

▶ 6～12ページはなか区版です

なか 9

【問合せ】区役所地域活動担当 ☎224-8132 📠224-8215

No.275/2020年



— 特集1 —

わたしのまちの商店街



今だから伝えたい。商店街の思い

商店街は人と地域をつなぐ役割を担う、身近な買い物の場所。中区には新旧さまざまな魅力にあふれた商店街がたくさんあります。今月は、新型コロナウイルス感染症の影響がある中でも、元気に知恵や工夫で盛り上げている商店街を紹介します。ソーシャルディスタンスを保ちつつ、散歩しながらお気に入りのお店を探してみませんか？



第45回 中区民祭り ハローよこはま2020 中止のお知らせ

10月に横浜公園・日本大通り・象の鼻パークで開催を予定していた中区民祭り「ハローよこはま2020」は、新型コロナウイルス感染症の影響を踏まえ、来場者及び関係者の皆さんの健康・安全面を第一に考慮した結果、開催を中止します。同時開催予定の「元気フェスタ21」「なか区民活動センター祭り」につきましても中止とさせていただきます。

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
👤 151,242人
🏠 82,822世帯
(2020年8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
📠224-8214



今年が中区制93周年。「93」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▶

伊勢佐木町

伊勢佐木町七丁目商栄会

歴史を守り、新たな取り組みも
ふるさとを感じるまちに

お話を
伺ったのは

- 会長 藤本貴浩さん(山屋キッチン)
- 副会長 漆原孝信さん(ミングルマングル)
- 事務長 大川俊正さん
- 顧問 本井哲夫さん(根岸の旗や)



▲左から時計回りに、漆原さん、大川さん、藤本さん、本井さん

歴史あるお店も、新しいお店も

伊勢佐木町七丁目商栄会は、飲食店やアロマ、宝石修理・加工専門店など100年以上続く老舗から新しいお店まで、個性豊かなお店が並びます。長い歴史のある商店街ですが、新しくお店を始めた若い人も協力して商店街を盛り上げています。

最近ではマンションが建つようになり、新しくこのまちに住み始める人も増えました。ここで生まれた子どもたちにとっては、ここがふるさとになります。ここに住んでいる人たちに、このまちを好きになってもらいたいと思い、商店街と町内会が協力して、縁日やバーベキュー大会、お餅つきなどみんなが楽しめるイベントを行い、地域のつながりを深めています。

まちを守り続ける「子育て地蔵尊」には安産祈願や子どもの健やかな成長を祈り、多くの人が訪れます▶



ふるさとになるまち

密を防ぐため、テラス席を

新型コロナウイルス感染症の影響で人通りが減ることもありましたが、国が道路占用の許可基準を特例で緩和したことから、少しでも安心して商店街に来てもらえるように、新たにテラス席を設置することにしました。SNSの活用をはじめ商店街が一丸となることで順調に申請を行うことができたので、8月よりテラス席を設けて運営しています。ぜひいらしてくださいね。



▲テラス席では風を感じながら安心して食事を楽しめます

野毛

野毛飲食業協同組合

お店はお客様とのキャッチボールが大切
マナーを守って楽しく

お店とお客様とが協力して乗り切る

週末には少しずつ人が戻ってきて、だいぶにぎやかになってきましたが、まだまだ半分ほどでしょうか。私たちの組合でも、客席を減らす・消毒液を置くなどの新型コロナウイルス感染症対策を行っています。野毛のまちを気持ちよく楽しんでいただくために、お客様自身もマスクの着用や、なるべく空いているお店を選んでいただくなど、お店とお客様が協力してこの時期を乗り越えることができると良いですね。



理事長 田井昌伸さん(とんかつパリー)



安全・安心のまちを目指して

組合や町内会、商店街、警察などが協力して、「防犯パトロール」を行っています。例えば、緊急車両の通行の妨げになるような、路上にはみだして看板を設置しているお店や、悪質な客引きをしているお店への指導など、野毛のまちに安心して来ていただけるような取り組みを行っています。昔に比べて女性や若者が増えたことで活気づきましたが、残念ながらマナーを守れないお店も増えてきました。にぎわいを保ちつつ、安心して遊びに来ていただくことができるまちになるように野毛地区全体で活動しています。

◀防犯パトロール。安全・安心な野毛になるように地域で活動しています

お話を
伺ったのは

プロの味をご家庭で!テイクアウト&デリバリー大作戦!

