

# 特集1 まずは自助！風水害対策

## 念入りな確認と冷静な判断で自分を守ろう

# にし

西区の情報が  
たくさん!

# 6



No.236

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](#) 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)

6月の区役所土曜開庁日

10・24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

### 横浜市民防災センター 減災トレーニングルーム

神奈川区沢渡4-7

大雨が降ったときの疑似体験を通じて、  
身を守る行動を学ぶことができます。(要予約)

予約方法・詳細はホームページ [横浜市民防災センター](#) で [検索](#)



近年、台風や大雨、突発的な「ゲリラ豪雨」などによる、河川の氾濫や土砂災害が多く発生しています。このような災害から身を守るには「自分の命は自分で守る」という意識が必要です。災害が起きる前に十分な準備をし、冷静な判断ができるようにしておきましょう。

### 大雨が予想される時に！チェックしましょう

- 1 自宅や学校、職場周辺に危険な場所がないか
- 2 避難場所への避難が必要か、上の階への避難で問題ないか
- 3 避難場所はどこにあるか
- 4 テレビやラジオなどで、最新の気象情報を把握
- 5 非常持ち出し品もチェック

ラジオや懐中電灯など非常持ち出し品を用意しておくことで、避難や情報収集がスムーズにできます



### 大雨だ！ どう行動する？

河川の氾濫や土砂災害が発生する恐れがある場合は、横浜市から避難情報を発令します。避難が必要な場所にいる場合は、情報に合わせて行動してください。

雨の様子	気象情報	避難情報	必要な避難行動
雨・風が強まる	注意報	避難準備・高齢者等避難開始	<input type="checkbox"/> 避難の準備をし、避難情報や防災気象情報に注意し待機 <input type="checkbox"/> お年寄りや子ども、障害のある人、病気の人など、避難に時間を要する人は避難を開始
大雨・暴風となる	警報	避難勧告	<input type="checkbox"/> 予想される災害に合わせた避難場所へ速やかに避難 <input type="checkbox"/> 避難場所への移動がかえって危険という場合は、少しでも助かる可能性の高い方法で避難
大雨が一層激しくなる	警特別	避難指示* (緊急)	<p>⚠️ いつ災害が発生してもおかしくない危険な状況</p> <input type="checkbox"/> 予想される災害に対応した避難場所へすぐに避難 <input type="checkbox"/> 避難場所への移動がかえって危険という場合は、少しでも助かる可能性の高い方法で避難
広範囲で数十年に一度の大雨・暴風			

### 助かるための避難方法

状況に合わせて、適切な方法を取りましょう



建物内の安全な場所待避



頑丈な建物の2階以上または高い建物へ避難



避難場所など安全な場所へ避難

問合せ 防災担当 ☎ 320-8310 fax 322-9847

※平成28年の台風10号による被害を踏まえ、避難開始時期をより明確にするためなどの理由から、名称が「避難準備情報」から「避難準備・高齢者等避難開始」に、「避難指示」から「避難指示(緊急)」に変更されました。

平成29年度西区運営方針 8・9ページをチェック!



# NISHI TOPICS 区役所より

お知らせ・募集・注目情報を紹介します

## 脳卒中、脳外傷の後遺症で困っていませんか？

自分らしく生活をするお手伝いをします

脳卒中や脳外傷の後遺症によって発症前のような生活ができなくなった人を対象に、リハビリ教室や中途障害者地域活動センター、専門相談の場をご案内しています。お気軽にお問い合わせください。

### 高次脳機能障害専門相談

脳卒中や脳外傷を経験し、意欲や記憶力の低下、うっかりミスが増えた、怒りっぽくなった、などの症状でお困りの人に向けて、高次脳機能障害支援センターのコーディネーターが専門相談を行っています。

**対象** 西区を中心とした近隣区の当事者、ご家族、支援者など

**日時** 毎月第2・第4水曜 10時～12時(予約制)

**場所** みらい工房西 (藤棚町1-55-3 常盤ビル1階)

ご相談ください



問合せ みらい工房西 ☎ 243-2513

### 自立した生活を目指したプログラム

仲間と一緒に、生活訓練や創作作業、地域の人との活動を通して、自立した生活を送ることを目指して活動しています。

#### ●リハビリ教室～発症から間もない人のプログラム～

**対象** おおむね40歳～65歳未満の脳出血や脳梗塞の後遺症のある人

**日時** 毎週水曜 13時～15時

**場所** 藤棚地域ケアプラザ(藤棚町2-198)など

**内容** 音楽療法、言語療法、リハビリスポーツ、バスを利用した外出訓練など



#### ●中途障害者地域活動センター～定期的な外出・社会参加を目指すプログラム～

**対象** おおむね40歳～65歳未満の脳出血や脳梗塞の後遺症のある人 基本的な生活動作を行うことができ、原則として自力で通所できる人

**日時** 月曜～金曜 10時～15時30分 (個別にご相談)

**場所** みらい工房西(藤棚町1-55-3 常盤ビル1階)

**内容** 製品の制作・販売、ポッチャ・グラウンドゴルフなどのスポーツ、パソコン、バス旅行、外出、公園清掃、バザー出店など



問合せ 高齢担当 ☎ 320-8410 fax 290-3422

## 刺される前に、蚊対策

蚊に刺されない・蚊を増やさない

これからの季節は蚊が多く発生します。デング熱、ジカウイルス感染症、日本脳炎など感染症を媒介する蚊には「刺されない、増やさない」対策を講じましょう。



### 蚊に刺されないために

- 蚊の多い場所へ行くときには、長袖、長ズボンを着用して肌の露出は避けましょう。
- 虫よけスプレーなどの忌避剤を活用しましょう。(使用上の注意を守って使用してください。)



