

にし 6月号 No.296

〒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:105,099人 ●西区の世帯数:57,892世帯(2022年5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 令和4年度 西区運営方針

誰もが「にこやか」しあわせに くらせるまちを目指して

新型コロナウイルス感染症対策に取り組みながら、西区の総合的な計画である第4期「にこまちプラン」※と、地域包括ケアシステムの構築に向けた西区アクションプランを一体的に推進し、より良いまちづくりを進めていきます。

※「にこやか しあわせ ぐらしのまちプラン(西区地域福祉保健計画)」の愛称

今月の1枚

地域の皆さんと一しょに考え、課題解決に取り組む「協働による地域づくり」を進めていきます。

目次情報 ●特集1 誰もがにこやかしあわせにくらせるまちを目指して P5~6 ●特集2 身近な存在 民生委員・児童委員 P7 ●にしトピックス P8~9 ●各種お知らせ P10~12

西区の基本目標「つながりを大切に 誰もがにこやかしあわせにくらせるまち 西区へ」の達成に向けた取組の柱は、このような内容です。

新型コロナウイルス感染症対策のさらなる強化

最優先されるのは、区民の皆さんの安全・安心です。ワクチン接種をはじめとした、感染症対策を強化するとともに、経済の回復への取組を進めます。

詳細はこちら▶



デジタル技術の活用によるDXの推進

地域のDX※の実現に向けて、区民の皆さんがデジタルの恩恵を受けられるようデジタル技術の活用を図ります。

※地域のDX…デジタル技術を活用して地域の担い手や地域拠点の支援、災害や福祉対応などの地域力向上を行い、活力ある地域を創り出すこと。

詳しくは次のページをご覧ください▶

地域のつながりづくり

地域の皆さんや関係機関と連携して、第4期「にこまちプラン」を推進します。また、「顔の見える関係づくり」や、地域課題解決の取組を一層広げて行くため、活動の担い手づくりやICTツールの活用支援などに取り組むとともに、「学び」の機会や実践する場を充実させていきます。



いきいきと健やかに暮らせるまちづくり

子どもから高齢者まで、誰もが自分らしく安心して暮らせる環境づくりを進めます。また、感染症予防や生活習慣病予防など健康に暮らせるまちづくりに取り組みます。



まちの回遊性向上とにぎわいづくり

地域資源を活用して回遊性を高め、商店街の支援・イベントの実施、まちの緑化を通じたにぎわいづくりを進めます。また、区内の企業や団体と連携してSDGsの推進などにも取り組みます。



安全・安心なまちづくり

地域における自助・共助の取組を支援するとともに、風水害対策をはじめ、区本部の防災機能の強化を図ります。また、西区ならではの防犯・交通安全対策、食中毒・感染症予防に取り組み、地域美化の推進にも力を入れて進めます。



親しみやすい区役所づくり

丁寧でわかりやすい説明、正しき的確なサービスなど、お客様の立場に立った窓口サービスに努めます。また、デジタル技術の活用でより便利で効率のよい区民向けサービスを実現します。人材育成や働き方改革を進め、明るく風通しの良い「チーム西区役所」として区民満足度の向上に取り組みます。



西区長ご挨拶

西区長に就任しました菊地健次です。とても愛着のある西区の区長を拝命し、大変嬉しく思うとともに、その責任に身の引き締まる思いしております。これからも、地域の皆さまのお力添えを賜りながら、より良いまちづくりを進めていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

広げていきます、西区役所のデジタル変革

令和4年度、西区は「デジタル区役所」のモデル区に選ばれました。つながりを大切にしながら、デジタル技術を活用した防災分野での取組や、より便利で効率的な区民サービス実現に向けた取組を、誰一人取り残さず進めていきます。

今、区役所ではこんな取組を進めています

- 1 区役所・区民利用施設での
公衆無線LAN(Free Wi-Fi)環境拡大
- 2 AIを活用した災害情報の収集
- 3 育児などのオンライン相談窓口の開設



