



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](#) 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)

11月の区役所  
土曜開庁日 | 12・26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。

にしし  
A PR BROCHURE OF  
NISHI WARD YOKOHAMA

No.229



ABOUT PHOTO

戸部小学校の児童が  
焼き出し・物資配布  
訓練に参加!

戸部小学校で行われた訓練では、  
地域の人と協力して調理から  
配膳までを体験しました。

大規模震災時には行政からの支援はすぐには届きません

## 地域防災拠点の運営は みなさんが主役です!

### 特集1 地域防災拠点ってなんだろう?

「地域防災拠点(避難所)」とは、震災時、倒壊や破損などによって自宅で生活ができなくなった地域の皆さんが避難し、一定の期間生活できる場所のことです。西区内の小・中学校(12校)が、居住地域ごとに指定されています。拠点では、地域の皆さんを中心とした運営委員会が設置され、会議や訓練を通して防災力の向上に努めています。「地域防災拠点」の役割を知り、いざというときに備えましょう。

#### 地域防災拠点の大きな「4つの役割」

震災時は避難者が  
全員で運営します。

1 自宅で生活できなくなった人が、  
一時的に  
「避難生活を送る場所」

2 区役所などの情報を地域へ、  
地域の情報を区役所などへ伝える  
「情報の受発信拠点」

3 生活に必要な食料や生活用品などの  
「物資の集配拠点」

4 備蓄している資材・機材を利用した  
「救助・救護活動の拠点」

### 老松中学校の生徒が 仮設トイレ組み立て訓練に参加!

老松中学校で行われた訓練では、地域の人などの指導で、仮設トイレを組み立てる訓練を行いました。



### わたしの地域防災拠点はどこ?!



西区防災マップは、1階1番広報相談係または  
4階51番総務課窓口で配布しています。

詳細は [横浜市西区 防災](#) で [検索](#)

詳しい活動内容は6ページをチェック! ▶



特集1 地域防災拠点ってなんだろう？

# 地域防災拠点での訓練はどんなもの？

震災時に自分に何が出来るか、考えたことはありますか？

地域防災拠点での防災訓練に参加することで、各世代の人が自分にできる役割や備えについて深く考えるきっかけになると思います。実際に各地域防災拠点で行われた訓練内容を紹介します。

## 9月4日、11日(日)に、区内の地域防災拠点で訓練を実施しました！

戸部小学校  
スタンドパイプ式  
初期消火器具の  
取扱訓練



戸部小学校地域防災拠点  
運営委員会 金子勝雄会長



**comment** まずは訓練を見に来てください！

震災時には、出火初期段階で周囲の人が消火活動を行う「初期消火」活動が重要になります。そこで、スタンドパイプ式初期消火器具を使った訓練を取り入れています。その他、発電機を使う訓練や救護訓練なども行いました。見学だけでも勉強になるので、訓練の日には多くの人に戸部小学校に来てもらいたいです。

**comment** 「にこまちプラン」地区別計画も意識した訓練です

毎年、車いすを使用する人も参加いただいて理解を深めています。今年は、参加者が使用する資機材の準備から体験できるよう工夫しました。私たちの地区は「にこまちプラン」地区別計画でも「子どもたちの役割づくり」や「顔の見える関係づくり」を大切にしていることから、拠点訓練を通じて地域の一体感を作っています。

平沼小学校  
バケツリレー  
の様子



平沼小学校地域防災拠点  
運営委員会 斉藤攻会長

## 災害時には小・中学生の活躍にも期待！

今回の訓練には多くの小・中学生が参加し、若い世代の活躍が期待できる訓練になりました。

**中学生が大活躍！** 仮設トイレの組立や調理補助、避難者受付など、さまざまな訓練を大人と一緒に体験しました。



老松中学校  
下水トイレに水を溜めるためのポンプ操作訓練などを行いました。



岡野中学校  
担架で負傷者を搬送する訓練などを行いました。



西中学校  
段ボールトイレの組み立て訓練などを行いました。



軽井沢中学校  
地下給水タンクに給水栓をつなぐ訓練などを行いました。

## 他にもさまざまな訓練を実施しています！



東小学校 炊き出し訓練  
避難者の食事の支度で10kg以上のお米を一度に炊いておにぎりにします。



宮谷小学校 給水訓練  
災害用地下給水タンクから水をくみ上げる手押しポンプの取り付けを訓練しています。



一本松小学校 簡易担架の組立て  
拠点にあるポールと毛布で簡易担架を作り、けが人などの搬送に使用します。



西前小学校 投光器訓練  
避難所の明かり用に、発電機を始動させて投光器をつなげる訓練を行いました。



浅間台小学校 車イス体験  
拠点には自力歩行が難しい人も避難して来るので、車いすの操作を体験しました。

TOPICS

減災のために…

自分で  
できること！

### 家庭では、最低3日以上分の備えを！

災害時は物資の調達が難しく、拠点に備蓄されている飲食料も必要最小限のもののみです。まずは各家庭で、家族構成や事情に合わせた備蓄を心がけましょう。特に水は、飲料とは別に生活用水が必要となるので、多めに備蓄してください。

