

NAKA 10

広報よこはま なか区版 No.348 2026



中区民祭り「ハローよこはま2026」



中区民祭り「ハローよこはま2026」を開催します！ステージ企画や、中区にゆかりのある企業・団体がさまざまなブースを出店します。さらに、2027年に迎える「横浜グリーンエクスポ」と「中区制100周年」の特設ブースも開設。昨年度より大幅にブース数も増えて、来年の中区制100周年への期待が高まるようなイベントとなっています。ぜひご来場ください！

ステージ

子どもたちによる合唱や迫力満点の中国獅子舞、チアダンスなど、さまざまなステージ企画が区民祭りを盛り上げます！



▲横浜エクセレンス専属チアリーダーズ Elegance

スタンプラリー

会場内のスタンプラリースポットを回ってすてきな景品をもらおう！(先着)



出店ブース

中区ゆかりの企業・団体による展示・体験などの出店や、プロスポーツチームによるスポーツ体験もあります。キッチンカーも多数出店予定！



▲横浜DeNAベイスターズ スポーツ体験

特設ブース

「横浜グリーンエクスポ」や「中区制100周年」に関連する展示やワークショップなどを実施します。



案内図



今年は会場内で中区って「イネ！」フォトコンテストの入賞作品の展示&区民投票も実施！

なか区民活動センター祭り2026

会場 開港記念会館(本町1-6)

なか区民活動センターに登録している団体が出展・出演する楽しい文化祭です。音楽やダンス、横浜の歴史などさまざまな体験の機会をお楽しみください。



▲ステージ



▲ゲーム体験

同時開催

元気フェスタ21～延ばそう健康寿命～

会場 象の鼻パーク

健康チェックや健康相談など、健康づくりを応援するさまざまなブースが出店。楽しみながら健康について考えてみませんか。ぜひお立ち寄りください。



QTopics 1

地域で子育てを支えよう！ ～横浜子育てサポートシステム～



横浜子育てサポートシステムは、子どもを預かる人と、子どもを預けたい人が会員登録し、条件の合う近隣の人との出会いをサポートするしくみです。中区では、預かる人や預けたい人を随時募集しています。

- ★預かる人(提供会員)
健康で、子育て支援に理解と熱意のある20歳以上の人 ※資格は問いません
- ★預けたい人(利用会員)
生後57日～小学生のお子さんがいる人
- ★こんな時に利用できます
「保育園のお迎えに間に合わない」「近所の習い事へ送りだけしてほしい」「自分が通院の間だけ子どもを見てほしい」「リフレッシュしたい」など、誰かの手を借りたい時 ※病気のお子さんの預かりや利用会員宅での家事はできません
- ★提供会員になるには…
まずは入会説明会にご参加ください。実際の活動の前には、コーディネーターが立ち会って「事前打ち合わせ」で顔合わせを行うので安心です。
※提供会員には、1時間あたり報酬(利用料)500円+市の給付金500円=1,000円が支払われます(平日日中の場合)

【問合せ】横浜子育てサポートシステム中区支部事務局(中区地域子育て支援拠点のんびりんこ内) ☎・fax 663-0676

入会説明会については9面へ

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

154,496人
90,710世帯
(2026年9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

中区制100周年まであと1年！ 100年の歩みを、未来へつなごう

【担当】中区制100周年記念事業実行委員会事務局

1927年 中区制施行・中区誕生

横浜市で区制が施行され、鶴見区・神奈川区・中区・保土ケ谷区・磯子区の5区が誕生しました。当時の中区には現在の西区・南区・港南区が含まれており、横浜の中心として歩み始めました。



「横浜市役所(YOKOHAMA CITY OFFICE)」横浜市史資料室所蔵

1945年 横浜大空襲

戦災により中区も大きな被害を受けました。その後、市民の力で復興が進められ、まちは再び活気を取り戻していきました。



「戦災の野毛・中税務署」中区役所所蔵

1961年 横浜マリンタワー完成

高さ106メートルを誇る横浜マリンタワーが完成。当時のカラー塗装は赤と白で、「世界一高い灯台」としてギネス世界記録™にも認定されていました。港町横浜を象徴するランドマークとなりました。



「マリンタワー」横浜市史資料室所蔵

1930年 山下公園開園

関東大震災の復興事業として整備された山下公園が開園。現在も横浜を代表する観光スポットとして親しまれています。

絵葉書「昭和五年三月十五日 山下公園開園記念」
横浜開港資料館所蔵

1959年 開港100周年・山下公園全面接收解除

横浜開港100周年を迎え、山下公園が全面接收解除されるなど、戦後復興から発展へ向かう大きな節目となりました。



「横浜開港百年祭式典(平和球場)」横浜市史資料室所蔵

1977年 中区制50周年・根岸森林公園開園

旧根岸競馬場一帯の返還を受け、「根岸森林公園」が開園。あわせて、「根岸競馬記念公苑」と「馬の博物館」も公開され、中区制50周年を彩る新たな憩いと文化の拠点となりました。



