

NAKA 10



広報よこはま なか区版 No.336 2025

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〉



【問合せ】中区制100周年記念事業実行委員会

「広報・企画・GREEN×EXPO 2027連携部会」事務局(区役所区政推進課)

☎ 224-8121 fax 224-8214

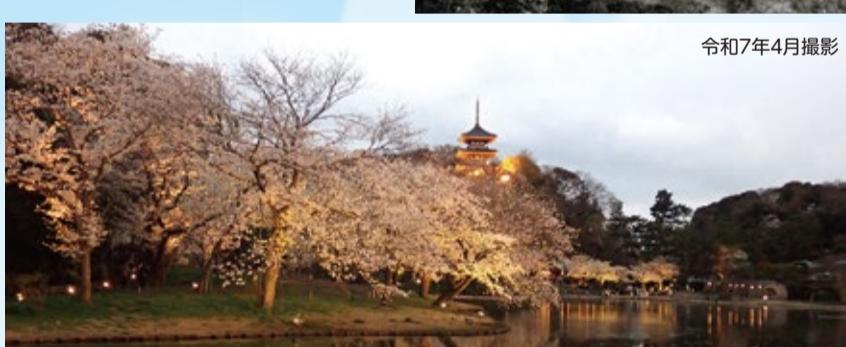
〈馬車道〉

横浜開港資料館所蔵「横浜、馬車道の樹屋」明治初期



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くべき文化や建造物が数多くあります。



〈三溪園〉



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。



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

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ます
- 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)、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)

●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)



中区の情報



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



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。
皆さん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】[ハローよこはま 2025 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



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!



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が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!



▲赤い靴ジュニアコラス



▲横浜エクセレンス専属チアリーダーズ
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、横浜キヤ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、幅広い年代の方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

GREEN×EXPO 2027 開催までもうすぐ500日!



▲木育ワークショップの様子

2027年は中区制100周年!



▲書家 熊峰氏による揮毫(きごう)パフォーマンス

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

お気軽に
お立ち寄り
ください!

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する団体が連携し、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

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



▲ワークショップ作品

なか 情報ひろば

*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

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

マークの説明

⌚ 日時・期間	¥ 費用	fax ファックス	〒 郵便番号・住所
会場	申込み	Eメール	行 行事名
対象・定員	問 合せ	バス停	名 氏名(ふりがな)
保育	電話	最寄り駅	齢 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) 申10月16日(木)までに電話・HP(電子申請)で ■区役所障害者支援担当 224-8165 fax 224-8159



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①②各200人(先着) 申HPで ■横浜中法人会 662-6433 yokonaka-5@hohjinkai.or.jp



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 ■区役所広報相談係 224-8123 fax 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) 申電話・Eメール(行・図・回を記入)で ■よこはま東部ユースプラザ 642-7001 ypt@sodateage.net

[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



▲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.コロン商会 佐々木茂市編『日本絵入商人録』(1886年)・当館所蔵



▲J.コロン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

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带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ました。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期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

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带には外国商社が建ち並び、横浜は世界の国々の玄関口で、国際貿易港として繁栄した。

展示では、明治期に横浜が輸入・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つた。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。

歴史の散歩道 「商館時計」と呼ばれた明治の舶来時計



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つた。

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)



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



●出張のんびりんこ

のんびりんこスタッフとあそぼう!
①10月15日(水)、②10月24日(金)の10時~11時 ①山手見晴らし公園(新山下3-15)、②新本牧公園(本牧和田20-1) 未就学児と保護者

●保育園に行こう~保育園で一緒にあそびましょう

▶新山下二丁目保育所(新山下2-3-1)
①10月23日(木)10時~11時 1歳~未就園の子と保護者8組(先着)
▶山手保育園(山手町124)
①10月28日(火)9時45分~10時45分 1歳~未就園の子と保護者5組(先着)
▶キディ石川町・横浜(吉浜町1-6)
①11月6日(木)10時~11時 3か月~未就園の子と保護者5組(先着)
【共通】申各2週間前からHPで

●40代ママの会

①10月29日(水)13時30分~14時30分 未就学児と40代の保護者(妊娠中の人も可)6組(先着) 申10月15日(水)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
①10月29日(水)、11月14日(金)10時30分~11時 2~11か月の子と保護者各8組(先着)
▶オンラインで
①11月4日(火)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

