

▶ 5~12ページはなか区版です

Top!cs 1

# 自転車も乗れば車の仲間入り! ルールを守って安全に乗りましょう!

# NAKA 12

No.326/2024年

自転車は環境にやさしく、健康にも良い乗り物ですが、交通ルールを守らずに利用すると大きな事故につながります。安全な自転車利用のため、ルールを守り、交通事故を防止しましょう。



【問合せ】区役所地域活動担当 ☎224-8132 fax224-8215

## 車道では左側端の通行が原則!! 歩道通行は例外!

自転車は車の仲間です。

車道の左端を、車やバイクと同じ向きに通行します。



逆走すると正しく通行している自転車と衝突してしまいます!



「普通自転車歩道通行可」の標識・標示がある場合、普通自転車は歩道を通行できます。

歩道を走る時は、すぐに止まれる速さで、車道側をゆっくり通行しましょう。



〈例外〉70歳以上の高齢者・13歳未満の子どもは、歩道通行が認められています。

## 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認

一時停止無視による衝突事故で、歩行者が寝たきりになってしまった事例もあります。



止まれ 「止まれ」の標識があつたら必ず一時停止しましょう。

止まれ

一時停止無視は危険!

## ヘルメットを着用!

自転車での死亡事故の多くは頭部の損傷が原因です。大切な命を守るため、ヘルメットを着用しましょう。

大人も子どもも自転車に乗車するすべての人は、ヘルメットの着用が努力義務となっています。



子どもが自分で運転するときも



保護者と一緒に乗るときも

## 暗くなったらライトを点灯

夜間の無灯火はとても危険です。ライトには車に自分の存在を知らせる役割もあります。

夜間はライトを点灯して、自分の存在を周りにアピール!



## 飲酒運転の禁止

飲酒運転は、車と同じく法律違反です。自転車をコントロールできず、周りの人も巻き込み大事故につながります。

お酒を飲むときは、自転車に乗らないことを徹底しましょう。



## 神奈川県では条例で、自転車保険への加入が義務付けられています

自転車利用中の事故には、高額な損害賠償責任が発生した事例があります。自転車を利用する人は、全員が必ず自転車保険に加入しましょう。  
※自動車の任意保険や、火災保険などの特約で補償の対象となる場合があります。

Top!cs 2

## 令和7年 中区消防出初式

新たな一年の安全と安心を祈願するため、中区消防出初式を開催します。子どもから大人まで楽しめる体験コーナーや、式の最後に水辺テラスで行う一斉放水など、見どころが盛りだくさん!ぜひご来場ください。

【問合せ】中消防署総務・予防課庶務係 ☎・fax251-0119

会場 市庁舎アトリウム・水辺テラス (本町6-50-10)

日時 2025年1月7日(火) 9時30分~13時

- 親子で防火衣装着体験
- ミニ消防車でGO!
- 心肺蘇生法体験!
- ポケモン防災eパーク

そのほかのイベントもあります!



## 消防団員募集中!

詳しくは「中消防団」ホームページからご確認ください。



問い合わせ・入団申し込み

中消防署総務・予防課消防団係 ☎・fax251-0119

Top!cs 3

## プレイルーム リニューアル

本牧地区センター

楽しみながら絵本と触れ合える空間にリニューアル。たくさんの絵本の中から、お気に入りを見つけてみませんか?

【問合せ】区役所市民活動支援担当

☎224-8135 fax224-8215



図書館司書のおすすめ絵本120冊以上!

新しいおもちゃもたくさんあるよ!

- 地区センターのリニューアルについて詳しくは市版P4へ
- 本牧地区センターの情報・イベントはP10へ

### 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

153,528人 89,473世帯 (2024年11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



今年は中区制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

# 国籍やルーツによらず みんなが住みよいまち中区

## つたわる! つながる! やさしい日本語 多文化共生のための頼れる コミュニケーション手段

中区に暮らす住民の11.4%は外国人であり、その数は全国水準の約4倍。普段から外国人住民と接する機会も多いのではないのでしょうか。

「英語や中国語は分からないし、自分ひとりでコミュニケーションをとるのは難しい...」。そんな人にぜひ知ってほしいのが「やさしい日本語」です。

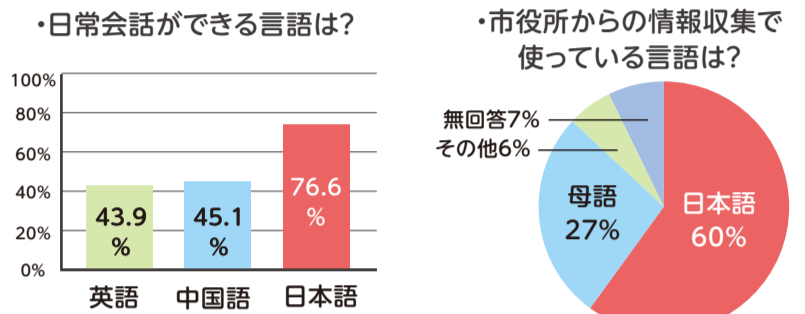
「やさしい日本語」は日本語を勉強中の人でもわかりやすい言葉や表現にした日本語のことで、すぐに実践することができます!

コツをつかんで、ぜひ「やさしい日本語」で話しかけてください!