「根岸森林公園」横浜市史資料室所蔵

未来へつなぐ！100周年記念事業！

小・中学生参加者募集！ キミが見つけた“中区”が お菓子になってお店に並ぶ！

子どもたちがまち歩きやワークショップを通して、中区の魅力を発見し、そのアイデアをパートナー企業の協力のもと、商品としてカタチにします。完成した商品は、2027年の区民祭りなどで販売予定です。

活動予定 2027年1月～12月の土・日・祝日(主に中区役所で活動)

内容 ・ワークショップや企業との意見交換など(全5回程度)
・成果発表、修了証授与(予定)

対象・定員 中区在住・在学の小学4年生～中学生30人(応募多数の場合は抽選)

申込み 11月30日(月)までにWEBで

問合せ 区役所こども家庭支援課 ☎224-8139 fax224-8159

パートナー企業

横濱ハーバー

▲株式会社ありあけ



▲Oh!huggy!! 横濱元町店



▲詳しくはこちら

2027年の中区制100周年に向けて、区民・団体・企業の皆さんとともにさまざまな記念事業を進めています。

100年の歩みを未来へつなぐため、一緒に100周年を盛り上げませんか？

みんなで参加しよう！ 区民提案事業(第1期募集分)が決定！

区民の皆さまが主体となり、記念事業の一環として開催する行事・イベントの第1期募集分として7事業が認定されました。今後も開催予定をウェブページでご紹介します。

直近の
開催情報

**中区の花チューリップで100周年の
春を祝おう！**

元町河岸通り会が、チューリップの球根を先着200人に無料配布します。

日時 11月19日(木)14時～15時

会場 代官橋(元町1-24)

問合せ 区役所地域振興課 ☎224-8136 fax224-8215

**クオーレ・ド・オペラ2026
横浜公演「椿姫」**

ヴェルディ作曲のオペラ全3幕を上演します。

日時 11月19日(木)18時15分～

会場 関内ホール(住吉町4-42-1)

▲詳しくは
こちら

みんなで盛り上げよう！「連携事業」を募集中！

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事業(連携事業)を引き続き募集中です！
承諾された事業には、100周年記念のぼり旗の貸与も！

問合せ 区役所地域振興課 ☎224-8135 fax224-8215

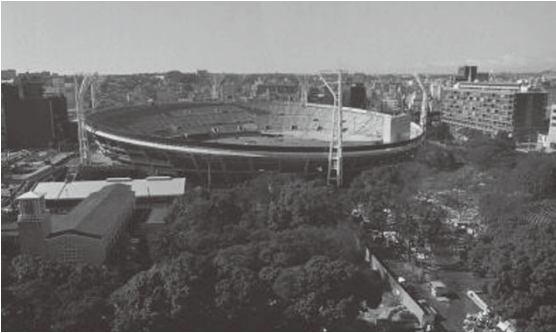


▲詳しくはこちら

1927年10月1日に誕生した中区は、2027年10月1日に区制100周年を迎えます。開港の地として、激しい時代の変化を乗り越え、関東大震災からの復興、戦後の再生、国際都市・横浜の発展とともに歩んできた中区。
100周年の節目に、先人たちが築いてきた100年のあゆみを振り返りながら、次の100年への思いをつないでいきましょう。

1978年 横浜スタジアム完成・横浜公園再整備

横浜公園内に横浜スタジアムが完成しました。あわせて公園も再整備され、市民の憩いの場として、またスポーツやイベントの拠点として親しまれています。



「横浜公園（鳥瞰）」横浜市史資料室所蔵

1983年 中区役所新庁舎完成

日本大通に現在の中区庁舎が完成しました。区民サービスの拠点として、多くの区民に親しまれながら、中区のまちづくりを支えています。



「中区役所新庁舎完成時」中区役所所蔵

2004年 みなとみらい線開業

みなとみらい線が開業し、日本大通り駅や元町・中華街駅が誕生しました。中区の各エリアと東京都心部がより便利につながり、今では観光やまちのにぎわいを支える重要な交通基盤となっています。



「みなとみらい線発車式」横浜高速鉄道株式会社所蔵

1981年 横浜開港資料館開館

開港以来の横浜の歴史や文化を伝える拠点として、横浜開港資料館が開館しました。貴重な資料や写真を通じて、開港都市・横浜の歩みを今に伝えています。



「開港資料館開館」横浜市史資料室所蔵

2002年 大さん橋国際客船ターミナル完成

現在の大さん橋国際客船ターミナルがリニューアルオープンしました。国内外の客船を迎えるとともに、市民や観光客に親しまれる横浜を代表するスポットとなっています。



「改装された大栈橋」横浜市史資料室所蔵

2009年 開港150周年・象の鼻パーク開園

横浜開港150周年を記念して、歴史的な港の景観を生かした象の鼻パークが開園しました。市民や観光客が集う新たな魅力スポットとなっています。



「象の鼻防波堤」横浜市港湾局所蔵

身近なアレにも!? /
ロゴマークやロゴタイプを利用できます!

