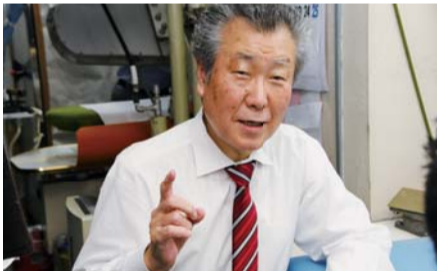




特集1 横浜マイスターの働き方 西区の輝く人にインタビュー

クリーニング師として、第24期「横浜マイスター」に選定された田中幸男さん(69歳)を紹介します。

■ 生い立ち



生まれも育ちも西区中央です。西前小、西中、平沼高校と地元で過ごし、祖父や親父の仕事の間近で見て育ちました。大学生の時はまだ家業であるクリーニング店を継ぐ気はありませんでした。ところが、親父の寂しそうな後ろ姿を見て、次第に後を継ごうと思うようになりました。組合での夜間勉強会(週1回3時間)や独学で「洗いのメカニズム」を徹底的に研究し、23歳で国家資格であるクリーニング師の免許を取得しました。

■ 仕事をする上で大事にしていること

ただただ丁寧に作業し、お客様から「頼んでよかった」と感謝される仕事を目標としています。先日もペンキの付いたジャケットを「ここが最後の砦」との思いで持ち込まれた人がいました。その思いに応えられた時は大変うれしく思いました。

機械に任せる工程もありますが、基本は一着ずつ職人による手仕上げです。



■ 新社会人へのエール



田中さん(3代目)ご夫婦と息子さん(4代目)ご夫婦

新しく社会に出る人は、最低1年間は同じ仕事を続けてみて欲しいと思います。ご自身に、その仕事が合っているかどうか1年間は経験してみないと分かりません。辛いことがあるかもしれませんが、辛抱して仕事を頑張ってみてください。

自宅でのお手入れはここに気を付けて!

- レーヨン素材を自宅で水洗いすると生地がバサバサになったり、色が移ったりしてしまいます。
- 色移りしたものを漂白剤で落とそうとすると、逆に落ちにくくなります。



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 ☎314-8894

西区の人口: 104,154人(3月1日現在)
西区の世帯数: 55,892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)

<4月の区役所土曜開庁日> 開庁時間: 9時~12時

◆11日 ◆25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

- たくさんの委員が地域で活躍しています 8~9ページ
- 区役所より 6~7ページ
- 各種お知らせ 10~12ページ

About photo

その一着に確かな技術を

いかに汚れだけを落とすか...40年間洗いのメカニズムを徹底的に研究し、「クリーニングは化学」と言い切る田中さん。いくつかの薬品を組み合わせた独自の染み抜き剤を使い、同業者からの染み抜き依頼に応える時もあるそうです。

横浜マイスターとは

平成8年度から、後継者の育成・確保、貴重な技能の継承及び技能職の振興を図ることを目的として、市民の生活・文化に寄与する優れた技能職者の方を「横浜マイスター」として選定しています。

横浜マイスターは平成8年度から令和元年度までに、61人が選定されています(うち、西区は2人)。横浜マイスターの技術やインタビューは、動画でも見ることができます。

詳細は



冊子もあります

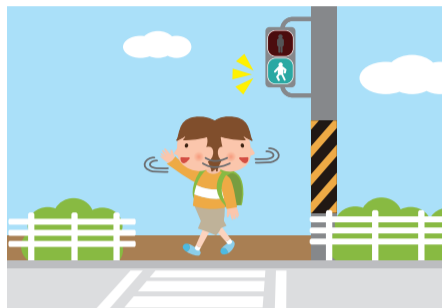


NISHI TOPICS 区役所より

新入学児童・園児を交通事故から守ろう 通学路を一緒に歩いて、親子で確認

4月は交通ルールに慣れない子どもたちだけで行動することが多くなります。実際にお子さんと一緒に通学路を歩き、お子さんの目線に立って、歩くときの交通ルールを親子で確認してください。

