

▶ 5~12ページはなか区版です

特集 地域 × 人 なか 3

No.281/2021年

人と人をつなぐ緩やかで温かな地域の絆、それが自治会町内会や老人クラブなどの地域コミュニティ。
地域のふれあいが希薄になっている今だからこそ、地域コミュニティの大切さについて、考えてみませんか？

松澤秀夫

中区連合町内会長
連絡協議会会長

前中区老人クラブ会長を務め、第2地区連合町内会会長も務めるなど地域活動に尽力。種から松葉ぼたんなどの山野草を育てることが趣味。

丹羽博利

中区老人クラブ
連合会会長

本牧・根岸地区連合町内会会長も務める。毎朝、通学路に立つて子どもたちに声掛けをしており、元気なあいさつを聞くことが楽しみ。

地域コミュニティと私

地域で活躍するお二人に、自治会町内会と老人クラブ、地域コミュニティの今後のあり方などについて、お話を伺いました。

顔の見える関係をつくるのが大切

松澤 自治会町内会では、地域の人たちが、見守りや防災訓練などの活動、お祭りや餅つきなどのイベントを通して交流を深めています。このような交流を通じて、災害時などのいざというときに助け合える、顔の見える関係をつくるのが自治会町内会の大切な役割だと考えています。

丹羽 高齢者が増え、孤独死などのニュースも耳にします。老人クラブはひとり暮らしの高齢者への声掛けや相談をはじめ、清掃や児童の見守りなどの活動を通して、地域を支えています。

活動を始めたきっかけ まちにふるさつを感じるように

丹羽 定年が近づき、仕事以外の何かをしたいと考えていた頃、近所にオリブ工房(障害者通所事業所)ができました。そこでボランティア活動を始めたのがきっかけです。

松澤 定年を迎えた後、65歳から先の人生をどのように生きていくかを考えたとき、今までお世話になった人たちに恩返ししたいと思い、自治会町内会の活動に積極的に参加するようになりました。
丹羽 地域の活動に参加することでつながりが広がります。生まれは違いますが、まちにふるさつを感じるようになりました。



松澤 現役のときに培ってきた知恵や知識を生かして、退職後に地域に貢献することも一つの選択肢ですよね。

現役世代でも大丈夫 仕事と地域活動は両立できます

丹羽 土日や夜間だけで出来るものを引き受けるようにしていたので、負担感はありませんでした。役員のみなさんも現役世代には配慮してくださいませよ。

松澤 昔は、小売店を経営している方が自治会町内会の役員をしていることが多く、集まりは平日の昼間でしたが、今は外で働いている人も参加しやすいように工夫している自治会町内会が多いです。

丹羽 そうですね。仕事をしていても活動に参加しやすいので、現役世代の方にも積極的に参加してほしいです。一緒に活動する仲間が増えると嬉しいですね！

まずはイベントに参加を！ 一緒に楽しみましょう

松澤 イベントには普段なかなか顔を合わせる機会がない、若い世代が参加してくれるのが嬉しいです。地域の若者が集まるいい機会にもなりますし。

丹羽 夏祭りは子ども会にブースを出してもらったり、多世代が楽しめるイベントにしています。防災訓練は、夏祭りや違って若い人はなかなか来てくれないのが悩みの種です。町内会によっては炊き出しなどもやっているのもっと気軽に参加してほしいです。

松澤 地域活動への参加を迷っている人は、まず、地域のイベントに参加するのが良いと思います。近所で顔見知りができるきっかけになりますよ！

丹羽 そうですね。イベントに参加するとまちにもっと愛着が生まれると思います。活動を通じて顔見知りになった子どもたちに、まちで声をかけてもらおうと、とても嬉しいですね。



これからも暮らしやすい 地域コミュニティを守りたい

丹羽 老人クラブ加入者を少しずつ増やしていきたいです。地域コミュニティの核になるのは、現役を卒業した人たち。自治会町内会のハードルが高いと思われるなら、まずは老人クラブに入ってみませんか。趣味の集まりが充実しています。外に出る機会が減ると、体力低下や認知症につながります。積極的に活動して、いつまでも健康に暮らしましょう！

松澤 自治会町内会と老人クラブが協力して、地域を盛り上げていきたいです。まずは趣味の活動やイベントなどに参加してみてください。それが自然と地域貢献に広がっていくこともあります。お孫さんに誇れるような、そんな年の重ね方をしたいですね。そして、お子さんやお孫さんに地域活動の大切さについてお話ししてください。みんなで暮らしやすい地域コミュニティを維持していきたいですよ。

【問合せ】 区役所地域活動担当 ☎224-8131 ☎224-8215 / 区役所高齢・障害係 ☎224-8161 ☎224-8159

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



今年中は区制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▶

自治会町内会

× 地域コミュニティ

自治会町内会では、近所に住む人々が日頃から親睦を深め、安全で安心して暮らせる住みよいまちづくりを目指して、さまざまな活動をしています。自治会町内会に入って、地域で一緒に活動してみませんか。

地域のイベントに

地域では子どもから高齢者まで楽しめるイベントが開催されています。イベントに参加することで、地域でのつながりが広がり、まちへの愛着が生まれます。ぜひ参加してみてください。新しいまちの魅力が見つかるかもしれません。

各地区で開かれている運動会には、毎年たくさんの方が参加します▶

自治会町内会に入ろう! どんな活動をしているの?

