

▶ 5～12ページはなか区版です

特集1

こんにちは!

中区中途障害者地域活動センター

チャレンジ新生です!



なか 12

No.290/2021年

チャレンジ新生では脳卒中や脳外傷などの後遺症がある人が、自分らしく生活し、社会活動に参加するためのお手伝いをしています。チャレンジ新生の活動に興味をお持ちの人は、ぜひご連絡ください。



チャレンジ新生の活動に関するお問い合わせは
区役所高齢・障害支援課 高齢者支援担当まで
☎ 224-8167 fax 224-8159

活動支援センター

～定期的な外出・社会参加を目指すプログラム～

利用料 月額1,000円
対象 入会時におおむね40～64歳までの人
開催日 月～金曜(祝日は除く)10時～15時30分

1日のスケジュール

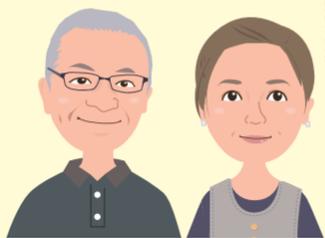
午前 リハビリ体操、創作・軽作業活動など
昼休み
午後 血圧測定・筋力アップ体操・絵手紙・パソコン教室・スポーツ活動・掃除、お茶タイムなど

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のためプログラムを変更する場合があります



▲作業風景

メンバーの制作した生活雑貨などは、区民祭りをはじめとした区内のお祭りやナカナ・カフェでも販売していますので、のぞいてみてくださいね。



チャレンジ新生 親富祖スタッフ 伊藤所長

ナカナ・カフェは中区役所別館1階にあります!

リハビリ教室

～発症から間もない人のプログラム～

利用料 無料
対象 おおむね40～64歳までの人
開催日 原則毎週木曜
プログラム バスでの外出訓練・リハビリスポーツ・言葉のリハビリ・音楽療法など

私は右半身のまひがあり、外出は車椅子です。脳卒中になったばかりの時は外に出る自信がなく、家の中で過ごすことが多かったですが、リハビリ教室に通ったおかげで少しずつ慣れてきました。みんなできると思いますよ。



利用者の声 ぜひ一度見学に来て欲しいです。

こうして外に出る機会があって、みんなと話したり、勉強したりするのはとても楽しいです。私も最初はできないことが多くて不安が強かったですが、少しずつ前向きな気持ちも持てるようになりました。



▲リハビリの体操

チャレンジ新生の活動

※高次脳機能障害専門相談

利用料 無料
開催日 毎月2回(応相談)

脳卒中や脳外傷になった後、うっかりミスが増えた・気力の低下・怒りっぽくなったなどの症状でお困りの人は専門員による相談を受けられます。

※高次脳機能障害とは

脳出血、脳梗塞などの病気や、事故による頭部外傷などによって、脳に損傷を受けたときの後遺症の一つです。主な症状として注意障害、記憶障害、情報処理速度の低下、自己意識性の低下、遂行機能障害、易疲労、社会的行動障害があり、いくつかの症状が影響しあうことがあります。

横浜市総合リハビリテーションセンターホームページより▶



チャレンジ新生の卒業生の声

今は仕事に復帰していますが、退院したばかりのころは不安がありました。チャレンジ新生に参加するために、毎週定時に起き、身なりを整え、自力で外出すること、それこそがリハビリになっていったと思います。また、同じ経験や思いを共有できる仲間ができ、心の支えになっています。

車椅子になってから外出しなくなっていました。バスの乗降訓練を通して何度も利用するようになりました。

この病気を経験したのは自分だけではないんです。チャレンジ新生にはいろんな人がいて学ぶことも多いと思います。

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

150,551人
85,392世帯
(2021年11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
fax 224-8214



今年の中区制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

スポーツで体もまちも元気に スポーツで共生社会を

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

スポーツが持つ力で誰もが参加できる社会を

今年、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会(東京2020大会)が開催されました。東京2020大会では3つの基本コンセプトを掲げ、その1つに「多様性と調和」がありました。人種、性別、性的指向、宗教、障害の有無など、世界中の人々が多様性と調和の重要性を改めて認識し、共生社会を育むきっかけとなるような大会を目指すものでした。

スポーツは世界中の人々がそれぞれの関心や適性に応じて楽しむことができる世界共通の文化です。多様な人々が一緒に同じスポーツをすることで、参加者の間に交流が生まれ、一体感や活力を生み出すだけでなく、お互いの人格や個性を尊重し、認め合うきっかけにもなります。スポーツを楽しみながら共生社会への一歩を踏み出しましょう。



▲ペタンク



▲車椅子バスケットボール



▲ボッチャ

誰でも参加できるスポーツ 区内での取り組み

区役所では、東京2020大会の開催を契機として、ボッチャやブラインドサッカー、車椅子バスケットボールなどを体験できるイベントを開催するなど、パラスポーツに触れることができる機会づくりに取り組んでいます。

