

▶ 5~12ページはなか区版です

特集1

地域の子育てサポーター 主任児童委員ってどんな人?

なか5

No.307/2023年

地域の身近な相談相手である民生委員・児童委員。その中でも児童福祉を専門的に担当する人を主任児童委員といいます。今回は、主任児童委員連絡会 代表の長谷川さんと、元主任児童委員で現在は民生委員児童委員協議会 会長の梁田さんにインタビューをしました!



横浜市版民生委員・児童委員キャラクター「よこはまミンジー」

【問合せ】区役所運営企画係 ☎224-8151 fax224-8157



Q 主任児童委員ってどんな人?

A 子育てに悩んだときの身近な相談相手です。

子どもや子育てに関することで悩んでいる人の話を聞きます。厚生労働大臣から委嘱されたボランティアで、秘密は守りますので、安心してご相談ください。必要に応じて区役所や幼稚園、学校などの関係機関につなぐこともできます。



Q なんでも相談していいの?

A どんなことでも安心して話してください!

離乳食のこと、保育園や学校のことなど、気になることがあれば何でも話してみてください。話すだけできっと気持ちが楽になりますよ!



Q どんなことをしているの?

A 地域の子どもや保護者の居場所づくりをしています。

親子のひろばや地域ケアプラザの子育てサロンなどで、保護者の悩みを聞いたりアドバイスをしたりして、地域の子育てをサポートしています。また、学校などの関係機関とも協力して活動しています。



Q どこに行けば主任児童委員に会えるの?

A 子育てサロンや親子のひろばなどで会えます!



親子のひろばには、保育士やのんびりんこ(地域子育て支援拠点)のスタッフも来ています。自治会町内会館など、区内4か所で定期的に開催しているので、ぜひ遊びに来てください!



▲親子のひろばの年間スケジュールについてはこちら

◀親子のひろばの様子

☆長谷川さんから子育て中の人にひとこと☆

地域で開催している子育てサロンや親子のひろばへ気軽に遊びに来てください!

子育ての話だけではなく、世間話やほかの悩みなど、なんでも話してみてください。子育て中の仲間とも出会えますよ!

中区主任児童委員連絡会 代表
長谷川 由美 さん
PTA活動をきっかけに主任児童委員になり、今年で主任児童委員10年。令和4年12月から区の代表を務める。



主任児童委員は、地域の子育ての力強い味方だね!

☆梁田さんから子育て中の人にひとこと☆

ひとりで抱えこまずに話して笑顔に仲間ができる子育てが楽しくなりますよ!

子育て事情が変わり、今はSNSなどで交流したり、情報を得たりすることができるようになりましたが、地域にも子どもと一緒に参加できるイベントがたくさんあります。ぜひ一度、参加してみたいはいかがでしょうか。

中区民生委員児童委員協議会 会長
梁田 理恵子 さん
PTA活動をきっかけに主任児童委員になり、中区や横浜市の主任児童委員連絡会の代表も務めた。



コラム

5月12日は民生委員・児童委員の日

民生委員・児童委員は、地域の困りごとや心配ごとなどの相談に応じて、地域ケアプラザや区役所、区の社会福祉協議会などに繋がります。民生委員であれば必ず児童委員も兼ねているため、「民生委員・児童委員」が正式名称です。

お住まいの地域を担当している民生委員・児童委員や主任児童委員について知りたいときは、区役所運営企画係までお問い合わせください。



▲民生委員・児童委員についてもっと詳しく知りたい人はこちら

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・こども家庭支援課の一部の窓口)

人口・世帯数

👤 151,052人
🏠 86,632世帯
(2023年4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



今年では中区制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▶

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

特集
2

知って健康! お口の元気いつまでも

【問合せ】区役所健康づくり係 ☎224-8332 fax 224-8157

オーラルフレイルを知っていますか?

オーラルフレイルとは、かむ、飲み込むなどの機能が衰えることです。オーラルフレイルの進行は全身の衰えにつながるといわれています。むせる、食べこぼす、食欲がない、歯の本数が減った、口がかわく…といった症状がある場合、オーラルフレイルかもしれません。

まずはセルフチェックをしてみましょう

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、堅いものが食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を使用している*	2	
口の乾きが気になる	1	
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
さきいか・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
1日に2回以上、歯を磨く		1
1年に1回以上、歯科医院を受診している		1

*歯を失ってしまった場合は、義歯などを適切に使って、堅いものをしっかり食べることができるよう、治療を受けることが大切です。

合計点数が
0～2点 オーラルフレイルの危険性は低い
3点 オーラルフレイルの危険性あり
4点以上 オーラルフレイルの危険性が高い

合計点数が3点以上の人は、**オーラルフレイルの危険性があります!**

【出典】神奈川県オーラルフレイルハンドブック(県民向け)

放置はとてもキケン!

