

特集1 5月は横浜で遊ぼう!

区内で開催されるイベントをご紹介します



No.235

西区のマスコット
キャラクター
「にしまるちゃん」

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 | [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

13・27日 開庁時間:9時～12時
戸籍課・保険年金課・子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。

ABOUT PHOTO

帆船日本丸が国の重要文化財に! (夏頃予定)

みなとみらい21地区の日本丸メモリアルパークに
浮かぶ、帆船日本丸。日本の海運業の発展に
貢献したことや海運史、造船技術史をはじめ研究上に
貴重な点などを評価され、海上で保存されている
帆船としては日本初の重要文化財となります。

帆船日本丸を見に行こう!

今月、横浜駅周辺では緑化フェアをはじめとするたくさんの魅力的なイベントが開催されます。身近な場所で余暇や休日をめいっぱい満喫しましょう!

総帆展帆

普段はたたんでいるすべての帆を広げます。広げられていく様子を見ることができます。

日時 5月14日、28日(日) 10時30分～15時 (展帆作業:10時30分～11時30分)

船内見学 9時30分～10時、11時30分頃～14時30分、16時頃～17時

最終入場 16時30分 ※悪天候の場合は、中止・変更の場合があります。

満船節

船の通信に使用される国際信号旗が、船首から各マストの頂を通り船尾にまで掲揚されます。

日時 5月3日(祝・水)、4日(祝・木)、5日(祝・金) 10時～16時頃



全国都市緑化よこはまフェア開催中! 開催期間 6月4日(日)まで

グランモール公園 (みなとみらい三丁目)

■ 横浜野菜の直売～横浜農場へようこそ～
日時 月曜～金曜 14時～17時

■ 地産地消バーガーの販売、
子どもやさしい検定の体験
日時 5月6日(土) 13時～16時

■ 横浜産トマトを使用したピューレの試食
日時 5月6日(土) 13時～16時

■ 横浜産アイスクリームの販売
日時 毎週土曜・日曜 13時～16時
※5月13日～27日の土曜・日曜は10時～16時

※販売内容、時間などは変更になる場合があります

問合せ 環境創造局農業振興課
☎671-2639 fax 664-4425

■ 「人と木々とクリスタル花火」
日時 毎日、日没～21時(6月4日まで)



人が近づくと光と音で演出する木々と、
スマートフォンを使って光の花火を打ち
上げる「チームラボクリスタル花火」で
「美術の広場」が幻想的に!

問合せ 全国都市緑化フェア推進課
☎671-3789 fax 663-0027

掃部山公園 (紅葉ヶ丘57)



西区公園愛護会の皆
さまがたくさんの花を
植えてくれました。素
敵な写真スポットに!

問合せ 西土木事務所 ☎242-1313 fax 241-7582

横浜駅周辺を歩いて、豪華景品に応募しよう
「にしまるちゃんのぶらり川柳を探せ!」
も開催中です

期間 6月4日(日)まで

キャンペーン
用紙
配架場所 ●観光案内所
(横浜駅・桜木町駅)
●西区役所 など

ペアディナー券
などが
当たります



問合せ まちづくり調整担当 ☎320-8329 fax 322-9847

食中毒にご用心! 家庭でできる対策を 6・7ページをチェック!



特集2 食中毒にご用心! 家庭でできる対策を

正しい知識で家庭での食中毒を予防しましょう

家庭での食事には、食中毒が発生する危険性がたくさん潜んでいます。

家庭で起こる食中毒は、軽い症状で済んだり、発症人数が少ないなどの理由で、風邪などと勘違いされ、気づかれないことがあります。

これから夏に向けて食中毒のリスクはさらに高くなります。食材の購入から保存方法まで、いま一度チェックしてみましょう!

手洗いが基本!

時間の目安は30秒。「お誕生日のうた」を2回歌うと、ちょうどいい時間です。

Happy Birthday to You ~♪

1~6を2回繰り返して行うとより良い



1 手を流水でぬらし、石けんをよく泡立てて手のひらを洗う

2 手の甲を伸ばすように洗う

3 指先、爪の間をよく洗う

4 指の間を洗う

5 親指をねじり洗います

6 手首も忘れずに洗う

洗い終わったら流水でよく流し、清潔なペーパータオルで拭いて乾かします

食中毒予防の

6つのPOINT

食材の準備から、順を追ってチェックしよう!

POINT 1

食材を買うときは

賞味(消費)期限

★ 生鮮品は新鮮なものを購入し、加工品は消費期限などの表示をよく確認しましょう。

持ち帰り方法

- ★ 魚や肉を購入する時は水分が漏れないように、ビニール袋に入れて持ち帰りましょう。
- ★ 冷蔵品、冷凍品などは少しでも早く持ち帰りましょう。
- ★ 保冷剤や保冷バックも上手に活用しましょう。



