



スマートフォンでもご覧いただけます。
Click here for multilingual version
English・中文版・한국어판・español etc.

子どもと一緒に

おでかけ スポット 中区 マップ



日程・利用方法等が変更になる場合があります。
ご利用の際は事前にご確認ください。

令和6年4月版

親子の居場所・子育て支援者会場で遊ぶ

中区地域子育て支援拠点「のんびりんこ」



中区における子育て支援の総合的な拠点で、就学前までのお子さんと保護者の方が、一緒に遊んで過ごせる場所です。子育て相談や子育てに関する情報提供、地域で子育て支援に関わる方のサポートなども行っています。

所在地 住吉町1-12-1belle横浜3階 **MAP 1**
開館日時 火～土曜日 9:30～15:30
休館日 日曜日、月曜日、年末年始
※災害時等休館することがあります。
詳細はホームページをご確認ください。
対象 未就学児(主に0～3歳児)と保護者、妊婦とその家族、子育てに関わるボランティア
利用料 無料(初回に登録が必要)
お問合せ TEL・FAX: 663-9715
中区のんびりんこ 検索



横浜子育てサポートシステム

子どもを預かってほしい人(利用会員)と子どもを預かる人(提供会員)がそれぞれ会員登録して利用する地域での支え合いの仕組みです。(対象:生後57日以上～小学校6年生。有償。)

お問合せ 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)
TEL・FAX: 663-0676

横浜子育てパートナー

専任スタッフ(横浜子育てパートナー)が子育て期の悩みや困りごとの相談にのり、一人ひとりの子育てに合わせて、必要な情報提供や支援機関の案内を行います。個室での相談や、ひろばで子どもを遊ばせながらの気軽な相談もできます。

お問合せ TEL: 228-8330 FAX: 663-9715

親子のつどいの広場「シャーロックBABY本牧」

子育て中の親子が、家庭的な雰囲気の中、気軽につどい交流できる場所です。子育て相談や子育てに関する情報提供、ふれあい遊び、絵本の読み聞かせなどを行っています。また、広場利用者の一時預かりも行っています。



所在地 本牧和田17-17テラスハウスD **MAP 2**
開館日時 月～金曜日 10:00～16:00
休館日 土曜日、日曜日、祝日、第1火曜日午前
対象 未就学児と保護者
利用料 100円/1回(2時間)
お問合せ TEL・FAX: 263-8647



ぷっくりんこ～子育て支援者事業～

先輩ママである子育て支援者が、育児の悩みや不安を一緒に考えるところです。手遊びや親子遊び、地域の子育て情報の提供も行っています。遊び場としても利用できるので、お気軽にお越しください。



対象 未就学児と保護者 **利用料** 無料
お問合せ 中区子ども家庭支援課 TEL: 224-8171 FAX: 224-8159

会場名	所在地	開催日(※1)	開催時間	マップNo.
横浜市健康福祉総合センター10階	桜木町1-1	毎週月曜日(最終週を除く※2)	10:00～12:00	3
不老町地域ケアプラザ	不老町3-15-2	毎週月曜日(第3週を除く)	10:00～12:00	4
麦田地域ケアプラザ	麦田町1-26-2	毎週月曜日	10:00～12:00	5
黄金町 高架下スタジオ Site-D集会場	黄金町1-2	毎週火曜日	10:00～12:00	6
中スポーツセンター	新山下3-15-4	毎週火曜日※3	10:00～12:00	7
本牧地区センター	本牧原16-1	毎週木曜日	10:00～12:00	8
箕沢地域ケアプラザ	箕沢13-204	毎週木曜日	10:00～12:00	9
根岸町自治会館	根岸町3-165	毎週金曜日	10:00～12:00	10

※1. 年末年始、祝日はお休み ※2. 最終週が祝日の場合、前の週がお休み ※3. 9/24日・2/25日もお休み

公園・屋外で遊ぶ

まかどの森プレイパーク

子どもたちが思いっきり遊べるように、極力禁止事項をなくし、自分の責任で自由に遊ぶことを大切にしたい遊び場です。地域住民が中心となって運営しています。



場所 間門小学校中段運動場(中区本牧間門29-1) **MAP 1**
開催日時 土曜日、日曜日(月2回程度)11:00～16:00(雨天中止)
詳細はブログをご確認ください。
対象 誰でも(未就学児は保護者同伴でお願いします。)
利用料 無料
お問合せ makadonomoripp@hotmail.com
開催のお知らせ&活動報告

