

## NAKA 9



広報よこはま なか区版 No.335 2025



## 特集1

農を身近に  
感じる暮らし

## 横浜野菜で地産地消!!

横浜市は市域の約6%※が農地で、多くの野菜や果物が生産されています。中区内でも野菜の直売や、地域の農園での野菜栽培なども行われています。※令和5年固定資産概要調書より編集

横浜産の野菜を食べたり、作ったりすることで、農を身近に感じつつ、地球環境に配慮する暮らしを始めませんか？

## 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や二酸化炭素(CO2)の排出を抑えよう！

地域密着の  
横浜野菜販売

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品なども販売しています。

## 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▶



**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

**問区役所企画調整係** ☎ 224-8127 fax 224-8214

直売の良いところは、珍しい野菜の食べ方を伝えたり、お客さんから「おいしかったからまた買いに来たよ」と声をかけてもらえたり、生産者とお客さんが実際に会って話ができること。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えます。

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

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に、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

地域密着の  
農園サークル

## アメリカ坂ふぁ～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

## ●生ごみの資源化・減量化

家庭から出た生ごみを土壌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。子どもたちと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る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、子どもたちがどろんこ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。



アメリカ坂ふぁ～む  
代表 田中さん

## 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

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

Q 中区役所 検索

## 中区の情報

X  
(旧Twitter)  
アカウント名  
@na\_yokohama



LINE  
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



## 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、やさしさを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起こり、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。やりがいを感じていて、「まだまだできる!」という自信にもなっています。

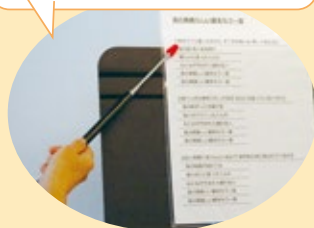
今は、認知症を「なったものは仕方ない」と受け入れ、楽しく、充実した日々を過ごしています。

#### 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がありますが、周囲の支えや自分なりの工夫で、毎日を楽しんでいます。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、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

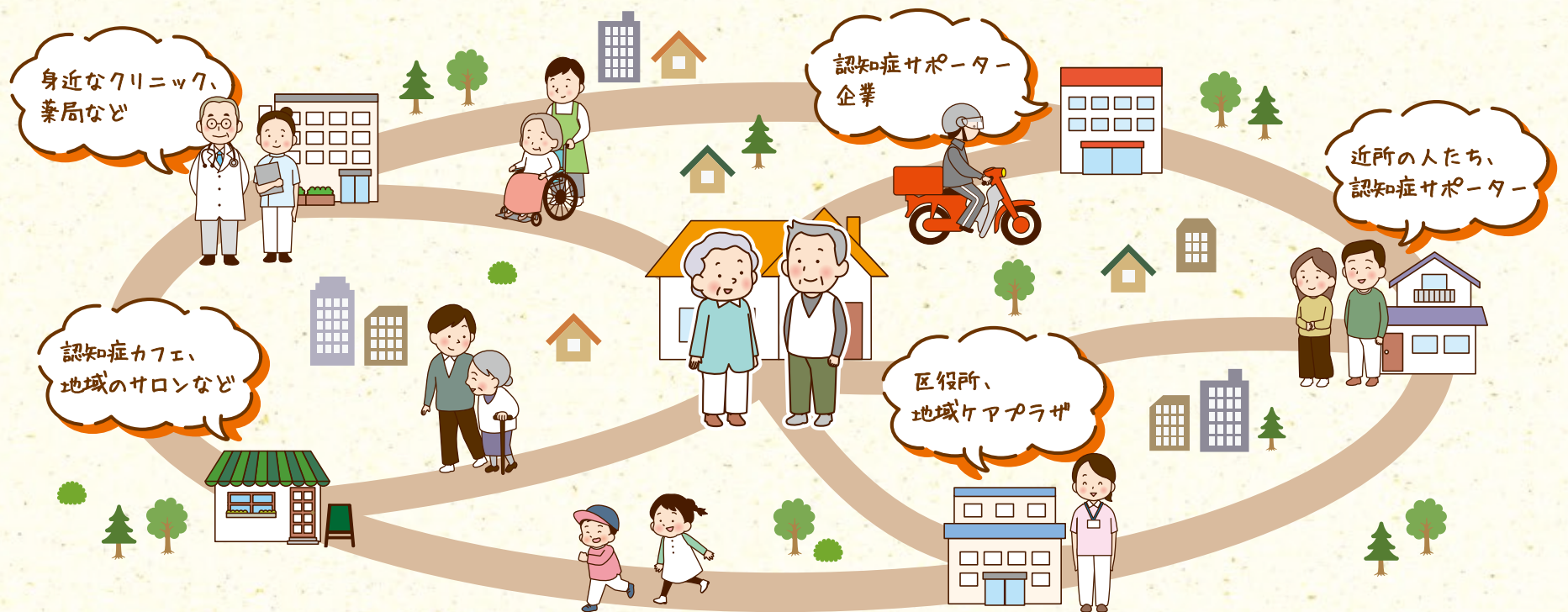
認知症の人もそうでない人も、ふらっと立ち寄ってみませんか?自己紹介もプログラムもない気軽に過ごせる場所です。

