

NAKA 9



広報よこはま なか区版 No.335 2025

GREEN x EXPO 2027
YOKOHAMA JAPAN

2027年国際園芸博覧会 2027年3月~9月横浜・上瀬谷

©Expo 2027

2027年中区は100周年を迎えます

特集1

農を身边に 感じる暮らし

地産地消って何がいいの？

健康に良い新鮮野菜

新鮮で栄養価の高い旬の野菜を購入できます!



地域経済の活性化

横浜の農家さんが作った野菜を購入して、地元経済を応援しよう!



輸送に伴う環境負荷の軽減

地元産の食料を選んで、輸送にかかるエネルギーと二酸化炭素(CO2)の排出を抑えよう!

CO2
CO2地域密着の
横浜野菜販売

中区SDGsマルシェ

10月、12月、令和8年2月のマルシェで
家庭で不要となった食用油を回収!

※回収時間は11時~15時まで

詳しくはホームページで▶

横浜野菜の生産者が直接採れたて野菜を販売するほか、
福祉作業所が制作した雑貨なども販売しています。日時 原則毎月第2水曜11時~15時(売り切れ次第終了)
(令和7年度開催:9月10日、10月8日、11月12日、
12月10日、令和8年1月7日、2月18日、3月11日)

場所 中区役所別館横駐車スペース

問:中区役所企画調整係 ☎ 224-8127 fax 224-8214

横浜農場 ×
都心臨海部の野菜直売

市内で生産された採れたての旬の野菜を中心、加工品なども販売しています。

横浜野菜直売所

日時 原則毎週木曜(祝日・年末年始などを除く)
11時~13時(売り切れ次第終了)場所 市役所2階多目的スペース
(本町6-50-10)

横浜北仲マルシェ・横浜農場ブース

日時 原則毎月第3土曜・日曜10時~16時
場所 北仲ブリック&ホワイト1階
歴史広場(北仲通5-57-2)開催日が変わる場合があります
ホームページで確認してください▶問:みどり環境局農業振興課
☎ 671-2637 fax 664-4425直売の良いところは、珍しい野菜の食べ方を伝えたり、
お客様から「おいしかったからまた買いに来たよ」と声をかけてもらったり、生産者とお客様が実際に
会って話ができる。顔が見えるから、安心して新鮮
でおいしい野菜を買ってもらいます。秋は、ブロッコリーや浜なしが食べ
ごろですよ!ぜひお越しください!

農家の平本さん

地域密着の
農園サークル

アメリカ坂ふあ～む

本牧・根岸地区の住民が中心となって、本牧和田地域ケア
プラザの裏の斜面を利用して、無農薬野菜を栽培しています。

問:本牧和田地域ケアプラザ ☎ 622-1211 fax 622-1290

アメリカ坂ふあ～む
代表 田中さん

●生ごみの資源化・減量化

家庭から出た生ごみを土壤混合法で堆肥化して
野菜栽培に利用しています。

●多世代の地域交流の場

会員は子育て世代から高齢者まで。子どもたちも一緒に水やりや
収穫を楽しんでいます。また、近隣の園児たちを招いて、収穫したサツ
マイモで焼き芋会を開催するなど、地域交流の場ともなっています。令和元年度に自分たちで傾斜地を切り拓いて畑を作ったところから始めました。畑を耕
し、苗・種を植え、水やり、収穫まで、メンバーが交代で作業をしています。当初は高齢のメンバーが中心でしたが、最近は小さなお子さん連れの家庭も増え、子
どもたちがどんどんになって楽しんでいます。子どもたちがどのように野菜が育つかを
学べる良い機会にもなっていると思います。昨年度に畑の拡張工事を行い、さらに活動を広げています。土いじりに興味がある方、
参加を希望される方は本牧和田地域ケアプラザにお問い合わせください。

中区役所

〒231-0021
横浜市中区日本大通35
☎ 224-8181(代表)●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

154,261人
90,879世帯
(2025年8月1日現在)中区役所
ホームページ
中区役所
検索

中区の情報

X
(旧Twitter)
アカウント名
@na_yokohamaLINE
配信対象地域を
設定できます

編集・発行

中区役所広報相談係
☎ 224-8123
fax 224-8214

区版に記載の電話番号は、横浜市の市外局番「045」を省略しています

特集2



認知症になっても 自分らしく暮らせるまち中区



“ちょっと物忘れが増えたかも…”そんな変化に気づいたとき、周りの人が温かく見守ってくれたら、どれだけ安心できるでしょうか。親や配偶者だけでなく、自分を含め発症するかもしれない認知症は、決して他人事ではありません。

認知症の人が住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、本人や家族の声を大切にしながら、区民の皆さんとともに、やさしさで支え合う地域づくりを進めています。

【問合せ】区役所高齢者支援担当 ☎224-8167 fax224-8159

認知症とは？

認知症とは、さまざまな原因により脳の変化がおこり、それまでできていたことができなくなり、生活に支障をきたした状態をいいます。

認知症の人の思い/家族の思い



～私らしく、認知症とともに～

認知症が分かった時の思い、現在の思い

60歳代前半で認知症と診断されました。「まさか私が」と大きなショックで、これからどうなるのか不安でいっぱいでした。

でも、若年性認知症のデイサービス「GrASP」に通うようになってから、気持ちが前向きになりました。今では、そこで仲間と一緒に音楽を楽しむ時間が、何よりの楽しみです。

私は歌うのも楽器を演奏するのも苦手ですが、ボーカルが歌詞を忘れてしまったときのサポートで、歌詞を指し示す役割をしています。やりがいを感じて、「まだまだできる!」という自信にもなっています。

