

▶ 5~12ページはなか区版です



なか 3

No.293/2022年

特集¹ 犬との生活 もっと楽しく!

愛犬との生活、楽しいですね。でも飼い方によっては思わぬトラブルになることも。区役所には、犬の飼い方やマナーに関する相談が寄せられています。トラブルを防ぎ、安心して愛犬と暮らすために、犬を飼うための正しい知識を身につけましょう!

【問合せ】区役所環境衛生係 ☎224-8339 ☎681-9323

お出かけのときに気を付けたいこと

リードをつけましょう

散歩などで犬を連れて出かけたり運動させたりするときは、犬をつないでおかなければならないことが条例で定められています。愛犬を事故やトラブルから守るためにも、リードを外すことは絶対にやめましょう。また、リードを長く持っている、「うちの犬は大丈夫」と思っている、周囲の人は恐いと感じることもあります。リードは犬の動きを制御できるように短く持ちましょう。

必ずリードをつけて、短く持ちましょう

犬鑑札と狂犬病予防注射済票をつけましょう



糞は必ず持ち帰りましょう

散歩中に犬が排泄したときは、片付けるのが飼い主の責務です。糞は必ず持ち帰り、おしっこは水で流しましょう。

うんち袋やおしっこを流すための水などを持っていきましょう

中区でドッグランのある公園
本牧山頂公園 ☎622-2766

開催日: 毎週火曜・土曜・日曜

本牧山頂公園ドッグラン 検索

利用は有料・登録制です。詳細は公園にお問い合わせください。



※公園以外にも商業施設などでドッグランを設置している場合があります



散歩のコツ! 散歩中に、犬がいきなり走り出してしまう、吠えてしまうなどの悩みはありませんか? そんな悩みを解決するための散歩のコツを動画で紹介しています。



中区 犬との生活 検索

お家で気を付けたいこと

無駄吠えを防ぎましょう

犬が吠えるのには理由があります。愛犬がなぜ吠えているのか理解し、吠える必要のない飼育環境にしましょう。また、犬だけでお留守番をしているときに無駄吠えがないかや、吠えたときの状況なども確認しておきましょう。家族で対応が難しい場合は訓練士などの専門家に相談してみましょう。



叱るとかえって吠えるようになってしまいます

ワソワソ 怖いよ
こっちにこないで
お腹すいた
家に入ってくるな

何もしていないときも時々ほめてあげましょう



ほめてもらえるかも

トイレのしつけをしましょう

家で排泄できるように練習しておく、お散歩できない日や災害で避難したときにも役立ちます。



トイレ

できたよ!

POINT 何かに対して吠えているときは...

犬の居場所を変えてみる、目隠しになるものを置くなど、吠えているものとの間の視線を切る工夫をしてみましょう

犬の飼い方でお困りの場合は区役所環境衛生係までご相談ください

区役所環境衛生係 ☎224-8339 ☎681-9323

狂犬病予防法に基づく犬の登録及び狂犬病予防注射

一生に1度の登録と年に1回の狂犬病予防注射が義務付けられています。

▶詳しくはP12へ

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・こども家庭支援課の一部の窓口)

人口・世帯数
150,175人
84,854世帯
(2022年2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



今年が中区制95周年。「95」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

みんな ヨコハマ なか 区 じん 中区人

ともに中区の活力を生み出し
未来をつくる担い手に

中区では、国籍やルーツによらず誰もが安心していきいきと暮らせるまちを目指し、令和2年度に「第2期中区多文化共生推進アクションプラン」を策定。外国人住民のライフステージを意識した支援や取り組みを進めています。今回の特集では、区役所で外国人住民のサポートをする「国際サービス員」と多文化共生の拠点である「なか国際交流ラウンジ」を紹介します。

