

▶ ⑤～⑩ページはなか区版です

特集

なか

1

No.267/2020年

2020

熱い年が始まる。

聖光学院高校(横浜市中区)出身の
荒川龍太選手(ボート)

新年のごあいさつ



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。
日ごろから中区政府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。
昨年も区民の皆様と共に「にぎわいの創出」や「多文化共生の推進」などに力を入れて取り組んでまいりました。

本年はいよいよ東京2020オリンピック・パラリンピックが開催を迎えます。中区では横浜スタジアムを会場にオリンピックの野球・ソフトボールの競技が行われ、国内外から多くの方々がいらしゃいます。開港の地ならではのおもてなしでお迎えし、中区のさらなるにぎわい創出につなげていきます。また開港以来外国人との共生を進めてきた中区として、区内に住まわれる外国人にも、地域の中での「住みやすさ」、「つながり」を実感していただけるよう、ニュースに寄り添った「共生」の取り組みを進めていきます。併せて、第4期中区地域福祉保健計画「中なかいいネ!」の策定や、地域における安全・安心の取り組みも着実に進めてまいります。

2019年は、度重なる台風により、中区内でも大きな被害が生じ、避難された方も多くいらっしゃいました。これを踏まえ、区民の皆様の防災に対する意識の向上や、地域の災害対応力の向上に、より一層力を入れてまいります。

本年も皆様と一緒に、「誰もが安心と活力を実感するまち中区」の実現に向けて、全力で取り組んでまいります。

区民の皆様のご活躍とご健康をお祈りいたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

今年もどうぞよろしくお願いたします。



中区長 竹前 大

2020年、ついに待ちに待った東京2020オリンピック・パラリンピックの年が始まりました。中区では横浜スタジアムが東京2020オリンピック野球・ソフトボールの会場に選ばれています。その熱闘を心待ちにしている人も多いことでしょう。しかし、私たちが楽しむことができるのは野球・ソフトボールだけではなく、もっともっと、オリンピック・パラリンピックの楽しみを見つけてみませんか。

REPORT 1 中区から最高の舞台へ!
ボートシングルスカル男子日本代表を目指す
荒川龍太 選手

REPORT 2 迫力のパラスポーツ!
車いすバスケットボール男子日本代表
アシスタントコーチ
京谷和幸 さん

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

👤 149,905人
🏠 81,437世帯
(2019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を発信中



編集・発行

中区役所広報相談係
☎ 224-8123
☎ 224-8214



今年中は区制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▶

REPORT
1



Arakawa Ryuta

中区から
最高の舞台へ!

ボートシングルスカル
男子日本代表を目指す

荒川龍太 選手

NTT東日本漕艇部所属、聖光学院高校(横浜市中区)を卒業後、一橋大学でボート競技に出会う。一橋大時代にリオデジャネイロ五輪世界最終予選に挑むも惜しくも切符を逃した。現在東京2020オリンピックの出場権獲得・日本代表選出を目指し、トレーニングを続けている。横浜市金沢区出身。25歳。

Q 聖光学院中学校・高等学校時代はどんな生徒でしたか?

何かに熱中してしまうと他のことがあまりできなくなってしまう性格で、当時所属していたバスケ部の活動にばかり力を入れていました。体を動かすことが好きでしたが、運動神経はあまり良くなかったです。土日の部活の後や平日の部活が無い日には、関内駅周辺や横浜駅周辺で遊んでいました。

小さなころは本牧市民公園に家族でよく遊びに行っていました。SLや広場で遊んだあと、隣にある三溪園に足を運んでコイにえさをやりたりお団子を食べたりするのが定番の楽しみ方でした。

Q ボートを始めたきっかけを教えてください。

一橋大学に入学し、ボート部からたまたま勧誘を受けました。当時はボート競技についてはまったく知りませんでした。最初に「ボート部」と聞いたときには「ヨットかな?」と思ったほどです。そのときに見せてもらったボート部のPR動画が非常にカッコよかったこと、日本一を本気で目指していることに惹かれ、また半分強引に勧誘されボートを始めました。

Q ボート競技の魅力は何ですか?

風を切って水上を進む爽快感が一番の魅力だと思います。また、一人乗り以外のボートでは、他の人と息がピッタリと合ってボートが飛ばすように進んでいく瞬間

が気持ちよく、それも醍醐味です。

ボート競技は有酸素能力が重要で、練習量がものをいうため、あまり体格に恵まれていなくても当人の努力次第で日本のトップレベルにまでなれるということも面白いと思います。

Q 東京2020大会に向けての意気込みを聞かせてください。

前回大会に挑戦したときは軽量級でしたが、その後重量級に転向して世界に挑戦しています。重量級は今まで日本が本格的に取り組んでこなかったこともあり、世界とのレベルの差には軽量級のときよりも大きなものがあります。その中でも以前は負けていた選手に勝ったり、差を縮めたりすることが多くなっています。

日本はまだボート競技の五輪出場権を獲得できていません。しかし、まだアジア大陸予選(4月)と世界最終予選(5月)が残っています。

東京2020大会に出場することで日本ボート界の重量級のさきがけのような存在になりたいと思っています。東京2020大会を通して少しでも日本でのボートの認知度を向上させたいです。そのためにも、残る大会で五輪出場権を必ず獲得して、東京2020大会に出場します。

皆さんの地元で青春時代を過ごした自分が、運動神経が悪くても地道にオリンピックを目指しているということを知って、オリンピックをもっと身近に感じていただきたいです。東京2020大会はもうすぐです。みんなと一緒に盛り上げていきましょう!



Photo by Tokyo 2020 / Shugo TAKEMI

これだけ知ればもっと楽しい! **ボートのルール**

水上の直線コースでオールを使ってボートを漕ぎ、順位を競う競技。カヌーと逆で、進行方向に背中を向けて漕ぐ。オリンピックでは2,000mの距離で行われる。種目は大きく分けてスカルとスイープの2つの種類がある。スカルはオールを1人2本ずつ持って漕ぎ、スイープは1人1本ずつ持って漕ぐ。漕ぎ手の人数で分けると、スカルにはシングル(1人)、ダブル(2人)、クオドルプル(4人)の3種類があり、スイープにはペア(2人)、フォア(4人)、エイト(8人)の3種類がある。

1964年にも中区でオリンピックが!