中区制100周年記念ロゴマークとキャッチフレーズのロゴタイプは、事前の届け出により、イベントチラシ・冊子や看板など、幅広い用途でご利用いただけます。100周年の節目を皆さまとともに祝い、盛り上げていくため、ぜひご活用ください。



▲利用事例 (Y.S.C.C. 2026/27シーズン ユニホーム)



▲ロゴタイプ

詳しくは
こちら▶



ロゴ
マーク▶



2027 中区制100周年

問合せ 区役所区政推進課 ☎224-8123 fax224-8214

中区公式 Instagram 開始!

中区制100周年を契機に10月1日からアカウントを開設し、区内の風景、文化、イベントなど、中区の魅力を発信していきます。フォローして、中区の「好き」を見つけてください!



アカウント名:
@naka_yokohama_official

問合せ 区役所区政推進課 ☎224-8123 fax224-8214

中区制100周年を応援しよう!

期間限定! /
クラウドファンディングを実施します!

中区制100周年という節目を区民の皆さまとともに迎えるため、1,000円からご支援いただけるクラウドファンディングを実施します。金額に応じてリターンもご用意していますので、ぜひご支援・ご協力をお願いします。

- 募集期間 11月4日(水)~2027年1月15日(金)
- 目標金額 100万円
- 用途 中区民祭り「ハローよこはま2027」の拡大開催など
- リターン オリジナルグッズ、施設利用券、スポーツ観戦チケットなど
- 問合せ 区役所総務課 ☎224-8113 fax224-8109



◀リターンの一例
「マリーンルージュ」
ランチクルーズギフトチケット



◀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

📍 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

📖

なか区ブックフェスタ2026

マークは10月1日(木)～12月25日(金)に行われる「なか区ブックフェスタ」のイベント印です。
読書の秋を盛り上げるため、施設などが期間中さまざまなプログラムを開催。📖マークをチェック!

▲詳細はこちら

🎵 講座・催し

清風荘いきいき健康デイ

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、ハンドトリートメントなど。🕒10月19日(月)10時～12時 📍麦田清風荘2階(麦田町1-26-1) 📍中区在住60歳以上各50人(先着)※ハンドトリートメントは20人 📍区役所高齢者支援担当 ☎224-8167 fax224-8159

家族のストレスケアについて

🕒10月27日(火)14時～15時30分 📍区役所本館7階会議室 📍中区在住の精神科患者の家族、支援者30人(応募多数の場合は抽選) 申10月16日(金)までに電話・WEBで 📍区役所障害者支援担当



☎224-8165 fax224-8159

よこはま運河チャレンジ 2026

運河をめぐる限定クルーズや運河パレード、食の市・音楽イベントなど。
🕒11月8日(日)時間はWEBで 📍横浜港、大岡川、中村川、堀割川周辺 📍都市整備局関内関外事業推進課 ☎671-4247 fax664-3551



📢 お知らせ

土砂災害警戒区域等の見直し調査結果の公表

WEB、横浜川崎治水事務所などで閲覧できます。 📍神奈川県横浜川崎治

水事務所急傾斜地第一課 ☎411-2520 fax411-2602



ひきこもりなどの困難を抱える若者の専門相談

🕒10月13日・27日、11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・地域の人各3組(1組50分) 申電話・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

新根岸地区土地区画整理事業の都市計画手続に向けた説明会

🕒①10月23日(金)19時～20時30分、②11月3日(祝・火)19時～20時30分 📍①南公会堂(南区浦舟町2-33)、②開港記念会館(本町1-6) 📍都市整備局基地対策課 ☎671-2472 fax663-2318

🏀 スポーツ

中区シニアソフトテニス教室

🕒10月15日～11月5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

🕒10月18日、11月8日の日曜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) ☎090-8802-2650 ✉nakakusofttenissassoc.1951@gmail.com

中区小学生ドッジボール大会

🕒11月3日(祝・火)9時～13時 📍中スポーツセンター(新山下3-15-4) 📍小学生8人以上と監督(成人)1人で構成する中区在住・在学のチーム①〈低学年の部〉小学1～3年生②〈高学年の部〉小学4～6年生①②計10組(応募多数の場合は抽選) 💰1,500円/チーム 申10月14日(水)までに電話・WEBで 📍区役所文化・スポーツ・青少年担当 ☎224-8135 fax224-8215



中区ペタンク交流大会(秋)

🕒11月29日(日)9時～13時 📍横浜吉田中学校(羽衣町3-84) 📍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10月11日(日)～30日(金)にEメール(📄・チーム名(ふりがな)・人数(大

歴史の散歩道

中区制100周年

戦後占領期の中区を撮影した奥村泰宏

来年10月に、中区は区制100周年を迎えます。中区が歩んできた100年の道のりは決して平坦なものではありませんでした。なかでも、厳しい状況に置かれた時期が戦後の占領期です。

