

▶5~12ページはなか区版です

—特集1—

(もっとみんなの)

7月は中なかいいネ!

推進月間です



なか 7

No.309/2023年

【問合せ】区役所事業企画担当 ☎224-8330 fax 224-8157

中なかいいネ!とは・・・

身近な生活の中のちょっとした「えん結び」や「元気いっぱい」の活動が、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につながっています。

中なかいいネ!(中区地域福祉保健計画)は、中区に住む人・働く人すべての人が協力して進めていく計画です。

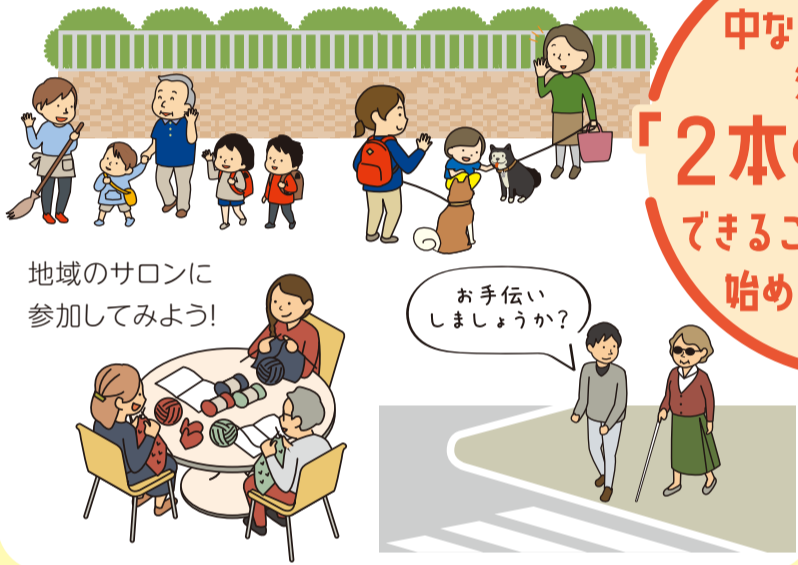
中なかいいネ!
について
詳しくはこちら▶



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!



地域のサロンに参加してみよう!

お手伝い
しましょうか?

中なかいいネ!の活動には「2本の柱」があります
できることから少しずつ始めてみましょう

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

運動が苦手でも、イベントに参加してみよう! 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てみよう!

外は気持ちがいいですね

地域では、ヘルスメイトや保健活動推進員も健康づくりのサポートをしています。



横浜市地域福祉保健計画
キャラクター ちふくちゃん

自分の住んでいる所ってどんな所なんだろう?
自分が住んでいる地域や身近な人を少し意識してみると、住みやすいまちにしていく大きな一歩につながるね

7月になると夏休みが始まり、地域のイベントも増えてきます。たとえば、早起きをしてラジオ体操に参加してみるのもいいですね!



中なかいいネ!推進会議委員
中区青少年指導員協議会
辺見伸一さん



区内の全13地区では、中なかいいネ!の地区別計画を策定しています。推進月間には各地区の取り組みを紹介するパネル展を開催します。ぜひご覧ください。

【日時】7月1日(土)~28日(金) 【会場】区役所別館(区役所本館隣)1階

地域活動に興味がある・参加したい人は お近くの地域ケアプラザまで

地域ケアプラザは高齢者、子ども、障害のある人など、誰もが地域で安心して暮らせるよう、身近な福祉・保健の拠点としてさまざまな取り組みを行っている、横浜市独自の施設です。

地域ケアプラザでは

- 体操教室や健康講座など、さまざまな事業や催し
- 多目的ホールなどの部屋の貸し出し
- ボランティア活動に関する相談の受け付けなどを行っています。地域活動に興味がある・参加したい人は、お気軽にご相談ください。

- 新山下地域ケアプラザ (1) みなと赤十字病院入口 ☎625-1911 fax 625-1865
- 不老町地域ケアプラザ (1) 伊勢佐木長者町駅 ☎662-0161 fax 662-0192
- 麦田地域ケアプラザ (1) 麦田町 ☎664-6023 fax 664-6075
- 本牧原地域ケアプラザ (1) 和田山口 ☎623-0971 fax 623-0977
- 箕沢地域ケアプラザ (1) 根岸台・旭台 ☎663-6960 fax 228-1828
- 本牧和田地域ケアプラザ (1) 二の谷・東福院前 ☎622-1211 fax 622-1290

ボランティアに興味がある・参加したい人は

中区社会福祉協議会 中区ボランティアセンター(中区福祉保健活動拠点 なかふく)
(1) 日本大通り駅・関内駅・石川町駅 ☎681-6664 fax 641-6078

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

151,850人
87,284世帯
(2023年6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



今年の中区制96周年。「96」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

地域で見守る認知症 身近なところで あったかいまなざし

認知症は、誰もがかかる可能性のある病気です。高齢化が進み、認知症の人もさらに増えていくと見込まれるなか、認知症への正しい理解と周囲の協力がよりいっそう大切になります。