あなたに合うカフェを見つけに、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



### 認知症サポーター養成講座

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「認知症サポーター養成講座」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



## 企業・団体も見守っています

### 中区認知症サポーター企業って？

「認知症サポーター養成講座」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、声が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

### 認知症サポーター企業になりませんか？

「認知症サポーター養成講座」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

### 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

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

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

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

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

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

### 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

介護保険  
サービス

### 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▶





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

## 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) 問区役所高齢者支援担当 ☎224-8167 fax224-8159

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。🕒10月10日(金)14時～16時30分 📍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(☎・📠・📠・📠)を記入)で 問区役所高齢者支援担当 ☎224-8167 fax224-8159

## 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

🕒9月22日(月)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組(1組50分) 申電話・Eメール(☎・📠・📠)を記入)で 問よこはま東部ユースプラザ ☎642-7001 申ypt@sodateage.net

## スポーツ

## 中区シニアソフトテニス教室

🕒9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 📍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 問横浜健康福祉クラブ(高田) ☎270-8603 fax270-9932

## 日ノ出川ソフトテニス教室

🕒9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 📍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) 問中区ソフトテニス協会事務局(吉門) ☎090-8727-0404 申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

🕒10月5日(日)10時～12時 📍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 問横浜インターナショナルテニスコミュニティ(YITC) ☎681-9528 fax681-8731

📧yitc@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。🕒9月12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 問区役所運営企画係 ☎224-8151 fax224-8157

## 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。🕒9月17日(水)14時～15時 📍のんびりんこ

こ(住吉町1-12-1belle横浜 3階)  
 📍中区在住の人5人(先着)  
 問のんびりんこ ☎fax663-9715

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ょう。  
 ▶のんびりんこ(住吉町1-12-1belle横浜 3階) 🕒9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) 🕒9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) 🕒10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

🕒10月31日(金)19時05分～、11月1日(土)15時05分～  
 📍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 ※割引価格  
 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



©YOKOHAMA EXCELLENCE

問 横浜エクセレンス ☎264-6424 fax264-6425

## 歴史の散歩道

ヨコハマの戦後80年③



No.311

## 聖母愛児園分園ファチマの

## 聖母少年の町の歴史

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こり、計画の実現は困難となった。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った結果、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人ほどの子どもたちがここで集団生活を送った。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たが、交通量の増加などでバス通学が困難になったため、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。

バスで元街小学校に通う少年の町の子供たち  
 昭和30年代 横浜都市発展記念館所蔵  
 ファチマの聖母少年の町卒園生寄贈



生のかアを行っている。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、多数の資料の寄贈を受けた。少年の町が存在した場所は現在、大和市立南林間小中学校となっており、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)

## 展示のお知らせ

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―」9月28日(日)まで  
 横浜都市発展記念館(日本大通12) ☎663-2424 休月曜(祝日の場合は翌日)



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



HP申し込みはこちらから▶  
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  
🕒9月19日(金)10時30分～11時、10月2日(木)14時～14時30分 📅2～11か月の子と保護者各8組(先着)  
▶**オンラインで**  
🕒10月1日(水)10時30分～11時  
📅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！**  
🕒9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。🕒9月27日(土)10時～11時30分 📅未就学児の保護者15人(先着)※子ども同伴可  
**申**9月13日(土)からHPで

●**出張ののんびりんこ**  
のんびりんこスタッフとあそぼう！  
🕒①9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) 📅未就学児と保護者

●**たくまっ子**  
ふれあい遊びと子育てミニ講座。  
🕒10月4日(土)10時～11時  
📅0～2歳の子と保護者10組(先着)  
**申**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**  
🕒10月6日(月)10時～11時 📅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

**公立保育園に遊びに来ませんか**

**たまごるーむ**

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 **fax** 641-1613

●**たまごるーむ**  
🕒9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**  
🕒9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**  
🕒9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**  
🕒9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**  
🕒9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  
●**誕生月の子をみんなで祝おう**  
🕒9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」**  
🕒10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**  
🕒9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**  
🕒9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**  
🕒9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」**  
🕒10月21日(火)9時30分～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**  
🕒9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**  
🕒9月11日～10月10日の祝日を除く月～金曜9時30分～12時

**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～**


三菱みなと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(三菱みなとみらい技術館(西区みなとみらい3-3-1 KDX横浜みなとみらいタワー)解散)