新型コロナウイルスの感染拡大により、厳しい状況にある飲食店を応援するため、中区内のテイクアウトやデリバリーができる店舗を紹介しています。地元のお店のおいしい食事をご自宅などで楽しんでください!

届いた食品・持ち帰りした食品は、おいしさを保つため、また食中毒予防のためにも、時間を置かずすぐに食べるようにしましょう!



▲PIZZA PAZZAの「パニーノ」
ピザもテイクアウト&デリバリーできます!



▲銚子屋の「銚子屋あんみつ」(テイクアウトのみ)
あんみつの蜜は4種類から選べます!

テイクアウト&デリバリー横浜

検索

※店舗情報は、ホームページ作成時点のものであるため、最新の情報は直接店舗にお問い合わせください

今だから伝えたい。商店街の思い



新山下 新山下商栄会

次世代につながる商店街に もう一度活気を

- 会長 小林浩さん(小麦がうまいピザの店 PIZZA PAZZA・横浜ハンバーグの虎)
- 副会長 秋山敏さん(横浜ダイナマイト)



▲左から、小林さん、秋山さん



まちに活気を戻したい

わたしたちは長い間、新山下のまちを見てきました。昔は活気があったのですが、今はシャッターが閉まっているお店も多くあります。そこで、昔の活気を取り戻したい!そう思い商店街を立ち上げました。商店街が出来てまちが活気づくことで、またにぎわいが戻ると良いですね。

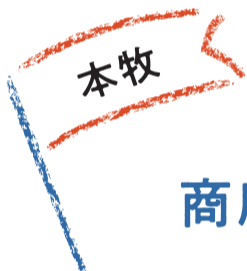
名店ぞろいの新山下商栄会

新山下商栄会は、新山下1丁目から3丁目まで続いている商店街です。エリアが広く、ワイナリーや釣り船店、本格的なイタリアンなど、特徴のある名店がそろっています。今までは個々に営業していましたが、商店街ができたことでつながりが生まれました。

こんな時だからこそ、団結して乗り越える

多くのお店が新型コロナウイルス感染症の影響を受けました。わたしの店でも、イタリアから小麦やチーズを仕入れているので一時は材料が入ってこなくなり、とても困りました。ほかのお店もしばらく営業自粛するなどしていましたが、今は消毒液を設置しながら営業しています。こんな時だからこそ商店街として団結して、頑張っていきたいですね。

商栄会の復活に伴い、シンボルマークを作りました。イラストでまちを明るく元気にする活動をしているロコ・サトシさんの作品▶



本牧 本牧三溪園ストリート笑栄会

商店街だけじゃない 地域全体の活性化に



明るいまちであり続けるために

地域の商店街が解散する事によって、街路灯の維持管理が難しくなりました。街路灯がなくなれば、まちが暗くなり、犯罪が増える可能性もあり、地域の皆さんが困ってしまいます。そこで、明るいまちを守るため、仲間と協力して新しい商店街を立ち上げました。

地域全体が盛り上がる仕掛けを

昔は本牧で、出店が連なり、花火が打ち上げられるような大きなお祭りが開催されていました。お祭りの復活!とまではいかないかもしれませんが、多くの方が楽しめる仕掛けを作りたいですね。近くにある三溪園は多くの観光客が訪れる魅力的な場所です。今後は三溪園とも連携して商店街を盛り上げていきたいです。

お店同士の絆を深め、乗り越える

新型コロナウイルス感染症の影響で特に飲食店は大きな打撃を受けましたが、テイクアウトやテラス席を設けたり、消毒を徹底したりして頑張っています。困っている状況になったからこそ連帯感が生まれ、お店同士の絆が深まった気がします。



▲DORONKOIにはテラス席も! 安心してランチを楽しめます

- 会長 岩波光一さん(岩波笑店)
- 副会長 秋吉教生さん(DORONKO)
- 会計 大淵健さん(レリアブル)



▲左から、秋吉さん、岩波さん、大淵さん

仲間を増やして本牧エリア全体を元気にしたい

私たちは本牧で生まれ育ちました。そして地元本牧が大好きです。本牧エリアの商店街や、本牧好きな人たちと協力し、私たちのまちの商店街から本牧エリア全体を元気にしていきたいです。同じ目標を持てる仲間が増えると良いですね。

ほかにもあるよ!商店街魅力動画配信中!

今回紹介した商店街のほかにも、関内、臨港、山元町、元町・中華街など、区内のさまざまなエリアでコロナに負けずに頑張っている商店街がたくさんあります。

中区のホームページでは、商店街の魅力を紹介する動画を配信しています。野毛、伊勢佐木、関内・臨港、本牧・山手エリアを現在紹介中です。ぜひ、動画をチェックして、商店街へGO!



