

▶ 5~12ページはなか区版です

特集1



なか 7

No.285/2021年

区民のみなさんのさまざまな困りごとについて中区役所では、法律相談・公証相談・行政書士相談を無料で行っています。問題の解決に向けた最初の一步として、利用してみませんか。

【問合せ】区役所広報相談係 ☎ 224-8121 ☎ 224-8214

困りごとは、

お気軽にご相談ください /

区役所の特別相談へ!

無料です!
個人の秘密は
厳守します。

区役所で行っている特別相談(法律相談・公証相談・行政書士相談)。それぞれの特徴と、具体的にどのような相談ができるのかをご紹介します。

法律相談

紛争解決のプロ

専門的な法律相談は
弁護士に!

多様化する現代の法律トラブル、相続や離婚、交通事故、刑事弁護、金銭問題など多岐にわたる相談に応じています。

特に相手と争いが発生している(しそうな)場合について、ご利用ください。

相談事例 /

- 遺産相続に際して、ほかの親族と折り合いがつかない。
- 離婚にあたり、子どもの親権をどちらが持つか争っている。
- 借家からの立ちのきを求められている。
- 隣の家の植物が自宅の敷地まで伸びているが、直接言っても対応してもらえない。
- 交通事故にあったが、相手の対応に納得がいかない。



公証相談

公的な立場にある 法律の専門家

争いを未然に防ぐための相談は
公証人に!

遺言、定款認証、任意後見、離婚給付、外国へ提出する文書の認証、確定日付の付与(文書がその日に存在していたことの証明)など幅広く公証業務全般について、相談に応じています。

※相手方と争いが生じている場合に介入することはできません。

相談事例 /

- 遺産争いを防ぎたいので、遺言の内容について相談し、公正証書にしておきたい。
- 今度設立する会社の定款を確認して、認証してほしい。
- 将来に備えて、判断能力がはっきりしている間に後見人などを決めておきたい。
- 離婚するにあたり、子どもの養育費や財産分与について、公正証書を作成したい。



行政書士相談

たよれる街の法律家

書類作成の相談は
行政書士に!

官公庁に提出する書類の作成などについて相談ができ、取り扱い業務の数と範囲は多岐にわたっています。「たよれる街の法律家」としてどんなことでも相談してください。

※手続きに関する相談ですので、争いが生じている場合には介入することはできません。

相談事例 /

- 親が亡くなったが、相続手続きは何をすればいいのかわからない。
- 一人住まいで頼れる親類もいないので、自分の死後の手続きを頼める人がいないか知りたい。
- 訪問販売で買った商品を返品(クーリングオフ)したい。
- 契約を解除する意思を相手に伝えるため、内容証明郵便を作成したい。



	法律相談	公証相談	行政書士相談	申込み先
日時	第1~3火曜13時~16時 (相談時間1回25分)	第2金曜 13時~15時 (相談時間1回25分)	第4金曜 13時~16時 (相談時間1回25分)	区役所広報相談係 ☎ 224-8121 ☎ 224-8214
申込み	当日9時から受け付け (中区在住・在勤・在学の人) ※区外の方は9時30分から	当日9時から受け付け (中区在住・在勤・在学の人) ※区外の方は9時30分から	開催時間中 随時受け付け (予約不要)	区役所 1階相談室 (プライバシーを守るため、個室で行っています)
*新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、電話相談への変更もしくは中止となる場合があります。 *法律相談は一人につき、年度内2回までとなります。ご注意ください。				

中区役所

〒231-0021
横浜市中央区日本大通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

151,235人
85,769世帯
(2021年6月1日現在)
※令和2年国勢調査人口速報
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▶

近所の施設で 楽しいことを見つけよう!

特集2

区民利用施設ではさまざまな生涯学習の講座やイベントを開催しています。また、施設の貸し部屋などを利用して多くのサークルや団体が活動しています。

新しい趣味を見つけたり、近所のお友達を探したり楽しいことを見つけてみませんか？感染症対策にしっかり取り組んでいますので、安心してお出かけしてみてください。

【問合せ】 区役所市民活動支援担当 ☎ 224-8137 ☎ 224-8215

興味ある講座
を見つけよう!

施設で新しいことやってみよう!

子ども向けにリトミックや絵本の読み聞かせ、大人向けに歴史・料理・手工芸、体を動かしたい人向けにヨガ・体操・街歩きなど幅広いジャンルの講座を行っています。

施設で行われる講座は毎月なか区版に掲載しています。今月は8ページから11ページをご覧ください。

Pick up!

子ども向けの音楽講座 マリンバリトミック

マリンバリトミックは、未就園児と保護者を対象に毎月第4火曜日に開催。音楽に合わせて体を動かしたり音の出るおもちゃの工作をしたりしながら、マリンバや太鼓などの本物の楽器に触れることができます。子どもも保護者も楽しい時間を過ごすことができるこの講座は、リピーターも多くとても人気があります。

☎ 竹之丸地区センター ☎ 651-5575 ☎ 651-5576



音楽に触れる楽しみを学ぶことや、保護者同士のつながりづくりにもなっています

本物の楽器に触れることができるいい機会になっています。自宅ではなかなか大きな音が出せないの、ここで思いっきり楽しんでいます!

