

NAKA 9

広報よこはま なか区版 No.347 2026



Top!cs(1)

『いつも』の『備え』が『もしも』の『安心』に ～災害時でも健康に過ごそう～

食料品を上手に備えよう

災害が発生して供給体制が整うまでに約3日かかると言われています。普段使う食材をローリングストックして、賞味期限切れによる無駄を出さずに、非常時でも食べられたものを食べられるようにしましょう。

家族や同居の人数×最低3日分を用意しましょう

保存性の高いもの、調理なしでそのまま食べられるものを準備しましょう。

主食 3日で9食分必要!

- おかゆ
- アルファ化米
(水を注ぐだけで作れるご飯)
- 缶入りパン
- 乾麺・カップ麺



3日で9食分必要! おかず

- 魚や肉の缶詰
- 煮物の缶詰
- レトルト食品



1人あたりの食品例

飲み物 1人1日3リットル!

- 水(2L)
- 水(500mL)
- その他の水分
(お好みのもの)



3日で9リットル用意しましょう。

いずれか1～2種類

- 果物缶詰・ドライフルーツ
- あめ・チョコレート・ビスケット
- ゼリー飲料 など



「もしも」に備えて、日頃からできること、「その時」につくれる食事のレシピなど、わかりやすくまとめたリーフレットを用意しています。

詳しくはこちら▶



食べ物だけじゃない!?地震への備えについては、6・7面へ

災害時は、ライフライン(水道・電気・ガス)の復旧に時間を要することがあるため、各家庭での水や食料品、衛生用品の備蓄が大切です。

使用期限に注意して、ローリングストック(※)しておきましょう。

(※)ローリングストックとは?

普段使う食料品や衛生用品を、使った分を補充して一定量確保する備蓄法。

【問合せ】区役所健康づくり係 ☎ 224-8332 fax 224-8157

感染症予防には

災害時は環境がかわり、衛生状態を保つことができなったり、免疫が落ちたりして、感染症にかかりやすくなります。衛生用品もローリングストックして、清潔を保ち、感染症を予防しましょう。

水道が使える時は…感染症予防の基本は石けんでの手洗い!

こんな時は手を洗いましょう



水道が止まってしまったら…

ウエットティッシュで手を拭き、速乾性アルコールで消毒することで、手の清潔を保ちましょう。



※ウエットティッシュは未開封でも徐々に乾燥してしまいます。家族や同居人の人数を考慮して無駄のないよう備蓄しておきましょう



「手のひら → 手の甲 → 指先・爪の間 → 指の間 → 親指 → 手首」の順で、手全体によくすり込んで、自然に乾かしましょう

Top!cs(2)

横浜の野菜を家で食べよう!

横浜市内で、多くの野菜や果物が生産されていることをご存じですか? 旬の野菜は、おいしいだけでなく、含まれる栄養素の量もぐっと増えます。新鮮で栄養価の高い旬の横浜産の野菜を食べて、厳しい夏の暑さでたまった疲れを吹き飛ばしましょう!

中区内の野菜販売

中区SDGsマルシェ、ハマッ子市庁舎直売所、北仲マルシェなど、中区内でも横浜産の野菜やそれらを使用した加工品を購入できます! 詳しくはこちら▶



秋に収穫される主な横浜の野菜



ナス、キャベツ、小松菜、ブロッコリー、サツマイモ、カリフラワー、ゴボウなど

中区ヘルスメイトから健康レシピを紹介

ナスとひき肉のみそ炒り煮

材料(2人分)

- ・ナス ……中4本
- ・インゲン ……4本
- ・鶏ひき肉 ……50g
- ・サラダ油 ……大さじ1
- ・みそ ……大さじ2
- ・酒 ……大さじ2
- ・砂糖 ……大さじ1と1/2
- ・水 ……1/2カップ
- ・赤唐辛子 ……お好みで

作り方

- ①ナスはへたを切り落とし、縦半分に切り、皮目に斜めに細かく切り込みを入れる
- ②インゲンは筋を取り、さつとゆでて食べやすい長さに切る
- ③フライパンにサラダ油を熱し、刻んだ赤唐辛子、ひき肉を加えパラパラになるまで炒める
- ④③に①を加え油がなじむまで炒めたら、ふたをして5分ほど弱火で蒸し焼きにする
- ⑤④に混ぜ合わせたAを加え、ひと混ぜしたら再びふたをして5分ほど煮る
- ⑥仕上げに②を加えて火を止め、器に盛る



皮が柔らかく甘みやうまみが濃い秋ナス。皮に含まれるポリフェノール成分は、活性酸素の働きを抑えると言われています。



中区ヘルスメイトさん

【問合せ】区役所健康づくり係 ☎ 224-8332 fax 224-8157

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

154,438人
90,755世帯
(2026年8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

特集

食べ物だけじゃない!?

【問合せ】区役所防災・危機管理推進担当 ☎ 224-8112 fax 224-8109

地震への備え、していますか??

「いつ起きるかわからない」地震災害。地震に備える、ヒントをご紹介します!

