

# NAKA 7



広報よこはま なか区版 No.345 2026

2027 中区制100周年

**GREEN×EXPO 2027**  
YOKOHAMA JAPAN  
2027年国際園芸博覧会 2027年3月~9月横浜・上瀬谷

公式マスコットキャラクター トゥンクトゥンク

100年の海風、未来へ帆をあげて

2027 中区制100周年

## 中区って「イイネ！」フォトコンテスト 2026

“私だけ”“私だから”知っている私のまち「中区の魅力」を、エピソードを添えて応募してください。

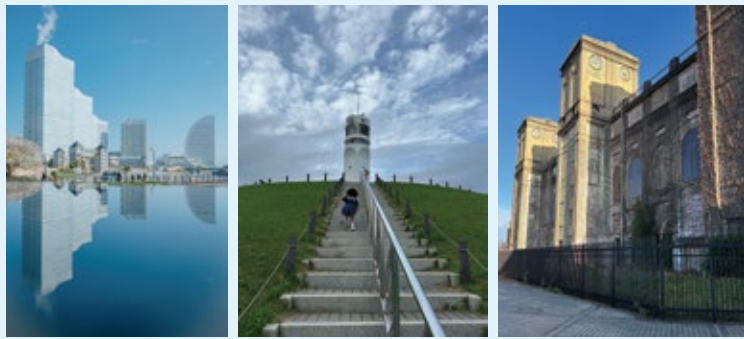
観光マップでは見ることのできない、応募者それぞれの「私の好きな中区」の写真を募集します！

**募集期間** 10月1日(木)まで

**応募方法** ウェブページをご覧ください



今年から区民投票で  
入賞作品を決定！



入賞者には中区ゆかりの記念品をプレゼント！作品は市役所展示&中区広報などに活用します！



【問合せ】区役所地域活動担当 ☎224-8132 fax 224-8215

※画像は中区って「イイネ！」フォトコンテスト2025入賞作品です

### 2027年は中区制100周年

**JAZZ**を聴きに行こう！  
学生100人無料招待！



横浜 **JAZZ PROMENADE**  
YOKOHAMA Since 1993

横浜を代表するジャズイベント「横浜 JAZZ PROMENADE」で、**中区制100周年記念特別ステージ**を開催します。中区ゆかりのメンバーによるこの日だけのスペシャルバンドが登場!! 100周年を記念して、中区在住・在学の学生(中学生以上)100人を無料招待します！

**日時** 10月10日(土)13時~14時10分(12時50分より記念セレモニー)

**会場** 赤レンガ倉庫1号館3階ホール(新港1-1-1)

**対象・定員** 中区在住・在学の学生(中学生以上、専門・大学院も含む)100人(抽選)

**申込み** 8月31日(月)までにWEBで

**問合せ** 区役所広報相談係 ☎224-8123 fax 224-8214

**主催** 横浜 JAZZ PROMENADE 実行委員会



※個人およびグループでの申し込みが可能です  
※応募者全員の氏名および学年(年齢)が必要です  
※チケットの受け渡しについては、当選者へ個別にご連絡します(9月中旬予定) ▲申し込みはこちら  
※一般販売については横浜 JAZZ PROMENADEのウェブページをご覧ください

### 中区「横浜グリーンエクスポ」通信

中区でも 横浜グリーンエクスポ公式マスコットキャラクター「トゥンクトゥンク」を探してみよう！

トゥンクトゥンクが中区のさまざまな場所にやってきました。まちを歩きながら、ぜひ探してみてください！



▲中区の花チューリップと市花のバラを取り入れた装飾

2027年国際園芸博覧会公式ライセンス商品オフィシャルオンラインストアでは、トゥンクトゥンクのかわいいグッズも販売中です▶

【問合せ】区役所企画調整係 ☎224-8127 fax 224-8214



この他にも、  
かわいい出会いが広がっています！



### 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

154,559人  
90,761世帯  
(2026年6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

特集 1 防犯対策は準備万端!? 子どもを守る!

# 夏休み前の防犯チェック

夏休みは、子どもだけで外出する機会が増える時期です。

つきまといや声かけなどの被害を防ぐため、家庭でできる防犯対策を改めて確認してください。今日からできるポイントを紹介します。

【問合せ】区役所地域活動担当  
☎224-8140 fax224-8215

## お子さんと一緒に確認しよう!

～自分の身は自分で守る～  
家庭のルールを決めて、親子で一緒に確認しましょう

### 1人で遊ばない

犯罪に巻き込まれるケースで多いのは、1人でいる時です。できる限り1人で遊ばないようにしましょう。



### 外出時には、必ず「行き先」を言う

外出時には、必ず、誰と、どこで、何をするか、何時ごろ帰って来るかを家の人に言うようにしましょう。



### 何かあったら大声で助けを呼ぶ

万一、危険な目にあっても、こわくて声が出せない、助けを呼べないことがあります。日頃から何かあったら「助けて」と大声を出す練習や、防犯ブザーの使い方を確認しましょう。



### 何かあったら必ず言う

危険な目にあったら、必ず、「今日こんなことがあった」と家の人に伝えましょう。日頃から、親子のコミュニケーションを大切にしましょう。



### 地図や自宅周辺を親子で確認

まちの中には、「知らない人に声をかけられやすい場所」「ひとりになるとこわい場所」があります。地図や、実際に周辺を歩いて、一緒に確認しましょう。



## まちの中にあるいろいろな危険

### 路上

- 「ゲームをしよう」「探し物を見つけて」など、言葉巧みに話しかけ連れ去られる
- 車から声をかけて、近づいた瞬間に車内に引っ張り込まれる
- 路地や死角に連れていかれる