オーラルフレイルを放置していると、全身にさまざまな影響が出るといわれています。

オーラルフレイルの人が抱えるリスク

身体的フレイル* **2.4倍**

*体重減少、筋力の低下など、身体的要因によって起こるフレイルのこと

要介護認定 **2.4倍**

総死亡リスク **2.1倍**



オーラルフレイルは、早いうちから対策しておくことが重要です

【出典】Tanaka T et al. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*.2017

オーラルフレイル対策 その① 健康な歯を保つ

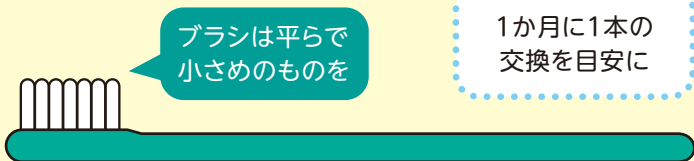
むし歯や歯周病により歯の本数が減ってしまうと、かむ力が弱くなり、オーラルフレイルの進行につながります。予防するためには、毎日の正しい歯みがき(セルフケア)と定期的な歯科健診が重要です。

歯ブラシだけのケアだと、約60%の汚れしか除去できません

40歳代の54.1%に進行した歯周炎が!

※令和2年度県民歯科保健実態調査(横浜市分)より
→日頃からきちんとケアすることが大切です

● 歯ブラシの選び方



歯ブラシの選び方や歯みがきの方法は、かかりつけの歯科医に相談しましょう

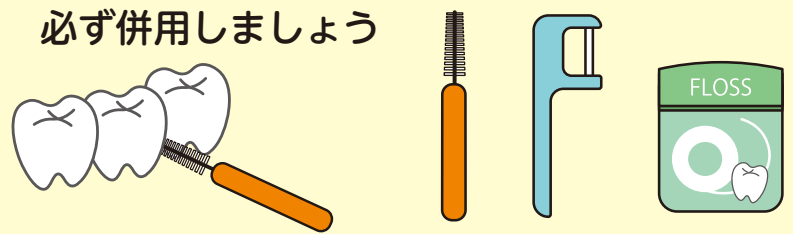
● 歯周病検診を受けましょう

横浜市では、市内在住の満年齢で40歳・50歳・60歳・70歳の人を対象に歯周病検診を行っています。(費用500円※免除制度あり) 詳しくは▶



横浜市歯周病検診 検索

- 歯間の清掃がポイントです。デンタルフロスや歯間ブラシを必ず併用しましょう



オーラルフレイルを予防するには、かむ機能を長く保つことが重要です。かむ力は、健康な状態の歯の本数によって大きく変わります。歯の健康を保つためには、歯科医院でのチェックやクリーニングが重要ですので、ぜひ、かかりつけ医をつくって定期的に受診しましょう。



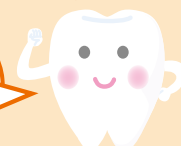
中區歯科医師会会長 蕭 敬意さん

講演会

お口の健康を保ち健康長寿～オーラルフレイル予防について

日時 6月1日(木) 13時30分～15時 申込み 5月11日(木)から電話・FAXで
会場 区役所本館6階 601・602会議室 問合せ 区役所健康づくり係
対象 50人(先着) ☎224-8332 fax 224-8157

希望者には、唾液の検査や口腔内の細菌観察も行います!



▲詳しくはこちら

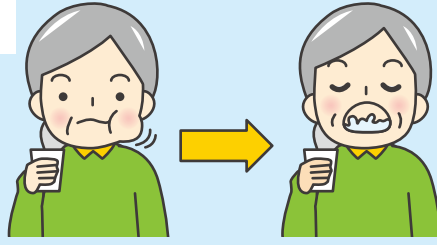
オーラルフレイル対策 その② かむ力と飲み込む力を鍛える

毎日の生活のなかで**ちょい足し**をやってみよう

ブクブク・ガラガラうがいの活用

少し長めを意識してやってみましょう

- ①約10秒ほどブクブクうがい
(頬をしっかり膨らますように)
- ②約10秒ほどガラガラうがい



食事をよくかむ

ひと口30回を目安に、奥歯でしっかりかみましょう。口の周りの筋肉が保たれ、肥満防止にもなります。



口腔体操をやってみよう

毎日つづけることで、口の周りの筋力が鍛えられ、^{ごえん}誤嚥性肺炎の予防にもつながります。

頬の体操

頬を鍛えるとかむ力、飲み込む力がアップ!

5回
繰り返す



- 1 唇を閉じて頬をふくらませる



- 2 息を吸い込み唇を閉じたまま突き出す
頬にくぼみができるくらい

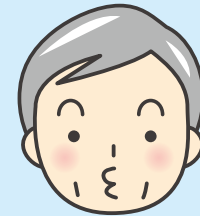
口と唇の体操

口の周りの筋肉を鍛えることで、食べこぼしやむせを防ぎます!

5回
繰り返す



- 1 唇を横に引く

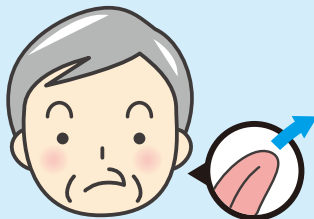


- 2 唇をとがらせる

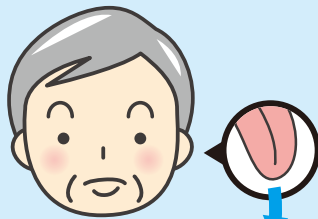
口を閉じて舌の体操

舌の筋肉を鍛えることで、食べ物を口にまとめ、飲み込みやすくします!