自宅が避難所に? 在宅避難のススメ

個人で備える

地震が起きたらすぐに避難所に行くもの? いいえ、自宅が安全なら在宅避難がおすすめです。

在宅避難とは、自宅で避難生活を送ることを指します。過去の震災から、被災者には非常に大きなストレスがかかり、そのストレスに起因する災害関連死が発生することわかっています。そのため、震災後も、なるべく日常生活に近い生活を送ることで、ストレスを軽減していくことが重要です。

横浜市では、震災による自宅への被害が軽微であれば、普段に近い生活を送ることができる在宅避難を推奨しています。

避難所で生活

皆さんはどちらがいいですか? /

自宅で生活

体育館などで就寝



ペットと別の場所で生活



自分のベッドで就寝



ペットと一緒に過ごす



在宅避難のためには備えが重要です!

食べ物だけじゃない! 備蓄品の充実を

電気やガス、水道が止まってしまうことがあります。食べ物だけではなく、トイレパックやランタン、モバイルバッテリー、カセットコンロなどを備えておくと、安心して自宅で過ごすことができます。

食べ物などのローリングストックについては5面へ



トイレパック



ランタン

モバイル
バッテリー

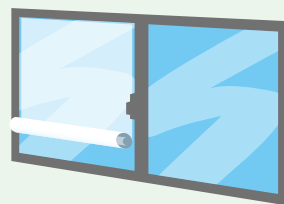
カセットコンロ

地震に強い家に!

家が倒壊しなくても、家具が倒れたりガラスが割れたりすると在宅避難の妨げとなります。事前に対策することで安心して自宅で過ごせる環境を守りましょう。



感震ブレーカー



ガラス飛散防止フィルム



L字金具

つっぱり棒
家具転倒防止器具

横浜市には、感震ブレーカーと家具転倒防止器具の補助制度があります。詳しくは右の7面へ

家庭の状況にあった備えを!

乳幼児や要介護者、ペットがいる家庭など、それぞれの家庭に合わせた備蓄が必要です。ローリングストックを活用して備えておきましょう。

乳幼児がいる家庭



おむつ・液体ミルクなど

要介護者がいる家庭



介護食(レトルト)など

ペットがいる家庭



ケージ・ペットフードなど

いつも使っているアレ、実は防災グッズです!

普段から身の回りにあるものも防災グッズとして活躍することがあります。災害時に役立つものがないか確認してみましょう。インターネットでアイデアを検索するのもよいでしょう。

クーラーボックスで
生鮮食品を保存

ラップを活用



止血

血の上に
敷いて
洗いを
減らす冷暖房が使えない
時のために

使い捨てカイロ

たたくと冷たくなる
瞬間冷却剤

◀ 詳しくは、横浜市のウェブページをチェック!

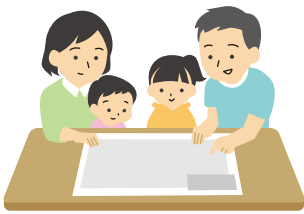
在宅避難のリーフレットは区役所でもお配りしています。

配布窓口 区役所総務課(本館6階61番窓口)

防災の地図・避難経路を確認しよう！

個人で備える

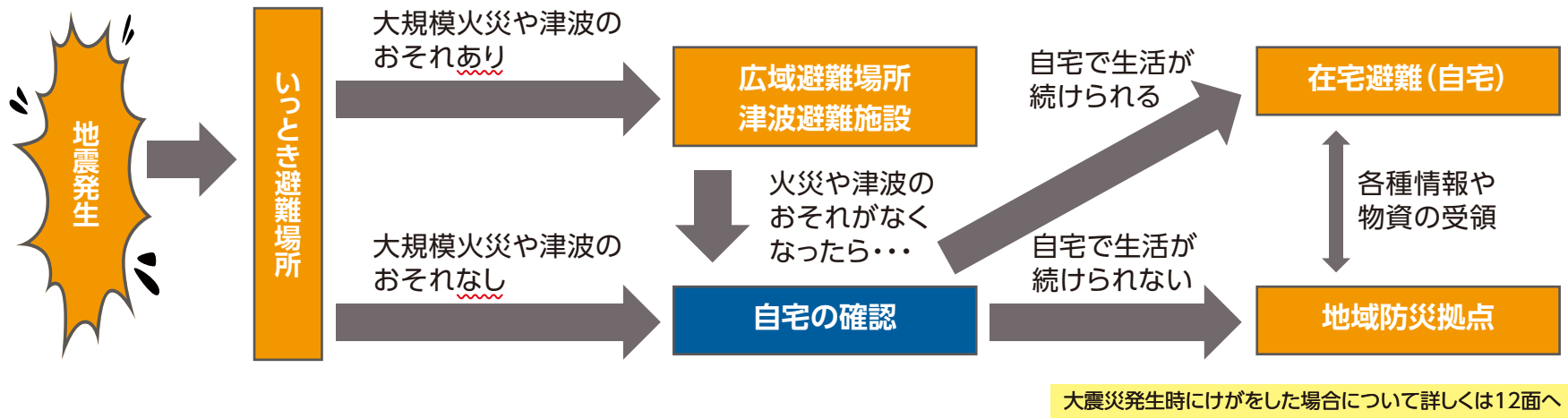
中区区民生活マップで、避難場所や避難所を確認しましょう。道路が通れなくなってしまうこともあるため、複数の避難経路を考えておきましょう。また、ウェブページでは、風水害のハザードマップ(内水氾濫、洪水、高潮、土砂災害)も公開しています。



