

ここから なか区版 ⑤～⑫ ページです

中区とスポーツ…………… 5～7
 お知らせ 講座・催し・施設から ほか …………… 8～12

今年には区制92周年、90周年で作ったロゴマークを100周年に向けて1年ずつ更新して活用しています。



なか 1

No.255 / 2019年(平成31年)



特集

中区とスポーツ

▶ラグビーワールドカップ2019™ 関連記事は6ページから

ラグビーワールドカップ2019™
 日本 v 南アフリカ

©JR 2019, Photo by H.Nagaoka

今年にはラグビーワールドカップ™が日本(アジア)で初めて開催され、横浜では決勝・準決勝を含む7試合が繰り広げられます。中区には「日本ラグビー発祥の地」があり、ラグビーは中区と関わりの深いスポーツです。また、5月には横浜開催10回記念を迎える2019 ITU世界トライアスロンシリーズ横浜大会が中区で開催されます。

世界が注目するイベントが開催されるこの年の初めに、中区に関連するスポーツの歴史や、スポーツを生涯にわたって楽しむための「する・みる・ささえる」を紹介します。

日本ラグビー発祥の地



横浜開港資料館所蔵

山手にあるYC&AC(横浜カントリー&アスレティッククラブ)は、日本ラグビー発祥の地として知られています。

1866年、YC&ACの前身のひとつとされる「横浜フットボールクラブ(YFBC)」が居留地の外国人によって設立されました。YFBCは、アジア初のラグビークラブであり、世界で最も古いラグビークラブのひとつです。

新年のごあいさつ

中区長 ^{たけまえ まさる} 竹前 大

新年あけましておめでとうございます。皆様におかれましては、健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

日ごろから中区政の推進に多大なるご協力をいただきまして、ありがとうございます。

昨年は、区制90周年の節目を迎えた翌年として、ふるさと意識の醸成や区民の皆様と共に「まちの賑わいづくり」と「地域防災力の向上」に力を入れて取り組んできました。

本年は、横浜開港160周年の記念すべき年になります。区内でもY160をはじめラグビーワールドカップ2019™などに関連した様々なイベントが開催され、中区にも多くの方々が訪れることが予想されます。区内で働いている皆様とも一緒になって地域がさらに賑わうとともに、住んでいる皆様も安心して街に住み続けていただき、中区に誇りを持っていただける街づくりに区役所一丸となって全力で取り組んでまいります。

区民の皆様にとり、健康で充実した一年となりますよう心より祈念いたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

本年もどうぞよろしくお願いたします。



中区役所

〒231-0021 横浜市中区日本大通35 ☎224-8181(総合案内)
 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)

編集・発行

中区役所広報相談係 ☎224-8123 ☎224-8214

区の人口・区の世帯数

149,211人
 80,404世帯
 (2018年12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も配信します!

中区区政情報 検索

最高レベルのラグビーを横浜で観戦!



TM©Rugby World Cup Limited 2015



開催概要

- 開催日程 9月20日～11月2日(44日間)
- 参加チーム 20チーム
- 試合会場 12会場 ※決勝戦は横浜国際総合競技場
- 試合数 48試合(予選40試合、決勝トーナメント8試合)

「ラグビーワールドカップ2019™」はオリンピック・FIFAワールドカップと並ぶ世界3大スポーツイベントの一つです。世界最高峰のプレーヤーが集うラグビーワールドカップは4年に一度ですが、この機会に地元横浜で見ることができる感動は一生に一度。ぜひ見に行きましょう!

●あの感動をもう一度!

2015年9月に開催された前回のイングランド大会を覚えていますか? 日本が格上の南アフリカを倒した一戦。とても盛り上がりました。イングランド大会は全世界で40億人が視聴し、240万人以上が観戦に訪れたそうです。今回のラグビーワールドカップも世界が注目しています。横浜ではどんな感動が生まれるかとても楽しみです!



大会公式マスコット Ren-G(レンジー)

日本古来の連獅子や獅子舞がモチーフ。ラグビー精神を日本中世界中に広め大会を更に盛り上げます。

YC&AC 中区ラグビー教室 ラグビー発祥の地でラグビー体験!

参加者募集!

YC&ACで小学生向けのラグビー教室が開催されます。講師は元ラグビー日本代表小野澤 宏時氏。

日時 2月10日(日)10時～12時

会場 YC&ACグラウンド(山手駅) ※雨天時は体育館

対象 小学生200人 **申込み** HPで

問合せ 同クラブ ☎623-8121 ☎623-1233 [YCAC](#) [検索](#)



昨年はトップリーグの現役選手も駆けつけてくれました

スポーツの始まりを感じることができる場所

YC&AC理事長 細貝 貞夫さん

YC&ACは、1868年(明治元年)に設立され、昨年150周年を迎えた会員制のスポーツクラブです。ここは「日本ラグビー発祥の地」として知られていますが、そのほかにもクリケットやグラウンドホッケーなど様々な近代スポーツを紹介しました。日本で初めてサッカーの試合が行われた場所でもあり、現在でも多くのサッカーの試合を行ったり、Y.S.C.C.などにグラウンドを貸しています。また、地域のイベントにもグラウンドを使っただけで地域の皆さんとの交流も行っています。平日のお昼には会員外の方にもレストランを使っただけですので、スポーツの始まりを感じてください。

始まりがあるから今があります。歴史を感じながらスポーツを楽しむことも良いですね



広報よこはま・なか区版読者は、YCACバーガー(1,350円)を注文でソフトドリンク無料(2月28日まで)

笑顔と元気で中区の皆さまにパワーを!

横浜DeNAベイスターズオフィシャルパフォーマンスチームdiana Aoiさん

横浜DeNAベイスターズオフィシャルパフォーマンスチームdiana(ディアーナ)のメンバーとして活動しながら、チアスクールの講師をつとめています。子ども達には、私自身がdianaとして活動をする上でも大切にしていることですが、ただダンスを踊ったり技術を向上させることだけではなく、仲間を思いやることで生まれるチームワーク、支えてくれる家族や見てくださる人達へいつも感謝の気持ちを持つことの大切さを伝えています。先日の区民まつり「ハローよこはま」では教え子たちと一緒にステージに立ち、堂々とパフォーマンスをする姿を見て喜びを感じるとともに「自分自身ももっと磨きをかけなければ!」

という気にさせられました。これからも中区の皆さんに笑顔や元気をお届けできるよう頑張ります!

スポーツをする上で欠かすことのできない、挨拶などのマナーも身につきます!



毎週、笑顔と元気が溢れるレッスンを実施しています!

