

特集 1

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

災害時も

お口のケア

「食べる」「呼吸する」「話す」など、大切な役割を担う“歯と口”の健康を保つには、毎日のケアが欠かせません。

また、いつ起こるかわからない災害時も「お口のケア」が、あなたのいのちを守ることにつながります。どんな時でも適切な「お口のケア」ができるよう、日頃から準備しておくポイントをお伝えします！

【問合せ】区役所健康づくり係 ☎224-8332 fax 224-8157



備えてますか？お口のケア用品

非常時の備えとして、
お口のケア用品を備蓄している人

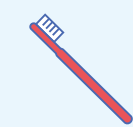
33.2%(中区)

令和5年度健康に関する市民意識調査(横浜市)

水や食料は備えていても、お口のケア用品を備蓄している人は、**約3割**とまだまだ少ない状況です。いざという時に備えて、「いつも」使っているお口のケア用品を少し多めに用意しておくなど、**今日から備蓄**を始めましょう！



防災グッズの中に入れておきましょう！



☐ 歯ブラシ



☐ 歯間ブラシ



☐ フロス



☐ 入れ歯洗浄剤

☐ 入れ歯ケース



水がない場合や、
歯みがきができない
ときに備えて



☐ シュガーレスガム

☐ キシリトールガム



☐ マウスウォッシュ



詳しくは「災害時もお口のケア」リーフレットをご覧ください！



▲リーフレットはこちら



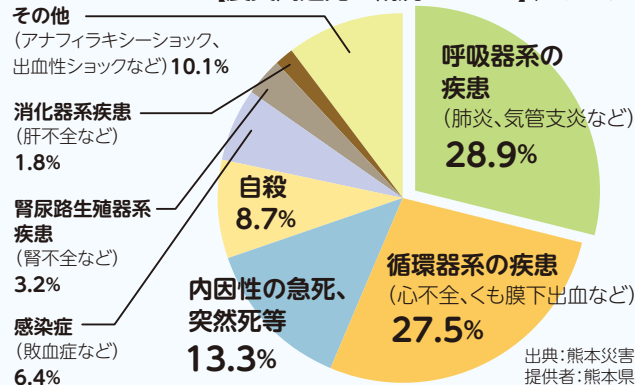
お口のケアがいのちを守る!!

誤えん性肺炎の予防には、お口のケアが効果的!!

平成28年におきた熊本地震では、震災関連死のうち、最も多いのが**呼吸器系の病気**でした。

呼吸器系の病気とは、大半は肺炎ですが、高齢者において、その多くは**誤えん性肺炎**といわれています。

【震災関連死の概況について】(令和3年3月末時点)



出典：熊本災害デジタルアーカイブ 提供者：熊本県

※震災関連死：地震による家屋倒壊など直接的被害ではなく、その後の避難生活での体調悪化や過労など、間接的な原因で死亡すること

※誤えん性肺炎：口腔内の細菌が、唾液や食べ物と一緒に誤って気管へ入り、肺で炎症を起こす疾患

1 飲み込む力を鍛えましょう♪

お口の体操で、口の周りの筋肉を鍛えることで**誤えんしづら**くなります。また、**唾液の分泌がうながされ**、口の中をきれいに保つことにもつながります。

お口の体操の例

「あ」、「い」、「う」と発音するように、口を大きく動かしします



※その他のお口の体操やマッサージの方法は「災害時もお口のケア」リーフレットをご覧ください

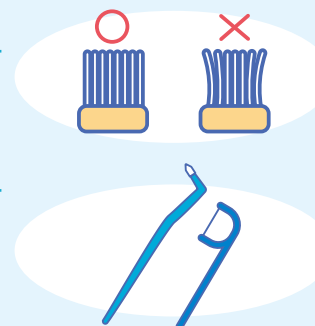
2 お口のケアで口腔内細菌を減らそう!

✓ 歯ブラシは定期的に交換!

歯ブラシは使用することにより劣化し、毛先が開いてしまうと、清掃効果が**半減**します。

✓ 歯ブラシだけでは不十分

歯ブラシだけで落とせる汚れは6割程度。歯間ブラシやデンタルフロスも使用してみがき残しをなくしましょう。



歯

～フレイル予防はお口の健康から～
と口の健康週間講演会

参加費無料
歯ブラシプレゼント付き

日時 **6月4日(木) 13時30分～15時**

会場 区役所別館3階会議室 **定員** 50人(先着)

申込み 5月11日(月)から電話・FAX(講演名・氏名・電話番号を記入)・WEBで

問合せ 区役所健康づくり係 ☎224-8332 fax 224-8157



▲申し込みはこちら

お口の細菌チェック、
体力測定
などできます!!



