



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:101,928人(8月1日現在)
西区の世帯数: 54,391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)

<9月の区役所土曜開庁日> 開庁時間:9時~12時

◆8日 ◆22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

- ここが危ない!
家の中でも起こる事故 6~7ページ
- 区役所より 8~9ページ
- 各種お知らせ 10~12ページ

About photo

真剣勝負の輪投げ大会

シニアクラブのスポーツイベントは、熱気がいっぱい。約100人が参加した輪投げ大会は、一投入魂のチーム戦です。投げ終わった後は、笑顔でハイタッチ! 交流もいっそう深まります。

特集1 元気で健康なシニアは、「シニアクラブ」から仲間がいるから、楽しく元気に!

シニアクラブは、住んでいる地域を基盤に、生活を楽しみながら地域に役立つ活動を行う団体です。生きがいづくり・健康づくりのイベントや、交流・地域活動を通じて元気に過ごしている皆さんの声をお届けします。

柔軟な姿勢で、豊かな人生を
退職後、グラウンドゴルフを始めました。シニアクラブは、カルチャー教室より安く、地元でたくさんの機会があるので気楽に楽しんでいます。仲間と一緒に楽しみ、自分の好きなものを見つけていける今が人生で一番楽しいです。(浅野節男さん)



子育て・介護の後の自分の時間
今、自分のための人生を楽しんでいます。シニアクラブはバス旅行が楽しみです。いちご狩り、ケーブルカーで登った身延山、群馬に桜を見に行ったら咲いていなかったことも。仲間との旅は思い出深いですね。(小俣和子さん)

好きなメニューを選んで参加
いろいろな企画がシニアクラブにはあります。私はグラウンドゴルフで7,000歩あるくことを健康の目安にしています。それぞれ、自分が好きなものに参加しています。(大高治さん)



家から一歩出て顔見知りが増えました
シニアクラブは家の外に出るきっかけになりました。隣近所同士で顔をあわせ、声を掛け合っています。トールペイントも、体操も、初めてやってみたらとても楽しかったです。(村田喜貴子さん)

定年後の学びは仲間と
仕事一筋で生きてきた自分のような男性は、定年後は孤独がみで頼りないですね。豊かに生きるために学びの機会が必要と感じて、仲間と読書会を始めました。(村田正治さん)

皆さんの参加をお待ちしています

仲間と一緒に楽しむ機会がたくさん おおむね60歳以上を対象に、仲間と楽しく活動したい人の入会をお待ちしています。また、これまでに培った知識や経験をいかして、組織の運営やイベント企画など、お手伝いしてくれる人も歓迎です。

シニアクラブの主な活動 【健康づくり】健康体操・各種スポーツ / 【奉仕活動】公園の清掃・児童の見守り
【友愛活動】相互の見守り / 【その他の活動】カラオケ大会・グラウンドゴルフ大会・文化作品展・バス旅行 他
シニア大学(一般講座・特別講座)など学びの場もあります。 ※政治活動・宗教活動を行うことはできません。



バス旅行でおいしいいちごを楽しみました

◆活動や入会のお問合せはこちらへ
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 ☎fax 451-3183

問合せ 高齢・障害係 ☎320-8493 fax 290-3422

特集2 気をつけたい 家庭での事故と予防

ここが危ない! 家の中でも起こる事故

家の中でも、たくさんの事故が起こっていることを知っていますか?

特に注意が必要なのは、5歳以下の子ども(乳幼児)と高齢者です。家の中でも、ケガ、死亡に至る重大な事故が多く発生しています。事故の防ぎ方、万が一の時に取るべき行動について知っておきましょう。

こんな事故で
亡くなっています

- 1位 溺死・溺水(478件)
- 2位 窒息(206件)
- 3位 転倒・転落(157件)

平成28年横浜市の人口動態調査結果「死亡の状況」のうち、「不慮の事故(1,077件)」による死亡数の多い順では、交通事故(88件)を大きく上回っています。
(「第96回横浜市統計書」より)

家の中でもケガの危険があります

高齢者

【転ぶ】

扇風機のコードにつまづいて転んだ

予防対策 電気機器類のコードを整理しましょう

【溺れる】

長風呂でのぼせて意識が遠のき、顔が浸かった

予防対策 熱い湯船に長く浸からないようにしましょう

【喉につまる】

餅を食べてつまった

予防対策 餅やゼリーなどつまりやすいものは小さめに切りましょう

【落ちる】

椅子の上に立って電球の交換をしていて転落した

予防対策 バランスを崩しやすいものには上らないようにしましょう



5歳以下の子ども(乳幼児)

