

▶ 5~12ページはなか区版です

給食って何が出るの？

放課後は何をしようかな？

# なか 2

No.280/2021年

## 学校楽しみ！ だけど心配…

【問合せ】学校連携・こども担当  
☎224-8139 ☎224-8159

4月へ向けてワクワク・ドキドキの入学準備。楽しみな反面、生活が変わることは少し不安？中区の学校、放課後の居場所にはたくさんの笑顔があふれています。ようこそ中区の学校へ！



### 新一年生になるみなさん 保護者のみなさんへ

#### 校長先生から



たてのしょうかつこう  
立野小学校  
いしはら 孝重 校長

入学を楽しみにしておられるみなさん、小学校では、国語や算数、音楽や体育などおもしろい学習のほか、運動会や遠足などもあります。給食も楽しみです。在校生のお兄さん、お姉さんや、先生がみなさんのお兄さん、お姉さんや、先生がみなさんの入学を待っています。地域の方々も、街中でみなさんの登校を見守ってくださいますので、安心して登校して来てください。

#### 保健室から



元街小学校  
おぐら ゆかり 養護教諭

体調不良を訴える子どもたちから、「朝ごはんを食べられなかった」「よくねむれなかった」「排便ができなかった」など、生活リズムに関する話をよく聞きます。まずは毎日楽しく元気に過ごせるように、家庭でも「朝ごはん・早寝早起き・排便」の3つを意識して、笑顔で学校に送り出していただければと思います。楽しい学校生活になるように、教職員も協力してサポートしていきます。

### 給食の紹介



問門小学校  
おおば 圭輔 栄養教諭

横浜市の小学校給食は各校の給食室で調理しているため、毎日、できたてです。安全・安心を第一に、食材の選定から調理まで、細心の注意を払っています。児童や保護者の考えた献立を取り入れるなど、「給食が楽しみ」と言ってもらえるよう工夫しています。

#### 入学前に多い質問

##### Q. 少食や偏食が心配です

A. 一人ひとりペースは違うので、少しずつ食べる力をつけていけるようサポートしています。家庭とも連携しながら無理せず進めていきますので、安心してください。

##### Q. 食物アレルギーがあります

A. 学校の栄養士及び養護教諭にご相談ください。一緒によりよい対応を考えます。

麦ごはん・ツナそぼろ・磯香あえ・とうがんのすまし汁・牛乳



#### 中区役所

〒231-0021  
横浜市中央区日本大通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

151,165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▶

# 放課後を楽しく過ごそう!

小学生の放課後の居場所には、放課後キッズクラブと放課後児童クラブがあります。

利用についてはお気軽に各クラブへ問い合わせてください

## 放課後キッズクラブ

小学校施設を活用して「遊びの場」と「生活の場」を兼ね備えた安全で快適な放課後の居場所を提供します。



### 《1日の流れの一例》

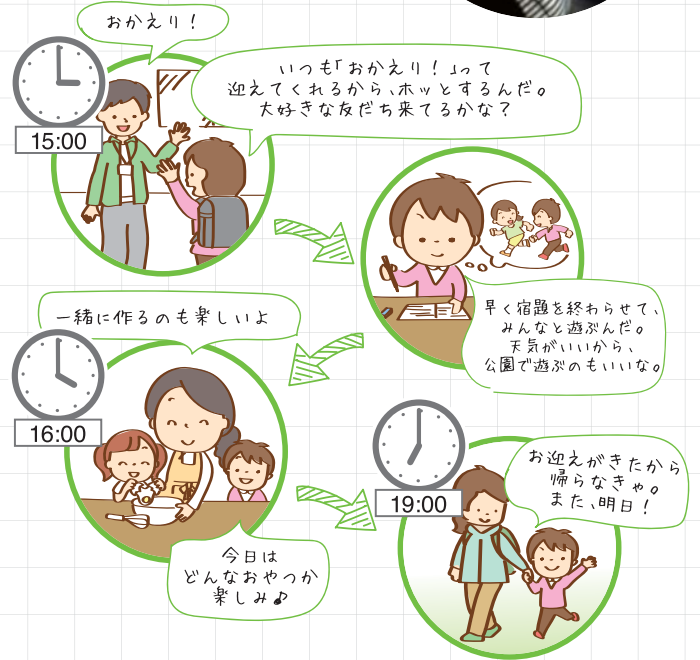


## 放課後児童クラブ (学童保育)

昼間、就労などのため、家庭に保護者がいない小学生が安全で豊かな放課後を過ごすために、地域の理解と協力のもとに運営されています。



### 《1日の流れの一例》



## スタッフにインタビュー

### 放課後キッズクラブはどんな場所ですか

学校の授業や家庭ではできない経験・体験や、異学年の子ども同士の交流が楽しくできる場所です。

### 子どもとの関わりの中で心掛けていることは

子どもと一緒に学び育っていく「共育」を忘れずに、いつも子どもの目線でいたいと心掛けています。特にギャングエイジといわれる8歳から10歳くらいの子どもの目線。自立心がめばえて自ら行動するこの年頃の子の気持ちになれば、子どもが何を求めているのか、ニーズを素早くキャッチできると思うのです。