災害への備え

いざというときのため、日頃から防災訓練の実施・防災備蓄庫の管理など、行政と協力して災害への備えをしています。



身近な居場所づくり

お祭りやサークル活動などのレクリエーション活動を行い、地域の人々がふれあうきっかけや居場所づくりをしています。



町の美化活動

ごみ集積場所の維持管理・清掃活動・資源集団回収など、きれいで住みよいまちづくりに取り組んでいます。



子育て支援・高齢者の見守り

子育てサロン・ひとり暮らしの高齢者の食事会を開催するなど、地域ぐるみで子育て支援や健康づくり、高齢者の見守りをしています。

防犯・交通安全活動

町内の防犯パトロール・登下校時の子どもの見守りなど、安全・安心なまちづくりに取り組んでいます。



※活動内容は自治会町内会によってさまざまです。新型コロナウイルス感染症の感染予防をしながら取り組んでいます。

ウェブを活用して会議をしています!



約2年前から役員会や部会などでメッセージアプリを活用。昨年5月からウェブ会議ツールの活用を始め、同年11月の防災訓練は映像配信を行った。

仲尾台・豆口台・滝之上自治会 会長 濱倉幸雄さん

ウェブ会議を始めたきっかけは?

まずは使ってみよう

ウェブ会議をやるうという話が出たときは、正直、良いも悪いも分からないという感じでした。提案した役員が一人ひとりのフォローを行い、それぞれのご家族にも手伝ってもらいながら通信環境を整えました。はじめは苦労しましたが、会議は対面の会議と同じように行うことができ、3密が避けられたので好評でした。人が集まるイベントは中止にしましたが、通学時の交通整理や少人数での防犯パトロール、敬老の日のお祝い品のお届けなどの活動が継続できているのはウェブ会議でのやりとりを進められたからだと思います。

映像配信をしてみてどうでしたか?

リアルタイムでの活動と配信

初めて防災訓練の映像配信をしました。予定よりも配信時間が長くなってしまい出演者を待たせるなどの反省点はありましたが、閲覧者からは「いろいろな防災情報を知ることができた」「町内にこんなにおもしろい人がいると知って驚いた」という反響がありました。限定配信のため、会員には回覧板、自治会未加入の世帯にはチラシを配布してお知らせしました。今後の自治会活動の映像配信については役員会で話し合っていきます。

自治会町内会 × 私

次の世代につなげたい まちを好きになる思い

若手も参加して、まちを盛り上げる

5、6年前に町内の商店街でイベントを開催したことをきっかけに、自治会町内会と商店街と一緒に活動するようになり、青年部ができました。青年部では餅つきやハロウィーンのランタン作りなど、地元の子どもたちが楽しめるようなイベントを開催。イベントを行うことで、顔の見える関係ができるようになってきました。

やるのは簡単。同じ思いを持つことが難しい

イベントを開催することは意外と簡単。ただ、まちにはイベントをやりたい思いが強い人たちがばかりではありません。面倒だと思う人や、清掃活動などまちの環境

を守ることを重視する人もいます。いろいろな思いがある中で、何がこのまちに必要なかを考えながら、みんなができる限り同じ方向を向いて、より良い方向に進めていきたいと考えています。

子どもたちに地元での楽しい思い出をつくらせたい

子どもの頃、地元のイベントを手伝う機会が毎年ありました。大人たちと一緒にイベントを行ったことは今でも大切な思い出です。こうした思い出があり、まちとの関係ができていると、住むところが変わっても、大人になってから「地域に貢献したい」という思いが生まれると思っています。石川町に住んでいる子どもたちにも、このまちで楽しい思い出をたくさんつくらせたいですね。



石川町2丁目

町内会会長

佐藤晃一さん

今年度より町内会の会長に就任。石川町にあるひらがな商店街の会長も務め、町内会と商店街をつなげ、まちに元気を取り戻すことに尽力している。「お好み焼き すずや」を経営。



自治会町内会に関するご相談は

☎ 区役所地域活動担当 ☎ 224-8131 ☎ 224-8215

「自治会町内会に入りたいけどどうすればいいの?」「住んでいるところの自治会町内会が分からない」「新しく自治会町内会をつくりたい」など、分からないことがあればお気軽にご相談ください。

◀ 3月~4月リニューアル予定 | 中区連合町内会長連絡協議会ホームページ。
スマートフォンからもお住まいの地域の自治会町内会を検索できます。
(画像はイメージです)

自治会町内会加入の申し込みはこちらから▶



参加してみよう!



老人クラブは原則自治会町内会単位で組織されており、おおむね60歳以上の人なら、どなたでもいつでも入会できます。ノルディックウォーキングや手芸などのさまざまな活動を通じて、地域に友人をつくりませんか? また、行事に参加するだけでなく、特技を生かして趣味の会の講師を務める人もいます。

「まだそんな年齢じゃない」なんて思っているあなたも、きっと楽しめます!

老人クラブ

× 地域コミュニティ

老人クラブに入ろう!

