

▶ 5～12ページはなか区版です

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、「第2期中区多文化共生推進アクションプラン」(計画期間:令和3～6年度)を推進しています。今回は、「オール中区」の一員として、日本人・外国人がともに地域で活躍できるまちにするため、アクションプランの重点取り組みに掲げている「地域とのつながりづくり」について紹介します。



▲アクションプランの詳細はこちら

なか 1

No.303/2023年

【問合せ】区役所企画調整係 ☎224-8129 fax 224-8214

私のルーツ

いろいろな国の「あけましておめでとう」

ベトナム語

Chúc mừng
Năm Mới
(チュク・ムン・ナム・モイ)

ベトナム

中国

中国語

新年快乐!
(シンニェン・クワイロ)

中国

特集 1

みんな ヨコハマ なか く じん 中区人

「オール中区」でつながるために

アラビア語

كل عام و
أنتم بخير
(クル・アン・ワー・
アントン・
ビハイエル)

シリア

インドネシア

インドネシア語

Selamat
Tahun Baru
(スラマッ・タフン・バル)

マダガスカル語

Arabaina
tratriny
taona
(アラバイナ・
チャチニ・
トーナ)

マダガスカル

日本語

あけまして
おめでとう

ポルトガル語

Feliz
Ano Novo!
(フェリス・アノ・ノヴォ)

日本

ブラジル



新年明けましておめでとうございます。

昨年は、ワクチンの接種や基本的な感染対策について、皆さまにご協力いただき、少しずつまちの賑わいを取り戻すことができました。11月には4年ぶりに「ハローよこはま2022」を開催し、6万5千人もの方にご来場いただきました。本当にありがとうございました。

本年もコロナ対策を徹底しながら、皆さまと共に賑わいの創出や地域活動のさらなる活性化を推進し、国籍、年齢、障害の有無などにかかわらず、誰もが多様性の中で違いを認め合い、安心して健やかに暮らせるまちづくりに力を尽くしてまいります。新しい年が皆さまにとって明るく健やかな年になるようお祈り申し上げ、新年のあいさつとさせていただきます。

中区長 小林 英二

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

151,066人
86,307世帯
(2022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
fax 224-8214



今年が中区制96周年。「96」と中区のマスコット・スウィングイーをデザインしたロゴマークです▶

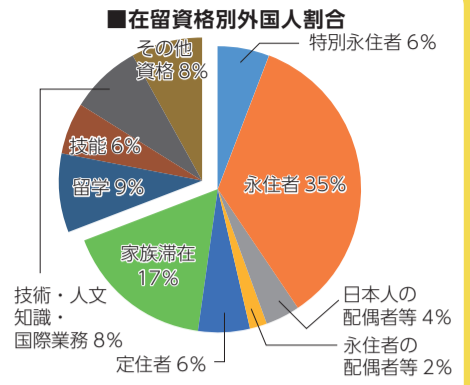
外国人人口の多いまち中区

中区は他区と比べても外国人人口が多く*1、住民の約1割を占めています。また、在留資格別に見ると、永住者や家族滞在が合わせて約7割*2となっており、地域に根ざして生活を送る外国人住民が多くいます。

*1 横浜市統計情報ポータル(外国人人口は令和4年3月末時点、総人口は令和4年4月時点)より
*2 中区外国人基礎調査(令和元年度)より

■区別外国人数及び比率(上位3区)

区	外国人人口	総人口	割合
中区	15,353	150,104	10.2%
南区	10,357	197,528	5.2%
鶴見区	13,373	295,712	4.5%
横浜市	98,752	3,768,363	2.6%



多文化共生についての声

多文化共生のまちづくりに必要だと思うことは？

日本人と外国人の交流会などの実施

※外国人回答 43.4%、日本人回答 36.7%

協働の機会の増加

※外国人回答 37.3%、日本人回答 23.3%

日本の文化や生活情報を外国語で発信

※外国人回答 32.5%、日本人回答 47.9%

中区区民意識調査(令和元年度)より

課題は？

地域の活動に参加してみたいが、情報やきっかけがない

中区外国人意識調査(令和2年度)より



「地域とのつながりづくり」に向けて

第2期アクションプランでは、行政サービスの多言語化を継続・拡充しつつ、定住層を中心に、住民交流や地域活動への参加など、「地域とのつながりづくり」を特に重点取り組みとしています。



「地域とのつながりづくり」に向けた取り組み例



ラジオ体操(埋地地区)

外国語のチラシを作って外国人住民の参加を呼びかけています。今年は当日運営を外国人住民が担うなど、交流の輪が広がっています。



山下町クリーンアップ

地域の清掃活動への参加を呼びかけています。なか国際交流ラウンジの協力により通訳もあるため、安心して参加できます。



多文化交流イベント

外国の遊びやアートなど、ルーツによらず誰もが楽しめるイベントを開催。地域交流のきっかけづくりを促進します。

「地域とのつながりづくり」について話を聞きました

陳 丹艶さん(なか国際交流ラウンジ「にじいろ探険隊」所属)



地域と関わりはじめたきっかけ

高校2年生の頃に「にじいろ探険隊」の一員として埋地地区の餅つき大会に参加したことをきっかけに、地域の活動に関わるようになりました。初めて見る餅つきの様子は、とても新鮮でした。