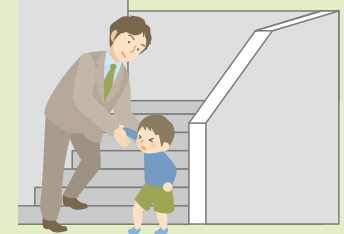
### エレベーター

- 突然知らない人が乗ってきて声をかけられる



### 階段・踊り場・屋上

- 手を引っ張られ物陰に連れていかれる



### 駐輪・駐車場

- 自転車を置こうとした時、いきなり後ろから抱きつかれる
- 駐車している車のドアが急に開いて中に引っ張り込まれる



### 公園

- 樹木の陰やトイレなどに連れ込まれる



### 玄関・マンションの入り口

- 自宅のカギを開けた瞬間、後ろから押され室内に押し込まれてしまう
- 集金や配達の人などを装ってドアを開けさせ、中に入る
- マンションのオートロックを解錠した直後に後ろから入る



地域の見守りは、子どもたちの安全にとって、とても大切です。  
日頃の声かけなど、地域ぐるみで子どもたちを守っていきましょう。

地域の防犯情報をCHECK!!

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。

- 事件・事故を地図上で確認!
- 防犯ブザー機能!
- 家族にいつでも位置情報を共有!



ダウンロードはこちら

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配信しています。

- 配信日 区内4警察署からの情報を随時配信
- 配信元 区役所地域振興課



配信登録はこちら

登録者募集中

特集 2



# 救急車を呼ぶ前に確認しよう

— 命を守る正しい救急行動 —

横浜市では、昨年度、救急車の出動件数が数年ぶりに減少しました。一方で、高齢化の進行などにより、救急車が多く必要とされる状況は、今後も続くと思われています。

急な体調不良や熱中症などで、「救急車を呼ぶべきか」と判断に迷う場面も少なくありません。いざというときに命を守るため、迷ったときの相談先と、ためらわず119番通報すべき具体的な症状を紹介します。

【問合せ】中消防署警防課救急担当 ☎・fax 251-0119



## 緊急時の119番通報

はい119番  
消防です

突然のこんな症状のときには、すぐに119番通報してください

### 意識障害

意識がない、もうろうとしているなど



### ケガ・やけど

大量の出血を伴う大きなケガや広範囲のやけど



### 突然の頭痛・胸痛

今までに感じたことのないような強い痛みするとき

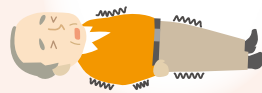
### 事故

交通事故で大きな衝撃を受けた、高所からの転落など



### けいれんが止まらない

けいれんが止まっても意識が戻らない

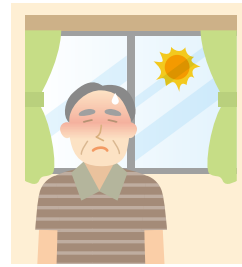


## 熱中症に注意しましょう!

夏は、熱中症や急な体調不良が起こりやすい季節です。こまめな水分補給を心がけ、返事がおかしい、水分が飲めないときは、ためらわず119番通報してください。

高齢者は気温の変化を感じにくくなります。屋内でも注意が必要です。

子どもは体温の調整能力が十分に発達していないため、注意が必要です。



熱中症の予防や応急処置について詳しくはこちら▶



## 迷ったときの相談先

### 迷ったら #7119 へ相談

または 045-232-7119、045-523-7119  
※ダイヤル回線。IP電話からは045から始まる番号をご利用ください

今すぐに受診すべきか・救急車を呼ぶべきか → 1番

救急受診できる病院・診療所を知りたい → 2番

救急車?

今すぐ病院?



