

# にし 10月号 No.300

〒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:105,622人 ●西区の世帯数:58,279世帯(2022年9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 みんなの笑顔が集まります

# 第47回 西区民まつり

～ゆっくりじっくり・みんなが主役～



区民による区民のためのお祭りとして、昭和51年から続く西区民まつり。販売、展示、体験などを通じて、西区で活動するさまざまな団体と交流することができる貴重な場として、長きにわたり親しまれてきました。令和2、3年度は中止となりましたが、開催方法を工夫し3年ぶりに実施します。新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、区役所前に特設ブースを設置し、約50日間、日替わりで開催します。これまでとは異なる形態ですが、長年培ってきた意義・伝統を継承し、区民の連帯感を一層深めていきます。ぜひお立ち寄りください。

### 今月の1枚

今年の区民まつりは区役所前の特設ブースで実施。さまざまな団体が出展し、多くの人でにぎわう様子をイラスト化しました。

### 目次情報

- 特集1 第47回 西区民まつり P5～6
- 特集2 水の流れと巡る西区まち歩き P7
- にしトピックス P8～9
- 各種お知らせ P10～12

**開催日** 10月3日月～12月23日金(土日祝日を除く)

**場所** 区役所前広場特設ブース

今年は1日1ブースでの実施です。  
出店団体とゆっくりじっくり交流を楽しむことができます。

感染予防対策のため  
手指消毒にご協力  
ください



ホームページ  
はこちら



スタンプラリー景品  
(バンブーエコマグカップ)

区民まつり期間中にスタンプラリーを開催します。詳しくはホームページをご覧ください。



# 出店スケジュール

天候および新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては、日程や開催内容の変更または開催中止となる可能性があります。あらかじめご了承ください。詳細は、ホームページをご確認ください。

開催日 10月3日(日)～12月23日(金)  
(土日祝日を除く)

日替わりのブースで、何度訪れても楽しめるのが今年度の魅力です。  
ぜひ何度も足を運んで、さまざまな団体の活動に触れてみてください。

マークの説明  
🍷 販売 📢 展示・PR

## 10月

日	月	火	水	木	金	土
2	3 オープニング (西前小学校) 小学生による展示・発表	4 みらい工房西 🍷 雑貨	5 西区更生保護 女性会 🍷 バザー	6 にしく名・達の会 🍷 雑貨、バザー、 活動紹介、会員募集	7 東京地方税理士会 横浜中央支部 税務相談会など	8
9	10 スポーツの日	11 にしとも広場 📢 ボランティア活動 紹介	12 西区区民 利用施設協会 📢 施設の紹介	13 西区防犯協会 📢 迷惑電話防止機能付 電話機体験など	14 横浜駅西口五番街 商店会連合会 🍷 お弁当など	15
16	17 就労サポートセンター エヌ・クラブ 🍷 焼き菓子・パンなど	18 はーと工房 🍷 和紙・ビーズなど	19 西区社会福祉協議会 📢 共同募金・フード ドライブなど	20 西区歯科医師会 📢 歯科相談・グッズ配布 など	21 西区保健活動推進委員会 📢 グッズ配布・パネル 展示など	22
23	24 火曜会 📢 税に関するパンフ レット配布・クイズなど	25 98「愛」ネットワーク 🍷 リサイクル手芸品	26 日本緬甸国際 協力機構 📢 ミャンマー文化の紹介	27 西区文化協会 📢 似顔絵描き	28 西区食品衛生協会 📢 クリアファイル・ リーフレット配布	29
30	31 横浜西口商和会 商店街 🍷 お弁当など					