信号のある横断歩道



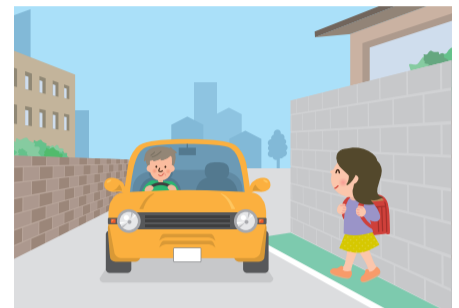
【確認のポイント】
 ・信号が青になったら、すぐに渡らず
 左右を確認して渡る

信号のない横断歩道



【確認のポイント】
 ・車が止まってもすぐに渡らない
 ・左右の車が止まったことを確認して渡る

歩道がない道路



【確認のポイント】
 ・道路の右端によって歩く
 ・カラー舗装(緑色)のある道路は、
 その内側を歩く
 ・道路の真ん中には急に飛び出さない

【道路を渡るときの大切なポイント】

手を上げて、右見て、左見て、
 もう一度右見て、車が来ないことを
 確認してから渡る

問合せ 地域振興課 ☎ 320-8392 fax 322-5063

睡眠をとってしっかり休養しましょう ストレスと上手に付き合おう

環境の変化が多い季節です。睡眠による休養を取ってストレスを解消しましょう。

Q 早寝が出来なくて困っています

A まず必要なのは「早く寝ること」ではなく「早く起きること」です。早起きを1週間程度続けると、体内時計は徐々に朝型になります。



Q 何時間寝れば良いですか？

A 一般的には6～8時間睡眠をとるのが良いと言われていますが、適切な睡眠時間は一人ひとり異なります。日中眠くなく過ごせるかどうかで睡眠充足の目安です。



Q 週末に寝だめをしても良いですか？

A 週末にお昼近くまで寝てしまうと、体内時計が一気に遅れてしまいます。翌週のスッキリした目覚めのために、寝だめはやめましょう。

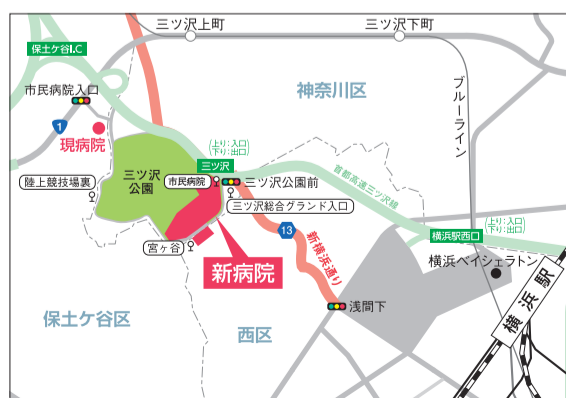
睡眠の詳細情報は

厚生労働省 健康づくりのための睡眠指針2014 [検索](#)

問合せ 健康づくり係 ☎ 320-8439 fax 324-3703

新しい市民病院は5月1日(金)に開院します 外来診療は5月7日(木)から

新病院は、現在の場所から約500mほど横浜駅側に移動します。今まで培った地域の医療機関などとの連携を一層強化し、皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、最適な医療を提供します。



場所 神奈川県神奈川区三ツ沢西町1番1号

交通アクセス 【バス】●34系統(横浜駅西口～市民病院～沢渡～横浜駅西口)
 ※日中の一部の便のみ
 ●87系統(横浜駅西口～市民病院～三ツ沢上町駅前～横浜駅西口)
 ●208系統(横浜駅西口～和田町～市民病院～横浜駅西口) ※新設
 【車】新横浜通り 三ツ沢公園前交差点そば

移転に伴い4月30日(木)、5月1日(金)の外来診療は休診します。

問合せ 市民病院庶務係 ☎ 331-1438 fax 332-5599

マークの見方 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

こころの病気についてご家族でお困りではありませんか 精神障害者家族会

統合失調症やうつ病などの人の家族同士の居場所として、西区精神障害者家族会「もみじ会」があります。悩みを分かち合う交流会や、必要な知識を学ぶ学習会を毎月開催しています。ぜひ一度ご参加ください。



学習会では家族の対応などを話し合います

西区精神障害者家族会「もみじ会」

交流会

毎月第3火曜日 14時～16時
4月の開催日は21日(火)

場所 西区役所(中央1-5-10)

学習会

毎月第3土曜日 13時30分～15時30分
4月の開催日は18日(土)

場所 生活支援センター西(浜松町3-14 横浜OTビル1階)

●初めての人は事前に連絡をお願いします

問合せ 障害担当 ☎ 320-8450 fax 290-3422

捨ててしまうのはもったいない フードドライブ運動

「フードドライブ」とは、まだ食べられるのにいろいろな理由で処分されてしまう食品や調味料類を集め、子ども食堂や高齢者会食会など西区内で食の支援を行っている団体に配分し、有効活用する活動です。家庭で食べきれない食品や余っている食品があれば、寄付をお願いします。

募集期間 第1回:7月1日～15日(水) / 第2回:12月1日～15日(火) / 第3回:令和3年3月1日～15日(月)

