

## NAKA 100



1927→2027

100

中区マスコットキャラクター  
スウィンギー

広報よこはま なか区版 No.336 2025

GREEN×EXPO 2027  
YOKOHAMA JAPAN

2027年国際園芸博覧会 2027年3月～9月横浜・上瀬谷

2027年中区は100周年を迎えます

特集  
1中区制  
100周年まで  
あと2年！1945年の横浜大空襲を  
越えて再び造り上げ  
られた街並み

大空襲の後、中区は市街地を再編成するにあたり、復興だけでなく景観や今後の都市活性化を重視しました。それにより、横浜市の代表地として成長・発展を遂げてきました。

## 〈関内・関外 市街地〉

昭和館所蔵「横浜の臨海地区(空撮)」  
昭和20年8月

令和4年度消防局航空隊撮影

残していく歴史的な  
建造物たち

激しい時代の変化がある中でも、中区の歴史として過去から未来へ向けて変わらずに大切にしていける文化や建造物が数多くあります。

## 〈三溪園〉

中図書館所蔵「三溪園」1923-1940:震災復興期



令和7年4月撮影

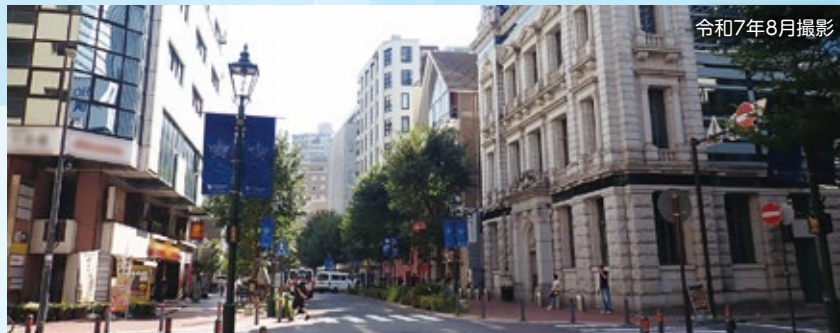
取り入れてきた  
多様な文化

日本の西洋文化発祥の地としても有名な中区。多様な文化を取り入れながら発展し、現在も異国情緒を感じられる街並みや活動が残っており、外国人住民が多く、区の人口の1割強を占めています。

## 〈馬車道〉

横浜開港資料館所蔵「横浜、馬車道の樹屋」  
明治初期

令和7年8月撮影

何年経っても変わらない  
笑顔

100年経っても子どもの笑顔は変わりません。これからの未来に向けて中区民としての誇りを持ち、地域を愛し、共生していくことは中区の変わらない特徴ではないでしょうか。

広瀬始親氏撮影寄贈・横浜開港資料館所蔵  
「長者町付近からオクタゴン・シアターを望む」  
昭和28年5月「ピースフルファミリー事業」  
令和7年8月撮影

## キャッチフレーズを大募集！

100周年を迎えるにあたり、未来を考えるきっかけとして、「これまでとこれからをつなぐ」18歳以下の皆さんからの応募をお待ちしています！

最優秀賞受賞者には  
記念品を贈呈  
応募者にも  
抽選でプレゼント！

▲詳細・  
電子申請  
はこちら

募集要項

- 対象** 18歳以下(2026年4月1日時点)の中区在住の人(在学・在勤の人も含む)
- 応募期間** 10月1日(水)～11月20日(木)
- キャッチフレーズの内容** 20文字まで。中区の100周年、さらにその先の未来に向けて、新たな一歩を促すような、心に響く言葉で表現してください！
- 注意事項** ・入賞作品の著作権・使用権は横浜市に帰属します  
・応募作品は未発表の自作作品とし、他の著作権その他第三者の権利を侵害しないものに限り  
・応募者の個人情報は、キャッチフレーズの募集に関する事務以外には一切使用しません

**応募方法** キャッチフレーズ、氏名、住所、学校名・学年または勤務先、年齢(生年月日)、Eメールアドレスを記入し、ホームページ(電子申請)または郵送で応募してください。

【電子申請】左の二次元コードから

【郵 送】〒231-0021 中区日本大通35  
中区役所区政推進課

**募集から表彰までの流れ** 募集:10月～11月 → 選定:12月 →  
投票:2026年1月～2月 →  
表彰:2026年3月

## 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

154,370人  
90,940世帯  
(2025年9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\_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

