

▶5~12ページはなか区版です

特集1

防ごう 熱中症 救急車

8月は1年の中でも
救急要請が増える月
その大きな原因が
熱中症です!



【問合せ】中消防署警防課救急担当 ☎ 251-0119

救急要請が増え続けると、必要な人のもとへ救急車が迅速に到着することが難しくなります。正しい知識を身につけて熱中症を予防し、救急車の適正利用にもつとめましょう。

横浜市の救急車が到着するまでにかかる時間の推移 /

救急車の現状

平成24年 6.7分
令和2年 7.4分

本当に救急車で病院に行く必要がありますか? /

搬送・不搬送の状況

不搬送 28%
搬送 72%

傷病程度の内訳

死亡 0.4%
重症 6.7%
中等症 41.2%
軽傷 49.7%

病院に搬送しない「不搬送」が約3割!
入院を必要としない「軽傷」が約半数!



夏 救急車は大忙し! 熱中症を防ごう

☑ 暑さ指数(WBGT)*の高い日は要注意

暑さ指数(WBGT)が高い日は熱中症になる人が増えます。お出かけ前、運動前には暑さ指数(WBGT)をチェック!

暑さ指数を知りたいときは環境省熱中症予防情報サイトから▶



* 暑さ指数(WBGT:Wet Bulb Globe Temperature)は、熱中症を予防することを目的としてアメリカで提案された指標です。人体と外気との熱のやりとり(熱収支)に与える影響が大きい①湿度、②日射・ふく射など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。(環境省熱中症予防情報サイトより)



☑ マスク着用時は気をつけよう

屋外で人との距離が十分(2m以上)とれる時はマスクをはずしましょう

激しい運動は避けて!



マスク着用時は特に

のどが潤いていなくても



こまめに水分補給!

☑ 具合が悪くなったら ~熱中症の処置法

- 軽症** めまい・立ちくらみ・こむらえり・手足のしびれ
▶ 涼しい場所へ移動・安静・水分補給
- 中等症** 頭痛・吐き気・体がだるい・体に力が入らない・集中力や判断力の低下
▶ 涼しい場所へ移動・体を冷やす・安静・十分な水分と塩分の補給(市販のスポーツドリンクや経口補水液など)
! 口から飲めない、症状が改善しない場合は受診してください

救急車の適正利用を!

☑ 救急車を呼ぶのはどんなとき?

→救急車を呼ぶのは緊急時です!

例 熱中症の重症者

運動障害
普段通りに歩けないなど

意識障害
呼びかけに対し反応・会話がおかしい

けいれん

高体温

ためらうことなく救急車を要請してください

☑ 不適切な利用は避けてください

過去にあった不適切利用例

- × 日焼けがヒリヒリするから
- × 今日入院するから
- × しゃっくりが止まらないから
- × ヘルパーを呼んだが来てくれないから
- × 病院でもらった薬がなくなったから
- × 交通事故にあった。大したけがではないが、念のため病院で診てもらいたいから

☑ 判断に迷ったときは

横浜市救急相談センター

電話で **#7119** または 232-7119へ (年中無休・24時間対応)

●救急車を呼んだ方がいいか、今すぐに病院に行った方がいいかなど専門家がアドバイスします。
●受診可能な病院・診療所の案内をします。

パソコン・スマートフォンから見る
ことのできる横浜市救急受診ガイドもご利用ください



救急車は限りある医療資源です

横浜市では現在80台の救急車を運用しています。それでも足りなくなり、「順番待ち」になることがあります。私たち救急隊は、「救える命を救いたい」この一心で活動しています。本当に必要な人がほかにいるかもしれない・・・「利己」ではなく「利他」の気持ちを持って考えてみてください。もちろん緊急性があると思ったらすぐに119番して下さい。24時間いつでも駆け付け、全力で対応します!!



中区役所

〒231-0021
横浜市中央区日本大通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

151,035人
85,701世帯
(2021年7月1日現在)

※令和2年国勢調査人口速報集計結果による推計です

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

今年は中区制94周年。「94」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 身近な「食」のアドバイザー、ヘルスマイトをご存じですか？

【問合せ】 区役所健康づくり係 ☎224-8332 📠224-8157



ヘルスマイトとは、食を通じた健康づくりのために地域で活動するボランティア団体「食生活等改善推進員」の愛称です。発足から50年以上の歴史があり、子どもから高齢者まで幅広い世代を対象に、健康講座、食育イベントなどを行っています。

ヘルスマイトの活動をご紹介します

ライフステージに合わせた地区活動

中区では約80人のヘルスマイトが活躍。8地区に分かれてさまざまな食育活動を行っています。その一部をご紹介します。

合言葉は「私達の健康は私達の手で」です



副会長 会長
内藤 知子さん 島村 圭子さん

子ども世代への食育 毎日朝ごはんを食べよう！

こんな活動しています

地域ケアプラザで活動する子育てサークルのメンバーを対象に行う食育講座は、長く続いています。小学校の放課後キッズクラブで活動することもありますよ。朝ごはんの大切さを伝えるのはもちろん、お箸の使い方を楽しく競う「豆運びゲーム」や野菜に興味をもってもらう「野菜のおなか」クイズなど、子どもが飽きずに食への関心を高められるよう毎回工夫しています。また、調理実演や調理実習など体験を大切に活動しています。

