

特集2

令和元年度 西区運営方針と主な取組

地域のつながりづくり

「にこまちプラン*」を推進し、地域の皆さまと一緒に考え課題の解決に取り組めます。また、引き続き地域の「担い手づくり」「居場所づくり」を進めます。

※「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

にこまちプランの推進

- 地区支援チームによる地域の取組支援
- 「にこまちフォーラム」の開催
- にこまちプラン区全体計画の振り返り



にこまちフォーラム

地域活動の担い手支援

- 自治会・町内会、福祉や環境、文化、スポーツ、青少年育成などの地域活動団体等との連携、支援
- 「西区地域づくり大学校」の開催など、地域の新たな担い手づくり



西区地域づくり大学校

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、高齢者の暮らしを支える仕組みづくり、障害のある人への活動サポート、生活困窮者への相談支援、健康づくりなど、誰もが自分らしく安心して暮らせるまちづくりに取り組めます。

切れ目のない子育て支援

- 妊娠期からの子育て支援
- 児童虐待の防止、見守りやネットワークの強化
- 待機児童対策の推進
- 放課後の居場所の充実



赤ちゃん教室

高齢者支援

- 地域包括ケアシステムの推進
- 「お店版認知症ガイド」や「西区在宅療養ガイド」の活用
- 介護予防に関する講演会・研修会の実施

障害者支援

- 障害への理解を深めるため、障害関係情報冊子をリニューアル

生活に困窮している人への自立支援

- 家計のやりくりを支援するワークブックの活用

健康づくり

- 生活習慣病予防や食育推進に向けた情報発信



お店版認知症ガイド

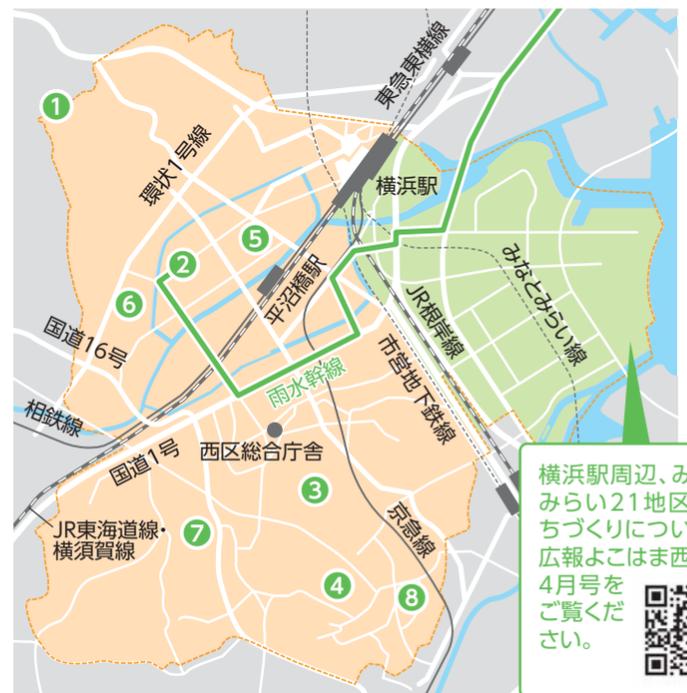
令和元年度の区内の主な事業

- ① **市民病院** (管理棟:西区 診察棟:神奈川区) 令和2年5月予定の移転・開院に向けて新築工事を行っています。
- ② **横浜駅周辺浸水対策** 横浜駅周辺の治水安全度の向上に向けて、新たな雨水幹線(右図 緑線)とポンプ場の設計を進めます。
- ③ **公園整備** (西戸部町2丁目) 公園予定地の土地の取得を進めます。
- ④ **公園整備** (西戸部町1丁目) 防災まちづくりに役立つ公園の整備に向けて、設計を進めます。あわせて接続する道路の整備に着手します。

区民利用施設の改修

- ⑤ **西公会堂・西地区センター** 空調更新 10~12月予定
- ⑥ **西スポーツセンター【メインアリーナ】** 天井改修、空調設置、照明LED化ほか 7月~令和2年1月予定
- ⑦ **藤棚地区センター【体育室他】** 天井改修、照明LED化、給水設備更新ほか 8~12月予定
- ⑧ **野毛山荘** エレベーター、非常灯用蓄電池設備更新 11~12月予定

※工事に伴い、一部のスペースや設備の利用を休止する場合があります。詳細は随時お知らせします



横浜駅周辺、みなとみらい21地区のまちづくりについては
広報よこはま西区版
4月号を
ご覧ください。



西区役所では、[つながりを大切に 誰もがにこやか しあわせにくらせるまち 西区へ]を基本目標に、地域の皆さまとの連携を強め、さまざまな事業に取り組んでいきます。令和元年度に予定されている西区の主な事業・今年度の予算などについてご紹介します。

