

# NAKA 4



中区マスコットキャラクター  
スウィンギー

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

広報よこはま なか区版 No.342 2026

## 2027年は中区制100周年

担当: 中区制100周年記念事業実行委員会事務局

キャッチフレーズ決定

中区の子どもたちが考えた応募作品の中から4作品を選出し、一般投票を行ったところ、ウェブとシールアンケートで合計2,954票もの投票をいただきました。たくさんのご参加、ありがとうございました。得票数の結果、次の作品に決定し、そのイメージを取り入れたロゴマークも制作しました。

キャッチフレーズ

100年の海風、未来へ帆をあげて

海風をこれまでの歴史や人の気持ちと重ねて、それが未来へ進む原動力になるイメージでキャッチフレーズを考えました。



本牧中学校3年 富川 姫愛さん  
(令和8年3月末時点)

ロゴマーク



2027 中区制100周年

応援パートナー

【問合せ】区役所総務課  
☎224-8113 fax224-8109

「中区に住んで良し、働いて良し、訪れて良し」の実現を目指し、中区では地域の皆さまと一緒に、さまざまな記念事業を進めていきます。これらの記念事業をより充実させるため、協賛という形で趣旨にご賛同いただける企業・団体・個人の皆さま(応援パートナー)を広く募集します。

受付期間 4月1日(水)～終了日未定  
協賛金の使途 令和8～9年に実施する中区制100周年記念事業の費用(イベントの企画・開催、広報・PR、式典など)



▲詳しくはこちら

連携事業

【問合せ】区役所地域振興課  
☎224-8135 fax224-8215

実行委員会とともに中区制100周年を盛り上げていただける企業や団体が主催するイベントを募集します。承認された事業は、「中区制100周年記念事業」の名義やロゴマークの使用などの支援を受けることができます。

区民提案事業

【問合せ】区役所地域振興課  
☎224-8136 fax224-8215

区民の皆さまが主体となった記念事業・行事(提案事業)を募集します。ご応募いただいた事業などは実行委員会が審査し、承認を受けた事業に対して補助金を交付します。



▲詳しくはこちら



▲詳しくはこちら

中区制100周年に向けて

### 映画と共に盛り上がりましょう!

### Rhapsody Rhapsody

ラズンディ・ラズンディ



▲詳しくはこちら

映画『ラブソディ・ラブソディ』(後援: 中区役所)が、5月1日(金)に公開されます。作品内では中区の街並みや中区役所も登場し、中区の魅力がスクリーンに広がります。2027年の中区制100周年に向けて、映画と共に中区全体で盛り上がりましょう!



### もうすぐ中区制100周年 映画「ラブソディ・ラブソディ」公開記念トークショー「横浜の映画・文化の過去、現在、そして未来」

映画のみならず、中区はこれまで多くの作品の舞台となりました。2027年に中区制100周年を迎える今、改めて、その魅力について語り尽くします。※当日、映画上映はありません

日時 5月3日(祝・日)15時30分～16時30分(15時開場)  
会場 開港記念会館 講堂(本町1-6)  
登壇者 利重 剛(本作監督)、芹澤 興人(本作出演)、永井 由香(中区長)、光邦(ラジオパーソナリティ)  
定員 250人(抽選)  
申込み 4月23日(木)までにWEBで  
問合せ 区役所企画調整係 ☎224-8127 fax224-8214



▲詳しくはこちら

## 中区GREEN×EXPO 2027 通信

### 生ごみ堆肥で、公園がもっと元気に!

中区内の5つの公園愛護会では、家庭から出る生ごみを活用した堆肥づくり(コンポスト)に取り組んでいます。完成した堆肥は公園の花壇に利用されています。

身近な公園でのこうした環境を守るための取り組みは、GREEN×EXPO 2027 のめざす“持続可能な未来”にもつながっています。

【問合せ】区役所企画調整係 ☎224-8127 fax224-8214

コンポストに取り組んでいる公園愛護会

- 池袋第二公園愛護会
- 野毛三丁目公園愛護会
- 石川町五丁目公園愛護会
- 本牧町二丁目公園愛護会
- 滝ノ上公園愛護会



▲滝ノ上公園などの花壇ではGREEN×EXPO 2027の看板を設置して開催を応援しています

コンポストを始めて、ごみを捨てる量がとても減りました。今後も続けていきたいです。



野毛三丁目公園愛護会 小野さん

中区役所では、今後もコンポストをはじめとした環境共生の取り組みやGREEN×EXPO 2027 を広める取り組みを、地域の皆さんと一緒に進めていきます!

