

# 特集1 社会とのつながりで元気に 歳を重ねても、輝く自分であるために



No.244

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 Q | 検索

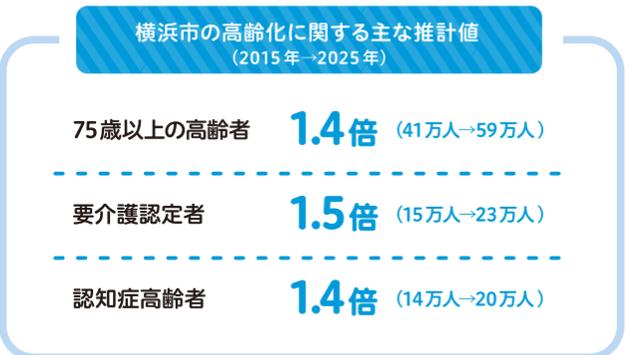
受付時間 8時45分～17時 月～金曜日  
(祝日、休日、12月29日～1月3日を除く)

2月の区役所土曜開庁日 10・24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。

### ABOUT PHOTO

#### 7年後の未来予想図

「団塊の世代」と呼ばれる人たちが全員75歳以上になる2025年。7年後をどのように暮らしていきたいか、また、どんな自分でありたいか、西区に住む65歳以上の人たちの声を聞きました。

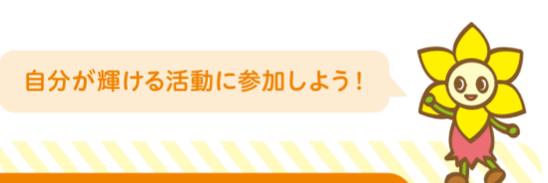


## 近い未来、なにが起こるの？

7年後の2025年には、65歳以上の高齢者4人に1人が要介護になるといわれています。大きな原因に、認知症、脳卒中(脳血管疾患)、高齢による衰弱があり※、これらはいずれも脳や体を使う機会が減ることで衰えてしまうことが原因ともいえます。年齢を重ねても元気で輝くには、脳や体を積極的に動かす機会をつくるのが大事です。

※参考：厚生労働省 平成28年国民生活基礎調査

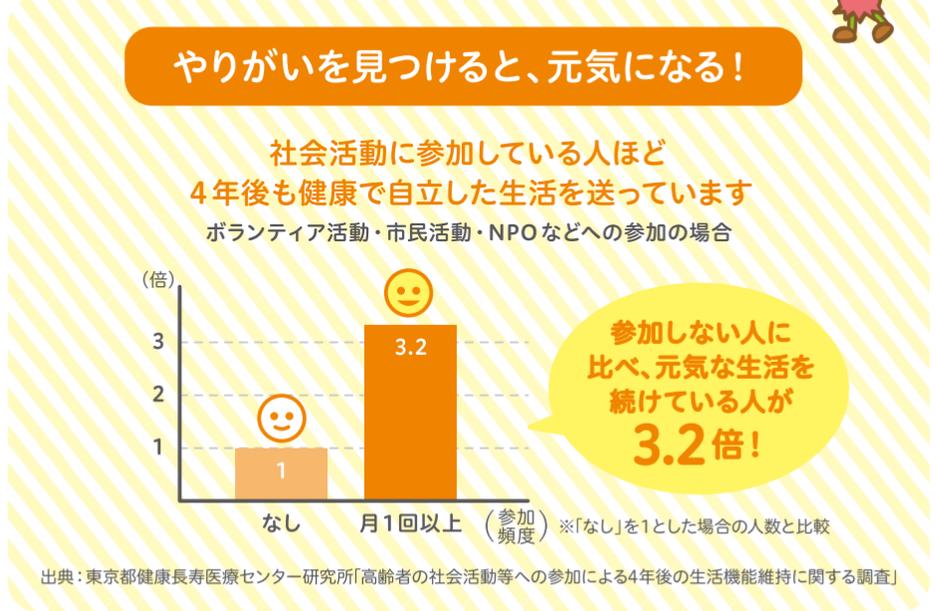
## 「社会に出て人と関わること」が元気の秘訣



東京都健康長寿医療センター研究所 倉岡正高氏

歳を重ねても健やかであるためには、食生活や適度な運動、生活習慣病の予防と同じくらい、外に出て人と交流したり、家事や趣味、ボランティアなど活動したりすることが大切です。活動の機会があれば、体を動かし、社会と関わりを持続することができます。社会に出て人と関わることを楽しむことが、元気に長生きする秘訣です。

「やりがい」って何？  
輝いている人たちに聞きました  
…6～8ページをチェック!



## 特集1 社会とのつながりで元気に

「好きなこと」「やりたいこと」輝きのカギはそこにあります



みんなキラキラしてる～!

