

にし

7月号
No.285

〒220-0051 西区中央一丁目5番10号 ☎045-320-8484(代表電話)
【開庁日】月～金曜日(祝日・休日・12月29日～1月3日を除く) 【受付時間】8時45分～17時

【編集・発行者】西区役所広報相談係 ☎320-8321 ☎314-8894

●西区の人口:104,853人 ●西区の世帯数:57,193世帯(2021年6月1日現在推計)
詳細は1ページ 横浜市データをご覧ください

西区役所ホームページ▶



特集1 四季折々の樹木と花と動物と

70年の歴史を刻む 野毛山動物園

誰もが気軽に訪れ、楽しめる動物園であり、小さな子どもがはじめて動物に出会い、ふれあい、命を感じる動物園。野毛山動物園は感染症対策を行いながら、今日も開園。やさしい緑の風が吹く公園で、動物の表情やしぐさに触れ合ってみよう。

今月の1枚

動物パネルと花がお出迎えする
正面入り口で笑顔のハイタッチ

目次情報 ●特集1 70年の歴史を刻む野毛山動物園 P5 ●特集2 つながりから見守りあいへ P6～7 ●特集3 食中毒を予防しよう P8 ●にしくピックアップ P9 ●各種お知らせ P10～12

お客さんが友達のように動物の名前を呼んでいるアットホームな雰囲気が大好きです。無料なので、公園感覚で小さい娘とのんびり過ごしています。



出入口

13時

手指消毒をして入園します。季刊誌「ふぉ～し～ず～ん」のスタンプを、入口案内所で押します。



レッサーパンダ舎

13時15分

レッサーパンダの「イチゴ」にご挨拶。「イチゴ」は昨年11月によこはま動物園ズーラシアから引っ越してきました。



屋内休憩所

13時30分

暑さが増してきたので、屋内休憩所で涼みながら食事をします。



カゲーアイス(左)(500円)と
ラージャーランチ(右)(900円)

70周年記念ロゴマークを入れて撮影



園内のいたるところにある「開園70周年記念ロゴマーク」と一緒に撮影した写真を募集しています。あなたの写真で、野毛山動物園のホームページを飾ろう!

募集期間 ~7月31日(土)

詳細は [野毛山動物園](#)



今日は午後の動物園を楽しみました。

園内マップ: 野毛山動物園提供



キリン舎

14時

キリンの「そら」と「モミジ」は大迫力。2頭があちらこちらに移動して、長い首で葉っぱをむしゃむしゃ食べています。



ブログや動画が楽しい

会いに行くのは我慢して、飼育員のブログや動画で動物たちの様子を見るのも楽しいです。普段入れない場所から動物を観察してみよう!



ブログはこちら

野毛山動物園(老松町63-10)

休園日 毎週月曜(祝日にあたる場合は翌日)

開園時間 9時30分～16時30分
(入園は16時まで)

アクセス 桜木町駅下車徒歩15分
市営バス「野毛山動物園前」下車すぐ
駐車場はありません。

※野毛山動物園では、職員のマスク着用、施設の定期的な換気、消毒作業を行っています。
※来園の際は、感染症の状況にご注意ください。

問合せ 広報相談係 ☎320-8321 ☎314-8894

特集2 つながりから見守りあいへ ～人生100年時代の安心と『^{けんこう}健幸』～

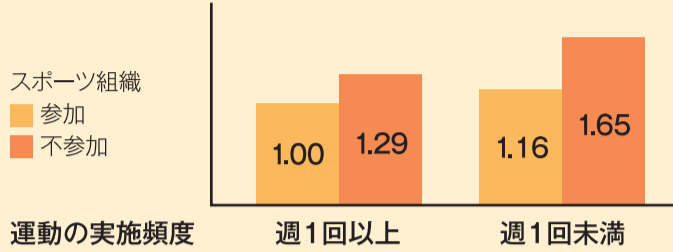
運動だって1人より
仲間と一緒にするのが
お勧め!!

新型コロナウイルス感染症がなかなか収束しない中、一人暮らしや高齢者のみの世帯など、あらためて地域でのつながりや見守りの大切さがクローズアップされています。
人との交流が安心や健康に大きく影響していることも分かっており、西区では日頃から住民や企業の方々がそれぞれ取組を進めています。

健康と幸せは
“つながって” いるんだ!



