

▶ 6~12ページはなか区版です

区政TOPICS

横浜の新しい顔 「関内エリア」

なか 11

No.265/2019年

☎ 区役所企画調整係 ☎224-8128 ☎224-8214

中区は横浜市の中心。160年前の横浜開港を契機にダイナミックに発展をとげた、活力に満ちた区です。歴史を感じられる街並みや観光スポット、世界最大規模の中華街や元町・馬車道・伊勢佐木町・野毛など数々のショッピングストリートは、日々活気にあふれています。なかでもこの関内エリアではさまざまなプロジェクトが進んでおり、横浜の新しい顔として発展することが期待されます。いつも新しいまち・関内エリアに出かけてみませんか。

① 新港ふ頭ターミナル(横浜ハンマーヘッド) 2019年10月開業

新港地区の新たなにぎわい拠点として、客船ターミナル、商業施設、ホテルが10月31日にオープンしました。



② 横浜市役所(新市庁舎) 2020年6月供用開始予定

上層階は行政機能、低層階には商業施設が入り、地域のにぎわい創出を目指します。また、大岡川に沿って、水際線プロムナード・水辺広場・橋詰広場を設け、人々が憩い、回遊できる水辺空間を形成します。



③ 横浜市役所現市庁舎跡地 2025年度末開業予定

事業コンセプトは「MINATO-MACHI LIVE ミナトマチライブ」。新たに建てられる30階建てのビルには、オフィス・大学・ビジネスインベーションの拠点が置かれる予定です。また、低層部ではライブビューイングアリーナを運営。現在の行政棟をリノベーションし開業する「レガシーホテル」と合わせて、大きなにぎわいが生まれることが期待されます。また、羽田空港や箱根、鎌倉などにつながるバスの拠点の整備も、計画に盛り込まれています。



⑤ 横浜文化体育館(メインアリーナ) 2024年4月供用開始予定

施設の中には、商業施設も併設し、周辺地域のにぎわい創出など、地域の活性化を目指しています。



④ 横浜スタジアム 2020年2月工事完了予定

東京2020大会の野球・ソフトボールの会場となる横浜スタジアムは、座席数を増やします。



ロープウェイ 2021年度末 運行予定

街中の移動を楽しく感じられるような多彩な交通サービスの充実に向けて、桜木町駅前から新港ふ頭までの間約630mをロープウェイでつなぎます。

文明開化の灯がともる(ガス灯プロムナード)

横浜市では、歴史資源であるガス灯発祥の地として、横浜の魅力ある景観形成と回遊性の強化を図るため、地元商店街などと連携して、馬車道通りから山下公園通りの区間のガス灯整備をすすめてきました。このたび、未整備区間であった海岸通りにガス灯の設置が完了。一連のガス灯プロムナードが完成しました。ぜひ、歩いて開港の歴史を感じてください。



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
149,598人
81,214世帯
(2019年10月1日現在)



中区区政情報

災害情報のほか、中区の旬の話題やイベント情報を発信中



編集・発行

中区役所広報相談係 ☎224-8123 ☎224-8214

今年は中区制92周年。「92」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

中区には子育ての
ミカタがいっぱいます!

ひとりじゃない。

～地域で子育てを支える人たち、寄り添う人たちを紹介します

【問合せ】区役所こども家庭支援課 ☎224-8171 ☎224-8159 (今回紹介した記事の問い合わせはこちらへ)

子育てはうれしいこと、楽しいことが多いけれど、ひとりで思い悩むこともありますよね。そんなとき、一歩外に出かけてみませんか? 中区には地域で子育てを応援している人達がたくさんいます。まずは声をかけ、参加してみてください。子育ての力強いミカタが必ず笑顔で迎えてくれます。

子どもを遊ばせながら相談

今年で17年目を迎える、箕沢地域ケアプラザで行われている「みのさわ子育て応援団」。ここでは、子どもを遊ばせながら子育ての悩みや、ちょっと気になることを主任児童委員に相談することができます。調理室を利用して、栄養士による離乳食・幼児食の相談会を行うことも。近くに住むスタッフもいるので地域の子育て情報も知ることができます。参加者からは「気軽に相談できる場があって安心しました。お友達ができました!」との声も。

毎回双子ならではの悩みを相談しています。同じくらいの月齢のお友達がいるので子どもたちにもいい刺激になるみたいです!



遊びに来ていた親子



広場で遊ばせながら相談も

上の子がいる保護者の方もいるので、保育園や幼稚園の情報交換の場にもなっています。気軽に参加してみてくださいね!



用意されたおもちゃでのびのびと遊ぶことができます



第六地区主任児童委員 浅井さん 長谷川さん

地域子育てサロン

子育て中の保護者と子どもが自由に集まって、おしゃべりしたり、一緒に遊んだりできる場所。主任児童委員に相談もできます。

●みのさわ子育て応援団
毎月第2木曜日10時から12時

同じ悩みを共有

不老町地域ケアプラザなどで行われている障害児地域訓練会「チューリップ」では、子どもに合わせた訓練や地域イベントへの参加、集団遊び、保護者同士の交流・情報交換などを行っています。お昼を食べながら、ボランティアと子育てについての相談や、保護者同士でおしゃべりを楽しんでいます。この会は「みんなが楽しく、笑って過ごせる場所にしたい」という思いを大切に活動しています。そして、ボランティア、保護者同士みんな子どもたちの成長を見守ります。



一人ずつ出席確認をして会が始まります



外遊びものびのびと



一人ひとりのペースに合わせてくれるので安心して参加できます、との声も

同じ悩みを共有できる仲間と笑いながら、「楽しい気持ち」を持ち帰ってもらえる会にしたいですね。



「チューリップ」ボランティアの 深谷さん 山岡さん

障害児地域訓練会

障害がある子どもや、発達に遅れや心配のある子どもを対象に、基本的な生活訓練と地域交流を行っています。

●チューリップ
毎週金・土曜日

おでかけスポットマップ



おでかけスポット(区内の子育て支援施設)の情報が一目で分かるマップです。「おでかけのコツ」や「雨の日の過ごし方」などの紹介も。
※中国語版も発行しました
マップの情報をスマートフォンでも確認できます▲



相談窓口

子育てで困ったり、悩んだりした時に相談できる窓口を紹介します。少しでも気になることがあったら、一人で悩まず、まずは相談してみましょう

横浜子育てパートナー (地域子育て支援拠点 のんびりんこ)

