

▶ 5～12 ページはなか区版です

特集1

10月から



NAKA 8

広報よこはま なか区版

No.322/2024年

プラスチック製品は「プラスチック資源」へ!

【問合せ】区役所資源化推進担当 ☎224-8140 fax224-8215

これまで、プラスチックごみについては♻️マークのついたプラスチック製容器包装のみを分別回収していましたが、10月から新たにプラスチック製品を分別品目に加えます。この2つを「プラスチック資源」とし、回収します。プラスチックの焼却時に発生する温室効果ガスを減らす、脱炭素社会の実現に向けての取り組みです。



プラスチック資源

- ◀ 1つの袋でまとめて出せます。
- ◀ 収集日は今までの「プラスチック製容器包装」の日と同じです。

※9月まではプラスチック製品は燃やすごみで出してください。

プラスチック資源にできない「入れてはいけないもの」については、市版3ページに掲載しています。



プラスチック製容器包装 + プラスチック製品 = プラスチック資源

プラスチック製容器包装の出し方をおさらいしよう!



横浜市資源循環局マスコット ミーオ・イーオ

横浜市の缶・ビン・ペットボトルのリサイクル率が約96%なのに比べて、プラスチック製容器包装のリサイクル率は約61%だって! (令和4年度実績)



マヨネーズ・歯みがき粉のチューブなどの容器は、洗って捨てるのが面倒だから燃やすごみで捨てているよ!

燃やすごみで捨てちゃダメだよ。マヨネーズなどの容器も中身を出しきってプラスチック製容器包装に出してほしいんだ!



中身は残さないようにしてね!



ゴメン...

♻️マークがついているものは、**プラスチック製容器包装**として出してね!

プラスチックごみの出し方について ホームページからパンフレットをダウンロードできます



10月からプラスチックごみの出し方が変わります。詳しくはパンフレットを見てください。

The rules for discarding plastic waste will change in October. Please see the pamphlet for more details.

从10月起塑料垃圾的丢弃方式将发生变化 详细内容请参照小册子。

10월부터 플라스틱 쓰레기를 배출하는 방법이 달라집니다. 자세한 내용은 팸플릿을 보세요.

▼ ホームページからダウンロードできます



日本語 ホームページ



English version Pamphlet



中文版 小册子



팸플릿

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

152,720人
88,760世帯
(2024年7月1日現在)



中区の情報

LINE (旧Twitter) 検索



編集・発行

中区役所広報相談係 ☎224-8123 fax 224-8214



今年の中区制97周年。「97」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▶



予防救急

救急車を呼ぶ前に 自宅でできること

例えば救急車の搬送事例として多くみられる家庭内の転倒や転落によるケガの中には、日常のちょっとした心掛けで防げるケガもあります。救急車で搬送されるような病気やケガを予防するための意識や行動を「予防救急」と言います。健康に過ごすため、そして緊急性のある事案に確実に対応できる救急体制を維持するために、知ってください！ 自宅でできる「予防救急」を。

【問合せ】中消防署警防課救急担当 ☎・fax 251-0119



◀横浜市消防局マスコットキャラクター ハマくん

家の中で起こるのはどんな事故？

搬送事例で多い原因

- 1 転倒(全年齢)
- 2 転落(全年齢)
- 3 ぶつかる(10歳未満)
- 4 のどにものがつまる(乳幼児・高齢者)
- 5 溺れる(高齢者)

事故を予防するために

- ✓ 床に不要なものを放置しない
- ✓ 椅子の上に立たない
- ✓ 廊下は走らない
- ✓ もちなど、のどにつまりやすい食べ物は小さく切る
- ✓ ヒートショック*の予防のため風呂に入る前に脱衣所・浴室を暖める

*ヒートショックとは暖かい部屋から寒い部屋への移動など温度の急激な変化が体に与えるショックのことです。このことで血圧が変動することが入浴事故の要因の一つと言われています。



ものにつまずき転倒



イスからの転落



廊下でぶつかる



もちがのどにつまる



浴槽で溺れる

「予防救急」の視点で家の中や生活習慣をチェックしてケガや病気を未然に防ごう！



ケガをした時、具合が悪い時はどうする？

緊急性がないとき

ご自身で病院を受診してください



判断に迷うとき

電話で相談する

救急車を呼んだ方がよいか、今すぐに病院に行った方がよいか看護師などがアドバイスします。

横浜市救急相談センター # 7 1 1 9

または 232-7119 へ(年中無休・24時間対応)

