

# にし

2月号  
No.292

〒220-0051 西区中央一丁目5番10号 ☎045-320-8484(代表電話)  
【開庁日】月～金曜日(祝日・休日・12月29日～1月3日を除く) 【受付時間】8時45分～17時

【編集・発行者】西区役所広報相談係 ☎320-8321 fax 314-8894

●西区の人口:104,483人 ●西区の世帯数:57,244世帯(2022年1月1日現在)  
詳細は1ページ 横浜市データをご覧ください

西区役所ホームページ▶



## 特集1 みなとみらい21地区初の総合大学!

# 地域に開かれた キャンパス大紹介



令和3年4月、みなとみらい21地区に神奈川大学みなとみらいキャンパスが西区初の総合大学として誕生しました。本キャンパスの地域に開かれた施設やおすすめポイントに加えて、西区役所との連携取組についても紹介します。

### 今月の1枚

開放的なラウンジでネイティブスピーカーの講師と英語で自由にトーク

目次情報 ●特集1 地域に開かれたキャンパス大紹介 P5～6 ●特集2 火災から命を守るための対策を P7 ●特集3 地域で取り組む西区の食育 P8 ●にしくピックアップ P9 ●各種お知らせ P10～12

## 神奈川大学みなとみらいキャンパス

自治体や企業、地域住民との連携を推進するために、地域に開かれた施設を数多く備えています。  
キャンパスの計画段階から携わってきた神奈川大学の職員さんに、特徴と誰でも利用できる「人と知の交流拠点 ソーシャルcommons」のおすすめポイントを教えてもらいました。

### 3つの特徴

特徴  
1

#### グローバル系3学部が集結

学生数は約5,000人。世界・日本・地域の架け橋となる人材を目指し、日々学んでいます。

- 経営学部(国際経営学科)
- 外国語学部(英語英文学科 / スペイン語学科 / 中国語学科)
- 国際日本学部(国際文化交流学科 / 日本文化学科 / 歴史民俗学科)



特徴  
2

#### 地域に開かれた 人と知の交流拠点 「ソーシャルcommons」

歴史や観光に関する情報を発信している観光ラウンジやカフェ・レストラン、図書館やラボなど、誰でも気軽に利用できる施設が充実しています。



特徴  
3

#### 社会連携センターを 中心とした自治体・企業・ 地域との連携推進

自治体、企業、小中高校・他大学、地域住民などさまざまな団体と連携して、次の活動をしています。

- 未来社会を担う学生の育成、社会人に向けた学びの場の構築
- さまざまな地域課題解決の推進



神奈川大学 みなとみらい統括部  
いしげよしかず  
石毛良和さん



神奈川大学 みなとみらい統括部  
たかみわたかお  
高嶺 徹さん

本キャンパスでは地域とのつながりを大切にしています。次ページでは、一般開放している施設のおすすめポイントや区役所との取組について紹介します。

# 開かれた空間 ソーシャルcommons (1~3階)

1~3階には地域の人や観光客、社会人など誰もが利用できる施設があります。  
今回は多様な施設が集まる1階部分を中心に紹介します。  
※新型コロナウイルス感染症の状況や時期により、一般利用を制限したり利用時間が変わる場合があります。

## 観光ラウンジ

月~土 10時~13時30分、  
14時30分~18時

観光を学ぶ学生の実践の場となっているほか、文化・歴史・観光に関する情報を提供しています。

### おすすめポイント

旅行代理店機能を併設しているので、ツアーの案内や申込み、ホテルや各種チケットの予約もできます。



## レストラン-VOYAGE

CANTINE 月~土  
11時~14時

GRAND 月~土  
17時~21時

地元の新鮮食材をふんだんに使い、ランチからディナー、おつまみまで幅広く提供しています。680円の日替わりランチもあり、オフィスワーカーの皆さんも利用しています。

### おすすめポイント

地元のクラフトビールのほか、約30種類の世界のビールを取り揃えています。世界を旅行している気分を味わってみては?