【問合せ】区役所企画調整係 ☎224-8129 ☎224-8214

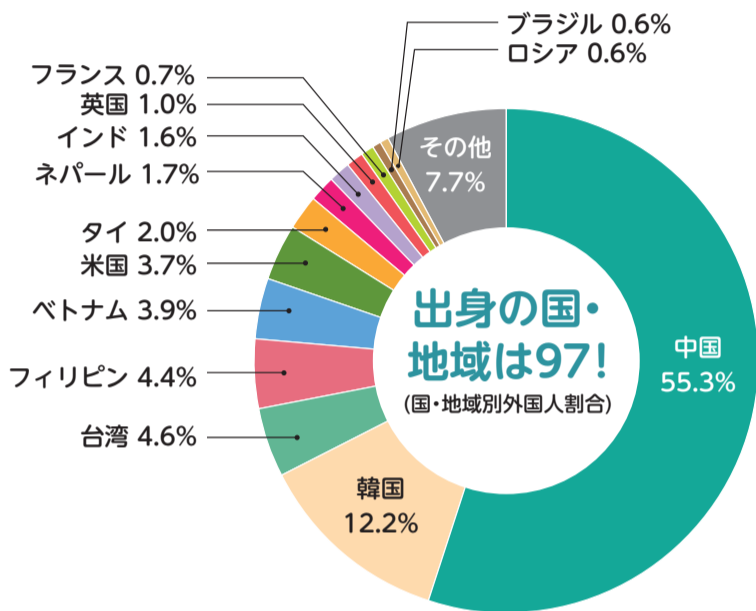
多くの外国人住民が暮らすまち、中区

中区は18区で最も外国人人口が多く、約1万6千人が暮らしています。総人口に対する割合は10%を超え、全国的にみても外国人割合が高いまちです。

外国人人口・比率はともに市内18区で1位！

	外国人人口	総人口	比率
NO.1 中区	16,328人	153,334人	10.6%
NO.2 鶴見区	13,670人	295,625人	4.6%
NO.3 南区	10,585人	199,425人	5.3%
横浜市	101,614人	3,762,090人	2.7%

住民基本台帳による(令和3年3月末時点)



住民基本台帳による(令和3年3月末時点)

第2期中区多文化共生推進アクションプラン

ビジョン「みんなヨコハマ中区人」の達成に向け、具体的な行動をまとめたアクションプランを策定しました。

- 基本目標** 「基礎的な支援の充実」
(多言語での窓口対応・情報発信など)
- 「地域とのつながりづくり」
(共に助け合い、地域を支えていく担い手づくりなど)

計画期間 令和3年度から令和6年度まで



国際サービス員 を紹介します

中区役所2階にいます！

中区役所では、国籍を問わず、誰もが安心して行政手続きができるよう、案内表示や申請書の多言語化やタブレット端末を利用した電話通訳サービスの導入などを進めています。英語・中国語を専門とする**国際サービス員**を配置し、転出入や健康保険、年金、児童手当に係る手続きなど、外国人住民が中区での生活に困らないように必要な手続きのサポートを行っています。

どんな仕事をしているの？

手続きサポート・通訳

日本語でのコミュニケーションが難しい来庁者のサポートをしています。申請書などの記載のお手伝い、庁内各窓口での通訳、来庁者が必要としている相談先のご案内などを行っています。



翻訳・文書作成

区役所各部署が作成した資料や申請書の記載見本の翻訳・確認をしています。行政情報が正確に分かりやすく外国人住民に届くように翻訳を行っています。



情報発信

日々の対応の中で、外国人住民から聞こえる困りごとや求められる情報を紙面に反映できるよう、多言語広報紙の企画案の作成に携わっています。



●多言語広報紙(英語・中国語)

生活に役立つ情報を伝える多言語広報紙を年4回、発行しています。

また、「多文化共生社会」実現のための一歩として、日本語版も発行しています。



国際サービス員の2人に話を聞きました



廣野さん 国際サービス員 岩崎さん

「助かりました」「ありがとう」という言葉をいただくたびに、この仕事に従事して良かったという実感がわいてきます。また、久しぶりにお会いしたときに、日本社会で安定した生活を送っている姿を目にすると、とてもうれしく思います。

相手の目線に立って、話を聞くことが大切

最近ではコロナ禍において、困難に直面している外国人がどこに行ったらよいのか分からないからと行政を頼り、区役所に来るケースがとて多くなっています。日本語だけでは情報が伝わらない人たちが、助けを求めるためにどこに行けばよいかを**相手の目線**に立って話を聞き、分かりやすく伝えることが必要です。

電話やパソコンを持っていない人も多く、必要としている手続きが電話やメールのみの対応だけでは助けにはなりません。**一人ひとりに寄り添った多様性を考えた対応**を心がけています。

多文化共生の拠点 なか国際交流ラウンジ

を紹介します

外国人住民が自分らしく暮らし、日本人住民との交流や地域活動を通して、地域を支える担い手として活躍できるまちを目指すため、**なか国際交流ラウンジ(通称「なかラウンジ」)**を中心に多文化共生施策を進めています。

中区役所 別館1階です!

どんな仕事をしているの?

頼れる相談窓口

なかラウンジでは英語・中国語のスタッフが常駐し、外国人住民への生活情報の提供や相談を多言語で行っています。ほかにも日本語教室の開催や、学習相談も行っています。



場所 中区役所別館1階
開館時間 火曜・土曜:10時~20時 左記以外:10時~17時
休館日 第3日曜 **対応言語** 日本語、英語、中国語
☎ 210-0667 ☎ 224-8343



地域活動を推進

なかラウンジが架け橋となって、日本語教室などに参加している外国人住民を、まちの清掃活動や地域の花植えイベントなどの参加につなげています。



横浜中華街クリーンアップ

参加者の声

なかラウンジの日本語教室で地域の花植えイベントを知り、**新しい出会い**を楽しみに参加しました。言葉に不安はありましたが、初めて出会った方とも花の話題を中心に自然に交流できたのが嬉しかったです。**今後も地域の活動に関わりたい**ですし、そうした姿を自分の子どもに見せ、**将来子どもたちにも地域で自分らしく生きてほしい**と思っています。