中区歯科
医師会会長
蕭 敬意さん

さらに **歯科医院で定期的な
チェックを!**

セルフケアだけでは取り切れない歯石除去や、むし歯・歯周病の早期発見のために、定期的に受診しましょう。

横浜市けんしん専用ダイヤル

☎ 664-2606

詳しくは **横浜市歯周病検診** **検索**



特集 2

民生委員・児童委員です

～ご存じですか? 地域の身近な相談相手～

【問合せ】区役所運営企画係 ☎224-8151 fax224-8157

民生委員・児童委員とは?

厚生労働大臣から委嘱を受け、地域のために活動する“無償のボランティア”です。

中区には現在、167人の民生委員・児童委員がいます。その中で、子どもや子育て家庭の支援を専門に担当しているのが「主任児童委員」です。

誰もが安心して暮らせるように、地域福祉を身近な立場で支えています。



横浜市民生委員・児童委員キャラクター
「よこはまミンジー」



活動紹介 ～日頃から、こんな活動に取り組んでいます～

高齢者などの見守り・訪問活動

ひとりで暮らす高齢者などの見守りや訪問をしています。

必要に応じて地域ケアプラザや区役所などへつないでいます。

民生委員による訪問の様子▶



子育てサロン

主任児童委員は地域の子育て支援者などと協力しながら、「親子のひろば」を開くほか、地域ケアプラザや地域が主催する子育てサロンに参加しています。

子育ての悩みや地域についての情報交換を行えるよう、親子で気軽に立ち寄れる場をつくっています。



▲親子のひろば(野毛地区センター)

高齢者サロン

地域の高齢者が気軽に集まり、交流や健康づくりを行える場をつくっています。レクリエーションや健康麻雀、小学生との交流など、“楽しく笑顔になれるサロン”を目指して活動しています。

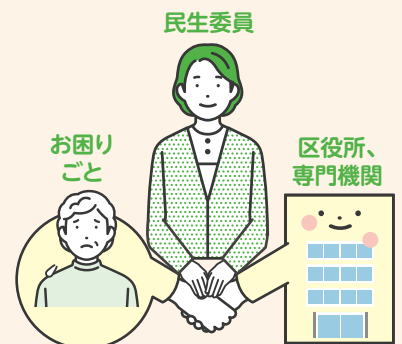


▲石川・打越地区のふれあいサロン

相談ごとへの対応

生活の困りごとを抱える人の声を丁寧に聴き、状況に応じて福祉サービスや専門機関へつないでいます。

相談内容の秘密を守り、安心して話せる信頼関係を大切にしています。



民生委員・児童委員に関するお問い合わせや活動に関心のある人は区役所運営企画係へ

インタビュー



**人とのつながりが
広がるのを
実感しています**

本牧・根岸地区 民生委員
有井 八千代さん

やりがいを感じる時は?

感謝の言葉をいただいた時は、役立っていると実感できて嬉しいです。

工夫していることや大切にしていることは?

散歩などで地域の人と顔を合わせる機会を増やすようにしています。また、関係機関と連携して一人で抱え込まないこと、適度な距離感を保ちながら関わることを大切にしています。

今後取り組んでいきたいことは?

自治会町内会や学校と協力し、高齢者や障害のある人が地域で安心して暮らし続けられる環境づくりに貢献したいです。



**主任児童委員として、
子どもたちを温かく
見守りたい**

新本牧地区 主任児童委員
藤川 一馬さん

活動のきっかけは?

地域の安全・安心・明るい未来のために何かできないかと考えるようになり、地域活動の大切さを実感したことがきっかけです。

工夫していることや大切にしていることは?

仕事・家庭・地域活動の優先順位を考え、バランスをとって活動することを心がけています。

今後取り組んでいきたいことは?