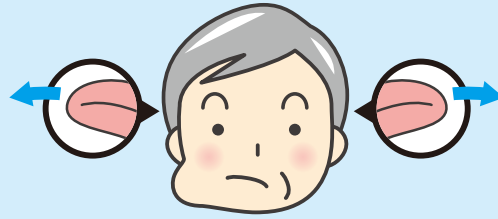
5回
繰り返す



- 1 舌で上唇を押す



- 2 舌で下唇を押す



- 3 舌で左右の頬を押す



- 4 口唇の内側をなめるように左回り、右回り
最後にたまった唾液をゴックン!

日本歯科医師会HP「オーラルフレイル対策のための口腔体操」を参考に作成

ヘルスマイト
おすすめ
レシピ

かみごたえのあるものを食べよう

大豆を使ったれんこんきんぴら

【材料】4人分

- レンコン……………中1節(100g)
- ニンジン……………1/3本(60g)
- 油揚げ……………1枚
- 大豆の水煮……………1袋(150g)
- 油……………小さじ2
- A 砂糖……………大さじ1
- しょうゆ……………大さじ1と1/2
- みりん……………大さじ1
- 酒……………少々
- いらごま……………少々
- ・しょうゆは大さじ2強でも。
- ・大人用には鷹の爪を入れて炒めてもおいしい。

【作り方】

- ① レンコンは薄切りにする。
- ② ニンジンは半月切りまたは千切りにする。
- ③ 油揚げは短冊切りにする。
- ④ フライパンに油を入れ、少ししたらレンコン、ニンジンをに入れてしんなりするまで炒める。
- ⑤ ④に油揚げと大豆を入れて軽く炒め、Aを入れてふたをし、やわらかくなるまで煮詰める。最後に酒少々を入れ、火を止める。器に盛り付け、いらごまをふってできあがり。



乳幼児歯科相談のご案内

区役所では、0歳から未就学児を対象とした無料の歯科相談や歯科医師による健診などを実施しています。(要事前予約)

問合せ 区役所こども家庭係

☎224-8171 fax224-8159



▲健診の様子

小さい頃からきちんと歯をみがき、定期的な歯科健診にも通っているの、90歳を迎えた今でも28本すべてが自分の歯です。みなさんも食べ物をよくかんで食べ、日頃のケアも大切にして、健康な歯を保ちましょう!

中区ヘルスマイト 戸田 浜子さん



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
- 📧 申し込み
- 🗨️ 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

パソコン指導ボランティア養成講座(全4回)

🕒5月24日・31日、6月7日・14日の水曜10時～12時 📍なか区民活動センター(区役所別館1階) 🏠なか区民活動センターでパソコン指導のボランティアとして活動できる人15人(先着)
 申5月11日(木)から電話・来館で
 問なか区民活動センター
 ☎224-8138 📠224-8343

フラワー&グリーンフェスタ2023

なかく街の先生による花と緑をテーマにしたワークショップなど楽しいイベントがいっぱい! 🕒5月27日(土)・28日(日)10時～15時 📍なか区民活動センター(区役所別館1階)
 一部のワークショップは有料
 問なか区民活動センター
 ☎224-8138 📠224-8343
 なか区民活動センター 検索



ウォーキング+お寺で匂い袋作り

平易な英語のガイド付きの街歩きとワークショップ。日本文化を学ぶ国際交流イベントです。外国籍の方もご参加ください! 🕒5月27日(土)①10時30分・②13時30分(なか区民活動センター(区役所別館1階)集合)～ 🏠各

15人(先着) ¥3,500円/人、8歳までの子と保護者6,000円/組 申5月11日(木)からHP(電子申請)で
 問なか区民活動センター
 ☎224-8138 📠224-8343



米軍接収地の歴史～本牧にできたアメリカが日本になるまで

八聖殿郷土資料館館長による歴史講座。🕒6月4日(日)10時～12時
 📍なか区民活動センター(区役所別館1階) 🏠30人(先着) ¥300円
 申5月11日(木)から電話・来館で
 問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

🕒5月9日・23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人(1人50分) 申電話・Eメール(行・名・番を記入)で 問よこはま東部ユースプラザ ☎642-7001
 申ypt@sodateage.net

スポーツ

中区シニアソフトテニス教室

🕒5月11日・18日・25日、6月1日・8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 問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

🕒5月14日(日)13時～16時・27日(土)①10時～12時、②13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) 問中区ソフトテニス協会事務局(吉門) ☎090-8727-0404
 申yoshikado080766@docomo.ne.jp
 中区ソフトテニス協会 検索

中区ランニングクリニック(全2回)

ランニングコーチの八木勇樹さんによるフルマラソンにチャレンジする人向けのクリニックです。抽選で「横浜マラソン2023」の出走権が当たります。(20人・別途出走料が必要) 🕒6月10日・17日の土曜9時30分～12時
 📍中スポーツセンター(新山下3-15-4)および中区内 🏠平成17年4月1日以前生まれで中区在住、在勤、在学の人50人(抽選) ¥2,000円 申5月23日(火)までにHPで 問中スポーツセンター ☎625-0300 📠624-1969
 中スポーツセンター 検索

中区子供テニス教室

🕒6月11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6

年生100人(先着) 申5月11日(木)からHPで 問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
 申yitc@tennis.interq.or.jp
 YITC 検索



子育て

親子のひろば～いつもと違うところで気分転換!