今は、認知症を「なったものは仕方ない」と受け入れ、楽しく、充実した日々を過ごしています。

これからの希望・周りの人に伝えたいこと

認知症と診断されても、私は一人暮らしを続けています。忘れっぽさや不便さはありますが、周囲の支えや自分なりの工夫で、毎日を楽しく過ごしています。デイサービスでの会話や犬の散歩での交流も大切な時間です。

認知症になっても、すべてを忘れるわけではなく、できることもたくさんあります。どうか心配しすぎず、温かく見守ってください。私のような認知症の当事者の声を通して、少しでも認知症について正しく知ってもらえたなら嬉しいです。

歌詞を指し示して、ボーカルのサポートをしています



～認知症の妻と暮らして～

認知症になった妻本人の希望により自宅で二人暮らしをしています。記憶の混乱から口論になることもあります。介護の厳しさを感じる日々です。本人がデイサービスを利用している間は、息抜きするようにしています。

認知症サポーター養成講座や講演会などに参加して、認知症のことを学んだり、介護者のつどいや認知症カフェで同じ立場の方々の話を聞いたりして、どのように接したら良いかを日々模索しているところです。また、近所の友人たちに妻の認知症について伝えており、何かあった時には助けを求められるようにしています。

誰もがなり得る病気なので、認知症の人も社会で活躍できるようなまちづくりが進んでいくと良いと感じます。

当事者・家族の集いの場

●介護者のためのこころの相談(要予約)

臨床心理士による介護不安を解消するための個別相談

▶開催日時はP9「健康づくりカレンダー」に掲載

●介護者のつどい

地域包括支援センターで介護者が集まり、情報交換や交流をしています。



▲詳しくはこちら

認知症カフェ



～認知症の人もそうでない人もつながる場所～

認知症カフェって？

認知症の人やその家族、地域の人や支援者など、誰もが参加できる集いの場です。気軽に相談や世間話などができる場として、全国各地で運営されています。市内認知症カフェ一覧はこちら▶



オレンジカフェ けみく

開催日時 毎月第2土曜14時～17時

住所 元町2-91元町ケアサービス

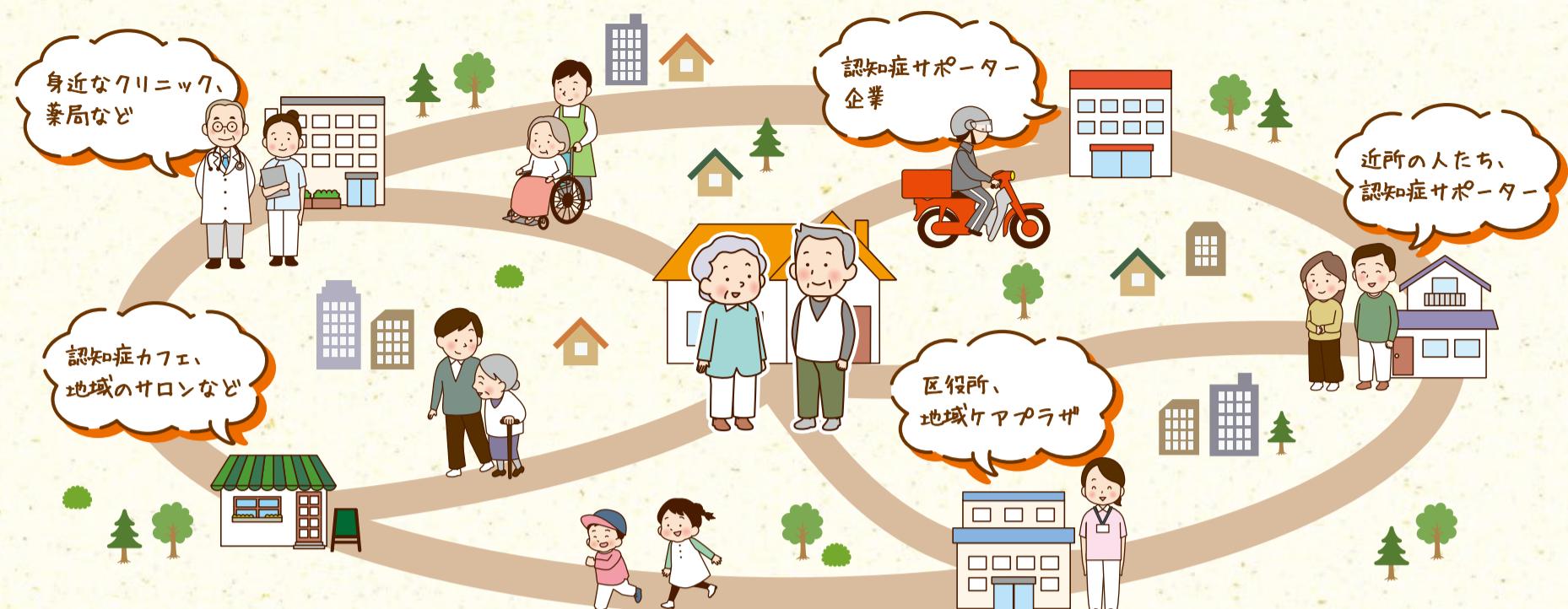
問合せ ☎641-3769

認知症の人もそうでない人も、ふらっと立ち寄ってみませんか?自己紹介もプログラムもない気軽に過ごせる場所です。

あなたに合うカフェを見つけて、まずは一歩、足を踏み出してみましょう。



主催者 加藤さん



認知症について学んでみませんか

認知症センター養成講座

認知症についての正しい知識や、認知症の人との関わり方などが学べます。

地域、職場、学校などさまざまな場所で、キャラバン・メイトという「認知症センター養成講座」を行うボランティア講師が講座を開催しています。

詳しくはこちら▶



認知症についてみんなで
楽しく学べます！



▲キャラバン・メイトの皆さん

認知症 関連 書籍展示

認知症について学べる書籍を
展示しています。

開催期間 9月2日(火)~30日(火)
場所 中図書館(本牧原16-1)