VOYAGE

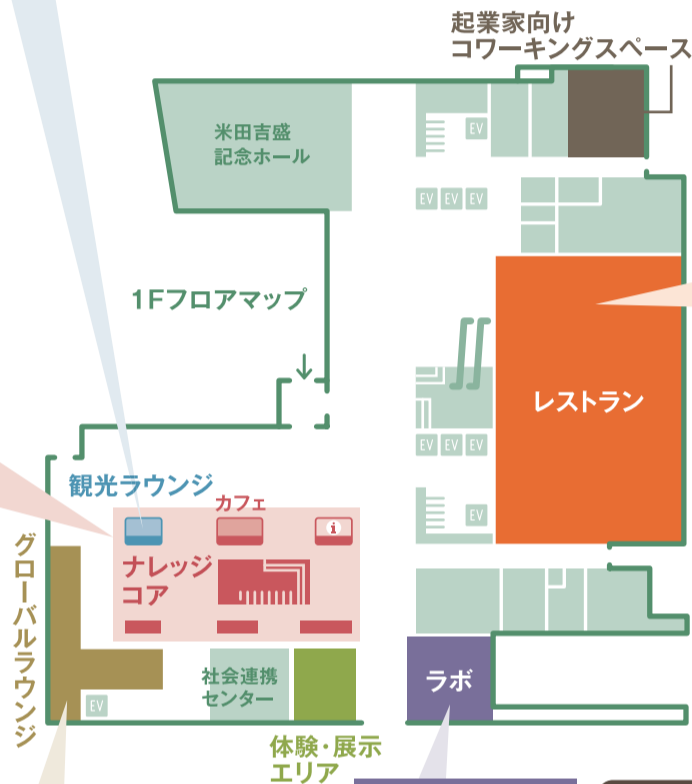
## ナレッジコア

月~土  
8時~21時30分

3階まで続く吹き抜け空間。書架が設置されていて自由に本を読むことができます。

### おすすめポイント

SDGsに関する資料や観光ガイド、英語版のマンガ、地元横浜・神奈川に関する資料や日本文化についての資料など、各学問分野に関連した書籍や資料を配架しています。



夜のみ職人が専属で握るお寿司のコース予約を受け付けています。限定1組(3~7名)。



GRAND | SUSHI  
月・火・木・金・土  
17時~21時



GRAND | SUSHI



## グローバルラウンジ

学生専用

多種多様な言語や文化に触れ、異文化交流を図ることを目的としたスペースです。学生の留学相談やネイティブの講師による語学レッスンを行っています。

### おすすめポイント

グローバルラウンジ前のスペースでは季節に合わせて海外や日本文化を感じられる展示や催し物を行っています。



## ラボ

一般利用  
検討中

さまざまな工作機器を備えており、市民に開かれた工房として研究や地域課題の解決に寄与することを目指しています。現在は新型コロナウイルス感染症の影響により一般開放していませんが、体験教室やワークショップなどの開催を検討しています。

**おすすめポイント** 大小さまざまな3DプリンターやCNC切削機など、モノづくりの現場で使用されている機器に触れられます。



※CNC切削機とは:コンピュータのデータを用いて切削や加工を行う機器

## ちなみに2、3階には——

市民向けの講座を実施する「エクステンションセンター」と最大約20万冊の蔵書を抱える図書館があります。

※現在は図書館の一般利用を休止しています。今後の利用については神奈川大学図書館ホームページでお知らせします。



## エクステンション講座受講生募集中

歴史や文学、語学、ビジネスなど幅広いジャンルの講座を開催しています。

ホームページ中段「講座を探す」から講座内容を確認できます。



## 西区役所との連携

横浜市と神奈川大学は令和元年度から包括連携協定\*を結んでいます。

西区と神奈川大学みなとみらいキャンパスは連携を深めるため、今年度から定期的に情報交換を行う定例会合の場を設け、顔の見える関係づくりを通して双方の取組について情報共有を行っています。これからもお互いが持つ資源を共に活用し、地域の課題解決や魅力向上などに取り組んでいきます。

※包括連携協定とは:さまざまな分野で相互に連携し、市民サービスの向上や地域の活性化を図るための協定。

### 連携実績

- 読書講演会「元ラグビー日本代表に学生が聞く 読書から学んだリーダーシップ」
- SDGsパネル展 ~西区でのSDGsの広がり~
- 「実は身近なSDGs」シンポジウム ※P.10参照

