

▶ 5~12ページはなか区版です

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。

特集
1

スポーツとまちの歴史

オリンピックの記憶 1940・1964~そして今

なか 6

No.284/2021年

開催されることなく幻に終わった1940年の東京オリンピック、アジアで初めて開かれた1964年の東京オリンピック。そして東京2020オリンピック。中区はその3つのオリンピックに深い関わりを持っています。

【問合せ】 区役所文化・スポーツ・青少年担当 ☎224-8134 ☎224-8215

1940

中区とオリンピック

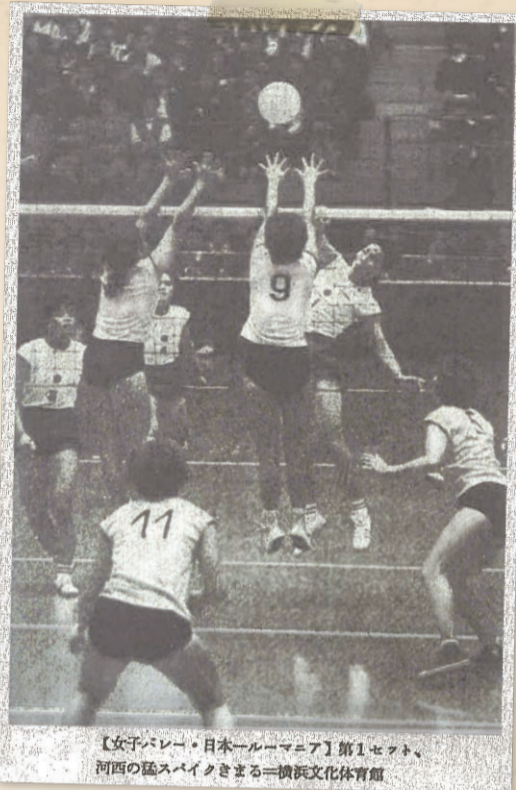
本年はオリンピックの開催年であり、中区の横浜スタジアムでは、野球・ソフトボール競技が開催されます。中区はオリンピックに関係が深い地域であり、その歴史は戦前に遡ります。

1940(昭和15)年に開催される予定であった東京オリンピックでは、ヨット競技の横浜開催が決まり、新山下町にヨットハーバーが建設されることになりました。しかし、戦争の影響によって大会は中止となり、戦時中は海洋少年団の訓練地として使用されます。

戦後、復興を遂げた日本では、1964(昭和39)年に第18回オリンピック東京大会が開催されます。本大会では横浜市でも競技が行われ、中区ではバスケットボール予選会場とバレーボール本戦の第2会場として横浜文化体育館が使用されました。このうち、大松博文監督率いる「東洋の魔女」と呼ばれたバレーボール女子チームは、5戦全勝で金メダルを獲得し、日本中を熱狂させました。また、男子チームも本体育館で行われた3位決定戦に勝利して銅メダルを獲得するなど、日本バレーボール史に残る大会となります。

本大会の開催にあたり、海の玄関口である横浜市は、海外から来る多くの観客を受け入れる体勢を整える必要に迫られ、大さん橋の整備をはじめとしたさまざまな取り組みがなされました。大会が開催されると、市内には約4,400人の外国人が宿泊し、大さん橋に停泊した客船5隻に約3,800人が船中泊するなど、大きなにぎわいを見せます。これらの人々を歓迎するため、オリンピック東京大会横浜歓迎委員会が組織され、中区の各地で歓迎イベントが催されました。

横浜開港資料館 調査研究員 西村 健



【女子バレー・日本ルーマニア】第1セット、河西の猛スベイクまきまき—横浜文化体育館

昭和39年10月13日火曜日発行 神奈川新聞より転載

「スポーツの祭典と横浜」を開催します

会期 7月17日(土)~9月26日(日)

会場 横浜都市発展記念館(日本大通り12)

☎663-2424

※連載コラム「歴史の散歩道」は7月から横浜スポーツ編(全3回)を掲載予定です。

1964

2020

横浜スタジアムは東京2020オリンピック 野球・ソフトボール競技の会場になります / ゲーリック球場から横浜公園平和野球場そして横浜スタジアム



ゲーリック球場から横浜公園平和野球場へ(昭和30年(1955年)頃) 横浜市史資料室所蔵

かつて横浜公園に設けられていた運動場では、明治から大正時代、多くの野球の試合が行われました。運動場は関東大震災で被災し、使用できなくなりましたが、昭和4年、震災からの復興事業によってスタンドのある本格的な野球場が誕生。昭和9年には、新聞社の企画により、ベーブ・ルース選手、ルー・ゲーリック選手らアメリカ大リーグ選抜チームの来日を実現し、横浜を含む全国各地の球場で日米の野球の試合が行われました。この日米野球の興行としての成功が、日本に職業(プロ)野球を誕生させるきっかけになりました。