【問合せ】区役所企画調整係 ☎224-8127 fax224-8214

### 外国人住民の3/4は 日本語の会話ができます!

令和元年度に横浜市が外国人住民向けに調査をしたところ、実に76.6%が日本語での日常会話が可能、また、60%が市役所からの情報収集で日本語を使っていると回答しました。



## 「やさしい日本語」って?

文法・言葉のレベルや文章の長さに配慮し、わかりやすくした日本語のことです。1995年の阪神・淡路大震災の際、地震発生時の緊急速報や避難指示を理解できずに多くの外国人住民が被災しました。それをきっかけに、外国人住民にも迅速に正しい情報を伝えるための手段として、やさしい日本語の取り組みは始まりました。「優しい気持ち」と「易しい伝え方」が大切です。

出入国在留管理庁・文化庁  
「在留支援のためのやさしい日本語ガイドライン」



## 「やさしい日本語」のポイント

### ① 一文は短くする(一文で言いたいことは1つだけ)

一文の中に複数の内容が含まれると理解するのが難しいです。

- 朝起きたら歯を磨いて顔を洗います。
- 朝起きます。歯を磨きます。顔を洗います。

### ② 敬語や前置きの言葉は使わない

敬語や「恐れ入りますが」などの前置きの言葉は理解するのが難しいです。簡潔に話しましょう。

- 恐れ入りますが、こちらの書類を提出していただけますか。
- この紙を出してください。

### ③ 外来語(カタカナ語)は使わない

外来語は「バス」「ガス」「テレビ」など外来語以外に適切な日本語がない場合のみ使しましょう。

- インフラ アナウンス
- 電気やガスや水道 放送

### ④ くだけた表現や受け身の表現は難しい

日本語のくだけた表現や受け身の表現はわかりづらいので避けましょう。

- 終わっちゃいます ○○が配られます
- 終わります ○○を配ります

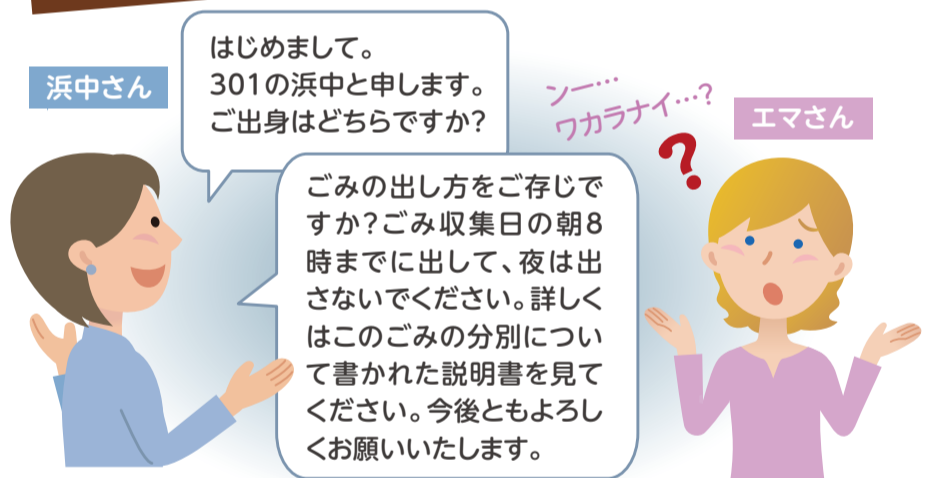
これらは一例です。地域の防災訓練や掲示物・回覧物などでも、「やさしい日本語」を使ってみましょう。

