



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 fax 314-8894

西区の人口:102,141人(10月1日現在)  
西区の世帯数: 54,455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)

<11月の区役所土曜開庁日> 開庁時間:9時~12時  
◆10日 ◆24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<br>月<br>の<br>紙<br>面 | ●第3期にこまちプラン<br>まちの元気と笑顔を生み出すのは“私たち” | 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

みなとみらい農家朝市  
~“横浜産”を味わって、農とつながる~

新鮮な旬の食材を求めて、たくさんの方が朝市を訪れます。冬野菜がピークを迎えるこれからの季節、小松菜や大根などの定番の野菜や珍しい野菜、手づくりの加工品も並びます。

特集1 収穫の秋、港町で“採れたて旬の農”に出会う

# こだわりの横浜野菜がずらり、朝市・マルシェにでかけよう

その土地で採れたものをその土地で消費する「地産地消」。「採れたて新鮮」「生産者の顔が見えて安心」「輸送エネルギーが少なくエコ」と、地産地消はいいことづくめ。臨海部に位置する西区でも、新鮮な旬の横浜産農産物を買える・味わえる場所を紹介します。

大人気で毎回売切れ必至、早めの来場が“吉”

## みなとみらい農家朝市

季節の野菜や焼きたてのパン、生みたての卵など、旬のものが勢ぞろい。横浜市内の生産者とのやり取りも楽しめます。  
※販売品目は生産状況や時期によって異なります



日時 毎月第4日曜 9時~10時30分  
(11、12月は第2日曜も開催) ※なくなり次第終了

場所 高島中央公園(みなとみらい5-2)

問合せ 環境創造局農業振興課  
☎671-2639 fax 664-4425

### 朝市で聞きました

子どもにも安全な野菜を食べさせたくて、いつも朝市に来ています。季節ごとに変わる新鮮な野菜や珍しい野菜が毎回楽しみです。



内山 さおり 紗央里さん・夢菜ちゃん



朝市には初めて来ました。にぎわっていたのでぜひ食べてみたいと思い、メロンを買いました。新鮮で質もよさそうですね。  
ナシム ハサニ Nassim Hassaniさん一家

立ち寄りやすい、駅ナカでも旬の横浜野菜を

## 横浜駅中央北口マルシェ

お出かけや仕事帰りに便利。横浜野菜や加工品を駅構内で販売します。※販売品目は生産状況や時期によって異なります

日時 11月20日、12月18日、2019年1月22日、2月19日、3月19日(火) 15時~18時 ※なくなり次第終了

場所 JR横浜駅中央北改札内 ※入場券または乗車券が必要

問合せ 環境創造局農業振興課 ☎671-2639 fax 664-4425



「昭和」のお茶の間がコンセプト

## 平沼“知”産地消マルシェ

横浜野菜の販売ほか、平沼商店街各店の逸品が楽しめます。

日時 11月24日(土) 10時~17時 場所 平沼小学校体育館(平沼2-11-36)

問合せ 政策局共創推進課 ☎671-3995 fax 664-3501

新鮮な旬の野菜や果物・畜産物を味わいたい時はこちらへ

## よこはま地産地消サポート店マップ

西区には、地産地消料理を提供しているレストランが17店(9月現在)あります。マップを手にお気に入りを見つけてみませんか。

ホームページまたは区役所4階49番窓口で配布中

横浜 農畜産物を味わう 検索

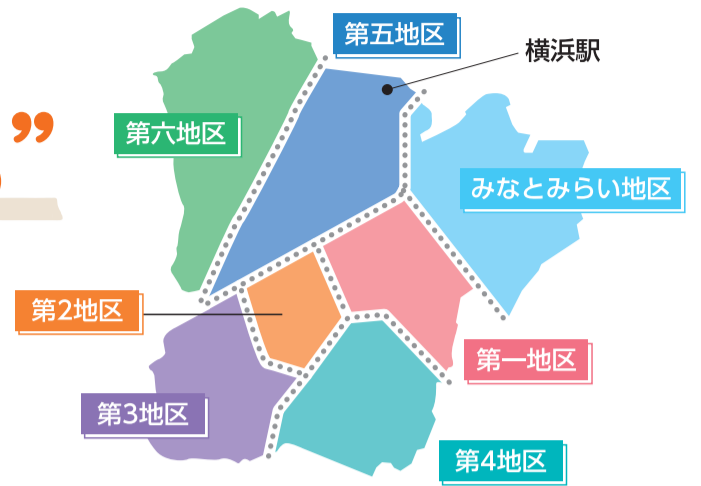


問合せ 企画調整係 ☎320-8327 fax 322-9847

特集2 第3期 にこまちプラン

# まちの元気と笑顔を 生み出すのは“私たち”

誰もがにこやかでしあわせに暮らし続けられる——そんなまちを目指して、住んでいるまちをもっと元気に、笑顔いっぱいにしよう地域活動に取り組んでいる人たちがいます。各地域で進められている取組みと、元気と笑顔を生み出している人たちを紹介します。



