

▶ 5~12ページはなか区版です

なか 12

No.314/2023年

【問合せ】区役所企画調整係 ☎ 224-8127 fax 224-8214

多文化共生の拠点 **なか国際交流ラウンジ**
中区国際交流処 Naka International Lounge

場所 中区役所別館1階 ☎ 210-0667 fax 224-8343

日常生活に必要な情報を多言語で提供したり、多文化共生についての理解を深める交流の拠点として講座・イベントを行ったり、日本人住民と外国人住民の共生をサポートしています。

年4回
発行

中区多言語広報紙 春夏秋冬
Naka Ward Town News

行政情報や日本での暮らし方など生活に役立つ情報を多言語広報紙として英語、中国語、日本語でお伝えしています。

配架場所 区役所1・6階、なか国際交流ラウンジなど
中区HPにも掲載

(発行)区役所広報相談係 ☎ 224-8123 fax 224-8214



▲中区多言語広報紙(日本語)

つながりづくりの担い手 にじいろ探険隊

なか国際交流ラウンジ「外国人中学生学習支援教室」の卒業生たちが結成したボランティアグループです。地域の防災訓練やクリーンアップ活動、お祭りなどに通訳、運営補助などで積極的に参加するほか、「にじいろ大合戦」(地域の運動会)をはじめとした多文化共生推進イベントを企画・運営するなど、外国出身の住民の地域参加を助ける架け橋になっています。



特集1

「多文化共生」のまじ



中区は外国人住民の割合が18区で最も高く、令和4年度末時点で**10.9%**。

国内でも外国人比率が高い自治体となっています。今後もその割合が高まることが予想されるなか、中区は地域と外国人住民の**つながりづくり**を大切にしながら、多文化共生を推進しています。

地域のつながりづくりの例

埋地地区ラジオ体操

みんなに知ってもらうため、外国語のチラシも用意しています。日本人スタッフも外国人スタッフも協力しあって当日の運営を担っています。



地域防災訓練

防災は地域が一丸となって取り組む大切な課題。一部の地域では、なか国際交流ラウンジの通訳ボランティアが参加して、誰もが参加できる環境を整えています。



多文化交流イベント

外国にルーツをもつ若者が主体となって運営する運動会「にじいろ大合戦」(写真▶)やいろいろな国の文化を体験できるお祭り「多文化フェスタ」*などが実施されています。

*今月実施予定です。詳しくはP8「講座・催し」に記載しています。



埋地地区連合町内会の取り組み



埋地地区連合町内会会長 藤平 保之さん

●埋地地区連合町内会での活動について

連合町内会の地域活動の検討にあたっては、なか国際交流ラウンジのスタッフにも参加してもらい、多文化共生の視点も含めて意見をもらっています。また、地域行事の周知用チラシを、英語、中国語などに翻訳し、外国にルーツを持つ人に「自分も参加しているんだな」と感じてもらえるように工夫しています。

●地域で共生していくことを目指して

外国にルーツのある人の価値観や考え方が日本人と違うことは当たり前です。どちらが正しい、間違っているということではなく、お互いに偏見を持たずに歩み寄ることが大切ではないでしょうか。地域行事を通じて、いろいろな人たちが交流することで、お互いの価値観や考え方を自然と受容できるようになるのではないかと思います。

今年度、埋地地区では子ども向けの新たな企画も検討しています。まずは子どもたちに地域行事に参加してもらい、さらに親世代も巻き込んで、より多くの交流が生まれることを目指しています。

横浜市日本語支援拠点施設 ひまわりの取り組み



日本語支援拠点施設 ひまわり 金澤 真澄校長

●ひまわりってどんなところ?

来日したばかりの児童生徒やその保護者への支援を行うための施設で、2017年9月に中区山田町に市内で初めて開設されました。

日本の学校に早く慣れるため、約1か月週3日の集中的な日本語指導や学校生活体験、複数言語による保護者へのガイダンスなどを行っています。

●ひまわりや学校が大切にしていること

ひまわりでは、会話によらないコミュニケーションを大事にしている、昼休みはスポーツやゲームなどを通じて、子どもたちが交流できる環境づくりをしています。以前勤めていた横浜吉田中学校でも外国にルーツのある生徒が約4割を占めていましたが、学校行事を増やして、生徒が交流できる機会を増やすなどの工夫をしていました。共通のことにみんなで取り組むと、言葉の壁があっても自然と打ち解けあうことができます。学校行事と同じく、地域でもお祭りなどの行事がお互いに打ち解けあう一つのきっかけになるかもしれません。

中区役所

〒231-0021
横浜市中区日本大通35
☎ 224-8181 (代表)

開庁時間

●平日8時45分～17時
●第2・4土曜9時～12時(戸籍課・保険年金課・子ども家庭支援課の一部の窓口)

人口・世帯数

152,067人
87,676世帯
(2023年11月1日現在)



中区の情報

LINE
X (旧Twitter)



編集・発行

中区役所広報相談係
☎ 224-8123
fax 224-8214



今年の中区制96周年。「96」と中区のマスコット・スウィングーをデザインしたロゴマークです▶

特集2 食中毒菌をやっつけろ!

家族みんなで食中毒予防

【問合せ】区役所食品衛生係 ☎224-8337 fax 681-9323

食中毒サイキンダー

家族みんなでサイキンダーの塗り絵を楽しんでね

ウエルシュ ビブリオ サルモネラ エルシニア キング・ポツリヌス ノロ・ウイルス O157 カンピロバクター ダイジョーキン

食中毒は暑い時期に限らず、年間を通して発生しています。年末年始は家族が集まって食事をする機会も多くなり、油断をすると家庭内でも食中毒が起きてしまう可能性があります。

食中毒菌や食中毒の予防方法を知って、おいしく楽しい年末年始にしましょう!



