

# NAKA 1



広報よこはま なか区版 No.339 2026



中区は、1927年に横浜市で最初の5区の一つとして誕生しました。来年2027年の10月1日には、区制100周年を迎えます。中区に関わる皆さまとともに区制100周年をお祝いするため、「中区制100周年記念事業実行委員会」を発足し、取り組みを進めています。

新年あけましておめでとうございます。

令和9年に中区は100周年を迎えます。この大切な節目を、地域、企業、行政などが連携して盛り上げ、さまざまな記念事業を円滑に行うため、実行委員会を設立しました。中区は開港以来、横浜の発展とともに歩み、多様な文化と人々が共生するまちです。歴史を振り返り未来を描き、次の100年も魅力ある中区を築いていきましょう。

中区長  
永井 由香

新年あけましておめでとうございます。

昨年は、区内各地のイベントなどに伺い、皆さまの温かい思いや地域を大切にする心に触れ、改めて中区の魅力を感じる一年となりました。本年も、「誰もが安心と活力を実感するまち中区」の実現に向け取り組んでまいります。

そして、来年は中区が誕生して100周年を迎えます。中区に住んでいて良かった、働いていて良かったと感じていただき、次の世代へ誇れるまちとして皆さまとともに歩みを進めてまいりたいと思います。

本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

実行委員会委員長  
松澤 秀夫さん

2026年は中区制99周年、  
2027年は中区制100周年

中区制100周年キャッチフレーズを  
あなたの一票で決めてください

中区の子どもたちが考えた候補作品から  
1つ選んでください。

投票期間 1月6日(火)~2月23日(祝・月)

投票方法 ウェブページまたはシールアンケート

※場所:区役所本館・別館1階、  
開港記念会館ほか

抽選で50人に  
デジタルギフトカード  
をプレゼント!

投票はこちらから▶



NAKA HEARTプロジェクト始動!

100周年を契機に中区の魅  
力を再確認し、地域愛を醸成  
する取り組みを始めます。

詳しくはこちら▶



アンケートに答えると抽選でプレゼントが当たります!  
市内在住・在勤・在学の人ならどなたでも応募できます。  
より良い紙面づくりのため、皆さんの率直なご意見をお聞かせください。

## 新春 読者アンケート&お年玉プレゼント



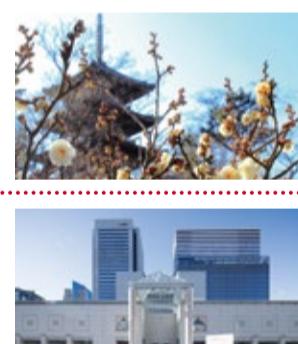
**A賞**  
1組  
マリーンルージュ  
ランチクルーズ  
ペアチケット



**B賞**  
5組  
横浜マリンタワー  
ペア招待券



**C賞**  
5組  
三溪園  
ペア招待券



**D賞**  
5組  
横浜美術館  
「没後110年  
日本画の革命児 今村紫紅」展  
ペア招待券



**E賞**  
10人  
横浜  
ハーバーアソート  
ダブルマロン&抹茶黒蜜  
12個入り

### 読者アンケート

①なか区版でよく読むページはですか? (複数回答可)

- A:特集 B:区役所からのお知らせ C:区民利用施設からのお知らせ D:歴史の散歩道などのコラム  
E:その他(詳細を記入してください)

②なか区版に掲載してほしい、興味のある分野・テーマはですか? (複数回答可)

- A:子育て B:防災・防犯 C:健康づくり D:高齢者福祉 E:障害者福祉 F:経済的に困っている人の支援  
G:文化・スポーツ H:消防・救急 I:商店街 J:多文化共生 K:ペット L:公園 M:読書活動 N:税・保険年金  
O:環境 P:その他(詳細を記入してください)

③普段、行政情報をどのように入手していますか? (複数回答可)

- A:広報よこはま B:ホームページ C:X(旧Twitter)・LINEなどのSNS D:掲示板 E:タウン誌・テレビ・ラジオなど  
F:その他(詳細を記入してください)

④自由意見欄(なか区版への意見・感想など)

⑤あなたが知っている、2027年に100周年を迎える中区のもの・人・場所などを、思い出・エピソードとともに  
教えてください(任意)

⑥希望するプレゼント(A~E賞の中から1つ) ⑦氏名・住所(在勤・在学の人は所在地も記入)・電話番号・年代

なか区版(5~12面)についてのアンケート  
①~⑦の回答を記入し、ウェブページ・はがきで応募してください。

1月31日(土)消印有効。

- 応募は1人1回まで
- 当選者の発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます(2月下旬発送予定)
- 回答内容は当落に関係しません
- いただいた個人情報は、賞品の発送および本アンケート以外の目的には使用しません

### 宛先

〒231-0021 日本大通35  
中区役所広報相談係

ウェブでの応募はこちらから▶



### 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

154,347人  
91,061世帯  
(2025年12月1日現在)



中区役所  
検索

### 中区の情報



アカウント名  
@na\_yokohama



LINE



### 編集・発行

中区役所広報相談係  
☎ 224-8123  
fax 224-8214



-特集-

# 防犯対策は準備万端!?

家族が集まるお正月に改めてチェックしよう!