※「にじいろ探険隊」… なか国際交流ラウンジの外国人中学生学習支援教室の卒業生によって結成されたボランティアグループ。

地域活動への参加を通して生まれた変化

はじめは通訳として活動に参加していましたが、経験を重ねるうちに日本文化への理解や、地域とのつながりが深まりました。地域のイベントで活動しているときは、外国人であることにとらわれず、自分も地域の一員なんだと実感できました。私たちが「架け橋」となることで、多くの外国人住民がイベントに参加するきっかけを今後もつくりたいです。

阿部 倫三さん(埋地地区連合町内会会長)



地域交流の第一歩

2017年頃、私の住むマンションに外国籍の住民が増えてきていたため、「住みよい」を目指した自治会づくりの一環としてあいさつ運動を始めました。また、あいさつ運動の取り組みに気づいてもらえるよう、なか国際交流ラウンジの協力を得て外国語のポスターも作成してもらいました。取り組みを始めてから3年ほどで、マンションのほとんどの人があいさつをするようになりました。

「地域とのつながりづくり」を進めるために大切なこと

文化や習慣の違いを認めたくえで、互いに寄り添うことが重要です。日本人も積極的に意識を変えていく必要があると思います。私も国籍にかかわらず「みんな」が安心して気持ちよく、楽しく暮らせるように意識しています。とはいえ、外国籍の人と関わるきっかけがなかなかないのも現実です。きっかけづくりが自分だけではできないときは、ラウンジの多文化共生ボランティアを頼ってみるなどの方法もありますよ。

「スポーツ×共生社会」講演会を開催します!

国籍の違いや障害の有無によらず、誰もが認め合う社会の実現に向けて、スポーツを切り口に共生社会のあり方を考える講演会を行います。パラアイスホッケー元日本代表上原大祐さん、ラグビーチーム横浜キャノンイーグルスの選手が登場します。



日時 2月8日(水) 14時~15時30分
会場 横浜市庁舎アトリウム(本町6-50-10)
定員 250人(先着)
申込み 1月11日(水)からFAX(①行事名・②氏名・③参加人数・④代表者連絡先(電話番号またはEメール)を記入)・HP(電子申請)で
※手話通訳・要約筆記を希望の場合は1月31日(火)までに要申し込み
問合せ 区役所文化・スポーツ・青少年担当 ☎224-8135 📠224-8215



特集2

新しい一年、マイナンバーカードを 作ろう!使おう!

【問合せ】区役所登録担当 ☎224-8299 fax 224-8289



マイナンバーカードがあるとこんなに便利!

転出届

横浜市外(国外を除く)へ引っ越すときの手続き(転出届)がオンラインでできます。

詳しくはこちら
横浜市 転出届 オンライン 検索

本人確認資料

公的機関で発行された顔写真付きの本人確認資料として、広く利用可能です。

戸籍課関係証明書のオンライン申請

住民票の写し、住民票記載事項証明書、印鑑登録証明書、戸籍(全部・個人事項)証明書、戸籍の附票の写し、身分証明書、独身証明書が取得できます。

※証明書は住民票のある住所に届きます。

詳しくはこちら
横浜市 戸籍証明オンライン申請 検索

在留手続き

日本に居住する外国人の在留期間更新許可申請などがオンライン申請できます。

詳しくはこちら
在留申請のオンライン手続き 検索

コンビニ交付

全国のコンビニエンスストアのマルチコピー機から住民票の写し、住民票記載事項証明書、印鑑登録証明書、戸籍(全部・個人事項)証明書、戸籍の附票の写しを取得できます。交付手数料も50円お得です*。

※戸籍(全部・個人事項)証明書を除く

詳しくはこちら
横浜市 コンビニ交付 検索

税証明書のオンライン申請

市民税・県民税課税(非課税)証明書、納税証明書が取得できます。

※証明書は住民票のある住所に届きます。

詳しくはこちら
横浜市 税証明 スマートフォン申請 検索

健康保険証

認証機器のある医療機関などで健康保険証として利用できます。

詳しくはこちら
厚生労働省 マイナンバーカード 検索

国民年金手続き

国民年金の資格取得届、国民年金保険料の免除・納付猶予などがオンライン申請できます。

詳しくはこちら
マイナポータルを利用した電子申請(国民年金) 検索

e-Tax(確定申告)

税務署に行かずに所得税申告ができます。

詳しくはこちら
e-Tax マイナンバーカード 検索

マイナポータル

政府が運営する行政手続きのオンラインサービスです。診療・薬剤情報、所得・個人住民税情報、年金関連情報などを取得することができます。

詳しくはこちら
マイナポータル 検索

「紛失や盗難にあったらどうしよう…」気になるマイナンバーカードの安全性についてはこちら
横浜市 マイナンバーカード 安全性 検索

ますます便利になるマイナンバーカードの申請方法についてはこちら
横浜市 マイナンバーカード 特設ページ 検索

さらに、これからはこんなことも!