【溺れる】

親が体を洗っている間に浴槽内で溺れた

予防対策 わずかな時間でも目を離さないようにしましょう

【落ちる】

ベランダの椅子に上り、バランスを崩して転落した

予防対策 窓際やベランダには、足場になるようなものを置かないようにしましょう

【誤ってのみ込む】

置時計に入っていたボタン電池をのみ込んだ

予防対策 子どもがのみ込みそうなおもちゃや文房具は片付けましょう

【転ぶ】

床に落ちていたビニール袋で足を滑らせて転んだ

予防対策 床に滑りやすいものを置かないよう整理しましょう



救急車を呼ぶか迷ったら ☎#7119

パソコンまたは
スマートフォンからは

●救急受診ガイド

画面から該当する症状を選び、緊急度や受診の必要性を判断できます。[横浜市救急受診ガイド](#)

冊子版は消防署でも配布しています



急な病気やケガで救急車を呼ぶか迷ったときは、横浜市救急相談センター「#7119」へ電話してください。看護師が状況をお聞きし、必要に応じて119番通報につなげます。

●横浜市救急相談センター(無休・24時間)

☎ #7119 (携帯電話・PHS・プッシュホン回線の固定電話) または

☎ 222-7119 (IP電話・ダイヤル回線の固定電話を含むすべての電話)

すべての119番通報が 横浜市消防司令センターへ

市内からの119番通報はすべて、消防司令センターで24時間体制で受け付けています。平成29年は、1日約750件の通報のうち、約7割が救急車を求める電話でした。これは2分43秒に1回の出場要請です。

119番通報には正確な住所地を ～指令管制員より

救急車や消防車が現場にいち早く到着するためには、正確な住所地が必要です。特に団地など共同住宅に住んでいる人は、近隣に似た名称の建物があることが多いです。〇〇団地〇〇号棟〇〇号室まで、正しい住所をお知らせください。

救急車が来たら道を譲ってください ～救急救命士より

イヤホンをしてスマートフォンを見ながら歩く人や、エアコンをつけていて窓を閉めている車は、なかなか救急車のサイレンに気づいてくれません。救急車が近づいて来るのに気づいたら、道を譲ってください。

現場からの声

任務は、「命の砂時計」を止めること

西消防署 消防司令(救急救命士) 久保田健史さん

いのちの1分1秒に手を尽くす

私たち救急救命士はありとあらゆる事態に対応する訓練を日々積み重ねています。目の前の患者の痛みを少しでも軽くしてあげたい、救える命を救いたい、という気持ちで現場に駆け付け、「命の砂時計」の砂が落ちきる前にできる限りの手を尽くします。

高齢者は自宅での転倒が多い

高齢者が自宅で転んでケガをする事故の多さには驚かされます。家電のコードやちょっとした段差につまづいたり、夜中にトイレに行くときに電気をつけずに転んだり。事故をきっかけに寝たきりになる人も多いので、自宅であっても、事故を防ぐ手立てを講じることが大事です。



任務は、正確・迅速に現場に バトンを渡すこと

消防局司令課 消防司令補(指令管制員) 大谷俊明さん

現場到着まで平均約7分、命のバトンをつなぐ

市内では平均約7分で救急隊が現場に到着します。7分の間、居合わせた人が、救急隊が到着するまで胸骨圧迫(心臓マッサージ)をしてくれたおかげで、助かった命もあります。救命はチームワークです。指令管制員、居合わせて協力してくれる人、救急隊・救急救命士、病院の医師や看護師。みんなが命を救うために必要なことを、1つ1つ、つなげていきます。

携帯電話からの119番通報

119番通報の電話の約4割が、携帯電話やスマートフォンから。発信地表示システムにより正確な住所地が分かる固定電話と違って、携帯電話などは住所地の特定に時間がかかります。このため、自宅にいる時は固定電話からの通報が有効です。



「意識がない」「呼びかけに応じない」場合はすぐに119番へ!

【救急車が駆けつけるまで】

119番通報 ~携帯電話からの通報でも大丈夫 次のことをあわてずに伝えてください



消防司令センター

救急車が向かう場所は?

正確な住所地建物名まで。住所が分からなければ、大きな交差点・バス停・コンビニエンスストアなど、目印になるものを。

誰が? どうしたのか?

本人か・家族か・第三者か、病気か・ケガか。

どのような状態か?

