



西区の情報がたくさん!

西区役所 TEL.320-8484 (代表電話)

〒220-0051 西区中央一丁目5番10号 西区ホームページ 横浜市西区役所 Q で 検索

受付時間 | 8時45分～17時 月～金曜日(祝日、休日、12月29日～1月3日を除く)

5月の区役所土曜開庁日 | 14・28日 開庁時間:9時～12時 戸籍課・保険年金課・こども家庭支援課の一部の業務を行っています。詳細はお問い合わせください。

にしし A PR BROCHURE OF NISHI WARD YOKOHAMA

5 No.223



ABOUT PHOTO

みながわ みゆき

皆川深雪さん

西・ともしび 代表  
西区社会福祉協議会  
ボランティア・市民活動分科会 会長

高齢者への会食・配食、児童の食育など、食に関わる活動を続け20余年。パワフルな姿に憧れ、活動に加わる人も多い。

# 思いあう心がつなげる輪

## 特集1 人とのふれあいで輝く人にインタビュー

食を通じて人と人がふれあう活動を行う「西・ともしび」。代表の皆川さんに、活動のきっかけや未来への思いを聞きました。

### Interview

#### 食に関わるボランティアのはじまり

西区に越した頃、体が弱かったことに生活変化が重なり病気がちになってしまいました。食生活が問題と医師に言われ、改善のため区の「食生活セミナー」を受講しました。学んだ内容を実践したらみるみる体調がよくなり「食の大切さを広く伝えたい!」とヘルスメイト\*1として活動するようになりました。その後ヘルスメイトの経験から「食に関わることで」と社協\*2のボランティアに登録しました。

#### 食と同じくらい大切なこと

登録してすぐにお弁当の配食を頼まれました。宅配先は高齢のご夫婦。毎日お弁当を届けていたら、寝たぎりの旦那さんが体を起こしてお礼を言ってくれるようになり、視力が落ちていた奥さんも自らお弁当を温められるようになりました。食事と同じくらいにふれあいの大切さを感じた経験でした。

#### 「西・ともしび」のはじまり

この経験を通し、まず自分たちでできる事をしなければ、会食・配食の会を始めました。高齢化

が進むこの地域全体に“会食・配食の会の灯がともる様に”との願いをこめて「ともしび」としました。



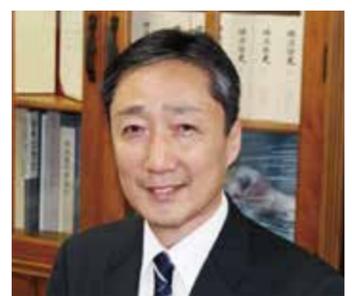
#### 後につづく人たちへの思い

ボランティアという言葉のない時代に4人で始めた活動に、現在は20人以上のメンバーが参加してくれています。民生委員・児童委員をしながら参加してくださる人もいます。いつも人に恵まれているのは西区のもつ地域独特のぬくもりかなと感じます。このような活動はこれからもっと必要になると思うので、次の世代の人がよい形で続けてくれることを願っています。

\*1 ヘルスメイト…食生活等改善推進員のこと。

\*2 社協…社会福祉協議会の略。ボランティアや市民活動の支援などを行っている。

## はじめまして! 西区長 吉泉英紀です



4月1日、西区長に着任しました。横浜の中心地である西区を担当させていただくこととなり、重責に身の引き締まる思いです。

この4月からは、第3期「にこまちプラン」(西区地域福祉保健計画)がスタートしました。「顔の見える関係づくり」を基本に、住み慣れたこの西区で誰もが安心して生活を送れるよう、全力で取り組んでまいります。また、区民の皆さまと共に考え、地域に寄り添った区の運営を進めてまいります。

区民の皆さまの、ご支援、ご協力をよろしくお願いいたします。

## 特集2 「民生委員・児童委員」はこんな活動しています!

特集2は6・7ページへ▶

**特集2** 「民生委員・児童委員」はこんな活動しています！

## 「まちの身近な相談相手」民生委員・児童委員



地域の皆さんの身近な相談相手である民生委員・児童委員。  
今回は民生委員・児童委員のさまざまな活動を紹介します。

### 「民生委員・児童委員」とは

民生委員・児童委員は、地域住民の目線で生活・福祉全般に関する相談に応じ、区役所や地域ケアプラザなどの関係機関との「つなぎ役」を担っています。また主任児童委員は、地域の民生委員・児童委員や児童福祉機関と連携して、子どもや子育ての支援を専門に行っています。

- 厚生労働大臣および、横浜市長から委嘱された非常勤特別職の地方公務員です。
- 無報酬のボランティアです。
- 民生委員・児童委員111人  
主任児童委員12人(4月1日現在の定数)  
区内6地区の地区民生委員児童委員協議会で活動しています。

### 福祉に関する相談・つなぎ役

民生委員・児童委員には守秘義務があり、相談内容を口外することはありません。地域の皆さんの相談を受け、区役所や地域ケアプラザなど、必要に応じた関係機関をご紹介します。



親子で参加できる  
地域の居場所はありますか？



生活支援を  
受けたいたのですが…



親の介護で  
困っているので、相談したい



近所からいつも子どもの  
泣き声が聞こえて心配…

#### 武田会長のメッセージ



西区民生委員児童委員協議会 武田会長

今年は、一斉改選の年にあたります。近年、民生委員・児童委員のなり手がいないという相談が多くなっています。民生委員・児童委員という存在を、まずは知ってその活動を理解していただき、候補となっただけになるようなれば良いなあと願っています。民生委員・児童委員の仕事は、特別なものではありません。まちを知って、住んでいる人たちとつながっていれば、皆さんが「民生委員・児童委員」ですよ。

