



西区の情報がたくさん!

西区のマスコットキャラクター「にしまるちゃん」

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)

2月の区役所 11・25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。



A PR BROCHURE OF NISHI WARD YOKOHAMA

No.232



ABOUT PHOTO

スリム 西区3R夢クッキング

環境事業推進委員有志
(左から高橋さん、増田さん、吉野さん、小泉さん)

食材の無駄を出さない調理方法やレシピを検討し、実際に調理しました。

キッチンでできるエコ!

特集 食で「3R夢」を実践しよう

食品ロスを減らすのは小さな工夫と心掛け

食材をたくさん買って消費できなかったり、在庫があるのにうっかり買ってしまったら、料理を作りすぎて食べ切れなかったり…こんなこと、ありませんか? 日々捨てられているごみの中でも、大きな問題となっているのがこのような「食品ロス」です。食品は長期保存が難しいからこそ「うっかり」を減らし「もったいない」を意識した小さな工夫が必要。横浜市が掲げる「ヨコハマ3R夢プラン」をもとに、食品ロスを減らしましょう!

「ヨコハマ3R夢プラン」とは?

ごみと資源の総量や温室効果ガスの削減を目指し、平成22年度に始まったごみ削減プラン。「3R」とはごみを減らすための3つの行動の頭文字で「Reduce(ごみそのものを減らす)」「Reuse(繰り返し使う)」「Recycle(再び資源として利用する)」を表しています。

家庭で実践できる「3R夢」を見てみよう

6・7ページをチェック!



燃やすごみと食品ロスの現状

西区は「ヨコハマ3R夢プラン」の基準となる平成21年から、燃やすごみの量は順調に減少しています。ご協力ありがとうございます。一方、横浜市の家庭から出される燃やすごみには、年間約8万7,000tもの食品ロスが含まれており、これは市民一人当たり年間約23kgになります。

西区の燃やすごみ量
(一人一日当たりの平均)



食品ロスの削減などでさらなるごみの減量をすすめましょう



特集 食で「3R夢」を実践しよう

おいしく!楽しく!食品ロス削減大作戦

食品ロスを減らすためには、どんな工夫をしたらよいのでしょうか?ここでは、西区の取り組みに加え、すぐにできるごみを減らすための方法をご紹介します。楽しみながら、できることを広げていきましょう!

環境事業推進委員*が考案!

3R夢メニュー

環境事業推進委員の有志が集まり、家庭で食事を調理する際に食材の無駄を出さない方法やレシピを考え、実際に調理しました。

*ごみの減量や環境に優しいまちを実現するために、分別指導や啓発活動を行っています。自治会・町内会から推薦をいただき市長が委嘱しています。

料理研究家・フルタニマサエさんによる
レシピ講評と講演会

環境事業推進委員全員を対象とした研修会で、テレビ・料理本でおなじみのフルタニマサエさんから3R夢メニューへの講評をいただき「無駄の少ないレシピ」についてのお話をうかがいました。



第4地区の献立



メイン
・野菜たくさんポトフ
・大根サラダ

3R夢メニュー

- ・野菜の皮を使ったきんぴら
- ・大根の葉とじゃこの混ぜごはん



POINT

体が温まるレンコン入りポトフを中心に、野菜の皮や葉を使った料理をワンプレートに。野菜の皮を無駄なく使ったきんぴらがおすすめです。

余った大根の葉に
じゃこを加え
混ぜご飯に



800gの
大根の場合、
約80gの皮を
有効利用できます



大根の皮、人参の皮を
きんぴらに

フルタニマサエさんのコメント
毎日のように使う野菜から出る皮や葉など、普段なら捨ててしまうところを、手間をかけず美味しく調理していますね。

広告

check 1 食材を長持ちさせる正しい保存方法

大根

葉が付いている場合は、水分が抜けてしまうので切り落とす。使いやすいように3等分してラップで包み、保存用袋に入れて冷蔵庫で保存。



ごぼう

- 泥付きのもの
新聞紙に包み冷暗所で保存。
- 洗ったもの
ラップで包み冷蔵庫で保存。



もっと知りたい人は!

まるごと旬野菜
～使い切りレシピ～

区役所の資源化推進担当などで配布。HPからダウンロードも可能。

まるごと旬野菜 横浜市で



第六地区の献立

メイン

- ・みそ仕立ての野菜ごった煮
- ・ごぼうのきんぴら

3R夢メニュー

- ・天ぷら2種 (人参の皮・ごぼう)
- ・大根・人参の皮のなます風つけもの
- ・ごぼうの皮の素揚げ
- ・昆布とおかかのつくだ煮風ふりかけ



POINT

根菜類中心に季節の野菜をたっぷり入れたみそ煮込みと、皮や葉を使ったサイドメニュー。予定よりも多かった材料も、追加で考えたメニューで無駄なく調理しました。



大根の皮と人参の皮で
なます風の漬物を



フルタナマサエさんのコメント

いろいろな工夫がされていますね。中でも、だしがらを煎って作ったふりかけは素晴らしいアイデアです。



アイデア次第で
さまざまな3R夢メニューが
生まれます!



