

ここから なか区版 6~12 ページです

- 第43回 中区民祭り ハローよこはま2018 5
- がんとわたし 6~7
- お知らせ 講座・催し・施設から ほかに 8~12



なか 9

No.251 / 2018年(平成30年)

第43回 中区民祭り ハローよこはま2018

HELLO YOKOHAMA 2018

日時 10月7日(日) 10時~16時

会場 横浜公園・日本大通り・象の鼻パーク
※荒天の場合は翌日に順延

今年は象の鼻パークまで会場を広げて開催します。ダンスをメインテーマに市内プロスポーツチームのチアリーディングやアイドル、区民団体などのパフォーマンスステージや区内の企業・団体と連携した飲食ブース等で皆さまのご来場をお待ちしています。

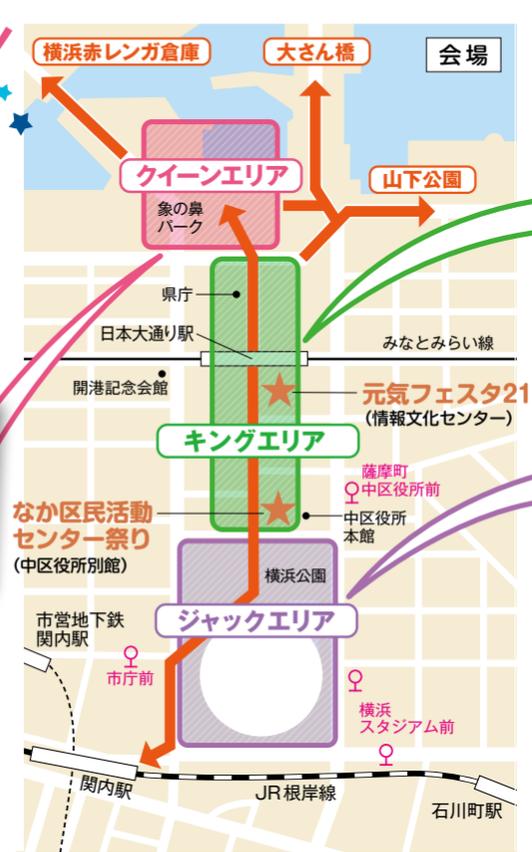


Hello Dance!!!

diana ディアーナ
横浜DeNAベイスターズ
オフィシャル
パフォーマンスチーム

**トリコロールマーメイズ
Tricolore Mermaids**
横浜F・マリノス
公式チアリーディングチーム

**ビーローズ
B-ROSE**
横浜ビー・コルセアーズ
チアリーダース



キングエリア

区内商店街からの出店、協賛企業・団体によるブースやフードコートもあり、ゆったり買い物や食事を楽しめます。また、ステージでは、区民団体などのパフォーマンスで盛り上げます。

ジャックエリア

ステージには区民祭りのオープニングを飾る開会式典や、「仮面女子」も登場!! 区民団体などの飲食ブースや、地域の多世代にわたる活動紹介、さわやかスポーツ体験もできます。

仮面女子

同日開催: 横浜赤レンガ倉庫 横浜オクトーバーフェスト2018
山下公園 ワールドフェスタ・ヨコハマ2018
同日入港客船: 大さん橋 コーラル・プリンセス初来港
※天候により入港しない場合があります

クイーンエリア

新たに広がったエリア、象の鼻パークの目玉はダンスステージ! プロスポーツチームのチアリーディングやパフォーマンスが集合し、華やかな演技で魅了します。ラグビー体験もできます!

同時開催

- 元気フェスタ21**
骨密度・唾液測定、頭髪などの健康チェック、健康・薬事等相談、体操など。みんなで楽しく健康づくり!
- なかと民活動センター祭り**
~笑顔の出会いを未来へつなごう!~
ワークショップやダンスの体験コーナー、市民活動の紹介展示など、登録団体やなかく街の先生が多彩なプログラムで盛り上げます!

イベントの詳細はHPで

ハローよこはま2018 [検索](#)

※開催の有無は当日の午前6時30分からHPで。午前8時からは横浜市コールセンター(☎664-2525)でもご案内します。

問合せ: ハローよこはま2018事務局(区役所地域振興課) ☎224-8132 ☎224-8215

中区役所 〒231-0021 横浜市中区日本大通35 ☎224-8181(総合案内)
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)

編集・発行 中区役所広報相談係 ☎224-8123 ☎224-8214

区の人口・区の世帯数

- 148,990人
- 80,263世帯 (2018年8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も配信します!
[中区区政情報](#) [検索](#)



特集

がんとわたし

2人に1人ががんになる時代です。

がんと本人

都内の某社に勤める高梨さん。趣味として着付けとチーズとワインを楽しまれており、特にチーズとワインについては資格まで取得してのめり込んでいました。ご主人と一緒に出かけするのも楽しみの一つで、「最近では新婚旅行でヨーロッパに行きました。お金がかかってしょうがないです」と笑わせてくれました。

そんな高梨さんががんと診断されたのは、今年3月のこと。「え、嘘でしょ」「まさか自分が」「どうなるんだろう…」いろいろな思いが高梨さんの頭の中に渦巻きました。

心まで病気になった気がする

「風邪だったら人に笑いながら言えるかもしれないけど、がんはあんまり言えない。言ってもいいのかもしれないですけど、聞いてショックを受ける人の方が多いのかなって思います」と、高梨さんは



がんの大変さを語ります。「健康なときなら何とも思わない言葉に、傷つくことがあります。自分のことを思っている言葉でも。だから、心まで病気になっているような、そんな気がします」。

終始笑顔でお話を聞かせてくれた高梨 泰美さん

治療しながら、働くということ

「治療は長いし、お金がかかる。それに趣味も続けたいから、お金が必要。そうすると、働かなくちゃ」と高梨さん。「仕事をしていると余計なことを考えなくて済む。職場に行って、いろんな人とお話をしたり。煩雑な環境の方がいいのかな」。がん相談支援センターにも相談して、高梨さんは治療をしながら働くことを選択しました。

「がんになっても、上司・同僚にはこれまで通り、普段通りに接してほしいです。ただ、やっぱり体調が悪かったりとかすることもあるので、そういうときにはサポートしてほしいですね。今の会社では皆さん、やさしくしてくれていますよ」と笑います。

一番の支えは、夫

高梨さんにとって、一番の支えになっているのがご主人です。「病院に行くと、これから治療方針を決めますっていうときに、私の知らないパンフレットを出してきて、『先生、これはどうですか』『こっちはどうですか』って。知らないところで調べてくれてたんです。ちょっと、うれしかったですね。支えになってくれています」と、いつも寄り添ってくれているご主人への感謝の気持ちも聞かせてくれました。

がんと家族

宮古島で育った降旗さん。都会への憧れから、15歳になると単身横浜へ。そんな降旗さんがご主人に出会ったのは、ご自身が働くレストランでした。「物を書く仕事をしてた人だったんです。一人でカウンターの隅に座って仕事をしていました。紅茶を注文されると、『濃い方が好きですか』と聞いて、思いっきり濃くしたりして。なつかしいですね」と笑います。やがて結婚し、幸せな二人の生活が始まりました。

