

NAKA 8

広報よこはま なか区版 No.346

2026



Top!cs(1)

もういちど

自転車の正しい乗り方を確認しよう!



【問合せ】
区役所地域活動担当
☎ 224-8132 fax 224-8215

交通ルールの中でも重要な5つのルールを国がまとめた「自転車安全利用五則」。ルールを再確認して、交通事故を防止しましょう。

1 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先

車道の左端を、車やバイクと同じ向きに通行します。



逆走すると正しく通行している車や自転車と衝突してしまいます!



「普通自転車歩道通行可」の標識・標示がある場合、普通自転車は歩道を通行できます。
※歩行者の通行が優先です!



〈例外〉
13歳未満の子ども、70歳以上の高齢者は、歩道通行が認められています。歩道を走る時は、すぐに止まれる速さで、車道側をゆっくり通行しましょう。

2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認



信号を守りましょう

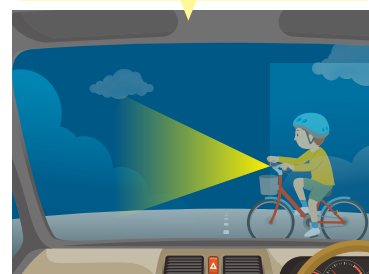


「止まれ」の標識があったら必ず一時停止しましょう。

3 夜間はライトを点灯

夜間の無灯火はとても危険です。ライトには車に自分の存在を知らせる役割もあります。

夜間はライトを点灯して、自分の存在を周りにアピール!



4 飲酒運転は禁止

車と同じようにアルコールを摂取した状態(飲酒)での運転は禁止です。

平常時より判断能力が低下し、重大な交通事故につながります。



5 ヘルメットを着用

自転車での死亡事故の多くは頭部の損傷が原因です。大切な命を守るため、ヘルメットを着用しましょう。

大人も子どももヘルメットの着用が努力義務となっています。



このほかにも守るべきルールを、サイクルルールブックで再確認しましょう。

「ながらスマホ」は、周囲への注意が散漫になり特に危険です。絶対にやめましょう!



自転車保険、入っていますか?

神奈川県では、条例で自転車保険への加入が義務付けられています。自転車利用中の事故で、高額な損害賠償責任が発生した事例もありますので、必ず加入しましょう。



Top!cs(2)

中区から、海を守る第一歩 ～中区クリーンアップDAY! 2026 実施報告～

【問合せ】区役所資源化推進担当 ☎ 224-8140 fax 224-8215

中区役所では、「中区からごみを海に流出させない」を合言葉に、「中区クリーンアップDAY!」を5月30日(土)に実施し、約500人の方々にご参加いただきました。合計135kgのごみを回収し、そのうち20kgが資源化できるプラスチックごみでした。

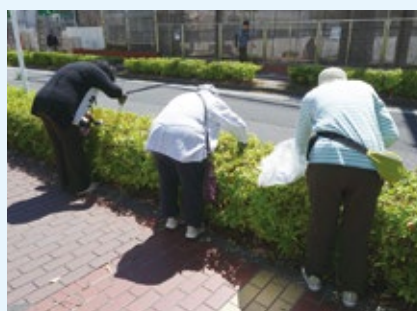
これからの季節、海などへ出かける機会も増えますが、外出先で出たごみを放置すると、やがて海へと流れ着き、海洋プラスチックごみにつながります。

一人ひとりが「出さない・残さない」ことを意識して、美しい海を守りましょう!

自宅でもプラスチックごみの分別・削減を心がけましょう!

＼これだけのごみを回収しました!／

プラスチック類	20kg
缶・びん・ペットボトル	45kg
その他のごみ	70kg
計	135kg



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

154,436人
90,736世帯
(2026年7月1日現在)



中区役所
ホームページ

☞ 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

特集

横浜グリーンエキスポまであと7か月！

2027年国際園芸博覧会(横浜グリーンエキスポ)開幕まで、いよいよあと7か月となりました！中区では、横浜グリーンエキスポのコンセプトでもある「脱炭素社会の実現」を目指し、子どもたちや地域の人とともに、脱炭素行動などの環境にやさしい取り組みを進めています！

開催概要

開催期間

2027年
3月19日～
9月26日

開催場所

旧上瀬谷通施設
(瀬谷区・旭区)

国際園芸博覧会

国際園芸家協会 (AIPH) の承認により国際的な園芸文化の普及や花と緑のあふれる暮らし、地域・経済の創造や社会的な課題解決への貢献を目的に開催される国際的な博覧会です

**横浜市出展施設
スタッフユニフォーム**

市民の皆さんから回収した不要となった衣類をリサイクルして制作します
設計・デザインは株式会社良品計画が担当します

前売りチケット(1日券)