中区民祭り  
「ハローよこはま2025」

日時

11月9日(日)  
10時▶16時

会場

象の鼻パーク

▲横浜オールスターズ



中区民祭り「ハローよこはま2025」を開催します！  
子どもたちが輝くステージ企画や、中区にゆかりのあるさまざまな企業・団体などのブースを出店します。  
さらに、2027年に迎える「GREEN×EXPO 2027」と「中区制100周年」の特設ブースを設け、中区を盛り上げます。  
皆様のご来場をお待ちしています！

【イベント詳細はホームページへ】  検索

※荒天などにより中止とする場合があります  
〈開催の確認方法〉  
中区ホームページ：当日6時30分から

【問合せ】ハローよこはま実行委員会事務局（区役所地域振興課）  
☎224-8132 fax224-8215



象の鼻防波堤

Aゾーン  
プロスポーツ体験、遊びエリアなど

象の鼻テラス  
キッチンカーも出店するよ！

ステージ、グルメ、販売など

Bゾーン

GREEN×EXPO 2027 & 区制100周年 特設ブースなど

横浜税関

なか区民活動センター祭り

至馬車道駅

みなとみらい線

日本大通り駅

至元町・中華街駅

開港記念会館

アクセス：みなとみらい線日本大通り駅徒歩3分  
※駐車場・駐輪場はありません。ご来場の際は公共交通機関をご利用ください

STAMP スタンプラリーを実施します！

センター祭りにも行ってみよう！

会場内を回ってスタンプを押そう

アンケートに答えて、抽選で景品をゲット！

マスコットキャラクターの人気投票や5mダッシュ対決をやるよ！  
たくさんのかわいいキャラクターたちに会いにきてね！

飯能市イメージキャラクター 夢馬(むーま)

中区マスコットキャラクター スウィングー



## ステージ/Bゾーン

子どもたちによる合唱や迫力満点の中国獅子舞、世界レベルのチアダンスなどさまざまなステージ企画が区民祭りを盛り上げます。

見ている人も一緒になって盛り上げられるステージが多くあるので、ぜひBゾーンのステージへお越しください！



▲赤い靴ジュニアコーラス



▲横浜エクセレンス専属チアリーダース Elegance



▲横浜中華学校校友会国術団



▲マスコット人気投票PR

## 出店ブース/Aゾーン・Bゾーン

中区ゆかりの企業・団体によるさまざまな展示や体験などが区民祭りを彩ります。

ステージ前には中区商店街の店舗を中心とした多数の飲食ブースやキッチンカーが出店予定です。

ステージを見ながらゆっくりとお楽しみください！



▲中消防署による車両展示



▲なか区民活動センター

## スポーツブース/Aゾーン

横浜DeNAベイスターズ、Y.S.C.C.、横浜エクセレンス、横浜キャノンイーグルスなどのプロスポーツチームによるスポーツ体験ができます。

また、幅広い年代の人が参加できるインクルーシブスポーツ体験も開催します！体を動かして楽しみましょう！



▲横浜エクセレンスブース



▲インクルーシブスポーツ体験

## 特設ブース/象の鼻テラス

2027年に開催する「GREEN×EXPO 2027」、同じ年に迎える「中区制100周年」に関連する特設ブースも設け、子どもから大人まで楽しめるワークショップや展示などさまざまな企画を実施します。



▲GREEN×EXPO 2027 紹介ブース



▲木育ワークショップの様子



▲書道家 熊峰氏による揮毫(きこう)パフォーマンス

GREEN×EXPO 2027 開催までもうすぐ500日！

2027年は中区制100周年！

## なか区民活動センター祭り 2025

会場：開港記念会館（本町1-6）

なか区民活動センターに登録している団体が、日ごろの活動成果を発表します。講堂ではステージ発表、会議室では展示やワークショップなど、さまざまな分野の活動をご紹介します。

