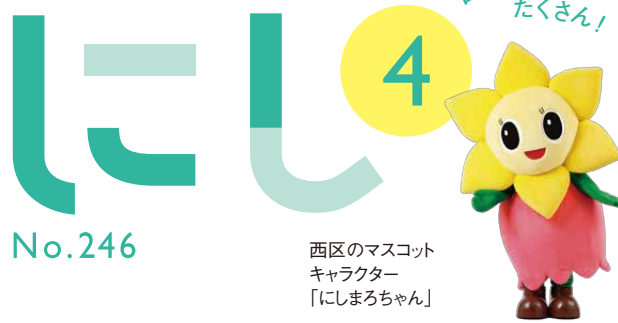


特集1 「楽しみ」が芽吹く春 夢中になれること、探してみませんか



No.246

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)

4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・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

にし市民活動支援センター
「にしとも広場」(中央1-5-10)

ふらっと来てのぞいていける催しを毎月開催。
特技発表会や昼どきコンサート、おしゃべり会
など。ここに来れば、何かが始まります。



「にしとも広場」でなら、やりたいことを見つけられる!



にしとも広場って?



ボランティアや地域での活動を始めたい人、趣味を広げたい人、学びの機会を探している人、お住まいの地域の情報が欲しい人など、「にしとも広場」ではやりたいことや情報探しのお手伝いをしています。どなたでもお気軽にお立ち寄りください。

利用例

- 個人・団体の活動、団体運営についての相談
- 地域人材ボランティアの紹介
- 講座や各種イベント参加
- 打合せ、展示スペースの利用
- 情報コーナー(近隣地区・施設のイベント情報)
- 機材利用貸出(印刷機、紙折り機、プロジェクター、マイク、CDラジカセなど)

利用者さんからアドバイス



トレマニ 岡本佳予子さん

Q 子育てがひと段落。これを機に何か始めてみたいです

「できること」ではなく「やってみたいこと」から考えると楽しいですよ。私は、手作りが好きなママ3人で、近所でロゼットブローチづくりなどの体験講座を始めました。「にしとも広場」には情報が集まるので視野が広がるし、新たな出会いのきっかけもありますよ。

Q 退職後は家にこもりがちです…

私は、似顔絵教室への参加をきっかけに外に出るようになりました。出た先で、次の誘いの声をかけられるんです。何でもやってみて、自分に合わなければやめてもいい。行き先に迷ったら「にしとも広場」へ。1人でも気軽に参加できる講座など、いろいろ紹介してくれますよ。



ちかまさ 池田親政さん

今月のおすすめ講座情報 地域で生き生き“イクメン”講座

※ 地域での活動をイキイキと楽しんでいる男性の総称

退職後の新たなステージを考える男性へ

パネルトーク、区内3施設見学
& 藤棚商店街でのランチ交流会

日時 4月24日(火) 10時～15時

パネリスト 三宅和夫さん(多世代交流サロンボランティア/現役時代は放送記者)

対象 西区在住・在勤の男性 先着15名

料金 無料(ランチ代は各自負担)

子育てを楽しみたいパパへ

読み聞かせ体験と子育てあるある話

日時 5月12日(土) 10時～12時

講師 北田禪さん(パパサークル「横浜ダディ」主催者/人材ビジネスの営業マン)

対象 プレパパ・子育て中のパパ
先着10組(お子さんと一緒に参加可)

料金 無料(飲み物付き)

申込み 受付中 電話、FAX、Eメールまたは直接来館

どなたでも参加できます!

その他のイベント情報はにしとも広場情報コーナー
またはHPをチェック! [にしとも広場](#) で検索



にし市民活動支援センター
にしとも広場

開館時間 9時～17時(土・日も利用可) 休館日:毎週水曜・年末年始

西区役所1階(中央1-5-10) ☎ 620-6624

✉ ni-shientcenter@star.ocn.ne.jp



温故知新のみちに新ルート誕生!
…8～9ページをチェック!



