

▶ 5～12ページはなか区版です

# NAKA 6

広報よこはま なか区版

No.320/2024年

- 特集 1 -

## 令和6年度 中区の運営方針

【問合せ】区役所企画調整係 ☎224-8127 fax224-8214

一年間の基本目標と施策や組織運営の方向性を明確にし、中区役所が一丸となって取り組むため、令和6年度の運営方針を策定しました。基本目標、5つの施策及び目標達成に向けた組織運営についてご紹介します。



# 誰もが安心と活力を実感するまち中区

～住んで良し、働いて良し、訪れて良し～



▲中区って「イイネ!」フォトコンテスト2023 一般部門入賞作品

### 目標達成に向けた施策

基本目標を達成するために、5つの柱を定めます

#### 安全・安心で健やかに暮らせるまちづくり

日々の暮らしを守ることはもちろん、在勤者・来街者も視野に、非常時にも対応できるまちづくりを進めます。

— 取り組み例 —



防災訓練 (災害用トイレの設置)

#### 子どもから高齢者までともに支え合うまちづくり

誰もが住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けられるよう、支え合い助け合うまちづくりを進めます。

— 取り組み例 —



なかくっこ自由研究大作戦 (野菜の販売体験)

#### 多文化共生のまちづくり

国籍やルーツにかかわらず、ともに尊重しあい生き生きと暮らせる、多様性あるまちづくりを進めます。

— 取り組み例 —



多文化共生交流イベント

#### 地域の活力があふれるまちづくり

人・まちによる主体的な取り組みが広がる、活気と元気があふれるまちづくりを進めます。

— 取り組み例 —



地域の運動会

#### 区民目線で行動する区役所づくり

デジタルの力を活用しながら区民のニーズや地域の困りごとにスピード感と柔軟性を持って行動する区役所づくりを進めます。

— 取り組み例 —



窓口字幕システム

### 目標達成に向けた組織運営

目標達成に向けた施策を推進するために、組織の3つの力を高めます

#### 職員一人ひとりの力

社会環境の変化を敏感に感じ取り、区民目線でチャレンジし続けるよう、一人ひとりの意欲や能力を引き出す人材育成を行います。

#### 職場の力

常に「全体最適」「創造・転換」の観点から、最もふさわしい行政サービスを提供するため、柔軟かつ機動的な組織運営を実現します。

#### 「オール中区」の総合力

多様な人・企業・団体との協働・共創を進め、「オール中区」の総合力で持続可能な地域コミュニティの実現に取り組みます。

中区運営方針はホームページでも確認できます



横浜市 中区運営方針 検索

#### 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

👤 152,738人  
🏠 88,690世帯  
(2024年5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  
fax 224-8214



今年が中区制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

放課後の居場所では

こんなふうにご過ごしています!



【問合せ】区役所学校連携・子ども担当 ☎224-8139 fax 224-8159

**小** 学生の下校時間は13時30分～15時30分頃。放課後の長い時間を子どもがどう過ごすか? 特に1年生の家庭にとっては、大きな問題ですね。中区には**9つの放課後キッズクラブ**と**4つの放課後児童クラブ**があり、安心して過ごせる子どもたちの居場所となっています。すでに利用している人にも、これから利用を考えている人にも、全く知らなかった人にも、楽しく安全に過ごせる放課後の居場所についてご紹介します!

放課後の居場所ってどんなところ? >>>

- ① 場所は? ② 対象は? ③ 利用時間は? ④ 利用料金は?

放課後キッズクラブ

- ① 市立小学校施設内
- ② 放課後キッズクラブ実施校に通学している小学生・当該小学校区内に居住する私立学校などに通学する小学生
- ③ 平日:放課後～19時/土曜日:8時30分～19時  
学校休業日:8時～19時
- ④ 区分1:16時まで無料※1日800円で19時まで利用可能  
区分2:17時まで2,000円/月(7・8月は2,500円)  
19時まで5,000円/月(7・8月は5,500円)

放課後児童クラブ(学童)

- ① 民間施設(マンションなど)
- ② 昼間、就労などの理由で、家庭に保護者がいない小学生
- ③ 平日:放課後～19時  
土曜日・学校休業日:クラブによって異なります
- ④ 市内平均17,100円/月  
※クラブによって異なります



どんなふうにご過ごすの? >>>



15:00 16:00 17:00 18:00 19:00



平日

遊びや学習 おやつ

お迎え



学校がお休みの日

利用開始～遊びや学習

昼食

遊びや体験プログラム

お迎え



間門小学校放課後キッズクラブ 主任 加藤 恵里子さん

安心して楽しく過ごせる居場所づくりを心がけています。子どもたちがキッズクラブから帰るときに「今日も1日楽しかった!」と言ってもらえることが一番嬉しい! 子どもたちが地域の人に対して気持ちよくあいさつができるような、そんな温かい関係を築くため、地域の人とも交流できるプログラム活動を積極的に取り入れています。

プログラムの紹介



横浜スタジアムでのイベントに参加したよ!



