

▶ 5～12ページはなか区版です

GREEN×EXPO 2027 まであと3年!
花と緑に親しもう



なか 3

No.317/2024年

特集 1

身近な公園で

春を楽しもう!

公園では、散歩や健康器具を使って軽い運動をしたり、ベンチでくつろいだりと、さまざまな過ごし方ができます。桜が見頃を迎えるこの季節、近くの公園に足を運んでみませんか?

【問合せ】中土木事務所 ☎641-7681 fax664-6196

マークの説明: 🚏 バス停 🏠 最寄り駅

柏葉公園

(柏葉89-1 🚏山元町1丁目会館前から徒歩3分)



大芝台公園

(大芝台24 🚏山元町2丁目から徒歩4分)



山手見晴らし公園

(新山下3-15 🚏みなと赤十字病院入口から徒歩2分)



本牧元町公園

(本牧元町13 🚏吾妻神社前から徒歩1分)



元町百段公園

(山手町56-1 🚏元町・中華街駅から徒歩6分)



七曲公園

(根岸町2-42-2 🚏根岸七曲り下から徒歩1分)



公園との関わり方は「利用する」だけではありません
公園愛護会に入ってみませんか?

どんな活動をしていますか?

多間院前公園愛護会では、隔週で朝の8時30分から1時間ほどかけて、公園の清掃や植物の手入れなどを行っています。

活動の楽しみややりがいを教えてください

草刈りや落ち葉拾いなどの作業も、一緒におしゃべりしながらやると楽しめます。近所の人に「おつかれさま」と声をかけてもらえると、やりがいも感じます。地域とのつながりが生まれるきっかけになりますので、ぜひ近くの公園の愛護会活動に参加してください。

みんなが長く続けられるよう、無理なく・仲良く・楽しく活動することを大切にしています!



多間院前公園愛護会
本牧元町公園愛護会
本牧元町南公園愛護会
会長 須藤伸一さん

3年後には横浜市で国際園芸博覧会が開催されます

楽しみです。この機会に、花や緑を愛する人が増えると良いと思います。



公園愛護会について詳しくはこちら

中区公園マップ



中区の公園が写真付きで紹介されているよ!

中土木事務所 公式キャラクター
めんていん

中区で桜を見られる公園を探すことができます。そのほか、それぞれの公園のトイレ、ベンチ、水飲み場、遊具、健康器具の有無についても掲載しています。

【配布場所】

- ・中土木事務所
- ・区役所1階総合案内、6階63番窓口
- ・区役所別館4階401窓口



◀HPからもダウンロードできます

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

👤 152,131人
🏠 87,807世帯
(2024年2月1日現在)



中区の情報

◀ X (旧Twitter)
LINE ▶



編集・発行

中区役所広報相談係
☎224-8123
📠224-8214

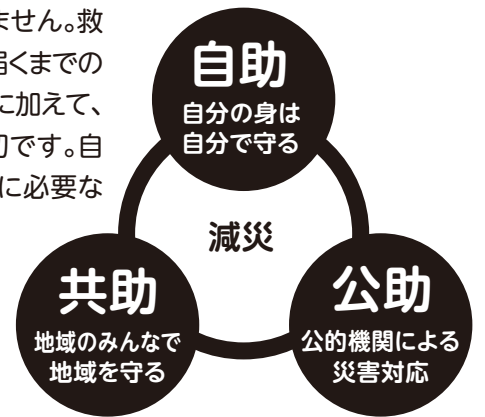


今年では中区制97周年。「97」と中区のマスコット・スウィングーをデザインしたロゴマークです▶

特集2 地震への備え できていますか?

【問合せ】区役所庶務係 ☎ 224-8112 fax 224-8109

大地震はいつ起きるかわかりません。救助隊などの行政による「公助」が届くまでの間、自分で自分の身を守る「自助」に加えて、隣近所で助け合う「共助」が大切です。自助・共助について理解して、自分に必要な備えは何か考えてみましょう。



防災の取り組みについて地域の人に聞きました

本牧大里町町内会

防災に取り組もうと思ったきっかけは?

地域防災拠点まで距離があり、すぐに向かえない高齢者もいるので、まずは住民それぞれの自助が必要だと考えました。また、町内の道が狭く消防車が入りにくいところもあるので、発災時にはできる限り町内で助け合うことも大切だと思ったことがきっかけです。

私自身、中学生の頃に修学旅行先の北海道で十勝沖地震に被災した経験があるため、防災には特に力を入れて取り組んでいます。

具体的にどのようなことをしていますか?