NISHI TOPICS 区役所より

お知らせ・募集・注目情報を紹介します

交通事故から子どもたちを守ろう

新入園児・新入学児童向け交通事故防止対策

新学期は子どもたちが登園・通学を始め、活動範囲を一気に広がります。大人が気を付けて、交通ルールに慣れていない子どもたちを交通事故から守りましょう。



保護者は

繰り返し伝えよう

道路の安全な渡り方は、立ち止まって安全を確認する習慣がつくまで繰り返し伝えましょう。

通学路を歩こう

一緒に歩きながら子どもの目線で危ない場所を探し、なぜ危ないのかを具体的に伝えましょう。

夜道は工夫を

反射材(リフレクター)を使うなど、車からも見つけやすくなるよう工夫しましょう。

周りの大人は

お手本になろう

子どもは大人の行動をよく見ています。交通ルールやマナーを守り、お手本を示しましょう。

気をつけよう

物陰や車の陰で遊ぶ子どもも多いです。車の脇で遊んでいたら「危ないよ」と注意を促しましょう。

問合せ 戸部警察署 ☎ 324-0110 地域振興課 ☎ 320-8392 fax 322-5063

とまどいや悩みは、ともに分かち合いましょう

精神疾患のある人に寄り添う家族のみなさんへ

統合失調症や感情障害(うつ病や躁うつ病)、成人の発達障害など、家族がかかえている障害や病気と、毎日どのように向き合い、過ごしていますか?その中で、とまどいや迷いはありませんか?精神疾患のある人の家族が集まり、同じ悩みを語り合い、病気のこと、対応のしかたなどを一緒に考える場があります。参加お待ちしております。

西区地域精神保健家族会「もみじ会」

日時 毎月第3土曜日 13時30分~15時30分

場所 生活支援センター西(浜松町3-14 横浜OTビル1階)

☎ 252-2414(火~土曜、11時~18時)

本人も家族も率直なおもいを語っています



問合せ 障害担当 ☎ 320-8450 fax 290-3422

質のいい睡眠、とっていますか?

夜はぐっすり眠り、翌朝スッキリ目覚めましょう

4月は進学、就職、転居など環境の変化が多く、ストレスによってからだところのバランスが崩れがち。「ぐっすり眠る」ことでからだところの調子を整えられます。

安眠の大敵! 寝る前に避けたい3つの習慣

これらの習慣は、眠りの質を低下させます

- ① 夜更かし
- ② アルコール、カフェイン、ニコチンの摂取
- ③ 寝る前のスマートフォン

安眠には心身のリラックスを

あなたが心地よいと感じる方法でゆったりすると、良い眠りにつながります

- 音楽
- ストレッチ
- ぬるめのお湯で入浴



参考:厚生労働省健康局「健康づくりのための睡眠指針2014」

問合せ 健康づくり係 ☎ 320-8439 fax 324-3703

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

子どもが喜ぶ、食べやすい朝食レシピです。

2色のラスク エネルギー(2枚分): 298kcal



材料(2枚分)

食パン(8枚切り)2枚
A 青のり.....小さじ1
バターまたはマーガリン 小さじ1

B きなこ.....小さじ1
砂糖.....小さじ1
バターまたはマーガリン 小さじ1

ポイント

食パンの代わりに、薄切りのフランスパンでもおいしくできます。

作り方

1. オープントースターは温めておく。
2. AとBをそれぞれ混ぜ合わせて、1枚ずつパンに塗り4等分に切る。
3. 2をオープントースターで3分~4分焼く。
4. きなこのラスクは、さらに2分前後焼く。(焼き加減をみながらパリッと焼き上げる)

牛乳やヨーグルトと一緒にどうぞ



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

みなとみらい本町小学校が開校!

西区の小学校開校は62年ぶり

みなとみらい本町小学校が4月1日に開校しました。約60人の新1年生を含む、約290人の子どもたちが通います。充実した開校1年目となるよう、横浜の未来を切り開く子どもの育成に取り組んでいきます。

みなとみらいから羽ばたく子どもたちを健やかに育んでいけるよう、笑顔があふれる学校をつくっていきます。ご支援よろしく申し上げます。

小正和彦校長



校舎内部は木を使った造りで、2階には吹き抜けがあり、明るく開放感がある校舎です。



※完成予想図。実際とは壁の色などが異なります。

問合せ みなとみらい本町小学校 ☎ 451-1515 fax 451-1511 教育委員会事務局東部学校教育事務所 ☎ 411-0608 fax 411-0613

大きなごみをすっきり処分

気持ちよく新生活をスタートしよう

引越しなどで不要になった家具や家電の処分に困っていませんか?

粗大ごみの処分方法

*一番長い辺が、金属で30cm以上 その他の素材で50cm以上のもの

1 申し込む 申込みの際に、手数料と回収日を確認します。

粗大ごみ受付センター(申込み・問合せ) 受付時間: 月~土曜、8時30分~17時

一般加入電話など ☎ 0570-200-530

携帯電話・IP電話など ☎ 330-3953

※年度初めは混み合います

インターネット 24時間受付 横浜市粗大ごみ受付センターで 検索



FAX(聴覚・言語に障害がある人) fax 662-1225

2 手数料を納める 市内の金融機関・郵便局またはコンビニエンスストアで手数料を支払い、収集シールを受け取ります。

3 粗大ごみを出す 収集シールを貼って収集当日朝8時までに所定の場所に出してください。

※自分で持ち込むこともできます(料金は同額です)。※ひとり暮らしの高齢者など、自分で持ち出すことができない人への支援もあります。ご相談ください。

違法な回収業者を利用しないで!