実施時間 10時～20時(日曜は16時まで)

募集場所 西区社会福祉協議会窓口(高島2-7-1 ファーストプレイス横浜3階)にお持ちください



募集している食品の例

未開封 賞味期限が2か月以上ある 常温保存できる

- 穀類(お米、小麦粉など)
- 調味料(食用油、醤油、味噌など)
- 缶詰
- 乾物(乾麺、海藻など)
- インスタント・レトルト食品
- 飲料(酒類は除く)
- お菓子(クッキー、せんべいなど)

※ 詳しくは西区社会福祉協議会までご連絡ください



問合せ 西区社会福祉協議会 ☎ 450-5005 fax 451-3131

新生活の始まり!! 朝ごはんを食べて1日のスタート 西区食育推進会議おすすめレシピ④

鮭わかめごはん エネルギー(1人分) : 319kcal

材料(2人分)

ごはん…………… 2杯分
ちりめんじゃこ…………… 大さじ1弱
カットわかめ…………… 大さじ1
鮭フレーク…………… 大さじ2強
白ごま…………… 大さじ1

作り方

1. カットわかめは水で戻して刻む。
2. ごはんにちりめんじゃこ、1、鮭フレーク、白ごまを混ぜ器に盛る。



菜の花風ごはん エネルギー(1人分) : 367kcal

材料(2人分)

ごはん…………… 2杯分
卵…………… 2個
A さとう…………… 小さじ1/2
塩…………… 少々
油…………… 適量

作り方

1. 卵を溶き、Aを入れる。
2. 熱したフライパンに油をしき、1を加え炒り卵をつくる。
3. さやえんどうを茹で、斜め切りにする。
4. しらす干しを酒・しょうゆで煮る。
5. ごはんに4を混ぜる。
6. ごはんを器に盛り、炒り卵と茹でたさやえんどうをのせる。

さやえんどう…………… 3～4枚
しらす干し…………… 大さじ3
酒…………… 小さじ1/2
しょうゆ…………… 小さじ1



問合せ 健康づくり係 ☎ 320-8439 fax 324-3703

特集2 地域を支え、人と人をつなげる心強い味方

たくさんの委員が地域で活躍しています

日常生活で直面する「ちょっと困った」「誰かに相談したい」といった声に親身に応じてくれる人や、地域で開催される楽しい催し物を企画・運営してくれる人。皆さんが西区で安心・安全・楽しく暮らせるように、日々さまざまな分野で支えてくださっている緑の下の力持ち、「委嘱委員」を紹介します。気軽に相談したり興味がある活動に参加してみたり、地域と一緒に盛り上げましょう。



※委嘱委員とは・・・自治会町内会などから推薦を受けて、国や市からお願いされた特定の役割を担う委員のことです。

福祉に関する心配ごとや困りごとを聞く地域の身近な相談役

民生委員・児童委員

生活上のさまざまな相談を聞いて、見守りや行政・関係機関につなぐパイプ役を担っています。

- 福祉に関する身近な相談
- 担当する地域の高齢者の見守り
- 福祉の制度・窓口の紹介



姑を看取った時の知識や経験を何かの役に立てたいという思いもあり、前任者に誘われて委員になりました。相談に乗った人から感謝の言葉をかけてもらったり頼られたり、地域の人から自分の存在を知ってくれて、気持ちを通じ合うことも嬉しいですね。



第一地区 宮崎さん(19年目)



第六地区 土屋さん(4年目)

介護認定の相談など、自分ができる範囲で繋ぎ役になれるように活動しています。いきいきと趣味を楽しむ高齢者など、見守りを通じて将来の自分の道しるべとなる人と出会うことができ、刺激を受けながら良い勉強をさせてもらっていると感じています。

問合せ 運営企画係 ☎320-8436 fax 324-3703

スポーツの楽しさを伝えるサポート役

スポーツ推進委員

身近な生活の場にスポーツを取り入れ、地域に根差したスポーツ・レクリエーションを実施しています。

- ハマのウォーキングフェスティバルの実施
- 区内のスポーツ大会や健民祭の企画・運営
- 全市的なスポーツイベントなどの運営サポート



地域での普及を目指してファジーテニス体験します



地域の運動会(健民祭)でも大活躍しています



第二地区 竹村さん(10年目)

委員になり、地域の人に顔と名前を覚えてもらえたことが嬉しいです。区全体で行うスポーツ大会の他、地区独自のイベントもあり、自身も楽しみながら活動しています。子どもから高齢者まで、スポーツを通じて顔の見える関係を築いていきたいです。

