

▶ 6～12ページはなか区版です



# なか 5

No.259/2019年

2020年8月8日(土)、あなたは野球の試合を観に来ました。東京2020オリンピックの決勝戦、場所は横浜スタジアムです。「いい試合だった!オリンピック最高!」。大興奮のまま会場を出たあなた。ふと道路脇の光景が目にとまります。「ごみの山…。汚いまち…」。

こんな未来は、絶対に避けなければなりません。私たちの生活する中区には、開港から160年の歴史を経て発展してきた素晴らしい街並みがあります。この素晴らしい街並みを、美しい中区を、次世代へ引き継いでいくことが私たちの責任です。東京2020オリンピックの会場になる中区。美しいまちで、訪れる人たちをおもてなししましょう。

☎区役所地域振興課 ☎224-8140 ☎224-8215

## 区政TOPICS

# まちを、きれいに。 今日からできる おもてなし

## 地球はごみ捨て場ではない

地域ではどのような取り組みがなされているのでしょうか。大和町立野町内会の成田会長、環境事業推進委員として活動してこられた佐藤さん、成田さん、安部さんからお話を聞いてきました。

### 大和町立野町内会



#### わが家から歩く、「町内一斉クリーンデイ」

私たちのまちでは「町内一斉クリーンデイ」というものを5月と10月に行っています。自分たちの家から町内会館への道を、ごみを拾ったり、雑草を刈ったりしながら歩きます。今では50人もの方が参加しており、おかげですごい量のごみが集まってくるんですよ。

#### 地域の子どもたちもごみ拾い

仲尾台中学校の子どもたちが地域のいろんなイベントに参加してくれています。昨年8月1日の朝には、大和町商店街周辺でポイ捨てされたごみを拾う活動を初めて行いました。子どもたち



仲尾台中学校の子どもたちが「ジュニアリーダー」活動の一環で参加

はこの他、地域の夏祭りでごみの分別指導などもしてくれています。子どもたちに言われたら、大人は無視できないですよ。もちろん老人クラブなどにも声をかけていろんな活動に参加してもらっていますよ。

#### わが町内はごみ捨て場ではない

「役員だけでなく、どうやって地域の方を巻き込んでいくか」ということを考えていろんな取り組みをしてきました。こういう活動を続ける姿を見てもらえれば、たとえ活動に参加しない人でも、「散らかしちゃいけないな」と思ってくれるんじゃないですか。

地球はごみ捨て場ではない。だからわが町内もごみ捨て場ではない。ごみは必ず出ますよ。だからこそ一人ひとりがルールを守ること。分別していないごみは回収されませんからね。地域のみなさんのモラルを高めること、活動を継続していくことが大切ですよ。

## 小型家電を安全に処分したいあなたへ

小型家電はごみとして処分するほか、回収ボックスに入れて処分することができます。回収した小型家電は、環境大臣・経済産業大臣の認定を受けた事業者がリサイクルします。



ホームズ新山下店1階正面入口エレベーター前の回収ボックス。3月29日に新しく設置された

#### 回収するもの一例

携帯電話、ゲーム機、USBメモリ、携帯音楽プレーヤー、電話機、デジタルカメラ、電気カミソリ、パソコン

#### 中区内の小型家電回収ボックス設置場所

横浜市役所、中区役所、中スポーツセンター、資源循環局中事務所、資源循環局総務課、ホームズ新山下店

## 気軽に始めるゴミ拾い 6月1日(土)8時45分～11時 中区クリーンアップDAY!2019

ゴミ拾いを始めたいけど一人で始めるのは大変そうーそんなあなたはぜひご参加ください。大通り公園から日本大通りまで、ごみを拾いながら歩きます。まちに優しく、健康にもつながるイベントです。  
※雨天決行。清掃用具の貸出あり



初めての方も大歓迎! 昨年は664人が参加しました

【集場所】大通り公園石の広場(関内駅側)  
【問合せ】区役所地域振興課 ☎224-8140 ☎224-8215

主催:中区役所、共催:I Love Yokohama・資源循環局中事務所

### 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45～17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

149,236人  
80,627世帯  
(2019年4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92周年。「92」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

# 開港160周年～新しい時代へ



横濱海岸通之図 三代広重画 明治3(1870)年 横濱開港資料館所蔵



現在の象の鼻パーク。浮世絵はこの辺りを北から見下ろした構図で描かれている

## 開港をきっかけに人が集まるまちに

開港前まだ横浜村と呼ばれていた頃、ここは半農半漁の小さな村でした。江戸までは歩いて1日かからない距離で、近からず遠からず。参勤交代の大名行列が通る東海道の神奈川宿から少し離れているという立地もあり、安政6(1859)年に開港しました。

開港のために土木工事の人たちが集まり、開港すると商売を行うため各地から商人が集まってきました。こうして短い期間に多くの人が集まり、新しいまちができ、にぎわいが生まれたのです。

この浮世絵は、現在の象の鼻パークの場所を描いています。大きな船は陸に接岸できませんので、荷物は沖合ではしけ(小さな船)に積み替えてから港へ運んでいました。はしけは大きな船と違って風や波の影響を受けやすいので、最初は海に突き出す形であった突堤を湾曲させながら延長し、人工的に入り江の形を作って荷役作業がしやすいように工夫されました。象の鼻のような形には理由があったのです。多くの人々が描かれ、活発な交易が行われたことが良くわかります。



横濱開港資料館副館長 齊藤 司さん

## 横浜港の魅力を受け継ぐ

私は戦後から、港と共に育ち、横浜港の成長を見てきました。

港は世界に誇る、横浜のシンボルです。開港時、アジア各地からさまざまな荷物を積み込んだ船は、横浜港で生糸を積み込み、太平洋へ送りだしていました。これは昔から横浜に優れた荷役技術があったからです。横浜には当時から世界に誇る技術があったのです。

「もの」「ひと」が集まる場所として港があります。経済を支える一方で観光も支えています。大型客船が来ることによって、たくさんの方が集まり、港のにぎわいにつながっていますね。

