

▶ ⑤～⑫ページはなか区版です

—特集—

なか 1

No.279/2021年

新しい年、 「食」について 考えてみませんか？

【問合せ】 区役所健康づくり係 ☎ 224-8332 fax 224-8157

新年のごあいさつ



あけましておめでとうございます。日頃より区政に多大なご支援をいただき、改めて深く感謝申し上げます。皆様にとって新しい年が健やかでありますように、心より祈念申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルス感染症の拡大により、区の事業や区内のイベントの多くが中止や縮小を余儀なくされるなど、大きな影響が生まれました。そのような中であっても、新たな生活様式に対応した営業をいち早く始められた商店街、オンライン会議などで地域のつながりづくりに取り組まれた自治会町内会など、多くの方々が創意工夫を重ねてくださり、区役所としても大きな励ましをいただきました。

新しい年を迎え、一層の感染症対策に努めるとともに、地域の活力づくりに向けて、区民の皆様と一緒に、心新たに組み立てまいります。

来たる7月には、昨年から延期となった東京 2020 オリンピック・パラリンピックが開催され、横浜スタジアムで野球・ソフトボール競技が行われます。大会に向けた機運醸成はもとより、スポーツの祭典を契機としたスポーツ振興や健康づくりも進めていきます。また本年は、中区地域福祉保健計画「中なかいいネ!」の第4期計画及び第2期中区多文化共生推進アクションプランを策定します。中区を、国籍や世代によらず誰もが安心していきいきと暮らせるまちにするため、新たなスタートを切ってまいります。

中区を「住んでよし、働いてよし、訪れてよし」と実感できるまちにするため力を尽くしてまいりますので、本年も変わらぬお力添えをいただきますようお願いいたします。



中区長 直井 ユカリ

feature

今月は、「中区の食育を考える会」で活動している皆さんから、区民の皆さんへの「食」に関するメッセージを、さまざまな角度からお届けします。

食育特集は6・7ページへ⇒

表紙の写真：お雑煮

一年の豊かな暮らしと自然の恵みを祈っていただく、お正月料理。お雑煮は、地域や家庭ごとに違いがあります。今回は、しょうゆベースのつゆに、焼いた切り餅を入れたお雑煮。栄養バランスを考え、野菜がたくさん入った食べ応えのあるお雑煮に仕上げました。

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

👤 151,165人
🏠 82,891世帯
(2020年9月1日現在)
※国勢調査の結果が発表され次第、更新します



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

今年の中区制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▶



伝えていきたい食文化～新年の行事食～

季節ごとの行事やお祝いの時に食べる行事食には、家族の幸せや健康を願う意味が込められています。



七草がゆ

1月7日は、「人日」の節句にあたり、春の七草を入れたおかゆを食べて、1年の無病息災を願います。また、正月のごちそうで疲れた胃腸をいやし、緑の野菜がとれない時期に少しでも野菜をとるため、春の七草を入れたおかゆを食べるようになったとも伝えられています。

詳しいレシピはP11へ!

鏡開き

松の内が過ぎてから、鏡餅をお雑煮やお汁粉などにして無病息災を願って食べる風習です。松の内を1月7日までとする関東では1月11日を鏡開きとすることが多いようです。



食育ランチョンマットができました!

1日に何をどのくらい食べたらよいか、配膳の仕方などが楽しく学べるランチョンマットです。家庭での食育のきっかけとしてぜひ利用してください。

区役所ホームページでダウンロードできます



子どもも
大人も

1日3食しっかり食べよう!!

【問合せ】区役所健康づくり係 ☎224-8332 📠224-8157

「健康寿命」を伸ばしていきたい!



ヘルスマイト(食生活等改善推進員)

「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、食を通じた健康づくりを目的として子どもから高齢者まで幅広い世代に健康講座などをボランティアで行っています。

健康講座は地域ケアプラザなどで開催しています。一人での参加や、男性の参加も大歓迎!一人ひとりが「食」について考え、いつまでも元気に過ごしましょう。



副会長 田中 照代さん 副会長 島村 圭子さん

3食しっかり食べて欲しい

特に一人暮らしの場合、食事の回数が少なく、主食中心になる傾向がみられます。1日3回、肉や魚、卵などの主菜と野菜料理も忘れずに食べて欲しいです。缶詰や市販総菜、カット野菜や乾物を活用し、電子レンジなどで簡単に作れる料理を取り入れるのもいいですね。

口から食べ続けるために、よくかむことが大切

年を重ねると、硬いものが食べにくくなってきますが、そのまま放置すると「食べる機能」が衰えてしまいます。歯に問題がある人は、定期的に歯科医を受診することや、よくかむ食事にしていくことをお勧めします。

肉や野菜を日常的に食べると、自然にかむことが増えていきます。栄養バランスとともに、かむためにも色々な食品を食べるようにしましょう。



区役所別館4階401番窓口・ホームページで配布中

かんたんごはん de 野菜をプラス!

カット野菜や缶詰、レトルト食品などを活用した野菜レシピ集です。野菜料理をあと1皿増やしたいときなどにご活用ください!