町内会の防災マニュアルの作成を検討しています。それに合わせて備蓄品の整理をし、町内の餅つきでは備蓄している水を活用して炊き出し訓練もしています。使いながら備蓄する「ローリングストック」です。

また、地震・火災や風水害の疑似体験ができる横浜市民防災センターでの研修を年に一度実施し、災害への危機意識を持てるようにしています。

災害への備えで大切だと思うことは?

まずは、防災意識を持つことだと思います。そして、食料の備蓄やケガのリスクを減らすため家具の転倒対策をするなど、行動につなげることも重要です。



会長 高橋 善春さん

コルティール山手町団地管理組合

マンション防災に取り組もうと思ったきっかけは?

西沢さん：18年前に防火管理講習を受けて、防災への取り組みが不足していることを実感し、消防署にお願いして防災訓練を実施しました。多くの住民が参加してくれたことで、防災の大切さを少しでも多くの人に知ってもらいたいという思いが強くなったことがきっかけです。その後、防災訓練は毎年恒例行事として実施しています。

具体的にどのようなことをしていますか?

竹澤さん：毎年、新たに防災担当理事になった住民は防火管理者の資格を取得するというルールを決めています。そのため、現在では住民の約1割が資格を持っており、マンション全体の防災意識の向上につながっています。そのほかにも、マンションでの防災訓練イベントではフリーズドライの非常食やトイレパックを配布したり、横浜市民防災センターでの研修を実施したりしています。

災害への備えで大切だと思うことは?

竹澤さん：とにかくみんなで協力することです。地域のイベントなどに参加してコミュニティを広げ、少しでも多くの人と顔の見える関係を作っておくことは、災害への備えに限らず大切なことだと思います。



前理事長 西沢 経茂さん
理事長 竹澤 勝美さん

中区役所
職員による

いざという時のために備えよう!防災アドバイス



▲中区役所地域防災担当係長 太田 成紀

能登半島地震の被災地で派遣職員として活動し、被災地では正確な情報収集が不可欠だと感じました。いろいろな情報が錯綜するなかでは、被災した人自身も正しい被害状況や必要物品を、皆さんで協力して早期にまとめて、行政に伝えていくことが公助にも大きく関わってきます。

日頃から、町内や近所の人との連携や、デマ情報に惑わされない正しい情報の取り方の確認をしておきましょう。

在宅避難のための備えも大切です

家具の転倒対策をしておきましょう。また、大きな地震で家具が倒れたときは、その後の余震に備えて無理に家具を戻さないことも大切です。

家が崩れていない崩れるおそれがない場合は、自宅にとどまって在宅避難をするのも選択肢のひとつです。

地域の防災訓練や消防団活動に参加しましょう

防災訓練に今まで参加したことのない人や、引っ越してきたばかりの人はぜひ参加してください! 防災への意識が変わるきっかけになります。

消防団は、火災発生時に消防署と協力して消火活動を行います。地域の防災リーダーとして活動してみませんか?

中区の防災情報

災害時に正確な情報を得られるように、事前に情報源を確認しておきましょう!
※このほかに横浜市公式LINE、テレビのdボタンなどもあわせて活用してください。

●横浜市避難ナビ

平時の「いま」から災害時の「いざ」に備えるための防災アプリです。
・各種ハザードマップがアプリで確認できる!
・避難場所も簡単検索!
・災害時には避難情報をプッシュ通知でお知らせ!



▲アプリの詳細やインストールはこちら

●中区X(旧Twitter)

中区のイベント情報や区役所からのお知らせだけでなく、災害時には**災害情報や緊急情報**も発信します。



●マリンFM(86.1MHz)

毎月第4水曜の10時30分~10時40分頃に、中区役所からの防災に関する情報を放送しています。災害時には、情報を迅速に伝えるために区役所から緊急放送も行います。



▲マリンFM ホームページ

災害時の情報発信源としてはもちろん、人と人がつながる、人と地域がつながる、「つながる地域の放送局」です。

株式会社横浜マリンエフエム 代表取締役 笹原 延介さん



中区オンライン防災講演会

お天気キャスター・くぼてんきさんによる防災講演をオンラインで配信します。配信期間は3月1日(金)~29日(金)。

「能登半島地震から2か月 在宅避難について」から始まり、備蓄品、災害時の情報源などについて話します。動画を視聴して、防災のための知識を身に付けましょう!



▲動画の視聴はこちら



くぼてんきさん



特集3

誇りと責任を胸に

中消防団

が誕生します!

伊勢佐木消防団
団長 永田二郎

加賀町消防団
団長 高橋伸昌

山手消防団
団長 添田勝夫

中区の伊勢佐木・加賀町・山手の3消防団が4月1日に統合し、新たに中消防団が誕生します! 4月13日(土)には発足式を行います。式はどなたでも参加できますので、ぜひ来てください!