### 蚊を増やさないために

ボウフラ(幼虫)：水たまりに発生

- 空き缶や古タイヤなど、水たまりの原因になるものは片づけましょう。
- 植木鉢の受け皿などにたまる水は捨てましょう。

成虫：草むらやヤブの中に生息

- 雑草は定期的に刈りましょう。

問合せ 蚊の対策に関すること：環境衛生係 ☎ 320-8444 fax 320-2907 感染症に関すること：健康づくり係 ☎ 320-8439 fax 324-3703

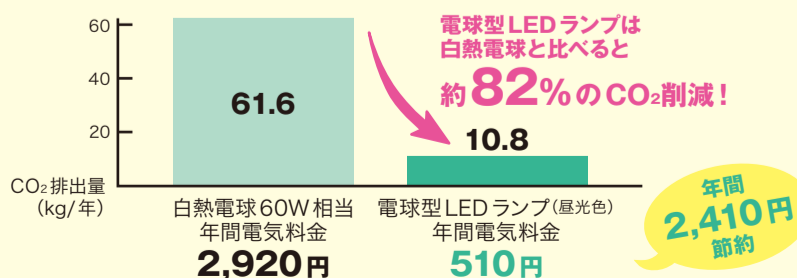
## 実践しよう！ECOライフ — vol.1 —

地球にやさしい明かりを灯しましょう

「そろそろ電球の替え時かな？」そんなとき、ひとつエコ活動を実践してみましょう。白熱電球からLED電球に切り替えて消費電力を抑えることで、CO<sub>2</sub>排出量を大幅に削減できます。年間の電気料金も節約できて一石二鳥。不要な照明をこまめに消すなど使い方も見直して、よりエコな生活を送りましょう。



### LEDに替えるとこんなにECO！



夏の省エネキャンペーン

### にしくライトダウンキャンペーン

期間 6月21日(水)夏至～7月7日(金)七夕

期間中、不要な照明を消して、地球にやさしい夜を過ごしましょう。

問合せ 企画調整係 ☎ 320-8327 fax 322-9847

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

## 今すぐ受けよう!がん検診

お得な費用で受診できます

悪性新生物(がん)は早期発見・早期治療をすることによって治る可能性が高くなります。職場などで受診機会のない市内在住の人は、実施医療機関で「横浜市がん検診」を受けられます。全額自己負担した場合に比べて半額以下の費用で受けられます。ぜひ活用してください。

◎受診方法や実施医療機関、無料クーポン券、減免制度についてなど、詳しくは下記けんしん専用ダイヤルにお問合せください。

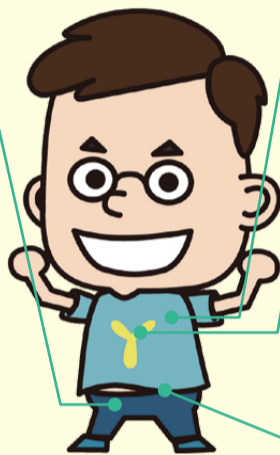
横浜市けんしん専用ダイヤル [受付時間] 8時30分~17時15分(祝日・日曜・年末年始除く)  
[TEL] 664-2606 [FAX] 664-2828

詳細は「横浜市 がん検診」で検索

### □ 前立腺がん (PSA検査)

【対象】50歳以上の男性(年度に1回)  
【費用】1,000円  
【内容】血液検査

※1)胃がん検診は同一年度にX線検査と内視鏡検査の両方を受診することはできません。2)内視鏡検査は検診の途中で確定診断のための病理検査を目的に粘膜片を採取する生検を行う場合があります。この生検は保険診療となりますので、別途費用がかかります。



### □ 肺がん

【対象】40歳以上(年度に1回)  
【費用】680円  
【内容】胸部X線検査

### □ 胃がん\*

X線検査  
【対象】40歳以上(年度に1回)  
【費用】3,140円  
内視鏡検査  
【対象】50歳以上(2年度に1回)  
【費用】3,140円

### □ 大腸がん

【対象】40歳以上(年度に1回)  
【費用】600円  
【内容】便検査

### □ 乳がん

【対象】40歳以上の女性(2年度に1回)  
【費用】1,370円  
【内容】視診、触診、マンモグラフィ検査

### □ 子宮がん

【対象】①・②ともに20歳以上の女性(2年度に1回)  
【費用】①頸部1,360円  
②頸部・体部2,620円  
【内容】①頸部細胞診検査  
②頸部細胞診検査+体部検査(医師が必要と認めた人)



問合せ 健康づくり係 ☎ 320-8439 fax 324-3703

## 西区の「ガチチョコ!」

エントリーBOOKは区役所でも配布中!

大好評企画「ガチ!」シリーズ。第7弾となる今年にはチョコレートを使ったお店自慢の「チョコスイーツ」の大会です。西区からは3商品がエントリー中。商店街チョコスイーツを味わって、人気投票に参加しよう!

投票期間 6月1日(木)~7月31日(月)

投票方法 はがき、インターネット など

エントリーBOOK配布場所 ●各エントリー店 ●区役所1階総合案内窓口 ほか

詳細は「ガチチョコ!」で検索



[サンモール西横浜商店会]

プリンセスペペ

久保町20-7 ☎ 315-5067



パンペルデュ  
オ ショコラ  
¥500(税込)

出来立てのトーストがチョコのジェラートを引き立てます♪

[藤棚一番街協同組合]

ふらんすやま本店

中央2-12-7 ☎ 321-3195



ポンプ オブ  
ショコラ  
¥518(税込)

スイス産のチョコの味と香りが口の中でふわっと広がります♪

[MARK IS みなとみらい]

ふらんすやまマークイズ店

みなとみらい3-5-1 ☎ 319-6111



オレンジ  
ショコラ  
¥1,450(税込)

オレンジピールとココアパウダーがチョコに絶妙にマッチ!