## 施設概要

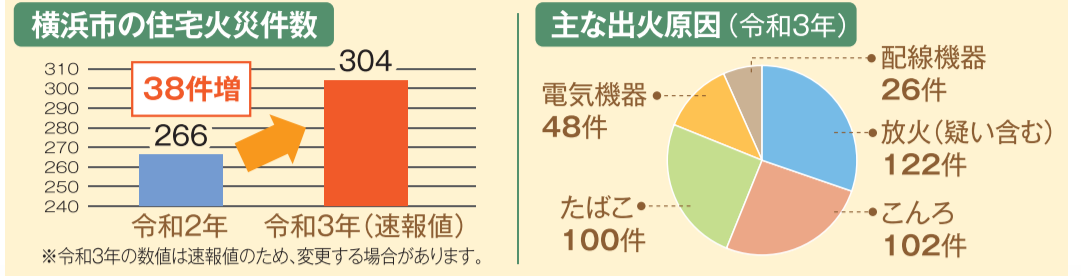
- 住 所 みなとみらい4-5-3
- 階 数 地上21階、地下1階
- 延床面積 50,568.28㎡



問合せ 企画調整係 ☎320-8327 fax 322-9847

# 特集2 春の火災予防運動を実施します 火災から命を守るための対策を

春は空気が乾燥し、かつ風が強い季節です。火災が発生しやすいだけでなく、一度着火すると燃え広がりやすくなります。そのため、**3月1日(火)から7日(月)の春の火災予防運動期間**には、住宅火災の予防や逃げ遅れないための方法などについてお伝えしていきます。火災予防意識を一層高め、身の回りの大切な生命や財産を守りましょう。



## 住宅防火いのちを守る10のポイント

火から離れないでね



### 4つの習慣

- ① **寝たばこ**は絶対にしない、させない
- ③ **こんろ**を使うときは火のそばを離れない
- ② **ストーブ**の周りに燃えやすいものを置かない
- ④ コンセントは**ホコリ**を清掃し、不必要なプラグは抜く



### 6つの対策

- ① **出火防止** ストーブやこんろは、**安全装置**の付いた機器を使用する
- ② **早期発見** **住宅用火災警報器**を定期的に点検し、10年を目安に交換する
- ③ **延焼拡大防止** 部屋を整理整頓し、寝具、衣類およびカーテンは、**防災品**を使用する
- ④ **初期消火** **消火器**を設置し、使い方を確認しておく
- ⑤ **早期避難** お年寄りや身体の不自由な人は、**避難経路と避難方法**を常に確保し備えておく
- ⑥ **地域の助け合い** 防災訓練等への参加、見守り活動などにより**地域ぐるみの防火対策**を行う

### 3月1日は「住宅用火災警報器市内一斉点検の日」

▶ **住宅用火災警報器とは**  
火災で発生した煙を感知し、警報を発して火災の発生を知らせてくれる機器です。



▶ **電池の寿命は**  
**10年が電池の寿命**とされています。定期的に点検をして、正常に作動するか確認してください。ホコリや汚れが付くと正常に感知できない場合があるので、清掃しましょう。

▶ **どこに付けるか**  
リビングや寝室など**普段使っている居室や階段、台所の天井または壁**に設置します(浴室やトイレ、納戸などは含まれません)。

#### 住宅用火災警報器を無償貸与します

- 対象
- 区内在住の65歳以上でひとり暮らしの世帯
  - 区内在住の75歳以上のみの世帯

下記問合せ先に電話してください。  
貸与の可否判断や防火防災に関するアドバイスを  
行うため、消防職員が自宅を訪問します。





# にしくピックアップ

区役所からの  
とっておき情報

掲載しているイベントなどは、新型コロナウイルス感染症の拡大防止の取組に伴い、中止・延期になる場合があります。開催有無は事前にご確認ください。また、イベント参加の際はマスクの着用をお願いします。



