

特集1 西区の桜を楽しもう

桜が楽しめるイベントやスポットをご紹介します



No.245

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](#) 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)

3月の区役所土曜開庁日

10・24・31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

さくら通り
(みなとみらい2-1)

桜木町駅前からヨコハマグランドインターコン
チネンタルホテルまでを結ぶさくら通りでは、約
100本のソメイヨシノが咲きます。

みなとみらい21 さくらフェスタ2018

「ガーデンネックレス横浜2018」連携(16ページをチェック) **開催期間** 3月31日(土)～4月8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を行っています。

おすすめイベント紹介 **日時** 4月7日(土) ※荒天中止

- みなとみらいさくらパレード
- グルメストリート
- さくらステージ

時間 11時～17時

場所 さくら通り、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2018実行委員会事務局
☎662-0081 (10時～18時)

飲食店も多数出店します!



① わがまち西区ガイドウォーク

時間 受付：13時～
出発：13時30分(無料)

定員 3コース各10人程度

場所 さくら通り内ブース
西区まち歩きガイド養成講座の修了生が、桜を楽しみながら歴史や文化を知る3つのコースをご案内します。



② VRアプリ体験

時間 11時30分～15時

場所 さくら通り内ブース

帆船日本丸、野毛山動物園、横浜能楽堂など、西区にある名所の景観をVRで無料体験できます。(制作：学校法人岩崎学園情報科学専門学校)

問合せ ①・③ 地域振興課 ☎320-8389 ② 区政推進課 ☎320-8329



③ 甘酒ふるまい

時間 12時～
(無料、なくなり次第終了)

場所 掃部山公園(紅葉ヶ丘57)
近隣商店街の協力のもと、桜の名所である掃部山公園で甘酒をふるまいます。

ソメイヨシノだけじゃない!? 西区内の桜の品種を一部紹介!



御衣黄

開花時はなんと緑色の桜
4月中旬から下旬頃に開花。開花したばかりの花は淡い緑色。徐々に黄色に変化していき、やがて花びらの中心部が赤く染まってくるのが特徴です。

見られる場所
掃部山公園(紅葉ヶ丘57) 銅像広場入口



ヨコハマヤエザクラ

少し長くお花見ができる桜
ソメイヨシノよりも開花期が1～2週間ほど遅く、散り始めまでも比較的長いのが特徴です。

見られる場所
掃部山公園(紅葉ヶ丘57) 銅像広場



シドモア桜

横浜からアメリカへ渡った桜
米国人紀行作家、エライザ・シドモアは、横浜の桜をワシントン・ボトマック河畔への植樹を提案し、実現。植樹から100周年に、日本に里帰りした桜が植えられています。

見られる場所
野毛山公園(老松町63-10)

スマホでもひと工夫! お散歩写真

- まずレンズはきれいに さっとふくだけでも鮮明に写ります。
- 近付けるなら、近付いてズーム機能は使うほど画像が粗くなります。
- いろんな角度から撮ろう 縦や横の角度だけでなく、斜めからなども試してみましょう。

こんな時どうする?
地震発生後のQ&A
…6～7ページをチェック!

特集2 こんな時どうする? 地震発生後のQ&A

想定されるさまざまな問題にも、対応できるようにしておこう



Q1 地震のときにけがをしたら?

災害時に自分がけがをしまった時、
けがをしている人を見つけた時はどう対応すべきでしょうか。

A1

- ・ 極めて軽いけがは、自分や周りの人で手当てをしましょう
- ・ 自分や周りの人で手当てができないときは、「診療中」の旗を出している医療機関を利用しましょう。症状やケガの程度によって受診すべき医療機関が分かれています。

重症

生命の危険がある

けいゆう病院(みなとみらい3-7-3)
ほか市内12病院(災害拠点病院)



赤色の
「診療中」の
旗が目印

中等症

生命の危険はないが、
入院が必要

区内4病院ほか市内96病院
(災害時救急病院)



黄色の
「診療中」の
旗が目印

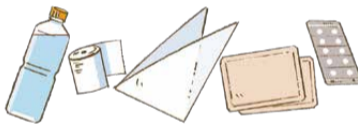
軽症

生命の危険がなく、
入院は不要

診療所

極めて軽いけが

家族や近隣住民による応急処置



水、包帯、滅菌ガーゼ、
三角巾などの布、湿布、
常備薬など

薬が必要な場合は
「開局中」の薬局へ



黄色の
「開局中」の
旗が目印

該当病院など詳細は、[横浜市 災害医療](#)で [検索](#) [問合せ](#) 運営企画係 ☎ 320-8436 ☎ 324-3703



Q2 避難生活が難しい人はどうすれば?

