

特集 自分を守る!地震対策

備えるなら、いま!



No.239

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](#) 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)

9月の区役所土曜開庁日

9・23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

6弱以上の大地震、30年以内81%

横浜市で「今後30年間に震度6弱以上の揺れに見舞われる確率は81%」と言われています。
いつ来てもおかしくない大地震に備え、自分や家族を守るために今すぐすべきことを考えてみましょう。

参考:地震調査研究推進本部全国地震動予測地図2017年版
写真:1995年 阪神・淡路大震災

横浜市で大地震が起きたとき、西区では次のような被害が想定されます。古くから建ち並ぶ木造家屋が多い西区では、揺れにより全家屋のまさに3分の1もの家屋が倒壊などの被害にあうと考えられています。

出典:横浜市地震被害想定調査報告書。元禄型関東地震での想定震度7での被害想定。

揺れによる全半壊
約6,600棟
(約36%)



火災による全半焼
約8,000棟
(約44%)



■ 避難者数

区民の3人に1人(約3.1万人)

海拔の低い地域は津波での浸水、丘陵地帯では土砂災害、木造家屋密集地域では火災被害が甚大になると想定されています。そのため、自宅を離れ避難する人が多いと予想されます。

被害にあったときのために、自分が今すぐできる備えとは?

まずは災害時の行動について家族で話し合いをしよう

1 災害時の連絡ルールを事前に決めておこう

災害時にまず考えるのは、家族の安否。いざというときに慌てないように、連絡方法を家族と話し合っておきましょう。また、災害時は、電話がつかないことが予想されます。あらかじめ別の連絡方法を決めておきましょう。

連絡ルールを作るために知っておきたいこと

- 1 家族が普段、平日の昼間にいる場所
- 2 家族の勤める会社や、通う学校の住所・電話番号
- 3 連絡がつかない場合の集合場所
- 4 小さいお子さんの場合の避難ルール
- 5 災害時に連絡するための、遠方に住む親戚の連絡先

2 電話以外の連絡手段を知っておこう

■ 特設公衆電話

特設公衆電話は、災害時に一般の加入電話などと比べて比較的つながりやすく、停電時にも使用可能です。区内では、12か所の市立小・中学校(地域防災拠点)に回線があり、災害時には無料で利用できます。

■ 災害用伝言ダイヤル

171をダイヤル

- 特設公衆電話など・加入電話・公衆電話に対応
- 伝言内容を録音(30秒以内)、再生が可能

■ 携帯電話会社の災害用伝言版

☞ www.web171.jp にアクセス

- パソコン・スマートフォン・電話機器に対応
- 伝言を登録(1伝言あたり100文字)、確認が可能

3 避難場所や集合場所を決めておこう

小学校など大人数が避難する集合場所では、「確実に会う、待つ側の家族の負担を減らす」ために、具体的な場所(ジャングルジム前など)を決めておくのがおすすめ。

check!



最寄りの避難所は、防災マップで確認できます。

区役所1階 総合案内所で配布中!

実際どんな備えが必要なの?
6～7ページでチェックしよう!

特集 自分を守る!地震対策

備えるなら、いま!

避難生活を送ることになってしまった場合や大地震発生直後の混乱に備え、日頃から家庭で常備しておくべき備蓄品や対策を紹介します。

日ごろの備え ① 震災時には家庭内備蓄が必須!

大地震が起きた直後は、電気やガス、水道が止まってしまう、普通の生活を送れなくなります。復旧までに数日を要する場合もあるので、その状態でも必要最低限の生活ができるよう、家庭内で備蓄品を用意しておきましょう。



水道から水が出ない、にこった水が出てくる

飲料水 1人9ℓ(3日分)×家族分

! 生活用水(トイレや洗濯などに用いる水)も備えておくと安全です



配給までの食料不足、ストレス

調理せずに食べられるもの 3日分×家族分(できれば1週間分)

! 菓子類、缶切り不要の缶詰など レトルト食品は温めなくても食べられます



仮設トイレの順番待ち

トイレパック 1人1日5回分が目安

! 家庭のトイレに設置できる処理袋と凝固剤 ホームセンターなどで購入できます

日ごろの備え ② 基本の非常持出品

災害時にさっと持ち出して逃げられるよう、必要なものをまとめておきましょう。リュックなどの背負える袋に入れておくと、避難時に両手が使えて便利です。

懐中電灯・ランタン

予備電池も用意しましょう。

携帯ラジオ

AM、FM両方聞けるものを用意し、予備電池は多めに用意しましょう。

貴重品

現金、預貯金通帳、印鑑、健康保険証

その他

ウェットティッシュ、お薬手帳、紙コップ、紙皿、救急医薬品(ばんそうこうなど)、軍手、携帯電話充電器、食品用ラップ、常用薬、生理用品、タオル、歯磨用品、ビニール袋

+α check!

乳幼児がいる家庭

- ミルク
- ほ乳びん
- 離乳食
- 着替え
- ベビー毛布
- おんぶひも
- スプーン
- おむつ
- おしりふき
- 乳幼児のおもちゃ

要介護者のいる家庭

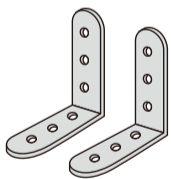
- 着替え
- おむつ
- 障害者手帳
- 補助具などの予備

妊婦のいる家庭

- さらし
- 脱脂綿
- ガーゼ
- 母子手帳
- 新生児用品

揺れへの備え 家具転倒防止器具を設置しましょう!