飲料水 〔一人あたり1日3L〕	食料	簡易トイレ
常用薬	ミルク 紙おむつ	生活用水

### 備蓄だけで大丈夫？

**地震による火災を防止しましょう**

家具類に転倒防止器具を取り付けることで、地震時に下敷きになるのを防ぐだけでなく、電気火災の防止になります。また感震ブレーカーを取り付けることも、地震による電気火災の防止につながります。

**家族の連絡方法や集合場所を決めておきましょう**

災害時には携帯電話などはつながりにくいことがあります。あらかじめ連絡方法(通信各社の災害用伝言ダイヤルなど)や家族の集合場所を具体的に決めておきましょう。

**非常持出袋を用意しておきましょう**

常用薬や粉ミルク、おむつなどの必要な物をあらかじめリュックなどに入れておき、すぐに持ち出せるよう玄関などに置いておきましょう。

特集2 「子どもが健やかに成長できるまち」をめざして

## ニシ・ニコ・マッチ氏が行く！ にこまちプラン活動訪問 特別号



8月号から  
トピックスで連載中  
今回は拡大版だよ！

第3期にこまちプラン(西区地域福祉保健計画)の区全体計画では、目標5「子どもが健やかに成長できるまち」を掲げており、地区別計画の中でも「子どもの居場所」をテーマや取組として掲げています。11月号では区内それぞれの地域でみなさんが取り組んでいる「子どもの居場所」をご紹介します！

### vol.5 “子どもの居場所”をご紹介します！

「学齢期の子どもへの支援が少ない」「子どもの居場所を作りたい」という声が地域のみなさんから出てきており、子どもたちが遊んだり、軽食がとれるような地域の居場所が求められています。地域の人々が運営する「子どもの居場所」では、子どもたちが地域の大人とつながることができ、同世代・多世代の交流、顔の見える関係づくりにも発展しています。初めての人も大歓迎。ぜひ行ってみてください！



学校以外の地域でみんなと会える場所があるっていいね！  
いろんな人とも会えて楽しいよ！

### 西区社会福祉協議会でも支援しています！

子どもに関する勉強会や地域活動の見学会、にこまち助成金などを通して、地域のニーズや思いを居場所づくりにつなげられるよう支援しています。また、食を通じた地域のつながりづくりとしてフードドライブ(寄付された食材を必要とする団体へ届ける活動)の食材提供も行っています。

### 第六地区 にこにこ広場

学校帰りにみんなで参加しよう！



開催 月1回 次回は11月24日(木)

時間 15時30分～19時

場所 浅間台自治会館(浅間台41-24)または  
浅間3丁目自治会館(浅間町3-186)  
隔月で開催

参加費 高校生以下:無料 大人:300円

子どもたちが気軽に寄って、話して遊んで宿題もできるような場所です。もちろん大人も大歓迎です。



いとう みき  
伊藤 美紀さん

地域の人々で話し合いを重ねてつくった広場です。小学校や中学校の帰りに、そのままみんなでご飯を食べに来られるのが好評です。エリアに小学校が2つあるため、2か所の会館で担い手も交代制で運営をしています。

### 第五地区 ふりーサロン5

平沼橋の下にあるから、雨でも外で遊べるよ！



開催 月1回 次回は11月16日(水)

時間 15時30分～19時30分

場所 平沼西昭会館(平沼1-35、平沼橋桁下)

参加費 100円

思いっきり遊びたい子どもたちや、ゆっくりくつろぎたい地域の人々など、誰でもふらっと気軽に立ち寄れます。



たけだ ようこ  
武田 容子さん

近くに子どもたちが遊べる場所が少ないため、オープンしたサロンです。みんなでおしゃべりしたり、外にはサッカーやバスケットなど思いっきり遊べるスペースもあります。高架下にあるので大きな声を出しても大丈夫。100円で食べ放題のおにぎりも人気です。

### 第四地区 みんなの食堂

1人より、みんなで食べるとおいしいよ！



開催 夏休み・冬休み・春休み 次回は冬休み

時間 11時30分～13時30分

場所 一本松小学校家庭科室(西戸部町1-115)、  
5か所の自治会館

参加費 中学生以下:100円 高校生以上:300円

学校給食がない長期休みの間、子どもから高齢者までできたての手作り昼食と一緒に食べる食堂を開店します。



よねおか みちこ  
米岡 美智枝さん

子どもも高齢者も、みんなで集まって一緒に食べれば、おいしい楽しい！町内会も学校も、地域の人々が協力して準備しています。新たな担い手も増えて地域全体が元気になっています！参加者の笑顔がスタッフの活動源です。

問合せ

西区社会福祉協議会



450-5005



451-3131

事業企画担当



320-8437



324-3703

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

## 「NISHIMARO DIARY」アプリDEお散歩キャンペーン!

にしまるちゃんの日記を探して

プレゼントをゲット♪

西区まち歩きアプリ「NISHIMARO DIARY」を活用したキャンペーンを実施します!  
期間中は、飲食店の特別サービスを受けたり、貯まったポイントでプレゼントに応募できます。  
無料のアプリをダウンロードして、まち歩きを楽しんでください!