マリンバリトミックに親子で参加しました

コロナ禍でなかなか外に出る機会がないかもしれませんが、感染症対策もしっかりしているので、安心して遊びにきてください。お友達をつくるきっかけにもなりますよ!

さまざまなジャンルの講座が開催されているので、興味のある講座がきっとあるはず!気軽に参加してみてくださいね!

マリンバリトミック
講師 白井さん

竹之丸地区センター
自主事業担当 三崎さん

Pick up!

4施設合同の地元学習&お出かけ講座 本牧シリーズ

今年で6年目となる大人気のイベント「本牧シリーズ」は年間4回ほど行われています。錦町にある貨物駅、横浜本牧駅のSL見学など、一人ではなかなか行くことができない場所を訪ねてみようという講座からはじまり、さまざまなテーマで本牧の歴史を学ぶことができました。施設同士のつながりがあるからこそできるイベントです。

☎ 本牧地区センター ☎ 622-4501 ☎ 622-4828

☎ 八聖殿郷土資料館 ☎ 622-2624 ☎ 622-2657

現在は感染症に気を付けながら、外に出かけるイベントを中心にしています。健康のためにもなりますよ。

みんなで歩いて、身近な地域の歴史や自然を楽しみましょう!

毎回参加者が多く、地元本牧や横浜のことをもっと知りたいと思っている方が多くいることが分りました!



八聖殿郷土資料館
館長 相澤さん

本牧中学校コミュニティハウス
館長 岡田さん

本牧地区センター
副館長 加藤さん

大鳥中学校
コミュニティハウス
館長 大久保さん



5月は中区を流れる大岡川の源流を見に行きました!

次回本牧シリーズは、10月頃の開催を予定しています!



いこう! まわるう! あつめよう!

区民利用施設をまわって、ビンゴ!! 中区民利用施設スタンプラリー

期間
7月23日(祝・金)~9月5日(日)
対応時間 9時~16時30分

5つの施設でスタンプを集めてビンゴになると、「ビンゴ賞」の景品と交換できます。景品交換は5列分まで可能。さらに、景品と一緒にもらえる応募用紙で、抽選で素敵な景品が当たる「Wチャンス賞」に応募できます!



1 区民利用施設や駅のPRボックスなどでスタンプラリー用紙をもらう



2 施設をまわってスタンプを押す
タテ・ヨコ・ナメのスタンプ5個でビンゴ!



3 景品交換施設で「ビンゴ賞」の景品と、「Wチャンス賞」の応募用紙をもらう



4 応募用紙にある二次元コードか専用ハガキで「Wチャンス賞」に応募



5 抽選で素敵な景品ゲットのチャンス!

ビンゴ賞
スタンプ5個でプレゼント!



・中区オリジナルマスキングテープ
・ボールペン
・横浜市営交通100周年記念シール
・Wチャンス賞応募用紙

※景品はなくなり次第終了です

☎ なか区民活動センター ☎ 224-8138 ☎ 224-8343

なか区民活動センター

検索

サークルで仲間を見つけよう!

趣味を生かしたサークルに入ってみませんか?

施設の部屋を利用して、手芸やガーデニング・音楽・演劇・体操・ボランティアなどさまざまなサークル活動が行われています。新型コロナウイルス感染症の影響もありますが、対策をとって活動したりお手紙などで連絡を取り合ったり、活動再開に向けて準備しているサークルもあります。地域に住む人たちのつながりもできるので、興味があるサークルやボランティア活動を探してぜひ参加してみてください。

Pick up!

趣味を生かしたボランティアサークル 手芸ボランティア「シオン」

「シオン」は、新山下地域ケアプラザができた平成4年に始まり、現在は毎月第1・3木曜日に活動しています。地域に住む手芸好きの仲間が集まり、メンバー12人で協力して作品を制作。「ハローよこはま(中区民祭り)」や「ポレポレまつり」など地域のバザーで販売を行い、収益金を善意銀行に寄付しています。季節に合わせた品や身の回りの品など、いろいろな作品作りを楽しんでいます。ボランティア活動は長く続けることが大切。無理のない着実な活動を心がけています。

☎ 新山下地域ケアプラザ ☎ 625-1911 fax 625-1865



メンバーと相談しながら、楽しく作業を行っています



地域ケアプラザでは趣味のサークル以外にも多くのボランティアが活動しています。お気軽にご連絡ください!

作品が出来上がったときの喜びはひとしおです。毎年バザーを楽しみにしてくださっている方もいて、とてもやりがいがありますよ。

シオン 代表 高見さん



新山下地域ケアプラザ
地域活動交流コーディネーター
執印さん

Pick up!

