

▶ ⑥～⑫ページはなか区版です

特集1

地域で取り組む 安全・安心なまちづくり

【問合せ】区役所地域活動担当 ☎224-8131 fax224-8215

NAKA 4

広報よこはま なか区版

No.330/2025年

地域では、見守りや防災訓練などの活動、お祭りや餅つきなどのイベントを通して住民同士の交流を深めています。地域活動に参加することで隣近所の人と顔の見える関係を築くことができ、日ごろから安心して暮らすことができます。この特集では、地域が自主的に行う子どもの見守り活動などさまざまな地域活動の中から、本牧・根岸地区での取り組みをご紹介します。

地域のさまざまな課題の解決に向けて 地域全体で取り組んでいます



本牧・根岸地区
連合町内会会長
上保 光正 さん



本牧・根岸地区連合町内会では、近隣の中学校、コミュニティハウスや地区センターとも連携しながら、お祭りや運動会などを通して地域のつながりを深めています。特に、スプリングコンサートは、毎年400人以上に会場いただき大好評です。

また、子どもたちが安全に過ごせるよう、小学校・中学校と積極的に連携を図っています。連合町内会長として、自治会町内会活動を通じた子育て世代とのつながりづくりを大切に、取り組んでいます。



▲スプリングコンサートの様子

「はたふり誘導」を行い 子どもたちの安全を見守っています



本牧元町北部
町内会会長
須藤 伸一 さん



本牧元町北部町内会では子どもたちに町内会の活動を知ってもらえればという思いから、本牧南小学校への登校時間に「はたふり誘導」を、また大鳥中学校の校門前で教職員と一緒にあいさつ運動を行っています。

また、愛犬家による見守り活動「わんわんパトロール」では、活動を機に知らない人同士がつながり、地域の輪が広がっています。

あいさつから、顔の見える関係づくりが始まります。今後もあいさつの大切さを子どもたちに伝えていきたいです。



▲わんわんパトロールの缶バッジ

日ごろから子どもたちのことを考えた 安全な地域づくりを行っています



本牧南小学校
PTA会長
弓削田 勲 さん



本牧南小学校のPTAと校外委員は、自治会町内会の皆さまにもご協力をいただき、登下校時の防犯パトロールや通学路の安全対策を行っています。日ごろから看板や道路標識に目がいくようになり、自転車と歩行者の出会い頭の事故を防ぐため、区役所に働きかけてポールを設置してもらったこともありました。自治会町内会の皆さまが毎朝子どもたちに声がけをしてくださりPTAとして大変心強く感じています。



▲登下校の防犯パトロールの様子

中区交通安全こども ポスターコンクール

中区では、交通安全教育の一環として、小学校や警察署と協力してポスターコンクールを実施しています。令和6年度の金賞作品をご紹介します。



▲1・2年生部門
本牧南小学校 1年
矢野 莉子さん



▲3・4年生部門
本町小学校 4年
中村 心海さん



▲5・6年生部門
本牧南小学校 5年
井上 穂乃花さん



自治会町内会活動に参加しよう！

暮らしやすい地域のために自治会町内会はこんな活動をしています

災害への備え

子育て支援

街の美化

身近な交流の場

子ども・高齢者の
見守り

防犯・交通安全



▲中区の自治会町内会の活動について詳しくはこちら

自治会町内会についてのお問い合わせは▶ 区役所地域活動担当 ☎ 224-8131 fax 224-8215

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

👤 153,327人
🏠 89,437世帯
(2025年3月1日現在)



中区の情報

◀X
(旧Twitter)



LINE▶



100周年まであと2年 2027年に中区は100周年を迎えます

編集・発行

中区役所広報相談係
☎ 224-8123
fax 224-8214



▲中区マスコット・スウィングギー

特集2

たくさんの **好き** をみつける **春**



区民利用施設のご案内

中区には、生涯学習・市民活動や福祉の拠点になる25の区民利用施設があります。ふらっと遊びに行ったり、趣味の講座に参加したり、自分が活動の中心になって仲間を募ったり、利用の仕方はさまざま。何かを始めたくなる春、近くの区民利用施設に行ってみませんか！

【問合せ】区役所市民活動支援担当 ☎224-8137 fax 224-8215

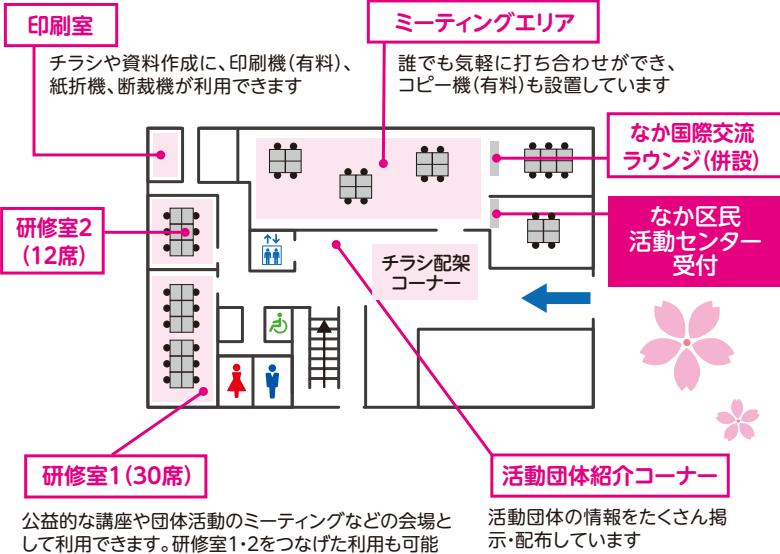
なか区民活動センター

- 「学習や活動を始めたいけど、やりたいことが漠然としている」
- 「活動する仲間、メンバー募集や仲間づくりについて相談したい」
- 「今までの経験・技術を生かして、地域の役に立ちたい」