プロから学ぶ、本物のスポーツ

11月24日(土)に仲尾台中学校で横浜DeNAベイスターズによるキッズベースボールフェスティバルが開催されました。中区にある軟式野球チームの6年生が集合し、水野選手・細川選手・坪井コーチに野球を教えてもらいました。選手やコーチからは、実技のほかに「ピンチの状況でも相手を応援している声まで自分への応援だと思って、ポジティブに考えること!」「からだづくりはとても大切。毎日のご飯も栄養バランスを考えて小学生のうちは沢山食べるように!」などのアドバイスもいただきました。



細川選手はバッティングを、水野選手はピッチングを指導しました

選手のからだはとっても大きかったです! 打球のスピードが速くてびっくりしました

憧れの地元DeNAの選手に教えてもらって勉強になりました



小泉 太陽さん 三羽 祐輝さん

中区はとってもリラックスできる美しいまち

横浜DeNAベイスターズ 監督 アレックス・ラミレスさん

横浜DeNAベイスターズの監督として中区で過ごすことが多くあります。中区は本牧などのすてきな街並みや多くの公園、三溪園といった日本らしい場所も沢山あって、とても好きなまちです。また、歩いていると「監督! 昨日の試合とてもよかったよ」と声をかけてもらうこともあり、多くの方から応援してもらい、サポートしてもらっている事を感じます。中区で行われているイベントにもチャンスがあればぜひ参加し、地元の方と交流したいと思っています。



●スポーツを通じて学ぶこと

スポーツはメンタル面が70%、フィジカル面が30%だと思っています。この両面を学ぶことができるので、子どもにとってスポーツをすることはとても良いことです。ただ、一番大切なことは、まずは学校での勉強や様々な活動に参加すること。スポーツを生活の中に取り入れることでメリハリがつかます。



子どもにとってのスポーツの大切さ、学校の大切さを語っていただきました

読者プレゼント用のサインを書いたいただきました



●中区に住む皆さんへ

中区の魅力であるこのクリーンですてきな街並みをいつまでも残してください。この街並みがあることで住みやすさも格段と上がりますね。そして未来を担う子どもが住みやすい町であることがとても大切だと思います。今年も中区民の皆さんと一丸となって優勝をめざして頑張ります。引き続きサポートをお願いします。

中 区 と ス ポ ー ツ

Triathlon 中区で開催される世界最高峰の大会にトライアスリートが集結!!

今年で10回の節目を迎える「2019 ITU世界トライアスロンシリーズ横浜大会」。中区を舞台として、スイム(水泳)・バイク(自転車)・ラン(長距離走)の3種目の総合力で競われます。前回(2018大会)は過去最多の421,000人の観客を動員。2020年に向けて今年はさらに盛り上がる事が予想されます。力強いスイム、迫力のあるバイク、疾走感あふれるランをぜひ会場に行き体感してください。

©Satoshi TAKASAKI/JTU



山下公園では、スイムが行われます。トライアスロンをきっかけに水質改良が行われ、海がとてきれいになりました

© Shinji KAWATA/JTU



開港記念会館の前は、バイク・ランを大迫力で感じられるコースです

© Shinji KAWATA/JTU



レースコースでは、赤レンガ倉庫など歴史的建造物をバックにトライアスロンを観ることができます

開催概要

- 5月18日(土)
6:55~9:03 エリートパラトライアスロン※
10:06~12:16 エリート女子
13:06~15:06 エリート男子
- 5月19日(日)
7:15~14:00 エイジグループ(一般参加者によるレース)
(カテゴリー:パラトライアスロン、スタンダード、スプリント、リレー)

※ITU世界パラトライアスロンシリーズ

パラトライアスロン競技は、2016年のリオデジャネイロパラリンピックで正式競技となり、2017年に「ITU世界パラトライアスロンシリーズ」が誕生しました。横浜大会はアジアで唯一の開催国で、「世界一参加したい大会」と称賛される大会となりました。

Tennis 日本テニス発祥の地

山手町にあるYITC(横浜インターナショナルテニスコミュニティ)は、日本テニス発祥の地として知られています。1876年に日本で初めてローンテニス(山手公園)でプレーされ、その場所に1878年、在日イギリス婦人たちがLLT&CC(レデーズローンテニスアンドクローカー・クラブ)を結成しました。これがYITCの出発点となり、以来、現在まで日本テニス発祥の地として140年間伝統のクレイコートを守っています。

中区子供テニス教室



YITCでは、年に4回無料でテニス教室を開催。初心者でも楽しめます

横浜山手テニス発祥記念館



日本で唯一のテニス資料館。YITCが所蔵していた歴史的に貴重なテニス道具・衣装・文献等を展示しています



スポーツを通じて元気なまちづくり

Y.S.C.C.(横浜スポーツ&カルチャークラブ)では「地域はファミリー」という標語のもと、(公財)寿町勤労者福祉協会と協力して健康講座を開催しています。11月8日(木)には「まず、食べましょう講座」が開催され、寿地区の住民約40人が参加しました。講師は、Y.S.C.C.トップチーム管理栄養士の岡田和也氏が行い、エネルギーのもととなる「食」の重要性のお話や誰にでも簡単に作れる料理の作り方を説明しました。参加者の多くが料理を自宅で作ってみたいとのことでした。トップチーム宮尾孝一選手も参加し、地域との交流を深めました。



テーマは「食と栄養」について

●Y.S.C.C.

本牧を拠点として1986年に設立され、約900人のクラブ会員が在籍する総合型地域スポーツクラブ*です。スポーツ活動を通じて、スポーツの文化的発展や健康的普及活動に対し積極的に取り組んでいます。主にサッカークラブとして活動しており、2014年より日本プロサッカーリーグ(J3リーグ)に参戦し、今シーズンよりフットサル部門がフットサルプロリーグ(F2リーグ)に参戦しています。



*総合型地域スポーツクラブ:地域の誰もが、住まいの近くで、スポーツを気軽に楽しむことができるように、と生まれた地域住民により自主的・主体的に運営される多目的多世代型のスポーツクラブ

スポーツを通じて笑顔と健康を!

中区体育協会会長(横浜市体育協会会長) 山口 宏さん

中区体育協会には、現在12の団体が加入していて、体育協会では各団体の区民大会の開催などを行っています。また、地域貢献事業として中スポーツセンターで、年2回スポーツレクリエーションフェスタを開催しています。スポーツの入口としてバレーボールや剣道などを、こどもから高齢者まで、楽しんでもらっていますよ。スポーツは一つひとつの積み重ねによる達成感や、コーチや家族などへの感謝の気持ちを醸成します。スポーツは「する」だけでなく、ボランティアなどで関わるのもとても良い経験になりますよ。



こどもたちが初めて触れるスポーツを行ったときの笑顔を見るのはとても楽しいですね。こども達との絆を感じます。

まずはウォーキングからはじめてみましょう!

中区スポーツ推進委員連絡協議会会長 米山 満さん

中区スポーツ推進委員連絡協議会では、各地区でより多くの方にスポーツに慣れ親しんでもらうことができるように、運動会やドッジボール大会などさまざまなイベントを行っています。私が特にオススメしているのがウォーキングです。ウォーキングは小さなこどもから高齢者まで、多くの方がすぐに始めることができます。中区ではスポーツ推進委員が運営に関わっている「文明開化ウォークラリー」が5月に開催されますので、ぜひ参加してみてください。また、基本となる13の運動が組み込まれているラジオ体操なども良いですね! 私たちスポーツ推進委員も講習を受けているので、分からない事があったら何でも聞いてください。

地域のラジオ体操にもぜひ参加してみてください。地域の人たちとの交流も出来て、健康にもつながりますよ!