子どもたちや保護者へのメッセージ

元気な体づくりには、1日3食しっかり食べることが大切です。特に、毎日の朝ごはん習慣は小さい頃から身につけてほしい。

やってよかった！ヘルスマイト！

活動中の子どもたちの真剣な表情や目の輝きを見ると、料理する喜びや一緒に食べる楽しさを伝えられてよかった！と心から感じます。自分が作った料理で、それまで苦手だった食材をおいしそうに食べている姿を見るとうれしいです。

(第5地区)
清藤 紀巳代さん 高見 征子さん

食に興味を持ってほしいから…ヘルスマイトの手づくりタペストリー



主食・主菜・副菜が一度にとれる。夏休みに子どもと一緒に作ろう！

おすすめレシピ

デンバートースト(1人分)



- 食パン(6枚切)…………… 1枚
- キャベツ…………… 中1/2枚
- ピーマン…………… 1/2個
- 卵…………… 1個
- ツナ水煮缶…………… 小1/4缶
- とけるスライスチーズ…………… 1枚
- バター…………… 大さじ1/2

- 1 食パンは、耳に沿って1cmくらい残すようにくりぬいて、耳の部分と中の部分をきりはなす。
- 2 キャベツ、ピーマンは粗みじん切りにする。卵は溶きほぐす。ツナは水分を切っておく。
- 3 温めたフライパンにバターを半分入れ、①の耳のほうを置く。パンの中央に卵を流し入れ、キャベツ、ピーマン、ツナを入れる。その上にチーズをのせて、①のくりぬいた中の部分でふたをし、フライ返しでおさえる。
- 4 卵に火が通ったら、残りのバターをフライパンに入れ、パンをうら返す。焼き色がつくまで、じっくり焼き、出来上がったら半分に切る。
※具をパンの上のせてピザ風にしてもgood!



あと1品野菜料理が欲しい時におすすめ5分でできる簡単メニュー！

おすすめレシピ

塩こんキャベツ(1人分)



- キャベツ…………… 大1枚
- 塩こんぶ…………… 5g(ひとつまみ)
- ごま油…………… 小さじ1
- ① キャベツは食べやすい大きさにちぎる。
- ② ビニール袋に、①と塩こんぶ、ごま油を入れ、全体が混ざるようによくもむ。

子育て世代への食育 野菜をあと1品プラス！

こんな活動しています

妊婦さんを対象にしたクッキング講座を行ったり、子育て支援拠点や地域の集まりに出向いて食育講座を行ったりしています。

子育て世代へのメッセージ

妊娠や子どもの誕生は、家族の食生活を考えるよいきっかけになります。しかし、忙しい毎日の中、自身の食事がおろそかになってしまう人が多いように感じます。元気に子育てするためには、まず自分の食事が大切。特に、野菜が不足している人が多いようなので、簡単にたっぶり食べられるレシピや食べてほしい量のめやす(350g野菜=野菜料理で小鉢5皿分！)をわかりやすく伝えています。

やってよかった！ヘルスマイト！

「お母さんやおばあちゃん世代の人からいろいろ教えてもらえて、うれしかった」と言われるとやりがいを感じます。また、参加者から「講座に参加してお友達ができた」と聞いたり、出産後の参加者から町で声をかけられ、赤ちゃんを連れた元気な姿を見せてもらえたりするのうれしいですね。

(第4北部地区)
紙谷 利恵子さん 中島 晶子さん



区役所別館4階 401番窓口でも配布!



便利なかんたんメニューを冊子にまとめました!



編集部注) 撮影のために特別にマスクをはずしてもらいました。ヘルスマイトはマスクを着用して活動しています。新型コロナウイルス感染症対策のため、現在は試食を伴う講座などはお休みしていますが、今回はこれまでの普段の活動について話をしてもらいました。

シニア世代への食育 低栄養予防にたんぱく質のおかずもとろう！

こんな活動しています

地域ケアプラザなどで、シニア世代を対象に食育講座を行っています。食のことだけでなく、身体機能の低下を予防するためにちょっとした体操をすることもあります。料理が苦手、面倒だと言う人に向けて電子レンジで簡単にできる料理も紹介しています。

シニア世代へのメッセージ

かむ力が弱くなったり、食事の回数や量が減って、おにぎりや麺だけですませてしまう、という話も聞きます。偏った食事をしていると低栄養の原因にもなります。1日3食、主食・主菜・副菜の食材をそろえて食べることが大切です。品数は少なくてもよいので、具たくさん野菜スープなどをプラスするのもおすすめ！特にたんぱく質はしっかりとって欲しいと思います。