### 社会活動に参加する人はどんなことをしているの？

「社会活動」といっても、活動の形はさまざま。好きなことを仲間と一緒に楽しんだり、自分の趣味や特技をいかして人を助けたり…あなたのできること、やりたいことも、活動にできるかもしれません。輝いている人たちの声を聞いてみましょう。

#### みんなで元気づくり

#### 浜松町公園みんなで体操

曾我 嘉代さん



もう5年近くこの体操に参加しています。最年長の87歳、膝が痛いし耳も遠いですが、自分のことはまだまだ自分でやりたいんですよ。家で座っているだけではダメで、人と会ってしゃべる、笑う、体を動かす、頭を使う、そうすると衰えません。外出は週3回はするように心掛けています。自分の足でしっかり歩いて、自立して生きる。これが何より大事です。



#### 浜松町公園みんなで体操(元気づくりステーション)

**活動場所** 浜松町公園(浜松町9)

**活動時間** 毎週土曜日

9時～9時15分(雨天中止)

**活動内容** ラジオ体操第一・第二、チューリップ体操



#### 趣味や特技が、人の力に

#### かもめおもちゃ病院

ボランティアドクター会長 かもめき 亀崎 正見さん



活動を始めて10年。細かい作業が好きで、何かにかかせないかと思い始めました。何年も使われたおもちゃを修理したときの、子どもたちの喜ぶ顔が一番の励みです。時には大人の来院者も。使い捨ての時代でもものを大切にするのを伝えたくて、仲間と相談しながらやっています。



#### かもめおもちゃ病院

**活動場所** 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)他

**活動時間** 原則毎月第2日曜日

13時～16時30分

(受付は15時まで)

かもめおもちゃ病院  で

#### あたたかい つながりの輪を広げる場

#### 紅梅気楽カフェ・チョイテマ

佐藤 弘子さん



「高齢者も集える場を」と、自宅で営業している駄菓子屋で「紅梅気楽カフェ」を開きました。カフェに集う皆さんが日々の困りごとを話しているのを聞いて、「私も高齢者だけちょっとならお手伝いできますよ」と「チョイテマ」を昨年始めました。プランターの植え替えやズボンの裾上げなど、30分くらいでできるお手伝いをしています。心をオープンにして縁を大事に。気楽なおせっかいが広がり、もちつもたれつ、おかげ様で元気です。



#### 紅梅気楽カフェ(駄菓子屋 咲弘洞内)

**活動場所** 戸部本町17-5

**活動時間** 10時～14時(咲弘洞営業は17時まで)

**連絡先** 412-6559

**料金** チョイテマお手伝い: 1件500円 ※ご依頼は電話または直接来訪にて

#### かすみふれあい会

副会長 山内 美砂子さん



近所の高齢者世帯の見守りのため、お宅訪問やイベントを開催しています。食事会や映写会のときは、皆さんおめかしして来てくれるんですよ。私は霞ヶ丘で育ちましたが、当初は地域とのつながりが希薄でした。町内のお祭りの手伝いをきっかけに地域活動に参加するようになり、「ふれあい会」の活動を通じて、長く付き合える友人ができました。仲間たちと和気あいあいと活動することが楽しく、やりがいを感じています。

#### かすみふれあい会

**活動場所**

霞ヶ丘丘友会館内

(霞ヶ丘91)



広告



みんなが元気になったら、素敵なまちになるね

## あなたが元気であることが まちの元気につながります

まずはみんなが集う場に出かけてみましょう。つながりや生活の場を広げることで、自分も周りの人も元気になります。歳を重ねても安心して暮らし続けられる西区を思い描いてみましょう。

皆さんの活動を  
応援します!



西区社会福祉協議会 生活支援コーディネーター 富士原 祐子さん

### ? 生活支援コーディネーターって?

高齢者の生活の困りごとをお聞きしたり、地域の皆さんと一緒に解決に向けて話し合いの場をつくったり、地域の活動をサポートしています。高齢者の生活支援や社会参加に向けた活動の相談もお受けしています。

生活支援コーディネーターは、生きがいになるような場づくりのお手伝いだけでなく、例えば坂が多くて買い物や外出が大変、といった困りごとの解決に向けて一緒に話し合いを進めています。