救急受診できる病院・診療所を知りたい → 1 番を選択

今すぐに受診すべきか・救急車を呼ぶべきか → 2 番を選択

出血しているとあわててしまうよね。応急手当ができるよう止血法を覚えておこう！



傷口から出血

感染防止のため血液に直接触れないように、できるだけゴム製の手袋を使用して(なければポリ袋で代用)きれいなハンカチなどで傷口を圧迫します。

鼻血

鼻をつまんでしばらく圧迫します。



緊急性があるとき

意識がない、大量に出血しているなど緊急性があるときは直ちに**119番通報**してください。

救命率を上げるために ～そばにいるあなたの処置が救命につながる～

心臓と呼吸が止まってから時間の経過とともに救命の可能性は急激に低下します。心肺蘇生やAED(自動体外式除細動器)などの応急手当を行えば、救命の可能性は上がります。

救命の連鎖

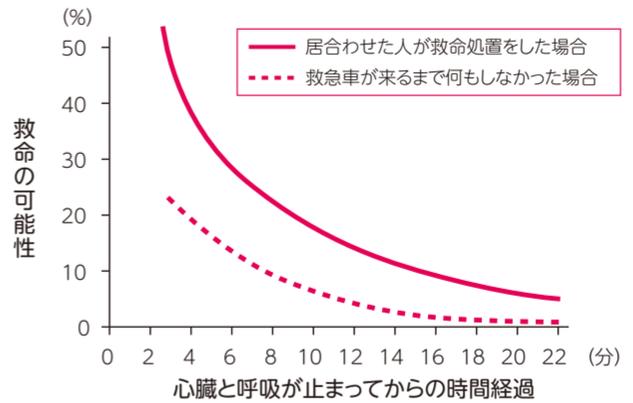
傷病者の命を救い、社会復帰につなげるために必要となる一連の行為を救命の連鎖と呼びます。



周囲に居合わせた人がつなぐ命のバトン!

子どもの安全に気を配る発作の兆候に気づく | 心停止と判断したらすぐに通報 | 心臓マッサージAEDの使用 | 救急救命士や医師による救命処置

救命の可能性と時間経過



※厚生労働省「救急蘇生法の指針2015」より転載

映像 119

119番通報者と消防司令センターを映像でつなぐ LIVE映像通信システム

傷病者の状況に応じて、通報者に応急手当のやり方を映像で送信します。救急車の到着までに、救急現場に居合わせた人が応急手当を行うことで、救命率の向上が期待できます。ご協力をお願いします。

119番通報

消防司令センター

応急手当動画



心臓マッサージのポイント

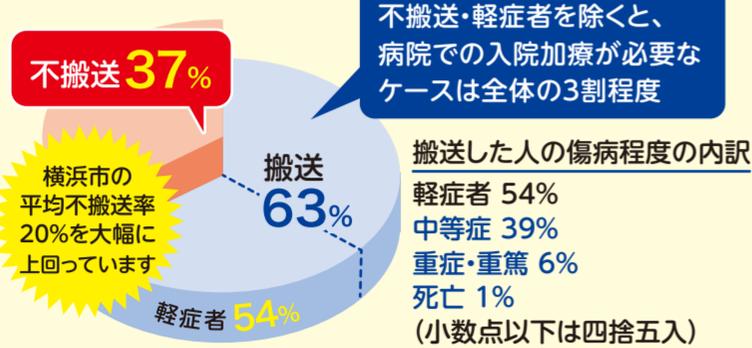


救急車の適正利用をお願いします

昨年、横浜市の救急出場から現場到着にかかる平均時間は**8.8分**でした。10年前と比較すると現場到着までの時間は**2分伸びて**います。救急要請が増え続けると、救急車の到着が遅くなります。

搬送・不搬送*の状況(令和5年中区)

*本人の辞退などの理由により、救急車で搬送するまでには至らなかった案件のこと



横浜市の救急車は85台。軽症者の搬送に多くの台数を充ててしまうと、重症者への対応が遅れてしまいます。

救急車を呼ぶのは緊急時 その大原則を忘れないでください。

救急要請が多すぎて
みんなのところへ
すぐ行けないよー



不搬送になった事例

- どこに相談していいかわからずとりあえず救急車を要請した。
- 病院に行く手段がなかったから救急車を要請した。
- 救急車で病院に行けば早く診てもらえると思って救急車を要請した。
- 病院でもらった薬がなくなって救急車を要請した。
- 交通事故にあつて、念のため病院で診てもらおうと救急車を要請した。

本人が自宅で最期を迎えたいと望んでいる場合



希望をかなえるために

- 日ごろから家族に意思を伝えておきましょう。
- 「エンディングノート」や「もしも手帳」に気持ちを書いておきましょう。
- 訪問診療・看護を依頼している訪問診療医や訪問看護師とよく話し合いをしておきましょう。
- 「そのとき」を迎えてもあわてずに、救急車を呼ぶのではなく、まずは訪問診療医や訪問看護師に連絡をして指示を受けましょう。

※「エンディングノート」「もしも手帳」は区役所高齢者支援担当、地域ケアプラザなどで配布しています。

緊急性があるときはすぐに**119**番してください。**24**時間いつでも駆け付け、全力で対応します!