▲展示イメージ

認知症についてみんなで
楽しく学べます！

企業・団体も見守っています

中区認知症センター企業って？

「認知症センター養成講座」を受講した、区内の企業や団体などのことです。認知症の人やその家族が困っていたら、声掛けや見守りをするよう心がけています。

利用者のお話に耳を傾けることを徹底している中で、ちょっとした変化に気づくことがあります。

必要に応じて地域ケアプラザをご案内しています。



横浜山元町郵便局
米山局長

認知症センター企業になりませんか？

「認知症センター養成講座」の受講者が1人以上いる中区内に所在するお店・事業所が登録できます。

詳しくはこちら▶



●もの忘れ相談(要予約)

もの忘れや認知症で困っている症状について専門の医師が相談をお受けします。

▶開催日時はP9「健康づくりカレンダー」に掲載

介護保険の利用

寝たきりや認知症などで常時介護を必要とする状態(要介護状態)となった場合や、家事や身支度などの日常生活に支援が必要な状態(要支援状態)になった場合に、介護保険制度でデイサービスなどの介護の必要度合いに応じた介護保険サービスを受けることができます。

本人または家族などが
「要介護認定」の
申請をします。

▶
調査

●認定調査
●主治医
意見書

▶
審査・判定

▶
サ介
護
保
険

申請できる場所

- 地域包括支援センター
- 区役所高齢・障害支援課
(5階51番窓口)
- オンライン申請(マイナポータル)

認定申請について▶
詳しくはこちら▶



●認知症や介護について相談したいときは

相談窓口・機関

- 区役所高齢者支援担当 ☎ 224-8167 fax 224-8159
- よこはま認知症コールセンター ☎ 662-7833
(火・木・金曜10時~16時)
- 若年性認知症コールセンター ☎ 0800-100-2707
(月~土曜10時~15時)
- 地域包括支援センター(地域ケアプラザ内)

新山下地域ケアプラザ
(みなと赤十字病院入口)
☎625-1911 fax 625-1865

麦田地域ケアプラザ
(麦田町)
☎664-6023 fax 664-6075

篆沢地域ケアプラザ
(根岸台・旭台)
☎663-6960 fax 228-1828

不老町地域ケアプラザ
(伊勢佐木長者町駅)
☎662-0161 fax 662-0192

本牧原地域ケアプラザ
(和田山口)
☎623-0971 fax 623-0977

本牧和田地域ケアプラザ
(二の谷・東福院前)
☎622-1211 fax 622-1290



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	fax	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

講座・催し

中区フレイル測定会のお知らせ

横浜市フレイルチェックシート(問診)と体力測定(握力、5m歩行、開眼片足立ち、椅子座り立ち、滑舌)など。①9月16日(火)・②29日(月)9時45分~11時15分 ①野毛地区センター(野毛町3-160-4)、②竹之丸地区センター(竹之丸133-3) 中区在住60歳以上各35人(先着) 関区役所高齢者支援担当 224-8167 fax 224-8159

薬剤師・栄養士が教える! 高血圧から脳を守る生活術

講演会、血管年齢測定、個別相談など。①10月10日(金)14時~16時30分 ②区役所本館7階会議室 中区在住・在勤の人40人(先着) 申9月12日(金)から電話・FAX(行・名・印・印)を記入で 関区役所高齢者支援担当 224-8167 fax 224-8159

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

①9月22日(月)13時30分~16時30分 ②区役所本館3階 本人(15~39歳)・家族・支援者・地域の人3組(1組50分) 申電話・Eメール(行・名・印)を記入で 関よこはま東部ユースプラザ 642-7001 ypt@sodateage.net

スポーツ

中区シニアソフトテニス教室

①9月11日・18日・25日、10月2日・9日の木曜①11時~13時/初心者、②13時~17時/経験者 ②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 fax 270-9932

日ノ出川ソフトテニス教室

①9月21日(日)①9時~12時、②13時~17時、9月28日、10月5日の日曜 13時~17時※12時~13時、16時~17時フリー練習あり ②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 nakakusofttennisassoc.1951@gmail.com

中区ソフトテニス協会 検索

中区子供テニス教室

①10月5日(日)10時~12時 ②横浜インターナショナルテニスコミュニティ(YITC)(山手町230) 4歳~小学生100人(先着) 申9月11日(木)からHPで 横浜インターナショナルテニスコミュニティ(YITC) 681-9528 fax 681-8731

ytic@tennis.interq.or.jp

YITC 検索

子育て

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。①9月12日(金)10時~11時30分 ②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 関区役所運営企画係 224-8151 fax 224-8157

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。①9月17日(水)14時~15時 ②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 fax 663-9715

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よう。

▶のんびりんこ(住吉町1-12-1belle横浜3階) ①9月18日(木)13時30分~14時30分 12人(先着)

▶山元小学校コミュニティハウス(山元町3-152) ①9月29日(月)10時~11時 5人(先着)

▶シャーロックBABY本牧(本牧和田17-17) ①10月2日(木)10時30分~11時30分 4人(先着)



中区民デー 今季からB2リーグに挑む 横浜エクセレンスのホームゲームを観に行こう!