### 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・子ども家庭支援課の一部の窓口)

### 人口・世帯数

人口 154,000人  
世帯数 90,915世帯  
(2026年3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 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  
fax224-8214

特集

第3期

# 多文化共生推進 アクションプラン がスタートします!

これまで中区役所では、転入した外国人住民に日本の制度・ルールを伝える環境づくりや、地域とのつながりづくりなど、国籍やルーツによらず、誰もが暮らしやすいまちづくりを進めてきました。「第3期中区多文化共生推進アクションプラン」では、これまでの取り組みをさらに前進させ、文化や価値観など多くの「ちがい」を地域の魅力へとつなげていきます!

【問合せ】区役所企画調整係 ☎224-8127 fax224-8214

## ビジョン

## ちがいが力になるまち、中区

さまざまな国籍やルーツの人が住み、文化や価値観など多くの「ちがい」に富んだまち、中区。この「ちがい」という多様性が、「地域力」や「魅力」といった、中区にとってのさまざまな「力」になるように取り組みます。

### 柱1 中区で共に暮らす



なか国際交流ラウンジのくらし案内

なか国際交流ラウンジでの生活相談など、新たに暮らし始める外国人が日本での生活にスムーズに適応できる環境を整えます。

### 柱2 お互いを理解する



餅つき大会で通訳ボランティア

やさしい日本語の啓発など、お互いを尊重して暮らしていくため、円滑なコミュニケーションを促し、相互理解を深めます。

### 柱3 多文化共生による魅力づくり



地域で活躍する消防団員

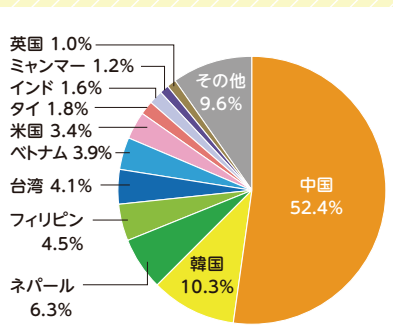
外国人がそれぞれの思いを表現できる場「中区多文化フェスタ」の開催など、多文化共生によって中区ならではの地域の魅力を創出します。

NEW

## 中区の外国人住民の状況

### 国・地域別割合は中国が最も高い

令和7年3月末時点で計101の国・地域、計18,773人の外国人が暮らしています。近年はネパールの増加が顕著です。



出典：横浜市統計情報ポータル

### 18区のなかで外国人住民数・割合ともに1位

中区の外国人住民の割合は、令和7年3月末時点で12.1%となっています。

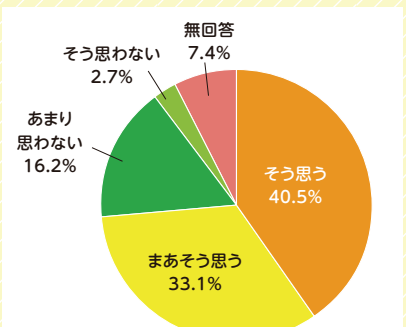
横浜市で外国人が最も多く住んでいる区です!

順位	区	外国人住民数	全住民数	外国人割合
1	中区	18,773	155,526	12.1%
2	鶴見区	17,179	296,650	5.8%
3	南区	13,586	201,084	6.8%
4	神奈川区	9,840	246,502	4.0%
5	港北区	8,816	359,274	2.5%
	横浜市	128,914	3,755,485	3.4%

出典：横浜市統計情報ポータル

### 外国人住民は、地域の日本人との交流意欲が高い傾向

外国人住民の7割以上が同じ地域内の日本人と交流したいと思っています。



出典：令和6年度中区区民意識調査

## コラム なぜ多文化共生が必要なの?

外国人住民と日本人住民が地域でお互いを理解して共生していくために、多言語対応や日本語教育といった「言葉の壁」を解消する取り組みや、日本で暮らしていくうえでの制度やルールをわかりやすく外国人に伝える「制度・文化の壁」を解消する取り組みといった多文化共生の施策が必要となります。



