



中区 おでかけ スポットマップ



令和8年10月版

中区 おでかけ スポットマップ

WEB版も
ご活用ください!

発行	中区役所　こども家庭支援課
取材企画協力	中区地域子育て支援拠点 のんびりんこ、なかmammy's
デザイン協力	関東学院大学　漫画創作部color's
写真提供協力	公益財団法人 横浜市観光協会
発行日	令和8年10月
問合せ	中区福祉保健センター　こども家庭支援課 TEL:045-224-8198　FAX:045-224-8159 E-mail:na-kodomokatei@city.yokohama.lg.jp

中区 おでかけスポットマップ

なかmammy's Message（メッセージ）



同じように子育てをしているママやパパのおでかけのヒントになったらいいなという思いを込めて作りました。
中区って歩いているだけで楽しい街。
子連れで行けるところもたくさんあります。この冊子を持ってお子さんとお出かけしてみてください。素敵な思い出作り、ママのリフレッシュにもなれば嬉しいです。

「なかmammy's」の由来… 中区で子育てをしているママたちの「仲間」と「mommy」を掛け合わせています。仲間を大切にする思いが込められています。

CONTENTS

○中区全体マップ …… P03
○各区エリアマップ
A 山下公園・中華街周辺エリア…… P04 — 07
B 馬車道・日本大通周辺エリア…… P08 — 11
C 大岡川・関内周辺エリア…… P12 — 15
○横浜市営バスでお出かけしよう …… P15
D 根岸森林公園・山手駅周辺エリア…… P16 — 19
E 本牧山頂公園周辺エリア …… P20 — 23
F 三溪園周辺エリア …… P24 — 27
○おすすめのおでかけのコツとグッズ …… P27
○子どもと過ごせる居場所一覧 …… P28 — 29
○急病時の対応・災害に備えて …… P29 — 31
○パマトコ・横浜子育て応援マガジン・こども家庭相談について …… P31

凡例〈アイコンの説明〉

- 文 学校
- 幼 幼稚園
- 保 保育園
- 警察署
- 交番
- 火 消防署
- バス停
- 公園
- 主要道
- 一般道
- 高速道路

お子さんとのお出かけコースとして なかmammy'sが中区を6つのエリアに分けました。



アイコンの説明

なかmammy's なかmammy'sのコメント／おすすめ

- おむつ替えスペース
- 公園トイレ
- 授乳室
- 水飲み場
- 車いす用トイレ
- 飲食スペース
- 遊具
- 親子のひろば
- プレイルーム
- 赤ちゃん学級
- 地域子育てサロン
- ぷっくりんこ（子育て支援者会場）

A 山下公園・中華街周辺エリア

新山下一〜三丁目・元町・山下町・石川町・打越
北方町・小港町・諏訪町・千代崎町・本牧十二天・山手町（一部）

なかmammy's おすすめお散歩コース

マリンコーナーで遊ぼう！

雨が降っても室内で遊べるのでおすすめ。マリンコーナーには電子レンジがあり、お弁当を温められます。

山下公園でピクニック

山下公園集合 ⇒ 中華街で食べ歩き♪

季節のイベント

▶ 4月〜5月 バラ園

山下公園にはたくさんのバラが咲いています。すぐそばに海があって開放的！

▶ 7月〜9月 元町公園プール

自然豊かな中で気持ちよく泳げます。



❶山下公園

■山下町279
車も通らないので歩き始めでも安心して遊べる公園。氷川丸を近くで見たり、季節によってしだれ桜やバラ園などたくさんのお花を楽しめます。多目的トイレでおむつ替えができるので安心！





❷中華街

異文化に触れられるチャンス！600店舗以上並んでいます！ベビーカーを押しながら食べ歩きも楽しめます。



©横浜中華街発展会協同組合

❸港の見える丘公園

■山手町114
ベイブリッジを通る車も見えて景色が最高！ベビーカーで入れるカフェもあります。



❹元町公園プール

■元町1-77-5
営業期間：7月第2土曜日〜9月第1日曜日
乳幼児はビニールプールに入って遊べますよ♪



❺マリンコーナー

■山下町2 産業貿易センタービル4階
月〜土曜日9:00〜17:00
日・祝日は要問合せ
休館日：年末年始
中区福祉保健活動拠点（なかふく）内にあり、子育て中の親子がふらっと立ち寄れる休憩場所です。親子同士が交流できるスペースとして予約不要で利用できます！



A

山下公園・中華街周辺エリア
お出かけスポット



ぷっくりんこ
～子育て支援者事業～

親子の遊び場として利用しながら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てくれます。地域の子育て情報ももらえます。