「一般廃棄物収集運搬業」の認可を受けず、家庭から出る廃棄物を収集する業者は違法です



粗大ごみでは回収できないもの

●テレビ、エアコン、洗濯機、冷蔵庫
「家電リサイクル法」に基づき、小売店が回収します。購入したお店や買い替えるお店でご相談ください。

●パソコン
「資源有効利用促進法」に基づいて、各パソコンメーカーが回収します。このマークがあればリサイクル料金はかかりません



小型家電回収ボックスも利用しましょう

携帯電話やゲーム機などの小型家電には、さまざまな有用金属が含まれています。横浜市では、専用ボックスを設置し、小型家電を回収しています。

西区内の回収ボックス設置場所

- 西区役所(中央1-5-10)
- 西地区センター(岡野1-6-41)
- 資源循環局西事務所(浜松町11-4)

※投入口(30cm×15cm)に入る長さ30cm未満のものが対象です。



都市鉱山からつくる! みんなのメダルプロジェクト

横浜市は「都市鉱山からつくる! みんなのメダルプロジェクト」に参加しています。回収された小型家電は、東京2020大会の入賞メダルの原料となります。(必要量が集まり次第終了)

主催: 東京2020組織委員会

問合せ 資源循環局西事務所 ☎ 241-9773 fax 251-1791 資源化推進担当 ☎ 320-8388 fax 322-5063

広告

特集2 温故知新のみちに新ルート誕生!

「暮らしの温故知新のみち」で横浜の住宅地の移り変わりを知る

区内を通る3つの古道(旧東海道、横浜道、保土ヶ谷道)周辺で西区の魅力を再発見できる散策ルート「温故知新のみち」。この春、シリーズ最後となる3つ目のルートができました。暖くなるこれからの季節に、まち歩きを楽しんでください。

NEW!

暮らしの温故知新のみち スタート 日ノ出町駅 ▶▶▶ ゴール 西横浜駅 全長 約3.6km 所要時間 90分

- 1 日ノ出町駅
- 2 湘南電気鉄道と京浜電気鉄道が連絡した(半僧坊坂下)
- 3 暮らしの温故知新のみち
- 4 時を知らせる太鼓の音
- 5 野毛山配水池
- 6 暮らしの温故知新のみち(野毛山配水池②)
- 7 野毛山公園よもやま話
- 8 水道道と尻こすり坂
- 9 かつての霞ヶ丘
- 10 霞橋
- 11 境之谷の由来
- 12 久保山墓地
- 13 藤棚地区の商店街
- 14 工場、鉄道、水道道へ
- 15 袖ヶ浦(現平沼周辺)から



「温故知新のみち」には、2種類のサインがあります

地図の見方

- 総合案内サイン
- スポット解説サイン
- 交番
- 郵便局
- トイレ
- 急な下り坂
- 急な上り坂
- 階段

ゴール 相鉄線 西横浜駅

にしく今昔物語 12 藤棚地区の商店街
Shoes Shop キノエネ (サンモール西横浜) 渡辺和夫さん



昭和初期からここで履物屋をやっています。藤棚地区は大空襲で焼け野原になった後の復興が早く、トタン板に生活用品を並べて売っていたそうです。私がお店に入った昭和26年頃は二俣川や磯子など、遠方からもお客さんが来ていました。店は無休で朝7時半から夜10時半頃まで開けていました。仕事後は銭湯でひと息。近所の人と背中を流し合いました。当時から続くお店があるし、3代にわたり通ってくれるお客さんもいます。昔話に花が咲くとうれしいですね。

にしく今昔物語 9 霞橋
株式会社植勳 江原和子さん



霞ヶ丘に昭和43年から住んでいます。住む前は当時市民の足だった市電で2年ほど通いました。出発時に鐘をチンと鳴らすんですよ。今の霞橋沿いは桜並木だけど昔はつじだったかな。会社員の家から代々造園業の家に嫁ぎ、初めは苦労しました。朝は薪で2升のお米を炊き、職人さんの分までお弁当を作りました。隣に牧場があり、子どもたちは牛や豚のえさあげがてら遊びに行っていました。坂が多い土地なので、雪が降ると若い職人さんと呼んで通学路の雪かきをしました。

「暮らしの温故知新のみち」とは

農村が広がっていた江戸時代から、安政6(1859)年の開港後に、急激に開発が進んだ横浜。発展に伴う人口増加を支えた住宅地と、急増した水需要を支えるためにできた日本初の近代水道、そしてそこに住む人々の暮らしの歴史を巡ります。日ノ出町駅をスタートし、浄水場があった野毛山公園、当時敷設された水道管の上部にできた水道道、霞橋、境之谷を通り西横浜へ向かうルートです。