# 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

## 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

📅4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) 📞電話・Eメール(行・会・図)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

### 日ノ出川ソフトテニス教室

📅4月11日(土)・26日(日)、5月9日(土)13時～17時※16時～17時フリー練習あり 📍日ノ出川公園(万代町3-6) 📞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 📍中区ソフトテニス協会事務局(吉門)  
 ☎090-8727-0404  
 📧nakakusofttennisassoc.1951@gmail.com

### 中区シニアソフトテニス教室

📅4月16日・23日・30日の木曜①11時～13時/初心者、②13時～17時/経験者、5月7日(木)13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)  
 ☎090-3349-6510  
 📧nakakusofttennisassoc.1951@gmail.com

## 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。  
 📅5月8日(金)10時～11時 📍のんびりんこ(住吉町1-12-1belle横浜 3階) 📞10組(先着) 📞WEB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。📅5月12日(火)10時～10時45分 📍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) 📍4月28日(火)から電話・WEBで  
 📍のんびりんこ ☎663-9715



## 文明開化の地でチェックポイントを探して歩こう

### 5/31(日) 中区文明開化ウォークラリー

コースによって受付開始時間、スタート時間が異なります。

4kmコース 横濱今昔物語

9時30分から山下町公園\*(山下町135-1)で受け付け開始※山下公園とは別の場所

6kmコース 中区新発見

9時から横浜吉田中学校(第2グラウンド\*) (山田町3-9)で受け付け開始※横浜吉田中学校とは別の場所

8kmコース 文久から平成まで歴史を訪ねて1万5千歩

8時30分から立野小学校(立野76)で受け付け開始

5人以内のグループでパズルのようなコース図(コマ図)を手がかりに、課題を解きながらゴール会場の横浜市役所アトリウム(本町6-50-10)を目指して歩き、得点を競います。

※1人でも参加できますが、表彰の対象になりません  
 ※小学生以下の参加は保護者同伴

費用 1,000円/組

申込み 5月15日(金)までに電話・ウェブで



同日開催 11時～15時

### インクルーシブスポーツ体験会

ゴール会場の横浜市役所アトリウムで、誰でも気軽に楽しめるスポーツの体験会を開催します。ぜひ参加してください。



▲モルック体験の様子

📍区役所文化・スポーツ・青少年担当 ☎224-8135 📞224-8215

# 歴史の散歩道

## 都市横浜を俯瞰する 「横浜真景一覽図絵」の世界



▲「横浜真景一覽図絵」(部分)  
 尾崎富五郎画 明治24(1891)年 横浜開港資料館蔵



▲日本大通り部分の拡大

開港とともに急速に市街地化が進んでいった横浜の様子は、五雲亭貞秀に代表される浮世絵師たちが、多くの作品で俯瞰的に描いてきた。書肆錦誠堂として絵地図の作製や出版などに携わっていた尾崎富五郎もその一人である。

尾崎の晩年に刊行された「横浜真景一覽図絵」(明治24年)は、気球に乗った人物が表紙に描かれており、「風船ノ上ヨリ望ム如ク市中ノ景色名所有ノ俣ヲ認メ候」と説明書きにあるとおり、上空から横浜の市街地を俯瞰した設定で作製された一枚である。画面中央の大きな緑色は横浜公園で、公園から波止場(現・象の鼻パーク)に向かって、日本大通りがまっすぐ伸びている。海岸沿いや河川・運河には多くの小舟が描かれており、港町としての横浜の活気が伝わってくる。

画面全体を眺めてみると、横浜公園と日本大通りを境に、右側(外国人居留地)が全体として灰色に、左側(日本人町)が全体として茶色に描かれている。これは個々の建物が木造か石造か煉瓦造かで、丁寧に色を描き分けているからで、たとえば日本大通り付近を拡大してみると、通りの突きあたりにある横浜税関は煉瓦造の濃い茶色、その手前左側にある神奈川県庁は石造の灰色、その他木造の町家は薄い茶色といった具合に、建物の外観の色調が反映されていることがわかる。

この絵図が描かれた明治20年代以降、横浜の市街地には、横濱税関のような赤煉瓦をむき出しにした建物が増えてくる。煉瓦という新しい建築材料の普及とともに、都市横浜の不燃化が進んでいる状況を、この絵図は実に的確に捉えているのである。

