

もっと人生を楽しもう！ 介護いらずの長寿の秘訣



特集は
次のページ
から！



区制70周年の今年度は、毎号5ページで「西区の温故知新」を特集します！

NISHIKU
PEOPLE
10

西区で活躍する
「ひと」を紹介します



女性の笑顔で人と人をつなぐ 地域応援プロジェクト

ディアナ横濱 岸敬乃さん

HIRONO KISHI

女性がにこにこ元気になれば、家庭も元気、地域も元気になります。地域の女性5人で立ち上げた「ディアナ横濱」では、地元の空き店舗を利用して、女性が興味ある「美」をテーマとした講座やつどいを開いています。地域の人が自分の持っている技術や知識を生かして新たな講座を立ち上げることもあり、その支援をするなど、活動の輪が広がっています。女性が美しく元気になり、地域の活性化につながることで地域に恩返しをしたいと思っています。



〈ディアナ横濱〉
浅間町 3-174-15

フラワーアレンジメントやネイルなど女性に嬉しいメニューばかりです。誰でも利用できるカフェはコミュニケーションの場になっています。

西区制70周年記念「温故知新」魅力アップ事業

「西区大好き！魅力再発見～西区の温故知新～」 を刊行しました

西区のスポットや成り立ちを「横浜道」「保土ヶ谷道」「旧東海道」の3つの古道に沿って紹介。区役所1階1番窓口で無償で配布しています。冊子を持って西区の温故知新を探しに行きましょう！
西区制70周年記念「温故知新」魅力アップ事業について、詳しくはホームページ「西区 温故知新」で [検索](#)



問合せ

西区制70周年記念「温故知新」魅力アップ事業実行委員会事務局 ☎ 320-8321 fax 314-8894



西区は
区制70周年！

西区のマスコット
キャラクター
「にしまるちゃん」

A PR BROCHURE OF NISHI WARD YOKOHAMA
西 広報よこはま西区版

No.208 | 平成27年(2015年)2月号

2月の区役所土曜開庁日：14・28日 開庁時間：9時～12時
戸籍課・保険年金課・こ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。

にし 2

TEL.320-8484 (総合案内)

西区役所 〒220-0051 西区中央一丁目5番10号 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) 西区ホームページ [横浜市西区役所](#) [検索](#)

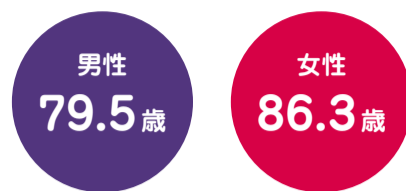
本紙の情報はホームページにも掲載されます。点字版は広報相談係にあります。広報よこはま西区版の録音テープを希望する人は、市民局広報課(TEL.671-2332 FAX.661-2351)へお問い合わせください。

特集 もっと人生を楽しもう!介護いらずの長寿の秘訣

**長い人生を楽しむために
健康なからだづくりをはじめましょう**

皆さんは「健康寿命」という言葉を知っていますか?健康寿命は健康に支障なく日常生活を送ることができる期間のことです。長生きだけでなく、健康に一生を過ごすためには日頃の適度な運動が大切です。仲間づくりや地域のイベントに参加することも健康づくりの励みになります。

【西区の平均寿命】



【平均寿命と健康寿命の差】



健康寿命を延ばすことが大切!

2人と一緒に健康の秘訣を知ろう! /



厚生労働科学研究費補助金による「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」より

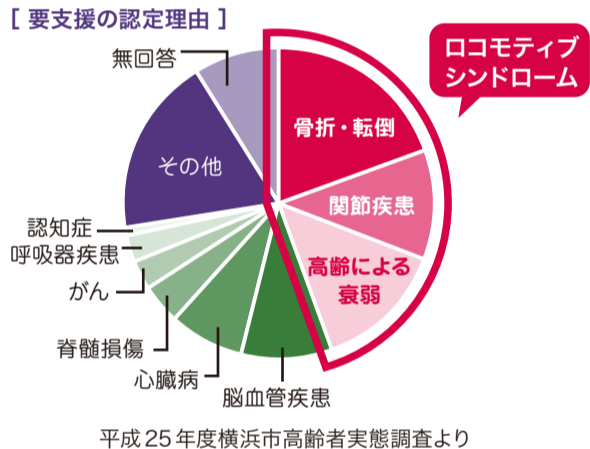
介護が必要になってしまう原因とは?
ロコモティブシンドロームを予防しよう

元気の秘訣 その1

介護が必要になる原因、ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ)※を予防するには、バランス感覚や筋力をつけることが大切です。

※ロコモティブシンドロームって?

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態を言います。



チェックしてみよう!