- マイナンバーカード機能のスマートフォン搭載
- 運転免許証との一体化

2月・3月は区役所戸籍課証明発行窓口が大変混雑します

確定申告の時期、土曜開庁日および休日明けは戸籍課証明発行窓口(2階23番窓口)が大変混雑しますので、区役所で証明書を取得する場合は、時間に余裕を持ってお越しください。**コンビニ交付**(マイナンバーカードを持っている人)や行政サービスコーナーもご利用ください。

窓口の混雑緩和にご協力をお願いします。

区役所戸籍課の混雑状況は **こちらから確認**できます。

中区 戸籍課 混雑 検索

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

誰もが暮らしやすい地域をめざして多文化共生のまちを考える

「外国につながる子どもたち」への学校教育の実態について話を聴きます。講師は日本語支援拠点「ひまわり」のアドバイザー白濱小恵子さん。🕒1月22日(日)14時～16時 📍なか区民活動センター(区役所別館1階) 📎30人(先着) 申1月11日(水)からHP(電子申請)で 📞同センター ☎224-8138 📠224-8343



お知らせ

中学生の「税についての作文」受賞者決定

区内の中学校からの受賞者です。おめでとうございます。
●中区長賞/野口真性さん(横浜吉田中)
●東京国税局長賞/福山悠衣さん(横浜共立学園中)
●東京国税局管内納税貯蓄組合連合会優秀賞/山本うみさん(仲尾台中)

- 横浜中央納税貯蓄組合総連合会会長賞/安野百恵さん(大島中)
- 横浜中税務署長賞/稲葉遥香さん(横浜雙葉中)、金指沙絵さん(横浜共立学園中)
- 東京地方税理士会横浜中央支部長賞/岳咲良さん(仲尾台中)、當麻華子さん(横浜雙葉中) 📍区役所収納担当 ☎224-8231 📠224-8217

ひきこもりなどの困難を抱える若者の専門相談

🕒1月24日(火)13時30分～16時30分 📍区役所本館3階 📎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・名・西)を記入で 📍よこはま東部ユースプラザ ☎642-7001 📠ypt@sodateage.net

スポーツ

中区シニアソフトテニス教室

🕒1月12日・19日・26日、2月2日・9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22日(日)、2月4日(土)①10時～12時、②13時～16時、1月28日(土)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

中区ソフトテニス協会 検索

中区ラグビー教室@YC&AC

ラグビー発祥の地YC&ACで小学生向けのラグビー教室を開催します。🕒2月12日(日)10時～12時 📍YC&AC(矢口台11-1)※雨天時体育館 📎小学生200人(先着)※動きやすい服装・運動靴(鉄製スタッドスパイク不可)着用 申1月11日(水)から横浜キャノンイーグルスHPで 📍横浜キャノンイーグルス ☎03-3757-6924 📠cera@canon-sportsclub.jp

中区ソフトバレーボール大会

バドミントンコートで行う4人制バレーボール。🕒2月19日(日)9時～15時 📍横浜吉田中学校体育館(羽衣町3-84) 📎10組(抽選) 💰1,500円/1チーム 申1月31日(火)までに申込用紙*を郵送・

FAX・Eメールで※申込用紙は区HP・区役所地域振興課(6階65番)で配布 📍区役所文化・スポーツ・青少年担当 ☎224-8135 📠224-8215 📠na-taishi@city.yokohama.jp

第1回中区ポッチャ交流大会

🕒2月25日(土)12時～16時 📍本町小学校体育館(花咲町3-86) 📎24チーム(1チーム3～5人まで(中区在住・在勤・在学の人を含むこと)・小学生以下は保護者同伴・先着) 申1月25日(水)からEメール・FAX(行・代表者名・行・西・西・チーム名(ふりがな)・人数を記入)で 📍中スポーツセンター ☎625-0300 📠624-1969 📠taikyo-nk@yspc.or.jp

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) 🕒1月12日(木)14時～15時・24日(火)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(金)10時30分～11時30分 【共通】📎各9人(先着) 申電話・来館で 📍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

アスリートに聞く健康づくり はじめの一步

中区特定健康診査受診啓発講演会

プロバスケットボールクラブ横浜エクセレンスの選手、トレーナーによる健康づくり講座と特定健康診査受診の案内。
🕒1月24日(火)10時～11時30分 📍区役所7階会議室 📎50人(抽選) 申1月16日(月)までに電話・HP(電子申請)で 📍区役所保険係 ☎224-8316 📠224-8309

歴史の散歩道

ポーハタン号のお正月 横浜の遣米使節団

安政七(一八六〇)年の正月、横浜の海上にはアメリカ蒸気船ポーハタン号の姿があった。日米修好通商条約の批准書交換に向かう遣米使節団は品川沖から同艦に乗り込み、横浜沖に到着していた(二八日)。正使の外国奉行新見正興、副使の同村垣範正、目付の小栗忠順を中心とした遣米使節団には様々な立場の者たちが随行し、航海記録を残すことになった。


小栗忠順従者の福島義言が記した「花旗航海日誌」によれば、横浜沖に到着したポーハタン号は祝砲を發し、船中にて西洋楽器による演奏が日没まで続いたという。一九日には神奈川奉行と新見らとの面談、横浜商人への必需品の發注が行われた。また、艦内生活における規則が定められ、「船中火ノ用心」が徹底された。

