

▶ 5~12ページはなか区版です

特集1

ワンランク
上の

備蓄のススメ

NAKA

3

広報よこはま なか区版

No.329/2025年

いつくるかわからない災害に備え、避難所で避難生活を送る場合も、自宅にとどまって避難生活を送る場合も、家庭での備蓄が必要となります。リュックサックなどに災害用の備蓄品を準備するだけで終わりにしない、**一歩先の備蓄の考え方について紹介します!!**

【問合せ】区役所危機管理・地域防災担当 ☎224-8112 fax224-8109

ローリングストックとは

ローリング(回す=消費する)とストック(貯める=備える)の2つからなる言葉で、普段の生活において消費しながら災害に備えることです。

少し多めに買って、生活しながら備蓄!

例えば、お米を2袋買って、1袋を物置などで保管しておく、今までの2倍のお米を備蓄していることとなります。

なくなったら、物置にあるものを使い、1袋買って物置に置けば、古いものから消費できます。お米だけでなく、**普段使っている缶詰や常温保存ができるレトルト食品なども**、少し多めに購入してローリングストックをすると、いざという時に役立ちます!



日用品も工夫次第で備蓄品に!

必要なもの、あったらよいものは各家庭で異なります。全てのものを備蓄品として買いそろえるのは一苦労。お店の防災コーナーにあるものだけで災害時の備蓄品をそろえなくても、**普段使用しているものを避難生活で代用したり、保存がきく品物を選んだり、ちょっとした工夫で日用品を災害時に役立てることができます。**どのようなものがあるとよいか、代わりになるものがないかなど、普段の生活の中で考えてみましょう。

例えば... 普段使っているものも、ひと工夫すると避難生活で代用できます。



こんな工夫も

- 避難生活が長引くと、ストレス緩和も重要! 甘いものがあるとよいね。
- チョコレートは備蓄できるの?
- とけちゃうから、夏場の備蓄には適さないよね...
- クッキーなどに字を書くときに使うチョコペンなら、溶けても平気だから備蓄品になるね!

危機管理・地域防災担当係長 高橋 公太

ローリングストックでSDGs!

乾パンなどの備蓄食料を物置などにしまっておくと、いつの間にか期限が切れてしまうことも。備蓄食料も、普段の生活で使うものを、期限の古いものから消費することで、**食品ロスの削減にもつながります!**

在宅避難マメ知識

まずは冷蔵庫の食品から食べよう!

電気・ガス・水道が止まっても、カセットコンロやクーラーボックス、保冷剤があると安心です。最初の数日間は冷蔵庫にあるものを消費し、その後に保管してある備蓄食料を消費すれば、**「約1週間分の食料を確保した状態」と同じこととなります。**



ほかにもこんな工夫ができます。身近なもので考えてみましょう!

- 生野菜は保存がきかないけど、長期間備蓄できる野菜ジュースで代用できる!
- 魚肉ソーセージは長めに常温保存ができて栄養も豊富!

備蓄品チェックリスト(一例です)

※最低3日分、できれば1週間分を備蓄しましょう

- 水(1人1日3リットル)
- 食料
- お菓子類
- 医薬品
- 衣類
- タオル類
- レインコート
- トイレトペーパー
- ポリ袋
- トイレパック
- ウエットティッシュ
- 懐中電灯

家族構成により必要となるもの

- 粉または液体ミルク
 - 紙おむつ
 - 生理用品
 - ペット用品など
- 家族構成により必要なものは異なります。
「家庭で何が必要か?」今日から家族みんなで相談しましょう。



出前講座やってます!

防災について出張講座をしています。気軽に区役所危機管理・地域防災担当へご連絡ください!



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

153,453人
89,492世帯
(2025年2月1日現在)



中区の情報

LINE
100周年まであと2年 2027年に中区は100周年を迎えます



編集・発行

中区役所広報相談係
☎224-8123
☎224-8214



特集2

でかけてみよう

身近な花・緑とふれあいに

季節の花々を楽しめる公園

遠くまでお出かけしなくても、目を向けると見つかる身近な花・緑。地域での花・緑とのふれあいを通じて、楽しみながらよりよい環境づくりに取り組んでいる皆さんの活動を紹介します。

花や緑に出会えるお気に入りの場所を見つけに出かけてみませんか？

【問合せ】中土木事務所 ☎641-7681 fax 664-6196

まちなかにある公園は、公園愛護会の皆さんが、季節ごとの花の植え替えや、水やりなどの日々のお手入れをしています。



開港広場公園 (山下町1)

「日米和親条約締結の地記念碑」があり、噴水を中心に波模様の石舗装が広がる美しい公園です。隣接する横浜海岸教会の敷地内にあるソメイヨシノは、市中心部の中でも早い時期に咲くことで知られています。



不動下公園 (根岸町3-176-97)