オリンピック記念碑

昭和39(1964)年の東京オリンピックの時に、横浜市ではサッカー、バレーボール、バスケットボール(予選)の3種目が行われました。野毛山公園にはこれを記念した碑があります。

にしく今昔物語 7 尻こすり坂
有限会社岩瀬米店 岩瀬一彦さん

昔 昭和30(1955)年頃
現在

岩瀬一彦さん提供
坂の下で代々米屋を営んでいます。私は昭和28年に坂の上の助産院で生まれました。尻こすり坂は、地元の人には「急坂」と呼んでいます。昔は今より道幅が狭く、両側が階段になっていました。交通量は少なく、みんな道の真ん中を歩いていました。竹馬で上る子どもたちもいましたね。リヤカーを引いて下りる人が、荷台の重さで浮いた持ち手を必死に押さえる光景をよく見ました。雪の日は、坂の中腹に小さなジャンプ台ができ、大人もスキーをやっていました。

4月5日(木)リリース
よこはまウォーキングポイント歩数計アプリ
「温故知新のみち」が紹介されます。まち歩きマップや西区ホームページでも紹介されています。ぜひチェックしてください!

よこはまウォーキングポイントで検索
コース詳細は 西区 温故知新のみち で検索

野毛山配水池
関東大震災復興後の野毛山配水池(平成7(1995)年まで使用) 横浜中央図書館蔵

野毛山には日本初の近代水道の誕生のときに浄水場がつけられました。浄水場は震災で損壊し復興工事では地下に配水池、上部に公園を整備しました。

昔の西区で人々はどんな暮らしをしていたのかな?

スタート 京急線 日ノ出町駅

小泉牧場
出典:グラフィック西

この辺りには昭和20(1945)年頃まで牧場がありましたが、やがて住宅に建て替わっていきました。

西区の「ことりっぴ」小冊子を持ってお散歩
西区の見どころが多数掲載 西区役所ほかで配布中

区役所1階 総合案内で配布中!

広告

問合せ まちづくり調整担当 ☎ 320-8329 ☎ 322-9847

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

地域のつながりを育み 強める補助金

地域課題の解決に向けた取り組みなどに対して助成金を交付します
【対象団体】自治会・町内会を含む2つ以上の主体が連携している団体
【助成率】90% **【上限】**20万円
📍地域力推進担当
☎️320-8319 **📠**322-9847

まちづくりアドバイザー派遣

地域活動の担い手発掘育成、まちづくり活動の企画運営などを支援する専門家を派遣します
【対象団体】自治会・町内会または自治会・町内会が関わる組織
📍地域力推進担当
☎️320-8319 **📠**322-9847

家屋の現況調査

区内を対象に適正・公平な課税を実施するため、現地調査を行い既存家屋の変更(増改築や取壊しなど)の有無を確認します。調査員(区役所職員)が訪問した際は、ご協力をお願いします。調査員は「固定資産評価補助員証」を携帯しています
🕒5月中旬～9月下旬
📍家屋担当 **☎️**320-8356 **📠**320-1713

西区囲碁大会

🕒4月22日(日) 10時～15時30分
📍西公会堂(岡野1-6-41)
👤区内在住・在勤者 先着50人
💰大人2,000円 高校生以下1,000円
 ※弁当代・賞品代含む
📄当日直接来館(9時30分～)
📍西区囲碁連盟事務局 豊田貞夫
☎️321-2033

横浜シニア大学受講生募集

高齢者の生活に必要な一般知識や楽しく学べる教養講座
🕒6月～10月(8月は休み)
🕒10時～12時 全13回
 ①合同開講式
 ②18区共通講座(全8回)
 介護予防と介護保険制度、消費生活、さまざまなボランティア活動とその心構えなど
 ③西区の講座(全4回)
 社会に貢献する老人クラブ活動、みなとみらいの誕生など
📍①サルビアホール(鶴見区鶴見中央1-31-2)②③野毛山荘(老松町26-1)
👤概ね60歳以上 **💰**2,000円
📍西区シニアクラブ連合会 **☎️**451-3183

施設から

戸部コミュニティハウス

☎️220-0043 **📍**御所山町1-8
☎️231-9865 **📠**231-9866

親子でイングリッシュ 英語であそぼ!