問合せ 地域振興課 ☎320-8390 fax 322-5063

清潔で美しい街づくりの頼れるリーダー

環境事業推進委員

分別・リサイクル・ごみの減量化など3R活動や、まちの美化に関する地域の推進役として、啓発活動や地域清掃を行っています。

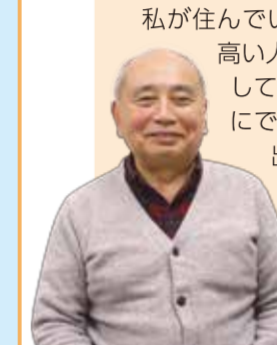
- 集積場所のごみ出しマナー・分別の普及、啓発
- 地域イベント等での分別の実践、啓発
- 地域清掃活動の推進
- 地域への情報提供、ごみや美化に関する相談



西区民まつりでは、正しい分別と一緒に確認します



きれいな集積場所は、皆の努力の証です



第三地区 稲田さん(3年目)

私が住んでいる地域は昔から清掃意識が高い人が多く、優良集積場所に認定して貰い、皆で喜んでます。新たにできたマンションの住民にごみ出しのルールをお知らせするなど、近所の人たちと仲良く協力し合って、街をきれいにしていきたいと思っています。

問合せ 資源循環局西事務所 ☎241-9773 fax 251-1791

地域の子どもたちが安心して暮らすための見守り役

主任児童委員

民生委員・児童委員の中で、特に児童に関することを専門に担当しています。

- 子どもの福祉に関する相談を受け、関係機関を紹介
- 小中学校と連携した子どもの見守り
- 子育てに関する情報提供



出産・子育てなど、体験授業を通して命の大切さを中学生に伝えます

陰からそっと優しく支えることが委員の役目だと思っています。委員に困ったことや悩みなど、相談することがないような世の中であれば・・・そんな地域を目指して活動していけたらと思います。



第五地区 楠さん(1年目)



第四地区 小澤さん(4年目)

自分の子どもが成人し、赤ちゃん教室やいのちの授業など、委員の活動を通じて子どもたちと関わることが新鮮です。子どもたちからたくさんの元気を貰えて、とても楽しいです。

問合せ 運営企画係 ☎320-8436 fax 324-3703

未来を担う青少年を守る、地域の“眼”

青少年指導員

青少年が地域で健やかに育つように、見回り活動やイベントを通してより良い環境づくりに努めています。

- 夜間パトロールなどの見回り活動
- 有害図書類の調査、紙ヒコーキ大会、ハマのウォーキングフェスティバルの実施
- 地域のお祭りや健民祭の企画・運営



平成30年度実施の紙ヒコーキ大会の一コマです



西区民まつりで子どもたちの工作体験を行います



第二地区 藤江さん(30年目)

委員の活動では、子どもたちを喜ばせることを大切にしています。30年間で多くの子どもたちの成長や変化を見守ることができ、とても面白いと感じています。大人も子どもも、地域に根差してくれたら嬉しいです。

問合せ 地域振興課 ☎320-8391 fax 322-5063

健康な体づくりの応援団

保健活動推進員

いろいろな年代の人が、楽しく健康づくりに取り組めるようにサポートしています。

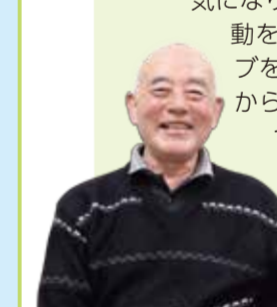
- 健康チェックや体力測定会の実施
- 健診・がん検診の受診啓発
- 体操やウォーキングの普及活動



マンションの一室で、講師に教わりながら楽しく体操します



西区民まつりでは血管年齢や握力を測定します



みなとみらい地区 古藤さん(6年目)

マンション住民の高齢化や孤立化が気になり、皆が無理なく続けられる活動をしたと思い、MM体操クラブを始めました。他のマンションからの参加者も増え、今では健康づくりと一緒に仲間づくりの場にもなっています。これからもこの活動が続いて欲しいです。

問合せ 健康づくり係 ☎320-8439 fax 324-3703



NISHI INFORMATION 各種お知らせ

4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4月号」と明記し、広報相談係(〒220-0051 中央1-5-10 西区役所)まで。4月30日(木)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

西区地域のつながりを育み 強める補助金

地域課題の解決や活動の活性化に向けた取組などに対して補助金を交付します

- ・助成率:対象経費の90%
- ・上限額:20万円
- ・補助期間:5年(年度毎の申請)
- 自治会・町内会を含む2つ以上の団体が連携して行う活動
- 地域力推進担当
- ☎ 320-8319 fax 322-9847