新春 読者プレゼント♪

はがきに今後「広報よこはま・なか区版」の特集記事で取りあげたら良いと思うテーマとその理由、希望賞品番号・〒住所・氏名・年代・電話番号を記入し、1月31日(木)までに 〒231-0021 日本大通35 中区役所広報相談係「1月号読者プレゼント」担当へ。消印有効・抽選

*希望以外の賞品となる場合があります。発表は賞品の発送で
☎区役所広報相談係 ☎224-8123 ☎224-8214

① 横浜スタジアム 10組 バックヤードツアー

※3/21(祝)開催(8時から1時間程度)予定。区在住・在学(はがきに所在地記入)の小学生とその家族(1組3名まで)。詳細は当選者通知をもってお知らせします



② ラミレス監督サイン入り帽子 ③ ラミレス監督サイン色紙

3名



④ Y.S.C.C. ニットマフラー & 2019シーズンY.S.C.C. ホームゲームペアチケットご招待

※詳細は当選者通知をもってお知らせします

⑥ ロイヤルウイング ランチバイキング ペアチケット

3名



EVENT CLIP イベントクリップ

※費用の記載のないものは無料。申込みの記載のないものは当日直接、特記のないものは先着順

大鳥小学校にみんなあつまろう! なかくっ子フェスティバル

1/26(土)

間伐材キーホルダーやミニパラシュート、ペットボトルロケットなどの工作や、折り紙・羽根つき・こま回しなどが体験できます。



ロケット作りの希望者は洗った1.5ℓペットボトル(中央がくびれていない炭酸飲料のもの)を持参しよう

●13時～15時30分 ●大鳥小学校(本牧一丁目) ※上履きと下履き入れを持参。荒天中止 区役所地域振興課
☎224-8137 fax224-8215

横浜山手芸術祭イベント シェイクスピア朗読「帝国をかけた愛」

1/26(土)

ローマの英雄たちと美しい女王クレオパトラとの愛と国をかけた闘いの物語。●14時～16時 ●横浜山手イギリス館(港の見える丘公園前) ●50人 ●2,000円 申1月11日(金)から電話・FAX(行事名・氏名・〒住所・電話番号を記入)で 山手111番館 ☎fax623-2957



東京シェイクスピアカンパニーがお届け

認知症とともに生きる ～私からあなたへ

1/29(火)

若年性認知症と診断を受けたときの思いやその後の人生について、当事者の言葉で語ります。当事者を支える人のお話も。●13時30分～15時 ●開港記念会館講堂 ●200人 区役所高齢・障害支援課 ☎224-8167 fax224-8159



障害のある子の親なきあと講演会 「親あるあいだ」の準備

1/30(水)

障害のある子の家族が知っておきたい「親あるあいだ」の準備について、知的障害のある子を育てる講師が語ります。



講師:渡部 伸氏

●10時～13時30分 ●開港記念会館講堂 ●481人 区中區基幹相談支援センター(みはらしポンテ内) ☎628-1343 fax628-1344

横浜市保健活動推進員70周年記念 中区健康づくり講演会～健康は眠りから

1/31(木)

自分にあった睡眠習慣・良い睡眠をとるための工夫についてお話しします。 ※事前質問受付中。要問合せ ●14時～15時30分 ●開港記念会館講堂 区役所福祉保健課 ☎224-8332 fax224-8157 na-kenkou@city.yokohama.jp



講師:岡島 義氏(東京家政大学人文学部准教授)

68種306本からなる梅林で 根岸森林公園「梅まつり」

2/9(土)・10(日)

▶野点(抹茶、まんじゅう)とお琴の演奏 ●11時～14時 ※野点各70人、各500円
▶生花パフォーマンス ●①11時～11時30分、②13時～13時30分
▶公園職員による梅ガイド ●14時(梅林四阿集合)～14時30分 ●各20人
▶ポニーとのふれあい ●14時30分～15時 ※2/9のみ
【共通】●根岸森林公園梅林(旭台) 同公園 ☎641-9185 fax663-1130



梅を愛でつつお茶とお琴を楽しむ

売上金は社会福祉のために寄付 中区善意バザー

2/9(土)

家庭の不用品をお手頃価格で販売。消費生活推進員の活動を紹介します「消費生活展」も同時開催します。●10時～14時 ●上台集会所(本郷町)

バザー用品の受け入れ 家庭の不用品(新品同様の衣類・生活雑貨)をご提供ください。 ◆上台集会所/2月7日(木)11時～15時・8日(金)11時～13時 ◆山元小学校コミュニティハウス(山元町2丁目)/2月7日(木)11時～13時 ◆日ノ出町町内会館(日ノ出町駅)/2月8日(金)11時～13時 ※直接会場にお持ち込みください



区役所地域振興課 ☎224-8132 fax224-8215

YOKOHAMA本牧ジャズ祭冬の陣 アマチュアジャズバンドフェスティバル

2/10(日)



冬でも「熱い」ステージ

7回目となる冬の陣。アマチュアバンドが演奏の腕を競います。●13時～19時 ●開港記念会館講堂 ●200人 ●1,500円(前売り1,000円)

区実行委員会 ☎080-4361-8427 fax264-9004

NPO法人入門講座 ～ちょっと気になるNPO

2/13(水)

「NPOってなんだろう?」「NPO法人ってどういう制度?」そんな疑問を解決。NPO法人で活動する人の生の声も聞けます。●14時～16時30分 ●なか区民活動センター(区役所別館1階) ●35人 ※同じ団体からの参加は2人まで 申1月11日(金)から電話・FAX(行事名・氏名・電話番号を記入)で 同センター ☎224-8138 fax224-8343

なか区

歴史の散歩道

新市庁舎編

洲千島遺跡を掘る その3 航路標識管理所

明治2(1869)年7月、弁天の地に、国内の灯台事業を所管する灯台台役所が設置された。構内には点検用の試験灯台をはじめ工場や倉庫、外国人技師の官舎などの諸施設が建設され、全国の洋式灯台建設の拠点となった。

灯台台役所は明治4(1871)年に灯台寮と改称し、その後も灯台局(明治10年)、航路標識管理所(明治24年)と名称を変えて、大正12(1923)年の関東大震災を迎える。現在、北仲通第一公園として整備されている大岡川の河口部から、建設中の新市庁舎の敷地北側一帯が、かつての航路標識管理所の敷地にあたる。

洲千島遺跡の発掘調査では、この航路標識管理所構内にあたる位置から、煉瓦の建物基礎が検出された。コンクリート基礎の上に煉瓦を長手方向に3枚並べた幅で積んだ構造になっており、明治後期の構内施設

配置図と比較して、明治時代中頃に建てられた3階建て煉瓦造倉庫の基礎と判明した。そして倉庫の煉瓦基礎の下からは、さらに古い時代の煉瓦造導水管が検出された。構内からの排水を大岡川へと流す導水管と思われる、管の上部がアーチ状をした馬蹄形(ばていけい)の断面をしていた。これまで関内地区では、明治10年代に外国人居留地(日本大通りから東側一帯)で整備された卵形の断面をした煉瓦造下水管が発見されており、同様にかつての日本人市街(日本大通りから西側一帯)では、馬蹄形の断面をした石造下水管が発見されている。煉瓦造で馬蹄形のもので発見されたのは初めてのことであり、明治時代の都市インフラ遺構として貴重なものである。

これらの煉瓦基礎と導水管は、いずれも新市庁舎の外構部分に展示される予定である。

(横浜都市発展記念館副館長 青木祐介)



煉瓦造倉庫の基礎とその下に埋設された導水管



弁天橋より灯台を望む(絵葉書) 横浜開港資料館所蔵 検出された基礎は右端の煉瓦造倉庫のもの。中央左側に見えるのが明治33(1900)年に建てられた2代目の試験灯台。