艦内では日米乗員同士の交流が和やかな雰囲気で行われていた。医師村山伯元の「奉使日録」によると、二九日は快晴、早起きして日の出を拝み、アメリカの乗員とともに酒食を楽しんだという。「料理ハ羊肉・雉子・シヤガタラ芋(ジャガイモ)煮ツケ、米國ノ酒、飯ハ邦米ナリ、茶ハ砂糖ヲ入、味殊ニヨシ」(原文のまま。括弧内は筆者の注記。以下同)という献立であった。また、二〇日の記録では毎日二度の饗応がなされて

いたとあり、「今日はユテ鶏卵(ゆでたまご)ヲ供ス、珍敷覺味殊ニヨシ」と連日舌鼓を打っている。船中で食す稀なる正月料理といったところだろうか。

五〇〇トンの石炭を積み込んだポーハタン号が横浜を出港したのは二二日朝のこと。「花旗航海日誌」には「船中乗組ノ人々各名残ヲ惜ミ、皆甲板ニ上リ遙ニ江戸ノ方ヲ見送り、唯茫然トシテ詞ヲ發スル者ナシ」とある。故国の景色を目に焼き付けた遣米使節団は横浜から遙か彼方のアメリカを目指して舵を切った。サンフランシスコ・ウシントン・ニューヨークなどを経て、開港地横浜に遣米使節団が戻ったのは九月二八日のことであった。

(横浜開港資料館調査研究員 神谷大介)



ポーハタン号
C.B.Stuart, The Naval and Mail Steamers of the United States (横浜開港資料館所蔵)

見守ります。
 ▶技能文化会館7階和室(万代町2-4-7)
 ☎1月13日(金)10時~11時30分
 ▶本牧ポートハイツセンター2階和室(錦町5) ☎2月8日(水)10時~11時30分
 【共通】☎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。 ☎1月18日(水)14時~15時 ☎のんびりんこ(住吉町1-12-1belle横浜 3階)
 ☎中区在住の人5人(先着) ☎のんびりんこ ☎☎663-9715



●**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) ☎1月26日(木)14時~15時 ☎中国語を母語とする妊娠中の人・1歳までの子と保護者6組(先着)
 ☎1月12日(木)から電話・来館で

●**おしゃべりの会**
 ~中区ダウン症児の親子の会
 ☎1月28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) ☎1月14日(土)から電話・来館で

●**子育て講座「離乳食のおはなし~離乳食は食べることはじめの一步~」**
 栄養士がお話をします。*オンライン受講もあり。 ☎2月2日(木)①10時20分~10時50分/離乳食を始める子(4~5か月)と保護者、②11時~12時/離乳食を進めている子(6~11か月)と

保護者 ☎各8組・オンライン各20組(先着) ☎1月19日(木)から電話・来館で、オンライン受講の人はHPで

●**赤ちゃんと一緒におしゃべりタイム**
 ▶オンラインで
 ☎2月3日(金)10時30分~11時 ☎0~11か月の子と保護者5組(先着)
 ☎1月20日(金)からHPで
 ▶**のんびりんこ**に来所で
 ☎2月15日(水)14時~14時30分・24日(金)11時~11時30分 ☎2~11か月の子と保護者各8組(先着) ☎各回2週間前から電話・来館で

●**たくまっ子**
 ふれあい遊びと子育てミニ講座。
 ☎2月4日(土)11時~12時 ☎0~2歳の子と保護者6組(先着) ☎1月21日(土)から電話・来館で

●**にじいろ~発達が気になる子のおしゃべり会**
 ☎2月6日(月)10時30分~11時30分 ☎1歳6か月以上の未就学児と保護者5組(先着) ☎1月24日(火)から電話・来館で

●**歯医者さんに教えてもらおう!『子どものむし歯予防』**
 ▶**のんびりんこ**に来所で
 ☎2月9日(木)①歯医者さんのお話14時~14時30分、②個別相談14時30分~15時 ☎未就学の子と保護者8組(先着) ☎1月26日(木)から電話・来館で
 ▶オンラインで
 ☎2月9日(木)歯医者さんのお話14時~14時30分 ☎未就学の子と保護者20組(先着) ☎1月26日(木)からHPで

●**プレママ・プレパパ講座・たまごの会**
 子育てや育児グッズについて聞けま

す。 ☎2月18日(土)13時30分~15時 ☎妊娠中の人6組(先着) ☎2月4日(土)から電話・来館で

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!

●**たまごるーむ** ☎
 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。

●**看護師相談**
 地域の保護者と子ども(未就学児)を対象に保健衛生・健康支援を行います。
 ☎要予約 ☎は1か月前から、☎要予約 ☎は1週間前から事前電話受け付け(先着)

竹之丸保育園(竹之丸53-1)
 ☎641-1646 ☎641-1613

●**赤ちゃんサロン** ☎
 ☎1月23日(月)①10時~11時/7~12か月、②13時~14時/0~6か月 ☎子と保護者各4組(先着)
 ●**たまごるーむ** ☎
 ☎1月11日~2月10日の祝日を除く月~金曜
 ☎開放、絵本貸出 ☎9時30分~14時30分
 ☎育児相談 ☎9時30分~16時
 ●**ぴよぴよ☆day・看護師相談「けがや事故の対応」** ☎
 ☎2月6日(月)11時~12時 ☎1歳1か月~2歳6か月の子と保護者4組(先着)

