

▶ 5~12ページはなか区版です

特集1 こんにちは! 民生委員・児童委員です

NAKA 5

広報よこはま なか区版
No.319/2024年

民生委員は こんなことをしています

【問合せ】区役所運営企画係 ☎224-8151 fax224-8157

地域で困っている人を相談できる場所(区役所や地域ケアプラザなど)につなぐのが民生委員・児童委員(以下「民生委員」)。

困りごとをどこに相談すればよいか分からないとき、地域の人と交流する方法を知りたいとき…そんなときは、近くの民生委員にご相談ください。

民生委員とは…

民生委員は国から委嘱を受けた非常勤の地方公務員なんだ。中区では約170人の民生委員がボランティアとして地域福祉の増進を担っているよ。

訪問の時には「民生委員証」を持っているんだ。



横浜市版民生委員・児童委員キャラクター「よこはまミンジー」

行政サービスに つながります

介護の相談



妻が庭先で転んでからすっかり体が弱くなり、最近は物忘れもひどくなってきた。1人で支えてきたけれど、もう限界かなあ。誰に相談したらよいかなあ。

ひとりで抱え込まないで、まずは、お近くの地域包括支援センター(地域ケアプラザ)に相談してみてもいいかもしれません。よろしければ一緒に行ってみませんか。



石川・打越地区民生委員
藤木 真弓 さん



石川・打越地区民生委員
野山 郁美 さん

地域での交流 高齢者サロンの案内

交流活動の 運営やサポートを します



最近めっきり外出する機会が減っちゃって。誰かとお話したいけれど、どこか良いところはないかしら?

地域のサロンはいかがでしょうか。地域ケアプラザなどで開催していて、皆とおしゃべりをするだけでなく、健康や防災の話など生活に役立つことも学べます。「新しい友達ができ嬉しいし、皆とお話できて楽しい!」と好評です。おひとりでもご友人と一緒にでも、ぜひお気軽にお越しください!



第二地区民生委員
鈴木 志帆 さん

地域での交流 伊勢佐木町商店街「クロスストリート」での イベントサポート



第一中部地区 民生委員児童委員協議会会長
牛山 恒之 さん



▲健康づくりイベントで
骨密度測定中

自分の住んでいるまちのこと、どれくらい知っていますか? 私は民生委員になってから、この地域がどんなところなのか、どんな人が住んでいるのかを知ることができました。みなさんもぜひ、地域への理解を深めるために一歩踏み出してみてください。

人と人を“つなぐ”ことが私たち民生委員のできること。

まずは一歩踏み出してご相談ください。きっと答えが見つかるはず

民生委員に相談したい人や民生委員の活動に興味がある人は、区役所運営企画係 (☎224-8151 fax224-8157) まで

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・こども家庭支援課の一部の窓口)

人口・世帯数

👤 152,192人
🏠 88,158世帯
(2024年4月1日現在)



中区の情報

←X
(旧Twitter)



LINE▶



編集・発行

中区役所広報相談係
☎224-8123
fax224-8214



今年の中区制97周年。「97」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

地域とつながる

はじめの一歩



地域では、見守りや防災訓練などの活動、お祭りや餅つきなどのイベントを通して住民のみなさんが交流を深めています。

地域活動に参加することで隣近所の人と顔の見える関係を築くことができ、災害時などのいざというときに助け合えるつながりをつくることができます。みなさんも気軽に地域活動に参加してみませんか。

【問合せ】区役所地域活動担当 ☎224-8132 fax 224-8215



地域活動に参加されているみなさんにお話を聞きました

お祭りを通じて地域の輪を広げていきたいです！



本牧原祭礼委員会
栗原 健太さん

近所の方から誘われて昨年8月に本牧原の祭礼委員会に入り、当日は子どもと一緒にみこしを担ぎました。地域の活気を感じ、おみこしから見えた景色は素晴らしいものでした。ぜひ今後も家族で参加したいと思います。また、この活動をきっかけに多くの人と知り合い、地域とつながりを持つことができたので、まだ参加したことがない知人を誘い輪を広げていきたいです。



本牧原の山車を引く様子



栗原さんご家族

地域活動に参加して多くの方と知り合うことができました！



消費生活推進員
高橋 絢子さん



消費生活推進員の活動

地域活動に参加するようになったきっかけは、近所の方からお声かけいただき町内会の班長を務めたことでしたが、現在は消費生活推進員をはじめ、さまざまな活動に参加しています。それまで接点の少なかった年代の人やほかの地区の人とも知り合いになることができ、やってよかったと感じることがとても多いです。

町内会などの役員は、無理せず自分のできる役割を担うことで、負担に感じることなく続けられています。地域で活動していく中で一人の人として必要とされている実感が持て、嬉しくなりました。