## 11月

日	月	火	水	木	金	土
		1 生活創造空間にし 🍷 パン・お菓子・ 雑貨など	2 西区食生活等改善 推進委員会 📢 健康づくりに関するパネル展示	3 文化の日	4 西口幸栄商店会 🍷 お弁当など	5
6	7 西区聴覚障害者協会 (はまにしD) 📢 手話教室	8 西保護司会 📢 パンフレット・ グッズ配布	9 ゆめづくり三番館 🍷 焼き菓子など	10 戸部交通安全協会 📢 交通安全クイズ・ 反射機能体験	11	12
13	14 西区地域子育て支援拠点 スマイル・ポート 📢 チラシ配布など	15 横浜市シルバー 人材センター 📢 事業紹介・グッズ配布	16 西前小学校 📢 小学生による展示・ 発表	17 ア・ラ・メゾン 🍷 手作り作品・ ワークショップ	18	19
20	21 横浜中青色申告会 📢 税に関するパンフ レット配布など	22 T&Yフラワー アレンジ教室 🍷 クリスマス用フラワーアレンジ	23 勤労感謝の日	24 花音 🍷 お花グッズなど	25 横浜建設業協会西区会 📢 キャラクター展示・ 写真撮影	26
27	28	29 ワンタッチクラブ 📢 バザー・活動紹介	30			

## 12月

日	月	火	水	木	金	土
				1 ココペリプラス 📢 横浜西口クリーン アップ展示	2 仕事処アニミ 🍷 パン・お菓子・雑貨 など	3
4	5 リリース西 🍷 バザー・フラワー アレンジメントなど	6 さらい工房 🍷 木工製品・お弁当・ クッキーなど	7 ふるさと西区推進委員会 🍷 彦根市の紹介・ グッズ販売	8 境之谷西部町内会 📢 活動紹介	9	10
11	12 横浜人権擁護委員 協議会 📢 パネル展示・グッズ配布	13 西地区センター 📢 施設の紹介など	14	15 西前小学校 📢 小学生による展示・ 発表	16 手工芸サークル にじ 🍷 手芸品	17
18	19	20 横浜市資源循環公社 📢 資源分別の大切さ について	21 稲荷台似顔絵 クラブ 📢 似顔絵描き	22 民生委員児童委員 協議会 📢 事業紹介・グッズ配布	23 クロージング (戸部小学校) 📢 小学生による催し	24

# 特集2 第16回 西区ハマのウォーキングフェスティバル 水の流れと巡る西区まち歩き



西区内の水源地や橋など、「水」にまつわるコースを歩きます。山坂の多い西区ですが、車いす・ベビーカーでも回れるコースをご用意しています。皆さんでゆったりお楽しみください。

**日時** 12月4日(日) 荒天中止 ※中止する場合は、当日8時に西区役所のホームページでお知らせします。

**場所** **スタート** 戸部公園運動広場(中央1-18) 京浜急行「戸部駅」から徒歩約8分、相模鉄道「平沼橋」駅から徒歩約10分  
**ゴール** 臨港パーク潮入の池(みなとみらい1-1)

**参加費(当日払い)** 一般:300円 小・中学生:100円 未就学児:無料  
キャッシュレス決済にご協力ください(現金払いも可)。



申込みはこちら



**申込み** 10月5日(水)～11月10日(木) ※当日の申込受付は行いません。

**インターネット** 西区役所のホームページまたは二次元コードから **電話** 320-8391(平日9時～17時)

**窓口** 区役所4階48番窓口(平日9時～17時)

**メール** ni-walking@city.yokohama.jp

**必要事項** 氏名、参加区分(一般、小・中学生、未就学児)、住所、電話番号、コースの種類

**コースの種類** **野毛山坂道ぐるっとコース**(約6.8km、所要時間2時間程度)……受付時間:9時～9時40分  
**石崎川沿道ふらっとコース**(約4.1km、所要時間1時間30分程度)…受付時間:9時40分～10時20分  
受付(出発)時間は参加者ごとに異なります。詳細は郵送でお知らせします。



**注意事項**

- 小学生以下のお子さんは保護者の同伴が必要です。
- 万一事故が発生した場合、参加者の責任で対応していただきます。主催者は、応急処置及び主催者が加入する傷害保険の範囲内で対応いたします。
- 参加者の個人情報は、当日イベントのみで使用します。
- 12時30分までにゴールしてください。
- お越しの際は、マスク着用など新型コロナウイルス感染症対策にご協力ください。