展示のお知らせ

1月27日(日)まで企画展「明治の戦争と横浜 一伝わる情報、支える地域」

横浜開港資料館(日本大通り駅) ☎201-2100 月曜(祝は翌日)、年末年始(12/28～1/3)、1/29

No.234

今月のお知らせ

INFORMATION

- 🕒 日時・期間
- 📍 会場
- 👤 対象・定員
- 💰 費用
- 📧 Eメール(アドレス)
- 🌐 ホームページ
- 📞 電話(番号)
- 📠 ファクス(番号)
- 🚗 行事名
- 👤 氏名(ふりがな)
- 👤 年齢
- 📧 郵便番号・住所

横浜カレンダー
 中区関連のイベントは中区ホームページでもご覧いただけます。トップページの「イベント情報」をクリックしてください。

今月11日以降のものを掲載しています。 ※費用の記載のないものは無料。申込みの記載のないものは当日直接、特記のないものは先着順

講座・催し

■ **もっと使おうスマートフォン(全6回)**
 基本操作、文字入力、アプリの入れ方など。初心者向けの基礎講座です。🕒1月19日～3月30日の隔週土曜10時～12時 📍なか区民活動センター(区役所別館1階) 📱スマホを持っている60歳以上の方15人 💰2,000円 ①1月11日(金)から電話・来館で ②同センター ☎224-8138 📠224-8343

■ **高次脳機能障害の理解と対応**
 高次脳機能障害の特徴や日常の接し方、生活・仕事上の工夫などについて、専門医がお話しします。🕒1月21日(月)10時～12時 📍区役所7階会議室 📱100人 ①電話・FAX(☎・📠)を記入で ②区役所高齢・障害支援課 ☎224-8167 📠224-8159

■ **日ノ出川公園**
 ▶折り紙で箱作り
 🕒1月21日(月)14時～16時
 ▶可愛いポンポンマスコット作り
 🕒2月4日(月)10時～12時
 【共通】📍日ノ出川公園(伊勢佐木長者町駅①出口) 📱10人 💰500円 ①1月11日(金)から電話・FAX(☎・📠)を記入で ②同公園 ☎📠641-3513

■ **思春期から大人へ～発達障害のある子を取り巻く課題と関わり**
 進路選択や好ましい生活・学習環境、親としての関わり方についてのアドバイス。🕒2月6日(水)14時～16時30分 📍区役所7階会議室 📱発達障害の子の家族・学校関係者・支援者40人 ①1月11日(金)から電話・FAX(☎・📠)を記入で ②中区生活支援センター ☎624-0276 📠624-0183

■ **ボランティア入門講座「音声訳技術」の基礎～伝わる! 伝える! 話し方を学びます(全3回)**
 視覚障害者への支援技術「音声訳」を基礎から学びます。🕒2月7日～21日の毎週木曜10時～12時 📍中区福祉保健活動拠点なかふく(産貿センタービル4階) 📱20人 💰300円 ①電話・FAX・Eメール(☎・📠・✉)を記入で ②中区社会福祉協議会 ☎681-6664 📠641-6078 📧volunteer@nakasha.net

■ **障害のある子どもの外出付き添いガイドボランティア講座(全3回)**
 🕒2月12日(火)13時15分～15時30分/講義・見学編、2月14日(木)・15日(金)・21日(木)・22日(金)のいずれか13時30分～16時30分/体験編、2月28日(木)10時～12時30分/振り返り編 📍聖坂養護学校(見晴橋)、放課後デイサービスよろこび(本牧1丁目)、中区福祉保健活動拠点なかふく(産貿センタービル4階) 📱8人 ①1月11日(金)から電話・FAX・Eメール(☎・📠・✉)を記入で ②中区移動情報センター(社会福祉協議会内) ☎681-6682 📠641-6078 📧ido@nakasha.net

■ **AED救急法～日赤指導員による講習会**
 人工呼吸や心臓マッサージの方法、AEDの使い方などを学びます。🕒2月14日(木)①10時～12時/乳児・幼児への処置、②13時30分～15時30分/成人への処置 📍日本赤十字社神奈川支部(日本大通り駅) 📱各30人 ①1月11日(金)から電話・FAX・Eメール(☎・📠・✉)を記入で ※①は保育あり。要問合せ ②中区社会福祉協議会 ☎681-6664 📠641-6078 📧info@nakasha.net

■ **中区難病講演会～網膜色素変性症**
 網膜色素変性症についての専門医の講演と、患者会や福祉機器の紹介も。🕒2月22日(金)10時～12時 📍区役所7階会議室 📱網膜色素変性症の患者、その家族・関係者50人 ①1月11日(金)から電話・FAX(☎・📠)を記入で ②区役所高齢・障害支援課 ☎224-8347 📠224-8159

■ **定期救命講習**
 大切な人の命を救えるのはあなたです。🕒3月8日(金)13時30分～16時30分 📍中消防署5階会議室(伊勢佐木長者町駅①出口) 📱区内在住・在勤・在学の方40人 💰1,000円 ①2月1日(金)から電話・来館で ②中消防署予防課 ☎📠251-0119

スポーツ

■ **日ノ出川ソフトテニス教室**
 🕒1月12日(土)、2月9日(土)①10時～12時・②13時～15時、1月27日(日)13時～15時 ※午前の部9時～10時、午後の部15時～17時フリー練習あり
 📍日ノ出川公園(伊勢佐木長者町駅①出口) 📱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) ③中区ソフトテニス協会事務局(林) ☎090-5769-0573 📠625-4771

■ **中区シニアソフトテニス教室**
 🕒1月17日～2月7日の毎週木曜①11時～13時/初心者、②13時～17時/経験者 📍日ノ出川公園(伊勢佐木長者町駅①出口) 📱60歳以上 ※テニスシューズ・スポーツウェア着用 💰各300円 ④横浜健康福祉クラブ(高田) ☎662-1006 📠662-0491

■ **中区パドルテニス教室**
 🕒1月20日(日)、2月3日(日)13時30分～15時30分 📍山元小学校体育館(山元町2丁目) 📱小学3年生以上20人 💰100円(中学生以下50円) ①電話・Eメール(☎・📠・✉)を記入で ②横浜市パドルテニス協会(川地) ☎321-3076 📧seikawachi@yahoo.co.jp

■ **THE BAYS[ACTIVE STYLE CLUB] はじめてのフィットネスプログラム**
 中・西区民限定の無料体験プログラム。
 ▶キッズスポーツプログラムU-9
 体を動かす楽しさを遊びながら学びます。🕒1月25日(金)15時50分～16

時40分 📱小学1～3年生8人
 ▶キッズスポーツプログラムU-12
 🕒1月26日(土)10時45分～11時45分
 📱小学4～6年生8人
 ▶はじめてのヨガ～基本の「き」
 🕒2月3日(日)16時15分～17時30分・13日(水)19時～20時15分 📱18歳以上各15人
 【共通】📍THE BAYS B1(日本大通り駅・関内駅) ①1月11日(金)から電話・Eメール(☎・📠)・在勤在学の方は所在地も記入)・来館で ②同クラブ ☎663-5280 📧info@asc.dena-baystars.jp

■ **YC&AC中区ラグビー教室**
 → ⑥ ページへ

■ **横浜文化体育館当日教室(冬期)**
 ▶バスケットボールタイム
 🕒17時50分～19時20分 📱小学生50人 💰610円
 ▶ミズノフットサルタイム
 🕒19時30分～21時 📱16歳以上30人 💰1,000円
 【共通】🕒1月8日～3月12日までの毎週火曜 ③同館 ☎641-5741 📠641-5744