春には桜が美しく咲き誇る公園です。広場と遊具、ベンチもあるので、小さなお子さんから高齢の人まで、多くの人がゆっくりと過ごしています。JR根岸線と貨物線の線路がすぐ近くにあるので電車好きにもおすすめの公園です。



本牧なかよし公園 (本牧原16-1)

中図書館、本牧地区センターの隣にある、大きなケヤキがシンボルの公園です。複合遊具や、ロープ遊具、木の橋などのアスレチック遊具や広場も充実しているので、いつも元気いっぱいな子どもたちでにぎわっています。



ワシン坂上公園 (山手町149-3)

水色の門扉とパーゴラ(日陰棚)が特徴的な、閑静な住宅街の中にある公園です。愛護会の皆さんが手入れする花壇が道路沿いにあり、行き交う人の目を楽しませてくれます。横浜港やベイブリッジの眺めも楽しめます。



GREEN×EXPO 2027 公式マスコットキャラクター トゥンクトゥンク

©EXPO 2027

開幕まであと2年!

GREEN×EXPO 2027について詳しくは市版P2へ

保育園での花植えイベント



▲山手保育園での花植え



山手保育園長 工藤 陽子

春と秋の2回、中土木事務所と一緒に、牛乳パックの鉢で園児が種から花を育て、近くの公園に植えています。子どもたちは、どんな花が咲くのか、どんなふうに育っていくのか、自分たちで育てる種に興味津々です。花の名前や咲く時期、土の感触など、小さな種からたくさんのお話を学び、体験しています。

保育園も子どもたちと花を育てる活動を通じて、GREEN×EXPO 2027と一緒に盛り上げたいと思います。

中区では、地域の皆さんと一緒に花壇やプランターを設置して花を植えることで、違法駐輪や不法投棄などを防止する環境整備に取り組んでいます。また、脱炭素社会の形成や地球温暖化対策の普及啓発を目的とした、学校などへの緑のカーテンの設置支援や、花植えイベント、園芸講習会も行っています。

これらの活動を通して、GREEN×EXPO 2027を地域の皆さんと一緒に盛り上げていきます。

ハマロード・サポーターによる道路美化活動

ごみの不法投棄や不適切排出が続いていた場所で、清掃活動に加えて花を植えることで通りを明るくにぎやかにする取り組みを行うとともに、GREEN×EXPO 2027や同じ年に迎える区制100周年を地域一体となって盛り上げています。



中華街の福建路でハマロード・サポーターとして活動する地域の皆さんと横浜中華学院の子どもたち



公園愛護会の活動紹介

区内の公園は92か所。79団体が公園愛護会として、公園の清掃や花植えに活躍しています。その中から、3団体の活動を紹介します。

新本牧公園愛護会



たくさんの木々、開放感のある芝生広場、本当に緑豊かな公園です。草刈りや清掃などを定期的に頑張っています。「本牧和田地区を花でいっぱいになりたい」という思いから、昨年11月に、新たに花壇を設置しました。地域の花が好きな人や犬の散歩で公園を利用する人などに協力してもらい、水やりや手入れをしています。保育園の子どもたちもたくさん遊びにくる公園なので、花壇をきっかけに、地域のつながりづくりやより良いまちづくりにつなげていきたいと思っています。

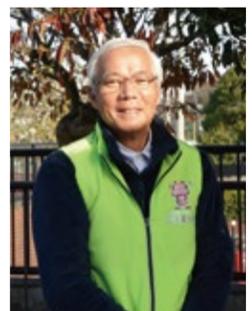


橋本 勇次会長

池袋第二公園愛護会



高台から海が見える、景色のよい公園です。横浜市から草刈機の使い方講習やせん定作業などの技術支援を受けて、きれいで憩いの場となるような公園づくりを進めています。自分たちで作った花壇に、子ども会と協力しながら花を植え、子どもたちが作った花・木の樹木名板を飾っています。花植えに参加した子どもたちが普段から水やりをするなど、公園を大切に使ってくれています。焼き芋や焼き栗大会などのイベントも開催して、公園が地域の交流の場となるよう工夫しています。



三上 保則さん

開港広場公園愛護会



横浜市職員有志が中心となって4年前に愛護会を立ち上げました。月1回、清掃や花壇の手入れなどをイベントとして企画し、楽しみながら活動しています。山下公園や大さん橋に近く、観光客も多く訪れる場所ですが、通りかかった人が清掃を手伝ってくれたり、「いつも楽しみにしています」「今年もきれいに咲いたね」と声を掛けてくれたりといった嬉しい交流もあります。2年後のGREEN×EXPO 2027に向けて、この公園を花いっぱいになりたいと思います。訪れる皆さんに、花・緑にふれあって、緑を大切にする、環境を守っていくという気持ちを持っていただけたら嬉しいです。