【問合せ】中消防署総務・予防課消防団係 ☎・fax 251-0119

消防団とは

普段は仕事や学業、家事をしながら、災害が発生した際には消火活動や応急手当活動を行ったり、地域の防災啓発を行ったりする、非常勤特別職の地方公務員です。

いざという時に地域の安全を守る、防災リーダーの役割を担っています。



PAST 消防団ヒストリー

中区の消防団の始まりは、明治27年5月に横浜市に編成された3組(伊勢佐木・石川・山手)の消防組です。昭和23年には消防組織法の施行により消防団として新たにスタートし、中区では伊勢佐木・加賀町・山手の3つの消防団が活動しています。



▲加賀町消防団第一分団

そして消防団の始まりから130年となる今年の4月1日に、3消防団が統合して新たに「中消防団」が誕生します!

FUTURE これからの中消防団

消防団は地域防災の要です。災害時には、消防署だけでなく区役所や土木事務所などとも連携して対応にあたります。団を統合して指揮命令系統を一本化することは、効率の良い情報共有と区全域への迅速な出動につながり、助けを求めている区民のもとへより早く駆けつけられるようになります。

これから誕生する中消防団は、中区全域が管轄区域です。地域との交流がより広範囲になるため情報交換も今まで以上に活発に行い、地域防災力を引き上げます。

横浜市中消防団 発足式

日時 4月13日(土) 10時~12時

会場 市役所アトリウム(本町6-50-10)

詳細は
ホームページ
から!



消火器を使ってみよう!



防火衣を着て
消防車と写真を撮ろう!



電動カー(消防車・救急車)の乗車体験も!

展示も
同時開催

展示スペースA

▶ 消防団の歴史、消防ポスター展示

展示スペースB

▶ 「未来の消防」絵はがきコンクール展示

屋外展示

▶ 消防団車両の展示、写真撮影スポット



消防団員募集中!

入団
条件

- 市内に在住・在勤・在学している18歳以上の人ならどなたでも入団できます。
- 外国籍の人でも入団できます。(ただし、一定の条件があります)

活動
報酬

消防団の活動に対して報酬が支払われます。また、消防団活動中に負傷した場合の補償制度もあります。



▲詳しくは
こちら



▲イベントにも参加します

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
※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

きもの着付文化

着物着付の実演や和装の歴史について「横浜マイスター」の中田眞智子さんが講演をします。📅3月19日(火) 10時~11時 📍区役所本館601会議室 📎20人(応募多数の場合は抽選) 申3月15日(金)までに電話・Eメール(行・名・番を記入)で 区役所企画調整係 ☎224-8127 fax224-8214 na-kikaku@city.yokohama.jp

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

📅3月12日・26日、4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人(1人50分) 申電話・Eメール(行・名・番を記入)で 区役所は東部ユースプラザ ☎642-7001 ypt@sodateage.net

横浜市民子どもミュージカル「ワタシノユメ2024」出演者募集

初回レッスン4月27日(土)から、全29回 1,800円/回※本番は8月24日(土)・25日(日)に関内ホール・小ホールで 📎小学生~22歳 50人(先着) 申3月11日(月)~4月20日(土)に電話・FAX・Eメール(行・名・番を記入)で 区実行委員会事務局(赤い靴記念文化事業団内) ☎641-3066 fax641-1881 akaikutu@cameo.plala.or.jp

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 区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

📅3月23日(土)・24日(日) 13時~17時※16時~17時フリー練習あり 📍日ノ出川公園(万代町3-6) 📎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 区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

3月・4月・5月は区役所戸籍課窓口が大変混雑します

特に混雑する期間

①3月18日(月)から4月8日(月)、②4月30日(火)から5月10日(金)

引っ越しに伴う手続きは休日明けが特に混雑します。時間に余裕を持ってお越しください。なお、転出手続きは郵送もしくはオンライン*でも可能です。*マイナンバーカードを持っていて、署名用電子証明書が有効な人に限ります。

横浜市 転出 検索

証明書発行だけの人 ※転出入などの届け出手続きはできません。

コンビニエンスストアや行政サービスコーナーをご利用ください

住民票の写しなどの各種証明書は、コンビニエンスストア(マイナンバーカードを持っている人)や横浜駅などの行政サービスコーナーでも取得できます。

横浜市 証明発行 検索

①コンビニエンスストア

利用できる時間 6時30分~23時 (システム休止日を除き無休)

※戸籍証明書および戸籍の附票の写しは、平日9時~17時

①・②で取得できる証明書の種類はホームページをご確認ください。

区役所登録担当 ☎224-8295 fax224-8289

②行政サービスコーナー

利用できる時間 平日 7時30分~19時 土・日曜 9時~17時

※祝日(振替休日含む)休み。

スポーツ

中区シニアソフトテニス教室

📅3月14日・21日・28日、4月4日の木

中区の花 チューリップの写真大募集2024

チューリップの花の写真を募集します。近くの公園や、おうちの花壇などで撮ったお気に入りの1枚を送ってください。

募集期間 3月1日(金)~5月7日(火) 応募方法 ホームページ(電子申請)で

応募者には抽選で、オリジナルエコバッグなどすてきな賞品をプレゼント!