のんびりんこにいる横浜子育てパートナー(利用支援専任のスタッフ)が、子育ての悩みや困り事について、相談者の気持ちに寄り添いながら一緒に考えていきます。また、必要な情報を提供するほか、地域の施設や支援機関を紹介します。ひろばで子どもを遊ばせながらでも、電話でも、気軽に相談できます。ぜひ、ご利用ください。

☎228-8330(横浜子育てパートナー専用ダイヤル)

☎☎663-9715(のんびりんこ)

開館時間 10時~16時

休館日 日曜・月曜・年末年始

のんびりんこHP▶



グランマ保育園

中区の保育園では、在園児ではなくても園庭で遊んだり、子育ての悩みを相談したりできる場(グランマ保育園)が35か所あります。実家のように安心して過ごせ、頼れる場所として利用できます。

※グランマとは、グランドマザー(祖母)の略。実施しているサービスや実施日時は保育園によって異なります

グランマ保育園HP▶



▲この看板がある保育園が目印です



「お帰りなさい」。笑顔で迎えてくれる、ほっとできる場

スタートから4年目となる「満福うえのまち食堂」では、月に2回、約70食を用意し、大人300円・子ども100円で食事の提供を行っています。近所に住む人も少し遠くに住んでいる人も、彩りよく栄養バランスのよい食事とおしゃべりを楽しみに来ています。運営は近所の人たち。食材に地域の人々が作る野菜や、商店街の品を使うなど、地元の人たちの協力で行われています。だれもがほっとできる場所、地元で根付いた活動になることを目指して開催されています。



都合がつく時間に、無理せずボランティアを続けています



学童保育のあとに、お友達と一緒にきていたみなさん



北方小学校見守り隊のみなさんが入り口でむかえてくれます



「満福うえのまち食堂」を立ち上げた青木さん

大人も子どもも、みんながちょっとほっとできる。そんな場所になったらいいなと思います。おいしいごはんを食べながら、ゆっくりする時間も大切ですよ。お友達と一緒にでも、一人でも、どなたでも歓迎しています。

こども食堂

大人も子どもも、地域の人たちみんなが、食事をしながら安心して過ごせる居場所。

●満福うえのまち食堂
毎月第2・4火曜日17時から20時

世代を超えて広がるつながり

関内地区・太田町にあるハーバース・ダイニングで行われている「おしゃべりサロン」は9月で40回目の開催。子育て世代から高齢者まで幅広い世代の人たちが集まる場所です。食事をしながら、楽しく地域の人たちとの交流が行われています。子連れで参加していた保護者も「近所の方と顔見知りになって、安心して子育てができます」とうれしそうでした。多世代の地域のつながりが広がっています。

外で食事をすると、気分転換になりますね♪
食事中に子育ての先輩たちが子どもを見てくれたり、いろいろな話を聞けたりするので毎回楽しみに来ています!



サロンに参加してママも赤ちゃんもにっこり



この場を借りて、小学校のPTA活動。地域の人たちと協力して行っています



同世代のつながりも広がります

子育て世代の方に、地域に安心できる場所、安心して相談できる大人がいることを知ってもらいたいですね!



関内地区での活動を支える倉石さん 井上さん 薬師寺さん 米山さん

多世代交流サロン

地域に住む、子どもから高齢者まで多世代交流の場。

●おしゃべりサロン
毎月第2木曜日12時50分から14時30分

あいさつから始まる地域の見守り

多感な時期である中学生。その健全な成長を願う地域のみなさんがボランティア団体「大鳥中生徒を育てる会」を設立し、登校する生徒たちへのあいさつ運動を始めました。雨の日も暑い日も活動し、多い日には10人以上が集まります。中には小学校のあいさつ運動に参加している人も。参加者からは「小さいころから見守っている子どもたちが大人になってもあいさつしてくれるのはうれしい」、「あいさつによって、地域から見守られていると思ってほしい」との声をいただきました。



「おはようございます!」元気なあいさつで一日がはじまります



大鳥中生徒を育てる会のみなさん

大人からあいさつをすると、子どもも次第に声が出るようになります。あいさつから始まるつながりを大切にしたいですね。まずは近所の人からあいさつをしてみましょう!

あいさつ運動で知り合いになった方と、町でもあいさつをしています!



生徒会のみなさんもあいさつ運動に参加しています



小・中学校のあいさつ運動に参加している丹羽さん

小・中学校あいさつ運動

地域ボランティアによる登校時のあいさつ運動。

●大鳥中生徒を育てる会
毎週火・金曜日

中区基幹相談支援センター(みはらしポンテ内)

地域で暮らす障害がある人、またその家族の相談を受け付けています。電話でも、訪問でもお話を聞きます。

☎628-1343 fax628-1344 月～金曜 9時～17時

※窓口開所時間外もご相談を受け付けています

子ども・家庭支援相談

0歳から18歳までの子育てに関する区役所の相談窓口。お子さんのことで心配なこと、誰かに聞いてもらいたいことはありませんか?そんなときは悩まずお気軽にご相談ください。

☎224-8345 fax224-8159 月～金曜 8時45分～17時

よこはま子ども虐待ホットライン

子育てに悩んだときや「虐待かな?」と思ったらお電話を。
フリーダイヤル:0120-805-240(24時間365日受け付けています。)



きいてスッキリ! イイヤ期の子育て講座



自我や自立心の芽生えの時期に始まる「イヤイヤ期」に、どのように向き合っていけばよいのか、専門の講師が子育てのヒントをお話します。

日時 11月29日(金) 10時～11時30分

会場 区役所7階会議室

対象 未就学児の保護者(中区在住・在勤)60人
※保育あり(要予約)0歳児は保護者の膝の上で

申込み 電話で(申し込み受付中)

問合せ 区役所こども家庭支援課

☎224-8171 fax224-8159

講師 法政大学文学部心理学科教授 渡辺 弥生氏



今月11日以降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・事前申込不要・先着順・締切日必着です

Event Clip

イベント クリップ

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
- 📮 郵便番号・住所
- 📅 行事名
- 👤 氏名(ふりがな)
- 👴 年齢
- 📍 なか区ブックフェスタ

一部のイベントなどはHPでも紹介しています。

ワンちゃんと楽しんで動いて学ぼう **11/16(土)・17(日)**
本牧山頂公園ドッグフェスタ2019
 ドッグタイムレースや災害時のペットの避難訓練、獣医による無料相談、ワンちゃんグッズの販売など。🕒10時～16時 📍同公園観山広場(1和田山口) 💰一部有料
 問同公園 ☎622-2766 📠622-6460



