

特集1 新年は、新しい自分で 西区で仲間とともに輝く人にインタビュー



今月は、「かるた」と「新しい自分」にちなんだインタビューをお届けします。答えてくれたのは、西区にある横浜平沼高校のかるた部で活躍する、素敵なおふたりです。

Interview



部長 岩本月沙さん(2年生) 主将 今井菜々美さん(2年生)

かるたをはじめたきっかけ

岩本: 中学で百人一首大会があり、おもしろかったと親に話したら、競技かるたが題材のマンガを教えてくれて。競技かるた部がある高校を探し、平沼高校を志望しました。

今井: わたしもきっかけは同じ。覚えるうちに好きなものが増えて「全て取れたら楽しいな」と思うようになりました。以前通っていたかるた会の先生が平沼高校かるた部出身で、入学前にいろいろ聞きました。

西区の印象

今井: 実は小1まで西区に住んでいて、西前小学校に通ってました。目の前の戸部公園でも遊んでいました。高校のある横浜駅周辺はやはり人が多くてにぎやかですね。

岩本: 他校との練習で学校の武道場を使うなど…わたしはまっすぐ家に帰ることが多いので、学校での思い出が多いです。

平沼高校かるた部

岩本: かるた部に入るまでは文化部になんとか入っていたという子もいて、いろいろな人が集まって活動しています。基本練習は「はらい(かるたを取る動作)」の練

習と試合。全首覚えることは前提なので、入部したら1カ月で覚えます。

今井: かるたを語呂合わせて覚える人もいますね。

岩本: 先輩から教わった大切な語呂もあります。個人戦は通年ありますが、団体戦は夏の大会が重要な大会です。

今井: 各チーム5人の団体戦ですが、チームみんなで声援を送ります。

かるたで見つけた新しい自分

岩本: 試合がもつれた時や札が少なくなる終盤は、集中力や「絶対負けない」という気持ちが大変。もともと勝負事にあまり興味がなかったのですが「自分にもこんな気持ちがあるんだな」と気づきました。

今井: わたしは逆に負けん気が強く「みんなライバル」という気持ちだったんですけど、団体戦は自分だけでは勝てない。主将になってから「チームみんなで強くなる」と考えることも学びました。

今後の目標

岩本: 団体ではもちろん全国大会出場が目標。個人的には、かるた協会が定めるB級への昇級を目指して頑張っています。

今井: わたしは今B級なんですけど、技術を磨いてA級クラスの人たちに勝ちたいですね。昇級も狭き門ですが頑張ります!



No.243

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)

1月の区役所土曜開庁日

13・27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

横浜平沼高校かるた部

創部17年。2016年の「全国高等学校小倉百人一首かるた選手権大会」では全国大会ベスト8、今年夏の大会では神奈川県ベスト8入りを果たした強豪校。現在は2年生7人、1年生13人で切磋琢磨しながら週6日活動しています。



新年のごあいさつ



西区長
よしずみ ひで き
吉泉 英紀

新年明けましておめでとうございます。皆様には、健やかに新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。昨年も、西区の行政運営にあたり、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。西区の人口は、昨年11月に、10万人を超えました。多くの人が集い、さらなる発展を続けるこの西区で、いつまでも暮らし、働き続けたいと思っただけのような、より一層の魅力と活気にあふれたまちづくりを進めてまいります。本年も、皆様にお力添えをいただきながら、西区役所職員一同、全力で取り組んでまいります。引き続きのご支援をどうぞよろしくお願いいたします。

豪華賞品が当たる!お正月クロスワードクイズ…6～7ページをチェック!
地域ぐるみで青少年を見守っています…8ページをチェック!

特集2 豪華賞品が当たる！お正月クロスワードクイズ

西区を満喫できる賞品を用意しました。西区にちなんだ問題も！

A 賞

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」
ディナーbuffet ペア招待券
……1組2名様



B 賞

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buffet ペア招待券
……2組4名様



C 賞

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」
みなとみらいクルーズ ペア招待券
……5組10名様



D 賞

横浜天然温泉 SPA EAS
(スパイアス) ペア招待券
……2組4名様



E 賞

ハマボールボウリング
2ゲーム券……2グループ
(1グループ4名様)
※貸靴代が別途かかります



F 賞

原鉄道模型博物館
ペア招待券……3組6名様



G 賞

横浜美術館 ペア鑑賞招待券
……5組10名様



撮影：笠木 靖之

H 賞

横浜イングリッシュガーデン
ペア招待券……10組20名様



2017年5月撮影

I 賞

帆船日本丸・横浜みなと博物館
招待券(共通券)
+オリジナルポストカード
……5組10名様



J 賞

野毛山動物園
オリジナル手ぬぐい……2名様



K 賞

横浜能楽堂オリジナル
ティッシュケース……5名様



各ご家庭に配布されている広報よこはま西区版 1月号の6面、クロスワードクイズにおいて、
答えの「I(アイ)」の枠の位置に誤りがありました。
こちらのPDFは「I」の位置が正しいものを掲載しております。
訂正し、お詫びいたします。