## 実際に使ってみよう!

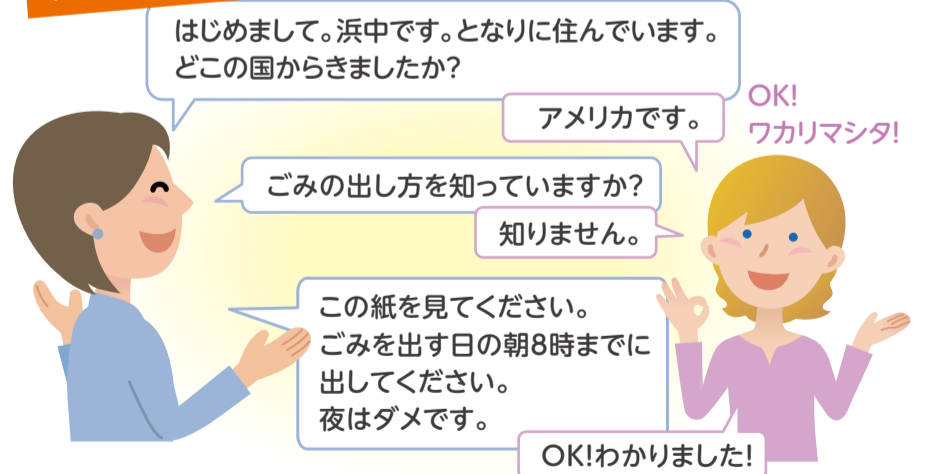
事例

浜中さんは町内会のごみ当番です。近ごろ海外から引っ越してきたエマさんにごあいさつ! ごみの出し方も説明しました。

日本語は難しい... 😞



「やさしい日本語」なら伝わる! 😊

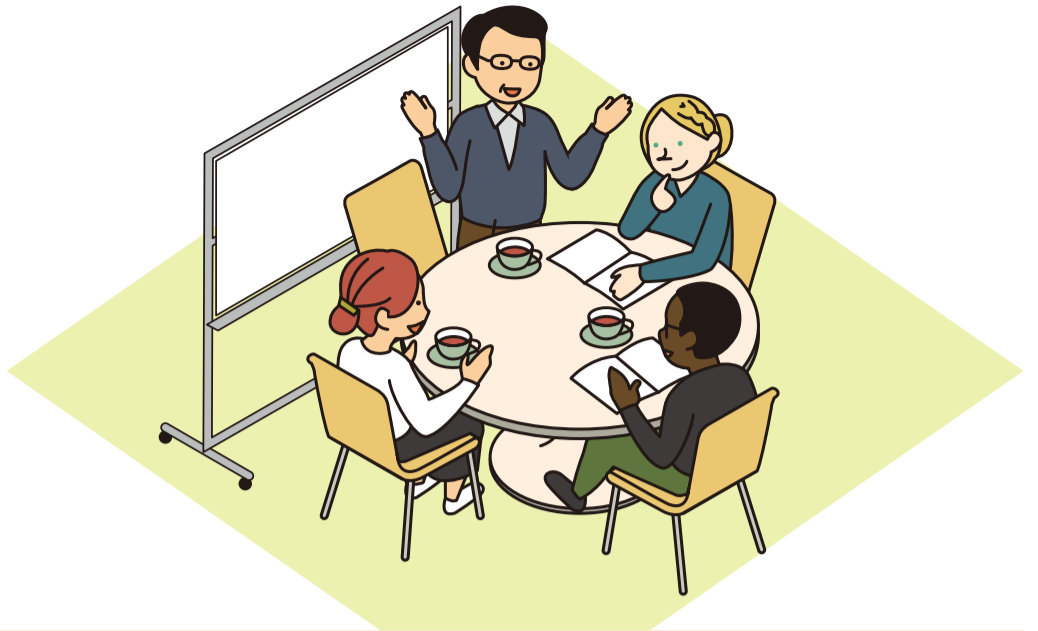


いかがでしたか。日本語を話せる人なら誰でも、「やさしい日本語」を使って比較的簡単に情報を伝えることができます。「やさしい日本語」で話しかけることで、相手にも日本語を覚えてもらって、さらにコミュニケーションがとりやすくなって...。そんな好循環が生まれるといいですね。

「やさしい日本語」は日本語を勉強中の外国人住民だけではなく、日本で暮らす小さい子どもからお年寄りまで、誰にとってもわかりやすい言葉です。

明日からぜひ「やさしい日本語」を使ってみましょう!

# 転入から定住まで 一緒に中区で暮らして いくためのサポート



中区では国籍やルーツによらず、みんなが快適に暮らしていくために、「第2期横浜市中区多文化共生推進アクションプラン」\*をベースに、共生のための取り組みを進めています。

ここでは転入から定住まで日本の暮らしに慣れていくための外国人住民に向けたサポートを紹介します。

## 日本での暮らし方を知る!多言語での暮らし情報発信!

中区役所では、これから日本での生活を始める外国人住民に「転入者向けウェルカムキット」「多言語広報紙」「暮らし情報案内」を用いた情報発信を行っています。

### 転入者向けウェルカムキット

中区に転入手続きをする際に渡しています。警察や消防の連絡先、災害時の避難場所といった基本情報をまとめたリーフレットに加え、ごみの収集方法や日本語教室の案内を手提げ袋に同封したものです。英語、中国語、韓国語、ベトナム語、ネパール語の5か国語を用意しています。



### 多言語広報紙

英語:「Naka Ward Town News」  
中国語:「春夏秋冬」

行政情報や日本での暮らし方など生活に役立つ情報を英語、中国語、日本語で掲載しています。季節ごとにテーマを分けて年4回発行し、区役所1・6階やなか国際交流ラウンジ(中区役所別館1階)などで配布しています。



▲多言語広報紙(日本語)



### 外国人住民向け生活 ガイダンスサイト

### 暮らし情報案内

なか国際交流ラウンジでは、防災情報や緊急時の連絡先、健康保険、年金、税金、ごみの分別、子育てなど、日本での暮らしに必要な情報をまとめたサイト「暮らし情報案内」を紹介しています。英語、中国語、タイ語、ベトナム語、ネパール語、やさしい日本語の6か国語で閲覧でき、中区に転入の手続きをする際に案内しています。



▲暮らし情報案内

また、転入時だけでなく日々の暮らしの中で「暮らし情報案内」のサイトにアクセスできるように、スーパーやコンビニ、語学学校などにサイトの二次元コードを掲載したチラシを掲示しています。

### 中区在住6か月 かしょうり 小莉さん

日本に来たばかりの外国人にとって、母国語で日本の制度や暮らし方についてガイダンスを受けられるのはとてもありがたいです。もっと知りたいことがあれば、なか国際交流ラウンジに来れば教えてもらえるので暮らしに困りません。



## 中区ですずっと暮らしていくために。日本語学習と地域での交流

### 日本語教室の充実

中区では、ボランティアなどによって9つの日本語教室が運営されています。

そのうち、なか国際交流ラウンジで運営している日本語教室では、初心者向けの教室でカリキュラムとして「入門シラバス」を導入し、日常生活に不慣れな人でもゆったりと安心して学んでいけるように工夫しています。



### 多文化共生ボランティアスタッフを募集しています!

日本語教室や中学生の学習支援、地域の活動における多言語支援のボランティアを募集しています。興味がある人はなか国際交流ラウンジまで電話をください! (☎210-0667)

