

▶ 5~12ページはなか区版です

中区って「イイネ！」フォトコンテスト2023 応募作品
「横浜の夜明け」 撮影場所:港の見える丘公園

中区って「イイネ！」フォトコンテスト
1月24日(金)まで作品募集中!

詳しくはこちら▶



【問合せ】区役所地域活動担当 ☎224-8132 fax 224-8215

NAKA



広報よこはま なか区版

No.327/2025年



新春

お年玉プレゼント

アンケートに答えると抽選でプレゼントが当たります!
横浜市在住・在勤・在学の人ならどなたでも応募できます。
より良い紙面づくりのため、みなさんの率直なご意見をお聞かせください。

【問合せ】区役所広報相談係 ☎224-8122 fax224-8214



A賞

マリーンルージュ
ランチクルーズ
ペアチケット

1組



B賞

横浜マリンタワー
ペア招待券

5組



C賞

三溪園
ペア招待券

5組



D賞

横浜美術館
「おかえり、ヨコハマ」展ペア招待券

5組

会期:2月8日(土)~6月2日(月)

撮影:新津保建秀



E賞

横浜
ハーバーアソート
ダブルマロン&
抹茶黒蜜
12個入り

10人



F賞

オリジナル
マルシェバッグ

15人

読者アンケート

①なか区版でよく読むページは何ですか?(複数回答可)

A:特集 B:区役所からのお知らせ C:区民利用施設からのお知らせ
D:歴史の散歩道などのコラム E:その他()

②なか区版に掲載してほしい、興味のある分野・テーマは何ですか?
(複数回答可)

A:子育て B:防災・防犯 C:健康づくり D:高齢者福祉
E:障害者福祉 F:経済的に困っている人の支援 G:文化・スポーツ
H:消防・救急 I:商店街 J:多文化共生 K:ペット L:公園
M:読書活動 N:税・保険年金 O:環境 P:その他()

③普段、行政情報をどのように入手していますか?(複数回答可)

A:広報よこはま B:ホームページ C:X(旧Twitter)・LINEなどのSNS
D:掲示板 E:タウン誌・テレビ・ラジオなど F:その他()

④自由意見欄(なか区版への意見・感想など)

⑤希望するプレゼント(A~F賞の中から1つ)

⑥氏名・住所(在勤・在学の方は所在地も記入)・電話番号・年代

応募方法

なか区版(P5~12)についてのアンケート①~⑥の回答を記入し、
ホームページ(電子申請)・はがきで応募してください。
1月31日(金)必着。

- 応募は1人1回まで
- 当選者の発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます(2月下旬発送予定)
- 回答内容は当落に関係しません
- いただいた個人情報は、賞品の発送および本アンケート以外の目的には使用しません

【宛先】

〒231-0021 日本大通35
中区役所広報相談係

電子申請は
こちらから▶



100周年まであと2年
2027年に
中区は100周年
を迎えます

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・こども家庭支援課の一部の窓口)

人口・世帯数

153,485人
89,448世帯
(2024年12月1日現在)



中区の情報

X
(旧Twitter)
LINE▶



編集・発行

中区役所広報相談係
☎224-8123
fax 224-8214



今年が中区制98周年。「98」と中区のマスコット・スウィングーをデザインしたロゴマークです▶



人生の計は元旦にあり？

～これからの人生を、よりいきいきと過ごすために～



2025年を迎えました。気持ちが新たに、いつもより少しここに余裕も持てるお正月。これまでの人生、今の生活、これからのことをあらためて考える良い機会です。今後の人生を自分らしく過ごすために、今、エンディングノートを書き始めてみませんか？

【問合せ】区役所高齢者支援担当 ☎224-8167 fax 224-8159

エンディングノートとは

自分の好きなことや大事にしたいこと、もしもの時の連絡先などを記入しておくノートです。何となく思い描いていることをノートに書くことで、自分の思いや希望を整理でき、それを家族など周囲の人と共有することができます。

「エンディング」という名称から「縁起でもない」「自分にはまだ早い」というイメージで捉えられがちですが、これからの自分の生き方を考えるきっかけとして活用してください。年齢によらず、どなたでも記入できます。

※エンディングノートには法的効力はありません。法的効力のある遺言書の作成などの手続きについては、法律の専門家にご相談ください。



もしものためのエンディングノート

中区版

「エンディング」という名前から「自分にはまだ早い」、「終わるなど縁起でもない」と悪いイメージで捉えられがちですが、このエンディングノートは、あなたが万一の時に備えて、周囲の方に希望を伝えておくノートです。

自分の体が思うように動かなくなったり、自分の意思を伝えることが難しくなる前に、好きなことや大事にしたいこと、これからのように暮らしたいのかを周囲に伝えておくことは、高齢者に限らず、どの世代の人にとっても大切なことです。このノートを書くことで、自分の思いをまとめ、その思いを大切な人と分かち合う機会にしていればと思います。