激しい空襲被害を受けた中区は、戦後に港湾部や中心市街地のみならず、広範囲にわたる郊外地まで占領軍によって接収されました。このため、他地域に比べて戦後復興が大きく遅れることとなり、区民は数万もの占領軍兵士との共生を余儀なくされたのです。この時期の中区の情景を多く撮影した写真家の一人が奥村泰宏です。奥村は昭和20(1945)年5月29日の横浜大空襲により、それまでの全作品を焼失。一時は写真家としての活動を断念します。また、家業も経済統制下で制限を受けていたため、戦後直後から戦争被害に苦しむ人々を救済する社会事業へ身を投じることとなりました。

会派の作品を数多く世に送り出すことになりました。奥村は占領下の伊勢佐木町を闊歩する占領軍兵士と日本人の姿を多く撮影しました。これらの写真は、当時を生きた人々に敗戦の記憶を思い起こさせるものであったため、多くの作品が長らく公開されませんでした。ところが、当時の街の様子を映し出す貴重な記録となっています。また、奥村は復興の陰で誕生した「G.I.ベビー」の子どもたちを多く撮影しましたが、こちらも貴重な歴史資料としての価値を内包しています。

横浜都市発展記念館では、戦後横浜を独自の視点で活写した3人の写真家(五十嵐英壽、常盤とよ子、奥村泰宏)に焦点を当てた展示会を開催します。激動の時代を乗り越えてきた中区の記憶と向き合う機会として、ぜひご覧ください。

(横浜都市発展記念館 主任調査研究員 西村 健)

奥村は横浜市戦災者同盟を前身とする日本厚生団の創立メンバーとして、救済活動に尽力します。なかでも、同団が中区日ノ出町の子神社境内に設立した「ボーイズホーム」は多くの戦争孤児を保護しました。昭和24(1949)年に家業へ復帰した奥村は写真家活動を再開しますが、福祉活動での経験は、その後の作風に深い影響を与えました。このため、社会の光と影を見つめる社



▲帰還兵とGI(1950年)奥村泰宏撮影 栗林阿裕子氏寄贈 横浜都市発展記念館蔵

展示のお知らせ

「昭和100年記念 五十嵐英壽・常盤とよ子・奥村泰宏写真展 戦後横浜の光と影」10月10日(土)から12月27日(日)まで
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)

人・中学生以下の内訳も）・代表者・を記入)で  横浜市スポーツ協会 640-0014
sawayaka@yspc.or.jp

横浜F・マリノスのホーム
ゲームに中区民ご招待！

横浜F・マリノス VS F.C東京の試合に無料招待。📅11月29日(日) 14時～日産スタジアム(港北区小机町3300) 中区在住の人ペア100組(抽選) 11月8日(日)までにWEBで 横浜F・マリノス 285-0677
【問合せフォーム】
f-marinos.com/web-form/input/1



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。📅10月14日(水)10時～11時30分 和光幼稚園(錦町5) 未就学児と保護者 区役所運営企画係 224-8151 224-8157

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。
▶シャーロックBABY本牧(本牧和田17-17) 📅10月22日(木)10時30分～11時30分 4組(先着)
▶のんびりんこ(住吉町1-12-1belle横浜3階) 📅10月27日(火)13時30分～14時30分 10組(先着)
【共通】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。📅10月27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) 電話で のんびりんこ 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



●更年期を幸年期に！
助産師さんからの更年期に関わるお話。📅10月22日(木)10時～11時 未就園児と女性保護者8組(先着) 10月11日(日)からWEBで

●育休中パパの会
📅10月23日(金)10時～11時 未就園児と育休中・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(先着) 10月11日(日)からWEBで

●赤ちゃんと一緒におしゃべりタイム
📅①10月28日(水)、②11月13日(金)10時30分～11時・③24日(火)14時～14時30分 ①③7～11か月の子と保護者、②2～6か月の子と保護者各8組(先着) 各日2週間前からWEBで

●孫育て講座
子育て事情や孫世代との関わり方について。📅10月31日(土)13時30分～15時 祖父母世代と地域の子育て支援に関心のある人15人(先着) 10月17日(土)から電話・WEBで

●にじいろ～発達が気になる子のおしゃべり会
📅11月2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) 10月19日(月)からWEBで

●おしゃべりの会
～中区ダウン症児の親子の会
📅11月7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) 10月24日(土)からWEBで

●パパと遊ぼう～落ち葉で遊ぼう
📅11月14日(土)10時～11時 根岸森林公園(根岸台) 1～3歳の子と男性保護者15組(先着) 10月31日(土)からWEBで

●保育園に行こう～保育園のトイレトレーニングのお話
📅11月18日(水)10時～11時 新山下二丁目保育所(新山下2-3-1) 新山下二丁目保育所への来所が初めてで、歩いて遊べる未就園児と保護者10組(先着) 11月4日(水)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
📅10月11日～11月10日の祝日を除く月～金曜9時30分～14時30分
●育児相談
📅10月11日～11月10日の祝日を除く月～金曜9時30分～16時
●園庭開放
📅10月11日～11月10日の祝日を除く月～金曜9時30分～14時30分
●誕生月の子をみんなで祝おう
📅10月20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
📅11月5日(木)10時～11時30分 12か月以下の子と保護者
●交流保育「りす組(1歳児クラス)とあそぼう！」
📅11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3組(先着)
11月5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
📅10月11日～11月10日の祝日を除く火・水曜10時～11時30分
●育児相談
📅10月11日～11月10日の祝日を除く月～金曜9時30分～12時
●園庭開放
📅10月11日～11月10日の祝日を除く月～金曜10時～12時
●交流保育「公園であそぼう」
📅11月10日(火)9時30分～10時30分 1歳6か月以上の未就園児と保護者5組(先着) 10月26日(月)から電話・来園で

