

▶ 5～12ページはなか区版です

なか 5

No.283/2021年

もっと身近な存在に
あなたのそばに民生委員・児童委員

特集 1 支えあう地域社会の架け橋

【問合せ】区役所運営企画係 ☎224-8151 fax224-8157

5月12日は
「民生委員・児童委員の日」

介護や育児など、日々の暮らしに困りごとや心配ごとがあるとき、身近な相談相手になってくれるのが民生委員・児童委員。今月は、誰もが安心して生活できるように“地域と人と相談機関をつなぐ架け橋”民生委員・児童委員の活動を紹介します。

Q.民生委員・児童委員ってどんな人？

A 民生委員は、子どもに関する相談・支援を行う児童委員も兼ねています。厚生労働大臣から委嘱された、地域福祉を担うボランティアで、特別職の公務員です。地域の人の相談を受け、区役所や地域ケアプラザなどの関係機関につなぐなど、必要な支援を行います。中区では現在172名(うち22名が主任児童委員)が活動しています。

Q.主任児童委員ってどんな人？

A 主任児童委員は、子どもの相談支援を専門に担当する民生委員・児童委員です。各連合町内会に2名ずついます。

Q.自分の地域の民生委員・児童委員がわからないときは？

A 民生委員・児童委員は地区ごとに担当が決まっています。相談や見守りを希望するときは区役所福祉保健課運営企画係までお問い合わせください。

民生委員・児童委員はこんな活動をしています！

見守り・訪問

見守りを希望する人に電話や訪問してお話を伺います。みまもり安心グッズ「おふくろさん」をお配りしています。



災害時に役立つ「おふくろさん」▶

お食事会



地域の高齢者が外出するきっかけになるように、お食事会を開催しています。

高齢者サロン

ワークショップや講演会など、生き生きと元気に活動したり学んだりする場をつくっています。

募金活動

赤い羽根共同募金や被災地支援金など、幅広い分野での募金活動を行っています。

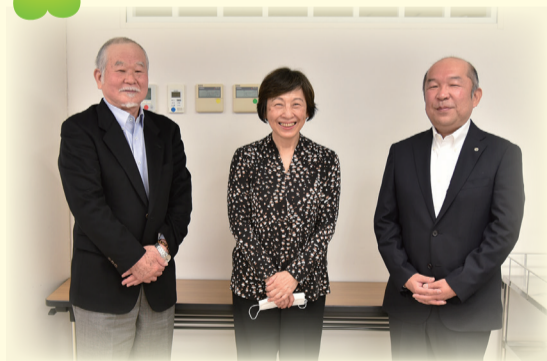


親子のひろば

主任児童委員が中心となって、保護者と子ども(未就学児)が気楽に集い、遊べる場(区内4か所)を開いています。

ひとりでかかえず、一緒に話して、笑顔になりましょう

中区の民生委員・児童委員の代表として活躍している皆さんにお話を伺いました。



地域の人と一緒に見守ります

民生委員・児童委員の活動は、一人だけではできません。同じような活動をしている人たちをはじめ、地域に住むさまざまなみなさんとのつながりがあることで、地域に根付いた活動ができます。

また、私たちと一緒に活動をしていただける民生委員・児童委員を募集しています。興味のある人はいつでもお声掛けください。

皆さんの笑顔とともに

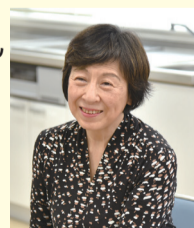
「地域の皆さんが、笑顔でいられるように」この思いのもと、私たちは活動しています。食事会や子育てサロンは各地域で行われているので、ぜひご参加ください。訪問活動も行っていますので、お気軽にお声掛けください。皆さんから「ありがとう」の言葉をもらえると、活動の励みになります。

悩みに応じた専門機関を紹介します

介護や生活のこと、子育てなど、どんなことでも構いません。不安に感じることや、心配なことがあれば相談してください。私たちは専門家ではありませんが、行政など専門機関とのつながりを生かしてサポートします。個人情報とは決してほかの人には話しませんので安心してお話ししてくださいね。

会長 梁田 理恵子さん

PTA 活動を通じて児童福祉に興味をもち、主任児童委員になったのが、民生委員としての最初の活動でした。



副会長 但馬 勇さん

長年児童養護施設の教員を務めて、児童福祉に関心があったこと、退職後、自治会町内会の活動に従事したことをきっかけに、民生委員の活動を始めました。



副会長 鈴木 聖一さん

幼少時代からボーイスカウトの活動を通じボランティア活動を行ってきたため、社会人になってからも、自然にPTA・自治会町内会・民生委員などの地域活動に従事するようになりました。



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

151,226人
85,662世帯
(2021年4月1日現在)

※令和2年度国勢調査人口速報集計結果による推計です



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
fax224-8214

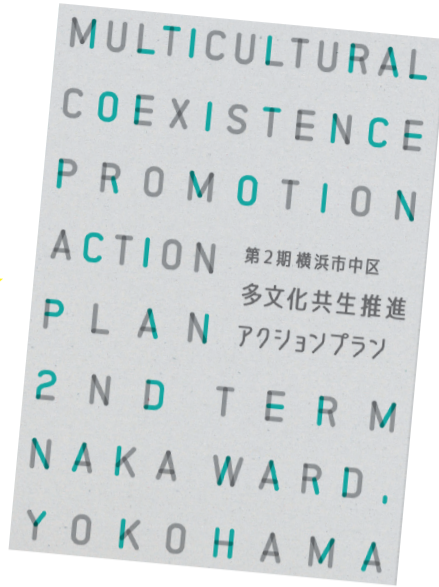


今年は中区制94周年。「94」と中区のマスコット・スウィンギーをデザインしたロゴマークです▶

特集
2

みんな ヨコハマ なか く じん 中区人

「第2期中区多文化共生推進
アクションプラン」が
スタートしました!



詳細はホームページで▶

中区 多文化 プラン 検索



「アクションプラン」、 知っていますか?