自分のまわりのことを知り、気兼ねなくより過ごしやすく暮らすために、思いきって地域の担い手として関わってみるのも良いと思います。

消防団を通して地域を知ることができました！



中消防団第二分団
ジョナサン・シェラーさん

消防団の一員として地域のパトロールや消防器具の確認、放水訓練、応急手当の普及指導などの活動をしています。以前なか国際交流ラウンジの日本語教室に通っていた際、翻訳のボランティアを依頼されたことをきっかけに、自分が住む地域でも何かできることはないかと相談し、消防団の活動を知りました。実際に加入してみると、地域のことを知る事ができるパトロールは楽しく、また、消防団の仲間は日本語が分からない私を快く受け入れてくれ、団員としてだけでなくプライベートでもつながりを深めています。今では、消防団に入ってよかったと強く感じています。

今後も自分にできることを見つけ、積極的に地域活動に参加していきたいです。



できることから気軽に参加してみませんか？



中区連合町内会長連絡協議会
会長 松澤 秀夫さん

地域では自治会町内会が主体となってさまざまな活動をしています

災害への備え

身近な交流の場

子育て支援

高齢者の見守り

街の美化

防犯・交通安全

地域のみなさんの住みやすい環境を支えています！

自治会町内会についてのお問い合わせは▶ 区役所地域活動担当 ☎ 224-8132 fax 224-8215



▲中区の自治会町内会の活動について詳しくはこちら

特集3

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

今日から始める お口の健康づくり

横浜市に住む40歳以上の人のうち65.3%が進行した歯周炎を有しており、**歯を失う大きな原因**になっています。
健康な歯を保つため、歯周病のことやその予防方法について知っておきましょう。
※令和2年度県民歯科保健実態調査(横浜市分)より

【問合せ】区役所健康づくり係 ☎224-8332 fax224-8157

歯周病

とは、**歯垢(細菌のかたまり)**によって炎症が起き、歯を支える骨などの歯周組織が破壊される病気です。
自覚症状が乏しく、放置したまま病気が進行すると、歯がグラグラして抜け落ちてしまいます。

歯周病は全身に影響を与えます

歯周病菌の毒素や炎症物質によって、全身にさまざまな影響が出ることがあります。

呼吸器疾患 (誤嚥性肺炎)

誤嚥によって食べ物や唾液とともに歯周病菌が気管支や肺に入り込むことで発症することがあります。

早産・低体重児の出産
子宮が収縮し、早産や低体重児出産を引き起こすことがあります。

細菌性心内膜炎

心臓に基礎疾患などがある場合は歯周病菌が増殖しやすく、心内膜炎や心臓発作の危険性が高まります。

糖尿病

血液中の糖の濃度を調整するインシュリンの働きが妨げられ、高血糖状態になります。

チェックがいたら要注意! 歯周病セルフチェック

- 歯をみがくと血が出る
- 歯肉が赤く腫れている
- 口の中がネバネバしている
- 歯垢(プラーク)がついている
- 歯石がついている
- 口臭が気になる
- 歯肉が下がってきた
(歯が伸びたように見える)
- 歯がグラグラ動く

歯周病の進行

健康な状態



健康な歯ぐき(歯肉)は、ピンク色で引き締まっています。

①歯肉炎

適切な歯みがきで改善します



歯と歯ぐきの境目が赤く腫れ、歯みがきすると出血することがあります。歯周病の最初の兆候です。

放置

②歯周炎(軽度)

ここから自覚症状が!



歯ぐきの炎症が悪化し、歯周ポケットが深くなり、歯を支える骨が溶け始めます。

③歯周炎(中等度)



歯垢(プラーク)や歯石がさらに付着して炎症が悪化し、骨も溶けつづけ歯が揺れ始めます。

④歯周炎(重度)



骨がさらに破壊され、歯がグラグラします。抜歯になることもあります。

⑤歯の喪失



自然に歯が抜け落ちてしまいます。

歯医者さんによる

知ってほしい、歯みがきの落とし穴!!

歯ブラシだけでは不十分!

歯ブラシで除去できる汚れは約6割です。フロスや歯間ブラシを併用して残りの汚れも落としましょう。



歯ブラシは毎月新品に

歯ブラシは使用すると劣化します。歯ブラシの清掃効果を保つためにも定期的に交換しましょう。



定期的な歯科健診

健診によって自覚症状のない歯周病も発見できます。また歯石の除去も歯周病予防につながります。



歯周病検診について詳しくはこちら

歯

と口の健康週間講演会

いつまでも健康で過ごすための秘けつをお伝えします。

日時 6月6日(木) 13時30分～15時

定員 50人(先着) 会場 区役所本館7階会議室

申込み 5月13日(月)から電話・FAX(講演名・氏名・電話番号を記入)で

問合せ 区役所健康づくり係 ☎224-8332 fax 224-8157

参加費無料
歯ブラシ
プレゼント付き



中区歯科医師会会長 蕭 敬意さん



▲詳しくはこちら

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

中区タウンピクニック「横浜開港記念日間近! 横浜三塔巡りと初夏の花ワークショップ」

開港記念会館、神奈川県庁本庁舎、横浜税関の三塔をガイド付きで巡った後、花植え作業と苔玉づくりを楽しみます。苔玉は持ち帰れます。🕒5月31日(金)13時30分(なか区民活動センター(区役所別館1階)集合)~16時45分 📍中区在住・在勤の人12人(先着)※1申し込みにつき2人まで 申5月13日(月)から電話で 区役所市民活動支援担当 ☎224-8137 fax224-8215

