

NAKA 8



特集1

広報よこはま なか区版 No.334 2025

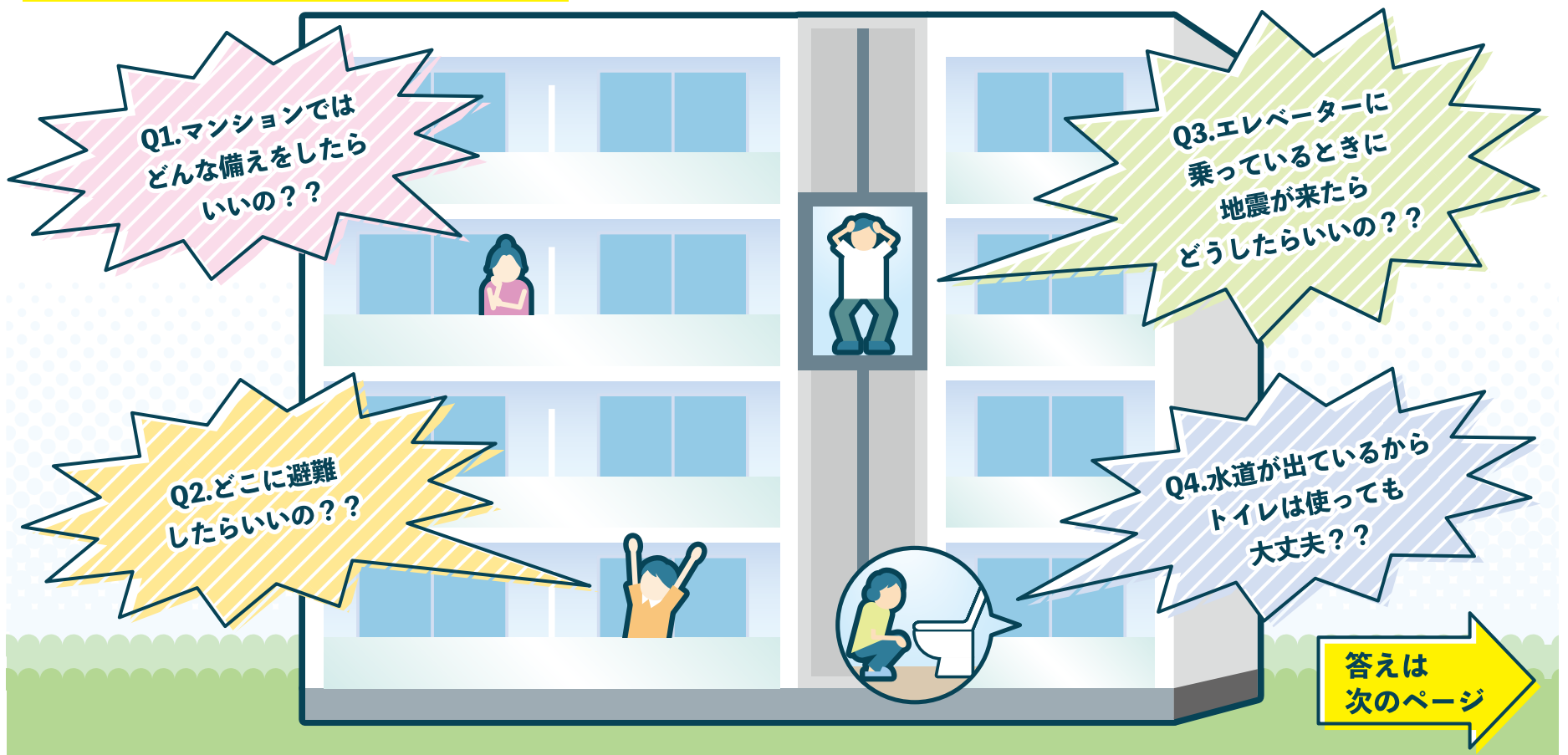
マンション防災アドバイザー派遣制度

【問合せ】区役所危機管理・地域防災担当 ☎224-8112 fax 224-8109

を活用しませんか??

集合住宅で 被災したらどうなる?

中区役所では、マンションやアパートなどの集合住宅にお住まいの人や管理組合の皆さんを対象に、集合住宅での防災に関するさまざまな課題に対応するため、専門のアドバイザーを派遣しています。日頃の備えから災害発生時の行動まで、「どのような準備を進めればよいか?」を一緒に考えませんか??



QTopics 1

第9回 アフリカ開発会議(TICAD9)横浜開催記念!

アフリカの暮らしに生きる植物の知恵



アフリカの家庭の裏庭には、たくさんの種類の植物が植えられています。食用・薬用(ハーブやスパイス)などの有用植物はアフリカの人々の日常生活に重要な役割を果たしています。

例えば、コーヒーのふるさとエチオピアでは、コーヒーの木を丸ごと1本使い切ります。花は香料に、葉と殻は煎じて飲みます。

しかし、2050年頃には地球温暖化によりコーヒーの生産が困難になる地域が増えるなど、急速な環境の変化が、植物に大きな影響を与えています。



© 2025 Africa Rikai Project
(出典: アフリカ理解プロジェクト編/刊「アフリカのアーティスト&アーティザンと私たちがモノづくりをした話」)



© 2025 Africa Rikai Project
▲コーヒーの葉と殻も飲んで楽しむ



© 2025 Africa Rikai Project

▲コーヒーのスパイスとして使われるコラリマ(エチオピアンカルダモン)(上)と香草テナダム(下)

アフリカってどんなところ?

小中学生向けアフリカ×環境講座

～現地の暮らしと植物について楽しく学んでみよう!～

アフリカの農村や遊牧で暮らす人たちの生活を支える薬草や芳香植物、地球温暖化による影響についても紹介。アロマオイルの使い方、乳香の焚き方体験も行います!

コーヒー豆のストラップをプレゼント!!



