



**にし** 3月 No.257

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:102,456人(2月1日現在)  
西区の世帯数: 54,650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)

<3月の区役所土曜開庁日> 開庁時間:9時~12時  
◆9日 ◆23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

- わたしたち、日ごろから地震に備えています 6ページ
- 春、桜咲く公園へ 子どもと一緒にでかけよう 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

特集1 明日来るかもしれない、  
**大地震が起こったら**

横浜市内で30年以内に震度6弱以上の大地震が起こる可能性は、82%とされています\*。  
津波による浸水、揺れによる家屋の倒壊、火災の甚大な被害に加え、高層建物が集中している横浜駅周辺やみなとみらい21地区では、人が滞留して大混乱になると予想されています。

\*出典:政府・地震調査委員会 全国地震動予測地図 2018年版

About photo

**熊本地震—98%以上の家屋が倒壊・損壊**

2016年熊本地震では2度にわたって震度7の激しい地震が益城町を襲い、多くの命が奪われました。98%を超える家屋が全半壊・一部損壊の被害を受けたことに加え、道路や上下水道などにも甚大な被害が出ました。

参考:「平成28年熊本地震 益城町による対応の検証報告書」  
写真:熊本地震益城町での被害(出典:(一財)消防防災科学センター)

**西区の被害想定**

出典:横浜市地震被害想定報告書(2012(平成24)年10月時点)。元禄型地震での想定、津波は慶長型地震での想定



**生き残るための備えを第一に —「建物」と「家の中」から備えよう—**

関東大震災では大規模火災による焼死で、阪神・淡路大震災では建物倒壊による圧死で、多くの命が奪われました。西区でも大きな被害が想定されていることから、まず命を守るための備えが重要です。優先して備えましょう。

- 建物の耐震化(家屋は少なくとも部屋の耐震シェルター化)
- 家具や家電の転倒・落下防止
- 地震火災の出火防止(消火器などによる初期消火)

西消防署創設100周年記念講演会より(株式会社相鉄ビルマネジメント営業統括部長 荒巻照和さん)

**「西区防災マップ」で確認を**

津波浸水予想区域や指定避難所となる地域防災拠点の場所など、これ1つで確認できます。区役所4階51番窓口で配布しているほか、西区ホームページにも掲載しています。



日ごろの備えで防災力アップ! 西区に住んでいる人の備えを見てみよう

本紙の情報はホームページにも掲載されます。広報よこはま西区版の音声データを希望する人は、市民局広報課(TEL.671-2332 FAX.661-2351)へお問い合わせください。



# わたしたち、 日ごろから地震に備えています

「やろうと思っているんだけどなかなかできない」、「具体的に何をすればいいのかわからない」と思いませんか。小さなことからまず一歩、備えを始めている皆さんを紹介します。

## 質問事項

- ①名前(住んでいるところ) ②備えていること
- ③備えを始めたきっかけ



## スマホアプリを使って 楽しみながら

- ①佐藤 優子さん(岡野在住)
- ②動画共有サイトの子ども向け防災動画を利用して、子どもと楽しみながら防災を学んでいます。備蓄品は、一覧を居間に貼って賞味期限を確認しながら食べて入れ替えています。
- ③子どもが生まれたこと。子どもの命を守る立場になって、初めて、真剣に備え始めました。



## 災害時にサポートが必要な 家族がいると伝えています

- ①長岡 香子さん(西戸部在住)・深野 博子さん(中央在住)・正川 晴美さん(中央在住)  
[西区生活支援ネットワークの皆さん]
- ②障がいのある家族がいます。初対面の人との接触が苦手なので練習して慣らしたり、「胃ろう」でおにぎりなどは食べることができないことをご近所に伝えたり、仲間内でおむつなど備蓄品について共有したりなどしています。また、出先で被災した時のために、1週間分の薬・家族の集合写真・緊急連絡先を記入した「防災カード」を持ち歩いています。
- ③東日本大震災で身の回りを振り返って考えたこと。

## 何かあった時は 1人よりみんなで

- ①赤石 孝さん  
(北幸在住 クリオ横浜西口式番館自治会会長)
- ②災害時に助け合えるよう、集合住宅内外で近隣同士のお付き合いを進めています。また、停電に備えて階段を使った避難訓練、集合住宅が排水不全に陥りやすいことからトイレパックの配布なども行いました。
- ③2004年に通勤途中の横浜駅で台風の浸水被害を目の当たりにしたこと。