趣味の活動で楽しく友人づくり・健康づくりをしませんか



私たちこんな活動しています!

一緒に楽しみましょう!

みどりかい 緑会

活動地域:本牧緑ヶ丘
会員数:約190人

緑会では10月頃から、毎年2月に開催される「中区ふれあい作品展」に向けて創作活動をしています。テーマを決めて全員で同じ作品を制作。同じものをつくっても、個性あふれる展示になるところが、醍醐味! コロナ禍以前は、毎月30人以上集まる食事会も開催していました。元気でいるひけつは、笑顔で過ごす時間があることです。



協力して作品を制作しています



焼き物で、本牧緑ヶ丘地域のジオラマを制作

おおたてせいじん 大立成人クラブ

活動地域:大和町、立野町
会員数:約110人

大立成人クラブでは、工場見学のバスツアーやお誕生日会など、会員のみなさんが楽しめるイベントを毎月開催しています。役員が会員の家を訪問し声掛けをして、毎回40人以上が参加しています。コロナ禍以降は、グラウンドゴルフや歩く会といった屋外での活動に切り替えて、和気あいあいと楽しく健康的に活動しています。



仲間と楽しく歩けば疲れなんて感じません

ほかにも多彩なイベントに参加できます!



グラウンドゴルフ大会



フラダンス(カトリア会)



合唱サークル(ひばりの会)

しんせい 新生クラブ



矢岸桂子さん

小港町2・3丁目活動する新生クラブの会員で、町内会長や民生委員を務めた経験もある。高齢者の居場所をつくりたいという思いから、自身の趣味を生かしてクラブの仲間に手芸を教えている。



老人クラブ × 私

笑顔になって帰れる場所、また来たくなる場所をつくりたい

ひとり暮らしの高齢者が心配だった

元々は町内会のバザーで販売する商品をみんなで手作りしていたのですが、バザーがなくなり、集まれる機会もなくなってしまいました。民生委員の経験の中で、ひとり暮らしの高齢者には話し相手が必要だと感じていたこともあり、居場所をつくることにしました。現在は月に2回、町内会館で手芸の活動をしており、つくるものを決めて材料を用意したり、教えたりしています。女性参加者が中心ですが、男性でも楽しめる内容なのでぜひ参加してほしいですね。

みんなの笑顔を見られるのがうれしい

ひとりで家にいると、話す相手もおらず暗くなりがちです。集まりに参加して仲間たちと自由に話し、日々の

悩みや情報を分かち合うことでみんな明るく楽しそうに過ごしています。ほかの地域に引っ越した後も、老人クラブの会費を払って参加してくれる人もいます。よ。次回も参加することが目標となり、元気でいてくれるといいですね。

一歩踏み出せずにいる人も、まずはやってみてほしい

趣味や特技の生かし方が分からないという人も多くいると思います。まずは老人クラブなどの集まりの中に入れてみてください。ボランティアで教えることは自分にもプラスになります。うまくいかないこともあります。が、失敗も含めて成長につながると思いますよ。

老人クラブに入るにはどうしたらいいの?

問 中区老人クラブ連合会事務局 ☎ 681-8480

中区では53団体の老人クラブが活動しています。また、会員が30人以上いれば新たなクラブを立ち上げることができ、15人以上で設立可能なミニクラブという制度もあります。中区老人クラブ連合会がお住まいの地域のクラブを紹介いたしますので、お気軽にご相談ください。

中区のホームページには活動を紹介したチラシやリーフレットを掲載。ぜひご覧ください▶



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

中区タウンピクニック 花いっぱい春の海沿い街歩き

連節バス「ベイサイドブルー」に乗車したり、ハンマーヘッドや春の花咲く海沿いの公園などを歩いたりします。
📅3月23日(火)13時(横浜駅東口バスターミナル4番乗り場集合)～16時 📍中区在住・在勤の15人※1申し込みにつき2人まで
💰バス運賃実費 📅3月11日(木)から電話で
📞区役所市民活動支援担当
☎224-8137 📠224-8215

地域・社会の学習のコーディネータ 新しい資格「社会教育士」の可能性

地域などで学習活動を企画運営する人のための、新しい資格「社会教育士」についての情報提供と交流会。
【第一部】
●情報提供
①「社会教育士」への期待
②横浜市社会教育委員会議の提言が示すもの
【第二部】
●話し合い・交流会
📅3月20日(祝・土)10時～12時
📍なか区民活動センター(区役所別館1階) 📍20人 💰1,000円
📅3月11日(木)から電話で

📍区役所市民活動支援担当
☎224-8137 📠224-8215

日ノ出川ソフトテニス教室

📅3月14日(日)・27日(土)①10時～12時、②13時～16時・21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
詳細は(中区ソフトテニス協会) 検索

スポーツ

中区シニアソフトテニス教室

📅3月11日、18日、25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

出演者募集

出演を希望する人は実行委員会までお申し込みください。

オールジャンルのダンスの祭典 中区ダンスフェスティバル2021

📍①主に子ども、
②主に大人 各200人
💰10人以上のチームは1人1,500円(10人未満のチームは1団体15,000円)
📅3月11日(木)～4月10日(土)までに電話・FAX・Eメール(団体名・代表者名・ダンスジャンル・参加人数・☎を記入)で ※本番は7/22(祝・木)①13時～主に子ども②18時～主に大人 関内ホール大ホールで
📍関内ホール・大ホールで踊ろう!