山手保育園(山手町124)
 ☎622-7403 ☎622-7467

●**赤ちゃんサロン** ☎
 ☎2月16日(木)10時~11時 ☎0~12か月の子と保護者2組(先着)
 ●**たまごるーむ** ☎
 ☎1月11日~2月10日の祝日を除く
 ☎開放、絵本貸出 ☎火、水曜9時45分~12時
 ☎育児相談 ☎月~金曜9時45分~12時
 ●**育児講座**
 「むし歯予防のおはなし」 ☎
 ☎2月14日(火)10時~11時
 ☎1~3歳の子と保護者3組(先着)
 ●**看護師相談「けがや事故の対応」** ☎
 ☎2月8日(水)10時~11時 ☎未就学児と保護者3組(先着)

錦保育園(錦町5)
 ☎621-5180 ☎621-5124

●**赤ちゃんサロン** ☎
 ☎1月27日、2月17日の金曜10時~11時 ☎0~12か月の子と保護者各3組(先着)
 ●**たまごるーむ** ☎
 ☎1月11日~2月10日の祝日を除く
 ☎開放、絵本貸出 ☎火、水曜10時~12時30分
 ☎育児相談 ☎月~金曜9時30分~12時
 ●**看護師相談「けがや事故の対応」** ☎
 ☎2月7日(火)10時~11時 ☎未就学児と保護者4組(先着)

子どもと保護者の健診など ☎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>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:1月18日(水)、2月7日(火) 1歳6か月児:1月17日(火)、2月1日(水) 3歳児:1月11日(水)・24日(火)、2月8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>☎未就学児:1月24日(火)9時30分~10時30分 妊娠中の人・産後1年未満の人: 1月24日(火)10時30分~10時45分 未就学児は歯科健診、ブラッシングなどの相談も</p>

種類	日時	内容・会場・費用など	予約・問合せ	
肺がん検診	2月3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。予約締切:1月24日(火)	☎2023年4月1日時点で40歳以上の人30人 *血痰 ^{たん} 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 ☎224-8157	
禁煙相談*	予約時にお知らせします	COPD(慢性的な肺の病気)チェック・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 ☎65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	1月19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27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27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*	1月20日(金)、2月6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		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*	1月24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		

【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

クラブK(クロッキー画)。1月5日(木)～31日(火)※展示初日・最終日の展示時間は電話確認を

◆腰痛改善!ストレッチ～無理なく、ゆっくりストレッチ(全5回)

1月19日・26日、2月9日・23日、3月2日の木曜10時～11時 15人(先着) ¥2,500円 申1月11日(水)から電話で

◆お雛様のつるし飾り

～楽しく、針仕事(全3回)

1月23日・30日、2月6日の月曜12時30分～14時30分 10人(先着) ※裁縫道具をお持ちください ¥3,000円 申1月11日(水)から電話で



◆うさぎ!!ぴよんぴよん組!!

音楽に合わせて、楽しくカラダを動かしましょう! 1月27日(金)10時～11時 未就園児と保護者15組(先着) 申1月11日(水)から電話で

◆親子で楽しむ!打楽器コンサート

～心に響く打楽器、作っちゃおう!

オリジナルの楽器を作り、演奏を楽しみましょう! 1月31日(火)10時30分～12時 未就園児と保護者15組(先着) 申1月11日(水)から電話で

本牧地区センター

本牧原16-1(二の谷)
☎622-4501 ☎622-4828
休1/10(火)

◆こぐまの部屋

絵本の読み聞かせ・わらべ歌や手遊び

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や自主事業参加者の作品を展示します。1月15日(日)～2月4日(土)10時～20時※最終日は12時まで 本牧原イオン本牧店3階 催事場(本牧原7-1) 本牧地区センター ☎622-4501 ☎622-4828

など。1月18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

1月19日(木)・27日(金)、2月10日(金)10時～10時45分 各20人(先着) ¥各500円 申1月11日(水)から電話・来館で

◆体育室でのびのび(全5回)

①リズムにのって楽しくズンバ
②体幹を意識してピラティス
1月19日、2月2日・16日、3月2日・16日の木曜①10時～10時45分、②11時～11時50分 各20人(先着) ¥各2,500円/5回、各700円/1回 申1月11日(水)から電話・来館で

◆なか区街の先生オープン講座～織物体験

コースター&ミニタペストリー(全2回) 織り木枠付き。1月22日、2月5日の日曜13時～15時30分 10人(先着) ¥2,500円 申1月11日(水)から電話・来館で

◆初心者 手話(全5回)

1月25日、2月8日・22日、3月8日・22日の水曜15時15分～16時 10人(先着) ¥3,000円 申1月11日(水)から電話・来館で

◆免疫力を高める新春の養生(座学・薬膳茶付き)

2月1日(水)10時～11時30分 12人(先着) ¥600円 申1月11日(水)から電話・来館で

◆絵本とクラフトで日本の行事～「節分」

2月3日(金)10時～11時 未就学児と保護者8組(先着) ¥500円/組(3人まで)※1人追加ごとに200円 申1月11日(水)から電話・来館で

◆みゆき先生の幸せスイーツ

超本格的大人のチョコレートケーキ。2月3日(金)10時～12時 12人

(先着) ¥1,200円 申1月11日(水)から電話・来館で

◆子どもお菓子づくり講座

～チョコチップクッキー

2月4日(土)10時～11時15分 小学生12人(先着) ¥500円 申1月11日(水)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)
※1月初旬からエレベーター改修工事を予定しています。利用できない期間についてはHPで。

◆ファミリーで陶芸

1月15日(日)①10時～12時、②13時～15時 各6組(先着) ¥各2,500円/組 申1月11日(水)から電話・来館で

◆おもちゃの病院

1月22日(日)①10時～11時、②13時～15時 各5点(1家族2点まで・先着) ¥電池・特殊部品のみ実費 申1月11日(水)から電話・来館で

◆食品サンプルを作ってみよう!!