子育て中の悩みに寄り添います



主任児童委員

子どもたちが元気に安心して暮らせるように、関係機関と連携しながら、子ども・子育てに関する相談・支援活動を行っています。

子育てサロンや親子のひろばでは、子育て中の悩み相談や、保護者同士の情報交換もできます。ぜひ遊びに来てくださいね!



本牧根岸地区担当 大西 尚美さん 第3地区担当 大脇 律子さん

子育て中の悩みは「食」が中心

地区センターや地域ケアプラザなどで、子育てサロンなどを開催しながら、保護者同士のコミュニケーションの場を提供しています。特に乳幼児を育てる時期は、お子さんの「食」の悩みが多いように感じます。私たちは先輩ママとして、同じ目線で悩みを伺い、アドバイスするようにしています。

食事作りも「頑張りすぎない」ことが大事

「手作りごはん」を大事にしたいけど、思うようにいかないことが多いものです。冷凍野菜や市販品、簡単料理キットなど、今は便利なものがあるので活用してみましょう。時間や気持ちの余裕ができて、お子さんと遊ぶ時間や、ほっとする自分時間が少しでも増えるといいですね。

笑顔で子育てできるように。自分の食事も大切に!

栄養バランスが崩れると体調を崩したり、イライラしたりする原因になることも。子ども中心の生活になりがちですが、保護者自身の食事も大切にしたいです。特に「一人ごはん」が、菓子パンとコーヒーだけという人は、野菜ジュースや乳製品をプラスしたり、おにぎりや味噌汁に変えたりするだけでもバランスが整ってきますよ。

横浜野菜を食べよう!

横浜には多くの農地があることを知っていますか?地元で作られた野菜には、「新鮮でおいしく、旬を味わえる」・「生産者の顔が見え、安心」・「運搬距離が短いので、二酸化炭素の排出量が少なく、環境に優しい」などさまざまなメリットがあります。



横浜市内で生産された採れたての旬の野菜を中心に、加工品なども販売しています。

販売場所 市庁舎2階 多目的スペース
(本町6-50-10)
営業時間 11時~14時 ※売り切れ次第終了
実施日 毎週木曜 ※祝日・年末年始を除く



▲詳しくはこちら

中区には、保育園・学校・ボランティア・企業・関係団体など、食育活動に取り組んでいる仲間がたくさんいます。それぞれの活動がつながり、よりよく地域で展開できるように、食育のネットワーク組織「中区の食育を考える会」ができました。「1日3食しっかり食べよう」をスローガンに、活動しています。

子どもたちの気付きを大切に、見守っています



中学校養護教諭

成長期の多感な年頃の中学生に寄り添い、健診の実施や保健室での応急処置をはじめ、体と心の健康に関する相談や食事を含めた生活習慣のアドバイスを行っています。



横浜吉田中学校 養護教諭
山内 佳恵さん

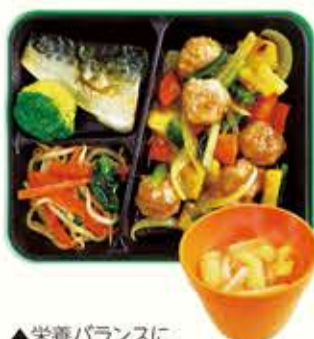
「朝ごはん」はしっかり食べて欲しい

保健室を利用する子の多くは朝ごはんを食べていません。さまざまな理由がありますが、食べると気持ち悪くなる、夜遅くまで起きていて時間がないなどの声が多いようです。

朝ごはんは体の発育や学習の面からも欠かせない食事です。本校では保健委員や部活動を中心に「朝ごはんキャンペーン」を実施するなど、日常的に食の大切さを伝える良い伝統があります。生徒同士で気付きあい、自分で行動できるよう見守っています。

多文化やライフスタイルを尊重した食育を心掛けています

横浜市の中学生の昼食は「家庭弁当」・「業者弁当」・「ハマ弁」から選べる選択制としています。本校は外国につながる生徒がとても多く、文化や習慣の違いは食生活でもみられます。お弁当の習慣がない国から来た生徒もいるので、「業者弁当」や「ハマ弁」を積極的に利用していただき、保護者のご負担を軽減しつつ、子どもたちの健康が守られるようアドバイスしています。



▲栄養バランスに配慮した献立の「ハマ弁」
※「ハマ弁」は令和3年度より、学校給食法上の「給食」に位置付けられます



料理、食事は人生の喜び。伝えていきたい横浜の食育

中区民であり、「横浜マイスター」※として精力的に活躍されている今平茂さんにお話を伺いました。

※市民の生活・文化に寄与する優れた技能職者に贈られる称号

横濱元町 霧笛楼 統括総料理長
今平 茂さん

野菜のおいしさを発見するきっかけを作りたい

20年程前、中区の小学校から「食」についての授業の依頼を受けたこと、また、同時期に母校の小学校から、「野菜のことを教えてほしい」と声をかけていただき、横浜野菜について話したことが、私が食育活動を始めたきっかけとなりました。

その後70校近くの学校で食育を行ってきました。「苦手なコマツナが大好きになった!」「みんなで料理したら野菜もおいしく食べられた!」「家族にも食べさせてあげたい!」そんなうれしい声やお手紙が私の宝物になりました。

地産地消で体も心も元気に!

