

▶5~12ページはなか区版です

特集1

子どもと一緒に 図書館を楽しもう



なか 10

No.288/2021年

【問合せ】中図書館 ☎621-6621 ㊟621-6444

中図書館は、1階が児童書フロア。子どもと一緒にゆったりと本を読めます。図書館カードの登録は0歳からできます。ボランティアグループによるストーリーテリング(語り)や絵本の読み聞かせなどの楽しいおはなし会も。中図書館は子どもの読書を応援します！



中図書館のおはなし会では、ボランティアグループの皆さんが活動しています

中図書館

アクセス 〒231-0821 本牧原16-1
1 本牧原 から徒歩2分

開館時間 火～金 9時30分～19時
土・日・月・祝(休)日 9時30分～17時

※月1回施設点検のため休館。ほか臨時休館日あり

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、おはなし会をお休みしています(9/17現在)。再開の情報はホームページなどでご案内します。



Twitter ホームページ

子どもと本をつなぐ 中図書館のおはなし会

こどりの会

こどりの会のおはなし・おはなし (隔月1回)

子どもと本をつなぎたい

本牧小学校のPTA活動の一環で行った読み聞かせ活動が、こどりの会の始まりです。その後、大島中学校コミュニティハウスでの月2回のおはなし会をベースに、子どもと本をつなぐ活動を続けています。中図書館では隔月で、昔話などのストーリーテリングを楽しむ会をしています。

ストーリーテリングの魅力

ストーリーテリングの面白さは、耳から聞こえる語りだけで、子どもが自由に物語世界を自分の中につくりだせること。表情を見ながら語ることができ、聞き手の反応がよく分かるという点も語り手としては魅力です。図書館のおはなし会では、私たちが語ったおはなしが載っている本を子どもが借りて帰ってくれることもしばしば。そんな時は本当に、子どもと本をつなぐ活動ができた！と実感できます。



代表 賀谷 恭子さん

ボランティアグループ紹介



代表 宇都宮 日美さん

めぐみ座

めぐみ座のおはなし会 (毎月1回)

絵本の魅力に目覚めて…

本牧めぐみ幼稚園の夕涼み会で保護者有志が演じた人形劇からめぐみ座がスタート。絵本に造詣が深かった当時の園長先生が(絵本作家の講演会など)いろいろな機会を設けてくださるなかで、私たちは絵本の魅力に目覚め、子ども会や小学校で絵本の読み聞かせや人形劇を続けています。

読み聞かせは子どもとの愛情の時間

読み聞かせをする時間は、子どもとの大切な愛情の時間。絵本を通じて子どもとの関係を築いていくことができます。私たちが大切にしているのはまず、自分が楽しんで読むこと。そして、いい絵本やおはなしを子どもたちに届けたい！という思い。おはなし会では、あなたの知らないすてきなおはなしと出会えるかもしれません！おはなしが気に入ったら、本を借りることもできます。



司書による

おひぎにだっこのおはなし会 (毎月2回)

赤ちゃんから参加できるおはなし会！
わらべうたや絵本を楽しみましょう。

対象 0～2歳の子と保護者(きょうだいも一緒にどうぞ)
毎月2回開催。事前申込制。詳しくはお問い合わせください。



おはなし会の情報は通常な情報ひろばに掲載しています。(今月はお休み)

わらべうたや絵本の読み聞かせを学びましょう！

「わらべうたと絵本の会 ボランティア講座」(全3回)

保育ボランティアや、読み聞かせボランティアとして活動する人のための講座を開催します。ボランティア活動をより豊かにするために、わらべうたや絵本への理解を深めてみませんか。

講師 石川 道子さん(平成29年度社会教育功労者・児童文化研究者)

日時 11月24日、12月1日・8日の水曜 10時～12時

定員 10人(抽選) 申込み 10月6日(水)～20日(水) ホームページ(電子申請)で



モックのつぶやき



中図書館マスコットキャラクター「モック」

今年で横浜市立図書館は開業100周年！ ～中区から始まった横浜市立図書館の歴史～

1921(大正10)年に横浜公園内に開設された仮閲覧所が横浜市立図書館の始まりです。2年後の関東大震災により、建物および蔵書は焼失し、正式に横浜公園内に建設される予定だった図書館建設計画自体も白紙となりました。震災後は図書の手入が困難になりましたが、市民や全国各地からの寄贈図書もあり、中村町(南区)や横浜公園内の仮設の建物で図書の閲覧が続けられました。1927(昭和2)年、野毛坂に横浜市図書館が開館し、現在の中央図書館へとつながります。



▲震災前、横浜公園内に建設予定だった幻の図書館(横浜市図書館設計画「横浜市要覧」横浜市中央図書館所蔵)



▲震災後、横浜公園内に設置された第二仮本館(「横浜市図書館概要」横浜市中央図書館所蔵)

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・子ども家庭支援課の一部の窓口)