人参の皮・ごぼうは
天ぷらに



だしがらのかつお節と
昆布はつくだ煮風
ふりかけに



check 2 定期的に冷蔵庫をチェック

冷蔵庫10・30運動

横浜市では、マスコットキャラクターの名にちなみ10日と30日を「冷蔵庫の中身をチェックする日」として呼びかけています。

食品ロスを減らす
ワンポイントアドバイスを配信中!
Twitterアカウント @yokohama_kankyo

月2回のチェックで
食品ロスを減らそう!



イーオとミーオ

最後に残ったものは、たい肥とリサイクル

生ごみブレンズプロジェクト

生ごみが自然の力で資源に変わります。土と生ごみを混ぜ微生物により分解させる方法(土壌混合法)や、有機微生物を利用して分解する手法(段ボールコンポスト)などにより、生ごみの資源化・減量化を進める事業です。

※ 詳しくは資源化推進担当または資源循環局西事務所でご案内しています。

食品の包装もきっちり分別!
プラスチック容器包装の出し方



- 対象
- ・ プラマークが付いているもの
 - ・ 商品を包むプラスチック製のごみ

- 1 中をゆすぐ(もしくは使い切る)
- 2 小さくまとめる
- 3 中身が見える半透明の袋に入れる

NISHI TOPICS 区役所より

お知らせ・募集・注目情報を紹介します

西区の食育活動

食を通じて健康づくり

区内の保育園、幼稚園、小中学校、地域のボランティア団体や事業者など29団体で構成される「西区食育推進会議」では、食育啓発、健康づくりの情報交換や研修会(食育講演会)を行っています。平成28年度は、以下でご紹介する2つのテーマを軸に活動しています。

テーマ1 野菜たっぷり食育のわ

1日に野菜を350g以上
食べましょう!

野菜は健康づくりや生活習慣病予防の強い味方。野菜をおいしくいっぱい食べられるレシピを昨年度公募・選定し、「野菜たっぷりレシピ」を発行しました。お気に入りの一品をみつけてみませんか!



パネル展会場と区役所1階1番窓口、2階26番窓口で配布しています

活動紹介パネル展を開催!

日時 2月17日~24日(金)

場所 区役所1階区民ホール

保育園や小学校、地域での食育に関する取組の紹介や、「野菜たっぷりレシピ」の配布を行います。

毎月19日は「食育の日」

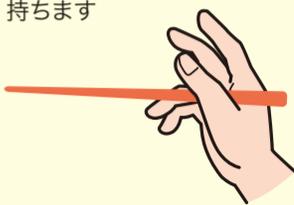


テーマ2 箸の正しい持ち方

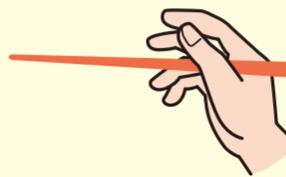
箸を正しく持ちましょう

箸は和食に不可欠な食器。正しく使うことでより食事がしやすくなります。姿勢も意識するとより効果的です。保育園や幼稚園、地域のイベントなどで「豆運びゲーム」を行い、正しい持ち方を広めています。

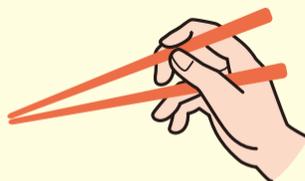
1 下の箸を動かさないように持ちます



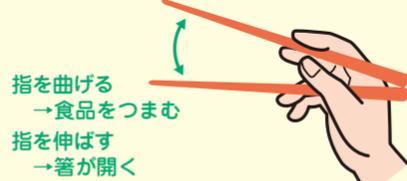
2 親指の根元に挟み、薬指の爪の辺りで支えます



3 もう一本の箸を中指と人差し指、親指の三本で持ちます



POINT 下の箸と親指は動かさず、人差し指と中指のみ動かします



問合せ 健康づくり係 ☎ 320-8439 fax 324-3703

野菜たっぷりおすすめレシピ

だしがじゅわっとしみる一品

区民の皆さんから募集した「野菜たっぷりレシピ」から、西区食育推進会議が選んだレシピを引き続きご紹介します。

野菜の袋煮 考案者: クリちゃんさん

(1人分)エネルギー: 134kcal / 塩分: 1.8g / 野菜量: 85g



材料(2人分)

油揚げ.....1枚
キャベツ.....1枚
長ネギ.....1/2本

A 鶏ひき肉.....25g
おからパウダー 10g
ミックスベジタブル.....10g
しょうゆ.....小さじ1/2

B だし汁.....400cc
みりん.....大さじ1
しょうゆ.....大さじ1・1/2

POINT

野菜と一緒に大豆たんぱく質がとれ、栄養価がアップ!