オリジナルエコバッグ

100人

※デザインは変更になる場合があります



▲昨年の投稿作品

応募写真は、中区のホームページやSNS、主催するイベントなどで使用する場合があります。応募方法や注意事項などについてはホームページをご覧ください。

チューリップであふれるまち 検索

区役所企画調整係 ☎224-8127 fax224-8214

歴史の散歩道

戦後、ヨコハマ風景

はしけ 五十嵐英壽撮影写真から ③ 船の活躍

五十嵐英壽氏は、港で働く人々の姿も数多く写真に収めています。戦後の横浜港で活躍した船も題材の一つでした。今回紹介する写真は1956年10月22日に撮影されたもので、アメリカから届いた脱脂粉乳を船に卸す様子を記録しています。前日の10月21日午後4時、貨物船「オーボン」号が新港ふ頭に入港します(『神奈川新聞』1956年10月21日)。貨物船にはアメリカ政府が日本国内の小、中学生七百万人分の給食用として送った脱脂粉乳4500万トンが積載されていました(『神奈川新聞』1956年10月23日)。

当時、横浜港は接収解除から復興に向かう途上でありました。1945年の終戦後、横浜港の港湾施設の多くはGHQに接収されます。接収解除は1951年以降本格的に進められましたが、新港ふ頭、穂ふ頭の解除は進展しませんでした。横浜港では、船・沖仲仕による沖荷役を中心に貿易量の増大に対応しましたが、沖荷役に依存せざるを得ない状況は、他港が係留施設での接岸荷役を中心し荷役を行うなかで課題となります。こうしたなか、横浜市会や横浜商工会議所、横浜港振興協会などの

働きかけもあり、1956年5月、新港ふ頭の一部の接収解除が実現します。その5か月後に撮られたのがこの写真でした。

写真からは、返還されたばかりの新港ふ頭で、どのような荷役作業が行われていたのかがわかります。手前の船では、仲仕たちが、オーボン号から卸された脱脂粉乳入りの缶を転がしながら順番に積んでいます。仲仕の足元からは、彼らがいかに整然と缶を積んでいるか確認できます。

紹介した写真以外にも、五十嵐氏は、荷物の積卸しを行い、港内を行き来する船の姿を撮影しています。昭和40年代以降、コンテナの導入が本格化するなかで港の景観も大きく変わっていきます。港内を縦横無尽に走る船の姿は、戦後から高度成長に至る転換期の横浜港を象徴する景観といえるでしょう。

(横浜都市発展記念館 調査研究員 松本和樹)



▲アメリカから贈られた脱脂粉乳の陸揚げ作業 1956年10月22日 五十嵐英壽氏撮影・寄贈 横浜都市発展記念館蔵

展示のお知らせ

「ペリー横浜来航170周年記念ミニ展示・パート1 描かれたペリー艦隊」5月16日(木)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)

**ここからはじめる！
中区ランニングセミナー**

プロのコーチにランニングフォームなどを基礎から学べるランニングセミナー。 3月30日(土)9時30分～12時 根岸森林公園(根岸台) 中区在住・在勤・在学の18歳以上(高校生除く)30人(抽選) 3月17日(日)までにHPで 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

4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6年生100人(先着) 3月11日(月)～31日(日)にHP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 yitc@tennis.interq.or.jp

YITC 検索



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。 3月12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 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) 3月12日(火)14時～15時・24日(日)10時15分～11時15分 各12人(先着) ▶麦田地域ケアプラザ(麦田町1-26-2)

3月19日(火)10時30分～11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。 3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 663-9715



●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。 3月24日(日)9時30分～15時30分※日曜開館に伴い3月26日(火)は臨時休館 未就学児と保護者25組(先着)

●麒麟の会
手遊びや子どもとのふれあい遊び。(中国語通訳付き) 3月28日(木)14時～15時 中国語を母語とする妊娠中の人～1歳までの子と保護者6組(先着) 3月14日(木)から電話・来館で

●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で 3月29日(金)14時～14時30分、4月11日(木)10時30分～11時 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 4月4日(木)10時30分～11時 0～11か月の子と保護者5組(先着) 3月21日(木)からHPで