西区まちづくりアドバイザー派遣

地域の担い手発掘や育成、まちづくり活動の企画運営などをお手伝いする専門家を派遣します

- 自治会・町内会または自治会・町内会が関わる団体
- 地域力推進担当
- ☎ 320-8319 fax 322-9847

国勢調査 調査員募集

10月1日(木)を調査期日として国勢調査を実施するため、調査員を募集します
【業務内容】調査期間中に受持ち世帯を訪問、調査票の配布・回収などを行い、関係書類を作成
【報酬】1調査区4万2千円程度、2調査区7万5千円程度(1調査区は60世帯前後)
 ☎ 8月下旬～10月下旬
 ※8月下旬～9月上旬に説明会あり
 ① 20歳以上で責任を持って事務を遂行できる人、秘密の保護に信頼をおける人
 ② 4月15日(水)～5月22日(金) 運転免許証など本人確認書類を持参し、直接来庁(4階50番窓口)
 ※応募状況などにより、採用できない場合があります。あらかじめご了承ください。
 ③ 統計選挙係
 ☎ 320-8314～6 fax 322-9847

家屋の現況調査に伺います

適正・公平に課税するため、区内を対象に現地調査を行い既存家屋の変更(増改築や取壊しなど)の有無を確認します。調査員(区役所職員)が訪問した際は、ご協力をお願いします。調査員は「固定資産評価補助員証」を携帯しています
 ☎ 5月中旬～9月下旬
 ④ 税務課家屋担当
 ☎ 320-8356 fax 320-1713

令和2年度個人市民税・県民税の申告期限を延長します

新型コロナウイルス感染症対策の基本方針を受け、感染症の拡大を最小限に抑えるため、区役所で受付している令和2年度個人市民税・県民税の申告期限を4月16日(木)まで延長します
 詳細は「横浜市 市民税 延長」検索
 ⑤ 税務課市民税担当
 ☎ 320-8341 fax 320-1713

新治恵みの里 小麦体験教室【全4回】

麦刈り体験、脱穀体験、地粉を使った調理と試食などを楽しみませんか



- ⑥ 麦刈り: 5月23日(土) 10時30分～12時30分
- 脱穀: 6月13日(土) 13時30分～15時30分
- 製粉体験と麦茶作り: 7月4日(土) 13時30分～15時30分
- 地粉調理と試食: 7月18日(土) 10時30分～12時30分
- ※作物の生育状況、天候などによる日時変更あり
- ⑦ いはる里山交流センター(緑区新治町887)
- ⑧ 市内在住の個人、家族・グループ(4人まで)、先着15組 ※必ず麦刈りに参加できる人
- ⑨ ¥1組6,000円(地粉のお土産付き)
- ⑩ 4月15日(水)～ ホームページ申込フォームから
- ⑪ 北部農政事務所農業振興担当
- ☎ 948-2480 fax 948-2488

施設から

横浜市民ギャラリー

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

●はじめての油絵

初心者にもおすすめ。油絵具の魅力に触れながら、じっくりと描きます
 講師:皆川琴美さん(画家)
 ☎ 5月16日、30日、6月13日、27日(土) 10時30分～12時30分 全4回
 ⑫ 抽選20人
 ⑬ ¥16,000円(材料費込)
 ⑭ 4月24日(金) 往復はがき(必着)に必要事項・年齢を記入、直接来館またはホームページ申込フォームから



講師参考作品

●人体を描く—ヌードと着衣

クロッキーとデッサンの基本を学びながら、さまざまなポーズ(ヌード+着衣)を描きます
 講師:清野晃代さん(画家)
 ☎ 5月21日、28日、6月4日、11日(木) 14時～16時30分 全4回
 ⑮ 18歳以上 抽選20人
 ⑯ ¥11,000円
 ⑰ 4月30日(木) 往復はがき(必着)に必要事項・年齢を記入、直接来館またはホームページ申込フォームから