(横浜開港資料館横浜都市発  
 展記念館 副館長 青木祐介)

館蔵コレクションより  
 絵地図

## 展示のお知らせ

横浜開港資料館旧館(旧横浜英国総領事館) 新展示室OPEN!  
 横浜開港資料館(日本大通3) ☎201-2100 📍月曜(祝日の場合は翌日)

**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

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!  
☎4月15日(水) 10時~11時  
📍本牧なかよし公園(本牧原16-1)  
👤未就学児と保護者

●育休中パパの会

子どもとの関わり方や気になっていることについて話しませんか。  
☎4月25日(土) 10時~11時  
👤未就学児と育休中、育休を考えている、育休を取得したことのある男性保護者8組  
📞4月11日(土)からWEBで

●あか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  
☎①4月28日(火)、②5月20日(水) 10時30分~11時  
👤①おおむね7~11か月の子と保護者8組(先着)、②おおむね2~6か月の子と保護者8組(先着)

▶オンラインで

☎5月15日(金) 10時30分~11時  
👤0~11か月の子と保護者3組(先着)  
【共通】📞各日2週間前からWEBで

●知って得する体験ツアー

~親子でカラダを動かそう  
☎5月6日(振休・水) 10時30分(新山下地域ケアプラザ(新山下3-15-5)集合)~12時  
📍中スポーツセンター(新山下3-15-4)  
👤未就学児と保護者25組(先着)

●パパとあそぼう!~新聞紙であそぼう

☎5月9日(土) 10時~11時  
👤1~2歳の子と男性保護者8組(先着)  
📞4月25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

☎5月11日(月) 10時~11時  
👤1歳6か月~未就学の子と保護者5組(先着)

着) ☎4月27日(月)からWEBで

●保育園に行こう

~保育園のお友だちと遊ぼう!  
☎5月15日(金) 10時~11時  
📍錦保育園(錦町5) 🚶歩いて遊べる1歳以上の未就園児と保護者5組(先着)  
📞5月1日(金)からWEBで

●プレママ・プレパパ講座

▶沐浴体験  
☎5月16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)  
📞4月16日(木)からWEBで  
▶たまごの会~妊婦さんの食事や栄養についてのお話  
☎5月23日(土) 10時~11時30分  
👤妊娠中の人とそのパートナー6組(先着)  
📞4月23日(木)からWEBで

**公立保育園に遊びに来ませんか**  
たまごの一む ☎  
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 📠641-1613

- たまごの一む ☎  
☎4月11日~5月10日の祝日を除く月~金曜9時30分~14時30分
- 育児相談  
☎4月11日~5月10日の祝日を除く月~金曜9時30分~16時
- 園庭開放  
☎4月11日~5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  
☎4月16日(木)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  
☎4月23日(木)11時15分~11時45分  
👤未就園児と保護者
- 育児講座「親子でふれあってあそぼう」  
☎5月21日(木)10時~10時45分  
👤未就園児と保護者5組(先着)  
📞5月7日(木)から電話・来園で

**新しい会場がオープン!**  
**親子で気軽に遊べる場所**  
**~子育て支援者会場「ぷっくりんこ」~**

山下町エリアに子育て支援者会場「ぷっくりんこ」が新しくできました!  
子どもを遊ばせながら、先輩ママである子育て支援者へ相談ができます。特に相談がなくてもお気軽にお越しください。  
※横浜市健康福祉総合センター10階プレイルームで開催していた「ぷっくりんこ」は令和8年3月末で終了しました

**内容** 子育ての先輩ママ(子育て支援者)が会場にいます! 育児相談、手遊びや親子遊び、地域の子育て情報も案内しています。

**日時** 毎週月曜 10時~12時

**会場** 中区福祉保健活動拠点(なかふく) 多目的研修室(山下町2 産業貿易センタービル4階)

**対象** 未就学児と保護者  
※開催時間内の出入り自由

「ぷっくりんこ」は区内8会場で開催しています。詳細はWEBをご覧ください。

☎224-8171 📠224-8159

**山手保育園(山手町124)**  
☎622-7403 📠622-7467

- 育児相談  
☎4月11日~5月10日の祝日を除く月~金曜9時30分~12時
- 園庭開放  
☎5月1日~10日の祝日を除く月~金曜10時~12時  
※4月の施設開放は休止です