今回は、自分自身や家族が認知症になっても安心して生活ができる環境づくりについて、考えてみましょう。

【問合せ】 区役所高齢者支援担当 ☎ 224-8167 fax 224-8159

認知症サポーター企業 **山村商店** 山元町1-7



山村さん

櫻井さん

中区認知症サポーター企業って？

認知症の正しい知識や認知症の人との関わり方について学ぶ「認知症サポーター養成講座」を受講した、区内の企業や団体などのことです。講座で学んだことを生かし、地域をあたたく見守ります。

高齢者が多い地域なので、商店街全体で認知症サポーター養成講座を受けました。目的の商品とは違うものを買おうとしている人、同じものをいくつも買おうとしている人、支払いがうまくできずに困っている人など、少し気になるお客さんがいるときには、大丈夫かな？と様子を見守ったり声をかけたりしています。1人暮らしをしている高齢者も多いので、店の前を通ったときは気にかけて、地域の皆さんを見守っています。

助かりました！

地域の皆さんの声 聞いてみました！

こんなこと
やってみたい！

認知症カフェ **おしゃべりば** 大和町1-5 ☎ 621-1631(月～土曜、第2日曜)

【活動日時】毎月第2日曜 14時～16時 【参加費】300円

地域の誰でも参加して、気軽におしゃべりができる場所です。年に数回、地域の人によるフラメンコギターやバンド演奏などのイベントも行っています。

認知症カフェって？

認知症の人やその家族、地域の人や支援者など、誰もが参加できる集いの場です。気軽に相談や世間話などができる場として、全国各地で運営されています。

▶ こんな人におすすめです

- ・介護保険サービスを利用していない人、利用するか迷っている人
- ・認知症について相談したい人 ・認知症に関心のある人

▶ 運営者「おしゃべりば運営委員会」の声

「ここに来れば、誰でもホッと話せる場」を目指して、8年前に認知症カフェを始めました。ケアマネジャー※などの専門職が知識と経験を生かして運営しています。地域とのつながりも深まって、地域の皆さんの温かさを感じています。

皆さんの笑顔が見られたり、会話が弾んだりすると、私たちも元気がもらえます！
どなたでも気軽においでください。



スタッフの皆さん

※介護を必要としている人やその家族の相談に乗り、介護保険サービスの利用ができるよう調整する人。

▶ 参加者(家族)の声

ケアマネジャーの紹介で、認知症の本人と参加しています。普段の出来事を話したり、ほかの参加者の体験が聞けたりするので、来てよかったと思います。本人も楽しそうに過ごしているのでホッとしています。この皆さんのように、認知症の人を優しく見守ってくれる人がもっと増えるとうれしいです。



キャラバン・メイト **大場 政江さん**

キャラバン・メイトって？

認知症サポーター養成講座の講師として活動するボランティアです。地域や企業、学校などで講座を開いています。

▶ 活動への思い

街中で、つえや車椅子を使っている人を見かけたときには気が付くことができても、認知症の人には気付けないことが多いのではないのでしょうか。見守ること、声をかけること、専門の機関につなげることなど、知識があれば何かできることがあると思います。また、講座で得た知識は仕事や日常生活にも生かせるので、1人でも多くの人に認知症について知ってもらうために活動しています。

▶ キャラバン・メイトの活動について

これまで、地域の人や金融機関、交通機関、スーパーマーケットの従業員を対象に講座を開いてきました。認知症の原因や症状、対応のコツなどをわかりやすく伝えるように心がけています。講座を通して認知症を理解してくれる人の輪が広がるので、やりがいを感じられます。大人・子ども問わず、興味のある人は、ぜひ気軽に声をかけてください！

私が楽しく活動できているのは、何でも話し合える仲間と、サポートしてくれる地域ケアプラザのおかげです。これからも高齢の人が安心して暮らせるように、そして私自身のためにも、活動を続けていきたいと思っています。



大場 政江さん

中区在住・
在学などの
小学生～高校生
対象

認知症について学んで ロゴマークデザインを応募しよう!

夏休みの
自由研究にも!

「認知症の人にもやさしいまち」をイメージした、中区のロゴマークデザインを募集します。小・中学生や高校生の皆さんも講座を受けて認知症サポーターになり、ロゴマークのデザインを作ってみませんか?選ばれた作品をもとにロゴマークを作り、認知症の人を見守るお店や、認知症への理解を深めるための活動で使用する予定です。

知っていれば、優しくなれる!



「認知症の人にもやさしいまち中区」のロゴマークを作ませんか?

応募作品の中から選考委員が候補を選び、最終的に区民の投票でデザインを決定します。作品が選ばれた人にはプレゼントを用意していますので、募集要項を確認のうえ、ぜひご応募ください。

応募期間 7月10日(月)～9月15日(金)※当日必着

対象 認知症サポーター養成講座を受講済みまたは受講予定の、中区在住・在学などの小学生～高校生・同学年齢内の人
※詳細は募集要項を確認してください。

応募方法 右の二次元コードまたは中区ホームページから募集要項の様式をダウンロードして、区役所高齢者支援担当(5階51番窓口)まで直接持参か郵送で

問合せ・提出先 〒231-0021 中区日本大通35 中区役所高齢者支援担当
☎224-8167 fax224-8159



▲参考: 横浜市のロゴマーク



受けてみよう! 認知症サポーター養成講座のお知らせ

認知症サポーター養成講座では、認知症についての正しい知識や、認知症の人との関わり方などが学べます。地域、職場、学校などさまざまな場所で講座を開催しています。受講者には認知症の人やその家族を応援する人の目印として、「認知症サポーターカード」をお渡しします。

