NAKA 11

広報よこはま　なか区版 No.349　2026

2027 中区制100周年



特集1　地域で活躍！ 健康づくりのリーダー

保健活動推進員

皆さんは保健活動推進員を知っていますか?
地域の健康づくりを支える活動をご紹介します!

保健活動推進員ってどんな人?

保健活動推進員は、自治会町内会の推薦を受けて市長から委嘱された、地域の健康づくりのリーダーです。中区では、現在98人が活動しています。

地域の皆さんの健康づくりを応援するため、健康に関する情報をお届けするほか、区役所や地域の団体と連携しながら、さまざまな活動を行っています。

健康づくりを学ぶ

地域の皆さんへ正しい情報をお伝えできるよう、研修や講座を受けて“健康づくり”に関する知識や技術を深めています。

健康測定機器などの取扱研修



転びにくい体づくりのため、足の指の力をチェックする機器の取り扱い方法を学んでいます。

災害時健康づくり研修



もしもの災害時に備えて、保健師、歯科衛生士、栄養士から健康に関する知識を学んでいます。

地域活動に生かす！

健康づくりを地域に広める

地域では、健康づくりのためのさまざまな活動を企画・実施しています。
各地区の活動は、自治会町内会の回覧や掲示板などでお知らせしています。
ぜひ参加してください!

健康チェック



ふれあい給食会にて足の指の力と滑舌をチェックしました。

第1北部地区

ウォーキング



第6地区

正しいウォーキング姿勢なども学んで、健康づくりに生かしています。



毎週土曜日は、根岸森林公園でウォーキング。
和やかな雰囲気で楽しみながら行っています。

中区の保健活動推進員はウォーキングにも力を入れています!

ウォーキングは、気軽に始められる運動で、ストレス解消や気分転換にもなります。

保健活動推進員と区役所が一緒に作成した「てくてくウォークガイドブック」を使ってウォーキングイベントなども行っています。



ウォーキングコース周辺の地域の歴史を学び、まち歩きをより楽しんでいただけるよう工夫しています。



第1地区中部

保健活動推進員からのメッセージ

ぜひ、私たちと一緒に活動してみませんか。
2027年4月に改選があります!



中区保健活動推進員会 会長・副会長の皆さん

私たちは、健康チェックやウォーキングなどを通じて、地域の皆さんの健康づくりを応援しています。
40代から80代まで幅広い世代が活動し、男性の参加も増えてきています。

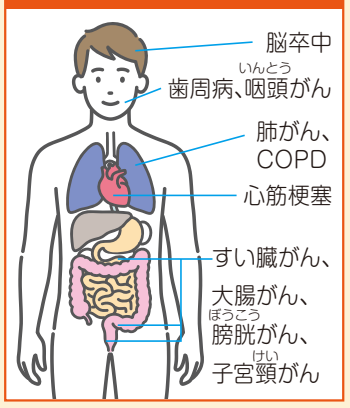
地域の活動をもっと知りたい人は、こちらをご覧ください

【問合せ】区役所健康づくり係　☎224-8332　fax224-8157

ミニコラム　いつまでも元気に過ごすために　たばこの健康への影響

健康寿命を延ばすために、たばこから卒業しませんか

たばこが関係する病気の一例



たばこは肺だけでなく、全身の健康に影響します。せきやたん、息切れの原因になるほか、がんや心筋梗塞、脳卒中などのリスクも高まります。

禁煙は何歳からでも始められます。この機会に考えてみませんか。

禁煙を考えている人は▶こちらをチェック

横浜市　禁煙NOTE　検索

2027年1月19日(火)から、横浜市は屋外全面禁煙に。詳しくは2・3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・こども家庭支援課の一部の窓口)

人口・世帯数
154,572人
90,841世帯
(2026年10月1日現在)

中区の情報
中区役所ホームページ　中区役所　検索
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
fax224-8214

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2 中区制100周年記念事業

\「中区の魅力」を支える人や活動をご紹介！/

NAKA HEART プロジェクト

「中区の魅力」と聞いて、何が思い浮かぶでしょうか?
その魅力を支える人たちや活動への想いを紹介しながら「いいね!」「応援したい!」という気持ちの輪を地域の中に広げていく取り組みが、『NAKA HEART プロジェクト』です。
100周年の節目に向けて、中区の魅力が100年先もずっと受け継がれていくきっかけづくりをしています。

NAKA HEART プロジェクトとは

募集
自薦他薦合わせて、**80カ所以上の「中区の魅力」**と、これらを支える個人・団体の応募がありました。

表現
応募のあった「中区の魅力」を支える人たちから、活動や想いなどを伝える**動画**や**写真**が寄せられました。

発信
寄せられた動画や写真をまとめた映像を、11月8日(日)の中区民祭り**「ハローよこはま2026」**会場(象の鼻テラス内特設ブース)で**発信**!
後日中区ウェブページでも発信します。

応援
気になる活動に参加したり場所を訪れたりして、皆さんも100年後まで残したい「中区の魅力」を**応援**しましょう!



