

▶ 5～12ページはなか区版です



なか10

No.312/2023年



特集1

今年の区民祭りのメインコンセプト

笑顔あふれるハローよこはま～未来を担う子どもとともに

日時 11月12日(日)
10時▶16時

会場 象の鼻パーク

【イベント詳細はHPへ】 [ハローよこはま 2023 検索](#)

【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

今年も中区民祭り「ハローよこはま」を開催します！今回は、区民の皆さんに、より一層区民祭りへの親しみを感じていただけるよう、第1回区民祭り(昭和51年)の際に作成された、汽車のデザインのロゴマークを復刻しました。皆様のご来場をお待ちしております!!

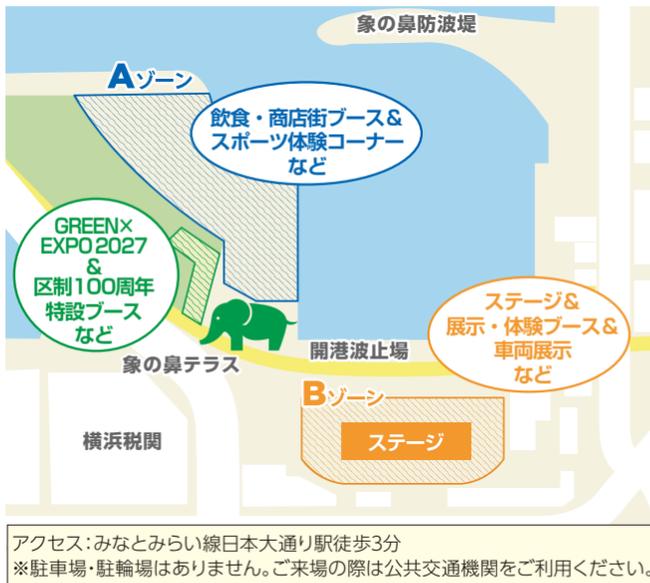
Stage

立野小学校金管バンド部による吹奏楽や迫力満点の中国獅子舞、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!



出店ブース

中区ゆかりの企業・団体によるさまざまな出店(展示・体験・飲食など)が区民まつりを彩ります!また、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もあります。



特設ブース

GREEN×EXPO 2027 & 区制100周年

2027年に開催する「GREEN×EXPO 2027(2027年国際園芸博覧会)」や同じ年に迎える「中区制100周年」に関連する特設ブースも設け、ワークショップや展示などを実施します。



なか区民活動センター祭り2023

～あなたの笑顔がYOKOHAMAの未来を創る～

区役所別館1階

センターに登録している団体と、なかく街の先生が、市電の模型展示やワークショップなど、楽しいプログラムを用意して待っています!



▲市電模型展示



同時開催

象の鼻パークBゾーン

いろいろな健康チェックが体験できるほか、医師会などによる健康相談も受けられます。皆さんの健康づくりを応援します!



元気フェスタ21 ～延ばそう健康寿命～

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・子ども家庭支援課の一部の窓口)

人口・世帯数

151,856人
87,411世帯
(2023年9月1日現在)



中区の情報

←X(旧Twitter)
LINE▶



編集・発行

中区役所広報相談係
☎224-8123
fax224-8214



今年の中区制96周年。「96」と中区のマスコット・スウィングーをデザインしたロゴマークです▶



特集 2

区民利用施設に行ってみよう!

今年のスタンプラリーのテーマは
花と緑

GREEN×EXPO2027 (2027年 国際園芸博覧会)に
向けて機運を醸成します

GREEN
EXPO
2027
YOKOHAMA
JAPAN

【問合せ】区役所市民活動支援担当 ☎224-8137 fax224-8215

中区には、生涯学習や福祉の拠点になる25の区民利用施設があります。趣味の講座を受けたり、健康増進のために運動をしたり、利用の仕方はさまざま。この秋はスタンプラリー用紙を持って、いろいろな施設に行ってみよう!!

中本牧コミュニティハウス子どもの遊び場

いこう! まわろう! あつめよう!

中区民利用施設スタンプラリー

期間
10月16日(月)~11月30日(木)
対応時間 9時~16時30分

ウォーキングを楽しみながら中区内の区民利用施設を巡ってみませんか? 今回のスタンプラリーテーマは**花と緑**です。2ライン達成でオリジナルマスキングテープをプレゼント。一緒にもらえる応募用紙で景品が当たる「Wチャンス賞」に応募できます!

花と緑にまつわるキーワード集めも実施中!
※景品はなくなり次第終了になります。

1

区民利用施設や駅のPRボックスなどでスタンプラリー用紙をもらう

2

施設をまわってスタンプを押す

3

景品交換施設で「2ライン達成賞」の景品と、「Wチャンス賞」の応募用紙をもらう

4

応募用紙にある二次元コードか専用ハガキで「Wチャンス賞」に応募

抽選ですてきな景品をゲットするチャンス

📍 なか区民活動センター ☎ 224-8138 fax 224-8343 🔍 なか区民活動センター 検索

全てのスタンプをそろえてプレゼント!

コンプリート賞



キタムラ ANCHOR
ミニタオルハンカチ

ピンゴ2ラインでプレゼント!