横浜市民子どもミュージカル 「物語は終わらない!」

横浜文化体育館が58年の歴史を閉じることを題材に物語は展開する。
📍小学生～高校生40人
💰1,400円/回※全24回(基本レッスン:日曜日の13時～16時30分)
📅3月11日(木)～4月10日(土)までに電話・FAX・Eメール(☎・学年・☎を記入)で※本番は8/7(土)・8(祝・日) 関内ホール小ホールで
📍舞台ではばけ子子どもたち!



【共通】📍実行委員会(赤い靴記念文化事業団内) ☎641-3066 📠641-1881 📧akaikutu@cameo.plala.or.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。
📅3月19日(金)14時～15時 📍のんびりんこ(住吉町1-12-1 belle横浜3階) 📍中区在住の20歳以上5人
📍のんびりんこ ☎663-9715

歴史の散歩道

激震、横浜を襲う!

災害史編

東日本大震災の発生から10年を迎えようとしている。この地震によって東北方の太平洋沿岸は壊滅的な打撃を受けたが、それと同じような状況が今から98年前の横浜でもあった。1923(大正12)年9月1日午前11時58分、神奈川県を震源とするマグニチュード7.9の地震、関東大震災である。本震の後、午後0時1分に東京湾北部を震源とするマグニチュード7.2の余震、続いて同0時3分に神奈川県、静岡、山梨の県境付近を震源とするマグニチュード7.3の余震が発生していた。つまり、激震が連続して関東地方を襲ったのである。さらに午後0時48分にも東京湾を震源とするマグニチュード7.1の地震が発生する。

大きな被害を出した1995(平成7)年1月17日の阪神・淡路大震災の地震規模がマグニチュード7.3だった点を考えれば、本震発生から一時間以内に同規模の余震が3回あったことになる。埋立地の上に形成された横浜市街中心部も激しい揺れに襲われた。被害の大きかった地域のついに現在の中華街がある。横浜新田の水路やあぜ道に沿って街路が整備された中華街には、狭い空間に料理店や雑貨店、洋服店などが密集し、活気ある街としてにぎわっていた。しかし、古い煉瓦造の建物が多かったため、地震によつて大部分が倒壊、街路にあふれた瓦礫は人びとの逃げ場を奪っていった。さらに昼食時だったこともあり、市内各所で火災が



横浜市居留地惨害 1923(大正12)年9月
西野写真館旧蔵関東大震災ガラス乾板写真 横浜開港資料館蔵

発生する。東京市の出火点134カ所だったのに対し、横浜市の出火点は289カ所と大きく上回っていた。火災は強風にあおられて急速に拡大、中華街も炎に包まれる。横浜在住の約5000人の華僑のうち、約2000人がここで犠牲となった。

左の写真は写真師の西野芳之助が地震発生から約一週間後に撮影した中華街の様子である。前田橋通り(現・南門シルクロード)から山下町78番地付近を捉えている。現在、ロースホテル横浜のある同77番地の建物は外壁だけになっている。街路の瓦礫は撤去されているが、両脇の瓦礫の山は被害の大きさを物語っている。

(横浜開港資料館調査研究員 吉田律人)

展示のお知らせ

企画展「レンズ越しの被災地、横浜一写真師たちの関東大震災」開催中
横浜開港資料館(日本大通3) ☎201-2100 📍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「玉桶」の木

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)

☎3月12日(金)・30日(火)10時15
分～11時15分 定員9人

▶**野毛地区センター**(野毛町3-160-4)

☎3月19日(金)10時30分～11時
30分 定員9人

▶**麦田地域ケアプラザ**(麦田町1-26-2)

☎3月25日(木)10時30分～11時
30分 定員9人

【共通】☎電話・来館で ☑中区支部事務
局(のんびりんこ内) ☎☎663-0676



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)

●外であそぼう

外で元気いっぱいあそびましょう!

子育て支援者が待っています。

☎3月17日(水)10時～11時※雨
天決行。荒天中止。☑根岸森林公園
売店下集合 ☑未就学児と保護者
60組 ☎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) ☎3月18日
(木)14時～15時 ☑中国語を母
語とする妊娠中の人・1才までの子
と保護者6組 ☎電話・来館で

●おしゃべりの会

～中区ダウン症児の親子の会

☎3月27日(土)10時30分～11
時30分 ☑未就学のダウン症児と
保護者6組 ☎3月13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。

☎4月3日(土)11時～12時
☑0～2歳児と保護者8組 ☎3月
23日(火)から電話・来館で

和風クリームシチュー

中区ヘルスメイトから健康レシピをご紹介します

大越さん 永井さん

乳製品を加えて作る、薄味でもおいしい「乳和食」第2弾! みそがかくし味!コクのあるやさしい味のシチューになりました。

《材料》2人分

- 鶏むね肉……………1/2枚(120g)
- A ●塩・こしょう……………少々
- 小麦粉……………大さじ1
- カブ(葉付き)……………1個
- ニンジン……………1/4本
- 長ネギ……………1/2本
- シタケ……………3枚
- サラダ油……………小さじ1
- バター……………大さじ1
- 小麦粉……………大さじ2
- 水……………1/2カップ(100ml)
- 酒……………大さじ1/2
- 牛乳……………1カップ(200ml)
- みそ……………大さじ1/2
- 塩・こしょう……………少々