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
せっけんとミニタオルをプレゼント！



クロスワードクイズ

1	2	3	4	5	6	7	8
			F	(う)			
9			B		10		I
11		12			13		
	14	15		16			
18		19			20		21
					G		H
22	23			24		25	26
			28				
27				31			
30						32	
		33	34		35		
			E				
36			C		37		

タテのカギ

- 西区東ヶ丘23-1にあります。「世界の朝食」が食べられるイベントなどを行っている誰でも立ち寄れるところの名前は？
- 現在、西区の旧市街と新市街とをつなぐ道となっています。高島町交差点から続く東急東横線高架跡にある、踏切名は？「○○○○どっく踏切」
- 忙しい状態を表す言葉。ヒント：「○人、○になる」
- こどもの日に、こどもの成長を願って、青空を泳ぎます。
- 布団。鳥のダウンが50%以上使われている布団です。
- 1+2=3 日本語で「+」は何と読む？
- 平成28年5月に西区役所がリリースしたまち歩きアプリ「にしまるダイアリー」。○○学園の生徒さんと共同で開発しました。
- 地震を感知した際に、自動で電気ブレーカーを落とし、火災を防ぎます。○○ブレーカー。設置を推奨しています。
- 今まで見たことも無い新しさがある、珍しいという意味。「○○○○しい」
- ギリシャ語で「4」を表す言葉は？
- 湿気やネズミなどの害を防ぐため、床が高く造られた穀物の倉は？「○○○○倉庫」
- 中国料理でおなじみのお茶。含まれている特有のポリフェノールが、脂肪の吸収を抑え、脂肪分解を促進してくれます。
- 紙のサイズ。A3(えーさん)の半分は？
- 物事の根源、先祖などの意味。ヒント：「○○○○をさぐる」
- 形、○地を取る、魔法○ ○に共通する言葉は？
- りんごを使ったスイーツのひとつ、砂糖やシナモンをかけて丸ごとオープンで焼きます。
- 昨年6月、東京上野動物園でパンダの赤ちゃんが生まれました。その母親の名前は？
- 英語で「0」は何と読む？
- 一步、○○、三步、四歩… 入る言葉は？
- 森鷗外の短編小説「○姫」。
- 海千〇千。意味：世間のさまざまな経験を積み、物事の表裏を知りぬいて悪賢いこと。

ヨコのカギ

- 西区の青少年指導員が毎年2月に予選会・決勝を各小学校などで開催する大会は？(ヒントは8ページ)
- 秋の味覚。焼き芋の原材料です。
- 白鳥を英語でいうと？
- を売る。意味：相手の機嫌をとるためにへつらうこと、あるいは上の人に気に入られようとするなどを意味する表現。
- 日本の古典芸能です。江戸時代までは猿楽と呼ばれていました。
- 「刺身」読み方は？
- 長野県で「湿っている」という意味の方言。「○○○○ったい」
- 室町時代、足利義満が設立。通称「○閣寺」。
- 英語ではThank you. 日本語では？
- 今月号5ページの特集で紹介しているのは、競技○○○。
- 野毛山動物園にいるライオンの名前は？
- ヨーロッパとアジアを合わせた地球上でもっとも大きい大陸は、○○○○大陸。
- 議論のよりどころ。「論拠」の読み方は？
- 井、とん○○、○○レツ 共通して入る言葉は？
- は急げ。意味：良いと思ったことは、ためらわずただちに実行するべきだということ。
- 元素記号は「P」。赤○○は、マッチの原料です。
- 西区のマスコットキャラクター。すいせんの妖精です。
- 金を通貨価値の基準とする制度。1897年明治政府が採用した、○○○制。
- 登山者が安全に登山を楽しむため、宿泊や休憩ができる山中に建てられた施設は？

答え

A	B	C	D	E	F	G	H	I
---	---	---	---	---	---	---	---	---

応募方法

はがき または Eメールで

- ①クイズの答え ②アンケートの回答 ③氏名・住所
- を記入し**1月31日(水) (消印有効)まで**に応募してください。
 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。
 ※当選賞品については、選ぶことはできません。



宛先

〒220-0051 中央1-5-10 西区役所区政推進課広報相談係
 ni-koho@city.yokohama.jp
 (メールの場合、タイトルに「お正月クロスワードクイズ」と入力)

※いただいた個人情報は、賞品の発送とアンケートの集計の目的以外には使用しません

広報よこはま西区版アンケート

問1 性別をお答えください

ア. 男性 イ. 女性

問2 年代をお答えください

ア. 10代 イ. 20代 ウ. 30代
 エ. 40代 オ. 50代 カ. 60代以上

問3 読む頻度はどの程度ですか?

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

問4 文章量についてどう思いますか?

ア. 多い イ. ちょうどよい ウ. 少ない

問5 デザインについてどう思いますか?

ア. よい イ. 悪い

問6 難しい用語はありますか?

ア. ない イ. ある

問7 どのような記事を読みたいですか?

(例: 西区で活躍している人、観光、子育てなど)

ご回答ありがとうございました

クイズの答え

A	B	C	D	E	F	G	H	I
---	---	---	---	---	---	---	---	---

アンケートの回答

問1	問2	問3
問4	問5	問6

問7

ご意見・ご感想

氏名

住所 〒

▲ 点線で切り取って「はがき」に貼って使えます

西区と縁のある人物が広めた

「一期一会」の深い意味

「ひとつひとつの出会いを大切に」という意味でよく目にする「一期一会」。実は、掃部山公園に銅像がある井伊掃部頭直弼公が広めたことを知っていましたか?