日時 8月2日(水) 14時～15時 **会場** 区役所本館7階会議室

対象 主に小学生～高校生(保護者同伴可)

申込み 7月10日(月)から区役所高齢者支援担当に電話(☎224-8167)で

※このほかの子ども向け講座については、区役所高齢者支援担当にお問い合わせください。全年代対象の講座については、まちかどケアWEBサイトから確認できます。詳しくは [Q・まちかどケア](#) 検索

山元小学校で講座を受けた小学2年生(受講当時)の声 (アンケートより抜粋)

この こうざで いろいろな にんちしょうの ことが 知れて うれしかった。ちゃんと 見まもれる ように がんばりたい!

おじいちゃんおばあちゃんに やさしくて、少しでも げんきに なってほしい。

ちゃんと おじいちゃんおばあちゃん(にんちしょうの)を まもって、やさしく 声を かけて たすけたい。

だれが なっても おかしくない びょうき。あいさつ したり みちに まよったら たすけて あげたい!

相談窓口・機関

- 区役所高齢者支援担当 ☎224-8167 fax224-8159
- よこはま認知症コールセンター ☎662-7833 (火・木・金曜 10時～16時)
- 若年性認知症コールセンター ☎0800-100-2707 (月～土曜 10時～15時)
- 地域包括支援センター(地域ケアプラザ内)

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ○ 新山下地域ケアプラザ (📍みなと赤十字病院入口) ☎625-1911 fax625-1865 ○ 麦田地域ケアプラザ (📍麦田町) ☎664-6023 fax664-6075 ○ 簗沢地域ケアプラザ (📍根岸台・旭台) ☎663-6960 fax228-1828 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 不老町地域ケアプラザ (📍伊勢佐木長者町駅) ☎662-0161 fax662-0192 ○ 本牧原地域ケアプラザ (📍和田山口) ☎623-0971 fax623-0977 ○ 本牧和田地域ケアプラザ (📍二の谷・東福院前) ☎622-1211 fax622-1290 |
|---|---|

道に迷ったときに備える 登録制度

認知症高齢者等SOSネットワーク登録

地域の関係機関の協力のもと、行方不明になった認知症などの人の早期発見・保護を目的とした取り組みです。行方不明になるおそれのある認知症の人の情報(身体的特徴など)を事前登録するシステムです。

見守りシール

自宅に戻れず困っている認知症などの人が早期に自宅に戻れるように、衣服などに貼って使用するシール(二次元コード付き)です。SOSネットワーク登録をしている人に配布します。

詳しくは、区役所高齢者支援担当や区内地域ケアプラザまでお問い合わせください。または [Q・中区 認知症](#) 検索

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
※イベントなどは中止・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。

マークの説明

- 🕒 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

講座・催し

元気なうちから備えましょう！ ～遺言・相続・エンディングノート

法務局の職員による遺言や相続の新しい制度についての話と行政書士による中区版エンディングノートの書き方講座。

📅 7月27日(木) 14時～16時30分
📍 区役所本館7階会議室

👤 中区在住・在勤の人60人(先着)
📞 7月11日(火)～24日(月)に電話・FAX(☎️・📠)を記入)・HP(電子申請)で
📍 区役所高齢者支援担当
☎️ 224-8167
📠 224-8159



遊びながら学ぼう！ 山下会子どもフェスタ2023

間伐材キーホルダーづくり、車いす体験など、楽しく学べるブースがいっぱい！

📅 7月30日(日) 13時～17時※雨天中止
📍 山下公園(マリインタワー側) 📍 山下会事務局(篠田)
☎️ 090-6110-9421
✉️ info@yamashitakai.com



▲赤い靴飛ばし大会も

中区ダンスフェスティバル2023

オールジャンルのダンスの祭典！

📅 7月30日(日) ①12時30分～14時55分/子ども中心、②18時～20時20分/大人中心
📍 関内ホール・大ホール(住吉町4-42-1) 📍 各400人(先着)
💰 各600円 📞 7月11日(火)から電話・FAX・Eメール(必要枚数・📠(来場者全員)・📠を記入)で
📍 実行委員会(赤い靴記念文化事業団内)
☎️ 641-3066 📠 641-1881
✉️ akaikutu@cameo.plala.or.jp



よろずアップ企画「みんなの夏の思い出を描こう」

虹やシャボン玉を水彩で描きます。作品はgallery元町(元町5-216)に展示後、よこはま水彩アンヌアール展に特別展示します。夏休みの自由研究としても。

📅 8月6日(日) ①10時～12時/平筆の魔法、②13時～15時/ぶくぶくお団子シャボン玉
📍 なか区民活動センター(区役所別館1階)
👤 3歳～小学生各15人(先着)※未就学児は保護者同伴
💰 各500円

📞 7月11日(火)から電話・来館で
📍 なか区民活動センター
☎️ 224-8138
📠 224-8343



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

📅 7月11日・25日、8月8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)
📞 電話・Eメール(☎️・📠)を記入)で
📍 よこはま東部ユースプラザ ☎️ 642-7001
✉️ ypt@sodateage.net

