



特集1 利用者の声を集めました あなたは何をしに この施設へ?



西区の公共施設には、あなたの知らない意外な楽しみ方があるかもしれません。公共施設を満喫している皆さんの声を紹介します。

西地区センター

☎ 岡野1-6-41 ☎ 314-7734 fax 320-4260
【開館時間】9時~21時(日・祝は18時まで)
(第2月曜休館)

地区センターは、地域住民がスポーツやレクリエーションなどを通じて交流を深める施設です。オープンのある料理室で料理をしたり、体育館で汗を流したり、学習コーナーで勉強したりするなど、思い思いに時間を過ごせます。



ロビー

図書コーナー

長年の友人と卓球を楽しんでいます

当日



体育室

西地区センターでの卓球歴は20年になりました。横浜駅から近いため、仕事帰りの人も多く、色々な友人と卓球で汗を流しています。
(平沼 井上由香さん)

包丁の研ぎ方を習いに来ました

申込



料理室

町内会の回覧チラシを見て「包丁の研ぎ方講座」を知りました。目の前の実技指導や丁寧な説明で、とても分かりやすかったです。
(南幸 仲野淑子さん)

娘とプレイルームに遊びに来ました

当日



プレイルーム

水曜日はプレイルームで子育て相談をしているので、娘と遊びに来ました。家では親子2人で遊ぶだけですが、ここではお友達とたくさん遊べるため、娘も喜んで遊んでいます。(浅間町 菊池明子さん、悠夏ちゃん)

手作りパンを作りにきました

申込



料理室

広報よこはまを見てパン作りイベントに来ました。西地区センターでのお料理教室は値段も手頃で、友達と楽しく来ています。
(平沼 リントウさん、浅間町 金子裕美さん)



西区役所 ☎ 045-320-8484 (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: 103,985人(1月1日現在)
西区の世帯数: 55,811世帯



▲西区役所
詳細は1ページ 横浜市データをご覧ください 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)

<2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	• あなたは何をしにこの施設へ?	5~6ページ
	• 見守り活動を通じて、顔の見える関係づくりを行っています	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

あなたが楽しめるイベントあります
ぽかぽか陽気の春の訪れまでもう少し。ちょっと寒いこの季節は、近くの公共施設にお出掛けしてみたいかですか。スポーツ、お稽古、趣味、遊び、楽しみ方は人それぞれ。楽しそう♪と思った時が利用のチャンスです。お一人でも、お友達とも楽しめます。

- 参加方法紹介
- 当日 当日申込または自由に参加しています
 - 申込 イベントに事前申込をして参加しています
 - 登録 サークルに登録をして参加しています
※詳しくは各施設にお問い合わせください

野毛山荘

☎老松町26-1 ☎261-1290 ☎261-1293
【開館時間】9時～17時(第3月曜休館)

老人福祉センター野毛山荘は、高齢者を対象とした趣味、活動、交流の拠点となる施設です。趣味の教室、大広間での演芸、囲碁・将棋などで楽しんだり、活動の拠点として会場を借りることができます。



生きがい作業室



ロビー

週に1回体操を楽しんでいます

登録



機能回復訓練室

サークルでは月に2回体操をしていて、今はさまざまなサークルにも参加しています。1964年東京オリンピック女子体操銅メダリストの加藤宏子先生から楽しく教えてもらっています。(東ヶ丘 谷口美智子さん)

野毛おおひろばでゆっくりしてきました

当日



大広間

花や連鶴など、ここで作成した折り紙作品が増えてきました。笑いヨガで大笑いをして、すっきりした気持ちで帰っています。(西戸部町 中村廣士さん)

境之谷公園 こどもログハウス

☎境之谷105-1 ☎253-6972
【開館時間】9時～17時(第3月曜休館)

ログハウスは幼児から中学生までを対象とした室内アスレチックハウスです。隣の公園も含めて思いきり体を使って遊べます。幼児がゆっくり遊べるままごとエリアや塗り絵などを楽しめるテーブルもあります。



ログハウスに面する桜



大型ブロック

思い切り遊んだ後は ままごとも出来て楽しい

当日



お天気が悪い時にもたくさん遊べて、とても楽しいです。ログハウスで遊ぶときはうれしくて、いつまでも遊んでたいです。(紅葉ヶ丘 伊澤りんかさん・ほなつさん)