福祉保健だより

4月11日(土)～5月10日(日)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。
 電話予約…電話による予約が必要です。HP予約…西区役所ホームページからの予約が必要です。
 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 <small>電話予約</small>	4月15日(水)9時～12時 5月7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、食生活について相談できます	健康づくり係	
	禁煙相談 <small>電話予約</small>	4月15日(水)14時～16時	禁煙のアドバイス、禁煙外来紹介 ① 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 <small>電話予約</small>	4月15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	子ども家庭係	
	女性の健康相談 <small>電話予約</small>	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		
赤ちゃん&家族	離乳食教室 <small>電話予約</small>	4月22日(水)13時30分～15時	離乳食の講話と試食、情報交換など ① おおむね生後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 <small>電話予約</small>	4月22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	4月23日、5月7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	4月21日(火)(受付:9時～9時30分)		
		3歳児	4月16日(木)(受付:13時～14時)		
	乳幼児・妊産婦歯科相談 <small>電話予約</small>	4月27日(月)13時30分、14時、14時30分	歯科健診、歯みがき指導 ① 未就学児、妊産婦 ② 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 <small>電話予約</small>	4月14日(火)13時30分～15時30分	母乳、授乳、育児に関する相談 ③ 母子健康手帳		
	ほっとたいむ <small>電話予約</small>	4月22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		
	プレパパママクラス <small>HP予約</small> 4月1日(水)9時～	4月22日(水) 13時30分～15時30分(受付:13時15分～)	赤ちゃんのいる生活について、沐浴、妊婦疑似体験など		④ 妊娠6～9か月の妊婦と家族
	プレパパママクラス <small>HP予約</small> 5月1日(金)9時～	5月23日(土) 10時～12時(受付:9時45分～)	詳細は「西区役所 プレパパママクラス」検索		⑤ 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
よちよちパパママ育児教室 <small>HP予約</small> 5月1日(金)9時～	5月23日(土) 10時～12時(受付:9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 詳細は「西区役所 よちよちパパママ」検索	⑥ 生後3～7か月の子どもと保護者	⑦ 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

●**地域と一緒に防災フェスタ**
 西消防署合同の防災フェスタ。AED体験、なりきり消防士記念撮影など
 ㊟5月9日(土) 10時30分～12時

●**お話しはじまるよ**
 人形劇、パネルシアター、お話や手作り楽器演奏など
 ㊟4月10日(金) 11時50分～12時20分
 ㊞未就学児と保護者 当日先着10組

●**初心者スマホ教室(入門編)**
 スマホを持っていないが興味のある人、持っているが使い方がよく分からない人向け(機種:アンドロイド デモ機あり)
 ㊟4月24日(金) 10時～11時30分
 ㊞先着15人
 ㊟4月11日(土)～ 直接来館または電話(12日(日)～)

戸部コミュニティハウス

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

●**男の料理「オレの保存食」**
 絶品アレンジ味噌3種
 ㊟5月23日(土) 10時～12時
 ㊞成人男性 先着9人
 ¥1,000円
 持エプロン、三角巾、マスク
 ㊟4月11日(土)～ 直接来館または電話(1週間以内に費用持参)

軽井沢コミュニティハウス

〒220-0001 北軽井沢24
 ☎☎324-6771

●**親子deリトミック**
 手遊び、おはなし、リトミック、工作
 ㊟5月1日、6月5日、7月3日、9月4日(金) 10時～11時30分 全4回
 ㊞1歳半以上の子どもと保護者 先着20組
 ¥100円
 ㊟4月1日(水)～ 直接来館または電話

西地区センター

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

●**靴店店主から習う本格味噌作り**
 上質な国産材料で約4kg(容器付き)のおいしい味噌を作りましょう
 ㊟4月26日(日) 10時～12時
 ㊞成人 先着16人(未就学児同伴不可)
 ¥3,800円(味噌4kg、容器付き)
 ㊟4月12日(日)～ 直接来館(10時～)または電話(13時～)

●**初めての健康麻雀**
 健全で楽しい麻雀を習い、脳を活性化しましょう
 ㊟5月20日、27日、6月10日、17日、24日、7月8日、15日、22日(水) 15時30分～17時30分 全8回
 ㊞成人 未経験者 先着12人
 ¥3,000円
 ㊟4月20日(月)～ 直接来館(10時～)または電話(13時～)

西地区センター・西公会堂 臨時休館に関するお知らせ

空調設備更新に伴い、次の期間使用できません
 ㊟10月～12月(予定)
 ㊞西地区センター・西公会堂
 ㊞地域振興課
 ☎320-8393 ☎322-5063

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**
 ヨガのポーズと呼吸法で、こり固まった肩や腰をほぐして伸ばしましょう
 ㊟4月13日(月)、28日(火) 10時30分～11時45分
 ㊞女性 各当日先着30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)

●**フォーラム南太田マルシェ 4月～地モノ野菜市と手づくり市～**
 野菜や手作り品など、買い物を楽しみましょう
 ㊟4月17日(金) 11時～14時
 ※雨天の場合は館内で実施

浅間コミュニティハウス

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

●**押し花のUVレジンペンダント**
 可愛い押し花を入れたUVレジンのペンダントを手作りします
 ㊟5月12日(火) 18時30分～20時
 ㊞成人 先着8人
 ¥900円
 ㊟4月15日(水)～ 費用持参で直接来館または電話(3日以内に来館)