ジャックの塔登り

4月からリニューアルオープンした開港記念会館。普段は非公開のジャックの塔に登ります。🕒6月2日(日)10時~14時 📍開港記念会館(本町1-6) 📍身長120cm以上の人150人(先着・小学生以下は保護者同伴)※開港記念会館2階6号室で10時から整理券を配布 ¥200円 📍開港記念会館 ☎201-0708 fax201-2630

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

🕒5月14日・28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・姓を記入)で 固よこはま東部ユースプラザ ☎642-7001 申ypt@sodateage.net

中区クリーンアップ Day! 2024

きれいな街づくりのために力を貸してください! 大通り公園をスタート・ゴールとし、関内・桜木町周辺を清掃します。🕒6月1日(土)8時45分~11時 📍大通り公園石のステージ(長者町5-55-2) 区役所資源化推進担当 ☎224-8140 fax224-8215



横浜市資源循環局マスコット イーオ ミーオ

スポーツ

日ノ出川ソフトテニス教室

🕒5月12日・19日、6月9日の日曜13時~17時、5月25日(土)①9時~12時、②13時~17時※12時~13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(午後は高校生以上の経験者)※テニスシューズ・スポーツウェア着用 ¥各500円(中学生以下300円) 区ソフトテニス協会事務局(吉門) ☎090-8727-0404

申yoshikado080766@docomo.ne.jp 中区ソフトテニス協会 検索

中区シニアソフトテニス教室

🕒5月16日・23日・30日、6月6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 ¥各300円 区横浜健康福祉クラブ(高田) ☎270-8603 fax270-9932

中区子供テニス教室

🕒6月9日(日)10時~12時 📍横浜インターナショナルテニスコミュニティ(YITC)(山手町230) 📍4歳~小学6年生100人(先着) 申5月11日(土)からHPで 区横浜インターナショナルテニスコミュニティ(YITC) ☎681-9528 fax681-8731 申yitc@tennis.interq.or.jp YITC 検索

中区ランニングクリニック(全2回)

ランニングコーチの八木勇樹さんがフォームをチェック、トレーニング方法を指導します。抽選で「横浜マラソン2024(フルマラソン)」の出走権が当たります。(20人・別途出走料が必要) 🕒6月15日・29日の土曜9時30分~12時 📍中スポーツセンター(新山下3-15-4)、根岸森林公園(根岸台) 📍平成18年4月1日以前生まれで中区

在住・在勤・在学の人30人(先着) ¥2,000円 申5月24日(金)までにHPで 区中スポーツセンター ☎625-0300 fax624-1969 区中スポーツセンター 検索

子育て

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。 ▶シャロックBABY本牧(本牧和田17-17) 🕒5月14日(火)10時30分~11時30分 📍4人(先着) ▶のんびりんこ(住吉町1-12-1 belle 横浜 3階) 🕒5月22日(水)10時~11時・31日(金)13時30分~14時30分 📍各12人(先着) ▶本牧和田地域ケアプラザ(本牧和田35-13) 🕒6月4日(火)13時30分~14時30分 📍12人(先着) 【共通】申電話・来館で 区中支部事務局(のんびりんこ内) ☎fax663-0676

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。 🕒5月15日(水)10時~11時30分 📍和光幼稚園(錦町5) 📍未就学児と保護者 区役所運営企画係 ☎224-8151 fax224-8157

歴史の散歩道

戦後、ヨコハマ風景

横浜の赤線地帯を撮影した 写真家・常盤とよ子

今号では、前号で紹介した写真家・奥村泰宏の妻で戦後日本を代表する写真家の一人である常盤とよ子について解説する。常盤は1928(昭和3)年に神奈川県区酒問屋の家に生まれ、裕福な家庭環境で少女時代を過ごしたが、横浜大空襲で父を亡くす悲劇に見舞われる。その後、東京家政学院を卒業し、兄のラジオ放送事業を手伝いアナウンサーとして活動したが、奥村と出会って写真家の道を志すことになる。



▲横浜の婦人更生施設 1957(昭和32)年 常盤とよ子撮影 栗林阿裕子氏寄贈 横浜都市発展記念館所蔵

常盤は1956(昭和31)年開催の個展「働く女性」において、さまざまな職種で働く女性たちをテーマとした写真を発表する。このうち、当時横浜に存在した赤線地帯の女性たちを撮影した一連の作品が大きな注目を集めた。赤線地帯とは、戦後