18歳以上：4,900円
12～17歳：3,000円
4～11歳：1,400円
※2027年4月1日時点の満年齢

詳しくはこちら▶

もっと詳しく知りたい！

パンフレットを区役所本館1階などで配布しているほかWEBでも見ることができます

▲詳しくはこちら

提供：GREEN×EXPO 協会

未来を担う子どもたちの取り組み

未来を担う子どもたちの、環境との共生に関する意識を育み、家庭や地域へ脱炭素の取り組みを広げることを目的に、中区役所と保育園・小学校が連携して、さまざまなことに取り組んでいます。今年度は、区内の全市立小学校と、総合的な学習の時間を通して「環境」をテーマにした連携を行います！また、昨年度に続き、保育園の園児たちと花植えイベントを行います。



保育園

今年度も実施！

花植えイベント

春と秋の年2回、中土木事務所と一緒に、牛乳パックの鉢で種から花を育て、公園に植える活動に取り組んでいます。

園児たちは、どんな花が咲くのかを楽しみしながら、花や土について多くのことを学んでいます。



小学校

＼これまでにこんな取り組みを行いました！／

本町小学校児童による

「にこにこぬりえ」

児童たちが、昨年開催された中区民祭り「ハローよこはま」や「なかNAKA環×共フェス」といったイベントで、「横浜グリーンエキスポ」や「中区制100周年」をテーマに作成した大きなぬり絵に色付けできる参加型ブースを出展し、普及・啓発に取り組みました。



間門小学校・山元小学校児童による

生ごみコンポスト

学校の給食から出る調理くずや食べ残しを「コンポストバッグ」（微生物の力で有機物を分解・発酵するバッグ）に入れて、たい肥に変える取り組みを行いました。

でき上がったたい肥の一部はケアプラザに提供し、花壇で活用しました。



地球にやさしい暮らしを始めてみよう!

【問合せ】区役所企画調整係 ☎224-8127 fax 224-8214

地域で取り組む! 脱炭素行動

すてる油から未来の空へ 廃食用油を飛行機の燃料(SAF)に!

家庭や店舗で排出された食用油(廃食用油)を飛行機の燃料に変える取り組みを知っていますか? 中区では、身近なところからできるエコな取り組みとして、廃食用油の回収を進めています。

すてる油をSAFに変える取り組みと一緒に参加しませんか?

飲食店やスーパーマーケットなど、区内6カ所で廃食用油を回収しています。

※●は容器ごと回収、★は流し込み回収となっています(容器は回収しません)

- | | |
|---|---|
| ●グリルエトナ
(本町6-50-10)
☎228-8890 | ●もとまちユニオン本店
(元町4-166)
☎641-8551 |
| ●中区SDGsマルシェ
(日本大通35)
☎224-8127
※回収できる日時が決まっています。詳しくはページ右下をご覧ください | ●カフェ&レストラン
くらのすけ
(本郷町2-49)
☎228-8108 |
| ●食品館あおば野毛店
(野毛町3-160-4)
☎250-5700 | ●食品館あおば本牧店
(本牧間門38-1)
☎622-0810 |

SAF(持続可能な航空燃料)

家庭や事業所で使われた廃食用油は、最新技術により航空燃料「SAF(持続可能な航空燃料)」として活用できます。

従来の燃料と比べ、二酸化炭素(CO₂)排出量を約80%削減できます。

北方小学校の児童× カフェ&レストラン「くらのすけ」 による回収拠点の設置

昨年度、北方小学校6年1組は、地域の店舗に呼びかけながら、廃食用油の回収に取り組んできました。そのつながりから、本郷町商栄会に加盟する「くらグループ」が運営するカフェ&レストラン「くらのすけ」では、昨年11月から店舗入口に回収ボックスを設置しています。

子どもたちの思いを引き継ぎ、今も回収ボックスの管理をしており、地域の回収拠点としての活動が続いています。



子どもたちの活動に協力してくださる方がたくさんいて、地域の温かさを十分に受けることができました。人と人との「つながり」が持続可能なまちづくりを実現していくのだと思います。

北方小学校 砂田先生

○ 回収できる油

常温で液体の植物性油

- (例)
- ・サラダ油
 - ・ごま油
 - ・なたね油
 - ・コーン油
 - ・紅花油
 - ・米油
 - ・大豆油
 - ・ひまわり油
 - ・オリーブオイル など

× 回収できない油

常温で固形の植物性油

- (例) ・マーガリン
・パーム油
・ショートニング など

食品や香辛料などが混ざった油

- (例) ・ドレッシング
・ネギ油 ・ラー油
・フレーバーオイル

鉱物系油

- (例) ・灯油
・エンジンオイル

動物性油

- (例) ・バター ・ラード
・魚油 ・鯨油

事業系油

- (例) 飲食店など事業から出る油

コラム Fry to Fly Projectをご存じですか?

現在、家庭の廃食用油の多くは廃棄されており、回収された廃食用油についても年間10万トン以上が国外に輸出されているといわれています。

「Fry to Fly Project」は、家庭や店舗などで発生する廃食用油という国内資源を原料とするSAFで、飛行機が飛ぶ世界を実現するプロジェクトです!