中区地域包括ケアシステム
高齢者が自分らしく暮らせるために



中區版エンディングノートのポイント！

わたしのこと・お願いごと

●わたしのこと

名前	
生年月日	
住所	
本籍地	

好きなこと・大事にしていること

お願いごと

自分がしてきたことで、続けてほしいこと (例: 車の手入れ、自治会のバトロールなど)

あり なし

続けてほしいこと

具体的に(いつ、誰に、どのように)

連絡先(家族・親族・友人など)

名前	関係	住所	電話番号	入院時	葬儀時
				連絡する・連絡しない・どちらでも	連絡する・連絡しない・どちらでも

連絡先

いざという時に忘れずに連絡してほしい人をメモします。また、入院時や葬儀の際に連絡してほしいかどうかを書くことができます。

介護についての希望

介護が必要になったときに、どこで生活したいか、誰に介護してほしいかを書くことができます。

医療についての希望

●病名とかかりつけ医

病名(いつから)	主治医
医療機関名	電話番号
職場から	担当医名
医療機関名	電話番号
職場から	担当医名

介護についての希望

●介護についての希望

介護が必要になったとき、生活したい場所

できるだけ、住み慣れた自宅で ()の家で

介護が受けられる施設で

その他 ()

介護してもらいたい人(複数可)

家族・親族 介護サービス事業者

特に希望はない、周囲の人に任せる

その他 ()

わたしのこと・お願いごと

自分自身のことや、普段心がけていること、大切にしたいことをノートに書きながらあらためて考えてみませんか。

医療についての希望

病気やかかりつけ医、どのような医療を受けたいかなどの思いを書くことができます。自分の気持ちを伝えられなくなったとき、誰に相談してほしいかも大切なポイントです。

●医療についての希望

治らない病気などになり、自分の気持ちを伝えられなくなった場合

できるだけ長く生きるための治療を受けたい

痛みやつらさを軽減する治療やケアのみをしてほしい

すべての治療やケアを受けたくない

その他 ()

治療やケアについて、自分で決められなくなった場合に代わりに話し合っ
てほしい人(複数可)

配偶者 (名前) ()

子ども・孫 (名前) ()

きょうだい (名前) ()

親戚 (名前) ()

友人・知人 (名前) ()

かかりつけ医 (名前) ()

頼める人がいない

その他 ()

●最期をむかえたい場所

自宅 病院 施設 その他 ()

●介護(医療)にかかる費用について

出来るだけ自分の定期的な収入で賄いたい

定期的な収入で不足する場合は貯蓄も使う

その他 ()

●ケアマネジャー

いない いる

事業所名

連絡先

担当者名

エンディングノート配布・相談先

区役所高齢者支援担当
区役所5階51番窓口
☎224-8167 fax 224-8159

中区HPからもダウンロードできます
落語で学べるエンディングノート
普及啓発動画も掲載しています。
詳しくはこちら▲



- | | |
|---|--|
| ●新山下(山みなと赤十字病院入口)
☎625-1911 fax 625-1865 | ●本牧原(山和田山口)
☎623-0971 fax 623-0977 |
| ●不老町(山伊勢佐木長者町駅)
☎662-0161 fax 662-0192 | ●箕沢(山根岸台・旭台)
☎663-6960 fax 228-1828 |
| ●麦田(山麦田町)
☎664-6023 fax 664-6075 | ●本牧和田(山二の谷・東福院前)
☎622-1211 fax 622-1290 |

わからないことがあれば、区役所やお近くの地域ケアプラザにご相談ください。書き方講座なども開催しています。



中区内地域包括支援センター社会福祉士の皆さん

私たちが書いています ~実際にエンディングノートを記入してみても~

● 箕沢地域ケアプラザ お気軽情報交換に参加の皆さん

箕沢地域ケアプラザで月に一度行われている「お気軽情報交換」で、みんなでエンディングノートを書き始めました。「まだ先のことだから」と、一人だとなかなか書き始めようと思えないのですが、



みんなで集まって話していると、「これはちゃんと伝えておかないといけないよね」「こんなことも書いておいてもよいかも」など、さまざまな話題で盛り上がり、一人よりも進みやすく感じます。

自分の希望を伝えるためにも、家族に必要な情報を伝えるためにも、書き記しておくことは大切だなと思いました。お墓のページがあるのもいいですね。たくさんページがあると書くのも大変ですが、**中区版エンディングノートはわかりやすくシンプルにまとまっていると思います。**

● 中区在住・Nさん(70歳代)

中区版エンディングノートは、発行されたときに知り合いの行政書士の先生から教えてもらいました。コロナ禍で、気持ちが落ち込んでしまったときに、自分のこれからを考えたことをきっかけに書き始めました。



普段思っていることを書いたので、1時間くらいで書きあげられましたよ。夫とも「もしも」のことは話していて、子どもたちに負担をかけないためにどうしたら良いか考えています。

また、母を看取った際、家族の間でいろいろな手続きや片付けに悩んでしまい、あらためて思いを書いておく大切さを感じました。**エンディングノートを書いておくことは、家族が最終確認できるものを作ることだと思います。**私はエンディングノートに書ききれないことを別のノートにもまとめています。**1冊におさまらないときは別冊を用意してもよい**と思いますね。中区版エンディングノートはメモ代わりに使えるような、誰でも書きやすい仕様になっていると思いました。**医療について書き残せる「もしも手帳」と合わせて活用してもよい**と思います。