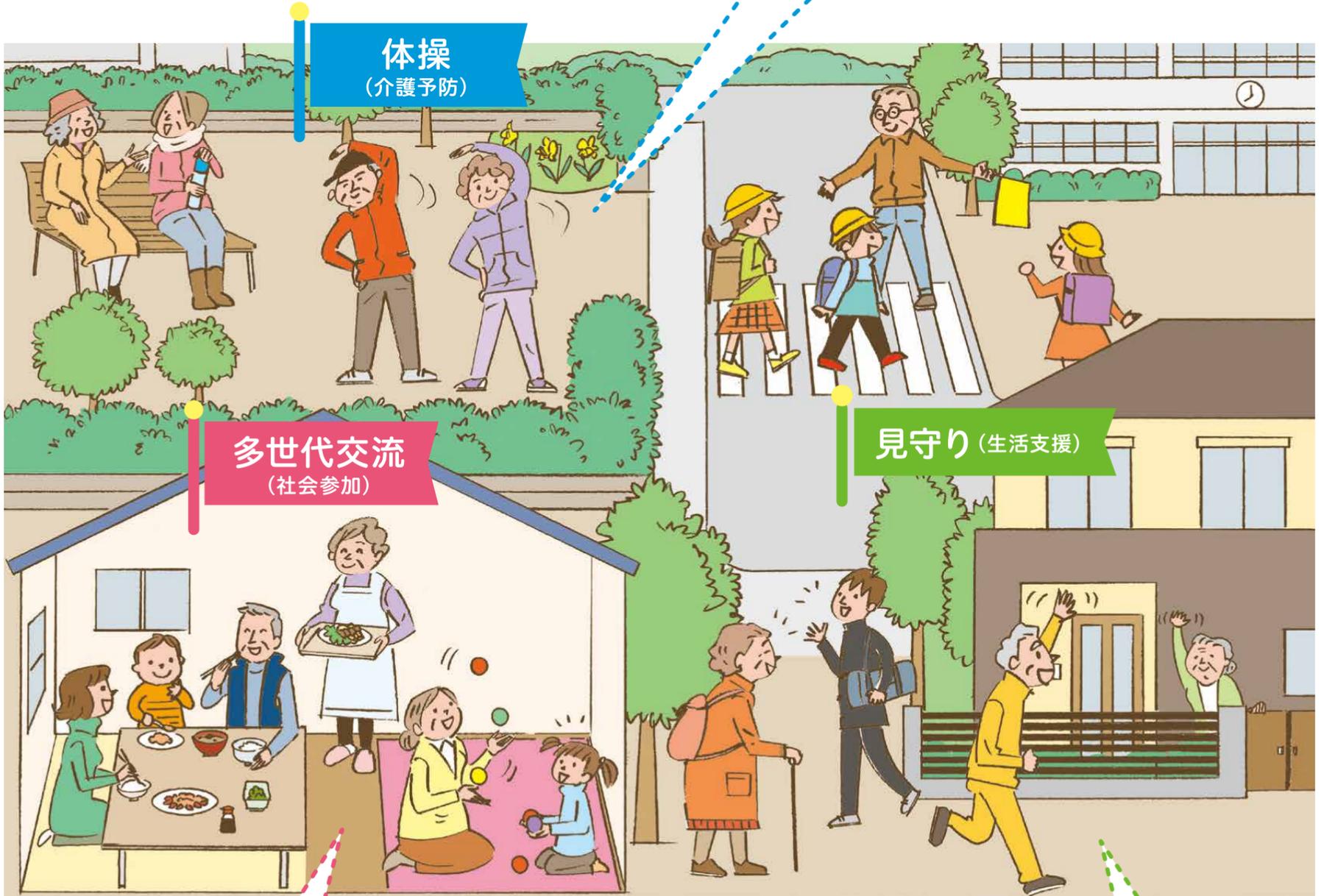
藤棚地域ケアプラザ生活支援コーディネーター 井口 雅俊さん

### 体だけでなく心にも効く健康づくり

宮崎地域ケアプラザ 生活支援コーディネーター 信岡 亨さん



みんなで体操などを行う健康づくりの場が身近な場所にあると、体力づくりだけでなく、参加者同士のつながりや声かけで、心も元気になります。町内会館や公園などを使い、みんなが集って元気になれる場づくりを応援しています。



### 多世代交流が、社会の一助に

浅間台地域ケアプラザ 生活支援コーディネーター 大野 貴恵さん



気軽に多世代が集える場所が身近にあると良いですね。多様なつながりが生まれるよう、従来の高齢者サロンで子どもの将棋教室を開始。高齢者が趣味や特技をいかせる多世代交流は、生きがいづくりや子育て支援にもつながります。

### 地域のつながりであたたく支え合いましょう

戸部本町地域ケアプラザ 生活支援コーディネーター 後藤 愛子さん



隣近所でお互いを気にかけて、ちょっとした助け合いができると、歳を重ねても安心して暮らし続けることができますね。見守り、見守られる地域を目指して、商店や企業も含めたつながりづくりを進めています。

区役所と関係機関が  
一緒に取り組んでいます

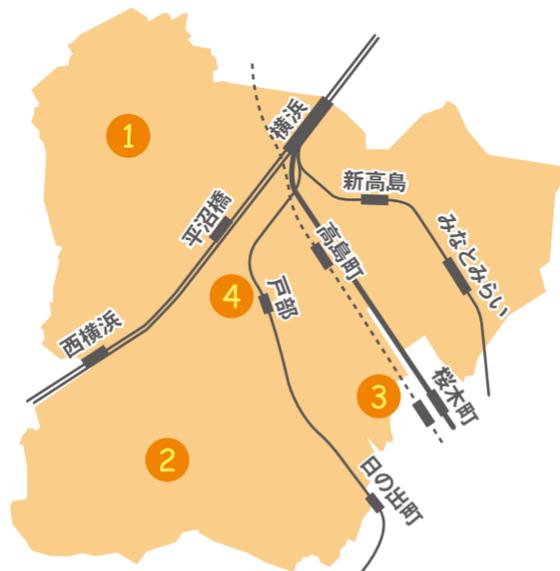
地域包括ケアシステムの構築に向けた  
西区行動指針を策定します【平成30年3月】

西区の地域包括ケアシステム構築に向けて、高齢者の生活支援・社会参加の充実、介護予防、認知症対策、在宅医療・介護連携について、区役所や関係機関が専門性をいかして、同一の目標に向かって取り組んでいくための指針を策定します。

## 特集2 みんなで活用しよう! 地域ケアプラザ

地域活動にも、福祉の悩みにもこたえてくれる場所があります

「地域ケアプラザ」とは、誰もが住み慣れたまちで安心して暮らせる地域をつかっていくための、福祉・保健分野の拠点施設です。地域ケアプラザは横浜市独自の施設で、介護や福祉、保健などに関する相談窓口(地域包括支援センター)があるほか、イベントへの参加や、地域での活動の場としても活用することができます。また、高齢者デイサービス、子どもや障害のある人向けの催しなども行っています。ぜひ、お近くの地域ケアプラザにお越しください。



- |   |  |
|---|--|
| <p><b>1</b> 浅間台地域ケアプラザ(浅間台6)<br/>☎ 311-7200 fax 311-8357</p>    | <p><b>3</b> 宮崎地域ケアプラザ(宮崎町2)<br/>☎ 261-6095 fax 261-6052</p>        |
| <p><b>2</b> 藤棚地域ケアプラザ(藤棚町2-198)<br/>☎ 253-0661 fax 253-0698</p> | <p><b>4</b> 戸部本町地域ケアプラザ(戸部本町50-33)<br/>☎ 321-3200 fax 317-3008</p> |

### 地域ケアプラザでこんなことができます



高齢者食事会「しあわせサロン」  
宮崎地域ケアプラザ

仲間づくり  
ができます!