日時 8月19日(火) 10時～12時
場所 区役所本館7階会議室
対象・定員 小学5年生～中学生30人
(抽選・小学生は保護者同伴必須)

申込み 8月12日(火)までに
ホームページ(電子申請)で

詳しくはこちら▶



【問合せ】区役所企画調整係 ☎224-8127 fax 224-8214

参加者募集!

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

154,241人
90,822世帯
(2025年7月1日現在)



中区役所
ホームページ

Q 中区役所 検索

中区の情報

X (旧Twitter)
アカウント名
@na_yokohama



LINE
配信対象地域を設定できます



編集・発行

中区役所広報相談係
☎224-8123
fax 224-8214

区版に記載の電話番号は、横浜市の市外局番「045」を省略しています

\\ 答えはこちら! //

Q1.マンションではどんな備えをしたらいいの??

A1. 水・食料などを備蓄し、家具転倒防止器具を設置しましょう!

マンションなどの高層建築物では、高層階ほど揺れ幅が大きく、長い時間揺れる「長周期振動」が起こりやすく、**家具の転倒**によるけがや**火災発生**のリスクがあります。

※飲料水の備蓄についてはP12へ

▲L字金具

▲つっぱり棒



Q2.どこに避難したらいいの??

A2. 倒壊の恐れがなければ在宅避難を!

揺れが収まったら、屋外から建物が傾いていないか、亀裂や損壊がないかなどを確認してください。建物に被害がない場合は、普段に近い生活ができる**在宅避難**がおすすめです。在宅避難の場合でも、指定の地域防災拠点で情報や物資を入手することが可能です。

建物に少しでも不安を感じたら、地域防災拠点へ避難してください。

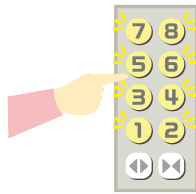
地震の時の避難について詳しくはこちら▶



Q3.エレベーターに乗っているときに地震が来たらどうしたらいいの??

A3. 速やかにエレベーターから降りましょう!

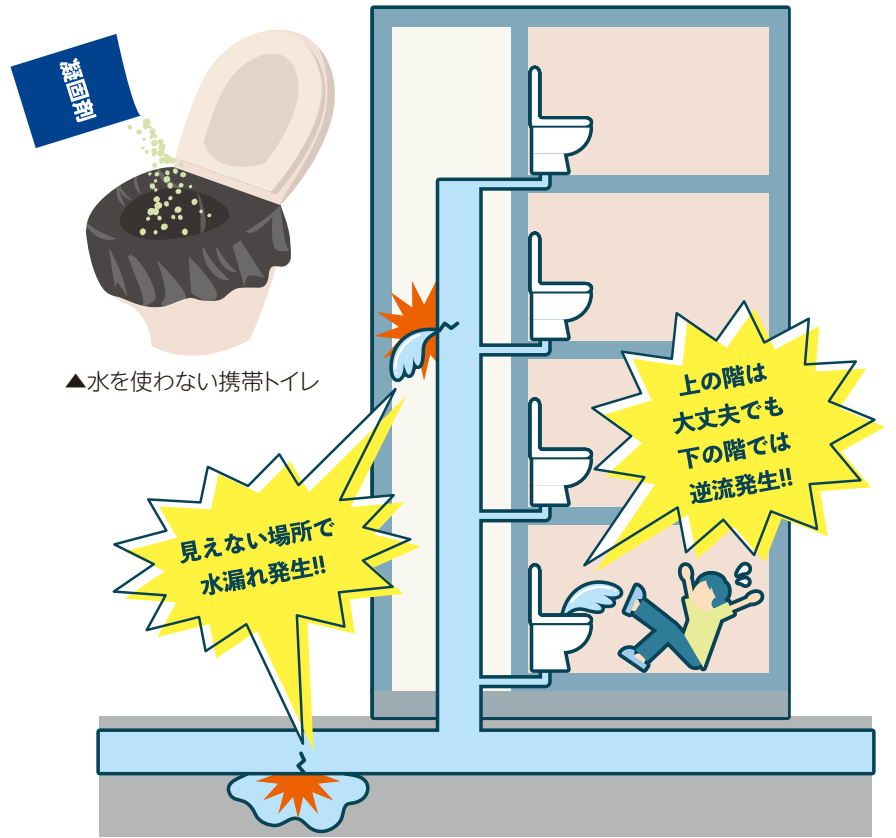
エレベーターに閉じ込められないように、速やかにすべての階のボタンを押し、**最寄り階で降りて避難**してください。



Q4.水道が出ているからトイレは使っても大丈夫??

A4. 配管や下水道管が損壊している可能性があります! 安全が確認できるまで、水道・トイレの使用を控えましょう!

他の階で**下水の漏水**や**生活排水の逆流**が発生する恐れなどがあります。配管や下水道管の安全が確認できるまで、蛇口の開閉は控えましょう。水を使わない携帯トイレ(トイレパック)などを備蓄しておくで安心です。



無料 マンション防災アドバイザー派遣制度

事前の打ち合わせで集合住宅の設備、年齢構成、建物周辺の環境、抱える課題などを確認し、その状況に合わせて実施内容を検討することもできます!
防災組織の立ち上げなど初期段階のサポートから訓練の立ち会いまで、アドバイザーと一緒に考えます。

●利用回数

1団体につき計10時間、計5回まで
(昨年度利用した団体も利用可)

●対象団体

- ・集合住宅の管理組合
- ・集合住宅を含む自治会町内会
- ・集合住宅の管理会社

●その他

派遣1回につき、原則2時間まで
(ただし、実施内容が防災訓練の視察、講評などの場合は、1回につき4時間まで)