健康寿命を伸ばしましょう

## 保健活動推進員と一緒に健康づくりしませんか



保健活動推進員は横浜市長から委嘱を受け、区役所と連携して区民の皆さんの健康づくりをサポートするボランティアです。現在西区では95人の保健活動推進員が活動しています。あなたも地域の健康づくりに参加してみませんか。

### 主な活動内容

各地区イベントの企画・運営や区全体の行事への参加など、さまざまな場所で健康づくりの活動をしています。

例

- ・地域でのウォーキングイベントや体操教室の開催
- ・心と体の健康のための「笑いヨガ講習会」の実施
- ・「ハマのウォーキングフェスティバル」の受付までの誘導



笑いヨガ講習会



ハマのウォーキングフェスティバル

### Q コロナ禍でも活動していますか？

A 例年よりも回数は少ないですが、マスクの着用や適度な換気、参加人数を減らすなど、感染症対策を徹底しながら活動しています。また、手洗いチェックやパルスオキシメータの測定方法など、コロナ禍ならではのイベントも実施しています。

### Q 各地区のイベントに参加するためにはどうしたらいいですか？

A 地域の掲示板を確認して、関心のあるイベントがあったら記載されている連絡先にお問い合わせください。初めての人でも気軽に参加できます。

ウォーキングや講習会などの活動を通して、地域の皆さんが笑顔になり、リラックスしている姿を見ると、健康づくりの役に立てていると実感します。皆さんと一緒に活動できることを楽しみにしています。



西区保健活動推進員会  
会長 渡辺正枝さん

問合せ 健康づくり係 ☎320-8439 fax 324-3703



おうちを彩ってみませんか

## ハンギングバスケット講習会を開催します

参加無料

玄関や門扉などに掛けたり吊るしたりして楽しむハンギングバスケット。広い庭がなくても楽しめます。西区で初開催のハンギングバスケット講習会に参加して、家を植物で彩ってみませんか。  
※作ったハンギングバスケットは持ち帰れます。

日時 3月14日(月) 10時~12時 場所 区役所3階3B会議室(中央1-5-10)

対象・定員 区内在住 抽選15人 持ち物 汚れてもいいエプロン、ぞうきん、持ち帰り用の袋

申込方法 ~2月18日(金) ホームページの申込フォームに入力または申込書をメール、FAX、来庁(区役所4階49番窓口)で提出



製作イメージ

花でお迎えする街・西区に  
すてきな **花の種** を配布します

区民の皆さんに花の種を配布します。今年の春は、自宅で楽しめるガーデニングにチャレンジして西区を花で溢れる街にしていきたいと思います。

募集期間 2月28日(月)~3月31日(木) 9時~17時 ※無くなり次第終了

配布場所 区役所1階1番窓口または4階49番窓口

花の種類 朝顔、ヒマワリ、コスモスなど ※花の種類は変更になる場合があります。



ガーデンネックレス  
横浜と連携

横浜の花と緑をPRする  
マスコットキャラクター「ガーデンベア」  
©ITOON/GN



問合せ 企画調整係 ☎320-8327 fax 322-9847 ni-kikaku@city.yokohama.jp



# にしくインフォ

区役所からの  
各種お知らせ

掲載しているイベントなどは、新型コロナウイルス感染症の拡大防止の取組に伴い、中止・延期になる場合があります。開催有無は事前にご確認ください。また、イベント参加の際はマスクの着用をお願いします。

**2月号** 広報よこはま西区版 読者アンケート

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

- あなたの年代
- 今月の特集の感想
- 今月号で良かった記事とその理由
- 今後、読んでみたい記事
- 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28日(月)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

## 自 お知らせ

### 「実は身近なSDGs」シンポジウム

神奈川県大学連携による、SDGs入門講座や若い世代の取組からSDGsを学びます  
講師：嶋田亮さん(日本JC公認SDGsアンバサダー)