デジタル区役所



横浜市では、防災、福祉や地域支援などの最前線にある区役所がデジタル技術を活用し、その役割を最大限に発揮する「デジタル区役所」の創造と実現を目指しています。今年度、まずは西区と港南区の2区をモデル区として選定。オンライン相談窓口や広報のデジタル化をはじめ、さまざまなデジタル技術の実証実験を行いながら、「デジタル区役所」実現に向けた試みを行っていきます。

2022年度 区内の主な整備事業

臨港パーク先端部などの整備

にぎわいのある港づくりを目指してさまざまな整備を進めています。

- 1 展望ゾーンや栈橋、藻場・浅場など
- 2 パシフィコ横浜との接続デッキ
- 3 カフェ・ランニングステーション(2023年度オープン予定)

横浜駅周辺浸水対策

- 4 雨水幹線の整備
横浜駅周辺の治水安全度の向上に向けて新たな雨水幹線(右図—)の整備を進めています。岡野公園のグラウンドや園路の一部が工事に使用されています。

公園整備

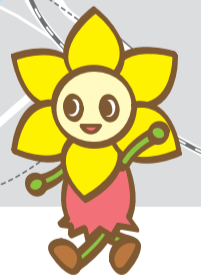
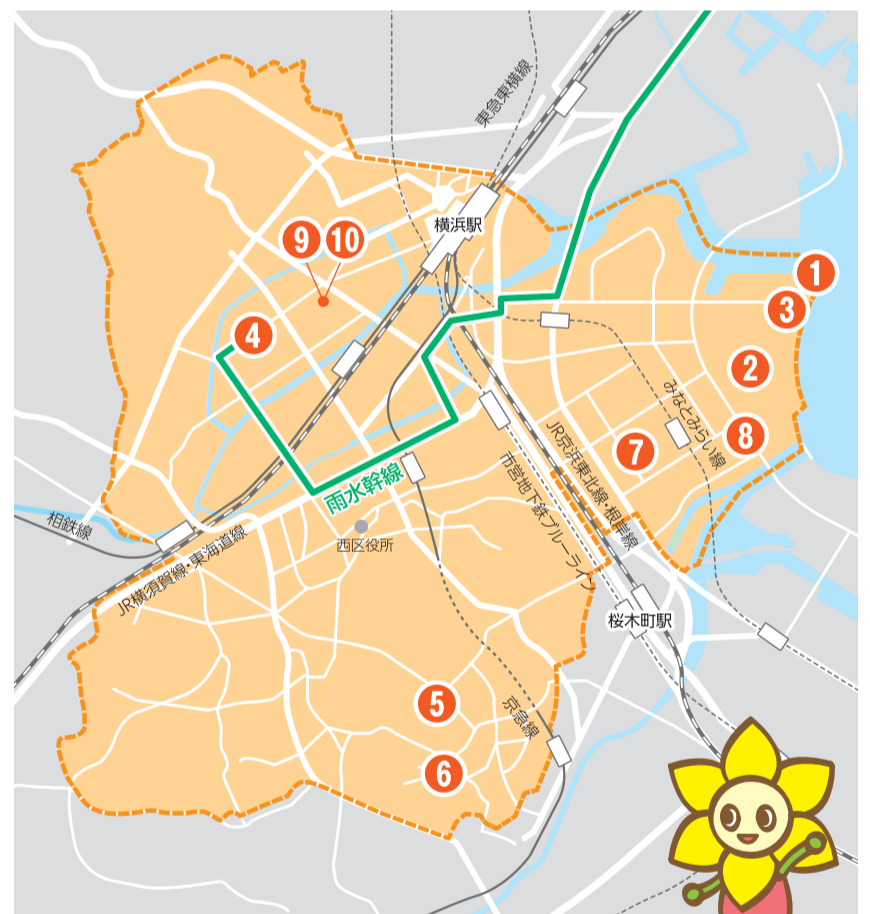
- 5 (仮称)野毛山寮跡地公園整備(西戸部町一丁目)
防災まちづくりに役立つ公園整備に向け、工事を進めています。
- 6 野毛山公園施設改良工事(2022年10月~2023年2月予定)
子ども用遊具の一部や、外周土留め板などを更新します。