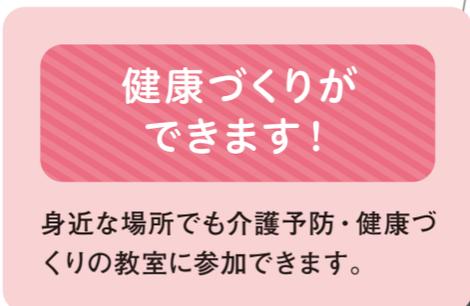
サロンや食事会では、仲間同士でおしゃべりしたり、ゲームをしたり。昔遊びで子どもたちとの交流もできます。



趣味・特技で  
楽しめます!

料理や音楽などの趣味・特技を通じて集い、みんなで楽しみましょう。

「アクティブシニアのはりきりクッキング」  
戸部本町地域ケアプラザ



健康づくりが  
できます!

身近な場所でも介護予防・健康づくりの教室に参加できます。

県営藤棚アパートでの「山の上サロン」  
藤棚地域ケアプラザ



「ちょこっと  
おりがみタイム」  
浅間台地域ケアプラザ

新しいことを  
習い・学べます!

折り紙や絵手紙、パソコンなど、やってみたくも思っていたことを始めてみましょう。

### もっと深い「ハテナ?」にも答えます

#### 福祉・保健に関する 相談はケアプラザに!

介護や福祉に関する悩みや相談を、地域ケアプラザにある「地域包括支援センター」で無料で受けられます。自分や家族のこと、地域の気になる人のことなどを専門家(社会福祉士、保健師等、主任ケアマネージャー)にお気軽にご相談ください。地域ケアプラザまで来られない場合には、訪問相談も受けられます。



最近、親のものの忘れが  
気になります

こんなときは  
ご相談ください!

親が高額な買い物を  
してきたので心配です

ご近所の〇〇さん、最近外出している  
姿を見かけないけど大丈夫かな…

**NISHI TOPICS 区役所より**

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

**商店街ツアー「近代水道の歴史と藤棚商店街さんぽ」**

野毛山動物園のバックヤードも見学!

旧野毛山浄水場や水道みちなど、野毛山公園周辺の近代水道発祥の跡を辿った後は藤棚商店街へ。藤棚商店街では、歴史や商品知識など、お店ならではの話を聞きながら歩きます。

- 日時** 3月9日(金)、15日(木) 13時30分～16時30分  
※両日とも同内容です
- 集合** JR桜木町駅 南改札前
- 行程** 野毛山公園(旧野毛山浄水場・動物園) ▶ 水道みち ▶ 藤棚商店街各店舗
- 定員** 各回20人(多数の場合は抽選)
- 申込み** 2月23日(金)までに、電話・FAX・Eメール(ni-shotengai@city.yokohama.jp)または直接来庁(4階47番窓口)にて参加希望日・参加者全員分の氏名・住所・電話番号を連絡

**参加無料**

昭和24年当時の藤棚交差点付近  
 出典:「藤棚銀座30年誌」藤棚銀座商店街協同組合



詳細は西区ホームページ内 **水道 藤棚商店街** で **検索**

**問合せ** 地域振興課 ☎ 320-8387 fax 322-5063

**朝ごはんから始まる元気生活～西区の食育活動～**

食を通して健康づくり

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、食を通じた健康づくりの活動を行っています。今回は、食育の基本である「朝ごはん」の大切さについてご紹介します。

- 1 脳がスッキリ** 脳へ栄養が補給され、働きが良くなるので、仕事や勉強などに集中できます。
- 2 からだが元気に** 血液の流れがよくなり体温が上がることで、元気に活動をスタートできます。
- 3 心もおだやか** 食べる刺激で体内時計がリセット。目覚めよくそのまま一日穏やかに過ごせます。
- 4 生活習慣病予防** しっかり食べることで間食を減らせます。規則正しく食べると肥満にもなりにくくなります。



毎月19日は「食育の日」

**食育活動の紹介  
 パネル展を開催します**

- 日時** 2月16日～23日(金)
- 場所** 区役所1階区民ホール

保育園や小学校で行った子どもたちの活動の様子や、地域での取り組みを紹介します



「野菜たっぷりレシピ」を配布します

**からだが目覚める、あったか朝食レシピ**

西区食育推進会議おすすめ

朝食に簡単に作れて、冬野菜をおいしく食べられるレシピをご紹介します。

**春菊ときのこの韓国海苔サラダ** エネルギー(1人分): 66kcal



- 材料(2人分)**
- 春菊……100g(1束)
  - まいたけ ……60g(1/2パック)
  - エリンギ ……60g(1/2パック)
  - 韓国海苔 ……4枚
  - 油(きのこ焼き用) ……適宜
  - ごま油 ……小さじ1/2
  - 鶏ガラスープの素 ……小さじ1/4
  - 塩 ……小さじ1/10
  - 白ごま ……小さじ1

**ポイント**

きのこは、焼き網やグリルで焼くとより香ばしくなります。

**作り方**

- 春菊は4～5cmの長さに切る。太い茎は縦半分に切る。まいたけはほぐし、エリンギは縦に割る。
- 熱したフライパンに油を薄く引き、まいたけとエリンギを焼き色がつくまで焼く。
- ボウルに春菊、2とAを入れよく混ぜる。手でちぎった韓国海苔を加え軽く和える。