▲詳しくはホームページで

活用事例

事例1 派遣回数1回

防災訓練の視察、講評

事例2 派遣回数3回

1~2回目:今後の取り組み内容検討

3回目:管理組合会議での周知

事例3 派遣回数5回

1回目: 管理組合への説明

2回目: 現場確認

3回目: 防災講座

4回目: 自主組織立ち上げ

5回目: 住民向け啓発チラシ作成



▲作成した啓発チラシ

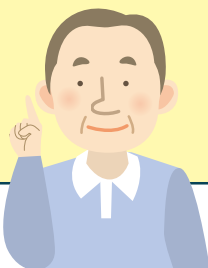
利用者の声

これまでマンションの訓練は火災対応が中心で、住民からの防災の質問には「指定された避難場所などに避難を」としか伝えていませんでした。

しかし、以前から「マンション自体が避難場所になるのでは?」と思っていたので、マンション防災アドバイザーに聞いてみたところ、「建物に損傷がなければ自宅を避難場所(在宅避難)にするのが良い」とアドバイスをもらい、疑問が解消されました。

震災直後はインフラが止まり、行政の支援もすぐには届きません。そのため、**自分たちが主体となって備えること**や、在宅避難の場合には**住民同士**で助け合うことが必要不可欠です。

この制度を通じて、自助・共助が重要だということを住民に理解してもらう**啓発チラシの作成**や、住民による**自主勉強会の立ち上げ**ができました。



\\ 出前講座やってます! //

区役所危機管理・地域防災担当では、マンションに限らず、自治会町内会をはじめ、保育園や学校、企業などに向けて、防災に関する講話や勉強会を実施しています。勉強会の開催などお気軽にご相談ください!!



▲地域での出前講座の様子

【問合せ】区役所危機管理・地域防災担当 ☎224-8112 fax224-8109

特集2

\ 呼 ぶ / 知って予防！救急車



これってホントに救急車？ ～救急車を呼ぶ前に考えてみましょう～

令和6年、横浜市全体の救急出場件数は25万6千件を超え、過去最多を記録しました。
 市内87台の救急車が、2分3秒に1回の頻度で出場していますが、搬送した人の約半数は軽傷者です。その対応に多くの救急車を充ててしまうと、生命の危険がある重症者への対応が遅れてしまう可能性があります。
救急車を呼ぶのは緊急時、その大原則を忘れないでください。

病院でもらった薬が
きかない。



どの病院に連れて行けば
いいかわからないから
救急車で!



治療した歯が痛くて…!



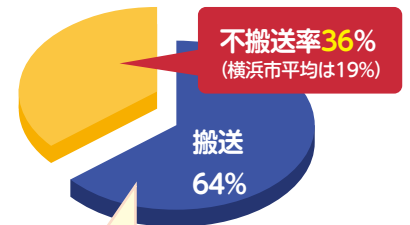
ホントに救急車
が必要ですか?



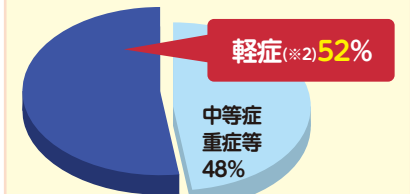
【問合せ】中消防署警防課救急担当 ☎・fax251-0119

救急車による搬送・不搬送(※1)の状況
(令和6年中区)

※1 本人の辞退などの理由により、救急車で搬送するまでには至らなかった案件



搬送した人の傷病程度の内訳



※2 外来診察で対応可能など、入院加療を必要としない案件

※数値は速報値です



あんしん救急
知って予防! 救急車

迅速な救急隊の現場到着や病院までの救急搬送を維持していくため、**緊急時の119番通報**や、**日ごろの備え、困ったときの相談先**、といった場面に応じた対応を知ってもらい、**救急車の適正な利用につなげていくためのキャッチフレーズ**です。



緊急時の119番通報



はい119番
消防です

突然のこんな症状のときには、すぐに119番通報をしてください

意識障害

意識がない、
もうろうと
しているなど



ケガ・やけど

大量の出血を伴う
大きなケガや
広範囲のやけど



突然の頭痛・胸痛

今までに感じたこ
とのないような
強い痛みするとき



事故

交通事故で大きな
衝撃を受けた、
高所からの転落など



けいれんが止まらない

けいれんが
止まっても
意識が戻らない

困ったときは相談!



救急車を呼んだほうがいいのか?
今すぐ病院に行ったほうがいいのか?

迷ったら #7119 へ相談

または045-232-7119、045-523-7119
※ダイヤル回線。IP電話からは045から始まる番号をご利用ください

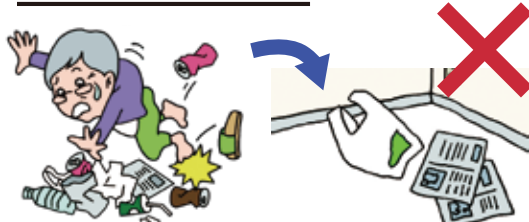
今すぐに受診すべきか・救急車を呼ぶべきか→1番

救急受診できる病院・診療所を知りたい →2番

日ごろの備え

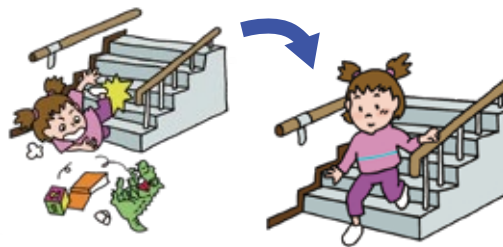
転倒・転落を予防しよう!

事故を予防するために



ものにつまづく

床に物を置かない



階段から転がる

階段はゆっくり降りる

家の中や生活習慣をチェックしてケガを未然に防ぎましょう!

救急車の搬送事例として多く見られる
転倒や転落によるケガの中には、
日ごろの備えで予防できるものもあります。

応急手当に関する講習を受けましょう!

突然のケガや病気に対して、家族や職場でできる手当のことを応急手当といえます。応急手当には、心停止の傷病者に対する心肺蘇生法や、一般的なケガや病気の悪化を防いだり、出血がある場合は圧迫止血するなどの方法があり、応急手当の知識と技術を身につけるための講習を開催しています。
あなたの処置が救命につながります。ぜひ受講してください!