まちの回遊性向上とにぎわいづくり

第7回アフリカ開発会議やラグビーワールドカップ2019™の開催に合わせて、商店街やまちのにぎわいづくりを推進します。また、区の魅力発信やまちの回遊性の向上、東京2020オリンピック・パラリンピックに向けたスポーツ振興を進めます。

商店街やまちのにぎわいづくり

- 第7回アフリカ開発会議関連イベントの開催
- ラグビーワールドカップ2019™のファンゾーン設置の機会をとらえた商店街PR



第7回アフリカ開発会議関連イベントイメージ

魅力発信・まちの回遊性向上

- 「ことりっぴ横浜西区さんぽ」英語版作成
- 観光マップのデジタル化
- 「ベイバイク」ポート拡大



体験型ラグビー教室

スポーツに親しむ機会づくり

- オリンピック・パラリンピアンによるスポーツ教室
- 体験型ラグビー教室の実施

安全・安心なまちづくり

地域における防災機能や防犯力の強化、交通安全対策を推進します。また、熱中症対策、食中毒・感染症などの健康危機管理に取り組みます。さらに、道路・下水道・公園の適切な維持管理を通じて、誰もが住みやすい環境づくりを進めます。

防災対策

- 地域防災拠点の取組支援
- 防災マップの多言語化
- 大学や企業との協働による帷子川水位上昇調査



地域防災拠点訓練

防犯・交通安全対策

- 振り込め詐欺や特殊詐欺被害の防止
- 青色パトロールの出動拡大
- 全小学校での交通安全教室やスクールゾーンの安全対策



交通安全教室

健康危機管理

- 食中毒・感染症予防、熱中症対策啓発

道路・公園などの適切な維持管理

予算

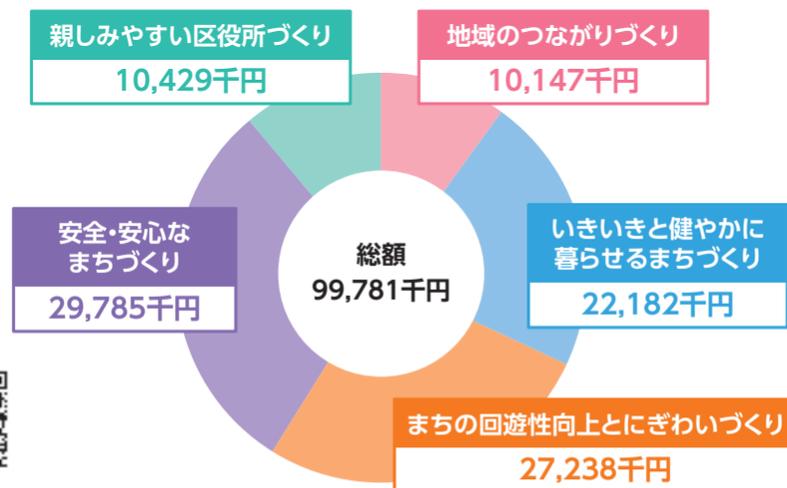
「個性ある区づくり推進費」とは区が独自に企画し、執行する事業費です。

今年度、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は、右グラフのような内訳となりました。事業内容や経費の見直しを行いながら、地域の皆さまと協働して、課題の解決を進めていきます。

予算についての詳細は区役所ホームページをご覧ください。



個性ある区づくり推進費 (自主企画事業費)の内訳



親しみやすい区役所づくりを目指して

丁寧でわかりやすい説明など、お客様の立場に立った窓口サービスの提供、西区の取組・魅力の発信、『チーム西区役所』としての総合力の発揮を目指します。

各施策の詳細は区役所ホームページをご覧ください。



- | | |
|---|---|
| 問合せ 運営方針・主な事業について
区民利用施設の改修について
予算について | 企画調整係 ☎ 320-8327 fax 322-9847
地域振興課 ☎ 320-8393 fax 322-5063
予算調整係 ☎ 320-8306 fax 322-9847 |
|---|---|

NISHI TOPICS 区役所より

特定健診、がん検診を受けましょう

お得な費用で受診できます。早期発見・早期治療が重要です

横浜市国民健康保険特定健康診査(特定健診)を受けましょう ～早期受診キャンペーン実施中～

自己負担額0円。市内の実施医療機関で受診してください(要予約)

- 対象** 横浜市国民健康保険に加入している40歳から74歳までの人
※対象者には5月下旬に「受診券」を送付
- 期間** 2020年3月31日(火)まで
※横浜市国民健康保険以外の健康保険に加入している場合は、加入している健康保険にお問い合わせください。
※後期高齢者医療制度の被保険者(75歳以上の人)は、「横浜市健康診査」を受診してください。