ペットボトルライト、きれいに作れたよ!

放課後の居場所 連絡先 ☎

利用については、お気軽に各クラブへお問い合わせください

小学生の放課後 詳しくはこちら▶



放課後キッズクラブ

- 本町小学校放課後キッズクラブ(☎231-0601)
- 本牧南小学校放課後キッズクラブ(☎623-8656)
- 立野小学校放課後キッズクラブ(☎621-5102)
- 本牧小学校放課後キッズクラブ(☎622-0296)
- 間門小学校放課後キッズクラブ(☎622-0349)
- 山元小学校放課後キッズクラブ(☎641-6410)
- 大鳥小学校放課後キッズクラブ(☎621-0241)
- 北方小学校放課後キッズクラブ(☎625-2707)
- 元街小学校放課後キッズクラブ(☎664-7757)

放課後児童クラブ(学童)

- 横浜中央YMCA 放課後児童クラブ(☎307-0556)
- 学童・モモ(☎633-6187)
- アメリカ山ガーデンアカデミー学童クラブ(☎651-6558)
- ここキッズ本牧(☎264-9936)

放課後の居場所 スタッフ募集中!

一緒に働いてくれるスタッフを募集しています



特集3

# 子どもの笑顔は 社会のたから

私たち、  
青少年指導員!

この言葉は、青少年指導員のスローガン。

青少年指導員は、地域の子どもたちの健全な育成のために活動しています。

【問合せ】区役所文化・スポーツ・青少年担当 ☎224-8137 fax224-8215

## 青少年指導員とは?

地域の子どもたちの健全な育成や非行の防止を推進するために活動する、横浜市および神奈川県から委嘱された地域のボランティアです。任期は2年。中区では、今年の4月1日に青少年指導員96人が委嘱されました。

多世代で参加できる  
イベント開催

毎年野毛山動物園を  
テーマにした  
クイズウォークを開催

なかっ子ウォーク  
in 野毛山動物園



子ども向けワーク  
ショップなどを開催

中区民祭りで  
間伐材を利用した  
工作ブースを出展

地域で子どもを見守る  
ための多世代交流の  
きっかけづくり



## 青少年指導員の活動内容

子どもの健やかな  
成長のための  
地域環境づくり

夜間一斉  
パトロール

関係機関と連携して  
行う夜間のみまもり



有害図書  
の陳列状況  
などの実態調査

成人向け書籍や映像ソフトの取り扱いが適正にされているか、書店、ゲームソフト販売店、漫画喫茶などを調査



\\ そのほか、各地区でも町内会や学校などと連携してさまざまな活動をしています! //

山口 和昭さん



### 行事はとても盛り上がります

私が青少年指導員(以下青指)を務める関内地区は、役所や会社・商店が多い場所。住宅街のように、昼間小さい子どもが遊ぶ姿を見かけることは少ないですが、ラジオ体操、わなげ大会、餅つき大会、行事の時にはたくさん子どもが集まって盛り上がります! 特に餅つき大会は、横浜吉田中学校の子どもたちが、参加するだけではなくて運営の手伝いもしてくれますよ。

### ずっとここにいるから

前の青指の会長とは、馬車道商店街の仲間で、親しくしていました。会長に頼まれて青指を引き受けたのが最初で、もう20年以上続いています。仕事でずっとこのまちにいるからね。ここは働く人のまちであり、買い物に来る商店街であり、夜は繁華な場所でもありいろんな顔があるまち。最近はマンションが増えてここで暮らす人も増えてきました。地域の一員として、子どもが健全に過ごせるまちであり続けるように、見守っていつつもりです。

### 働く人も 住む人も

まちを見守る青指の役割は、ここで働く人でも、住む人でも、誰が担ってもいいのですが、流れが絶えないようにつないでいく必要があると思います。休日の行事など、負担感が全くないと言えば嘘になりますが、私はこの役目が好きだし、子どもたちと関わるのは楽しいしね。まちを見守るつもりで、皆さんも気負わずに一緒に活動してみませんか。

植草 章江さん



### 続けられるのは子どもが好きだから

青少年指導員(以下青指)になって16年目になります。長く続けているという自覚はなく、あっという間の16年。子どもたちと話すのは、本当におもしろくて。自分がその年齢の頃はどんなことを考えていたか、思い出しながら正直に話をすると、子どもたちも素直に気持ちを話してくれます。親として子どもに接するのはまた違った気持ちで、小さな友達・若い友達の話聞いています。

### きっかけは子育て中に入った子ども会

子どもが遠くの学校に通っていたので、子どもも私も地元のつながりが欲しくて、一緒に子ども会に入りました。神社の境内でのお餅つきや納涼の夕べ、クリスマス会やバス旅行、楽しい行事がたくさん! 幅広い年齢層の人と知り合う機会にもなり、友達もできました。青指を務めていた親しいお母さん友達の引退後、後を継いで青指になったのですが、青指としての学びや経験は、子育て中の自分の糧にもなりましたね。