本アプリは、学校法人岩崎学園  
情報科学専門学校と連携して  
制作しました

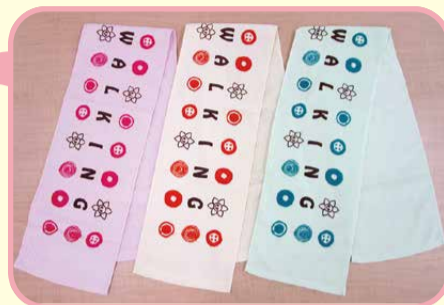
**キャンペーン期間 11月6日(日)～12月25日(日)**

### 特典1 飲食店の特別サービス!

区内おすすめの飲食店情報に加え、キャンペーン期間中は、割引やプレゼントなどのお得なサービス情報が追加されます。

### 特典2 にしまるちゃんグッズプレゼント!

アプリ内のスポットで、にしまるちゃんの日記を見つけよう。貯まったポイントで、「にしまるちゃん特製タオル」ほか、すてきな商品が当たる抽選に応募しよう。



日記が見つかるスポットは40か所以上。アプリのマップで確認してね♪

#### ダウンロード方法

- 右のQRコードからアクセス
  - Google PlayストアやApp Storeから「にしまる」で検索
- ※対応OS: Android バージョン4.1以降、iOS 6.0以降  
※11月6日(日)からキャンペーン画面となります。ダウンロード済みの場合はアップデートが必要です



Android

iOS

詳細は **西区** **まち歩きアプリ** で **検索**

問合せ まちづくり調整担当 ☎ 320-8329 fax 322-9847

## 介護を頑張りすぎていませんか?

頑張る介護に息抜きを

介護をしていると、いらだちや不安などから、知らぬ間にストレスが溜まってしまうことがあります。そんな時は一人で負担を抱え込まず、誰かに相談してみましょう。区では、介護の相談ができる場づくりを支援しています。

### 介護者支援講演会

介護の負担やストレスから生じる心身の変化やその軽減のコツなどについて、精神科医にご講演いただきます。

### 介護する人もされる人もしあわせに ～「抱え込まない介護の秘訣」～

**日時 12月14日(水)  
10時～12時**

**会場 区役所3階3AB会議室**

**対象 区内在住の人 先着50人**

**申込み 11月14日(月)～30日(水)  
電話またはFAX**

講師 **社会福祉法人うしおだ理事長  
野末浩之 氏**

精神科医。診療所医師の傍ら、横浜市内各区で精神保健相談、精神障害者作業所、グループホーム嘱託医を務める。



### 西区介護者のつどい「あけぼの会」

25年以上前から西区にある、介護者のつどい。食事会や認知症カフェなどのイベントには、介護中や介護を卒業した人などが集まり、楽しみや悩みを共有します。介護中の気持ちを話し、お互いに励まし合うことで、気持ちが少しでも楽になり、安心して生活できるようにと願って活動しています。

### 認知症カフェ「わたぼうしカフェ」

認知症の人や家族が、お茶を飲みながら気軽におしゃべりできる場です。

**日時 毎月第3土曜(原則) 13時～16時**

**場所 にしとも広場(区役所1階)**



お気軽に高齢担当へ  
お問い合わせください



問合せ 高齢担当 ☎ 320-8410 fax 290-3422

## 今年も「西区小学校中学校ふれあい作品展」を開催します

みんな見に来てね!

西区地域活動ホームでは、西区域の小・中学生と障害のある子どもたちの交流を目的に「ふれあい祭り作品展」を毎年開催しています。区役所でもその作品の一部が展示されます。

**日時 12月5日(月)～7日(水) 9時～17時**

※5日(月)は13時～、7日(水)は15時まで

**場所 区役所1階1AB会議室**



昨年の作品



### 西区地域活動ホーム「ふれあい祭り作品展」

**日時 12月2日(金) 13時～14時  
3日(土) 10時～14時**

**場所 西区地域活動ホーム3階訓練室(伊勢町3-133-5)**

問合せ 障害担当 ☎ 320-8417 fax 290-3422

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

## 冬の感染症(インフルエンザ・ノロウイルス)にご用心!

手洗い、うがいを毎日の習慣に

インフルエンザやノロウイルスは例年11月～3月に流行します。感染症にかからないために、一人ひとりが予防を心掛けましょう。

### インフルエンザ

「かぜ」とは違い、全身に症状が突然現れます。重症化すると、高齢者や乳幼児、持病のある人などは命にかかわることもあります。

**症状** 38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、腹痛、<sup>おうと</sup>嘔吐などの症状、筋肉痛など全身に症状が突然現れる

#### 予防方法

- 人混みを避ける
- 外出時にマスクを着用する
- 外出後は手を洗い、うがいをする
- 室内では適度な湿度(50～60%)を保つ
- バランスのよい食事をとる
- 十分な睡眠をとる
- 予防接種を受ける



### ノロウイルス

強い感染力があるため、家庭内や施設内での集団感染が起きやすい病気です。感染予防と拡大を防止することが大切です。

**症状** 吐き気、<sup>おうと</sup>激しい嘔吐、水様性の下痢、腹痛、発熱など

#### 予防方法

- 外出後やトイレの後、食事の前に石けんで手を洗う
- 調理中の手洗いも忘れずにする
- 加熱調理する食品は中心部まで加熱する(二枚貝は特に十分な加熱が必要)
- 調理器具の使い分けや洗浄消毒で衛生的に食品を扱う