画像提供: 横浜市史資料室

1964年の東京オリンピックでバレーボールが行われたのが中区の横浜文化体育館。実はオリンピック開催直前まで、男子バスケットボールの出場国を決める予選が行われていました。予選終了後バレーボールの練習のために、わずか30時間でコートが塗り替えられたのです。

今大会では、この横浜文化体育館と横浜市役所アトリウム(新市庁舎)が、大型スクリーンで競技中継を楽しむ「東京2020ライブサイト」の会場として選ばれています。

駒沢オリンピック公園総合運動場体育館とともに、1964年の東京オリンピックバレーボールの会場となった横浜文化体育館

ライブサイトの情報など、東京2020大会の情報は1・2ページにも!

オリンピック聖火リレーのセレブレーションが中区で!



画像提供: Tokyo 2020

オリンピックの象徴である聖火は2020年3月26日(木)に福島県を出発し、121日間(移動日を含む)をかけて47都道府県を巡ります。7月1日(水)には聖火が横浜市に。横浜赤レンガ倉庫がこの日の最終聖火ランナーの到着場所となり、ここで聖火の到着を祝うイベント「セレブレーション」が開催されます。

桜をモチーフにした「東京2020オリンピック聖火リレートーチ」



特集

2020

REPORT
2



Kyoya Kazuyuki

迫力の
パラスポーツ!

車いすバスケットボール
男子日本代表 アシスタントコーチ

京谷和幸さん

小学校2年生からサッカーを始め、高校時代には全国高校選手権に3年連続出場。卒業後はプロサッカー選手になるが、1993年に交通事故で車いす生活に。その後車いすバスケットボールでシドニー2000パラリンピックに出場。以降、4大会連続でパラリンピックに出場。北京2008大会では日本選手団主将を務めた。現在は車いすバスケットボール日本代表アシスタントコーチ。北海道出身。48歳。

Q 車いすバスケットを始めたきっかけを教えてください。

妻が私の身体障害者手帳の交付申請のために浦安市役所へ行ったとき、その窓口で対応してくれた方が、「千葉ホークス」という車いすバスケットチームの選手の方でした。その方から「サッカーをやっていたのなら、車いすバスケットをやった方がいい」と、妻を介して誘われました。スポーツは何かしらやりたと思っていましたが、そのときはまだ、それがバスケットなのかどうかはわかりませんでした。

気持ちが変わっていったのは、人数合わせで一緒に行った国民体育大会でのことです。僕もプロでサッカーをやっていたので、「障害者のスポーツなんてリハビリの延長で、お遊びだろう」ぐらいにしか思っていなかったんです。でも国体で最高の選手たちがプレーする姿を観たときに、その考えは根本から覆りました。「これはスポーツだ!」と。そしてそのときに、サッカーで一度失ったプライドを、車いすバスケットで取り戻せるかもしれないと思ったんです。それが、パラリンピックへの道のきっかけでした。

Q 京谷さんにとって「パラリンピック」とは何でしょうか。

現役のときは、自分自身が最も力を発揮できる場所だと思っていました。特別な場所です。だからこそ、

誰にも渡したくない場所でした。パラリンピックというものは選手たちが中心です。ですからアシスタントコーチをやっている今は、選手たちへの最高の舞台上で戦ってもらいたいというのが私の思いです。その意味で今の僕にとって、パラリンピックは選手を輝かせる場所。そして選手たちが輝いてくれば、自分にとってもいい結果になるのではないかと考えています。

Q 東京2020大会に向けての意気込みをお聞かせください。

全身全霊をかけてメダルに向かっていきます。ただそれだけではなく、やはり会場に来てくださったみなさんに、「車いすバスケット、本当にすごいな」「素晴らしい競技だな」と言ってもらえるような、そんなプレーを選手たちにさせたいと思います。その延長線上にメダルがあるのではないかと考えています。

東京2020大会を契機にスポーツ全体が盛り上がると思います。その中でパラスポーツというものを知ってもらえるいい機会になると思うんです。ぜひ皆さんに、面白いものは面白い、面白くないものは面白くないと、正当なジッジをしてほしいです。障害があるからかわいそうとかではなく、それぞれ一つのスポーツとして観て楽しんでもらえるとうれしいと思います。ぜひ会場に足を運んでみてください。



Photo by Tokyo 2020 / Shugo TAKEMI

これだけ知ればもっと楽しい! 車いすバスケのルール

基本的なルールはバスケットボールとほぼ同じ。大きな違いとしては、ダブルドリブルがないこと、トラベリングの代わりにボールを持っているプッシュ(車いすを手で漕ぐこと)は連続2回までとされていることがあげられる。そして最大の特徴が「クラス分け」。選手は障がいの程度や身体能力によって、重いほうから順に1.0点から4.5点まで0.5点刻みで8クラスに分けられ、コート上の5選手の合計点は14.0点以内でなければならない。



シュートを披露する京谷さん。リングに当たらない美しいシュートを披露してくれました。



横浜吉田中 山本遼太郎君 (3年・福祉委員長)

「人権」をテーマにした講演会だと聞いていたのですが、未来・夢に向かってどのように取り組んでいけばいいのかといった、思っていたよりもずっと大きなテーマの話聞くことができました。自分も壁にぶつかったときすぐに諦めるのではなく、「違うやり方で何度でもトライすればいい」と、前向きに捉えて乗り越えられるようになります!

お年玉プレゼント
アンケートにすべて答えると、抽選でプレゼントが当たります。

A賞
ロイヤルウイング
ランチバイキング
ペアチケット 1人



B賞
中区の友好交流都市・埼玉県飯能市
ムーミンバレーパーク
招待券(2枚1組) 3人



C賞
ハンドタオル
(35cm×34cm) 5人

D賞
三溪園招待券
(2枚1組) 10人



Wチャンス

A～D賞の抽選に外れた方の中から30名様に「横浜山手西洋館クリアファイル」が当たります!