人口・世帯数

150,900人
85,603世帯
(2021年9月1日現在)
※令和2年国勢調査人口速報集計結果による推計です



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



今年で中区制94周年。「94」の中区のマスコット・スウィングーをデザインしたロゴマークです▶

特集2

暮らしのそばに地域ケアプラザ

高齢者が元気で安心して暮らし続けるために

中区には、各地区の特性を生かしたさまざまな支え合い活動があります。

この特集では、「高齢者が元気で安心して暮らし続けることができるまち」を目指す活動と、その活動を支える「地域ケアプラザ」について紹介します。

【問合せ】 区役所高齢者支援担当 ☎224-8167 ☎224-8159

地域ケアプラザって？

高齢者、子ども、障害のある人など、誰もが地域で安心して暮らせるよう、身近な福祉・保健の拠点としてさまざまな取り組みを行っている、横浜市独自の施設です。

中区には6か所あります。

- | | |
|--|---|
| <p>1 新山下地域ケアプラザ
(■みなと赤十字病院入口)
☎625-1911 ☎625-1865</p> | <p>2 不老町地域ケアプラザ
(伊勢佐木長者町駅)
☎662-0161 ☎662-0192</p> |
| <p>3 麦田地域ケアプラザ
(■麦田町)
☎664-6023 ☎664-6075</p> | <p>4 本牧原地域ケアプラザ
(■和田山口)
☎623-0971 ☎623-0977</p> |
| <p>5 養沢地域ケアプラザ
(■根岸台・旭台)
☎663-6960 ☎228-1828</p> | <p>6 本牧和田地域ケアプラザ
(■二の谷・東福院前)
☎622-1211 ☎622-1290</p> |



地域ケアプラザではこんなサービスをしています

福祉・介護の相談



介護・保健・福祉の専門家が、さまざまな相談に対応しています。地域ケアプラザまで来られない人の自宅を訪問することもできます。

また、福祉機器の展示・相談も行っています。



各種講座、サロンなどの開催

介護予防のグループ活動・体操教室・食事会・健康講座など、生活に役立つさまざまな種類の講座やサロンを行っています。地域の交流の場として多目的ホールなどを借りることもできます。



介護保険の相談・申請

介護保険に関する相談に対応しています。サービスを利用するために必要な申請も受け付けています。

高齢者の「お困りごと」相談

「介護までは必要ないけれど、困っていることがあって…」 「この地域にある高齢者のグループ活動について知りたい」 など、ちょっとした困りごとの相談や、地域の活動グループやボランティアなどの情報提供を、生活支援コーディネーターが行っています。

デイサービス

中区では、すべての地域ケアプラザで高齢者デイサービスを行っています。要支援・要介護の認定を受けている高齢者に、ご自宅までの送迎・健康チェック・入浴・食事・レクリエーションなどのサービスを提供し、本人や家族の日常生活を支援しています。



ほかにも…

高齢者のための活動だけでなく、子育てサロンや障害者のための講座など、さまざまな催しがあります。



たとえば、こんな困りごとがあったら地域ケアプラザに相談してください!

Q1

ちょっとした用事、頼める?

お買い物やごみ出しがつかなくなってきた。こういうちょっとした用事を頼める人っているのかしら・・・



Q2

ひとり暮らしの人が心配・・・

ひとり暮らしのご近所さん。最近見かけないなあと思っていたら、おうちで寝込んでいたんだって。大丈夫なのかなあ?



A1

介護保険のサービスでは対応できない「ちょっとした手助け(お風呂掃除、ごみ出し、買い物代行など)」をしている地域のボランティアグループがあります。それぞれの生活によって必要なサービスは変わるため、状況にあわせて一緒に考えていきます。

A2

ひとり暮らしや高齢者のみの世帯について、地域の住民同士で声掛け・見守りを行っているグループや団体があります。最近は高齢者の孤立を防ぐために、このような支え合い活動を立ち上げる動きが増えてきています。

こんな取り組みがあります

「困りごと引き受け隊」

～ちょっとした困りごとを地域で解決!～

介護保険や公的サービスでは解決できない「ちょっとした困りごと」を解決するため、地域ケアプラザと地域住民のみなさんと話し合い、支え合いボランティアグループ「困りごと引き受け隊」が立ち上がりました。

お庭の草むしりや電球の交換など、ちょっとした困りごとを解決するため、困りごと引き受け隊のメンバーが日々活動しています。地域ケアプラザも団体の運営支援に関わっています。

依頼者からは、「助かった」と大きな反響があり、リピーターも多いです。また、活動メンバーも少しずつ増え、活動者の輪も広がりをみせています!

「安心して暮らせるまちづくり」を目指して、地域の人たちと一緒に考えながら活動しています!