※祝日・年末年始はお休み　※最新情報はホームページをご確認ください



⑥中スポーツセンター（新山下3-15-4）
毎週火曜日　10:00～12:00

入口からすぐのお部屋で、ゆったり遊べます。月1回第3火曜日にはスポーツセンター職員が保護者向けストレッチ体操を行っているので親子で楽しめます。



⑦中区福祉保健活動拠点（なかふく）
（山下町2 産業貿易センタービル4階）
毎週月曜日　10:00～12:00

令和8年4月から新規開設した会場です。山下公園の近くにあり、子どもと遊びながら広い窓からの景色を楽しめます！



⑧ 赤ちゃん学級（キャンディクラブ）
（新山下3-15-5）

新山下地域ケアプラザ
第2金曜日　10:00～11:15
対象：生後2か月～12か月までの赤ちゃんと保護者
　　妊婦の方も参加できます

保護者同士の交流や育児相談、体重測定、赤ちゃん体操を行っています。
親子で楽しく参加しながら、子育ての仲間づくりもできます。会場は中スポーツセンターの隣にあり、マットでのびのび遊べます。



⑨ 子育てひろば まりんまりん
（新山下2-3-1）

新山下二丁目保育所
（室内開放）月～金曜日　9:30 ～ 15:30
（園庭開放）月～金曜日　9:30 ～ 15:30
土曜日　9:00 ～ 12:00
※日曜・祝日・年末年始はお休み

保育所の園庭では砂遊び、泥あそび！室内ではリトミックや給食レストラン！季節の行事も体験できます。育児相談もいつでもお受けします。
詳しくはHPをご覧ください。

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。



⑩子育てサロン おひさま（新山下3-15-5）
新山下地域ケアプラザ
第1・第3金曜日（祝日は休み）
10:00 ～ 15:00
第2金曜日（8月12月はお休み）
12:00～15:00

広い多目的ホールにプレイマットを敷いてあるので、赤ちゃんも幼児も安心して遊べます。絵本の読み聞かせや親子で英語を楽しめる日もありますよ。



⑪子育てサロン ひだまり（北方町1-46）
北方町1丁目町内会館（2階）
第2月曜日 10:00 ～ 11:45
※4・8・1月はお休み、10月のみ第3月曜日

2階の畳の部屋でゆったり過ごせます。地域の方が見守ってくれているので安心して遊べますよ。
※参加費　100円



⑫ たまごるーむ
（公立保育園子育て支援）

横浜市山手保育園（山手町124）
火曜日・水曜日　10:00 ～ 11:30
＜園庭開放＞
月～金曜日　10:00 ～ 12:00
※5月～2月まで利用できます。

園庭開放のほか、地域の方が利用できる支援室「たまごるーむ」の開放、絵本貸し出し、育児相談などさまざまな子育て支援を行っています。



⑬ おもちゃ文庫ぽっけ
（新山下3-1-29　4階）

月～金曜日　10:00 ～ 15:00（祝日も開館）
休館日　土・日・年末年始・その他メンテナンス日

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



B 馬車道・日本大通周辺エリア

本町・北仲通・新港一〜二丁目・海岸通・元浜町・弁天通・南仲通
太田町・住吉町・日本大通・相生町・常盤町・尾上町・真砂町

なか mammy's おすすめ お散歩コース

のんびりんこ集合！

子どもたちがのんびりんこで昼食をとった後、海沿いに向かって歩いてみよう♪お散歩しながらベビーカーでお昼寝タイムzzz
ワールドポーターズ、マリンウォークあたりまで行けば、子どもをベビーカーに乗せたままママ・パパたちもランチができます！子どもたちが起きてきたら象の鼻パークや大さん橋へ行ってみよう！

季節のイベント

▶ 12月 ヨルノヨ

横浜港大さん橋国際客船ターミナル、山下公園などで開催される日本最大級のイルミネーションイベントです

雨が降ったら

横浜市役所３階市民ラウンジへ。よちよち歩きでも安心してお散歩できます！



❶横浜市役所

■本町6-50-10
いつもお花がきれいに咲いていて楽しめます。
アトリウムで開催するイベントもチェック！



❷横浜公園

砂場があって乳幼児も遊具で遊べるので、歩き始めのお子さんにもおすすめ。野球グッズも買えます！春は花壇のチューリップを見ながらお散歩♪
公園の向かいにはのんびりんこがあります！





❸運河パーク



車が来ないので安心してお散歩ができます。お子さんが走ったり遊んだりできますよ。

❹象の鼻パーク

車も自転車も走っていないのでヨチヨチ・とことこ♪歩くのも安心。船やヨットが通るのを見ながら芝生でお弁当を食べるのも気持ちいい！





❺大さん橋





大きなクルーズ船が停泊していることも！
出入国ロビーには大さん橋くじらのピアノ（フリーピアノ）がありますよ♪

❻赤レンガパーク



季節ごとにイベントが盛りだくさん！
お散歩のあとはベンチに座ってひと休みするのも気持ちいい！



B

馬車道・日本大通周辺エリア お出かけスポット

⑦ 中区地域子育て支援拠点　のんびりんこ
（住吉町1-12-1　belle横浜３階）







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
開館日：火～土曜日　9:30～15:30
休館日：日・月曜日・祝日・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。
利用料：無料　※初回に登録が必要です
お問合せ：TEL　045-663-9715

