



にし  **11月**
No.265

西区役所 ☎ **045-320-8484** (代表電話)
〒220-0051 西区中央一丁目5番10号

<編集・発行> 西区役所広報相談係
☎320-8321 fax314-8894

西区の人口: 103,761人(10月1日現在)
西区の世帯数: 55,686世帯

▲西区役所
詳細は1ページ 横浜市データをご覧ください ホームページ

QRコード

<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)

<11月の区役所土曜開庁日> 開庁時間: 9時~12時
◆9日 ◆23日
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。

今月の紙面

- ようこそ、ヨコハマ
きれいな街でおもてなし 6~7ページ
- 区役所より
●各種お知らせ 8~9ページ
10~12ページ

特集1 11月8日は「いい歯の日」

からだの健康はお口から

お口の健康は全身の健康に関係しています。健全な発育や健康寿命延伸にも大きく影響します。この機会に歯のこと、お口のことを考えてみませんか。

About photo

いつまでも、健康なからだでとびきりの笑顔に
お口を大きく開けたすてきな笑顔は、周囲の人にも元気を与え、笑顔の連鎖を上げます。
お口の健康を保つことで、からだと心の健康も保ち、いつまでもいきいきとすてきな笑顔で過ごしましょう。



お口の健康は全身の健康とつながっています

歯周病が重症化すると...

- 歯周病菌や炎症によって出る物質が血管を通過して全身をめぐる、いろいろな病気のリスクを高めます

糖尿病、肺炎、早産・低体重児出産、動脈硬化、心筋梗塞、脳血管障害、認知症、関節リウマチ、がんの治療を妨げるなど



むし歯や歯周病などで歯が抜け、お口の機能が衰えると...

- うまく噛めなくなり食べられる食品が減るなど低栄養や体力低下につながり、寝たきりになるリスクを高めます。
- 飲み込む力の衰えにつながり、併せてお口の中が不潔な状態だと、誤嚥により肺炎を起こすことがあります。

お口のためにできること

- **むし歯・歯周病を予防するために**
 - 食後に歯をみがく習慣をつけましょう。
 - 歯垢(プラーク)をしっかり落としましょう。歯ブラシをこまかく動かして、1~2本ずつ磨きましょう。フロスや歯間ブラシを使うのも効果的です。
- **お口をよく動かして機能を維持**
 - 1口30回、よく噛んで食べましょう。
 - 大きな声で歌ったり早口言葉を言ったり、頬や舌の体操をしましょう。

幼児期、学齢期によく噛む習慣をつけることで、健康な歯と口の成長を促すなど生涯の健康につながります。



お口の健康にも効果的!
「ころばんよ体操」にお口の体操(パタカラバージョン)が加わりました!

詳しくは8ページをチェック




- **かかりつけ歯科医をつくる**
 - 磨きづらいところをチェックしてもらいましょう。定期的に自分のお口を知ることも大事です。

健康なお口で周りの人と楽しくおしゃべり、おいしく食事をとりましょう。

よく噛むためにはしっかりした歯が必要です。今ある歯を大事に残すため、年に1~2回は歯科医院で検診をしてもらうことが大切です。

お口を清潔に保つことは生活習慣病や風邪・インフルエンザの予防にもつながります。少しでも気になる場所があったらお近くの歯科医院に、また通院不可能な人は西区在宅歯科医療相談室にご相談ください。



西区歯科医師会会長 妹尾明寛 歯科医師 (浅間台歯科医院)

4月1日、横浜市歯科口腔保健の推進に関する条例が施行されました。子どもから高齢者までいきいきと毎日を送るために、みんなで歯と口の健康づくりに取り組みましょう。詳しくは市のホームページでご確認ください。

横浜市 歯科口腔保健 検索

お近くの歯科医院 **西区歯科医師会** 検索
西区在宅歯科医療相談室 ☎080-3696-2676 fax 534-6884
問合せ 健康づくり係 ☎320-8439 fax 324-3703