また、中区内では従来からボッチャやペタンクなど、子どもから高齢者まで、誰もが楽しめるスポーツを「ヨコハマさわやかスポーツ」として普及に取り組んできました。中区さわやかスポーツ普及委員会が毎年開催している「中区ペタンク交流大会」には、多くの地域住民が参加しています。

そのほか、各地域でもスポーツを通じた住民同士の交流が行われています。

参加者の声

チャレンジすることで世界が広がりました

ボッチャやペタンクをはじめたきっかけは？

ボッチャやペタンクのことは、チャレンジ新生に通うようになってから知りました。今ではチャレンジ新生のみんなと練習したり、中区のペタンク交流大会に参加したりしています。チャレンジ新生チームは、ペタンク交流大会で優勝したこともあります。



中途障害者地域活動センター
チャレンジ新生
利用者Kさん

ボッチャやペタンクの魅力は？

当初は、「なんだそれは？」と思っていましたが、やっていくうちに段々と好きになりました。年齢や性別に関わらず、本当に上手い人は上手い。ボールの投げ方一つとってもさまざまな方法があり、非常に奥の深いスポーツです。私自身、始めてから4年ほどたちますが、今でもさまざまな投げ方を考えています。

ボッチャやペタンクを通じて、感じることは？

ボッチャやペタンクの大会には小さい子から高齢者までいろいろな人が参加していて、和気あいあいとした雰囲気です。私は、話すのは上手くないですが、大会ではよく相手チームの皆さんといろいろな話をして交流しています。縮こまらずにいろいろなことにチャレンジすることで、世界が広がっていくと感じています。

主催者の声

いろいろな人が参加しています

さわやかスポーツ普及委員会の活動内容は？

いつでもどこでも誰でも気軽にできるスポーツ『ヨコハマさわやかスポーツ』の普及活動を行っていて、毎年、春と秋にはペタンクの交流大会を開催しています。さまざまな人が参加するので、誰もが参加しやすい環境づくりを意識して活動しています。



中区さわやかスポーツ
普及委員会
会長 赤城 正さん

交流大会の参加者は？

交流大会には高齢者や障害者も参加しています。秋は会場である横浜吉田中学校の生徒や先生も参加しています。2019年にはペタンク発祥の地であるフランスの人の参加がありました。とても上手でしたよ。

「さわやかスポーツ」の魅力は？

障害者も健常者も一緒に楽しめるところです。交流大会には、十数年以上前から障害者の皆さんも参加していて、優勝したこともあります。ゲーム形式で開催することで、参加者の間で交流の機会が生まれていて、大きなやりがいを感じています。交流大会は毎年6月に中スポーツセンターで、11月に横浜吉田中学校で開催しています。ぜひお友達をお誘いいただき、気軽にご参加ください！

用具を借りてやってみよう！

中スポーツセンターでは、ヨコハマさわやかスポーツの用具の貸し出しを行っています。さまざまなスポーツがあるので、参加者の適性に合ったスポーツを選んで取り組んでみましょう。

<貸出用具>

ボッチャ、ペタンク、グラウンド・ゴルフ、ソフトバレーボール、バウンドテニス、ラダーゲッター、輪投げ、ドッジビー、ナインボール、バウンスボール、シャフルボード、ディスクゴルフ、インディアカ

【問合せ】中スポーツセンター
新山下3-15-4 ☎625-0300 📠624-1969



▲貸出用具の一例(ボッチャ)

対談

スポーツと共生社会

共生社会の実現を目標にしている中区を代表して、直井区長がパラリンピック元日本代表選手で銀メダリストの上原大祐さんと中区連合町内会長連絡協議会、中区社会福祉協議会の松澤秀夫会長にスポーツと共生社会づくりについてお話を伺いました。

ゲスト 上原 大祐さん



パラアイスホッケー選手。パラリンピック3大会出場。2010年バンクーバー大会銀メダリスト。東京2020大会は、オリンピックでは聖火ランナー、パラリンピックでは横浜での聖火採火イベントと開会式に出場。現在はNPO法人D-SHIPS32の理事長としてパラスポーツの普及に取り組む。(以下敬称略)

オリンピック・パラリンピック東京2020大会を終えて

直井 今回の東京2020大会の基本コンセプトの1つが「多様性と調和」でしたが、上原さんは、大会が終わった今、どんな思いをお持ちですか。

上原 今回の大会が一過性のイベントではなく、これをきっかけに「パラスポーツ」が身近で日常化することを願っています。そのためには、パラスポーツを「する」「見る」「支える」の3つのキーワードでどのように取り組んで行くかがこれからの課題です。生活の中に根付き、続いていくことが大切です。

直井 パラスポーツというとパラリンピックの競技種目のイメージがありますが、どういふものなのでしょうか。

上原 パラスポーツは、既存のスポーツのルールなどを障害に応じて修正したり、障害者のために独自に考案されたりしています。障害のある人ができるように工夫されているので、基本的にどんな人でも楽しめるスポーツです。今大会を契機に、障害の有無にかかわらず、みんなでパラスポーツを楽しむような社会になって欲しいと思います。

