

特集1 西区キャンドルアート2017

夜景とやさしい光のイルミネーション



No.242

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 Q](#) 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)

12月の区役所土曜開庁日

9・23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

西区キャンドルアート2017

2008年から始まり、今年で10周年。地元の小学生
が心をこめて描いたたくさんのキャンドルから、
やさしい光があふれ、会場を照らします。屋内会場
でのステージイベントとあわせて、みなとみらい
で幻想的な冬の夜をお楽しみください。

開催日程

12月23日(土) 17時～20時

※雨天中止/屋内会場は雨天決行

問合せ

ふるさと西区推進委員会事務局(地域振興課内) ☎ 320-8389 ☎ 322-5063

屋外

グランモール公園 美術の広場
(みなとみらい3 横浜美術館前)

屋内

MARK IS みなとみらい グランドギャラリー
(みなとみらい3-5-1)

屋外会場

キャンドルの点灯 (開会式：17時～)

西区のマスコットキャラクター「にしまるちゃん」と彦根市のキャラクター「ひこにゃん」をかたどったモチーフキャンドルや、地元の小学生がイラストを描いたキャンドルが灯ります。開会式には「にしまるちゃん」と「ひこにゃん」も登場!



©彦根市

一つひとつ
思いがこもった
キャンドルたち



10周年
記念企画

当日参加できます
あなたの思いを灯そう!
キャンドルツリー

キャンドルにイラストやメッセージを書いて、みんなでツリーを完成させよう。感謝の気持ちや未来への思いなどをキャンドルに込めてみませんか。

受付 屋外会場にて16時～(先着100人)

西区の友好都市 滋賀県彦根市

横浜開港の立役者であり、掃部山公園に銅像がある井伊掃部頭直弼公が彦根藩藩主であったことから、西区と彦根市の交流がはじまりました。彦根市では「国宝・彦根城築城410年祭」が12月10日(日)まで開催されています。

「お城 EXPO2017」に出展! 12月22日(金)～24日(日)
パシフィコ横浜(みなとみらい1-1-1)にて



彦根城

屋内会場

コーラス

(17時30分～)

きらめく歌声に
耳をすませて



インタビュー

今年で3回目の出演です。勉強との両立をしたり、声が少し変わってきたりなど、大変だなと思うこともありましたが、今年が最後なのでがんばって歌います。全員の歌声が重なるところは、是非たくさんの人に聴いてもらいたいです。

宮谷小学校合唱部(写真左) 部長 浅田帆香さん(6年)
(写真右) 副部長 秋枝一愛さん(6年)

気づいてください、まちで見かけるこの標識
8～9ページでチェックしよう!

特集2 気づいてください、まちで見かけるこの標識

障害に関するマークや標識を理解しましょう

障害のありなしにかかわらず、みんなが暮らしやすくなるために、配慮が必要であることを示すマークがあります。まちの中のマークに気づいたら、みんなが支え合うまちへの一歩です。



まちを歩いていると、杖をついている人のマークや黄色のデコボコしたブロックを見かけるけど、あれは何だろう？

障害のある人にも配慮された施設・設備であることや、障害のことを分かりやすく表しているなど、いろいろなマークがあるんだ。一緒にまちを歩いて、どんなマークがあるか探してみよう！