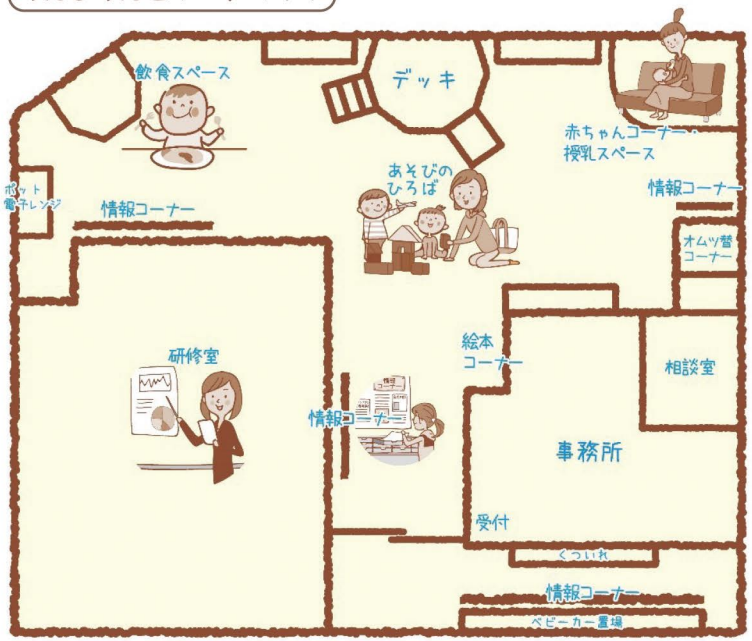




入って
エレベーターで
3階へ

のんびりんことは…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。

のんびりんこフロアマップ





中区 子育て応援カレンダー

拠点では、イベント情報を集約したカレンダーを毎月発行しています。育児講座や親子向けのイベントを確認できます。

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
中区支部事務局　☎045-663-0676

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。
専用ダイヤル　045-228-8330

⑧ 親子のひろば（住吉町4-42-1　関内ホール地下２階）
青少年育成センター
10:00～11:30　※開催日は、ホームページからご確認ください。

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。主任児童委員など地域の子育て支援者が見守る中で安心して遊べます！
会場の地下2階までエレベーターで降りられるのでベビーカーでお出かけできますよ。

Column（コラム） なか国際交流ラウンジとは？
（日本大通35　中区役所別館1階）

外国人住民と地域をつなぐ多文化共生の拠点です。主に以下を行っています。
1．生活情報提供・相談対応
2．日本語学習支援
3．外国につながる子ども・若者の人材育成
4．地域行事等への外国人の参加支援
国際色豊かな中区で、外国人と地域の懸け橋となるよう活動しています。



C 大岡川・関内周辺エリア

桜木町・花咲町・野毛町・宮川町・吉田町・港町・羽衣町・蓬莱町・万代町
不老町・扇町・翁町・寿町・松影町・吉浜町・三吉町・千歳町・山田町
富士見町・長者町・山吹町・福富町・伊勢佐木町・若葉町・曙町・弥生町
初音町・英町・赤門町・黄金町・末吉町

なか mammy's おすすめお散歩コース

子育てサロンに行ってみよう！

不老町地域ケアプラザ「あのね」へお出かけ！たくさん遊んだ後は子どもと一緒に伊勢佐木モールでランチ♪
食後は日ノ出川公園、 山吹公園でも遊べます！

季節のイベント

▶ 春 大岡川の桜

遊歩道に沿って数百本の桜が咲く姿は圧巻！夜はライトアップもされています。

▶ 春 野毛大道芸

毎年春に開催。たくさんのストリートパフォーマンスを見たり食べ歩きも楽しめますよ。

❷千歳（ロケット）公園

■山田町6-1

砂場があって乳児から幼児まで遊べる遊具があります。ロケットのすべり台が子どもたちに人気！



❸日ノ出川公園

■万代町3-6

大きい芝生で一緒に遊べます。月齢に合わせた遊具で遊べるので赤ちゃんとも楽しめます。



❶山吹公園



■山吹町2-1

砂場遊びができておすすめ。砂場の上には日除けがあるから安心！公園の隣は警察署なのでかっこいいパトカーが見られます。



❹大通り公園

■長者町5-55-2

年に数回酉の市が開催。
公園はリニューアルに向けて2027年春まで工事をする予定。



❺大岡川

桜の時期になると川沿いがライトアップされて夜もきれい！
期間限定で大岡川クルーズもできますよ。ベネチア号での大岡川桜クルーズもおすすめ！





❻野毛山動物園

■西区老松町63-10
火～日曜日　9:30～16:30
（入園は16:00まで）　¥入園無料
※令和9年1月7日からリニューアル工事のため休園

❼中央図書館

■西区老松町1
絵本や児童書がたくさんそろう、横浜市最大の図書館。2025年に新しくできたおやこフロアもあります。

詳細はホームページをご覧ください。

0m　200m　400m　600m

C

大岡川・関内周辺エリア お出かけスポット

赤ちゃん学級

保護者同士の交流や育児相談、体重測定、赤ちゃん体操を行っています。親子で楽しく参加しながら、子育ての仲間づくりもできます。
対象：生後2か月～12か月までの赤ちゃんと保護者。妊婦の方も参加できます。



