

NAKA 12



広報よこはま なか区版 No.338 2025



光がつなぐ、冬の中区散歩

冬の夜、中区のまちがやさしい光に包まれます。海辺だけでなく、公園や商店街など、さまざまな場所に広がるイルミネーションを楽しみながら、夜の中区を歩いてみませんか？

【問合せ】区役所広報相談係
☎ 224-8123 fax 224-8214

★ 日本大通り (日本大通)

SDGsイルミネーション2025

開催日時 11月21日(金)～12月25日(木)
16時～23時



★ アメリカ山公園 (山手町97-1)

ROOFTOP ILLUMINATION～ハチが光をもたらす～

開催日時 12月4日(木)～2026年3月1日(日)
17時～23時

問合せ アメリカ山公園
☎ 232-4661 fax 232-4662



★ 山手イタリア山庭園 (山手町16)

キャンドルガーデン

開催日時 12月20日(土) 日没～19時
※荒天時は21日(日)に順延

問合せ 外交官の家
☎・fax 662-8819



そのほかの場所でも光の演出や夜景を楽しめます！詳しくは16ページへ。

※写真は過去の開催時のものです

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

154,383人
91,053世帯
(2025年11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

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

／ 令和8年4月新任期スタート！ ／



子どもたちの体験活動や親子で参加できる行事の企画など、青少年の健全な育成のため、約100名が中区で活動しています。

特集

私たちと一緒に地域 青少年指導員。

私たちは子ども応援団です！

活動内容

子ども向けワークショップの開催

- 区民祭りでのブース出店やなかくっ子フェスティバルなど、意見を出し合って、子どもたちが楽しめるイベントを企画・開催しています



▲中区民祭り「ハローよこはま」ではブースを出店



▲間伐材キーホルダー作り



▲なかくっ子フェスティバル

ほかにはこんな活動も

- 有害図書類の陳列状況の確認
- 関係機関と連携して行う夜間の見守り
- コンビニ、カラオケ店の調査など



主な年間スケジュール

5月	中区文明開化ウォークラリー
7月	山下会子どもフェスタ出店 夜間パトロール
9月	横浜市全体研修会
11月	ハローよこはま出店 スポーツ推進委員との合同研修会
2月	なかくっ子フェスティバル



中区青少年指導員協議会
会長 辺見 伸一さん

私たちは、子どもたちの夢や希望を育む活動をしています。そのためにも地域の皆さんのお力をお借りしたいと思います。一緒に活動しませんか！

青少年指導員と 力を合わせて

青少年指導員とスポーツ推進委員は、コース図を手掛かりに、課題を解きながら歴史や街並みを楽しむウォーキングイベント「中区文明開化ウォークラリー」の企画と当日の運営のほか、地域イベントや合同研修を通じて連携し、地域の皆さんが元気にいきいきと暮らせるよう協力して活動しています。



▲中区文明開化ウォークラリー



▲地域でのラジオ体操

申し込み
不要!

なかくっ子フェスティバル開催

昔懐かしい遊びが大集合！こま、けん玉、お手玉など、親子で楽しめる「なかくっ子フェスティバル」を開催します。

みんなで一緒に、昔遊びの楽しさを体験してみませんか？

日時 2026年2月8日(日)
13時～15時30分

会場 市役所アトリウム
(本町6-50-10)

詳しくはホームページで▶



駄菓子もあるよ！



青少年指導員
金原さん 佐藤さん

活動に興味のある人は、区役所文化・スポ

【問合せ】区役所文化・スポーツ・青少年担当 ☎224-8137 fax 224-8215

で活動しませんか？ スポーツ推進委員

一緒にスポーツをしましょう！

Do Sports 中!

区民スポーツ振興や地域に根差したスポーツ・レクリエーションの普及のため、約100名が中区で活動しています。



活動内容

スポーツイベント運営

●参加者の皆さんが楽しめるスポーツイベントの企画や、試合での審判・記録・表彰などを分担して行い、イベントを盛り上げています



▲中区小学生ドッジボール大会



▲中区ソフトバレーボール大会



▲地域の運動会

スポーツ推進委員 地域を元気に!