運動の実施頻度とスポーツ組織参加による
要介護状態の発生リスク(4年間追跡)



(年齢、性別、所得、学歴、婚姻状態、仕事の有無、健康状態、抑うつ、喫煙、飲酒を考慮済み)

出典:金森悟「JAGESプレスリリース2012年」

運動の実施頻度が同じでも**スポーツ組織に参加して運動する人の方が、1人で運動する人と比べて要介護状態の発生リスクが低い**という結果が示されました。



つながり&見守りのいろいろなカタチ

ご近所でラジオ体操



いつでも
どこでも

ご近所でもやってるかも。
探してみよう!
お友達同士でも気軽に
始められるね♪

最長者は92才!

散歩中のクロちゃんも見守ってます

岡野公園(岡野2-9)

早朝(6時30分～)に元旦以外、小雨の日も毎日行っています。

VOICE

50年前1人の女性が始めたのをきっかけに、活動が続いています。現在も2～3人交代で準備をし、周辺の町内の人や犬の散歩中の人参加されています。密を避けて広がって体操をしています。新しい方もお気軽にご参加ください!

ネットでつながる

ただいま、中継が
つながっております。
笠原会長から一言!

ルールル
ルールル
ルールル♪

「あかねの部屋」
横浜市藤棚地域ケアプラザ
広報誌で連載中



いとしのあなたと
会えるOnline

おでかけ3実行委員会

第3地区独自の移動支援バス『おでかけ3』の運行や、福祉活動について話し合いをしています。



VOICE

コロナ禍でも会えるよう「Zoomチャレンジの会」を実施しました。最初はさっぱり分からなかったけど「まずやってみよう!」とケアプラザに集合。後日、それぞれの家からの参加も無事成功。非対面でも交流できますね。

まずは一人ひとりが日ごろからできること

あいさつ・声かけ

あいさつされて嫌な気持ちになる人はいません

ゆるやかにつながる・互いに知り合う

行きつけの場所(スポーツや趣味の会、教室など)を作るとういいですね

伝え合う

長く家を空ける時や困った時など、声をかけられる人が近くにいると安心です

備える

いざという時のために**緊急連絡先**を書いておき、その方に事前にあいさつしておくといいかもしれません

配達企業による見守り

あらかじめ緊急時の連絡先をご登録いただくと安心ですよ

おうちCO-OP

毎週決まった曜日に配達員が訪問し、食材・日用品などを届けています。

VOICE

定期的にお会いしているので、変化に気付くことも多いです。高齢の方で配達物がたまっているなど心配な時は、ご家族に連絡をしたり、緊急を要する場合には公的機関に連絡しています。配達したものがまだ残っていると「配達を休みませんか」とお声がけをすることもあります。

見守り団体による見守り

温かい目で見守ることが大切です。

外出して散歩するよう手紙を書きました

ご高齢の方にはワクチンの接種券が届いたか、声をかけてあげて

家にこもりがちの方がいて…

みふゆ会(軽井沢自治会)

民生委員の「み」、ふれあい会の「ふ」、友愛活動の「ゆ」を取って『みふゆ会』。月1回の定例会で、見守りや地域の状況について話し合いをしています。

VOICE

今年で結成10年目。東日本大震災を機に「地域の中での見守りは皆で協力し合い、三者の力を一つにする必要がある」ということで始まりました。なるべく複数で見守りし、外から見えにくいマンションも担当を決めるなど、色々な情報が共有できるよう工夫をしています。

協力企業募集中!