の二期、売春が黙認されていた地域を示す言葉で、常盤は赤線地帯以外にも非合法で売春が行われていた伊勢佐木町付近で商売をする女性たちを多く撮影している。常盤は当初、父を殺した国の兵士たちに媚びを売って生きているように見える女性たちに対して嫌悪感を抱いていたが、彼女たちを撮影して交流を深めるうちに、自分と何ら変わらない人間であると認識する。この後、より深く彼女たちの本質に迫るべく、赤線地帯で定期的に開催された性病検査の現場や婦人更生施設取材し、女性たちの姿を撮影した(挿図)。これらの写真が掲載された写真エッセイ集『危険な毒花』(三笠書房、1957年)が刊行されると、社会現象ともいえる反響を呼び、全国の人々が常盤の作品に触れることになる。常盤がこの時期に撮影した写真は、奥村の写真と同様、歴史資料としての価値が極めて高い作品群であると評価できる。

本コーナーでこれまでに紹介した五十嵐英壽・奥村泰宏常盤とよ子撮影の写真群は、横浜都市発展記念館に寄贈されて恒久的な保存がなされている。このたび、同館の公式ウェブサイトに於いて、「戦後横浜写真アーカイブズ」が公開され、3名の代表作が閲覧できる。ぜひ、サイトにアクセスして作品に触れていただければ幸いである。

(横浜開港資料館 主任調査研究員 西村 健)

展示のお知らせ

「ペリー横浜来航170周年記念ミニ展示・パート1 描かれたペリー艦隊」5月16日(木)まで 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)

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。☎5月21日(火)14時～15時 曲のんびりんこ(住吉町1-12-1belle横浜 3階) 11中区在住の人5人(先着) 問のんびりんこ ☎☎663-9715



●公園であそぼう

- ▶不動下公園(根岸町3-176-97) ☎5月17日(金)10時～11時
 - ▶小港一丁目公園(新山下3-5-97) ☎5月29日(水)10時～11時
 - ▶千歳公園(山田町6-1) ☎6月6日(木)10時～11時
- 【共通】11未就学児と保護者

●安全ミニ講座

乳幼児の事故予防のお話と心肺蘇生法の実技。☎5月25日(土)10時～11時 1118歳以上15人(先着) 申5月11日(土)から電話・来館で

●プレママ・プレパパ講座

- ▶たまごの会 ☎5月25日(土)13時30分～15時 11妊娠中の人とそのパートナー6組(先着) 申5月11日(土)から電話・来館で
- ▶沐浴体験 ☎6月15日(土)13時～14時30分 11妊娠20週以上の人とそのパート

ナー6組(先着) 申5月15日(水)から電話・来館で

●たくまっ子

ふれあい遊びと子育てミニ講座。☎6月1日(土)10時～11時 110～2歳の子と保護者10組(先着) 申5月18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 ☎6月3日(月)10時～11時 111歳6か月～未就学の子と保護者5組(先着) 申5月21日(火)から電話・来館で

●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。▶オンラインで ☎6月4日(火)10時30分～11時 110～11か月の子と保護者5組(先着) 申5月21日(火)からHPで ▶のんびりんこに来所で ☎6月7日(金)10時30分～11時 112～11か月の子と保護者8組(先着) 申5月24日(金)から電話・来館で

●子育て講座「離乳食講座～離乳食は食べることはじめの一步」

☎6月12日(水)①10時20分～10時50分、②11時～12時 11①離乳食を始める4～5か月の子と保護者10組(先着)、②離乳食を進めている6～11か月の子と保護者15組(先着) 申5月29日(水)から電話・来館で※オンライン受講あり、受講希望の方はHPをご覧ください

公立保育園に遊びに来ませんか
たまごの一む ☎
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。絵本の貸し出しもしています。

