

▶ 5～12ページはなか区版です

Top!cs 1

中区民祭り『ハローよこはま2024』



NAKA 10

広報よこはま なか区版

No.324/2024年

中区民祭り「ハローよこはま2024」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。また、GREEN×EXPO 2027&中区制100周年の特設ブースも開設。皆様のご来場をお待ちしています!

【イベント詳細はHPへ】 [ハローよこはま2024](#) 検索

【問合せ】ハローよこはま実行委員会事務局
(区役所地域振興課)
☎224-8132 fax224-8215



会場 **象の鼻パーク**

日時 **11月10日(日)10時▶16時**

※荒天などにより中止とする場合があります。

ステージ

迫力満点の中国獅子舞やチャダンスなどさまざまなステージ!



出店ブース

さまざまな企業・団体による展示・体験・飲食などの出店や、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!



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!

GREEN×EXPO 2027 & 区制100周年 特設ブース

2027年国際園芸博覧会(GREEN×EXPO 2027)や同じ年に迎える「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。



アクセス:みなとみらい線日本大通り駅徒歩3分
※駐車場・駐輪場はありません。ご来場の際は公共交通機関をご利用ください。

横浜港大さん橋マルシェ2024も同時開催



なか区民活動センター祭り2024

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と、なかく街の先生が、音楽・ダンスや横浜の歴史など、日頃の活動を披露します。



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
いろいろな健康チェックが体験できるほか、医師会などによる健康相談も受けられます。皆さんの健康づくりを応援します。



Top!cs 2

子育てお役立ち情報

ほめ方・しかり方講座「子育てをもっと楽しもう♡」 ~自分と子どもを理解して、イライラと付き合う方法~ (全2回)

「何度も同じことでしかっている」「感情的にしかってしまうことが多い」など悩みはありませんか?子どもの発達段階に合わせた効果的なほめ方・しかり方や保護者自身のアンガーマネジメント(怒りのコントロールの方法)について学びましょう。

昨年参加者の声

これまで子どもの悪い面ばかり見てしまっていたが、良い面に着目することを大切にしたいです。



子どもは何を望んでいるのか親はどうしたいのか考える引き出しが増えました。

日時

第1回目 10月28日(月)10時~11時30分(小学生の子を育てている人)
11月11日(月)10時~11時30分(未就学児を育てている人)
第2回目 11月29日(金)10時~11時30分(小学生までの子を育てている人)
※2回とも参加してください。子どもの年齢により第1回目の両方参加は可能。

場所

区役所 本館7階会議室

対象

中区在住で小学生までの子を育てている人
30人(申し込み多数の場合は抽選) 保育あり(未就学児)

講師

山下 茉莉江さん(臨床心理士)

申込み

10月14日(祝・月)までにHPで

申し込みはこちら▶



問合せ 区役所子ども家庭支援担当 TEL 224-8186 FAX 224-8159

中区では、子育てに役立つ・子育てをもっと楽しむ講座・イベントを実施しています。子育て講座・イベント情報はP8・9・12にも掲載。子育て講座・イベントは、子育て応援サイト・アプリの「パマトコ」で申し込みができます。(「パマトコ」について、詳しくは市版P3へ)

パマトコ

ぜひ登録して、興味のある講座やイベントに参加してください!



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

152,920人
88,872世帯
(2024年9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



今年は中区制97周年。「97」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▶

中図書館35年の歴史!

特集

中図書館が開館したのは、今から35年前の1989年5月21日。
市内15番目の図書館として緑豊かな本牧の地に開館しました。
中区のみなさんの読書・文化活動の拠点として
重ねてきた35年の歩みをご紹介します。

【問合せ】中図書館 ☎621-6621 fax 621-6444



読書の秋



中図書館

〒231-0821

本牧原16-1

■本牧原から徒歩2分

火～金 9時30分～19時

土・日・月・祝(休)日 9時30分～17時

※月1回施設点検のため休館。ほか臨時休館日あり



ホームページ

1989年
5月21日開館!



同じ建物の中に本牧地区センター・
オリブ工房(障害者通所
事業所)があります

開館当時の
蔵書数は約6万冊。
棚はまだたくさん
空いてるよ!



1989年10月

毎月第1・3水曜に
定例おはなし会を
スタート



子どもの
読書活動
を応援!

本は
たのしいよ!