【問合せ】区役所地域活動担当 ☎224-8131 fax224-8215

## 中区地域別の犯罪発生状況・注意のポイント

### 観光地での強盗に注意!!

横浜水上警察署管内は約97%を海上が占めており、8隻の警察用船舶で海上における事件や事故に対応しています。

海沿いの観光地や大規模商業施設には、県内外から多くの観光客などが訪れます。夜間に強盗事件なども発生しているので、犯罪被害に遭わないよう、高い防犯意識をもって観光を楽しんでください。

横浜水上警察署  
生活安全課 常盤課長

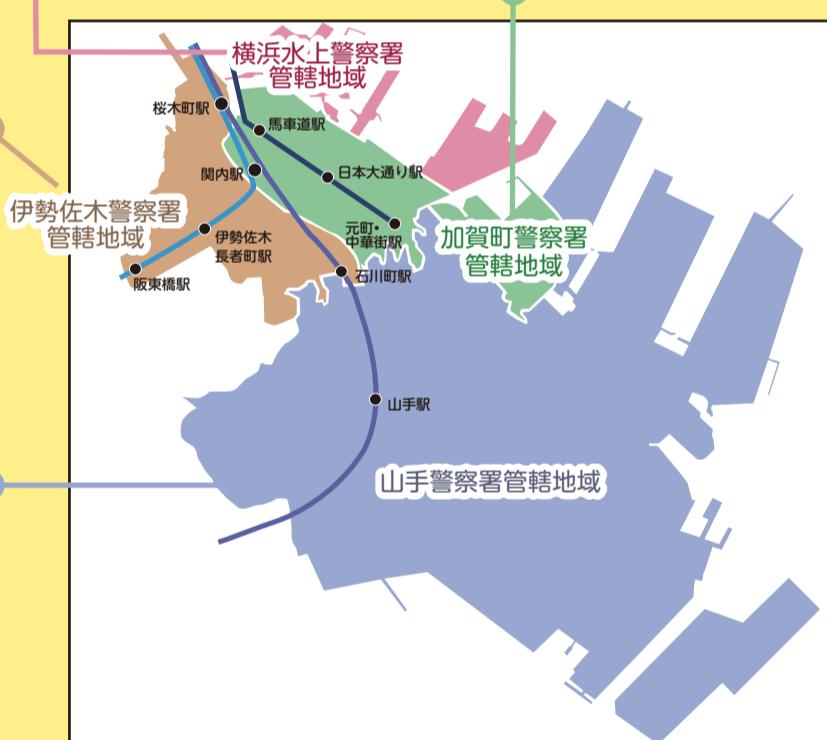
### 特殊詐欺と万引き増加中!!

加賀町警察署管内は、中華街、山下公園などの観光地や、歓楽街、官公庁街など多面的な街です。

観光地では置引きが、歓楽街では暴力事件なども発生しています。また、最近では固定電話ではなく携帯電話に直接掛かってくる特殊詐欺の事案や万引きが増えてきています。

加賀町警察署  
生活安全課 小川課長

警察でも犯人の検挙に努めていますが、被害に遭わないことが一番です。住民の皆さんの防犯意識がより一層高まるよう、今後も工夫を凝らした防犯啓発、防犯運動を進めていきます。



### 特殊詐欺に注意! 件数・被害額が増加しています!

山手警察署  
生活安全課 西山課長

令和7年の山手警察署管内での特殊詐欺の件数は6件、被害額は2,000万円(令和7年9月末時点)を超え、前年と同じ時期と比べて件数・被害額ともに増加しています。

犯人は、警察官や検察官をかたってお金を振り込むように要求します。警察官を名乗る者からの電話があった場合には、相手の「所属、氏名、連絡先」を確認し、最寄りの警察署に連絡してください。

## 地域の防犯情報を確認しましょう

### 神奈川県警察公式アプリ かながわポリス

警察が発信する情報をいつでもスマートフォンで確認できます。

- 身近なエリアの事件・事故を地図上で確認!
- 画面と音で痴漢を撃退! 防犯ブザー機能も!
- 家族にいつでも位置情報を共有!

ダウンロード▶  
はこちらから

### 防犯情報を自動でお届け! 中区 安全・安心メール

中区内で発生した街頭犯罪などの防犯情報をメールで配信しています。皆さんの防犯にぜひお役立てください。

**内 容** 空き巣、ひったくりなどの発生状況や不審者情報など

**配信日** 区内4警察署からの情報を随時配信

**発信元** 区役所地域振興課



配信登録はこちらから▶

### 笑って学ぶ 寄席de防犯

入場無料

申し込み不要!