Facebook



公式ブログ



柏葉公園子どもログハウス

お子さんが、元気に体を動かして遊んだり、静かに過ごしたりできる遊び場です。遊び道具のある活発な場所(ネット階段、ボールプール、スパイラルスライダー)や静かに本を読める場所、幼児遊具(ブロック、輪投げ等)などがあります。



所在地 柏葉89-1 **MAP 2**
開催時間 9:00～17:00(11月、12月は9:00～16:30)
休館日 第2月曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始
対象 中学生以下(未就学児は保護者同伴でお願いします。)
利用料 無料
お問合せ TEL・FAX: 641-1169

赤ちゃんとお遊

赤ちゃん学級

12か月までの赤ちゃん(第1子)と保護者の集まる場所です。保護者同士の交流や、育児相談、体重測定、赤ちゃん体操などを行っています。



利用料 無料・予約制
お問合せ 中区子ども家庭支援課(子ども家庭支援担当)
TEL: 224-8171 FAX: 224-8159

グループ名	会場名	所在地	開催日(※)	開催時間	マップNo.
シーガル	野毛地区センター	野毛町3-160-4 ちえる野毛3階	原則 第4水曜日	10:00～ 11:15	1
キャンディクラブ	新山下地域ケアプラザ	新山下3-15-5	原則 第2金曜日	10:00～ 11:15	2
ミニ元気の出る会	不老町地域ケアプラザ	不老町3-15-2	原則 第2水曜日	10:00～ 11:15	3
ゆりかご	麦田地域ケアプラザ	麦田町1-26-2	原則 第1金曜日	10:00～ 11:15	4
ベビーコアラ	中本牧コミュニティハウス	本牧町2-351	原則 第4金曜日	10:00～ 11:15	5
未来の会 たまご組	本牧和田地域ケアプラザ	本牧和田35-13	原則 第4金曜日	10:00～ 11:15	6
プチトマト	箕沢地域ケアプラザ	箕沢13-204	原則 第3水曜日	10:00～ 11:15	7

※8月、12月はお休み。祝日の場合は変更になることがあります。

保育園で遊ぶ

子育てひろば「まりんまりん」(新山下二丁目保育所) **MAP 1**

草花や虫と触れられる「物語が生まれる園庭」に遊びに来てください。地域の親子(未就学児)を対象に毎日開設しています。育児相談や園児との交流などまりんまりんスタッフが対応します。

イベントなど詳細情報はHPをご覧ください。

お問合せ TEL: 045-628-0819



公立保育園における子育て支援

公立保育園では、園庭開放のほか、地域の方が利用できる支援室「たまごの一む」開放、絵本貸し出し、育児相談など様々な子育て支援を行っています。利用方法などの詳細は各園に直接お問い合わせください。



お問合せ 以下の各保育園へお問合せください。(受付時間9:30～16:00)

MAP 2	MAP 3	MAP 4
育児支援センター(※) 2 竹之丸保育園 TEL: 641-1646 FAX: 641-1613 中区竹之丸53-1	3 山手保育園 TEL: 622-7403 FAX: 622-7467 中区山手町124	4 錦保育園 TEL: 621-5180 FAX: 621-5124 中区錦町5