父親同士も自然に交流できる場をつくり、家庭や地域を支え合うつながりを広げていきたいです。

困ったときは、
いつでも声を
かけてください



中区民生委員
児童委員
協議会会長
梁田 理恵子さん

私たちは、地域の皆さまに寄り添い、高齢者の見守りや子育て支援、生活に関する相談などの福祉活動に取り組んでいます。困りごとや不安は一人で抱え込まず、お気軽にご相談ください。より良い方法を一緒に考えていきましょう。

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	💰 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

🎵 講座・催し

中区クリーンアップ DAY! 2026

中区からごみを海に流出させないを合言葉に、関内・桜木町駅周辺を清掃しましょう! 📅 5月30日(土) 8時45分～11時※雨天決行 📍 スタート・ゴール大通り公園(長者町5-55-2)

📍 区役所資源化推進担当

☎ 224-8140

📠 224-8215

開港記念会館の時計塔
ジャックの塔にのぼろう

普段は非公開のジャックの塔にのぼります。📅 6月1日(月) 10時～(定員に達し次第終了)※開港記念会館(本町1-6) 2階6号室で9時30分から整理券を配布 📍 身長120cm以上の人300人(小学生以下は保護者同伴・先着) 💰 200円

📍 開港記念会館

☎ 201-0708

📠 201-2630



📢 お知らせ

ヨコハマ生活応援クーポン～区役所
相談ブース・郵便局出張相談会

申し込みをサポートします。

📅 ①6月30日(火)までの祝・休日を除

く月～金曜9時～17時、②6月1日(月)～6月5日(金) 9時～17時

📍 ①区役所本館 1階ロビー、②横浜間門郵便局(本牧和田27-2) 📍 ヨコハマ生活応援クーポンコールセンター

☎ 0570-045-456

📠 050-3588-8362(聴覚障害者向け)

ひきこもりなどの困難を
抱える若者の専門相談

📅 5月12日・26日、6月9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・地域の人3組(1組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

🏆 スポーツ

中区シニアソフトテニス教室

📅 5月14日・21日・28日、6月4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) ☎ 090-3349-6510 📧 nakakusofttennisassoc.1951@gmail.com

日ノ出川ソフトテニス教室

📅 5月17日(日) 13時～17時・24日、6月7日の日曜①9時～12時、②13時～

17時※12時～13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(午後は高校生以上の経験者)※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

📧 nakakusofttennisassoc.1951@gmail.com

インクルーシブスポーツ体験会

障害の有無や年齢などに関わらず、誰でも楽しめるインクルーシブスポーツ(ボッチャ・モルックなど)体験会を開催します。障害者施設によるパンやお菓子、雑貨の販売も。📅 5月31日(日) 11時～15時 📍 市役所アトリウム(本町6-50-10)

📍 区役所文化・スポーツ・青少年担当

☎ 224-8137

📠 224-8215



▲モルック体験の様子

中区子供テニス教室

📅 6月14日(日) 10時～12時 📍 横浜インターナショナルテニスコミュニティ(YITC)(山手町230) 📍 4歳～小学生100人(先着) 📝 5月11日(月)からWEBで 📍 横浜インターナショナルテニスコミュニティ(YITC) ☎ 681-9528 📠 681-8731



🍼 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。

▶和光幼稚園(錦町5)

📅 5月13日(水) 10時～11時30分

▶野毛地区センター(野毛町3-160-4)

📅 6月9日(火) 13時～14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1-12-1belle横浜 3階) 📅 5月27日(水)、6月18日(木) 13時30分～14時30分

📍 各10人(先着)

▶箕沢地域ケアプラザ(箕沢13-204)

📅 6月5日(金) 13時30分～14時30分

📍 5人(先着)

【共通】📝 各日2週間前からWEBで

📍 中区支部事務局(の

んびりんこ内)

☎ 📠 663-0676



歴史の散歩道

館蔵コレクションより
古文書



No.319

「関口日記」に浮かび上がる

幕末のコイン

生麦村(鶴見区生麦)の旧家関口家の歴代当主は日々の出来事を「附込日記帳」と題する日記に書き残してきました。これらを「関口日記」(写真1)と総称しています。5名の当主が江戸時代から明治時代にわたって書き継いだ貴重な長期的記録です。