特集2 ようこそ、ヨコハマ

きれいな街でおもてなし

登録団体
随時募集

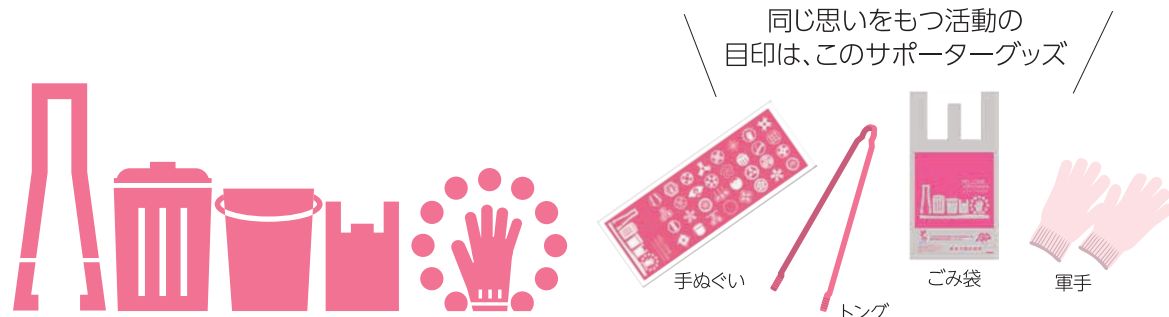
WELCOME
YOKOHAMA
CLEAN SUPPORTER

市内で最も乗降客が多い横浜駅。その周辺をきれいで快適に保つことで、訪れた人に歓迎の気持ちを感じてもらい、横浜を好きになってもらいたい。そんな思いを共にし、活動している皆さんを紹介します。

対象エリア

ウェルカムヨコハマクリーンサポーターとは

対象エリア内の公共空間を自主的に清掃する事業者・団体などを支援し、輪を広げる事業です。在住・在勤、団体などの種別を問わず登録可能です。



港町横浜を世界一美しい街に！をめざして活動しています
NPO 法人美しい港町横浜をつくる会



テナントのみなさんと毎月活動しています
株式会社 OPA 横浜ビブレ



みんなの街です。ポイ捨てはやめよう！
株式会社河内ビル / 有限会社横浜エム・エス



「きれいな街でおもてなし」のために頑張ります
北幸自治会



弁当・飲み物・タバコのポイ捨てはやめてね！
クリオ横浜西口武番館自治会



きれいな街「西区」を目指して活動しています
公益社団法人 全日本不動産協会 横浜支部



毎日西口周辺的环境美化活動を行っています
株式会社高島屋 横浜店



横浜駅きた西口から鶴屋町で活動しています
鶴屋地区街づくり協議会



きれいな街になるように毎日活動しています
ドン・キホーテ 横浜西口店

1人ひとりができること

ポイ捨てはしない

外出時のごみは、自宅に持ち帰り、分別して捨てましょう



清掃活動に参加する

自治会・町内会などの清掃活動に積極的に参加しましょう



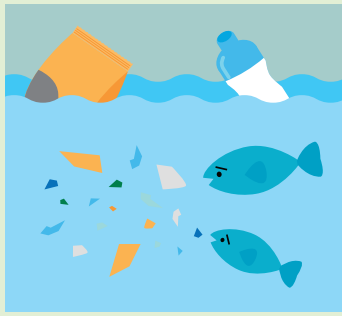
ありがとう！ヨコハマクリーンアップ

ごみを拾ってSNSに投稿。
“ありがとう”を贈り合い、同じ思いをもつみんなとつながりましょう
<https://www.pirika.org/city/yokohama>



街のごみと海洋汚染のはなし

街に散乱したごみは、川を伝って海に流れ出てしまいます。
街をきれいにすることは海の環境を守ることに繋がります。
人も生き物も住みやすい街をめざして、ポイ捨てごみはやめましょう。



■プラスチックごみの現状

世界全体で年間数百万トンものプラスチックが陸上から海洋へ流出しています。
このままでは2050年までに魚の重量を上回る量のプラスチックごみが海洋を占めると予測されています。



毎週日曜日に楽しく活動しています
パーフェクトリパティエ教団 横浜教会



街がきれいになっていくのが嬉しいです
神奈川県立横浜平沼高等学校



ごみを拾う活動より、資源を捨てない啓発
株式会社富士通エフサス



持続可能なまちづくりをめざしています
横浜市みなとみらい本町小学校



みなさんが快適に過ごせる場所を目指して！
南幸安全・安心まちづくり協議会



会員企業一丸となって清掃を行っています
横浜駅東口振興協議会



地域の美化に少しでも貢献できるよう頑張ります
公益財団法人横浜市シルバー人材センター



みんなが楽しめる街になるように！
一般社団法人 横浜西口エリアマネジメント



清掃活動で心も街も清々しく
立正校友会 横浜教会



みなさんが快適に過ごせる街になるように
西口幸栄商店会



住み続けたい街になるように頑張ります
株式会社 リパティエエステート



ポイ捨てをなくしてきれいな西区
西区美化推進員

i NISHI TOPICS 区役所より

にしくecoチャレンジが始まります! 環境に配慮した取組を進めてみませんか

環境に配慮した取組の内容に応じて抽選で景品が当たります。

チャレンジ期間 **11月1日(金)～2020年1月15日(水)**

応募方法

リーフレット(応募はがき)を入手しよう

または

WEBページを確認しよう



3分野(環境・経済・社会)からそれぞれ1つ以上環境に配慮した行動に取り組む

たとえば...