防災の地図はこちらからご覧いただけます。
区役所でも配布しています。
●土砂災害ハザードマップ
●浸水ハザードマップ
もあわせて確認しましょう。

さまざまな避難場所や避難所があるけど…

いつとき避難場所…近所の安否確認や、周辺の状況を確認するために一時的に集まる場所です。自治会町内会などが任意に定めています。
広域避難場所…地震による延焼火災の放射熱や煙から、命を守るために一時的に避難する場所です。
津波避難施設…津波警報・大津波警報が発表された場合などに避難場所として開放される施設です。横浜市と協定を結んでいる民間施設などもあります。
地域防災拠点(指定避難所)…自宅生活できなくなった被災者が避難生活を送るための場所で、食料・飲料水や生活用品、防災資機材などが備蓄されています。また、救援物資や情報の拠点として機能するため、自宅避難生活を送る人も物資や情報を受け取れます。



感震ブレーカー・家具転倒防止器具設置補助

個人で備える

感震ブレーカー

既存のブレーカーに取り付けるもので、揺れを感知すると電気を遮断します。
大きな地震のあとに発生する通電火災を防ぐのに効果的です。



◀詳しくはこちら



家具転倒防止器具

食器棚や冷蔵庫、たんすなどの家具などに取り付けるもので、家具の転倒による通電火災やけがを防止し、素早く避難できるようになります。



◀詳しくはこちら



感震ブレーカー・家具転倒防止器具共通

重点対策地域にお住まいの世帯………**全額補助**
重点対策地域以外にお住まいの世帯…一部補助
※1世帯各1個まで

申込み

2027年1月31日(日)(※予算に達し次第、早期終了)までに、各制度のウェブページから電子申請か申請書をダウンロード、または申し込み用紙付きチラシで

配布窓口

区役所総務課(本館6階61番窓口)、地域ケアプラザ、地区センター、コミュニティハウスなどの区民利用施設でも配布しています

出前講座・アドバイザー派遣を行っています！

地域で備える

地域の防災力を高めていただくため、区役所では、自治会町内会をはじめ、保育園や学校、企業などに向けて、防災に関する講話や勉強会を実施しています。また、専門知識を有するアドバイザーの派遣制度もありますので、お気軽にご相談ください。

区職員による防災講話
(各種団体・企業など
どなたでも)



▲企業向けのイベントでの啓発

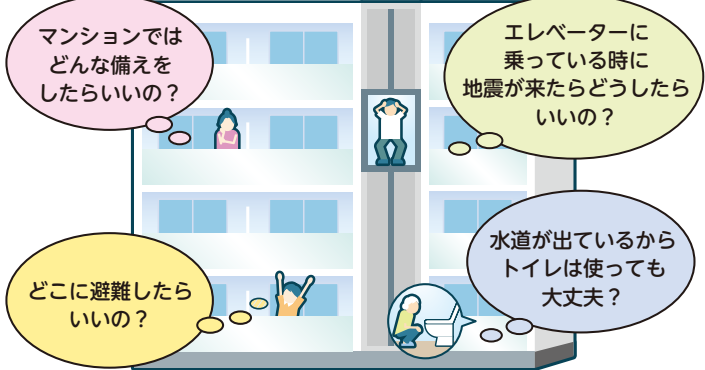
マンション防災アドバイザー派遣制度
(集合住宅の管理組合・集合住宅を含む
自治会町内会などを対象)

詳しくはこちら▶



地震火災対策アドバイザー派遣制度
(地震火災対策計画における重点対策地
域の自治会町内会を対象)

詳しくはこちら▶



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

第64回中区老人福祉大会

老人クラブ関係者や高齢者支援に貢献した区民を表彰。活動成果発表も。
📅 9月14日(月) 13時～16時 📍 開港記念会館(本町1-6) 区役所高齢・障害係 ☎ 224-8161 fax 224-8159

中区健康チェックDay

横浜市フレイルチェックシートと体力測定(必須)、血管年齢測定、肌診断、災害時の健康づくり体験など。※上履き持参
📅 9月16日(水) 9時45分～11時 📍 本牧地区センター(本牧原16-1) 区中在住60歳以上各30人(先着) 区役所高齢者支援担当 ☎ 224-8167 fax 224-8159

本牧ハワイアンフェスタ2026

歌と踊りと飲食でフラを楽しむ1日。
📅 9月27日(日) 9時30分～16時 📍 本牧山頂公園観山広場(和田山1-5) 実行委員会 ☎ 621-0861 fax 624-0861

再エネ連携自治体交流物産展

横浜市と再エネ連携協定を結ぶ東北地方などの自治体の特産品を販売！
📅 10月8日(木) 11時～18時・9日(金) 10時～14時 📍 市役所アトリウム(本町6-50-10) 脱炭素・GREEN×EXPO

推進局循環型社会推進課
☎ 671-4155 fax 550-3925

📢 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

📅 9月29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・地域の人3組(1組50分) 電話・Eメール(行・名・番)を記入)で 区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

📅 9月17日、10月1日・8日の木曜11時～17時※初心者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 区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

📅 9月20日(日)、10月10日(土) 13時～17時、9月27日、10月4日の日曜① 9時～12時、② 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) 区中ソフトテニス協会事務局(吉門) ☎ 090-8802-2650
✉ nakakusofttennisassoc.1951@gmail.com

中区子供テニス教室

📅 10月4日(日) 10時～12時 📍 横浜インターナショナルテニスコミュニティ(YITC)(山手町230) 4歳～小学生100人(先着) 9月11日(金)からWEBで 区横浜インターナショナルテニスコミュニティ(YITC)
☎ 681-9528 fax 681-8731