身体状況により入所できる、特別な避難所があります。

A2

地域防災拠点での避難生活が難しいと判断された人は「福祉避難所」で生活することができます



地震発生後の
避難所などについては
4ページをチェック!

疑問に詳しくお答え

? 福祉避難所とは

区役所と協定を締結し、バリアフリー化などがされている施設です。高齢者や障害のある人などが生活しやすい環境で、施設の支援が受けられます。

? いつ開設されて、どんな人が避難できるの

災害発生直後から必ず開設されるものではありません。安全が確認できて、運営準備が整った施設から、順次開設します。優先度の高い人から避難していただきます。なお、避難生活に支援や介助が必要な人の避難所のため、対象と判断されない人は避難することはできません。

? 対象はどうやって決めるの

地域防災拠点に避難している人の中から(あるいは地域防災拠点に集められた情報から)、より支援の必要性が高い人を専門職(保健師など)が判断し、区役所が決定します。

高齢者用福祉避難所

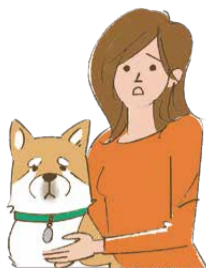
- 区内のケアプラザ、特別養護老人ホーム等(11か所)

障害者用福祉避難所

- 西区地域活動ホーム(伊勢町3-133-5)
- 生活創造空間にし(地域活動ホーム ガッツ・ビーと西、就労サポートセンター エヌ・クラブ)(浜松町14-40)

区内の福祉避難所の場所や詳細は、[横浜市 福祉避難所](#)で [検索](#)

[問合せ](#) 高齢・障害支援課 ☎ 320-8493 ☎ 290-3422



Q3 ペットを飼っている人はどうするの？

大事なペット、いざという時のために備えましょう。



POINT /
災害時にペットの情報を
書き込んでおくことがおすすめ。
ダウンロードは、

西区 災害時ペット手帳 で **検索**

A3 ペットを連れての避難を想定しましょう

他の避難者の理解が得られるよう、日頃から責任をもって飼育しましょう。

- 1 持出品にもペットの備えを** 5日分のペットフード・水・トイレ用品などの備蓄、ケージの準備も忘れずに。
- 2 迷子対策、飼い主の明示** 迷子札を必ずつけましょう。合わせてマイクロチップの装着も有効です。
- 3 「しつけ」で社会性を身につける** 日頃からケージ(かご)、人やほかの動物との関わりに慣らしておきましょう。犬は基本的なしつけをしておきましょう。

- 4 感染症、ノミ・ダニ対策** 非常時は衛生状態や栄養状態が悪くなり、感染症が発生する恐れがあります。ワクチンの接種、ノミやダニの駆除・予防をしておきましょう。
- 5 預け先の確保** いざという時のために、預け先を探しておきましょう。

問合せ 環境衛生係 ☎ 320-8444 fax 320-2907

Interview /

災害ボランティアセンターの運営を通して感じた震災

熊本でのボランティア

全国から集まるボランティアを被災地のニーズに合わせてコーディネートする災害ボランティアセンターの支援をするため熊本県に派遣されました。被災地は過去に経験のない災害に見舞われ不安が充満していました。



災害ボランティアセンターで活躍する樋口さん

ボランティア活動、そしてつながりへ

主な支援としては、地震により散乱した荷物の運び出しや大雨で流出した土砂の除去作業がありました。他にも避難所の清掃や物資の仕分け、避難者の話し相手を依頼されるケースもありました。全国から経験も年代も国籍もさまざまなボランティアの参加がありましたが、いつも「被災者の心に寄り添った支援」ができるように考えていました。
心に残る出会いもありました。熊本の街をまわる中で、現地の復興に向けた活動者と音楽の話で意気投合。今でも大好きなJAZZの話を変えながら、復興への取り組みなど情報のやり取りを続けています。離れていてもできる支援はないかと考えるきっかけにもなりました。

普段の生活では感じにくい、「幸せ」についても震災では問われます。普段から自分にとって大事なもの(家族・友人関係など)を考えることが心の防災になります。

西区社会福祉協議会
樋口 宗典さん



西区の災害ボランティアネットワークの状況

西区で災害が起きた際にボランティアセンターを支える有志の集まりが「災害ボランティアネットワーク」です。災害が起きた時は、地域への愛着を試される瞬間でもあります。日頃は地域活動に参加できない人も、できる範囲で参加してもらいたいと思います。在住者だけでなく在勤・在学の人も参加できます。ぜひ広くご参加いただきたいです。

「西区災害ボランティアネットワーク」メンバー募集中!