特定健診の検査項目

- 採血(空腹時血糖・中性脂肪・HDLコレステロールほか)
- 検尿(尿糖・尿たんぱく・尿潜血)
- 血圧測定 ●腹囲測定
- 身体計測 ●問診

早期受診キャンペーン ～抽選で1,000人に賞品プレゼント～

- 対象** 9月30日(月)までに特定健診を受診した人(応募不要)



詳しくはこちら▶

横浜市がん検診を受けましょう

職場などで受診機会のない市内在住の人は、協力医療機関で「横浜市がん検診」が受けられます。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。ぜひご利用ください。

前立腺がん(PSA検査)

- 内容** 血液検査
- 対象** 50歳以上の男性(年度*1に1回)
- 費用** 1,000円

肺がん

- 内容** 胸部X線検査
- 対象** 40歳以上(年度*1に1回)
- 費用** 680円

乳がん

- 内容** ①マンモグラフィ検査
②視触診+マンモグラフィ検査
- 対象** 40歳以上の女性(2年度*1に1回)
- 費用** ①680円 ②1,370円

胃がん*2

- X線検査** **対象** 50歳以上(2年度*1に1回)
費用 3,140円
- 内視鏡検査** **対象** 50歳以上(2年度*1に1回)
費用 3,140円

子宮頸がん

- 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)
- 対象** 20歳以上の女性(2年度*1に1回)
- 費用** ①1,360円 ②2,620円

大腸がん

- 内容** 便検査 **対象** 40歳以上(年度*1に1回) **費用** 無料

※1 4月1日～翌年3月31日(年齢は翌年度4月1日時点)
※2 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。

特定健診・がん検診などに関する詳しいお問い合わせはこちら

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(日曜・祝日・年末年始を除く)
☎ 664-2606 ☎ 664-2828

問合せ 特定健診について 保険係 ☎ 320-8425 ☎ 322-2183 / がん検診について 健康づくり係 ☎ 320-8439 ☎ 324-3703

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場合に、リハビリ教室や中途障害者地域活動センター、専門相談の場があります。お気軽にご相談ください。

①リハビリ教室

～発症から間もない人のプログラム～

生活の活動範囲を広げるためのリハビリを行います。

- 日時** 毎週水曜 13時～15時
- 対象** おおむね40～64歳の脳出血や脳梗塞の後遺症がある人
- 場所** 藤棚地域ケアプラザ(藤棚町2-198)など
- 内容** 音楽療法、言語訓練、リハビリスポーツ、バスでの外出訓練など
- 持ち物** 上履き・飲み物
- 費用** 無料(実費負担あり)



②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～

地域の中で自立した生活を送ることを目指します。

- 日時** 月～金曜 10時～15時30分(週1回、半日から利用可)
- 対象** おおむね40～64歳の脳出血や脳梗塞の後遺症がある人で、基本的な生活動作を行うことができ、自力で通所できる人
- 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、リハビリスポーツ、パソコン、バス旅行など
- 費用** 1,000円/月(行事により別途負担あり)



③高次脳機能障害専門相談

脳卒中や脳外傷を経験し、発症後から意欲がない、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は、コーディネーターに専門相談ができます。

- 日時** 毎月第2・4水曜 10時～12時(要予約)
- 対象** 西区や近隣区在住の当事者、家族、支援者など
- 場所** みらい工房西(藤棚町1-55-3 常盤ビル1階)
- 費用** 無料

問合せ ①②高齢担当 ☎ 320-8410 ☎ 290-3422 / ③みらい工房西 ☎ 243-2513

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

知っていますか?お酒がもたらす影響 適量を守れば楽しいお酒。ですが…

飲み過ぎが原因で、体調不良やさまざまな問題を引き起こしてしまうことがあります。飲酒による心身への影響について、アルコール医療専門医がお話しします。健康的に楽しく飲みたい人、アルコール依存症や家族の飲酒量が気になる人などにおすすめです。

講座 「飲酒と心身の健康に関する講座」
日時 6月28日(金) 14時～16時
講師 湯本洋介医師
 ((独)国立病院機構久里浜医療センター精神科医)
場所 区役所3階B会議室(中央1-5-10)
対象 先着50人(区民優先)



湯本洋介医師

申込 6月3日(月) 8時45分～ 電話、FAXまたはホームページ申込フォームから。手話通訳が必要な場合は、6月14日(金)までにお申し込みください。



問合せ 障害担当 ☎ 320-8450 fax 290-3422

熱中症に気を付けよう 熱中症対策で、元気に暑い日を楽しみましょう

熱中症は、体内の水分や塩分のバランスが崩れることで起こります。梅雨の蒸し暑い日は、まだ体が慣れていないため熱中症になりやすくなります。高齢者や幼児は体温調節が難しいので、特に注意しましょう。

日ごろからの熱中症予防

- ① こまめな休憩と、水分・塩分の補給
- ② 帽子・日傘・日陰を利用
- ③ 室内ではエアコン(28℃以下に設定)を使う
- ④ 暑い日は無理をしない
- ⑤ 公共施設などの涼しく快適に過ごせる場所(クールシェアスポット)で暑さ対策