中区では、国籍やルーツによらず誰もが安心していきいきと暮らせるまちを目指し、平成29年に「中区多文化共生推進アクションプラン」を策定し、多文化共生に向けた施策を推進してきました。

これまでの取り組みの成果などを踏まえ、今年3月に第2期アクションプランを策定。新たな取り組みをスタートさせています。

【問合せ】区役所企画調整係 ☎224-8127 📠224-8214

データで見る中区の多文化共生

外国人数・比率はともに
市内18区で1位!

■区別外国人数及び比率
(上位3区)

順位		外国人数	総人口	比率
1	中区	16,328	151,226	10.8%
2	南区	10,585	197,879	5.3%
3	鶴見区	13,670	297,059	4.6%
	横浜市	101,614	3,776,146	2.7%

※横浜市統計情報ポータルより
※外国人数は令和3年3月末時点、
総人口は令和3年4月1日時点



出身の国・地域は93!
多国籍化が進んでいます。

■国・地域別外国人数及び増加率
(上位8か国・10年前比)

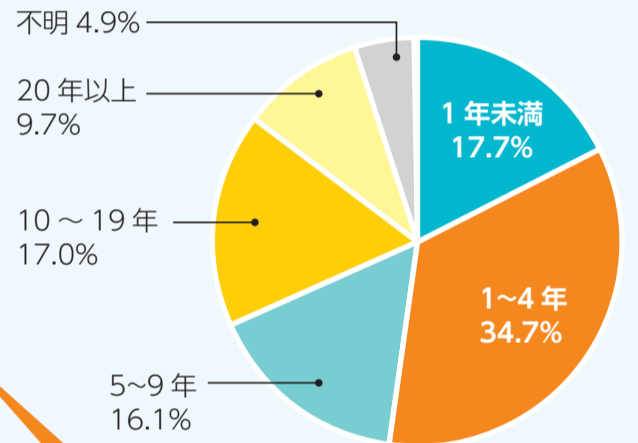
順位	国・地域	外国人数 (2021年 3月末)	外国人数 (2011年 3月末)	増加率
1	中国・台湾	9,779	9,005	9%
2	韓国・朝鮮	2,064	2,544	▲19%
3	フィリピン	726	701	4%
4	ベトナム	640	22	2,809%
5	米国	596	703	▲15%
6	タイ	324	270	20%
7	インド	255	327	▲22%
8	ネパール	283	41	590%

※横浜市統計情報ポータルより

中国・台湾
出身の人数が
最も多い。

永住する人、短期滞在の人など、
中区に住む外国人の滞在年数はさまざまです。

■外国人滞在年数別割合



※中区外国人数基礎調査
(令和元年度)より

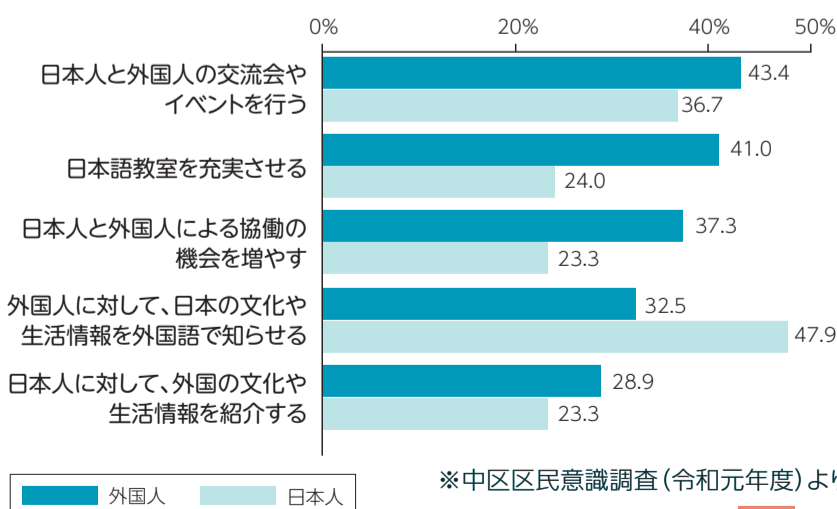
近年はベトナム、ネパール
国籍が急増しています。

中区に住む外国人の国籍、滞在年数は多種多様であることがわかりました。

アクションプランでは、それぞれのライフスタイルやニーズに合わせた支援をします。

多文化共生に関するみんなの声

「多文化共生のまちづくり」を推進するために、
中区はどのようなことに力を入れるべきだと思いますか?



外国人に日本人との交流、
地域活動について聞いてみました!

日本人との交流会があったら、故郷や日本の家庭料理を紹介し合ったり、茶道を体験したりしたい。

自治会町内会のことを知らず、誘われたことがないが、ボランティアでぜひやってみたい。

どこで何をやっているか、参加してもいいかわからないし、知り合いがいなくていきなり行くのは難しい。

※中区外国人意識調査(令和2年度)より

「地域の活動に参加したい」など、日本人と交流を求めている外国人が多いことがわかりました。

アクションプランでは外国人も気軽に交流できるような地域づくりを目指します。

令和3年度～6年度

「第2期中区多文化共生推進アクションプラン」で目指すもの

ビジョン
vision

「みんなヨコハマ中区人」

～ともに中区の活力を生み出し未来をつくる担い手に～

出身地やルーツがどこにあっても、みんな中区に暮らすヨコハマ中区人です。異なる人たちが多様性の中で共に暮らすことで、中区をより豊かな社会とし、一人ひとりが大切にされていると感じ、互いに認め合い暮らしをいけるまちを目指します。

ポイント
Point

多言語での窓口対応や情報発信など、これまでの取り組みをさらに充実させるとともに、「地域とのつながりづくり」を重点に進めていきます。ビジョン達成に向けて、3本の柱と9の基本施策を掲げ、取り組んでいきます。