区役所で主催している「なかくっクルーズ」というイベントに毎年協力しています。このイベントは「中区に住む子ども達に港や海を好きになってほしい」という思いを込めているんですよ。港の役割や、港には昔から多くの人たちが集まっていること、横浜の港は世界から信頼されていることなどを伝えています。

開港160周年を迎えることを機会にさまざまなイベントも開催されます。中区に住むみなさんが、より港を身近に感じてくれるといいですね。



横浜港振興協会会長 藤木 幸夫さん



なかくっクルーズの様子。子ども達は熱心に横浜の港についての話を聞いていました

## 新港ふ頭が新しくなります！

2019年秋に新港ふ頭が大きく変わります。公民連携事業により「食」をテーマにした体験・体感型の商業施設、ホテルが一体となった客船ターミナルが整備されます。これからの横浜港にはより多くの人たちが集まります。



新港ふ頭イメージパース(提供:新港ふ頭客船ターミナル株式会社)

※新港ふ頭は横浜港のほぼ中央に位置し、はしけを使用せずに陸から船へ人や物資を積み込める横浜港初の近代的なふ頭として、明治後期から大正にかけて建設されました。新港ふ頭が完成することで、横浜港は日本を代表する港となりました。現在も赤レンガ倉庫や50トン起重機(ハンマーヘッドクレーン)など、歴史的に貴重な構造物が現存しています。

2019年6月。横浜は開港160周年を迎えます。

中区では開港当時、黒船の来航をはじめ、歴史の教科書に載るような大きな出来事が数多くありました。また、当時から日本各地や諸外国の人たちなど、新しく来た人たちを受け入れ、新しい文化を受け入れ、さまざまな人たちと一緒にまちを作ってきました。

現在、社会情勢や国際情勢が目まぐるしく変化しています。開港時を描いた浮世絵と現在の中区とを比べながら開港当時を振り返り、これから変わりゆく中区の未来について考えてみましょう。

☎ 区役所広報相談係 ☎224-8123 ☎224-8214



神名川横浜新開港図 貞秀画 万延元(1860)年 横浜開港資料館所蔵

この浮世絵は、開港した翌年の本町通りを描いています。商売をしている人、生糸などの荷物を運んでいる人、花見のための桜の木を担いでいる人など、さまざまな人が同じ空間に描かれています。当時のにぎわいが伝わってきますね。外国人居留地や外国の商館が存在した横浜はめずらしい街並みを見られるということで、見物に来る人も多かったみたいです。昔から中区は日本各地や外国から人が集まるまちだったのです。



浮世絵に描かれている本町通りの現在。「本町四丁目」交差点から山下公園方面を撮影

### 横浜の歴史をもっと知りたい方はこちらへ 展示のお知らせ

◆7月15日(月・祝)まで  
**「カメラが撮らえた横浜—古写真にみる開港場とその周辺—」**  
 ☎横浜開港資料館(日本大通り駅) ☎201-2100  
 休館:月曜日(祝日の場合は次の平日)

◆6月30日(日)まで  
**「装いの横浜チャイナタウン—華僑女性の服飾史—」**  
 ☎横浜ユーラシア文化館(日本大通り駅) ☎663-2424  
 休館:月曜日(祝日の場合は次の平日)



### 歴史ある横浜の地場産業シルクスカーフ

開港当時より貿易の中心であった生糸が横浜に集まっていたことや、内職従事者、染色技術者たちがそろっていたことなどから、シルクスカーフは横浜の地場産業になりました。横浜のシルクスカーフは世界的にも高く評価されてい



スカーフ大使、スウィンギーと記念撮影する松村会長。開港記念会館で行われた「横浜三塔の日2019」で

て、最盛期には世界生産量の50パーセント以上を占めていたのですよ。スカーフをより多くの方に身近に感じていただくため、スカーフ大使をいろいろなイベントに派遣し、スカーフの結び方教室やパーソナルカラー診断などを行っています。また、山下町にあるシルク博物館では、生糸について詳しく学ぶことができますし、子ども向けのイベントや企画展示なども行っていますので、ぜひ遊びに行ってみてください。横浜スカーフの伝統を守りつつ、今の時代に合うような新しいスタイルを生み、多くの方に魅力を伝えたいですね。



横浜繊維振興会会長 松村 俊幸さん

### 区役所の近くにある生糸スポットを紹介!

中区のまちは、開港とともに始まった貿易で発展してきました。貿易の中で最も重要な役割を果たしていたのは生糸。全国各地の製糸工場で作られた生糸は横浜に集まり、横浜港から輸出されていきました。その輸出量が非常に多かったことから、外国人が日本の生糸に早くから着目していたことがわかります。中区にはこのほかにも多くの生糸スポットがあります。まちを歩きながら探してみてくださいね。



■シイベル・ウォルフ商会跡

シイベル・ウォルフ商会は生糸取引の中心的役割を果たしていたスイスの企業。同商会は現在でも日本で活躍しています。現在はその跡地に建つビルの1階で碑を見ることができます。「1902」と居留地の区画番号「No.89.A」が記されています。



■英一番館跡

外国人居留地の一番地に建てられた、イギリスの商社「ジャーディン・マセソン商会」の横浜支店の跡地。住民からは「英一番館」の通称で知られていました。同社は現在も国際商社として活躍しています。現在、英一番館跡地にはシルクセンターが建てられています。

今月11日以降のイベント等を掲載しています。特に記載のないものは、無料・事前申込不要・先着順・締切日必着です

# Event Clip

## イベント クリップ

マークの  
説明

- 🕒 日時・期間
- 📍 会場
- 👤 対象・定員
- 💰 費用

- 📄 申込み
- 🗨️ 問合せ
- ☎️ 電話
- 📠 ファクス

- ✉️ Eメール
- 📍 バス停
- 〒 郵便番号・住所
- 📅 行事名

- 👤 氏名(ふりがな)
- 📅 年齢

一部のイベント等はHPでも紹介しています。

### 横浜市イギリス館 ローズコンサート2019 5/21(火)

ピアニスト 寛あづさ氏が演奏します。  
🕒 14時～14時50分 📍 横浜市イギリス館ホール(元町・中華街駅)  
👤 60人 🗨️ 同館 ☎️ fax 623-7812