谷口 圭さん、鈴木 澁平会長

大人の公園デビュー 公園愛護会に入ませんか

～公園は地域のお庭です。
近所の公園で公園愛護会の活動を始めてみませんか～

公園愛護会の活動は、「ひとりでも始められる」活動です。まずは公園のごみ拾いなどから始めてみませんか。

また、「仲間がいて、体を動かして、こころが喜ぶ」活動もあります。

近所の公園で愛護会の活動を始めたい、公園で何かしたいけれど何を始めたらよいかわからないという人は、気軽に中土木事務所に連絡してください。



中土木事務所公園愛護会等
コーディネーター 沼田 裕代

公園愛護会について詳しくはこちら▶



中区公園マップ

中区の公園を
写真付きで
紹介しています

【配布場所】

- 中土木事務所
- 区役所1階総合案内、6階63番窓口
- 区役所別館4階401窓口

HPからも
ダウンロード
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
 📍 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

60代から始めよう！春の健康チェック祭り

体力測定、姿勢測定、滑舌チェック、健康チェック(野菜摂取量、老化物質、骨密度、脳年齢)など。📅3月25日(火) 10時～12時 📍区役所7階会議室
 📍中区在住60歳以上※参加者にはノベルティグッズをプレゼント(数量限定) 📍区役所高齢者支援担当
 ☎224-8167 📠224-8159

📢 お知らせ

「中区明るい選挙推進作文コンクール」受賞者決定

入賞作品は、ホームページで紹介しています。たくさんのご応募ありがとうございました。

●小学生A部門(1～3年生)(敬称略)

- 【金賞(中区長賞)】
 「歴史を身近に感じる街」
 北口 大翔(北方小3年)
 【銀賞】神足 拓海(北方小3年)
 元屋地 衣都(大鳥小2年)
 【銅賞】柴崎 海陽(大鳥小2年)
 高松 希羽(本町小3年)
 植木 康介(間門小1年)

●小学生B部門(4～6年生)

- 【金賞(中区選挙管理委員会委員長賞)】
 「言葉と行動で広げるやさしさの輪」
 野村 桜来子(立野小5年)
 【銀賞】田村 星南(立野小6年)

- 糟谷 紗保(大鳥小4年)
 【銅賞】鈴木 啓太(立野小5年)
 河野 杏奈(立野小6年)
 上関 麗太(間門小6年)

●中学生部門

- 【金賞(中区明るい選挙推進協議会会長賞)】
 「1票の重要性」
 谷内 心優(大鳥中2年)
 【銀賞】成田 彩夏(港中3年)
 浜田 湊(仲尾台中1年)
 【銅賞】浅野 陽音(港中3年)
 三角 真優(港中3年)
 速水 玲愛(仲尾台中3年)

📍区役所統計選挙係
 ☎224-8118 📠224-8109
[\[中区明るい選挙推進作文コンクール 検索\]](#)

ひきこもりなどの困難を抱える若者の専門相談

📅3月11日・25日、4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3人(1人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

横浜市民子どもミュージカル～ヒーローになりたい君へ[忍・SHINOBI2025]出演者募集

初回レッスン4月27日(日)から、全32回※本番は8月16日(土)・17日(日)に関内ホール・小ホールで

👤小学1年生～高校3年生 40人(先着) 💰1,800円/回(公演参加費は別途) 📅3月11日(火)～31日(月)に電話・FAX・Eメール(📄📄📄📄📄)または📠を記入)で 📍実行委員会事務局(赤い靴記念文化事業団内)

☎641-3066 📠641-1881
 📧akaikutu@cameo.plala.or.jp

🏆 スポーツ

中区シニアソフトテニス教室

📅3月13日・27日、4月3日・10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 📠270-9932

日ノ出川ソフトテニス教室

📅3月22日(土)・23日(日) 13時～17時、4月6日(日)①9時～12時、②13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
[\[中区ソフトテニス協会 検索\]](#)

中区ランニングクリニック2025

ランニングコーチの八木勇樹さんがフォームをチェック、トレーニング方法を指導します。抽選で横浜マラソン2025の①みなとみらい7kmランまたは、②フルマラソンの出走権が当たります。(各20人・別途出走料が必要)

コース	日時	対象
①7kmラン	4月13日(日) 9:30～12:00	平成22年4月1日以前生まれで1時間以内完走が目標の人
②フルマラソン	4月20日(日) 9:30～12:00	平成19年4月1日以前生まれで6時間以内完走が目標の人

【共通】📍本牧市民公園(本牧三之谷59) 📍中区在住・在勤・在学の人各30人(先着) 💰各2,000円 📅3月11日(火)からHPで
 📍中スポーツセンター
 ☎625-0300
 📠624-1969



中区子供テニス教室

📅4月13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6年生100人(先着) 📅3月11日(火)からHPで 📍横浜インターナショナルテニスコミュニティ(YITC)
 ☎681-9528 📠681-8731
 📧yitc@tennis.interq.or.jp
[\[YITC 検索\]](#)