2月19日(土) 14時～16時  
※会場の様子をライブ配信します

企画調整係  
☎320-8327  
fax 322-9847

配信についてはこちら▶

### 全国瞬時警報システム(Jアラート)の伝達試験

スピーカーの起動確認などのため、区内20カ所にて試験放送を行います

2月16日(水) 11時頃

防災担当  
☎320-8310  
fax 322-9847

スピーカー  
設置場所はこちら▶

**Jアラートとは?**  
緊急地震速報、津波警報、弾道ミサイル情報などの緊急情報を国から地方自治体、市民などに瞬時にお知らせするシステムです。メール配信、テレビ、ラジオに加え、スピーカーから放送されます。

## 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

▶**モノクローム 版画と写真を中心に**  
約1,300点の所蔵作品から、モノクローム(単色)の版画と写真のコレクション展  
2月25日(金)～3月13日(日) 10時～18時

▶**凸凹で刷る版画・コラグラフ**  
身近な素材をコラージュして版を作り、足踏みで刷る紙版画を制作します  
講師：関淳一さん(版画家)  
2月26日(土) 13時30分～16時  
小学生以上(小学生は保護者同伴)  
抽選15人  
¥1,500円  
2月13日(日) 来館またはホームページ

### 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

▶**親子で作ろう! バルーンアート**  
細長いバルーンを操って動物や花を作ろう  
3月12日(土) 10時～11時、11時～12時  
2歳～小学3年生と保護者 各抽選5組  
¥300円  
2月28日(月) 来館、電話、FAX、Eメールまたはホームページ

## 1月号 温故知新! お正月のお年玉違い探しの答え

- たこ糸の高さが違う
- 富士山がない
- 門松の竹が1本足りない
- 羽根の向きが違う
- 雲がない
- 窓が開いている
- 髪の毛のリボンがない
- 地面の線が1本ない
- セーラーリボンがない
- 顔にバツ印がある
- 筆先の向きが違う

にしまろちゃんのつぶやき  
うふふ。①と⑧は難しかった～?(にやり)  
違いが一番少ないエリアは③だよ～

### 【藤の花再生プロジェクト】お庭で育てる藤の管理作業

花芽をつける剪定や肥料のあげ方を3月に学んで、5月に花を咲かせましょう

3月4日(金) 13時30分～15時  
藤棚地区センター(藤棚町2-198)  
先着20人  
2月14日(月)～ 西土木事務所(浜松町12-6)来庁、電話、FAXまたはEメール  
西土木事務所 下水道・公園係  
☎242-1313 fax 241-7582  
ni-doboku@city.yokohama.jp

## 福祉保健だより

2月11日(金・祝)～3月10日(木)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	
健康相談	食生活健康相談 電話予約	2月17日(木)9時～12時 3月3日(木)13時30分～15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	
	女性の健康相談 電話予約	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	子ども家庭係	
赤ちゃん&家族	離乳食教室 HP予約 電話予約	2月16日(水)13時30分～15時	離乳食の講話と実演など おおむね生後7～9カ月(1日2回の離乳食)の子どもと家族 詳細は 西区役所 離乳食教室 検索	健康づくり係	
	子ども食生活健康相談 電話予約	2月16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 ※詳細は個別通知をご覧ください	4か月児	2月24日、3月10日(木)	受付:8時45分～10時	
		1歳6か月児	3月8日(火)	受付:8時45分～10時45分	
		3歳児	2月17日(木)	受付:12時45分～13時45分	
	乳幼児・妊産婦歯科相談 HP予約 電話予約	2月28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 詳細は 西区役所 乳幼児歯科相談 検索		
	母乳育児相談 電話予約	3月8日(火)13時30分～15時30分	母乳、授乳、育児に関する相談 母子健康手帳		
	ほっとたいむ 電話予約	2月16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		
	プレバママクラス ※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、希望者多数の場合には参加をお断りさせていただくことがあります。	3月2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	子ども家庭係
		3月9日(水)	13時30分～15時30分 (受付:13時15分～)	お産の経過と過ごし方、母乳のお話	
2月16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 詳細は 西区役所 プレバママクラス 検索		
よちよちパパママ育児教室 HP予約	3月1日(火)8時45分～	3月26日(土)	10時～12時 (受付:9時45分～)	パパ・ママ2人で子育て、ベビーピクス、プレバママとの交流 詳細は 西区役所 よちよちパパママ育児教室 検索	生後3～7カ月の子どもと保護者 母子健康手帳、筆記用具、バスタオル

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 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。