熱中症の症状は…

軽度	めまい、立ちくらみ
中度	頭痛、吐き気、倦怠感
重度	意識がない、けいれん、呼びかけに反応しない

室内でも熱中症は多発しています。温度計でこまめに室温を確認し、適温を保ちましょう。また、のどの渴きを感じる前に水分をとりましょう。



熱中症になってしまったら…

- 涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめて体を冷やしましょう。
- 水分と塩分の補給をしましょう。経口補水液やスポーツドリンクが最適です。
- 呼びかけに反応しない、自力で水分がとれない場合(重度症状)は、救急車を呼びましょう。



問合せ 健康づくり係 ☎ 320-8439 fax 324-3703

蚊による感染症に注意しましょう 5月から10月頃は、蚊が多く発生する季節です

蚊はデング熱、ジカウイルス感染症、マラリア、日本脳炎などのさまざまな感染症を媒介します。蚊を増やさない環境づくりと、蚊に刺されない対策をしましょう。

蚊は植木鉢の受け皿にたまった小さな水たまりなどに産卵し、水中でふ化した幼虫(ボウフラ)は約2週間で成虫になります。



蚊を増やさないために

- 空き缶や古タイヤなど、水たまりの原因になるものは片付けましょう。
- 植木鉢の受け皿や雨水ますなどにたまった水は1週間に1回は捨てましょう。
- 成虫(蚊)が生息する草むらややぶの草刈りをしましょう。

蚊に刺されないために

- 蚊が多い場所に行くときは、長袖、長ズボンを着用して肌の露出を避けましょう。
- 虫よけ剤を効果的に活用しましょう(虫よけ剤は使用上の注意を守るとともに、発汗などで流れてしまう場合はこまめに塗り直しましょう)。

問合せ 環境衛生係 ☎ 320-8444 fax 320-2907

NISHI INFORMATION 各種お知らせ

6 月号 広報よこはま西区版 読者アンケート

今月の紙面について、ご意見をお寄せください。抽選でにしまろちゃんタオルをプレゼント!

- あなたの年代
- 今月の特集の感想
- 今月号で良かった記事とその理由
- 今後、読んでみたい記事
- その他ご意見・ご感想



【回答方法】はがき・FAX・ホームページで、「読者アンケート6月号」と明記し、広報相談係(〒220-0051 中央1-5-10 西区役所)まで。6月30日(日)必着

広報よこはま西区 読者アンケート [検索](#)

☎ 広報相談係 320-8321 fax 314-8894

お知らせ

子どもプチクッキング

食育のお話と子ども中心の調理・試食
 7月26日(金) 10時~11時30分
 区役所3階栄養相談室(中央1-5-10)
 区内在住 3歳以上の未就学児と保護者 先着20組 【持ち物】エプロン・バンダナ・手拭きタオル(親子とも)
 6月11日(火)~ 直接来庁(区役所2階26番窓口)、電話またはFAX。必要事項・年齢・アレルギーの有無を記入
 健康づくり係
 ☎ 320-8439 fax 324-3703

新治恵みの里 お盆料理教室

横浜の農家に伝わるお盆料理を作りましょう
 8月4日(日) 10時~13時
 いいはる里山交流センター(緑区新治町887)
 市内在住 10歳以上の個人、家族・グループ(2人程度) 先着20人程度
 1人900円(お盆料理作り体験、試食、保険代込み)
 6月15日(土)~ ホームページ申込フォームから
 北部農政事務所農業振興担当
 ☎ 948-2480 fax 948-2488

施設から

西区センター

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

●牛乳のお話とバター作り

牛乳の知識を学びバター作りに挑戦
 6月28日(金) 10時~11時30分
 成人 先着22人 ¥100円
 ※未就学児入室不可(一時託児有 詳細は申込時確認)
 6月11日(火)~ 直接来館(10時~)または電話(13時~)

●おもちゃの病院

7月14日(日) 10時~13時
 幼児~小学3年生と保護者
 部品代(実費)
 6月16日(日)~ 直接来館(10時~)または電話(13時~)

横浜能楽堂

〒220-0044 紅葉ヶ丘27-2
 ☎ 263-3055 fax 263-3031

●横浜狂言堂「こども狂言堂」

狂言「柿山伏」(大蔵流)山本泰太郎
 狂言「釣針」(大蔵流)山本則俊
 7月14日(日) 14時開演(13時開場)
 子ども(18歳以下)500円、大人2,000円(全席指定)
 子ども:販売中 大人:6月8日(土)12時~(電話、ホームページ申込フォームまたは直接来館(9日(日)~))

第44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3日(日・祝) 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3~17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)。募集要項および申込書は、5月30日(木)から、区役所、西区センター、藤棚地区センターで配布するほか、区役所ホームページから入手できます。 [横浜市 第44回西区民まつり](#) [検索](#)