しかしながら、2016年夏、愛するご主人が胃の痛みを訴え、救急車で運ばれます。その後、ステージ3のがんと診断されました。「診てもらったらお腹の中全部血だらけだったんです。胃だけじゃなくて、肺も脾臓もやられて。親族にもがんになった人がいましたし、食も細くなり、筋肉も落ちてきていたので、主人は何となくそんな予感がしていたのかもしれないね」。

できるだけお家で。本人の望みをかなえたい

がんと診断されてからは入退院を繰り返す日々でした。「主人は家で過ごしたかったみたいです。家で過ごして、でも最期は病院で迎えたいんだと言っていましたね。だからこっちがこうしてあげよう、ああしてあげようっていうより、本人が望むことをしたほうがいいかなって思ったんです」と降旗さん。「私にはがんの知識がないし、どう

してあげていいかわからない。がん相談支援センターがあったから、本人が望むようにしてあげるためにどうしたらいいのか、とても安心して相談ができたし、心の支えになりました」。そして2017年10月30日、ご主人は亡くなりました。「本人もきっと、自分のやりたいようにやらせてもらったという満足があったと思います」と振り返ります。

本人も家族もお互いに分かり合い、向き合うことが大切

「がんって言うと、今までは、治らない病気っていうイメージでしたよね。だから、がんだということを本人に伝えなかった。孤独ですよ。でも今は違う。医学も進歩しました。がんだということを理解し、本人も家族も、お互いの思いを分かり合って、一緒にがんと向き合う時代なんです。通じ合うことが、一番の支えになるんじゃないでしょうか」と降旗さん。「すごく暗いイメージだったがんも、今は早期に見えさえできれば、大きく生存率が上がります。健康なときこそ、がん検診に行くべきですよ」と話してくれました。



ご主人のことを思い出しながら、時折恥ずかしそうにお話をしてくれた降旗 サヨ子さん

がんについて、信頼できる最新の正しい情報はこちら



国立がん研究センターがん情報サービス

ご存知ですか がん相談支援センター



全国のがん診療連携拠点病院などに設置されている、がんに関する相談窓口。区内では横浜市立みなと赤十字病院内にあります。電話相談も可。専門相談員がお話を聞きます。

自分のがんや治療について詳しく知りたい

担当医の説明が難しい

活用できる助成・支援制度などを知りたい

仕事を続けながらの治療はできるのか



■ みなと赤十字病院内
(みなと赤十字病院入口またはみなと赤十字病院)
■ がん相談支援センター
☎ 628-6317

誰でも 無料で がん相談ができます

病院に通院していない方、またがん患者に限らずご家族の方、誰でも、無料で利用できます。利用者からは「自分の父親ががんになったときにはこのように相談できる場所がなかった。今こうやって自分のがんになって、話を聞いてもらえて、すごく助かった」というお声をいただいています。がんと診断されても、一人で悩まずぜひご相談ください。

みなと赤十字病院・がん相談支援センター
亀山友美さん
(認定がん専門相談員)



がん患者さんの「働きたい」を応援します！

仕事と治療を両立したいが、会社の制度をどう利用できるかわからない

人事・労務担当者に相談したいが、どのように話をしたらよいか

治療や休職をするにあたって利用できる保険・手当金・給付金等を知りたい

社会保険労務士による労働相談の窓口です。(事前予約制)

☎ 毎月第4金曜13時～17時 ■ 横浜しごと支援センター(横浜市技能文化会館3階) ■ 市内在住・在勤・在学のがん患者(治療後の方を含む)及びそのご家族 ■ 同センター ☎ 681-6512

あなたはがん検診を受けていますか。

がんの撲滅一。これは平成26年6月に制定された、横浜市がん撲滅対策推進条例の目指すところとして、掲げられている言葉です。この目的を達成するため、条例では横浜市や保健医療関係者のみならず、市民・事業者のみなさんの責務についても定めました。この責務を果たすためには、がんを身近な病気として受け止めることが大切です。

今月号ではがんについて考えるため、中区内にあるがんの相談窓口「がん相談支援センター(6ページ下部参照)」と、同センターを利用された方などたくさんの方々のご協力を得て、インタビューを行いました。

「生涯でがんに罹患する確率は、男性62%、女性46%」(出典:国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」。2013年データ)です。他人事ではありません。がんを自分事としてとらえること、始めましょう。



がんと患者会

胃がん患者の会「アルファ・クラブ横浜会」。この会は胃がんにより、胃を切除した人たちの情報交換や交流を目的として、2010年11月に発足されました。

会長の河淵さん自身も胃がんの体験者です。「父親が胃がんで、68歳で他界しています。そういうこともあって、45歳から毎年、人間ドックを受けていたところ、2009年9月に胃がんと診断されました。その3か月後には胃の2/3を切除。早期発見・早期治療につながりました」。河淵さんはその後、2012年に会社を定年退職。地域情報誌でアルファ・クラブ横浜会を知り、入会しました。2016年からは会長として、会の運営に力を注いでいます。

プラスアルファの元気と勇気

アルファ・クラブ横浜会は年3回(1月、5月、9月)、なか区民活動センターで定例会を開催しています。定例会の前には話したいこと・聞いてみたいことを会員に募集。定例の懇談会の中でそのテーマについて全員で話し合っています。「胃がんは、胃を切除して命が助かったとしても、手術後の生活や食後の問題が生じます。そんな人たちが交流を励みに、『プラスアルファの元気と勇気』を抱き、前向きに生きていこうとする会を目指しています」と河淵さんは語ります。横浜会の会員数は現在32人。「懇談会では誰か一人が話すようなものではなく、みんなが語り合える場にしたいという、会としての思いがあります。不安や悩みを少しでも減らし、何よりも「一人ではない」という安心感を得ている方が大勢います」と河淵さん。同じ病気の仲間と遠慮なく語り合え、体験談などから学ぶことができることが、患者会の強みであり、患者会が存在する理由なのですね。



「趣味は散歩と健康麻雀、野球観戦」と話す河淵雅人さん。不老町地域ケアプラザで活動する「健康麻雀の会」の代表でもある。

医療者の仕事は、がんを治すことだけじゃない

みなと赤十字病院 清水大輔医師

がん治療の現場ではもちろん、医師の皆さんが活躍しています。今回は乳腺外科医師の清水大輔さんにお話を聞きました。



「もちろん患者さんが亡くなるなど、辛いことも多い仕事です。それでも、患者さんの言葉が我々にやる気をくれるんです」と話してくれました。

● 昔と今、がん治療の現場で変わってきたことを教えてください。

近年がんの医療で非常に重要なこととされているのが、がんを治すことだけではなく、患者さんが心身ともに健康な社会生活を送れるようにすることなんです。これを達成することは、医師だけではできません。ご家族や患者会、看護師、がん相談支援センターと医師が一緒になって患者さんの困りごとに寄り添い、サポートすることで、やっと実現できるんです。現場だけでなく、社会全体が、そういう方向に向き始めていると感じています。

● がんの治療も進歩しているのですか。

がんの治療には2つあって、1つは先ほど言ったように、患者さんの生活を守ること。もう1つは、「Evidence-Based Medicine」、つまり「科学的根拠に基づく医療」です。現在の治療は全て、何らかの科学的根拠に基づいて、ガイドラインが作られていて、それに沿って治療をするようになっています。分子標的治療薬などの新しい薬も進歩していますし、手術の方法も、内視鏡手術やロボット支援手術などできるだけの負担を小さくするようになってきています。