©日本食品衛生協会

食材にひそむ細菌やウイルス

体に入ると、おなかが痛くなったり、気持ちが悪くなったりする困った食中毒菌たち。それが「食中毒サイキンダー」です。「野菜・穀類」「肉」「魚介類」のそれぞれに、違う種類のサイキンダーがひそんでいます。注意しましょう。

食中毒サイキンダーについて詳しく知りたい人はこちら▶

公益社団法人日本食品衛生協会HP

ウエルシュ菌

土の中に存在する食中毒菌で、野菜・穀類や肉についています。それらを調理した食品を常温で放置したことによって菌が増えてしまう事例があります。(カレー、シチュー、炒飯、焼きそばなど)

ウエルシュ

セレウス菌

肉類(特に牛肉)や野菜についています。感染力が強く少量の菌でも発症します。抵抗力の弱い人が感染すると重症化するので注意が必要です。

セレウス

腸管出血性大腸菌O157

肉類(特に鶏肉)についている菌で、少量の菌でも発症します。市内流通の鶏肉のうち60%から検出されています。

O157

カンピロバクター

肉類(特に鶏肉)についている菌で、少量の菌でも発症します。市内流通の鶏肉のうち60%から検出されています。

カンピロバクター

食中毒を防ぐには

- 野菜は流水でしっかり洗う
- 調理した食品(特にカレーなどの煮込み料理)はすぐに食べる。すぐに食べない料理は、小分けにして素早く冷蔵する

食中毒を防ぐには

- 中心部の色が変わるまでしっかり加熱(75℃、1分以上)
- 調理器具を使い分ける
- 食べるお箸で生肉に触れない

食中毒を防ぐには

- 加熱する(65℃で瞬時に死滅する)
- 冷凍する(-20℃、24時間以上)
- 取り除く(刺身を切り分ける時は明るい場所をよく見て確認する)

ノロウイルス

カキなどの二枚貝は、ノロウイルスをため込むため、生や加熱不十分のまま食べると発症することがあります。

ノロウイルス

番外編

細菌・ウイルスだけじゃない! 困った寄生虫も

アニサキス

サバ、イワシ、サンマ、イカなどにはアニサキスという寄生虫がついていることがあります。アニサキスのついた魚を食べると激しい腹痛を起こします。

アニサキス

人にひそむ 細菌やウイルス

「食中毒サイキング」がひそんでいるのは食材だけではありません。実は、私たち「人」にもひそんでいて、食事を作る時に食品につけてしまうことがあるので注意しましょう。

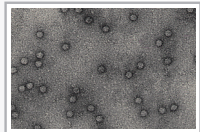
ノロウイルス

冬期に流行する感染性胃腸炎の原因。感染していて症状が無い人でも、おなかの中(便の中)にはウイルスが多く存在します。



▲ノロウイルス

健康な人でも10%程度が感染していると言われています



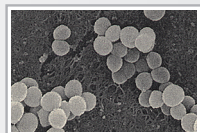
黄色ブドウ球菌

人の手の傷や手荒れ部分に多くひそんでいます。食品中で増殖する時に、熱に非常に強い毒素を作り出します。

健康な人でも20~30%が持っていると言われています



▲オーショクブドー



食中毒を防ぐには

- ・おう吐・下痢などの症状がある人は、調理をしないようにする
- ・調理を始める前や盛り付けをする前は、しっかり手を洗う
- ・手に傷がある場合は手袋を着ける

食中毒予防の三原則

年末年始はいつもより多くの食材を購入し保存する傾向にあります。冷蔵の必要なものは速やかに冷蔵庫に入れ、早めに消費しましょう。

① につけない

- ・手洗い
- ・器具の洗浄、消毒
- ・手袋の着用



② ふやさない

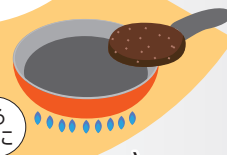
- ・適切な温度での管理
- ・調理後は速やかに食べる



食中毒予防の3原則

③ やっつける

- ・食品の中心までしっかり加熱
- ・再加熱するときも同様に
- (75℃で1分以上
ノロウイルスは85℃~90℃で90秒以上)



食中毒の危険から身を守るための6つのポイント

Point 1 食品の購入



寄り道しないで
まっすぐ帰ろう!
買ったものを
すぐ冷蔵庫
にいれなきゃ!

肉・魚は分けて包む
保冷剤などと一緒に

Point 2 家庭での保存



帰ったらすぐ
冷蔵庫へ

入れるのは7割
程度に

肉・魚は汁が
もれないように
包んで保存

Point 3 下準備

こまめに
手を洗う



野菜はよく洗い
肉・魚から離して置く

包丁など
器具、ふきんは
洗って消毒

Point 4 調理



加熱は十分に

調理を途中で
やめたら食品は
冷蔵庫へ

Point 5 食事



長時間室温に
放置しない

盛り付けは
清潔な器具、
食器を使う

Point 6 残った食品



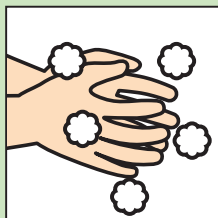
時間がたち過ぎたり、
ちょっとでも怪しいと
思ったら、思い切って
捨てる

早く冷えるように
小分けする

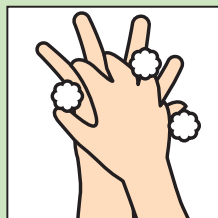
温めなおすときは
十分に加熱する

手洗いから始まる食中毒予防 ~3原則①につけないを正しく学ぼう~

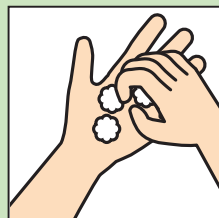
正しい手洗いができているかチェックしよう!



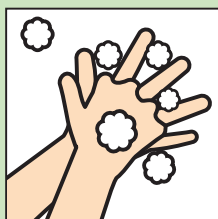
1 石けんをつけ、手のひらをよくこする



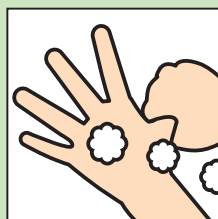
2 手の甲を伸ばすようにこする



3 指先、爪の間を念入りにこする



4 指の間を洗う



5 親指と手のひらをねじり洗う



6 手首も洗う

- ▶手を洗うときは、時計や指輪をはずしましょう
- ▶爪は短く切っておきましょう
- ▶まず手を流水で軽く洗いましょう
- ▶手洗後は石けん成分をよく洗い流しましょう

洗い残しに注意!

指先・爪の間

親指のまわり

手のひらのしわ

手首

手首

手洗いは2回すると効果的!