## もっと詳しく知りたいときは

日頃の備え、困ったときの相談先、緊急時の119番通報といった場面に応じた対応を紹介した「あんしん救急」リーフレットを配布・ウェブページで紹介しています。



シニア世代向け

子育て世代向け



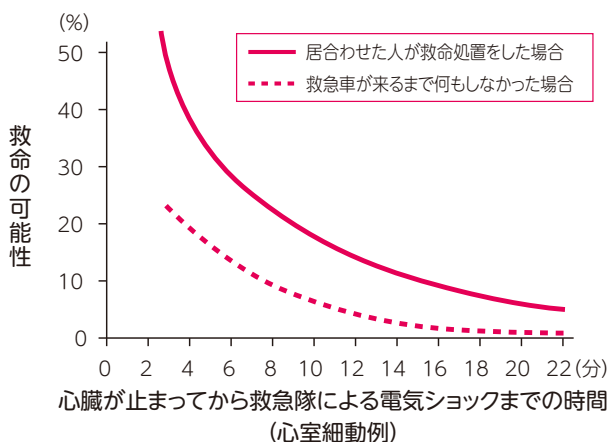
配布場所 中消防署・消防出張所

詳しくはこちら▶

## 救命率を上げるために

～そばにいるあなたの処置が救命につながる～

### 救命の可能性と時間経過



心臓と呼吸が止まってから時間がたつほど助かる可能性は下がっていきます。

一方で、救急車が現場に到着するまでには、全国平均で約9.8分かかります。

この間、救急隊の到着を待つだけでは、命を守ることはできません。

**大切な人を守るために応急手当講習を受講しましょう。**



応急手当講習の詳細はこちら▶



中消防署 救急救命士

## 119番通報者と消防司令センターを映像でつなぐ

### LIVE映像通信システム

傷病者の状況に応じて、通報者に応急手当のやり方を映像で送信します。

救急車の到着までに、救急現場に居合わせた人が応急手当を行うことで、救命率の向上が期待できます。ご協力をお願いします。



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

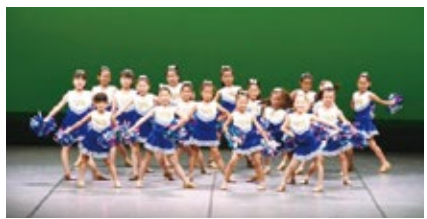
マークの説明

🕒 日時・期間 💰 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

### 中区ダンスフェスティバル2026

🕒7月19日(日) ①11時30分~/子ども中心、②15時~/高校生~大人中心、③18時30分~/高校生~大人中心 🎪 関内ホール・大ホール(住吉町4-42-1)  
 📍各400人(先着) 💰各600円 申7月11日(土)から電話・FAX・Eメール(行・名・図・希望公演回・枚数を記入)で 実行委員会(赤い靴記念文化事業団内) ☎641-3066 📠641-1881  
 ✉jimukyoku@akaikutsu.net



### 横浜市民子どもミュージカル「ワタシノユメ2026」

「赤い靴はいてた女の子」像の誕生をめぐるハートフルミュージカル!  
 🕒8月22日(土) ①14時~、②18時~・23日(日) ①11時~、②15時~  
 🎪 関内ホール・小ホール(住吉町4-42-1) 📍各250人(先着) 💰一般各3,000円(高校生以下1,600円)  
 申7月11日(土)から電話・FAX・Eメール(行・名・図・希望公演日・公演回・券種(一般・高校生以下)・枚数を記入)で 実行委員会(赤い靴記念

文化事業団内)  
 ☎641-3066 📠641-1881  
 ✉jimukyoku@akaikutsu.net



## 📣 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

🕒7月14日・28日の火曜、8月10日(月) 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・地域の人各3組(1組50分)  
 申電話・Eメール(行・名・図を記入)で 問よこはま東部ユースプラザ  
 ☎642-7001 ✉ypt@sodateage.net

### 高齢者向け住まいの種類と選び方~有料老人ホームを中心に

全国有料老人ホーム協会の講師から、高齢者向け住宅について学びます。  
 🕒8月5日(水) 13時30分~15時30分 🎪 区役所本館7階会議室 📍80人(先着) 問区役所資源化推進担当  
 ☎224-8140 📠224-8215

## 🏆 スポーツ

### 日ノ出川ソフトテニス教室

🕒7月12日(日) 13時~17時・19日(日) ①9時~12時、②13時~17時、8月8日(土) 13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) ☎090-8802-2650  
 ✉nakakusofttennisassoc.1951@gmail.com

### 中区シニアソフトテニス教室

🕒7月16日~8月6日の毎週木曜11時~17時※初心者は13時まで 🎪 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) ☎090-3349-6510  
 ✉sinchan-rikky@docomo.ne.jp

### 中区パタック交流大会(夏)

🕒8月23日(日)9時~12時30分 🎪 中スポーツセンター(新山下3-15-4) 📍中区在住・在勤・在学の24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)  
 申7月11日(土)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(行・名・図を記入)で 問横浜スポーツ協会 ☎640-0014  
 ✉sawayaka@yspc.or.jp

## 👶 子育て

### 親子のひろば「えんのぼ」

親子のための、遊ばせながら一息つける居場所です。🕒7月15日(水)、8月4日(火) 10時~12時 🎪 山手縁乃庭(大和町2-49) 📍おむね2歳以下の子と保護者 問区役所子ども家庭支援担当 ☎224-8171  
 📠224-8159

### 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。🕒7月22日(水)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) 申電話で 問のんびりんこ ☎📠663-9715

### 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。  
 ▶山元小学校コミュニティハウス(山元町3-152) 🕒7月27日(月)10時~11

# 歴史の散歩道

館蔵コレクションより  
浮世絵・瓦版



## 横浜開港資料館所蔵の

## 浮世絵・瓦版

横浜開港資料館(以下、当館)が所蔵する浮世絵や瓦版は、幕末から明治にかけて変容する激動の横浜を捉えた貴重な歴史資料です。これらの資料の特徴は、開港という歴史的な転換点において、未知の異文化と出会った当時の人々の驚きや好奇心が、鮮やかな視覚情報として凝縮されている点にあります。

幕末から明治期に多く制作された「横浜浮世絵」には、三代歌川広重や五雲亭貞秀といった絵師たちにより、洋館が建ち並ぶ居留地の街並み、港に停泊する蒸気船、そして新しく開通した鉄道などが克明に描かれました。これらは単なる絵画資料にとどまらず、遠方の地で新しい文化に直接触れることのできない人々に対し、横浜の最新情報を伝える視覚メディアとしての役割を果たしていました。西洋の遠近法を取り入れた描写や、輸入染料による鮮やかな色彩は、新しい時代の活気を象徴しています。