西区が被災した際には全国から集まるボランティアをコーディネートするメンバーとして欠かせない存在になります。まち歩きやマップを使った訓練など、普段の防災にも有効な活動も行えます。

参加したい人は、お問い合わせ先に連絡ください。

問合せ 西区社会福祉協議会 ☎ 450-5005 fax 451-3131

区役所4階51番窓口で配布中!

地震が起きてしまうと、それまでの備え次第でその後の生活が大きく変わってしまうから、日頃から繰り返し防災への取り組みを見直すことが大切だよ。
区役所で配っている「防災マップ」や「防災ガイド」を手にとって確認してみよう!



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

引っ越しや就職・退職に伴う手続きはお忘れなく

3月・4月は窓口が混雑! 時間に余裕を持って

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(官公署が発行したもの、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 1 顔写真付きの本人確認資料…1点 運転免許証、旅券、在留カードなど 2 顔写真なしの本人確認資料…2点
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)をご提出ください 健康保険証など(健康保険証などと社員証・学生証の組み合わせも可)

※西区内で転居し、小・中学生のいる世帯は来庁前にお問い合わせください。

転出手続きについての詳細は [横浜市 転出](#) で [検索](#)

●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 3月・4月の窓口情報は [西区 混雑状況](#) で [検索](#)

●火・水・木曜の8時45分～10時頃は、待ち時間が比較的短いと予想されます。

●3月・4月の土曜開庁: 3月10日・24日・31日*、4月14日・28日 9時～12時

*臨時開庁: 3月31日(土)は引っ越しの届出を伴う場合のみ、マイナンバーカードの交付を行います。

詳しくは [西区 臨時開庁](#) で [検索](#)

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 ●本人確認資料(「住民票」の欄を確認) ●印鑑 ●(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	●退職日のわかるもの 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(「住民票」の欄を確認)

一緒に公園や道路をきれいにしませんか?

どなたでも参加できます!

西区では「公園愛護会」と「ハマロード・サポーター」の活動支援を通じ、地域の皆さんと公園や道路の清掃活動を行っています。公園や道路は実際に利用する地域の人たちの協力により、美しく保たれています。

公園を花で彩られた憩いの場に /

公園愛護会

公園がより楽しく気持ちよい場となるように、花壇づくりや花植え、清掃などを行うボランティア団体です。自治会・町内会、老人会、子ども会、地域有志の皆さんで作られ、楽しく活動しています。



身近なまちの美化活動を行う /

ハマロード・サポーター

身近な地域の道路清掃や、美化活動を行うボランティア団体です。現在、西区内では、町内会や地元企業・NPO法人などのさまざまな団体がサポーターとして活動しています。



ご興味のある人は、西土木事務所へお問い合わせください ▶

問合せ 西土木事務所 ☎242-1313 fax 241-7582

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

おいしく冬野菜を食べられるレシピをご紹介します。

春雨と白菜のスープ

エネルギー(1人分): 82kcal



材料(2人分)

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| 緑豆春雨……………20g | パセリ……………適宜 |
| 白菜……………160g
(大1枚程度) | 鶏ガラスープの素
……………小さじ1/3 |
| にんじん……………1/6本 | しょうゆ 小さじ1/6 |
| ハム……………2枚 | 塩……………少々 |
| 白ごま……………小さじ1/2 | 水……………300ml |

ポイント

野菜をキャベツ、たまねぎ、ピーマンに変えたり春雨をビーフンに変えてもおいしく食べられます。

作り方

1. 白菜、にんじん、ハムは千切りにする。春雨は3～4cm位に切る。
2. 鍋に水と3～4cm位に切った春雨、1の具材を入れて煮る。
3. 2にAを加え味を調える。
4. 白ごまを加え混ぜる。器に盛り、パセリのみじん切りを飾る。

たっぷりの白菜も火を通せばべろりと食べられるよ!