地震の揺れによる家具の転倒が圧死や大きなケガにつながります。器具を取り付けることで被害を軽減できます。



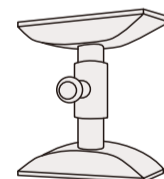
L字金具、ベルト (壁に強度が必要)

家具を強度のある壁に固定します。家具1つにつき同じ器具を両端に2個以上使います。



粘着マット (有効期限に注意)

粘着力で家具を固定します。床の凹凸が大きくないか確認してから取り付けましょう。



つっぱり棒 (天井に強度が必要)

家具と天井の間にポールを立てて固定します。両側に1本ずつ、壁寄りに設置します。

check! 電源が必要な医療機器を利用している人は

「わたしの災害対策ファイル」を作成しましょう

人工呼吸器や吸引器などを使っている人は、日頃から「停電」や災害による「避難」などに備えておくことが大切です。「わたしの災害対策ファイル」は①停電対策 ②避難について③関係機関との連絡方法などをまとめ、確認できます。

詳細は で



問合せ 障害担当 ☎ 320-8417 fax 290-3422

check! ペットを飼っている人は

避難場所にペットを連れて避難することが想定されます。他の避難者の理解が得られるよう、飼い主が日頃から責任をもって飼育しましょう。

1 非常持出品にペットの備えを
5日分のペットフードや水、トイレ用品、ケージ

2 迷子対策、飼い主の明示
鑑札や狂犬病予防注射済票、迷子札をつけましょう。マイクロチップの装着も有効です。

3 基本的なしつけをしておく

普段からペットケージ(かご)に慣らしておきましょう。また、犬には基本的なしつけを行い、日常的に人とのふれあいに慣らしておく必要があります。

4 ワクチンの接種、ノミ・ダニなどの対策

5 預け先の確保

問合せ 環境衛生係 ☎ 320-8444 fax 320-2907



地震火災の原因は「電気」が多いって知っていますか？

西区は古い木造住宅が密集しており、火災が発生した場合広範囲に延焼し、大規模な火災となってしまう可能性があります。阪神・淡路大震災における火災のうち、約61%が電気系統を出火原因とする「電気火災」です。原因は「地震の揺れによる使用中器具の破損や転倒による出火」や「停電復旧後の出火」が多く、地震発生時直後だけではなく、停電が復旧した際にも注意が必要です。

参考：総務省消防庁「地震時における出火防止対策のあり方に関する調査検討報告書」

火災原因 その1



地震発生時

使用中のストーブなどが転倒して発火

火災原因 その2



ブレーカーをあげたまま避難所に移動



停電復旧後

傷ついた電気器具に通電し、燃えやすいものに触れて発火

電気が復旧して家に戻ったら火事になっていることも



地震の揺れが起きた瞬間にブレーカーが落ちれば電気火災を防ぐことができる！

設置をすすめています！「感震ブレーカー」が有効

？ 感震ブレーカーとは？

一定以上の震度の揺れを感知した際に自動的にブレーカーを落として電気の供給を遮断し、電気火災を抑止する器具です。各家庭に設置することで出火を防ぎ、隣家などへの延焼火災被害を軽減できます。夜間に地震が発生した場合は自動的に照明が落ちてしまうので、保安灯や懐中電灯の準備も忘れずに。



東久保町 夢まちづくり協議会 和田泰次 会長

私の家でも感震ブレーカーを設置しています！地震のときにブレーカーを落とす余裕なんてないから、これで安心ですね。

¥ 購入費用を区役所が一部補助します

「横浜市地震防災戦略における地震火災対策方針」において延焼の危険性が高いと想定される地域の自治会・町内会を対象としています。

対象

区内の自治会・町内会単位での購入

対象商品

感震ブレーカー「簡易タイプ」

補助金額

購入費用の3分の2 (1個あたり2,600円が上限)

問合せ

区役所防災担当
☎ 320-8310

購入の際は、まずはご相談ください！



対象となる地域

問合せ 防災担当 ☎ 320-8310 fax 322-9847

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

みなとみらいで交通安全を学ぼう

9月21日(木)~30日(土)は「秋の全国交通安全運動」期間です

秋には日没時間が早くなります。夕暮れ時と夜間の歩行中と自転車運転中の交通事故防止に向けて、反射材の着用や早めの自転車前照灯の点灯を心がけましょう。

「秋の全国交通安全運動」キャンペーン

日時 9月21日(木)

会場 マークイズみなとみらい 1階ロビー(みなとみらい3-5-1)

●パネル展示 ●白バイ展示 ●各種体験コーナー など 10時~12時

キャンペーン開会イベント 14時~15時

会場 グランモール公園 美術の広場(みなとみらい3)

主催 西区交通安全対策協議会、戸部警察署、戸部交通安全協会、西区役所



神奈川県警察の「ピーガルくん」に会いに来てね

「みんなのサイクルルールブック よこはま」ができました

身近な乗り物である自転車で交通ルールを守ることは、運転者の命も周りの命も守る上でとても重要です。この冊子でルールを学び、安全に自転車に乗りましょう。



区役所4階 地域振興課で配布中!