竹之丸保育園(竹之丸53-1)
☎641-1646 ☎641-1613

●たまごの一む ☎
☎5月11日～6月10日の祝日を除く月～金曜9時30分～14時30分

●育児相談
☎5月11日～6月10日の祝日を除く月～金曜9時30分～16時

●園庭開放
☎5月11日～6月10日の祝日を除く月～金曜9時30分～14時30分

●看護師のお話し「皮膚のケア」
☎6月4日(火)10時～10時45分 11未就学児と保護者5組(先着) 申5月21日(火)から電話で

●赤ちゃんタイム
☎5月14日(火)10時～11時30分 1112か月までの子と保護者

●誕生月の子をみんなで祝おう
☎5月29日(水)11時15分～11時45分 11未就学児と保護者

山手保育園(山手町124)
☎622-7403 ☎622-7467

●たまごの一む ☎
☎5月11日～6月10日の祝日を除く月～金曜10時～11時30分

●育児相談
☎5月11日～6月10日の祝日を除く月～金曜9時30分～12時

●園庭開放
☎5月11日～6月10日の祝日を除く月～金曜10時～12時

●看護師のお話し「皮膚のケア」
☎6月13日(木)10時～10時45分 11未就学児と保護者3組(先着) 申5月30日(木)から電話で

●たまごの一むで保育士と遊ぼう
☎5月28日(火)10時～11時30分 11未就学児と保護者

錦保育園(錦町5)
☎621-5180 ☎621-5124

●たまごの一む ☎
☎5月11日～6月10日の祝日を除く月～金曜10時15分～12時15分

●育児相談
☎5月11日～6月10日の祝日を除く月～金曜9時30分～12時

●園庭開放
☎5月11日～6月10日の祝日を除く月～金曜10時15分～12時15分

●交流保育「どろんこ遊び」
☎6月12日(水)10時15分～11時 112歳～未就学の子と保護者4組(先着) 申5月29日(水)から電話で

●たまごの一むで保育士と遊ぼう
☎5月21日(火)10時～11時30分 11未就学児と保護者

子育て中のパパ・ママ向けウォーキング講座 in のんびりんこ
目指せ美姿勢！歩行姿勢測定＆ウォーキングアドバイス
負担のない姿勢で歩く習慣をつけませんか。歩行姿勢を測定し、子育て世代に向けて、気軽に取り入れられる運動を提案します。
☎6月21日(金)13時～14時30分 曲のんびりんこ(住吉町1-12-1 belle横浜 3階) 1120人(先着) 申6月7日(金)からのんびりんこに電話(☎663-9715)・来所で
問 区役所健康づくり係 ☎224-8332 ☎224-8157

子どもと保護者の健診など 問 区役所子ども家庭係 ☎224-8171 ☎224-8159
【会場】中区役所別館(区役所本館隣)2・3階

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:5月21日(火) 1歳6か月児:5月14日(火) 3歳児:6月5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:5月14日(火)9時30分～11時 妊娠中の人・産後1年未満の人: 5月14日(火)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

【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

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 1165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	11市外の人でも可。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	5月16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	5月24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	5月24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 11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*	5月24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 曲区役所本館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*	5月28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 曲区役所本館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		

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)

◆^{だま}騙されない!狙われない防犯対策
特殊詐欺の被害にあわないための対策を伊勢佐木警察署員に学びます。🕒5月23日(木)10時~11時30分 📍15人(先着) 申5月11日(土)から電話で

◆うさぎ!!ぴょんぴょん組!!
音楽に合わせて、楽しくカラダを動かしましょう! 🕒5月25日(土)10時~11時 📍未就園児と保護者15組(先着) 申5月11日(土)から電話で

◆青梅の手しごと~デモンストレーション講座(お持ち帰り梅、1kg付き)
幻の「杉田梅」のある暮らしを提案する市原由貴子さんから、梅ジュース・梅酒・梅みそのコツを学びます。🕒5月28日(火)14時~16時 📍12人(先着) ¥2,000円 申5月11日(土)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 5/7(火)

◆こぐまの部屋
絵本の読み聞かせ・手遊びなど。🕒5月15日(水)11時~11時30分 📍未就学児と保護者10組(先着)

◆ヴォイストレーニング
🕒5月16日(木)・31日(金)10時~10時45分 📍各20人(先着) ¥各500円 申5月11日(土)から電話・来館で

◆^{よちやま}本牧四方山夜咄~^{よばなし}実は結構凄いなぞ本牧
横浜大空襲1945年5月29日その後。🕒5月18日(土)18時~19時30分 📍25人(先着) ¥300円 申5月11日(土)から電話・来館で

◆横浜みどりアップ計画
~市民が森に関わるきっかけ作り
▶本牧区 大人の遠足
追分市民の森、中世の古戦場やGREEN x

EXPO 2027開催予定地を歩きます。
🕒5月19日(日)9時(相鉄線三ツ境駅集合)~12時30分※小雨決行(荒天中止)
📍20人(先着) ¥200円(交通費は各自負担) 申5月11日(土)から八聖殿郷土資料館(本牧元町76-1 ☎622-2624)に電話・来館で
▶今日は生きものハンターになろう
本牧山頂公園で自然観察と生き物の居場所づくり。🕒5月25日(土)10時~12時 📍小学4年生以上20人(先着) ¥500円 申5月11日(土)から電話・来館で

◆本もく座のみんなのおはなし会
🕒5月25日(土)10時~11時45分 📍30人(先着)

◆おもちゃの病院
🕒5月26日(日)①10時~11時、②13時~14時 📍各8点(1家族2点まで・先着) ¥電池・特殊部品のみ実費 申5月11日(土)から電話・来館で

◆きものリメイク
~昔ながらのモンペ(全2回)
🕒5月30日、6月6日の木曜9時30分~11時30分 📍10人(先着) ¥3,500円(生地付き) 申5月11日(土)から電話・来館で

◆初心者限定 レディース脳トレ麻雀 初級(全10回)
🕒6月4日・18日、7月2日・30日、8月6日・20日、9月3日、10月1日・29日、11月19日の火曜12時10分~13時40分 📍初心者の女性16人(先着) ¥6,000円 申5月11日(土)から電話・来館で