▲野毛エリアの紹介動画「野毛さんぽ」

中区 商店街 動画 検索



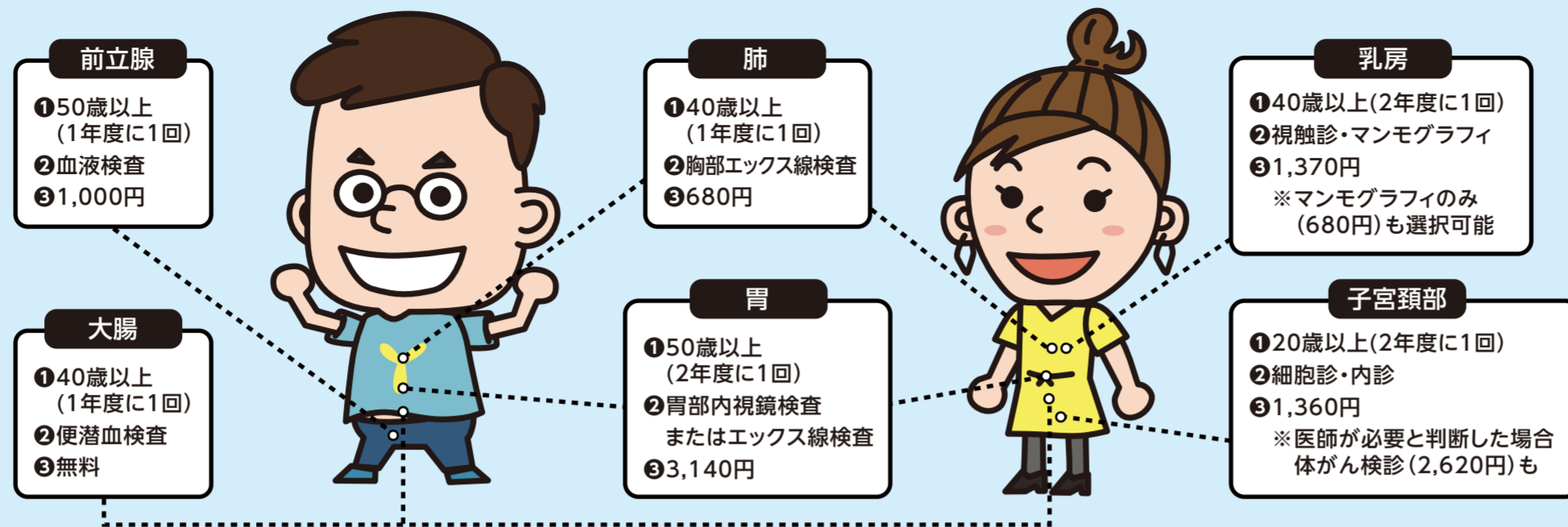
横浜市がん検診の種類と費用

横浜市がん検診には横浜市からの補助が出ますが、検診の種類によって対象年齢や受診頻度が異なります。自分が受けることができる検診を確認しましょう。

対象者

横浜市在住で、職場などでのがん検診を受ける機会がない人

- ①対象者
- ②検査項目
- ③自己負担額



横浜市がん検診 受診方法

「とっても簡単2ステップ!」

Step1

受たい検診を行っている医療機関を選ぶ。

実施医療機関はこちらから
「横浜市けんしん専用ダイヤル」でも確認できます



Step2

選んだ医療機関へ電話で予約をする。

予約する際に必ず「横浜市のがん検診を受けたい」と伝えましょう。

データで見るがんのこと

中区の肺がん検診受診率は、市内で18区中12位と平均よりも低くなっています。がん検診を受診することはとても大切なこと。早期発見での生存率の違いなどについてデータを見てみましょう。

がん検診はもう受けましたか?

特集2 がん検診に行かないと、

約36,000円損することになります!