手や指についたウイルスの数は、石けんやハンドソープで10秒もみ洗いし、流水で15秒すぐと1万分の1に減らせます。2回洗うとさらに減らすことができます。

手洗いの方法	回数	残存ウイルス数(%)
手洗いなし		約100万個(100%)
石けんやハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すぐ	1回	数百個(約0.01%)
石けんやハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すぐ	2回 繰り返す	数個(約0.0001%)

なか情報ひろば

今月11日から翌月10日までのイベントなどを掲載しています

※特に記載のないものは、無料・事前申し込み不要
※区役所あての郵便物は〒231-0021中区日本大通35 中区役所担当部署へ
※詳細は各担当部署へお問い合わせください
※イベントなどは中止・延期・内容変更になる場合があります。事前に確認してください。

マークの説明

- 🕒 日時・期間
- 📍 会場
- 👤 対象・定員
- 👶 保育
- 💰 費用
- 📄 申込み
- ❓ 問合せ
- ☎ 電話
- 📠 ファクス
- ✉ Eメール
- 🚏 バス停
- 📍 最寄り駅
- 〒 郵便番号・住所
- 📅 行事名
- 👤 氏名(ふりがな)
- 👤 年齢

講座・催し

中区多文化フェスタ

世界とつながり、多文化を体験できる一日。📅12月16日(土)11時～16時
📍なか国際交流ラウンジ(区役所別館1階) 📍なか国際交流ラウンジ
☎210-0667 📠224-8343

世界のクリスマス2023 キャンドルガーデン

山手イタリア山庭園にキャンドルをともします。📅12月23日(土)日没～19時※荒天時は24日(日)に順延
📍山手イタリア山庭園(山手町16)
📍外交官の家 ☎📠662-8819

中区消防出初式

小学生が描いた防災ポスターの展示や、子ども防火衣の試着体験、消防車両の展示など。式の最後の一斉放水もお楽しみに。📅2024年1月6日(土)9時30分～11時30分
📍市庁舎アトリウム・水辺テラス(本町6-50-10)
📍中消防署総務・予防課庶務係 ☎📠251-0119

中区空家無料相談会

税理士や建築士などによるセミナーと個別相談。📅2024年1月12日(金)①セミナー13時30分～17時(1回30分×4回)※それぞれ別内容、②個別相談13時～16時30分(1回30分)
📍区役所本館7階



👤①各30人(先着)、②35組(1人でも参加可・先着) 申12月11日(月)から電話・HP(電子申請)で 📍建築局住宅政策課 ☎671-4121 📠641-2756

横浜キャノンイーグルスのホストゲームに中区民・西区民を無料でご招待!

横浜キャノンイーグルス VS リコーブ ラックラムズ東京の試合に招待します。座席はゴール裏自由席。📅2024年1月13日(土)14時10分～ 📍ニッパツ三ツ沢球技場(神奈川区三ツ沢西町3-1) 📍中区か西区に在住・在勤・在学の人とその家族1,000人(先着)※1申し込みにつき4人まで 券チケットの発券費用のみ各自負担※詳細はHPで 申12月13日(水)10時からHPで 📍横浜キャノンイーグルス 横浜事務局(☎664-3731)、区役所文化・スポーツ・青少年担当(☎224-8134) 📠224-8215



映画を通して若年代の認知症について知ろう

若年性アルツハイマー型認知症をテーマにした映画「オレンジ・ランプ」を上映。📅2024年1月20日(土)14時15分～16時30分 📍健康福祉総合センター4階ホール(桜木町1-1) 📍市内在住・在勤の人200人(先着) 申12月11日(月)からFAX・はがき(行・名・〒・☎・人数を記入)・HPで 📍中区在宅医療相談室



(〒231-0806 本牧町2-353 3階) ☎307-2505 📠628-3558

なかくっ子ウォーク in 野毛山動物園

野毛山動物園に関するクイズを解きながら、時間内にゴールを目指します。📅2024年1月28日(日)10時～12時30分 📍野毛山動物園(西区老松町63-10) 📍小学生以下の子と保護者60組(1組2～5人、応募多数の場合は抽選) 券200円/組 申2024年1月9日(火)までに電話・HP(電子申請)で 📍区役所文化・スポーツ・青少年担当 ☎224-8137 📠224-8215



お知らせ

ひきこもりなどの困難を抱える若者の専門相談

📅12月12日・26日、2024年1月9日の火曜13時30分～16時30分 📍区役所本館3階 📍本人(15～39歳)・家族・支援者・地域の人3人(1人50分) 申電話・Eメール(行・名・☎を記入)で 📍よこはま東部ユースプラザ ☎642-7001 📠ypt@sodateage.net

スポーツ

中区シニアソフトテニス教室

📅12月14日・21日・28日、2024年1月4日の木曜①11時～13時/初心者、

②13時～17時/経験者 📍日ノ出川公園(万代町3-6) 📍60歳以上 ※テニスシューズ・スポーツウェア着用 券各300円 📍横浜健康福祉クラブ(高田) ☎270-8603 📠270-9932

日ノ出川ソフトテニス教室

📅12月17日、2024年1月7日の日曜13時～16時、12月23日(土)①10時～12時、②13時～16時※9時～10時、16時～17時フリー練習あり 📍日ノ出川公園(万代町3-6) 📍小学5年生以上(午後は高校生以上)※テニスシューズ・スポーツウェア着用 券各500円(中学生以下300円) 📍中区ソフトテニス協会事務局(吉門) ☎090-8727-0404 📠yoshikado080766@docomo.ne.jp

中区ソフトテニス協会 検索

中区ソフトバレーボール大会

バドミントンコートで行う、4人制バレーボール。📅2024年2月18日(日)9時～15時 📍中スポーツセンター(新山下3-15-4) 📍各部門10組程度(応募多数の場合は抽選) 券1,500円/チーム 申2024年1月19日(金)までに申込用紙*を郵送・FAX・Eメールで※申込用紙は区HP・区役所地域振興課(6階65番)で配布 📍区役所文化・スポーツ・青少年担当 ☎224-8135 📠224-8215 📠na-taishi@city.yokohama.jp



歴史の散歩道

関東大震災100年



No.290

ガラス乾板写真にみる関東大震災 —横浜中央電話局の被災状況を写した ガラス乾板写真

横浜は日本における電話創業の地である。日本初となる電話交換業務は、1890(明治23)年12月16日に横浜・東京間において開始され、現中区日本大通5番地に横浜電話交換局(のち横浜中央電話局)が設置された。横浜の電話加入者は、創業当時42名に過ぎなかったが、関東大震災前には1万483名にまで増加し、発展を続けていた。しかし、震災によって電話局は激甚な被害を受け、大きな困難に立ち向かうことになる。