●にじいろ ～発達が気になる子のおしゃべり会
4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) 3月19日(火)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。 4月6日(土)10時～11時 0～2歳の子と保護者8組(先着) 3月23日(土)から電話・来館で

●沐浴体験
赤ちゃんのお風呂の入れ方を学びます。 4月20日(土)13時～14時30分 妊娠20週以上の人とそのパートナー6組程度(先着) 3月21日(木)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 641-1613

●赤ちゃんサロン
3月25日(月)①10時～11時/7～12か月、②13時～14時/2～6か月 子と保護者各4組(先着) 3月11日(月)から電話で

●たまごるーむ
3月11日～4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
3月11日～4月10日の祝日を除く月～金曜9時30分～14時30分

●赤ちゃんタイム
4月10日(水)10時～11時30分 12か月までの子と保護者

●誕生会
3月15日(金)11時15分～11時45分 未就園児と保護者

山手保育園(山手町124)
622-7403 622-7467

●たまごるーむ
3月11日～31日の祝日を除く火・水曜※4月は休止
【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
3月11日～31日の祝日を除く月～金曜10時30分～12時※4月は休止

錦保育園(錦町5)
621-5180 621-5124

●たまごるーむ
3月11日～31日の祝日を除く火・水曜※4月は休止
【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
3月11日～31日の祝日を除く月～金曜10時15分～12時15分※4月は休止

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:3月12日(火) 1歳6か月児:3月26日(火) 3歳児:3月13日(水)・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:3月27日(水)9時30分～11時 妊娠中の人・産後1年未満の人: 3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、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
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 224-8157
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	
食生活健康相談	3月21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	3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、幼児食から高校生までの食生活相談	
離乳食教室	3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、調理実演など 生後7～8か月ごろ(離乳食2回食)の乳児と保護者	A B 高齢者支援担当 224-8167 C 障害者支援担当 224-8166 【共通】 224-8159
A 介護者のための こころの相談*	3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	
B もの忘れ相談*	3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	
C 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
📅第2月曜(祝は翌日)

◆エンディングノートのすすめ ～私らしく生きるために

自分の意思が伝えられなくなる前に伝えておきたいことを書いてみましょう。🕒3月19日(火)13時～14時30分 📍15人(先着) 申3月12日(火)から電話で

◆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! 🕒3月28日(木)10時～11時 📍未就園児と保護者15組(先着) 申3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
📅3/18(月)

◆ヴォイストレーニング

🕒3月14日(木)・29日(金)、4月12日(金)10時～10時45分 📍各20人(先着) ¥各500円 申3月11日(月)から電話・来館で

◆本牧四方山夜咄 ～実は結構凄いで本牧

生麦事件と本牧。🕒3月16日(土)18時～19時30分 📍20人(先着) ¥300円 申3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。🕒3月20日(祝・水)11時～11時30分 📍未就学児と保護者10組(先着)

◆横浜みどりアップ計画 ～市民が森に関わるきっかけ作り

▶大人の森遊び(全2回)
①食草散策&種育て(鉢付き)
②よもぎ団子づくり
🕒①3月22日(金)、②4月12日(金)10時～12時 📍①本牧山頂公園あそびの広場(和田山1-5)、②本牧地区センター 📍10人(先着) ¥1,200円

申3月11日(月)から電話・来館で

◆なかく街の先生オープン講座 ～足のよろず処「足の健康法」

足の健康のお話や血管年齢測定。🕒3月24日(日)10時～12時 📍10人(先着) 申3月11日(月)から電話・来館で

◆入門 奥の細道～春

松尾芭蕉が歩いた行程を季節に分けてたどります。🕒3月25日(月)13時～14時30分 📍10人(先着) ¥500円 申3月11日(月)から電話・来館で

◆ガーデンネックレス2024 ～里山ガーデンを訪ねる

🕒4月4日(木)9時50分(JR中山駅南口バスのりば集合)～12時30分※雨天中止 📍10人(先着) ¥200円(交通費は各自負担) 申3月11日(月)から電話・来館で

◆君もマジシャン～春休み手品教室

🕒4月7日(日)13時～14時 📍10人(小学4年生未満は保護者同伴・先着) ¥800円 申3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)

◆すすく子育て応援クラブ

読みみかせ・手遊びなど。🕒3月15日(金)10時～12時 📍未就学児と保護者

◆スプリングジャズコンサート

プロの迫力ある音色で春の訪れを感じてください。🕒3月17日(日)13時30分～14時30分 📍30人(先着) 申3月11日(月)から電話・来館で

◆マリンバリトミック ～マリンバや打楽器でリトミック

🕒3月25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3月11日(月)から電話・来館で

◆手ぶらde陶芸

1キロの粘土を使い好きなものをつくりまします。🕒3月26日(火)10時～12時 📍12人(先着) ¥3,500円 申3月11日(月)から電話・来館で

◆春の華やかイタリアン

🕒3月28日(木)10時30分～13時30分 📍12人(先着) ¥3,000円 申3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)

◆影絵座中コミ公演～春の巻

🕒3月13日(水)13時30分～14時

◆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!