キティクラブ  
みんなで手づくり  
何ができるかな？



とべとべサロンでひな祭り  
みんなで「うれしいひな祭り」  
を歌いましょう！



親子ふれあい会  
サンタさんから  
プレゼント



敬老ふれあい昼食会  
お話し相手は  
西前小のみんな



### 活動紹介パネル展を開催します

毎年「民生委員・児童委員の日」の前後一週間を活動強化週間としています。期間中、西区では活動を紹介するパネル展を行います。

**開催期間** 5月9日(月)～13日(金)

**時間** 10時～15時 **場所** 区役所1階 区民ホール

- 1 活動内容を紹介するパネル展示
- 2 アンケートの実施(粗品進呈、なくなり次第終了)
- 3 オリジナル缶バッチプレゼント(直径5センチの写真持参で1日40個限定)
- 4 よろず相談 など

＼ 5月12日は民生委員・児童委員の日 /



# 私たちはこんな活動をしています!

西区の民生委員・児童委員の活動をご紹介します

主な活動は、高齢者・障害者・子育て世帯などの訪問・見守りや、関係機関へのつなぎ役です。



会食交流ほほえみ会  
デザートは、平沼小児童  
の作った「平沼日和」。  
食事の後は、  
おどき断の紙芝居。



クリスマス交流会  
高齢者のみなさんと  
楽しいひととき



ひとり暮らし  
高齢者を訪問



太巻きづくりにチャレンジ  
子どもも高齢者も一緒に  
多世代交流



## 活動している人の声

地域や社会福祉協議会が行っている「親子ふれあい会」や「高齢者食事会」「子育てサロン」などの活動支援をしています。

地域の人との交流が広がり、あいさつをする人が増えました。



地域に知り合いが増え、接する人達からパワーをもらっています。



地区のまつりでPR



## 「一斉改選」があります!

12月1日

平成28年11月30日で現委員の任期(3年間)が満了し、全ての民生委員・児童委員および主任児童委員の一斉改選を行います。1期ごとに一斉に改選されますが、再任も可能です(定年制)。連合町内会および、自治会町内会に推薦のお願いをしています。地域の皆様のご協力をお願いいたします。

いのちの授業  
中学校で命の大切さを教えます



赤い羽根の  
共同募金にご協力を!



お住まいの地域の民生委員・児童委員、主任児童委員を知りたいときは、運営企画係へお問い合わせください。

問合せ 運営企画係 ☎ 320-8436 fax 324-3703

# 広告

# NISHI TOPICS 区役所より

お知らせ・募集・注目情報を紹介します

## 健康づくり応援イベント・歯と口の健康週間行事

からだ全体の健康チェック!

6月4日～10日の「歯と口の健康週間」に合わせ、健康づくり応援イベントを行います。機器などを使った測定や健康情報など、様々なメニューを用意しました。保健師・栄養士など専門スタッフが皆さんの健康づくりを応援します。ぜひこの機会に自身の健康について見直してみましょう。

**開催日** 6月9日(木) **会場** 区役所3階

申込み不要 だれでも参加できます!

### 健康づくり応援イベント

**時間** 13時30分～16時

**内容** 骨密度測定、ストレスチェック、血管年齢測定、呼気中一酸化炭素濃度測定、食生活相談、乳がん触診モデル体験、むし歯菌・歯周病チェックなど



要事前予約

### 歯と口の健康週間行事

#### ◆こどものフッ素塗布

こどものフッ素塗布・歯科相談・歯磨き指導

**時間** ①14時30分～  
②15時15分～  
(最終受付は15時30分)

**対象** 2歳以上の未就学児と保護者 先着130組

**申込み** 5月11日(水)～ 子どもの氏名・年齢、保護者の氏名・連絡先、受付希望時間を電話または直接2階26番窓口



西区歯科医師会によるフッ素塗布の様子

#### ◆口腔がん検診

問診による相談、口腔がん協力医および口腔外科専門医による診察

**時間** 10時～12時

**対象** 20歳以上の区民 先着30人

**申込み** 5月11日(水)～ 氏名、年齢、住所、連絡先を電話または直接2階26番窓口

問合せ 健康づくり係 ☎320-8439 ☎324-3703

## ノー「スモーキング&パーキング」活動に参加して みんなで横浜駅をきれいにしよう!

5月30日はごみゼロの日

5月31日は世界禁煙デー

ノー「スモーキング&パーキング」活動では、横浜駅周辺をきれいにするため、区民のみなさん、商店街や企業が協力し、喫煙禁止地区の啓発活動や放置自転車の追放活動、清掃活動などに一体的に取り組んでいます。



### 西区ゴミゼロの日

### 横浜駅をきれいに!キャンペーンに参加しよう!

**日時** 5月28日(土) ※雨天中止  
9時30分～(11時解散予定)

**集合場所** ①【西口】横浜ビブレ前広場  
②【東口】横浜新都市ビル  
(そごう横浜店)2階 鐘の広場

**持ち物** 清掃用具・軍手などをお貸しします。  
清掃しやすい服装でお越しください。



当日参加 OK!