バラの季節に美しい音色を響かせる

### 本牧市民吹奏楽団 本牧の風コンサート 5/25(土)

地元有志により創設され12年目を迎える吹奏楽団によるコンサート。『オーメンズ・オブ・ラブ』『リメンバーミー』などを演奏します。🕒 14時～15時30分 ※雨天中止 📍 本牧山頂公園レストハウス前(📍 和田山口)  
🗨️ 同公園 ☎️ 622-2766 fax 622-6460



「パブリカ」など、歌って踊れる曲を中心に演奏

### 開港160年 山手今昔 想いを馳せて… 6/1(土)～9(日) 花と器のハーモニー2019

西洋館7館をトップフラワーアーティストや華道家が装飾。横浜にゆかりのあるテーブルウェアも。さまざまな講座も楽しめます(有料)。🕒 9時30分～17時 ※6月7日(金)・8日(土)は19時まで 📍 横浜山手西洋館7館(元町・中華街駅、石川町駅)  
🗨️ エリスマン邸 ☎️ fax 211-1101



毎年趣向を凝らした装飾が来る人を楽しませる

### 開港記念日特別企画 ジャックの塔に登りませんか 6/2(日)

らせん階段を登り、時計塔からの眺望を楽しめます。🕒 10時～13時  
📍 開港記念会館 👤 身長120cm以上の方300人  
💰 100円 🗨️ ジャックサポーターズ事務局  
☎️ 201-0708 fax 201-2630



いつもは立入禁止の時計塔内へ

### 横浜インターナショナル テニスコミュニティ(YITC) 中区子供テニス教室 6/9(日)

🕒 10時～12時 ※雨天中止 📍 山手公園内YITC(📍 山手町) 👤 4歳～小学6年生100人 申込み 5月30日(木)までに往復はがき(抽選/📍/📅/〒/☎️/テニス経験の有無・返信面の宛名を記入)で。〒231-0862 山手町230「YITC中区子供テニス教室」係 ※はがきは1人1枚(きょうだいはい枚で可)。氏名には必ずふりがなを  
🗨️ YITC ☎️ 681-9528 fax 681-8731  
会場はテニス発祥の地・山手公園のクレイコート



会場はテニス発祥の地・山手公園のクレイコート

### 元気に泳げ! あゆの放流式 6/14(金)

敷地内の下水処理水を利用したせせらぎに、あゆの稚魚を放流する体験型のイベント。🕒 9時20分～11時15分 📍 環境創造局中部水再生センター(📍 小港橋) 申込み 5月20日(月)から電話・FAX(📍/📅/〒/☎️)を記入で  
🗨️ 同センター ☎️ 621-4114 fax 624-3428



当日は施設見学も可

### 大佛次郎賞受賞記念講演会 6/29(土) 角幡唯介「結婚と冒険」

極地探検家でノンフィクション作家の第45回大佛次郎賞受賞者による講演会。🕒 14時～16時30分 📍 開港記念会館講堂  
👤 418人 💰 800円(大佛次郎記念館入館券付) ※チケットぴあ・大佛次郎記念館窓口でチケット販売  
🗨️ 大佛次郎記念館 ☎️ 622-5002 fax 622-5071



角幡唯介氏

### 横浜音祭り2019 横浜18区コンサート 10/30(水)

大江馨氏(バイオリニスト)と開原由紀乃氏(ピアニスト)が登場。🕒 14時～15時  
📍 関内ホール小ホール 👤 230人 💰 2,500円  
※5月11日(土)から横浜市民先行でチケット販売。詳細は電話・HPで  
🗨️ 横浜音祭りチケットセンター(神奈川県川芸術協会内) ☎️ 453-5080



大江馨氏

## なか区 …… 歴史の散歩道

開港160年編



No.238

## 開港場とその周辺をめぐる 横浜弁財天

横浜の地名は、現在の元町付近から野毛方向へと横に延びている砂浜に由来するが、その砂浜の先端部に横浜弁財天社は存在していた。現在、「厳島神社」として羽衣町に移転しているが、「弁天橋」という橋の名前にそのなごりが残されている。

同社は横浜村の鎮守であり、境内や周辺に群生する松林が海風によって揺らぐ姿は、東海道神奈川宿の台町から眺望する名所の一つに数えられ、神奈川宿から渡船によって多くの人々が訪れたという。寛文7(167)年に吉田新田が開発されるま

で、この砂浜によって東京湾と区切られた広大な入海へ船が入る時には、航行の目当てになっていたと思われる。

写真は、開港後にベアトが撮影したもの。当時四つ存在していた鳥居の内、参道入口から数えて三番目の鳥居の手前から太鼓橋越しに社殿を望む構図となっている。図版では確認しづらいが、「横浜弁財天」と記された額が鳥居に掲げられている。

安政6(1859)年の開港により、かつての砂浜の部分が開港場として街場化するが、弁天社とその周辺の景観はそのまま残された。周辺一帯には茶屋が建ち並び、開港場に隣接した行楽地として賑わったが、明治2(1869)年に羽衣町へ移転している。

(横浜開港資料館副館長 斉藤 司)



ベアト撮影 横浜弁財天社 横浜開港資料館所蔵



### 展示のお知らせ

7月15日(月・祝)まで企画展「カメラが撮らえた横浜—古写真にみる開港場とその周辺—」  
横浜開港資料館(日本大通り駅) ☎️ 201-2100 休 月曜(祝は翌日)

# なか Information 情報ひろば

## 講座・催し

■よこはま野菜&パン販売  
 5月17日(金)11時~13時  
 かながわ労働プラザ(石川町駅中華街口) 同プラザ  
 ☎633-5413 fax633-5416

■パークヨガ  
 ヨガのあとはお茶とお菓子を。5月19日(日)10時~11時 日ノ出川公園(伊勢佐木長者町駅①出口)  
 20人 ¥500円 5月11日(土)から電話・来園で 同公園  
 ☎641-3513 fax225-8203