- **環境** 食品ロスを減らそう、ごみ拾いに参加しよう
- **経済** 朝市・マルシェで横浜野菜や畜産物を買おう
- **社会** 環境に関するイベントに行ってみよう など

はがきまたはWEBで抽選に応募して、景品をもらおう

Pick up

環境パネル展「えっ?キリンがいなくなる!？」

絶滅の危機にあるキリンのいまを紹介します

期間 **11月16日(土)～12月27日(金)**

場所 野毛山動物園、中央図書館、西区役所

イベントの内容など詳細はこちら



リーフレット入手先

- 区役所 ● 地区センター
- コミュニティハウス ● 中央図書館
- 区内駅 PR ボックス など

チャレンジの詳細、応募はこちらから



問合せ 企画調整係 ☎ 320-8327 fax 322-9847

お口の健康にも効果的「ころばんよ体操～パタカラバージョン～」が登場 健康長寿を目指しましょう

健康寿命を延ばすためには、体の健康とお口の健康も大切です。

ころばんよ体操～パタカラバージョン～

<p>ころばんよ体操の効果</p> <ul style="list-style-type: none"> ロコモ予防 認知症予防 メタボ予防 	+	<p>新たな効果</p> <p>オーラルフレイル予防 口の機能低下を防ぐ</p>	=	<p>4つの予防効果</p>
---	---	--	---	----------------



パタカラ体操は、「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音することで、食べ物を口で吸う・舌で押しつぶす・飲み込むなどの機能に必要な筋肉を鍛えることができます。

講座

意外と奥が深い! 西区ころばんよ体操講座

日時 **12月4日(水) 13時30分～15時30分**
 場所 区役所3階AB会議室(中央1-5-10)
 講師 健康運動指導士 高垣茂子さん

対象 区内在住、在勤 先着40人
 申込み 11月11日(月)～26日(火)
 電話、FAXまたは窓口(区役所2階22番)

みんなでパタカラバージョンを覚えよう!

詳細は

問合せ 高齢担当 ☎ 320-8410 fax 290-3422

マークの
見方 日 時 場 所 対 象・定 員 持 持 持 物 費 用 一 時 託 見
申 申 込 込 込 込 問 問 合 合 合 合 電 電 話 話 FAX FAX Eメール

西区ふれあい作品展

障害への理解を深め、ふれあいの輪を広げよう

来場者アンケートに答えると、
すてきなプレゼントがもらえます
(各先着50人)

西区域の個別支援級に通う中学生や障害のある人たちの
作品展示、作業所製品の展示・販売などを行います。

期 間 ①12月3日(火)～5日(木) 9時～17時

区役所1階AB会議室、区民ホール(中央1-5-10)

②12月7日(土)～13日(金) 11時～17時

障害者地域活動支援センターcafeアニミ

(みなとみらい2 クロス・パティオ)

※12月10日(火)、11日(水)は閉館日



会場ではすてきな作品のほか、
焼き菓子などの販売もあります

アクセス方法

ランドマークタワー
とクイーンズスク
エアの間にあるモ
ニュメントの下の
階(1階)にあります



問合せ 障害担当 ☎ 320-8417 fax 290-3422

冬の感染症・食中毒対策

インフルエンザウイルス、ノロウイルスから身を守るために

インフルエンザウイルス

問合せ 健康づくり係 ☎ 320-8439 fax 324-3703

どうやって感染するの?

①飛沫感染

くしゃみや咳、つばなどと一緒に飛
んだウイルスを口や鼻から吸い込む

②接触感染

ウイルスが付いた物に触れ、その手
で口や鼻(粘膜)に触る

※主な感染場所…人が多く集まる場所や人が
多く触れる所(電車のつり革・ドアノブなど)

予防策は?

①石けんを使ってしっかりと手洗い

帰宅時や調理前後、食事前などにこまめに手洗
いし、ウイルスの体内侵入を防ぎましょう

②免疫力を高める

免疫力が低下すると感染しやすくなります。十分
な睡眠とバランスのよい食事を心がけましょう

③予防接種を受ける

発病しても重い症状になるのを防ぎます

うつさないために

熱や咳、くしゃみなどの症状が
ある人はマスクをつけましょう

自己判断せずに
早めに医療機関を
受診しましょう

ノロウイルス

問合せ 食品衛生係 ☎ 320-8442 fax 320-2907

どこから感染するの?

①人から

感染者のおう吐物や便に触れた手

②物から

感染者が触れたドアノブや蛇口

③食品から

ウイルスに汚染された食品や感染者が
調理した食品

予防策は?