現在、日本人の2人に1人が「がん」となっています。がんは決して他人ごとではなく、だれもが気にかけるべき病気です。症状がなくても検診を受けて、早期発見・早期治療につなげましょう。

【問合せ】区役所健康づくり係 ☎224-8332 ☎224-8157

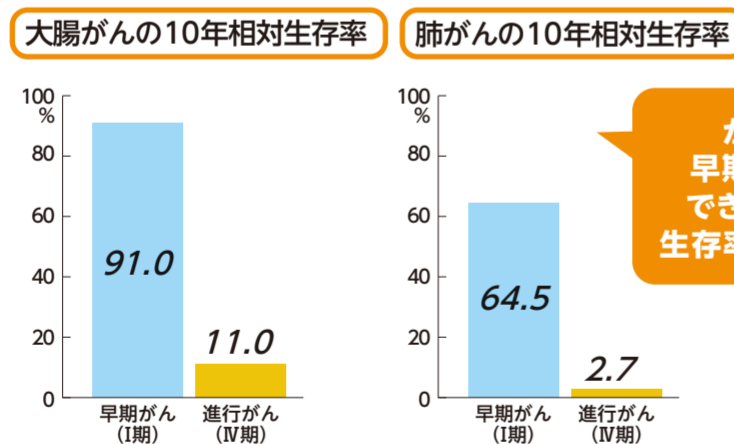
肺がん検診の受診率は横浜市内の平均より低い(市内18区中12位)



早期がん(I期)と進行がん(IV期)では生存率が大きく変わります

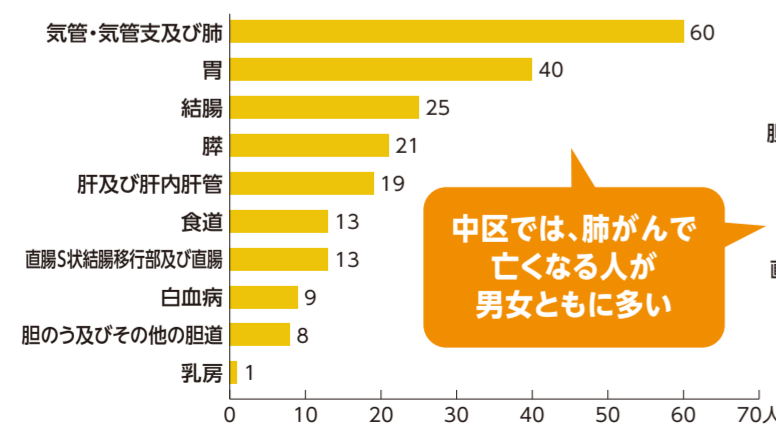
10年相対生存率とは、「がん」と診断された場合の、10年後に生存する人の割合です。

出典: 全国がんセンター協議会ホームページ「全がん協部位別臨床病期別10年相対生存率(2002-2005年初発治療症例)」



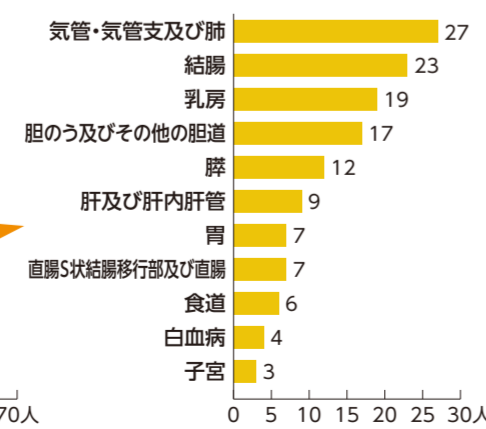
がんは早期発見ができるほど、生存率が上がる

中区男性部位別がん死亡数(H30)



中区では、肺がんで亡くなる人が男女ともに多い

中区女性部位別がん死亡数(H30)



出典: 横浜市健康福祉局衛生研究所 人口動態統計資料 平成30年

地域の健康づくりリーダー 保健活動推進員のみなさんにお話を聞きました



会長: 清水 綾子さん

一歩踏み出してがん検診に行ってみましょう

毎年誕生日にがん検診を受診



早期発見のために、定期的に検診を受けることが大切

がん検診…行かなくてはいけないと思いつつもなかなか足が進みませんよね。でも、がんの早期発見のためには検診に行くことがとても大切です。例えば、自分の誕生日を「自分の健康を考える日」と決めて、その月に毎年がん検診を受けるという決まり事をつくるというも検診に行くきっかけになります。検診が生活の一部になり、定期的に受けに行くようになるとよいですね。

意外と費用がかかりません

「検診は自費診療だから、費用が高額になるのではないか」という話を聞くことがあります。しかし、横浜市のがん検診は市から補助が出るので、想像しているよりも費用がかかりません。受診にかかる金額は検診の内容によって異なりますので、確認してみましょう。

保健活動推進員を知っていますか?