青年期の直弼公は文武だけでなく茶道には特に熱心に取り組みました。茶道を極めた後、茶会のいろはを説く「茶湯一会集」を記します。「茶湯一会集」の文中には「今日の茶会は再びとないものであるから、主人はあらゆる事に心を配り、客も誠意をもって臨むべき」という解説とともに「一期一会」という言葉が使われています。

変化のないように見える日常でも、その瞬間や光景は一度きり。新しい一年は「一期一会」の気持ちを大切に過ごしてみるのはいかがでしょうか。

参考文献: 「現代語でさらりと読む茶の古典「茶湯一会集」」筒井絢一

茶道を愛した
井伊掃部頭直弼公は
クロスワードクイズの答えにも
深く関係しているよ!



協賛企業・団体一覧

以下の企業・団体の方々からご協賛いただきました。ありがとうございました。

THE YOKOHAMA BAY HOTEL TOKYU

SPA EAS

横浜美術館

NOGEYAMA

YOKOHAMA ROYAL PARK HOTEL

Hamabowl

横浜イングリッシュガーデン

INTERCONTINENTAL YOKOHAMA GRAND

HARA Model Railway Museum
原鉄道模型博物館

帆船日本丸
横浜みなと博物館

横浜能楽堂

広告

特集3 地域ぐるみで青少年を見守っています

働く世代も活躍しています！皆さんも青少年指導員になりませんか？

青少年の安全を守る見回り活動や地域のイベントなどで、大切な役割を担っているのが「青少年指導員」の皆さん。どんな人が、どのように活動をしているのでしょうか？実際に指導員として活動している人から、仕事内容ややりがいについて、お話を聞きました。



教えて！「青少年指導員」

Q どんな活動をしているの？

A 青少年が地域で健やかに暮らしていけるように、パトロールなどの見回り活動、有害図書の調査を行っています。また各地区でのお祭りや健民祭などのイベントに参加しています。10月に行われる西区民まつりでは、工作あそびやペーパークラブなどを出店して、子どもたちにもものづくりの楽しさを体験してもらっています。

Q どんな人が指導員になれるの？

A 地域での活動に参加したい人や青少年と触れ合うきっかけをつくりたい人であれば、どなたでも指導員になります。指導員になると、「自分の時間がなくなるのでは？」と心配されますが、空いている時間を利用して活動できます。現在仕事をしている人も多数指導員として活躍されています。



会長 菜花 好和さん
青少年指導員のメンバーで研修なども行っているので、自己成長もできます！メンバーもアットホームで楽しく活動できますよ。

きっかけは？やりがいは？参加している人に聞いてみました！

青少年指導員さんにインタビュー

指導員になったきっかけは？

町内会長から活動参加のお話をいただきました。当時は「女性の活躍」という考えがひろがりはじめた時期。しっかりと務めようと思ひ受けました。

どんな活動をしていますか？

青少年指導員主催のイベントを各地区で行っています。西区独自の大きなイベントとしては「紙ヒコーキ大会」があります。

「紙ヒコーキ大会」について教えてください！

参加者が作った紙ヒコーキを飛ばし、飛行時間を競う大会です。毎年1月と2月に各地区での予選と本選があるのですが、毎回かなり盛り上がります。皆さん同じ型紙で作るにも関わらず、飛行時間には大きな差が出て不思議なんです。実は私の夫が、二年連続で優勝しているんです。私が飛ばすとすぐに落ちてしまいますが…意外と奥が深く、燃えますよ！ぜひご家族で参加してほしいです。

青少年指導員になってよかったことは？

活動の中で地域の人が一丸となって頑張っていると「地域のつながり」を感じますね。イベントでお話した人から道であいさつされたこともあります。それに、楽しい時も大変な時も一緒に乗り越えたメンバーとの絆は強いんですよ！

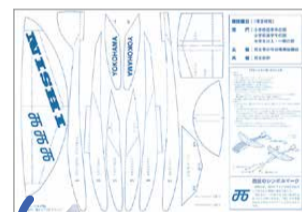
どんな青少年指導員を目指していきたいですか？

どの地域活動にもいえる課題が「担い手を増やすこと」です。「もっと人数を増やすことができれば、独自のイベントや活動を増やせるなぁ」と思うことがあります。子どもも大人もたくさん笑顔になれる活動を増やしていきたいですね。