中でも外でもたくさん遊びました

当日



小さい頃から遊びに来ています。すべり台、ブロック、積み木も大好きです。他の学校の子と遊ぶことも多いです。(境之谷 藤森昂くん、不破慶伍くん)

藤棚地域ケアプラザ

☎藤棚町2-198 ☎253-0661 ☎253-0698
【開館時間】9時～21時(日・祝は17時まで)

地域ケアプラザは、誰もが地域で安心して暮らすための身近な福祉・保健の拠点です。誰でも参加できる講座や、施設の貸し出しなども行っています。



ボランティアコーナー

書のお稽古をしに来ました

申込



多目的ホール

6年ほど「書道教室」に参加しています。参加のきっかけは年1回の展覧会で作品を見たことです。発表の場があると、書いていても張りがあり楽しいです。(西戸部町 鈴木順子さん)

男性だけの料理サークル を楽しんでいます

申込



調理室

料理が出来るようになりたいと思って、3年ほど参加しています。参加者で和・洋・中問わず家庭料理のメニューを決めて、作って、食べて、楽しく過ごしています。(元久保町 小松原捷夫さん)

軽井沢 コミュニティハウス

☎北軽井沢24 ☎324-6771
【開館時間】9時～21時(月曜・木曜休館)

コミュニティハウスは、地域住民が自主的に活動し、相互の交流を深める場です。団体登録を行えば、多目的ホールや和室を予約して、ダンスや音楽の練習など楽しめます。



市民図書コーナー



和室

音楽に合わせて楽しく体操を楽しみました

申込



多目的活動ホール

「親子de!リトミック」は火曜日の子育て支援に来た際にチラシを見て知りました。ここはハロウィンパーティなどのイベントもあり、子連れでも楽しく遊べます。大人向けの本も借りられてとても助かっています。(北軽井沢 川嶋絵美さん、康太郎君、すみれちゃん)

西区には17の施設があります。
10ページのNISHI INFORMATION
(各種お知らせ)をチェック!

施設の詳しい情報は、
西区の施設

検索



特集2 地域をつなぐふれあい会の活動

見守り活動を通じて、顔の見える関係づくりを行っています

ふれあい会とは？

平成8年度から続いている活動です。
 ひとり暮らしの高齢者や高齢者のみで暮らしている世帯などを見守り・訪問する活動です。活動を通して、温かみのある近隣関係を築き、誰もが安心して暮らせるまちづくりを目指しています。
 活動内容は、直接お宅へ行き、顔を見ながらお話しする訪問活動(月1~2回程度)や外からお宅の様子を伺う見守り活動(週1~2回程度)などを行っています。



活動状況

※令和元年
9月時点

- 団体数……………53団体
- 活動者数………540人
- 見守り対象世帯数

ひとり暮らし	864世帯
高齢者のみ	189世帯
※その他	149世帯
計	1,202世帯

※昼間は高齢者だけの世帯
 高齢者と障害者の世帯
 障害者のみの世帯など



喉に詰まらないように、一口サイズのお餅をモグモグ



訪問するとうれしそうに話をしてくれます



活動者にインタビュー

西区では地域性に合わせて様々な会が活動しています。活動者にやりがいや心掛けていることを聞いてきました。

南浅間町第一ふれあい会

- 活動者数……………22人
- 見守り対象世帯数…26世帯



左から副会長:大阿久さん、会長:寺井さん、会計:島村さん

「見守ってくれてありがとう」「この町内に住んでいて良かった」と感謝の言葉をいただけることがうれしいです。

ふれあい会のほか町内会の組長さんにもご協力いただいたり、子どもと一緒に見守り活動したりと、子どもからお年寄りまで緩やかにつながっていることを実感しています。

子どもたちが大人になったときにこの経験を思い出し、未来のふれあい会のメンバーとして、今度は私たちを見守って欲しいなと思います。

岡二あいあい訪問会

- 活動者数……………7人
- 見守り対象世帯数…36世帯



岡二あいあい訪問会の皆さん

活動者同士で協力して、無理をしないように気を付けています。見守りができない時は「代わりに見てくるよ」と助け合える雰囲気があります。

また町内会との連携も大切にしています。民生委員さんとの定期的な打合せなどでは、地域の情報を共有しています。高齢者が外に出るきっかけとなるように、訪問時にイベントやサロンのチラシなどをお届けしています。