一方、速報性を重視した瓦版は、ペリー来航などの重大事件を民衆にいち早く伝える手段でした。そこには、時に誇張や誤解を交えながらも、外国人に対する畏怖や風刺が入り混じっており、当時の庶民が抱いた不安や社会の動揺を想像することができます。

こうした資料群は、文字だけでは捉えきれない開港期の情景を視覚的に補完するものであり、横浜が国際都市へと変容していく過程を検証する上で欠かすことのできない歴史的資産です。

2026年4月にリニューアルオープンした当館新館・展示室3では、収蔵資料を①古文書、②海外資料、③絵地図、④古写真・絵葉書、⑤瓦版・浮世絵、⑥商標の6つに分類し、それぞれの特性を紹介しています。通常、資料保存の観点から展示は複製(レプリカ)を用いますが、リニューアルオープンを記念し、7月20日までの期間限定で「瓦版・浮世絵」の原資料を特別公開しています。この貴重な機会に、ぜひ実物の迫力をご高覧いただければ幸いです。

(横浜開港資料館

主任調査研究員 西村 健)



▲横浜海岸鉄道蒸気車図  
明治7(1874)年頃 三代歌川広重

## 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 休月曜(祝日の場合は翌日)

時 5組(先着)  
 ▶のんびりんこ(住吉町1-12-1belle 横浜3階) 7月30日(木)10時~11時、8月8日(土)13時30分~14時30分 各10組(先着)  
 ▶中本牧コミュニティハウス(本牧町2-351) 8月3日(月)10時~11時 5組(先着)  
 【共通】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 ☎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



●**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  
 7月25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) 7月11日(土)からWEBで  
 ▶沐浴体験  
 8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) 8月1日(土)からWEBで

●**出張のんびりんこ**  
 ①7月27日、②8月3日の月曜9時30分~11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

●**ママのメンテナンス**  
 産後のママの心と体のセルフメンテナンスの仕方を教えてもらいます。  
 7月31日(金)13時30分~14時30分  
 0歳児と女性保護者8組(先着) 7月17日(金)からWEBで

●**どれみであそぼう♪**  
 リトミックやふれあい遊び、季節の歌遊びや楽器遊びを楽しみましょう。  
 8月1日(土)10時30分~11時30分  
 1~2歳の子と保護者10組(先着) 7月18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**  
 8月3日(月)10時~11時 1歳6か月以上の未就学児と保護者5組(先着) 7月21日(火)からWEBで

●**40代ママの会**  
 8月5日(水)10時30分~11時30分  
 40代の女性保護者(妊娠中の人も可)6人(先着)※未就学児同伴可  
 7月22日(水)からWEBで

●**赤ちゃんと一緒におしゃべりタイム**  
 ①8月14日(金)14時~14時30分、②20日(木)10時30分~11時  
 ①おおむね2~6か月の子と保護者、②おおむね7~11か月の子と保護者各8組(先着) 各日2週間前からWEBで

●**おしゃべりの会~中区ダウン症児の親子の会**  
 8月22日(土)10時30分~11時30分  
 ダウン症の未就学児と保護者5組(先着) 8月8日(土)からWEBで

**公立保育園に遊びに来ませんか**  
**たまごる一む**  
 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  
 ●**たまごる一む**  
 7月11日~8月10日の祝日を除く月~金曜9時30分~14時30分

●**育児相談**  
 7月11日~8月10日の祝日を除く月~金曜9時30分~16時  
 ●**園庭開放**  
 7月11日~8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**  
 7月14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**  
 7月22日(水)11時15分~11時45分  
 未就園児と保護者  
 ●**みずあそび**  
 7月23日(木)・29日(水)10時~11時  
 未就園児と保護者

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

●**たまごる一む**  
 7月11日~8月7日の祝日を除く月~金曜9時30分~12時  
 ●**園庭開放**  
 7月11日~8月7日の祝日を除く月~金曜10時15分~12時15分

●**育児相談**  
 7月11日~8月10日の祝日を除く月~金曜9時30分~12時  
 ●**園庭開放**  
 7月11日~8月7日の祝日を除く月~金曜10時~12時  
 ●**みずあそび**  
 7月14日(火)10時30分~11時30分  
 未就学児と保護者

**錦保育園(錦町5)**  
 ☎621-5180 ☎621-5124

●**たまごる一む**  
 7月11日~8月7日の祝日を除く月~金曜10時15分~12時15分  
 ●**育児相談**  
 7月11日~8月10日の祝日を除く月~金曜9時30分~12時  
 ●**園庭開放**  
 7月11日~8月7日の祝日を除く月~金曜10時15分~12時15分

**なかくっこ自由研究大作戦2026**  
 区役所や企業が提供する、ワクワクするプログラムに参加して、夏休みのすてきな思い出を作ろう!  
 そのほかにも魅力的なプログラムがたくさん! 区内の小学校や施設でリーフレットを配布しています。  
**消防のしくみを学ぼう!**  
 日時 7月29日(水)  
 ①10時~12時、②14時~16時  
 区役所企画調整係 ☎224-8127 ☎224-8214