⑧ミニ元気の出る会（不老町3-15-2）

不老町地域ケアプラザ
第2水曜日　10:00～11:15
横浜武道館のすぐそば！関内駅から7～8分でアクセスも良いです。



⑨シーガル（野毛町3-160-4　ちぇるる野毛3階）

野毛地区センター
第4水曜日　10:00 ～ 11:15
保育ボランティアなど地域の方が参加して、絵本の読み聞かせもしてくれます。

ぷっくりんこ ～子育て支援者事業～

親子の遊び場として利用しながら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てくれます。地域の子育て情報ももらえます。
※祝日・年末年始はお休み
※最新情報はホームページをご確認ください





⑩不老町地域ケアプラザ（不老町3-15-2）

毎週月曜日　10:00～12:00（第3週を除く）
ベビーカーのまま3階まで行けます。きょうだいの参加も多く、帰りに日ノ出川公園で遊んで行かれる方もいます。

⑪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
高架下ですが、静かです！親子で遊びながら、アート空間をちょっぴり味わうことができます。



⑫ 子育てサロン　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
10:00 ～ 12:00、14:00 ～ 15:30

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。祝日でもやってます！第4週の午後は絵本の読み聞かせもあり、楽しめます。（お休みの月もあり）
午前と午後でおもちゃが入れ替わります！お気軽に遊びに来てください♪



⑬ 親子のひろば
野毛地区センター

13:00 ～ 14:30
（野毛町3-160-4 ちぇるる野毛3階）
※開催日は、ホームページからご確認ください

親子で遊びながら気分転換をすることが出来る広場です。主任児童委員など地域の子育て支援者が見守っているので、地域のこと、子育てのことを相談できますよ。いつもと違う遊び場で過ごすと、親子ともに気晴らしになるのでおすすめ♪

横浜市営バスでお出かけしよう

乗車の際は降車するバス停を乗務員の方に伝えておくとベビーカーを降ろすのを手伝ってもらえますよ



前ドアから乗車。
あらかじめ降車するバス停を伝えておくといいですよ！

走行中、危なくないようにベルトで固定しましょう。





バス一台につきベビーカーは2台まで乗車可能です。

目的地に到着。
後ろのドアから降車します。段差に注意してくださいね！



＼同日に3回以上、市営バスに乗車をする場合はバス一日乗車券※が便利！／

※バス一日乗車券とは…横浜市営バス全線が一日乗り放題になるチケットです。
ICカード（乗車時に購入可）、またはスマホアプリのmy routeで購入可能です！

D 根岸森林公園・山手駅周辺エリア

大芝台・大平町・塚越・寺久保・西竹之丸・根岸旭台・根岸台・簑沢・山元町・
滝之上・上野町・柏葉・鷺山・竹之丸・立野・仲尾台・西之谷町・
本牧緑ケ丘・豆口台・妙香寺台・麦田町・大和町・山手町

保育士さんにきいた おすすめお散歩コース



坂道を楽しもう

桜の季節は聖光学院の周辺を歩いてみよう♪途中の豆口台第2公園でひと遊びもできます。

仲尾台中学校から山手駅へ向かう途中、隠れ家的なお店が見つかるかも…

裏道を楽しもう

竹之丸保育園の前の横断歩道をわたり、まっすぐ細道を下って突き当りを右→民家の裏道をずっと歩く→ゴールは鷺山さくら公園または山手公園へ！車の通る道の喧騒から開放されてのんびりゆったり歩けますよ♪

発見を楽しもう

山手駅前の線路わきで行きかう電車に手を振ってみよう！「ももたろう」「ブルーサンダー」にも会えるチャンス。

大和町商店街は幕末にできた「射撃練習場」。600メートル続くまっすぐな道には歴史が詰まっています！老舗のお店から新しいお店まで楽しめます。

柏葉～山手公園周辺。「市電車庫跡地」の石碑、山手公園には「庭球（テニス）発祥の地」があり、洋風な建物も多く、異国情緒を感じられます。

①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

図書コーナーにはこども向けから大人向けの本までたくさんそろっていて、登録をすれば1人2冊まで借りられます。

②根岸森林公園

■根岸台

たこあげをしたり、芝すべり台をしたり、広くてのびのび過ごせます。

ピクニックもしやすくて四季を通して楽しめますよ♪

③柏葉公園 こどもログハウス

■柏葉89-1

9:00～17:00（11・12月は～16:30）

休館日：第2月曜日（祝日の場合は翌日）

年末年始（12/29～1/3）

午前中は乳幼児用のすべり台やトランポリンもあります。ボールプール、スパイラルスライダー、ロープの釣り橋、地下に迷路もあって雨の日も思いっきり遊べます。

D

根岸森林公園・山手駅周辺エリア
お出かけスポット

赤ちゃん学級

保護者同士の交流や育児相談、体重測定、赤ちゃん体操を行っています。
親子で楽しく参加しながら、子育ての仲間づくりもできます。
対象：生後2か月～12か月までの赤ちゃんと保護者。妊婦の方も参加できます。