保健活動推進員は、自治会町内会の推薦により市長から委嘱されています。地域の健康づくりの推進のため、健康チェック・体力測定の実施・ウォーキングや体操教室の開催・けんしん受診のすすめなどの啓発活動や、高齢者支援・子育て支援など、「地域の健康づくりリーダー」として活動をしています。



がん検診を受診して安心

少し頑張っって、ほっと一安心

「結果を知るのが怖いから検診を受けるのをやめる」そんな話を聞きますが、ずっと不安な気持ちでいるより、少しでも頑張って検診を受けることで安心することができます。もちろん「異常なし」であればよいですが、がんが見つかった場合でも、早期に発見することで、治療期間も短く医療費も安く済みます。

思ったよりも簡単

時間がなかなか取れない、手続きがめんどう。そんなふうに思っている方もいらっしゃるかもしれません。検診を受けるのは病院を選んで電話で予約するだけなので、思いのほか簡単です。オプションもつけてまとめて受けても、半日で終わります。今は土日もやっている病院もあるみたいですよ。便利です。



副会長: 中後 勢津子さん

身近に感じてほしい

健康に関心が高いなら、がん検診も受診を

中区の皆さんは自身の健康について関心が高いから、地域のイベントや区民祭りなどで健康チェックのイベントなどを行うと、多くの方が来られます。健康チェックにとどまらず、一歩進んでがん検診にも行ってみましょう。健康のために、がん検診を受けることは大切です。

がん検診について話をしてみよう

がん検診について家族や友人と話したことはありますか。一人ではなかなか踏み出せなくても、だれかと話をすることで一歩踏み出せるかもしれません。日頃からがん検診について話題にして、身近に感じてほしいです。お友達と一緒に検診の予約をするのもよいかもしれません。



副会長: 石川 幸子さん

なか情報ひろば

今月11日以降のイベント
などを掲載しています

※特に記載のないものは、無料・事前申込不要・先着順・締切日必着
※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

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

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、イベントなどが中止・延期・内容が変更になる場合があります。事前に確認してください。

講座・催し

中区ダンスフェスティバル2020

国際色豊かなダンスの祭典。📅9月21日(祝・月)①13時～/子ども、②18時～/大人 📍関内ホール大ホール(住吉町4-42-1) 📞各250人 💰各600円 📞電話・FAX・Eメール(🏠・👤・👤・📞・📞・チケット枚数を記入)で 📞実行委員会(赤い靴記念文化事業団内)
☎641-3066 📠641-1881
✉akaikutu@cameo.plala.or.jp

横浜元町 霧笛楼 大人の食育講座

横浜マイスターでもある総料理長から、よこはま野菜をおいしく調理するプロのコツを学びます。
📅10月29日(木)13時30分～14時30分 📍横浜元町霧笛楼3階シルクルーム(エレベーター無)
👤中区在住の20人 📅10月8日(木)までに往復はがき(抽選/🏠・👤・📞・📞・📞・過去の同講座の参加有無を記入)で区役所健康づくり係まで 📞同係

☎224-8332 📠224-8157

スポーツ

中区シニアソフトテニス教室

📅9月17日・24日、10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 📞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

📅9月19日(土)・27日(日)、10月3日(土)、①10時～12時、②13時～15時※27日(日)は午後のみ。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(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) 📞中区ソフトテニス協会事務局(関野) ☎090-4709-2271
✉kei-rinrin@softbank.ne.jp

THE BAYS[ACTIVE STYLE CLUB]

中・西区民(在住・在勤)限定の無料体験プログラム。

- ▶はじめてのヨガ 基本の「き」
📅10月4日(日)16時15分～17時30分・14日(水)19時～20時15分
👤18歳以上各13人
- ▶キッズスポーツプログラムU-9
📅10月9日(金)16時30分～17時20分
👤小学1～3年生8人
- 【共通】📍THE BAYS 地下1階(日本大通34) 📅9月11日(金)から電話・Eメール(🏠・参加日・👤・📞・📞・在勤の人は所在地も記入)・来館で
📞同クラブ ☎663-5280
✉info@asc.dena-baystars.jp

今月のポレポレグッズ

中区障害者地域作業所等製品

9月25日(金) 11時～13時30分
区役所別館1階玄関ホール

チャレンジ新生、クローバー 百合の樹が販売します。

📞区役所障害者支援担当
☎224-8165 📠224-8159



チャレンジ新生の販売品です。刺し子(250円)、鍋敷き(500円)、鍋つかみ(200円)

