



**にし** 1月 No.255

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 ☎314-8894

西区の人口:102,376人(12月1日現在) ▲西区役所  
西区の世帯数: 54,606世帯 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)

<1月の区役所土曜開庁日> 開庁時間:9時~12時  
◆12日 ◆26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

- 新年 お年玉特集 5~6ページ
- フォトコンテスト受賞作品紹介 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

特集1 新年 お年玉特集

# 豪華賞品が当たる! お正月クロスワードクイズ

西区には、家族で、友人同士で、行って楽しい所がたくさんあります。お年玉プレゼントに応募して、西区の魅力を楽しみましょう。

1		10		13		19	23
2	6					20	A
	7					21	
3				14	16		
4	8			15			B
5			12			22	C
		11				17	
	9					18	
							D

## タテのカギ

- 横浜港の船渠(ドック)で働いたこともある横浜出身の小説家 長谷川伸の代表作の一つ、『<sup>あま</sup>顔の〇〇』。
- 動作などの機能や能力が病気などで失われた際に、理学療法士などが回復を促すこと。〇〇〇〇テーション。
- 〇〇バッグ、〇〇ボトル、〇〇箸。自分のものを持ち歩いて身近なエコ活動を。
- 鉛筆の〇〇。黒鉛の固さによって HB、B、F などさまざまです。
- 横浜みなと博物館内に 2018年3月にオープンしました、〇〇〇〇〇良平のアートミュージアム。
- 毎月23日は「市民の読書の日」。子どもも大人も、さあ〇〇を読もう。
- 会員〇〇〇・ポイント〇〇〇・クレジット〇〇〇。
- 西区役所も昨年始めました。無料の写真共有アプリケーション。
- 電気自動車・水素自動車・ハイブリッド車などの総称。エコ〇〇。
- 英語で「愛」、「愛する」などを意味する言葉。
- これをセットしないと起きられません。〇〇〇〇時計とスマートフォンのアラーム。
- 「&」、何と読む? 「アンパサンド」の略。
- みなとみらい21地区にそびえ建つ超高層ビル。横浜〇〇〇〇〇〇タワー。

## ヨコのカギ

- 30品目の野菜・果物が認定されています。横浜ブランド農作物のシンボルマーク。〇〇〇ちゃん。
- 建物を支える材。社会や組織を支える人・ものの例え。「一家の〇〇〇」。
- プラスチック製容器包装・缶・〇〇・ペットボトルなど。資源のリサイクルのため、家庭ごみの分別にご協力をお願いします。
- 「ひつじのショー」が親善大使に就任。2017年3月から横浜と〇〇〇〇の架け橋として、賑わいづくりに活躍しています。
- 1965年から横浜の姉妹都市として交流しています。ムンバイ(〇〇〇)・マニラ(フィリピン)・オデッサ(ウクライナ)・バンクーバー(カナダ)。
- 野球でこれがあると盛り上がります。逆転サヨナラ〇〇〇〇〇。
- うわべだけ元気に見せかけること。〇〇元気。

- 胃など、主に消化器官に関する病気の早期発見・治療に使われます。
- JR・私鉄・地下鉄の各線が集まるターミナル、「横浜駅」があるところ。西区〇〇〇〇2丁目。
- じゃんけん。〇〇、チョキ、パー。
- 赤・白ワインの原料となる果物。
- 小学校に入学して習う算数。足し〇〇・引き〇〇・掛け〇〇・割り〇〇。
- 苦労して学問に励むという意のことわざ「螢雪の功」、唱歌で「螢の光、〇〇の雪」と歌われています。
- 食品に含まれるえぐ味・渋味・苦味などの総称。鍋料理などで灰色の泡となって浮き出ます。

## About photo

### 2019年の抱負—新しい年にしたいこと—

新しい年の幕開けです。2019年をどんな年にしたいか、何をして過ごしたいか、皆さんに気持ちを書いてもらいました。これからの1年も、西区に笑顔があふれますように。

## 新年のごあいさつ



西区長 寺岡洋志

新年明けましておめでとうございます。皆さまには、健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。昨年も、西区の行政運営に温かいご理解とご支援をいただき、厚くお礼申し上げます。今年も、子どもから高齢者まで、お一人おひとりが生き生きと輝く毎日を送れるよう、地域の皆さまと共にさまざまな取り組みを行っていきたくと思います。また、8月にはアフリカ開発会議、9月にはラグビーワールドカップ2019™が開催されます。多くの方が集まるこの機会に、西区の魅力を広く発信し、イベントなどを通じてまちの賑わいにつなげたいと思います。「誰もががこやかに、幸せに暮らせるまち」を目指して、区役所職員一丸となって取り組んでまいりますので、変わらぬご支援をどうぞよろしくお願い申し上げます。

## 答え



賞品の詳細、応募方法は6ページをチェック

## お年玉プレゼント一覧

2019年の運だめし！欲しい賞品が当たるかな!?