### 地域での交流

外国につながる若者のボランティアグループ「にじいろ探険隊」は、なか国際交流ラウンジの「中学生学習支援教室」の卒業生たちによって結成されました。地域の防災訓練や清掃活動、お祭りなどに通訳や運営のお手伝いとして積極的に参加しています。

また、「にじいろ大合戦」(地域交流運動会)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、外国にルーツを持つ住民の地域参加を助ける架け橋になっています。

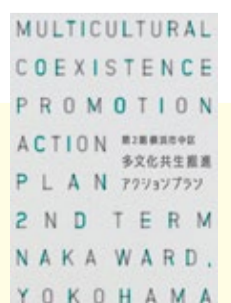


※第2期

## 横浜市中区多文化共生 推進アクションプラン

行政・生活情報の多言語化や交流の充実など具体的に取り組むべき「アクション」を整理したものであり、令和3年度から2期に移行し「基礎的な支援」と「地域とのつながりづくり」に力を入れています。

中区多文化共生推進  
アクションプラン



# 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	💰 費用	📠 ファクス	📮 郵便番号・住所
🎫 会場	📝 申込み	✉ Eメール	📅 行事名
👤 対象・定員	🗨 問合せ	🚏 バス停	👤 氏名(ふりがな)
👶 保育	☎ 電話	📍 最寄り駅	👤 年齢

## 講座・催し

### 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。

📅2025年1月26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) 💰200円/組 📅1月6日(月)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



11日(水)からFAX(📠・👤・📮・📠)を記入)・HP(電子申請)で

📍区役所庶務係

☎224-8113

📠224-8109



### 心のサポーター養成研修

メンタルヘルスの正しい基本知識を学びます。ゲートキーパー研修同時開催。

📅2025年1月30日(木)13時30分~15時30分 📍区役所7階 会議室 👤市内在住・在勤の人50人(先着) 📅12月11日(水)からHP(電子申請)で

📍区役所障害者支援担当 ☎224-8165

📠224-8159



📍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) 📝電話・Eメール(📠・👤・📠)を記入)で

📍よこはま東部ユースプラザ ☎642-7001

✉ypt@sodateage.net

### 「中区安全・安心メール」登録者募集中!

警察署から提供される区内の街頭犯罪発生情報などをメール配信しています。ぜひ登録してください。📍区役所地域活動担当

☎224-8131

📠224-8215



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)

📍中区ソフトテニス協会事務局(吉門) ☎090-8727-0404

✉yoshikado080766@docomo.ne.jp

### 横浜キャノンイーグルスのホストゲームに中区民ご招待!

横浜キャノンイーグルス VS 静岡ブルーレヴズの試合に無料でご招待。

(ゴール裏自由席) 📅2025年1月11日(土)14時30分~

📍ニッパツ三ツ沢球技場(神奈川区三ツ沢西町3-1)

📍中区か港北区に在住・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 💰チケットの発券費用のみ各自負担

※詳細はHPで 📅12月15日(日)からHPで

📍横浜キャノンイーグルス横浜事務局

☎664-3731(月~金曜10時~16時)

✉yokohama@canon-sportsclub.jp



©横浜キャノンイーグルス

### 令和6年度中区人権啓発講演会

字幕付き映画「梅切らぬバカ」の上映と監督の講演会。

📅2025年1月18日(土)14時~16時30分 📍開港記念会館 講堂(本町1-6)

👤200人(先着) 📌あり(未就学児) 📅12月

## 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24日(火)13時30分~16時30分

## スポーツ

### 中区シニアソフトテニス教室

📅12月12日・19日・26日、2025年1月9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 📍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15日(日)、2025年1月5日(日)13時~17時、12月21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

### 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

### 映画「お終活 再春! 人生ラプソディ」上映会(日本語字幕付き)

人生の最終段階まで自分らしく生きる準備を、映画をすることから始めませんか。

📅 2025年1月31日(金) 13時30分~15時45分

📍 関内ホール 小ホール (住吉町4-42-1)

👤・定員 中区在住・在勤の人200人(先着)

📝 申込み 12月11日(水)からはがき(📠・👤・📮・📠)・人数を記入)・HP(電子申請)で※1申し込みにつき2人まで

📍区役所高齢者支援担当 ☎224-8167 📠224-8159

▲詳しくはこちら

# 歴史の散歩道

## ペリー艦隊遠征の陰の功労者

### ペリー測量とモーリー大尉の日記

ペリー提督は日本に向かう際に、数多くの日本関係の書籍を読み漁り、情報を収集しました。その情報をもとに彼は日本と日米和親条約を締結することができました。条約を締結させたペリー提督の功績は大きいですが、その彼と艦隊を陰で支え、まだ欧米人には知られていない江戸湾を艦船が航行することができたのは測量士官と呼ばれる人々のおかげです。彼らの役目は船の安全な航海のために必要不可欠な海図を作成することでした。

ペントやプレブルといった測量士官たちのなかにモーリー大尉という人物がいました。彼は蒸気船「シンシッピ」に乗艦し、日本滞在中には他の測量士官とともに毎日のようにポートで測量に出で、白地図状の海図を作りました。しかし、幕府は軍事秘密とも言える江戸湾での測量を何とか阻止しようと、測量船が来れば進路を妨げて、