松澤 地域には高齢や障害で車椅子の人がいますが、スポーツをやろう、見に行こうという人は少ない気がします。スポーツをすることは健康づくりにもなるので大切だと思いますが、スポーツをやる人と関心のない人の二極化しているような気がします。

上原 パラスポーツはパラリンピック競技のイメージになりがちですが、誰でも気軽にできる新しいスポーツを創りだしていくことも含め、「パラスポーツはすごい人がやるスポーツ」から、「もっと身近で気軽にできるスポーツ」にイメージを変えていきたいと思っています。

地域の元気づくり

直井 中区には外国籍の人も多くいます。スポーツは言葉が通じなくても一定のルールの下で楽しめるので、地域の人と交流する

有効な手段にもなると思います。しかし、現在はコロナ渦で活動を自粛している地域も多いと思いますがいかがですか？



松澤 地域の人と交流することは難しい状況が続いています。例えば老人クラブ連合会のグラウンド・ゴルフの練習では、コロナ前に100人以上いた参加者が半分以下になっています。

このままだと皆さんの健康状態も不安なので、早く地域の活動を再開したいと思います。

直井 ご近所同士でお互いに顔が見える関係になることは、防犯力や見守り力の向上や、災害時の助け合いなど、地域の活性化につながる大切なものだと思います。普段からのつながりづくりにスポーツが持つ力を活用できないかと考えています。みんなで気軽に楽しく「体を動かす」ことができるといいですね。

共生社会は共有社会から

直井 スポーツは地域の活性化や共生社会づくりに有効な手段だと思いますが、共生社会にはどんなことが大切だと思いますか。

上原 時間、場所、楽しさ、感動など、いろいろなものを共有する、「共有社会」が「共生社会」だと考えています。スポーツは共通の体験を味わえる最高のツールではないでしょうか。また、誰でも「苦手」「できない」ことがあるのは当たり前で、「得意」「できる」ことをみんなで共有して1つのチームを作っていけばいいのです。一人ひとりの「苦手」「得意」を共有し、チームの中で各自が役割を持つことも共生社会の1つだと思います。みんながそういうマインドを持てるようになればいいですね。特に子どもの頃からそういうマインドを育てていくことが大切なので、学校教育でもそのようになってほしいと思います。

松澤 私の地域で行っている花いっぱい運動では、みはらしポンテという障害者施設の人たちや近隣の保育園の子たちと一緒に花植え活動に取り組んでいます。みんながそれぞれ花の水やりなど自分ができる役割を持っています。活動中はいろいろなお話もしますし、道端で会ったらあいさつもします。施設の祭りに町内の人も参加してくれています。これも共有するということでしょうね。

直井 いろいろな種類の活動があれば参加できる機会が増えますね。



松澤 秀夫会長

上原 大祐さん

直井 ユカリ区長

「友達ごと」として考える

直井 「共生社会」は「共有社会」ということですが、実現に向けての課題はどうですか。

上原 日本では障害者、高齢者、男性、女性などと細かく分けすぎていて、共有社会をつくりたいのに、共有する場がない、共有させてもらえないことが課題ではないかと思っています。共有するためには分けるのではなく、みんな一緒に混ぜこぜにしていくことが大切です。

直井 学校でも、障害がある子どもとない子どもが共に学ぶ仕組み、インクルーシブ教育が行われるようになってきています。

上原 子どもたちは障害を「自分ごと」として考えることは難しいですが、一緒にいる友達が実際に大変そうにしているところを見ると、身近なものとして感じられます。友達だったらと考えることで、それまで気にしていなかった課題に気づけるようになるので「自分ごと」化より「友達ごと」化しよう、が僕のテーマです。子どもたちにとっては課題を発見し、どんどんアイデアを出して新しいものを生み出す練習にもなっています。

直井 「友達ごと」というのはいいですね。身近な人になって物事を考える、想像する。子どもだけではなく、大人にとっても大切なことだと思います。

上原 でも、想像するのは難しいので、実際に友達になるのがいいです。だから共有する時間や場所が欲しいと思っています。そうすると自然と相手にとって「必要なこと」がわかるし、行動できるようになります。

松澤 私の地域の防災訓練では、障害のある人にも参加してもらい、車椅子での段差の越え方や視覚障害者の誘導方法などをご本人たちから教えていただいています。普段から声をかけあうような関係になることで、いざというときにサポートもしやすくなります。

直井 スポーツで交流が生まれ、そしてまちも元気になって欲しいですね。区役所としても、スポーツに限らず、地域の方々時間が場所・思いを「共有」する機会を増やし「誰もが暮らしやすいまち＝共有社会」を目指したいと思います。上原さん、松澤会長、ありがとうございました。



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

🕒 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

パソコン初心者講座と使い方 相談コーナー

パソコンを始めたい人向けの講座。使い方を相談できるコーナーも開設。

①初心者講座(全18回)