無理にチェック項目を試して転んだりしないようにしましょう

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまづいたりすべったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 布団の上げ下ろしなど、重いものを持つ家事が困難である
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない



予防策 ~これであなたも健康長寿~

ロコモを防ぐ運動

たった2つの運動なので、気軽に続けてみましょう。毎日続けることが肝心です。転倒しないように、十分注意しましょう。



1 バランス能力をつける「片脚立ち」

姿勢をまっすぐにし、片脚を上げます。左右1分間ずつ1日3回行いましょう。



2 下肢筋力をつける「スクワット」

肩幅より少し広めに足を広げて、つま先は30度くらい開き、そのまま膝を曲げて伸ばします。深呼吸をするペースで5回~6回繰り返します。

「ころばんよ体操」

西区のご当地体操「ころばんよ体操」には、ロコモ予防の効果があります。

「ころばんよ体操」は、区民の健康長寿を願い、転倒骨折を予防する目的で作られました。立って行う体操と、座って行う体操の2パターンがあり、元気な人はもちろんのこと、体力の低下が心配な人にもお勧めしたい体操です。



健康運動指導士 高垣茂子先生

【ころばんよ体操の効用】

- 1 **ロコモ予防**
歩行・バランス・姿勢の調整・維持・向上を目指します。
- 2 **メタボ予防**
各体操の間に有酸素運動(ウォーキング)を取り入れることで内臓脂肪の蓄積を解消する効果があります。
- 3 **物忘れ予防**
音楽にあわせてリズムカルにからだを動かすことで、脳のトレーニングをします。

仲間と一緒に、もっと楽しい！ 継続するための仲間づくり

元気の秘訣
その2

一緒に取り組む仲間がいることは継続の秘訣。区内には自主的に活動しているさまざまなグループがあります。参加者の皆さんの声をご紹介します。



講演会に参加したら、「きょうよう=今日、用事がある」「きょういく=今日、行くところがある」が、元気で長寿の秘訣！って言っていたわ

区、地域ケアプラザ主催の教室

区、地域で支援している講演会や教室

【活動内容】区役所でも講演会を随時企画しています。区内地域ケアプラザの4か所では、平成27年度も、継続して行うことができるコース制の健康教室を行います。体操・栄養・お口の健康・認知症予防などさまざまな内容を現在企画中です。

会が発足して12年になりますが、皆が家から出てきて体操を続けることに意味があると思います。

シルバー健康体操教室

転倒・骨折を予防するための体操を主体としたグループ

【活動内容】区内14か所で活動しています。体操を続けることで体力が付き、参加しておしゃべりすることもストレス発散になります。

皆で行ったことのないところにチャレンジ！季節感を楽しんだりさまざまな新発見を楽しんでいます。

西・さんぽの会

脳を若返らせる歴史ウォーキンググループ

【活動内容】参加者の皆さんがコースを決め、横浜市の史跡・名所を歩きます。自然にふれあうこともできます。

元気づくりステーション 健康づくりや介護予防に取り組むグループ。

このような集まりを待っていました。ここで地域のいろいろな情報が聞けてとても役に立ちます。

お茶の間会

浅間町5丁目町内会館

地域の皆さんで「ピンピンコロリ」を目指しています。参加者の得意分野を生かして、力を合わせて活動しています。

今まで膝を曲げる時に痛かったのですが、参加してから正座ができるようになりました。

玄米ダンベルクラブ

野毛山荘

玄米の入ったダンベルを使って、筋力アップ体操をしています。ストレッチも取り入れ、腰痛、膝痛も予防できます。

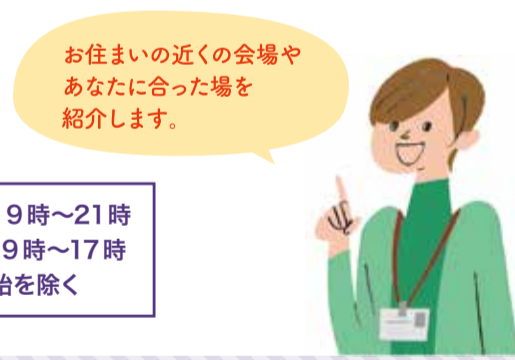
このように一緒に楽しみながら健康的な活動をしている人がたくさんいます。興味のある人はお近くの地域包括支援センターや区役所までお問い合わせください。

問合せ

【区役所】 高齢担当 ☎320-8410 fax 290-3422

【地域包括支援センター】 浅間台地域包括支援センター ☎311-7200 fax 311-8357
 ※各地域ケアプラザに 戸部本町地域包括支援センター ☎321-3200 fax 317-3008
 設置されています 宮崎地域包括支援センター ☎261-6095 fax 261-6052
 藤棚地域包括支援センター ☎253-0661 fax 253-0698

月～土：9時～21時
日・祝：9時～17時
年末年始を除く



生きがいや目標のある前向きな健康生活を送りましょう！

広告

NISHI PICK UP! 西区のピックアップ情報

マークの見方 日時 場所・会場 対象・定員 費用 一時託児 申込み 問合せ 電話 FAX Eメール

自治会・町内会、
西消防署、区役所が連携

火災から安全に避難するためのマップを作成!

今年度、久保山周辺の自治会・町内会の皆さんが、消防署や区役所の職員と一緒に、発災時に懸念される延焼火災から安全に避難するためのマップを作成しました。作成にあたっては、避難路の安全性を確認するためのまち歩きなどを行いました。このマップは、自宅の場所や避難ルートなどを書き込むことで完成するもので、地域での活動や、消防署が実施する防災訓練等にも活用することができます。(エリア内の各世帯には3月頃に配付予定です)

[火災避難マップ作成から完成まで]

検討会3回実施(8月~11月)



まち歩きの実施や安全な避難ルートの検討

各戸に配付(3月頃予定)



自分で書き込んで完成!



防災訓練や地域でのまち歩き等で活用しましょう

津波避難マップも作成中!