主催:  
(一社)横浜市商店街総連合会

問合せ (一社)横浜市商店街総連合会 ☎ 250-6613 fax 262-2077 地域振興課 ☎ 320-8387 fax 322-5063

広告

## 特集2 平成29年度 西区運営方針



「西区運営方針」は、西区役所としての「基本目標」を実現するため、年度を通して取り組む事業の方針をまとめたものです。区民の皆さまにとってより住みやすいまちになるよう、今年度はこのような取組をすすめていきます!



# 基本目標 つながり大切に 誰もがにこやかしあわせにくらせるまち 西区へ

こちらでもご覧いただけます

西区ホームページ  
平成29年度西区運営方針で検索

皆さまの生活に合わせて

### いきいきと健やかに暮らせるまちづくり

切れ目のない子育て支援や高齢者・障害のある人へのサポートなど、誰もが健康に暮らせる環境を作ります。

#### 1 子ども家庭支援課 南浅間保育園 切れ目のない子育て支援を行います

保育所・幼稚園など42施設の連携を図り、保育の質向上に取り組むとともに、保育所の整備など待機児童対策を進めます。また、児童の放課後の居場所を充実させます。

#### 2 高齢・障害支援課 高齢者を地域で支える取組を進めます

企業や学校などで認知症サポーター養成講座を開催し、認知症の人にもやさしいまちづくりを進めます。



▲ サポーター養成講座

#### 3 高齢・障害支援課 障害のある人も安心して生活できる環境づくりを進めます

障害に関する講座などを実施し、障害のある人および家族を支える地域のネットワーク強化を図ります。

#### 4 福祉保健課 生活習慣病予防に取り組めます

健康づくり情報パネル展など、身近な場所で健康情報に触れる機会をつくることで、健康づくりへの関心を高めます。



▲ 健康づくり情報パネル展

#### 5 生活支援課 生活に困窮している方へ、早期の自立に向けた相談支援を行います

就労支援、家計相談、生活・学習支援など、さまざまな角度から解決に向けて支援します。

西区の魅力を、さらに伝えます

### 魅力発信・まちの賑わいづくり

大規模イベントを契機とした取組などを実施し、西区の魅力発信や、まちの賑わいにつなげます。

#### 1 区政推進課 地域振興課 西土木事務所 地域の魅力を高め、まちの賑わいにつなげます

地域・企業の皆さまと協働でイベントやキャンペーンを実施し、広域に発信することで集客効果を高め、賑わいを創出します。



▲ 西区の魅力をPRする特別電車

#### 2 地域振興課 商店街の活性化に取り組めます

店舗の紹介や西区の歴史スポットを盛り込んだ商店街ツアーを実施し、区内商店街の活性化を進めます。

#### 3 区政推進課 西土木事務所 地域振興課 横浜駅周辺の魅力を高めます

みなみ西口駅前広場全体を明るく改修し、公民連携により、横浜駅の玄関口としてふさわしい賑わいのある空間を目指します。

#### 4 地域振興課 西区の歴史資産などを活かした取組を行います

「西区虫の音を聞く会」「横浜かもんやま能」「西区民まつり」などを区民の皆さまと一体となって行い、地域のさらなる交流を深めます。



▲ 西区虫の音を聞く会

▲ 西区民まつり

「顔の見える関係」づくりを

### 地域のつながりづくり

地域主体の取組や課題解決の場づくりを支援するとともに、つながりづくりを応援します。

#### 1 福祉保健課 区政推進課 地域振興課 高齢・障害支援課 全課 「にこまちプラン」の2年目として、地域の皆さまとともに、課題解決に取り組めます

※「にこやか しあわせ 暮らしのまちプラン(西区地域福祉保健計画)」の愛称

- 1 地域課題の解決に向けた取組を一層上げられるよう、区役所の地区支援チームがサポートします。
- 2 「にこまちフォーラム」を開催し、地域の主体的な取組を共有します。
- 3 住み慣れた地域で自分らしい生活を続けられるよう「地域包括ケアシステム」構築に向けて、区版行動指針の策定を進めるなど、具体的な取組を進めます。
- 4 「にこまちトライセミナー」や「地域づくり大学」などを開催し、地域課題に沿った活動支援や新たな担い手づくりを進めます。



▲ にこまちフォーラム

▲ 地域づくり大学

#### 2 福祉保健課 地域での高齢者などの見守りを支援します

民生委員・児童委員、「ふれあい会」などの見守り活動を支援します。



▲ ふれあい会

安心して暮らせるまちを

### 安全・安心なまちづくり

西区の特性に応じた防災・減災対策のほか、防犯対策、食中毒・感染症予防などに取り組めます。

#### 1 総務課 福祉保健課 区政推進課 西土木事務所 全課 地域における防災機能を強化します

- 1 発災時に地域が主体となって避難所の運営が行えるよう、地域防災拠点の取組や訓練を支援します。
- 2 実践的な訓練などを通じて、災害医療体制の整備を進めます。
- 3 対象地域における「防災まちづくり計画」の取組を支援します。
- 4 自然災害などの発生時にインフラの緊急対応を的確に実施します。