横浜は農業が盛んで、コマツナやキャベツをはじめ、たくさんの野菜を作っています。野菜をおいしく食べるには新鮮であることが重要です。

生活習慣病予防のためには1日350グラム以上の野菜の摂取が推奨されています。とても大変な事ですが、新鮮な地元の野菜を取り入れ、おいしくたっぷり食べて欲しいです。

食育の原点は「我が家の味」大切に伝えていきたい。

私が幼い頃、母や父が作ってくれた食事を忘れることはありません。家庭の食事は、家族をつなげ、優しい気持ちにしてくれます。家族で食卓を囲むことや、一緒に食事を作ることは、まさに家庭のできる「食育」です。

今年、横濱元町霧笛楼は創業40周年を迎え、同時に私が当店に勤めて40年となります。この節目を新たなスタートと考え、今後は療養中などで思うように食べられない人に向けた取り組みにも力を入れていきたいと思っています。



料理人は人生の喜びを与えられる仕事です。これまでお世話になった方とのつながりを大切に、邁進していきたいです。

区民の皆様には、バランスの良い食事と、野菜をおいしくたっぷり食べて、元気で長生きしていただきたいですね。

中区 食育講演会

テーマ 「料理人の人生と食育活動について」
～我が家の味こそ大切な原点～

フランスからも学んだ「地産地消」と地域での「食育活動」、また家庭での食育の大切さなど、20年の活動で培った食育に懸ける熱い想いをお伝えします。

講師 横濱元町 霧笛楼 統括総料理長 今平 茂さん
日時 2月8日(日) 13時20分～15時20分
会場 開
定員 20
申込み方法 1月
会場内はマスクの着用を

新型コロナウイルス感染症拡大のため
中止になりました

問合せ・申込み 区役所健康づくり係 ☎224-8332 ☎224-8157

講演会参加の人には、「大人の食育講座」でご紹介した料理長直伝レシピ集をプレゼントします!

※大人の食育講座とは?

昨年10月29日(木)に中区役所と横濱元町霧笛楼のコラボ事業「大人の食育講座」の第10回目が行われました。講座では、地産地消の大切さをはじめ、野菜をおいしく調理するプロの技を加えながら、家庭でアレンジできる方法をお伝えしました。



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

🕒 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

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

「ふれあい作品展」作品募集

2月25日(木)・26日(金)に開港記念会館で開催する「中区ふれあい作品展」で、あなたの作品を発表しませんか。手芸、絵画、写真、俳句、短歌、工芸など。📍区内在住の60歳以上の人 📅1月12日(火)～29日(金)に申込書で※入手方法は問い合わせてください 📍中区老人クラブ連合会事務局 ☎0681-8480

「写真と模型でよみがえる横浜市電」 定点写真で見る横浜の今昔

市電が走った街の昔と今の写真を展示。HOゲージ模型の走行も。
📅1月30日(土)11時～18時、31日(日)10時～15時30分 📍なか区民活動センター研修室(中区役所別館) 同センター
☎224-8138 📠224-8343

横浜市民ミュージカル・メモリアル2021



今までの横浜市民ミュージカル・8作品を振り返るダイジェスト映像などの上映会です。📅2月11日(祝・木)①11時～、②14時～
📍関内ホール・小ホール(住吉町4-42-1) 📍各130人 📄各1,000円

円 📅1月11日(祝・月)から電話・FAX・Eメール(📍📠📞・必要枚数を記入)で
📍実行委員会事務局(赤い靴事業団)
☎641-3066 📠641-1881
✉akaikutu@cameo.plala.or.jp

YOKOHAMA本牧ジャズ祭冬の陣 アマチュアジャズバンド フェスティバル

📅2月13日(土)11時30分～20時 📍開港記念会館講堂(本町1-6) 📍100人 📄2,000円(前売り1,500円) 📅1月11日(祝・月)から電話・FAX・Eメール(📍📠📞・必要枚数を記入)で 📍実行委員会
☎080-4361-8427 📠264-9004
✉hi-katou@honmoku-jazz.com

中区ランニングクリニック(全2回)

ZOOM を用いたオンライン形式で、プロのランニングコーチがランニングフォームやトレーニング方法などを指導します。抽選で20人に、「横浜マラソン2021」のチャレンジ枠出走権を付与(出走料は別途)。📅2月27日(土)、3月13日(土)13時～16時の間で50分程度
📍平成15年4月1日以前生まれで中区在住・在勤・在学の30人
📄2,000円 📅1月11日(祝・月)からHPで。抽選 📍中スポーツセンター
☎625-0300 📠624-1969



