

▶ 5~12ページはなか区版です

「ちょっとそこまで」

てくてくなか 9

No.299/2022年

特集
1

探してみよう!
あなたの近くに
こんなお店が
あるかも?

てくてく歩いて、近くの商店街へ行ってみませんか? 商店街には、おいしいものやすてきなものがたくさんあります。ホッと居場所や魅力的な人、新しい自分もみつけることができるかも!

【問合せ】区役所地域活動担当 ☎224-8132 fax224-8215



マーケットテラスカフェ
石川町(ひらがな商店街)

住所 石川町2-64

みんなが気軽に交流できるカフェ

まちのコミュニティカフェとして、2017年にこのカフェをオープンしました。はじめは高齢のお客さんが多かったのですが、最近では若いお客さんも増えてきました。店内には雑貨などを販売できる「小箱ショップ」や自家畑でとれた野菜の販売ブース、イベントスペースなどもあります。

身近なひらがな商店街

商店街のイベントを手伝ったり、困りごとをお店で聞いて町内会に伝えたり。地域の一員としても活動しています。この商店街は、お店同士だけでなく、お店とお客さんの距離も近い商店街だと感じます。



店長 蛇沼 菜里子さん

小さなお子さんと一緒の方にも気軽に来てほしいです。授乳室もありますよ!



おすすめメニューは、自家畑の野菜をたっぷり使ったキッシュ!

お客様の声

カフェとの関わり方

「小箱ショップ」を利用して、アクセサリーを販売しています。子どもを連れて小箱に商品を並べている時に「お子さん、かわいいですね」と声を掛けてくれたことがきっかけで、私の商品を買ってくれた方もいました。小さな子どもを連れながら気兼ねなくつろげるお店は少ないので、ありがたい存在です。

私から見た商店街

観光地でありながら、ローカルな雰囲気もあって、良いところだと思います。外を歩いているときにお店の人が声を掛けてくれたこともあって、人のつながりも感じられる場所です。



廣澤 彩加さん、一咲くん

カフェ全体が子ども連れにフレンドリーな雰囲気です!

まちの声からスタート

このあたりには喫茶店のような場所がないという声をきっかけに、6年前からカフェを始めました。最初はただ座る場所の提供のみでしたが、お客さんからのリクエストで今のカフェの形になりました。メニューは飲み物が中心ですが、手作りのカレーも人気です。

本牧リボンファストリートとカフェ

地域コミュニティの基地のような存在になれていたらいいですね。今後は若い人にも一緒に頑張ってもらって、この商店街を元気にしていきたいと思っています。

お店の名前は、「気楽」の「楽」。みんな気楽に過ごしてほしいですね。



店長 石川 良子さん



人気メニューの手作りカレー!

お客様の声

私たちにとってのカフェ

店長の人柄のおかげで、非常に居心地の良いお店です。このカフェのように、人とゆっくり話せるような場所は少ないので、貴重な存在ですね。ここには近所に住む高齢者もよく来るので、一人暮らしの人を「大丈夫かな?」とみんなで心配するなど、高齢者の見守りにもつながっていると感じます。

このカフェは大切な居場所。なくなったら困る存在です。



店内には地域の人の作品も!



街カフェ 楽 (本牧リボンファストリート商店会)

住所 本牧町1-57



もっと知ろう!
身近な商店街

商店街のPR動画を配信中

中区の商店街PR動画

検索



marinet

「ただいま商店街」
マリンFMで放送中!

放送日・時間 第2・4水曜日 13時~13時30分



聴き方やこれまでの放送内容はHPで

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

150,782人
85,820世帯
(2022年8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

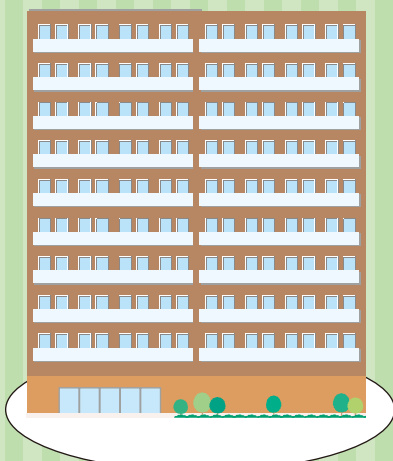


編集・発行

中区役所広報相談係
☎224-8123
☎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▶



特集 ② マンションに住んでいても 災害対策は必要です!

【問合せ】区役所庶務係 ☎224-8112 fax 224-8109

マンションなどの鉄筋コンクリート造りの建物は耐震性が高いため、地震による倒壊のおそれと一般的にいわれています。災害が発生したとき、自宅に被害がなければ避難所に行く必要はありませんが、それはしっかり自宅に災害対策がされている場合の話。マンションに住んでいても、いざというときのために事前の備えをしておくことが重要です!

「マンションだから災害対策は不要」だと思いませんか?

過去に発生した災害では高層マンションが浸水し、電気設備の損傷によりエレベーターが使用できなくなったことで、自宅への出入りや資機材などの運搬が困難になったり、給水をポンプアップできず生活用水の確保ができなくなったりする事例がありました。また、給排水設

備を共有しているため、設備が損傷している場合は1世帯の不適切な使用が多く世帯に影響を及ぼしました。さらに震災時は建物自体の損傷がなくても、長周期地震動による家具の転倒により負傷するという例もありました。

「マンションだから災害対策は不要」というわけではありません。危険を理解して、事前に対策しておくことが必要です!