挿図は写真師・西野芳之助が日本大通りと本町通りの交差点付近の被災状況を撮影した二枚である。写真左側の建物が横浜中央電話局で、大きく損壊した様子が写されている。この建物は煉瓦造り2階建ての構造物であったが、2階部分の天井と壁面が崩壊し、電話交換手や職員が多数犠牲となる悲劇が生じた。電話局の被害に加え、電話設備の被害も深刻であり、東京・横浜間を連絡する唯一の重要市外電話ケーブルが、破損浸水して通信が途絶したほか、電柱や地下管路が各地で焼失・破損した結果、通信機能が全く機能しない事態となる。この状況に対し、電話局の職員は高島町に臨時電話局を設置して9月15日に県庁など市内各地の電話交換を開始したほか、29日以降には市外電話を一部開通させるなど、応急措置に努めた。以後、復興が進み不通回線は1925(大正14)年に全線開通し、耐震化に関わる設備工事も進められることになる。

また、写真右側に写る建物は、建設中であった横浜中央電話局の新庁舎である。鉄筋コンクリートと煉瓦の混構造であった本建物の内部は全焼したもの、倒壊を免れたため修復が図られた。しかし、土地区画整理事業に伴い本町通りが拡幅されることと決められたため、解体して新たな建物が建設されることとなり、1929(昭和4)年に中山広吉の設計による新庁舎が建設される。この建物は、戦後も長く横浜都市発展記念館・横浜ユーラシア文化館の建物として保存・活用されている。

(横浜開港資料館 主任調査研究員 西村 健)



▲横浜市本町通郵便本局惨害 1923(大正12)年9月 横浜開港資料館蔵

展示のお知らせ

ミニ展示「災害は忘れた頃にやってくる —丹沢地震と横浜—」12月1日(金)から 横浜開港資料館(日本大通3) ☎201-2100 休月曜(祝日の場合は翌日)

年末年始の休み・開館時間については各施設にお問い合わせください



子育て

親子のひろば～親子で気軽に遊びに来ませんか

地域の子育て支援者、主任児童委員が見守ります。

- ▶野毛地区センター(野毛町3-160-4)
 - 🕒12月12日(火) 13時～14時30分
 - ▶本牧原地域ケアプラザ(本牧原6-1)
 - 🕒12月13日(水)10時～11時30分
 - ▶山下町町内会館2階(山下町135)
 - 🕒2024年1月9日(火)10時～11時30分
- 【共通】👤未就学児と保護者 📍区役所運営企画係 ☎224-8151 📠224-8157

横浜子育てサポートシステム 入会説明会

子どもを預けたい人と預かれる人が地域で子育ての支え合いをしましょう。

- 🕒12月20日(水) 10時15分～11時15分・23日(土) 14時～15時
- 📍のんびりんこ(住吉町1-12-1 belle 横浜 3階) 👤各12人(先着)
- 📞電話・来館で 📍中区支部事務局(のんびりんこ内) ☎📠663-0676

子育て応援ボランティア説明会

保育園やのんびりんこなどでボランティアをしてみませんか。

- 🕒12月20日(水)14時～15時 📍のんびりんこ(住吉町1-12-1belle横浜 3階)
- 👤中区在住の人5人(先着)
- 📍のんびりんこ ☎📠663-9715



- 赤ちゃんと一緒におしゃべりタイム 保護者同士一緒におしゃべりしましょう。
- ▶のんびりんこに来所で
 - 🕒12月28日(木) 14時～14時30分、2024年1月16日(火) 10時30分～11時
 - 👤2～11か月の子と保護者各8組(先着) 📞各回2週間前から電話・来館で

- ▶オンラインで
 - 🕒2024年1月11日(木) 10時30分～11時 👤0～11か月の子と保護者5組(先着) 📞12月28日(木)からHPで

- たくまっ子 ふれあい遊びと子育てミニ講座。
 - 🕒2024年1月6日(土) 10時～11時 👤0～2歳の子と保護者8組(先着) 📞12月23日(土)から電話・来館で

- にじいろ～発達が気になる子のおしゃべり会
 - 🕒2024年1月8日(祝・月)10時～11時 👤1歳6か月～未就学の子と保護者5組(先着) 📞12月26日(火)から電話・来館で

- 40代ママの会
 - 🕒2024年1月13日(土)10時30分～11時30分 👤未就学児と40代の保護者(妊娠中の人可)6組(先着) 📞2024年1月4日(木)から電話・来館で

- ホッとおしゃべりサロン～子どもの睡眠・寝かしつけ
 - 🕒2024年1月19日(金) 14時～15時 👤未就学児と保護者8組(先着) 📞2024年1月5日(金)から電話・来館で



赤ちゃんサロン👤
育児の悩みや情報交換など、おしゃべりをしながらお友達をつくりましょう!
たまごるーむ👤
地域の保護者と子ども(未就学児)が家にいるようにゆったり過ごせるスペースです。



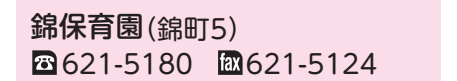
- 赤ちゃんサロン👤
 - 🕒2024年1月22日(月)①10時～11時/7～12か月、②13時～14時/2～6か月 👤子と保護者各4組(先着) 📞2024年1月9日(火)から電話で
- たまごるーむ👤
 - 🕒12月11日～2024年1月10日の祝日を除く月～金曜

- 【開放、絵本貸出】9時30分～14時30分
- 【育児相談】9時30分～16時
- 育児講座「ベビーマッサージ」
 - 🕒2024年1月30日(火)10時～10時45分 👤2～10か月の子と保護者4組(先着) 📞12月25日(月)から電話で
- 交流保育
 - ▶新聞紙であそぼう
 - 🕒2024年1月16日(火)10時～10時30分 👤1～2歳の子と保護者4組(先着) 📞12月15日(金)から電話で
 - ▶みんなで豆まき
 - 🕒2024年2月2日(金)10時～10時30分 👤1歳6か月～未就園の子と保護者4組(先着) 📞2024年1月4日(木)から電話で
- 誕生会
 - 🕒12月25日(月)11時15分～11時45分 👤未就園児と保護者