### 仕事をしていて嬉しかったこと、感慨深いことは

目に見えないし、形にあらわせないものですが、子どもとの関わりの中で「あ、通じ合った!」と実感できる瞬間があります。それは何より嬉しい瞬間です。短い付き合いの中にも発見はあると思いますが、1年生から6年生まで、変化し、成長していく様子を長く見守っていける仕事ならではの良さもあります。

### 利用を検討している保護者の皆さんへ

学校の外に出ることなく、日頃慣れ親しんでいる場所で安心して過ごすことができます。新一年生の初めの頃は午後の授業がなく、上の学年の子が遊びにくる前に自分たちだけの時間がもてるので、ゆっくりなじんでいけますよ。地域の方々子どもたちに、ボランティアで読み聞かせをしてくれたり、絵や囲碁を教えてくださいたりすることもあります。地元に着した安全な居場所です!

編集部注)インタビュー撮影のために特別にマスクをはずしてもらいました。スタッフは常にマスクを着用しています。新型コロナウイルス感染症対策のため、学校の授業時間などが変更になる場合に応じて、活動内容を変えることもあります。今回は例年の普段の様子について話をしてもらいました。

## スタッフにインタビュー

### 放課後児童クラブはどんな場所ですか

毎日、学校からここへ「ただいま!」と帰ってくる。そんなふうに子どもたちの生活の一部になっている場所です。

### 子どもとの関わりの中で心掛けていることは

堅苦しい言い方になりますが、「子どもの権利」を尊重するという点でしょうか。子どもが「自分で決める」自由を奪わないようにしています。「外遊びしたいときは、自分で5人以上の仲間を集める」というような緩やかなルールを先に設けておき、あとの計画・実行・片づけは、全て子どもたちが主体的に行えるように見守っています。

### 仕事をしていて嬉しかったこと、感慨深いことは

子どもの成長はあっという間です。その成長過程の大事な時間を共に過ごし、思い出を共有できるのはやはり嬉しいですね。大学生になった卒業生がアルバイトに来てくれますが、働きにくというよりは、実家に戻ってくる感覚に近いようです。卒業生や保護者とも、会えばいつも思い出を語り合えることができます。

### 利用を検討している保護者の皆さんへ

「あまり構えないで、楽な気持ちで来て下さい!」保護者と日頃から顔を合わせている学童では、子どもの様子を、間をおかずタイムリーにお話しできます。気がかりなことは何でも相談してください。新1年生は慣れるまでスタッフが学校または駅やバス停までお迎えにいけます。現在、6つの小学校から子どもたちが来ていますが、学校を超えた友達ができるのも、学童の良さですね。



## 中区の放課後キッズクラブ・放課後児童クラブ一覧

名称	電話	名称	住所	電話
本町小学校 放課後キッズクラブ	231-0601	ことぶき学童保育	寿町3-12-2寿生活館3階	633-6396
本牧南小学校 放課後キッズクラブ	623-8656	横浜中央YMCA 放課後児童クラブ	常盤町1-7横浜中央YMCA5階	307-0556
立野小学校 放課後キッズクラブ	621-5102	学童・モモ	山下町166京浜三江公所3階	633-6187
本牧小学校 放課後キッズクラブ	622-0296	アメリカ山ガーデン アカデミー学童クラブ	元町1-11-3アメリカ山公園3階	651-6558
間門小学校 放課後キッズクラブ	622-0349	学童保育所本牧かもめクラブ	本牧町1-7キャスト本牧202	623-5613
山元小学校 放課後キッズクラブ	641-6410			
大鳥小学校 放課後キッズクラブ	621-0241			
北方小学校 放課後キッズクラブ	625-2707			
元街小学校 放課後キッズクラブ	664-7757			

詳しくはこちら  
(中区小学生  
の放課後)



詳しくはこちら  
(子ども青少年局  
放課後児童育成課)



放課後キッズクラブ  
放課後児童クラブでは、  
一緒に働いてくれる  
スタッフを募集しています!

### 放課後等 デイサービス

障害のある児童(小学1年生から高校3年生)が、学校授業終了後または休業日に、生活能力向上のための支援や余暇のため利用することができます。

問合せ:区役所子ども家庭支援担当 ☎224-8171 📠224-8159

障害児通所  
支援事業について



詳しくはこちら→

困ったときは!

# 子育て情報掲示板

悩んだときは!