横浜エクセレンス VS 山形ワイヴァンズ

①10月31日(金)19時05分~、11月1日(土)15時05分~ ②横浜武道館(翁町2-9-10) 中区在住・在勤・在学の人

招待席 2F自由席:各日ペア100組

抽選 9月15日(祝・月)~10月12日(日)

※同一世帯の複数申し込み不可

※10月17日(金)当選者に通知

優待席 1F指定席(タウンサイドスタンドE)、

2F自由席:先着 10月2日(木)

19時~販売終了まで



▲申し込みは
こちらから
©YOKOHAMA EXCELLENCE

問 横浜エクセレンス 264-6424 fax 264-6425

歴史の散歩道

聖母愛児園分園ファチマの 聖母少年の町の歴史

ヨコハマの
戦後80年③



先月号では、戦後横浜に多く存在した「G.I.ベビー」の子どもたちを多数保護した聖母愛児園を紹介した。同園は、カトリックの修道女が運営する施設であったため、学齢期に達した男子児童と修道女が同居することは教義上許されなかった。このため、昭和29(1954)年に現在の大和市南林間の約8千坪の敷地に男児専門の分園の建設が計画される。しかし、地元で大きな反対運動が起り、計画の実現は困難となつた。これに対し、カトリック山手教会を司教座聖堂とするカトリック横浜司教区の荒井勝三郎司

教が粘り強く交渉を行つた結果、地元の小学校に園児たちを通わせないことなどを条件として、「ファチマの聖母少年の町(以下、少年の町)」の建設が許可され、昭和30(1955)年3月に落成式が行われる。最盛期には60人の子どもたちがここで集団生活を送つた。子どもたちはバスで中区の元街小学校へ往復2時間かけて通学していくが、交通量の増加などでバス通学が困難になつたため、交渉の末、昭和35(1960)年から地元の小学校へ通学する。その後、在園者・入園者の減少や社会状況の変化などによりその役割を終え、昭和46(1971)年3月に分園としての業務を終了した。

しかし、様々な理由から、卒園してからも援助が必要な卒園生が多く存在した。このため、昭和39(1964)年に開設されたアフターケア施設「聖ヨゼフ寮」は活動を継続し、現在でも卒園

生のケアを行つて。横浜都市発展記念館では、卒園生の方々への調査を平成29(2017)年より行い、多数の寄贈を受けた。少年の町が存した場所は現在、大和市立南林間小・中学校となりており、施設が存在した痕跡は皆無であるため、これらの資料は少年の町の歴史を伝える極めて貴重な資料といえる。今月28日まで開催している横浜都市発展記念館の特別展「戦後80年 戦争の記憶—戦中・戦後を生きた横浜の人びと—」では、少年の町の資料を多く展示しているため、是非多くの方々にご観覧をいたただければ幸いである。



（横浜都市発展記念館
主任調査研究員 西村健）

【共通】**申**HPで
間中区支部事務局(のんびりんこ内)
fax 663-0676



HP申し込みはこちから
申込開始日の12時から受け付け開始



●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
⑨9月19日(金)10時30分~11時、10月2日(木)14時~14時30分 **申**2~11か月の子と保護者各8組(先着)
▶オンラインで
⑨10月1日(水)10時30分~11時 **申**0~11か月の子と保護者5組(先着)
【共通】**申**各日2週間前からHPで

●保育園に行こう~小規模保育園を味わおう!

⑨9月25日(木)10時30分~11時30分
■こもれび保育園根岸園(根岸町1-27-7)
■6か月~1歳の未就園の子と保護者3組(先着) **申**9月11日(木)からHPで

●乳幼児への応急手当の仕方

中消防署員による講座。⑨9月27日(土)10時~11時30分 **申**未就学児の保護者15人(先着)※子ども同伴可
■9月13日(土)からHPで

●出張のんびりんこ

のんびりんこスタッフとあそぼう!
⑨①9月29日(月)9時30分~11時30分、②10月7日(火)10時~11時
■①山元小学校コミュニティハウス(山元町3-152)、②山吹公園(山吹町2-1) **申**未就学児と保護者

●たくましつ

ふれあい遊びと子育てミニ講座。
⑨10月4日(土)10時~11時 **申**0~2歳の子と保護者10組(先着)
■9月20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

⑨10月6日(月)10時~11時 **申**1歳6か月~未就学の子と保護者5組(先着) **申**9月22日(月)からHPで



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 fax 641-1613

●たまごるーむ

⑨9月11日~10月10日の祝日を除く月~金曜9時30分~14時30分

●育児相談

⑨9月11日~10月10日の祝日を除く月~金曜9時30分~16時

●園庭開放

⑨9月11日~10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

⑨9月17日(水)10時~11時30分

■12か月までの子と保護者

●おしゃべりタイム

⑨9月24日(水)10時30分~11時

■未就園児と保護者、妊娠中の人とそのパートナー

●誕生日の子をみんなで祝おう

⑨9月30日(火)11時15分~11時45分

■未就園児と保護者

●交流保育「いっしょにからだを動かそう!」

⑨10月16日(木)10時~10時30分

■1歳6か月~未就園の子と保護者5組(先着) **申**10月1日(水)から電話・来園で

山手保育園(山手町124)

■622-7403 fax 622-7467

●たまごるーむ

⑨9月11日~10月10日の祝日を除く火・水曜10時~11時30分

●育児相談

⑨9月11日~10月10日の祝日を除く月~金曜9時30分~12時

●園庭開放

⑨9月11日~10月10日の祝日を除く月~金曜10時~12時

●交流保育「公園で遊ぼう」

⑨10月21日(火)9時30分~10時30分 **申**1歳6か月~未就園の子と保護者5組(先着) **申**10月6日(月)から電話・来園で

錦保育園(錦町5)