文化施設の改修

- 7 横浜美術館(休館中 2023年度リニューアルオープン予定)
- 8 横浜みなとみらいホール(休館中 10月21日リニューアルオープン予定)

区民利用施設の改修

- 9 西公会堂(講堂の天井脱落対策工事)(2022年5月~2023年5月まで休館予定)
- 10 西公会堂・西地区センター(空調機更新などの工事)
(2022年9月~2023年3月まで全館休館予定)



問合せ 企画調整係 ☎ 320-8327 fax 322-9847

特集2 地域の架け橋

身近な存在 民生委員・児童委員

西区では現在、125人の民生委員・児童委員が活動しています。地域の皆さんに心配事や困ったことがあるときは、身近にいるあなたの町の民生委員・児童委員にご相談ください。解決への橋渡しをします。



みんなが福祉に関心を持って

民生委員・児童委員
第2地区会長
王子 和臣さん

Q. 民生委員・児童委員になったきっかけを教えてください

家族に介護が必要になったときに、福祉の専門用語がさっぱり分からず困った経験から、社会福祉士と精神保健福祉士の資格を取得したところ、町内の人にも知られて、民生委員・児童委員に推薦されたのがきっかけです。

Q. 活動をする中で心がけていることはありますか？

人の話を聞く。相手の話を否定しない。同調することを心がけています。工作上依頼主への提案が多いのですが、民生委員になってからはまずじっくりと依頼主の話を聞くようになり、家族からもよく話を聞いてくれるようになったと言われます(笑)

Q. 民生委員・児童委員になってみたい人へ

民生委員は同じ人が長く務めるのではなく、より多くの方が民生委員の活動に関心を持ち、経験してもらいたいですね。人は必ず歳を取るので、その時、民生委員の活動が役に立つと思います。関心がある人は、ぜひご連絡ください。より多くの人に福祉に興味を持ってもらい、少しでも構いませんから関わっていただけると嬉しいです。



自分も元気でいられる!

民生委員・児童委員
第3地区
田中 成美さん

Q. 民生委員・児童委員になったきっかけを教えてください

前任の方が退任されるということで、町内会長さんから後任になってもらえませんかとお話をいただいたことがきっかけです。当時の町内会長さんがとても素晴らしい方で、みんなに分け隔てなく接している姿を見ていたので、自分も何かできないかなと思いお引き受けしました。

Q. 活動する中で大変だったことはありますか？

地域の方の見守りをする中で、性別の違いや年齢の違いなどにより、どのように接したらよいか悩むこともありました。相手の立場に立ってお話を伺うことで信頼関係を築くことができるようになり、今では「田中さんがいると安心するね」と言っていただけなのがやりがいにつながっています。

Q. 民生委員・児童委員になって良かったと思うことは

活動する中で私自身も知らないことがたくさんあり、とても勉強になることが多く人として成長させてもらっています。またいろいろな人と関わることで、自分自身もたくさんエネルギーを頂いていると思います。



子どもたちのキラキラした目を見るのが楽しみ



主任児童委員
第4地区
小澤 幸さん

Q. 主任児童委員になったきっかけを教えてください

私がPTAの役員を務めていた当時、主任児童委員の方も学校と一緒に取組をされていて、主任児童委員の方と仲良くなったのがきっかけです。

Q. お仕事や家庭との両立、家族からの反応はありますか？

学校とはこまめに連絡をとりながら活動しています。自分の子どもが卒業後も学校に足を運んでいるため、子どもからは「まだ小学校に通ってるの?」と笑われますが、仕事や家庭と両立しながら無理なく活動できています。

Q. 主任児童委員として思っていること

新型コロナで直接子どもたちと関われませんが、中学校の「いのちの授業」で目を輝かせながら学んでいる姿を見ると、とても優しい気持ちになります。一方、幼少期からのマスク生活で口元が隠れた状態では、将来のコミュニケーションへの影響が心配です。また、SNSなどでの情報過多に不安を抱えている保護者も多いのではと心配が尽きません。そんな方々を「心配なくいいよ」と支えられる地域のおばさんでありたいです。