などなど、まずは相談してください！



スタッフ 村野 美和子



まずはここに相談を！

区民の自主的な活動(市民活動・生涯学習・ボランティア活動・地域活動など)をサポートする施設です。情報の提供、相談・コーディネート、活動場所の提供などを行っています。

活動グループ紹介

ことば

グループ名 日本語ひろば
活動内容 ボランティアによる日本語教室
活動日 毎週火曜日14時～15時30分



代表 貝藤 輝子さん

学習者の国籍や日本語のレベルはさまざま

「あいいうえお」から学ぶ初級に始まり、テーマに沿って日本語で議論し合う上級まで、5段階のクラスを設けています。学習者は口コミで増え、活動を始めた2008年から延べ3,000人近い利用がありました！

活動していて良かった!と思うとき

日本語が全く分からなかった人が、生き生きと学習する様子を見ると、本当に良かった!と思います。「いつのまに賞えたの!？」とハッとするような難しい言葉であいさつしてくれることもあり、積極的に日本語を吸収しようとする学習者の意欲に驚かされます。

求む! 日本語を教えるボランティア

やりたい気持ちがあれば、特別な資格は要りません!なか国際交流ラウンジの「日本語ボランティア養成講座」を受講して、一緒に活動しませんか。

生活者として役立つ日本語を学んでもらうことを目標に

日本語ひろばでの学習は、カリキュラムが決まった日本語学校とは違い、学習者のペースに合わせてゆっくり進めます。「少しでも人と接する楽しさを感じて欲しい、うまく生活できるようになって欲しい」と考え、工夫して教えることに、とてもやりがいを感じます。興味のある人は、一度見学に来て下さいね!

ボランティアスタッフ 河合 圭子さん



活動グループ紹介

IT

グループ名 PCサポート隊ハマボラ
活動内容 ボランティアによるパソコン・スマホ相談室(相談は500円/1回・1時間程度)
活動日 毎月第1・3木曜日13時～15時30分

活動場所の確保は大事です!

不特定多数の人が相談に来るので、定期的に同じ場所で(できればアクセスもよい場所で)開催することが大事です。区民活動センターは活動場所としてぴったりです。

求む! パソコン・スマホを教えるボランティア

知識や経験を存分に生かします!根気よく丁寧に教えることが大切なので、忍耐力もつきますよ。ぜひ、一緒にやりましょう。

買ったはいいいけど使い方がわからない…
サークルのちらしを作りたい…
LINEで家族や友達と話したい…
トラブルの解決法がわからない…
パソコン・スマホの悩み何でも相談してください!

経験を生かせる居場所です

10人ほどのボランティアメンバーによる、パソコン・スマホなんでも相談室です。ずっとIT関連の仕事をしてきて、定年後も経験を生かせる居場所が欲しいと思い、参加しました。パソコンに詳しいメンバーばかりですが、技術や機種はどんどん変わります。新しい知識を仕入れたり、仲間同士で情報交換したり、講師自身も学び続ける必要がありますね!



代表 鈴木 貞雄さん



パソコンも



スマホも

なか区民活動センターへの団体登録について

なか区民活動センターを活動拠点とし、公益的な活動を行う団体は条件を満たせば、なか区民活動センターに団体登録をすることができます。団体登録すると、活動スペースや貸し出し機材の予約利用が可能となります。

登録団体一覧▶



柏葉公園こどもログハウス
オークロッジ



体を動かして元気に遊べる！
子育て世代の頼れる施設



館長 榊原 秀和

ボールプールやネット迷路、地下迷路などのほか、静かに本を読むスペースもあります。ネット階段や渡りネットなどの遊具で、元気いっぱい体を動かして遊んでください。

オークロッジまつりをはじめとして、節分、七夕、ハロウィン、クリスマスなど四季折々のイベントもたくさん開催しています。私が青鬼やサンタクロースに扮して皆さんをお迎えます。ぜひ参加してください。

利用者の皆さんの声

- 天候に関係なく室内で遊べるため、よく利用しています！
- 親同士のコミュニケーションの場にもなっています。
- 小学生になり、子どもだけで行くことも多くなりましたが、大人の目があり、室内なので安心して送り出しています。

※オークロッジまつりについてはP11に掲載

開港記念会館



国指定の重要文化財にして中区の公会堂

開港記念会館は中区の公会堂として活用されています。また国の重要文化財にも指定されています。講堂のほかにも、定員10人から110人までの異なる広さの会議室が9つあり、皆さんの生涯学習の活動拠点になっています。趣味の集まりや講習会で会議室を利用したり、日ごろの活動の成果の発表の場として講堂を利用したり、この歴史ある中区の公会堂をもっと気軽に活用してください！