やってみたいけど、働いているから参加できないかも…

平日の夜や土日を中心に活動しています! 実際に働きながら活動している人も多くですよ!

青少年指導員 松浦さん



全部のイベントに出られるか心配…

ご自身の都合と体力に合わせて出来る範囲で参加してもらえれば大丈夫ですよ!

スポーツ推進委員 森田さん



スポーツ普及活動

●体を動かすきっかけづくりを楽しく演出します!



5mダッシュ▶
(中区民祭り「ハローよこはま」)

主な年間スケジュール

- | | |
|-----|--|
| 5月 | 中区文明開化ウォークラリー
ワールドトライアスロンシリーズ横浜大会 |
| 9月 | 横浜八景島トライアスロンフェスティバル |
| 10月 | 横浜マラソン |
| 11月 | 中区小学生ドッジボール大会
ハローよこはま 5mダッシュ
青少年指導員との合同研修会 |
| 2月 | 中区ソフトバレーボール大会 |
| 3月 | 広報誌「Do Sports 中」発行 |

縁の下の力持ち!

“あの大会”の成功も支えています!

横浜市で開催される大規模スポーツイベント「横浜マラソン」「ワールドトライアスロンシリーズ横浜大会」「横浜八景島トライアスロンフェスティバル」の警備や誘導などの運営サポートも行っています。

熱気あふれる現場で選手や観客を支えられて、とてもやりがいを感じます!



▲横浜マラソン(左)とワールドトライアスロンシリーズ横浜大会(右)の様子

横浜マラソンなどの大イベントや区のスポーツイベントに携わって、一緒に楽しく元気に中区を盛り上げましょう!



中区スポーツ推進委員連絡協議会
会長 橋本 裕正さん

スポーツ・青少年担当へお問い合わせください!

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

心のサポーター養成研修

メンタルヘルスの基本知識と「傾聴」について学びます。ゲートキーパー研修も同時開催。🕒2026年1月20日(火) 13時45分～15時45分※ゲートキーパー研修は15時55分～16時15分 📍関内ホール 小ホール(住吉町4-42-1) 📍市内在住・在勤の人200人(抽選) 申2026年1月10日(土)までにHP(電子申請)で 問区役所障害者支援担当 ☎224-8166 fax 224-8159



スマホサポーター養成講座(全3回)

スマホに不慣れな人の困りごとを解決するサポーターを養成します。🕒2026年1月31日、2月7日・14日の土曜10時～12時 📍なか区民活動センター(区役所別館1階) 📍15人(抽選) 申2026年1月20日(火)までにHP(電子申請)で 問区役所市民活動支援担当 ☎224-8137 fax 224-8215



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

🕒12月23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組(1組50分) 申電話・Eメール(行・名・西)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

🕒12月11日・18日・25日、2026年1月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 問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

🕒12月14日(日) 13時～17時、12月21日、2026年1月4日の日曜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) 問中区ソフトテニス協会事務局(吉門) ☎090-8727-0404 申nakusofttennisassoc.1951@gmail.com

中区ソフトテニス協会 検索

横浜キャノンイーグルスのホストゲームに中区民ご招待!

横浜キャノンイーグルス VS 埼玉ワイルドナイツの試合に無料でご招待。(ゴール裏自由席)

🕒2026年1月17日(土) 12時～ 📍ニッパツ三ツ沢球技場(神奈川区三ツ沢西町3-1) 📍中区・鶴見区・神奈川区に在住・在勤・在学の人とその家族1,000人(先着)※1申し込みにつき4人まで

💰チケットの発券費用のみ各自負担※詳細はHPで 申12月17日(水)からHP



で 問横浜キャノンイーグルス横浜事務局 ☎664-3731(月～金曜10時～16時)

申yokohama@canon-sportsclub.jp

中区ラグビー教室@YC&AC

ラグビー発祥の地YC&ACで元イーグルス選手による小学生向けのラグビー教室を開催します。🕒2026年1月31日(土) 10時～12時 📍YC&AC(矢口台11-1)※雨天時体育館 📍小学生100人(先着)※動きやすい服装・運動靴着用 申12月15日(月)からHPで 問横浜キャノンイーグルス ☎03-3757-6924 申cera@canon-sportsclub.jp