### グルメコース

横浜ロイヤルパーク  
ホテル  
スカイラウンジ「シリウス」ランチブッフェ  
ペア招待券 3組6名様  
有効期限:2019年7月31日  
(日曜～金曜限定、特定日を除く)



横浜ベイホテル東急  
オールデイダイニング  
「カフェトスカ」  
平日ディナーブッフェ  
ペア招待券 1組2名様  
有効期限:2019年7月31日



横浜ベイシェラトン  
ホテル&タワーズ  
オールデイブッフェ  
「コンパス」冬の厳選美  
食 北海道フェア  
平日ランチブッフェ  
ペア招待券 1組2名様  
有効期限:2019年3月29日



### リフレッシュコース

ヨコハマ グランド  
インターコンチネンタル ホテル  
ホテル専用クルーズ船  
「ル・グラン・ブルー」  
ペア招待券 5組10名様  
有効期限:2019年5月31日(特定日を除く)



横浜天然温泉 SPA EAS  
(スパ イアス)  
ペア招待券 5組10名様  
有効期限:2019年4月30日



横浜イングリッシュガーデン  
ペア招待券 10組20名様  
有効期限:2020年2月29日



2018年5月撮影

横浜美術館  
「イサム・ノグチと長谷川三郎  
—変わるものと変わらないもの」  
ペア招待券 5組10名様  
有効期限:2019年3月24日



撮影:笠木靖之

### ファミリーコース

オービィ横浜  
ペアパスポート  
3組6名様  
有効期限:2019年5月31日



横浜アンパンマン  
こどもミュージアム&  
モール  
ペア入館チケット  
5組10名様  
有効期限:2019年5月31日



©やなせたかし/フレーベル館・TMS・NTV

三菱みなとみらい技術館  
ペア招待券 5組10名様  
有効期限:2019年8月31日



### TICAD7賞

「はまっ子どうし  
The Water」  
ボトル 500ml 24本入り  
10名様



### ダブルチャンス賞

上記の賞品が外れた人の中から、抽選で100名様ににしまろちゃんせっけんとミニタオルをプレゼント



デザインは変わる  
ことがあります

## 応募方法

ホームページまたは郵便はがきで

- ①クロスワードの答え、②アンケートの回答、
- ③希望の賞品(第二希望まで)、④氏名、⑤郵便番号・住所を記入し、応募してください。

**応募期限:1月31日(木) (消印有効)**

宛先

はがき

〒220-0051 中央1-5-10  
西区役所広報相談係

ホームページ

広報よこはま西区 2019お年玉



検索

郵便はがき  
22000051  
62円切手

ハガキ記入例

中央1-5-10  
西区役所広報相談係

①クロスワードの答え  
A B C D

②アンケートの回答  
問1:○  
問2:○  
問3:○○○○○○○

③希望の賞品  
第一希望・第二希望

④氏名  
⑤郵便番号・住所

## アンケート

問1 あなたの年代は?

- ア. 10歳未満 イ. 10歳代 ウ. 20歳代  
エ. 30歳代 オ. 40歳代 カ. 50歳代  
キ. 60歳代 ク. 70歳代 ケ. 80歳代以上

問2 「広報よこはま」を読む頻度は?

- ア. 毎月読む イ. 時々読む ウ. あまり読まない  
エ. 初めて読む

問3 今後、どんな記事を読みたいですか?

(例:子育て、防災の備え、西区で活躍している人など)

ご回答ありがとうございました。

※当選発表はアンケートに回答いただいた中から抽選を行い、賞品の発送をもってかえさせていただきます。 ※個人情報は、賞品の発送とアンケート集計にのみ使用します。

協賛企業・団体一覧 以下の企業・団体の皆さまから協賛いただきました。ありがとうございました。(50音順)



問合せ 広報相談係 ☎ 320-8321 ☎ 314-8894

# 特集2 「西区フォトコンテスト」 受賞作品を紹介します



昨年6月から8月まで、「西区の魅力」をテーマに作品を募集した「西区フォトコンテスト」の受賞・入賞作品 14点が決まりました。区内外から合わせて177点の応募があり、西区出身の写真家 森 日出夫さんほか、西区関係団体により受賞作品が選ばれました。

## 写真家 森 日出夫賞

### 優秀賞



**「秋の彩」**  
小嶋典生さん  
撮影場所:  
横浜美術館前  
**撮影者コメント**  
都会ではなかなか見られない紅葉、横浜でもこんなに美しい紅葉が見られる場所があります!

**講評(写真家 森 日出夫さん)**  
横浜ではよく知られた場所ですが、アングルを選ぶセンスによってこのような美しい一枚となりました。このロケーションに不可欠な人の大きさも絶妙です。映画のシーンのような台詞が聞こえてきそうです。

### 入賞



**「夏のみなとみらい」**  
辻 達大輔(@daisuke.chu\_suke)さん  
撮影場所:臨港パーク  
**撮影者コメント**  
臨港パークで行われていた盆踊り大会。ベイブリッジと翼大橋をバックに港を意識してみました。  
**講評(写真家 森 日出夫さん)**  
中央のはっぴを着た人のみポイントが固定され、踊る人が流れていることで画面に大きな動きが生まれました。近代的なベイブリッジと日本古来の盆踊りが溶け合っていて「横浜の夏」といえる一枚です。



**「ママ、入ってもいい?」** 三上文之さん  
撮影場所:横浜美術館前の噴水  
**撮影者コメント**  
6月だというのに暑い日でした。今年はこのころから夏でしたね。  
**講評(写真家 森 日出夫さん)**  
すでにびしょ濡れになっている女の子が、すがすがしい眼でママに訴えているのが何とも愛らしいです。ママの顔は見えませんが少々困っている表情が姿勢から感じとれ、あちこちに物語を感じます。