錦保育園(錦町5)
621-5180 621-5124

●たまごるーむ
📅10月11日～11月10日の祝日を除く火・水曜10時15分～12時15分
●育児相談
📅10月11日～11月10日の祝日を除く月～金曜9時30分～12時
●園庭開放
📅10月11日～11月10日の祝日を除く月～金曜10時15分～12時15分
●育児講座「むし歯予防のおはなし」
📅11月20日(金)10時～10時45分 未就園児と保護者3組(先着) 11月6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

10月23日(金)11時～13時30分
区役所本館1階展示スペース

IKIカンパニー、ランドマーク、はな工房の3事業所が参加します。

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	10月21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
子どもの食生活健康相談	10月23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)	健康づくり係  224-8332  224-8157 ▼離乳食教室 
離乳食教室	10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  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 こころの相談	10月15日(木)・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	①②高齢者支援担当  224-8167 ③障害者支援担当  224-8166 【共通】  224-8159
②もの忘れ相談	10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	
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	

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

しろくま会(絵手紙)の作品展示。
📅10月1日(木)～31日(土)

◆「ぽっぽぽっ」とあそぼう!

いっぱい遊んだ後、お話会に参加しよう。
📅10月23日(金)10時～11時
👤未就園児と保護者

◆秋を楽しむハロウィンフラワーアレンジメント

📅10月24日(土)①10時30分～12時、②13時～14時30分
👤小学生～シニア各6人(先着) 📄各2,000円
📞10月11日(日)から電話で

◆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。
📅10月24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 📞10月11日(日)から電話で

◆脳トレ・昭和歌謡ショー/聴いたり、歌ったり～よみがえる! 昭和アレコレ

ギターの弾き語りで昭和の歌にまつわる脳トレ・クイズを楽しみます。
📅10月25日(日)10時～11時
👤20人(先着) 📞10月11日(日)から電話・WEBで

◆Enjoyハロウィン!かわいいおばけ、大歓迎!～「トリックオアトリート」!

小学生以下限定でお菓子をプレゼント!
📅10月31日(土)10時～
👤100人(先着)

◆あなたとジャズと本

真空管アンプで聴くジャズと本の



世界。
📅10月31日(土)13時30分～16時
👤40人(先着) 📄600円
📞10月11日(日)から電話・WEBで

◆うさぎ!!ぴょんぴょん組!!プチ運動会

親子で楽しくカラダを動かす秋のプチ運動会。
📅11月7日(土)10時～11時
👤未就園児と保護者15組(先着)
📄300円 📞10月11日(日)から電話・WEBで

本牧地区センター

本牧原16-1(📍本牧原)
☎622-4501 📠622-4828
📅10月13日(火)

◆地区センターまつり

フリーマーケット出店者募集

11月23日(祝・月)の地区センターまつりに出店しませんか。
👤10ブース(抽選) 📄1,200円/ブース
📞11月1日(日)までに往復はがき(📄・📄・📄・📄・📄・主な販売予定品を記入)で(必着)※食品出品不可

◆ヴォイストレーニング

📅10月15日(木)・23日、11月13日の金曜10時～11時
👤各25人(先着)
📄各500円 📞10月11日(日)から電話・来館で

◆キッズダンス〈全6回〉

地区センターまつりでステージ発表。
📅10月16日～11月20日の毎週金曜①16時～16時45分、②17時～17時45分
👤4歳～小学生①②各12人(先着)
📄①②各5,000円 📞10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。
📅10月21日(水)11時～11時30分
👤未就学児と保護者10組(先着)

◆レディース脳トレ麻雀初級〈全10回〉

📅10月22日、11月12日・26日、12月10日・24日、2027年1月14日・28日、2月11日・25日、3月11日の木曜12時10分～13時40分
👤初心者の女性16人(先着) 📄6,500円 📞10月11日(日)から電話・来館で

◆体の歪み・痛み解消体操〈全6回〉

📅10月23日、11月27日、12月25日、2027年1月22日、2月26日、3月26日の金曜15時30分～16時30分
👤16人(先着) 📄6,000円 📞10月11日(日)から電話・来館で

◆絵本読みボランティア養成講座〈全3回〉



絵本の魅力や効果的な声の出し方など。
📅10月27日、11月10日・17日の火曜13時～14時30分
👤10人(先着) 📄1,000円 📞10月11日(日)から電話・来館で

◆思い出の歌声CLUB〈全2回〉

📅11月6日、12月4日の金曜13時～14時30分
👤18人(先着) 📄500円
📞10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 📠651-5576
📅第3木曜(祝は翌日)