●たくまっしょ

ふれあい遊びと子育てミニ講座。
①11月1日(土)10時~11時 0~2歳の子と保護者10組(先着)
申10月18日(土)からHPで

●ツインズサロン

多胎児の育児中、妊娠中の人に同士でお話ししましょう! ①11月8日(土)10時30分~11時30分 多胎児の未就学児と保護者(妊娠中も可)5組(先着)
申10月25日(土)からHPで

●プレママ・プレパパ講座

▶たまごの会~出産準備に関わるお話
①11月8日(土)13時30分~15時 妊娠中の人とそのパートナー6組(先着) 申10月25日(土)からHPで
▶沐浴体験
①11月15日(土)13時~14時30分 妊娠20週以上の人とそのパートナー6組(先着) 申10月15日(水)からHPで

●にじいろ~発達が気になる子のおしゃべり会

①11月10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10月27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

①10月11日~11月10日の祝日を除く月~金曜9時30分~14時30分

育児相談

①10月11日~11月10日の祝日を除く月~金曜9時30分~16時

園庭開放

①10月11日~11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

①10月21日(火)10時~11時30分

12か月までの子と保護者

誕生日の子をみんなで祝おう

①10月28日(火)11時15分~11時45分

未就園児と保護者

交流保育「さわってあそぼう!」

①11月20日(木)10時~10時30分

10月は食品ロス フードドライブ実施中!!

“もったいない”を“ありがとう”へ

横浜市の家庭から出される燃やすごみの中には、食品ロスと言われる何も手がつけられず廃棄された「手つかず食品」が年間2万トンも含まれています。

家庭にある使い切れない未使用食品(2か月以上賞味期限が残っている常温保存可能なもの)は、フードドライブに提供して食品ロスを削減しましょう!

フードドライブ受付場所

- 区役所地域振興課(6階64番窓口)
- 資源循環局中事務所(錦町11-2)

提供できる食品について詳しくは▶



▲提供された食品
フードバンク団体と社会福祉協議会へ寄贈



▲横浜市資源環境局マスコット
イーオ・ミーオ

問区役所資源化推進担当 ☎ 224-8140 fax 224-8215

善意銀行

7月1日~7月31日受け付け分(敬称略)

株式会社クラステイタス かながわ国際交流財団 南サークル 株式会社清光社
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 fax 641-6078

1歳6か月~未就園の子と保護者5組(先着) 申11月6日(木)から電話・来園で

未就園児と保護者3組(先着)

申10月30日(木)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

①10月11日~11月10日の祝日を除く火・水曜10時15分~12時15分

育児相談

①10月11日~11月10日の祝日を除く月~金曜9時30分~12時

園庭開放

①10月11日~11月10日の祝日を除く月~金曜10時~12時

育児講座「むし歯予防のおはなし」

①11月21日(金)10時~10時45分

未就園児と保護者3組(先着)

申11月7日(金)から電話・来園で

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

①4か月児: 10月14日(火)

1歳6か月児: 10月21日(火)

3歳児: 10月22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

①未就学児: 10月21日(火)9時30分~11時

妊娠中の人の・産後1年未満の人:

10月21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

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	
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	離乳食のすすめ方についてのお話、調理実演、試食など ①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 〔中区役所 総務課〕検索	
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	①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	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 〔中区役所 介護課〕検索	ⒶⒷ高齢者支援担当 ☎ 224-8167
Ⓑ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 〔中区役所 介護課〕検索	Ⓒ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	〔中区役所 介護課〕検索

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

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

◆子どものバレエ体験～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

◆「ぽっぽっぽ」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

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 fax 622-4828

よもやま よばなし

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&匂い袋つくり
②草木染&葉草茶
⌚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お走ります。⌚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 fax 651-5576
休 第3木曜(祝は翌日)

◆たけのこミュージック～みんなと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
⌚未就園児と保護者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

◆クリスマスを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 fax 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・「たまてばこ」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)