📅 2022年1月12日・19日・26日、2月2日・9日・16日、3月2日・9日・16日、4月6日・13日・20日、5月11日・18日・25日、6月1日・8日・15日の水曜10時～11時30分 📍 10人(抽選)

💰 6,000円 📅 12月20日(月)までに往復はがき(📮・📧・📧)を記入

②使い方相談コーナー

📅 毎月第1・3木曜13時～16時

📍 パソコンやスマホ全般の使い方
で悩んでいる人6人(先着・1人1時間)

程度) 💰 500円/回

【共通】📍📍 なか区民活動センター
(区役所別館1階) ☎ 224-8138

📠 224-8343

📢 お知らせ

なかく街の先生大募集

ボランティア人材バンク「なかく街の先生」の登録者を募集します。自分の知識や技術を生かして、区民利用施設などで講師やイベント出演などを行うボランティアです。

📅 2022年1月30日(日)までに来館
で※まずは電話で問合せを

📍 なか区民活動センター(区役所別館1階)

☎ 224-8138 📠 224-8343

🏆 スポーツ

中区シニアソフトテニス教室

📅 12月16日・23日、2022年1月6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18日(土)13時～16時、26日(日)、2022年1月9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

💰 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

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人制バレーボールです。当たっても痛くない柔らかいボールを使います。

📅 2022年2月20日(日)9時～15時

📍 中スポーツセンター(新山下3-15-4) 📍 区内在住・在勤・在学の中学生以上5～6人で編成したチーム。

①一般の部(女性2人以上)

②女性の部(女性のみ)

③40歳以上の部(女性2人以上)

💰 1,500円/1チーム 📅 2022年1月14日(金)までに申込用紙*

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番窓口)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.jp

👶 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。📅 12月14日(火)13時～14時30分 📍 野毛地区センター(野毛町3-160-4 ちえるる野毛3階) 📍 未就学児と保護者

📍 区役所運営企画係

☎ 224-8151 📠 224-8157

中区人権啓発講演会～発達障害を公表して

落語家の柳家花緑さんが、発達障害と判明するまでのお話や公表してからの周囲の反応などを、笑いを交えて楽しくお話しします。第2部では、落語披露も。



📅 2022年3月2日(水)14時～15時30分

📍 関内ホール小ホール(住吉町4-42-1) 📍 110人(抽選)

📅 1月27日(木)までにHP(電子申請)・往復はがき(📮・📧・📧)・参加人数(2人まで)を記入)で※一時託児(未就学児)・手話通訳・車椅子スペース有(要予約)、申し込み時に記入



📍 区役所庶務係 ☎ 224-8114 📠 224-8109

✉ na-somu@city.yokohama.jp

歴史の散歩道

市営地下鉄

市営交通の100年間のほぼ中間にあたる1972(昭和47)年、中区を含む横浜の中心市街地を縦横に走っていた市電が全て姿を消しました。そして、市営地下鉄が入れ替わり開業します。

地下鉄、つまり都市高速鉄道の建設は、1965(昭和40)年に発表された「横浜の都市づくり」構想(いわゆる六大事業計画)に掲げられたことで具体化します。翌年、運輸省(当時)の諮問機関である都市交通審議会の答申に盛り込まれ、市会で市電の廃止とともにその建設が決定しました。

こうして横浜は東京、大阪、名古屋、札幌に続き、日本で五番目の地下鉄の走る大都市となります。最初の開通区間は上大岡(港南区)～伊勢佐木長者町(中区)の5.3kmです。地上を走る横須賀街道(国道16号)や鎌倉街道(県道21号)の渋滞が著しく、ここは最も早期の開通を必要とする区間でした。

しかし、吉田新田と呼ばれた江戸時代の干拓地の真ん中あたり、地盤が軟弱なため建設工事は困難をともないました。また、同時期に計画が進んでいた首都高速道路(横羽線)とのルートの調整から、ビジネス街の関内地区まで到達できず、当面は伊勢佐木長者町駅から神奈川県庁まで連絡循環バスが運転されました。

その後、地下鉄の延伸工事は急ピッチで続けられ、1976(昭和51)年、伊勢佐木長者町～関内～桜木町～横浜駅、および上永谷～上大岡の区間が開通。初めて国鉄(現JR)との乗り換え

も可能になりました。そして、1980年代に北は新横浜まで、西は戸塚まで延伸します。

なお、関内駅には、山下町やさらに本牧方面へ分岐する別線(山下町線)のホームも準備されていました。しかし、1981(昭和56)年、現在のみなどみらい線の建設が構想され、1990年(平成2)年、第三セクターの横浜高速鉄道によってその建設が正式に決定すると、山下町線の計画は廃止されました。

その後、平成年間にも市営地下鉄の工事はさらに続いています。

(横浜都市発展記念館主任調査研究員 岡田直)

横浜市営地下鉄開通のポスター
1972(昭和47)年、横浜都市発展記念館所蔵

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。

▶シャーロックBABY本牧(本牧和田
17-17) ㊟12月14日(火)10時30
分~11時30分 ㊟3人(先着)