安政6(1859)年に横浜が開港して諸外国との貿易が始まると、関口家の人びとは近郊に位置する開港場にしばしば出かけています。関口家が貿易に参入することはありませんでした。盛んになりつつあった生糸取引の可能性を探っていたようです(西川武臣『旧家の日記にみる幕末明治―「関口日記」が語る庶民の暮らし』有隣新書、有隣堂、2026年)。

目方三匁四分(約13グラム)との記載があります(括弧内は筆者の注記)。「首形」はオランダ国王ウィレム三世の横顔(右上)、「鳥形」はヘビをくわえたワシ(左上)、「ドル」は「ドル」を示しています。アメリカの銀貨は貿易用の通貨として広く流通していた「メキシコドル」のことで、幕末の日本では「洋銀」とも呼ばれました。また、「日本 金三分通用」との記載がありますが、これは貿易の初期段階において洋銀1枚が金3分(実際には二分銀3枚)と交換されていたことを示しています。

「関口日記」にはペリー来航、生麦事件、戊辰戦争、文明開化、憲法発布などについても記載されています。そうした時代の変化は、横浜近郊に生きた関口家にとって、身近な出来事だったのです。

(横浜開港資料館
調査研究員 神谷大介)

調査研究員 神谷大介)

「関口日記」にはオランダとアメリカの銀貨(表裏)の拓本が収載されており(写真2)、貿易への関心の高さが読み取れます。オランダの銀貨(右)については「首形」と蘭陀大下ロ目方六匁八分(約26グラム)、「アメリカの銀貨(左)については「鳥形」アメリカ大下ロ目方七匁三分(約27グラム)、同中



▶写真1

「関口日記」横浜開港資料館蔵



▶写真2

外国貨幣の拓本(安政四歳次附込日記帳) 安政6(1859)年頃 横浜開港資料館蔵

展示のお知らせ

横浜開港資料館旧館(旧横浜英国総領事館) 新展示室OPEN!

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)

要予約 中区 福祉保健 相談・教室 【会場】記載のないものは区役所別館2・3階 【費用】金額の記載のないものは無料 【対象】原則、中区在住			
相談・教室名	日時	内容・会場・費用など	予約・問合せ
乳幼児・妊産婦歯科相談	5月27日(水)①13時30分～15時 ②14時30分～14時45分	①🏠未就学児。歯科健診、ブラッシングなどの相談も ②🏠妊娠中の人・産後1年未満の人	こども家庭係 ☎224-8171 fax 224-8159
子どもの食生活健康相談	5月22日(金) 9時～11時	栄養士による離乳食のすすめ方、食べない、好き嫌い、やせ、肥満など、乳幼児の個別相談(1人30～40分程度)	健康づくり係 ☎224-8332 fax 224-8157 ▼離乳食教室 
離乳食教室	5月22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、試食など 🏠おおむね7～8か月(離乳食2回食)の乳児と保護者※WEBでも予約できます	
禁煙相談	予約時にお知らせします	呼気一酸化炭素濃度測定、禁煙についての相談、禁煙外来などの紹介	
生活習慣を見直そう 健康づくり相談	第2火曜9時～11時 第3木曜13時30分～15時30分	保健師、栄養士などによる、糖尿病の食事や減塩など生活習慣病・その他疾病についての個別健康相談(1時間程度)	
エイズ・梅毒の検査・相談	木曜9時～9時30分(隔週) ※受け付けは9時20分まで	🏠区外の人でも可。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	
①A介護者のための こころの相談	5月22日(金)・28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	①A②高齢者支援担当 ☎224-8167 ③障害者支援担当 ☎224-8166 [共通] fax 224-8159
②Bもの忘れ相談	5月26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	
③C精神保健嘱託医相談	毎月4回実施	心の病やアルコール問題についての専門医による相談	

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
※詳細は各施設へお問い合わせください
※マーク説明は8面に記載しています
※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
📅第2月曜(祝は翌日)

◆野毛ギャラリー～ショーケース・壁面展示

好循環きものの会(帯を使った花結び、活動写真の紹介)。
📅5月1日(金)～5月31日(日)

◆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! 📅5月22日(金)10時～11時 📅未就園児と保護者15組(先着) 申5月12日(火)から電話・WEBで

◆いつもの食材^{うち}でお家薬膳

薬膳の話を聞き、身近な食材で料理をします。 📅5月22日(金)10時30分～12時30分 📅12人(先着) 📄¥2,500円 申5月12日(火)から電話・WEBで