寄せられた「中区の魅力」を支える活動を一部ご紹介!

皆さんが行ったことのある場所や、身近なところでの活動があるかも?
動画本編をぜひチェックしてください!(11月9日(月)WEB公開予定)

WEBはこちら



「中区の魅力」を支える活動をしている人たちに熱い想いを語ってもらいました!

黄金町スタジオ周辺
NPO法人黄金町エリアマネジメントセンター

▶私たちの活動
アートによるまちづくりを通して、地域とアーティストをつなぐ活動をしています。

▶大切にしていること
アートを通じて人と人が出会い、新たな交流やつながりが生まれるまちを目指しています。

▶100年後への想い
アートと人とのつながりが受け継がれ、誰もが豊かに暮らせるまちでありますように。



▲NPO法人黄金町エリアマネジメントセンタースタッフの皆さん

元町河岸通り
元町河岸通り会

▶私たちの活動
通りの美化活動の一環として、みんなでハンギングバスケットを制作しています。

▶大切にしていること
美しい通りを維持していくために、コツコツと清掃活動も続けています。

▶100年後への想い
緑と花にあふれ、憩いの水辺が活用されるまちでありますように。





▲元町河岸通り会 榎本 賀一さん

リトルファーム HOMMOKU もくり
もくり運営委員会

▶私たちの活動
花や自然栽培の菜園のある庭と、築90年の昭和民家を管理し、ボランティアで運営しています。

▶大切にしていること
自然と共生しながら、地域ぐるみで支え合える和みの場をつくりたいと考えています。

▶100年後への想い
自然もモノも人の想いもめぐりながら、未来へずっと受け継がれていきますように。





▲もくり運営委員会 今関 喜代子さん

【問合せ】中区制100周年記念事業実行委員会 NAKA HEART プロジェクト事務局(区役所区政推進課) ☎224-8129 fax224-8214

特集3 ～開園120周年を迎えた国指定名勝～

三溪園の魅力再発見

この秋、あらためて 三溪園へ

三溪園は、生糸貿易で横浜発展の礎を築いた実業家・原三溪によって造られた日本庭園。四季折々の美しい風景や歴史ある建物など、何度訪れても新しい発見があります。

今年は一般公開から120周年。色鮮やかな紅葉に彩られるこの季節、あらためて三溪園を訪れてみませんか。

【問合せ】にぎわいスポーツ文化局観光MICE振興課
☎671-4248 fax663-6540

紅葉を楽しむ

紅葉が美しい秋の三溪園では、重要文化財の特別公開や企画展、日本の色と光、音でめぐる夜間特別企画など、さまざまな催しを開催します。

■重要文化財「旧東慶寺仏殿」特別公開



通常見学できない建物内部を特別公開します。11月23日(祝・月)までは、「菊の生け込み」を展示。周辺の紅葉とともにお楽しみください。

期間 11月8日(日)～12月13日(日)10時～15時
会場 外苑「旧東慶寺仏殿」

■紅葉の遊歩道開放



「聴秋閣」の奥にある遊歩道を、期間限定で開放します。三重塔を望む紅葉が秋の風情を演出します。

期間 11月20日(金)～12月13日(日)9時～16時
会場 内苑「聴秋閣」奥の遊歩道

■企画展「原三溪とその茶友たち―齋藤清コレクション―」



▲森川如春庵 信楽茶碗 銘「熟柿」

「近代三茶人」の一人として知られる原三溪。旧蔵の茶道具や自筆の書簡、三溪と交流のあった数寄者の書画など、初公開を多数含む約60点を紹介します。

期間 10月31日(土)～12月8日(火)
会場 三溪記念館

夜間特別企画「横浜・三溪園 夜奏(やそう)」日本の色と光、音でめぐる夜の三溪園

主催:風のヘリテージ株式会社
共催:横浜市／特別協力:三溪園

昼間とは異なる表情を見せる夜の三溪園。
日本の色と光、音が重なる特別な演出を庭園内をめぐりながらお楽しみいただけます。



期間 11月20日～12月20日の金土日曜・祝日
時間 17時15分～21時(最終入園20時30分)
夜間料金 大人(高校生以上)1,000円、子ども(小中学生)500円

※オンラインチケットは、上記料金から100円引きとなります
※三溪園の年間パスポート、招待券、各種割引などは利用できません
※夜間特別企画の時間帯は、JR根岸駅から三溪園南門入口バス停を往復する無料シャトルバスもご利用いただけます