🍼 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。
▶ 不老町地域ケアプラザ(不老町3-15-2) 📅 9月15日(火) 10時30分～11時30分 5組(先着)
▶ のんびりんこ(住吉町1-12-1belle横浜3階) 📅 9月25日(金) 13時30分～14時30分、10月9日(金) 10時～11時 各10組(先着)
▶ 山元小学校コミュニティハウス(山元町3-152) 📅 9月28日(月) 10時～11時 5



中区民デー 新リーグ開幕の記念イヤー！横浜エクセレンスを応援しよう！

🏀 横浜エクセレンス VS 岐阜スーパース

📅 10月17日(土) 17時35分～・18日(日) 15時5分～
📍 横浜武道館(翁町2-9-10) 区中在住・在勤・在学の人
招待席 2F自由席：各日ペア100組
9月12日(土)～27日(日)にWEBで(抽選)
※同一世帯の複数申し込み不可
※10月5日(月)以降当選者に通知
優待席 ※割引価格 1F指定席(エンドスタンドK・L)：一般2,000円・高校生以下1,000円、2F自由席：一般1,000円・高校生以下500円、10月2日(金)19時からWEBで(先着)



▲申し込みはこちら



©YOKOHAMA EXCELLENCE

問 横浜エクセレンス ☎ 264-6424 fax 264-6425

歴史の散歩道

江戸から横浜まで、すぐろくの旅

絵図で旅する
幕末の横浜



No.323

読者の皆さんはすぐろく(双六)を小さい頃楽しんだことはないだろうか。サイコロを振ってマスを進み、「上がり」を目指すゲームである。幕末、横浜が開港された翌年の万延元年(1860)年、江戸から横浜までを旅するすぐろくが売り出された。図1がそれである。

「ふり出し」(スタート)は右下の江戸・日本橋。そこから左に道は伸びて「二」は品川、江戸郊外に位置する東海道最初の宿場町である。さらに川崎鶴見・生麦と進み、左端の子安道はぐるりと右に曲がり、神奈川宿に入る。道の左手には外国の船が海に浮かんでいるのが見えてくるだろう。大きな宿場町だった神奈川宿はとりわけくわしく描かれ、図右端から上に伸びる道もまだ宿の範囲内である。青木町・台町(現横浜駅付近)と進み、「十九」は神奈川宿の西の端の「御番所木戸」。ここで「三」の目を出すと、江戸に帰らなくてはならなかった。なかなか厳しいルールである。

画面右上「芝生村」から左は開港場までの新道「横浜道」である。石崎を通り、野毛の切通しを越えて、建物が集まっている「廿八(二十八)野毛町」へ。現在飲み屋街の野毛にはこの頃、神奈川奉行所の役人の屋敷が集まっていた。さらに左に進み「卅二(三十二)



▲図1「御開港横浜一覽双六」歌川芳幾(よしいく)画 万延元年(1860)年 横浜開港資料館蔵

「二太田はし」(吉田橋)から横浜に入る。画面中央が横浜のメインストリート本町(通り)。右から左へとコマを進め、「四十 外国人屋敷」で「上り」となった。
安政6(1859)年に横浜が開港すると、日本人の商人が横浜に出店し、外国商人も開港場に商館を構えた。のみならず、日本の観光客も新たに誕生した異国情緒あふれるこのまちの見物にやってきました。とくに大都市である江戸からの訪問客は多かったにちがいない。このすぐろくは、当時の新しい名所・横浜を紹介した商品であるが、現在のわたしたちをも幕末の旅へ誘ってくれる。
(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)

組(先着)
【共通】**申**WEBで
☎中区支部事務局(のんびりんこ内)
☎**fax** 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。 **📅**9月16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) **☎**電話で
☎のんびりんこ **☎fax** 663-9715

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。 **📅**9月16日(水)10時～12時 **📍**山手縁乃庭(大和町2-49) **👤**おおむね2歳以下の子と保護者 **📍**区役所こども家庭支援担当
☎224-8171 **fax** 224-8159



地域子育て支援拠点
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

●**乳幼児への応急手当の仕方**
事故の予防とその手当、心肺蘇生法について学びます。 **📅**9月26日(土)10時～11時30分 **👤**15人(先着)※子ども同伴可 **📅**9月12日(土)からWEBで

●**ツインズサロン**
多胎児の育児中、妊娠中の人同士でお話ししましょう! **📅**10月3日(土)10時30分～11時30分 **👤**多胎児の未就学児と保護者(妊娠中も可)5組(先着)
📅9月19日(土)からWEBで

●**赤ちゃんと一緒におしゃべりタイム**
📅10月6日(火)14時～14時30分

👤2～6か月の子と保護者8組(先着)
📅9月22日(祝・火)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。
📅10月10日(土)10時30分～11時30分 **👤**1～2歳以下の子と保護者10組(先着) **📅**9月26日(土)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 **fax** 641-1613

- たまごるーむ** 
📅9月11日～10月10日の祝日を除く月～金曜9時30分～14時30分
- 育児相談**
📅9月11日～10月10日の祝日を除く月～金曜9時30分～16時
- 園庭開放**
📅9月11日～10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**
📅9月15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
- 誕生月の子をみんなで祝おう**
📅9月29日(火)11時15分～11時45分
👤未就園児と保護者
- 赤ちゃんタイム**
📅10月7日(水)10時～11時30分
👤12か月以下の子と保護者
- 交流保育「みんなであそぼう!」**
📅10月15日(木)10時～10時30分
👤1歳6か月以上の未就園児と保護者5組(先着) **📅**9月30日(水)から電話・来園で