地域で活動する団体の魅力を知って、交流を深めましょう！



▲ステージ



▲パネル展示



▲ワークショップ作品

入場無料！  
遊びにきてね～

なか区民活動センター  
マスコット もなか



同時開催！

## 元気フェスタ21 ～延ばそう健康寿命～

会場：象の鼻パーク内

区医師会・歯科医師会・薬剤師会などをはじめ、地域の健康や衛生に関わる団体が連携し、健康づくりを応援するブースを出店します。健康チェックや健康相談など、子どもから高齢者まで、どなたでも楽しみながら健康について考えることができる企画を用意しています。

ぜひこの機会に、未来の自分のために「健康づくり」の第一歩を踏み出してみませんか？



▲区医師会の医師による無料健康相談



▲野菜摂取量チェック



▲健康づくりを応援する複数団体が出店



▲食生活の見直しと災害時の備えを紹介



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

ストレスケアの基本～日頃の  
しんどさを緩めよう

📅 10月20日(月) 14時～15時30分  
 📍 区役所本館7階会議室 📌 精神科  
 患者の家族(中区在住)、支援者30人  
 (応募多数の場合は抽選) ①10月  
 16日(木)までに電話・HP(電子申請)  
 で ②区役所障害  
 者支援担当  
 ☎ 224-8165  
 📠 224-8159



## 中区特別行政相談会

行政機関に対する苦情・意見・要望を  
 行政相談委員が聞きます。 📅 10月  
 22日(水) 10時～15時 📍 区役所本  
 館1階 ②区役所広報相談係  
 ☎ 224-8123 📠 224-8214

## 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

📅 10月14日・28日の火曜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) ①電話・Eメー  
 ル(📠・📠・📠を記入)で ②よこはま  
 東部ユースプラザ ☎ 642-7001  
 📧 ypt@sodateage.net

## 年末調整説明会

年末調整(税制改正含む)、法定調書・  
 給与支払報告書の作成ほか。 📅 11  
 月5日(水) ①10時～12時30分、②13  
 時30分～16時 📍 技能文化会館(万  
 代町2-4-7) 📌 中区、西区の法人①  
 ②各200人(先着)  
 ①HPで ②横浜中  
 法人会  
 ☎ 662-6433  
 📧 yokonaka-5@hohjinkai.or.jp



## スポーツ

## 日ノ出川ソフトテニス教室

📅 10月11日(土)、11月9日(日) ①9  
 時～12時、②13時～17時、10月19日  
 (日) 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)  
 ②中区ソフトテニス協会事務局(吉門)  
 ☎ 090-8727-0404  
 📧 nakakusofttennisassoc.1951@gmail.com

③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

📅 10月16日・23日・30日、11月6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 ②横浜健康福祉クラブ(高田)  
 ☎ 270-8603 📠 270-9932

## 中区小学生ドッジボール大会

📅 11月2日(日) 9時～13時 📍 中ス  
 ポーツセンター(新山下3-15-4) 📌 小  
 学生8人以上と監督(成人)1人で構成す  
 る中区在住・在学のチーム①〈低学年の  
 部〉小学1～3年生②〈高学年の部〉小学  
 4～6年生①②計10組(応募多数の場  
 合は抽選) 💰 1,500円/チーム ①10  
 月14日(火)までに電  
 話・HP(電子申請)で  
 ②区役所文化・スポー  
 ツ・青少年担当  
 ☎ 224-8135 📠 224-8215  
 📧 na-taishi@city.yokohama.lg.jp



## 中区ペタンク交流大会(秋)

📅 11月16日(日) 9時～13時 📍 横浜  
 吉田中学校(羽衣町3-84) 📌 中区在  
 住・在勤・在学の32チーム(1チーム4  
 人・小学生以上・先着) 💰 300円/人  
 (中学生以下200円) ①10月11日  
 (土)からEメール(📠・チーム名(ふり  
 がな)・人数(大人・中学生以下の内訳  
 も)・代表者📠・〒・📠を記入)で  
 ②中区さわやかスポーツ普及委員会  
 事務局 ☎ 080-4654-5191  
 📧 sawayaka@yspc.or.jp

## 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。  
 📅 ①10月11日(土)、11月5日(水) 10  
 時～11時、②10月17日(金) 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) ①HPで  
 ②中区支部事務局  
 (のんびりんこ内)  
 ☎ 📠 663-0676