#### 感染拡大予防のために

- 吐物処理の際は、使い捨て手袋を使用し、直接触らず広げないように片付け、消毒液(下記参照)を浸した布などで必ず消毒しましょう
- トイレ周りやドアノブ、洗面台周りなども定期的に消毒しましょう
- 吐物が付いた洗濯物は他のものと分け、消毒または加熱殺菌して洗いましょう
- こまめに手を洗い、タオルの使い回しは避けましょう

**[消毒液の作り方]** 塩素系漂白剤は濃度が濃いので薄めて使います。ペットボトル容器を利用すると便利です。薄めると保存がききませんのでその都度作りましょう。

キャップ  
1杯5ml

使用する場所	調整方法*
便や吐物がついたもの(0.1%)	原液10mℓ+水500mℓ
調理器具、ドアノブなど通常の消毒用(0.02%)	原液10mℓ+水2.5ℓ



\*5%塩素系漂白剤の場合

#### 高齢者インフルエンザ予防接種(横浜市の助成制度)

📅 10月1日(土)～12月31日(土)の期間内 【接種回数】1回

🏠 予防接種協力医療機関

👤 ①接種日に65歳以上の人

②接種日に60歳以上～65歳未満で心臓・じん臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に1級相当の障害がある人

※①②とも横浜市に住民登録があること

【持ち物】①保険証 ②保険証、障害の程度が確認できるもの

💰 2,300円(区役所での手続きは不要)

※対象者のうち生活保護受給者・市民税非課税世帯(世帯全員)などは減免があります。詳細はお問い合わせください。

その他健康情報は [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 📠 324-3703

📞 問合せ 食品衛生係 ☎ 320-8442 📠 320-2907

## 西消防団 団員募集!

あなたの手から始まる地域防災

消防団は、地域防災活動や応急手当の普及活動などを行う、地域の消防・防災リーダーです。「自分たちの暮らすまちを守りたい」そんなあなたの参加を待っています!

#### 入団資格

- 満18歳以上
- 区内在住・在勤・在学の人

#### 報酬など

- 年額報酬、出勤報酬、退職報償金などの制度があります



サラリーマン団員や学生団員が、それぞれの個性を活かし、可能な範囲で活動しています

女性団員も、現在86人が活躍中です!

詳細は [西消防団](#) で [検索](#)

📞 問合せ 西消防署庶務課 入団促進アドバイザー ☎ 313-0119

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

### 西区在宅介護者のつどい「あけぼの会」との交流会

お茶をのみなながら、日頃抱えている悩みを話し合い、ほっとひといきつきませんか  
**11月13日(日) 13時～15時**  
 宮崎地域ケアプラザ(宮崎町2)  
 介護者、介護経験者、介護に関心がある人 先着10人  
 電話または直接来館  
 宮崎地域ケアプラザ 地域包括支援センター  
 ☎261-6095 fax 261-6095

### 里親制度説明会

諸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  
**11月15日(火) 10時～11時30分**  
 南区役所7階704会議室(南区浦舟町2-33)  
 市内在住の成人 先着30人  
 11月14日(月)までに電話  
 中央児童相談所相談調整係  
 ☎260-6510 fax 262-4155

### 西区・保土ヶ谷区 人権啓発合同講演会 ～心のバリアをはずして～

NHK手話ニュースキャスターの中野佐世子氏による講演会。あなたの心の中にある“バリア”をなくし、障害者のことを正しく理解するきっかけに!  
**12月8日(木) 15時～16時30分**  
 保土ヶ谷公会堂(保土ヶ谷区星川1-2-1)  
 先着500人(手話通訳あり)  
 2歳以上の未就学児 先着6人  
 事前申し込み  
 庶務係  
 ☎320-8308 fax 322-9847

### 介護予防講座 笑の効用～健康寿命を延ばそう～

落語で笑い、気持ちをリフレッシュ!  
**12月5日(月) 13時30分～15時**  
 受付:13時～  
 西公会堂(岡野1-6-41)  
 おおむね65歳以上・区民優先 先着500人  
 高齢担当  
 ☎320-8410 fax 290-3422

### 5病院合同 看護職復職支援セミナー

機能の異なる5病院の医療現場の見学および最新の医療機器、看護技術の体験、復職相談など  
**12月13日(火)～16日(金) 10時～16時**  
 けいゆう病院(みなとみらい3-7-3)、関東病院(磯子区森1-16-26)、佐藤病院(南区南太田1-10-3)、JCHO横浜中央病院(中区山下町268)、磯子中央病院(磯子区磯子2-20-45)  
 先着10人  
 12月6日(火)までに電話またはEメール  
 けいゆう病院看護部  
 ☎221-8202  
 kangobu-2@keiyu-hospital.com

### 西区新年賀詞交換会

**平成29年1月5日(木) 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)  
 区内在住・在勤の人  
 ¥3,600円  
 11月7日(月)～12月2日(金)までに費用持参で直接来庁  
 新年賀詞交換会実行委員会事務局(庶務係内)  
 ☎320-8308 fax 322-9847