▲詳しくはこちら



地産地消で脱炭素! 中区SDGsマルシェ



毎月1回、中区役所では、事業者やNPO法人、農家と連携して新鮮な横浜野菜を販売しています。地元の野菜は販売先までの輸送距離が短いため、輸送時に排出されるCO₂が少なくなります。地産地消の取り組みを進める中区の事業者にお話を聞きました!

都市部で丁寧に育てられた横浜野菜は、新鮮でおいしいですよ。マルシェでは、農家さんの思いやおすめの食べ方を紹介し、お客様の声を農家さんへ届けることで、思いの循環が生まれています。中区役所の他、驛テラス(住吉町6-68-1横浜関内地所ビル1階)で毎週金曜日に販売しています!



驛テラス店主 仲里さん

＼20種類ほどの野菜が並びます!／



▲農家と連携する日は、食品ロスの削減につながる訳あり野菜の詰め放題を実施するときも!

次回開催予定

なかくっこ自由研究大作戦2026の講座に応募してくれた小学生たちが野菜の販売体験を行います!

日時 8月12日(水)11時~14時
場所 区役所本館1階 ぱびぽ広場



▲9月以降の開催予定や廃食用油の回収についてはこちら

廃食用油の回収も!

SDGsマルシェでNPO法人スーリールファムと連携する日に、Fry to Fly Projectの一環として廃食用油の回収も行っています。

今年度の回収日時

10月14日、12月16日、2027年2月10日の水曜11時~14時



▲回収の様子

約80L回収
する日も!

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

山下会子どもフェスタ2026

楽しく学べる体験学習や遊びブースがいっぱい。ステージ・ダンス発表もあります。
 📅 9月12日(土) 11時～17時
 📍 山下公園(おまつり広場)
 👤 幼児～小学生 📞 山下会事務局
 ☎ 090-6110-9421
 ✉ info@yamashitakai.com



📢 お知らせ

中区明るい選挙推進
作文コンクール作品募集

部門ごとに金・銀・銅賞を表彰します。
 応募者全員に参加賞も。

【募集テーマ】(題は自由)

①小学生A(1～3年生)部門

「わたしのまちのすきなところ」(800字程度)

②小学生B(4～6年生)部門

「より良いまちをつくるために私たちにできること」(1,200字程度)

③中学生部門

「選挙について考える」(1,200字程度)
 ※作品に学校名・学年・組・姓(ふりがな)を明記
 📍 中区在住・在学の小学

生～中学生 📅 9月1日(火)までに学校を通じて応募。区外に通学する人は9月8日(火)までに区役所総務課(6階62番窓口)に持参・郵送で
 📞 区役所統計選挙係
 ☎ 224-8117 📠 224-8109

みんなの力で安全なまちに！
中区交通安全こどもポスター
コンクール作品募集

交通安全や交通事故防止をテーマに、ポスターを描いてみませんか。応募者全員に参加賞を、入賞者には賞状と記念品を贈呈します。
 📍 中区在住・在学の小学生 📅 9月18日(金)までに学校を通じて応募。私立、区外に通学する人は区役所地域振興課(6階64番窓口)に持参・郵送で ※作品(約38cm×54cmの画用紙)の裏面に学校名・学年・組・姓(ふりがな)・〒・☎を記入で 📍 区役所地域活動担当
 ☎ 224-8132 📠 224-8215

ひきこもりなどの困難を抱える若者の専門相談

📅 8月25日、9月8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・地域の人各3組(1組50分) 📞 電話・Eメール(📞・📠・📠)を記入)で 📍 よこはま東部ユースプラザ ☎ 642-7001
 ✉ ypt@sodateage.net

中区制100周年記念
横浜市民ミュージカル「横濱どんたく2027」～音楽の架け橋～出演者募集

妙香寺を舞台にくり広げる明治初頭の人々の姿を描く市民参加型オリジナルミュージカル。初回レッスン9月12日(土)から、全30回※本番は2027年2月21日(日)に関内ホールで(2回公演) 📍 小学生～シニア60人(先着) 💰 1,900円/回(公演参加費、衣装費は別途) 📅 8月11日(祝・火)～31日(月)に電話・FAX・Eメール(📞・📠・📠・📠・📠)または📠(📠)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



🏆 スポーツ

中区シニアソフトテニス教室

📅 8月13日～9月10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 📍 横浜健康福祉ク

ラブ(高田)
 ☎ 090-3349-6510
 ✉ sinchan-rikky@docomo.ne.jp

日ノ出川ソフトテニス教室

📅 8月16日(日) ①9時～12時、②13時～17時、8月23日(日)、9月5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)
 📍 中区ソフトテニス協会事務局(吉門) ☎ 090-8802-2650
 ✉ nakakusofttennisassoc.1951@gmail.com

🍼 子育て

親子のひろば「えんのば」

親子のための、遊ばせながら一息つける居場所です。
 📅 8月18日(火)、9月1日(火) 10時～12時 📍 山手縁乃庭(大和町2-49) 📍 おおむね0～2歳の子と保護者 📍 区役所こども家庭支援担当 ☎ 224-8171 📠 224-8159