案内

■ **中学生の「税についての作文」受賞者決定**
 審査の結果、中区内の中学校から次の方が受賞されました。おめでとうございます。
 ● **中区長賞** / 宮野智浩さん(聖光学院中)
 ● **横浜中税務署長賞** / 片山和香奈さん(横浜共立学園中)、中野妃華さん(横浜女学院中)
 ● **神奈川県横浜県税事務所長賞** / 黒田愛奈さん(横浜共立学園中)
 ● **東京地方税理士会横浜中央支部長賞** / 浮穴絢香さん(横浜共立学園中)、高倉豊さん(聖光学院中)
 ● **全国納税貯蓄組合連合会優秀賞** / 太田更咲さん(本牧中)
 ● **横浜中央納税貯蓄組合総連合会会長賞** / 忍足杏さん(大鳥中)、廣澤花さん(仲尾台中)、藤田桃子さん(本牧中)、岩淵珠理さん(港中)、佐藤璃旺さん(横浜吉田中)、小関天陽さん(聖光学院中)、高橋佑佳さん(横浜共立学園中)、赤司侑香里さん(横浜女学院中)、武藤末惟さん(横浜雙葉中)
 ④区役所税務課 ☎224-8231 📠224-8217

横浜中税務署から 桜木町1-1-8 日石横浜ビル1階

確定申告書作成相談は「日石横浜ホール」です

2/18(月)～3/15(金) ※土・日曜を除く。ただし、2/24(日)、3/3(日)は開設
 受付8時30分～16時 ※相談は9時15分から17時まで

● 1/4(金)～3/15(金)は税務署内に確定申告書作成会場はありません。
 ● 前年の申告書等の控えや源泉徴収票など申告に必要な書類、筆記具、計算器具、印鑑及びマイナンバーのわかる本人確認書類の写し等をご持参ください。
 ● 自宅等で作成した申告書は、上記会場ではなく管轄の税務署に提出するが郵送してください。
 ● 会場での用紙配布は行っていません。自宅等で使用する申告書等の用紙類が必要な方は、お近くの税務署にお越しいただくか、国税庁ホームページから入手してください。

税理士による無料申告相談 申告書を作成して提出できます

場所	日時	対象者
本牧地区センター(本牧原)	1月29日(火)・30日(水)、2月6日(水)・7日(木)①9時30分～12時、②13時～16時	給与収入・年金収入のある方、小規模な事業収入・賃貸収入のある方
かながわ信用金庫 横浜営業部(不老町1-3 6階/関内駅)	2月8日(金)10時～16時	給与収入・年金収入のある方
税理士会館(西区花咲町4-106/桜木町駅)	1月28日(月)10時～16時	給与収入・年金収入のある方

※土地、建物及び株式などの売却収入がある場合、住宅借入金等特別控除を初めて受ける場合など、内容が複雑な申告の相談は行っていません
 ※受付は午前・午後とも終了時間の30分前まで
 ※会場が混雑している場合は受付を早目に締め切ることがあります

中区役所での平成30年分医療費控除の申告相談

給与所得者(年末調整済みの方)が医療費控除を受けるための還付申告を受け付けています。
 🕒2月18日(月)～3月15日(金)9時30分～11時30分、13時～16時30分 ※土、日、祝日を除く

医療費控除の領収書は提出不要 明細書が必要です

平成29年分以降、領収書の提出の代わりに「医療費控除の明細書」の添付が必要となりました。明細書の様式及び記載方法は国税庁ホームページに掲載されていますので、ご確認ください。

マイナンバーの記載は毎年必要です!

平成28年分以降、所得税および復興特別所得税・消費税および地方消費税・贈与税の申告書には、税務署へ提出する都度、マイナンバー(個人番号)の記載と本人確認書類の提示または写しの添付が必要です。

◆「ID・パスワード方式」で自宅からの電子申告がやりやすくなります
 ●マイナンバーカードやICカードの読み取り機器がなくてもe-Taxができます
 ●スマホからの送信も可能
 ●IDとパスワードは事前に近くの税務署で交付を受けてください ※本人確認書類が必要

【問合せ】 横浜中税務署個人課税部門 ☎651-1321 (自動音声)

今月11日以降のものを掲載しています。 ※費用の記載のないものは無料。申込みの記載のないものは当日直接、特記のないものは先着順

■認知症予防・介護予防DVDの貸出し
誰でも簡単に取り組める「中区脳トレ
コグニサイズ」「ハマトレ」のDVDを貸
し出します。 ☎電話予約の上、来館
で ☎区役所高齢・障害支援課
☎224-8167 ☎224-8159

■区役所特別相談

▶法律相談 要予約
法的な権利・義務関係についての相談
に弁護士が応じます。 ☎毎月第1～
3火曜13時～16時 ☎当日9時から電
話で ※区外の方は9時30分から

▶公証相談 要予約

お金の貸し借りの証明、遺言書や契約
書などの公正証書の作成について。
☎毎月第2金曜13時～15時 ☎当日9
時から電話で ※区外の方は9時30
分から

▶行政書士相談

行政書士による遺言書の作成、各種許
認可、会社・法人設立などの相談です。
☎毎月第4金曜13時～16時 ※当日直
接1階総合案内へ
【共通】☎区役所広報相談係
☎224-8122 ☎224-8214

■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。 ☎1月11
日(金)14時～15時 ☎のんびりんこ
(関内駅) ☎中区在住の20歳以上の
方10人 ☎のんびりんこ
☎☎663-9715

■横浜山手西洋館

貸室の料金等の変更
4月から貸室の利用料金と時間設定
を変更します。詳細は横浜市緑の協会
HPで。 ☎山手111番館
☎☎623-2957

施設から

野毛地区センター
☎241-4535
☎241-4889
野毛町3-160-4
桜木町駅
☎第2月曜(祝は翌日)



*の費用は申込み時(電話申込みは3
日以内)に持参で

◆野毛ギャラリー
▶春紅会(俳句と書道)作品展示
☎1月5日(土)～18日(金)
▶クラブK(クロッキー)作品展示
☎1月19日(土)～31日(木)
※月初・月末と18日・19日は展示時間を
確認の上、来館を

◆うさぎ!!ぴょんぴょん組
音楽に合わせて、親子のスキンシップ。
☎1月24日(木)10時～11時 ☎未就園
児と保護者15組 ☎1月11日(金)から
電話・来館で


◆外国人と英語で親子リトミック!
楽しく英語に親しめる、体感英語と歌
を中心としたプログラムです。 ☎1月
28日(月)10時～11時 ☎未就園児と保
護者15組 ☎1月11日(金)から電話・来
館で

◆季節を生ける
～フラワーアレンジメント*
楽しく基礎から身につけます。 ☎1月
29日(火)10時30分～12時 ☎15人
¥1,000円 ☎1月11日(金)から電話・
来館で

◆楽しく学ぼう!わかりやすい歯みがき講座
絵本などを通して、むし歯予防と歯みが
きのポイントを学びます。 ☎1月31日
(木)10時～11時 ☎未就園児と保護者
10組 ☎1月11日(金)から電話・来館で

◆かごめ編みのストールづくり*

編み針を使わず
に、ストールを編
みます。 ☎2月1
日(金)9時30分～
11時30分 ☎10
人 ¥1,200円 ☎1月11日(金)から
電話・来館で



◆じいじたちとたのしいおはなし会
～水曜会

絵本の読み聞かせやパネルシアター、
紙芝居など。 ☎2月4日(月)10時～11
時 ☎未就園児と保護者15組 ☎1月
11日(金)から電話・来館で


◆「ぼっぼっぼっ」とあそぼう!