- 赤ちゃんサロン👤
 - 🕒2024年1月11日(木)10時～11時 👤2～12か月の子と保護者2組(先着) 📞12月21日(木)から電話で
- たまごるーむ👤
 - 🕒12月11日～2024年1月10日の祝日を除く火・水曜
- 【開放、絵本貸出】9時45分～12時
- 【育児相談】9時30分～12時
- 交流保育
 - ▶冬のあそび
 - 🕒2024年1月16日(火)10時～10時45分 👤1歳6か月～未就学の子と保護者3組(先着) 📞12月15日(金)から電話で
 - ▶みんなで豆まき
 - 🕒2024年2月2日(金)10時～10時

45分 👤1歳6か月～未就学の子と保護者3組(先着) 📞2024年1月4日(木)から電話で



- 赤ちゃんサロン👤
 - 🕒2024年1月23日(火)10時～11時 👤2～12か月の子と保護者3組(先着) 📞2024年1月9日(火)から電話で
- たまごるーむ👤
 - 🕒12月11日～2024年1月10日の祝日を除く火・水曜
- 【開放、絵本貸出】10時15分～12時15分
- 【育児相談】9時30分～12時
- 交流保育
 - ▶お正月あそびの会
 - 🕒2024年1月10日(水)10時15分～10時45分 👤1歳～未就学の子と保護者4組(先着) 📞12月11日(月)から電話で
 - ▶みんなで豆まき
 - 🕒2024年2月2日(金)10時15分～10時45分 👤1歳～未就学の子と保護者4組(先着) 📞2024年1月4日(木)から電話で

「障がい児のためのポレポレマップ」をご活用ください

掲載情報 相談機関、地域活動ホーム、遊び場、地域訓練会・親の会、放課後等デイサービス、児童発達支援事業所など

配布場所 区役所5階54番窓口、中区基幹相談支援センター、中部地域療育センター、区内地域ケアプラザ、のんびりんこなど

📍区役所子ども家庭支援担当 ☎224-8171 📠224-8159

子どもと保護者の健診など

【会場】中区役所別館(区役所本館隣)2・3階

📍区役所子ども家庭係 ☎224-8171 📠224-8159

乳幼児健診 ※対象者には個別通知を送付しています	🕒4か月児:12月19日(火)、2024年1月9日(火) 1歳6か月児:12月26日(火) 3歳児:12月13日(水)、2024年1月10日(水) ※詳細は個別通知をご覧ください
要予約 乳幼児・妊産婦 歯科相談	🕒未就学児:12月13日(水)9時30分～11時 妊娠中の人・産後1年未満の人: 12月13日(水)10時30分～10時45分 未就学児は歯科健診、ブラッシングなどの相談も

中区 健康づくりカレンダー 要予約			
種類	日時	内容・会場・費用など	予約・問合せ
禁煙相談*	予約時にお知らせします	呼気一酸化炭素濃度測定、禁煙についての相談、禁煙外来などの紹介	健康づくり係 ☎224-8332 📠224-8157
健康相談*	予約時にお知らせします	保健師などによる生活習慣病についての相談	
結核検診	予約時にお知らせします	結核の早期発見のための胸部エックス線検査 👤65歳以上の人	
エイズ・梅毒の検査・相談	木曜9時～9時30分 ※受け付けは9時20分まで	📍市外の人可。匿名で受けられます。感染の疑いのある日から3か月経過してから検査を受けてください	
食生活健康相談	12月14日(木)13時30分～15時30分	栄養士による生活習慣病・その他疾病などについての個別食生活相談(1時間程度)	
子どもの食生活健康相談	12月22日(金)9時～11時	栄養士による離乳食のすすめ方、少食、好き嫌い、やせ、肥満など、幼児食から高校生までの食生活相談	
離乳食教室	12月22日(金)13時30分～15時	離乳食のすすめ方についてのお話、調理実演など 👤生後7～8か月ごろ(離乳食2回食)の乳児と保護者	
①介護者のための こころの相談*	12月22日(金) ①13時30分～ ②14時30分～	認知症の人を介護する家族を対象に、介護不安を解消するためのカウンセリング 📍区役所本館5階	①② 高齢者支援担当 ☎224-8167 ③障害者支援担当 ☎224-8166 【共通】📠224-8159
②もの忘れ相談*	12月26日(火)①10時～ ②11時～	もの忘れや認知症で困っている症状についての専門医による相談 📍区役所本館5階	
③専門医による 精神保健相談*	予約時にお知らせします	精神疾病やこころの健康でお悩みの人、家族などへの精神科専門医による相談	

【会場】記載のないものは中区役所別館(区役所本館隣)2・3階
【費用】金額の記載のないものは無料
【対象】原則、市内在住。*の相談は中区在住・在勤・在学の人。結核検診は原則、中区在住の人

年末年始の休み・開館時間については各施設にお問い合わせください

施設からのお知らせ

施設のMAP
情報はこちら▶



※特に記載のないものは、無料・事前申し込み不要
※詳細は各施設にお問い合わせください
※アイコン説明はP8に記載しています
※イベントなどは中止・延期・内容変更になる場合があります。事前に確認してください。

今月11日から
翌月10日までの
イベントなどを掲載

野毛地区センター

野毛町3-160-4(📍桜木町駅)
☎241-4535 📠241-4889
休 第2月曜(祝は翌日)

◆野毛ギャラリー

～野毛地区センター 壁面展示

絵手紙(しろくま会)の展示。

🕒12月1日(金)～27日(水)※展示初日・最終日の展示時間は電話確認を

◆おもちゃの病院

🕒12月17日(日)①10時～11時、②13時～14時 📍各10点(1家族2点まで・先着) 📄電池・特殊部品のみ実費 申12月12日(火)から電話で

◆相続・成年後見～親や配偶者のもしもの時に困らないように学ぶ講座

🕒12月18日(月)①講座:13時～14時15分、②個別相談:14時25分～15時30分 📍①15人(先着)、②4組(先着) 申12月12日(火)から電話で

本牧地区センター

本牧原16-1(📍本牧原)
☎622-4501 📠622-4828
休 12/11(月)

◆ヴォイストレーニング

🕒12月14日(木)・22日(金)、2024年1月12日(金)10時～10時45分 📍各20人(先着) 📄各500円 申12月12日(火)から電話・来館で

◆パパママキッチン～楽しいご飯のコツ

簡単クリスマス料理2品を作って持ち帰り。🕒12月16日(土)10時～12時 📍未就園児の保護者12人(先着) 📄1,200円 申12月12日(火)から電話・来館で