歴史の散歩道

歴代市庁舎編

7代目横浜市庁舎

昭和20(1945)年5月29日の横浜大空襲で、横浜の中心部は焼け野原となった。港町1丁目の旧市庁舎(4代目)の建物は空襲で焼失し、終戦後しばらく、一帯は米軍による接収が続いた。

新しい市庁舎(7代目)の計画は、市街地の接収解除の動きと並行して進められた。当初は横浜駅前など複数の候補地が挙げられていたが、昭和30(1955)年3月に港町一帯の接収が解除されると、翌年1月、4代目市庁舎の跡地が建設地に決定した。新市庁舎は横浜開港100周年の記念事業として建設されることになり、5社による指名コンペを経て、建築家村野藤吾の設計案が選ばれた。

建設工事は昭和31(1956)年12月に着工するが、敷地には明治時代の2代目市庁舎の煉瓦基礎が残っており、工事はこれを爆破撤去しながら進められた。結局、昭和33(1958)年の開港100年祭には間に合わず、翌年3月にまず市会棟が完成して議場開きがおこなわれ、9月12日に横浜公園内のフライヤージムで落成式が開催された。

完成した市庁舎は市会棟と庁舎棟からなり、両者をつなぐ位置には開放的な吹き抜けの市民広間が設けられた。こうした市民のための空間は、昭和30年代に全国で相次いで建設された庁舎建築に広く取り入れられた。横浜市庁舎の市民広間では、彫刻家辻晋堂による京都の泰山タイルを用いた幅50mの巨大なレリーフが飾られた。

フが飾られた。

令和2(2020)年6月末、本町6丁目に完成した8代目市庁舎の供用が始まった。完成から60年にわたって使用された7代目市庁舎は、歴代で最も長く親しまれた市庁舎となった。市役所の機能が移転したあと、庁舎棟はホテルとして活用されることになっている。

(横浜開港資料館・横浜都市発展記念館 副館長 青木祐介)



竣工間近の横浜市庁舎
昭和34(1959)年 横浜市史資料室所蔵



市民広間
平成30(2018)年撮影

展示のお知らせ

9月22日(祝・火)まで企画展「町会所から市役所へー古地図と古写真に見る横浜の歩みー」開催
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)

子育て

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
会員登録をして、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)

📅9月12日(土)・18(金)10時15
分~11時15分

▶本牧原地域ケアプラザ(本牧原6-1)

📅9月23日(水)10時30分~11時
30分

【共通】👤各6人 ④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。📅9月
15日(火)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20歳以上5人 📍のん
びりんこ ☎️663-9715

親子のひろば~親子で気軽に 遊びに来ませんか

📅10月8日(木)10時~11時30分
📍中区福祉保健活動拠点なかふく(山
下町2産業貿易センタービル4階)
📍未就学児と保護者 📍区役所運営企
業係 ☎️224-8151 📠224-8157



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

📞子ども家庭係
☎️224-8171
📠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:9月15日(火)、10月6日(火)
1歳6か月児:9月23日(水)
3歳児:9月16日(水)、10月7日(水)
※詳細は個別通知をご覧ください

乳幼児妊産婦歯科相談、プレ・マザーズクラスの次回実施日は10月号に掲載
します。

子育て ホットコーナー①

「中区グランマ保育園」へようこそ!!

保育園は子どもを預けるところ? (中区地域子育て支援の取り組み)

中区では現在、区内36園の認可保育園・横浜保育室の協力により、地
域子育て支援の取り組みを行っています。身近な園などで気軽に遊んだり
、相談したりできるよう、育児相談や絵本貸出、施設開放、一時保育な
ど子育てを応援する「中区グランマ保育園」を実施しています。

利用者からは、「子どもが絵本を好きになった」、「身近な場所で育
てのアドバイスや情報などを得ることができた」、「子育ての不安が減
った」などの声をいただいています。各保育園で、皆様のご利用をお待
ちしております。お気軽にご利用ください。



この看板が目印です



保育園によって実施内容が異なるほか、事前予約が必要な場合があります。詳しくは
中区ホームページでご確認ください。 [グランマ保育園 中区](#) [検索](#)

※7月1日から新型コロナウイルス感染防止対策を講じた上で、順次再開していま
す。利用の際には感染防止対策にご協力をお願いします。実施状況については各園に
直接お問い合わせください。