まちで探そう！

ヘルプマーク

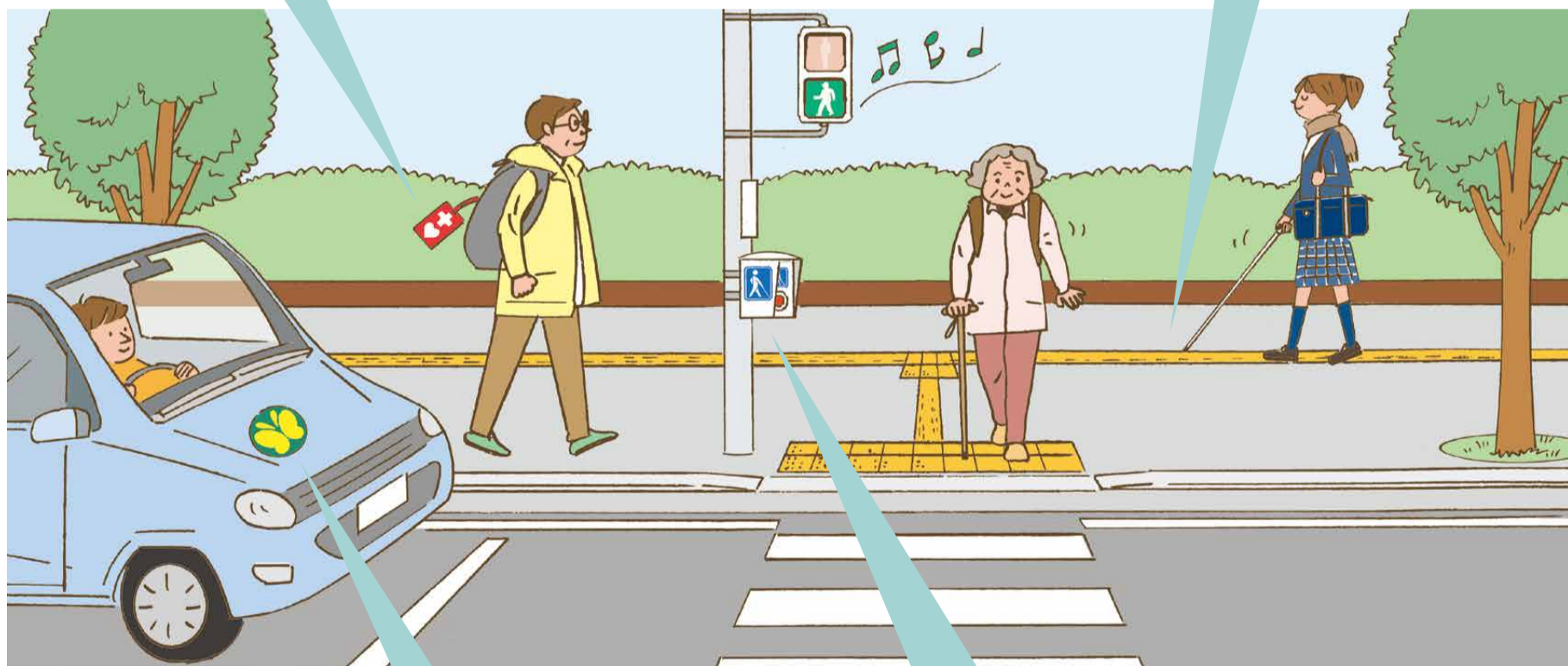
障害者手帳のありなしにかかわらず、外見では援助や配慮を必要としていることが分からない人がいます。表示することで、状況や場面に応じて援助を得やすくするためのマークです。

区役所高齢・障害支援課(2階23番窓口)で配布中



視覚障害者用ブロック (点字ブロック)

足裏の触覚で認識できるよう、突起をつけたブロックです。安全に誘導するために地面や床面に敷設されています。進行方向を示す①誘導ブロックと、危険箇所や施設などの位置を示す②警告ブロックの2種類があります。



聴覚障害者標識

聴覚に障害のある人が運転する車には表示が義務づけられています。やむを得ない場合を除き、この表示がある車に対して幅寄せや割り込みをおこなうと罰せられます。

※肢体不自由の人の身体障害者標識は表示する努力義務があります



クラクションでは危険を感じられないこともあるので、この表示がある車には、初心者マークやもみじマークと同じようにやさしく対応する必要があるのよ。



お父さんやお母さんにも教えてあげようっと！

視覚障害者の国際シンボルマーク

視覚障害者の国際シンボルマークは、視覚に障害のある人の安全やバリアフリーに考慮された建物、設備、機器などにつけられています。



音響式信号機・高齢者等感応式信号機



音響式信号機は、信号が青になったことを視覚障害者に知らせるため、「ピヨピヨ」「カッコー」などの誘導音を出す装置がついている信号機です。高齢者等感応式信号機は、高齢者や子ども、視覚に障害のある人など、横断に時間がかかる人のために青信号の時間を長くできる信号機です。



「信号が青になりました」っておしゃべりする信号機も見たことあるよ。

よく見てるね！おしゃべりする信号機も、歩行者にやさしい信号機のひとつだよ。



公共施設で探そう!

※ 公共施設のほか、公共交通機関の施設・劇場・百貨店・病院・ホテルなど、多数の人が利用する施設で導入されています

ほじょ犬マーク

公共の施設や交通機関はもちろん、スーパーやホテルなど一般的な施設でも身体障害者補助犬(盲導犬、介助犬、聴導犬)を同伴できます。



i 補助犬が仕事中のときは触ったり、声をかけたりしないでください。

耳マーク



聴覚に障害のある人が、聞こえが不自由であることを示すマーク。区役所の窓口では、手話や筆談など「その人の状況に合わせてコミュニケーションできます」という意味で使われます。



口の動きを大きくして、短い文をゆっくり話してもいいよね。



区役所では、窓口で「手話通訳の利用希望」を伝えるとタブレット端末での手話通訳サービスを利用できるよ。



みんなが利用しやすいように施設も気をつけているよ。一つひとつ見てみよう。

建物の中にもいろいろなマークがあるね。

オストメイト対応トイレ



大腸がんなどの病気や障害によって、ストーマ(人工肛門・人工膀胱)を付けている人のことを「オストメイト」と呼びます。ストーマには排泄処理用の袋(パウチ)がつながっており、内容物は一定時間ごとに捨てる必要があるため、特別な設備を備えたトイレが必要です。外見では障害が分かりにくいオストメイトのために、入口には上記のマークが表示されます。



ベビーカーや車イス以外の人も、このトイレを使うときもあるんだね。知らなかった!