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。 📅 10月15日(水) 10  
 時～11時30分 📍 和光幼稚園(錦  
 町5) 📌 未就学児と保護者  
 ②区役所運営企画係 ☎ 224-8151  
 📠 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。 📅 10月  
 28日(火) 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)  
 ②のんびりんこ ☎ 📠 663-9715

## 歴史の散歩道

館蔵  
コレクションより



No.312

## 「商館時計」と呼ばれた

## 明治の舶来時計

安政6(1859)年6月2日の横  
 浜開港により、当時、小さな村でしか  
 なかった横浜村に外国人居留地が設  
 けられた。明治32(1899)年の居  
 留地廃止まで日本最大の外国人居留  
 地が形成された。居留地は商業エリア  
 の山下地区と文教住エリアの山手地  
 区に分けられ、日本大通りから中村川  
 までの一帯には外国商社が建ち並び、  
 横浜は世界の国々の玄関口で、国際貿  
 易港都として繁栄した。

横浜の居留地を通じて欧米文化が  
 入ってくるなかで、明治政府は欧米文  
 化を取り入れる文明開化を推し進め  
 た。明治5(1872)年に改暦令が  
 施行され、それまでの不定時法から定  
 時法が導入されたことで、洋式時計が  
 普及することになった。しかし、当時の  
 日本では時計製造の技術が未熟で、時  
 計は海外から輸入せざるを得なかつ  
 た。そこで、横浜の外国商社が時計を

輸入し、販売した。これらの時計は「商  
 館時計」と呼ばれ、文明開化を象徴す  
 るひとつとなった。  
 現在、横浜開港資料館で開催してい  
 る「小川雄一コレクション初公開 横浜  
 の外国商社と舶来時計」展では、商館  
 時計163個を中心に関係資料を展  
 示している。これらは令和6年度に小  
 川雄一氏から当館に寄贈された貴重  
 な商館時計である。

展示では、明治期に横浜が輸入時  
 計の中心地で、日本の近代化に大きな  
 影響を与えたこと、時計の輸入販売  
 を担った外国商社は約50社を数え、商  
 社ごとに特徴があり、多種多様な時  
 計が輸入・販売されたこと、そのなかで  
 多くのスイス系商社が輸入・販売に関  
 わったことから、商館時計を通じて横  
 浜とスイスとの関係なども紹介してい  
 る。ぜひ本展示をご覧ください。

(横浜開港資料館  
調査研究員 白井拓朗)



▲居留地10番(現・山下町10番ホテルニューグランド)に  
 あったスイス系商社のJ.コロソ商会  
 佐々木茂市編『日本絵入商人録』(1886年)・当館所蔵



▲J.コロソ商会が取り扱った商館時計と収納箱  
 小川雄一コレクション・当館所蔵

## 展示のお知らせ

横浜開港資料館特別公開「小川雄一コレクション初公開 横浜の外国商社と舶来時計」12月21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)



<div> <div> <div>中区</div> <div>健康づくりカレンダー</div> <div>要予約</div> </div> <div> <div>【会場】記載のないものは中区役所本館隣(区役所本館隣)2・3階</div> <div>【費用】金額の記載のないものは無料</div> <div>【対象】原則、中区在住</div> </div> </div>			
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	<div>健康づくり係</div> <div>☎ 224-8332</div> <div>☎ 224-8157</div>
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	10月24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	10月24日(金)13時30分～15時	<div> <div>離乳食のすすめ方についてのお話、調理実演、試食など</div> <div> <div>👤</div> <div>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</div> </div> <div>中区役所 離乳食教室</div> <div>検索</div> </div>	
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	<div> <div>👤</div> <div>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</div> </div>	<div> <div>Ⓐ 高齢者支援担当</div> <div>☎ 224-8167</div> <div> <div>Ⓑ 障害者支援担当</div> <div>☎ 224-8166</div> <div> <div>【共通】</div> <div>☎ 224-8159</div> </div> </div> </div>
Ⓐ 介護者のための こころの相談	10月24日(金) 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	
Ⓑ もの忘れ相談	10月28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	
Ⓒ 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