昨年度から引き続き、津波避難マップも津波浸水予測区域内にある4自治会・町内会で作成しています。

- ・平沼東一丁目自治会
- ・平沼寿伍録自治会
- ・浅間町2丁目自治会
- ・南浅間町第一町内会



津波避難マップ(平成25年度に作成したもの)

火災避難マップ
配付エリア

浜松町町内会、藤棚町1丁目自治会、浜松町東部自治会、藤棚2丁目西部自治会、元久保町自治会、久保町第一親和会、久保町第二自治会、久保町第三自治会、久保町第四自治会、久保町第五町内会、東久保町東朋会、東久保町東台会、東久保町東睦会、プレサンスロジェ横濱天王町町内会、境之谷西部町内会

※来年度以降、野毛山公園・紅葉ヶ丘周辺や三ツ沢競技場一帯で、火災避難マップの作成を予定しています。

問合せ

防災担当 ☎ 320-8310 fax 322-9847

9種類の
木から選べる!

人生記念樹を育ててみよう!

入学や成人、結婚や出産など、人生にはいろいろな節目があります。そのお祝いに記念の苗木を無料で差し上げています。思い出を育てて街を緑にしてみませんか。

申込み 随時受付しています。期間は記念の日から前後1年以内です。

申込み方法 ① ホームページからの申込み で
 ② 専用はがきでの申込み 区役所広報相談係で配布・受付しています。

苗木の配布時期 9月~3月までに申込み...5月~6月に区役所で配布
 4月~8月までに申込み...10月~11月に区役所で配布

対象となる記念 出生、入園、小学校入学、成人、就職、結婚、金婚、銀婚、
賀寿(還暦・古希など)、市外からの転入、住宅の新築・購入、増改築

問合せ

広報相談係 ☎ 320-8321 fax 314-8894

苗木の種類

サツキ、アジサイ、
キンモクセイ、
ドウダンツツジ、ウツギ、
モッコウバラ、ハナミズキ、
ヤマザクラ、ペニカナメモチ



キンモクセイ

~西区食育推進会議おすすめ~
野菜たっぷりレシピ vol.4

「春の和風ポトフ」

[一人分] エネルギー: 194kcal / 塩分: 1.4g / 野菜量: 140g

春の野菜から出るうまみがたっぷり溶け込んだ温かいスープで、寒さを乗り切りましょう。



アレンジ
レシピ

切り餅を鶏肉の油で焼いてお雑煮風にしたリ、翌日はカレーウを入れて和風カレーにしてもおいしいです。

材料 (2人分)

鶏もも肉..... 100g
大根..... 3cm(40g)
にんじん..... 1/3本(50g)
生しいたけ..... 2枚
玉ねぎ..... 1/2個(80g)
ごぼう..... 8cm(20g)
じゃがいも..... 小1個(80g)
キャベツ..... 中葉3枚(80g)
ブロッコリー..... 小1房(10g)
かつおだし汁..... 500ml
酒..... 大さじ1
塩..... 小さじ1/2
しょうゆ..... 少々

作り方

- ①鶏もも肉は一口大に切る。
 - ②大根、にんじん、しいたけ、ごぼう、じゃがいもは乱切り、玉ねぎはくし型に切る。
 - ③キャベツは一口大に切る。
 - ④鍋に①の鶏もも肉を皮面を下にして並べ中弱火で両面きつね色になるまで焼く。
 - ⑤鶏もも肉が焼けたら鍋からとりだし、鶏の油で②の野菜を炒める。
 - ⑥⑤の炒めた野菜の中にだし汁、酒、塩、しょうゆを入れ、焼いた鶏肉とキャベツも鍋に入れ柔らかくなるまで煮る。
 - ⑦ゆでたブロッコリーを上飾る。
- ※出来上がりにお好みで七味唐辛子をかけても◎

問合せ

健康づくり係 ☎ 320-8438 fax 324-3703

! NISHI TOPICS

西区の各募集・区役所より

マークの見方 日時 場所・会場 対象・定員 費用 一時託児 申込み 問合せ 電話 FAX Eメール

! NISHI TOPICS 01

第2期を振り返り
次の第3期計画へ

にこやか しあわせ 暮らしのまちプラン(にこまちプラン) vol.2

第2期にこまちプラン※に掲げた6つの目標に対する区民アンケートを実施しました。

地域で活動している皆さんのお話とともに、アンケート結果等(一部)を目標ごとにご紹介します。

※住み慣れたまちで「誰もがにこやか、しあわせに、いきいきと暮らし続けること」を目指す地域の皆さんが主役のプランです。(第2期計画の期間：平成22年度～27年度)

基本目標2：活気にあふれ、健康なまち

重点推進目標は「自分が健康であるために、健康の意識を高める」です。地域で「食」を通じた健康づくりの普及・啓発に取り組む食生活等改善推進員(以下、ヘルスマイト)の皆さんの活動をご紹介します。

県立横浜平沼高等学校での「料理教室」では生徒たちと楽しく会話をしながら「料理に関する生きた知恵」を伝えます。参加生徒からは「来自分家族に栄養バランスの取れた食事を作り、子どもにも伝えていきたい」という感想がありました。「栄養バランスの取れた食事について考えるきっかけになれば」というヘルスマイトの皆さんの想いは伝わっているようです。

料理教室の様子



【設問】「健康のために、バランスの良い食事をとるなど、食生活に気をつけている」

「はい」と答えた人

73.7%

〈平成21年(前回)〉より

12.3%増!