オール中区の一員に



地域コミュニティの中で活躍し、中区への愛着が醸成されている。

自分らしく暮らす



安心していきいきと学び暮らし働けている。国籍を超えた交流が深まっている。

中区に住む・訪れる

中区らしいホスピタリティで受け入れられ、必要な情報を得られている。



柱1 知る・理解を深める

継続・拡充

中区に住む・訪れる外国人に対して必要な情報を提供するとともに、日本人・外国人双方の多文化共生への理解を一層深めます。

基本施策

- ①行政・生活情報の多言語化
- ②多文化共生の意識醸成
- ③外国人住民の暮らしを支える体制づくり(基盤づくり)
- ④日本語習得への支援

主な取り組み 多言語で窓口対応



コミュニケーションツールとして、区役所窓口に通訳スタッフを配置するほか、翻訳機器や電話通訳サービスなどを導入し、外国人にもわかりやすい窓口対応を行っています。

柱2 交流する・助け合う

重点

外国人住民の地域活動への関心を高め、日本人住民とともに活動・交流できる機会を増やし、国籍によらず地域で助け合える関係づくりにつなげます。

基本施策

- ⑤日本人と外国人の交流の充実
- ⑥外国人住民の暮らしを支える体制づくり(定住への支援)
- ⑦自分らしくいられる場づくり

主な取り組み 外国人向け両親教室



中国語を母語とする妊婦とその家族を対象に、通訳スタッフを配置した両親教室を行いました。出産や子育て情報の提供に加え、交流を通じて地域の子育て仲間づくりを支援しています。

柱3 つなぐ・広げる

重点

国籍やルーツを問わずすべての住民が「オール中区」の一員として、また地域を支える担い手として、ともに課題解決に取り組める社会を目指します。

基本施策

- ⑧地域活動への参加促進
- ⑨次世代の担い手となる人材の育成

主な取り組み 多文化共生地域コーディネーター

なか国際交流ラウンジ※には、地域の多文化共生を推進するコーディネーターが配置されています。コーディネーターは、外国人が多く住む地域を中心に、自治会町内会の会合などに参加し、イベントへの多文化共生ボランティアの派遣など、外国人の積極的な地域参加を推進しています。



※なか国際交流ラウンジ
区役所別館1階にある外国人をサポートする窓口。多言語での生活情報の提供ほか、日本語教室や学習支援教室などを行う中区の多文化共生の拠点。

今後はこのプランに基づいて、行政だけでなく区民の皆さんや支援団体などとも連携・協働し、国籍を問わずすべての区民が自分らしく暮らし、認め合い、「オール中区」の一員としてともに活躍できる「多文化共生のまち」を目指していきます。

なか情報ひろば

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
※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

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

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、イベントなどが中止・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。

講座・催し

中区タウンピクニック～ガーデン ネックレス横浜のバラ園と港めぐり

港の見える丘公園や山下公園のバラ園をガイド付きで巡り、マリンレージュにも乗船し横浜の港を楽しみます。
📅5月25日(火)12時30分(元町・中華街駅⑤元町口集合)～16時
👤中区在住・在勤20人 ④5月12日(水)までに電話で。抽選※1申し込みにつき2人まで ⑤区役所市民活動支援担当 ☎️224-8137
📠224-8215

中区の食育&世界禁煙デー展

区内の保育園、学校、ボランティアなどの食育の取り組みや、たばこに関するパネルを展示します。📅5月31日(月)～6月5日(土) ⑤区役

所別館1階 ⑤区役所健康づくり係
☎️224-8333 📠224-8157

花と器のハーモニー2021 山手の丘のウェディング物語 ～幸せを呼ぶ7つの館のおもてなし

山手西洋館7館をウェディングとウェディングアニバーサリーをテーマに花とテーブルウェアで装飾します。
📅6月5日(土)～13日(日)9時30分～17時 ⑤横浜山手西洋館7館 ⑥外交官の家(山手町16)
☎️📠662-8819



中区認知症普及啓発講演会

認知症についての理解と適切な対応、介護のコツなどについてわかりやすく説明します。📅6月14日(月)14時～16時 ①区役所7階会議室、②区内地域ケアプラザ※麦田地域ケアプラザを除く ③中区在住①30人、②会場ごとに定員あり ④5月11日(火)から電話で ⑤区役所高齢者支援担当 ☎️224-8167
📠224-8159

スポーツ

中区シニアソフトテニス教室

📅5月13日・20日・27日、6月3日・10日の木曜①11時～13時/初心者、②13時～17時/経験者 ③日ノ出川公園(万代町3-6) ④60歳以上※テニスシューズ・スポーツウェア着用 ⑤各300円 ⑥横浜健康福祉クラブ(高田) ☎️270-8603
📠270-9932

6/12 同日開催!

⑤区役所文化・スポーツ・青少年担当
☎️224-8135 📠224-8215
✉️na-taishi@city.yokohama.jp

中区文明開化ウォークラリー

頭も体もフル回転!

- 4km コース** 文明の史跡をたどる道しるべ
9時30分から元町公園プールで受け付け
- 5km コース** 山から海への散歩
9時から東小学校で受け付け
- 7km コース** 横浜・山手あるある新発見散歩道
8時30分から立野小学校で受け付け



5人以内のグループでパズルのようなコース図を手掛かりに、ゴール会場の大さん橋ホールを目指して歩き、得点を競います。
※一人でも参加できますが、表彰の対象になりません。小学生以下の参加は保護者同伴

④1,000円/組 ⑤5月31日(月)までに電話・FAX・Eメール(コース名・代表者の👤📮📠・参加者の👤👤)を記入で

インクルーシブスポーツ体験会

車いすバスケットボールやボッチャなど、障害の有無にかかわらず楽しめます。📅11時～15時
⑤大さん橋ホール(海岸通1-1-4)



中区版エンディングノート 普及啓発DVD貸し出し

中区では、区民の皆さんが、元気なうちから人生について考え自らの希望を周囲に伝えておくことができるよう「もしものためのエンディングノート(中区版)」を配付しています。DVDは、社会人落語家 天神亭きよ美(きよみ行政書士事務所 生島清身さん)による気軽に楽しくノートの活用ができる落語と書き方講座(60分)です。以下の機関で貸し出しています。

⑤貸出場所 区役所高齢・障害支援課(5階51番窓口)、中区内地域ケアプラザ、中区地区センター(野毛・本牧・竹之丸)、中図書館、中区老人クラブ連合会、寿町健康福祉交流センター、中区社会福祉協議会、横浜中央YMCA

希望する人は、直接お問い合わせください

⑤区役所高齢者支援担当 ☎️224-8167 📠224-8159

歴史の散歩道

技師ブランチンと灯台建設の拠点

2020(令和2)年12月、犬吠埼灯台をはじめ現役の灯台4基が国重要文化財に指定された。これらの灯台の建設を指揮したのが、「日本の灯台の父」として知られるイギリス人技師リチャード・ヘンリー・ブランチンである。