## 慌てないように 何度も訓練

- ①阿部 浩之さん  
(浜松町在勤 生活創造空間にし 館長)
- ②職場の障がい事業所で防災訓練を繰り返し行っています。非常口がどこか分からない、非常用ベルが聞こえない、階段の昇降が難しいなど、困ることは人それぞれ。動きをパターン化して落ち着いて行動できるように備えています。
- ③東日本大震災の停電でエレベーターが止まり、5階から非常階段で車イスの人を担いで避難したこと。



## 割れたガラスへの 対策をしっかりと

- ①須釜 光さん  
(御所山町在住 西消防団第一分団所属)
- ②ガラスが割れて散らばっても避難しやすいように、寝室に靴を置いています。また、食器棚は突っ張り棒で天井に固定し、さらに両開きの扉を手作りのゴムバンドで留めています。
- ③消防団で消火活動に従事する中で、災害への危機感が高まったこと。



災害による被害と不安を少しでも小さくするには、「まず一歩」、できることから備えを始めることが大切です。災害への不安をそのままにせず、家具の固定や水・食料の備蓄など、一歩ずつ、できることから身を守る具体的な備えを進めていきましょう。



特集2 春、桜咲く公園へ

# 子どもと一緒にでかけよう

日差しがぼかぼか、あたたかくなってきました。春の訪れを感じたら、外遊びの季節です。お花見がてら、公園で外遊びを楽しみましょう。



公園には楽しい春がいっぱい

桜の名所・「鉄道山」の歴史も有名

## かもんやま 掃部山公園

紅葉ヶ丘57

遊具広場のほか、井伊掃部頭直弼公の銅像が建つ広場や和風庭園も。四季を楽しむ散歩もおすすめです。



勢いよくくと  
空が近づくよビューン



どんぐり拾いや  
カマキリの卵探しなど  
自然遊びもいっぱい



隠れたハートを探せ!