令和9年度 **保育所等の利用申請を受け付けます**

令和9年4月から保育所等の利用を希望する人の保育所等利用案内・申請書様式の配布と申し込みが始まります。

①「**令和9年度横浜市保育所等利用案内**」をよくお読みください
区役所こども家庭係(5階54番窓口)、1階総合案内、区内保育所、区内地域ケアプラザで、10月1日(木)から配布します。
※ウェブページには9月24日(木)から掲載

②**利用を希望する保育所等を見学しましょう**
保育所等の雰囲気や、利用が決まった場合に通えるかなどを確認してください。見学する園を選ぶ際の参考に、「えんさがしサポート★よこはま保育」をぜひご活用ください。見学の際は、事前に保育所等へお問い合わせください。

③**必要書類を揃えて申請してください**
申請期間:10月1日(木)～28日(水)
申請方法:令和9年4月入所の申請から、「原則、マイナンバーカードを使ったオンライン申請」となります(締切日23時59分までの送信分有効)。
申請には暗証番号が必要です。

※個別の支援や医療的ケアが必要な場合は、申請前に区役所へご相談ください

☎区役所こども家庭係 ☎224-8172 fax 224-8159



▲えんさがしサポート★よこはま保育はこちら



▲詳しくはこちら

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

●**たまごるーむ** 
📅9月11日～10月10日の祝日を除く火・水曜10時～11時30分
●**育児相談**
📅9月11日～10月10日の祝日を除く月～金曜9時30分～12時
●**園庭開放**
📅9月11日～10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 **fax** 621-5124

●**たまごるーむ** 
📅9月11日～10月10日の祝日を除く火・水曜10時15分～12時15分
●**育児相談**
📅9月11日～10月10日の祝日を除く月～金曜9時30分～12時
●**園庭開放**
📅9月11日～10月10日の祝日を除く

月～金曜10時15分～12時15分
●**交流保育「運動会ごっこ」**
📅10月7日(水)10時15分～10時45分 **👤**1歳6か月以上の未就学児と保護者5組(先着) **📅**9月18日(金)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

9月25日(金)11時～13時30分
区役所本館ぱびぼ広場

ぶれいす、メタゲーム横浜、ろばの家の3事業所が参加します。

☎区役所障害者支援担当 ☎224-8165 fax 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	9月11日～10月10日は実施しません	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 fax 224-8159
はじめての歯ぴか教室 ～歯みがきと離乳食のこと	9月29日(火)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7か月以下の乳児と保護者※WEBでも予約できます	健康づくり係 ☎224-8332 fax 224-8157 ▼歯ぴか教室  ▼離乳食教室 
子どもの食生活健康相談	9月25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)	
離乳食教室	9月25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	
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、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	A B 高齢者支援担当 ☎224-8167 C 障害者支援担当 ☎224-8166 【共通】 fax 224-8159
A 介護者のための こころの相談	9月17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	
B もの忘れ相談	9月29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 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

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
鉄道友の会東京支部神奈川サークル
(鉄道写真、その他)の作品展示。
🗓9月1日(火)～30日(水)

◆うさぎ!! ぴょんぴょん組!!
音楽に合わせて、楽しくカラダを動かしましょう! 🗓9月25日(金)10時～11時
👤未就園児と保護者15組(先着)
📞9月11日(金)から電話・WEB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
ジャズサクスの魅力。 🗓9月25日(金)13時30分～16時 👤20人(先着) ¥600円 📞9月11日(金)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。 🗓9月26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 📞9月11日(金)から電話で

◆横浜の歴史・ゆかりのヒト～畠山重忠と横浜・二俣川
鎌倉時代の武将「畠山重忠」について、その人物像を探ります。 🗓9月29日(火)10時～11時30分 👤22人(先着) ¥300円 📞9月11日(金)から電話・WEBで

◆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7回)
12月6日(日)の地区センターまつりでステージ発表をします。 🗓10月8日・15日・29日、11月12日・19日、12月3日の木曜16時40分～17時30分 👤3～10歳の子12人(先着) ¥6,600円 📞9月11日(金)から電話・WEBで

◆包丁研ぎのススメ～お料理のパートナーを最高に!
🗓10月9日(金)14時～15時30分 👤8人(先着) ¥600円(包丁2本ま

で) 📞9月11日(金)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
🗓9月14日(月)

◆こぐまの部屋
絵本の読み聞かせ・手遊びなど。
🗓9月16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
🗓9月18日・25日、10月9日の金曜10時～11時 👤各25人(先着) ¥各500円 📞9月11日(金)から電話・来館で

◆みゆき先生の幸せレシピ～残暑を乗り切る献立4品
🗓9月18日(金)10時～13時 👤15人(先着) ¥1,500円 📞9月11日(金)から電話・来館で

◆本牧^{よもやま}四方山^{よばなし}夜咄
～飛鳥田6大事業と本牧
飛鳥田市政と本牧の現在の経済について考えます。 🗓9月19日(土)18時10分～19時40分 👤25人(先着) ¥500円 📞9月11日(金)から電話・来館で