◆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

📅10月17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
📞10月11日(日)から電話・来館で

◆わくわくポン! おはなしのとびら

絵本の読み聞かせなど。
📅10月24日(土)10時30分～11時
👤未就学児と保護者

◆スマホ相談会

スマホの基本的な使い方を学びます。
📅10月24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) 📞10月11日(日)から電話・来館で

◆おもちゃの病院

📅10月25日(日)①10時～11時、②13時～14時
👤①7点、②5点(1人2点まで・先着) 📄電池・特殊部品のみ実費
📞10月11日(日)から電話・来館で

◆ハロウィン2026

子ども限定でお菓子をプレゼント!
📅10月25日(日)10時～15時
👤50人(先着)

◆すすくす子育て応援クラブ

絵本や紙芝居の読み聞かせ、手遊びなど。
📅11月13日(金)10時～12時
👤未就学児と保護者

◆コーヒーを楽しみましょう

コーヒーの香りと楽しい話。
📅11月18日(水)10時30分～12時
👤10人(先着) 📄400円 📞10月11日(日)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・「たまたまてばこ」とあそぼう

📅10月19日(月)11時30分～12時
👤30人(先着)

◆地域リレー講座 part54～「本牧・北方・根岸その3」外国人遊歩道の今昔

📅10月21日(水)10時～12時
👤30人(先着) 📞10月11日(日)から電話・来館で

◆お花屋さんの植物講座～茶花・秋の会 桔梗の植え付け

📅10月22日(木)10時～12時
👤10人(先着) 📄1,500円 📞10月11日(日)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。
📅10月22日(木)14時～15時
👤30人(先着) 📄500円 📞10月11日(日)から電話・来館で

◆からだ身体がよろこぶ!太極拳講座～知ってほしい太極拳のパワー〈全5回〉

📅10月23日、11月13日・27日、12月11日・25日の金曜13時30分～14時30分
👤20人(先着) 📄2,500円
📞10月11日(日)から電話・来館で

◆昭和ヒットパレード お座敷ライブ

みんなで盛り上がりましょう!
📅10月25日(日)14時～16時
👤100人(先着)

◆みんなあつまれ! おはなし会

📅10月28日(水)14時～14時30分

◆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、秋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!
📅10月1日(木)～31日(土) 📍本牧地区センター(☎622-4501)、中本牧コミュニティハウス(☎623-8483)、本牧原地域ケアプラザ(☎623-0971)、本牧和田地域ケアプラザ(☎622-1211)

15人(先着)

◆2026 本牧ハロウィンコンテスト & スタンプリー

まずはコミハに集合して仮装コンテスト。その後小学生以下は商店街でスタンプリーをして景品をプレゼント!
🕒10月31日(土)10時～ 150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。🕒11月の毎週水曜17時～18時 小学生～中学生15人(先着) ¥3,000円 10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(1 二の谷)
☎📠 623-6699
休 毎週火曜・木曜

◆「本牧の歴史」入門講座 ～親鸞と浄土真宗

人気の歴史講座。事前申込制です。
🕒10月19日(月)10時～12時・23日(金)14時～16時※2回とも同じ内容
15人各40人(先着) ¥各500円
10月11日(日)から電話・WEBで

◆わくわくする! 横浜と歴史講座～中世とはどんな時代だったのか、を横浜で考える

貴族から武士へと政権移行した中世を学びます。🕒11月6日(金)14時～16時 40人(先着) ¥500円
10月11日(日)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(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

🕒10月14日(水)15時30分～16時
15人(先着)

◆季節のしつらえ～プリザーブドフラワーを使っのアレンジ

🕒10月17日(土)13時～15時 8人(先着) ¥1,600円 10月11日(日)から電話・来館で

◆おやこで遊ぼ!～親子体操や読みかせ、育児相談もあります〈全5回〉

🕒10月21日、11月18日、12月16日、

2027年1月27日、2月24日の水曜10時～11時 1歳6か月以上の未就園児と保護者10組(先着) 10月11日(日)から電話・来館で

◆手ぶらでOK! 簡単かわいい編み物 ～ほっこりソックス〈全3回〉

🕒10月21日・28日、11月4日の水曜10時～12時 8人(先着) ¥2,000円 10月11日(日)から電話・来館で

◆ことりの会ブックフェスタ拡大版のおはなし会～わらべうたであそぼう!

🕒10月28日(水)15時～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(1 山手駅)
☎📠 623-6787 休 毎週水曜・金曜

◆キャンドルナイトヨガ～ハンターズムーン

月礼拝の動きを取り入れたヨガレッスン。🕒10月25日(日)19時～20時
10人(先着) ¥500円 10月11日(日)から電話・来館で

◆大人のための絵本セラピー ～絵本を通して心の中を見つめ楽しくお話ししましょう

🕒11月5日(木)10時～11時30分
10人(先着) ¥100円 10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(1 伊勢佐木長者町駅)
☎📠 262-2629 休 毎週月曜・木曜

◆読み聞かせボランティア入門講座&ボイストレーニング

絵本の選び方や紙芝居も。🕒11月15日(日)14時～15時30分 10人(先着) 10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(1 山元町2丁目)
☎📠 212-9099 休 毎週火曜・金曜

◆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

🕒10月19日、11月9日の月曜10時～11時 各10人(先着) 10月11日(日)から電話・来館で

◆ゆったりヨガ教室

椅子に座ってヨガを行います。🕒10

月24日(土)10時～11時 15人(先着) 10月11日(日)から電話・来館で

◆紅茶講座 ～ハロウィンティーパーティー

紅茶の歴史、種類、おいしい入れ方を学びます。🕒10月24日(土)14時～15時30分 6人(先着) ¥1,000円
10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!