ブランチンは、1841年12月、スコットランドのアバディーン州に生まれた。今年ちょうど生誕180年にあたる。ブランチンはイギリス国内で鉄道事業を中心に各種の土木事業に就いたのち、1868(明治元)年8月、イギリス公使パークスの要請に応じて、日本国内の灯台建設を指揮する主任技術者として来日した。明治政府は灯台事業を所管する灯明台役所(のち1871年には灯台寮と改称)を設置するが、その拠点となったのが開港場横浜であった。

灯明台役所がおかれたのは、現在の北仲通北地区一帯にあたる。開港当初は外国公館や幕府役人の官舎が建てられていたが、灯明台役所の設置にとまない、全国の洋式灯台建設の拠点となった。構内にはブランチンら外国人技師の官舎のほか、機械製作のための各種工場が建てられ、1874(明治7)年には、点検用の試験灯台が完成した。

左の写真は構内に建てられたブランチンの官舎で、ヴェランダをもつ2階建ての洋風建築であった。右端には海に向かって伸びる波止場が写っており、荷役用のレールが設置されていることが確認できる。ブランチンはこの場所を拠点として、日本国内の灯台建設の指揮を執った。



灯明台役所のブランチン官舎
E.M.ウォーホップ氏寄託・横浜開港資料館保管
「ブランチン旧蔵資料」より



「旧灯台寮護岸」
2019(令和元)年撮影

現在、ブランチンの官舎があった場所は、北仲通北第一公園となっている。1873(明治6)年頃にさかのぼる布積み護岸と、1897(明治30)年築造の谷積み護岸が現存しており、「旧灯台寮護岸」の名称で横浜市認定歴史的建造物となっている。
(横浜開港資料館・横浜都市発展記念館 副館長 青木祐介)

日英関係編



展示のお知らせ

5月30日(日)までミニ展示「日本の灯台の父 R・H・ブランチンの旧蔵資料」開催
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)

日ノ出川ソフトテニス教室

📅 5月29日(土)13時~16時
 ※16時~17時フリー練習あり
 📍日ノ出川公園(万代町3-6) 🏠高校生以上※テニスシューズ・スポーツウェア着用 ¥500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**

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会員登録をして、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)
 📅5月13日(木)・26日(水)10時15分~11時15分 🏠各9人
 - ▶**シャーロックBABY本牧(本牧和田17-17)**
 📅5月20日(木)10時30分~11時30分 🏠3人
- 【共通】☎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。📅5月19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20歳以上5人 📍のんびりんこ ☎☎663-9715

歩行姿勢チェックとウォーキングアドバイス

負担のない正しい姿勢で歩く習慣をつけませんか。子育て世代へ気軽に

取り入れられる運動を提案します。
 📅6月18日(金)13時30分~15時
 📍のんびりんこ(住吉町1-12-1belle横浜3階) 🏠中区在住の未就学児と保護者20組 申5月4日(金)から電話・来館で 📍のんびりんこ ☎☎663-9715



●**ホットおしゃべりサロン**
 ~しつけや注意の仕方

保護者同士一緒におしゃべりしましょう。📅5月18日(火)10時30分~11時30分 🏠未就学児と保護者6組 申電話・来館で

●**外であそぼう**
 外で元気いっぱいあそびましょう!

▶**山吹公園(山吹町2-1)**
 📅5月19日(水)10時~11時
 ▶**本牧山頂公園 里山あそび場(和田山1-5)**
 📅6月9日(水)10時~11時

【共通】※雨天決行。荒天中止。🏠未就学児と保護者 申各回2週間前から電話・来館で

●**赤ちゃんと一緒にしゃべりタイム**

0歳児を子育て中の保護者同士で交流や手遊びなど。

▶**のんびりんこ(来所で)**
 📅5月25日(火)11時~11時30分、6月3日(木)14時~14時30分・22日(火)11時~11時30分 🏠0~11か月の子と保護者8組 申各回2週間前から電話・来館で

▶**オンラインで**
 📅6月2日(水)10時30分~11時 🏠0~11か月の子と保護者5組 申5月19日(水)からHPで

●**たくまっ子クラブ**
 ふれあい遊びと子育てミニ講座。

📅6月5日(土)11時~12時
 🏠0~2歳児と保護者8組 申5月22日(土)から電話・来館で
 ●**ブレママ・ブレババ講座・たまごの会**
 赤ちゃんの抱っこやお世話の仕方、オムツ替え&ミルク作りの体験など。📅6月10日(木)13時30分~15時 🏠妊娠中の人6人とその家族 申5月27日(木)から電話・来館で

公立保育園に遊びに来ませんか

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! 身体計測・ベビーマッサージも行います。※きょうだいの参加はご遠慮ください

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。
 要予約は各園で1か月前から電話受け付け。

竹之丸保育園(竹之丸53-1)
 ☎641-1646 ☎641-1613

▶**赤ちゃんサロン**
 📅5月20日(木)①10時~11時/6~10か月、②13時~14時/0~5か月

▶**たまごの一む**
 📅5月11日~6月10日の月~金曜
 開放、絵本貸出 10時~14時

【育児相談】9時30分~14時30分
 ▶**ぴよぴよ☆day**
 外あそび(雨天時は室内あそび)、育児相談、計測 📅5月24日(月)11時30分~12時30分 🏠11か月~1歳6か月

▶**育児講座 要予約**
 親子で触れ合って遊ぼう
 📅5月27日(木)10時~10時45分
 🏠1歳6か月~2歳の子と保護者5組

山手保育園(山手町124)
 ☎622-7403 ☎622-7467

▶**赤ちゃんサロン**
 📅5月13日(木)10時~11時
 🏠0歳児と保護者

▶**たまごの一む**
 📅開放 5月11日~6月10日の火、水曜9時~12時
 絵本貸出、育児相談 5月11日~6月10日の月~金曜9時~12時

錦保育園(錦町5)
 ☎621-5180 ☎621-5124

▶**赤ちゃんサロン**
 📅5月21日(金)10時~11時
 🏠0歳児と保護者

▶**たまごの一む**
 📅開放、絵本貸出、育児相談 5月11日~6月10日の月~金曜9時30分~12時

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: 5月12日(水)・18日(火)、6月1日(火) 1歳6か月児: 5月11日(火)・25日(火)、6月8日(火) 3歳児: 5月19日(水)・26日(水)、6月2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	①未就学児②妊娠中の人・産後1年未満の人 📅5月19日(水)①9時30分~11時②10時45分~11時 6月9日(水)①13時30分~15時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

