



西区役所 ☎320-8484(代表電話)
〒220-0051 西区中央一丁目5番10号

<編集・発行>
西区役所広報相談係
☎320-8321 fax 314-8894

西区の人口:101,602人(6月1日現在)
西区の世帯数: 54,170世帯



▲西区役所
ホームページ

<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月の区役所土曜開庁日> 開庁時間:9時~12時
◆14日 ◆28日
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。

今月の紙面	●夏も、西区で!	5~6ページ
	●大雨に備えよう	7ページ
	●区役所より	8~9ページ
	●各種お知らせ	10~12ページ

About photo

子ども夏休み短期教室

西スポーツセンターの夏休みは、未就学児~中学生向け短期教室(7月22日(日)~8月21日(火))で、レベルに合わせてプールを楽しめます。プールのほか、体操教室やかけっこ教室も。詳しくは施設に問い合わせ、またはホームページ

西スポーツセンター 検索

特集1 夏休み、西区をたっぷり回って楽しもう

夏も、西区で!

西区には、家族みんなで楽しめるところや、夏休みの特別イベントがいっぱい。ひと夏かけて遊んで、学んで、思い出に残る夏にしましょう。

水遊びで暑さを吹き飛ばそう!

さあ、みんなで
でかけよう



岡野公園プール(屋外)

子どもも大人も、楽しく泳ごう

期間 7月14日(土)~9月2日(日)(期間中無休)
25mプール:9時~18時
子ども用プール・幼児専用ビニールプール:9時~16時

場所 岡野公園(岡野2-9)

料金 25mプール:100円/時 子ども用プール:60円/時

問合せ 期間中 ☎fax 311-0734
期間外 ☎fax 311-2613(8時30分~17時)

西スポーツセンタープール(屋内)

日時 通年(年末年始、毎月第3月曜日)
※祝日の場合は翌平日、休館)
25mプール:7時30分~23時
(日曜・祝日は7時30分~21時)

場所 西スポーツセンター(浅間町4-340-1)

料金 高校生以上300円/時 3歳~中学生
100円/時(土曜日は学生証提示で高校生以下2時間無料)

問合せ ☎312-5990 fax 312-6040

みんなで! みちあそび

ひしゃくやバケツで水遊び!チョーク遊びも楽しもう

日時 7月22日(日) 10時~12時

場所 にしく市民活動支援センター
「にしとも広場」
(中央1-5-10 区役所1階)

問合せ ☎fax 620-6624

電車・バスも夏なら
おトクに!

こども運賃割引

おトクにお出かけして、
西区の魅力を再発見!

**市営バス50円(現金のみ)、
市営地下鉄110円(切符のみ)**

期間 7月21日(土)~
8月31日(金)

問合せ 横浜市コールセンター
☎664-2525

みんなでワイワイ水遊び

手作りおもちゃでプール遊び

日時 8月5日(日) 10時30分~12時

場所 境之谷公園こどもログハウス
(境之谷105-1)

対象 幼児~小学生 当日先着30人

問合せ ☎fax 253-6972

楽しく学ぼう!



環境パネル展「クマたちのふるさと」

日本の動物の生態から、
里山の保全を考えよう。
中央図書館と野毛山動物園
ではクイズラリーを開催
(7月18日(水)~8月19日(日))。景品もあります

期間 7月2日(月)~9月2日(日)(各休館日を除く)

場所 区役所(中央1-5-10) 1階区民ホール 7月2日(月)~13日(金)
中央図書館(老松町1) 1階展示コーナー 7月18日(水)~8月19日(日)
野毛山動物園(老松町63-10) しろくまの家 8月21日(火)~9月2日(日)

問合せ 企画調整係 ☎320-8327 fax 322-9847



文化にふれよう!

**横浜銀行Presents
こども未来ミュージック・プログラム
こどもオルガン・1ドルコンサート**

日時 8月9日(木)
①12時10分～12時50分(開場11時30分)
②13時40分～14時20分(開場13時10分)
場所 横浜みなとみらいホール(みなとみらい2-3-6)
料金 100円または1ドル(当日会場で)
注意 ①3歳未満は1階ホワイエのモニター設置専用席で鑑賞
②0歳から客席内で鑑賞可
問合せ ☎682-2000 fax682-2023



夏のこども音楽会 《横浜市こどもの美術展2018の関連イベント》

①子どものエレクトーン演奏と、②「ハマのJACK」による室内弦楽演奏です
日時 ①ヤマハエレクトーン演奏会 7月28日(土) 11時～11時45分
29日(日) 13時～13時45分
②“野毛山動物園の謝肉祭” 7月29日(日) 15時～15時40分
場所 横浜市民ギャラリー(宮崎町26-1) 1階エントランス横
問合せ ☎315-2828 fax315-3033