▲①東横浜駅の船溜まりに係留する舢舨 1960年5月6日 広瀬始親氏撮影・寄贈 横浜開港資料館蔵

歴史の散歩道

カメラがとらえた 大岡川河口部の風景2 — 舢舨の生活 —

横浜の戦後復興から高度成長を支えた舢舨は、大岡川河口部の東横浜駅付近に数多く係留されていた。舢舨に係留する場所は船溜まりと呼ばれる。大岡川河口部や高島ふ頭にあった。係留された舢舨を撮影した戦後写真のなかには、舢舨の生活を捉えたものも多く見られる。

①では、大岡川河口部の大岡川橋梁付近に木造の舢舨が係留している。舢舨の大きさから、舢舨の種類は達磨船と思われる。舢舨は航行時には操舵用の梶棒がついているが、空間を確保するためか、係留している舢舨は、梶棒を抜いている。梶棒が抜かれた舢舨の金属部分では男性が炊事をしており、湯気が立ち昇っている。

②では、女性が子供を負ぶつて炊事をしており、①同様に舢舨では飯盒から湯気が立ち昇っている。①や②で炊事をしているのは、舢舨(船の後方)と呼ばれる場所である。舢舨では炊事や洗濯

が行われ、その際に必要な水は、船溜まりの共同水栓から調達した。生活空間であった舢舨は、日常的に手入れされていた。②からも、舢舨の床面が綺麗に使用されていることがわかる。傷みや腐食を防ぐため、舢舨は定期的な手入れや定期的な修繕が欠かせなかった。

②の女性のすぐ近くには、船内に降りていくための梯子が設けられている。梯子で降りた先には、「セジ」「セイジ」と呼ばれる3畳ほどの部屋があり、寝具や家具が置かれた。電気を引くことが難しかったため、「セジ」では照明道具として灯油ランプを用いていた。

こうした船溜まりの光景は、舢舨への船内居住が港湾労働法で禁止される1965年以降、見られなくなっていく。

(横浜都市発展記念館 調査研究員 松本和樹)

▲②大岡川河口に係留した舢舨で炊事をする女性 1960年5月6日 広瀬始親氏撮影・寄贈 横浜開港資料館蔵



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。☎3月11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 fax 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。☎3月29日(土)10時～11時 曲のんびりんこ(住吉町1-12-1belle横浜 3階) 12人(先着) 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。☎3月18日(火)14時～15時 曲のんびりんこ(住吉町1-12-1belle横浜 3階) 中区在住の人5人(先着) 曲のんびりんこ ☎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

- ▶地蔵坂公園(山手町225-5)
☎3月12日(水)10時～11時
 - ▶キリン園公園(千代崎町1-25-3)
☎3月21日(金)10時～11時
 - ▶三之谷公園(本牧三之谷13)
☎3月26日(水)10時～11時
 - ▶横浜公園
☎4月2日(水)10時～11時
- 【共通】未就学児と保護者

●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
☎3月25日(火)10時～11時、4月10日(木)14時～14時30分 12～11か月の子と保護者8組(先着)
▶オンラインで
☎4月3日(木)10時30分～11時 0～11か月の子と保護者5組(先着)
【共通】申各日2週間前からHPで

●プレママ・プレパパ講座

▶たまごの会
☎3月27日(木)13時30分～15時 妊娠中の人とそのパートナー6組(先着) 申3月13日(木)からHPで
▶沐浴体験
☎4月19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) 申3月19日(水)からHPで

●パパと遊ぼう

☎3月29日(土)13時30分～14時30分 1～2歳の子と保護者8組(先着) 申3月15日(土)からHPで

●たくまっ子

遊びとミニ講座。☎4月5日(土)10時～11時 0～2歳の子と保護者8組(先着) 申3月22日(土)からHPで

●にじいろ～発達が気になる子のおしゃべり会

☎4月7日(月)10時～11時 1歳6か月～未就学の子と保護者5組(先着) 申3月24日(月)からHP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
☎3月11日～4月10日の祝日を除く月～金曜9時30分～14時30分
●育児相談
☎3月11日～4月10日の祝日を除く

月～金曜9時30分～16時

●園庭開放
☎3月11日～4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
☎3月11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
☎3月25日(火)11時15分～11時45分 未就園児と保護者