# 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。



## 住んでいるまちを知って、仲間と出会う、地域のつながりづくり 西区地域づくり大学校の受講生を募集します

**参加無料** **託児つき** 講義やグループワークに加え、まちを歩きながら実際に活動している団体を見学します。自分が本当にやりたいことを見つけ、仲間をつくり、つながりながら地域で活動していくための方法を学ぶ4回連続の講座です。

### 日程・主な内容(全4回)

- 第1講 11月12日(土) 9時30分~12時30分 講義+ワーク「にしくについて知ろう」
- 第2講 11月26日(土) 10時~16時 活動紹介+見学「聞いて、見て、地域を知ろう」
- 第3講 12月10日(土) 10時~16時 講義+ワーク「プランの実行に向けて準備しよう」
- 12月~2023年1月 チャレンジ! 自分のプランをやってみよう!
- 第4講 2023年2月4日(土) 9時30分~12時30分 発表「プランの振り返り&これからのつながりづくり」



本講座の修了生は、「西区地域づくり大学校修了生支援補助金」を申請できます

- 場所** 区役所・にしとも広場ほか
- 定員** 抽選15人
- 託児** 6カ月以上の未就学児 定員5人
- 申込み** 10月23日(日) 必着。区役所またはにしとも広場、地域ケアプラザにある申込書に記入してにしとも広場へ郵送、FAX、持参またはホームページ応募フォームから



申込みはこちらから

自分の思いを言葉にすると、仲間からいろいろなアイデアやヒントがもらえます



令和3年度の様子



令和2年度修了生による子ども向けワークショップの様子

修了生支援補助金により活動の幅が広がりました

問合せ) にしく市民活動支援センター “にしとも広場” ☎fax 620-6624 / 地域力推進担当 ☎320-8319 fax 322-9847



## いつまでも自分らしく 権利擁護講演会と西区版エンディングノート配布のお知らせ

いつまでも自分らしく生きるためには、どんな備えが必要でしょうか。認知症などで自分の希望がうまく伝えられなくなることがあります。今からできることについて一緒に考えてみませんか。

### 西区権利擁護講演会

「笑って学ぼう! ~漫才師と弁護士による成年後見制度講座~」

参加無料

- 日時** 11月14日(月)
- 場所** 14時30分~16時30分  
神奈川大学みなとみらいキャンパス  
米田吉盛記念ホール  
(みなとみらい4-5-3)



青空一風・千風さん

**講師** 漫才師: 青空一風・千風さん(市民後見人)  
弁護士: 川島通世さん

- 対象・定員** 区内在住、在学、在勤者 先着100人
- 申込み** 10月11日(火)~ 電話、FAX、ホームページまたは来庁(区役所2階23番窓口)



申込みはこちらから

### 西区版エンディングノート 「ウエスト・ライフストーリー」を 無料配布しています

自分の希望を大切な人に伝えるために「人生の記録」を書いてみませんか。

- 配布場所** 区役所2階23番窓口、区内地域ケアプラザ、区社会福祉協議会

講演会の参加者にも配布します



### 成年後見制度を知っていますか

認知症などにより一人で判断することが難しくなった人の権利を守り、支援する制度です。家庭裁判所によって選ばれた成年後見人などが、本人に代わり財産管理や必要な手続きを行うことができます。お早めにご相談ください。

- 相談窓口** 区役所2階23番窓口、区内地域包括支援センター(地域ケアプラザ内)

問合せ) 高齢者支援担当 ☎ 320-8410 fax 290-3422







# 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。

## 10月号 広報よこはま西区版 読者アンケート

5ページから12ページ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

- 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10月号」と明記し、広報相談係(〒220-0051 中央1-5-10 西区役所)まで。10月31日(月)必着

広報よこはま西区 読者アンケート 検索

問 広報相談係  
☎ 320-8321 fax 314-8894

## マイナンバーカードの申請手続きをお手伝い

申請していない人はぜひご利用ください  
※受取までは1カ月程度かかります  
☎ 平日9時～12時、14時～16時30分  
☎ 区役所1階区民ホール(中央1-5-10)