Rumilito代表
大野 剛氏

お知らせ

中学生の「税についての作文」 受賞者決定

中区内の中学校からの受賞者です。
●中区长賞/伊藤虹子さん(横浜女学院中)
●神奈川県横浜県税事務所賞/青山奈生さん(横浜女学院中)
●東京地方税理士会横浜中央支部賞/金子遥さん(横浜女学院中)
●東京国税局管内納税貯蓄組合連合会優秀賞/米満仁紀さん(仲尾台中)、宮本春来さん(横浜女学院中)
●横浜中央納税貯蓄組合総連合会会長賞/渋谷結依さん(大鳥中)、荻野弥生さん(横浜女学院中)
📍区役所収納担当 ☎224-8231
📠224-8217

スポーツ

中区シニアソフトテニス教室

📅1月14日・21日・28日、2月4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

📅1月24日(日)13時～16時・30日(土)①10時～12時、②13時～16時※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(吉門) ☎090-8727-0404
✉yoshikado080766@docomo.ne.jp
詳細は(中区ソフトテニス協会) 検索

中区役所 一部リニューアルのお知らせ

昨年、本館の1階エントランスや外構部分を、より利用しやすい空間に改修しました。また、本館1階にある総合案内も生まれ変わりました。来庁時にご不明な点は遠慮なくお尋ねください。



明るくなったエントランス



憩いの場を創出

📍区役所予算調整係 ☎224-8115 📠224-8109

歴史の散歩道

災害史編

雲井町大火と居留地消防隊

1923(大正12)年9月の関東大震災以前、横浜は三回の大火に襲われてきた。最初は幕末期の慶応の大火(1866年11月26日)、次は明治期の雲井町大火(1919年4月28日)である。今回は雲井町大火について追いかけてみたい。

消防隊だった。燃え盛る炎が派大岡川対岸の関内方面に迫るなか、モルギンは蒸気ポンプを川筋に展開させて延焼を防いだ。この功績は大きく、1911(明治44)年8月にモルギンが亡くなった際も新聞は雲井町大火での活躍を紹介している。

最終的な被害は焼失戸数約3200戸で、15人が犠牲となった。翌1900(明治33)年、横浜市は雲井町大火の失敗を教訓に、蒸気ポンプ搭載の消防艇を導入したほか、消防組への腕用ポンプ導入を進めていった。雲井町大火は横浜の防火体制を変える契機となったのである。

(横浜開港資料館調査研究員

吉田 律人)

そうしたなか、伊勢佐木町一帯を焼き払う雲井町大火が発生する。1899(明治32)年8月12日午後8時30分、雲井町から発生した火災は強風に煽られて隣りに燃え広がった。それに対し、市内のすべての消防組が出動、消火栓を活用して放水を試みた。しかし、夏季の夜間放水を行っていたため、消防組は放水ができず、被害の拡大を許してしまった。消火技術を水道網に依存したゆえ、臨機応変な対応はできなかったのである。



千秋橋(現・伊勢佐木警察署入口交差点)付近から野毛山方面を望む
1899(明治32)年9月「明治三十二年 諸国災害絵図」横浜開港資料館蔵

展示のお知らせ

企画展「コスモポリタンたちの足跡—写真アルバムから—」1月24日(日)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)

右の写真は横浜開港資料館にある
横浜市登録文化財「玉橋」の木

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」

☎2月7日(日)16時15分~17時30分・17日(水)19時~20時15分
 曲 THE BAYS 地下1階(日本大通34)
 ①18歳以上各13人 ②1月11日(祝・月)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
 ③同クラブ ☎663-5280
 ④info@asc.dena-baystars.jp

子育て 

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。☎1月13日(水)14時~15時 曲 のんびりんこ(住吉町1-12-1belle横浜3階) ①中区在住の20歳以上5人 ②のんびりんこ ☎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)
 ☎1月14日(木)・30日(土)10時15分~11時15分
 ▶野毛地区センター(野毛町3-160-4)
 ☎1月20日(水)10時30分~11時30分
 【共通】①各8人 ②電話・来館で
 ③中区支部事務局(のんびりんこ内) ☎663-0676

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10日(水)10時~11時30分 曲 本牧ポートハイツ2階和室(錦町5) ①未就学児と保護者 ②区役所運営企画係 ☎224-8151 ③224-8157

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)

●オンラインでおしゃべりタイム
 ママ同士一緒におしゃべりしましょう。
 ☎1月15日(金)、2月3日(水)11時~11時30分 ①0~4か月の子と保護者各5組 ②開催日2週間前からHPで
 ●おしゃべりの会
 ~中区ダウン症児の親子の会
 ☎1月23日(土)10時30分~11時30分 ①未就学のダウン症児と保護者5組 ②電話・来館で
 ●プレママ・プレパパ講座・たまごの会
 産前産後の生活と食事(栄養)についてのお話やオムツ替え&ミルク作りの体験など。☎2月4日(木)14時~15時 ①妊娠中の人8人とその家族 ②1月21日(木)から電話・来館で

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22日(金)11時~13時30分 区役所別館1階玄関ホール