第2期にこまちプランの期間中に、食生活の改善に取り組む人が12.3%増え、区民の皆さんの健康の意識が高まりました。

「いいえ」と回答した人(26.3%)のうち8割以上の方が「今後は気をつけたい」と考えているよ!



※設問は21年度調査時から若干変更しています。
※アンケート結果は西区役所ホームページに掲載しています。

問合せ 事業企画担当 ☎ 320-8437 fax 324-3703

! NISHI TOPICS 02

大切な税金のことを
中学生も
考えています

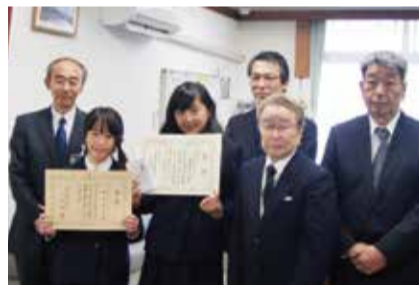
平成26年度 中学生の「税についての作文」優秀作品が表彰されました

国税庁と全国納税貯蓄組合連合会では、国の未来を担う中学生に対し、税を正しく理解してもらうため、毎年、作文募集を行っています。26年度は、区内の中学校から300作品の応募があり、優れた作品を書いた11人が表彰されました。



〈横浜中税務署長賞〉

前列左から熊谷珠玖さん、片貝琴奈さん、今田柊吾さん、佐々木涼音さん、後列左から鈴木已佐夫横浜中央納税貯蓄組合総連合会会長、土橋智幸横浜中税務署長、鈴木一顯東京地方税理士会横浜中央支部長、今辻千佳也老松中学校長



〈神奈川県横浜県税事務所長賞〉

前列左から稲葉友美さん、生越まひろさん、鈴木已佐夫横浜中央納税貯蓄組合総連合会会長、後列左から磯部修一西中学校長、金子謙二横浜県税副所長、川合逸平横浜中央納税貯蓄組合総連合会監事



〈西区長賞〉

左から大久保智子西区長、小山佳澄さん、國井留佳さん、原杏菜さん、鈴木已佐夫横浜中央納税貯蓄組合総連合会会長、鈴木隆二岡野中学校長

各賞を受賞した皆さんを
ご紹介します。
おめでとうございます!

横浜中税務署長賞

「納税の特典」 片貝琴奈さん 老松中学校

神奈川県横浜県税事務所長賞

「自動車税と私たちの生活」 稲葉友美さん 西中学校

西区長賞

「税と地震」 小山佳澄さん 岡野中学校

横浜中央納税貯蓄組合総連合会会長賞

「いろいろな税金」 今田柊吾さん 老松中学校
「年貢から税金へ」 佐々木涼音さん 老松中学校
「わたしたちと税」 國井留佳さん 岡野中学校
「税金がある理由」 原杏菜さん 岡野中学校
「人を守る。未来に向けて。」 生越まひろさん 西中学校
「税の納め方」 山下玲司さん 軽井沢中学校
「納税の意味」 山本夢乃さん 軽井沢中学校

東京地方税理士会横浜中央支部長賞

「税とわたし」 熊谷珠玖さん 老松中学校

問合せ 収納担当

☎ 320-8361 fax 322-2670

広告

① NISHI INFORMATION 各種お知らせ

マークの見方 日時 場所・会場 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

平成27年度 西区社協 ふれあい助成金説明会

- ① 3月10日(火) 10時～
- ② 3月13日(金) 18時30分～
- ③ 3月14日(土) 10時～
- 西区福祉保健活動拠点「フクシア」(高島2-7-1ファーストプレイス横浜3階)
- 1団体2人まで
- 2月27日(金)までに電話、FAXまたは直接来館
- 西区社会福祉協議会
- 450-5005 fax 451-3131

看護師のための「西区災害医療研修」

- 講師はDMAT(災害医療派遣チーム)で活躍中の看護師。災害時に役立つ、潜在看護師職員向けの研修です
- 2月23日(月) 16時15分～17時15分
 - けいゆう病院(みなとみらい3-7-3)
 - 看護職免許保有者 先着20人
 - 2月20日(金) 電話、FAXまたはEメール
 - 運営企画係 ☎320-8436 fax 324-3703
 - ni-hukuho@city.yokohama.jp

みんなで知ろう・支えよう 認知症の基礎知識

- 認知症専門医による身近な人が認知症になった時に役立つ講話と西区認知症キャラバン・メイトによる認知症サポーター養成講座
- 3月4日(水) 14時～16時
 - 区役所 3階 AB会議室
 - 区内在住・在勤者 先着60人程度
 - 2月12日(木)～27日(金) 電話またはFAX
 - 高齢担当 ☎320-8410 fax 290-3422

平成26年度ボランティア・市民活動分科会「無料映画上映会」

- 被災地支援の一環として、無料映画上映会を開催します。当日は募金活動も実施予定です。作品「遺体 明日への十日間」
- 2月23日(月) 9時15分開場、9時30分上映開始(上映時間:105分予定)
 - かながわ県民センターホール(神奈川区鶴屋町2-24-2) 当日先着260人
 - 西区社会福祉協議会
 - 450-5005 fax 451-3131