1月29日(日)13時30分～15時30分 小中学生12人(先着) ¥2,000円 申1月11日(水)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)

◆身体がよるこぶ!太極拳講座～知ってほしい太極拳のパワー(全5回)

1月13日・27日、2月10日・24日、3月10日の金曜13時30分～14時30分 20人(先着) ¥2,500円 申1月11日(水)から電話・来館で

◆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16日(月)11時30分～12時 30人(先着)

◆入園・入学グッズを作ろう!

～好きな生地で、好きな物を!

1月19日・26日、2月2日の木曜9時30分～12時30分 各5人(先着) ¥各500円 申1月11日(水)から電話・来館で

◆チャレンジダンス&チャレンジHIPHOP

1月21日、2月4日の土曜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1月11日(水)から電話・来館で

◆わいわいリトミック

楽しみながら子どもの表現力を育てよう。1月24日、2月14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 申1月11日(水)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25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あうたいましょう!

2月3日(金)①13時30分～14時15分、②14時30分～15時15分 各25人(先着) ¥各300円 申1月11日(水)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

絵本やお話を楽しみましょう。1月11日・25日、2月8日の水曜15時30分～16時 各15人(先着)

◆季節のしつらえシリーズ

～春待ち寄せ植え

春に花を咲かせる球根の寄せ植え。1月28日(土)13時30分～14時30分 8人(先着) ¥600円 申1月11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

～熬海鼠と江戸時代の貿易

高級食材、熬海鼠の生産地だった江戸時代の本牧の話。1月16日(月)10時～12時・20日(金)14時～16時※2回とも同じ内容 各30人(先着) ¥各200円 申1月11日(水)から電話・FAX(☎☎☎を記入)・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

◆**ゆったりヨガ**
 ~椅子に座ってヨガをしましょう
 2月4日(土)10時~11時 10人(先着) 1月11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。
 2月15日(水)10時30分~11時45分
 15人(先着) ¥100円 1月11日(水)から電話・来館で

◆**横浜遊歩道ミニ講座~関東大震災100周年 根岸山手の丘周辺**
 2月18日(土)10時~12時 30人(先着) ¥200円 1月11日(水)から電話・来館で

中図書館
 本牧原16-1(本牧原)
 ☎621-6621 ☎621-6444
 休 1/10(火)

◆**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。
 1月17日・31日、2月7日の火曜11時~11時30分※1月は2回とも同じ内容です。
 0~2歳の子と保護者各7組(先着)

◆**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。
 1月18日、2月1日の水曜15時30分~ 3歳~小学生各7組(先着)
 ※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**
 昔話などのお話を聞いて楽しむストーリーテリングの会。
 1月21日(土)15時~ 5歳~小学生7組(先着)
 ※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。
 2月4日(土)15時~ 3歳~小学生7組(先着)
 ※家族単位。子どもだけでも可

麦田地域ケアプラザ
 麦田町1-26-2(麦田町)
 ☎664-6023 ☎664-6075
 休 第3日曜

◆**親子で!食育講座**
 工作でお弁当作り。嬉しいお土産も。

2月7日(火)10時30分~11時45分 未就学児と保護者10組(先着)
 1月24日(火)から電話・FAX(☎・☎・☎・☎を記入)・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)

◆**初心者のスマホ教室**
 インターネット検索や写真・動画の撮り方保存の仕方など
 2月11日・25日の土曜12時20分~14時20分
 市内在住の60歳以上の人12人(先着) 1月11日(水)から同館利用証か健康保険証など住所生年月日のわかるものを本人が持参し来館で

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

◆**子どもの部屋オープンデー**
 子どもと一緒にのんびり遊びませんか。
 1月12日・26日の木曜10時30分~12時30分 0歳~未就学の子と保護者各5組(先着)
 ¥各100円

◆**女性としごと応援デスク**
 ▶**キャリア・カウンセリング**
 2月4日(土)・24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**
 2月18日(土)①13時~、②14時~、③15時~ 各1人(先着)
 【共通】電話・オンライン相談も可
 各50分 あり(有料・要予約)
 1月11日(水)から電話・来館で

◆**中高年シングル女性のための生活設計セミナー**
 ~生きのびるためのお金と制度のはなし
 2月18日(土)10時~12時 1人(先着) 20人(先着) あり(有料・要予約) 1月11日(水)から電話・HP・来館で

善意銀行
 <10月1日~10月31日受け付け分>(敬称略)
株式会社クラスティタス
 あたたかいご寄付をありがとうございました。
 問 中区社会福祉協議会
 ☎681-6664 ☎641-6078

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27日(金)11時~13時30分
 区役所別館1階エントランスホール
 問 区役所障害者支援担当 ☎224-8165 ☎224-8159



クローバー、ホップステップゆとりが販売します
 ▲クローバーのつまみ細工

バスに乗っておでかけしませんか?
 みなさんは普段のおでかけでバスを使っていますか?今回は、バス事業者が横浜市の補助金を受けて運行を維持している「生活交通バス路線」を紹介し、区内では11系統と134系統の2つの系統が走っています。人口減少、高齢化や在宅勤務の浸透により生活様式が変化したことで、バスなどの公共交通の利用者が大きく減少しています。今あるバスを未来につなげるためにもおでかけの際はぜひバスをご利用ください!