▲ 防災訓練

#### 2 地域振興課 地域の交通安全・防犯力の強化に取り組めます

駅周辺の放置自転車対策に加え、地域の交通安全対策や防犯啓発活動を行います。

#### 3 生活衛生課 福祉保健課 健康危機管理に取り組めます

区民の皆さまの安全を守るとともに、多くの来街者を迎える西区として感染症・食中毒の発生を防ぐため、講習会の実施やイベント出店事業者などへの指導を行います。



▲ 衛生講習会

#### 4 西土木事務所 道路・下水道・公園を適切に維持管理します

計画的に維持管理・点検・修繕し、誰もが住みやすい環境づくりに取り組めます。

よりご満足いただける対応を

### 親しみやすい区役所づくり

窓口サービスの向上に向けた取組や、広報媒体を有効に活用した積極的な情報発信を行います。

#### 1 戸籍課 税務課 保険年金課 窓口サービスの効率化・利便性向上に取り組めます

窓口の待ち人数の状況を区役所ホームページに掲載し、混雑状況をリアルタイムで「見える化」するなど、お客様の利便性向上につなげます。

#### 2 区政推進課 全課 西区の取組や魅力を発信します

広報よこはまや区役所ホームページなどに加え、公民連携による新たな媒体を活用し、区内の情報を的確かつタイムリーに提供します。



▲ 広報よこはま

#### 3 総務課 全課 職員一人ひとりの対応能力を向上します

親切・丁寧な対応ができるよう、お客様満足度向上の取組を進めます。

職員一丸となって皆さまと一緒によりよいまちづくりをすすめていきます!

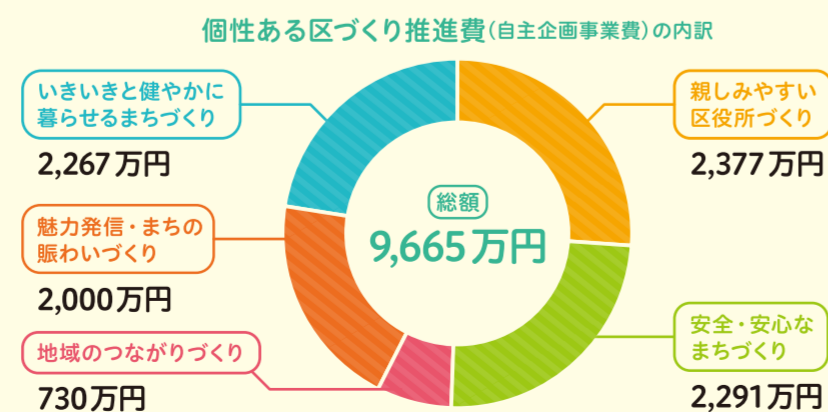


区政推進課 小林美緒 地域振興課 小野陸人 子ども家庭支援課 大関千穂

## 予算

「個性ある区づくり推進費」は区が独自に企画し、執行する事業費

「個性ある区づくり推進費」は、区役所が地域の特性やニーズに応じたまちづくりのために編成する予算です。今年度の西区予算では右グラフのような内訳となりました。事業内容の見直しや経費の縮減を行いながら、地域の皆さまと協働して課題の解決を進めていきます。



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

### 第42回西区民まつり ステージ出演者・「くらしの広場」出店者募集

西区民まつり 開催日時：11月5日(日) 10時～14時30分 ※小雨決行、荒天中止  
会場：戸部公園、西前小学校など

**申込期間** 6月5日～6月19日(月)(必着)

**申込方法** 申込書を提出(持参、郵送、FAX、Eメールのいずれか)。募集要項及び申込書は①区役所、西地区センターで配布 ②区役所ホームページから入手できます。〔横浜市 西区民まつり〕で検索)

**注意事項** 会場での政治的・宗教的活動などの行為はできません。営利目的でのステージ出演はできません。応募多数の場合「抽選」などにより出演者・出店者を決定します。詳細は募集要項をご覧ください。

#### ステージ出演者

- 👤 区内在住、在学、在勤の団体または個人
- 📍 戸部公園内ステージ
- 🕒 出演時間：20分以内(準備、撤収を含む)
- 🎵 ジャンル：ダンス、楽器演奏、合唱など
- ※「ステージ運営会議」(7月28日(金)午後の予定)で出演団体や出演順を決定します(欠席の場合、出演辞退とみなします)。
- 🗨️ ステージ担当(広報相談係)
- ☎️ 320-8321 fax 314-8894

#### 「くらしの広場」出店者

- 👤 区内で活動している非営利団体、店舗や企業及びそれらの団体など
- 📍 戸部公園「くらしの広場」
- 📄 区画概要：テント1張(3.6m×2.7m、机2卓、椅子3脚を含む)。電源利用可(要申請)。最大2区画まで ①1区画7,000円(企業または企業で構成された団体などの場合1区画10,000円)
- 🗨️ 「くらしの広場」担当(地域振興課)
- ☎️ 320-8386 fax 322-5063

### 女性の健康応援講座

- 尿もれのしくみと予防に役立つ簡単な体操
- 講師：中田晴美(東京女子医科大学准教授)
- 🕒 7月25日(火)14時～16時 受付：13時30分
- 📍 区役所3階AB会議室
- 👤 区内在住のおおむね65歳以上の女性 先着50人 【持ち物】動きやすい服装・タオル・飲み物
- 📄 6月15日(木)～ 電話または直接来庁
- 🗨️ 高齢担当
- ☎️ 320-8410 fax 290-3422