親子で英語に触れて楽しもう
🕒5月10日、6月14日、7月12日(毎月第2木曜) 10時～11時30分 全3回
👤1歳以上の未就学児と保護者 先着12組 **💰**1組800円
📄4月11日～5月9日(水) 直接来館または電話(12日～1週間以内に費用持参)

ハーブでブレイクタイム ハーブティー&クッキー作り

ハーブを学んで、食べて楽しみましょう
🕒5月23日(水) 10時～12時
👤先着10人 **💰**500円
📄4月11日(水)～5月20日(日) 直接来館または電話(12日～1週間以内に費用持参)

稲荷台小学校 コミュニティハウス

☎️220-0053 **📍**藤棚町2-220
☎️263-0614

おもしろ歴史教室

「世の中を変えたらん!」と立ち上がった熱き男・西郷隆盛の生涯を学ぶ
🕒4月12日、5月10日、6月7日、7月5日、9月6日、10月4日、11月1日、平成31年2月7日、3月7日(木) 10時～12時 全9回
👤先着30人 **💰**施設見学科など
📄受付中 直接来館または電話

うたごえサロン

ボイストレーニングも取り入れ、さまざまなジャンルの歌を歌い楽しめます
🕒5月8日、15日(火) 10時～11時30分 全2回
👤先着15人
📄4月11日(水)～ 直接来館または電話

軽井沢コミュニティハウス

☎️220-0001 **📍**北軽井沢24
☎️324-6771

軽中吹奏楽部演奏会

軽井沢中学校吹奏楽部による演奏会
🕒4月21日(土) 10時30分～11時30分

親子で楽しむふれあい遊び

手遊び、おはなし、リトミック、工作
🕒5月11日、6月8日、7月13日(金) 10時30分～11時30分 全3回
👤1歳以上の未就学児と保護者 20組
📄4月11日(水)～ 直接来館または電話

司法書士による やさしい終活教室

～親子、夫婦で備えておきたいお父さんの万が一～
 司法書士によるやさしい説明と、個別相談でわが家の対策も教えてもらえます
🕒5月23日(水) 10時～12時

第66回横浜能

横浜能は昭和28年に第1回を開催。66回目を迎える今回、狂言は佐渡と越後の百姓が、佐渡に狐がいるか否かをめぐって争うやり取りが面白い「佐渡狐」を和泉流の野村万蔵が演じます。能は、夫の帰りを待ち続ける妻の心象と、晩秋の寂しさを巧みに重ね合わせて描き出した世阿弥作の名曲「砧」を金春流の櫻間金記が演じます。

- 🕒**日時 6月2日(土) 14時開演
 狂言:「佐渡狐」(和泉流)野村万蔵
 能:「砧」(金春流)櫻間金記
- 💰**料金 S席:4,000円、A席:3,500円、B席:3,000円
- 📄**申込み 発売中
 直接来館、電話またはホームページ



能「砧」(金春流)

🗨️問合せ 横浜能楽堂 **☎️**263-3055 **📠**263-3031

福祉保健だより

4月11日(水)～5月10日(木)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 **👤**子ども家庭係 **☎️**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	4月25日(水)9時～12時、5月10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	4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	4月18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	子ども家庭係	
赤ちゃんとその家族	離乳食教室 📄 予約	4月18日(水)13時30分～15時 👤 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 📄 予約	4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		
	乳幼児健診	4か月児	4月26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	4月17日、5月8日(火) 受付:9時～9時30分	
		3歳児	4月19日(木) 受付:13時～14時	
	乳幼児歯科相談 📄 予約	4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	子ども家庭係	
	母乳育児相談 📄 予約	5月8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		
	ほっとたいむ 📄 予約	4月18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	4月11日、5月9日(水) お産の経過と呼吸法、産後のママと赤ちゃん 4月18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 4月25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 5月2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 各回 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)と家族 5月26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】5月7日(月)8時45分～ 👤 妊娠7～9か月の妊婦とパートナー 【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	5月26日(土) ハパ・ママ二人で子育て、ベビービクス、プレパパママとの交流 10時～12時 受付:9時45分～【予約開始】5月7日(月)8時45分～ 👤 生後3～7か月のお子さんと両親【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

**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
🕒4月6日(金) 11時～11時30分
👤未就学児と保護者

ぽっぽっぽのおはなし会

🕒4月18日(水) 11時50分～12時20分
👤未就学児と保護者

初心者も楽しく“味噌作り体験”

国産良質の材料を使って楽しく簡単に味噌作りを体験できます(仕込み1kg)
🕒4月22日(日) 13時～14時30分
👤先着20人 ※未就学児同伴不可
¥1,600円
📅4月11日(水)～ 直接来館(10時～)または電話(13時～)

**ママと赤ちゃんのふれあい遊び
& ママケア**

🕒4月24日、5月8日、22日(火)
10時30分～11時30分 全3回
👤3～6か月の乳児(4月24日(火)現在)とママ 先着10組 ¥1000円
【持ち物】バスタオル、飲み物(ママと赤ちゃん用)、動きやすい服装
📅4月11日(水)10時～ 直接来館または電話(13時～)