子どもと気軽に遊びに来ませんか。主任児童委員などが見守ります。
 🕒5月12日(金)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) 🏠未就学児と保護者 問区役所運営企画係
 ☎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)
 🕒①5月12日(金)14時～15時・②24日(水)10時15分～11時15分
 🏠①・②各12人(先着)
 ▶シャーロックBABY本牧(本牧和田17-17) 🕒5月18日(木)10時30分～11時30分 🏠3人(先着)
 【共通】申電話・来館で 問中区支部事務局(のんびりんこ内)
 ☎📠663-0676

歴史の散歩道

ブルーム親子と在りし日の横浜外国人居留地の情景

ブルームと横浜2

1859年から1899年までの約40年、横浜には外国人居留地があり、最大で約5千人の外国人が居住していた。しかし、大正12(1923)年9月1日に発生した関東大震災により旧居留地にあった外国人社会は大きな被害を受けた。洋館が立ち並ぶ異国情緒な街は一瞬にして瓦礫と化した。失われた震災前の街の情景を古写真や絵葉書が伝えている。

震災前の在りし日の横浜の姿と、そこに外国人社会があったことを伝える資料がブルームコレクションにある。1981年7月28日に横浜絵葉書の蒐集家友人のニール・ペドラーから一通の封書がポール・Cブルームのもとに届き、1枚の写真が同封されていた。写真は多くの人で賑わう本町通り59番地付近を写し、写真手前の左手が百貨店のレーン・クロフォード商会(59番地)、右手には薬局のノース&レイ商会(79番地)があり、その看板が見える。写真からは現在の通りの道幅と比べて狭く、建物も密集していたことがわかる。本町通りは中区の中心部を北西から北東にかけて貫いている。写真の奥へと進むと中村川にぶつかり、その対岸が元町・山手となる。そして、写真中央、人力車に乗る人物がポールの父アンリである。彼が向かう方向には彼の経営するウイトコフスキー商会の作業場や倉庫(93番地)があり、そこに向かう途中なのかも

ブルームは14才まで暮らした横浜を「私の故郷」と言っていた。彼が亡くなる直前に届いた父アンリと震災前の横浜外国人居留地の街並みの写真を見て、ノスタルジックな思いに浸ったかもしれない。
 (横浜開港資料館調査研究員 白井拓朗)



▲資料と同じ場所(現在の中華街東門交差点辺り)



▲本町通りで人力車に乗るアンリ・ブルーム(横浜開港資料館所蔵)

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。☎5月16日(火)14時～15時 曲のんびりんこ(住吉町1-12-1belle横浜 3階) 入中区在住の人5人(先着) 固のんびりんこ ☎663-9715



●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
☎5月26日(金)、6月8日(木)10時30分～11時 入2～11か月の子と保護者各8組(先着) 申各回2週間前から電話・来館で
▶オンラインで
☎6月2日(金)10時30分～11時 入0～11か月の子と保護者5組(先着) 申5月19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**

☎5月27日(土)10時30分～11時30分 入未就学のダウン症児と保護者6組(先着) 申5月13日(土)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を開館します。☎5月28日(日)①9時30分～12時30分、②13時～16時※日曜開館に伴い5月30日(火)は臨時休館 入未就学児と保護者各20組(先着)

●たくまっ子

ふれあい遊びと子育てミニ講座。
☎6月3日(土)10時～11時 入0～2歳の子と保護者8組(先着) 申5月20日(土)から電話・来館で

●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。☎6月7日(水)10時～11時 曲山吹公園(山吹町2-1) 入未就学児と保護者20組(先着) 申5月24日(水)から電話・来館で

●安全ミニ講座

乳幼児の事故予防のお話と応急手当の仕方。☎6月10日(土)14時～15時 入未就学児と保護者8組(先着) 申5月27日(土)から電話・来館で

●子育て講座「離乳食講座～離乳食は食えることのはじめの一步～」

オンライン受講もあり。詳細はHPで。
☎6月14日(水)①13時30分～14時、②14時10分～15時10分 入①離乳食を始める子(4～5か月)と保護者10組(先着)、②離乳食を進めている子(6～11か月)と保護者12組(先着) 申5月31日(水)から電話・来館で※オンライン受講希望者はHP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!