外見では障害が分かりにくい人もいます。そんな人も利用しやすいようにオストメイトマークはあるんだよ。



一番安心できるのは人の声です

視覚に障害があるので、街に点字ブロックなどの設備が整っていれば安心感があります。ですが、設備が整っていても、歩行者や自転車、歩きスマホの人にぶつかりそうになるなど、怖い時があります。まだ設備が整っていないところも多いですが、それ以上に、困っている時に声をかけてもらえることが、なにより安心できます。



視覚障害1級
石井正子さん

マークは他にもたくさんあるよ。障害のある人が困っている状況は一人ひとり違うから、マークの意味やいろいろな人がいることを知ることが大事だよ。

障害のありなしにかかわらず、暮らすみんなが支え合えるまちになればいいね。困っていそうな人がいたら、まずは「お手伝いしましょうか」と声をかけてみよう。



問合せ

障害担当

☎ 320-8417-8450

☎ 290-3422

広告

NISHI TOPICS 区役所より

お知らせ・募集・注目情報を紹介します

HIV 検査は区役所で受けられます

12月1日は「世界エイズデー」

HIV(ヒト免疫不全ウイルス)

免疫細胞に感染し、少しずつ破壊してしまうウイルスです。性行為や血液などによって感染します。

エイズ(後天性免疫不全症候群)

HIVに感染することで引き起こされる病気。免疫力が低下し、感染症やガンを発症しやすくなってしまいます。



レッドリボン

早期把握・早期治療が重要

現在、体内のHIVを完全に取り除く治療法はありません。しかし、HIVに感染しても、適切な治療によりエイズの発症を遅らせたり、抑えたりすることが可能です。感染前と変わらない生活を続けることもできます。

まずは検査を受けましょう

自覚症状がないことが多いため、HIV感染の有無は、検査をしなければわかりません。市内の各区役所では、匿名・無料で検査が受けられます。お気軽にお申し込みください。

HIV 検査

同時に梅毒検査も受けられます

匿名
無料

日時 毎週金曜(予約制)
(祝日、12月29日~1月3日を除く)
9時~9時30分

会場 区役所3階 **費用** 無料

検査予約 電話予約 ☎320-8439
予約受付の際に、予約番号をお伝えします。(名前はお聞きしません)

検査結果 検査日の翌週以降の金曜
(祝日、12月29日~1月3日を除く)
9時30分~10時に来庁
※本人に直接結果をお知らせします。

西区役所以外での検査はこちら!

他の曜日・土日・

夜間の検査会場は で

問合せ 健康づくり係 ☎320-8439 fax 324-3703

外食での「もったいない」を減らそう

集まりやお誘いが増える年末に向けて

忘年会や新年会など、外食の機会が増えるこの時期。外食での食べ残しを減らす工夫をして、料理を楽しみながら「もったいない」を減らしましょう。

- 工夫 1 食べられる分だけ注文する**
一度に注文せず、様子を見ながら追加したり、小盛・小皿メニューを活用しましょう
- 工夫 2 宴会では、料理を楽しむ時間をつくる**
「最初の30分」と「最後の10分」は自分の席で料理を楽しむように声をかけ
- 工夫 3 お店の取組を上手に活用する**
量を少なくしたり、残ったものを持ち帰れるか聞いてみましょう

「食べきり協力店」も活用しましょう!



食べきり協力店とは
食べ残しを減らす取組を行っているお店として横浜市に登録している店舗です。

もりそば(小)とそばごはんの「食べきりセット」がワンコイン(500円)で人気です。ミニのメニューや小盛もできますので、お気軽に声を掛けてください。

澤田 知未さん
「そば処 松鶴」
(西区久保町28-20)
☎231-7723



詳しくは で

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

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

小学校の給食で出されているメニューの中から、朝食にぴったりのレシピをご紹介します。

朝食をとって脳や体を目覚めさせ、1日をスタートしよう!



豚肉と野菜のしょうが炒め

エネルギー(1人分): 96kcal



材料(2人分)

- | | |
|---------------------|----------------|
| 豚肉(薄切り).....80g(4枚) | しょうゆ.....小さじ1 |
| たまねぎ.....小1/2個 | みりん.....小さじ1/3 |
| キャベツ.....1枚 | 酒.....小さじ1/2 |
| にんじん.....1/8本 | 塩.....少々 |
| しょうが.....少々 | A |
| | B |
| | 片栗粉.....小さじ1弱 |
| | 水.....小さじ2 |

ポイント

ごはんにもパンにもあうおかず。強火で手早く炒めるとおいしく仕上がります。

作り方

1. 豚肉は一口大に切る。キャベツは短冊切り、にんじんは千切り、たまねぎは薄切り、しょうがはみじん切りにする。
2. フライパンを弱火にかけ、しょうがを油で炒めてから強火にし、豚肉、たまねぎ、にんじん、キャベツの順に炒め、Aで味付けする。
3. 仕上げにBの水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。