昨年の様子

問合せ 資源化推進担当 ☎320-8388 ☎322-5063

## 依存症は身近な問題です

講座を開催します!

最近、アルコールやギャンブル依存症の人が増えています。依存症は、様々な問題を引き起こし、周囲の人を巻き込むため、はじめに問題に気づくのは家族や同僚です。依存症は適切な治療をすることで回復する病気ですが、治療のためにはまず周囲の人が病気を理解することが重要です。大切な人のために、一緒に考えてみませんか。

### アルコール・薬物依存症講座

**日時** 6月11日(土)  
13時30分～16時

**会場** 区役所3階(中央1-5-10)  
B会議室

**講師** HRI水澤都加佐カウンセリングオフィス所長  
水澤 都加佐 氏

**各講座共通** 対象: 区内在住・在勤・在学の人 各回先着50名  
申込み: 5月16日(月)～ 代表者の氏名、連絡先、参加人数、参加希望日を電話またはFAX(手話通訳が必要な場合は、5月25日(水)まで)



### ギャンブル依存症講座

**日時** 7月3日(日)  
13時30分～16時

**会場** 中央図書館(老松町1)  
別館5階会議室

**講師** 雷門メンタルクリニック院長  
伊波 真理雄 氏



問合せ 障害担当 ☎320-8450 ☎290-3422

マークの見方 日時 場所 対象・定員 費用 一時託児 申込み 問合せ 電話 FAX Eメール

## 食中毒を予防しよう!

これからの季節は要注意

気温の上昇とともに、細菌性食中毒の発生が多くなります。食中毒は家庭での発生も多く、また地域のイベントやお祭りで食中毒が発生すると、大事故につながるおそれがあります。次の注意点を守って、しっかり予防しましょう。

### 菌にはどう対処する? 食中毒予防の3原則

#### ポイント 1



#### つけない

- 調理前はせっけんでよく手を洗いましょう。
- まな板などは熱湯などで消毒しましょう。
- 器具は加熱前と後で使い分けましょう。

#### ポイント 2



#### ふやさない

- 調理したら早めに食べきり、保存する場合は冷蔵庫へ。
- 冷めにくいものは小分けにして早く冷ましましょう。

#### ポイント 3



#### やっつける

- 食材はよく加熱し、殺菌しましょう。
- 加熱調理の際には、肉や魚、卵などの中心に火が通ったことを確認しましょう。

※地域のイベントなどで食品を取り扱う場合は、事前にご相談ください。

### ! 生肉は食べないで!

生肉は食中毒菌に汚染されていることが多く、なかでも腸管出血性大腸菌O157やカンピロバクターは少量で下痢や発熱、血便などを引き起こし、まれに重症化することがあります。



- 鶏の刺身、たたきなど、生肉に近い料理には注意が必要です。
- 子どもや高齢者には食べさせないようにしましょう。
- 肉を焼く道具と食べる時の道具は別のものを使いましょう。

問合せ 食品衛生係 ☎ 320-8442 📠 320-2907

## 国民健康保険料の納付は口座振替がオススメ

納め忘れがなくなります!

#### 申込み先

- 保険年金課(窓口・郵送)
- 金融機関(窓口)



#### 必要なもの

- ① 口座振替依頼書
- ② 国民健康保険被保険者証
- ③ 引落し口座の預・貯金通帳、金融機関届出印

※郵送の場合は、

- ① 口座振替依頼書を保険年金課(〒220-0051 中央1-5-10)へ
- ※口座振替の開始まで約1~2か月かかります。
- ※平成28年度の保険料額は6月下旬にお知らせします。

問合せ 保険係 ☎ 320-8475 📠 322-2183

## みんなでつくる、支えあいのまちづくり講演会

10年後、4人に1人は高齢者?!

その時あなたは どうする?

10年後、あなたはどんな暮らしをされていると思いますか?超高齢社会を迎える2025年には、今以上にまちの中でのつながりや助け合いが必要になってきます。「第3期にこまちプラン」スタートにあわせ、地域の中で支えあいまちづくりについて一緒に考えてみませんか?

日時 6月15日(水) 13時30分~15時(13時受付開始)

入場無料

会場 西公会堂講堂(岡野1-6-41)

講師 弁護士・公益財団法人さわやか福祉財団会長 堀田力氏

参加方法 申込不要

※手話通訳・筆記通訳を希望する人は5月27日(金)までに下記問合せ先へご連絡ください

主催:西区役所 共催:西区社会福祉協議会・地域ケアプラザ



堀田力氏

問合せ 事業企画担当 ☎ 320-8437 📠 324-3703

広告

# NISHI INFORMATION 各種お知らせ

マークの見方 日時 場所 対象・定員 費用 一時託児  
申込み 問合せ 電話 FAX Eメール

## お知らせ

### 食品衛生責任者講習会

㊦①6月20日(月) ②7月12日(火) ③9月28日(水) ④10月27日(木) ⑤11月11日(金) いずれも14時～15時30分(受付:13時30分)  
 ㊦区役所3階会議室(中央1-5-10)  
 ㊦食品衛生責任者 各回40人  
 【持ち物】食品衛生責任者証、筆記用具  
 ㊦5月9日(月)～ 電話または直接来館  
 ㊦食品衛生係  
 ㊦320-8442 ㊦320-2907