みんなの力で安全なまちに！ 中区交通安全子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
📞 9月15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)の裏面に学校名・学年・組・📠(ふりがな)・📠を記入)で
📍 区役所地域活動担当
☎️ 224-8132 📠 224-8215

中区って「イイネ！」フォトコンテスト2023 作品募集！

中区内の「私だけ」「私だから」知っている私のまち「中区の魅力」を、エピソードを添えて応募してください。入賞作品は市庁舎に

展示・今後の中区広報などに活用させていただきます。入選受賞者には副賞として中区ゆかりの記念品などを贈呈！

募集期間:7月10日(月)～2024年1月26日(金)
📍 区役所地域活動担当 ☎️ 224-8132
📠 224-8215
詳しくは▶



中区って「イイネ！」フォトコンテスト 検索

スポーツ

中区シニアソフトテニス教室

📅 7月13日・20日・27日、8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

📅 7月15日(土) ①10時～12時、②13時～16時、23日(日)、8月5日(土) 13時～16時※9時～10時、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

歴史の散歩道

関東大震災100年



カメラが捉えた関東大震災

「ガラス乾板写真を中心に

百年前の1923(大正12)年9月1日午前11時58分、激しい揺れが横浜を襲った。神奈川県を震源とするマグニチュード7.9の地震、大正関東地震の発生である。昼食時だったこともあり、市内289ヶ所より出火、火災は強風に煽られて急速に燃え広がった。また、山手や野毛の丘では崖崩れも発生し、土砂が人や建物を押し潰した。今日、「関東大震災」と呼ばれるこの地震災害では、全体で推定10万5385人、横浜市で推定2万6623人が犠牲となった。開港以来、発展を続けてきた横浜の街は僅か一日で壊滅したのである。

紹介していきたい。今回は新港埠頭から関内方面を撮影した写真である。撮影場所の対岸には、日本郵船株式会社横浜支店の残骸があり、さらにその後ろには、ドームを備えた横浜正金銀行(現・神奈川県立歴史博物館)が確認できる。いくつかの建物が残っているように見えるが、すべてに火が入り、外壁部分だけを残して焼け落ちていた。火災の大きさが想像できよう。犠牲者の死因で最も多いのは焼死で、横浜では推定2万4646人が亡くなった。

(横浜都市発展記念館 主任調査研究員 吉田 律人)

横浜の関東大震災を記録した写真は行政機関の発行した災害誌や、新聞社等の発行したグラフィ誌、絵葉書やプリントなどの形で数多く残っているが、撮影者や来歴が明らかになつている写真は限られている。そうしたなかで、横浜開港資料館や横浜都市発展記念館、横浜市史資料室はオリジナルもしくはそれに近い写真の発掘に努め、これまで岡本三郎、前川謙三、西野芳之助の三人の写真師の存在を明らかにしてきた。このうち西野の写真に関しては、原板となる28枚のガラス乾板が現在に伝わっている。本コーナーでは、今回から六回にわたつて、西野の写真を中心に、現在の中区域の被災状況を



▲横浜港内ヨリ郵船会社惨害 1923(大正12)年9月 西野芳之助撮影 横浜開港資料館所蔵

展示のお知らせ

ミニ展示「関東大震災を伝える一災害情報の形成と展開」8月25日(金)まで
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)

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。

- ▶山下町町内会館2階(山下町135)
- 🕒7月11日(火)10時～11時30分
- ▶本牧原地域ケアプラザ(本牧原6-1)
- 🕒7月12日(水)10時～11時30分
- ▶青少年育成センター(住吉町4-42-1 関内ホール地下1階)
- 🕒7月14日(金)10時～11時30分
- 【共通】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)
- 🕒①7月13日(木)14時～15時・②23日(日)10時15分～11時15分
- 👤①・②各12人(先着)
- ▶箕沢地域ケアプラザ(箕沢13-204)
- 🕒7月26日(水)13時30分～14時30分
- 👤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)
- ☎📠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)
- 👤中区在住の人5人(先着) 📍のんびりんこ
- ☎📠663-9715

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)

●日曜開館のお知らせ

いつもは休館日の日曜日を開館します。🕒7月23日(日)①9時30分～12時30分、②13時～16時※日曜開館に伴い7月25日(火)は臨時休館

●ホッとおしゃべりサロン～幼稚園のこと

保護者同士一緒におしゃべりしましょう。🕒7月28日(金)14時～15時

●赤ちゃんと一緒におしゃべりタイム

▶のんびりんこに来所で
🕒①7月29日(土)、②8月15日(火)14時～14時30分

●プレママ・プレパパ講座「たまごの会」

保育園について、保活のポイントなどをお話します。🕒8月2日(水)13時30分～15時

●保育園へ行こう～水遊び

🕒8月3日(木)10時～11時

●たくまっ子

ふれあい遊びと子育てミニ講座。🕒8月5日(土)10時～11時

●にじいろ～発達が気になる子のおしゃべり会

🕒8月7日(月)10時～11時

公立保育園に遊びに来ませんか

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。

竹之丸保育園(竹之丸53-1)