「ここは居心地がいいね」と、  
集う人たちをつなげたい



かんべ ひでお  
神戸 英男さん

**第一地区** 地域サロン 桜木カフェ

「身近に集える場所がほしい」という声から「桜木カフェ」は生まれました。人が集まればふれあいが生まれ、そこからつながりが生まれます。つながりって、人と人との信頼関係ですから簡単にはできないですよ。だからこそ、ここがみんなの信頼関係の土台になるよう、たくさんの人に使って欲しいですね。

みんなで歌って心を配って、  
笑顔になって1日をスタート



のざき れいこ  
野崎 禮子さん

**第二地区** モーニングコーラス元気会

帰宅しても一人なら、とラジオ体操後にみんなで歌うようになりました。もう14年も続いています。唱歌、演歌、童謡など、通りすがりの人やラジオ体操に来た子どもも一緒に歌います。歌にはそれぞれ思い出があるので、心がその時代に戻っていきます。お出かけ先の情報交換もしていますよ。

「楽しかったからまた来るよ」が  
継続の励みに



ふくやま なおたけ  
福山 尚武さん

**第三地区** ふれあい春まつり

まつりの実行委員長を引き受けて6年。他区からも問合せがあった時や、「来年も出店します」と福祉施設の人が言ってくれた時は嬉しかったですね。継続するコツは、最初から大きな結果を求めないこと。「顔の見える関係づくり」をテーマに小さな一歩を大切にしていけば、気持ちは通じていきますよ。

受けた恩を次世代へ。  
楽しみながら地域の  
子どもたちと成長



なかどい かほり まえだ ひろかず かわしま  
中土井 香保里さん・前田 広一さん・川島 しのぶさん

**第四地区**

宿泊体験・いちご狩り遠足など

子どもたちにさまざまな経験をさせてあげたいと、地域の子もたちが誰でも参加できる野外炊事やキックベースなどを、町内会の支援のもとで行っています。活動を通じて知り合いが増えましたし、子どもたちが成長する姿を目にしたり、声をかけてくれるのも嬉しいですね。

**第一地区**

桜木カフェでお待ちしています



地域サロン 桜木カフェ

**場所** 桜木町町内会館(桜木町7-45)  
**開催日** 毎月第2土曜 13時~17時

**第二地区**

1日を気持ちよく始めるための初めの  
一歩、参加してみてください



モーニングコーラス元気会

**場所** 戸部公園(中央1-17)  
**開催日** 雨天を除く毎日 ラジオ体操の  
後に(6時40分~7時10分頃)

**第三地区**

今年は岩井原中学校の生徒がスタンプラ  
リーをお手伝い。新たな取組みをお楽しみに



ふれあい春まつり

**場所** 稻荷台小学校(藤棚町2-220)  
**開催日** 毎年5月第3日曜  
10時50分~14時

**第四地区**

お手伝いしてもいいよという人は、  
イベントでスタッフに声をかけてください



宿泊体験・いちご狩り遠足など

**開催日** 各イベントの開催日程は回覧板  
や掲示板で確認を

「お手伝いしたい」という  
子どもたちの気持ちを形に

### 第五地区

#### ジュニアボランティア(JV5)

子どもたちが地域活動を手伝う“ジュニアボランティア(JV5)”が始まりました。2年半前に始めた子どもの遊び場“ふりーサロン5”に来た子どもたちが「手伝えることある?」と言うので、「じゃあ手伝ってよ」と言ったことがきっかけです。小・中学生11人が、「褒められるのが嬉しい」と生き生きしています。

たけだ ようこ  
武田 容子さん

みんなの特技を持ち寄って、  
つながりの火を灯し続けたい

### 第六地区

#### にしろく・ふれ愛カフェ

市川さんは退職後に調理師免許を取ったほどの料理上手。噂を聞いて、カフェのお手伝いをお願いしました。ここには、おいしいコーヒーを入れてくれるコーヒー通のマスターもいるんですよ。一人ひとりが特技を持ち寄って、できることをできる人ができる日に。これが楽しさの秘訣です。

こしば まさこ いちかわ しげよし  
小柴 雅子さん・市川 重義さん

### 第五地区

ジュニアボランティアの募集については  
回覧板でお知らせします



#### ジュニアボランティア(JV5)

**内容** 地域のお祭りや居場所のお手伝い、福祉活動体験など

**対象** 地域の小・中学生

### 第六地区

ひとりでのんびりお茶を楽しんだり、  
お客さん同士でおしゃべりしたり。年配の  
人も子ども連れも歓迎します



#### にしろく・ふれ愛カフェ

**場所** おひさまプラザ  
(浅間町5-375-1)

**開催日** 毎月最終木曜 12時30分～  
14時30分(12月は第3木曜)

### みなとみらい地区

さわやかな秋の日を高島中央公園で楽  
しくにぎやかに



#### みなとみらい秋まつり

**場所** 高島中央公園(みなとみらい5-2)

**開催日** 毎年10月

### にこまちプラン (地域福祉保健計画) とは

住んでいる人が“主役”となって、  
区役所や区社会福祉協議会、地  
域ケアプラザなどと一緒に、地  
域の課題を解決するために作ら  
れた活動計画です。各地区で話  
し合って作られた「地区別計画」  
と、西区全体に共通する課題解  
決に向けた「区全体計画」の2つ  
から出来ています。