話すことができるか、意識はあるか、呼吸はあるか、歩けるかなど。

あなたの名前と連絡先

救急隊からの確認に必要です。

救急車
お願いします



通報者

症状に応じて消防車も出場

通報している間に出場指令が消防署に届きます

出場
指令

- ・症状や現場までの距離に応じて消防車も来ることもあります
- ・先に着いた車から、応急手当がはじまります



通報が入ったら、放送で出場指令が流れます

救急出場!
西区中央
1丁目5番10号
急病
出場隊:
西第一救急
〇時〇分

救急車到着までに
応急手当の協力を
お願いすることが
あります

救急車到着後、1分
でも早く病院にむ
けて出発できるよ
うに準備しましょう

車両出場

救急車はあらゆる事態に対応するための機器を備えています



応急処置セットの入ったリュックを担いで駆け付けます



救急車には心電図を取って搬送先の病院に送信できる機器も

- ・保険証
- ・お薬手帳
- ・病歴の記録
- ・同行者の外出準備

平均約7分で車両到着

到着した救急隊に次のことを伝えてください



容体を確認し、必要な応急手当をその場で行います

- ・事故または発病の状況
- ・救急隊が到着するまでの容体の変化とあなたが行った手当
- ・持病があれば、病名とかかりつけ医療機関

サイレン音が
聞こえたら
建物の前などで
救急隊の誘導に
ご協力ください



冊子「ケガの予防対策」を活用してください

横浜市で実際に救急車で搬送された事故の事例と予防策を、冊子「ケガの予防対策」で紹介しています。冊子は、西消防署で無料で配布しているほか、ホームページからもダウンロードできます。事故の防止に役立ててください。

横浜市消防局 [ダウンロードコーナー](#) [検索](#)



問合せ 西消防署救急担当 ☎ fax 313-0119

NISHI TOPICS 区役所より

ボランティアガイドになってあなたのまちを案内しよう

人気の講座が今年も登場

参加
無料

西区まち歩きガイド養成講座「わが町、西区を知る」(全10回)受講生募集。
各分野の専門家の講義で西区の知られざる魅力や歴史を学び、まちを訪れる人に魅力を伝える方法を体験しながら身につけます。

開催日・内容 **【前半】10月25日(木)、11月6日(火)、20日(火)、12月7日(金)**

専門家による講義と現地見学(横浜駅西口開発、近代水道遺構、みなとみらい21地区) ほか

【後半】12月19日(水)、

平成31年1月24日(木)、2月8日(金)、19日(火)、27日(水)、3月5日(火)

講座(ガイドの心構え・技能)、まち歩きコースづくり、ガイド実地訓練 ほか

【ガイドデビュー】3月21日(木・祝)

会場 区役所 ほか

対象 原則として区内在住・在勤で全10回参加できる人 抽選20人

申込み 9月19日(水)までに電話、FAX、Eメール(ni-gakushu@city.yokohama.jp)、
または窓口(区役所4階48番)にて氏名・年齢・住所・電話番号を連絡



仲間と現地を歩き、ガイドコースを作り上げます

問合せ 地域振興課 ☎320-8392 fax 322-5063

横浜駅で交通安全を学ぼう

9月21日(金)～30日(日)は「秋の全国交通安全運動」期間です

白バイに乗って
撮影できます

残暑の時期は疲れが溜まりやすく、注意力が低下します。高齢ドライバーの事故が増えているので、運転には十分気をつけましょう。

「秋の全国交通安全運動」西区キャンペーン

日時 **9月25日(火) 10時～15時**

会場 横浜駅東口 新都市プラザ(そごう横浜時計前広場)

主催：西区交通安全対策協議会

内容 10時～15時 パネル展示・交通安全ゲーム各種 ほか
13時30分～14時30分 開会イベント(ミニコンサート・
白バイ乗車体験 ほか)



問合せ 地域振興課 ☎320-8392 fax 322-5063

「平成30年度 地域のつどい」報告

誰もが参加できる、身近な地域の話し合いの場

「地域のつどい」は、地域の取り組みや課題について話し合う場です。地区ごとに毎年開催され、今年度はのべ255人が参加しました。

第1地区 6月15日(金) 戸部コミュニティハウス

「居場所づくりのその後とこれからの第1地区」をテーマに、地区内にできた3つの居場所の活動状況の報告と、意見交換が行われました。



第4地区 6月16日(土) 一本松小学校

特殊詐欺と悪徳商法の事例と予防策が紹介されました。これを受けて、地域でできる防犯対策などについて質疑と意見交換が行われました。



第2地区 6月21日(木) 区役所3階AB会議室

取り組みが進められている地域包括ケアシステムの事例の紹介や、自治会町内会でのつながりづくりの活動について発表がありました。



第5地区 7月13日(金) 西公会堂

横浜駅周辺の雨水浸水対策について行政から説明がありました。その他、日常生活の中で気になっていること、心掛けていることなどについて意見交換が行われました。



第3地区 7月11日(水) 生活創造空間にし

「山・坂・階段が多く、買い物に苦労している」という声が多い第3地区。移動支援バス「おでかけ3」の運行を目指し、課題などが話し合われました。



第6地区 7月7日(土) 西スポーツセンター

災害への備えをテーマに、地域での取り組みについて発表がありました。これを受けて、災害時の情報伝達について意見交換が行われました。



問合せ 地域力推進担当 ☎320-8319 fax 322-9847



- 🕒 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

健康診断の結果、そのままにいませんか

気になる生活習慣を栄養士や保健師と一緒に確認してみよう

健康診断の結果は、毎年数値の変化を見ていくことが大切です。高血圧や糖尿病などの生活習慣病は自覚症状がほとんどありません。いつまでも元気に過ごすために、食生活や運動、喫煙などの生活習慣を振り返ってみましょう。