**公演鑑賞付き
講座「狂言の時間」**

ワンコインで鑑賞できるのは夏休みだけ!初めて観る子どもでも楽しめる解説付き(山本東次郎氏)です
日時 8月11日(土・祝) 14時～15時55分(開場13時)
場所 横浜能楽堂(紅葉ヶ丘27-2)
演目 狂言「呼声」・「髭櫓」
料金 18歳以下500円、大人2,000円(全席指定)
申込み チケット発売中 直接来館または電話
問合せ ☎263-3055 fax263-3031



狂言「髭櫓」(大蔵流) 撮影:神田佳明

おもしろ科学教室

ギンギシプロペラを作って回そう
日時 7月26日(木) 10時～11時30分
場所 西前小学校コミュニティハウス(中央2-27-7)
料金 200円
対象 小学2～5年生 先着24人
申込み 7月11日(水)～
直接来館または電話
問合せ ☎fax 311-8043



夏休みの宿題お助け講座

はんだ付け工作で、動くパチロボットを作ってみよう
日時 8月9日(木) 9時30分～12時30分
場所 藤棚地区センター(藤棚町2-198)
料金 800円
対象 小学生(1～2年生は保護者同伴) 先着12人
申込み 7月11日(水)～ 費用持参で直接来館または電話(12日(木)～)
問合せ ☎253-0388 fax253-0389

ガストン先生の子ども科学教室

身近にあるものでモーターを作ろう・シャボン玉の不思議
日時 8月4日(土) 10時～12時
場所 戸部コミュニティハウス(御所山町1-8)
料金 100円
対象 小学生 先着20人
申込み 7月11日(水)～ 直接来館または電話
問合せ ☎231-9865 fax231-9866



こ～んなに
楽しいこといっぱい!

科学の不思議を体験!

第11回みなとみらい大盆踊り

盆踊り、縁日コーナーなどもりだくさん
日時 8月17日(金)、18日(土)
16時30分～20時30分
※小雨決行・荒天中止
場所 臨港パーク 南口広場(みなとみらい1-1-1)
問合せ パシフィック横浜総合案内
☎221-2155



お祭りに繰り出そう!

夏休み子どもフェスタ

模擬店やゲームなど。映画「みんなの学校」上映も
日時 8月11日(土・祝) 10時～15時
場所 西地区センター・西公会堂(岡野1-6-41)
問合せ ☎314-7734 fax320-4260



ナイトのげやま 2018

8月は開園時間を延長! 夜しか見られない動物の生態を観察しよう
日時 8月中の土曜、日曜
20時30分まで
(入園20時まで)
場所 野毛山動物園(老松町63-10)
問合せ ☎231-1307 fax231-3842



夜のミステリー こわいおはなし会

絵本の読み聞かせとおはなし会の後は、夜の図書館を子どもだけでできもだめし
日時 8月3日(金) 19時～20時
場所 中央図書館(老松町1) 1階子どもの本コーナー
対象 小学3年生以上と保護者(先着25組)
申込み 7月11日(水)～ 直接来館または電話
問合せ ☎262-0050 fax231-8299



**暗くなってからの
お楽しみ!**



ほかにもイベントもりだくさん!

10～12ページ「各種お知らせ」もチェック

特集2

大雨に備えよう

梅雨～秋雨の時期は要注意

梅雨や台風で雨の日が続きます。浸水被害が発生するのは、河川のそばとは限りません。いざという時のために身を守るポイントを確認しておきましょう。

浸水から身を守る5ポイント

ポイント 1

2種類の「浸水」を知ろう

「浸水」は
洪水と内水の2種類あります

浸水と言えば、河川の水位が上がり、堤防を越えて街に流れ出す「洪水」が多く知られています。一方で、大雨が降ったことにより、側溝などの水路や下水道だけでは雨水を河川に流しきれなくなり、マンホールや雨水ますから水があふれてしまう「内水」の被害もあります。

ポイント 2

浸水ハザードマップを確認しよう

区内で浸水のおそれのある地区がわかる「浸水(内水・洪水)ハザードマップ(西区)」があります。避難経路の確認にも役立ちます。区役所総務課(4階51番窓口)で配布中。横浜市のホームページからもダウンロードできます。

横浜市内水ハザードマップ 検索



内水ハザードマップ



洪水ハザードマップ

ポイント 3

日頃から情報を収集しよう

■ 横浜市防災情報のメール配信を登録

気象警報・注意報等をはじめとする防災情報をメールで配信しています。携帯電話やスマートフォンなどを登録し、防災情報をいち早く入手することができます。

横浜市防災情報Eメール 検索



■ 天気予報を随時チェック!