2ライン達成賞



中区オリジナルマスキングテープ

応募すると抽選で当たる!

Wチャンス賞

A賞



美濃屋あられ
あられアソート
引換券…10名様

B賞



横浜
マリンタワー
入場券…ペア5組

C賞



@YOKOHAMA EXCELLENCE
横浜エクセレンス
観戦券…ペア10組

D賞



喜月堂
チューリップ最中
引換券…10名様

E賞



横浜市交通局
みなとぶらり
チケット…10名様

スタンプラリーをきっかけにして
知ってください!

区民利用施設紹介

中本牧コミュニティハウス



中本牧コミュニティハウスの子どもの遊び場は、コンクリートの地面から柔らかい芝生になって6月にリニューアルオープンしました。鉄棒・滑り台・砂場、ベンチがあるので、小さい子どもから大人までゆっくりくつろげる場として利用できます。

よく遊びに来ています。
門扉があるので、子どもが急に道路に
飛び出すこともなくて安心です。



新山下地域ケアプラザ

手入れされた花壇にはきれいな花や緑が広がっています。春と秋に植え替えを行っているので季節の花でいっぱいです。

ボランティア団体「フローリス」が毎週火曜と金曜に1時間程かけて花壇の手入れをしています。一緒に活動するボランティアを募集中！興味のある人は新山下地域ケアプラザまでご連絡ください。



フローリスのみなさん



11月にはチューリップの球根を植える予定です。

竹之丸地区センター

趣味の講座や生活に役立つ講座など、いろいろな講座を開催しています。今回は植物から抽出したアロマオイルを用いたアロマセラピー講座をご紹介します！

アロマ効果で整うクリームとロールオン作り

- 日時** 10月24日(火) 10時～12時
- 定員** 18人(先着)
- 費用** 2,500円
- 申込み** 10月11日(水)から、なか区民活動センター(区役所別館1F・☎224-8138)に電話か来館で

作ってみよう！



天然アロマで香り付けした植物油にドライフラワーを入れ、見た目も可愛いロールオンボトル

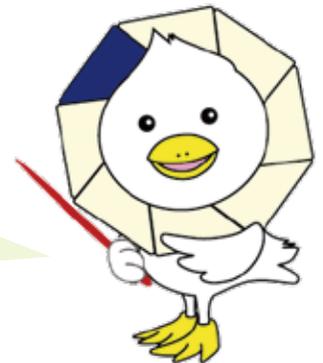
ニホンミツバチから採取した希少な蜜ろうと天然アロマで香り付けするハンドクリーム

10種類くらいの香りを感じて、一番好きな香りを選んでください。



なかく街の先生 tree house 松井 友美さん

ご紹介した活動や講座に興味を持ったなら、ぜひ参加してください！そこから人のつながりが生まれ、地域コミュニティの魅力をあらためて知ることができるかもしれません。スタンプラリーをきっかけに、新しい趣味にチャレンジしたり、近所のお友達を探したり、楽しいことを見つけにぜひ近くの区民利用施設に足を運んでください。



▲なか区民活動センター マスコットキャラクター もなか

中区民利用施設連絡先一覧

近くの施設に行ってみよう！

開館時間・休館日などは施設によって異なります。詳しくは各施設にお問い合わせください。

 中区民利用施設 スタンプラリー景品交換所 ※景品交換はスタンプラリーと同期間・時間 スタンプラリー詳細はこちら▶						●大島中学校 コミュニティハウス	本牧原22-1 大島中学校内	☎ 624-1651 fax	●なか区民 活動センター	日本大通35 中区役所別館1F	☎ 224-8138 fax 224-8343
			●中本牧 コミュニティハウス	本牧町2-351	☎ 623-8483 fax 622-5517	●なか国際交流ラウンジ	日本大通35 中区役所別館1F	☎ 210-0667 fax 224-8343			
●竹之丸地区センター	竹之丸133-3	☎ 651-5575 fax 651-5576	●新山下地域ケアプラザ	新山下3-15-5	☎ 625-1911 fax 625-1865	●中スポーツセンター	新山下3-15-4	☎ 625-0300 fax 624-1969			
●野毛地区センター	野毛町3-160-4 ちえるる野毛3F	☎ 241-4535 fax 241-4889	●不老町地域ケアプラザ	不老町3-15-2	☎ 662-0161 fax 662-0192	●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 4F	☎ 681-6664 fax 641-6078			
●本牧地区センター	本牧原16-1	☎ 622-4501 fax 622-4828	●麦田地域ケアプラザ	麦田町1-26-2	☎ 664-6023 fax 664-6075	●老人福祉センター 麦田清風荘	麦田町1-26-1	☎ 664-2301 fax 664-2302			
●山元小学校 コミュニティハウス	山元町3-152 山元小学校内	☎ 212-9099 fax	●本牧原地域ケアプラザ	本牧原6-1	☎ 623-0971 fax 623-0977	●地域子育て支援拠点 のんびりんこ	住吉町1-12-1 belle 横浜 3F	☎ 663-9715 fax			
●横浜吉田中学校 コミュニティハウス	山田町3-9 横浜吉田中学校 第二校舎内	☎ 262-2629 fax	●箕沢地域ケアプラザ	箕沢13-204	☎ 663-6960 fax 228-1828	●中図書館	本牧原16-1	☎ 621-6621 fax 621-6444			
●仲尾台中学校 コミュニティハウス	仲尾台23 仲尾台中学校内	☎ 623-6787 fax	●本牧和田地域ケアプラザ	本牧和田35-13	☎ 622-1211 fax 622-1290	●柏葉公園こども ログハウス	柏葉89-1	☎ 641-1169 fax			
●本牧中学校 コミュニティハウス	本牧和田32-1 本牧中学校内	☎ 623-6699 fax	●上台集会所	本郷町2-50	☎ 622-4171 fax	●開港記念会館	本町1-6	☎ 201-0708 fax 201-2630			