戦時中には食料増産のため農地とされていた野球場は、米軍に接收されて整備され、大リーガーのルー・ゲーリック選手にちなみ「ゲーリック球場」と名付けられました。昭和27年に接收が解除されて日本に返還された野球場はその後「横浜公園平和野球場」と名称を変え、高校野球や社会人野球の神奈川大会の舞台となります。時がたち、老朽化が進んだ平和野球場はとり壊され、昭和53年には跡地に横浜スタジアムが建設されました。

参考文献:横浜都市発展記念館編集「ベースボール・シティ横浜 ハマと野球の昭和史」(公益財団法人横浜市ふるさと歴史財団 2013年)

そして今夏、ここ横浜スタジアムで東京2020オリンピックの野球・ソフトボール競技が開催されます。



横浜スタジアム(2021年)

2021

東京2020大会についての情報はP12・P16をご覧ください。

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・こども家庭支援課の一部の窓口)

人口・世帯数

151,286人
85,778世帯
(2021年5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
☎224-8214



今年は中区制94周年。「94」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

中区運営方針



運営方針は、中区役所として区の行政をどのように進めていくのかを示すものです。このたび、令和3年度の運営方針を策定しましたので、基本目標と5つの施策についてご紹介します。

令和3年度

施策とSDGsのつながり
各施策の下にある1から17までの番号は、SDGs(持続可能な開発目標)との関連を示しています。

基本目標

誰もが安心と活力を実感するまち中区
～住んで良し、働いて良し、訪れて良し～

【問合せ】区役所企画調整係 ☎ 224-8127 ☎ 224-8214

目標達成にむけた5つの施策

1 安全・安心で健やかに暮らせるまちづくり

2 3 5 6 7 8 10 11 12 13 14 15 16 17

日々の暮らしを守ることはもちろん、在勤者・来街者も視野に、非常時にも対応できるまちづくりを進めます。

主な事業・取り組み 地域防災力向上事業

地域における自助・共助の取り組みを支援するとともに防災情報の発信やまちあるきを通じ、減災行動啓発に努めています。令和3年度は、感染症対策を意識し、地域防災拠点へのパーテーションなどの配備や防災訓練を通じて地域防災力の向上に取り組みます。また、タブレット端末の整備を進め、区災害対策本部と各拠点との情報伝達手段の多重化を図ります。

施策全体の取り組み

- まちの防犯・美化や交通安全、道路・下水道・公園の維持管理、食の安全に関する情報発信など日々の暮らしを守るための取り組みを進めます。
- ヨコハマ3R夢プラン、動物の適正飼育の推進などを通じて、より健やかな暮らしにつなげます。



感染症対策やプライバシーに配慮した地域防災拠点の運営



地域サロンでの見守り・健康づくり

2 子どもから高齢者までともに支え合うまちづくり

1 2 3 4 5 8 10 11 12 13 16 17

誰もが住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けられるよう、支え合い助け合うまちづくりを進めます。

主な事業・取り組み 中なかいいネ！ 中区地域福祉保健計画推進事業

中区地域福祉保健計画(中なかいいネ!)は、地域の人々が支え合い助け合いながら、誰もが住み慣れた地域でいつまでも安心して暮らしていけるようなまちづくりを進めています。令和3年度は第4期計画*を策定し、住む人、働く人全ての人協力する「もっとみんなの中なかいいネ!」を目標に、誰もが分かりやすい計画冊子と多言語版(中国語・英語)の作成や「中なかいいネ!発表会」を開催し、意識醸成を図ります。各地域で数多く行われている、見守り力を高める「えん結び」の取り組みと、まちぐるみで健康を目指す「元気いっぱい」の取り組みを推進します。

*中区地域福祉保健計画(第4期)は、令和3～7年度を計画期間としています。

施策全体の取り組み

- 子どもから高齢者まで、切れ目のない子育て支援、高齢者の暮らしを支える仕組みづくりに取り組みます。
- 健康づくりや障害者への理解促進、生活困窮者の自立支援などを進めます。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

SDGsとは?

SDGsとは、Sustainable Development Goals(持続可能な開発目標)の略称です。国連サミット(2015年)で採択された世界共通の目標で、2030年までに達成すべき17の目標と169のターゲットから構成されています。地球上の「誰一人として取り残さない」を理念としており、企業・自治体・市民団体のほか、私たち一人ひとりが、それぞれの立場から目標達成のために行動することが求められています。**中区では、持続可能な社会づくりのために、SDGsの目標を踏まえて施策を推進します。**

区民の皆さまには、日ごろから区政へのご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

今年度の目標は、引き続き「誰もが安心と活力を実感するまち中区」の実現を掲げました。いまだ収束しない新型コロナウイルス感染症の拡大防止を最優先として、区民の皆さまの暮らしの安全・安心をお守りするとともに、コロナ社会に対応しながら地域社会の活性化を図っていきます。