やってよかったヘルスメイト！

料理を紹介して、「これならできそう！」と喜んでもらえるのがうれしいですね。真剣に話を聞いてくれる人が多いので、自分ももっと勉強しようと思います。ヘルスメイトとしての活動を離れて、地区のメンバーだけで勉強会や交流の場を持つこともあり、メンバー同士の親交を深めています。



(第4南部地区)
大野 彬子さん 深澤 とき子さん

家にあるもので豪華な一品に！

さば缶のスペイン風オムレツ(1人分)

卵…………… 1個
さばの水煮缶…………… 1/4缶
キャベツ…………… 中1枚
ミニトマト…………… 2個
ピザ用チーズ…………… 大さじ1
牛乳…………… 大さじ1/2
塩・こしょう…………… 少々
オリーブ油…………… 小さじ1

【ソース】
● プレーンヨーグルト 大さじ1/2
● マヨネーズ…………… 大さじ1/2
● にんにく(おろし)…………… 少々

※写真は4人分です

- キャベツは1cm角、ミニトマトは1/2に切り、さば缶は汁をきり、ほぐしておく。
- ボウルに卵を溶きほぐし、①、チーズ、牛乳、塩・こしょうを加えてよく混ぜる。
- 小さめ(直径20cmくらい)のフライパンにオリーブ油を熱し、②を流し入れる。
- 中火で全体を混ぜ、半熟状になったらふたをして弱火で3分焼く。上下を返したらふたをしてさらに3分焼き、火を止めて2分程度蒸らす。
- ソースの材料をよく混ぜ、切り分けたい④にかける。

おすすめレシピ

毎年恒例の食育イベント

食育マルシェ

6月は食育月間。毎年区役所で市内農家や野菜販売のNPOなどと連携して横浜野菜の直売会・地産地消や野菜摂取量の向上のためのワークショップなどを行っています。

ヘルスメイトの普及啓発



横浜野菜の直売



あなたもヘルスメイトになりませんか？

まずは自分、家族、そして地域へ。食育の輪を広げる仲間として、一緒に活動しましょう。

男性会員も大歓迎！！ ヘルスメイト養成講座

全8回

講座を受講し、修了するとヘルスメイトとして活動できます。講座では、食事、運動、生活習慣病予防、お口の健康、食中毒予防、地域活動など食を中心とした健康づくりについて学びます。

日程 10月1日・22日、11月5日、12月10日、2022年1月7日・21日、2月4日、3月4日の金曜日

時間 13時30分～15時30分 場所 区役所別館3階

定員 中区在住の人15人(先着) 費用 1,210円

申込み 8月11日(水)から電話・FAXで

※日程・内容などは変更になる場合があります

養成講座申し込み&ヘルスメイトについての問い合わせ
区役所健康づくり係 ☎224-8332 ☎224-8157

同じ目標を持った仲間と活動するのは楽しいですよ

病気をしたことで「生活を見直すきっかけになれば」と思いヘルスメイトになりました。食事に気を付けて健康になりましょう！

たくさんの出会いの機会が得られました。生涯の友人がたくさんできました！



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

マークの説明
 日時・期間 費用 ファクス 郵便番号・住所
 会場 申込み Eメール 行事名
 対象・定員 問合せ パス停 氏名(ふりがな)
 保育 電話 最寄り駅 年齢

※特に記載のないものは、無料・事前申込み不要
 ※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

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

広げよう、認知症理解のWA!

9月は世界アルツハイマー月間。認知症への理解を深めましょう。

▶認知症サポーター養成講座
認知症の人と家族への応援者を養成する講座。

📅 9月14日(火)14時~15時30分・16日(木)10時~11時30分
📍区役所7階会議室
👤各20人(先着)
📞8月11日(水)から電話・FAXで

▶講演会
みなと赤十字病院の医師による講演会。「みなと赤十字病院認知症疾患医療センターにおける認知症診断と認知症の方との関わり方」

📅 9月17日(金)10時~11時30分
📍区役所7階会議室
👤45人(先着)
📞8月11日(水)から電話・FAXで
📍区役所高齢者支援担当
☎224-8167 📠224-8159



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
「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(水)までに学校を通じて応募。区外通学生は9月8日(水)までに区役所統計選挙係へ 📍区役所統計選挙係
☎224-8117 📠224-8109

敬老パスの更新は9月から

令和3年度更新の敬老パス納付書・引換券は対象の人に9月から順次郵送しますので、しばらくお待ちください。📍敬老パスコールセンター
☎0120-656-336 📠03-6733-8520

スポーツ

中区シニアソフトテニス教室

📅8月12日・19日・26日、9月2日・9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14日(土)・29日(日)、9月5日(日)13時~16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※テニスシューズ・スポーツウェア着用 📄各500円 📍中区ソフトテニス協会事務局(吉門)

