

▶ 5～12ページはなか区版です

新春

# なか

1

No.291/2022年



プロバスケットボールチーム 横浜エクセレンス #4 塚本 雄貴選手 キャプテン#51 田口 暖選手



中区在住 にじいる探検隊のみなさん(外国につながる若者)



自立生活センター 自立の魂〜略してじりたま! 代表 磯部さん スタッフ 岩切さん



大島中学校生徒会のみなさん(3年生)



横浜本牧郵便局 局長 高梨さん

特集1

## こんなまちにしたい! ～私の好きな中区～

第4期中区地域福祉保健計画

もっとみんなの「中なかいいネ!!」

【問合せ】区役所事業企画担当 ☎224-8331 fax 224-8157



プロサッカーチーム Y.S.C.C. 吉野 裕太郎選手



中区老人クラブ連合会のみなさん



本牧在住 クレイジーケンバンド 横山 剣さん



中区在住 中区地域子育て支援拠点「のんびりんこ」利用 ほのかちゃんとお母さん

### ＊ 新年のごあいさつ

あけましておめでとうございます。

皆さまにおかれましては、よき新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。昨年は新型コロナウイルス感染症が拡大しましたが、区民の皆さまのご理解、ご協力により、感染予防対策やワクチン接種が進み、日常生活の回復に徐々に向かっていると感じています。改めて深く感謝申し上げます。

本年は「中区地域福祉保健計画 中なかいいネ!」の第4期計画がスタートします。地域や事業者の皆さまとともに、互いに助け合い、支え合いながら、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目指します。

また、本年はウィズコロナの視点をもって「暮らしの安全と安心の確保」と「地域の活力づくり」の両立に向け、切れ目のない対策を行ってまいります。

本年が皆さまにとって健やかで希望に満ちた明るい年になりますよう、心より祈念申し上げます。



中区長 直井 ユカリ

第4期中区地域福祉保健計画が  
スタートします

もっとみんなの「中なかいいネ!!」

～相互理解を進めよう～



「中なかいいネ!」とは中区地域福祉保健計画の愛称です。「中なかいいネ!」は区民による区民のための計画です。「もっとみんな」とは、子ども、働き世代、高齢者までの全世代、障害者、外国人なども含め、すべての人です。そして、住民だけでなく、企業や事業者などの働く人も含め、お互いに理解し合うことを目指しましょう。

中なかいいネ!ウィーク 2月14日(月)～28日(月)

計画概要版、地区別計画(13地区)を区民利用施設(地区センター・地域ケアプラザなど)で配布します。

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・子ども家庭支援課の一部の窓口)

人口・世帯数

150,567人  
85,101世帯  
(2021年12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  
fax 224-8214



今年が中区制95周年。「95」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▶

第4期中区地域福祉保健計画

# もっとみんなの「中なかいいネ!!」

【問合せ】 区役所事業企画担当 ☎224-8331 📠224-8157

中区地域福祉保健計画とは、お互いに支え合いながら、だれ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・働く人すべての人が協力しながら進めていく計画です。

## 中なかいいネ!の活動は「2本の柱」で進めましょう

中区に住む人・働く人すべての人ができることから始めてみましょう

### 1 見守り力を高める「えん結び」

お互いに関心を持ち、みんなで暮らしの困りごとの解決に取り組みましょう

日ごろから近所の人にあいさつや声かけをしてみよう!

声をかけあって、地域のサロンに参加してみよう!



### 2 健康づくりの「元気いっぱい」

みんなで、こころとからだの健康づくりに取り組みましょう

たとえば…**運動が苦手でも!** イベントに参加して交流することで、健康づくりにつながります

地域で行われている / 健康に関する講座に参加しよう



## 13地区では、それぞれのスローガンをかけ、特色を生かした取り組みを行っています。

区内の12連合町内会エリアに寿地区を加えた13地区で地区別計画を策定しています。地区別計画は、目指すまちの姿や暮らしやすいまちにするために行われている身近な助け合いやまちぐるみの健康づくりの取り組みをまとめたものです。

#### ①第1北部地区

多世代・多国籍の人が、ともに地区活動、見守り、情報発信に取り組むまち

#### ⑫新本牧地区

新本牧は「あいさつ」でまちづくり～広げよう!つなげよう!「人の和」～

#### ⑫第6地区

みんなでふれあう町づくり

#### ②第1地区中部

高齢者、障害者、こどもが多文化共生する、安全で健康なまち「いちなか」

#### ⑪本牧・根岸地区

誰もが地域の一員として、安心して過ごせるまち本牧・根岸

#### ③関内地区

「こんにちは」「コンニチハ」笑顔が繋がるまち・関内

#### ⑩第4地区北部

こどもたちの「ふるさと」になるまち～安心して住みやすい誇れるまち～

#### ④埋地地区

みんなが集う“夢”や“希望”が持てるまち

#### ⑨第4地区南部

声がかけるまち 第4地区南部

#### ⑤寿地区

寿に住んでいる、寿で育ったと、堂々と言えるまち～寿はたがいに受け止め合い支え合う～

#### ⑧第3地区

いろいろな世代が触れ合い、地域丸ごとのつながり強化で、困りごとを解決できる第3地区



### 地区別計画

#### ⑥石川打越地区

住んでいる皆さんの支え合いや、助け合いが活き、幸せだなあと感じられるまち

#### ⑦第2地区

多様な年代、国の人々がいきいきと暮らす豊かで賑わいあるきれいなまち



### 第4期計画ロゴマーク

第4期計画を「もっとみんなの『中なかいいネ!』」にするため、区民の皆さまの投票によってロゴマークを決めました。中区の花(チューリップ)をみんなで受け入れ、見守っていく様子を表現しており、作成者の「みんなが笑顔で暮らせたらいいな」との思いが込められています。

第4期中区地域福祉保健計画  
もっとみんなの「中なかいいネ!」  
詳しくはホームページをチェック!