◆本もく座の十五夜おはなし会
お月様にちなんだ絵本や紙芝居・手遊び・歌など。 🗓9月25日(金)10時30分～11時45分 👤未就学児と保護者10組(先着)

◆横浜みどりアップ計画
市民が森に関わるきっかけ作り
▶大人の遠足 健脚コース
氷取沢市民の森を散策し大岡川源流を訪ねます。 🗓9月26日(土)9時30分(JR洋光台駅改札口集合)～12時
▶森林ヨガ
🗓10月4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【共通】
👤15人(先着) ¥500円 📞9月11

日(金)から電話・来館で

◆おもちゃの病院
🗓9月27日(日)①10時～11時、②13時～14時 👤各8点(1人2点まで・先着) ¥電池・特殊部品のみ実費 📞9月11日(金)から電話・来館で

◆発酵のチカラ^{おい}～美味しい簡単みそ2kg・塩麹^{こうじ}450g作り
🗓9月27日(日)①10時30分～12時、②12時30分～14時 👤小学生以上各16人(先着) ¥各4,500円※親子参加6,000円(子:小学生1kg・保護者2kg・塩こうじ450g) 📞9月11日(金)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。
🗓9月18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
🗓9月19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 📞9月11日(金)から電話・来館で

◆あなたに似合う色診断講座
カラーコーディネートを体験してみませんか。 🗓9月25日(金)10時30分～12時 👤8人(先着) ¥200円 📞9月11日(金)から電話・来館で

◆すくすくジャンプ!!
体をうごかしたい子どもたち集まれ!!
🗓9月26日(土)10時～11時
👤未就学児と保護者15組(先着)
¥300円 📞9月11日(金)から電話・来館で

◆すく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9日(金)10時～12時
👤未就学児と保護者

◆ストレッチを体験してみましょう(全4回)
🗓10月12日・26日、11月9日・23日の月曜10時～11時 👤8人(先着) ¥3,200円 📞9月11日(金)から電

話・来館で

◆親子でハロウィン工作
ハロウィンにむけて工作しませんか。
🗓10月17日(土)10時30分～12時
👤親子10組(先着) ¥600円 📞9月11日(金)から電話・来館で

◆楽しみながら脳トレにチャレンジ!!
🗓10月30日(金)10時～11時
👤20人(先着) 📞9月11日(金)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)

◆昔遊び～昔の遊びと縁日をたのしもう
🗓9月12日(土)①14時～16時/昔遊び、②16時30分～18時30分/縁日

◆みんなあつまれ! おはなし会
🗓9月23日(祝・水)14時～14時30分 👤30人(先着)

◆お花屋^{しょうぶ}さんの植物講座～花菖蒲の植え付け
🗓9月24日(木)10時～12時 👤10人(先着) ¥1,000円 📞9月11日(金)から電話・来館で

◆お歌の時間
ピアノに合わせてみんなで歌いましょう。 🗓9月24日(木)14時～15時
👤30人(先着) ¥500円 📞9月11日(金)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・運動編
🗓10月1日(木)13時30分～15時
👤20人(先着) ¥500円 📞9月11日(金)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。 🗓10月の毎週水曜17時～18時 👤小学生～中学生15人(先着) ¥3,000円 📞9月11日(金)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
～海軍の変遷
人気の歴史講座。事前申込制です。
🕒9月21日(祝・月)10時～12時・25日(金)14時～16時※2回とも同じ内容
👤各40人(先着) 💵各500円
📞9月11日(金)から電話・WEBで

◆ハンドクラフトワークショップ～アロマジュエルポットとキャンディレイ
身近な材料で作ります。🕒9月26日(土)14時～16時 👤10人(先着)
💵300円 📞9月11日(金)から電話・来館で

◆わくわくする! 横浜と歴史講座
～鎌倉幕府と横浜
鎌倉幕府誕生による横浜市域への影響を学びます。 🕒10月2日(金)14時～16時 👤40人(先着) 💵500円
📞9月11日(金)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

◆秋色リース～秋の木の実などを使ったリースを作しましょう
🕒9月19日(土)13時～15時 👤8人(先着) 💵1,200円 📞9月11日(金)から電話で

仲尾台中学校コミュニティハウス

仲尾台23(📍山手駅)
☎📠 623-6787
🗓 毎週水曜・金曜

◆キャンドルナイトヨガ
～ハーベストムーン
月礼拝の動きを取り入れ、心身のバランスを整えましょう。🕒9月27日(日)19時～20時 👤10人(先着)
💵500円 📞9月12日(土)から電話・来館で

◆ハロウィンリース
～ナチュラルにお部屋を彩る
🕒10月6日(火)①13時～14時30分、②15時～16時30分 👤各8人(先着)
💵各3,000円 📞9月12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

山田町3-9(📍伊勢佐木長者町駅)
☎📠 262-2629 🗓 毎週月曜・木曜

◆陶芸教室～初心者向け〈全5回〉
粘土から手で器を作ります。 🕒9月27日、10月4日・18日・25日、11月1日の日曜13時30分～16時 👤5人(先着) 💵2,800円 📞9月11日(金)から電話・来館で

◆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。 🕒10月6日・20日、11月3日・17日の火曜10時～11時 👤20人(先着) 📞9月11日(金)から電話・来館で