1997年10月

中区制70周年記念事業
写真展「本牧の70年」
開催

中区のみなさんの生涯学習を応援!
文学・歴史・自然科学・美術・音楽など、
さまざまなジャンルの講演会、展示
を開催

本牧の変遷をテーマに、
市民の皆さんからお寄せ
いただいた写真を中心に
構成した写真展



2009年12月

開館20周年 中図書館
マスコットキャラクター
「モック」誕生



0～2歳向けの
絵本があります

1998年3月

写真展「本牧の70年」
をもとに写真集を刊行
『本牧波瀾の100年』

2006年

ボランティア
グループによる
おはなし会開始



2013年

ベビーコーナー
設置

声をだして
読み聞かせる
のもOK



2019年

開館30周年

2018年

中図書館X
(旧Twitter)
アカウント開設

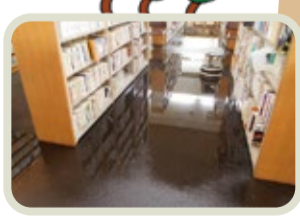
2016年10月

なか区ブックフェスタ
開始

図書館
の危機

2019年9月

台風15号による
床の浸水、
臨時休館



本が無事で
よかった!



2023年



令和5年度子供の読書活動
優秀実践校・図書館として、
本牧南小学校などとともに
文部科学大臣表彰を
受けました!



2024年5月21日

開館35周年

これからも
走り続けます!



開館初日に家族で並びました

待ちに待った中図書館の開館初日、家族で扉の前に並び、長女は入館第1号となりました。その後親子でせっせと通い、『わたしのおふねマギーB』『ケニーのまど』などお気に入りの絵本を繰り返し借りるように。その様子を見ていた司書さんが「そろそろこちらの本も楽しめると思っています」と幼年童話へと導いてくださいました。

一度横浜を離れましたが、一人ひとりの子どもに丁寧に向き合う司書さんの様子は深く印象に残り、その後のおはなし会活動や、学校司書をする時の大きな支えとなりました。

小学生時代は移動図書館のお世話になり、高校、大学、社会人と図書館に通い続けた私にとって、徒歩圏に中図書館があることは本当に幸せです。



賀谷 恭子さん

利用者の声



鹿島 牧子さん

夢は絵本の名著を読みつくすこと

1987年、家がまだ数軒しか建っていない新本牧に引っ越してきました。3人の子どもにとっても中図書館の開館はとてうれしいことでした。毎晩1人1冊の絵本の読み聞かせは大変でしたが、楽しい時間でもありました。絵本に魅了され、子どもの成長とともに児童文学の世界に…。市立図書館のホームページ「今月のおすすめの本」を活用しています。

2002年、子どもの幼稚園、小学校で知り合った本好きのお母さんたちと絵本の読み聞かせグループ「えほんの森」を結成し、本牧地区センターを拠点に年14回おはなし会をしています。絵本は大人にもお勧めしたいです。私の夢は中図書館に通い、絵本の名著を読みつくすことです。



▲引っ越した時は図書館建設前でした

現在の中図書館

4つのおはなし会があります!



おひざにだっこのおはなし会

対象

0~2歳の子と保護者
毎月2回開催

すいようびのおはなし会

対象

3歳~小学生
毎月2回開催

めぐみ座のおはなし会

対象

3歳~小学生
毎月1回開催

ことりの会のおはなし・おはなし

対象

5歳~小学生
隔月1回開催

▶今月のおはなし会はP11に記載しています!

蔵書数約11万冊!

1階 児童書フロア(約3万4千冊)
子ども向けの本や絵本、紙芝居や雑誌があります。



ひとりで読めるよ!
はじめて自分でものがたりを読む子どもにぴったりの本を集めた「はじめてであるものがたりコーナー」

2階 一般書フロア(約7万6千冊)
10代向けの本を集めたティーンズコーナーや、中区や横浜市、神奈川県に関する資料を集めた郷土資料もあります。



外国語の本が多いのも特長
英語や韓国語、中国語の本もあります。

新聞や雑誌もあるよ



図書館カードの歴史



1994(平成6)年に中央図書館が開館するまで、図書館ごとにカードを登録する必要がありました。

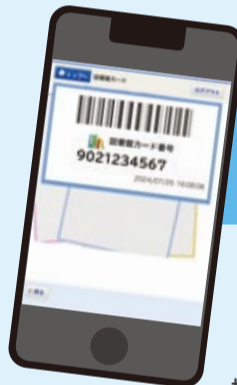
貸出冊数 1人3冊まで
貸出期間 2週間

横浜市立図書館が情報システムでつながるようになり、図書館カードも共通のものになりました。



貸出冊数 1人6冊まで
貸出期間 2週間

令和4年4月から
貸出冊数が増えました!
貸出冊数 1人10冊まで



令和6年にシステムが新しくなり、スマホでログインするとデジタル図書館カードを表示できるようになりました。



横浜市立図書館の利用案内
図書館情報システム



年に一度の恒例イベント

今年で9年目!