手遊び・パネルシアター・紙芝居・手袋
人形など。 ☎2月7日(木)10時～11時
☎未就園児と保護者

◆野毛地区センターまつり


華やかなステージやワークショップ。抽
選会には景品も。みんなで楽しめるおま
つりです。 ☎2月11日(祝)10時～15時

本牧地区センター
☎622-4501
☎622-4828
本牧原16-1
本牧原
☎1/13(日)～15(火)
※エレベーター使用中止3/22(金)まで



◆大棧橋と本牧と～石田栄一写真展

小港在住の石田氏撮影
による1950年～80年
代の未発表写真と、大
戦末期・横濱三中(現緑
ヶ丘高校)在学中の貴
重な写真を展示。 ☎2
月28日(木)まで



◆ヴォイストレーニング

☎1月11日(金)・17日(木)・25日(金)、
2月8日(金)10時～11時 ※飲み物・手
鏡持参 ☎各30人 ¥各500円

◆こぐまの部屋

絵本の読み聞かせやわらべ歌、手遊び
を。 ☎1月16日(水)11時～11時30分
☎未就学児と保護者10組

◆本牧サロン～横濱アーカイブス27

本牧米軍ベースキャンプと1960年代の
本牧を音楽と映像で辿ります。 ☎1月
20日(日)10時～11時30分 ☎30人
¥200円 ☎1月11日(金)から電話・来
館で

◆親子でリトミック～おめでとう

☎1月22日(火)①10時～10時45分/
1歳児、②10時55分～11時40分/2・3歳
児 ☎各15組 ¥各500円/組 ☎1
月11日(金)から電話・来館で

◆体験 水彩画(全3回)

初心者でも失敗しない描き方のコツ。
☎1月24日、2月14日・28日の木曜15時～
16時30分 ☎8人 ¥2,000円 ☎1
月17日(木)から電話・来館で

◆みゆき先生の幸せレシピ
～家で作ろう、あったかご飯

☎1月26日(土)10時～14時 ☎18人
¥1,200円 ☎1月17日(木)から電話・来館で
◆本もく座のロビーおはなし会～節分
絵本や紙芝居など。 ☎2月3日(日)14
時～14時30分

◆粉こね倶楽部～皮から作る本格中華まん
干支の中華焼菓子なども。 ☎2月6日
(水)10時～14時 ☎18人

◆心と体を緩めるストレッチヨガ(全4回)

☎2月8日～3月1日の毎週金曜10時～
11時 ☎10人 ¥2,000円 ☎1月17
日(木)から電話・来館で

竹之丸地区センター
☎651-5575
☎651-5576
竹之丸133-3
山手駅
☎第3木曜(祝は翌日)



◆ママと幼児の子育て応援クラブ

子育て支援者による読み聞かせ、子育
て相談など。 ☎1月11日(金)、2月8
日(金)10時30分～12時30分 ☎未
就学児と保護者

◆TAKENOMARU
ボランティアコンサート

☎1月11日(金)・23日(水)、2月8日(金)
11時50分～12時30分

◆新年を祝う会

おしるこ甘酒をいただきながら、南京
玉すだれをお楽しみください。 ☎1月
12日(土)11時～11時30分 ☎80人

◆マリンバリトミック

プロのマリンバ奏者による音楽教育。
☎1月22日(火)10時～10時45分
☎未就学児と保護者12組 ¥700円
☎1月11日(金)から電話・来館で

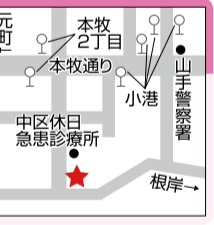
◆おもちゃの病院

おもちゃのドクターが壊れたおもちゃを
修理。 ☎1月27日(日)①10時～11時、
②13時～14時 ※各10点(1人2点まで)
¥消耗品・電池は実費 ☎1月11日(金)
から電話・来館で

◆我が家自慢の味噌作り

自分で味噌を仕込み、持ち帰ります。
☎1月29日(火)①11時～12時30分、②13
時30分～15時 ☎各10人 ¥各3,000
円 ☎1月11日(金)から電話・来館で

**中本牧
コミュニティハウス**
☎623-8483
☎622-5517
本牧町2-351
小港・本牧2丁目
☎第4月曜(祝は翌日)



◆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
の読み聞かせです。 ☎1月16日(水)
14時30分～15時 ☎50人



第3期中区地域福祉保健計画
「中なかいいネ!」推進中

「中なかいいネ!」は、誰もが住み慣れた地域で、いつまでも笑顔で
暮らしていけるように、みんなで、みんなの「安心」をつくっていく取組です。地域
の中の見守り力を高める取組「えん」結び!と、人もまちも元気いっぱいになれる
ような健康づくりの取組「元気」いっぱい!」を2本の柱として、28年度からス
タートしました。

今年度は5か年計画の中間年にあたることから、各地区では取組の進み具合を振
り返り、これからの計画期間でどのようなことに力を入れて取り組むかを話す機
会を持ちました。各地区の個性や魅力にあふれたこれまでの取組とこれからの取
組については、平成31年1月発行の「中なかいいネ! 通信特別号」でご紹介します。
☎区役所福祉保健課 ☎224-8331 ☎224-8157

中なかいいネ!発表会

地域の様々な取組や活動紹介の他、吹奏楽やバザ
ーなど。 ☎2月19日(火)13時～16時
☎開港記念会館




横浜中華保育園の龍舞(H29年度)

◆**ママのための骨盤リセットヨガ**
不調を改善し、出産前の体型に戻しましょう。☎1月17日(木)10時~11時
未就園児のママ14人 ※子どもと一緒に参加できます ¥1,000円
申1月11日(金)から電話・来館で

◆**新年を祝う会**
マジックショー・落語・和太鼓演奏とおしるこを。☎1月20日(日)10時30分~12時 100人

◆**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、手遊び。☎1月21日(月)11時30分~12時 50人
◆**いきいき健康相談会**
~「かん腎かなめ」の腎臓の病気
医師のお話のあと、健康相談も。☎1月27日(日)10時~11時 50人

大鳥中学校 コミュニティハウス
☎624-1651
本牧原22-1
本牧原
毎週火曜・木曜



◆**新春コミハ寄席~年の初め、たくさん笑ってよい年に**
落語と南京玉すだれを。☎1月20日(日)14時~15時30分


◆**おはなしの時間**
絵本やお話・わらべ歌を。☎1月23日(水)、2月13日(水)15時30分~16時 各30人

◆**季節のしつらえシリーズ**
▶エレガントなコサージュを作しましょう
☎1月26日(土)14時~16時 ¥1,000円
▶リボンで作るおひなさま
☎2月9日(土)14時~16時 ¥500円
【共通】15人 申1月11日(金)から電話・来館で

◆**知らないと損する!「お金と自宅の話」**
事例を使ってわかりやすく紹介。講座終了後は個別相談も。☎2月3日(日)10時~11時30分 30人 申1月11日(金)から電話・来館で