📖「もしも手帳」についてはこのページの下を見てください

私も書いてみました！



中区長 小林 英二

はじめは書く量が多く大変そうだなと思いましたが、書き進めるうちに、自分にとって家族という存在の大切さにあらためて気づきました。「連絡先」も「自由記入欄」も妻や子どもたちのことばかり。自分には友達が少ないことにも気づきました(笑)。

新しい年を迎え、ご自身の来し方行く末を考える方もいらっしゃるのではないのでしょうか。おひとりおひとりの「行く末」、つまり将来に思いを馳せて、**やりたいことや変わらず大切にしたいことを考え言葉にすることにも、エンディングノートは役立つ**と思います。

横浜市職員として36年間、公私ともにさまざまなことがありましたが、気づけば60代。**これからの人生をより自分らしく、充実したものにするために、また、自分の思いを家族をはじめ身近な人に伝えるツールとしても、エンディングノートを活用していきたい**と思っています。

こんなときにも エンディングノートを書いてみませんか？

誕生日

1年に1日の特別な日です。この世に生を受けた大切な日に、大切な自分自身について考えてみませんか。自分だけでなく、大切な人のお誕生日にも。

年齢の節目

還暦、古希、喜寿…重ねた年の数に応じてお祝いがあります。今まで過ごしてきた日々を振り返りつつ、これからも自分らしく過ごしていくために、書き始めてみませんか。

ライフステージの節目

住まいや仕事などを変えたとき、環境と合わせて気持ちも変わります。**新しい一歩を踏み出すタイミング**で、一度立ち止まって自分を見つめ直してみませんか。

もちろん、思いついたときに！

「書いてみようかな」「開いてみようかな」そう思った日が吉日。かしこまって書く必要はありません。ふと思った時に筆を取ってみましょう。

エンディングノートは自分のこれからを考えるノートです。新年、誕生日、長寿の節目など、自分にとって「区切り」となる機会に、**今後の人生を、元気な時も含めてどう生きたいか**を考えるツールとして、ぜひ活用してください。



地域包括ケア推進担当係長 篠原 陽子

ほかにも思いを伝える手段があります

● 人生会議

人生の最終段階をどう過ごしたいか、元気なうちから周囲の人たちと話し合っておくことを、「人生会議(アドバンス・ケア・プランニング):略称ACP」といいます。横浜市では、高齢期と壮年期の世代別のわかりやすい動画で「人生会議」を紹介しています(竹中直人さん、高島礼子さん出演)。



稔(みの)りの世代(高齢期)編
~みなの見える街で~



働き盛り世代(壮年期)編
~みどりの見える街で~



▲「人生会議」
短編ドラマはこちら

● もしも手帳

医療やケアについて、元気なうちに考えて記入しておくことで、もしもの時に、あなたの思いを伝えることができます。簡単な3つの質問に答えるだけなので、あまり時間もかかりません。お薬手帳や診察券が入るカバーもついています。



配布場所

区役所高齢者支援担当、地域ケアプラザ、中区在宅医療相談室、一部の市内薬局・病院・診療所など



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

講座・催し

多文化共生ボランティア入門講座(全5回)

外国人に日本語を教えるボランティアなどを募集します。日本語学習や、中学生の学習支援などのなか国際交流ラウンジの事業紹介をします。

🕒 ①2月6日・②13日・③27日、④3月6日・⑤13日の木曜①・②・③・⑤ 13時～15時、④10時30分～12時

📍 なか国際交流ラウンジ(区役所別館1階) 📎 20人(先着) 申 1月14日(火)から電話・Eメール(行・名・西・志望理由を記入)で

📞 なか国際交流ラウンジ 210-0667 fax 224-8343
✉ nakalounge@yoke.or.jp

「中区ふれあい作品展」作品募集

2月18日(火)～20日(木)に麦田清風荘で開催する「中区ふれあい作品展」で、あなたの作品を発表しませんか。手芸、絵画、写真、俳句、短歌、工芸など。

📎 中区在住の60歳以上の人 申 1月14日(火)～31日(金)申込書(入手方法は問い合わせください)で 問 中区老人クラブ連合会事務局 ☎ fax 681-8480

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

🕒 1月14日・28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3人(1人50分) 申 電話・Eメール(行・名・西を記入)で 問 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

🕒 1月16日・23日・30日、2月6日の木曜①11時～13時/初心者、②13時～17時/経験者 📍 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) ☎ 270-8603 fax 270-9932

日ノ出川ソフトテニス教室

🕒 1月19日(日)、2月1日(土)①9時～12時、②13時～17時、1月25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) ☎ 090-8727-0404
✉ yoshikado080766@docomo.ne.jp
🔍 中区ソフトテニス協会 検索