ホームページからもダウンロードできます!

みんなのサイクルルールブックで検索

問合せ 地域振興課 ☎ 320-8392 fax 322-5063

「平成29年度 地域のつどい」報告

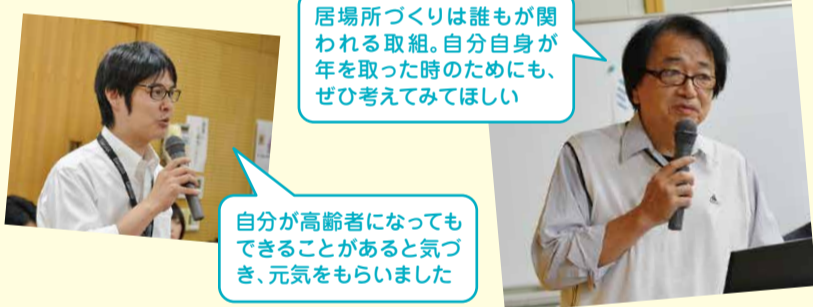
誰もが参加できる話し合いの場

地区ごとに毎年開催される「地域のつどい」。日頃から地域をより良くしようと活動している人や、住んでいる地域をもっと知りたいという人など、延べ300人が参加しました。「なるほど」「そうだったのか」と感じるさまざまな意見や質問が出され、身近な課題解決に一步近づく、有意義な時間でした。

第1地区

6月15日(木) 戸部コミュニティハウス

「団塊の世代が75歳を迎える2025年に向けて、何をすべきか。」地域の仲間づくりや交流の場としての「居場所づくり」に挑戦している取組に、多くの共感が集まりました。



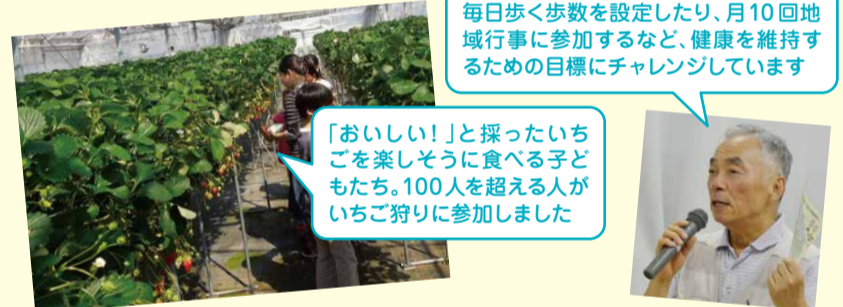
居場所づくりは誰もが関われる取組。自分自身が年を取った時のためにも、ぜひ考えてみてほしい

自分が高齢者になってもできることがあると気づき、元気をもらいました

第4地区

6月17日(土) 一本松小学校

地域全体で行っているみんなの食堂、子どものために行っているいちご狩りや野外炊事についての報告がありました。また、個人で取り組んでいる健康目標のための取組も紹介されました。



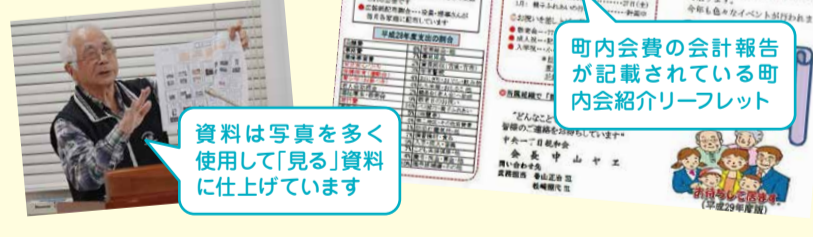
毎日歩く歩数を設定したり、月10回地域行事に参加するなど、健康を維持するための目標にチャレンジしています

