

▶5~12ページはなか区版です

# 地域防災拠点に行かない!

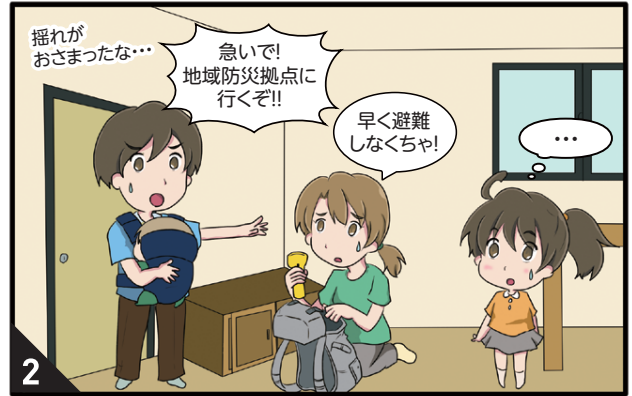
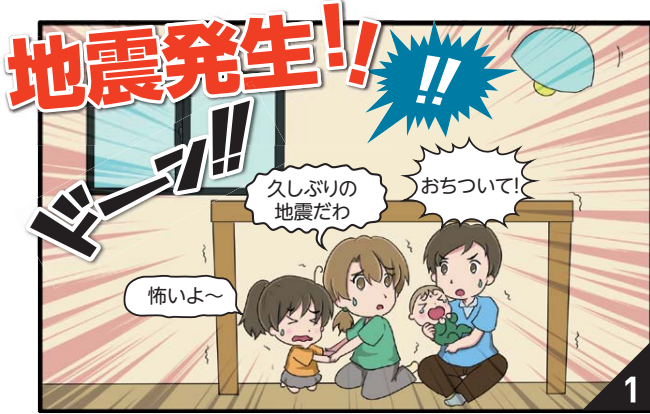
準備OK?

# 在宅避難

# なか 9

No.287/2021年

【問合せ】 区役所庶務係 ☎224-8112 ✉224-8109



## 在宅避難とは?

大地震が発生した際、自宅に倒壊や焼損などの危険性がない場合に、地域防災拠点には避難せず、自宅で避難生活を送る方法です。避難所のスペースは限られています。自宅での生活が可能であれば在宅避難をしましょう。

**大地震のときは、必ず地域防災拠点に行かなきゃいけないと思っていたよ。**

在宅避難なんて方法があるのか! 地震が起きたとき、どうしたらいいのか考えておかないといけない!

**家で避難生活?**  
お米とか缶詰とかのストックがあまりないかもしれない...  
お水もないわ...  
日ごろから準備が必要だったのね。何をどれくらい準備したらいいのかな?

**在宅避難って言葉を初めて聞く人もいるよね!**  
何を準備したらいいのか一緒に確認しよう!

次のページからは地震が発生したときの行動と在宅避難への備えを紹介!

**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**  
150,893人  
85,603世帯  
(2021年8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(2021)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▶



大きな地震が起きたとき、必ずしも地域防災拠点に行かなくてもいいんだよ!

# 大地震発生!どう避難する!?

フローチャートを参考に、状況に応じた避難行動をイメージしておきましょう。

## 震度5強以上の地震発生!

自宅での生活は可能ですか?

はい

### 在宅避難

自宅の安全が確保できれば、自宅で避難生活を送ります。必要な備えをしておこう!



なるほど...  
地域防災拠点に行く以外にも避難する方法があるんだね。

いいえ

安全な場所に住む親せき・友人宅へ避難はできますか?

いいえ

### 地域防災拠点へ避難

どこの地域防災拠点に行くのかを確認しておこう。備蓄品を持参しよう。



はい

### 親せき・友人宅へ避難

事前に親せきや友人と話をしておこう。



何かあった時、そっちに避難していい?



住み慣れた家で過ごすには何が必要なのかしら?

どこの地域防災拠点に行くかは、住んでいる場所によって違います。いざというときに備えて事前に確認しておきましょう。

地域防災拠点一覧表



避難時の持ち出し品リスト (乳幼児がいる場合はベビーグッズもストックしておきましょう)

#### 救急・安全

- 救急セット(包帯・ばんそうこう)
- 常備薬
- メガネ・コンタクトレンズなど

#### 日用品

- 懐中電灯
- タオル
- マスク
- ビニール袋
- 携帯ラジオ
- ティッシュ
- 紙おむつ

#### 貴重品

- 預金通帳・カード
- 免許証・保険証・印鑑など

#### 水・食料

- 非常食
- 紙皿・紙コップ
- 飲料水
- 粉ミルク



いいわよ!もしものときは、避難してきて大丈夫よ。



POINT

### 地域防災拠点とは?

横浜市内で震度5強以上の揺れを観測した場合に開設されます。地域防災拠点には、地震により住家を失い、生活できない人のための避難所の機能や、在宅避難中の人向けの物資・情報供給の役割、住民による救出・救護の拠点としての役割があります。

在宅避難をするためには、安全な家づくりが必要だね!