中区ポッチャ交流大会

🕒 3月2日(日)9時～12時 📍 中スポーツセンター(新山下3-15-4) 📎 24チーム(1チーム中区在住・在勤・在学の人を含む3～5人まで・小学生以下は保護者同伴・先着) 申 1月31日(金)からEメール・FAX(行・代表者名・〒・西・チーム名(ふりがな)・人数を記入)で 問 中スポーツセンター ☎ 625-0300 fax 624-1969
✉ taikyo-nk@yspc.or.jp

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横浜 3階) 🕒 1月14日(火)13時30分～14時30分・29日(水)10時～11時 📎 各12人(先着)
▶ 野毛地区センター(野毛町3-160-4)

🕒 2月5日(水)10時30分～11時30分 📎 5人(先着)
【共通】申 HP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。🕒 1月22日(水)14時～15時 📍 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)
📍 のんびりんこ ☎ fax 663-9715

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 ☎ fax 663-9715

HP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



●公園であそぼう

▶ 山手見晴らし公園(新山下3-15)
🕒 1月17日(金)10時～11時 📎 未就学児と保護者

●プレママ・プレパパ講座たまごの会

▶ たまごの会～産後のママの身体と赤ちゃんとの生活
🕒 1月25日(土)13時30分～15時
📎 妊婦中の人とそのパートナー6組(先着) 申 2週間前からHPで

歴史の散歩道

戦後、ヨコハマの風景



カメラが捉えた昭和三〇年代の銭湯

— 広瀬始親写真の世界 —

昭和戦前期、横浜市内の銭湯は五〇〇軒に迫る勢いだったが、一九三七(昭和十二年)七月の日中戦争勃発以降、担い手の出征や燃料不足等によってその数を減らしていった。さらに一九四一年十二月の日米開戦以降、戦線の拡大とともに、銭湯業をとりまく環境は厳しさを増していった。そして一九四五年五月の横浜大空襲では、市街地の大部分が焼け野原となり、営業を続けていた銭湯も破壊されていった。その結果、敗戦直後の営業軒数は六二軒まで減少する。

しかし、アメリカ軍の占領下、戦災復興期に入ると、労働者の増加によって再び銭湯の数も増加傾向に転じ、高度経済成長を迎える直前、一九五五年は三〇〇軒台まで回復した。以後、一九六〇年代(昭和三〇～四〇年代)の横浜市内の銭湯はおよそ三四〇軒～三五〇軒の間で安定していった。自宅に風呂のない家庭が多かったこともあり、この時期の銭湯は多くの利用で賑わっていた。夕方になれば、老若男女を問わず、人びとは風呂桶等を包んだ風呂敷を手に銭湯へむかった。銭湯は横浜市民の生活の一部として存在していたのである。

同時期、藤棚の県営住宅に暮らしていた広瀬始親はそうした横浜の風景をカメラに収めていった。広瀬は団地内にあった「中の湯」の人びとも親しく、営業後の浴室内などを撮影していた。広瀬の残した約三万点近くのフィルムは横浜開港資料館に保管されており、戦後の横浜を語る貴重な歴史資料となっている。

(横浜都市発展記念館 主任調査研究員 吉田律人)



▲広瀬始親の通った西区藤棚町「中の湯」
1958(昭和33)年10月6日 広瀬始親撮影
横浜開港資料館蔵

展示のお知らせ

1月18日(土)から、特別展「運河で生きる～都市を支えた横浜の“河川運河”～」を開催
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)

▶沐浴体験
 2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) 1月15日(水)からHPで

●日曜開館のお知らせ
 いつもは休館日の日曜日を開館します。 1月26日(日) 9時30分～15時30分※日曜開館に伴い1月28日(火)は臨時休館 未就学児と保護者25組(先着)

●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
 1月30日(木) 14時～14時30分、2月5日(水) 10時30分～11時 2～11か月の子と保護者8組(先着)
▶オンライン
 2月8日(土) 10時30分～11時 0～11か月の子と保護者5組(先着)【共通】1月25日(土)からHPで

●たくまっ子
 ふれあい遊びと子育てミニ講座。
 2月1日(土) 10時～11時 0～2歳の子と保護者10組(先着) 1月18日(土)からHPで

●孫育て講座
 子育て事情や孫世代とのかかわり方について。 2月1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) 1月18日(土)から電話・来館・HPで

●にじいろ
～発達が気になる子のおしゃべり会
 2月3日(月) 10時～11時 1歳6か月～未就学の子と保護者5組(先着) 1月20日(月)からHPで

●子育て講座「離乳食講座～離乳食は食べることはじめの一步～」
 2月6日(木) ①10時～10時30分、②10時40分～11時40分 ①離乳食を始める4～5か月の子と保護者10組(先着)、②離乳食を進めている6～11か月の子と保護者15組(先着)

1月23日(木)からHPで
●パパ!赤ちゃんと一緒にあそぼ～
 2月8日(土) 10時30分～11時30分 0歳の子と保護者(プレパパも可)8組(先着) 1月25日(土)からHPで