西区の食育活動パネル展

日頃の食生活を振り返り、食育について気軽に学んでみませんか

西区食育推進会議によるパネル展を開催します。西区食育推進会議は、区内保育園、幼稚園、小中学校、地域ボランティア団体、事業者など29団体で構成され、食育啓発活動を主に行っています。

期間 **2月21日(金)～3月2日(月)**

場所 区役所1階区民ホール(中央1-5-10)

① 食育の取組が分かる



幼児から小学生までの食育活動がわかります

② レシピがもらえる



2冊合わせて39品のレシピ紹介。レシピは窓口でももらえます(区役所2階26番窓口)

③ 食の基本が学べる

クイズやフローチャートなど、楽しみながら、食に関する基本的なことが学べます

こちらの組み合わせはバランスが良い食事でしょうか。…答えは10ページのお知らせ欄で!



西区食育推進会議おすすめレシピ②

マカロニスープ

エネルギー(1人分) : 163kcal

材料(2人分)

マカロニ(乾) …………… 40g	油 …………… 大さじ1/2
豚肉 …………… 40g	しょうゆ …………… 小さじ1/2
ジャガイモ …………… 1/3個	塩 …………… 小さじ1/2
タマネギ …………… 1/3個	こしょう …………… 少々
ニンジン …………… 1/4本	チキンコンソメ(固形) …… 1/2個
パセリ …………… 少々	水 …………… 600ml(3カップ)

粗びきこしょうを使うと大人の味になります /

作り方



1. ジャガイモは太めのせん切り、タマネギは薄切り、ニンジンはせん切りにする。
2. 豚肉は食べやすい大きさに切る。
3. 鍋に油を熱し、2.を炒める。肉の色が変わったら、1.を加えて炒める。
4. 水を加えて沸騰したら、マカロニ、チキンコンソメを入れて煮る。
5. 火が通ったら、しょうゆ、塩、こしょうで味をととのえる。最後にパセリを入れる。

問合せ 健康づくり係 ☎ 320-8439 fax 324-3703

使ってみよう 横浜市立図書館デジタルアーカイブ「都市横浜の記憶」

図書館の貴重コレクション

横浜関連の活字資料、写真、地図、浮世絵などのデジタル画像をインターネット上で自由に検索、閲覧できます。

こんな人におすすめ

- 子どもと一緒に横浜の歴史を調べたい
- 生まれ育ったこの町の在りし日の姿を見たい
- レポートや論文の資料を探している
- 広報物・出版物などで浮世絵や写真の画像を使いたい(※申請手続きが必要です) など

都市横浜の記憶



野毛山遊園地(現:野毛山動物園)
昭和26年(1951年)開園しました



野毛村切通より
横浜遠望
ごんていさだひで
五雲亭貞秀 万延元年(1860年)
眼下に広がる横浜の風景を描いた
浮世絵です

問合せ 中央図書館 ☎ 262-0050 fax 262-0054

NISHI INFORMATION 各種お知らせ

【改修工事などによる施設利用制限のお知らせ】
西スポーツセンター(～3月予定):メインアリーナ

2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。
抽選でにしまろちゃんタオルをプレゼント

- 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2月号」と明記し、広報相談係(〒220-0051 中央1-5-10 西区役所)まで。2月29日(土)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

子どもプチクッキング

親子で楽しくクッキング。食育のお話とお子さん中心のクッキング・試食です
メニュー:手巻き寿司、野菜のごまあえ
📅3月27日(金) 10時～11時30分
📍区役所3階栄養相談室(中央1-5-10)
👥区内在住の3～6歳児と保護者 先着20組
👉エプロン、バンダナ、タオル(親子共)
📅2月12日(水)～ 直接来庁、電話またはFAX
☎健康づくり係
☎320-8439 fax 324-3703