野菜スープ

エネルギー(1人分): 25kcal



材料(2人分)

- | | |
|---------------|------------------|
| キャベツ.....1枚 | しょうゆ.....小さじ1/5 |
| たまねぎ.....1/4個 | 塩.....小さじ1/4 |
| にんじん.....1/6本 | こしょう.....少々 |
| パセリ.....少々 | コンソメスープの素.....2g |
| 油.....小さじ1/2 | 水.....240ml |

ポイント

ソーセージや卵を加えると主菜を兼ねた一品に早変わり。

作り方

1. キャベツは一口大、たまねぎは薄切り、にんじんは短冊切りにする。
2. 鍋に油を熱し、1を炒める。
3. 水とコンソメスープの素を加え、野菜がやわらかくなるまで煮る。
4. 最後に塩、こしょうを加え、味をととのえる。

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 問合せ 電話 FAX Eメール

備えがあれば、大きな安心

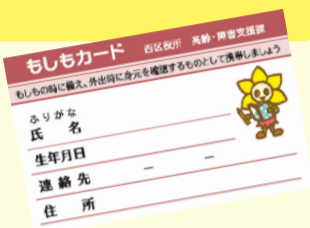
もしもカード、

認知症ガイドを紹介します

住み慣れた地域で安心して生活していくために、役立つアイテムができました。

おでかけ時は必携！もしもカード

外出先での事故など、緊急時に備えた携帯型カードです。認知症などの物忘れで自分の住所や名前が言えない恐れのある人、持病などで突然の体調変化が予想される人など「もしも」の際に役立ちます。



地域の人も正しく理解！認知症ガイド

認知症高齢者や家族が安心して暮らしていく上では、認知症への正しい理解と地域で支え合っていくことが大切です。認知症に関する知識、区内の相談機関、制度などをまとめたガイドです。



どちらも、区役所2階23番窓口、地域ケアプラザ内の地域包括支援センターで配布中！

問合せ

西区内地域包括支援センター 浅間台地域包括支援センター ☎ 311-7200 藤棚地域包括支援センター ☎ 253-0661
 宮崎地域包括支援センター ☎ 261-6095 戸部本町地域包括支援センター ☎ 321-3200
 高齢担当 ☎ 320-8410 fax 290-3422

在宅療養※を考えてみませんか

最期まで自分らしく生きるために

あなたは、人生の最終段階をどこで過ごしたいですか？
 約7割の高齢者が住み慣れた自宅で最期まで過ごしたいと希望しています。

元気なうちから考えましょう

- 最期をどこで迎えたいか
- どこまでの医療処置を希望するのか
- 本人が望むこと、
 家族がしてあげたいこと など

さまざまな選択肢があります

区内には24時間対応の医師、訪問看護ステーションがあり、状況に合わせ介護保険サービスの利用もできます。本人の希望や家族の思いは、状況や場面が変わるものです。病院とのつながりを切らず「まずは自宅で過ごしてみる」とスタートすることもできます。



詳しくは、「西区在宅療養ガイド」で

区役所2階23番窓口、
 地域ケアプラザ窓口で
 配布中！

在宅療養を考える
 情報としてお役立
 てください

※在宅療養とは医療・介護を受けながら自宅で生活することです

問合せ 高齢担当 ☎ 320-8410 fax 290-3422

実践しよう！ECOライフ vol.4

ウォームビズってなに？

「ウォームビズ」は暖房時の室温を20℃にして、快適に生活しようという取組です。家庭でも、衣食住のひと工夫で、あたたかく地球にやさしい冬を過ごしましょう。



3つの「首」を温める

太い血管のある首、手首、足首を重点的に温めるように重ね着すると、冷え性改善にも役立ちます。

素材を意識し上手に重ね着

吸湿・発熱ができる機能性インナーの上から違う素材のアイテムを重ね、空気の層をつくり、温めましょう。



家族団らんで「ウォームシェア」

余分な暖房は控え、なるべくひとつの部屋・場所で過ごすことが省エネにつながります。

鍋料理であたたかく

家族や友人と鍋を囲み、からだの中から温まりましょう。加湿効果で体感温度もアップ！



熱を逃さない窓辺の工夫

熱の大半は窓から流出します。断熱シートや厚手のカーテンなどを組み合わせ、熱を逃がさない工夫を。

扇風機は冬にも活躍

あたたかい空気は上にたまります。扇風機を少し回し、空気を循環させましょう。

西区防犯指導員
 松本 敏男さん



交流であたたまります

冬でも、通学路での見守りなど、外で人と会って話すであたたまりますね。地域活動の後は仲間が集まったの打ち上げも楽しみです。勤めに出ている時よりも薄着になりましたよ。