民生委員制度は、100年以上の歴史のある制度で、民生委員・児童委員、主任児童委員は、地域の皆さんの立場に立った相談・支援者として、生活を支えています。令和4年度は一斉改選の年です。民生委員・児童委員の任期は3年で、12月1日には、3年に一度の一斉改選が行われます。改選に際しては、連合町内会および自治会・町内会に推薦のお願いをさせていただきますので、地域の皆様のご協力をお願いいたします。

●民生委員・児童委員とは…
地域住民の目線で生活・福祉全般に関する相談に応じ、区役所や地域ケアプラザなどの関係機関との「つなぎ役」を担っています。

●主任児童委員とは…
地域の民生委員・児童委員や児童福祉機関と連携して、子どもや子育ての支援を専門に行っています。



にしくトピックス

区役所からの
とおき情報

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。

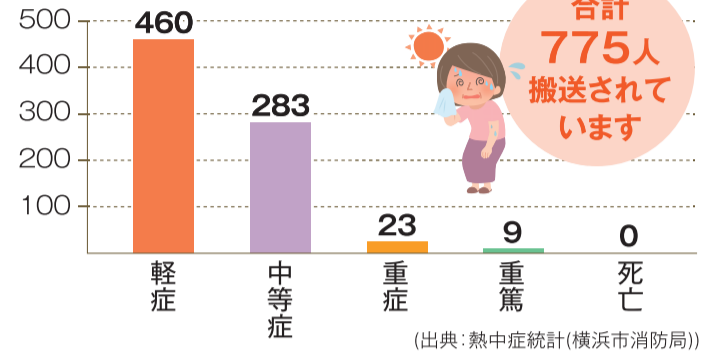


熱中症は生命に関わる病気です 熱中症は予防が大切

令和3年、横浜市内では775人、西区内では34人が熱中症により救急搬送されています。熱中症は生命に関わる病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。少しの工夫で暑い夏を乗り切りましょう。

| | | |
|---|---|--|
| 予防法 ① | 予防法 ② | 予防法 ③ |
| 炎天下では帽子や日傘の使用のほか、日陰を歩くなど、暑さを避けましょう。 | こまめに水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時には塩分補給を。 | 暑さに慣れるためには、日頃から30分程度のウォーキングを行うことが有効です。 |
| 予防法 ④ | 予防法 ⑤ | |
| 屋内でも熱中症になります(横浜市では全体の4割以上が屋内で発生)。エアコンを適切に使用しましょう。 | マスクの着用は熱中症のリスクが上昇しますので、屋外で人と十分な距離(2m以上)が確保できている場合には、外すようにしましょう。 | |

令和3年度 横浜市内熱中症救急搬送状況
(5月1日から9月30日まで)



問合せ 西消防署 ☎fax 313-0119



君は蚊のことを知っているか!? 蚊に刺されない!蚊を増やさない!

これからの時期、蚊の発生が多くなります。蚊はデング熱や日本脳炎などの感染症を広める厄介な相手です。正しく防いで蚊に刺されない、蚊を増やさない対策をしましょう。



ミラーまちがいさがし

蚊の対策について、下の絵の **左** **右** で違うところが5つあります。見つけられるかな?

左

右

問合せ 環境衛生係 ☎ 320-8444 fax 320-2907



そのプラの出し方、合ってますか? プラの分別を正しく理解して分別をマスターしよう!



分別で
分からないときは
イーオがお答え!



燃やすごみに が混ざっていませんか? リサイクル可能なプラスチック製容器包装は、ポイントを理解して正しく分別しましょう。

商品を入れたものや包んだもの(プラスチック製)

中身がなくなると、いらぬものだよ!
汚れていても、プラスチック製容器包装として出せます

プラスチック製容器包装

商品を入れたものや包んだりしているものには のマークを付けて事業者がリサイクル費用を負担しているよ! だからマークを確認して **プラスチック製容器包装** の収集日に出してね!

プラスチック製でも マークの無いものは

使うために買った物(商品)には、 マークは付いてないよ!
大切に長く使おう!