### まずは地域の行事に参加を!

青指の活動に興味がある人は、地域や青指の行事に参加し、子どもとの触れあいを体験してみましょ。子育て中の方は、ぜひ子どもと一緒に参加して! 我が家の子どもたちと一緒に参加してきましたが、成人した今でも楽しい思い出のようです。「子どもが好き」という気持ちがあれば、子育てや仕事をしていても大丈夫、続けられますよ。

青  
少  
年  
指  
導  
員  
か  
ら

青少年指導員の活動に興味のある人は、区役所文化・スポーツ・青少年担当までお問い合わせください

# 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

### 海沼実 童謡トークコンサート ～童謡の日記念

童謡誕生にちなんだ懐かしの童謡の数々をトークと歌で楽しみましょう。  
🕒 7月1日(月)13時30分～15時30分  
📍 開港記念会館講堂(本町1-6)  
👤 400人 料 900円(高校生以下無料・中学生以下保護者同伴) 申 6月30日(日)までに電話・FAX・Eメール(行・図・音)を記入)で 固 NPO法人日本国際童謡館 ☎ 090-8118-3070(吉野) fax 562-1951 ✉ info@doyokan.com

## 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

🕒 6月11日・25日、7月9日の火曜 13時30分～16時30分 固 区役所本館3階 固 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・図・音)を記入)で 固 よこはま東部ユースプラザ ☎ 642-7001 ✉ ypt@sodateage.net

### 令和6年度家族教室 「ひきこもり」支援について学ぶ

🕒 6月25日(火) 15時～17時 固 区

役所本館701・702会議室 固 中区在住・在勤の本人・家族20人 申 6月18日(火)までにHP(電子申請)で 固 区役所障害者支援担当 ☎ 224-8166 fax 224-8159



## スポーツ

### 中区シニアソフトテニス教室

🕒 6月13日・20日・27日、7月4日の木曜 ①11時～13時/初心者、②13時～17時/経験者 固 日ノ出川公園(万代町3-6) 固 60歳以上 ※テニスシューズ・スポーツウェア着用 料 各300円 固 横浜健康福祉クラブ(高田) ☎ 270-8603 fax 270-9932

### 日ノ出川ソフトテニス教室

🕒 6月22日(土) 13時～17時、6月30日(日) ①9時～12時、②13時～17時 ※12時～13時、16時～17時フリー練習あり 固 日ノ出川公園(万代町3-6) 固 小学5年生以上(午後は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 料 各500円(中学生以下300円) 固 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

### 中区ペタンク交流大会(春)

🕒 7月13日(土)13時30分～16時30分  
📍 中スポーツセンター(新山下3-15-4)  
👤 中区在住・在勤・在学の24チーム(1チーム3～4人・小学生以上・先着)  
料 300円/人(中学生以下200円)  
申 6月11日(火)からEメール(行・チーム名(ふりがな)・人数(大人・中学生以下の内訳も)・代表者(固・行・音)を記入)で 固 中区さわやかスポーツ普及委員会事務局 ☎ 080-4654-5191 ✉ sawayaka@yspc.or.jp

## 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。  
🕒 6月11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 固 区役所運営企画係 ☎ 224-8151 fax 224-8157

### 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。🕒 6月19日(水)14時～15時 固 のんびりんこ(住吉町1-12-1belle横浜 3階) 固 中区在住の人5人(先着)

固 のんびりんこ ☎ fax 663-9715

### 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) 🕒 6月23日(日)13時30分～14時30分・26日(水)10時～11時 固 各12人(先着)  
▶ 箕沢地域ケアプラザ(箕沢13-204) 🕒 7月5日(金)13時30分～14時30分 固 5人(先着)  
【共通】申 HPで 固 中区支部事務局(のんびりんこ内) ☎ fax 663-0676



のんびりんこ ☎ fax 663-9715  
地域子育て支援拠点(住吉町1-12-1belle横浜3階)

### ●公園であそぼう

▶ 本牧なかよし公園(本牧原16-1)  
🕒 6月14日(金)10時～11時  
▶ 錦町第一公園(錦町5-12)  
🕒 6月19日(水)10時～11時  
▶ 山手見晴らし公園(新山下3-15)  
🕒 7月3日(水)10時～11時  
【共通】固 未就学児と保護者

### ●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。🕒 6月23日(日)9時30分～15時

# 歴史の散歩道

ペリー横浜来航170年

## ペリー提督と横浜 ―『日本遠征記』と『横浜上陸図』―

1854年にペリー提督が横浜に來航し、日米和親条約を締結して本年はペリー横浜来航170年となり、ここ横浜の出発点とも言える。今回は、横浜開港資料館が所蔵する資料群のなかからペリー関連の資料2点を紹介する。