● 仕事と治療の両立が言われるようになった背景はなんでしょう。

社会生活への復帰を後押しするという社会全体の方向性と、医学の進歩による部分が大きいと思います。医学の進歩については、抗がん剤治療の副作用を抑える薬なんかも進歩しています。これによって、以前は入院しなければならなかったケースを、外来で診るといってもできるようになりました。ただし、社会全体がよい方向に向かっていけるかは、その理解はまだまだ広がっていかなければいけませんね。

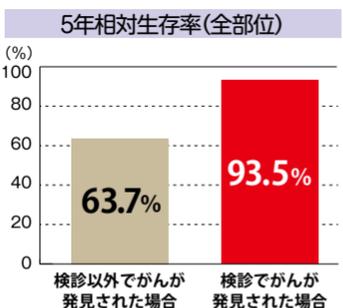
● 中区民の皆さんへメッセージをお願いします。

がん医療は、さまざまな面で進歩してきています。インターネットは多くの情報が得られますが、自分にあった情報を見つけ出すのが難しく、注意も必要です。不安を取り除くためにも、しっかりとした医療機関で、医療者と向き合い、話をし、思いをぶつけてください。そして正確な情報を得ていただければと思います。

がん検診を受けましょう

検診でがんを見つけると5年後の生存率が約9割!*

がん検診を受診し、早期発見・早期治療に結びつけることが大切です。



神奈川県立がんセンター がん予防・情報学部作成「がんの5年相対生存率(2010年診断患者)」より、全部位のがんのデータを抜粋 ※がんの部位により、生存率は異なります

● 横浜市がん検診

市内在住の方で、職場などでがん検診を受ける機会のない方は、「横浜市がん検診」を受診できます。

☎ 横浜市けんしん専用ダイヤル

☎ 664-2606 ☎ 664-2828

※「横浜市がん検診」の一部はP.12健康づくりカレンダーでもご案内

● がん検診無料クーポン券

横浜市では対象年齢の方に、子宮頸がん検診・乳がん検診の無料クーポンをお送りしています。

平成30年度無料クーポン対象者

子宮頸がん検診

平成9年4月2日～平成10年4月1日生まれの女性

乳がん検診

昭和52年4月2日～昭和53年4月1日生まれの女性

※クーポンは、6月中旬に住民票の住所に送付しています

ピンクリボンかながわ2018

「あなたと、あなたの大切な人を、がんで失わないために…」をテーマに、乳がんの早期発見・早期治療の大切さを発信する「ピンクリボンかながわ」が今年も開催されます。



● 啓発イベント: 9月23日(日)11時～16時

☎ 横浜公園(横浜カーフリーデー2018会場内)

● ライトアップ: 9月22日(土)～24日(祝)18時～22時

☎ 開港記念会館・象の鼻パーク・よこほまコスモワールド大観覧車「コスモクロック21」・グランモール公園(棧橋の広場・眺めの広場)・横浜マリニタワー ☎ 事務局 ☎ 0120-406-561

リレー・フォー・ライフ・ジャパン2018横浜

がん患者とその家族を支援すべく、地域全体でがん征圧を目指すチャリティーウォークイベント。

● 10月6日(土)12時～10月7日(日)12時

☎ みなとみらい臨港パーク ☎ 事務局 ☎ 090-7901-8718

☎ rflj.yokohama@gmail.com



EVENT CLIP イベントクリップ

※費用の記載のないものは無料。申込みの記載のないものは当日直接、特記のないものは先着順

海外の珍しい遊びも体験できる 森のスポレクフェア2018

9/16(日)



手づくり凧で遊ぼう!

クップ(バイキングが生み出したスウェーデン発祥のスポーツ)やラダーゲッター、凧づくり、フライングディスク、ミニウォークラリーなど楽しい遊びとスポーツの祭典。

●10時30分～14時30分 ※雨天の場合、中止種目あり ●根岸森林公園芝生広場ほか(旭台) 同公園 ☎641-9185 fax663-1130

"KANIKAPILA"(音楽を楽しむ、踊りを楽しむ) 本牧ハワイアンフェスタ

9/16(日)

歌と踊りと飲食でフラを楽しむ1日。ワークショップや写真展も。 ●12時～19時 ※雨天の場合は翌日に順延

●本牧山頂公園観山広場(和田山口) 同実行委員会 ☎fax624-3372



ハワイを知ろう!本牧の歴史を知ろう!

みんなで歌おう!楽しく歌おう! 童謡100年 歌の贈りもの

9/22(土)

中区等で活動する合唱団やソリストとともに歌い、子ども達と交流します。



童謡「赤い鳥」創刊百年

●14時開演 ●開港記念会館講堂 ●400人 ●800円(高校生以下無料) 申9月21日(金)までに電話・FAX(行事名・氏名・電話番号を記入)で 同赤い靴記念文化事業団 ☎641-3066

fax641-1881

あなたと世界がつながる日 中区多文化フェスタ

9/23(日)

多文化交流を体感できるプログラムと、外国につながる若者の発表、クイズラリー、抽選会ほか。 ●11時～15時30分 ●開港記念会館 同なか国際交流ラウンジ ☎210-0667 fax224-8343



民族舞踊のステージも楽しい

高齢者権利擁護普及啓発講演会 自分らしく老いるために 老い支度のポイント

10/5(金)



講師:井上康子氏 (社会福祉士、ファイナンシャル・プランナー)

認知症や介護が必要になった時どうしたらよいか。財産管理や相続などをお話をします。

●13時30分～15時30分 ●区役所7階会議室 ●100人 ●10月4日(木)までに電話・FAX(行事名・氏名・電話番号を記入)で 同区役所高齢・障害支援課 ☎224-8167 fax224-8159

柏葉公園子どもログハウス 秋の子どもサッカー祭り

10/14(日)

プロのコーチと一緒にサッカーを楽しもう。 ●9時30分～10時15分/2・3歳児と保護者、10時30分～11時15分/年少～年長相当児 ※小雨決行 ●柏葉公園グラウンド(山元町1丁目会館前) ●各20人 申10月1日(月)から電話・来館で 同同館 ☎fax641-1169

国際理解セミナー ※日本語での講座 ～日本に暮らすネパールの人々

10/20(土)

かながわネパール人コミュニティの活動から知る、ネパール人の暮らし。日本でネパール人が増えている理由、絆やコミュニティ創設のいきさつについて。講義の後はネパールのお茶とお菓子で交流も。 ●10時～12時 ●なか国際交流ラウンジ(区役所別館1階) ●24人 ●500円 申9月11日(火)から電話・Eメール(行事名・氏名・電話番号を記入)・来館で 同ラウンジ ☎210-0667 fax224-8343 nakalounge@yoke.or.jp



講師のジガン・クマル・タバさん

中区認知症普及啓発イベント 広げよう認知症の理解のWa!