燃やすごみ

マークが付いてないから捨てるときは、燃やすごみへ

ポイント

プラマークの無いものは燃やすごみへ(個包装や透明な袋などは、別の箇所に表示しています。商品を包んでいたものは、プラスチック製容器包装に出してください。)



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。

6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6月号」と明記し、広報相談係(〒220-0051 中央1-5-10 西区役所)まで。6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

西区の行政運営情報・
イベント情報などを
お届けします



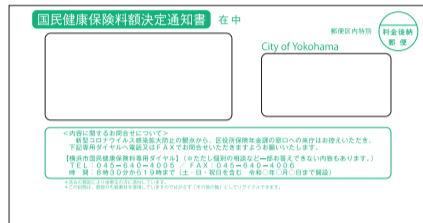
[公式Twitter]横浜市西区役所
@nishi_yokohama

お知らせ

■ 保険年金課の窓口混雑について

国民健康保険・介護保険の保険料額決定通知書を発送予定です。到着から2週間程度は保険年金課の窓口が非常に混み合います。時期をずらしての来庁をお願いします

国民健康保険 発送予定日:6月14日(火)



介護保険 発送予定日:6月15日(水)



☎ 保険係(1階7番窓口)
☎ 320-8425 fax 322-2183

■ 専門家によるがけ地相談会の開催について

がけ地の危険性やよう壁の問題など、自ら管理・所有する宅地の安全に関すること全般について相談できます

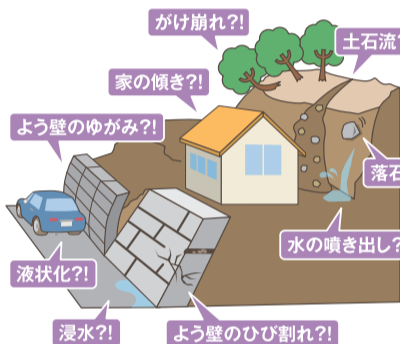
📅 ①7月24日(日) ②25日(月)
10時~17時(12時~13時を除く)

📍 ①藤棚地区センター(藤棚町2-198)
②区役所1階AB会議室(中央1-5-10)

🏠 区内在住者または区内に宅地などを所有する人(マンション管理組合含む)
先着各6組

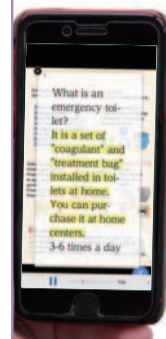
📷 写真(建物と敷地の全景・変状がある場合は近景を異なる方向から複数)、図面
📅 7月5日(火)9時~ ホームページまたは電話

☎ 防災担当
☎ 320-8310
fax 322-9847



機械が広報よこはまを翻訳します

9のこぼれでよめる



- English
- 한국
- 中文简体
- 中文繁體
- ไทย
- português
- Español
- bahasa Indonesia
- Tiếng Việt

