



西区の情報がたくさん!

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)

7月の区役所 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。

西区のマスコットキャラクター「にしまるちゃん」



ABOUT PHOTO

アサヒくん (ミナミコアリクイ)

体長:約40cm 体重:約5.3kg

上野動物園生まれの男の子。サンシャイン水族館を経て野毛山動物園へ。5月1日に2歳の誕生日を迎えました!

野毛山動物園に暮らす楽しい仲間たち

特集 この夏は動物園で楽しく学ぼう



新しい仲間がやってきました!

POINT A

野毛山動物園開園65周年にあたる4月2日にデビューした、ミナミコアリクイの「アサヒ」くん。野毛山動物園での暮らしにもだいぶ慣れた様子です。寝ることが大好きで、カメラを向けても眠気に勝てず、うとうとしてしまうほどマイペース。それでも頑張ってかわいらしい姿を見せてくれました。好物はアリかと思いきや、ドッグフードをヨーグルトで柔らかくしたペーストがお気に入り。大好きな飼育員さんには、手のひらを長い舌でなめて愛情を示してくれるそうです。



「ミナミコアリクイ」ってどんな動物?

オオアリクイ科に属する小型のアリクイで、中南米に生息しています。長く丈夫な尾を枝に巻きつけ、木々の間を器用に移動します。前肢の大きな爪は、アリ塚を壊したり、立ち上がって外敵を威嚇する時に役立ちます。

体長 約50cm～90cm 体重 約3.5kg～8.5kg

ほかの動物たちの紹介は6・7ページへ▶

環境パネル展「もりもり!アマゾン大作戦」

経済産業省「夏季の省エネキャンペーン」に合わせ、西区役所・中央図書館・野毛山動物園を巡回して開催します。南米の森林破壊の状況や、生息する動物たちの紹介などを通して、環境保護を呼びかけます。展示をきっかけに、環境問題について考えてみませんか。

開催期間 7月20日(水)～8月31日(水)(各施設の開館日のみ)

- ①7月20日(水)～8月1日(月)……中央図書館
- ②8月3日(水)～13日(土)……西区役所
- ③8月16日(火)～31日(水)……野毛山動物園

※8月2日(火)、14日(日)、15日(月)は入替のため展示はありません。

関連イベント

間伐材で工作教室! ~間伐材で森に住む生き物を作ろう~



- 日時 7月28日(木) ①13時30分～②15時(所要時間各45分)
- 場所 中央図書館 1階 おはなしのへや
- 対象 小学生(保護者同伴なしで参加できること) 各回先着15人
- 申込み 7月19日(火)9時～ 電話またはEメール

参加無料!

詳細は 西区役所 パネル展 で 検索

問合せ 企画調整係 ☎320-8339 ☎322-9847 ✉ni-kikaku@city.yokohama.jp



特集 この夏は動物園で楽しく学ぼう

動物園には、自由研究のテーマがいっぱい

夏休みの自由研究、今年はどんなテーマにしようかな？野毛山動物園から自由研究のヒントになるような動物豆知識を紹介します。動物園の掲示物や飼育員さんの説明から、さらに驚くような動物の秘密を知ることができます。実際に足を運んで、楽しみながら学びましょう！



鳥の「くちばし」に注目!

くちばしの形は、食べ物と深い関係があることを知っていますか？同じ鳥類でも、食べるエサの種類や生活によって、くちばしの形が大きく変わります。何をどんな風に食べているか、動物園で観察してみましょう。

POINT

B

チリーフラミンゴ、ベニイロフラミンゴ

- 食べ物** 水中の藻など
- 食べ方** くちばしに水ごと入れ濾して食べる
- 似た道具** パワーシャベルやザル



POINT

C

ルリゴシボタンインコ

- 食べ物** 木の実、果物など
- 食べ方** くちばしで殻を割って食べる
- 似た道具** ペンチ



細長い
かたち

POINT

D

カグー、ミゾゴイ

- 食べ物** ミミズ、昆虫など
- 食べ方** くちばしを地面に差し入れ掘り出して食べる
- 似た道具** さいばし



POINT

E

フクロウ、オオコノハズク

- 食べ物** 昆虫、ネズミなど
- 食べ方** くちばしではさんで捕らえ丸飲みする
- 似た道具** ニッパー



POINT

F

クロツラヘラサギ

- 食べ物** オキアミ、どじょうなど
- 食べ方** 浅い水辺にくちばしを入れ水中のエサを食べる
- 似た道具** ヘラ



＼ Pick Up! ／

POINT

G



「鼻がきく」鳥もいます

嗅覚の鈍い鳥が多いですが、エサによって嗅覚が発達した鳥もいます。たとえばコンドル。動物の死骸を空から探すため、するどい嗅覚を持っています。

貴重なカメを
育てています

深い愛情とこだわりを持っています

野毛山動物園には、貴重な種類のカメがたくさんいますが、その中には、違法に持ち込まれ保護されたカメもいます。動物園は、そんなカメたちの繁殖や飼育も積極的に行っています。カメのように、雨季と乾季がある地域に生息する動物はとてもデリケート。飼育は徹底した温度・湿度管理のもと行われます。手作りの装置で卵をかえし、甲羅の形がいびつにならないよう餌の栄養価をわざと低くして成長の速度をゆるやかにしたり、飼育員も直接触らないなど、飼育にあたりさまざまなことに気をつけているのです。