※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

施設のMAP  
情報はこちら▶

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

彩友会(絵画)の作品展示。 📅10月3日(金)～10月31日(金)※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

📅10月15日(水)13時～14時30分  
👤7人(先着) 申10月11日(土)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

ホームヘルパー歴10年の講師が、体験を踏まえてお話しします。 📅10月23日(木)10時～11時30分 👤16人(先着) 申10月11日(土)から電話・HPで

◆こどものバレエ体験～はじめてのバレエレッスンと発表会(全7回)

12月7日(日)の地区センターまつりでステージ発表をします。 📅10月23日・30日、11月6日・13日・20日・27日、12月4日の木曜15時30分～16時30分 👤3～9歳の子12人(先着) ¥5,000円 申10月11日(土)から電話・HPで

◆「ぽっぽぽっ」とあそぼう!

いっぱい遊んで、お話会に参加しよう。 📅10月24日(金)10時～11時 👤未就園児と保護者

◆キッズ認知症サポーター養成講座～ハロウィン連携講座

📅10月26日(日)10時～11時30分 👤小学2年生と保護者6組(先着) 申10月11日(土)から電話・HPで

◆ティータイムによる朗読のひととき

📅11月3日(祝・月)13時～14時  
👤30人(先着)

本牧地区センター

本牧原16-1(📍本牧原)  
☎622-4501 📠622-4828  
📅休10月14日(火)

◆地区センターまつり  
フリーマーケット出店者募集

11月23日(祝・日)の地区センターまつりに出店しませんか。  
👤12ブース(抽選) ¥1,000円/ブース申11月1日(土)までに往復はがき(📄・📄・📄・📄・📄)・主な販売予定品を記入)で(必着)※食品の出品はできません

◆こぐまの部屋

絵本の読み聞かせ・手遊びなど。  
📅10月15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

📅10月16日(木)・31日(金)、11月14日(金)10時～11時 👤各25人(先着) ¥各500円 申10月11日(土)から電話・来館で

◆キッズダンス(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をします。 📅10月17日・24日・31日、11月7日・14日・21日の金曜①16時～16時45分、②17時～17時45分 👤5歳～小学4年生①②各10人(先着) ¥①②各5,000円 申10月11日(土)から電話・来館で

◆本牧四方山夜咄

開港以前の横浜のお話。 📅10月18日(土)18時～19時30分 👤25人(先

着) ¥300円 申10月11日(土)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

▶本牧山頂公園で森遊び(全2回)

①自然観察&匂い袋づくり  
②草木染&薬草茶  
📅①10月26日(日)、②11月16日(日)の10時～11時30分 📄①本牧山頂公園あそびの広場(和田山1-5)※雨天時は地区センター、②本牧地区センター 👤15人(先着)※小学4年生未満は保護者同伴 ¥500円  
▶大人の遠足  
小机城址市民の森をガイドの案内で巡ります。 📅10月29日(水)9時30分(JR小机駅改札口集合)～12時 👤15人(先着) ¥200円  
【共通】申10月11日(土)から電話・来館で

◆初心者限定レディース脳トレ麻雀  
ゆっくりじっくり(全10回)

📅11月5日・19日、12月3日・17日、2026年1月21日、2月4日・18日、3月4日・18日、4月1日の水曜10時～11時30分 👤初心者の女性16人(先着) ¥6,000円 申10月11日(土)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)

◆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

📅10月18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10月11日(土)から電話・来館で

◆すくすくジャンプ!!

体を動かしたい子どもたち集まれ!!  
📅10月25日(土)10時～11時 👤未就学児と保護者15組(先着) ¥300円/組 申10月11日(土)から電話・来館で

◆竹之丸地区センター祭り

センター利用団体によるステージ発表、作品展示、模擬店を開催。 📅11月8日(土)10時～15時

◆クリスマスステキなリースで迎えましょう!!

📅11月18日(火)①10時～12時、②13

時～15時 👤各10人(先着) ¥各3,000円 申10月11日(土)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)

◆わいわいリトミック～楽しみながら子供の表現力を育てよう!