### 西地区センター

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

### 健康増進! 「男の料理教室」

- 「今さら料理なんて」と思っている方にこそぜひ体験していただきたい、男の料理教室です。作って食べて病気の予防をしましょう
- 🕒 6月25日(日) 10時～13時
- 👤 成人男性 先着16人 未就学児同伴不可
- 💰 500円 ① 6月13日(火)10時～ 直接来館または電話(13時～)

### 横濱スカーフアレンジ教室

- 横浜発祥の「横濱スカーフ」を使い、おしゃれな結び方を紹介します
- 🕒 7月1日(土) 13時～14時30分
- 👤 成人 先着15人 500円
- ① 6月16日(金)10時～ 直接来館または電話(13時～)

### おもちゃの病院

- 壊れたおもちゃをおもちゃドクターが直します
- 🕒 7月9日(日) 10時～14時
- 👤 幼児～小学3年生と保護者
- 💰 部品代は実費
- ① 6月18日(日)10時～ 直接来館または電話(13時～)

## 施設から

### 戸部コミュニティハウス

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

### ドライマトのオイル漬け

- 好きなハーブを入れて楽しみましょう!ドライマトの作り方も学びます
- 🕒 7月6日(木) 10時～12時
- 👤 成人 先着10人 700円
- ① 6月10日(土)～ 費用持参で直接来館

### 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

### サマーコンサート

- ヴァイオリンとピアノで午後のひと時をお楽しみいただきます
- 🕒 7月5日(水) 13時30分～15時
- 👤 先着30人
- ① 6月11日(日)～ 電話または直接来館

### 西前小学校 コミュニティハウス

〒220-0051 中央2-27-7  
☎️ fax 311-8043

### ファジーテニス体験会

- 🕒 6月10日、7月1日(土) いずれも13時30分～15時30分
- 👤 成人 各回先着20人
- 💰 各回100円 【持ち物】運動しやすい服・室内シューズ
- ① 電話または直接来館

### 地域のつどい

- 地域の方が、自分たちの地域をより住みやすくするため話し合う場です。どなたでも参加可
- 【第1地区】 📍 戸部コミュニティハウス 6月15日(木) 18時30分～20時
  - 【第2地区】 📍 西区役所3階 6月8日(木) 19時～20時30分
  - 【第3地区】 📍 生活創造空間にし5階 6月30日(金) 19時～20時30分
  - 【第4地区】 📍 一本松小学校図書室 6月17日(土) 18時～20時
  - 【第5地区】 📍 西公会堂1号会議室 6月23日(金) 18時30分～20時30分
  - 【第6地区】 📍 西スポーツセンター2階 7月3日(月) 19時30分～20時30分
  - 🗨️ 地域力推進担当
  - ☎️ 320-8319 fax 322-9847

### 食品衛生責任者講習会

- 🕒 ①7月10日(月) ②9月12日(火) ③10月6日(金) ④10月26日(木) ⑤11月22日(水) いずれも14時～15時30分 受付：13時30分
- 📍 区役所3階会議室
- 👤 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
- ① 6月1日(木)～ 電話またはホームページ「西区食品衛生講習会」で検索
- 🗨️ 食品衛生係
- ☎️ 320-8442 fax 320-2907

7月9日(日)の誤りです。  
訂正してお詫びいたします。

## 福祉保健だより

6月13日(火)～7月10日(月)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 胃がん 40人 予約	7月3日(月)9時～(予約時に指定) バリウムによる胃腸X線検査 1,570円 【予約】6月14日(水)まで 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	👤 市内在住で40歳以上 ※年度に1回受診できます 【無料対象】 70歳以上の人・健康保険証など年齢が確認できるものをお持ちください 生活保護世帯の人・「休日・夜間等診療依頼証」をお持ちください 中国残留邦人支援給付制度が適用される人・「本人確認証」をお持ちください 平成28年度市民税県民税非課税世帯または均等割のみ課税世帯の人・事前に健康づくり係で手続きが必要です。健康づくり係が発行する書類をお持ちください	健康づくり係	
	食生活健康相談 予約	6月15日(木)13時30分～16時30分、6月28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	6月21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	6月21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	6月21日(水)13時30分～15時 📍 おおむね生後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	6月21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	6月15日(木)、7月6日(木) 受付：9時～9時30分	詳細は個別通知をご覧ください	
		1歳6か月児	6月20日(火) 受付：9時～9時30分		
		3歳児	6月22日(木) 受付：13時～14時		
	乳幼児歯科相談 予約	6月26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		こども家庭係	
母乳育児相談 予約	6月13日(火)13時15分～15時 【持ち物】母子健康手帳 授乳時間に合わせておいでください				
ほっとたいむ 予約	6月21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				
プレパママ教室 土曜のみ予約	6月14日(水) お産の経過と呼吸法、産後のママと赤ちゃん 6月21日(水) 母乳のお話、マタニティピクス等 ※運動しやすい服装で参加してください 6月28日(水) 沐浴、妊婦疑似体験等 ※なるべくパートナーと一緒に参加してください 7月5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 【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)				

※6月30日、7月7日、14日、21日、28日(金)に藤棚地区センターで予定されていた子育て支援者による育児相談は、会場の都合により開催中止となりました。

**申込方法**

はがき・FAX・Eメールで申込みときは必要事項(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!