「は虫類館」にはほかにも
色々な動物がいます!

- ヨウスコウワニ ● グリーンイグアナ
- アミメニシキヘビ ● ニホンヤモリ



POINT
H



絶滅危惧種の
繁殖に成功!

へサキリクガメ 国内唯一! ただいま約5cm

現在の生息数は推定100~400頭と、世界で最も絶滅の危機に瀕しているリクガメ。世界の動物園でもほぼ繁殖しておらず、国内ではここでしか見ることができません。野毛山動物園ではかわいらしい赤ちゃんに会うことができます。

野毛山動物園の
「こ、コレは?!」



POINT
I



レッサーパンダの
ライブカメラ

野毛山動物園の人気者「レッサーパンダ」は、今何をしているのかな? パソコンなどからいつでも見ることができます。

野毛山動物園 ライブカメラ で 検索



見つけられるかな?
不思議な少年像

園内のある場所に鎮座する不思議な像。昔、野毛山遊園地だった頃は、券売機の横で来園者を迎えていました。今は「ピンクの綺麗な鳥の近く」で季節によって衣替えしていますよ。

イベント
情報

夜の動物園に潜入しよう!



- 開催期間** 8月6日(土)~28日(日)までの土曜・日曜、8月11日(祝・木)
- 開園時間** 20時30分まで開園時間を延長(入園は20時まで)

動物には、夜に活動する種類も多くいます。「ナイトのげやま」で昼間の雰囲気とはちょっと違う夜の動物たちの生活をのぞいてみましょう! 動物ガイドやひだまり広場のイルミネーション、ピアガーデンもあり、子どもも大人も楽しめます。

詳細は で

夏休み宿題教室

- 日時** ①「発見しよう! 動物の骨の不思議」 8月3日(水) 14時~15時
- ②「知ってみよう! 日本の動物」 8月4日(木) 14時~15時

対象 小学5・6年生 各日15人 **費用** 無料

申込み 7月16日(土)(必着)までに往復はがき(1枚につき1人)に必要事項【希望日(期間中1日のみ)・住所・氏名・ふりがな・電話番号・性別・学年、返信面に住所・氏名】を記入の上、お申し込みください。※複数申込みは無効、応募多数の場合は抽選
〒220-0032 老松町 63-10
野毛山動物園「夏休み宿題教室」係宛

野毛山動物園

住所 〒220-0032 老松町 63-10
TEL 231-1307
入園料 無料

開園時間 9時30分~16時30分(入園は16時まで)
休園日: 毎週月曜(祝日にあたる場合は翌日)、12月29日~1月1日 ※5・10月は無休

アクセス ・JR根岸線、横浜市営地下鉄「桜木町」駅下車 徒歩15分
・横浜市営バス 89系統「一本松小学校」行き 「野毛山動物園前」下車 すぐ
・京急本線 「日ノ出町」駅下車 徒歩10分

問合せ 広報相談係 ☎ 320-8321 fax 314-8894

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

にしく打ち水大作戦2016 ~夏を涼しく快適に、自分たちでできること~

毎年7・8月は、西区打ち水月間です

打ち水は誰もが手軽にできる地球温暖化対策。雨水やお風呂の残り水を使用することでさらに省エネできます。区役所ではひしゃくやバケツなどの貸出しを行っています。夏を快適に過ごす、環境に優しい工夫をしましょう。

にしく打ち水大作戦2016@横浜駅

日時 7月26日(火) 15時~(雨天の場合:7月27日(水) 15時~)

集合場所 【横浜駅西口】横浜タカシマヤ正面玄関前
【横浜駅東口】横浜中央郵便局前広場

当日参加OK!



昨年度の様子(横浜駅西口)

道志水源林 100年記念



「横浜の水」の水源である山梨県道志村の森を取得して100年。この機会に道志村を訪れてみませんか。また、水源林保全の取組を知るとともに、改めて水の大切さを考えましょう。

詳細は [道志水源の保全](#) で [検索](#)

問合せ 企画調整係 ☎ 320-8339 fax 322-9847

飲んだら正しく分別!