【応募方法】はがきまたはHPの申込フォームに以下のアンケートすべての回答を記入し、区役所広報相談係まで。1月31日(金)までに必着。

▶なか区版(5～12面)アンケート

- ①なか区版の読みやすさ(字の大きさ・色使いやデザイン・情報量)についての意見・感想
- ②なか区版に掲載してほしい情報など、区版への意見・感想
- ③希望する賞品
- ④住所・氏名・年代・電話番号

【宛先】〒231-0021 日本大通35

中区役所広報相談係なか区版担当

☎ 同係 ☎224-8121 ☎224-8214

応募は1人1回まで。横浜市在住の人のみ応募できます。当選者の発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。回答内容は当選に関係ありません。率直なご意見をお聞かせください。いただいた個人情報は賞品の発送以外には使用しません。



ロイヤルウイング優待クーポン

【期間限定プラン:2020年1月18日～3月31日】

■ランチバイキング
6,050円→4,950円(小学生2,750円)

■飲茶&スイーツ食べ放題プラン
4,950円→4,125円(小学生2,063円)

■ディナーバイキング
8,250円→6,875円(小学生3,988円)

※いずれも税込・乗船料込 ※幼児料金は要問合せ

※月曜連休(祝日を除く) ※1枚につき5人まで

※他券併用不可・コピー不可

☎(株)ロイヤルウイング ☎662-6125 (なか区版)

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・締切日必着です

Event Clip

イベント クリップ

マークの説明

- 🕒 日時・期間
- 📍 会場
- 👤 対象・定員
- 🎫 費用
- 📧 申し込み
- 🗨️ 問合せ
- ☎️ 電話
- 📠 ファクス
- ✉️ Eメール
- 📍 バス停
- 📮 郵便番号・住所
- 📋 行事名
- 👤 氏名(ふりがな)
- 👤 年齢

一部のイベントなどはHPでも紹介しています。 [横浜カレンダー](#)

芸術祭文化がいち早く発信された地域で開催！ 1/25(土)~2/24(水)

第14回横浜山手芸術祭
山手西洋館など山手周辺施設で、山手の歴史と地域を生かした作品展示やコンサートなどさまざまなイベントを開催します。📍横浜山手西洋館管理事務所 ☎323-9500 📠323-9508

▶ オープニングコンサート

Fantastic Concert~煌めき・夢時間~
テノールとバイオリンとピアノの美しいハーモニーが非日常の世界へと誘います。
📅1月25日(土)14時~ 📍横浜市イギリス館
👤60人 ¥2,500円(土産付) ☎電話・来館で 📍同館 ☎623-7812



佐々木 洋平氏 (テノール) 谷 裕美氏 (バイオリン) 齋藤 誠二氏 (ピアノ)

元街小学校にみんなあつまろう！ 2/1(土)

なかくっこフェスティバル
間伐材キーホルダー・空飛ぶ紙コップ・ペットボトルロケットなどの工作や、折り紙・羽根つき・コマ回しなどの昔遊びが体験できます。

📅13時~15時30分 📍元街小学校(石川町駅)
※上履き、下履きを入れる袋を持参。荒天中止 📍区役所地域振興課

☎224-8135
📠224-8215

ロケット工作は洗った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3本持参。👤20人



YOKOHAMA本牧ジャズ祭冬の陣 2/8(土)

アマチュアジャズバンドフェスティバル
8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。📅11時30分~20時30分 📍開港記念会館講堂 📍200人 ¥1,500円(前売り1,000円) 📍実行委員会 ☎080-4361-8427 📠264-9004



冬でも熱いステージを楽しみましょう

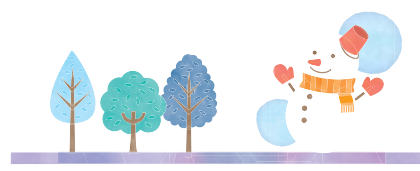
認知症普及啓発講演会 2/13(木)

~みんなできさえあい
39歳で若年性アルツハイマー型認知症と診断されたトップセールスマンの想いを聴きます。

📅13時30分~15時 📍区役所7階会議室 📍60人
☎1月14日(火)から電話で 📍区役所高齢・障害支援課 ☎224-8167 📠224-8159



一般社団法人認知症当事者ネットワーク みやぎ 代表理事 丹野 智文氏



ワールドカップに感動した人、初心者も大歓迎！ 2/16(日)

YC&C/中区ラグビー教室
日本ラグビー発祥の地であるYC&C(横浜カントリー&アスレティッククラブ)のグラウンドに元ラグビー日本代表選手を講師に迎え、小学生向けのラグビー教室を開催します。📅10時~12時※荒天中止 📍YC&Cグラウンド(山手駅) 📍小学生200人 ☎1月11日(土)からHPで 📍同クラブ ☎623-8121 📠623-1233



経験レベルに合わせて練習します

横浜市民ミュージカル 2/16(日)

横濱どんたく~音楽の架け橋~

文明開化の波が押し寄せる横浜。外国人居留地から始まった「どんたく」。そこには時代の光と影、夢を追いかける少年たちの物語がありました。日本の吹奏楽事始めの歴史と共に描くハートフルミュージカル。📅①11時~13時10分、②16時~18時10分 📍関内ホール大ホール 📍各900人 ¥各2,500円(高校生以下1,500円) ☎電話・FAX・Eメール(☎・📠・📮)一般/高校生以下それぞれのチケット枚数を記入で ※中学生以下の場合は保護者申込 📍実行委員会事務局(赤い靴記念文化事業団内) ☎641-3066



物語の舞台は中区・妙善寺。初代「若が代」と日本吹奏楽発祥の地！

📠641-1881 ✉akaikutu@cameo.plala.or.jp

雪景色の本町通り 明治時代中期 横浜開港資料館所蔵

歴史の散歩道

初代横浜市庁舎

横浜市が誕生したのは明治22(1889)年で、この時、横浜市は明治11(1878)年に発足した横浜区役所(神奈川県第一大区と呼ばれた地域を管轄する役所のこと)の事務を引き継いだ。出来上がったばかりの横浜市の範囲は、現在の中区関内地域を中心に元町・伊勢佐木町・日ノ出町・高島町などを含む約5・4平方キロメートルの地域で、この町は日本を代表する貿易港を持つ都市として発展を続けていた。