講堂



会議室



館長 古賀 敬之



◀施設の利用について
詳しくはこちらから

活動
グループ
紹介

グループ名 花まゆ
活動内容 まゆを使ったクラフト
活動日 毎月第1木曜10時～17時

まゆは最高の素材です

染色したまゆで花づくりを楽しむ教室です。まゆの丸みはそのままだけの形。薄くはがして、桜・藤・バラ、いろいろなお花に造形できます。

一輪から始められるので、興味がある人はぜひ体験してみてください！

自分を取り戻す時間を

心配事や忙しいあれこれを忘れ、無心になれる時間を持つことは自分のために必要なこと。きれいなものに触れているだけでも心が和みます。

開港記念会館のお部屋はきれいで落ち着いていて、穏やかな気持ちで過ごせます。シルクに縁の深いここ横浜で、糸だけではないシルクの魅力を多くの人に伝えていければと思います。



講師 山越 典子さん



▲まゆでつくった桜

色とりどりのまゆ▼



近くの区民利用施設に行ってみよう！

あなたの“好き”を見つけに、近くの施設にぜひ足を運んでください

施設からのイベント情報は毎月なか区版(P10～)に掲載しています！

区民利用
施設一覧



▲施設のMAP
情報はこちら

なか区民活動センター	日本大通35中区役所別館1F ☎224-8138
柏葉公園こどもログハウス	柏葉89-1 ☎641-1169
開港記念会館	本町1-6 ☎201-0708
なか国際交流ラウンジ	日本大通35中区役所別館1F ☎210-0667

中図書館	本牧原16-1 ☎621-6621	仲尾台中学校コミュニティハウス	仲尾台23 ☎623-6787	本牧原地域ケアプラザ	本牧原6-1 ☎623-0971
竹之丸地区センター	竹之丸133-3 ☎651-5575	本牧中学校コミュニティハウス	本牧和田32-1 ☎623-6699	箕沢地域ケアプラザ	箕沢13-204 ☎663-6960
野毛地区センター	野毛町3-160-4 ☎241-4535	大鳥中学校コミュニティハウス	本牧原22-1 ☎624-1651	本牧和田地域ケアプラザ	本牧和田35-13 ☎622-1211
本牧地区センター	本牧原16-1 ☎622-4501	中本牧コミュニティハウス	本牧町2-351 ☎623-8483	老人福祉センター麦田清風荘	麦田町1-26-1 ☎664-2301
地域子育て支援拠点のんびりんこ	住吉町1-12-1belle横浜3F ☎663-9715	新山下地域ケアプラザ	新山下3-15-5 ☎625-1911	上台集会所	本郷町2-50 ☎622-4171
山元小学校コミュニティハウス	山元町3-152 ☎212-9099	不老町地域ケアプラザ	不老町3-15-2 ☎662-0161	中スポーツセンター	新山下3-15-4 ☎625-0300
横浜吉田中学校コミュニティハウス	山田町3-9 ☎262-2629	麦田地域ケアプラザ	麦田町1-26-2 ☎664-6023	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4F ☎681-6664

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。

マークの説明

🕒 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

お知らせ

ひきこもりなどの困難を抱える若者の専門相談

📅 4月22日(火) 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)
 📞 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

📅 4月12日(土)・27日(日) 13時～17時、5月10日(土) 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

📅 4月17日・24日、5月1日・8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。
 📅 ①4月15日(火)、5月8日(木) 10時～11時、②4月30日(水) 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) 📞 HPで
 📍 中区支部事務局(のんびりんこ内)
 ☎📠663-0676

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。 📅 4月25日(金)14時～15時 📍 のんびりんこ(住吉町1-12-1belle横浜 3階)
 📄 中区在住の人5人(先着)
 📍 のんびりんこ ☎📠663-9715

親子のひろば～親子で気軽に遊びに来ませんか

📅 5月9日(金)10時～11時30分
 📍 青少年育成センター(住吉町4-42-1 関内ホール地下1階) 📄 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



●公園であそぼう

▶本牧なかよし公園(本牧原16-1)
 📅 4月18日(金) 10時～11時
 ▶鷺山さくら公園(鷺山28-1)
 📅 5月1日(木) 10時～11時
 ▶三之谷公園(本牧三之谷13)
 📅 5月9日(金) 10時～11時
 【共通】📄 未就学児と保護者

●40代ママの会

📅 4月26日(土) 10時30分～11時30分
 📄 未就学児と40代の保護者(妊娠中の人也可)6組(先着) 📞 4月12日(土)からHPで

●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で
 📅 4月30日(水)、5月20日(火) 10時30分～11時 📄 2～11か月の子と保護者8組(先着)
 ▶オンラインで
 📅 5月7日(水) 10時30分～11時
 📄 0～11か月の子と保護者5組(先着)
 【共通】📞 各日2週間前からHPで