麦田地域ケアプラザ 生活支援コーディネーター 齋藤 清夏

ベイサイド新山下 ひとり暮らし高齢者見守り世話人会

～孤独死をなくすために～

ここ1～2年で何度か孤独死があったベイサイド新山下では、「孤独死を何とかしたい...まずは昔ながらのおつきあいを生かした人と人とのつながりで見守りをはじめてはどうだろうか」という町内会長の声に共感が集まり、「ベイサイド新山下ひとり暮らし高齢者見守り世話人会」が発足しました。見守りに必要な情報を「見える化」して共有し、集合住宅の住人同士でゆるやかな見守りを無理なく続けていくための方法を、メンバーで定期的に話し合っています。

「お互いに見守り見守られるつながり」の上に世話人会の活動を重ねていけるよう、安心、安全な地域づくりを目指しています!

地域の人たちとの関わりの中で、日々多くのことを学んでいます!



新山下地域ケアプラザ 生活支援コーディネーター 塩川 奈穂美

Q3

新しいお友達をつくる機会は?

最近元気がないお隣さん。ご近所のお友達が引っ越して、寂しいみたい。新しいお友達をつくる機会はないのかな?



A3

趣味や興味で新しいつながりづくり! 私たちにご相談ください、お手伝いします。



本牧原地域ケアプラザ 生活支援コーディネーター 渡邊 真理子

地域には、趣味活動・体操教室・おしゃべり会など、さまざまな「通いの場」があります。新型コロナウイルス感染症拡大の影響で休止している活動もありますが、ふれあいや生きがいつくりの機会をなくさないよう、時間短縮や人数制限などの対策をとりながら活動しているグループもありますので、詳しくはご相談ください。

Q4

「地域に新しく活動グループをつくりたい」「あそこの空き店舗をなにかの集まりの場所にできないかな・・・」



A4

そんな思いもご相談ください! まちのみなさんと一緒に考えていきますよ。



生活支援コーディネーター

なか情報ひろば

※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

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	✉️ 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

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

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

ZOU-NO-HANA FUTUREScape PROJECT 2021

高橋匡太さんの「ひかりの実」の展示のほか、5組の招待作家と市民や企業によるアートプログラム。📅10月2日(土)～24日(日) 象の鼻パーク・象の鼻テラス(海岸通1)、みなとみらい線日本大通り駅 三塔広場(オンラインもあり) 象の鼻テラス ☎661-0602 📠661-0603



体験者に聞く 家族の手助け 嬉しかったこと、辛かったこと ～「ひきこもり・不登校・働けない」で 悩む家族のためのセミナー～

若者が自立に向けて一歩を踏み出すために知っておきたい、家族や地域としての支え方について。セミナー後、個別相談も(希望者のみ)。📅10月16日(土)13時30分～16時30分 開港記念会館(本町1-6) 市内在住で「ひきこもり・不登校・

働けない」に該当する15～39歳の人のいる家族・支援者・地域の人8人(先着) 📅10月11日(月)から電話・FAX・Eメール(☎・📠・✉️)個別相談希望の有無・本人との続柄を記入)で 固よこはま東部ユースプラザ ☎642-7001 📠642-7003 📧ypt@sodateage.net

膝痛予防講演会～人生100年 時代を自分の足で歩こう!!

膝痛が起こるしくみや予防方法、対処方法を足立慶友整形外科・リウマチ科クリニック院長の野本聡医師がお話しします。
📅11月8日(月)14時～16時 横浜中央YMCA(常盤町1-7) 区内在住の65歳以上30人(先着) 📅10月12日(火)から電話・FAX(☎・📠・✉️)を記入)で 区役所高齢者支援担当 ☎224-8167 📠224-8159

ジャック体館直前! 青天の渋沢栄一ツアー&講演

渋沢栄一ゆかりの地を巡るツアー(①日本近代経済の父、②国際親善・平和活動の2コース)と、創業者の精神を受け継ぐ澁澤倉庫株式会社社長の旗浩志さんによる講演。📅11月25日(木)①9時30分(JR桜木町駅集合)～14時(昼食各自)、②13時(開港記念会館(本町1-6)集合)～16時45分

*①②共に開港記念会館で13時～14時の講演を聴きます。
📅①②各15人、両方30人(先着)
💰①②各700円(両方:1,200円)
📅10月11日(月)からHP・FAX(☎・📠・✉️)を記入)で
📍横浜シティガイド協会
☎228-7678(平日10時～14時)
📠228-7693

横浜シティガイド協会 検索

なか区ブックフェスタ

BOOKトラベラー
～新しい扉をひらこう～

📅10月1日(金)～11月30日(火)

読書の秋を盛り上げるため、施設や企業が期間中さまざまなプログラムを開催。P10～11でプログラムの一部を紹介しています。

なか区ブックフェスタ 🔍検索

区役所文化・スポーツ・青少年担当
☎224-8137 📠224-8215

令和4年 4月1日 から 保育所等に子どもを預けたい人へ

中区在住で、保育所等の利用を希望する人の受け付けを行います

📅10月12日(火)から
利用案内の配布

保育所等の利用案内・申請書を配布します。
【配布場所】区役所こども家庭係(5階54番窓口)、1階総合案内、区内認可保育所、区内地域ケアプラザ

📅11月2日(火)まで
申込みは郵送で

※当日消印有効
利用案内に同封の専用封筒で申し込んでください。

①出生前の仮申し込み、障害のある子どもの申し込みは、**10月中**に区役所こども家庭係へご相談ください。②中区にお住まいで、市外の保育所へ申し込みする場合は、当該市区町村の締切日の1週間前までに中区役所こども家庭係へお持ちください。