## 横浜子育てサポートシステム

問合せ:横浜子育てサポートシステム中区支部事務局  
(中区地域子育て支援拠点 のんびりんこ内)  
☎663-0676

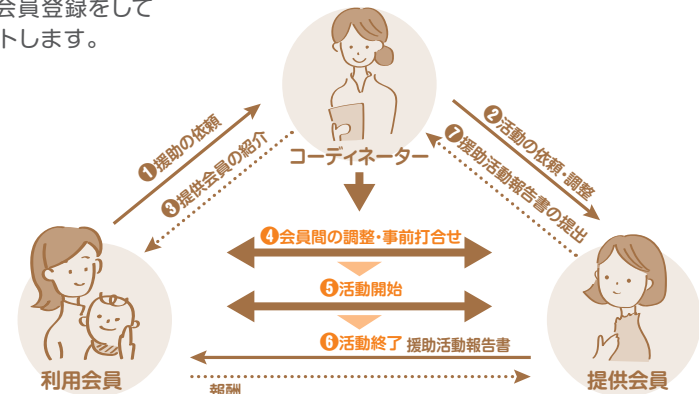
子どもを預かってほしい人と、子どもを預かる人に会員登録をしていただき、条件の合う近隣の人との出会いをサポートします。

### 子どもを預けたい人(利用会員)

- 横浜市内在住で、生後57日から小学校6年生までの子どもがいる。  
(例えば、こんなとき)
- 通院・学校行事・冠婚葬祭・就業などの事情で、子どもを預かってほしい。
  - 保育所、幼稚園、小学校、学童保育などへの送り迎えをお願いしたい。
  - 買い物、習い事、美容室など、リフレッシュしたり自分の時間をもちたい。

### 子どもを預かる人(提供会員)

横浜市内在住で、子育てに理解と熱意があり、安全に子どもを預かることができる満20歳以上の健康な人。事務局が実施する研修(3日間程度)を受講していただきます。同じ地域で子育てを頑張っている人たちのために、ぜひご協力をお願いします!



### 会員になるには?

子どもを預かってほしい人も、預かる人も、しくみを知っていただくために、まず入会説明に参加してください。今月の説明会の予定は8ページで案内しています。



中区地域子育て支援拠点「のんびりんこ」子育てサポートシステム  
詳しくはこちら→

## 子ども・家庭支援相談

☎224-8345

0歳から18歳までの子育てに関する相談窓口です。子どものことで心配なことや不安なこと、誰かに聞いてもらいたいことはありませんか? そんなときは一人で悩まず、気軽にご相談ください。

例えば、小学生では...

- 友だちとうまくいかない
- 忘れ物が多い
- 学校で落ち着きがない
- いじめられているようだ
- 登校をしづる
- 勉強のことで困っている
- ゲームばかりをしている
- など

中区役所 5階 月曜～金曜(祝日・年末年始を除く)  
8時45分～12時・13時～17時 電話相談、面接相談(面接相談は電話で予約してください)

### 子ども本人からのこんな相談

「親との関係に悩んでいる」「両親がケンカばかりで家にいたくない」

### 保護者の方からのこんな相談

「イライラして子どもに手が出てしまそう」  
「子育てに疲れた...誰かに話を聞いてほしい」

そんなときは右記にご相談ください。親子関係や家族の悩み、子育ての不安など、子どもや保護者の相談を受け付けています。



### かながわ子ども家庭110番 相談LINE

児童虐待防止のためのLINE相談です



### よこはま子ども虐待ホットライン

はまっこ 24じかん  
0120-805-240  
(24時間365日受付)

# なか情報ひろば

※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

今月11日以降のイベント  
 などを掲載しています

- |        |         |       |        |            |
|--------|---------|-------|--------|------------|
| マークの説明 | 🕒 日時・期間 | 💰 費用  | 📠 ファクス | 📮 郵便番号・住所  |
|        | 📍 会場    | 📄 申込み | ✉ エメール | 🚗 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

### 中区ふれあい作品展

60歳以上の区民による手作りの作品(手芸、絵画、写真、俳句・短歌、工芸など)を展示します。📅2月25日(木)9時30分～16時、26日(金)9時30分～14時 📍開港記念会館1号室(本町1-6) 📍中区老人クラブ連合会事務局 ☎681-8480

### 多文化共生啓発映画

「向陽而生～私らしく生きること」上映

外国につながる若者たちの自主制作映画で、来日時の心境や複数文化の間で自分らしい生き方を見つけていく物語。制作者によるトークも。  
 📅3月4日(木)17時30分～19時 📍開港記念会館 講堂(本町1-6)  
 📍150人 📅2月12日(金)から電話・Eメール(☎・📠・📧を記入)・HP・来館で  
 ※1申し込みにつき4人まで  
 📍なか国際交流ラウンジ  
 ☎210-0667  
 ✉nakalounge@yoke.or.jp

なか国際交流ラウンジ 検索



日本の空気が「自分たちの空」をひらいていきたい

### 一時託児協力者養成講座(全3回) ～子どもが好きな人集まれ!

子どもとの接し方や遊び方を学び、託児の知識や技術を習得する養成講座です。受講後は、区役所などで一時的に子どもを預かるボランティアとして活動できます。📅3月12日(金)・19日(金)・26日(金)13時～15時 📍本牧地区センター2階(本牧原16-1) 📍受講後にボランティア活動ができる人 15人  
 📅2月12日(金)から電話で  
 📍区役所市民活動支援担当  
 ☎224-8137 📠224-8215