[にこまちプラン](#) [検索](#)

### まちの元気と笑顔を生み出すヒントに

#### にこまちフォーラム

元気と笑顔を生み出している人たちが地域で進める取組みは、活動はそれぞれ違っても、「誰もがにこやかしあわせに暮らし続けられる」ことにつながります。活動をもっと知りたい、自分の活動のヒントがほしい、そんなあなたはぜひ会場で生の声を聞いてください。

**日時** 2019年2月16日(土) 13時(開場12時)～16時

**場所** 西公会堂(岡野1-6-41)

**内容** 活動事例の発表、ロビー展示など

詳しくは、広報よこはま西区版1月号でお知らせします



子どもも大人もみんなで「にこまちのうた」を大合唱



地域づくりの工夫のお話しも

# NISHI TOPICS 区役所より

## 冬の感染症にご注意

インフルエンザウイルス・ノロウイルスの流行から身を守ろう

秋から冬に流行する前に予防のポイントを知り、感染を防ぎましょう。

### インフルエンザウイルス

子どもや高齢者・免疫力の低下している人は脳症や肺炎など、重い症状になることがあります。

**症状** 38度以上の急な発熱。寒気、頭痛、関節痛、筋肉痛など突然の全身症状。のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳など

**感染経路**

- 患者のくしゃみや咳つばなど(飛沫)と一緒に飛んだウイルスを吸い込む
- ウイルスの付いた物を手で触り、その手で自分の口や鼻(粘膜)を触る

### 予防のポイント

帰宅時や調理の前後、食事前などにこまめな手洗いをアルコールを含んだ消毒剤も効果があります

### 免疫力を高めましょう

ふだんから十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけましょう

### 予防接種を受けましょう

発症しても重い症状になるのを防ぎます

問合せ 健康づくり係 ☎320-8439 fax 324-3703

### ノロウイルス

感染力が強いため乳幼児や高齢者は症状が長引き、脱水症状を起こすことがあります。

**症状** 吐き気、激しいおう吐、下痢、腹痛、発熱など

### 感染経路 人からの感染:人→人

- 患者の便やおう吐物に触れ、手や指などを介してウイルスが口に入る
- 患者のおう吐物が床に飛び散った際のしぶき(飛沫)などを吸い込む

### 食品からの感染:食べ物→人、人→食べ物→人

- ウイルスに汚染された、加熱不十分な二枚貝などを食べる
- 感染した人が触れてウイルスの付いた食品を食べる

### 予防のポイント

#### 手洗いはしっかりと

トイレの後、食事の前、調理前後は流水・石鹸で手を洗いましょう

#### おう吐物の処理やトイレ掃除は確実に

マスクや手袋などを使い、塩素系の消毒剤か漂白剤で消毒しましょう

#### 食材には火を通し、調理器具は消毒して清潔に

90℃以上で90秒間以上加熱し、調理器具は使用后すぐに洗いましょう

問合せ 食品衛生係 ☎320-8442 fax 320-2907

## ブックスタンプラリー in 西区

子どもたちでも親子でも巡って楽しい

本が置いてある施設を巡って、素敵な賞品をもらおう。

**開催期間** 11月23日(金・祝)～12月24日(月・祝)  
応募・景品交換は12月27日(木)まで

スタンプ4個集めると  
抽選で合計120人に  
ぬりえ絵本など  
プレゼント



『わたしだけのほらべこあおむし』  
エリック=カール・作 もりひさし・訳(偕成社)



『ぐるぐるとおえかきえんそく』  
なかやみわ さく・え (童心社)



『りったいどうぶつ館パート3』  
神谷正徳・作(小学館)



ほか2種類

### 参加方法

対象施設に行こう → スタンプを集めよう → 応募しよう → 賞品が当たる

**参加賞**(スタンプ2個 先着850人)  
にしまろちゃん木製クリップほか

※スタンプラリー実施16施設 横浜市中央図書館、神奈川県立図書館、横浜市移動図書館「はまかぜ号」(11/30・12/14(金)のみ)、地区センター(西・藤棚)、コミュニティハウス(西前小学校・稲荷台小学校・軽井沢・浅間)、境之谷公園ログハウス、ケアプラザ(藤棚・戸部本町・宮崎・浅間台)、にしく市民活動支援センター「にしとも広場」、南浅間保育園

詳細は [ブックスタンプラリー in 西区](#) [検索](#)