地域の活動団体、支援者、配達企業の声を集めた「見守りガイドブック」が完成しました。

一人暮らしで心細い、誰かに時々見守ってほしい、という人は近くの地域ケアプラザが区役所に、お気軽に相談してください。

問合せ 高齢者支援担当 ☎ 320-8410 ☎ 290-3422

特集3 食中毒を予防しよう

夏は気温と湿度が高くなり、食中毒の発生が多くなる季節。食中毒予防のポイントを確認し、食中毒を防ぎましょう。



家庭でできる食中毒予防6つのポイント

Point 1 食品の購入

- 生鮮食品は新鮮な物を選ぶ
- 必要な量を購入する
- 肉・魚はそれぞれ分けて包む

寄り道せず
まっすぐ持ち帰る

Point 2 家庭での保存

冷凍庫は-15℃以下
冷蔵庫は10℃以下に

- 帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れる
- 詰めすぎに注意! 目安は7割程度
- 肉・魚は汁などがもれないように包んで保存する

Point 3 下準備

こまめに手洗い。
生ものを扱う時は
その前後に!

- タオルやふきんは清潔なものを使う
- 肉・魚は生で食べる野菜などに付かないように
- 生ものを切った包丁やまな板の消毒は、洗って熱湯をかける

Point 4 調理

台所は清潔に

- 作業前に必ず手を洗う
- 肉は中心部の色が変わるまで加熱する
- 途中で料理を止めたら冷蔵庫に入れる再開する時も十分に加熱する

Point 5 食事

- 食事の前に手を洗う
- 清潔な器具と食器で盛り付けをする
- 室温に長く放置しない

Point 6 残った食品

清潔な容器で保存

- 扱う前に手を洗う
- 時間が経ち過ぎたら思い切って捨てる
- 温め直しも十分に加熱する

十分な予防ができていないと…食中毒に!

食中毒の主な症状は、腹痛、下痢、嘔吐^{おうと}などですが、場合によっては重症化することもあります。新鮮な食材選び、十分な加熱調理を心掛けましょう。また、アニサキスが寄生した生の魚介類を食べると激しい腹痛、嘔吐などを発症します。見つけた時は取り除きましょう。



テイクアウトやデリバリー利用のポイント

「新しい生活様式」の普及に伴い、テイクアウトやデリバリーの利用が増えています。気温や湿度が高くなるこれからの季節は、料理が傷みやすくなります。次のポイントに気を付けましょう。

- 購入したらすぐ帰宅し、長時間持ち歩かない(テイクアウト)
- 帰ったら(届いたら)すぐ食べる。長時間常温で放置せず保存は冷蔵庫で
- 温め直す時は中心部まで十分に加熱する
- 食べる前にはきちんと手を洗う





にしくピックアップ

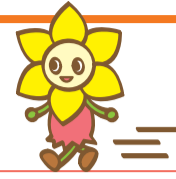
区役所からの
とっておき情報

掲載しているイベントなどは、新型コロナウイルス感染症の拡大防止の取組に伴い、中止・延期になる場合があります。開催有無は事前にご確認ください。また、イベント参加の際はマスクの着用をお願いします。



買い物も飲食も、西区にお任せ

西区の商店街をたっぷりと楽しんじゃおう



開催期間 8月1日(日)～31日(火) ※応募は9月1日消印有効

- 参加方法**
- 1 区役所、地区センター、対象店舗などで配布する冊子またはホームページを見て、対象店舗を確認しよう。
 - 2 お店で買い物をして**スタンプを4つ**集めよう。**1回300円以上**の利用でスタンプがもらえます。
※同一店舗のスタンプは不可
 - 3 冊子付属のはがきに必要事項を記入し、景品を選んで**応募**しよう。



さらに

缶バッジでお得に、西区商店街食べ歩き～名店・老舗めぐり～

開催期間 9月20日(月・祝)～10月31日(日) ※応募は11月1日消印有効

参加方法 缶バッジを手に入れたら

- 1 期間中、対象店舗で缶バッジを提示してお得な割引特典を受けよう。
- 2 異なる2店舗で飲食してスタンプを**2つ**集めよう。
- 3 冊子付属のはがきに必要事項を記入し、景品を選んで**応募**しよう。

詳細は



応募者のうち、希望者先着500人にお得な割引が受けられる「缶バッジ」(説明書付き)プレゼント!

さらにWチャンス!
抽選で素敵な景品が当たる!