認知症を正しく理解してもらい、自分に何ができるかを考え、行動を起こしてもらうために

◆パネル展示、クイズラリー

10/1(月)～11(木)

区内の認知症カフェのパネル展やキャラバン・メイトの活動紹介など。 ☎10時～16時 同区役所1階 ぱびぼ広場ほか

認知症は誰もが
認める身近な病気です



認知症サポーター
キャラバンロバ隊長

◆これって、認知症? ～認知症の理解と症状・予防

10/1(月)

医師による講演会。認知症を正しく理解し早期に対応すれば進行悪化を抑えることやゆとりを持った対応も。講師:山田高裕氏(山手の森こころのクリニック精神科医) ☎10時～12時 同区役所7階会議室 同100人

◆ご参加ください

◆認知症サポーター養成講座

10/1(月)・9(火)

認知症の人と家族への応援者「認知症サポーター」を養成する、キャラバン・メイトによる講座。受講者にはオレンジリングを差し上げます。 ☎13時30分～15時 同区役所7階会議室 同各30人

同区役所高齢・障害支援課 ☎224-8167 fax224-8159

なか区

歴史の散歩道

碑めぐり編

No.230
我国最古の公園
(横浜公園)

命を救った横浜公園

現在、ベイスターズの本拠地である横浜スタジアムを有する横浜公園は、日本人に開放された最古の公園で、明治9(1876)年2月に開園した。この公園の歴史は横浜を襲った大きな災害と深くかかわっている。公園の造営以前、その場所には安政6(1859)年に開業した港崎遊郭があったが、慶応2(1866)年11月26日の関内大火によって郊外に移転する。そして跡地にはR・H・ブランドンの設計によって公園がつくられることになり、居留外国人がスポーツ大会などで利用した。

開園後の横浜公園は人びとの憩いの場になると同時に、災害時の避難場所として機能するようになった。例えば、明治32(1899)年8月12日の雲井町大火では、伊勢佐木町方面から避難民が流れてきたほか、大正8(1919)年4月28日の埋地大

火でも公園内のグラウンドは人びとで満たされた。さらに大正12(1923)年9月1日の関東大震災では、被災者とともに、横浜市役所や神奈川県警察部も公園に避難、各種心急対応の指揮をとった。

東京では、本所の陸軍被服廠跡(現・墨田区横網)に避難した約3万8千人が火災旋風によって犠牲となったが、同じく約2万坪の広さの横浜公園では、避難した人びとの大部分が助かった。その背景には、公園内に家財道具等の荷物を持ち込まなかったことや、樹木が公園を覆っていたことなどがあつた。加えて、付近の水道管が破裂したため、公園内は水で満たされていた。公園の周りは炎によって囲まれたものの、様々な条件が重なったことで多くの命が救われたのである。

(横浜開港資料館調査研究員 吉田律人)



関東大震災時の横浜公園
公園内の樹木の配置や水で満たされている状況がわかる。
(横浜開港資料館所蔵)



R・H・ブランドン像



展示のお知らせ

10月28日(日)まで明治150年記念企画展「戊辰の横浜 開港都市の明治元年」開催
横浜開港資料館(日本大通り駅) ☎201-2100 休月曜(月曜が祝日の場合は翌日)

今月のお知らせ

INFORMATION

- 🕒 日時・期間
- 📍 会場
- 👤 対象・定員
- 💰 費用
- 📧 Eメール(アドレス)
- 🌐 ホームページ
- 📍 バス停
- 📠 ファクス(番号)
- 📄 行事名
- 👤 氏名(ふりがな)
- 👤 年齢
- 📠 郵便番号・住所

横浜カレンター
 中区関連のイベントは中区ホームページでもご覧いただけます。トップページの「イベント情報」をクリックしてください。

今月11日以降のものを掲載しています。 ※費用の記載のないものは無料。申込みの記載のないものは当日直接、特記のないものは先着順

講座・催し

■元気づくり♥イベント

▶元気づくりステーションパネル展示

🕒 9月10日(月)13時~14日(金)15時

📍 区役所1階ぱびぼ広場

▶コグニサイズ体験会

脳と体を元気に保つ運動です。🕒 9月

12日(水)・14日(金)10時~11時30分

📍 区役所7階会議室 📎 各50人

【共通】📍 区役所高齢・障害支援課

☎ 224-8142 📠 224-8159

■横浜山手西洋館

▶謎解きクイズ2018~魔女からの招待状IV

西洋館を回ってクイズを解きながら歴史や文化を楽しく学びます。景品も!

🕒 9月14日(金)~17日(祝)9時30分~

17時 📍 山手西洋館7館とテニス発祥

記念館 📎 200人

¥500円 ※招待状

(右)として山手西

洋館7館で販売

📍 山手111番館

☎ 📠 623-2957



▶エリスマン邸 写真講座

スマホで簡単にSNS投稿可能な撮影

方法の講義と、すてきなテーブルコー

ディネートでのフォトレッスン。🕒 10

月25日(木)13時30分~15時 📍 同館

📎 20人 ¥1,500円(茶菓付) 📞 電話・

来館で 📍 同館 ☎ 📠 211-1101

■日ノ出川公園

▶鍋つかみ作り

小さく切った9種類の布を縫い合わせ

て。壁掛けにもなります。🕒 9月18日

(火)10時~12時 ¥700円

▶パークヨガ

芝生でヨガを。お茶とお菓子付。🕒 9

月30日(日)10時~11時 ¥500円

【共通】📍 日ノ出川公園(伊勢佐木長者

町駅①出口) 📎 10人 📞 9月11日(火)

から電話・FAX(☎・📠)・来園で

📍 同公園 ☎ 📠 641-3513

■中区介護者向け講演会

~心が軽くなるストレスケア

介護に携わる方の心のケアや、日頃の

ストレスへの対処法について臨床心理

士に学びます。🕒 9月21日(金)10時~

11時30分 📍 区役所6階会議室 📎 60

人 📞 電話で 📍 区

役所高齢・障害支援課

☎ 224-8167

📠 224-8159



■子育てママの防災計画

大雨や地震があったとき、できる事は

何なのか。子育て中のママたちの視点

で防災の原点を探ります。🕒 9月30日

(日)10時~12時 📍 本牧山頂公園(📍 和

田山口) 📎 小学生以下の子と保護者

20組 ¥1,000円/組 📞 9月11日(火)

から電話・来園で 📍 同公園

☎ 622-2766 📠 622-6460

■なか区民活動センター

▶5歳若返る声の健康~魅力ある声づくり講座

顔の体操、正しい呼吸法と発声法に

ついて学びます。🕒 9月29日(土)13時

30分~15時30分 📎 15人 📞 電話で

📍 横浜美人塾 ☎ 090-9808-1872

▶絵本作家岡本よしろうさんに

絵本のお話をきいてみよう

岡本氏に絵本『生きる』のお話等を伺い

ます。マリオネット人形のミニ講演も。

🕒 9月30日(日)13時30分~15時30分

📎 40人 ¥500円(未就学児無料)

📞 電話・Eメール(☎・📠)を記入)・来

館で 📍 同センター ☎ 224-8138

📠 na-katsudou@city.yokohama.jp

【共通】📍 同センター 📞 9月11日(火)から

■膝痛予防講座

~100歳まで歩ける体づくり(全3回)

運動指導士などの専門家を講師に招

き、体操・講義を行います。🕒 10月4

日(木)・10日(水)・18日(木)13時30分~

15時30分 📍 区役所会議室 📎 25人

📞 9月21日(金)までに電話・FAX(☎・

📠)を記入)・来館で。抽選 📍 区

役所高齢・障害支援課 ☎ 224-8347

📠 224-8159

■中区福祉保健活動拠点なかふく

▶生活支援ボランティア講座

~あなたの時間役立ててみませんか(全4回)