広島お好み焼き教室

たっぷりのキャベツや麺などいろいろな食材を重ねて焼く広島お好み焼き。お好み焼きの調理と試食をします
🕒4月26日(木) 10時30分～12時30分
👤先着16人 ※未就学児同伴不可
¥500円
📅4月12日(木)～ 直接来館(10時～)または電話(13時～)

藤棚地区センター

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

母の日の似顔絵展作品募集

ママのお顔を描いてみよう!5月に1か月間展示します
👤小学生以下 先着30人
📅4月1日(日)～30日(月) 地区センター内の専用画用紙に絵を描いて直接来館

**みんなでラジオ体操・
チューリップ体操・
ころばんよ体操**

2階ロビーと一緒に体操をしませんか。スタンプを集めると景品がもらえます
🕒4月2日(月)～平成31年3月29日(金) 16時～16時10分
月曜:ラジオ体操とチューリップ体操
水曜:ラジオ体操ところばんよ体操(5月～)
金曜:ラジオ体操とチューリップ体操

お話会はじまるよ

「ぽっぽっぽ」のみなさんの、パペットを見たり楽器を使って歌ったり、みんなで楽しい時間を過ごしましょう
🕒4月13日～平成31年3月8日(毎月第2金曜) 11時50分～12時20分
👤未就学児と保護者 各回当日先着10組

浅間コミュニティハウス

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

親子のおはなし会

わらべうた・手袋人形・えほん
保護者向けに詩の紹介も
🕒5月17日(木) 11時～11時30分
👤3歳未満児と保護者 先着7組
📅4月17日(火)～ 直接来館または電話

読み聞かせスタート講座

これから小学校などで読み聞かせボランティアをはじめようとしている人向け本の選び方・読み方などを学びます
🕒5月20日(日) 10時～11時30分
👤先着15人
📅4月17日(火)～ 直接来館または電話

野毛山荘

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

のげ楽(ラク)たいむ

～アコースティックギターと歌のコンサート～
～月替わり見事にイベント～
第30回ゲスト:佐藤潤(アコースティックギター・歌)
🕒4月15日(日) 13時～14時
👤当日先着60人

はじめてのポールウォーキング

歩行の際、2本のポールを使い足腰の負担を減らします。正しいポールの使い方を習得し、いつまでも元気に歩きましょう
🕒5月12日、19日、26日、6月9日(土) 10時～12時 全4回
👤市内在住の60歳以上 先着20人
¥保険料300円(別途ポールレンタル1回500円)
📅4月11日(水)10時～ 保険料持参で直接来館

中央図書館

〒220-0032 老松町1
☎262-0050 fax 231-8299

定例おはなし会

絵本や紙芝居の読み聞かせ、昔話など
🕒4月11日、25日、5月9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

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
🕒4月18日(水) 11時～11時20分
🎵1階おはなしのへや
👤0～3歳児と保護者 当日先着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
🕒4月20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

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
🕒4月14日、21日、28日、5月5日(毎週土曜) 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

春のとくべつおはなし会

おうちで読むのに適した本の選び方読み方の紹介と、わらべ歌や絵本のおはなし会
🕒5月2日(水) 10時30分～
🎵1階おはなしのへや
👤0～3歳児と保護者

**西前小学校
コミュニティハウス**

〒220-0051 中央2-27-7
☎fax 311-8043

はじめてのヨガ

2回コースでヨガを体験しましょう。素足になれる、動きやすい服装で参加できます
🕒5月24日、31日(木) 10時～11時30分 全2回
👤成人 先着15人
¥600円
📅4月11日(水)～ 直接来館または電話(3日以内に費用持参)

横浜市民ギャラリー

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

**クロッキーからデッサンへ
ー人体を描く**

鉛筆と木炭による表現の違いや人体のとらえ方など、クロッキーとデッサンを学び、さまざまなポーズ(ヌード)を描きます
講師:坂本龍幸(画家)
🕒5月10日、17日、24日、31日(木) 14時～16時30分 全4回
👤18歳以上 抽選20人
¥10,000円
【持ち物】デッサン道具、紙など
📅4月19日(木)(必着)までに往復はがき(必要事項・年齢を記入)、直接来館またはホームページ申込フォームから
※抽選結果は締切後1週間以内に連絡

**シルクスクリーンプリントで
布バッグをつくる**

シルクスクリーンの技法を体験しながら、形や色を重ねて、手刷りのオリジナルバッグをつくりましょう ※制作物は、バンダナにも変更できます
講師:やまさき薫(シルクスクリーン作家)
🕒5月12日(土) 13時30分～16時
👤抽選20人
¥3,000円
📅4月28日(土)(必着)までに往復はがき(必要事項・年齢を記入)、直接来館またはホームページ申込フォームから
※抽選結果は締切後1週間以内に連絡