11系統 (神奈川中央交通) 桜木町駅前~港の見える丘公園前~増徳院前~蒔田駅前~井土ヶ谷駅前~保土ヶ谷駅東口
134系統 (フジエクスプレス) 桜木町駅前~日の出町1丁目~山元町~みなと赤十字病院~本牧元町~桜木町駅前(循環)



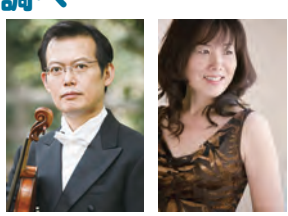
生活交通バス路線の制度に関すること
 問 道路局企画課 ☎671-3800 ☎651-6527

ダイヤなどの運行に関すること
 11系統 問 神奈川中央交通(株)・舞岡営業所 ☎822-6121
 134系統 問 (株)フジエクスプレス・横浜営業所 ☎622-7555

▼各路線の詳細は


 神奈川中央交通HP
 フジエクスプレスHP

第16回横浜山手芸術祭 オープニングコンサート
 ~ヴァイオリンとピアノの調べ~
 横浜山手西洋館では、2月に総合芸術祭を開催。ヴァイオリンとピアノ演奏をベーリック・ホールでお楽しみください。出演 渡部基一(ヴァイオリン)、前田美由紀(ピアノ) 2月4日(土)14時~15時
 問 ベーリック・ホール ☎663-5685



渡部基一 前田美由紀

若宮正子氏講演会
 世界最高齢プログラマーとして活躍する若宮正子さんが、「つながるチカラ」「人生を楽しむヒント」などについてお話します。
 1月31日(火)13時30分~15時30分 問 健康福祉総合センター 4階ホール(桜木町1-1) 1人(先着) 100人(先着) 1月11日(水)から電子フォームで
 問 中区社会福祉協議会 ☎681-6664 ☎641-6078



移動図書館「はまかせ号」がやって来ます!
 図書館の本を約3,000冊載せて巡回し、本の貸し出し、返却、予約を行います。
 1月18日、2月1日の水曜15時~16時 ※荒天中止
 問 馬の博物館(根岸台1-3(根岸森林公園に隣接))
 問 中央図書館サービス課 ☎262-0050 ☎231-8299



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。

横浜中税務署から確定申告のお知らせ

☎ 横浜中税務署 (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

自宅からe-Taxが便利!



**e-Taxで
送信して提出**



e-Taxについてはこちら▶

郵送で提出

〒236-8551
金沢区並木3-2-9
東京国税局業務センター
横浜南分室

申告書作成会場の開設期間 **2月16日(木)～3月15日(水)**

※土・日・祝日を除く。ただし2月19日・26日の日曜は開設します

会場 日石横浜ホール(桜木町1-1-8日石横浜ビル1階)

時間 (受付) 8時30分～16時
(相談) 9時15分～17時



▲国税庁公式
LINEアカウントの
友だち追加は
こちらから

申告書作成会場では、混雑回避のため入場整理券を配布します。
※入場整理券はLINEで事前に入手することができます。また、配布状況により、受け付けを早めに締め切る場合があります。
※上記開設期間の前は2月15日(水)まで横浜中税務署7階で相談を受け付けます。

給与所得者対象令和4年分 医療費控除申告の受け付け

☎ 区役所市民税担当 ☎224-8191 ☎224-8213

対象者 中区在住の給与所得者(年末調整済み)で医療費控除のみの還付申告をする人
(注) 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所得以外の所得(年金、営業所得など)がある人は除く。

受付期間 2月16日(木)～3月15日(水)
9時～11時30分、13時～16時30分
※土・日・祝日を除く

受付 中区役所市民税担当
4階43番窓口

必要な物 ①医療費控除の明細書
②給与の源泉徴収票
③マイナンバーカードまたはマイナンバーが確認できる書類(通知カードなど)と本人確認書類(運転免許証など)の両方
④申告者名義の預貯金口座番号の分かるもの



▲e-Taxで申告する人は

VIVA! 健康

コロナ禍で受診を控えていませんか? 横浜市 がん検診へ行こう!