### 横浜駅みなみ西口喫煙所をリニューアル

みなみ西口周辺は喫煙者が多いため、現喫煙所は撤去し、スペースを拡張してパーテーションで囲う形状の新喫煙所を整備します。また、清掃・指導を強化します  
 工事期間:11月11日(金)～12月下旬予定  
 企画調整係 ☎320-8327 fax 322-9847  
 資源循環局業務課 ☎671-2556 fax 663-8199



## 施設から

### 東小学校 コミュニティハウス

〒220-0033 東ヶ丘59  
 ☎fax 263-1111

### 人形劇メルヘン

**11月28日(月) 14時～14時40分**  
 先着25人  
 11月12日(土)～27日(日) 電話、FAXまたは直接来館

### 干支飾りづくり

紙粘土とかまぼこ板を活用した干支づくり  
**12月17日(土) 13時～15時**  
 成人 先着10人  
 ¥500円  
 11月12日(土)～12月15日(木) 電話、FAXまたは直接来館

### 軽井沢コミュニティハウス

〒220-0001 北軽井沢24  
 ☎fax 324-6771

### オータムコンサート

アルパ演奏会  
**11月23日(祝・水) 14時～15時**

### 軽井沢寄席

横浜市職員落語愛好会による落語  
**12月3日(土) 14時～15時**

### 西前小学校 コミュニティハウス

〒220-0051 中央2-27-7  
 ☎fax 311-8043

### 大人の着付け ワンポイントを学ぼう

**12月22日(木) 10時30分～12時**  
 先着12人  
 ¥300円  
 11月12日(土)～ 費用持参で直接来館または電話

### 浅間コミュニティハウス

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

### 赤ちゃんのおはなし会

わらべうた・えほんほか  
**11月17日(木) 11時～11時30分**  
 2歳未満の幼児と保護者 先着7組  
 11月11日(金)～ 電話または直接来館

### 大人のおはなし会

わらべうた・おはなしほか  
**12月6日(火) 11時～11時45分**  
 成人 先着10人  
 11月11日(金)～ 電話または直接来館

### クリスマスおはなし会

音楽とえほんで楽しく  
**12月17日(土) 10時30分～11時10分**  
 未就学児と保護者 先着15組  
 11月22日(火)～ 電話または直接来館

## 福祉保健だより

11月11日(金)～12月10日(土)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 <b>予約</b>	11月17日、12月1日(木)9時～12時 11月24日(木)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 <b>予約</b>	11月16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 <b>予約</b>	11月16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		
赤ちゃんとその家族	女性の健康相談 <b>予約</b>	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	
	離乳食教室 <b>予約</b>	11月16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 <b>予約</b>	11月16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	11月24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	11月22日、12月6日(火) 受付:9時～9時30分	
		3歳児	11月17日、12月8日(木) 受付:13時～14時	
	乳幼児歯科相談 <b>予約</b>	11月28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	
ママのためのほっとたいむ <b>予約</b>	11月16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			
プレバママ教室 <b>土曜のみ予約</b>	11月16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 12月7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～ 11月26日(土) 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 10時～12時 受付:9時45分～ 【予約開始】11月7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教室 <b>予約</b>	11月26日(土)10時～12時(受付:9時45分～) パパ・ママ二人で子育て、ベビーピクス、プレバママとの交流 【予約開始】11月7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			

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!

稲荷台小学校  
コミュニティハウス

〒220-0053 藤棚町2-220  
☎ 263-0614

フラワーアレンジメント

🕒 12月4日(日) 13時30分～16時  
👤 成人 先着10人 ¥1,500円(生花代)  
【持ち物】花はさみ、雑巾、持ち帰りビニール袋  
📅 11月12日(土) 9時30分～ 電話  
または直接来館

クリスマスコンサート

🕒 12月11日(日) 13時30分～15時  
👤 成人 先着30人

藤棚地域ケアプラザ

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

カレンダー作成講座

エクセルを使ってカレンダーを作成  
🕒 平成29年1月13日(金) 13時30分～15時30分  
👤 文字入力のできる成人 先着10人  
¥1,000円(テキスト代含む)  
📅 11月16日～平成29年1月11日(水) 毎週水曜 10時～15時 費用持参で直接来館

宮崎地域ケアプラザ

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

宮崎アフタヌーンカフェ

ギター音楽と手作り菓子で過ごします  
🕒 11月13日(日) 13時～16時  
👤 中学生以上 先着30人 ¥500円  
📅 電話または直接来館

ちょっとモダンなお正月飾り教室

デンファレのアートフラワーで素敵なお正月飾りを作ります  
🕒 12月12日(月) 13時～15時30分  
👤 中学生以上 先着20人 ¥2,500円  
📅 12月1日(木) までに電話または直接来館

戸部本町地域ケアプラザ

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

戸部本町地域ケアプラザまつり

模擬店、演技発表、大抽選会など  
🕒 11月27日(日) 10時30分～14時30分

藤棚地区センター

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

ベビーマッサージ

～ママも赤ちゃんもにっこり～  
🕒 11月28日(月) 10時～11時  
👤 2か月～ハイハイまでの赤ちゃんと保護者 先着10組 ¥300円  
📅 11月11日(金) 9時～ 費用持参で直接来館または電話(11月12日(土)～3日以内に費用持参)