また区内でも競技が開催される東京2020オリンピック・パラリンピックを契機に、まちの活気づくりと共生社会の実現に取り組みます。

今年度も区役所一丸となって、区民・企業・団体の皆さまとともに「オール中区」で区の行政を推進してまいります。持続可能な社会づくりに引き続きご協力くださるようお願いいたします。

中区長 直井 ユカリ

3 多文化共生のまちづくり

1 4 5 8 10 11 12 13 16 17

国籍やルーツにかかわらず、ともに尊重しあい生き生きと暮らせる、多様性あるまちづくりを進めます。

主な事業・取り組み 多文化交流事業

外国人住民が初めての日本でも安心して生活ができるよう、なか国際交流ラウンジを中心に生活情報の提供・相談などを行っています。令和3年度は、外国人住民が集住する地域と積極的に連携し、「つながりづくり」を進めます。また、多文化共生の担い手となるよう、外国人住民によるボランティアの活動の場を発掘し、地域において活躍できる場を創出していきます。

施策全体の取り組み

- 第2期中区多文化共生推進アクションプラン*のもと、多文化共生のまちづくりを進めます。
- 多言語による情報発信などを通じ、生活マナーへの理解や日本人住民・外国人住民の相互理解を深め、地域の一員としてともに活躍できる社会を推進していきます。

*第2期中区多文化共生推進アクションプランは、国籍やルーツによらず一人ひとりが自分らしく暮らせるまちを実現するための行動計画で、令和3～6年度を計画期間としています。



クリーンアップ活動を通じた地域とのつながりづくり



車いすバスケットボール・ポッチャなど、インクルーシブスポーツを通じた地域交流

4 地域の活力があふれるまちづくり

3 4 5 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17

人・まちによる主体的な取り組みが広がる、活気と元気があふれるまちづくりを進めます。

主な事業・取り組み スポーツ・青少年事業

地域におけるスポーツ振興や青少年の健全育成を通じ、区民の健康づくりや地域での交流機会の創出に取り組んでいます。令和3年度は、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会開催に向けた機運醸成に取り組むとともに、大会のレガシーとして区内関係団体の連携強化や、インクルーシブスポーツ*の体験会を実施します。誰もが支え合い、認め合える共生社会の実現を目指します。

*インクルーシブスポーツは、多様性を相互に認め合える共生社会の実現に向けて、障害の有無や年齢、性別、国籍などを問わず、誰もがともに実施できるスポーツです。

施策全体の取り組み

- 自治会町内会や区民活動への支援、商店街の魅力発信、都市間交流の推進など、人・まちの活気と元気を後押しします。
- 区内の回遊性向上やまちのにぎわいづくりを進めます。

5 地域に寄り添い、ともに行動する区役所づくり

5 7 8 9 10 11 12 13 16 17

区民ニーズに応じた行政サービスにより、共感と信頼を得られる区役所づくりを進めます。

施策全体の取り組み ● 利用しやすい区役所づくりや行政サービスの充実などを進め、地域とともに歩みます。



なか情報ひろば

※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	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
	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			

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

童謡の日記念コンサート ～阿蘇からの風

童謡誕生の日を記念して制定された「童謡の日」に、童謡唱歌の数々を楽しみましょう。
 ①7月1日(木)14時～15時30分 開港記念会館講堂(本町1-6) ②300人 ③900円
 ④6月11日(金)～30日(水)にEメール(行・名・人数・〒・☎)を記入で ⑤NPO法人日本国際童謡館 ☎562-1950 fax562-1951
 ⑥info@doyokan.net

スポーツ

日ノ出川ソフトテニス教室

①6月13日(日)②10時～12時、③13時～16時、20日(日)・26日(土)13時～16時※午前の部9時～10時、午後の部16時～17時フリー練習あり
 ④日ノ出川公園(万代町3-6) ⑤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 ⑥各500円(中学生以下300円)
 ⑦中区ソフトテニス協会事務局(吉門) ☎090-8727-0404
 ⑧yoshikado080766@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

①6月17日・24日、7月1日・8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 fax270-9932

【共通】 ⑦各9人 ⑧電話・来館で ⑨中区支部事務局(のんびりんこ内) ☎fax663-0676

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。
 ①6月22日(火)14時～15時 ②のんびりんこ(住吉町1-12-1belle横浜3階)
 ③中区在住の20歳以上5人 ④のんびりんこ ☎fax663-9715

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1-12-1 belle横浜3階) ①6月12日(土)・24日(木)10時15分～11時15分
 ▶不老町地域ケアプラザ(不老町3-15-2) ②6月29日(火)10時30分～11時30分

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。
 ①7月9日(金)10時～11時30分 ②技能文化会館(万代町2-4-7)
 ③未就学児と保護者 ④区役所運営企画係 ☎224-8151 fax224-8157