中区制100周年記念

11月22日(日) 夜間特別企画 中区民無料ご招待
受付で中区在住が確認できる本人確認書類(運転免許証、マイナンバーカードなど)をご提示ください。

四季の魅力

春



サクラを皮切りに、フジ、ヤマブキ、ツツジなどが咲き、百花繚乱(りょうらん)の季節を迎えます。

◀池のまわりにサクラが咲き誇ります。夜にはライトアップも

初夏



最も緑が映える季節。新緑と古建築が織りなす鮮やかなコントラストが、庭園を爽やかに彩ります。

◀池に面して3つの棟を奥にずらしながら連結させた姿は、「東の桂離宮」と称されるゆえんです

秋

鮮やかな色彩に包まれる季節。モミジやイチョウが古建築の美しさを引き立て、色鮮やかに園内を彩ります。



◀豊臣秀吉が、母大政所の長寿を祈って京都大徳寺内に1591年に建てた建物



◀織田信長の弟の作といわれる茶室。茶室に入る前に刀を預けた「刀掛」など、江戸時代らしい茶室の形式を見ることができます

冬



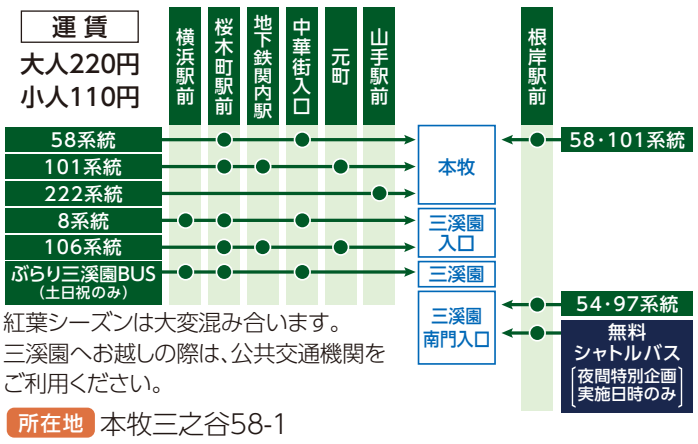
静謐(せいひつ)な時間が流れる季節。可憐(かれん)なウメやスイセンが咲き、春の訪れをいち早く感じることができます。

◀園内最古のウメ「臥竜梅」は、原三溪が厚く支援した日本画家の下村観山の屏風絵に描かれたウメのモデルでもあります

基本情報

バスアクセス案内

運賃
大人220円
小人110円



紅葉シーズンは大変混み合います。三溪園へお越しの際は、公共交通機関をご利用ください。



所在地 本牧三之谷58-1
入園料 900円※小中学生200円 ※夜間特別企画は別料金
※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、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
※夜間特別企画は17時15分～21時
※入園は閉園の30分前まで

12月31日まで!! 市民の皆さんもふるさと納税で応援できます

三溪園では、シンボルである旧燈明寺三重塔を次世代へ継承するため、約70年ぶりの大規模修理工事を行います。



ふるさと納税でご支援いただいた場合、市内在住の人は返礼品を受け取ることはできませんが、寄附金控除の対象となります。
実質2,000円の負担で三重塔の保存を支援できます。

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

中区合唱祭～虹のハーモニー

中区を中心に市内で活動する合唱団の発表会。 11月28日(土)12時30分～16時30分 開港記念会館講堂(本町1-6) 100人(先着) 実行委員会(金野) 752-5915

ひきこもり経験者に聞く ～ひきこもりなどの若者支援セミナー・相談会

11月28日(土)①14時～15時30分/セミナー、②15時40分～16時30分/個別相談(希望者のみ・要事前申し込み) なか区民活動センター(区役所別館1階) 市内在住の人①20人、②6人(先着) 11月11日(水)から電話・Eメール(行・名・☎・個別相談の有無を記入)で よこはま東部ユースプラザ 642-7001
ypt@sodateage.net

第30回記念中区音楽祭

中区を拠点に活動する演奏団体によるコンサート。 12月5日(土)13時～16時 開港記念会館 講堂(本町1-6) 300人(先着) 実行委員会(古田) 090-2934-3041
furu.okamura39504937@docomo.ne.jp

中区多文化フェスタ

世界とつながり、多文化を体験できる一日。 12月12日(土)11時～16時 なか国際交流ラウンジ(区役所別館1階) 区役所市民活動支援担当 224-8134 224-8215

2026クリスマスキャロルコンサート

ハマのJACKアンサンブルと横浜少年少女合唱団による演奏会。 12月19日(土)14時～16時※12時からハンドベルワークショップ 開港記念会館 講堂(本町1-6) 300人(先着) 一般1,980円、高校生1,000円※中学生以下・障害者と介助者1人は無料 11月11日(水)からWEBで 特定非営利活動法人ハマのJACK 567-2353
hamajack@msn.com

令和9年中区賀詞交換会

新年を区民の皆さまとお祝いします。
2027年1月5日(火)12時～13時30分 ロイヤルホールヨコハマ(山下町90) 中区在住・在勤の人 7,000円 12月4日(金)までに会費を添えて区役所総務課(6階61番窓口)へ 区役所庶務係 224-8112 224-8109



お知らせ

中区って「イイネ！」フォトコンテスト2026 区民投票開始!