**「横浜のシンボル 日本丸と夜景」**  
吉田麻依さん  
撮影場所:  
ランドマークタワー展望台から撮影

**撮影者コメント**  
横浜港といえば日本丸。その日本丸のライトアップを展望台から見下ろすととても煌びやかで美しいです。  
**講評(写真家 森 日出夫さん)**  
青みがかった夜景の中央をオレンジ色の道路が縦断する、色も構図もバランスが良い作品です。ややオーバー直前の露出の判断が、リアルな構造物を幻想的に演出しています。

## 団体賞

### 西区文化協会賞



**「現代の帆船」** 加藤縁さん  
撮影場所:臨港パーク

### 西区民児協賞



**「子供は風の子」** 関尚子さん  
撮影場所:臨港パーク

### ふるさと西区賞



**「懐かしの紙芝居」**  
テイちゃんさん  
撮影場所:  
藤棚商店街

### 西区商店街連合会賞



**「春のチューリップ」**  
たろうさんさん  
撮影場所:  
サンモール西横浜

### 西区長賞



**「未来への旅立ち」** 中野りりあさん  
撮影場所:みなとみらい

## 区民賞



第43回西区民まつり(11月4日開催)来場者投票で決まりました。

**「池の春」**  
中井修二さん  
撮影場所:掃部山

## 入選



**「ハートでライトアップ」**  
川上勝正さん  
撮影場所:横浜ランドマークタワーのドックヤードガーデン



**「西区が誇る都市景観」** 野沢宏孝さん  
撮影場所:桜木町駅前から撮影した「みなとみらい21」の景色



**「黄金の天の川」** 平野昌子さん  
撮影場所:はまテラス(スカイビル・横浜新都心ビル2階のペDESTリアンデッキ)



**「祭りだ!ワッショイ!!」** 村上文香さん  
撮影場所:横浜駅みなみ西口

**巡回パネル展スケジュール** ご紹介した作品が区内を巡ります。ぜひ見に来てください。

開催施設名	開催地住所	開催期間	開催時間
マークイズみなとみらい 3階みどりの道	みなとみらい3-5-1	1月23日(水)~31日(木)	月~木:10時~20時 金~日・祝・祝前日:10時~21時
西公会堂 ホワイエ(「にこまちフォーラム」にて)	岡野1-6-41	2月16日(土)	12時~16時
みなとみらいギャラリーA (西区文化協会「新春展」にて)	みなとみらい2-3-5 クイーンズスクエア横浜 クイーンモール2階	2月19日(火)~25日(月)	11時~18時 初日:12時~、最終日:~17時
横浜銀行横浜駅前支店 地下1階ロビー	南幸1-3-2	3月12日(火)~18日(月)	月~金:9時~15時、土日:10時~17時
野毛山動物園	老松町63-10	3月19日(火)~25日(月)	9時30分~16時30分(入園は16時まで)



巡回パネル展は、フォト・ヨコハマ 2019のパートナーイベントです。

紹介している作品は、西区ホームページにも掲載しています

西区 フォトコンテスト 検索

問合せ 企画調整係

TEL 320-8329 FAX 322-9847

# NISHI TOPICS 区役所より

## 家族で楽しめる催しいっぱい「にこまちフォーラム」

元気と笑顔があふれる地域づくりのヒントを知ろう

参加無料

住んでいるまちをもっと元気に笑顔いっぱいにするための活動と活動への思いを、地元の方が発表します。家族で参加できるゲームや投票体験など、お楽しみも盛りだくさんです。

### 明日へとつなぐ 地域のきずな ～はじめよう 今日からわたしにできること～

**日時** 2月16日(土) 13時～16時(開場12時) ※当日直接会場へ  
**会場** 西公会堂(岡野1-6-41) **講師** にし お あつし 西尾 敦史さん(静岡福祉大学教授)

**ホール** ●地域活動事例の発表 ●講師とのトーク ●子どもたちの歌発表

**ホワイエ** ●子どもたちの声パネル展示 ●マスコットキャラクター大集合  
 ●西区フォトコンテスト受賞作品展示 ▶7ページをチェック

※一時託児(2～5歳)、手話通訳などの配慮が必要な場合は2月1日(金)までにご連絡ください。  
 ※当日の開催可否は、横浜市コールセンター(☎664-2525 8時から)、ホームページおよびTwitterでお知らせします。



各地区の代表が地域の課題を講師とお話します

問合せ 福祉保健課 ☎320-8437 fax 324-3703

## 講演会「知って得する 横浜野菜のおいしい話」

西区食育推進会議10周年食育講演会

参加無料

生産者と協力して地産地消の活動をしている「濱の料理人」の代表が講師となり、野菜のおいしさを引き出す食べ方のポイントなど、毎日の食卓に野菜を取り入れるためのヒントをお話します。

**日時** 2月15日(金) 14時～15時30分  
**会場** 区役所3階AB会議室  
**講師**

「濱の料理人」代表/大ど根性ホルモン・ど根性キッチンオーナーシェフ/  
 『横浜の食卓～ど根性レシピ～』著者  
つばき なお き  
**橋 直樹さん**

**定員** 80人(多数抽選)  
**申込み** 1月31日(木)必着  
 電話またはFAXで下記の健康づくり係へ



### 西区食育推進会議とは

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団体の集まりです。レシピの考案や地域での調理・試食会など、食を通じた健康づくりの活動を行っています。