二代目林家木久藏さんによる防犯落語と、防犯エンターテインメント集団「GIFT」のマジックショーで、楽しみながら防犯について学びましょう。

**日時** 2月25日(水)13時30分~15時30分  
(開場13時)

**会場** 横浜にぎわい座(野毛町3-110-1)

**定員** 200人(先着)



林家木久藏さん

「GIFT」によるマジックショー

# インターネット投資詐欺に要注意! SNS型投資詐欺が増えています!

あなたはいくつ  
✓がつきますか?

## ✓ だまされ危険度をチェック!!

- 投資に興味があるが、調べたりするのは苦手だ
- 投資はしたいが、面倒な手続きはしたくないので、誰かに任せたい
- この人の話は間違いないと思えるコメントーターなどが多い
- インターネット上の気になる広告は、とりあえずクリックしてみる
- インターネット上の投資情報は全て正しいと思っている
- SNSなどで資産家や著名人の投資に関する動画をよく見ている
- 以前から投資をしているので、自分がだまされることはない

## ✓ が1つでもついたら要注意!!

インターネットの情報が、すべて正しいとは限りません。  
著名人のふりをして投資を誘う詐欺もあります。  
一番危険なことは、「自分がだまされるはずがない」と  
考えることです。常に、『詐欺』の疑いを忘れないようにし  
ましょう!



## こんな言葉に要注意! 最近の特殊詐欺の怪しい言葉

### 警察をかたるオレオレ詐欺

●●警察ですが...

詐欺の犯人を捕まえたら  
「あなたが共犯」と話しています

ビデオ通話でお話しします

あなたに逮捕状がでています

ネットバンキングで  
口座を作ってください



### SNS型投資詐欺

今、投資を始めるともうかりますよ

実は、知り合いの人が投資を  
やっているんです。グループに  
入って、話を聞いてみませんか

今から送るURLを開いてアプリを  
ダウンロードしてください

金取引は相場が安定しているので安心ですよ



警察官がお金を要求する、インターネットバンキング  
を開設するように話す、SNSでやりとりをするように  
指示することはありません。それは詐欺です!



会ったことのない人の話を信じて、お金を運用しようと  
考えないでください!ダイレクトメールを送ってきた相  
手から投資の話がでたら詐欺だと思ってください!

神奈川県警察提供情報から作成

✓ が多いほど  
GOOD!



## 今すぐできる住まいの防犯度チェック 空き巣や押し込み強盗にご用心!



侵入に5分かかると7割が  
あきらめる! (警察庁調べより)

### 共通

- 在宅時でも、玄関や人のいない部屋の窓には必ず鍵をかける
- 鍵は、郵便受けや植木鉢などに隠していない
- 防犯カメラ、録画機能付きインターホンなどが設置されている
- 防犯性能の高い建物部品(CP部品<sup>※</sup>)を使用している  
※防犯性能を有する製品。侵入手口に5分以上耐えられるものなど

### 戸建て

- 夜間でも家の付近に人が近づくと点灯する防犯ライトを使用している
- 家の周囲に2階や屋根への足場になるものはない
- 庭は見通しがきくフェンスなどで囲い、防犯砂利を敷いている
- 近所づきあいがあり、いつもあいさつをしている

### 集合住宅

- 屋上に立ち入れないようになっている
- 駐車場など敷地内の管理が行き届いており、住人以外出入りできない
- 高層階に住んでいても、就寝時にはベランダの窓を必ず閉め、鍵をかけている
- 隣人は顔見知りで、いつもあいさつをしている

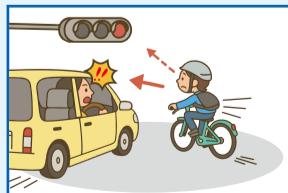
公益財団法人全国防犯協会連合会発行「今すぐできる住まいの防犯対策」より

4月1日から!

## 自転車の違反にも青切符が導入!

自転車の交通違反にも、自動車と同様に「交通反則通告制度(いわゆる青切符)」が導入されます。  
車両の運転者としての自覚と責任をもって、今まで以上にルールをしっかり守りましょう!

反則行為と反則金の  
一例



反則金  
12,000円

反則金  
6,000円

反則金  
5,000円

並進

反則金  
3,000円



ダウンロードは  
こちらから▼





# 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	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	名 氏名(ふりがな)
対象・定員	問 問合せ	バス停	最寄り駅	齢 年齢
保育	電話			

## 講座・催し

### 横浜市民ミュージカル ～「3人ジェラール!? 2026」

現代の問題を明るくコミカルに描く  
ハートフルミュージカル。①2月15日  
(日)①12時~、②16時~ 関内ホー  
ル大ホール(住吉町4-42-1) 各  
800人(先着) ￥各3,200円(高校生  
以下各1,700円) 申1月11日(日)から  
電話・FAX・Eメール(行・希望公演回・  
券種(一般・高校生以下)・枚数・名・  
またはfaxを記入)で 実行委員会  
事務局(赤い靴記念文化事業団内)  
641-3066 fax 641-1881  
jimukyoku@akaikutsu.net