肩こり・腰痛予防ストレッチ

🕒 11月29日、12月6日(火) 10時～11時30分 全2回  
👤 成人 先着12人 ¥300円  
📅 11月11日(金) 9時～ 費用持参で直接来館または電話(11月12日(土)～3日以内に費用持参)

料理で世界を巡ろうII

～フィンランド～  
サンタの国のお料理を作りましょう♪  
🕒 12月4日(日) 9時30分～13時  
👤 成人 先着12人 ¥800円  
📅 11月11日(金) 9時～ 費用持参で直接来館または電話(11月12日(土)～3日以内に費用持参)

オリジナルリースで祝うお正月

世界に一つだけのリースでお祝いしませんか  
🕒 12月5日(月) 10時～12時  
👤 成人 先着10人 ¥1,300円  
📅 11月11日(金)～28日(月) までに費用持参で直接来館または電話(11月12日(土)～3日以内に費用持参)

野毛山荘

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

のげ楽(ラク)たいむ

～お笑い漫オコンビ～  
～月替わり見事にイベント～  
第13回ゲスト：キラーコンテンツ、左利き  
🕒 11月20日(日) 13時～14時

フラワーアレンジメント

🕒 ①生木でクリスマスリース作り 12月3日(土) 10時～12時  
②長持ちお正月飾り 12月26日(月) 10時～12時  
👤 成人 各16人(応募多数の場合、60歳以上優先)  
¥各2,500円(材料費) 【持ち物】軍手  
📅 11月11日(金) 11時～ 電話

西地区センター

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

自宅でできるセルフエステ講座

健康的な素肌を維持するために、自分でできるお手入れの方法を習っていただきます  
🕒 11月22日(火) 9時30分～11時30分  
👤 成人 先着10人 ¥800円  
📅 11月11日(金) 10時～ 直接来館または電話(13時～1週間以内に費用持参)

DIY・障子の張り替え実習講座

きれいにできる障子の張り替え方を実習  
🕒 11月23日(祝・水) 10時～12時  
👤 成人 先着16人 ¥800円  
📅 11月11日(金) 10時～ 直接来館または電話(13時～1週間以内に費用持参)

横浜ベイエリア散策

ガイドの講師とベイエリアを歩きます  
🕒 12月8日(木) 9時30分～15時  
集合：横浜駅東口 解散：JR 関内駅  
👤 成人 先着15人 ¥200円  
📅 11月19日(土) 10時～ 直接来館または電話(13時～1週間以内に費用持参)

食品ロス削減とエコ調理  
「薬膳料理」と「おせち料理」

食品ロス削減の講義と調理①薬膳料理 ②おせち料理を作ります  
🕒 12月10日(土) ①10時～13時 ②13時30分～16時  
👤 成人 各先着20人 ¥各800円  
📅 11月21日(月) 10時～ 直接来館または電話(13時～1週間以内に費用持参)

境之谷公園  
こどもログハウス

〒220-0054 境之谷105-1  
☎ ☎ 253-6972

もうすぐクリスマス 窓にお絵かき

窓にクレヨンでクリスマスの絵を描こう!!  
🕒 11月26日～12月3日(土) 10時30分～16時30分  
👤 幼児～中学生(幼児は保護者同伴)

平沼集会所

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

平沼集会所利用団体発表会

ゲストによるマジックショーもあります  
🕒 11月26日(土) 12時30分～16時35分

横浜市民ギャラリー

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

手製本でつくる2017年の手帳

古くからヨーロッパに伝わる製本技術について学び、自分だけの手帳をつくります  
🕒 12月4日(日) 13時～16時30分  
👤 15歳以上 抽選20人  
¥3,500円(材料費込)  
📅 11月12日(土) (必着) までに往復はがき(必要事項を記入)、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

油絵に挑戦!

講師：東麻奈美(アーティスト)  
🕒 12月10日(土) 13時30分～15時  
👤 小学4～6年生 抽選25人  
¥2,000円(材料費込)  
📅 11月26日(土) (必着) までに往復はがき(必要事項を記入)、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

中央図書館

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

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  
🕒 11月16日、12月7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歳児と保護者 先着15組

検索機使い方相談

🕒 11月18日(金) 15時～16時  
👤 1階検索機コーナー  
👤 基本的なキーボード操作ができる人

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!  
🕒 11月18日、12月2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)

おはなし会

絵本や紙芝居、昔話など  
🕒 11月23日(毎月第2、第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

子育て情報

講演会のお知らせ

すこやか講演会

就学前に“聞いて得”話～5歳児の子育て～

これから小学校入学!でも、「小1の壁」は大丈夫かな…と不安に思うことはありませんか?小学校入学に向けた子育ての話をします  
講師：子ども・家庭支援相談 教育相談員 榊山久美子

🕒 12月8日(木) 10時～12時  
👤 区役所3階会議室  
👤 5～6歳児の保護者と子育て支援に関わる関係者 先着40人  
👤 2歳以上 先着30人  
📅 11月14日(月)～ 電話または直接来庁  
👤 こども家庭係 ☎ 320-8467 ☎ 322-9875

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 ☎ 264-4350

双子ちゃん・三つ子ちゃんどうしたらこそ、分かちあえること  
子育ての思いをみんなで語りあいませんか?