令和8年 中区消防出初式

新たな一年の安全と安心を祈願するため、中区消防出初式を開催します。子どもから大人まで楽しめる体験コーナーや一斉放水など、見どころが盛りだくさん! みなさんのご来場をお待ちしています。

🕒 2026年1月10日(土) 9時30分～13時

📍 横浜マリニタワー(山下町14-1)

🌸 式典 11時30分頃から1時間程度

※小学生が描いた防火ポスターの表彰も行います

🌸 山下ふ頭での一斉放水

🌸 ミニ消防車乗車、親子で防火衣装着体験

🌸 消防車両展示 など

問中区消防出初式実行委員会事務局(中消防署) ☎・fax 251-0119



▲図1「横浜異人商館之図・横浜異人商館売場之図」
文久元(1861)年9月 歌川貞秀画 横浜開港資料館蔵

▶図2「四季之内 春 純粋之図」万延元(1860)年11月 歌川芳員画 横浜開港資料館蔵
いずれも横浜開港資料館デジタルアーカイブで画像を拡大して見ることができます。



日本人は外国人の暮らしぶりに興味をもち、それらはやがて日本人の生活に採り入れられていくことになる。
(横浜開港資料館 主任調査研究員 吉崎雅規)

「夷人(外国人)屋敷東の詰に上官の居宅(住居)、外側はギヤマンの障子(ガラス窓)を張り、座敷の内は夷器(外国製品)の飾り、はて(派手)やかなる住居にて、庭前にも種々の植もの(物)すべて(全て)常に奢侈(贅沢)のくらしと見ゆ」(「庚申紀行」『神奈川県郷土資料集成』第2輯、神奈川県図書館蔵)

記している。

「夷人(外国人)屋敷東の詰に上官の居宅(住居)、外側はギヤマンの障子(ガラス窓)を張り、座敷の内は夷器(外国製品)の飾り、はて(派手)やかなる住居にて、庭前にも種々の植もの(物)すべて(全て)常に奢侈(贅沢)のくらしと見ゆ」(「庚申紀行」『神奈川県郷土資料集成』第2輯、神奈川県図書館蔵)

信州の旅人が見た
横浜の外国商館と外国人

この記述の内容を、図1の浮世絵に探してみよう。画面右側の部屋の奥にガラス窓がはめ込まれ、天井からはシャネリアが吊り下がり、外国人が洋食器で食事を取っているのがみえる。日本人は外国商館内の生活の様相を細かく観察していたのである。

外国人の生活といえば、筆者は「此日は夷人ドンタク(日曜日)として商休日由、夷人男女町々を遊びあるき、別て(とくに)賑やかなるよし、馬に乗駈習ひ、或は遊女町切見世にて戯れ、商家・酒店などへ立入模様の遊びをなす」と、日曜日(休日)の外国人の娯楽についても記している。とくに外国人が乗馬を好んだことは、さまざまな外国人の記録のほか、図2からもうかがうことができる。

日本人は外国人の暮らしぶりに興味をもち、それらはやがて日本人の生活に採り入れられていくことになる。
(横浜開港資料館 主任調査研究員 吉崎雅規)

歴史の散歩道

館蔵
コレクションより



No.314

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)

年末年始の休み・開館時間については各施設へお問い合わせください

中区ソフトバレーボール大会

バドミントンコートで行う、4人制バレーボール。**📅**2026年2月15日(日) 9時～15時 **📍**中スポーツセンター(新山下3-15-4) **👤**中学生以上各部門10組程度(抽選) **💰**¥1,500円/組 **📞**2026年1月16日(金)までに電話・HP(電子申請)で **📍**区役所文化・スポーツ・青少年担当 **☎**224-8135 **📠**224-8215 **✉**na-taishi@city.yokohama.lg.jp

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。**📅**2026年1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

1歳6か月～未就学の子と保護者5組(先着) **📞**12月22日(月)からHPで

●たくまっ子

ふれあい遊びと子育てミニ講座。**📅**2026年1月10日(土) 10時～11時 **👤**0～2歳の子と保護者10組(先着) **📞**12月27日(土)からHPで