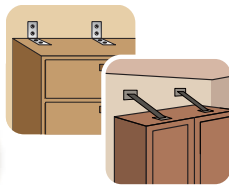


## 地震に備えた家に!

家が倒壊しなくても、家具が倒れたり窓ガラスが割れたりします。家の中の安全を点検し、必要な対策をしましょう。

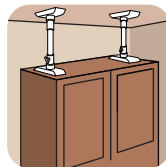
### 家具の下敷きになったり、ガラスでケガをしたりしないように対策をしよう

下敷きにならないように家具の置き方を考え直すのも必要だね!



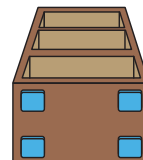
#### L字金具、ベルト

家具と壁を木ネジ、ボルトで固定します。(壁に強度が必要)



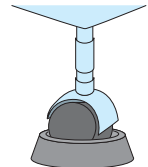
#### つっぱり棒

ネジ止めはせず、家具と天井の隙間に設置します。(天井に強度が必要)



#### 粘着マット

粘着性のゲル状のもので、家具の底面と床面を接着させます。(有効期限に注意)



#### キャスター下皿

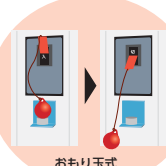
キャスター付きの家具を固定します。

#### ガラス飛散防止フィルム

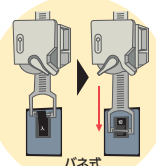


窓ガラスやガラス扉のある家具に貼り、割れたガラスが飛び散らないようにします。

#### 感震ブレーカー



おもり玉式



パネ式

大きな揺れを感じて電気を自動的に遮断します。近年の大地震で発生した火災の6割以上が電気に起因する火災と言われています。「感震ブレーカー」を設置すると、地震時の出火を大きく減らすことができます。







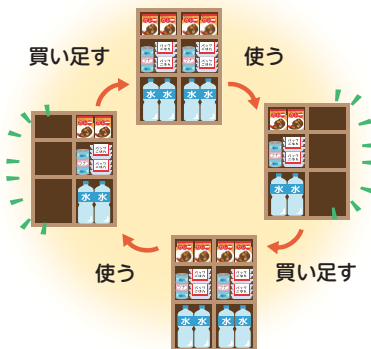
防災を意識した生活をするのが大切なんだね!

# 必要な備蓄は最低3日分、できれば7日分!

在宅避難をするなら備えは7日分は欲しいところ。食べ物や日用品を多めに購入して備えるローリングストックを意識しよう。

## ローリングストックで備蓄!

備える ▶ 使う ▶ 買い足す



いつも食べているもの、使っているものを買置きして、古いものから順番に使います。日ごろから備蓄を意識した買い物をしましょう!

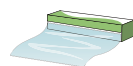
### Check! 水・食料

- ・水 1人1日3リットル
- ・米・レトルトご飯
- ・乾麺・即席麺
- ・缶詰(さばのみそ煮・野菜・パンなど)
- ・レトルト(カレー・パスタなど)
- ・野菜ジュース・菓子類
- ・冷蔵庫や冷凍庫にも食料が入っています

飲料用だけでなく、調理用、手洗い用なども必要です。



お皿にラップをかけて使えば洗わなくてOK!



### Check! 電源・調理器具

- ・懐中電灯・LEDランタン・電池
- ・カセットコンロ・カセットボンベ・ライター
- ・携帯電話やスマートフォン用の乾電池式モバイルバッテリー



### Check! トイレ

- ・トイレパック
- 1日あたりの平均排泄回数は5回と言われています。家庭のトイレなどに設置して使用する「凝固剤」と「処理袋」のセットです。ホームセンターなどで購入できます。



### Check! 生活用品

- ・ゴミ袋・ラップ
- ・水のいらないシャンプー
- ・洗口液・歯磨きシート
- ・ティッシュペーパー
- ・トイレットペーパー
- ・ウェットティッシュ
- ・使い捨てカイロ