周囲を取り囲み追い返そうとした。ハイネ画「ルピコン河を渡る」(石版画)にもペントが指揮する測量船を阻止しようと幕府の船が進路をふさぐ様子が描かれています。下手すると軍事衝突になりかねない状況下で彼らは測量を行い、彼らのおかげでペリー艦隊は江戸湾で航行することができました。ペリー提督は『日本遠征記』で「モーリー大尉やペントらの『正確で精力的な作業を評価する』と記しています。」

横浜開港資料館はモーリー大尉の遠征時の直筆日記、書類類、肖像画(ロケット)を所蔵しています。11月22日からの常設展示室2階でのミニ展示コーナーで、モーリー大尉の資料を展示し、日記から測量の様子やペリー提督からの書簡を紹介しています。

(横浜開港資料館 調査研究員 白井拓朗)

▲モーリー大尉の肖像画(ロケット)

▲ハイネ画「ルピコン河を渡る」(部分)

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

レーボール。 ㊟2025年2月16日(日)9時～15時 ㊟中スポーツセンター(新山下3-15-4) ㊟中学生以上各部門10組程度(抽選) ㊟¥1,500円/組 ㊟1月17日(金)までに申込用紙<sup>\*</sup>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.lg.jp



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。  
▶のんびりんこ(住吉町1-12-1belle横浜 3階) ㊟12月18日(水)10時～11時・26日(木)13時30分～14時30分 ㊟各12人(先着)  
▶麦田地域ケアプラザ(麦田町1-26-2) ㊟2025年1月7日(火)10時30分～11時30分 ㊟5人(先着)  
【共通】㊟HP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(金)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

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。 ㊟2025年1月10日(金)10時～11時30分 ㊟青少年育成センター(住吉町4-42-1関内ホー

ル地下1階) ㊟未就学児と保護者 ㊟区役所運営企画係 ㊟224-8151 ㊟224-8157



HP申し込みはこちらから▶ 申込開始日の12時から受け付け開始

●公園であそぼう  
▶根岸森林公園(根岸台) ㊟12月11日(水)10時～11時  
▶新本牧公園(本牧和田20-1) ㊟2025年1月10日(金)10時～11時  
【共通】㊟未就学児と保護者

●赤ちゃんと一緒におしゃべりタイム  
▶オンラインで ㊟2025年1月9日(木)10時30分～11時 ㊟0～11か月の子と保護者5組(先着)  
▶のんびりんこに来所で ㊟2025年1月15日(水)10時30分～11時 ㊟2～11か月の子と保護者8組(先着)  
【共通】㊟各日2週間前からHPで

●たくまっ子  
ふれあい遊びと子育てミニ講座。 ㊟2025年1月11日(土)10時～11時 ㊟0～2歳の子と保護者8組(先着) ㊟12月28日(土)からHPで

●乳幼児の病気やけがの手当て  
中消防署員による講座。 ㊟2025年1月11日(土)13時15分～14時45分 ㊟未就学児の保護者15人(先着)※子ども同伴可 ㊟12月28日(土)からHPで

●麒麟の会  
手遊びや子どもとのふれあい遊び。(中国語通訳付き) ㊟2025年1月16日(木)14時～15時 ㊟中国語を母語とする妊娠中の人・未就学児と保護者6組(先着) ㊟1月2日(木)からHPで

●プレママ・プレパパ講座たまごの会  
▶沐浴体験 ㊟2025年1月18日(土)13時～14時30分 ㊟妊娠20週以上の人とそのパートナー6組(先着) ㊟12月18日(水)からHPで

公立保育園に遊びに来ませんか  
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。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

●たまごるーむ ㊟12月11日～2025年1月10日の祝日を除く月～金曜9時30分～14時30分  
●育児相談 ㊟12月11日～2025年1月10日の祝日を除く月～金曜9時30分～16時  
●園庭開放 ㊟12月11日～2025年1月10日の祝日を除く月～金曜9時30分～14時30分  
●赤ちゃんタイム ㊟12月11日(水)10時～11時30分 ㊟12か月までの子と保護者  
●誕生月の子をみんなで祝おう ㊟12月24日(火)11時15分～11時45分 ㊟未就園児と保護者  
●交流保育「新聞紙であそぼう」 ㊟2025年1月22日(水)10時～10時30分 ㊟1～2歳6か月の子と保護者5組(先着) ㊟1月8日(水)から電話で

山手保育園(山手町124) ㊟622-7403 ㊟622-7467

●たまごるーむ ㊟12月11日～2025年1月10日の祝日を除く火・水曜10時～11時30分  
●育児相談 ㊟12月11日～2025年1月10日の祝日を除く月～金曜9時30分～12時  
●園庭開放 ㊟12月11日～2025年1月10日の祝日を除く月～金曜10時～12時  
●交流保育「冬の遊び」 ㊟2025年1月16日(木)9時30分～10時15分 ㊟1歳6か月～未就園の子と保護者3組(先着) ㊟12月24日(火)から電話で

錦保育園(錦町5) ㊟621-5180 ㊟621-5124

●たまごるーむ ㊟12月11日～2025年1月10日の祝日を除く火・水曜10時15分～12時15分  
●育児相談 ㊟12月11日～2025年1月10日の祝日を除く月～金曜9時30分～12時  
●園庭開放 ㊟12月11日～2025年1月10日の祝日を除く月～金曜10時15分～12時15分  
●交流保育「お正月あそびの会」 ㊟2025年1月8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17日(火)から電話で