米田 和代さん

青少年指導員は13年目。話しやすい気さくな雰囲気と明るい笑顔で、近所の子どもたちからも「かずよさん」と呼ばれ親しまれています。



昨年の優勝者のタイムは9.75秒！

紙ヒコーキ大会

紙ヒコーキは全て自分たちで作ります。大人も子どもも作り方を教え合っています。

詳細や参加方法は10ページをチェック！

熱意のある人、大歓迎！

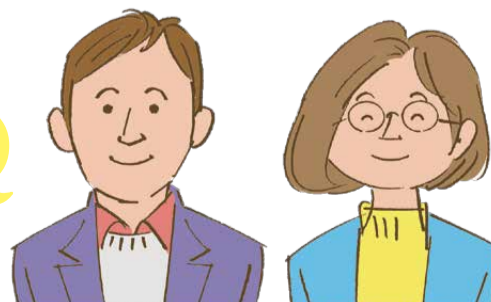
第26期：青少年指導員が一斉改選されます！

青少年指導員にご興味がある人は、最寄りの自治会・町内会または地域振興課までお問い合わせください。

任期 平成30年4月から2年間

対象 原則として20歳以上65歳未満です。(再任の場合は、原則として70歳未満です。)

一緒に元気に活動しましょう！



megaphone NISHI TOPICS 区役所より

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

まちの活動、知っていますか?

「にこまちフォーラム」で

もっと地元のことを知ってみよう

自分の住んでいるまちをよくしようという取組発表を、地元の人たちが行います。

ひろげて深める、地域のつながり ～はじめよう 今日からわたしにできること～

日時 2月24日(土)13時～15時30分 ※開場:12時30分

会場 西公会堂(岡野1-6-41) **申込み** 不要

講師 西尾 敦史 氏(静岡福祉大学社会福祉学部 健康福祉学科 教授)

内容 ●講演 ●地域活動事例の発表と講師のディスカッション
 ●地元の子どもの地域活動発表 ●パネル展示 ●お菓子などの販売

※一時託児(2歳～6歳未満)を希望される場合は、2月9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(TEL:664-2525、8時から)、ホームページおよびTwitterでお知らせします。

「にこまちフォーラム」に参加した人の声

はじめて参加して、今まで知らなかったまちの活動を知りました。自分にも何かできることがあるかもしれないと思いました

子どもの居場所の取組発表を聞いて、子どもと大人が交流できる場を自分の町内にもつくりたいと思いました



問合せ 事業企画担当 ☎ 320-8437 fax 324-3703

ボランティア、はじめませんか?

自分にできること、探してみましょう

「何かボランティアをしてみたい!」という気持ちが、実際のボランティア活動につながるように、西区ボランティアセンターがお手伝いをしています。ぜひお気軽にご連絡ください。

例えば…

- 本の読み聞かせ
- 庭木の手入れ
- 福祉施設でのお手伝いなど



あなたの得意なことが活かせるかも!

はじめたい人は /

西区ボランティアセンター (社会福祉法人 横浜市西区社会福祉協議会)

高島2-7-1 ファーストプレイス横浜3階
 西区福祉保健活動拠点「フクシア」内

ご相談

[TEL] 450-5005 [FAX] 451-3131
 ※月曜～土曜 9時～17時

「ボランティアをお願いしたい」という依頼も受け付けます

問合せ 事業企画担当 ☎ 320-8437 fax 324-3703

「シニアクラブ」会員募集中

友情の輪を広げ

生きがいを見つけよう!

区内では多くのシニアクラブが、自分自身の「生活を豊かにする娯楽活動」や、地域の団体と一緒に「地域を豊かにする社会活動」を行っています。各シニアクラブが集合した西区シニアクラブ連合会でも、さまざまなイベントや講座を催しています。皆さんシニアクラブに参加して、新たなつながりの輪をつくりましょう。

60歳以上の方が入会できます

入会申込・
 問合せ

西区シニアクラブ連合会事務局
 (高島2-7-1 ファーストプレイス横浜3階)
[TEL/FAX] 451-3183

※お住まいの地域にシニアクラブがない人もご連絡ください
 ※政治活動または宗教活動を行うことはできません
 ※60歳未満の人もお気軽にお問い合わせください



時には心と体が熱くなることも元気の秘けつ

交流が人生をより豊かにします

問合せ 高齢・障害係 ☎ 320-8493 fax 290-3422

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

西区文化協会「新春展」

会員による洋画・水彩画・日本画・水墨画・似顔絵・書道・華道などの展示
 🕒 1月23日(火)～29日(月) 11時～18時 初日:12時～ 最終日:～17時
 📍 みなとみらいギャラリー(みなとみらい2-3-5 クイーンズスクエア横浜2階)
 🗨️ 西区文化協会事務局(地域振興課内)
 ☎️ 320-8392 fax 322-5063

講演会 認知症の基礎知識と治療

認知症を正しく知り、安心して地域で暮らしていくためのお話
 講師: 渡邊醫院院長 渡辺良氏(西区認知症キャラバン・メイト)
 🕒 3月1日(木) 14時～16時
 📍 西公会堂(岡野1-6-41)
 🗨️ 区内在住・在勤の成人 先着90人
 📄 1月29日(月)9時～ 区役所2階23番窓口へ直接来庁または電話
 🗨️ 高齢担当
 ☎️ 320-8410 fax 290-3422

災害ボランティアコーディネーター養成講座

災害ボランティアセンターは、被災地域のニーズと全国から駆けつけるボランティアの調整を行います。西区と災害について学び、コーディネーターとして活動してみませんか
 🕒 1月20日、2月3日、17日(土)、3月11日(日) 10時～12時 全4回
 📍 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)
 🗨️ 成人 先着30人 📄 1月5日(金)～電話、FAX、Eメールまたは直接来館
 🗨️ 西区福祉保健活動拠点フクシア
 ☎️ 450-5005 fax 451-3131
 ✉️ info@yoko-nishishakyo.jp