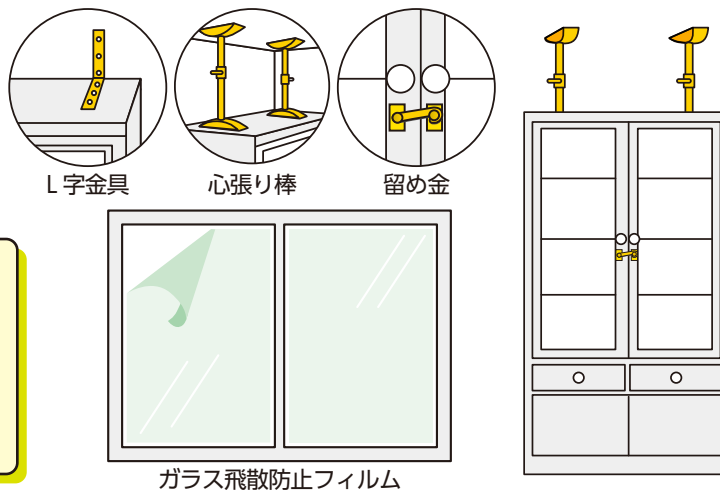
マンション特有の被害と対策を知っておきましょう

1 揺れによる被害

高層階では、大きくゆっくりした揺れである「長周期地震動」により、家具や家電が倒れたりする危険に加え、大きく移動したりする危険があります。

対策

- ・心張り棒やL字金具など家具転倒防止器具を設置する
※横浜市による器具取り付けの補助もあります。(ただし対象に条件あり) 詳しくは▶ [横浜市 家具転倒防止対策 検索](#)
- ・ガラスの飛散防止用フィルムを貼る
- ・戸棚の扉が開かないように、留め金をつける



2 給排水設備の損傷

水道の給水が止まると、トイレの水は流すことができず使用できなくなります。風呂の残り水などで流すことは可能ですが、排水管に破損があると汚水漏れや逆流のおそれがあります。排水管の損傷を確かめずにトイレを使用すると、下の部屋に汚水漏れが発生し、居住者間のトラブルにもなります。

対策

- ・トイレパックを備蓄する
- ・飲料水や生活用水を多めに備蓄する
- ・住民同士の話し合いで災害時のトイレ使用のルールを決める(例:排水管の点検が終わるまで排せつ時はトイレパックを使用し、水を流さないなど)

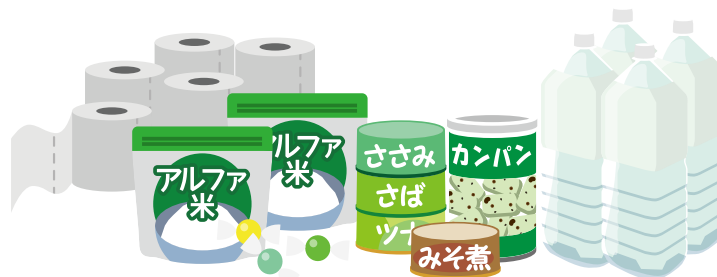


3 停電によりエレベーターが停止

電力会社からの電力供給が停止するとエレベーターは停止し、避難が困難になります。エレベーターが動いていても余震のおそれがあるため、エレベーターは使用せず、階段を使用して避難することが必要です。災害発生時にエレベーター内にいた場合には、全ての階のボタンを押し、停止した階で降りましょう。

対策

- ・特に高層階に住む人の移動や、物資の運搬などが困難になるため、事前に各家庭に必要なものは多めに準備しておく
- ・エレベーター内に閉じ込められてしまった場合に備えて、事前にエレベーター内に水やトイレパックなどの備蓄を検討する



住民同士の協力も大切です!

共同住宅では同じフロアの住人など、隣近所での協力が特に必要です。設備の点検や防災訓練のお知らせなど、管理組合からの連絡には目を通しましょう。

- ・フロアの世帯数や年齢層などを把握し、管理組合と協力し、災害時の行動手順を作成しましょう
- ・まちの防災組織で行う対策の検討や、自助の徹底などを行いましょ



私たちはこんな取り組みをしています

パークシティ本牧自治会会長 坂東 久雄さん

パークシティ本牧では、災害時に住人の皆さんが危険から身を守ることができるように、定期的な防災訓練や災害時マニュアルの作成、用具の備蓄などを行っています。また、高齢者や乳幼児などの災害時に避難が遅れて被害を受けやすい人(災害時要援護者)を把握し、実際に災害が起きたときに安否の確認や避難の手助けをすることができるよう、区役所から自治会に提供される災害時要援護者名簿も保管して緊急時に備えています。これらの取り組みは、私たちマンションの自治会だけでなく、管理組合にも協力してもらって一緒に進めているんです。これからも自治会と管理組合とで手を取り合い、ともにマンションの災害対策に取り組んでいきたいと思っています。