中区の保育所等利用案内 🔍検索

区役所こども家庭係 ☎224-8172 📠224-8159

歴史の散歩道

市電

1921(大正10)年、横浜市に電氣局(戦後、交通局に改称)という部局が設置され、路面電車(市電)の運営が始まりました。市営交通の誕生です。路面電車は主に市街地の交通機関として、それまでの馬車や人力車に加え、20世紀初頭(明治末期)に国内主要都市に登場。横浜では1904(明治37)年、横浜電気鉄道という私鉄として開業しました。やがて路面電車の公共インフラとしての役割が高まり、またその経営を安定させるため、今からちょうど100年前、横浜市がこれを買収したのです。

二年後、関東大震災が発生し、横浜市電は大きな被害を受けましたが、そこから復興事業を通じて、路線を改良・拡張させます。市電は「市民の足」と親しまれ、戦後の1950年代、運転本数や輸送人員などの面で安定した最盛期を迎えますが、その際に活用された線路網は、この震災復興の時期にできあがりしました。

写真は、復興の完了が宣言される1931(昭和6)年の頃に撮影された、桜木町通り(現国道16号、中区)の様子です。横浜電気鉄道の時代から路面電車は狭い街路に敷設された線路を、沿道の軒先をかすめるように走っていました。が、復興事業により土地の区画整理と街路の拡幅が実現。道路は車道と歩道に分離され、中央に市電の線路が配置されました。路面電車と自動車、自転車や荷車など、各種の交通機関が整然と並ぶ様子が事業の完成を象徴しています。なお、右端の高架は省線電車(現JR根岸線の桜木町駅)です。

しかし、1960年代の高度経済成長の進展とともに、道路には自動車が増加し、また市街地は拡大し、低速の路面電車が大都市の交通機関としての主役を果たすことが難しくなりました。60年代後半から70年代前半、当時はもはや不要と見なされて、市電は順次廃止されました。

代わって登場するのが都市高速鉄道、いわゆる地下鉄です。市電の果たしてきた役割はバスと、そして地下鉄に受け継がれます。

(横浜都市発展記念館主任調査研究員 岡田直)

昭和初期、横浜都市発展記念館所蔵

一車線交通の最も頻繁なる桜木町通り(絵葉書)

市電は象徴しています。なお、右端の高架は省線電車(現JR根岸線の桜木町駅)です。

横浜市営交通
100周年編①

No.264



スポーツ

中区シニアソフトテニス教室

10月14日、21日、28日、11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) 160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

10月24日(日)13時～16時※16時～17時フリー練習あり 日ノ出川公園(万代町3-6) 160歳以上※テニスシューズ・スポーツウェア着用 500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



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。 10月28日(木)14時～15時 のんびりんこ(住吉町1-12-1belle横浜 3階) 160歳以上※20歳以上5人(先着) 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1-12-1 belle横浜 3階) 10月14日(木)・22日(金)10時15分～11時15分 ▶本牧原地域ケアプラザ(本牧原6-1) 10月29日(金)10時30分～11時

30分 160歳以上9人(先着) ☎電話・来館で 中区支部事務局(のんびりんこ内) ☎663-0676

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。

たまごの一む 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。

竹之丸保育園(竹之丸53-1) ☎641-1646 ㊟641-1613

▶**赤ちゃんサロン** 10月15日(金)①10時～11時/6～10か月、②13時～14時/0～5か月

▶**たまごの一む** 10月11日～11月10日の月～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** 10月14日(木)10時～11時 160歳児と保護者

▶**たまごの一む** 開放 10月11日～11月10日の火、水曜9時～12時 絵本貸出、育児相談 10月11日～11月10日の月～金曜9時～12時

錦保育園(錦町5) ☎621-5180 ㊟621-5124

▶**赤ちゃんサロン** 10月22日(金)10時～11時 160歳児と保護者

▶**たまごの一む** 開放、絵本貸出、育児相談 10月11日～11月10日の月～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)