「検診」は特定の病気を見つけるためのものです。
「横浜市がん検診」で、病気の早期発見・早期治療につなげましょう。

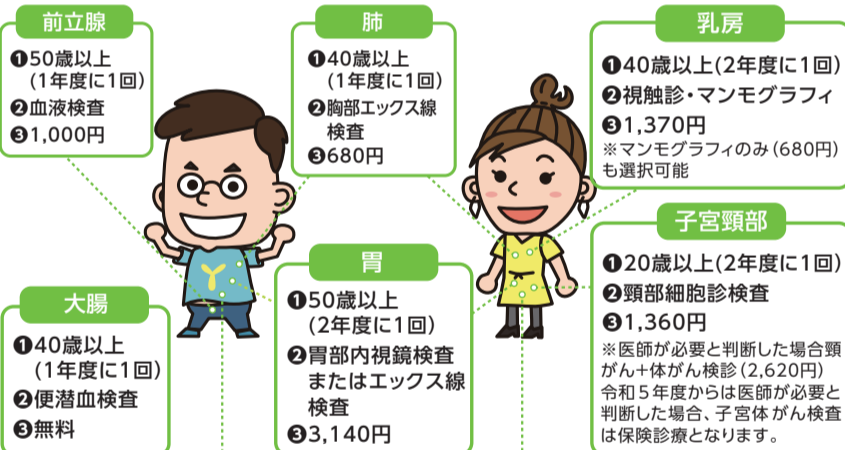
詳細ページはこちら▶



横浜市がん検診の種類と費用

対象者 市内在住の人で職場などでがん検診を受ける機会のない人を対象に実施しています。
ただし、現在治療中の人は受診できない場合がありますので、かかりつけ医にご相談ください。

- ①対象者
- ②検査項目
- ③自己負担額



時間がなかなかとれない、手続きが面倒…。少し頑張って予約をしてみましょう!

受け付け方法

- STEP1** 受たい検診を行っている医療機関を選ぶ
- STEP2** 選んだ医療機関へ電話で予約をする。予約する際に必ず「横浜市のがん検診を受けたい」と伝えましょう。

実施医療機関はこちら



がん検診・特定健診についてのお問い合わせ

横浜市けんしん専用ダイヤル

TEL **664-2606**

FAX **663-4469**

受付▶8:30～17:15
(日曜・祝日・年末年始を除く)
※市の市外局番は「045」です。

どんな検診が受けられるかおしえてほしい

検診を受けられる医療機関を紹介してほしい



☎ 区役所健康づくり係 ☎224-8334 ☎224-8157

区役所別館1階 なか区民活動センター・なか国際交流ラウンジ 開館時間変更のお知らせ

令和5年4月1日から開館時間が変わります。

なか区民活動センター
月～金曜……………9時～21時
土曜・日曜・祝日…9時～17時

(変更前)
月～土曜……………9時～21時
日曜・祝日……………9時～17時

なか国際交流ラウンジ
毎日……………9時15分～17時

(変更前)
火曜・土曜……………10時～20時
上記以外……………10時～17時

※休館日(第3日曜、12/29～1/3)は変更ありません。

☎ 区役所市民活動支援担当 ☎224-8137 ☎224-8215

大佛次郎記念館

テーマ展「大佛次郎 美術の楽しみ～大佛次郎記念館コレクションより～」

大佛次郎は、画家たちとの交友が多く、彼らの作品や古今の美術品を収集していました。いずれの美術品も生活を楽しむために飾られ、使われていたもので、その一部が記念館に所蔵されています。長谷川路可、佐藤敬、尾形光琳(複製)など、記念館が所蔵する大佛ゆかりの美術品を紹介いたします。



▲大佛次郎夫人と尾形光琳《竹梅図屏風》1960年頃

日 時 1月6日(金)～4月16日(日) ※入館は16時30分まで、4月は17時まで
休館日 月曜(祝日の場合は翌日) **入館料** 200円(市内在住65歳以上は100円、中学生以下無料)

ギャラリートーク 会期中の第2土曜日 ①1月14日、2月11日、3月11日、4月8日の土曜14時～

☎ 大佛次郎記念館(山手町113・港の見える丘公園内) ☎622-5002 ☎622-5071

1/11(水)10時～中区役所別館横駐車場 中区SDGsマルシェ×武松商事株式会社

「資源ゴミ」と「生まれ変わったモノ」を交換できます



リサイクル資源をお持ちいただいた人に、ボックスティッシュをプレゼント!(先着200人)

お持ちいただく **リサイクル資源** ①不要な新聞紙1日分 ②不要な雑誌1冊 ③紙製のお菓子の空箱3個 ※①～③のいずれか。数量を守ってください。

☎ 区役所企画調整係 ☎224-8128 ☎224-8214

お年玉プレゼント

アンケートにすべて答えと、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組
- B賞** 横浜マリントワーペア招待券……………5組
- C賞** 三溪園ペア招待券……………6組
- D賞** オリジナルマルシェバッグ……………30人



応募方法 なか区版(5～12ページ)についてのアンケート①～⑤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(火)必着。

①なか区版でよく読むページ(複数回答可)
A: 特集 B: 区役所からのお知らせ C: 区民利用施設からのお知らせ D: 歴史の散歩道などのコラム

②なか区版に掲載してほしい情報分野(複数回答可)
A: 子育て B: 防災・防犯 C: 健康づくり D: 高齢者福祉 E: 障害者福祉 F: 経済的に困っている人の支援 G: 文化・スポーツ H: 消防・救急 I: 商店街 J: 多文化共生 K: ペット L: 公園 M: 読書活動 N: 税・保険年金 O: その他()

③自由意見欄(区版への意見・感想など) **④希望するプレゼント**

⑤氏名・住所(在勤・在学の方は所在地も記入)・電話番号・年代

【宛先】 〒231-0021 日本大通35 中区役所広報相談係

☎ 区役所広報相談係 ☎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ので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。