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
 ※イベントなどは中止・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。

🕒 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

マークの説明

🎵 講座・催し

「60代から始めよう！夏の健康チェック祭り」を開催します！

健康で長生きを目指すために、体力測定などのイベントを実施します。参加者には、ノベルティグッズをプレゼント！（数量限定）

📅8月30日(金) 10時～15時 📍イオン本牧店3階 催事場(本牧原7-1)
 🗨区役所高齢者支援担当
 ☎224-8167 📠224-8159

📣 お知らせ

中区明るい選挙推進 作文コンクール作品募集

部門ごとに金・銀・銅賞を表彰します。応募者全員に参加賞も。

【募集テーマ】(題は自由)

①小学生A(1～3年生)部門

「わたしのまちのすきなところ」(800字程度)

②小学生B(4～6年生)部門

「より良いまちをつくるために私たちにできること」(1,200字程度)

③中学生部門

「選挙について考える」(1,200字程度)

※作品に学校名・学年・クラス・氏名(ふりがな)を明記 📍中区在住・在

学の小・中学生 申9月2日(月)までに学校を通じて応募。区外に通学する人は9月9日(月)までに区役所統計選挙係(6階 62番窓口)へ

🗨区役所統計選挙係
 ☎224-8118 📠224-8109

👤 ひきこもりなどの困難を抱える若者の専門相談

📅8月13日・27日、9月10日の火曜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(📍📠📞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

🎾 日ノ出川ソフトテニス教室

📅8月11日(祝・日)・25日(日) 13時～17時、9月1日(日) ①9時～12時、②13時～17時※12時～13時、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(午後は高校生以上の経験者)※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)

🎾 中区シニアソフトテニス教室

📅8月15日・22日・29日、9月5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

🍼 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。

📅8月16日(金) 10時～11時・29日(木) 13時30分～14時30分 📍のんびりんこ(住吉町1-12-1belle 横浜 3階) 📍各12人(先着) 申HP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、主任児童委員が見守ります。

📅9月10日(火)13時～14時30分
 📍野毛地区センター(野毛町3-160-4)
 📍未就学児と保護者
 🗨区役所運営企画係 ☎224-8151
 📠224-8157

地域子育て支援拠点 **のんびりんこ**
 住吉町1-12-1belle横浜3階
 ☎📠663-9715

HP申し込みはこちらから ▶ 申込開始日の12時から受け付け開始

📅 日曜開館のお知らせ

いつもは休館日の日曜日を開館します。📅8月25日(日) 9時30分～15時30分※日曜開館に伴い8月27日(火)は臨時休館
 📍未就学児と保護者25組(先着)

👶 赤ちゃんと一緒におしゃべりタイム

▶のんびりんこに来所
 📅8月30日(金) 14時～14時30分、9月4日(水) 10時30分～11時 📍2～11か月の子と保護者各8組(先着)
 ▶オンラインで
 📅9月6日(金) 10時30分～11時

歴史の散歩道

ペリー提督一行の上陸図

ペリー横浜来航 170年

1854年3月8日、警護の侍や見物客が見ているなか、約500人の整列する兵士たちの間を通り、ペリー提督が約30人の随員を従えて応接所に入っていく場面は、ハイン原画(石版画)『ペリー提督横浜上陸図』として知られている。この場面は、まさに当館が立つ場所付近であり、絵の右側には最初の「たまくす」の木が描かれている。ペリーの横浜上陸はホークス編『日本遠征記』の挿絵にもあり、日本側でも絵巻などで残されている。当時の人々にとってペリーの上陸と日米の会談は開国への第一歩となる重大な出来事であったことがわかる。

当館所蔵資料のブルーム・コレクションのなかには、『ペリー一行上陸図』と題する資料がある(図)。絵の下に蒸気船が描かれていることからペリー艦隊の来航時ということがわかるが、いつ、だれがどの場面を描いたのかわからず、ブルーム・コレクションではペリー一行上陸図としている。

この絵はペリーが横浜に上陸したときの絵なのか。『日本遠征記』も含めてペリーの上陸の様子は日米双方の書物や絵図から読み解くことができる。ペリーが久里浜や横浜に上陸する際には日本側を威圧するように大勢の兵士を一緒に上陸させている。だが、この資料では、

40人程度しか描かれていない。もしかすると、横浜での会談に先立ち、副官のアドムズ中佐が約30人を従えて横浜に上陸しており、その場面かもしれない。しかしながら、上陸したペリー一行が応接所に向かい、出迎える武士たち、遠巻きに見物する民衆という構図は多くの資料にも見られる特徴であり、この場面というのが当時の人々にもっとも印象深かったのかもしれない。結局のところ、この絵はどの場面を描いた資料なのかを断定することはできない。