注意事項 会場では政治的・宗教的活動などはできません。営利目的でステージ出演はできません。応募多数の場合は抽選などにより出演者・出店者を決定します。詳細は募集要項を確認してください。

◆ステージ出演者

区内在住、在学、在勤の団体
 戸部公園内ステージ
 出演時間:10分程度(準備、撤収を含む)
 ジャンル:ダンス、楽器演奏、合唱など
 ※7月29日(月)午後開催(予定)の「ステージ運営会議」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、店舗や企業およ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(3.6×2.7m、机2卓、椅子3脚を含む)電源利用可(要申請)。
 1区画8,000円(企業または企業で構成された団体などの場合1区画12,000円)
 「くらしの広場」担当(地域振興課)
 ☎ 320-8387 fax 322-5063



福祉保健だより

6月11日(火)~7月10日(水)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 肺がん 予約 50人	検診日:7月16日(火)9時~(予約時に指定) 胸部X線検査 680円 【予約】7月9日(火)まで	市内在住で40歳以上 ※年度に1回受診できます 【無料対象】後期高齢者医療制度が適用される人...「後期高齢者医療被保険者証」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 中国残留邦人等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 上記以外の70歳以上の人...保険証など年齢の確認できるものをお持ちください 平成30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13日(木)13時30分~16時30分、26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19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19日(水)13時30分~16時	骨密度測定を実施し、生活習慣改善などの相談に応じます			
女性の健康相談 予約	随時	不妊、避妊、思春期・更年期、妊産婦などの相談に助産師が応じます		こども家庭係		
赤ちゃん和家人	離乳食教室 予約	6月19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)の子どもと家族 離乳食の講話と試食、情報交換など		健康づくり係	
	子ども食生活健康相談 予約	6月19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13日、7月4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18日、7月9日(火)受付:9時~9時30分			
		3歳児	6月20日(木)受付:13時~14時			
	乳幼児・妊産婦歯科相談 予約	6月24日(月)13時30分、14時、14時30分	歯科健診、歯みがき指導 未就学児、妊産婦 【持ち物】母子健康手帳、歯ブラシ(仕上げ用)、タオル			
	母乳育児相談 予約	6月11日、7月9日(火)13時15分~15時	母乳、授乳、育児に関する相談※授乳時間に合わせておいでください【持ち物】母子健康手帳			
ほっとたいむ 予約	6月26日(水)10時~11時30分	わが子の成長は嬉しいですが、ついイライラすることはありませんか。そんな気持ちを話す場です				
プレパママ教室	6月12日、7月10日(水)	13時30分~15時30分(受付:13時15分~)	お産の経過と呼吸法、産後のママと赤ちゃん		こども家庭係	
	6月19日(水)		母乳のお話、マタニティピクス ※運動しやすい服装で参加			
	6月26日(水)		沐浴、妊婦疑似体験など ※なるべくパートナーと一緒に参加			
	7月3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			



日 時 場 所 対 象・定 員 費 用 一 時 託 児
 申 込 み 問 問 合 せ 電 話 FAX Eメール



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。

藤棚地区センター

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

●ウクレレ ロビーコンサート
 国際的に活躍中のハワイ州公認ソリストの演奏
 ㊿7月13日(土) 13時～14時

●素敵な歩き方講座※
 元ミュージカル俳優に綺麗に見える歩き方を習います
 ㊿7月11日(木) 10時～11時30分
 ㊿先着16人 料1,000円

●洗練された大人メイク講座※
 骨格をいかしたバランスメイクを習います
 ㊿6月25日(火) 10時～11時30分
 ㊿先着10人 料1,000円

●くつろぎサロン※
 コーヒーを楽しみながら、精神疾患のある人・家族と交流します
 ㊿6月29日(土) 13時30分～15時30分
 ㊿先着40人
 料500円(コーヒーとお菓子付)

※【申込方法】6月11日(火)～ 直接来館または電話(12日(水)～)

境之谷公園子どもログハウス

〒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、えさやり体験
 ㊿6月15日(土) 10時～12時
 雨天は6月16日(日)に延期
 【持ち込み可】棒状に切ったニンジン・リンゴ・キャベツ

●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
 ㊿6月30日(日) 13時～14時
 ㊿幼児(保護者同伴)～中学生
 ※上記の時間は遊具で遊べません。

●七夕まつり
 短冊に願い事を書いてササに飾ろう
 ㊿7月1日(月)～7日(日) 9時30分～16時30分
 ㊿幼児(保護者同伴)～中学生

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2019」作品大募集
 四つ切サイズ画用紙(38×54cm)、縦横自由、1人1点。応募作品は全て展示(会期:7月19日(金)～28日(日))
 【テーマ】「家」または自由テーマ
 ㊿市内在住・在学の0～12歳
 ㊿7月4日(木)～6日(土) 10時30分～16時 直接来館※応募前に必ずチラシ、ホームページを確認