◆**お菓子作りに挑戦**
~バレンタインのお菓子
☎2月3日(日)13時~16時 本牧原地域ケアプラザ(和田山口) 小学生10人 ¥500円 申1月11日(金)から電話・来館で

本牧中学校 コミュニティハウス
☎623-6699
本牧和田32-1
二の谷
毎週火曜・木曜



◆**新・歴史講座「もっと凄いで本牧」**
~太閤検地と本牧の大字・小字
江戸時代にあった本牧本郷村の一つ、本牧六ヶ村等について解説。☎1月21日(月)10時~12時 40人 ¥200円 申1月11日(金)から電話・来館で

◆**教養講座「赤ちゃんの秘密」**
生命の神秘を感動的に学びます。☎1月27日(日)13時30分~17時 30人
¥500円(中学生100円、小学生50円)
申電話・来館で

山元小学校 コミュニティハウス
☎212-9099
山元町3-152
山元町2丁目
毎週火曜・金曜



【共通】申1月11日(金)から電話・来館で
◆**ココロとカラダが潤う紅茶講座**
「紅茶初め」で一年を健やかに。☎1月23日(水)10時~11時30分 10人
¥1,000円

◆**ゆったりヨガ**
椅子を使って、色々なポーズを楽しみましょう。☎1月26日(土)10時~11時 10人 ¥100円

◆**なつかしい歌を歌う会**
ピアノにのせて歌を楽しみましょう。☎1月28日(月)10時~12時 20人

◆**リボンで作るおひなさま**
額に入れて飾れるおひなさまを作ります。☎2月4日(月)10時~12時 20人 ¥500円

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



◆**プリザーブドフラワー教室**
ひな祭り(春)をテーマに作品を作ります。☎2月3日(日)10時30分~12時 10人 ¥2,000円 申1月13日(日)から電話・FAX(行・図・電)を記入)・来館で

中図書館
☎621-6621
☎621-6444
本牧原16-1
本牧原
1/13(日)~15日(火)



◆**パネル展示「横浜鉄道浮世絵」**
横浜の鉄道に関する浮世絵の複製を展示。☎1月16日(水)~31日(木)

◆**定例おはなし会**
☎1月16日(水)、2月6日(水)15時30分~16時 3歳以上

◆**親子おはなし会 このほんよんで!**
☎1月22日(火)・26日(土)10時30分~11時 1歳以上

◆**めぐみ座のおはなし会**
☎2月2日(土)15時~15時30分 3歳以上

◆**中区読み聞かせボランティア 入門講座(全2回)**
司書による読み聞かせの入門講座。☎2月14日(木)15時~16時30分、19日(火)15時~17時 20人 申1月17日(木)から電話・来館で

備えよう! 災害時のペット対策 問区役所生活衛生課 ☎224-8339 fax681-9323

災害時も飼育が続けられるように

- 家具の転倒防止など家の地震対策をする
- ペット用品を備蓄*する

ペットを行方不明にさせないために

- ペットに鑑札(犬)、迷子札、マイクロチップなど飼い主の連絡先がわかるものをつける

すみやかな避難、集団生活に備えて

- すぐにキャリーやケージに入れるように慣らす
- ワクチン接種、ノミ・ダニなどの駆除をしておく
- 犬の場合、基本的なしつけをする

万が一飼育が困難になった場合に備えて

- ペットの一時預け先を確保しておく

*備蓄品はすぐ持ち出せるようにまとめておきましょう

- ペットフードと水(5日以上)
- 常備薬
- 食器
- ワクチン接種状況など健康管理の記録
- 予備の首輪、リード、洗濯ネット(猫の場合)
- ペットの写真(特徴がよくわかるもの)
- ペットシートなどのトイレ用品
- キャリーバッグやケージ



◆**これで安心!あなたのシニア・ライフ**
~相続・成年後見制度講座
司法書士が丁寧に解説。個別相談も。☎2月23日(土)10時~12時45分 20人 申1月29日(火)から電話・来館で

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



【共通】当日参加(開始25分前から受付)の教室です。室内履き・タオル・飲み物持参で。

月曜ズンバ 月曜
☎9時~9時50分 ※1/14・28は休み
16歳以上34人 ¥500円

ベビーマッサージ&産後のカラダリセット 木曜
☎13時~13時50分 産後1か月健診後の母子20組 ¥700円/組

ピラティス&ボディコンディショニング 金曜
☎19時30分~20時30分 16歳以上25人 ¥500円

ベリーダンス 金曜
☎9時~9時50分 16歳以上25人 ¥500円

パワーエナジーヨーガ 土曜
☎①8時~8時50分、②10時~10時50分 16歳以上30人 ¥500円

麦田清風荘
☎664-2301
☎664-2302
麦田町1-26-1
麦田町
毎第1月曜(祝は翌日)



【共通】市内在住60歳以上12人 申1月11日(金)から同館利用証か健康保険証を本人が持参で

◆**フォトムービーで楽しもう! <全6回>**
パソコンに写真などを取り込んで、オリジナル映像を作成。☎2月3日~3月10日の毎週日曜9時30分~11時30分 ※Windows10のパソコン・USBメモリ(4GB以上)・筆記用具持参で ¥1,000円

◆**クラフト講座**
古布で春先に飾る和菓子を作ります。☎2月23日(土)12時20分~14時20分 ¥500円

不老町地域ケアプラザ
☎662-0161
☎662-0192
不老町3-15-2
伊勢佐木長者町駅
毎第3月曜



◆**おやこで食育**
食育ミニ講座、試食、お楽しみ、パパママ情報交換、交流会。☎2月9日(土)10時30分~12時 10か月以上の子と保護者10組 ¥25円/人 申1月26日(土)から電話・来館で

今月のポレポレグッズ
中区障害者地域作業所等製品
1/25(金)11時~13時30分
区役所1階ばびほ広場
ホップステップゆとり、ろばの家、アルク・ハマポート作業所が販売します。



肌にやさしく、汚れもよく落ちるEMプリン石けん(アルク・ハマポート作業所)
問区役所障害者支援担当
☎224-8165 fax224-8159

善意銀行
<10/15~11/14受付分(敬称略)>
株式会社クラスティタス、横浜労働者福祉協議会なごさ支部
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 fax641-6078

子育て information

今月11日以降のものを掲載しています。



※費用の記載のないものは無料。申込みの記載のないものは当日直接、特記のないものは先着順

●横浜子育てサポートシステム入会説明会

子どもを預かって欲しい人と、子どもを預かれる人が会員登録し、子育てをサポートします。

📅 1月15日(火)・30日(水)10時30分～11時30分

📍 のんびりんこ(関内駅) 📞 各15人 申 電話で
📍 中区支部事務局(のんびりんこ内) ☎ 663-0676

●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。

▶ 聖母愛児園 地域交流ホール(📍上野町)

📅 2月5日(火)10時～11時30分

▶ 本牧ポートハイツセンター 2階和室(📍本牧ポートハイツ前)

📅 2月13日(水)10時～11時30分

【共通】📍 未就学児と保護者 📍 区役所福祉保健課
☎ 224-8151 📠 224-8157



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)