☎641-1646 📠641-1613

●たまごの一む ☎

🕒7月11日～8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

●園庭開放

🕒7月11日～8月10日の祝日を除く月～金曜9時30分～14時30分

●みずあそび

🕒7月25日(火)、8月1日(火)・7日(月)10時～11時

●誕生会

🕒7月31日(月)11時15分～11時45分

山手保育園(山手町124)

☎622-7403 📠622-7467

●たまごの一む ☎

🕒7月11日～8月10日の祝日を除く

火、水曜

🕒【開放、絵本貸出】9時45分～12時

🕒【育児相談】9時30分～12時

●園庭開放

🕒7月11日～8月10日の祝日を除く月～金曜10時30分～12時

●みずあそび

🕒7月18日・25日、8月1日の火曜10時30分～11時30分

錦保育園(錦町5)

☎621-5180 📠621-5124

●たまごの一む ☎

🕒7月11日～8月10日の祝日を除く火、水曜

🕒【開放、絵本貸出】10時15分～12時15分

🕒【育児相談】9時30分～12時

●園庭開放

🕒7月11日～8月10日の祝日を除く月～金曜10時15分～12時15分

●みずあそび

🕒7月19日・26日、8月2日の水曜10時45分～11時30分

🕒【各回1週間前から電話で

●育児講座「保育園の人気メニュー」

🕒9月6日(水)10時～11時

🕒8月4日(金)から電話で

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18日(火)、8月8日(火)
1歳6か月児:7月11日(火)、8月1日(火)
3歳児:7月12日(水)、8月2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:7月11日(火)9時30分～11時
妊娠中の人・産後1年未満の人:
7月11日(火)10時30分～10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	10月6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。予約開始:8月1日(火)	👤2024年4月1日時点で40歳以上の人35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	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	7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	7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	7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		
④介護者のためのこころの相談*	7月13日(木)、8月10日(木) 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		④A 高齢者支援担当 ☎224-8167 ④B 障害者支援担当 ☎224-8166 【共通】📠224-8159
⑤もの忘れ相談*	7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		
⑥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		

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
※イベントなどは中止・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。

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

～野毛地区センター 壁面展示

本町小学校児童の作品を展示。
🕒7月3日(月)～21日(金)※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しまし
ょう! 🕒7月27日(木)10時～11時
👤未就園児と保護者15組(先着)
申7月11日(火)から電話で

◆鉄道フェスタ2023

夏休み恒例の模型運転会。🕒8月5日
(土)11時～18時・6日(日)10時～15時



本牧地区センター

本牧原16-1(📍本牧原)
☎622-4501 📠622-4828
休 7/18(火)

◆こぐまの部屋

絵本の読み聞かせ・わらべ歌や手遊び
など。🕒7月19日(水)11時～11時30分
👤未就学児と保護者10組(先着)

◆ヴォイストレーニング

ハミングで喉を鍛えましょう。
🕒7月20日(木)・28日(金)、8月11日
(祝・金)10時～10時45分 👤各25
人(先着) ¥各500円 申7月11日
(火)から電話・来館で

◆キッズ防災ランチ

簡単・おいしい・栄養満点、常備食材
でいざという時に備える調理を学び
ます。🕒7月22日(土)10時～12時
👤小学生16人(先着) ¥600円
申7月11日(火)から電話・来館で

◆夏休み ちょっと怖いおはなし会& 肝試し

🕒7月22日(土)18時30分～20時

👤30人(先着・小学4年生未満は保護
者同伴) ¥200円/人 申7月11日
(火)から電話・来館で

◆キッズダンス(全4回)

ダンスの楽しさを体験しましょう。🕒7
月25日、8月1日・8日・22日の火曜①16
時～16時45分/4歳～小学2年生、②17
時～17時45分/小学3～6年生 👤①・
②各10人(先着) ¥①・②各2,500円
申7月11日(火)から電話・来館で

◆サークル体験

初心者フラダンス(全5回)

基本動作から始めます。🕒7月25日、
8月1日・22日、9月12日・26日の火曜
19時～20時 👤5人(先着) ¥3,000
円 申7月11日(火)から電話・来館で

◆横浜みどりアップ企画～市民が 森に関わるきっかけづくり

▶夏休み森のクラフト

🕒7月26日(水)①木の枝で作るドリー
ムキャッチャー9時30分～11時30分、
②間伐材でマイ積木12時
30分～14時
30分 👤各
10人(先着)
¥各500円
申7月11日(火)
から電話・来
館で



◆本牧Ⅷ ～知っているようで知らない お馬流しの話&ペットボトルランタン

神奈川県指定無形民俗文化財本牧
神社の神事について宮司から話を聞
きます。🕒7月30日(日)9時30分～
11時30分 👤30人(先着) ¥200円
申7月11日(火)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。🕒7月14日(金)10時～12時
👤未就学児と保護者

◆マリンバリトミック

～マリンバや打楽器でリトミック

プロのマリンバ奏者による音楽教育。
🕒7月24日(月)①10時～10時45分、
②11時15分～12時 👤0～6歳の子
と保護者各8組(先着) ¥各800円/
組※子ども2人参加は1,000円
申7月11日(火)から電話・来館で

◆ワクワク、ドキドキ陶芸にチャレ ンジ!!

🕒7月25日(火)、8月5日(土)①10時～
12時、②13時～15時 👤小中学生各
10人(先着) ¥各2,500円 申7月
11日(火)から電話・来館で

◆アイシングクッキーを作ってみよう!!