### 軽井沢コミュニティハウス

〒220-0001 北軽井沢24  
 ㊦ ㊦ 324-6771

### 健康講座 認知症について知ろう

認知症の基礎知識を学びましょう  
 ㊦5月25日(水) 13時30分～  
 ㊦成人

### おはなしのへや

お話し会とパネルシアター  
 ㊦6月8日(水) 16時10分～16時40分  
 ㊦幼児・小学生 先着20人

### 西前小学校 コミュニティハウス

〒220-0051 中央2-27-7  
 ㊦ ㊦ 311-8043

### ファジーテニスを楽しもう

㊦6月11日、18日(土) 10時～12時 全2回  
 ㊦成人 先着20人 ㊦600円(2回分)  
 ㊦5月11日(水)～ 費用持参で直接来館

### エンディングノートの書き方

エンディングノートを書いて、老後を楽しむ過ごしましょう  
 ㊦6月23日(木) 13時30分～15時  
 ㊦先着20人  
 ㊦5月11日(水)～ 直接来館または電話

### 香りの御朱印帳作り

香りを楽しむオリジナル御朱印帳を作りましょう  
 ㊦6月25日(土) 10時～12時  
 ㊦先着15人 ㊦1,200円  
 ㊦5月11日(水)～ 費用持参で直接来館または電話

### 平沼集会所

〒220-0024 西平沼町5-70  
 ㊦ ㊦ 320-9608 ㊦ ㊦ 320-9686

### おもちゃのはこコンサート

子どもから大人まで、みんなで音楽を楽しみましょう  
 ㊦6月11日(土) 11時～12時  
 ㊦先着35人 ㊦5月12日(木)10時30分～ 直接来館または電話

### 藤棚地区センター

〒220-0053 藤棚町2-198  
 ㊦ ㊦ 253-0388 ㊦ ㊦ 253-0389

### 藤棚まつり

作品展示・演技発表・模擬店・子どもコーナー・体験コーナーなど  
 ㊦6月4日(土) 13時～16時  
 藤棚地区センターのみチャリティー社交ダンスパーティー  
 5日(日) 10時～15時  
 藤棚地区センターと藤棚地域ケアプラザの合同まつり

### 第2・3・4地区合同防災講座

起震車も登場♪AED体験や「なりきり消防士記念撮影」もあります♪  
 ㊦5月21日(土) 13時30分～15時  
 ※荒天の場合、起震車中止の場合あり

### パパと一緒に歯の話

虫歯予防デー!上手に磨けるかな?  
 ㊦5月29日(日) 10時30分～11時30分  
 ㊦1歳半以上の未就園児とパパ(ママでもOK) 先着10組 ㊦200円  
 ㊦5月11日(水)～ 費用持参で来館または電話(12日(木)～3日以内に費用持参)

## 施設から

### 東小学校 コミュニティハウス

〒220-0033 東ヶ丘59  
 ㊦ ㊦ 263-1111

### ヒップホップダンス教室

小学生のためのヒップホップミニダンス教室  
 ㊦5月22日(日)～ 11時～12時30分 毎月第2、第4日曜  
 ㊦小学生 ㊦1,000円(4回分)  
 ㊦5月12日(木)～ 電話またはFAX

### にしく音頭でみんな楽しく

㊦6月30日(木) 13時30分～15時30分  
 ㊦先着20人  
 ㊦5月11日(水)～ 電話またはFAX

### 戸部コミュニティハウス

〒220-0043 御所山町1-8  
 ㊦ ㊦ 231-9865 ㊦ ㊦ 231-9866

### 花と野菜のコラボレーション

見てよし!食べてよし!一つの鉢にコラボします  
 ㊦6月2日(木) 10時30分～12時  
 ㊦先着10人 ㊦800円  
 ㊦5月11日(水)～ 電話または直接来館

### ジャズライブ

若手ミュージシャンによる魅惑のジャズをお聞かせください  
 ㊦6月18日(土) 14時～15時30分  
 ㊦先着45人  
 ㊦5月11日(水)～ 電話または直接来館