問合せ 企画調整係 ☎ 320-8327 fax 322-9847

広告



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

平成30年度入所希望者向け 放課後児童クラブ(学童) 個別説明会

日頃の活動紹介や施設見学を行います

- ① 西前学童放課後児童クラブ
(中央2-25-8 ☎️312-7909)
12月2日、平成30年1月13日、
2月17日(土) 15時30分～16時30分
(上記時間内にお越しください)
- ② 藤棚台学童クラブ
(藤棚町2-197 ☎️243-1500)
11月25日、平成30年1月27日(土)、
2月17日(土) 14時～16時
- ③ 陽だまり学童クラブ
(藤棚町1-119 ☎️489-3283)
- ④ なないろ学童クラブ
(浜松町10-10 ☎️315-2176)
- ⑤ 桜木町・大志学童クラブ
(桜木町4-17-1 ☎️224-8502)

※③④⑤の説明会日時は各クラブにお問い合わせください

📅 平成30年4月に小学校入学予定の子どもがいる保護者

📞 事前に各クラブへ電話(13時～19時、土・日・祝除く)

「第7期横浜市高齢者保健 福祉計画・介護保険事業計画」 (30年度～32年度) の素案説明会と意見募集

高齢者保健福祉施策の目標、介護保険料などを定める計画の素案について、区民説明会を開催します。また区民の皆さんのご意見を伺います

- 🕒 12月18日(月) 13時30分～15時
- 📍 区役所3階 3AB会議室
- 👤 先着100人 関 高齢・障害係
- ☎️ 320-8491 ☎️ 290-3422

平成30年西区消防出初式

式典、消防車両展示、一斉放水を行います

- 🕒 平成30年1月5日(金) 13時開場
- 📍 横浜市民防災センター(神奈川区沢渡4-7 沢渡公園内)
- 🗨️ 西消防署 庶務課 ☎️ fax 313-0119

日本におけるチェコ文化年2017関連事業 横浜能楽堂特別企画公演

「川本喜八郎の世界 一人形劇・能・人形アニメーション」

人形劇:「トルンカのサーカス」[新作] アルファ劇団(チェコ)

能:「求塚」(観世流)浅見真州

人形アニメーション:「火宅」作:川本喜八郎

🕒 日時 12月16日(土)開演:14時 開場:13時

💰 料金 S席7,000円、A席6,000円、B席5,000円(全席指定)

📍 場所 横浜能楽堂(紅葉ヶ丘27-2)

📄 申込み 直接来館、電話またはホームページ申込フォームから

🗨️ 問合せ 横浜能楽堂 TEL 263-3055 FAX 263-3031



横浜能楽堂施設見学

市の文化財に指定されている能舞台と普段は入れない舞台裏までガイド付きで案内します※靴下着用(裸足での見学不可)※予約不要

🕒 日時 平成30年1月11日(木)10時～(約1時間)

📍 場所 横浜能楽堂正面入り口 ロビー(紅葉ヶ丘27-2)

屋上・壁面・地面の緑化に助成をしています

建築物(個人宅、マンション、オフィスビルなど)の屋上、壁面、地面に基準以上の緑化を行う区民・事業者を対象に、緑化費用の一部(最大500万円)を助成しています。※助成には各種条件があります。詳細は下記までお問い合わせください

🕒 平成30年1月31日(水)まで

🗨️ 環境創造局みどりアップ推進課

☎️ 671-3447 fax 224-6627

横浜市 民有地緑化助成 で 検索



年末年始のお知らせ

急病のとき(夜間救急センターや急病時の医療機関の紹介は市版をご覧ください)

📍 西区休日急患診療所(中央1-15-18) 🕒 12月30日(土)～平成30年1月3日(水) 10時～16時 診療科目:内科・小児科 ☎️ 322-5715

区民利用施設などのお休み

12月29日(金)～平成30年1月3日(水)	区役所 ※婚姻・出生・死亡などの戸籍の届出は期間中も「夜間受付窓口」で受け付けます。 横浜駅行政サービスコーナー、西公会堂*、コミュニティハウス(浅間、戸部、西前小、稲荷台小、東小、軽井沢)、地域ケアプラザ(浅間台、藤棚、宮崎、戸部本町)、境之谷公園こどもログハウス、西区福祉保健活動拠点「フクシア」、にしく市民活動支援センター「にしとも広場」、横浜市民ギャラリー、地域子育て支援拠点スマイル・ポート
12月29日(金)～平成30年1月4日(木)	中央図書館、西スポーツセンター
12月29日(金)～平成30年1月1日(祝・月)	野毛山動物園
12月28日(木)～平成30年1月4日(木)	地区センター(西*、藤棚)、平沼集会所、野毛山荘 ※野毛山荘のデイサービス(通所介護)は12月29日(金)～平成30年1月3日(水)

*西地区センター、西公会堂は平成30年2月18日まで休館します。(上記年末年始を除き、施設の予約はできません)

第69回西区あるこう会

今回は瀬谷区の八福神を巡ります。一緒に歩きましょう

🕒 平成30年1月7日(日) 9時30分集合・出発

📍 集合:相鉄線「瀬谷」駅

👤 大人500円 中学生以下300円

当日持参(お弁当・飲物は各自持参)