作り方

1. 油揚げは熱湯をかけ油ぬきをし、半分に切って中を開く。
2. ボウルにAを入れ、こねる。
3. 油揚げに2を詰め、ようじでとめる。
4. 鍋にザク切りしたキャベツとうすく斜め切りにした長ネギを敷き、その上に3を入れてBで煮る。

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

とれたてを食べよう!横浜野菜

「はま菜ちゃん」マークが目印!

横浜ではキャベツやダイコン、ホウレンソウなど、さまざまな野菜が生産されています。横浜市は、新鮮・おいしさ・安定供給などをキーワードに、地元生まれの野菜や果物など30品目を「横浜ブランド農作物 はま菜ちゃん」に認定しています。栄養と愛情が詰まった横浜の野菜を、毎日の食卓に取り入れてみませんか。



よこはまブランド
はま菜ちゃん

地元野菜の良さってなに?

- 1 旬の野菜がおいしく新鮮に味わえる
- 2 運搬によるCO2の排出量が少なく、環境に優しい
- 3 生産者の顔が見え、安全・安心
- 4 消費者の声を直接聞いて、生産者の意欲が高まる
- 5 生産者と消費者のコミュニケーションで地域が元気になる



区内で直売の横浜野菜を買うなら /

みなとみらい農家朝市

毎月 第4日曜日
9時~10時30分

※売り切れ次第終了
※小雨決行、荒天中止

場所 高島中央公園
(みなとみらい5-2)
みなとみらい線「新高島駅」4番出口
徒歩2分



問合せ 企画調整係 ☎ 320-8327 fax 322-9847

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

「シニアクラブ」会員募集中

友情の輪を広げ

生きがいを見つけよう!

区内では多くのシニアクラブが、健康や生きがいをつくる「生活を豊かにする娯楽活動」や、地域の団体と共同し「地域を豊かにする社会活動」を行っています。各シニアクラブが集合した西区シニアクラブ連合会でも、さまざまなイベントや講座を催しています。あなたもシニアクラブに参加して、新たなつながりの輪をつくりましょう。



ベタンクでみんな楽しく



みなとみらいでノルディック・ウォーキング

シニアクラブの主な活動

自分のための健康活動

スポーツ、旅行、レクリエーション など

仲間のための友愛活動

支え合える仲間やつながりづくり など

地域のための奉仕活動

登下校の見守り、美化清掃 など

まずはご連絡ください!

60歳以上の方が入会できます

入会申込・問合せ 西区シニアクラブ連合会事務局
TEL/FAX **451-3183**

健康で生きがいのある日常を実現しましょう!



西区シニアクラブ連合会
梅山 胖 会長

※お住まいの地域にシニアクラブがない人もご連絡ください
※政治活動または宗教活動を行うことはできません
※60歳未満の人もお気軽にお問い合わせください

問合せ 高齢・障害係 ☎ 320-8493 fax 290-3422

ネズミにチュ〜意!

こんな音や物に

心当たりはありませんか?

ネズミは感染症を媒介したり、電線などをかじって火災の原因になることがあります。夜になると天井から物音がする(カリカリ、バタバタなど)、食べ物がかじられている、黒い塊(フン)が落ちている。そんな時はネズミが家に侵入しているかも!? そうならないためには、「ネズミが住みにくい環境を作る」ことが大切です。

「ネズミが住みにくい環境を作る」第一歩は、整理整頓!



1 エサになるものをなくす

食べ物はふた付きの容器や冷蔵庫内にしましましょう。ペットのエサの放置も禁物。生ごみはふた付きのごみ箱に入れましょう。



2 侵入口をふさぐ

ネズミは1円玉ほどの隙間からも侵入します。通気口などは金網を隙間なく張り、パイプの周りはパテなどでふさぎましょう。



3 巣の材料を与えない

紙類やビニール類などはこまめに捨てたり収納したりして、整頓しましょう。



4 捕獲・駆除する

捕そカゴや粘着シートなどの用具を使って捕獲、駆除を行きましょう。



無料貸出中

「捕そカゴ」は区役所で借りられます!



貸出場所 環境衛生係(2階28番窓口)

※駆除作業は行っていません。ご自身での駆除が難しい場合は、専門の業者をご案内いたします。

問合せ 環境衛生係 ☎ 320-8444 fax 320-2907

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

にこまちフォーラム開催!