- 外であそぼう
 - ▶本牧市民公園(本牧三之谷59) 10月13日(水)10時～11時
 - ▶千歳公園(山田町6-1) 11月10日(水)10時～11時
 - ▶未就学児と保護者各20組(先着) ☎電話・来館で
- あかちゃんと一緒に おしゃべりタイム
 - 保護者同士一緒におしゃべりを!
 - ▶のんびりんこ(来所で) 10月26日(火)14時～14時30分、11月10日(水)11時～11時30分 160～11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
 - ▶オンラインで 11月2日(火)10時30分～11時 160～11か月の子と保護者5組(先着) 2週間前からHPで
- 打楽器参加型コンサート「あしあと」
 - のんびりんこ利用者でもあるプロの音楽家によるコンサートです。 10月30日(土)①10時30分～11時30分 ②14時～15時 未就学児と保護者各20組(先着) 10月16日(土)から電話・来館で
- たくまっしっ子クラブ
 - ふれあい遊びと子育てミニ講座。

11月6日(土)11時～12時 160～2歳の子と保護者8組(先着) 10月23日(土)から電話・来館で

●**ホッとおしゃべりサロン「しつけや注意の仕方」**
子育て中の悩みを気軽にしゃべりましょう。 11月11日(木)14時～15時 未就学児と保護者6組(先着) 10月28日(木)から電話・来館で

●**乳幼児への応急手当の仕方**
事故の予防とその手当、心肺蘇生法(AEDの取り扱い方法含む)について知識と技術を習得します。 10月23日(土)①10時30分～12時、②13時30分～15時 未就学児と保護者各6組(先着) ☎電話・来館で

●**40代ママの会**
同世代で、おしゃべりしましょう。 11月13日(土)10時30分～11時30分 未就学児と40代の保護者(妊娠中の人も可)5組(先着) 10月30日(土)から電話・来館で

善意銀行

<7月1日～7月31日受け付け分>
(敬称略)株式会社クラステイタス、株式会社清光社、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 ㊟641-6078

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

【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:10月19日(火)、11月2日(火)
 - 1歳6か月児:10月12日(火)・26日(火)、11月9日(火)
 - 3歳児:10月20日(水)、11月10日(水)
 - ※詳細は個別通知をご覧ください
- 乳幼児・妊産婦 歯科相談 要予約**
 - 未就学児:10月13日(水)13時30分～14時30分、11月10日(水)9時30分～10時30分
 - 妊娠中の人・産後1年未満の人:10月13日(水)14時45分～15時、11月10日(水)10時45分～11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

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 165歳以上の人	
食生活健康相談	10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)	生活支援係 ☎224-8249 ㊟224-8239
子どもの食生活健康相談	10月29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	10月29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 160歳後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*	10月22日(金)、11月2日(火) 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*	10月26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	
ひきこもりなどの困難を抱える若者の専門相談	10月12日(火)・26日(火)、11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

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)

◆包丁研ぎのススメ

～お料理のパートナーを最高に!

包丁の研ぎ方を学びます。

📅10月26日(火)13時～15時 16人(先着) ¥300円 申10月12日(火)から電話で

◆「ぽっぽっぽ」とあそぼう!

いっぱい遊んで、おはなし聞いて帰ろう。📅10月25日(月)10時～11時 1人(先着) 未就園児と保護者

◆ブックフェスタ2021～絵本の

主人公になってお菓子を作ろう!

感じたことを絵本につづり、完成したお菓子の写真を貼ってマイ絵本のできあがり! 📅10月23日(土)10時～12時 小学生以下の子と保護者(各1人)3組(先着) ¥800円/組 申10月12日(火)から電話で

◆Enjoy!ハロウィン～あいことばを

言って、お菓子をもらおう!

あいことばは「トリックオアトリート」📅10月31日(日)15時～16時 小学生以下100人(先着)

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)

◆おもちゃの病院

壊れたおもちゃをボランティアスタッフが修理します。📅10月24日(日)10時～15時 110点(1家族2点まで・おもちゃは事前に預かります) ¥電池・特殊部品のみ実費 申10月11日(月)から電話・来館で

◆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。📅10月26日(火)①10時～10時45分、②11時15分～12時 未就園児と保護者各4組(先着) ¥各700円/組 申10月11日(月)から電話・来館で

◆Aroma Relax Night Yoga(全4回)

アロマオイルを使って、全身の凝りをほぐし血流を改善する、女性限定のヨガ講座。自律神経に働きかけ、ホルモンバランスを整えます。📅11月2日・9日・16日・30日の火曜

18時30分～19時30分 1女性6人(先着) ¥4,000円 申10月11日(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10/11(月)

◆横浜みどりアップ計画

市民が森に親しむきっかけ作り
森林ヨガ

📅10月17日(日)8時50分～10時 本牧山頂公園観山広場(和田山1-5) 10人(先着) ¥500円 申10月12日(火)から電話・来館で

◆こぐまの部屋

絵本の読み聞かせ、わらべうた、手遊びなど。📅10月20日(水)11時～11時30分 未就学児と保護者6組(先着)

◆体験 パステル画で薔薇を描きましょう(全2回)

絵が苦手でも大丈夫。ソフトパステルを使い、2つの技法で楽しく色遊び。📅10月21日(木)、11月4日(木)13時～14時30分 8人(先着) ¥1,500円 申10月12日(火)から電話・来館で