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

平成30年度 狂犬病予防注射のお知らせ

予防注射のほかに、飼い主の義務があります

生後91日以上犬を飼っている人は、飼い犬の登録(初回)と年1回の狂犬病予防注射が義務付けられています。お近くの動物病院または出張会場で必ず受けてください。

狂犬病予防注射は、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ていますが、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。また、登録動物病院では出張会場と同様「狂犬病予防注射済票」の交付が当日に受けられます(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7日(土)	10時～12時	西区役所(中央1-5-10)
	13時30分～15時	
4月11日(水)	13時30分～15時	高島中央公園 (みなとみらい5-2)

※荒天時(8時時点、警報発令時)は、出張会場での予防注射は中止となります。
※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 登録済の犬については、「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」



しっかり守ろう！
ルールとマナー

必ずつけよう

鑑札と狂犬病予防注射済票を必ずつけましょう。

放し飼いはしない

犬を放すことは、失踪や咬傷事故の原因になります。引き綱は必ずつけ、犬をコントロールできる長さに保ちましょう。

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、散歩の際は片付ける道具や流す水を持参して始末しましょう。

ご近所のことを考えよう

犬の鳴き声や臭いが人の迷惑にならないよう、飼い主は管理する必要があります。しつけをきちんとし、こまめに清掃を行うなど、周囲の人に配慮しましょう。

問合せ 生活衛生課 ☎ 320-8444 fax 320-2907

ごみ集積場所はみんなできれいに！

「快善隊」がお手伝いします

ごみの集積場所は利用者が話し合いで場所を決め、維持管理を行っています。一人ひとりがマナーを守り、快適に保ちましょう。解決が難しいときは、収集事務所職員と一緒に取り組みます。

こんな時は「快善隊」にご相談ください！



資源循環局西事務所「快善隊」

カラスに荒らされる

カラスよけネット設置などの相談

ごみの出し方が理解されていない

単身用・通行人用・外国語版など地域特性に応じた掲示

分別ルールが守られない

開封調査の強化

不法投棄される

集積場所の移動や分散など防止策のアドバイス

お試し用
ネットボックス
の貸出も！



優良集積場所のご紹介

集積場所をきれいにするのは利用する人たち。この場所の清掃は当番制ではなく、自発的に行っています。掲示類も、地域のいろいろな人が工夫を凝らして作ってくれたものなんです。



榎 光雄さん
羽沢東部自治会 環境事業推進委員

【優良集積場所とは】清潔に保たれていたり、積極的な取り組みが行われていたりする集積場所を表彰します。初となる今年度は、区内で6か所が選ばれました。

このステッカーが目印です→



問合せ 資源循環局西事務所 ☎ 241-9773 fax 251-1791

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

講演会「高齢者詐欺・悪質商法被害に遭わないために」

腹話術師「ボンちゃん一座」が、今日からできる防犯対策を笑いとともにお届けします

🕒 3月22日(木) 14時～15時30分

🕒 開場:13時30分

📍 区役所3階AB会議室

👤 成人 先着100人(区民優先)

📄 受付中 電話、FAX、直接来庁またはホームページ申込フォームから「西区消費防犯講演会」で検索

🗨️ 地域振興課

☎️ 320-8386・8393 📠 322-5063

子どもプチクッキング

五感を使って調理してみよう

🕒 3月23日(金) 10時～11時30分

📍 区役所3階栄養相談室

👤 3～6歳までの未就学児と保護者

20組【持ち物】エプロン、バンダナ、手拭きタオル

📄 3月12日(月)9時～ 電話

🗨️ 健康づくり係

☎️ 320-8439 📠 324-3703

シルバードライビングスクール

安全講話、技術講習など

🕒 4月9日(月) 9時～11時30分

🕒 集合:8時20分 区役所正面玄関

📍 KANTOモータースクール横浜西口校(南軽井沢62-1)

👤 区内在住で普通免許を持つ65歳以上先着5人

📄 3月8日(木)～16日(金)までに必要事項、生年月日をはがき、電話またはFAX

🗨️ 地域振興課

☎️ 320-8392 📠 322-5063

施設から

中央図書館

〒220-0032 老松町1

☎️ 262-0050 📠 231-8299

いろんな言葉で聞いてみよう! ～絵本の読み聞かせ～

市内の児童・生徒による外国語のおはなし会

🕒 3月18日、25日(日) 13時30分～14時

📍 1階おはなしのへや

👤 子ども

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14日、28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