◆パソコン・スマホ相談会

サロン形式でパソコン・スマホの疑問を解決します。 📅5月23日(土)12時50分～14時30分 📅スマホの操作ができる人10人(先着) 📄¥500円 申5月12日(火)から電話で

◆横浜の歴史・ゆかりのヒト～横浜の偉人・原善三郎

生糸売込商や初代市会議長など政財界での活躍と、経済観を探ります。 📅5月26日(火)10時～11時30分 📅16人(先着) 📄¥300円 申5月12日(火)から電話・WEBで

◆真空管アンプで聴くジャズの名曲を楽しむ会

現代ジャズをもっと知ろう。 📅5月29日(金)13時30分～16時 📅20人(先着) 📄¥600円 申5月12日(火)から電話・WEBで

◆おもちゃの病院

📅6月28日(日)①10時～11時、②13時～14時 📅各10点(1家族2点まで・先着) 📄電池・特殊部品のみ実費 申5月12日(火)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
📅5月18日(月)

◆ヴォイストレーニング

📅5月14日(木)・22日(金)、6月12日(金)10時～11時 📅各25人(先着) 📄¥各500円 申5月11日(月)から電話・来館で

◆本牧にアサギマダラを呼ぼうプロジェクト<全2回>

📅5月16日、10月17日の土曜10時(本牧山頂公園(和田山1-5) レストハウス前集合)～11時30分 📅15人(先着) ※小学3年生以下は保護者同伴 📄¥300円 申5月11日(月)から電話・来館で

◆こぐまの部屋

絵本の読み聞かせ・手遊びなど。 📅5月20日(水)11時～11時30分 📅未就学児と保護者10組(先着)

◆おもちゃの病院

📅5月24日(日)①10時～11時、②13時～14時 📅各8点(1家族2点まで・先着) 📄電池・特殊部品のみ実費 申5月11日(月)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～大人の遠足

富岡東市民の森から南部市場まで歩きます。 📅5月29日(金)9時30分(京急本線 京急富岡駅改札口集合)～12時 📅15人(先着) 📄¥300円(交通費は各自負担) 申5月11日(月)から電話・来館で

◆古典文学三大随筆を学ぶ～枕草子<全3回>

📅6月1日、7月6日、8月3日の月曜13時～14時30分 📅10人(先着) 📄¥2,000円 申5月11日(月)から電話・来館で

◆姿勢・呼吸・表情 若返りストレッチ<全4回>

📅6月4日・18日、7月2日・16日の木曜15時10分～16時10分 📅10人

(先着) 📄¥4,000円 申5月11日(月)から電話・来館で

◆ミュージカル基本のキ<全4回>

お芝居・歌・ダンスなどの基礎レッスン。 📅6月4日・18日、7月2日・16日の木曜16時30分～17時30分 📅小学生以上15人(先着) 📄¥5,000円 申5月11日(月)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
📅第3木曜(祝は翌日)

◆わくわくポン! おはなしのとびら

絵本の読み聞かせなど。 📅5月15日(金)10時30分～11時 📅未就学児と保護者

◆たけのこリトミック～みんなで一緒に季節のお歌を楽しみましょう

📅5月16日(土)10時～10時45分 📅未就園児と保護者15組(先着) 📄¥300円/組※子ども2人参加は400円 申5月11日(月)から電話・来館で

◆ストレッチを体験してみよう!!<全4回>

📅6月8日・22日、7月13日・27日の月曜10時～11時 📅8人(先着) 📄¥2,400円 申5月11日(月)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
📅第4月曜(祝は翌日)

◆わいわいパネルシアター・「たまてばこ」とあそぼう

📅5月18日(月)11時30分～12時 📅30人(先着)

◆お花屋さんの植物講座～日本春蘭の植え付け

📅5月21日(木)10時～12時 📅10人(先着) 📄¥1,500円 申5月11日(月)から電話・来館で

◆中本牧スプリングコンサート～本格的な弦楽器の演奏会

📅5月24日(日)14時～15時 📅100人(先着)

◆みんなあつまれ!おはなし会

📅5月27日(水)14時～14時30分 📅30人(先着)