具体的な取り組み例

防災訓練

パークシティ本牧(建物9棟、総戸数666戸)では、25年ほど前から継続して、年に一度の防災訓練を自治会と管理組合の共催で行っています。訓練は、全居住者に参加を呼びかけ、消防署の協力も得て行われます。新型コロナウイルス感染症の影響で例年通りの防災訓練ができなかった昨年度および昨年度も、役員を対象とした研修会やテント・発電機などの備蓄器具類がスムーズに使えるよう訓練をするなど工夫して取り組んでいます。

マニュアル

私たちのマンションでは、災害対策マニュアルを独自に作成しています。マニュアルでは、災害発生時・発生後にどう行動すればよいかということや、日ごろから備えておくべきことなどについて具体的な例を挙げながら解説しています。また現在、東日本大震災など近時の災害事例を参考に、現実に沿った内容に見直しを行っています。

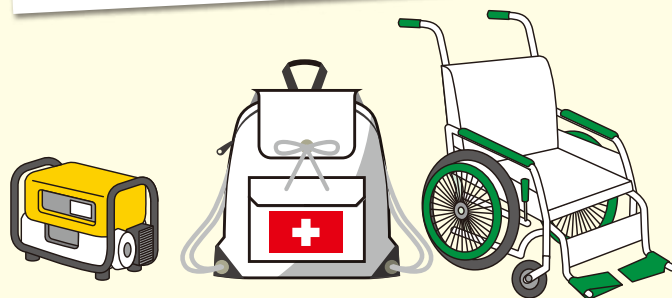
備蓄用品

マンションには、食料品、救急医療品、簡易トイレなどの日用品から電源、発電機、車いすなどの器具類が備蓄されています。居住者にはどのような用品が備蓄されているのか周知するとともに、器具類は普段から使用できる状況にしておけるよう対処していきます。



▲伊藤 勝さん
(パークシティ本牧管理組合理事長)

▲坂東さん



地域防災拠点

しっかり対策をしても大きな災害が発生した場合、自宅での居住が困難になることがあります。横浜市では、身近な市立の学校などを指定避難所に指定し、地域防災拠点として防災備蓄庫の設置、防災資機材・食料などの備蓄をしています。また、在宅避難中の人向けの物資・情報供給の役割、住民による救出・救護の拠点としての役割もあります。地域防災拠点は震度5強以上の地震が発生したときに地域の人によって開設され、自宅が被災した場合は避難することができます。運営も地域の人を中心に行うため、避難する際は運営に協力しましょう。

横浜市の地域防災拠点について詳しくはこちら▶ [横浜市地域防災拠点](#) **検索**

区役所ではマンション向けの防災講話を実施しています!

詳細は区役所庶務係にEメール
([✉na-somu@city.yokohama.jp](mailto:na-somu@city.yokohama.jp))で
お問い合わせください。

災害時は情報収集も大切です!

横浜市防災情報Eメール

地震震度情報、気象警報・注意報など防災情報をEメールで配信。防災情報をいち早く入手しましょう。



マリンFM 86.1MHz

中区のコミュニティ放送局「マリンFM」では、災害時に中区役所と相互に協力し、中区内の災害情報などをきめ細かく発信しています。



横浜市避難ナビ

「横浜市避難ナビ」は、一人ひとりの避難行動を平時である「いま」から災害時である「いざ」まで、一体的にサポートするアプリです。



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 | 💰 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 |

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

第60回 中区老人福祉大会

日頃の趣味や地域の仲間との活動の成果(歌や踊り)を発表します。📅9月21日(水)13時～16時 📍関内ホール 小ホール(住吉町4-42-1) 📎180人 📍中区老人クラブ連合会事務局 ☎fax681-8480

胃がん患者、その家族の集い

胃がん患者会の集いをオンラインで視聴しませんか。📅9月24日(土)13時30分～16時30分 📍なか区民活動センター(区役所別館1階) 📎胃がん患者・家族でオンライン視聴が可能な人20人(先着) 申9月11日(日)から電話・Eメール(行・名・番)を記入)で 📍なか区民活動センター ☎224-8138 fax224-8343 📧na-katsudou@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

9月30日(金)11時～13時30分

区役所本館1階

エントランスホール

つぼみ、活動ホーム・えんが販売します



📍区役所障害者支援担当

☎224-8165 fax224-8159

認知症シンポジウム

認知症になっても安心して暮らすために今からできることについて介護体験者や認知症カフェ運営者の体験談、専門医の解説を聞きます。

📅9月29日(木)10時～12時 📍区役所7階会議室 📎中区在住・在勤の人40人(先着) 申電話・HP(電子申請)で 📍区役所高齢者支援担当 ☎224-8167 fax224-8159



大人の食育講座～収穫の秋！横浜野菜で野菜摂取力アップ

野菜ソムリエの高崎 順子さんが秋の横浜野菜の魅力と簡単な食べ方、毎食への取り入れ方などを紹介します。ベジチェック(センサーで手のひらから推定野菜摂取量測定)もできます!