景品の例
横浜ゆかりの銘菓、銘品や
よこはま動物園の招待券など



問合せ 地域振興課 ☎ 320-8387 fax 322-5063



小さいお子さんのいるご家庭へ

確認してみませんか?おうちの中の事故リスク

いつも生活しているおうちの中でのちょっとした事故が、大きなケガにつながったり、死亡事故になったりすることがあります。子どもに起こりやすい事故とその予防について、昨年度も好評だった小児医療講演会を開催します。

小児医療講演会

「子どもの事故を未然に防ぐ～わが子に安全・安心のプレゼント～」
現役の小児科医師から「気を付けましょう」だけではない新しい事故予防の視点について学べます。

日時 9月8日(水) 10時～11時(9時45分開場予定)

対象 未就学児の保護者、子育て支援に関わる活動者

定員 ●オンライン(Zoom使用)抽選100人
●会場(区役所3階3B会議室)抽選10人

講師 NPO法人Safe Kids Japan 理事長 山中 龍宏 医師

申込み ～8月27日(金) ホームページ申込フォーム

※落選の場合のみ連絡します

※講演会は、後日区ホームページで公開予定です



昨年度
参加者の声

もうすぐ4カ月になる子どもがいるので、これからどのような点に気を付ければいいのか、とても参考になりました

小児救急ボランティアが活動しています

子どもの事故で多い「転倒」「転落」「誤飲」。小児救急ボランティアが日ごろの事故予防や心肺蘇生法を赤ちゃん教室などでお伝えしています。子育て中の人だけでなく、子育て支援団体などにも無料で出張しています。

一緒に活動する仲間を募集しています。詳しくは西区子ども家庭支援課までお問い合わせください



楽しく学び、健康づくり仲間を募集

あなたもヘルスマイト®になりませんか?

ヘルスマイトは「私たちの健康は、私たちの手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりのボランティアとして活動しています。食や健康づくりの基本講座を受講し、地域の食育活動の担い手として学んだことを伝えましょう。

食生活等改善推進員セミナー

※ヘルスマイト=食生活等改善推進員の愛称

日時 9月28日(火)～2022年3月1日(火) 13時30分～16時 全9回

会場 区役所3階栄養相談室ほか

費用 1,200円程度(テキスト代)

対象・定員 区内在住 抽選20人

申込み ～9月10日(金) 電話、FAXまたはホームページ申込フォーム



日程はこちらから



さまざまなテーマによる講義があります

- | | |
|-----------------|----------------|
| 健康づくりと食生活 | 地域の健康づくりの取り組み |
| 生活習慣病の基礎知識 | 健康づくりと運動 |
| 暮らしの中の食品衛生、環境衛生 | お口の健康について |
| 生活習慣病予防の食生活 | ヘルスマイトと地域活動 など |

こんな人におすすめです

- 「健康づくり」「食」に関心がある
- 退職して地域のことを知りたい、何かボランティア活動をしたい
- 自分や家族の健康(減量したい、コレステロールが高め、血圧が高めなど)について気になることがある(活動しながら自分の健康づくりができます)

健康的な食事などについて学びながら、ヘルスマイトの仲間と共に楽しく活動しています



ヘルスマイト 栗元さん

問合せ 子ども家庭係 ☎ 320-8467 fax 322-9875

問合せ 健康づくり係 ☎ 320-8439 fax 324-3703



にしくインフォ

区役所からの
各種お知らせ

掲載しているイベントなどは、新型コロナウイルス感染症の拡大防止の取組に伴い、中止・延期になる場合があります。開催有無は事前にご確認ください。また、イベント参加の際はマスクの着用をお願いします。

7月号 広報よこはま西区版 読者アンケート

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
- 特殊詐欺に関して、読んでみたい内容
- 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7月号」と明記し、広報相談係(〒220-0051 中央1-5-10 西区役所)まで。7月31日(土)必着

広報よこはま西区 読者アンケート 検索

問 広報相談係
☎ 320-8321 fax 314-8894

広報よこはま西区版が
スマホタブレットで
簡単に読める! 聞ける!