こんな人は、ぜひ相談を

- 健康診断の数値をどう見たらよいのかわからない
- 血圧が高い、コレステロール値や血糖値が高いなど心配なことがある
- 主治医から、食事の内容や体重の増加を気にするように言われた

- 持ち物**
- ・ 健診の結果(血液検査データ:血糖値、HbA1c値などの記載があるもの)
 - ・ 3日分の食事記録(メモ可)
 - ・ 糖尿病などで受診している人は、主治医の摂取指示カロリー(メモ可)

9月の相談日(要予約・無料)

※毎月の相談日は10面「福祉保健だより」に掲載

日時 9月13日(木)午前、9月19日(水)午後、9月26日(水)午後

場所 区役所3階(中央1-5-10)

申込み 電話で健康づくり係まで

問合せ 健康づくり係 ☎️ 320-8439 📠 324-3703

その紙は、リサイクルできる資源です

燃やすごみに、リサイクルできる紙が混ざっています

ごみとして捨てられる資源物で、もっとも多いのが「紙」です。「燃やすごみ」として収集される量の、約1割におよびます。資源になる紙を、きちんと分別して出しましょう。

こんな紙は
しっかり分別

リサイクルできる紙が、燃やすごみに出されています



捨てる時にきっちり分別するのがコツ

捨ててしまえば“ごみ”ですが、紙類は資源です。資源集団回収に出された資源は町内会の収入になり、町内の活動に役立ちます。私の家ではごみ箱の隣に「ごみの分け方」冊子を置いて、捨てる時に確認しながら分別しています。

久保町第一親和会
会長 笠原 寛 さん



集積所にポスターを貼って分別を呼びかけています

問合せ 資源循環局西事務所 ☎️ 241-9773 📠 251-1791 / 資源化推進担当 ☎️ 320-8388 📠 322-5063

電源が必要な医療機器を利用している人の災害時の備え

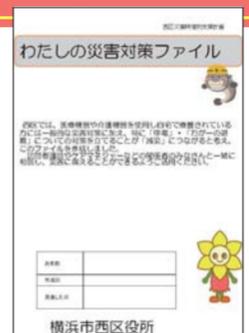
停電時や避難時の備えを確認しよう

「わたしの災害対策ファイル」は、人工呼吸器や吸引器などを使っている人や家族が、身を守るために必要な備えや、災害が起きた時の対応をまとめたものです。訪問看護師などと相談しながら作成し、災害に備えましょう。

ファイルの内容

- 停電時の対策(予備電源の準備、手動の吸引器の使い方の確認)
- 関係機関連絡リスト、医療面での安否確認の流れ
- 避難先、入院先の確認、必要な医療用具
- 災害時に対応する医療関係者に伝えたい医療情報 など

※ファイルは窓口(区役所2階23番)でお渡し、ファイルの様子はホームページからダウンロードできます



問合せ 障害担当 ☎️ 320-8417 📠 290-3422

NISHI INFORMATION 各種お知らせ

お知らせ

講座「ハマのオヤジゼミナール」 『セカンドライフを考える』

定年後の「セカンドライフ」で、地域での活躍や仲間作りをより充実させましょう
 9月30日(日) 10時～12時
 西区福祉保健活動拠点「フクシア」多目的研修室(高島2-7-1ファーストプレイス横浜3階)
 定年退職後または近々定年退職を迎える男性 先着30人
 受付中 直接来館、電話またはEメール
 西区社会福祉協議会
 ☎450-5005 fax 451-3131
 info@yoko-nishishakyo.jp

第7回 地域安全西区民のつどい

防犯ポスター優秀者表彰、防犯活動発表、老松中学校吹奏楽部による演奏など
 10月20日(土) 14時～16時
 西公会堂(岡野1-6-41)
 当日先着400人
 戸部警察署生活安全課防犯少年係
 ☎fax 324-0110(代表)

第9回 第3地区 福祉フェスタ

模擬店やステージ発表、抽選会などが楽しめるお祭り
 10月6日(土) 10時～14時30分
 生活創造空間にし(浜松町14-40)
 地域活動ホームガッツ・びーと西
 ☎250-6506 fax 251-6315

全国一斉 法務局休日相談所

公証人、司法書士などに各種登記、戸籍、国籍、人権問題、遺言などの無料相談ができます
 10月7日(日) 10時～16時
 横浜第2合同庁舎1階会議室(中区北仲通5-57)
 受付中 電話
 横浜地方法務局総務課
 ☎641-7461 fax 651-3395