◆わくわく運動遊び【小1～3クラス】
～ボールやエア―遊具を使って楽しく遊ぼう!〈全5回〉
🕒10月21日～11月18日の毎週水曜16時～16時40分 👤小学1～3年生と保護者10組(先着) 📞9月11日(金)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
🕒9月26日(土)10時～11時 👤15人(先着) 📞9月12日(土)から電話・来館で

◆土曜日のおはなし会
図書委員による絵本の読み聞かせ。
🕒9月26日(土)14時～14時30分
👤おおむね3歳以上の子※保護者同伴可

◆紅茶講座～希少なネパールヒマラヤ白茶を味わいましょう
紅茶の歴史、種類、おいしい入れ方を学びます。🕒9月26日(土)14時～15時30分 👤6人(先着) 💵1,200円
📞9月12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く!
🕒10月3日(土)10時～11時30分 👤10人(先着) 💵100円 📞9月12日(土)から電話・来館で

◆絵手紙教室
～絵馬に来年の干支を書きます
🕒10月14日(水)9時15分～11時30

分 👤10人(先着) 💵1,100円
📞9月12日(土)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

◆家計を見直しライフプランを考える～シニア時代をよりよく生きる
家計改善相談員が家計見直しのコツをお伝えします。 🕒10月28日(水)13時30分～15時 👤中区在住・在勤の人30人(先着) 📞10月7日(水)から電話で

中図書館

本牧原16-1(📍本牧原)
☎ 621-6621 📠 621-6444
🗓 9月14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。 🕒9月16日、10月7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。 🕒9月19日(土)15時～ 👤5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。
🕒9月29日、10月6日の火曜11時～11時30分 👤2歳以下の子と保護者

◆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。 🕒10月3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
🗓 第4月曜(祝は翌日)

◆ひまわり健康体操〈全12回〉
健康と体力の維持を目指し、体操・ストレッチ・軽スポーツを行います。
🕒10月～12月23日の毎週水曜13時10分～14時40分 👤50歳以上30人(抽選) 💵7,200円 📞9月13日(日)までにWEB・往復はがき(📧・📧・性別・生年月日・📧・📧を記入)を郵送で※市外在住で市内在勤の人は勤務先の名称も記入

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 🗓 毎週日曜・祝日

◆中区防災まちあるき、歩いて気づく街の危険、一緒に探してみませんか? 2026
防災や歴史の視点から区内を歩き、災害時に備えるための視点を学びます。
🕒10月18日(日)10時(JR関内駅北口集合)～12時 👤中区在住・在勤・在学の人15人(抽選)
📞9月11日(金)～30日(水)に電話・WEBで



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)

◆懐かしの曲演奏&歌声サロン～みんなの歌バンドによる演奏を聴いたり、伴奏に合わせて歌ったり楽しみましょう!
🕒10月4日(日)14時～15時 👤市内在住おおむね60歳以上60人(先着)

◆介護予防事業「脳トレ姿勢すっきり体操」〈全10回〉
🕒10月～12月15日の毎週火曜(11月3日を除く)14時30分～16時 👤市内在住60歳以上30人(抽選) 📞9月2日(水)～23日(祝・水)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

 なか区民活動センター
(区役所別館1階)
☎ 224-8138 📠 224-8343
📧 na-katsudou@city.yokohama.lg.jp

●ときめく俳句初心者講座
俳句の気軽さや楽しさを日常の出来事から詠み、楽しみを学びながら俳句の世界に親しんでみませんか。 🕒10月19日、11月16日の月曜13時～15時45分
👤俳句に興味のある人15人(先着)
📞9月11日(金)から電話・来館で

善意銀行

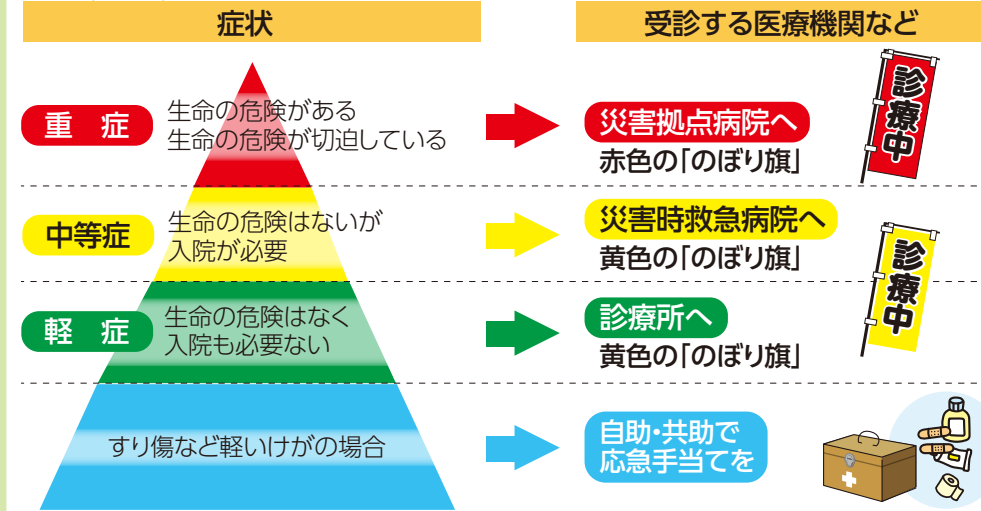
6月1日～6月30日受け付け分(敬称略)
株式会社クラスティクス
あたたかいご寄付をありがとうございました。
📍 中区社会福祉協議会
☎ 681-6664 📠 641-6078