主要産業である貿易は、輸出が生糸や茶を中心に全国輸出総額の6割、輸入が綿糸や毛織物などで5割を占めた。一方、横浜市が発足した7年後の明治29(1896)年には、日本郵船が横浜を起点にした欧州・北米・豪州の三大航路を開通し、横浜市は貿易だけでなく人々が欧米と行き交う窓口として大きな役割を果たすようになった。これ

こうして横浜市は近代都市としての体裁を整えたが、発足当時の初代市庁舎は旧横浜区役所の建物を再活用したものにはすぎなかった。そのため当初から市庁舎が狭いことが問題になり、早くから現在の中区港町に新市庁舎を建設する計画が立てられていた。2代目市庁舎が建てられたのは明治44(1911)年であったが、この点については次号で紹介する。ちなみに残された初代市庁舎の写真は数少ないが、上の写真、右端手前に写っている建物が初代市庁舎である。左の時計台のある建物が横浜会館で、中央奥から手前を通る道が本町通りであるから、市庁舎は現在の神奈川県庁本庁舎の敷地の一画(交番付近)に建てていたことになる。

(横浜開港資料館館長 西川武臣)

歴代市庁舎編

◆お詫びと訂正◆
2019年12月号「歴史の散歩道」の内容に誤りがありました。
お詫びして訂正いたします。
訂正箇所…3段落目4行目
〔誤〕翠年4月15日(1871年5月15日)
〔正〕翠年4月15日(1871年6月2日)

なか Information 情報ひろば

講座・催し

■フォーラム南太田

▶女性のがん手術後のリハビリ体操

①1月14日(火)10時15分～11時45分 ②1月14日(火)10時15分～11時45分
①がんと手術後8週間以上の女性 20人 ②600円

▶女性のためのパソコン講座

(1)再就職・転職のためのパソコン講座(全5回)
①2月12日(水)・13日(木)・14日(金)・18日(火)・19日(水) ②20,000円
(2)ファイル整理術

①2月20日(木) ②5,600円

【パソコン講座共通】③10時～15時30分

①女性12人※費用免除制度あり ②1月16日(木)から電話・HPで

▶女性としごと応援デスク

(1)女性の労働サポート相談

①2月15日(土)①13時～、②14時～、③15時～ ④各1人

(2)キャリア・カウンセリング

①2月28日(金)①10時～、②11時～、③13時～、④14時～ ⑤各1人

【応援デスク共通】⑥各回50分程度

⑦1月11日(土)から電話・来館で

【全講座共通】⑧同館(南太田駅)

⑨あり(有料・要予約) ⑩同館

⑪714-5911(パソコン講座は⑫862-4496) ⑬714-5912

■なか区民活動センターの紹介パネル展

なか区民活動センターに登録している団体を紹介します。

①1月20日(月)～23日(木)

②区役所1階ぱびほ広場 ③なか区民活動センター ④224-8138

⑤224-8343

■軍手で作る可愛いウサギのぬいぐるみ

①1月26日(日)10時～12時 ②日

ノ出川公園 ①10人 ②500円

③1月11日(土)から電話・来園で ④同園 ⑤641-3513 ⑥225-8203

■横浜市民ギャラリー

①親が知っておきたい

～紙あそび・お絵かきあそび

家でも楽しめる紙あそびやお絵かきを紹介します。 ①1月29日(水)10時30分～12時 ②1歳6か月～3歳の子と保護者15組 ③2,000円/組

②レクチャー 写真家 奥村泰宏・常盤

とよ子夫妻が写した戦後の横浜

横浜都市発展記念館調査研究員がレクチャー。 ①2月11日(祝・火)14時～15時30分 ②50人

③1,000円

③粘土をつくろう

秘密の材料をこねて、粘土を作ります。 ①2月16日(日)10時30分～12時 ②18歳以上25人 ③1,500円

【共通】④同館(⑤野毛坂) ⑥①は1月15日(水)、②は1月28日(火)、③は2月1日(土)までに往復はがき(⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺)を記入)・HP・来館で。抽選〒220-0031 西区宮崎町26-1 ①同館

②315-2828 ③315-3033

■ボランティア入門講座

「音声訳技術」の基礎(全3回)

～伝える!伝える!話し方を学びます

視覚障害者への支援技術「音声訳」を基礎から学びます。 ①2月6日・13日・20日の木曜10時～12時 ②中区福祉保健活動拠点なかふく(産賢センタービル4階) ③20人

④300円 ⑤1月11日(土)から電話・FAX・Eメール(⑥⑦⑧⑨)を記入)で ⑩中区社会福祉協議会

⑪681-6664 ⑫641-6078

⑬volunteer@nakasha.net

■中区善意バザー

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。※売上金は社会福祉のために寄付します ①2月8日(土)10時～14時 ②上台集会所(③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6日(木)11時～15時・7日(金)11時～13時

◆山元小学校コミュニティハウス(①山元町2丁目)/2月6日(木)11時～13時

◆日ノ出町町内会館(日ノ出町駅)/2月7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

①224-8140 ②224-8215

■護身術教室(全3回)

神奈川県柔道連盟所属講師が指導します。 ①2月17日、3月2日・9日の月曜19時～20時30分 ②横浜文化体育館1階ロビー(関内駅)

③18歳以上20人 ④1,570円

⑤1月11日(土)から電話・来館で

⑥横浜文化体育館 ⑦641-5741

⑧641-5744

お知らせ

■中区ふれあい作品展作品募集

手芸・絵画・写真・俳句・短歌・工芸などの作品を出展しませんか。 ①区内在住の60歳以上の人 ②1月16日(木)～30日(木)に申込書(入手方法は要問合せ)で ③中区老人クラブ連合会事務局 ④681-8480

〈作品展〉①2月20日(木)・21日(金)9時～16時(21日は14時まで)