山手保育園(山手町124)
☎622-7403 **📠**622-7467

●たまごるーむ

📅12月16日(火)・17日(水)、2026年1月6日(火)・7日(水) 10時～11時30分

●育児相談

📅12月11日～2026年1月10日の祝日を除く月～金曜9時30分～12時

●園庭開放

📅12月11日～2026年1月10日の祝日、12月22日(月)～26日(金)を除く月～金曜10時～12時

●交流保育「冬の遊びを楽しもう」

📅2026年1月15日(木) 9時30分～10時15分 **👤**1歳6か月～未就園の子と保護者3組(先着) **📞**12月22日(月)から電話・来園で

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。**📅**12月11日(木) 10時～11時・23日(火)、2026年1月9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) **📞**HPで **📍**中区支部事務局(のんびりんこ内) **☎**663-0676

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

●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
📅12月25日(木) 10時30分～11時、2026年1月14日(水) 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
📅2026年1月10日(土) 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

●にじいろ～発達が気になる子のおしゃべり会

📅2026年1月5日(月) 10時～11時

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)が家の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

●たまごるーむ

📅12月11日～2026年1月10日の祝日を除く月～金曜9時30分～14時30分

●育児相談

📅12月11日～2026年1月10日の祝日を除く月～金曜9時30分～16時

●園庭開放

📅12月11日～2026年1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

📅12月16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

📅12月17日(水) 11時15分～11時45分 **👤**未就園児と保護者

●育児講座「離乳食のはなし」

📅2026年1月15日(木) 10時～10時45分 **👤**0歳児と保護者5組(先着) **📞**12月22日(月)から電話・来園で

錦保育園(錦町5)
☎621-5180 **📠**621-5124

●たまごるーむ

📅12月16日(火)・17日(水)、2026年1月6日(火)・7日(水) 10時15分～12時15分

●育児相談

📅12月11日～2026年1月10日の祝日を除く月～金曜9時30分～12時

●園庭開放

📅12月11日～2026年1月10日の祝日、12月22日(月)～26日(金)を除く月～金曜10時15分～12時15分

●交流保育「お正月あそびの会」

📅2026年1月8日(木) 10時15分～11時 **👤**1歳～未就学の子と保護者4組(先着) **📞**12月18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

12月26日(金) 11時～13時30分
区役所本館ぱびぼ広場

▲メタゲーム横浜 アクセサリー

▲ぶれいす 雑貨

▲はな工房 焼き菓子

📍区役所障害者支援担当 **☎**224-8165 **📠**224-8159

子どもと保護者の健診など

📍区役所こども家庭係 **☎**224-8171 **📠**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

要予約
乳幼児・妊産婦
歯科相談

📅4か月児: 12月23日(火)
1歳6か月児: 2026年1月6日(火)
3歳児: 12月17日(水)、2026年1月7日(水)
※詳細は個別通知をご覧ください

📅未就学児: 2026年1月7日(水) 9時30分～11時
妊娠中の人・産後1年未満の人:
2026年1月7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 <div>要予約</div>			
【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 📠 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	12月19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	12月19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 <div>中区役所 離乳食教室 検索</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	👤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	A B 高齢者支援担当 ☎ 224-8167 C 障害者支援担当 ☎ 224-8166 [共通] 📠 224-8159
A 介護者のための こころの相談	12月11日(木)・26日(金)、 2026年1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	
B 物の忘れ相談	12月23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	
C 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	

年末年始の休み・開館時間については各施設へお問い合わせください

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

マークは11月1日(土)～12月25日(木)に行われる読書イベント、「なか区ブックフェスタ」のイベント印です。

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～ショーケース展示
ことりニットサークル(編物)の作品展
示。🕒12月1日(月)～12月25日(木)
※展示初日・最終日の展示時間は電話
確認を

◆ティータイムによる朗読の
ひととき

🕒12月14日(日)13時～14時30分
👤30人(先着)