タイムレースでは一頭ずつコースを走ります

子どもから大人まで楽しめる **11/30(土)**
なかふくまつり
 ハンドペインティングやポイントラリーのほか、おいしいコーヒーや自主製作品、三陸特産品の販売も。🕒13時～16時 📍中区福祉保健活動拠点なかふく(産貿センタービル4階)
 楽しい「人形劇団ひとみ座」のワークショップ



楽しい「人形劇団ひとみ座」のワークショップ

こぶたの人形をつくってあそぼう! **要申込**
 🕒13時30分～15時30分
 👤小学生以下30人(保護者同伴可)
 申11月11日(月)から電話・FAX・Eメール(行・名・年齢・住所)を記入で

問中区社会福祉協議会 ☎681-6664
 📠641-6078 ✉info@nakasha.net

横浜市中消防署100周年記念講演会・中区防災減災講演会 **11/30(土)**
戦前における消防の発展と横浜
 消防の発展に影響を与えた過去の災害を知り、今後起こり得る災害に備えるにはどうすればいいかを学びます。
 🕒14時30分～16時30分
 📍開港記念会館講堂 👤300人
 問中消防署 ☎📠251-0119
 講師：東京大学大学院教授 鈴木淳氏



講師：東京大学大学院教授 鈴木淳氏

中区人権啓発講演会・障害理解推進イベント **12/7(土)**
出会う つながる 今日から私にできること
 第1部はパラリンピアンの中山和美選手とイラストレーターのキン・シオタニ氏のトークショー、第2部はピアニストの島筒英夫氏によるコンサート。作業所製品のプレゼントや販売も。
 🕒第1部:10時～11時5分、第2部:11時30分～13時 📍関内ホール 小ホール 👤250人
 ※手話通訳・一時保育(未就学児)の申込みは11月18日(月)までに電話・FAX(行・名)一時保育の場合は☎も記入で 問区役所総務課
 ☎224-8113 📠224-8109



中山和美選手 キン・シオタニ氏 島筒英夫氏

ハマのJACK **12/15(日)**
クリスマスキャロルコンサート
▶ワークショップ
 ハンドベルでオーケストラと共演しませんか。🕒12時～12時45分
▶演奏会
 NHK交響楽団メンバー中心のストリングアンサンブルと中区の合唱団とのコラボレーション。
 🕒14時～15時45分 👤360人 💰2,000円(高校生1,000円、15歳以下・障害者と介助者無料)
【共通】 📍開港記念会館講堂 申11月11日(月)から電話・FAX(行・名・年齢・住所)参加人数を記入で
 問NPO法人 ハマのJACK ☎📠567-2353



毎年大人気の公演

響け歌声 **12/22(日)**
中区合唱祭 ～虹のハーモニー
 中区を中心に横浜で活躍する合唱団によるステージです。🕒12時30分開演 📍開港記念会館講堂 👤350人 問事務局(金野)
 ☎752-5915

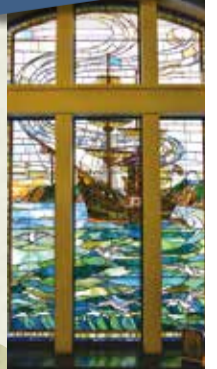


きいてすっきり! **11/29(金)**
イヤイヤ期の子育て講座

7ページへ

歴史の散歩道

開港160年編



No.244

居留地消防隊

火災から人びとを守る消防は都市にとって必要不可欠な存在である。安政6(1859)年の開港以降、急速に都市化が進んだ横浜では、日本人と外国人の消防機関がそれぞれ組織されていった。特に居留地外国人たちは自らを守るため、西洋式の腕用ポンプを導入し、独自に運用していた。この動きは後の居留地消防隊の結成へと繋がっていく。

左の写真は明治14(1881)年頃、居留地238番地(現在の横浜情報文化センター駐車場)の居留地消防隊構内で撮影された写真である。2台の蒸気ポンプとホースを巻いた3台の絡車（おんねりぐるま）の前に消防夫たちが集まっている。居留地消防隊は日本人と外国人の混合部隊で、それぞれ協力して消火活動にあたった。そのなかで日本人部

隊を率いたのが写真右端に立つ石橋六之助（いしがしむねすけ）であった。石橋は同じく居留地の消防組織を率いた増田万吉（ますだまんきち）とともに、横浜の近代消防の基礎を築いた人物である。後に石橋と増田は共同で会社を起し、居留地の消防を請け負った。

2台の消防ポンプのうち、左側が明治4(1871)年に導入されたビクトリア号で、1分間に400ガロン(1ガロン≒約3.8リットル)の放水が可能だった。もう1台は明治7(1874)年に導入されたリリーフ号で、こちらの放水量は1分間に350ガロンだった。いずれもイギリスのシャンド・アンド・メーソン社製で、リリーフ号の左横で腕を組み機関士のリチャード・ガバレットが管理した。日本の消防組織の多くが人力の腕用ポンプを導入し始めた時代、横浜では最新の蒸気ポンプが運用されていたのである。

構内の施設に目をむけると、人びとの後ろにある二階建ての建物が事務所、その左側は木製の火の見櫓（かみかど）である。この頂上には半鐘があり、出火時は周囲に危険を知らせた。また、石橋の手前には、貯水槽の蓋も確認できる。貯水槽の一部は「消防救急発祥之地」のモニュメントとともに、現在も居留地消防隊の跡地に残っている。
 (横浜開港資料館調査研究員 吉田律人)



居留地消防隊の集合写真 明治14(1881)年頃 横浜開港資料館所蔵

展示のお知らせ

11月2日(土)から2020年1月26日(日)まで企画展「横浜市中消防署100周年記念 横浜の大火と消防の近代史」開催
 横浜開港資料館(日本大通り駅③出口) ☎201-2100 休月曜(祝日の場合は翌日)

なか Information 情報ひろば

講座・催し

■日ノ出川公園

▶パークヨガ
 ヨガのあとはお茶とお菓子を。
 ㉟11月17日(日)10時~11時
 ㊟20人 ¥500円 ㊞11月11日(月)から電話・来園で
 ▶犬のお散歩のマナーアップを一緒に考えましょう
 災害時のペットの備えに関するパネル展示。㉟11月19日(火)10時~12時
 【共通】㊟日ノ出川公園(伊勢佐木長者町駅①出口) ㊞同公園
 ☎641-3513 fax225-8203

■ちいさいおうちを作ってみよう

絵本『ちいさいおうち』をイメージした模型のおうちを制作するワークショップ。読み聞かせと絵本の紹介も。
 ㉟11月23日(祝・土)13時30分~15時30分 ㊟なか区民活動センター(区役所別館) ㊞小学生と保護者15組 ¥1,000円 ㊞11月11日(月)から電話で ㊞同センター
 ☎224-8138 fax224-8343

■ママのためのヘルスチェック & リフレッシュ講座

簡易血糖測定・ストレッチ・試食・講話など。
 ㉟11月29日(金)10時~12時 ㊟区役所別館3階 ㊞子育て中の女性20人 ㊞あり ㊞11月14日(木)までにHPで。抽選 ㊞区役所福祉保健課 ☎224-8332 fax224-8157

■障害啓発講座 災害時、あなたならどうする?~目指せ!助け上手・助けられ上手!