### 西地区センター

〒220-0073 岡野1-6-41  
☎314-7734 fax320-4260

▶おもちゃの病院  
📅3月13日(日) 10時~14時  
👤小学3年生以下(保護者同伴)  
💰部品代(500円程度まで)  
📅2月20日(日)~ 来館(10時~)または電話(13時~)

▶卓球大会2022  
懇親卓球大会です。卓球が好きな人で楽しもう  
📅3月27日(日) 10時~15時  
👤中学生以上 先着30人  
💰200円  
📅2月27日(日)~ 来館(10時~)または電話(13時~)

### 藤棚地区センター

〒220-0053 藤棚町2-198  
☎253-0388 fax253-0389

▶第19回西区街の名人・達人まつり  
フリーマーケット、体験講座、ステージ発表、作品展示など(混雑による制限あり)  
📅2月26日(土) 12時~16時

### 戸部コミュニティハウス

〒220-0043 御所山町1-8  
☎231-9865 fax231-9866

▶フラメンコショー  
スペインの風を感じて情熱的なダンスを鑑賞しましょう  
📅3月6日(日) 13時30分~15時  
👤先着25人  
💰100円(当日持参)  
📅2月11日(金・祝)~ 来館または電話

### 三ツ沢公園青少年野外活動センター

〒221-0855 神奈川県三ツ沢西町3-1  
☎314-7726 fax311-6444

▶BBQ料理教室  
BBQグリルによるBBQ料理体験、野外ゲームを楽しもう  
📅3月21日(月・祝) 10時~14時  
👤家族 抽選8組  
💰小学生以上2,800円、4歳以上の未就学児1,500円、3歳以下200円  
📅~2月28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

### 横浜能楽堂

〒220-0044 紅葉ヶ丘27-2  
☎263-3055 fax263-3031

▶春の施設見学日  
~能舞台と舞台裏見学~  
横浜市文化財の能舞台と普段入れない楽屋をガイド付きで案内します  
📅3月29日(火) 14時~15時、19時~20時  
👤各先着20人  
📅2月11日(金・祝)14時~ 電話またはホームページ

### 野毛山荘

〒220-0032 老松町26-1  
☎261-1290 fax261-1293

▶趣味の教室~初心者向け教室~  
📅4月~9月  
①リンパを流すストレッチ  
12時30分~14時 第1・3水曜  
②ぬり絵ではじめるアートな時間  
13時30分~15時30分 第1・3土曜  
③はじめての卓球教室  
9時30分~11時30分 第2・4日曜  
④はじめての韓国語教室  
13時30分~15時 第2・4月曜  
⑤みんなのウクレレ教室  
10時30分~12時 第2・4火曜  
⑥歌声(ボイス)トレーニング  
13時30分~15時 第2・4火曜  
⑦日舞エクササイズ  
14時30分~16時 第2・4火曜  
各全12回  
👤市内在住の60歳以上 ①④⑦各抽選16人 ②③⑤各抽選12人 ⑥抽選15人  
💰400円~2,530円  
📅2月22日(火)必着 ひとり1講座のみ※

▶公開講座で学ぼう  
📅4月~9月  
①ヨコハマゆかりの女性たち  
14時~15時30分 第1月曜  
②絵画から読み解く、時代の裏の話  
10時~11時30分 第2月曜  
③ひらめき! クラシック講座  
14時~15時30分 第1火曜  
④源氏物語講読  
14時~15時30分 第1・3木曜  
⑤歴史謎解き講座  
14時~15時30分 第2・4木曜  
⑥もう一度味わう、教科書で読んだ名作  
14時~15時30分 第1・3金曜  
①②③各全6回 ④⑤⑥各全12回  
👤①②③④⑤各抽選30人 ⑥抽選20人  
💰500~900円  
📅2月22日(火)必着 ひとり1講座のみ※

※【申込方法】往復はがきに上記の必要事項に加え、年齢・性別・希望講座名を記入。抽選結果は返信はがきで連絡

### 西前小学校コミュニティハウス

〒220-0051 中央2-27-7  
☎fax311-8043

▶ポーセリンアート 私のお皿を作ろう  
好きな絵柄を焼き付けて、自分だけのお皿を作ろう  
📅3月5日(土) 10時~11時30分  
👤小学3年生以上 先着12人  
💰600円  
📅2月12日(土)~ 来館または電話