■621-5180 fax 621-5124

●たまごるーむ

⑨9月11日~10月10日の祝日を除く火・水曜10時15分~12時15分

●育児相談

⑨9月11日~10月10日の祝日を除く月~金曜9時30分~12時

●園庭開放

⑨9月11日~10月10日の祝日を除く月~金曜10時15分~12時15分

●交流保育「運動会ごっこ」

⑨10月9日(木)10時15分~10時45分 **申**1歳6か月~未就学の子と保護者5組(先着) **申**9月25日(木)から電話・来園で

ポレポレグッズ販売会

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

9月26日(金)11時~13時30分
中区役所別館1階展示スペース

ギッフェリ、IKIKIカンパニー、ほっとスペース関内の3事業所が参加します。

間区役所障害者支援担当
■224-8165 fax 224-8159

地球にやさしい電気のひみつ~バイオマス発電を見に行こう~

三菱みなどみらい技術館や本牧工場内のめったに見られない発電タービンなどの実物展示を見学できます! 環境にやさしく持続可能なエネルギーについて、楽しく学びましょう!



日時 10月18日(土)12時15分 (JR根岸駅改札口集合)
~17時(三菱みなどみらい技術館(西区みなどみらい3-3-1 KDX横浜みなどみらいタワー)解散)

コース 根岸駅~本牧工場~三菱みなどみらい技術館※貸し切りバス移動(小学生は集合・解散場所へ保護者要送迎)

対象・定員 小学5年生~中学生15人(先着)

申込み 9月11日(木)からHP(電子申請)で



▲詳細はこち

子どもと保護者の健診など

問 区役所こども家庭係
■224-8171
fax 224-8159

【会場】中区役所別館(区役所本館隣)2・3階

乳幼児健診

※対象者には個別通知を送付しています

⑨4か月児: 9月16日(火)
1歳6か月児: 9月30日(火)
3歳児: 9月24日(水)

※詳細は個別通知をご覧ください

要予約

乳幼児・妊娠婦
歯科相談

⑨未就学児: 9月24日(水)9時30分~11時
妊娠中の人の・産後1年未満の:
9月24日(水)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

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、中区在住

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 fax 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	9月26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・幼児の個別相談(1人30~40分程度)	
離乳食教室	9月26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(離乳食2回食)の乳児と保護者※HP(電子申請)でも予約できます	
はじめての歯びか教室 ~歯みがきと離乳食のこと	9月30日(火)10時~11時	歯みがきと離乳食スタートについてのお話、歯みがきレッスン、むし歯チェックなど ■のんびりんこ(住吉町1-12-1 belle(ベル)横浜3階) ■おおむね生後8か月未満の乳児と保護者※HP(電子申請)でも予約できます	
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	
Ⓐ介護者のための こころの相談	9月11日(木)、10月9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	ⒶⒷ高齢者支援担当 ■224-8167
Ⓑもの忘れ相談	9月29日(月)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	Ⓒ障害者支援担当 ■224-8166
Ⓒ精神保健嘱託医相談	毎月4回実施	心の病やアルコール問題についての専門医による相談	[共通] ■224-8159

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
※詳細は各施設へ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 fax 241-4889
休 第2月曜(祝は翌日)

◆野毛ギャラリー～ショーケースと 壁面展示

しろくま会の作品展示。 9月1日
(月)～9月30日(火)※展示初日・最終
日の展示時間は電話確認を

◆認知症サポーター養成講座～正し く学ぶ、認知症

9月16日(火)10時～11時30分 16
人(先着) 申9月11日(木)から電話・HPで

◆健康卓球サークル

9月17日(水)13時～14時30分 7
人(先着) 申9月11日(木)から電話で

◆子育てママのための楽しい発散地 声コーラス(全6回)

9月17日、10月8日・29日、11月12
日・19日、12月3日の水曜10時～11
時30分 20人(先着) ￥500円/
回 申9月11日(木)から電話・HPで

◆スマホ超基礎講座～LINEとSNSを 使ってみよう!

9月25日(木)10時～11時30分
スマートフォンの操作ができる人10人(先
着) 申9月11日(木)から電話で

◆うさぎ!!ぴょんぴょん組!!

音楽に合わせて、楽しくカラダを動か
しましょう! 9月26日(金)10時～
11時 未就園児と保護者15組(先
着) 申9月11日(木)から電話・HPで

◆真空管アンプで聴くジャズの名曲 を楽しむ会3

女性ボーカルのジャズを楽しめます。
9月26日(金)13時30分～16時
20人(先着) ￥600円 申9月11
日(木)から電話・HPで

◆任意後見・死後事務委任の基礎知識 ～自分で決める自分の終活

9月30日(火)10時～11時30分
16人(先着) 申9月11日(木)から電
話・HPで

本牧地区センター

本牧原16-1 (本牧原)
☎ 622-4501 fax 622-4828
休 9月16日(火)

◆こぐまの部屋

絵本の読み聞かせ・手遊びなど。
9月17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

9月18日(木)・26日(金)、10月10日
(金)10時～11時 各30人(先着)
各500円 申9月11日(木)から電
話・来館で

◆みゆき先生の幸せレシピ

残暑をのりきるパパっとご飯。 9月
19日(金)10時～13時 15人(先
着) ￥1,500円 申9月11日(木)か
ら電話・来館で

◆本牧四方山夜咄～本牧の偉人シ リーズ「中島敦」

横浜の女子高校の教師として赴任し
本郷町に暮らしていました。 9月
20日(土)18時～19時30分 25人
(先着) ￥300円 申9月11日(木)
から電話・来館で

◆おもちゃの病院

9月28日(日)①10時～11時、②13
時～14時 各8点(1家族2点ま
で・先着) ￥電池・特殊部品のみ実
費 申9月11日(木)から電話・来館で

◆美味しい簡単味噌作り

①米麹みそ2kg、②白みそ1kgを仕込
みます。 9月28日(日)①10時30
分～12時、②12時30分～14時 各
16人(先着) ￥①3,500円、②2,700
円 申9月11日(木)から電話・来館で