**ポレポレグッズ販売会**  
 7月24日(金)11時~13時30分  
 区役所本館びぼ広場  
 区役所障害者支援担当 ☎224-8165 ☎224-8159

| 要予約 中区 福祉保健 相談・教室 | 相談・教室名                     | 日時                                   | 内容・会場・費用など   | 予約・問合せ                           |
|-------------------|----------------------------|--------------------------------------|--|----------------------------------|
|                   | 乳幼児・妊産婦歯科相談                | 7月21日(火)①9時30分~11時<br>②10時30分~10時45分 | ①未就学児。歯科健診、歯科相談、ブラッシングなどの相談<br>②妊娠中・産後1年未満の人。歯科相談のみ  | 子ども家庭係<br>☎224-8171<br>☎224-8159 |
|                   | はじめての歯びか教室<br>~歯みがきと離乳食のこと | 7月29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)<br>おおむね7か月以下の子と保護者※WEBでも予約できます | 健康づくり係<br>☎224-8332<br>☎224-8157 |
|                   | 子どもの食生活健康相談                | 7月24日(金)9時~11時                       | 栄養士による離乳食のすすめ方、食べない、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<br>                  |
|                   | 離乳食教室                      | 7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)の子と保護者※WEBでも予約できます  | ▼離乳食教室<br>                       |
|                   | 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  |                                  |
|                   | 生活習慣を見直そう<br>健康づくり相談       | 第2火曜9時~11時<br>第3木曜13時30分~15時30分      | 保健師、栄養士などによる、糖尿病の食事や減塩など、生活習慣病・その他疾病についての個別健康相談(1時間程度)   |                                  |
|                   | エイズ・梅毒の検査・相談               | 木曜9時~9時30分(隔週)<br>※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   |                                  |
|                   | ①介護者のための<br>こころの相談         | 7月16日(木)・24日(金)<br>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   | ①②高齢者支援担当<br>☎224-8167           |
|                   | ②もの忘れ相談                    | 7月28日(火)<br>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  | ③障害者支援担当<br>☎224-8166            |
|                   | ③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   | 【共通】☎224-8159                    |

【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

# 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)

### ◆うさぎ!!ぴよんぴよん組!!

音楽に合わせて、楽しくカラダを動かしましょう! 📅7月18日(土)10時~11時  
👤未就園児と保護者15組(先着)  
📞7月11日(土)から電話・WEBで

### ◆お口の健康講座~オーラルフレイル・いつまでも美味しく食べるためのお口ケア

お口の健康について楽しく学び、フレイル予防につなげましょう! 📅7月21日(火)10時~11時  
👤16人(先着)  
📞7月11日(土)から電話・WEBで

### ◆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。📅7月25日(土)12時50分~14時30分  
👤パソコン・スマホを持参できる人10人(先着)  
¥500円 📞7月11日(土)から電話で

### ◆横浜の歴史・ゆかりのヒト ~横浜の怪物・高島嘉右衛門

高島築堤造成工事を始め、英語塾、四品市場開設などについて学びます。  
📅7月28日(火)10時~11時30分  
👤16人(先着) ¥300円 📞7月11日(土)から電話・WEBで

### ◆夏休み! いっしょにつくろう 体にやさしいデザート

菓膳の考えを取り入れ、豆腐を使ったデザートを作ります。📅7月31日(金)13時30分~15時30分  
👤小学生~中学生と保護者6組(先着) ¥1,000円/組※子ども2人参加は1,500円  
📞7月11日(土)から電話で

### ◆魅惑のジャズ講座~真空管アンプとビンテージスピーカーで聴く

ジャズ喫茶で出合った隠れ名盤を聴きます。📅7月31日(金)13時30分~16時  
👤20人(先着) ¥600円  
📞7月11日(土)から電話・WEBで

### ◆鉄道フェスタ2026

夏休み恒例模型運転会。📅8月1日(土)10時~18時・2日(日)10時~15時

## 本牧地区センター

本牧原16-1(📍本牧原)  
☎622-4501 📠622-4828  
休7月21日(火)

### ◆こぐまの部屋

絵本の読み聞かせ・手遊びなど。  
📅7月15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

📅7月16日(木)・24日(金)、8月14日(金)10時~11時  
👤各25人(先着)  
¥各500円 📞7月11日(土)から電話・来館で

### ◆みゆき先生の幸せレシピ ~真夏の献立 暑さをのりきる4品

📅7月17日(金)10時~13時  
👤15人(先着) ¥1,500円 📞7月11日(土)から電話・来館で

### ◆ハート食堂~おにぎり作り&簡単クラフト

みんなで横浜グリーンエキスポのPRポスターを作ろう! 📅7月18日(土)①11時30分~13時、②13時~14時30分  
👤小学生以上各15人(先着) ¥各300円 📞7月11日(土)から電話・来館で

## ◆本牧四方山夜咄

### ~ハマの奇祭「お馬流し」

460年以上の歴史を持つ神奈川県指定無形民俗文化財「お馬流し」のお話。  
📅7月18日(土)18時10分~19時40分  
👤25人(先着) ¥500円  
📞7月11日(土)から電話・来館で

### ◆キッズダンス(全3回)

夏休みにダンスデビュー。📅7月22日・29日、8月5日の水曜①10時~10時45分、②11時~11時45分  
👤①4歳以上の未就学児、②小学生各12人(先着) ¥①②各2,500円  
📞7月11日(土)から電話・来館で