天気は刻一刻と変化します。雨が降り始めたら、テレビやラジオなどを通じて注意報や警報などの情報をこまめにチェックし、状況に応じて避難などの適切な行動をとりましょう。



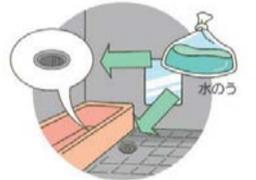
ポイント 4

浸水への備えをしよう

- 側溝や雨水ますに落ち葉やごみが詰まらないように気をつけましょう。
- 風呂場や洗濯機の排水口などから外の水が逆流することがあります。ビニール袋に水を入れて重しにした「水のう」など、応急処置でふさぎましょう。

『水のう』は、身の回りにあるもので簡単に作ることができます

- ごみ収集袋(45L程度)を二重にして、半分くらい水を入れる
- 中の空気を押し出し、袋の口をねじって縛る



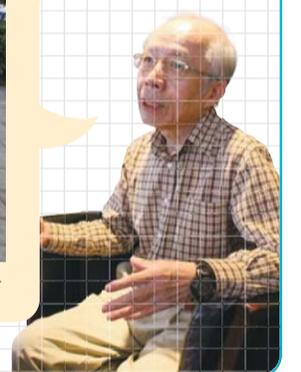
浸水被害を防ぐために備えています

ヨコハマタワーリングスクエア自治会 会長 平野周二さん

川に隣接している地区に住んでいるので、浸水への危機感があります。マンションに設置した防潮板の操作方法や避難経路を確認する訓練をしています。また、浸水を防ぐため、土のうやブルーシートなどを防災倉庫に備えています。備えていても、いざという時に使えなければ意味がありません。日頃からご近所同士が助け合えるように、マンション住民でイベントを企画して、顔見知りになれる機会をつくっています。



地下駐車場入口にある可動式防潮板の操作訓練を定期的に行っています



ポイント 5

過去の被害を知っておこう

平成16年10月には、台風22号による大雨と高潮が重なったため、横浜駅西口周辺の商店や地下施設、岡野町周辺で400棟を超える建物が被害を受けました。浸水被害を減らすため、横浜駅周辺ではより太い下水管を設置する工事など、市による対策が進められています。



横浜駅西口では多くの地下施設が浸水

近年では、気象の変動が著しく、局地的集中豪雨や台風の大型化など、降雨量が増えています。改めて、日頃の備えを確認しておきましょう。12ページのコラム、「減災の知恵袋」もあわせてチェックしてください。



i NISHI TOPICS 区役所より

知っていますか? お酒がもたらす影響

お酒の飲み方、気になりませんか

参加
無料

飲酒と心身の健康に関する講座

日時 8月21日(火)14時~16時 (13時30分開場)

適量を守れば楽しいお酒。ですが、飲みすぎるとさまざまな問題を引き起こします。この講座では飲酒による心身への影響について、アルコール医療専門の医師がお話します。

会場 区役所3階B会議室(中央1-5-10)

定員 先着50人(区民優先)

講師 湯本洋介医師(独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センター精神科医)

西区役所 飲酒と健康 検索

申込み 7月10日(火)~ 電話、FAX、またはホームページ申込フォームから
手話通訳が必要な人は8月3日(金)までにお申し込みください

問合せ 障害担当 ☎320-8450 fax 290-3422



脳卒中、脳外傷の後遺症で困っていませんか?

自分らしく生活するお手伝いをします

脳卒中や脳外傷の後遺症によって発症前のような生活ができなくなった人に、リハビリ活動、専門相談の場があります。ご相談ください。

①リハビリ教室

~発症から間もない人のプログラム~

生活の活動範囲を広げるための
リハビリを仲間と行います。

対象 おおむね40~65歳未満の脳出血や
脳梗塞の後遺症のある人

日時 毎週水曜 13時~15時

開催場所 藤棚地域ケアプラザ(藤棚町2-198)

内容 音楽療法、言語療法、リハビリスポーツ、外出訓練など

持ち物 上履き、飲み物 費用 無料(実費負担あり)



バスを利用した外出訓練

②中途障害者地域活動センター ~定期的な外出・社会参加を目指す人のプログラム~

創作作業や地域との交流を通じて自立した生活を目指した活動を行います。

対象 おおむね40~65歳未満の脳出血や脳梗塞の後遺症のある人で、基本的な
生活動作を行うことができ、原則として自力で通所できる人

日時 月~金曜 10時~15時30分 (個別に相談)

開催場所 みらい工房西(藤棚町1-55-3 常盤ビル1階)

費用 1,000円

内容 製品の制作・販売、ポッチャなどの
スポーツ、パソコン、バス旅行、外
出、公園清掃、バザー出店など



かご作りなどの創作作業

③高次脳機能障害専門相談

脳卒中や脳外傷を経験し、意欲や記憶力の低下、怒りっぽくなったなどの症状で困っている人に向けて、高次脳障害支援センターのコーディネーターが専門相談を行っています。

対象 西区を中心とした近隣区の
当事者、家族、支援者など

日時 毎月第2・4水曜
10時~12時(予約制)

場所 みらい工房西
(藤棚町1-55-3 常盤ビル1階)