## 福祉保健だより

5月11日(水)～6月10日(金)に予約・実施するものを掲載しています。会場の記載がないものは区役所3階で受け付けます。 **予約** …電話による予約です。

問合せ・申込み 健康づくり係 ㊦ 320-8439～40 ㊦ 324-3703 子ども家庭係 ㊦ 320-8467・69 ㊦ 322-9875

| 検診名など     |                        | 日時・内容・対象など            |  | 問合せ            |  |
|-----------|------------------------|-----------------------|--|----------------|--|
| 検診・健康相談   | がん検診 <b>予約</b>         | 肺がん ㊦50人<br>胃がん ㊦40人  | 6月14日(火) 9時～(予約時に指定)<br>胸部X線検査 ㊦680円<br>【予約】6月7日(火)まで<br>5月25日(水) 9時～(予約時に指定)<br>バリウムによる胃部X線検査 ㊦1,570円<br>【予約】4月26日(火)～5月19日(木)<br>神奈川県結核予防会 ㊦251-2363(平日9時～12時)<br>※予約期間中の受付のみとなります   | 健康づくり係         |  |
|           | 食生活健康相談 <b>予約</b>      |                       | 5月19日、6月2日(木)9時～12時 5月12日(木)13時30分～15時30分<br>糖尿病の食事療法や高血圧症の減塩食など食生活について、個別に相談に応じます   |                |  |
|           | 禁煙サポート外来 <b>予約</b>     |                       | 5月18日(水)14時～16時 ㊦禁煙に関心のある人、または身近な人の禁煙についてなど相談のある人(区内在住・在勤・在学者)   |                |  |
|           | 生活習慣改善相談 <b>予約</b>     |                       | 5月18日(水)13時30分～16時 骨密度測定を実施し、生活習慣改善等の相談に応じます   |                |  |
|           | 女性の健康相談 <b>予約</b>      |                       | 随時 不妊、避妊、思春期・更年期、妊産婦等の相談に助産師が応じます  | 子ども家庭係         |  |
| 赤ちゃんとその家族 | 離乳食教室 <b>予約</b>        |                       | 5月18日(水)13時30分～15時 ㊦おむね生後7～9か月(1日2回の離乳食)のお子さんとその家族 離乳食の講話と試食、情報交換等   | 健康づくり係         |  |
|           | 子ども食生活健康相談 <b>予約</b>   |                       | 5月18日(水)9時～12時 離乳食、幼児食、偏食や少食など、赤ちゃんから高校生までの子どもの食生活について、個別に相談に応じます  |                |  |
|           | 乳幼児健診                  | 4か月児<br>1歳6か月児<br>3歳児 | 5月12日、26日(木) 受付:9時～9時30分<br>5月24日、6月7日(火) 受付:9時～9時30分<br>5月19日、6月2日(木) 受付:13時～14時  | 詳細は個別通知をご覧ください |  |
|           | 乳幼児歯科相談 <b>予約</b>      |                       | 5月30日(月)13時30分、14時、14時30分<br>【持ち物】母子健康手帳、子どもの歯ブラシ、タオル ※妊産婦の歯科相談も同日に行っておりますのでお問い合わせください   |                |  |
|           | ママのためのほっとたいむ <b>予約</b> |                       | 5月18日(水)10時～11時30分 ㊦子育てにイライラしてしまうお母さん同士で話し合う場です  |                |  |
|           | プレパパママ教室 <b>土曜のみ予約</b> |                       | 5月11日、6月1日(水) ママと赤ちゃんの歯のお話、妊娠中の食生活 ※歯ブラシ・手鏡を持参してください<br>5月18日、6月8日(水) お産の経過と呼吸法、産後のママと赤ちゃん<br>5月25日(水) 母乳のお話、マタニティビクス等 ※運動しやすい服装で参加してください 13時30分～15時30分 受付:13時15分～<br>㊦はじめて出産される妊婦さん(妊娠6～9か月の人)とその家族<br>5月28日(土) 沐浴、妊婦疑似体験等 10時～12時 受付:9時45分～ 【予約開始】5月9日(月)8時45分～<br>㊦妊娠7～9か月の妊婦さんとそのパートナー<br>【持ち物】母子健康手帳、よこはま子育てガイドブック「どれどれ」、筆記用具、飲み物(自由) | 子ども家庭係         |  |
|           | よちよちパパママ育児教室 <b>予約</b> |                       | 5月28日(土) パパ・ママ二人で子育て、ベビービクス、プレパパママとの交流<br>10時～12時 受付:9時45分～ 【予約開始】5月9日(月)8時45分～ ㊦生後3～7か月のお子さんとその両親<br>【持ち物】赤ちゃんに必要なもの(母子健康手帳など)、筆記用具   |                |  |

申込方法

はがき・FAX・Eメールで申込むときは必要事項(行事名・郵便番号・住所・氏名・ふりがな・電話番号)を、往復はがきの場合は返信用部分に自分の住所を必ず記入してください。費用・料金の記載がないものは無料です。申込みの記載がないものは直接会場へ。

・行事名  
・住所  
・氏名(ふりがな)  
・電話番号など

必要事項を  
すべて記入!

稲荷台小学校  
コミュニティハウス

〒220-0053 藤棚町2-220  
☎ 263-0614

粋な「小物手作り教室」

布や紙などの細工で、素敵な小物を作ります

📅 6月5日、12日(日) 9時30分～12時 全2回

👤 成人 先着15人 ¥400円  
【持ち物】はさみ・ボンド・物差し  
📅 5月11日(水)9時30分～ 費用持参で直接来館

素敵な「押し花教室」

自然の花を活かして飾る。出来映えに驚き!

📅 6月21日、28日(火) 10時～12時 全2回

👤 成人 先着10人  
¥1,600円 【持ち物】はさみ  
📅 5月11日(水)～ 費用持参で直接来館

横浜市民ギャラリー

〒220-0031 宮崎町26-1  
☎ 315-2828 fax 315-3033

古典絵画をまなぶ

一金箔技法とテンペラ描画

イタリア・ルネッサンス期の絵画技法を体験する

講師：上野淑美(絵画修復士)

📅 6月3日、10日、17日、24日、7月1日、8日(金) 13時30分～16時30分

👤 18歳以上 抽選16人  
¥16,000円(材料費込)  
📅 5月13日(金)までに往復はがきに必要事項・年齢を記入し、直接来館またはホームページ申込フォームから「横浜市民ギャラリー」で検索

うごくしくみでつくろう

割りピンをつかって手足などの動く生き物をつくる

📅 6月12日(日) 13時30分～15時30分

👤 小学1～3年生 抽選25人  
¥1,500円  
📅 5月28日(土)までに往復はがきに必要事項・学年を記入し、直接来館またはホームページ申込フォームから「横浜市民ギャラリー」で検索