④プチトマト

簑沢地域ケアプラザ
(簑沢13-204)
第3水曜日　10:00 ～ 11:15

ベビーカーでそのまま2階に上がれます。
窓が大きく、明るい部屋で行っています。



⑤ゆりかご

麦田地域ケアプラザ
(麦田町1-26-2)
第1 金曜日 10:00 ～ 11:15

平坦な道に面しており、
ベビーカーでも行きやすい場所です。



ぷっくりんこ
～子育て支援者事業～

親子の遊び場として利用しながら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てくれます。
地域の子育て情報ももらえます。
※祝日・年末年始はお休み　※最新情報はホームページをご確認ください



⑥簑沢地域ケアプラザ

(簑沢13-204)
毎週木曜日　10:00 ～ 12:00
2階の窓から根岸森林公園にある塔が見えます！
これは日本初の近代競馬場の名残りでもあります。
歴史を感じながらゆったりと過ごせる会場です。



⑦麦田地域ケアプラザ

(麦田町1-26-2)
毎週月曜日　10:00～12:00
本牧方面と元町方面を結ぶトンネルの近くにある会場です。1階の広い会場でやっています！

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、
一緒に遊んだりすることができます。



⑧みのさわ子育て応援団

簑沢地域ケアプラザ(簑沢13-204)
第2木曜日　10:00 ～ 12:00　※上履き持参

地域の子育て真っ最中のご家庭を応援するためにケアプラザが提供している「気軽に集まって、自由に楽しく過ごすスペース」です。
主任児童委員や子育て支援者、子育ての先輩たちが心強い味方になってくれますので、ぜひ、のぞいてみてはいかがでしょうか？



⑨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12月は第3水曜日)
10:00 ～ 12:00

1階の広々とした会場にはおもちゃがたくさんあり、雨の日でも楽しめます。カフェブースもあるので、親子でゆったりと過ごすことができます。

⑩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)毎月第2金曜日　10:00 ～ 12:00
※月によって日程が変わることがあります。最新情報は二次元コードをご確認ください

絵本の読み聞かせや手遊び、初めての子育ての悩みを丁寧にベテランの先生が相談にのります。幼稚園の情報なども聞くことができます。会場の部屋には自宅にはないようなすべり台や乗り物おもちゃもあります。



⑪たまごるーむ
(公立保育園子育て支援)



横浜市竹之丸保育園(竹之丸53-1)
たまごるーむ・園庭開放
月曜日～金曜日
9:30 ～ 14:30

園庭開放のほか、地域の方が利用できる支援室「たまごるーむ」の開放、絵本貸し出し、育児相談などさまざまな子育て支援を行っています。

⑫おもちゃ図書館 ぱる



■大和町1-15-1
水・木・金曜日
10:00～12:00

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～と」内にあるあそび場で、障害の有無に関わらず、遊びを通して交流できます。

E 本牧山頂公園周辺エリア

本郷町・本牧町・本牧満坂・本牧荒井（一部）・本牧宮原
和田山・本牧原・錦町・かもめ町



なか mammy's おすすめ お散歩スポット

雨が降ったら

中図書館では赤ちゃんから小学生のお子さんまで楽しめる「おはなし会」を開催！
隣接する本牧地区センターのプレイルームにはおもちゃがいっぱいあって楽しめますよ。

❶中本牧コミュニティハウス

■本牧町2-351

1階にプレイルームがあり、室内にすべり台など大きなおもちゃもあり、雨の日はにぎわっています。図書コーナーでは子どもから大人までの本を取り揃えています。建物の隣にこどものあそび場（芝生と遊具）があり、走り回っても安心です。



❷本牧山頂公園



■和田山1-5

親子でどんぐり拾いができたり、ドッグランがあったり、とても広い公園！お子さんとのお散歩やワンちゃん連れにもおすすめ♪春は多くの花見客でにぎわいます。

❸本牧いずみ公園

■本牧宮原4-1

遊具が豊富で大人も楽しめる公園。
放課後は小学生も集まり、賑やかです。



❹本郷町ガス山公園

■本郷町3-208-1

斜面を活かした長いすべり台が人気！健康器具も設置されており、大人のストレッチもオススメです。





❺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

ことりの会のおはなしの時間
第2・4水曜日
15:30～16:00

子どもから大人まで絵本のよみきかせ・おはなし・わらべうた・手遊びなどを楽しめます。





0m　200m　400m　600m

E

本牧山頂公園周辺エリア
お出かけスポット



⑥赤ちゃん学級（ベビーコアラ）

中本牧コミュニティハウス（本牧町2-351）
第4金曜日　10:00 ～ 11:15
対象：生後2か月～12か月までの赤ちゃんと保護者。妊婦の方も参加できます。

保護者同士の交流や育児相談、体重測定、赤ちゃん体操を行っています。親子で楽しく参加しながら、子育ての仲間づくりもできます。中区休日急患診療所や公園が隣にあります。会場は2階でベビーカーで上がれます。1階には図書館とプレイルームがあり、終了後には親子で遊んで帰れます。



⑦たまごるーむ
（公立保育園子育て支援）

横浜市錦保育園（錦町5）
火・水曜日　10:15 ～ 12:15
＜園庭開放＞
月～金曜日　10:15 ～ 12:15
※5月～2月まで利用できます。

園庭開放のほか、地域の方が利用できる支援室「たまごるーむ」の開放、絵本貸し出し、育児相談などさまざまな子育て支援を行っています。



⑧親子のひろば

和光幼稚園（錦町5）
10:00 ～ 11:30
※開催日は、ホームページからご確認ください

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。主任児童委員など地域の子育て支援者が見守る中で安心して遊べます。会場は幼稚園なので園児の姿も見ることができます！幼稚園の保育室や園庭でも遊べます！