①適切なタイミングで、石けんを使った手洗い

食事や調理の前以外に、トイレの後、おむつ替え
やおう吐物の片付けをした後など

②食品は十分に加熱(85℃～90℃で90秒以上)

③調理器具は塩素系漂白剤で消毒
塩素系漂白剤を使用できない器具
は、熱湯で加熱消毒しましょう

うつさないために

①便やおう吐物の取扱いに注意

使い捨て手袋やマスクなどを着用して
処理しましょう

詳しくは [吐物処理 横浜市](#) [検索](#)

②症状がある時は食品を取り扱わない

下痢やおう吐などの症状がある場合は
食品の調理はしないこと

ブックスタンプラリー in 西区

秋の読書を楽しもう

応募は1人1回まで

区内で図書を置いている施設をまわって、すてきな景品を
ゲットしよう。

期 間 11月23日(土・祝)～12月24日(火)

景品の応募・交換は12月27日(金)まで

対 象 1歳～小学生と保護者

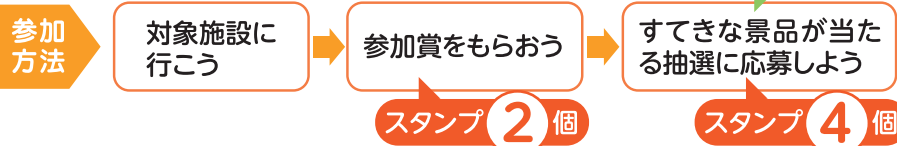
応募方法 スタンプカード裏面に必要事項を記入の上、
区役所4階48番窓口を持参または郵送

景品交換場所 にしとも広場、中央図書館、地区センター(西、藤棚)

対象施設(スタンプカード・スタンプ設置場所 区内17施設)

中央図書館、移動図書館「はまかせ号」、にしとも広場、南浅間保育園、地区
センター(西、藤棚)、コミュニティハウス(西前小学校、稲荷台小学校、軽井
沢、浅間)、ケアプラザ(藤棚、戸部本町、宮崎、浅間台)、神奈川県立図書館、
境之谷公園こどもログハウス、西区地域子育て支援拠点スマイル・ポート

参加賞(先着700人) にしまろちゃんオリジナルハンカチ



詳細は [ブックスタンプラリー in 西区 2019](#) [検索](#)

抽選で120人に素敵な景品が当たる



撮影/多田ユウコ

●幼児向け

『Big Bookうらしまたろう』(著者/藤本真央 出版社/青幻舎)
司書が選ぶ子ども向け絵本



●小学生向け

図書カード
ブックカバー
トートバッグ

問合せ 地域振興課 ☎ 320-8390 fax 322-5063 / 中央図書館サービス課 ☎ 262-0050 fax 231-8299

NISHI INFORMATION 各種お知らせ

【改修工事などによる施設利用制限のお知らせ】
 藤棚地区センター(～12月予定):体育室
 西スポーツセンター(～令和2年1月予定):メインアリーナ

11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11月号」と明記し、広報相談係(〒220-0051 中央1-5-10西区役所)まで。11月30日(土)必着

広報よこはま西区 読者アンケート 検索

問 広報相談係
☎ 320-8321 fax 314-8894

「ひきこもり・不登校・働けない」若者との関わり方について

急速に変化する社会の中で、自立に向けて知っておきたいこと

📅 12月14日(土)
 セミナー:13時30分～15時30分
 個別相談会:15時30分～

📍 自立に悩む若者の家族、地域の人 先着30人
 📍 区役所3階B会議室(中央1-5-10)
 申 11月11日(月)～ 電話またはEメール
 問 よこはま東部ユースプラザ
 ☎ 642-7001 ✉ ypt@sodateage.net

クリスマス・コンサート —西区子ども大会—

おはなしと音楽、パフォーマンスで送る「くるみ割り人形」

📅 12月15日(日) 13時30分～15時30分
 📍 西公会堂(岡野1-6-41)
 📍 先着200人
 申 11月11日(月)～ 区内の地区センターやコミュニティハウスなどにある申込用紙(チラシ)をFAXまたは直接来庁(区役所4階48番窓口)
 問 地域振興課
 ☎ 320-8392 fax 322-5063

「にこまち講座」みんな違っていい みんな違って当たり前 みんなで感じてみよう～地域生活編～

障害のある人や家族から、現在の暮らしや地域との関わりを聞きます

📅 12月8日(日) 13時30分～16時
 📍 区役所3階B会議室(中央1-5-10)
 📍 当日先着80人
 問 事業企画担当
 ☎ 320-8433 fax 324-3703

留学生と一緒に歩いて 西区の魅力再発見

留学生と区民の暮らしや文化を体感。見学箇所の紹介リーフレットを作ります

📅 12月10日(火) 9時30分～17時、2020年1月20日、2月3日(月) 13時30分～17時 全3回
 📍 18歳以上で全3回参加できる人 抽選20人(西区民優先)
 申 11月11日(月)～26日(火) 電話、FAX、Eメールまたは直接来庁(区役所4階48番窓口)
 問 地域振興課
 ☎ 320-8392 fax 322-5063
 ✉ ni-gakushu@city.yokohama.jp