歴史の散歩道

幕末、横浜と東京湾の警備絵図

絵図で旅する
幕末の横浜

No.322



▲図1 「再製 横浜港図」文久2(1862)年～3年頃
 横浜開港資料館蔵



▲図2 関内地区の拡大図

幕末の横浜の絵図(地図)は多種多様なものが残されている。とりわけ、木版で色鮮やかに刷られた横浜の絵図は、皆さんも目にすることがあるのではないだろうか。しかし、今回は少し珍しい手書きの絵図を紹介したい。

「再製 横浜港図」(図1)と題されたこの絵図は、神奈川宿(右下)から東京湾西岸(神奈川県)の海岸部を観音崎(横須賀市、左上)まで描いたものである。横浜開港から約2年がたった文久元(1861)年10月、幕府は松代藩(長野市)真田家に横浜周辺の警備を命じた。この図には松代藩と他藩の警備施設が赤で示されており、真田家の家臣が警備のつごうから作製したものと思われる。また、警備には東京

湾の防備状況も関係したため、観音崎やその対岸の富津など、少し離れた海防の重要拠点も描いている。

現在の関内周辺を見てみよう(図2)。左下の谷戸橋には関所があり、赤で「堀田様御持」と見える。その上の増徳院にも「堀田様御陣や」と記される。真田家とともに警備を担当した佐倉藩堀田家(佐倉市)が谷戸橋の警備にあたり、本陣が増徳院に置かれたことが読み取れる。くわえて図から、現在の横浜公園に遊廓があったこと(中央上)、横浜市庁舎周辺は弁天社の森(右)が広がり、堀川が「大岡新川」と呼ばれていたことなど、開港場の情報もコンパクトに把握することができる。

幕末の絵図は、都市横浜の成り立ちを知る重要な情報源となるのみならず、眺めているだけでその時代に旅したような気分になれるのも、絵図の持つ大きな魅力であろう。

(横浜開港資料館
 主任調査研究員 吉崎雅規)

展示のお知らせ

9月27日(日)まで特別展「絵図で旅する幕末の横浜」を開催中

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)

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。
▶新山下地域ケアプラザ(新山下3-15-5) ㊟8月19日(水)10時30分～11時30分 ㊦5組(先着)
▶山元小学校コミュニティハウス(山元町3-152) ㊟8月24日(月)10時～11時 ㊦5組(先着)
▶のんびりんこ(住吉町1-12-1belle横浜3階) ㊟①8月25日(火)13時30分～14時30分、②9月5日(土)10時～11時 ㊦①10組、②8組(先着)
▶中本牧コミュニティハウス(本牧町2-351) ㊟9月7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

●出張のんびりんこ

㊟①8月24日、②9月7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

●コンシェルジュさ〜ん 教えて！
保育園のこと

横浜市の保育サービスの基本的なことを教えてもらいます。 ㊟8月25日(火)10時～11時 ㊦未就園児と保護者10組(先着) ㊦8月11日(祝・火)からWEBで

●赤ちゃんと一緒におしゃべりタイム
▶オンラインで

㊟8月26日(水)、9月8日(火)10時30分～11時 ㊦0～11か月の子と保護者各3組(先着)
▶のんびりんこに来所で
㊟①9月2日(水)14時～14時30分・②18日(金)10時30分～11時 ㊦①2～6か月の子と保護者、②7～11か月の子と保護者各8組(先着)
【共通】㊦各日2週間前からWEBで

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。 ㊟8月21日(金)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) ㊦電話で
㊦のんびりんこ ☎㊦663-9715

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。 ㊟9月8日(火)13時～14時30分 ㊦野毛地区センター(野毛町3-160-4) ㊦未就学児と保護者 ㊦区役所運営企画係 ☎㊦224-8151 ㊦㊦224-8157

●パパとあそぼう！～運動会ごっこ

㊟9月13日(日)10時～11時 ㊦1～2歳の子と男性保護者8組(先着) ㊦8月30日(日)からWEBで

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

●たまごるーむ ㊦

㊟8月11日～9月10日の祝日を除く月～金曜9時30分～14時30分

●育児相談

㊟8月11日～9月10日の祝日を除く月～金曜9時30分～16時

●園庭開放

㊟8月11日～9月10日の祝日を除く月～金曜9時30分～14時30分

●みずあそび

㊟8月27日(木)、9月2日(水)10時～11時 ㊦未就園児と保護者

●誕生月の子をみんなで祝おう

㊟8月28日(金)11時15分～11時45分 ㊦未就園児と保護者

●赤ちゃんタイム

㊟9月3日(木)10時～11時30分 ㊦12か月までの子と保護者

●育児講座「むし歯予防のおはなし」

㊟9月17日(木)10時～10時45分

㊦未就園児と保護者5組(先着) ㊦9月3日(木)から電話・来園で

山手保育園(山手町124)