クッキーにアイシングやアラザンで
デコレーションします。🕒8月7日
(月)10時～12時 👤小中学生15人
(先着) ¥2,000円 申7月11日
(火)から電話・来館で

◆糸かけアートの世界

🕒8月21日(月)10時30分～12時
👤小中学生10人(先着) ¥800円
申7月11日(火)から電話・来館で

◆万華鏡を作ってみよう!!

🕒8月23日(水)10時～12時 👤小
学1～3年生15人(先着) ¥500円
申7月11日(火)から電話・来館で

◆カリンバを作ってみよう!!

アフリカの民族楽器カリンバを作り
ませんか? 🕒8月
23日(水)13時～15
時 👤小学4～6年
生15人(先着)
¥1,000円 申7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)

◆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17日(祝・月)11時30
分～12時 👤30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26日(水)
14時～14時30分 👤30人(先着)

◆夏休み課題応援企画

▶夏休み親子体験教室

～親子で和太鼓体験

🕒7月29日(土)13時30分～15時
👤小学生と保護者8組(先着)
¥500円/組

▶夏休みこども体験教室

～初めてのバレエ(全2回)

🕒7月31日、8月7日の月曜①10時～
10時45分/4歳～未就学児、②11
時～12時/小学生 👤各10人(先着)
¥各1,000円

▶夏休みこども工作教室

～民族楽器 カリンバを作ろう!

アフリカの民族楽器「カリンバ」を
作ってみよう! 🕒8月3日(木)13時
30分～15時 👤小学生10人(先着)
※3年生以下は保護者同伴で
¥1,000円
【共通】申7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 でうたいましょう!

🕒8月4日(金)14時～15時30分
👤50人(先着) ¥300円
申7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

◆夏の特別おはなし会

🕒7月12日(水)15時30分～16時
👤15人(先着)

◆夏色リース～夏らしいモチーフで リースを作ろう!

貝殻など夏をイメージしたモチーフ
でリース作り。夏休みの自由研究にもおス
スメです。🕒7月22日
(土)13時30分～15時
👤6人(先着)
¥1,000円 申7月12
日(水)から電話・来館で



◆竹を使って遊ぼう!～竹トンボやぶ んぶんゴマを作る!

昔懐かしのおもちゃを作ります。🕒7月
30日(日)10時～12時 📍本牧原地域
ケアプラザ(本牧原6-1) 👤未就学～
小学生の子と保護者10組(先着)※ナイ
フを使うので保護者同伴で ¥300円
申7月12日(水)から電話・来館で

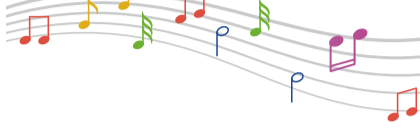
横浜吉田中学校コミュニティハウス
 山田町3-9(伊勢佐木長者町駅)
 ☎262-2629
 休 毎週月曜・木曜

◆夏のこどもおはなし会
 絵本の読み聞かせ、紙芝居や手遊びなど。
 8月23日(水)15時～15時40分
 4歳～小学生の子と保護者5組(先着) 7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

◆やさしい手話
 初心者対象。ゆっくり楽しく学べます。
 7月19日(水)10時30分～11時45分
 15人(先着) ¥100円 7月12日(水)から電話・来館で

◆口笛教室～音楽が身近にある生活で毎日を楽しく!
 口笛で曲が吹けるようにしましょう。
 7月22日(土)10時～11時30分
 10人(先着) ¥100円 7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～神仏習合と神仏分離
 7月17日(祝・月)10時～12時・21日(金)14時～16時※2回とも同じ内容
 各40人(先着) ¥各200円
 7月12日(水)から電話・FAX(行・名・番を記入)・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
 (日本大通り駅・関内駅・石川町駅)
 ☎681-6664 ☎641-6078

◆夏休みふくし体験講座
 応急手当体験、視覚障害者サポート体験、車いす・福祉車両体験の全3講座を実施。(複数講座申し込み可)詳細はHPで。
 8月2日(水)～4日(金) 小学生以上各15人(先着) 7月11日(火)から電話・HPで

中区社会福祉協議会 検索

男女共同参画センター横浜南(フォーラム南太田)
 南区南太田1-7-20(南太田駅)
 ☎714-5911 ☎714-5912
 休 第3月曜

◆フォーラム南太田マルシェ手づくり市
 手作りが並びます。7月21日(金)10時～14時

善意銀行
 4月1日～4月30日受け付け分(敬称略)セブンスデーアドベンチスト 横浜キリスト教会
 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

移動図書館「はまかぜ号」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。
 7月12日・26日、8月9日の水曜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>)
 問 中央図書館サービス課
 ☎262-0050 ☎231-8299

小学生・保護者のみなさん必見! なかくっこ自由研究大作戦 夏休み編

夏休みの自由研究テーマに悩んでいたら…。中区役所では横浜の歴史や防災、夏休みの自由研究に生かせるテーマをたくさん用意しています。楽しみながら学んで、自由研究を完成させましょう。

たとえばこんなテーマがあります!