今がいちばんおいしい季節!  
 旬の野菜を使ったレシピだよ



**問合せ** 健康づくり係 ☎ 320-8439 fax 324-3703

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

### 今の子どもや若者に起きている問題を一緒に考えませんか



**講座名** 「こども・若者のひきこもりや孤立、困窮をふせぐために私たちができること」  
**講師** 上大岡トメ(イラストレーター)・育て上げネット「結」相談員  
**🕒** 2月24日(土) 14時～16時  
**📍** 鶴見中央コミュニティハウス レクリエーションホール(鶴見区鶴見中央1-31-2 シークレイン2階)  
**👤** 先着50人 **📅** 2月13日(火)11時～ 電話またはFAX  
**🗨️** よこはま東部ユースプラザ(鶴見区鶴見中央3-23-8)  
**☎️** 642-7001 **📠** 642-7003(日・祝・第3月曜を除く 11時～19時)

### 藤棚地区センター

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

### 西区街の名人・達人まつり

楽しい催しがいっぱい。フリーマーケット、模擬店、作品展示、体験講座もあります  
**🕒** 2月24日(土) 10時～15時30分

### レコード鑑賞

懐かしのレコードを鑑賞しましょう  
**🕒** 2月22日(木) 11時～12時

### 藤棚ふれあい食堂

みんなで食事をしたり、カラオケをしたりして楽しみましょう。今回のメニューはカレーと豆サラダです  
**🕒** 2月16日(金) 16時～18時  
**👤** 先着30人(なくなり次第終了)  
**💰** 高校生以上100円、中学生以下無料

### ハワイの伝統文化フラダンスを楽しく体験

心も体も温くなるフラダンスを踊ってみませんか  
**🕒** 2月22日、3月1日(木) 13時～14時 全2回  
**👤** 先着10人 **💰** 500円  
**📅** 2月11日(日)～20日(火) 直接来館または電話(2月12日(月)～)

### 浅間コミュニティハウス

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

### 百人一首に挑戦

歌の意味などをやさしく学びます。横浜平沼高校かるた部の模範試合や、参加者が高校生に挑める企画も  
**🕒** 3月10日(土) 10時～12時  
**👤** 小学生以上 先着15人  
**💰** 100円(当日払い)  
**📅** 2月15日(木)～ 直接来館または電話

### あかちゃんのおはなし会

絵本、わらべうた、手あそびほか  
**🕒** 3月15日(木) 11時～11時30分  
**👤** 3歳未満児と保護者 先着7組  
**📅** 2月15日(木)～ 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 **📠** 315-3033

横浜市民ギャラリーコレクション展 2018

### 写真と素描でたどる横浜 1950-1980年代を中心に

横浜市民ギャラリーの約1,300点の所蔵作品から横浜を主題にした作品を展示  
**🕒** 3月2日(金)～18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 ヒサクニヒコの横浜談議

出品作家で漫画家のヒサクニヒコ氏が漫画と横浜の思い出について語ります  
**🕒** 3月3日(土) 14時～15時30分

### 藤棚地域ケアプラザ

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

### 人生これから講座 ～生前にこれだけは知っておきたい葬儀のこと～

実は知らない、葬儀が必要になってからの流れや手続きについてまちの葬儀屋さんが、わかりやすく説明します  
**🕒** 3月17日(土) 13時30分～15時  
**👤** 成人 先着25人  
**📅** 2月1日(木)～ 直接来館または電話

### 西区文化祭「芸能祭～春～」

民謡・詩吟・邦楽などの伝統芸能やフラダンスなどの発表  
**🕒** 3月4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

### 西区・保土ヶ谷区合同人権啓発講演会 ～スマホ時代の子どもたちのために～

竹内和雄氏(兵庫県立大学環境人間学部 准教授)による講演会。「スマホ時代」の子どもたちが巻き込まれやすい問題を話します  
**🕒** 3月8日(木) 15時～16時30分  
**📍** 西公会堂(岡野1-6-41)  
**👤** 先着350人 手話通訳あり  
**📅** 2歳以上の未就学児 先着6人 予約制(2週間前まで)  
**🗨️** 庶務係  
**☎️** 320-8308 **📠** 322-9847