4月1日(水)から 区役所駐車場が有料となります

- 手続・相談などで来庁される人は、一定時間無料でご利用いただくことができます。詳しい駐車場料金及びご利用方法については、広報よこはま西区版3月号でお知らせする予定です。また、休日急患診療所敷地内の駐車場は使用できなくなります
- 市民局地域施設課
 - 671-2086 fax 664-5295
 - 予算調整係
 - 320-8307 fax 322-9847

よこはま東部ユースプラザ 保護者セミナー

- ひきこもり状態の若者の現状や、すぐに実践できる家庭での子どもへのかかわり方を学ぶセミナー
- 2月22日(日) 13時30分～16時
 - よこはま東部ユースプラザ(鶴見区鶴見中央3-23-8)
 - 市内在住の15～40歳未満で自立に悩む若者の保護者(本人同伴不可) 先着30人
 - 2月12日(木)～21日(土)までに電話
 - よこはま東部ユースプラザ
 - 642-7001 fax 642-7003

子育て応援者募集!

- 赤ちゃん教室の保育運営協力と、乳幼児健診時の見守り保育等に従事する子育て応援者を募集します
- 【募集期間】2月9日(月)～19日(木)
 - 保育士または幼稚園教諭の資格所持者【従事時間】月2～3回程度 午前または午後3時間【報酬】1回2,000円程度
 - 電話にて応募申し込み後面談
 - こども家庭係
 - 320-8469 fax 290-3422

施設から

西地区センター

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

春のおはなし会

- 手袋人形・ミニ舞台・わらべうた他
- 3月12日(木) 11時～11時30分
 - 3歳未満児と保護者 先着16組
 - 2月14日(土)～ 来館または電話(初日は10時～)

おもちゃの病院

- 3月8日(日) 12時～15時(受付は14時まで)
- 先着5件 必要部品のみ実費
- 2月15日(日)～ 来館または電話

スカーフのアレンジ

- ワンランクアップの春の装いを
- 3月4日(水) 10時～11時45分
 - 成人 先着20人 ¥100円(当日払い)
 - 2月11日(祝・水)～ 来館または電話(初日は10時～)

藤棚地区センター

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

ソフトエアロビ

- 3月6日、13日、20日(金) 10時～11時30分
- 成人 先着16人 ¥1,000円(3回分)
- 2月11日(祝・水)～費用持参で直接来館または電話の場合は12日(木)～(3日以内に費用持参)

英語でワイワイ遊ぼう

- 英語のゲーム・歌などで楽しく遊ぼう
- 3月15日(日) 10時30分～11時30分
 - 年長・年中・年少児 先着10人
 - ¥200円 2月11日(祝・水)～費用持参で直接来館または電話の場合は12日(木)～(3日以内に費用持参)

東小学校

コミュニティハウス

〒220-0033 東ヶ丘59
☎fax 263-1111

童謡を歌おう

- 3月14日、4月4日(土) 13時～14時30分
- 先着15人 ¥500円
- 2月12日(木)～ 直接来館

戸部

コミュニティハウス

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

ハワイアンショー

- 生演奏とフラをお楽しみください
- 3月7日(土) 13時30分～15時
 - 先着45人 2月11日(祝・水)～電話または直接来館

福祉保健だより

2月11日(祝・水)～3月10日(火)に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 290-3422 障害担当 ☎320-8450 fax 290-3422

検診名など		日時・内容・対象など		
検診・健康相談	食生活健康相談 予約	2月12日(木)、3月5日(木) 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。	健康づくり係
	禁煙サポート外来 予約	2月18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など相談のある人(区内在住・在勤・在学者)	
	健康相談 予約	2月18日(水) 13時30分～16時30分	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
	アルコール家族教室 予約	2月23日(月) 14時～16時	家族や身近な人のお酒の問題で困っている人を対象とした家族教室	障害担当
	離乳食教室 予約	2月18日(水) 13時30分～15時	生後7～9か月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	2月18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。	
赤ちゃんとその家族	乳幼児健診	4か月児 2月26日(木) 受付:9時～9時30分 1歳6か月児 2月17日(火)、3月3日(火) 受付:9時～9時30分 3歳児 2月12日(木)、3月5日(木) 受付:13時～14時	詳細は個別通知をご覧ください。	
	乳幼児歯科相談 予約	2月23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。		
	母乳育児相談 予約	3月10日(火) 13時15分～15時 【持ち物】母子健康手帳、浴用タオル2枚 授乳時間に合わせておいでください。		
	ほっとたいむ 予約	2月19日(木) 13時30分～15時	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。	こども家庭係
	プレバママ教室 土曜のみ予約	2月18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。 3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 2月28日(土) 沐浴、妊婦疑似体験等 10時～12時 受付:9時45分～ 【予約開始】2月9日(月) 8時45分～ 妊婦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講座 予約	2月28日(土) 10時～12時 受付:9時45分～ パパと子育ての話、ベビーピクス、プレバママとの交流 【予約開始】2月9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】母子健康手帳、赤ちゃんに必要なもの		
	地域の健康づくり スポーツウォーキング	2月28日(土) 9時30分	平沼小学校集合。約4kmウォーキングします。(雨天中止)	健康づくり係

申込方法

ハガキ・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、往復ハガキ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!