中なかいいネ!

検索



妊娠期から

特集  
2

# 子育てをサポートしています!

中区では妊娠中や子育て中の方が気軽に利用できる、さまざまなサポートを実施しています。子育ての仲間や情報がほしいときなど、お出かけのついでにぜひ気軽に訪ねてみてください。

【問合せ】 区役所こども家庭係 ☎224-8171 ☎224-8159

妊  
娠  
期

## 母子保健コーディネーター

会場 区役所こども家庭係(5階54番窓口)



母子保健コーディネーター  
井上助産師 熊谷助産師

妊娠期から子育て期は心配事がたくさんあると思います。どんなことでも相談してください。気軽に声をかけてくださいね!

保健師・助産師・看護師の資格を持つ専門のスタッフです。母子健康手帳の交付時の面談など、妊娠初期から産後にかけてさまざまな相談にのっています。

## 両親教室

会場 区役所別館

妊娠中の方が、妊娠・出産・子育てについての基礎知識を学ぶことができる教室です。同じところに赤ちゃんが生まれる地域の人との交流の場にもなります。



お産のしくみと  
安産のヒントや産後の手続きについても紹介します!



出  
産  
・  
産  
後

## 中区地域子育て支援拠点 のんびりんこ

会場 問合せのんびりんこ(住吉町1-12-1belle横浜3階)  
☎☎663-9715

就学前までの子どもと保護者が一緒に遊んですごせる場所で、妊娠中から利用できます。子育てに関する情報の提供や、さまざまなイベントを実施しています。また、子育て期の悩みも気軽に相談でき、専任スタッフ(横浜子育てパートナー)が、一人ひとりの子育てに合わせサポートしています。

広場で一番の人気は大きなデッキ。すべり台もあり、小さな子から大きな子まで、笑顔が溢れます!



## こんにちは赤ちゃん訪問

生後4か月までの赤ちゃんのいるすべてのご家庭を「こんにちは赤ちゃん訪問員」が訪ね、お祝いのプレゼントや、赤ちゃんに参加できるような子育て情報をお届けします。



子育てに関する情報やおもちゃのプレゼントも!



子  
育  
て  
期

## 親と子のつどいの広場 シャーロックBABY本牧

会場 問合せ シャーロックBABY本牧(本牧和田17-17) ☎☎263-8647

子育て中の皆さんが、家庭的な雰囲気の中で、気軽に交流できる場所です。子育て相談や子育てに関する情報提供、毎月のお誕生日会などを行っています。また、広場利用者の一時預かり\*もあります。\*要登録。詳しくはお問い合わせください

楽しいイベントも開催しています♪  
第二の実家と思って、気軽に遊びに来てくださいね!



シャーロックBABY本牧に遊びに来ていた春樹くん



お庭には抗菌砂場や収穫体験ができる畑もあります!



降旗さん スタッフ 東さん

## 赤ちゃん学級

会場 区内のケアプラザなど7か所

12か月までの赤ちゃん(第1子)が集まる場所です。保護者同士の交流や、育児相談、体重測定、赤ちゃんとの手遊びなどを楽しめます。



## 子育て支援者による相談

会場 区内のケアプラザなど7か所

先輩ママである子育て支援者が、遊びや地域の子育て情報の提供を行ったり、育児の悩みや不安を一緒に考えたりするところです。遊びの場として気軽にお越しください。



問合せ のないものは、区役所こども家庭係 ☎224-8171 ☎224-8159 まで

子どもと一緒に気兼ねなく  
過ごせる場所を知りたい!

ねんね期の赤ちゃんが安心  
して遊べる場所はあるの?



## 中区おでかけスポットマップ

地域子育て支援拠点や保育園など、どこに、どのような子連れでのおでかけスポットがあるのかを一目で分かるように紹介しています。マップを持って、子どもと一緒に気軽におでかけしてみませんか?