▶のんびりんこ(住吉町1-12-1 belle
横浜 3階) ㊟12月17日(金)・25日
(土)10時15分~11時15分 ㊟各9
人(先着)

【共通】㊟電話・来館で ㊟中区支
部事務局(のんびりんこ内)
㊟fax 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
22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(先着)
㊟のんびりんこ ㊟fax 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週間前から電話受け付け
(先着)

竹之丸保育園(竹之丸53-1)
㊟641-1646 ㊟fax 641-1613

▶赤ちゃんサロン ㊟要予約
㊟12月13日(月)①10時~11時/6~
10か月、②13時~14時/0~5か月
㊟子と保護者各4組(先着)

▶たまごるーむ ㊟
㊟12月11日~2022年1月10日の
月~金曜

㊟開放 11時30分~14時

㊟絵本貸出 10時~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 ㊟fax 622-7467

▶赤ちゃんサロン ㊟要予約
㊟12月16日(木)10時~11時

㊟0歳児と保護者2組(先着)

▶たまごるーむ ㊟

㊟開放 12月11日~2022年1月10
日の火、水曜9時~12時

㊟絵本貸出、育児相談 12月11日~2022年1
月10日の月~金曜9時~12時

錦保育園(錦町5)
㊟621-5180 ㊟fax 621-5124

▶赤ちゃんサロン ㊟要予約
㊟12月17日(金)10時~11時

㊟0歳児と保護者3組(先着)

▶たまごるーむ ㊟

㊟開放、絵本貸出、育児相談 12月11日~2022年
1月10日の月~金曜11時15分~12時15分

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

●ツインズサロン
~多胎児親子の交流会

双子の育児を頑張っている保護者、

双子を妊娠中のプレママ・パパ!
おしゃべりしましょう!

㊟12月18日(土)10時30分~11時
30分 ㊟双子の未就学児と保護者
(妊娠中の人も可)5組(先着) ㊟電
話・来館で

●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 ㊟①12
月21日(火)11時~11時30分、②
2022年1月15日(土)14時~14時
30分 ㊟2~11か月の子と保護者
各8組(先着) ㊟各回2週間前から
電話・来館で

▶オンラインで ㊟2022年1月7日
(金)10時30分~11時 ㊟0~11か
月の子と保護者5組(先着) ㊟2週間
前からHPで

●たくまっ子クラブ

ふれあい遊びと子育てミニ講座。

㊟2022年1月8日(土)11時~12時

㊟0~2歳の子と保護者8組(先着)

㊟12月25日(土)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

12月24日(金)11時~13時30分 区役所本館1階エントランスホール



ろばの家、クローバーが販売します。

クッキー.....100円

フルーツケーキ.....100円

フリアン.....100円

チーズケーキ.....130円

パン.....100円~

写真はろばの家のものです

㊟区役所障害者支援担当 ㊟224-8165 ㊟fax 224-8159

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
㊟fax 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:12月21日(火)
1歳6か月児:12月14日(火)・22日(水)
3歳児:12月15日(水)、2022年1月5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2022年1月26日(水)

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

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(木)~1/3(月)・日曜・祝日
10時~16時 ㊟622-6372

夜間は

横浜市夜間急病センター

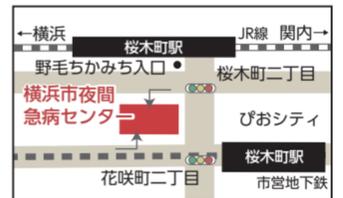
桜木町1-1健康福祉総合センター1・2階
【診療科目】内科・小児科・眼科・耳鼻咽喉科
【診療日時】毎日20時~24時
㊟212-3535

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(水)~1/4(火)・日曜・祝日
10時~15時30分、毎日19時~22時30分
㊟201-7737

16ページにも、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



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	
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	健康づくり係 ㊟224-8332 ㊟fax 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		
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	12月16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17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	12月17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		
㊟A介護者のための こころの相談*	12月17日(金) 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28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		
ひきこもりなどの困難を抱える若者の専門相談	12月14日(火)・28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 ㊟fax 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。

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
※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(桜木町駅)
☎241-4535 ㊟241-4889
休 第2月曜(祝は翌日)

◆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。🕒12月19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。先着) 料 電池・特殊部品のみ実費 申 12月11日(土)から電話で

◆はじめてのテラリウム

～苔と観葉植物で作るガラスの中のミニガーデン

ふたつきの透明ガラスポットに苔や観葉植物を入れ、お部屋に飾れるテラリウムを作ります。暮らしに緑の癒やしをプラスしませんか。
🕒12月26日(日)13時～14時30分
👤8人(小学生以下は保護者同伴・先着) 料 2,000円 申 12月11日(土)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)

◆なかく街の先生オープン講座

X'masめり絵デコパージュ
石けん作り

4cm×7cmの石けんに、自分が描いた絵やめり絵を貼って、オリジナル石けんを3個作ります。🕒12月18日(土)13時～15時
👤小学生以上12人 料 500円 申 12月11日(土)から電話・来館で