ほっとスペース関内、ギッフエリが販売します。



ほっとスペース関内のバスケ ¥400、布マスク¥300

☎区役所障害者支援担当 ☎224-8165 ③224-8159

子どもと保護者の健診など

☎区役所こども家庭係 ☎224-8171 ③224-8159

【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:1月13日(水)・19日(火)、2月2日(火) 1歳6か月児:1月12日(火)・26日(火)、2月9日(火) 3歳児:1月20日(水)、2月3日(水) ※詳細は個別通知をご覧ください
要予約 乳幼児・妊産婦 歯科相談	☎1月27日(水)・2月10日(水) ①未就学児 13時30分~14時30分 ②妊娠中の人・産後1年未満の人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
プレ・マザーズクラス (両親教室) ※詳しくはHPで	☎1月14日(木)・2月4日(木)9時30分~12時 3月~5月15日までに産予定の妊婦(パートナーも同行可)。先輩ママの話、お産のしくみと安産のヒント

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など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59団体が登録。2,200人以上が日々活動しています。観光やビジネスなど、たくさんの方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。

皆さんも自分たちが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 ③664-6196



ハマロード・サポーター清掃活動の様子

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	3月5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。1月4日(月)から予約受付中	①2021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)	健康づくり係 ☎224-8332 ③224-8157	
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 ①65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	①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	1月21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月22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	1月22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 ①生後7~8か月ごろ(離乳食2回食)の乳児と保護者		
①A介護者のための こころの相談*	1月22日(金)、2月1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 ③区役所本館5階		①A② 高齢者支援担当 ☎224-8167 ③障害者支援担当 ☎224-8166 【共通】④224-8159
②Bもの忘れ相談*	1月27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 ④区役所本館5階		
③C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	1月12日(火)・26日(火)、2月9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 ①15~39歳の本人・家族・支援者・地域の人 ②区役所本館3階	生活支援係 ☎224-8249 ③224-8239	

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・事前申込不要・先着順・締切日必着
※アイコン説明はP8に記載しています

今月11日以降の
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)

◆お休み明けのスロー筋トレ&ストレッチ(全9回)

長い休みで固くなった体をゆっくり伸ばし筋力を高めます。☎1月18日・25日、2月1日・15日・22日、3月1日・15日・22日・29日の月曜13時~14時 15人 ¥4,500円※初回の参加時に支払い 申1月11日(祝・月)から電話で

◆うさぎ!!ぴよんぴよん組!!

音楽に合わせてスキンシップ。☎1月28日(木)10時~11時 1未就園児と保護者10組 申1月11日(祝・月)から電話で

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)

◆絵本の部屋

絵本の読み聞かせ・手遊びなど。☎1月14日(木)10時30分~11時30分 1未就学児と保護者6組 申1月11日(祝・月)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。☎1月25日(月)10時~10時45分 1未就学児と保護者6組 ¥700円/組 申1月12日(火)から電話・来館で

◆米粉のシフォンケーキ

米粉とシフォンケーキという人気の組み合わせのお菓子を作ります。☎1月22日(金)10時~13時 18人 ¥1,800円 申1月11日(祝・月)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。☎1月24日(日)①10時~11時、②13時~14時 1各回5点(1家族2点まで) ¥電池・特殊部品のみ実費 申1月11日(祝・月)から電話・来館で

◆ママのためのコンサート

こどもと一緒に参加できるコンサートです。☎1月26日(火)10時30分~11時30分 1未就学児と保護者10組 ¥500円 申1月11日(祝・月)から電話・来館で

◆手前味噌づくり&味噌汁ランチ

味噌を仕込み、味噌汁ランチをいただきます。仕込んだ味噌1kgをお持ち帰りできます。☎1月28日(木)10時~13時 18人 ¥2,500円 申1月11日(祝・月)から電話・来館で

◆バレンタインデーをイタリア料理で

ホットになるイタリア料理&チョコレートケーキ。☎2月12日(金)10時~13時 18人 ¥2,300円 申1月11日(祝・月)から電話・来館で

本牧地区センター

本牧原16-1(本牧原)
☎622-4501 ☎622-4828
休 1/12(火)

◆3館合同作品展

本牧地区センター・大鳥中学校コミュニティハウス・本牧原地域ケアプラザで活動しているサークルの作品を展示します。☎1月15日(金)~2月5日(金)最終日は12時まで 1イオン本牧店3階 催事場(本牧原7-1)

◆ヴォイストレーニング

☎1月21日(木)・29日(金)、2月12日(金)10時~10時40分 1各20人 ¥各500円 申1月11日(祝・月)から電話・来館で

◆体験フラダンス(全5回)

初心者歓迎。ハワイ音楽で楽しく正しい姿勢で健康維持。

▶木曜日クラス フラエクササイズ

☎1月21日、2月4日・18日、3月4日・18日の木曜10時~11時

▶土曜日クラス エンジョイフラ

☎1月23日、2月6日・20日、3月6日・13日の土曜15時15分~16時15分(2月6日のみ16時~17時)

▶火曜日クラス 癒やしのナイトフラ

☎2月9日・16日、3月2日・9日・16日の火曜19時~20時

【共通】1各8人 ¥各3,000円 申1月11日(祝・月)から電話・来館で



◆初めてのリボンレイ(全2回)