●おしゃべりタイム
☎3月26日(水)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

山手保育園(山手町124)
☎622-7403 fax 622-7467

●たまごるーむ
☎3月11日～31日の祝日を除く火・水曜10時～11時30分

●育児相談
☎3月11日～4月10日の祝日を除く月～金曜9時30分～12時

●園庭開放
☎3月11日～31日の祝日を除く月～金曜10時～12時
※4月の施設開放は休止です

錦保育園(錦町5)
☎621-5180 fax 621-5124

●たまごるーむ
☎3月11日～31日の祝日を除く火・水曜10時15分～12時15分

●育児相談
☎3月11日～4月10日の祝日を除く月～金曜9時30分～12時

●園庭開放
☎3月11日～31日の祝日を除く月～金曜10時15分～12時15分
※4月の施設開放は休止です

オールジャンルのダンスの祭典! 中区ダンスフェスティバル2025
出演希望者は実行委員会まで。 1400人(中区在住・在勤・在学、先着) ①10人以上は1人1,500円(高校生以下800円)、②10人未満は1団体15,000円(全員高校生以下8,000円・混在する場合は要問い合わせ) 申3月11日(火)～31日(月)に電話・FAX・Eメール(団名・団体名・代表者名・ダンスジャンル・参加人数・〒・☎・☎を記入)で
※本番は7月20日(日)①11時30分～/主に子ども、②15時～/子ども～大人、③18時30分～/主に大人 関内ホール大ホールで
昨年の舞台風景
問 実行委員会事務局(赤い靴記念文化事業団内) ☎641-3066 fax 641-1881 ✉akaikutu@cameo.plala.or.jp

子どもと保護者の健診など 問 区役所こども家庭係 ☎224-8171 fax 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:3月18日(火) 1歳6か月児:3月25日(火) 3歳児:3月26日(水) ※詳細は個別通知をご覧ください
要予約 乳幼児・妊産婦 歯科相談	☎未就学児:3月26日(水)9時30分～11時 妊娠中の人・産後1年未満の人: 3月26日(水)10時30分～10時45分 未就学児は歯科健診、ブラッシングなどの相談も

中区 健康づくりカレンダー **要予約** 【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

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 fax 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(隔週) ※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	3月13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	3月28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	3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 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*	3月13日(木)・28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	
②もの忘れ相談*	3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	
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	

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～ショーケース展示
アートフラワー(布花)の作品を展示。
🕒3月3日(月)～30日(日)※展示初日・
最終日の展示時間は電話確認を

◆特殊詐欺対策講座
～消費者力を整理する

🕒3月18日(火)10時～11時30分
👤16人(先着) 申3月11日(火)から電
話・HPで

◆障がいのある方の 親なきあとのこ
と～「親あるうち」に

知的障害のある人が、「親なきあと」
も安心して地域で暮らせるよう考える
講座です。🕒3月21日(金)13時～14
時30分 👤16人(先着) 申3月11日
(火)から電話・HPで

◆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! 🕒3月22日(土)10時～
11時 👤未就園児と保護者15組(先
着) 申3月11日(火)から電話・HPで

◆スマホ活用基礎講座

🕒3月26日(水)10時～11時30分
👤スマホの操作ができる人10人(先
着) 申3月11日(火)から電話で

◆認知症サポーター養成講座
～正しく学ぶ、認知症

🕒3月27日(木)10時～11時30分 👤
16人(先着) 申3月11日(火)から電話で

善意銀行

12月1日～12月31日受け付け分(敬称略)
株式会社江戸清
横浜労働者福祉協議会 なぎさ支部
関内もちつき大会実行委員会
シオン
株式会社クラスティタス
株式会社クラススタイル
半谷 修
オレンジセオリーフィットネス関内
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

本牧地区センター

本牧原16-1(📍本牧原)
☎622-4501 📠622-4828
休3/17(月)

◆本牧四方山夜曲
～本牧の偉人シリーズ「下村観山」
和田山に住んでいた日本画の巨匠の
お話。🕒3月15日(土)18時～19時
30分 👤25人(先着) ¥300円
申3月11日(火)から電話・来館で

◆なかく街の先生オープン講座～モチ
ーフ編みで作るスマホホルダー(全2回)
🕒3月16日・23日の日曜9時30分～
12時 👤かぎ編み経験者10人(先着)
¥800円 申3月11日(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。
🕒3月19日(水)11時～11時30分
👤未就学児と保護者10組(先着)

◆超 初めてさんのための料理教室
のり巻き、からあげ、いちご大福など
の行楽弁当作り。🕒3月22日(土)①
10時～12時30分/小学4年生～中学
生、②13時～15時30分/高校生～大
人 👤各8人(先着) ¥各1,500円
申3月11日(火)から電話・来館で

◆ヴォイストレーニング

🕒3月28日、4月11日の金曜10時～
10時45分 👤各25人(先着) ¥各
500円 申3月11日(火)から電話・来
館で

◆レディース脳トレ麻雀 初級
ゆっくりじっくり(全10回)

🕒4月9日・23日、5月14日・28日、6月
11日・25日、7月9日・23日、8月13日・
27日の水曜12時10分～13時40分
👤初心者女性16人(先着)
¥6,000円 申3月11日(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
休第3木曜(祝は翌日)

◆すすく子育て応援クラブ

読みきかせ・手遊びなど。🕒3月14
日(金)10時～12時 👤未就学児と保
護者

◆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

🕒3月18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3月11日(火)から電話・来館で

◆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基礎講座。🕒4
月4日・11日・18日の金曜9時30分～
11時30分 👤8人(先着) ¥300円
申3月11日(火)から電話・来館で

◆ファミリーで陶芸

🕒4月13日(日)①10時～12時、②13
時～15時 👤各12人(先着)
¥各3,500円 申3月11日(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
休第4月曜(祝は翌日)

◆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!