ポイントは「中身が口に入るもの」

内容物によって分別方法が違う、缶やガラスびん、ペットボトル。飲み物や食べ物が入っていたものは「缶・びん・ペットボトル」の日に出示してください。透明または半透明の袋に、まとめて入れても大丈夫です。飲んだ後は正しく分別して出しましょう。

キャップとラベルはプラへ



- 例1** 食用油の缶 → **缶・びん・ペットボトル** ※
機械油の缶 → **小さな金属類** ※
※30cm未満のものに限ります
- 例2** 飲み薬のびん → **缶・びん・ペットボトル**
塗り薬のびん → **燃えないごみ**

問合せ 資源化推進担当 ☎ 320-8388 fax 322-5063

横浜市国民健康保険特定健診を受けましょう

生活習慣の改善につなげよう

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

自己負担額1,200円
(前年度の市民税が
非課税の場合は400円)

平成28年4月1日以前から横浜市国民健康保険に加入している人で、平成29年3月31日時点で40歳以上の方が対象です。対象となる人には5月下旬に「受診券」を送付しています。区内40か所の指定医療機関で受診してください(要予約)。

※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。

問合せ 保険係 ☎ 320-8425 fax 322-2183

野菜たっぷりおすすめレシピ

暑い夏を、おいしいレシピで乗り切ろう

区民の皆さんから簡単でおいしい野菜料理のレシピを募集し、応募の中から西区食育推進会議で選んだレシピを引き続きご紹介します。

レシピはメルマガでも
配信中!



ゴーヤの甘辛いため煮 考案者: みえちゃんさん

(1人分) エネルギー: 64kcal / 塩分: 2.6g / 野菜量: 100g



材料(2人分)

- ゴーヤ.....1本
- おかか(削り節).....5g
- しょうゆ.....大さじ2
- 砂糖.....大さじ2
- 酢.....大さじ1

ポイント 手早く簡単な一品。お酒のおつまみ、箸休めにどうぞ。

作り方

1. ゴーヤは縦半分に切り種とワタをきれいに取った後、3cm位の長さに短冊切りにして、熱湯でさっとゆでる。ゆですぎに注意。
2. フライパンにゆでたゴーヤを入れて、調味料を加えて煮汁が無くなるまで炒り煮をする。
3. 汁気が無くなったら火を止め、おかかを入れて混ぜ合わせる。

ひじき入りサラダ 考案者: みちた.さん

(1人分) エネルギー: 126kcal / 塩分: 0.6g / 野菜量: 110g



材料(2人分)

- 白すりごま...小さじ1
- キャベツ.....2枚
- きゅうり.....1/2本
- もやし.....1/5袋
- にんじん...小1/5本
- ひじき.....2g
- ツナ缶.....30g
- コーン(粒) 大さじ1強
- 塩(ゆでる用).....少々
- ごま油...小さじ1弱
- しょうゆ 小さじ1弱
- 酢.....小さじ1弱
- 砂糖.....小さじ1
- マヨネーズ...大さじ1・1/3

ポイント ツナやマヨネーズの味付けで、野菜やひじきが苦手な子どもでもおいしく食べられます。大人向けにキムチを加えてもおいしいです。

作り方

1. キャベツは3cm角くらいのざく切り、きゅうりとにんじんは長さ3cm、幅5mmくらいの千切りにする。
2. 鍋に湯を沸かし沸騰したら塩少々を入れ、にんじん、キャベツ、きゅうり、もやしの順に入れてさっとゆでる。ゆだったらザルにあげ、水にさらして冷ます。
3. ひじきは水で戻したあと、少量の水としょうゆ(分量外)でさっと煮る。
4. ボールに調味料Aを入れて混ぜ、2.の野菜を水気を軽く絞って入れ、3.のひじき、油を切ったツナ、コーン、白すりごまを入れてあえる。

レシピやメルマガは [西区健康づくりポータルサイト](#) で [検索](#)

問合せ 健康づくり係 ☎ 320-8439 fax 324-3703

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

受講生募集! 「いろんな『居場所』のつくり方」

実践的に学ぼう!

「居場所づくり」というと、拠点の立ち上げや、その方法(サロン、食堂など)が思い浮かぶかもしれませんが。西区地域づくり大学校では、「また来なくなる居場所ってどんなところだろう?」、「場と場所の違いは?」などを考えるところから「居場所づくり」を始めます。自分の思いを地域につなげる方法を一緒に考えてみませんか。



地域づくりの現場を訪問!