庭木の剪定や障子張替え、包丁研ぎな

どちょっとした困りごとに対応でき

るボランティアに。🕒 10月16日~11

月6日の毎週火曜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) 📎 20人 ¥500円

▶ポレポレまつりを楽しもう(全2回)

車いすの操作や車いす利用者との外出

時のコツなどを学び、一緒にポレポレ

まつりを見学します。🕒 ①10月24日

(水)14時~16時、②27日(土)10時~13時

30分 📍 中区福祉保健活動拠点なか

ふく(産貿センタービル4階)/①、本牧

いすみ公園(📍 本牧宮原)/② 📎 10人

【共通】📞 9月11日(火)から電話・来館で

📍 中区移動情報センター(社会福祉協

議会内) ☎ 681-6682 📠 641-6078

黄金町バザール2018

~フライング・スーパーマーケット

9/21(金)~10/28(日)

アジアを中心に7か国17組

の若手アーティストが参加。

京急線高架下や大岡川、地

域のお店なども展示場所と

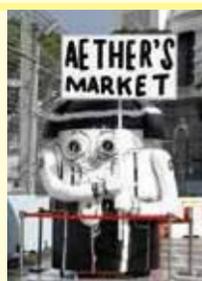
なり、まち中に広がるア

ートフェスティバルをお楽し

みください。🕒 11時~18

時30分 ※月曜休み(祝日の

場合は翌日) ¥700円(高校生以下無料)



©スピーク・クリプティック

【共通】📍 京急日ノ出町駅・黄金町駅間の高架下スタジオほか 📍 黄金町エリアマ

ネジメントセンター ☎ 261-5467 📠 info@koganecho.net

のきさきアートフェア&はつこひ市場

10/7(日)開催

地元アーティストの作

品販売や、地元店舗等

の食を堪能! 🕒 11時~

15時 ※初黄日商店会

企画による「黄金町パン

とコーヒーマ

ルシェ」も同

時開催



スポーツ

■横浜文化体育館当日教室(秋期)

▶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

▶マリノスふれあいサッカー

🕒 17時50分~19時10分 📎 小学1~

3年生30人 ¥1,000円

▶ミス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】🕒 12月18日までの毎週火曜

※9/25、10/16は休み 📍 同館

☎ 641-5741 📠 641-5744

■中区シニアソフトテニス教室

🕒 9月13日~10月4日の毎週木曜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 📍 横浜健康福祉クラブ

(高田) ☎ 662-1006 📠 662-0491

■中区パドルテニス教室

🕒 9月16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20人 ¥100円(中

小学生以下50円) 📞 電話・Eメール(☎・

📠)を記入)で 📍 横浜市パドルテニス

協会(川地) ☎ 321-3076

📠 seikawachi@yahoo.co.jp

■日ノ出川ソフトテニス教室

🕒 9月22日(土)①10時~12時・②13時~

15時、30日(日)13時~15時 ※午前

の部9時~10時、午後の部15時~17時フ

リ練習あり 📍 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) 📍 中区ソ

フトテニス協会事務局(林)

☎ 090-5769-0573 📠 625-4771

■THE BAYS「ACTIVE STYLE CLUB」

はじめてのフィットネスプログラム

中・西区民限定の無料のプログラム。

▶キッズスポーツプログラムU-9

体を動かす楽しさを遊びながら学び

ます。🕒 9月21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

🕒 9月22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」

🕒 10月7日(日)16時15分~17時30分

📎 18歳以上15人

【共通】📍 THE BAYS B1(日本大通り

駅・関内駅) 📞 9月11日(火)から電話・

Eメール(☎・📠)・性別・☎・メー

ル・在勤在学の方は所在地も記入)・来

館で 📍 同クラブ ☎ 663-5280

📠 info@asc.dena-baystars.jp

案内

■竹之丸保育園 看護職アルバイト募集

医療的ケア児の看護・保育補助。📎 看

護師免許保持者で臨床経験のある方。

※勤務条件等は問合せを 📍 区役所

こども家庭支援課 ☎ 224-8171

📠 224-8159

■子育て応援ボランティア説明会

地域での子育てをお手伝いしていただ

ける方を募集します。🕒 9月13日(木)

14時~15時 📍 のんびりんこ(関内駅)

📎 区在住の20歳以上の方10人

📍 のんびりんこ ☎ 📠 663-9715

■全国一斉!法務局休日相談所開催

相続登記がお済みでない方、土地・建

物、会社の登記、供託、戸籍・国籍、人権

問題、遺言に関することなど公証人、司

法書士、土地家屋調査士、人権擁護委員

等が応じます。🕒 10月7日(日)10時~

16時 📍 横浜第2合同庁舎1階会議室

(馬車道駅) 📞 電話で 📍 横浜地方

法務局総務課 ☎ 641-7461(自動音声

⑤) 📠 651-3395

老人クラブ会員募集中!!

区内の老人クラブでは、生きがいづくりや仲間づくりを目的に様々な活動をしています。

また、中区老人クラブ連合会では、ふれあい運動会、グラウンドゴルフ、ノルディックウォーキングといったスポーツや、合唱、俳句、囲碁、将棋等のサークル活動、日帰りや1泊でのバス旅行など、普段それぞれの老人クラブで活動している会員が、スポーツや文化を通じて一丸となり、楽しんでいきます。皆さんも、老人クラブに入って地域の繋がりを広げませんか。

ふれあい運動会



合唱サークルひばりの会 etc.

中区老人福祉大会

地域活動の功労者表彰と民謡踊り、合唱、ダンスなど各ク

ラブのみなさんが日頃の活

動の成果を発表します。

🕒 13時~16時

今月11日以降のものを掲載しています。 ※費用の記載のないものは無料。申込みの記載のないものは当日直接、特記のないものは先着順

**中図書館・本牧地区センターの
休館とエレベーター使用中止
のお知らせ**

エレベーター更新工事のため、下記の期間に行います。ご迷惑をおかけしますがご理解ご協力をお願いします。

休館 ①10/7(日)～9(火)
②2019年1/13(日)～15(火)

エレベーター使用中止

中図書館▶10/1(月)～12/28(金)
本牧地区センター▶2019年1/7(月)～3/22(金) 中図書館
☎621-6621 ㊟621-6444

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)



*の費用は申込み時(電話申込みは3日以内)に持参

◆野毛ギャラリー(作品展示)

▶ことりニットサークル(編み物)

▶シャドーアートの会(3Dアート)

【共通】9月1日(土)～30日(日)

※搬入のため月初・月末は確認を

◆うさぎ!ぴよんぴよん組!

音楽に合わせて体を動かし、遊びを通してスキンシップ。

9月27日(木)10時～11時 未就学児と保護者15組

9月11日(火)から電話・来館で

◆ほほ手ぶらで…ペーパークラフト*

～シャドーボックス「お月見ねこ」に挑戦!

道具と材料は用意します。

9月27日(木)10時15分～12時45分 6人

¥1,000円 9月11日(火)から電話・来館で

◆デコクレイクラフト*

～ハロウィンリース

ふわふわの粘土(クレイ)でハロウィンリースを作ります。

9月28日(金)9時30分～11時30分 15人 ¥1,800円

9月11日(火)から電話・来館で

◆ルールをしっかりと学んで対戦!