地域密着の農園サークル アメリカ坂ふぁ〜む

本牧和田地域ケアプラザにある農園を管理する「アメリカ坂ふぁ〜む」は、野菜づくりを通じた地域活動サークルです。3年前にケアプラザの掲示板で募集を行ったことをきっかけにメンバーが集まり、ミーティングを重ね、植える野菜や農園の名前、会則などを決めてきました。収穫した野菜で近隣の園児たちと一緒にカレーパーティーなども開催しました。農園から地域のつながりが広がっています。

☎ 本牧和田地域ケアプラザ ☎ 622-1211 fax 622-1290

小さなお子さんを連れて収穫に来るメンバーも! それぞれが負担にならないように配慮しながら活動しています。

農園から地域に笑顔が広がるといいですね。



生ごみを利用して肥料を作っています。日々工夫しながら新しい野菜にもチャレンジしています!



アメリカ坂ふぁ〜む 代表 山田さん

アメリカ坂ふぁ〜む 会計 田中さん

本牧和田地域ケアプラザ
地域活動交流コーディネーター 大関さん



夏の水やりは当番制で1週間ごと。楽しい収穫はなるべくメンバー全員が集まれるときに行っています!

なかく活動ガイド

やりたい!が見つかる!

中区で活動するサークルや団体の情報がいっぱい!

区内で活動する286のサークル・団体の活動場所や活動日時・会費などの詳しい情報を掲載。なにかを始めたいと思っても、どこでどんなことができるのかわからない人がいたら、ぜひ「なかく活動ガイド」を活用してください。きっとやりたいことが見つかるはずですよ!

☎ なか区民活動センター ☎ 224-8138 fax 224-8343



便利なダイジェスト版を施設で配布しています! ぜひ手にとってサークルを見つけてください!



最新の情報はHPで!

なか区民活動センター 相談員 松戸さん

Wチャンス賞

ビンゴ賞でもらえる応募用紙で当たります!



横浜スカーフ 10名 ヨコハマエアキャビン ペア搭乗引換券 10名 三溪園 ペア入園券 10名



香炉庵和菓子 引換券 10名 横浜市営交通100周年記念 みなとぶらりチケット 5名

中区民利用施設連絡先一覧

近くの施設に行ってみよう!

※ 来館時はマスク着用・手指消毒・検温などのご協力をお願いします。開館時間・休館日・設備・対象者などは施設によって異なります。詳しくは各施設にお問い合わせください。

地区センター	竹之丸地区センター	☎ 651-5575 fax 651-5576	地域ケアプラザ	新山下地域ケアプラザ	☎ 625-1911 fax 625-1865	その他	中スポーツセンター	☎ 625-0300 fax 624-1969
	野毛地区センター	☎ 241-4535 fax 241-4889		不老町地域ケアプラザ	☎ 662-0161 fax 662-0192		中図書館	☎ 621-6621 fax 621-6444
	本牧地区センター	☎ 622-4501 fax 622-4828		麦田地域ケアプラザ	☎ 664-6023 fax 664-6075		開港記念会館	☎ 201-0708 fax 201-2630
コミュニティハウス	中本牧コミュニティハウス	☎ 623-8483 fax 622-5517	本牧原地域ケアプラザ	☎ 623-0971 fax 623-0977	ログハウス	集会所福祉センター	地域子育て支援拠点のんびりりんこ	☎ 663-9715
	山元小学校コミュニティハウス	☎ 212-9099	箕沢地域ケアプラザ	☎ 663-6960 fax 228-1828			中區福祉保健活動拠点 なかふく	☎ 681-6664 fax 641-6078
	横浜吉田中学校コミュニティハウス	☎ 262-2629	本牧和田地域ケアプラザ	☎ 622-1211 fax 622-1290			なか国際交流ラウンジ	☎ 210-0667 fax 224-8343
	仲尾台中学校コミュニティハウス	☎ 623-6787	上台集会所	☎ 622-4171			なか区民活動センター	☎ 224-8138 fax 224-8343
	本牧中学校コミュニティハウス	☎ 623-6699	老人福祉センター 麦田清風荘	☎ 664-2301 fax 664-2302			中区民利用施設スタンプラリー 景品交換所	☎ 224-8138 fax 224-8343
大鳥中学校コミュニティハウス	☎ 624-1651	柏葉公園子どもログハウス(オークロッジ)	☎ 641-1169	※景品交換はスタンプラリーと同期間・時間				

図書コーナーやフリースペースなどは個人でも利用できるよ!



施設の住所やマップなどはこちらから!



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

🕒 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

※特に記載のないものは、無料・事前申込み不要
 ※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

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

VIVA! 113 de Yokohama みんなで祝おうブラジル日本 移民113周年!