一次選考を通過した作品の中から、お気に入りの一枚にご投票ください。
中区在住・在勤・在学の人 11月8日(日)～30日(月)にWEB・区役所などで
区役所地域活動担当 224-8131 224-8215

ひきこもりなどの困難を抱える若者の専門相談

11月24日、12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(行・名・☎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

中区シニアソフトテニス教室

11月12日～12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(髙田) 090-3349-6510
sinchan-rikky@docomo.ne.jp

日ノ出川ソフトテニス教室

11月15日(日)①9時～12時、②13時～17時・21日(土)、12月6日(日)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

毎年12月3日～9日は障害者週間です　障害者週間イベント開催

障害に対する関心や理解を深めるため、中区ではさまざまな取り組みをしています。ぜひお越しください。

日時 12月3日(木)～9日(水)
内容 作品展・映画上映会・販売会
会場 区役所本館1階ぱぴぽ広場

▲詳しくはこちら

区役所障害者支援担当 224-8165 224-8159

歴史の散歩道

昭和100年①

二人の写真家が写した 野毛カストリ横丁

令和8(2026)年は、昭和元(1926)年から起算して満100年にあたります。昭和戦後の横浜を2人の写真家の写真から見てみましょう。写真1は現在のタイムズ桜木町駅前を走る新横浜通りを撮影したもので、画面左が高島町方面です。旧中区役所(画面右の3階建の建物)の裏を流れる桜川沿いには露店が立ち並び、カストリ横丁と呼ばれました。横丁は多くの人々で賑わいましたが、都市計画街路の整備対象となります。桜川は埋め立てられ、昭和26(1951)年には露店商98軒の撤去が決定しますが、移転先が問題となります。市は暫定的な移転先として昭和27(1952)年8月、中区役所裏の桜川埋立地に桜木町デパートを建設します。写真2は、デパートを現在の桜木町2丁目から1丁目に向かって撮影したものです。画面左のデパートに林屋や朝日屋、野毛の里などの看板が軒を連ね、多くの人が店先を往来しています。ただし、デパートはあくまで暫定的な対応であり、昭和30(1955)年にはデパートを横切るかたちで道路が開通します。交通量の増大でデパートの撤去が課題となるなか、露天商の立ち退きが決定したのは、道路開通から17年後の昭和47(1972)年でした。現在多くの車が行き交う通りにかつての様子を見ることはできませんが、桜川の痕跡は通りの名前(桜川新道)や新道に架かる橋に確認することができます。

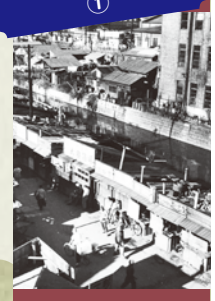
(横浜都市発展記念館 調査研究員　松本 和樹)



▲写真1 野毛カストリ横丁 1949年 奥村泰宏氏撮影・栗林阿裕子氏寄贈　横浜都市発展記念館所蔵



▲写真2 野毛の横丁 1953年 五十嵐英壽氏撮影・寄贈 横浜都市発展記念館所蔵



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」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)

みんなのインクルーシブスポーツ

障害の有無や性別、国籍にかかわらず楽しめる、インクルーシブスポーツを体験しましょう！ 🕒12月4日(金)10時～12時 🏢中スポーツセンター(新山下3-15-4) 申不要※10人以上の団体で参加の場合は要問い合わせ 問横浜市スポーツ協会
☎640-0014 fax640-0024

中区子供テニス教室

🕒12月6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) 申11月11日(水)からWEBで 問横浜インターナショナルテニスコミュニティ(YITC)
☎681-9528
fax681-8731

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。
▶**のんびりんこ**(住吉町1-12-1belle(ベル)横浜3階) 🕒11月12日(木)10時～11時・18日(水)13時30分～14時30分 👤各10組(先着)
▶**本牧原地域ケアプラザ**(本牧原6-1) 🕒11月27日(金)13時30分～14時30分 👤5組(先着)
【共通】申WEBで
問中区支部事務局(のんびりんこ内)
☎fax663-0676

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。
▶**青少年育成センター**(住吉町4-42-1関内ホール地下2階) 🕒11月13日(金)10時～11時30分
▶**野毛地区センター**(野毛町3-160-4) 🕒12月8日(火)13時～14時30分
【共通】👤未就学児と保護者
問区役所運営企画係 ☎224-8151 fax224-8157

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。 🕒11月19日(木)10時～10時45分 🏢のんびりんこ(住吉町1-12-1belle(ベル)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 ☎fax663-9715

地域子育て支援拠点 **のんびりんこ**
住吉町1-12-1belle(ベル)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

●赤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**
🕒①12月9日(水)14時～14時30分・②17日(木)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)
▶**オンラインで**
🕒12月16日(水)10時30分～11時 👤11か月までの子と保護者3組(先着)
【共通】申各日2週間前からWEBで

●40代ママの会

🕒12月10日(木)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 申11月26日(木)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。
🕒12月12日(土)10時30分～11時30分 👤1～2歳の子と保護者10組(先着) 申11月28日(土)からWEB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