子どもと保護者の健診など ㊟区役所こども家庭係 ㊟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:12月17日(火) ㊟1歳6か月児:2025年1月7日(火) ㊟3歳児:12月18日(水)、2025年1月8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18日(水)、2025年1月8日(水)9時30分～11時 ㊟妊娠中の人・産後1年未満の人: ㊟12月18日(水)、2025年1月8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	
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19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20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、乳・幼児期から高校生までの食生活相談	
離乳食教室	12月20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、試食など ㊟生後7～8か月ごろ(離乳食2回食)の乳児と保護者	
㊟A 介護者のための こころの相談*	12月12日(木)・2025年1月9日(木) 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	㊟A ㊟B 高齢者支援担当 ㊟224-8167 ㊟C 障害者支援担当 ㊟224-8166 【共通】㊟224-8159
㊟B もの忘れ相談*	12月24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	
㊟C 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

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  
※マーク説明は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  
📅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)の壁面展示。  
📅12月2日(月)～25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15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  
📞12月11日(水)から電話で

### ◆スマホ活用基礎講座～文字入力とメールの使い方を学びます

📅12月19日(木)10時～11時30分  
📍スマホの操作ができる人10人(先着) 📞12月11日(水)から電話で

### ◆エンディングノートのすすめ～私らしく生きるために

残される家族のためにも、自分の意思をノートに書いてみましょう。📅12月20日(金)10時～11時30分 📍16人(先着) 📞12月11日(水)から電話で

### ◆「ぼっぼっぼっ」とあそぼう!

いっぱい遊んだ後、お話会に参加しよう。📅12月23日(月)10時～11時 📍未就園児と保護者

## 本牧地区センター

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

### ◆超 初めてさんのための料理教室

ポットパイ、くるくるオムライスなど。  
📅12月14日(土)10時～13時 📍小学4年生以上8人(先着) 📄1,500円  
📞12月11日(水)から電話・来館で

### ◆本牧日曜坐禅会

📅12月15日(日)9時10分～10時  
📍15人(先着) 📄500円 📞12月11日(水)から電話・来館で

### ◆親子で楽しくリトミック～クリスマス

📅12月15日(日)①10時～10時45分、②11時～11時45分 📍①6か月～1歳の子と保護者8組(先着)②2～3歳の子と保護者8組(先着) 📄各800円/組 📞12月11日(水)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18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

📅12月19日(木)、2025年1月10日(金)10時～10時45分 📍各25人(先着) 📄各500円 📞12月11日(水)から電話・来館で

### ◆ウインターコンサート

本牧市民吹奏楽団による演奏会。  
📅12月21日(土)13時～14時30分  
📍150人(先着)

### ◆本牧四方山夜咄～七福神とは

📅12月21日(土)18時～19時30分  
📍25人(先着) 📄300円 📞12月11日(水)から電話・来館で

### ◆カラフルクリスマスピザを作ろう

📅12月22日(日)10時30分～12時30分  
📍小学生以上12人(先着) 📄600円  
📞12月11日(水)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  
📅第3木曜(祝は翌日)

### ◆押し花のウェルカムボードを作ります!!

📅2025年1月14日(火)10時～12時  
📍8人(先着) 📄900円 📞12月11日(水)から電話・来館で

### ◆おもちゃの病院

📅2025年1月26日(日)①10時～11時、②13時～14時 📍各5点(1家族2点まで・先着) 📄電池・特殊部品の

み実費 📞12月11日(水)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  
📅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!

📅12月14日(土)10時～12時

### ◆わいわいパネルシアター・「たまたまぼこ」とあそぼう

📅12月16日(月)11時30分～12時  
📍30人(先着)

### ◆椅子ヨガ～膝が痛い人・<sup>あぐら</sup>胡坐ができない人も大丈夫!〈全4回〉

📅12月17日、2025年1月21日、2月18日、3月18日の火曜13時30分～14時30分 📍15人(先着) 📄2,000円  
📞12月11日(水)から電話・来館で

### ◆コミハのクリスマス会～影絵と音楽をあなたに

子どもには先着でプレゼントも。  
📅12月22日(日)14時～15時 📍乳幼児～小学生の子と保護者100人(先着) 📞12月11日(水)から電話・来館で

### ◆わいわいリトミック～楽しみながら子供の表現力を育てよう!

📅12月24日、2025年1月14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 📞12月11日(水)から電話・来館で

### ◆みんなあつまれ!おはなし会

📅12月25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うたいましょう!

📅2025年1月10日(金)14時～15時30分 📍50人(先着) 📄300円  
📞12月11日(水)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 📅毎週火曜・木曜

### ◆「本牧の歴史」入門講座～念仏講と地域の絆

人気の歴史講座。事前申し込み制です。  
📅12月16日(月)10時～12時・20日

(金)14時～16時※2回とも同じ内容  
📍各40人(先着) 📄各200円  
📞12月11日(水)から電話・来館で

### ◆相続セミナー～生前対策の実践編(遺言書)

📅12月25日(水)14時～16時 📍10人(先着) 📄200円 📞12月11日(水)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 📅毎週火曜・木曜

### ◆冬の特別おはなし会

📅12月11日(水)15時30分～16時  
📍15人(先着)

### ◆知ってるつもり!?中区散策～横浜発祥と明治の遺構散策ガイドツアー②

📅12月23日(月)9時30分～12時  
📍20人(先着) 📞12月11日(水)から電話・来館で

### ◆季節のしつらえシリーズ～お正月のリース

📅12月28日(土)13時30分～15時30分 📍8人(先着) 📄1,200円 📞12月11日(水)から電話・来館で

### ◆こどもの書初め教室～今年の抱負を書きましょう

📅2025年1月5日(日)10時～18時  
📄300円※書道道具・ぞうきんを持ってきてください

### ◆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

📅2025年1月8日(水)15時30分～16時 📍15人(先着)