●どうぞの会
 服などのリユース会をサイズ別に開催。 2月18日(火)～23日(日)※商品提供受付期間:2月13日(木)まで 未就学児と保護者、妊娠中の人 1月25日(土)から電話・来館で

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
 1月11日～2月10日の祝日を除く月～金曜9時30分～14時30分
●育児相談
 1月11日～2月10日の祝日を除く月～金曜9時30分～16時

●園庭開放
 1月11日～2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
 1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
 1月29日(水) 11時15分～11時45分 未就園児と保護者

●育児講座「離乳食のはなし」
 1月31日(金) 10時～10時45分 1歳未満の子と保護者5組(先着) 1月17日(金)から電話で

●交流保育
▶「みんなで豆まき」
 2月3日(月) 10時～10時30分 1歳～未就園の子と保護者5組(先着) 1月20日(月)から電話で
▶「ひな人形をつくろう」
 2月20日(木) 10時～10時30分 1歳6か月～未就園の子と保護者5

組(先着) 2月6日(木)から電話で

山手保育園(山手町124)
 622-7403 622-7467

●たまごる一む
 1月11日～2月10日の祝日を除く月～金曜10時～11時30分

●育児相談
 1月11日～2月10日の祝日を除く月～金曜9時30分～12時

●園庭開放
 1月11日～2月10日の祝日を除く月～金曜10時～12時

●交流保育「節分」
 2月3日(月) 9時45分～10時30分 1歳6か月～未就園の子と保護者3組(先着) 1月20日(月)から電話で

錦保育園(錦町5)
 621-5180 621-5124

●たまごる一む
 1月11日～2月10日の祝日を除く月～水曜10時15分～12時15分

●育児相談
 1月11日～2月10日の祝日を除く月～金曜9時30分～12時

●園庭開放
 1月11日～2月10日の祝日を除く月～金曜10時15分～12時15分

●交流保育「節分」
 2月3日(月) 10時15分～11時 1歳～未就学の子と保護者5組(先着) 1月20日(月)から電話で

ピースフルファミリー講座 第2弾
～家族の「信頼」の築き方～
 家族のために頑張っているはずなのに、なぜかうまくいかない…。ピースフルファミリー講座第2弾では、お父さんになってからの生活の変化に戸惑う皆さんに向け、育児の楽しみ方や、家族とのコミュニケーションのコツなど「信頼」の築き方を専門家がアドバイスします。さらに!プロバスケットボールチーム「横浜エクセレンス」のスタッフによるストレッチ講座もあります。腰痛に悩む人はぜひ参加してください!

日時 ①1月25日、②2月22日の土曜10時～11時30分
会場 中区役所本館 7階会議室
講師 国際コーチ連盟認定プロフェッショナルコーチ 橋口 奈生さん
対象 主に0～2歳の子の男性保護者(これから父親になる男性も参加可)各30人(申込み多数の場合は抽選)パートナーも一緒に参加できます。ぜひ一緒に!
保育 あり
申込み ①1月17日、②2月14日の金曜までにホームページで

問 中区役所子ども家庭係 224-8198 224-8159

子どもと保護者の健診など
 問 中区役所子ども家庭係 224-8171 224-8159
【会場】 中区役所別館(区役所本館隣)2・3階

乳幼児健診
 ※対象者には個別通知を送付しています
4か月児: 1月14日(火)、2月4日(火)
1歳6か月児: 1月21日(火)
3歳児: 2月5日(水)
 ※詳細は個別通知をご覧ください

種類	日時	内容・会場・費用など	予約・問合せ
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	健康づくり係 224-8332 224-8157
健康相談*	予約時にお知らせします	保健師などによる生活習慣病についての相談	
エイズ・梅毒の検査・相談	木曜9時～9時30分 ※受け付けは9時20分まで	市外の人でも可。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	
食生活健康相談	1月16日(木) 13時30分～15時30分	栄養士による生活習慣病・その他疾病などについての個別食生活相談(1時間程度)	
子どもの食生活健康相談	1月24日(金) 9時～11時	栄養士による離乳食のすすめ方、少食、好き嫌い、やせ、肥満など、乳・幼児期から高校生までの食生活相談	
離乳食教室	1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 生後7～8か月ごろ(離乳食2回食)の乳児と保護者	
①介護者のためのこころの相談*	1月24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*	1月28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専門医による精神保健相談*	予約時にお知らせします	精神疾病やこころの健康でお悩みの人、家族などへの精神科専門医による相談	

【会場】記載のないものは中区役所別館(区役所本館隣)2・3階
 【費用】金額の記載のないものは無料
 【対象】原則、市内在住 *の相談は中区在住・在勤・在学の人

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
※詳細は各施設にお問い合わせください
※マーク説明はP8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)

◆野毛ギャラリー

～野毛地区センター壁面展示

クロッキー画(クラブK)の壁面展示。
🕒1月5日(日)～31日(金)※展示初日・
最終日の展示時間は電話確認を

◆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! 🕒1月24日(金)10時～
11時 📍未就園児と保護者15組(先
着) 申1月11日(土)から電話で