こども将棋教室～入門者編*

指せない子も大丈夫。みんなで楽しくお行儀よく。

9月30日(日)12時30分～14時30分 小学生10人 ¥500円

9月11日(火)から電話・来館で

◆かぎ針で編むネット編みポー

ちづくり(全3回)*

プレゼントにもおすすめ!

10月5日・19日、11月2日の金曜9時30分～11時



30分 10人 ¥1,200円 9月11日(火)から電話・来館で

◆自分のペース・体力で運動できるバレトン(全9回)*

フィットネス・バレエ・ヨガを組み合わせた「バレトン」。音楽にのせて楽しく。男性も歓迎。

10月11日～12月6日の毎週木曜15時15分～16時15分

20人 ¥4,500円 9月11日(火)から電話・来館で

9月11日(火)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
9/18(火)
10/7(日)～9(火) ※臨時休館含む



◆ヴォイストレーニング

9月14日(金)・28日(金)10時～11時

各25人 ¥各500円

◆70歳以上限定 ゆる体操(全3回)

筋肉維持に、椅子に座って笑いながら。

9月16日、10月14日・21日の日曜10時～11時40分 8人 ¥1,500円

9月11日(火)から電話・来館で

◆こぐまのへや

絵本の読み聞かせとわらべ歌、手遊びなど。

9月19日(水)11時～11時30分 未就学児と保護者10組

◆みゆき先生の幸せレシピ

トンテキ梅味噌ソース、秋の常備菜など。

9月21日(金)10時～14時 18人 ¥1,200円 9月11日(火)から電話・来館で

◆本もく座のロビーお話し会～十五夜

9月24日(祝)15時～15時30分

◆親子でリトミック

9月25日(火)10時～10時45分/1歳児、10時55分～11時40分/2・3歳児 各15組

¥各500円/組 9月11日(火)から電話・来館で

◆体験 ハーバリウム

瓶にプリザーブドフラワーなどを入れて、素敵なインテリアに。

9月30日(日)10時30分～11時30分 10人(親子参加可) ¥1,200円/1作品 9月11日(火)から電話・来館で

◆秋の本牧日曜坐禅会(全2回)

9月30日(日)、10月14日(日)9時10分～10時 10人 ¥1,000円 9月11日(火)から電話・来館で

◆本牧サロン横濱アーカイブス

～本牧米軍ベースキャンプの思い出を語ろう

9月30日(日)10時～11時30分 30人 ¥200円 9月13日(木)から電話・来館で

◆薬膳で秋バテ対策～元気をチャージ

さつま芋ご飯・鶏と牛肉の煮込みなど。

10月3日(水)10時～14時 18人 ¥1,200円 9月13日(木)から電話・来館で

◆桃の節句の吊るし飾り(全4回)

10月3日、11月7日、12月5日、2019年1月9日の水曜12時30分～14時30分

10人 ¥4,000円 9月13日(木)から電話・来館で

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)



◆ママと幼児の子育て応援クラブ

未就学児と保護者のための、子育て支援者による読み聞かせ、子育て相談も。

9月14日(金)10時30分～12時30分 未就学児と保護者

◆イングリッシュ・ハンドベル体験講座～クリスマスソングを一緒に(全3回)

9月21日、10月5日・19日の金曜14時～15時 8人 ¥3,000円 9月11日(火)から電話・来館で

◆こども料理教室～ハンバーグ作っちゃお!!

9月22日(土)10時～13時 小学2年生以上8人 ¥500円 9月11日(火)から電話・来館で

◆ゆかたの着付け教室

9月22日(土)・29日(土)10時～11時30分 12人 9月11日(火)から電話・来館で

◆マリンバリトミック

プロのマリンバ奏者による、楽しいリトミック。

9月25日(火)10時～10時45分 未就学児と保護者12組 ¥700円/組 9月11日(火)から電話・来館で

◆小さな木版画作り(全3回)

自分で絵を描き彫って、版画は額に入れて仕上げます。

9月27日～10月11日の木曜13時～14時30分 初心者の方8人 ¥2,000円 9月11日(火)から電話・来館で

◆教室の開き方～生徒に長く愛される教室

教室支援の人気講座の講師がその極意を伝えます。

9月29日(土)10時～11時30分 15人 ¥1,500円

◆竹之丸園芸教室～テラリウム作り

園芸研究家から育て方を学びます。

9月29日(土)13時30分～15時 12人 ¥1,800円 9月11日(火)から電話・来館で

◆生地から作る3種のピザ

飲み物とサラダ付き。

10月9日(火)10時～13時 12人 ¥1,500円 9月11日(火)から電話・来館で

■ハザードマップ

区役所では災害が起こった際の被害予測地図(土砂災害、内水)を用意しています。事前に危険を把握して災害に備えましょう。 区役所総務課 ☎224-8112 ㊟224-8109

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)



◆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、季節の歌や手遊び。

9月17日(祝)11時30分～12時 50人

◆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。

9月19日(水)14時30分～15時 50人

◆いきいき健康相談会

「これってじんま疹?～じんま疹のお話」

医師のお話のあと、さまざまな健康相談ができます。

9月23日(日)10時～11時30分 50人 9月11日(火)から電話・来館で

◆大人のお稽古シリーズ(全2回)～はじめてソーイング

初心者も簡単に作れる「ガウチョパンツ」を作ります。

9月21日(金)・28日(金)13時30分～16時30分 5人 ¥1,800円 9月11日(火)から電話・来館で

◆尿漏れ・排泄トラブル改善のピフィラティスヨガ(全10回)

アメリカからやってきた画期的なヨガ。わかりやすく誰にでもできます。

10月2日～2019年3月5日の第1・3火曜13時30分～14時30分 ※1/1は休み 15人 ¥5,000円 9月11日(火)から電話・来館で

◆ママのための骨盤リセットヨガ

不調を改善し出産前の体型に。

10月4日(木)10時～11時 未就学児のママ14人 ※子どもと一緒に参加できます ¥1,000円 9月11日(火)から電話・来館で

◆アコーディオンにあわせてみんなであうたいましょ! (全6回)

楽しく歌って健康に。

10月5日～2019年3月1日の第1金曜14時～15時30分 80人 ¥1,200円 9月11日(火)から電話・来館で

◆わいわいリトミック(全5回)

音楽遊びを通して子どもの表現力を伸ばしましょう。

10月9日～12月11日の第2・4火曜10時～10時45分 1歳6か月～3歳の乳幼児と保護者15組

¥2,000円/組 9月11日(火)から電話・来館で

■熱中症にご注意を!