◆本牧四方山夜咄

～実は結構凄じぞ本牧

🕒12月16日(土)18時～19時30分 📍15人(先着) 📄300円 申12月12日(火)から電話・来館で

◆こぐまの部屋

絵本の読み聞かせ・手遊びなど。

🕒12月20日(水)11時～11時30分
📍未就学児と保護者10組(先着)

◆年末年始を彩るスワッグ作り

🕒12月20日(水)12時30分～15時30分 📍10人(先着) 📄2,500円
申12月12日(火)から電話・来館で

◆まいまいの人形劇

🕒12月21日(木)13時～13時45分
📍未就学児と保護者10組(先着)
申12月12日(火)から電話・来館で

◆サークル体験 吹奏楽(全2回)

コンサートのリハーサル見学や楽器体験など。🕒12月23日(土)、2024年1月13日(土)10時～12時 📍5人(先着) 📄500円 申12月12日(火)から電話・来館で

◆本牧市民吹奏楽団ウィンターコンサート～音楽の贈り物

クリスマスソングや「オペラ座の怪人」などを演奏します。🕒12月23日(土)14時～15時30分 📍150人(先着)

竹之丸地区センター

竹之丸133-3(📍山手駅)
☎651-5575 📠651-5576
休 第3木曜(祝は翌日)

◆被災地にお菓子を届ける会と一緒に作る親子料理教室

マーブルチョコクッキーをつくります。🕒12月16日(土)9時30分～12時 📍4歳～小学生の子と保護者4組(先着) 📄3,000円 申12月11日(月)から電話・来館で

中本牧コミュニティハウス

本牧町2-351(📍小港・本牧2丁目)
☎623-8483 📠622-5517
休 第4月曜(祝は翌日)

◆お花屋さんの植物講座～クリスマスの寄せ植え

🕒12月14日(木)10時～12時
📍10人(先着) 📄2,000円
申12月11日(月)から電話・来館で

◆くるくるマルシェin中本牧コミハ～新鮮!おいしい!珍しい!横浜野菜をコミハでGET!

🕒12月16日(土)10時～12時

◆チャレンジダンス&チャレンジHIPHOP

🕒12月16日(土)①13時15分～14時15分/3歳～未就学児、②14時30分～15時30分/小学1～3年生、③15時45分～16時45分/小学4年生～高校生 📍各15人(先着) 📄各700円
申12月11日(月)から電話・来館で

◆わいわいパネルシアター・「たまてばこ」とあそぼう

🕒12月18日(月)11時30分～12時
📍30人(先着)

◆椅子ヨガ～膝が痛い人・^{あぐら}胡坐ができない人も大丈夫!(全4回)

🕒12月19日、2024年1月16日、2月20日、3月19日の火曜13時30分～14時30分 📍15人(先着) 📄2,000円
申12月11日(月)から電話・来館で

◆身体がよろこぶ!太極拳講座～知ってほしい太極拳のパワー(全5回)

🕒12月22日、2024年1月12日・26日、2月9日、3月8日の金曜13時30分～14時30分 📍20人(先着) 📄2,500円 申12月11日(月)から電話・来館で

◆コミハのクリスマス会～人形劇と影絵の世界

子どもには先着でプレゼントも。
🕒12月24日(日)14時～15時 📍乳幼児～小学生の子と保護者100人(先着) 申12月11日(月)から電話・来館で

◆みんなあつまれ!おはなし会

🕒12月27日(水)14時～14時30分
📍30人(先着)

◆アコーディオンにあわせてみんなであうたいましょう!

🕒2024年1月5日(金)14時～15時30分 📍50人(先着) 📄300円
申12月11日(月)から電話・来館で

◆わいわいリトミック

🕒2024年1月9日(火)10時～10時45分 📍1歳6か月～3歳の子と保護者15組(先着) 📄500円/組 申12月11日(月)から電話・来館で

大鳥中学校コミュニティハウス

本牧原22-1(📍本牧原)
☎624-1651
休 毎週火曜・木曜

◆冬の特別おはなし会

🕒12月13日(水)15時30分～16時
📍15人(先着)

◆季節のしつらえシリーズ～お正月のリース

🕒12月23日(土)13時30分～15時30分 📍8人(先着) 📄1,100円
申12月11日(月)から電話・来館で

横浜吉田中学校コミュニティハウス

山田町3-9(📍伊勢佐木長者町駅)
☎262-2629
休 毎週月曜・木曜

◆わくわく運動遊び 低学年向け(全5回)

ボールやエア遊具を使って楽しく遊ぼう! 🕒2024年1月17日・24日・31日、2月7日・14日の水曜16時～16時45分 📍小学1～3年生の子10人(先着)※保護者同伴 申12月12日(火)から電話・来館で

◆リンパを流すストレッチ(全3回)

🕒2024年1月19日、2月2日・16日の金曜10時～11時30分 📍15人(先着)
申12月12日(火)から電話・来館で

本牧中学校コミュニティハウス

本牧和田32-1(📍二の谷)
☎623-6699
休 毎週火曜・木曜

◆「本牧の歴史」入門講座

～寶生寺と真言宗御室派の寺院

人気の歴史講座。事前申し込み制です。
🕒12月18日(月)10時～12時・22日(金)14時～16時※2回とも同じ内容
📍各40人(先着) 📄各200円
申12月11日(月)から電話・FAX(📠・📠)・☎を記入)・来館で

仲尾台中学校コミュニティハウス

仲尾台23(📍山手駅)
☎623-6787
休 毎週水曜・金曜

◆新春演芸会 仲尾台コミハ寄席～色物と落語で楽しいひとときを!