まず、ペリー提督の『日本遠征記』(1856年刊)である(写真1)。この本は上院版と下院版があり、当館はこの2種類とも所蔵している。全3巻からなり、ペリー艦隊が1852年にアメリカを出発し、1855年に帰国するまでの遠征のあらゆる記録をホークスが編纂・執筆する形態をとっている。しかし、この本は単に遠征の記録や外交成果を記すだけでなく、科学的、学術的報告書としての特徴をもち、天文学研究の成果も記載されている。さらに、遠征で訪れた各地の風景や現地の動植物の彩色図版、交渉に関する重要な場面が収められている。

これらの図版の多くを描いたのが艦隊



▲写真1 『日本遠征記』(上院版) 横浜開港資料館蔵



▲写真2 「ペリー提督・横浜上陸図」(ハイネ原画・石版画) 横浜開港資料館蔵

に帯同した画家のハイネである。彼が描いたものなかで、「ペリー提督横浜上陸図」は歴史の教科書にも記載されており、二度は目にすることがあるのではない(写真2)。奥にアメリカ艦隊(黒船)が停泊し、上陸したペリー提督一行が幕府との交渉のために応接所に向かう場面を描いている。この場所がまさに開港資料館が建っている辺りになり、右側の二行を眺めている民衆の後ろに立つ木は当館中庭にある「たまくすの木」となる。

これら2点の資料は当館だけにしかないという訳ではないが、横浜の歴史を伝える資料であり、「宝」とも言える。こうした資料を今後も当館では保存していきたい。後世に伝えていきたい。

(横浜開港資料館調査研究員 白井 拓朗)

## 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2 ペリーから伝わったモノたち」8月15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)

時30分※日曜開館に伴い6月25日(火)は臨時休館

●保育園へ行こう

▶どろんこ遊び

📅6月27日(木) 11時～12時

📍竹之丸保育園(竹之丸53-1)

👤1歳～未就学の子と保護者10組(先着)

▶水遊び

📅7月10日(水) 10時45分～11時45分

📍錦保育園(錦町5)

👤1歳～未就園の子と保護者4組(先着)

【共通】📞各日2週間前から電話・来館で

●40代ママの会

📅6月28日(金) 10時30分～11時30分

👤未就学児と40代の保護者(妊娠中の人可)6組(先着)

📞6月14日(金)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

📅6月29日(土) 14時～14時30分、7月2日(火) 10時30分～11時・18日(木) 14時～14時30分

👤2～11か月の子と保護者8組(先着)

📞各日2週間前から電話・来館で

▶オンラインで

📅7月5日(金) 10時30分～11時

👤0～11か月の子と保護者5組(先着)

📞6月21日(金)からHPで

●にじいろ

～発達が気になる子のおしゃべり会

📅7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)

📞6月18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。

📅7月6日(土) 10時～11時

👤0～2歳の子と保護者10組(先着)

📞6月22日(土)から電話・来館で

●ツイングサロン

多胎児の育児中、妊娠中の人同士でお

話しましょう! 📅7月6日(土) 13時30分～14時30分

👤多胎児の未就学児と保護者(妊娠中可)5組(先着)

📞6月22日(土)から電話・来館で

●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)

📅7月11日(木) 14時～15時

👤中国語を母語とする妊娠中の人・未就学児と保護者6組(先着)

📞6月27日(木)から電話・来館で

●おもちゃの病院

📅7月13日(土) ①10時～11時、②13時～14時

👤未就学児と保護者各6組(1組2点まで・先着)

📍電池・特殊部品のみ実費 📞6月29日(土)から電話・来館で

**公立保育園に遊びに来ませんか**

たまごる一む

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。絵本の貸し出しもしています。

**竹之丸保育園(竹之丸53-1)**  
📞641-1646 📠641-1613

●たまごる一む

📅6月11日～7月10日の祝日を除く月～金曜9時30分～14時30分

●育児相談

📅6月11日～7月10日の祝日を除く月～金曜9時30分～16時

●園庭開放

📅6月11日～7月10日の祝日を除く月～金曜9時30分～14時30分

●交流保育

▶「どろんこあそび」

📅6月26日(水) 10時～10時30分

👤1歳～未就園の子と保護者5組(先着)

📞6月12日(水)から電話で

▶「たなばた」

📅7月5日(金) 10時～10時30分

👤1歳～未就園の子と保護者5組(先着)

📞6月21日(金)から電話で

●育児講座「おむつはずし」

📅7月10日(水) 10時～10時45分

👤1歳6か月～未就園の子と保護者5組(先着)

📞6月26日(水)から電話で

●赤ちゃんタイム

身体測定とふれあいあそび。

📅6月12日(水)、7月9日(火) 10時～11時30分

👤12か月までの子と保護者

●おしゃべりタイム

📅6月18日(火) 10時30分～11時

👤未就園児と保護者、妊娠中の人とそのパートナー

●誕生月の子をみんなで祝おう

📅6月25日(火) 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

●たまごる一む

📅6月11日～7月10日の祝日を除く火・水曜10時～11時30分

●育児相談

📅6月11日～7月10日の祝日を除く月～金曜9時30分～12時

●園庭開放

📅6月11日～7月10日の祝日を除く月～金曜10時～12時

●交流保育

▶「どろんこあそび」

📅6月25日(火) 9時45分～10時45分

👤1歳6か月～未就学の子と保護者5組(先着)