### Check! 家族に合わせて必要なもの

女性・生理用品

乳幼児がいる家庭

・ミルク・おむつ・離乳食

要介護者がいる家庭

・おむつ・介護食

・使い捨てコンタクトレンズ

・予備の眼鏡

・常用薬



乳児がいる場合や常用薬がある場合、高齢者など、**家族にあった備蓄をすることが大切だよ!**

POINT

断水になると生活用水が使えなくなる可能性があります。常にお風呂に水を張っておきましょう。



### マンションに住む人は?

停電でエレベータが停止したら重い水などを上層階まで運ぶのは大変です。日ごろから備えをしましょう。



正確な情報を知るために横浜市のEメールやTwitterをフォローしておこう!



## 正しい情報収集が大切

災害時には、SNSなどの情報も貴重な情報源になりますが、不正確な情報が出回ることもあるので注意が必要です。

SNSは情報が早くて便利だけど、間違った情報もあるからちょっと心配ね...



### 横浜市 防災情報ポータル

災害時に緊急情報を掲載します。



### 横浜市防災情報Eメール

地震震度情報、気象警報・注意報など防災情報をEメールで配信。防災情報をいち早く入手しましょう。



### 横浜市中区災害情報Twitter

中区災害対策本部などから、区内の災害情報、緊急情報を発信。中区に特化した情報を入手しましょう。



### マリンFM 86.1MHz

中区のコミュニティ放送局「マリンFM」では、災害時に中区役所と相互に協力し、中区内の災害情報などをきめ細かく発信。

毎月第2・第4水曜には、区役所からのお知らせや防災情報コーナーなども!



# 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

🕒 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	🚏 バス停	👤 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。

## ハローよこはま2021の開催中止について




10月10日(日)に開催を予定していました中区民祭り「ハローよこはま2021」は、開催に向け準備を進めて参りましたが新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、来場者、出店者、出演者などの安全面を考慮した結果、今年度は開催中止とします。

📞 ハローよこはま2021実行委員会事務局(区役所地域振興課)  
☎ 224-8132 📠 224-8215

## 黄金町バザール2021 - サイドバイサイドの作り方

アジアの国々から選出したアーティスト、黄金町エリアに長期滞在するアーティスト、合わせて41組が参加する、横浜・黄金町の街を会場としたアートフェスティバルです。



ラギル・ドウィ・プトラ  
《Messages from The Bottom》2021年  
Photo: Aryo Fazrien

🕒 10月1日(金)～31日(日)11時～19時※月曜休場  
📍 京急日ノ出町駅・黄金町駅間の高架下スタジオほか  
🎫 1,000円(期間中何度でも入場可。高校生以下無料)

📍 黄金町エリアマネジメントセンター  
☎ 261-5467 📧 info@koganecho.net

## 講座・催し

### 今から始める!フレイル予防教室 ～美しい姿勢で一歩ける身体になる

正しい歩き方で、腰痛やフレイル(虚弱)を予防し、いつまでも元気に自分らしい生活ができるよう講師の黒田恵美子さんの講話と実技で楽しく学びます。

🕒 10月22日(金)14時～16時  
📍 横浜中央YMCA9階チャペル(常盤町1-7) 📍 区内在住の65歳以上30人(先着) 📅 9月24日(金)から電話・FAX(☎ ☎ ☎ ☎)を記入)で  
📍 区役所高齢者支援担当  
☎ 224-8167 📠 224-8159

## スポーツ

### 中区シニアソフトテニス教室

🕒 9月16日・30日、10月7日の木曜

🕒 11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18日(土)、10月2日(土)①10時～12時、②13時～16時、9月26日(日)、10月10日(日)13時～16時  
※午前の部9時～10時、午後の部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)  
📍 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

## 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24日(金)11時～13時30分 区役所本館1階エントランスホール



風のバード、ホップステップゆとりが販売します。

ぬいぐるみマグネット…………… 300円  
フェルトバッグ…………… 300円  
毛虫のむけむ…………… 300円  
写真はホップステップゆとりのものです。

📍 区役所障害者支援担当 ☎ 224-8165 📠 224-8159

# 歴史の散歩道

## 第18回オリンピック東京大会 競技会場となった横浜文化体育館

1964(昭和39)年に開催された第18回オリンピック東京大会では、中区の横浜文化体育館が、大会前に開催されたバスケットボール予選と、バレーボール本戦の第2会場(第1会場は駒沢室内球技場)となり、日本全国の注目を集めた。