スマイル・ポートでは、年間を通して、双子・三つ子ちゃんの日があります。ぜひ、お出かけください  
👤 区内在住の双子・三つ子ちゃんとその保護者、プレママ(送迎にお手伝いが必要な人はご相談ください)  
📅 11月の回のみ要予約：随時 電話または直接来館

日時	会場	内容
11月29日(火) 10時30分～11時45分	西区地域 子育て支援拠点 スマイル・ポート	臨床心理士・山下先生の子育て講座「子どもの心と親の関わり」
平成29年1月28日(土) 10時30分～11時30分		布えほんぐるーぷのおもちゃで遊ぼう&おしゃべりの会
平成29年3月17日(金) 10時30分～11時30分	高島中央公園 (みなとみらい5-2)	青空子育て・公園で元気に遊ぼう 現地集合 ※雨天時はスマイル・ポート

# 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

## 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データ整理&クラウド入門  
12月14日(水)  
②年賀状を作ろう  
12月17日(土)  
③再就職・転職のためのパソコン講座  
12月15日(木)、16日(金)、20日(火)、  
21日(水)、22日(木) 全5回  
いずれも10時～15時30分  
女性 各先着12人  
①②5,100円 ③18,000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11月16日(水)～ 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)

## 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

### インドアスポーツ & もちつき

室内軽スポーツ、餅つきで冬を楽しもう!  
12月17日(土) 9時～14時30分  
小学生とその家族 抽選100人  
小学生以上600円 3歳～未就学児  
100円 2歳以下無料  
申11月11日～25日(金)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

### もちつきと冬の遊び

餅つき、クラフト、昔遊び  
平成29年1月15日(日) 10時～15時  
家族・グループ 抽選70人  
中学生以上2,200円 小学生1,800円  
4歳～未就学児1,000円 3歳以下100円  
申11月24日～12月8日(木)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

## スポーツ

### 第35回 西区 ミニバスケットボール大会

12月11日(日)、23日(祝・金) 9時～  
18時  
西スポーツセンター(浅間町4-340-1)  
区内在住・在学の小学2年生以上  
1チーム8人以上 ※応募チーム多数の  
場合は調整あり ¥1チーム3,000円  
申11月10日(木)～23日(祝・水) 平沼  
スポーツ(藤棚町1-126)まで持参または  
FAX ※代表者会議:11月30日(水)  
18時30分～ 区役所会議室  
バスケットボール部 川戸  
☎ fax 242-2828

### 冬期テニス教室

【三ツ沢公園テニス教室】  
①②③12月14日～平成29年3月15  
日(12月28日～平成29年1月4日を除く  
毎週水曜) ④⑤平成29年1月6日～3  
月24日(毎週金曜) 各全12回  
①水曜Aコース 9時30分～11時  
②水曜Bコース 11時15分～12時45分  
③水曜Cコース 13時15分～14時45分  
④金曜Dコース 9時30分～11時  
⑤金曜Eコース 11時15分～12時45分  
三ツ沢公園庭球場(神奈川区三ツ沢  
西町3-1)  
【清水ヶ丘公園テニス教室】  
12月13日～平成29年3月16日(12月  
27日～平成29年1月5日を除く毎週火曜、  
木曜) 各全12回  
⑥火曜Aコース 9時30分～11時  
⑦火曜Bコース 11時15分～12時45分  
⑧木曜Cコース 9時30分～11時  
⑨木曜Dコース 11時15分～12時45分  
清水ヶ丘公園庭球場(南区清水ヶ丘  
73-1)  
①②④⑤各36人 ③⑥⑦⑧⑨各24  
人 ※応募者多数の場合は抽選  
¥各14,000円(傷害保険含む)  
申11月22日(火)までに必要事項・コース名・  
年齢をはがき(消印有効)、FAX、Eメール  
またはホームページ申込フォームから  
「神奈川県体育協会 スポーツ教室」で検索  
神奈川県体育協会スポーツ教室係  
☎ 311-0653 fax 311-0637  
kyoushitsu.kanagawaken@japan-  
sports.or.jp

## 西スポーツセンター

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

### 冬の事前申込み教室

【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11月5日(土)～30日(水)にホームページまたは往復はがきに必要事項を記入  
2歳～未就学児(要予約) 1回500円