大震災発生時にけがをしたら…

症状の緊急度・重症度によって受診できる医療機関が異なります。医療機関に掲げられる「のぼり旗」が目印です。
もしもの時に備え、平時から応急手当用品や持病の薬なども準備しておきましょう。

※診療が可能な場合は「のぼり旗」が掲げられます



問 区役所事業企画担当 ☎224-8330 fax 224-8157

Yナース(横浜市災害支援ナース)募集中

Yナースは、大震災発生時に、医師、薬剤師、市職員と共に横浜市防災計画に基づく「医療救護隊」の一員として、区内の避難所などで主に軽症者に対する応急医療に協力する看護職のことです。



登録資格

市内在住・在勤の保健師・助産師・看護師・准看護師の有資格者で、災害時に区内で支援活動ができる人
(病院勤務などで、災害時に職場に参集することになっている人は原則除く)

登録方法

登録申込票(区役所やウェブページから入手可)を区役所福祉保健課(区役所別館4階401・402窓口)へ持参・郵送・WEBで

詳しくは [横浜 Yナース 検索](#)



中区「横浜グリーンエクスポ」通信

開幕まであと半年!
世界の明日を、みんなでひらく。

～こどもプロジェクト～WEBサイト紹介

子ども向けの特設WEBサイトで、横浜グリーンエクスポについて学ぼう!



▲サイトイメージ 出典:横浜市

コンテンツ内容

- 出展企業や横浜市の取り組みについて、わかりやすく紹介しているよ!
- みんなの参加でサイト内の島が成長するみたい!



▲詳しくはこちら

楽しく学んで、横浜グリーンエクスポに行く準備をしよう!

図脱炭素・GREEN×EXPO推進局GREEN×EXPO推進課
☎671-4627 fax 212-1223

おさらぎ 大佛次郎記念館 猫へのまなざし、こどものおはなし展

1927年の「角兵衛獅子」により、子どもたちに人気となった大佛次郎は、30年以上にわたり彼らのもとにさまざまな物語を届けました。また、愛猫家としての「まなざし」を通して「スイッチョねこ」のような名作が生まれました。本展では、大佛の少年少女小説や童話の中から、猫や子どもを主人公とする作品を中心に紹介し、その愛情を読み解きます。

日時 12月27日(日)まで

※入館は17時まで、10～12月は
16時30分まで

※休館日:月曜(祝は翌日)

会場 大佛次郎記念館(山手町113・港の見える丘公園内)2階ギャラリー

費用 入館料200円(市内在住65歳以上100円、中学生以下無料)

問 大佛次郎記念館 ☎622-5002 fax 622-5071



▲朝倉振画「スイッチョねこ」原画

2027年は中区制100周年

9月30日(水)まで
詳しくはこちら

区民提案事業 募集中! 20万円



問 区役所地域力推進担当 ☎224-8136 fax 224-8215

結核?! 過去の病気ではありません! VIVA! 健康

—9月24日～30日は結核・呼吸器感染症予防週間です—



「結核」は今でも全国で年間1万人以上の人がかかっている感染症です。令和6年の中区の結核罹患率^{りかん}※は18.3で、横浜市全体(7.1)を大きく上回り、市内18区で最も高い状況です。
(※罹患率…人口10万人あたりで何人が新たに発生・かかったかを表した数値)

どんな病気?

- 患者の咳やくしゃみなどで空気中に広がった結核菌を吸い込むことで人から人へ感染します
- 感染すると、主に肺に炎症が起こります
- 咳、痰、微熱など風邪のような症状が出ます
- 病気や加齢などで免疫力が低下すると発病しやすくなります
- 高齢者では、食欲低下や体重減少、元気がなくなるなどの症状がみられることもあります

予防には?

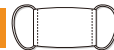
- 普段から、健康的な生活を心がけて免疫力を保ちましょう
- 乳児期のBCG予防接種は、結核の発病や重症化の予防に有効です

早期発見には?

- 年に1回は胸のレントゲン検査を受けましょう
- 風邪のような症状が2週間以上続くときや、食欲低下、体重減少がみられるときは、医療機関を受診しましょう



結核に限らず咳やくしゃみが出るときは、マスクをつけましょう



問 区役所健康づくり係 ☎224-8333 fax 224-8157

令和8年度中区認知症講演会

父(認知症専門医 長谷川和夫)と娘の対話 ～気持ちを伝えあうケア・暮らしの中で学んだこと～

「長谷川式認知症スケール(簡易知能評価スケール/HDS-R)」の生みの親である、認知症専門医・長谷川和夫さん。その歩みを身近で支えてきた娘の南高まりさんから、父との関わりの経験に基づく話を、認知症プロデューサー・元朝日新聞記者・編集者である坂田一裕さんから、認知症とともに生きる本人の思いを知り、地域とともに暮らす共生社会のあり方の話を聞きます。

本人の思いに寄り添うために何ができるのか、地域で安心して暮らし続けるためにはどのような支援が必要なのか、一緒に考えてみませんか。

日時 11月5日(木)14時～16時

会場 区役所本館7階会議室

対象 中区在住・在勤の人70人(先着)

申込み 10月1日(木)9時から電話・WEBで
※手話通訳を希望する人は
10月15日(木)までに
お申し込みください



認知症の人にも
やさしいまち中区



申し込みはこちら▶

問 区役所高齢者支援担当 ☎224-8167 fax 224-8159