小さなフラワー&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

春にとれたフレッシュな公園産はちみつやはちみつを使ったスイーツ、ドリンクの販売、陶芸作家のオリジナル作品や雑貨の販売のほか、ガーデナーによる寄せ植えづくりや、ハーブや公園産蜜ろうを使ったワークショップ(500円～)を開催します。
 緑あふれる山手の丘でお花づくりのひとときをお楽しみください。
 ①6月11日(金)・12日(土)10時～16時※荒天中止
 ②アメリカ山公園(山手町97-1) ③アメリカ山公園運営管理事務所 ☎232-4661 fax232-4662 ④info-mt_america@seibu-la.co.jp

なか区風おこせ! プロジェクト影絵劇団員養成講座 全3回

令和元年に旗揚げした影絵劇団「本牧影絵座」で活動しませんか? 月に2回ほど集まって制作や練習をしています。メンバーは、子育て中の人や、シニアなどさまざま。音楽好きな人、切り絵が得意な人、シナリオ制作が得意な人、影絵を体験してみたい人などお待ちしています。
 ①6月23日、7月14日・28日の水曜13時30分～15時30分
 ②中本牧コミュニティハウス(本牧町2-351) ③今後の活動ができる人15人 ④あり(要予約)
 ⑤6月11日(金)から電話で ⑥区役所市民活動支援担当 ☎224-8137 fax224-8215

歴史の散歩道

日英関係編

イギリス船を救え! 神奈川奉行と海難救助

幕末の横浜開港場にはイギリスをはじめ、各国の艦船が頻繁に出入港し、活況を呈していた。しかし、当時の日本沿岸における航海は危険を伴うものであり、正確な海図はまだまだ整備されておらず、海難事故が多発していた。なかでも取引量の多かったイギリス船の海難事故は跡を絶たず、横浜開港場を管轄する神奈川奉行にとって、その対応は重要な職務の一つとなっていた。

日英間で結ばれた嘉永7(1854)年の和親条約や安政5(1858)年の修好通商条約・貿易章程には、海難時の対応に関する条項がある。イギリス船が海難した場合、開港場以外の寄港を認め、救助したイギリス人や引き上げた積荷は最寄りの開港場まで護送することになっていた。

明治期に外務省が編纂した『続通信全覧』(類輯之部)には、幕末の海難事故に関する記録が収載されている。それによると、横浜が開港して間もない安政6(1859)年12月、激しい風にさらされたイギリス船が遠州御前崎沿岸(現静岡県御前崎市)で座礁、沈没した。村人たちに救助された乗員19名は横浜開港場に護送され、神奈川奉行の監督下、運上所内(現神奈川県庁本庁舎所在地)で手厚く保護された。このときの保護に伴う食事代や積荷の管理代は、すべて神奈川奉行が負担した。また、文久元(1861)年4月、横浜を出港したイギリス船が浦賀近郊の鴨居沿岸(現横須賀市)で航行不能に陥った。強風を凌ぐため、錨を下ろしたところ、岩礁に引っ掛かってしまったのである。イギリス船の乗員は仕方なく錨を切り離し、近くを通りかかった浦賀奉行所の警備船に錨の引き上げを依頼した。後日、浦賀奉行からの報告を受けた神奈川奉行は、回収された錨を預り、横浜のイギリス商人に引き渡した。

神奈川奉行の職務は貿易・外交と多岐にわたったが、海難事故への対応を通じて日英関係を維持していた彼らの努力を見落としてはならないだろう。

(横浜開港資料館調査研究員 神谷大介)

運上所 停泊するイギリス船(左下)と運上所 横浜開港資料館蔵

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を行います。

たまご一む
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
☎6月14日(月)①10時~11時/6~10か月、②13時~14時/0~5か月

▶たまご一む
☎6月11日~7月10日の月~金曜
[開放、絵本貸出] 11時30分~14時
[育児相談] 9時30分~14時30分

山手保育園(山手町124)
☎622-7403 ☎622-7467

▶たまご一む
☎[開放] 6月11日~7月10日の火、水曜9時~12時
[絵本貸出、育児相談] 6月11日~7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
☎6月25日(金) 10時~11時
☎0歳児と保護者

▶たまご一む
☎[開放、絵本貸出、育児相談] 6月11日~7月10日の月~金曜11時15分~12時15分

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)

●安全ミニ講座
乳幼児の事故防止の話や応急処置の仕方を学びます。パパの参加大歓迎!
☎6月19日(土)①11時~11時30分/多胎児の保護者、②13時30分~14時30分/乳幼児の保護者
☎各6組 ☎電話・来館で