☎622-7403 ㊦622-7467

●たまごるーむ ㊦

㊟8月17日～9月10日の祝日を除く火・水曜10時～11時30分

●育児相談

㊟8月11日～9月10日の祝日を除く月～金曜9時30分～12時

●園庭開放

㊟8月17日～9月10日の祝日を除く月～金曜10時～12時

錦保育園(錦町5)

☎621-5180 ㊦621-5124

●たまごるーむ ㊦

㊟8月17日～9月10日の祝日を除く火・水曜10時15分～12時15分

●育児相談

㊟8月11日～9月10日の祝日を除く月～金曜9時30分～12時

●園庭開放

㊟8月17日～9月10日の祝日を除く月～金曜10時15分～12時15分

●育児講座「食育」

㊟9月8日(火)10時～11時30分 ㊦1歳6か月以上の未就学児と保護者3組(先着) ㊦8月25日(火)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福祉サービス事業所のパンや自主製品です

8月28日(金)11時～13時30分

区役所本館ぱびぼ広場

▲クローバー 雑貨

▲ランドマーク 雑貨

▲ワンヘルスラボ 雑貨

㊦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				【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	
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	8月19日(水)、9月9日(水) ①9時30分～11時 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 ②㊦妊娠中・産後1年未満の人。歯科相談のみ		こども家庭係 ☎224-8171 ㊦224-8159	
歯ぴか教室 ☆イヤイヤ克服編☆ ～歯みがきと食事のこと	8月27日(木)10時～11時30分	子どもの歯みがきと食事についてのお話、歯みがきレッスン、お口の健康チェック・試食など ㊦中図書館(本牧原16-1) ㊦おおむね2歳以下の子と保護者10組※WEBでも予約できます		健康づくり係 ☎224-8332 ㊦224-8157	
子どもの食生活健康相談	8月28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)		▼歯ぴか教室 	
離乳食教室	8月28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 	
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 健康づくり相談	第3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、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) ※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			
㊦介護者のための こころの相談	8月11日～9月10日は実施しません	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		㊦㊦高齢者支援担当 ☎224-8167 ㊦障害者支援担当 ☎224-8166 【共通】㊦224-8159	
㊦もの忘れ相談	8月25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

※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

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

野毛地区センター

野毛町3-160-4(📍桜木町駅)
☎241-4535 📠241-4889
📅第2月曜(祝は翌日)

◆野毛ギャラリー～壁面展示
本町小学校児童の作品展示。🕒8月30日(日)まで

◆いつもの食材でお家薬膳^{うち}
薬膳の話を聞き、身近な食材で料理をします。🕒8月21日(金)10時30分～12時30分 📍12人(先着)
¥2,500円 申8月11日(祝・火)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。🕒8月22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 申8月11日(祝・火)から電話で

◆横浜の歴史・ゆかりのヒト～ペリーとマッカーサー
日本を統治したマッカーサーと、開国に関わったペリーとの関係を探ります。🕒8月25日(火)10時～11時30分
📍22人(先着) ¥300円 申8月11日(祝・火)から電話・WEBで

◆「ぼっぼっぼっ」とあそぼう!
いっぱい遊んだ後、お話会に参加しよう。🕒8月28日(金)10時～11時
📍未就園児と保護者

本牧地区センター

本牧原16-1(📍本牧原)
☎622-4501 📠622-4828
📅8月17日(月)

◆本牧^{よちやま}四方山夜咄～エリアX返還^{よばなし}
戦後に米軍に接収された、「エリアX」と呼ばれていた米軍根岸住宅地区のお話。🕒8月15日(土)18時10分～19時40分 📍25人(先着) ¥500円 申8月11日(祝・火)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。
🕒8月19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
🕒8月20日(木)・28日(金)、9月11日(金)10時～11時 📍各25人(先着)
¥各500円 申8月11日(祝・火)から電話・来館で

◆ミュージカル「オズの魔法使い」〈10回+発表〉初心者歓迎
11月23日(祝・月)の地区センターまつりでのステージを目指して楽しくレッスンしましょう。🕒8月20日、9月3日・17日、10月1日・15日・29日、11月5日・12日・19日の木曜16時～18時・22日(日)9時～15時 📍20人(先着) ¥15,000円 申8月11日(祝・火)から電話・来館で

◆科学の力でアイスクリーム
牛乳・砂糖・生クリーム、そして科学とみんなの力で作ります。🕒8月26日(水)10時～11時30分 📍小学生16人(先着) ¥500円 申8月11日(祝・火)から電話・来館で

◆思い出の歌声CLUB〈全2回〉
ギター生伴奏で歌いましょう! 🕒9月4日、10月2日の金曜13時～14時30分
📍18人(先着) ¥500円 申8月11日(祝・火)から電話・来館で

◆古典文学を学ぶ～方丈記〈全3回〉
世の無常と災害を描いた方丈記から、最小限に生きる知恵をひもときます。
🕒9月7日、10月5日、11月2日の月曜13時～14時30分 📍15人(先着)
¥2,000円 申8月11日(祝・火)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
📅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。