港の見える丘公園や横浜公園と並び、掃部山公園にもハートが隠されているのを知っていますか? 運よく見つけることができれば、いいことがあるかもしれません。

眺望と広々とした芝生がきもちいい

## 浅間台みはらし公園

浅間台7-5

展望ポイントから港方面の街並みを一望できます。季節の遊びを楽しめるプレイパークも人気です。



### 浅間台みはらしプレイパーク (不定期開催)

「けがと弁当は自分持ち」をモットーに思いっきり外遊びを楽しめます。

開催日時 3月3日(日) 10時~16時

詳細は [浅間台みはらしプレイパーク](#) 検索

木につるすブランコは  
大迫力

泥んこのひんやりした  
手ざわりに夢中~



雨の日もアスレチックでダイナミックに

## 境之谷公園

境之谷105-1

巨大なアスレチックを楽しめる「こどもログハウス」があり、室内も外も一日中楽しめます。



©おでかけインフォ

### 境之谷公園こどもログハウス

開館時間 9時~17時

休館日 毎月第3月曜日ほか

連絡先 ☎fax 253-6972



©おでかけインフォ

赤ちゃんも室内なら  
一緒に遊べるよ~



パパも小学生の頃遊んだよ



開放感あふれる広場と絶妙な傾斜が人気

## 伊勢町もくせい公園

伊勢町3-133-8

昨年11月にリニューアルオープン。広々とした中央の芝生広場で走り回ろう! 遊具も楽しめます。



広~い  
のびのび~  
遊具も  
楽しいな~

じいじと一緒に  
お散歩するよ





**i** NISHI TOPICS 区役所より

**みなとみらい21 さくらフェスタ2019で春を楽しもう** 約100本のソメイヨシノがお出迎え

**開催期間** 3月23日(土)～31日(日) 期間中は周辺施設でさまざまなイベントやサービスが楽しめます。  
 詳細は3月下旬に「さくらフェスタ facebook」検索 または周辺施設で配布されるパンフレットで確認を

**イベント日時** 3月30日(土) 11時～17時 荒天中止

**メインイベント**

- さくらパレード
- グルメストリート
- さくらステージ
- 働く自動車展示会  
ほか

**場所** さくら通りおよび周辺施設  
(みなとみらい2-1)

**問合せ** みなとみらい21 さくらフェスタ2019実行委員会事務局  
☎662-0081(10時～18時)

**わがまち西区ガイドウォーク** **参加無料**

桜を楽しみながら西区の魅力を再発見しませんか。西区ボランティアガイドがご案内します。

**時間** 受付:13時～ 出発:13時30分  
**定員** 先着30人程度  
**受付場所** さくら通り内ブース

**甘酒ふるまい**

戸部大通り商店会の協力により、無料で甘酒をふるまいます。

**時間** 12時～  
なくなり次第終了  
**場所** 掃部山公園(紅葉ヶ丘57)



**問合せ** 地域振興課 ☎320-8389 fax 322-5063

**引っ越しや就職・退職に伴う手続きをお忘れなく** 3月・4月は窓口が大変混雑します。時間に余裕を持って来庁を

**住民票の異動届** **問合せ** 登録担当 ☎320-8335 fax 324-3585

内容		手続きに必要なもの
転出	市内 他区へ	引っ越し先で転入手続き(西区役所での転出手続き不要) 窓口に來る人の本人確認資料(官公庁が発行したもの、1・2のいずれか)
	市外へ	西区役所で転出手続き後、引っ越し先の市区町村で転入手続き <b>1 顔写真付きの本人確認資料:1点</b> 運転免許証、旅券、在留カードなど
西区内で 転居		引っ越し終了後、西区役所で転居手続き。マイナンバーカード(通知カード)を提出ください <b>2 顔写真なしの本人確認資料:2点</b> 健康保険証、社員証・学生証など

※西区内で転居し、小・中学生のいる世帯は別途手続きが必要な場合があります。来庁前にお問い合わせください。 ※転出手続きの詳細は横浜市ホームページで確認してください。

●月曜・平日11時～14時頃は特に混み合います(待ち時間が1時間以上になる場合もあります)。

●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分かります。混雑する時間帯を避けたり、待ち時間の目安に利用してください。



●3月・4月の土曜開庁:3月9日・23日、4月13日・27日 9時～12時

**健康保険の切替手続き** **問合せ** 保険係 ☎320-8425 fax 322-2183

内容		手続きに必要なもの
就職・ 転職	国民健康保険に加入している人が、新しい健康保険に加入した場合	国民健康保険脱退の手続きが必要です ●本人の名前が記載されている新しい健康保険証または健康保険資格取得証明書(国民健康保険をやめる人全員分) ●今までの国民健康保険証 ●印鑑 ※脱退手続きは郵送でも可能です。お電話ください。
	今までの健康保険をやめ、国民健康保険に加入する場合	●健康保険資格喪失証明書 ●印鑑 ●本人確認資料(官公庁が発行した顔写真付きのもの) ●(口座振替希望の場合)預・貯金通帳、金融機関届出印、キャッシュカード ※加入日以前でも受付のみ可能です。

**国民年金への加入手続き** **問合せ** 国民年金係 ☎320-8421 fax 322-2183

内容		手続きに必要なもの
退職 (20歳以上 60歳未満)	厚生年金被保険者資格を喪失し、国民年金に加入する場合	●退職日を確認できるもの 健康保険資格喪失証明書、雇用保険被保険者離職票など ●年金手帳(配偶者分も必要な場合があります) ●本人確認資料(官公庁が発行した顔写真付きのもの)

**使ってみよう 便利な「レファレンスサービス」** あなたの「知りたい」に本のプロが応えます

**レファレンスサービスとは**

図書館にある本や雑誌・新聞などから、あなたの「調べもの」をお手伝いするサービスです。本のプロである図書館司書が、「〇〇について知りたい」というあなたの「情報探し」に役立つ資料を探してお知らせします。

**利用方法** 図書館のカウンター、電話、郵便、またはホームページからも申し込みます。

**電話** 262-0050(横浜市中央図書館) **郵便** 〒220-0032 老松町1 横浜市中央図書館調査資料課 レファレンス申込

**ホームページ** 図書館 レファレンス opp1300 検索

**問合せ** 中央図書館 ☎262-0050 fax 262-0054



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

## 統一地方選挙へ行こう 未来をつくる大切な一票、忘れずに投票に行きましょう

**日時** 4月7日(日) 7時～20時 **横浜市会の市議、神奈川県会の県議および神奈川県知事を選ぶ選挙です。**

**当日投票** 「投票のご案内」に記載された投票所でのみ投票できます。「投票のご案内」は世帯ごとにまとめて封書で郵送されますので、自分の「投票のご案内」を持って投票所に来てください。受付がスムーズになります。

**期日前投票** 投票日に仕事やレジャーなど、用事で投票所に行くことができない人は、期日前投票所で投票ができます。「投票のご案内」の裏面の「請求書兼宣誓書」に記入し、持って来てください(「請求書兼宣誓書」は期日前投票所にも用意しています)。

**不在者投票** 出張先や入院先(指定された施設)などで不在者投票ができます。また、身体に重度の障害のある人や要介護5の人で「郵便等投票証明書」を持っている人は、郵便で不在者投票ができます。詳しくはお問い合わせください。

世の中に  
花を咲かせる  
この一票



### 第13投票所の 場所が変わります

(株)紅梅組会議室

八洲学園大学附属図書館  
(桜木町7-42)