②開港記念会館

■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/五十嵐月渚さん(仲尾台中)

●全国納税貯蓄組合連合会優秀賞/寺尾真結さん(横浜共立学園中)

●東京国税局管内納税貯蓄組合連合会会長賞/三角美友さん(横浜共立学園中)

●横浜中税務署長賞/藤田透子さん(横浜女学院中)

●神奈川県横浜県税事務所長賞/津久井雄太さん(仲尾台中)

●東京地方税理士会横浜中央支部長賞/小島綺花さん(横浜雙葉中)

●横浜中央納税貯蓄組合総連合会会長賞/車屋慧さん(大島中)、加藤歩実さん(本牧中)、奥村安生さん(横浜吉田中)、内田幸都さん(聖光学院中)、孫旭東さん(横浜女学院中)、鷹野心咲さん(横浜雙葉中)

①区役所税務課 ②224-8231

③224-8217

■なかく街の先生大募集

ボランティア人材バンク「なかく街の先生」の登録者を募集します。自分の知識や技術を生かして、区民利用施設などで講師やイベント出演などを行うボランティアです。 ①1月30日(木)までに来館で※まずは電話で問合せを ②なか区民活動センター

③224-8138 ④224-8343

区役所前歩道上駐輪場の閉鎖について

1月以降に区役所前歩道の整備工事を行います。それに伴い歩道上の駐輪場は閉鎖します。区役所を利用する際の駐輪は、区役所入口前スペースをご利用ください。台数が限られますので、徒歩または公共交通機関の利用をお願いします。 ①区役所総務課 ②224-8115 ③224-8109

確定申告書作成についてのお知らせ

①横浜中税務署 ②651-1321(自動音声)

税務署による確定申告書作成相談～申告書を作成して提出できます～

日時 2月17日(月)～3月16日(月)

※土・日・祝日を除く。ただし2/24(振・月)、3/1(日)は開設 ※申告相談は9時15分開始(受付:8時30分～16時)

会場 日石横浜ホール(桜木町1-1-8 日石横浜ビル1階)

●1/6(月)～3/16(月)は税務署内に確定申告書作成会場はありません。

●前年の申告書など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などをご持参ください。

●自宅など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か郵送してください。

●会場での用紙配布は行っておりません。自宅など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～

日時	会場
1月28日(火)・29日(水)、2月5日(水)・6日(木) ①9時30分～12時、②13時～16時	本牧地区センター(中区本牧原16-1)
1月27日(月)10時～16時	かながわ信用金庫横浜営業部(中区不老町1-3 5階)
2月7日(金)10時～16時	税理士会館(西区花咲町4-106 8階)

※受付は午前・午後とも終了時間の30分前まで

対象者 給与・年金所得者

※本牧地区センターは小規模納税者(事業所得者、不動産所得者)も

いずれの会場も、専用駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。

中区役所での2019年分の医療費控除申告受付

給与所得者(年末調整済みの人)が医療費控除を受けるための還付申告を受け付けます。 ①2月17日(月)～3月16日(月)①9時30分～11時30分、②13時～16時30分※土・日・祝日を除く

ご存じですか? 「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カードの読みとり機器がなくてもe-Taxができます
- ◆スマホからも送信できるようになります
- ◆IDとパスワードは、事前にお近くの税務署で交付を受けてください(要本人確認書類)

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・記載方法は国税庁ホームページに掲載されています。

マイナンバーの記載は毎年必要です!

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・締切日必着です

スポーツ

■日ノ出川ソフトテニス教室

①1月12日(日)、2月1日(土)・9日(日)①10時~12時、②13時~15時、1月19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 ④日ノ出川公園(伊勢佐木長者町駅①出口) ⑤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 ⑥各500円(中学生以下300円) ⑦中区ソフトテニス協会事務局(吉門) ⑧090-8727-0404 ⑨yoshikado080766@docomo.ne.jp

■中区シニアソフトテニス教室

①1月16日~2月6日の毎週木曜①11時~13時/初心者、②13時~17時/経験者 ④日ノ出川公園(伊勢佐木長者町駅①出口) ⑤60歳以上※テニスシューズ・スポーツウェア着用 ⑥各300円 ⑦横浜健康福祉クラブ(高田) ⑧270-8603 ⑨270-9932

■中区バドミントン教室

①2月2日(日)13時30分~15時30分 ④山元小学校体育館(山元町2丁目) ⑤小学3年生以上20人 ⑥100円(中学生以下50円) ⑦電話・Eメール(⑧⑨⑩⑪⑫)を記入で ⑬横浜市バドミントン協会(川地) ⑭321-3076 ⑮seikawachi@yahoo.co.jp

■THE BAYS[ACTIVE STYLE CLUB]

はじめてのフィットネスプログラム ~はじめてのヨガ 基本の「き」 中西区民(在住・在勤・在学)限定の無料

体験プログラム。①2月2日(日)16時15分~17時30分・12日(水)19時~20時15分 ④THE BAYS B1(日本大通り駅②出口) ⑤18歳以上各15人 ⑥1月11日(土)から電話・Eメール(⑧⑨⑩⑪⑫)・在勤在学の人は所在地も記入)・来館で ⑬同クラブ ⑭663-5280 ⑮info@asc.dena-baystars.jp

施設から

野毛地区センター

④241-4535 ⑤241-4889 野毛町3-160-4 桜木町駅 ⑦第2月曜(祝は翌日)

◆野毛ギャラリー

~クラブK(クロッキー)作品展示 ①1月6日(月)~31日(金) ※展示初日・最終日の展示時間は電話確認を

◆うさぎ!!びよんびよん!!