問合せ ①②高齢担当 ☎320-8410 fax 290-3422 / ③みらい工房西 ☎243-2513

燃やすごみ削減のコツ

一人1日当たりの燃やすごみ排出量380gを目指します

生ごみを土に変える「土壌混合法」講座は10ページで

平成29年度は一人1日381gを排出していた燃やすごみ。
平成30年度はあと1g減を目指して、一人ひとりがあと一歩ずつのご協力をお願いします。



食品ロスの削減

お買い物前には
冷蔵庫をチェック



水切りの徹底

生ごみは出す前にひとしぼり。
ごみを軽くして臭いも防ぎます

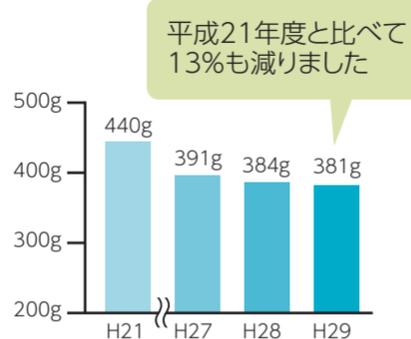
分別の徹底

リサイクルできるものは
分別しましょう



西区の燃やすごみの量

(一人1日当たりの平均)



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

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

ケンタッキーフライドチキン「キッズスクール」参加者募集

横浜市×日本KFCホールディングス株式会社の包括連携協定で実現

参加無料 調理することの楽しさやおいしさを体験しよう。人気の「オリジナルチキン」を自分でつくってみんなで食べよう。

日時 9月16日(日) ①10時～13時 ②14時30分～17時30分

対象 ①小学1～3年生 ②小学4～6年生 各抽選15人(区民限定)
※①②ともに保護者同伴(2人まで)

場所 日本KFCホールディングス(株)横浜本社 カーネルキッチン
(みなとみらい4-4-5 横浜アイマークプレイス6階)

申込み 7月2日(月)～31日(火)に電話、FAX、またはホームページ申込フォームから、希望時間、子どもの氏名・ふりがな、学年、身長(白衣を準備するため)、同伴する保護者の氏名、住所、電話番号を連絡



詳細は [横浜市西区役所](#) [ケンタッキーキッズスクール](#) [検索](#)

問合せ 地域振興課 ☎️ 320-8386 📠 322-5063

夏を涼しく乗り切ろう

みんなで楽しみながら節電を

夏の日中、家庭での電力使用の大半を占めるエアコン。その使い方を見直し、家族やご近所で涼を分かち合う「クールシェア」で、楽しく節電に取り組みましょう。

おうちで 複数のエアコン使用を控えて1部屋に集まり、団らんを

まちで 公共施設や商業施設など涼しい場所で、楽しい時間を

野外で 木陰や水辺など自然が多く涼のとれる場所で、ゆったりと



にしく打ち水大作戦2018



「打ち水」は、暑さを和らげる昔ながらの工夫です。地域のお祭りやイベント、企業のCSR活動などに活用してみませんか。

打ち水グッズを貸し出します(7～8月) 貸し出しは問合せ先まで

●バケツ・ひしゃく ●温度計(地表温度測定用) ●はっぴ

問合せ 企画調整係 ☎️ 320-8327 📠 322-9847

食中毒にご用心

夏は特に気を付けて

夏場は、気温の上昇により細菌性食中毒の増える時期です。家庭での調理時、バーベキューやお祭りなどのイベントの際にも、一人ひとりが食中毒に気をつけましょう。

食中毒予防の3原則

1. 菌をつけない 手と調理器具はいつも清潔に
2. 菌をふやさない 調理前は低温(5℃以下)で保存し、調理後はすぐ食べよう
3. 菌をやっつける 中心までしっかり加熱しよう

家庭でも気を付けて! 肉はよく焼いておいしく食べよう

肉には、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌など食中毒の原因となる細菌がついていることがあります。わずかな菌でも下痢や腹痛、発熱などを引き起こし、重症化することもあります

- ①「新鮮=生でも安全」は大間違い!
市販の鶏肉の約60%からカンピロバクターが検出されています
- ②肉を取り扱った手や調理器具に菌が付いていることがあります
使用後はしっかり洗ってから次の食品を取り扱しましょう



問合せ 食品衛生係 ☎️ 320-8442 📠 320-2907

NISHI INFORMATION 各種お知らせ

「特集1」でも夏のイベントをたくさんご紹介しています。ぜひチェックしてみてください!