まずはアプリをインストール
カタログポケット 横浜市西区 検索

横浜市西区公式 Instagram

@nishi_yokohama_official



#キレイな横浜しか勝たん

映えている西区を撮影したら、
#キレイな横浜しか勝たんをつけて
投稿してください!
あなたの投稿が広報よこはま西区
版で紹介されるかもしれません



問 地域振興課
☎ 320-8388 fax 322-5063
✉ ni-chiikishinko@city.yokohama.jp

西区の行政運営情報・
イベント情報などを
お届けします



[公式ツイッター]横浜市西区役所
@nishi_yokohama

お知らせ

新治恵みの里 冬野菜作り教室(全4回)

農家と一緒に冬野菜を作り、収穫してみませんか

- 第1回 種蒔き・白菜植え付け
9月11日(土) 10時30分~12時30分
 - 第2回 間引き・追肥
10月2日(土) 13時30分~15時30分
 - 第3回 大根収穫
11月6日(土) 10時30分~12時30分
 - 第4回 白菜収穫
11月27日(土) 10時30分~12時30分
- ※作物の生育状況、天候などによる日時変更あり
- 📍にはる里山交流センター(緑区新治町887)
- 👤市内在住の個人、家族・グループで第1回に必ず参加できる人 先着15組(1組4人まで)
- 📄¥4,000円(収穫した大根、白菜、ブロッコリーなどのお土産付き・保険代込み)
- 📅7月15日(木)0時~ ホームページ申込フォーム
- 👤北部農政事務所農業振興担当
☎948-2480 fax 948-2488



いろいろな野菜が収穫できます

国民年金保険料免除の 申請は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(7月~2022年6月)も引き続き免除を希望する場合は手続きが必要です(継続承認の対象となる人は手続き不要)

- 【申請に必要なもの】
- ①年金手帳または基礎年金番号が分かるもの(納付書など)
 - ②本人確認ができるもの
 - 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
- 📅7月1日(木)~ 直接来庁(区役所1階10番窓口)
- 📄郵送での手続きも可能です。また、新型コロナウイルス感染症の影響による減収を事由とした申請ができる場合があります。詳細はお問い合わせください

問 国民年金係
☎320-8421 fax 322-2183

にしく打ち水大作戦

暑さを和らげる昔ながらのエコな知恵「打ち水」に取り組み、お部屋に涼しい風を取り入れてみませんか。打ち水グッズを区役所で借り、ご自宅や会社、地域のイベントなどで活用してください

- 【貸し出し物品】ひしゃく、バケツ、温度計(地表温度測定用)、のぼり旗
- 問 企画調整係
☎320-8327 fax 322-9847



打ち水で夏の暑さを吹き飛ばそう

福祉保健だより

7月11日(日)~8月10日(火)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。
電話予約…電話による予約が必要です。HP予約…西区役所ホームページからの予約が必要です。
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 |
|---------|--|--|--|--|
| 健康相談 | 食生活健康相談 <small>電話予約</small> | 7月28日(水)、8月5日(木) 9時~12時 | 糖尿病の食事療法や高血圧症の減塩食など、食生活について相談できます | 健康づくり係 |
| | 女性の健康相談 <small>電話予約</small> | 随時 | 不妊、避妊、思春期・更年期、妊娠期から産後まで相談できます | 子ども家庭係 |
| 赤ちゃん&家族 | 離乳食教室 <small>HP予約 電話予約</small> | 7月21日(水)13時30分~15時 | 離乳食の講話と実演など 📍おおむね生後7~9カ月(1日2回の離乳食)の子どもと家族 詳細は 西区役所 離乳食教室 検索 | 健康づくり係 |
| | 子ども食生活健康相談 <small>電話予約</small> | 7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相談できます | |
| | 乳幼児健診 ※詳細は個別通知をご覧ください | 4カ月児 :7月29日(木) 受付:8時45分~10時 1歳6カ月児:7月20日、8月3日(火) 受付:8時45分~10時45分 3歳児 :7月15日、8月5日(木) 受付:12時45分~13時45分 | | |
| | 乳幼児・妊産婦歯科相談 <small>電話予約</small> | 7月26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、妊産婦 📍母子健康手帳、歯ブラシ(仕上げ用)、タオル | |
| | 母乳育児相談 <small>電話予約</small> | 7月13日、8月10日(火) 13時30分~15時30分 | 母乳、授乳、育児に関する相談 📍母子健康手帳 | |
| | ほっとたいむ <small>電話予約</small> | 7月28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 | |
| | プレバママクラス | 7月14日(水) 13時30分~15時30分(受付:13時15分~) | お産の経過と過ごし方、母乳のお話 | 子ども家庭係 |
| | | 7月28日(水) 13時30分~15時(受付:13時15分~) | マタニティヨガ ※運動しやすい服装で参加 📍妊娠6~9カ月の妊婦と家族 📍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 | |
| | プレバママクラス <small>HP予約</small> 7月1日(木)8時45分~ | 7月24日(土) 10時~12時(受付:9時45分~) | 赤ちゃんのいる生活について、沐浴、妊婦疑似体験など 詳細は 西区役所 プレバママクラス 検索 | |
| | よちよちパパママ育児教室 <small>HP予約</small> 7月1日(木)8時45分~ | 7月24日(土) 10時~12時(受付:9時45分~) | パパ・ママ2人で子育て、ベビーピクス、プレバママとの交流 詳細は 西区役所 よちよちパパママ育児教室 検索 | 📍生後3~7カ月の子どもと保護者 📍母子健康手帳、筆記用具、バスタオル |