## お知らせ

### 消費生活推進員を募集します

消費生活の知識を深め地域で活動しませんか。📅4月から2年間活動できる人 📅2月26日(金)までに応募用紙(区役所6階64番地域振興課などで配布)で 📍区役所地域活動担当 ☎224-8132 📠224-8215

## スポーツ

### 中区シニアソフトテニス教室

📅2月18日・25日、3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

📅2月13日(土)・21日(日)①10時～12時、②13時～16時・28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)



## 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。📅2月25日(木)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 📍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)  
 📅2月16日(火)・26日(金)10時15分～11時15分 📍9人  
 ▶シャーロックBABY本牧(本牧和田17-17)  
 📅2月24日(水)10時30分～11時30分 📍3人  
 【共通】☎電話・来館で 📍中区支部事務局(のんびりんこ内) ☎663-0676

# 歴史の散歩道

## 震災被災者を救った 横浜YMCAの活動

現在でも大規模な災害発生時には、様々な団体が被災者の支援のために活躍するが、1923(大正12)年9月1日に発生した関東大震災の際にも、多くの民間団体が被災者支援に大きな役割を果たしていた。  
 甚大な被害を受けた横浜において、特に顕著な活動を行った組織の一つが、横浜YMCAである。同会は、1884(明治17)年に横浜海岸教会の青年たちを中心となつて結成した基督教青年会を起源とする組織で、キリスト教の精神を基礎とした社会問題に対する取り組みや、英語教育の普及に加え、バスケットボールやバレーボールなどのスポーツの普及にも大きな役割を果たしていた。  
 1914(大正3)年には財団法人設立の認可があり、1916(大正5)年に中区常盤町1丁目に4階建ての会館を建設するなど活動を拡張する。  
 関東大震災では、会館内部は火災による被害が生じたが、鉄筋コンクリート製の建物は倒壊を免れ、ここを拠点として被災者の支援活動を展開してゆく。  
 同会の活動は、震災発生後の9月18日より、全国のYMCAの協力のもと、多くの会員ボランティアの力によって行われ、横浜駅前、長者町、上野町など各地にテントを設け、被災者の支援に尽力した。支援の内容は、飲料水の提供、衛生的な食事を提供する簡易食堂の開設、被災児童の無料散髪、バラックに住む被災者への慰問品の配布、乳児や病人に対する牛乳の提供、傷病者に対する医薬品の提供、身の上相談・迷子相談の実

施、無料裁縫所の開設など、多岐にわたることが明らかになっている。こうした活動は、翌月末日まで続けられ、多くの被災者にとって大きな助けとなったことが想像できる。  
 その後も同会によって、クリスマスの際に自動車聖歌隊が市内を回り、被災した人々の心を癒やしたほか、被災児童支援のために辻堂キャンプを開催するなど、様々な取り組みが継続された。  
 同会はその後会館を新設し、現在に至るまで積極的な活動を展開しているが、誰もが苦しい震災直後の困難な時期に、多くの被災者に救いの手を差し伸べた同会の取り組みは、地域の歴史として記憶されるべき事績であるといえよう。

(横浜都市発展記念館調査研究員 西村 健)



震災後の1927(昭和2)年に完成した横浜YMCA会館 横浜都市発展記念館所蔵

### 災害史編







●オンラインでも受講可!子育て講座  
歯医者に教えてもらおう!  
～子どものむし歯予防

📅2月18日(木) 14時～15時  
👤未就学児と保護者8組(のんびりんこ受講)、40組程度(オンライン受講)

☎電話・来館で※オンライン受講はHPで

●オンラインでおしゃべりタイム  
保護者同士一緒におしゃべりしましょう。

📅3月4日(木) 11時～11時30分

👤0～4か月の子と保護者5組

☎2月18日(木)からHPで

●ホットおしゃべりサロン  
～みんなこんな時どうしている?  
保護者同士一緒におしゃべりしましょう。

📅3月4日(木) 14時～15時  
👤未就学児と保護者6組  
☎2月18日(木)から電話・来館で

●【子育て講座】離乳食講座  
～離乳食ははじめの一步

離乳食について栄養士が実演を交えながらお話しします。📅3月11日(木) ①10時20分～10時50分、②11時～12時

👤①離乳食を始める子(おおよそ4～5か月)と保護者8組、②離乳食を進めている子(おおよそ6～11か月)と保護者8組※オンラインもあり  
☎2月25日(木) 10時から電話・来館で※オンライン受講はHPで



## 木エワーク ショップ

中区の友好交流都市である埼玉県飯能市の木・西川材の間伐材を使用

### Aコース

**動物とおうちのバッジをつくらう!**  
間伐材を組み合わせてつくります。  
📅3月6日(土)①9時～、②10時～、③11時～、④13時～、⑤14時～  
※各60分程度  
👤各16人※未就学児は保護者同伴  
※1申し込みにつき2人まで

### Bコース

**木でオブジェをつくってみよう!**  
①初級編・②上級編  
間伐材の特徴を生かしたオブジェづくり。上級編では時計などの小物を自由に組み合わせ、独創的な作品をつくります。  
📅2月28日(日)①10時～12時/初級編、②13時30分～15時/上級編  
👤①小学生以上6人、②小学4年生以上6人※1申し込みにつき2人まで