🕒 3月16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

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

🕒 3月17日、24日、31日、4月7日(毎週土曜) 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

🕒 3月21日、4月4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、お昼休みに本を貸し出します

🕒 3月23日、4月6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)

藤棚地区センター

〒220-0053 藤棚町2-198

☎️ 253-0388 📠 253-0389

藤棚商店街クイズラリー

藤棚商店街でクイズの答えを探して景品をもらおう

🕒 3月1日～15日(木)

📄 景品引換申込:3月20日(火)まで

👤 用紙配布:先着50人

📄 景品引換:抽選30人

西地区センター

〒220-0073 岡野1-6-41

☎️ 314-7734 📠 320-4260

ぽっぽっぽのおはなし会

🕒 3月14日(水) 11時50分～12時20分

👤 未就学児と保護者

みんなでフリーマーケット

🕒 3月21日(祝・水) 10時～14時

※雨天中止

📍 西地区センター前広場

【出展者募集】

👤 先着16人 ¥500円(1ブース:2×2m)

📄 3月11日(日)～ 直接来館(10時～)

または電話(13時～)

卓球大会

🕒 3月25日(日) 10時～15時

👤 中学生以上 ¥200円

📄 3月11日(日)～ 直接来館(10時～)

または電話(13時～)

そば打ち体験

家庭でもできる手打ちそばを学びます

🕒 3月31日(土) 9時30分～12時

👤 成人 先着16人 ※未就学児同伴不可

¥2,000円 📄 3月14日(水)～ 直接

来館(10時～)または電話(13時～)

横浜マイスターに習う

ミートローフ作り

本格的手作りミートローフを、プロの職人から習います

🕒 4月4日(水) 10時～13時

👤 成人 先着16人 ※未就学児同伴不可

¥1,500円(持ち帰り用お土産つき)

📄 3月16日(金)～ 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 📠 311-8357

出張講座

🕒 3月27日(火)

①脳トレ(簡単な計算や漢字の書きとり)

10時～10時40分

②折り紙

10時45分～11時30分

③おひさまカフェランチ会

11時30分～12時45分

④樹脂粘土でお菓子づくり

12時45分～14時

⑤健康講座「みんなでコグニサイズ」

14時～14時45分

📍 1階おひさまプラザ

👤 各先着25人 ¥③500円

📄 3月1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

やさしい終活教室

自分と家族を守る法制度

介護や相続について、どうしたらよいか疑問を解消しましょう

🕒 4月21日(土) セミナー:10時～

個別相談:11時50分～(要予約)

👤 成人 先着20人

📄 3月11日(日)～ 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

春まつり

～紙しばいがやってくる～

駄菓子屋で遊んだ後は、紙しばいを楽しみましょう

🕒 4月15日(日) 14時～16時

おはなしたまてばこ

おはなし、パネルシアター、人形劇

🕒 4月20日(毎月第3金曜) 10時30分～11時30分

福祉保健だより

3月11日(日)～4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。 **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

👤 こども家庭係

☎️ 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 予約	3月28日(水)9時～12時、4月5日(木)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	健康づくり係	
	禁煙サポート外来 予約	3月14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	3月14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	3月14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	3月14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	3月22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20日(火) 受付:9時～9時30分	
		3歳児	3月15日(木) 受付:13時～14時	
	乳幼児歯科相談 予約	3月26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	3月13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		
ほっとたいむ 予約	3月14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	3月14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 3月28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)			

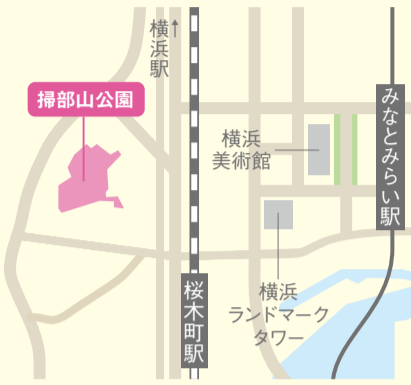
申込方法

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!

1月号クロスワードクイズの正解発表!



答え (か*)
か も ん や ま こ う え ん
(掃部山公園)

掃部山公園(紅葉ヶ丘57)は、高台にある桜と紅葉の名所だよ。子どもの遊具もあるよ~!