📅10月3日(月)13時30分～15時 📍区役所別館3階栄養相談室 📎中区在住・在勤の人16人(先着) 申9月12日(月)から電話・FAX(行・名・番)を記入)で 📍区役所健康づくり係 ☎224-8332 fax224-8157

脳卒中予防講演会

脳卒中・神経脊椎センター中居 康展

医師による講演会。📅10月12日(水)14時～15時30分 📍区役所7階会議室 📎30人(先着) 申9月15日(木)から電話・FAX(行・名・番)を記入)で 📍区役所高齢者支援担当 ☎224-8167 fax224-8159

お知らせ

ひきこもりなどの困難を抱える若者の専門相談

ひきこもり・不登校などの困難を抱える若者の専門相談 📅9月13日・27日の火曜13時30分～16時30分 📍区役所本館3階 📎本人(15～39歳)・家族・支援者・地域の3人(1人50分) 申電話・Eメール(行・名・番)を記入)で 📍よこはま東部ユースプラザ ☎642-7001 📧ypt@sodateage.net

スポーツ

中区シニアソフトテニス教室

📅9月15日・22日・29日、10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 fax270-9932

日ノ出川ソフトテニス教室

📅9月17日(土)、10月1日(土)①10時～12時、②13時～16時、9月25日(日)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 📍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

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。📅①9月13日(火)13時～14時30分、②9月30日(金)10時～11時30分 📍①野毛地区センター(野毛町3-160-4)、②聖母愛児園 地域交流ホール(山手町68) 【共通】📎未就学児と保護者

歴史の散歩道

吉田川と路面電車の名残を伝える名の駅 阪東橋駅

大岡川と中村川に囲まれた釣り鐘状の土地は17世紀以前、横浜村の砂洲(砂嘴)の背後に控える広く浅い入江だった。17世紀中頃に江戸の商人の吉田勘兵衛が、幕府の許可の下、これを干拓して田地とし、「吉田新田」と呼ばれるようになった。

吉田新田は明治時代になると北東(海側)から市街地化し、港湾都市横浜の下町的なエリアとなる。その中央には吉田川と呼ばれる運河が貫通し、市街地化が進むと、下流から蓬莱橋や千秋橋、武蔵橋、横浜橋、日本橋などの道路橋が整備されていった。

路面電車の横浜電気鉄道(後の横浜市電)は1911(明治44)年、馬車道から弘明寺や滝頭へ向かう路線の一部を吉田川に沿って開通させ(羽衣町線)、橋のそばに長島橋、横浜橋、日本橋の順に停留場を設置した。うち日本橋は翌々年に開通する西戸部線(後の久保山線)との分岐点になる。

1923(大正12)年、関東大震災が発生すると、横浜の街は橋も市電も大きな被害を受けた。しかし、その後の復興事業で横浜橋と日本橋の間に阪東橋が架けられ、広幅員の街路が新しく整備されると、市電の軌道も旧道から新道の中に移設される。1928(昭和3)年、日本橋に代えて阪東橋の停留場が、川や橋からやや離れて開設され、羽衣町線と久保山線が十字に交差するジャンクションとなった。



図1 昭和初期の阪東橋周辺 横浜市3千分1地形図「山下町」(1932年、横浜開港資料館所蔵)に筆者加筆

その後、横浜市電は1950年代に最盛期を迎えるが、60年代後半に撤去が始まり、最後まで残った路線とともに1972(昭和47)年、阪東橋の停留場は廃止された。同じ年に市営地下鉄が営業を開始し、上大岡～伊勢佐木長者町駅間が開通する。地下鉄の線路は吉田川の川底を掘り下げて敷設され、地上には大通り公園が整備された。

市電とともに多くの橋が消えてしまったが、中区と南区の区界付近で、かつての道路橋の阪東橋の位置に地下鉄の駅が設けられた。駅は橋の名前と市電の主要な停留場の名を受け継ぎ、「阪東橋」駅が誕生したのである。

(横浜都市発展記念館 主任調査研究員 岡田 直)

鉄道150周年記念～中区・駅めぐり

展示のお知らせ

特別展「横浜鉄道クロニクル ～発祥の地の150年」11月6日(日)まで 横浜都市発展記念館(日本大通12) ☎663-2424 休月曜(祝日の場合は翌日)

☎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。

- ▶のんびりんこ(住吉町1-12-1 belle横浜 3階) ☎9月14日(水)10時15分～11時15分・29日(木)14時～15時
- ▶箕沢地域ケアプラザ(箕沢13-204) ☎9月22日(木)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。 ☎9月16日(金)14時～15時 ☎のんびりんこ(住吉町1-12-1belle横浜 3階) ☎中区在住の人5人(先着) ☎のんびりんこ ☎☎663-9715



- 赤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。
▶のんびりんこに来所
☎9月27日(火)、10月8日(土)11時～11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
☎10月5日(水)10時30分～11時 ☎0～11か月の子と保護者5組(先着) ☎9月21日(水)からHPで
- 外であそぼう
子育て支援者が待っています。雨天決

行・荒天中止。 ☎9月28日(水)10時～11時 ☎山吹公園(山吹町2-1) ☎未就学児と保護者20組(先着) ☎9月14日(水)から電話・来館で

- 40代ママの会
同世代で、おしゃべりしましょう。
☎9月30日(金)10時30分～11時30分 ☎未就学児と40代の保護者(妊娠中の人可)6組(先着) ☎9月16日(金)から電話・来館で