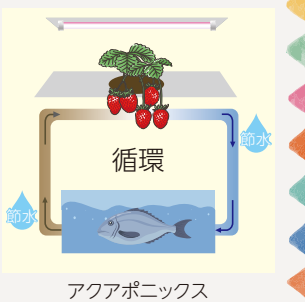
●たくまっ子

ふれあい遊びと子育てミニ講座。

「次世代農業」を楽しく学ぼう！ 魚と野菜と一緒に育てる！ LED植物工場の見学ツアー

光る半導体LEDによる野菜の栽培や、水耕栽培と魚の養殖を合わせた次世代循環型農業「アクアポニックス」の見学を通して、最先端の都市型農業を楽しく学んでみませんか？

📅 5月24日(土) 10時～12時
 📍 株式会社アグリ王(港北区新横浜1-13-3)
 📄 対象・定員 小学5年生～中学3年生30人(抽選)
 ※保護者同伴可
 📞 申込み 5月9日(金)までにホームページ(電子申請)で
 📍 区役所企画調整係 ☎224-8127 📠224-8214



アクアポニックス



▲申し込みはこちら

歴史の散歩道

館蔵
コレクションより根岸競馬場と
建築家モーガン

建築家モーガン

2025(令和7)年1月、根岸森林公園内に現存する「旧根岸競馬場一等馬見所」が、横浜市認定歴史的建造物に認定された。馬見所とは競馬を見るために設けられた観客スタンドのこと。現在の根岸森林公園一帯は、かつては居留外国人たちが競馬を楽しむ根岸競馬場の敷地であった。

競馬は開港後横浜に入ってきた西洋のスポーツ文化のひとつであり、本格的な洋式競馬場である根岸競馬場の歴史は、1866(慶応2)年までさかのぼる。当初は居留外国人によって運営されていたが、1880(明治13)年に日本人も入会可能な日本レースクラブが設立されると、以降は同クラブが競馬を主催するようになった。

現存する一等馬見所は、1923(大正12)年の関東大震災で前身の馬見所が被災したことを受けて、同クラブの理事長であったアイザックスの依頼で、建築家モーガンが設計したものである。1920(大正9)年に、東京の丸ノ内ビルディング建設のために来日したモーガンは、完成後も日本にとどまり、当時は横浜の山下町に設計事務所を構えていた。

モーガン設計による馬見所は、1929(昭和4)年から翌年にかけて一等と二等の2棟が建設され、一等馬見所は上部に貴賓室を備えていた。視界をさえぎるものが少なく「日本で一番見やすいス

ランド」と言われ、その後の馬見所のモデルになったという。1934(昭和9)年には観覧席が増築され、2棟あわせて16,500人の収容規模を誇った。

震災復興期の横浜で活躍したモーガンは、住宅・教会・病院・学校など、横浜の外国人社会を支える諸施設を数多く設計した。山手111番館(旧ラフィン邸)、ベリック・ホール(旧ベリック邸)、クライストチャーチ(横浜山手聖公会)など、歴史的建造物として保存活用されている建物も多い。「旧根岸競馬場一等馬見所」が歴史的建造物に認定されたことで、彼が横浜に残した建築がまたひとつ、後世に継承されることとなった。

(横浜開港資料館・横浜都市発展記念館 副館長 青木 祐介)



▲創建当時の馬見所(左側が現存する一等馬見所)
 1930(昭和5)年頃 石井玉野氏寄贈・横浜開港資料館蔵

展示のお知らせ


館蔵コレクション展示「根岸競馬場と建築家J.H.モーガン」5月11日(日)まで
 横浜開港資料館(日本大通3) ☎201-2100 休月曜(祝日の場合は翌日)

🕒5月10日(土)10時～11時 🏠0～2歳の子と保護者10組(先着) ④4月26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
🕒5月12日(月)10時～11時 🏠1歳6か月～未就学の子と保護者5組(先着) ④4月28日(月)からHPで

●保育園に行こう
～年長さんと遊ぼう
🕒5月15日(木)10時～11時 🏠錦保育園(錦町5) 🏠1歳以上の歩いて遊べる未就園の子と保護者5組(先着) ④5月1日(木)からHPで

●パパと遊ぼう
🕒5月24日(土)10時～11時 🏠1～2歳の子と保護者8組(先着) ④5月10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 🏠
🕒4月11日～5月10日の祝日を除く月～金曜9時30分～14時30分
●育児相談
🕒4月11日～5月10日の祝日を除く月～金曜9時30分～16時
●園庭開放
🕒4月11日～5月10日の祝日を除く

月～金曜9時30分～14時30分
●赤ちゃんタイム
🕒4月15日(火)10時～11時30分 🏠12か月までの子と保護者
●誕生月の子をみんなで祝おう
🕒4月23日(水)11時15分～11時45分 🏠未就園児と保護者
●育児講座「親子のタッチケア講座」
🕒5月15日(木)10時～10時45分 🏠未就園児と保護者5組(先着) ④4月28日(月)から電話・来園で

山手保育園(山手町124)
📞622-7403 📠622-7467

●たまごる一む 🏠
🕒5月1日～10日の祝日を除く火・水曜10時～11時30分
●育児相談
🕒4月11日～5月10日の祝日を除く月～金曜9時30分～12時
●園庭開放
🕒5月1日～10日の祝日を除く月～金曜10時～12時
※4月の施設開放は休止です

錦保育園(錦町5)
📞621-5180 📠621-5124

●たまごる一む 🏠
🕒5月1日～10日の祝日を除く火・水曜10時15分～12時15分
●育児相談
🕒4月11日～5月10日の祝日を除く月～金曜9時30分～12時
●園庭開放
🕒5月1日～10日の祝日を除く月～金曜10時15分～12時15分
※4月の施設開放は休止です