藤棚地区センター

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

くつろぎサロン～お楽しみ会～

コンサートとコーヒーを楽しみながら、精神疾患の人も一緒に交流しよう
 🕒 1月27日(土) 13時30分～15時30分 受付:13時15分～
 🗨️ 先着40人 ¥500円(コーヒーと和菓子付) 📄 1月11日(木)～22日(月) 直接来館

ポッチャを体験しよう

パラリンピック正式種目を体験しよう
 🕒 2月26日(月) 13時～14時30分
 🗨️ 小学生以上 当日先着30人

赤ちゃんのための絵と音楽でつづるお話会

コンサートと絵本の展示。13時からパン販売もあります
 🕒 2月8日(木)
 ①11時～12時 第1回目コンサート
 ②13時～14時 第2回目コンサート
 10時からロビーで生演奏があります
 🗨️ 0～3歳児と保護者(①②は各回先着25組) 📄 1月11日(木)～31日(水) 直接来館または電話(12日(金)～)

第6回 西区紙ヒコーキ大会

大会の様子は8ページをチェック!

地域の大人と子どもと一緒に紙ヒコーキを作り、年齢別(小学3年生以下、小学4～6年生、中学生以上・一般)で飛行時間を競います。長く飛ばし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(地域振興課内)
 ☎️ 320-8391 fax 322-5063



第1地区・みなとみらい21地区	第2地区
【製作・説明会】 🕒 2月18日(日) 10時～ 📍 戸部コミュニティハウス(御所山町1-8) 【予選会】 🕒 2月25日(日) 10時～ 📍 戸部小学校体育館(伊勢町2-115)	【製作・説明会】 🕒 2月24日(土) 10時～ 📍 西前小学校コミュニティハウス(中央2-27-7) 【予選会】 🕒 2月25日(日) 10時～ 📍 西前小学校体育館(中央2-27-7)
第3地区	第4地区
【予選会】※予選会のみ開催 🕒 2月18日(日) 9時30分～ 📍 藤棚地区センター体育室(藤棚町2-198)	【製作・説明会】 🕒 1月28日(日) 10時～ 📍 第4地区自治会館(西戸部町1-116) 【予選会】 🕒 2月4日(日) 9時30分～ 📍 一本松小学校体育館(西戸部町1-115)
第5地区	第6地区
【製作・予選会】 🕒 2月18日(日) 9時～ 📍 平沼小学校体育館(平沼2-11-36)	【製作・予選会】 🕒 2月25日(日) 9時～ 📍 宮谷小学校体育館(宮ヶ谷6-7)
本選 🕒 3月17日(土) 9時～ 📍 西スポーツセンター(浅間町4-340-1)	

西区文化協会「お茶会」

🕒 2月11日(日) 10時～15時
 📍 開光庵(みなとみらい2-2-1-3 横浜ロイヤルパークホテル65階)
 🗨️ 先着30枚 ¥お茶券1枚3席セット3,000円 ※14時の席のみ販売
 📄 1月11日(水)～ 区役所4階48番窓口地域振興課(当日券はありません)
 🗨️ 西区文化協会事務局(地域振興課内)
 ☎️ 320-8392 fax 322-5063

施設から

平沼集会所

〒220-0024 西平沼町5-70
 ☎️ 320-9608 fax 320-9686

おもちゃのはこコンサート

寒さも吹き飛ばす音楽あそび
 曲目:おもちゃのシンフォニー ほか
 🕒 2月17日(土) 11時～12時
 🗨️ 小学生以上 先着35人 📄 1月14日(日)10時30分～ 電話または直接来館

野毛山荘

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

のげ楽(ラク)たいむ～新春落語会～

～月替わり見にイベント～
 第27回ゲスト: 快樂亭 ぶら坊、瀧川 鯉白
 🕒 1月21日(日) 13時～14時 🗨️ 先着60人

シニアボランティア養成講座

よこはまシニアボランティアポイント(65歳以上対象)の説明をします
 🕒 1月27日(土) 10時～11時30分
 🗨️ 概ね60歳以上 先着30人
 📄 1月5日(金)～ 電話または直接来館

福祉保健だより

1月11日(木)～2月10日(土)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 予約	肺がん 🗨️ 50人 2月13日(火) 9時～(予約時に指定) 胸部X線検査 ¥680円 【予約】2月6日(火)まで	健康づくり係	
		胃がん 🗨️ 40人 2月14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5日～26日(金) 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となります		
	食生活健康相談 予約	1月11日、2月8日(木)13時30分～16時30分 1月24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		
	禁煙サポート外来 予約	1月17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17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	1月17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、情報交換等	健康づくり係	
	子ども食生活健康相談 予約	1月17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11日、25日、2月8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23日、2月6日(火) 受付:9時～9時30分	
		3歳児	1月18日(木) 受付:13時～14時	
	乳幼児歯科相談 予約	1月29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	子ども家庭係	
ママのためのほっとたいむ 予約	1月17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 土曜のみ予約	2月7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・手鏡を持参してください 2月24日(土)10時～12時 受付:9時45分～ 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 【予約】2月5日(月)8時45分～ 🗨️ はじめて出産される妊婦さん(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) ※1月はお休みです。			
よちよちパパママ育児教室 予約	2月24日(土) 10時～12時 受付:9時45分～ 【予約】2月5日(月)8時45分～ 🗨️ 生後3～7か月のお子さんと保護者 【持ち物】赤ちゃんに必要なもの(母子健康手帳など)、筆記用具			

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。

・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!