施設から

宮崎地域ケアプラザ

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

●風邪に負けない体づくり健康講座

ダンベルを使ったリズム体操で免疫力を高めます

📅 12月2日、16日、2020年1月6日、20日、2月3日、17日(月) 14時～15時 全6回
 📍 60歳以上 先着20人
 申 11月11日(月)～ 直接来館、電話またはFAX

●けあプラッと歩こう1万歩

西区の歴史に触れながら、区内4つのケアプラザなどを歩いて巡ります

📅 12月4日(水) 9時～12時
 📍 宮崎地域ケアプラザ集合
 📍 先着15人 料 200円
 持 歩きやすい服装、タオル、飲み物
 申 11月15日(金)～ 電話

にしとも広場

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

●にしくフォト散歩「ランドマーク三十六景」野毛山コース

西区開港の歴史を巡りながら、ランドマークの入った写真の撮り方を学びます

📅 11月16日(土) 10時～12時30分(受付:9時45分～、雨天決行)
 📍 JR桜木町駅観光案内所前集合
 📍 先着30人 料 500円
 持 カメラ、スマートフォンなど撮影できるもの
 申 11月11日(月)～ 直接来館、電話、FAXまたはEメール

●水墨画で描く干支の年賀状～子～

講師に学びながら年賀状を描きます

📅 11月30日、12月7日(土) 14時～16時
 📍 各先着10人
 持 小筆(あれば)
 申 11月11日(月)～ 直接来館、電話、FAXまたはEメール

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

●文化祭

利用サークルや地域の人による発表、お茶席など

📅 11月17日(日)
 ①作品展示:10時～15時
 ②ステージ発表:10時30分～14時
 ③お茶席:11時～15時
 📍 ③当日先着50人 料 ③200円

お知らせ

西区新年賀詞交換会

📅 2020年1月7日(火) 15時30分～17時
 📍 ホテル横浜キャメロットジャパン5階ジュビリー(北幸1-11-3)
 料 4,000円
 申 11月1日～29日(金) 所定用紙での振込または費用持参で直接来庁(区役所4階51番窓口)
 問 西区新年賀詞交換会事務局(総務課内) ☎ 320-8308 fax 322-9847

西区放課後キッズクラブ・はまっ子ふれあいスクール 作品展

📅 11月18日(月)～29日(金) 8時45分～17時(18日(月)は10時～、29日(金)は～16時)
 📍 区役所1階区民ホール(中央1-5-10)
 問 西前小学校放課後キッズクラブ
 ☎ fax 323-2645



福祉保健だより

11月11日(月)～12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 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:11月26日(火)9時～(予約時に指定) [予約]～11月19日(火)	📍 市内在住で40歳以上(2020年4月1日時点) ※年度に1回受診できます 料 胸部X線検査 680円 ※無料対象者についてはお問い合わせください	健康づくり係	
	食生活健康相談 予約	11月14日(木)9時～12時 11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、食生活について相談できます		
	禁煙サポート外来 予約	11月20日(水)14時～16時	禁煙のアドバイス、禁煙外来紹介 📍 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		
	生活習慣改善相談 予約	11月20日(水)13時30分～16時	骨密度測定を実施し、生活習慣改善などを相談できます		
	女性の健康相談 予約	随時	不妊、避妊、思春期・更年期、妊娠期から産後まで相談できます		
赤ちゃん と家族	離乳食教室 予約	11月20日(水)13時30分～15時	離乳食の講話と試食、情報交換など 📍 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	健康づくり係	
	子ども食生活健康相談 予約	11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相談できます		
	乳幼児健診	4か月児	11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	こども家庭係
		1歳6か月児	11月19日、12月3日(火)(受付:9時～9時30分)		
		3歳児	11月14日、12月5日(木)(受付:13時～14時)		
	乳幼児・妊産婦歯科相談 予約	11月25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 📍 母子健康手帳、歯ブラシ(仕上げ用)、タオル		
	ほっとたいむ 予約	11月27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		
プレパパママ教室 土曜日のみ 予約	12月4日(水)	ママと赤ちゃんの歯のお話、妊娠中の食生活 持 歯ブラシ、手鏡	📍 妊娠6～9か月の妊婦と家族 持 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		
	11月13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			
	11月20日(水)	母乳のお話、マタニティビクス ※運動しやすい服装で参加			
よちよちパパママ育児教室 予約	11月23日(土・祝)	10時～12時(受付:9時45分～) [予約]11月5日(火)8時45分～	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 📍 妊娠7～9か月の妊婦と家族	📍 生後3～7か月の子どもと保護者 持 母子健康手帳、筆記用具	