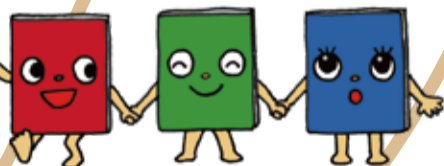
なか区ブックフェスタ2024

中区内の企業や団体が読書の秋を盛り上げます!

10月1日(火)~11月30日(土) [なか区ブックフェスタ](#) 検索



蔵書も増えたよ!



中図書館

本の福袋

子ども向け福袋に加えて、今年は大人向け福袋もあります!ぜひ新しい本と出会ってください。

日時 10月29日(火)~なくなり次第終了

おとなのためのおはなし会

ことりの会によるストーリーテリング。普段子どもたちに行っているおはなしを、大人に語ります。

日時 11月14日(木)10時30分から12時

定員 20人(先着)

申込み 10月31日(木)から電話・来館で

イギリス館

本活コミュニケーションin横浜市イギリス館

北村薫氏トーク

縁ある横浜と、芥川龍之介への想い

直木賞作家の北村薫さんが、著書から紡ぐ横浜への想いをお話します。北原久仁香さんによる、横浜山手が舞台の芥川作品『ピアノ』の語りもお楽しみください。

日時 11月23日(祝・土)14時~16時

場所 イギリス館(山手町115-3 ☎623-7812)

定員 50人(先着)

費用 1,000円※申込後7日以内に支払い(窓口または振込)

申込み 10月20日(日)からイギリス館に電話・来館で

中図書館の読書イベント

【問合せ】

☎621-6621

Fax 621-6444

森のネイチャーゲーム

公園で自然観察の後、森のパズルの解読に挑戦!

日時 10月26日(土)9時30分~12時30分

定員 市内在住の小学3~6年生20人(先着)

申込み 10月11日(金)からHP(電子申請)で



歴史講座「平成の本牧」

相澤竜次さん(八聖殿郷土資料館館長)による歴史講座。

日時 10月30日(水)14時~16時

定員 25人(先着)

申込み 10月11日(金)から電話・来館で

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

マークは10月1日(火)～11月30日(土)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、施設や企業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!

講座・催し

学び講座 自分たちで企画運営 スキルアップ(全4回)

講座の企画立案や当日の運営などのノウハウを学び、来年3月までに企画した講座を開催します。🕒10月23日、11月6日・20日、12月4日の水曜10時～12時 📍なか区民活動センター(区役所別館1階) 📎12人(先着) 📄あり(要予約) 📅10月11日(金)から電話で 📍区役所市民活動支援担当 ☎️224-8137 📠224-8215

中区音楽祭

アマチュア演奏家(演奏団体)による演奏会。🕒11月2日(土)13時～15時

30分 📍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

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

🕒10月22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

今月のポレポレグッズ 中区障害者地域作業所等製品

10月25日(金)11時～13時30分 IKIカンパニー、はな工房、区役所本館ぱびぽ広場 ぷれいすが参加します。

📍区役所障害者支援担当 ☎️224-8165 📠224-8159

スポーツ

日ノ出川ソフトテニス教室

🕒10月12日(土)、11月9日(土)13時～17時、10月20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

中区シニアソフトテニス教室

🕒10月17日・24日・31日、11月7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

中区小学生ドッジボール大会

🕒11月3日(祝・日)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 📅10月14日(祝・月)(必着)までに申込用紙(区HP・区役所地域振興課で配布)を郵送・FAX・Eメールで 📍区役所文化・スポーツ・青少年担当 ☎️224-8135 📠224-8215
✉️na-taishi@city.yokohama.lg.jp

中区ペタンク交流大会(秋)

🕒11月17日(日)9時～13時 📍横浜吉田中学校(羽衣町3-84) 📎中区在住・在勤・在学の32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) 📅10月11日(金)からEメール(📍・📠・📠を記入)で 📍中区さわやかスポーツ普及委員会事務局 ☎️080-4654-5191
✉️sawayaka@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1-12-1 belle 横浜 3階) 🕒10月15日(火)10時～11時・26日(土)13時30分～14時30分 📎各12人(先着)
▶本牧原地域ケアプラザ(本牧原6-1) 🕒11月8日(金)13時30分～14時30分 📎5人(先着)