(1人分)
エネルギー…307kcal
塩分…1.6g
副菜(野菜・きのこなど)…70g

《作り方》

- ①鶏肉はひと口大のそぎ切りにし、Aの塩・こしょう、小麦粉をまぶす。
- ②カブは皮つきのままくし形に切る。葉はゆでた水に取り、水気をしぼり3cmの長さに切る。
- ③ニンジンは厚さ2～3mmの半月切り、長ネギは3～4cmの長さに切り、2～3箇所浅く切り込みを入れる。シタケは石づきを切り、半分に切る。
- ④深めのフライパンにサラダ油を熱し、カブの葉以外の野菜を入れ、表面が少し透明になるまで炒めて、ポウロンなどに入ったん取り出す。
- ⑤④のフライパンで①を焼き色がつくまで焼く。④を戻し、バターを加えて、小麦粉を全体にふりかけてさらに炒める。
- ⑥水、酒を加え、とろみがついたら牛乳を加える。5～6分煮て、カブの葉を加え、みそ、塩、こしょうで味を調えたらできあがり。

ポイント
菜の花など旬の野菜を加えると、季節の味が楽しめます。あったか料理で野菜をたっぷり食べましょう。

☑中区役所健康づくり係 ☎224-8332 ☎224-8157

『おうちでできる生活スキルアップシート』のご紹介

小学生と保護者の皆さんに、自宅で楽しみながら取り組むことができる、生活習慣の定着を目指したシートを作成しました。中区役所のホームページからダウンロードできます。



☑中区役所子ども家庭支援担当 ☎224-8171 ☎224-8159

子どもと保護者の健診など

<p>乳幼児健診 ※対象者には個別通知を送付しています</p>	<p>☎ 4か月児:3月16日(火)、4月6日(火) 1歳6か月児:3月23日(火) 3歳児:3月17日(水)、4月7日(水) ※詳細は個別通知をご覧ください</p>
<p>要予約 乳幼児・妊産婦 歯科相談</p>	<p>☎ 3月24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</p>
<p>初めてお産をする人へ プレ・マザーズクラス (両親教室)〈全4回〉 都合が悪い場合、ほかの回に参加可・詳しくはHPで</p>	<p>☎ 5月16日～6月出産予定:3月末まで中止 4月1日(木)・8日(木)9時30分～12時</p>

令和3年度 市民税・ 県民税の申告

令和3年度市民税・県民税の申告書提出期限は、4月15日(木)まで延長します。窓口は大変混み合いますので、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から**郵送で早めの申告にご協力をお願いします。**

☑中区役所市民税担当
☎224-8191
☎224-8213

今月のポレポレグッズ

中区障害者地域作業所等製製品

3月26日(金)11時～13時30分
区役所別館1階玄関ホール

チャレンジ新生、バード・風のバード、つぼみが販売します。

つぼみのハワイアンコード小銭入れ(500円) ぽーちゃん(250円)

☑中区役所障害者支援担当
☎224-8165 ☎224-8159

中区健康づくりカレンダー

種類	日時	内容・会場・費用など	予約・問合せ
食生活健康相談	3月18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)	健康づくり係 ☎224-8332 ☎224-8157
子どもの食生活健康相談	3月19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	
「肺がん検診」「禁煙相談」「健康相談」「結核検診」「エイズ・梅毒の検査・相談」「離乳食教室」は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止とします			
④介護者のためのこころの相談*	3月19日(金)、4月5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 ☑中区役所本館5階	④⑧ 高齢者支援担当 ☎224-8167 ⑨障害者支援担当 ☎224-8166 【共通】☎224-8159
⑤もの忘れ相談*	3月24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電話相談 ☑中区役所本館5階	
⑥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	3月23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) ☑中区役所本館3階	生活支援係 ☎224-8249 ☎224-8239

【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

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)

◆うさぎ!!びよんびよん!!
音楽に合わせてスキンシップ。
☎3月18日(木)10時~11時 休未
就園児と保護者10組 休3月11日
(木)から電話で

◆季節を楽しむアレンジメント
~春色のフラワーアレンジメント
春を感じるフラワーアレンジメント
でひと足先にお部屋に春をお迎え
しましょう。☎3月
25日(木)13時~
14時30分 休6
人 ¥1,500円
休3月11日(木)か
ら電話で



◆パステルシャインアート
~脳も心も健康に 誰でも描ける!
パステルアート(全3回)

絵筆の代わりに化粧用コットンで、
パステルの粉を使って絵を描きま
す。☎4月6日(火)・13日(火)・20
日(火)12時30
分~14時30分
休6人
¥1,500円
休3月11日(木)
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 3/15(月)