善意銀行

<5月1日~5月31日受け付け分>
 (敬称略)徳永 福次、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

観覧者募集 音楽劇「赤い靴の絵本」

横浜を舞台にした絵本「赤い靴」から作られた音楽劇を歴史ある国の重要文化財の会館で上演します。

📅9月12日(日)14時30分~16時
📍開港記念会館(本町1-6)
👤220人(先着)
📄1,200円(高校生以下800円)
📞8月11日(水)から電話・FAX・Eメール(チケットの必要枚数・来場者全員の📍と📠を記入)で
📍赤い靴記念文化事業団
☎641-3066 📠641-1881
✉akaikutu@cameo.plala.or.jp

歴史の散歩道

市民スポーツの普及に貢献した 横浜YMCAの活動

横浜は開港以来、居留地に住む外国人によってさまざまなスポーツが持ち込まれた近代スポーツ発祥の地のひとつである。明治以降、日本人もスポーツを楽しむようになり、市民スポーツの普及に大きく貢献した組織が、中区常盤町を拠点として現在も活動を続ける横浜YMCAである。

横浜YMCAは1884(明治17)年に横浜海岸教会の青年たちが中心となり結成した基督教青年会を起源とする組織で、1923(大正12)年の関東大震災の際に市民の救済活動に尽力した。震災後、横浜YMCAでは復興に取り組み神奈川県と横浜市の依頼を受けて、広田兼敏体育部主事を中心としてさまざまなスポーツイベントを積極的に展開し、戦前期の横浜における社会体育の代表的推進母体として活躍する。

例えば、バスケットボールは1891(明治24)年に、米国で国際YMCAの体育教師、ジェームズ・ネイスミスによって創案されたスポーツであるが、横浜では横浜YMCAが、震災後に横浜公園内に設置されたバスケットボールコートの管理を担い、これを契機として横浜高等商業学校や横浜第二中学校、常盤青年団などでチームが結成され、バスケットボールの普及が進んだ。また、バレーボールも米国のYMCAで1895(明治28)年に創案されたスポーツで、横浜YMCAでは1925(大正14)年に市教職員を対象としたバレーボール講習会が行われ、

以後急速に市内の学校でバレーボールが浸透することになる。その他、バドミントンは欧州のスポーツ視察から帰国した広田兼敏によって日本に紹介されたスポーツで、1938(昭和13)年に第1回YMCA内大会が開催された。1940(昭和15)年には神奈川県バドミントン協会が設立され、横浜YMCA会館を拠点とする同会によって、バドミントンの普及が進められた。

常盤町の横浜YMCA会館内に設置された体育場では、定期的に体育イベントが行われ、市民に新しいスポーツの魅力が伝えた。現在の市民スポーツの隆盛に横浜YMCAが果たした役割は非常に大きいといえるだろう。

(横浜開港資料館 調査研究員 西村健)

横浜スポーツ編

震災後、横浜公園内に設置されたバスケットボールコート
ゴール奥の建物が横浜YMCA会館
大正時代後期 横浜YMCA所蔵

☎090-8727-0404
 ✉yoshikado080766@docomo.ne.jp
 中区ソフトテニス協会 検索

子育て

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10日(金)10時～11時30分 横浜市技能文化会館7階和室(万代町2-4-7) 未就学児と保護者 区役所運営企画係 ☎224-8151 663-0676

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。☎8月12日(木)・28日(土)10時15分～11時15分 区のんびりんこ(住吉町1-12-1 belle横浜3階) 各9人(先着) ☎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。☎8月26日(木)14時～15時 区のんびりんこ(住吉町1-12-1belle横浜3階) 中区在住の20歳以上5人(先着) 区のんびりんこ ☎663-9715

公立保育園に遊びに来ませんか
たまごの一む
 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。
要予約 は各園で1か月前から電話受け付け。(先着)

竹之丸保育園(竹之丸53-1)
 ☎641-1646 663-1613

▶**たまごの一む**
 ☎8月11日～9月10日の月～金曜
絵本貸出 10時～14時
開放 11時30分～14時
育児相談 9時30分～14時30分
 ▶**育児講座 要予約**
 よくばり赤ちゃん学。
 ☎9月10日(金)10時～11時
 1歳までの首がすわっている子と保護者/5組

山手保育園(山手町124)
 ☎622-7403 663-7467

▶**たまごの一む**
開放 8月11日～9月10日の火、水曜9時～12時
絵本貸出、育児相談 8月11日～9月10日の月～金曜9時～12時

錦保育園(錦町5)
 ☎621-5180 663-5124

▶**たまごの一む**
 ☎8月11日～9月10日の月～金曜
開放、絵本貸出、育児相談 11時15分～12時15分

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)

●**プレママ・プレパパ講座・たまごの会**
 保育園の選び方や見学のポイント、実際の生活についてなど。オムツ替え&ミルク作りの体験もできます。
 ☎8月25日(水)13時30分～15時
 妊娠中の人6組(先着) ☎8月11日(水)から電話・来館で