マークの
見方 日 時 場所 対象・定員 持ち物 費用 一時託児
申込み 問合せ 電話 FAX Eメール

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。

戸部本町地域ケアプラザ

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

●戸部ケアまつり

子どもからシニアまで楽しめます。おいしい模擬店も多数出店します
📅11月24日(日) 10時30分～14時30分

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
📅11月16日、23日、30日、12月7日(土) ①14時～ ②14時30分～(各20分程度)
👤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
📅11月20日、12月4日(毎月第1・3水曜) 11時～11時20分
👤0～3歳児と保護者 先着15組

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

大きく変わった相続と成年後見制度。老後の暮らしを家族で考えましょう
📅12月7日(土) 13時30分～15時30分
講義:13時30分～14時30分
個別相談会:14時30分～15時30分
👤先着30人
📅11月11日(月)～ 直接来館または電話

●藤棚クリスマスコンサート

男女4人グループによるコーラス。上を向いて歩こう、世界に一つだけの花ほか
📅12月8日(日) 14時～15時
👤先着40人
📅11月11日(月)～ 直接来館または電話

横浜市民ギャラリー

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

●はじめての日本画 絹に描く

絹に墨や岩絵具を使って花を描きます
講師:武田 裕子さん(日本画家)
📅12月7日(土) 13時～17時
👤抽選20人
¥5,500円
📅11月16日(土)
往復はがき(必着)に必要な事項・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



講師作品

●油絵に挑戦

小さなキャンバスに油絵を描いてみよう
講師:東 麻奈美さん(アーティスト)
📅12月14日(土) 13時30分～16時
👤小学4～6年生 抽選25人
¥2,000円
📅11月30日(土) 往復はがき(必着)に必要な事項・学年を記入、直接来館またはホームページ申込フォームから

境之谷公園こどもログハウス

〒220-0054 境之谷105-1
☎fax 253-6972

●もうすぐクリスマス 窓にお絵かき

📅11月25日(月)～12月5日(木) 10時～16時

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

●もちつき体験教室

📅2020年1月11日(土)、12日(日) 10時30分～14時
👤家族・グループ 各先着45組
¥中学生以上1,000円、小学生800円、4歳以上の未就学児400円、3歳以下100円
📅11月15日～29日(金) 往復はがき(消印有効)に必要な事項・参加者全員の氏名・年齢を記入、またはホームページ申込フォームから

戸部コミュニティハウス

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

●おり紙で迎える クリスマスとお正月

📅11月29日、12月6日(金) 10時～12時 全2回
👤先着15人
¥800円
持はさみ、筆記用具
📅11月11日(月)～ 直接来館または電話(12日(火)～)



●子ども お菓子作り

クリスマスに向けたクッキー作り
📅12月7日(土) 10時～12時
👤小学生 先着10人 ¥500円
持エプロン、三角巾、筆記用具
📅11月11日(月)～ 直接来館または電話(12日(火)～)

西前小学校コミュニティハウス

〒220-0051 中央2-27-7
☎fax 311-8043

●晩秋の音楽散歩～弦楽コンサート～

新世界より第2楽章・タイタニックメドレーほか
📅11月30日(土) 13時30分～15時
出演:アンサンブル・アラカルト
👤先着30人
📅11月12日(火)～ 直接来館または電話

西地区センター

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

●筆文字で作る正月飾り

📅12月6日(金) 12時30分～14時30分
👤先着20人
¥500円
📅11月14日(木)～ 直接来館(10時～)または電話(13時～)



●電子レンジで簡単 すぐできる新おせち

おせち・お重の豆知識(講習と料理実習)
📅12月12日(木) 10時～13時
👤先着16人(未就学児同伴不可)
¥800円
📅11月15日(金)～ 直接来館(10時～)または電話(13時～)

浅間コミュニティハウス

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

●クリスマスおはなし会

パネルシアター・手袋人形など
📅①12月7日(土) ②12月14日(土) 10時30分～11時20分
👤①未就学児と保護者 先着12組
②小学生 先着15人
📅11月15日(金)～ 直接来館または電話

●オリジナル財布作り

親子で家庭にある布を再利用した財布を作ります
📅12月15日(日) 10時～12時
👤小学生と保護者 先着6組
¥300円
📅11月15日(金)～ 直接来館または電話(3日以内に費用持参)

藤棚地区センター

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

●パパとリス組さん

パパと一緒に工作や体を動かして遊びましょう
📅12月15日、2020年1月19日、2月16日(日) 10時～11時30分 全3回
👤1歳半以上の未就学児と保護者 先着10組
¥1,500円
📅11月11日(月)～ 直接来館または電話(12日(火)～)