秋季西区民団基大会

9月30日(日) 10時～15時30分
 西公会堂(岡野1-6-41)
 区内在住・在勤者 当日先着50人
 大人2,000円、高校生以下1,000円(弁当代・賞品代含む)
 当日9時30分～ 直接来館
 西区団基連盟事務局 ☎321-2033

にこまちスキップ・アップ講座「あなたがいてよかった『共に歩んで・共に支え合う』」

～子どもも高齢者も障害者も自分らしく暮らすには～
 認知症や障害の有無にかかわらず、多様な人が集まる場づくりや交流の取組を紹介
 講師:大原裕介氏((福)ゆうゆう理事長)
 10月16日(火) 14時～16時
 区役所3階AB会議室(中央1-5-10)
 区内在住・在勤者 先着80人
 受付中 電話、FAXまたはEメール
 事業企画担当
 ☎320-8437 fax 324-3703
 ni-hukuho@city.yokohama.jp

施設から

にしとも広場

〒220-0051 中央1-5-10(区役所1階)
 ☎fax 620-6624
 ni-shiencenter@star.ocn.ne.jp

●**転ばないための運動**
 講師:服部和男さん(西区街の名人・達人)
 10月8日(月・祝) 10時30分～12時
 先着10人
 【持ち物】動きやすい服装、飲み物
 受付中 直接来館、電話、FAXまたはEメール

●**ハロウィンのミニタペストリー～ゆっくり学ぶパッチワーク講座～**
 講師:ジュン・パッチワーク 鈴木淳子さん(西区街の名人・達人)
 9月22日、10月6日、13日(土) 全3回 10時～12時
 先着10人 ¥1,500円
 【持ち物】裁縫道具、鉛筆、定規(ない人には貸出可)
 受付中 直接来館、電話、FAXまたは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

●**新・今日の作家展2018 定点なき視点**
 現代美術。岩井優、川村麻純、阪田清子の新旧作を展示
 9月21日(金)～10月8日(月・祝)
 ●**対談「舟と橋、想像力について」**
 阪田清子(新・今日の作家展2018出展作家)×倉石信乃(明治大学教授)
 9月22日(土) 15時～16時30分

西地区センター

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

●**糕店店主から習う本格味噌作り**
 約4kgの味噌ができます
 10月14日(日) 10時～13時
 先着16人(未就学児同伴不可)
 ¥3,800円
 9月23日(日)～ 直接来館(10時～)または電話(13時～)

●**親子ミニ運動会**
 玉入れやパラバルーンなど、体育室で思いっきり動き回しましょう
 10月18日(木) 10時～11時30分
 未就学児と保護者 先着30組
 ¥300円
 9月27日(木)～ 直接来館(10時～)または電話(13時～)

●**パークサイドカフェ岡野**
 テラスでみんなとティータイムを楽しみましょう
 9月30日(日) 13時～15時
 パークサイド岡野ホーム1階テラス(岡野2-15-6)
 ¥100円

知っておきたい認知症と頑張りすぎない介護のはなし

①地域で支える認知症講演会&認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解し、認知症の人や家族が安心して地域で暮らせるように支え合しましょう
 11月5日(月) 14時～16時
 区役所3階AB会議室(中央1-5-10)
 区内在住・在勤者 先着80人
 10月2日(火)～ 直接来庁(区役所2階23番窓口)または電話(月～金:9時～17時 ※祝日除く) 高齢担当 ☎320-8410 fax 290-3422

②介護者支援講演会

「認知症とこころの専門医が伝える頑張りすぎない介護のヒント」
 介護中だからこそ知っておきたいこころと体の健康を保つコツや、介護負担を軽減するヒントなど
 11月13日(火) 13時30分～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70人

福祉保健だより

9月11日(火)～10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 ●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	食生活健康相談 予約	9月13日(木)9時～12時 9月26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	健康づくり係
	禁煙サポート外来 予約	9月19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	9月19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 予約	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	子ども家庭係	
離乳食教室 予約	9月19日(水)13時30分～15時	離乳食の講話と試食、情報交換など 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	健康づくり係	
子ども食生活健康相談 予約	9月19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	9月27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	9月11日、25日、10月9日(火)受付:9時～9時30分		
	3歳児	9月13日(木)受付:13時～14時		
乳幼児歯科相談 予約	10月1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 【持ち物】母子健康手帳、歯ブラシ(仕上げ用)、タオル	子ども家庭係	
母乳育児相談 予約	9月11日、10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 予約	9月19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	プレパパママ教室 土曜日のみ 予約	10月3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 お産の経過と呼吸法、産後のママと赤ちゃん	子ども家庭係
		9月12日、10月10日(水) 9月19日(水)	母乳のお話、マタニティビクス ※運動しやすい服装で参加してください	
		9月22日(土)10時～12時(受付:9時45分～) 【予約開始】9月3日(月)8時45分～	沐浴、妊婦疑似体験など ※なるべくパートナーと一緒に参加	
よちよちパパママ 育児教室 予約	9月22日(土)10時～12時(受付:9時45分～) 【予約開始】9月3日(月)8時45分～	パパ・ママ二人で子育て、ベビービクス、プレパパママとの交流 生後3～7か月のお子さんと保護者	【持ち物】母子健康手帳、赤ちゃんに必要なもの、筆記用具	