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
- 📍 会場
- 👤 対象・定員
- 👶 保育
- 💰 費用
- 📄 申込み
- 🗨️ 問合せ
- ☎️ 電話
- 📠 ファクス
- ✉️ Eメール
- 🚏 バス停
- 🚗 最寄り駅
- 📮 郵便番号・住所
- 📅 行事名
- 👤 氏名(ふりがな)
- 🎂 年齢

なか区ブックフェスタ

マークは10月1日(日)～11月30日(木)に行われる「なか区ブックフェスタ」のイベント印です。読書の秋を盛り上げるため、施設や企業が期間中さまざまなプログラムを開催。P8～12でプログラムの一部を紹介しています。📖マークをチェック!

講座・催し

ポレポレまつり

ステージイベントや障害者施設の自主製品販売など。🕒10月28日(土) 10時～15時※荒天中止 📍本牧いずみ公園(本牧宮原4-1) 📞中区生活支援センター ☎624-0276 📠624-0183

野菜で整える! 栄養バランス食育講座

野菜ソムリエの高崎順子さんに学ぶ、すぐに実践できる野菜摂取アップ術!
 🕒10月30日(月) 11時～13時 📍区役所別館(区役所本館隣)3階栄養相談室 📍中区在住の人20人(申し込み多数の場合は抽選) 📅10月16日(月)までにHP(電子申請)で 📍区役所健康づくり係 ☎224-8332 📠224-8157



横浜市民ミュージカル「象の鼻のミケ2024」出演者募集

基本レッスン:主に日曜日の13時～17時(初回は12月3日)、全30回1,800円/回※本番は2024年5月19日(日)に紅葉坂ホール(西区紅葉ヶ丘9-1)で 📍小学生～シニア60人(先着) 📅10月11日(水)からEメール(行・名・齢・〒・☎・📠・📧を記入)で 📍実行委員会(赤い靴記念文化事業団内) ☎641-3066 📠641-1881 📧akaikutu@cameo.plala.or.jp

行政相談会
 国の業務に関わる苦情・意見・要望を行政相談委員が聞きます。🕒10月22日(日) 9時30分～11時30分 📍野毛地区センター(野毛町3-160-4) 📍区役所広報相談係 ☎224-8122 📠224-8214

お知らせ

行政相談会

ひきこもりなどの困難を抱える若者の専門相談
 🕒10月24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3人(1人50分) 📍電話・Eメール(行・名・📠を記入)で 📍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

🕒10月12日・19日・26日、11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 📍横浜健康福祉クラブ(高田) ☎270-8603 📠270-9932

日ノ出川ソフトテニス教室

🕒10月14日(土) 13時～16時、22日(日)①10時～12時、②13時～16時 ※9時～10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) ※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 📧yoshikado080766@docomo.ne.jp

中区ソフトテニス協会 🔍検索

中区小学生ドッジボール大会

🕒11月5日(日) 9時～13時 📍中スポーツセンター(新山下3-15-4) 📍中区在住・在学のチーム(小学生8人以上と監督(成人)1人) 10組(応募多数の場合は抽選) 💰1,500円/チーム 📅10月16日(月) (17時必着)までに申込用紙(区HP・区役所地域振興課で配布)を郵送・FAX・Eメールで 📍区役所文化・スポーツ・青少年担当 ☎224-8135 📠224-8215

na-taishi@city.yokohama.jp

中区子供テニス教室

🕒11月5日(日) 10時～12時 📍横浜国際テニスコミュニティ(YITC)(山手町230) 📍4歳～小学6年生100人(先着) 📅10月11日(水)からHPで 📍横浜国際テニスコミュニティ(YITC) ☎681-9528 📠681-8731 📧yitc@tennis.interq.or.jp

YITC 🔍検索

中区ベタンク交流大会(秋)

🕒11月19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3～4人・小学生以上・先着) 💰300円/人(中学生以下200円) 📅10月11日(水)からEメール(行・チーム名(ふりがな)・人数(大人・中学生以下の内訳も)・代表者(名・〒・☎)を記入)で 📍中区さわやかスポーツ普及委員会事務局 ☎080-4654-5189 📧renkei@yspc.or.jp

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。
 ▶本牧原地域ケアプラザ(本牧原6-1)
 🕒10月11日(水) 10時～11時30分
 ▶青少年育成センター(住吉町4-42-1)