ペリー来航は当時の日本に大きなインパクトを与えた出来事であり、日米共に数多くの資料が残されている。この資料もそのなかの1つであり、当館が立つまさにこの場所に最初の外国人が上陸した様子を多くの人に伝えようとしたのかもしれない。

(横浜開港資料館 調査研究員 白井 拓朗)

▲図[ペリー一行上陸図](ブルーム・コレクション) 横浜開港資料館蔵

0～11か月の子と保護者5組(先着)
【共通】毎日2週間前からHPで

●見え方から知る子育てのヒント

子どもが見ている世界、子どもから見る世界を知って子育てに生かしましょう。
8月31日(土) 10時～11時
未就学児と保護者 8月17日(土)からHPで

●にじいろ

～発達が気になる子のおしゃべり会
9月2日(月) 10時～11時 1歳6か月～未就学の子と保護者5組(先着)
8月19日(月)からHPで

●たくまっ子

ふれあい遊びと子育てミニ講座。
9月7日(土) 10時～11時
0～2歳の子と保護者8組(先着)
8月24日(土)からHPで

●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)
9月12日(木) 14時～15時
中国語を母語とする妊娠中の人・未就学児と保護者6組(先着)
8月29日(木)からHPで

●パパと遊ぼう

9月14日(土) 10時～11時
1～2歳の子と保護者8組(先着)
8月31日(土)からHPで

公立保育園に遊びに来ませんか
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。絵本の貸し出しもしています。

竹之丸保育園(竹之丸53-1)
641-1646 641-1613

●たまごる一む
8月11日～9月10日の祝日を除く月～金曜9時30分～14時30分
●育児相談
8月11日～9月10日の祝日を除く月～金曜9時30分～16時

●園庭開放

8月11日～9月10日の祝日を除く月～金曜9時30分～14時30分
●誕生月の子をみんなで祝おう
8月27日(火) 11時15分～11時45分
未就園児と保護者
●みずあそび
8月22日(木)・28日(水) 10時～11時
未就園児と保護者
●赤ちゃんタイム
9月10日(火) 10時～11時30分
12か月までの子と保護者

山手保育園(山手町124)
622-7403 622-7467

●たまごる一む
8月11日～9月10日の祝日を除く火・水曜10時～11時30分
●育児相談
8月11日～9月10日の祝日を除く月～金曜9時30分～12時
●園庭開放
8月11日～9月10日の祝日を除く月～金曜10時～12時
●みずあそび
8月20日・27日の火曜10時30分～11時30分 未就学児と保護者

錦保育園(錦町5)
621-5180 621-5124

●たまごる一む
8月11日～9月10日の祝日を除く火・水曜10時15分～12時15分
●育児相談
8月11日～9月10日の祝日を除く月～金曜9時30分～12時
●園庭開放
8月11日～9月10日の祝日を除く月～金曜10時15分～12時15分
●育児講座「食育」
9月11日(水) 10時～10時45分
1歳6か月～未就園の子と保護者5組(先着) 8月28日(水)から電話で
●みずあそび
8月21日(水) 10時45分～11時30分
1歳～未就学の子と保護者4組
8月14日(水)から電話で

8月は「道路ふれあい月間」です
道路は安全、きれいに利用しましょう

毎年8月1日から31日は、「道路ふれあい月間」です。この月間は、道路を利用している皆さんにあらためて道路の役割について考えてもらい、日々の生活に欠かせない道路を常に安全、きれいに利用してもらうことを目的としています。

なぜ8月なの?
大正9年8月10日に、わが国最初の近代道路整備についての長期計画「第一次道路改良計画」が実施されたことを記念し、昭和61年から、建設省(現在の国土交通省)によって8月10日が「道の日」と制定されています。

なにを心がけたらよいの?
道路は、日常の生活に欠くことのできない最も基本的な公共施設です。しかし、あまりにも身近な存在であるため、その重要性が見過ごされがちです。より丁寧な安全運転を心がけ、ごみのポイ捨てをしない、通行の邪魔になるような物を置かないなど、道路の正しい利用にご協力ください。

中土木事務所 公式キャラクター「めんていん」

中土木事務所 641-7681 664-6196

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: 8月27日(火) 1歳6か月児: 8月20日(火) 3歳児: 8月21日(水)、9月4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: 8月20日(火) 9時30分～11時 妊娠中の人・産後1年未満の人: 8月20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	
禁煙相談*	予約時にお知らせします	呼気一酸化炭素濃度測定、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		
エイズ・梅毒の検査・相談	木曜9時～9時30分 ※受け付けは9時20分まで	市外の人でも可。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	8月22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	8月23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、乳・幼児期から高校生までの食生活相談		
離乳食教室	8月23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、試食など 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*	8/11～9/10は実施しません	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*	8月27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。