問合せ 地域振興課 ☎320-8393 fax 322-5063 / 中央図書館サービス課 ☎262-0050 fax 231-8299

## 忙しい朝にもパッと作れる、簡単、朝食レシピ

西区食育推進会議おすすめ

朝食は脳や身体を目覚めさせ、1日をいきいきとスタートするためのスイッチです。

**きのこ卵のリゾット** エネルギー(1人分):226Kcal

### ポイント

前日のご飯でフライパン1つで手軽に作れます。寒い朝にピッタリ、体が温まります。

### 材料(2人分)

しめじ……………100g(小1パック)	A	水……………300cc
ベーコン……………1枚		コンソメ…小さじ1/3
キャベツ……………大きい葉1/2枚		牛乳……………大さじ2
サラダ油……………小さじ1/2		飾り用(お好みで)
ご飯…120g(大人茶碗軽く1杯)		ピザ用チーズ…少々
卵……………1個		パセリ(乾)…少々
塩・こしょう……………少々		

### 作り方

1. しめじは根元部分を取り除き、細かく分ける。
2. ベーコンは1cm幅、キャベツは1cm角に切る。
3. フライパンを熱し、油を敷き、ベーコン、キャベツ、しめじの順に入れて炒める。少し柔らかくなったらAを入れ煮込み、ご飯を入れる。
4. 水分が半分ほどに減ったら溶き卵を流し入れ、軽く混ぜて火を止める。
5. 器に盛り、お好みでピザ用チーズ、パセリを上のにせる。



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

## 被害急増中! 高齢者を狙った「詐欺」の手口に注意

大切な財産を守りましょう

区内で発生した振り込め詐欺の件数は27件、被害は総額約5,650万円(9月末現在 速報値)にのぼり、昨年の同時期より大きく増えています。

### 事例① 還付金詐欺

区役所の職員を名乗る人物から、自宅に「医療費の還付金の書類は届いたか」と電話があった。「銀行に着いたら、電話を」と指示され、言われるがままにATM(現金自動預払機)を操作しているうちに、お金を振り込んでしまった。

「お金」「キャッシュカード」「還付金」の電話は詐欺です

### 事例② キャッシュカード手渡し型詐欺

金融機関を名乗る人物から自宅に「キャッシュカードが偽造されている。口座番号、暗証番号を教えて」と電話があり、教えてしまった。さらに「カードを再発行する」と言われ、自宅に来た人物にカードを渡してしまった。

カードを他人に渡さない  
暗証番号も教えない

自分は大丈夫と思わないで!  
不審な電話は  
まず戸部警察署に  
相談を



戸部警察署 海老澤 警部補

問合せ 戸部警察署生活安全課 ☎324-0110(代表) / 地域振興課 ☎320-8393 fax 322-5063

## 西区ふれあい作品展

障害支援事業所の活動を身近に

区内の障害支援事業所を利用している人の作品展示や、作業所製品の展示・販売など、事業所の活動を紹介します。来場者アンケートに答えた人には素敵なプレゼントがあります(先着50人)。

期 間 ①12月11日(火)～13日(木) 10時～17時  
※13日(木)は15時まで  
区役所1階AB会議室・区民ホール

②12月15日(土)～17日(月) 11時～17時  
障害者地域活動支援センター「cafeあにみ」  
(みなとみらい2丁目 クロス・パティオ1階)



スノーボールクッキーが  
人気です



個性ある力作が  
そろいます

問合せ 障害担当 ☎320-8417 fax 290-3422

## ボランティアによる地域清掃活動を支援します

きれいな街づくりを一緒に始めませんか

区内の清掃活動を自主的に行ってくれるグループ・団体に、清掃用具の貸出やごみの回収をサポートします。

支給物品:ごみ袋、軍手

貸出物品:トング、ほうき、ちりとり

その他:ごみの回収・処分を行います

南幸安全・安心まちづくり協議会  
小松崎 茂さん



### みなさんも清掃活動を始めませんか

16年間、毎週地域清掃をしています。参加する企業や団体が年々増え、街がきれいになって行く実感があります。清掃をきっかけに交流が深まり、つながりが生まれました。通りすがりの人が声をかけてくれるのも嬉しいです。

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

# NISHI INFORMATION 各種お知らせ

## 11月号 広報よこはま西区版 読者アンケート

今月の紙面について、ご意見をお寄せください。  
にしまろちゃんタオルを抽選1人にプレゼント!

- 1 あなたの年代
- 2 今月の特集の感想
- 3 今月号で良かった記事とその理由
- 4 今後、読んでみたい記事
- 5 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11月号」と明記し、広報相談係(〒220-0051 中央1-5-10西区役所)まで。11月30日(金)必着  
**広報よこはま西区 読者アンケート** [検索](#)

☎ 広報相談係 320-8321 fax 314-8894

## お知らせ

### よこはまウォーキングポイント ご利用感謝キャンペーン

西の市(三の酉)の日に合わせて特設ブースを出展。利用相談会、歩数計を紛失・故障した人向けの歩数計販売、ストラップ・電池の無償交換(交換希望者は歩数計要持参)など  
 ※各先着(無くなり次第終了)  
 ☎ 11月25日(日) 12時~17時(雨天実施)  
 ☒ 横浜橋通商店街事務所(南区高根町1-4)  
 ☎ よこはまウォーキングポイント事業事務局  
 ☎ 0570-080-130/045-681-4655  
 fax 0120-580-376