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)

◆マリンバリトミック
~マリンバや打楽器でリトミック
🕒5月27日(月)①10時~10時45分、②11時15分~12時 📍未就園児と保護者各10組(先着) ¥各800円/組※子ども2人参加は1,000円

申5月11日(土)から電話・来館で

◆ひばりエクササイズ(全3回)
美空ひばりさんの曲に合わせてながら、体を動かします。🕒6月8日、7月13日、8月10日の土曜10時~11時30分 📍15人(先着) ¥2,100円 申5月11日(土)から電話・来館で

◆こどもの料理教室
「うどん作り」体験。🕒7月20日(土)10時~13時 📍小学生9人(先着) ¥1,000円 申5月11日(土)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)

◆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!
🕒5月18日(土)10時~12時

◆チャレンジダンス&チャレンジ HIPHOP
🕒5月18日、6月1日の土曜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5月11日(土)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
🕒5月20日(月)11時30分~12時 📍30人(先着)

◆みんなあつまれ!おはなし会
🕒5月22日(水)14時~14時30分 📍30人(先着)

◆わいわいリトミック
🕒5月28日、6月11日の火曜10時~10時45分 📍1歳6か月~3歳の子と保護者各15組(先着) ¥各500円/組 申5月11日(土)から電話・来館で

◆アコーディオンにあわせてみんなであうたいましょう!
🕒6月7日(金)14時~15時30分 📍50人(先着) ¥300円 申5月11日(土)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

◆ことりの会のおはなしの時間~絵本やおはなし・わらべうたを楽しみましょう
🕒5月22日(水)15時30分~16時 📍15人(先着)

◆こけ玉作り~さわやかなグリーンを使ってマイプラントを作りましょう
🕒5月25日(土)13時30分~15時 📍8人(先着) ¥800円 申5月11日(土)から電話・来館で

◆HSP(繊細で敏感な気質)を学ぶ ~繊細で敏感な自分を、もっと好きになる
🕒5月26日(日)13時30分~15時30分 📍15人(先着) ¥500円 申5月11日(土)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

◆わくわく運動遊び幼児向け
~ボールやエアージョイスを使って楽しく遊ぼう!(全4回)
🕒6月19日・26日、7月3日・10日の水曜16時~16時40分 📍4・5歳の子と保護者10組(先着) 申5月11日(土)から電話・来館で

山元小学校コミュニティハウス

山元町3-152(📍山元町2丁目)
☎㊟212-9099
休 毎週火曜・金曜

◆ゆったりヨガ教室
~椅子に座ってヨガをしましょう
🕒5月25日、6月15日の土曜10時~11時 📍各20人(先着) 申5月11日(土)から電話・来館で

◆口笛教室~音楽が身近にある生活で毎日を楽しもう!
🕒5月25日(土)10時~11時30分 📍10人(先着) ¥100円 申5月11日(土)から電話・来館で

◆紅茶講座~「ダージリンファースト」を味わいます
紅茶の歴史、種類、おいしい入れ方を学びます。🕒5月25日(土)14時~15時30分 📍8人(先着) ¥1,200円

申5月11日(土)から電話・来館で

◆ハーブ香るマルセイユ石鹸づくり
～爽やかな香りのマルセイユ石鹸
を作ります

6月5日(水)10時～12時 10人(先着) ¥1,000円 申5月11日(土)から電話・来館で

◆手作り小物教室～布ぞうりをつくり
ましょう(全2回)

健康に良い布ぞうりをつくります。
6月12日・19日の水曜9時15分～12時 10人(先着) ¥1,000円
申5月11日(土)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
～横浜の4つの外国人墓地

人気の歴史講座。事前申し込み制です。
5月20日(月)10時～12時・24日(金)14時～16時※2回とも同じ内容 各40人(先着) ¥各200円
申5月11日(土)から電話・FAX(行・名・番を記入)・来館で

◆身近な自然を楽しむ会
～初夏の久良岐公園散策

6月19日(水)10時(JR磯子駅改札口集合)～13時※雨天中止 10人(先着) ¥交通費・昼食代は各自負担
申6月5日(水)から電話・FAX(行・名・番を記入)・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

◆能楽入門教室～能楽の世界を実演
とお話しで紹介します

5月25日(土)13時30分～15時 20人(先着) 申5月11日(土)から電話・来館で

◆鎌倉を辰巳に歩く三浦道
～鎌倉駅から東南に向かう新緑の
三浦道をガイドとともに歩きます

5月28日(火)9時(JR山手駅改札口集合)～13時※小雨決行、荒天中止 10人(先着) ¥200円※交通費・昼食代は各自負担 申5月11日(土)から電話・来館で

◆女声合唱団「コーロ・フィオーレ」コンサート～素敵な合唱とピアノ・鍵盤
ハーモニカの演奏を楽しみましょう!