お知らせ

緑いっぱいの魅力的な街にしませんか 屋上・壁面・地面の緑化助成

市内民有地の建築物などに、基準以上の緑化を行う市民・事業者を対象とし、緑化費用の一部を助成します。助成には各種条件があるため、詳細はお問い合わせください

申平成31年1月31日(木)まで
 環境創造局みどりアップ推進課
 ☎671-3447 fax 224-6627
 ✉ks-ryoka@city.yokohama.jp
 詳細は「横浜市民有地緑化助成」検索

「にこまちこども応援団」へ参加しよう

お祭りやイベントのステージでまちの人に喜んでもらえるように、お友達とみんなで「にこまちのうた」を練習しよう

①7月25日(水) ②8月7日(火)
 15時30分～16時30分

①おひさまプラザ
 (浅間町5-375-1 ☎320-0591)
 ②藤棚地域ケアプラザ
 (藤棚町2-198 ☎253-0661)
 小学生 各先着30人
 受付中 電話、FAXまたはEメール
 福祉保健課
 ☎320-8437 fax 324-3703
 ✉ni-hukuho@city.yokohama.jp

国民年金保険料免除の更新手続きは7月から

国民年金保険料の納付免除対象となっている人のうち、今年度(30年7月～31年6月)も引き続き免除を希望する人は手続きが必要です

(※継続承認の対象となる人は手続不要)
【申請に必要なもの】

- ①年金手帳、または基礎年金番号がわかるもの(納付書など)
 - ②認印(申請者本人が署名する場合は不要)、本人確認できるもの
 - ③失業を理由に申請する場合は、雇用保険被保険者離職票などの書類
- 申7月～ 直接来庁(区役所1階10番窓口)
 国民年金係
 ☎320-8421 fax 322-2183

ベランダでできる土壌混合法モニター募集

生ごみを土に変えて、花や野菜を育てる「土壌混合法」のモニター説明会

- ☎8月1日(水) 10時～11時
- ☒区役所3階A会議室(中央1-5-10)
- 👤先着20人 区内在住で実施状況を報告できる人(小学生以下は保護者同伴)
- 申7月11日(水)～ 電話、FAXまたはEメール
- ※モニター登録できる人には、説明会当日にスタートセット(プランター、黒土、園芸用スコップ)をお渡しします
- ☒資源循環局西事務所
 ☎241-9773 fax 251-1791
 ✉sj-nishij@city.yokohama.jp

施設から

にしとも広場

〒220-0051 中央1-5-10(区役所1階)
 ☎620-6624
 ✉ni-shiencenter@star.ocn.ne.jp

- 一緒にうたおう♪うたごえ広場
 懐かしい昭和のフォーク、ポップス歌謡と一緒に歌いましょう
 出演:音楽ボランティア座にしエイチファイブ
 ☎7月8日(日) 14時～16時
 📍当日先着50人

- 講座
「消費者被害に遭わないために」
 詐欺や悪質商法から身を守るため、犯行手口と対策をわかりやすく学びましょう
 ☎7月10日(火) 10時30分～12時
 📍先着10人
 受付中 直接来館、電話、FAXまたはEメール

- 屋どきコンサート
 日本民謡を楽しみましょう
 演奏曲目:野毛節、ダンチョネ節、佐渡おけさほか
 出演:日本の音色を楽しむ会
 ☎7月23日(月) 12時15分～12時45分

- おりがみカフェ「夏」
 子どもも大人も、折り紙講師と一緒に折り紙を楽しみましょう
 ☎7月29日(日) 10時～12時(出入り自由)
 📍先着20組
 ¥100円(飲み物、お菓子付)
 受付中 直接来館、電話、FAXまたはEメール

もっとアフリカを知ろう! アフリカ学校

アフリカの文化や生活について学び体験し理解を深める学校です。
 トニー先生(ガーナ出身)の特別授業に参加してみよう



～時間割(内容)～

朝の会	先生の紹介・ごあいさつ
1時間目	アフリカのお話(スライドを見ながら学ぼう)
2時間目	生活(布巻きファッション&ヘッドキャリーに挑戦)
3時間目	家庭科(アフリカ料理クッキング)
給食	アフリカ料理を食べよう
4時間目	音楽(アフリカの太鼓&マラカス体験)
帰りの会	受講証書の授与



- ☎①7月22日(日) ②8月19日(日) いずれも10時～14時30分 ※同じ内容
- ☒①藤棚地区センター(藤棚町2-198) ②みなとみらい本町小学校(高島1-2-3)
- 👤区内在住の小学生(保護者1人同伴) ①抽選12組24人 ②抽選18組36人
- ¥1組700円(給食費)
- 申7月2日(月)～12日(木) 電話、FAXまたはホームページ申込フォームから
- ☒地域振興課 ☎320-8386 fax 322-5063
- 詳細は「西区 アフリカ学校」検索