「にこまちプラン」に関する講演会と地域の皆さんから地区別計画などの活動事例の発表を行います。またロビーでの展示、販売もあります。講演:田園調布学園大学教授 村井祐一氏「みんなでつくる地域のつながり」

🕒 2月18日(土) 13時~15時30分
 開場:12時30分
 📍 西公会堂(岡野1-6-41)
 🗨️ 福祉保健課
 ☎️ 320-8436 📠 324-3703

こころの健康づくり展

【自殺対策ポスター展】
 🕒 2月27日(月)~3月3日(金)
 【ストレスチェック】
 機器を使用して簡易的にストレスを測定
 🕒 3月3日(金) 10時30分~13時
 📍 区役所1階 区民ホール
 👤 成人 当日先着100人 🗨️ 健康づくり係
 ☎️ 320-8439 📠 324-3703

西区・南区合同防災講演会 ~避難所運営に必要なこと~

被災地で避難所運営などに携わった方々からノウハウや災害への備えについて学びましょう
 🕒 3月4日(土) 13時30分~15時
 受付:13時
 📍 横浜市民防災センター(神奈川区沢渡4-7)
 👤 先着300人 🗨️ 庶務係、運営企画係
 ☎️ 320-8310・8436

西区文化祭「芸能祭~春~」

西区文化協会会員による民謡・詩吟・邦楽・フラダンスなど
 🕒 3月5日(日) 10時~16時
 📍 西公会堂(岡野1-6-41)
 🗨️ 西区文化協会事務局(地域振興課内)
 ☎️ 320-8392 📠 322-5063

認知症の基礎知識と治療最前線

認知症は、誰もがかかる可能性のある病気です。正しい理解と対応を考える講座です
 講師:横浜舞岡病院 認知症疾患医療センター 副センター長 藤川美登里医師
 🕒 3月10日(金) 14時~16時
 📍 西公会堂2階1号会議室(岡野1-6-41)
 👤 成人 先着90人
 🕒 2月13日(月)9時~ 電話または区役所2階23番窓口
 🗨️ 高齢担当
 ☎️ 320-8410 📠 290-3422

子どもプチクッキング

おはなしと調理体験
 🕒 3月24日(金) 10時~11時30分
 📍 区役所3階栄養相談室
 👤 3歳から6歳までの未就学児と保護者 先着20組
 🕒 2月13日(月)~ 電話
 🗨️ 健康づくり係 ☎️ 320-8439

施設から

西前小学校 コミュニティハウス

〒220-0051 中央2-27-7
 ☎️ 📠 311-8043

おいしいお茶の入れ方

伊藤園共催。お茶の効用を学ぼう
 🕒 3月2日(木) 13時30分~15時
 👤 成人 先着20人
 🕒 2月11日(祝・土)~ 電話または直接来館

浅間コミュニティハウス

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

めざせ!ノーベル賞 科学遊びと本の紹介

講師:青少年センター科学支援課職員、中央図書館司書
 🕒 ①ビー玉万華鏡とペットボトル空気砲で光と空気のふしぎを体験しよう
 2月26日(日) 10時~11時30分
 ②楽器作りで音のふしぎを体験しよう
 2月26日(日) 13時30分~15時
 ①②ともに葉っぱのしおり作りと本の紹介があります
 👤 ①小学3~6年生 ②小学1~3年生 各先着10人(本人または保護者以外の代理申込は不可)
 🕒 2月11日(祝・土)~ 電話または直接来館

大人のおはなし会

春のおはなし、本の紹介ほか
 🕒 3月7日(火) 11時~11時45分
 👤 成人 先着15人
 🕒 2月14日(火)~ 電話または直接来館

西区はここから始まった? 浅間町探訪

お話とウォーキング。地元の人にもお話を伺います。地元の昔の顔が見えてきます
 🕒 3月17日、24日(金) 10時~12時 全2回 ※24日(金)は野外
 👤 成人 先着15人
 ¥100円
 🕒 2月17日(金)~ 電話または直接来館

赤ちゃんのおはなし会

わらべうた、えほんほか
 🕒 3月16日(木) 11時~11時30分
 👤 2歳未満の幼児と保護者 先着7組
 🕒 2月21日(火)~ 電話または直接来館

東小学校 コミュニティハウス

〒220-0033 東ヶ丘59
 ☎️ 📠 263-1111

読み聞かせの集い

幼児から小学生を対象にした読み聞かせ
 🕒 3月2日(木) 15時~15時30分
 👤 幼児~小学生と保護者 先着25人
 🕒 2月12日(日)~3月1日(水) 電話、FAXまたは直接来館