歴史の散歩道

神奈川奉行所の運上所

神奈川奉行は横浜の街を治めた「長官」で、安政6(1859)年6月の横浜開港とほぼ同時期に創設された。その施設と職務内容は大きくふたつにわけられる。ひとつは現在の神奈川県立図書館付近に位置していた戸部役所である。戸部では年貢の徴収、道路や橋の工事、裁判など支配地(開港場とその周辺の村々)の行政・司法をおこなった。もうひとつの重要な施設は現在の神奈川県庁本庁舎付近にあった運上所(税関、図1)である。ここでは貿易品の関税徴収や外国船の出入港手続きなど、外国人のさまざまな応接をおこなった。

神奈川奉行支配調役という役職をつとめた小笠原甫三郎という幕臣がいる。神奈川奉行の下にあって多様な実務を担った「官僚」であるが、彼の記したメモから運上所の業務を垣間見てみよう。

「外国人が運上所に来て「差出書」(申請書)を提出すると、それを通詞たちへ命じて和訳させたうえで、係の者とも数字を確認(「算入吟味」)し、「立会方・御目付方」(監察部)に書類をまわす。ふたつの部署でもそれぞれ書類を確認して「見留印」(確認印)を捺す。それから「免状」(許可書)を作成し、外国語(「横文字」)を加えて外国人に渡す。」「(当館寄託小笠原家文書)。

このような税関手続きには時間がかかり、外国人から不満が出たようである。甫三郎も欧米の「簡単で迅速な」やりかたにくらべて「遅緩」の処理方法であることを認めている。しかし、提出書類が長文の場合には翻訳や税額計算に時間をとられること、また「税額を減らすため元の価格を下げて「偽作」した書類を差し出す」不届き者もあり、その場合はあらためて「増税」を指示する必要がある、とも記している。書類のチェックと外国人対応には相応の時間と手間がかかったのである。神奈川奉行所の税関業務の実態と苦労がうかがわれる。

(横浜開港資料館 主任調査研究員 吉崎雅規)



▲図1 運上所「横浜本町并港崎町細見全図」五雲亭貞秀画 万延元(1860)年 横浜開港資料館蔵 画面右手、波止場の左の建物が運上所

ペリー横浜来航 170年



展示のお知らせ

10月26日(土)から11月24日(日)まで、特別展「神奈川奉行—開港都市を治める」を開催
横浜開港資料館(日本大通3) ☎️201-2100 休月曜(祝日の場合は翌日)

【共通】HPで
 問中區支部事務局
 (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31日(木)14時~15時 曲のんびりんこ(住吉町1-12-1belle横浜 3階)
 問中區在住の人5人(先着)
 問のんびりんこ ☎663-9715

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。☎11月8日(金)10時~11時30分 曲青少年育成センター(住吉町4-42-1関内ホール地下1階) 未就学児と保護者 問區役所運営企画係 ☎224-8151 fax224-8157

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 ☎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

▶柏葉公園(柏葉89-1)
 ☎10月23日(水)10時~11時
 ▶小港一丁目公園(新山下3-5-97)
 ☎11月1日(金)10時~11時
 【共通】未就学児と保護者

●保育園へ行こう~保育園で遊ぼう

☎10月29日(火)9時30分~10時30分 曲山手保育園(山手町124)
 1歳以上の子と保護者5組(先着)
 申10月15日(火)からHPで

●たくまっ子

ふれあい遊びと子育てミニ講座。
 ☎11月2日(土)10時~11時
 0~2歳の子と保護者8組(先着)
 申10月19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
 ☎11月4日(振休・月)10時~11時
 1歳6か月~未就学の子と保護者5組(先着) 申10月21日(月)からHPで

●赤ちゃんと一緒におしゃべりタイム

▶オンラインで
 ☎11月5日(火)10時30分~11時
 0~11か月の子と保護者5組(先着)
 ▶のんびりんこに来所で
 ☎11月9日(土)10時30分~11時
 2~11か月の子と保護者8組(先着)
 【共通】申 各日2週間前からHPで

●ママの心とカラダのメンテナンス

☎11月14日(木)10時~11時 10歳の子と保護者8組(先着) 申10月31日(木)からHPで

●保育園の先生とあそぼう

☎11月22日(金)10時~10時40分
 未就園児と保護者10組(先着)
 申11月8日(金)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 fax641-1613