テーマ1 「よこはま中区の歴史を碑もとく絵地図」を持ってまちを探検しよう!
 横浜開港の歴史がわかる「碑もとく絵地図」を持って街歩きをしよう!当日はガイドが開港にまつわるスポットを紹介します。

テーマ2 防災博士の挑戦状
 体験型の謎解きをしながら、防災グッズについて学びませんか?

テーマ3 「せんきょ」を知って大人の仲間入り!
 18歳になったら、どうやって選挙に行くの? 実際に使われている投票箱や記載台を見たり、投票用紙をさわってみよう。

ほかに楽しいテーマがたくさん!
 事前申し込みが必要なテーマもあります! 申込方法など詳しくはHPでチェック!

問 区役所企画調整係 ☎224-8127 ☎224-8214

参加者募集 1000万人ラジオ体操・みんなの体操祭

1962年から始まった「1000万人ラジオ体操・みんなの体操祭」が、今年は赤レンガパークで開催されます。ぜひ、ご参加ください!

8月20日(日)5時50分～7時30分
 ▶ラジオ体操・みんなの体操 6時30分～6時45分
 ※NHK 総合テレビ・ラジオ第1でも生放送されます
 ▶アトラクション
 横濱中華学院校友会による龍舞 7時～7時15分
 ▶お楽しみ抽選会 7時15分～7時30分※横浜スポーツパートナーズのチームグッズなどをプレゼント
 赤レンガパーク(新港1-1) ※荒天時は横浜武道館(翁町2-9-10) 7月19日(水)までに郵送・HPで(申込み多数の場合は抽選)
 郵送:〒150-8681 渋谷郵便局留め「ラジオ体操イベント運営事務局」1000万人ラジオ体操・みんなの体操祭参加申込み係まで(必着) (申込代表者の名・〒・番・参加人数(6人まで)を記入)。

1000万人ラジオ体操 ポータル 検索

問 ラジオ体操イベント運営事務局 ☎03-6427-1610(10時～17時)
 info@kampo-radio-event.com

夏は、プールで涼しく、健康的に過ごしませんか! **7月8日(土)～9月10日(日)** 期間中無休

元町公園プールがオープン

プールの種類	営業時間	料金/1時間	利用できる人
50mプール	9時～18時	200円	小学4年生以上
	18時～21時(ナイター)	300円	中学生以上

※小学3年生以下の幼児・児童は保護者(18歳以上水着着用)1人につき1人の利用ができません。
 ※ナイターの利用は中学生以上。小学生は必ず保護者同伴。幼児は利用できません。
 ※オムツが取れていない幼児は、幼児専用のビニールプールをご利用ください。
 ※9月4日(月)～10日(日)は営業時間が9時～18時となり、ナイター営業はありません。

※お得な回数券をご利用ください。※バイク・車での来場はご遠慮ください。(駐車場がありません) ※悪天候や水温・気温が低い場合はお休みをすることがあります。

問【期間中】元町公園プール ☎651-7123
 【期間外】指定管理者(株)フクシ・エンタープライズ
 ☎03-3681-0294 ☎03-3681-0299
 元町公園プール 検索 Twitter: @YokohamaOctopus

中図書館

本牧原16-1(本牧原)
☎621-6621 ☎621-6444
休7/18(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。
📅7月11日・25日の火曜11時～11時30分※2回とも同じ内容です。
👤0～2歳の子と保護者

◆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15日(土)15時～👤5歳～小学生※保護者同伴可

◆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19日(水)15時30分～、8月2日(水)11時～👤3歳～小学生※保護者同伴可

◆おもしろ本・たのしい本しょうかいします!
小学生向けに夏休みの読書におすすめの本を紹介。📅7月21日(金)、8月1日(火)①10時～/小学1・2年生、②10時45分～/小学3・4年生、③11時30分～/小学5・6年生※2回とも同じ内容です。

◆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く学びましょう。📅①7月26日(水)・②27日(木)・③28日(金)10時～12時👤①小学1・2年生、②小

学3・4年生、③小学5・6年生 各10人(先着) 申7月12日(水)からHP(電子申請)で申し込みの詳細は中図書館▶Twitterで確認を



◆図書館deYES 走れ!ペットボトルソーラーカー
ソーラーパネルを使って工作をします。
📅8月4日(金)10時～11時30分
👤市内在住の小学3～6年生20人(先着) 申7月13日(木)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5日(土)11時～👤3歳～小学生※保護者同伴可

◆こわいおはなし会
夏にぴったりのこわいおはなしを楽しみましょう。📅8月10日(木)17時～👤小学生15人(先着) 申7月20日(木)から電話・来館・HP(電子申請)で



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28日(金)11時～13時30分
区役所別館1階エントランスホール

複数事業所が販売します



☎224-8165 ☎224-8159

VIVA! 健康

気づいていますか、 こころと体のサイン



サインを見逃さないで

「ストレスなんて、たいしたことないよ!」と思いませんか?肩こり、頭痛、下痢、いくら寝てもとれない疲れ…「病院に行くほどではない」「なんてことのない」、ささいな不調であっても、それこそがこころと体からの重要なサインです。サイン、見逃していませんか?