◆思い出の歌声CLUB

ギター生伴奏で歌いましょう! 10
月3日、11月7日、12月5日の金曜13時～
14時30分 各20人(先着) ￥各
200円 申9月11日(木)から電話・来館で

◆本もく座のお月見おはなし会

10月4日(土)10時30分～11時15分

未就学児と保護者10組(先着)

◆横浜みどりアップ計画 市民が森に関わるきっかけ作り ～森林ヨガ

10月5日(日)8時50分～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で実施 10人
(先着) ￥500円 申9月11日(木)か
ら電話・来館で

◆朗読ミュージカル(全6回)

11月23日(祝・日)の地区センターま
つりでステージ発表します。 10月
9日・23日、11月6日・13日・20日の木
曜、11月22日(土)16時～18時
小学5年生以上20人(先着)
￥5,000円 申9月11日(木)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 fax 651-5576
休 第3木曜(祝は翌日)

◆すくすく子育て応援クラブ

読み聞かせ・手遊びなど。 9月12
日(金)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

9月20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 申9月11日(木)から電話・来館で

◆御出汁で食べる鯛茶漬け

10月3日(金)10時～13時 12
人(先着) ￥2,000円 申9月11
日(木)から電話・来館で

◆秋のイタリアン

秋の食材でイタリア料理を作ります。
10月4日(土)10時30分～13時30
分 12人(先着) ￥3,000円
申9月11日(木)から電話・来館で

◆みんなあつまれ!おはなし会

9月24日(水)14時～14時30分
30人(先着)

◆昔遊び～昔の遊びと縁日をたのし もう

9月27日(土)①14時～16時/昔遊
び(館内)、②16時30分～18時30分/
縁日(子供の遊び場)

◆お花屋さんの植物講座～ビカクシ ダの板付け

9月29日(月)10時～12時 10
人(先着) ￥2,000円 申9月11
(木)から電話・来館で

◆ペアストレッチ～いつもの1cm先へ

10月1日(水)13時30分～15時
20人(先着) ￥500円 申9月11
日(木)から電話・来館で

◆Dance Dance Dance!!～本気で ダンスを学びたい人のダンス教室 開講(全4回)

カッコいいジャズダンス&HIPHOPの
ダンス教室。 10月1日・8日・15日・
22日の水曜①17時～18時/小学1～4
年生、②18時～19時/小学5年生～中
学生※保護者同伴可 ①②各15人
(先着) ￥①②各3,000円 申9月
11日(木)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!(全6回)

10月3日、11月7日、12月5日、2026
年1月9日、2月6日、3月6日の金曜14
時～15時30分 50人(先着)
￥2,500円 申9月11日(木)から電
話・来館で

◆昭和ヒットパレード お座敷ライブ

あの曲、この曲!みんなで盛り上がりよう!
10月5日(日)14時～16時 100
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
休毎週火曜・木曜

◆「本牧の歴史」入門講座～運河と生 きる 横浜の運河の変遷

人気の歴史講座。事前申込制です。
9月15日(祝・月)・19日(金)10時～
12時※2回とも同じ内容 各40人
(先着) ￥各200円 申9月12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)
TEL 624-1651 休 每週火曜・木曜

◆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
⑨9月24日、10月8日の水曜15時30分～16時 15人(先着)

◆秋色リース～秋の木の実などを使つたリースを作りましょう
⑨9月27日(土)13時～15時 8人(先着) ¥1,200円 申9月12日(金)から電話で

◆音楽と落語の宅配便～コミハで納涼!志隆さんと歌って、落語を聞いて涼しいコミハで楽しみましょう。⑨9月28日(日)13時～15時 30人(先着) ¥500円(飲み物付き) 申9月12日(金)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)
TEL 262-2629 休 每週月曜・木曜

◆コンディショニング体操(全4回)
姿勢を正して肩こり、腰痛、ひざの痛みを改善する体操です。⑨10月7日・21日、11月4日・18日の火曜10時～11時 20人(先着) 申9月12日(金)から電話・来館で

◆わくわく運動遊び(低学年向け)～遊具を使って楽しく遊ぼう(全4回)
サッカーカラーブ・FCゴールのコーチと一緒に遊びます。⑨10月1日・8日・15日・22日の水曜16時～16時45分 10人(先着) 申9月12日(金)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)
TEL 623-6787 休 每週水曜・金曜

◆秋色のリース～秋らしい花と実のリースをアート花材で作ります
⑨10月7日(火)14時～15時 15人(先着) ¥2,500円 申9月11日(木)から電話・来館で

◆初めてのクロッキー 第二期(全5回)
描くコツを分かりやすく伝えます。
⑨10月21日・28日、11月4日・18日・25日の火曜14時～15時30分 12人(先着) ¥2,000円 申9月11日(木)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)
TEL 212-9099 休 每週火曜・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
⑨9月27日(土)10時～11時 15人(先着) 申9月11日(木)から電話・来館で

◆紅茶講座～ダージリンセカンドフラッシュを味わいます
⑨9月27日(土)14時～15時30分 6人(先着) ¥1,200円 申9月11日(木)から電話・来館で

◆口笛教室～音楽が身近にある生活で毎日を楽しく!
⑨10月11日(土)10時～12時 10人(先着) ¥100円 申9月11日(木)から電話・来館で

◆楽しく歌を歌う会～みんなで集まって楽しく歌いましょう
⑨10月6日(月)10時～11時30分 10人(先着) 申9月11日(木)から電話・来館で

◆手作り小物教室
～絵馬に干支の絵をかきます
⑨10月8日(水)9時15分～12時 10人(先着) ¥1,000円 申9月11日(木)から電話・来館で

中図書館

本牧原16-1(本牧原)
TEL 621-6621 FAX 621-6444
休 9月16日(火)