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
※マーク説明はP8に記載しています
※イベントなどは中止・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。

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

鉄道写真(鉄道友の会)の展示。
📅8月1日(木)～31日(土)※展示初日・
最終日の展示時間は電話確認を

◆ミツロウecoラップづくり講座 ～夏休みの自由研究にぴったり

蜂の蜜蝋を低温アイロンで溶かし、繰
り返し使えるエコなラップを製作。
📅8月17日(土)9時30分～11時30分
👤小学生と保護者5組(先着)※アイロ
ンを持参出来る人 ¥500円/組※子
ども2人参加は1,000円 申8月11日
(祝・日)から電話で

◆「ぽっぽっぽっ」とあそぼう!

いっぱい遊んで、おはなし聞いて帰
ろう。📅8月26日(月)10時～11時
👤未就園児と保護者

◆遺言の基礎知識

残された家族が困らないように、遺言
書を作成しませんか? 📅8月30日
(金)10時～11時30分 📍15人(先
着) 申8月11日(祝・日)から電話で

◆慌てない防災対策

一人ひとりが取り組む「自助」のポイン
トを紹介します。📅9月8日(日)10時～
11時30分 📍15人(先着) 申8月
11日(祝・日)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8/19(月)

◆こぐまの部屋

絵本の読み聞かせ・手遊びなど。

3館合同イベント キッズ防災レシピコンテスト(賞品あり)

もしもに備えて小学生が考えるお湯ポチャレシピ。限られた水・燃料でおいしく
元気ができるアイデア料理を大募集。📅8月11日(祝・日)～9月15日(日) 📍小
学生 申 所定の様式で 様式配布/提出先:本牧地区センター(本牧原
16-1)・本牧原地域ケアプラザ(本牧原6-1)・本牧和田地域ケアプラザ(本牧和
田35-13) ☎本牧地区センター ☎622-4501 ☎622-4828

📅8月14日(水)11時～11時30分
👤未就学児と保護者10組(先着)

◆ヴォイストレーニング

📅8月15日(木)・23日(金)、9月13日
(金)10時～10時45分 📍各20人(先
着) ¥各500円 申8月11日(祝・
日)から電話・来館で

◆本牧四方山夜咄～実は結構凄いぞ本牧 スポーツを楽しむ習慣は本牧から?

📅8月17日(土)18時～19時30分
📍30人(先着) ¥300円 申8月11
日(祝・日)から電話・来館で

◆超初めてさんのための料理教室

調理方法のいろはを学びながら夏の
スタミナランチを作ります。📅8月
22日(木)10時～13時 📍料理初心
者8人(先着) ¥1,500円 申8月11
日(祝・日)から電話・来館で

◆夏休み森のクラフト

～横浜みどりアップ計画
市民が森に関わるきっかけ作り
小枝を使った森のランタン作り。
📅8月23日(金)10時～11時30分
📍小学生10人(先着) ¥300円
申8月11日(祝・日)から電話・来館で

◆サークル体験

れいキッズダンス(全4回)
年齢に合わせたダンスを、うまくより楽
しく体験。📅8月30日、9月6日・13
日・20日の金曜①16時～16時45分、
②17時～17時45分 📍①②各5人
(先着) ¥①②各4,000円 申8月
11日(祝・日)から電話・来館で

◆体幹を意識してピラティス(全5回)

📅9月13日・27日、10月11日・25日、
11月8日の金曜9時30分～10時30分
📍12人(先着) ¥4,500円 申8月
11日(祝・日)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

読みきかせ・手遊びなど。📅8月23
日、9月13日の金曜10時～12時 📍未
就学児と保護者

◆ポップコーン編みのポーチを作っ てみませんか!!(全4回)

📅9月4日・11日・18日・25日の水曜9
時30分～11時30分 📍10人(先着)
¥1,200円 申8月11日(祝・日)から
電話・来館で

◆こどもの音あそび

わらべ歌や遊びから入る音楽講座。
📅9月15日(日)10時～10時40分
📍2～6歳までの未就学児10人(先
着) ¥400円 申8月11日(祝・日)
から電話・来館で

◆たけのこミュージック～みんなで 一緒に季節のお歌を楽しみましょう

📅9月17日(火)10時～10時45分
📍未就園児と保護者15組(先着)
¥500円/組※子ども2人参加は600円
申8月11日(祝・日)から電話・来館で

◆すすくジャンプ!!