歴史の散歩道

ガラス乾板写真にみる関東大震災

1923(大正12)年9月1日に発生した関東大震災によって、横浜市の中心地は壊滅的な被害を受けた。中でも甚大な被害を出したのは、開港以来外国人居留地として栄えた歴史を持つ山下町であった。特に中華街が深刻な被害を被ったが、海岸通り(現山下公園通り)周辺の建物の被害も大きく、『横浜市震災誌』にはグランドホテル(山下町18番地)で約90名、オリエンタルホテルで約50名の死者が生じたことが記録されている。

図1は、多数の死者を出したグランドホテルの惨状を、写真師の西野芳之助が撮影したもので、ポイラー煙突のほかに瓦礫と化したホテルの姿が写されている。本ホテルは1873(明治6)年に建設された旧館と、1890(明治23)年にオープンした新館を合わせて1000室を越える客室を持つ大型ホテルであり、3000人を収容する大食堂に加え、読書室や社交室、ビリヤード室やバー、テニス場などの充実した設備を備える、横浜を代表するホテルとして知られていた。震災

図2は、震災前のグランドホテルを写した写真絵葉書。横浜開港資料館蔵

図1のほかに、グランドホテルの被災状況を撮影した写真絵葉書が複数作成されている。また、映画『関東大震災大実況』をはじめとした震災記録映像でも、本ホテルの被害がクローズアップされており、横浜の象徴のひとつであった本ホテルの被害に、多くの人々が衝撃を受けたことが想像できる。現在、山下町10番地に所在するホテルニューグランドは、1927(昭和2)年に開業した震災復興を象徴するホテルであるが、この名称は一般公募によって決定されたものであり、グランドホテルの名が継承されることになった。

(横浜開港資料館 主任調査研究員 西村 健)

関内ホール地下1階) ㊟11月10日(金)10時~11時30分
【共通】 ㊟未就学児と保護者
 ㊟区役所運営企画係
 ☎224-8151 ㊟224-8157

**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。
 ▶不老町地域ケアプラザ(不老町3-15-2) ㊟10月13日(金)13時30分~14時30分 ㊟9人(先着)
 ▶のんびりんこ(住吉町1-12-1 belle横浜 3階) ㊟10月17日(火)10時15分~11時15分・28日(土)14時~15時 ㊟各12人(先着)
【共通】 ㊟電話・来館で
 ㊟中区支部事務局(のんびりんこ内) ☎㊟663-0676

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17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) ㊟のんびりんこ ☎㊟663-9715

育児に役立つ!「ほめ方・叱り方のコツ」〈全3回〉

㊟(1回目)①小学生の子の保護者:11月17日(金)、②未就学児の保護者:20日(月) ※子どもの年齢により①②両日

参加可、(2回目)11月27日(月)、(3回目)12月1日(金)
【各回共通】10時~11時30分 ㊟区役所7階会議室 ㊟未就学~小学生の子の保護者24人(抽選) ㊟あり(要予約) ㊟10月31日(火)までにHP(電子申請)で
 ㊟区役所こども家庭支援担当 ☎224-8186 ㊟224-8159

のんびりんこ 地域子育て支援拠点(住吉町1-12-1belle横浜3階)

●外であそぼう
 子育て支援者が待っています。雨天決行。荒天中止。 ㊟①10月25日(水)、②11月15日(水)10時~11時 ㊟①根岸森林公園(根岸台)、②本牧市民公園(本牧三之谷59) ㊟未就学児と保護者①60組(先着)、②20組(先着) ㊟各回2週間前から電話・来館で

●日曜開館のお知らせ
 いつもは休館日の日曜日を開館します。 ㊟10月29日(日)①9時30分~12時30分、②13時~16時※日曜開館に伴い10月31日(火)は臨時休館 ㊟未就学児と保護者各25組(先着)

●パパと遊ぼう
 ㊟10月29日(日)10時~11時 ㊟1~2歳の子と保護者6組(先着) ㊟10月17日(火)から電話・来館で

●たくまっ子
 ふれあい遊びと子育てミニ講座。

㊟11月4日(土)10時~11時 ㊟0~2歳の子と保護者8組(先着) ㊟10月21日(土)から電話・来館で

●にじいろ~発達が気になる子のおしゃべり会
 ㊟11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) ㊟10月24日(火)から電話・来館で

●40代ママの会
 ㊟11月7日(火)14時~15時 ㊟未就学児と40代の保護者(妊娠中の人も可)6組(先着) ㊟10月24日(火)から電話・来館で

●ホットおしゃべりサロン
 1~2歳の食事について。 ㊟11月9日(木)10時~11時 ㊟未就学児と保護者8組(先着) ㊟10月26日(木)から電話・来館で

●おもちゃの病院
 ㊟11月11日(土)①10時~11時、②13時~14時 ㊟未就学児と保護者各5組(1組2点まで・先着) ㊟電池・特殊部品のみ実費 ㊟10月28日(土)から電話・来館で

公立保育園に遊びに来ませんか
赤ちゃんサロン
 育児の悩みや情報交換など、おしゃべりをしながらお友達をつくりましょう!
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。

竹之丸保育園(竹之丸53-1)
 ☎641-1646 ㊟641-1613

●赤ちゃんサロン
 ㊟11月21日(火)①10時~11時/7~12か月、②13時~14時/2~6か月 ㊟子と保護者各4組(先着) ㊟11月7日(火)から電話で
 ●たまごるーむ
 ㊟10月11日~11月10日の祝日を除く月~金曜