子どもと保護者の健診など

【会場】中区役所別館(区役所本館隣)2・3階

🏠 区役所こども家庭係
📞224-8171
📠224-8159

乳幼児健診 ※対象者には個別通知を送付しています	🕒4か月児:4月22日(火) 1歳6か月児:4月15日(火) 3歳児:4月16日(水)、5月7日(水) ※詳細は個別通知をご覧ください
要予約 乳幼児・妊産婦 歯科相談	🕒未就学児:4月22日(火)9時30分～11時 妊娠中の人・産後1年未満の人: 4月22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

文明開化の地でチェックポイントを探して歩こう

6/1(日) 中区文明開化ウォークラリー

コースによって受付開始時間、スタート時間が異なります。

4kmコース 横浜ぐるり探訪

6kmコース のんびりゆったり横浜再発見

8kmコース パーク!パーク!パーク!公園再発見!!

9時30分から元町公園(元町1-77-4)で受け付け開始

9時から横浜日ノ出棧橋(日ノ出町1-206)で受け付け開始

8時30分から立野小学校(立野76)で受け付け開始

5人以内のグループでパズルのようなコース図(コマ図)を手がかりに、課題を解きながらゴール会場の大さん橋ホール(海岸通1-1-4)を目指して歩き、得点を競います。

※1人でも参加できますが、表彰の対象になりません
※小学生以下の参加は保護者同伴

¥1,000円/組 ④5月16日(金)までに電話・ホームページ(電子申請)で

同日開催
11時～15時

インクルーシブ
スポーツ体験会

ゴール会場の大さん橋ホールで、誰でも気軽に楽しめるスポーツの体験会を開催します。ぜひ参加してください。



▲ポッチャ体験の様子

問 区役所文化・スポーツ・青少年担当 📞224-8135 📠224-8215

中区役所の無料特別相談

個人の秘密は厳守します

法律相談 要予約

弁護士による法的な権利・義務関係についての相談。
利用回数は年度内に2回まで。
🕒毎月第1～3火曜13時～16時※5月6日(振休・火)、9月9日(火)、2026年1月6日(火)は実施しません。 🏠5枠(1枠25分・先着)
④当日9時から電話で ※他区の人は9時30分から

公証相談 要予約

公証人によるお金の貸し借りの証明、遺言書や契約書などの公正証書の作成に関する相談。
🕒毎月第2金曜13時～15時 🏠3枠(1枠25分・先着)
④当日9時から電話で ※他区の人は9時30分から

行政書士相談

行政書士による相続、各種許認可、会社・法人設立などの相談。
🕒毎月第4金曜13時～16時※当日直接1階総合案内へ
🏠5枠(1枠25分・先着)

【共通】🏠区役所1階相談室(1階総合案内で案内します)

問 区役所広報相談係 📞224-8123 📠224-8214

中区 健康づくりカレンダー 要予約

【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、中區在住

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
生活習慣改善相談	第2火曜9時～11時 第3木曜13時30分～15時30分	保健師、栄養士などによる生活習慣病・その他疾病などについての個別健康相談(1時間程度)	
子どもの食生活健康相談	4月25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	4月25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	
エイズ・梅毒の検査・相談	木曜9時～9時30分(隔週) ※受け付けは9時20分まで	🏠区外の人でも可。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	
①介護者のための こころの相談	4月25日(金)、5月8日(木) ①13時30分～②14時30分～	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	4月22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	

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
📅第2月曜(祝は翌日)

◆卓球を楽しみませんか
🕒毎週水曜15時～18時 🧑小・中学生限定※上履きをお持ちください

◆野毛ギャラリー～ショーケース・壁面展示
好循環きものの会の展示。
🕒4月1日(火)～30日(水)※展示初日・最終日の展示時間は電話確認を

◆健康卓球サークル
健康維持・増進を目的としたサークル。ラージボールもあります。 🕒4月16日(水)13時～14時30分 🧑10人(先着) ㊟4月11日(金)から電話で

◆生前整理・お片付け講座
～これから始まる相続のために
🕒4月22日(火)10時～11時30分 🧑16人(先着) ㊟4月11日(金)から電話で

◆スマホ超基礎講座
～初めてスマホを持った人
スマホの基本操作と電話のかけ方。
🕒4月24日(木)10時～11時30分 🧑10人(先着) ㊟4月11日(金)から電話で

◆「ぽっぽっぽっ」とあそぼう!
いっぱい遊んだ後、お話会に参加しよう。 🕒4月25日(金)10時～11時 🧑未就園児と保護者

◆いつもの食材でお家薬膳
薬膳の話聞き、身近な食材で料理をします。 🕒5月16日(金)10時30分～12時30分 🧑12人(先着) ㊟2,500円 ㊟4月11日(金)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
📅4/21(月)

◆こぐまの部屋
絵本の読み聞かせ・手遊びなど。
🕒4月16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
🕒4月17日(木)・25日(金)、5月9日(金)10時～11時 🧑各25人(先着) ㊟各500円 ㊟4月11日(金)から電話・来館で