### 食を通じた健康づくり 活動の紹介 パネル展

好評!  
 「野菜たっぷりレシピ」  
 冊子がもらえます

**日時** 2月15日(金)～26日(火)  
**場所** 区役所1階区民ホール  
 地域での食育の取り組みを紹介します。



保育園や小学校などでの活動を写真で紹介します

## 忙しい朝にもパッと作れる、簡単、朝食レシピ

西区食育推進会議おすすめ

寒い日の朝食にピッタリ。身体がじんわり温まるスープです。

**かぶのスープ煮** エネルギー(1人分): 79Kcal

### 材料(2人分)

ベーコン……………1枚	スイートコーン(缶)……………大さじ2
じゃがいも……………1個	水……………400cc(量によって調整)
かぶ……………1株	コンソメ……………小さじ1/3
かぶの葉……………2～3本	サラダ油……………小さじ1/2
たまねぎ……………1/4個	塩こしょう……………少々

### 作り方

1. ベーコンとたまねぎを1cm幅に切る。
2. じゃがいも、かぶは縦に4等分に切ってから1cm幅に切る(いちょう切り)。
3. かぶの葉は3cmに切る。
4. 鍋に油を入れて熱し、ベーコン、たまねぎ、じゃがいも、かぶ、かぶの葉の順に炒める。
5. 水、コンソメを入れて柔らかくなるまで煮る。
6. スイートコーンを入れ、塩こしょうで味付ける。



**コーンスープ** エネルギー(1人分): 77Kcal

### 材料(2人分)

クリームコーン缶…小1/2缶(140ml)	水……………140cc
絹ごし豆腐……………1/3丁(150g程度)	かたくり粉……………小さじ1
コンソメ……………小さじ1/3	パセリ(乾)……………少々

### 作り方

1. 絹ごし豆腐は細かい四角に切る。
2. 鍋に水を入れ、沸騰したらコンソメ、クリームコーン、絹ごし豆腐を入れ塩で味を付ける。
3. 少量の水(分量外)でかたくり粉を溶き、鍋に回し入れてとろみを付ける。
4. 器に盛り、お好みでパセリをのせる。



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 問 合 せ ☎️ 電 話 📠 FAX 📧 Eメール

## 自分と家族を守る運転免許証の自主返納

運転が不安になったら考えてみませんか

ブレーキとアクセルの踏み間違いなど、加齢による身体能力などの衰えから高齢ドライバーによる交通事故が増えています。重大な事故を起こす前に、運転免許証の返納を考えてみませんか。

### 運転をやめて、自分も家族もひと安心

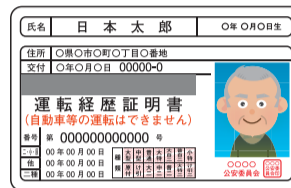
たきざわ けいいち

滝沢 敬一さん・カノアさん(東久保町)

運転歴50年以上、無事故でした。でも、「80歳を過ぎたら運転は危ない」と娘が心配するので、思い切って運転をやめました。出かける時はお得な「敬老パス(敬老特別乗車証)」やタクシーを利用しています。高齢者による人身事故の報道を聞くと、運転をやめてよかったと感じます。



### 運転経歴証明書 ~お得な特典付き・更新不要~



マイナンバーカードなどと同じく公的な身分証明書としても使えます(手数料1,100円。一部受け付けられない機関もあります)。さまざまな特典はこちらで確認

神奈川 自主返納 特典 検索

### こちらで運転免許証を返せます

- 戸部警察署(戸部本町50-6)  
戸部警察署で返すと戸部交通安全協会から反射材と運転者の「卒業証書」をもらえます。
- 神奈川県警察運転免許センター(旭区中尾1-1-1)

問合せ 戸部警察署交通総務係 ☎️ fax 324-0110(代表)

### 車がなくても「敬老パス」で気軽にお出かけ

市内を走る路線バス、市営地下鉄、金沢シーサイドラインを利用できます(70歳以上、所得に応じた自己負担あり)。

問合せ 高齢・障害係 ☎️ 320-8493 fax 290-3422

## みなとみらいで図書館の本を借りられます・返せます

絵本も小説も実用書も、約3,000冊を積んで走ります

「お出かけ先で本を借りたい」、「仕事の休憩中に本を返したい」。そんな時は、みなとみらいにやって来る移動図書館「はまかぜ号」が便利です。

### Q. 「はまかぜ号」って何?

A. 本と触れ合う機会が増えるように、市内を巡回している移動図書館です。

場所 グランモール公園美術の広場(みなとみらい3)

日時 隔週金曜日  
(1月11日、25日、2月8日、22日(金)) 11時50分~12時50分



ビジネス街のお昼休みに本と触れ合えます

### Q. どんな本があるの?

A. 生活・趣味・子育てなどに役立つ実用書や小説、絵本や児童書など、いろいろなジャンルの本が約3,000冊揃っています。図書館司書が取り揃え、毎回入れ替えている選り抜きの本ばかりです。



「はじめてのえほん」「はじめてのものがたり」のコーナーでは、親子で本の世界を楽しめます

### Q. 何ができるの?

A. 本を借りる・返す、貸出用の「図書館カード」(横浜市図書館共通)もその場で作れます(※)。「はまかぜ号」の本はすべて借りられ、予約した本も受け取れます。また、西区以外の図書館で借りた本を返すこともできます。

※保険証など住所と名前を確認できる書類が必要です

問合せ 中央図書館サービス課 ☎️ 262-0050 fax 231-8299

# NISHI INFORMATION 各種お知らせ

## お知らせ

### セカンドライフセミナー

「定年後も何かやってみたい」「働きたい」という人向けの、セカンドライフを楽しむための働くことに焦点をあてたセミナー

- 1月22日(火) 9時30分～12時
- 会場 シルバー人材センター 南事務所 (南区睦町1-15-15 睦町市街地住宅2階)
- おおむね60歳以上の市内在住者 先着20人
- 1月15日(火)～ 電話、FAXまたは直接来所
- 横浜市シルバー人材センター 南事務所 ☎ 721-0600 fax 721-0722