◆お歌の時間

ピアノに合わせてみんなで歌いましょう。 📅5月28日(木)14時～15時 📅30人(先着) 📄¥500円 申5月11日(月)から電話・来館で

◆Dance Dance Dance!!<全4回>

カッコいいジャズダンス&HIPHOPのダンス教室。 📅6月の毎週水曜17時～18時 📅小学生～中学生15人(先着) 📄¥3,000円 申5月11日(月)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 📅毎週火曜・木曜

◆リンパを流すストレッチ<全6回>

📅6月3日・17日、7月1日・15日、8月5日・19日の水曜15時30分～17時 📅10人(先着) 申5月25日(月)から電話・来館で

◆簡易金継ぎ講座

割れ、欠けのある器をよみがえらせましょう。 📅6月5日(金)14時～16時30分 📅15人(先着) 📄¥3,000円 申5月25日(月)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 📅毎週火曜・木曜

◆こどりの会のおはなしの時間～絵本やおはなし・わらべうたを楽しみましょう

📅5月13日・27日、6月10日の水曜15時30分～16時 📅各15人(先着)

◆こけ玉作り～季節のグリーンを添えて

📅5月23日(土)13時～15時 📅8人(先着) 📄¥800円 申5月11日(月)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 📅毎週水曜・金曜

◆コーロ・フィオーレ 陽光のコンサート

📅5月30日(土)13時30分～14時30分 📅40人(先着) 申5月11日(月)から電話・来館で

◆ペン習字 第4期<全3回>

📅6月8日・22日、7月6日の月曜14時～15時30分 📅10人(先着) 📄¥400円/回 申5月11日(月)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)
☎fax 212-9099 休毎週火曜・金曜

◆絵手紙教室～あじさいの消しゴム印作り
🕒5月20日(水)9時15分～11時30分
👤10人(先着) 料800円 申5月11日(月)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
🕒5月20日、6月17日の水曜10時30分～11時45分 👤各12人(先着)
料各100円 申5月11日(月)から電話・来館で

◆ゆったりヨガ教室
～椅子に座ってヨガを行います
体に無理のない動きが中心です。
🕒5月23日、6月13日の土曜10時～11時 👤各10人(先着) 申5月11日(月)から電話・来館で

◆土曜日のおはなし会～絵本の読み聞かせを行います
🕒5月30日(土)14時～14時30分
👤3歳以上の子※保護者同伴可

◆紅茶講座～和紅茶をいただきます
紅茶の歴史、種類、おいしい入れ方を学びます。
🕒5月30日(土)14時～15時30分 👤6人(先着) 料1,000円
申5月11日(月)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！
🕒6月6日(土)10時～11時30分
👤10人(先着) 料100円 申5月11日(月)から電話・来館で

◆楽しく歌を歌う会～みんなで集まって楽しく歌いましょう
🕒6月8日(月)10時～11時 👤10人(先着) 申5月11日(月)から電話・来館で

◆手作り小物教室～うちわに絵を描きます
🕒6月10日(水)9時15分～11時30分
👤10人(先着) 料1,000円 申5月11日(月)から電話・来館で

中図書館

本牧原16-1(📍本牧原)
☎621-6621 fax 621-6444
休5月18日(月)

◆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。

🕒5月12日・26日、6月9日の火曜11時～11時30分 👤0～2歳の子と保護者

◆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。
🕒5月16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おはなしを語ります。
🕒5月20日、6月3日の水曜15時30分～ 👤3歳～小学生※保護者同伴可

◆めぐみ座のおはなし会
絵本の読み聞かせやおはなしを語ります。
🕒6月6日(土)15時～ 👤3歳～小学生※保護者同伴可

麦田清風荘

麦田町1-26-1(📍麦田町)
☎664-2301 fax 664-2302
休第1月曜(祝は翌日)

◆介護予防事業「脳トレ姿勢すっきり体操」(全10回)
🕒6月～8月4日の毎週火曜14時30分～16時 👤市内在住60歳以上30人(先着) 申5月11日(月)から同館利用証か住所・年齢がわかるものを本人が持参し来館で

アメリカ山公園

山手町97-1(📍元町・中華街駅)
☎232-4661 fax 232-4662

◆フラワー＆グリーンマーケット in アメリカ山公園～お花づくりの2日間
花や緑に親しむ物販やワークショップを開催。
🕒6月12日(金)・13日(土)10時～16時※小雨決行 料物販・ワークショップ実費