◆本牧^{よちやま}四方山^{よばなし}夜謡
～本牧の偉人シリーズ「原善三郎」
生糸貿易で財を築いた明治時代の豪商のお話。 🕒4月19日(土)18時～19時30分 🧑25人(先着) ㊟300円 ㊟4月11日(金)から電話・来館で

◆横浜みどりアップ計画
～市民が森に関わるきっかけ作り
▶大人の遠足
まさかりが淵市民の森&旧東海道歴史散策。 🕒4月20日(日)9時30分(JR戸塚駅地下改札口集合)～12時 🧑15人(先着) ㊟300円
▶森林ヨガ
🕒4月27日(日)9時～10時 📍本牧山頂公園観山広場(和田山1-5)※雨天時は地区センター 🧑15人(先着) ㊟500円
【共通】㊟4月11日(金)から電話・来館で

◆^{ゆが}体の歪み・痛み^{ゆが}解消体操^{ゆが}全6回
自分で自分を治しましょう。 🕒4月25日、5月23日、6月27日、7月25日、8月22日、9月26日の金曜13時～14時 🧑15人(先着) ㊟6,000円 ㊟4月11日(金)から電話・来館で

◆^{ちよう}蝶の不思議^{ちよう}を知ろう
～本牧にアサギマダラを呼ぼうプロジェクト^{ちよう}全3回
🕒4月26日、6月28日、10月25日の土曜10時～12時 🧑20人(先着)※小学4年生未満は保護者同伴 ㊟500円/人 ㊟4月11日(金)から電話・来館で

◆昭和40年代 思い出の^{うた}あの曲を
ギター生伴奏で^{うた}唄いましょう!
🕒5月2日(金)13時～14時30分 🧑25人(先着) ㊟200円 ㊟4月11日(金)から電話・来館で

◆本もく座 子どもの日おはなし会
🕒5月5日(祝・月)10時30分～11時15分 🧑未就学児と保護者10組(先着)

◆おやこで手話ソング～気持ちを育む
童謡に合わせてうたっておどろう。
🕒5月11日(日)14時～15時 🧑未就学児と保護者8組(先着) ㊟300円/組 ㊟4月11日(金)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
📅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。 🕒4月11日、5月9日の金曜10時～12時 🧑未就学児と保護者

◆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
🕒4月19日(土)10時～10時45分 🧑未就園児と保護者15組(先着) ㊟300円/組※子ども2人参加は400円 ㊟4月11日(金)から電話・来館で

◆おもちゃの病院
🕒4月27日(日)①10時～11時、②13時～14時 🧑①7点、②5点(1家族2点まで・先着) ㊟電池・特殊部品のみ実費 ㊟4月11日(金)から電話・来館で

◆スプリングジャズコンサート
プロの迫力ある音色で春の訪れを感じてください。 🕒5月10日(土)13時30分～14時30分 🧑30人(先着) ㊟4月11日(金)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
📅第4月曜(祝は翌日)

◆ママとこどもたちの^{ため}為のお座敷ライブ～春
みんなで歌って盛り上がりましょう!
🕒4月13日(日)10時30分～12時 🧑100人(先着)

◆本牧影絵座・中コミ公演～春の巻
春にちなんだ歌やお話を上演します。
🕒4月19日(土)13時30分～14時 🧑30人(先着)

◆椅子ヨガ～膝が痛い人・^{あぐら}胡坐がで
きない人も大丈夫!^{あぐら}全4回
🕒4月15日、5月20日、6月17日、7月15日の火曜13時30分～14時30分 🧑20人(先着) ㊟2,000円 ㊟4月

11日(金)から電話・来館で

◆^{からだ}身体がよろこぶ!太極拳講座～知ってほしい太極拳のパワー^{からだ}全5回
🕒4月18日、5月9日・23日、6月13日・27日の金曜13時30分～14時30分 🧑20人(先着) ㊟2,500円 ㊟4月11日(金)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!
🕒4月26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
🕒4月21日(月)11時30分～12時 🧑30人(先着)

◆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!
🕒4月22日、5月13日の火曜10時～10時45分 🧑1歳6か月～3歳の子と保護者各15組(先着) ㊟各500円/組 ㊟4月11日(金)から電話・来館で

◆みんなあつまれ!おはなし会
🕒4月23日(水)14時～14時30分 🧑30人(先着)

◆母の日プレゼント～メッセージカード・ポップアップカードを作ろう!
お母さんに感謝を込めて!
🕒5月10日(土)13時30分～15時 🧑10人(先着)

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
📅毎週火曜・木曜

◆身近な自然を楽しむ会
～春の久良岐公園を散策
植物や生き物にふれ、自然を楽しみましょう。 🕒4月16日(水)10時(JR磯子駅改札口集合)～13時※雨天中止 🧑10人(先着) ㊟交通費・昼食代は各自負担 ㊟4月11日(金)から電話・FAX(☎・㊟・㊟を記入)・来館で

◆「本牧の歴史」入門講座
～トーマス栗原と谷崎潤一郎
人気の歴史講座。事前申し込み制です。
🕒4月21日(月)10時～12時・25日(金)14時～16時※2回とも同じ内容 🧑各40人(先着) ㊟各200円 ㊟4月11日(金)から電話・来館で