## 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 📅毎週月曜・木曜

### ◆陶芸教室～初心者向け〈全5回〉

粘土から手で器を作ります。📅2025年1月12日・19日、2月2日・9日・16日の日曜13時30分～16時 📍6人(先着) 📄2,800円 📞12月13日(金)から電話・来館で

### ◆リンパを流すストレッチ～曲に合わせて全身の血行を良くし不調を予防・改善します〈全3回〉

📅2025年1月17日・31日、2月7日の金曜10時～11時30分 📍15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

(先着) 申12月13日(金)から電話・来館で

申12月11日(水)から同館利用証か健康保険証など住所生年月日のわかるものを本人が持参し来館で

**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

◆ヨガで健康増進第3期～カラダとココロをリラックスしましょう(全5回)

🕒12月17日、2025年1月14日・21日・28日、2月4日の火曜9時30分～10時30分  
👤15人(先着) 料 300円/回  
申12月12日(木)から電話・来館で

◆“和モダンなお正月飾り”～おしゃれな玄関飾りで新年を迎えましょう!

🕒12月24日(火) 14時～15時  
👤20人(先着) 料 2,000円 申12月12日(木)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

◆口笛教室～音楽が身近にある生活で毎日を楽しもう!

🕒12月21日(土) 10時～11時30分  
👤10人(先着) 料 100円 申12月11日(水)から電話・来館で

**中図書館**

本牧原16-1(本牧原)  
☎621-6621 fax621-6444  
休 12/16(月)

◆すいようびのおはなし会

絵本の読み聞かせやおはなしを語ります。  
🕒12月18日(水) 15時30分～  
👤3歳～小学生※保護者同伴可

◆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24日、2025年1月7日の火曜 11時～11時30分  
👤0～2歳の子と保護者

**麦田清風荘**

麦田町1-26-1(麦田町)  
☎664-2301 fax664-2302  
休 第1月曜(祝は翌日)

◆青竹ふみふみエクササイズ～青竹を踏み繰り返し足ツボを刺激することで自然治癒力を上げよう!(全2回)

🕒2025年1月9日・23日の木曜 13時20分～14時10分  
👤市内在住60歳以上の人20人(先着) 料 110円

**中区社会福祉協議会**

山下町2産業貿易センタービル4階  
☎681-6664 fax641-6078  
休 毎週日曜・祝日

◆中区防災まちあるき、歩いて気づく街の危険、一緒に探してみませんか?

🕒2025年1月25日(土) 10時～12時  
👤中区在住・在勤・在学の人15人(先着)  
申12月16日(月)から電話・HPで



**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 fax714-5912  
休 第3月曜

◆女性としごと応援デスク

▶キャリア・カウンセリング  
🕒2025年1月11日(土)・24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  
🕒2025年1月18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12月11日(水)から電話・来館で

**世界のクリスマス2024 キャンدلガーデン**

山手イタリア山庭園内各所をキャンドルで彩る一夜をお楽しみください。

🕒12月21日(土) 日没～19時  
※荒天時は22日(日)に順延

📍山手イタリア山庭園(山手町16)  
※外交官の家は改修工事のため休館



📍パークホール  
☎ fax 663-5685

**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 fax641-6078

**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の人の財産や生命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ってみましょう。



**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 住まいるイン

**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。資金計画も含めた住まいの終活の検討に活用してください。

📍(株)クラッソーネ ☎0120-304-395



📍区役所まちづくり調整担当 ☎224-8128 fax224-8214

**ネズミにチュー意!**



ネズミは暖かい場所を好むため、秋から冬の寒い季節に家に侵入することが増えます。ネズミは食品や家具などをかじるだけでなく、感染症を媒介して人の健康を害することがあります。天井から物音がする、黒い塊(フン)が落ちている場合は、ネズミが侵入しているかもしれません。



**ネズミ対策3箇条**

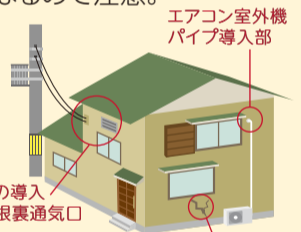
①餌になるものを片付ける!

- ごみはふた付きのごみ箱に捨てる。生ごみは水切りして、ごみの中心に入れてかくす。
- 食品はふた付きの容器や扉のついた棚、冷蔵庫にしまう。
- ペットフードや観葉植物などもネズミの餌になるので注意。



②住まいへの侵入を防ぐ!

- 家の壁などに隙間や穴がないか確認し、金たわし・金網・穴埋めパテなどでふさぐ。
- ※ネズミは2センチメートルほどの隙間があれば侵入できる。



③巣の材料を与えない!

