

その他のひろばで遊ぶ

親子のひろば

親子で遊びながら気分転換をすることができる広場です。地域の子育て支援者や主任児童委員が見守ります。

対象 未就学児と保護者 **利用料** 無料
お問合せ 中区福祉保健課(運営企画係) TEL: 224-8151 FAX: 224-8157

会場名	所在地	開催日	開催時間	マップNo.
和光幼稚園	錦町5	5月21日(水)、10月15日(水)、 2月18日(水)	10:00～11:30	①
野毛地区センター	野毛町3-160-4 ちえる野毛 3F	6月10日(火)、9月9日(火)、 12月9日(火)、3月10日(火)	13:00～14:30	②
青少年育成センター (関内ホール地下)	住吉町4-42-1 関内ホール B2F	5月9日(金)、7月11日(金)、 9月12日(金)、11月14日(金)、 1月9日(金)、3月13日(金)	10:00～11:30	③

※日程は変更になることがあります。詳細は横浜カレンダー等をご確認ください。

おもちゃ文庫ぼっけ

障害者の地域での暮らしや活動を支援する拠点である「中区障害者支援拠点みはらしポンテ」内にある遊び場で、障害の有無に関わらず、遊びを通して交流できます。

所在地 新山下3-1-29 **MAP** ④ 
開館日時 月～金曜日 10:00～15:00(祝日も開館)
対象 未就学児と保護者
利用料 無料
お問合せ TEL: 628-1343 FAX: 628-1344
※休館日等詳細はホームページをご確認ください。

おもちゃ図書館ばる

障害者の地域での暮らしや活動を支援する場所である「中区障がい者生活支援スペースぱ〜と」内にある遊び場で、障害の有無に関わらず、遊びを通して交流できます。

所在地 大和町1-15-1 **MAP** ⑤ 
開館日時 水・木・金曜日 10:00～12:00
対象 未就学児と保護者
利用料 無料
お問合せ TEL: 628-3572 FAX: 628-3573

地域子育てサロン

子育て中の親子が自由に集まって、おしゃべりしたり、一緒に遊んだりできる場所です。 **対象** 未就園児と保護者

お問合せ (TEL/FAX)	サロン名	会場名・所在地	開催日	開催時間	利用料	マップ No.
新山下 地域ケアプラザ ☎:625-1911 F:625-1865	おひさま	新山下地域 ケアプラザ (新山下3-15-5)	第1・3金曜日 (祝日はお休み)	10:00～15:00	なし	⑥
			第2金曜日 (8月・12月は お休み)	12:00～15:00		
	ひだまり	北方町1丁目 町内会館 (北方町1-46)	第2月曜日 (4月・8月・1月は お休み、10月は 第3月曜日)	10:00～11:45	100円	⑦
不老町 地域ケアプラザ ☎:662-0161 F:662-0192	あのね	不老町地域 ケアプラザ (不老町3-15-2)	第1・2・4・5 月曜日	10:00～12:00 14:00～15:30	なし	⑧
麦田 地域ケアプラザ ☎:664-6023 F:664-6075	むぎた 子育てサロン	麦田地域 ケアプラザ (麦田町1-26-2)	第4水曜日 (8月はお休み、 12月は 第3水曜日)	10:00～12:00	50円	⑨
本牧原 地域ケアプラザ ☎:623-0971 F:623-0977	ほんもっくん ひろば	本牧原地域 ケアプラザ (本牧原6-1)	第3火曜日	10:00～11:30	なし	⑩
箕沢 地域ケアプラザ ☎:663-6960 F:228-1828	みのさわ 子育て 応援団	箕沢地域 ケアプラザ (箕沢13-204)	第2木曜日	10:00～12:00	なし	⑪
本牧和田 地域ケアプラザ ☎:622-1211 F:622-1290	ほんわか	本牧和田地域 ケアプラザ (本牧和田35-13)	第3木曜日	10:00～11:30	なし	⑫
竹之丸 地区センター ☎:651-5575 F:651-5576	すくすく 子育て応援 クラブ	竹之丸地区 センター (竹之丸133-3)	第2金曜日	10:00～12:00	なし	⑬

マリンコーナー

中区福祉保健活動拠点(なかふく)内にある、子育て中の親子が交流できるスペースです。

所在地 山下町2 産業貿易センタービル4F **MAP** ⑭
開館日時 9:00～17:00 **休館日** 年末年始
対象 未就学児と保護者
利用料 無料
お問合せ 中区社会福祉協議会 TEL: 681-6664 FAX: 641-6078