記念講演&シンポジウム。
 🕒7月22日(祝・木)10時~12時
 📍なか区民活動センター(区役所別館1階) 📎36人(先着) 申7月11日(日)から電話・Eメールで 問ブラジルSolidário横浜(斉藤事務所内) ☎935-1315
 ✉bsyokohama1908@gmail.com

第13回全国童謡サミット inよこはま2021

童謡の歴史、魅力、価値について考える講演です。講師:海沼実(日本童謡学会理事長) 🕒8月29日(日)14時~15時30分 📍開港記念会館講堂(本町1-6) 📎300人(先着) 💰900円
 申7月11日(日)から電話・FAX・Eメール(行・名・人数・〒・☎を記入)で 問NPO法人 日本国際童謡館 ☎562-1950 fax562-1951
 ✉info@doyokan.net

観覧者募集

国際色豊かなジャンルのダンスチームが交流するダンスの祭典
中区ダンスフェスティバル2021
 🕒7月22日(祝・木)①12時~15時30分、②16時30分~19時50分 📎各400人(先着) 💰各600円



横浜市民子どもミュージカルメモリアル
「物語は終わらない」
 小学生から高校生までが演じる、横浜生まれのミュージカルの新作。
 🕒8月7日(土)15時~、8日(祝・日)①11時~、②15時~ 📎各130人(先着)
 💰各一般1,500円、子ども(高校生以下)1,000円

【共通】📍関内ホール(住吉町4-42-1) 申7月11日(日)から電話・FAX・Eメール(行・チケットの必要枚数・来場者全員の☎と☎を記入)で 問実行委員会(赤い靴記念文化事業団内) ☎641-3066 fax641-1881 ✉akaikutu@cameo.plala.or.jp

中消防署定期救命講習会

救急車が到着するまで命をつなぎとめるための、応急手当方法を身につける講習会です。
 突然の病気で心臓が止まって倒れた人や、大ケガをして大出血をしている人を見つけた時、あなたはどのような行動をしますか?
 救える命を救うため、この機会に救命法を学びましょう。



🕒9月9日(木)・10日(金)13時30分~16時30分 📍中消防署(山吹町2-2) 📎各20人(先着、中区在住・在勤・在学の人) 💰各1,000円
 申7月12日(月)から電話・FAX・Eメール(行・名・〒・☎を記入)で 問中消防署総務・予防課予防担当 ☎fax251-0119
 ✉sy-nakayobo@city.yokohama.jp

今月のポレポレグッズ

中区障害者地域作業所等製品
7月30日(金)11時~13時30分
区役所別館1階玄関ホール
 ギッフェリ、えん・活動ホームが販売します。
 問区役所障害者支援担当 ☎224-8165 fax224-8159



歴史の散歩道

横浜で開かれた 日本初のボートとヨットレース

夏季オリンピック・パラリンピックの花形競技のひとつ、水上スポーツは実に多彩だ。たとえば屋外競技にはサーフィン・セーリング(ヨット)・カヌー・ボート・トライアスロンなどがある。前者2種目はオリンピックのみだが、他の3種目は両方の競技だ。
 日本初のボートとヨットレースは、1863(文久3)年10月5・6日に横浜港で行われた「グラランド・ヨコハマ・インターナショナル・レガッタ」である。
 当時の横浜の英字紙によると、会場は横浜港(現在の山下公園沖)、選手は多くは横浜港に停泊中のイギリス・フランス・アメリカ・ロシアの軍艦・商船の乗組員で、居留外国人も加わった。日本人チームも「レース(ボート)」に参加したとあるが、詳細は不明だ。運営委員会が組織されて競技ルールが定められ、デント商会(イギリス系商社)が参加申込み窓口となった。2日間で18種目のレースが繰り広げられ、特設観覧席には婦人たちが各国公使が、海岸通りには居留民がごぞつて見物に集まり、日本人も楽しんだという。おそらく国の名誉をかけ、また賞金も出たため、見応えのあるレースが展開された。
 多くのレースでイギリス軍艦チームが勝利をおさめた。当時、イギリスは16隻という圧倒的な数の軍艦を横浜港に停泊させており、その内の7隻は8月に薩英戦争から帰還したばかりだった。



横浜セーリング・クラブ(YSC)のヨット
 明治時代なかば 横浜開港資料館所蔵



オープン時のボート・ハウス
 1881(明治14)年 フランス波止場(現在のホテル・ニュージェランド地先) 横浜開港資料館所蔵

水上スポーツは、その後、居留民だけでなく日本人の間にも広まり、1885(明治18)年には東京帝国大学学生と横浜居留民との間で国際ボートレースが行われた。
 (横浜開港資料館主任調査研究員 中武香奈美)

横浜スポーツ編

展示のお知らせ
 11月7日(日)まで企画展「七つの海を越えて」開催中
 7月11日(日)まで第I期展示:「鎖国」下の日本とイギリス ※7/13(火)~7/16(金)は展示替えのため企画展示室休室
 7月17日(土)から第II期展示:開国前後の日本とイギリス
 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)

お知らせ

みんなの力で安全なまちに！ 中区交通安全こどもポスター コンクール 作品募集

交通安全や交通事故防止をテーマに、ポスターを描いてみませんか。応募者全員に参加賞を、入賞者には賞状と記念品を贈呈します。☑️中区在住・在学の小学生 ①9月3日(金)までに区内市立小学校の児童は担任教諭、それ以外の人は区役所地域振興課(6階64番窓口)に直接持参か郵送 ※作品(約38cm×54cmの画用紙)は裏面に学校名・学年・組・☎️(ふりがな)・☎️を記入で ☑️区役所地域活動担当 ☎️224-8132 ☎️224-8215