問 区役所こども家庭係 ☎224-8171 ☎224-8159

多言語版もあります

お手元のスマートフォン・パソコンでも、10言語\*から選び、自動翻訳されたものを見ることができます。ぜひご利用ください。

\*日本語・英語・韓国語・中国語(繁体字・簡体字)・タイ語・ポルトガル語・スペイン語・インドネシア語・ベトナム語

配布場所

- 区役所1階総合案内・こども家庭支援課(5階54番窓口)
- 中区地域子育て支援拠点「のんびりんこ」
- 親と子のつどいの広場「シャーロックBABY本牧」
- 中区内の地区センター・地域ケアプラザ・コミュニティハウス など

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

### 「ふれあい作品展」作品募集

手芸・絵画・写真・俳句・短歌・工芸などの作品を出展しませんか。📍区内在住の60歳以上 ①1月20日(木)まで(申込方法は要問い合わせ)  
 📞中区老人クラブ連合会事務局  
 ☎️📠681-8480

📅【作品展】🕒2月15日(火)～17日(木) 🎵 麦田清風荘

## 📣 お知らせ

### 中学生の「税についての作文」受賞者決定

中区内の中学校からの受賞者です。おめでとうございます。

- 中区長賞/満留 真央さん(横浜雙葉中)
  - 東京国税局管内納税貯蓄組合連合会優秀賞/平岡 蒼空さん(仲尾台中)
  - 神奈川県議会議長賞/黒澤 心さん(大鳥中)
  - 横浜中税務署長賞/佐野 貴駿さん(仲尾台中)、鈴木 陽菜さん(横浜共立学園中)
  - 横浜中央納税貯蓄組合総連合会会長賞/湯本 真央さん(横浜雙葉中)、服部 善虎さん(仲尾台中)
  - 横浜中央納税貯蓄組合総連合会優秀賞/池内 美紅さん(本牧中)、松山 みひろさん(本牧中)、溝部 菜さん(港中)
- 📞区役所収納担当  
 ☎️224-8231 📠224-8217

### 戸籍課証明書発行窓口とマイナンバーカード交付・申請窓口の場所が変わります

1月4日(火)から区役所1階の戸籍課証明書発行窓口(戸籍謄・抄本、住民票の写し、印鑑登録証明書などの発行窓口)が、2階に移動します。また2階のマイナンバーカード交付・申請窓口が1階に移動します。ご来庁の際はお間違えのないようお願いいたします。

📞区役所登録担当  
 ☎️224-8295 📠224-8289

## 🏆 スポーツ

### 中区シニアソフトテニス教室

🕒1月13日・20日・27日、2月3日・10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

🕒1月23日(日)・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 💰各500円 📞中区ソフトテニス協会事務局(吉門) ☎️090-8727-0404  
 ✉️yoshi1996s1999c@nifty.com

🔍中区ソフトテニス協会 検索

### YC&AC/中区ラグビー教室

日本ラグビー発祥の地であるYC&AC(横浜カントリー・アンド・アスレティック・クラブ)のグラウンドで開催。

🕒2月6日(日)10時～12時  
 🎵YC&AC(矢口台 11-1)※雨天時体育館 📍小学生200人(先着)※動きやすい服装・運動靴(鉄製スパイク不可)着用 ①1月11日(火)からYC&ACのHPで

📞YC&AC ☎️623-8121  
 📠623-1233

🔍YC&AC 検索

### 中区ランニングクリニック(全3回)

現役の駅伝コーチ(神谷 一樹さん)がフォームをチェック、トレーニング方法を指導します。全3回すべて参加した人の中から抽選で20人に「横浜マラソン2022」の出走権が当たります。(参加料は別途) 🕒2月12日(土)、3月5日(土)・19日(土)13時～16時

🎵中スポーツセンター(新山下3-15-4)および中区内 📍平成16年4月1日以前生まれで中区在住・在勤・在学の人30人(抽選) 💰3,000円  
 ①1月24日(月)までに中スポーツセンターHPで

📞中スポーツセンター  
 ☎️625-0300 📠624-1969

🔍中スポーツセンター 検索

## 👁️ 観覧者募集

### 横浜市民ミュージカル 「忍 SHINOBI 2022」

幼い時に父親を亡くした小学6年生の清。何をしても心はいつも足りなかった。そこへ謎のおばさんが現れ、1994年の大船撮影所へタイムスリップ。「生き抜く力」をテーマにした心温まるミュージカル。



🕒2月12日(土)①14時～、②18時～、13日(日)③11時～、④16時～  
 🎵関内ホール 小ホール(住吉町4-42-1) 📍各180人(先着)  
 💰各2,300円(高校生以下1,300円) ①電話・FAX・Eメール(行・名・〒)・チケット枚数を記入)で ※中学生以下の場合は保護者申し込み

📞実行委員会事務局(赤い靴記念文化事業団内)  
 ☎️641-3066 📠641-1881 ✉️akaikutu@cameo.plala.or.jp

## 歴史の散歩道

### 鉄道開業——桜木町駅

明治5年(1872)9月12日、日本で初めての鉄道が新橋—横浜駅間で正式開業した。この「横浜」駅は、現在のJR桜木町駅にあたる。

開業当日、前日の「暴雨」が「転じて麗しい晴天となった。明治天皇は新橋駅から政府高官や外国公使を従えて列車に乗り、横浜駅に向かった。駅の付近には「大造なる棧敷」がもうけられ、あらかじめ渡された(整理)札を持参した者に、天皇を「拝察」することが許された。その数はおよそ5000人。さらに横浜の町々には15万張りもの提灯が掲げられ、鉄道開業に彩りを添えた(『横浜売込商甲州屋文書』)。