⑨本牧地区センタープレイルーム

本牧原16-1
月～土曜日　9:00～21:00
日・祝日　9:00～17:00
月1回の休館日と年末年始はお休み

未就学児と保護者の方が利用できるお部屋です（申込不要・無料）。プレイルームには絵本コーナーもありますので散歩がてら覗いてみては？ おもちゃもたくさんあって楽しめます！
※授乳スペース利用可
※食事はオープンスペースでお願いします



⑩子育てサロン ほんもっくんひろば

本牧原地域ケアプラザ
（本牧原6-1）
第3火曜日　10:00 ～ 11:30

広々したお部屋で一緒に遊びましょう！毎月、ミニイベントや講座、奇数月は絵本の読み聞かせ、身長体重も測れます。お待ちしています。



⑪ぷっくりんこ
～子育て支援者事業～

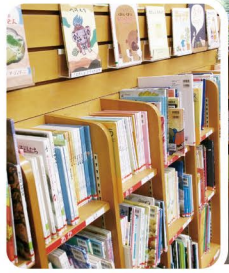
本牧地区センター（本牧原16-1）
毎週木曜日　10:00～12:00
※祝日・年末年始はお休み
※最新情報はホームページをご確認ください

プレイルームで実施しているのでおもちゃが豊富！絵本コーナーも充実していて楽しめます。月1回（毎月最終木曜日）に図書館の司書さんが読み聞かせをしていますので定期的に絵本の紹介もしていますよ！

⑫中図書館 （本牧原16-1）

火～金曜日　9:30 ～ 19:00
土・日・月・祝（休）日・12/28
9:30 ～ 17:00

乳幼児向けのコーナーには絵本や紙芝居があって親子でゆっくり読めます。
【毎月おはなし会を開催】
●おひざにだっこのおはなし会
●すいようびのおはなし会
●土曜日のおはなし会
　ことりの会のおはなし・おはなし
　めぐみ座のおはなし会







F 三溪園周辺エリア

根岸町・根岸加曽台・池袋・矢口台・本牧間門・
本牧三之谷・本牧大里町・本牧元町・本牧和田



なかmammy's おすすめお散歩スポット

雨が降ったら

親と子のつどいの広場
シャーロックBABy本牧やぷっくりんこ@根岸町自治会館は雨でもおもいっきり遊べるのでおすすめです！
子育て相談をしたり、地域情報ももらえますよ♪

❶不動下公園

■根岸町3-176-97
広い公園で保育園児さんも利用しているので一緒に遊べますよ♪公園から電車も見えるので電車好きさんにはおすすめ！



❷まかどの森プレイパーク（間門小学校中段運動場）

■本牧間門29-1
土曜日、日曜日（月2回程度）11:00～16:00（荒天中止）に開催。※詳細はパマトコをご覧ください
冬は焚火、夏は流しそうめんもできますよ。工作やハンモックでも遊べて、自然体験ができるのでおすすめ♪



❸本牧市民プール

■本牧元町46-1
※営業期間についてはホームページからご確認ください
流れるプールやスライダーが人気の大型屋外プールです。BBQエリアも併設されています。



❹本牧市民公園

■本牧三之谷59
広い芝生で走ったり、池で生きものを見つけたりできる、自然いっぱいの公園です。大きな蒸気機関車「D51」の展示もあり、SL好きの子どもにもおすすめ！本牧臨海公園にも隣接しています。





❺三溪園

■本牧三之谷58-1
紅葉や梅・桜・蓮の時期のお散歩がおすすめ。
桜木町からバス1本で行けます。
砂利道が多いのでベビーカーより抱っこひもがおすすめです。



F

三渓園周辺エリア お出かけスポット



⑥赤ちゃん学級
（未来の会 たまご組）

本牧和田地域ケアプラザ
第4金曜日　10:00 ～ 11:15
(本牧和田35-13)
対象：生後2か月～12か月までの赤ちゃんと保護者
　　妊婦の方も参加できます。

保護者同士の交流や育児相談、体重測定、手遊びなど行っています。親子で楽しく参加しながら、子育ての仲間づくりもできます。
本牧中学校の道挟んで向かいの、ケアプラザ。入口は玄関を通り越して、奥に進むとあります！



⑧子育てサロン　ほんわか

本牧和田地域ケアプラザ
(本牧和田35-13)
第3・5木曜日
10:00 ～ 11:30

会場は明るくて開放的な多目的ホールで実施しています。ケアプラザ通信等をぜひチェックしてみて！不定期でピアノコンサートなどのイベントもやっています。



⑦ぷっくりんこ
～子育て支援者事業～

根岸町自治会館
(根岸町3-165)
毎週金曜日　10:00 ～ 12:00
※祝日・年末年始はお休み
※最新情報はホームページをご確認ください

親子の遊び場として利用しながら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てくれます。地域の子育て情報の提供も行っています。投票所としても使われている会場です。カーペットがふかふか！おもちゃと地域情報がたくさんありますよ。