- たくまっ子
ふれあい遊びと子育てミニ講座。
☎10月1日(土)11時～12時 ☎0～2歳の子と保護者8組(先着) ☎9月17日(土)から電話・来館で

- にじいろ～発達が気になる子のおしゃべり会
☎10月3日(月)10時30分～11時30分 ☎1歳6か月以上の未就学児と保護者5組(先着) ☎9月20日(火)から電話・来館で

- えいごであそぼう
英語遊び、手遊び、読み聞かせを楽しみましょう。 ☎10月4日(火)15時～15時30分 ☎未就学児と保護者6組(先着) ☎9月20日(火)から電話・来館で

- プレママ・プレパパ講座・たまごの会
オムツ替え&ミルク作りの体験など。
☎10月13日(木)13時30分～15時 ☎妊娠中の人とパートナー6組(先着) ☎9月29日(木)から電話・来館で

- 乳幼児への応急手当の仕方
事故の予防と手当て、心肺蘇生法(AEDの取り扱い含む)について習得します。
☎10月15日(土)①10時30分～12時、②13時30分～15時※①・②同内容です ☎未就学児の保護者各12人(子ども同伴可・先着) ☎10月1日(土)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。

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。

看護師相談
地域の保護者と子ども(未就学児)を対象に保健衛生・健康支援を行います。
☎要予約 ☎は1か月前から、☎要予約 ☎は1週間前から事前電話受け付け(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
☎9月26日(月)①10時～11時/7～12か月、②13時～14時/0～6か月 ☎子と保護者各4組(先着)
- たまごの一む ☎
☎9月11日～10月10日の祝日を除く月～金曜
- ☎開放、絵本貸出 ☎9時30分～14時30分
☎育児相談 ☎9時30分～16時
- ぴよぴよ☆day ☎要予約
「ふれあい遊びと写真撮影会」、育児相談、計測 ☎10月3日(月)11時～12時 ☎13～30か月の子と保護者4組(先着)

山手保育園(山手町124)
☎622-7403 ☎622-7467

- 赤ちゃんサロン ☎要予約
☎10月13日(木)10時～11時 ☎0歳児と保護者2組(先着)
- たまごの一む ☎
☎開放、絵本貸出 ☎9月11日～10月10日の祝日を除く火、水曜9時45分～12時
☎育児相談 ☎9月11日～10月10日の祝日を除く月～金曜9時45分～12時

錦保育園(錦町5)
☎621-5180 ☎621-5124

- たまごの一む ☎
☎開放、絵本貸出 ☎9月11日～10月10日の祝日を除く火、水曜10時～12時30分
☎育児相談 ☎9月11日～10月10日の祝日を除く月～金曜9時30分～12時
- 育児講座「むし歯予防のおはなし」 ☎要予約
☎10月17日(月)10時～
☎0～2歳児と保護者4組(先着)



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:9月14日(水)、10月4日(火) ☎1歳6か月児:9月13日(火)・28日(水) ☎3歳児:9月20日(火)、10月5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	☎未就学児:9月27日(火)13時30分～14時30分 ☎妊娠中の人・産後1年未満の人: 9月27日(火)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

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	11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。	☎2023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	COPD(慢性的な肺の病気)チェック・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	9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	9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	9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*	9月16日(金)、10月3日(月) 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*	9月12日(月) ①13時30分～②14時30分～	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	

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)

◆野毛ギャラリー

～彩友会(絵画) 壁面展示

🕒9月1日(木)～30日(金)※展示初日・最終日の展示時間は電話確認を

◆うさぎ!!ぴょんぴょん組!!

音楽に合わせて、楽しくカラダを動かしましょう!
🕒9月21日(水)10時～11時
👤未就園児と保護者15組(先着) 申9月11日(日)から電話で

◆税理士に聞く～確定申告・医療費控除

🕒9月26日(月)13時～14時30分
👤14人(先着) 申9月11日(日)から電話で

◆包丁研ぎのススメ

～お料理のパートナーを最高に!

🕒9月30日(金)13時～15時
👤8人(先着) 料 ¥300円 申9月11日(日)から電話で

◆お花と暮らす

～ハロウィンを楽しむアレンジ

🕒10月1日(土)13時～14時30分
👤12人(先着) 料 ¥2,000円 申9月11日(日)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 9/20(火)

◆ヴォイストレーニング

🕒9月15日(木)・23日(祝・金)10時～10時45分
👤各20人(先着) 料 ¥各500円 申9月11日(日)から電話・来館で

◆こぐまの部屋

絵本の読み聞かせ・わらべ歌や手遊びなど。
🕒9月21日(水)11時～11時30分
👤未就学児と保護者6組(先着)

◆リズムにのって楽しくズンバ(全2回)

🕒9月22日(木)、10月6日(木)10時～

10時45分
👤20人(先着) 料 ¥1,200円 申9月11日(日)から電話・来館で

◆体幹を意識してピラティス(全2回)