横浜文化体育館は、横浜港開港100年を記念して、スポーツと文化の普及振興を目的に1962(昭和37)年に開設された施設である。開館当初は最新鋭の設備と東京都体育館に次ぐ全国2番目の広さを誇り、舞台を持つ特徴的な体育館として話題となった。同館はオリンピックに際し、1600人収容の仮設スタンドの増設とフロアの塗装などを行い、隣接地に選手役員用のレストハウスや練習用の補助体育館を新設して大会に備えた。

オリンピック東京大会開催直前の1964(昭和39)年9月25日～10月4日まで、バスケットボール競技予選が同館で開催され、メキシコ、オーストラリア、カナダ、韓国にオリンピック出場権が与えられた。この予選終了後、競技日程の都合で速やかにバレーボールコートへ模様替えすることが求められ、職員は徹夜で作業を行い、10月6日朝までにバレーボールコートへの塗装を完了したという。10月11日から開始されたバレーボール競技では、大松博文監督率いる女子日本代表チーム通称「東洋の魔女」が大活躍し、5戦全勝で金メダルを獲得して日本中を熱狂させた。また、男子日本代表チームも同館で行われた3位決定戦でオランダに勝利し、銅メダルを獲得するなど、日本バレーボール史に残る大会となる。

同館はその後も各種スポーツ大会やプロレス、コンサート会場として多くの市民に愛されたが、老朽化のため、2020(令和2)年9月6日に閉館となり、解体されたのち2024(令和6)年にメインアリーナが建設される予定になっている。また、隣接地には、横浜武道館(弁アアリーナ)が2020(令和2)年に開館し、横浜文化体育館の歴史資料を保存・管理している。

(横浜開港資料館 調査研究員 西村健)



横浜文化体育館前で聖火ランナーを待つ人々  
1964(昭和39)年 横浜武道館所蔵





## 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1-12-1 belle 横浜 3階) 9月15日(水)・21日(火) 10時15分～11時15分
- ▶新山下地域ケアプラザ(新山下3-15-5) 9月29日(水)10時30分～11時30分【共通】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。

- 9月22日(水)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(先着) 間ののんびりんこ ☎☎663-9715

### 子育てサークル体験&見学会

子育てサークルの楽しさを体験してみませんか。

- 9月27日(月)10時～12時 間ののんびりんこ(住吉町1-12-1belle 横浜 3階) 子育てサークルに加入していない未就園児と保護者15組(先着) 9月13日(月)から電話・電子申請(HP)で
- 区役所市民活動支援担当 ☎224-8137 申し込みで ☎224-8215 電子申請で



**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!身体計測・ベビーマッサージも行います。

**たまご一む**  
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 ☎641-1613

▶赤ちゃんサロン  
9月13日(月)①10時～11時/6～

10か月、②13時～14時/0～5か月  
▶たまご一む  
9月11日～10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

**山手保育園(山手町124)**  
☎622-7403 ☎622-7467

▶赤ちゃんサロン  
9月16日(木)10時～11時  
0歳児と保護者  
▶たまご一む  
開放 9月11日～10月10日の火、水曜9時～12時  
絵本貸出、育児相談 9月11日～10月10日の月～金曜9時～12時

**錦保育園(錦町5)**  
☎621-5180 ☎621-5124

▶赤ちゃんサロン  
9月17日(金)10時～11時  
0歳児と保護者  
▶たまご一む  
開放、絵本貸出、育児相談 9月11日～10月10日の月～金曜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)

●ホットおしゃべりサロン  
「みんなこんな時どうしてる?」  
子育て中の悩みを保護者同士気軽に  
おしゃべりしましょう。  
9月17日(金)10時30分～11時30分 未就学児と保護者6組(先着) 電話・来館で

●あかちゃんとおしゃべりタイム  
0歳児を子育て中の保護者同士で交流。情報交換や手遊びなど。  
▶のんびりんこ(来所で) 9月24日(金)、10月9日(土)11時～11時

30分 ②2～11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 10月7日(木)10時30分～11時 0～11か月の子と保護者5組(先着) 9月23日(祝・木)からHPで

●おしゃべりの会  
～中区ダウン症児の親子の会  
聞きたいこと、知りたいこと、話したいことを一緒におしゃべりしましょう!  
9月25日(土)10時30分～11時30分 未就学児のダウン症児と保護者5組(先着) 9月11日(土)から電話・来館で