【共通】📍高架下スタジオSite-D(黄金町1-2先) ☎2月17日(水)までにHP・Eメール・FAX(希望コース・時間、参加者の☎・📧・📧・Eメールを記入)で。抽選  
📍NPO法人黄金町エリアマネジメントセンター  
☎261-5467 📠325-7222 📧kimura@koganecho.net

## 令和3年度市民税・県民税の申告は、郵送で!

令和3年度の市民税・県民税の申告書提出期限は、3月15日(月)です。窓口は大変混み合いますので、郵送での申告にご協力をお願いします。  
📍〒231-0021日本大通35 区役所市民税担当  
☎224-8191 📠224-8213

# 3/7(日) 横浜三塔の日イベント

会場①: 開港記念会館(本町1-6)  
会場②: なか区民活動センター(日本大通35 中区役所別館)

### PICK UP!

## ジャックの塔に登ろう

開港記念会館ボランティアガイド「ジャックサポーターズ」の案内で、普段は非公開のジャックの塔に登ります。📅10時～※密になることを防止するため、集合時間を指定します。所要時間は15分程度  
👤身長120cm以上の人100人 ☎2月19日(金)までに往復はがき(📧・📧・📧)参加者全員の📧・フリガナ(📧)を記入)・HP(電子申請)で。応募者多数の場合は抽選※1申し込みにつき2人まで

申込み先

〒231-0021日本大通35  
中区役所地域振興課三塔の日塔登り担当

### 会場 ①

- ◆横浜三塔フォトラリー【スタート】  
横浜三塔をスマートフォンで撮影しながら、中区の街を巡ろう!
- ◆スタンプラリー  
スタンプを集めて参加賞をゲット!
- ◆「キングの塔」「クイーンの塔」紹介コーナー
- ◆音楽コンサート「アンサンブル山手パロッド」
- ◆「Garden Necklace YOKOHAMA 2021」PR コーナー  
ガーデンベアとの写真撮影コーナー & 缶バッジプレゼント、ガーデンネックレス会場動画紹介
- ◆影絵上映「本牧影絵座」  
横浜三塔やガーデンベアが登場する影絵上映

### 会場 ②

- ◆横浜三塔フォトラリー【ゴール】  
撮影した三塔の写真を見せて素敵な景品をもらおう!
- ◆「横浜三塔」作品展・ワークショップ  
中区の活動団体や街の先生による「横浜三塔」をテーマにした作品展示やワークショップを開催
- ◆影絵上映「本牧影絵座」  
内容は会場①と同じ

詳しくはHPで

開港記念会館 検索

📍 中区役所市民活動担当  
☎224-8135 📠224-8215

## 子どもと保護者の健診など

📍 中区役所こども家庭係  
☎224-8171 📠224-8159

<b>乳幼児健診</b> ※対象者には個別通知を送付しています	📅 <b>4か月児:</b> 2月16日(火)、3月2日(火) <b>1歳6か月児:</b> 2月24日(水)、3月9日(火) <b>3歳児:</b> 2月17日(水)、3月3日(水) ※詳細は個別通知をご覧ください
<b>要予約</b> 乳幼児・妊産婦 歯科相談	📅 <b>この期間は実施しません</b> *次回実施日は3月24日(水) 未就学児は歯科健診、ブラッシングなどの相談も
初めてお産をする人へ <b>プレ・マザーズクラス(両親教室)〈全4回〉</b> 都合が悪い場合、ほかの回に参加可・詳しくはHPで	📅 <b>5月16日～6月出産予定:</b> 3月末まで中止 次回実施予定は4月1日(木)・8日(木) <b>7月出産予定:</b> 3月末まで中止 次回実施予定は5月6日(木)・20日(木) 【共通】9時30分～12時

種類	日時	内容・会場・費用など	予約・問合せ
食生活健康相談	2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)	
子どもの食生活健康相談	2月26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	健康づくり係 ☎224-8332 📠224-8157
「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			
①介護者のための こころの相談*	2月19日(金)、3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 📍区役所本館5階	①② 高齢者支援担当 ☎224-8167
②もの忘れ相談*	2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相談 📍区役所本館5階	③障害者支援担当 ☎224-8166 【共通】📠224-8159
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	
ひきこもりなどの困難を抱える若者の専門相談	2月22日(月)、3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 👤15～39歳の本人・家族・支援者・地域の人 📍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

### 野毛地区センター

野毛町3-160-4(📍桜木町駅)  
☎ 241-4535 📠 241-4889  
🕒 第2月曜(祝は翌日)

- ◆「ぼっぼっぼ」とあそぼう!  
いっぱい遊んで、おはなし聞いて帰ろう。🕒 2月16日(火)10時～11時  
👤 未就園児と保護者
- ◆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。🕒 2月28日(日)①10時～11時、②13時～14時  
👤 各回10点(1家族2点まで)  
🔋 電池・特殊部品のみ実費  
📞 2月11日(祝・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  
🕒 2/15(月)