軽井沢 コミュニティハウス

〒220-0001 北軽井沢24
☎fax 324-6771

おもちゃの病院

📅3月7日(土) 10時~14時
👤先着30人 ㊟直接来館または電話

西前小学校 コミュニティハウス

〒220-0051 中央2-27-7
☎fax 311-8043

エコクラフト切り絵アート

和紙やシール紙を使って素敵な切り絵を作りましょう
📅3月15日(日) 10時~12時
👤先着15人 料200円 ㊟2月11日(祝・水)~ 直接来館または電話

藤棚 地域ケアプラザ

〒220-0053 藤棚町2-198
☎ 253-0661 fax 253-0698

遺言書の書き方

司法書士加藤正治先生による遺言書の講座
📅3月22日(日)13時~15時
👤区民 先着20人
㊟3月21日(土)までに電話または直接来館

宮崎 地域ケアプラザ

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

いざというときに、あわてないために ~相続の知識、これだけは!~

司法書士・行政書士石橋孝之先生による、相続や遺言書の基本的知識のほか、誤った対応による取り返しのつかない事態を防ぐための講座
📅2月25日(水)10時~11時30分
👤先着40人 ㊟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

公開講座で学ぼう! ~知識を増やそう~

📅4月~9月
①徳川将軍家の謎 (12回)
13時30分~15時 第1・3金曜
②源氏物語講読 (12回)
14時~15時30分 第1・3木曜
③かながわのヒロインとその足跡を歩く(6回)
14時~15時30分 第1月曜
④おもしろい横浜の歴史 (6回)
13時30分~15時 第2火曜
👤市内在住の成人 抽選各40人
料500円 ㊟2月13日(金)~28日(土)当日消印有効 往復ハガキに必要事項、年齢、希望講座を1つ記入(ハガキ1枚につき1講座) ※3講座まで申込み可

趣味の教室 ~初心者向けの教室~

📅4月~9月
①さわやか体操 (24回)
12時30分~14時 第1~4水曜
②アロマヨガ (12回)
10時~11時15分 第2・4水曜
③ゆっくり体操 (12回)
10時~11時30分 第2・4月曜
④ペン習字教室 (12回)
13時30分~15時 第2・4水曜
⑤呼吸で書く禅語 (12回)
10時~12時 第2・4火曜
⑥はじめようデッサン (12回)
13時30分~15時30分 第2・4土曜
👤初めて受講の人・市内在住の60歳以上抽選①②③⑤⑥各15人 ④20人
料400円~4,000円
㊟2月13日(金)~28日(土)当日消印有効 往復ハガキに必要事項、年齢、希望講座を1つ記入 ※ひとり1講座のみ

中央図書館

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

子どもの本で知る世界の国々 ~英国・アイルランド編~

世界の国々の文化や暮らしを紹介する展示・おはなし会・ブックトークを行います
📅2月17日(火)~3月8日(日)
【おはなし会・ブックトーク】
展示期間中の土曜日・日曜日(おはなし会各日14時~、ブックトーク 各日15時~)
👤おはなし会 3歳~、ブックトーク 小学生~

マリノスケ 一日中央図書館長

横浜F・マリノスと図書館の年間共催企画がスタート!シーズン1「キックオフ」では、マリノスケが一日中央図書館長となり様々なイベントを行います
📅2月14日(土) 10時~16時10分
【中央図書館長委嘱状交付式】
10時~ ㊟1F
【クイズラリー「マリノスケからの挑戦状」(特別版)】
クイズに答えて賞品をゲットしよう!
11時~12時
👤挑戦状の配布場所 1階ヘルプデスク前
【マリノスケといっしょのおはなし会】
土ようびのおはなし会に、マリノスケが参加します
①14時~ひとりでおはなしを聞ける子~
②14時30分~小学生(各回20分程度)
👤1階おはなしの部屋
【マリノスケと写真撮影】
この日は特別!マリノスケと図書館の中で記念撮影ができます! ※カメラ持参
①10時15分~10時30分
②15時30分~16時
👤集合場所 1階おはなしの部屋



西区制70周年の記念イベント

区制70周年を一緒に盛り上げてくれるイベントに参加しよう!

藤棚地区・区民利用施設のスタンプラリー ~3施設回ってスタンプゲット~

📅日時 台紙配布:2月17日(火)~28日(土) 9時~20時30分

景品配布:2月17日~3月3日(火) 9時~20時30分

📅会場 台紙配布:藤棚地区センター(藤棚町2-198)、
西前小学校コミュニティハウス(中央2-27-7)、
稲荷台小学校コミュニティハウス(藤棚町2-220)
景品交換:藤棚地区センター
※藤棚地区センターは日曜日は17時30分まで

👤定員 参加賞は先着50人、賞品は抽選20人
📞問合せ 藤棚地区センター ☎ 253-0388 fax 253-0389

第13回 西区 街の名人・達人まつり

発表、体験講座、作品展示の他、模擬店、フリーマーケットあり

📅日時 2月28日(土) 10時~15時30分

📅会場・問合せ 藤棚地区センター(藤棚町2-198) ☎ 253-0388 fax 253-0389

老舗の味「春の和菓子作り」

お菓子を楽しみながら西区の今昔を伺います

📅日時 3月1日(日) 13時30分~16時

📅会場 西地区センター(岡野1-6-41) 👤定員 成人 先着16人

📅費用 500円 ㊟申込み 2月11日(祝・水)~費用持参で直接来館または電話(初日は10時~3日以内に費用持参)