●たくまっ子クラブ
ふれあい遊びと子育てミニ講座。
☎7月3日(土)11時~12時 ☎0~2歳児と保護者8組 ☎電話・来館で

**●子育て講座「離乳食講座」
~離乳食はじめの一步**
離乳食について栄養士が実演を交えながらお話しします。(オンライン受講もあり)※詳細はのんびりんこHPをご覧ください ☎7月8日(木)①10時20分~10時50分/離乳食を始める子(4~5か月)と保護者、②11時~12時/離乳食を進めている子(6~11か月)と保護者 ☎各8組 ☎6月24日(木)から電話・来館・オンライン受講希望者はHPで

**●ホッとおしゃべりサロン
「2人目の子育て」**
子育て中の悩みを保護者同士気軽にしゃべりましょう。 ☎7月10日(土)14時~15時 ☎未就学児と保護者6組 ☎6月26日(土)から電話・来館で

●あか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。情報交換や遊びなど。
▶のんびりんこ(来所)で ☎6月22日(火)11時~11時30分、7月7日

(水)11時~11時30分・7月17日(土)14時~14時30分 ☎0~11か月の子と保護者各8組 ☎各回2週間前から電話・来館で
▶オンライン ☎7月2日(金)10時30分~11時 ☎0~11か月の子と保護者5組 ☎6月18日(金)からHPで

●麒麟の会
手遊びやふれあい遊び。赤ちゃんの手形足形とりやオムツ替え&ミルク作りの体験も。(中国語通訳付き)
☎6月24日(木)14時~15時 ☎中国語を母語とする妊娠中の人・1歳までの子と保護者6組 ☎電話・来館・HPで

山手の丘便り 最終回

山手地区にある洋館や公園の魅力をお届けします
重要文化財(旧内田家住宅) 外交官の家

石川町駅のホームからトンネルの上を見上げると八角形の塔屋が特徴的な「外交官の家」がよく見えます。J.M.ガーディナーが設計したアメリカンヴィクトリアン様式のフォルムが美しい館ですが、よく見ると煙突がありません。室内にはどの部屋にも暖炉があるのに煙突がないのはなぜでしょうか?それはこの館には創建時からガス管が通されていて、当時としては非常に先駆的なガスストーブを使っていたからです。

ストーブには米国製の刻印があり、暖炉に見立てたラジエーター式のストーブは温水で部屋を暖める間接暖房方式を取っていたということです。今から100年以上前の外交官の暮らしを垣間見ることができるひと外交官の家 村上館長 こまです。

☎山手町16 ☎☎662-8819 ☎第4水曜日(休日の場合は翌日)
開館時間 9時30分~17時

子どもと保護者の健診など 問 区役所こども家庭係 ☎224-8171 fax 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:6月15日(火)、7月6日(火)
1歳6か月児:6月22日(火)
3歳児:6月16日(水)、7月7日(水)
※詳細は個別通知をご覧ください

乳幼児・妊産婦 歯科相談 要予約
☎この期間は実施がありません
※次回実施日は7月28日(水)

種類	日時	内容・会場・費用など	予約・問合せ	
肺がん検診	9月3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。7月1日(木)から予約受付	☎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	6月17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	6月25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	6月25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*	この期間は実施しません。 ※次回実施日は7月16日(金)	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*	6月22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	6月22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	

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

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 今月11日から翌月10日までのイベントなどを掲載
※アイコン説明はP8に記載しています

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)

◆季節の手しごと ～完熟梅の梅しごと

幻の「杉田梅」の料理研究家による梅干し、完熟梅での梅酒、梅ジャム作りのデモンストレーション(梅1Kg付き)。📅6月22日(火)10時～12時
👤8人 ¥2,000円
申6月11日(金)から電話で

◆俳優に学ぶ自己表現 ～朗読活劇を作って発表を 目指そう!(全12回)

発声の基礎から学び、演じる楽しさを通して自己表現を体験します。
📅6月27日、7月11日・25日、8月15日・22日、9月12日・26日、10月10日・24日、11月14日・28日、12月5日の日曜 9時30分～11時30分
👤14人 ¥3,000円
申6月11日(金)から電話で

◆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。📅6月27日(日)
①10時～11時、②13時～14時
👤各10点(1家族2点まで・おもちゃは事前に預かります) ¥電池・特殊部品のみ実費 申6月11日(金)から電話で

◆「ぼっぼっぼっ」とあそぼう!