### ベランダでできる土壌混合法 モニター募集

生ごみを土に変えて、花や野菜を育てる「土壌混合法」のモニター説明会  
 ☎ 11月21日(水) 10時~11時  
 ☒ 区役所3階A会議室(中央1-5-10)  
 ☎ 先着10人 区内在住で実施状況を報告できる人(小学生以下は保護者同伴)  
 ☎ 11月12日(月)~ 電話、FAXまたはEメール  
 ※モニター登録できる人には、説明会当日にスタートセット(プランター、黒土、園芸用スコップ)をお渡しします  
 ☎ 資源循環局西事務所 ☎ 241-9773 fax 251-1791 ✉ sj-nishij@city.yokohama.jp

### 6病院合同 潜在看護職 復職支援セミナー

医療の動向などについての講義、病院見学、看護技術演習、復職相談など  
 ☎ 12月4日(火)~7日(金) 10時~16時  
 ☒ けいゆう病院(みなとみらい3-7-3)、関東病院(磯子区森1-16-26)、佐藤病院(南区南太田1-10-3)、横浜中央病院(中区山下町268)、磯子中央病院(磯子区磯子2-20-45)、亀田病院(御所山町77)  
 ☎ 市内での復職を希望する看護師または准看護師免許を持つ人 先着10人  
 ☎ 6歳以下 先着10人  
 ☎ 11月1日(木)~ 電話またはEメール  
 ☒ けいゆう病院看護部 ☎ 221-8202  
 ✉ kangobu-2@keiyu-hospital.com

### 講演会「就学前に聞いてほしい ~6歳児の子育て~」

うちの子は大丈夫かなと不安に思う人へ、就学に向けた子育てのお話です  
 講師: 榎山久美子さん(元横浜市立小学校長)  
 ☎ 12月11日(火) 10時~12時  
 ☒ 区役所3階AB会議室(中央1-5-10)  
 ☎ 4~6歳の子どもの保護者、子育て支援に関わる人 先着40組(未就学児同伴)  
 ☎ 11月12日(月)~ 電話または直接来庁(区役所2階23番窓口)  
 ☒ こども家庭係 ☎ 320-8469 fax 322-9875

### セカンドライフセミナー ~セカンドライフを楽しむための働くという選択肢~

☎ 11月20日(火) 9時30分~12時  
 ☒ 横浜市シルバー人材センター 南事務所(南区睦町1-15-15 睦町市街地住宅2階)  
 ☎ おおむね60歳以上の市内在住者 先着20人  
 ☎ 11月12日(月)~ 直接来所、電話またはFAX  
 ☒ 横浜市シルバー人材センター 南事務所 ☎ 721-0600 fax 721-0722

### 西区文化協会「お茶会」

西区文化協会会員の表千家、撰草庵流による茶席  
 ☎ 12月16日(日) 12時~、14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20席  
 ¥3,000円(お茶券3席セット)  
 ☎ 11月15日(木)~ 費用持参で直接来庁(区役所4階48番窓口)  
 ☒ 西区文化協会事務局(地域振興課内) ☎ 320-8392 fax 322-5063

### グループトーク 「みんなで話そう 横浜の子育て」

ヨコハマの子育てについて考えてみませんか。子育てしていて困ったこと、嬉しいことなど、あなたの声を施策に生かします  
 ☎ 2019年1月12日(土) 15時~17時  
 ☒ 区役所3階AB会議室(中央1-5-10)  
 ☎ 子育て中の人 先着30人  
 ☎ 1歳以上の未就学児 先着5人  
 ☎ 11月11日(日)~ 電話、FAXまたはEメール  
 ☒ こども青少年局企画調整課 ☎ 671-3722 fax 663-8061  
 ✉ kd-kikaku@city.yokohama.jp

### 西区新年賀詞交換会

☎ 2019年1月7日(月) 15時30分~17時  
 ☒ ホテル横浜キャメロットジャパン5階 ジュビリー(北幸1-11-3)  
 ☎ 区内在住・在勤の成人  
 ¥3,600円  
 ☎ 11月1日(木)~30日(金) 所定用紙での振込または費用持参で直接来庁(区役所4階51番窓口)  
 ☒ 西区新年賀詞交換会事務局(総務課内) ☎ 320-8308 fax 322-9847