◆お片付けセミナー～春のお片付け
🕒4月26日(土)14時～16時 📍15人(先着) 申込4月11日(金)から電話・来館で

◆ポールウォーキング
本牧山頂公園で、ポールを持って歩く全身運動をしましょう。 🕒5月12日(月)10時～12時※雨天中止 📍10人(先着) 料ポール貸し出しが必要な人100円 申込5月2日(金)から電話・来館で

大鳥中学校コミュニティハウス
本牧原22-1(📍本牧原)
☎📠624-1651
休毎週火曜・木曜

◆推し活におススメ!デコフレームづくり～フレームをデコってお気に入り写真を入れよう!
🕒4月19日(土)13時30分～15時
📍10人(先着) 料500円 申込4月11日(金)から電話・来館で



◆おやこで遊ぼう!～親子体操や読みかせ、育児相談もあります
🕒4月23日、5月21日、6月25日、7月16日、9月24日の水曜10時～11時30分 📍1歳6か月～未就園の子と保護者各10組(先着) 申込4月11日(金)から電話・来館で

◆ことりの会のおはなしの時間～絵本やおはなし・わらべうたを楽しみましょう
🕒4月23日(水)15時30分～16時
📍15人(先着)

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

◆コーロ・フィオーレ スプリングコンサート～女声コーラスとピアノと鍵盤ハーモニカの演奏
🕒4月19日(土)13時30分～14時30分 📍35人(先着) 申込4月12日(土)

から電話・来館で

◆初夏の鎌倉散策～鎌倉の中央を歩く
ガイドに案内してもらいながら散策します。 🕒5月13日(火)9時30分(JR鎌倉駅東口改札口集合)～12時※小雨決行、荒天中止 📍15人(先着)※2時間半くらい歩ける人 料200円(交通費は各自負担) 申込4月12日(土)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

◆陶芸教室<全5回>
粘土から手で器を作ります。
🕒5月11日・18日、6月1日・8日・15日の日曜13時30分～16時 📍6人(先着) 料2,800円 申込4月11日(金)から電話・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

◆ゆったりヨガ教室
～日常に活かせるやさしい動きを椅子に座って行います
あぐらや正座が難しい人も一緒に楽しみましょう。 🕒4月26日、5月10日の土曜10時～11時 📍各15人(先着) 申込4月12日(土)から電話・来館で

中図書館
本牧原16-1(📍本牧原)
☎621-6621 📠621-6444
休4/21(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。 🕒4月16日、5月7日の水曜15時30分～ 📍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。
🕒4月22日(火)11時～11時30分
📍0～2歳の子と保護者

◆モンゴルのおはなし会
お話を聞いて伝統衣装を着てみよう!
🕒4月29日(祝・火)11時～
📍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。 🕒5月10日(土)15時～
📍3歳～小学生※保護者同伴可

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)

◆歌声サロン
懐かしい童謡や歌謡曲をみんなで歌いましょう。 🕒4月21日、5月19日、6月16日、7月21日、9月15日の月曜10時～11時 📍市内在住60歳以上20人(先着)※同館利用証か健康保険証を本人が持参で

◆初心者スマホ教室<全2回>
インターネット検索や写真・動画の撮り方、保存の仕方などを覚えましょう。
🕒5月10日・24日の土曜12時20分～14時20分
📍市内在住60歳以上 12人(先着)
申込4月11日(金)から同館利用証か健康保険証を本人が持参し来館で。

◆100歳でも元気に歩ける歩き方レッスン
椅子に座ってストレッチしてから、講師が歩行の癖などを見て、正しい歩き方を指導します。 🕒5月29日(木)10時～11時30分 📍市内在住60歳以上 20人(先着) 申込4月18日(金)から同館利用証か健康保険証を本人が持参し来館で。

柏葉公園こどもログハウス
柏葉89-1(📍山元町1丁目会館前)
☎📠641-1169
休第2月曜(祝は翌日)

◆オークロッジまつり
スタッフ手作りのゲームで楽しみましょう。参加賞もあります。 🕒5月11日(日)10時～12時 📍幼児～中学生まで※参加賞は先着100人



ポレポレグッズ販売会

4月25日(金)11時～13時30分
区役所本館ぱびぼ広場

📍区役所障害者支援担当 ☎224-8165 📠224-8159

ポレポレグッズは中区障害者地域作業所のパンや自主製品です

クローバー、IKIカンパニー、はな工房3事業所が参加します。

▲IKIカンパニー 雑貨

▲クローバー めいぐるみ

▲はな工房 お菓子

移動図書館「はまかせ号」がやって来ます!