### 浅間コミュニティハウス

〒220-0072 浅間町5-375-1  
☎311-6085 fax311-6050

▶おもちゃの病院  
📅2月26日(土) 13時~16時  
👤先着5人  
💰部品代  
📅2月11日(金・祝)~ 来館または電話



### スポーツ

▶月曜リフレッシュ体操教室  
ヨガの呼吸法、足裏マッサージなどで全身を気持ちよく伸ばしましょう  
📅4月4日、11日、18日、5月9日、16日、30日、6月6日、13日、20日、7月4日、11日、18日、8月15日、29日(月) 13時15分~14時30分 全15回  
👤平沼集会所(西平沼町5-70)  
👤区内在住・在勤の50歳以上 抽選20人  
👤運動しやすい服装、タオル、ヨガマット(あれば)  
💰6,000円  
📅~2月25日(金) 指定申込書を来館かFAXで提出  
※指定申込書は平沼集会所または西スポーツセンター内のスタンドにて配布  
👤西区スポーツ協会 川戸  
☎090-5300-4485 fax317-2680

### 平沼集会所

〒220-0024 西平沼町5-70  
☎320-9608 fax320-9686

▶はじめての健康づくり教室  
中高年のための自宅でもできる有酸素運動と筋トレ講座  
📅3月2日、9日(水) 13時30分~14時30分 全2回  
👤先着15人  
💰300円  
👤持スポーツタオル(体操用)、室内履き、飲み物  
📅2月11日(金・祝)10時30分~ 来館または電話(1週間以内に費用持参)

▶西区ミニバスケットボール大会 新人戦  
男子の部、女子の部に分かれて試合をします  
📅3月6日(日)、21日(月・祝) 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5年生以下  
※応募多数の場合は調整あり  
💰1チーム3,000円(当日持参)  
📅~2月20日(日) 指定申込書をEメールで提出  
※指定申込書、大会要項は西区スポーツ協会のホームページまたは西スポーツセンター内のスタンドにて配布  
👤西区スポーツ協会 バスケットボール部 川戸  
☎090-5300-4485 fax317-2680  
📧y150mk@woody.ocn.ne.jp

### 平沼記念体育館

〒221-0855 神奈川県三ツ沢西町3-1  
☎311-6186 fax316-8521

▶定期教室(4~6月)  
📅2月15日(火)~ 来館またはホームページ。各先着  
※下記以外にも開催している教室があります。詳しくはホームページを参照してください

教室名	対象	曜日	時間	定員	回数	費用
火曜バドミントン	16歳以上	火	9時~10時50分	24	11	12,760
バドミントンビギナー1			9時~9時50分	8	11	8,800
バドミントンビギナー2			9時55分~10時45分	8	11	8,800
火曜ヨガ		↓	9時30分~10時30分	10	11	9,680
初めてのピラティス		水	9時~9時50分	10	11	8,470
ステップUPピラティス		↓	10時~10時50分	10	11	8,470
ZUMBA®		↓	19時30分~20時30分	10	11	9,680
はつらつ健康作り		木	10時~10時50分	70	11	6,050
フラダンス		↓	11時~12時15分	10	11	10,890
リフレッシュボディケア1		↓	13時10分~14時10分	10	11	9,680
リフレッシュボディケア2		↓	14時20分~15時20分	10	11	9,680
Jrテニス1	年中~小学6年生	↓	17時~17時50分	16	11	9,900
Jrテニス2	↓	↓	17時55分~18時45分	16	11	9,900
Jrバドミントン 基本1	小学3年生~中学3年生	↓	17時~17時50分	8	11	9,900
Jrバドミントン 応用1		↓	17時~17時50分	14	11	9,900
Jrバドミントン 基本2		↓	17時55分~18時45分	8	11	9,900
Jrバドミントン 応用2		↓	17時55分~18時45分	14	11	9,900