### パソコン・スマートフォンで 戸籍課・保険年金課の 窓口混雑状況がひと目でわかります

**📄 戸籍課** 転出・転入手続きなど  
**🗨️** 320-8335  
**📄 保険年金課** 国民健康保険の加入など  
**🗨️** 320-8425

詳細は  で

## 施設から

### 軽井沢コミュニティハウス

〒220-0001 北軽井沢24  
 ☎️ **📠** 324-6771

### 口笛とピアノのセッション

口笛による親しみやすい軽快な音楽をピアノの生演奏とあわせた楽しい音楽会  
**🕒** 3月3日(土) 14時～

## 福祉保健だより

2月11日(日)～3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 **📠** 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 <b>📅</b> 予約	2月28日(水)9時～12時 3月8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>📅</b> 予約	2月21日(水)14時～16時 <b>👤</b> 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>📅</b> 予約	2月21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 <b>📅</b> 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 <b>📅</b> 予約	2月21日(水)13時30分～15時 <b>👤</b> おおむね生後7～9か月(1日2回の離乳食)のお子さんと家族 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>📅</b> 予約	2月21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22日、3月8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20日、3月6日(火) 受付:9時～9時30分	
		3歳児	2月15日(木) 受付:13時～14時	
	乳幼児歯科相談 <b>📅</b> 予約	2月26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 <b>📅</b> 予約	2月13日(火)13時15分～15時 【持ち物】母子健康手帳 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 <b>📅</b> 予約	2月21日(水)10時～11時30分 <b>👤</b> 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 <b>📅</b> 土曜のみ予約	2月14日、3月7日(水) お産の経過と呼吸法、産後のママと赤ちゃん 2月21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1日(木) 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～ 2月24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】2月5日(月)8時45分～ <b>👤</b> はじめて出産される妊婦さん(妊娠6～9か月の人)と家族 【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)		
	よちよちパパママ育児教室 <b>📅</b> 予約	2月24日(土) ノビパ・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5日(月)8時45分～ <b>👤</b> 生後3～7か月のお子さんと保護者 【持ち物】赤ちゃんに必要なもの(母子健康手帳など)、筆記用具		

**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!

**西地区センター**

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

**野毛山荘**

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

**中央図書館**

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

**フォーラム南太田**

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

**ぽっぽっぽのおはなし会**

おはなしボランティアのおはなし会です  
🕒2月21日(水) 11時50分～12時20分  
👤未就学児と保護者 当日先着10組

**DIY 防犯対策**

空き巣に狙われないよう、施錠や窓ガラスの対策を学びましょう  
🕒2月24日(土) 10時～12時  
👤成人 先着16人 ¥500円  
📅2月11日(日)～ 直接来館(10時～) または電話(13時～)

**バスケットボール大会**

🕒2月24日(土) 13時～17時  
👤中学生以上 6チーム(1チーム6人以上)  
¥1チーム500円  
📅2月12日(祝・月)～ 直接来館(10時～) または電話(13時～)

**美味しい可愛い!!  
～ひな祭りの料理～**

材料を無駄にしない、エコ調理を華やかにする料理方法を習います  
🕒2月27日(火) 11時～13時30分  
👤成人 先着16人(未就学児同伴不可)  
¥800円  
📅2月12日(祝・月)～ 直接来館(10時～) または電話(13時～)

**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2日(金) 11時～11時30分  
👤幼児～未就学児と保護者 当日先着10組

**ヘルシークッキング**

いつもの和食に乳製品を加えるとカルシウムを補え、少ない調味料でもコクのある美味しい料理が作れます  
🕒3月6日(火) 10時30分～13時30分  
👤成人 先着20人(未就学児同伴不可)  
¥500円  
📅2月11日(日)～ 直接来館(10時～) または電話(13時～)

**ものづくり体験講座**

ポーセラート  
「マイプレート」「マイボウル」作り  
無地の陶器にシールや絵の具を使って、好きな色や模様をつけて自由に楽しむアートです。世界にひとつだけのオリジナル食器(プレート、ボウルのどちらかを選択)を作ろう  
🕒3月10日(土) 10時～12時  
👤中学生以上 先着20人  
¥500円  
📅2月20日(火)～ 直接来館(10時～) または電話(13時～)

**おもちゃの病院**

動かない壊れてしまったおもちゃがあったら捨てないで!おもちゃドクターに診療してもらおう  
🕒3月11日(日) 10時～14時  
👤幼児～小学3年生と保護者  
¥部品代は実費  
📅2月21日(水)～ 直接来館(10時～) または電話(13時～)

**のげ楽(ラク)たいむ**

～昭和の名曲演奏会～  
～月替わり見にイベント～  
第28回ゲスト:着ぐるみ懐メロ音楽隊「日ノ出サンデー」  
🕒2月18日(日) 13時～14時  
👤先着60人

**いきいき老後  
らくらく介護・相続セミナー**

好評の終活セミナー。損をしない相続、知らないとコワイ!不動産と預金の話、法制度を活用する認知症対策とは? 実例を使ったやさしいセミナーです  
🕒3月17日(土)  
①無料セミナー 10時～11時30分  
②個別相談 11時45分～15時  
👤①先着30人  
📅直接来館または電話

**趣味の教室～初心者向け教室～**

4月～9月  
🕒①映画で学ぶ英会話  
13時30分～15時 第1・3火曜  
②自在に書道  
10時～12時 第1・3木曜  
③シニアのためのバレエエクササイズ  
13時15分～14時 第1・3土曜  
④エンジョイ体操  
10時～11時30分 第2・4月曜  
⑤みんなで楽しむ健康吹き矢  
10時～11時30分 第2・4木曜  
⑥水彩絵の具でぬり絵  
13時30分～15時30分 第2・4土曜  
①～⑥各全12回  
👤市内在住の60歳以上 ①③④⑤各抽選20人 ②抽選12人 ⑥抽選16人  
¥400円～2,000円  
📅2月11日(日)～28日(水)(必着)  
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かながわのヒロインたち  
14時～15時30分 第1月曜  
②源氏物語講読  
14時～15時30分 第1・3木曜  
③葛飾北斎富嶽三十六景と江戸文化  
13時30分～15時 第1・3金曜  
④絵画から読み解く、時代の裏の話  
10時～11時30分 第2月曜  
⑤おもしろい横浜の歴史  
13時30分～15時 第2火曜  
①④⑤各全6回 ②③各全12回  
👤市内在住の成人  
①②③④⑤各抽選40人  
¥500円～800円  
📅2月11日(日)～28日(水)(必着)  
往復はがきに必要事項・年齢・希望講座を1つ記入 ※ひとり3講座まで