■アメリカ山公園  
 ▶フラワー&グリーンマーケット inアメリカ山公園  
 公園産はちみつとそれを使ったスイーツなどを販売。ミニブーケなどの手作り体験も(有料)。5月31日(金)、6月1日(土)10時~16時

▶ハニーウォーク  
 ~親子で自然からの恵みを体験  
 美味しいはちみつのもとになる花を親子で探します。6月1日(土)11時30分~12時30分 5歳以上の子と保護者10組 ¥500円/組(追加1人200円) 電話・FAX(行・名・参・加・人・数・子・の・数)を記入)・HPで  
 【共通】同公園(元町・中華街駅舎上) 同公園運営管理事務所  
 ☎232-4661 fax232-4662

■講演会「お口を鍛えて健康長寿」  
 中区の歯科医師が口を鍛えることと健康長寿の関わり(オーラルフレイル)についてお話しします。大好評の唾液検査等も。6月6日(木)14時~16時 区役所7階会議室 50人 電話・FAX(行・名・参・加・人・数)を記入)で 同区役所福祉保健課  
 ☎224-8332 fax224-8157

■フェルトでつくろう(キーホルダー)  
 6月8日(土)10時30分~12時 横浜市民ギャラリー(野毛坂) 年長相当児25人 ¥1,500円 5月25日(土)までに往復はがき(行・名・参・加・人・数)を記入)・HP・来館で。抽選 〒220-0031 西区宮崎町26-1  
 ☎315-2828 fax315-3033

■女性のためのパソコン講座  
 ①再就職・転職のためのパソコン講座(全5回)  
 6月12日(水)・13日(木)・14日(金)・

18日(火)・19日(水) ¥19,500円  
 ②エクセル初級(全2回)  
 6月15日(土)・16日(日) ¥10,800円  
 【共通】10時~15時30分 フォーラム南太田(南太田駅) 女性12人 ※費用免除制度・保育あり(有料・要予約) 5月16日(木)から電話・HPで 同館 ☎862-4496(パソコン講座専用) fax714-5912

■視覚障害者誘導法講座~駅・電車内での声かけ方法(全2回)  
 視覚障害のある方への支援の基本と駅等での声掛けを実践から学びます。6月20日(木)・27日(木)10時~12時 中区福祉保健活動拠点なかふく(産貿センタービル4階) 他  
 10人 ¥交通費各自負担 5月13日(月)から電話・FAX・Eメール(行・名・参・加・人・数)を記入)で 同中区社会福祉協議会  
 ☎681-6664 fax641-6078  
 ido@nakasha.net

■鉄板料理教室  
 6月22日(土)・23日(日)10時~14時 三ツ沢公園青少年野外活動センター(三ツ沢総合グランド入口)  
 家族・グループ各12組 ¥各2,200円/人(小学生1,800円、未就学児1,000円、3歳以下100円) 5月29日(水)までに往復はがき(消印有効/行・参加者全員の 名・参・加・人・数)を記入)・HPで。抽選 〒221-0855 神奈川県三ツ沢西町3-1 同センター  
 ☎314-7726 fax311-6444

## スポーツ

■横浜文化体育館当日教室(春期)  
 ▶バスケットボールタイム  
 17時50分~19時20分 小学生50人 ¥610円  
 ▶ミズノフットサルタイム  
 19時30分~21時 16歳以上30人 ¥1,000円  
 【共通】4月16日~7月9日の火曜 ※休みあり 同館(関内駅) 同館  
 ☎641-5741 fax641-5744

■日ノ出川ソフトテニス教室  
 5月12日(日)・18日(土)・26日(日)、6月2日(日)①10時~12時、②13時~15時 ※5月12日(土)は午後のみ。午前の部9時~10時、午後の部15時~17時フリー練習あり 日ノ出川公園(伊勢佐木長者町駅①出口)

■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)  
 同中区ソフトテニス協会事務局(林)  
 kei-rinrin@softbank.ne.jp

■中区シニアソフトテニス教室  
 5月16日・23日・30日、6月6日の木曜①11時~13時/初心者、②13時~17時/経験者 日ノ出川公園(伊勢佐木長者町駅①出口) 60歳以上 ※テニスシューズ・スポーツウェア着用 ¥各300円 同横浜健康福祉クラブ(高田) ☎270-8603 fax270-9932

■中区パドルテニス教室  
 5月19日(日)、6月2日(日)13時30分~15時30分 山元小学校体育館(山元町2丁目) 小学3年生以上各20人 ¥各100円(中学生以下50円) 電話・Eメール(行・名・参・加・人・数)を記入)で 同横浜市パドルテニス協会(川地)  
 ☎321-3076  
 seikawachi@yahoo.co.jp

■THE BAYS「ACTIVE STYLE CLUB」  
 はじめてのフィットネスプログラム  
 中西区民限定の無料体験プログラム。

▶キッズスポーツプログラム U-9  
 5月17日(金)15時50分~16時40分 小学1~3年生8人  
 ▶キッズスポーツプログラム U-12  
 5月18日(土)10時45分~11時45分 小学4~6年生8人

▶はじめてのヨガ~基本の「き」  
 6月2日(日)16時15分~17時30分・12日(水)19時~20時15分 18歳以上各15人  
 【共通】THE BAYS B1(日本大通り駅・関内駅) 5月11日(土)から電話・Eメール(行・参加日・名・参・加・人・数)を記入)・来館で 同クラブ ☎663-5280  
 info@asc.dena-baystars.jp

■中区ペタンク交流大会(春)  
 初めての方でも簡単に楽しめます。  
 6月16日(日)9時~13時 中スポーツセンター(みなと赤十字病院入口) 中区在住・在勤・在学(小学生以上)の32チーム(1チーム3人※4人まで登録可) ¥100円/人(中学生以下50円) 6月2日(日)までにFAX(抽選/行・チーム名・代表者の 名・参・加・人・数)を記入)で 同中区さわやかスポーツ普及委員会事務局(井上) ☎080-4654-5189 fax624-1969

### 「燃えにくいまち・燃え広がらないまち」へ

横浜市の地震被害想定では火災による被害が中区の一部を含む特定の地域に集中して発生することが予想されています。建物の延焼を防ぐため、建築物を火災に強いものにするなどの対策が必要です。地震火災の被害を軽減するためにできる対策を行い、備えましょう。