**錦保育園(錦町5)**  
☎621-5180 📠621-5124

- 育児相談  
☎4月11日~5月10日の祝日を除く月~金曜9時30分~12時
- 園庭開放  
☎5月1日~10日の祝日を除く月~金曜10時15分~12時15分  
※4月の施設開放は休止です

**子どもと保護者の健診など**  
☎224-8171 📠224-8159

【会場】区役所別館2・3階

**乳幼児健診**  
※対象者には個別通知を交付しています

- ☎4か月児: 4月14日(火)
- ☎1歳6か月児: 4月28日(火)
- ☎3歳児: 4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

- ☎未就学児: 4月22日(水) 9時30分~11時
- ☎妊娠中の人・産後1年未満の人: 4月22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

相談・教室名	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
生活習慣を見直そう 健康づくり相談	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	4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
離乳食教室	4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 📍おおむね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	▼はじめての歯びか教室
はじめての歯びか教室 ~歯みがきと離乳食のこと	5月13日(水) 10時~11時30分	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、お口の健康チェックなど 📍のんびりんこ(住吉町1-12-1belle(ベル)横浜3階) 📍おおむね8か月未満の乳児と保護者※WEBでも予約できます	☎224-8167
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	☎224-8166
①介護者のための こころの相談	4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	☎224-8166
②もの忘れ相談	4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	☎224-8159
③精神保健福祉士相談	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	【共通】📠224-8159

# 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

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)

### ◆「ぼっぼっぼ」とあそぼう!

いっぱい遊んだ後、お話会に参加しよう。☎4月24日(金)10時~11時  
休未就園児と保護者

### ◆パソコン・スマホ相談会

サロン形式でパソコン・スマホの疑問を解決します。☎4月25日(土)12時50分~14時30分  
休10人(先着) ¥500円 申4月11日(土)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4月20日(月)

### ◆こぐまの部屋

絵本の読み聞かせ・手遊びなど。  
☎4月15日(水)11時~11時30分  
休未就学児と保護者10組(先着)

### ◆ヴォイストレーニング

☎4月16日(木)・24日(金)・5月8日(金)10時~11時  
休各25人(先着) ¥各500円 申4月11日(土)から電話・来館で

### ◆みゆき先生の幸せレシピ

春の献立、デザートを含め4品を作ります。☎4月17日(金)10時~13時  
休15人(先着) ¥1,500円 申4月11日(土)から電話・来館で

### ◆体の歪み・痛み解消体操(全6回)

☎4月24日、5月22日、6月26日、7月24日、8月28日、9月25日の金曜15時30分~16時30分  
休15人(先着) ¥6,000円 申4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▶森林ヨガ  
☎4月26日(日)8時50分~10時  
休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 休15人

(先着) ¥500円  
▶実生のミニ盆栽  
☎4月26日(日)10時30分~11時30分  
休10人(先着) ※小学4年生未満は保護者同伴 ¥300円/人  
【共通】申4月11日(土)から電話・来館で

### ◆本もく座の子どもの日おはなし会

絵本や紙芝居、歌やわらべ歌など。  
☎5月5日(祝・火)10時~11時 休未就学児と保護者10組(先着)

### ◆母の日イベント ありがとうのコーナー ジュ作り&子育ておしゃべり会

☎5月10日(日)10時~11時30分  
休4歳~小学4年生の子と保護者10組(先着) ¥500円 申4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)

### ◆わくわくポン! おはなしのとびら

絵本の読み聞かせなど。☎4月17日(金)10時30分~11時  
休未就学児と保護者

### ◆たけのこリトミック~みんなで一緒に季節のお歌を楽しみましょう

☎4月18日(土)10時~10時45分  
休未就園児と保護者15組(先着)  
¥300円/組※子ども2人参加は400円 申4月11日(土)から電話・来館で

### ◆おもちゃの病院

☎4月26日(日)①10時~11時、②13時~14時  
休①7点、②5点(1家族2点まで・先着) ¥電池・特殊部品のみ実費 申4月11日(土)から電話・来館で

### ◆すくすく子育て応援クラブ

読み聞かせ・手遊びなど。☎5月8日(金)10時~12時  
休未就学児と保護者

### ◆親子で学ぼう!! 睡眠って大事?

☎5月10日(日)10時~11時  
休小学生~中学生と保護者12組(先着)