📄 直接来館または電話(西前小学校コミュニティハウス(中央2-27-7))※当日申込可

☎️ 311-8043

🗨️ 西区体育協会ウォーキング部 担当:渡邊 ☎️ 321-1423

未就学児向け読み聞かせ ボランティア養成講座

読み聞かせボランティアを始めてみませんか

🕒 平成30年1月25日、2月15日(木) 10時～12時 講座と実習の全2回

📍 にしく市民活動支援センター(中央1-5-10 西区役所1階)

👤 全回参加できる人、西区内でのボランティアに興味がある人 先着30人

📄 直接来館または電話(12月12日(火)9時30分～)

🗨️ 中央図書館サービス課

☎️ 262-0050 fax 231-8299

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 状況がひと目でわかります

📄 戸籍課 転出・転入手続きなど

🗨️ 問合せ 320-8335

📄 保険年金課 国民健康保険の加入など

🗨️ 問合せ 320-8425

🔍 詳細は 西区 窓口混雑状況 で 検索

福祉保健だより

12月11日(月)～平成30年1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 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	
検診・健康相談	食生活健康相談 予約	12月27日(水)13時30分～16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	健康づくり係	
	禁煙サポート外来 予約	12月20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	12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		
赤ちゃんとその家族	離乳食教室 予約	12月20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)のお子さんとその家族 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	12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		
	乳幼児健診	4か月児		12月14日(木) 受付:9時～9時30分
		1歳6か月児		12月19日、1月9日(火) 受付:9時～9時30分
		3歳児		12月21日(木) 受付:13時～14時
	乳幼児歯科相談 予約	12月18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		こども家庭係
	母乳育児相談 予約	12月12日、1月9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		
ママのためのほっとたいむ 予約	12月20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	12月13日(水) お産の経過と呼吸法、産後のママと赤ちゃん 12月20日(水) 母乳のお話、マタニティピクス等 ※運動しやすい服装で参加してください 12月27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 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)とその家族 【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) ※1月はお休みです			

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・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!

施設から

**東小学校
コミュニティハウス**
〒220-0033 東ヶ丘59
☎fax 263-1111

干支飾りづくり教室

紙粘土で干支飾り
をつくりましょう。
手作りとは思えない
飾りが作れます



📅12月16日(土)
13時~15時
👤成人 先着10人 ¥500円
📝受付中 電話

西地区センター
〒220-0073 岡野1-6-41
☎314-7734 fax 320-4260

日本銀行見学

日本銀行横浜支店を見学します。関係者
でなければ見ることのできない銀行内の
見学や、お金にまつわる体験ができます
📅平成30年1月25日(木) 13時~15時
📍日本銀行横浜支店(中区日本大通20-1)
👤先着15人 ¥200円
📝12月13日(水)~平成30年1月13日(土)
直接来館(10時~)または電話(13時~)

**西地区センター・西公会堂
休館のお知らせ**
改修工事のため、次の期間休館しま
す(休館中も施設の予約はできます)
西地区センター・西公会堂
📅平成30年2月18日(日)まで
※両施設の利用のご相談や空き状
況については、西地区センター
(☎314-7734)へお問い合わせくだ
さい

浅間コミュニティハウス
〒220-0072 浅間町5-375-1
☎311-6085 fax 311-6050

あかちゃんのおはなし会

わらべうた、手あそびなど。保護者向けに
詩の紹介も
📅平成30年1月18日(木) 11時~11時30分
👤2歳未満児と保護者 先着7組
📝12月21日(木)~ 電話または直接来館

本の福袋

あらかじめ3冊選定した図書を福
袋にして貸し出します。どんな本が
入っているかは楽しみに
📅平成30年1月6日~1月13日(土)
📍藤棚地区センター、浅間コミュニ
ティハウス
👤各館 先着10人
詳細は各施設にお問い合わせください

**西前小学校
コミュニティハウス**
〒220-0051 中央2-27-7
☎fax 311-8043

新春津軽三味線連弾き

津軽三味線と歌で新春にふさわしいひと
ときをお楽しみください
📅平成30年1月14日(日) 13時30分
~15時
👤先着40人 ¥300円
📝12月12日(火)~平成30年1月13日(土)
直接来館または電話(3日以内に費用持参)

**ポーセリンアーツ体験
お雛様プレートを作ろう**

四角いお皿にお
雛様の絵柄を焼
き付けましょう
📅平成30年1月
31日(水)
10時~12時
👤先着15人 ¥600円
📝12月12日~平成30年1月30日(火)
直接来館または電話(3日以内に費用持参)



軽井沢コミュニティハウス
〒220-0001 北軽井沢24
☎fax 324-6771

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
📅平成30年1月12日、2月9日(金) 10時
30分~11時30分 全2回
👤1歳半以上の未就学児と保護者
先着20組
📝12月12日(火)~ 電話または直接来館