キーホルダーと、マスクか眼鏡用のストラップを2回で仕上げます。☎1月22日(金)、2月12日(金)10時~11時30分 110人 ¥1,200円 申1月11日(祝・月)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

新春特別講義「歴史から学ぶこと」。☎1月18日(月)10時~12時・22日(金)14時~16時 1各30人 ¥各200円 申1月11日(祝・月)から電話・来館で

◆相続セミナー~認知症とお金の話

認知症の人の資産管理について。☎1月29日(金)14時~15時30分 110人 ¥200円 申1月11日(祝・月)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

◆撮って歩いて本牧ツウ(上級編)

当館・本牧原地域ケアプラザで配布するマップを片手に街の史蹟をめぐろう。☎1月15日(金)~2月28日(日)

◆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。☎1月13日(水)・27日(水)15時30分~16時 1各15人

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。☎1月18日(月)11時30分~12時 130人

◆わいわいリトミック

☎1月26日(火)、2月9日(火)10時~10時45分 11歳6か月~3歳の子と保護者各15組 ¥各500円/組 申1月11日(祝・月)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。☎1月27日(水)14時~14時30分 130人

役立つ情報をお届け!



防災コラム

第5回

阪神・淡路大震災から学ぶ

阪神・淡路大震災発生から今年で26年。この震災から得た教訓について一緒に考えましょう。

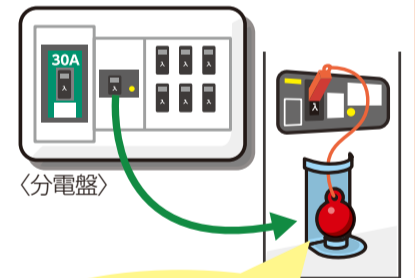
○感震ブレーカーを設置しよう!

都市直下型のこの地震は、建物の倒壊と大規模な火災が多く被害をもたらしました。このような被害を未然に防ぐために、家屋の耐震化・不燃化や家具転倒防止器具(L字金具・つっぱり棒など)の設置といった対策をするとともに、感震ブレーカーも設置しましょう。地域によっては市の助成制度が利用できますので確認してみてください。

助成制度について詳しくは▶



簡易タイプ(おもり式)



揺れておもりが落下するとブレーカーがおちる。

そのほかにも分電盤タイプ、コンセントタイプなどいろいろなタイプがあります。

○連絡手段を確認!

情報入手方法として大変役に立ったのは、当時、普及し始めていた携帯電話やインターネットです。発災時は情報の発信と入手が非常に重要です。この機会に、家族と「もしもの時の連絡手段」について確認しておきましょう。

問 区役所庶務係 ☎224-8112 fax 224-8109

◆アコーディオンにあわせてみんな
でうたいましょう!

📅2月5日(金)①13時30分~14時15分、②14時30分~15時15分、③15時30分~16時15分 各20人
¥各300円 申1月11日(祝・月)から電話・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

◆親子で遊ぼう

鬼のお面作りなど。📅1月19日(火)10時30分~11時30分
未就学児と保護者5組 申1月11日(祝・月)から電話・来館で

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)

◆当日受付教室

申当日参加(開始25分前から受付)の教室です 16歳以上
※室内履き・タオル・飲み物持参で

ピラティスボディメイク	火曜
📅10時~10時50分 👤27人 ¥510円	
木曜ズンバ	木曜
📅10時~10時50分 👤18人 ¥510円	
パワーエナジーヨーガ	土曜
📅10時~10時50分 👤27人 ¥510円	

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

◆写真が「魔術」だったころ~最初期の写真・ダゲレオタイプ(銀板写真) 講座+映像詩『オシラ鏡』上映会

ダゲレオタイプを使った表現を続けてきた新井卓氏をお迎えし、世界初の写真術による制作をはじめたきっかけや、銀板写真の魅力に迫るお話。



📅2月13日(土)14時~16時
👤20人 ¥1,500円 申1月30日(土)までに往復はがき(行・図・印・回・願)希望の講座名を記入)・HP・来館で。抽選

◆はじめての日本画 絹に描く
~若冲の彩色に学ぶ(全2回)~

古くから日本絵画に使われてきた絹に、墨や膠、岩絵具を使って絵を描きます。

📅2月20日(土)・27日(土)10時30分~12時30分 各15人
¥9,000円
申1月27日(水)までに往復はがき(行・図・印・回・願)希望の講座名を記入)・HP・来館で。抽選



◆紙であそぼう!紙でつくろう!