園庭開放	保育園の園庭で自由に遊ぶことができます。遊具やおもちゃも利用できます。 【予約不要・無料】(竹之丸)月～金9:30～14:30 (山手)月～金10:00～12:00 (錦)月～金10:15～12:15 ※山手・錦は5月から利用できます。
たまごの一む	地域の親子(未就学児)が家に居るようにゆったりと過ごせるスペースです。 【予約不要・無料】(竹之丸)月～金9:30～14:30 (山手)火・水10:00～11:30 (錦)火・水10:15～12:15 ※山手・錦は5月から利用できます。
絵本貸出	たまごの一むにある絵本を貸し出しています。乳幼児向けの絵本を取り揃えています。 【予約不要・無料】(竹之丸)月～金9:30～14:30 (山手)火・水10:00～11:30 (錦)火・水10:15～12:15 ※山手・錦は5月から利用できます。
育児相談	離乳食、夜泣き、発達に関することなど、お子様と遊びながら気軽に相談ができます。たまごの一むや園庭で遊びながら、またはお電話でも相談をお受けします。 【予約不要・無料】(竹之丸)月～金9:30～16:00 (山手)月～金9:30～12:00 (錦)月～金9:30～12:00
育児講座	地域の親子(未就学児)を対象に、健康、育児、あそびなどをテーマに子育てのヒントを盛り込んだ講座を実施しています。 【要予約・無料】
交流保育	地域の親子(未就学児)が、季節の遊びや行事を体験しながら楽しく在園児と交流できます。 【要予約・無料】
看護師と話そう	地域の親子(未就学児)とその保護者を対象に、看護師による保健衛生・健康支援を行います。日程等の詳細は各園にお問い合わせください。(年2回)。 【要予約・無料】
各種イベント	地域の親子(未就学児)、プレママ・プレパパを対象に、赤ちゃんタイムやおしゃべりタイム、季節のイベントを実施しています。詳細は各園にお問い合わせください。 【無料】
親子、プレママの保育体験	地域の親子(未就学児)、妊娠中の方が保育園生活を体験しながら、園児の遊びや保育士のかかわり方を見ることが出来ます。園によって対象年齢が異なります。詳細は各園にお問い合わせください。 【要予約・無料】
一時保育	仕事や緊急時、リフレッシュをしたいときなどに一時的にお子さんを預かります。園によって受け入れ開始時期や受け入れ年齢、人数などが異なります。詳細は各園にお問い合わせください。 【事前登録(要予約)/有料】

※「育児支援センター」とは、地域の子育て支援の拠点となる公立保育園で、子育て支援事業専任の保育士が従事しています。

その他のひろばで遊ぶ

親子のひろば

親子で遊びながら気分転換をすることができる広場です。地域の子育て支援者や主任児童委員が見守ります。

対象	未就学児と保護者	利用料	無料	
お問合せ	中区福祉保健課(運営企画係) TEL: 224-8151 FAX: 224-8157			
会場名	所在地	開催日	開催時間	マップNo.
和光幼稚園	錦町5	5月15日(水)、7月17日(水) 10月9日(水)、2月12日(水)	10:00~11:30	①
野毛地区センター	野毛町3-160-4 ちえるる野毛 3F	6月11日(火)、9月10日(火) 12月10日(火)、3月11日(火)	13:00~14:30	②
青少年育成センター(関内ホール地下)	住吉町4-42-1 関内ホール B2F	5月10日(金)、7月12日(金) 9月13日(金)、11月8日(金) 1月10日(金)、3月7日(金)	10:00~11:30	③