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。

竹之丸保育園(竹之丸53-1)
☎641-1646 固641-1613

●赤ちゃんサロン
☎6月23日(金)①10時～11時/7～12か月、②13時～14時/2～6か月 入子と保護者各4組(先着) 申6月9日(金)から電話で

●たまごるーむ
☎5月11日～6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

☎5月11日～6月10日の祝日を除く月～金曜9時30分～14時30分

●交流保育

▶「どろんこあそび」※雨天中止
☎6月27日(火)10時～10時30分 入1歳～未就園の子と保護者5組(先着) 申5月26日(金)から電話で
▶「たなばた」
☎7月7日(金)10時～10時30分 入1歳～未就園の子と保護者4組(先着) 申6月7日(水)から電話で

●おしゃべりタイム

▶イヤイヤ期の子育て
☎6月9日(金)10時30分～11時 入未就園の子と保護者、妊娠中の人とそのパートナー

●誕生会

☎5月26日(金)11時15分～11時45分 入未就園の子と保護者

山手保育園(山手町124)
☎622-7403 固622-7467

●たまごるーむ

☎5月11日～6月10日の祝日を除く月～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

☎5月11日～6月10日の祝日を除く月～金曜10時30分～12時

●看護師と話そう「皮膚のケア」

☎6月15日(木)10時～10時45分 入未就園の子と保護者2組(先着) 申6月1日(木)から電話で

●交流保育

▶「どろんこあそび」※雨天中止
☎6月27日(火)10時～11時 入1歳6か月以上の子と保護者5組(先着) 申5月26日(金)から電話で
▶「たなばた」
☎7月7日(金)10時～11時 入1歳6か月以上の子と保護者3組(先着) 申6月7日(水)から電話で

錦保育園(錦町5)
☎621-5180 固621-5124

●たまごるーむ

☎5月11日～6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

☎5月11日～6月10日の祝日を除く月～金曜10時15分～12時15分

●交流保育

▶「どろんこあそび」※雨天中止
☎6月14日(水)10時～10時30分 入1歳6か月～未就学の子と保護者4組(先着) 申5月12日(金)から電話で
▶「たなばた」
☎7月7日(金)10時～10時30分 入1歳～未就学の子と保護者4組(先着) 申6月7日(水)から電話で

●おしゃべりタイム

☎5月17日(水)10時30分～11時 入未就園の子と保護者、妊娠中の人とそのパートナー

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
固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:5月16日(火)、6月6日(火)
1歳6か月児:5月30日(火)
3歳児:5月24日(水)
※詳細は個別通知をご覧ください

種類	日時	内容・会場・費用など	予約・問合せ
肺がん検診	7月7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。	入2024年4月1日時点で40歳以上の人35人 ※ ^{たん} 血痰が出る人は医療機関を受診してください 固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 固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 入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	入市外の人可。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	5月18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	5月19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	5月19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 入生後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*	5月11日(木)・26日(金)、6月8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 固区役所本館5階	①② 高齢者支援担当 ☎224-8167 ③障害者支援担当 ☎224-8166 [共通] 固224-8159
②もの忘れ相談*	5/11～6/10は実施しません	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 固区役所本館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	

[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

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

横浜詩誌交流会 📅5月1日(月)～31日(水)※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! 📅5月26日(金)10時～11時 📍未就園児と保護者15組(先着) 申5月11日(木)から電話で

◆梅の手しごと～青梅の手しごと

料理研究家、市原由貴子さんの講座と梅ジュース・梅酒・梅みそのデモンストラーション。青梅を持ち帰り自宅で仕込みます。📅5月30日(火)10時～11時30分 📍12人(先着) ¥2,000円 申5月11日(木)から電話で

◆サマーニットでおしゃれトートバッグ～変わりネット編みのトートバッグに挑戦(全4回)

生成り・赤・紺の3色からサマーニットでトートバッグを作りましょう。

📅6月15日・29日、7月20日、8月3日の木曜13時15分～14時45分

📍10人(先着)

¥1,500円

申5月11日(木)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5/15(月)

◆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(全2回)

青空の下で思いっきり深呼吸。📅5月14日・28日の日曜9時～10時 📍本牧山頂公園観山広場(和田山1-5)※雨天の場合地区センターで実施 📍10人(先着) ¥1,000円(700円/1回)

申5月11日(木)から電話・来館で

▶本牧VIII大人の遠足

市営バスで狩場の丘を訪ねる

英連邦戦死者墓地や子ども植物園など。📅5月16日(火)9時15分(JR保土ヶ谷駅東口バス停集合)～12時※小雨決行(荒天中止) 📍20人(先着)

¥200円(交通費は各自負担) 申5月11日(木)から八聖殿郷土資料館(本牧元町76-1 ☎622-2624)に電話・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。📅5月17日(水)11時～11時30分 📍未就学児と保護者8組(先着)

◆PPバンドでお出かけバッグ(全2回)

A4が入るマチ付きで便利な大きさです。📅5月22日・29日の月曜9時30分～14時30分 📍8人(先着)

¥2,500円 申5月11日(木)から電話・来館で

◆ヴォイストレーニング

ハミングで喉を鍛えましょう。📅5月18日(木)・26日(金)、6月9日(金)10時～10時45分 📍各20人(先着) ¥各500円 申5月11日(木)から電話・来館で

◆みゆき先生の幸せスイーツ

抹茶クリームロールケーキ1本を作ってお持ち帰り。📅5月19日(金)10時～12時30分 📍16人(先着) ¥1,500円 申5月11日(木)から電話・来館で

◆本牧地区センター開館35周年記念イベント～防災スタンプラリー

もしもに備える。身近なもので生き延びる術を楽しく体験。📅5月21日(日)10時～13時 📍80人(先着)

◆午後のティータイム 魔女の旅行カバン

異国での出会いやハプニングなど旅の体験談を聞いて、地区センターで旅行気分。📅5月23日(火)15時15分～16時30分 📍20人(先着) ¥500円 申5月11日(木)から電話・来館で