🕒3月15日(土)10時～12時

◆ソニー先生のキムチ作り講座

🕒3月17日(月)9時30分～12時30分
👤10人(先着) ¥2,000円
申3月11日(火)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

🕒3月17日(月)11時30分～12時
👤30人(先着)

◆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!

🕒3月25日、4月8日の火曜10時～10
時45分 👤1歳6か月～3歳の子と保
護者各15組(先着) ¥各500円/組
申3月11日(火)から電話・来館で

◆みんなあつまれ!おはなし会

🕒3月26日(水)14時～14時30分

👤30人(先着)

◆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)

🕒4月1日、5月6日、6月3日、7月1日
の火曜10時30分～14時30分
👤15人(先着) ¥2,000円 申3月
11日(火)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!(全6回)

🕒4月4日、5月2日、6月6日、7月4日、
8月1日、9月5日の金曜14時～15時
30分 👤50人(先着) ¥2,500円
申3月11日(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
休毎週火曜・木曜

◆「本牧の歴史」入門講座
～代官坂の石川家

人気の歴史講座。事前申し込み制で
す。🕒3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200円
申3月12日(水)から電話・来館で

◆相続セミナー

～おひとり様の相続セミナー
🕒3月29日(土)14時～16時 👤10
人(先着) ¥200円 申3月12日
(水)から電話・来館で

大鳥中学校コミュニティハウス

本牧原22-1(📍本牧原)
☎📠624-1651
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

🕒3月12日・26日、4月9日の水曜15
時30分～16時 👤各15人(先着)

◆本牧区 みなとみらい地区企業ミュージ
アム探検～新しい技術も楽しく体験!

🕒3月19日(水)10時(JR桜木町駅南改
札口集合)～12時※荒天中止 👤20
人(先着) ¥交通費は各自負担 申3
月12日(水)から電話・来館で

◆さくらキャンドル～桜をイメージし
たキャンドルを作りましょう

🕒3月22日(土)13時30分～15時
👤10人(先着) ¥700円 申3月12

日(水)から電話・来館で



◆なかく街の先生オープン講座
【実践フレイル予防】

📅3月31日(月)13時30分～15時
👤20人(先着) ④3月12日(水)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)
☎️626-2629
📅毎週月曜・木曜

◆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。📅4月15日・29日、5月6日・20日の火曜10時～11時 👤20人(先着) ④3月11日(火)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(📍山手駅)
☎️623-6787
📅毎週水曜・金曜

◆フラエクササイズ体験レッスン～癒されながら綺麗になろう! (全5回)
📅4月3日・10日・17日、5月1日・8日の木曜14時～15時 👤10人(先着)
¥2,000円 ④3月11日(火)から電話・来館で

◆初心者向け ボールペン習字Ⅲ
～普段使っているペンで少しでも上手な文字を! (全2回)
📅4月8日・22日の火曜14時～15時30分 👤10人(先着) ¥800円
④3月11日(火)から電話・来館で

中図書館
本牧原16-1(📍本牧原)
☎️621-6621 fax621-6444
📅3/17(月)

◆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。
📅3月11日・25日、4月8日の火曜11時～11時30分 👤0～2歳の子と保護者

◆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。📅3月15日(土)15時～ 👤5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。📅3月19日、4月2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。📅4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 fax664-2302
📅第1月曜(祝は翌日)

◆音楽健康体操&ストレッチ(全12回)
📅4月～9月の第2・4土曜9時40分～11時10分 👤市内在住60歳以上30人(先着) ④3月11日(火)から同館利用証か健康保険証など住所生年月日がわかるものを本人が持参し来館で

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
☎️681-6664 fax641-6078
✉️nakajoseikin@yokohamashakyo.jp
📅毎週日曜・祝日

◆令和7年度なかくふれあい助成金の申し込み
地域福祉活動をしている団体などへ、活動費を助成します。詳しくは、中区社会福祉協議会や区内地域ケアプラザ、なか区民活動センターで配布する「申込の手引き」をご覧ください。④4月10日(木)～23日(水)に郵送・Eメール・来館で(4月23日17時必着・来館の場合は要事前連絡)※新規立上事業区分の申込期間は4月3日(木)～12月19日(金)

大佛次郎記念館
山手町113・港の見える丘公園内(📍元町・中華街駅)
☎️622-5002 fax622-5071
📅月曜(祝は翌日)