この日、東京・横浜市民に向けて発せられた天皇の勅書には、鉄道開業によって貿易が「繁昌」し、庶民が「富盛富裕」になることを望む、と記されている(『鉄道開業式勅書案』)。首都と開港場を結ぶ鉄道の開設により、横浜での国際貿易はますます拡大することが期待されていたのである。また横浜の英字誌は、多くの困難を乗り越えて鉄道開業にこぎつけた井上勝を賞賛し、鉄道網が全国に延伸されることを望む論説を出した(『ジャパ・ウィークリー・メール』)。

古写真の中央に見えるのが横浜駅の駅舎とホームである。手前には、鉄道敷設に功績のあった高島嘉右衛門が英語教育のために開いた

高島学校も写されている(明治4年設立)。当時の横浜駅は、外国人居留地(貿易取引の中心地)から離れた「街の外れ」にあったため、外国人からその不便さを指摘されていた。しかし、駅の周辺には異国情緒を醸し出す洋風建築が姿をあらわし、少しずつにぎわいを増していくことになる。現在、横浜観光の玄関口として多くの観光客を集める桜木町駅の、開業間もない時期の光景である。

(横浜開港資料館調査研究員 吉崎雅規)

横浜駅(現桜木町駅)  
 明治期 横浜開港資料館蔵

## 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) ㊟1月12日(水)・25日(火)10時15分～11時15分

▶箕沢地域ケアプラザ(箕沢13-204) ㊟1月19日(水)13時30分～14時30分【共通】㊞各9人(先着) ㊟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。

㊟1月14日(金)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

### 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。 ㊟①1月14日(金)10時～11時30分、②2月9日(水)10時～11時30分 ㊟①横浜市技能文化会館7階和室(万代町2-4-7)、②本牧ポートハイツセンター2階和室(錦町5)【共通】㊞未就学児と保護者 ㊟区役所運営企画係 ㊟224-8151 ㊟224-8157



### 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。

㊟要予約は各園で育児講座は1か月前、赤ちゃんサロンは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 ㊟641-1613

▶赤ちゃんサロン ㊟要予約  
㊟1月14日(金)①10時～11時/6～10か月、②13時～14時/0～5か月 ㊞0歳児と保護者4組(先着)

▶たまごるーむ ㊟  
㊟1月11日～2月10日の月～金曜 ㊟絵本貸出 ㊟10時～14時 ㊟開放 ㊟11時30分～14時 ㊟育児相談 ㊟9時30分～14時30分

▶ぴよぴよ☆day ㊟要予約  
㊟1月24日(月)11時30分～12時30分 ㊞11か月～1歳6か月の子と保護者4組(先着) ㊟1週間前から電話で

### 山手保育園(山手町124) ㊟622-7403 ㊟622-7467

▶赤ちゃんサロン ㊟要予約  
㊟1月13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 ㊟1月11日～2月10日の火、水曜9時～12時 ㊟絵本貸出、育児相談 ㊟1月11日～2月10日の月～金曜9時～12時 ㊟育児講座「おはなし会」 ㊟要予約 ㊟2月10日(木)9時45分～10時45分 ㊞1歳～未就学児と保護者5組(先着)

### 錦保育園(錦町5) ㊟621-5180 ㊟621-5124

▶赤ちゃんサロン ㊟要予約  
㊟1月21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 ㊟1月11日～2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)

●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。情報交換や手遊びなど。

▶のんびりんこ(来所で) ㊟①1月26日(水)11時～11時30分、②2月3日(木)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 ㊟2月4日(金)10時30分～11時 ㊞0～11か月の子と保護者5組(先着) ㊟1月21日(金)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、話したいことを保護者同士一緒におしゃべりしましょう! ㊟1月22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(先着) ㊟2週間前から電話・来館で

●どうぞの会～リユースひろば  
服(120cmまで)や子育て用品のリユース会をサイズ別に開催します。詳細はHPで。 ㊟1月28日(金)～2月3日(木) ㊞中区在住の未就学児の子育て家庭と妊娠中の人 ㊟各回2週間前から電話・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。 ㊟2月5日(土)11時～12時 ㊞0～2歳児と保護者8組(先着) ㊟1月22日(土)から電話・来館で

●子どもと育つパパ講座  
「仕事と家庭の両立」「絵本の読みかせ」「身体遊び」など現役子育てパパによる育児講座。 ㊟2月12日(土)・26日(土)13時30分～15時 ㊞0～3歳児と保護者各6組(先着) ㊟1月29日(土)から電話・来館で

●子育て講座「離乳食講座～離乳食はじめの一步～」  
離乳食のお話を栄養士が実演を交えながら行います。\*オンライン受講もあり。詳細はHPで。 ㊟2月17日(木)①13時30分～14時/離乳食を始める子(4～5か月)と保護者、②14時～15時10分/離乳食を進めている子(6～11か月)と保護者 ㊞各8組 ㊟2月3日(木)から電話・来館・オンライン受講希望者はHP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 ㊟問 ㊟区役所子ども家庭係 ㊟224-8171 ㊟224-8159