みんなで歌おうクリスマス

サクソホンやピアノ・ギターの生演奏に合
わせてクリスマスソングをみんなで歌いましょ
う。当日は無料の駄菓子屋さんも開店します
📅12月20日(水) 14時30分~16時

藤棚地区センター
〒220-0053 藤棚町2-198
☎253-0388 fax 253-0389

クリスマス窓にお絵かき

窓に描けるクレヨンでお絵描きするとス
テンドグラスのように華やかになります
📅12月1日(金)~25日(月)
👤未就園児~小学生 先着30人

藤棚地域ケアプラザ
〒220-0053 藤棚町2-198
☎253-0661 fax 253-0698

シニア世代のマナー講座

なかなか聞けない詐欺や相続などお金の
話を、身近な金融機関である郵便局
(ゆうちょ銀行)が説明します
📅平成30年1月13日(土) 13時30分
~15時
👤成人 先着25人
📝受付中 直接来館または電話

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
📅12月13日、27日、平成30年1月10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

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
📅12月15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
📅12月16日、23日、平成30年1月6日(土)
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

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
📅12月20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

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
本の貸し出します
📅12月22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)

**境之谷公園
こどもログハウス**
〒220-0054 境之谷105-1
☎fax 253-6972

お正月遊び

すごろく、福笑い、羽根つきなど。お正月
遊びにちなんだ遊具を貸し出します
📅平成30年1月4日(木)~31日(水)
10時~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

**再就職・転職のための
パソコン講座**

履歴書に「ワード・エクセルの基本操作
ができます」と書けるレベルを目指します
📅平成30年1月10日(水)、11日(木)、
12日(金)、16日(火)、17日(水)
10時~15時30分 全5回
👤女性 各先着12人
¥19,500円(市外の人22,000円)
※参加費などの免除制度あり
👤1歳半以上の未就学児 各先着2人
有料 予約制(4日前まで)
📝12月16日(土)9時~ 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)

**大人が楽しむゴスペル入門
(全6回)**

ゴスペルコーラスワークショップ
📅ワークショップ
平成30年1月20日、2月3日、17日、
3月3日、17日(土) 13時30分~15時
発表会
平成30年3月24日(土)
集合:10時30分 発表会:12時10分
~12時50分
👤おおむね50歳以上の女性 先着25人
¥6,500円(市外7,150円)
※参加費などの免除制度あり
👤1歳半以上の未就学児 各先着2人
有料 予約制(4日前まで)
📝12月11日(月)~ 直接来館またはホーム
ページ申込みフォームから

子育て情報

来てみませんか?西区地域子育て支援拠点



〒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

スマイル・ポート 双子・三つ子ちゃんの日

スマイル・ポートでは、年間6回のプログラムで双子ちゃん・三つ子ちゃんの子育てを応援しています。
👤区内在住の双子・三つ子ちゃんと保護者、プレママ(送迎にお手伝いが必要な人はご相談ください)
📝事前申込み不要

日時	会場	内容
平成30年1月27日(土) 10時30分~11時30分	西区地域子育て支援拠点 スマイル・ポート	「よこはま布えほんぐるーぶ」の布おもちゃで遊ぼう&おしゃべり会 手作りの布えほんや、音や感触も楽しめる布おもちゃがたくさん揃います。 布を使っている「からだ遊び」もお楽しみに
平成30年3月16日(金) 10時30分~11時30分	高島中央公園 (みなとみらい5-2) ※雨天時はスマイル・ポート	「青空子育て」公園で元気に遊ぼう 公園の遊具や砂場でみんなで遊びます。 お気に入りの、バケツやスコップなどを持参してください

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

横浜市民ギャラリー

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

コレクション展鑑賞サポーター

出展作品の中から選んだ1点について文章にまとめ、会場で来場者に作品の魅力を紹介するトークを行っていただきます。美術に関心のある人大歓迎

【事前研修】

📅平成30年1月13日、20日、2月3日、17日(土) 14時～15時30分

【活動日】

📅平成30年3月10日、17日(土) 14時～

👤13歳以上の全日程参加可能な人15人程度(応募者多数の場合は抽選)
 ①12月15日(金)(必着)までに往復はがき(必要事項、志望動機を記入)、直接来館またはホームページ申込フォームから

スチロールアート

スチロールを材料にして、動物や虫など好きなものをつくりましょう

📅平成30年1月27日(土) 13時30分～16時

👤小学1～3年生 抽選25人

¥1,500円(材料費込)

①平成30年1月13日(土)(必着)までに往復はがき(必要事項、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

大人のためのアトリエ講座

レクチャー「写真を撮ること」

講師：原美樹子(写真家) 写真を撮り始めたきっかけから木村伊兵衛写真賞受賞、そして現在にいたる活動まで、作品をプロジェクトしながらお話を聞きます



📅平成30年2月10日(土) 14時～15時30分

👤15歳以上 抽選50人

¥500円

①平成30年1月31日(水)(必着)までに往復はがき(必要事項、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