⑨磯子区親と子のつどいの広場
子育てスポット　くすくす
（磯子区東町9-9　2階）

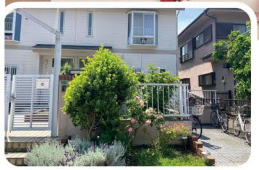
月曜日～金曜日　10:00 ～ 15:00
(祝日は休館)※利用料がかかります
対象：子育て中の親子(未就学児と保護者)
　　プレママ・プレパパ

こどものあそび場や一時預かり、相談の場として利用できます。JR根岸駅からも近く、親子で楽しめるプログラムがあります。保護者のみなさんのリフレッシュにも活用できます。

⑩親と子のつどいの広場 シャーロックBABy本牧
（本牧和田17－17　テラスハウスD）

横浜子育て応援マガジン
ベイキッズおすすめイベント情報はこちらの二次元コードからご覧いただけます





月曜日～金曜日　10:00 ～ 16:00
第1火曜日は13:00～16:00
対象：未就学児と保護者
利用料：100円/1回（2時間）

四季を感じる新本牧公園に隣接する閑静な住宅街本牧和田のテラスハウスに開設したアットホームな広場です。子育て相談や情報提供、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実施しています。
お庭を使って砂場遊びや水遊びが楽しめるほか、野菜も育てていますので、お気軽に立ち寄ってみてはいかがでしょうか？

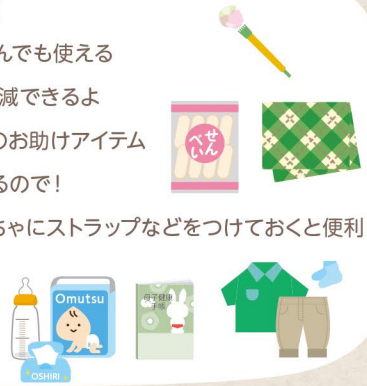
なか mammy's おすすめのおでかけのコツとグッズ

コツ

- 天気予報をチェック！外遊びか室内遊びで服装に気を付けると良いよ！
- 初めてのおでかけは短い時間からスタートがおすすめ

グッズ

- シャボン玉…ちょっと飽きたときにすぐに遊べて便利
- ブランケット…防寒や日よけにもなって1枚あるとなんでも使える
- お菓子とお菓子を入れるケース…こぼれるリスクを軽減できるよ
- パウチゼリー・パウチドリンク…こどもがぐずった時のお助けアイテム
- 着替え…こぼしたり、うんちがもれたりすることがあるので！
- ひもみたいなもの…こどもは何でも落とすからおもちゃにストラップなどをつけておくと便利
- 母子手帳…何かあった時のために持っていると安心
- ミルクとおむつ…少し多めに持っていると安心



子どもと過ごせる居場所一覧

赤ちゃん学級



生後2か月～12か月までの赤ちゃん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

お問合せ 中区こども家庭支援課（こども家庭支援担当）
TEL: 224-8171
FAX: 224-8159

グループ名	会場名	所在地	開催日(※)	開催時間
シーガル	野毛地区センター	野毛町3-160-4 ちぇるる野毛3階	原則 第4水曜日	10:00～11:15
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
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
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
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
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
プチトマト	簑沢地域ケアプラザ	簑沢13-204	原則 第3水曜日	10:00～11:15

※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。

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。

会場名	所在地	開催日(※)	開催時間
中区福祉保健活動拠点（なかふく）	山下町2 産業貿易センタービル4階	毎週月曜日	10:00～12:00
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
麦田地域ケアプラザ	麦田町1-26-2	毎週月曜日	10:00～12:00
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
中スポーツセンター	新山下3-15-4	毎週火曜日	10:00～12:00
本牧地区センター	本牧原16-1	毎週木曜日	10:00～12:00
簑沢地域ケアプラザ	簑沢13-204	毎週木曜日	10:00～12:00
根岸町自治会館	根岸町3-165	毎週金曜日	10:00～12:00

対象 未就学児と保護者　利用料 無料

お問合せ 中区こども家庭支援課 TEL: 224-8171 FAX: 224-8159

※会場・開催時間については、変更になることがあります。詳細については、必ず二次元コードからご確認ください。
※年末年始・祝日はお休み

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
竹之丸地区センター 竹之丸133-3	☎:651-5575 F:651-5576	
野毛地区センター 野毛町3-160-4ちぇるる野毛3階	☎:241-4535 F:241-4889	
本牧地区センター 本牧原16-1	☎:622-4501 F:622-4828	

◆ 地域ケアプラザ

施設名・所在地	TEL/FAX	設備
新山下地域ケアプラザ 新山下3-15-5	☎:625-1911 F:625-1865	
不老町地域ケアプラザ 不老町3-15-2	☎:662-0161 F:662-0192	
麦田地域ケアプラザ 麦田町1-26-2	☎:664-6023 F:664-6075	
本牧原地域ケアプラザ 本牧原6-1	☎:623-0971 F:623-0977	
簑沢地域ケアプラザ 簑沢13-204	☎:663-6960 F:228-1828	
本牧和田地域ケアプラザ 本牧和田35-13	☎:622-1211 F:622-1290	