🕒3月16日(土)10時～12時

◆わいわいパネルシアター 「たまたまぼこ」とあそぼう

🕒3月18日(月)11時30分～12時 📍30人(先着)

◆わいわいリトミック

🕒3月26日、4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) ¥各500円/組 申3月11日(月)から電話・来館で

◆みんなあつまれ!おはなし会

🕒3月27日(水)14時～14時30分 📍30人(先着)

◆不調回復・スッキリヨガ～あなたの不調を和らげるヨガ教室開催(全4回)

🕒4月2日、5月7日、6月4日、7月9日の火曜13時30分～14時30分 📍15人(先着) ¥2,000円 申3月11日(月)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!

🕒4月5日(金)14時～15時30分 📍50人(先着) ¥300円 申3月11日(月)から電話・来館で

◆チャレンジダンス&チャレンジ HIPHOP

🕒4月6日(土)①13時15分～14時15分/3歳～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～高校

生 📍各15人(先着) ¥各700円
申3月11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

◆こと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

🕒3月13日・27日、4月10日の水曜15時30分～16時 📍各15人(先着)

◆さくらキャンドル～桜をイメージしたキャンドルを作りましょう

🕒3月16日(土)13時30分～15時 📍8人(先着) ¥600円 申3月11日(月)から電話・来館で



◆はじめての俳句～講師と一句!一緒に楽しく作りましょう(全5回)

季節を感じるお題に沿って講師と一緒に考えながら作ります。脳トレにもおススメ! 🕒4月8日・22日、5月13日・27日、6月10日の月曜10時～11時30分 📍6人(先着) ¥500円 申3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)
☎📠212-9099
📅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

🕒3月20日(祝・水)10時30分～11時45分 📍15人(先着) ¥100円 申3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楽しく!

🕒3月23日(土)10時～11時30分 📍10人(先着) ¥100円 申3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

◆「本牧の歴史」入門講座 ～ペリー艦隊航海日誌

人気の歴史講座。事前申し込み制です。
🕒3月18日(月)10時～12時・22日(金)14時～16時※2回とも同じ内容

各40人(先着) 各200円
 3月11日(月)から電話・FAX(行・各)・
 を記入)・来館で

◆身近な自然を楽しむ会
 ~春を迎えた久良岐公園散策

植物や生き物にふれ、自然を楽しみましょう。
 4月17日(水)10時(JR磯子
 駅改札口集合)~13時※雨天中止
 10人(先着) 交通費・昼食代は
 各自負担 4月3日(水)から電話・
 FAX(行・各)・を記入)・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
 毎週月曜・木曜

◆コンディショニング体操(全5回)
 姿勢を正して肩こり、腰痛、ひざの痛み
 を改善する体操です。4月2日・16
 日・30日、5月14日・28日の火曜10
 時~11時 18人(先着) 3月12
 日(火)から電話・来館で

中図書館
 本牧原16-1(本牧原)
 621-6621 fax 621-6444
 3/18(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。
 3月12日・26日、4月9日の火曜11
 時~11時30分
 ※内容は月変わ
 りです。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。3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手遊びなど。
 3月27日、4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ストーリーテリ
 ングなど。4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
 第1月曜(祝は翌日)

◆音楽健康体操&ストレッチ(全12回)
 4月~9月の第2・4土曜9時40分~
 11時10分 市内在住60歳以上30
 人(先着) 3月11日(月)から同館利
 用証か健康保険証など住所生年月日
 がわかるものを本人が持参し来館で

中区社会福祉協議会
 山下町2産業貿易センタービル4階
 681-6664 fax 641-6078
 毎週日曜・祝日

◆令和6年度なかふれあい助成金説明会
 3月22日(金)10時30分~11時30分
 3月11日(月)~20日(祝・
 水)に電話・FAX(行・各)・
 を記入)・申込フォームで



中スポーツセンター
 新山下3-15-4(みなと赤十字病院入口)
 625-0300 fax 624-1969
 第4月曜(祝は翌日)

◆春の定期教室
 3月15日(金)までに往復はがき
 (行・各)・(生年月日)・(を記入)・
 HPで。抽選 ※市外在住で市内在
 勤・在学の方は勤務先・学校・園の名
 称も記入