ダンボールでつくろう 100かいだてのいえ



ダンボールで自分だけの家をつくろう。作品は「横浜市こどもの美術展2019」で展示
 講師:いわいとしお(絵本作家)
 ㊿7月13日(土) 13時30分～16時30分
 ㊿小学生 抽選50人
 料1,500円
 ㊿～6月29日(土) 往復はがきに必要事項・学年を記入、直接来館(10時～)またはホームページ申込フォームから

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
 マス目を順々に踏む運動で健康増進
 ㊿7月3日、17日、31日(水) 10時～11時 全3回
 ㊿先着15人
 【持ち物】運動できる服装・飲み物・タオル
 ㊿受付中 直接来館または電話

野毛山荘

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

●のげ楽たいむ ～昭和の名曲演奏会 夏の陣～
 ゲスト:日ノ出サンデーズ
 ㊿6月22日(土) 13時30分～14時30分
 ㊿当日先着80人

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
 ㊿mitsuzawayc-yoyaku@yspc.or.jp

流しそうめん教室※



流しそうめん体験と竹細工クラフト
 ㊿8月4日(日) 10時～14時
 ㊿抽選40人
 料中学生以上1,000円、小学生800円、未就学児400円、3歳以下100円

●夏休み自由研究教室※
 夏休み自由研究となるような工作や流しそうめんを楽しもう
 ㊿①8月6日(火) ②8月7日(水) 各9時30分～13時
 ㊿①小学1～3年生 ②小学4～6年生 各抽選50人
 料1,000円(流しそうめん参加家族1人200円)

※【申込方法】6月15日～29日(土) 往復はがき(消印有効)、Eメールに必要事項・学年を記入、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

●土ようびのおはなし会
 楽しいお話、不思議なお話、いろいろな絵本を読みます
 ㊿6月15日、22日、29日、7月6日(土) ①14時～ ②14時30分～(各20分)
 ㊿①ひとりでおはなしを聞ける子 ②小学生

●定例おはなし会
 絵本、紙芝居の読み聞かせ、昔話など
 ㊿6月12日、26日、7月10日(毎月第2・4水曜) 15時30分～15時50分
 ㊿ひとりでおはなしを聞ける子～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
 ㊿7月3日(毎月第1・3水曜) 11時～11時20分※6月19日(水)はお休み
 ㊿0～3歳児と保護者 先着15組

浅間コミュニティハウス

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

●小学生 夏のおはなし会
 こわいおはなし、パネルシアターなど
 ㊿7月20日(土) 10時30分～11時20分
 ㊿小学生 先着15人
 ㊿6月20日(木)～ 直接来館または電話

藤棚地区センター体育室ほか 一部臨時休館のお知らせ

体育室天井改修等の工事のため、次の期間は体育室、図書コーナー、グループ室が使用できません。

㊿8月～12月(予定)
 問 地域振興課
 ☎320-8393 fax 322-5063

盆踊り練習会

にしく音頭やアラメヤ音頭を練習して地域のお祭りで踊りましょう
 6月25日(火) 13時～14時30分 ㊿西地区センター ☎314-7734
 7月1日(月) 13時30分～15時 ㊿東小学校コミュニティハウス ☎263-1111
 7月2日(火) 13時～14時30分 ㊿藤棚地区センター ☎253-0388
 7月4日(木) 13時30分～15時 ㊿戸部コミュニティハウス ☎231-9865
 7月9日(火) 13時30分～15時 ㊿西前小学校コミュニティハウス ☎311-8043
 7月10日(水) 13時30分～15時 ㊿平沼集会所 ☎320-9608
 7月17日(水) 13時30分～15時 ㊿軽井沢コミュニティハウス ☎324-6771
 7月23日(火) 13時30分～15時 ㊿稲荷台小学校コミュニティハウス ☎263-0614

㊿各施設とも先着20人
 ㊿6月11日(火)～ 各施設に直接来館または電話。詳細は各施設へ



子育て情報

出前合同保育講座 第一地区親子ふれあい会に来ませんか

保育士などと一緒に親子ふれあい遊びを楽しみましょう
 ㊿6月19日(水) 10時～11時30分
 ㊿戸部コミュニティハウス(御所山町1-8)
 ㊿未就園児と保護者
 料100円 ※親子ふれあい会の参加費として