「おいしい!」と採ったいちごを楽しそうに食べる子どもたち。100人を超える人がいちご狩りに参加しました

第2地区

6月8日(木) 区役所3AB会議室

中央一丁目親和会が作成している町内会勧誘のためのリーフレットや、一年間の活動を紹介した資料が会場で紹介されました。参加者からはわかりやすいと好評でした。



資料は写真を多く使用して「見る」資料に仕上げています

町内会費の会計報告が記載されている町内会紹介リーフレット

第5地区

6月23日(金) 西公会堂

横浜駅周辺整備や高齢者詐欺の実態、帷子川洪水浸水想定区域についてなど、地域に密接な情報提供があり、活発な質疑を通して理解を深めました。



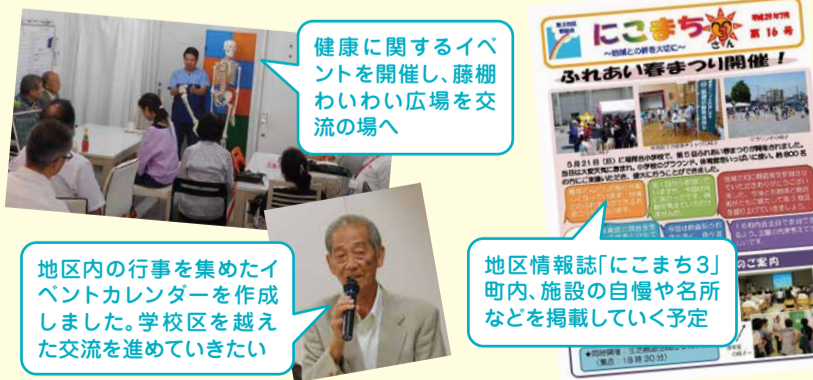
帷子川の浸水はいつ起こるか分からない。明日がもしも。勉強会をして備えていきたい

高齢者詐欺の実態の話の中で「だまされやすい心理チェック」も実施

第3地区

6月30日(金) 生活創造空間にし

「顔の見える関係づくり」をテーマに、地域で取り組む「居場所づくり」「情報発信」「つながりづくり」について発表がありました。



健康に関するイベントを開催し、藤棚わいわい広場を交流の場へ

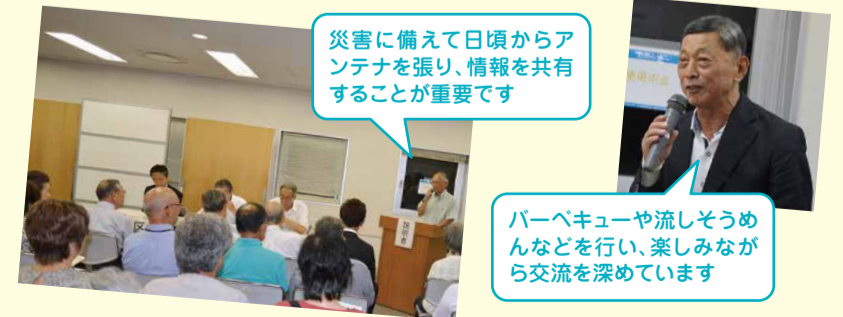
地区内の行事を集めたイベントカレンダーを作成しました。学校区を越えた交流を進めていきたい

地区情報誌「にこまち3」町内、施設の自慢や名所などを掲載していく予定

第6地区

7月3日(月) 西スポーツセンター

阪神・淡路大震災の体験を交えた防災の説明は、臨場感にあふれ参加者が真剣に聞き入っていました。また、自ら神輿会を立ち上げた町内会長が、交流を進める秘訣について紹介しました。



災害に備えて日頃からアンテナを張り、情報を共有することが重要です

バーベキューや流しそうめんなどを行い、楽しみながら交流を深めています

問合せ 地域力推進担当 ☎ 320-8319 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

戸籍課・保険年金課の混雑状況が、リアルタイムで確認できます

混雑状況がひと目でわかる!

パソコンやスマートフォンなどで、窓口の「待ち人数」を確認できるようになりました。混雑する時間帯を避けたり、待ち時間の見通しを立てる目安としてご利用ください。

窓口番号	現在の受付番号	待ち人数
3番	165	6人
7番	517	0人

該当窓口

区役所1階

転出・転入手続きなど
戸籍課

国民健康保険の加入など
保険年金課

西区 窓口混雑状況 で 検索

問合せ 登録担当 ☎ 320-8335 fax 324-3585
保険係 ☎ 320-8425 fax 322-2183

ボランティアガイドになってあなたのまちを案内しよう!

魅力を知り、伝えてみよう

来年4月のガイドデビューを目指し、仲間と一緒にまち歩きツアーをつくる講座です。西区の新たな魅力を発見し、ガイドしてみませんか?

西区まち歩きガイド養成講座 「わが町、西区を知る」受講生募集

全8回

20人限定

【前半】西区の歴史講義、ガイドツアーの体験、鉄道遺構・掃部山エリア・みなとみらいなどを専門家の講義と解説とともに見学

【後半】ガイドの心構え講義、実地調査、オリジナルコース作成、ガイド実地訓練

日時 10月21日(土)、11月11日(土)、
21日(火)、12月7日(木)、
16日(土)、平成30年1月27日(土)、
2月17日(土)、3月3日(土)

会場 西区役所ほか

対象 原則として西区在住・在勤で全8回参加できる人 抽選20人

申込み 9月19日(火)までに、電話・FAX・Eメール(ni-gakushu@city.yokohama.jp)・または直接来庁(4階48番窓口)にて、氏名・年齢・住所・電話番号を連絡



ご参加お待ちしております

詳細は「わが町、西区を知る」で 検索

問合せ 地域振興課 ☎ 320-8392 fax 322-5063

「高齢者の『孤立』から考える」 ～これからの地域でのつながりづくり～

ヒントが学べる講演会

今、地域とのつながりがない、誰にも頼れないなどの高齢者の「孤立」という状況がクローズアップされています。「孤立」の背景、最近の地域を取り巻く状況などを通じて、これからの地域でのつながりづくりや活動のヒントを、朝日新聞デジタルのコラム「50代からの地域デビュー」で人気の佐藤陽氏がお話します。

日時 10月6日(金)14時～15時30分
※開場13時30分 ※予約不要

講演 お互い様のつながりづくり
～地域での見守りの大切さ～

講師: 佐藤 陽氏
(十文字学園女子大学 副学長
人間生活学部人間福祉学科教授)