¥400円 申4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)

### ◆ママと子どもたちの為のお座敷ライブ~春

みんなで歌って盛り上がりましょう!  
☎4月12日(日)10時30分~12時  
休100人(先着)

### ◆わいわいパネルシアター

「たまたまぼこ」とあそぼう  
☎4月20日(月)11時30分~12時  
休30人(先着)

### ◆健康まつだ塾~薬だけに頼らず、自分で治す 第1回 不眠と自律神経

☎4月20日(月)13時30分~15時  
休30人(先着) ¥1,000円 申4月11日(土)から電話・来館で

### ◆椅子ヨガ~膝が痛い人・胡坐がで きない人も大丈夫!(全4回)

☎4月21日、5月19日、6月16日、7月21日の火曜13時30分~14時30分  
休21人(先着) ¥2,000円 申4月11日(土)から電話・来館で

### ◆みんなあつまれ!おはなし会

☎4月22日(水)14時~14時30分  
休30人(先着)

### ◆お花屋さんの植物講座 ~草物の苔玉づくり

☎4月23日(木)10時~12時  
休10人(先着) ¥1,000円※2個作製は1,500円 申4月11日(土)から電話・来館で

### ◆お歌の時間~あの人気講座が形を変えて帰ってきた!

ピアノに合わせてみんなで歌いましょう。☎4月23日(木)14時~15時  
休30人(先着) ¥500円 申4月11日(土)から電話・来館で

### ◆身体がよるこぶ!太極拳講座~知ってほしい太極拳のパワー(全5回)

☎4月24日、5月8日・22日、6月12日・26日の金曜13時30分~14時30分  
休20人(先着) ¥2,500円 申4月11日(土)から電話・来館で

### ◆母の日企画

~ママに贈る、レジンの宝石箱  
☎4月26日(日)13時30分~15時  
休10人(先着) ¥500円 申4月11日(土)から電話・来館で

### ◆Dance Dance Dance!!(全3回)

カッコいいジャズダンス&HIPHOPのダンス教室。☎5月13日・20日・27日の水曜17時~18時  
休小学生~中学生15人(先着) ¥2,250円  
申4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  
休毎週火曜・木曜

### ◆ハンドクラフトワークショップ~空き瓶デコパージュ&ペットボトルスノードーム

☎5月13日(水)14時~16時  
休10人(先着) ¥300円 申4月27日(月)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

### ◆おやこで遊ぼう!~親子体操や読みかせ、育児相談もあります(全5回)

☎4月22日、5月20日、6月17日、7月1日、9月16日の水曜10時~11時  
休1歳6か月以上の未就園児と保護者10組(先着) 申4月11日(土)から電話・来館で

### ◆免疫力アップ、足もみ体験!~夏バテに負けない身体づくり(全4回)

☎4月22日、5月13日・27日、6月10日の水曜10時~11時15分  
休10人(先着) ¥3,000円 申4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

☎4月22日(水)15時30分~16時  
休15人(先着)

### ◆あの人へ伝える!メッセージカード作り~シールや切り抜き、スタンプなどで気持ちを込めて作る

☎4月25日(土)13時~15時  
休8人(先着) ¥500円 申4月11日(土)から電話・来館で

**横浜吉田中学校コミュニティハウス**

山元町3-9 (伊勢佐木長者町駅)  
☎262-2629 毎週月曜・木曜

◆**コンディショニング体操(全4回)**  
姿勢を正して肩こり、腰痛、ひざの痛みを改善する体操です。☎5月5日・19日、6月2日・16日の火曜10時～11時 120人(先着) 4月11日(土)から電話・来館で

◆**陶芸教室～初心者向け(全5回)**  
粘土から手で器を作ります。☎5月10日・17日・31日、6月7日・14日の日曜13時30分～16時 15人(先着) 2,800円 4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**  
～椅子に座ってヨガを行います  
体に無理のない動きが中心です。☎4月25日(土)10時～11時 10人(先着) 4月11日(土)から電話・来館で

◆**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**  
☎5月11日(月)10時～11時 10人(先着) 4月11日(土)から電話・来館で