📞6月11日(火)から電話で

▶「七夕」

📅7月5日(金) 9時45分～10時30分

👤1歳6か月～未就学の子と保護者3組(先着)

📞6月21日(金)から電話で

●育児講座「むし歯予防のおはなし」

📅7月19日(金) 10時～10時45分

👤未就園児と保護者3組(先着)

📞7月5日(金)から電話で

**錦保育園(錦町5)**  
📞621-5180 📠621-5124

●たまごる一む

📅6月11日～7月10日の祝日を除く火・水曜10時15分～12時15分

●育児相談

📅6月11日～7月10日の祝日を除く月～金曜9時30分～12時

●園庭開放

📅6月11日～7月10日の祝日を除く月～金曜10時15分～12時15分

●看護師のお話「皮膚のケア」

📅6月26日(水) 10時～10時45分

👤未就園児と保護者3組(先着)

📞6月12日(水)から電話で

●交流保育「七夕」

📅7月5日(金) 10時15分～11時

👤1歳～未就学の子と保護者5組(先着)

📞6月21日(金)から電話で



**子どもと保護者の健診など**

問 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

<p><b>乳幼児健診</b> ※対象者には個別通知を送付しています</p>	<p>📅 <b>4か月児: 6月18日(火)</b> <b>1歳6か月児: 6月11日(火)、7月2日(火)</b> <b>3歳児: 6月26日(水)</b> ※詳細は個別通知をご覧ください</p>
<p><b>要予約</b> <b>乳幼児・妊産婦 歯科相談</b></p>	<p>📅 <b>未就学児: 6月11日(火) 9時30分～11時</b> <b>妊娠中の人・産後1年未満の人:</b> <b>6月11日(火) 10時30分～10時45分</b> 未就学児は歯科健診、ブラッシングなどの相談も</p>

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。	予約・問合せ
種類	日時	内容・会場・費用など	
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	
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	6月20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	6月28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	6月28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*	6月13日(木)・28(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	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*	6月25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	

# 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  
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

絵画(彩友会)の展示。  
📅6月1日(土)～28日(金)※展示初日・  
最終日の展示時間は電話確認を

### ◆横浜の歴史をたどる～なかく街の 先生による歴史講座(全2回)

近代横浜の礎を築き、地名「高島町」の  
由来となった高島嘉右衛門の足跡など  
を学びます。📅6月19日(水)・21日  
(金)10時～11時30分 15人(先着)  
📞6月11日(火)から電話で

### ◆おもちゃの病院

📅6月23日(日)①10時～11時、②13  
時～14時 10点(1家族2点まで・  
先着) ¥電池・特殊部品のみ実費  
📞6月11日(火)から電話で

### ◆「ぽっぽっぽ」とあそぼう!

いっぱい遊んで、おはなし聞いて帰  
ろう。📅6月24日(月)10時～11時  
1未就園児と保護者

### ◆完熟梅の手しごと～デモンストレー ション講座(お持ち帰り梅、1キロ付き)

📅6月25日(火)14時～16時 12  
人(先着) ¥2,000円 📞6月11日  
(火)から電話で

### ◆包丁研ぎのススメ～お料理のパー トナーを最高に!

📅6月27日(木)13時30分～15時30分  
8人(先着) ¥300円 📞6月11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  
休6/17(月)

### ◆ヴォイストレーニング

📅6月14日(金)・20日(木)・28日(金)、  
7月12日(金)10時～10時45分  
16人(先着) ¥各500円

📞6月11日(火)から電話・来館で

### ◆本牧四方山夜咄～実は結構凄いぞ本牧

渋沢栄一と本牧。📅6月15日(土)18  
時～19時30分 30人(先着)  
¥300円 📞6月11日(火)から電話・  
来館で

### ◆いちについて、よーいドン! ～はじめの一歩を踏み出そうWith 横浜市大～この日を機に防災の用 意ドン! 防災スタンプラリー

防災ゲーム・グッズ紹介・ワークショッ  
プ・展示など。📅6月16日(日)11時～  
14時※入場は13時30分まで

### ◆こぐまの部屋

絵本の読み聞かせ・手遊びなど。  
📅6月19日(水)11時～11時30分  
1未就学児と保護者10組(先着)

### ◆体の歪み・痛み解消体操(全5回)

📅6月21日、7月26日、8月16日、9月  
20日、10月25日の金曜10時40分～  
11時40分 15人(先着) ¥4,500  
円 📞6月11日(火)から電話・来館で

### ◆三溪園特別見学会

約30年ぶりの大修理を終えた月華殿  
と旧東慶寺仏殿を学芸員の案内で巡  
ります。📅6月26日(水)・27日(木)10  
時～12時 三溪園(本牧三之谷  
58-1) 16人(先着) ¥各800円  
(入園料別途) 📞6月11日(火)から八  
聖殿郷土資料館  
(本牧元町76-1  
☎622-2624)に  
電話・来館で