- ◆ヴォイストレーニング  
2月18日(木)・26日(金)、3月5日(金)10時～10時40分  
👤 各20人  
🔋 各500円 📞 2月11日(祝・木)から電話・来館で
- ◆失禁予防の為に筋力トレーニング(全3回)  
尿漏れが気になる人、筋力の衰えを感じている人にお勧め。関節体操や筋力トレーニングなど。🕒 2月21日(日)、3月7日(日)・21日(日)10時～11時30分  
👤 60歳以上の女性5人  
🔋 2,000円 📞 2月11日(祝・木)から電話・来館で



- ◆水彩画体験教室(全3回)  
下塗り、重ね塗り、ぼかし処理など彩色を主に学び、静物画を3回で仕上げます。🕒 2月25日(木)、3月11日(木)・25日(木)10時～11時30分  
👤 5人  
🔋 2,000円 📞 2月11日(祝・木)から電話・来館で



水彩画 題材イメージ

### 竹之丸地区センター

竹之丸133-3(📍山手駅)  
☎ 651-5575 📠 651-5576  
🕒 第3木曜(祝は翌日)

- ◆マリンパルトミック  
プロのマリンパ奏者による音楽教育。🕒 2月16日(火)10時～10時45分  
👤 未就学児と保護者6組  
🔋 700円/組  
📞 2月11日(祝・木)から電話・来館で
- ◆絵本の部屋  
絵本の読み聞かせ・手遊びなど。🕒 2月25日(木)、3月11日(木)10時30分～11時30分  
👤 未就学児と保護者各5組  
📞 2月11日(祝・木)から電話・来館で
- ◆ウイメンズケア・ヨガ(全4回)  
～年齢と共に変化していく女性の身体をケア  
全身をほぐして凝りや血流を改善し、姿勢維持に必要な体幹部分や骨盤底筋群を鍛え整えていきます。🕒 3月3日・10日・17日・24日の水曜12時30分～13時30分  
👤 5人  
🔋 4,000円 📞 2月11日(祝・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  
🕒 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。🕒 2月15日(月)11時30分～12時  
👤 30人
- ◆尿漏れ・排泄トラブル改善の為にピフリティスヨガwithコロナ(全4回)  
画期的な排泄トラブル予防ヨガを新しい形で。🕒 2月16日、3月2日・16日・30日の火曜13時30分～14時30分  
👤 15人  
🔋 2,000円  
📞 2月11日(祝・木)から電話・来館で
- ◆わいわいリトミック  
🕒 2月23日(祝・火)、3月9日(火)10時～10時45分  
👤 1歳6か月～3歳の子と保護者各15組  
🔋 各500円/組  
📞 2月11日(祝・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。🕒 2月24日(水)14時～14時30分  
👤 30人
- ◆アコーディオンにあわせてみんなであうたいましょ!  
大好きな歌を楽しもう。🕒 3月5日(金)①13時30分～14時15分②14時45分～15時30分  
👤 各30人  
🔋 各300円  
📞 2月11日(祝・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  
🕒 毎週火曜・木曜

- ◆「本牧の歴史」入門講座～貞観・安政・大正・平成の自然災害と救援活動  
祖先は自然災害の苦難を、どのように乗り越えたのか。🕒 2月15日(月)10時～12時、26日(金)14時～16時  
👤 各30人  
🔋 各200円  
📞 2月12日(金)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  
🕒 毎週水曜・金曜

- ◆道案内から始める「英会話入門」(全3回)  
ネイティブ講師によるワンポイントレッスン。🕒 2月28日(日)、3月7日(日)・14日(日)14時～15時  
👤 10人  
🔋 1,000円  
📞 2月11日(祝・木)から電話・来館で

- ◆初心者向けボールペン習字～方丈記を書き写す(全2回)  
🕒 3月2日(火)・16日(火)14時～15時30分  
👤 10人  
🔋 800円  
📞 2月11日(祝・木)から電話・来館で

### 大島中学校コミュニティハウス

本牧原22-1(📍本牧原)  
☎ 624-1651  
🕒 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。🕒 2月24日(水)、3月10日(水)15時30分～16時  
👤 各15人

### 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  
🕒 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  
👤 16歳以上  
※室内履き・タオル・飲み物持参で

バスケットボールタイム	火曜
🕒 19時～20時50分※2/23は休み	
👤 21人	🔋 660円
エンジョイテニス	水曜
🕒 12時30分～13時45分	
👤 14人	🔋 1,020円
木曜ズンバ	木曜
🕒 10時～10時50分	
👤 18人	🔋 510円

### 中図書館

本牧原16-1(📍本牧原)  
☎ 621-6621 📠 621-6444  
🕒 2/15(月)