<b>乳幼児健診</b> *対象者には個別通知を送付しています	㊟4か月児:1月12日(水)・18日(火)、2月1日(火) ㊟1歳6か月児:1月11日(火)・25日(火)、2月8日(火) ㊟3歳児:1月19日(水)、2月2日(水) *詳細は個別通知をご覧ください
<b>乳幼児・妊産婦 歯科相談</b> ㊟要予約	㊟未就学児:1月26日(水)、2月9日(水)13時30分～14時30分 ㊟妊娠中の人・産後1年未満の人:1月26日(水)、2月9日(水)14時30分～14時45分 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

種類	日時	内容・会場・費用など	予約・問合せ
肺がん検診	3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。1月4日(火)から予約受付中	㊞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。 ㊟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	1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	1月28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	1月28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*	1月21日(金)、2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	㊟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*	1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	
㊟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	1月11日(火)・25日(火)、2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)

#### ◆なかく街の先生オープン講座 はじめてのトルペイント

～おしゃれメガネケースを作りましょう  
めがねケースに型を使ってペイント後、模様を加えておしゃれなケースを作ります。📅1月22日(土)12時30分～14時30分 📍12人(先着) 📄500円  
申1月12日(水)から電話で

#### ◆うさぎ!!ぴんぴん組!! 音楽に合わせて、楽しくカラダを 動かし、子どもとスキンシップ!

📅1月27日(木)10時～11時  
📍未就園児と保護者15組(先着)  
申1月12日(水)から電話で

#### ◆親子で楽しむ!打楽器コンサート ～心の響く打楽器、作っちゃおう!

子どもと一緒に楽しめる無料コンサートです。オリジナルの楽器を使って一緒に演奏を楽しもう! 📅1月31日(月)10時30分～11時30分 📍未就園児と保護者15組(先着) 申1月12日(水)から電話で

#### ◆ペットとの暮らし

～高齢化の現状と災害への備え  
横浜市動物愛護センター職員による講習会。📅2月2日(水)13時～14時30分 📍13人(先着) 申1月12日(水)から電話で

### 本牧地区センター

本牧原16-1(📍本牧原)  
☎622-4501 📠622-4828  
休1/11(火)

#### ◆こぐまの部屋

絵本の読み聞かせ・手遊び・わらべ歌など。📅1月19日(水)11時～11時30分 📍未就学児と保護者6組(先着)

#### 3館合同作品展

本牧地区センター・大鳥中学校コミュニティハウス・本牧原地域ケアプラザの各活動サークルや自主事業での(水彩画・絵葉書・書道など)作品を展示します。📅1月15日(土)～2月5日(土)※最終日は13時まで 📍イオン本牧店3階 催事コーナー(本牧原7-1)  
📍本牧地区センター ☎622-4501 📠622-4828

#### 本牧地区センター・本牧原地域ケアプラザ共催事業

◆防災食から始める男の料理 📅1月16日(日)10時～12時 📍16人(先着) 📄1,000円 📍本牧地区センター(本牧原16-1) 申1月12日(水)から本牧地区センター(☎622-4501 📠622-4828)に電話・来館で

#### ◆ヴォイストレーニング

📅1月20日(木)・28日(金)、2月11日(祝・金)10時～10時45分 📍各20人(先着) 📄各500円 申1月12日(水)から電話・来館で

#### ◆みゆき先生の幸せスイーツ

カカオマスを使った超本格的なチョコレートケーキ作り。18cm1本持ち帰り。

📅1月21日(金)10時～12時 📍12人(先着) 📄1,000円 申1月12日(水)から電話・来館で

#### ◆なかく街の先生オープン講座 シニアのためのスマホ入門

どんなことができるの?便利で役立つ使い方は?スマホの疑問に答えます。📅1月26日(水)13時～14時30分 📍10人(先着) 📄300円 申1月12日(水)から電話・来館で

#### ◆ちょっと早い親子の節分 おはなし会

紙芝居や絵本の読み聞かせ・クラフトを楽しみましょう。📅1月30日(日)13時30分～14時30分 📍未就学児と保護者10組(先着) 📄500円/組 申1月12日(水)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

絵本や紙芝居の読み聞かせや手遊びなど。📅1月14日(金)10時～12時 📍未就学児と保護者

#### ◆おもちゃの病院

おもちゃのボランティアドクターが壊れたおもちゃを修理します。

📅1月23日(日)①10時～11時、②13時～14時 📍各10点(1家族2点まで) 📄電池・特殊部品のみ実費  
申1月11日(火)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。  
📅1月25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  
申1月11日(火)から電話・来館で

#### ◆手前味噌づくり

津久井産の大豆と横浜産の麴こうじを使い、米味噌(1kg)を仕込みます。  
📅1月27日(木)10時～12時 📍12組(先着) 📄2,000円 申1月11日(火)から電話・来館で

#### ◆バレンタインデーはイタリア料理で

イチジクとクルミのチョコレートケーキ(15cm)をひとり1台作り、ラッピングして持ち帰ります。ミネストローネのデモンストレーション、フォカッチャのレシピ紹介も。📅2月4日(金)10時～13時 📍8人(先着) 📄2,400円 申1月11日(火)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)