▲月華殿内部

### ◆本牧日曜坐禅 ～姿勢を意識 深い呼吸で瞑想

📅6月30日(日)9時10分～10時  
15人(先着) ¥500円  
📞6月11日(火)から電話・来館で

### ◆簡単おいしい味噌作り

風味豊かな味噌を2kg作ります。  
📅6月30日(日)①10時30分～11時  
30分、②12時30分～13時30分  
16人(先着) ¥各3,200円  
📞6月11日(火)から電話・来館で

### ◆本もく座の七夕おはなし会&クラ フト

七夕にちなんだお話や歌、工作で楽し  
みます。📅7月7日(日)10時～11時  
30分 1未就学児と保護者10組(先  
着) ¥500円/組※1組3人まで・1  
人追加は200円 📞6月11日(火)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)

### ◆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。📅6月14日(金)10時～12時 1未就学児と保護者

### ◆包丁の研ぎ方教室

包丁の研ぎ方のコツを学びます。  
📅6月16日、7月7日の日曜13時～14  
時30分 各8人(先着) ¥各600  
円 📞6月11日(火)から電話・来館で

### ◆七夕さま 短冊に願いをこめて

美しい星々に願いをこめましょう。  
📅7月1日(月)～7日(日)

### ◆男性のための料理教室(全3回)

基本から学ぶ料理教室。📅7月6日、  
8月3日、9月7日の土曜13時30分～  
16時30分 1男性9人(先着)  
¥6,600円 📞6月11日(火)から電  
話・来館で

### ◆夏のイタリアン

夏の食材でイタリア料理作りにチャレ  
ンジ!! 📅7月12日(金)10時30分～  
13時30分 12人(先着) ¥3,000  
円 📞6月11日(火)から電話・来館で

### ◆ワクワク、ドキドキ陶芸にチャレ ンジ!!

夏休みに陶芸体験をしましょう!! 📅7  
月25日(木)、8月6日(火)10時～15時  
1小中学生各10人(先着)  
¥各2,800円 📞6月11日(火)から  
電話・来館で

### ◆カンタンしかけ絵本を作ろう!

📅7月29日(月)  
13時～15時  
1小学3年生～  
中学生10人(先  
着) ¥600円  
📞6月11日(火)  
から電話・来館で



### ◆押し花マグネットを作ってみよう!!

📅7月30日(火)  
13時～14時30分  
8人(先着)  
¥700円 📞6月  
11日(火)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  
休第4月曜(祝は翌日)

### ◆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!

📅6月15日(土)10時～12時

### ◆チャレンジダンス&チャレンジHIPHOP

📅6月15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  
📞6月11日(火)から電話・来館で

### ◆わいわいパネルシアター 「たまたまこ」とあそぼう

📅6月17日(月)11時30分～12時  
10人(先着)

### ◆お花屋さんの植物講座～水耕栽 培を学ぼう!

種まき・挿し木・植え付け、3種類の水  
耕栽培を学び、野菜・ハーブを育てよ  
う!! 📅6月20日(木)10時～12時  
10人(先着) ¥1,000円  
📞6月11日(火)から電話・来館で

### ◆わいわいリトミック

📅6月25日、7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  
📞6月11日(火)から電話・来館で

### ◆みんなあつまれ!おはなし会

📅6月26日(水)14時～14時30分  
10人(先着)

### ◆なかく街の先生オープン講座「スッ キリ片付け、洋服の手放し方」

洋服のおかたづけ。📅7月3日(水)  
13時～14時30分 10人(先着)  
📞6月11日(火)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!

📅7月5日(金)14時～15時30分

50人(先着) ¥300円 申6月11日(火)から電話・来館で

◆ママと子どもたちの為のお座敷ライブ～夏

みんなで歌って盛り上がりよう! 7月7日(日)14時～16時 100人(先着)

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

◆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

6月12日・26日、7月10日の水曜15時30分～16時 各15人(先着)

◆テラリウム作り～ビンの中に作る小さな世界

6月15日(土)13時30分～15時 8人(先着) ¥1,100円 申6月12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

◆口笛教室～音楽が身近にある生活で毎日を楽しく!