チェックが多いほどたくさんの
ストレスを抱えている可能性があります。

●やってみよう!ストレスチェック

こころの変化	体の変化	行動の変化
<input type="checkbox"/> イライラすることが多い	<input type="checkbox"/> めまい、立ちくらみがある	<input type="checkbox"/> 人づき合いがおっくうになった
<input type="checkbox"/> ゆうつ、不安な気持ちになる	<input type="checkbox"/> 以前より目が疲れる	<input type="checkbox"/> 物事に集中できず、勉強・家事・仕事がかたどらない
<input type="checkbox"/> 気が張りつめている	<input type="checkbox"/> 肩こり、腰痛、頭が重い	<input type="checkbox"/> ケアレスミスが増えた
<input type="checkbox"/> 物事にやる気がおきない	<input type="checkbox"/> 疲れやすくなった	<input type="checkbox"/> 食べ過ぎ、飲み過ぎることがある
	<input type="checkbox"/> 食欲がない	
	<input type="checkbox"/> 便秘、下痢がちだ	
	<input type="checkbox"/> 寝つきが悪い	

●自分でできるストレスマネジメント

回復力アップのセルフケアをしましょう

食 食事の基本は1日3食です。主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけましょう。

運動 適度に体を動かすことで、生活習慣病の予防や改善に良い影響があるだけでなく、リフレッシュの効果も得られます。

癒やし&楽しみ 入浴、音楽鑑賞、映画、旅行などの癒やしや楽しみを取り入れてみましょう。

睡眠&休息 忙しいと、つい後回しになりがちな睡眠ですが、睡眠をとることで「こころ」と「体」の疲れは回復するだけでなく、病気の予防や仕事のパフォーマンス向上につながります。

知っていますか? 「健康経営」 こころの健康と体の健康は密接に関係しています。社員一人ひとりが健康でいることが、企業力アップにつながります。個人だけではなく、会社全体で健康づくり(健康経営)に取り組んでみませんか。

健康経営に興味がある人はこちら▶



☎224-8332 ☎224-8157

台風が到来する前に空家の状況を確認しましょう!

空家の管理は所有者(所有者が亡くなった場合は相続人)が行う必要があります。定期的に管理しないと資産価値が下がるだけでなく、建物の一部が落下・飛散するなどして、近隣に被害を及ぼしてしまうこともあります。

月に1回程度を目安に確認・管理しましょう

大雨や台風の前、地震があった後は必ず確認してください。近隣に連絡先を伝えておくトラブル防止にもつながります。

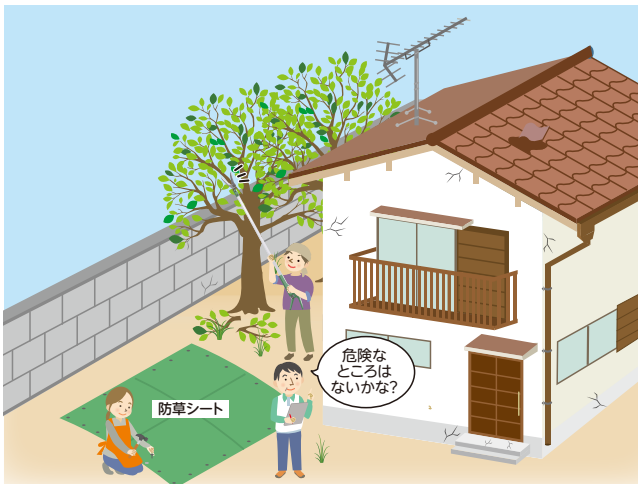
✓チェック項目

建物の確認

- アンテナ
- 外壁
- バルコニー
- 屋根(天井裏からも)
- 窓、雨戸、雨どい
- 塀、擁壁

建物の管理

- 郵便受けの整理
- 水道を流す
- 室内の掃除
- 玄関、窓、門扉の施錠
- 室内の換気
- 火元の確認
- 樹木の剪定と雑草抜き



空家の管理に悩んだら

▶空家の総合案内窓口(相談無料)
空家の所有者や親族などからの一般的な相談を受け付けています。

☎横浜市住宅供給公社
(神奈川県栄町8番地1 ヨコハマポートサイドビル4階 住まいるイン)
☎451-7762 10時～17時(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

▶空家の管理の依頼
建物の現状確認や樹木剪定を請け負っています。

☎横浜市シルバー人材センター
☎847-1800

☎224-8128 ☎224-8214

中区と友好都市 孺恋村を紹介します!

群馬県西北部に位置する高原の村で日本一の高原キャベツの産地である孺恋村。

横浜開港期に活躍した生糸商人中居屋重兵衛の出身地であり、2016(平成28)年2月に中区と友好交流協定を結びました。

湯治の名所である万座温泉や鹿沢温泉のほか、ジオパークに認定された浅間山北麓にはレンゲツツジ群落や鬼押し出し園などの見所も多数あります。



▲一面に広がるキャベツ畑と浅間山



▲浅間高原シャクナゲ園

生糸商人 中居屋重兵衛ってどんな人?

孺恋村から開港期の横浜に進出し、黎明期の生糸貿易を担いました。

取引量は全輸出生糸の過半を超え、多くの外国商人が買い付けに訪れた店は「銅御殿」と呼ばれるほど豪華だったそうです。

孺恋では顕彰会を作り、その功績を伝えています。



▲中居屋重兵衛

☎224-8127 ☎224-8214