🕒2024年1月13日(土)14時～15時
📍35人(先着) 申12月11日(月)から電話・来館で

年末年始の休み・開館時間については各施設にお問い合わせください

麦田清風荘
 麦田町1-26-1 (P 麦田町)
 ☎ 664-2301 fax 664-2302
 休 第1月曜(祝は翌日)

◆初心者のスマホ教室～インターネット検索や写真・動画の撮り方、保存など覚えていろいろ活用しよう(全2回)
 ㊟2024年1月13日・27日の土曜12時20分～14時20分 ㊦市内在住60歳以上12人(先着)※スマートフォンをお持ちください ㊧12月11日(月)から同館利用証か健康保険証など住所生年月日がわかるものを本人が持参し来館で

中図書館
 本牧原16-1 (P 本牧原)
 ☎ 621-6621 fax 621-6444
 休 12/11(月)、12/25(月)～1/14(日)※
 ※システム更新のため臨時休館

◆おひざにだっこのおはなし会
 わらべうたや絵本を楽しみましょう。
 ㊟12月12日・19日の火曜11時～11時30分※2回とも同じ内容です。
 ㊦0～2歳の子と保護者

◆すいようびのおはなし会
 絵本の読み聞かせや手遊びなど。
 ㊟12月20日(水) 15時30分～
 ㊦3歳～小学生※保護者同伴可

休館していた柏葉公園子どもログハウスが1月から再開します! /
 詳しい再開日程などは、HPでご確認ください。(柏葉公園子どもログハウス 検索)
 ㊦ 麦田清風荘 (12月中) ☎ 664-2301 fax 664-2302

今月のポレポレグッズ 中区障害者地域作業所等製品
 12月22日(金)11時～13時30分 | 3事業所が合同販売します
 区役所別館1階エントランスホール

▲IKIHIカンパニー 雑貨 ▲クローバー アクセサリー ▲はな工房 お菓子
 ㊦ 区役所障害者支援担当 ☎ 224-8165 fax 224-8159

善意銀行
 9月1日～9月30日受け付け分(敬称略)
 株式会社クラスティタス あたたかいご寄付をありがとうございました。
 ㊦ 中区社会福祉協議会 ☎ 681-6664 fax 641-6078

イルミネーションバスに乗って 横浜ベイエリアの夜景を満喫しよう
 桜木町駅を起点に走る周遊バス「あかいくつ」と、横浜駅前から山下ふ頭までを走る「BAYSIDE BLUE」が、イルミネーションの装飾でステキな時間を演出。ライトアップされた横浜の街とイルミネーションバスのコラボレーションをお楽しみください。期間は2024年2月29日(木)まで。

あかいくつ BAYSIDE BLUE
 交通局本牧営業所(あかいくつ) ☎ 621-1071 fax 621-1134
 交通局滝頭営業所(BAYSIDE BLUE) ☎ 751-5548 fax 751-5549

移動図書館「はまかせ号」がやって来ます!
 図書館の本を約3,000冊載せて巡回し、本の貸し出し、返却、予約を行います。
 ㊟12月13日(水)15時～16時※荒天中止
 馬の博物館(根岸台1-3 (根岸森林公園に隣接))
 ㊦ 中央図書館サービス課 ☎ 262-0050 fax 231-8299

▲巡回情報を発信しています

小学生の放課後の居場所 利用については、お気軽に各クラブへお問い合わせください!

☎ 小学生の放課後各クラブ紹介

	放課後キッズクラブ (キッズ)			放課後児童クラブ (学童)
	わくわく区分 (区分1)	すくすく区分 (区分2)		
		ゆうやけ (A)	ほしぞら (B)	
概要	「遊びの場」の提供 (災害時や熱中症警戒アラート発令時には、受け入れ中止の場合があります)	昼間、就労などの理由で、家庭に保護者がいない子どもたちに対する「遊びの場」と「生活の場」の提供		昼間、就労などの理由で、家庭に保護者がいない子どもたちに対する「生活の場」の提供
対象者	対象者はキッズ実施校に通学している小学生、または当該小学校区内に居住する私立学校などに通学する小学生です			
場所	市立小学校施設内			
開所時間	平日	放課後～16時	放課後～17時	放課後～19時
	土曜日	なし	8時30分～17時	8時30分～19時
	学校休業日	クラブが指定する時間(2時間程度)	8時～17時	8時～19時
利用料など	無料 ※1日800円で19時まで利用可能	2,000円/月 ※400円/回で19時まで延長可能 ※7・8月は2,500円/月	5,000円/月 ※7・8月は5,500円/月	クラブによって異なります ※詳しくは各クラブへ問い合わせ
保険料	※おやつ代は実費 800円/年程度			

放課後キッズクラブ連絡先 ☎

- 本町小学校放課後キッズクラブ (231-0601)
- 本牧南小学校放課後キッズクラブ (623-8656)
- 立野小学校放課後キッズクラブ (621-5102)
- 本牧小学校放課後キッズクラブ (622-0296)
- 間門小学校放課後キッズクラブ (622-0349)
- 山元小学校放課後キッズクラブ (641-6410)
- 大鳥小学校放課後キッズクラブ (621-0241)
- 北方小学校放課後キッズクラブ (625-2707)
- 元街小学校放課後キッズクラブ (664-7757)

放課後児童クラブ住所・連絡先 ☎

- 横浜中央YMCA放課後児童クラブ(常盤町1-7横浜中央YMCA5階・307-0556)
- 学童・モモ (山下町166京浜三江公所3階・633-6187)
- ここキッズ本牧 (本牧和田26-20パルスポート新本牧101・264-9936)
- アメリカ山ガーデンアカデミー学童クラブ (元町1-11-3 アメリカ山公園3階・651-6558)

㊦ 区役所学校連携・子ども担当 ☎ 224-8139 fax 224-8159

空家の相続と相談窓口

相続した建物を空家のまま放置していると、老朽化によって資産価値が低下するだけでなく、台風などで空家が壊れて近隣に被害を与えてしまうこともあります。年末年始の親族が集まる機会に、所有している建物を親族間で確認し、相続後の活用方法や管理方法を話し合しましょう。

※令和6年4月1日から、相続登記の申請が義務化されます。相続手続きや相続登記については司法書士などの専門家への相談もご検討ください。



空家の総合案内窓口(相談無料)

空家の所有者やその親族などからの一般的な相談を受け付けています。

問合せ 横浜市住宅供給公社

☎451-7762 10時~17時(土・日・祝日、年末年始を除く)

住所 神奈川区栄町8番地1 ヨコハマポートサイドビル4階 住まいのイン

横浜市版 すまいの終活ナビ

敷地面積や最寄り駅などを入力すると、建物の解体費用と土地の売却価格の概算額がわかります。

☎0120-479-033 fax 03-6880-1542



☎区役所企画調整係 ☎224-8128 fax 224-8214

VIVA! 健康

エイズと梅毒は早期発見・早期治療がポイントです

エイズとは：性行為などによりHIVウイルスに感染し、無症状の期間が5~10年続きます。その後、徐々に免疫機能が低下し、日頃感染しないようなさまざまな病気を発症する状態になることをエイズと言います。

感染の8割以上は性行為によるもので、**日常生活で感染することはありません。**

梅毒とは：性行為などにより感染します。何年もかけて進行し、心臓や血管、脳などに重大な合併症を起こす可能性がある病気です。妊娠中に感染すると、早産や死産、赤ちゃんに重い障害が出るなどのリスクがあります。