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	
肺がん検診	6月4日(金)9時~11時 ※検診当日の受付時刻は予約時にお知らせします。予約締切は5月25日(火)	🏠2022年4月1日時点で40歳以上の人30人 ※血痰が出る人は医療機関を受診してください ¥680円(胸部エックス線検査) ※減免制度あり(要事前手続き)	健康づくり係 ☎224-8332 ☎224-8157	
禁煙相談*	予約時にお知らせします	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		
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	毎週木曜9時~9時30分 ※受け付けは9時20分まで	🏠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20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21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21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*	5月21日(金)、6月1日(火) 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*	5月25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		
ひきこもりなどの困難を抱える若者の専門相談	5月11日(火)・25日(火)、6月8日(火) 13時30分~16時20分	ひきこもり・不登校などの困難を抱える若者の専門相談 🏠15~39歳の本人・家族・支援者・地域の人3人(1人50分) 📍区役所本館3階	生活支援係 ☎224-8249 ☎224-8239	

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、イベントなどが中止・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。

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・事前申込不要・先着順・締切日必着
※アイコン説明はP8に記載しています

今月11日以降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)

- 【共通】㊟5月11日(火)から電話で
- ◆もう一度、高校英語～「英文法」を優しく解説!楽しく演習!〈全8回〉
㊟5月24日・31日、6月7日・21日・28日、7月5日・19日・26日の月曜13時～14時30分 ㊟14人 ¥4,000円
 - ◆季節の手しごと～青梅の梅しごと
幻の「杉田梅」の料理研究家による梅ジュース・梅酒・梅味噌のデモンストラクション(梅1kg付き)。
㊟5月25日(火) 10時～12時 ㊟8人 ¥2,000円
 - ◆楽しく手づくり～かぎ編み〈全6回〉
分かりやすく学ぶためにお花のモチーフから始めます。㊟5月27日、6月3日・10日・17日・24日、7月1日の木曜12時30分～14時30分 ㊟8人 ¥500円
 - ◆うさぎ!!ぴよんぴよん組!!
音楽に合わせてスキップ。
㊟5月28日(金)10時～11時 ㊟未就園児と保護者10組

本牧地区センター

本牧原16-1(本牧原)
☎622-4501 ㊟622-4828
休 5/6(木)

- ◆水彩で薔薇を描く〈全4回〉
㊟5月13日・27日、6月10日・24日の木曜12時30分～14時 ㊟10人 ¥3,000円 ㊟5月11日(火)から電話・来館で
- ◆ヴォイストレーニング
㊟5月14日(金)・20日(木)・28日(金)、6月11日(金) 10時～10時40分 ㊟各20人 ¥各500円 ㊟5月11日(火)から電話・来館で
- ◆森林ヨガ～横浜みどりアップ計画
市民が森に親しむきっかけ作り
㊟5月16日(日)8時50分～10時
㊟本牧山頂公園 観山広場(和田山1-5) ㊟10人 ¥500円 ㊟5月11日(火)から電話・来館で
- ◆スマホで映える薔薇を撮る～ガーデンネックレス横浜2021
応援イベント〈全2回〉
撮った写真をアプリを使って編集します。㊟5月19日(水)※雨天時は20日(木)、6月2日(水) 10時～12時 ㊟山下

- 公園(山下町279)・なか区民活動センター(区役所別館) ㊟10人 ¥1,500円 ㊟5月11日(火)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。㊟5月19日(水)11時～11時30分 ㊟未就学児と保護者10組
 - ◆おもちゃの病院
壊れたおもちゃをボランティアドクターが修理します。㊟5月23日(日)①10時～11時、②13時～14時 ㊟各5点(1家族2点まで) ¥電池・特殊部品のみ実費 ㊟5月11日(火)から電話・来館で
 - ◆ゆったりヨガ〈全5回〉
呼吸と姿勢を意識して、心と体を緩めましょう。㊟5月24日・31日、6月7日・14日・28日の月曜10時～11時 ㊟8人 ¥4,000円 ㊟5月11日(火)から電話・来館で
 - ◆本牧VI 4館合同企画大人の遠足～大岡川源流と横浜の森を訪れる(健脚コース)
中区から意外と近い!森林浴散策(ガイド付き)。㊟5月29日(土)9時30分(JR洋光台駅改札口集合)～12時※雨天時は6月5日(土) ㊟20人 ¥200円 ㊟5月11日(火)から八聖殿郷土資

料館(☎622-2624)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)

- ◆ママと幼児の子育て応援クラブ
絵本の読み聞かせなど、一緒に遊びます。㊟5月14日(金)10時30分～12時30分 ㊟未就学児と保護者
- ◆マリンバリトミック
プロのマリンバ奏者による音楽教育。
㊟5月25日(火)10時～10時45分 ㊟未就学児と保護者6組 ¥700円/組 ㊟5月11日(火)から電話・来館で
- ◆おうちで梅しごと～青梅を使った梅しごと
青梅を使ったレシピを紹介します。(梅1kg付き) ㊟5月27日(木)10時～12時 ㊟8人 ¥2,000円 ㊟5月11日(火)から電話・来館で
- ◆基礎から始めるフラダンス〈全5回〉
リズムにのせて体を動かして、心身ともにリフレッシュしましょう。
㊟6月の毎週火曜13時30分～14時30分 ㊟8人 ¥5,000円 ㊟5月11日(火)から電話・来館で

6/5(土) 横浜市開港記念会館特別企画

ジャックで過ごす楽しい一日 ㊟6月5日(土)10時～16時
改修のため、令和3年12月から開港記念会館は休館となります。休館前のイベントとして、フォトラリー・ワークショップなどのイベントを開催します。