詳細はHPを
ご覧ください



\ もっと詳しく! /

知ろう、あんしん救急!

子ども・子育て世代向け、シニア世代向けのリーフレットに、日ごろの備えや、すぐに119番通報した方が良い症状の例などを詳しく掲載しています。
ぜひご覧ください。



配布場所
中消防署・消防出張所

HPでもご覧
いただけます▶



なか情報ひろば

※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

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

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

中区フレイル測定会のお知らせ

横浜市フレイルチェックシート(問診)と体力測定(握力、5m歩行、開眼片足立ち、椅子座り立ち、滑舌)など。🕒8月28日(木)9時45分～11時15分
📍本牧地区センター(本牧原16-1)
👤中区在住60歳以上35人(先着)
🗨️区役所高齢者支援担当
☎️224-8167 📠224-8159

社会とつながる! やりたいことをカタチにできる! 区民企画型養成講座〈全4回〉

講座の企画立案や当日の運営などのノウハウを学び、来年2月までに企画した講座を開催します。🕒9月10日・17日・24日、10月1日の水曜10時～12時

時 📍なか区民活動センター(中区役所別館1階) 📠12人(抽選) 📝あり(要予約) 📝8月25日(月)までに電話・HP(電子申請)で
🗨️区役所市民活動支援担当 ☎️224-8137 📠224-8215



📢 お知らせ

中区明るい選挙推進 作文コンクール作品募集

部門ごとに金・銀・銅賞を表彰します。応募者全員に参加賞も。
【募集テーマ】(題は自由)
①小学生A(1～3年生)部門
「わたしのまちのすきなところ」(800字程度)
②小学生B(4～6年生)部門

中区タウンピクニック 夜景を楽しむ!みなとみらいナイトウォーキング

みなとみらいの夜景を眺めながらウォーキングし、ゴールの横浜マリンタワーでは335段の階段にチャレンジ!
高台から広がる夜景が待っています。
秋の涼やかな風に包まれながら、夜の横浜を気軽に心地よく歩いてみませんか?
🕒 日時 9月19日(金)18時30分～20時
※雨天などにより、中止、または内容が変更となる場合があります
📍 会場 開港記念会館(本町1-6)集合、横浜マリンタワー(山下町14-1)解散
👤 対象 中区在住・在勤の20～50歳代30人(抽選)
※保護者と参加する場合、小学5年生～高校生も参加可
💰 費用 500円 📝申込み 8月31日(日)までにHP(電子申請)で
🗨️区役所健康づくり係 ☎️224-8332 📠224-8157



「より良いまちをつくるために私たちにできること」(1,200字程度)

③中学生部門

「選挙について考える」(1,200字程度)
※作品に学校名・学年・クラス・氏名(ふりがな)を明記 📍中区在住・在学の小・中学生 📝9月1日(月)までに学校を通じて応募。区外に通学する人は9月8日(月)までに区役所統計選挙係(6階 62番窓口)へ
🗨️区役所統計選挙係 ☎️224-8119 📠224-8109

ひきこもりなどの困難を抱える若者の専門相談

🕒8月12日・26日、9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

横浜市民ミュージカル～「3人ジェラール!? 2026」出演者募集

子どもから大人までの市民参加型オリジナルミュージカル。初回レッスン9月14日(日)から、全30回※本番は2026年2月15日(日)に関内ホールで(2回公演) 📍小学1年生～シニア60人(先着) 💰¥1,800円/回(公演参加費は別途) 📝8月10日(日)～31日(日)に電話・FAX・Eメール(📍📠📠・📍📠📠・📍📠📠または📠を記入)で 🗨️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



🏆 スポーツ

中区シニアソフトテニス教室

🕒8月14日・21日・28日、9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) ☎️270-8603 📠270-9932

日ノ出川ソフトテニス教室

🕒8月17日(日)①9時～12時、②13時～17時、8月24日(日)、9月6日(土)13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
✉️nakasofttennisassoc.1951@gmail.com
(中区ソフトテニス協会 検索)

歴史の散歩道

ヨコハマの戦後80年②



No.310

横浜の「G I ベビー」を保護した聖母愛児園



▲青木ロバート氏講演会

本年は戦後80年の節目の年に当たる。戦後、多数の占領軍兵士が駐留した横浜では、兵士と日本人女性の間に多くの子どもたちが生まれた。この中には、望まれない妊娠によって誕生した子どもたちも多く、街に棄てられて死亡する子が続出したほか、兵士が母子を残して帰国したために、養育不能となつて困窮の際に立たされた子どもたちが多く存在した。これらの子どもたちを救ったのが、中区山手町の聖母愛児園の人々である。昭和21(1946)年に設立された同園は、カトリックの世界組織、マリアの宣教師フランシスコ修道会を母体とする社団法人大和奉仕会(現(福)聖母会)が運営した施設であり、国内で最も多くの「G I ベビー」と呼ばれた孤児たちを保護した。

現在も児童養護施設として活動する同園には、当時の園児たちの情報が記載された資料が多数保存されているが、これはたまたま残ったものではない。同園は平成17(2005)年に(福)聖母会から(福)キリスト教児童福祉会へ運営が移る。その後行われた同園の建て替え工事の際、当時事務長であった工藤則光氏が本資料群を発見し、資料的価値をみだして保存していたところ、海外に養子に出た卒園生から、自らの出自を問う問い合わせがあり、これに回答するために本資料が有用であることが明らかになったことから、現在も使われている現用文書なのである。

横浜都市発展記念館では、工藤氏の協力を得て、平成27(2015)年より同園の資料の調査研究が続いている。現在開催中の特別展では、同園資料から横浜の「G I ベビー」が置かれた状況について詳しく紹介している。また、同園卒園生の青木マリ氏と、兄の青木ロバート氏についての関連資料を展示しているほか、ロバート氏に直接話を伺う講演会(9月15日開催、詳細は横浜都市発展記念館公式HPを参照)を開催する。