昨年秋に来日した
リュウさん

外国につながる若者たちの居場所

レインボー Rainbowスペース

Rainbowスペースは、小学生から大学生までの外国につながる若者の居場所です。国をまたぐ経験や葛藤・悩みをもつ若者たちに将来の可能性を広げてもらうため、人材育成につながる研修や体験、学習支援のほか、映画製作などの表現活動も行っています。



中学生の学習支援教室



にじioru探険隊のメンバー

にじioru探険隊

にじioru探険隊は、中学生対象の学習支援教室の卒業生を中核メンバーとしたグループです。Rainbowスペースの企画・運営や、語学力を生かした通訳・翻訳など、幅広く地域貢献活動をしています。

通訳・翻訳ボランティアを地域に派遣



地域に「多文化共生ボランティア」を派遣し、外国人住民と日本人住民・地域との交流を促進しています。

ボランティアの皆さんは、通訳・翻訳、国際交流イベントなどの運営支援をはじめ、日本語学習支援や外国につながる若者の学習支援などで活動しています。

◀地域のチラシをボランティアが翻訳しています(埋地地区・ラジオ体操の案内チラシ)

ボランティアを募集しています!

語学力などを生かした外国人支援や、多文化共生イベントの協力などを行うボランティア活動に参加しませんか? 国籍は問いません。興味のある人はなかラウンジまでお問い合わせを!

地域につなぐ・地域へ広げる多文化共生地域コーディネーターが活躍中!

なかラウンジで活躍する多文化共生地域コーディネーターは、区内の外国人が多く住む地域を中心に、外国人住民を地域に「つなぎ」、その活動が地域で「広がる」よう、多文化共生のまちづくりに重要な役割を担っています。

コーディネーターの林さんに話を聞きました

地域と接点を持つことが、いきいきとした暮らしにつながる

外国人住民にとって自分の住む地域と関わりを持つことは日本の社会と接点を持ち、人とつながり、いきいきとした暮らしにつながるためにとても大切な事だと思います。私自身は来日してからずっと中区の住民ですが、最初は学校・仕事場・家を行き来しているだけでした。でも、なかラウンジを通して自分の住む**地域のさまざまな活動に参加したことで、多くの人や場所を知ることができ、いきいきと暮らせるようになりました**。地域に住む外国人一人ひとりにも私と同じような体験をしてほしいという思いから、今は、**人と人を、そして人と地域をつなぐ橋渡し役**をしています。

誰もが幸せに暮らせるまち それこそが多文化共生

外国人住民が、実際の日本での生活の中で、地域と関わりやすいように「入り口」をつくっています。例えば、地域のラジオ体操、餅つき大会、防災訓練などに気軽に参加できるよう、多言語チラシを制作したり、日本人住民と外国人住民が交流する際の通訳をしたりしています。それらの活動を機に、地域住民が無理のない**自然体でお互いに歩み寄り**こそが**身近にある多文化共生**だと思います。多文化共生は**誰もが幸せに暮らせる社会**だと考えます。

地域での通訳や翻訳について、困りごとがあったらお気軽にご相談ください!



多文化共生地域コーディネーター
林 錦園さん

外国につながる若者たちの気持ちを知ろう!

映画「向陽而生」上映会

外国につながる若者たちの、来日後の実話をもとにした作品をはじめ3作品を上映します。複数の言語文化間に生きる若者たちが自分の「ライフ」と向き合い、「私らしく生きること」とは何かを問いかけます。



日時 3月21日(祝・月)13時~15時
場所 シネマ・ジャック&ベティ(若葉町3-51)
問合せ なか国際交流ラウンジ ☎210-0667 ☎224-8343

観覧無料!

気軽に参加してみよう!

多文化交流イベント

外国につながる子どもたちや地元住民同士の交流イベントを開催します。
◎米袋に顔を描いて着るアートコーナー
◎コマ、けん玉などの昔遊びコーナー
◎ポッチャ体験コーナー など



日時 3月23日(水)14時~16時
場所 富士見川公園(末吉町4-91-6)
問合せ 区役所企画調整係 ☎224-8129 ☎224-8214

参加無料!

外国人支援や語学に興味がある人! サークルに参加しませんか?

中区では、語学学習や国際交流など、多文化共生に触れられるサークルがたくさん活動しています。ぜひサークルに参加しませんか? サークル情報は、なか区民活動センターHPで!