POINT 2

食材の保存

食品の保管方法

- ★ 持ち帰ったら、速やかに冷蔵庫や冷凍庫にしまいましょう。
- ★ 肉汁などが他の食品にかからないように保管しましょう。

冷蔵庫や冷凍庫の使い方・設定温度

- ★ 詰め過ぎに注意しましょう。目安は7割程度です。
- ★ 温度の目安は冷蔵庫10℃以下、冷凍庫-15℃以下です。



調理前の下準備

POINT 3

こまめな手洗いを

★ 調理前はもちろん、生肉・魚・卵を扱った後、合間のトイレや鼻をかんだ後も洗いましょう。

調理器具の洗浄消毒方法

- ★ 使う前には洗剤と流水でよく洗い、漂白剤や熱湯で消毒しておきましょう。
- ★ まな板や包丁は、肉・魚用、野菜用など用途別で用意すると万全です。



調理中は

POINT 4

生焼け・加熱ムラを防ぐ

- ★ 食材の大きさをそろえましょう。加熱するなら中心部までしっかりと。冷凍品は解凍してから調理しましょう。

調理器具を使うときは

- ★ 電子レンジは容器と調理時間に注意し、途中でかき混ぜましょう。
- ★ まな板や包丁は、使うごとによく洗いましょう。



POINT 5

食事のときは

食事の前は

★ 必ず手を洗いましょう。

衛生面とおいしさへの気遣い

- ★ 温かい料理は保温を、冷たい料理は保冷しましょう。
- ★ 料理ができたら、すぐに食べましょう。



POINT 6

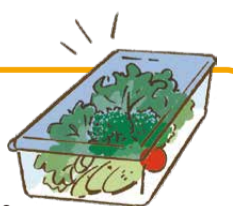
料理の保存

残ってしまったら

- ★ 清潔な容器に入れ、冷蔵庫で保存しましょう。食べられる量だけ作ることが一番です。
- ★ 時間が経ちすぎってしまったら、思い切って捨てましょう。

温めなおすときは

- ★ 十分に加熱しましょう。汁ものはかき混ぜながら沸騰するまで加熱しましょう。



＼ 食中毒の原因はどこにある？ /



お肉



＼ カンピロバクター /

- 特徴**
- 1 鶏・豚・牛の腸管にいる細菌です。加工段階で肉の表面に付着すると考えられており、特に鶏肉は市販品の約60%から検出されています。新鮮だから安心とはいえません。
 - 2 熱や乾燥には弱いですが、感染力が強く、少数の菌でも食中毒を発症します。

症状 下痢、腹痛、発熱 **潜伏期間** 1～7日(平均2～3日)

＼ 腸管出血性大腸菌 O157 /

- 特徴**
- 1 牛などの腸管内にいる細菌です。毒素を作り、血便や溶血性尿毒症症候群(HUS)を引き起こすことがあります。
 - 2 特に子どもや高齢者など免疫力が弱い人は重症化することがあるので、注意が必要です。

症状 激しい腹痛、下痢、血便 **潜伏期間** 2～9日(平均3～5日)

対策

二次汚染にも注意を！

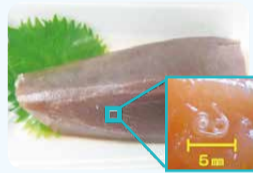
- 未加熱や加熱不十分な肉は食べないで、中心部の色が変わるまでしっかり加熱してから食べましょう。
- 生のまま食べる料理(サラダなど)は先に作るなど、調理順序を工夫しましょう。
- 生肉を調理した器具は熱湯などで、しっかり消毒しましょう。
- 焼肉やバーベキューでは、生肉と焼いた肉を取り扱うトングは使い分けましょう。

お魚



＼ アニサキス(魚介類の寄生虫) /

- 特徴**
- 1 サバ、サンマ、イワシ、カツオ、サケ、アジ、イカなどに寄生します。長さ2～3cm、幅0.5～1mmぐらいで半透明色。
 - 2 気づかずに刺身などで食べてしまった場合、食中毒を発症することがあります。
 - 3 食酢での処理、塩漬け、醤油やわさびを付けても死滅しません。



症状 激しい腹痛、嘔吐、じんましん **潜伏期間** 1～36時間(多くは8時間以内)

対策

調理前によく確認し、確実に除去しましょう

- 70℃以上での加熱、または-20℃で24時間以上冷凍しましょう。
- 内臓を生で食べるのはやめましょう。

ヒト



＼ 黄色ブドウ球菌 /

- 特徴**
- 1 ヒトの皮膚、口腔、粘膜などに常在している細菌です。化膿した傷口やのどの炎症している場所に多く存在します。
 - 2 増殖と同時に排出される毒素が食中毒の原因です。この毒素は高温・長時間の加熱でも破壊されません。

症状 吐き気、激しい嘔吐、下痢
潜伏期間 30分～6時間(平均3時間)

対策

傷がある手での調理や食材の放置に注意しましょう

- そのまま食べる食品は、なるべく素手で触らないでください。(おにぎりやサンドイッチを作る時は、ラップや使い捨ての手袋を使い、直接素手で触れないようにしましょう。)
- 手指に傷があるときは絆創膏などで適切に処置し、調理時は手袋を使用しましょう。
- 食品を室内で放置すると菌が増殖します。すぐに食べない場合は冷蔵庫で保存しましょう。

＼ ノロウイルス /

- 特徴**
- 1 冬場を中心に流行し、食品からだけではなくヒトからも感染します。また、感染しても症状が出ない場合があります。
 - 2 感染力が非常に強く、ウイルスを数十個取り入れただけでも感染し、回復してもしばらくウイルスが便の中に排出されます。
 - 3 アルコールでは十分に消毒できません。

症状 吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱
潜伏期間 1～3日(平均1～2日)