会場 西公会堂(岡野1-6-41)



佐藤 陽氏

問合せ 福祉保健課 ☎ 320-8437 fax 324-3703

書類作成のプロ! 行政書士に相談しよう

無料相談を区役所で開催

官公署に提出する書類の書き方で、困ったことはありませんか?区役所では月に一回、行政書士相談を無料で行っています。以下の内容でお困りでしたら、ぜひご利用ください。

官公署に提出する書類の作成

(地方自治体、警察署、入国管理局、
税務署、法務局 など)

- 相談例
- 遺言書の作成と相続手続
 - 成年後見などの権利擁護について
 - クーリングオフ手続
 - 土地利用について
 - 著作権について など

予約
不要

開催日 毎月第4木曜13時～16時
(今月は28日)

開催場所 区役所1階 総合案内所

問合せ 広報相談係 ☎ 320-8321 fax 314-8894

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

特別展「芸の俤 山田流と宝生流の名人たち」

箏曲・山田流と能・宝生流の
名手たちの写真や縁の品など
8月26日(土)～10月9日
(祝・月) 9時～20時
休館:9月11日、10月2日(月)
曲 横浜能楽堂(紅葉ヶ丘27-2)
問 横浜能楽堂
☎263-3055 fax263-3031
※有料公演があるときは、特別展入場に
公演チケットが必要です



横浜地方法務局 休日相談所

相続など各種登記、供託、戸籍、遺言などの
相談に、公証人・司法書士などが応じます
10月1日(日) 10時～16時
曲 横浜第2合同庁舎1階 共用会議室
(中区北仲通5-57)
申 電話にて受付中
問 横浜地方法務局総務課
☎641-7461 fax651-3395

第3地区 福祉フェスタ

今年で8回目!模擬店やステージ発表、
抽選会も楽しめます
10月7日(土) 9時50分～15時
曲 生活創造空間にし(浜松町14-40)
問 ガッツ・びーと西 福祉フェスタ担当
☎250-6506 fax251-6315

西区困基連盟主催 困基大会

10月8日(日) 10時～15時30分
曲 西公会堂(岡野1-6-41)
区内在住・在勤の人 先着50人
¥2,000円 高校生以下:1,000円(弁
当代・賞品代含む)
申 当日9時30分～ 直接来館
問 西区困基連盟事務局 豊田貞夫
☎321-2033

地域安全西区民のつどい

小・中学生による防犯ポスター入選作品の
展示と表彰、県警音楽隊による演奏など
10月14日(土) 14時～16時
曲 西公会堂(岡野1-6-41)
当日先着400人
問 戸部警察署生活安全課防犯少年係
☎324-0110

講演 「障害のある子の親なきあと」

【にこまちステップ・アップ講座②】
地域とのつながりを作りたいと考えてい
る家族のおもいについて、支援者の立
場からお話します
講師:瀧澤久美子氏(横浜市社会福祉
協議会障害者支援センター 横浜市あ
んしんマネジャー)
10月23日(月) 14時～16時
曲 区役所3階AB会議室
先着100人
申 受付中 電話、FAXまたはEメール
問 事業企画担当
☎320-8437 fax324-3703
✉ni-hukuho@city.yokohama.jp

講演「がんばるパパママへの 応援メッセージ」

正解のわからない子育てに疲れたら、幸
せ子育てのコツを届けます
講師:大豆生田啓友氏(玉川大学教授)
10月29日(日) 10時30分～12時
曲 富士ゼロックス お客様価値創造セ
ンター(みなとみらい3-6-1 みなとみら
いセンタービル 4階)
子育て中の養育者および子育て支
援に関心がある人 先着80人
2歳以上 先着10人 予約制
申 9月11日(月)8時45分～ 電話または
ホームページ「西区子育て講演会」で検索
問 こども家庭支援課
☎320-8402 fax322-9875

介護予防講演会 「心に響く音楽療法」

歌を歌って、リズムを感じて脳を活性化!
講師:前田キヨ子氏(日本音楽療法学会
認定音楽療法士)ほか
10月27日(金) 14時～16時
曲 横浜美術館レクチャーホール(みなと
みらい3-4-1)
おおむね65歳以上(区民優先) 先着
200人
申 9月12日(火)8時45分～電話または直
接来庁(区役所2階22番窓口)
問 高齢担当
☎320-8410 fax290-3422

施設から

東小学校 コミュニティハウス

〒220-0033 東ヶ丘59
☎fax263-1111

ミクロの科学教室～10億分の 1mの世界を体験しよう～

普通の顕微鏡では見ることができない、
白黒のナノ世界を見てみよう
9月23日(祝・土) 10時～12時
小学生と保護者 先着20組 ¥200円
申 9月2日(土)～ 電話

よく飛ぶ! 模型ヒコーキづくり教室

10月16日(月) 9時30分～12時
先着25組 ¥300円
申 9月11日(月)～10月12日(木) 電話

はじめてのボイストレーニング

腹式呼吸で思いっきり声を出し、明るく、
知っている曲と一緒に歌いましょう
10月5日、19日(木) 10時～11時
先着10人 ¥500円(2回分)
申 9月11日(月)～ 電話