### ◆ちょっと怖いおはなし会&肝試し

📅7月25日(土)18時30分~19時45分  
👤小学生20人(先着)※小学3年生以下は保護者同伴 ¥200円/人  
📞7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~森のクラフト 小鳥もワクワク!カラフルツリー

📅7月28日(火)10時~11時30分  
👤小学生10人(先着) ¥500円  
📞7月11日(土)から電話・来館で

### ◆お湯ポチャ防災食

いざという時に備えてツナカレーピラフとサツマイモジュース煮を作ります。  
📅8月8日(土)①10時~11時30分、②13時30分~15時  
👤①未就学児と保護者6組、②小学生12人 ¥各600円/人  
📞7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。  
📅7月17日(金)10時30分~11時  
👤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

📅7月18日(土)10時~10時45分  
👤未就学児と保護者15組(先着)  
¥300円/組※子ども2人参加は400円  
📞7月11日(土)から電話・来館で

### ◆ワクワク、ドキドキ陶芸にチャレンジ!!

📅7月25日(土)①10時~12時、②13時~15時、8月5日(水)14時~16時

👤小学生~中学生各10人(先着)  
¥各2,700円 📞7月11日(土)から電話・来館で

### ◆小枝で作ろう カラフルランタン

📅7月29日(水)10時~12時  
👤小学1~3年生10人(先着) ¥500円  
📞7月11日(土)から電話・来館で

### ◆卵の殻で虹色モザイクフォトフレームを作ってみよう

📅7月29日(水)13時~15時  
👤小学4~6年生10人(先着) ¥500円  
📞7月11日(土)から電話・来館で

### ◆花火模様の押し花うちわをつくろう

📅7月30日(木)13時30分~15時  
👤小学2~6年生7人(先着) ¥400円  
📞7月11日(土)から電話・来館で

### ◆夏休み自由研究! 野菜は水で育つ?

ベビーリーフづくり挑戦してみよう! 📅8月3日(月)10時~12時  
👤小学3年生以上10人(先着)※家族参加の場合は3人まで ¥1,000円  
📞7月11日(土)から電話・来館で

### ◆テラリウムを作ってみよう!!

ガラスポットに土と植物を入れて自分だけの小さなお庭を作ります。  
📅8月8日(土)10時~12時  
👤小学生8人(先着) ¥2,500円 📞7月11日(土)から電話・来館で

### ◆デコパージュでかわいい定期入れを作ってみよう!!

📅8月18日(火)10時~12時  
👤小学3年生~中学生12人(先着) ¥500円  
📞7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~夏

みんなで歌って盛り上がりましょう!  
📅7月12日(日)10時30分~12時  
👤100人(先着)

### ◆みんなあつまれ! おはなし会

📅7月22日(水)14時~14時30分  
👤30人(先着)

### ◆お歌の時間

ピアノに合わせてみんなで歌いましょう

## 「共読」の楽しみ

本牧原地域ケアプラザ・中図書館・本牧地区センター合同企画

あなたの好きなその一冊、誰かと読んでみませんか? ティータイムもあります。  
📅①7月27日、②8月17日の月曜15時~16時30分※①図書館司書による本選びのコツ紹介あり  
📍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年生以上各30人(先着)  
¥各500円(大学生以下は無料) 📞7月11日(土)から電話・来館で  
📍本牧地区センター ☎622-4501 📠622-4828

う。📅7月23日(木)14時～15時  
 📍30人(先着) ¥500円 申7月11日(土)から電話・来館で

◆夏休み特別体験教室  
 ～パフェ石鹸を作ろう!!

好きな香りでフルーツやゼリーを作り自分だけのパフェ石鹸を作ろう!  
 📅7月25日(土)13時30分～15時  
 📍小学生12人(先着) ¥800円  
 申7月11日(土)から電話・来館で

◆夏休み親子体験教室  
 ～親子でSWF吹き矢体験!!

練習の後は競技を行い、優勝者には豪華景品も!  
 📅7月26日(日)13時30分～16時  
 📍小学生と保護者15組(先着) ¥600円/組 申7月11日(土)から電話・来館で

◆不調回復・スッキリヨガ～あなたの不調を和らげるヨガ教室開催(全4回)

📅8月4日、9月1日、10月6日、11月3日の火曜13時30分～14時30分  
 📍20人(先着) ¥2,000円 申7月11日(土)から電話・来館で

◆夏休み宿題応援企画  
 ～図鑑を見ながら絵を描こう

プロの画家が指導します。📅8月5日(水)①10時～12時/小学1～3年生、②13時～15時/小学4～6年生  
 📍各10人(先着) ¥各500円 申7月11日(土)から電話・来館で

◆Dance Dance Dance(全4回)

カッコいいジャズダンス&HIPHOPのダンス教室。📅8月の毎週水曜17時～18時  
 📍小学生～中学生15人(先着) ¥3,000円 申7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

◆「本牧の歴史」入門講座  
 ～本牧の学徒勤労働員

人気の歴史講座。事前申込制です。  
 📅7月20日(祝・月)10時～12時・24日(金)14時～16時※2回とも同じ内容  
 📍各40人(先着) ¥各500円  
 申7月11日(土)から電話・WEBで

◆ハンドクラフトワークショップ～手ぬぐい1枚お散歩バッグ&ゼリー風マグネット

📅7月29日(水)14時～16時 📍10

人(先着) ¥300円 申7月11日(土)から電話・来館で

◆わくわくする! 横浜と歴史講座

奈良・平安時代の横浜について学びます。  
 📅8月7日(金)14時～16時  
 📍40人(先着) ¥500円 申7月11日(土)から電話・WEB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

◆夏の思い出、夏色リース～夏らしいモチーフでリースを作ろう!