**見て、知って、味わう!!**

～ユネスコ無形文化遺産和食と横浜の食～  
和食の特徴や横浜と和食の関わりについて、パネルや関連図書を展示します  
🕒2月14日(水)～3月18日(日)  
📍1階展示コーナー

**定例おはなし会**

絵本や紙芝居の読み聞かせ、昔話など  
🕒2月14日、28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

**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16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

**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21日、3月7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

**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  
🕒2月17日、24日、3月3日、10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

**移動図書館「はまかせ号」**

みなとみらいのビジネス街で、お昼休みに本を貸し出します  
🕒2月23日、3月9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)

**境之谷公園  
こどもログハウス**

〒220-0054 境之谷105-1  
☎ fax 253-6972

**おはなしコロコロたまてばこ**

🕒①高校生によるおはなし会  
高校生による紙芝居とワークショップを行います  
2月24日(土) 13時～14時  
②スタッフによるひなまつりのおはなし会  
ひなまつりの歌とパネルシアター  
3月3日(土) 11時～11時40分

**女性のがん手術後の  
リハビリ体操**

正しい姿勢や呼吸法を取り入れ、深層筋を鍛えることで、からだの内外からリンパの循環を促します  
🕒3月13日(火) 10時15分～11時45分  
👤女性 先着20人  
📍1歳半以上の未就学児 先着 有料(要問合せ) 予約制(4日前まで)

**フォーラム南太田マルシェ  
～地モノ野菜市と手づくり市、古布回収～**

野菜や手づくり品のお店が玄関前に並びます。出店の人とおしゃべりしながら、お買い物を楽しみませんか?  
🕒3月16日(金)  
マルシェ 11時～14時(雨天時は館内)  
布回収 13時30分まで

**手づくり部門の出店者募集(食品は不可)**

3月6日(火)までに、必要事項・店名・販売するものを記載し、作品の写真などを添えてメール  
¥出店料700円  
✉mkoza@women.city.yokohama.jp

**女性としごと応援デスク**

🕒①女性の労働サポート相談  
3月17日(土) 13時～、14時～、15時～(各回50分程度)  
②キャリア・カウンセリング  
3月23日(金) 10時～、11時～、13時～、14時～(各回50分程度)  
👤女性 ①先着3人②先着4人  
📍満2か月以上の未就学児 先着 有料(要問合せ) ※免除制度あり  
📅2月11日(日)～ 電話またはホームページ申込みフォームから

**女性のためのパソコン講座**

🕒①再就職・転職のためのパソコン講座  
3月22日(木)、23日(金)、26日(月)、27日(火)、28日(水) 全5回  
②ファイル整理&OneDrive入門  
3月21日(祝・水)  
いずれも10時～15時30分  
👤女性 各先着12人  
¥①19,500円②5,500円  
※参加費などの免除制度あり  
📍1歳半以上の未就学児 先着 有料(要問合せ)  
📅2月15日(木) 電話またはホームページ申込みフォームから  
パソコン講座専用 ☎862-4496 (9時～16時、日・祝・第4木曜を除く)

**子育て情報**

**こんにちは赤ちゃん訪問**

生後4か月までの赤ちゃんがいる全てのご家庭に、地域の訪問員がうかがい、子育て情報とプレゼントのおもちゃ(ガラガラ)をお届けしています。事前にお電話でご連絡したうえで訪問します。  
※赤ちゃんが生まれたら母子健康手帳についてはがき(出生連絡票)をなるべく早くご提出ください。

📍こども家庭係 ☎320-8312 fax 322-9875

私たちが訪問しています!  
「近くで赤ちゃんが行ける場所は?」  
「近くの小児科は?」  
地域に住んでいるからこそその情報をお届けします。



# 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

## スポーツ

### 西区ミニバスケットボール大会 新人戦

男女ミニバスケットボール大会  
 🕒 3月4日(日)、21日(祝・水) 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(日) 平沼スポーツ(藤棚町1-126)まで費用持参(受付:11時～17時)  
 ※代表者会議:2月20日(火)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

### 第57回西区民剣道大会

学年別個人戦トーナメント方式  
 🕒 3月25日(日) 9時～13時  
 📍 老松中学校 体育館(老松町27)  
 🏠 区内在住・在勤・在学の人 4段以下  
 💰 1,500円  
 📅 2月1日(木)～25日(日) 電話(申込後に要項を郵送)  
 🗨️ 西区剣道連盟事務局 山本  
 ☎️ 231-3162

### 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(月)～3月31日(土) 9時～10時30分 全6回  
 🏠 新小学1～6年生 抽選30人  
 💰 5,600円  
 📅 2月28日(水)(消印有効)までに往復はがきに必要な事項・性別・学年を記入  
 ※はがき1枚につき1人の申込み

### 訂正及びお詫びのお知らせ

広報よこはま西区版1月号の6面、クロスワードクイズにおいて、答えの「I(アイ)」の枠の位置が誤っていました。訂正し、お詫びいたします。なお、正誤どちらの「I」の枠でご回答いただいても、抽選の対象といたします。正しい「I」の位置は下図のとおりです



🗨️ 広報相談係  
 ☎️ 320-8321 fax 314-8894

### 西スポーツセンター

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

### 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

### 当日受付教室

【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歳～未就学児(要予約) 📅 開始時間の30分前から受付