浅間コミュニティハウス

〒220-0072 浅間町5-375-1
☎311-6085 fax311-6050

開館1周年記念講演会 「子供と一緒に読みたい絵本」

家庭で、学校で、何を読んだらよいか、
小学校図書館司書がお話します
10月14日(土) 13時～14時30分
先着30人 ¥300円(当日持参)
申 9月21日(木)～ 電話または直接来館

ちょっと早めの ハロウィン工作&パレード

10月15日(日) 13時30分～15時30分
曲 平沼集会所(西平沼町5-70)
3歳～小学生 先着20人
¥100円(当日持参)
申 9月15日(金)～ 電話または直接来館

開館1周年記念映画会 「家族はつらいよ」

山田洋次監督の人気映画の上映会
10月21日(土) 13時30分～16時
先着30人 ¥300円(当日持参)
申 9月21日(木)～ 電話または直接来館

藤棚地区センター

〒220-0053 藤棚町2-198
☎253-0388 fax253-0389

ふれあい食堂

親子丼、れんこんの菊花あえ、和風小鉢
9月14日(木) 16時～18時(なくな
り次第終了)
先着30人 ¥高校生以上100円

プレ幼稚園「リス組さん」

親子遊び、絵の具、お話し会、運動会など
10月6日～12月8日(金) 毎週金曜
全10回 10時～11時30分
未就園児と保護者 先着15組
¥5,000円(10回分)
申 9月11日(月)～30日(土) 直接来館
または電話(12日(火)～)

福祉保健だより

9月11日(月)～10月10日(火)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 fax324-3703 こども家庭係 ☎320-8467・69 fax322-9875

	検診名など	日時・内容・対象など	問合せ	
検診・健康相談	食生活健康相談 予約	9月14日(木)9時～12時、9月27日(水)13時30分～16時30分 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	健康づくり係	
	禁煙サポート外来 予約	9月20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	9月20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		
赤ちゃんとその家族	離乳食教室 予約	9月20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	9月20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	9月28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	9月12日、26日、10月10日(火) 受付:9時～9時30分	
		3歳児	9月14日(木) 受付:13時～14時	
	乳幼児歯科相談 予約	9月25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	9月12日、10月10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	9月20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 土曜のみ予約	9月13日(水) お産の経過と呼吸法、産後のママと赤ちゃん 9月20日(水) 母乳のお話、マニティビクス等 ※運動しやすい服装で参加してください。 10月4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 9月23日(祝・土) 【予約開始】9月4日(月) 8時45分～ 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 【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		9月23日(祝・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 10時～12時 受付:9時45分～ 【予約開始】9月4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!

西地区センター
〒220-0073 岡野1-6-41
☎314-7734 fax 320-4260

中央図書館
〒220-0032 老松町1
☎262-0050 fax 231-8299

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

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

**名シェフに習う
「本格フランス料理」**
評判のフランス料理店シェフに、お店自慢の逸品を習います
📅9月26日(火) 10時～13時
👤成人 先着16人 未就学児同伴不可
¥1,500円 申9月12日(火)～ 直接来館(10時～)または電話(13時～)

**体験型 防災ワークショップ
～地域みんなで考える
子育てを通じた防災～**
📅9月30日(土) 13時～16時
👤先着20人 申9月13日(水)～ 直接来館(10時～)または電話(13時～)

もめない「相続」のためには…
財産管理、任意後見について学びます
📅10月5日(木) セミナー:10時～11時30分 個別相談:12時～14時30分
👤先着15人 申9月14日(木)～ 直接来館(10時～)または電話(13時～)

**食品ロス削減とエコ調理
～ワンプレートカフェ料理～**
📅10月7日(土) 13時～15時30分
👤成人 先着16人 未就学児同伴不可
¥800円 申9月18日(祝・月)～ 直接来館(10時～)または電話(13時～)

**靴店店主から習う
本格味噌作り**
良質な材料を使って、オリジナルの味噌を作りましょう
📅10月14日(土) 10時～13時
👤成人 先着16人 未就学児同伴不可
¥3,000円(4kg、容器付)
申9月25日(月)～ 直接来館(10時～)または電話(13時～)

**よこはまウォーキングポイント
歩数計がその場でもらえます!**
📅9月20日(水) 11時～15時
📍横浜駅 中央東口階段上(横浜中央郵便局前)
👤18歳以上の市内在住(新規申込者限定)
【持ち物】本人確認ができるもの(保険証など)

おはなし会
絵本や紙芝居の読み聞かせや、昔話などのおはなしをします
📅9月13日、27日(毎月第2・4水曜) 15時30分～15時50分
🎵1階おはなしのへや
👤ひとりでおはなしを聞ける子～小学生

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
📅9月16日、23日、30日、10月7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
📅9月20日、10月4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

岡野公園
〒220-0073 岡野2-9
☎fax 311-2613

小学生タグラグビー教室
タックルをしないので子どもも安心、タグラグビーを体験してみよう
📅10月1日(日) 10時～12時
📍岡野公園野球場(岡野2-9-1)
👤区内在住の小学1・2年生 先着100人
申9月9日～16日(土)9時～17時電話または直接来館