●たくまっ子クラブ  
ふれあい遊びと子育てミニ講座。  
10月2日(土)11時～12時 0～2歳児と保護者8組(先着) 9月18日(土)から電話・来館で

●プレママ・プレパパ講座  
たまごの会  
おもちゃや子育て用品の選び方など。オムツ替え&ミルク作りの体験もできます。  
10月7日(木)13時30分～15時 妊娠中の人6組(先着) 9月24日(金)から電話・来館で

●出張のんびりんこ  
「知って得する体験ツアー～親子でカラダを動かそう～」  
広い体育館で楽しくカラダを動かそう!  
10月2日(土)10時30分～12時 新山下地域ケアプラザ(新山下3-15-5) 区内在住の未就学児と保護者16人(先着) 50円/人 9月18日(土)から電話・来館で

### 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

区役所こども家庭係  
☎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21日(火)、10月5日(火)
  - 1歳6か月児:9月14日(火)・28日(火)
  - 3歳児:9月15日(水)、10月6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

- 未就学児:9月22日(水)13時30分～14時30分
  - 妊娠中の人・産後1年未満の人:9月22日(水)14時45分～15時
- 未就学児は歯科健診、ブラッシングなどの相談も  
【持ち物】母子健康手帳、歯ブラシ、タオル

## 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	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 ☎224-8157
食生活健康相談	9月16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24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24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*	10月5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 ③障害者支援担当 ☎224-8166 【共通】☎224-8159
②もの忘れ相談*	9月28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14日(火)・28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 ☎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

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、空調工事のため臨時休館します。電話での問い合わせなどは、対応可能です。 ☎623-8483

### 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  
クラブKによるクロッキー画の展示。  
📅9月1日(水)～30日(木)  
※展示初日・最終日の展示時間は電話確認を

#### ◆うさぎ!!ぴんぴん組!!

音楽に合わせて、楽しくカラダを動か  
し、子どもとスキンシップ!  
📅9月24日(金)10時～11時  
👤未就園児と保護者10組(先着)  
📞9月11日(土)から電話で

#### ◆はじめてのトールペイント ～おしゃれメガネケースを 作りましょう

めがねケースに型を使ってペイント  
後、模様を加えておしゃれなケースを  
作ります。📅9月25日(土)12時30  
分～14時30分 👤9人(先着)  
📷500円 📞9月11日(土)から電話で



#### ◆税理士に聞く、エンディングノート ～自分の意思をつたえるために

中区のエンディングノートを使って、  
もしもの時のために、自分の考えを  
書いてみましょう。  
📅9月28日(火)13時～14時30分  
👤14人(先着) 📞9月11日(土)から  
電話で

#### ◆動物との暮らし

～高齢化の現状と災害への備え  
高齢化しているペット事情と災害時  
に向けての備えについて具体的に学  
びます。📅9月29日(水)13時～14  
時30分 👤13人(先着) 📞9月11  
日(土)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9/21(火)

#### ◆親子の十五夜おはなし会

十五夜にちなんだお話や手遊び、簡  
単工作などを行います。📅9月15  
日(水)14時～15時  
📍本牧中学校コミュニティハウス(本  
牧和田32-1) 👤未就学児と保護者  
10組(先着) 📷500円/組 📞9月  
11日(土)から電話・来館で

#### ◆横浜みどりアップ計画

##### 市民が森に親しむきっかけ作り

▶本牧VI 大人の遠足  
かつての本牧に思いをはせて横浜の  
森、谷戸の里山を散策します。横浜  
の原風景を訪ねましょう。  
📅10月2日(土)9時30分(横浜市営地  
下鉄 舞岡駅集合)～12時(JR本郷台  
駅解散) 予定※荒天時10月9日(土)  
に延期 👤20人(先着) 📷200円  
📞9月11日(土)から八聖殿郷土資料  
館(本牧元町76-1 ☎622-2624)  
に電話・来館で

##### ▶森林ヨガ

森林浴をしながら、思いっきり深呼吸!  
📅10月3日(日)8時50分～10時※荒  
天時10月10日(日)に延期 📍本牧  
山頂公園観山広場(和田山1-5)  
👤15人(先着) 📷500円 📞9月11  
日(土)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)

竹之丸地区センターの体育室は、  
10月から改修工事を予定していま  
す。利用できない期間については、  
竹之丸地区センターのホームページ  
でご確認ください。