【開放・絵本貸出】9時30分~14時30分
【育児相談】9時30分~16時
 ●おしゃべりタイム
 ㊟11月10日(金)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
 ●誕生会
 ㊟10月27日(金)11時15分~11時45分 ㊟未就園児と保護者

山手保育園(山手町124)
 ☎622-7403 ㊟622-7467

●たまごるーむ
 ㊟10月11日~11月10日の祝日を除く火、水曜
【開放・絵本貸出】9時45分~12時
【育児相談】9時30分~12時
 ●看護師と話そう「感染症予防」
 ㊟11月16日(木)10時~10時45分 ㊟未就園児と保護者2組(先着) ㊟11月2日(木)から電話で
 ●育児講座「保育園の人気メニュー」
 ㊟11月30日(木)10時30分~11時15分 ㊟1歳6か月~未就園の子と保護者3組(先着) ㊟10月30日(月)から電話で
 ●おしゃべりタイム
 ㊟10月17日(火)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

錦保育園(錦町5)
 ☎621-5180 ㊟621-5124

●たまごるーむ
 ㊟10月11日~11月10日の祝日を除く火、水曜
【開放・絵本貸出】10時15分~12時15分
【育児相談】9時30分~12時
 ●看護師と話そう「感染症予防」
 ㊟11月8日(水)10時~10時45分 ㊟未就園児と保護者3組(先着) ㊟10月25日(水)から電話で
 ●育児講座「むし歯予防のおはなし」
 ㊟12月8日(金)10時~10時45分 ㊟0~2歳の子と保護者4組(先着) ㊟11月8日(水)から電話で

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	㊟4か月児:10月24日(火) ㊟1歳6か月児:10月17日(火)、11月7日(火) ㊟3歳児:10月11日(水)、11月1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	㊟未就学児:10月11日(水)、11月7日(火)9時30分~11時 ㊟妊娠中の人・産後1年未満の人: 10月11日(水)、11月7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、市内在住。*の相談は中区在住・在勤・在学の人。結核検診は原則、中区在住の人

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
健康相談*	予約時にお知らせします	保健師などによる生活習慣病についての相談	
結核検診	予約時にお知らせします	結核の早期発見のための胸部エックス線検査 ㊟65歳以上の人	
エイズ・梅毒の検査・相談	木曜9時~9時30分 ※受け付けは9時20分まで	㊟市外の人可。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	
食生活健康相談	10月19日(木)13時30分~15時30分	栄養士による生活習慣病・その他疾病などについての個別食生活相談(1時間程度)	
子どもの食生活健康相談	10月27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、幼児食から高校生までの食生活相談	
離乳食教室	10月27日(金)13時30分~15時	離乳食のすすめ方についてのお話、調理実演など ㊟生後7~8か月ごろ(離乳食2回食)の乳児と保護者	
㊟A 介護者のための こころの相談*	10月12日(木)・27日(金)、11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	㊟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
㊟B もの忘れ相談*	10月24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 専門医による 精神保健相談*	予約時にお知らせします	精神疾病やこころの健康でお悩みの人、家族などへの精神科専門医による相談	

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
※詳細は各施設にお問い合わせください
※アイコン説明は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

～野毛地区センター 壁面展示

フアブリックペイント(アトリエアベ)の展示。
🕒10月1日(日)～31日(火)※展示初日・最終日の展示時間は電話確認を

◆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6回)

🕒10月19日、11月2日・16日・23日、12月7日の木曜15時30分～16時30分※11月23日のみ14時～15時、12月10日(日)ステージ発表 📍4～7歳の子12人(先着) ¥3,000円 申10月11日(水)から電話で

◆「ぼっぼっぼっ」とあそぼう!

いっぱい遊んで、おはなし聞いて帰ろう。
🕒10月23日(月)10時～11時 📍未就園児と保護者

◆老後のマナー入門～老後の生活費をデータで学ぶ講座

🕒10月25日(水)13時～14時30分 📍15人(先着) 申10月11日(水)から電話で

◆グラニースクエアで小物作り(全3回)

🕒11月2日・16日・30日の木曜13時15分～14時45分 📍10人(先着) ¥1,500円 申10月11日(水)から電話で



本牧地区センター

本牧原16-1(📍本牧原)
☎622-4501 📠622-4828
休 10/10(火)

◆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15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

▶大人の森遊び(全2回)

🕒①実生のミニ盆栽/10月20日(金)、②草木染め/11月24日(金)10時～12時 📍本牧山頂公園あそびの広場(和田山1-5) 📍10人(先着) ¥1,500円

【共通】申10月11日(水)から電話・来館で

◆奥の細道 秋の旅編(全3回)

🕒10月16日・23日・30日の月曜13時～14時30分 📍12人(先着) ¥1,500円 申10月11日(水)から電話・来館で

◆こぐまの部屋

絵本の読み聞かせ・わらべ歌や手遊びなど。
🕒10月18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19日(木)・27日(金)、11月10日(金)10時～10時45分 📍各20人(先着) ¥各500円 申10月11日(水)から電話・来館で