まずはアプリをインストール

カタログポケット 横浜市西区 検索

地域SNS「ピアッザ」

身近なイベントや暮らしに関する情報交換、不要品のやりとりなどができます。ぜひ活用してください



アプリはこちら

☎ 企画調整係
☎ 320-8327
fax 322-9847



福祉保健だより

6月11日(土)~7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 ●こども家庭支援担当 ☎ 320-8467 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 | がん検診 肺がん 電話予約 6月13日(月)~29日(水) | 🏠 市内在住の40歳以上(2023年4月1日時点) 先着25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(2023年4月1日時点)の人...📄 保険証など年齢の確認できるもの 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(2020年の所得に対する課税) →事前に手続きが必要です。健康づくり係が発行する書類をお持ちください 📄 胸部X線検査 680円 | 健康づくり係 | |
| | 食生活健康相談 電話予約 6月22日(水)13時30分~16時30分、 7月7日(木)9時~12時 | 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 | | |
| | 女性の健康相談 電話予約 随時 | 不妊、避妊、思春期、更年期、妊娠から産後に関する悩みについて相談できます | こども家庭支援担当 | |
| 赤ちゃん&家族 | 離乳食教室 HP予約 電話予約 6月15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 6月15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 :6月30日(木) 受付:8時45分~10時 1歳6か月児:6月21日(火) 受付:8時45分~10時15分 3歳児 :6月16日、7月7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 6月27日(月)13時30分、14時、14時30分 | 歯科健診、歯みがき相談 🏠 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 | | |
| | 話してスッキリ!ほっとたいむ 電話予約 7月5日(火)14時~15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。 | 6月15日(水) 13時30分~15時(受付:13時15分~) 7月6日(水) 13時30分~15時30分(受付:13時15分~) | マタニティヨガ ※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 | こども家庭支援担当 |
| | プレバママクラス HP予約 6月1日(水)9時~ | 6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・着替え・おむつ交換、妊婦体験など 詳細は 西区役所 プレバママクラス 検索 ※同内容の講座が、6月18日(土)にスマイル・ポートで開催されます。 HP予約 6月1日(水) 9時30分~ スマイル・ポートホームページ 詳細は スマイル・ポート 検索 ☎ 264-4355 | |
| プレバママクラス HP予約 7月1日(金)9時~ | 7月23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 | | |
| よちよちパパママ育児教室 HP予約 7月1日(金)9時~ | 7月23日(土) 10時~12時(受付:9時45分~) | 🏠 生後3~7カ月の子どもと保護者 📄 母子健康手帳、筆記用具、パスタオル | | |

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。

今年の夏は参議院議員通常選挙 ～期日前投票をご活用ください～

参議院議員通常選挙は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策をとって実施します。投票日は、公示後に郵送される「投票のご案内」、ポスター掲示などをご確認ください。また、当日投票は大変混雑しますので、期日前投票を積極的にご活用ください。

当日投票

「投票のご案内」に記載された投票所のみで投票できます。「投票のご案内」は世帯ごとに郵送されますので、ご自分の「投票のご案内」をお持ちください。

不在者投票

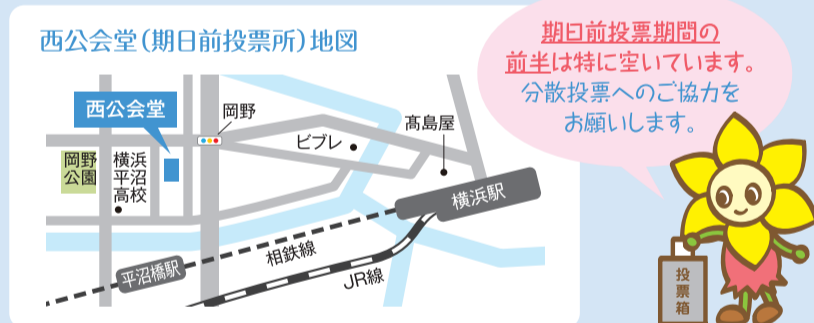
出張先や入院先(指定された施設)などで不在者投票ができます。また、身体に重度の障害のある人や要介護5の人で「郵便等投票証明書」をお持ちの人は、郵便による不在者投票ができます。詳しくはお問い合わせください。
 ※新型コロナウイルス感染症で宿泊、自宅療養などを行っている人は、特例郵便等投票ができます。

期日前投票

「投票のご案内」裏面の「請求書兼宣誓書」を記入の上お持ちいただくと、スムーズに受付ができます。

| 期日前投票所 | 投票期間(土日を含む) | 住所・交通 | 投票時間※ |
|------------------|--------------------|--|---------------|
| 西区役所1階 1AB会議室 | 公示日の翌日～ 投票日の前日 | 中央1-5-10 京急線戸部駅 徒歩8分 相鉄線平沼橋駅 徒歩10分 | 8時30分～ 20時 |
| 西公会堂2階 1号会議室 | 投票日の8日前～ 投票日の前日 | 岡野1-6-41 相鉄線平沼橋駅 徒歩8分 | 9時30分～ 20時 |

※投票所により投票時間が異なりますのでご注意ください。



☎️ 西区選挙管理委員会 320-8314～6 📠 322-9847

施設から

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

みんなで江戸時代を語ろう

江戸時代が好きな人で集まり、みんなで楽しく話しませんか。ジャンルは自由です
 🕒 7月8日(金) 15時～16時30分
 📍 6歳以上 先着10人
 📄 6月11日(土)～ 来館、電話、FAX、Eメールまたはホームページ