日 時 場 所 対 象・定 員 持 持 ち 物 費 用 一 時 託 児
申 込 み 問 合 せ 電 話 FAX Eメール

申込方法

はがき・FAX・Eメールで申込みときは必要事項(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

中央図書館

〒220-0032 老松町1
☎262-0050 ☎231-8299

▶こどもりゅーる※ ~針と糸でつづる本づくりの教室~

夏休みに読んだ本を記録できる読書ノートを製本します

※リユールとは、フランス語で「製本職人」の意味です

☎7月28日(水) 10時~12時

👤小学5~6年生 先着10人

📍7月14日(水)9時30分~ 直接来館または電話

▶チェロと朗読でつづる宮沢賢治原作「オツベルと象」とプラネタリウム

宮沢賢治の世界を音楽と朗読、平面プラネタリウムを使った星の解説で楽しめます
出演:山崎清介さん(朗読)、加藤文枝さん(チェロ)、若上洋子さん(プラネタリウム解説)

☎7月31日(土) 15時~16時

👤5歳以上 先着20人(1回の申込みで3人まで)

📍7月14日(水)9時30分~ ホームページ申込フォーム



チェロ
加藤 文枝 さん



朗読
山崎 清介 さん

▶野毛山動物園開園70周年・横浜市立図書館開業100周年パネル展

野毛山動物園の開園時の様子や、70年の歴史がわかるパネルを展示します

※野毛山動物園70周年パネル:図書館に展示

図書館100周年パネル:野毛山動物園内の市電に展示

☎7月13日(火)~8月9日(月・休)

📍1階展示コーナー

横浜市民ギャラリー

〒220-0031 宮崎町26-1
☎315-2828 ☎315-3033

▶油絵に挑戦

油絵の具が初めてでも大丈夫。モチーフをよく観察して、油絵を描いてみよう

☎8月28日(土) 13時30分~16時

👤小学4~6年生 抽選18人

¥2,200円

📍~8月10日(火) 直接来館またはホームページ申込フォーム



油絵の具を混ぜ合わせ、自分で色を作ります

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

▶夏休みの自由研究!食べ物のゆくと体のしくみ

食べた物がうんこになるまでの仕組みを、模造紙と小麦粘土を使って学びます

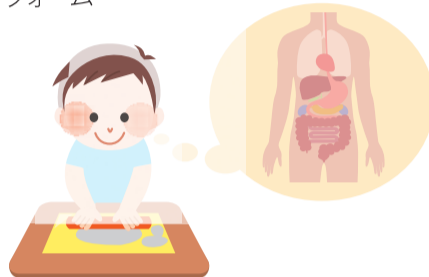
☎8月1日(日) 10時~12時

👤小学1~3年生 先着10人

※小麦粘土を使います。アレルギーがある人はご注意ください

¥500円

📍7月11日(日)~ ホームページ申込フォーム



▶こども工作教室 スライムアクアリウム

きらきら輝くスライムを、好きな素材と瓶に閉じ込めて、オリジナル作品を作ります

☎8月29日(日) ①14時~14時45分

②15時~15時45分

👤①5歳~小学2年生 先着5人(保護者同伴)