◆身体がよろこぶ!太極拳講座～知つ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

ダンス教室。①11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 申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)
TEL 623-6699 休毎週火曜・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。
①10月20日(月)10時～12時・24日(金)14時～16時※2回とも同じ内容
①各40人(先着) ￥各200円
申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
①10月29日(水)14時～16時
▶お金のお片づけ講座
①11月12日(水)14時～16時
【共通】①各20人(1家族2人まで・先着) ￥各200円 申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)
TEL 624-1651 休毎週火曜・木曜

◆おやこで遊ぼ!～親子体操や読みきかせ、育児相談もあります

子育ての不安解消のお手伝い。
①10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 ①1歳6ヶ月以上の未就園児と保護者各10組(先着)
申10月11日(土)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

①10月22日(水)15時30分～16時
①15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)
TEL 262-2629 休毎週月曜・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。①11月5日・12日・19日・26日の水曜16時～16時40分
①4～6歳の子と保護者10組(先着)

申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。
①11月9日(日)14時～15時30分
①10人(先着) 申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)
TEL 623-6787 休毎週水曜・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。
①10月25日(土)10時～12時 ①12人(先着) ￥2,000円 申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奇麗な文字を!!

①11月10日・17日の月曜14時～15時30分 ①各10人(先着) ￥各400円
申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)
TEL 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

①10月25日、11月15日の土曜10時～11時 ①各15人(先着) 申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

①10月29日(水)10時30分～11時45分 ①15人(先着) ￥100円
申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!

①11月8日(土)10時～12時 ①10人(先着) ￥100円 申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。①11月8日(土)14時～15時30分 ①6人(先着) ￥1,000円

◆楽しく歌を歌う会～みんなで集まつて楽しく歌いましょう

①11月10日(月)10時～11時30分
①10人(先着) 申10月11日(土)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。①10月15日、11月5日の水曜15時30分～①3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。
①10月21日(火)11時～11時30分
①0～2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。①11月8日(土)15時～①3歳～小学生※保護者同伴可

◆大人のためのおはなし会

①11月12日(水)10時30分～12時
①20人(先着) 申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)

TEL 224-8138 FAX 224-8343
E-mail: 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

をダウンロードして参加してください。

①10月24日(金)13時～15時30分
※スマートアプリをダウンロードできない人は12時集合 ①10人(先着)
申10月11日(土)から電話・来館で

中区社会福祉協議会

山下町2 産業貿易センタービル4階
(日本大通り駅) TEL 681-6664
FAX 641-6078 休毎週日曜・祝日

◆中区防災まちあるき、歩いて気づく街の危険、一緒に探してみませんか?

①11月2日(日)10時(横浜公園水の広場集合)～12時 ①中区在住、在勤、在学の人15人(先着) 申10月14日(火)から電話・HPで

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)
TEL 714-5911 FAX 714-5912
休第3月曜

◆女性のがん 手術後のリハビリ体操 11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。
①11月11日(火)10時15分～11時45分 ①女性22人(先着) ￥700円
②あり(満2か月以上の未就学児・有料・4日前までに要予約 TEL 714-2665)
申10月15日(水)から電話・HP・来館で

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。
①10月26日(日)10時～16時 ①横浜山手西洋館6館、旧山手68番館、近隣6施設



問 山手西洋館等管理事務所 TEL 323-9500 FAX 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



HPはこちら▶

問 横浜武道館 TEL 226-2100 FAX 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 中なかいいね！ 区民意見募集を実施します

中区地域福祉保健計画 中なかいいね！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。



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 中なかいいね！検索)

意見提出先

・HP(電子申請)・FAX・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



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

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

◆ こんな変化があつたら注意!



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歳になつたら、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 fax 224-8157

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
10月24日(金)11時～13時30分 メタゲーム横浜、ワンヘルスラボ、はな工房の
中区役所別館1階展示スペース 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 fax 224-8159

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マリーンルージュ～

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」していただき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 fax 224-8215



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お運びください!

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 fax 224-8214

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

～ピアトリクス・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します。 ①11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 ②イギリス館(山手町115-3) ③50人(先着) ④¥1,500円※申し込み後7日以内に支払い(窓口または振込)

⑤あり(詳細は申込時に) ⑥10月18日(土) 10時からイギリス館に電話・来館で

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



問 イギリス館 ☎fax 623-7812