対策

予防対策の基本は手洗い！

- 2枚貝は十分加熱して食べましょう(85℃～90℃で90秒以上)
- 調理器具等は煮沸消毒するか、漂白剤(次亜塩素酸ナトリウムなど)を使って消毒しましょう。
- トイレの後、調理や食事の前にはしっかり手を洗いましょう。

家庭でも参考になる嘔吐物の
処理方法はコチラ

詳細は [横浜市 嘔吐物処理 YouTube](#) で [検索](#)

問合せ 食品衛生係 ☎320-8442 ☎320-2907

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

今年も開催！生活や健康を見直してみよう

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、さまざま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よう。

開催日 6月8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、減塩のススメ、正しい箸の持ち方、乳がん触診モデル体験、むし歯菌・歯周病チェックなど



歯と口の健康週間イベント

こどものフッ化物塗布 **予約制**

こどものフッ化物塗布・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 満2歳以上の未就学児と保護者 先着予約130組

申込み 5月12日(金)～ 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化物塗布の様子

口腔がん検診(主催:西区歯科医師会) **予約制**

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 先着予約30人

申込み 5月12日(金)～ 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 fax 324-3703

民生委員・児童委員パネル展

今年で民生委員制度創設100周年!

毎年5月12日は「民生委員・児童委員の日」です。この日から一週間を活動強化週間とし、西区民生委員・児童委員、主任児童委員の地域での活動を紹介するパネル展を行います。

期間 5月15日(月)～19日(金) 10時～15時

場所 区役所1階 区民ホール

- 内容**
- 活動内容を紹介するパネル展示
 - アンケートの実施、粗品進呈 ※なくなり次第終了
 - オリジナル缶バッチプレゼント
持参の写真(直径5センチ)で作れます ※数量限定
 - 高齢者や障害者、子育てに関する相談なども行っています



100周年
シンボルマーク



パネル展の様子

問合せ 運営企画係 ☎ 320-8436 fax 324-3703

建物の地震・火災対策は万全ですか?

東日本大震災を踏まえ、横浜市で地震被害想定の見直しを行ったところ、西区の一部を含む特定地域に火災による被害が集中することがわかりました。該当地域(右の地図参照)では延焼を防ぐため、特に火災対策を行う必要があります。横浜市では該当地域の老朽建物の取り壊し、建替等に対し補助金の交付や、安全性の気になる人に専門家による無料派遣を行っています。

※詳しくは下記までお問い合わせください

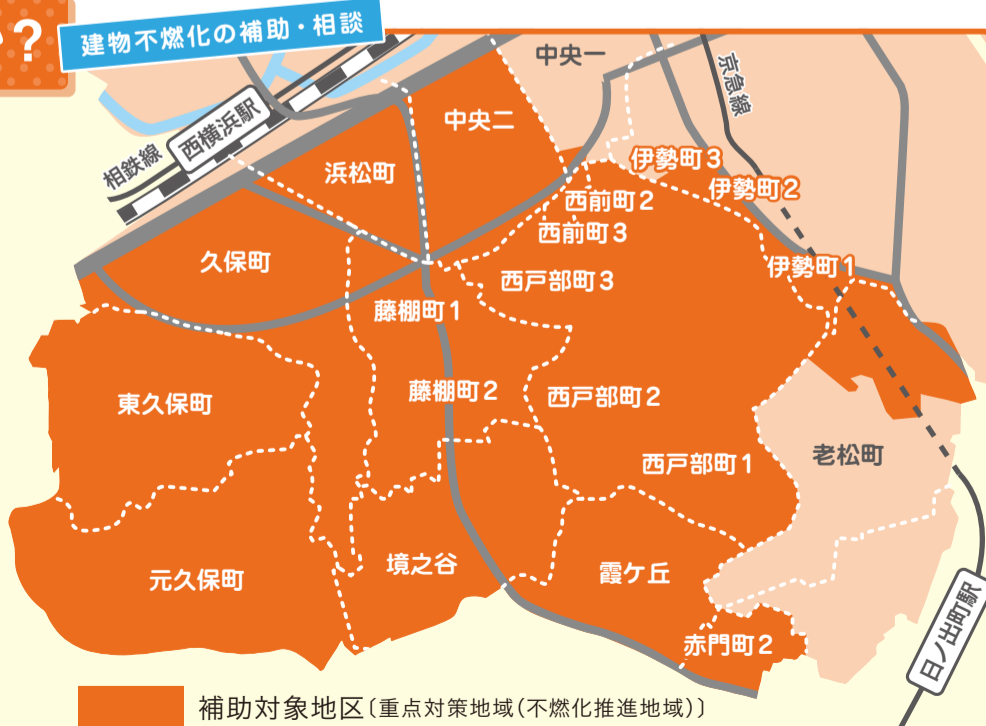
まずは相談
してみよう!

- 補助** 建替や取り壊し・新築
補助 家の不燃化・耐震改修

☎ 都市整備局防災まちづくり推進課 ☎ 671-3595

相談 専門家による安全性についての無料派遣

☎ 横浜市建築士事務所協会 ☎ 662-2711



問合せ 都市整備局防災まちづくり推進課 ☎ 671-3595 fax 663-5225

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

「横浜駅をきれいに!キャンペーン」に参加しよう!