◆**絵手紙教室**  
初めての絵手紙。☎5月13日(水)9時15分～11時30分 10人(先着) 800円 4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  
休4月20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。☎4月15日(水)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。☎4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。☎5月9日(土)15時～ 3歳～小学生※保護者同伴可

**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)

◆**ズンパゴールド**  
ラテンの音楽に合わせて体を動かそう! ☎4月16日・23日、5月～6月の毎週木曜13時～13時50分 16歳以上各15人(先着) 各650円

**麦田清風荘**

麦田町1-26-1 (麦田町)  
☎664-2301 ☎664-2302  
休第1月曜(祝は翌日)

◆**歌声サロン**  
ギター演奏に合わせて歌いましょう。☎4月～10月の第3木曜(8月は休止)10時～11時 市内在住60歳以上20人(先着)※同館利用証か住所・年齢がわかるものを持参で

**柏葉公園子どもログハウス**

柏葉89-1 (山元町1丁目会館前)  
☎641-1169  
休第2月曜(祝は翌日)

◆**オークロッジまつり**  
スタッフ手作りのゲームで楽しみましょう。参加賞もあります。☎5月10日(日)10時～12時 幼児～中学生



**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

◆**みなとみらいホールコンポーザー～梅本佑利 歌を忘れて泣いた**  
作曲家・梅本佑利が、合唱と電子音楽の融合した新作を発表。新進気鋭の作曲家による作品も紹介します。☎7月17日(金)19時～20時30分 440人(先着) 全席指定(一般3,000円、65歳以上・大学生・障害者2,500円、高校生以下2,000円) 4月18日(土)から電話で

**山手ローズウィーク**  
5月2日(土)～24日(日)

山手西洋館とバラの魅力満載の23日間。バラが見ごろの時期にガーデンコンサートなどを開催。

**会場**  
イギリス館、山手イタリア山庭園



▲詳しくはこちら

☎山手西洋館等管理事務所 ☎323-9500 ☎323-9508



**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

4月24日(金)11時～13時30分  
区役所本館ぱび広場

クローバー、ぶれいず、はな工房の3事業所が参加します。





▲クローバー 雑貨 ▲ぶれいず 雑貨 ▲はな工房 お菓子

☎区役所障害者支援担当 ☎224-8165 ☎224-8159

**移動図書館「はまかぜ号」がやって来ます!**

約3,000冊の本を載せて巡回します。本の貸し出し、返却、予約のほか、図書館カードの作成ができます。お気軽にご利用ください。

**馬の博物館ステーション**

☎原則隔週水曜15時～16時  
☎根岸森林公園第一駐車場(根岸台)  
☎中央図書館サービス課 ☎262-0050 ☎231-8299  
※荒天時・熱中症警戒アラート発表日は巡回を中止します  
※馬の博物館ステーションは根岸競馬記念公園の休苑により、根岸森林公園第一駐車場横に巡回しています




▲はまかぜ号ウェブサイト



▲はまかぜ号X

**善意銀行**

1月1日～1月31日受け付け分(敬称略)  
株式会社クラスティス  
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

**みどりを楽しむイベント**  
情報はこちらから

横浜みどりエリア計画




VIVA! 健康

ぐっすり眠れていますか?

今日からできる睡眠のコツ

最近、「寝ても疲れがとれない」「朝起きてもすっきりしない」と感じることはないでしょうか。

日々の忙しさの中で、睡眠が後回しになってしまう人は少なくありません。

国際的に見ても短い日本の睡眠時間

- ・1日の睡眠が6時間未満の人は男女とも4割前後

※令和元年国民健康・栄養調査結果

- ・日本人の平均睡眠時間は調査対象33カ国の中で最も短い

※令和3年OECD(経済協力開発機構)調査報告



睡眠不足や睡眠の質が低下すると...