### 税務署の確定申告書作成相談

1月4日～3月15日(金)は、横浜中税務署内に申告書作成相談会場はありません

- 開設期間** 2月18日(月)～3月15日(金) (土・日を除く) 【注意】自宅などで作成した申告書は、左記会場ではなく管轄の税務署に提出または郵送してください ※2月24日、3月3日(日)は開場します
  - 受付時間** 8時30分～16時(相談は9時15分～)
  - 会場** 日石横浜ホール(中区桜木町1-1-8 日石横浜ビル1階)
  - 問合せ** 横浜中税務署 ☎ 651-1321
- 申告書などの作成・送信は、国税庁ホームページから **確定申告書等作成コーナー** 検索

### 医療費控除の領収書は提出不要です

領収書提出の代わりに「医療費控除の明細書」の添付が必要です ※明細書の様式および記載方法は、国税庁ホームページから

	会場	対象者	日時
税理士による無料申告相談 申告書を作成して提出できます ※会場が混雑している場合は、 受付を早めに締め切ることがあります	西区役所 (中央1-5-10)	給与収入、年金収入、小規模な事業収入、賃貸収入がある人	1月31日(木)、2月1日(金)、4日(月)、5日(火) 9時30分～12時、13時～16時 ※受付は午前・午後ともに終了時間30分前まで
	税理士会館 (花咲町4-106 8階)	給与収入、年金収入がある人	1月28日(月) 10時～16時 ※受付は15時30分前まで
西区役所での医療費 控除申告相談	西区役所 (中央1-5-10)	給与収入がある人(年末調整済み)が 医療費控除を受けるための還付申告	2月18日(月)～3月15日(金) 9時30分～11時30分、 13時～16時30分(土・日を除く)

### 知っていますか? 「ID・パスワード方式」で自宅からの電子申告(e-Tax)がしやすくなります

・マイナンバーカードやICカードの読み取り機器がなくてもe-Taxができます  
・スマートフォンからも送信(申告)できるようになります  
※IDとパスワードは、事前にお近くの税務署で発行する必要があります(本人確認書類が必要です)

詳しい手順は、国税庁  
ホームページから  
e-Tax 簡便化 検索

マイナンバーの  
記載は毎年  
必要です



### 第7回 西区紙ヒコーキ大会

地域のひとと子どもたちが一緒に紙ヒコーキを作り、3部門(小学3年生以下、小学4～6年生、中学生以上・一般)に分かれて飛行時間を競います。長く飛ぶ紙ヒコーキを作って優勝を目指そう

- 予選会は各会場に直接来館
- 西区青少年指導員協議会事務局(地域振興課内) ☎ 320-8391 fax 322-5063

手作り紙ヒコーキ▶



#### 本選

- 3月10日(日) 9時～
- 西スポーツセンターメインアリーナ(浅間町4-340-1)
- 各地区の予選通過者

### 地区別予選会

第1地区	第2地区
<b>【製作・説明会】</b> 2月10日(日) 10時～12時 戸部コミュニティハウス(御所山町1-8) <b>【予選会】</b> 2月17日(日) 10時～12時 戸部小学校体育館(伊勢町2-115)	<b>【製作・説明会】</b> 2月23日(土) 10時～12時 西前小学校コミュニティハウス和室(中央2-27-7) <b>【予選会】</b> 2月24日(日) 10時～12時 西前小学校体育館(中央2-27-7)
第3地区	第4地区
<b>【予選】</b> 予選会のみ開催 2月17日(日) 9時～11時 藤棚地区センター体育室(藤棚町2-198)	<b>【製作・説明会】</b> 1月27日(日) 9時30分～12時 第4地区自治会館2階(西戸部町1-116) <b>【予選会】</b> 2月3日(日) 9時30分～12時 一本松小学校体育館(西戸部町1-115)
第5地区	第6地区
<b>【製作・予選会】</b> ※同日開催 2月17日(日) 9時～12時 平沼小学校体育館(平沼2-11-36)	<b>【製作・予選会】</b> ※同日開催 2月17日(日) 9時～12時 宮谷小学校体育館(宮ヶ谷6-7)

## 施設から

### 横浜能楽堂

〒220-0044 紅葉ヶ丘27-2  
☎ 263-3055 fax 263-3031

#### ●横浜狂言堂(解説付)

お話し:高野和憲  
 演目:狂言「孫蟹」(和泉流)石田幸雄  
 狂言「文荷」(和泉流)高野和憲  
 2月10日(日) 14時開演(13時開場)  
 ¥2,000円(全席指定)  
 1月12日(土) 12時～ 電話、ホームページ申込フォームまたは直接来館(13日(日)～)