夏をイメージしたモチーフでリースを作ります。夏休みの自由研究にもおすすめです!  
 📅7月18日(土)13時～15時  
 📍8人(先着) ¥1,200円  
 申7月11日(土)から電話・来館で



◆小学生のおこづかいちょうのつけかた教室(おこづかい帳付き)～親子でお金について考えよう!

📅7月25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) ¥300円/組 申7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)  
 ☎️623-6787 休毎週水曜・金曜

◆夏のスワッグ(壁飾り)～爽やかに部屋を彩る

📅8月4日(火)①13時～14時30分、②15時～16時30分  
 📍各8人(先着) ¥各3,000円 申7月11日(土)から電話・来館で

◆夏休み! VRゲーム体験会～ゲームを企画するワークとVRゲーム体験

📅8月6日(木)13時～14時30分  
 📍中学生以上20人(先着) 申7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 休毎週火曜・金曜

◆ゆったりヨガ教室

～椅子に座ってヨガを行います  
 📅7月25日(土)10時～11時  
 📍15人(先着) 申7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もう!

📅8月1日(土)10時～11時30分  
 📍10人(先着) ¥100円 申7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

📅8月10日(月)10時～11時  
 📍10人(先着) 申7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7月21日(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。  
 📅7月14日・28日、8月4日の火曜11時～11時30分  
 📍2歳以下の子と保護者

◆すいようびのおはなし会

絵本の読み聞かせやおはなしを語ります。  
 📅7月15日、8月5日の水曜15時30分～  
 📍3歳～小学生※保護者同伴可

◆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。  
 📅7月18日(土)15時～  
 📍5歳～小学生※保護者同伴可

◆めざせ! 図書館マスター

図書館の使い方や本の探し方を楽しんで学びましょう。  
 📅①7月23日(木)・②24日(金)10時～12時  
 📍①小学1～3年生、②小学4～6年生各15人(抽選)  
 申7月16日(木)までにWEBで



▲小学1～3年生用



▲小学4～6年生用

◆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。  
 📅8月1日(土)15時～  
 📍3歳～小学生※保護者同伴可



◆ヨコハマ・エコ・スクール「トンボのヤジロベーで重心バランス実験」(夏休み環境プログラム)

トンボのヤジロベーを工作して、移動に大切な重心の働きを体験しよう! ヤジロベーは持ち帰れます。  
 📅8月6日(木)10時～11時  
 📍小学生20人(抽選)※小学2年生以下は保護者同伴  
 申7月23日(木)から7月30日(木)までにWEB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) ☎️681-6664 ☎️641-6078 休毎週日曜・祝日

◆夏休みふくし体験講座

📅①7月29日(水)/中途障がい者とのポッチャ体験・②30日(木)/視覚障がい者サポート体験10時～12時  
 📍中区在住・在勤・在学の人各20人(先着)※小学4年生以下は保護者同伴  
 申7月11日(土)から電話・WEB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

◆オルガン&ホール探検!

探検ブックを片手に、ホールの中を探検! パイプオルガンの説明とミニコンサート、「無人オーケストラ」VR体験など。  
 📅8月7日(金)10時～13時  
 ※上記時間内に見学いただけます

善意銀行

4月1日～4月30日受け付け分(敬称略)  
 株式会社クラステイタス  
 あたたかいご寄付をありがとうございました。

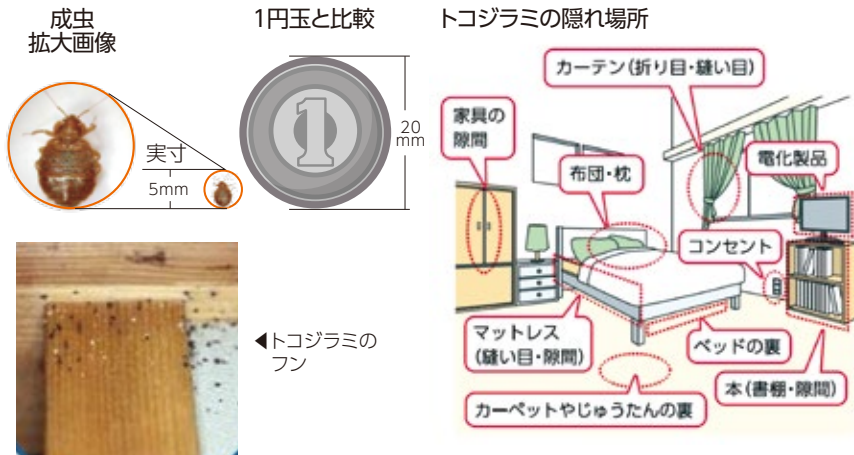
問 中区社会福祉協議会  
 ☎️681-6664 ☎️641-6078

## 被害の相談が増えています! トコジラミに注意!

トコジラミは部屋の際間に隠れ、人の就寝中に吸血します。繰り返し吸血されるとアレルギー反応により激しいかゆみが生じます。自宅で繁殖してしまうと駆除がとても難しいため、**外出先から持ち込まないことが重要です。**発見したら、専門業者に駆除を依頼しましょう。