●**あか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(来所で)** ☎8月27日(金)11時～11時30分、9月15日(水)14時～14時30分 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** ☎9月1日(水)10時30分～11時 0～11か月の子と保護者5組(先着) ☎2週間前からHPで

●**たくまっ子クラブ**
 ふれあい遊びと子育てミニ講座。
 ☎9月4日(土)11時～12時 0～

2歳児と保護者8組(先着) ☎8月21日(土)から電話・来館で

●**どうぞの会～リユースひろば**
 服(120cmまで)や子育て用品のリユース会をサイズ別に開催します。詳細はHPで。
 ☎9月7日(火)～11日(土) 中区在住の未就学児の子育て家庭と妊娠中の人 ☎電話・来館で(各回2週間前から受け付け)

今月のポレポレグッズ
 中区障害者地域作業所等製製品
8月27日(金)11時～13時30分
 区役所本館1階エントランスホール
 クローバー、ろぼの家が販売します。

 ぼっちゃんどめ…………… 400円～
 リース…………… 300円～
 区役所障害者支援担当
 ☎224-8165 663-8159

子どもと保護者の健診など 区役所こども家庭係 ☎224-8171 663-8159
 [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 :8月17日(火)、9月7日(火) 1歳6か月児 :8月18日(水)・24日(火) 3歳児 :8月25日(水)、9月1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 要予約	この期間は実施がありません ☎次回実施日は9月22日(水)

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
肺がん検診	9月3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。予約締切は8月24日(火)	☎2022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 ☎680円(胸部エックス線検査) ※減免制度あり(要事前手続き)	
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	健康づくり係 ☎224-8332 663-8157
エイズ・梅毒の検査・相談	毎週木曜9時～9時30分 ※受け付けは9時20分まで	☎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	8月19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	8月27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	8月27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	
①介護者のためのこころの相談*	8月20日(金)、9月7日(火) 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	①② 高齢者支援担当 ☎224-8167
②もの忘れ相談*	8月24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	③障害者支援担当 ☎224-8166 [共通] ☎224-8159
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	8月24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 ☎15～39歳の本人・家族・支援者・地域の人3人(1人50分) ☎区役所本館3階	生活支援係 ☎224-8249 663-8239

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

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

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)

◆「ぼっぼっ」とあそぼう!

いっぱい遊んで、おはなし聞いて帰ろう。☎8月23日(月)10時~11時
休未就園児と保護者

◆納涼!持ち寄りレコード鑑賞会 ~懐かしのレコードを楽しみながら思い出話を!

曲のジャンルは問いません。音楽にまつわる楽しいお話で盛り上がりましょう。※レコードは1人1枚まで
☎8月30日(月)10時~11時45分
休6人(先着)

◆シニアのスマホ活用塾 ~災害時に備えて

災害時にスマートフォンを効果的に利用できるように、ラジオの聞き方やアプリケーションについて具体的に学びます。
☎9月2日(木)9時30分~11時30分
休60歳以上30人(先着) ¥100円
休8月11日(水)から電話で

◆70周年を祝い!野毛山動物園 写真コンテスト

~野毛山動物園内で写真を撮って野毛地区センターに応募!
応募写真は館内に展示、12月12日(日)開催予定のセンターまつりで表彰と記念品をお渡しします。
※四つ切り(305mm×254mm)以下
休30作品(先着) 休野毛地区センター内やHPにある要項を確認の上、10月15日(金)~31日(日)に持参

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)

◆夏休みワークショップ

「アイシングクッキーを作ろう!」
シュガーペーストで作った貝殻やアラザンを使い、食べられるサマリーズを作ります。夏休みの自由課題におすすぬ。
☎8月16日(月)10時~12時
休小中学生8人(先着) ¥1,500円

☎8月11日(水)から電話・来館で



◆英語の発音に挑戦!

~世界共通語としての英語
発音とスペリングのルール、発音を良くするための口の筋トレや、国際語としての英語の捉え方を講義。
☎8月17日(火)10時~12時
休中学生以上8人(先着) ¥1,000円
休8月11日(水)から電話・来館で

◆すくすく子育て応援クラブ

絵本や紙芝居の読み聞かせ、手遊びなど。☎8月27日(金)、9月10日(金)10時~12時
休未就学児と保護者

◆マリンバリトミック

ブロのマリンバ奏者による音楽教育。
☎8月24日(火)①10時~10時45分、②11時15分~12時
休未就園児と保護者各6組(先着) ¥各700円/組
休8月11日(水)から電話・来館で

◆なかく街の先生オープン講座

大人のぬり絵デコパージュ石けん作り
自分が描いた絵やぬり絵を貼って、オリジナル石けんを3個作ります。
☎9月11日(土)13時30分~15時
休小学生以上12人(先着) ¥500円
休8月11日(水)から電話・来館で



中本牧コミュニティハウス

中本町2-351(小港・本牧2丁目)
☎623-8483 ☎622-5517
休第4月曜(祝は翌日)

中本牧コミュニティハウスは、9月6日(月)から10月中旬まで空調設備工事のため休館となる予定です。詳細は中本牧コミュニティハウスのホームページでご確認ください。

◆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。☎8月16日(月)11時30分~12時
休20人(先着)

◆ぐるぐるマルシェ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!