- 会場①：開港記念会館(本町1-6) 会場②：なか区民活動センター(中区役所別館)

- ★ジャックの塔登り ●影絵上映
- 横濱三塔をテーマとした作品の展示
- 竣工からこれまでの開港記念会館の歴史
- 横濱三塔を巡るフォトラリー(案内)
- ガーデンネックレス横浜2021PR
- ワークショップ(ものづくり・食育など)
- 横浜野菜のマルシェ
- 横濱三塔を巡るフォトラリー(案内・記念品交換場)

★ジャックの塔登りは事前に申し込みが必要です
㊟密になることを防止するため、集合時間を指定します。
㊟100人 ㊟5月19日(水)までに往復はがき(行・〒・㊟)・参加者全員の㊟(㊟)を記入)・HP(電子申請)で。応募者多数の場合は抽選※1申し込みにつき2人まで
送付先 〒231-0021日本大通35 中区役所地域振興課三塔の日「塔登り」担当
㊟中区役所市民活動支援担当 ☎224-8135 ㊟224-8215



横浜開港記念コンサート古楽器の響きで味わう
テレマン 食卓の音楽 第2集 全曲
姉妹港ハンブルクゆかりの作曲家テレマンの音楽を、さまざまな組合せで味わう音楽のひとつ。㊟6月5日(土)14時開演 ㊟開港記念会館講堂(本町1-6) ㊟350人 ¥3,000円 ㊟6月4日(金)までにEメール(行・㊟・〒・㊟)で ㊟アンサンブル山手バロック ☎㊟664-5553
✉esyamasemi@yahoo.co.jp

ぶらり HONMOKU～地元でつながるスタンプラリー～

チェックポイント15施設を回って本牧ならではの景品をもらおう!
スタンプ地図を持って本牧のまち歩きを楽しんでください。
本牧の魅力を見直し、運動不足解消にもなりますよ!
㊟5月10日(月)～7月6日(火)
㊟本牧地区センター(☎622-4501)
本牧原地域ケアプラザ(☎623-0971)
大鳥中学校コミュニティハウス(☎624-1651) ほか



VIVA! 健康 | 5月31日は世界禁煙デー!

子どもの前では吸わないで

他人が吸ったたばこの煙を吸うことを「受動喫煙」といいます。受動喫煙は実際の喫煙の何倍もの有害物質を含むことがわかっています(ニコチン2.8倍、タール3.4倍、一酸化炭素4.7倍、アンモニア46倍)。喫煙者本人が吸っている煙よりも、周囲の人が吸わされている煙の方が有害なのです。子どもの前での喫煙はやめましょう。

- 子どもへの受動喫煙の影響**
- 赤ちゃんが突然死んでしまう病気(乳幼児突然死症候群) → 両親共に喫煙者の場合...**4.7倍**
 - 肺炎や気管支炎にかかる割合...**1.5～2.5倍**
 - 中耳炎...**1.2～1.6倍** 気管支ぜんそく...**1.5倍**
(日本呼吸器学会ホームページより)



詳しくは **日本呼吸器学会 受動喫煙の害 検索**

周りの大切な人のために禁煙を!

禁煙相談や禁煙外来のご紹介をしています
㊟区役所健康づくり係 ☎224-8333 ㊟224-8157

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)

◆チャレンジダンス&チャレンジHIPHOP

年齢に合わせて、体を動かす楽しさを!
📅 5月15日(土)、6月5日(土) ①13時15分~14時15分/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年生以上
👤 各15人 ¥ 各700円 申5月11日(火)から電話・来館で

◆わいわいパネルシアター・「たまたまこ」とあそぼう

パネルを使ったお話や季節の歌や手遊び。
📅 5月17日(月)11時30分~12時
👤 20人

◆ベビーアート撮影会

~背景や小物で写真がアートに変身
📅 5月23日(日)13時30分~15時
👤 2か月~3歳の子と保護者15組
¥ 500円/組 申5月11日(火)から電話・来館で

◆わいわいリトミック

📅 5月25日(火)、6月8日(火) 10時~10時45分
👤 1歳6か月~3歳の子と保護者10組
¥ 500円/組
申5月11日(火)から電話・来館で

◆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。
📅 5月26日(水) 14時~14時30分
👤 20人

◆アコーディオンにあわせてみんなうたいましょう!

大好きな歌を楽しもう。
📅 6月4日(金) ①13時30分~14時15分、②14時30分~15時15分
👤 各20人
¥ 各300円 申5月11日(火)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
📅 毎週月曜・木曜

◆陶芸教室<全5回>

ろくろを使わず、手で器を作ります。
📅 5月30日、6月6日・13日・20日、7月4日の日曜13時30分~16時
👤 6人 ¥ 5,000円 申5月11日(火)から電話・来館で

◆美空ひばりと横浜

横浜が生んだ不世出のスターの足跡を、音楽と映画の両面からお話します。
📅 6月12日(土)13時30分~15時30分
👤 15人 申5月12日(水)から電話・来館で

◆わくわく運動遊び

(親子クラス・幼児クラス)<全5回>
遊具を使って楽しく遊びます。こども用Tシャツ付き。
📅 6月16日~7月14日の毎週水曜 ①14時30分~15時10分/親子クラス(2~3歳)、②15時20分~16時/幼児クラス(4歳以上)
👤 ①未就学児と保護者7組、②10人 ¥ 2,500円 申5月14日(金)から電話・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 📅 毎週水曜・金曜

◆呼吸法から始める

「健康ストレッチ」<全5回>
体をほぐし、体調を整えます。
📅 6月1日・15日・29日、7月6日・20日の火曜14時~15時
👤 10人 ¥ 2,000円 申5月11日(火)から電話・来館で

◆鎌倉散策~江ノ電で極楽寺、成就院へ

📅 6月3日(木)9時10分(JR山手駅集合)~12時
👤 10人 ¥ 交通費・拝観料は各自負担 申5月11日(火)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

◆おはなしの時間

絵本やお話・わらべうたを楽しみましょう。
📅 5月26日(水)15時30分~16時
👤 15人

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~要塞地帯と本牧

本牧にあったとされる軍施設と周辺住民の生活について。
📅 5月17日(月)10時~12時・21日(金)14時~16時
👤 各30人 ¥ 各200円
申5月12日(水)から電話・来館で