5月30日はごみゼロの日

5月31日は世界禁煙デー

「横浜駅をきれいに!キャンペーン」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、清掃活動など一体的に取り組んでいます。



西区ごみゼロの日

多くの人を利用する横浜駅周辺の
クリーンアップにご協力ください!

当日参加
OK!



- ①「喫煙禁止地区」マーク
- ②「自転車等放置禁止区域」マーク



昨年の様子

日時 5月27日(土)9時30分～(11時解散予定)
※雨天中止(コールセンター(tel.664-2525)で確認)

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

※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。

問合せ 資源化推進担当 ☎ 320-8388 fax 322-5063

保険料・税の支払手続きはペイジー口座振替がおすすめ

口座振替の手続きがより便利に

区役所にて手続きできます。キャッシュカードをお持ちください。

対象

- 保険料……国民健康保険、介護保険・後期高齢者医療の普通徴収分
- 税……固定資産税、市県民税の普通徴収分

手続き
方法

- 1 区役所(保険年金課、税務課)の窓口で依頼書に記入する
- 2 端末でキャッシュカードを読み込み、暗証番号を入力して完了!(印鑑不要)

ペイジー口座振替が利用できる金融機関

- 横浜・ゆうちょ・みずほ・三井住友・三菱東京UFJ・りそなの各銀行
 - 横浜・川崎信用金庫
- ※上記金融機関でも一部利用できないカードがあります

※従来通り各金融機関窓口や郵送での申込みも可能です

問合せ

保険係(保険料に関すること) ☎ 320-8475 fax 322-2183
収納担当(市税に関すること) ☎ 320-8361 fax 322-2670

「国宝・彦根城築城410年祭」が開催中!

大河ドラマで話題の

「井伊家」にまつわる特別企画も

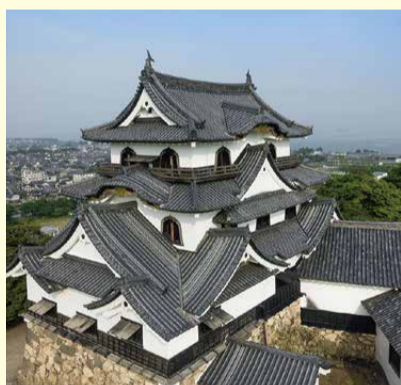
彦根市の国宝・彦根城は、2017年に天守完成から410年の節目を迎えます。これを記念して、さまざまな特別企画を行っています。この機会に彦根城に足を運んで、彦根の歴史を感じましょう。

開催期間 12月10日(日)まで

開催場所 彦根城周辺

彦根城への
アクセス

東京～米原：新幹線で約1時間50分
JR米原～JR彦根：普通電車で約5分



〈企画展〉

大河ドラマに見る井伊家
—「花の生涯」から
「おんな城主 直虎」まで—

日時 12月10日(日)まで

NHK大河ドラマ「おんな城主 直虎」に登場する衣装や小道具を特別展示として紹介。また「彦根藩井伊家」に関する展示も行います。



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、いいかもんのかみなおすけ 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、これまでさまざまな交流を行っています。

問合せ

国宝・彦根城築城410年祭実行委員会 ☎ 0749-30-6143

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

施設から

浅間コミュニティハウス

〒220-0072 浅間町5-375-1
☎️ 311-6085 fax 311-6050

体操で肩こり・腰痛を治そう

身体を動かすのが苦手な人におすすめ!
🕒 6月1日、8日、15日、22日(木) 13時30分～14時30分 全4回
📍 おひさまプラザ(浅間町5-375-1)
👤 成人 先着12人 ¥700円
📅 5月11日(木)～ 電話(3日以内に来館)または費用持参で直接来館

大人のおはなし会

昔聞いたおはなしやわらべうたなど
🕒 6月6日(火) 11時～11時45分
👤 成人 先着15人
📅 5月11日(木)～ 電話または直接来館

あかちゃんのおはなし会

顔遊び、えほんほか
🕒 6月15日(木) 11時～11時30分
👤 2歳未満児と保護者 先着7組
📅 5月20日(土)～ 電話または直接来館

パパにお花のプレゼント

父の日を前にすてきなアレンジを作ろう
🕒 6月17日(土) 10時～12時
👤 小学生と保護者 先着5組 ¥800円
📅 5月20日(土)～ 費用持参で直接来館または電話(21日(日)～)代理申込不可

稲荷台小学校 コミュニティハウス

〒220-0053 藤棚町2-220
☎️ fax 263-0614

落語会と笑い

落語で笑って、元気をもらってみませんか
🕒 5月21日(日) 13時30分～14時30分
👤 成人 先着30人

粋な小物手作り教室

布や紙などの細工で、素敵な小物作り
🕒 6月4日、11日(日) 9時30分～12時 全2回
👤 成人 先着15人 ¥400円
📅 5月11日(木)9時30分～ 電話または直接来館

初級ヨガ教室

体の中心の筋肉を刺激し、美しい姿勢にします!
🕒 6月6日、13日、20日(火) 9時15分～10時15分 全3回
👤 成人 先着10人 【持ち物】大判のバスタオル、飲み物 ¥800円(3回分)
📅 5月11日(木)9時30分～ 電話または直接来館

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

小動物とのふれあいやポニー乗馬体験など
🕒 5月28日(日) 13時～15時
※雨天の場合は6月4日(日)
👤 幼児(保護者同伴)～中学生
【持ち物】動物のエサ(棒状のニンジン、キャベツ、リンゴ) 詳しくはホームページ「境之谷公園こどもログハウス」で検索