体を動かしたい子どもたち集まれ!!
📅9月21日(土)10時～11時 📍未就
学児と保護者15組(先着) ¥300円
申8月11日(祝・日)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)

◆わいわいリトミック～楽しみな がら子供の表現力を育てよう!

📅8月13日・27日、9月10日の火曜10
時～10時45分 📍1歳6か月～3歳
の子と保護者15組(先着) ¥各
500円/組 申8月11日(祝・日)から
電話・来館で

◆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!

📅8月17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

📅8月19日(月)11時30分～12時
📍30人(先着)

◆椅子ヨガ～膝が痛い人・胡坐がで きない人も大丈夫!(全4回)

📅8月20日、9月17日、10月15日、11
月19日の火曜13時30分～14時30
分 📍15人(先着) ¥2,000円
申8月11日(祝・日)から電話・来館で

◆本牧影絵座・中コミ公演～夏の巻

夏にちなんだ歌やお話を上演します。
📅8月21日(水)13時30分～14時
📍30人(先着)

◆おもちゃの病院

📅8月25日(日)①10時～12時、②13
時～15時 📍各10点(1家族2点ま
で・先着) ¥電池・特殊部品のみ実
費 申8月11日(祝・日)から電話・来
館で

◆みんなあつまれ!おはなし会

📅8月28日(水)14時～14時30分
📍30人(先着)

◆夏休み 特別洋裁講座～オリジナル Tシャツを作ろう!(全2回)

写真や絵を布にプリントして子供の
Tシャツを作ります。📅8月29日、9
月5日の木曜13時30分～15時30分
📍5人(先着) ¥1,000円 申8月11
日(祝・日)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!

📅9月6日(金)14時～15時30分
📍50人(先着) ¥300円 申8月11
日(祝・日)から電話・来館で

◆チャレンジダンス&チャレンジHIPHOP

📅9月7日(土)①13時15分～14時15
分/3歳～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～高校生
📍各15人(先着) ¥各700円 申8
月11日(祝・日)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 ～幻の東京五輪1940年

人気の歴史講座。事前申し込み制です。
📅8月19日(月)10時～12時・23日(金)
14時～16時※2回とも同じ内容
📍各40人(先着) ¥各200円 申8
月11日(祝・日)から電話・FAX(〒・☎)
☎を記入)・来館で

◆相続セミナー

～相続の基本講座2(相続実践編)

📅8月28日(水)14時～16時 📍10人(先着) ¥200円 申8月11日(祝・日)から電話・FAX(☎・📠・📠を記入)・来館で

◆お片付けセミナー

～書類のお片づけ

📅8月31日(土)14時～16時 📍20人(先着) 申8月11日(祝・日)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

◆口笛教室～音楽が身近にある生活で毎日を楽しもう!

📅8月24日(土)10時～11時30分
📍10人(先着) ¥100円 申8月11日(祝・日)から電話・来館で

◆ゆったりヨガ教室

～椅子に座ってヨガをしましょう

📅8月31日(土)10時～11時 📍20人(先着) 申8月11日(祝・日)から電話・来館で

◆手作り小物教室～手芸

布で竹の小物を作ります。📅9月11日(水)9時15分～12時 📍10人(先着) ¥800円 申8月11日(祝・日)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

◆脳トレ&シニアライフセミナー(全6回)

シニアライフの充実に向けて、必要な知識や情報を提供する講座です。

📅9月17日、10月1日・22日、11月5日・19日、12月3日の火曜13時30分～15時30分 📍20人(先着)
申8月11日(祝・日)から電話・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
休 毎週月曜・木曜

◆リンパを流すストレッチ(全3回)

曲に合わせて全身の血行を良くし不調を予防・改善します。📅9月6日・20日、10月4日の金曜10時～11時30分 📍15人(先着) 申8月13日(火)から電話・来館で

◆陶芸教室～初心者向け(全5回)

粘土から手で器を作ります。📅9月8日・15日・29日、10月6日・13日の日曜13時30分～16時 📍6人(先着) ¥2,800円 申8月13日(火)から電話・来館で

本牧原地域ケアプラザ

本牧原6-1(📍和田山口)
☎📠623-0971 📠623-0977
休 第4日曜

◆脳イキキ教室(全21回)

簡単な『読み書き計算』などを行い、脳の働きを活性化。📅10月3日～2025年2月27日の毎週木曜(1月2日は休み)①10時～、②10時40分～※各30分 📍65歳以上の人20人(先着) ¥2,500円/月 申8月11日(祝・日)から本人が来館で

中図書館

本牧原16-1(📍本牧原)
☎📠621-6621 📠621-6444
休 8/19(月)