## 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

### ●ボイスレッスン

☎ 11月18日(日) 10時30分~12時  
 ☎ 初めて受講する人 抽選17人  
 ¥500円 ☎ ~11月16日(金) 直接来館、電話またはEメール

### ●リボンで作るクリスマスリース

☎ 11月20日(火) 10時~12時  
 ☎ 先着10人 ¥500円  
 【持ち物】針と糸  
 ☎ 受付中 直接来館、電話またはEメール



### ●水彩画で作るオリジナル年賀状

☎ 11月30日(金) 14時~16時  
 ☎ 先着10人  
 ☎ 受付中 直接来館、電話またはEメール



## 福祉保健だより

11月11日(日)~12月10日(月)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 <a href="#">予約</a>	11月15日(木)9時~12時 11月28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 <a href="#">予約</a>	11月21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 <a href="#">予約</a>	11月21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 <a href="#">予約</a>	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	こども家庭係	
赤ちゃん&家族	離乳食教室 <a href="#">予約</a>	11月21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、情報交換など	健康づくり係	
	子ども食生活健康相談 <a href="#">予約</a>	11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、個別に相談に応じます		
	乳幼児健診	4か月児	11月29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	11月20日、12月4日(火) 受付:9時~9時30分		
		3歳児	11月15日、12月6日(木) 受付:13時~14時		
	乳幼児歯科相談 <a href="#">予約</a>	11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 【持ち物】母子健康手帳、歯ブラシ(仕上げ用)、タオル	こども家庭係	
	母乳育児相談 <a href="#">予約</a>	11月13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 <a href="#">予約</a>	11月21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			
プレパママ教室 土曜日のみ <a href="#">予約</a>	11月14日(水) 13時30分~15時30分 11月21日(水) (受付:13時15分~) 12月5日(水)	お産の経過と呼吸法、産後のママと赤ちゃん 母乳のお話、マタニティビクス ※運動しやすい服装で参加 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	☎ はじめて出産する妊婦(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)		
よちよちパパママ育児教室 <a href="#">予約</a>	11月24日(土) 10時~12時(受付:9時45分~) 【予約開始】11月5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 パパ・ママ二人で子育て、ベビービクス、プレパママとの交流 ☎ 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			



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



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。

### 横浜市民ギャラリー

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

●クリスマスかざりをつくろう  
スチロールに飾りをつけて、クリスマスツリーを作りましょう  
📅12月1日(土) 10時30分～12時  
👤幼稚園・保育園の年少～年長相当の幼児と保護者 抽選15組  
💰1組1,500円  
📍～11月17日(土) 往復はがき(必着)に必要事項・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。抽選結果は締切後1週間以内に連絡

### 横浜能楽堂

〒220-0044 紅葉ヶ丘27-2  
☎263-3055 fax 263-3031

●横浜能楽堂見学と体験ワークショップ  
①梅若紀彰(シテ方観世流) 能の体験ワークショップと能舞台見学  
②山本則重(狂言方大蔵流) 狂言の体験ワークショップと能舞台見学  
📅①2019年1月11日(金) 10時30分～12時、18時30分～20時  
②2019年2月23日(土) 14時～15時30分、16時30分～18時  
👤各先着20人 💰各1,500円  
📍受付中 直接来館または電話

### 野毛山荘

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

●認知症サポーター養成講座  
認知症を正しく知りましょう  
📅11月26日(月) 13時30分～15時  
👤先着30人  
📍受付中 直接来館または電話

●のげ楽たいむ～マジックタイム～  
第37回ゲスト:梅里隆一(ワンハンドマジシャン シリュウ)  
📅11月18日(日) 13時～14時  
👤当日先着60人

●フラワーアレンジメントのクリスマスリース  
生の針葉樹でリースを作ります  
📅11月30日(金) 10時～12時  
👤先着15人 💰1,500円  
📍11月11日(日)10時～ 直接来館

### 中央図書館

〒220-0032 老松町1  
☎262-0050 fax 231-8299

●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  
📅11月17日、24日、12月1日、8日(土)  
①14時～ ②14時30分～(各20分)  
🎵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  
📅11月21日、12月5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 当日先着15組

●定例おはなし会  
絵本や紙芝居の読み聞かせや、昔話など  
📅11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

### 戸部コミュニティハウス

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

●クリスマス 弦楽コンサート  
弦楽合奏で楽しむクリスマス音楽  
📅12月8日(土) 13時30分～15時  
👤先着40人  
📍11月11日(日)～ 直接来館または電話

### 平沼集会所

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

●クリスマスマリンバコンサート  
曲目:Xmasソングメドレー、チャールダッシュ、剣の舞、ねこふんじゃった  
📅12月8日(土) 14時～15時  
👤先着50人  
📍11月12日(月)10時30分～ 直接来館または電話

●利用団体発表会  
活動発表、作品展示、ミニ抽選会など  
📅11月17日(土) 12時30分～16時15分

### 西前小学校コミュニティハウス

〒220-0051 中央2-27-7  
☎fax 311-8043

●伝承折り紙でおもてなし  
お正月向けに折り紙で、箸袋などの作り方を学びます  
📅12月2日(日) 10時～12時  
👤成人先着15人  
💰200円  
📍11月11日(日)～ 直接来館または電話。1週間以内に費用持参

●にしまえこども食堂  
カレーライスなど、地域の人や友達と一緒に昼食を楽しみましょう  
📅11月24日(土) 12時～13時30分  
👤当日先着30人(無くなり次第終了)  
💰高校生以上100円、中学生以下は無料

### 浅間コミュニティハウス

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

●クリスマスストーンチャイムコンサート  
ミュージックベルとトーンチャイムが奏でる音色をお楽しみください  
📅12月2日(日) 14時～15時  
👤成人 先着30人  
💰200円(当日持参)  
📍11月15日(木)～ 直接来館または電話