センター(区役所別館1階) 市内在住・  
在勤・在学の人15人(抽選) ￥500円  
あり 2月6日(金)までにWEBで  
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

1月13日・27日、2月10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・名・  
またはfax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

1月15日・22日・29日、2月5日の木  
曜①11時~13時/初心者、②13時~  
17時/経験者 曰ノ出川公園(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 fax 270-9932

### 日ノ出川ソフトテニス教室

1月18日(日)・31日(土)13時~17

時、2月1日(日)①9時~12時、②13  
時~17時※12時~13時、16時~17  
時フリー練習あり 曰ノ出川公園(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) 中区ソフトテ  
ニス協会事務局(吉門)  
090-8727-0404  
nakakusofttennisassoc.1951@gmail.com

▶麦田地域ケアプラザ(麦田町1-26-2)  
1月28日(水)10時30分~11時30  
分 5人(先着)  
▶中本牧コミュニティハウス(本牧町  
2-351) 2月2日(月)10時~11時  
5人(先着)  
【共通】申WEB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 fax 663-9715

WEB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

●出張のんびりんこ  
のんびりんこスタッフとあそぼう!  
①1月19日(月)9時30分~11時30  
分、②2月2日(月)9時30分~12時30  
分 ①山元小学校コミュニティハウ  
ス(山元町3-152) ②中本牧コミュニ  
ティハウス(本牧町2-351) 未就学  
児と保護者

●プレママ・プレパパ講座たまごの会  
▶たまごの会~パパの子育てについ  
て聞いてみよう  
1月24日(土)13時30分~15時  
妊婦中の人とそのパートナー6組  
(先着) 申1月11日(日)からWEBで  
▶沐浴体験  
2月21日(土)13時~14時30分

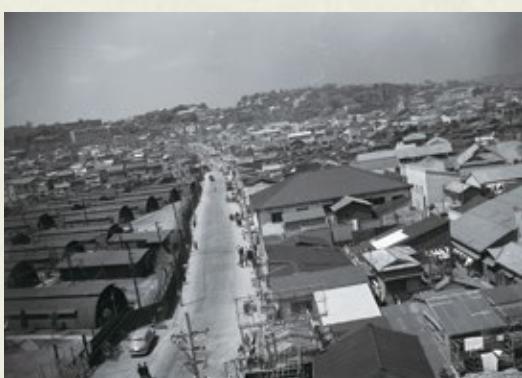
# 歴史の散歩道

## —キャンプ・コ— 横浜市街地の接收の記憶 —

ヨコハマの  
戦後80年



▲写真1 福富町のカマボコ兵舎 1955年頃  
広瀬始親氏撮影・寄贈 横浜開港資料館蔵



▲写真2 吉田町通りとカマボコ兵舎 1953年3月  
五十嵐英壽氏撮影・寄贈 横浜都市発展記念館蔵

市街地の一角に整然と並ぶカマボコ  
兵舎。写真1は1955年頃、伊勢佐  
木町の野沢屋屋上から福富町方面を  
のぞんで撮影された。施設の名前は  
「Camp Coe」(キャンプ・コー)。  
戦後、連合国軍に接收された福富町、  
長者町、吉田町に及ぶ同施設は、  
1952年に日米安全保障条約第三  
条に基づく行政協定が締結されると、  
在日米軍に「時使用」の施設として提  
供された(横浜市の接收と復興)、  
1959年)。

「キャンプ・コー」のように、横浜の市  
街地の多くは連合国軍によって接收さ  
れ、その景観は大きく変化した。写真  
1では「キャンプ・コー」の右側に住宅地  
や商店が並ぶ吉田町、写真上部の大岡  
川に架かる都橋の対岸に、商店が軒  
連ねる宮川町、野毛町を確認でき、接  
收地と市街地が道1本を隔てて併存

写真2からは、接收地と市街地を隔  
てる高い壁や鉄条網も確認できる。  
「キャンプ・コー」を写した2枚の写真  
は、連合国軍との共存を余儀なくさ  
れた占領期の横浜の様子を端的に表  
している。

「キャンプ・コー」の接收は1956年  
8月6日に解除される(横浜市の接  
收と復興)。長期にわたる接收を経  
て、福富町帶は復興に向けて歩みを進  
めることになる。現在、「キャンプ・コー」  
の名残を見つけることは難しい。しか  
し、戦後に撮影された写真は、福富町一  
帯に連合国軍の一大接收地が置かれ  
いたことを私たちに伝えている。

## 展示のお知らせ

### 横浜都市発展記念館特別展「戦争の記憶—横浜と軍隊の120年—」1月24日(土)~4月12日(日)

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)

■妊娠20週以上の人とそのパートナー6組(先着) 申1月21日(水)からWEB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

⌚①1月30日(金)10時30分~11時、  
②2月10日(火)14時~14時30分

■①おおむね6か月までの子と保護者、②2~11か月の子と保護者各8組(先着)