いっぱい遊んで、おはなし聞いて帰ろう。📅6月28日(月)10時～11時
👤未就園児と保護者

◆七夕 星に願いを! ～星まで届け!あなたのお願い

七夕飾りにあなたのお願いを飾りましょう! 📅7月1日(木)～7日(水)

本牧地区センター

本牧原16-1(📍本牧原)
☎622-4501 ㊟622-4828
休 6/21(月)、6/24(木)～10/4(月)

◆七夕 短冊に願いを込めて

短冊に願いごとを書いて飾りましょう。📅6月11日(金)～23日(水)

◆こぐまの部屋

絵本の読み聞かせ・手遊び・わらべ歌など。📅6月16日(水)11時～11時30分
👤未就学児と保護者6組

◆ヴォイストレーニング

ハミングで喉を鍛えましょう。
📅6月17日(木)10時～10時40分
👤20人 ¥500円
申6月11日(金)から電話・来館で

◆味噌作り～たっぷり2kg

手軽に作れるお味噌作りを体験しませんか。📅6月20日(日)①10時～11時、②12時～13時
👤各12人
¥各3,000円(容器付き)
申6月11日(金)から電話・来館で

◆緑の寄せ植え ～横浜みどりアップ計画

市民が森に親しみむきつけづくり。森をイメージした寄せ植えを作ります。
📅6月27日(日)10時～11時
👤20人
¥1,000円 申6月11日(金)から電話・来館で

◆免疫力を高める 夏の養生

身近な食材を生かす季節の薬膳献立づくり。📅6月30日(水)10時～11時30分
📍大鳥中学校コミュニティハウス
👤10人 ¥500円(薬膳茶付き) 申6月11日(金)から電話・来館で

◆ちょっと早い 親子の七夕会

七夕飾り作りや、七夕にちなんだ絵本の読み聞かせや紙芝居など。
📅7月5日(月)①10時～10時45分、②11時～11時45分
📍本牧中学校コミュニティハウス
👤未就園児と保護者各5組 申6月11日(金)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)

◆すくすく子育て応援クラブ

絵本の読み聞かせや、手遊びなど。
📅6月11日(金)10時～12時
👤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。
📅6月22日(火)10時～10時45分
👤未就園児と保護者6組 ¥700円/組
申6月11日(金)から電話・来館で

◆おうちで梅しごと

完熟梅を使った梅干し、梅酒、梅ジャム作りのデモンストレーション(梅1Kg付き)。📅6月24日(木)10時～

12時 📍8人 ¥2,000円 申6月11日(金)から電話・来館で

◆包丁の研ぎ方教室

大切な包丁の扱い方と研ぎ方を講義と実技で学びます。📅6月30日(水)13時～15時
📍8人 ¥300円
申6月11日(金)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)

◆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! 📅6月19日(土)、7月3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/回 申6月11日(金)から電話・来館で

◆わいわいパネルシアター・ 「たまたまぼこ」とあそぼう

パネルを使ったお話や季節の歌や手遊び。📅6月21日(月)11時30分～12時
👤20人

◆わいわいリトミック

📅6月22日(火)10時～10時45分
👤1歳6か月～3歳の子と保護者15組 ¥500円/組 申6月11日(金)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。📅6月23日(水)14時～14時30分
👤30人

◆アコーディオンにあわせて みんなでうたいましょう!

大好きな歌を楽しもう! 📅7月2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6月11日(金)から電話・来館で

◆お外で安心!公園で太極拳! ～気持ちいい公園で太極拳に チャレンジ!(全5回)

📅7月9日・23日、8月27日、9月10日・24日の金曜 13時30分～14時30分
👤15人 ¥2,500円 申6月11日(金)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

◆コンディショニング体操(全3回)

姿勢を正して肩こり、腰痛、ひざの痛

みを改善する体操です。📅6月29日、7月27日、8月31日の火曜10時～11時
📍10人 申6月13日(日)から電話・来館で

◆映画と音楽に見る1964年

(昭和39年)東京オリンピックの頃 映画と音楽から当時の社会や暮らしをお話します。📅7月10日(土)13時30分～15時30分
👤15人 申6月13日(日)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

～鳥取藩が描いた幕末の本牧 ペリー艦隊からの攻撃に備え本牧で陣を構えていた鳥取藩の話。📅6月21日(月)10時～12時・25日(金)14時～16時
👤各30人 ¥各200円 申6月11日(金)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

◆季節のしつらえシリーズ ～^{こびたま}苔玉をつくろう

📅6月19日(土)13時30分～15時30分
👤5人 ¥500円
申6月11日(金)から電話・来館で

◆繊細で敏感な自分をもっと好きになる ～HSP(繊細で敏感な気質)を学ぶ

生きづらさを抱えている人が心を軽くし、繊細で敏感な気質を自信に変える講座です。📅6月20日(日)14時～16時
👤8人 申6月11日(金)から電話・来館で

◆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。📅6月23日(水)15時30分～16時
👤15人

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

◆地元の歴史「根岸競馬場」(全2回)

根岸競馬場(現 根岸森林公園)の幕末から戦前、戦後に至る変遷を馬や競馬の歴史とともに解説します。
📅①7月10日(土)、②17日(土)14時～15時30分
📍①仲尾台中学校コミュニティハウス、②馬の博物館(根岸台1-3)
👤16人 ¥200円 申6月12日(土)から電話・来館で