#### ◆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)

📅1月14日・28日、2月25日、3月11日・25日の金曜13時30分～14時30分 📍15人(先着) 📄2,500円  
申1月11日(火)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。📅1月15日(土)10時～12時

#### ◆チャレンジダンス&チャレンジ HIPHOP

📅1月15日(土)、2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(先着) 📄各700円/回 申1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。📅1月17日(月)11時30分～12時 📍30人(先着)

#### ◆自由に編み編み!楽しく編み編み! (全3回)

わからないことは先生が教えてくれ

るので、好きなものを自由に楽しく編んでみよう。編み物キットもご用意! 📅1月21日、2月4日・18日の金曜9時30分～11時30分 📍12人(先着) 📄編み物キットは実費  
申1月11日(火)から電話・来館で

#### ◆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。📅1月25日(火)、2月8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) 📄各500円/組  
申1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。📅1月26日(水)14時～14時30分 📍30人(先着)

#### ◆不調回復・スッキリヨガ

～あなたの不調を和らげるヨガ  
教室開催(全2回)

毎回テーマを変え、姿勢や筋肉をヨガで整え、不調をスッキリ回復に導きます。📅2月1日(火)、3月1日(火)13時30分～14時30分 📍15人(先着) 📄1,000円 申1月11日(火)から電話・来館で

#### ◆アコーディオンにあわせて

みんなであたきましょう!

📅2月4日(金)①13時30分～14時15分、②14時30分～15時15分  
📍各20人(先着) 📄各300円  
申1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 休毎週火曜・木曜

#### ◆おはなしの時間

絵本やお話を楽しみましょう。  
📅1月12日・26日、2月9日の水曜15時30分～16時 📍各15人(先着)

#### ◆撮って歩いて本牧ツウ～レジェンド編

地図を片手に激動の時代に関わったお店を訪ね歩きます。(地図は当館、本牧原地域ケアプラザ、八聖殿郷土資料館で配布) 📅1月15日(土)～2月28日(月)

#### ◆フレームフラワー

～コサージュにもなります

小さなブーケコサージュを作ります。フレームに入れて室内の飾りにもできます。📅1月22日(土)13時30分～15時30分 📍6人(先着)  
📄1,100円 申1月12日(水)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  
 ～江戸時代にあった本牧の漁師と訴訟  
 1月17日(月)10時～12時・21日(金)14時～16時 各30人(先着)  
 ¥各200円 1月12日(水)から電話・FAX(行・図・西)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

◆説教節「小栗判官・照手姫」を語る  
 舞台化した作品の魅力を、横浜ボートシアターメンバーが語ります。  
 1月16日(日)14時～16時 15人(先着) 1月11日(火)から電話・来館で

◆渋沢栄一と横浜(全2回)  
 渋沢のゆかりの地を歩きます。  
 ①おはなし 1月17日(月)10時～11時30分、②まち歩き 1月24日(月)10時～12時30分※荒天中止 15人(先着) 1月11日(火)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

◆懐かしい歌を歌う会  
 「心あたたまる冬のひとときを」をテーマに一緒に歌を楽しみましょう。  
 1月24日(月)10時～11時30分 12人(先着) ¥160円  
 1月12日(水)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 ☎624-1969  
 休 第4月曜(祝は翌日)

◆ワンデー教室  
 当日参加(開始25分前から受け付け)の教室です。室内履き・タオル・飲み物持参で。 16歳以上

**エンジョイテニス** 水曜  
 テーマに沿ったワンポイントレッスンをを行います。(初級～中級者対象) 12時30分～13時45分 14人(先着) ¥1,120円

**パワーエナジーヨガ** 土曜  
 呼吸と動作を合わせて流れるように行います。どなたでも参加できます。 10時～10時50分 15人(先着) ¥610円

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

◆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。 1月15日(土)①15時～、②15時30分～ 5歳～小学生各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。  
 1月19日(水)、2月2日(水)15時30分～ 3歳～小学生各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。 2月5日(土)①15時～、②15時30分～ 3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。  
 2月8日(火)・22日(火)11時～11時30分 0～2歳の子と保護者各7組(先着) 1月26日(水)から電話・来館で

◆横浜国立図書館開業100周年記念連続歴史講座「本牧の百年」(全2回)  
 八聖殿郷土資料館長による2回連続の郷土史講座。 2月8日(火)・15日(火)14時～16時 15人(先着) 1月25日(火)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  
 休 第3月曜

◆ピンホールカメラ体験  
 「見る」ことを考える  
 アーティストの細淵太麻紀さんを講師に迎え、小さな箱を使ったピンホールカメラ(カメラオブスキュラ)の制作・撮影・現像までを1日で体験します。カメラオブスキュラは「暗い部屋」という意味で、カメラの原型であり、人間の目がものを見る場合と同じ構造です。体験することで「見る」ことについて考えます。 2月11日

**善意銀行**  
 <10月1日～10月31日受け付け分>  
 株式会社クラステイタス、横浜労働者福祉協議会 なぎさ支部  
 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

(祝・金)・12日(土)13時30分～16時  
 ※同日同内容 各12人(抽選)  
 ¥各2,000円 1月18日(火)までに来館・往復はがき(行・図・〒・西・年齢・希望日を記入)HPで