施設から

岡野公園

〒220-0073 岡野2-9
☎fax 311-2613

●ひょうたんひな人形づくり教室

ひょうたんに絵を描いて、ひな人形を作りましょう

📅2月15日(土) 10時～12時

👥小学3年生以上 先着10人

👉500円

📅2月11日(火・祝)～ 電話またはFAX



8ページ「食育活動パネル展」の 〇×クイズの解答

答えは「**×**」です。

主食、主菜、副菜がそろっていても、主菜が2皿以上あると、脂質やエネルギーの取り過ぎにより肥満やコレステロール値の上昇を招きます。適量取ることが大切です。

フォーラム南太田

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

●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
3月11日(水)、12日(木)、13日(金)、
17日(火)、18日(水) 全5回
②速習パワーポイント 3月21日(土)、
22日(日) 全2回
いずれも10時～15時30分

👥女性 各先着12人

👉①20,000円 ②11,000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)

📅2月17日(月)～ 電話またはホームページ申込フォームから

パソコン講座専用申込先:☎862-4496
(9時～15時30分、日・祝・第4木曜を除く)

●女性と仕事応援デスク

📅①女性の労働サポート相談

3月21日(土)
13時～、14時～、15時～

②キャリア・カウンセリング
3月27日(金)

10時～、11時～、13時～、14時～
各50分

👥女性 ①先着3人 ②先着4人

👉1歳半以上の未就学児 各先着
有料予約制(4日前まで)

📅2月11日(火・祝)～ 直接来館または
電話

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

●津軽三味線

迫力ある津軽三味線の音色と楽しい
トークの演奏会です

📅3月5日(木) 12時15分～12時45分

👥先着15人

📅2月11日(火・祝)～ 直接来館、電話、
FAXまたはEメール

戸部コミュニティハウス

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

●子ども お菓子教室

アイシングクッキー作り

📅3月7日(土) 10時～12時

👥小学生 先着10人

👉500円

📅2月11日(火・祝)～ 直接来館または
電話(12日(水)～ 1週間以内に費用
持参)

●今年もやります、味噌作り

生の米麴を使って、無添加な味噌作り

📅3月1日(日) 13時～15時

👥先着12人

👉1,300円(味噌 約2kg)

📅2月11日(火・祝)～ 直接来館または
電話(12日(水)～ 1週間以内に費用
持参)※代理申込み不可



福祉保健だより

2月11日～3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 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	肺がん検診 予約	検診日:2月25日(火)9時～ (予約時に指定) 👉胸部X線検査 680円 [予約]2月18日(火)まで	👥市内在住で40歳以上(※年齢は2020年4月1日時点)50人 年度に1回受診できます 【無料対象】後期高齢者医療制度が適用される人…👉後期高齢者医療被保険者証 生活保護世帯の人…👉休日・夜間等診療依頼証 中国残留邦人等支援給付制度が適用される人…👉本人確認証 上記以外の70歳以上(※)の人…👉保険証など年齢の確認できるもの 平成30年度市民税県民税非課税世帯または均等割のみ課税世帯の人… 事前に健康づくり係で手続きが必要です。健康づくり係が発行する書類をお持ちください	健康づくり係	
	食生活健康相談 予約	2月13日(木)9時～12時 2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、食生活について相談できます		
	禁煙サポート外来 予約	2月19日(水)14時～16時	禁煙のアドバイス、禁煙外来紹介 📍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		
	生活習慣改善相談 予約	2月19日(水)13時30分～16時	骨密度測定を実施し、生活習慣改善などを相談できます		
	女性の健康相談 予約	随時	不妊、避妊、思春期・更年期、妊娠期から産後まで相談できます	こども家庭係	
赤ちゃん&家族	離乳食教室 予約	2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 📍おむね生後7～9か月(1日2回の離乳食)の子どもと家族	健康づくり係	
	子ども食生活健康相談 予約	2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相談できます		
	乳幼児健診	4か月児	2月20日、3月5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	2月18日、3月10日(火)(受付:9時～9時30分)		
		3歳児	2月13日(木)(受付:13時～14時)		
	乳幼児・妊産婦歯科相談 予約	2月17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 📍母子健康手帳、歯ブラシ(仕上げ用)、タオル		
	母乳育児相談 予約	3月10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 📍母子健康手帳		
	ほっとたいむ 予約	2月26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		
	プレパパママ教室 土曜日のみ 予約	3月4日(水)	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	📍妊娠6～9か月の妊婦と 家族 📍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	こども家庭係
		2月12日(水)	お産の経過と呼吸法、産後のママと赤ちゃん		
2月19日(水)		母乳のお話、マタニティピクス ※運動しやすい服装で参加			
よちよちパパママ 育児教室 予約	2月22日(土)	10時～12時(受付:9時45分～) [予約]2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	📍妊娠7～9か月の妊婦と 家族	
	2月22日(土)	10時～12時(受付:9時45分～) [予約]2月3日(月)8時45分～	パパ・ママ二人で子育て、ベビーピクス、プレパパママとの交流 📍生後3～7か月の子どもと保護者 📍母子健康手帳、筆記用具		