親子で使える公共施設

親子で使える公共施設では、無料で使えるプレイルームで遊んだり、おはなし会などのイベントに参加できます。詳細は各施設に直接お問合せください。

◆ 地区センター

施設名	所在地	TEL/FAX	設備	マップ No.
竹之丸 地区センター	竹之丸133-3	☎:651-5575 F:651-5576	    	①
野毛 地区センター	野毛町3-160-4 ちえる野毛3階	☎:241-4535 F:241-4889	    	②
本牧 地区センター	本牧原16-1	☎:622-4501 F:622-4828	    	③

◆ 地域ケアプラザ

新山下 地域ケアプラザ	新山下3-15-5	☎:625-1911 F:625-1865	 	④
不老町 地域ケアプラザ	不老町3-15-2	☎:662-0161 F:662-0192	 	⑤
麦田 地域ケアプラザ	麦田町1-26-2	☎:664-6023 F:664-6075	 	⑥
本牧原 地域ケアプラザ	本牧原6-1	☎:623-0971 F:623-0977	 	⑦
箕沢 地域ケアプラザ	箕沢13-204	☎:663-6960 F:228-1828	 	⑧
本牧和田 地域ケアプラザ	本牧和田35-13	☎:622-1211 F:622-1290	 	⑨

◆ コミュニティハウス

中本牧 コミュニティハウス	本牧町2-351	☎:623-8483 F:622-5517	    	⑩
山元小学校 コミュニティハウス	山元町3-152 山元小学校内	☎:212-9099 F:212-9099	    	⑪
横浜吉田中学校 コミュニティハウス	山田町3-9 横浜吉田中学校第二校舎内	☎:262-2629 F:262-2629	    	⑫
仲尾台中学校 コミュニティハウス	仲尾台23 仲尾台中学校内	☎:623-6787 F:623-6787	   	⑬
本牧中学校 コミュニティハウス	本牧和田32-1 本牧中学校内	☎:623-6699 F:623-6699	  	⑭
大鳥中学校 コミュニティハウス	本牧原22-1 大鳥中学校内	☎:624-1651 F:624-1651	    	⑮※

※入口が2階のため、車イス等ご利用の方はあらかじめご相談下さい。

◆ 図書館

中図書館	本牧原16-1	☎:621-6621 F:621-6444	   	⑯
------	---------	--------------------------	---	---

◆ 参考

障害のあるお子さんが利用できるサービス



おでかけのコツ

子どもとおでかけはアクシデントがつきものですが、ちょっとしたコツさえつかめば、今よりもっと楽に楽しく過ごせるはず。先輩ママたちからアドバイスをいただきましたので、参考にしてみてください。

持ち物

- ☐ おむつ、おしりふき、ビニール袋、着替え
おむつは持ち帰りのところも。ビニール袋はゴミや汚れた服を入れるのにも役立ちます。
- ☐ 食べ物、飲み物、おやつ、エプロン、ウェットティッシュ
- ☐ 抱っこひも、授乳ケープ、チェアベルト
ベビーカーでお出かけしても、ぐずった時や混雑した電車やバスでは抱っこが必要になることも。
- ☐ スカーフや大きめのタオル
防寒やおむつ替えシート、エプロン代わり、おもちゃなど様々な用途に使えます。
- ☐ 絵本、折り紙、シールブックなどの小さいおもちゃ

授乳・おむつ・トイレ

授乳室やおむつ交換台、子ども用トイレの場所を調べてから出かけると安心です。 「パマトコ」や、神奈川県の子育て家庭の外出応援サイト「かながわ子育て応援パスポート」で検索できます。

パマトコ▶
パマトコ 検索

かながわ子育て応援
パスポート▶
かながわ子育て応援パスポート 検索

食事

子どもと入れるお店を探すのは大変! ときには、持込飲食できるスペースでパンやおにぎりを食べて簡単に済ませても、 マークの施設には持込飲食可能なスペースがあります。

行き先に悩んだら

- 区内のさまざまな施設では、絵本のおはなし会などのイベントを開催しています。
- 中区子育て応援カレンダー
区内の子育て関連イベント情報を
月間カレンダーで確認できます。 
※中区地域子育て支援拠点ののび
りんこで配布もしています。
 - 中区すくすくモバイル
1週間のイベント情報や、
子育てに関する情報が
メールで毎週届きます。 