※日程は変更になることがあります。詳細は横浜カレンダー等をご確認ください。

おもちゃ文庫ぼっけ

障害者の地域での暮らしや活動を支援する拠点である「中区障害者支援拠点みはらしポンテ」内にある遊び場で、障害の有無に関わらず、遊びを通して交流できます。

所在地 新山下3-1-29

開催時間 / 対象 **フリータイム**
障害の有無に関わらず、未就学児と保護者の方がどなたでも利用できます。

わくわくタイム
小学生までの障害・発達に心配のあるお子さんと保護者の方が利用できます。

利用料 無料

お問合せ TEL: 628-1343 FAX: 628-1344

※休館日等詳細はホームページをご確認ください。

おもちゃ図書館ぱる

障害者の地域での暮らしや活動を支援する場所である「中区障がい者生活支援スペースぱる」と内にある遊び場で、障害の有無に関わらず、遊びを通して交流できます。

所在地 大和町1-15-1 開催日時 水・木・金曜日 10:00~12:00

対象 未就学児と保護者 利用料 無料

お問合せ TEL: 628-3572 FAX: 628-3573

地域子育てサロン

子育て中の親子が自由に集まって、おしゃべりしたり、一緒に遊んだりできる場所です。

対象	未就園児と保護者					
お問合せ(TEL/FAX)	サロン名	会場名・所在地	開催日	開催時間	利用料	マップNo.
新山下地域ケアプラザ ☎:625-1911 F:625-1865	おひさま	新山下地域ケアプラザ(新山下3-15-5)	第1・3金曜日(祝日はお休み)	10:00~15:00	なし	⑥
			第2金曜日(8月・12月はお休み)	12:00~15:00		
ひだまり	北方町1丁目町内会館(北方町1-46)	第2月曜日(8月はお休み、10月・1月は第3月曜日)	10:00~11:45	100円	⑦	
		あのね	不老町地域ケアプラザ(不老町3-15-2)	第1・2・4・5月曜日	10:15~11:45 14:00~15:30	なし
むぎた子育てサロン	麦田地域ケアプラザ(麦田町1-26-2)	第4水曜日(年末年始・GW変更あり)	10:00~12:00	50円	⑨	
子育てサロン	本牧原地域ケアプラザ(本牧原6-1)	第3火曜日	10:00~11:30	なし	⑩	
みのさわ子育て応援団	養沢地域ケアプラザ(養沢13-204)	第2木曜日	10:00~12:00	なし	⑪	
ほんわか	本牧和田地域ケアプラザ(本牧和田35-13)	第3木曜日	10:00~11:30	なし	⑫	
すくすく子育て応援クラブ	竹之丸地区センター(竹之丸133-3)	第2金曜日	10:00~12:00	なし	⑬	

親子で使える公共施設

親子で使える公共施設では、無料で使えるプレイルームで遊んだり、おはなし会などのイベントに参加できます。詳細は各施設に直接お問合せください。

◆ 地区センター

施設名	所在地	TEL/FAX	設備	マップNo.
竹之丸地区センター	竹之丸133-3	☎:651-5575 F:651-5576		①
野毛地区センター	野毛町3-160-4 ちえるる野毛3階	☎:241-4535 F:241-4889		②
本牧地区センター	本牧原16-1	☎:622-4501 F:622-4828		③

◆ 地域ケアプラザ

新山下地域ケアプラザ	新山下3-15-5	☎:625-1911 F:625-1865		④
不老町地域ケアプラザ	不老町3-15-2	☎:662-0161 F:662-0192		⑤
麦田地域ケアプラザ	麦田町1-26-2	☎:664-6023 F:664-6075		⑥
本牧原地域ケアプラザ	本牧原6-1	☎:623-0971 F:623-0977		⑦
養沢地域ケアプラザ	養沢13-204	☎:663-6960 F:228-1828		⑧
本牧和田地域ケアプラザ	本牧和田35-13	☎:622-1211 F:622-1290		⑨

◆ コミュニティハウス

中本牧コミュニティハウス	本牧町2-351	☎:623-8483 F:622-5517		⑩
山元小学校コミュニティハウス	山元町3-152 山元小学校内	☎:212-9099 F:212-9099		⑪
横浜吉田中学校コミュニティハウス	山田町3-9 横浜吉田中学校第二校舎内	☎:262-2629 F:262-2629		⑫
仲尾台中学校コミュニティハウス	仲尾台23 仲尾台中学校内	☎:623-6787 F:623-6787		⑬
本牧中学校コミュニティハウス	本牧和田32-1 本牧中学校内	☎:623-6699 F:623-6699		⑭
大鳥中学校コミュニティハウス	本牧原22-1 大鳥中学校内	☎:624-1651 F:624-1651		⑮

※入口が2階のため、車イス等ご利用の方はあらかじめご相談下さい。

◆ 図書館

中図書館	本牧原16-1	☎:621-6621 F:621-6444		⑯
------	---------	--------------------------	--	---

おでかけのコツ

子どもとおでかけはアクシデントがつきものですが、ちょっとしたコツさえつかめば、今よりもっと楽しく過ごせるはず。先輩ママたちからアドバイスをいただきましたので、参考にしてみてください。

- 持ち物**
- おむつ、おしりふき、ビニール袋、着替え
おむつは持ち帰りのところも。ビニール袋はゴミや汚れた服を入れるのにも役立ちます。
 - 食べ物、飲み物、おやつ、エプロン、ウェットティッシュ
 - 抱っこひも、授乳ケープ、チェアベルト
ベビーカーでお出かけしても、ぐずった時や混雑した電車やバスでは抱っこが必要になる時にも。
 - スカーフや大きめのタオル
防寒やおむつ替えシート、エプロン代わり、おもちゃなど様々な用途に使えます。
 - 絵本、折り紙、シールブックなどの小さいおもちゃ

授乳・おむつ・トイレ

授乳室やおむつ交換台、子ども用トイレの場所を調べてから出かけるのが安心です。横浜市子育て家庭応援事業「ハマハグ」や、神奈川県の子育て家庭の外出応援サイト「かながわ子育て応援バスポート」で検索できます。

ハマハグアプリのダウンロードはこちら

Android版 iOS版

かながわ子育て応援バスポート 検索

食事

子どもを入れるお店を探すのは大変! ときには、持込飲食できるスペースでパンやおにぎりを食べて簡単に済ませても! マークの施設には持込飲食可能なスペースがあります。