南浅間保育園の「カンガルークラブ」に遊びに来ませんか

未就園児と保護者の集いの場です。親子で一緒に室内や園庭で遊べます
 ㊿南浅間保育園(南浅間町23-3) ☎312-0942 fax 312-0867

■園庭開放
 保育園の遊具を使って遊べます
 ㊿月～金 8時30分～13時30分

■育児相談
 育児に関する相談ができます
 ㊿月～金 9時～16時

■かんがるーむ開放
 室内のおもちゃで遊べます
 ㊿月～金 9時30分～11時30分
 ※ランチタイム(11時30分～12時15分)は持参の弁当など飲食できます

■カンガルー文庫
 絵本を貸し出しています。1回につき、1人3冊、2週間以内に返却
 ㊿月～金 9時30分～11時30分



詳細は [南浅間保育園](#) [カンガルークラブ](#) [検索](#)

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 問 合 せ 電 話 FAX Eメール

東小学校コミュニティハウス
〒220-0033 東ヶ丘59
☎263-1111

●**ファブリックペイント教室**
好きな絵を描いて自分だけのTシャツを作ります
🕒6月20日(木) 10時～12時
👤先着10人 料 1,000円
📍6月12日(水)～ 直接来館、電話またはFAX

にしとも広場
〒220-0051 中央1-5-10(区役所1階)
☎620-6624
✉ni-shiencenter@star.ocn.ne.jp

●**正座をしないテーブル茶道**
椅子に座っての茶道体験。和菓子付き
🕒6月15日(土) 10時～11時30分
👤先着6人 料 500円
📍6月11日(火)～ 直接来館、電話、FAXまたはEメール

●**親子で楽しむお話し会**
マットの上でゆったり楽しむ読み聞かせ
🕒6月29日(土) 10時～11時30分
👤先着20組
📍6月11日(火)～ 直接来館、電話、FAXまたはEメール

西前小学校コミュニティハウス
〒220-0051 中央2-27-7
☎311-8043

●**トーンチャイムとミュージックベルの演奏会**
アンサンブル演奏を楽しめます
🕒6月29日(土) 13時30分～14時30分
👤先着30人
📍6月11日(火)～ 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

●**横浜港歴史講座 横浜港と関東大震災**
関東大震災時の横浜港の様子と復興の状況などのお話
🕒7月11日(木) 14時～15時30分
👤先着30人
📍6月12日(水)～ 直接来館または電話(10時30分～)

フォーラム南太田
〒232-0006 南区南太田1-7-20
☎714-5911 ☎714-5912

●**女性のためのパソコン講座**
①エクセル中級
7月13日(土)、14日(日) 全2回
②再就職・転職のためのパソコン講座
7月24日(水)、25日(木)、26日(金)、29日(月)、30日(火) 全5回
いずれも10時～15時30分
👤女性 各先着12人
料 ①10,800円 ②19,500円
※免除制度あり(要問合せ)
👤1歳半以上の未就学児 各先着 有料 予約制(4日前まで)
📍6月17日(月)～ 電話またはホームページ申込フォームから
パソコン講座専用申込先: ☎862-4496 (9時～16時、日・祝・第4木曜を除く)

●**子育てママの、すっきりヨガ3か月コース**
🕒7月2日、16日、8月6日、20日、9月3日、17日(火)
10時30分～11時45分 全6回
👤女性 先着18人
料 4,200円
👤2か月以上の未就学児 先着 有料 予約制(4日前まで)
📍6月11日(火)～ 直接来館、電話またはホームページ申込フォームから

軽井沢コミュニティハウス
〒220-0001 北軽井沢24
☎324-6771

●**おはなしのへや**
おはなし会、パネルシアター
🕒6月12日(水) 16時10分～16時40分
👤幼児～小学生 当日先着20人

戸部コミュニティハウス
〒220-0043 御所山町1-8
☎231-9865 ☎231-9866

●**私の終活講座**
最後まで自分らしい人生を送るための基本的な事を学びましょう
🕒①7月6日(土) 13時30分～15時 エンディングノートの書き方
②7月20日(土) 13時30分～15時30分 遺言書と相続についての話
👤各先着12人
📍6月11日(火)～ 直接来館または電話

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

●**夏休み子ども球技教室**
📍6月11日(火)～30日(日)ホームページで必要事項を記入。応募多数の場合は抽選。
申込み期間後に空きがあれば7月6日(土)～ 直接来館にて先着受付
料 1回800円 人数 テニス12人、バドミントン10人

教室名	対象	日程	時間
初めてのテニス①・②	年中～中学1年生	7/26(金)、29(月)他。	①8時40分～9時40分
初めてのバドミントン①・②	小学3～中学2年生	詳細はホームページにて	②9時45分～10時45分

*掲載されている教室以外にも開催しています。詳しくは施設へお問い合わせください

西スポーツセンター 〒220-0072 浅間町4-340-1
☎312-5990 ☎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
📍当日30分前から受付 📍2歳以上の未就学児(要予約) 1回500円