◆ヴォイストレーニング

📅10月21日(木)・29日(金)、11月12日(金)10時～10時45分 1各20人(先着) ¥各500円 申10月12日(火)から電話・来館で

◆絵本読みボランティア養成講座(全2回)

絵本の魅力に触れてみませんか。📅11月2日(火)・9日(火)13時30分～15時 10人(先着) ¥1,000円 申10月12日(火)から電話・来館で

◆免疫力を高める 秋から冬の養生

📅11月3日(祝・水)10時～11時30分 10人(先着) ¥500円(薬膳茶付) 申10月12日(火)から電話・来館で

◆薔薇のパッチワーク

ステンダグラスキルト(全3回)

📅11月5日、12月3日・17日の金曜9時30分～11時30分 8人(先着) ¥3,000円 申10月12日(火)から電話・来館で



◆中本牧コミュニティハウス

中本牧町2-351(小港・本牧2丁目)
☎623-8483 ☎622-5517
休第4月曜(祝は翌日)

◆チャレンジダンス&チャレンジHIPHOP

年齢に合わせて、体を動かす楽しさを! 📅10月16日(土)、11月6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 1各15人(先着) ¥各700円 申10月11日(月)から電話・来館で

◆わいわいパネルシアター・「たまてばこ」とあそぼう

パネルを使ったお話や季節の歌や手遊び。📅10月18日(月)11時30分～12時 20人(先着)

◆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。📅10月19日、11月16日、12月7日、2022年1月4日の火曜13時30分～14時30分 15人(先着) ¥2,000円 申10月11日(月)から電話・来館で

◆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。📅10月26日(火)、11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(先着) ¥各500円/組 申10月11日(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。📅10月27日(水)14時～14時30分 20人(先着)

◆椅子ヨガ(全4回)

膝や腰の悪い人でも参加できる緩やかな強度のヨガ教室です。📅11月2日・30日、12月21日、2022年1月18日の火曜13時30分～14時30分 15人(先着) ¥2,000円 申10月11日(月)から電話・来館で

◆アコーディオンにあわせて みんなでうたいましょう!

📅11月5日(金)①13時30分～14時15分 ②14時30分～15時15分 1各20人(先着) ¥各300円 申10月11日(月)から電話・来館で

◆お外で安心!公園で太極拳にチャレンジ!～(全5回)

太陽を浴びながら太極拳にチャレンジしませんか? 📅10月22日、11月12日・26日、12月10日・24日の金曜13時30分～14時30分 15人(先着) ¥2,500円 申10月11日(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

◆睡眠のちから

質の良い睡眠とは?リラックスできる入眠体操もお伝えします。📅11月7日(日)14時～15時 15人(先着) 申10月11日(月)から電話・来館で

◆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

📅10月13日・27日、11月10日の水曜15時30分～16時 1各15人(先着)

◆秋色リース～秋の木の実などを つかったリースを作ります

📅10月16日(土)14時～16時 6人(先着) ¥1,000円 申10月11日(月)から電話・来館で



◆大人が楽しむおはなし会 ～ストーリーテリング(語り)で楽しむ日本昔ばなし

日本昔ばなしを語りで楽しめます。ストーリーテリングの質疑応答の時間もあります。📅11月14日(日)10時30分～12時 30人(先着) 申10月11日(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

◆音楽談義

「フォークからJAZZまで」(全2回)

懐かしい映像や音楽を交えた音楽番組制作やイベント企画に永年携

る講師によるトーク。📅10月23日(土)、11月6日(土)14時～15時30分 📍20人(先着) 📞10月11日(月)から電話・来館で

◆横須賀めぐり

横須賀港を望みながら、ヴェルニー公園、ティポディエ邸(公園内)などを見学します。📅10月26日(火)9時10分(JR山手駅前集合)～12時(現地解散) 📍10人(先着) 📎交通費などは各自負担 📞10月11日(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
📅毎週火曜・木曜

◆「本牧の歴史」入門講座

～根岸が生んだ文豪 吉川英治

吉川英治の回顧録を読み、当時の横浜・本牧の様子を想像します。
📅10月18日(月)10時～12時・22日(金)14時～16時 📍各30人(先着)
📎各200円 📞10月11日(月)から電話・FAX(☎・☎・☎を記入)・来館で

横浜吉田中学校コミュニティハウス

山田町3-9(伊勢佐木長者町駅)
☎262-2629
📅毎週月曜・木曜

◆おとなのためのおはなし会

📅10月20日(水)10時30分～11時30分 📍15人(先着) 📞10月12日(火)から電話・来館で

◆わくわく運動遊び(全5回)

ボールやエア遊具で楽しく遊びます。こども用Tシャツ付きです。
📅10月20日・27日、11月10日・17日・24日の水曜16時～16時40分
📍4歳～未就学児10人(先着)
📎2,500円 📞10月12日(火)から電話・来館で