スポーツ

中区シニアソフトテニス教室

☎️7月15日・22日・29日、8月5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 ①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

☎️7月17日(土)・25日(日)13時～16時、8月1日(日)①10時～12時②13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 ☑️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)※テニスシューズ・スポーツウェア着用 ①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

☑️中区ソフトテニス協会 検索

子育て

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。☎️7月14日(水)10時～11時30分 ☑️本牧ポートハイツセンター(錦町5) ☎️未就学児と保護者 ☑️区役所運営企画係 ☎️224-8151 ☎️224-8157

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。☎️7月16日(金)・21日(水)10時15分～11時15分 ☑️のんびりんこ(住吉町1-12-1 belle横浜3階) ☎️各9人(先着) ①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。☎️7月20日(火)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(先着) ☑️のんびりんこ ☎️☎️663-9715

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。
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。
☑️要予約 ☎️は各園で1か月前から電話受け付け。(先着)

竹之丸保育園(竹之丸53-1)
☎️641-1646 ☎️641-1613

▶️**赤ちゃんサロン** ☑️
☎️7月12日(月)①10時～11時/6～

10か月、②13時～14時/0～5か月

▶️**たまごるーむ** ☑️
☎️7月11日～8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
▶️**ぴよぴよ☆day**
外遊び(雨天室内あそび)、育児相談、計測
☎️7月26日(月)11時30分～12時30分 ☎️11か月～1歳6か月

山手保育園(山手町124)
☎️622-7403 ☎️622-7467

▶️**たまごるーむ** ☑️
☑️開放 7月11日～8月10日の火、水曜9時～12時
☑️絵本貸出、育児相談 7月11日～8月10日の月～金曜9時～12時
▶️**育児講座(赤ちゃんサロン)**
おはなし会 ☑️要予約
☎️7月15日(木)10時～11時 ☎️0歳児と保護者

錦保育園(錦町5)
☎️621-5180 ☎️621-5124

▶️**赤ちゃんサロン** ☑️
☎️7月16日(金)10時～11時 ☎️0歳児と保護者
▶️**たまごるーむ** ☑️
☑️開放、絵本貸出、育児相談 7月11日～8月10日の月～金曜11時15分～12時15分



●**あか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。

▶️**のんびりんこ(来所で)** ☎️7月17日(土)、8月12日(木)14時～14時30分 ☎️0～11か月の子と保護者各8組 ①各回2週間前から電話・来館で

▶️**オンライン** ☎️8月3日(火)10時30分～11時 ☎️0～11か月の子と保護者5組 ①7月20日(火)からHPで

●**おしゃべりの会**
～中区ダウン症児の親子の会
聞きたいこと、知りたいこと、話したいことを一緒におしゃべりしましょう！ ☎️7月24日(土)10時30分～11時30分 ☎️未就学のダウン症児と保護者6組 ①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。
☎️8月7日(土)11時～12時 ☎️0～2歳児と保護者8組 ①7月24日(土)から電話・来館で

子どもと保護者の健診など

☑️会場 中区役所別館(区役所本館隣)2・3階

☑️区役所こども家庭係
☎️224-8171
☎️224-8159

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:7月20日(火)、8月3日(火)
1歳6か月児:7月13日(火)・27日(火)
3歳児:7月21日(水)、8月4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

☎️未就学児:7月28日(水)13時30分～14時30分、8月4日(水)9時30分～10時30分
妊娠中の人・産後1年未満の人:7月28日(水)14時45分～15時、8月4日(水)10時45分～11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

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	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。予約受付中	☎️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 ①680円(胸部エックス線検査) ※減免制度あり(要事前手続き)	
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	健康づくり係 ☎️224-8332 ☎️224-8157
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	7月15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	7月30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	7月30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*	7月16日(金)、8月3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
②もの忘れ相談*	7月27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障害者支援担当 ☎️224-8166 ☑️共通 ☎️224-8159
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	7月13日(火)・27日(火)、8月10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・事前申込み不要
※アイコン説明はP8に記載しています

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(山手駅)
☎241-4535 ㊟241-4889
休第2月曜(祝は翌日)

◆野毛ギャラリー ～作品展

7月:本町小学校児童の作品
8月:鉄道友の会の鉄道写真
㊟7月1日(木)～8月31日(火)
※展示初日・最終日の展示時間は電話確認を

◆うさぎ!!ぴよんぴよん組!!

音楽に合わせて、楽しくカラダを動か
かし、こどもとスキンシップ!
㊟7月16日(金)10時～11時
👤未就園児と保護者10組(先着)
㊟7月11日(日)から電話で

◆夏休み、小学生の

フラワーアレンジ体験!
～夏のお花を学んでアレンジメン
トを作ろう!

お花を長持ちさせる方法を学びなが
ら体験します。㊟7月27日(火)13
時～14時30分 👤小学生15人(3年
生以下は保護者同伴・先着)
¥1,000円 ㊟7月11日(日)から電
話で



◆鉄道フェスタ!