*答えの枠の位置に誤りがありました。どちらの回答も抽選の対象としています。

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。

問合せ 広報相談係 ☎320-8321 ☎314-8894

にしく市民活動支援センター にしとも広場

〒220-0051 中央1-5-10 ☎☎620-6624

おりがみカフェ

親子連れも、折り紙をしてみたい人も、カフェ形式でゆったり楽しめます
講師:西区街の名人・達人 折り紙名人
📅3月25日(日) 10時~12時
👤2歳以上 先着20組
¥100円(飲み物・お菓子付き)
※未就学児無料
📍受付中 電話、FAX、直接来館またはEメール(☎ni-shiencenter@star.ocn.ne.jp)



フォーラム南太田

〒232-0006 南区南太田1-7-20 ☎☎714-5911 ☎☎714-5912

ママの骨盤底筋エクササイズ 3か月コース

筋力体操と軽いエアロビクスやストレッチで体を動かします
📅4月3日、17日、5月15日、29日、6月5日、19日(火) 10時30分~11時45分 全6回
👤産後2か月目以降の女性 先着18人
¥4,200円
※参加費などの免除制度あり
📅2か月以上の未就学児 先着 有料(要問合せ) 予約制(4日前まで)
📍3月12日(月)~ 電話、直接来館またはホームページ申込フォームから

横浜市民ギャラリー

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

横浜市民ギャラリーコレクション展 2018 写真と素描でたどる横浜 ギャラリートーク

展示の見どころ、作品について紹介します
[学芸員によるトーク]
📅3月11日(日) 14時~14時40分
[鑑賞サポーターによるトーク]
📅3月10日、17日(土) 14時~15時

ハマキッズ・アートクラブ トートバッグをつくろう

いろいろな色・かたちのスタンプを押して、世界に一つのバッグをつくりましょう
📅4月22日(日) 10時30分~12時
👤年少~年長の幼児と保護者 抽選15組
¥バッグ1つにつき1,500円
📍4月7日(土)(必着)までに往復はがき、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週間以内に返信はがき、メール、FAXのいずれかでお知らせします



女性のためのシンプル・ヨガ 3か月コース

ゆったりしたペースでヨガの呼吸法とポーズを習います
📅4月11日、25日、5月9日、23日、6月6日、20日(水) 14時~15時30分 全6回
👤女性 先着24人
¥7,800円
※参加費などの免除制度あり
📅2か月以上の未就学児 先着 有料(要問合せ) 予約制(4日前まで)
📍3月11日(日)~ 電話、直接来館またはホームページ申込フォームから

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(水)、12日(木)、13日(金)、17日(火)、18日(水) 全5回
②エクセル初級
4月7日(土)、8日(日) 全2回
③エクセル中級
4月14日(土)、15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
※参加費などの免除制度あり
📅1歳半以上の未就学児 先着 有料(要問合せ) 予約制(4日前まで)
📍3月16日(金)~ 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)

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

読み聞かせの集い
川井眞理子氏による読み聞かせ
📅3月8日(木) 15時~15時30分
👤小学生以上 当日先着25人

戸部コミュニティハウス
〒220-0043 御所山町1-8 ☎☎231-9865 ☎☎231-9866

コンテナでハーブを楽しむ
料理にも使える3種類のハーブの寄せ植えを行います。気軽にできるガーデニングを楽しみましょう
📅4月21日(土) 10時~12時
👤成人 先着12人
¥1,000円
📍3月11日(日)~4月14日(土) 費用持参で直接来館または電話(12日(月)~)

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

大人のおはなし会
大人も楽しめる、季節の絵本紹介ほか
📅5月1日(火) 11時~11時45分
👤成人 先着15人
📍4月1日(日)~ 直接来館または電話

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

のげ楽(ラク)たいむ~クラリネットとチェロによるデュオハーモニー~
~月替わり見にイベント~
第29回ゲスト:上野二葉(クラリネット)、粒来琳(チェロ)
📅3月18日(日) 13時~14時 📍先着60人

野毛山荘囲碁教室
人気の囲碁を先生が丁寧に指導します
📅3月18日(日) 10時~11時
📍当日先着30人

子育て情報

地域とつながる預けあい「横浜子育てサポートシステム」

「横浜子育てサポートシステム」は、地域の中で子どもを預けたり、預かったりすることで、人と人とのつながりを広げる、地域ぐるみの支え合い活動です。子育てには多くの手が必要です。地域の人々のあたたかい手を借りながらみんなで子育てしませんか。(費用:1時間800円~)