●産後ママのためのボディメイクヨガ

骨盤矯正で体も心もリラックス
📅11月26日、12月3日(火) 10時～11時30分 全2回
👤産後の母親と赤ちゃん 先着10組
¥1,000円
📅11月11日(月)～ 直接来館または電話(12日(火)～)



子育て情報

出前合同育児講座に来ませんか

【第3地区】地区の保育園・幼稚園・ひろばの各施設長や保育士を交えたグループトークや親子ふれあい遊びを楽しみましょう
📅11月25日(月) 10時～11時30分(予約不要)
📍東久保町会館(東久保町29-11)
👤未就学児と保護者
📞南浅間保育園 ☎312-0942 fax 312-0867

児童虐待防止啓発パネルの展示

📅11月6日(水)～15日(金)
📍区役所1階区民ホール(中央1-5-10)



STOP! 子ども虐待 ～地域みんなで子どもを守ろう!～

11月は「児童虐待防止推進月間」です。虐待は子どもの心と体に大きな傷を残します。虐待から子どもを守るためには、周囲の皆さんの気づきが大切です。子どもや保護者からのサインに気づいたらすぐに相談・情報提供(通告)してください

虐待とは…

- **身体的虐待** 子どもの体に外傷が生じる暴行を加えること
- **心理的虐待** 子どもの心を傷つける言動、子どもの前でDVを行うこと
- **性的虐待** 子どもにわいせつな行為をすること、またはさせること
- **ネグレクト** 子どもに無関心なこと、子どもの安全・発達・健康を妨げること

●「虐待かも」と気になったら

「虐待では?」と思った時、「自分自身が虐待をしまいそう」など、一人で悩まずご相談ください

相談・情報提供(通告)連絡先

こども家庭支援課こども家庭係
☎320-8467
(月曜～金曜(祝日・年末年始を除く) 8時45分～17時)

よこはま子ども虐待ホットライン
☎0120-805-240
(年中無休24時間フリーダイヤル)





NISHI INFORMATION 各種お知らせ



- 日 時 場所 対象・定員 持ち物 費用 一時託児
- 申込み 問い合わせ 電話 FAX Eメール

平沼集会所

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

●2019クリスマスマリンパコンサート
マリンパとピアノ。くるみ割り人形、クリスマスメドレー、きらきら星など
📅12月21日(土) 14時～15時
👤先着50人
📅11月14日(木)～ 直接来館または電話(10時30分～)

●利用団体発表会
演技発表、作品展示、ミニ抽選会、コーヒーマスターサービス
📅11月30日(土) 12時30分～16時40分

野毛山荘

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

●楽しいつまみ細工
髪飾りかバグチャームを作ります
📅12月2日(月) 10時～12時
👤先着10人 ¥800円
👜持ち帰り用容器、(あれば)和ばさみ
📅11月11日(月)10時～ 直接来館

●のげふたたいむ～木管楽器三重奏～
ゲスト:松本 美里(オーボエ)、上野 二葉(クラリネット)、柿沼 実咲都(ファゴット)
📅11月23日(土・祝) 13時30分～14時30分
👤当日先着80人

横浜能楽堂

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

●井伊直弼が作った能と狂言
県立歴史博物館で関連企画展も開催
狂言:「鬼ヶ宿」(大蔵流)茂山 千五郎
能:「筑摩江」(喜多流)出雲 康雅
📅2020年2月29日(土) 14時開演(13時開場)
¥S席6,000円、A席5,000円、B席4,000円(全席指定)
📅11月9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(10日(日)～)

第36回横浜かもんやま能(11月24日(日))にて、次のとおり配役を変更します。
狂言:「因幡堂」シテ 茂山 七五三
アド 茂山 逸平

東小学校コミュニティハウス

〒220-0033 東ヶ丘59
☎fax 263-1111

●こんどこそウクレレ教室
なんとかウクレレを弾けるように頑張りませんか
📅12月4日、11日(水) 10時～12時 全2回
👤先着10人 ¥1,000円
📅11月11日(月)～ 直接来館または電話

●かわいい紙粘土干支飾りづくり教室
📅11月30日(土) 15時～17時30分
👤先着10人 ¥500円
👜エプロン
📅11月11日(月)～ 直接来館または電話



スポーツ

第38回 西区ミニバスケットボール大会

📅12月21日(土)、22日(日) 9時～18時
📍富士見台小学校体育館(保土ヶ谷区岩井町307)
👤区内在住・在学の小学2年生以上
※応募多数の場合は調整あり
¥1チーム3,000円(当日持参)
📅11月11日～25日(月) 指定申込書をEメール ※指定申込書、大会要項は西区体育協会(西スポーツセンター(浅間町4-340-1))前のスタンドにて配布
📍西区体育協会バスケットボール部 川戸
☎242-2828
✉y150mk@woody.ocn.ne.jp