◆初心者 手話(全5回)

あいさつから始めましょう。📅5月24日、6月14日・28日、7月12日・26日の水曜16時15分～17時15分 📍10人(先着) ¥3,000円 申5月11日(木)から電話・来館で

◆おもちゃの病院

壊れたおもちゃを修理します。📅5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11日(木)から電話・来館で

◆蝶の不思議を知ろうプロジェクト(全4回)

本牧山頂公園遊びの広場で蝶や虫の観察をして、自然を感じよう。📅6月4日(日)、7月28日(金)、10月1日(日)、11月5日(日)10時～11時30分 📍15人(先着)※小学3年生以下は保護者同伴 ¥500円 申5月11日(木)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。📅5月12日、6月9日の金曜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。📅5月22日(月)①10時～10時45分、②11時15分～12時 📍未就園児と保護者各8組(先着) ¥各800円/組※子ども2人参加は1,000円 申5月11日(木)から電話・来館で

◆くるくるマルシェ@竹之丸

新鮮な横浜野菜の販売。📅5月27日(土)10時～11時30分(売り切れ次第終了)

◆包丁の研ぎ方教室

切れ味の良い包丁で料理上手になりましょう。📅5月28日(日)13時～14時30分 📍8人(先着) ¥500円 申5月11日(木)から電話・来館で

◆夏場のスワッグ作り

ドライフラワーになる花材でスワッグを作ります。📅6月12日(月)10時～12時 📍8人(先着) ¥2,600円 申5月11日(木)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。📅5月15日(月)11時30分～12時 📍30人(先着)

◆わいわいリトミック

楽しみながら子どもの表現力を育てよう。📅5月23日、6月13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) ¥各500円/組 申5月11日(木)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。📅5月24日(水)14時～14時30分 📍30人(先着)

◆本牧影絵座・第3期生入門講座

～影絵座と一緒に活動しよう!(全5回) 中区で活動している「本牧影絵座」の第3期募集の入門講座。📅5月31日、6月14日の水曜13時30分～15時30分、6月28日、7月12日・26日の水曜10時30分～12時30分 📍10人(先着) 申5月11日(木)から電話・来館で

◆アコーディオンにあわせてみんなであそぼう!

📅6月2日(金)14時～15時30分 📍50人(先着) ¥300円 申5月11日(木)から電話・来館で

◆中本牧コミュニティハウス「子供の遊び場」オープン記念!

「子供の遊び場」リニューアルオープンを記念してイベントを開催、屋台や野菜販売などテントが並びます! 📅6月4日(日)10時～15時※雨天中止

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

◆季節のしつらえシリーズ～こけ玉をつくろう

かわいい こけ玉を作りませんか。📅5月20日(土)13時30分～15時30分 📍8人(先着) ¥600円 申5月12日(金)から電話・来館で

◆おはなしの時間

絵本やお話を楽しみましょう。
 ☎5月24日(水) 15時30分～16時
 ♾15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
 ～本牧十二天

☎5月15日(月)10時～12時・19日(金)14時～16時※2回とも同じ内容
 ♾各30人(先着) ¥各200円
 申5月12日(金)から電話・FAX(☎・☎)を記入)・来館で

◆身近な自然を楽しむ会～県立東高根森林公園

☎5月24日(水) 10時(東急田園都市線・大井町線溝の口駅南口改札集合)～13時※雨天中止 ♾10人(先着)
 ¥交通費・昼食代などは各自負担
 申5月12日(金)から電話・FAX(☎・☎)を記入)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

◆ゆったりヨガ教室
 ～椅子に座ってヨガをしましょう

☎5月20日、6月17日の土曜10時～11時 ♾15人(先着) 申5月11日(木)から電話・来館で

◆紅茶講座

▶カラーセラピーとメディカルハーブの活用術
 ☎5月27日(土)10時～11時30分 ♾10人(先着) ¥1,000円
 ▶ダーズリン春摘み紅茶、茶園別飲み比べ
 ☎6月10日(土)10時～11時30分 ♾10人(先着) ¥1,200円
 【共通】申5月11日(木)から電話・来館で

◆手作り小物教室～布ぞうりをつくりましょう(全2回)

☎6月14日・21日の水曜9時15分～12時 ♾10人(先着) ¥1,000円
 申5月11日(木)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
 休 毎週水曜・金曜

◆明日のための健康体操～筋力アップや関節可動域をひろげるなどの体操を学びます(全5回)

☎5月23日・30日、6月6日・13日・20日の火曜10時～11時 ♾10人(先着) ¥1,500円 申5月11日(木)から電話・来館で

◆クラシック音楽入門「テレビCMで聴くクラシック曲あれこれ」その2

テレビCM使用曲の曲名や作曲者名を知るところからアプローチします。
 ☎6月3日(土)14時～15時30分 ♾20人(先着) 申5月11日(木)から電話・来館で

中図書館

本牧原16-1(本牧原)
 ☎621-6621 ☎621-6444
 休 5/15(月)

◆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。
 ☎5月17日・31日、6月7日の水曜15時30分～ ♾3歳～小学生※保護者同伴可

◆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20日(土)15時～ ♾5歳～小学生※保護者同伴可

中区を知ろう! No.4

☎224-8123 ☎224-8214

中区情報マップを紹介します。

中区の公共施設、防災情報などを掲載!