新・子ども科学捜査講座

元警察官から鑑識の方法を教わり、新しい指紋検出を体験できます
 🕒 7月18日(月・祝) 10時～11時30分、13時～14時30分
 📍 小学生(1・2年生は保護者同伴) 各抽選10人
 💰 500円
 📄 6月11日(土)～ 来館、電話、FAX、Eメールまたはホームページ



平沼集会所

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

小学生のための横浜港歴史講座

開港からの歴史を学び、横浜の歩みを知りましょう
 🕒 7月28日(木) 13時30分～14時30分
 📍 小学4～6年生 先着15人
 📄 6月13日(月) 10時30分～ 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

親子で夜のおはなし会

ワクワク、ドキドキ「ふしぎなたいこ」他。好評のブラックシアターもあります
 🕒 7月23日(土) 18時～18時45分
 📍 年中～小学生と保護者 先着7組
 📄 6月15日(水)～ 来館または電話



お話に合わせて体を動かします

浅間コミュニティハウス

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

太極拳入門

ゆったりと全身を動かし体のバランスを整えます
 🕒 7月14日、28日(木) 9時30分～11時 全2回
 📍 成人 先着8人
 💰 700円
 📄 6月17日(金)～ 費用持参で来館または電話(13時～。1週間以内に来館)

西地区センター

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

パソコンなんでも相談会

パソコンやスマートフォンの使い方について質問できます
 🕒 6月21日、7月19日(火) 13時30分～16時30分

アロマクラフト体験

①虫よけ効果スプレー作り
 ②リラックス効果スプレー作り
 🕒 ①7月8日(金) ②15日(金) 10時30分～12時
 📍 成人 各先着12人
 💰 各1,000円
 📄 6月12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 📠 253-0389

ナイトタイムヨガ

夜にゆっくりヨガでリラックスしませんか
 🕒 6月23日、30日、7月7日(木) 18時30分～20時 全3回
 📍 18歳以上 先着10人
 💰 1,500円
 📄 6月11日(土)～ 来館または電話



ヨガ講師 青木陽佳

おすすめの本をみんなに紹介してみよう

面白かった本を紹介してにしまろちゃんエコバッグをもらいましょう
 📍 先着20人
 📄 6月11日(土)～ 来館して専用用紙に記入

横浜市民ギャラリー

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

「横浜市こどもの美術展2022」作品大募集

【テーマ】「たてもの」または自由テーマ
 四つ切画用紙(38×54cm)・縦横自由・1人1点
 展示期間:7月22日(金)～31日(日)
 📍 市内在住・在学の0～12歳
 📄 7月7日(木)～7月9日(土) 10時30分～16時 来館
 ※応募前に必ずチラシ、ホームページを確認

盆踊り練習会

にしく音頭などを練習し、地域のお祭りで踊りましょう

| | | |
|------------|-------------------|-------------|
| 🕒 7月4日(月) | 📍 藤棚地区センター | ☎️ 253-0388 |
| 🕒 7月6日(水) | 📍 平沼集会所 | ☎️ 320-9608 |
| 🕒 7月7日(木) | 📍 戸部コミュニティハウス | ☎️ 231-9865 |
| 🕒 7月9日(土) | 📍 東小学校コミュニティハウス | ☎️ 263-1111 |
| 🕒 7月12日(火) | 📍 西前小学校コミュニティハウス | ☎️ 311-8043 |
| 🕒 7月13日(水) | 📍 軽井沢コミュニティハウス | ☎️ 324-6771 |
| 🕒 7月26日(火) | 📍 稲荷台小学校コミュニティハウス | ☎️ 263-0614 |

藤棚地区センターのみ13時～14時30分
 その他の施設は13時30分～15時

📍 小学生以上
 各施設とも先着20人
 📄 6月11日(土)～
 各施設に来館または電話
 詳細は各施設へお問い合わせください



指先まで意識します



にしくインフォ

区役所からの
各種お知らせ

お知らせ
PickUP

初めてのとんぼ玉

装飾品としてアレンジもしやすい、とんぼ玉を作る体験講座です

Q 今回が初めての開催ということですが、きっかけは何ですか？

A 今年は西地区センター・西公会堂の開館40周年です。それを記念して、今までにない自主事業を企画しています。その一つとして「とんぼ玉作り」を体験してもらうことを考えました。