障害がある人の心理疑似体験や防災食づくりを通して障害児者との関わり方への理解を深めます。
 ㉟12月6日(金)14時~16時 ㊟中区福祉保健活動拠点なかふく(産貿センタービル4階) ㊞30人 ㊞11月11日(月)から電話・FAX・Eメール(㊞㊞㊞㊞㊞を記入)で ㊞中区社会福祉協議会 ☎681-6664 fax641-6078
 ㊞info@nakasha.net

■子育てパパ&ママの食育教室

子どもと一緒にちらしずしなどをつくりましょう。
 ㉟12月7日(土)10時~12時 ㊟本牧地区センター(㊞本牧原) ㊞3歳~小学3年生の子と保護者5組 ¥300円/組 ㊞11月11日(月)から電話で ㊞中区更生保護女性会(中区社会福祉協議会内) ☎681-6664 fax641-6078

■横浜市民ギャラリー

①はじめての日本画 絹に描く
 古くから日本画で使われてきた絹に、墨や岩絵具を使って花を描きます。
 ㉟12月7日(土)13時~17時
 ㊟20人 ¥5,500円
 ②油絵に挑戦!
 ㉟12月14日(土)13時30分~16時 ㊟小学4~6年生25人
 ¥2,000円

【共通】㊟同館(㊞野毛坂) ㊞11月16日(土)・㊞11月30日(土)までに往復はがき(㊞㊞㊞㊞㊞を記入)・HP・来館で。抽選 〒220-0031 西区宮崎町26-1 ㊞同館
 ☎315-2828 fax315-3033

■ログハウスのクリスマスイベント

▶クリスマスコンサート&サンタさんとビンゴ大会 ㉟12月8日(日)13時30分~14時30分
 ▶クリスマスオーナメント/カード作り ㉟12月10日(火)10時30分~16時(材料がなくなり次第終了)
 【共通】㊟柏葉公園こどもログハウス ㊞同館 ☎fax641-1169

■女性のためのパソコン講座

①エクセル初級(全2回)
 ㉟12月14日(土)・15日(日)
 ¥11,000円
 ②再就職・転職のためのパソコン講座(全5回)
 ㉟12月18日(水)・19日(木)・20日(金)・24日(火)・25日(水) ¥20,000円
 【共通】㉟10時~15時30分 ㊟フォーラム南太田(南太田駅) ㊞女性12人 ※費用免除制度あり ㊞あり(有料・要予約) ㊞11月16日(土)から電話・HPで ㊞同館 ☎862-4496(パソコン講座専用) fax714-5912

■令和2年中区賀詞交換会

新年を区民のみなさまとお祝いします。
 ㉟2020年1月8日(水)10時30分~12時 ㊟ロイヤルホールヨコハマ(日本大通り駅③出口) ¥3,000円
 ㊞11月29日(金)までに会費を添えて区役所総務課(6階61番)へ ㊞同課 ☎224-8114 fax224-8109

■日本語ボランティア入門講座(全8回)

外国人の日本語学習をサポートする上での基本的な知識や心構えを学びます。
 ㉟2020年1月15日~3月11日の毎週水曜10時~12時 ※2月19日は休み ㊟なか国際交流ラウンジ(区役所別館) ㊞25人 ㊞11月25日(月)から電話・Eメール(㊞㊞㊞㊞㊞を記入)で ㊞同ラウンジ ☎210-0667
 ㊞nakalounge@yoke.or.jp

スポーツ

■中区シニアソフトテニス教室

㉟11月14日~12月5日の毎週木曜
 ①11時~13時/初心者、②13時~17時/経験者 ㊟日ノ出川公園(伊勢佐木長者町駅①出口) ㊞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 fax270-9932

■日ノ出川ソフトテニス教室

㉟11月17日(日)、12月1日(日)・8日(日)①10時~12時、②13時~15時 ※12月1日(日)は午後のみ。午前の部9時~10時、午後の部15時~17時フリー練習あり ㊟日ノ出川公園(伊勢佐木長者町駅①出口) ㊞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 ¥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

■中区パドルテニス教室

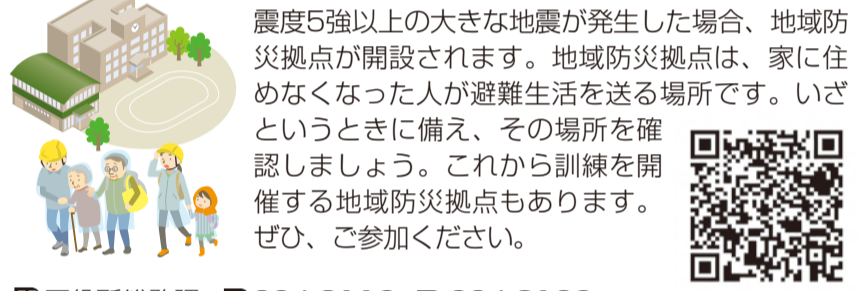
㉟11月17日(日)、12月8日(日)13時30分~15時30分 ㊟山元小学校体育館(㊞山元町2丁目)
 ㊞小学3年生以上各20人 ¥各100円(中学生以下50円) ㊞電話・Eメール(㊞㊞㊞㊞㊞を記入)で ㊞横浜市パドルテニス協会(川地) ☎321-3076
 ㊞seikawachi@yahoo.co.jp

■THE BAYS[ACTIVE STYLE CLUB]

はじめてのフィットネスプログラム ~はじめてのヨガ 基本の「き」
 中・西区民(在住・在勤・在学)限定の無料体験プログラム。㉟12月1日(日)16時15分~17時30分・11日(水)19時~20時15分 ㊟THE BAYS B1(日本大通り駅②出口) ㊞18歳以上各15人 ㊞11月11日(月)から電話・Eメール(㊞参加日・㊞㊞㊞㊞㊞を記入)で ㊞来館で ㊞同クラブ ☎663-5280
 ㊞info@asc.dena-baystars.jp

地震のときの

あなたの避難所(地域防災拠点)を知っていますか?