- 不要な紙・ビニール・布類など巣の材料になる物は処分する。
- 家の中に物陰(ネズミの隠れる場所)を作らないように、整理整頓する。

ネズミに関する相談はこちらへ

📍区役所環境衛生係 ☎224-8339 fax681-9323

**ポレポレグッズ販売会**

ポレポレグッズは中区障害者地域作業所のパンや自主製品です

12月27日(金) 11時～13時30分  
区役所本館ばびぼ広場

IKI/KIカンパニー、はな工房、クローバーが参加します。



▲IKI/KI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 fax224-8159



# 小学生の放課後の居場所

放課後を楽しく過ごしましょう！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・熱中症警戒アラート発令などには、受け入れ中止の場合あり	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			民間施設（マンションなど）
開所時間 平日 土曜日 学校休業日	放課後～16時	放課後～17時	放課後～19時	放課後～19時 ※開所日や時間はクラブによって異なります
	なし	8時30分～17時	8時30分～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 ※7・8月は2,500円/月 ※400円/回で19時まで延長可能	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）
- 山元小学校放課後キッズクラブ（641-6410）
- 本牧南小学校放課後キッズクラブ（623-8656）
- 大鳥小学校放課後キッズクラブ（621-0241）
- 立野小学校放課後キッズクラブ（621-5102）
- 北方小学校放課後キッズクラブ（625-2707）
- 本牧小学校放課後キッズクラブ（622-0296）
- 元街小学校放課後キッズクラブ（664-7757）
- 間門小学校放課後キッズクラブ（622-0349）

## 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）
- 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）
- 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）

一緒に働いてくれるスタッフを募集しています！詳しくは各クラブへお問い合わせください。

☎ 224-8139 fax 224-8159

## 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  
P16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

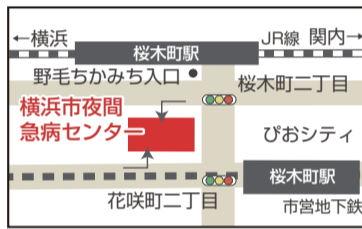
### 昼間は 中区休日急患診療所

本牧町2-353 【診療科目】内科・小児科  
【診療日時】12/30(月)～1/3(金)・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(日)～1/4(土)・日曜・祝日10時～15時30分、毎日19時～22時30分  
☎201-7737



## VIVA! 健康

# 12月1日は世界エイズデーです



心配なことがあれば積極的に検査を受けましょう

### ●エイズ

性行為などによりHIVウイルスに感染した後、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のことを言います。

感染の8割以上は性行為によるもので、トイレ・風呂・プールの共用などの日常生活で感染することはありません。

早期治療・治療の継続によりHIVウイルスの増殖を抑えることで、エイズの発症を防ぐことができます。

### ●梅毒の感染者が増えています

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。

**HIV検査・梅毒検査は、無料・匿名で受けられます**

中区役所では毎月、予約制で検査を実施しています。



▲検査についてはこちら

☎ 224-8333 fax 224-8157

## みんなで知ろう 話そう 認知症② 認知症の人の気持ちに寄り添って

認知症は、さまざまな原因により脳の働きにトラブルが起こり、生活のしづらさが現れる状態を指します。「新しいことが覚えられない」「時間・場所の感覚がわからない」「理解や判断が困難になる」などということが起こりますが、何もかもできなくなるわけではありません。認知症の人の気持ちに寄り添いその人の持っている能力を生かして生活できるように、周囲の人が受け止めていくことが大切です。

認知症の人が住み慣れた街で暮らし続けるために、介護保険や地域のサロン、医師による専門相談などさまざまな制度やサービスがあります。何かいつもと違うかもと気づいたら、早めに区役所高齢者支援担当や地域ケアプラザに相談してみましょう。



▲相談先についてはこちら

☎ 224-8167 fax 224-8159



## しあわせの食育レシピ No.65

★毎月19日は「食育の日」★

## フライパン一つで簡単! アクアパッツア

中区ヘルスマイトから健康レシピを紹介 /



### 〈材料〉2人分

- 白身魚の切り身……2切れ(200g)
- 塩・コショウ……………少々
- アサリ(殻付き、砂抜き済み)…150g
- タマネギ……………50g
- セロリ……………50g
- ミニトマト……………10個くらい
- ニンニク……………1片
- オリーブ油……………大さじ1
- ブロッコリー……………4房

### A

- 水……………100ml
- 白ワイン……………100ml

●お好みでレモン汁……………小さじ1  
(1人分)上記の材料を2人分として計算  
エネルギー……………314kcal  
塩分……………2.0g

### おすすめポイント

※今回は切り身の魚を使いましたが、魚を一匹まるごと使うと豪華です。魚はタイ、イトヨリ、スズキなど白身の魚を使います。  
※ミニトマトの代わりに普通のトマト(大)1/2個(100g)をひと口大に切って作ってもよいです。

### 〈作り方〉

- ① 切り身に塩・コショウをふる。アサリはしっかり洗って水気を切る。
- ② タマネギとニンニクは薄切りにする。ミニトマトはヘタを取り、串などで2～3箇所穴を開ける。セロリはすじを取り除き、縦半分になり、斜め薄切りにする。
- ③ ブロッコリーはかためにゆでる。
- ④ 大きめのフライパンにオリーブ油を小さじ2入れて熱し、魚の皮を下にして焼く。皮に焼き色が付いたら裏面も同じように焼き、取り出す。
- ⑤ フライパンにオリーブ油小さじ1を足し、ニンニクとタマネギを中火で炒め、タマネギがしんなりしたら、④の魚を戻す。
- ⑥ Aを加えて強火にかけ、沸騰したらアクをとり、アサリとトマトとセロリを加えて中火にし、フタをして5～6分煮る。この時、味をみて薄ければ塩少々(分量外)を加え、③のブロッコリーを入れてひと煮したらできあがり。



☎ 224-8332 fax 224-8157