◆スマホ活用基礎講座～公共性の高 いアプリの使い方など、実践的な スマホ活用講座です

🕒1月27日(月)10時～11時30分
📍スマホの操作ができる人10人(先
着) 申1月11日(土)から電話で

◆遺言の基礎知識～残された家族が困 らないよう遺言書を作成しませんか

🕒1月29日(水)10時～11時30分
📍16人(先着) 申1月11日(土)から
電話で

◆いつもの食材でお家薬膳 ～春の身体の整え方

薬膳の話聞き、身近な食材で料理
をします。🕒2月14日(金)10時30
分～12時30分 📍12人(先着)
¥2,000円 申1月11日(土)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
休1/14(火)

◆こぐまの部屋

絵本の読み聞かせ・手遊びなど。
🕒1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

簡単ストレッチや発声練習をして季節
の一曲を歌います。🕒1月16日(木)・
31日(金)、2月14日(金)10時～10時

45分 📍各25人(先着) ¥各500円
申1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 ～大人の森遊び(全3回)

草木染・葉っぱのカゴやヨモギ団子を
作ります。🕒1月17日、2月21日、3月
21日の金曜13時～15時 📍10人(先
着) ¥2,000円 申1月11日(土)か
ら電話・来館で

◆本牧四方山夜咄 ～本牧の偉人シリーズ

「茶の聖人」と呼ばれた男「大谷嘉兵
衛」のお話。🕒1月18日(土)18時～
19時30分 📍25人(先着) ¥300円
申1月11日(土)から電話・来館で

◆おやこで楽しく食育講座

バランスのよい食事についての話を
聞き、「だし」のとり方などを学びます。
🕒1月31日(金)10時30分～11時45
分 📍中区在住の10か月以上の子と
保護者10組(先着) 申1月11日(土)
から電話・来館で

◆本もく座の節分 おはなし会&クラフト

🕒2月2日(日)10時～11時15分
📍未就学児と保護者10組(先着)
¥500円/組(3人まで) 申1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)

◆シニアのスマートフォン講座(全3回)

操作を覚えたい人のための基礎講座。
🕒1月15日・22日・29日の水曜9時30
分～11時30分 📍8人(先着)
¥300円 申1月11日(土)から電話・
来館で

◆こどもの音あそび

日本のわらべ歌や遊びから入る子ども
のためのやさしい音楽講座。🕒1月
19日(日)10時～10時40分 📍2歳～
未就学の子と保護者10組(先着)

¥400円/組※子ども2人参加は500
円 申1月11日(土)から電話・来館で

◆たけのこミュージック～みんなで 一緒に季節のお歌を楽しみましょう

🕒1月21日(火)10時～10時45分
📍未就園児と保護者15組(先着)
¥500円/組※子ども2人参加は600円
申1月11日(土)から電話・来館で

◆暖かいルームソックスを 作りましょう(全4回)

編み物の基本を覚えましょう。🕒1月
23日・30日、2月6日・13日の木曜9時
30分～11時30分 📍10人(先着)
¥1,200円 申1月11日(土)から電
話・来館で



◆男性のための料理教室

🕒1月25日(土)10時30分～13時30分
📍料理初心者の男性12人(先着)
¥3,000円 申1月11日(土)から電
話・来館で

◆すくすくジャンプ!!

体を動かしたい子どもたち集まれ!!
🕒2月8日(土)10時～11時 📍未就学
児と保護者15組(先着) ¥300円
申1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)

◆新年を祝う会

南京玉すだれ・落語・和太鼓演奏を楽
しみながらお汁粉を食べましょう!
🕒1月12日(日)10時30分～12時
📍100人(先着)

◆くるくるマルシェin中本牧コミハ ～新鮮!おいしい!珍しい!横浜野菜 をコミハでGET!

🕒1月18日(土)10時～12時

◆チャレンジダンス&チャレンジ HIPHOP

🕒1月18日、2月1日の土曜①13時15
分～14時15分/3歳～未就学児、②14
時30分～15時30分/小学1～3年
生、③15時45分～16時45分/小学4
年生～高校生 📍各15人(先着)
¥各700円 申1月11日(土)から電
話・来館で

◆わいわいパネルシアター・ 「たまたまこ」とあそぼう

🕒1月20日(月)11時30分～12時
📍30人(先着)

◆みんなあつまれ!おはなし会

🕒1月22日(水)14時～14時30分
📍30人(先着)

中区地域福祉保健計画

中なかいいネ!発表会を開催します!

「中なかいいネ!」は誰もが住み慣れた地域で、いつまでも安心して暮らしていけるようなまちづくりを目指して、中区に住む人・働く人全ての人で協力して進める計画です。

発表会では、新本牧地区のヤシの木カフェと埋地地区のわくわくランドの2つの取り組みについて活動者から紹介します。活動のヒントになる工夫やアイデアがいっぱいです。ぜひ、お越しください!