 なか区民活動センター
(区役所別館1階)
☎224-8138 fax 224-8343

●都市におけるネイチャーポジティブとバラの無農薬栽培のレクチャー
無農薬バラのおみやげ付き。
🕒5月24日(日)10時～12時 👤25人(先着) 料1,000円 申5月11日(月)からEメール(📧・📷・📞・参加人数を記入)・WEBで 📍なか区民クラブ
📧yamate.hyakudan.barakai@gmail.com



おさらぎ 大佛次郎記念館

山手町113・港の見える丘公園内(📍元町・中華街駅)
☎622-5002 fax 622-5071
休月曜(祝は翌日)

◆戦国のひとびと 二人の秀頼
「秀頼生存伝説」を題材とした『生きてゐる秀頼』と『月の人』の二作品。戦国を舞台にした大佛作品の“面白さ”にせまる展示。
🕒8月16日(日)まで ※入館は17時まで 料200円(市内在住65歳以上100円、中学生以下無料)



▲佐多芳郎筆「月の人」見返し画(『白描画冊』より)

VIVA! 健康 5月31日は世界禁煙デー

知ってほしい受動喫煙のはなし

たばこの煙に含まれる有害物質は、煙が消えた後も室内にとどまり、衣類や壁、家具などに付着します。時間が経っても再び空気中に放出されることがあり、その結果、周囲の人は自分の意思とは関係なく有害物質を吸い込んでしまいます。これが受動喫煙です。

これなら大丈夫？受動喫煙のQ&A

Q 換気扇の下で吸えば大丈夫？

A ×いいえ。たばこの有害物質は室内に残り、周囲の人にも影響を与えます。

Q 窓を閉め切って、ベランダで吸えば大丈夫？

A ×いいえ。たばこの有害物質は服に付着して室内に持ち込まれます。また、ベランダ喫煙は煙が隣家へ流れ、周囲の迷惑になることがあります。

Q 空気清浄機があれば大丈夫？

A ×いいえ。たばこの97%は気体(ガス)で、残りが粒子(浮遊物)です。空気清浄機はこの3%の粒子にのみに効果がありますが、ガス成分は十分に排除することはできません。

加熱式たばこにも注意

加熱式たばこは火を使わず、タバコ葉を加熱して発生した蒸気を吸う製品です。煙が少なく安全そうに見えますが、蒸気にはニコチンや発がん性物質が含まれ、健康への影響が指摘されています。

この記事の内容や禁煙について
知りたい人はこちら▶

横浜市禁煙 NOTE 検索

📍 区役所健康づくり係 ☎224-8332 fax 224-8157





天井裏・壁の中
換気フード
軒先
戸袋・床下の中
垣根・植え込みの中
木のうろの中

巣を
作りやすい場所

ハチの巣は、 早めの発見・駆除を!

ハチは春に巣を作り始めます。夏にかけて巣はどんどん大きくなり、ハチの数も増えます。今のうちに家の周囲を点検し、ハチの巣ができていないか確認しておきましょう。

スズメバチの巣

初期はとっくり形

夏

- ・ボール形
- ・マーブル模様
- ・入口の穴は1つ

アシナガバチの巣

・シャワーヘッド形

・六角形の穴が複数

・白い綿のようなものが見える

こんなときは区役所に相談を!

- アシナガバチの巣の駆除方法を知りたい
※スズメバチは攻撃性が高いため、専門業者による駆除をお勧めします
- 防護服を借りたい
- 駆除業者を案内してほしい
※区役所による駆除は行っていません

ハチの区別がつかない場合はEメールで区役所環境衛生係あてに巣の写真を送ってください。刺激しないよう遠くから撮影してください。

蚊に気を付けて!