🕒8月21日(金)10時30分～11時
📍未就学児と保護者

◆すすくす子育て応援クラブ
絵本や紙芝居の読み聞かせや手遊びなど。🕒8月28日(金)10時～12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
🕒8月29日(土)10時～10時45分
📍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8月11日(祝・火)から電話・来館で

◆スマホ相談会
スマホの基本操作を学びます。🕒9月12日(土)①13時～13時50分、②14時～14時50分 📍スマホを持参できる人各5人(先着) 申8月11日(祝・火)から電話・来館で

◆初めてのボクシングエクササイズ〈全3回〉
グローブを使わずに鏡を見ながら行うフィットネス。🕒9月14日・28日、10月26日の月曜10時～11時
📍10人(先着) ¥1,800円 申8月11日(祝・火)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
📅第4月曜(祝は翌日)

◆わいわいパネルシアター・「たまたばこ」とあそぼう
🕒8月17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〉
🕒8月18日、9月15日、10月20日、11月17日の火曜13時30分～14時30分 📍20人(先着) ¥2,000円
申8月11日(祝・火)から電話・来館で

◆おもちゃの病院
🕒8月23日(日)①10時～12時、②13時～15時 📍各10点(1人2点まで・先着) ¥電池・特殊部品のみ実費 申8月11日(祝・火)から電話・来館で

◆みんなあつまれ! おはなし会
🕒8月26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。🕒8月27日(木)14時～15時
📍30人(先着) ¥500円 申8月11日(祝・火)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。🕒9月2日・9日・16日の水曜17時～18時 📍小学生～中学生15人(先着) ¥2,250円 申8月11日(祝・火)から電話・来館で

◆初めてのAI体験講座～こんなこともできるよ!やってみよう
AIについての疑問に答える超入門講座。🕒9月3日(木)10時～12時
📍18人(先着) ¥500円 申8月11日(祝・火)から電話・来館で

◆健康まつだ塾～薬だけに頼らず、自分で治す 第2回 胃酸のはなし
🕒9月10日(木)13時30分～15時
📍30人(先着) ¥1,000円 申8月11日(祝・火)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
📅毎週火曜・木曜

◆「本牧の歴史」入門講座～日本のビールの歴史
人気の歴史講座。事前申込制です。
🕒8月17日(月)10時～12時・21日(金)14時～16時※2回とも同じ内容
📍各40人(先着) ¥各500円
申8月12日(水)から電話・WEBで

◆簡易金継ぎ講座
割れ、欠けのある器をよみがえらせましょう。🕒9月4日(金)14時～16時30分 📍18歳以上15人(先着)
¥3,000円 申8月24日(月)から電話・来館で

◆足のよろず処^{ところ}〈全3回〉
足の健康の話とセルフケア。🕒9月9日、10月7日、11月11日の水曜14時～16時 📍10人(先着) 申8月30日(日)から電話・来館で

◆楽しい切り絵～日本の四季「こすもす」
🕒9月11日(金)13時～15時30分
📍18歳以上10人(先着) ¥500円
申8月12日(水)から電話で

◆**ルールから始める囲碁〈全6回〉**
🕒9月13日・27日、10月11日・25日、
11月8日・22日の日曜9時30分～11
時30分 📍10人(先着) ㊟8月12日
(水)から電話・来館で

◆**わくわくする! 横浜と歴史講座～お
さいする平安後期の坂東と横浜**
京の貴族の進出による関東近郊の変
化を学びます。 🕒9月18日(金)14時
～16時 📍40人(先着) ¥500円
㊟8月12日(水)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
📅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**
🕒9月9日(水)15時30分～16時
📍15人(先着)

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

◆**ナチュラルチーズ講座～入門編**
ナチュラルチーズの種類や特徴、おい
しい食べ方をわかりやすく解説します。
🕒9月10日(木)10時30分～12時
📍16人(先着) ¥1,500円 ㊟8月
11日(祝・火)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)
☎️262-2629
📅毎週月曜・木曜

◆**わくわく運動遊び【年少～年長クラ
ス】～ボールやエア―遊具を使っ
て楽しく遊ぼう!〈全5回〉**
🕒9月2日・9日・16日・30日、10月7日
の水曜16時～16時40分 📍3歳以
上の未就学児と保護者10組(先着)
㊟8月11日(祝・火)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
🕒8月29日(土)10時～11時 📍15

人(先着) ㊟8月12日(水)から電話・
来館で

◆**口笛教室～音楽が身近にある生活
で毎日を楽しむ!**
🕒9月5日(土)10時～11時30分
📍10人(先着) ¥100円 ㊟8月12
日(水)から電話・来館で

◆**絵手紙教室～モミジの消しゴム印
をつくります**
🕒9月9日(水)9時15分～11時30分
📍10人(先着) ¥800円 ㊟8月12
日(水)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**
🕒9月14日(月)10時～11時 📍10
人(先着) ㊟8月12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**
🕒9月16日(水)10時30分～11時45分
📍12人(先着) ¥100円 ㊟8月12
日(水)から電話・来館で