※各制度を利用する上では細かな条件があります。詳細はお問い合わせください。

重点対策地域での建物の不燃化に関する補助・相談

- 古い建物の取り壊し・建物の新築をしたい方へ  
⇒建築物不燃化推進事業補助
- 建物の不燃化・耐震改修をしたい方へ  
⇒木造建築物不燃化・耐震改修事業補助

同 都市整備局防災まちづくり推進課 ☎671-3595 fax663-5225

- 建物の安全性について相談をしたい方へ  
古い木造建築物の安全性等を調査し助言する建築士を無料で派遣します。

同 横浜市建築士事務所協会 ☎662-2711 fax662-8981

### 「もしものためのエンディングノート(中区版)」を配布しています!

体が思うように動かなくなったり、意志を伝えることが難しくなったりする前に、自分が大事にしたいことや今後どのように暮らしたいのかを周囲に伝えることは、とても大切です。このノートで自分の思いをまとめ、その思いを大切な人と分かち合う機会にしてください。

配布場所:区役所5階51番窓口、区内の地域ケアプラザなど

### 映画『エンディングノート』上映会 参加無料

主人公は第二の人生を歩み始めた直後にごん宣告を受けた元サラリーマン。残される家族のため、そして自分の人生を総括するために、人生最後のプロジェクトとしてエンディングノートを作成し、実行していく姿をつづったドキュメンタリーです。エンディングノート作成の参考に、ぜひご覧ください。

【日時】6月26日(水)14時~16時  
 【場所】情報文化センター6階情文ホール(日本大通り駅) 【定員】中区在住・在勤の方200人  
 【申込】5月13日(月)から電話・FAX(行・名・参・加・人・数)・中区在勤の方は勤務先名も記入)で

【問合せ】区役所高齢者支援担当 ☎224-8167 fax224-8159

今月11日以降のイベント等を掲載しています。特に記載のないものは、無料・事前申込不要・先着順・締切日必着です

## 施設から

### 野毛地区センター

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



【共通】費用は申込み時(電話申込みは3日以内)に支払い

#### ◆野毛ギャラリー〜キャノンフォトクラブ神奈川(写真)作品展示

☎5月26日(日)まで ※月末の展示時間は電話確認を

#### ◆季節の寄せ植え

☎5月23日(木)10時30分〜12時  
15人 ¥1,000円 申5月11日(土)から電話・来館で

#### ◆くるくる織りde

##### コースターづくり☆

☎5月25日(土)10時〜11時

15人 ¥1,000円 ※小学生以下保護者同伴

申5月11日(土)から電話・来館で

#### ◆うさぎ!!びんぴん組!!

音楽に合わせて、親子でスキンシップ。

☎5月27日(月)10時〜11時 未就園児と保護者15組 申5月11日(土)から電話・来館で

#### ◆楽しく学ぼう!わかりやすい歯みがき講座

☎5月30日(木)10時〜11時 未就園児と保護者10組 申5月11日(土)から電話・来館で



### 本牧地区センター

☎622-4501  
☎622-4828  
本牧原16-1  
本牧原  
5/20(月)