蚊は、デング熱などのさまざまな感染症を媒介します。夏に蚊の成虫が増えないよう、春のうちに対策を始めましょう。

蚊に刺されないために肌の露出をできるだけ避け、やぶや草むらの中など蚊の多い場所では、虫よけ剤を使いましょう。

海外旅行の際には渡航先の情報を確認し、準備することが大切です。

蚊を増やさないための対策

①幼虫への対策

水たまりをなくしましょう。幼虫(ボウフラ)は小さな水たまりでも発生し、2週間で成虫になります。

②成虫への対策

雑草の草刈りなどの手入れをしましょう。成虫は風通しの悪い湿ったところを好みます。

問 区役所環境衛生係 ☎224-8339 fax 681-9323
✉na-kankyou@city.yokohama.lg.jp

「中区老人クラブ連合会あすま会」

活動場所: 本牧町1丁目 会員数: 73名

老人クラブの魅力や、さまざまな活動を紹介します。興味がある人はお問い合わせください。

あすま会では、毎月一回行われる定例会で、ゲームなどを楽しみながら交流を深めています。年一回の体力測定や敬老祝い、誕生祝いなどを通じて健康づくりと仲間づくりを大切にしているほか、ふれあい作品展への出展や小学校の登校見守りなど、地域とのつながりにも力を入れています。

▲新年会の様子

問 中区老人クラブ連合会事務局 ☎fax 681-8480

防災気象情報の体系変更! → 市版14面へ!

風水害時に優先して開設する 中区の避難場所はコチラ!!

風水害時に中区で優先的に開設する避難場所は下表のとおりです。災害規模や状況に応じて避難場所を開設するため、全ての避難場所を必ず開設するとは限りません。また、下表以外の施設に開設する場合があります。避難する前に必ず開設情報を確認してください。

ハザードマップで自宅などの災害リスクを確認のうえ、2カ所以上の避難場所へ避難できるよう複数の避難経路を確認しておきましょう。

予想される災害ごとに優先して開設する避難場所

避難場所(所在地)	大雨浸水のおそれ	洪水のおそれ	土砂災害のおそれ	高潮のおそれ
麦田清風荘(麦田町1-26-1) ※バリアフリー	●	●	●	●
上台集会所(本郷町2-50) ※ペット可	●	●	●	●
みなと総合高校(山下町231)	●	●	●	●
山元小学校(山元町3-152)	●		●	
大鳥小学校(本牧町1-251)			●	
本牧南小学校(本牧元町44-1)	●			●

※すでに浸水が始まっている場合などは無理に避難場所へ移動せず、自宅の上階や浸水していない近くの高いところへ避難してください

災害時の避難場所開設情報

中区ウェブページ 横浜市避難ナビ 中区ハザードマップ ペット防災



平常時の備え

問 区役所防災・危機管理推進担当 ☎224-8112 fax 224-8109

県立歴史博物館共催講演会

「100年前の山手」

県立歴史博物館の学芸員が講演します。

日時 7月4日(土) 13時30分～15時

会場 エリスマン邸(元町1-77-4) 定員 40人(先着)

申込み 6月1日(月)から電話(☎211-1101)・来館で

問 山手西洋館等管理事務局 ☎323-9500 fax 323-9508

三溪園通信

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。

No.25

百二十年前の開発プロジェクト

明治三十九(一九〇六)年の開園から三溪園は今年、百二十周年の節目を迎えた。

創設者三溪はこの開園にさまざまな思いを込めている。「美しい自然の風景はむやみに私有するものでなく、むしろ皆で楽しむべき共有財である」、「各地から集めた歴史的建造物を公開することで日本の文化を見直してほしい」。開園に踏み切った動機としてこんなメッセージを当時の新聞に寄せている。しかし、三溪園の開園にはもう一つの側面、三溪の実業家としての意図もあった。

明治三十二(一八九九)年、先代・善三郎の死去により事業を受け継いだ三溪は、個人商店を会社組織にした。

三溪園の開園は、宅地開発というビジネスと社会貢献としての文化の保護普及という、相反する二つをみごとに組み合わせ、事業と文化の両面に才能を発揮した三溪の面目躍如たる事績といえる。

三溪園の開園は、宅地開発というビジネスと社会貢献としての文化の保護普及という、相反する二つをみごとに組み合わせ、事業と文化の両面に才能を発揮した三溪の面目躍如たる事績といえる。



▲大正時代頃の三溪園入口
三溪園の開園が本牧地域に賑わいとブランド価値をもたらした

〒 本牧三之谷58-1 (P 三溪園入口、徒歩5分)
☎ 621-0634 fax 621-6343
¥ 900円 ※小中学生200円
※市内在住65歳以上700円(住所・年齢のわかる本人確認書類(運転免許証、パスポート、マイナンバーカードなど)をご提示ください)
【開園時間】9時～17時(入園は閉園の30分前まで)