何ら罪のないこれらの子どもたちの中には、偏見や差別の目にさらされ、生涯を通じて厳しい状況に置かれた方も少なくない。戦後80年を経て、戦後占領期の記憶は薄れつつあるが、現在も続く戦争の惨禍について、展示を通じて考える機会となれば幸いである。

(横浜都市発展記念館 主任調査研究員 西村健)



▲聖母愛児園の園児たち 昭和20年代
横浜都市発展記念館蔵 ファチマの聖母少年の町卒園生寄贈

展示のお知らせ

特別展「戦後80年 戦争の記憶―戦中・戦後を生きた横浜の人びと―」9月28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)



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) ㊟8月19日(火)13時30分～14時30分、9月3日(水)10時～11時 ㊞各12人(先着)
▶**中本牧コミュニティハウス**(本牧町2-351) ㊟9月1日(月)10時～11時 ㊞5人(先着)
▶**不老町地域ケアプラザ**(不老町3-15-2) ㊟9月5日(金)10時30分～11時30分 ㊞5人(先着)
【共通】㊟HP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。 ㊟8月22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 ☎fax 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。 ㊟9月9日(火)13時～14時30分 ㊞野毛地区センター(野毛町3-160-4) ㊞未就学児と保護者
㊞区役所運営企画係 ☎224-8151 fax 224-8157

ポレポレグッズ販売会

8月22日(金)11時～13時30分
中区役所別館1階展示スペース



◀ギッフェリ
カレードック



◀ほっとスペース関内
アクリルたわしドレス

㊞区役所障害者支援担当 ☎224-8165 fax 224-8159



HP申し込みはこちらから▶
申込開始日の12時から受け付け開始



●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
㊟①8月21日(木)10時30分～11時、②9月3日(水)14時～14時30分
㊞①2～11か月の子と保護者、②2～6か月の子と保護者各8組(先着)
▶**オンラインで**
㊟9月4日(木)10時30分～11時
㊞0～11か月の子と保護者5組(先着)
【共通】㊟各日2週間前からHPで

●どうぞの会

服などのリユース会をサイズ別に開催。 ㊟8月26日(火)～31日(日)
※提供品受付期間:8月16日(土)まで
㊞未就学児と保護者、妊娠中の人
㊟各回2週間前から電話・来館で

●日曜開館のお知らせ

いつもは休館日の日曜日に開館します。 ㊟8月31日(日)9時30分～15時30分※日曜開館に伴い9月2日(火)は臨時休館 ㊞未就学児と保護者25組(先着)

●出張のんびりんこ

のんびりんこスタッフとあそぼう!
㊟9月1日(月)9時30分～12時30分
㊞中本牧コミュニティハウス(本牧町2-351) ㊞未就学児と保護者

●にじいろ～発達が気になる子のおしゃべり会

㊟9月1日(月)10時～11時 ㊞1歳6か月～未就学の子と保護者5組(先着)

㊟8月18日(月)からHPで

●たくまっ子

ふれあい遊びと子育てミニ講座。
㊟9月6日(土)10時～11時
㊞0～2歳の子と保護者10組(先着)
㊟8月23日(土)からHPで

●パパと遊ぼう～運動会ごっこ

㊟9月13日(土)10時～11時
㊞1～2歳の子と保護者8組(先着)
㊟8月30日(土)からHPで



公立保育園に遊びに来ませんか

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。絵本の貸し出しもしています。

竹之丸保育園(竹之丸53-1)

☎641-1646 fax 641-1613

●たまごるーむ

㊟8月11日～9月10日の祝日を除く月～金曜9時30分～14時30分

●育児相談

㊟8月11日～9月10日の祝日を除く月～金曜9時30分～16時

●園庭開放

㊟8月11日～9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

㊟8月26日(火)、9月3日(水)10時～11時 ㊞未就園児と保護者

●誕生月の子をみんなで祝おう

㊟8月27日(水)11時15分～11時45分 ㊞未就園児と保護者

●育児講座「むし歯予防のおはなし」

㊟9月18日(木)10時～10時45分 ㊞未就園児と保護者5組(先着)

㊟9月3日(水)から電話・来園で

山手保育園(山手町124)

☎622-7403 fax 622-7467

●たまごるーむ

㊟8月18日～9月10日の祝日を除く火・水曜10時～11時30分

●育児相談

㊟8月11日～9月10日の祝日を除く月～金曜9時30分～12時

●園庭開放

㊟8月18日～9月10日の祝日を除く月～金曜10時～12時
※8月11日(祝・月)～8月15日(金)は施設開放休止期間となります

錦保育園(錦町5)

☎621-5180 fax 621-5124

●たまごるーむ

㊟8月18日～9月10日の祝日を除く火・水曜10時15分～12時15分

●育児相談

㊟8月11日～9月10日の祝日を除く月～金曜9時30分～12時

●園庭開放

㊟8月18日～9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

㊟8月21日・28日の木曜10時45分～11時30分 ㊞1歳～未就学の子と保護者各4組(先着) ㊟各日1週間前から電話・来園で

●育児講座「食育」

㊟9月9日(火)10時～11時30分 ㊞1歳6か月～未就園の子と保護者3組(先着) ㊟8月26日(火)から電話・来園で
※8月11日(祝・月)～8月15日(金)は施設開放休止期間となります

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:8月26日(火)
1歳6か月児:9月2日(火)
3歳児:8月27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:8月27日(水)9時30分～11時
妊娠中の人・産後1年未満の人:
8月27日(水)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、中区在住

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	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	健康づくり係 ☎224-8332 fax 224-8157
生活習慣改善相談	第2火曜9時～11時 第3木曜13時30分～15時30分	保健師、栄養士などによる生活習慣病・その他疾病などについての個別健康相談(1時間程度)	
子どもの食生活健康相談	8月22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、乳・幼児の個別相談(1人30～40分程度)	
離乳食教室	8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 ㊞生後7～8か月(離乳食2回食)の乳児と保護者※HP(電子申請)でも予約できます (中区役所 離乳食教室 検索)	
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	㊞区外の人也可。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	
㊟介護者のための こころの相談	8月22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	㊟㊞高齢者支援担当 ☎224-8167 ㊟障害者支援担当 ☎224-8166 【共通】㊞224-8159
㊟もの忘れ相談	8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	
㊟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)

◆健康卓球サークル

🕒8月20日(水)13時～14時30分
👤7人(先着) 申8月11日(祝・月)から電話で

◆「ぽっぽっぽっ」とあそぼう!