▶オンラインで

⌚2月6日(金)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WEBで

### ●パパと遊ぼう~ちょっと早い節分遊び

⌚1月31日(土)10時~11時

■1~2歳の子と男性保護者8組(先着) 申1月17日(土)からWEBで

### ●にじいろ~発達が気になる子のおしゃべり会

⌚2月2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1月19日(月)からWEBで

### ●40代ママの会

⌚2月3日(火)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1月20日(火)からWEBで

### ●離乳食のおはなし~離乳食は食べることのはじめの一歩

⌚2月5日(木)①10時~10時30分、  
②10時40分~11時40分 ■①離乳食を始める4~5か月の子と保護者10組(先着)、②離乳食を進めている6~11か月の子と保護者15組(先着) 申1月22日(木)からWEBで

### ●たくましつ子

ふれあい遊びと子育てミニ講座。

⌚2月7日(土)10時~11時

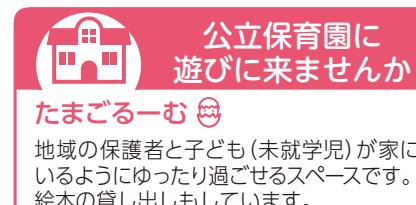
■0~2歳の子と保護者10組(先着)

申1月24日(土)からWEBで

### ●おもちゃの病院

⌚2月14日(土)①10時~11時、②13

時~14時 ■未就学児と保護者各6組(1組2点まで・先着) ■電池・特殊部品のみ実費 申1月31日(土)からWEBで



竹之丸保育園(竹之丸53-1)  
☎641-1646 fax 641-1613

### ●たまごるーむ

⌚1月11日~2月10日の祝日を除く月~金曜9時30分~14時30分

### ●育児相談

⌚1月11日~2月10日の祝日を除く月~金曜9時30分~16時

### ●園庭開放

⌚1月11日~2月10日の祝日を除く月~金曜9時30分~14時30分

### ●おしゃべりタイム「子連れ防災を考えよう」

⌚1月19日(月)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

### ●赤ちゃんタイム

⌚1月21日(水)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

⌚1月27日(火)11時15分~11時45分

■未就園児と保護者

### ●交流保育

#### ▶節分集会

⌚2月3日(火)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1月20日(火)から電話・来園で

#### ▶一緒にお部屋であそぼう(0歳児交流)

⌚2月19日(木)10時~10時30分

■2024年4月2日~2025年4月1日生まれの子と保護者5組(先着)

申2月4日(水)から電話・来園で



## 第5期計画スタート!

~13地区の“いいね”集めました

参加者に記念品  
プレゼント

中区地域福祉保健計画は、令和8年度から第5期計画が始まります。

発表会では、区の計画と、13の地区別計画の内容を初めて紹介します。地区代表の皆さんとのステージ発表を、ぜひ応援にきてください!

内 容 第1部 社会福祉大会(社会福祉功労者顕彰)

区内で社会福祉に功労のあった方や  
協力援助された方を表彰します。

第2部 中なかいいネ! 発表会

※申し込み不要・入退場自由・手話通訳あり

日 時 2月17日(火)13時30分~16時

会 場 関内ホール小ホール(住吉町4-42-1)



▲詳しくはこちちら

問 区役所事業企画担当 ☎224-8331 fax 224-8157

山手保育園(山手町124)

☎622-7403 fax 622-7467

### ●たまごるーむ

⌚1月11日~2月10日の祝日を除く火・水曜10時~11時30分

### ●育児相談

⌚1月11日~2月10日の祝日を除く月~金曜9時30分~12時

### ●園庭開放

⌚1月11日~2月10日の祝日を除く月~金曜10時~12時

### ●交流保育「節分」

⌚2月3日(火)9時45分~10時30分

■1歳6か月~未就園の子と保護者3組(先着) 申1月20日(火)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

⌚1月11日~2月10日の祝日を除く火・水曜10時15分~12時15分

### ●育児相談

⌚1月11日~2月10日の祝日を除く月~金曜9時30分~12時

### ●園庭開放

⌚1月11日~2月10日の祝日を除く月~金曜10時15分~12時15分

### ●交流保育「節分」

⌚2月3日(火)10時15分~11時

■1歳~未就学の子と保護者5組(先着) 申1月20日(火)から電話・来園で

## 子どもと保護者の健診など

【会場】区役所別館2・3階

問 区役所こども家庭係

☎224-8171

fax 224-8159

### 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: 1月20日(火)

1歳6か月児: 1月27日(火)、2月10日(火)

3歳児: 1月28日(水)

※詳細は個別通知をご覧ください

## 中区 健康づくりカレンダー 要予約

【会場】記載のないものは区役所別館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

予約・問合せ

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)	▼離乳食教室 
子どもの食生活健康相談	1月23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)	▼はじめての 歯びか教室 
離乳食教室	1月23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※WEBでも予約できます	①②高齢者支援担当 ☎224-8167
はじめての歯びか教室 ~歯みがきと離乳食のこと	1月20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 ■のんびりんこ(住吉町1-12-1 belle(ベル)横浜3階) ■おおむね生後8か月未満の乳児と保護者※WEBでも予約できます	③障害者支援担当 ☎224-8166
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	[共通] ☎224-8159
Ⓐ介護者のための こころの相談	1月23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	1月27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