### 期日前投票の会場は西区役所と西公会堂です

期日前投票所	投票期間(土日を含む)	住所・交通	投票時間
西区役所 1階AB会議室	市会・県会・知事 3月30日～4月6日(土) ※知事選挙は3月22日(金)～	中央1-5-10 京急線戸部駅 徒歩8分、相鉄線平沼橋駅 徒歩10分	8時30分～ 20時
西公会堂 2階2号会議室	市会・県会・知事 3月30日～4月6日(土)	岡野1-6-41 相鉄線平沼橋駅 徒歩8分、横浜駅 徒歩10分	9時30分～ 20時

問合せ 西区選挙管理委員会 ☎️ 320-8314～6 📠 322-9847

## 狂犬病予防注射のお知らせ 予防注射のほかにも、飼い主には義務があります

生後91日以上犬を飼っている人は、飼い犬の登録(初回)と狂犬病予防注射(年1回)が義務付けられています。お近くの動物病院または下記の出張会場で必ず受けましょう。

犬が落ち着いて受けられる動物病院での注射をお勧めします。出張会場で受ける場合は、**犬を確実に押さえられる人が連れてきてください**。登録動物病院では、出張会場と同じく「狂犬病予防注射済票」を当日に交付しています(注射料金は動物病院によって異なります)。

### 出張会場

日付	時間	会場
4月20日(土)	10時～12時	西区役所正面玄関前 (中央1-5-10)
	13時30分～15時	
4月24日(水)	13時30分～15時	高島中央公園(みなとみらい5-2)

※雨天開催。気象警報発表時は横浜市コールセンター(☎️664-2525 8時～)にお問い合わせください。  
※犬の体調や高齢などにより、獣医師の判断で注射が受けられない場合があります。

**費用** 3,600円(内訳:注射料金3,050円、注射済票交付手数料550円)  
※初めて犬を飼う人は、別途登録手数料3,000円がかかります。

**持ち物** 登録済みの犬は、「狂犬病予防注射のお知らせ」に同封の「狂犬病予防注射済票交付申請書」

### ルールとマナーを守って犬も人もハッピーに

- **必ず付けよう**  
鑑札と狂犬病予防注射済票を必ず付けましょう。
- **犬を放さない**  
必ずリードを付け、犬をコントロールできる長さに保ちましょう。咬傷事故や犬の失踪防止につながります。
- **排泄物はきちんと始末を**  
散歩前に自宅で済ませるようにしつけ、散歩の際は片づける道具や流す水を持参してきれいにしましょう。
- **しつけはしっかり**  
犬の鳴き声や臭いが迷惑にならないよう責任をもってしつけ、周囲の人に配慮しましょう。



問合せ 生活衛生課 ☎️ 320-8444 📠 320-2907

# NISHI INFORMATION 各種お知らせ

## 3月号 広報よこはま西区版 読者アンケート

今月の紙面について、ご意見をお寄せください。抽選でにしまろちゃんタオルをプレゼント!

- あなたの年代
- 今月の特集の感想
- 今月号で良かった記事とその理由
- 今後、読んでみたい記事
- その他ご意見・ご感想



【回答方法】はがき・FAX・ホームページで、「読者アンケート3月号」と明記し、広報相談係(〒220-0051 中央1-5-10 西区役所)まで。3月31日(日)必着

広報よこはま西区 読者アンケート [検索](#)

広報相談係  
☎ 320-8321 ☎ 314-8894

## お知らせ

### よこはまウォーキングポイント 特設ブース

第29回よこはまシティウォーク開催に合わせて特設ブースを出展します  
 ①歩数計・アプリの使い方相談 ②販売(歩数計4,000円(紛失・故障した人限定)、クリップ付きストラップ150円)  
 ③新規参加受付(歩数計・アプリ)  
 ☎3月21日(木・祝) 11時~17時(雨天実施)  
 曲みなどみらい線 馬車道駅地下1階コンコース(よこはまシティウォーク スタート・ゴール会場)  
 曲よこはまウォーキングポイント事業事務局  
 ☎0570-080-130 / 045-681-4655 (平日9時30分~17時30分)  
 ☎0120-580-376

歩数計アプリのダウンロードはこちら▶



### 平成31年度分西区社協 ふれあい助成金 説明会

地域福祉活動や障害福祉活動などの支援事業を行う団体を対象に、助成金の申請について説明します  
 ☎3月11日(月) 10時~、19日(火) 18時30分~、21日(木・祝) 10時~  
 ※全て同じ内容、各1時間程度  
 曲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)  
 曲1団体2人まで  
 曲西区社会福祉協議会  
 ☎450-5005  
 ☎451-3131