●クリスマスおはなし会  
「サンタ列車が走ります」、手袋人形、パネルシアター ほか  
📅12月8日(土) 10時30分～11時20分  
👤未就学児と保護者 先着12組  
📍11月15日(木)～ 直接来館または電話

●親子のおはなし会  
わらべうた、手袋人形、絵本  
📅12月20日(木) 11時～11時30分  
👤3歳未満児と保護者 先着7組  
📍11月15日(木)～ 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  
☎fax 263-1111

●文化祭  
利用団体による発表会や子ども向け紙芝居、マジックなど  
📅11月11日(日) 9時～15時

### 藤棚地区センター

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

●パティシエに教わるおしゃれパウンドケーキ作り  
📅11月26日(月) 9時30分～12時30分  
👤先着12人  
💰800円  
👤2歳以上(要予約) 300円  
📍11月11日(日)～ 直接来館または電話(12日(月)～)

●クリスマスおはなし会  
おはなしくれよんによるおはなし会、パネルシアター「マッチ売りの少女」もあるよ  
📅12月1日(土) 10時30分～11時10分  
👤小学生 先着20人  
📍11月11日(日)～ 直接来館または電話(12日(月)～)

### 西地区センター

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

●ポーセリンアート  
オリジナルクリスマスプレートを作ります  
📅11月23日(金・祝) 10時～12時  
👤小学生以上 先着20人  
💰800円  
📍11月11日(日)～ 直接来館(10時～)または電話(13時～)

●バドミントン交流会  
📅11月25日(日) 10時～15時  
👤中学生以上の経験者 先着30人  
💰500円  
📍11月11日(日)～ 直接来館(10時～)または電話(13時～)

●横浜新鮮野菜の収穫  
📅12月1日(土) 10時～12時  
🎵ファームアリゾナ(神奈川区三枚町)  
※現地集合・現地解散 交通費自己負担  
👤小学生以上 先着20人  
💰1,500円  
📍11月14日(水)～ 直接来館(10時～)または電話(13時～)

●フローリングと壁紙の補修講座  
📅12月8日(土) 10時～11時30分  
👤成人 先着16人  
💰500円  
📍11月16日(金)～ 直接来館(10時～)または電話(13時～)



## 子育て情報

### 出前合同育児講座に来ませんか

【第3地区】園長や保育士による育児相談、ふれあい遊びなど  
📅11月26日(月) 10時～11時30分  
🎵東久保町会館(東久保町29-11)  
👤未就園児と保護者  
📍南浅間保育園  
☎312-0942(9時～16時)  
fax 312-0867

### STOP! こども虐待～地域みんなでこどもを守ろう!～

11月は児童虐待防止推進月間です。こどもへの虐待の理由はさまざまです。

悩んでいる保護者のみなさんへ  
もし、あなた自身が「虐待しているかも…」と思ったら、1人で悩まず、ぜひ相談してください

地域のみなさんへ  
近所で「もしかして、虐待では?」と気になるこどもやご家庭があれば、通告・情報提供をお願いします。



横浜市こども虐待防止シンボルキャラクター「キャッピー」

よこほま子ども虐待ホットライン はまっこ24じかん  
☎0120-805-240(24時間・年中無休・フリーダイヤル)  
こども家庭係 ☎320-8470 fax 322-9875  
月～金(祝日・年末年始を除く) 8時45分～17時

### 「こども虐待」ってどんなこと?

- 身体的虐待  
こどもの体に外傷が生じる暴行を加えること
  - 心理的虐待  
こどもの心を傷つける言動、こどもの面前でDV(\*)を行うこと
  - 性的虐待  
こどもにわいせつな行為をすること、またはさせること
  - ネグレクト  
こどもに無関心なこと、こどもの安全・発達・健康を妨げること
- ※DV(ドメスティックバイオレンス)とは…  
配偶者や恋人などの親密な相手から受ける暴力のこと



児童虐待防止啓発パネルの展示  
11月5日(月)～16日(金) 区役所1階区民ホール  
📍こども家庭係 ☎320-8467 fax 322-9875

# 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

●もうすぐクリスマス 窓にお絵かき  
 ログハウスの窓にクリスマスの絵を描こう  
 11月23日(金・祝)～12月2日(日)  
 10時～16時30分 ※期間内自由参加

**宮崎地域ケアプラザ**  
 〒220-0031 宮崎町2  
 ☎261-6095 ☎261-6052

●風邪に負けない体づくり健康講座  
 玄米ダンベルを使ったリズム体操  
 12月5日、19日、2019年1月9日、  
 23日(水) 13時30分～14時30分  
 全4回  
 3階 多目的ホール  
 先着20人  
 受付中 直接来館または電話