横浜産のおいしい・珍しい・新鮮とれたて野菜を販売します。
☎8月21日(土)10時~12時

◆わいわいリトミック

遊びを通じて子どもの表現力を伸ばしましょう。☎8月24日(火)10時~10時45分
休1歳6か月~3歳の子と保護者15組(先着)
休¥500円/組
休8月11日(水)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。☎8月25日(水)14時~14時30分
休30人(先着)

大島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

◆夏色リース~海の記憶

貝殻を使ったリースをつくります。
☎8月21日(土)14時~15時30分
休5人(小学3年生以下は保護者同伴・先着) ¥1,200円
休8月11日(水)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 休毎週火曜・木曜

◆「本牧の歴史」入門講座

~文化財の保存と活用
三溪園とお馬流しを例に文化財の保存と活用などについて話します。
☎8月16日(月)10時~12時・20日(金)14時~16時
休各30人(先着)
休¥各200円
休8月11日(水)から電話・FAX・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

◆陶芸教室(全5回)

初心者・初級者向け。手で器を作ります。☎9月5日・12日・19日・26日、10月10日の日曜13時30分~16時
休6人(先着) ¥5,000円
休8月11日(水)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

◆ゆったりヨガ

あぐらや正座が難しい人も椅子に座っていろいろなポーズを楽しみましょう。☎9月11日(土)10時~11時
休10人(先着) ¥100円
休8月16日(月)から電話・来館で

◆巾着袋作り

おしゃれな巾着袋を作ってみませんか。☎9月15日(水)9時30分~11時30分
休15人(先着) ¥500円
休8月16日(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

◆脳イキキ教室(全20回)

週1回の教室では、簡単な読み書き計算などを行い、1週間分の家庭学習用教材をお配りします。
☎10月7日~2022年2月24日の毎週木曜(12月30日は休み)①10時~、②10時40分~各30分程度
休65歳以上各20人(抽選)
休¥2,500円/月
休9月7日(火)までに本人が来館で

中図書館

本牧原16-1(本牧原)
☎621-6621 ☎621-6444
休8月10日(火)

◆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。
☎8月18日(水)①10時30分~、②11時~、9月1日(水)15時30分~
休3歳~小学生各7組(先着) ※家族単位。子どもだけでも可

◆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。☎9月4日(土)15時~15時30分
休3歳から小学生7組(先着) ※家族単位。子どもだけでも可

◆おび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7日(火)・28日(火)11時~11時30分
休0~2歳の子と保護者各7組(先着) 休8月24日(火)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)

◆令和3年度後期(10月~3月)
「趣味の教室」

教室	日時	人数	費用
初めての透明水彩画教室	第1・3火曜 12:30~14:00	16人	1,200円
万葉集と歴史(2)教室	第2・4水曜 12:20~13:50	20人	500円
ズンパゴールド教室	第2・4木曜 14:30~15:30	15人	
編み物教室	第1・3金曜 12:20~13:50	10人	1,700円~ 2,700円
リズムフィットネス教室	第1・3日曜 9:45~11:00	20人	

📍市内在住60歳以上の人(抽選)
📅8月19日(木)から9月9日(木)までに郵便がきと同館利用証か健康保険証を本人が持参し来館で。
※1人1教室。過去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

◆60歳からのダイエットクラブ (全12回)

📅10月~2022年3月の第1・3火曜(11月30日・3月29日は実施、1月4日・2月15日は休み)10時~11時10分
📍市内在住で申込時点で60歳~70歳の女性12人(先着) 料 6,000円

📍同館利用証か健康保険証・受講料を本人が持参し来館で

本牧市民・臨海公園

本牧三之谷59 (📍本牧市民公園前)
☎623-8747 📠622-5369

◆パークヨガ in 八聖殿

リラックスした心と体で五感を研ぎ澄まし精神を安定させましょう。
📅8月28日(土)10時~11時 📍本牧臨海公園内八聖殿講堂(本牧元町76-1) 📍10人(先着) 料 1,000円
📅8月11日(水)から電話・来館で

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月曜

◆中高年シングル女性のための生活設計セミナー~生きのびるためのお金と制度のはなし

今後の生活を支えるために役立つお金の話、知っておきたい行政の支援サービス情報をお届けします。
📅9月7日(火)10時~12時 📍シングルの女性20人(先着) 📅8月12日(木)から電話・来館で