問合せ なか区民活動センター ☎224-8138 ☎224-8343

*イベント・上映会は新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止・縮小となる場合があります。開催可否などに関する最新情報は、区役所・なか国際交流ラウンジのHPでご確認ください。

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

- | | | | |
|---------|-------|--------|------------|
| 🕒 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

地域と学校をつなぐ市民のチカラ

子どもが豊かに育つよう地域と学校が協力する活動が注目されています。地域学校コーディネーターと教員が取り組む中学校の事例を聴きます。

📅 3月26日(土)13時～16時
 📍 なか区民活動センター(区役所別館1階) 📎 20人(先着) 💰 1,000円
 申 3月11日(金)からHPで
 問 なか区民活動センター
 ☎ 224-8138
 fax 224-8343



なか区民活動センター 検索

🏆 スポーツ

日ノ出川ソフトテニス教室

📅 3月13日(日)・26日(土)13時～16時、3月21日(祝・月)①10時～12時、②13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) 問 中区ソフトテニス協会事務局(吉門)

☎ 090-8727-0404
 ✉ yoshi1996s1999c@nifty.com

中区ソフトテニス協会 検索

中区シニアソフトテニス教室

📅 3月17日・24日・31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
 問 横浜健康福祉クラブ(高田)
 ☎ 270-8603 fax 270-9932

👶 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) 📅 3月11日(金)・22日(火)10時15分～11時15分
 ▶ 本牧和田地域ケアプラザ(本牧和田 35-13) 📅 3月18日(金)13時30分～14時30分 【共通】 📎 各9人(先着)
 申 電話・来館で 問 中区支部事務局(のんびりんこ内) ☎ fax 663-0676

オールジャンルのダンスの祭典!

出演者募集 中区ダンスフェスティバル2022

国際色豊かなジャンルのダンスチームが交流するダンスの祭典です。出演希望者は実行委員会まで。

📎 400人(区内在住・在勤・在学、先着)
 💰 ①10人以上は1人1,500円(高校生以下800円)、②10人未満は1団体15,000円(全員高校生以下8,000円・混在する場合は要問い合わせ)
 申 3月11日(金)～4月10日(日)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)
 ※本番は7月31日(日)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!

問 実行委員会事務局(赤い靴記念文化事業団内)
 ☎ 641-3066 fax 641-1881 ✉ akaikutu@cameo.plala.or.jp

今月のポレポレグッズ

3月18日(金)11時～13時30分 区役所本館1階エントランスホール



えん・本牧活動ホーム、チャレンジ新生が販売します。
 マグネット…………… 100円
 ビーズキーホルダー…………… 100円
 ステンシルふきん…………… 300円
 春!春!思わず手に取りたくなる商品を取りそろえお待ちしております。

問 区役所障害者支援担当 ☎ 224-8165 fax 224-8159

歴史の散歩道

激しい空襲被害を受けた黄金町駅

京浜急行電鉄本線の駅である黄金町駅は、湘南電気鉄道の開業にあたり、その始発駅として誕生した駅である。湘南電気鉄道は1925(大正14)年に設立された鉄道会社で、1930年(昭和5年)4月に黄金町～浦賀間、金沢八景～湘南逗子(かつての京浜逗子)間で営業運転を開始した。その後、1941(昭和16)年に京浜電気鉄道(現・京浜急行電鉄)と合併する。

黄金町駅は、1945(昭和20)年5月29日の横浜大空襲の被害を大きく受けた地の一つとして知られている。当時、本駅前には空襲被害を防ぐ目的で実施された建物疎開のために空き地になっており、周囲の人々が避難していた。さらに鉄道の乗客が本駅で降ろされたため、多くの人々がひしめく状態となっていた。そこへ焼夷弾による火災が襲い掛かり、駅構内をはじめ周辺地域に多数の死者が出る悲劇がおこった。その光景を目撃した林國治氏(当時中區常盤町在住・故人)は、駅の惨状について「駅構内に数十人を積上げたように折り重なった焼死者の山。その惨状目を覆う悲惨な有様であった。更に駅北側の空地に焼けたトタン板一枚に焼死者一体を載せてこれまた数十体であろうか地上に並べてある。あまりの惨状に自分の体も固くなってしまったように呆然と見ていた」と記録している(挿図参照)。

空襲後、駅構内の犠牲者に加え、周辺地域の犠牲者の遺体も黄金町駅北側の空き地に集められた。軍隊が遺体を収

これは、どう道を通るに歩いたか覚えていないが、南區黄金町の京浜急行黄金町駅のところまで行った。その下目撃した光景。これは、駅構内に数十人を積上げたように折り重なった焼死者の山。その惨状目を覆う悲惨な有様であった。更に駅北側の空地に焼けたトタン板一枚に焼死者一体を載せてこれまた数十体であろうか地上に並べてある。あまりの惨状に自分の体も固くなってしまったように呆然と見ていた。大正十二年九月

昭和四十八年記
 横浜空襲体験記
 昭和二十年五月九日
 林國治

林國治氏の空襲体験記録
 1973(昭和48)年 横浜開港資料館所蔵

(横浜開港資料館 調査研究員 西村健)

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。📅3月11日(金)10時～11時30分 📍横浜市技能文化会館7階和室(万代町2-4-7) 🏠未就学児と保護者 📞区役所運営企画係 ☎224-8151 📠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。📅3月30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) 📍のんびりんこ ☎📠663-9715

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。
要予約は各園で1週間前から電話受け付け(先着) ※4/1から開放時間などを一部変更します。詳細は各保育園にお問い合わせください。