野毛山荘

〒220-0032 老松町26-1  
☎ 261-1290 fax 261-1293

のげ楽(ラク)たいむ  
～漫オライブ～

～月替わり見にイベント～  
第7回ゲスト：ぼっけもん、2世代ターボ  
📅 5月15日(日) 13時～14時

楽しく挑戦!! スッキリなからだ

ゲームなどを取り混ぜて、頭も体もスッキリ!! 楽しく体をきたえましょう

📅 毎月第1月曜 13時30分～15時

👤 先着30人

日曜卓球

初心者も安心、指導者がやさしく教えます

📅 5月15日(日) 9時30分～11時30分  
毎月第2日曜 ※5月のみ第3日曜

ひざひざワックン・  
玄米ダンベル体操

ひざ痛予防「ひざひざワックン体操」と筋力アップ「玄米ダンベル体操」を先生が教えます

📅 5月15日(日)～ 14時～15時30分

毎月第1、第3日曜 ※5月は1回のみ

👤 先着25人

境之谷公園  
こどもログハウス

〒220-0054 境之谷105-1  
☎ fax 253-6972

ふれあい動物園

ポニーやウサギ、その他動物たちとふれあいましょう

📅 5月29日(日) 10時～12時

※雨天の場合は6月5日(日)  
👤 幼児(保護者同伴)～中学生  
【持ち物】動物のエサ(棒状に切ったニンジン、キャベツ、りんごのみ)

中央図書館

〒220-0032 老松町1  
☎ 262-0050 fax 231-8299

い・にし・え散歩

～野毛山界わいの戦前と戦後～

西区の歴史をたどりながら散策します

📅 6月25日(土) 14時～16時

※小雨決行、雨天中止

📍 集合場所：中央図書館

👤 抽選20人 18歳以上の区内または近隣区在住の人

📅 5月11日(水)9時30分～6月1日(水)20時30分 電話、Eメール(ky-lib kyodo@city.yokohama.jp)または直接来館

図書修理ボランティア講座  
(初心者向け)

壊れた本の簡単な修理方法や本にフィルムをかける方法など、実演を交えた講座を実施します

📅 6月8日、15日(水) 10時～12時30分 全2回

📍 5階第1会議室

👤 先着20人 区内および近隣区で図書修理ボランティアを始めて間もない人、またはこれから始める人(2回参加必須)

📅 5月11日(水)9時30分～ 電話または1階5番ヘルプデスク

読み聞かせボランティア講座  
(初心者向け)

石川道子氏による、読み聞かせの方法や絵本の選び方講座

📅 6月30日(木) 10時～12時

📍 5階第1会議室

👤 先着30人 区内の学校で読み聞かせボランティアを始めて間もない人、またはこれから始める人

📅 6月1日(水)9時30分～ 電話または1階5番ヘルプデスク

フォーラム南太田

〒232-0006 南区南太田1-7-20  
☎ 714-5911 fax 714-5912

月曜シネマ上映会

～「犬に名前をつける日」～

保護された名前のない犬たちと、彼らを救い出す人々を描いたドキュメンタリードラマ

監督：山田あかね 出演：小林聡美 ほか

📅 6月27日(月) ①10時～12時(9時45分開場) ②13時30分～15時30分(13時15分開場) 全2回(入れ替え制)

👤 先着各50人 ¥各回800円(めぐカフェドリンク券付き) 📍 1歳半以上の未就学児 有料 予約制(6月22日(水)まで) 要問合せ

📅 5月11日(水)～ 電話または直接来館

三ツ沢公園  
青少年野外活動センター

〒221-0855 神奈川区三ツ沢西町3-1  
☎ 314-7726 fax 311-6444

バーベキュー体験会

炭の火おこし、グリルでミニバーベキュー体験

📅 6月18日(土) 10時30分～13時

👤 バーベキューに興味がある人 先着20人

¥2,200円

📅 5月16日(日) 8時45分～ 電話

チアリーディング教室

初心者でも楽しめるチアリーディング。最終回はユニフォームを着て発表会をします

📅 7月6日、13日、20日、8月31日、9月7日、14日(水)

幼児：14時45分～16時15分

小学生：16時30分～18時

7月27日、8月3日、10日、17日、24日(水)

幼児：11時～12時30分

小学生：13時30分～15時

※発表会とランチパーティー

9月17日(土) 9時30分～13時30分

👤 幼児(年中・年長) 抽選20人

小学生(1～4年) 抽選25人

¥14,300円(ユニフォーム代を含む)

※ランチパーティー参加者は別途500円

📅 5月23日～6月6日(月)に必要事項・年齢を往復はがき(消印有効)またはホームページ申込フォームから「三ツ沢公園青少年野外活動センター」で検索

子育て情報

南浅間保育園

〒220-0074 南浅間町23-3  
☎ 312-0942 fax 312-0867

育児講座

「ミニシアター、わらべうた」

📅 6月9日(木) 10時～11時

👤 1歳以上の未就園児と保護者 先着20組

📅 5月13日(金)～ 直接来園または電話(受付は9時～16時)

出前合同育児講座

子育てにたいせつなこと、ふれあい遊びなど

📅 6月15日(水) 10時～12時

📍 戸部コミュニティハウス(御所山町1-8)

👤 未就園児と保護者

¥100円(親子ふれあい会費として)

来てみませんか?西区地域子育て支援拠点 スマイル・ポート

〒220-0012 みなとみらい3-3-1 三菱重工横浜ビル ショッピングプラザ3F ☎ 264-4355 fax 264-4350

＼こんなご相談お待ちしています／

- 西区に引っ越してきたけれど、子どもと遊びに行ける場所を教えてください。
- 初めての子育て…戸惑うことがいっぱい。子育てをしている仲間会いたい。
- もうすぐ子どもが生まれるけれど、これからなんだが大変そう。私が使えの制度は?