震度5強以上の大きな地震が発生した場合、地域防災拠点が開設されます。地域防災拠点は、家に住めなくなった人が避難生活を送る場所です。いざというときに備え、その場所を確認しましょう。これから訓練を開催する地域防災拠点もあります。ぜひ、ご参加ください。

㊞区役所総務課 ☎224-8112 fax224-8109
 ▲訓練日程は

餅つきには注意が必要です!

餅つきの餅は、加熱した餅米に手で触れる工程が多いので、食中毒のリスクが高い食品です。過去にはノロウイルスによる食中毒も発生しています。次のことに十分注意して、安全で楽しい行事にしましょう!

- 手洗いと手の消毒をしっかりと
手洗い・消毒後、使い捨ての手袋を着用しましょう。
- 「あんこ」や「きな粉」は市販品で
自家製は汚染のリスクが高くなります。
- 使用する道具は事前に洗浄・消毒
杵、臼、桶などは熱湯または次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)で消毒しましょう。
- 体調不良や手指に傷のある人は従事しない
当日のチェックが重要です。家族に胃腸炎の症状がある場合も従事しないように。
- 持ち帰らずその場ですぐ食べる
時間がたつほど菌は増殖します。
- 「行事開催届」を忘れずに提出
行事開催の2週間前を目安に、区役所生活衛生課(別館4階411番窓口)まで提出してください。

【問合せ】区役所生活衛生課 ☎224-8337 fax681-9323

これ何だ!? 団地の中を走る貨物列車

錦町を歩いていると、団地の中を走る貨物列車を発見。いったいこれ、何だ?この列車は神奈川臨海鉄道の貨物列車。どうやら横浜港へ運ばれた荷物を各地へ輸送するところのようだ。
 写真の場所は神奈川臨海鉄道「横浜本牧駅」の近く。実はこの横浜本牧駅には蒸気機関車「C56-139号」が眠っている。この機関車は戦前の昭和13年3月26日に製造された後、北は北海道、南は鹿児島まで、さまざまな機関区に配属され、活躍。その後、東京・国分寺市にかつて存在した中央鉄道学園では教習車として使用された。そして昭和61年12月から現在に至るまで、横浜本牧駅で保管されている。



平日は1日に4回、団地の中を走る貨物列車を見ることができる(うち2回はコンテナのない単機編成)

■中区タウンピクニック ~横浜本牧駅&三溪園見学ツアー
 神奈川臨海鉄道「横浜本牧駅」と12月の「三溪園」を満喫。㉟12月6日(金)9時30分~15時 ㊟神奈川臨海鉄道「横浜本牧駅」と三溪園 ㊞20人 ¥1,300円(昼食代) ㊞11月11日(月)から電話で ㊞区役所地域振興課 ☎224-8137 fax224-8215



横浜本牧駅で保管されている「C56-139号」も見ることができる

今月11日以降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・事前申込不要・先着順・締切日必着です

施設から

野毛地区センター

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

【共通】費用は申込み時(電話申込みは3日以内)に支払い

◆野毛ギャラリー
▶木の花会・木の芽会(絵手紙)作品展
☎11月1日(金)~30日(土)
※展示初日・最終日の展示時間は電話確認を

◆パパママいっしょに!~ピザランチ!
協力して料理に挑戦! ☎11月23日(祝・土)10時~13時 16歳~小学4年生の子と保護者8組 ¥1,200円/組(子の追加1人300円) 申11月12日(火)から電話・来館で

◆うさぎ!!ぴょんぴょん組!!
音楽に合わせて、子どもとスキンシップ。 ☎11月25日(月)10時~11時 16歳未満児と保護者15組 申11月12日(火)から電話・来館で

◆お正月リースづくり
~プレゼントにもピッタリ!
☎11月28日(木)13時~14時30分
15人 ¥2,000円
申11月12日(火)から電話・来館で

◆おもちゃの病院
壊れたおもちゃを修理。 ☎12月15日(日)①10時~11時、②13時~14時 ※各回10点(1人2点まで) ¥消耗品・特殊部品は実費 申11月12日(火)から電話・来館で

◆市民が森に親しむきっかけ作り
▶焼き芋焼けた&森の恵みのおもちゃを作ろう!
☎11月30日(土)10時~12時30分
本牧山頂公園(地区センターロビー集合) 16人 ¥300円
▶森の恵みのリース作り
☎11月30日(土)13時~15時 16人 ¥1,500円
【共通】申11月11日(月)から電話・来館で

本牧地区センター

☎622-4501
☎622-4828
本牧原16-1
本牧原
第11/5(火)

◆ヴォイストレーニング
☎11月14日(木)・22日(金)10時~11時 16歳以上各30人 ¥各500円

◆みゆき先生の幸せレシピ
~食欲の秋 パパッとごはん
包まない餃子など手早くおいしく全5品。 ☎11月15日(金)10時~14時 18人 ¥1,500円 申11月11日(月)から電話・来館で

◆ハワイアンキルトでカラフル立体クリスマスツリー(全2回)
☎11月15日(金)・22日(金)12時30分~14時30分 16歳以上10人 ¥2,500円 申11月11日(月)から電話・来館で

◆プロに学ぶ発声のいろは~目指せ心に響く声(全4回)
☎11月16日・30日、12月7日・14日の土曜10時~11時30分 16歳以上10人 ¥3,000円 申11月11日(月)から電話・来館で

◆親子でリトミック~落ち葉はらはら
☎11月19日(火)①10時~10時45分/1歳児、②10時55分~11時40分/2・3歳児 16歳以上子と保護者各15組 ¥各500円/組 申11月11日(月)から電話・来館で

◆こぐまの部屋
絵本の読み聞かせ、わらべ歌、手遊びなど。 ☎11月20日(水)11時~11時30分 16歳未満児と保護者10組

◆本牧地区センターまつり~開館30周年記念
フリーマーケットやステージ発表、ゲーム、ワークショップなど。 ☎11月23日(祝・土)10時~16時 ¥一部有料

◆おもちゃの病院
壊れたおもちゃを修理。 ☎11月24日(日)①10時~11時、②13時~14時 ※各回10点(1人2点まで) ¥消耗品・特殊部品は実費 申11月11日(月)から電話・来館で

◆初めてのお茶~立礼~
伝統継承プログラム(全4回)
☎11月24日~12月15日の毎週日曜10時30分~12時30分 16歳以上10人 ¥5,000円 申11月11日(月)から電話・来館で