6月8日(土)13時30分～14時30分 35人(先着) 申5月11日(土)から電話・来館で

中図書館

本牧原16-1(本牧原)
☎621-6621 ☎621-6444
休 5/7(火)、6月4日(火)～6日(木)(図書特別整理)

◆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。
5月14日・28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。
5月15日・29日の水曜15時30分～17時 3歳～小学生※保護者同伴可

◆ことりの会のおはなし・おはなし

昔話などのおはなしを聞いて楽しむストーリーテリングの会。
5月18日(土)15時～ 5歳～小学生※保護者同伴可

◆おはなしの楽しさを子どもたちに
届けよう～ストーリーテリング講座

東京子ども図書館の浅見和子さんによるストーリーテリングの実演とお話会や読書支援について。
5月29日(水)10時30分～12時 20人(先着) 申5月14日(火)から電話・HP(電子申請)・来館で



◆めぐみ座のおはなし会

絵本の読み聞かせやストーリーテリングなど。
6月1日(土)15時～ 3歳～小学生※保護者同伴可

中スポーツセンター

新山下3-15-4(みなと赤十字病院入口)
☎625-0300 ☎624-1969
休 第4月曜(祝は翌日)

◆マンスリー教室【関節ととのえ塾】
6月 膝・足コース(全4回)

関節の不安を解消する効果的なプログラムを紹介します。
6月5日・12日・19日・26日の水曜11時15分～12時15分 16歳以上の人10人(先着) ¥4,400円 申5月15日(水)12時から電話・来館で

アメリカ山公園

山手町97-1(元町・中華街駅)
☎232-4661 ☎232-4662

◆フラワー&グリーンマーケット
in アメリカ山公園
～お花づくりの2日間

アメリカ山公園産はちみつ、手作り雑貨販売のほか、花や緑に親しむ各種ワークショップを開催。
6月7日(金)・8日(土)10時～16時※小雨決行

大佛次郎記念館

山手町113・港の見える丘公園内(元町・中華街駅)
☎622-5002 ☎622-5071
休 月曜(祝は翌日)

◆大佛次郎賞受賞記念講演会～平山周吉「小津安二郎と原節子の絆」

第50回大佛次郎賞受賞 平山周吉さんによる講演会。
6月2日(日)14時～15時40分 開港記念会館(本町1-6) ¥900円(大佛次郎記念館入館券付き)チケットぴあ・大佛次郎記念館窓口にて販売中



▲チケットぴあ

◀大佛次郎賞に決まった平山周吉さん

なか区民活動センター(区役所別館1階)
☎224-8138 ☎224-8343
na-katsudou@city.yokohama.jp

●フラワー&グリーンフェスタ2024

なかく街の先生による花と緑をテーマにした楽しいイベントがいっぱい!
5月20日(月)～26日(日)/作品

展、②5月26日(日)10時～15時/ワークショップなど ¥一部のワークショップは有料

男女共同参画センター横浜南(フォーラム南太田)

南区南太田1-7-20(南太田駅)
☎714-5911 ☎714-5912
休 第3月曜

◆女性とごしごし応援デスク

▶キャリア・カウンセリング
6月8日(土)・28日(金)①10時～、②11時～、③13時～、④14時～ 各1人(先着)

▶しごとと生活設計相談

6月15日(土)①13時～、②14時～、③15時～ 各1人(先着)

【共通】各50分。電話・オンライン相談も可。あり(満2か月以上の未就学児・有料・要予約 ☎714-2665) ※免除制度あり(要問合せ)

申5月11日(土)から電話・来館で

みなとみらいホール

西区みなとみらい2-3-6(みなとみらい駅)
☎682-2000 ☎682-2023

◆Brilliant Jazz Pianist「塩谷 哲コンサート」

ジャズピアニスト塩谷 哲さんを中心に、特別ゲストにフラメンコ・ギターの沖 仁さんを迎えた演奏会。
8月17日(土)16時～18時 1,300人(先着) ¥4,000円 申6月2日(日)から電話・HPで

善意銀行

2月1日～2月29日受け付け分(敬称略)
中区遺族会 会長 小川 栄一
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 ☎641-6078

今月のポレポレグッズ

中区障害者地域作業所等製品

5月24日(金)11時～13時30分
区役所本館ぱびぽ広場

はな工房、チャレンジ新生、ろばの家が参加します



▲はな工房 雑貨・お菓子



▲チャレンジ新生 小物

◀ろばの家 チーズケーキ

☎区役所障害者支援担当 ☎224-8165 ☎224-8159

VIVA! 健康

5月31日は世界禁煙デー

受動喫煙を防止するために、2020年4月より健康増進法の一部を改正する法律が全面施行され、屋内では原則禁煙となりました。

喫煙者が吐き出す煙や、タバコから立ちのぼる煙(副流煙)には、ニコチンやタールなどの有害物質が含まれており、吸い込んだ人の健康に影響を及ぼす可能性があります。**副流煙には、喫煙者が吸い込む煙よりも多くの有害物質が含まれています。**