参加型ワークショップ形式で学びの共有

講義、参加型ワークショップ、フィールドワークから実践的な学びを提供します。

平成28年度 西区地域づくり大学校(全6回)

- 〈第1講〉9月3日(土) 13時~17時
- 〈第2講〉10月8日(土) 10時~16時
- 〈第3講〉10月下旬~12月上旬(見学先による)
- 〈第4講〉12月10日(土) 10時~16時
- 〈第5講〉平成29年1月14日(土) 13時~17時
- 〈第6講〉2月18日(土) 13時~17時

- 場所** にしく市民活動支援センター ほか
- 定員** 15人(多数抽選)
- 申込み** 申込用紙に記入の上、にしく市民活動支援センターへ持参、メール、FAXまたは郵送
※申込用紙は、にしく市民活動支援センター、区役所、自治会・町内会での回覧またはホームページからダウンロード
- 締切** 8月10日(水)

詳細は で

問合せ 地域力推進担当 ☎ 320-8319 ☎ 322-9847

西区の「ガチあげ!」

エントリーブックは区役所でも配布中!

「真の揚げものNo.1」を決めよう!

大好評企画「ガチ!」シリーズ。2016年は“お惣菜の揚げもの”がテーマの「ガチあげ!」が開催されています。西区からは下記の4店舗がエントリー中。市内全51商品のうち、上位9商品が決勝ラウンドに進出します。各店舗自慢の一品を、それぞれ味わって投票しよう!

投票期間 予選ラウンド: 7月31日(日)まで
決勝ラウンド: 9月17日(土) 日産スタジアム西ゲート広場

投票方法 エントリー店設置の投票箱、ウェブサイト、はがき
詳細は で



[サンモール西横浜商店会]
プリンセスペ

久保町20-7 ☎ 315-5067



チキン南蛮
タルタルソース
¥350(税込)

[サンモール西横浜商店会]
ファミリーカフェ マドカ

久保町21-25 ☎ 241-8951



ジャンボ
から揚げ
¥450(税込)

[藤棚一番街協同組合]
今井かまぼこ

中央2-5-13 ☎ 321-7876



名物!
サンマー麵風
よこはま揚
¥180(税込)

[藤棚商店会]
イセ畜産

藤棚町1-85 ☎ 242-1129



イセ畜特製
デカメンチカツ
¥150(税抜)

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 ☎ 262-2077 地域振興課 ☎ 320-8387 ☎ 322-5063

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

NPO法人入門講座 ～ちょっと気になるNPO～

NPOってなんだろう?知っておきたい基礎知識と設立&運営の体験談など。初めて学びたい方も歓迎!

7月29日(金) 9時30分～12時
にしく市民活動支援センター(区役所1階) ※水曜休館
成人 20人(多数抽選)
5人
7月26日(火)までにメール、FAXまたは直接来館
にしく市民活動支援センター
fax 620-6624

里親制度説明会

さまざまな事情で実の親と暮らせないお子さんを、家庭で育てる「里親制度」の説明会です

7月23日(土) 13時30分～15時30分
中央児童相談所(南区浦舟町3-44-2)
市内在住の成人 先着30人
7月22日(金)までに電話
中央児童相談所相談調整係
260-6510 fax 262-4155

「にしく男子厨房に入る会」 PartⅢ

調理初心者の男性向けの基礎講座。地域と関わり仲間と交流しませんか?

7月28日、9月29日、10月27日、11月24日、平成29年1月19日、2月2日(木) 10時～13時 全6回
藤棚地区センター(藤棚町2-198)
区内在住・在勤の成人男性 先着16人
1回500円 7月5日(火)～22日(金)電話またはFAX
地域振興課
320-8392 fax 322-5063

弁護士に学ぶ!!かしこい老後 ～相続・遺言と成年後見制度～

弁護士による、相続や遺言、成年後見制度についての講義と個別相談を行います

7月24日(日) 講義:10時～11時30分 個別相談:11時30分～12時
戸部本町地域ケアプラザ(戸部本町50-33)
成人 先着30人(個別相談は先着4人)
戸部本町地域ケアプラザ
321-3200 fax 317-3008

西区文化祭「創作展」

西区文化協会会員による作品展示。洋画・日本画・似顔絵・切絵など

7月26日(火)～8月1日(月) 11時～18時(7月26日は12時～、8月1日は17時まで)
みなとみらいギャラリー(みなとみらい2-3-5 クイーンズスクエア横浜2F)
西区文化協会事務局(地域振興課内)
320-8392 fax 322-5063

第9回 みなとみらい大盆踊り

みなとみらいで納涼の夕べを過ごしませんか?