戸部コミュニティハウス

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

ビーズアクセサリ

手作りのオリジナルビーズを楽しみながら2日間で作ります
🕒 6月8日、15日(木) 10時～12時 全2回
👤 成人 先着15人 ¥800円
📅 5月11日(木)～ 電話または直接来館

季節の花のおしゃれな寄せ植え

土の作り方のコツ、植物の選び方のコツ、色の選び方のコツなどを学びます
🕒 6月22日(木) 10時30分～12時
👤 成人 先着10人 ¥800円
📅 5月11日(木)～ 電話または直接来館

野毛山荘

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

のげ楽(ラク)たいむ

～木管楽器三重奏
オーボエ、クラリネット、ファゴット～
～月替わり見事にイベント～
第19回ゲスト:大久保菜美(オーボエ)、上野二葉(クラリネット)、殿岡芽依(ファゴット)
🕒 5月21日(日) 13時～14時

みんなで楽しく はじめてのポールウォーキング

講師の指導により、正しいポールの使い方を知りましょう
🕒 6月10日、17日、24日、7月8日(土) 10時～12時 全4回
👤 市内在住の60歳以上優先 先着20人 ¥300円(保険料) 📅 5月11日(木) 10時～ 費用持参の上直接来館

軽井沢コミュニティハウス

〒220-0001 北軽井沢24
☎️ fax 324-6771

親子で楽しむふれあい遊び

手遊び、おはなし、リトミック、工作
🕒 5月12日、6月9日(金) 10時30分～11時30分 全2回
👤 1歳半～の未就学児とその保護者
📅 電話または直接来館

健康講座

認知症について知ろう
🕒 5月24日(水) 14時～15時

横浜市民ギャラリー

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

えのぐであそぼう

赤・青・黄・白のえのぐを元にいろいろな色をつくり、大きな絵を描いてみよう
🕒 5月27日(土) 10時30分～12時
👤 年少～年長相当の幼児と保護者 抽選15組 ¥1,000円 📅 5月13日(土)(必着)までに往復はがきが必要事項・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

日本画による表現

一蝶を描く
日本画の特徴や技法を学びながら制作する講座 講師:荒木愛(日本画家)
🕒 6月7日、14日、21日、28日(水) 14時～16時30分 全4回
👤 15歳以上 抽選20人 ¥12,000円
📅 5月17日(水)(必着)までに往復はがきが必要事項・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

福祉保健だより

5月11日(木)～6月10日(土)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 fax 324-3703 こども家庭係 ☎️ 320-8467・69 fax 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 予約	肺がん 👤50人	6月13日(火) 9時～(予約時に指定) 胸部X線検査 ¥680円 【予約】6月6日(火)まで	健康づくり係	
		胃がん 👤40人	7月3日(月) 9時～(予約時に指定) バリウムによる胃部X線検査 ¥1,570円 【予約】5月22日(月)～6月14日(水) 神奈川県結核予防会 ☎️ 251-2363(平日9時～12時) ※予約期間中の受付のみとなります		
	食生活健康相談 予約	5月11日(木)13時30分～16時30分、5月24日(水)9時～12時 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 予約	5月17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相談のある人(区内在住・在勤・在学者)			
	生活習慣改善相談 予約	5月17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 予約	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		こども家庭係		
赤ちゃんとその家族	離乳食教室 予約	5月17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 予約	5月17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	5月11日、25日(木) 受付:9時～9時30分		こども家庭係
		1歳6か月児	5月23日、6月6日(火) 受付:9時～9時30分		
		3歳児	5月18日、6月1日(木) 受付:13時～14時		
	乳幼児歯科相談 予約	5月29日(月)13時30分、14時、14時30分 【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			
	ほっとたいむ 予約	5月17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			
プレバママ教室 土曜のみ予約	5月17日(水) お産の経過と呼吸法、産後のママと赤ちゃん 5月24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 6月7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 13時30分～15時30分 受付:13時15分～ 👤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 5月27日(土) 沐浴、妊娠疑似体験等 10時～12時 受付:9時45分～【予約開始】5月8日(月)8時45分～ 👤妊娠7～9か月の妊婦さんとそのパートナー 【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)				
よちよちパパママ育児教室 予約	5月27日(土) パパ・ママ二人で子育て、ベビービクス、プレバママとの交流 10時～12時 受付:9時45分～【予約】5月8日(月)8時45分～ 👤生後3～7か月のお子さんとその両親 【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!