◆女性としごと応援デスク

▶女性の労働サポート相談
📅9月18日(土)①13時~、②14時~、③15時~
▶キャリア・カウンセリング
📅9月11日(土)・24日(金)

①10時~、②11時~、③13時~、④14時~
【共通】各50分程度。電話・オンライン相談も可 📍各1人(先着) 📍あり(有料・要予約) 📅8月11日(水)から電話・来館で

に浮かぶ船をつくりましょう。
📅9月5日(日)10時30分~12時
📍年中~年長児と保護者10組(抽選)
料 1,500円/組 📅8月17日(火)までにHP・来館で

◆新・今日の作家展2021

日常の輪郭
同時代に活動する作家の作品を紹介します。
📅9月18日(土)~10月10日(日)10時~18時

横浜市民ギャラリー

西区宮崎町26-1 (📍桜木駅・日ノ出駅)
☎315-2828 📠315-3033
休第3月曜

◆スチロールで船をつくらう

発泡スチロールを切って、貼って、水

あなたの街の老人クラブ 第5回

「本牧大鳥クラブ」

活動地域:本牧満坂 本牧町1・2丁目 会員数:62名

老人クラブの魅力や、さまざまな活動を紹介し、興味がある人はお問い合わせください。

週2回のグラウンドゴルフの練習を中心に、公園清掃などの活動をしています。月に数回、練習の前にはみんなで健康体操(ハマトレ)を行っています。グラウンドゴルフの練習会は、今年5月の中区老人クラブ連合会グラウンドゴルフ大会で優勝した会長を中心に、毎回20名ほどのメンバーが参加。クラブ内でもミニ大会を開催するなど、精力的に取り組んでいます。



ここで活動が健康長寿のひけつです

皆さん、お気に入りのマイクラブを持って熱心に練習。「もう何年もみんなで練習している」と、楽しそうに話していました。

📍中区老人クラブ連合会事務局 ☎📠681-8480



役立つ情報をお届け
第9回

防災コラム

関東学院大学 防災・減災・復興学
研究所とコラボレーション
災害時に役立つ

防災食 レシピ

栄養学部
田中弥生研究室
考案

災害時は、食品の洗浄や加熱・低温管理が十分に行えず、衛生状態の悪化が考えられます。使い捨ての手袋やポリ袋、ラップを準備しておくことで、食品に直接手を触れることなく調理ができます。夏場は食中毒の危険性も高まるため、衛生面に配慮し、調理後の料理は早めに食べきるようにしましょう。

子どもも喜ぶモチモチ食感!

加熱不要 そうめんおはぎ

そうめんを水につけておくだけで、お餅のような食感に! 火を使わずにおはぎを作ってみましょう。ご家庭にあるトッピング次第では、アレンジの幅も広がります。



エネルギー … 524kcal 炭水化物 … 100.8g
たんぱく質 … 16.8g 食物繊維 … 7g
脂質 … 8.9g 食塩 … 0.4g

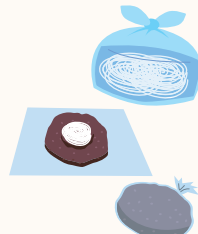
材料 1人分(3個分)

※黒すりごまときな粉のそうめんおはぎには、中にごしあんが入ります。

- そうめん(冷や麦でも可) …… 90g
- 水 …… 200ml(そうめん分量の約2倍)
- 食塩 …… 1.0g(そうめん分量の約1%)
- A ●黒すりごま …… 10g(大さじ1.5)
- B ●きな粉 …… 10g(大さじ1.5)
- 砂糖 …… 5g(大さじ0.5)
- C ●ごしあん …… 50g(20gは中身分)

作り方

- ① そうめんをポリ袋に入れ、分量の水と食塩を加えて10~15分置いておく。
- ② 袋の中の水を捨て、そうめんを3つに分ける。
- ③ ラップを3枚敷き、それぞれに分量の黒すりごま(A)、きな粉と砂糖(B)、ごしあん(C)を掛け、②のそうめんを置く。
- ④ AとBのそうめんの中央にくぼみを作り、ごしあんを置く。
- ⑤ ラップを使って全体を包む。
- ⑥ 形を整えたら完成。お皿不要で、そのまま食べられます。



📍 区役所庶務係 ☎ 224-8112 📠 224-8109

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・内容変更になる場合があります。事前に確認してください。

なかくっ子”お買い物”フォトコンテスト銀賞・銅賞作品介绍!

中区の商店、飲食店へ足を運んでもらうきっかけとして開催した「なかくっ子”お買い物”フォトコンテスト」。中区在住または在学の小学生がカメラマンになって、家族が中区のお店でお買いものをしたり、ごはんを食べたりしている様子を撮影しました。

今月は5月号の金賞作品に続き、家族の自然な表情が写った、銀賞・銅賞作品を各2点ご紹介いたします。

銀賞



タイトル 「はまっ子ディナー」
撮影店舗 Cafe&dining blue terminal (海岸通1丁目)
撮影者コメント 横浜の夜景を楽しみながらみんなで食べるご飯はとってもおいしいです!