- 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29日(火)11時15分~11時45分
 未就園児と保護者
 ●交流保育「秋の自然あそび」
 ☎11月6日(水)10時~10時45分
 2歳~未就園の子と保護者5組(先着) 申10月23日(水)から電話で



山手保育園(山手町124)
 ☎622-7403 fax622-7467

- 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
 ●看護師のお話「病気とけがのケアの話」
 ☎11月21日(木)10時~10時45分
 未就園児と保護者2組(先着)
 申11月7日(木)から電話で

錦保育園(錦町5)
 ☎621-5180 fax621-5124

- 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15日(金)10時~10時45分
 未就園児と保護者3組(先着) 申11月1日(金)から電話で

10月は食品ロス削減月間! フードドライブ実施中!!
“もったいない”を“ありがとう”へ
 横浜市の家庭から出される燃やすごみの中には、廃棄された「手つかず食品」が年間2万トンも含まれています。
 家庭にある使い切れない未使用食品(2か月以上賞味期限が残っている常温保存可能なもの)は、フードドライブに提供して食品ロスを削減しましょう!
フードドライブ受付場所
 ・区役所地域振興課(6階64番窓口)
 ・資源循環局中事務所(錦町11-2)
 提供できる食品について詳しくは▶
 問区役所資源化推進担当 ☎224-8140 fax224-8215



子どもと保護者の健診など 問 区役所こども家庭係 ☎224-8171 fax224-8159

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:10月15日(火)、11月5日(火) 1歳6か月児:10月29日(火) 3歳児:10月16日(水)、10月30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:10月30日(水)9時30分~11時 妊娠中の人・産後1年未満の人: 10月30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 fax224-8157
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	10月17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	10月25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	10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 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*	10月25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 問区役所本館5階	
②もの忘れ相談*	10月22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 問区役所本館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～野毛地区センター ショーケース展示

編物(ことりニットサークル)の展示。
🕒10月2日(水)～31日(木)※展示初
日・最終日の展示時間は電話確認を

◆成年後見・家族信託の基礎知識 ～自分らしい人生のために

🕒10月25日(金)10時～11時30分
👤15人(先着) 申10月11日(金)から
電話で

◆「ぼっぼっぼっ」とあそぼう!

いっぱい遊んで、おはなし聞いて帰ろ
う。🕒10月28日(月)10時～11時
👤未就園児と保護者

◆おとなのぬり絵

🕒10月28日(月)10時～11時30分
👤10人(先着) ¥500円 申10月
11日(金)から電話で

◆いつもの食材でお家薬膳 ～冬の身体の整え方

🕒11月8日(金)10時30分～12時30分
👤12人(先着) ¥2,000円 申10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
休10/15(火)・11/5(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・土)に行う地区セン
ターまつりに出店しませんか。👤10
ブース(抽選) ¥1,000円/ブース
申11月1日(金)までに往復はがき
(行・名・〒・☎・📠・主)な販売予定品を
記入)で(必着)※生もの・食品の出品
は出来ません。

◆こぐまの部屋

絵本の読み聞かせ・手遊びなど。
🕒10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

🕒10月25日、11月8日の金曜10時～
10時45分 👤各25人(先着) ¥各
500円 申10月11日(金)から電話・
来館で

◆みゆき先生の幸せレシピ

ミートパイやライスペーパーを使った
アレンジ料理などを作ります。🕒10
月18日(金)10時～13時 👤12人(先
着) ¥1,500円 申10月11日(金)か
ら電話・来館で

◆ステージ発表目指して レッスンしましょう(全6回)

11月23日(祝・土)に行う地区センター
まつりでステージ発表します。

▶キッズダンス

🕒10月18日・25日、11月1日・8日・15
日・22日の金曜①16時～16時45分/4
歳～未就学の子、②17時～17時45分/
小学生 👤各10人 ¥各5,000円

▶なか区ブックフェスタ2024 ～読んで演じて物語を楽しもう

宮沢賢治の「どんぐりと山猫」をミュ
ージカルで演じます。🕒10月19日
(土)10時～15時、11月2日(土)15
時～17時、11月9日(土)15時～17
時、11月16日(土)10時～15時、11
月22日(金)15時～17時、11月23日
(祝・土)10時～15時 👤小学生以上
20人(先着) ¥5,000円

【共通】申10月11日(金)から電話・来館で

◆本牧四方山夜曲 ～ハロウィン発祥は本牧?