中央図書館

〒220-0032 老松町1
☎262-0050 fax 231-8299

西地区センター

〒220-0073 岡野1-6-41
☎314-7734 fax 320-4260

藤棚地区センター

〒220-0053 藤棚町2-198
☎253-0388 fax 253-0389

戸部本町地域ケアプラザ

〒220-0041 戸部本町50-33
☎321-3200 fax 317-3008

い・にし・え散歩

市内の史跡を散策します
📅6月17日(土) 14時~16時

※小雨決行、雨天中止
📍集合場所:中央図書館
👤18歳以上の区内または近隣区在住の人 抽選20人 甲5月11日(木)9時30分~6月1日(木)20時30分 電話、直接来館またはホームページから「横浜市立図書館」で検索

移動図書館「はまかせ号」

みなとみらいのビジネス街でお昼休みに本の貸出をします!
📅5月12日、26日、6月9日(金) 11時50分~12時50分
📍グランモール公園 美術の広場(みなとみらい3)

土ようびのおはなし会

楽しいお話、不思議なお話、さまざまな絵本を読みます。みなさんご一緒にどうぞ!
📅5月13日、20日、27日、6月3日、10日(土) ①14時~②14時30分~(各回20分程度)
📍1階おはなしのへや
👤①ひとりでおはなしを聞ける子②小学生

おひざにだっこのおはなし会

わらべうた、手遊び、絵本の読み聞かせなど、親子で一緒に楽しみませんか
📅5月17日、6月7日(毎月第1・3水曜) 11時~11時20分
📍1階おはなしのへや
👤0~3歳児と保護者 先着15組

検索機使い方相談

図書館員が個別に検索のコツを教えます
📅5月19日(金) 15時~16時
📍1階検索機コーナー
👤基本的なキーボード操作ができる人

開港記念日小学生向けイベント

おはなし会などの読書イベントを行います
📅6月2日(金) ①11時~11時30分 ②13時30分~14時 ③15時~15時30分
📍1階おはなしのへや 📍小学生

ボランティア向け図書修理講座

壊れた本の修理について実演を交えて講座を実施します
📅6月7日、14日(水) 10時~12時30分
📍5階 第1会議室
📍横浜市内で図書修理ボランティアとして活動中の成人 先着20人
甲5月17日(水)9時30分~ 電話または直接来館

親子のおはなし会

おはなしボランティア「ぼっぼぼ」のおはなし会です
📅5月17日(水) 11時50分~12時20分
📍幼児~未就学児と保護者

カラーセミナー

カラーコーディネーターを講師にお招きして、あなたのモチ色を発見♥
📅5月24日(水) 10時~13時
👤成人 先着12人 ¥500円 甲5月11日(木)10時~ 直接来館または電話(13時~)

冷蔵庫に置いておきたい作り置きおかずの会

お弁当や急ぎの時に役立つ作り置きのおかずレパートリーを増やしましょう
📅5月26日(金) 13時~15時
👤成人(未就学児同伴不可) 先着16人 ¥800円 甲5月12日(金)10時~ 直接来館または電話(13時~)

おはなしパレット 絵本とあ・そ・ぼ

おはなしボランティアのおはなし会です
📅6月2日(金) 11時~11時30分
📍幼児~未就学児と保護者

知らないと損をするお金と自宅の名義のお話

今準備しておきたい介護、相続、税金、の対策について学んでいただきます
📅6月9日(金) セミナー:10時~12時 個別相談:12時20分~14時30分
👤成人 先着15人(要予約) 甲5月16日(火)10時~ 直接来館または電話(13時~)

ものづくり体験講座 ポーセリンアートマイカップ作り

無地の磁器に絵柄を焼き付けるものづくり体験講座。父の日のプレゼントにぜひ
📅6月10日(土) 10時~12時
👤小学生以上 先着20人 ¥500円 甲5月18日(木)10時~ 直接来館または電話(13時~)

平沼集会所

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

ジャズコンサート

ピアノ、ベース、ドラムのジャズトリオ生演奏
📅6月10日(土) 13時30分~15時
👤成人 先着40人 甲5月11日(木)10時30分~ 電話または直接来館

藤棚地区センター キャラクターぬりえ展

藤棚地区センターのキャラクターが決定しました。みんなで色をぬってね!
📅5月11日(木)~31日(水)
👤先着30人

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28日(日) 10時~12時
※荒天の場合、起震車を中止の場合あり

くつろぎサロン~お楽しみ会~

精神疾患の人たちと一緒にコーヒーを飲みながらお茶会。お話と歌声ミニサロンの交流会
📅6月17日(土) 13時30分~15時30分
👤先着40人 ¥500円 甲5月11日(木)~6月10日(土) 直接来館または電話(12日(金)~)

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

安全で楽しいバーベキュー体験(炭の火起こし、weberグリルの使い方・焼き方)
📅6月17日(土) 10時30分~13時
👤成人 先着20人 ¥2,200円 甲5月17日(水)8時45分~ 電話

ふれあい親子クラブ 夏みつげ隊

季節のおやつ作りや工作、自然遊びを楽しめます!
📅6月21日、28日、7月5日、12日、19日(水) 14時30分~16時30分 全5回
👤年中・年長と保護者 抽選16組
¥2人1組5,000円 追加1人2,000円 2歳以下500円
甲5月8日~22日(月)(消印有効)
往復はがきに必要事項を記入、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

エンジョイ!! ノルディックウォーキング!