11月27日(金)11時～13時30分
区役所本館1階展示スペース

メタゲーム横浜、ほっとスペース関内、ギッフェリの3事業所が参加します。

問区役所障害者支援担当 ☎224-8165 fax224-8159

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 fax641-1613

●たまごるーむ
🕒11月11日～12月10日の祝日を除く月～金曜9時30分～14時30分
●育児相談
🕒11月11日～12月10日の祝日を除く月～金曜9時30分～16時
●園庭開放
🕒11月11日～12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
🕒11月26日(木)11時15分～11時45分 👤未就園児と保護者
●赤ちゃんタイム
🕒12月8日(火)10時～11時30分
👤12か月以下の子と保護者
●交流保育「ひよこ組(0歳児クラス)とあそぼう！」
🕒12月17日(木)10時～10時30分
👤2025年4月2日～2026年4月1日生まれの子と保護者3組(先着)
申12月3日(木)から電話・来園で

山手保育園(山手町124)
☎622-7403 fax622-7467

●たまごるーむ
🕒11月11日～12月10日の祝日を除く火・水曜10時～11時30分
●育児相談
🕒11月11日～12月10日の祝日を除く月～金曜9時30分～12時
●園庭開放
🕒11月11日～12月10日の祝日を除く月～金曜10時～12時
●育児講座「保育園のメニュー紹介」
🕒11月27日(金)10時30分～11時15分 👤1歳6か月以上の未就園児と保護者3組(先着) 申11月12日(木)から電話・来園で

錦保育園(錦町5)
☎621-5180 fax621-5124

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



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	11月25日(水) ①13時30分～15時 ②14時30分～14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 fax224-8159
①はじめての歯ぴか教室 ②歯ぴか教室 ☆イヤイヤ克服編☆	①11月24日(火)10時～11時30分 ②12月10日(木)10時～11時30分	①歯みがきと離乳食スタートについてのお話、②歯みがきと食事についてのお話、①②歯みがきレッスン、お口の健康チェックなど 🏢①のんびりんこ(住吉町1-12-1belle(ベル)横浜3階)、②中図書館(本牧原16-1) 👤①おおむね7か月以下の子と保護者、②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 fax224-8157 ▼①歯ぴか教室 ▼②歯ぴか教室 ▼離乳食教室
子どもの食生活健康相談	11月27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	11月27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	
Ⓐ介護者のためのこころの相談	11月19日(木)・27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	Ⓐ Ⓑ高齢者支援担当 ☎224-8167 Ⓒ障害者支援担当 ☎224-8166 [共通] fax224-8159
Ⓑもの忘れ相談	11月24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

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

NAKA BOOKマークは10月1日(木)～12月25日(金)に行われる読書イベント、「なか区ブックフェスタ」のイベント印です。

野毛地区センター

野毛町3-160-4(桜木町駅)
☎241-4535 fax241-4889
休第2月曜(祝は翌日)

◆野毛ギャラリー～壁面展示

彩友会(絵画)の作品展示。
🕒11月1日(日)～30日(月)

◆お口の健康講座～オーラルフレイル・もっと知りたい! 元気なお口を保つために

お口の健康について楽しく学びます。
🕒11月17日(火)10時～11時 👤20人(先着) 申11月11日(水)から電話・WEBで

◆横浜の歴史・まちの歩み ～まちづくりからみる横浜の歴史

横浜の新田開発を学びます。 🕒11月19日(木)14時～15時30分 👤22人(先着) ¥300円 申11月11日(水)から電話・WEBで

◆いつもの食材でお家(うち)薬膳

薬膳の話を聞き、身近な食材でクリスマスにもピッタリな料理を作ります。
🕒11月20日(金)10時30分～12時30分 👤12人(先着) ¥2,500円 申11月11日(水)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

ピアノトリオと女性ボーカルの現在。
🕒11月27日(金)13時30分～16時 👤40人(先着) ¥600円 申11月11日(水)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。 🕒11月28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11月11日(水)から電話で

◆センターまつり

センター利用団体によるステージ発表、各種ワークショップを開催。
🕒12月6日(日)10時～15時

本牧地区センター

本牧原16-1(本牧原)
☎622-4501 fax622-4828
休11月24日(火)

◆焼き芋焼けた&森で遊ぼう!

🕒11月14日(土)10時～12時30分 🏢本牧山頂公園(和田山1-5)※地区センターロビー集合、雨天中止 👤50人(先着)※小学3年生以下は保護者同伴 ¥500円 申11月11日(水)から電話・来館で

◆なかく街の先生オープン講座～秋色アレンジ～季節を彩るしつらえ

🕒11月17日(火)15時30分～17時 👤10人(先着) ¥1,500円 申11月11日(水)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。
🕒11月18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