◆オリジナルバッグをつくろう  
 布バッグに布用クレヨンや手作りスタンプで絵を描いて、オリジナルバッグをつくろう! 2月19日(土)13時30分～15時30分 小学1～3年生12人(抽選) ¥1,500円 2月1日(火)までにHP・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**  
 1月28日(金)11時～13時30分  
 区役所本館1階エントランスホール  
 本牧DAC、ホップステップゆとりが販売します。  
 (写真は本牧DACの製品です。)  
 七宝焼き……………500円～  
 ぞうきん3枚1組……………100円  
 おそうじに大活躍です!  
 問 区役所障害者支援担当  
 ☎224-8165 ☎224-8159

**根菜と塩豚のスープ煮**

しあわせの食育レシピ No.53  
 \*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 王さん 足立さん

新年、「野菜をたっぷり食べる」を今年の抱負にしてみませんか?今回はお肉のうまみが染み込んだ一品をご紹介します。よいかみしめて食べると、野菜本来の味が楽しめます。

**<材料> 2人分**  
 塩豚 ● 豚かたロース(塊) ……150g  
 ● 塩 ……小さじ1/2  
 ● レンコン ……中1/2節  
 ● ゴボウ ……中1/2本  
 ● ニンジン ……中1/2本  
 ● カブ(根) ……中2個  
 ● 長ネギ ……中1/3本  
 ● ブロccoli(ゆで) ……小房2個  
 ● 水 ……2カップ  
 ● 酒 ……1/4カップ  
 ● 塩 ……少々

**<作り方>**  
 ① 豚肉の表面に塩をまぶし、なじむようにしっかりとすりこみ、ラップできっちり包み、保存袋に入れて冷蔵庫で1～2日寝かせる。  
 ② ①をキッチンペーパーなどで水分をふきとり、1口大に切る。  
 ③ レンコン、ゴボウ、ニンジンは皮をむいて乱切りに、カブは皮をむいてくし切り、長ネギは2cm程度の長さに切っておく。  
 ④ 鍋に水、酒、レンコン、ゴボウ、ニンジンを入れて火にかける。  
 ⑤ ④が煮立ったら②を加え、アクを取りながら野菜がやわらかくなるまで弱火で煮込む。  
 ⑥ ⑤にカブと長ネギを加え、火が通るまで煮込み、塩少々で味をととのえる。  
 ⑦ ⑥を皿に盛り付け、ブロッコリーを添えたら出来上がり♪

**(1人分)**  
 エネルギー……………261kcal  
 塩分……………1.8g  
 副菜(野菜など)……………265g\*  
 ※1日の必要量の約3/4

**ポイント**  
 ・「塩豚」は多めに作って、ゆで豚やチャーハンの具にするのもおすすめです。  
 ・味がもの足りなかったら、こしょうやマスタード、ハーブ、カレー粉などを加えてみましょう。

問 区役所健康づくり係 ☎224-8332 ☎224-8157

**テーマ展** 写し、写された大佛次郎  
「文士は必ずカメラを持って」

「文士は必ずカメラを持って」が持論だった大佛次郎。旅先、取材、趣味と多様な場面でカメラを活用し“写し”ていた大佛ですが、新聞や雑誌で取材を受ける際には被写体として“写された”側でした。大佛がファインダー越しに切り取った世界と、写真家が捉えた大佛次郎にせまります。



山沢栄子撮影  
昭和17年 川奈ホテル

📅 1月6日(木)～4月17日(日)  
1月～3月: 10時～17時、4月: 10時～17時30分  
(最終入館は閉館の30分前)  
📅 月曜(祝日の場合は翌日)  
📄 入館料200円(中学生以下、市内在住65歳以上は3月まで無料、4月から100円)  
📍 大佛次郎記念館(山手町113・港の見える丘公園内)  
☎ 622-5002 📠 622-5071

**お年玉プレゼント** アンケートにすべて答えると、抽選でプレゼントが当たります。

- A📄 **ロイヤルウイングランチバイキングペアチケット 3人**
- B📄 **区内博物館ペア招待券** 大佛次郎記念館、日本郵船歴史博物館、ニュースパーク、横浜開港資料館、横浜都市発展記念館・ユースピア文化館 …… **各3人**
- C📄 **三溪園ペア招待券** …… **10人**
- D📄 **オリジナルマルシェバッグ** …… **30人**

**応募方法** なか区版(5～12ページ)についてのアンケート①～⑤の回答を記入し、はがき・ホームページ(電子申請)で応募してください。1月31日(月)必着。

① **なか区版でよく読むページ(複数回答可)**  
A: 特集 B: 区役所からのお知らせ C: 区民利用施設からのお知らせ D: 歴史の散歩道などのコラム

② **なか区版に掲載してほしい情報分野(複数回答可)**  
A: 子育て B: 防災・防犯 C: 健康づくり D: 高齢者福祉 E: 障害者福祉 F: 経済的に困っている人の支援 G: 文化・スポーツ H: 消防・救急 I: 商店街 J: 多文化共生 K: ペット L: 公園 M: 読書活動 N: 税・保険年金 O: その他( )