◆認知症サポーター養成講座
～正しく学ぶ、認知症

🕒12月16日(火)10時～11時30分
👤16人(先着) 申12月11日(木)から
電話・HPで

◆健康卓球サークル

🕒12月17日(水)13時～14時30分
👤7人(先着) 申12月11日(木)から
電話で

◆横浜の歴史を学ぼう2
～黒船来航と横浜のまちの発展

ペリー持参の江戸幕府への手紙や、
『ペルリ提督日本国遠征記』から、目的
と狙いを読み解きます。🕒12月18
日(木)10時～11時30分 👤16人(先
着) 申12月11日(木)から電話・HPで

◆スマホ相談会

サロン形式でスマホの疑問を解決しま
す。🕒12月20日(土)12時50分～
14時30分 👤10人(先着) 申12月
11日(木)から電話で

◆老後のマネー入門

🕒12月25日(木)10時～11時30分
👤16人(先着) 申12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12月15日(月)

◆ヴォイストレーニング

🕒12月12日(金)・18日(木)・26日(金)、
2026年1月9日(金)・15日(木)10時～
11時 👤各25人(先着) 料各500円
申12月11日(木)から電話・来館で

◆古布で新春タペストリー

🕒12月17日(水)9時30分～11時30
分 👤10人(先着) 料2,000円
申12月11日(木)から電話・来館で

◆なか区ブックフェスタ2025
～冬のおはなし会

▶えほんの森「こぐまの部屋拡大版」
🕒12月17日(水)10時45分～11時30分
▶本もく座「クリスマス」
🕒12月20日(土)10時45分～11時30分
【共通】👤未就学児と保護者各10組
(先着)

◆みゆき先生の幸せレシピ

おもてなしの献立4品を作ります。
🕒12月19日(金)10時～13時 👤15
人(先着) 料2,000円 申12月11
日(木)から電話・来館で

◆本牧市民吹奏楽団のウィンターコ
ンサート～音楽の贈り物

クリスマスソングやなつかしの昭和名
曲など。🕒12月20日(土)14時～15
時30分 👤150人(先着)

◆本牧四方山夜咄

本牧で江戸時代から盛んになった漁
業のお話。🕒12月20日(土)18時～
19時30分 👤25人(先着) 料300
円 申12月11日(木)から電話・来
館で

◆カラフルクリスマスピザ

野菜のトッピングで彩りピザを作り
ましょう。🕒12月21日(日)10時～

13時 👤15人(先着)※小学4年生未
満は保護者同伴 料500円/人
申12月11日(木)から電話・来館で

◆新春おめでた講談会

若手講談師の2演目をお楽しみくださ
い。🕒2026年1月9日(金)16時～17
時30分 👤40人(先着) 料1,000円
申12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。🕒12月
12日(金)、2026年1月9日(金)10時～
12時 👤未就学児と保護者

◆ZUMBA GOLDを体験してみま
しょう!(全4回)

運動が苦手な人も安心して参加でき
るフィットネス。🕒2026年1月6日・
20日、2月3日・17日の火曜10時～
11時 👤15人(先着) 料1,200円
申12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)

◆コミハのクリスマス会
～影絵と音楽をあなたに

子どもには先着でプレゼントも。
🕒12月13日(土)14時～15時 👤小
学生までの子と保護者100人(先着)

◆わいわいパネルシアター・
「たまたまこ」とあそぼう

🕒12月15日(月)11時30分～12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!(全4回)

🕒12月16日、2026年1月20日、2月
17日、3月17日の火曜13時30分～14
時30分 👤20人(先着) 料2,000円
申12月11日(木)から電話・来館で

◆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!

🕒12月23日、2026年1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)
料各500円/組 申12月11日(木)か
ら電話・来館で

◆みんなあつまれ!おはなし会
～クリスマススペシャル

クリスマスにちなんだ心温まるお話。
🕒12月24日(水)14時～14時30分
👤30人(先着)

◆お花屋さんの植物講座
～お正月飾りの植え付け

🕒12月25日(木)10時～12時 👤10
人(先着) 料2,000円 申12月12日
(金)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。🕒2026年1月7日・14
日・21日・28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 👤①
②各15人(先着) 料①②各3,000円
申12月11日(木)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