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

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。

藤棚地区センター

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

●**医食同源**
～おいしく食べて美しく健康に～
栄養士による簡単レシピの紹介
①食物繊維で美しく健康に
②栄養たっぷりダイエット食
🕒①10月5日(金) ②11月2日(金)
全2回 9時30分～12時30分
👤先着10人 ¥1,600円
📄9月11日(火)～ 直接来館または電話

●**プレ幼稚園「リス組さん」**
お話し会、絵の具遊び、制作など楽しく遊ばしましょう
🕒10月5日、12日、19日、26日、11月2日、9日、16日、23日、30日、12月7日(金)
全10回 10時～11時30分
👤1歳半以上の未就園児と保護者
先着15組 ¥5,000円
📄9月11日(火)～ 費用持参で直接来館または電話(12日(水)～)

Dance Dance Dance @Nishiku2018

西公会堂のステージで楽しく踊りましょう
🕒12月2日(日) 11時～17時
📍西公会堂(岡野1-6-41)
👤洋舞の団体 先着20組
💰参加者1人につき300円(7人以上は一律2,000円)
📄9月11日(火)～ 各施設に直接来館(10時～)または電話(13時～)
📍西地区センター(☎️314-7734)
藤棚地区センター(☎️253-0388)
戸部コミュニティハウス(☎️231-9865)

平沼集会所

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

●**ビーズ教室**
針と糸を使ってビーズを編み込むネックレス作り
🕒10月10日、17日、24日(水) 全3回 10時～12時
👤先着20人
💰1,200円 【持ち物】はさみ
📄9月11日(火)10時30分～ 直接来館または電話(1週間以内に費用持参)

浅間コミュニティハウス

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

●**横浜のイギリスを歩こう**
～ゆかりの場所を巡る～
イギリスを知ろう! リレー講座 西区からラグビーW杯&五輪を盛り上げよう
🕒10月4日(木) 10時～12時30分
👤成人 先着20人
💰100円(当日持参)
📄9月11日(火)～ 直接来館または電話

●**ハロウィンパーティー**
読み聞かせや仮装して近隣をパレード
🕒10月28日(日) 10時～12時
👤3歳～小学生 先着20人
💰100円(当日持参)
📄9月29日(土)～ 直接来館または電話

●**おもちゃの病院**
眠っていたおもちゃが生きかえります
🕒10月14日(日) 13時～16時(受付は15時まで)
👤先着5人
💰材料費がかかる場合があります
📄9月15日(土)～ 直接来館または電話

東小学校コミュニティハウス

〒220-0033 東ヶ丘59
☎️📠263-1111

●**親子電子顕微鏡教室**
電子顕微鏡を操作して、ミクロの世界を体験しよう
🕒9月29日(土) 10時～12時
👤小学生と保護者 先着20組
💰200円
📄9月12日(水)～ 直接来館、電話またはFAX(必要事項、年齢、学年を記入)

西前小学校コミュニティハウス

〒220-0051 中央2-27-7
☎️📠311-8043

●**秋の弦楽コンサート**
アンサンブル・アラカルトによる弦楽合奏
🕒9月29日(土) 13時30分～15時
👤先着30人
📄9月11日(火)～ 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 📠231-9866

●**夜に「親子でおはなし会」**
「ラプンツェル」・「なら梨とり」・ブラックパネルシアター「星座のはなし」もお楽しみに
🕒10月13日(土) 18時～19時
👤小学生と保護者 先着12組
📄9月11日(火)～ 直接来館または電話

稲荷台小学校コミュニティハウス

〒220-0053 藤棚町2-220
☎️📠263-0614

●**オータムコンサート**
洋楽や映画音楽などを生のバンド演奏と歌声で
🕒10月21日(日) 13時30分～15時
👤先着30人
📄9月11日(火)～ 直接来館または電話

中央図書館

〒220-0032 老松町1
☎️262-0050 📠231-8299

●**中央図書館見学ツアー**
中央図書館の裏側を見てみましょう
🕒10月20日(土) ①10時～12時 ②14時～16時 ※①②は同じ内容
👤中学生以上 各先着20人
📄10月3日(水)～ 直接来館または電話

●**小・中学生のPOP展示**
小・中学生のPOPとおすすめ本を展示
🕒10月10日(水)～29日(月)
📍1階展示コーナー

●**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
🕒9月15日、22日、29日、10月6日(毎週土曜) ①14時～ ②14時30分～(各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しょう
🕒9月19日、10月3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