いっぱい遊んだ後、お話会に参加しよう。🕒8月22日(金)10時～11時
👤未就園児と保護者

◆いつもの食材でお家薬膳

薬膳の話聞き、身近な食材で料理をします。🕒8月22日(金)10時30分～12時30分
👤12人(先着) 料2,500円 申8月11日(祝・月)から電話・HPで

◆おひとりさまの遺言の基礎知識

🕒8月26日(火)10時～11時30分
👤16人(先着) 申8月11日(祝・月)から電話・HPで

◆スマホ超基礎講座～カメラアプリと地図アプリを使ってみよう!

🕒8月27日(水)10時～11時30分
👤スマホの操作ができる人10人(先着) 申8月11日(祝・月)から電話で

◆特殊詐欺対策講座 ～消費者力を整理する

特殊詐欺対策、認知症対策として家族信託について学びます。🕒8月28日(木)10時～11時30分
👤16人(先着) 申8月11日(祝・月)から電話・HPで

◆時事川柳体験講座 ～脳トレ、ボケ防止 最適の趣味です

🕒9月13日(土)13時～15時
👤5人(先着) 申8月11日(祝・月)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8月18日(月)

◆本牧四方山夜咄～本牧の偉人シリーズ「谷崎 潤一郎」

映画の脚本家として横浜に招かれた

際、本牧で暮らしていました。🕒8月16日(土)18時～19時30分
👤25人(先着) 料300円 申8月11日(祝・月)から電話・来館で

◆超初めてさんのための料理教室

残暑を元気に過ごす手作りご飯。🕒8月20日(水)10時～14時
👤小学4年生以上12人(先着) 料1,500円
申8月11日(祝・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。🕒8月20日(水)11時～11時30分
👤未就学児と保護者10組(先着)

◆アタマと指先を使って糸かけ

板に釘を打ち蓮の花を咲かせましょう。🕒8月21日(木)9時30分～11時30分
👤小学4年生以上10人(先着) 料1,200円 申8月11日(祝・月)から電話・来館で

◆子どもの好奇心・探求心を育てよう企画～科学の力でアイスクリーム

🕒8月21日(木)14時～16時
👤小学生12人(先着) 料500円 申8月11日(祝・月)から電話・来館で

◆ヴォイストレーニング

🕒8月29日、9月12日の金曜10時～11時
👤各30人(先着) 料各500円
申8月11日(祝・月)から電話・来館で

◆思い出の歌声CLUB

ギター生伴奏で歌いましょう! 🕒9月5日(金)13時～14時30分
👤20人(先着) 料200円 申8月11日(祝・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
休第3木曜(祝は翌日)

◆たけのこミュージック～みんなで一緒に季節のお歌を楽しみましょう

🕒8月16日(土)10時～10時45分
👤未就園児と保護者15組(先着)
料300円/組※子ども2人参加は400円
申8月11日(祝・月)から電話・来館で

◆すくすくジャンプ!!

体を動かしたい子どもたち集まれ!! 🕒8月30日(土)10時～11時
👤未就学児と保護者15組 料300円/組
申8月11日(祝・月)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4回〉

🕒9月1日・15日、10月6日・20日の月曜10時～11時
👤10人(先着) 料2,800円 申8月11日(祝・月)から電話・来館で

◆カギ編みのマフラーを作しましょう〈全3回〉

🕒9月3日・10日・17日の水曜9時30分～11時30分
👤10人(先着) 料1,500円 申8月11日(祝・月)から電話・来館で

◆いつもの食材でお家薬膳 ～薬膳はじめての一步

スパイスと食材の持つ効果を活用して薬膳カレーを作ります。🕒9月16日(火)10時30分～13時30分
👤12人(先着) 料2,600円 申8月11日(祝・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
休第4月曜(祝は翌日)

◆わいわいパネルシアター・「たまたまてこ」とあそぼう

🕒8月18日(月)11時30分～12時
👤30人(先着)

◆椅子ヨガ～膝が痛い人・胡坐ができない人も大丈夫!〈全4回〉

🕒8月19日、9月16日、10月21日、11月18日の火曜13時30分～14時30分
👤20人(先着) 料2,000円
申8月11日(祝・月)から電話・来館で

◆夏休み宿題応援企画

～図鑑を見ながら絵を描こう
プロの画家が指導します。🕒8月23日(土)①10時～12時/小学1～3年生、②13時～15時/小学4～6年生
👤各10人(先着) 料各500円
申8月11日(祝・月)から電話・来館で

◆夏休み親子体験教室

～瞬足!～速く走れるコツを学ぼう
プロのコーチが指導します。🕒8月24日(日)9時30分～10時30分
👤小学生と保護者15組(先着)※子どもだ

けの参加可 料500円/組 申8月11日(祝・月)から電話・来館で

◆おもちゃの病院

🕒8月24日(日)①10時～11時、②13時～14時
👤各10点(1家族2点まで・先着) 料電池・特殊部品のみ実費
申8月11日(祝・月)から電話・来館で

◆夏休み特別体験教室

～Dance Dance Dance!!

カッコいいジャズダンス&HIPHOPを体験してみよう! 🕒8月26日(火)①15時～15時50分/小学1～3年生と保護者、②16時～17時/小学4年生～中学生と保護者※高学年は子どもだけの参加可
👤各15組(先着) 料各500円/組 申8月11日(祝・月)から電話・来館で

◆わいわいリトミック～楽しみながら子供の表現力を育てよう!