教室名	対象	曜日	時間	定員	費用
月曜ヨーガ	16歳以上	月	21時～21時50分	40	540
シヴァナンダヨーガ(火)初級		火	9時～9時50分	15	540
ストレッチピラティス		火	10時～10時50分	20	540
肩こり・腰痛ストレッチ		火	11時～11時50分	20	540
足腰いきいきプログラム		火	12時～12時50分	20	540
火曜ZUMBA		火	12時～12時50分	40	640
背泳ぎ初級		水	8時～8時50分	15	910
Danceエアロ		水	9時～9時50分	40	640
歌声教室① 第2・4開催	50歳以上	水	12時10分～13時20分	40	540
歌声教室② 第2・4開催		水	13時35分～14時45分	40	540
クロール初級	16歳以上	水	21時～21時50分	15	910
エキサイトパンチ&キック		水	21時～22時	40	640
平泳ぎ初級		木	9時～9時50分	15	910
木曜ZUMBA		木	12時～12時50分	40	640
ジュニア育成クラス*1	小学生～中学生	木	18時～18時50分	15	910
ピラティス入門	16歳以上	木	21時～22時	40	640
エンジョイバスケ		木	21時～22時45分	26	750
クロール初心者		金	8時～8時50分	15	910
健康塾	50歳以上	金	11時～11時50分	20	430
美ボディメンテナンス	16歳以上	金	12時～12時50分	20	540
エンジョイハンドボール		第1・4金曜	21時～22時45分	25	500
エンジョイフットサル		第2・4金曜	21時～22時45分	20	500
シヴァナンダヨーガ(土)初級		土	17時～17時50分	15	540
シヴァナンダヨーガ(土)中級		土	17時55分～18時55分	15	640
ボディウエイト&エクササイズ		土	11時～11時50分	40	540
フットサルクリニック		土	21時～22時45分	20	750
エキサイトパンチ&キック第1・3開催	小学5年生以上	日	11時～11時50分	40	540

\*1 クロール・背泳ぎ25m以上泳げる方

### 春季4～7月(全3～14回)教室参加者募集

📄 ホームページ申込みフォームまたは往復はがき(3月3日(土)必着)に必要な事項を記入。詳細は、「平沼記念体育館」で検索

教室名	対象	曜日	時間	回数	定員	費用
バドミントン	16歳以上	月	9時～10時50分	8	55	7,200
肩甲骨ヨガ	↓	月	11時10分～12時	8	16	4,800
キッズ体操年少・年中	3～5歳	火	15時15分～16時15分	10	10	7,000
火曜ジュニア体操	小学1～6年生	火	16時45分～18時	13	10	9,100
火曜ヨガ	16歳以上	火	9時15分～10時15分	10	16	6,000
フラダンス入門1		火	11時～12時15分	10	15	5,500
フラダンス入門2		火	12時30分～13時45分	10	15	5,500
火曜ピラティス&ヨガ		火	19時15分～20時15分	10	18	6,000
はじめてのピラティス		水	9時10分～10時	10	18	5,500
ステップアップピラティス		水	10時10分～11時	10	18	5,500
やさしいストレッチ		水	11時10分～12時	10	16	4,500
水曜ヨガ		水	13時～14時	10	16	6,000
ズンバ	↓	水	19時15分～20時15分	10	10	7,000
わくわく親子体操	2～3歳	木	9時30分～10時20分	10	35組	4,500
キッズ体操年中・年長	4～6歳	木	15時15分～16時15分	10	10	7,000
木曜ジュニア体操	小学1～6年生	木	16時45分～18時	14	10	9,800
はつらつ健康づくり	55歳以上	木	10時30分～11時30分	10	70	4,000
木曜ヨガ	16歳以上	木	9時15分～10時15分	10	16	6,000
アロマヨガ	↓	木	10時30分～11時30分	10	16	7,000
骨盤エクササイズ	16歳以上女性	木	11時40分～12時30分	10	18	5,000
足もみセルフケア	16歳以上	木	13時15分～14時15分	10	18	6,000
ここに親子体操	1歳6か月～2歳	金	9時50分～10時40分	10	10組	5,000
3B体操	16歳以上	金	9時40分～10時40分	10	15	6,000
ピラティス1		金	13時10分～14時	10	18	5,500
ピラティス&コアトレーニング		金	14時10分～15時	10	18	5,500
ピラティス2	↓	金	15時10分～16時	10	18	5,500
生活習慣改善体操	40歳以上	土	9時30分～10時40分	10	18	4,500
転倒予防体操	↓	土	10時50分～12時	10	15	4,500
大人のストレッチ	16歳以上	土	15時10分～16時	3	12	2,000



今も生徒さんはがんばっているのだ。  
 題字・絵・文・鈴木太郎(西区文化協会)

なつかしいメロドラマの松竹映画「君の名は」の真知子役で有名な女優の岸恵子さん、日本テレビの音楽バラエティ番組「光子の窓」で歌い踊りと司会をしていた女優の草笛光子さんはこの高校の卒業生。外国人のような美貌にあこがれたものだ。  
 校舎の壁に放送部、かるた部、ダンス部、女子ハンドボール部など活躍している部活動の垂れ幕が何本も下がっているのが見える。

【第二十八回】「県立横浜平沼高校」  
 いつも大勢の買物客で賑わう横浜駅西口から、南幸橋を渡り岡野方面へ。映画館「ムービル」前を過ぎ、大通りの高架下をくぐりしばらく行くと、西区内で唯一の高校「県立横浜平沼高校」が建っている。  
 横浜平沼高校は歴史が古く、明治33(1900)年に設立が認可され、戦前は「第一高女」として知られていたが、現在は男女共学だ。

温故知新!  
 西区のつづき

にしまるちゃん つぶやき 鍋がおいしい季節ですね。体の中から温めて、冬を乗り切ろう。