ファジーテニスタイム

📅12月21日(土) 13時30分～15時30分
📍西前小学校体育館(中央2-27-7)
👤成人 先着20人
¥100円
📅当日13時～ 西前小学校コミュニティハウス(中央2-27-7)で受付
📍西区さわやかスポーツ普及委員会事務局 田中
☎080-4654-5034

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
📅12月6日、13日、2020年1月10日、17日、24日、31日、2月7日、14日、21日、28日、3月6日、13日(金) ①9時30分～10時30分 ②10時40分～11時40分 全12回
👤各先着35人 ¥9,600円 📅11月11日(月)～ 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
📅30分前から先着受付 📅2歳以上の未就学児(要予約) 1回510円
👜運動しやすい服装・室内シューズ・飲み物など
下記以外にも開催している教室があります

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	930
火曜ZUMBA®		火	11時～11時50分	40	660
からだいきいきメンテナンス👜		火	12時～12時50分	40	550
エアロビクス初級		水	9時～9時50分	40	660
木曜ZUMBA®		木	12時～12時50分	40	660
リンパボディメンテナンス👜		金	11時～11時50分	40	550
ボディウエイト&ピラティス		土	11時～11時50分	40	550

*広報掲載後に変更になる場合があります。詳しくは施設へお問い合わせください。

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

●第4期(1月～3月)教室参加者募集
📅11月11日(月)～30日(土) ホームページまたは往復はがき(必着)に必要な事項を記入。応募多数の場合は抽選 📅運動しやすい服装・室内シューズなど

教室名	対象	曜日	時間	定員	費用	回数
バドミントン教室	16歳以上	火	9時～10時50分	35	11,000	12
火曜ヨガ		火	9時15分～10時15分	16	6,730	11
フラダンス1		火	10時30分～11時45分	15	6,120	10
フラダンス2		火	12時～13時15分	15	6,120	10
はじめてのピラティス		水	9時10分～10時	18	7,340	12
ステップUPピラティス		水	10時10分～11時	18	7,340	12
やさしいストレッチ		水	11時10分～12時	16	5,600	10
ズンバ		水	19時30分～20時30分	12	7,130	10
木曜ヨガ		木	9時15分～10時15分	18	7,340	12
はつらつ健康づくり	55歳以上	木	9時20分～10時20分	70	4,600	10
わくわく親子	2歳以上の子どもと保護者	木	10時30分～11時20分	35組	5,100	10
アロマヨガ	16歳以上	木	10時30分～11時30分	18	8,560	12
キッズ体操	年中・年長	木	15時30分～16時30分	10	7,130	10
ジュニアテニス1	年中～小学6年生	木	16時～17時	10	8,970	11
ジュニア体操	小学1～6年生	木	16時45分～18時	10	7,130	10
ベビー&ボディケア	歩く前の乳幼児と保護者	金	9時40分～10時30分	12	7,340	12
ピラティス1	16歳以上	金	13時10分～14時10分	12	6,730	11
ピラティス2		金	14時20分～15時20分	12	6,730	11
ジュニアバドミントン入門	小学3～中学1年生	土	7時40分～8時40分	12	10,600	13
ジュニアテニス2	年中～小学6年生	土	7時40分～8時40分	18	10,600	13
生活習慣改善体操	40歳以上	土	9時30分～10時40分	18	5,600	10
転倒予防体操		土	10時50分～12時	15	5,600	10
大人のストレッチ	16歳以上	土	15時10分～16時10分	12	2,450	3

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	
日時	12月1日(日) 16時15分～17時30分、12月11日(水) 19時～20時15分
対象・定員	18歳以上 各先着15人
持ち物	運動しやすい服装、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	11月11日(月)～ 直接来館、電話またはEメール(必要事項、年齢、性別を明記)

わが家の詐欺対策 第3回

【西区特殊詐欺被害発生状況 2019年1月～9月末】
被害件数46件/被害額約6,000万円(暫定値)

こんな電話、信じないで!
家族や親戚を名乗り、電話で「会社の金を使いこんでしまった」「すぐに金を用意しないといけない、いくら用意できるか」などと、まとまったお金を用意するよう要求してきます。その後、会社の部下など、代わりの人が自宅に現れ、現金を手渡すよう指示してきます。

実際にあったケース
離れて暮らす親戚を名乗り、「会社の金を入れたカバンを電車で失くした」と電話があった。その直後、忘れ物センターからも電話。実在する親戚の名前だったので、信じてしまいそうだったが、怪しく思い、問い詰めたら一方的に電話が切れた。

落ち着いて、確認しましょう
☑一旦電話を切って、本人に電話で確認しましょう
☑個人情報や教えたり、現金・キャッシュカードを渡したりしてはいけません

問合せ 戸部警察署生活安全課 ☎324-0110(代) / 地域振興課 ☎320-8393 fax 322-5063