**コース** 根岸駅～本牧工場～三菱みなとみらい技術館※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

**▲バイオマス発電プラント全景**

**▲詳細はこちら**

**☎** 中区役所企画調整係 **☎** 224-8127 **fax** 224-8214

**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

<b>乳幼児健診</b> ※対象者には個別通知を送付しています	<b>🕒4か月児:9月16日(火)</b> <b>1歳6か月児:9月30日(火)</b> <b>3歳児:9月24日(水)</b> ※詳細は個別通知をご覧ください
<b>要予約</b> <b>乳幼児・妊産婦 歯科相談</b>	<b>🕒未就学児:9月24日(水)9時30分～11時</b> <b>妊娠中の人・産後1年未満の人:</b> <b>9月24日(水)10時30分～10時45分</b> 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 <b>要予約</b>			
【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 <b>中区役所 離乳食教室 検索</b>	
はじめての歯ぴか教室 ～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、むし歯菌チェックなど <b>📍</b> のんびりんこ(住吉町1-12-1belle(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 <b>中区役所 歯ぴか教室 検索</b>	
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	📅区外の人也可。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	A⑧高齢者支援担当 ☎ 224-8167 C障害者支援担当 ☎ 224-8166 [共通] <b>fax</b> 224-8159
A④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 <b>📍</b> 区役所本館5階	
B⑥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 <b>📍</b> 区役所本館5階	
C③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	

# 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 📠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 📍スマホの操作ができる人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みます。📅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 📠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にご飯。📅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<sup>よもやま</sup>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

### ◆<sup>おい</sup>美味しい簡単<sup>みそ</sup>味噌作り

①米麴みそ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 📠651-5576  
休第3木曜(祝は翌日)

### ◆す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

### ◆<sup>おだし</sup>御出汁で食べる鯛茶漬

📅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

## 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  
休第4月曜(祝は翌日)

### ◆わいわいパネルシアター・「たまたまぼこ」とあそぼう

📅9月15日(祝・月)11時30分～12時 📍30人(先着)

### ◆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日(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ましょう!  
📅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)  
☎️📠624-1651 📅休毎週火曜・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**  
🕒9月24日、10月8日の水曜15時30分～16時 📍各15人(先着)

◆**秋色リース～秋の木の実などを使ったリースを作りましょう**  
🕒9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。🕒9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)  
☎️📠262-2629 📅休毎週月曜・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。🕒10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)**  
サッカークラブ・FCゴールのコーチと一緒に遊びます。🕒10月1日・8日・15日・22日の水曜16時～16時45分 📍小学1～3年生と保護者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)  
☎️📠623-6787 📅休毎週水曜・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**  
🕒10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。🕒10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)  
☎️📠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**  
🕒9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～ダーズリンセカンドフラッシュを味わいます**  
🕒9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楽しく!**  
🕒10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**  
🕒10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**  
🕒10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)  
☎️📠621-6621 📠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。🕒9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。🕒9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。🕒9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。🕒10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)  
☎️662-0161 📠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**  
🕒9月30日(火)13時30分～14時30分 📍中区在住・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)  
☎️664-2301 📠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)**  
🕒10月～2026年3月の第2・4土曜9時40分～11時10分 📍市内在住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。🕒10月11日・25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)  
☎️224-8138 📠224-8343  
📧na-katsudou@city.yokohama.lg.jp

●**よろずアップ企画**  
▶**シニアのためのスマホ講座 楽しく世界も広がるスマホ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。🕒9月20日・27日の土曜13時30分～16時 📍スマホの操作ができる人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。🕒10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)**  
🕒10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 📍俳句経験者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(📍みなと赤十字病院入口)  
☎️625-0300 📠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。🕒10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。🕒10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(📄・📄・性別・生年月日・〒・📠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)  
☎️682-2000 📠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。🕒12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



©平館 平

善意銀行

6月1日～6月30日受け付け分(敬称略)  
株式会社クラススタイル  
株式会社クラステイタス  
半谷 修  
匿名1件  
あた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  
☎️681-6664 📠641-6078



# お金のことで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はどなたでも、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。

カードローンの返済が大変！

収入が減って何を見直せばいいか・・・

貯金できなくて将来が不安・・・

キャッシュレス決済でいくら使っているかわからない・・・

家計改善支援員

毎月の家計を「見える化」し、収支のバランスを整えます。

毎月の収支を確認してくれて、支出の見直しことができました。おかげで、生活の見通しが立ち、安心しました。思い切って相談して良かったです。

「家計見直しきっかけシート」もお配りしてます▶

あなたの世帯はどのタイプ？

～お金の流れを把握し、家計を改善しよう～

1. 収入と支出の把握  
2. 固定費の見直し  
3. 貯蓄の計画  
4. 緊急時の備え

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

☎ 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 第2弾

### 子どもの力を引き出す子育てコーチング

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

☎ 区役所こども家庭係 224-8198 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

☎ 区役所健康づくり係 224-8332 fax 224-8157

## 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

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

☎ 区役所こども家庭係 224-8172 fax 224-8159

## VIVA! 健康

### 結核?! 過去の病気ではありません!

～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1万人以上の人々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<sup>※</sup>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

☎ 区役所健康づくり係 224-8333 fax 224-8157

# 三溪園通信 No.22

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。

## 震災からの復興祈った小唄

大正十二(一九二二)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一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「復興小唄演自慢」を花柳界を通じて広く唄わせた。

四番で構成される歌詞はいずれも「横浜よいところじゃ」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まだった。そんな中、平成二十一年に市内の一愛好家により昭和五(一九三〇)年の再録盤が、次いで

平成二十三年には大正十四(一九二五)年の初録盤が発見され、話題となった。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・七々扇流二代目の家元・小橋の名の記載があった。

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率いる同流派による演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(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)