📞問合せ 西地区センター ☎ 314-7734 fax 320-4260

西区新田の歴史

昔の地図と今を比べてみよう

📅日時 3月14日(土) 14時~15時30分

📅会場 西地区センター(岡野1-6-41) 👤定員 成人 先着15人

📅費用 100円(当日払い) ㊟申込み 2月11日(祝・水)~直接来館または電話(初日は10時~) ㊟問合せ 西地区センター ☎ 314-7734 fax 320-4260

みなとみらい21パブリックアートツアー

ガイドとカメラマンと歩くMMパブリックアート

📅日時 2月13日(金)、15日(日) 13時~15時

📅ルート 13日: JR桜木町駅県民共済プラザビル⇒三菱重工横浜ビル⇒ランドマークプラザ⇒クイーンズスクエア横浜⇒横浜美術館(解散)
15日: 新高島駅⇒横浜ブルーアベニュー⇒横浜アイマークプレイス⇒横浜メディアタワー⇒リーフみなとみらい⇒みなとみらいグランドセントラルタワー⇒横浜美術館(解散)

👤定員 各回先着40人 ㊟費用 500円

㊟申込み 各回とも実施日の前日までに電話またはFAX

📞問合せ みなとみらいパブリックアートツアー事務局 ☎ 633-9660 fax 662-8224



横浜市民ギャラリー

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

教養講座「ハマゼミ」

日本画家の中島千波が自身の活動を語る
📅3月15日(日) 14時~16時
👤15歳以上 抽選50人 料500円
㊟2月28日(土)までに必要事項・年齢を往復はがき(必着)、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

フォーラム南太田

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

女性の労働サポート相談

社会保険労務士による働くための法律や年金制度などの個別相談
📅3月11日(水)13時~、14時~、15時~
👤女性 先着3人(各回1人)
料1,000円※参加費等の免除制度あり
☑有料。2か月以上の未就学児 3月7日(土)までに予約 ㊟2月11日(祝・水)~電話、直接来館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

境之谷公園 こどもログハウス

〒220-0054 境之谷105-1
☎fax 253-6972

おひなまつりのお話会

おひなさまの歌とパネルシアターなど
📅3月3日(火) 11時~11時20分
👤未就学児と保護者

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

春の鉄板祭り

鉄板焼、豚汁、デザートでお花見をしよう
📅A:3月28日(土) B:3月29日(日)
どちらかを選択 10時~14時
👤各60人
料小学生以上1,900円 3歳~未就学児1,200円 2歳以下300円
㊟2月16日~3月2日(月)(消印有効)往復ハガキ1枚につき1グループで、必要事項・年齢・性別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

? NISHI INFORMATION 各種お知らせ

マークの見方 日時 場所・会場 対象・定員 費用 一時託児 申込み 問合せ 電話 FAX Eメール

保育園より

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

おひなさま制作交流会
☎3月3日(火) 9時30分～
未就園児(2歳以上)と保護者 先着10組
☎2月2日(月)～(受付時間は9時～16時) 電話または直接来園

スポーツ

テニス女子ダブルス練習会
☎4月～9月の第2木曜日(8月は除く)
①9時～11時 ②11時～13時 ③13時～15時 いずれかの2時間
☎三ツ沢公園庭球場(神奈川県三ツ沢西町3-1) ☎区内在住の女性ダブルスチーム
¥1組2,000円
☎2月11日(祝・水)～21日(土)までに電話
☎西区体育協会庭球部
☎090-8846-3170(坪井)

第7回 西区子ども陸上教室
講義：陸上競技の種目と走法の基本
実技：ウォームアップ、スキップ走とリズム感、実際に50m、100mを走ってみよう
☎3月22日(日)9時～12時30分
(受付：8時30分～9時)小雨決行
☎三ツ沢公園補助競技場(神奈川県三ツ沢西町3-1)
☎市内在住・在学の小・中学生40人
¥500円(当日持参)
☎2月8日～3月8日(日)までに必要事項と年齢、保護者承諾サインを記入し、郵送・FAXで西区体育協会事務局(〒220-0072 浅間町4-340-1 fax 317-2680)、または直接マルキ運動具店(中央2-18-5 ☎321-2431 ※月曜休)へ
☎西区体育協会事務局 ☎317-2630
または西区体育協会陸上部 菜花
☎090-7012-3134

西区ミニバスケットボール大会 新人戦

☎3月8日(日)、21日(祝・土) 9時～18時
☎西スポーツセンター(浅間町4-340-1)
☎男子・女子の部、1チーム7人以上
区内在住・在学の小学5年生以下
※応募多数の場合は、調整あり
¥1チーム3,000円
☎2月12日(木)～20日(金)までに、費用持参で直接 平沼スポーツ店(藤棚町1-126 ☎231-1940 fax 241-5758 ※11時～17時)へ
※代表者会議：2月25日(水)18時30分～ 区役所会議室
☎西区体育協会バスケットボール部
☎242-2828(川戸)

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

春休み子ども水泳教室
☎3月26日(木)～31日(火) 全6回 9時～10時30分 ※29日(日)は10時まで
☎新小学1～6年生 抽選30人
¥5,600円(傷害保険料含む)
☎2月10日(火)～28日(土) 往復ハガキに、必要事項、性別、年齢、学年、保護者自筆の氏名を記入(消印有効)。1人につき1枚

平沼記念体育館
〒221-0855 神奈川県三ツ沢西町3-1
☎311-6186 fax 316-8521

ズンバ(当日受付教室)
ラテン系のリズムに合わせて、初めてでも楽しくダンスフィットネス
☎2月4日、18日、25日、3月4日、11日、18日(水) 19時15分～20時
☎当日先着15人 ¥一回500円