- ☎ 区内在住者
- ☎ 予約不要
- ☎ 登録担当
- ☎ 320-8335
- ☎ fax 324-3585



## お知らせ

### 映画「みとりし」上映会と 原案者・柴田久美子さん講演会

家族や大切な人たちに囲まれ、自宅で最期を迎える看取りの作法を学べます  
☎ 11月3日(木・祝) 14時～16時40分(13時30分開場)  
☎ 横浜市教育会館ホール(紅葉ヶ丘53)  
☎ 先着250人  
☎ 10月11日(火)9時～ 電話またはFAX  
☎ 在宅医療相談室  
☎ 620-5830 fax 320-3062

### 東部ユースプラザによる 若者のための専門相談

不登校やひきこもりなどの若者、その家族を支援する、1回50分の専門相談です  
☎ 10月18日、11月1日、15日、12月6日、20日(火)、2023年1月5日(木)、17日、2月7日、21日、3月7日(火)、23日(木)  
※原則第1・3火曜 13時30分～16時30分  
☎ 区役所2階相談室(中央1-5-10)  
☎ 市内在住の15～39歳の人と家族、支援者など  
☎ 受付中 電話  
☎ 東部ユースプラザ  
☎ 642-7001

### 横浜市障害者後見の支援制度 説明会

障害のある人の見守りや、将来の生活について相談ができる横浜市の制度です。事例を交えて紹介します  
☎ ①11月19日(土) 13時～14時30分  
②11月29日(火) 10時30分～12時  
☎ ①生活創造空間にし(浜松町14-40 ガッツ・ビーと西内) ②にしく市民活動支援センター“にしとも広場”(中央1-5-10 区役所1階)  
☎ 障害のある18歳以上またはその家族  
①先着30人 ②先着10人  
☎ 10月11日(火)～ 電話またはFAX  
☎ 後見の支援室さぼーと・ねくさす  
☎ 594-7681 fax 594-7682

### にこまち講座「コロナ禍から考える、これからの地域活動について」

地域福祉に精力的に取り組んでいる逗子市山の根自治会の話をお聞きします  
☎ 10月24日(月) 14時～16時  
☎ 区役所3B会議室(中央1-5-10)  
☎ 区内在住・在勤者 先着50人  
☎ 10月11日(火)～ 電話、FAXまたはEメール  
☎ 事業企画担当  
☎ 320-8433 fax 324-3703  
☎ ni-nikomachi@city.yokohama.jp

### 西区商店街スタンプラリー

商店街で買い物・食事を満喫、応募者には抽選で素敵な景品が当たります  
☎ 11月11日(金)～30日(水)  
☎ 地域振興課(4階47番窓口)  
☎ 320-8386  
☎ fax 322-5063



### 【パネル展示】始めよう！フレイル・オーラルフレイル予防

いつまでも健康で自立した生活を送るために役立つ情報を展示します  
☎ 10月24日～31日(月)  
☎ 区役所1階区民ホール(中央1-5-10)  
☎ 高齢者支援担当(2階23番窓口)  
☎ 320-8410 fax 290-3422

### 区役所レイアウト変更のお知らせ

10月11日(火)から区役所2階のレイアウトと窓口番号が変わります  
☎ 予算調整係(4階51番窓口)  
☎ 320-8307  
☎ fax 322-9847