◆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。⑨9月17日、10月1日の水曜15時30分～ 3歳～小学生※保護者同伴可

◆ことりの会のおはなし・おはなし
昔話などのおはなしを聞いて楽しむストーリーテリングの会。⑨9月20日(土)15時～ 5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。
⑨9月30日、10月7日の火曜11時～11時30分 0～2歳の子と保護者

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。⑨10月4日(土)15時～
3歳～小学生※保護者同伴可

不老町地域ケアプラザ

不老町3-15-2(伊勢佐木長者町駅)
TEL 662-0161 FAX 662-0192
休 第3月曜日

◆知って得する!シニア期の“家計”の見直し～シニア時代をよりよく生きる
⑨9月30日(火)13時30分～14時30分 16区在住・在勤の人30人(先着) 申9月11日(木)から電話で

麦田清風荘

麦田町1-26-1(麦田町)
TEL 664-2301 FAX 664-2302
休 第1月曜(祝は翌日)

介護予防事業「音楽健康体操&ストレッチ」(全12回)

⑨10月～2026年3月の第2・4土曜9時40分～11時10分 16区在住60歳以上30人(先着) 申9月14日(日)から同館利用証か年齢がわかるものを本人が持参し来館で

初心者のスマート教室(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。
⑨10月11日・25日の土曜12時20分～14時20分 16区在住60歳以上12人(先着) 申9月11日(木)から同館利用証か年齢がわかるものを本人が持参し来館で

なか区民活動センター

(区役所別館1階)
TEL 224-8138 FAX 224-8343
E-mail: na-katsudou@city.yokohama.lg.jp

よろずアップ企画

▶シニアのためのスマート講座 楽しくて世界も広がるスマートライフを手に入れよう!(全2回)

スマホの使い方を学びます。⑨9月20日・27日の土曜13時30分～16時 15人(先着) ¥1,000円 申9月11日(木)から電話・来館で

横浜栄写友 公開写真例会

作品の公開審査を見学し、写真持参でプロのアドバイスを受けられます。
⑨10月12日(日)13時30分～16時30分 15人(先着) 申9月13日(土)から電話・来館で

▶先人の俳句から学んで俳句を深めてみませんか(全3回)

⑨10月20日、11月17日、12月15日の月曜①13時～15時/メンバーの発表、②15時～16時45分/自由参加句会 10人(先着)
申9月11日(木)から電話・来館で

中スポーツセンター

新山下3-15-4(みなど赤十字病院入口)
TEL 625-0300 FAX 624-1969
休 第4月曜(祝は翌日)

はじめての大人ダンス

ダンス経験がない人にもオススメのクラスです。⑨10月6日(月)10時～10時50分 16歳以上27人(先着) ¥650円

おとなのバドミントン(夜)(全10回)

基礎から応用まで指導します。⑨10月7日・14日・21日・28日、11月4日・11日・18日、12月2日・9日・16日の火曜19時～20時45分 16歳以上33人(抽選) ¥12,000円 申9月15日(祝・月)までに往復はがき(行・名・性別・生年月日・〒・区)を記入)を郵送・来館・HPで※市外在住で市内在勤・在学の人は勤務先・学校の名称も記入

横浜みなとみらいホール

西区みなとみらい2-3-6(みなとみらい駅)
TEL 682-2000 FAX 682-2023

クリスマス・パイプオルガン・コンサート 2025

合唱とオルガンの音色が彩るクリスマス。⑨12月17日(水)18時～19時10分 1,600人 ¥全席指定(一般3,000円、大学生2,000円、高校生以下1,500円) 申9月20日(土)から電話・来館・HPで

**善意銀行**

6月1日～6月30日受け付け分(敬称略)

株式会社クラスタイル

株式会社クラステイタス

半谷 修

匿名1件

あなたかいご寄付をありがとうございました。

問 中区社会福祉協議会

TEL 681-6664 FAX 641-6078

お金のことでのひとりで悩んでいませんか ~区役所で家計相談ができます~

区内にお住まいの人ほどなたでも、無料でご相談いただけます。家計に困ったら、ひとりで悩まず、まずはご相談ください。



不老町地域ケアプラザで家計見直しのコツをお伝えする講座を開催します。詳しくはP11へ



「家計見直しきっかけシート」もお配りします▶

問 区役所生活支援係 ☎ 224-8250 fax 224-8239



ピースフルファミリー講座 子どもの力を引き出す子育てコーチング

第2弾

子どもの特性に合わせた伝え方をすることで、意思疎通がグンとしやすくなります。「見る」「聞く」「感じる」など最も特性に合った感覚(優位感覚)を知って子どもの良さをさらに引き出しましょう。

日 時 10月17日(金) 10時~11時45分

会 場 中区役所別館3階 305会議室

講 師 橋口 奈生さん(国際コーチ連盟認定プロ
フェッショナルコーチ)

対 象 未就学児の保護者30人(抽選)※託児あり

申込み 10月3日(金)までにホームページで



▲申し込み
はこちら

問 区役所こども家庭係 ☎ 224-8198 fax 224-8159

令和8年度 保育所等の利用申請を受け付けます

令和8年4月から保育所等の利用を希望する人の保育所等利用案内・申請書様式の配布と申し込みが始まります。

①「令和8年度横浜市保育所等利用案内」をよくお読みください

区役所こども家庭係(5階54番窓口)、1階総合案内・区内認可保育所、区内地域ケアプラザで、10月10日(金)から配布します。

※ホームページには10月1日(水)から掲載



▲えんさがし
サポート★
よこはま保
育はこちら

②利用を希望する保育所等を見学しましょう

保育所等の雰囲気や、利用が決まった場合に通えるかなどを確認してください。見学する保育所等を選ぶ参考に、「えんさがしサポート★よこはま保育」をぜひご活用ください。見学の際は、事前に保育所等へお問い合わせください。