◆こぐまの部屋
絵本の読み聞かせ、わらべ歌、手遊び
など。☎3月17日(水)11時~11時
30分 休未就学児と保護者6組

◆ヴォイストレーニング
☎3月18日(木)・26日(金)、4月9日
(金)10時~10時40分 休各20人
¥各500円 休3月11日(木)から電
話・来館で

◆元気ダンス(全4回)
リズムに合わせて無理なく楽しく始
めましょう。☎3月24日、4月14
日・28日、5月12日(水)10時~
11時15分 休5人 ¥2,000円
休3月11日(木)から電話で

◆免疫力を高める 春の養生
身近な食材を生かす季節の薬膳献
立づくり(薬膳茶付)。☎4月7日
(水)10時~11時30分 休10人
¥500円 休3月11日(木)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)

◆ママと幼児の子育て応援クラブ
絵本の読み聞かせなど。☎3月12
日(金)、4月9日(金)10時30分~12
時30分 休未就学児と保護者5組

◆春、桜のシフォンケーキをつくりましょう!
☎3月22日(月)10時~13時 休8

人 ¥1,800円 休3月11日(木)か
ら電話・来館で

◆マリソバリトミック
プロのマリソバ奏者による音楽教育。
☎3月23日(火)10時~10時45分
休未就学児と保護者6組 ¥700円
/組 休3月11日(木)から電話・来館で

◆バドミントン講習会~初めての方から
テニス経験者まで大歓迎(全6回)
☎4月10日・24日、5月8日・22日、
6月12日・26日の土曜9時30分~
11時30分 休30人 ¥1,200円
休3月11日(木)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)

◆わいわいパネルシアター・「たまた
まばこ」とあそぼう
パネルを使ったお話や季節の歌や手
遊び。☎3月15日(月)11時30分~
12時 休20人

◆わいわいリトミック
☎3月23日(火)10時~10時45分
休1歳6か月~3歳の子と保護者10
組 ¥500円/組 休3月11日(木)
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。☎3月24日(水)
14時~14時30分 休20人

◆アコーディオンにあわせてみんな
でうたいましょう!
大好きな歌を楽しもう。☎4月2日
(金)①13時30分~14時15分、②14
時30分~15時15分 休各20人
¥各300円 休3月11日(木)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~小野光景
知っていただきたい本牧の偉人伝

横浜の発展に大きく貢献した小野
光景を紹介します。☎3月15日
(月)10時~12時・26日(金)14時~
16時 休各30人 ¥各200円
休3月12日(金)から電話・来館で

◆身近な自然を楽しむ会
身近な植物や生き物にふれ自然を
楽しみましょう。☎3月31日(水)
10時(JR大船駅南改札口集合)~
14時 休大船フラーセンター(鎌
倉市岡本1018) 休10人 ¥交
通費・昼食など実費負担 休3月12
日(金)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

◆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。☎3月24日(水)15時30
分~16時 休15人

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

◆おもちゃの病院
壊れたおもちゃをボランティアドク
ターが修理します。☎3月28日
(日)①10時~12時、②13時~15
時 休各回10点(1家族2点まで)
¥電池・特殊部品のみ実費
休3月11日(木)から電話・来館で



役立つ情報をお届け!

第7回 防災コラム 津波避難のポイント

問 区役所庶務係
☎ 224-8112 fax 224-8109


きずな

3月は絆月間

東日本大震災を教訓として3月を「中区絆月間」と位置づけています。

より早く、より高い場所へ

10年前の平成23年3月11日に発生した東日本大震災。この地震では津波により多くの命が奪われました。津波は発生を予測することが困難です。そのため、地震による大きな揺れを感じた時は、津波警報などが出されていない場合でも、避難行動をとる心構えが必要です。普段から避難場所などを確認しておき、「より早く、より高い場所へ避難」しましょう!



津波避難施設など詳しい情報はこちら

ハローナバーワ
▼マリソバFM 86.1MHz

中区のコミュニティ放送局「マリソバFM」では、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します。

かまいし 釜石の奇跡

中区が友好交流協定を結んでいる岩手県釜石市。釜石市での津波避難に関するエピソードを紹介します。

東日本大震災発生直後、釜石東中学校の生徒達はすぐに学校を飛び出し、高台をめがけて走り出しました。彼らを見て、近所の小学校の児童や先生たちもあとに続き、さらには多くの住民もそれにならいました。結果、押し寄せる津波から多くの人が生き延びることができました。中学生たちによる迅速な避難行動が、町の人の多くの命を大津波から守ったのです。これは「釜石の奇跡」とよばれています。

本牧原地域ケアプラザ

本牧原6-1(📍和田山口)
☎623-0971 📠623-0977
🕒第4日曜

◆脳イキイキ教室(全22回)

簡単な「読み書き」「計算」を行うことで、脳の働きを活性化!
🕒4月1日～8月26日の毎週木曜①10時～10時40分、②10時40分～11時20分 📍65歳以上各10人
📎2,500円/1か月 📅3月24日(水)までに本人が来館で。抽選

麦田清風荘

麦田町1-26-1(📍麦田町)
☎664-2301 📠664-2302
🕒第1月曜(祝は翌日)

◆介護予防事業～音楽健康体操&ストレッチ(全12回)

音楽に合わせて、脳と身体の体操をします。
🕒4月～9月の第2・4土曜9時40分～11時10分 📍市内在住の60歳以上20人 📅3月11日(木)から同館利用証か健康保険証を本人が持参し来館で
※令和2年度の「音楽健康体操」に参加した人は受講できません