🕒10月19日(土)18時～19時30分
👤30人(先着) ¥300円 申10月
11日(金)から電話・来館で

◆親子で楽しくリトミック～ハロウィン

🕒10月20日(日)①10時～10時45分/
6か月～1歳の子と保護者、②11時～
11時45分/2～3歳の子と保護者
👤各8組(先着) ¥各800円 申10
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
休第3木曜(祝は翌日)

◆なか区ブックフェスタ(竹之丸)

今年はヒヤッとする本の投票です。
🕒10月1日(火)～31日(木)

◆すくすく子育て応援クラブ

読みかせ・手遊びなど。🕒10月
11日(金)10時～12時 👤未就学児
と保護者

◆ハロウィン2024

子ども限定でハロウィンのお菓子を配
ります。🕒10月27日(日)10時～15時
※なくなり次第終了 👤小学生までの
子100人(先着)

◆こどもの音あそび

🕒11月17日(日)10時～10時40分
👤2歳～未就学の子10人(先着)
¥400円 申10月11日(金)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

🕒11月19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10月11日(金)から電話・来館で

◆クリスマスステキなリースで迎 えましょう!!

🕒11月26日(火)①10時～12時、②
13時～15時 👤各10人(先着)
¥各3,000円 申10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
休第4月曜(祝は翌日)

◆ブックフェスタ企画 めりえコンテ スト～中本牧の所蔵本にまつわる めりえにチャレンジ!

お話のめりえをきれいに塗ってコン
テストに参加しよう! 🕒10月1日
(火)～11月30日(土)

◆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11日、11月8日・22日、12月
13日・27日の金曜13時30分～14時
30分 👤20人(先着) ¥2,500円
申10月11日(金)から電話・来館で

◆チャレンジダンス&チャレンジ HIPHOP

🕒10月19日、11月2日の土曜①13
時15分～14時15分/3歳～未就学
の子、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10月11
日(金)から電話・来館で

◆わいわいパネルシアター 「たまたまぼこ」とあそぼう

🕒10月21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!

🕒10月22日、11月12日の火曜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
申10月11日(金)から電話・来館で

◆みんなあつまれ!おはなし会

🕒10月23日(水)14時～14時30分
👤30人(先着)

◆2024 本牧ハロウィンコンテスト &スタンプラリー～仮装して商店 街をまわろう!

まずはコミハに集合して仮装コンテ
スト。その後商店街でスタンプラリー。全
部集めたら景品をプレゼント! 🕒10
月26日(土)10時～ 👤100人(先着)
※仮装をして参加

◆お花屋さんの植物講座～秋の寄 せ植え

🕒10月31日(木)10時～12時 👤10
人(先着) ¥1,500円 申10月11
日(金)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!

🕒11月1日(金)14時～15時30分
👤50人(先着) ¥300円 申10月
11日(金)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

◆逸品市～地域の逸品・活動団体の作 品販売

子どもが楽しめるゲームやワークショ
ップも開催。🕒10月12日(土)10時～
15時

◆親子で遊ぼう!〜リズム体操や読みきかせ、育児相談もあります(全5回)
 10月16日、11月13日、12月18日、2025年1月29日、2月26日の水曜10時〜11時30分 1歳6か月〜未就園の子と保護者10組(先着) 10月11日(金)から電話・来館で

◆こど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23日(水)15時30分〜16時 15人(先着)

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
 休 毎週月曜・木曜

◆大人のための朗読会〜聴く名作
 宮沢賢治や芥川龍之介の作品の朗読を聴いて本を読んだ時とは違う世界を楽しめます。
 10月20日(日)13時30分〜14時15分 10人(先着) 10月11日(金)から電話・来館で

◆ボイストレーニングと絵本読み聞かせ講座〜発声と抑揚のある読み聞かせを学びます
 10月20日(日)14時30分〜15時30分 8人(先着) 10月11日(金)から電話・来館で

◆書画を学ぼう〜絵墨を使って文字をデザインして楽しませます
 初心者向け講座。11月3日(祝・日)10時〜12時 6人(先着) 10月11日(金)から電話・来館で

◆わくわく運動遊び〜遊具を使って楽しく遊ぼう!(全4回)
 11月20日・27日、12月4日・11日の水曜16時〜16時45分 小学1〜3年生と保護者10組(先着) 10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
 休 毎週火曜・木曜

◆「本牧の歴史」入門講座〜三溪園重要文化財の修繕と活用
 人気の歴史講座。事前申し込み制です。
 10月21日(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200円 10月11日(金)から電話・来館で