日 時 場 所 対象・定員 持ち物 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。

横浜能楽堂

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

●横浜狂言堂

内容:お話 三宅右矩
 狂言「佐渡狐」(和泉流)三宅右近
 狂言「棒縛」(和泉流)三宅右矩
 ㊟3月8日(日) 14時開演(13時開場)
 ㊟2,000円(全席指定)
 ㊟2月8日(土)12時～ 電話、ホームページ申込みフォームまたは直接来館(9日(日)～)



狂言「棒縛」(和泉流)

西地区センター

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

●知っておきたい和食の基本

見栄えが良い料理の盛り付け方の基本を教わります
 ㊟3月6日(金) 11時～13時30分
 ㊟先着16人(未就学児同伴不可)
 ㊟800円
 ㊟2月11日(火・祝)～ 直接来館(10時～)または電話(13時～)

●やさしい終活教室

㊟①エンディングノートの賢い使い方
 3月7日(土)
 ②司法書士に訊く相続・介護の対策
 3月28日(土)
 いずれも セミナー:10時～11時30分
 個別相談:11時50分～14時30分
 ㊟成人 各先着15人
 ㊟2月11日(火・祝)～ 直接来館(10時～)または電話(13時～)

●おもちゃの病院

壊れてしまったおもちゃをおもちゃドクターが診察・治療します
 ㊟3月8日(日) 10時～14時
 ㊟小学3年生以下と保護者
 ㊟部品代(実費)
 ㊟2月16日(日)～ 直接来館(10時～)または電話(13時～)

●卓球大会

㊟3月22日(日) 10時～15時
 ㊟中学生以上 先着50人
 ㊟200円
 ㊟2月23日(日・祝)～ 直接来館(10時～)または電話(13時～)

浅間コミュニティハウス

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

●ハンドメイドブックカバー

針を使わずにできる文庫本サイズのカバーを作りましょう
 ㊟3月1日(日) 10時～12時
 ㊟先着8人
 ㊟100円(当日持参)
 ㊟2歳以上の未就学児 先着2人 200円
 ㊟2月11日(火・祝)～ 直接来館または電話



●ママヨガ

乳児とママが心身ともにリラックスできるヨガ体験
 ㊟2月25日、3月3日、10日(火) 10時～11時30分
 ㊟首がすわった1歳までの乳児と母親 各先着6組
 ㊟1,020円(当日持参)
 ㊟2月15日(土)～ 直接来館または電話(13時～)

●親子のおはなし会

わらべうた・ミニ舞台・絵本
 ㊟3月19日(木) 11時～11時30分
 ㊟0～2歳児と保護者 先着5組
 ㊟2月20日(木)～ 直接来館または電話

●春のフルーツコンサート

曲名:「ユーモレスク」「リベルタンゴ」他
 ㊟3月8日(日) 14時～15時
 ㊟先着30人
 ㊟200円(当日持参)
 ㊟2月11日(火・祝)～ 直接来館または電話

●小学生春のおはなし会

お話「ウサギとオオカミ」、パネルシアター「ちいさいおうち」他
 ㊟3月7日(土) 10時30分～11時10分
 ㊟小学生 先着15人
 ㊟2月15日(土)～ 直接来館または電話