所得税及び復興特別所得税、個人事業者の消費税、贈与税の確定申告書作成会場は、「日石横浜ホール」です

1月4日～3月15日(木)は、横浜中税務署内に申告書作成会場は設置していません。

開設期間 2月13日(火)～3月15日(木) (土・日を除く)

※2月18日(日)と2月25日(日)は開場します。

受付時間 8時30分～16時(提出は17時まで) 相談は9時15分～

会場所在地 中区桜木町1-1-8日石横浜ビル1階(会場の駐車場は利用できません)

問合せ 横浜中税務署(中区山下町37-9) ☎651-1321(自動音声)

※作成済みの申告書は、横浜中税務署でも受け付けています(土・日および祝日を除く)。郵送も可。

日石横浜ホール以外での申告相談などのご案内
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	対象者	日時 ※受付は終了時間の30分前まで
西区役所 (中央1-5-10)	小規模納税者(所得税、消費税)、 年金受給者、給与所得者	1月25日(木)、26日(金) 9時30分～12時、13時～16時※
本牧地区センター (中区本牧原16-1)	小規模納税者(所得税、消費税)、 年金受給者、給与所得者	1月29日(月)、30日(火)、2月5日(月)、6日(火) 9時30分～12時、13時～16時※
藤棚地区センター (藤棚町2-198)	小規模納税者(所得税、消費税)、 年金受給者、給与所得者	1月31日(水)、2月1日(木)、2日(金) 9時30分～12時、13時～16時※
税理士会館 (花咲町4-106)	年金受給者、 給与所得者(医療費の還付申告)	2月7日(水) 10時～16時※

西区役所での給与所得者の医療費控除の申告相談について

会場	対象者	日時
西区役所	給与所得者(年末調整済みの方)が医療費控除を受けるための還付申告	2月16日(金)～3月15日(木) ※土・日を除く 9時30分～11時30分、13時～16時30分

医療費控除の領収書は提出不要となりました

代わって「医療費控除の明細書※」の添付が必要です。事前に作成してご持参ください。

※明細書は国税庁ホームページからダウンロードできます

マイナンバーの
記載は毎年
必要です!



申告書や申請書類などには以下のものが要です

1 マイナンバーの記載

提出時

2 本人確認書類の提示
または写しの添付

※ご自宅などからe-Taxで送信する場合は2が不要です

戸部本町地域ケアプラザ

〒220-0041 戸部本町50-33
☎321-3200 fax 317-3008

お口の健口講座

落語で初笑い。口腔体操もします

🕒1月21日(日) 13時30分～14時30分

📍西前小学校コミュニティハウス(中央2-27-7)

👤先着30人 申込 電話または直接来館

戸部コミュニティハウス

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

新春 津軽三味線と詩吟を楽しむ

見て聞いて楽しんで!楽しいトークあり

🕒1月27日(土) 13時30分～15時

👤先着30人

申込 1月11日(木)～ 電話または直接来館

味噌づくり

北海道産大豆を使って味噌をつくろう

🕒①2月8日(木) 13時～14時30分

②2月17日(土) 18時～19時30分

👤成人 各先着12人 ¥1,200円(持ち帰り用仕込み味噌2kg弱付き)

申込 ①1月11日～25日(木) ②1月11日(木)～2月3日(土) 費用持参で直接来館または電話(12日(金)～)

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

冬のファミリー アウトドアクッキング

石窯とダッチオーブンを使った料理であつたまろう!

🕒2月25日(日) 10時～14時

👤家族またはグループ 抽選14組

¥中学生以上2,200円 小学生1,800円 4歳～未就学児1,000円 3歳以下100円

申込 1月11日～25日(木)に必要事項・年齢を往復はがき(消印有効)またはホームページ申込フォームから

わんぱくおてんば春探検隊

自然観察、クラフト体験、野外炊事

🕒3月11日(日) 9時30分～15時30分

👤小学1～3年生 抽選48人

¥3,000円 申込 1月26日～2月9日(金)に必要事項・年齢を往復はがき(消印有効)またはホームページ申込フォームから

西前小学校 コミュニティハウス

〒220-0051 中央2-27-7
☎fax 311-8043

帯から バッグ作り

帯を使って素敵なバッグを作りましょう

🕒2月7日、21日(水)

10時～12時30分 全2回

👤先着15人 ¥1,000円(帯代含む)

申込 1月11日(木)～2月6日(火) 直接来館または電話(3日以内に費用持参)