6月22日(土)10時～11時30分 10人(先着) ¥100円 申6月

12日(水)から電話・来館で

◆手作り小物教室

絵手紙を作成します。7月3日・10日の水曜9時15分～12時 各10人(先着) ¥各800円 申6月12日(水)から電話・来館で

◆紅茶講座

～「アイスティー」をいただきます  
紅茶の歴史、種類、おいしい入れ方を学びます。7月6日(土)14時～15時30分 8人(先着) ¥1,000円 申6月12日(水)から電話・来館で

◆やさしい手話～初心者対象。ゆっくり楽しく学べます

7月17日(水)10時30分～11時45分 20人(先着) ¥100円 申6月12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～武蔵国絵図をじっくり眺める

人気の歴史講座。事前申し込み制です。6月17日(月)10時～12時・21日(金)14時～16時※2回とも同じ内容 各40人(先着) ¥各200円

申6月12日(水)から電話・FAX(行・各・を記入)・来館で

◆相続セミナー～令和6年 ココが改正! 相続・生前贈与

6月26日(水)14時～16時 10人(先着) ¥200円 申6月12日(水)から電話・FAX(行・各・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

◆ラベンダーのスワッグ～初夏らしいさわやかな壁飾りをアート花材で

6月25日(火)14時～15時 15人(先着) ¥2,500円 申6月11日(火)から電話・来館で

中図書館

本牧原16-1(本牧原) ☎621-6621 ☎621-6444 休6月4日(火)～6日(木)(図書特別整理)、6月17日(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。6月11日・25日、7月9日の火曜11時～11時30分※内容は月替わりです。 0～2歳の子と保護者

◆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。6月19日、7月3日の水曜15時30分～ 3歳～小学生※保護者同伴可

◆土曜日におひざにだっこのおはなし会

平日に来られない人も子どもと一緒にわらべうたや絵本を楽しみましょう。6月22日(土)11時～11時30分 0～2歳の子と保護者

◆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。7月6日(土)15時～ 3歳～小学生※保護者同伴可

アメリカ山公園

山手町97-1(元町・中華街駅) ☎232-4661 ☎232-4662

◆「古き横浜の青春～プール嬢のアルバムから～」

～アメリカ山公園歴史展示  
明治期の横浜を舞台に繰り広げられた外国人たちの彩り豊かな生活を写真で紹介。「薔薇ごよみ365日 薔薇を育てる・楽しむ・愛でる ロザリアンへ提案する50選」(パネル展)同時開催中 9月1日(日)まで



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 ☎714-5912 休第3月曜

◆女性としごと応援デスク

▶キャリア・カウンセリング  
7月13日(土)・26日(金)①10時～、②11時～、③13時～、④14時～ 各1人(先着)  
▶しごとと生活設計相談  
7月20日(土)①13時～、②14時～、③15時～ 各1人(先着)  
【共通】各50分。電話・オンライン相談も可。あり(満2か月以上の未就学児・有料・要予約)☎714-2665) ※免除制度あり(要問合せ)  
申6月11日(火)から電話・来館で

善意銀行

3月1日～3月31日受け付け分(敬称略) 株式会社クラステイタス  
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

中区と友好都市 孺恋村を紹介します!



群馬県西北部に位置する高原の村で日本一の高原キャベツの産地である孺恋村。

横浜開港期に活躍した生糸

商人中居屋重兵衛の出身地であり、2016(平成28)年2月に中区と友好交流協定を結びました。

湯治の名所である万座温泉や鹿沢温泉のほか、ジオパークに認定された浅間山北麓にはレンゲツツジ群落や鬼押し出し園などの見所も多数あります。



▲一面に広がるキャベツ畑と浅間山



▲浅間高原シャクナゲ園

孺恋村とアニメ『この素晴らしい世界に祝福を!』とのコラボが決定

現在テレビアニメ3期が放送されている『この素晴らしい世界に祝福を!』の主要キャラ

クター 4人をキャベツ大使に任命しました。今後のさまざまな取り組みにご期待ください。

▲孺恋村×このすば公式ロゴマーク



▲孺恋村HP

©2024 暁なつめ・三嶋くろね/KADOKAWA/このすば3製作委員会

☎中区役所企画調整係 ☎224-8127 ☎224-8214

今月のポレポレグッズ 中区障害者地域作業所等製品



▲合同販売会

6月28日(金)11時～13時30分 区役所本館ぱびぼ広場

複数事業所が参加する合同販売会になります



▲ろぼの家

☎中区役所障害者支援担当 ☎224-8165 ☎224-8159

## 中区健康シールラリーに参加して健康長寿を目指そう!



### いきいき元気な暮らしはフレイル<sup>※</sup>予防から!

小さな変化に気づき、早い段階から「フレイル予防の4つの柱:運動・社会参加・口腔・栄養」に取り組みましょう。

中区ではフレイル予防のための活動に参加する人を応援するため、シールラリーを開催します。皆さんで活動に参加して、健康を維持しましょう!

※フレイル:語源はFrailty(虚弱)で「健康」と「要介護状態」の間をさす言葉



◀シールラリーについて詳しくはこちら

#### シールラリー対象事業

- ①中区内地域ケアプラザ、横浜市寿町健康福祉交流センター、および区が主催する介護予防講座や教室
- ②中区内の元気づくりステーション

#### 参加方法

対象事業の参加者に、台紙・シールを配布します。

#### 実施期間

6月17日(月)～10月31日(木)

#### 対象者

中区在住のおおむね65歳以上の人

#### 景品

シール10個で歯ブラシ1本  
(4か所以上の講座や教室に参加していればもう一品プレゼント)  
※景品交換期間は7月1日(月)～11月29日(金)

### シールラリー参加手順

シール配布期間: 6月17日(月)～10月31日(木)

- 下記主催の講座や教室に参加しよう!