【共通】申5月11日(土)から電話・来館で

#### ◆こぐまの部屋 ※事前申込不要

絵本の読み聞かせ、わらべ歌、手遊びなど。

☎5月15日(水)11時〜11時30分 未就学児と保護者10組

#### ◆ヴォイストレーニング ※事前申込不要

☎5月16日(木)・24日(金)10時〜11時 15人 ¥各500円

#### ◆みゆき先生の幸せレシピ ~ヨーロッパの食卓

牛肉のビール煮、オープンサンドなど。☎5月17日(金)10時〜14時  
18人 ¥1,500円

#### ◆森林ヨガ〜市民が森に親しみきっかけ作り

爽やかな緑の中でリフレッシュ。☎5月19日(日)8時50分〜10時  
12人 ¥500円

#### ◆親子でリトミック〜そら

☎5月21日(火)①10時〜10時45分/1歳児、②10時55分〜11時40分/2・3歳児 15組  
各500円

#### ◆介護予防のための「元気ダンス」 ~リズムに合わせて楽しく(全4回)

さまざまな曲で体も心も動きます。☎5月22日〜7月3日の隔週水曜10時〜11時  
10人 ¥2,000円

#### ◆李先生の韓国家庭料理

チムタク(蒸し鶏)、ナスナムル、チョレギサラダなど。☎5月23日(木)10時30分〜14時  
18人 ¥1,200円

#### ◆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。☎5月26日(日)①10時〜11時、②13時〜14時 各回10点(1人2点まで) ¥消耗品・電池等は実費

#### ◆チクチク手縫いで数寄屋袋作り

アイデア次第で用途いろいろ。☎5月30日(木)13時〜16時 10人 ¥2,000円

### 竹之丸地区センター

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



#### ◆TAKENOMARUロビーコンサート

演奏家によるピアノコンサート。☎5月22日(水)11時50分〜12時30分

#### ◆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。☎5月28日(火)10時〜10時45分  
未就学児と保護者12組 ¥700円/組 申5月11日(土)から電話・来館で

#### ◆無添加の塩豚作り挑戦!

塩豚で作る本格イタリア料理3品とジェ

ラートを作ります。☎5月29日(水)10時〜13時 16人 ¥2,200円

申5月11日(土)から電話・来館で

#### ◆おりあみで作るアクセサリー

折り紙のように折れる金網でアクセサリーを。☎6月6日(木)10時〜12時 8人

¥1,500円 申5月11日(土)から電話・来館で



### 山元小学校コミュニティハウス

☎212-9099  
山元町3-152  
山元町2丁目  
毎週火曜・金曜



【共通】申5月11日(土)から電話・来館で

#### ◆手作り小物教室〜布ぞうり作り(全2回)

布ぞうりで足裏をきたえ、夏を快適に。☎5月15日(水)・22日(水)9時30分〜11時30分 15人 ¥1,000円

#### ◆ハーブバター作り〜ハーブの香りに包まれて

☎5月16日(木)10時〜12時 10人 ¥700円

#### ◆横浜遊歩道ミニ講座

〜居留地競馬から根岸競馬場へ 根岸競馬場が作られたお話など。☎5月18日(土)10時〜12時 50人 ¥100円

#### ◆やさしい手話〜誰かのために

ゆっくりペースで楽しい講座です。☎5月29日(水)10時30分〜12時 15人 ¥100円

### 大鳥中学校コミュニティハウス

☎624-1651  
本牧原22-1  
本牧原  
毎週火曜・木曜



#### ◆おはなしの時間

絵本やお話、わらべ歌を楽しみましょう。☎5月22日(水)・6月12日(水)15時30分〜16時 各30人

#### ◆季節のしつらえシリーズ

##### ▶苔のテラリウムを作る

手のひらサイズのボトルの中で、植物を育てます。☎5月25日(土)14時〜16時 ¥1,000円

##### ▶コケ玉づくり

父の日のプレゼントにしてもステキです。☎6月15日(土)14時〜16時 ¥500円

【共通】15人 申5月11日(土)から電話・来館で

### 仲尾台中学校コミュニティハウス

☎623-6787  
仲尾台23  
山手駅  
毎週水曜・金曜



#### ◆横浜のバラを訪ねて

バラ愛好家が港の見える丘公園や山下公園を案内。☎5月27日(月)9時30分(山手駅前集合)〜11時30分 12人 ※交通費等各自負担 申5月11日(土)から電話・来館で

## 熱中症は予防が大事!

これからの季節、熱中症への十分な注意が必要です。熱中症というと屋外のイメージがありますが、家の中でも、室温や湿度が高いと体から熱が逃げにくく、熱中症になる場合があります。特に、高齢の方は暑さを感じにくいと言われています。十分に注意しましょう。



- 1 部屋の温度をこまめにチェック、エアコンや扇風機を上手に活用
- 2 のどが渇かなくてもこまめに水分補給
- 3 外出の際は体を締め付けない涼しい服装で
- 4 日よけ対策もしっかりと
- 5 無理をせずに適度に休憩を
- 6 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを

### こんな時はためらわずに救急車を!

意識がおかしい

自分で水分がとれない



急な病気やケガで迷ったときは救急受診ガイドや #7119 を活用しましょう。

関中消防署 ☎251-0119



イロんなジモトの魅力に触れて、楽しめるブース多数。tvk出演者たちによるステージイベントも。

日時 5月25日(土)11時〜17時  
5月26日(日)10時〜16時

会場 日本大通り、横浜公園

関事務局 ☎651-1711

◆プリザーブドフラワーで作る初夏の額縁アレンジ~かわいいミニサイズ  
ビタミンカラーで元気に。 6月4日(火)10時30分~11時30分  
14人 ¥2,000円 5月11日(土)から電話・来館で

**本牧中学校コミュニティハウス**  
〒623-6699 本牧和田32-1  
二の谷  
毎週火曜・木曜



【共通】5月11日(土)から電話・来館で  
◆「本牧の歴史」入門講座~根岸湾にあった3つの飛行場

5月20日(月)10時~12時  
60人 ¥200円

◆身近な自然を楽しむ会

鎌倉散在ガ池森林公園を散策。 6月10日(月)10時(JR大船駅東口集合)~14時 20人 ※交通費等各自負担・雨天中止

**横浜吉田中学校コミュニティハウス**  
〒262-2629 山田町3-9  
伊勢佐木長者町駅  
毎週月曜・木曜



◆わくわく 初めての運動遊び(全5回)  
さまざまな動作で発育を促進します。  
6月12日~7月17日の毎週水曜①14時30分~15時/親子クラス、②15時10分~15時50分/幼児クラス  
①10組、②10人 ¥各2,500円  
5月14日(火)から電話・FAX(行・名・番)を記入)来館で

**中本牧コミュニティハウス**  
〒623-8483 622-5517  
本牧町2-351  
小港・本牧2丁目  
第4月曜(祝は翌日)



◆ママトレ

子どもと一緒に楽しむママの身体づくり教室。 5月16日(木)、6月6日(木)10時~11時 未就園児とママ各14組 ¥各1,000円 5月11日(土)から電話・来館で

◆わいわいパネルシアター~「たまたまこ」とあそぼう

パネルを使ったお話や季節の歌、手遊びを。 5月20日(月)11時30分~12時 50人

◆みんなあつまれ!おはなし会

絵本や紙芝居の読み聞かせ。 5月22日(水)14時~14時30分 50人

◆いきいき健康相談会

~あれ、息をしていない!?睡眠時無呼吸症候群のお話

医師のお話のあと、健康相談も。 5月26日(日)10時~11時 50人  
5月11日(土)から電話・来館で

◆大人のお稽古シリーズ

~マジックに挑戦! (全3回)

種の作り方からショーの見せ方まで。  
5月30日、6月6日・13日の木曜13時30分~15時 15人 ¥1,500円  
5月11日(土)から電話・来館で

**中図書館**  
〒621-6621 621-6444  
本牧原16-1  
本牧原  
5/20(月)



◆親子おはなし会~このほんよんで!

5月14日(火)・25日(土)・28日(火)10時30分~11時 1歳以上

◆定例おはなし会

5月15日(水)、6月5日(水)15時30分~16時 3歳以上

◆こどりの会のおはなし・おはなし

5月18日(土)15時~15時40分 5歳以上

◆中図書館開館30周年記念写真展示

中区の地域写真や航空写真を展示。  
5月21日(火)~6月10日(月)

◆めぐみ座のおはなし会

6月1日(土)15時~15時30分 3歳以上

**新山下地域ケアプラザ**  
〒625-1911 625-1865  
新山下3-15-5  
みなと赤十字病院入口  
第3月曜



◆教えてドクター!