◆源氏物語と楽しむ王朝の文化
▶「蛸」の巻と楽しむ恋文の雅
☎11月29日(金)10時~11時30分
▶「若菜・上」の巻と楽しむ蹴鞠の雅
☎12月6日(金)10時~11時30分
【共通】15人 ¥1,500円(茶菓付) 申11月11日(月)から電話・来館で

◆クリスマスジャズコンサート
ピアノ・サクソフーン・ベースの演奏をお楽しみください。 ☎12月8日(日)13時30分~15時

◆年末年始を彩る華やか寄せ植え
☎12月8日(日)10時~11時 20人 ¥2,000円 申11月11日(月)から電話・来館で

◆クリスマスのお菓子作り
シューレンを作ります。 ☎12月11日(水)9時45分~13時 16人 ¥2,200円 申11月11日(月)から電話・来館で

竹之丸地区センター

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

◆TAKENOMARUロビーコンサート
演奏家によるピアノコンサート。 ☎11月13日(水)・27日(水)11時50分~12時30分

◆絵本の部屋
絵本の読み聞かせ・手遊びなど。 ☎11月14日(木)10時30分~11時30分 16歳未満児と保護者

◆めぐり絵で学ぶ色彩学(全4回)
大人用のめぐり絵を楽しみながら色彩学に触れてみましょう。 ☎11月19日~12月10日の毎週火曜 16人 ¥4,000円 申11月11日(月)から電話・来館で

◆パドルテニス大会
どなたでも参加できます。 ☎11月24日(日)10時~15時 40人 ¥500円 申11月11日(月)から電話・来館で

◆手作り肉まん・あんまん
皮にこだわり作ります。 ☎11月25日(月)9時45分~13時 16人 ¥1,700円 申11月11日(月)から電話・来館で

◆ママのためのカフェコンサート
子どもと一緒に参加できるコンサートです。 ☎11月28日(木)10時30分~12時 30人 ¥500円(茶菓付) 申11月11日(月)から電話・来館で

◆クリスマスジャズコンサート
ピアノ・サクソフーン・ベースの演奏をお楽しみください。 ☎12月8日(日)13時30分~15時

仲尾台中学校コミュニティハウス

☎623-6787
仲尾台23
山手駅
毎週水曜・金曜

【共通】申11月11日(月)から電話・来館で
◆紅葉の鎌倉散歩~瑞泉寺、鎌倉宮へ
☎11月28日(木)9時10分(山手駅集合)~12時 12人 ¥交通費など各自負担

◆魅惑のエレキサウンドinコミハ
「ザ・ベンチャーズ」などの名曲を生演奏で聴きます。 ☎12月1日(日)14時~15時30分 40人



中本牧コミュニティハウス

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

◆中本牧なかよし文化祭
ステージイベント、展示、体験コーナー、ゲームコーナー、屋台、喫茶など。 ☎11月17日(日)10時~16時

◆わいわいパネルシアター
~たまたまばことあそぼう
パネルを使ったお話や季節の歌、手遊びを。 ☎11月18日(月)11時30分~12時 50人

◆みんなあつまれ!おはなし会
「おはなし会もみの木」の絵本や紙芝居の読み聞かせです。 ☎11月27日(水)①12時~12時30分、②14時~14時30分 各50人

◆地域リレー講座 part44~道と運河からみた吉田新田史(座学)
横浜の原点「吉田新田」とその周辺史を「道」と「運河」の視点から紹介します。

11月28日(木)10時~12時
 30人 ¥100円 11月11日(月)から電話・来館で

◆ママトレ

子どもと一緒に楽しむ体づくり教室。
 12月5日(木)10時~11時 未就園児とママ14組 ¥1,000円
 11月11日(月)から電話・来館で

◆子ども向けダンス教室〈全6回〉

▶キッズのためのチャレンジダンス
 13時15分~14時15分 3歳以上の未就学児

▶ジュニアのためのチャレンジHIPHOP
 ①14時30分~15時30分/小学1~3年生、②15時45分~16時45分/小学4年生以上

【共通】12月7日・21日、2020年1月18日、2月1日・15日、3月7日の土曜 14人 ¥4,000円
 11月11日(月)から電話・来館で

◆ママと子どもたちの為のお座敷ライブ~クリスマス

ジャズあり、クラシックあり、唱歌あり。演奏者は現役ママたち。みんなで歌って盛り上がりましょう! 12月8日(日)10時~12時 100人

山元小学校コミュニティハウス
 ☎☎212-9099
 山元町3-152
 山元町2丁目
 毎週火曜・金曜



◆クリスマスポップ

ローズとスパイスのポップで甘く優雅なクリスマスを演出。 11月14日(木)10時~12時 10人 ¥800円

◆横浜遊歩道ミニ講座~山手のビール醸造からキリンビールへ

11月16日(土)10時~12時 50人 ¥100円

◆やさしい手話~初心者対象

ゆっくり楽しく学べます。 11月20日(水)10時30分~12時 15人 ¥100円

◆オリジナル

ハーバリウム作り
 ドライフラワーなどを使い、自分らしい作品をつくりましょう。 11月25日(月)10時30分~12時 20人 ¥1,500円



◆「紅茶の日」に思いを馳せて

旬のアッサムと希少なマレーシアの紅茶。 11月27日(水)10時~11時30分 8人 ¥1,000円

◆ゆったりヨガ ~椅子に座ってヨガをしましょう

11月30日(土)10時~11時 10人 ¥100円

本牧中学校コミュニティハウス
 ☎☎623-6699
 本牧和田32-1
 二の谷
 毎週火曜・木曜



◆飛び出すカードを作ろう!

クリスマスカードを作ります。
 11月16日(土)13時~15時 10人 ※小学2年生以下保護者同伴 ¥350円 11月11日(月)から電話・来館で

◆「本牧の歴史」入門講座~八聖人像八人とは誰?なんでこの八人?