◆なか区ブックフェスタ2023

▶親子で楽しむわらべ歌とおはなし会「こぐまの部屋」拡大版。🕒10月21日(土)10時30分～11時10分 📍未就学児と保護者10組(先着)
▶絵本読みボランティア養成講座「みんなで絵本の世界へ(全2回)」
🕒11月9日(木)・22日(水)10時～11時40分 📍10人(先着) ¥1,000円
【共通】申10月11日(水)から電話・来館で

◆低栄養予防クッキング たんぱく質・カルシウムが摂れる簡単調理

🕒10月24日(火)10時～11時30分 📍15人(先着) ¥200円 申10月11日(水)から電話・来館で

◆地区センターまつり

フリーマーケット出店者募集
【センターまつり開催日時】11月23日(祝・木)10時～16時 📍10ブース(抽選) ¥1,000円 申11月1日(水)までに往復はがき(行・各・〒・区・番・主)主な販売予定品を記入)で(必着)

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

絵本や紙芝居の読み聞かせや手遊びなど。
🕒10月13日(金)10時～12時 📍未就学児と保護者

◆おもちゃの病院

🕒10月22日(日)①10時～11時、②13時～14時 📍各5点(1家族2点まで・先着) ¥電池・特殊部品のみ実費 申10月11日(水)から電話・来館で

◆マリンバリトミック

～マリンバや打楽器でリトミック
プロのマリンバ奏者による音楽教育。
🕒10月23日(月)①10時～10時45分、②11時15分～12時 📍未就園児と保護者各8組(先着) ¥各800円/組※子ども2人参加は1,000円 申10月11日(水)から電話・来館で

◆クリスマスステキなリースで迎えましょう!!

🕒11月27日(月)10時～12時 📍10人(先着) ¥3,000円 申10月11日(水)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

🕒10月16日(月)11時30分～12時 📍30人(先着)

◆地域リレー講座 part51

～間門、三之谷の歴史を学ぶ(座学)
🕒10月18日(水)10時～12時 📍20人(先着) ¥100円 申10月11日(水)から電話・来館で

◆くるくるマルシェin中本牧コミハ～新鮮!おいしい!珍しい!横浜野菜をコミハでGET!

🕒10月21日(土)10時～12時

◆チャレンジダンス&チャレンジHIPHOP

🕒10月21日、11月4日の土曜①13時15分～14時15分/3歳～未就学児、②14時30分～15時30分/小学1～3年生、③15時45分～16時45分/小学4年生～高校生 📍各15人

(先着) ¥各700円 申10月11日(水)から電話・来館で

◆わいわいリトミック

🕒10月24日、11月14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(水)から電話・来館で

◆みんなあつまれ!おはなし会

🕒10月25日(水)14時～14時30分 📍30人(先着)

◆2023 本牧ハロウィン・スタンプラリー～仮装して商店街をまわろう!

スタンプを全部集めると景品をプレゼント!
🕒10月28日(土)10時～16時 📍100人(先着)※仮装をして参加

◆アコーディオンにあわせてみんなであそぼう!

🕒11月3日(祝・金)14時～15時30分 📍50人(先着) ¥300円 申10月11日(水)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

🕒10月11日・25日の水曜15時30分～16時 📍各15人(先着)

◆逸品市～地域の逸品・活動団体の作品販売

🕒10月21日(土)10時～13時

◆親子で遊ぼう!～親子体操や読み聞かせ、育児相談もあります

🕒10月25日、11月22日、12月13日、2024年1月24日、2月28日の水曜10時～11時30分 📍1歳6か月～未就園の子と保護者各10組(先着) 申10月11日(水)から電話・来館で

◆秋色リース～秋の木の葉などでリースを作ろう!

🕒10月28日(土)13時30分～15時 📍8人(先着) ¥1,000円 申10月11日(水)から電話・来館で

◆中区ブックフェスタ2023 親子で楽しむ英語の絵本～仮装参加大歓迎!Enjoy Halloween

絵本の読み聞かせとお菓子バッグづくりを楽しもう。
🕒10月29日(日)13時～14時 📍小学3年生までの子と

保護者8組(先着) 申10月11日(水)
から電話・来館で

◆本牧Ⅷ大人の遠足 寺家ふるさとの森を訪ねる～横浜みどりアップ計画 市民が森にかかわるきっかけづくり

📅10月31日(火)10時(東急田園都市線青葉台駅正面改札口集合)～12時30分※小雨決行。荒天中止。👤20人(先着) 料200円(交通費は各自負担)
申10月11日(水)から八聖殿郷土資料館(本牧元町76-1 ☎622-2624)に電話・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

◆朗読会～聴いて楽しむ名作文学

📅10月29日(日)14時～15時30分
👤12人(先着) 申10月11日(水)から電話・来館で

◆わくわく運動遊び(全5回)

ボールやエア遊具を使って楽しく遊ぼう! 📅11月1日・8日・15日・22日・29日の水曜16時～16時45分
👤4～6歳の子10人(先着)※保護者同伴 申10月11日(水)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
～本牧で暮らした文豪 中島敦

人気の歴史講座。事前申し込み制です。
📅10月16日(月)10時～12時・20日(金)14時～16時※2回とも同じ内容
👤各40人(先着) 料各200円 申10月11日(水)から電話・FAX(☎・☎・☎)を記入)・来館で

◆相続セミナー～親が元気なうちに、子が考える認知症対策

📅10月21日(土)14時～16時 👤10人(先着) 料200円 申10月11日(水)から電話・FAX(☎・☎・☎)を記入)・来館で

◆身近な自然を楽しむ会
～都筑中央公園を散策

📅10月25日(水)10時(市営地下鉄センター南駅改札口集合)～13時※雨天中止 👤10人(先着) 料交通費・昼食代などは各自負担 申10月11日(水)から電話・FAX(☎・☎・☎)を

記入)・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

◆口笛教室～音楽が身近にある生活で毎日を楽しもう!