●**大人のためのおはなし会**
 おはなしの語り・絵本紹介・詩など
 ㊟5月5日(火・祝) 11時～11時45分
 ㊞成人 先着12人
 ㊟4月15日(水)～ 直接来館または電話

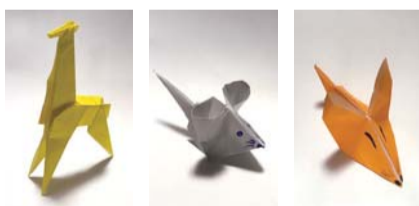
●**横浜ウォーク**
 新市庁舎周辺を、にしくシティガイドグループの案内で歩きましょう
 ㊟5月23日(土) 10時～12時
 ㊞先着20人
 ¥200円(当日支払い)
 ㊟4月15日(水)～ 直接来館または電話

●**親子のおはなし会**
 わらべうた・ミニ舞台・絵本など
 ㊟5月21日(木) 11時～11時30分
 ㊞0～2歳児と保護者 先着5組
 ㊟4月16日(木)～ 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)
 ☎☎620-6624
 ☎ni-shiencenter@star.ocn.ne.jp

●**折り紙動物園**
 いろいろな動物を作ってみましょう
 ㊟4月19日(日) 10時～12時
 ㊞小学生 先着5人



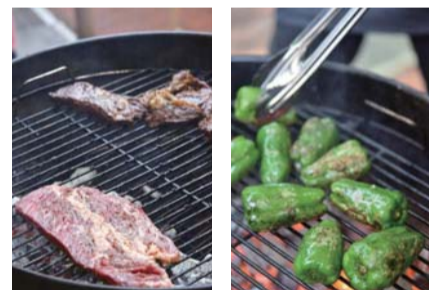
三ツ沢公園 青少年野外活動センター

〒221-0855 神奈川区三ツ沢西町3-1
 ☎314-7726 ☎311-6444
 ☎mitsuzawayc-yoyaku@yspc.or.jp

●**チャレンジパーク**
 野外炊事、仲間づくりゲーム、野外ゲーム、クラフト体験など
 ㊟5月23日(土)13時～24日(日)15時
 ㊞小学3～6年生 抽選50人
 ¥7,200円
 ㊟4月15日～29日(水・祝) 往復はがき(消印有効)に必要事項・学年を記入、またはホームページ申込フォームから

●**くいしんぼうキャンプシリーズ**
 ①おやつ大作戦:おやつ作り、お店屋さん、野外ゲーム
 ②クッキング大作戦:ピザ作り、自然遊び
 ③水遊び大作戦:流しそうめん、水遊び
 ㊟①5月10日(日) ②6月7日(日) ③7月5日(日) 9時30分～15時30分 全3回
 ㊞小学1～3年生 抽選48人
 ¥9,300円
 ㊟4月6日～20日(月) 往復はがき(消印有効)に必要事項・学年を記入、またはホームページ申込フォームから

●**BBQグリル料理教室**
 バーベキューアドバイザーによる実演とバーベキューグリル体験
 ㊟5月2日(土)、3日(日・祝) 10時～14時
 ㊞家族・グループ 各抽選13組
 ¥中学生以上2,400円、小学生2,000円、4歳以上の未就学児1,000円、3歳以下200円
 ㊟4月6日～20日(月) 往復はがき(消印有効)に必要事項・年齢・参加人数を記入、またはホームページ申込フォームから



子育て情報

お子さんのことで、心配ごとを抱えていませんか?
子ども・家庭支援相談

0歳から18歳までの子どもの心や身体のこと、遊びや友だち、幼稚園や保育園、学校生活、保護者自身の悩みなどに、保健師・保育士・教育相談員・学校カウンセラーが相談に応じます。

●ひとりで悩まず、お話ししてみませんか

母乳が足りているか心配です



学校を休みがちです

ゲームやSNSばかりやっています

発育・発達について不安になります

お友達と上手に遊べません



相談は、電話でも面談でもお受けします。(面談は予約制)
相談専用 ☎320-8470(平日8時45分～17時)