おいしいお茶のいれ方

おいしい日本茶のいれ方を学び味わいます

🕒2月15日(木) 14時～15時

👤先着20人 申込 1月11日(木)～2月14日(水) 電話または直接来館



浅間コミュニティハウス

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

鬼と早春のおはなし会

おはなし・パネルシアターほか

🕒2月4日(日) 11時～11時45分

👤小学生以上(成人可) 先着15人

申込 1月13日(土)～ 電話または直接来館

季節の折り紙

桃の節句と端午の節句に向けての作品を作ります

🕒2月21日、28日(水) 10時～12時 全2回

👤成人 先着12人 ¥600円(2回分)

申込 2月1日(木)～ 費用持参で直接来館または電話(3日以内に来館)

宮崎地域ケアプラザ

〒220-0031 宮崎町2
☎261-6095 fax 261-6052

認知症サポーター養成講座

散歩の中でのちょっとした「気づき」が認知症の人の助けになります

🕒1月11日(木) 14時～15時30分

👤先着20人

申込 1月10日(水)までに電話または直接来館

稲荷台小学校 コミュニティハウス

〒220-0053 藤棚町2-220
☎fax 263-0614

紙粘土 細工教室

おひなさまを作ります

🕒2月3日(土) 13時30分～15時30分

👤成人 先着10人 ¥500円【持ち物】はさみ・エプロン 申込 1月11日(木)～2月2日(金) 電話または直接来館



横浜市民ギャラリー

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

ぺったんアート

強力テープで木や石、ボタン、ストローなどいろいろなものをくっつけて、作品にします

🕒2月17日(土) 10時30分～12時

👤年少～年長の幼児と保護者 抽選15組

¥1組1,500円

申込 2月3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

子育て情報

南浅間保育園

〒220-0074 南浅間町23-3
☎312-0942 fax 312-0867

育児講座「ミニシアター・わらべうたあそび」

🕒2月9日(金) 10時～11時

👤1歳6カ月以上の未就園児と保護者 先着20組 申込 1月15日(月)～9時～16時 電話または直接来館

子育てワンポイントアドバイス

親子の温かなふれあいの時間は子どもの心の栄養になります! 子どもとゆっくり向き合っふれあい遊びを楽しんでみませんか

寒くなり、外に出かけにくい冬…家の中でゆっくり絵本を楽しんだり、リズムにあわせて歌ったり、親子でふれあい遊びを楽しむには絶好の季節です。南浅間保育園では週1回お話し会があり、いろいろなお話や絵本に出会う機会があります。育児講座や交流保育などで「わらべうたあそび」を一緒に楽しみましょう。布を使った遊びや手作りおもちゃの紹介もしています。



南浅間保育園の育児支援室
「かんがるーむ」に遊びに来てください

育児支援室 「かんがるーむ」開放

🕒月～金曜 9時30分～11時30分

育児支援室を開放しています。室内の遊具で遊びましょう。ランチタイムは持参したお弁当を食べることもできます(11時30分～12時15分)

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

中央図書館

〒220-0032 老松町1
☎️ 262-0050 📠 231-8299

読み聞かせボランティア募集

🕒 活動：4月からの土曜午後のおはなし会
📅 研修：2月28日、3月7日、14日(水)
🕒 10時～12時30分 全3回
📍 5階第2会議室
👤 研修に3回とも参加できる人 若干名
📅 1月12日～2月2日(金) 電話、直接来館または必要事項・ボランティア経験(活動中・経験あり・経験なし)をEメール(ky-libkyodo@city.yokohama.jp)

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
🕒 1月19日(金) 15時～16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

よこはまウォーキングポイント歩数計がその場でもらえます!

🕒 1月29日(月) 11時～16時 ※なくなり次第終了
📍 中央図書館(老松町1) 3階 📍 18歳以上の市内在住(新規申込者限定) 【持ち物】本人確認ができるもの(保険証など)
📍 健康福祉局保健事業課
☎️ 671-3892 📠 663-4469

東小学校 コミュニティハウス

〒220-0033 東ヶ丘59
☎️ 📠 263-1111

くらしの不思議理科教室

音はなぜ聞こえるの?牛乳パックやストローなどで笛を作って音の出るしくみを学びます
🕒 1月29日(月) 10時～11時30分
👤 小学2年生以上(1年生の場合は保護者同伴) 先着30人 ¥300円
【持ち物】はさみ・ものさし・筆記用具・レジ袋数枚 📅 1月4日(木)～26日(金) 直接来館、電話またはFAX

浅間台地域ケアプラザ

〒220-0071 浅間台6
☎️ 311-7200 📠 311-8357

高齢者への読み語りボランティア養成講座

高齢者に絵本や紙芝居の読み語りをするコツを学びます 講師:山花郁子氏
🕒 2月22日(木)、23日(金) 14時～16時 全2回
👤 成人 先着30人 📅 1月11日(木) 9時～ 直接来館または電話

スポーツ

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
🕒 1月20日、2月17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

西区民卓球大会

🕒 2月4日(日) 9時～
📍 西スポーツセンター(浅間町4-340-1)
👤 区内在住・在勤・在学者(中学生以上) 各種目先着15人
💰 シングルス700円 ダブルス1組1,400円
📅 1月25日(木)までに、申込書をFAXまたは西区体育協会事務局(浅間町4-340-1)へ直接持参(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 鎌山
☎️ 312-3986 📠 317-2680