📞区役所子ども家庭係 ☎️224-8171 📠224-8159

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	
肺がん検診	11月6日(金)9時~11時30分 ※9月1日(火)から予約受付中	📅2021年4月1日時点で40歳以上の人30人 ※血痰が出る人 は医療機関を受診してください 費用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 📠224-8157	
禁煙相談*	予約時にお知らせします	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		
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	毎週木曜9時~9時30分 ※受付は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	9月17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	9月25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	9月25日(金)13時30分~15時	📍生後7~8か月ごろ(離乳食2回食)の乳児と保護者 離乳食のすすめ方についてのお話、調理実演など		
①介護者のための こころの相談*	10月5日(月) 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 📍中区役所本館5階		①② 高齢者支援担当 ☎️224-8167 ③障害者支援担当 ☎️224-8166 【共通】📠224-8159
②もの忘れ相談*	9月23日(水) ①14時30分~ ②15時30分~	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 📍中区役所本館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		
ひきこもりなどの困難を 抱える若者の専門相談	9月29日(火) 13時30分~16時20分	ひきこもり・不登校などの困難を抱える若者の専門相談 📍中区役所本館3階 📍15~39歳の本人・家族・支援者・地域の人	生活支援係 ☎️224-8249 📠224-8239	

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、イベントなどが中止・延期・内容が変更になる場合があります。事前に確認してください。

施設からのお知らせ

※特に記載のないものは、無料・事前申込不要・先着順・締切日必着
※アイコン説明はP10に記載しています。

施設のMAP
情報はこちら▶



今月11日以降の
イベントなどを掲載

本牧地区センター

本牧原16-1(本牧原)
☎622-4501 ☎622-4828
休9/23(水)

◆こぐまの部屋

絵本の読み聞かせ、わらべ歌、手遊びなど。☎9月16日(水)11時~11時30分 15名 未就学児と保護者6組

◆奥の細道(全3回)~松島から平泉まで

☎9月25日、10月9日・23日の金曜13時~14時30分 15名 ¥1,500円 9月11日(金)から電話・来館で

◆おもちゃの病院

☎9月27日(日)①10時~11時、②13時~14時 各回5点(1家族2点まで) ¥消耗品・特殊部品は実費 9月11日(金)から電話・来館で

◆多肉植物でみどりの寄せ植え

☎9月27日(日)①10時~10時45分、②10時50分~11時35分 各10名 ¥各1,000円 9月11日(金)から電話・来館で

◆チクチク浴衣リメイク

~お手拭きにもなるエコバッグ

☎10月3日(土)10時~11時30分 10名 ¥700円 9月11日(金)から電話・来館で

◆体幹トレーニング(全4回)

自宅でも続けられる筋トレ。☎10月6日・13日・20日・27日の火曜19時~20時 8名 ¥2,000円 9月11日(金)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)

【共通】9月11日(金)から電話・来館で

◆ママと幼児の子育て応援クラブ

読み聞かせをしたり、一緒に遊んだり、楽しく過ごします。☎9月11日

(金)、10月9日(金)10時30分~12時30分 15名 未就学児と保護者各4組

◆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。☎9月29日(火)10時~10時45分 15名 未就学児と保護者4組

¥700円/組

◆一閑張り(全3回)

一閑張りでオシャレなバッグを作ります。☎9月29日、10月6日・13日の火曜10時~13時 8名 ¥4,200円

◆えごまのトルテ

えごまを使ってケーキをつくりまします。☎9月30日(水)10時~13時 8名 ¥2,000円

◆絵本の部屋

絵本の読み聞かせ、手遊びなど。☎10月8日(木)10時30分~11時30分 15名 未就学児と保護者5組

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

~たまたばこと遊ぼう
パネルを使ったお話や季節の歌、手遊び。☎9月21日(祝・月)11時30分~12時 50名

◆尿漏れ・排泄トラブル改善のためのピフリティスヨガwithコロナ(全4回)

☎9月22日、10月6日・20日、11月3日の火曜13時30分~14時30分 15名 ¥2,000円 9月11日(金)から電話・来館で

◆みんなあつまれ!おはなし会

絵本や紙芝居の読み聞かせです。☎9月23日(水)14時~14時30分 50名

◆わいわいリトミック

~1回ずつの申込みでリニューアル
☎9月29日(火)10時~10時45分
1歳6か月~3歳の子と保護者10組 ¥500円/組 9月11日(金)から電話・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
休毎週月曜・木曜

◆美空ひばりと横浜

音楽と映画の両面からお話します。☎9月26日(土)13時30分~15時30分 20名 9月11日(金)から電話・来館で

中図書館

本牧原16-1(本牧原)
☎621-6621 ☎621-6444
休9/23(水)