11月18日(月)10時~12時 60人 ¥200円 11月11日(月)から電話・来館で

◆身近な自然を楽しむ会

~瀬上・氷取沢市民の森を散策

11月27日(水)10時(港南台駅改札口集合)~14時 20人 ¥交通費・食事代など各自負担 11月11日(月)から電話・来館で

◆アメリカ坂あおぞら音楽会

本牧中学校吹奏楽部と本牧市民吹奏楽団による野外音楽会です。 11月30日(土)13時30分~15時

大鳥中学校コミュニティハウス
 ☎☎624-1651
 本牧原22-1
 本牧原
 毎週火曜・木曜



◆おはなしの時間

絵本やお話、わらべ歌を楽しみましょう。 11月13日(水)・27日(水)15時30分~16時 各30人

◆季節のしつらえシリーズ~クリスマスを彩るリースを手作りしましょう

11月16日(土)14時~16時 15人 ¥1,000円 11月11日(月)から電話・来館で

◆絵馬を作ろう

彫刻刀で干支の絵馬づくり。初心者への指導も。 12月1日(日)9時30分~12時 小学3年生以上10人 ¥1,800円 11月11日(月)から電話・来館で



◆冬の特におはなし会

ちいさなプレゼント付き。 12月11日(水)15時30分~16時 30人

麦田地域ケアプラザ
 ☎664-6023 ☎664-6075
 麦田町1-26-2
 麦田町 第3日曜



◆傾聴ボランティア養成講座

11月15日・29日、12月20日の金曜13時30分~15時30分 10人 11月12日(火)までに電話・Eメール(行・名・〒・☎・📧)ボランティアの経験有無を記入)・来館で。抽選 mugita@yokohamashakyo.jp

◆クリスマスコンサート~ちょこっとアートプロジェクト

地域のボランティアバンド「ささやきバンド」と「NPO法人あっちこっち」所属のアーティストが魅惑的なクリスマスコンサートを開催。 12月14日(土)13時30分~15時

新山下地域ケアプラザ
 ☎625-1911 ☎625-1865
 新山下3-15-5
 みなと赤十字病院入口 第3月曜



◆教えてドクター!腎臓病と骨

施設協力医による、大好評の地域住民向け医療セミナーです。 11月30日(土)13時30分~15時 30人 11月11日(月)から電話・来館で

中図書館
 ☎621-6621 ☎621-6444
 本牧原16-1
 本牧原 11/5(火)



◆親子おはなし会このほんよんで!

11月12日(火)・23日(祝)・26日(火)、12月10日(火)10時30分~11時 1歳以上

◆ことりの会のおはなし・おはなし

11月16日(土)15時~15時40分 5歳~小学生

◆三溪園 四季の写真展

11月19日(火)~12月8日(日)

◆定例おはなし会

11月20日(水)・12月4日(水)15時30分~16時 3歳~小学生

◆原三溪 ~没後80年を迎え~中図書館開館30周年記念歴史講座

12月7日(土)10時~12時 30人 11月19日(火)から電話・来館で

◆めぐみ座のおはなし会

12月7日(土)15時~15時30分 3歳~小学生

中スポーツセンター
 ☎625-0300 ☎624-1969
 新山下3-15-4
 みなと赤十字病院入口 第4月曜(祝は翌日)



◆定期教室参加者募集 ~2020年1月開始

11月21日(木)までに往復はがき(行・名・📧・生年月日・〒・☎・今年10月以降の同教室参加の有無を記入)・HPで。抽選 ※市外在住で市内在勤・在学・在園の方は勤務先・学校・園の名称も記入

親子体操<全12回> 水曜

玉入れや鬼ごっこに挑戦。
 1月8日~3月25日 9時30分~10時30分 2~4歳児と保護者35組 ¥6,600円/組

生活習慣病予防<全12回> 木曜

1月9日~3月26日11時10分~12時40分 50歳以上55人 ¥5,280円

リンパボディメンテナンス<全12回> 木曜

1月9日~3月26日14時~14時50分 16歳以上30人 ¥6,600円

ビーコルセアズバスケット<全12回> 木曜

1月9日~3月26日17時~18時50分 小学4~6年生30人 ¥18,360円

絵手紙教室<全5回> 金曜

1月17日~3月13日11時20分~12時50分 ※隔週で開催 16歳以上25人 ¥3,300円

今月のポレポレグッズ
 中区障害者地域作業所等製品
 11月22日(金)11時~13時30分
 区役所別館1階玄関ホール
 合同販売とクリスマス展示。



問 区役所障害者支援担当
 ☎224-8165 ☎224-8159

善意銀行
 <8月10日~9月9日受付分>
 株式会社クラステイタス、株式会社村内ファニチャーアクセス
 あたたかいご寄付をありがとうございました。
 問 中区社会福祉協議会
 ☎681-6664 ☎641-6078

広告

子育て Information

今月11日以降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・事前申込不要・先着順・締切日必着です

●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。 ☎11月13日(水)14時～15時 曲のんびりんこ(関内駅南口)
 中区在住の20歳以上の人10人 問のんびりんこ ☎663-9715

●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、預かれる人は会員登録を。地域で子育てをしましょう。

▶のんびりんこ(関内駅南口)

☎11月15日(金)-26日(火)10時30分～11時30分

▶新山下地域ケアプラザ

(みなと赤十字病院入口)
 ☎11月19日(火)10時30分～11時30分
 【共通】15人 申電話で 問中區支部事務局(のんびりんこ内) ☎663-0676

●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。
 ☎12月10日(火)13時～14時30分
 曲野毛地区センター(桜木町駅)
 未就学児と保護者 問区役所福祉保健課
 ☎224-8151 fax224-8157

●公立保育園に遊びに来ませんか

※要予約の催しは各園で1か月前から電話受付

	●竹之丸保育園 ● ☎641-1646 山手駅	●山手保育園 ● ☎622-7403 千代崎町	●錦保育園 ● ☎621-5180 本牧ポートハイツ前
あかちゃん	11/11(月)、12/2(月) 10時～11時(6か月～10か月)10組 要予約 13時～14時(5か月まで) 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!お気軽にお出かけください。身体計測も行います。 ●対象:第1子で0歳児(竹之丸は10か月まで)の子どもがいる人	12/5(木) 10時～11時30分	11/15(金) 10時～11時30分
たまご	〈絵本貸出、育児相談〉 月～金曜 9時30分～14時30分	〈絵本貸出〉 火・水曜 9時～12時	〈絵本貸出、育児相談〉 月～金曜 9時～12時
交流保育	11/21(木)10時～10時30分 「りす組と遊ぼう」【交流保育】 1歳6か月～2歳6か月/5組 11/29(金)10時30分～11時30分 「離乳食講座」【育児講座】曲竹之丸地区センター、7か月～1歳3か月/15組	11/19(火)9時45分～11時 「リズム遊び」【交流保育】 1歳6か月～/3組 12/3(火)9時45分～11時 「新聞紙で遊ぼう」【交流保育】 1歳6か月～/3組	12/10(火)10時～11時 「冬の飾りを作ろう」【交流保育】 1歳～/5組

※竹之丸保育園では11/18(月)、12/9(月)10時～11時30分に「びびよ☆day」:外あそび(雨天時は室内)・育児相談・計測/11か月～1歳6か月
 ※山手保育園では月～金曜9時～12時に「育児相談」