③必要書類を揃えて申請してください

申請期間:10月10日(金)~11月6日(木)

オンライン申請(マイナポータル):締切日23時59分までの送信分有効

郵送申請(認定・利用調整事務センター宛):締切日消印有効

※個別の支援や医療的ケアが必要なお子さんは、申請前に区役所へご相談ください
詳しくは(横浜市 令和8年度 保育所 利用案内 検索)

問 区役所こども家庭係 ☎ 224-8172 fax 224-8159

中区食育講演会

本当の和食の良さ、知っていますか?
~難しくない、次世代に伝えたい和食文化~

ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」の良さについて、専門家から学びます。

日 時 10月7日(火) 13時30分~15時30分

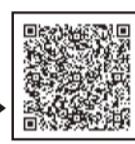
会 場 開港記念会館(本町1-6)1階 会議室

定 員 80人(先着)

申込み 9月11日(木)から電話・

HP(電子申請)で

申し込み▶
はこちら



東京家政学院大学教授
酒井治子さん

問 区役所健康づくり係 ☎ 224-8332 fax 224-8157

結核?! 過去の病気ではありません!

VIVA! 健康



~9月24日から30日は結核・呼吸器感染症予防週間です~

「結核」は今でも、全国で年間約1万人以上の人人が新たに診断されている感染症です。令和5年の中区の結核罹患率*は14.5で(横浜市全体の罹患率は8.0)18区で2番目に高い値です。

(※罹患率…人口10万人あたりで何人が新たに結核になったかを表した数)

どんな病気?

- ・結核菌を吸いこむことで感染し、主に肺に炎症が起こります
- ・咳、たん、微熱など風邪のような症状が出ます
- ・病気や加齢などで免疫力が下がると発病しやすくなります
- ・患者の咳やくしゃみなどの「しぶき」から菌が空気中に舞い、人から人へ感染していきます

予防には?

- ・普段から、健康的な生活を心がけて免疫力を高めましょう



早期発見には?

- ・年に1回は胸のレントゲン検査を受けましょう
- ・風邪のような症状が2週間以上続くときは、医療機関を受診しましょう

結核に限らず咳やくしゃみが出るときは、マスクをつけましょう



問 区役所健康づくり係 ☎ 224-8333 fax 224-8157

震災からの復興祈つた小唄

本牧三之谷にある国指定名勝三溪園の
魅力をお届けします。

▶三溪園に遺される、原三溪筆「濱自慢」
大正十四(二九)五年

四番で構成される歌詞はいざ
れも「横浜よいところじや」から
始まり、それぞれ横浜の四季の
情景が謳いこまれている。
三溪園には以前からカモメの
画にその歌詞を記した三溪自筆
の作品が遺り、当時の新聞には
レコードも発売された旨の記事
が確認されていたものの、その曲
調など詳細は長年不明のま
だった。そんな中、平成二十二年
に市内の「愛好家により昭和五
(九三〇)年の再録盤が、次いで

長、横浜貿易復興会理事長など
に推されて就任した原三溪は、
横浜の復興事業に尽力する「方
で市民にも目を向け、その活気
を取り戻すために自ら作詞した
「復興小唄濱自慢」を花柳界を
通じて広く唄わせた。

大正十二(九二三)年に起きた
関東大震災は横浜に壊滅的
な被害をもたらし、当時国内首位
を誇った貿易港としての経済
的基盤が損なわれたばかりでな
く、市民には精神的に大きな喪
失感を与えた。横浜市復興会会
長、横浜貿易復興会理事長など
に推されて就任した原三溪は、
横浜の復興事業に尽力する「方
で市民にも目を向け、その活気
を取り戻すために自ら作詞した
「復興小唄濱自慢」を花柳界を
通じて広く唄わせた。

今秋十月に行われる観月会で
は、その「演目」として五代目家元
として、開港期の横浜で発祥し
た日本舞踊の流派・七々扇流二
代目の家元・小橋の名の記載が
あった。

平成二十三年には大正十四(二九
五年)の初録盤が発見され、話
題となつた。再録盤には作曲者
として、開港期の横浜で発祥し
た日本舞踊の流派による濱自慢の舞が
披露される。原三溪にゆかりの深
い音曲、そして舞をぜひゆかりの
地・三溪園で「堪能」いただきたい。

〒 本牧三之谷58-1 (1)三溪園入口、徒歩5分)
☎ 621-0634 fax 621-6343
¥ 900円 ※小中学生200円
※市内在住65歳以上(住所・年齢のわかる本人
確認書類(運転免許証、パスポート、マイナン
バーカードなど)をご提示ください。)は700円
【開園時間】9時~17時 ※10月3日(金)~
7日(火)の観月会期間中は21時まで(入園
は閉園の30分前まで)

三溪園通信

No.22



本牧三之谷58-1 (1)三溪園入口、徒歩5分)
☎ 621-0634 fax 621-6343
¥ 900円 ※小中学生200円
※市内在住65歳以上(住所・年齢のわかる本人
確認書類(運転免許証、パスポート、マイナン
バーカードなど)をご提示ください。)は700円
【開園時間】9時~17時 ※10月3日(金)~
7日(火)の観月会期間中は21時まで(入園
は閉園の30分前まで)