音楽に合わせて、子どもとスキンシップ。 ①1月23日(木)10時~11時 ④未就園児と保護者15組 ⑥1月11日(土)から電話・来館で

◆寒い冬こそ誰でも大丈夫!~Hulal!エクササイズ!~(全6回)

ゆったりとしたハワイアンミュージックに合わせて、「緊張」と「解放」を繰り返して、筋肉を鍛えます。 ①1月27日~3月23日の月曜15時15分~16時15分※2月10日・24日、3月9日は休み ④15人 ⑥3,000円※申込み時(電話申込みは3日以内)に支払い ⑥1月11日(土)から電話・来館で

◆野毛地区センターまつり

舞台発表や展示・物品販売、仲良く遊べるこどもコーナーなど。最後にはお楽しみ抽選会も開催。 ①2月9日(日)10時~15時30分

本牧地区センター

④622-4501 ⑤622-4828 本牧原16-1 ⑦本牧原 ⑧1/14

◆こぐまの部屋

絵本の読み聞かせ、わらべ歌、手遊びなど。 ①1月15日(水)11時~11時30分 ④未就学児と保護者10組

◆ヴォイストレーニング

①1月16日(木)・24日(金)10時~11時 ④各30人 ⑥各500円

◆書道教室

~今年こそ美しい文字を書く(全2回) ①1月16日(木)、2月20日(木)15時~16時30分 ④10人 ⑥1,500円 ⑥1月11日(土)から電話・来館で

◆みゆき先生の幸せレシピお肉活用術

~今年も元気に楽しく美味しく 鶏肉を使って3品と常備菜・デザートなど。 ①1月17日(金)10時~14時 ④18人 ⑥1,500円 ⑥1月11日(土)から電話・来館で

◆キッズマネースクール

~お年玉何に使う? お店屋さんごっこをしながらお金の大切さを学びます。 ①1月19日(日)13時~14時30分 ④4歳~小学生と保護者15組 ⑥1月11日(土)から電話・来館で

◆ママフィットネス(全3回)

①1月21日、2月18日、3月17日の火曜12時~13時 ④産後のママ8人※ベビーカー入室可 ⑥2,000円 ⑥1月11日(土)から電話・来館で

◆親子でリトミック~おめでとう

①1月21日(火)①10時~10時45分/1歳児、②10時55分~11時40分/2・3歳児 ④未就学児と保護者各15組 ⑥各500円/組 ⑥1月11日(土)から電話・来館で

◆奥の細道

~江戸から松島まで(全5回) ①1月24日、2月14日・28日、3月13日・27日の金曜10時~11時30分 ④15人 ⑥2,500円 ⑥1月11日(土)から電話・来館で

◆災害時対策の決定版「サバイバルカフェ」~いざという時に備えて

日常から備える方法「ローリングストック」とは。簡単料理と試食付。

①2月11日(祝・火)10時~13時 ④15人(小学3年生以下保護者同伴) ⑥800円 ⑥1月11日(土)から電話・来館で

◆粉こね倶楽部

トルコ風うずまきミートパン・スープ・デザートなど。 ①2月9日(日)10時~14時 ④18人(小学3年生以下保護者同伴) ⑥1,000円 ⑥1月11日(土)から電話・来館で

竹之丸地区センター

④651-5575 ⑤651-5576 竹之丸133-3 山手駅 ⑦第3木曜(祝は翌日)

◆TAKENOMARUロビーコンサート

演奏家によるピアノコンサート。 ①1月22日(水)11時50分~12時30分

◆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。 ①1月26日(日)①10時~11時、②13時~14時 ※各回10点(1人2点まで) ⑥消耗品・特殊部品は実費 ⑥1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。 ①1月28日(火)10時~10時45分 ④未就学児と保護者12組 ⑥700円/組 ⑥1月11日(土)から電話・来館で

◆ガトーショコラ・クラシック

チョコレートをメインの材料にした代表的なお菓子であるガトーショコラを作ります。 ①2月12日(水)9時45分~13時 ④16人 ⑥2,000円(1台持ち帰り) ⑥1月11日(土)から電話・来館で

中本牧コミュニティハス

④623-8483 ⑤622-5517 本牧町2-351 ⑦小港・本牧2丁目 ⑧第4月曜(祝は翌日)

◆新年を祝う会

獅子舞・落語・和太鼓演奏を楽しんだ後みんなでおいしくいただきます。 ①1月13日(祝・月)10時30分~12時 ④100人 ⑥1月11日(土)から電話・来館で

◆美味しい!ヘルシー!

手作りの柚子ジャムづくり おいしくヘルシーな柚子ジャムを作ります。 ①1月19日(日)10時~12時 ④10人 ⑥500円 ⑥1月11日(土)から電話・来館で

中なかいいネ!
発表会&中区社会福祉大会
~いいネ!このまち!!中区の絆~

食を通じた多世代交流である「中区子ども食堂ネットワーク」の取り組みの発表や中区地域福祉保健計画「中なかいいネ!」の次期計画策定状況の報告と社会福祉功労者顕彰を行います。

日時 2月14日(金)13時30分~16時
場所 開港記念会館
定員 400人
あり※事前予約:2月6日(木)まで
区役所福祉保健課
224-8330 224-8157

障害者・福祉団体の製品の展示・販売などもあります。

広告

◆わいわいパネルシアター

～たまてばことあそぼう
パネルを使ったお話や季節の歌、手遊びを。
1月20日(月)11時30分～12時 50人

◆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。
1月22日(水)14時～14時30分 50人

◆いきいき健康相談会～

かゆみの原因これなあに?
医師のお話のあと、健康相談も。
1月26日(日)10時～11時30分 50人
1月11日(土)から電話・来館で

◆地域リレー講座part45

～『本牧・北方・根岸その2』
発刊講演part1(座学)
郷土誌『本牧・北方・根岸その2』の内容を話します。
1月31日(金)10時～12時 30人
1月11日(土)から電話・来館で