藤棚地域ケアプラザ
〒220-0053 藤棚町2-198
☎253-0661 fax 253-0698

**人生これから講座
～「老い支度」は死ぬ準備ではない～**
50歳からのライフイベントを通して、その先の人生を考えてみませんか
📅①エンディングノートのすゝめ 9月16日(土) 13時30分～15時
②相続・遺言・後見のお話 10月21日(土) 13時30分～15時
司法書士による個別相談:15時15分～17時
👤各先着25人
申受付中 電話または直接来館

**のげ楽(ラク)たいむ
～野毛山講談会～**
～月替わり見イベント～
第23回ゲスト:講師 神田蘭
📅9月17日(日) 13時～14時
👤当日先着60人

敬老ウィーク 演芸大会
利用者による歌謡、民謡、踊りの発表会観覧
📅9月16日(土) 9時30分～15時
👤先着30人

笑って歌ってお元気講座
懐かしい童謡・唱歌をみんなで歌います。脳活性化で楽しく認知症予防
📅9月17日(日) 10時～11時
👤60歳以上 先着30人
申受付中 直接来館

バードカービング教室
木片からこまどりを彫り出し、色を塗って本物そっくりに仕上げます
📅9月27日～10月18日(水) 毎週水曜 13時30分～15時30分 全4回
👤60歳以上 先着12人 ¥1,000円
申受付中 直接来館

秋のフラワーアレンジメント
かぼちゃと花でハロウィン飾りを作ります
📅10月14日(土) 10時～12時
👤成人 先着16人 ¥2,000円
申9月11日(月)10時～ 直接来館

気軽に楽しく大人の塗り絵
お好みの色を使ってポストカード制作。色鉛筆で色のアレンジを楽しみましょう
📅10月30日(月)、31日(火) 10時～12時
👤成人 先着20人 ¥各300円(教材費)
申9月11日(月)10時～ 直接来館

宮崎地域ケアプラザ
〒220-0031 宮崎町2
☎261-6095 fax 261-6052

**西区再発見!
ぶらり歴史ウォーキング**
成田山別院・掃部山公園・横浜能楽堂など、西区郷土史研究会のガイドで歴史を学びながら歩きます
📅9月20日(水) 14時～15時30分
📍集合場所:野毛山荘2階会議室(老松町26-1)
👤60歳以上 先着15人
申9月10日(日)～ 電話または直接来館

おいしいお茶の入れ方講座
和室からの景色を楽しみながら、緑茶のおいしい入れ方を習い、味わいます
📅10月11日(水) 14時～15時
👤先着20人
申9月11日(月)10時30分～ 電話または直接来館

季節を彩るリースづくり
はじめてでも楽しめる、秋冬を華やかにするリースを作ります
📅10月24日(火) 10時30分～12時30分
👤先着20人 ¥1,900円
申9月15日(金)10時30分～ 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再就職・転職のためのパソコン講座 10月10日(火)、11日(水)、13日(金)、18日(水)、20日(金) 全5回
②エクセル初級 10月17日、24日(火) 全2回
いずれも10時～15時30分
👤女性 各先着12人
¥①19,500円 ②10,800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)
申9月16日(土)～ 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)

**女性のためのシンプル・ヨガ
6か月コース**
ゆったりしたペースでヨガの呼吸法とポーズを無理なく習えます
📅10月4日、18日、11月1日、15日、12月6日、20日、平成30年1月10日、24日、2月7日、21日、3月7日、14日(水) 14時～15時30分 全12回
👤成人 先着24人 ¥15,600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)
申9月11日(月)～ 電話または直接来館

子育て情報

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

「親子で楽しむ音楽会」
生演奏や歌を聴き、音楽に親しもう
📅10月20日(金) 10時～11時
👤未就学児と保護者 先着30組
申9月22日(金)～ 電話または直接来館(9時～16時)

講座のお知らせ

第4地区出前合同育児講座に来ませんか?
手遊び、ふれあい遊びや懇談、育児相談
📅9月22日(金) 10時～11時30分
📍野毛山幼稚園(老松町30)
👤未就学児と保護者
📍南浅間保育園
☎312-0942 fax 312-0867

**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3階
☎264-4355 fax 264-4350

パパと遊ぼう!「スマイル・パパの日」
土曜日はパパと遊ぼう!先輩パパがわが子と一緒に、遊びやトークをリードします。パパどうし仲良くなって、本音トークで盛り上がりましょう
📅9月30日、平成30年2月24日(土) 10時30分～11時30分
👤未就学のお子さんとパパ 申電話または直接来館

パパと遊ぼう!
カラダを使って、たくさん遊びます

パパの子育て本音トーク
育児・家事・仕事のこと…他のパパにも聞いてみよう

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

横浜市民ギャラリー

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

「新・今日の作家展 2017」関連企画 是恒さくら

『ありふれたくじら』を読む
世界各地で聞き集めた鯨にまつわる話
『ありふれたくじら』を著者が朗読します
🕒 9月23日(祝・土)、24日(日) 13時～
13時30分

大人のためのアトリエ講座 トーク「継承のかたち」

ヨコハマトリエンナーレ2017出品作家を
迎え、記憶と記録の継承について話します
出演:小森はるか+瀬尾夏美、山本唯人
🕒 9月23日(祝・土) 14時30分～16時