藤棚地区センター

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

●スマホの便利な使い方

ライン・検索方法やキャッシュレス決済などの使い方を習います
 ㊟2月22日(土) 10時～11時30分
 ㊟先着15人
 ㊟2月11日(火・祝)～ 直接来館または電話(12日(水)～)

●藤棚ふれあい食堂

みんなでご飯を食べたり、カラオケで歌ったりして楽しみましょう
 メニュー:唐揚げカレーとサラダ
 ㊟2月21日(金) 16時～18時
 ㊟当日先着30人(無くなり次第終了)
 ㊟小学生以下無料、中学生以上200円

●はじめての薬膳料理

若さを保つ薬膳料理を習い、実際に料理を作ってみましょう
 ㊟2月23日(日・祝) 10時～13時
 ㊟先着10人
 ㊟1,000円
 ㊟2月11日(火・祝)～ 直接来館または電話

●第18回 西区 街の名人・達人まつり

楽しい催しがいっぱい。舞台パフォーマンスと模擬店、体験講座、作品展示発表
 ㊟2月29日(土) 10時～15時30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

●ポーセリンアート マイボウル作り

好きな絵柄を選んで自分だけのボウルを作りましょう
 ㊟3月14日(土) 10時～12時
 ㊟先着20人(小学2年生以下は保護者同伴)
 ㊟600円
 ㊟2月11日(火・祝)～ 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

●趣味の教室(4月～9月)

㊟①みんなのウクレレ教室
 10時30分～12時 第2・4火曜
 ②萬葉集を読む
 13時30分～15時30分 第2・4木曜
 ③歌声(ボイス)トレーニング
 10時～11時30分 第1・3木曜
 ④3B体操
 14時30分～16時 第1・3土曜
 ⑤ひばりエクササイズ
 12時30分～14時 第2・4火曜
 ⑥リンパを流すストレッチ
 12時30分～14時 第1・3水曜
 ①～⑥各全12回
 ㊟市内在住の60歳以上 ①抽選16人
 ②抽選30人 ③～⑥各抽選20人
 ㊟400～1,200円
 ㊟～2月21日(金)必着 ひとり1講座のみ※

●公開講座で学ぼう(4月～9月)

㊟①源氏物語講読
 14時～15時30分 第1・3木曜
 ②徳川将軍の謎と江戸文化
 13時30分～15時 第1・3金曜
 ③かながわのヒロインたち
 14時～15時30分 第1月曜
 ④おもしろい横浜の歴史
 13時30分～15時 第2火曜
 ⑤絵画から読み解く、時代の裏の話
 10時～11時30分 第2月曜
 ①②全12回 ③～⑤全6回
 ㊟市内在住の成人 各抽選40人
 ㊟500～800円
 ㊟～2月21日(金)必着 ひとり3講座まで※

※【申込方法】往復はがき(必着)に必要な事項・年齢・性別・希望講座名を記入。(必要事項の詳細は、11ページ上部を参照してください) 抽選結果は返信はがきで連絡

●野毛おひろば

子どもから大人までくつろげるサロン。笑いヨガ、折り紙、梅干し体操など
 ㊟2月16日(日) 13時～15時
 ㊟高校生以上100円、小・中学生50円

西区の行政運営情報・イベント情報などをお届けします



【公式ツイッター】横浜市西区役所 @nishi_yokohama



子育て情報

こんにちは赤ちゃん訪問 ～あなたの子育てを応援します～



赤ちゃんがしっかり握れるガラガラ

「こんにちは赤ちゃん訪問」は10年以上続いている事業です。生後4か月までの赤ちゃんがいるすべての家庭に、地域の訪問員が伺います。赤ちゃんの誕生をお祝いし、子育てに役立つ身近な情報とおもちゃのプレゼント(赤いガラガラ)をお届けします

※赤ちゃんが生まれたら、母子健康手帳についているはがき(出生連絡票)をなるべく早く区役所福祉保健センターへご提出ください



■訪問員ってどんな人?