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8面に記載しています  
※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

### 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)

今月11日から  
翌月10日までの  
イベントなどを掲載

30分 16人(先着) 申1月11日(日)から電話・WEBで

#### ◆真空管アンプで聴くジャズの名曲 を楽しむ会5

ピアノジャズの魅力。 1月30日(金)13時30分~16時 20人(先着) ￥600円 申1月11日(日)から電話・WEBで

#### ◆おもちゃの病院

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

### 本牧地区センター

本牧原16-1(本牧原)  
☎ 622-4501 fax 622-4828  
休1月13日(火)

#### ◆ヴォイストレーニング

1月15日(木)・23日(金)、2月13日(金)10時~11時 各25人(先着) ￥各500円 申1月11日(日)から電話・来館で

#### ◆本牧四方山夜咄~5つの開港場

安政の条約で開港した5つの港はどこでしょう? 1月17日(土)18時~19時30分 25人(先着) ￥300円 申1月11日(日)から電話・来館で

#### ◆防災 いざという時に備えて ~覚えて便利 風呂敷活用術

1月20日(火)10時~11時30分 10人(先着) ￥1,200円 申1月11日(日)から電話・来館で

#### ◆こぐまの部屋

絵本の読み聞かせ・手遊びなど。  
1月21日(水)11時~11時30分  
未就学児と保護者10組(先着)

#### ◆ぶらりHONMOKU~地元でつながるスタンプラリー

スタンプ地図を持って、早春の本牧のまち歩きを楽しんでみませんか? 16施設を巡ってオリジナルバッジをもらおう! 1月21日(水)~2月28日(土) 本牧地区センター(☎ 622-4501)、本牧原地域ケアプラザ(☎ 623-0971)、中本牧コミュニティハウス(☎ 623-8483)

#### ◆ちょっと早い本もく座の節分 おはなし会&クラフト

2月1日(日)10時30分~11時45分  
未就学児と保護者10組(先着)  
￥500円/組※1組3人まで・1人追加  
は200円 申1月11日(日)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! 2月  
6日(金)13時~14時30分 20人(先  
着) ￥200円 申1月11日(日)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)

#### ◆おもちゃの病院

1月25日(日)①10時~10時30分、  
②13時~13時30分 ①7点、②5点  
(1家族2点まで・先着) ￥電池・特殊  
部品のみ実費 申1月11日(日)から電  
話・来館で

申1月11日(日)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!

1月27日、2月10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1月11日(日)から電話・来館で

#### ◆みんなあつまれ!おはなし会

1月28日(水)14時~14時30分  
30人(先着)

#### ◆Dance Dance Dance!!(全4回)

カッコいいジャズダンス&HIPHOPの  
ダンス教室。 2月4日・11日・18  
日・25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1月11日(日)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

1月14日・28日の水曜15時30分~  
16時 15人(先着)

#### ◆季節のしつらえシリーズ~プリザー ブドフラワーのコサージュ(額装)

1月24日(土)13時~15時 8人  
(先着) ￥1,600円 申1月11日  
(日)から電話・来館で

#### ◆小学生のお買い物体験(おこづかい 帳付き)~現金300円で何を買う?何 が買える?

1月31日(土)10時~11時30分  
本牧原地域ケアプラザ(本牧原6-1)  
小学生と保護者15組(先着)※未  
就学児同伴可 ￥300円/組 申1  
月11日(日)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

~ペリーとハリス 開国と開港  
人気の歴史講座。事前申込制です。  
1月19日(月)10時~12時・23日  
(金)14時~16時※2回とも同じ内容  
各40人(先着) ￥各200円

申1月11日(日)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)  
TEL 262-2629 休 毎週月曜・木曜

◆リンパを流すストレッチ～曲に合わせて全身の血行を良くし不調を予防・改善します(全4回)

①2月4日・18日、3月4日・18日の水曜 15時～16時30分 15人(先着)

申1月11日(日)から電話・来館で

護者同伴可

### ◆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。①1月21日、2月4日の水曜15時30分～②3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。①1月27日、2月10日の火曜11時～11時30分 ②0～2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。①2月7日(土)15時～②3歳～小学生※保護者同伴可

### 大佛次郎記念館

山手町113・港の見える丘公園内(元町・中華街駅)  
TEL 622-5002 FAX 622-5071  
休 月曜(祝は翌日)

### ◆大佛次郎の愛した猫コレクション展

愛猫家として有名な大佛次郎の愛蔵品や記念館所蔵の猫コレクションを展示します。大佛次郎×ねこ写真展2026も同時開催中。①4月19日(日)まで※入館は16時30分まで、4月は17時まで ￥200円(市内在住65歳以上100円、中学生以下無料)

### 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

1月23日(金)11時～13時30分  
区役所本館ぱぴぽ広場

ギッフェリ、ほっとスペース関内、チャレンジ新生の3事業所が参加します。

区役所障害者支援担当  
TEL 224-8165 FAX 224-8159

### 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

◆ストレッチ&クリスタルボウル～ココロと身体と魂の健康をサポート

①1月31日(土)10時～11時30分  
16人(先着) ￥400円 申1月11日(日)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 每週火曜・金曜

◆やさしい手話～初心者対象。ゆっくり楽しく学べます

①1月21日(水)10時30分～11時45分 15人(先着) ￥100円  
申1月11日(日)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!