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

中図書館

本牧原16-1(1 本牧原)
☎ 621-6621 📠 621-6444
休 10月13日(火)

◆本の福袋・本みくじ

🕒10月14日(水)～31日(土) 子ども向け(本の福袋)、大人向け(本みくじ)(先着での貸し出し)

◆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。
🕒10月20日、11月10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。🕒10月21日、11月4日の水曜15時30分～ 3歳～小学生※保護者同伴可

◆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。🕒11月7日(土)15時～ 3歳～小学生※保護者同伴可

◆大人のためのおはなし会

大人向けの昔話などを楽しむ会。🕒11月19日(木)10時30分～12時 20人(先着)
10月29日(木)から電話・WEB・来館で

中スポーツセンター

新山下3-15-4(1 みなと赤十字病院入口)
☎ 625-0300 📠 624-1969
休 第4月曜(祝は翌日)

◆スポーツ・レクリエーションフェスティバル2026

北京・東京オリンピック出場選手によ

るスポーツ教室やダンス発表会など盛りだくさん!
🕒10月18日(日)9時～16時30分



麦田清風荘

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

◆青竹ふみふみエクササイズ〈全6回〉

青竹で足ツボを刺激して自然治癒力を高めよう!
🕒11月5日・19日、12月3日・17日、2027年1月7日・21日の木曜13時30分～14時30分 市内在住60歳以上20人(先着) ¥110円(青竹持参で無料) 10月11日(日)から同館利用証か住所・年齢がわかるものを本人が持参し来館で

イギリス館

山手町115-3(1 元町・中華街駅)
☎📠 623-7812 休 第4水曜(祝は翌日)

◆秋の山手ローズウィーク「ローズコンサート」～やすらぎのひとつとき

大根田えみゆピアノ・コンサート。
🕒11月15日(日)14時～ 50人(先着) ¥2,000円(お土産付き)
10月11日(日)から電話・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

●ゼンタングル®アート入門

「ゼンタングル®」で、本を読むように静かに没頭する感覚を体験します。🕒11月21日(土)13時30分～15時30分 中区在住・在勤の人10人(先着) ¥600円 10月13日(火)から電話・来館で

善意銀行

7月1日～7月31日受け付け分(敬称略)

かながわ国際交流財団 南サークル
株式会社クラステイタス
山下 巖
株式会社清光社

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 📠 641-6078



西洋館ハロウィン2026 仮装スタンプラリー

山手周辺の12施設を、仮装してスタンプを集めながら巡ります(スタンプカードは先着4,000人に配布)。必須ポイント5施設を含む8施設のスタンプを集めた、先着1,500人におもちゃをプレゼント。
📅10月25日(日) 10時~16時 📍山手西洋館7館、近隣5施設、計12施設

📞 山手234番館 📠 fax 625-9393



中区「横浜グリーンエキスポ」通信

入場チケット情報をご案内します!

🌸 前売りチケットがお得!

電子チケットの購入は右の二次元コードから。11月8日(日)の中区民祭りに、電子チケット購入や来場日時予約を支援するサポートブースを出展予定です。

紙チケットを購入できる横浜市内店舗はこちら▼

阪急交通社 横浜サービスセンター、カインズモザイクモール港北店、J・market横浜ジョイナス店・相鉄横浜駅店・横浜ポルタ店、コンビニ(セブン-イレブン、ファミリーマート、ローソンのうち、チケット購入が可能な端末の設置店舗)

🌸 記念チケットをお手元に!

付属のストラップで首から下げるカード型のチケットです。
※数量限定、入場チケット代+1,980円(送料別)

📞 区役所企画調整係 📠 224-8127 📠 224-8214



2027年国際園芸博覧会
横浜・山手 2027.3.19~9.26
66 Expo 2027



▲記念チケットイメージデザインは今後変わる可能性があります



中区地域福祉保健計画

中なかいいネ!

第5期計画進行中!!
取り組みを紹介!

未来に向けて 誰もが安心して過ごせるまち 本牧・根岸 /

中区で最も世帯数が多く、古くからの伝統とおしゃれな町並みが共存する閑静な住宅街です。ふ頭や工場、製油所のほか、グループホームや福祉事業所も多く、誰もが住みやすい地域です。また、さまざまな世代が集まるイベントが多く、地域で楽しい時間が過ごせます。

顔の見えるつながりを大切に、みんなが安心して暮らせて、緩やかな見守りができるまちを目指しています。



▲10月は大運動会
町ごとの色分けチーム戦で、大人も子どもも夢中で競い合います!