福祉保健だより

7月11日(水)～8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 fax 324-3703 ●子ども家庭係 ☎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	がん検診 胃がん 予約 40人 検診日:8月3日(金)9時～(予約時に指定) バリウムによる胃部X線検査 ¥1,570円 【予約】7月3日(火)～23日(月) 神奈川県結核予防会 ☎251-2363(平日9時～12時) ※予約期間中の受付のみ	📍市内在住で40歳以上 ※年度に1回受診できます 【無料対象】後期高齢者医療制度が適用される人…「後期高齢者医療被保険者証」をお持ちください 生活保護世帯の人…「休日・夜間等診療依頼証」をお持ちください 中国残留邦人等支援給付制度が適用される人…「本人確認証」をお持ちください 上記以外の70歳以上の人…保険証など年齢の確認できるものをお持ちください 平成29年度市民税県民税非課税世帯または均等割のみ課税世帯の人… 事前に健康づくり係で手続きが必要です。健康づくり係が発行する書類をお持ちください	健康づくり係
	食生活健康相談 予約 7月12日、8月9日(木)9時～12時 7月25日(水)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	
	禁煙サポート外来 予約 7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 7月18日(水)13時30分～16時	骨密度測定を実施し、生活習慣改善などの相談に応じます	
女性の健康相談 予約 随時	不妊、避妊、思春期・更年期、妊娠婦などの相談に助産師が応じます	子ども家庭係	
赤ちゃん&家族	離乳食教室 予約 7月18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)のお子さんと家族 離乳食の講話と試食、情報交換など	健康づくり係
	子ども食生活健康相談 予約 7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 7月19日(木) 受付:9時～9時30分 1歳6か月児 7月24日、8月7日(火) 受付:9時～9時30分 3歳児 7月12日、8月2日(木) 受付:13時～14時	詳細は個別通知をご覧ください	
	乳幼児歯科相談 予約 7月30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い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 8月7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	子ども家庭係
	ほっとたいむ 予約 7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	7月11日(水) 13時30分～15時30分	お産の経過と呼吸法、産後のママと赤ちゃん	📍はじめて出産する妊婦さん(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)
	7月18日(水) (受付:13時15分～)	母乳のお話、マタニティピクスなど ※運動しやすい服装で参加	
	7月25日(水) ※8月はお休み	沐浴、妊婦疑似体験など ※なるべくパートナーと一緒に参加	



- 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



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。

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2018**
子どもたちの応募作品を全て展示。今年のテーマは「動物」。会期中、ミロコマチコ氏(画家・絵本作家)の作品展示や自由参加ワークショップも
📅7月20日(金)～29日(日) 10時～18時

岡野公園

〒220-0073 岡野2-9
☎ fax 311-2613

●**夏休み昆虫観察会**
園内を散策して昆虫を観察しよう。セミの抜け殻あてクイズもやるよ
📅8月13日(月) 10時～12時
※少雨決行
📍岡野公園集会所(岡野2-9)
👤先着15人
【持ち物】筆記用具、虫取り網、虫取りかご
📅7月21日(土)～ 電話

戸部コミュニティハウス

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

●**夏休み 空き部屋提供**
自主学習や読書に空き部屋が使えます。この期間、児童書もあります
📅7月21日(土)～8月26日(日) 9時30分～16時30分
※当日空き状況を確認の上ご来館ください

藤棚地区センター

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

●**七夕かざり**
短冊に願い事を書いてササに飾ろう
📅7月1日(日)～7日(土)

●**夏休みの宿題お助け講座 ～フッキング編～**
みんなでピザを作って食べよう
📅8月1日(水) 10時～13時
👤小学生 先着10人
¥500円
📅7月11日(水)～ 費用持参で直接来館
電話での仮予約は、7月12日(木)～

西前小学校コミュニティハウス

〒220-0051 中央2-27-7
☎ fax 311-8043

●**夏休み親子木工教室**
大工さんに習って椅子作りに挑戦しよう
📅7月29日(日) 9時30分～12時
👤小学生と保護者 先着15組
¥1組300円
📅7月11日(水)～ 費用持参で直接来館または電話(3日以内に来館)

西地区センター

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

●**ぽっぽぽのおはなし会**
おはなしボランティアのおはなし会
📅7月18日(水) 11時50分～12時20分
👤未就学児と保護者

●**第五地区納涼まつり**
～健康と福祉のつどい～
模擬店やゲームで夏の一日を楽しみましょう
📅7月21日(土) 15時～19時

●**墨彩画教室**
～はがきに描く季節の花～
📅8月18日、9月15日、10月20日、11月17日(土) 全4回 10時～12時
👤成人 先着15人
¥2,000円
📅7月28日(土)～ 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**
📅8月3日(金) 11時～11時30分
👤未就学児と保護者

野毛山荘

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

●**のげ楽(ラク)たいむ**
～口笛とピアノの楽しいコンサート～
～月替わり見事にイベント～
第33回ゲスト:横浜サウンドストリーム
📅7月15日(日) 13時～14時
👤当日先着60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**
📅7月23日、30日(月) 全2回 13時～17時
👤小学生 先着24人
¥200円
📅7月9日(月)～ 直接来館、電話またはFAX

●**夏休み親子木工教室**
大工さんに習ってスライド本立てを作ろう
📅8月5日(日) 9時30分～12時
👤小学生と保護者 先着15組
¥1組300円
📅7月9日(月)～ 直接来館、電話またはFAX