のんびりんこ ☎663-9715 地域子育て支援拠点(住吉町1-12-1belle横浜3階)


●ホットおしゃべりサロン～毎日何して遊んでいる?
 ☎12月6日(金)10時30分～11時30分
 未就学児と保護者10組 申11月22日(金)から電話・来館で

●お医者さんに聞こう!
 ～アトピー性皮膚炎&スキンケア講座
 みなと赤十字病院小児科医師と看護師による講話と個別相談。 ☎11月29日(金)10時30分～12時 未就学児と保護者15組
 申11月15日(金)から電話・来館で

●落ち葉プールで遊ぼう
 ☎12月7日(土)10時～11時30分 曲本牧市民公園レストハウス周辺(本牧市民公園前) 未就学児と保護者


●外であそぼう
 ☎11月20日(水)10時～11時30分
 曲山手見晴らし公園(みなと赤十字病院入口) 未就学児と保護者


●おしゃべりの会～中区ダウン症児の親子の会
 ☎11月30日(土)10時～11時30分
 未就学のダウン症児と保護者



● サトイモのサラダ ●

中區ヘルスメイトから健康レシピをご紹介します





サトイモを使ったサラダのご紹介! ジャガイモとは違った食感が楽しめるサラダです。

〈材料〉2人分

- サトイモ……中6個(200g)
- キュウリ……1/3本(30g)
- 塩(塩もみ用)……少々
- ニンジン……1/3本(50g)
- タマネギ……1/8個(25g)
- ハム……2枚(20g)
- レタス・サラダ菜など……30g
- ミニトマト……6個(90g)

〈作り方〉

- ① サトイモはよく洗い、耐熱皿にのせ、ラップをして電子レンジ(600w)で約4分加熱する。少し冷めたら、皮をむいてフォークなどで粗くつぶす。
- ② キュウリは薄切りにし、塩もみして水気をきる。
- ③ ニンジンは2～3mmの厚さのいちょう切りにし、ラップをして電子レンジで約40秒加熱して冷ましておく。
- ④ タマネギはみじん切り、ハムは1cmの角切りにする。
- ⑤ Aをよく混ぜ合わせ、①②③④を合わせてあえる。レタス、ミニトマトを添え、器に盛り付ける。

(1人分)
 エネルギー……200kcal
 塩分……1.1g
 副菜(野菜等)……213g

ポイント

- サトイモは粗くつぶした方が、食感を楽しめます。冷凍サトイモでも手軽にできます。
- 辛いものが苦手な方は、柚子こしょうのかわりに塩・こしょうでもおいしくできます。

問 区役所健康づくり係 ☎224-8332 fax224-8157

健康づくりカレンダー

【会場】記載のないものは中區役所別館(区役所本館隣)2・3階 ※できる限り公共交通機関をご利用ください
 【対象】原則、市内在住。エイズ・梅毒の検査・相談は市外の人でも可。*の相談は中區在住・在勤・在学の人。結核検診は原則、中區在住 【費用】金額の記載のないものは無料 【予約】記載のないものは予約不要

種類	対象者	日時	内容・費用など
問 福祉保健課 ☎224-8332 fax224-8157			
肺がん検診 要予約	2020年4月1日時点で40歳以上の人50人 ※血痰が出る人は医療機関を受診してください	2020年1月17日(金) ※予約受付中	8時45分～9時30分 680円(胸部エックス線検査) 下記は無料(③に該当の人は事前に手続きが必要です) ①2020年4月1日時点で70歳以上の人 ②生活保護受給者 ③前年度の市県民税非課税世帯/均等割のみ課税世帯の人
禁煙相談* 要予約	本人または身近な人の禁煙について相談を希望する人	予約時にご案内します	肺年齢や呼気中一酸化炭素濃度の測定・禁煙についての相談 禁煙外来などの紹介や禁煙アドバイス
健康相談* 要予約	生活習慣病に関する健康相談を希望する人		保健師などによる生活習慣病についての相談
結核検診 要予約	65歳以上の人		結核の早期発見のための胸部エックス線検査
エイズ・梅毒の検査・相談 要予約	検査・相談を希望する人(匿名)	毎週木曜	9時～9時30分 ※受付は9時20分まで 血液検査。感染の疑いのある日から3か月経過してから検査をお受けください。結果は、次の実施日に直接ご本人にお知らせします。 ※なるべくエイズ・梅毒両方の検査を受けてください。梅毒のみの検査は実施していません
食生活健康相談 要予約	食生活の相談を希望する人	11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 要予約	乳幼児や小・中・高校生の食生活の相談を希望する人	11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、幼児食から小・中・高校生までの食生活相談
離乳食教室 要予約	生後7～8か月ごろ(離乳食2回食)の乳児と保護者	11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、調理実演と試食
問 子ども家庭支援課 ☎224-8171 fax224-8159			
乳幼児健診	4か月児	2019年 7月 1日～15日生まれ 2019年 7月16日～31日生まれ	11月19日(火) 12月 3日(火)
	1歳6か月児	2018年 4月 1日～15日生まれ 2018年 4月16日～30日生まれ	11月12日(火) 11月26日(火)
		2018年 5月 1日～15日生まれ	12月10日(火)
	3歳児	2016年 10月16日～31日生まれ 2016年 11月 1日～15日生まれ	11月20日(水) 12月 4日(水)
乳幼児・妊産婦歯科相談 要予約	①未就学児 ②妊娠中の人・産後1年未満の人	11月13日(水)	①13時30分～14時30分 ②14時45分～15時 未就学児は歯科健診、ブラッシングなどの相談も 【持ち物】母子健康手帳、歯ブラシ、タオル
プレ・マザーズクラス(両親教室)	この期間は実施しません ※次回実施日は12月12日(木)		先輩ママ&赤ちゃんとの交流、パパの妊婦体験、お産のしくみと安産のヒント ※プレ・マザーズクラスは月4回開催。詳しくはHPで
問 高齢・障害支援課 ☎224-8167 ☎224-8166 [共通] fax224-8159			
① 介護者のためのこころの相談* 要予約	認知症などの人を介護する家族	この期間は実施しません ※次回実施日は12月20日(金)	
② もの忘れ相談* 要予約	認知症などのもの忘れが気になる人、家族の相談も可	11月27日(水)	①14時30分～ ②15時30分～
③ 専門医による精神保健相談* 要予約	精神疾病やこころの健康でお悩みの人、家族など	予約時にご案内します	