🕒9月22日(木)、10月6日(木)11時～11時45分
👤20人(先着) 料 ¥1,200円 申9月11日(日)から電話・来館で

◆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。
🕒9月25日(日)①10時～11時、②13時～14時
👤各8点(1家族2点まで・先着) 料 電池・特殊部品のみ実費 申9月11日(日)から電話・来館で

◆糸かけ「稲穂」

～糸と釘が織りなすアート

🕒9月27日(火)9時30分～11時30分
👤12人(先着) 料 ¥800円 申9月11日(日)から電話・来館で

◆うたって♪おどって親子体操

🕒10月2日(日)10時30分～11時15分
👤未就学児と保護者10組(先着) 料 ¥500円/組(2人まで)※1人追加ごとに200円 申9月11日(日)から電話・来館で

◆横浜みどりアップ計画 市民が森に関わるきっかけ作り

▶森林ヨガ
🕒10月2日(日)8時50分～10時
👤15人(先着) 料 ¥500円 申9月11日(日)から電話・来館で

▶本牧Ⅷ 大人の遠足 ～古橋市民の森を訪ねる

🕒10月8日(土)9時(市営地下鉄下飯田駅改札口集合)～12時
👤20人(先着) 料 ¥200円 申9月11日(日)から八聖殿郷土資料館(本牧元町76-1 ☎622-2624)に電話・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)

◆マリンバリトミック

プロのマリンバ奏者による音楽教育。

🕒9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) 料 ¥各700円/組 ※子ども2人参加は1,000円 申9月11日(日)から電話・来館で

◆からだスッキリ!

背骨コンディショニング(全6回)

背骨を中心に体のコンディションを整えます。
🕒10月3日・17日、11月7日・21日、12月5日・19日の月曜10時30分～11時30分
👤10人(先着) 料 ¥4,200円 申9月11日(日)から電話・来館で

◆紅玉^{おひ}で美味しいアップルパイを作ろう!

基本の生地を使い紅玉がいっぱいのパイを作ります。
🕒10月12日(水)9時40分～12時30分
👤8人(先着) 料 ¥2,500円 申9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(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

楽しみながら子どもの聞く力を育てよう。
🕒9月13日・27日の火曜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9月11日(日)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。
🕒9月17日(土)10時～12時

◆チャレンジダンス&チャレンジHIPHOP

🕒9月17日(土)、10月1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 申9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。
🕒9月19日(祝・月)11時30分～12時
👤30人(先着)

◆睡眠のちから～あなたの睡眠の質を上げましょう!

🕒9月23日(祝・金)10時～12時

👤20人(先着) 料 ¥100円 申9月11日(日)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。
🕒9月28日(水)14時～14時30分
👤30人(先着)

◆アコーディオンにあわせてみんなであたいましょう!

🕒10月7日(金)①13時30分～14時15分、②14時30分～15時15分
👤各25人(先着) 料 ¥各300円 申9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(本牧原)
☎㊟624-1651
休 毎週火曜・木曜

◆おはなしの時間

～絵本やおはなし・わらべうたを楽しみましょう

🕒9月14日・28日の水曜15時30分～16時
👤各15人(先着)

◆オリーブオイルのちから ～色々な効能を学びます

🕒10月1日(土)13時30分～15時30分
👤18人(先着) 申9月11日(日)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5回)

姿勢を正して肩、腰、ひざの痛みを改善する体操です。
🕒9月27日、10月25日、11月29日、2023年1月31日、2月28日の火曜10時～11時
👤15人(先着) 申9月11日(日)から電話・来館で

◆認知症予防健康フラダンス

ハワイの音楽に合わせていすに座ってフラダンスの動きを行い脳と体を活性化します。
🕒9月30日(金)10時30分～11時30分
👤10人(先着) 申9月11日(日)から電話・来館で

善意銀行

〈6月1日～6月30日受け付け分〉(敬称略)
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。

問 中区社会福祉協議会
☎681-6664 ㊟641-6078

本牧中学校コミュニティハウス
 本牧和田32-1(1 二の谷)
 ☎ 623-6699
 休 毎週火曜・木曜

◆「本牧の歴史」入門講座
 ～明治の三茶人
 9月19日(祝・月)10時～12時・23日(祝・金)14時～16時 各30人(先着) 各200円 申 9月11日(日)から電話・FAX(行・名・電)を記入)・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

◆親子で遊ぼう
 ～ハロウィンパンプキン作りと運動会ごっこ
 10月18日(火)10時30分～11時30分 未就学児と保護者5組(先着) 申 9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

◆懐かしい歌を歌う会
 9月26日(月)10時～12時 12人(先着) 各10円 申 9月11日(日)から電話・来館で

◆紅茶講座～ダージリン春摘み、夏摘みの贅沢な味比べ
 9月28日(水)10時～11時45分 10人(先着) 各1,200円 申 9月11日(日)から電話・来館で

◆ゆったりヨガ
 ～椅子に座ってヨガをしましょう
 10月1日(土)10時～11時 10人(先着) 申 9月11日(日)から電話・来館で

中図書館
 本牧原16-1(1 本牧原)
 ☎ 621-6621 ☎ 621-6444
 休 9/20(火)