第40回西区春季 ママさんバレーボール大会

🕒 2月18日(日) 9時～17時
📍 西スポーツセンター(浅間町4-340-1)
👤 区内在住で神奈川県家庭婦人バレーボール連盟登録者・登録チーム(1チーム12人以内)
💰 1チーム3,000円(登録料別途2,000円)
📅 1月10日～31日(水)までに代表者の氏名・住所・電話番号・年齢を電話抽選会:2月5日(月)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(8時～20時)

清水ヶ丘公園屋内プール

〒232-0007 南区清水ヶ丘87-2
☎️ 243-2131 📠 243-2206

初級水泳教室第6期

🕒 2月20日(火)～3月15日(木) 毎週火・木曜 ①9時30分～11時 ②11時～12時30分 全8回
👤 成人 各抽選35人
💰 6,100円(傷害保険料含む)
📅 1月16日～30日(火) 直接来館

西スポーツセンター

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

定期教室(1～3月開催)

【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 📅 空きがある教室は随時受付 電話または直接来館 💰 ¥1回単価 📅 2歳～未就学児(要予約) 1回500円

教室名	対象	曜日	時間	回数	定員	費用
木曜ヨーガ	16歳以上	木	11時～11時50分	12	45	590
卓球教室		木	11時5分～12時50分	11	24	750
絵手紙		木	11時10分～12時50分	10	20	540
ベリーダンス	16歳以上*1	金	10時～10時50分	6	20組	640
気功太極拳		金	12時～13時25分	13	49	540
金曜らくらく体操	50歳以上	金	13時35分～14時50分	13	40	370
かんたんピラティス	16歳以上	水	11時～11時50分	11	45	590
水曜ヨーガ		水	12時～12時50分	11	45	590
水曜ピラティス		水	20時～20時50分	11	45	590
フラダンス初級		水	19時～19時50分	11	40	590
水曜らくらく体操	50歳以上	水	13時10分～14時25分	11	70	370
水彩画	16歳以上	水	11時～12時40分	5	20	640
水彩色鉛筆画		水	13時～14時40分	5	20	640
水曜アクアビクス(燃焼)		水	11時～11時50分	11	34	910
水中健康歩行		水	12時～12時50分	11	34	910

教室名	対象	曜日	時間	回数	定員	費用
姿勢デザイン	16歳以上	土	11時～11時50分	10	20	1,000
土曜ヨーガ		土	12時～12時50分	13	45	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
社交ダンス初級	16歳以上	火	13時～14時15分	12	40	590
社交ダンス中級		火	14時30分～15時45分	12	40	590
フラダンス入門		火	16時～16時50分	12	40	590
火曜ピラティス		火	11時～11時50分	12	45	590
朝の体操	50歳以上	火	9時30分～10時45分	12	40	370
クロール初級・中級	16歳以上	火	13時～13時50分	12	30	910
火曜アクアビクス(体操)		火	14時～14時50分	12	34	910
四泳法初級・中級		火	19時～19時50分	12	30	910
四泳法上級		火	20時～20時50分	12	30	910
マスターズ泳力向上	16歳以上*2	火	21時～22時15分	12	14	910
木曜アクアビクス(体操)	16歳以上	木	10時～10時50分	12	34	910

*1 未就学児を連れての参加可 ※2 50m50秒以内の人対象

*広報掲載後に変更になる場合があります。お問い合わせの上、ご参加ください *未就学児～中学生対象の教室はホームページまたはお問い合わせください

介護いらずの長寿の秘訣

vol.3

📞 高齢担当 ☎️ 320-8410 📠 290-3422

尿もれ予防で安心ライフを!

「尿もれ」は相談しにくい悩みの一つです。65歳以上の女性の3人に一人が尿もれを経験しているという報告もあります。女性は特に妊娠出産や便秘・加齢などで骨盤底筋が弱くなり、お腹に力が入った時に尿がもれる「腹圧性尿失禁」になりやすい傾向があります。尿もれを気にして外出を控えてしまう人も多く、寝たきりにもつながるため、早めの対応が必要です。昨年7月に区役所で開催した「女性の健康応援講座」では、東京女子医科大学看護学部准教授の中田晴美氏から、尿もれ予防に役立つ体操についてお話がありました。予防効果が高いのは、骨盤底筋を鍛える運動です。基本体操のほか、西区のご当地体操「ころばんよ体操」の①つま先かかとタッチ運動、②スクワットも効果的です。体操を続けても尿もれがよくなる、長引くなどの時は、医療機関の受診をおすすめします。一人で悩まず、尿もれ予防で安心ライフを過ごしましょう。

①つま先かかとタッチ運動



つま先かかとタッチ運動 (左足から8回)

②スクワット



スクワット運動 (ゆっくりひざを曲げる8回)

「ころばんよ体操」は、DVDを区役所高齢担当またはお近くの地域ケアプラザで貸し出します(要予約)。区役所でDVDの焼き増しもできます。動画はインターネットで公開中

youtube

ころばんよ体操

で 検索

にしまるちゃん
のつぶやき

寒さの中に、すいせんが香る～♪ 2018年がいよいよ一年になりますように