藤棚地区センター

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

第15回 西区 街の名人・達人まつり

発表、体験講座、作品展示のほか、模擬店、フリーマーケットあり
 🕒 2月25日(土) 10時~15時30分

藤棚商店街クイズラリー

藤棚商店街のお店めぐりをして、答えを集めたら藤棚地区センターへGO!
 [クイズ期間]
 🕒 2月15日(水)~25日(土)
 [抽選商品プレゼント]
 🕒 2月27日(月)まで
 📍 藤棚地区センター、藤棚商店街
 👤 先着50人

リオからTOKYO パラリンピック銀メダル種目を体験

メダル快挙のポッチャ、あの感動を体験しよう
 🕒 2月16日(木) 13時~14時30分
 👤 高校生以上 先着30人

音のある展覧会Ⅱ 音と水墨画のコラボのロビーコンサート

小学生が音楽に合わせて水墨画を描きました。水墨画を楽しみながらのコンサート
 🕒 3月11日(土) 11時~12時、13時30分~14時30分
 👤 高校生以上 各先着30人

福祉保健だより

2月11日(祝・土)~3月10日(金)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 📠 324-3703 こども家庭係 ☎️ 320-8467・69 📠 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 | 2月23日(木)9時~12時、3月2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 予約 | 2月15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 | 2月15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 | 2月15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 | 2月15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 | 2月16日、3月2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 | 2月21日、3月7日(火) 受付:9時~9時30分 | |
| | | 3歳児 | 2月23日(木) 受付:13時~14時 | |
| | 乳幼児歯科相談 予約 | 2月27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 | 2月14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 | 2月15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 | | |
| | プレパパママ教室 土曜のみ 予約 | 2月15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 3月1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 3月8日(水) お産の経過と呼吸法、産後のママと赤ちゃん 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25日(土) 沐浴、妊娠疑似体験等 10時~12時 受付:9時45分~ 【予約開始】2月6日(月)8時45分~ 🗨️ 妊娠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 予約 | 2月25日(土) パパ・ママ二人で子育て、ベビーピクス、プレパパママとの交流 10時~12時 受付:9時45分~ 【予約】2月6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】赤ちゃんに必要なもの、母子健康手帳、筆記用具 | | |

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!

野毛山荘

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

西地区センター

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

横浜市民ギャラリー

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

中央図書館

〒220-0032 老松町1
☎262-0050 fax 231-8299

のげ楽(ラク)たいむ
～昭和の名曲演奏会～

～月替わり見イベント～
第16回ゲスト：着ぐるみ懐メロ音楽隊
「日ノ出サンデーズ」
☎2月19日(日) 13時～14時

終活セミナーと個別相談

介護・相続でもめない損をしない
☎3月25日(土) セミナー：10時～11時
30分 個別相談：11時45分～
☎先着30人
☎2月11日(祝・土)10時～ 電話
※個別相談は予約者優先

趣味の教室
～初心者向け教室～

☎4月～9月
①リラックスアロマヨガ(12回)
10時～11時15分 第2・4水曜
②エンジョイ体操(12回)
10時～11時30分 第2・4月曜
③シニアのためのバレエエクササイズ
(12回)
13時15分～14時 第1・3土曜
④みんなで楽しむ健康吹矢(12回)
10時～11時30分 第1・3土曜
⑤インテリアになるデザイン書道(12回)
10時～12時 第1・3木曜
⑥色を楽しむ大人のぬり絵(コリアー
ジュ)(12回)
13時30分～15時30分 第2・4土曜
⑦映画で英会話(12回)
10時30分～12時 第2・4金曜
☎初めて受講の人・市内在住の60歳以上
抽選 ①②③④⑦各20人 ⑤12人
⑥16人 ¥400円～2,000円
☎2月11日(祝・土)～28日(火)(消印
有効)往復はがきに必要事項・年齢・希
望講座を1つ記入 ※ひとり1講座のみ

公開講座で学ぼう!

☎4月～9月
①江戸名所と江戸文化(12回)
13時30分～15時 第1・3金曜
②おもしろい横浜の歴史(6回)
13時30分～15時 第2火曜
③源氏物語講読(12回)
14時～15時30分 第1・3木曜
④かながわのヒロインたち(6回)
14時～15時30分 第1月曜
⑤絵画から読み解く、時代の裏の話
(6回)
10時～11時30分 第2月曜
☎市内在住の成人 各抽選40人
¥①～④500円 ⑤800円 資料代
として
☎2月11日(祝・土)～28日(火)(消印
有効)往復はがきに必要事項・年齢・
希望講座をはがき1枚につき1講座記
入※ひとり3講座まで