- ◆パネル展 性的少数者を知る～多様な性について考えよう  
性的少数者への理解を深めるパネル展と関連図書の展示。🕒 2月16日(火)～3月14日(日)
- ◆おはなし会  
絵本の読み聞かせや手遊びなど。🕒 2月17日(水)、3月3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
- ◆めぐみ座のおはなし会  
絵本の読み聞かせや手遊びなど。🕒 3月6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。🕒 3月9日(火)・23日(火)11時～11時30分  
👤 0～2歳の子と保護者7組  
📞 2月25日(木)9時30分から電話・来館で



**本牧市民公園**

本牧三之谷59(本牧市民公園前)  
☎623-8747 ☎622-5369

◆本牧市民公園 テニススクール

チケット制ですぐに受講でき、欠席しても無駄にならないお手軽テニススクールです。体験レッスン随時募集。

▶一般クラス

📅 毎週火曜・金曜9時30分～14時30分  
💰17,600円※90分8回分

▶ジュニアクラス

📅 毎週水曜15時～17時  
💰15,400円※60分8回分  
【共通】💰入会金4,400円 ☎電話で※体験レッスンはメールで 本牧市民公園テニススクール事務局  
☎03-3448-1040  
✉mf@f-agency.co.jp

**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

◆アサーティブネス

～対人関係がラクになる

職場やプライベートで使える、自分も相手も尊重する対等なコミュニケーションの方法について学びます。  
📅3月6日(土)14時～16時 ☎非正規雇用で働いている、または求職中の独身女性10人 甲2月12(金)から電話・来館で

◆女性としごと応援デスク

▶キャリア・カウンセリング  
📅3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  
📅3月20日(祝・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) 甲2月11日(祝・木)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

2021～うつつ、描かれた港と水辺  
約1,300点の所蔵作品から港や海、水辺が描かれた作品を紹介しします。  
📅3月5日(金)～21日(日)10時～18時(入場は17時30分まで)



林敬二《横浜港》1988年 油彩  
キャンバス 91.0×116.0cm

◆ワークショップ～木版画摺り体験

摺りであらす水辺の情景  
会場を鑑賞した後、木版画の摺り体験を行います。  
📅3月6日(土) 14時～16時  
👤小学生以上 15人  
💰500円  
甲2月20日(土)までにHP・来館で。抽選



◆横浜市民ギャラリー

まるごと探検ツアー  
コレクション展で作品を見たり、作品を保管している収蔵庫など普段は入れないバックヤードを探検したりしよう。  
📅3月14日(日)10時30分～11時30分  
👤小学3～6年生10人  
💰500円 甲2月23日(祝・火)までにHP・来館で。抽選

◀由木礼《MM21 Plaza》木版  
(水性多色刷り)64.7×46.6cm

## 「千寿会」

活動地域：千代崎町1・2・3丁目自治会 会員数：約80名

**あなたの街の老人クラブ 第3回**

老人クラブの魅力や、さまざまな活動をご紹介します。興味がある人はお問い合わせください。

折り紙や絵手紙、囲碁などの趣味の集まりを週ごとに行っています。そのほかにも、市内周辺の観光名所を巡り、写真撮影を楽しむ写真部などがあります。

週2回練習しているグラウンドゴルフは、連合町内会の大会で4連覇しているほどの実力で、精力的に活動しています。

折り紙教室は、「認知症予防にもなって楽しい」と評判で、地域の保育園の子どもたちを招待して一緒に折り紙をすることもあるそうです。参加者の皆さんは、講師を務める会員に教わりながら、ゼラニウムの折り紙を真剣な表情で折っていました。

▲写真部での撮影旅行(池上本門寺)

▲折り紙教室

☎ 中区老人クラブ連合会事務局 ☎681-8480



この梅は、その後老朽による枯死や戦時中の被害などで数は少なくなりましたが、今でも見られる臥龍梅としてその姿をとどめている。

📍 本牧三之谷58-1  
(三溪園入口、徒歩5分)  
☎621-0634 ☎621-6343  
💰700円  
※小中学生・市内在住65歳以上(濱ともカードをご提示ください。)は200円  
【開園時間】9時～17時  
(入園は閉園の30分前まで)  
休 12月29日～31日



造成時から注目された梅

まもなく三溪園の梅は花の見ごろを迎える。三溪園の開園は一般公開の1906(明治39)年としているが、実はこの後も庭園造成は進められ、全園の完成は1922(大正11)年まで待たなければならぬ。造成当初、まず植えられた一つが梅である。江戸時代から名所として知られた東京の蒲田、川崎の小向(御幸)、磯子の杉田から2,000本余の古木を集めて梅林が完成したのは1908(明治41)年。前年2月の「横浜貿易新報」(神奈川新聞の前身)には仙女なる人物が寄せた記事が見える。「著名の梅園を二郎に集めたるは：門戸を開きて万衆の来たり観るに任せんが為めなり」とあり、移植途中でも、すでに注目されていたことがうかがえる。以来、多くの文人墨客を魅了し、なかでも園の創設者である原三溪が厚く支援した日本画家の下村観山は、その横たわる竜のような枝ぶりに想を得て、屏風絵の名作「弱法師(東京国立博物館所蔵、重要文化財)」を描いたことはよく知られている。