竹之丸保育園(竹之丸53-1)
☎641-1646 📠641-1613

▶**赤ちゃんサロン** 要予約
📅3月11日(金)①10時～11時/6～10か月、②13時～14時/0～5か月
▶**たまごる一む**
📅3月11日～4月10日の祝日を除く月～金曜
開放 11時30分～14時
絵本貸出 10時～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** 要予約
📅3月17日(木)10時～11時

🏠0歳児と保護者2組(先着)
▶**たまごる一む**
📅開放 3月11日～4月10日の祝日を除く火、水曜9時～12時
絵本貸出、育児相談 3月11日～4月10日の祝日を除く月～金曜9時～12時

錦保育園(錦町5)
☎621-5180 📠621-5124

▶**たまごる一む**
📅開放、絵本貸出、育児相談 3月11日～4月10日の祝日を除く月～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)

●**あかちゃんと一緒におしゃべりタイム**
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。
📅3月23日(水)14時～14時30分
🏠2～11か月の子と保護者8組(先着)
☎電話・来館で

●**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、話したいことを保護者同士一緒におしゃべりしましょう! 📅3月26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(先着)
☎3月12日(土)から電話・来館で

●**打楽器コンサート**
プロの音楽家によるコンサートです。
📅3月27日(日)10時30分～11時30分
🏠未就学児と保護者20組(先着)
☎3月12日(土)から電話・来館で

善意銀行
＜12月1日～12月31日受け付け分＞
株式会社江戸清、関内地区もちつき大会実行委員会、オレンジセオリーフィットネス関内
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

みんな中区人

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。

人の役に立ちたい。人を助けたい。

NAKA多文化 vol.19

●伊勢佐木消防団第二分団に所属 **林 修務**さん



区内に3つの消防団がある消防団発祥の地・中区。2年前に入団条件が緩和され、外国籍の人でも活動できるようになりました。林さんは昨年8月、伊勢佐木消防団に入団。「消防団員体力グランプリがあったら優勝だと思う」と消防署職員も太鼓判を押す、なんとも心強い存在です。

—15歳のときに中国・福建省から初めて来日しました。19歳から23年間日本で生活しています。友だちをつくるのは得意で、話をしているうちに自然と日本語を覚えました。子どもの頃から総合格闘技を習い、体を鍛えることが好きで、250回の腕立て伏せは寝る前の日課。腕相撲は負けたことがありません!もともと消防士に憧れていて、仕事の関係で消防署とつながりがあったこともあり、自ら入団を申し出ました。訓練は主に土日の午前中で、月1・2回の頻度で参加しています。年末年始の特別警戒にもあたりました。資機材は見たことがないものも多く、取り扱い方法を覚えるのに時間がかかり大変です。自分たちで街を守るという消防団の概念は、日本独特なのではないかと思っています。まずは知識を身につけ、家族や近くにいる人を守りたい。災害はないほうが良いけれど、何かあった時には、自分が人を助けたいと思っています。一人前になるには通常1～2年かかりますが、早く一人前になって、人の役に立ちたいです。4人の子どもたちは、自分もなりたいて言ってくれています。将来、消防士や消防団員になるのであれば、大賛成ですね!故郷に帰る予定は今のところありません。日本での生活が当たり前になっていて、中華街は地元みたいなもの。中国語を話す人が多い中区での消防団活動では中国語と日本語を生かしていきたいですね。「来なくていい」と言われるまで行きますよ!



ホースは水が入っていないとても重い!ロープ、チェーンソーを使った訓練も。

📍区役所広報相談係 ☎224-8123 📠224-8214

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:3月15日(火)、4月5日(火)
1歳6か月児:3月22日(火)
3歳児:3月16日(水)、4月6日(水)
※詳細は個別通知をご覧ください

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	
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	
食生活健康相談	3月17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	3月25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	3月25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	A B 高齢者支援担当 ☎224-8167 C 障害者支援担当 ☎224-8166 [共通] 📠224-8159
A 介護者のためのこころの相談*	3月11日(金)、4月4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 📍区役所本館5階	
B もの忘れ相談*	3月22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	
C 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22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	

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

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

しろくま会による絵手紙の展示。

📅3月1日(火)～31日(木)※展示初日・最終日の展示時間は電話確認を

◆春色のおとなのぬり絵

～絵心なしでも楽しい!気持ちの明るくなるぬり絵(全3回)

「春に向けて気持ちの明るくなるぬり絵」をテーマにした、だれでも手軽に楽しめる講座です。📅3月17日・24日・31日の木曜10時～11時30分
👤10人(先着) ¥500円 申3月11日(金)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、自分の意思や考えを書いてみましょう。📅3月22日(火)13時～14時30分
👤14人(先着) 申3月11日(金)から電話で

◆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!