📅10月14日・28日、11月11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 申10月11日(土)から電話・来館で

◆秋の薬膳講座～冬の風邪にそなえ、免疫力をアップさせる薬膳とお灸

📅10月16日(木)13時30分～15時  
👤20人(先着) ¥500円 申10月11日(土)から電話・来館で

◆わいわいパネルシアター・「たまたまばこ」とあそぼう

📅10月20日(月)11時30分～12時  
👤30人(先着)

◆みんなあつまれ!おはなし会

📅10月22日(水)14時～14時30分  
👤30人(先着)

◆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(全5回)

📅10月24日、11月14日・28日、12月12日・26日の金曜13時30分～14時30分 👤20人(先着) ¥2,500円 申10月11日(土)から電話・来館で

◆2025 本牧ハロウィンコンテスト &スタンプラリー～仮装して商店街をまわろう!

まずはコミハに集合して仮装コンテスト。その後商店街でスタンプラリー。全部集めたら景品をプレゼント!※スタンプカードは小学生以下に配布 📅10月25日(土)10時～ 👤100人(先着)

◆お花屋さんの植物講座～ラナンキュラス ラックスの植え付け

📅10月30日(木)10時～12時 👤10人(先着) ¥1,500円 申10月11日(土)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

なか区ブックフェスタ2025プレ企画

中図書館共催「共読」の楽しみ(全2回)

本を通じて広がる人とのつながり。 📅①10月19日(日)、②11月2日(日)の10時～11時30分(ティータイムあり) 📄①本牧地区センター(本牧原16-1)、②本牧原地域ケアプラザ(本牧原6-1) 👤小学5年生以上30人(先着)  
¥1,000円(大学生以下は無料) 申10月11日(土)から電話・来館で 📍本牧地区センター ☎622-4501 📠622-4828



ダンス教室。 ㊟11月5日・12日・19日・26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 ㊟10月11日(土)から電話・来館で

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

◆「本牧の歴史」入門講座～三溪園にあった文化財  
人気の歴史講座。事前申込制です。  
㊟10月20日(月)10時～12時・24日(金)14時～16時※2回とも同じ内容 ㊟各40人(先着) ㊟各200円 ㊟10月11日(土)から電話・来館で

◆相続セミナー～終活編  
終活中のお金に関する問題解決方法。  
▶お金周りの終活講座  
㊟10月29日(水)14時～16時  
▶お金のお片づけ講座  
㊟11月12日(水)14時～16時  
【共通】㊟各20人(1家族2人まで・先着) ㊟各200円 ㊟10月11日(土)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 ㊟毎週火曜・木曜

◆おやこで遊ぼ!～親子体操や読みかせ、育児相談もあります  
子育ての不安解消のお手伝い。  
㊟10月22日、11月19日、12月17日、2026年1月28日、2月25日の水曜10時～11時30分 ㊟1歳6か月以上の未就園児と保護者各10組(先着) ㊟10月11日(土)から電話・来館で

◆こど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  
㊟10月22日(水)15時30分～16時 ㊟15人(先着)

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 ㊟毎週月曜・木曜

◆わくわく運動遊び(幼児向け)～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。 ㊟11月5日・12日・19日・26日の水曜16時～16時40分 ㊟4～6歳の子と保護者10組(先着)

㊟10月11日(土)から電話・来館で  
  
◆読み聞かせボランティア入門講座&ボイストレーニング  
絵本の選び方や紙芝居を学びます。  
㊟11月9日(日)14時～15時30分 ㊟10人(先着) ㊟10月11日(土)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 ㊟毎週水曜・金曜

◆アイシングクッキー レッスン～Trick or Treat!!  
ハロウィンモチーフのクッキー作り。  
㊟10月25日(土)10時～12時 ㊟12人(先着) ㊟2,000円 ㊟10月11日(土)から電話・来館で

◆初めてのペン習字 第四期～使い慣れたペンで少しでも綺麗な文字を!!  
㊟11月10日・17日の月曜14時～15時30分 ㊟各10人(先着) ㊟各400円 ㊟10月11日(土)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 ㊟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  
㊟10月25日、11月15日の土曜10時～11時 ㊟各15人(先着) ㊟10月11日(土)から電話・来館で