子育てパートナーがサポートします

予約・相談専用ダイヤル

306-9090

子育て支援拠点とは?

親子で遊べる広場や子育てに関する情報が充実、子育て支援をしている人の学びや交流の場もあります。子どもと安心して遊びたい、子育て仲間を見つきたいというとき、ほっと一息くつろぎませんか?

📅 火曜～土曜 10時～16時

👤 市内在住の未就学児と保護者、妊娠中の人、地域の子育て支援活動者



# NISHI INFORMATION 各種お知らせ

マークの見方 日時 場所 対象・定員 費用 一時託児  
申込み 問合せ 電話 FAX Eメール

## スポーツ

### 月曜リフレッシュヨガ 1期

簡単なヨガ体操・ストレッチ体操  
**5月9日～8月1日(月) 13時15分～14時30分 全9回**  
 曲平沼集会所(西平沼町5-70)  
 先着25人 市内在住・在勤で、40歳以上の人  
 ¥2,700円(9回分) ※初回に徴収  
 電話にて随時受付  
 西区体育協会事務局  
 ☎317-2630 fax 317-2680

### 第64回 西区あるこう会

都筑区の公園巡りウォーキング  
 地下鉄「仲町台駅」～せせらぎ公園～茅ヶ崎公園～大原みねみち公園～都筑中央公園～大塚歳勝土遺跡公園～徳生公園～神無公園～山田富士公園～地下鉄「中川駅」  
**6月5日(日) 9時30分集合・出発**  
 集合場所：地下鉄仲町台駅  
 ¥500円(ただし、中学生以下は300円)  
 ※お弁当・飲み物は各自持参  
 電話または直接窓口(西前小コミュニティハウス ☎311-8043(9時～17時(月、金を除く))  
 西区体育協会ウォーキング部 渡邊  
 ☎321-1423

### 清水ヶ丘公園屋内プール

〒232-0007 南区清水ヶ丘87-2  
 ☎243-2131 fax 243-2206

### 初級水泳教室 第3期

**6月14日(火)～7月7日(木) 毎週火・木曜** ①9時30分～11時 ②11時～12時30分 各全8回  
 抽選各35人  
 ¥6,100円(傷害保険料含む)  
 5月10日～24日(火) 直接来館

### アクアビクス教室 短期

**6月3日～7月8日(金) 毎週金曜** ①9時30分～10時30分 ②10時40分～11時40分 各全6回  
 先着各35人  
 ¥4,700円(傷害保険料含む)  
 5月20日(金)～ 費用持参で直接来館

### 西スポーツセンター

〒220-0072 浅間町4-340-1 ☎312-5990 fax 312-6040

### 夏のスポーツ・カルチャー教室(全8～13回) 募集開始!

対象年齢は教室によって異なります ¥3,700～12,960円 要予約 5月31日(火)までに直接来館、往復はがきまたはホームページ申込フォームから。往復はがきの場合は、必要事項・年齢・過去の参加の有無・託児希望の有無を記入(必着)

| 教室名                   | 曜日 | 時間            | 教室名                     | 曜日 | 時間            |
|-----------------------|----|---------------|-------------------------|----|---------------|
| 水曜ヨーガ                 | 水  | 12時～12時50分    | 水曜キッズスイム                | 水  | 15時～15時50分    |
| 木曜ヨーガ                 | 木  | 11時～11時50分    | 木曜キッズスイム                | 木  | 15時～15時50分    |
| 気功太極拳                 | 金  | 12時～13時25分    | 金曜キッズスイム                | 金  | 15時～15時50分    |
| 土曜ヨーガ                 | 土  | 12時～12時50分    | 横浜B-COR バasketボールクリニック① | 火  | 17時～17時50分    |
| 火曜ピラティス               | 火  | 11時～11時50分    | 横浜B-COR バasketボールクリニック② | 火  | 18時～18時50分    |
| 水曜かんたんピラティス           | 水  | 11時～11時50分    | ジュニアHIPHOP              | 水  | 18時～18時50分    |
| 水曜ピラティス               | 水  | 20時～20時50分    | ジュニアサッカー                | 水  | 18時～18時50分    |
| 朝の体操                  | 火  | 9時30分～10時45分  | ジュニア器械体操                | 木  | 16時～16時50分    |
| 水曜らくらく体操              | 水  | 13時10分～14時25分 | チアダンス2                  | 木  | 16時～16時50分    |
| 卓球教室                  | 木  | 11時5分～12時50分  | ジュニアバレエ                 | 金  | 16時～16時50分    |
| 金曜らくらく体操              | 金  | 13時35分～14時50分 | 火曜ジュニアスイム               | 火  | 17時～17時50分    |
| 生活習慣病予防改善             | 土  | 9時30分～10時45分  | 水曜ジュニアスイム               | 水  | 17時～17時50分    |
| 水彩画                   | 水  | 11時～12時40分    | 金曜ジュニアスイム               | 金  | 17時～17時50分    |
| 水彩色鉛筆画                | 水  | 13時～14時40分    | 西スポ競泳部                  | 日  | 7時40分～9時      |
| 絵手紙                   | 木  | 11時10分～12時50分 | フラダンス入門                 | 火  | 16時～16時50分    |
| よちよち親子                | 水  | 10時～10時50分    | 社交ダンス初級                 | 火  | 13時～14時15分    |
| ベビーマッサージ 産後ビューティー     | 金  | 12時～12時50分    | 社交ダンス中級                 | 火  | 14時30分～15時45分 |
| 親子英語リトミック①(第1,第3,第5週) | 金  | 10時～10時50分    | フラダンス初級                 | 水  | 19時～19時50分    |
| 親子英語リトミック②(第1,第3,第5週) | 金  | 11時～11時50分    | クロール初級・中級               | 火  | 13時～13時50分    |
| かけっこ塾                 | 水  | 14時50分～15時40分 | 火曜アクアビクス(体操)            | 火  | 14時～14時50分    |
| キッズたいいく塾              | 水  | 15時50分～16時40分 | 4泳法初級・中級                | 火  | 19時～19時50分    |
| キッズサッカー               | 水  | 17時～17時50分    | 4泳法上級                   | 火  | 20時～20時50分    |
| キッズHIPHOP             | 水  | 17時～17時50分    | マスターズ                   | 火  | 21時～22時15分    |
| キッズ器械体操               | 木  | 15時～15時50分    | 水曜アクアビクス(燃焼)            | 水  | 11時～11時50分    |
| チアダンス1                | 木  | 15時～15時50分    | 水中健康歩行                  | 水  | 12時～12時50分    |
| キッズバレエ                | 金  | 15時～15時50分    | 木曜アクアビクス(体操)            | 木  | 10時～10時50分    |