◆クリスマスのお菓子「シュトレン」

ドイツ発祥のクリスマス菓子を作ります。18cmのシュトレンを箱とラッピング付きで持ち帰ります。
🕒12月22日(水)9時45分～12時30分
👤8人(先着) 料 2,500円 申 12月11日(土)から電話・来館で

◆新年のお菓子「ガレット・デ・ロワ」

新年を祝うフランスのお菓子を作ります。15cmのガレット・デ・ロワを箱に入れて持ち帰ります。

🕒2022年1月6日(木)9時45分～12時30分
👤8人(先着) 料 2,000円 申 12月11日(土)から電話・来館で



◆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。
🕒12月27日(月) 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) 料 各700円/組 申 12月11日(土)から電話・来館で

本牧地区センター

本牧原16-1(本牧原)
☎622-4501 ㊟622-4828
休 12/20(月)

◆絵本で巡る世界のクリスマス

「本もく座」による絵本の読み聞かせ。
🕒12月14日(火)・21日(火)13時～14時
👤10人(先着)

◆こぐまの部屋

絵本の読み聞かせ、わらべ歌、手遊び。
🕒12月15日(水)11時～11時30分
👤未就学児と保護者6組(先着)

◆年始を彩る華やかアレンジ

🕒12月15日(水)13時～15時30分
👤10人(先着) 料 2,000円 申 12月11日(土)から電話・来館で



作品例

◆ヴォイストレーニング

声を出しやすくするためのストレッチ。ハミングでメロディを。
🕒12月16日(木)・24日(金)、2022年1月14日(金)10時～10時45分
👤各20人(先着) 料 各500円 申 12月11日(土)から電話・来館で

◆本牧日曜坐禅会

深い呼吸を意識して瞑想。
🕒12月19日(日)9時10分～10時
👤10人(先着) 料 500円 申 12月11日(土)から電話・来館で

◆ウィンターコンサート

～今年はゆっくりお家でコンサート

事前収録した本牧市民吹奏楽団&横浜ベイシティーウインズの演奏を動画配信します。🕒12月20日(月)～

本牧地区センター 検索

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)

◆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。🕒12月14日(火)、2022年1月11日(火)10時～10時45分
👤1歳6か月～3歳の子と保護者各15組(先着) 料 各500円/組 申 12月11日(土)から電話・来館で

◆お花屋さんの植物講座

～クリスマスハンキングを作ろう

クリスマスらしいすてきな寄せ植えを作ります。
🕒12月15日(水)10時～12時
👤10人(先着) 料 2,000円 申 12月11日(土)から電話・来館で

◆チャレンジダンス&チャレンジHIPHOP

🕒12月18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) 料 各700円/回 申 12月11日(土)から電話・来館で

◆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!

横浜産のおいしい・珍しい・新鮮とれたて野菜を販売します。
🕒12月18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

パネルを使ったお話や季節の歌や手遊び。🕒12月20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。🕒12月22日(水)14時～14時30分
👤20人(先着)

◆アコーディオンにあわせて

みんなであうたいましょう!

🕒2022年1月7日(金)①13時30分～14時15分、②14時30分～15時15分

分 各20人(先着) 料 各300円
申 12月11日(土)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

～プリザで作るお正月アレンジ

お正月のお部屋を彩るアレンジをつくります。🕒12月18日(土)13時30分～15時30分
👤6人(先着) 料 1,200円 申 12月11日(土)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

🕒2022年1月12日(水)15時30分～16時
👤各15人(先着)

◆免疫力アップシリーズ「笑いの力」

～初笑いの落語

新年が笑いで包まれるように、皆さんで初笑いしましょう。🕒2022年1月16日(日)14時～15時30分
👤25人(先着) 申 12月11日(土)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

◆彩り華やかな「正月飾り作り」

正月過ぎまで日持ちする材料を使い、思い思いの正月飾りを作ります。
🕒12月23日(木)13時30分～16時
👤10人(先着) 料 1,500円 申 12月11日(土)から電話・来館で

◆親子で遊ぼう

保育士と栄養士によるクリスマス飾り作り、おせち料理の話です。
🕒12月14日(火)10時30分～11時30分
👤未就学児と保護者6組(先着) 申 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

～今回は七福神のお話です

🕒12月20日(月)10時～12時・24日(金)14時～16時
👤各30人(先着)

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

¥各200円 申12月11日(土)から
電話・FAX(行・各・各)を記入)・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

◆フェノロサと岡倉天心

日本美術を守ったと言われるフェノロサと天心。二人の意外な関係についてお話しします。 ㊟12月19日(日)14時~16時 15人(先着)
申12月11日(土)から電話・来館で

中図書館

本牧原16-1(本牧原)
☎621-6621 fax621-6444
休 12/20(月)