◆やさしい手話～初心者対象。ゆっくり楽しく学べます  
㊟10月29日(水)10時30分～11時45分 ㊟15人(先着) ㊟100円 ㊟10月11日(土)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!  
㊟11月8日(土)10時～12時 ㊟10人(先着) ㊟100円 ㊟10月11日(土)から電話・来館で

◆紅茶講座～紅茶の日にちなんで紅茶の歴史、種類、おいしい入れ方を学びます。 ㊟11月8日(土)14時～15時30分 ㊟6人(先着) ㊟1,000円

◆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  
㊟11月10日(月)10時～11時30分 ㊟10人(先着) ㊟10月11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  
㊟10月14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。 ㊟10月15日、11月5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。  
㊟10月21日(火)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。 ㊟11月8日(土)15時～ ㊟3歳～小学生※保護者同伴可

◆大人のためのおはなし会  
㊟11月12日(水)10時30分～12時 ㊟20人(先着) ㊟10月29日(水)から電話・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

●プロカメラマンが教えるスマホ写真講座～野外で撮影体験  
よこはまウォーキングポイントアプリ

西洋館ハロウィン2025 仮装スタンプラリー

山手周辺の13施設を、仮装してスタンプを集めながら巡ります(スタンプカードは仮装している人4,000人(先着)に配布)。必須ポイント6施設を含む9施設のスタンプを集めた、先着2,000人に賞品をプレゼント。 ㊟10月26日(日)10時～16時 ㊟横浜山手西洋館6館、旧山手68番館、近隣6施設

㊟山手西洋館等管理事務所 ㊟323-9500 ㊟323-9508



ランニングステーション開放日のお知らせ

みなとみらいや関内・関外エリアでのランニングの際に、横浜武道館でロッカーやシャワーが利用できます。

日 時 開放日の9時～21時(最終受付20時)※詳細はHPで

会 場 横浜武道館(翁町2-9-10)

費 用 大人550円・中学生以下330円

申込み 実施日当日に来館で

HPIはこちら▶

㊟横浜武道館 ㊟226-2100 ㊟226-2110





＼皆さんのご意見をお聞かせください／  
第5期中区地域福祉保健計画 **中なかいいネ!**  
区民意見募集を実施します



中区地域福祉保健計画 **中なかいいネ!**とは…

誰もが住み慣れた地域でいつまでも安心して健やかに暮らせるまちを目指して、中区に住む人・働く人、すべての人が協力して進めていく計画です。

令和8年度から**第5期計画**がスタート!

平成18年度に第1期計画がスタートし、5年ごとに見直しが行われています。現在、令和8年度からの第5期計画を策定しています。

第5期計画素案について**区民意見募集**を実施します!

皆さんのご意見をお聞きしながら策定を進めていきます。素案の中で気になったことや進めていきたい取り組みについて、ご意見やアイデアをお聞かせください。

問 区役所事業企画担当 ☎224-8330 fax224-8157 ✉na-iineplan@city.yokohama.lg.jp

募 集 期 間 10月20日(月)～11月21日(金)  
対 象 中区在住・在勤・在学の小学生以上

素案の配布場所

- ・中区役所(本館1階総合案内、別館4階福祉保健課)
- ・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)
- ・中区地域ケアプラザ(新山下、不老町、麦田、本牧原、簗沢、本牧和田)など
- ・ホームページからダウンロード **第5期 中なかいいネ! 検索**

意見提出先

- ・HP(電子申請)・FAX・Eメール・回収ボックス
- ※回収ボックス設置場所などの詳細は素案概要版をご確認ください



**VIVA! 健康** 10月は**ピンクリボン(乳がん啓発)月間**です

乳がん早期発見のために、  
はじめよう**ブレスト・アウェアネス**

日本人女性の9人に1人が乳がんにかかるといわれています。早めに発見し治療すれば、治癒の確率が高くなります。

♥ **ブレスト・アウェアネス**とは

「乳房を意識する生活習慣」のことです。早めに異常に気づけるよう、日頃から乳房の状態を知っておきましょう。乳房に異変を感じたら、すぐに乳腺外科などの乳腺を専門とする医療機関を受診しましょう。