日時 2月6日(木)14時30分～15時30分
※13時30分から、社会福祉大会(社会福祉功労者顕彰)を開催します。

会場 関内ホール 小ホール(住吉町4-42-1)

▲詳しくはこちら

▲昨年度の発表会の様子

関区役所事業企画担当 ☎224-8330 fax224-8157

◆**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)
 1月24日、2月14日・28日、3月14日・28日の金曜13時30分~14時30分
 20人(先着) ¥2,500円
 1月11日(土)から電話・来館で

◆わいわいリトミック~楽しみながら子供の表現力を育てよう!
 1月28日(火) 10時~10時45分
 1歳6か月~3歳の子と保護者15組(先着) ¥500円/組
 1月11日(土)から電話・来館で

◆アコーディオンにあわせてみんなでうたいましょう!
 2月7日(金)14時~15時30分
 50人(先着) ¥300円
 1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 ~黒船を見に来た人々
 人気の歴史講座。事前申し込み制です。
 1月20日(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200円
 1月11日(土)から電話・来館で

◆相続セミナー ~生前対策の実践編(生命保険)
 1月25日(土)14時~16時 10人(先着) ¥200円
 1月11日(土)から電話・来館で

◆お片付けセミナー~収納編
 1月29日(水)14時~16時 20人(先着) 1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

◆口笛教室~音楽が身近にある生活で毎日を楽しもう!
 1月25日(土) 10時~11時30分
 10人(先着) ¥100円
 1月11日(土)から電話・来館で

◆なかく街の先生オープン講座 「透明の瓶に苔や観葉植物を飾ってコケテラリウム」
 1月29日(水) 10時~11時 10

人(先着) ¥1,200円 1月11日(土)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。
 2月19日(水) 10時30分~11時45分
 20人(先着) ¥100円
 1月11日(土)から電話・来館で

大島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

◆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
 1月22日(水) 15時30分~16時
 15人(先着)

◆季節のしつらえシリーズ~プリザーブドフラワーのコサージュ(飾り額付き)
 卒業式や入学式の装いを華やかに演出するコサージュを作ります。
 1月25日(土)13時30分~15時30分
 8人(先着) ¥1,600円
 1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1/14(火)

◆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。
 1月11日、2月1日の土曜15時~
 3歳~小学生※保護者同伴可

◆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。
 1月15日、2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。
 1月18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。
 1月21日、2月4日の火曜11時~11時30分
 0~2歳の子と保護者

横浜市消防団マスコットキャラクターデザインを皆さんの投票で決定します!

横浜市消防団のPRのため、マスコットキャラクターを制作します。デザイン3案の中から選び、投票してください!

投票資格 市内在住・在勤・在学の人 ※1人1票

投票期間 1月5日(日)~31日(金)

投票方法 HP(電子申請)で



(左から) A:おおかみ / B:かわうそ / C:ねこ

投票は横浜市消防団HPから▶

問 消防局消防団課 ☎334-6403 fax 334-6517

横浜山手芸術祭

山手西洋館6館と近隣施設で開催する芸術祭。

日時 1月23日(木)~2月25日(火)

会場 横浜山手西洋館6館(ブラフ18番館、ベーリック・ホール、エリスマン邸、山手234番館、横浜市イギリス館、山手111番館) 県立神奈川近代文学館、フェリスホール、ArtGallery山手

費用 イベント一部有料

問合せ ブラフ18番館 ☎662-6318



▲詳しくは横浜山手西洋館HPで

バスに乗っておでかけしませんか?

区内には、バス事業者が横浜市の補助金を受けて運行を維持している「生活交通バス路線」が2路線あります。通勤・通学や通院、買い物など、さまざまな目的で日常的に利用されてきたバスですが、生活様式の変化などにより、利用者は大きく減少しています。

今あるバスを守り、未来につなげていくために、バスに乗っておでかけしませんか?

11系統 (神奈川中央交通) 桜木町駅前~港の見える丘公園前~イタリア山庭園前~蒔田駅前~井土ヶ谷駅前~保土ヶ谷駅東口

134系統(フジエクスプレス) 桜木町駅前⇄みさと赤十字病院 往復(R6.10.1より循環から往復に変更)



各路線の時刻表はこちらから検索!



◀神奈川中央交通HP



◀フジエクスプレスHP

生活交通バス路線の制度に関すること
 都市整備局都市交通課
 ☎671-3800 fax 663-3415

ダイヤなどの運行に関すること
 11系統 神奈川中央交通(株)・舞岡営業所
 ☎822-6121
 134系統 (株)フジエクスプレス・横浜営業所
 ☎622-7555

中区移動情報センター
(中区社会福祉協議会内)

山下町2 産業貿易センタービル4階
(日本大通り駅) ☎681-6682
☎641-6078 休 毎週土曜・日曜・祝日

◆地域とつながる!地域で活動する障害のある方の話を聞こう!
～ガイドボランティアスタートアップセミナー～

障害のある人の外出を手伝うガイドボランティアについてお話しします。自分にできることを考えてみましょう!
☎1月31日(金)13時30分～15時 本牧和田地域ケアプラザ(本牧和田35-13) 定員30人(先着) 申込1月14日(火)から電話・HPで