#### ◆手ぶらで陶芸教室

1kgの粘土を材料に、手びねりで器や  
オブジェなど好きなものを作ります。  
📅9月25日(土)10時～13時 👤8人

(先着) 📷2,300円 📞9月11日  
(土)から電話・来館で

#### ◆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28日(火)①10時～10時45分、  
②11時15分～12時 👤未就園児と  
保護者各6組(先着) 📷各700円/組  
📞9月11日(土)から電話・来館で

#### ◆紅玉りんごのアップルパイ

旬の紅玉を使ったフィリングと手作  
りの生地でアップルパイを作ります。  
約18cmのホールをお持ち帰りに  
いただきます。📅9月30日(木)9  
時45分～12時30分 👤10人(先  
着) 📷1,800円 📞9月11日(土)  
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や手遊び  
など。📅10月8日(金)10時～12時  
👤未就学児と保護者

#### ◆ワークアウトヨガ(全4回)

ワークアウト(筋トレ)とストレッチの要  
素を取り入れた男性限定のヨガ講座。  
体幹を鍛え疲れにくい体づくりを目  
指します。📅10月8日・15日・22日・  
29日の金曜18時30分～19時30分  
👤男性6人(先着) 📷4,000円 📞9  
月11日(土)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

#### ◆読み聞かせボランティア講座(全2回)

初めての人が対象です。📅9月22  
日(水)・29日(水)10時30分～12時  
👤12人(先着) 📞9月11日(土)から  
電話・来館で

#### ◆ハリスとの開国交渉

～開国前夜の茶会  
江戸幕府がハリスに贈った茶道具  
の発見者、一茶菴家元 佃一可さんを  
講師に迎えます。📅9月26日(日)  
14時～16時 👤15人(先着)  
📞9月11日(土)から電話・来館で

### 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

#### ◆おはなしの時間～絵本やお話・ わらべうたを楽しみましょう

絵本やお話を楽しみましょう。

📅9月22日(水)15時30分～16時  
👤15人(先着)

#### ◆フラダンス体験～初めての方向け

やさしいリズムでゆっくり体を動か  
すことから始めます。  
📅9月20日(祝・月)、10月4日(月)  
10時30分～11時30分 👤各8人  
(先着) 📷各500円 📞9月11日  
(土)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

#### ◆相続セミナー

##### ～備えは万全ですか

##### 認知症とお金のセミナー

事前の適切な対策で家族の負担を軽  
減しましょう。📅9月17日(金)14時～  
16時 👤10人(先着) 📷200円  
📞9月11日(土)から電話・来館で

#### ◆「本牧の歴史」入門講座

～日本のハロウィン発祥は本牧?!  
全国的な行事となったハロウィンを含  
む秋の年中行事の紹介。📅9月20  
日(祝・月)10時～12時・24日(金)14  
時～16時 👤各30人(先着) 📷各  
200円 📞9月11日(土)から電話・  
FAX(☎・📠・📠を記入)・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

#### ◆初めての太極拳

～呼吸法や基本動作をゆっくり  
ゆったりと<全5回>  
呼吸法などを含めて太極拳の基礎を  
学びます。📅9月25日、10月2日・  
16日・30日、11月13日の土曜14  
時～15時30分 👤10人(先着)  
📷2,500円 📞9月11日(土)から  
電話・来館で

#### ◆親子で遊ぼう

～ハロウィン飾り、親子で運動会  
ハロウィンをテーマに、マントやお  
面を作って遊びます。栄養士と一緒  
に食べ物カードを使って簡単な運動  
も行います。📅10月19日(火)10  
時30分～11時30分 👤未就学児と  
保護者5組(先着) 📞9月11日(土)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

◆やさしい手話

～季節や天気的话题を手話で  
初心者対象。ゆっくり楽しく学べます。  
☎9月29日(水)10時30分～12時  
休15人(先着) ¥100円  
休9月11日(土)から電話・来館で

◆横浜遊歩道ミニ講座

山手駅前にあったライフルの射撃場や競馬場、陸上競技大会の話など。  
☎10月9日(土)10時～12時  
休30人(先着) ¥200円  
休9月15日(水)から電話・来館で

◆来年の干支は寅

フェルトで可愛くとらを手作りします。  
☎10月13日(水)9時30分～11時30分  
休15人(先着)  
¥500円  
休9月15日(水)から電話・来館で

**中図書館**

本牧原16-1(本牧原)  
☎621-6621 ☎621-6444  
休9/21(火)

◆すいようぴのおはなし会

絵本の読み聞かせや手遊びなど。  
☎9月15日(水)、10月6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

◆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。  
☎9月18日(土)①15時～、②15時30分～  
休5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。  
☎10月2日(土)①15時～、②15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