新連載

本牧三之谷にある国指定名勝三溪園の魅力をお届けします。

三溪園通信 No.1

# 第2期「中区多文化共生推進アクションプラン」(案) 意見募集について

## 「中区多文化共生推進アクションプラン」とは

中区はかねてから外国人住民が多く、区の人口の1割強を占めています。このため中区は、国籍やルーツによらず誰もが安心して生き生きと暮らせるまちを目指し、平成29年に「中区多文化共生推進アクションプラン」を策定し、多文化共生施策を推進しています。

このたび、令和3年度から6年度までを計画期間とする「第2期アクションプラン」の案がまとまりましたので、ぜひご意見・ご提案をお寄せください。

**募集期間** 2月25日(木)まで

**募集方法** Eメール・FAX・郵送・持参

※様式は問いません。いただいたご意見の概要とそれに対する考え方をまとめ、中区ホームページで公表します。個別の回答は行いません。

### 案の閲覧場所

区役所区政推進課(6階63番窓口)、なか国際交流ラウンジ、区内各地区センター、中図書館、中央図書館、市庁舎3階市民情報センター  
※中区ホームページでもご覧いただけます

## 【主な取組 転入者向けウェルカムキット】

中区に転入する外国人に対し、行政手続きや資源ごみの分別方法など、生活に必要な情報を集約したウェルカムキットを多言語で作成し、お渡ししています。



(英語・中国語・ハングル・ベトナム語)

## ■第2期アクションプラン策定までの流れ 令和元年～2年

- 区民意識調査、外国人基礎調査、外国人意識調査の実施
- 第1期アクションプランの課題・成果の整理

▼アクションプラン案の作成

令和3年  
1月～2月

アクションプラン案への意見募集

令和3年  
3月(予定)

策定

〒231-0021 日本大通35 区役所企画調整係 ☎224-8127 fax224-8214

na-kikaku@city.yokohama.jp

詳細は 横浜市 中区アクションプラン 検索

## 善意銀行

<11月10日～12月9日受付分(敬称略)>  
株式会社クラスティタス、  
横浜労働者福祉協議会 なぎさ支部、  
松下 輝子様、徐 高教様、匿名1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 fax641-6078

## 今月のポレポレグッズ

中区障害者地域作業所等製品

2月26日(金)11時～13時30分  
区役所別館1階玄関ホール

バード・風のバード、ホップステップ  
ゆとりが販売します。



ホップステップゆとりの毛虫のけむけむ、フェルトバッジ、ぬいぐるみ  
マグネット(各300円)

☎区役所障害者支援担当  
☎224-8165 fax224-8159

役立つ情報をお届け!



## 防災コラム

第6回

# 大震災を忘れない

☎区役所庶務係 ☎224-8112 fax224-8109

## 3月は絆月間

平成23年3月11日に発生した東日本大震災から10年。死者・行方不明者は約2万3千人と多くの被害を残し、今も多くの人が避難生活を強いられています。中区では、この大震災を教訓とし、大きな災害が発生しても地域の力で被害を最小限にするため、3月を「中区絆月間」と位置づけて講演会などを行い、防災・減災行動を推進しています。

防災は、一人ひとりの力がとても重要です。絆月間を通して、個人・地域で地震対策を確認し、気付いたことに取り組みしましょう。

### 防災・減災講演会

講師を呼び、家庭防災に関する講演を行います。

日時 3月13日(土) 場所 開港記念会館講堂(本町1-6)

※詳細が決まり次第、区HPでお知らせします

### あなたとペットの災害対策

ペットを守る飼い主の備えについてパネルや防災グッズの展示を行います。

### ▼マリンFM 86.1MHz

中区のコミュニティ放送局「マリンFM」では、災害時に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。

毎月第2・第4水曜の10時30分から区役所による防災情報コーナーなどを発信しています!  
(同日15時30分から再放送も)



聴き方や詳しい内容はホームページで



# いつ発生するか分からない大規模災害 万が一の断水に備えよう!

## 飲料水を備蓄しよう!

一人あたり9ℓ(1日3ℓ×最低3日分)の備蓄が必要です。9ℓ×家族の人数分の飲料水を備えておきましょう。



## 水を入れる容器を準備しよう!

災害時給水所には容器の準備はありません。水は重いので、自分の体力や自宅までの道(階段の有無など)に合った容器と運搬手段を準備しましょう。



リュック型の給水袋

ポリタンクとカート

## 「災害時給水所」を確認しよう!

災害時給水所は、災害などで断水したときに、だれでも飲料水が得られる場所です。日頃から自宅近くの災害時給水所の場所を確認しておきましょう。

## 災害時給水所の確認方法

- 中区災害時給水マップ  
…区役所総務課(6階61番窓口)、水道局中村水道事務所(南区中村町4-305 中村ウォータープラザ1階)で配布
- 中区民生活マップ  
…区役所区政推進課(6階63番窓口)で配布
- はまビヨマップ

はまビヨマップ 検索

はまビヨマップ▶



水道局  
キャラクター  
はまビヨ



災害時給水所をお知らせする標識とのほり