本牧原地域ケアプラザ
本牧原6-1(📍和田山口)
☎️623-0971 📠623-0977
📅第4日曜

◆**脳イキキ教室〈全21回〉**
簡単な読み書き計算などを行い、脳の
働きを活性化。 🕒10月～2027年2
月の毎週木曜(12月31日を除く)①
10時～10時30分、②10時45分～11
時15分 📍65歳以上①②各16人
(抽選) ¥①②各2,500円/月 ㊟8
月11日(祝・火)から本人が来館で

中図書館
本牧原16-1(📍本牧原)
☎️621-6621 📠621-6444
📅8月17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。 🕒8月19日、9月2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。
🕒8月25日、9月8日の火曜11時～11
時30分 📍2歳以下の子と保護者

◆**図書館で泥だんごづくり体験!**
夏休みの自由研究にも! ピカピカの
泥だんごづくり。 🕒8月29日(土)
10時～11時30分 📍小学生8人(抽
選) ※保護者同伴可
㊟8月6日(木)～20日
(木)にWEBで



◆**特別展「認知症月間パネル展」**
認知症に不安を感じる人や家族に役
立つ情報を紹介します。 🕒9月2日
(水)～30日(水)

◆**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。 🕒9月5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)

◆**令和8年度後期(10月～2027年3
月)「趣味の教室」**

教室	日時	定員	費用
ストレッチ &ズンバ ゴールド	第1・3金曜 14:30～15:30	20人	
かな書道	第1・3火曜 12:20～14:20	15人	1,000円
ストレッチ& スマイルエ アロビクス	第1・3火曜 14:30～15:30	20人	
勅撰集で 読む式子 内親王	第2・4金曜 12:20～14:20	20人	600円
スマホ 困った 解決	第1・3木曜 12:20～14:20 ※10月のみ第3・5木曜	12人	
簡単からだ コンディショ ニング	第2・4月曜 15:00～16:00	20人	
ピラ ティス	第2・4火曜 12:30～13:30	20人	

【共通】📍市内在住 60 歳以上(抽選)
㊟8月13日(木)～9月3日(木)に郵便は
がきと同館利用証か住所・年齢がわか
るものを本人が持参し来館で ※1人1
教室。3年以内に受講した教室は申し
込めません。ただし追加募集時は受け
付けます

山手テニス発祥記念館(山手公園内)
山手町230(📍麦田町)
☎️681-8646
📅第3月曜(祝は翌日)

◆**テニスの日 記念イベント**
テニス発祥の地である山手公園でテ
ニスを楽しみましょう。 🕒9月23日
(祝・水)10時～12時 📍小学生以上
40人(先着) ¥1,000円 ㊟8月20
日(木)から電話・来館で

ブラフ18番館
山手町16(📍イタリア山庭園前)
☎️662-6318
📅第2水曜(祝は翌日)

◆**横浜山手西洋館「歴史講座」特別企
画～松本ピアノレクチャー&コン
サート**
千葉県君津市共催により、文化資産「松
本ピアノ」の歴史と音色の魅力を紹介
します。 🕒9月27日(日)①10時30分
～12時、②13時30分～15時 📍各30
人(先着) ㊟8月11日(祝・火)から電
話・FAX・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2026/2027
東横シリーズ in 横浜 第138回**
世界的指揮者ソヒエフとピアニストA.
カントロフのラフマニノフ『ピアノ協奏
曲第2番』、チャイコフスキー『くるみ割
り人形』などを演奏。 🕒11月23日
(祝・月)15時30分～ 📍2,020人
¥全席指定(S席9,800円・A席8,400
円・B席6,700円・C席4,600円) ㊟8
月29日(土)から電話・WEB・来館で



善意銀行
5月1日～5月31日受け付け分(敬称略)
株式会社クラスティクス
匿名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

お金のことで悩んでいませんか～区役所で家計相談ができます～

区内にお住まいの人はどなたでも、無料でご相談いただけます。
家計に困ったら、ひとりで悩まず、まずはご相談ください。

カードローンの返済が大変!

貯金できなくて将来が不安...

収入が減って何を見直せばいいか...

キャッシュレス決済でいくら使っているかわからない...

家計改善支援員



毎月の家計を「見える化」し、収支のバランスを整えます。

毎月の収支を確認してくれて、支出の見直しができました。おかげで、生活の見通しが立ち、安心しました。思い切って相談して良かったです。



シニア期の家計の見直し講座を開催します。

日時 10月28日(水)13時30分～15時
会場 本牧原地域ケアプラザ (本牧原6-1)
詳しくは、広報よこはま9月号「施設からのお知らせ」に掲載します。

問 区役所生活支援係 ☎224-8250 fax 224-8239

ゆる～く始める健康習慣! 夜景を楽しむ!
みなとみらいナイトウォーキング

運動はしたいけど、なかなかできない...そんな人におススメ!
みなとみらいの夜景を眺めつつ歩きます。ゴールはマリントワー。
希望者は、ウォーキング後にマリントワー335段の階段のぼりにもチャレンジできます。
秋の涼やかな風に包まれながら、夜の横浜を歩いて、プチ健康づくりしてみませんか?