◆身近な自然を楽しむ会

~鎌倉散在ガ池森林公園を散策
身近な植物や生き物にふれ自然を楽しみましょう。
📅 6月9日(水)10時(JR大船駅東口集合)~14時※雨天中止
👤 10人 ¥ 交通費など各自負担
申5月12日(水)から電話・来館で

中図書館

本牧原16-1 (本牧原)
☎ 621-6621 ☎ 621-6444
📅 5/6(木)、6/8(火)~10(木)

◆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15日(土)15時~15時30分
👤 5歳~小学生7組※家族単位。子どもだけでも可

◆おはなし会

絵本の読み聞かせや手遊びなど。
📅 5月19日(水)、6月2日(水) ①15時~、②15時30分~
👤 3歳~小学生各7組※家族単位。子どもだけでも可

◆めぐみ座のおはなし会

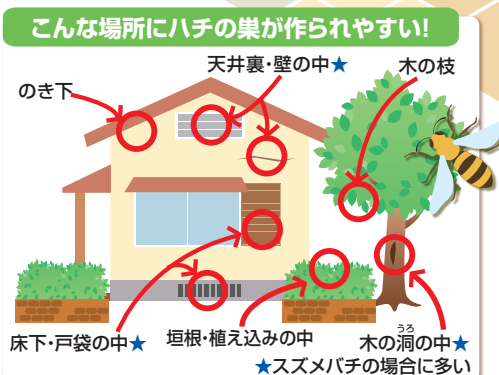
絵本の読み聞かせやストーリーテリングなど。
📅 6月5日(土)15時~15時30分
👤 3歳~小学生7組※家族単位。子どもだけでも可

◆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。
📅 6月22日(火)・29日(火) 11時~11時30分
👤 0~2歳の子と保護者各7組 申6月1日(火)9時30分から電話・来館で

ハチの巣は 早期発見 早期駆除 を!

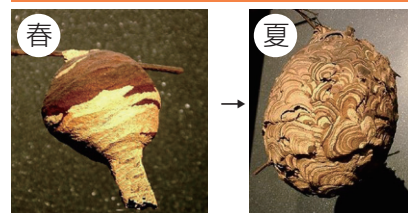
春から秋までは、ハチの巣が大きくなり、ハチの活動が活発になる時期です。スズメバチやアシナガバチは毛虫などを食べてくれる益虫ですが、住まいの近くに巣ができると危険な場合があります。家の周囲を点検し、ハチの巣ができていないか確認しましょう。



ハチの巣を見つけたら

- ハチを刺激しないように静かに離れましょう。
- ハチの種類や大きさ(初期の小さい巣の場合など)によっては、自分で駆除することもできます。
- 環境衛生係では、駆除方法の説明や防護服の貸し出しを行っています。自分で駆除ができない場合は、駆除業者(有料)を案内しています。
- スズメバチの巣の場合は駆除業者に依頼することをおすすめします。

スズメバチの巣(巣穴は1か所)



- 形はボール型
- 下から見ると巣への入り口の穴がひとつある
- マーブル模様の外皮

アシナガバチの巣(巣穴は下にたくさん)



- 形は逆さにしたハスの実のよう
- 下から見ると穴がたくさんあり、白い綿状のものが見える
- ハチがたくさんついている

☎ 224-8339 ☎ 681-9323

あなたの街の老人クラブ 第4回

はな に ちょうじゅ かい 「花式長寿会」

活動地域: 花咲町2丁目町内会 会員数: 約50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。

「健康第一」をモットーに、現在は自然を観察しながら親睦も深められるウォーキングに絞って活動しています。今年16年目となるウォーキングは、雨天と正月を除いて毎朝7時に同じ場所に集合し、曜日ごとにコースを変えて、赤レンガ倉庫や国際橋などのみなとみらい周辺を歩いています。



汽車道を軽やかにウォーキング

「歩くだけでなく、みんなと話せるのが健康の維持につながっている」「ウォーキングが日々の生きがいになっている」と好評です。移りゆく街並みや季節の花・鳥などを話題にしながら軽快に歩いていました。

☎ 681-8480

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、イベントなどが中止・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。

麦田清風荘

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

◆音楽サロン

懐かしい歌謡曲などみんなの唄バンドによる演奏を楽しく鑑賞しましょう。
📅 5月16日(日)～2022年3月20日(日)の毎月第3日曜(1月は休み) 10時～11時 📍 2階大広間
📍 市内在住のおおむね60歳以上各20人

横浜市民ギャラリー

西区宮崎町26-1 (📍桜木町駅・日ノ出町駅)
☎ 315-2828 📠 315-3033
休 第3月曜

◆大人のためのアトリエ講座 2021年度前期～着衣クローカー Bコース(全4回)
講師なし。それぞれのペースや目標で制作に取り組む講座です。
📅 6月の木曜 14時～16時30分 📍 16人
¥6,500円 📅 5月13日(木)までに往復はがき(行・名・〒・区・番)・HP・来館で。抽選

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

◆女性としごと応援デスク

▶キャリア・カウンセリング
📅 6月12日(土)・25日(金)①10時～、②11時～、③13時～、④14時～ 📍 各1人

▶女性の労働サポート相談

📅 6月19日(土)①13時～、②14時～、③15時～ 📍 各1人
【共通】電話・オンライン相談も可
※6月12日は来館・オンラインのみ
📅 各50分程度 📍 あり(有料・要予約)
📅 5月11日(火)から電話・来館で

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28日(金)11時～13時30分
区役所別館1階玄関ホール

チャレンジ新生、クローバーが販売します。



チャレンジ新生の刺し子(250円)、あさりのストラップ(100円)、おそうじブラシ(200円)

☎ 224-8165 📠 224-8159

善意銀行

<2月9日～3月8日受け付け分>
(敬称略)
株式会社クラスティタス、匿名2件
あたたかいご寄付をありがとうございました。
☎ 681-6664 📠 641-6078

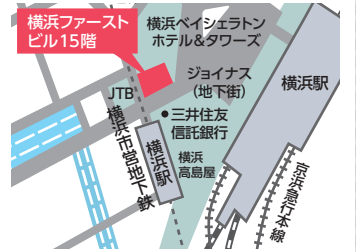
5月14日(金)～

区役所以外でもマイナンバーカードを受け取れます!