◆テーマ展示 大佛次郎と山口蓬春
—作家と画家、重なるまなざし—
文壇と画壇、それぞれの世界で新しい挑戦を続けた二人のまなざしが重なる箇所を探ります。大佛次郎×ねこ写真展2025も同時開催中。📅4月20日(日)まで 3月:10時～17時(入館は16時30分まで) 4月:10時～17時30分(入館は17時まで) ¥200円(市内在住65歳以上100円、中学生以下無料)

中区庁舎駐車場の料金が変わります

4月1日からの料金	8時30分～18時	30分:300円
	18時～翌8時30分	1,000円

※平日の18時～翌8時30分と土日祝日(土曜開庁日の8時30分～12時30分を除く)は、入出庫できません。
※区役所に手続きや相談などで来庁した人は、これまでどおり一定時間利用料金が減免されます。

☎️671-2086 fax664-5295
☎️224-8115 fax224-8109

わたしのまちの中なかいいネ! 関内地区
「こんにちは」「コンニチハ」
笑顔が繋がるまち・関内

3つの目標

- 高齢者、子どもと子どもの保護者、障害のある方、外国人などさまざまな人とのつながりを作る取り組みをしていきます。
- 企業、団体、学校や地域で活動しているさまざまな人がつながって、交流する取り組みを行います。
- 若い人も高齢者もみんなが自分の健康について考え、時には一緒に健康づくりに取り組んでいきます。

☎️224-8330 fax224-8157

ポレポレグッズ販売会
3月28日(金)11時～13時30分
区役所本館ぱびぽ広場

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
はな工房、クローバー、ろぼの家3事業所が参加します。

▲はな工房 アクセサリー ▲クローバー 世界一小さなキャンパスアート ▲ろぼの家 チーズケーキ

☎️224-8165 fax224-8159

みんなで知ろう 話そう 認知症③ 地域で見守ろう

認知症があってもなくても暮らしやすい社会にするために
認知症サポーターになろう!

●認知症サポーターとは?
認知症について正しく理解して認知症の人や家族を温かく見守り、自分のできる範囲で活動する「応援者」のことです。

●どうしたらなれるの?
「認知症サポーター養成講座」を受講するとすることができます。

●認知症サポーター企業の役割は?
認知症の人や家族が困っていたら温かく声掛けや見守りをする
社内で認知症についての普及啓発や人材育成をする

☎️224-8167 fax224-8159

飼い犬の登録と狂犬病予防注射



犬の登録 生涯1回!
犬を飼い始めて30日以内に登録を行い、犬の登録を証明する「犬鑑札」の交付を受けてください。



狂犬病予防注射 毎年1回!
年1回、飼い犬に狂犬病予防注射を受けさせ、「狂犬病予防注射済票」の交付を受けてください。横浜市に犬の登録をしている飼い主には、毎年3月に「狂犬病予防注射のお知らせ」を郵送します。



交付された犬鑑札と狂犬病予防注射済票は必ず犬につけましょう

市外から犬を連れて転入してきたときは

転入前の自治体で交付された犬鑑札を持って区役所環境衛生係で住所変更の手続きをしてください。マイクロチップ装着済みの犬は、環境省「犬と猫のマイクロチップ情報登録」で発行された登録証明書をお持ちください。(犬鑑札を紛失している場合は再交付手数料1600円がかかります。)

犬鑑札・注射済票の交付手続き場所	犬鑑札 (手数料:3000円)	注射済票 (手数料:550円)
区役所環境衛生係	○※	○ 狂犬病予防注射済票を持参してください。
横浜市の委託を受けた動物病院 <small>動物病院一覧はこちらから</small> 横浜市動物愛護センター 犬登録 検索	○※	○
横浜市電子申請・届出システム <small>電子申請はこちらから</small> 横浜市 電子申請 犬登録 検索	○※ 申請～登録手続き完了まで3週間程度かかります。	×
集合注射出張会場 横浜市が例年4月に設ける会場です。開催日時と場所は「狂犬病予防注射のお知らせ」に同封の日程表をご確認ください。	×	○ 事前に、横浜市へ犬の登録をして、必ず「狂犬病予防注射済票交付申請書」(三連用紙)を持参してください。

※生後91日以上でマイクロチップ装着済みの犬は、横浜市以外の自治体に登録されている可能性があります。登録の有無や手続きについて不明な場合は、市動物愛護センター (☎471-2111) までお問い合わせください。

☎ 区役所環境衛生係 (区役所別館4階412番窓口) ☎ 224-8339 ☎ 681-9323



サーモンとアボカドのおすし

しあわせの食育レシピ No.66
★毎月19日は「食育の日」★

中区ヘルスマイトから健康レシピを紹介 /

彩りの良い簡単なおすしです。魚の種類を変えて、いろいろな味を楽しんでみてください。



〈材料〉4人分

- 米2合
 - サーモン(刺身用).....200g
 - 漬け汁A**
 - しょうゆ大さじ1と1/2
 - みりん大さじ2/3
 - 卵1個
 - アボカド1個
 - ショウガ10g
 - いりごま(白)大さじ1
 - 焼きのり1枚
 - すし酢大さじ4 (メーカーの表示とおりの分量にする)
 - 砂糖小さじ1
 - 塩少々
- (1人分)上記の材料を4人分として計算
エネルギー451kcal
塩分2.3g