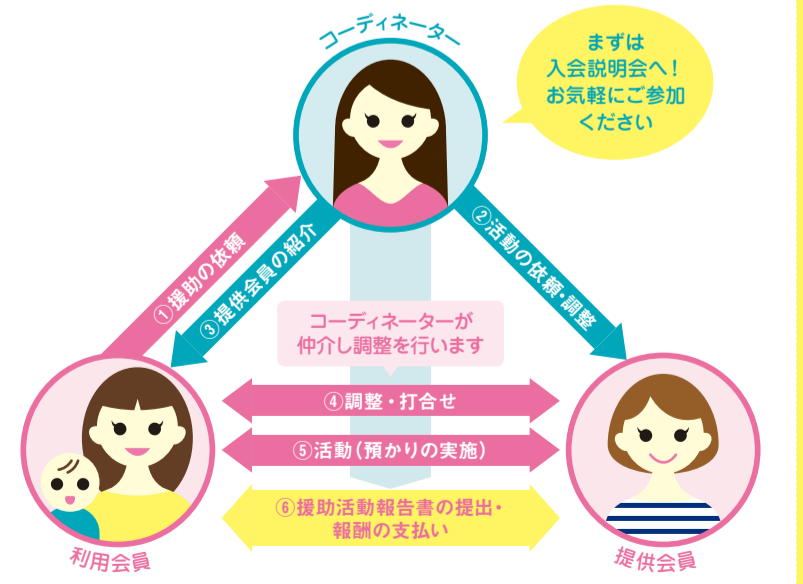
子どもを預けたい人「利用会員」と、預かる人「提供会員」、両方を兼ねる「両方会員」との出会いを、コーディネーターがお手伝いします。

仕組みや趣旨を理解した上での会員登録(入会)をお願いしています。まずは入会説明会にご参加ください。

入会説明会 要予約

日程	時間	場所
3月3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(みなとみらい3-3-1 三菱重工横浜ビル3階)
3月15日(木)		

📍 横浜子育てサポートシステム 西区支部事務局(西区地域子育て支援拠点 スマイル・ポート内) ☎211-9707





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

**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

ヨガ&太極拳入門(初心者向け)

🕒 4月10日、17日、24日、5月8日、15日、29日、6月5日、19日、26日、7月3日、10日(火) 13時15分~14時45分 全11回
👤 16歳以上 先着15人
💰 一括:5,000円 1回:500円
【持ち物】上履き、汗拭きタオル、飲み物
📅 3月1日(木)~ 電話

ふれあい親子クラブ 春見つけ隊

季節のおやつ作り、工作、自然遊びなど
🕒 4月11日、18日、25日、5月2日(水) 14時30分~16時30分 全4回
👤 幼児(新・年中・年長)と保護者 抽選16組
💰 2人1組 5,000円(追加1人2,000円、2歳以下500円)
📅 3月14日~28日(水)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 ※抽選結果は返信はがき、またはメールで連絡

くいしんぼう大作戦

🕒 ①石窯料理、クラフト
5月13日(日)
②おやつ作り、野外ゲーム
6月10日(日)
③流しそうめん、水遊び
7月15日(日)
いずれも9時30分~15時30分 全3回
👤 小学1~3年生 抽選40人
💰 9,000円
📅 3月7日~21日(水)に必要事項・学年を往復はがき(消印有効)またはホームページ申込フォームから ※抽選結果は返信はがき、またはメールで連絡

スポーツ

西区民ソフトボール選手権 春季大会

🕒 4月8日、22日(日) 9時~17時
📍 岡野公園野球場(岡野2-9-1)
👤 区内在住・在勤・在学(高校生以上)のチーム ¥1チーム15,000円
📅 3月11日~18日(日)までに電話または費用持参でマルキ運動具店(中央2-18-5)
🗨️ 西区ソフトボール協会事務局 山方(マルキ運動具店)
☎️ 321-2431 📠 321-2425

西区女性体力づくり教室

ストレッチ・リズム体操
🕒 5月8日~平成31年3月12日(毎週火曜) 10時~11時30分 全35回 ※8月を除く
📍 藤棚地区センター体育室(藤棚町2-198)
👤 区内在住・在勤の女性 140人(初参加の場合は70歳まで、定員超過の場合は4月3日(火)抽選)
💰 8,000円(保険料含む)
📅 3月23日(金)までに、必要事項・年齢・過去の参加回数を往復はがき
〒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 📠 316-8521