🕒11月19日(木)・27日、12月11日の金曜10時～11時 👤各25人(先着) ¥各500円 申11月11日(水)から電話・来館で

◆年末年始を彩る華やか寄せ植え

🕒11月22日(日)10時～10時45分 👤10人(先着) ¥2,000円 申11月11日(水)から電話・来館で

◆おもちゃの病院

🕒11月22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 申11月11日(水)から電話・来館で

◆地区センターまつり

ステージ発表やフリーマーケット、子ども縁日、三浦野菜・花苗の販売など。
🕒11月23日(祝・月)10時～15時

◆つくって、話して、笑顔になろう! 親子クリスマスキッチン

子どもたちはお菓子の家、保護者はピザを作り、ちょっと早いクリスマス。
🕒12月5日(土)10時～13時 👤小学生と保護者8組(先着) ¥1,500円 申11月11日(水)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 fax651-5576
休第3木曜(祝は翌日)

◆センターまつり

センター利用団体によるステージ発表、各種ワークショップを開催。
🕒11月14日(土)10時～15時

◆すくすく子育て応援クラブ

絵本や紙芝居の読み聞かせ、手遊びなど。 🕒11月20日(金)10時～12時 👤未就学児と保護者

◆クリスマスをステキなリースで迎えましょう!!

グリーンを基調としたクリスマスリースを作ります。 🕒11月24日(火)①10時～12時、②13時～15時 👤各10人(先着) ¥各3,000円 申11月11日(水)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。
🕒11月28日(土)10時30分～11時 👤未就学児と保護者

◆包丁の研ぎ方教室

🕒11月29日(日)13時～14時30分 👤8人(先着) ¥600円 申11月11日(水)から電話・来館で

◆こどもの料理教室

ケーキづくりに挑戦! 🕒12月5日(土)10時～13時 👤小学生～中学生12人(先着) ¥1,500円 申11月11日(水)から電話・来館で

◆お正月のフラワーアレンジメント〈全2回〉

🕒12月9日(水)・10日(木)10時～12時 👤9人(先着) ¥3,000円 申11月11日(水)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 fax622-5517
休第4月曜(祝は翌日)

◆わいわいパネルシアター・「たまてばこ」とあそぼう

🕒11月16日(月)11時30分～12時 👤30人(先着)

◆お花屋さんの植物講座 ～秋の草花の寄せ植え

🕒11月18日(水)10時～12時 👤10人(先着) ¥1,500円 申11月11日(水)から電話・来館で

◆みんなあつまれ! おはなし会

NAKA BOOK
🕒11月25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。 🕒11月26日(木)14時～15時 👤30人(先着) ¥500円 申11月11日(水)から電話・来館で

◆中本牧なかよし文化祭

イベント盛りだくさん、お楽しみ抽選会も! 🕒11月29日(日)10時～16時

◆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〉

🕒12月1日、2027年1月5日、2月2日、3月2日の火曜13時30分～14時30分 👤20人(先着) ¥2,000円 申11月11日(水)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。 🕒12月2日～23日の毎週水曜17時～18時 👤小学生～中学生15人(先着) ¥3,000円 申11月11日(水)から電話・来館で

◆美味(おい)しい! ヘルシー! 手作(ずく)りの柚子ジャムづくり

🕒12月3日(木)9時30分～12時30分 👤16人(先着) ¥800円 申11月11日(水)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)
☎fax623-6699 休毎週火曜・木曜

◆「本牧の歴史」入門講座～正金銀行

人気の歴史講座。事前申込制です。
🕒11月16日(月)10時～12時・20日(金)14時～16時※2回とも同じ内容 👤各40人(先着) ¥各500円 申11月11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。 🕒12月4日(金)14時～16時30分 👤18歳以上15人(先着)

¥3,000円　申11月23日(祝・月)から電話で

◆楽しい切り絵～来年のカレンダーを作成
切り絵の基本から額装まで学びます。
時12月11日(金)13時～15時30分
人18歳以上10人(先着)　¥500円
申11月11日(水)から電話で

◆わくわくする! 横浜と歴史講座～伊勢 新九郎と横浜
時12月18日(金)14時～16時　人40人(先着)　¥500円　申11月11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(最寄本牧原)
☎fax624-1651　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
時11月11日・25日、12月9日の水曜15時30分～16時　人各15人(先着)

◆大人だって絵本!～大人も癒される! そんな絵本を集めました
時11月20日(金)～12月28日(月)9時～20時30分

◆季節のしつらえ～クリスマスリース作り
時11月21日(土)13時～15時
人8人(先着)　¥1,200円　申11月11日(水)から電話・来館で

◆干支(えと)の絵馬を彫ろう～新しい絵馬で新年を迎えましょう
時12月6日(日)9時30分～12時
人8人(先着)　¥2,200円　申11月11日(水)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(最寄山手駅)
☎fax623-6787　休毎週水曜・金曜

◆スマホ相談会
スマホの操作やアプリの疑問を解決します。　時11月21日(土)①13時～13時50分、②14時～14時50分
人スマホを持参できる人各5人(先着)
申11月12日(木)から電話・来館で

◆音楽講座～イタリア語で歌いましょうVol.2
初めてイタリア語で歌う人も大歓迎! 気軽に参加できる音楽講座。
時12月6日(日)15時～16時30分
人20人(先着)　申11月12日(木)から電話・来館で