◆すいようびのおはなし会

絵本の読み聞かせやおはなしを語ります。📅8月21日(水)11時～

📍3歳～小学生※保護者同伴可

◆環境おはなし会

生き物が出てくるおはなしを読みます。📅9月4日(水)15時30分～
📍3歳～小学生※保護者同伴可

◆めぐみ座のおはなし会

絵本の読み聞かせやおはなしを語ります。📅9月7日(土)15時～ 📍3歳～小学生※保護者同伴可

◆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。📅9月10日(火)11時～11時30分
📍0～2歳の子と保護者

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)

◆令和6年度後期(10月～2025年3月)「趣味の教室」

教室	日時	人数	費用
かな書道	第1・3火曜 12:20～14:20	15人	1,000円
楽しい似顔絵入門	第2・4水曜 9:40～11:40	20人	1,000円
シニアディスコ	第2・4水曜 10:00～11:00	20人	
ピラティス	第1・3金曜 10:00～11:00	20人	
新古今和歌集の四季の歌	第2・4金曜 12:20～14:20	20人	600円
簡単からだコンディショニング	第2・4日曜 15:30～16:30	20人	

【共通】📍市内在住 60歳以上(抽選) 申8月15日(木)～9月5日(木)に郵便はがきと同館利用証か健康保険証を本人が持参し来館で。※1人1教室。3年以内に受講した教室は申し込みません。ただし追加募集時は受け付けます。

📍なか区民活動センター(区役所別館1階)
☎224-8138 📠224-8343

●よろずアップ企画

▶水彩で夏を楽しもう

ラップやシャボン玉で水彩画を描きます。作品はみつい画廊(吉田町5-1)に展示後、よこはま水彩アンヌアーレ展に巡回展示します。夏休みの自由研究としても。📅8月15日(木)①10時～12時/水の中の金魚を描こ

う、②13時～15時/ぶくぶくお団子シャボン玉、③17時～19時/水彩画で夏を描く 📍①②3歳～小学生(未就学児は保護者同伴)、③中学生～大人 各15人(先着) ¥各500円 申8月11日(祝・日)から電話・来館で

▶シニアこそSNSを活用しよう!入門編(全2回)

はて?SNSとは何ぞやとつづやいたあなたのための講座。📅9月21日・28日の土曜13時30分～16時 📍スマホかタブレットを持参でき、文字入力ができる人15人(先着) ¥1,000円 申8月11日(祝・日)から電話・来館で

●横浜マジシャンズ・アソシエーションマジックライブショー

横浜で活躍しているマジシャンたちによるテーブルマジックショー。📅9月7日(土)14時～16時 📍小学生以上30人(先着) 申8月11日(祝・日)から電話・来館で

男女共同参画センター横浜南(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

◆女性としごと応援デスク

▶キャリア・カウンセリング
📅9月14日(土)・27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
📅9月21日(土)①13時～、②14時～、③15時～ 📍各1人(先着)
【共通】各50分。電話・オンライン相談も可。☑あり(満2か月以上の未就学児・有料・要予約 ☎714-2665) ※免除制度あり(要問合せ)
申8月11日(祝・日)から電話・来館で

善意銀行

5月1日～5月31日受け付け分(敬称略)
株式会社クラステイタス
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

今月のポレポレグッズ 中区障害者地域作業所等製品

8月23日(金)11時～13時30分
区役所本館ぱびぽ広場

3事業所が合同販売します



▲ゆとり 雑貨 ▲本牧ダック 雑貨 ▲ぶれいす 点字封筒

📍区役所障害者支援担当 ☎224-8165 📠224-8159

VIVA! 健康 「酒は百薬の長」はうそ?!

少量の飲酒でも健康リスクがあることが
わかってきました。



厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」より

アルコールの身体への影響

- 少量の飲酒でも、高血圧や男性の食道がん、女性の脳卒中などの発症リスクを上げてしまうと言われています。
- 高齢になると、若いときに比べて酔いやすくなり、飲みすぎると認知症のリスクが高まります。
- 女性は男性に比べてアルコールの影響を受けやすく、少ない量でもアルコールが原因の肝硬変になる場合があります。
- 日本人の41%がアルコールを分解する酵素の働きが弱く、顔が赤くなったり動悸がしたりします。そのような人が飲酒をすると食道がんなどのリスクが非常に高くなるとされています。



それでもお酒を飲みたい時は!

- ①休肝日を決めましょう
- ②あらかじめお酒を飲む量を決めましょう
- ③飲酒前、飲酒中に食事をとりましょう
- ④飲酒の合間に水を飲みましょう

アルコールの適正量

厚生労働省で定義されている「節度ある適度な飲酒」は、1日平均純アルコールで約20gとされています。
表：純アルコール20gの目安

お酒の種類	お酒の量	アルコール度数
ビール	500ml	5%
日本酒	180ml	15%
ウイスキー	ダブル1杯 60ml	43%
ワイン	グラス1杯 180ml	14%
チューハイ	350ml	7%
焼酎	グラス半分 100ml	25%

※女性や高齢者、体格の小さい人はこれより少なめに

今日はノンアルコールにしようかな!