～毎年恒例!夏の模型運転会

夏休み恒例の鉄道模型運転会。N
ゲージによる運転体験も実施します。
※詳細はHPで
㊟8月7日(土)12時～18時、8月8日
(祝・日)10時～15時 👤会場内の人
数を35人以下に調整するため、整理
券などにより入場制限、利用時間制
限を行います



◆小学生のための卓球教室(全5回) ～夏休み!卓球を楽しみましょう

基礎を学びながら、卓球の楽しさを
体験します。㊟8月14日(土)・15日
(日)・20日(金)・21日(土)・22日(日)
12時30分～14時30分 👤小学生
10人(先着) ¥2,500円 ㊟7月11
日(日)から電話で

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)

◆夏休みワークショップ 「布ぞうりを作ろう!」

裁ち布を使って、自分の足に合わせ
たぞうりを作ります。㊟7月24日
(土)13時～16時 👤小学生10人(3
年生以下は保護者同伴・先着)
¥800円 ㊟7月11日(日)から電
話・来館で



参考作品(色・柄は製作者により異なります)

◆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。
㊟7月27日(火)①10時～10時45分
②11時15分～12時 👤未就園児と
保護者各6組(先着)
¥各700円/組 ㊟7月11日(日)から
電話・来館で

中本牧コミュニティハウス

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

◆わいわいリトミック

遊びを通じて子どもの表現力を伸ば
しましょう。㊟7月13日(火)・27日
(火)10時～10時45分 👤1歳6か
月～3歳の子と保護者15組(先着)
¥各500円/組 ㊟7月11日(日)から
電話・来館で

◆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! ㊟7月17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(先着) ¥各700円
㊟7月11日(日)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。
㊟7月19日(月)11時30分～12時
👤20人(先着)

◆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。㊟7月28日(水)
14時～14時30分 👤30人(先着)

◆なかく街の先生オープン講座 ～夏休み宿題応援企画 「蚊取り線香を作ろう」

㊟8月1日(日)10時～12時 👤小学
生12人(小学3年生以下は保護者同
伴・先着) ¥1,000円 ㊟7月11日
(日)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(山手駅・本牧原)
☎624-1651 休毎週火曜・木曜

◆夏の特別おはなし会

絵本やお話・わらべうたを楽しみま
しょう。小さなプレゼント付き。
㊟7月14日(水)15時30分～16時
👤15人(先着)



本牧中学校コミュニティハウス

本牧和田32-1(山手駅・二の谷)
☎623-6699 休毎週火曜・木曜

◆「本牧の歴史」入門講座

～スポーツを楽しむ習慣の始まり
横浜から日本各地へ普及したスポ
ーツを楽しむ習慣についての話。
㊟7月19日(月)10時～12時・23日
(祝・金)14時～16時 👤各30人(先
着) ¥各200円 ㊟7月11日(日)
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 休毎週水曜・金曜

◆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。

㊟7月25日(日)①10時～12時、
②13時～15時 👤8組(先着)
¥電池・特殊部品のみ実費
㊟7月11日(日)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

◆布ぞうり作り(全2回)

～足裏をきたえて夏を快適に
㊟7月14日(水)・21日(水)9時30
分～11時30分 👤10人(先着)
¥1,000円 ㊟7月11日(日)から電
話・来館で

◆やさしい手話

初心者対象。ゆっくり楽しく学べま
す。㊟8月18日(水)10時30分～
12時 👤15人(先着) ¥100円
㊟8月1日(日)から電話・来館で

◆ゆったりヨガ

あぐらや正座が難しい人も椅子に
座っていろいろなポーズを楽しみま
しょう。㊟8月28日(土)10時～11
時 👤10人(先着) ¥100円
㊟8月1日(日)から電話・来館で



麦田清風荘

麦田町1-26-1(山手駅・麦田町)
☎664-2301 ㊟664-2302
休第1月曜(祝は翌日)

◆座ってできる

ズンバゴールド(全2回)

簡単なダンスステップと音楽で楽し
く体を動かしましょう!初心者大歓
迎! ㊟8月27日(金)、9月24日(金)
9時45分～10時45分 👤市内在住
60歳以上18人(先着) ㊟7月11日
(日)から同館利用証か健康保険証を
本人が持参で

中区福祉保健活動拠点なかふく

山下町2産業貿易センタービル4階
☎681-6664 ㊟641-6078
✉info@nakasha.net

◆夏休みふくし体験講座

手話・車いす・視覚障害者サポート体
験の3講座を実施。※詳細はHPで
㊟8月3日(火)・4日(水)・5日(木)
👤小学生以上各10人(先着)
㊟7月12日(月)から電話・Eメール
(☎・学年・〒・㊟・講座名を記入)で

中図書館

本牧原16-1(本牧原)
☎621-6621 fax621-6444
休7月12日(月)、8月10日(火)

◆こどりの会のおはなし・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。☎7月17日(土)15時～15時30分 入5歳～小学生7組(先着)※家族単位。子どもだけでも可

◆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。☎7月21日(水)①15時～、②15時30分～、8月4日(水)①10時30分～、②11時～ 入3歳～小学生各7組(先着)※家族単位。子どもだけでも可

◆おもしろい本・たのしい本
しょうかいます!