📅3月24日(木)10時～11時

👤未就園児と保護者15組(先着)

申3月11日(金)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 3/22(火)

◆こぐまの部屋

絵本の読み聞かせ・手遊び・わらべ歌など。📅3月16日(水)11時～11時30分
👤未就学児と保護者6組(先着)

◆ヴォイストレーニング

📅3月17日(木)・25日(金)、4月8日(金)10時～10時45分
👤各20人(先着) ¥各500円 申3月11日(金)から電話・来館で

◆知っているようで知らない

中華街の話

～変わりゆく街の様子、その中で変わらないものは

📅3月20日(日)13時～14時30分

👤15人(先着) ¥500円

申3月11日(金)から電話・来館で

◆ガーデンネックレス横浜2022&本牧山頂公園(全2回)

花や緑あふれる美しい景観・自然豊かな横浜を再発見!それぞれガイドと共に巡ります。📅①3月29日(火)、②4月26日(火)※雨天時は①4月5日(火)、②5月3日(祝・火)10時～12時
集合場所:①新港中央広場(新港1-5)、②本牧山頂公園(和田山1-5)レストハウス
👤20人(先着) ¥1,000円
申3月11日(金)から電話・来館で



▲ヨコハマ花散歩HPより

◆初心者フラダンス(全5回)

ハワイアン音楽に合わせて楽しく踊りましょう。📅3月29日、4月12日・26日、5月10日・24日の火曜 19時～20時
👤10人(先着) ¥3,000円
申3月11日(金)から電話・来館で

◆春です リズムにのってLet's go♪

▶5歳～だれでも楽しめるストレッチ&ゲーム&ダンス(おみやげ付き)

📅3月30日(水)9時30分～10時45分
👤5歳以上20人(先着)

▶体験ズンバ

📅3月30日(水)11時～11時45分

👤20人(先着)

【共通】¥500円 申3月11日(金)から電話・来館で

◆ママフィットネス(全4回)

ママと赤ちゃん♪抱っこでダンス。

📅4月5日・19日、5月17日・31日の火曜 9時15分～10時10分
👤首がすわっている子と保護者8組(先着)

¥3,000円/組 申3月11日(金)から電話・来館で

◆レディース脳トレ麻雀(全10回)

初心者向け。麻雀でゆっくりじっくり脳を活性化させましょう。

📅4月6日・13日・20日・27日、5月4日・11日・18日・25日、6月1日、8日の

水曜 13時～14時30分 📍麻雀初心者の女性12人(先着) ¥6,000円
申3月11日(金)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。📅3月11日(金)・4月8日(金)10時～12時
👤未就学児と保護者

◆スプリングコンサート

ピアノとバイオリンの生演奏をお楽しみください。📅3月21日(祝・月)13時30分～14時30分
👤30人(先着)
申3月11日(金)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。📅3月22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
申3月11日(金)から電話・来館で

◆春、桜のシフォンケーキをつくりましょう!

17cmのケーキを1人1台持ち帰ります。📅3月23日(水)9時45分～12時30分
👤8人(先着) ¥1,800円
申3月11日(金)から電話・来館で



◆くるくるマルシェ@竹之丸

横浜野菜の販売。とれたて、新鮮な横浜の野菜を通して、生産者の思いや調理法なども知ることができます。📅3月26日(土)10時～13時

◆パドルテニス講習会(全6回)

子どもから大人まで、初めての人もテニス経験者も大歓迎。📅4月9日・23日、5月14日・28日、6月11日・25日の土曜 9時30分～11時30分
👤20人(先着) ¥1,200円
申3月11日(金)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!横浜産の

おいしい・珍しい・新鮮とれたて野菜を販売します。
📅3月19日(土)10時～12時

◆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。📅3月21日(祝・月)11時30分～12時
👤30人(先着)

◆わいわいリトミック

遊びを通じて子どもの表現力を伸ばしましょう。📅3月22日(火)10時～10時45分
👤1歳6か月～3歳の子と保護者15組(先着) ¥500円/組
申3月11日(金)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23日(水)14時～14時30分
👤30人(先着)

◆アコーディオンにあわせて みんなでうたいましょう!

📅4月1日(金)①13時30分～14時15分、②14時30分～15時15分
👤各20人(先着) ¥各300円
申3月11日(金)から電話・来館で

◆チャレンジダンス& チャレンジHIPHOP

📅4月2日(土)①13時15分～14時15分/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年生以上
👤各15人(先着) ¥各700円 申3月11日(金)から電話・来館で

◆不調回復・スッキリヨガ ～あなたの不調を和らげる ヨガ教室開催(全4回)

毎回テーマを変え、姿勢や筋肉をヨガで整え、不調をスッキリ回復に導きます。📅4月5日、5月10日、6月7日、7月5日の火曜 13時30分～14時30分
👤15人(先着) ¥2,000円
申3月11日(金)から電話・来館で

◆身体がよろこぶ!太極拳講座 ～知りたい太極拳のパワー (全5回)

ゆっくりした動きでインナーマッスルが刺激され、さまざまな健康効果をもたらします。レベルにあった指導で安心です。📅4月8日・22日、5月13日・27日、6月10日の金曜 13時30分～14時30分
👤15人(先着) ¥2,500円 申3月11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