①2月7日(土)10時～11時30分  
10人(先着) ￥100円 申1月11日(日)から電話・来館で

◆なかく街の先生オープン講座  
～横浜の小泉八雲と妻セツ

明治中頃の横浜を小泉八雲・妻セツと室内散歩。①2月28日(土)10時～11時30分 30人(先着) 申1月11日(日)から電話・来館で

### 麦田清風荘

麦田町1-26-1(麦田町)  
TEL 664-2301 FAX 664-2302  
休 第1月曜(祝は翌日)

◆青竹ふみふみエクササイズ～青竹を繰り返し踏むことで足ツボに刺激を加え自然治癒力を高めよう!(全4回)

①2月12日・26日、3月12日・26日の木曜13時20分～14時10分 ②市内在住60歳以上20人(先着) ￥110円(青竹持参で無料) 申1月13日(火)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

◆100歳でも元気に歩ける歩き方レッスン～正しい歩き方を覚えて長く自分の足で歩く健康ライフを送りましょう!

①2月18日(水)12時20分～14時20分 ②市内在住60歳以上20人(先着)  
申1月11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

### 中区移動情報センター (中区社会福祉協議会内)

山下町2 産業貿易センタービル4階  
(日本大通り駅) TEL 681-6682  
FAX 641-6078 休 毎週土曜・日曜・祝日

◆障害理解啓発講座「障がいってなんだろう?～知ってつながるみんなの暮らし」

障害のある人や事業所の人から話を聞きます。①1月25日(日)10時～12時  
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)

②中区在住・在勤・在学(高校生以上)の人30人(先着) 申1月13日(火)から電話・WEBで

### 中図書館

本牧原16-1(本牧原)  
TEL 621-6621 FAX 621-6444  
休 1月13日(火)

◆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。①1月17日(土)15時～ ②5歳～小学生※保

### 横浜山手芸術祭

山手西洋館6館と近隣施設で開催する芸術祭。

日時 1月22日(木)～2月24日(火)

会場 山手西洋館6館(外交官の家、ブラフ18番館、ベーリック・ホール、エリスマン邸、イギリス館、山手111番館)、大佛次郎記念館、県立神奈川近代文学館、フェリスホール、山手133番館

費用 イベント一部有料

問合せ ブラフ18番館 TEL 662-6318



詳しくはWEBで▶

### みんなで乗って、みんなで支える 生活交通バス路線



皆さんは普段のおでかけでバスを使っていますか?区内には、バス事業者が横浜市の補助金を受けて運行を維持している「生活交通バス路線」が2路線あります。年々バスに乗る人が減ってしまい、それに合わせてバスの運行本数が減っています。今あるバスを守るためにも、みんなでバスに乗って、バスの運行を支えていきましょう。

11系統 (神奈川中央交通) 桜木町駅前～港の見える丘公園前～イタリア山庭園前～時田駅前～井土ヶ谷駅前～保土ヶ谷駅東口

134系統(フジエクスプレス) 桜木町駅前～みなど赤十字病院 往復



各路線の時刻表は  
こちらから検索!