## 福祉保健だより

1月11日(金)～2月10日(日)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	
がん検診 予約	肺がん 50人 2月12日(火)9時～(予約時に指定) ¥胸部X線検査 680円 【予約】2月5日(火)まで	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	
	胃がん 40人 2月6日(水)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】1月8日(火)～25日(金) 申 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			
食生活健康相談 予約	1月23日(水)9時～12時	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	こども家庭係	
禁煙サポート外来 予約	1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 予約	1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		
離乳食教室 予約	1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	1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 1月24日、2月7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 1月22日、2月5日(火) 受付:9時～9時30分			
	3歳児 1月17日(木) 受付:13時～14時			
乳幼児歯科相談 予約	1月28日(月)13時30分、14時、14時30分	歯科健診、歯みがき指導 未就学児、妊娠婦【持ち物】母子健康手帳、歯ブラシ(仕上げ用)、タオル	こども家庭係	
ほっとたいむ 予約	1月16日(水)10時～11時30分	わが子の成長は嬉しいですが、ついイライラすることはありませんか。そんな気持ちを話す場です		
プレパパママ教室 土曜日のみ 予約	2月6日(水) 13時30分～15時30分(受付:13時15分～)	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		はじめて出産する妊婦(妊娠6～9か月の人)と家族
	2月23日(土) 10時～12時(受付:9時45分～) 【予約開始】2月4日(月) 8時45分～	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		妊娠7～9か月の妊婦と家族
よちよちパパママ育児教室 予約	2月23日(土) 10時～12時(受付:9時45分～) 【予約開始】2月4日(月) 8時45分～	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	生後3～7か月のお子さんと保護者	
		【持ち物】母子健康手帳、赤ちゃんに必要なもの、筆記用具		



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

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。

### 中央図書館

〒220-0032 老松町1  
☎262-0050 ☎231-8299  
✉ky-libkyodo@city.yokohama.jp

●読み聞かせボランティア募集  
来年度、中央図書館でボランティアできる人  
📅研修:2月27日、3月6日、13日(水)  
全3回 10時~12時30分  
👤抽選若干名 ※研修に全て出席できる人  
📅1月11日(金)~31日(木) 直接来館、電話またはEメール

●いろんなことばで聞いてみよう  
絵本の読み聞かせ  
📅1月14日(月・祝) 13時30分~14時  
👤ひとりでお話を聞ける子~小学生

●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  
📅1月12日、19日、26日、2月2日、9日(土)  
①14時~ ②14時30分~(各20分)  
👤①ひとりでお話を聞ける子 ②小学生

### 横浜市民ギャラリー

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

●レクチャー「声と風景を記録すること」  
映像作家 小森はるかさんの活動背景・表現方法についての講演  
📅2月11日(月・祝) 14時~16時  
👤抽選50人  
¥1,000円  
📅1月28日(月) 往復はがき(必着)に必要事項・講座名を記入※

●スーパーカーをつくろう  
木の台車でオリジナルのスーパーカー作り  
📅2月17日(日) 10時30分~12時  
👤幼稚園・保育園の年長相当の幼児  
抽選25人  
¥1,500円  
📅1月22日(土) 往復はがき(必着)に必要事項・学年・講座名を記入※

※【申込方法】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

### 藤棚地域ケアプラザ

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

●講座「高齢期の資金計画と住まい」  
📅1月27日(日) 13時30分~15時  
👤50~60代の人 先着30人  
📅受付中 直接来館または電話

### 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・平成の大ヒット歌謡曲  
出演:音楽ボランティア 一座にしエイチファイブ  
📅1月13日(日) 11時~12時30分、  
14時(13時開場)~15時30分  
👤各先着50人  
📅受付中 直接来館、電話、FAXまたはEメール

●干支の「いのしし」を折りましよう  
障害がある人も無い人も、みんなで楽しむおりがみ教室  
📅2月10日(日) 10時~12時  
👤先着10人 介助者と一緒にの参加も歓迎  
¥300円  
📅受付中 直接来館、電話、FAXまたは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 ☎311-6444  
✉mitsuzawayc-yoyaku@yspc.or.jp

●鉄板祭り  
鉄板焼き料理とダッチオーブン料理を楽しもう  
📅3月23日(土)、24日(日) 10時~14時  
👤家族・グループ 各抽選80人  
¥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  
📅1月16日~30日(水) 往復はがき(消印有効)またはEメールに必要事項・年齢・学年を記入。抽選結果は返信はがきまたはEメールで連絡

### 東小学校コミュニティハウス

〒220-0033 東ヶ丘59  
☎☎263-1111

●くらりかの不思議理科教室  
浮沈子を作って浮力の勉強をしよう  
📅1月28日(月) 10時~11時30分  
👤小学1年生以上 先着20人(保護者同伴可) ¥300円  
📅1月5日(土)~ 直接来館、電話またはFAX

●はじめてのボイストレーニング  
📅2月7日、21日(木) 10時~11時30分  
全2回  
👤先着10人 ¥500円  
📅1月10日(木)~ 直接来館、電話またはFAX

### 浅間コミュニティハウス

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

●バレンタインフラワーアレンジメント  
📅2月11日(月・祝) 10時~12時  
👤小学生と保護者 先着6組  
¥800円  
📅1月15日(火)~ 直接来館または電話(3日以内に費用持参)

●親子のおはなし会  
わらべうた、手袋人形、絵本など  
📅2月21日(木) 11時~11時30分  
👤3歳未満児と保護者 先着7組  
📅1月17日(木)~ 直接来館または電話