善意銀行

<12月10日～1月6日受け付け分>
(敬称略)株式会社クラスティタス、匿名1件
あなたがいき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

中図書館

本牧原16-1(📍本牧原)
☎621-6621 📠621-6444
🕒3/15(月)

◆おはなし会

絵本の読み聞かせや手遊びなど。
🕒3月17日(水)、4月7日(水)
①15時～、②15時30分～
📍3歳～小学生各7組※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。
🕒3月20日(祝・土)15時～15時30分
📍5歳～小学生7組※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。
🕒4月3日(土)15時～15時30分 📍3歳～小学生7組※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。
🕒4月13日(火)・27日(火)11時～11時30分 📍0～2歳の子と保護者7組 📅3月30日(火)9時30分から電話・来館で



みんな 中区人

NAKA多文化 vol.18

中区は、昔から多文化なまち。さまざまな活動をしている、外国につながる皆さんを紹介します。

人は皆それぞれ お客さんとの会話こそが多文化交流

●南北インド料理店「ナクシャトラレストラン」ラビ・ラマクリシュナさん



南インドの都市・ベンガルール出身。ホテル経営を学び、インドの五つ星ホテルに勤めたのち、2005年に来日しました。日本語はまったく分からなかったものの、日本へ来ることに迷いはなかったそうです。しばらく東京で暮らしたのち、中区に引っ越してきました。3年前から、中華街の入り口近くでインド料理店を営んでいます。

—カルチャーショックも、大変だったこともありませんでしたよ。そもそも人はさまざまですからね。日本に来ることができて本当に嬉しいです。言葉は会話を通じて、その都度ひとつひとつ覚えてきました。

このあたりは人が優しいし、外国人もたくさんいて住み心地が良いですね。書類関係のこととか、困ったときにサポートしてくれる人が中区にはたくさんいます。

開店当時、北インド料理店はこのあたりにいくつかありましたが、南インド料理は一般的ではありませんでした。キーマカレーやバターチキンカレーといった北インド料理に比べて、南インドの料理は豆などを使うことが多く、ヘルシーですよ。ここでは、ほかにはない珍しいものを食べられると認知度を高めて、南インドのことも、もっと広めていきたいと思っています。インドのことはときどき恋しくなるけれど、これからもここで挑戦し続けたいですね。

中華街だけれど、インド料理。お店に来るのは観光客よりも、近くで働く人や住民など、常連さんが多いです。そんなお客さんは私にとって家族か友人のような存在。ただ食事をする、というのではなく、いろいろなお話をしてお客さんも私も楽しく過ごす。ここでの会話が、多文化交流そのものなのです。



代表的な南インド料理である「ドサ」(上)や「ワダ」(左下)など

📍区役所広報相談係 ☎224-8123 📠224-8214

スマートフォンを持って

野毛・元町・石川町の商店街を巡ろう!

「よこはまウォーキングポイント」の歩数計アプリでは、決められた歩数を達成するとクーポンが獲得できる「ミッション」を随時開催!気軽にウォーキングをして、クーポンで気になるお店に行ってみよう!

〈野毛エリア〉

歩数集計期間 3月15日(月)～24日(水)
クーポン配信日 3月25日(木)から
対象商店街 宮川町商栄会(協)、野毛商店街(協)、日ノ出町駅前商店会、桜木町びおシティ商店会

屋外でも3密
(密閉・密集・密接)
に気をつけましょう

〈元町・石川町エリア〉

歩数集計期間 3月20日(祝・土)～29日(月)
クーポン配信日 3月30日(火)から
対象商店街 (協)元町SS会、(振)元町クラフトマンシップ・ストリート、石川商店街(協)、石川町商栄会、石川町三丁目ひらがな商店街ウエストアベニュー、ひらがな商店街、石川町裏通り会
※参加店舗は、ホームページを確認してください。(3月中旬公開予定)

よこはまウォーキングポイント歩数計アプリはこちらの二次元コードからダウンロードできます。



「よこはまウォーキングポイント」について詳しくはホームページをご確認ください。

よこはまウォーキングポイント

検索

商店街についてもっと知ろう! 商店街動画配信中!

区役所では、中区の商店街の魅力を紹介する動画を配信しています。商店街の魅力を動画でチェック!
※現在、元町・石川町エリアの商店街PR動画を制作中!(3月末公開予定)



📍区役所地域活動担当 ☎224-8132 📠224-8215



飼い犬の登録と狂犬病予防注射について

生後91日以上の飼い犬が対象です

登録は犬の生涯1回！ 狂犬病予防注射は毎年1回受けてください。

重要なお知らせ

令和3年4月の狂犬病予防注射などの出張会場は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から開催を中止します。
 かかりつけまたはお近くの動物病院で狂犬病予防注射を受けてください。
 ※注射料金は動物病院によって異なります。
 ※注射の際、登録済みの犬の場合は、3月中に郵便で届く通知と同封されている「狂犬病予防注射済票交付申請書(三連の用紙)」をお持ちください。