境之谷公園 こどもログハウス

〒220-0054 境之谷105-1
☎️ fax 253-6972

おはなしコロコロたまてばこ②

高校生による紙芝居とワークショップ
🕒 9月17日(日) 13時～14時

清水ヶ丘公園体育館

〒232-0007 南区清水ヶ丘87-2
☎️ fax 243-4447

第4回感謝デー

人気のスポーツ体験コーナー、ダンスや
和太鼓などのステージ発表のほか、緑日
コーナーや作業所のお菓子販売も
🕒 9月30日(土) 10時～15時30分

第83回 西区民バドミントン大会

男子・女子・混合 1部、2部、3部ダブルス
※出場種目は重複できません

🕒 10月1日(日) 9時～
📍 平沼記念体育館(神奈川区三ツ沢西
町3-1)
👤 区内在住・在勤・在学(中学生以上)・
クラブ在籍者 先着150人(1人1種目)
¥1,200円
🕒 9月17日(日)までに費用持参でウィン
ザーラケットショップ横浜店(高島2-19-12
スカイビル9階 ☎️ 453-1785)または
ウェンブレイ横浜店(北幸1-2-10アス
カ2ビル3階 ☎️ 317-5959)
📞 西区体育協会バドミントン部 竹内
☎️ 322-6165

清水ヶ丘公園屋内プール

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

こども水泳教室 第2期

🕒 10月14日～11月18日(土) 毎週土曜
9時～10時30分 全6回
👤 小学生 抽選30人
¥5,600円(傷害保険料含む)
🕒 9月25日(月)まで(消印有効) 往復はがき
1枚につき1人で、必要事項・性別・学年を記入

初級水泳教室 第4期

🕒 11月7日～12月5日(火) 毎週火・木曜
9時30分～11時、11時～12時30分 全8回
👤 成人 各抽選35人
¥6,100円(傷害保険料含む)
🕒 9月19日～10月3日(火)までに直接
来館 ※選考結果はホームページで公表
(新規のみはがきにて連絡)

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11～3月教室

🕒 11月27日(月)～3月12日(日) 9時～10時50分 全10回
👤 16歳以上 抽選55人 ¥9,000円 ①10月2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

スポーツ・レクリエーションフェスティバル2017

🕒 10月9日(祝・月)、11月5日(日) ①9月15日(金)～ 電話または直接来館

教室名	日程	対象	時間	定員
親子フットサル(園児)	10月9日	園児とその保護者	9時30分～10時30分	20組
親子フットサル(小学生)		小学生とその保護者	10時40分～12時	32組
体験3B体操		どなたでも(当日受付)	12時10分～13時	30人
ショートテニス卓球バドミントンタイム		どなたでも(当日受付)	13時15分～16時45分	40人
体力測定		どなたでも(当日受付)	10時～14時	-
親子ヨガ		小学生以下とその保護者	13時10分～14時	10組
体験ピラティス&ヨガ		中学生以上	14時10分～15時	18人
三ツ沢公園探索ウォーキング		どなたでも	10時～11時	20人
平沼亮三ゆかりの地ウォーキング	11月5日	どなたでも	10時～12時	20人

※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。

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

【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) ①開始時間の30分前から受付

教室名	対象	曜日	時間	定員	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)初級		火	9時～9時50分	15	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～22時	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	小・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
クロール初心者		金	8時～8時50分	15	910
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
シヴァンダヨーガ(土)初級		土	17時～17時50分	15	540
シヴァンダヨーガ(土)中級		土	17時55分～18時55分	15	640
ボディウェイト&エクササイズ		土	11時～11時50分	40	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

※クロール・背泳ぎを25m以上泳げる人

介護いらずの長寿の秘訣

vol.2

📞 高齢担当 ☎️ 320-8410 fax 290-3422

いきいき生活の秘訣は、
“きょうよう(=今日用事がある)”と“きょういく(=今日行くところがある)”

みなさんは、積極的に外へ出かけていますか?趣味や人との交流を楽しんでいますか?閉じこもりがちな生活は、筋力や心肺機能、行動意欲の低下を招くことから、寝たきりや認知症につながる可能性が高いといわれています。いつまでも健康でいきいきとした生活を送りたい…そのためには、地域のさまざまな活動へ参加し、積極的に人との「つながり」を作ることをお勧めします。活動的な生活を送ることは運動機能の維持につながり、人との会話を楽しむことは脳への刺激にもなるため、認知症の予防の効果が期待できます。

地域にはサロンや趣味のグループなど、出かけられる場所がたくさんあります。「自分に合った活動の場を探したい!」という人は、お近くの地域ケアプラザまたは区役所まで

たくさんの方の友達ができ、情報交換をしています。参加することがとても楽しいです。

定期的な活動に参加することで、外出が面倒でなくなり、生活にはりが出ました。

体が軽くなり、気持ちもリフレッシュできます。膝痛や腰痛が改善しました。



介護予防グループ
「金曜玄米ステーション」

にしまろちゃん
のつぶやき

風の音、空の色も秋。そろそろコスモスが楽しみ!