小学生向けに夏休みの読書におすすめの本を紹介。☎7月22日(祝・木)10時30分～ 入小学生7人(先着)

◆めざせ!図書館マスター

図書館の使い方や本の探し方を楽しむ学びましょう。☎①7月28日(水)・②29日(木)・③30日(金)10時～12時 入①小学1・2年生、②小学3・4年生、③小学5・6年生
【共通】入各8人(先着) 申7月13日(火)から電話・来館で

◆竹とどんぐりでかざぐるま工作

☎8月3日(火)10時～11時30分
入小学1～3年生12人(先着)
申7月20日(火)から電話・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。☎8月7日(土)15時～15時30分 入3歳～小学生7組(先着)※家族単位。子どもだけでも可

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 fax315-3033
休第3月曜

◆横浜市こどもの美術展2021

子どものための展覧会を開催。公募による子どもたちの絵画作品を展示します。☎7月23日(祝・金)～8月1日(日)10時～17時 申7月17日(土)からHPで



◆油絵に挑戦!

油絵の具ってどんなえのぐ?初めてでも大丈夫。モチーフをよく観察して、小さなキャンバスに油絵を描いてみよう。☎8月28日(土)13時30分～16時 入小学4～6年生18人(抽選) ¥2,200円 申8月10日(火)までにHP・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 fax714-5912
休第3月曜

◆子どもの部屋ファミリーデー

リズム体操、簡単なゲーム、手遊び、絵本の読み聞かせを楽しもう。☎7月24日(土)10時～12時 入0～3歳児と保護者5組(先着) ¥100円/組 申7月12日(月)から電話で ☎714-2665(こどもの部屋専用)

◆女性としごと応援デスク

▶女性の労働サポート相談
☎8月21日(土)①13時～、②14時～、③15時～

▶キャリア・カウンセリング

☎8月14日(土)・27日(金)①10時～、②11時～、③13時～、④14時～
【共通】各50分程度。オンライン相談も可 入各1人(先着) あり(有料・要予約) 申7月11日(日)から電話・来館で

善意銀行

<4月1日～4月30日受け付け分>

(敬称略)株式会社村内ファニチャーアクセス、株式会社クラステイタス
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

子育て
ホットコーナー③

**中区地域子育て支援拠点
「のんびりんこ」へようこそ!!**

のんびりんこは中区の地域子育て支援の総合的な拠点です。就学前までの子どもと保護者が、一緒に遊んで過ごせる場所です。子育て相談や子育てに関する情報提供、地域で子育て支援にかかわる人のサポートなども行っていきます。また、妊娠期の人や、中国語を母語とする人を対象としたイベント、地域の中での支え合い活動の「横浜サポートシステム」など子育てに関する



中区 のんびりんこ 🔍検索

さまざまな取り組みを行っています。
皆様のご利用をお待ちしています。
お気軽にご利用ください。

★新型コロナウイルス感染防止対策のため、広場の利用・イベントへの参加は事前予約が必要な場合があります。のんびりんこホームページで実施状況をご確認ください。

☎中区役所こども家庭係 ☎224-8171 fax224-8159

古美術のコレクター、新進芸術家の支援者という顔のほか、三溪は自ら書画を嗜んだことでも知られる。蓮は作品の中で多く描いた画題で、人格がにじみ出るようなその絵は、伝手を頼って入手を望んだ実業家もいたほど、当時評判が高いものだった。輪郭線を用いない没骨という技法で描かれたこの作品は、当時まだ評価されていなかった琳派にいち早く注目しコレクションに加えていた三溪が、俵屋宗達の絵から学んだものといわれている。

園内の蓮池では7月中旬ごろから約1か月にわたって次々に花が楽しめる。三重塔を背景に咲くその清涼な風情は、夏の暑さをひととき忘れさせてくれる。

☎本牧三之谷58-1
(三溪園入口、徒歩5分)
☎621-0634 fax621-6343
¥700円
※小中学生・市内在住65歳以上(濱ともカードをご提示ください。)は200円
【開園時間】9時～17時
(入園は閉園の30分前まで)
休12月29日～31日



原三溪筆「蓮華図」
昭和12年

※本作品は8月16日(月)まで三溪記念館で展示中

泥の中から清らかな花を咲かせることから古来聖者に例えられてきた蓮を、原三溪はどの花よりもとりわけ好んだ。
自らの構想で建てた茶室には蓮華院と名を付け生涯愛用した。また、その最期を飾った花も園内の池から切り取られた数本の蓮だった。現在、園内の三溪記念館では三溪が描いた蓮の絵を5点展示している。

原三溪が愛した花

本牧三之谷にある国指定名勝三溪園の魅力を届けます。

三溪園通信

No.3

No.01

中区地域福祉保健計画「中なかいいネ！」 × コロナ禍での地域活動

「中なかいいネ！」って何？

「中なかいいネ！」は、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まちづくりを目指して、中区に住む人・働く人全ての人で協力して進める計画です。地域では、見守り力を高める「えん結び」と、まちぐるみで行う健康づくりの「元気いっぱい」を目指すさまざまな地域活動が行われています。