### 西スポーツセンター

〒220-0072 浅間町4-340-1  
☎312-5990 fax312-6040

▶当日受付教室  
👤運動しやすい服装、室内シューズ、飲み物など  
📅30分前から先着受付

教室名	対象	曜日	時間	定員	費用
大人の気軽なバレエパーレツン	16歳以上	火	12時~12時50分	10	930
水曜ZUMBA®/オリジナルエアロ		水	19時~19時50分	35	760
木曜ZUMBA®		木	12時~12時50分	35	760
リンパボディメンテナンス		金	11時~11時50分	40	650
イブニングヨガ中級		土	17時55分~18時55分	18	760

※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  
※託児サービスは当面の間中止します



# にしくインフォ | 区役所からの各種お知らせ

お知らせ PickUP

## にしくキッチン

西区役所前特設ブースに「西区の味」が大集合! 普段食べたことのないお店の味に出会うチャンスです。これをきっかけに、西区の多彩な食をぜひ味わってください。

- 期間** 1月31日(月)~3月4日(金)  
11時~15時  
※商品がなくなり次第終了
- 店舗** 1日4店舗(予定)
- 価格** 500~1,000円(税込)



ちいきの たべもの



※写真はイメージです

出展情報は  
こちら



お知らせ PickUP

## 今こそ! 認知症予防にも「ころばんよ体操」

「ころばんよ体操」監修者、健康運動指導士の高垣茂子さんをお招きして、3つの施設をオンラインで繋がります。

- 3月1日(火) 13時~14時
- 藤棚地区センター(藤棚町2-198)、戸部コミュニティハウス(御所山町1-8)、平沼集会所(西平沼町5-70)
- 各施設 先着10人
- 各施設で2月11日(金・祝)~ 来館または電話(12日(土)~)

問 藤棚地区センター ☎ 253-0388 fax 253-0389  
戸部コミュニティハウス ☎ 231-9865 fax 231-9866  
平沼集会所 ☎ 320-9608 fax 320-9686



健康運動指導士  
高垣茂子さん

## ころばんよ体操を予習しよう



ポスターや動画を見て予習してね

詳細は  
こちら



# 防犯防災、転ばぬ先

## 第10回 未来を担う子どもたちに向けた防災教育 ~災害から子どもを守るために何を伝えるか~

Q 地震や火事などから身を守るために、子どもに何を伝えたら良いですか?

A 以下のことを簡潔に分かりやすい言葉で、日ごろから繰り返し伝えます。自分の身を守ることの重要性や、家の中の危険な場所・安全な場所を話し合い、伝えましょう。

### 地震

- ①まず、自分の体を守ることが大切!  
テーブルや机の下にもぐり、座布団や防災頭巾などで頭を守ること。家具などの倒れに注意すること。



- ②幼稚園・保育園・学校では、先生など大人の指示に従い、勝手に行動しない。

### 火事

- ①火遊びは絶対にしない。 ②火事になってしまったら、大声で知らせ、その場から逃げる。
- ③もし、自分の衣服に火が付いてしまったら、**地面に転がって消す**。アメリカでは「**ストップ、ドロップ&ロール**」(止まって、倒れて、転がって)という合言葉をキーワードに、幼い頃から着衣着火への対処法を教育しています。

#### 1 ストップ・止まる



#### 2 ドロップ・倒れる



#### 3 ロール・ころがる



問 公益社団法人 横浜市防火防災協会 ☎ 714-9909 fax 714-0921



神奈川県  
発祥の地の  
記念碑よ

題字・絵と文 鈴木太郎

現在、ログハウスのある公園では、いつも子供たちの元気な声が絶えない。神奈川県大学の一部、昨年4月にみなんとみらいキャンパスを開設した。

園内には、神奈川県発祥の地を記念して建てられた青年像がある。1929(昭和4)年、田畑であったこの地に、神奈川県大学の前身である木造平屋建ての「横浜専門学校」が開設された。翌年に学校の敷地が拡張できないので、神奈川県区六角橋に移転した。移転後、この場所は「専門広場」と呼ばれていた。

久保山に近い「境之谷・ラストル前」バス停を下車、すぐ近くの「境之谷消防出張所」横の急坂を上り、住宅街を行くと「境之谷公園」がある。

第52回  
境之谷公園

温故知新!  
西区のついでに