◆季節のしつらえシリーズ
～お正月のリース

🕒12月27日(土)13時～15時 👤8
人(先着) 料1,500円 申12月12
日(金)から電話・来館で

◆新年事始め 手ぶらで書道～ゆった
り楽しく、筆づかい(全6回)

🕒2026年1月9日・23日、2月13日・
27日、3月13日・27日の金曜9時30
分～11時30分 👤10人(先着)
料3,000円 申12月12日(金)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
休毎週火曜・木曜

◆「本牧の歴史」入門講座～天照と大
国主 神話と地形・自然災害

人気の歴史講座。事前申込制です。

年末年始の休み・開館時間については各施設へお問い合わせください

🕒12月15日(月)10時～12時・19日(金)14時～16時※2回とも同じ内容
👤各40人(先着) 📄各200円
📞12月12日(金)から電話・来館で

◆相続セミナー
～終活編③遺言書の作り方
🕒12月24日(水)14時～16時 📄20人(先着)※1家族2人まで 📄200円
📞12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
📄毎週水曜・金曜

◆ヨガで健康増進 第4期(全5回)
🕒12月25日、2026年1月8日・22日、2月5日・19日の木曜9時30分～10時30分 📄15人(先着) 📄300円/回
📞12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
📄毎週火曜・金曜

◆口笛教室～音楽が身近にある生活で毎日楽しく！
🕒2026年1月10日(土)10時～12時
📄10人(先着) 📄100円 📞12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
📄12月15日(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。 🕒12月17日、2026年1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。
🕒12月23日、2026年1月6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。 🕒2026年1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
📄第1月曜(祝は翌日)

◆新春!カラオケ大会
1～3位の人に賞品あり! 🕒2026年1月30日(金)①9時30分～11時30分、②13時30分～15時30分 📄市内在住60歳以上各20人(先着) 📞12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

●なかく街の先生大募集
経験・知識・技術を生かし、区民利用施設やイベントで講師をするボランティアを随時募集しています。 📞電話で

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
📄第4月曜(祝は翌日)

◆ピラティス&はじめての大人バレエ
①②(全8回)
🕒2026年1月19日、2月2日・9日・16日、3月2日・9日・16日・30日の月曜①10時30分～11時30分/バレエ初心者、②11時40分～12時40分/バレエ経験者 📄16歳以上①②各15人(抽選) 📄①②各5,200円 📞12月15日(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・在学の人とは勤務先・学校の名称も記入

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 📄714-5912
📄第3月曜

◆女性のがん 手術後のリハビリ体操 1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。
🕒2026年1月13日(火)10時15分～11時45分 📄女性22人(先着)
📄700円 📄あり(満2か月以上の未就学児・有料・4日前までに要予約 ☎️714-2665) 📞12月16日(火)から

電話・HP・来館で

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

◆N響オーチャード定期 2025/2026 東横シリーズ 渋谷⇄横浜<魅惑の映画音楽>第136回
ファビオ・ルイージ×N響コンビによるモーツァルトとマーラー。
🕒2026年4月19日(日)15時30分～

17時30分 📄2,020人(先着)
📄全席指定(S席9,800円・A席8,400円・B席6,700円・C席4,600円) 📞12月20日(土)から電話・来館・HPで

善意銀行
9月1日～9月30日受け付け分(敬称略)
株式会社クラスティタス 2件
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 📄641-6078

空家の相続と相談窓口

相続した建物が空家のまま放置されると、老朽化によって資産価値が低下するだけでなく、台風などで空家が壊れて近隣の財産や生命に被害を与えてしまうこともあります。年末年始など親族が集まる機会に、所有している建物を親族間で確認し、相続後の活用方法や管理方法を話し合ってみましょう。話し合いの際には、『空き家にしない「わが家」の終活ノート』をぜひご活用ください。



空家の総合案内窓口(相談無料)

空家の所有者やその親族などからの一般的な相談を受け付けています。
📄問合せ 横浜市住宅供給公社
☎️451-7762 10時～16時(12時～13時、土・日・祝日を除く)
📄所在地 神奈川区栄町8-1 ヨコハマポートサイドビル6階 住まいるイン