日時 9月25日(金)18時30分～20時30分(終了予定)
※雨天などにより、中止または内容が変更となる場合があります
場所 集合:区役所別館3階、解散:マリントワー(山下町14-1)
対象 中区在住・在勤20～50歳代30人(抽選)
費用 500円 **申込み** 8月24日(月)までにWEBで



▲詳しくはこちら



問 区役所健康づくり係 ☎224-8332 fax 224-8157

薬剤師が解説!
薬草探索健康ウォーキング横浜

約4kmのコースを歩きながら、身近にある薬草について、薬剤師ならではの視点で解説します。

日時 10月4日(日)9時30分～12時30分
※雨天中止、小雨決行
会場 久良岐公園(港南区上大岡東3-12-1)
対象 市内在住・在勤・在学の人 60人(抽選)
費用 500円
申込み 9月6日(日)までにWEBで



問 健康福祉局健康推進課 ☎671-2454 fax 663-4469

つまごい 中区と友好都市 孺恋村を紹介します!



群馬県北西部に位置する高原の村で夏秋キャベツの出荷量日本一の孺恋村。実は、知る人ぞ知る温泉地でもあります。2,000m級の山々に囲まれ、源泉の種類も9つと大変豊富です。

「温泉王国」群馬県の5大温泉にも名を連ねる万座温泉は、温泉総選挙の「秘湯/名湯」部門で2連覇を達成した人気温泉地です。硫黄濃度が日本一とも言われ「美肌の湯」として知られています。

秘湯好きが集まる鹿沢温泉は千年以上の歴史を持ち、古くは長野県側から続く「湯道」を使って多くの湯治客が訪れました。温泉法に基づき環境大臣が指定した、健全な保養・休養にふさわしい温泉地「国民保養温泉地」にも選定されています。

その他にもたくさんの源泉があります。孺恋村を訪れたときには、ぜひそれぞれのお湯を楽しんでいってください。

【孺恋村の観光に関する問合せ】 孺恋村観光案内所 ☎0279-97-3721



▲万座温泉



▲鹿沢温泉

問 区役所企画調整係 ☎224-8127 fax 224-8214

チームオレンジ 認知症の人の「できる」を大切に

認知症の人や家族の思いを大切にする【チームオレンジ】を知っていますか。

これまで、認知症の人は「何もできないだろう」「危ないから」とやりたいことを止められたり、周囲が代わりに行ってしまいう場面もありました。

チームオレンジでは、認知症の人を「支援されるだけの存在」ではなく、できることを尊重し、地域で自分らしく生活できるよう、支え合うことを目指しています。

例えば、認知症になる前と変わらず趣味やサークル活動を続けたり、必要なサポートを受けながら地域の活動やサロンで役割を持って活動することも、その一つです。

大切なのは、「できないこと」ではなく「できること」や「やりたいこと」に目を向けること。

まずは、認知症の人の声や思いに耳を傾けることから始めてみませんか。

中図書館で認知症に関するパネル展示・関連書籍を紹介しています。ぜひお気軽にお立ち寄りください。詳しくは11面へ。



問 区役所高齢者支援担当 ☎224-8167 fax 224-8159

あなたの街の老人クラブ 第25回

「中区老人クラブ連合会 本牧八王子第二老人クラブ」

活動場所: 本牧元町南部 会員数: 74人

老人クラブの魅力や、さまざまな活動を紹介します。興味がある人はお問い合わせください。

本牧八王子第一・第二老人クラブは2026年4月に統合し、「本牧八王子第二老人クラブ」として新たに活動を始めました。

月1回または2か月に1回程度の定例会や、新年会、誕生会などの親睦行事の開催、ボランティアグループ「はまなす」の昼食会(毎月第1・3火曜)への参加のほか、会員同士で支え合う友愛活動を通じて、地域に根ざした温かな交流を大切にしています。



▲昼食会の様子

問 中区老人クラブ連合会事務局 ☎fax 681-8480

VIVA! 健康 働く毎日をもっと元気に!

従業員の健康が、企業力アップのカギ!

従業員一人ひとりの健康を大切にすることは、将来的に職場全体の元気やパフォーマンス向上につながります。
この考え方を「健康経営」と言います。



職場の健康づくりに関心のある事業所の皆さんへ

「健康経営って実際に何から始めたらいいの?」
そんな時は区役所にご相談ください。専門職(保健師、栄養士、歯科衛生士)がお伺いして、健康に関する講話やミニ健康チェックを行うことができます。
体組成計、血管年齢測定などの健康機器の無料貸し出しもしています。 ▲詳しくはこちら



血管年齢測定 指を挟むだけ!

問 区役所健康づくり係 ☎224-8332 fax 224-8157