♥ **ブレスト・アウェアネス4つのポイント**

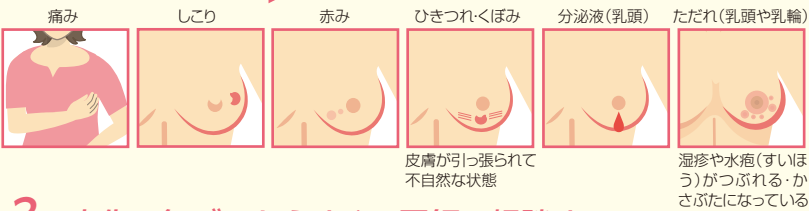
1 自分の乳房の状態を知る

しこりを探す必要はありません。お風呂に入る時、着替えの時など、普段の生活の中で見たり触ったりする習慣をつけましょう。



2 乳房の変化に気をつける

こんな変化があったら注意!



3 変化に気づいたらすぐに医師に相談する

変化に気づいたら、次の検診を待たずに、すぐに医療機関を受診しましょう。

4 40歳になったら、2年に1回、乳がん検診を受ける

横浜市では、40歳以上の女性を対象に乳がん検診(2年に1回)を実施しています。

自覚症状がなくても、2年に1回、定期的に検診を受けることが大切です。

「厚生労働科学研究費 乳がん検診の適切な情報提供に関する研究 ブレスト・アウェアネス(乳房を意識する生活習慣)のすすめ」より



◀よこはま乳がん情報



◀横浜市がん検診サイト

問 区役所健康づくり係 ☎224-8333 fax224-8157

中区タウンピクニック 潮風のなかで出会い横浜の魅力を知る

～実行委員会と歩く体験講座inマリーナルージュ～

港周辺街歩きのなかでタウンピクニック実行委員会の役割をみて、今後実行委員会として「活動」していただくきっかけづくりのイベントです。



日 時 11月28日(金) 10時～16時  
※ランチタイム12時～13時30分(一時解散、各自実費)

会 場 横浜みなと博物館(西区みなとみらい2-1-1)

対 象 市内在住、在勤、在学の今後タウンピクニック実行委員会として活動できる人15人(応募多数の場合は抽選)

費 用 500円 申込み 11月5日(水)までにHP(電子申請)で

▲申し込みはこちら



問 区役所市民活動支援担当 ☎224-8137 fax224-8215



中区の友好交流都市 飯能市

飯能市は埼玉県の南西部に位置しており、市域の約75%を森林が占めている、緑豊かなまちです。

中区と飯能市は平成25年3月の鉄道相互直通運転の開始(みなとみらい線 元町・中華街駅↔西武池袋線 飯能駅)をきっかけに、交流が始まりました。アクセスのよい飯能市へぜひ足を運びください!

飯能まつり 開催日 11月1日(土)・2日(日)



▲飯能まつり(昼)



▲飯能まつり(夜)



▲飯能まつりホームページ

問合せ 奥むさし飯能観光協会 ☎042-980-5051

問 区役所広報相談係 ☎224-8121 fax224-8214

本活コミュニケーションin横浜市イギリス館

ピーターラビット™の世界へ  
～ビアトリクス・ポター™と旅するイギリス湖水地方～

大東文化大学教授の河野芳英さんが絵本『ピーターラビットのおはなし』シリーズの舞台イギリス湖水地方や作品が生まれた背景をお話します。  
📅11月15日(土) 13時30分～16時※ピーターラビットのグリーティング、記念撮影12時30分～13時 📍イギリス館(山手町115-3) 📺50人(先着) ¥1,500円※申し込み後7日以内に支払い(窓口または振込)  
📄あり(詳細は申込時に) 申10月18日(土) 10時からイギリス館に電話・来館で



▲イギリス館

BEATRIX POTTER™ (C) Frederick Warne & Co.,2025

問 イギリス館 ☎fax623-7812

ポレポレグッズ販売会

10月24日(金)11時～13時30分  
中区役所別館1階展示スペース

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

メタゲーム横浜、ワンヘルスラボ、はな工房の3事業所が参加します。



◀メタゲーム横浜雑貨



◀ワンヘルスラボ雑貨

問 区役所障害者支援担当 ☎224-8165 fax224-8159