まだまだ残暑が厳しい時期です。油断せずに、暑さ対策を行いましょ。熱中症予防には体調管理も大切です。十分な休養(睡眠)と栄養補給で暑さに負けない体力を維持してください。

**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



◆季節のしつらえシリーズ～秋色リース
🕒9月22日(土)14時～16時 📍15人
¥1,000円 申9月12日(水)から電話・来館で

◆ハワイアンコンサート
本格ハワイアンバンドの演奏とフラダンス。🕒9月23日(祝)14時～16時
📍50人 ¥500円 申9月12日(水)から電話・来館で

◆おはなしの時間
絵本やお話、わらべ歌を楽しみましょう。🕒9月26日(水)、10月10日(水)15時30分～16時 📍各30人

◆おとなのためのおはなし会
～東北の昔話と宮沢賢治の世界
🕒9月30日(日)10時～12時 📍50人
¥1,000円(茶菓付き) 申9月12日(水)から電話・来館で

◆シリーズで知る「本牧川」～横浜港巡り
横浜港をバスで見学します。🕒10月3日(水)13時40分(JR関内駅南口改札口集合)～16時 📍36人 申9月12日(水)から電話・来館で

◆親子で遊ぼう
～新聞紙遊び、月見団子を作ろう
地域の保健師と栄養士が進めます。🕒9月18日(火)10時30分～11時30分
※終了後12時45分頃まで自由に過ごせます 📍未就学児と保護者10組
申電話・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



◆親子で遊ぼう
～新聞紙遊び、月見団子を作ろう
地域の保健師と栄養士が進めます。🕒9月18日(火)10時30分～11時30分
※終了後12時45分頃まで自由に過ごせます 📍未就学児と保護者10組
申電話・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



申電話・FAX(☎・☎)を記入)・来館で
◆飛び出すカードを作ろう!
ハロウィンカードを作ります。🕒9月16日(日)14時～16時 📍12人(小学2年生以下は保護者同伴) ¥350円 申あり

◆歴史講座～神奈川県に横浜あり、何故に神奈川県?
なぜ神奈川県になったのか。横浜の今後について。🕒9月17日(月)10時～12時
📍40人 ¥100円 申9月12日(水)から

◆「新」歴史講座～もっと凄い本牧
10月からの新講座。複雑奇怪な本牧の地形。知るとよりおもしろくなります。🕒10月15日(月)10時～12時 📍40人
¥100円 申10月1日(月)から

◆身近な自然を楽しむ会
～県立東高根森林公園を散策
🕒9月26日(水)10時(JR久地駅改札口集合)～14時 ※雨天中止 📍20人
¥交通費等各自負担 申9月12日(水)から電話・来館で

◆苔玉づくり
🕒9月28日(金)10時～12時 📍10人
¥700円 申9月12日(水)から

◆編み物教室(全10回)
カギ針でベストとショールを。🕒10月12日～2019年2月22日の第2・第4金曜13時30分～15時30分 📍10人
¥9,500円 申10月2日(火)から電話・FAX(☎・☎)を記入)・来館で

◆編み物教室(全10回)
カギ針でベストとショールを。🕒10月12日～2019年2月22日の第2・第4金曜13時30分～15時30分 📍10人
¥9,500円 申10月2日(火)から電話・FAX(☎・☎)を記入)・来館で

◆編み物教室(全10回)
カギ針でベストとショールを。🕒10月12日～2019年2月22日の第2・第4金曜13時30分～15時30分 📍10人
¥9,500円 申10月2日(火)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**
☎262-2629
山田町3-9
伊勢佐木長者町駅
🕒毎週月曜・木曜



◆編み物教室(全10回)
カギ針でベストとショールを。🕒10月12日～2019年2月22日の第2・第4金曜13時30分～15時30分 📍10人
¥9,500円 申10月2日(火)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**
☎212-9099
山元町3-152
📍山元町2丁目
🕒毎週火曜・金曜



申9月12日(水)から電話・来館で
◆なつかしい歌を歌う会
ピアノにのせて、一緒に歌を楽しみましょう。🕒9月24日(祝)10時～12時
📍20人

◆ココロとカラダが潤う紅茶講座
夏摘み新茶「ダージリンセカンドフラッシュ」を味わいましょう。🕒9月26日(水)10時～11時30分 📍10人
¥1,200円

◆やってみませんか?
はじめての手話
あいさつや手話ソングなどを、ゆっくり楽しく。🕒9月26日(水)10時30分～12時 📍15人 ¥100円

◆ハーブ&アロマ講座
～手作りカレー粉
18種のスパイスでオリジナルのカレー粉を作ります。チャイの試飲、保存法などのお話も。🕒9月27日(木)10時～12時 📍10人 ¥1,000円

◆手作り小物
～来年の干支を手作りで
ペットボトルでいのししを作ります。🕒10月17日(水)9時15分～11時15分
📍15人 ¥500円

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
🕒毎週4日曜(祝は翌日)



当日参加(開始25分前から受付)の教室です。室内履き・タオル・飲み物持参で。📍16歳以上 ¥500円

◆やさしい骨盤ヨーガ 火曜
骨盤を整え、全身を調整。🕒9時～9時50分 📍30人 ※9/25は休み

◆ピラティスボディメイク 火曜
ボディバランスを整え、筋力と柔軟性の向上を。🕒10時～10時50分
📍30人 ※9/25は休み

◆ベリーダンス 金曜
腰まわりを引き締めるダイエット効果も。🕒9時～9時50分 📍25人
※9/28は休み

◆カーディオキックボクシング 金曜
エアロビクスの動きにキック、パンチを取り入れた有酸素運動。🕒12時～12時50分 📍30人 ※9/28は休み

◆ピラティス&ボディコンディショニング 金曜
正しい筋肉の使い方、体のメンテナンス法を。🕒19時30分～20時30分
📍25人 ※9/28は休み

中図書館
☎621-6621
☎621-6444
本牧原16-1
📍本牧原
🕒9/18(火)
10/7(日)～9(火) ※臨時休館含む
※エレベーター使用中止10/1(月)～12/28(金)



◆知ろう! 伝えよう! 生きもの
のつながりキャンペーン2018
生物多様性に関するパネル展示。🕒9月4日(火)～17日(祝)

◆親子おはなし会～このほんよんで!
🕒9月11日(火)・22日(土)10時30分～11時 📍1歳以上の子と保護者

◆定例おはなし会
🕒9月19日(水)、10月3日(水)15時30分～16時 📍3歳～小学生(大人もどうぞ)

◆めぐみ座のおはなし会
🕒10月6日(土)15時～15時30分 📍3歳～小学生(大人もどうぞ)

◆生涯現役! 健康はつらつ講座(全12回)
介護いらずの元気なシニアライフをめざします。🕒10月15日～2019年3月18日の第2・3月曜10時～11時30分
※10月のみ第3・5月曜 📍市内在住の55歳以上25人 申9月11日(火)から同館利用証か健康保険証を本人が持参で

麦田清風荘
☎664-2301
☎664-2302
麦田町1-26-1
📍麦田町
🕒毎週1日曜(祝は翌日)



◆生涯現役! 健康はつらつ講座(全12回)
介護いらずの元気なシニアライフをめざします。🕒10月15日～2019年3月18日の第2・3月曜10時～11時30分
※10月のみ第3・5月曜 📍市内在住の55歳以上25人 申9月11日(火)から同館利用証か健康保険証を本人が持参で

今月のポレポレグッズ
中区障害者地域作業所等製品
9/28(金)11時～13時30分
区役所1階ばびほ広場
チャレンジ新生、アルク・ハマポート作業所、本牧ダックが販売します。



本牧ダックの製品
☎224-8165 ☎224-8159

善意銀行
<6/15～7/14受付分(敬称略)>
神奈川県美容業生活衛生同業組合、株式会社クラスティタス、かながわ国際交流財団南サークル
あたたかいご寄付をありがとうございました。
☎681-6664 ☎641-6078