🕒8月26日、9月9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8月11日(祝・月)から電話・来館で

◆みんなあつまれ!おはなし会

🕒8月27日(水)14時～14時30分
👤30人(先着)

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 ～横浜競馬場

人気の歴史講座。事前申込制です。🕒8月18日(月)・22日(金)10時～12時※2回とも同じ内容
👤各40人(先着) 料各200円 申8月11日(祝・月)から電話・来館で

◆ハンドクラフトワークショップ～ゆら金魚のセンサリーボトルと二つ折りミニ財布を作ろう!

🕒8月27日(水)14時～16時
👤10人(先着) 料300円 申8月11日(祝・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 休毎週火曜・木曜

◆ことり会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

🕒9月10日(水)15時30分～16時
👤15人(先着)

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

◆わくわく運動遊び(未就園児)〈全3回〉～遊具を使って楽しく遊ぼう!

サッカークラブ・FCゴールのコーチと一緒に遊びます。 9月10日・17日・24日の水曜11時～11時30分 未就園児と保護者10人(先着) 8月12日(火)から電話・来館で

◆陶芸教室〈全5回〉

粘土から手で器を作ります。 9月14日・21日、10月5日・12日・19日の日曜13時30分～16時 5人(先着) ¥2,800円 8月12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

8月20日(水) 10時30分～11時45分 15人(先着) ¥100円 8月11日(祝・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楽しく!

9月6日(土) 10時～12時 10人(先着) ¥100円 8月11日(祝・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

9月8日(月)・13日(土) 10時～11時30分 各10人(先着) 8月11日(祝・月)から電話・来館で

◆ハスの実に花を咲かせよう

9月10日(水) 9時15分～12時 10人(先着) ¥1,000円 8月11日(祝・月)から電話・来館で

本牧原地域ケアプラザ

本牧原6-1(和田山口)
☎ 623-0971 ☎ 623-0977
休 第4日曜

◆脳イキイキ教室〈全21回〉

簡単な「読み書き計算」などを行い、脳の働きを活性化。 10月2日～2026年2月26日の毎週木曜(1月1日は休み) ①10時～、②10時45分～ ※各30分 65歳以上各8人(抽選) ¥2,500円/月 8月11日(祝・月)～9月3日(水)に本人が来館で

中図書館

本牧原16-1(本牧原)
☎ 621-6621 ☎ 621-6444
休 8月18日(月)

◆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。 8月20日(水) 10時30分～、9月3日(水) 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。 9月6日(土) 15時～ 3歳～小学生 ※保護者同伴可

◆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。 9月9日(火) 11時～11時30分 0～2歳の子と保護者

麦田清風荘

麦田町1-26-1(麦田町)
☎ 664-2301 ☎ 664-2302
休 第1日曜(祝は翌日)

◆令和7年度後期(10月～2026年3月)「趣味の教室」

教室	日時	人数	費用
写経	第1・3火曜 12:20～14:20	15人	500円
楽しい英語	第1・3水曜 9:40～11:40	15人	
ピラティス&バレトン	第2・4水曜 10:00～11:00	20人	
骨盤ストレッチ	第2・4水曜 13:30～14:30	20人	
リンパストレッチ	第1・3木曜 15:00～16:30	20人	
百人一首あれこれ	第2・4金曜 12:20～14:20	20人	600円

【共通】市内在住 60 歳以上(抽選) 8月14日(木)～9月4日(木)に郵便はがきと同館利用証か本人確認書類を本人が持参し来館で。 ※1人1教室。3年以内に受講した教室は申し込みません。ただし追加募集時は受け付けます。



なか区民活動センター
(区役所別館1階)
☎ 224-8138 ☎ 224-8343
☎ na-katsudou@city.yokohama.lg.jp

●無理しない当時者活動とその支援
犯罪被害など、言葉にしにくい思いを写真で表現することを学びます。

8月24日(日) ①10時～12時、②13時～15時 各30人(先着)
¥各500円 ※両方参加の人は800円
8月11日(祝・月)からHPで あり(8月20日(水)までに相談ください)



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日曜

◆女性のがん 手術後のリハビリ体操 9月期

がん手術後や放射線療法後のリンパ浮腫予防と改善のための体操。 9月9日(火) 10時15分～11時45分 22人(先着) ¥700円 あり(満2か月以上の未就学児・有料・要予約) 714-2665) 8月15日(金)から電話・HP・来館で



善意銀行

5月1日～5月31日受け付け分(敬称略)
株式会社クラスティタス
株式会社クラススタイル
あたたかいご寄付をありがとうございました。

☎ 中区社会福祉協議会
☎ 681-6664 ☎ 641-6078

VIVA! 健康 中区で働くみなさんへ

～従業員の健康が会社の元気につながります～

従業員の健康づくり = 「健康経営」に取り組む企業が増えています

健康経営とは、従業員一人ひとりの健康を大切にする事で、会社全体の元気やパフォーマンスを高めていこうという考え方です。働きやすい環境を整えたり、心と体の健康をサポートする取り組みをしたりすることで、いきいきと働くことができ、結果的に会社の力にもつながります。

中区役所では働くみなさんを応援するために以下のサポートを行っています。

- 出張健康講座
会社にて区役所の保健師、栄養士、歯科衛生士などの専門職が出向き、無料で健康講座を行います。
- 健康機器の貸し出し
体組成計、血管年齢チェックなどの機器を貸し出します。

詳しくはこちら▶

横浜市では人も企業も輝く横浜をめざし、「横浜健康経営認証」制度を実施しています。認証を受けるとさまざまなメリットがあります。

応募期間 9月30日(火)まで

☎ 区役所健康づくり係 ☎ 224-8332 ☎ 224-8157



▲認証制度はこちら



▲横浜健康経営認証マーク

県立歴史博物館共催 講演会&見学会

職人が語る! 横浜家具づくり四方山ばなし

山手西洋館の室内装飾にも使用されている横浜家具の製作・修復について蓮華草元町工場の職人さんの話を聞きます。




日時 9月27日(土) 13時30分～15時30分

会場 ブラフ18番館(山手町16)