〈作り方〉

- ① サーモンは1cm弱の厚さの食べやすい大きさに切り、漬け汁Aに30分ほど漬ける。
- ② アボカドは半分に切り、種を取り、皮をむく。縦半分にし、食べやすい大きさに切り、すし酢大さじ1/2(分量外)をかける。
- ③ ショウガはせん切りにし、すし酢大さじ4に漬けておく。
- ④ 卵を割りほぐし、砂糖小さじ1、塩少々を入れ、いり卵を作る。
- ⑤ 米2合を固めに炊き③(すし酢、ショウガ)をかけ混ぜる。
- ⑥ すし飯にいりごまを混ぜて器に盛る。焼きのり、いり卵を散らし、①と②をのせ、好んでサーモンの漬け汁をかける。

※おすしに野菜をプラス。すし酢で手軽にピクルスを作りましょう。

＜材料・作り方＞(全量125kcal、塩分2.6g)

- ①ピクルス液(すし酢100ml、水60ml、コショウ少々、ベイリーフ1/2枚またはローリエ1枚、たかの爪1/2本)を作る。②野菜(キュウリ、ダイコン、パプリカ、ニンジン合わせて300g)は、1.5cm角に切り、①に3～4時間漬ける。



おすすめのポイント

☎ 区役所健康づくり係 ☎ 224-8332 ☎ 224-8157

なかNAKA環×共フェス

「環境」や「多文化共生」について、子どもと一緒にワクワク楽しく体験できるイベントです。ぜひ来てください!

出展内容

- ・外国のあそびのコーナー
- ・アフリカ体験ブース(TICAD9 PRコーナー)
- ・ごみ収集車実演体験
- ・関東学院大学ブース
- ・GREEN×EXPO 2027 PRコーナー

日時 3月20日(祝・木) 10時～15時
雨天時は3月22日(土)に変更

場所 日ノ出川公園(万代町3-6)



▲区役所HP



外国の遊びコーナー



ごみ収集車実演体験

「外国人にきっと伝わる!やさしい日本語」講座

外国人住民の4分の3は日本語での日常会話が可能であることが分かっており、日本語を勉強中の人にも伝わりやすい「やさしい日本語」なら十分コミュニケーションをとることができます。ぜひこの機会に学んでみましょう!

※令和元年度横浜市外国人意識調査より

日時 3月30日(日) 10時～12時 **場所** 区役所7階会議室

定員 40人(抽選)

申込み 3月14日(金) 17時までにホームページ(電子申請)で ▲申し込みはこちら



☎ 区役所企画調整係 ☎ 224-8127 ☎ 224-8214

3月・4月は 区役所戸籍課窓口が大変混雑します

特に混雑する期間

①3月17日(月)から4月7日(月)、②4月30日(水)から5月10日(土)

引っ越しに伴う手続きは休日明けが特に混雑します。時間に余裕を持ってお越しください。なお、転出手続きは郵送もしくはオンライン*でも可能です。

*マイナンバーカードを持っていて、署名用電子証明書が有効な人に限ります。

☎ 横浜市 転出 検索 ▼オンラインでできる主な手続きのご案内はこちら



証明書発行だけの人 ※転出入などの届け出手続きはできません。

コンビニエンスストアや行政サービスコーナーをご利用ください

住民票の写しなどの各種証明書は、コンビニエンスストア(マイナンバーカードを持っている人)や横浜駅などの行政サービスコーナーでも取得できます。

①コンビニエンスストア

利用できる時間 6時30分～23時 (システム休止日を除き無休)

*戸籍証明書および戸籍の附票の写しは、平日9時～17時

②行政サービスコーナー

利用できる時間 平日 7時30分～19時 土・日曜 9時～17時

※祝日(振替休日含む)休み

①・②で取得できる証明書の種類はホームページをご確認ください。

☎ 区役所登録担当 ☎ 224-8295 ☎ 224-8289

中区の花 チューリップの写真大募集2025

チューリップの花の写真を募集します。近くの公園や、おうちの花壇などで撮ったお気に入りの1枚を送ってください。

募集期間 3月17日(月)～5月9日(金)

応募方法 ホームページ(電子申請)で

応募者には、季節の花の種をプレゼント!

※応募写真は、中区のホームページやSNS、主催するイベントなどで使用する場合があります。応募方法や注意事項などについてはホームページをご覧ください。

☎ チューリップであふれるまち 検索 ▲詳しくはこちら

☎ 区役所企画調整係 ☎ 224-8127 ☎ 224-8214