雨の日のすごしかた

雨の日は子どもとどうやって過ごすか悩んでしまいますよね。そんな日に、お家の中でできる遊びを紹介します。

新聞ビリビリ

新聞紙をビリビリに破いて、ちぎった新聞紙を雪に見立てて遊んだり、片付けの際にごみ袋に入れて、大きなボールにして投げたり、蹴ったりして遊びます。

親子スキンシップ

初級編 あぐらをかいて(または足の裏を付けて)座り、赤ちゃんを脚の間に乗せて、片方のお尻が少し持ち上がる程度に左右に揺れます。身体が温まりますよ。

中級編 膝を伸ばし少し脚を開いて座り、赤ちゃんの脇を持って、自分の脚を飛び越えさせます。年齢が大きい子は手をつないで飛び越えさせます。親は腕と腹筋のトレーニングに、子どもは良い運動になりますよ。

上級編 抱っこ(またはおんぶ)したままスクワットをします。全身運動になりますよ。無理のない範囲でチャレンジしましょう。

特大お絵かき

カレンダーの裏や模造紙などをつなげて大きな紙を作り、クレヨンや手に絵の具をつけてお絵かきします。紙の下には、レジャーシートなどを敷いておくと安心です。

おでかけ時の急病・ケガの対応

子どもはちょっとしたことで思わぬけがをする可能性があります。そんな時のために、

- ①絆創膏や、ガーゼなど、ちょっとした応急手当のアイテム
- ②急な発熱や熱中症の予防に備え、冷却パック

などをバッグに入れておくとう便利です。でも、どんなに備えていても、すぐに病院へ行かなければならないケースがあります。

急な病気やけがで迷ったら…

かながわ救急相談センター(＃7119)

病気やけがで迷ったら、＃7119(または045-232-7119、045-523-7119)とダイヤルいただくと、「救急受診できる病院・診療所」、「今すぐ受診すべき救急車を呼ぶべきか」を電話相談できます。画像をクリックすると、＃7119に電話がかかります。

電話から
緊急受診できる
病院・診療所を知りたい

シャープ
＃7119
または
045-232-7119
045-523-7119
※ダイヤル回線・IP電話からはこちら

1番を選択

2番を選択

年中無休
24時間対応

救急受診ガイド

緊急性や受診の必要性をパソコンやスマートフォンから確認できます。画像をクリックすると確認するページへリンクします。

パソコン
スマートフォンから

救急受診ガイド

横浜市救急受診ガイド 検索

緊急性や受診の必要性を確認できます

救急車を呼ぶとき、用意してあるといいもの

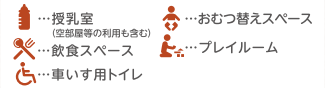
- ☐ 保険証 ☐ 診察券 ☐ 母子健康手帳
- ☐ お薬手帳、普段飲んでいる薬
- ☐ 哺乳瓶 ☐ 紙おむつ ☐ タオル ☐ 病院での治療費

救急車が来たらこんなことを伝えてください

- ☐ 事故や具合が悪くなった状況
- ☐ 救急隊が到着するまでの変化(よくなっているのか、悪くなっているのか)
- ☐ 行った応急手当の内容
- ☐ お子さんの情報(持病、かかりつけの病院やクリニック名)
- ☐ 普段飲んでいる薬 ☐ 医師の指示など

※掲載している日程等は変更になることがありますので、事前にこちら等でご確認ください。

・発行元:中区福祉保健センターこども家庭支援課
TEL: 224-8198 FAX: 224-8159
・発行日:令和7年4月



横浜市子育て応援サイト・アプリ



横浜の子育てに必要なことがひとつに!

「パマトコ」について

横浜市は、子育てに必要なことをひとつに集約した「パマトコ」をつくりました。スマートフォンを通じて、子育てに関する手続きの申請・情報取得・サービスなどがご利用できます。これまでの負担を軽減することで、皆様がゆとりをもち、安心して横浜で子どもを産み育てられる環境を実現します。

あなただけの子育てツールに

アカウント登録すると、各種マイページ機能、オンライン手続きや予約などをご利用いただけます。さらに、子育てサポート、お役立ち情報などがチェックできるほか、本人情報や家族情報、興味・関心事をご登録いただくと、子どもの年齢等に応じた検診や予防接種、居住区や近隣のイベント情報などが届きます。

「パマトコ」に込めた思い

「ヨコハマ」の“ハマ”を「パパ」と「ママ」にかけ、パパ、ママ、と、コ(子ども)を表しました。親も子どももトコトコとスムーズに子育てできるまち、横浜という思い。そして、子育てを通じてパパ、ママ、子どものできることが増えていくように「パマトコ」も皆様と一緒に成長したいと願っています。

ご利用方法

スマートフォンで右記の二次元コードを読み取るか、検索サイトから「パマトコ」をご入力の上、ご利用ください。

パマトコ