**山元小学校
コミュニティバス**
☎6212-9099
山元町3-152
山元町2丁目
毎週火曜・金曜

◆やさしい手話～初心者対象

ゆっくり楽しく学べます。
1月15日(水)10時30分～12時 15人 100円
1月11日(土)から電話・来館で

◆紅茶講座

希少な「ダーズリンオータムナル」を味わいましょう。
1月22日(水)10時～11時30分 10人 1,000円
1月11日(土)から電話・来館で

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

◆「本牧の歴史」入門講座～冬が旬の海苔のお話 本牧で海苔づくりが盛んだったころ

1月20日(月)10時～12時 60人 200円
1月11日(土)から電話・来館で

◆教養講座～もしも原子が見えたなら

1月26日(日)13時30分～16時 15人 500円(小学生50円、中学生100円)
1月11日(土)から電話・来館で

**大島中学校
コミュニティバス**
☎624-1651
本牧原22-1
本牧原
毎週火曜・木曜

◆新春コミハ寄席

落語にマジックなど、たくさん笑って楽しみましょう。
1月19日(日)14時～15時30分 50人

◆おはなしの時間

絵本やお話、わらべ歌を楽しみましょう。
1月22日(水)、2月12日(水)15時30分～16時 各30人

◆季節のしつらえシリーズ

▶コサージュに思いを込めて
卒業式・入学式に向けてコサージュを作ります。
1月25日(土)14時～16時 1,000円

▶雑祭りを祝ってリボンのおひなさま
リボンでおひなさまを作ります。
2月8日(土)14時～16時 500円
【共通】15人 1月11日(土)から電話・来館で

◆パティシエに挑戦～チョコレートをつかったお菓子を作ろう

2月11日(祝・火)13時～15時30分
本牧原地域域ケアプラザ 年中相対児～小学生10人(未就学児は保護者同伴) 500円
1月11日(土)から電話・来館で

**新山下地域
ケアプラザ**
☎625-1911
☎625-1865
新山下3-15-5
みなの赤十字病院入口
第3月曜

◆おやこで食育

野菜をおいしく食べるコツを家族と一緒に学んでみませんか。
1月21日(火)10時30分～12時 10か月以上の子と保護者10組 25円/人
1月11日(土)から電話・来館で

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

◆歌声サロン

懐かしい歌謡曲などをみんなで楽しく歌いましょう!
1月26日、2月23日、3月22日の日曜10時～11時30分
おおむね60歳以上各50人

中図書館
☎621-6621
☎621-6444
本牧原16-1
本牧原
1/14(火)

◆パネル展示

▶英国事前キャンプが横浜にやってくる!
東京2020オリンピック・パラリンピック英国代表チーム事前キャンプ開催に関する展示。
1月17日(金)～2月16日(日)

▶鎖国から開国への日々～嘉永7年、横浜村のできごと～
1月22日(水)～2月11日(祝・火)

◆こたりの会のおはなし・おはなし～英国のおはなし会
1月18日(土)15時～15時40分 5歳～小学生

◆親子おはなし会このほんよんで!
親子で絵本やわらべ歌を楽しみましょう。

1月25日(土)・28日(火)10時30分～11時 1歳以上
◆めぐみ座のおはなし会
～英国のおはなし会
2月1日(土)15時～15時30分 3歳～小学生
◆定例おはなし会
絵本の読み聞かせや手遊びなど。
1月15日(水)・2月5日(水)15時30分～16時 3歳～小学生

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

◆当日受付教室

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。 16歳以上

月曜ズンバ	月曜
9時～9時50分 ※8時45分受付開始 34人 510円 ※1/13,27は休み	
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 720円	
ベリーダンス	金曜
9時～9時50分 ※8時45分受付開始 25人 510円	
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 25人 510円	

◆ランニングフォーム教室

ランニングフォームをプロが指導します!
1月11日(土)・25日(土)7時45分～8時45分 16歳以上各20人 各1,020円

今月のポレポレグッズ
中区障害者地域作業所等製品
1月24日(金)11時～13時30分
区役所1階ばびほ広場
バード、風のバード、ろばの家が販売します。

ろばの家の花たわし(大250円・小120円)・石けん(100円)
区役所障害者支援担当
☎224-8165 ☎224-8159

まちの「きれい」守ります!
ハマロード・サポーター大活躍中!
ハマロード・サポーターは地域や企業などと行政が協働して、道路の美化や清掃活動を行うためのボランティア団体登録制度です。
中区では18区中、最多の58団体が登録。2,195人が日々活動しています。市は2019年8月23日、ハマロード・サポーターの全体交流会で表彰式を実施。中区からは10団体(永年表彰:9、2年表彰:1)が表彰されました。多くの観光客が訪れる中区の道路は、ハマロード・サポーターの力できれいに保たれています。皆さんも毎日使う身近な道路と一緒にきれいにしませんか?
ハマロード・サポーター制度のお問い合わせは、中土木事務所まで!
中土木事務所 ☎641-7681 ☎664-6196

ハマロード・サポーター表彰式にて

広告

子育て Information

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・締切日必着です

●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、預かれる人は会員登録を。

●1月15日(水)・30日(木)10時30分～11時30分 ④のんびりんこ(関内駅南口)

①各15人 ②電話で ③中區支部事務局(のんびりんこ内) ④☎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。 ①1月22日(水)14時～15時 ④のんびりんこ(関内駅南口)

①中區在住の20歳以上の人10人 ②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

地域の子育て支援者、主任児童委員が見守ります。

●2月4日(火)10時～11時30分 ④聖母愛児園地域交流ホール(上野町) ①未就学児と保護者 ②区役所福祉保健課

☎224-8151 ④☎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。 ①1月

11日(土)、2月1日(土)11時～12時 ①0～2歳児と保護者各15組

●おしゃべりの会 中區ダウン症児の親子の会

聞きたいこと、知りたいことおしゃべりしましょう! ①1月25日(土)10時～11時30分 ①未就学児と保護者

●ホッとおしゃべりサロン

～みんなこんな時どうしてる?

子育て中のさまざまな疑問についてみんなでおしゃべりしましょう。 ②2月5日(水)10時30分～11時30分 ①未就学児と保護者

10組 ③1月22日(水)から電話・来館で

●子育て講座～歯医者さんに教えてもらおう!