**浅間コミュニティハウス**

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

**あかちゃんのおはなし会**

えほん、わらべうた、手あそびほか  
📅7月20日(木) 11時~11時30分  
👤2歳未満児と保護者 先着7組  
📍6月20日(火)~ 電話または直接来館

**かまぼこ板を使った夏休み工作**

自宅にあるかまぼこ板を使って夏らしいミニかざりを作りましょう  
📅7月31日(月) 10時~12時  
👤小学3~6年生 先着10人  
¥100円【持ち物】かまぼこ板1枚、はさみ  
📍6月24日(土)~ 直接来館または電話(25日(日)~)

**軽井沢コミュニティハウス**

〒220-0001 北軽井沢24  
☎ fax 324-6771

**おはなしのへや**

おはなし会、パネルシアターなど  
📅6月14日(水) 16時10分~16時40分  
👤幼児~小学生 先着20人

**弦楽コンサート**

保土ヶ谷オーケストラによる演奏会  
📅7月8日(土)~ 14時~15時

**平沼集会所**

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

**チョウについて知る講座**

チョウの不思議な生態と、チョウの飼い方について楽しく学ぼう  
📅7月17日(祝・月) 14時~15時30分  
👤先着20人(小学生も可)  
📍6月13日(火)10時30分~ 電話または直接来館



**にしく音頭をみんなで楽しく**

藤棚地区センターの8月27日(日)盆踊り大会を楽しむために、にしく音頭とアラメヤ音頭をみんなで練習しましょう

7月5日(水) 13時30分~15時30分

📍稲荷台小学校コミュニティハウス  
👤先着20人 ☎ 263-0614

7月6日(木) 13時30分~15時30分

📍東小学校コミュニティハウス  
👤先着20人 ☎ 263-1111

7月12日(水) 13時30分~15時30分

📍平沼集会所  
👤先着20人 ☎ 320-9608

7月13日(木) 13時30分~15時30分

📍戸部コミュニティハウス  
👤先着20人 ☎ 231-9865

7月19日(水) 13時30分~15時30分

📍軽井沢コミュニティハウス  
👤先着20人 ☎ 324-6771

7月26日(水) 13時30分~15時30分

📍西前小学校コミュニティハウス  
👤先着20人 ☎ 311-8043

📍6月11日(日)~ 各施設に電話または直接来館  
📍各施設へお問い合わせください

**藤棚地区センター**

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

**開館20周年記念まつり**

作品展示・演技発表・模擬店や子どもコーナーなど。藤棚ケアプラザとの合同開催です  
📍チャリティー社交ダンスパーティー  
6月24日(土) 13時~16時  
記念式典・まつり  
6月25日(日) 10時~15時

**一部休館のお知らせ**

空調工事のため、体育室、グループ室、プレイルームほかを一部休館します  
📅6月26日(月)~7月28日(金)

**野毛山荘**

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

**のげ楽(ラク)たいむ 昭和の懐メロ演奏会~夏の陣~**

~月替わり見イベント~  
第20回ゲスト:着ぐるみ懐メロ音楽隊『日ノ出サンデーズ』  
📅6月18日(日) 13時~14時  
👤先着60人

**楽しくできるはじめての俳句教室**

高齢者からでも、初歩から学べる内容です  
📅6月23日(金) 13時30分~15時30分  
👤市内在住の60歳以上優先 先着20人  
¥300円  
📍6月11日(日)~ 費用持参で直接来館

**宮崎地域ケアプラザ**

〒220-0031 宮崎町2  
☎ 261-6095 fax 261-6052

**転倒予防・認知症予防のスクエアステップ体験講座**

スクエアステップはマットのマス目の上を決められたパターンで踏んでいく運動です  
📅6月1日、15日、29日、7月6日(木) 10時30分~11時30分 全4回  
👤区内在住の60歳以上優先 先着20人  
【持ち物】運動できる服装、靴、タオル、飲み物  
📍電話または直接来館

**介護者のつらい「あけぼの会」との交流会~**

一人で抱えこまないで、介護経験をみんなでお話しましょう  
📅6月24日(土) 13時~15時  
📍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

**わいわい家族クラブ(全5回)**

📅①すいか割り、流しそうめん  
7月17日(祝・月)10時30分~14時  
②バーベキュー  
9月18日(祝・月)10時30分~14時  
③クリスマスクラフト、焼いも  
11月26日(日)13時~16時  
④おもちゃつきと昔遊び  
1月28日(日)10時~14時  
⑤ぼた餅とネイチャーゲーム  
3月21日(祝・水)10時30分~14時30分  
👤抽選25組 80人  
¥中学生以上:6,500円 小学生:5,500円 4才~未就学児:3,500円 3才以下:500円(全5回分)  
📍6月5日~6月19日(月)(消印有効)往復はがきに必要事項・学年・性別を記入またはホームページ申込フォームから

**夏休み自由研究**

夏休み自由研究となるような工作、流しそうめん  
📅8月8日(火) 9時30分~13時  
👤小学生 抽選40人 ¥1,000円  
📍6月16日~6月30日(金)(消印有効)往復はがきに必要事項・学年・性別を記入またはホームページ申込フォームから

**中央図書館**

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

**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  
📅6月16日(金) 10時~11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

**中国影絵がやってくる!**

📅①世界無形文化遺産中国影絵の伝承者 路連達氏と影絵劇団上海影絵社の公演  
7月17日(祝・月) 10時30分~11時30分  
公演後希望者のみミニ実演体験あり  
②ミニ影絵講座と交流会「影絵の魅力を語る」講師:路連達氏  
7月17日(祝・月) 14時30分~16時  
📍①②地下1階ホール  
👤①3歳以上 先着150人(小学生以下は保護者同伴) ②18歳以上 先着20人  
📍6月27日(火)9時30分~ 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**