中区にお住まいでマイナンバーカードを郵送やオンラインなどで初めて申請した人は、区役所以外でも受け取れます。※交付は完全予約制です。詳細は横浜市WEBサイトをご覧ください。(横浜市マイナンバーカード特設センター 検索)

会場 横浜駅西口から徒歩3分 / 横浜駅西口マイナンバーカード特設センター(西区北幸1-6-1横浜ファーストビル15階)

持ち物 交付通知書(受け取り方法が記載されたはがき)・通知カード・本人確認資料・住民基本台帳カード(お持ちの人のみ)



☎ 120-321-590 📠 350-8484

なかくっ子“お買いもの”フォトコンテスト入賞作品紹介!

中区の商店、飲食店へ足を運んでもらうきっかけとして、昨年11月から今年1月にかけて開催した「なかくっ子“お買いもの”フォトコンテスト」では、中区在住または在学の小学生がカメラマンになって、家族が中区のお店でお買いものをしたり、ごはんを食ったりしている様子を撮影した写真を募集しました。

家族の自然な表情が写っている、なかくっ子ならではの写真が集まりました!その中から、今月は金賞を受賞した作品をご紹介します。



【タイトル】「熱々の肉まんを食べるお父さん」
【撮影店舗】開華楼売店(山下町)
【撮影者コメント】中華街には食べ歩きができるお店がたくさんあって楽しいです。お父さんが熱々の肉まんをおいしそうに食べていました。

熱々の肉まんがとってもおいしそうですね!!
みなさんも中区のすてきなお店をどんどん発見してみてください!!

☎ 224-8132 📠 224-8215

しあわせの食育レシピ No. 49

★毎月19日は「食育の日」★

春野菜のパスタサラダ

中区ヘルスマイトから健康レシピをご紹介します!

大野さん 村岡さん

お花のミモザのような、見た目にも華やかな一品です。スナップエンドウやソラマメ、グリーンピースなど加えてもおいしくいただけます。旬のお野菜を楽しみましょう!

📋(材料) 2人分

- スパゲティ……………100g
- 春キャベツ……………大2枚
- アスパラガス……………3本
- 新タマネギ……………中1/2個
- ハム……………2枚
- リンゴ……………1/4個
- 卵……………1個
- ミニトマト……………8個
- レモン汁……………小さじ2
- オリーブオイル……………小さじ2
- マヨネーズ……………大さじ2
- 塩…適量(ゆで、下処理、調味に使用)
- コショウ……………少々

(1人分)
エネルギー…460kcal
塩分…1.3g
副菜(野菜・きのこなど)…120g*
※1日の必要量の約1/3

📋(作り方)

- ① 鍋に湯を沸かし、塩とスパゲティを半分に折って入れる。袋の表示時間どおりにゆであがったら湯をしっかりと切り、大きめのボウルに入れオリーブオイルの半分をからめておく。
- ② キャベツは4～5cm角に、アスパラガスは根元の皮のかたい部分をピーラーでむき、4cmくらいの長さに切る。
- ③ 耐熱容器に②を入れてラップをし、電子レンジ(600w)で2分30秒程度加熱する。水気を切り、残りのオリーブオイルと塩とコショウを少々加え混ぜ合わせる。
- ④ タマネギは薄切りにし、塩少々をかけてしんなりしたらキッチンペーパーなどで水気を絞る。
- ⑤ ハムは太めの短冊切りにする。リンゴはくし切りにした後、薄切りにし、レモン汁をかけておく。
- ⑥ 卵は固ゆでにした後白身と黄身に分け、ザルとスプーンを使ってそれぞれ裏ごしをする。
- ⑦ ①に③④⑤とマヨネーズを加えてさっくりとあえ、器に盛りつけたら半分に切ったミニトマトと⑥の卵を飾る。

📌ポイント

- スパゲティは、いろいろな形のマカロニに変えても楽しいですよ!
- さっぱり食べたい人は、マヨネーズの半分をヨーグルトや、ノンオイルドレッシングに変えるのもおすすめです。

☎ 224-8332 📠 224-8157

「よこはま中区の歴史を碑もとく絵地図」が新しくなりました!

開港のまち、中区には「もののはじめ」や横浜開港の歴史を伝える碑が多くあります。碑もとく絵地図はこれらの碑を集めて紹介したまち歩きマップです。このたび一部情報を更新して新しくなりました。

中区の歴史を碑もとく絵地図 西洋スポーツ流入編

横浜開港した1859(安政6)年以降、中区には西洋のスポーツ文化が流入することになり、その足跡を残すものがあります。

●ラグビー発祥の地
日本・アジアで最初のラグビークラブが設立されたのは1866(慶応2)年。米国駐屯兵ら(横浜フットボールクラブ)が山下町で立ち上げた。当時のフットボールはラグビーとサッカーを合わせたようなゲームで、当時のイギリスや北米からラグビーに強い試合が行われていたことが分かっている。その後1901(明治34)年、横浜公園で愛知産業と横浜クラウンズアスレチッククラブ(YCAC)がラグビーの試合を行った。愛知産業の選手たちはイギリス留学経験をもつ同級生から、クラブの指導者としてラグビーの指導を受けている日本人がラグビーの指導者になったことが認められている。

📍(撮影地) 横浜開港資料館(一部拡大) 横浜開港資料館(一部拡大)

NEW!! 碑もとく絵地図特別版 「西洋スポーツ流入編」を作成しました!

中区は日本に多くの西洋スポーツが入ってきた地であることをご存じですか?特別版ではこれらスポーツ流入の歴史について分かりやすく紹介しています。

日本・アジアで最初のラグビークラブは、山下町で生まれました!

横浜開港資料館蔵(一部拡大)

横浜スタジアムはもともとクリケットの試合場だった!

横浜開港資料館蔵(一部拡大)

新緑の季節、マップを片手に、まち歩きを楽しんでみませんか。碑もとく絵地図と特別版はセットでお配りします。

☎ 224-8127 📠 224-8214