藤棚地域ケアプラザ

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

●**パソコンサロン藤棚**
テキストを使った初心者向けパソコン講習会(ワード4回、エクセル4回)
📅9月6日、13日、20日、10月4日、11日、18日、11月1日、8日(木) 全8回 13時30分～15時30分
👤文字入力の出来る人 先着10人
¥4,000円(テキスト代込み)
【持ち物】ノートパソコン
※先着3台までは貸出可(予約時)
📅7月25日(水)～ 毎週水曜10時～15時 費用持参で直接来館

浅間コミュニティハウス

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

●**親子のおはなし会**
わらべうた、手袋人形、絵本 保護者向けに詩の紹介も
📅8月16日(木) 11時～11時30分
👤3歳未満児と保護者 先着7組
📅7月19日(木)～ 直接来館または電話

●**大人のためのおはなし会**
絵本、詩、わらべうた、おはなしの語りなど
📅9月4日(火) 11時～11時45分
👤成人 先着15人
📅8月4日(土)～ 直接来館または電話

小学生オセロ大会

オセロゲームで西区のチャンピオンを目指そう

予選会(開催順)

7月24日(火) 14時～
📍軽井沢コミュニティハウス(北軽井沢24)
☎ 324-6771

7月26日(木) 14時～
📍戸部コミュニティハウス(御所山町1-8)
☎ 231-9865

8月1日(水) 10時～
📍西前小学校コミュニティハウス(中央2-27-7)
☎ 311-8043

8月2日(木) 9時30分～
📍藤棚地区センター(藤棚町2-198)
☎ 253-0388

8月7日(火) 10時～
📍稲荷台小コミュニティハウス(藤棚町2-220)
☎ 263-0614

8月8日(水) 10時～
📍平沼集会所(西平沼町5-70)
☎ 320-9608

👤小学生 予選会は各施設先着16人
📅7月11日(水)～ 各施設へ直接来館または電話

決勝戦

各施設の上位3人は決勝戦へ進出

8月24日(金) 10時～
📍区役所3階AB会議室(中央1-5-10)
📍戸部コミュニティハウス
☎ 231-9865

西区の行政運営情報・イベント情報などをお届けします

[公式Twitter]横浜市西区役所 @nishi_yokohama



子育て情報

西区地域子育て支援拠点スマイル・ポート

子どもの心と体を育てる外遊び「青空子育て」スマイル・ポートのスタッフが毎月4か所の公園で、外遊びを開催しています。赤ちゃんもヨチヨチ歩きさんもお散歩がてら風や木々の音、水や砂の感触を体験してみませんか。感覚を刺激される外遊びは、子どもの心と体を育てます。

境之谷公園&ログハウス	境之谷105-1	(毎月第1火曜)
戸部公園	中央1-17	(毎月第2火曜)
高島中央公園	みなとみらい5-2	(毎月第3金曜)
久保町公園	久保町14	(毎月第4金曜)

📅いずれも10時～11時30分

※雨天中止
ただし境之谷公園の雨天時はログハウスで遊びます

※日程など変更する場合があります。
毎月のスマイル・ポート通信をご確認ください



詳細は [スマイル・ポート通信](#) 検索

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 問 合 せ
- 電 話
- FAX
- Eメール

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や、昔話など
📅7月11日、25日、8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

●**移動図書館「はまかぜ号」**
みなとみらいのビジネス街で、お昼休みに本が借りられます
📅7月13日、27日、8月10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、いろいろな絵本を読みます
📅7月14日、21日、28日、8月4日(土)
①14時～
②14時30分～(各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しょう
📅7月18日、8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
📅7月20日(金) 15時～16時
7月28日(土) 10時～12時、13時30分～15時30分
📍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

境之谷公園こどもログハウス

〒220-0054 境之谷105-1
☎fax 253-6972

●**七夕まつり**
短冊に願い事を書いてササに飾ろう
📅7月1日(日)～7日(土) 9時30分～16時30分

フォーラム南太田

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

●**フォーラム南太田マルシェ**
～地モノ野菜市と手づくり市～
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買物を楽しみませんか
📅7月20日(金) 11時～14時
(雨天時は館内)

●**女性のためのパソコン講座**
📅①セキュリティの基本とパスワード管理
8月11日(土・祝)
②ワード初級
8月13日(月)、14日(火) 全2回
③エクセル初級
8月15日(水)、16日(木) 全2回
④速習パワーポイント
8月21日(火)、22日(水) 全2回
いずれも10時～15時30分
👤女性 各先着12人
¥①5,500円 ②③④10,800円
※免除制度あり(要問合せ)
👤1歳半以上の未就学児 各先着
有料 予約制(4日前まで)
📅7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～16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
📧mitsuzawayc-yoyaku@yspc.or.jp