NISHI INFORMATION 各種お知らせ

マークの
見方

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

中央図書館
〒220-0032 老松町1
☎262-0050 fax 231-8299

●企画展示「野毛大道芸写真展」
野毛大道芸の様子を写真でお楽しみください
📅4月12日(日)～5月6日(水・休)
📍1階展示コーナー

●春のとくべつおはなし会
イギリスの絵本やおはなしなど
📅5月6日(水・休) 15時～15時30分
👤ひとりでお話を聞ける子～小学生

●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
📅4月11日、18日、25日、5月2日、9日(土)
①14時～ ②14時30分～(各20分)
👤①ひとりでお話を聞ける子 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
📅4月22日(毎月第2・4水曜) 15時30分～15時55分
👤ひとりでお話を聞ける子～小学生

●おひざにだっこのおはなし会
わらべうた、手遊び、絵本の読み聞かせなど
📅4月15日、5月6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
📅4月24日、5月8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)

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

スポーツ

●さわやかスポーツ体験会
フアジーテニス・ラダーゲッター・ポッチャといったニュースポーツを体験しましょう
📅5月9日(土) 13時30分～15時(受付13時～)
📍西前小学校 体育館(中央2-27-7)
¥100円(保険料含)
先着30人に参加賞あり
👤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 田中 ☎080-4654-5034

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、在勤者限定～
①キッズスポーツプログラムU-9
📅5月15日(金) 16時30分～17時20分
👤小学1～3年生 先着8人
②はじめてのヨガ 基本の「き」
📅5月3日(日・祝) 16時15分～17時30分
5月13日(水) 19時～20時15分
👤18歳以上 各先着15人
👤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)
📍4月11日(土)～ 直接来館、電話またはEメール(必要事項、年齢、性別を記入)

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

●バドミントン教室「夜 ENJOY GAME」
📅5月1日、8日(金) 21時～22時40分
👤中学生以上 各先着36人(中学生は保護者の送迎が参加の必須条件)
¥600円
👤シャトル
📍4月15日(水)～ ホームページ申込フォームから

●Jr HIP HOP DANCE教室
📅4月25日、5月2日(土)
9時～9時50分、10時～10時50分
👤年長～中学生 各先着12人
¥1,000円
📍4月15日(水)～ ホームページ申込フォームから

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
イヴニングヨガ初級		土	17時～17時50分	15	550
アクアウォーク&クロール		土	21時～21時50分	15	930

*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

清水ヶ丘公園屋内プール 〒232-0007 南区清水ヶ丘87-2
☎243-2131 fax 243-2206

●子ども水泳教室
📍4月11日(土)～ 直接来館 先着受付

教室名	日程	時間	定員	費用
幼児水泳教室(3歳以上)	【火曜コース】 5月12日・19日・26日 全3回 【水曜コース】 5月13日・20日・27日 全3回	15時45分～16時30分	各15人	火～木: 2,850 金: 4,750
小学生水泳教室初級	【木曜コース】 5月14日・21日・28日 全3回	16時30分～17時30分	各20人	
小学生水泳教室中上級	【金曜コース】 5月1日・8日・15日・22日・29日 全5回	17時30分～18時30分		

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
📍4月11日(土)～ 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	3歳以上	5月12日(火)、14日(木)、19日(火)、21日(木)、26日(火)、28日(木) 全3回 *火曜または木曜の通いやすい方を選んでください	15時～15時50分	2,400	
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		
卓球教室	18歳以上	5月12日、19日、26日(火) 全3回	9時30分～11時30分	2,100	
肩・膝・腰痛改善教室			10時～11時 13時～14時	2,400	
バドミントン教室	18歳以上	5月13日、20日、27日(水) 全3回	9時30分～11時30分 12時～14時	2,100	
シェイプアップダンス教室			5月14日、21日、28日(木) 全3回	10時～11時	1,500
健康ダンス&ストレッチ教室			5月1日、8日、15日、22日、29日(金) 全5回	10時～11時	2,500



温故知新!
西区の歴史をたどる

第41回 尾張屋橋

国道1号と国道16号が交差する浜松町交差点は、いつも自動車の交通量が多い。
洪福寺方面に行くには、東海道本線、横須賀線、相鉄本線の線路と帷子川を跨いでいる、珍しいS字カーブをした尾張屋橋を渡る。交差点からすぐに鉄道線路があるので、S字カーブになっている。
関東大震災後の1929(昭和4)年に難工事完成。橋の名は、江戸中期の宝暦年間に河口を埋立てられた「尾張屋新田」から名付けられた。橋が完成した翌年に、市電の浅間町線が開通し、チンチン電車が橋の上を走った。
私は9系統の浦舟町から六角橋までを走る市電が、橋の急カーブの坂道をゆつくりと行く、のんびりとした風景を思い出す。
快晴だと橋の上から富士山が見える。市電の乗客は、雄大な富士山を窓からながめて楽しんでいたりする。
題字絵と文 鈴木太郎