◆横浜発祥と明治の遺構散策ガイドツアー〜横浜発祥の地巡り
 10月23日(水)9時30分(JR関内駅北口改札集合)〜12時※雨天実施、荒天中止 20人(先着) 10月11日(金)から電話・来館で

◆相続セミナー〜認知症セミナー2(成年後見などの対策編)
 10月30日(水)14時〜16時 10人(先着) 200円 10月11日(金)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
 休 毎週水曜・金曜

◆さくら会 津軽三味線 霜降のコンサート〜津軽三味線の魅力を生演奏でお楽しみください
 5人の奏者による迫力ある演奏。
 11月4日(振休・月)13時30分〜14時30分 35人(先着) 10月12日(土)から電話で

◆鎌倉散策「若宮大路を南へ歩く」〜鎌倉駅・下馬橋・浜の大鳥居跡・一の鳥居・伝島山重保墓・和田塚・六地藏・裁許橋・鎌倉駅
 ガイドとともに歩きます。11月26日(火)9時30分(JR山手駅改札口集合)〜12時※荒天中止 15人(先着) 200円(交通費は実費) 10月12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

◆ゆったりヨガ教室
 ～椅子に座ってヨガをしましょう
 10月19日、11月16日の土曜10時〜11時 各20人(先着) 10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もう!
 10月26日(土)10時〜11時30分 10人(先着) 100円 10月12日(土)から電話・来館で

◆デザイン石鹸づくり
 11月13日(水)10時〜12時 10人(先着) 1,000円 10月12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 10/15(火)、11/5(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。10月16日、11月6日の水曜15時30分〜 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。
 10月22日(火)11時〜11時30分 0〜2歳の子と保護者

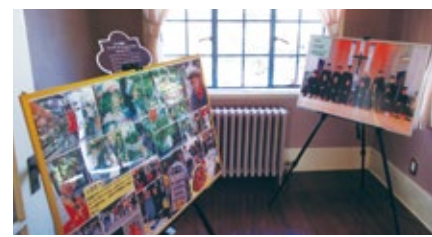
◆めぐみ座のおはなし会
 絵本の読み聞かせやおはなしを語ります。11月2日(土)15時〜 3歳〜小学生※保護者同伴可

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
 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2024
 横浜エクセレンスによるバスケットボール教室やダンス発表会、体験イベントなど楽しい企画が盛りだくさん! ※詳細はHPで
 10月27日(日)9時〜17時

ベリック・ホール
 山手町72(元町・中華街駅)
 ☎663-5685 休 第2水曜(祝は翌日)

◆ベリック・フェスティバル〜セント・ジョセフ・フェスタ2024
 寄宿舎として昭和31年から平成12年までの44年間の歴史がある、セント・ジョセフ・インターナショナルスクールの様子がわかる写真パネルを展示。
 10月12日(土)・13日(日)



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

●スマートフォンで二次元コードを読み込み、スマホアプリをダウンロードしてみよう!

スマートフォンの基本的な使い方を学びます。5つの会場で実施(講座内容は同じです)。

- ▶本牧原地域ケアプラザ(本牧原6-1)
 10月16日(水)10時〜12時 ☎623-0971
 - ▶野毛地区センター(野毛町3-160-4)
 10月17日(木)12時30分〜14時30分 ☎241-4535
 - ▶本牧地区センター(本牧原16-1)
 10月21日(月)9時30分〜11時30分 ☎622-4501
 - ▶中スポーツセンター(新山下3-15-4)
 10月27日(日)13時〜15時 ☎625-0300
 - ▶本牧和田地域ケアプラザ(本牧和田35-13) 10月28日(月)10時〜12時 ☎622-1211
- 【共通】各10人(先着) 10月11日(金)から各施設に電話で

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
 11月9日(土)・22日(金)①10時〜、②11時〜、③13時〜、④14時〜 各1人(先着)
 ▶しごとと生活設計相談
 11月16日(土)①13時〜、②14時〜、③15時〜 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)
 10月11日(金)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
 佐賀県物産市推進委員会
 中区老人クラブ連合会
 株式会社クラステイタス
 株式会社清光社
 あたに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

10月から **プラスチェックぞみの出し方が変わります**

岡区役所資源化推進担当 ☎224-8140 fax224-8215

詳しくは▶ 

VIVA! 健康 はじめよう

ブレスト・アウェアネス

日本人の女性の9人に1人が乳がんになると言われています。30歳代後半から増加し、40歳以上の年代に多く、40歳代、50歳代の女性のがん死亡原因のトップです。乳がんは、小さいうちに見つけ、治療することでその後の生存率が高まります。