空き家にしない「わが家」の終活ノート

空家予防を目的に「住まい」に重点を置いて作成されたエンディングノートです。
📄作成 神奈川県居住支援協議会
☎️664-6901 📄664-9359

区役所
6階63番窓口でも
配布しています



📄区役所まちづくり調整担当 ☎️224-8128 📄224-8214

知っていますか？ 消費生活推進員

自治会町内会長からの推薦により市長から委嘱を受けて活動する消費生活推進員。中区では、「かしこく・楽しく・安心ライフ」を活動テーマとし、年間を通じて区内や各地区でさまざまな活動を行っています。

例えば…

悪質商法の被害や手口を紙芝居やクイズなどで、楽しく分かりやすく伝え、被害の未然防止を図る講座の開催



振り込め詐欺などの被害に遭わないよう、啓発チラシを配布する活動




▲詳しくはこちら

契約などの消費生活トラブルで困った時は、横浜市消費生活総合センターにお電話ください。

相談専用電話 845-6666 平 日:9時～18時 土・日:9時～16時45分


もしくはこちら
全国共通の電話番号
「消費者ホットライン」
188

📄区役所地域活動担当 ☎️224-8140 📄224-8215



小学生の放課後の居場所

放課後を楽しく過ごしましょう！利用については、お気軽に各クラブへお問い合わせください！



◀小学生の放課後各クラブ紹介

	放課後キッズクラブ（キッズ）			放課後児童クラブ（学童）
	わくわく区分（区分1）	すくすく区分（区分2）		
		ゆうやけ（A）	ほしそら（B）	
概要	「遊びの場」の提供※災害時・熱中症警戒アラート発令時には、受け入れ中止の場合あり	昼間、就労などの理由で、家庭に保護者がいない子どもたちに対する「遊びの場」と「生活の場」の提供		昼間、就労などの理由で、家庭に保護者がいない子どもたちに対する「生活の場」の提供
	対象者はキッズ実施校に通学している小学生、または当該小学校区内に居住する私立学校などに通学する小学生です			
場所	市立小学校施設内			民間施設（マンションなど）
開所時間 平日 土曜日 学校休業日	放課後～16時	放課後～17時	放課後～19時	放課後～19時 ※開所日や時間はクラブによって異なります
	なし	8時30分～17時	8時30分～19時	
	クラブが指定する時間（2時間程度）	8時～17時	8時～19時	
利用料など	無料 ※800円/日で19時まで利用可能	2,000円/月 ※7・8月は2,500円/月 ※400円/日で19時まで延長可能	5,000円/月 ※7・8月は5,500円/月	クラブによって異なります ※詳しくは各クラブへ
	※おやつ代は実費			
保険料	800円/年程度			

放課後キッズクラブ連絡先

- 本町小学校放課後キッズクラブ（231-0601）
- 山元小学校放課後キッズクラブ（641-6410）
- 本牧南小学校放課後キッズクラブ（623-8656）
- 大鳥小学校放課後キッズクラブ（621-0241）
- 立野小学校放課後キッズクラブ（621-5102）
- 北方小学校放課後キッズクラブ（625-2707）
- 本牧小学校放課後キッズクラブ（622-0296）
- 元街小学校放課後キッズクラブ（664-7757）
- 間門小学校放課後キッズクラブ（622-0349）

放課後児童クラブ住所・連絡先

- 横浜中央YMCA放課後児童クラブ（常盤町1-7横浜中央YMCA5階・307-0556）
- 学童・モモ（山下町166京浜三江公所3階・633-6187）
- アメリカ山ガーデンアカデミー学童クラブ（元町1-11-3 アメリカ山公園3階・651-6558）
- ここキッズ本牧（本牧和田26-20パルスポート新本牧101・264-9936）