定員 30人(先着)

申込み 8月12日(火) 10時から電話・FAX(☎・☎・☎を記入)・来館で

☎ ブラフ18番館 ☎ 662-6318



災害時にけがをしたら…

災害時は、症状の緊急度・重症度によって受診できる医療機関が異なります。医療機関に揚げられる「のぼり旗」が目印です。
もしもの時に備え、平時から応急手当用品や持病の薬なども準備しておきましょう。

※診療が可能な場合は「のぼり旗」が掲げられます

症状	受診する医療機関など
重症 生命の危険がある 生命の危険が切迫している	災害拠点病院へ 赤色の「のぼり旗」
中等症 生命の危険はないが 入院が必要	災害時救急病院へ 黄色の「のぼり旗」
軽症 生命の危険はなく 入院も必要ない	診療所へ 黄色の「のぼり旗」
すり傷など軽いけがの場合	自助・共助で 応急手当を

Yナース(横浜市災害支援ナース)募集中

Yナースは、大震災などの災害時に、医師、薬剤師、市職員と共に横浜市防災計画に基づく「医療救護隊」の一員として、区内の避難所などで主に軽症者に対する応急医療に協力する看護職のことです。



登録資格

市内在住・在勤の保健師・助産師・看護師・准看護師の有資格者で、災害時に区内で支援活動ができる人
(病院勤務などで、災害時に職場に参集することになっている人は原則除く)

登録方法

登録申込票(区役所やホームページから入手可)を区役所福祉保健課(中区役所別館4階401・402窓口)へ持参・郵送・またはHP(電子申請)で
詳細は [横浜 Yナース 検索](#)



問 区役所事業企画担当 ☎224-8330 fax 224-8157

災害に備える 飲料水の備蓄、足りていますか?

横浜市水道局
キャラクター
「はまピョン」

水は生命を維持するために最も重要なものです。
災害時などの断水に備え、1人1日あたり3リットル、最低3日分で9リットル以上(できれば1週間分)を日頃から備蓄しておきましょう。

ローリングストック法で賢く備蓄

ローリングストック法とは、普段から少し多めに買って置き、使った分だけ新しく買い足す備蓄方法です。

使った分だけ買い足す → 備える → 日常で使う

あなたの街の老人クラブ 第21回 「中区老人クラブ連合会 囲碁愛好会」

活動場所: 本牧地区センター 会員数: 30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。

発足20年以上の愛好会で、毎週木曜日12時～15時に本牧地区センターで活動しています。月末の木曜日にトーナメント戦、二か月に一度リーグ戦を実施しています。ルールが分からなくても、初心者でも大丈夫です。
見学は随時受け付けています。

▲囲碁打ちの様子 ▲囲碁打ちの様子

問 中区老人クラブ連合会事務局 ☎fax 681-8480

トコジラミを持ち込まない!!

トコジラミ被害の相談が増えています。トコジラミに繰り返し吸血されるとアレルギー反応により激しいかゆみが生じます。トコジラミは駆除がとても難しく、繁殖力が強いので、外出先から持ち込まないことが重要です。

- ✓ 宿泊施設利用時には、室内に血糞がないことを確認しましょう
- ✓ 寝具周辺に荷物を置かないようにし、利用後、荷物にトコジラミや血糞が付着していないかを調べましょう
- ✓ 購入した家具や本(特に中古の品)にトコジラミがいないかを調べましょう

● 特徴

- 成虫の大きさは5～8mmで赤褐色をしています
- 暗く狭いすき間に隠れ、周辺に赤黒いフン(血糞)がみられます
- 人の就寝中に吸血します。主に寝具や寝具付近のすき間に隠れています



▲トコジラミの隠れ場所



成虫 拡大画像 1円玉と比較

実寸 5mm 20mm



▲血糞

● 駆除方法

- 掃除機で吸い取りごみはすぐに処分しましょう
- スチームクリーナー、アイロンなどを用いて熱(60℃、10分以上)で処理しましょう ※個人での駆除が難しい場合は、専門業者へ依頼しましょう

問 区役所環境衛生係 ☎224-8339 fax 681-9323

しあわせの食育レシピ No.68

★毎月19日は「食育の日」★

夏にピッタリ! ジューシーなチキンにさっぱりとした梅の風味が食欲をそそる一品です。

中区ヘルスメイトの新人さん

チキンソテー梅肉ソースかけ

中区ヘルスメイトから健康レシピを紹介 /

〈材料〉2人分

- 鶏もも肉250g
- 塩・コショウ少々
- 大根100g (量はお好みで)
- 大葉6枚

梅肉ソース

- 梅干し1個

A

- ポン酢しょうゆ大さじ1
- 砂糖小さじ1弱
- ごま油小さじ1

(1人分) エネルギー274kcal 塩分1.3g

おすすめポイント 鶏肉の代わりに、3枚におろしたアジに塩・コショウし、片栗粉を全体にまぶしてフライパンで焼き、そこに梅肉ソースをかけてもおいしいです。

〈作り方〉

- 大根は皮をむき、すりおろし、適度に水気を絞る。大葉は軸を取り除いて細切りにする。
- 梅肉ソースを作る。
①梅干しは種を取り除き、包丁でペースト状になるまでたたいておく。
②ボウルに①とAを入れ、混ぜ合わせておく。
- 鶏肉の厚いところを開いて厚さを均等に、2つに切り分ける。
- フライパンを中火に熱し、鶏肉を皮目から焼く。焼き色が付いたら裏返し、塩・コショウをふってふたをし、弱火で10分ほど焼き、火が通ったら火から下ろす。
- ④を食べやすい大きさに切り分け器に盛り、大根おろし、大葉、②の梅肉ソースを添えて完成です。

問 区役所健康づくり係 ☎224-8332 fax 224-8157