◆七夕コンサート

～バイオリンとピアノの調べ
バイオリンとピアノの二重奏。子どもから大人まで楽しめます。📅7月3日(土)15時15分～16時15分 📍25人 申6月12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
📅毎週火曜・金曜

◆かんたん絵手紙

▶野菜を使って
📅6月16日(水)9時30分～11時30分
▶消しゴム印を使って
📅6月23日(水)9時30分～11時30分
【共通】📍各15人 料各800円
申6月12日(土)から電話・来館で

◆マルセイユ石鹸づくり

ハーブが香るデザイン石鹸を作ります。📅7月7日(水)10時～12時
📍10人 料1,000円 申6月12日(土)から電話・来館で

フォーラム南太田

南区南太田1-7-20(📍南太田駅)
☎714-5911 📠714-5912
📅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
📅7月10日(土)・30日(金)①10時～、

②11時～、③13時～、④14時～
▶女性の労働サポート相談
📅7月17日(土)①13時～、②14時～、③15時～

【共通】電話・オンライン相談も可
※7月10日は来館・オンラインのみ
📅各50分程度 📍各1人 あり(有料・要予約) 申6月11日(金)から電話・来館で

◆からだを整えるヨガ

3ヵ月コース 7月期(全6回)
自分のからだをいたわる時間を持ちましょう。
📅7月12日・26日、8月23日・30日、9月13日・27日の月曜10時30分～11時45分 📍20人 料5,400円
あり(有料・要予約)
申6月11日(金)から電話・来館で

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
📅第3月曜

◆アートリンピック スポーツを等身大アートで表現しよう!

スポーツの動きを観察して実際にポーズ!等身大のからだの線を写しとったら自由に表現しよう。完成した作品は「横浜市こどもの美術展2021」(7月23日(祝・金)～8月1日(日))で展示します。📅7月4日(日)

13時30分～16時 📍小学1～6年生14人 料1,500円 申6月15日(火)までにHP・来館で。抽選



スポーツを等身大アートで表現しよう

中図書館

本牧原16-1(📍本牧原)
☎621-6621 📠621-6444
📅6/8(火)～10(木)・21(月)

◆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。📅7月3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。
📅7月13日(火)・27日(火)11時～11時30分 📍0～2歳の子と保護者各7組 申6月30日(水)から電話・来館で

◆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。
📅6月16日(水)、7月7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

今月のポレポレグッズ

中区障害者地域作業所等製品

6月25日(金)11時～13時30分
区役所別館1階玄関ホール

6月は複数の作業所の合同販売です。



📍区役所障害者支援担当
☎224-8165 📠224-8159

善意銀行

<3月9日～31日受け付け分>

(敬称略)株式会社クラステイタス、シオン

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



役立つ情報をお届け!
第8回

防災コラム 災害時に役立つ 防災食レシピ

関東学院大学とコラボレーション!

停電や断水、ガス供給の停止などを想定して、カセットコンロと鍋、そして高密度ポリ袋を使用した簡単で節水にもなるレシピを1品紹介します。レシピで紹介する、そのままでも食べられる缶詰や無洗米(パックご飯含む)、カセットコンロ、ポリ袋などは日ごろから備えておくといでしょう。

シチュールウでエネルギーアップ!

ポリ袋で簡単 トマトクリームリゾット

シチュールウを使って簡単にエネルギー量アップ!シチュールウがない場合はホワイトソース缶で代用できます。災害時でも満足できるレシピです!



エネルギー …524kcal 炭水化物 …81g
たんぱく質 …14g 食物繊維 …2g
脂質 …15g 食塩 …2g

材料 1人分

- 無洗米 …… 80g
- 水 …… 150ml
- カットトマト缶 …… 100g
- 油漬ツナ缶 …… 35g
- タマネギ …… 20g
- A [●顆粒コンソメ …… 小さじ1(3g)
- 砂糖 …… 小さじ1(3g)
- シチュールウ …… 1かけ(18g)
- パルメザン粉チーズ …… 適量
- ドライパセリ …… 少量

作り方

- 1 無洗米を2枚重ねたポリ袋に入れ、分量の水を加えて、20～40分浸水させる。
- 2 自分の好きな大きさにカットしたタマネギ、カットトマト缶、ツナ缶(油液ごと)とAを①にいれ、ポリ袋内の空気をなるべく抜いて口を結び、全体を均一に混ぜ合わせる。
- 3 鍋にポリ袋が浸るくらいの水(分量外)を入れ沸騰させる。鍋底にはポリ袋が破れるのを防ぐため、耐熱の平皿を敷いておく。
- 4 沸騰したら②を入れ、約25分ほど加熱する。その後鍋に入れたまま、10～15分蒸らし、袋から出して器に盛りつける。
- 5 シチュールウを25ml(分量外)のお湯で溶かす。
- 6 できあがったリゾットの上に⑤、パルメザン粉チーズ、ドライパセリをかけて完成です。