軽井沢コミュニティハウス

〒220-0001 北軽井沢24
☎fax 324-6771

スプリングコンサート

口笛とピアノのセッション
☎3月4日(土) 14時～15時

親子のおはなし会

おはなしボランティア「ぼっぼっぼ」のお
はなし会です
☎2月15日(水) 11時～11時30分
☎幼児～未就学児と保護者

DIY・親子でMy著作作り講座

オリジナルのお著作で思い出づくり。
楽しい時間を過ごしましょう!
☎2月26日(日) 10時～12時
☎小学生以上と保護者 先着10組
¥1組800円
☎2月11日(祝・土)10時～ 参加費持
参で直接来館または電話(13時～、1週
間以内に参加費持参)

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
☎3月1日(水) 11時～11時30分
☎幼児～未就学児と保護者

冷蔵庫整理収納講座

無造作に突っ込んでしまいがちな冷蔵
庫の上手な収納方法を伝授します
☎3月10日(金) 10時30分～11時30分
☎成人 先着20人
☎2月14日(火)10時～ 直接来館ま
たは電話(13時～)

新生活応援
みんなでフリーマーケット

4月からの新生活に向けて、フリーマ
ーケットを体育室で開催
☎3月12日(日) 10時～14時
☎成人 先着30人(30ブース) ¥500円
☎2月16日(木)10時～ 直接来館ま
たは電話(13時～)

おもちゃの病院

壊れたおもちゃをおもちゃドクターが直します
☎3月12日(日) 10時～14時
☎幼児～小学生と保護者 部品代は実費
☎2月16日(木)10時～直接来館ま
たは電話(13時～)

親子で中華まんじゅうを作ろう

日清製粉共催。肉まんとおまんを生地
から作ります
☎3月29日(水) 10時30分～13時30分
☎小学生以上と保護者 先着10組
¥1組400円
☎2月17日(金)10時～直接来館ま
たは電話(13時～)

横浜市民ギャラリー
コレクション展 2017
「季節をめぐる」

収蔵作品の中から春夏秋冬の季節を主
題にした作品、また各季節を感じさせる
作品を紹介
☎3月3日(金)～19日(日) 10時～18時

コレクション展関連イベント
アーティストトーク

版画家の園山晴巳氏が、自身の作品や
師・馬場橋男氏について、リトグラフを
軸に語る
☎3月4日(土) 14時～15時30分

コレクション展関連イベント
ギャラリートーク

担当学芸員が展覧会の見どころや作品
について話します
☎3月11日(土) 14時～14時30分

藤棚地域ケアプラザ

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

在宅男性介護者の集い

介護をしている男性のための語り場
☎2月12日(日) 13時30分～15時
☎介護をしている男性 先着12人
☎1月14日(土)～ 電話または直接来館

大人のための水道教室

シニア世代こそ知っておきたい水道と防災
とあやしい話の見分け方
☎2月28日(火) 10時～11時
☎成人 先着30人
☎1月30日(月)～ 電話または直接来館

遺言の書き方講座

遺言の書き方について、実演を交えて司
書士の先生がわかりやすくご説明いた
します
☎3月26日(日) 13時30分～15時30分
受付：13時15分
☎成人 先着20人
☎2月1日(水)～3月24日(金) 電話ま
たは直接来館

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。みなさん一緒にどうぞ!
☎2月11日、18日、25日、3月4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

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
☎2月15日、3月1日(毎月第1・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

図書館員が個別に検索のコツを教えます
☎2月17日(金) 10時～11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

第4回 外国人学校の
子どもたちの絵画展

横浜市の外国人学校の子どもたちが描
いた絵画の展示を行います
☎2月21日(火)～3月20日(祝・月)
☎1階展示コーナー

絵画展同時開催イベント
いろんな言葉で聞いてみよう!
～絵本の読み聞かせ～

☎3月5日、12日(日) 13時30分～14時
☎1階おはなしのへや
☎子ども 先着15人

絵画展同時開催イベント
絵とお話ししよう!
～絵の鑑賞ワークショップ～

☎3月5日、12日(日) 15時～15時40分
☎1階おはなしのへや
☎先着15人

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
☎2月22日、3月8日(毎月第2・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

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



がいこくしゅしん ふあみりー あつ
外国出身のFamily集まれ!
たぶんかひらびさーくるままぐらつど
多文化広場サークル ママグラッド
がいこくしゅしん おやこ こそだ なかま つく
外国出身の親子で子育ての仲間を作りませ
んか?手あそび・うた・絵本を多言語にした
り、子育てについて、おしゃべりもします。日
本語が苦手な親子も大歓迎!

まいつきだいいちすいよう じ ふん じ ふん
毎月第1水曜 10時30分～11時30分
☎西区地域子育て支援拠点 スマイル・
ポート
☎保護者のどちらかががいこくしゅしん のひと
先着15組
☎電話 毎月第2水曜から翌月の参
加を受け

ままぐらつどは おやこ えいご たの さーくる くない しせつ かつどう めんばー ぼしゅうちゆう
ママグラッドは親子で英語を楽しむサークルでもあります。区内の施設で活動しています。メンバー募集中です!