**自作絵具で描く静物画
テンペラと油彩の混合技法**

鮮やかな色彩が得られるテンペラと透明な暗さを持つ油彩の両方の画材の歴史的背景と画材の特徴、表現技法について学び、混合技法の魅力を体験しましょう
講師:上野淑美(修復士)、椿暁子(画家)
🕒5月25日、6月1日、8日、15日、22日、29日(金) 13時30分～16時30分 全6回
👤抽選20人
¥13,000円
📅5月2日(水)(必着)までに往復はがき(必要事項・年齢を記入)、直接来館またはホームページ申込フォームから
※抽選結果は締切後1週間以内に連絡

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3階 ☎264-4355 fax 264-4350

外で春を感じよう「青空子育て」

家の近くの公園で思いきり遊びませんか。スマイル・ポートのスタッフが公園で待っているから、「外遊びはまだ早いかしら?」と思っても安心です。赤ちゃんでも公園遊びを楽しめますよ。砂場や遊具で遊びながら、子育ての相談もできます。

実施している公園

- 境之谷公園&こどもログハウス(第1火曜)
- 戸部公園(第2火曜)
- 高島中央公園(第3金曜)
- 久保町公園(第4金曜)

時間

10時～11時30分 雨天中止
※境之谷公園の雨天時はログハウスで遊びます

※開催日と公園は変更することがあります。スマイル・ポートの通信やホームページでご確認ください。



スマイル・ポートで

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

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

チャレンジパーク

仲間と一緒に野外炊事やゲーム、クラブ作成をしよう。いろいろなことにチャレンジできるよ

🕒 5月19日(土)13時~20日(日)15時(1泊2日)

👤 小学3~6年生 抽選40人
¥6,600円

📅 4月11日~25日(水)(消印有効)往復はがきが必要事項を記入、またはホームページ申込フォームから

親子3B体操教室

親子で音楽に合わせて、いろいろな道具を使って、遊びながら運動しよう

🕒 5月31日、6月7日、14日、21日、28日(木)10時~11時 全5回

👤 未就学児と保護者 抽選20組
【持ち物】動きやすい服装、室内シューズ、飲み物、汗拭きタオル

¥2人1組2,500円 追加1人1,000円
📅 4月11日~25日(水)(消印有効)往復はがきが必要事項を記入、またはホームページ申込フォームから

チアリーディング教室 幼児・小学生

初心者から始めるチアリーディング体験教室

🕒 5月23日、30日、6月6日、13日、20日、27日(水) 16時30分~18時 全6回

👤 4~5歳児20人
小学1~4年生25人 各抽選

📅 4月11日~25日(水)(消印有効)往復はがきが必要事項を記入、またはホームページ申込フォームから

西区の行政運営情報・イベント情報などをお届けします

QRコードからアクセス!



【公式ツイッター】
横浜市西区役所
@nishi_yokohama



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再就職・転職のためのパソコン講座
5月23日(水)、24日(木)、25日(金)、28日(月)、29日(火) 全5回

②ワード初級
5月17日(木)、18日(金) 全2回
いずれも10時~15時30分

👤 女性 各先着12人
¥①19,500円 ②10,800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) 予約制(4日前まで)

📅 4月17日(火)~ 電話またはホームページ申込フォームから

パソコン講座専用 ☎️ 862-4496 (9時~17時、日・祝・第4木曜を除く)

1dayアロマストレッチ5月

5月は草花が咲き誇る季節。花の香りのアロマを楽しみます

🕒 5月30日(水) 14時~15時15分

👤 女性 先着20人
¥800円

👤 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)

📅 4月12日(木)~ 直接来館、電話またはホームページ申込フォームから

スポーツ

ファジーテニス体験会

横浜市オリジナルのテニスです。スポンジボールを使用するので初心者でも楽しめます

🕒 4月28日、5月12日(土) いずれも13時30分~15時30分

📍 西前小学校 体育館(中央2-27-7)

👤 成人 各先着20人
¥各回100円 【持ち物】運動しやすい服装、室内シューズ

📅 4月11日(水)~ 西前小学校コミュニティハウス(中央2-27-7)に来館または電話

☎️ 311-8043

🗨️ 西区さわやかスポーツ普及委員会事務局

☎️ 080-4654-5034

第84回 西区民バドミントン大会

競技種目は男子、女子、混合、1部、2部、3部で出場種目は重複できません

🕒 4月29日(日) 9時~

📍 平沼記念体育館(神奈川区三ツ沢西町3-1)