◆季節のしつらえシリーズ
～春の花のポケットティッシュ
ケースデコ

華やかなティッシュケースを作ります！
🕒3月19日(土)13時30分～15時30分
👤6人(先着) ¥1,000円
📞3月11日(金)から電話・来館で

◆おはなしの会
～絵本やお話・わらべうたを楽しみましょう

🕒3月23日(水)15時30分～16時
👤15人(先着)

◆足つぼ健康法(全4回)

第二の心臓といわれる足をもみ元気に過ごしましょう。

🕒4月13日・27日、5月11日・25日の水曜
10時～11時30分 👤10人(先着)
¥2,500円 📞3月11日(金)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
～大谷嘉兵衛 天徳寺に残る茶聖と呼ばれた男の碑

🕒3月21日(祝・月)10時～12時・25日(金)14時～16時
👤各30人(先着) ¥各200円
📞3月11日(金)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

◆初心者向けボールペン習字II
(全2回)

松尾芭蕉「奥の細道」の一部を書きながら学ぶ、初心者向けのボールペン習字です。
🕒3月22日(火)・29日(火)14時～15時30分
👤10人(先着) ¥800円
📞3月12日(土)から電話・来館で

◆おもちゃの病院

おもちゃのボランティアドクターが壊れたおもちゃを修理します。

🕒3月27日(日)①10時～12時、②13時～14時
👤8点(1家族2点まで、先着) ¥電池・特殊部品のみ実費
📞3月12日(土)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！
🕒4月～9月の第2・4土曜日9時40分～11時10分
👤市内在住60歳以上20人(先着)
📞3月11日(金)から同館利用証が健康保険証を本人が持参し来館で
※過去の「音楽健康体操」に参加した人は受講できません

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)

◆ワンデー教室

当日参加(開始25分前から受け付け)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
ラテン系のさまざまな音楽に合わせて、エクササイズを行う教室です。 🕒9時～9時50分※8時45分受付開始 👤22人(先着) ¥610円
やさしい骨盤ヨガ 火曜
骨盤を整え全身を調整していきます。ヨガ初心者の人や男性も安心してご参加ください！ 🕒9時～9時50分※8時45分受付開始 👤27人(先着) ¥610円
ピラティスボディメイク 火曜
ボディバランスを整え、筋力と柔軟性の向上を図ります。 🕒10時～10時50分 👤27人(先着) ¥610円
バスケットボールタイム 水曜
その日、集まった人たちでチームをつくって試合をします。 🕒19時～20時50分 👤21人(先着) ¥760円

本牧市民・臨海公園

本牧市民公園:本牧三之谷59
本牧臨海公園:本牧元町386-1(📍本牧市民公園前)
☎️623-8747 ☎️622-5369

◆パークヨガin八聖殿

八聖殿郷土資料館(本牧臨海公園内)

の中で行います。リラックスした心と体で五感を研ぎ澄まし、精神を安定させましょう。
🕒3月26日(土)10時～11時 👤10人(先着)
¥1,000円 📞3月11日(金)から電話・来館で

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

◆横浜市民ギャラリーコレクション展
2022 鑑賞サポーターによるトーク
ボランティアメンバーが作品の魅力について、作品を見ながらお話しします。
🕒3月12日(土)14時～14時40分



▲昨年度の様子

◆大人のためのアトリエ講座
「着衣クロッキー Aコース」(全4回)

モデルを目の前に、それぞれのペースや目標でクロッキーとデッサンに取り組む講座です。
🕒4月15日・22日・29日、5月6日の金曜14時～16時30分(4/15のみ13時45分～)
👤18人(抽選) ¥6,500円 📞3月25日(金)までに往復はがき(📠・📧・📞を記入)・HP・来館で

ほつとひといき
ナカナ・カフェ



ナ カナ・カフェは障害者の働く場づくり、地域との交流を目的とした喫茶店です。

店内ではカレーやトースト、コーヒーやソフトドリンクなどの軽食や飲み物を用意しており、障害者施設などの手作りパンやお菓子も販売しています。

ほ かに手芸品や文具、アクセサリといった障害者の自主製品も数多く取りそろえています。世界にひとつしかない素敵なグッズにも巡り合えるかもしれません！

中区役所別館1階のナカナ・カフェで、ぜひほっとする時間と空間をお楽しみください。



ナカナ・カフェで働いている後藤さん
「Takayuki 510(タカユキ ゴトー)」の作品

ナカナ・カフェ

📍中区役所 別館1階 ☎️☎️342-4710

OPEN 火曜・水曜・木曜(祝日を除く)10時30分～16時



VIVA! 健康

新生活スタート準備!

食生活を整えよう!

春からの新生活で大きく環境が変わる人は、体調管理が大切です。体も心も元気になるために食事を整えてみませんか?

主食・主菜・副菜をそろえて!