約3,000冊の本を載せて巡回します。本の貸し出し、返却、予約のほか、図書館カードの作成ができます。お気軽にご利用ください。

馬の博物館ステーション

🕒原則隔週水曜15時～16時

📍根岸森林公園第一駐車場横(根岸台)

📞中央図書館サービス課 ☎262-0050 📠231-8299

※荒天時・熱中症警戒アラート発表日は巡回を中止します

※馬の博物館ステーションは根岸競馬記念公苑の休苑により、根岸森林公園第一駐車場横に巡回しています

▲はまかせ号X

▲はまかせ号ホームページ

●バラの無農薬栽培の講演と小さなブーケ作り

🕒5月11日(日) 10時～12時 📍35人(先着)

¥1,000円 申4月11日(金)からEメール(行・図)・参加人数を記入)で

📧yamate.hyakudan.barakai@gmail.com (なか区民クラブ)

▲詳しくはInstagramで

おさるが 大佛次郎記念館

山手町113・港の見える丘公園内(📍元町・中華街駅)

☎622-5002 fax 622-5071

🗓月曜(祝は翌日)

◆大佛次郎賞受賞記念講演会 日比野啓「戦争協力ができなかった演劇人―曾我廼家五郎と長谷川伸」

第51回大佛次郎賞受賞『喜劇』の誕生―評伝・曾我廼家五郎』の著者、日比野啓さんによる講演会。🕒6月1日(日) 14時～

15時40分 📍開港記念会館(本町1-6) ¥900円※チケットぴあ、大佛次郎記念館窓口にて販売中

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 fax 714-5912

🗓第3月曜

◆女性のがん 手術後のリハビリ体操 5月期

がん手術後や放射線療法後のリンパ浮腫予防と改善のための体操。🕒5月13日(火)10時15分～11時45分

📍22人(先着) ¥700円 📎あり(満2か月以上の未就学児・有料・要予約)☎714-2665

申4月15日(火)から 電話・HP・来館で

善意銀行

1月1日～1月31日受け付け分(敬称略)

株式会社クラススタイル

株式会社クラステイタス

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

中区区民生活マップを 4月改訂 更新しました!

中区区民生活マップには、区内の主な公共施設や防災に関する情報を掲載しています。新しくなった区民生活マップをぜひ活用してください。

●配布場所 区役所1階総合案内・6階63番窓口

📍中区HPからもダウンロードできます

📍区役所広報相談係 ☎224-8123 fax 224-8214

山手ローズウィーク

5月3日(祝・土)～25日(日)

山手西洋館とバラの魅力満載の23日間。バラが見ごろの時期にガーデンコンサートなどを開催。

📍会場 イギリス館、山手イタリア山庭園ほか

📍山手西洋館等管理事務所 ☎323-9500 fax 323-9508

横浜中年金事務所が 5月7日(水)に移転します

移転先 西区みなとみらい3-3-1KDX横浜みなとみらいタワー6階(旧:三菱重工横浜ビル)

アクセス みなとみらい線:みなとみらい駅 5a出口より徒歩4分 JR:桜木町駅 北改札東口より徒歩8分 横浜市営地下鉄:桜木町駅 北1口より徒歩8分 横浜市営バス:ぴあアリーナMM停留所より徒歩1分 ※駐車場・駐輪場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。

受付時間 月曜:8時30分～19時 火曜～金曜:8時30分～17時15分 第2土曜:9時30分～16時 ※月曜日が祝日の場合、翌日以降の開所日初日:8時30分～19時

年金の受け取りに関する相談・年金請求の手続きは、事前の予約が便利です

※連絡の際は、基礎年金番号のわかる書類を準備してください

【予約受付専用電話】 0570-05-4890(ナビダイヤル) ※050で始まる電話でかける場合は03-6631-7521

【受付時間】 月～金曜8時30分～17時15分 (土・日・祝日、年末年始を除く)

📍横浜中年金事務所 ☎641-7501(代表) fax 641-7578

歴史や文化が息づくまち 中区の魅力 再発見

横浜には、歴史ある建物や活動が集積し「歴史的風致」*を感じられる場所が数多くあります。横浜市内では、こうした歴史を生かし魅力あるまちづくりを推進するため「横浜市歴史的風致維持向上計画」を作成し、3月21日に国から認定を受けました。歴史的建造物の保全活用とあわせ、価値を感じてもらえるイベントを行うなど、まちづくりをさらに進めていきます。

特に中区には、開港以降、外国人が集いさまざまな文化を受け入れながら発展してきた歴史があり、現在も港や異国情緒を感じられる建物・活動が残っています。こうした魅力をあらためて認識し、後世に歴史的風致を受け継いでいきましょう。

*歴史的風致:地域におけるその固有の歴史および伝統を反映した人々の活動とその活動が行われる歴史上価値の高い建造物およびその周辺の市街地とが一体となって形成してきた良好な市街地の環境(歴史まちづくり法における定義)

横浜開港以来の港との営み

1859年の開港を機に横浜は一気に政治・経済の中心となり、港周りには倉庫や銀行などが建ち並びました。現在も開港記念バザーなどが行われ、開港都市のアイデンティティーが引き継がれています。

赤レンガ倉庫

税関の倉庫として1911年～1913年に大蔵省により建設されました。2002年にリニューアルされ、横浜港のシンボルとして親しまれています。

氷川丸

1930年に日本郵船が建造した大型の貨客船です。北太平洋航路で長らく運行され、現在は山下公園で博物館船として公開されています。

山手234番館

関東大震災の後、外国人に山手に戻ってもらうため、1927年頃に建てられた共同住宅です。1999年より一般公開されています。

旧根岸競馬場一等馬見所

日本の競馬発祥の地・根岸競馬場(現根岸森林公園)に建つ、国内唯一現存の戦前の競馬観覧施設です。2025年1月に歴史的建造物として認定されました。

📍都市整備局都市デザイン室 ☎671-2023 fax 664-4539