西スポーツセンター 〒220-0072 浅間町4-340-1 ☎312-5990 fax 312-6040

春のスポーツ・カルチャー教室(全5～13回) 募集開始!
☎原則16歳以上(親子についてはお問い合わせください)
¥3,000～17,600円 ☎要予約
☎2月5日(木)～28日(土)までに直接来館、往復ハガキ(必着)またはホームページ申込フォームから往復ハガキの場合は、必要事項・年齢・過去の参加の有無・託児希望の有無を記入

教室名	曜日	時間
朝の体操	火	9時30分～10時45分
火曜ピラティス	火	11時～11時50分
クロール初級・中級	火	13時～13時50分
社交ダンス初級	火	13時～14時15分
火曜アクアピクス(体操)	火	14時～14時50分
社交ダンス中級	火	14時30分～15時45分
フラダンス入門	火	16時～16時50分
ジュニアバスケットI(小学1～3年生)	火	16時35分～17時35分
ジュニアバスケットII(小学4～6年生)	火	17時45分～18時45分
火曜ジュニアスイム	火	17時～17時50分
4泳法初級・中級	火	19時～19時50分
4泳法上級	火	20時～20時50分
マスターズ	火	21時～22時15分
ベビーマッサージ 産後ビューティー	水	10時～10時50分
水曜かんたんピラティス	水	11時～11時50分
水曜アクアピクス(燃焼)	水	11時～11時50分
横浜FCサッカー(年長・小学1年生)	水	16時40分～17時40分
横浜FCサッカー(小学2・3年生)	水	17時50分～18時50分
キッズHIPHOP	水	17時～17時50分
ジュニアHIPHOP	水	18時～18時50分
水曜ヨーガ	水	12時～12時50分
水中健康歩行	水	12時～12時50分
水彩画(材料費込)	水	11時～12時40分
水彩色鉛筆画(材料費込)	水	13時～14時40分
水曜らくらく体操	水	13時10分～14時25分
こどもわんぱく体操(年少・年中)	水	14時40分～15時30分
幼児体操(年中・年長)	水	15時45分～16時35分

教室名	曜日	時間
水曜キッズスイムI	水	15時～15時50分
水曜キッズスイムII	水	16時～16時50分
水曜ジュニアスイム	水	17時～17時50分
フラダンス初級	水	19時～19時50分
水曜ピラティス	水	20時～20時50分
木曜アクアピクス(体操)	木	10時～10時50分
木曜ヨーガ	木	11時～11時50分
卓球教室	木	11時5分～12時50分
絵手紙	木	11時10分～12時50分
キッズ器械体操	木	15時～15時50分
ジュニア器械体操	木	16時～16時50分
はじめてチアダンス	木	15時～15時50分
チアダンス	木	16時～16時50分
木曜キッズスイムI	木	15時～15時50分
木曜キッズスイムII	木	16時～16時50分
はいはい・よちよち英語でリトミック	金	10時～10時50分
あんよ英語でリトミック	金	11時～11時50分
わんぱく親子ママビューティー	金	11時～11時50分
かんたんシニア体操	金	11時～11時50分
気功太極拳	金	12時～13時25分
金曜らくらく体操	金	13時35分～14時50分
金曜キッズスイムI	金	15時～15時50分
金曜キッズスイムII	金	16時～16時50分
金曜ジュニアスイム	金	17時～17時50分
土曜ヨーガ	土	12時～12時50分
生活習慣病予防改善	土	9時30分～10時45分
西スポ競泳部	日	7時40分～8時50分

※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。




動物園からの
耳寄り情報!

NOGEYAMA ZOO COLUMN

野毛山動物園コラム vol.12

遊びにきてね!



「こんなに寒い日は動物たちどうしているの?」と聞かれることがあります。野生ではアフリカに生息しているキリンやシマウマ、チンパンジーなどは寒さが苦手。そのため部屋にはボイラーによる温風や遠赤外線ヒーター、床暖房などを設置したりと、できるだけ暖かく冬を越せるよう飼育係たちが工夫をしています。そんな中、冬が得意な動物たちもいます。アムールトラの「メイメイ」は、雪が降ってもへっちゃら!外の展示場に出て雪を楽しんでいるような仕草を見せてくれます。アムールトラの生息地はロシアと中国東北部。そのため寒さに適応した長い毛が体にすき間なく生えています。ネコ科の動物ですが、コタツで丸くはならないメイメイに会いに冬の動物園にもお越しください。また、2月11日(祝・水)14時30分にはインドライオン「ラージャー」7歳の誕生日会を行います。こちらまでぜひご参加ください!

〒220-0032 老松町63-10 ☎231-1307 ☎9時30分～16時30分(入園は16時まで) 休園日：毎週月曜日(祝日の場合翌日)、12月29日～1月1日 ※5・10月は無休

西区への要望・提案は「西区なんでも提案箱」へお寄せください
なんでも提案箱 検索 広報相談係 ☎320-8321 fax 314-8894

西区 よもやまばなし
昭和19年、中区から分区して西区が誕生しました。中区役所の仮庁舎、桜木町の庁舎を経て、昭和27年に杉山町に移転。昭和47年、50メートル南の現在地に現庁舎が完成しました。