◆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。
 9月13日・27日の火曜11時～11時30分 0～2歳の子と保護者各7組(先着)

◆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。 9月17日(土)15時～ 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。
 9月21日、10月5日の水曜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。 10月1日(土)15時～ 3歳～小学生7組(先着) ※家族単位。子どもだけでも可

麦田清風荘
 麦田町1-26-1(1 麦田町)
 ☎ 664-2301 ☎ 664-2302
 休 第1月曜(祝は翌日)

◆音楽健康体操&ストレッチ(全12回)
 10月～2023年3月の第2・4土曜 9時40分～11時10分 市内在住60歳以上20人(先着) ※初めて参加する人のみ。ただし追加募集時は2回目以降も受け付けます 申 9月11日

(日)～9月25日(日)に同館利用証か健康保険証を本人が持参し来館で

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
 ✉ volunteer@nakasha.net

◆生活支援ボランティア講座～地域で活躍するきっかけをつくりまします!(全3回)
 包丁とぎ、庭木のせん定、網戸の張り替えなどを学びます。 10月18日・25日、11月1日の火曜10時～12時 各15人(先着) 各500円 申 9月20日(火)から電話・HPで

中区社会福祉協議会 検索

VIVA! 健康 数字でみる中区の結核!
9月24日～30日は結核予防週間です

- 結核は昔の病気ではありません。今も日本国内で1日に40人が発病し、6人が亡くなる重大な感染症です。
- 中区では人口10万人あたり15.2人が結核を発病しています(令和2年)。これは横浜市の9.4人を大きく上回り、18区中2番目に高い数字です。中区の結核患者の半数以上は60歳以上の人了。

結核とはどんな病気?

- 結核菌を吸い込むことで感染(空気感染)し、主に肺に炎症が起こる病気。
- 感染した人の10人に1人が一生のうちに発病すると言われています。

結核チェック

- 咳や痰が出る
- 微熱・体のだるさ
- 体重が落ちた

これらの症状が2週間以上続いたら 早めに医療機関を受診しましょう。

結核を予防するにはどうしたらいいの?
 普段から健康的な生活を心がけ、免疫力を高めておくことが重要です。

バランスのよい食事 十分な休息 適度な運動 禁煙 予防接種(BCG)生後5～7か月に受けましょう

- 65歳以上の人で1年以内に胸部X線検査を受けていない人は、結核検診を受けましょう。→P9健康づくりカレンダーへ

☎ 224-8333 ☎ 224-8157

中区コンパス事業 コンパスは羅針盤。あなたの子育ての進む道がきっと見えてきます!

子どもの力を引き出す子育てコーチング
 ～さまざまな状況の中でよりよい子育てができるように～

最近のコロナ禍で、不安を抱えながら子育てしていませんか?そんな不安がすっきりと晴れる!講座を開催します。大切なのはコミュニケーション。子どもの自己肯定感を高める声掛けや、自ら考え行動していく子どもに育てるためのポイントや関わり方など。参加される皆さんと一緒に、たくさん話しながら、楽しみながら学びます。

10月22日(土)10時～12時
 野毛地区センター(野毛町3-160-4)
 未就学の第1子を育てている人20人(申し込み多数の場合は抽選)
 申 9月12日(月)～10月3日(月)にHP(電子申請)で 詳しくはHPで▶

講師 橋口奈生さん
 国際コーチ連盟 認定プロフェッショナルコーチ

同じ講座を下記日程でも行います。詳しくはHPで
 11月12日(土)本牧原地域ケアプラザ
 12月10日(土)箕沢地域ケアプラザ
 2023年1月21日(土)麦田地域ケアプラザ
 中区役所こども家庭係 ☎ 224-8198 ☎ 224-8159

おほらおほら 大佛次郎記念館 JAZZが聞こえる 大佛次郎の昭和モダン

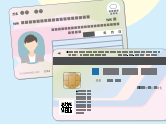
作家大佛次郎(1897-1973)による昭和初期、戦前の横浜・東京を舞台とする《現代小説》と、大佛次郎と西子夫妻のモダンなライフスタイルを紹介する展覧会。作中にも頻りに登場するJAZZが聞こえる場所を手掛かりに、都市の文化として花開き、大佛夫妻が謳歌した“昭和モダン”をたどります。

9月3日(土)～12月25日(日) ※9月は10時～17時30分(入館は17時まで)、10月以降は10時～17時(入館は16時30分まで) 休 月曜(祝日の場合は翌日) 各200円(市内在住65歳以上は100円、中学生以下無料) 大佛次郎記念館(山手町113・港の見える丘公園内) ☎ 622-5002 ☎ 622-5071

事前 申込不要 **マイナンバーカードの申請を** **顔写真撮影無料!**
お手伝いします!!