山手の丘便り
山手地区にある洋館の魅力と旬な話題を館長たちがお届けする新シリーズです。
日本で唯一のテニス資料館 **横浜山手テニス発祥記念館**



当館は、日本最古の洋式公園である山手公園の中にあり、今年開館20周年を迎えました。館内には「ラケット」の語源となった約500年前のグローブや、1874年頃にロンドンで販売された最初のテニス道具一式、100年以上前のラケットやボール、ネットなど貴重な資料を展示しています。詳しいガイドもごさいますので山手にお越しの際はぜひお立ち寄りください。

玉木館長。後ろの優雅なドレスは、初期の女性用テニスウェアを復元したものの

🕒10時～17時(入館16時30分) 休毎月第3月曜(祝日は翌日)・年末年始 📍山手町
☎681-8646

イベント情報 謎解きクイズ2018～魔女からの招待状IV 横浜山手西洋館と開催 🕒9/14(金)～17(祝)→P9掲載

子育て information

今月11日以降のものを掲載しています。



※費用の記載のないものは無料。申込みの記載のないものは当日直接、特記のないものは先着順

●横浜子育てサポートシステム入会説明会

子どもを預かって欲しい人(利用会員)と、子どもを預かれる人(提供会員)が会員登録し、子育てをサポートします。

▶**箕沢地域ケアプラザ**(**根岸台**)

☎9月12日(水)13時30分~14時30分

▶**のんびりんこ**(**関内駅**)

☎9月18日(火)・28日(金)10時30分~11時30分

【共通】各15人 **☎**電話で **☎**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きませんか**
地域の子育て支援者、主任児童委員が見守ります。

▶**本牧ポートハイツセンター2階和室**(**本牧ポートハイツ前**) ☎10月10日(水)10時~11時30分

▶**中区福祉保健活動拠点なかふく**(産賀センタービル4階) ☎10月11日(木)10時~11時30分

【共通】未就学児と保護者 **☎**区役所福祉保健課 **☎**224-8151 **☎**224-8157



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

外で元気いっぱいあそびましょう。

▶**本牧山頂公園レストハウス前**(**和田山口**)

☎9月19日(水)10時~11時30分

▶**山手見晴らし公園**(**みなと赤十字病院入口**)

☎10月10日(水)10時~11時30分

【共通】未就学児と保護者 ※雨天決行・荒天中止(HPで確認を)

●おしゃべりの会~ダウン症児の親子の会

☎9月22日(土)10時~11時30分 **☎**未就学のダウン症児と保護者10組

●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です。☎10月6日(土)11時~12時 **☎**0~2歳児と保護者15組

●公立保育園に遊びにきませんか

※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 千代崎町	●錦保育園● ☎621-5180 本牧ポートハイツ前
あかちゃん	10/1(月) 10時~11時(6~10か月)10組 要予約 13時~14時(5か月まで) 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!お気軽にお出かけください。身体計測も行います。●対象:第1子で0歳児(竹之丸は10か月まで)のお子さんがいる方	9/13(木)、10/4(木) 10時~11時30分	9/28(金) 10時~11時30分
るたまご	〈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
育児交流講座	9/21(金)10時~11時 「親子で楽しくお口のケア」 ☎竹之丸地区センター 5~12か月/15組 10/12(金)10時~10時45分 「運動会ごっこ」1歳6か月以上/20組	この期間は実施しません	10/4(木)10時~11時 「運動会ごっこ」 1歳以上/10組 10/10(水)10時~11時 「ふれあい遊び」 1歳以上/5組

※山手保育園では月~金曜9時~12時に「育児相談」。竹之丸保育園の「びよびよ☆day」はこの期間は実施しません

しあわせの食育レシピ
No.33
★毎月19日は「食育の日」★

中区ヘルスメイトから健康レシピをご紹介します

川上さん 横さん

いろいろな野菜がたっぷりとれるメニューのご紹介。季節によって野菜を変えてもおいしいですし、豚肉などを加えるとボリュームがでて、主菜にもなります!

〈材料〉(2人分)

- ごぼう……………1/5本(40g)
- れんこん……………1/5節(40g)
- にんじん……………中1/4本(40g)
- こんにゃく……………1/3枚(60g)
- 油揚げ……………1/2枚(10g)
- 小松菜……………1株(30g)
- 赤とうがらし…1本
- サラダ油……………小さじ2
- A { だし汁……………50ml
- しょうゆ……………小さじ2
- みりん……………小さじ2

●ごま……………適量

(1人分)
エネルギー……………114kcal
塩分……………0.9g
副菜(野菜)……………105g

〈作り方〉

- ①ごぼうはさがきに、れんこんはいちょう切りにし、水にさらして水気をきる。
- ②にんじんは3cmの短冊切り、こんにゃくは下茹でしてから短冊切りにする。
- ③油揚げは熱湯をかけて油抜きし、せん切りに、小松菜は3cm長さに切る。
- ④鍋に油を熱し、赤とうがらしを香りが立つまで炒める。
- ⑤ごぼうを加えて炒め、全体に油が回ったられんこん、②、油揚げを加えて炒め、Aを入れる。
- ⑥強火で水分をとばし、最後に小松菜を入れて炒め合わせごまをかける。

ポイント
お好みでごぼうを薄切りにしてもいいですし、野菜を乱切りにしてもおいしいです。切り方によって、違った食感が楽しめます。

バックナンバーは

☎中区役所福祉保健課 **☎**224-8332 **☎**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 ※なるべく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。結核検査は原則、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
☎ 224-8332 ☎ 224-8157			
がん検診 予約制	胃がん	40歳以上 40人	11月16日(金) ※予約受付中 8時45分~9時30分
	肺がん	40歳以上 50人 ※血痰が出る方は医療機関を受診してください	
禁煙相談*	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*	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	65歳以上		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 予約制	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	食生活の相談を希望する方	9月20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 予約制	乳幼児や小・中・高校生の食生活の相談を希望する方	9月28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 予約制	生後7~8か月ごろ(離乳食2回食)の乳児と保護者	9月28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
☎ 224-8171 ☎ 224-8159			
乳幼児健診	4か月児	30年 5月 1日~15日生まれ 30年 5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	29年 2月 1日~15日生まれ 29年 2月16日~28日生まれ	
		29年 3月 1日~15日生まれ	
	3歳児	27年 8月16日~31日生まれ 27年 9月 1日~15日生まれ	
乳幼児・妊産婦歯科相談 予約制	①未就学児 ②妊娠中の方・産後1年未満の方	9月12日(水) 10月10日(水)	13時30分~14時30分/① 14時45分~15時/②
プレ・マザーズクラス (両親教室)	平成30年11月~12月15日に出産予定の妊婦と夫(おひとりでもどうぞ)	9月13日(木)	9時30分~12時
☎ 224-8167 ☎ 224-8166 ☎ 224-8159			
④介護者のためのこころの相談* ☎中区役所本館5階 予約制	認知症等の方を介護するご家族の方	9月21日(金) 10月 2日(火)	①13時30分~、 ②14時30分~
⑤もの忘れ相談* ☎中区役所本館5階 予約制	認知症等のもの忘れが気になる方、ご家族の相談も可	9月18日(火)	①9時~、②10時~
⑥専門医による精神保健相談* ☎中区役所本館5階 予約制	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	