◆フェノロサと岡倉天心

日本美術を守ったと言われるフェノロサと天心。二人の意外な関係についてお話しします。📅10月31日(日)14時～16時 📍15人(先着)
📞10月12日(火)から電話・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
📅毎週火曜・金曜

◆やさしい手話

～家族の話題を手話で

初心者対象。ゆっくり楽しく学べます。
📅10月20日(水)10時30分～12時 📍15人(先着) 📎100円
📞10月11日(月)から電話・来館で

◆ゆったりヨガ

あぐらや正座が難しい人も椅子に座っているいろいろなポーズを楽しみましょう。
📅10月23日(土)10時～11時 📍10人(先着) 📎100円
📞10月11日(月)から電話・来館で

◆懐かしい歌を歌う会

ピアノにのせて、クリスマステーマと一緒に歌を楽しみましょう。

📅10月25日(月)10時～12時
📍20人(先着) 📞10月13日(水)から電話・来館で

◆クリスマスデザイン石鹸

クリスマスイメージした石鹸を2つ作ります。
📅11月10日(水)10時～12時 📍10人(先着) 📎1,000円
📞10月13日(水)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・日出町駅)
☎315-2828 ☎315-3033
📅第3月曜

◆大人のためのアトリエ講座

「着衣クロッキーC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。
📅11月18日・25日、12月2日・9日の木曜14時～16時30分(11/18のみ13時45分～)
📍16人(抽選) 📎6,500円 📞10月28日(木)までに往復はがき(☎・☎・☎を記入)・HP・来館で

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。
📅10月23日(土)

10時～11時 📍10人(先着)
📎1,000円
📞10月11日(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
📅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

やさしい骨盤ヨーガ 火曜

骨盤を整え、全身を調整していきます。日常生活の中でも取り入れられる調整法も行います。初心者や男性もご参加ください。
📅9時～9時50分※8時45分受付開始 📍27人(先着) 📎610円

エンジョイテニス 水曜

テーマに沿ったワンポイントレッスンをを行います。(初級～中級者対象) 📅12時30分～13時45分
📍14人(先着) 📎1,120円

ボディメンテナンス 金曜

カラダのバランスの乱れをゆる～いエクササイズでじっくり戻していきます。
📅11時～11時50分
📍27人(先着) 📎610円



役立つ情報をあつめて
第10回

防災コラム 防災食 レシピ

関東学院大学 防災・減災・復興学
研究所とコラボレーション
栄養学部 田中弥生研究室 考案

災害時は、ご飯やパンなどの炭水化物が中心の食事となり、肉、卵、豆や魚などに含まれているたんぱく質が不足しがちです。たんぱく質は、体を構成する要素になります。高野豆腐は、たんぱく質が多く含まれており、日持ちする食材です。そのため、日ごろから常備しておくとい良いでしょう。

おやつにぴったり!

高たんぱく 高野豆腐スナック

高野豆腐は、手軽にたんぱく質を摂取できる食材です。調理が簡単なので、お子さんと一緒に作ってみてください。災害時だけでなく普段のおやつにもおすすめの一品です!



エネルギー … 370kcal
たんぱく質 … 10.2g
脂質 … 31.8g
炭水化物 … 9.1g
食物繊維 … 0.6g
食塩 … 1.1g

材料 1人分

- 高野豆腐 …………… 1枚(20g)
- 水 …………… 200ml
- 片栗粉 …………… 10g(大さじ1)
- 油 …………… 25g(大さじ2)
- 青のり …………… 0.5g(小さじ1/2)
- 塩 …………… 1g

作り方

- ① 高野豆腐はポリ袋に入れ、水を加える。5分程度浸して戻し、水気をよく絞る。
- ② 一口大に高野豆腐を切る。
- ③ ①で使用したポリ袋の水を捨て、高野豆腐と片栗粉を入れて振る。
- ④ フライパンに油を入れて熱し、③の高野豆腐を入れ、表面がカリッとするまで揚げ焼きにする。
- ⑤ ④を新しいポリ袋に入れ、青のりと塩を入れて振り、味つけをしたら完成。



※火が使用出来ない場合は、①の高野豆腐にのりを巻き、砂糖しょうゆなどに付けて食べるとおいしいです。(高野豆腐は、水で戻したらそのまま食べられます。)

問 区役所庶務係 ☎ 224-8112 fax 224-8109

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。

パリ・コミュン150年記念

大佛次郎記念館 テーマ展『パリ燃ゆ—名もなき者たちの声』

今年のパリ市民による自治政権パリ・コミュン成立から150年にあたる年。これを題材にした大佛次郎の渾身の一作『パリ燃ゆ』と、当時の様子を今に伝える鮮やかな版画や資料約60点から、パリを生きた、名もなき民衆の声を浮かび上がらせてます。



女性たちが守るブランシュ広場

- 📅 12月25日(土)まで 10時~17時(最終入館は16時30分)
- 📅 休月曜(祝日の場合は翌日)
- 📄 入館料200円(中学生以下、市内在住65歳以上は無料)
- 📍 大佛次郎記念館(山手町113・港の見える丘公園内)
- ☎ 622-5002 📠 622-5071