9月から区内の区民利用施設や商業施設などにおいて、マイナンバーカードの申請用の写真を無料で撮影し、申請書の記載をサポートします。



約10分で「らくらく」申請 この機会にぜひ、申請ください。

9月～12月
 地域ケアプラザ、地区センター、自治会館、商業施設など
 ※区内在住でマイナンバーカードを初めて作る人が対象です。
 ※マイナンバーが分かるもの(通知カードなど) または、*交付申請書をお持ちください。
 *交付申請書(二次元コード付き)は、マイナンバー通知カードや個人番号通知書に同封されているほか、未申請者向けに郵送されています。申請サポート会場で白紙の申請書(マイナンバーの記載が必要)も用意しています。



☎ 区役所登録担当 ☎ 224-8299 ☎ 224-8289

多文化共生コラム **ちょこっと、おてつだい ④**

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「ちょこっと、おてつだい」してみませんか？

やさしい日本語編 **やさしい日本語という言葉を知っていますか？**
 外国人をはじめ、さまざまな人との会話に使えるコミュニケーションの一つです。「やさしい」には2つの意味が込められています。

本牧さん (高校1年男子)
 近所に外国人の親子が引っ越してきて、ごみの出し方が分からず困っていたんだ。外国語に自信がないから、話しかけられなかった…。

近所の根岸さん (お世話好き)
 やさしい日本語で話しかけてみたら？

本牧さん
 「やさしい日本語」？日本語で通じるかな？

近所の根岸さん
 横浜市在住の外国人は、7割以上の方が日本語を話せるという調査結果※があるんだ。まずは「やさしい日本語」で話しかけてみたらどうか。はっきりした言葉で、短めに話すのがコツだよ。

本牧さん
 う～ん、できるかな…。

近所の根岸さん
 大切なのは相手の反応をみながら話すことだよ。

本牧さん
 反応をみながら話す…外国人に限らず、コミュニケーションをとるときに大切なことだね。

近所の根岸さん
 その通りだね!やさしい日本語の「やさしい」には、わかりやすく伝える「易しい」と、相手の立場に立って話す「優しい」という2つの意味が込められているんだよ。

本牧さん
 どんな人にも、「やさしい」んだね!やさしい日本語のことがもっと知りたくなってきた!

※令和元年度 横浜市外国人意識調査結果による。

チャレンジ! 次の言葉を「やさしい日本語」で言い換えてみよう。(答えは下に)

- 熟語や敬語、カタカナを使わないことがポイントです
- ①高台に、避難してください→ _____
 - ②ご利用になりますか→ _____
 - ③キャンセルします→ _____

やさしい日本語をもっと知りたい人はこちら

やさしい日本語での情報発信 (横浜市政策局)

みなさんに知ってもらいたい言葉やさしい日本語 (横浜市国際交流協会)

☎ 区役所企画調整係 ☎ 224-8127 ☎ 224-8214

No.04 **中区地域福祉保健計画 「中なかいいネ!!」**

災害時の隣近所の助け合い

「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・働く人すべての人が協力して進める計画です。

災害時の助け合いは日頃のあいさつから

地震や風水害などの災害時には、消防車・救急車がすぐに駆け付けられるとは限りません。そんなとき、普段から顔を合わせている隣近所の助け合いが大きな力となります。まずは、あいさつなど普段のご近所付き合いを大切にしましょう。そして、地域で開催されるイベントや防災訓練などにも参加してみましょう。

顔見知りになっておくことで、災害時はもちろん、「いつもと違う」という小さな気づきにつながります。

少し意識して、ご近所付き合いを“もう一歩”進めてみませんか。



☎ 区役所事業企画担当 ☎ 224-8330 ☎ 224-8157

移動図書館「はまかせ号」がやって来ます!

図書館の本を約3,000冊載せて巡回し、本の貸し出し、返却、予約を行います。

9月14日(水)・28日(水)15時～16時
 ※荒天中止

馬の博物館(根岸台1-3 (根岸森林公園に隣接))
 中央図書館サービス課
 ☎ 262-0050 ☎ 231-8299

歴史的建造物を遺す

本造が主となる日本の歴史的建造物は、一定のサイクルで修理や造り替えを行うことで、その形や構造、そして技術が伝承され現在まで受け継がれている。多数の木造建造物がある三溪園でもこの多分に漏れず、約三十年ごとに大規模な修繕が繰り返されてきた。戦後財団の管理となつてから三度目の大規模修繕を目下実施中で、三重塔と並び園を代表する臨春閣を皮切りに、旧東慶寺仏殿の二棟の修繕が進行中。年内には月華殿がこれに続く。

二〇二〇年、ユネスコの世界無形文化遺産に「伝統建築工芸の技—木造建造物を受け継ぐための伝統技術」が登録された。木工屋根葺・左官・畳・建具など二十七件にわたる日本の伝統技術が類なき価値を持つものとして評価されたのである。三溪園でもこの伝統技術が発揮されていることはいうまでもない。ただ、今回の工事では修繕と併せて最新技術による耐震補強工事が加えられている点が従来と異なる。日本庭園の中に建造物がとけこむように配置されている三溪園では景観への配慮も怠れない。大部分が襖や障子で構成されている数寄屋風書院造の臨春閣では、特に綿密な配慮がなされた。九月十七日～二十五日の修理完了記念の内部特別公開では、五年もの歳月をかけてよみがえった臨春閣のそのままの姿とともに、この耐震補強の工夫にもぜひ注目いただきたい。

〒 本牧三之谷58-1 (三溪園入口、徒歩5分)
 ☎ 621-0634 ☎ 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.8

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。