◆ コミュニティハウス

施設名・所在地	TEL/FAX	設備
中本牧コミュニティハウス 本牧町2-351	☎:623-8483 F:622-5517	
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	
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	
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	
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	
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	※

※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

施設名・所在地	TEL/FAX	設備
中図書館 本牧原16-1	☎:621-6621 F:621-6444	

◆ 参考

障害のあるお子さんが利用できるサービス

おでかけ時の急病・ケガの対応

外出中に子どもはちょっとしたことで思わぬケガをする可能性があります。
そんな時のために応急グッズをビニール袋とともに、バッグに入れておくと便利です。

応急グッズ

- 絆創膏やガーゼなど
- 急な発熱や熱中症の予防に備え、冷却パックなど



すぐに病院へいかなければならないケース

どんなに備えていても、すぐに病院へいかなければならないケースがあります。

そんなときには

かながわ救急相談センター ※年中無休、24時間対応

☎ #7119

ダイヤルすると「救急受診できる病院・診療所」、「今すぐ受診すべきか救急車を呼ぶべきか」等を電話相談できます。

または… ☎045-232-7119

救急受診ガイド

緊急性や受診の必要性をパソコンやスマートフォンから確認できます。



災害に備えて

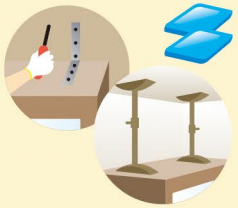


妊産婦や乳幼児のいるご家庭で何が必要？
防災対策を行うことで、日頃の乳幼児の
事故防止にもつながります。

住宅の防災対策

●家具の転倒防止

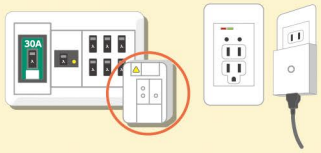
L字型金具、ベルトや突っ張り棒などの転倒防止器具を取り付けて大きい家具の上部を固定しましょう。



●通電火災対策

感震ブレーカーは地震を感知すると、自動的にブレーカーをOFFにしてくれます。火災などの二次災害を防ぎましょう。

簡易的なコンセントタイプ、
分電盤タイプなどがあります



●ガラスの飛散防止

フィルムを内側に貼ることで、ガラスの破片が飛び散って怪我することを防ぎましょう。



自宅での備蓄

多めの飲料水と食料品が必要です。使った分だけ新しく買い足す「ローリングストック」を日頃から意識しましょう。

●飲料水

1人1日3ℓ×最低3日分×
家族の人数分

□ ℓ

●食料品

缶詰、レトルト食品、
フリーズドライ食品



●乳幼児向け生活用品

着替え、紙おむつ、おしりふき、ミルク（液体・粉）、離乳食、スプーン、ストロー、紙コップ、授乳用ケープ



●妊婦用グッズ

母子健康手帳・診察券・お薬手帳、マタニティマーク、栄養補助食品、分娩入院セット



●在宅避難に必要なもの

カセットコンロ・ボンベ、携帯ラジオ、充電式バッテリー、乾電池、ランタン、懐中電灯・ヘッドライト



●非常用トイレ

1人1日5回×
最低3日分×
家族の人数分



災害時に正しい情報をキャッチするために

災害時には正確な情報収集が必要となります。日頃から、ご自身に合った情報収集の手段をご用意ください。
複数の手段を確保しておくと、より安心です。

横浜市防災情報ポータル

横浜市の災害関係情報が集約されるサイトです。市が更新します。

中区ホームページ

中区役所のホームページです。区役所が更新します。

横浜市避難ナビ

横浜市公式アプリです。横浜市防災情報ポータルとほぼ同時に災害関係情報が更新・情報配信されます。

パマトコ

横浜の子育てに必要なことが
子育て応援アプリ"パマトコ"に集結！
ぜひご利用ください！

パマトコとは… パマトコは、子育てに関する手続きや情報が集約された**横浜市公式アプリ**です。

Web版はこちら

毎日の子育てに便利なメニューが今後も増えていきます！
出産期から学齢期まで、安心して横浜市で子どもを産み、育てられる環境実現を目指します。

横浜の魅力再発見!!

横浜での子育てライフを応援する横浜子育て応援マガジン
『横浜で見つけた、みんなの"いいね！"』が
2025年1月よりオープンしました！

たくさんの魅力が溢れる横浜での子育てが、
もっと楽しく、もっと充実したものになるよう、
様々な情報を発信していきます。

横浜子育て応援マガジン 横浜で見つけた みんなの いいね！

中区こども家庭相談

妊娠期から18歳までの子育てに関する相談窓口

相談は無料　秘密は厳守　電話相談または面接相談

一人で悩まず、まずはお気軽にご相談を
☎045-224-8171
月～金（祝日・年末年始は除く）8:45～17:00

中区こども家庭支援課
（中区役所 5階 54番窓口）
横浜市中区日本大通35番地

なかくっこ すくすくサポート