薬と上手に付き合うための豆知識  
講話のあとは薬に関する質問に答えます。 5月25日(土)13時30分~15時 30人 5月11日(土)から電話・来館で

**麦田清風荘**  
〒664-2301 664-2302  
麦田町1-26-1  
麦田町  
第1月曜(祝は翌日)



◆歌声サロン

みんなで楽しく歌って、健康維持につなげましょう。 5月26日~2020年3月22日の毎月第4日曜10時~11時30分 60歳以上50人

**中スポーツセンター**  
〒625-0300 624-1969  
新山下3-15-4  
みなと赤十字病院入口  
第4月曜(祝は翌日)



◆定期教室参加者募集

【共通】市内在住・在勤・在学の方  
5月21日(火)までに往復はがき(行・名・年齢・生年月日・〒・番・今年4月以降の同教室参加の有無を記入)・HPで。抽選 ※市外在住で市内在勤・在学・在園の方は勤務先・学校・園の名称も記入

◆苦手種目に挑戦(全11回) 火曜

鉄棒、とび箱、マット運動に挑戦。  
7月2日~9月17日 ※8月13日は休み 16時45分~17時45分 小学1~4年生30人 ¥7,040円

◆幼児サッカー(全11回) 火曜

7月2日~9月17日 ※8月13日は休み 15時15分~16時30分 年中・年長相当児30人 ¥7,040円

◆ひまわり健康体操(全12回) 水曜

7月3日~9月25日 ※8月14日は休み 13時10分~14時40分 50歳以上100人 ¥5,160円

◆楽しくボール運動(全12回) 金曜

7月5日~9月27日 ※8月16日は休み 15時~15時50分 年中・年長相当児30人 ¥6,480円

◆本気で体幹プロジェクト(全12回) 土曜

7月6日~9月28日 ※8月17日は休み 9時~9時50分 16歳以上20人 ¥6,480円

今月のポレポレグッズ

中区障害者地域作業所等製品  
5月24日(金)11時~13時30分  
区役所1階ぱぽ広場

バード・風のバード、アルク・ハマポート作業所、びおどりが販売します。



バード・風のバードの織り人形とアクリルタワシ

中区役所障害者支援担当  
224-8165 fax 224-8159

善意銀行

<2/15~3/14受付分(敬称略)>  
シオン、中区消費生活推進協議会、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 fax 641-6078

お詫びと訂正

広報よこはま・なか区版4月号に挟み込みをした保存版「福祉と健康と子育てのお役立ち情報」に誤りがありましたので、お詫びして訂正いたします。

<訂正箇所>

8ページ「夜間・休日急患診療所等」の横浜市救急相談センター(左側下部)の電話番号

誤:222-7119 正:232-7119

中区役所福祉保健課  
224-8331 fax 224-8157

区民利用施設をフル活用vol.1

「ダンスを始めたい」なら、本牧地区センターへ!

622-4501 fax 622-4828

本牧地区センター 加藤さんにインタビュー



「カメラは苦手。でもどうせ撮るならこの「子」たちと一緒に撮って!」と加藤さん。力作のチラシの前でパチリ。中図書館・オリブ工房へお立ち寄りの際にはチラシをチェック!

◆今、オススメの講座は?

今年はダンスです! 流行のJ-POPの振り付けをマスターしたり、フラダンスをしたり。体力に自信のない方も楽しめる「元気ダンス」も始まります。興味のある方はぜひどうぞ。他にもいろいろな催しを企画しています。健康づくり、仲間づくりや新しい趣味を始めるきっかけになるとうれしいです。

◆読者の皆さんへ

中図書館・オリブ工房と一体の建物であることも、本牧地区センターの魅力の1つです。この建物は今年、開館30周年を迎えます。3館合同のイベントを企画中です。楽しみにしていてください。

# 子育て Information

インフォメーション

今月11日以降のイベント等を掲載しています。特に記載のないものは、無料・事前申込不要・先着順・締切日必着です

## ●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。

☎5月17日(金)14時～15時 曲のんびりんこ(関内駅) 曲中区在住の20歳以上の方 10人 曲のんびりんこ 曲663-9715

## ●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。☎6月11日(火)13時～14時30分 曲野毛地区センター(桜木町駅) 曲未就学児と保護者 曲区役所福祉保健課 曲224-8151 曲224-8157

## ●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、預かれる人は会員登録を。地域で子育てをしましょう。

### ▶本牧和田地域ケアプラザ(曲二の谷)

☎5月17日(金)

### ▶のんびりんこ(関内駅)

☎5月21日(火)・29日(水)

【共通】☎10時30分～11時30分 曲各15人 申電話で 曲中区支部事務局(のんびりんこ内) 曲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)

## ●たくまっ子クラブ

親子のふれあい遊びと子育てミニ講座。

☎5月11日(土)、6月1日(土)11時～12時

曲0～2歳児と保護者各15組

## ●外であそぼう

子育て支援者さんと元気いっぱいあそびましょう。

▶山吹公園(伊勢佐木長者町駅④B出口) ☎5月15日(水)

▶本牧山頂公園(曲和田山口) ☎6月5日(水)

【共通】☎10時～11時30分 ※雨天決行・荒天中止(中止の場合は当日9時にHPでお知らせ) 曲未就学児と保護者

## ●おしゃべりの会～中区ダウン症児の親子の会

ダウン症のお子さんを育てている方、一緒におしゃべりませんか。☎5月25日(土)10時～11時30分 曲未就学のダウン症児と保護者

## ●ホッとおしゃべりサロン

～2人目子育て中のママたち集まれ

ママ同士で気軽におしゃべりしてみましょう。

☎6月6日(木)10時30分～11時30分

曲未就学児と保護者15組

## ●公立保育園に遊びに来ませんか

※要予約の催しは各園で1か月前から電話受付

	●竹之丸保育園 ● ☎641-1646 山手駅	●山手保育園 ● ☎622-7403 曲千代崎町	●錦保育園 ● ☎621-5180 曲本牧ポートハイツ前
あかちゃんサロン	5/13(月) 10時～11時(6～10か月)10組 要予約 13時～14時(～5か月まで)	この期間は実施しません。	この期間は実施しません。
ルームこたまり	〈絵本貸出、育児相談〉 月～金曜 9時30分～14時30分	〈絵本貸出〉 火・水曜 9時～12時	〈絵本貸出、育児相談〉 月～金曜 9時～12時
交流保育・育児講座 要予約	5/30(木)10時～11時 「親子でふれあって遊ぼう」(育児講座) 1歳以上/15組 曲竹之丸地区センター 6/6(木)10時～10時45分 「新聞紙で遊ぼう」(交流保育) 1歳6か月以上/10組	この期間は実施しません。	この期間は実施しません。