  - 中区内地域ケアプラザ
  - 中区役所 高齢・障害支援課
  - 寿町健康福祉交流センター

中区元気づくりステーションに参加しよう!

※対象となる講座は各機関にお問い合わせください(連絡先は裏面参照)
- ①シールを10個以上集めよう

②さらに4か所以上の活動に参加しよう
- 景品をもらおう!

※景品交換期間: 令和6年7月1日(月)～11月29日(金)

  - 中区内地域ケアプラザ
  - 中区役所5階51番窓口
  - 寿町健康福祉交流センター

### スタート 中区健康シールラリー

スタート

1	2	3		
7	6	5	4	
8	9	10	11	12
16	15	14	13	
17	18	19		
20				

ゴール

(シールを10個以上集めた人限定) 4か所以上の活動に参加した方は、抽みかき紙かオムロンカチがもらえます!

参加したグループや講座の名前

1	
2	
3	
4	

さらにもらえろ!

☎ 中区役所高齢者支援担当 ☎ 224-8167 ☎ 224-8159

## 6月30日(日)まで山下公園にGREEN × EXPO 2027 フォトスポット

※GREEN × EXPO 2027

私たちの生活に大きな影響をもたらす気候変動に着目した、環境と共生し市民の皆さんと共につくる、「環共」をテーマとする日本で初めての国際博覧会。2027年開催。



## お花に囲まれた写真を撮ろう! ぜひお立ち寄りください!



会場 山下公園噴水前(山下町279)

・JR/市営地下鉄「関内」駅から徒歩20分

・みなとみらい線「元町・中華街」駅 から徒歩3分



☎ 中区役所企画調整係 ☎ 224-8127 ☎ 224-8214

## VIVA! 健康

### 6月は食育月間です!

## 野菜はスゴイ!!

みなさん。毎日野菜を食べていますか? 便秘解消、お肌の調子をよくする、糖尿病や高血圧を予防するなどなど…。野菜を食べると体にとってよいことばかり。

野菜の情報が詰まった中区のホームページ「野菜を食べよう!」をチェックしてください! 野菜をたっぷり食べるコツやかたん野菜料理レシピも載っています。



▲詳しくはこちら

## 食育マルシェでベジチェック!

「ベジチェック®」を使用した推定野菜摂取量の測定会を開催します。ヘルスマイトによる楽しい食育ワークショップも実施します。SDGsマルシェと同時開催していますのでぜひお立ち寄りください。

日時 6月12日(水)11時～14時

会場 中区役所別館(区役所本館隣)1階



## 中区食育展を開催します!

区内の保育園、学校、ボランティアなどの団体が食育の取り組みについてポスター展示をします。ぜひ見に来てください。

日時 6月10日(月)～25日(火)

会場 中区役所別館(区役所本館隣)1階



### 来場者にプレゼント!

カット野菜や缶詰、レトルト食品などを多く使用したレシピ集「かんたんごはん de 野菜をプラス!」をプレゼントします。

☎ 中区役所健康づくり係 ☎ 224-8332 ☎ 224-8157



## しあわせの食育レシピ No.63

★毎月19日は「食育の日」★

### 牛肉のホットサラダ

中区ヘルスマイトから健康レシピを紹介 /

簡単にできる温かいサラダ!お肉と一緒に野菜がたくさん食べられて、1皿で栄養たっぷりの1品です。



#### 〈材料〉2人分

- 牛肉切り落とし .....120g
- レタス .....1枚
- キュウリ .....1/2本
- 赤タマネギ .....1/4個
- ニンジン .....1/5本
- ミニトマト .....2個
- スナップエンドウ .....4本
- ブロッコリー .....2房

- A
- サラダ油 .....大さじ1
  - しょうゆ .....大さじ1
  - 酢 .....大さじ1

(1人分)上記の材料を2人分として計算  
エネルギー .....205kcal  
塩分 .....1.4g  
副菜(野菜) .....115g※  
※1日の必要量の約1/3

#### 〈作り方〉

- ①レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ②キュウリは斜め薄切り、赤タマネギは薄切り、ニンジンは細めのせん切り、ミニトマトは半分に切る。
- ③スナップエンドウとブロッコリーはゆでておく。
- ④牛肉は大きければ食べやすい大きさに切る。
- ⑤熱したフライパンに油少々(分量外)と肉を入れて炒め、色が少し変わったらAを加え、ひと煮たちさせる。
- ⑥野菜を皿にもり、⑤を熱いうちにかけてできあがり。

#### ポイント

●野菜はグリーンアスパラに変えたり、きのこを入れたり、お好みのものにアレンジしてもおいしくできます。  
●⑤の油はテフロン加工のフライパンの時は不要です。

☎ 中区役所健康づくり係 ☎ 224-8332 ☎ 224-8157