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

**「横浜市こどもの美術展2017」作品大募集!**

横浜市内の小学生以下の絵画作品を募集。四つ切サイズ画用紙。1人1点。応募作品は全て展示します(会期:7月21日(金)~7月30日(日))  
👤市内在住・在学の0歳~12歳  
📍7月6日(木)~8日(土)10時30分~16時 直接来館 ※応募前に必ずチラシ・ホームページをご確認ください

**新発見!プラモ虫をつくろう!**

プラモデルのパーツをつかって、空想の昆虫をつくってみよう。完成した作品を「横浜市こどもの美術展」で展示します(会期:7月21日(金)~7月30日(日))  
講師:橋本典久(アーティスト)  
📅7月23日(日) 13時30分~16時30分  
👤小学4~6年生 抽選25人  
¥1,500円(材料費込)  
📍7月8日(土)(必着) 往復はがきに必要事項・年齢を記入、直接来館またはホームページ申込フォームから

**境之谷公園 子どもログハウス**

〒220-0054 境之谷105-1  
☎ fax 253-6972

**おはなしコロコロたまてばこ**

高校生による紙芝居とワークショップ  
📅6月25日(日) 13時~14時

**七夕まつり**

短冊に願い事を書いて笹に飾ろう  
📅7月1日(土)~7日(金) 10時~16時30分

**岡野公園**

〒220-0073 岡野2-9  
☎ fax 311-2613

**七夕祭り**

短冊に願い事を書いて、もうそう竹に短冊や飾り物を取りつけましょう  
📅7月2日(日)10時~11時  
📍こどもの遊び場 👤先着100人

**子育て情報**

**南浅間保育園**

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

**第一地区出前合同育児講座**

子育てに大切なこと、ふれあい遊びなど  
📅6月21日(水) 10時~11時30分  
📍戸部コミュニティハウス(御所山町1-8)  
👤未就園乳幼児と保護者  
¥100円(親子ふれあい会の費用として)

**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

**親子の居場所をオールカラーで紹介!にしく子育て航海図**

にしく子育て航海図をご存知ですか?西区で子育てする際の必須のアイテムです。町内会館やコミュニティハウスなどで開催されている「親子ふれあい会」や「地域子育てサロン」など、立ち寄ってほっと一息ついたり、先輩ママに子育ての相談ができる場所を写真付きで紹介しています。

こんにちは赤ちゃん訪問や、西区役所1階キッズスペース、スマイル・ポート、地域ケアプラザなどで配付しています。



# 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

## 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再就職・転職のためのパソコン講座  
7月11日(火)、12日(水)、13日(木)、  
14日(金)、15日(土) 全5回  
②エクセルピボットテーブル・マクロ  
7月16日(日)  
いずれも10時～15時30分  
👤 女性 各先着12人  
💰 ①19,500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)  
📄 6月16日(金)～ 電話またはホームページ  
申込フォームから  
パソコン講座専用 ☎️ 862-4496  
(9時～16時、日・祝・第4木曜を除く)

## スポーツ

### 西区民ピンポン大会

在住者の部:初・中級男女シングルス・ダブルス  
一般の部:一般男女シングルス・ダブルス  
🕒 6月11日(日) 9時～  
📍 西スポーツセンター(浅間町4-340-1)  
👤 区内在学・在住・在勤者 各種目先着50人  
💰 シングルス1人:700円 ダブルス1組:  
1,400円  
📄 6月5日(月)までに申込用紙(西地区セン  
ター・藤棚地区センター・西スポーツセンター  
にて配布)に必要事項・年齢を記入し、直接西  
区体育協会卓球部(西スポーツセンター内)  
不在時は事務所前ポストへ投函。費用は郵便  
局で振込 口座番号:00200-0-66421  
加入者名:西区体育協会卓球部(手数料は振  
込者負担)  
📍 西区体育協会卓球部 鍵山  
☎️ 312-3986

### 月曜リフレッシュヨガ教室

呼吸法や、全身のヨガストレッチや体操、マッ  
サージなどを行います。初心者でも大丈夫  
🕒 6月12日、19日、7月3日、10日、31日、8月  
7日(月) 13時15分～14時30分 全6回  
📍 平沼集会所  
👤 区内在住の50歳以上の人 先着20人  
💰 2,400円 途中参加可 📄 電話  
📍 西区体育協会 ☎️ 317-2630

### 健康維持のための ボウリング体験会

4回にわたりボウリングのルールとマナーお  
よび実技を学びます  
🕒 7月4日、11日、18日、25日(火) 13時  
～14時30分  
📍 ハマボール(北幸2-2-1)  
👤 50歳以上 先着20人 ※過去に参加  
した人は参加できません 💰 2,000円  
📄 6月10日(土)～30日(金)までに電話また  
は直接来館(北幸2-2-1 ハマボールイアス8階)  
📍 西区ボウリング協会事務局 石川(ハマ  
ボール内) ☎️ 311-6700

### ファジーテニスタイム

横浜市オリジナルのテニスです。スポンジボー  
ルを使用するので初心者でも楽しめます  
🕒 7月8日(土) 13時30分～15時30分  
📍 西前小学校 体育館  
👤 成人 先着20人(当日受付)  
💰 100円 【持ち物】運動しやすい服装・  
室内シューズ  
📍 西区さわやかスポーツ普及委員会事務局  
☎️ 080-4654-5034

### 西区少年野球大会

西区で活動するチームでのトーナメント戦。  
優勝チームは横浜市大会への出場権を獲得  
🕒 7月16日(日)、17日(祝・月) 9時～17時  
📍 岡野公園 その他  
👤 中学生4チーム、小学1部8チーム、  
小学2部8チーム 先着20チーム  
💰 1チーム3,000円  
📄 6月22日(木)～24日(土)までに参加  
費と登録メンバー表を持参の上タマガワ  
スポーツに申込  
📍 タマガワスポーツ野球部事務局(戸部  
町4-123) ☎️ 281-7248