コロナ禍で地域活動を続ける工夫

例えば、大勢で食事をしていた食事会やサロンでは、お弁当をお土産にして、少人数で会話ができるよう席を工夫しました。参加できない人にはお弁当を自宅に届けてちょっとした会話をする機会にしています。室内で行っていた体操は、屋外に変え、距離をとってのびのびと体を動かしています。参加している皆さんからは、「やり方は変わったけれど、会って話すことができて元気が出た」との声も聞かれます。中区社会福祉協議会、地域ケアプラザでは、コロナ禍でも活動が続けられるよう、このような「ちょっとした工夫」のチラシも作っていますのでお気軽にご相談ください。



パーティーンごしだけど会っておしゃべり 距離はあるけど一緒に体操

☎ 224-8330 ㊟ 224-8157

とうみょう たけ
豆苗とえのき茸のごまあえ

しあわせの食育レシピ No.50
★毎月19日は「食育の日」★



中区ヘルスマイトから健康レシピをご紹介します

温度と気温が高くなり、食欲が落ちてくる時期になってきました。さっぱりとたっぷり食べられる副菜をご紹介します。本格的な暑さに備えて、1日3食しっかり食べましょう！

後列左から：清水さん、原田さん、中島さん
前列左から：堀田さん、最村さん、内藤さん

〈材料〉2人分

- トウモロコシ…………… 1袋
- エノキタケ…………… 中1袋
- かに風味かまぼこ…………… 小4本
 - しょうゆ…………… 小さじ1
 - 砂糖…………… 少々
 - かつお節…………… 1袋(2g程度)
- すりごま(白)…………… 大さじ2

(1人分)
エネルギー…………… 93kcal
塩分…………… 0.9g
副菜(野菜・きのこなど)…………… 90g*
※1日の必要量の約1/4

〈作り方〉

- トウモロコシとエノキタケは根元を切り落とし、3センチくらいの長さに切り、ほぐす。
- 耐熱の容器に、①を入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で3分ほど加熱し、箸などでかき混ぜ合わせて、余熱で火を通し、冷まして水気を絞っておく。
- かに風味かまぼこは半分の長さに切り、食べやすくほぐす。
- ②に③の半量と、混ぜあわせてAとすりごまを加え、さっくりあえる。
- ④を器に盛り付け、残りの③をちらして出来上がり。

ポイント

- トウモロコシはカロテンやビタミンが豊富な緑黄色野菜で、安価でほぼ一年中販売されています。下処理が簡単で、すぐに火が入るので、炒め物や汁の具にもおすすめです。
- トウモロコシの根元を残しておけば、再生栽培ができます。イチゴの空きパックなどの容器に、トウモロコシの根元が漬かる程度に水をそそぎ、適度に日があたる場所に置いて育てます。1日2回くらいお水を交換しましょう。

☎ 224-8332 ㊟ 224-8157

食中毒に注意しましょう！

夏は気温も湿度も高くなり、食中毒を起こす細菌が増えやすい季節です。次のポイントに気を付けて食中毒を予防しましょう。また、テイクアウトした食品の取り扱いにも注意して、安全においしく食べましょう。

☎ 224-8337 ㊟ 681-9323

食中毒予防の6つのポイント

① 食品の購入

- 消費期限などの表示をチェックしよう
- 生肉、生魚はほかの食品とは分けて包もう
- 購入した後は寄り道をしないでまっすぐ帰ろう



② 家庭での保存

- 購入した食品(生もの)は、帰ったらすぐに冷蔵庫へ入れよう
- 冷蔵庫の中は入れすぎに注意！7割程度にしよう
- 生肉、生魚は汁がもれないように包んで保存しよう



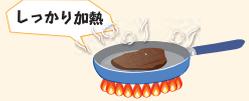
③ 下準備

- こまめに手を洗おう
- タオルやふきんは清潔なものを使用しよう
- 野菜はよく洗おう
- 生肉・生魚とサラダ・フルーツに使用する器具は分けよう



④ 調理

- 作業前に手を洗おう
- 十分に加熱しよう
(目安は中心部分の温度が75℃で1分以上)
- 電子レンジを使う時は、全体が均一に加熱されるようにしよう



⑤ 食事

- 食事の前に手を洗おう
- 作ったらすぐに食べよう
- テイクアウトした食品は、すぐに食べよう



⑥ 残った食品の保管

- 保管は冷蔵庫でしよう
- 温めなおすときは、十分に加熱しよう



飲食店利用時の新型コロナウイルス感染症対策への協力について

「新しい生活様式」をふまえて、飲食店と利用者がお互いに気を付けることで、飲食店での感染リスクを低減させましょう。

黙食

- ◆ 食事中はおしゃべりを控えましょう



個室

- ◆ 一人または少人数で、距離をあけて食べましょう



マスク飲食

- ◆ 会食中に話すときはマスクをつけましょう