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

戸部コミュニティハウス

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

情熱の踊りフラメンコ鑑賞!

情熱の国スペインの踊りフラメンコを間近で鑑賞します

📅 3月18日(土) 14時～15時30分

👤 先着45人

📍 2月11日(祝・土)～ 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

「ミスが減る!一歩先行く仕事術」 チャリティセミナー

参加費は若年無業女性の就労支援に活用
 講師:鈴木真理子

📅 2月25日(土) 13時～15時

👤 女性 先着10人

💰 2,000円

📅 2か月以上の未就学児 有料 予約制(4日前まで)

📍 2月11日(祝・土) 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

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

鉄板祭り

鉄板焼き、豚汁、焼うどん、チーズケーキ

📅 ①3月25日(土) 10時～14時

📅 ②3月26日(日) 10時～14時

※どちらか選択

👤 家族またはグループ 各抽選70人

💰 中学生以上2,200円 小学生1,800円 未就学児～4歳1,000円 3歳以下100円

📍 2月14日～28日(火)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

西区ミニバスケットボール大会 新人戦

📅 3月5日(日)、20日(祝・月) 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5年生以下

💰 1チーム3,000円

📍 2月11日～18日(土) 平沼スポーツ(藤棚町1-126)まで(受付:11時～17時)持参 ※代表者会議:2月22日(水)18時30分～ 区役所会議室

📍 西区バスケットボール部 川戸

☎ 242-2828

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

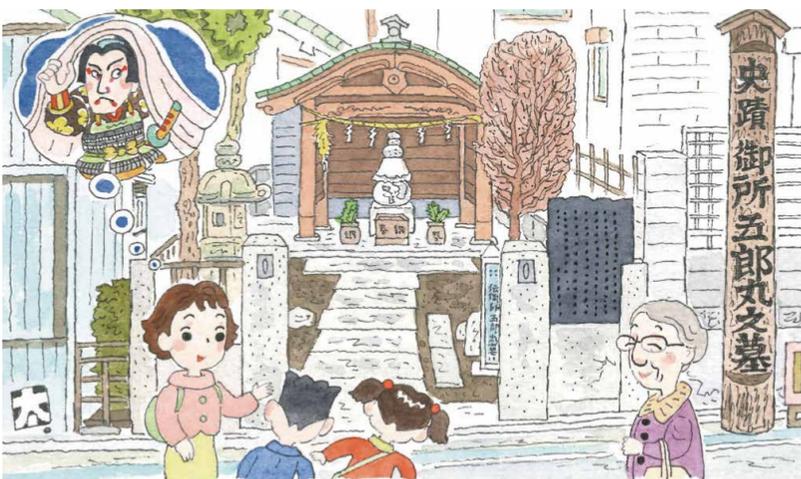
【持ち物】運動しやすい服装・室内シューズ・水着・キャップなど 📍 2月5日(日)～28日(火)(必着) ホームページまたは往復はがきに必要事項を記入

📅 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 |
|------------------------------|--------------------------|----|---------------|----|-----|-------|
| キッズ空手 | 年少～年中 | 火 | 17時～17時50分 | 13 | 20 | 800 |
| なかよし体操② | 1歳～1歳11か月 ^{*1} | 水 | 10時～10時50分 | 12 | 35 | 480 |
| キッズたいいく塾(かけっこ編) | 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 |
| キッズチア | 年少～年長 | 木 | 15時～15時50分 | 12 | 30 | 540 |
| キッズ器械体操 | 年中・年長 | 木 | 15時～15時50分 | 12 | 40 | 540 |
| ベリーダンス | 16歳以上 ^{*2} | 金 | 10時～10時50分 | 6 | 20 | 640 |
| 親子英語リズム① | 生後45日～1歳半 ^{*1} | 金 | 10時～10時50分 | 6 | 20組 | 640 |
| 親子英語リズム② | 1歳半～3歳 ^{*1} | 金 | 11時～11時50分 | 12 | 40組 | 640 |
| 幼児プレ体操 | 2歳～未就学児 ^{*1} | 金 | 11時～11時45分 | 12 | 40組 | 640 |
| なかよし体操① | 生後45日～11か月 ^{*1} | 金 | 12時～12時50分 | 12 | 40 | 480 |
| キッズバレエ | 年少～年長 | 金 | 15時～15時50分 | 12 | 20 | 910 |
| キッズショートテニス① | 年長～小学2年 | 土 | 7時50分～8時30分 | 12 | 6 | 650 |
| キッズショートテニス② | 年長～小学2年 | 土 | 8時35分～9時15分 | 12 | 6 | 650 |
| ジュニア空手 | 年長～小学6年 | 火 | 18時～18時50分 | 13 | 20 | 800 |
| 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 | 13 | 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 | 13 | 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 |
| ジュニアチア | 小学1～6年 | 木 | 16時～16時50分 | 12 | 30 | 540 |
| ジュニア器械体操 | ↓ | 木 | 16時～16時50分 | 12 | 40 | 540 |
| ジュニアバレエ | 小学1～4年 | 金 | 16時～16時50分 | 12 | 20 | 910 |
| ジュニアショートテニス① | 小学3～6年 | 土 | 7時30分～8時20分 | 12 | 10 | 650 |
| ジュニアショートテニス② | 小学3～6年 | 土 | 8時25分～9時15分 | 12 | 10 | 650 |
| 社交ダンス初級 | 16歳以上 | 火 | 13時～14時15分 | 13 | 40 | 590 |
| 社交ダンス中級 | ↓ | 火 | 14時30分～15時45分 | 13 | 40 | 590 |
| フラダンス入門 | ↓ | 火 | 16時～16時50分 | 13 | 40 | 590 |