ひまわり健康体操(全12回) 水曜
 健康と体力の維持を目指し、体操・ス
 トレッチ、誰でも気軽にできる軽ス
 ポーツをしましょう。
 4月10日・17日・24日、5月1日・
 8日・15日・22日・29日、6月5日・
 12日・19日・26日の13時10分~
 14時40分 50歳以上の人30
 人 6,480円

エンジョイスポーツ(全11回) 金曜
 ミニテニス・ミニ野球・ソフトバレー・
 バドミントン・卓球などを楽しみます。
 4月12日・19日・26日、5月10
 日・17日・24日・31日、6月7日・14
 日・21日・28日の11時10分~12
 時50分 40歳以上の人40人
 6,710円

**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 fax 714-5912
 第3月曜

◆フォーラム南太田マルシェ手づくり市
 手作り品が並びます。3月22日
 (金)10時~14時

みなとみらいホール
 西区みなとみらい2-3-6(みなとみらい駅)
 682-2000 fax 682-2023

◆オルガン・1ドルコンサート光によせて
 田宮 亮さんによる気軽にパイプオル
 ガンの音色を楽しめる演奏会。3
 月27日(水)12時20分~12時50分
 1,894人(先着) 100円または
 1USD(紙幣のみ)

今月のポレポレグッズ
中区障害者地域作業所等製品
 3月22日(金)11時~13時30分
 区役所本館1階エントランスホール
 3事業所が合同販売します

▲ろぼの家 チーズケーキ ▲本牧ダック
 アクリルたわし
 ▲ホップステップゆとり
 雑貨
 区役所障害者支援担当
 224-8165 fax 224-8159

善意銀行
 12月1日~12月31日受け付け分(敬称略)
 株式会社江戸清
 株式会社クラステイタス
 中区老人クラブ連合会
 佐賀県物産市推進委員会
 関内もちつき大会実行委員会
 オレンジセオリーフィットネス関内
 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 fax 641-6078

こどもも、おとなも、だれでも公園で遊ぼう2024
Let's Play In The Park!
大家来公園一起玩儿!

みんなの公園でいろいろな遊びをします。
 だれでも参加できます!

★こんなコーナーがあるよ

- ◆昔の遊びコーナー
 こま、けんだまであそぼう!
- ◆アートのコーナー
 袋に顔をかいて色をぬろう!
- ◆いろいろなくにのあそびコーナー
 ネパール、中国、インドネシア、
 フィリピンなど

▲去年のようす

日時(いつ) 3月20日(祝・水)14時~16時
 雨がふったら中止します。
 中区役所ホームページで知らせます。

場所(どこで) 富士見川公園(末吉町4-91-6)
 市営地下鉄「阪東橋」駅から徒歩5分
 京浜急行「黄金町」駅から徒歩3分

中区役所企画調整係 224-8127 fax 224-8214

▲ホームページ

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。
 3月13日・27日、4月10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 fax 231-8299

▲巡回情報を
 発信しています

飼い犬の登録と狂犬病予防注射

- 生後91日以上の飼い犬が対象です
- 登録は犬の生涯1回!
- 狂犬病予防注射は毎年1回受けてください

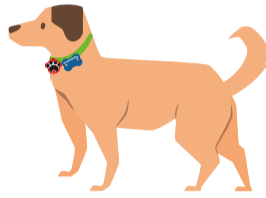
交付された犬鑑札と
狂犬病予防注射済票は
必ず犬につけましょう



犬の登録

犬を飼い始めて30日以内(子犬の場合は、生後90日を過ぎてから30日以内)に登録を行い、犬の登録を証明する「犬鑑札」の交付を受けてください(登録手数料:3,000円)。登録は生涯有効です。

※生後91日以上でマイクロチップ装着済みの犬は、横浜市以外の自治体に登録されている可能性があります。登録の有無や手続きについて不明な場合は、市動物愛護センター(☎471-2111)までお問い合わせください。



登録の手続きができる場所

- (1) 区役所環境衛生係
- (2) 横浜市の委託を受けた動物病院
(動物病院の一覧はホームページに掲載しています。)



横浜市動物愛護センター 犬登録 検索

市外から犬を連れて転入してきたときは

転入前の自治体で交付された犬鑑札を持って区役所環境衛生係で住所変更の手続きをしてください。マイクロチップ装着済みの犬は、環境省の「犬と猫のマイクロチップ情報登録」で発行された登録証明書をお持ちください。※犬鑑札を紛失している場合は再交付手数料1,600円がかかります。