知っていますか? 「健康経営」

アルコールの付き合い方はこころの健康とも密接に関係しています。社員ひとりひとりが健康でいることが、企業力アップにつながります。個人だけでなく会社全体で健康づくり(健康経営)に取り組んでみませんか。

健康経営に興味がある人はこちら▶



☎ 224-8332 fax 224-8157

直近の健康診断または採血結果で、HbA1c^{*}が高かった(6.4～6.9%)人またはその家族が対象

中区 血糖値改善講座〈全2回〉

ずっと気になっていた血糖値、そろそろ生活習慣を見直しませんか

※HbA1cとは過去1～2カ月の血糖値の平均的な状態を示す指標です。

内容 保健師、栄養士、歯科衛生士からの糖尿病についてのお話と運動講師からの日常生活に取り入れやすい運動(実技)の講座です。直近の健康診断の結果をお持ちください。

日時 9月3日(火)、10月1日(火)
13時30分～15時30分
※両日ともご参加ください。

※10月1日は運動しやすい服装で参加してください。

会場 中区役所別館(区役所本館隣)
3階305会議室

定員 中区在住の人20人(先着)

申込み 8月13日(火)から30日(金)12時まで
電話・FAX(行・図・諭・器)を記入)・来館・HP(電子申請)で



▲申し込みはこちらから



参加者にプレゼント!

- かんたんレシピ集
- 歯ブラシ



☎ 224-8332 fax 224-8157

しあわせの食育レシピ No.64

★毎月19日は「食育の日」★

今回は備蓄食品を使った「炊き込みご飯」を紹介し、自然災害に備えて「ローリングストック[※]」を活用していきましょう。

安達さん 新井さん

中区ヘルスマイトから健康レシピを紹介 /

〈材料〉3～4人分

- 米2合
- ヒジキ8g(乾)
- ニンジン60g
- シメジ60g
- ツナ缶1缶(70g)
- しょうゆ大さじ2
- みりん大さじ2
- 枝豆適宜
- 塩昆布3g

(1人分)上記の材料を4人分として計算
エネルギー352kcal
塩分1.7g

〈作り方〉

- ① 米は洗って30分以上浸水させ、水気を切っておく。生の枝豆はゆでて薄皮をむいておく。冷凍の枝豆はパッケージの表記に従って加熱し、解凍して薄皮をむく。
- ② ヒジキは水で戻し、水気を絞る。ニンジンは細切りに。シメジは石づきをとり食べやすい大きさに切る。
- ③ 炊飯器に①の米を入れ、しょうゆ、みりん、ツナを汁ごと加える。水を2合の目盛りまで注ぎ、ヒジキ、ニンジン、シメジ、塩昆布を加えて炊飯する。
- ④ 炊き上がった器によそい、枝豆を散らしてできあがり。

ポイント ※ローリングストックとは
備蓄用食品を、普段の食事に取り入れ、消費しながら使った分だけ買い足して災害時に備える方法です。地震や風水害などいつでも起こり得る災害に備えましょう。

☎ 224-8332 fax 224-8157

わたしのまちの **中なかいいネ!** 新本牧地区

新本牧は「あいさつ」でまちづくり
～広げよう!つなげよう!「人の和」～

第6回

3つの目標

- 🌸 子どもを中心に地域を盛り上げ、困りごとを速やかに察知できる関係を作っていきます。
- 🌸 交流の場を充実し、多世代に渡って助け合えるまちを目指します。
- 🌸 環境面から住みやすいまちづくりを通して、住民が健康で安全に暮らせるようにします。

▲本牧ライトアッププロジェクト

連合町内会では区内初の自転車安全教室
令和6年は秋開催予定

☎ 224-8330 fax 224-8157

あなたの街の **老人クラブ 第17回**

「緑会」

活動地域：本牧緑ヶ丘 会員数：196名

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

緑の喫茶では、みんなで楽しくおしゃべりをして、演奏に合わせて歌を歌ったり、さまざまなゲームを楽しんだり、終始笑顔で過ごしています。

中区老人クラブ連合会が毎年2月に開催している「ふれあい作品展」に出品するために、全員で作品作りにも取り組んでいます。毎回テーマを決めて作品作りをしていますが、同じテーマでも、作る人によってさまざまな作品が完成し、個性あふれる展示になっています。

▲歌う前には準備運動としてみんなで発声練習。好きな曲を選んで、演奏に合わせて歌っています。

▲今年2月の「ふれあい作品展」に出品した作品「本牧緑ヶ丘の遺跡」。個性豊かな作品が並んでいます。

☎ 681-8480