今月のポレポレグッズ 中区障害者地域作業所等製品



- ギフフェリ、ほっとスペース関内が販売します。
- 📄 アクリルたわし..... 200円
 - 📄 アクリルたわしドレス..... 200円
 - 📄 アクリルたわしイチゴ..... 200円
 - 📄 オーナメント..... 700円
 - 📄 バッジ、パスケース..... 400円
- 写真はほっとスペース関内のものです。

📍 中区役所障害者支援担当 ☎ 224-8165 📠 224-8159

横浜エクセレンス、10月1日に横浜武道館で開幕

男子バスケットボールB3リーグの「横浜エクセレンス」は、2021-22シーズンからホームアリーナを区内の横浜武道館に移し、新たに「横浜スポーツパートナーズ」*のメンバーとなりました。区役所では、横浜エクセレンスともスポーツ振興や地域活性化などで連携・協働を進めていきます。

※横浜スポーツパートナーズ

横浜市では、トップスポーツチームと連携・協働することで、スポーツ振興や地域活性化などにつながるさまざまな取り組みを進めています。現在、野球、サッカー、フットサル、バスケットボール、アイスホッケー、ソフトボール、ラグビーなど「トップスポーツ」に関わる13のスポーツチームが横浜スポーツパートナーズとして活躍しています。

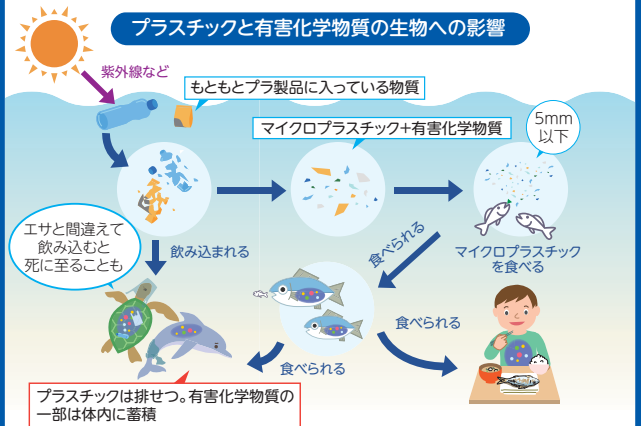


📍 中区役所文化・スポーツ・青少年担当 ☎ 224-8137 📠 224-8215

いま、みんなで考えよう！
プラスチックごみ問題

私たちが毎日の生活で出すごみは、正しく分別して、正しく排出することが大切です。

特にプラスチックごみは、世界全体で年間数百万トンも海へ流れ出ており、海洋生態系を破壊し、私たちの健康にも悪影響を及ぼす危険性があります。



逆に、正しく分別・回収されたプラスチックごみやペットボトルは、リサイクルされ、さまざまな製品に生まれ変わっていきます。

資源の少ない日本で、持続可能な循環型社会を実現していくためには、一人ひとりが身近なところで分別・リサイクルに取り組むことが大切です。自宅で過ごす時間を有効に使い、自分にできる環境保護やリサイクルを考え、行動してみませんか？

始めよう！3R行動！

- マイバック、マイボトルをしよう！
- 使い捨て食器は使わない！
- 分別の徹底！
- 絶対にポイ捨てしない！



※3R行動とは...

循環型社会の実現を目指す環境行動。3つの「R」がキーワード。

📍 中区役所資源化推進担当 ☎ 224-8140 📠 224-8215



皇大神宮

一面に広がる秋草が楽しめた。横浜貿易新報(神奈川新聞の前身)の明治41年9月の記事には、その様子が次のように描写されている。「石段を昇り、祠前の高処より眼下一面の花野を眺むれば、蒸せる粟の如き女郎花の花統統きて...中に浅紅の芙蓉...其の間に散点せる様...その上を風の渡る風情得も言はれぬ趣きなり。」今、この風景がみられないのは惜しい。

秋になるとこの高台からは大きな瓦屋根がひときわ存在感を放つ旧燈明寺本堂は、昭和62(1987)年に三重塔と同じ京都の燈明寺跡から移築された建物である。三重塔が大正3(1914)年に原三溪によって移築されたものである。この二つの建物は実に70年以上の時を経て三溪園の地で再会したことになる。それからさらに34年、本堂も今や園の主要な構成要素となっている重要文化財の建造物であるが、三溪の時代ここには皇大神宮の建物があった。現在でも本堂の背後にはその石垣の一部が遺されている。外苑の庭園は、三溪が故郷・岐阜のイメージを投影したともいわれており、丘の中腹に立つ皇大神宮の姿はさながら園を見守る鎮守様のような存在だったのかもしれない。

失われた秋草の風景

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.4

- 📍 本牧三之谷58-1
- 📍 (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)
- 📅 12月29日~31日