身近で楽しい素材、紙をつかってあそぼう。📅2月21日(日)10時30分~12時 年少~年長相当の子と保護者15組 ¥1,500円/組
申2月2日(火)までにHP・来館で。抽選



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)

◆音楽サロン(全2回)

バンドによる童謡や懐かしいポップスなどの演奏を聴いて楽しみましょう。
📅1月17日(日)13時30分~14時30分・3月14日(日)10時~11時
2階大広間 市内在住のおおむね60歳以上20人

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
📅2月13日(土)・26日(金)①10時~、②11時~、③13時~、④14時~
各1人
▶女性の労働サポート相談
📅2月20日(土)①13時~、②14時~、③15時~ 各1人
【共通】各回50分程度 あり(有料・要予約) 申1月11日(祝・月)から電話・来館で

善意銀行

<10月9日~11月9日受付分(敬称略)>
葦の会、株式会社村内ファニチャーアクセス、匿名3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

おせちをリメイク!こちそう茶碗蒸し

中区ヘルスマイトから健康レシピをご紹介します!

しあわせの食育レシピ No.47
★毎月19日は「食育の日」★

乳製品を加えて作る、薄味でもおいしく、カルシウムがアップできる「乳和食」をご紹介します。あつあつのお料理で体を温め、免疫力を高めましょう!

佐倉さん 深沢さん

〈材料〉2人分

- 卵……………1個(Lサイズ)
- 牛乳……………180ml(1カップ弱)
- めんつゆ(3倍濃縮)……大さじ1
- キノコ……………1/2パック
- コマツナ(ゆで)……………50g
- タケノコ(ゆで)……………40g
- かまぼこ……………2切れ
- 煮しめ・伊達巻など……………適宜(残りがあれば)
- ミツバ……………適宜
- ウズの皮……………適宜

(1人分)
エネルギー…185kcal
塩分…1.1g
副菜(野菜・キノコなど)…80g
※煮しめ・伊達巻などの栄養量は含んでいません

ポイント

- ・Mサイズの卵を使用する時は、牛乳を150mlに減らしてください。
- ・具材をトマト・フロccoliリー・チーズなどに変えてもおいしいですよ。

〈作り方〉

- ①ボウルに卵を溶き、牛乳とめんつゆを加え、よく混ぜる。
- ②キノコとコマツナ、かまぼこは食べやすい大きさに、タケノコはうす切りにする。
- ③煮しめや伊達巻は食べやすい大きさに切る。
- ④耐熱の器に、②、③を入れ、その上から茶こしでこしながら①を静かに注ぎ、ふんわりとラップをかける。
- ⑤深めのフライパンや厚手の鍋に④を入れ、約3cmの高さまで水を入れ、ふたをし、火にかける。
- ⑥沸騰するまで強火、その後中火~弱火で約12~15分加熱し、中心の卵液が固まったら2~3分蒸らして出来上がり。

☎224-8332 ☎224-8157

1月の行事食 七草がゆ

はっぺら

すずな

ゼリ

すずし3

ほしけのぎ

ごぎょう

材料(4人分)

- 七草…1パック(家にある野菜でもOK)
- 米…1カップ
- 水…米の約5倍(おかゆ機能のある炊飯器は釜の目盛に合わせる)

作り方

- 1 七草はよく洗い、沸騰した湯でさっとゆで、刻んでおく。
- 2 炊飯釜にといだ米と水を入れる。
- 3 炊飯のスイッチを入れる。
※おかゆ機能のある炊飯器は、「おかゆ炊き」に合わせスイッチを入れる
- 4 炊き上がったら10分ほど蒸らし、①の七草を混ぜて出来上がり。

※炊飯器でおかゆを炊く場合は、5合炊きで米1カップが目安です(取扱説明書などをご確認ください)

炊飯器で作れます!

☎224-8332 ☎224-8157

横浜中税務署からのお知らせ

☎ 231-8550 中区山下町37-9 ☎ 651-1321(代表)
 ※自動音声に従って番号を選択すると、担当者がご用件にお答えします

いずれの申告会場も、来場の際は公共交通機関を利用してください

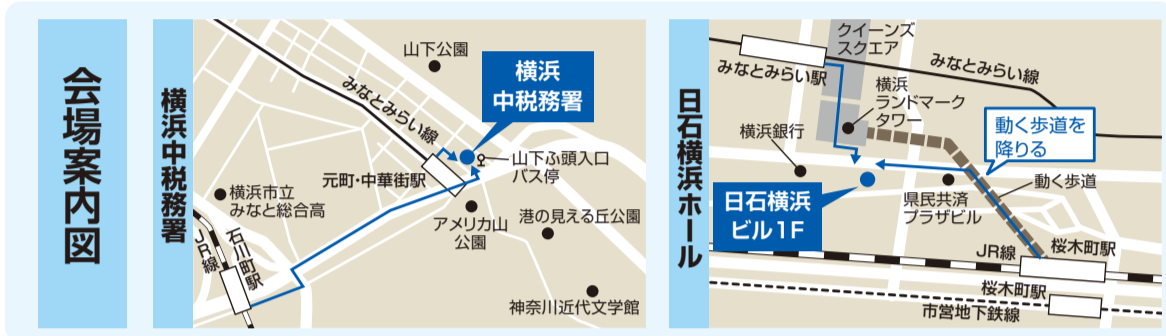
税務署による確定申告書作成相談 | 期間 1月4日(月)~3月15日(月) ※土・日・祝日を除く。ただし2月21日・28日の日曜は開設
 ※期間によって申告書作成会場が異なりますのでご注意ください