②小学3年生以上 先着10人

※保護者同伴不可

¥500円

📍7月11日(日)~ ホームページ申込フォーム



夏の思い出作りにぴったりです

境之谷公園こどもログハウス

〒220-0054 境之谷105-1
☎253-6972

▶ログハウスで夏あそび

夏を感じるあそび(ヨーヨーつりなど)を楽しもう

☎8月7日(土)、8日(日・祝) 13時15分~14時、14時15分~15時

👤幼児~小学生 各回15人程度

※未就学児は保護者同伴



浅間コミュニティハウス

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

▶けん玉教室

基本を学び、簡単な技をマスターしましょう

☎8月5日(木)、6日(金) 10時~11時30分 全2回

👤小学生 先着6人

¥100円(当日持参)

📍7月15日(木)~ 直接来館または電話

▶大人のためのおはなし会

おはなしの語り、絵本紹介、詩など

☎8月3日(火) 11時~11時45分

※偶数月の第1火曜に実施

👤先着6人

📍7月16日(金)~ 直接来館または電話

西地区センター

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

▶第五地区納涼まつり&子ども夏まつり

福祉と健康のお祭りです。人との距離を保って夏の一日を楽しみましょう。水鉄砲

的当てゲームやキッチンカーでテイクアウトを楽しめます

☎7月24日(土) 11時~15時



横浜市役所

さくらみらいマルシェで採れたて野菜や美味しいパンに舌鼓

横浜市役所2階で、日替わりでさまざまな出店者が食材や弁当を販売する「さくらみらいマルシェ」を開催中!

横浜市内で生産した旬の野菜や、障害者施設で作られたパン・焼き菓子などのほか、市役所内の商業施設「ラクシス フロント」店舗のイチオシが詰まったお弁当を日替わりで販売しています。

☎月曜~金曜(祝日除く)

※開催時間は曜日ごとに違います

📍横浜市役所2階入口さくらみらい橋付近

多目的スペース(中区本町6-50-10)

7月12日(月)

10時~14時は若者の自立と石巻の復興を支援する物産展

うんめえもん市が

開催されます

物販内容

月 木

横浜野菜直売所

☎11時~13時

※7月12日、26日(月)を除く



水 金

わたしは街のパン屋さん

☎12時~13時



火

ラクシス フロントテイクアウト販売

☎11時30分~13時30分



パン屋さんは毎回出店者がかわります

📍総務局管理課

☎671-2082 ☎662-7650





にしくインフォ

区役所からの
各種お知らせ

お知らせ
PickUP

認知症予防講演会 Withコロナ時代に求められる認知症の予防と共生

認知症は、誰もがかかる可能性のある「脳の病気」です。身近な家族や自分自身が認知症になっても自分らしく暮らすことができるように、発症や進行を遅らせるための生活や共生について学びませんか

内容

- ・認知症の最新治療
- ・発症や進行を遅らせるための生活ポイント
- ・認知症になった人も共に安心して暮らすための地域の取組

講師:横浜総合病院 臨床研究センター
センター長 長田 乾 医師
📅8月31日(火) 14時~15時30分
📍区役所3階AB会議室(中央1-5-10)
🏠区内在住・在勤者 先着40人
📞7月12日(月)~ 来庁、電話、FAXまたはEメール
📍高齢者支援担当(2階23番窓口)
☎320-8410 fax 290-3422
✉ni-orange@city.yokohama.jp



お知らせ
PickUP

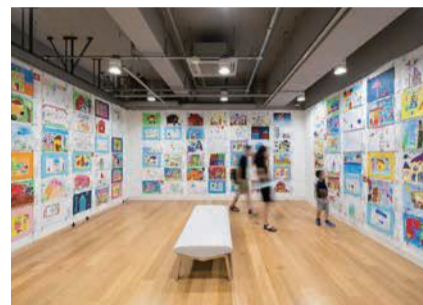
横浜市こどもの美術展2021

横浜市民ギャラリー開館翌年の1965年から始まった、夏休み恒例の子どものための展覧会です。応募作品は全て展示し、美術を通じて子どもたちの健やかな成長を応援しています。毎年多くの家族連れでにぎわいます