▲2月のスプリングコンサート
多世代で楽しめるプログラムや、大迫力の全員合奏にたくさんの人が集まります



▲あなたはどこの地区?
中なかいいネ! 詳しくはこちら

📞 区役所事業企画担当 📠 224-8330 📠 224-8157

あなたの街の老人クラブ 第26回

「中区老人クラブ連合会 山元・歌と麻雀の会」

活動場所: 山元小学校コミュニティハウス 会員数: 15人

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

山元・歌と麻雀の会は、2026年3月に設立された新しいクラブです。

歌や麻雀が好きな人を中心に、60歳から90歳までの会員が集まっています。カラオケは毎週月曜、麻雀は毎週月・水曜に開催しています。

カラオケでは、それぞれが好きな曲を歌いながら、会員同士で楽しい時間を過ごしています。

麻雀では、お互いにルールを教え合いながら和気あいあいと楽しんでいます。



▲麻雀の様子

📞 中区老人クラブ連合会事務局 📠 fax 681-8480

中区タウンピクニック

映画「ラプソディ・ラプソディ」の舞台を歩く

午前は映画制作メンバーを迎え、映画のロケ地に込められた思いや、横浜グリーンエキスポ、中区制100周年を見据えて語るトークショー、午後はロケ地を巡りながら、中区の歴史や街の魅力について解説を聞く街歩き。

📅 11月11日(水) 10時~16時

【トークショー】なか区民活動センター研修室(区役所別館1階)
【街歩き】日本大通り→山下公園・アメリカ山公園・港の見える丘公園(バラ鑑賞)→みなとみらい線
元町・中華街駅5番出口解散

👤 対象・定員 中区在住・在勤・在学の人20人(抽選)
👉 費用 昼食代は各自負担
📅 申込み 10月23日(金)までにWEBで

📞 区役所市民活動支援担当 📠 224-8137 📠 224-8215



2027 中区制100周年



ピースフルファミリー講座 第2弾

家族で楽しむ子育てハロウィンイベント

ハロウィン仕様のマラカスづくりや、親子のふれあい遊びなどを行いながら、子育てを楽しむヒントを学ぶ家族参加型のイベントです。小松菜のオリジナル栽培キットのプレゼントもあります。

📅 10月24日(土) 10時30分~11時45分
📍 区役所本館7階会議室
👤 講師 降旗 研人さん(NPO法人全日本育児普及協会 認定講師)
👥 対象 0~2歳の子と保護者20組(抽選)
※動きやすい服装でお越しください
📅 申込み 10月13日(火)までにWEBで

📞 区役所こども家庭係 📠 224-8198 📠 224-8159



▲申し込みはこちら



しあわせの食育レシピ No.72

★毎月19日は「食育の日」★

たっぷり野菜の芋煮風

中区ヘルスメイトから健康レシピを紹介 /



山形県の郷土料理の芋煮は地域によって味、具材が異なります。牛肉にしょうゆベースが山形、豚肉にみそベースが宮城。地元では「芋煮会」といって河原に鍋や材料を持ち込み、大勢で食べるのが秋の恒例行事です。

今月のヘルスメイトさん

《材料》2~3人分

- 牛肉切り落とし80g
- 里芋250g
- ニンジン40g
- マイタケ80g
- 玉こんにゃく8個(120g)
(板こんにゃくや糸こんにゃくでも)
- ゴボウ30g
- 長ネギ30g

A

- しょうゆ大さじ1と1/2
- みりん大さじ1と1/2
- 砂糖小さじ1/2
- 酒小さじ1
- 顆粒だし(かつお) ...小さじ1/2
- 水600cc

(1人分)

エネルギー246kcal
食塩相当量2.3g

ポイント

お好みで、三つ葉、アサツキ、ミョウガなどを添えて。マイタケはシメジ、シイタケなどでも。

《作り方》

- ① 里芋は皮をむき、食べやすい大きさに切る。鍋に里芋が浸るくらいの水を入れ、中弱火で8分くらいゆでる。水で洗いぬめりを取り、水気を切る。
- ② ニンジンは縦半分に切り、半月切り、マイタケは食べやすい大きさにほぐす。ゴボウは皮を軽くこそげ、3mm厚さの斜め切り、長ネギは1cmの斜め切りにする。
- ③ 小鍋に玉こんにゃくが浸るくらいの水で3分ほど煮て、水気を切る。
- ④ 鍋に水と調味料Aを入れて中火で煮、煮たら牛肉を入れる。煮えたら肉を取りだし、アクを取り除く。
- ⑤ ④に里芋、ニンジン、マイタケ、ゴボウ、玉こんにゃくを入れ、煮立ったらふたをして中弱火で8~10分煮る。
- ⑥ 最後に牛肉を戻し、長ネギを加え、ふたをして弱火で2分煮る。火をとめて味を染み込ませ、食べる前に温める。

📞 区役所健康づくり係 📠 224-8332 📠 224-8157