8月12日(金) 17時30分～20時30分、8月13日(土) 16時～20時30分
※小雨決行・荒天中止
臨港パーク南口広場(みなとみらい1-1-1)
みなとみらい大盆踊り実行委員会
221-2155

高齢者胸部エックス線検診

結核の早期発見・早期治療のため、胸部エックス線検査を無料で実施します

8月19日(金) 9時～11時
区役所3階
65歳以上 先着20人
7月11日(月)～ 電話、FAXまたは直接来館
健康づくり係
320-8439 fax 324-3703

施設から

西地区センター

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

DIY・網戸の張り替え実習講座

穴が開いたり破れた網戸の張り替え方を教えます

7月19日(火) 10時～12時
成人 先着20人
¥800円 7月11日(月)～15日(金)電話または直接来館

おはなし会

おはなしボランティア「ぼっぼぼ」のおはなし会です

7月20日(水) 11時～11時30分
未就学児と保護者 先着10組

キッズクッキングスタジオ

簡単「おにぎらず」とデザートを作ろう

7月30日(土) 10時～13時
小学生 先着12人 ¥500円
7月15日(金)～ 電話または直接来館

おはなしパレット 絵本とあ・そ・ぼ

おはなしボランティアのおはなし会です

8月3日(水) 11時～11時30分
未就学児と保護者 先着10組

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

おもしろこども科学教室

偏光万華鏡を作って、光の三原色や夕焼けはどうして起きるかなど、勉強します

8月3日(水) 10時～12時
小学生 先着25人
¥200円 【持ち物】はさみ・筆記用具
7月12日(火)9時30分～ 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 fax 253-0389

大盆踊り大会

西区音頭でみんな楽しく♪模擬店・ゲームコーナー・お楽しみ抽選会も

7月16日(土) 13時～16時
体育室(冷房あり)

夏休みの宿題お助け講座

【簡単ピザ作りとデザート】

8月9日(火) 11時～13時
小学生 先着12人 ¥300円
【飾り付けで自分だけの万華鏡を作ろう】

8月23日(火) 10時～11時30分
小学生 先着12人 ¥200円
いずれも7月11日(月)～ 費用持参で直接来館または電話(12日(火)～3日以内に費用持参)

岡野公園
〒220-0073 岡野2-9
☎fax 311-2613

公園プールがオープンします

7月9日(土)～9月4日(日)

25mプール:小学2年生以上(小学1年生以下の児童、幼児は原則利用不可。ただし水着着用の保護者(18歳以上)1人につき1人利用可)
子ども用プール:幼児～小学1年生(未就学児は、水着着用の保護者(18歳以上)1人につき2人の入場・利用可)
¥25mプール:1時間100円 子ども用プール:1時間60円
岡野公園プール
311-0734(期間中のみ)

夏休み昆虫観察会

園内を散策し、昆虫を探しましょう。また、セミの抜け殻から名前を当てましょう!

8月8日(月) 10時～12時 ※小雨決行
先着15人 【持ち物】筆記用具、虫取り網、虫取りかご
7月16日(土)～ 電話またはFAX

福祉保健だより

7月11日(月)～8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	食生活健康相談 予約	7月28日、8月4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	7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など相談のある人(区内在住・在勤・在学者)			
	生活習慣改善相談 予約	7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	7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	7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		7月21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		7月19日、8月2日(火) 受付:9時～9時30分	
		3歳児		7月14日、8月4日(木) 受付:13時～14時	
	乳幼児歯科相談 予約	7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	7月12日、8月2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			
ママのためのほっとたいむ 予約	7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				
ブレパママ教室	7月13日(水) お産の経過と呼吸法、産後のママと赤ちゃん 7月20日(水) 母乳のお話、マタニティビクス等 ※運動しやすい服装で参加してください 7月27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 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) ※8月はお休みです				

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!

軽井沢コミュニティハウス

〒220-0001 北軽井沢 24
☎fax 324-6771

もりもり粘土絵教室

粘土で装飾作り。夏休みの宿題としても
🕒7月22日、8月19日(金) 10時～11時30分
👤幼児～中学生 先着10人
📄¥500円 電話または直接来館

パソコン教室

子どもにもできるゲームプログラミング
🕒7月23日、30日、8月6日、20日(土)
9時30分～11時30分
👤小学生以上 先着10人
📄電話または直接来館

アートクレイシルバー

純銀粘土のオリジナルアクセサリ作り。
ストラップ、キーホルダーなど
🕒7月29日(金) 10時～11時30分
👤小学生以上 先着8人
📄¥1,000円 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

DIY夏休み親子で木工教室

親子で椅子を作りましょう
🕒8月21日(日) 9時～12時
👤小学生と保護者 先着15組 📄¥500円
📄7月12日(火)～ 費用持参で直接
来館または電話(3日以内に費用持参)