◆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。  
☎10月12日(火)・26日(火)11時～11時30分  
休0～2歳の子と保護者各7組(先着)  
休9月29日(水)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&ストレッチ(全12回)

音楽に合わせて楽しく脳と体を活性化しましょう!  
☎10月9日～2022年3月26日の第2・4土曜9時40分～11時10分  
休市内在住60歳以上20人(先着)  
休9月12日(日)から同館利用証か健康保険証を本人が持参で※これまでにこの講座に参加した人は受講できません

◆座ってできる

**ズンパゴールド 第2弾! (全3回)**  
簡単なダンスステップと音楽で楽しく体を動かしましょう!初心者大歓迎!  
☎10月22日、11月26日、12月24日の金曜9時45分～10時45分  
休市内在住60歳以上18人(先着)  
休9月19日(日)から同館利用証か健康保険証を本人が持参で

**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 ☎624-1969  
休第4月曜(祝は翌日)

◆定期教室参加者募集

**親子体操(全11回) 水曜**

親子の触れ合いを大切にしながら、元気に楽しくいろいろな運動遊びを体験していきます。  
☎10/6～12/22 9時30分～10時30分  
休2～4歳の子と保護者25組(抽選) ¥7,150円 ※11/3は休み

**ひまわり健康体操(全11回) 水曜**

健康と体力の維持をめざし、体操、ストレッチなどを行います。  
☎10/6～12/22 13時10分～14時40分  
休50歳以上50人(抽選) ¥5,940円 ※11/3は休み

**日本舞踊エクササイズ(NOSS)(全12回) 木曜**

日本舞踊を基に全身の筋肉に効果が出るように考案された、今注目のフィットネスです。  
☎10/7～12/23 9時～9時50分  
休40歳以上の女性18人(抽選)  
¥7,800円

休9月18日(土)までに往復はがき(教室名・☎・性別・年齢・生年月日・〒・☎・令和元年7月以降の同教室参加の有無を記入/必着)・HPで ※市

外在住で市内在勤・在学の人は勤務先・学校・園の名称も記入

**フォーラム南太田**

南区南太田1-7-20(南太田駅)  
☎714-5911 ☎714-5912(9月末まで)  
休第3月曜

2021年10月～2022年1月末まで  
外壁工事などのため休館予定です。

◆女性とごとと応援デスク

▶女性の労働サポート相談  
休館中は、労働サポート相談の実施場所が戸塚の男女共同参画センター横浜フォーラムに変更になります。  
休男女共同参画センター横浜フォーラム(戸塚区上倉田町435-1)

詳細はHPで▶



**善意銀行**

<6月1日～6月30日受け付け分>

(敬称略)株式会社クラスティタス  
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

**横浜市民ギャラリー**

西区宮崎町26-1(桜木町駅・日ノ出町駅)  
☎315-2828 ☎315-3033  
休第3月曜

◆対談「肖像写真とスナップショット」

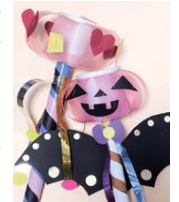
田代一倫×倉石信乃  
「新・今日の作家展2021」関連イベント。出品作家とゲストによる対談を行います。  
☎10月2日(土)13時30分～15時  
休25人(抽選)  
休9月12日(日)までにHP・来館で



田代一倫 《ウルルンド》より、2017年  
インクジェット・プリント

◆ステキなステッキをつくろう

身近な材料を使って、自分だけのキラキラステッキをつくろう!  
☎10月16日(土)10時30分～12時  
休年中～年長児と保護者10組(抽選)  
¥1,500円  
休9月28日(火)までにHP・来館で



**中区の生活交通バス路線**

「生活交通バス路線」をご存じですか?生活交通バス路線とは、横浜市が市民の皆さんの日常生活の移動手段を確保するために、運行を維持していくことを必要としている路線で、バス事業者が横浜市の補助金を受けて運行しています。コロナ禍で遠くにお出かけすることは難しくなりましたが、バスに乗って、区内にたくさんある観光スポットや商店街にお出かけして買い物を楽しんだり、憩いのスポットや公園でのんびり過ごしたりはいかがですか?