**戸部本町地域ケアプラザ**  
 〒220-0041 戸部本町50-33  
 ☎321-3200 ☎317-3008

●第16回戸部ケアまつり  
 模擬店、演技発表、お楽しみ抽選会な  
 ど、楽しいイベント盛りだくさん  
 11月25日(日) 10時30分～14時30分

**フォーラム南太田**  
 〒232-0006 南区南太田1-7-20  
 ☎714-5911 ☎714-5912

●女性のためのパソコン講座  
 ①速習パワーポイント  
 12月8日(土)、9日(日) 全2回  
 ②エクセル中級  
 12月15日(土)、16日(日) 全2回  
 ③再就職・転職のためのパソコン講座  
 12月19日(水)、20日(木)、21日(金)、  
 25日(火)、26日(水) 全5回  
 いずれも10時～15時30分  
 女性 各先着12人  
 ①②10,800円 ③19,500円  
 ※免除制度あり(要問合せ)  
 1歳半以上の未就学児 各先着  
 有料 予約制(4日前まで)  
 11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  
 ～16時、日・祝・第4木曜を除く)

**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

●インドアスポーツ&もちつき  
 12月8日(土) 9時～14時30分  
 小学生を含む家族・グループ 抽選  
 50人  
 小学生以上 600円、3歳以上の未  
 就学児 100円  
 11月14日～28日(水) 往復はがき  
 (消印有効)に必要な事項・性別を記入、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、Eメールで連絡

## スポーツ

### ファジーテニスタイム

12月8日(土) 13時30分～15時30分  
 西前小学校体育館(中央2-27-7)  
 成人 先着20人 ¥100円  
 当日13時から西前小学校コミュニ  
 ティハウス(中央2-27-7)で受付  
 西区さわやかスポーツ普及委員会事  
 務局 ☎080-4654-5034

### 第37回西区ミニバスケットボール大会

12月9日、16日(日) 9時～18時  
 西スポーツセンター(浅間町4-340-1)  
 区内在住・在学の小学2年生以上  
 ※応募多数の場合は調整あり  
 1チーム3,000円  
 11月11日(日)～22日(木) 11時～  
 17時 平沼スポーツ店(藤棚町1-126)  
 に直接来館 ※代表者会議 11月27  
 日(火)18時30分～ 西区役所にて  
 西区体育協会バスケットボール部  
 川戸 ☎242-2828

**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5期  
 2019年1月10日(木)～2月5日(火)  
 (毎週火・木曜) 全8回  
 ①9時30分～11時 ②11時～12時30分  
 成人 各抽選35人  
 ¥6,100円(傷害保険料含む)  
 11月8日～22日(木) 直接来館

**THE BAYS「ACTIVE STYLE CLUB」** 〒231-0021 中区日本大通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	11月16日(金) 15時50分～16時40分	11月24日(土) 10時45分～11時45分	12月2日(日) 16時15分～17時30分 12月12日(水) 19時～20時15分
対象・定員	小学1～3年生 先着8人	小学4～6年生 先着8人	18歳以上 各先着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

●冬休み短期教室  
 12月27日(木)～29日(土)、2019年1月4日(金)  
 【持ち物】運動しやすい服装・室内シューズなど  
 12月1日(土)～ 直接来館(9時～)または電話(10時～) 先着順

教室名	対象	時間	定員	費用
キッズボンジテニス	年中～小学2年生	①8時40分～9時40分 ②9時45分～10時45分	①5人 ②10人	800円
ジュニアボンジテニス	小学2～6年生	①8時40分～9時40分 ②9時45分～10時45分	①10人 ②5人	800円
親子でフットサル	年中～小学1年生と保護者	9時45分～10時45分	20組	800円
ジュニアフットサルクリニック	小学2～6年生	8時40分～9時40分	25人	800円

**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  
 当日30分前から先着受付 2歳以上の未就学児(要予約) 1回500円

教室名	対象	曜日	時間	定員	費用
バタフライ初級	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
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
Easyダンスレッスン		火	21時～21時50分	40	640
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
リンパボディメンテナンス		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
ボディウェイト&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



## 減災の知恵袋

### 第2回 「家の中の防災対策」

ひとたび地震が起こると、何気なく暮らして  
 いる家の中にも危険がいっぱい。

地震が起こってからでは間に合いません。  
 普段から家の中の安全を点検し、  
 必要な対策を進めましょう



西消防署家庭防災員担当  
 秋元 知海 消防士

#### 家具には転倒防止対策を

地震の揺れで家具が転倒・落下することは、圧死を引き起こすだ  
 けでなく外へ逃げる時の障害にもなります。家具転倒防止グッズ  
 を使って固定する、避難路になるドアの前や廊下には家具を置か  
 ない、重い物は下に置く、食器戸棚など扉が開いて中身が飛び出  
 すものにはストッパーを付けるなど、対策を講じましょう。

#### ガラスと家具の配置には工夫を

家具が転倒して窓ガラスが割れることがあります。リビングのテ  
 レビや寝室の本棚など、窓の前に固定していない家具を配置す  
 ることはやめましょう。飛散防止フィルムを貼る、破片が散らば  
 った時に備えてスリッパや軍手を備えておくのも役立ちます。

わが家の地震対策 西年版 検索