境之谷公園
こどもログハウス

〒220-0054 境之谷 105-1
☎fax 253-6972

みんなでワイワイ水遊び

ビニールプールで水遊び
🕒8月7日(日) 10時30分～12時
※雨天中止 👤幼児～小学生(幼児は
保護者同伴) 先着30人

東小学校
コミュニティハウス

〒220-0033 東ヶ丘 59
☎fax 263-1111

夏休み小学生将棋教室

将棋の初歩習得や仲間との対局を楽しもう
🕒7月21日、28日、8月4日(木)
13時30分～15時30分 全3回
👤小学生(親子可) 先着20人
📄¥200円 7月11日～18日(月)
電話、FAXまたは直接来館

野毛山荘

〒220-0032 老松町 26-1
☎fax 261-1290

のげ楽(ラク)たいむ
～野毛山講演会～

～月替わり見にイベント～
第9回ゲスト: 講談師 神田蘭
🕒7月17日(日) 13時～14時

ひざひざワックン
玄米ダンベル体操

ひざ痛予防「ひざひざワックン体操」と
筋力アップ「玄米ダンベル体操」を先生
が教えます
🕒7月3日、17日(日) 14時～15時30分
毎月第1、第3日曜 👤先着25人

造花でつくる夏のリース

造花を使って玄関に飾れるリースを作りま
す。夏休みの工作にもできます
🕒7月22日(金) 10時～12時
👤小学生(低学年の子どもは保護者
同伴)、60歳以上 先着20人
📄大: 1,500円 小: 800円(材料費)
📄7月11日(月)～20日(水) 電話また
は直接来館

自分でつくる額縁デコパージュ

額縁に自分で好きなデコレーションをしよう
🕒7月29日(金) 13時30分～15時30分
👤小学生(低学年の子どもは保護者同
伴)、60歳以上 先着20人
📄¥500円(材料費) 7月11日(月)～
27日(水) 電話または直接来館

戸部コミュニティハウス

〒220-0043 御所山町1-8
☎fax 231-9865

夏休みに部屋を提供

児童図書コーナーを臨時に開設します
🕒7月16日(土)～8月21日(日)の内
20日間 9時30分～16時30分
👤未就学児～中学生 先着5人
📄当日空室状況確認のうえ直接来館
(ホームページにて「戸部コミュニティーハ
ウス」で検索)

浅間台地域ケアプラザ

〒220-0071 浅間台 6
☎fax 311-7200

笑いヨガ

笑って行う有酸素運動
🕒7月18日(祝・月) 10時30分～12時
👤成人 📄¥300円
📄7月17日(日) 17時までに電話

ナツボラ ジュニア

作品作りの補助
🕒7月27日(水) 13時30分～16時
👤小～中学生 先着10人 📄¥200円
📄7月21日(木)までに電話

藤棚地域ケアプラザ

〒220-0053 藤棚町 2-198
☎fax 253-0661

パソコンサロン藤棚

初心者向けパソコン講習会をワード5回、
エクセル5回。テキストを使って開催
🕒9月1日(木)～13時30分～15時30分
毎週水曜 全10回
👤成人 先着10人(区内在勤・在学優先)
📄¥4,000円(テキスト代含む)
📄7月20日～8月17日(水) 毎週水曜10時
～15時 電話または費用持参で直接来館

中央図書館

〒220-0032 老松町 1
☎fax 262-0050

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
🕒7月13日、27日、8月10日(毎月第2、
第4水曜) 15時30分～(20分程度)
👤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

移動図書館「はまかせ号」

みなとみらいのビジネス街で、お昼休みに
本の貸出をします!
🕒7月15日、29日(金) 11時50分～12時50分
👤グランモール公園 美術の広場(みな
とみらい3)

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。みなさんご一緒にどうぞ!
🕒7月16日、23日、30日、8月6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

環境企画展

生物多様性や公害、温暖化問題など横浜
の環境に関するパネル展と夏休みの
自由研究に活かせる資料の紹介
🕒7月20日(水)～8月14日(日)
👤1階展示コーナー

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、親子で一緒に楽しみませんか?
🕒7月20日、8月3日(毎月第1、第3水曜)
11時～11時20分
👤1階おはなしのへや
👤0～3歳児とその保護者 先着15組

夜のミステリーこわいおはなし会

夜の図書館で絵本の読み聞かせ。おはな
し会が終わった後は、子どものきもだめし
🕒7月29日(金) 19時～20時
👤集合: 1階子どもの本コーナー
👤小学3年生以上とその保護者 先着
25組 7月12日(火)9時30分～
電話または直接来館

子育て情報

講演会のお知らせ

うちの子 ちょっと気になる?!
就園前に“聞いて得”話 ～3歳児の子育て～

「お友達と遊べない」「こだわりが強い」など…来春の就
園に向けて心配がある人へのメッセージ
講師: 厚木緑ヶ丘幼稚園園長 林美先生
🕒8月24日(水) 10時～12時
👤区役所3階会議室
👤区内在住の2～3歳児と保護者 先着45人
👤2歳以上 先着30人
📄8月1日(月)8時45分～ 電話または直接来庁
📄こども家庭係 ☎320-8467 fax 322-9875