### シルバードライビングスクール

安全講話、技術講習などが受けられます  
 ☎4月8日(月) 9時~11時30分(8時20分に区役所正面玄関に集合)  
 曲KANTOモータースクール横浜西口校(南軽井沢62-1)  
 曲区内在住で普通免許を持つ65歳以上 先着5人  
 申3月8日(金)~18日(月) 電話またはFAX(必要事項、生年月日を記入)  
 曲地域振興課  
 ☎320-8392  
 ☎322-5063

### みなとみらい21中央地区の都市計画変更について

市素案説明会、縦覧(閲覧)、公聴会への公述申出を受け付けます。(対象区域:西区高島一丁目、中区内田町ほか)

#### 1 市素案説明会

☎3月14日(木) 19時~、16日(土) 13時~  
 曲(一社)横浜みなとみらい21 プレゼンテーションルーム  
 (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3階)

#### 2 縦覧(閲覧)

☎3月15日~29日(金) 8時45分~17時15分(土日祝を除く)  
 曲縦覧:建築局都市計画課(中区相生町3-56-1 JNビル14階)  
 閲覧:企画調整係(区役所4階49番窓口) ※区役所は17時まで

#### 3 公聴会への公述の申出

曲抽選10人  
 申~3月29日(金)17時15分 都市計画課ホームページ申込フォームから。または申出書を都市計画課まで郵送もしくは持参  
 ※申出書は、都市計画課ホームページおよび縦覧(閲覧)場所で入手可

#### 4 公聴会(公述の申出があった場合のみ)

☎4月25日(木) 19時~  
 曲(一社)横浜みなとみらい21 プレゼンテーションルーム  
 ※開催有無は、4月2日(火)~都市計画課ホームページまたは電話で確認

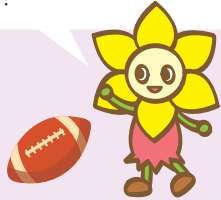
都市計画の手続きと公述申出先  
 曲建築局都市計画課  
 ☎671-2657  
 ☎550-4913

都市計画の内容について  
 曲都市整備局みなとみらい21推進課  
 ☎671-3612、3516  
 ☎651-3164

### 1月号 お正月クロスワードクイズの正解発表

1	ハ		10	ヤ		13	イ	カ	19	メ	23	ラ
2	ハ	6	マ	ナ			ン			20	ザ	ン
		7	イ	ギ	リス					21	マ	ド
3	リ		ハ			14	タ	16	カ	シ	マ	
4	ハ	8	シ	ラ		15	グ	ー			イ	
5	ビ	ン			12	カ	ラ			22	ア	ク
	リ			11	ホ	ー	ム	17	ラ	ン		
		9	イ	ン	ド			18	ブ	ド	ウ	

2019年はラグビーワールドカップ2019™が開催されるよ。みんなで盛り上げよう~!



当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。たくさんのご応募ありがとうございました。

答え **ラ** **グ** **ビ** **ー**

曲広報相談係  
☎320-8321 ☎314-8894



## 福祉保健だより

3月11日(月)~4月10日(水)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 <b>予約</b>	3月14日(木) 9時~12時 3月27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 <b>予約</b>	3月20日(水) 14時~16時	曲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>予約</b>	3月20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 <b>予約</b>	随時	不妊、避妊、思春期・更年期、妊産婦などの相談に助産師が応じます	
離乳食教室	子ども食生活健康相談 <b>予約</b>	3月20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	
	離乳食教室 <b>予約</b>	3月20日(水) 13時30分~15時	曲おおむね生後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	
乳幼児健診	4か月児	3月28日、4月4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	3月19日、4月2日(火) 受付:9時~9時30分		
	3歳児	3月14日(木) 受付:13時~14時		
乳幼児歯科相談 <b>予約</b>	3月25日(月) 13時30分、14時、14時30分	歯科健診、歯みがき指導 曲未就学児、妊産婦【持ち物】母子健康手帳、歯ブラシ(仕上げ用)、タオル	健康づくり係	
母乳育児相談 <b>予約</b>	3月12日、4月9日(火) 13時15分~15時	母乳、授乳、育児に関する相談※授乳時間に合わせておいでください 【持ち物】母子健康手帳		
ほっとたいむ <b>予約</b>	3月20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		
赤ちゃん&家族	プレパママ教室	4月3日(水) 3月13日、4月10日(水) 3月20日(水) 3月27日(水)		13時30分~15時30分(受付:13時15分~)
				曲はじめて出産する妊婦(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)
				曲妊娠7~9か月の妊婦と家族