※竹之丸保育園では5/20(月)、6/10(月)に「ぴよぴよ☆day(外あそび・育児相談・計測/11か月～1歳6か月まで)」  
※山手保育園では月～金曜9時～12時に「育児相談」



## ●カラフル野菜の甘酢サラダ



色鮮やかなサラダをご紹介します。さっぱりとしているので、野菜がたくさん食べられます！

中区ヘルスメイトから健康レシピをご紹介します



### 〈材料〉作りやすい分量

- ピーマン…小2個 (50g)
- パプリカ…1/3個 (50g)
- キュウリ…1/2本 (50g)
- ニンジン…1/4本 (50g)
- セロリ…1/2本 (50g)
- ダイコン…1/20本 (50g)
- 塩……………小さじ1と1/2

- A
- 酢……………100ml
  - 砂糖……………50g
  - 水……………100ml
  - コショウ…少々
  - ローリエ…2枚

### 〈作り方〉

- ① ピーマン、パプリカ、キュウリ、ニンジン、セロリ、ダイコンは長さ4cmの拍子木切りにする。
- ② ①に塩をまぶして5分程おき、しんなりしたら水分を絞る。
- ③ Aの調味料を合わせ、調味液を作る。
- ④ ③の調味液を火にかけ、②の野菜を入れる。煮立ったら火を止め、そのまま冷まし、冷蔵庫で保存する。

### ポイント

- 容器に入れて冷蔵庫で4～5日保存可能です。
- 野菜は全体で300gくらいになれば、お好みで種類や分量をかえてもOK!
- 時間があるときに作り置きしておく、付け合わせやおつまみ、お弁当のおかずなどに重宝します。

曲区役所福祉保健課 ☎224-8332 曲224-8157

# 健康づくりカレンダー

【会場】記載のないものは中区役所別館(区役所本館となり)2・3階 ※できる限り公共交通機関をご利用ください  
【対象】原則、市内在住の方。エイズ・梅毒の検査・相談は市外の方も可。\*の相談は中区在住・在勤・在学の方。結核検診は原則、中区在住の方 【費用】金額の記載のないものは無料 【予約】記載のないものは予約不要

種類	対象者	日時・受付時間	内容・費用など
問 福祉保健課 ☎224-8332 曲224-8157			
肺がん検診 要予約	2020年4月1日時点で40歳以上の方50人 ※血痰が出る方は医療機関を受診してください	5月31日(金) ※申込締切日は5月21日(火) 8時45分～9時30分	680円(胸部エックス線検査) 下記は無料 ①2020年4月1日時点で70歳以上の方 ②生活保護受給者 ③市県民税非課税世帯/均等割のみ課税世帯の方 ※③に該当の方は事前に手続きが必要です
禁煙相談* 要予約	本人または身近な人の禁煙について相談を希望する方	予約時にご案内します	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や禁煙アドバイス
健康相談* 要予約	生活習慣病に関する健康相談を希望する方		保健師等による生活習慣病についての相談
結核検診 要予約	65歳以上の方		結核の早期発見のための胸部エックス線検査
エイズ・梅毒の検査・相談 要予約	検査、相談を希望する方(匿名)	毎週木曜 9時～9時30分 ※受付は9時20分まで	血液検査。感染の疑いのある日から3か月経過してから検査をお受けください。結果は、次の実施日に直接ご本人にお知らせします。 ※なるべくエイズ・梅毒両方の検査を受けてください。梅毒のみの検査は実施していません。
食生活健康相談 要予約	食生活の相談を希望する方	5月16日(木) 13時30分～15時30分	栄養士による生活習慣病・その他疾病等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 要予約	乳幼児や小・中・高校生の食生活の相談を希望する方	5月24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、肥満等、幼児食から小・中・高校生までの食生活相談
離乳食教室 要予約	生後7～8か月ごろ(離乳食2回食)の乳児と保護者	5月24日(金) 13時30分～15時	離乳食のすすめ方についてのお話、調理実演と試食
問 こども家庭支援課 ☎224-8171 曲224-8159			
乳幼児健診	4か月児	2019年 1月 1日～15日生まれ 2019年 1月16日～31日生まれ	12時45分～13時30分 ※12時30分から番号札配布
	1歳6か月児	2017年10月 1日～15日生まれ 2017年10月16日～31日生まれ	
		2016年 4月16日～30日生まれ 2016年 5月 1日～15日生まれ	
	3歳児	2016年 4月16日～30日生まれ 2016年 5月 1日～15日生まれ	
乳幼児・妊産婦歯科相談 要予約	①未就学児 ②妊娠中の方・産後1年未満の方	5月22日(水) ①13時30分～14時30分 ②14時45分～15時	未就学児は歯科健診、ブラッシング等の相談も 【持ち物】母子健康手帳、歯ブラシ、タオル
プレ・マザーズクラス(両親教室)	この期間は実施がありません ※次回実施日は6月13日(木)		先輩ママ&赤ちゃんとの交流、パパの妊婦体験、お産のしくみと安産のヒント ※プレマザーズクラスは月4回開催。詳しくはHPで
問 高齢・障害支援課 ☎224-8167 ☎224-8166 【共通】 曲224-8159			
A 介護者のためのこころの相談* 曲中区役所本館5階 要予約	認知症等の方を介護する家族の方	5月17日(金) 6月 3日(月) ①13時30分～ ②14時30分～	認知症の方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
B もの忘れ相談* 曲中区役所本館5階 要予約	認知症等のもの忘れが気になる方、ご家族の相談も可	5月22日(水) ①13時30分～ ②14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
C 専門医による精神保健相談* 曲中区役所本館5階 要予約	精神疾病やこころの健康でお悩みの方、ご家族等	予約時にご案内します	精神疾病やこころの健康でお悩みの方、ご家族等への精神科専門医による相談