③ **自由意見欄(区版への意見・感想など)** ④ **希望するプレゼント**  
⑤ **氏名・住所(在勤・在学の方は所在地も記入)・電話番号・年代**

【宛先】〒231-0021 日本大通35 中区役所広報相談係  
☎ 区役所広報相談係 ☎ 224-8122 📠 224-8214

応募は1人1回まで。横浜市在住・在勤・在学の人のみ応募できます。当選者の発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。回答内容は当落に関係ありませんので率直なご意見をお聞かせください。いただいた個人情報は賞品の発送以外には使用しません。



**横浜中税務署から確定申告のお知らせ** ☎231-8550 山下町37-9 ☎651-1321(代表)  
※自動音声に従って番号を選択すると、担当者がご用件にお答えします

**新型コロナウイルスの感染リスクを避けるためにご協力ください**

**e-Taxで送信して提出** 詳しくは国税庁HPで e-Taxについてはこちら▶

**郵送で提出** あて先(東京国税局業務センター横浜南分室に変わりました)  
〒236-8551 金沢区並木3-2-9  
東京国税局業務センター横浜南分室





いずれの申告会場も、来場の際は公共交通機関を利用してください

**税務署による確定申告書作成相談** 期間 1月4日(火)～3月15日(火) ※土・日・祝日を除く。ただし2月20日・27日の日曜は開設期間によって申告書作成会場が異なりますのでご注意ください

日石横浜ホールでは、混雑回避のため入場整理券を配布します。  
※入場整理券の配布状況に応じて受け付けを早めに締め切る場合があります。※入場整理券は当日会場配布するほか、LINEで事前に入手することができます。



開設期間	会場(所在地)	時間
1月4日(火)～2月15日(火) ※2/16(水)～3/15(火)は税務署内に確定申告書作成会場はありません	横浜中税務署 7階第一会議室(山下町37-9横浜地方合同庁舎)	<b>受付</b> 8時30分～16時 ※受け付けを早めに締め切る場合あり <b>相談</b> 9時15分～17時
2月16日(水)～3月15日(火)	日石横浜ホール(桜木町1-1-8日石横浜ビル1階)	

**税理士による無料申告相談** 申告書を作成して提出できます★

★土地、建物及び株式などの譲渡所得がある場合、住宅借入金等特別控除を初めて受ける場合などは、税務署の申告書作成会場を利用してください。

【当日整理券】 混雑回避のため当日入場整理券を配布します  
【事前申し込み】 1月5日(水)からオンラインによる事前申し込み ▶ 詳しくは事前申込サイトから▼  
も受け付けます

☎ 東京地方税理士会 ☎ 243-0511  
東京地方税理士会横浜中央支部 ☎ 243-0531  
※電話による事前申し込みの受け付けは行っていません



会場(所在地)	日時	相談対象
藤棚地区センター(西区藤棚町2-198)	1月26日(水)・27日(木) ①9時30分～12時 ②13時～16時	・給与所得者 ・年金所得者 ・小規模納税者(事業所得者、不動産所得者)
本牧地区センター(中区本牧原16-1)	2月1日(火)・2日(水)・3日(木)・4日(金) 【受付】①9時～11時30分 ②13時～15時30分 ※受け付けを早めに締め切る場合あり	
西公会堂(西区岡野1-6-41)	2月7日(月)・8日(火)	
税理士会館(西区花咲町4-106 8階)	1月28日(金)・31日(月) 10時～16時 【受付】10時～15時30分 ※受け付けを早めに締め切る場合あり	・給与所得者 ・年金所得者

**来場の際のお願い(共通)**  
申告書の提出のみの場合は、郵送するか税務署窓口で提出してください。

- できる限り少人数で来場してください。
- マスクを着用の上、アルコール消毒液による手指の消毒にご協力ください。
- 入場の際に検温を実施します。37.5度以上の発熱が認められる場合は、入場をお断りします。
- 前年の申告書などの控えや源泉徴収票など申告に必要な書類・筆記具・計算器具・マイナンバーカードまたはマイナンバーが確認できる書類(通知カードなど)と本人確認書類(運転免許証など)の両方などをお持ちください。

**中区役所での令和3年分の医療費控除申告受付について** 期間 2月16日(水)～3月15日(火) ※土・日・祝日を除く ①9時～11時30分 ②13時～16時30分

**対象者** 給与所得者(年末調整済みの人)で医療費控除のみを受けるための還付申告をする人 **受付** 区役所市民税担当 4階43番窓口

給与所得者でも、2か所以上の勤務先から給与のある人や給与所得以外の所得がある人は税務署に申告書を提出してください。

★医療費控除の明細書・給与の源泉徴収票・マイナンバーカードまたはマイナンバーが確認できる書類(通知カードなど)と本人確認書類(運転免許証など)の両方・申告者名義の預貯金口座番号が分かるものをお持ちください。

★明細書の様式・記載方法は国税庁ホームページに掲載されています。  
●医療費の領収書は提出不要ですが、自宅で5年間保存する必要があります。  
●医療保険者から交付を受けた医療費通知(健康保険組合などが発行する「医療費のお知らせ」など)を添付すると、明細の記入を省略できます。