南浅間保育園

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

乳児用プールであそびましょう

🕒7月13日～8月24日(水)の火・水曜 11時30分～
12時15分 ※8月16日(火)、17日(水)はお休み
👤未就園の乳幼児と保護者

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

保育園の先生と語ろう年齢別 わが子の育ちトーク

日頃、子育てについて疑問に思っていることや、不安に感じていることをみんなで共有しながら、
子どものそれぞれの年齢における育ちについて保育園の先生と語り合いませんか?

0歳の育ち編

<お話しの例として>

- ・夜中の授乳が頻回で寝不足です
- ・腹ばいをさせると泣いてしまいます

🕒10月6日(木)
10時30分～11時20分

👤0歳の幼児と保護者
📄9月13日(火)～ 電話

1歳の育ち編

<お話しの例として>

- ・好き嫌いや遊び食べが多く、食が進まない
- ・お昼寝はどれくらい寝かせればいいのか?

🕒8月4日(木)
10時30分～11時20分

👤1歳の幼児と保護者
📄7月12日(火)～ 電話

2歳の育ち編

<お話しの例として>

- ・最近イヤイヤばかりで、困ってます
- ・そろそろ、トイレトレーニングかしら?

🕒9月1日(木)
10時30分～11時20分

👤2歳の幼児と保護者
📄8月16日(火)～ 電話

※今後も毎月開催します

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

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 2016

子どもたちからの応募作品をすべて展示。演奏会や自由参加ワークショップ、アーティストの康夏奈さんによる特別展示も
 ☎ 7月29日(金)～8月7日(日) 10時～18時

アニメーションの先祖 おどろき盤をつくろう!

☎ 8月21日(日) 13時30分～16時
 小学4～6年生 抽選25人
 ¥1,500円(材料費込)
 申 8月6日(土)(必着)までに往復はがき(必要事項・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「横浜市民ギャラリー」で検索

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

バーベキュー体験会

炭の火おこし、グリルでミニバーベキュー体験
 ☎ 8月20日(土) 10時30分～13時
 成人 先着20人 ¥2,200円
 申 7月20日(水)8時45分～ 電話

もしもの体験キャンプ

被災時を意識した野外炊事、宿泊体験
 ☎ 9月10日(土)13時～11日(日)15時 ※一泊二日
 小学生とその家族 抽選20組
 ¥中学生以上:5,000円 小学生:4,000円 4歳～未就学児:2,000円 3歳以下:100円
 申 7月25日～8月8日(月)に必要事項・年齢を往復はがき(消印有効)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

第五地区地域のつどい 日程変更について

☎ 変更前:7月15日(金)→変更後:7月29日(金) 18時30分～20時30分
 西公会堂(岡野1-6-41) 地域力推進担当 ☎ 320-8319 fax 322-9847

平沼集会所

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

夏休みの科学あそび

牛乳パックでポンポン蒸気船をつくろう!
 ☎ 8月8日(月) 14時～16時
 小学2～6年生 先着25人
 ¥200円【持ち物】定規・はさみ・筆記用具 申 7月11日(月)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

女性としごと応援デスク (無料個別相談)

☎ ①キャリアカウンセリング
 8月5日(金) 10時～15時
 ②労働サポート相談
 8月10日(水) 13時～16時
 ※いずれも1人50分程度
 就業・求職中の女性 ①先着4人 ②先着3人
 2か月以上の未就学児 有料(免除制度あり) 予約制(4日前まで)
 申 7月11日(月)～ 電話または直接来館

女性のためのパソコン講座

☎ ①速習パワーポイント
 8月13日(土)、14日(日) 全2回
 ②検索だけじゃない! Google活用
 8月16日(火)
 ③ワード初級
 8月19日、26日(金)
 いずれも10時～15時30分 全2回
 女性 各先着12人
 ¥①③10,200円 ②5,100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 7月16日(土)～ 電話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
 パソコン講座専用 ☎ 862-4496 (9時～17時、日・祝・第4木曜を除く)

スポーツ

第37回 西区秋季 ママさんバレーボール大会

☎ 8月28日(日) 9時～17時
 平沼記念体育館(神奈川区三ツ沢西町3-1)
 区内在住の女性チーム
 ¥1チーム5,000円(登録料2,000円含む)
 申 7月16日(土)～8月15日(月)までに代表者の氏名・住所・電話番号・年齢を電話抽選会:8月16日(火) 区役所4A会議室
 西区体育協会バレーボール部 大野 ☎ 090-1768-8464 (8時～20時)