狂犬病予防注射

年1回、飼い犬に狂犬病予防注射を受けさせ、「狂犬病予防注射済票」の交付を受けてください(交付手数料:550円)。

登録している犬の飼い主には、毎年3月に「狂犬病予防注射のお知らせ」(封書)を郵送します。注射を受ける際は、封書に入っている「狂犬病予防注射済票交付申請書」(三連の用紙)を切り離さずにお持ちください。

狂犬病予防注射済票の交付を受けられる場所

- (1) 区役所環境衛生係
動物病院で注射を受け、発行してもらった注射済の証明書を窓口にお持ちください。
- (2) 横浜市の委託を受けた動物病院
(市動物愛護センターホームページに一覧が掲載されています)
注射と同時に交付が受けられます。
※横浜市に登録済みの犬に限ります。
※注射料金は動物病院ごとに異なります。



横浜市動物愛護センター 犬登録 検索

- (3) 出張会場
横浜市が例年4月に設ける会場で、注射と同時に交付が受けられます。開催する日時と場所は「狂犬病予防注射のお知らせ」(封書)に入っている日程表をご確認ください。

※未登録の犬がいる場合は、事前に区役所で登録の手続きをしてください。

☎区役所環境衛生係(区役所別館4階412番窓口) ☎224-8339 ☎681-9323

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS Let's try! SDGs vol.4

区内でSDGsに積極的に取り組む企業を連載で紹介します。第4弾は、株式会社 クリエイト横浜です。

株式会社 クリエイト横浜

中区に事務所を置く企業。主要な業務は、商業印刷物全般の企画・制作・デザインや印刷です。ほかにも、クリアファイルやノベルティ商品の企画も行っています。 ※Instagramで情報発信中



SDGs(エスディージーズ)とは「Sustainable Development Goals(持続可能な開発目標)」の略称で、2015年に国連サミットで採択された、2030年までの国際目標です。

環境に配慮した紙製の商品を販売

バナナペーパーや神奈川県の間伐材といった人や環境に配慮した紙を使った名刺、国産の木材チップで作られた紙製ストロー、紙製のエコファイルなどを販売しています。さらに、紙の素材について説明されたトレーディングカードなどを使い、啓発にも取り組んでいます。



▲トレーディングカード

また、印刷の工程で発生する端切れ紙や余剰紙を、パッケージして、「ハガミさん」という名前で商品化しました。さまざまな種類、長さの長方形の紙が入っていて、アート作品や夏休みの図工などに利用することができます。環境に優しい工作用紙「ハガミさん」はアイデア次第でステキな作品に生まれ変わります!



▲ハガミさんと作品例

エコ印刷体験

SDGsを楽しく学べるように、電気やガスを使わない「ガリ版印刷」の体験教室を不定期で開催しています。



令和5年8月には、夏休みの小学生を対象に、中区役所で体験教室を開催しました。

☎区役所企画調整係 ☎224-8127 ☎224-8214

おからのミルク煮

しあわせの食育レシピ No.62

★毎月19日は「食育の日」★

カルシウムと食物繊維が豊富なやさしい味付けのおいしいおかずです。

高石さん

福元さん

【材料】3~4人分

- 生おから100g
- 鶏モモ肉50g
- 干しシイタケ2枚
- ニンジン1/3本
- 油揚げ1枚
- 小松菜1.5株
- 小ネギ3~4本
- サラダ油.....大さじ1

A

- 薄口しょうゆ20ml
- みりん20ml
- 砂糖10g
- 干しシイタケの戻し汁60ml
- 牛乳100ml

(1人分)上記の材料を3人分として計算

エネルギー206kcal
塩分1.4g
副菜(野菜、きのこなど) ...55g※
※1日の必要量の約1/6

【作り方】

- ① 干しシイタケは水またはぬるま湯でもどし、細かく切る。
- ② 鶏肉、油揚げ、小松菜はそれぞれ細かく刻み、ニンジンはせん切りにする。小ネギは小口切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油を入れ、鶏肉を炒め、シイタケとニンジンを加えさらに炒める。
- ④ ③に小ネギ以外の材料とAを加え、時々かき混ぜながら弱火~中火で煮る。
- ⑤ 最後に小ネギを加え、しっとりした感じが残るくらいで火を止める。

今回は生おからを使用しましたが、手に入りにくい場合は乾燥おからを使うと便利です。鍋に牛乳(100ml)を沸騰させ、乾燥おから20gをふり入れて1~2分混ぜながら火を通し準備しておく。生おからと同様に材料を炒め、A(牛乳は除く)と牛乳で戻したおからを入れて弱火~中火で煮るとできあがり。

☎区役所健康づくり係 ☎224-8332 ☎224-8157