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。

## 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・平成の歌謡曲  
出演:音楽ボランティア 一座にしエイチファイブ  
📅 3月10日(日) 11時~12時30分、  
14時(13時30分開場)~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

● **おりがみカフェ 春**  
子どもも大人も、折り紙講師と一緒に楽しみましょう。子ども向け絵本のおはなし会もあります  
📅 3月24日(日) 10時~12時 出入り自由  
👤 先着40人  
💰 小学生以上100円(飲み物、お菓子付)、未就学児無料  
📝 受付中 直接来館、電話、FAXまたはEメール

### 横浜能楽堂

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

● **横浜能楽堂 春の特別見学会**  
歴史ある能舞台と普段は入れない楽屋をガイド付で見学できます  
📅 3月24日(日) 10時~11時、14時~15時  
🎵 開始時間までに横浜能楽堂ロビー集合  
※裸足不可

### 横浜市民ギャラリー

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

● **講座「人体を描く—フロッキートとデッサン」**  
異なる人体のフォルムを描き分けます  
📅 4月18日、25日、5月2日、9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  
📝 ~3月28日(木) 往復はがき(必着)に必要な事項・年齢・講座名を記入、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

### 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  
📅 3月13日、27日、4月10日(毎月第2・4水曜) 15時30分~15時50分  
👤 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こつを教えます  
📅 3月15日(金) 15時~16時  
👤 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、いろいろな絵本を読みます  
📅 3月16日、23日、30日、4月6日(土)  
①14時~ ②14時30分~(各20分)  
👤 ①ひとりでおはなしを聞ける子  
②小学生以上

● **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  
📅 3月20日、4月3日(毎月第1・3水曜)  
11時~11時20分  
👤 0~3歳児と保護者 当日先着15組

● **移動図書館「はまかせ号」**  
みなとみらいのビジネス街で、お昼休みに本が借りられます  
📅 3月22日、4月5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)

### 浅間コミュニティハウス

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

● **大人のためのおはなし会**  
おはなしの語り、詩、絵本紹介など  
📅 4月2日(火) 11時~11時45分  
👤 成人 先着15人  
📝 3月11日(月)~ 直接来館または電話

● **親子のおはなし会**  
わらべうた、ミニ舞台、絵本など  
📅 4月18日(木) 11時~11時30分  
👤 3歳未満児と保護者 先着7組  
📝 3月21日(木・祝)~ 直接来館または電話

### 戸部コミュニティハウス

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

● **産後ケアヨガ**  
産後の骨盤引き締めと、体全体を伸ばして心身ともにリフレッシュしましょう  
📅 4月10日、24日(水) 10時30分~11時30分  
👤 各先着15人 (ハイハイまでの赤ちゃん連れ可)  
💰 1回800円  
📝 3月11日(月)~ 直接来館または電話

● **とべとべランチ(みんなの食堂)**  
ボードゲームで遊んだ後にみんなでランチを楽しみましょう。ランチだけの参加も可  
📅 4月20日(土)  
ボードゲーム 10時30分~11時30分  
ランチ 11時30分~13時30分  
👤 ランチ 当日先着50人  
💰 ランチは高校生以上200円、中学生以下無料

### 藤棚地区センター

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

● **お話しはじまるよ**  
おはなしボランティアによるお話し会  
📅 3月8日(金) 11時50分~12時20分  
👤 未就学児と保護者 当日先着10組

● **藤棚サロン**  
カラオケを楽しみながら仲間づくり  
📅 3月9日(土) 15時~17時10分  
👤 当日先着10人

● **みんなでラジオ体操**  
チューリップ体操・ころばんよ体操 楽しく一緒に体操しましょう。スタンプを集めて景品ももらえます  
📅 4月1日(月)~2020年3月 16時~(通年で毎週水金曜)  
月・金曜: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

● **おでかけ3でおでかけしよう**  
移動支援バス「おでかけ3」で藤棚地区センターに行き、脳トレや歌謡体操を楽しみましょう  
📅 4月10日(水) 11時30分~  
👤 当日先着20人(軽食つき)  
(おでかけ3に乗らない人も参加できます)  
※おでかけ3の利用方法について  
📍 藤棚地域ケアプラザ(☎253-0661)  
または生活創造空間にし(☎250-6506)

### 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  
📅 3月20日(水) 11時50分~12時20分  
👤 未就学児と保護者

● **探検・発見 舞台の裏側**  
西公会堂舞台の裏側が見学できます  
📅 3月26日(火) 10時~12時  
👤 小学生以上 先着10人  
💰 200円  
📝 3月12日(火)~ 直接来館(10時~)または電話(13時~)