◆クリスマスジャズライブ～サックス・ピアノ・ベースの響き
クリスマスの名曲を紡ぐアコースティックライブ。　時12月12日(土)14時～15時　人40人(先着)　申11月12日(木)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(最寄山元町2丁目)
☎fax212-9099　休毎週火曜・金曜

◆やさしい手話～初心者対象。ゆっくり楽しく学べます
時11月18日(水)10時30分～11時45分　人12人(先着)　¥100円
申11月11日(水)から電話・来館で

◆石鹸(けん)づくり教室～太白ゴマ油石鹸づくり
時11月25日(水)10時～12時
人10人(先着)　¥1,000円
申11月11日(水)から電話・来館で

◆紅茶講座～ホリデーシーズンを楽しむブレンドティーを作りましょう
紅茶の歴史、種類、おいしい入れ方を学びます。　時11月28日(土)14時～15時30分　人6人(先着)　¥1,000円
申11月11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く!
時12月5日(土)10時～11時30分
人10人(先着)　¥100円　申11月11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
時12月14日(月)10時～11時　人10人(先着)　申11月11日(水)から電話・来館で

中図書館
本牧原16-1(最寄本牧原)
☎621-6621　fax621-6444
休11月24日(火)

◆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。　時11月18日、12月2日の水曜15時30分～　人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。　時11月21日(土)15時～　人5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。　時12月5日(土)15時～
人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。
時12月8日(火)11時～11時30分
人2歳以下の子と保護者

なか区民活動センター(区役所別館1階)
☎224-8138　fax224-8343
✉na-katsudou@city.yokohama.lg.jp

●なかく活動ガイド掲載希望団体・グループ募集
2027年3月発行予定の「なかく活動ガイド」に掲載しませんか?　人中区在住・在勤・在学の3人以上の団体・グループ(政治・宗教・営利活動を目的としないこと)※教室や習い事は対象外
申11月16日(月)～2027年1月22日(金)にWEB・掲載申込書で

みなとみらいホール
西区みなとみらい2-3-6(最寄みなとみらい駅)
☎682-2000　fax682-2023

◆オルガン・1アワーコンサート
荻野 由美子さんがJ.S.バッハからドイツ・ロマン派の作品を演奏。
時2027年2月24日(水)14時～15時　人1,894人(先着)　¥全席指定1,000円　あり　申11月14日(土)から電話・WEB・来館で

善意銀行
8月1日～8月31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　fax641-6078

世界のクリスマス2026

ブラフ18番館クリスマスコンサート
曽禰 愛子さんと伊藤 美恵さんによるメゾソプラノと中世ハープの組み合わせで、クリスマスの聖歌、アイルランド民謡、中世・ルネサンスの楽曲をお届けします。
時12月13日(日)14時～15時10分　施ブラフ18番館(山手町16)　人30人(先着)　¥2,000円　申11月12日(木)から電話・来館で　問ブラフ18番館
☎fax662-6318


▲曽禰 愛子さん(メゾソプラノ)


▲伊藤 美恵さん(中世ハープ)

イギリス館クリスマスコンサート
英国総領事公邸として1937年に建築された建物でのクリスマスコンサート。テレビなどで活躍する青島 広志さんの演奏とお話をお楽しみください。館内は英国のクリスマス装飾や文化を紹介しています。　時12月13日(日)14時～15時30分　施イギリス館(山手町115-3)　人50人(先着)　¥3,000円(お土産付き)　申11月12日(木)から電話・来館で
問イギリス館　☎fax623-7812


▲青島 広志さん(お話・ピアノ)


▲赤星 啓子さん(ソプラノ)

ヨルノヨ2026　12月4日(金)～30日(水)17時に、日本郵船氷川丸からヨルノヨの開始を知らせる汽笛が鳴ります(4面参照)。

VIVA! 健康

「大丈夫」が危ない! 今こそ予防習慣を!!

～感染症・食中毒を防ごう～

冬はインフルエンザや感染性胃腸炎(ノロウイルスなど)が流行しやすい季節です。
重症化すると命にかかわることもあります。

かからない、広げない対策

①こまめな手洗い

感染症・食中毒予防の第一歩は手洗いです。
石けんを使ってしっかり手を洗いましょう。

手洗いのタイミング

☑帰宅時



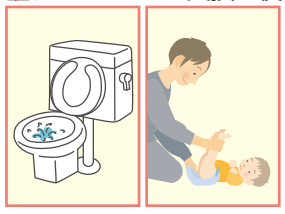
☑料理前



☑食事前



☑トイレやおむつ交換の後



☑おう吐物や排せつ物を片付けた後



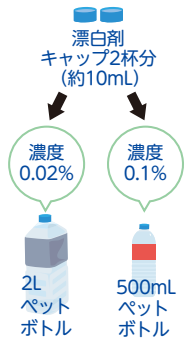
▲正しい手洗いの方法はこちら

②消毒

ノロウイルスには消毒用エタノールは効きにくいと言われています。
おう吐物や便などによる汚染場所の消毒には、次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)を使用しましょう。まな板や包丁、食器、ふきんなどは、熱湯(85度以上)で1分以上の加熱消毒も有効です。