両手にポールを突いて四足歩行し足腰の負担を軽減。爽やかにウォーキング!
集合:高島中央公園(みなとみらい5-2)
📅原則毎月第1・3土曜 10時~11時30分
👤成人 先着20人 ¥各回300円
☎電話または直接来館

フォーラム南太田

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

女性のためのパソコン講座

📅①パソコン&ワードエクセル入門 6月12日(月)、13日(火) 全2回
②データ整理&クラウド入門 6月14日(水)
③エクセル初級 6月21日(水)、22日(木) 全2回
④エクセル中級 6月24日(土)、25日(日) 全2回
いずれも10時~15時30分
👤女性 各先着12人
¥①③④10,800円 ②5,500円
※参加費などの免除制度あり
📍1歳半以上の未就学児 各先着2人 有料 予約制(4日前まで)
甲5月16日(火)~ 電話またはホームページ申込フォームから「フォーラム南太田」で検索
パソコン講座専用 ☎862-4496 (9時~16時、日・祝・第4木曜を除く)

月曜シネマ「風のたより」

ネガティブな女子が変わっていく姿を、大震災後の仙台を舞台に描くヒューマンドラマ 出演:新木優子、大杉漣ほか
📅6月26日(月) ①10時~11時45分 ②13時30分~15時15分 入替制
👤成人 各先着50人
¥800円(めぐカフェドリンク券付)
📍1歳半以上の未就学児 各先着2人 有料 予約制(4日前まで)
甲5月11日(木)9時~ 電話または直接来館

子育て情報

新しい生活には、慣れてきましたか。
5月は、こころと体のバランスがくずれやすい季節です。

☎こども家庭係 ☎320-8467 fax 322-9875

子育てワンポイントアドバイス

生活リズムをととのえましょう



1 朝の早起きから始めてみよう

脳の中の体内時計は、朝の光を感じることで整います

2 朝ごはんを食べよう

脳にエネルギーがいきわたって、体が目を覚まします

3 昼間はたくさん遊ぼう

心地よく疲れて、夜に眠りに誘うホルモンが出やすくなります

4 夜は眠くなるよう準備をしよう

お風呂は寝る一時間くらい前には済ませ、歯みがき・パジャマに着替え、寝る前の習慣を作ります

赤ちゃんから思春期までのお子さんについて、ご相談をお受けしています 子ども・家庭支援相談 ☎320-8470

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

平沼記念体育館

〒221-0855 神奈川区三ツ沢西町3-1

☎️ 311-6186

📠 316-8521

清水ヶ丘公園屋内プール

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

アクアビクス教室 短期

📅 6月23日～7月14日(金) 毎週金
曜①9時30分～10時30分 ②10時
40分～11時40分 全4回

👤 成人 各先着35人

💰 3,100円(傷害保険料含む)

📅 5月26日(金)～ 費用持参で直接来館

夏季7～9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

📅 5月11日(木)～27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	対象	曜日	開始時間	定員	料金	教室名	対象	曜日	開始時間	定員	料金
火曜ヨガ	16歳以上	火	9時15分	16	6,000	木曜ヨガ	16歳以上	木	9時15分	16	6,000
フラダンス入門Ⅰ		火	11時	15	5,500	アロマヨガ	↓	木	10時30分	16	7,000
フラダンス入門Ⅱ		火	12時30分	15	5,500	骨盤エクササイズ	16歳以上女性	木	11時40分	18	5,000
火曜ピラティス&ヨガ		火	19時15分	18	6,000	木曜ピラティス&ヨガ	16歳以上	木	13時15分	18	6,000
はじめてピラティス		水	9時10分	18	5,500	3B体操		金	11時10分	15	6,000
ステップアップピラティス		水	10時10分	18	5,500	ピラティスⅠ		金	13時10分	18	5,500
やさしいストレッチ		水	11時10分	16	4,500	ピラティス&コアトレーニング		金	14時10分	18	5,500
水曜ヨガ		水	13時	16	6,000	ピラティスⅡ	↓	金	15時10分	18	5,500
ズンバ	↓	水	19時15分	10	7,000	生活習慣改善体操	40歳以上	土	9時30分	18	4,500
はつらつ健康づくり	55歳以上	木	10時30分	70	4,000	転倒予防体操	↓	土	10時50分	15	4,500