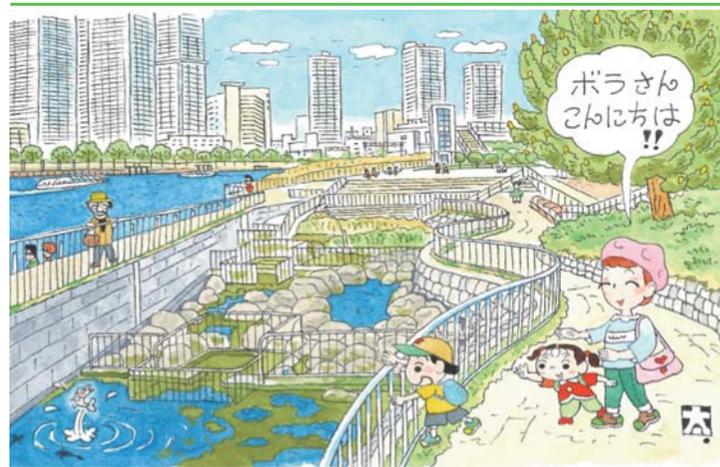
教室名	対象	曜日	時間	定員	費用
バタフライ初級	16歳以上	月	8時～8時50分	15	910
カラダメイクフローヨガ		月	21時～21時50分	40	540
アーリーモーニングヨガ		火	8時～8時50分	40	540
火曜ZUMBA®		火	11時～11時50分	40	640
大人の気楽なバレエパーレッスン		火	12時～12時50分	20	910
からだいきいきメンテナンス		火	12時～12時50分	40	540
Easyダンスレッスン		火	21時～21時50分	40	540
大人のアクロバットレッスン	中学生以上	第1・3・5火	21時～22時45分	20	800
バスケットボールクリニック		第2・4火	21時～22時45分	20	750
エアロピクス初級	16歳以上	水	9時～9時50分	40	640
歌声教室①	50歳以上	第2・4水	12時10分～13時20分	40	540
歌声教室②		第2・4水	13時35分～14時45分	40	540
水曜ZUMBA®/オリジナルエアロ	16歳以上	水	19時～19時50分	40	640
クロール初中級		水	21時～21時50分	15	910
フィットフィット&コア		第1・3・5水	21時30分～22時20分	40	540
インナーシェイプヨガ		第2・4水	21時～21時50分	40	540
木曜ZUMBA®		木	12時～12時50分	40	640
木曜ピラティス		木	21時～21時50分	40	540
エンジョイバスケ		木	21時～22時45分	26	750
水泳マスターズ50	中学生以上	木	21時～21時50分	15	910
リンパボディメンテナンス	16歳以上	金	11時～11時50分	40	540
個人メドレー完泳	中学生以上	金	21時～21時50分	15	910
エンジョイフットサル	16歳以上	第2・4金	21時～22時45分	20	500
ボディウエイト&ピラティス		土	11時～11時50分	40	540
イヴニングヨガ初級		土	17時～17時50分	15	540
イヴニングヨガ中級		土	17時55分～18時55分	15	640
アクアウォーク&クロール	中学生以上	土	21時～21時50分	15	910
フットサルクリニック	16歳以上	土	21時～22時45分	20	750
エキサイトパンチ&キック	小学5年生以上	第1・3・5日	11時～11時50分	40	540
日曜ヨガ	16歳以上	第1・3・5日	12時～12時50分	40	540

*広報掲載後に変更になる場合があります。掲載されている教室以外にも開催しています。詳しくは施設へお問い合わせください。

THE BAYS「ACTIVE STYLE CLUB」 〒231-0021 中区日本大通34
☎663-5280 ✉info@asc.dena-baystars.jp

●**はじめてのフィットネスプログラム** ～西区・中区在住、在勤、在学者限定～

はじめてのヨガ～基本の「き」～	
日時	7月7日(日) 16時15分～17時30分、7月17日(水) 19時～20時15分
対象・定員	18歳以上 先着15人
持ち物	運動のできる服装、タオル、飲み物、区内在住・在勤が確認できるもの(保険証など)
申込み	受付中 直接来館、電話またはEメール(必要事項、年齢、性別を明記)



公園からは帷子川を行き交う
シーバス、対岸のポートサイド地区
の高層マンションが見渡せて、とても
ながめが良い。時折、脇を高島線の
電気機関車が通り過ぎて行く。
題字絵と文 鈴木太郎

飛び跳ねていた。
浜港の海であったのだ。
すぐに魚、エビ、カニ、貝などが住
める生態護岸、潮入りの池、磯場、
干潟、潮溜まりが設けられている
「親水ゾーン」。池では元気にボラが

この地に築造された「横浜港導水
堤」に使われていた麻袋詰めコンク
リートがモニュメントとして設置さ
れている。ここは、しばらく前は横
濱港の海であったのだ。

園内に入ると、明治時代後期に
この地に築造された「横浜港導水
堤」に使われていた麻袋詰めコンク
リートがモニュメントとして設置さ
れている。ここは、しばらく前は横
濱港の海であったのだ。

第36回
高島水際線公園

温故知新!
西区のイベント