飼い犬の登録

- 犬を飼ったら、30日以内(子犬の場合は生後90日を過ぎてから30日以内)に登録を行ってください(登録手数料：3000円)。登録は生涯有効です。
- 登録時に交付される「鑑札」は、犬の登録を証明するものです。かならず飼い犬の首輪などにつけておきましょう。

狂犬病予防注射

- 予防注射は動物病院で受けることができます。注射を受けたら、獣医師が発行する「狂犬病予防注射済証」をお持ちのうえ、区役所環境衛生係に届け出をしてください。届け出時に「狂犬病予防注射済票」を交付します(交付手数料：550円)。

鑑札と注射済票の交付を受けることができる動物病院もあります。詳しくは横浜市動物愛護センターのホームページをご覧ください。

☎ 区役所環境衛生係 ☎224-8339・8340 ☎681-9323

狂犬病を知っていますか？

Q 狂犬病は人にも感染するのですか。

A 狂犬病はすべての哺乳類に感染することが知られており、もちろん人も例外ではありません。

Q 狂犬病を発症した場合に治療法はありますか。

A 狂犬病は一旦発症すれば効果的な治療法はなく、ほぼ100%の人が亡くなります。感染動物に咬まれるなど感染した疑いがある場合には、その直後から連続したワクチンを接種(暴露後ワクチン接種)をすることで発症を抑えることができます。

Q どうして犬に狂犬病の予防注射を受けさせないといけないのですか。

A 狂犬病は全ての哺乳類に感染しますが、まん延の原因となる動物は限られており、アジア地域など、狂犬病の流行国では、犬が主なまん延源となっています。従って、飼い犬に狂犬病の予防注射を接種することで犬でのまん延が予防され、人への被害を防ぐことができ、日本でも万が一狂犬病が侵入した場合に備えて、飼い犬への狂犬病予防注射を義務づけています。犬を飼う人の義務です。毎年1回、必ず飼い犬に狂犬病の予防注射を受けさせましょう。

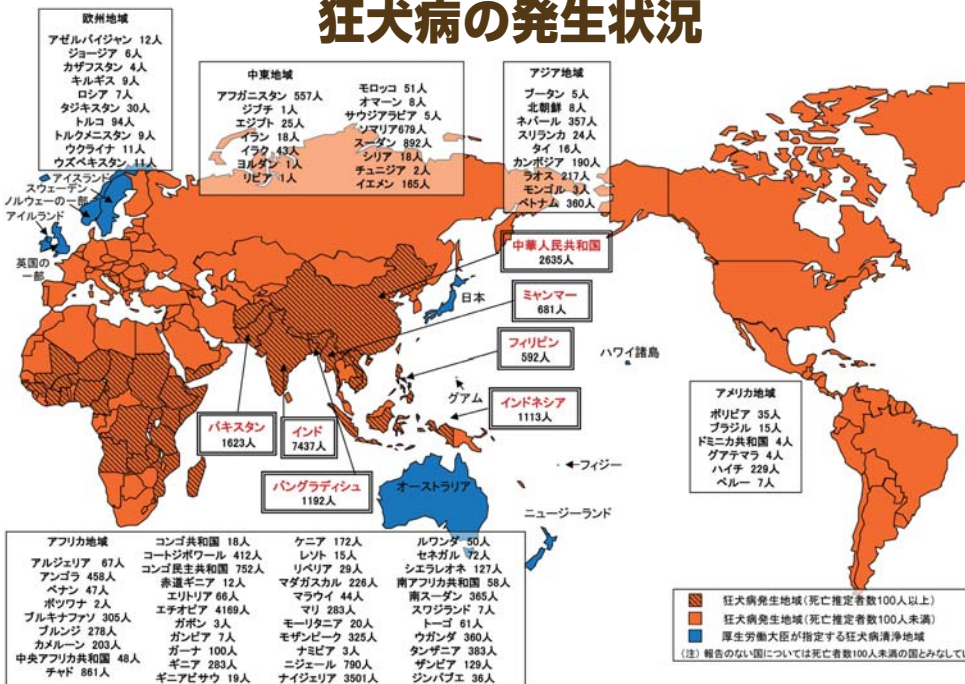
Q どのくらいの人が狂犬病に感染して亡くなっているのですか。

A 世界保健機構(WHO)の推計によると、世界では年間におおよそ5万5千人の人が亡くなっています。また、このうち3万人以上はアジア地域での死亡者とされています。

Q 日本ではどのくらい発生していますか。

A 日本国内では、人は昭和31年(1956年)を最後に発生がありません。また、動物では昭和32年(1957年)の猫での発生を最後に発生がありません。現在、日本は狂犬病の発生のない国です。なお、輸入感染事例としては、狂犬病流行国で犬に咬まれ帰国後に発症した事例が、昭和45年(1970年)にネパールからの帰国者で1例、平成18年(2006年)にフィリピンからの帰国者で2例あります。

狂犬病の発生状況



狂犬病から人と犬を守るために

4・5・6月は狂犬病予防注射月間

●飼い犬の登録 ●狂犬病予防注射の接種 ●鑑札・注射済票の請求

厚生労働省 狂犬病ホームページ

出典: WHO Weekly epidemiological record 15 JANUARY 2016, 91th YEAR
 厚生労働省健康局結核感染症課 (2016年6月28日作成)