地域で子育て支援に関わっている人が、横浜市から委嘱を受けて活動しています。毎年子育てに関するさまざまな研修を受け、スキルアップに努めています

※訪問員は「訪問員証」を携行しています

訪問日時は訪問員個人の電話から連絡します。区役所の電話番号ではありませんのでご了承ください

☎こども家庭係 ☎320-8312 fax 322-9875



NISHI INFORMATION 各種お知らせ



日 時 場 所 対 象・定 員 持 持 ち 物 費 用 一 時 託 児
申 込 み 問 問 合 せ 電 話 FAX Eメール

中央図書館

〒220-0032 老松町1
☎262-0050 fax 231-8299

●図書修理ボランティア養成講座

3月6日(金) 10時～12時

【お詫び】
3月6日(金)の「図書修理ボランティア養成講座」は開催中止になりました。

●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

2月15日、22日、29日、3月7日(土)
①14時～ ②14時30分～(各20分)

①ひとりでおはなしを聞ける子
②小学生

●定例おはなし会

絵本や紙芝居の読み聞かせ、昔話など

2月12日、26日(毎月第2・4水曜)
15時30分～15時50分

ひとりでおはなしを聞ける子～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

2月19日、3月4日(毎月第1・3水曜)
11時～11時20分

0～3歳児と保護者 先着15組

●移動図書館「はまかぜ号」

みなとみらいのビジネス街で、お昼休みに本を借りられます

2月14日、28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)

横浜市民ギャラリー

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

●横浜市民ギャラリーコレクション展2020 うつし、描かれた港と水辺

所蔵作品から港や海、水辺が描かれた作品を紹介します

2月28日(金)～3月15日(日)
10時～18時

●学芸員によるギャラリートーク

学芸員によるコレクション展作品の解説を聞いて、より楽しみましょう

3月7日(土) 14時～14時30分

スポーツ

●春季西区民軟式野球大会

3月29日(日) 9時～

岡野公園野球場(岡野2-9-1)

成人 先着40チーム

1チーム20,000円

2月17日(月)～22日(土) 10時～19時
事務局(タマガワスポーツ 戸部町4-123)に直接申込

(キャプテン会議:3月3日(火) 19時～
会場:西区センター(岡野1-6-41))

西区野球連盟 玉川 ☎231-7248
(平日10時～19時)

●西区ミニバスケットボール大会 新人戦

3月21日(土)、22日(日) 9時～18時
富士見台小学校(保土ヶ谷区岩井町307)

区内在住・在学の小学5年生以下

1チーム3,000円(当日持参)

2月11日(火・祝)～23日(日・祝) 参加申込書をEメール ※大会要項・参加申込書は西区体育協会(西スポーツセンター(浅間町4-340-1))前のスタンドで配布

バスケットボール部 川戸

☎242-2828

✉y150mk@woody.ocn.ne.jp

●第59回西区民剣道大会

3月29日(日) 9時～13時

老松中学校(老松町27)

区内在住で剣道三段以下の小学生以上
¥1,500円

2月23日(日・祝) 9時～17時
電話

西区剣道連盟 山本郷士

☎231-3162

清水ヶ丘公園屋内プール

〒232-0007 南区清水ヶ丘87-2

☎243-2131 fax 243-2206

●プライベートレッスン

細かなフォームの確認など、コーチから1対1の水泳指導が受けられます

2月1日～29日(土)

¥1,500円

直接来館または電話

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

30分前から先着受付 2歳以上の未就学児(要予約) 1回510円

運動しやすい服装・室内シューズ・飲み物など

下記以外にも開催している教室があります

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	930
火曜ZUMBA®		火	11時～11時50分	40	660
からだいきいきメンテナンス		火	12時～12時50分	40	550
エアロビクス初級		水	9時～9時50分	40	660
木曜ZUMBA®		木	12時～12時50分	40	660
リンパボディメンテナンス		金	11時～11時50分	40	550
ボディウエイト&ピラティス		土	11時～11時50分	40	550