### トコジラミの特徴

- 成虫の大きさは5~8mmで**赤褐色**をしています
- 暗く狭い隙間に隠れ、周辺に**赤黒いフン**の跡がみられます
- 寝具や寝具付近の隙間に隠れています



### トコジラミを持ち込まないために

- 宿泊施設利用時には、部屋にトコジラミがいないか確認し、隠れ場所の付近や寝具周辺に荷物を置かないようにしましょう
- 購入した家具や本(特に中古の品)にトコジラミがいないか調べましょう

問 区役所環境衛生係 ☎224-8339 fax 681-9323



## 7月は 中区地域福祉保健計画 中なかいいネ! 推進月間



「中なかいいネ!」は誰もが安心して健やかに暮らせるまちを目指す「中区地域福祉保健計画」の愛称です。7月は推進月間です。みんなで「中なかいいネ!」を広めましょう!



### 地域活動の2本の柱

#### 地域の見守り力を高める「えん結び」

お互いに関心を持ち、みんなで暮らしの困りごとの解決に取り組みましょう

#### 健康づくりの「元気いっぱい」

みんなでところとからだの健康づくりに取り組みましょう



推進月間に、楽しめるイベントを開催するよ! イベントの詳細や計画の内容についてはウェブを見てね。



▲昨年度中区役所で開催した地区の活動紹介パネル展

中なかいいネ! 推進キャラクター なかちゃん

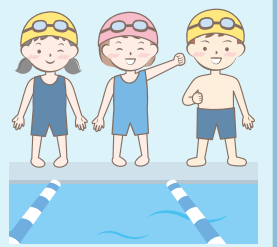
問 区役所事業企画担当 ☎224-8330 fax 224-8157

## 夏は、プールで涼しく、健康的に過ごしませんか! 7月11日(土)~9月6日(日) 元町公園プールがオープン

【所在地】元町1-77-5

| プールの種類 | 営業時間          | 料金/1時間 | 利用できる人  |
|--------|---------------|--------|---------|
| 50mプール | 9時~18時        | 200円   | 小学4年生以上 |
|        | 18時~21時(ナイター) | 300円   | 中学生以上   |

- ※小学3年生以下は保護者(18歳以上水着着用)1人につき1人の利用ができます
- ※ナイターの利用は中学生以上。小学生は保護者の同伴が必要です。また未就学児は利用できません
- ※おむつが取れていない幼児は、水浴ができません。幼児専用のビニールプールをご利用ください



**注意** ※お得な回数券をご利用ください  
※バイク・車でのご来場はご遠慮ください(駐車場がありません)  
※悪天候や水温・気温が低い場合はお休みをすることがあります

問【期間中】元町公園プール ☎fax 651-7123  
【期間外】指定管理者 WS・NSP共同事業体 ☎482-4257 fax 482-4259

詳しくはこちら



元町公園プール 検索 X(旧Twitter): @Yokohama\_P\_WS

## VIVA! 健康

### 食事から始める健康づくり

## 「ヘルスマイト」になりませんか?

食生活等改善推進員(愛称:ヘルスマイト)は、「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、地域で食を通じた健康づくり活動をしているボランティア団体です。

1963年に結成以来、子どもから高齢者まで幅広い世代に健康講座や食育イベントなどを行っています。現在中区では72人の会員が楽しく活動中です。

何か新しいことをはじめたい人、料理が好きな人、健康に興味のある人、まずは自分の健康づくりから、一緒に活動してみませんか?



▲ヘルスマイトの活動の様子

受講生募集!

### ヘルスマイト(食生活等改善推進員) 養成講座<全9回>

性別、年齢問わずどなたでも

食生活、運動、お口の健康、生活習慣病予防、地域での健康づくり活動について、講話や実習を通じて、わかりやすく学べます。8回以上出席して講座を修了すると、ヘルスマイトとして活動することができます。



**日時** 9月4日・18日、10月9日、11月13日の金曜、11月30日(月)\*、12月11日、2027年1月15日、2月5日、3月5日の金曜 13時30分~16時

**会場** 区役所別館3階  
\*11月30日のみ南公会堂(南区浦舟町2-33)

**対象** 中区在住で8回以上出席できる人20人(先着)

**申込み** 7月13日(月)から電話・WEBで 申し込みはこちら



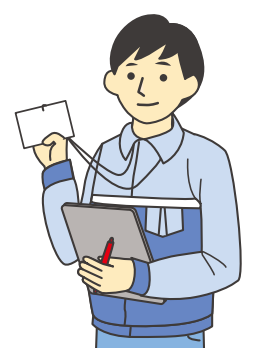
問 区役所健康づくり係 ☎224-8332 fax 224-8157

## 水道局関係者を装った不審な訪問や電話、メールに注意

水道局関係者を装った不審な訪問や電話、メールに注意してください。水道局では、次のようなことは行っていません。

- 依頼していない水質検査や配管などの調査
- 浄水器などの訪問販売やレンタル、あっせん
- 家の中の水道管の修理や調査、高額な作業代金の請求
- メールでの料金未払いのお知らせ

**水道に関する事で訪問があった場合は、身分証の提示を求めましょう。**



横浜市水道局 不審者 検索

問 水道局お客さまサービスセンター ☎847-6262 fax 848-4281