👤 先着150人

¥1,200円

📅 4月15日(日)までに費用持参でウインザーラケットショップ横浜店(高島2-19-12 スカイビル9階) ☎️ 453-1785

またはウエンブレ横浜店(北幸1-2-10 アスカ2ビル3階) ☎️ 317-5959

🗨️ 西区体育協会バドミントン部

☎️ 322-6165

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

こども水泳教室第1期

🕒 5月12日、19日、26日、6月23日、30日、7月7日(土) 9時~10時30分 全6回

👤 抽選50人

¥5,600円(傷害保険料含む)

📅 4月20日(金)まで(消印有効)往復はがき1枚につき1人で、必要事項・性別・学年を記入

初級水泳教室第2期

🕒 5月24日、29日、31日、6月19日、21日、26日、28日、7月3日(火・木) ①9時30分~11時②11時~12時30分 全8回

👤 成人 ①②各抽選35人

¥6,100円(傷害保険料含む)

📅 4月12日~26日(木) 直接来館

西スポーツセンター

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

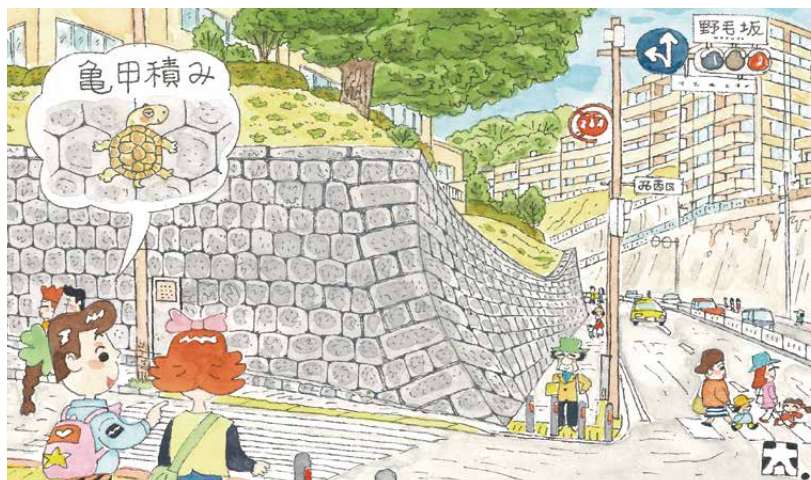
当日受付教室

【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歳以上の未就学児(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	料金
カラダメイクフローヨーガ	16歳以上	月	21時~21時50分	40	540
バタフライ初級		月	8時~8時50分	15	910
大人の気楽なバレエバーレッスン		火	12時~12時50分	20	910
ストレッチピラティス		火	11時~11時50分	40	540
からだいきいきメンテナンス		火	12時~12時50分	40	540
水中ウォーキング		火	8時~8時50分	15	910
背泳ぎ初級		水	8時~8時50分	15	910
エアロビクス初級		水	9時~9時50分	40	640
歌声教室①	50歳以上	第2・4水曜	12時10分~13時20分	40	540
歌声教室②		第2・4水曜	13時35分~14時45分	40	540
水曜ZUMBA®	16歳以上	水	19時~19時50分	40	640
クロール初級		水	21時~21時50分	15	910
インナーシェイプヨーガ		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	小学生~中学生*	木	18時~18時50分	15	910
リフレッシュワークアウト	16歳以上	木	21時~22時	40	640
エンジョイバスケット		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
リンパポディメンテナス		金	11時10分~12時	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
ボディウェイト&ピラティス		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	小学5年生以上	第1・3日曜	11時~11時50分	40	540

※クロール・背泳ぎを25m以上泳げる人



温故知新!
西区の歴史をたどる

【第二十九回】
「旧平沼専蔵邸の石積み擁壁」

野毛切通しの野毛坂交差点角にある市立中央図書館の反対側に、お城の石垣のような斜めに積み上がった立派な石積みがある。

この場所には明治時代、生糸などを扱った貿易商・平沼専蔵の別邸が建っていた。当時、この野毛周辺には豪商の原善三郎や茂木惣兵衛などの別邸も建っていたという。

石垣は亀の甲羅のような六角形の石材が、上下左右に積み重ねてある亀甲積みと呼ばれる積み方。

見るからに堅固でありながら、形が整っていて美しい。この石積みは横浜市認定歴史的建造物に認定されている。

明治時代に入って、城壁の仕事は無くなったが、豪商の石垣にその歴史ある石積み技術が発揮され、今も西区のこの地に残されているのだ。

題字・絵・文・鈴木太郎(西区文化協会)

にしまろちゃん
のつぶやき
春は別れと新しい出会いがある季節。にしまろちゃんにも新しい出会いがあるといいなあ。