一緒に働いてくれるスタッフを募集しています！詳しくは各クラブへお問い合わせください。

問 区役所学校連携・こども担当 ☎224-8139 fax 224-8159

VIVA! 健康

「ハマの元気ごはん提供店」をご存じですか？

野菜たっぷり栄養バランスのとれた食事を提供するお店を横浜市が「ハマの元気ごはん提供店」として登録し、市民の健康づくりを応援しています。

外食や市販のお弁当でも、野菜たっぷりの元気ごはんを選んでみませんか？下のマークが目印です！

R(レギュラー)タイプ

女性や高齢者向け



L(ラージ)タイプ

男性や身体活動量の高い女性向け



・登録店を探す
・登録方法を見るにはこちら！



問 区役所健康づくり係 ☎224-8333 fax 224-8157

お肉の低温調理にご注意を！


サラダチキンやローストビーフなど、しっとりジューシーに仕上がるといわれる低温調理。近頃流行している低温調理レシピは、おいしさを追求するあまり、どうしても加熱不足になりがちです。

肉にはカンピロバクターや腸管出血性大腸菌O157などの食中毒を起こす細菌が付着しており、肉の内部まで侵入していることがあります。それらの食中毒を防ぐためには、中心部まで十分に加熱することが重要です。

ポイント

低温調理で肉を安全に加熱するために…

- ①肉の**中心部が63℃以上で30分以上**、またはこれと同等以上加熱するようにしましょう。
湯温＝肉の温度ではありません。
- ②肉の種類、厚さによって加熱温度や時間が異なります。調理をするときは、レシピなどを過信せず、高めの温度と長めの時間に設定しましょう。
- ③余熱での調理はやめましょう。火を止め、余熱で調理しようとする、肉の中心温度が上がりません。



中心温度計を活用してみるのもおすすめです

問 区役所食品衛生係 ☎224-8337 fax 681-9323

年末年始の急病には

マイナ保険証または資格確認書と現金を忘れずにお持ちください

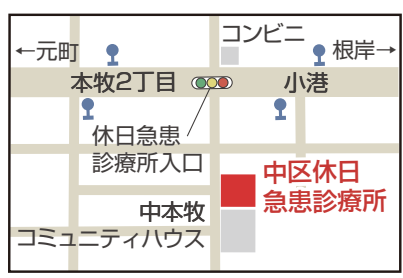
中区休日急患診療所（内科・小児科）

所在地 本牧町2-353

診療日 日曜・祝日、12月30日（火）～2026年1月3日（土）



診療時間 10時～16時

問合せ ☎622-6372




中本牧コミュニティハウス

中本牧 中区休日急患診療所



※夜間急病センターなどの情報は市版P4、ホームページをご確認ください

詳しくはこちら▶



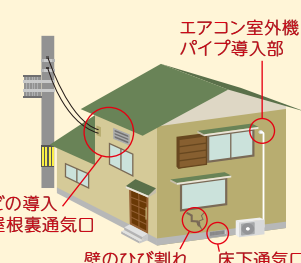
ネズミにチュー意！

ネズミは秋から冬にかけて、寒さを避けるため家に侵入することが増えます。ネズミは食品や家具などをかじるだけでなく、感染症を媒介して人の健康を害することがあります。

天井から物音がする、黒い塊（フン）が落ちている場合は、ネズミが侵入しているかもしれません。

ネズミ対策3箇条

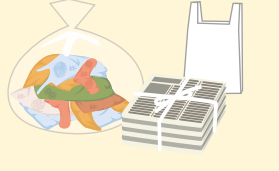

- ①住まいへの侵入を防ぐ！
 - 家の壁などに隙間や穴がないか確認し、金たわし・金網・穴埋めパテなどでふさぐ
 - ※ネズミは親指が入るほどの隙間があれば侵入できる
- ②餌になるものを片付ける！
 - ごみはふた付きのごみ箱に捨てる
 - 生ごみは水切りして、ごみの中心に入れてかくす
 - 食品はふた付きの容器や扉のついた棚、冷蔵庫にしまう
 - ペットフードや観葉植物などもネズミの餌になるので注意
- ③巣の材料を与えない！
 - 不要な紙・ビニール・布類など巣の材料になる物は処分する
 - 家の中に物陰（ネズミの隠れる場所）を作らないように、整理整頓する



エアコン室外機パイプ導入部

電線などの導入部分や屋根裏裏通気口

壁のひび割れ 床下通気口



家の中のネズミに関する相談はこちらへ

問 区役所環境衛生係 ☎224-8339 fax 681-9323