藤棚地域ケアプラザ

〒220-0053 藤棚町2-198
☎️253-0661 📠253-0698

●**ワードを使った年賀状づくり講座**
🕒11月16日(金) 13時30分～15時30分
👤文字入力のできる人 先着10人
💰1,000円
【持ち物】ノートパソコン※予約時先着3台まで貸出可
📄9月12日(水)～ 水曜に、費用持参で直接来館

野毛山荘

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

●**敬老ウィーク 演芸大会**
利用者による歌謡、民謡、踊りの発表会観覧
🕒9月15日(土) 9時15分～12時15分
👤当日先着30人

●**のげ楽(ラク)たいむ**
～敬老ウィーク エンジェルひばりオンステージ(美空ひばりものまねタレント)～
第35回ゲスト:エンジェルひばり
🕒9月16日(日) 13時～14時
👤当日先着60人

●**バードカービング**
初心者向け、木材で作る可愛いスズメの彫刻
🕒10月2日、9日、16日、23日(火) 全4回
👤先着12人 ¥1,100円
📄9月11日(火)10時～ 費用持参で直接来館

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
✉️mitsuzawayc-yoyaku@yspc.or.jp

●**あったかエコキャンプ**
野外炊事、野外ゲーム、クラフトなど、自然体験や環境について学べるエコロジーキャンプ
🕒11月10日(土)13時～11日(日)15時
👤小学生 抽選50人
💰6,500円
📄9月12日～26日(水) 往復はがき(消印有効)またはホームページ申込フォームに必要事項、年齢、学年を記入。抽選結果は返信はがきまたはメールで連絡

子育て情報

出前合同育児講座に来ませんか

保育士などが手遊びや触れ合い遊びのコツをお伝えします

日時	地区	会場
①9月13日(木)	第2地区	西前小コミュニティハウス(中央2-27-7)
②9月20日(木)	第5地区	平沼西昭会館(平沼1-35)
③9月21日(金)	第4地区	野毛山幼稚園(老松町30)

🕒いずれも10時～11時30分
👤未就園児と保護者
💰①200円 ②300円 ※親子ふれあい会の参加費として ③無料
📍南浅間保育園 ☎️312-0942 📠312-0867

スマイル・ポートでパパと遊ぼう! 「スマイル・パパの日」

小さな子どものいるお父さんが主役!土曜日のスマイル・ポートで子どもと一緒に思いっきり遊んでいっぱい笑っちゃおう。パパ同士の本音トークもお楽しみに

【プログラム】

パパと遊ぼう
先輩パパのリードで体をつかって遊ばす

語ろう、子育てサイコロトーク
家事・育児のこと、他のパパにも聞いてみよう



パパが読んでくれる絵本に夢中

🕒9月29日、平成31年1月19日(土) 10時30分～11時30分
👤未就学児とパパ 各8組
📄受付中 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)に直接来館または電話
📍西区地域子育て支援拠点スマイル・ポート ☎️264-4355 📠264-4350

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 問 合 せ 電 話 FAX Eメール

境之谷公園こどもログハウス

〒220-0054 境之谷105-1
☎253-6972

●高校生によるおはなし会
みなと総合高校企画部によるおはなし会
☎9月15日(土) 13時~14時

フォーラム南太田

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

●やさしいストレッチ&ヨガ
~予約のいない当日受付教室~
体の不調を改善するヨガのポーズや呼吸法で、リフレッシュ&リラックス
☎9月25日(火) 10時30分~11時45分
☎女性 当日先着20人
¥600円
☎1歳半以上の未就学児 各先着
有料 予約制(4日前まで)

フォーラム南太田 全館休館のお知らせ

改修工事のため、次の期間休館
します
☎10月1日(月)~11月5日(月)
(音楽室は11月14日(水)まで貸
出停止)
※11月5日(月)以降の利用申請
や入金手続きは、休館中も窓口
または電話(☎714-7371 10
時~17時)で受け付けます
☎714-5911(9時~17時30分)

清水ヶ丘公園

〒232-0007 南区清水ヶ丘87-2
☎243-4447 ☎243-4497

●第5回清水ヶ丘公園感謝DAY
縁日コーナーやお菓子販売、和太鼓、ダ
ンスの発表会、ストレッチ体操の無料体
験など。子どもによるフットサルエキシ
ビジョンマッチやテニスレッスンもでき
ます
☎9月22日(土) 10時~15時30分
☎清水ヶ丘公園体育館、テニスコート、
運動広場

スポーツ

第71回 西区あるこう会

市民の森めぐり
☎9月30日(日) 9時30分~15時
☎相鉄線鶴ヶ峰駅集合
☎高校生以上500円、中学生以下300円
(当日持参)
【持ち物】弁当、飲み物
☎9月10日(月)~29日(土) 西前小学
校コミュニティハウス(中央2-27-7)に直
接来館または電話(☎311-8043)
※月・金を除く
☎西区体育協会ウォーキング部 渡辺
☎321-1423