教室名	対象	曜日	時間	回数	定員	料金
なかよし体操②	1歳～1歳11か月 <sup>*1</sup>	水	10時～10時50分	12	35	480
キッズたいいく塾(かけこ編)	年少～年長	水	14時50分～15時40分	12	40	430
キッズたいいく塾	↓	水	15時50分～16時40分	12	40	430
キッズサッカー	↓	水	17時～17時50分	12	30	1,080
キッズHIPHOP	年長～小学2年	水	17時～17時50分	12	30	540
チアダンス①	年少～年長	木	15時～15時50分	13	30	540
キッズ器械体操	年中・年長	木	15時～15時50分	13	40	540
ベリールダンス	16歳以上 <sup>*2</sup>	金	10時～10時50分	6	20	640
親子英語でリトミック①	生後45日～1歳半 <sup>*1</sup>	金	10時～10時50分	6	20組	640
親子英語でリトミック②	1歳半～3歳 <sup>*1</sup>	金	11時～11時50分	6	40組	640
なかよし体操①	生後45日～11か月 <sup>*1</sup>	金	12時～12時50分	13	40	480
キッズバレエ	年少～年長	金	15時～15時50分	13	20	910
横浜ビーコルセアーズ バスケットボールクリニック①	小学1～3年	火	17時～17時50分	11	30	860
横浜ビーコルセアーズ バスケットボールクリニック②	小学4～6年	火	18時～18時50分	11	30	860
ジュニアサッカー	小学1～3年	水	18時～18時50分	12	30	1,080
ジュニアHIPHOP	小学3～6年	水	18時～18時50分	12	35	540
チアダンス②	年長～小学6年	木	16時～16時50分	13	30	540
ジュニア器械体操	小学1～6年	木	16時～16時50分	13	40	540
ジュニアバレエ	小学1～4年	金	16時～16時50分	13	20	910
社交ダンス初級	16歳以上	火	13時～14時15分	11	40	590
社交ダンス中級	↓	火	14時30分～15時45分	11	40	590
フラダンス入門	↓	火	16時～16時50分	11	40	590
フラダンス初級	↓	水	19時～19時50分	12	40	590
火曜ピラティス	↓	火	11時～11時50分	11	45	590
かんたんピラティス	↓	水	11時～11時50分	12	45	590
水曜ヨーガ	↓	水	12時～12時50分	12	45	590
水曜ピラティス	↓	水	20時～20時50分	12	45	590
木曜ヨーガ	↓	木	11時～11時50分	13	45	590
土曜ヨーガ	↓	土	12時～12時50分	11	45	590
朝の体操	50歳以上	火	9時30分～10時45分	11	40	370
水曜らくらく体操	↓	水	13時10分～14時25分	12	70	370
卓球教室	16歳以上	木	11時5分～12時50分	11	24	750
気功太極拳	↓	金	12時～13時25分	12	49	540
金曜らくらく体操	50歳以上	金	13時35分～14時50分	13	40	370
生活習慣病予防改善	40歳以上	土	9時30分～10時45分	11	50	430
水彩画	16歳以上	水	11時～12時40分	5	20	640
水彩色鉛筆画	↓	水	13時～14時40分	5	20	640
絵手紙	↓	木	11時10分～12時50分	10	20	540
水曜キッズスイム	年少～年長	水	15時～15時50分	12	42	910
木曜キッズスイム	↓	木	15時～15時50分	13	42	910
金曜キッズスイム	↓	金	15時～15時50分	13	42	910
火曜ジュニアスイム	小学生・中学生	火	17時～17時50分	11	65	910
水曜ジュニアスイム	↓	水	17時～17時50分	12	65	910
金曜ジュニアスイム	↓	金	17時～17時50分	13	65	910
西スポ競泳部	小学生以上 <sup>*3</sup>	日	7時40分～9時	12	24	910
クローリング中級	16歳以上	火	13時～13時50分	11	30	910
火曜アクアピクス(体操)	↓	火	14時～14時50分	11	34	910
四泳法初級・中級	↓	火	19時～19時50分	11	30	910
四泳法上級	↓	火	20時～20時50分	11	30	910
マスターズ泳力向上	16歳以上 <sup>*3</sup>	火	21時～22時15分	11	14	910
水曜アクアピクス(燃焼)	16歳以上	水	11時～11時50分	12	34	910
水中健康歩行	↓	水	12時～12時50分	12	34	910
木曜アクアピクス(体操)	↓	木	10時～10時50分	13	34	910

\*1 保護者同伴 \*2 未就学児を連れての参加可 \*3 50m50秒以内の人対象  
\*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

にしまるちゃん



## 西区の友好都市 彦根市

—vol.3—



彦根市のキャラクター  
ひこにゃん

遠くの山々が澄みきった青空に映える季節となり、西区と交流のある彦根市では、まもなく紅葉の季節を迎えます。彦根市のシンボル「国宝・彦根城」は、桜が素晴らしいお城として有名ですが、木々の葉が赤く色づく紅葉の季節もゆったりとした城下町の風情を楽しむことができます。彦根城の北側、内堀沿いにある大名庭園・玄宮園では、11月12日(土)～27日(日)の期間、特別に夜の庭園を公開する「錦秋の玄宮園ライトアップ」が行われます。静寂の中、

月明かりとライトに照らし出された紅葉は、昼間とはまた違った幻想的な雰囲気、庭園の中央の池には、赤く色づいた紅葉が鏡のように映ります。また、玄宮園前から乗船できる「彦根城お堀めぐり」の遊覧船も期間中の土・日・祝日に夜間特別運航されるほか、今年は、内堀沿い一帯をライトアップする彦根城ライトアップ事業「ドラマチックレガシー」も併せて開催されます。

彦根城 秋のライトアップ



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。

にしまるちゃん  
のつぶやき



寒くなりましたね。やさしいも買って帰ろうかな～。