西スポーツセンター

〒220-0072 浅間町4-340-1

☎️ 312-5990

📠 312-6040

夏のスポーツ&カルチャー教室

📅 5月5日(祝・金)～31日(水)(必着) ホームページまたは往復はがきに必要事項を記入

👤 2歳～未就学児(要予約) 1回500円

教室名	対象	曜日	時間	回数	定員	料金	教室名	対象	曜日	時間	回数	定員	料金
キッズ空手	年少～小学1年	火	17時～17時50分	10	20	800	火曜ピラティス	16歳以上	火	11時～11時50分	10	45	590
なかよし体操②	1歳～1歳11か月 ^{*1}	水	10時～10時50分	12	35	480	かんたんピラティス	↓	水	11時～11時50分	12	45	590
キッズたいいく塾 (かけっこ&なわとび編)	年少～年長	水	14時50分～15時40分	12	40	430	水曜ヨガ		水	12時～12時50分	12	45	590
キッズたいいく塾	↓	水	15時50分～16時40分	12	40	430	水曜ピラティス		水	20時～20時50分	12	45	590
キッズサッカー	年少～小学1年	水	17時～17時50分	12	30	1,080	フラダンス初級		水	19時～19時50分	12	40	590
キッズHIPHOP	年長～小学3年	水	17時～17時50分	12	30	540	木曜ヨガ		木	11時～11時50分	12	45	590
キッズチアダンス	年少～年長	木	15時～15時50分	12	30	540	姿勢デザイン		土	11時～11時50分	10	10	1,000
キッズ器械体操	年中・年長	木	15時～15時50分	12	40	540	土曜ヨガ	↓	土	12時～12時50分	12	45	590
ベリーダンス	16歳以上 ^{*2}	金	10時～10時50分	6	20	640	朝の体操	50歳以上	火	9時30分～10時45分	10	40	370
親子英語でリズム①	生後45日～1歳半 ^{*1}	金	10時～10時50分	6	20組	640	水曜らくらく体操	↓	水	13時10分～14時25分	12	70	370
親子英語でリズム②	1歳半～3歳 ^{*1}	金	11時～11時50分	12	40組	640	卓球教室	16歳以上	木	11時5分～12時50分	12	24	750
キッズプレ体操&エクササイズ	2歳～未就学児 ^{*1}	金	11時～11時45分	12	40組	480	気功太極拳	↓	金	12時～13時25分	12	49	540
なかよし体操①	生後45日～11か月 ^{*1}	金	12時～12時50分	12	40	480	金曜らくらく体操	50歳以上	金	13時35分～14時50分	12	40	370
キッズバレエ	年少～年長	金	15時～15時50分	12	20	910	生活習慣病予防改善	40歳以上	土	9時30分～10時45分	12	50	430
キッズショートテニス①	年長～小学2年	土	7時50分～8時30分	12	6	800	水彩画	16歳以上	水	11時～12時40分	5	20	640
キッズショートテニス②	↓	土	8時35分～9時15分	12	6	800	水彩画	↓	水	13時～14時40分	5	20	640
ジュニア空手	年長～小学6年	火	18時～18時50分	10	20	800	絵手紙	↓	木	11時10分～12時50分	10	20	540
横浜ビーコルセアーズ バスケットボールクリニック①	小学1～3年	火	17時～17時50分	10	30	860	水曜キッズスイム	年少～年長	水	15時～15時50分	12	42	910
横浜ビーコルセアーズ バスケットボールクリニック②	小学4～6年	火	18時～18時50分	10	30	860	木曜キッズスイム	↓	木	15時～15時50分	12	42	910
ジュニアサッカー	小学2～6年	水	18時～18時50分	12	30	1,080	金曜キッズスイム	↓	金	15時～15時50分	12	42	910
ジュニアHIPHOP	小学3～6年	水	18時～18時50分	12	35	540	火曜ジュニアスイム	小学生・中学生	火	17時～17時50分	10	65	910
ジュニアチアダンス	小学1～6年	木	16時～16時50分	12	30	540	水曜ジュニアスイム	↓	水	17時～17時50分	12	65	910
ジュニア器械体操	↓	木	16時～16時50分	12	40	540	金曜ジュニアスイム	↓	金	17時～17時50分	12	65	910
ジュニアバレエ	小学生・中学生	金	18時～18時50分	12	20	910	西スガ競泳部	小学生以上 ^{*3}	日	7時40分～9時	12	24	910
ジュニアショートテニス①	小学3～6年	土	7時30分～8時20分	12	10	1,000	クロール初級・中級	16歳以上	火	13時～13時50分	10	30	910
ジュニアショートテニス②	↓	土	8時25分～9時15分	12	10	1,000	火曜アクアビクス(体操)	↓	火	14時～14時50分	10	34	910
社交ダンス初級	16歳以上	火	13時～14時15分	10	40	590	四泳法初級・中級	↓	火	19時～19時50分	10	30	910
社交ダンス中級	↓	火	14時30分～15時45分	10	40	590	四泳法上級	↓	火	20時～20時50分	10	30	910
フラダンス入門	↓	火	16時～16時50分	10	40	590	マスターズ泳力向上	16歳以上 ^{*3}	火	21時～22時15分	10	14	910
							水曜アクアビクス(燃焼)	↓	水	11時～11時50分	12	34	910
							水中健康歩行	↓	水	12時～12時50分	12	34	910
							木曜アクアビクス(体操)	↓	木	10時～10時50分	12	34	910

※1 保護者同伴 ※2 未就学児を連れての参加可 ※3 50m50秒以内の人対象 *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

介護いらずの長寿の秘訣

vol.1

🗨️ 高齢担当 ☎️ 320-8410 📠 290-3422

「立つ・座る・歩く」を鍛えて健康長寿!

「健康寿命」という言葉を知っていますか?自分らしく日常生活を送ることのできる期間のことです。国の研究では、平均寿命と健康寿命の差は男性で9年、女性で11年とされています。健康寿命を伸ばしていけるといいですね。そのために介護が必要になってしまう原因の一番、ロコモティブシンドロームの予防について今回はお話しします。ロコモティブシンドローム(略称ロコモ)とは加齢に伴う筋力低下や骨・関節の疾患が原因となり「立つ・座る・歩く」などの力が低下する状況をいいます。ロコモを予防するには二つの運動が効果的です。一つ目はバランス能力をつける「片足立ち」。二つ目は下肢筋力をつける「スクワット」です。続けることが大切なのでコツコツと転倒しないように注意して行ってください。

片足立ち



左右1分間ずつ
1日3回

スクワット



深呼吸をするペースで
5～6回、1日3回

座ったままでもできます!
西区のご当地体操
「ころばんよ体操」



予約をすればDVD、CDの貸し出し、ダビングも行っています。詳しくは、西区役所または区内地域ケアプラザまで

にしまるちゃん
のつぶやき

ポカポカ暖かい季節になったね。にしまるちゃんの川柳を探しにいかなきゃ!