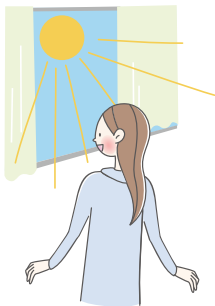
高血圧、糖尿病、心疾患などの生活習慣病の発症リスクが高まることが明らかになっています

良い睡眠のためには量(睡眠時間)だけでなく、質(休養感)が重要です

良い睡眠のために今日からできること

■寝る前の強い光を抑える

スマートフォンやパソコンは脳を覚醒させ眠りにくくします。



■カフェイン・お酒は控えめに、

たばこは避けましょう

就寝前の摂取は眠りを浅くします。

■朝の光を浴びて体内時計を整える

朝の光は体内時計をリセットし、夜に自然に眠くなるリズムを作ります。

成人は6時間以上の睡眠を確保することが目安とされています。まずはできることから少しずつ始めて、心地よい眠りを整えていきましょう。

参考:厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」

☎ 区役所健康づくり係 ☎224-8333 ☎224-8157

中区役所の無料特別相談

個人の秘密は厳守します

弁護士などの専門相談が受けられます。相談は全て予約制です。

【共通】

☑ 区役所本館1階相談室(1階総合案内で案内します)

☑ 当日9時から電話で ※他区の人は9時30分から



▲詳しくはこちら

法律相談

弁護士による法的な権利・義務関係についての相談。利用回数は年度内に2回まで。

☑ 毎月第1~3火曜13時~16時

※祝日と2027年1月5日(火)は実施しません

☑ 5枠(1枠25分・先着)

公証相談

公証人によるお金の貸し借りの証明、遺言書や契約書などの公正証書の作成に関する相談。

☑ 毎月第2金曜13時~15時 ☑ 3枠(1枠30分・先着)

行政書士相談

行政書士による相続、各種許可、会社・法人設立などの相談。

☑ 毎月第4金曜13時~16時 ☑ 5枠(1枠25分・先着)

☎ 区役所広報相談係 ☎224-8123 ☎224-8214

中区で、つながる。ひろがる。

このまちの活動・イベントは



スマートフォンやパソコンで、地域のイベントやボランティア情報を手軽に検索できるサイト「よこむすび」に、中区情報の掲載が始まりました!

中区で活動する各種団体の情報、参加できるイベントやボランティア情報を紹介しています。「地域で何かしたい」「ボランティアに興味がある」人は、ぜひご覧ください。新しい仲間との出会いが、きっと見つかります。



開催日や興味のあるジャンルで検索

イベントに参加!

人とのつながりと、楽しみが広がる



▲詳しくはこちら

☎ 区役所市民活動支援担当 ☎224-8137 ☎224-8215  
☎ 市民局地域活動推進課 ☎671-3624 ☎664-0734

▶臨春園は当時桃山御殿とも呼ばれた。現在は紀州徳川家の別荘・離出いわで御殿の遺構とされている。



☎ 本牧三之谷58-1(☑ 三溪園入口、徒歩5分)  
☎ 621-0634 ☎ 621-6343  
☎ 900円 ※小中学生200円  
※市内在住65歳以上700円(住所・年齢のわかる本人確認書類(運転免許証、パスポート、マイナンバーカードなど)をご提示ください)  
【開園時間】9時~17時(入園は閉園の30分前まで)

豊臣秀吉がブームである。三溪園には歴史上の人物に関連するものも多く集められているが、中でも注目されるのが秀吉ゆかりの建物と石造物である。一般公開を前提に自然の起伏を生かして造られた野趣あふれる外苑の奥には、原三溪がプライベートで使っていた内苑の庭園がある。三溪は、ここに自らの理想を詰め込んでこだわりの空間を造りあげた。その中心をなす建物が臨春園。三溪が入手した当時、この建物は秀吉が千利休にその意匠を任せて造営させた聚楽第の遺構といわれていた。三溪園への移築にあたっては屋根の素材や形状、

池に面して三の棟を奥にすらしながら連結させた配置など自らの美意識を反映させて外観を大きく変更したほか、周辺には秀吉が愛用したという瓢箪文手水鉢、母の長寿を祈って建てた旧天瑞寺寿塔覆堂などを配した。実に構想期間を含めて十一年もの歳月をかけ、念入りに移築した。さらに内部にも側室淀君使用と伝わる琵琶など、現在でも桃山史料として三溪園に遺されている一群の調度の数々を常に飾り、あたたかも秀吉が暮らしているかのように趣向を凝らした。イマージン(没入体験)が目ざれている今、本物の歴史的建造物などで構成された三溪園の空間に身を置いて、秀吉が生きた桃山時代に想像を膨らませてみてはいかがだろうか。

秀吉と三溪園

本牧三之谷にある国指定名勝三溪園の魅力をお届けします。

三溪園通信

No.24