♡ ブレスト・アウェアネスとは

「乳房を意識する生活習慣」のことです。早めに異常に気付けるよう、日頃から乳房の状態を知っておきましょう。乳房に異変を感じたら、すぐに乳腺外科などの乳腺を専門とする医療機関を受診しましょう。

Step 1 自分の乳房の状態を知る

しこりを探す必要はありません。お風呂に入る時、着替えの時など、普段の生活の中で見たり触ったりする習慣をつけましょう。

Step 2 乳房の変化に気をつける

痛み しこり 赤み ひきつれ・くぼみ 分泌液(乳頭) ただれ(乳頭や乳輪)

こんな変化があったら注意!

皮膚が引っ張られて不自然な状態 湿疹や水疱(すいほう)がつぶれる・かさぶたになっている

Step 3 変化に気づいたらすぐに医師に相談

変化に気がついたら、次の検診を待たずに、すぐに医療機関を受診しましょう。

♡ 乳がん検診

横浜市では、40歳以上の女性を対象に乳がん検診(2年に1回)を実施しています。自覚症状がなくても、2年に1回、定期的な検診を受けることが大切です。

早期発見、早期治療のために、セルフチェックと検診を心がけましょう。

がん検診について詳しくは▶ 

乳がんについて詳しくは▶ **よこはま乳がん 検索**

岡区役所健康づくり係 ☎224-8333 fax224-8157

中区タウンピクニック

『存在のすべてを』舞台を歩こう

塩田武士著『存在のすべてを』の舞台を歩きます。本を読んだことのある人はもちろん、まだ読んでいない人も楽しめる街歩きです。

日時 10月25日(金) 13時(山下公園入口(山下公園駐車場横)集合)～16時

コース ふうんす山、霧笛橋、港の見える丘公園前交番など書籍の舞台となった場所を回り、イギリス館で中図書館司書によるお話、なかく街の先生によるピアノ演奏を聴きます。

定員 市内在住・在勤の人20人(抽選) ※1申し込みにつき2人まで

申込み 10月11日(金)～18日(金) 12時までにHP(電子申請)で※当選者のみ連絡します

存在のすべてを 塩田武士 **本屋大賞 第3位!** 渡辺淳一文学賞受賞作!!

申し込みはこちら▶ 

よこはま中区の歴史を碑もとく絵地図を持って街歩き

山手エリアの歴史を伝える碑をガイドと一緒にめぐります。街歩きの後、港の見える丘公園で中区の花のチューリップの球根を植えるワークショップを行います。球根を植えた鉢はお持ち帰りできます。

日時 10月31日(木) 13時(みなとみらい線元町・中華街駅 5番出口集合)～16時

定員 中区在住・在勤の人20人(先着) ※1申し込みにつき2人まで

申込み 10月11日(金)から電話で



岡区役所市民活動支援担当 ☎224-8137 fax224-8215

中区と飯能市は友好交流10周年!

飯能市は埼玉県の南西部に位置しており、市域の約75%を森林が占めている、緑豊かなまちです。

中区と飯能市は平成25年3月の鉄道相互直通運転の開始(みなとみらい線 元町・中華街駅↔西武池袋線 飯能駅)をきっかけに、交流が始まりました。今年には友好交流10周年。10月20日(日)に、飯能市民を対象とした横浜中区ツアーを実施します。

飯能まつり (開催日) 11月2日(土)・3日(祝・日)

▲飯能まつり(昼) ▲飯能まつり(夜) ▲飯能まつりホームページ

問合せ 奥むさし飯能観光協会 ☎042-980-5051

岡区役所広報相談係 ☎224-8121 fax224-8214

ピースフルファミリー講座 第1弾

～頑張るパパを応援!ワークライフバランスのトリセツ～

子どもが産まれると、今までとガラッと生活が変わりますよね。子どもとの関わり方や、仕事と育児の両立のコツを先輩パパがアドバイスします。

第1部 お子様と一緒に! 親子で楽しめる体操や絵本の読み聞かせの紹介

第2部 ワークライフバランスの極め方 ※第2部は保育あり

日時 10月26日(土) 10時～11時

会場 のんびりんこ(住吉町1-12-1 belle横浜3階)

講師 佐藤 士文さん(全日本育児普及協会 会長)

対象 主に0～2歳の子と男性保護者10組(申し込み多数の場合は抽選)

申込み 10月21日(月)までにHPで 申し込みはこちら▶ 

岡区役所こども家庭係 ☎224-8198 fax224-8159