**11系統(神奈川中央交通)**

保土ヶ谷駅東口～井土ヶ谷駅前～蔦田駅前～港の見える丘公園前～桜木町駅前

**109系統(横浜市交通局)**

横浜駅前～流通センター～大黒海づり公園～スカイウォーク前

**134系統(フジエクスプレス)**

桜木町駅前～日ノ出町1丁目～みなと赤十字病院～本牧元町～桜木町駅前(循環)



☎生活交通バス路線の制度に関すること 道路局企画課 ☎671-3800 ☎651-6527  
ダイヤなどの運行に関すること 11系統:神奈川中央交通・舞岡営業所 ☎822-6121  
109系統:交通局路線計画課 ☎671-3194  
134系統:フジエクスプレス ☎622-7555



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。

「大佛次郎×ねこ写真展2022」作品募集

愛猫家として知られる大佛次郎にちなんで写真展に、ねこ写真を展示してみませんか？人気投票で、票が多かった作品には賞品を進呈します。

■11月23日(祝・火)までに紙焼き・2Lサイズの写真(一人3枚まで)、写真と一緒に展示する撮影者の「一言」(18文字以内)を記載した所定の応募用紙を郵送または持参(10時～16時30分)で。

■大佛次郎記念館 [大佛次郎記念館](#) [検索](#)  
 ☎622-5002 [622-5071](#)

展覧会  
 2022年1月6日(木)～4月17日(日)  
 大佛次郎記念館(山手町113)1階ロビー  
 (港の見える丘公園内)

子ども部門 新設!



箱入り娘のレモンちゃん  
 (@Lemoratte) (2021年入賞作品)

しあわせの食育レシピ No.51  
 ★毎月19日は「食育の日」★

ナスとひき肉のみそ炒り煮



中区ヘルスマイトから健康レシピをご紹介します

暦の上では秋ですが、暑さはまだまだ続きますね。夏バテを予防し、免疫力をアップさせるためにも、1日3食しっかり食べましょう!今回は旬のナスとひき肉で作る、ご飯が進む一品をご紹介します。



谷上さん 弘田さん

〈材料〉2人分

- ナス…………… 中4本
- インゲン…………… 10本
- 鶏ひき肉…………… 50g
- サラダ油…………… 大さじ1
- みそ…………… 大さじ2
- 酒…………… 大さじ2
- 砂糖…………… 大さじ1
- 赤トウガラシ…………… お好みで

〈作り方〉

- ① ナスはヘタを切り落とし、縦半分にし、皮目に斜めに細かく切り込みを入れる。
- ② インゲンは筋を取った後、さつとゆで、食べやすい長さに切る。
- ③ フライパンか鍋でサラダ油を熱し、刻んだ赤トウガラシ、ひき肉を加え、パラパラになるまで炒める。
- ④ ③に①を加え、油がなじむまで炒めたら弱火にしてフタをして5分ほど蒸し焼きにする。
- ⑤ ④に混ぜ合わせたAを加え、さっくり混ぜた後さらにフタをして5分ほど煮たら②を加えて火を止め、器に盛り付ける。

※1日の必要量の約1/2

ポイント

- 多めに作って、お弁当のおかずや、麺の具にするなど、常備菜にもおすすめです。
- キノコや長ネギ、ピーマンなど、冷蔵庫に余っている野菜を加えるとさらにボリュームのあるおかずになりますよ。

問 中消防署総務・予防課 消防団担当 ☎fax 251-0119

問 区役所健康づくり係 ☎224-8332 [224-8157](#)

中区を守る消防団員募集



命が助かるのは 奇跡じゃない

消防団員募集

普段は仕事や家庭・学校などがある18歳から70歳までの人が、火災や地震・風水害時の災害対応、応急手当の普及指導、火災予防の広報活動など、地域における防災力の向上や地域コミュニティとしての役割を担っています。

消防団に興味のある人はぜひご連絡ください。

問 中消防署総務・予防課 消防団担当 ☎fax 251-0119

VIVA! 健康

中区の結核患者急増中!

9月24日～30日は結核予防週間です

中区の結核患者は、昨年まで減少傾向でしたが、6月30日時点で、すでに昨年の患者数を上回っています。

- 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。
- 令和元年の中区の結核罹患率は16.0。これは横浜市の11.0を大きく上回り、18区中2番目に高い数字です。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と

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言われています。

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

これらの症状が2週間以上続いたら早めに医療機関を受診しましょう。



結核を予防するにはどうしたらいいの? 予防接種以外は新型コロナウイルス感染症予防にも有効!

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
- 生後5～7か月に受けましょう 予防接種(BCG)

● 65歳以上の人で最近胸部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(P9)へ

問 区役所健康づくり係 ☎224-8333 [224-8157](#)