📅10月28日(土)10時～11時30分
👤10人(先着) 料100円 申10月11日(水)から電話・来館で

◆紅茶講座～「紅茶の日」にちなんで

📅11月1日(水)10時～11時30分
👤10人(先着) 料1,000円 申10月11日(水)から電話・来館で

◆石饅づくり～シアバター入りの石饅を作ります

📅11月8日(水)10時～12時 👤10人(先着) 料1,000円 申10月11日(水)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

📅11月15日(水)10時30分～11時45分
👤15人(先着) 料100円 申10月11日(水)から電話・来館で

◆ゆったりヨガ教室
～椅子に座ってヨガをしましょう

📅11月18日(土)10時～11時 👤15人(先着) 申10月11日(水)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

◆認知症予防体操(全2回)

📅10月24日、11月7日の火曜10時～11時 👤10人(先着) 料600円
申10月12日(木)から電話・来館で

◆一座にし コンサート うたごえ広場
～昭和から平成のポップス、フォーク、歌謡曲を楽しみましょう!

📅10月28日(土)13時30分～15時
👤35人(先着) 申10月12日(木)から電話・来館で

◆シニアライフセミナー
～シニアライフの充実に向けて、必要な知識や情報を提供する講座です

▶「相続・成年後見」セミナー&個別相談会
📅11月20日(月)13時30分～14時

50分 👤20人(先着)

▶「エンディングノート」

📅2024年2月19日(月)13時30分～15時30分 👤20人(先着)

▶「年金のはなし」

📅2024年3月18日(月)13時30分～15時30分 👤20人(先着)

【共通】申10月12日(木)から電話・来館で

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
山下町町内会 女性部
株式会社清光社
匿名1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

10月は食品ロス削減月間!

区役所でフードドライブ始めます!

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! 提供いただいた未使用食品は、社会福祉協議会などに寄贈します。



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

☎ 区役所資源化推進担当 ☎224-8140 ☎224-8215

横浜山手西洋館ハロウィンウォーク2023

山手周辺の14施設を、仮装してスタンプを集めながら巡ります。(スタンプ用紙の配布は先着5,000人まで)スタンプを全部集めると、先着2,000人に賞品をプレゼント。📅10月29日(日)10時～16時
☎ 横浜山手西洋館7館、旧山手68番館及び近隣6施設

☎ イギリス館 (山手町115-3) ☎☎623-7812

横浜山手歴史講座

▶開港5都市の「歴史を生かしたまちづくり」～函館、神戸、新潟、長崎、横浜

📅11月9日(木)13時30分～14時30分

▶横浜の主要な歴史的建造物案内～関内・山手編

📅11月16日(木)13時30分～14時30分

【共通】☎ ベーリック・ホール(山手町72) 👤各50人(先着、当日13時受け付け開始)

☎ 山手西洋館管理事務所 ☎323-9500 ☎323-9508

本活コミュニケーション in ベーリック・ホール
～銀河鉄道の父より宮沢賢治の世界

『銀河鉄道の父』著者の門井慶喜さんによる講演会。📅11月25日(土)14時～16時 ☎ ベーリック・ホール(山手町72) 👤50人(先着)
料1,000円 申11月1日(水)10時から電話・来館で

☎ ベーリック・ホール ☎☎663-5685

移動図書館「はまかせ号」がやって来ます!

図書館の本を約3,000冊載せて巡回し、本の貸し出し、返却、予約を行います。

📅10月18日、11月1日の水曜15時～16時 ※荒天中止

☎ 馬の博物館(根岸台1-3
(根岸森林公園に隣接))

☎ 中央図書館サービス課
☎262-0050 ☎231-8299



▲巡回情報を発信しています



中図書館
 本牧原16-1(本牧原)
 ☎621-6621 ☎621-6444
 休10/10(火)

◆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17日・31日の火曜11時～11時30分※2回とも同じ内容です。
 0～2歳の子と保護者

◆すいようびのおはなし会
 絵本の読み聞かせや手遊びなど。
 10月18日、11月1日の水曜15時30分～ 3歳～小学生※保護者同伴可

◆本の福袋
 子ども向けの本を3冊ずつ袋に入れて貸し出します。10月24日(火)～※無くなり次第終了 0歳～小学生

◆歴史講座「昭和の本牧」
 10月31日(火) 14時～16時

10月11日(水)から電話・来館で

◆めぐみ座のおはなし会
 絵本の読み聞かせやストーリーテリングなど。11月4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16日(木) 10時30分～12時 20人(先着) 10月26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)