第38回 西区6人制 男子バレーボール大会

☎ 8月28日(日) 9時～17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(中学生以下は不可)の男子で、在学校のOB、区内開校で練習しているチーム
 ¥1チーム5,000円(登録料2,000円含む)
 申 7月16日(土)～8月15日(月)までに代表者の氏名・住所・電話番号・年齢を電話抽選会:8月16日(火) 区役所4A会議室
 西区体育協会バレーボール部 大野 ☎ 090-1768-8464 (8時～20時)

清水ヶ丘公園体育館

〒232-0007 南区清水ヶ丘87-2
 ☎ 243-4447 fax 243-4497

第II期スポーツ教室 参加者募集 9～12月 (各10～12回)

成人 各先着 申 申込開始日9時～ 参加費持参
 詳細は、ホームページまたはお問い合わせください

教室名	曜日	時間	定員	参加費	申込開始日
卓球教室	火	9時30分～11時30分	60	6,500円	7月19日(火)
バドミントン教室(前半)	水	9時30分～11時30分	50	7,500円	7月20日(水)
バドミントン教室(後半)	水	12時～14時	50	7,500円	7月20日(水)
ピラティス&ダンス教室	木	10時～11時	40	5,000円	7月14日(木)
ストレッチ体操教室	金	10時～11時	70	5,000円	7月15日(金)
フラダンス教室	土	10時～11時15分	30	4,100円	7月16日(土)

※参加費には傷害保険料が含まれています

西スポーツセンター

〒220-0072 浅間町4-340-1
 ☎ 312-5990 fax 312-6040

夏の短期教室

【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
 申 7月23日(土)までに電話または直接来館

教室名	対象	開催日	時間	募集人数	料金
はじめてのテニス①	年長～小学6年生	7月25～27日	7時45分～8時45分	各20	各500
はじめてのテニス②	年長～小学6年生	8月11～13日	7時45分～8時45分	各20	各500
キッズ器械体操教室	年少～年長	8月11～12日	11時～11時50分	20	2,000
バク転教室*	小学生	8月11～12日	12時～12時50分	15	2,000
ジュニアかけっこ教室	小学生	8月11～13日	9時～9時45分	30	3,000
キッズたいいく教室	年中～年長	8月11～13日	10時～10時45分	30	3,000
キッズスイム	年少～年長	7月24～26日	9時～または11時～	各36	3,000
ジュニアスイム	小～中学生	7月24～26日	10時～または12時～	各50	3,000
キッズスイム	年少～年長	7月31日～8月2日	9時～または11時～	各36	3,000
ジュニアスイム	小～中学生	7月31日～8月2日	10時～または12時～	各50	3,000
キッズスイム	年少～年長	8月7～9日	9時～または11時～	各36	3,000
ジュニアスイム	小～中学生	8月7～9日	10時～または12時～	各50	3,000
キッズスイム	年少～年長	8月21～23日	9時～または11時～	各36	3,000
ジュニアスイム	小～中学生	8月21～23日	10時～または12時～	各50	3,000
キッズバレー教室	年少～年長	8月10～12日	10時～10時50分	16	3,000
ジュニアバレー教室	小学1～4年生	8月10～12日	11時～11時50分	16	3,000

*バク転教室は、1人で壁倒立・ブリッジの両方ができる子対象
 ※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

にしまろちゃん



西区の友好都市 彦根市

—vol.2—



彦根市のキャラクター ひこにゃん

日本一大きな湖として知られている“びわ湖”。その周囲は240kmを超えています。西区と交流のある彦根市は、この“びわ湖”の東に位置し、湖岸沿いには、おだやかな波がうち寄せる砂浜や緑地公園が続きます。7月中旬から開設される水泳場は、家族連れやグループなど、涼を求める人たちで賑わい、沖では、ウインドサーフィンやジェットスキーを楽しむ姿も見られます。びわ湖を会場とした夏のイベントも多く、毎年8月1日には、10,000発の花火が湖面を

鮮やかに彩る“彦根大花火大会”が開催されるほか、全国から集まった鳥人間たちが工夫を凝らした機体で距離やタイムを競う“鳥人間コンテスト”も彦根市の松原水泳場で開催されています。

また、彦根城周辺でも、「ゆかたまつり」や「万灯流し」など、「彦根夏の陣」と銘打った城下町の風情漂うイベントが8月8日まで続きます。

彦根大花火大会



平成27年12月に西区と「友好交流に関する覚書」を締結した彦根市とは、横浜港開港の立役者である井伊掃部頭直弼公を縁にして、これまでさまざまな交流を行っています。

にしまろちゃん のつぶやき



夏ですね!野毛山動物園に遊びにいこーっと!