行き先に悩んだら

区内のさまざまな施設では、絵本のおはなし会などのイベントを開催しています。

- 中区子育て応援カレンダー
区内の子育て関連イベント情報を月間カレンダーで確認できます。*中区地域子育て支援拠点のんびりこんで配布もしています。
- 中区すくすくモバイル
1週間のイベント情報や、子育てに関する情報がメールで毎週届きます。

番外編 雨の日のすごしかた

雨の日は子どもとどうやって過ごすか悩んでしまいますよね。そんな日に、お家の中でできる遊びを紹介します。

新聞ビリビリ

新聞紙をビリビリに破いて、ちぎった新聞紙を雪に見立てて遊んだり、片付けの際にごみ袋に入れて、大きなボールにして投げたり、蹴ったりして遊びます。

親子スキンシップ

初級編 あぐらをかいて(または足の裏を付けて)座り、赤ちゃんを脚の間に乗せて、片方のお尻が少し持ち上がる程度に左右に揺れます。身体が温まりますよ。

中級編 膝を伸ばし少し脚を開いて座り、赤ちゃんの脇を持って、自分の脚を飛び越えさせます。年齢が大きい子は手をつないで飛び越えさせます。親は腕と腹筋のトレーニングに、子どもは良い運動になりますよ。

上級編 抱っこ(またはおんぶ)したままスクワットをします。全身運動になりますよ。無理のない範囲でチャレンジしましょう。

特大お絵かき

カレンダーの裏や模造紙などをつなげて大きな紙を作り、クレヨンや手に絵の具をつけてお絵かきします。紙の下には、レジャーシートなどを敷いておくと安心です。

おでかけ時の急病・ケガの対応

子どもはちょっとしたことで思わぬけがをする可能性があります。そんな時のために、

- ①絆創膏や、ガーゼなど、ちょっとした応急手当のアイテム
- ②急な発熱や熱中症の予防に備え、冷却パック

などをバッグに入れておくのが便利です。でも、どんなに備えていても、すぐに病院へ行かなければならないケースがあります。次のような症状がみられたら、ためらわずに119番に連絡してください。重大な病気やけがの可能性もあります。

顔	胸
・くちびるの色が紫色で呼吸が弱い	・激しい咳やゼーゼーして呼吸が苦しく顔が悪い
手足	頭
・突っ張っている、かたくなっている	・頭を痛がってけいれんがある ・頭を強くぶつけて出血が止まらない ・意識がない、けいれんがある
おなか	
・激しい下痢や嘔吐で水分が取れない ・食欲がなく意識がはっきりしない ・激しいおなかの痛みで苦しんでいる ・吐く、吐き気がとまらない ・ウンチに血がまじった	

意識の障害	けいれん
・意識がない ・返事がなく、またはおかしい、もうろうとしている	・けいれんが止まらない ・けいれんが止まっても、意識が戻らない

じんましん	事故
・虫に刺されて、全身にじんましん ・顔色が悪くなる	・なにか飲み込んで意識がない ・交通事故にあった(強い衝撃を受けた) ・水におぼれた ・高い所からの転落
やけど	その他
・痛みのひどいやけど ・広い範囲のやけど	・元気がなさそうに見える、笑顔がない、反応が鈍い

救急相談センター(#7119)
救急受診ガイド

救急車を呼ぶとき、用意してあるといいもの

- 保険証 □ 診察券 □ 母子健康手帳
- お薬手帳、普段飲んでいる薬
- 哺乳瓶 □ 紙おむつ □ タオル □ 病院での治療費

救急車が来たらこんなことを伝えてください

- 事故や具合が悪くなった状況
- 救急隊が到着するまでの変化(よくなっているのか、悪くなっているのか)
- 行った応急手当の内容
- お子さんの情報(持病、かかりつけの病院やクリニック名)
- 普段飲んでいる薬
- 医師の指示など

急な病気やけがで迷ったら...

・横浜市医療局
詳細は、HPをご覧ください。

※掲載している日程等は変更になることがありますので、事前にちらし等でご確認ください。

発行元:中区福祉保健センターこども家庭支援課
TEL: 224-8198 FAX: 224-8159
発行日:令和6年3月

授乳室(空欄等の利用も含む) おむつ替えスペース 飲食スペース プレイルーム 車いす用トイレ