◆ヨーガ教室
 ▶くつろぎヨーガ
 10月3日～12月19日の毎週火曜16時～16時50分
 ▶チャレンジ! パワフルヨーガ

10月3日～12月19日の毎週火曜20時～20時50分
 【共通】受け付けは教室開始25分前から 16歳以上の人各15人(先着) ¥各610円

◆ベーシックエアロ
 10月6日～12月22日の祝日を除く毎週金曜12時～12時50分 16歳以上の人各30人(先着) ¥各610円

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)
 ☎682-2020 ☎682-2023
 ✉mmh@yaf.or.jp

◆だれでもピアノ®レッスンカフェ(全5回)
 レッスン後、12月24日(日)に市役所アトリウム(本町6-50-10)で成果を発表します。11月9日(木)・16日(木)・24日(金)、12月7日(木)・14日(木) 10時～14時30分の間の90分
 16歳未満の65歳以上の人10

人(応募多数の場合は抽選) 10月24日(火)までに電話・Eメールで

なか区民活動センター
 (区役所別館1階)
 ☎224-8138 ☎224-8343

●終活講座「遺言書はお早めに」
 遺言書作成の基礎知識を中心に説明します。希望者には遺影の撮影もします。11月26日(日) 14時～16時 30人(先着) 10月11日(水)から電話・来館で

今月のポレポレグッズ
 中区障害者地域作業所等製品
 10月27日(金) 11時～13時30分
 区役所別館1階エントランスホール
 3事業所が合同販売します
 ▲KIKIカンパニー ▲ギッフェリ ▲ほっとスペース 雑貨 カレードック アクリルたわし
 区役所障害者支援担当
 ☎224-8165 ☎224-8159

VIVA! 健康 11月8日は『いい歯の日』です
 口の健康を保つためには、毎日の歯みがきや定期的な健診が重要です。自分の口が健康であるか、以下のチェック表で確認してみましょう。

「はい」に1つでもチェックが入った場合は**歯周病の疑い**があります。歯科医院に相談しましょう。

1. 歯を磨くと血が出る	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
2. 歯肉が赤く腫れている	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
3. 口の中がネバネバしている	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
4. プラーク(歯垢)がついている	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
5. 歯石がついている	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
6. 口臭が気になる	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
7. 歯肉がさがってきた(歯が伸びたように見える)	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
8. 歯がグラグラ動く	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ

40歳を過ぎたら、2年に1回の乳がん検診で私が私を守る

乳がんは、日本人女性の9人に1人が罹患する病気ですが、早期発見・早期治療でおよそ90%の人が助かることがわかっています。発症のピークは40歳代後半と60歳代の2回あり、早期発見のためには40歳から2年に1回の乳がん検診が有効です。忙しくても、自分を見つめる時間を大切に。

【乳がん罹患数・死亡数の推移】
 罹患数は一貫して増加していますが、早期がんが多く見つかるため、罹患数に比べて死亡数の増加はゆるやかになっています。

出典: 国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」令和5年9月時点より作成

☎224-8333 ☎224-8157

マイナンバーカードの申請をお手伝い!!
 無料で顔写真を撮影し、マイナンバーカードの申請をお手伝いします。申請や受け取り方法なども気軽にご相談ください♪申請した人には、ノベルティもプレゼントします。

① 顔写真撮影 → ② 申請書記入 → ③ ご自身でポストに投函
 10分で手軽に申請

会場	開催期間
イオン本牧店3階(本牧原7-1)	10月1日(日)～15日(日)
本牧フロント1階(小港町2-100-4)	10月16日(月)～29日(日)
波止場会館1階(海岸通1-1) ※中区民祭り ハローよこはま2023内	11月12日(日)
ホームズ新山下店3階(新山下2-12-34)	11月17日(金)～26日(日)

※区内在住でマイナンバーカードを初めて作る人が対象です。
 ※交付申請書またはマイナンバーが分かるもの(通知カードなど)をお持ちください。
 詳細はこちら▶

☎224-8299 ☎224-8289

わたしのまちの中なかいいネ! 第2回
第4地区南部「声がかけるまち」

3つの目標

- もっと地域を知って、参加してもらって、地域のつながりをつくります
- 一人一人が自分に合った健康づくり・つながりづくりを進めます
- だれもが声をかけ合えるまちにします

第4地区南部は住民同士のきずなが深く、地域でのお祭りやふれあいウォーク、運動会、ミニサロンなど多世代が楽しみながら交流できる機会が多くあります。

☎224-8330 ☎224-8157

中区の友好都市 飯能市を紹介!

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。中区とは平成25年3月の鉄道相互直通運転開始(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。

●飯能まつり
 開催日 11月4日(土)・5日(日)
 問合せ 奥むさし飯能観光協会 ☎042-980-5051

▲飯能まつり(昼) ▲飯能まつり(夜)

☎224-8121 ☎224-8214

「子育てしやすい消防団」を目指して

消防団では**子育て中の団員**が訓練やイベントに参加する際は**託児スペース**を設置し、子育て経験がある団員が交代で子守をするなど、サポート体制を構築しています。また、**託児中のけがや物損**を対象とした**保険**にも加入しています。

消防団に興味があるけれど育児で忙しいという人もお気軽に消防署にお問い合わせください。

横浜市消防団 ホームページ ▶

☎251-0119