野毛山荘

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

のげ楽(ラク)たいむ

～月替わり見イベント～

第26回ゲスト：ヴォーカルアンサンブル「フルール」によるクリスマスコンサート

📅12月17日(日) 13時～14時

👤先着60人

初めてのペン習字

デスクペン(万年筆)を使ったペン書道。ペンを使ってきれいな字を書きましょう。初歩から丁寧に指導します

📅平成30年1月11日、25日、2月8日、22日、3月8日(木) 13時30分～15時 全5回

👤先着15人 ¥500円

①12月11日(月)～平成30年1月9日(火) 直接来館

季節を感じる

フラワーアレンジメント

蘭や松などを使って、お正月用の飾りを作ります

📅12月27日(水) 10時～12時

👤先着15人 ¥2,500円

①12月1日(金)～24日(日)までに直接来館または電話

スポーツ

第58回西区男女ミックス9人制バレーボール大会

📅平成30年1月21日(日) 9時～17時

📍西スポーツセンター(浅間町4-340-1)

👤成人(女性:16歳以上、男性:20歳以上)

¥3,000円(今年度未登録チームは5,000円) 1チーム選手12人以内(女性が常時3人以上出場)

①12月1日(金)～27日(水) 電話またはFAX ※代表者会議:平成30年1月9日(火)19時～ 区役所3階A会議室

📍西区体育協会バレーボール部 大野

☎090-1768-8464

ファジーテニスタイム

初めての人でも参加できます。ラケット・ボールは無料貸出

📅12月16日、平成30年1月20日(土) 13時30分～15時30分

📍西前小学校(中央2-27-7) 体育館

👤成人 当日先着20人

¥各回100円【持ち物】運動しやすい服装・室内シューズ

📍西区さわやかスポーツ普及委員会事務局

☎080-4654-5034

西区チーム対抗卓球大会

📅平成30年1月28日(日) 9時～

📍平沼記念体育館(神奈川区三ツ沢西町3-1)

👤区内在住・在勤・在学者(中学生以上)

¥1チーム3,000円

①平成30年1月17日(水)までに、申込書をFAXまたは西区体育協会事務局へ(浅間町4-340-1)直接持参(不在時は同事務局前ポストへ投函)。申込書は西地区センター、西スポーツセンターで配布

📍西区体育協会卓球部 鍵山

☎312-3986 fax 312-2680

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～未就学児(要予約) ①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
月曜ヨガ	16歳以上	月	21時～21時50分	40	540
シヴァナンダヨーガ(火)初級	↓	火	9時～9時50分	15	540
ストレッチピラティス	↓	火	10時～10時50分	20	540
肩こり・腰痛ストレッチ	↓	火	11時～11時50分	20	540
足腰いきいきプログラム	↓	火	12時～12時50分	20	540
火曜ZUMBA	↓	火	12時～12時50分	40	640
背泳ぎ初級	↓	水	8時～8時50分	15	910
Danceエアロ	↓	水	9時～9時50分	40	640
歌声教室① 第2・4開催	50歳以上	水	12時10分～13時20分	40	540
歌声教室② 第2・4開催	↓	水	13時35分～14時45分	40	540
クロール初級	16歳以上	水	21時～21時50分	15	910
エキサイトパンチ&キック	↓	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・中学生※	木	18時～18時50分	15	910
ラテンエアロ(60)	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
健康塾	50歳以上	金	11時～11時50分	20	430
美ボディメンテナンス	16歳以上	金	12時～12時50分	20	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
ボディウエイト&エクササイズ	↓	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&キック第1・3開催	小学5年生以上	日	11時～11時50分	40	540

※クロール・背泳ぎを25m以上泳げる人



題字・絵・文：鈴木太郎(西区文化協会)

しばらく歩くと広い通りに出て横浜道に合流、野毛の切通しから野毛坂を下ると港は近い。

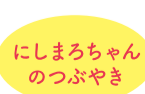
急坂を上ると右側は市立西中学校、左側は伊勢町もくせい公園があり、公園脇には2つの小さな祠がある。私は西中学校の卒業生。歴史ある道と知っていたら、当時この急坂を上る気持ちは違っていたことだろう。

商店街を過ぎると交差点で、左に曲がると西区役所がある。交差点の先、右側に急坂の「くらやみ坂」がある。名前の由来は、急坂のため馬を止めながら上った「鞍止み」、樹々が繁って薄暗かった「暗闇」、など諸説がある。

幕末に横浜が開港された当時、保土ヶ谷宿から港を目指す道として、多く利用された保土ヶ谷道は、

【第二十七回】保土ヶ谷道その④

藤棚一番街から西前商店街に入る。食器店文房具店海苔店などの古い商店が並び、西区では古い寺の願成寺が近くにある。昔保土ヶ谷道は願成寺の前を通っていたという。



にしよちゃん つぶやき 西区の人口が10万人を突破!全員に、にしよちゃんを知ってほしいな～