男女共同参画センター横浜南
(フォーラム南太田)

南区南太田1-7-20(南太田駅) ☎714-5911 ☎714-5912
休 第3月曜

◆女性としごと応援デスク

▶キャリア・カウンセリング
☎2月8日(土)・28日(金)①10時～、②11時～、③13時～、④14時～
定員各1人(先着)
▶しごとと生活設計相談
☎2月15日(土)①13時～、②14時～、③15時～ 定員各1人(先着)
【共通】各50分。電話・オンライン相談も可。☑あり(満2か月以上の未就学児・有料・要予約)☎714-2665)
※免除制度あり(要問合せ)
申1月11日(土)から電話・来館で

善意銀行

10月1日～10月31日受け付け分(敬称略)

株式会社村内ファニチャーアクセス 株式会社クラステイタス
株式会社クラススタイル 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

ポレポレグッズ販売会 ポレポレグッズは中区障害者地域作業所のパンや自主製品です

1月24日(金)11時～13時30分
区役所本館ぱびぽ広場

チャレンジ新生、本牧ダック、ギッフェリが参加します。

▲チャレンジ新生 ブリース ▲本牧ダック アクリルたわし ▲ギッフェリ カレードック

☎区役所障害者支援担当 ☎224-8165 ☎224-8159

横浜中税務署から確定申告のお知らせ

☎横浜中税務署(新港1-6-1) ☎651-1321(代表)

確定申告はマイナンバーカードを使って自宅からスマホで!

▲確定申告書等作成コーナー ▲動画で見る確定申告確定申告書等作成コーナーの操作方法を動画でご案内

申告書作成会場の開設 期間 2月17日(月)～3月17日(月)
※土・日・祝日を除く。ただし3月2日の日曜は開設します

会場 日石横浜ホール(桜木町1-1-8日石横浜ビル1階)
時間 (受付)8時30分～16時 (相談)9時15分～17時

申告書作成会場では、混雑回避のため入場整理券を配布します。
※入場整理券はLINEで事前に入手することができます。また、配布状況により、受け付けを早めに締め切る場合があります。
※会場には駐車場・駐輪場はありません。

税理士による無料申告相談 期間 2月5日(水)・6日(木)

会場 本牧地区センター(本牧原16-1)
時間 9時～11時30分・13時～15時30分
対象者※1 年金受給者・給与所得者・小規模納税者※2

※1 土地、建物および株式などの譲渡所得がある人は対象となりません。
※2 小規模納税者とは、事業所得、不動産所得または雑所得を有する人のうち、令和5年分の所得金額(専従者控除前または青色専従者給与および青色申告特別控除前)が300万円以下の人を指します。

混雑回避のため1月9日(木)からオンラインで事前申し込みを受け付けます。電話での受け付けはしていませんので、ご注意ください。

事前申し込みサイト
LINEかWEBで事前申し込みができます

▲LINE ▲WEB

オンラインによる事前申し込みサイトの操作方法についての問い合わせは ☎050-1722-2206 (平日10時～12時・13時～16時)

給与所得者対象令和6年分医療費控除申告の受け付け

☎区役所市民税担当 ☎224-8191 ☎224-8213

対象者 中区在住の給与所得者(年末調整済み)で医療費控除のみの還付申告をする人
(注) 給与所得者でも、2か所以上の勤務先から給与のある人や給与と所得以外の所得(年金、営業所得など)がある人は除く

受付期間 2月17日(月)～3月17日(月)
9時～11時30分、13時～16時30分
※土・日・祝日を除く

受付 中区役所市民税担当
4階43番窓口

必要な物 ①医療費控除の明細書
②給与の源泉徴収票
③マイナンバーカードまたはマイナンバーが確認できる書類(通知カードなど)と本人確認書類(運転免許証など)の両方
④申告者名義の預貯金口座番号の分かるもの

▲e-Taxで申告する人は

令和7年度市民税・県民税の申告は郵送で!

「令和7年度 市民税・県民税申告書」の提出期限は3月17日(月)です。窓口混雑緩和のため、郵送での申告にご協力ください。

提出先 〒231-0021日本大通35
中区役所税務課市民税担当

☎区役所市民税担当 ☎224-8191 ☎224-8213

住まいの防犯は大丈夫ですか? 防犯意識を高め、しっかり対策!

強盗事件が各地で発生しています。侵入犯罪を防ぐための対策を強化し、自分や家族の身を守りましょう。不審な電話や訪問を受けるなど心配なことがあれば、すぐに近くの警察署に相談してください。

- ☑ 固定電話は留守番電話に設定する
犯人は声を録音されることを嫌います。
- ☑ 在宅時も必ず施錠する
☑ 来訪者はモニターなどで確認する
- ☑ 自宅に多額の現金を保管しない
- ☑ 窓に防犯フィルムを貼る・補助錠を付ける
☑ 庭にセンサーライト・防犯カメラを設置する

☎伊勢佐木警察署 ☎231-0110 加賀町警察署 ☎641-0110 山手警察署 ☎623-0110 横浜水上警察署 ☎212-0110