📍区役所庶務係 ☎224-8112 📠224-8109

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。

横浜スタジアム周辺の交通規制に伴う 市営バスの迂回、一部歩道の通行禁止について



- 1 1 地下鉄関内駅(両方面)は期間中休止
- 2 2 港町(両方面)は期間中 ②② の場所に移設
- 3 3 横浜スタジアム前(本牧方面ゆき)は期間中 ③ の場所に移設。※横浜方面ゆきは移動なし

	② 港町(横浜方面ゆき) 市道伊勢佐木町線・元教育文化センター前	② 港町(本牧方面ゆき) 市道伊勢佐木町線JR高架下(タクシーレーン手前)	③ 横浜スタジアム前(本牧方面ゆき) 横浜市立みなと総合高等学校手前
系統	101系統 保土ヶ谷車庫前ゆき	101系統 根岸駅前ゆき	101系統 根岸駅前ゆき
	105系統 横浜駅前ゆき	105系統 本牧市民公園前経由 本牧車庫前ゆき	105系統 本牧市民公園前経由 本牧車庫前ゆき
	106系統 保土ヶ谷駅東口ゆき	105系統 本牧車庫ゆき	105系統 本牧車庫ゆき
	106系統 境木中学校前ゆき	106系統 本牧市民公園前経由 本牧車庫前ゆき	106系統 本牧市民公園前経由 本牧車庫前ゆき
		106系統 本牧車庫前ゆき	106系統 本牧車庫前ゆき

問 交通規制について:市民局オリンピック・パラリンピック推進課 ☎ 671-4589 fax 664-1588
 101系統について:交通局保土ヶ谷営業所 ☎ 331-2401 fax 331-0462
 105系統・106系統について:交通局本牧営業所 ☎ 621-1071 fax 621-1134

日時

7月11日(日)
~8月9日(休・月)

東京2020オリンピック期間中の横浜スタジアム周辺の交通規制に伴い、市営バスは迂回ルートを行います。また、旧横浜市役所及び横浜スタジアム周辺の歩道が一部通行禁止になります。ご協力をお願いします。



東京2020 横浜市 検索



VIVA! 健康

歯と口の健康週間

6月4日~10日は、歯と口の健康週間です。



歯と口の健康を保つことは、生涯を通じて自分の歯で食べる楽しみを味わい、バランスのとれた適切な食生活を送ることにつながります。肥満や糖尿病などの生活習慣病の予防や全身の健康にも影響するとても大切なことです。

そのためには身近に相談できる「かかりつけ歯科医」を持つことが大切。コロナ禍で歯科受診を控えている人も、気になるところがなくても定期的に歯科医院で検診やクリーニングを受けましょう。



「よ坊さん」は日本歯科医師会のPRキャラクターです

中区の歯科医院は [横浜市中央区歯科医師会](#) [歯医者さん検索](#) [検索](#)

健口習慣 チェック

いつまでも健康なお口を保つため、**5つ以上の☑を**目指しましょう!

- 1日1回は丁寧に歯をみがいている
- 歯と歯肉の境目をみがくようにしている
- デンタルフロスや歯間ブラシを使う
- 甘い飲み物や食べ物を控えるようにしている
- 口の中を鏡でよくみるようにしている
- よくかんで食べるようにしている
- 1年に1回以上、歯石をとってもらっている
- かかりつけの歯科医院がある

歯周病 セルフチェック

1つでも該当したら**歯周病の疑い**があります。歯科医院に相談しましょう。

- 朝起きた時に、口がネバネバする
- 口臭を感じる、口臭があるといわれる
- 歯の根元がしみる
- 歯と歯の間によく食べ物をはさまる
- 歯こぶ、歯石がついている
- 歯みがきをすると歯肉から血が出る
- 歯が長くなったように見える
- かたい物をかむと痛い、かめない

オーラルフレイル(お口の機能低下)セルフチェック

加齢とともに筋力や心身の活力が低下していく状態を「フレイル(虚弱)」といい、オーラルフレイルは全身のフレイルを引き起こしやすいことが分かっています。次の表で当てはまる回答の点数を合計してチェックしましょう。合計点数が3点以上の人は歯科医院にご相談ください。

質問項目	はい	いいえ	合計の点数が
半年前と比べて、堅いものが食べにくくなった	2		
お茶や汁物でむせることがある	2		
義歯(入れ歯)を使用している*	2		3点 オーラルフレイルの危険性あり
口の乾きが気になる	1		
半年前とくらべて、外出回数が少なくなった	1		4点以上 オーラルフレイルの危険性が高い
ささいか・たくあん位の堅さの食べ物をかむことができる		1	
1日に2回以上、歯を磨く		1	
1年に1回以上、歯科医院を受診している		1	

*歯を失ってしまった場合は、義歯などを適切に使って、堅いものをしっかり食べることができるよう、治療を受けることが大切です。

(東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢:作表)