● **上級シューフィッターに教わる自分に合った靴選び**  
自分に合う靴の選び方や履き方、歩き方を靴選びのプロから教わります  
📅 4月23日(火) 10時~11時30分  
👤 成人 先着15人  
📝 3月23日(土)~ 直接来館(10時~)または電話(13時~)

### 浅間台地域ケアプラザ

〒220-0071 浅間台6  
☎ 311-7200 fax 311-8357

● **科学おもちゃをつくろう**  
📅 3月21日(木・祝) 10時~11時30分  
👤 小学生以上 先着20人  
📝 受付中 直接来館、電話またはFAX

### 野毛山荘

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

● **のげ楽たいむ~春の落語会~**  
ゲスト:桂枝太郎、三遊亭金かん  
📅 3月17日(日) 13時~14時  
👤 当日先着60人  
※4月から、のげ楽たいむは毎月第4土曜(13時30分~14時30分)に変更になります

### 平沼集会所・平沼さわやか公園 臨時休館のお知らせ

照明器具工事のため、次の期間は使用できません  
📅 **3月12日(火)~15日(金)**  
📍 地域振興課  
☎ 320-8393 fax 322-5063



## 子育て情報

### スマイル・インターナショナルの日 ~The Day of Smile International~

さまざまな国につながるのある人たちと、一緒に遊んだり、おしゃべりをしたりしながら、子育てを支え合う仲間作りの場です。気軽に参加してください

"Smile International" is the gathering of sharing experiences among mams,dads and kids from various countries at child care center "Smile-Port" (Minatomirai3-3-1 Mitsubishi Juko Yokohama Building 3F). Just come and join us on Tuesday,19th March,10:30-11:30am meeting people and making friends.

📅 3月19日(火) 10時30分~11時30分  
原則毎月第3火曜 ※予約不要  
📍 西区地域子育て支援拠点スマイル・ポート (みなとみらい3-3-1 三菱重工横浜ビル3階)

詳細は [スマイル・ポート カレンダー](#) [検索](#)

📍 西区地域子育て支援拠点スマイル・ポート ☎ 264-4355 fax 264-4350



英語の手遊びや母国語での自己紹介など

# 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

**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  
 4月11日(木)、12日(金)、16日(火)、  
 17日(水)、18日(木) 全5回  
 ②ワード初級  
 4月13日(土)、14日(日) 全2回  
 ③エクセル初級  
 4月27日(土)、28日(日) 全2回  
 いずれも10時～15時30分  
 ♀女性 各先着12人  
 ①19,500円 ②③10,800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)  
 ③3月16日(土)～ 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

### 西区民卓球教室

④4月7日(日)～2020年3月 9時～  
 12時 全11回  
 ♀西地区センター(岡野1-6-41)  
 ♀小学生以上 先着60人  
 ⑤3,000円(保険料を含む)  
 ③3月5日(火)～22日(金) 指定申込  
 書に必要事項を記入し、西区体育協会  
 事務所(浅間町4-340-1 西スポーツ  
 センター内)へ申込み(受付:9時～16時)  
 申込書配布先:西スポーツセンター、西  
 地区センター、藤棚地区センター  
 ♀西区体育協会卓球部 鍵山  
 ☎312-3986 fax 317-2680

### 西区ソフトボール選手権春季大会

④4月14日、28日(日) 9時～17時  
 ♀岡野公園野球場(岡野2-9-1)  
 ♀高校生以上  
 ⑥1チーム15,000円  
 ③3月10日～17日(日) 費用持参でマ  
 ルキ運動具店(中央2-18-5)  
 ♀西区体育協会ソフトボール部  
 マルキ運動具店 山方  
 ☎321-2431 fax 321-2425

### 西区民ピンポン大会

初中級:男女シングルス  
 一般:男女シングルス・ダブルス  
 ④4月28日(日) 9時～19時  
 ♀西スポーツセンター(浅間町4-340-1)  
 ♀中学生以上 各先着50人  
 ⑦1種目につき1人700円、ダブルス1  
 組1,400円  
 ③4月1日(月)～18日(木) 9時～16時  
 指定申込書を西区体育協会事務所(西  
 スポーツセンター内)へ持参または  
 FAX。申込書は西スポーツセンター、西  
 地区センター、藤棚地区センターで配  
 布  
 ♀西区体育協会卓球部 鍵山  
 ☎312-3986 fax 317-2680