◆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。
㊟12月15日(水)15時30分~ 13歳~小学生7組(先着)※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。 ㊟2022年1月8日(土)
①15時~、②15時30分~ 13歳~小学生各7組(先着)※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。
㊟2022年1月18日(火)・25日(火)11時~11時30分 0~2歳の子

と保護者各7組(先着) 申1月7日(金)から電話・来館で

中スポーツセンター

新山下3-15-4(みなと赤十字病院入口)
☎625-0300 fax624-1969
休 第4月曜(祝は翌日)

◆定期教室参加者募集

親子体操<全10回> 水曜

子どもとの触れ合いを大切にしながら、元気に楽しくいろいろな運動遊びを体験していきます。
㊟2022年1/12~3/23(2/23は休み) 9時30分~10時30分 2~4歳の子と保護者25組(抽選)
¥6,500円/組

ひまわり健康体操<全10回> 水曜

健康と体力の維持をめざし、体操、ストレッチなどを行います。
㊟2022年1/12~3/23(2/23は休み) 13時10分~14時40分
50歳以上50人(抽選)
¥5,400円

エンジョイスports<全10回> 金曜

バドミントン、バスケットボール、卓球、テニスなどのスポーツを週替わりで行います。
㊟2022年1/14~3/25(2/11は休み) 11時10分~12時50分
40歳以上40人(抽選)
¥6,100円

申12月15日(水)までに往復はがき

(教室名・各・性別・年齢・生年月日・〒・各・令和3年11月以降の同教室参加の有無を記入/必着)・HPで ※市外在住で市内在勤・在学の方は勤務先・学校・園の名称も記入

本牧市民・臨海公園

本牧市民公園:本牧三之谷59
本牧臨海公園:本牧元町386-1
(本牧市民公園前)
☎623-8747 fax622-5369

◆パークヨガin八聖殿

八聖殿郷土資料館(本牧臨海公園内)の中で行います。リラックスした心と体で五感を研ぎ澄まし、精神を安定させましょう。 ㊟12月25日(土)10時~11時

10人(先着)
¥1,000円 申12月11日(土)から電話・来館で



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)

◆座ってできる

ズンバゴールド 第3弾<全3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! ㊟2022年1月28日、2月25日、3月25日の金曜9時45分~10時45分 市内在住60歳以上18人(先着) 申12月11日(土)から同館利用証か健康保険証を本人が持参で

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 fax315-3033
休 第3月曜

◆大人のためのアトリエ講座

「着衣クロッキー Dコース」<全4回>

モデルを目の前に、それぞれのペースや目標でクロッキーとデッサンに取り組む講座です。 ㊟2022年1月14日・21日・28日、2月4日の金曜14時~16時30分(1/14のみ13時45分~) 16人(抽選) ¥6,500円 申12月21日(火)までに往復はがき(行・各・〒・各・各)を記入)・HP・来館で

◆スーパーカーをつくらう

木でできた動く台車にいろいろな形をくっつけて、どんなスーパーカーができるかな? ㊟2022年1月23日(日)10時30分~12時 年少~年長相当の子と保護者10組(抽選)
¥1,500円/組 申2022年1月6日(木)までにHP・来館で



防災コラム **防災食 レシピ**

関東学院大学 防災・減災・復興学
研究所とコラボレーション
栄養学部 田中弥生研究室考案

災害時はライフラインの停止により、暖房が使えなくなる可能性があります。そのため寒い時期には鍋などの料理でお腹の中からしっかり体を温めましょう。災害時の調理では火の通りを均一にすることでガスの節約にもつながるため、食材はなるべく同じ大きさに切りましょう。

災害時でも楽しく!

食欲アップ!カラフルすいとん

味のついた焼き鳥缶を使うので、調味料が必要ないレシピです。かぼちゃのスープの素は、粉ではなくスープ缶やレトルト食品を使用すると節水できるのでお勧めです。



※写真は2人前です

エネルギー ..345kcal 炭水化物 ...61.4g
たんぱく質 ...14.6g 食物繊維 ...5.0g
脂質 5.6g 食塩1.6g

材料 1人分 調理目安時間は約15分です。

- 小麦粉..... 30g
- 水..... 15ml
- カップスープの素(かぼちゃ)..... 10g

Aは小麦粉30g、かぼちゃポタージュ10mlでも代用できます。
※生地が固い場合は少量ずつポタージュを追加してください。

- 小麦粉..... 30g
- 水..... 20ml
- 青汁(粉)..... 1.5g

Bは、青汁が水を吸ってしまい、Aより生地が硬くなってしまったため、水の量を少し多くしています。

- 水..... 150ml
- 乾燥しいたけスライス... 5g
- 焼き鳥缶... 1/2缶(35~40g)
- 鷹の爪(あれば)....少々(0.1g)
- ごぼう.....10g