※広報掲載後に変更になる場合があります。お問い合わせの上、ご参加ください。

### 平沼記念体育館

〒221-0855 神奈川区三ツ沢西町3-1 ☎311-6186 fax 316-8521

### 夏季6～9月分(全10回) 教室参加者募集

対象年齢は教室によって異なります ¥2,000～7,000円  
 5月28日(土)までに所定の用紙、ホームページまたは往復はがきに必要事項を記入(必着)

| 教室名          | 曜日 | 日程            | 開始時間   | 教室名            | 曜日 | 日程         | 開始時間   |
|--------------|----|---------------|--------|----------------|----|------------|--------|
| 大人のストレッチ     | 土  | 6月4日～18日 ※全3回 | 15時10分 | ヨーガ(木)         | 木  | 7月7日～9月15日 | 9時15分  |
| ヨーガ(火)       | 火  | 7月5日～9月27日    | 9時15分  | アロマヨーガ         | 木  | 7月7日～9月15日 | 10時30分 |
| フラダンス入門I     | 火  | 7月5日～9月27日    | 11時    | 骨盤エクササイズ       | 木  | 7月7日～9月15日 | 11時40分 |
| フラダンス入門II    | 火  | 7月5日～9月27日    | 12時30分 | はつらつ健康づくり      | 木  | 7月7日～9月15日 | 10時30分 |
| はじめてピラティス    | 水  | 7月6日～9月14日    | 9時     | ピラティスI         | 金  | 7月8日～9月16日 | 13時    |
| ステップアップピラティス | 水  | 7月6日～9月14日    | 10時    | ピラティス&コアトレーニング | 金  | 7月8日～9月16日 | 14時    |
| やさしいストレッチ    | 水  | 7月6日～9月14日    | 11時    | ピラティスII        | 金  | 7月8日～9月16日 | 15時    |
| ヨーガ(水)       | 水  | 7月6日～9月14日    | 13時    | 生活習慣病予防体操      | 土  | 7月9日～9月17日 | 9時30分  |
| ズンバ          | 水  | 7月6日～9月14日    | 19時15分 | 転倒骨折予防体操       | 土  | 7月9日～9月17日 | 10時50分 |

にしまろちゃん



## 西区の友好都市 彦根市

—vol.1—



彦根市のキャラクター ひこにゃん

新横浜駅から新幹線利用で約2時間。彦根市は大名文化が色濃く残り、当時をほうふつとさせる城下町。そして、まちのシンボルである「彦根城」がそびえたちます。彦根城は現在でも、国宝の天守、重要文化財の櫓、二重の堀で構成される城郭全体が当時の姿をとどめています。天守閣は登ることができ、そこからの眺めは絶景。絶景の中に存在する玄宮園(写真)は桜、新緑、紅葉と季節を肌で直接感じられ、観光客で大賑わいです。

また、彦根城に隣接している彦根城博物館には代々彦根藩主を勤めた井伊家の豊富な美術工芸品や古文書が伝えられ、その数は約4万5千点にのぼります。お茶に造詣が深かった井伊直弼公作の茶道具も見ることができ、人柄を知るきっかけにも。

春5月、鮮やかな新緑につつまれた絶好の観光シーズンに、ぜひ一度、彦根に足を運んでみてはいかがでしょうか。

玄宮園からの彦根城



平成27年12月に西区と「友好交流に関する覚書」を締結した彦根市とは、横浜港開港の立役者である井伊掃部頭直弼公を縁にして、これまで様々な交流を行っています。

にしまろちゃん のつぶやき



あったかくなってきましたね。ひこにゃんに会いたいなあ～!