### 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

### バドミントン 7～11月教室

🕒 7月31日、8月7日、28日、9月4日、11日、  
25日、10月2日、23日、30日、11月6日(月)  
9時～10時50分 全10回  
👤 16歳以上 抽選55人 💰 9,000円  
📄 6月26日(月)(必着)までに往復はがき  
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

### 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

### アクアビクス教室第2期

🕒 9月8日～10月27日(金) 毎週金曜  
①9時30分～10時30分 ②10時40分  
～11時40分  
👤 成人 各先着35人  
💰 6,100円(傷害保険料含む)  
📄 6月30日(金)～ 費用持参で直接来館

### 中級水泳教室第2期

🕒 9月27日～11月29日(水) 毎週水曜  
10時～12時 全10回  
👤 成人 先着20人 4泳法各100m以上  
泳げる人 💰 8,200円(傷害保険料含む)  
📄 6月21日(水)～ 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

### 当日受付教室

当日受付なので気軽に参加できます 【持ち物】運動しやすい服装・室内シューズ・水着・  
キャップなど 📄 2歳～未就学児(要予約) 500円 📄 開始時間の30分前から受付

教室名	対象	曜日	時間	募集人数	料金
月曜ヨーガ	16歳以上	月	21時～21時50分	40	540
シヴァンダヨーガ	↓	火	9時～9時50分	20	540
ストレッチピラティス	↓	火	10時～10時50分	20	540
肩こり・腰痛ストレッチ	↓	火	11時～11時50分	20	540
足腰いきいきプログラム	↓	火	12時～12時50分	20	540
火曜ZUMBA	↓	火	12時～12時50分	40	640
背泳ぎ初級	↓	水	8時～8時50分	15	910
Danceエアロ	↓	水	9時～9時50分	40	640
歌声教室① 第2・4開催	50歳以上	水	12時10分～13時20分	40	540
歌声教室② 第2・4開催	↓	水	13時35分～14時45分	40	540
クロール初中級	16歳以上	水	21時～21時50分	15	910
エキサイトパンチ&キック	↓	水	21時～21時50分	40	640
平泳ぎ初級	↓	木	9時～9時50分	15	910
木曜ZUMBA	↓	木	12時～12時50分	40	640
ジュニア育成クラス*1	小学生～中学生	木	18時～18時50分	15	910
ラテンエアロ(60)	16歳以上	木	21時～22時	40	640
エンジョイバスケ	↓	木	21時～22時45分	26	750
健康塾	50歳以上	金	11時～11時50分	20	430
美ボディメンテナンス	16歳以上	金	12時～12時50分	20	540
フットサルクリニック	↓	土	21時～22時45分	20	750
エキサイトパンチ&キック第1・3開催	小学5年生以上	日	11時～11時50分	40	540

※1 クロール・背泳ぎ25m以上泳げる人

### 海の日祝日イベント

【持ち物】運動しやすい服装・室内シューズなど  
📄 6月17日(土)9時～電話または直接来館(18日(日)～)

教室名	対象	時間	先着人数	料金
ヨーガ初級	どなたでも	10時～10時50分	40	540
ヨーガ中級	↓	11時～11時50分	40	540
ZUMBA	↓	12時～12時50分	40	540
美ボディメンテナンス	↓	13時～13時50分	40	540
エキサイトパンチ&キック	↓	14時～14時50分	40	540
ピラティス初級	↓	15時～15時50分	40	540
ボディエクササイズ	↓	16時～16時50分	40	540

【持ち物】水着・キャップなど  
📄 開始時間の30分前から受付(プールサイドにお集まりください)

教室名	対象	時間	先着人数	料金
水泳記録測定会①	どなたでも	9時～10時	30	100円/300円*2
水泳記録測定会②	↓	18時～19時	30	100円/300円*2
水泳記録測定会③	↓	19時～20時	30	100円/300円*2
水中アスレチック	未就学児～小学生*1	14時～15時	30	100円/300円*2

※1 オムツが取れている方 ※2 中学生以下:100円/時間、高校生以上:300円/時間



温故知新!  
西区の歴史をたどる

【第二十四回】保土ヶ谷道その①  
安政6(1859)年に横浜が開港され  
た。当時、開港場に行くには東海道の浅間  
下から、急造された横濱道を歩いて行っ  
た。横濱道が築造されるまでは、海であつ  
た神奈川宿の洲崎神社前から渡し舟に乗  
るか、古道の保土ヶ谷道を歩いて行つた。  
保土ヶ谷道は、旧東海道の相鉄線天王  
町駅近くの鎮守・神明社そばにある大門  
通り交差点から始まる。ここは江戸時代  
の寛政年間(幕府)によって制作された、  
私が傑作絵図と思う「東海道分間延絵図」  
に「野道、戸部村へ二十町」と書かれてい  
る所だ。  
大門通り交差点を天王町駅方面を背に  
して左へ曲がる。JR東海道線などに架  
かる跨線橋を渡り、杉山神社前に出て左  
へ。ここから西区に入る。右側に「グリー  
ンロード藤棚」のアーチがあり、五つの商  
店街が続く通りが保土ヶ谷道だ。ここか  
ら久保町ニコニコ商店街が始まる。  
題字・絵・文:鈴木太郎(西区文化協会)

にしまるちゃん  
のつぶやき  
夏に向けて緑が鮮やかになってきました。衣替えで気分さわやか～