タバコ&歯と口の健康習慣についてのパネル展示

ぜひご覧ください♪

期間 5月27日(月)～6月7日(金)

会場 区役所別館1階(区役所本館隣)



禁煙について知りたい人はこちら

禁煙 NOTE

検索

詳しくはこちら▶



☎ 区役所健康づくり係 ☎224-8332 ☎224-8157

タバコの煙から子どもを守る

受動喫煙による健康への影響は、大人では肺がん、脳卒中、虚血性心疾患のリスクが上がることが分かっています。

また、子どもの受動喫煙は、乳幼児突然死症候群(赤ちゃんが突然亡くなる病気)のリスクが上がり、呼吸器疾患・ぜんそく・中耳炎などにも影響します。子どものそばでは吸わない、喫煙所など、タバコの煙が見える場所・おう場所には近づかないなど配慮をしましょう。

Q タバコを吸い終わってからなら子どもを抱っこしても大丈夫?

A 答えはNG!

口の粘膜、髪や服には有害物質が残るので、すぐに触れ合うと子どもが有害物質を吸い込んでしまいます。

□や服からタバコのにおいがしなくなるまで、抱っこするのは避けましょう。



インクルーシブスポーツ体験会

誰でも気軽に楽しむことができるインクルーシブスポーツの体験会を開催します。そのほか、障害者施設によるパンやお菓子、雑貨の販売を予定しています。

体験できる主なスポーツ

・ポッチャ

ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、ほかのボールに当たったりして、どれだけ近づけるかを競います。

・車いすバスケットボール

競技用車いすを操作しながらプレーするバスケットボール。使用するコートやリングの高さなどは一般のバスケットボールと同じです。

・ブラインドサッカー

ゴールキーパー以外はアイマスクを装着し、音の出るボールを用いてプレーします。

日時 6月2日(日)11時～15時

会場 大さん橋ホール(海岸通1-1-4)



▲ポッチャ



▲車いすバスケットボール

☎ 区役所文化・スポーツ・青少年担当 ☎224-8137 ☎224-8215

あなたの街の老人クラブ 第16回

「老松クラブ」

活動地域: 上野町1・2丁目 会員数: 53名

老人クラブの魅力や、さまざまな活動を紹介します。興味がある人はお問い合わせください。

クラブ開設時に作成したオリジナルのしおりがあり、横浜市歌のほか、「老人クラブの歌」や「座ったままでできる体操」などが載っています。毎月第3火曜日の定例会では、まず冒頭にしおりを見ながら全員で歌を歌ったり体を動かしたりしてから連絡事項の共有を行うなど、クラブの伝統を会員みんなが大切に引き継いでいます。

毎週金曜日のカラオケサロンでは、自治会館にマイクやスピーカー、いろいろな曲のCDが置いてあり、いつでも使えるようになっています。



▲自分の好きな歌を順番に歌いながら、ほかの人が歌っているときは手拍子を挟むなど、終始楽しそうな様子です。

☎ 中区老人クラブ連合会事務局 ☎224-8127 ☎224-8214

ハチの巣は、早期発見・早期駆除を!

スズメバチやアシナガバチの巣は、春にでき始め、夏にかけてどんどん大きくなります。春に家の周囲を点検し、ハチの巣ができていないか確認しましょう。区役所環境衛生係では、駆除方法の説明や防護服の貸し出し、駆除業者(有料)のご案内をしています。

スズメバチの巣
巣穴は1か所、巣はボール状で外側が覆われており内部は見えない。



アシナガバチの巣
シャワーヘッドのようなおわん型で巣穴がたくさん見える。



ハチの区別がつかない場合はEメールで区役所環境衛生係あてに巣の写真を送ってください。刺激しない距離から撮影してください。

蚊に注意!

蚊は、吸血されるとかゆいだけでなくデング熱などの感染症を媒介します。発生しにくい環境づくりを定期的に行いましょう。外出する時は、虫よけスプレーや長袖の着用など刺されないよう対策をしましょう。

幼虫(ボウフラ)対策

水たまりをなくす
幼虫(ボウフラ)は水たまりに生息し2週間で成虫になります。



成虫対策

風通しの悪い場所をなくす
成虫は茂った草むらなど風通しの悪い場所に潜んでいます。



☎ 区役所環境衛生係 ☎224-8339 ☎681-9323

✉ na-kankyau@city.yokohama.jp

区民意識調査にご協力ください!

区民の皆さんの生活環境に対する意識や区政へのニーズなどをうかがう「中区区民意識調査」を実施します。

調査時期 5月中旬～6月中旬

対象 区内在住の18歳以上の人4,000人(無作為抽出)

調査方法 調査票を郵送します。お手元に調査票が届いた人は、インターネットまたは郵送でご回答をお願いします。

詳細は **横浜市 区民意識調査** 検索



☎ 区役所企画調整係 ☎224-8127 ☎224-8214