生活交通バス路線の

制度について

都市整備局交通企画課

TEL 671-4128 FAX 663-3415

ダイヤなどの運行について

11系統 関神奈川中央交通(株)・舞岡営業所

TEL 822-6121

134系統 (株)フジエクスプレス・横浜営業所

TEL 622-7555

## VIVA! 健康

温度のバリアフリー化で  
防ごう! ヒートショック

## ヒートショックとは

急な温度変化で血圧が変動し、身体がダメージを受けること。

心臓に負担がかかり、脳卒中や心筋梗塞の原因になる場合もあり、冬場にお風呂で倒れる原因の多くがヒートショックだといわれています。



## 特に注意!

血圧が高めの人、高齢者は、日頃から血圧管理をしましょう。



## 入浴時の対策ポイント7



## 入浴以外にも「寒さのわな」が… おうちのヒートショック対策



問区役所健康づくり係 ☎ 224-8333 fax 224-8157

しあわせの  
食育レシピ

No.69

★毎月19日は「食育の日」★

紅白のもち米シューマイ

中区ヘルスマイトから健康レシピを紹介 /



今月のヘルスマイトさん



## 材料 18個分

- |             |              |   |
|-------------|--------------|---|
| ●豚ひき肉       | 250g         | ①もち米はといで半日ほど水につけてからザルに上げ、水気を切り、ペーパーで軽く押さえておく。もち米の半量は微量の食紅を溶かした水につけてピンクに色づけする。 |
| ●もち米        | 2/3カップ       | ②豚ひき肉に★印を加え粘りが出るまで混ぜる。次に☆印を加え混ぜ肉だねを作る(肉だねは、時間があつたら30分くらい冷蔵庫でねかす)。             |
| ★オイスタークリーミー | 大さじ1弱        | ③肉だねを半分に分け、それぞれを9個に丸めて肉だんごを作り、白とピンクのもち米を付ける(もち米に少し片栗粉を混ぜておくとくつきやすい)。          |
| ★しょうゆ       | 大さじ1/2       | ④蒸気のたつた蒸し器で20分強蒸す(お湯をたっぷりいれて蒸し、途中で水量を確認する)。                                   |
| ★ごま油        | 小さじ2         |   |
| ★砂糖         | 小さじ1弱        |   |
| ★塩・コショウ     | 少々           |   |
| ★シイタケ戻し汁    | 大さじ2         |   |
| ☆玉ねぎ        | 50g(みじん切り)   |   |
| ☆干しシイタケ     | 2枚(戻してみじん切り) |   |
| ☆片栗粉        | 大さじ2         |   |

## (1個あたり)

- |       |        |
|-------|--------|
| エネルギー | 51kcal |
| 食塩相当量 | 0.2g   |

隙間がないようにもち米を肉だんごに付けましょう。  
味は付いていますが、からじょうゆをお好みでどうぞ。

問区役所健康づくり係 ☎ 224-8332 fax 224-8157

## 横浜中税務署から確定申告のお知らせ

問 横浜中税務署（新港1-6-1） ☎ 651-1321（代表）

確定申告はマイナンバー  
カードを使って  
自宅からスマホで!

確定申告書等作成コーナーの操作方法を動画でご覧ください

## 確定申告会場の開設 期間 2月16日(月)～3月16日(月)

※土・日・祝日を除く。ただし3月1日(日)は開設します

会場では、原則スマートフォンとマイナンバーカードによる申告となります。

※マイナンバーカードのパスワードが2つ必要です

①利用者証明用電子証明書(数字4桁)

②署名用電子証明書(英数字6文字以上16文字以下)

マイナンバーカードの電子証明書の失効や有効期限切れにご注意ください!

会 場 日石横浜ホール(桜木町1-1-8日石横浜ビル1階)

時 間 (受付) 8時30分～16時 (相談) 9時15分～17時

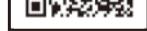
※確定申告会場への入場にはオンライン事前予約が必要です。当日、確定

申告会場でも入場整理券を配布しますが、数に限りがあります

※会場には駐車場・駐輪場はありません



パスワードをお忘れの場合  
国税庁公式LINEアカウントを友だち追加してください



## 税務署で相談を希望される人 期間 1月5日(月)～2月13日(金)

オンライン事前予約が必要です。当日入場整理券の配布はありません。

なお、予約枠には限りがありますので、2月16日(月)～3月16日(月)まで開催の日石横浜ホール(桜木町)にてご相談ください。

## 税理士による無料申告相談 期間 1月27日(火)～29日(木)

会 場 本牧地区センター(本牧原16-1)

時 間 9時30分～11時30分、

13時～15時30分

対象者 年金受給者・給与所得者・

小規模納税者

混雑回避のため1月13日(火)からオンラインで事前申し込みを受け付けます。電話での受け付けはしていませんので、ご注意ください。当日、入場整理券を配布しますが、数に限りがあります。

事前申し込みサイト  
LINEかWEBで事前申し込みができます



▲LINE

▲WEB

オンラインによる事前申し込みサイトの操作方法についての問い合わせは ☎ 050-1792-4600  
(平日10時～12時・13時～16時)

給与所得者対象令和7年分  
医療費控除申告の受け付け

問区役所市民税担当 ☎ 224-8191 fax 224-8213

対象者 中区在住の給与所得者(年末調整済み)で医療費控除のみの還付申告をする人  
※給与所得者でも、2か所以上の勤務先から給与のある人や給与所得以外の所得(年金、営業所得など)がある人は除く

受付期間 2月16日(月)～3月16日(月)

9時～11時30分、13時～16時30分

※土・日・祝日を除く

受付 区役所市民税担当

4階43番窓口

必要な物

- 医療費控除の明細書
- 給与の源泉徴収票
- マイナンバーカード
- 申告者名義の預貯金口座番号のわかるもの
- スマートフォン



## 令和8年度市民税・県民税の申告は郵送で!

「令和8年度 市民税・県民税申告書」の提出期限は3月16日(月)です。窓口混雑緩和のため、郵送での申告にご協力ください。

提出先 〒231-0021日本大通35

中区役所税務課市民税担当

問区役所市民税担当 ☎ 224-8191 fax 224-8213



## 善意銀行

10月1日～10月31日受け付け分(敬称略)

株式会社クラステイタス レイズネクスト株式会社

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