健康維持のためのボウリング体験会

4回にわたり、ボウリングのルールとマ
ナー及び実技を学びます
☎10月9日、16日、23日、30日(火)
全4回 10時30分~12時
☎ハマボール(北幸2-2-1)
☎50歳以上(初参加の人のみ)
先着20人
¥2,000円(貸靴代含む)
☎9月10日(月)~ 電話、FAXまたは
ハマボール(北幸2-2-1)に直接来館
☎西区体育協会ボウリング部 石渡
☎311-6700 ☎311-6712

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4期
☎11月8日(木)~12月4日(火)
(毎週火・木曜) 全8回
①9時30分~11時 ②11時~12時
30分
☎成人 ①②各抽選35人
¥6,100円(傷害保険料含む)
☎9月20日~10月4日(木) 直接来館

●こども水泳教室 第2期
☎10月13日、20日、27日、11月10日、
17日、24日(土)
全6回 9時~10時30分
☎小学生 抽選50人
¥5,600円(傷害保険料含む)
☎9月5日(水)~20日(木) 往復はがき
(消印有効)に必要事項、性別、学年を記
入。1枚につき1人ずつ申込み

THE BAYS「ACTIVE STYLE CLUB」

〒231-0021 中区日本大通り34
☎663-5280 ☎info@asc.dena-baystars.jp

●はじめてのフィットネスプログラム ~西区・中区在住、在勤、在学者限定~

	キッズスポーツプログラムU-9	キッズスポーツプログラムU-12	はじめてのヨガ
日時	9月21日(金) 15時50分~16時40分	9月22日(土) 10時45分~11時45分	10月7日(日) 16時15分~17時30分
定員・対象	小学1~3年生 先着8人	小学4~6年生 先着8人	18歳以上 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)		
申込み	受付中 直接来館、電話またはEメール(必要事項、年齢、性別を明記)		

平沼記念体育館

〒221-0855 神奈川区三ツ沢西町3-1
☎311-6186 ☎316-8521

●スポーツ・レクリエーションフェスティバル2018

☎10月8日(月・祝)
☎9月15日(土)~ 直接来館(9時~)または電話(10時~) ※休館日は除く

教室名	対象	時間	定員
親子フットサル①	年中~小学2年生と保護者	9時30分~10時30分	20組
スポンジテニス	小学3~6年生	9時30分~10時50分	20人
親子フットサル②	小学3~6年生と保護者	10時40分~12時	32組
親子スポンジテニス	年中~小学2年生と保護者	11時~12時	15組
大人の体力測定	どなたでも(当日受付)	12時~15時	—
体験3B体操	どなたでも(当日受付)	12時10分~13時	30人
親子ヨガ	5歳~小学6年生と保護者	13時10分~14時	10組
体験ピラティス&ヨガ	中学生以上	14時10分~15時	18人
フットサルエンジョイ個人参加	16歳以上(当日受付)	15時~17時	40人

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歳以上の未就学児(要予約) 1回500円 ☎当日30分前から先着受付

教室名	対象	曜日	時間	定員	費用
パタフライ初級	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
水中ウォーキング		火	8時~8時50分	20	910
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
大人のアクロバットレッスン	中学生以上	第1・3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
クロール初中級		水	21時~21時50分	15	910
インナーシェイプヨーガ		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		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
リンパポディメンテナンス		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日	11時~11時50分	40	540
日曜ヨーガ	16歳以上	第1・3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

vol.5 西区街の名人・達人

おいしい日本茶の淹れ方名人 井上香織さん

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!

身近な日本茶で、忙しさの中にも安らぎの時間を

「日本茶、紅茶、烏龍茶、全て同じお茶の葉からできて
いるって知っていますか?」と笑顔で話してくれたのは、今
年4月、西区街の名人・達人に登録した井上香織さん。

キャビンアテンダントだった井上さんは、家族の鹿児島
島転勤を機に退職して移り住み、そこでおいしい「知覧
茶」に出会い、お茶の奥深さに惹かれました。育児の手
が離れて自分だけの時間をもてるようになった頃、自分

の社会経験を役立てたいという思いから、日本茶インストラ
クターの資格を取得しました。

お茶の淹れ方講座では、おいしいお茶の淹れ方・選び方、日
本茶の飲み比べなどを通して「お茶を味わうことで「心が休まる
時間」を感じてもらうことを大切にしています。」とのこと。おい
しいお茶が、家事や育児、仕事などで忙しい日常の中でホッと
一息つける癒しになるよう、お茶のすばらしさを伝えています。



日本茶の魅力を多くの
人に伝えたいです

※「西区街の名人・達人」とは
趣味や仕事で培った経験・
知識・技術を生かすための
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:毎週水曜日・年末年始

にしとも広場 検索