消毒液の作り方

次亜塩素酸ナトリウムの濃度が5%の塩素系漂白剤を使用した場合



●通常の消毒:濃度0.02%
2Lのペットボトルにキャップ2杯分(10mL)を入れ、いっぱいになるまで水を加える。

●おう吐物や便による汚染場所の消毒:濃度0.1%
500mLのペットボトルにキャップ2杯分(10mL)を入れ、いっぱいになるまで水を加える。

注意!!
・消毒液は作り置きをせず使用の都度作りましょう。時間が経つと消毒効果がなくなります
・金属材質を腐食することがあるので、消毒後は速やかに水で洗うか拭き取りましょう
・使用する商品の注意事項をよく読んで使用しましょう

③マスクは正しく着用

発熱や咳などの症状があるときは、マスクを正しく着用しましょう。

○良い例



×悪い例



▲鼻が出ている

×悪い例



▲鼻と口が出ている

インフルエンザ

■インフルエンザについて

◀詳しくはこちら

■インフルエンザ予防接種
重症化を防ぐ効果があります。

◀高齢者インフルエンザ予防接種についてはこちら

ノロウイルス

感染症だけでなく、食中毒の原因にもなります。調理の前などは石けんでの手洗いを徹底しましょう。
また、二枚貝などリスクの高い食品は中心部までしっかりと加熱して食べましょう。

▲詳しくはこちら

問区役所健康づくり係 ☎224-8333 fax224-8157 / 問区役所食品衛生係 ☎224-8337 fax681-9323

オレンジリボンキャンペーン

11月は児童虐待防止推進月間です

届けてください あなたの声



●あなたの身近なところで…

- いつも子どもの泣き声や大人が怒鳴っている声が聞こえる
- 親が子どもをたたく小さい子がひとりで過ごしている



▲キャッピーは横浜市の児童虐待防止キャラクターです

●あなた自身が…

- 育児のことが心配これでいいのか、不安になる
- 子どもを怒りすぎてしまう、つい手をあげてしまう

相 談 先

区役所こどもの権利擁護担当 ☎224-8345 fax224-8159
横浜市中央児童相談所 ☎260-6510
よこはま子ども虐待ホットライン 0120-805-240 (24時間365日受付)
かながわ子ども家庭110番相談LINE (児童虐待防止のためのLINE相談)▶

中区「横浜グリーンエクスポ」通信

中区発!

横浜グリーンエクスポを彩る活動団体をご紹介

GREEN × EXPO 2027 YOKOHAMA JAPAN
2027年国際園芸博覧会

中区のボランティアグループ「なか区民クラブ」が横浜グリーンエクスポで花・緑出展者として参加決定! 会場では、無農薬栽培のバラなどを展示し栽培技術や魅力を発信予定です。



▲2017年から元町百段公園で土壌改良に取り組み、堆肥箱や鳥の巣箱を設置するなど、サステナブルな環境づくりを目指しています



▲現在、農薬や化学肥料を使わない環境に優しいバラを栽培しており、四季折々に咲くバラを楽しめます。見頃は5月と12月です!



◀なか区民クラブ 岡田 實さん

◀花・緑出展者の一覧はこちら

問区役所企画調整係 ☎224-8127 fax224-8214

"もしも"の前にできること

生活の中の「ついうっかり」から思わぬ火災に!



11月9日(月)～15日(日)は、秋の火災予防運動週間です。
リチウムイオン電池関連の火災は、過去最多となっています!

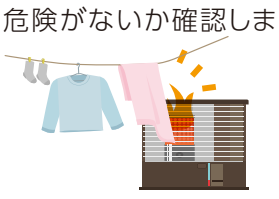
火災による死者の約7割が65歳以上の高齢者です

住宅火災による被害を防ぐため、家庭で火災の危険がないか確認しましょう。

ここをチェック



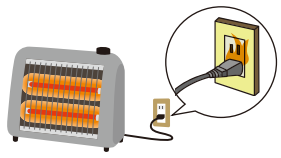
☑リチウムイオン電池の「発熱・膨張・異常」を感じても使用を続けていないか



☑ストーブの周りに燃えやすいものはないか



☑調理中に火のそばを離れていないか



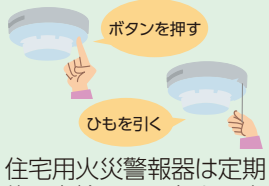
☑コンセントにホコリがたまっていないか



☑寝たばこをしていないか

6つの対策

早期覚知



住宅用火災警報器は定期的に点検し、10年を目安に交換

延焼防止



防炎処理されたエプロンやアームカバーを使うとより安全

出火防止



安全装置の付いた機器を使用

初期消火



消火器の使い方を確認

早期避難



避難経路を常に確保し、防災グッズを枕元に備える

助け合い



防火防災訓練への参加、地域ぐるみの防火対策を行う

問中消防署総務・予防課予防係 ☎fax251-0119