### 西前小学校コミュニティハウス

〒220-0051 中央2-27-7  
☎☎311-8043

●西前落語サロン  
湊家波馬さんの落語とティータイム  
📅2月17日(日) 13時30分~14時40分  
👤先着20人  
¥200円(未就学児無料)  
📅1月12日(土)~ 費用持参で直接来館または電話

●ポーセリンアートのお皿作り  
📅1月19日(土) 10時~12時  
👤高校生以上(小学3年生~中学生は保護者同伴) 先着15人  
¥600円  
📅受付中 費用持参で直接来館または電話

### 野毛山荘

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

●美容・健康・脳トレにもなる日舞エクササイズ  
日本舞踊の要素を取り入れた健康運動  
📅2月19日(火) 14時15分~15時45分  
👤市内在住60歳以上 抽選20人  
¥200円  
📅1月11日~2月1日(金) 往復はがき(必着)

●ちょっと知って得する日本茶講座  
よりおいしく、体にやさしいお茶のいれ方  
📅1月30日(水) 10時30分~11時45分  
👤市内在住成人 先着10人 ¥500円  
📅1月11日(金)~ 費用持参で直接来館

●のげ楽たいむ~朗読と篠笛のひととき~  
ゲスト:兼瀬容子(朗読)、深津早百合(篠笛)  
📅1月20日(日) 13時~14時  
👤当日先着60人

### 藤棚地区センター

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

●赤ちゃんのための絵と音楽でつづるおはなし会  
歌やピアノ、ヴァイオリンの生演奏と図書館司書による絵本についてのお話  
📅2月1日(金) 11時~12時、13時~14時  
👤0~3歳児と保護者 各先着25組  
📅1月11日(金)~ 直接来館または電話(12日(土)~)

●ヨガで血流UPしてみませんか  
📅1月26日、2月2日、9日(土) 10時~11時30分  
👤先着12人 ¥1,500円  
📅1月11日(金)~ 直接来館または電話(12日(土)~)

●くつろぎサロン  
お茶とお菓子で歌声ミニサロンコンサート。精神疾患のある人も一緒に交流しましょう  
📅1月26日(土) 13時30分~15時30分  
👤先着40人 ¥500円  
📅1月11日(金)~23日(水) 費用持参で直接来館または電話(12日(土)~)

●節分にみんなで豆まき  
📅2月1日(金) 16時10分~

### 戸部コミュニティハウス

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

●フラメンコショー  
情熱的なフラメンコを鑑賞しましょう  
📅2月24日(日) 13時30分~14時30分  
👤先着40人 ¥100円(当日支払い)  
📅1月11日(金)~ 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

●煎茶のいいいれ方教室  
📅1月23日(水) 11時~12時  
👤先着20人  
📅1月11日(金)~ 直接来館または電話

### 稲荷台小学校コミュニティハウス

〒220-0053 藤棚町2-220  
☎☎263-0614

●折り紙で脳トレ  
お雛様や春にちなんだ作品作り  
📅2月6日(水) 10時~12時30分  
👤先着10人 ¥400円  
📅1月8日(火)~ 直接来館または電話



## 子育て情報

こんにちは赤ちゃん訪問 あなたの子育てを応援します



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ます。赤ちゃんの誕生をお祝いし、子育てに役立つ身近な情報とおもちゃのプレゼント(赤いガラガラ)をお届けします。

※赤ちゃんが生まれたら、母子健康手帳についているハガキ(出生連絡票)をなるべく早く区役所福祉保健センターへご提出ください

赤ちゃんがしっかり握れるガラガラ



ご家庭への訪問日時は、事前に訪問員から電話でご連絡します

※訪問日時は、訪問員個人の電話から連絡します。区役所の電話からではありませんのでご注意ください。

#### ■訪問員ってどんな人?

地域で子育て支援に関わっている人が、横浜市から委嘱を受けて活動しています。毎年子育てに関するさまざまな研修を受け、スキルアップに努めています。

※訪問員は「訪問員証」を携帯しています

☎こども家庭係 ☎320-8312 ☎322-9875

# 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

## 西地区センター

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

●セミナー「家族で考える、自宅とお金の名義の話」  
 老後の生活設計など、法制度を活用する財産管理について(個別相談の時間あり)  
 ①2月2日(土) セミナー:10時~11時30分 個別相談:12時~14時30分  
 ②成人 先着15人  
 ③1月11日(金)~ 直接来館(10時~)または電話(13時~)

●バスケットボール大会  
 ①2月9日(土) 10時~15時  
 ②中学生以上 先着6チーム  
 ③1チーム 500円  
 ④1月13日(日)~ 直接来館(10時~)または電話(13時~)

●ビブリアカフェ  
 お茶をしながらお気に入りの本を紹介  
 ①2月24日(日) 10時~12時  
 ②中学生以上 先着15人  
 ③100円  
 ④1月24日(木)~ 直接来館(10時~)または電話(13時~)

●ビーズアクセサリー入門  
 ①2月27日(水) 10時~12時  
 ②成人 先着15人  
 ③800円  
 ④1月27日(日)~ 直接来館(10時~)または電話(13時~)

## 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  
 ①②再就職・転職のためのパソコン講座  
 2月13日(水)、14日(木)、15日(金)、19日(火)、20日(水) 全5回  
 ③エクセル ピボットテーブル・マクロ  
 2月16日(土)  
 いずれも10時~15時30分  
 ④女性 各先着12人  
 ⑤①19,500円 ②5,500円  
 ※免除制度あり(要問合せ)  
 ⑥1歳半以上の未就学児 各先着有料 予約制(4日前まで)  
 ⑦1月16日(水)~ 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)