●配布場所
 区役所1階総合案内・6階63番窓口

▲中区HPからもダウンロードできます

中区区民生活マップ 2023年4月改訂

◆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23日、6月6日の火曜11時～11時30分※内容は月替わりです。
 ♾0～2歳の子と保護者

◆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。☎6月3日(土)15時～ ♾3歳～小学生※保護者同伴可

◆森の中のプレイパーク めざせ名探偵 森のパズルを解き明かせ

公園で自然観察のあと、森のパズルの解読に挑戦。☎5月27日(土)9時30分～12時30分 ♾市内在住の小学3～6年生16人(先着) 申5月11日(木)から電話・来館で

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 ☎622-5071
 休 月曜(祝は翌日) 5/1は開館

◆大佛次郎賞受賞記念講演会
 星野博美

「町工場から見た戦争の日常」第49回大佛次郎賞受賞『世界は五反田から始まった』の著者、星野博美さんによる講演会。☎6月3日(土)14時～15時40分



撮影:朝日新聞社提供

☎南公会堂(南区浦舟町2-33) ¥全席自由800円(チケットぴあ及び大佛次郎記念館窓口で販売)

今月のポレポレグッズ

中区障害者地域作業所等製品

5月26日(金)11時～13時30分
 区役所本館1階エントランスホール
 チャレンジ新生、ろばの家が販売します



▲ろばの家のケーキ
 ▲チャレンジ新生の鍋つかみほか

☎224-8165 ☎224-8159

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。

☎5月24日、6月7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))
 ☎中央図書館サービス課
 ☎262-0050 ☎231-8299



▲巡回情報を発信しています



関内駅前地区市街地再開発事業における都市計画決定及び変更について

▶市素案説明会
 ●動画配信 横浜市市素案説明会 検索
 ☎5月29日(月)～6月29日(木)※動画を見られない人は☎に連絡を
 ●現地開催 ☎6月13日(火)19時～ ☎関内新井ホール(尾上町1-8関内新井ビル11F)
 ※動画配信と現地開催の説明内容は同じです。
 【質問書の受付】1次:5月29日(月)～6月8日(木)、2次:6月9日(金)～19日(月)にHP(電子申請)、都市計画課へ郵送または持参
 ▶市素案縦覧
 ☎6月15日(木)～29日(木)
 ☎建築局都市計画課
 ▶公聴会における公述の申出
 申6月15日(木)～29日(木)にHP(電子申請)か公述申出書を都市計画課へ郵送または持参(必着)
 ▶公聴会(公述申出があった場合に開催)
 ☎7月26日(水)19時～ ☎関内新井ホール ♾公述申出者から10人(抽選)・傍聴は申し込み不要
 ※開催の有無は7月3日(月)以降にHPか電話で確認
 ☎関内新井ビル11F
 ☎671-2657 ☎550-4913
 ※事業の内容については都市整備局都心再生課へ
 ☎671-3963 ☎664-3551

中スポーツセンター再開のお知らせ

工事休館していた中スポーツセンターは、6月から再開する予定です。詳しい再開日程などは、中スポーツセンターのHPでご確認ください。

☎中スポーツセンター 検索
 ☎中スポーツセンター
 ☎625-0300 ☎624-1969

善意銀行

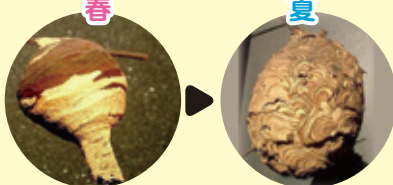
2月1日～2月28日受け付け分(敬称略)
 株式会社クラスティタス シオン
 匿名1件
 あたたかいご寄付をありがとうございました。
 ☎中区社会福祉協議会
 ☎681-6664 ☎641-6078

ハチの巣は、早期発見・早期駆除を!

スズメバチやアシナガバチの巣は、春にでき始め、夏にかけてどんどん大きくなります。家の周囲を早めに点検し、ハチの巣ができていないか確認しましょう。区役所生活衛生課では、駆除方法の説明や防護服の貸し出し、駆除業者(有料)のご案内をしています。


スズメバチの巣

ボール状で外側が覆われており内部は見えません。巣穴は1か所



アシナガバチの巣

シャワーヘッドのようなおわん型で巣穴がたくさん見える。




蚊に注意!