●**ファミリーで楽しむバーベキュー**
バーベキューアドバイザーによる実演、バーベキュー Grill の体験
📅①9月29日(土) ②9月30日(日)
いずれも10時～14時
👤家族・グループ 各抽選12組
¥中学生以上2,200円、小学生1,800円、4歳以上の未就学児1,000円、3歳以下100円
📅7月11日～25日(水) 往復はがき(消印有効)、Eメールに必要事項・年齢・学年を記入、またはホームページ申込みフォームから。抽選結果は、返信はがき・Eメールのいずれかで連絡

スポーツ

西区少年野球大会

西区で活動するチームでのトーナメント戦。優勝チームは横浜市大会への出場権を獲得
📅7月15日(日)、21日(土) いずれも9時～17時 📍岡野公園(岡野2-9)ほか
👤中学生4チーム、小学生1部8チーム、小学生2部8チーム 先着20チーム
¥1チーム3,000円 ①参加費と登録メンバー表を持参の上、タマガワスポーツに申込
📍タマガワスポーツ野球部事務局(戸部町4-123) ☎231-7248

THE BAYS「ACTIVE STYLE CLUB」

〒231-0021 中区日本大通り34
☎663-5280 📧info@asc.dena-baystars.jp

●**はじめてのフィットネスプログラム** ～西区・中区在住、在勤、在学者限定～

	キッズスポーツプログラムU-9	キッズスポーツプログラムU-12	はじめてのヨガ
日時	7月27日(金) 15時50分～16時40分 7月28日(土) 9時45分～10時35分	7月28日(土) 10時45分～11時45分	8月5日(日) 16時15分～17時30分
定員・対象	小学1～3年生 各先着8人	小学4～6年生 先着8人	18歳以上 先着15人
持ち物	運動のできる服装、タオル、飲み物、区内在住・在勤が確認できるもの(保険証など)		
申込み	受付中 直接来館、電話またはEメール(必要事項、年齢、性別を明記)		

西スポーツセンター

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

●**定期教室(7～9月)**

【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) 1回500円
📍空きがある場合は随時受付中 電話または直接来館

教室名	対象	曜日	時間	回数	定員	費用
シヴァナンダヨーガ	16歳以上	火	9時15分～10時45分	10	20	750
朝の体操	50歳以上	火	9時30分～10時45分	10	40	370
クロール初級・中級	16歳以上	火	13時～13時50分	10	30	910
社交ダンス初級		火	13時～14時15分	10	40	590
火曜アクアビクス(体操)		火	14時～14時50分	10	34	910
社交ダンス中級		火	14時30分～15時45分	10	40	590
フラダンス入門		火	16時～16時50分	10	40	590
四泳法初級		火	19時～19時50分	10	30	910
四泳法中・上級		火	20時～20時50分	10	30	910
マスターズ泳力向上	16歳以上 50m50秒以内	火	21時～22時15分	10	14	910
かんたんピラティス	16歳以上	水	11時～11時50分	12	45	590
水曜アクアビクス(燃焼)		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
水曜ヨーガ		水	12時～12時50分	12	45	590
水曜らくらく体操	50歳以上	水	13時10分～14時25分	12	70	370
水曜ピラティス	16歳以上	水	20時～20時50分	12	45	590
木曜アクアビクス(体操)		木	10時～10時50分	12	34	910
木曜ヨーガ1		木	10時～10時50分	12	20	590
木曜ヨーガ2		木	11時～11時50分	12	55	590
卓球教室		木	11時5分～12時50分	11	24	750
ベリーダンス		金	11時～11時50分	12	20	640
気功太極拳		金	12時～13時25分	10	49	540
姿勢デザイン		金	12時15分～13時5分	10	10	1,000
金曜らくらく体操	50歳以上	金	13時35分～14時50分	11	40	370
フラダンス初級	16歳以上	金	19時～19時50分	12	20	590
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
土曜ヨーガ	16歳以上	土	12時～12時50分	12	45	590

*広報掲載後に変更になる場合があります。お問合せの上、ご参加ください



減災の知恵袋

第1回 「家族で決めておくべきこと」

災害はいつ何時発生するかわかりません。家族や大切な人と離れているときでも、全員が無事でいられるように災害時の行動について話し合っておきましょう。

身近な防災を6回連載でお伝えします



西消防署家庭防災員担当
秋元 知海 消防士

外にいるとき被災した場合

安全が確認されてから家族と集合するための準備を考えておくことが大切です。確実に家族と会えるように、具体的な待ち合わせ場所と連絡方法を決めておきましょう。連絡手段は複数決めておくことと安心です。携帯電話、災害用伝言ダイヤル171、Twitterなど、何通りか考えておくこととよいでしょう。

避難場所を決める際

横浜市や西区が発行している各種ハザードマップを参考にしましょう。揺れやすさ・火災の延焼危険度・液状化・土砂災害・洪水などの危険度を知らることができ、避難所が設置される地域防災拠点や給水所の場所も確認できます。

📄わが家の地震対策 西区版 検索