- 📅7月23日(金・祝)~8月1日(日)
- 📍横浜市民ギャラリー(宮崎町26-1)
- 📄ホームページの申込フォームから事前に日時指定予約。詳細は7月中旬にホームページに掲載
- 📍横浜市民ギャラリー ☎315-2828 fax 315-3033



1966年の様子



2019年の様子

photo: Ken Kato

防犯防災、転ばぬ先

第3回 新型コロナウイルス感染症防止と熱中症予防 ~「新しい生活様式※」における熱中症予防のポイント~

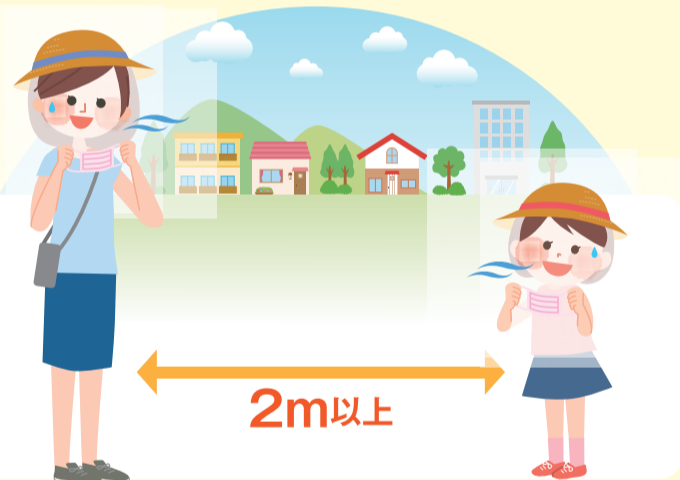


Q コロナ禍の「新しい生活様式」では、マスクの着用とこまめな換気が有効な感染防止策と聞きました。これからの暑い季節、特に注意することはありますか？



A 気温・湿度が高い中でマスクを長時間着用すると、体に熱がこもる反面、喉の渇きを感じにくくなり、熱中症になる危険性があります。屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合には、マスクを外すことが推奨されています。また、室内で冷房を使っている時でも換気は必要です。窓を開けて空気を入れ換えましょう。この時、扇風機や換気扇を併用するとさらに効果的です。換気後は室温が上がりますので、エアコンの設定温度を一時的に下げるなど調節してください。水分補給も忘れずに!

※新しい生活様式：新型コロナウイルス感染症防止の3つの基本である①身体的距離の確保②マスクの着用③手洗いに加え、「3密(密集、密接、密閉)を避ける」などの感染拡大防止対策を取り入れた日常生活のことです



日頃の **体温測定、健康チェック** は、新型コロナウイルス感染症だけでなく熱中症を予防する上でも有効です。しっかり体調管理をしましょう。

📍公益社団法人 横浜市防火防災協会 ☎714-9909 fax 714-0921

市民と共に 100周年 後編



連節バス
「BAYSIDE BLUE」

100年目の一歩

横浜市の皆さんに支えられ、2021年4月に100周年を迎えた横浜市営交通。未来に向けて新たな取組を始めています。

その一つが連節バス「BAYSIDE BLUE」です。バス2台分がつながり、全長18m。カーブを曲がる際、後車両の窓越しに前車両や運転席が見られるのは車体の長い連節バスならではの風景です。運行開始から1年、マットメタリックブルーの大きな車体は横浜の新しい顔として、たくさんの人に親しまれています。

横浜駅(東口)から山下ふ頭までの水際線を結び、大さん橋・山下公園・中華街といった定番の名所に加え、横浜ハンマーヘッド、GUNDAM FACTORY YOKOHAMAなど新たな観光スポットへのアクセスにも便利です。

大きな窓から横浜ベイエリアの車窓をゆっくりとお楽しみいただけます。日常使いはもちろんのこと、みなと横浜の移り変わりを再発見する小さな旅にもご利用ください。皆さんのご乗車をお待ちしております。

これまでの100年に感謝を込め、これからの100年も横浜の街、そして皆さんと共に。



📍交通局総務課企画担当 ☎671-3671 fax 322-3911