Q とんぼ玉のおすすめアレンジを教えてください。

A 作ったとんぼ玉は、チョーカーやチャームに仕立てることも。男女問わず使えるストラップは作り方が簡単で、ビーズと組み合わせると素敵ですよ。



- 📅 6月27日(月) 10時~12時30分
- 📍 西地区センター(岡野1-6-41)
- 👤 成人 先着12人
- 💰 1,500円
(希望者のみ追加でネックレス紐250円、ビーズ1個20円)
- 🎒 エプロン、ハンドタオル
- 📅 6月11日(土)~ 来館(10時~)または電話(13時~)
- 📍 西地区センター ☎ 314-7734

お知らせ
PickUP

家族でフリーバーベキュー&SDGsの自由研究

家族でフリーバーベキュー:持ち物は食材だけ!
SDGsの自由研究:環境を考える「博士ちゃん」になろう

Q 例年実施している家族デイキャンプとの違いは何ですか？

A 家族デイキャンプは、ナタの使い方、火の起こし方、方位磁石の使い方、ロープワークなど、家族でさまざまな野外技術を学びます。「家族でフリーバーベキュー&SDGsの自由研究」は、バーベキューを家族で楽しんだ後、環境保全について体験しながら楽しく学びます。

Q 火起こし器体験は子どもでもできますか？

A 指導員と一緒に挑戦しましょう。

- 📅 8月14日(日) 10時~15時
- 📍 三ツ沢公園青少年野外活動センター(神奈川区三ツ沢西町3-1)
- 👤 家族 抽選7組
- 💰 1組4,500円 ※オプション:パン作り1,000円、火起こし器体験500円
- 🎒 食材
- 📅 ~7月14日(木) 往復はがき(消印有効)またはホームページ
- 📍 三ツ沢公園青少年野外活動センター ☎ 314-7726

栄養バランスレシピ

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食育を中心とした健康づくりのボランティア活動を行っている食生活等改善推進員(愛称:ヘルスメイト)から、おすすめレシピを紹介します。

大根の薄くず煮 2人分

1人分のエネルギー量 123kcal
食塩相当量 1.3g

材料

- 大根……………150g
- ニンジン……………50g
- 生しいたけ……………30g
- 鶏ひき肉……………80g
- グリーンピース……………20g
- だし汁……………1と1/2カップ
- しょうが(おろし)……………少々
- 片栗粉……………小さじ1

- A
- 塩……………小さじ1/3
 - みりん……………小さじ1

作り方

- ①大根は、2cm角に切る。ニンジン、生しいたけは、大根より小さい角切りにする。
- ②鍋にだし汁を温め、①を入れて、煮立ったら火を弱める。弱火のまま5~6分煮てAを入れ、鶏ひき肉を加えてほぐす。
- ③あくを取り、野菜が柔らかくなったら、しょうがとグリーンピースを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

おすすめポイント

鶏ひき肉と野菜を使用しているので、バランスが良く、おいしく食べられます。おろししょうがを使用するのがポイント。

ヘルスメイト
吉野さん 中山さん



☎ 健康づくり係 ☎ 320-8439 ☎ 324-3703



この坂は明治中頃、地中に相模川から横浜市内へ飲料水が送られた水道管が埋設された水道道。今も西谷浄水場からの水道が、この坂の下を通過して運ばれている。

坂の上に立つと、急過ぎる坂だなあと感じられる。昔、荷車を引いた人がお尻で車を押さえながら下って行った事から「尻こすり坂」と呼ばれるようになったと言う。今、近所の人は、ただ「急坂」と呼ぶそらだ。

坂の下でスケッチをしていると、すぐ隣の「野毛山動物園」から「ウオー、ウオー！」とライオンの吠える声が聞こえてきた。スケッチを終えたら、そのライオンに会ってこよう。

題字・絵と文 鈴木太郎

第54回
尻こすり坂

温故知新!
西区の文化遺産