*広報掲載後に変更になる場合があります。詳しくは施設へお問い合わせください

清水ヶ丘公園体育館

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

●体育館教室 体験会

2月13日(木)～ 直接来館 先着受付

教室名	対象	日程	時間	費用
幼児体操教室	幼児	2月13日(木)、18日(火)、20日(木)、25日(火)、27日(木)	15時～15時50分	各500
小学生体操教室	小学生		15時55分～16時45分 16時50分～17時40分	
シェイプアップダンス教室	18歳以上	2月13日、20日、27日(木)	10時～11時	
健康ダンス&ストレッチ教室		2月14日、21日、28日(金)	10時～11時	
肩・膝・腰痛改善教室		2月18日、25日(火)	10時～11時 13時～14時	

平沼記念体育館

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

●定期教室 第1期(4～6月) キッズ ジュニア

2月11日(火・祝)～29日(土) 多数抽選 直接来館または往復はがき(必要事項、学年を明記)

運動しやすい服装

下記以外にも開催している教室があります

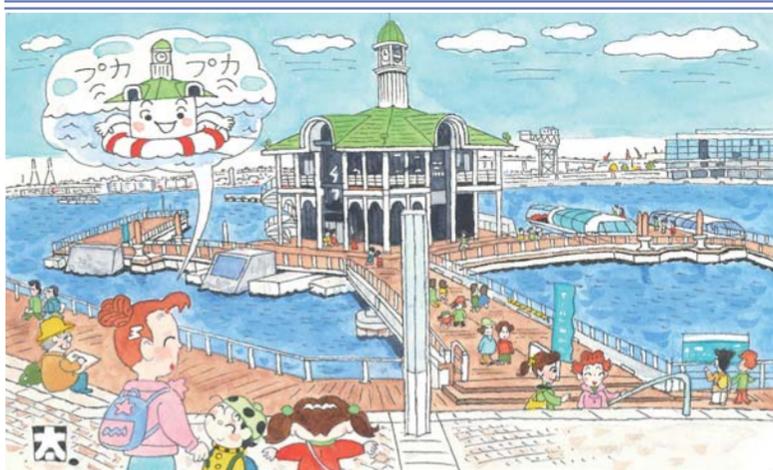
教室名	対象	日程	時間	定員	費用
木曜 Jrテニス1	年中～ 小学6年生 (2020年 4月時点)	4月9日～6月25日 (毎週木曜) 全12回	17時～17時55分	18	9,840
木曜 Jrテニス2			17時55分～18時50分		
土曜 Jrテニス		4月11日～6月27日 (毎週土曜) 全12回	7時30分～8時40分		11,520
木曜 Jrバドミントン 基本1	小学3年生 ～中学生 (2020年 4月時点)	4月9日～6月25日 (毎週木曜) 全12回	17時～17時55分	8	9,840
木曜 Jrバドミントン 基本2			17時55分～18時50分		
木曜 Jrバドミントン 実戦		4月9日～5月28日 (毎週木曜) 全8回	17時～18時50分	12	9,600
土曜 Jrバドミントン 応用		4月11日～6月27日 (毎週土曜) 全12回	7時30分～8時40分	12	11,520

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～

はじめてのヨガ	
日時	3月1日(日) 16時15分～17時30分、3月11日(水) 19時～20時15分
対象・定員	18歳以上 各先着15人
持ち物	運動しやすい服装、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	2月11日(火・祝)～ 直接来館、電話またはEメール(必要事項、年齢、性別を明記)



温故知新!
西区の歴史をたどる

みなとみらい地区の海側、パシフィコ横浜、プラザを過ぎると「ぷかりさん橋」がある。灯台のような時計台が付いた緑屋根のかわいい客船ターミナルだ。
横浜港を背景にして絵になるので、スケッチ画や油絵のモデルとしても人気がある。
1991(平成3)年にオープン、正式名称は「みなとみらいさん橋海上旅客ターミナル」。日本初の浮体式で造られているので、さん橋に立つと、プカリプカリと船に乗っているよう。ターミナルに入ると、1階はキップ売場と待合室で、2階は海上レストラン。
右側のさん橋からは定期船の水バス「シーバス」が横浜駅東口、赤レンガ倉庫、山下公園へひっきり無しに出入りしていた。横浜港遊覧の「マリニャトル」「マリニャージュ」も、休日にはチャーター船なども利用するので大賑わいだ。
題字絵と文 鈴木太郎

第40回
ぷかりさん橋

温故知新!
西区の歴史をたどる