日石横浜ホールでは、混雑緩和のため入場整理券を配布します。

※入場整理券の配布状況に応じて受付を早めに締め切る場合があります
 ※入場整理券は当日会場配布するほか、LINEアプリで事前に入手することができます。(国税庁LINEアカウントを友達追加し、日時指定の入場整理券を入手してください)



開設期間	会場(所在地)	時間
1月4日(月)~2月15日(月) ※2/16(火)~3/15(月)は税務署内に 確定申告書作成会場はありません	横浜中税務署 7階第一会議室 (中区山下町37-9横浜地方合同庁舎)	【受付】 8時30分~16時 ※受付を早めに締め切る場合あり
2月16日(火)~3月15日(月)	日石横浜ホール (中区桜木町1-1-8日石横浜ビル1階)	【相談】 9時15分~17時



来場の際のお願い

- できる限り少人数で来場してください。
- マスクを着用の上、アルコール消毒液による手指の消毒にご協力ください。
- 入場の際に検温を実施します。37.5度以上の発熱が認められる場合は、入場をお断りします。
- 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・マイナンバーに係る本人確認書類(①マイナンバーカードまたは②通知カードなど番号確認書類及び身元確認書類)の写しなどをお持ちください。
- 申告書の提出のみの場合は、郵送するか税務署窓口で提出してください。

*土地、建物及び株式などの譲渡所得がある場合、住宅借入金等特別控除を初めて受ける場合などは税務署の申告書作成会場を利用してください。

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*

混雑(3密)回避のため入場整理券を配付します

会場	日時	相談対象	
本牧地区センター (中区本牧原16-1)	1月26日(火)・27日(水)、 2月1日(月)・2日(火)	①9時30分~12時 ②13時~16時 【受付】①9時~11時30分 ②13時~15時30分 ※受付を早めに締め切る場合あり	・給与所得者 ・年金所得者 ・小規模納税者 (事業所得者、 不動産所得者)
藤棚地区センター (西区藤棚町2-198)	1月28日(木)・29日(金)、 2月3日(水)・4日(木)		
税理士会館 (西区花咲町4-106 8階)	2月5日(金)・8日(月)	10時~16時 【受付】10時~15時30分 ※受付を早めに締め切る場合あり	・給与所得者 ・年金所得者

中区役所での2020年分の医療費控除申告受付について | 期間 2月16日(火)~3月15日(月) ①9時~11時30分 ※土・日・祝日を除く ②13時~16時30分

対象者 給与所得者(年末調整済みの人)で医療費控除のみを受けるための還付申告をする人 **受付** 区役所市民税担当 4階43番窓口
 給与所得者でも、2か所以上の勤務先から給与のある人や給与と所得以外の所得がある人は税務署に申告書を提出してください。
医療費控除の明細書・給与の源泉徴収票・本人確認書類(マイナンバーカードなど)・申告者名義の預貯金口座番号が分かるもの・印鑑をお持ちください。
 ※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!

確定申告書などを税務署へ提出する際は、毎回マイナンバーの記載と、本人確認書類(①マイナンバーカードまたは②通知カードなどマイナンバーの番号が確認できる書類+運転免許証などの身元確認書類)の提示または写しの添付が必要です。

山手の丘便り

山手地区にある洋館や公園の魅力をお届けします
 横浜市認定歴史的建造物 **ベーリック・ホール** (旧ベーリック邸)

元町公園内にあるベーリック・ホールは、イギリス人貿易商B.R.ベリック氏の邸宅として昭和5(1930)年に建てられました。横浜市が建物の寄贈を受けて復原・改修などの工事を行い、平成14(2002)年から、建物と庭園を一般公開しています。

現存する戦前の山手外国人住宅の中では最大規模の建物で、設計者は山手111番館、外国人墓地正門、山手聖公会など数多くの建築物を残したアメリカ人建築家J.H.モーガン。スパニッシュスタイルを基調とし、さまざまな装飾を施した外観、ウェディング会場として利用できる広いリビングルーム、壁泉のある明るいパームルーム、美しい曲線を描く玄関扉や階段手すりのアイアンワーク、フレスコ画の技法を用いて復原された壁など建築学的にも価値のある建物です。散策の折にはぜひお立ち寄りください!

〒山手町72 ☎663-5685 ☎第2水曜(祝日の場合は翌日)
 開館時間 9時30分~17時 ※感染症拡大防止のため、入館時に検温や名前・連絡先などの記入をお願いしています

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 横濱元町 霧笛楼 お菓子セット 5人
 - B賞 三溪園 招待券(2枚1組) 10人
 - C賞 オリジナル マルシェバッグ 30人
- ※デザインは変更になる場合があります



応募方法 アンケート①~④の回答を記入し、はがき・ホームページ(電子申請)で応募してください。1月31日(日)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(在勤・在学の人には所在地も記入)・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 ☎224-8122 ☎224-8214

応募は1人1回まで。横浜市在住・在勤・在学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。回答内容は当落に関係ありません。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。