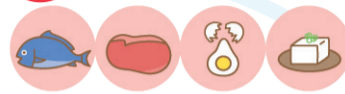
メニューを考えるときに、「主食・主菜・副菜」の素材をとるようにしましょう。

主食 力のもとになる食べ物



ごはん、パン、麺など

主菜 体をつくる食べ物



魚、肉、卵、大豆製品など

副菜 調子をよくする食べ物



野菜、海藻、きのこ、いも、こんにゃくなど

別の料理でなくても、カレーのように1皿の中にそれぞれの素材があれば、それでもOK! 1日3食、この**主食****主菜****副菜** 3つのグループがとれているか、チェックしてみましょう。

お弁当もバランスよく!

4月から入園や入学などでお弁当がスタートする人も多いですね。バランスのよいお弁当のコツをご紹介します。

お弁当には **主食3 : 主菜1 : 副菜2** の割合でつめるとGOOD!



味付けや調理法が重ならないように、調味料を変えたり、油脂類を多く使った料理は1品だけにすると味や料理のバランスがとれます。

中区では、何をどのくらい食べたらよいか、楽しく学べるランチョンマットを作成しました。窓口で配布しています。パソコンやスマホでダウンロードもできます。



横浜市 中区 ランチョンマット

検索

☎ 区役所健康づくり係 224-8333 fax 224-8157

しあわせの食育レシピ No.54

★毎月19日は「食育の日」★

かき 牡蠣と白菜の卵焼き



中区ヘルスマイトから健康レシピをご紹介します

白菜と卵に牡蠣のうまみがたっぷり染み込んだ、やさしい味の1品をご紹介します。冬から春にかけて出回るの「真牡蠣」です。牡蠣は「海のミルク」と言われ、良質なたんぱく質やミネラルを含む栄養豊富な食材です。



湖山さん 猪俣さん

〈材料〉2人分

- カキ(むき身)… 1パック(正味100g程度)
- ハクサイ…………… 大4枚
- 卵…………… 1個
- オリーブ油…………… 大さじ1
- 酒…………… 大さじ1/2
- 鶏ガラスープの素(顆粒)…… 小さじ2
- 片栗粉…………… 大さじ1/2 (カキを洗う分は別途)
- 水…………… 大さじ1
- ごま油…………… 小さじ1

〈1人分〉

- エネルギー…………… 185kcal
 - 塩分…………… 2.1g
 - 副菜(野菜)…………… 175g*
- ※1日の必要量の約1/2

〈作り方〉

- ① ボウルに入れたカキに片栗粉を適宜まぶし、カキがつかる程度の水を注いで、軽く揉み洗いし(汚れがなくなるまで2、3回繰り返す)、キッチンペーパーで水気をとっておく。
- ② ハクサイは食べやすい大きさにカットし、芯と葉に分ける。
- ③ オリーブ油を入れて熱したフライパンに①を加え、カキが軽くふくらむまで2分ほど加熱する。
- ④ ③に酒を加えた後、②を芯、葉の順に加え、鶏ガラスープを振り入れる。フタをし、弱火でハクサイがしんなりするまで加熱する。(水分を飛ばし過ぎないように注意)
- ⑤ ④の火を止め、ハクサイから出た水分に水溶き片栗粉を加え、素早く混ぜたら火をつけ、加熱しながらとろみをつける。
- ⑥ ⑤に溶き卵を加え、フタをして卵に火が通るまで弱火で加熱し、仕上げにごま油をかけ、器に盛り付けたらできあがり♪

ポイント

- 片栗粉でカキを洗うのは、中国料理の技法です。片栗粉が表面の汚れを吸着し、ひだなどに入り込んだ汚れを丁寧に落とすことができます。
- カキをアサリやホタテなどに、ハクサイをキャベツやチンゲンサイなどに変えてもおいしいです!

☎ 区役所健康づくり係 224-8332 fax 224-8157



飼い犬の登録と狂犬病予防注射について

生後**91**日以上の子犬が対象です

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4年4月の犬の登録・狂犬病予防注射の出張会場は、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「狂犬病予防注射のお知らせ」に同封されている「狂犬病予防注射済票交付申請書(三連の用紙)」を切り離さずにお持ちください。

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)に区役所環境衛生係で登録を行ってください(登録手数料:3,000円)。犬の登録を証明する「犬鑑札」を交付します。登録は生涯有効です。

狂犬病予防注射

動物病院で注射を受けたら、獣医師が発行した証明書(狂犬病予防注射済証)を区役所環境衛生係にお持ちください。「狂犬病予防注射済票」を交付します(交付手数料:550円)。



交付された犬鑑札と狂犬病予防注射済票は必ず犬につけましょう

犬鑑札と狂犬病予防注射済票の交付が受けられる動物病院もあります。詳しくは市動物愛護センターのホームページをご覧ください。

横浜市 動物愛護センター

検索

☎ 区役所環境衛生係(区役所別館4階412番窓口) 224-8339 fax 681-9323



犬の飼い方やマナーについてP5で紹介しています。あわせてご覧ください。