●エイズ・梅毒ともに無症状の期間が長いので、気づかないうちに感染が拡大することがあります。不特定多数の人との性行為や、よく知らない相手との性行為は避けましょう。

●梅毒は早期の治療で治ります。エイズも、治療によりHIVウイルスの増殖を抑えることで、発症を防ぐことができます。

●梅毒もエイズも、**早期発見・早期治療**が大切です。感染したか心配な時には、検査を受けましょう。

中区役所では毎月、予約制(無料・匿名)でHIV・梅毒検査を実施しています。詳しくはお問い合わせください。



▲詳しくはHPで

☎区役所健康づくり係 ☎224-8333 fax 224-8157

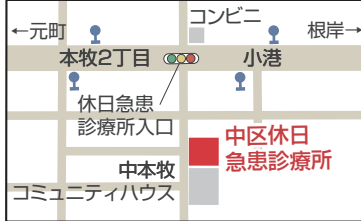
年末年始の急病には

健康保険証と現金を忘れずにお持ちください

16ページにも、ごみ収集のご案内など、年末年始の暮らし情報を掲載しています

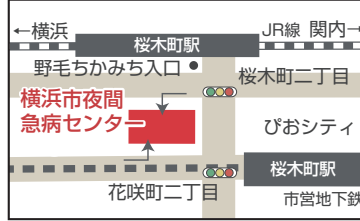
昼間は 中区休日急患診療所

本牧町2-353 【診療科目】内科・小児科
【診療日時】12/30(土)~1/3(水)・日曜・祝日10時~16時 ☎622-6372



夜間は 横浜市夜間急病センター

桜木町1-1健康福祉総合センター1・2階
【診療科目】内科・小児科・眼科・耳鼻咽喉科
【診療日時】毎日20時~24時 ☎212-3535



歯痛には 横浜市歯科保健医療センター

相生町6-107 【診療科目】歯科
【受付日時】12/29(金)~1/4(木)・日曜・祝日10時~15時30分、毎日19時~22時30分
☎201-7737



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS Let's try! SDGs vol.3

区内でSDGsに積極的に取り組む企業を連載で紹介します。第3弾は、株式会社 横浜エクセレンスです。

株式会社 横浜エクセレンス

男子プロバスケットボールクラブ「横浜エクセレンス」の運営を主として行っている企業。「スポーツを通じてたくさんの人を笑顔に」を理念として掲げ、地域に親しまれ、愛されるチームを目指しています。



SDGs(エスディー・ジーズ)とは「Sustainable Development Goals(持続可能な開発目標)」の略称で、2015年に国連サミットで採択された、2030年までの国際目標です。

横浜エクセレンスは地域貢献に力を入れています!

スポーツを通じて たくさんの人を笑顔に
市内の学校や地域のバスケットボールチームを選手やコーチが訪問し、バスケットボールの指導をしています。ボール遊びやパス回しの練習など、子どものレベルに合わせて内容を変え、年間50回以上の訪問を目標にしています。



専属のチアリーダーは、チアダンスアカデミーの講師として、地域の子どもたちへチアの魅力を伝える活動をしています。

プロの試合を実際に見ることで、運動を始めるきっかけとなるよう、横浜市在住・在学の中学生以下の子どもをホームゲームに無料で招待しています。無料招待パス(スマイルパス)はホームページから申し込むことができます。

LEADS TO THE OCEAN(以下LTO)

LTOとは複数のプロスポーツクラブがスポーツと清掃活動を軸に、海の環境問題に取り組むプロジェクトです。横浜エクセレンスのホームゲームでは、試合開始前に会場周辺のごみ拾いを行っています。プラスチックごみなどが海へ流出するのを防ぐために始めた取り組みです。



地域での取り組み(EX Community Project)の詳細をホームページで紹介しています。ぜひご覧ください。



☎区役所企画調整係 ☎224-8127 fax 224-8214

さけ 鮭とチンゲン菜のクリーム煮

しあわせの食育レシピ No.61

★毎月19日は「食育の日」★

中区ヘルスメイトから健康レシピを紹介 /

これからの季節にピッタリの、心と体がほっこり温まるメニューです。



【材料】2人分

- 生鮭2切
- A…(塩、コショウ、薄力粉)
- 塩小さじ1/8
- コショウ少々
- 薄力粉大さじ1/2
- チンゲン菜1と1/2株(150g)
- カブ中1個(120g)
- 長ネギ1/2本(70g)
- ククラゲ(乾燥)5g
- バター15g
- 薄力粉大さじ1/2
- 牛乳250ml
- コンソメ小さじ1/2

(1人分)

- エネルギー280kcal
- 塩分1.2g
- 副菜(野菜、きのこなど) ...173g※

※1日の必要量の約1/2

ポイント

- カルシウムが多く含まれ吸収もよい牛乳と、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富な鮭を合わせました。
- カブの葉は細かく刻んでチリメンジャコとごま油で炒め、みりん、酒、しょうゆを同量で調味し、水気がなくなったら仕上げにごまをふりかけてみてください。おいしい「ふりかけ」ができあがります。

【作り方】

- ① 生鮭は3~4等分に切り、Aをまぶす。
- ② チンゲン菜は4cmに切り、株の部分は固い部分を取り除き縦4~6等分のくし切りにする。長ネギは1cm幅の斜め切りにする。ククラゲはぬるま湯で戻して食べやすい大きさに切る。カブはくし切りで6つに切る。
- ③ フライパンにバターを入れ中火で熱し、①とチンゲン菜の株の部分とカブを入れて両面焼き付ける。
- ④ ②の残りを加えて、さっと炒め、薄力粉大さじ1/2を全体にふり入れて粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ⑤ 牛乳とコンソメを加えて、全体にとろみがつくまで煮る(煮過ぎに注意)。
- ⑥ 器に盛ってできあがり。

☎区役所健康づくり係 ☎224-8332 fax 224-8157

11月号7ページに掲載したリトルファームHOMMOKUもくりの本文4行目「毎月第3土曜日にこども食堂も運営しています」の記載は、「毎月第3土曜日に本牧みんなの食堂が運営することも食堂の会場になっています」の誤りです。訂正しておわびします。

☎区役所こどもの権利擁護担当 ☎224-8345 fax 224-8159

中区子ども食堂等マップ▶