### 第86回 西区民バドミントン大会

男子、女子、混合ダブルスの1部、2部、3  
 部。出場種目は重複可能  
 ④4月28日(日) 9時～  
 ♀平沼記念体育館(神奈川区三ツ沢西  
 町3-1)  
 ♀中学生以上 先着150人  
 ⑧1種目につき1人1,200円  
 ③3月13日(水)～4月13日(土) 費用  
 持参で下記店舗へ  
 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)  
 またはウエンブレー横浜店(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 竹内  
 ☎322-6165

### 西区女性体力づくり教室 ストレッチとリズム体操

④5月7日～2020年3月17日(毎週火  
 曜) 10時～11時30分 全35回  
 (8月を除く)  
 ♀藤棚地区センター(藤棚町2-198)  
 ※9月～12月は場所変更あり  
 ♀区内在住・在勤の成人女性 抽選  
 140人(初参加の人は70歳まで)  
 ⑨8,000円(保険料を含む)  
 ③～3月23日(土) 往復はがき(必着)  
 に必要事項・年齢・過去の参加回数を記  
 入し、下記まで  
 【宛先】〒220-0053 藤棚町2-198  
 藤棚地区センター内「西区女性体力づく  
 り教室」係  
 ♀西区体育協会女性体育部 海老塚  
 ☎231-3370

**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

●**平体祭 スポンジテニス体験**  
 ④3月17日(日) 9時30分～10時30  
 分、10時40分～11時30分  
 ♀年少～中学生 各先着20人  
 【持ち物】動きやすい服装・室内シューズ  
 ③3月10日(日)～ 直接来館または電話  
 ●**平体祭 体育室の個人利用**  
 卓球・バドミントン・スポンジテニスを楽  
 しめます(途中入退室可)  
 ④3月17日(日) 12時～16時30分  
 ※スポンジテニスの用具のみ貸出あり

**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  
～はじめてのヨガ～**  
 ④4月7日(日) 16時15分～17時30分  
 4月17日(水) 19時～20時15分  
 ♀西区・中区在住、在勤の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)  
 ③受付中 直接来館、電話またはエメ  
 ール(必要事項・年齢・性別・参加希望プロ  
 グラムを明記)

**西スポーツセンター** 〒220-0072 浅間町4-340-1  
 ☎312-5990 fax 312-6040

●**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  
 ③当日30分前から先着受付 ♀2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
クローリング初級		水	21時～21時50分	15	910
ファイトフィット&コア		第1・3・5水	21時30分～22時20分	40	540
インナーシェイプヨーガ		第2・4水	21時～21時50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
エンジョイバスケット		木	21時～22時45分	26	750
クローリング初心者		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・5日	11時～11時50分	40	540
日曜ヨーガ	16歳以上	第1・3・5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。詳しくは施設へお問い合わせください。

## vol.6 西区街の名人・達人

げんき絵手紙で第二の人生をより豊かに

かわぐち 川口 整さん

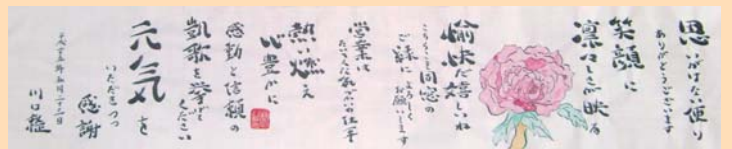
あなたの「何かをはじめたい」を応援する「にしとも広場」から、「西区街の名人・達人」\*の新しい「顔」を紹介します!



### あたたかさ伝える絵と筆字、送る相手への思いを込めて

「力を入れていた人材育成の仕事辞め、介護に費やした時間は自分の人生を大きく変えました。」と、7年間の介護生活を振り返って話してくれたのは、昨年西区街の名人・達人に登録した川口整さん。お母さんの認知症介護のために、横浜と長崎を毎月往復していたそうです。「母が3年前に施設に入り、正直ほっとしたもの、これから何をすればいいのかと焦りや不安が募っていました。」そんな時、お母さんのために続けてきた絵手紙や、介護経験を話す事が人の役に立てるのではと思ったそうです。

「人生100年時代、第二の人生を豊かに過ごすきっかけづくりをお手伝いできればと考えています。」



知人からの便りが届き、返礼の巻紙げんき絵手紙

\*「西区街の名人・達人」とは 趣味や仕事で培った経験・知識・技術を活かすための個人・団体の人材登録制度。登録者はホームページに分野別で掲載。講師を探しているPTAや学校、自治会町内会などの依頼に応じ、紹介します。 [西区街の名人達人](#) 検索

にしとも広場

〒220-0051 中央1-5-10区役所1階 ☎620-6624 開館時間:9時～17時 ※休館日:毎週水曜・年末年始

[にしとも広場](#) 検索