平体祭
平沼記念体育館でスポーツしましょう! 記念棟では絵画展示や展望室からの眺望を楽しめます
🕒 3月25日(日) 10時~16時30分
【健康に歩くためのウォーキング講座】
スポーツメーカー講師が歩き方の指導、準備運動などを紹介します
🕒 10時~12時
👤 16歳以上 先着50人
📅 3月15日(木)~ 電話または直接来館
【体育室の個人利用(バドミントン・卓球・ショートテニス)】
🕒 13時~16時30分
📅 開始30分前から(途中入室・退場可)

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

アクアビクス教室第1期
🕒 4月6日~6月1日(毎週金曜)
①9時30分~10時30分 ②10時40分~11時40分 全8回
👤 成人 ①②各先着35人
💰 ¥6,100円(傷害保険料含む)
📅 3月16日(金)~ 費用持参で直接来館

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

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) 📅 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
月曜ヨーガ	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
クローリング初級	16歳以上	水	21時~21時50分	15	910
エキサイトバンチ&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
ピラティス入門	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
クローリング初心者		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
エキサイトバンチ&キック第1・3開催	小学5年生以上	日	11時~11時50分	40	540

※クローリング・背泳ぎを25m以上泳げる人

清水ヶ丘公園体育館 〒232-0007 南区清水ヶ丘87-2
☎️ 243-4447 📠 243-4497

卓球教室 第1期

🕒 4月24日~7月10日(毎週火曜)
9時30分~11時30分 全12回
👤 成人 先着60人
💰 ¥6,500円(傷害保険料含む)
📅 3月13日(火)~ 費用持参で直接来館

バドミントン教室 第1期

🕒 4月25日~7月11日(毎週水曜)
①9時30分~11時30分 ②12時~14時 全12回
👤 成人 ①②各先着50人
💰 ¥7,500円(傷害保険料含む)
📅 3月14日(水)~ 費用持参で直接来館

ピラティス&ダンス教室 第1期

🕒 4月26日~7月19日(毎週木曜)
10時~11時 全12回
👤 成人 先着40人
💰 ¥5,000円(傷害保険料含む)
📅 3月15日(木)~ 費用持参で直接来館

ストレッチ体操 第1期

🕒 4月27日~7月20日(毎週金曜)
10時~11時 全12回
👤 成人 先着70人
💰 ¥5,000円(傷害保険料含む)
📅 3月16日(金)~ 費用持参で直接来館

フラダンス教室 第1期

🕒 4月7日~7月21日(毎週土曜)
10時~11時15分 全10回
👤 成人 先着30人
💰 ¥4,100円(傷害保険料含む)
📅 3月17日(土)~ 費用持参で直接来館

西区の行政運営情報・イベント情報などをお届けします
QRコードからアクセス!

【公式ツイッター】
横浜市西区役所
@nishi_yokohama

にしとも広場コラム \ 誰かが喜んでくれるってうれしい / vol.3 健康づくりの達人 三浦 妙子さん



三浦 妙子さん
ゆったりとした和の動き。普段着でできます。

伝統の和エクササイズで健康向上を
「多くの人に運動に興味を持ってもらい、気軽に運動して元気に過ごして欲しい」と熱く語る三浦妙子さんは、「西区街の名人・達人」に昨年11月に仲間入りしました。三浦さんが勧めるのは、7分間、音楽に合わせてゆっくりと動くことによって、有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチ、そして脳の活性化にもなる「日本舞踊エクササイズ」。座りながらでもできるので、激しい運動は苦手という人にも手軽

に始められるのが魅力です。海外滞在中に体調を崩したことがきっかけで、健康に関心を持つようになった三浦さん。そんな時に会ったのが「日本舞踊エクササイズ」でした。「日本舞踊が持つ、体の鍛え方、魅せる動き方、姿勢の正しさを、身近なエクササイズとして楽しむことで、自分の周りの人たちが、年をとっても健康上の問題なく日常生活が送れるようになるお手伝いができればと思っています」。

※「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 🔍 で検索

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:毎週水曜日・年末年始

にしまるちゃん のつぶやき 「みなとみらい21 さくらフェスタ2018」に、すいせんの妖精が登場~!?