※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

| 教室名 | 対象 | 曜日 | 時間 | 回数 | 定員 | 料金 |
|--------------|---------------------|----|---------------|----|----|-------|
| 火曜ピラティス | 16歳以上 | 火 | 11時～11時50分 | 13 | 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 |
| フラダンス初級 | ↓ | 水 | 19時～19時50分 | 12 | 40 | 590 |
| 木曜ヨーガ | ↓ | 木 | 11時～11時50分 | 12 | 45 | 590 |
| 姿勢デザイン | ↓ | 土 | 11時～11時50分 | 10 | 20 | 1,000 |
| 土曜ヨーガ | ↓ | 土 | 12時～12時50分 | 12 | 45 | 590 |
| 朝の体操 | 50歳以上 | 火 | 9時30分～10時45分 | 13 | 40 | 370 |
| 水曜らくらく体操 | 50歳以上 | 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 | 12 | 24 | 750 |
| 気功太極拳 | 16歳以上 | 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 | 12 | 40 | 370 |
| 生活習慣病予防改善 | 40歳以上 | 土 | 9時30分～10時45分 | 12 | 50 | 430 |
| 水彩画 | 16歳以上 | 水 | 11時～12時40分 | 5 | 20 | 640 |
| 水彩鉛筆画 | ↓ | 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 | 12 | 42 | 910 |
| 金曜キッズスイム | ↓ | 金 | 15時～15時50分 | 12 | 42 | 910 |
| 火曜ジュニアスイム | 小学生・中学生 | 火 | 17時～17時50分 | 13 | 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 | 12 | 65 | 910 |
| 西スポ競泳部 | 小学生以上 ^{*3} | 日 | 7時40分～9時 | 13 | 24 | 910 |
| クロール初級・中級 | 16歳以上 | 火 | 13時～13時50分 | 13 | 30 | 910 |
| 火曜アクアピクス(体操) | ↓ | 火 | 14時～14時50分 | 13 | 34 | 910 |
| 四泳法初級・中級 | ↓ | 火 | 19時～19時50分 | 13 | 30 | 910 |
| 四泳法上級 | ↓ | 火 | 20時～20時50分 | 13 | 30 | 910 |
| マスターズ泳力向上 | 16歳以上 ^{*3} | 火 | 21時～22時15分 | 13 | 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 |
| 水曜アクアピクス(体操) | ↓ | 木 | 10時～10時50分 | 12 | 34 | 910 |



題字・絵・文:鈴木太郎(西区文化協会)

「曾我兄弟の仇討ち」は能や歌舞伎で演じられ、浮世絵、絵本、映画やテレビドラマにもなった。
 御所山町の地名は、この御所五郎丸に由来するといわれる。
 お墓が長い間、周辺の方々によって大切に守り続けられていた事に深く感謝したい。

「曾我兄弟の仇討ち」に登場する人物。鎌倉時代の建久4(1193)年、源頼朝が催した富士裾野の巻狩りで、曾我兄弟が父の仇の工藤祐経を討った。その時に五郎丸は、曾我兄弟を工藤祐経の館に案内し、仇討ちの手助けをしたと伝えられる。

【第二十二回】伝御所五郎丸の墓

京浜急行線戸部駅近くの西平沼交差点から、戸部方面に歩いて約6分、御所山町の住宅街に「御所五郎丸の墓」と伝わっている白い五輪塔がある。
 五郎丸は日本の三大仇討ちのひとつ「曾我兄弟の仇討ち」に登場する人物。

温故知新! 西区の歴史をたどる

にしまるちゃん のつぶやき 鍋の季節ですね。すいせんとニラを間違えないでね!!