むし歯予防や歯磨きの仕方などを学びましょう。 ③2月6日(木)14時～15時 ①未就学児と保護者20組 ④1月23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します。 ④2月8日(土)10時～12時・13時～15時 ①未就学児と保護者10組

④1月25日(土)から電話・来館で

●公立保育園に遊びに来ませんか

*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 ①千代崎町	●錦保育園 ● ☎621-5180 ①本牧ポートハイツ前
あかちゃん サロン	2/10(月) 10時～11時(6か月～10か月)10組 ①要予約 13時～14時(5か月まで)	この期間は実施しません	1/17(金) 10時～11時30分
ルンムコ	〈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
育児交流 講座	1/23(木)10時～10時45分 「あひる組とあそぼう」【交流保育】 2歳～3歳/5組	1/15(水)9時45分～11時 「お正月あそびを楽しもう」 【交流保育】1歳6か月～/3組	2/3(月)10時～11時 「節分」【交流保育】 6か月～/5組
おもち の会	2/3(月)10時～10時45分 「節分を一緒に楽しもう」【交流保育】 1歳～/15組	2/3(月)9時45分～11時 「節分」【交流保育】 1歳6か月～/3組	

*竹之丸保育園では1月20日(月)、2月7日(金)10時～11時30分に「びよびよ☆day」・外あそび(雨天時は室内)・育児相談・計測・手形取り/11か月～1歳6か月 *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區役所別館(区役所本館隣)2・3階 *できる限り公共交通機関をご利用ください
【対象】原則、市内在住。エイズ・梅毒の検査・相談は市外の人可也。*の相談は中區在住・在勤・在学の人。結核検診は原則、中區在住 【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	内容・費用など
問 福祉保健課 ☎224-8332 ④☎224-8157			
肺がん検診 ①要予約	2020年4月1日時点で40歳以上の人50人 *血痰が出る人は医療機関を受診してください	3月6日(金) ※予約受付中	8時45分～9時30分 680円(胸部エックス線検査) 下記は無料(③に該当の人は事前に手続きが必要です) ①2020年4月1日時点で70歳以上の人 ②生活保護受給者 ③前年度の市県民税非課税世帯/均等割のみ課税世帯の人
禁煙相談* ①要予約	本人または身近な人の禁煙について相談を希望する人	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
健康相談* ①要予約	生活習慣病に関する健康相談を希望する人		保健師などによる生活習慣病についての相談
結核検診 ①要予約	65歳以上の人		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 ①要予約	検査・相談を希望する人(匿名)	毎週木曜	9時～9時30分 ※受付は9時20分まで 血液検査。感染の疑いのある日から3か月経過してから検査をお受けください。結果は、次の実施日に直接ご本人にお知らせします。 *なるべくエイズ・梅毒両方の検査を受けてください。梅毒のみの検査は実施していません
食生活健康相談 ①要予約	食生活の相談を希望する人	1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 ①要予約	乳幼児や小・中・高校生の食生活の相談を希望する人	1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、幼児食から小・中・高校生までの食生活相談
離乳食教室 ①要予約	生後7～8か月ごろ(離乳食2回食)の乳児と保護者	1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、調理実演と試食
問 ともども家庭支援課 ☎224-8171 ④☎224-8159			
乳幼児健診	4か月児	2019年 9月 1日～15日生まれ	1月21日(火)
		2019年 9月16日～30日生まれ	2月 4日(火)
	1歳6か月児	2018年 6月 1日～15日生まれ	1月14日(火)
		2018年 6月16日～30日生まれ	1月28日(火)
	3歳児	2016年 12月16日～31日生まれ	1月15日(水)
		2017年 1月 1日～15日生まれ	2月 5日(水)
乳幼児・妊産婦歯科相談 ①要予約	①未就学児 ②妊娠中の人・産後1年未満の人	1月22日(水)	①13時30分～14時30分 ②14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
プレ・マザーズクラス(両親教室)	2020年4月～5月15日に出生予定の妊婦と夫(おひとりでもどうぞ)	2月 6日(木)	9時30分～12時 先輩ママ&赤ちゃんとの交流、パパの妊婦体験、お産のしくみと安産のポイント *プレ・マザーズクラスは月4回開催。詳しくはHPで
問 高齢・障害支援課 (A)B → ☎224-8167 (C) → ☎224-8166 【共通】 ④☎224-8159			
(A) 介護者のためのこころの相談* ④中區役所本館5階 ①要予約	認知症などの人を介護する家族	1月17日(金) 2月 3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
(B) もの忘れ相談* ④中區役所本館5階 ①要予約	認知症などのもの忘れが気になる人、家族の相談も可	1月22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
(C) 専門医による精神保健相談* ④中區役所本館5階 ①要予約	精神疾病やこころの健康でお悩みの人、家族など	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人、ご家族などへの精神科専門医による相談

しあわせの食育レシピ No.41
★毎月19日は食育の日★

中區ヘルスメイトから健康レシピをご紹介します

澁谷さん 太田さん

今が旬の大根を使った1品です。焼き目が香ばしく、ご飯がすすむおかずです。

〈材料〉2人分

- ダイコン…中1/4本(250g)
- ごま油…大さじ1/2
- しょうゆ…大さじ1/2
- みりん…大さじ1/2
- 小ネギ(小口切り)…適量

〈作り方〉

- ①ダイコンを4等分の輪切りにし、片面に十字の切込みを入れて下ゆでする。
- ②ニンジンも細かく切って下ゆでし、シメジは石づきをとりほくほくしておく。
- ③フライパンにごま油を入れて熱し、ダイコンの両面を焼く。
- ④③にしょうゆとみりんを入れてからめる。
- ⑤小鍋にサラダ油を入れて鶏ひき肉を炒め、色が変わったら、②を加えて炒め、火をとめる。
- ⑥⑤によく混ぜ合わせたAを入れたら加熱し、混ぜながらとろみがつくまで火を入れる。
- ⑦④を器に盛り、上から⑥をかけて、小ネギをちらす。

ポイント

- 乗付きダイコンが手に入る時は、葉もあんの具材に使いましょう。
- ダイコンやカブの葉はちりめんじゃこなどと一緒にごま油で炒め、しょうゆと砂糖で味付けすると、おいしい佃煮になります。
- 野菜の葉や皮にも栄養がたっぷり。上手に食べて食品ロスを減らしていきましょう。

中區役所健康づくり係 ☎224-8332 ④☎224-8157