●たくまっ子クラブ

親子のふれあい遊びと子育てミニ講座。📅 1月12日(土)、2月2日(土)11時～12時 📍 0～2歳児と保護者各15組

●みんなで歌おう

童謡や唱歌をみんなで歌いましょう。📅 1月29日(火)14時30分～15時 📍 未就学児と保護者20組

●歯医者さんに教えてもらおう!子どものむし歯予防

むし歯予防や歯磨きの仕方などを学びましょう。📅 1月31日(木)14時30分～15時30分 📍 未就学児と保護者20組 申 1月17日(木)から電話・来館で

●おもちゃの病院

おもちゃのドクターが壊れたおもちゃを修理。

📅 2月9日(土)①10時～12時、②13時～15時 📍 各5人(1人2点まで) 料 消耗品、電池は実費 申 1月26日(土)から電話・来館で



●野菜とチーズのスペイン風オムレツ●



中区ヘルスメイトから健康レシピをご紹介します

炊飯器で作る、スペイン風オムレツのご紹介! 野菜もとれて、バランスのよい一品です。



阿部さん 宮原さん

《材料》(4人分)

- 卵……………4個(240g)
- トマト……………1/2個(100g)
- ジャガイモ……………1個(80g)
- 玉ネギ……………小1/4個(60g)
- ピーマン……………1個(40g)
- ピザ用チーズ…40g
- 塩、こしょう…少々
- サラダ油……………適量

《作り方》

- ① トマトは小さめに、ジャガイモ、ピーマン、玉ネギは1cm角のさいの目に切る。
- ② 炊飯器の内釜にサラダ油を薄くぬる。
- ③ 材料をすべて混ぜ、炊飯器に入れてスイッチを入れる。
- ④ 炊き上がったら炊飯器から出して、切り分ける。

(1人分)
エネルギー……………153kcal
塩分……………0.7g
副菜(野菜・いも等)……………70g

ポイント

炊飯器で作ると時間はかかりますが、簡単で、ふっくら仕上がります。もちろんフライパンでもOK! フライパンで作る場合は、玉ネギとピーマンを少量の油で炒めておき、ジャガイモはラップで包んで電子レンジ(500w)で2～3分加熱してから、他の材料と混ぜ合わせて焼きます。

バックナンバーは

📍 中区役所福祉保健課 ☎ 224-8332 📠 224-8157

●公立保育園に遊びにきませんか

※ 要予約 の催しは各園で1か月前から電話受付

	●竹之丸保育園● ☎ 641-1646 山手駅	●山手保育園● ☎ 622-7403 📍 千代崎町	●錦保育園● ☎ 621-5180 📍 本牧ポートハイツ前
あかちゃん	2/4(月) 10時～11時(6～10か月)10組 要予約 13時～14時(5か月まで)	この期間は実施しません	1/18(金) 10時～11時30分
さくらちゃん	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! お気軽にお出かけください。身体計測も行います。 ●対象:第1子で0歳児(竹之丸は10か月まで)のお子さんがいる方		
るたまご	《絵本貸出・育児相談》 月～金曜 9時30分～14時30分	《絵本貸出》 火・水曜 9時～12時	《絵本貸出・育児相談》 月～金曜 9時～12時
育児講座	1/25(金)10時～10時45分 「あひる組と遊ぼう」2～3歳/5組 2/1(金)10時～10時45分 「節分を一緒に楽しもう」 1歳以上/15組	1/16(水)9時45分～11時 「お正月遊びを楽しもう」 1歳6か月～3歳/3組 2/1(金)9時45分～11時 「節分」1歳6か月～3歳/3組	1/18(金)10時～11時 「保育園の人気メニュー」 1歳～3歳/5組 2/1(金)10時～11時 「節分」6か月以上/5組

※竹之丸保育園では1/17(木)10時～11時30分に「びよびよ☆day(外あそび、育児相談、計測/11か月～1歳6か月まで)」、山手保育園では月～金曜9時～12時に「育児相談」

健康づくりカレンダー

【会場】記載のないものは、中区役所別館(区役所本館となり)2・3階 ※なるべく公共交通機関をご利用ください
【対象】原則、市内在住の方。エイズ・梅毒の検査・相談は市外の方も可。*の相談は中区在住・在勤・在学の方。結核検査は原則、中区在住の方 【費用】金額の記載のないものは無料 【予約】記載のないものは予約不要

種類	対象者	日時・受付時間	内容・費用など
📍 福祉保健課 ☎ 224-8332 📠 224-8157			
がん検診 予約制	胃がん	40歳以上 40人	3月8日(金) ※予約受付中 8時45分～9時30分
	肺がん	40歳以上 50人 ※血痰が出る方は医療機関を受診してください	
禁煙相談*	本人または身近な人の禁煙について相談を希望する方	予約時にご案内します	費用/1,570円(バリウム検査) 飲食・服薬については予約時にご案内します 費用/680円(胸部エックス線検査) 下記は無料 ①70歳以上、②生活保護受給者、③市県民税の非課税世帯/均等割のみ課税世帯の方 ※③に該当の方は事前に手続きが必要でず
健康相談*	生活習慣病に関する健康相談を希望する方	予約時にご案内します	肺年齢や呼気中一酸化炭素濃度の測定・禁煙についての相談 禁煙外来などの紹介や禁煙アドバイス 保健師等による生活習慣病についての相談
結核検診	65歳以上	予約時にご案内します	結核の早期発見のための胸部エックス線検査
エイズ・梅毒の検査・相談 予約制	検査・相談を希望する方(匿名)	毎週木曜	9時～9時30分 ※受付は9時20分まで
食生活健康相談	食生活の相談を希望する方	1月17日(木)	13時30分～15時30分
子どもの食生活健康相談	乳幼児や小・中・高校生の食生活の相談を希望する方	1月25日(金)	9時～11時
離乳食教室	生後7～8か月ごろ(離乳食2回食)の乳児と保護者	1月25日(金)	13時30分～15時
📍 区子ども家庭支援課 ☎ 224-8171 📠 224-8159			
乳幼児健診	4か月児	30年 9月 1日～15日生まれ	1月15日(火)
	1歳6か月児	30年 9月16日～30日生まれ	2月 5日(火)
		29年 6月16日～30日生まれ	1月22日(火)
	3歳児	27年 12月 1日～15日生まれ	1月16日(水)
27年 12月16日～31日生まれ		1月23日(水)	
28年 1月 1日～15日生まれ	2月 6日(水)		
乳幼児・妊産婦歯科相談 予約制	①未就学児 ②妊娠中の方・産後1年未満の方	1月30日(水)	13時30分～14時30分/① 14時45分～15時/②
プレ・マザーズクラス (両親教室)	平成31年3月に産産予定の妊婦と夫(おひとりでもどうぞ)	1月10日(木)	9時30分～12時
📍 高齢・障害支援課 ☎ 224-8167 ☎ 224-8166 【共通】📠 224-8159			
介護者のためのこころの相談* 📍 中区役所本館5階 予約制	認知症等の方を介護するご家族の方	1月18日(金) 2月 5日(火)	①13時30分～、 ②14時30分～
もの忘れ相談* 📍 中区役所本館5階 予約制	認知症等のもの忘れが気になる方、ご家族の相談も可	1月15日(火)	①9時～、②10時～
専門医による精神保健相談* 📍 中区役所本館5階 予約制	精神疾病やこころの健康でお悩みの方、ご家族等	予約時にご案内します	精神疾病やこころの健康でお悩みの方、ご家族等への精神科専門医による相談