◆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。☎9月27日(日)9時30分~12時30分 同館2階会議室集合 市内在住の小学3~6年生12人 9月11日(金)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

◆歩いて撮って本牧ツウ~初級編

当館・本牧原地域ケアプラザ・八聖殿で配布するマップを片手に街をめぐろう。☎9月16日(水)~10月31日(土)

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

◆親子で遊ぼう

元気号で出発進行、新聞紙で遊ぼうなど。☎9月29日(火)10時30分~11時30分 15名 未就学児と保護者5組 9月12日(土)から電話・来館で

麦田清風荘

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

◆音楽健康体操(全12回)

☎10月~2021年3月の第2・4土曜9時40分~11時10分 市内在住60歳以上20人 9月11日(金)から同館利用証か健康保険証を本人が持参で

役立つ情報をお届け!

防災コラム 大雨や台風の時の避難場所は!?

第1回

風水害発生時には、がけ地のそばに住んでいる人などが避難するために、**避難場所(指定緊急避難場所)**を5カ所開設します。(麦田清風荘、山元小学校、大鳥小学校、上台集会所、みなと総合高等学校)これは、震度5強以上の地震発生時に開設される地域防災拠点とは異なりますので注意しましょう!

指定緊急避難場所……切迫した災害の危険から一時的に逃れるための場所
地域防災拠点……災害によって自宅に住めなくなってしまった人が避難し、一定期間生活をする場所

問 区役所庶務係 ☎224-8112 fax 224-8109

しあわせの食育レシピ No.45

★毎月19日は「食育の日」★

カラフル野菜ライス

中区ヘルスメイトから健康レシピをご紹介します。

ツナ缶のうまみとなめ茸の味が絶妙にマッチする、簡単炊き込みごはんをご紹介します。ビタミンカラーが食欲をそそります!お弁当にもおすすめです。

堀田さん 田中さん

【材料】2人分

- 米……………1カップ(150g)
- パプリカ……………1/3個(60g)
- ツナ缶(油漬け)………2/3缶(50g)
- なめ茸……………1/3瓶(40g)
- 小松菜(ゆで)……………2株(60g)

(1人分)
エネルギー……………367kcal
塩分……………1.1g
副菜(野菜・きのこなど)……………80g

【作り方】

- ①洗米した米を、30分ほど水につけておく。
- ②パプリカ(可能なら、赤、黄の2種類)は種をとった後、粗めのみじん切りにする。
- ③小松菜は水気を軽く絞り、1cmくらいに切る。
- ④炊飯釜に水気をきった①を入れ、ほぐしたツナ(汁も)、なめ茸、②、水(1合の目盛りまで)を加えて、混ぜたら通常通りに炊飯する。
- ⑤炊きあがったら、③を加えて混ぜ合わせる。

ポイント

卵で包んでオムライス、レタスで包んでベジライス、トマトジュースで煮るとリゾット、ホワイトソースやチーズをかけて焼くとドリアに大変身!少しのアレンジで、レポートリーが広がります。

問 区役所健康づくり係 ☎224-8332 fax 224-8157

VIVA! 健康 数字で見る中区の「結核」

9月24日~30日は結核予防週間です

世界の総人口の**4人に1人**が既に結核に感染しています。結核は昔の病気ではありません。今も日本国内で1日に**50人**が発病し、**5人**が亡くなる重大な感染症です。

平成29年の中区の結核罹患率*は、**37.5**。横浜市の**13.6**を大きく上回り、18区中最も高い数字です。中区の結核患者の半数以上は60歳以上の人です。
*罹患率… 年間に発生した患者数を人口10万人あたりの人数であらわしたもの

【結核とはどんな病気?】

- 結核菌を吸い込むことで感染(空気感染)し、主に肺に炎症が起こる病気。
- 感染した人の**10人に1人**が一生のうちに発病するとされています。

次の症状が**2週間以上**続いたら早めに医療機関を受診しましょう。

結核チェック

- 咳や痰が出る
- 微熱・体のだるさ
- 体重が落ちた

咳が出るときにはマスクをしましょう

【発病させないためにはどうしたらいいの?】

普段から健康的な生活を心がけ、免疫力を高めておくことが重要です。

バランスのよい食事

十分な休息

適度な運動

禁煙

予防接種(BCG)

新型コロナ予防にも有効

65歳以上で最近胸部X線検査を受けていない人は、結核検診を受けましょう。→健康づくりカレンダー(P11)へ

生後5~7か月に受けましょう

問 区役所健康づくり係 ☎224-8333 fax 224-8157