タイトル 「おにぎりお父さん」
撮影店舗 ホット こめや(元町5丁目)
撮影者コメント 初めて行ったお店です。店主のおじいさんとおばあさんがとても良かったです。

銅賞



タイトル 「誕生日」
撮影店舗 レッドロプスター(本牧和田)
撮影者コメント 家族の誕生日に行ったお店です。コロナであまり出掛けられなかったけど、とても楽しく食事ができて良かったです!



タイトル 「カ・フェ」
撮影店舗 Cafe Elliott Avenue (山下町)
撮影者コメント うちの近くのカフェです。ぼくはチーズケーキが大好きです。

☎ 中区役所地域活動担当 ☎224-8132 📠224-8215

多文化共生コラム ちよこつと、おてつだい ①

中区では国籍やルーツによらず、一人ひとりが自分らしく暮らせるまちづくりを推進しています。生活習慣や文化の違いでもとどまっている人がいたら、耳を傾け、できることから「ちよこつと、おてつだい」してませんか?

公園編 まちの公園は、子どもとお出かけの定番スポット。そんな身近な公園も、国によって違いがあるようです…

日本の公園には砂場があるので驚いたわ。私の国では、公園に砂場はないので。

来日3年目の陳さん(中国出身)

あら、そうなの?砂場は身近な遊び場で、公園のほか保育園や小学校にもよくあるのよ。

近所の山下さん(お世話好き)

国によって子どもの遊び場もいろいろ違うのね!うちの子どもは公園が大好きなの。近所の公園のほかにも、いい所があれば行ってみたいな…

それなら、中区の公園の情報をまとめた、「中区公園マップ」があるわよ。遊具やトイレなどがあるかどうか書いてあるから、便利よ!お友達も誘ってぜひ行ってみて!

え、知らなかった。どうもありがとう!

中区公園マップは、3か国語に翻訳されています!近所に住んでいる人に教えてあげよう!

中区公園マップはこちらから

日本語版

English

中文

한국어



公園マップについて ☎中土木事務所 ☎641-7681 📠664-6196

☎ 中区役所企画調整係 ☎224-8127 📠224-8214

8月22日(日)は横浜市長選挙が行われます

投票時間 7時~20時

●「投票のご案内」をお持ちください

「投票のご案内」を世帯ごとに、ひとつの封筒に同封して郵送しますので、ご自分の「投票のご案内」をお持ちください。窓口での受け付けが早くなります。

期日前投票

投票日当日、用事で投票に行けない場合や新型コロナウイルス感染症対策を理由として期日前投票ができます。「投票のご案内」が届いていましたら、ご自分の「投票のご案内」をお持ちください。窓口での受け付けが早くなります。

また、「投票のご案内」の裏面に印刷されている「請求書兼宣誓書」(期日前投票の際に必要)に、ご記入の上、お持ちになるとスムーズに受け付けができます。(「請求書兼宣誓書」は期日前投票所にも用意しています)

- 区役所と本牧地区センターの2か所で期日前投票ができます。時間が異なりますのでご注意ください。

期日前投票所	投票期間(土日を含む)	交通	投票時間
中区役所6階602会議室 (所在地 日本大通35)	8月9日(休・月)~8月21日(土)	【JR/市営地下鉄】 関内駅から徒歩7分 【みなとみらい線】 日本大通り駅から徒歩5分 【市営バス】 「薩摩町中区役所前」停留所より徒歩1分	8時30分から20時まで
本牧地区センター2階 (所在地 本牧原16-1)		【市営バス】 「本牧原」停留所より徒歩2分	9時30分から20時まで

不在者投票

出張先・旅行先、入院先(指定された施設)で不在者投票ができます。また、身体に重度の障害のある人や要介護5の人で「郵便等投票証明書」をお持ちの人は、郵便による不在者投票ができます。詳しくは、区選挙管理委員会にお問い合わせください。

分散投票にご協力をお願いします!

投票日が近くなるにつれて、投票者数が増える傾向にあります。

特に投票日前週の土日、投票日前日の土曜日は、期日前投票所が大変混雑しますので、分散投票にご協力をお願いします。

投票所が変わります

- 日ノ出町区内会館 ➔ 高架下スタジオSite-D 集会場
日ノ出町、初音町、黄金町、英町、赤門町1丁目にお住まいの人
- 横浜市立北方小学校(体育館) ➔ 横浜市立北方小学校(図書室)
千代崎町、諏訪町、山手町86番地から164番地まで、180番地から201番地まで、231番地から270番地までにお住まいの人
- 木下の保育園本牧 ➔ 北方町一丁目区内会館
北方町、本牧町1丁目1番地から54番地まで、本牧町2丁目284番地から322番地まで、山手町165番地から173番地までにお住まいの人

☎ 中区選挙管理委員会 ☎224-8116 📠224-8109