作り方

- ① ポリ袋またはジッパー付きポリ袋を2枚用意し、AとBをそれぞれの袋にいれ、粉っぽさがなくなるまで練り混ぜる。
- ② ごぼうについた泥を落とし、ささがきにする。
- ③ 鍋を用意し、水と乾燥しいたけ、ごぼうを入れ、軽く沸騰するまで温めておく。
- ④ ①を好きな形に成形する。(一口大、厚さ5mm程度。ラップやスプーンなどで少し薄く成形すると火の通りが早くなる。)
- ⑤ ③に④を入れ、すいとんに火が通るまで加熱する。(再沸騰が目安)
- ⑥ ⑤に焼き鳥缶を汁ごと入れ、かき混ぜながら軽く加熱し、火を止める。
- ⑦ 器に盛り、お好みで鷹の爪(輪切り)を添えたら完成。

問 区役所庶務係 ☎224-8112 fax 224-8109

多文化共生コラム **ちよこっと、おてつだい ②**

中区で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づくりを推進しています。

生活習慣や文化の違いでとまどっている人がいたら、耳を傾け、できることから「ちよこっと、おてつだい」してみませんか？

子育て編 **どの国でも子育ては大変なもの。そんな子育ても国によっていろいろ違うようです…**

ジュンちゃん、また大きくなりましたね。
近所の山下さん(お世話好き)
はい、6か月になりました。離乳食をよく食べます。牛そばろをおかゆに入れたのが好きなんです。
子育て中のキムさん(韓国出身)

え？もう牛肉を食べるんですか？日本だと、もう少し遅い時期にあげることが多いわね。
韓国では日本より、少し早い時期から食べさせています。

へー！離乳食も、国によっていろいろ違うんですね。子育てには慣れましたか？
少し慣れましたが、子育てのことで相談相手がほしいです。誰かとおしゃべりして、リフレッシュしたいです…。

それなら、中区に「のんびりんこ」という親子の広場がありますよ。キムさんのように、外国につながる人も遊びに来ているので、安心して利用できますよ。スタッフに子育ての悩みを聞いてもらったり、子育て仲間と交流できたりして、おススメです。赤ちゃんの食事スペース*もありますよ。
え、そんな場所があるんですか。いいですね！今度行ってみようと思います。



中区地域子育て支援拠点 **のんびりんこ**

☎ 663-9715

*新型コロナウイルス感染症の状況により、食事スペースの利用を休止する場合があります。最新の情報はHPの「お知らせ」欄でご確認ください。



☎ 224-8127 fax 224-8214

No.02

中区地域福祉保健計画 **「中なかいいネ！」**

地域の活動紹介パネル

「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な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。

地域の活動紹介パネルにも注目！

地域では近隣の交流を深めたり、みんなで一緒に健康づくりをしたりしています。区内6か所の地域ケアプラザではその地域活動を紹介するパネルを掲示しているので、ぜひご覧ください！また、パネルで紹介している活動以外の情報もあります。自分が住むまちのことをもっと知ることができます！

※パネルはイベントなどで掲示していない場合もあります。詳しくはお問い合わせください



住んでいるまちのこと知っていますか

どんな活動があるのかな

☎ 224-8330 fax 224-8157

お金の困りごとありませんか？

無料相談 ~家計の見直しお手伝いします~

収入が減って税金や保険料が払えない

借入金の返済に追われている

活用できる制度がないか、一緒に探します

借入金の返済計画や税金・保険料を支払う方法を考えます

区役所では、自ら家計を改善できるようお手伝いをしています

収入はあるのに、貯金が全然できなくて将来が不安…

無駄な支出がないか確認し、家計の収支バランスを整える提案をします

区内在住の人はどなたでも、ご相談いただけます。ひとりで悩まず、まずはご連絡ください。

☎ 224-8249 fax 224-8239



聴秋閣奥の溪谷からの眺め

画才が生んだ、紅葉の風景

三溪園は、明治39(1906)年から一般に開放された外苑と原三溪がプライベートで使用していた内苑の2つの庭園から構成されている。故郷・岐阜のイメージを投影したといわれる外苑に対して、内苑では三溪が理想とした世界が具現化されている。中でも京都・銀閣寺を思わせる建物・聴秋閣の周辺は大正11(1922)年に造成されたエリアで、ここをもって三溪園全園が完成した。もと二条城内にあったと伝えられる瀟洒な聴秋閣の奥には、奈良から運んだ大きな岩を各所に配した溪谷が造られている。あたかも一帯は深山幽谷の趣。すぐ背後には住宅地が迫っているとはみじんも感じさせない自然のままのような風情からは近代の日本庭園にみられる特徴である写実的な表現が採られていることがよくわかる。秋の季節、溪谷の中腹から下流側をかえりみれば、そこには紅葉に包まれた聴秋閣と後方遠く丘上にそびえる三重塔とが一幅の山水画のような風景を造り出している。画家であった祖父の血を受け継いだ、まさに三溪の画才が見事に発揮された絶景である。



〒 本牧三之谷58-1
(1 三溪園入口、徒歩5分)
☎ 621-0634 fax 621-6343
¥ 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

三溪園通信 No.5
本牧三之谷にある国指定名勝三溪園の魅力をお届けします。