## スポーツ

### 第41回春季 ママさんバレーボール大会

①2月17日(日) 9時~17時  
 ②西スポーツセンター(浅間町4-340-1)  
 ③区内在住の人または神奈川県家庭婦人バレーボール連盟登録者  
 ④1チーム3,000円(登録料別途2,000円)  
 ⑤1月7日(月)~31日(木) 電話(8時~20時)  
 抽選会は2月4日(月)19時~ 区役所3階A会議室  
 ⑥西区体育協会バレーボール部 大野  
 ☎090-1768-8464

### 第58回西区民剣道大会 (個人戦トーナメント方式)

①3月24日(日) 9時~12時  
 ②老松中学校体育館(老松町27)  
 ③区内在住で3段以下の小学生以上  
 ④1,500円  
 ⑤2月1日(金)~17日(日) 電話(9時~17時)  
 ⑥横浜市西区剣道連盟 山本郷士  
 ☎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

●アクアビクス教室 第4期  
 ①1月25日~3月15日(金) 毎週金曜全8回  
 ②①9時30分~10時30分  
 ③②10時40分~11時40分  
 ④成人 各先着35人  
 ⑤6,100円(傷害保険料含む)  
 ⑥1月11日(金)~ 費用持参で直接来館

●初級水泳教室 第6期  
 ①2月14日(木)~3月12日(火) 毎週火・木曜 全8回  
 ②①9時30分~11時  
 ③②11時~12時30分  
 ④成人 各抽選35人  
 ⑤6,100円(傷害保険料含む)  
 ⑥1月10日~24日(木) 直接来館

## THE BAYS「ACTIVE STYLE CLUB」

〒231-0021 中区日本大通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	1月25日(金) 15時50分~16時40分	1月26日(土) 10時45分~11時45分	2月3日(日) 16時15分~17時30分 2月13日(水) 19時~20時15分
対象・定員	小学1~3年生 先着8人	小学4~6年生 先着8人	18歳以上 各先着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)		

## 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・室内シューズなど ①開始時間の30分前から先着受付

教室名	対象	日程	時間	定員	費用
ファジーテニス タイム	16歳以上	1月、2月(毎週木曜) ※1月3日を除く	11時45分~12時45分	24人	500円
水曜フットサル タイム	18歳以上	1月、2月(毎週水曜) ※1月2日を除く	21時~22時40分	40人	700円
金曜フットサル クリニック	18歳以上	1月、2月(毎週金曜) ※1月4日を除く	21時~22時40分	20人	個人500円 チーム2,000円(5人以上)

## 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  
 ①開始時間の30分前から受付 ②2歳以上の未就学児(要予約) 1回500円

教室名	対象	曜日	時間	定員	費用
バタフライ初級	16歳以上	月	8時~8時50分	15	910
カラダメイクフローヨーガ		月	21時~21時50分	40	540
肩腰すっきりストレッチ		火	11時~11時50分	40	540
大人の気楽なバレエパーレッスン		火	12時~12時50分	20	910
からだいきいきメンテナンス		火	12時~12時50分	40	540
Easyダンスレッスン		火	21時~21時50分	40	640
大人のアクロバットレッスン	中学生以上	第1・3・5火	21時~22時45分	20	800
バスケットボールクリニック		第2・4火	21時~22時45分	20	750
背泳ぎ初級	16歳以上	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	12時10分~13時20分	40	540
歌声教室②		第2・4水	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
クロール初中級		水	21時~21時50分	15	910
インナーシェイプヨーガ		第2・4水	21時~21時50分	40	540
キックアウト		第1・3・5水	21時30分~22時20分	40	540
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
リフレッシュワークアウト		木	21時~21時50分	40	540
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
リンパボディメンテナンス		金	11時~11時50分	40	540
エンジョイハンドボール		第1・3金	21時~22時45分	25	500
エンジョイフットサル		第2・4金	21時~22時45分	20	500
ボディウエイト&ピラティス		土	11時~11時50分	40	540
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
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	11時~11時50分	40	540
日曜ヨーガ	16歳以上	第1・3日	12時~12時50分	40	540

\*広報掲載後に変更になる場合があります。掲載されている教室以外にも開催しています。年始休館日など、詳しくは施設へお問い合わせください



## 減災の知恵袋

### 第3回 「備蓄品や非常持出品の準備はありますか？」

災害発生直後は、食料や日用品の購入が難しくなります。家族構成を考えて必要な備蓄をしておきましょう。

すぐに取り出せるところに、非常持出品を準備しておきましょう

### 備蓄する量の目安は、最低3日分を

備蓄品は飲料水(1人3日分で9リットルが目安)、食料品、日用品(トイレパックなど)。非常持出品は、懐中電灯・ランタン、携帯ラジオ、予備電池、貴重品(現金、預金通帳、印鑑、健康保険証)、常備薬、携帯電話充電器等、ビニール袋(大、小)、携行食料(固形栄養食)などです。



### 運びやすいリュックやバッグの準備を

非常持出品を持ち出す際は、運びやすい大きさ、両手が使えるようなリュックやバッグなどを選ぶことが大切です。運動靴や動きやすい服の準備など、避難するときの服装も、日ごろから考えてみましょう。

わが家の地震対策 西区版 検索