蚊は水たまりに産卵し、2週間前後で成虫になります。雌の成虫は約1か月の寿命の間に数回吸血しますが、その時にデング熱などの感染症を媒介することがあります。まずは蚊の発生を抑えましょう。また、屋外ではできるだけ肌を露出せず、虫よけスプレーを上手に使用して刺されないようにしましょう。

蚊の発生を抑えるために

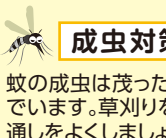
幼虫(ボウフラ)対策

ボウフラは小さな水たまりでも発生するので水たまりの原因になるものを片づけましょう。



成虫対策

蚊の成虫は茂った草むらなどに潜んでいます。草刈りを定期的に行い、風通しをよくしましょう。



☎ 224-8339 fax 681-9323

子育て中のパパ・ママ向けウォーキング講座 in のんびりんこ


目指せ美姿勢! 歩行姿勢測定&ウォーキングアドバイス

負担のない姿勢で歩く習慣をつけませんか。機器を用いて歩行姿勢を測定し、子育て世代に向けて、気軽に取り入れられる運動を提案します。

📅 6月2日(金) 13時30分~15時 📍 のんびりんこ(住吉町1-12-1 belle横浜 3階) 📞 20人(先着)

📞 のんびりんこに5月19日(金)から電話(☎663-9715)・来館で

☎ 224-8332 fax 224-8157



春の訪れとともに花咲く横浜をめぐる

「花咲く Rally」を開催中!

抽選ですてきな商品が当たるデジタルスタンプラリー。参加者全員にガーデンベアグッズの参加賞をプレゼント。ほかにも、花の見どころをめぐるガイド付きツアーなどがあります。

日時 6月11日(日)まで
会場 横浜駅周辺エリア、みなとみらい21エリア、関内・関外エリア

▲詳細は公式HPで

☎ 221-2113
✉ platinum@ycvb.or.jp

令和5年 住宅・土地統計調査 調査員募集

10月1日を調査期日として住宅・土地統計調査が行われます。調査の実施にあたり調査員を募集します。

任命期間 8月下旬~10月下旬
なお、8月下旬開催予定の調査員説明会への出席が必要です。

業務内容 区内の指定された調査区域の各世帯を訪問し名簿の作成、調査票の配布・回収など

応募資格 ・原則として20歳以上の人
・責任を持って調査の事務ができる人
・秘密を守れる人
・選挙活動、税務、警察に直接関係がない人
・暴力団員でない人及び暴力団もし

くは暴力団員と密接な関係を有していない人

報酬 約50世帯(3調査区)で71,000円程度の予定

申込方法・期限 5月31日(水)までに申込書(HPからダウンロードまたは区役所・地区センター・スポーツセンターなどで配布)に記入し、区役所6階統計選挙係まで持参。提出時に簡単な面接を実施し、6月上旬に採否を決定します。

☎ 224-8118 fax 224-8109

VIVA! 健康 5月31日は世界禁煙デー

タバコについて考えてみませんか?

受動喫煙をなくそう

受動喫煙を防止するために、2020年4月より健康増進法が施行され、屋内では原則禁煙となりました。喫煙者が吐き出す煙や、タバコから立ちのぼる煙(副流煙)には、ニコチンやタールなどの有害物質が含まれており、吸い込んだ人の健康に影響を及ぼす可能性があります。副流煙には、喫煙者が吸い込む煙よりも多くの有害物質が含まれています。

(横浜市 受動喫煙防止対策 検索)

受動喫煙による健康への影響は?

肺がん、脳卒中、虚血性心疾患、乳幼児突然死症候群(赤ちゃんが突然亡くなる病気)のリスクが上がることが分かっています。また、子どもの受動喫煙は、呼吸器疾患・ぜんそく・中耳炎などにも影響します。

※子どもの前で加熱式タバコを含むタバコを吸わないようにしましょう。

周りの大切な人のために禁煙を考えてみませんか?

禁煙の効果

禁煙後早ければ1か月たつと、せきや喘鳴などの呼吸器症状が改善します。また免疫機能が回復して、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりにくくなります。*

*厚生労働省 e-ヘルスネット 禁煙の効果から引用
喘鳴(ぜんめい):呼吸をするときにゼイゼイ、ヒューヒュー音がすること

お知らせ

5月26日(金)~6月2日(金)
区役所別館1階で
タバコ&歯と口の健康週間についてのパネル展示を開催します。
ぜひご覧ください♪

禁煙相談や禁煙外来のご案内をしています
☎ 224-8332 fax 224-8157

「三溪クラブ」

活動地域: 本牧三之谷 会員数: 121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。

三溪クラブは、月に1回の茶話会と年に一度「音楽を楽しむ会」を開催しています。

今年の「音楽を楽しむ会」は、本牧在住のピアニスト宮下節さんとフルート奏者大賀美佐さんによる演奏会を三溪園の鶴翔閣で開催。約40名の会員が参加し、誰もが聞いたことのある曲や童謡、バッハやビゼー、ドブラーといった作曲家の曲をピアノとフルートの生演奏で楽しみました。

参加者は、「この演奏会に参加するのが、年に一度の楽しみになっている」「来年も参加したい」と、優雅な時間を満喫。演奏会の後は、梅が見ごろの園内を思い思いに散策しながら、楽しく交流を深めました。

▲曲の解説もあり、クラシック音楽への理解と興味を深めました。

☎ fax 681-8480

第3回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、誰でも気軽に楽しむことができるインクルーシブスポーツの体験会を開催します! 障害者施設によるパンやお菓子、雑貨の販売も予定しています。

体験できる主なスポーツ



▲ポッチャ



▲車いすバスケットボール

日時 5月28日(日)11時~15時(雨天中止) **会場** 大通り公園石の広場(長者町5-55-2)

☎ 224-8135 fax 224-8215