## 福祉保健だより

10月11日(火)～11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
高齢者胸部エックス線検診 <small>☎ 電話予約</small>	10月28日(金)9時～10時30分	結核の早期発見・早期治療のため、無料で胸部エックス線検査が受けられます ☎ 65歳以上で胸部エックス線検査機会のない人(呼吸器疾患で通院中の人を除く) 先着15人	健康づくり係
食生活健康相談 <small>☎ 電話予約</small>	10月26日(水)、11月10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	
禁煙相談 <small>☎ 電話予約</small>	原則毎月第3水曜 時間は予約時にお伝えします	禁煙のアドバイス、禁煙外来の紹介など ☎ 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したい人	
生活習慣改善相談 <small>☎ 電話予約</small>	原則毎月第3水曜 時間は予約時にお伝えします	糖尿病、高血圧、脂質異常症、肥満などの改善について相談できます	
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、妊娠から産後に関する悩みについて相談できます	子ども家庭支援担当
離乳食教室 <small>HP予約 ☎ 電話予約</small>	10月19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 <a href="#">西区役所 離乳食教室</a> 検索	健康づくり係
子ども食生活健康相談 <small>☎ 電話予約</small>	10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	子ども家庭支援担当
乳幼児健診 <small>※詳細は個別通知をご覧ください</small>	4か月児 :10月13日、27日、11月10日(木) 受付:8時45分～10時 1歳6か月児:10月11日、11月8日(火) 受付:8時45分～10時15分 3歳児 :10月20日(木) 受付:12時45分～13時45分		
乳幼児・妊産婦歯科相談 <small>HP予約 ☎ 電話予約</small>	10月31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 <a href="#">西区役所 乳幼児歯科相談</a> 検索	
母乳育児相談 <small>☎ 電話予約</small>	10月11日、11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	
話してスッキリ! ほっとたいむ <small>☎ 電話予約</small>	11月1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 <small>※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きます。</small>	10月12日、11月2日(水) 13時30分～15時30分(受付:13時15分～) 10月19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 お産の経過と過ごし方、母乳のお話	
プレバママクラス <small>HP予約</small> 10月1日(土)9時～	10月26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 <a href="#">西区役所 プレバママクラス</a> 検索	
プレバママクラス <small>HP予約</small> 11月1日(火)9時～	11月26日(土) 10時～12時(受付:9時45分～)	※同内容の講座が、10月22日(土)にスマイル・ポートで開催されます。 予約:10月1日(土)9時30分～ スマイル・ポートホームページ 詳細は <a href="#">スマイル・ポート プレバママクラス</a> 検索 ☎ 264-4355	
よちよちパパママ育児教室 <small>HP予約</small> 11月1日(火)9時～	11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 <a href="#">西区役所 よちよちパパママ育児教室</a> 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。

## 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

▶**傾聴とオープンダイアローグの基礎を学ぶ**  
より良いコミュニケーションのため「聴くこと」「対話」を学びます  
講師:水谷裕子さん(NPO法人アーモンドコミュニティネットワーク)  
📅11月18日(金) 13時~14時15分  
👤先着7人  
📍10月13日(木)~ 来館、電話、FAX、Eメールまたはホームページ

▶**干支の年賀状~卯~**  
水墨画の技法で年賀状を作成。写し絵のため初めての方も気軽に取り組みます  
📅11月29日(火)、12月3日(土) 13時~15時  
👤小学3年生以上 各抽選10人  
¥200円  
📍~11月14日(月) 来館、電話、FAX、Eメールまたはホームページ

### 西地区センター

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

▶**島山重忠ゆかりの地を巡る(横浜編)~鎌倉歴史散策~**  
今年の大河ドラマで注目の武将、島山重忠公の足跡をたどります  
📅11月10日(木) 9時~15時  
※荒天時は中止もしくはコース変更あり。  
予備日:11月11日(金)  
📍相鉄線鶴ヶ峰駅集合  
👤成人 先着15人  
¥200円 ※当日持参  
📍10月12日(水)10時~ 電話

### 境之谷公園こどもログハウス

〒220-0054 境之谷105-1  
☎253-6972

▶**ログハウスのハロウィン**  
今年は何かな?大人気のハロウィンワークキットをプレゼント ※なくなり次第終了  
📅10月15日(土)~31日(月) 9時30分~16時 ※消毒時間あり  
👤小学生以下(未就学児は保護者同伴)

### 野毛山荘

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

▶**講座とウォーク「多米一族と豊頭寺」**  
多米一族と、多米氏が創建した豊頭寺について学び、史跡を巡ります  
📅①講座「多米一族と豊頭寺」:  
11月11日(金) 10時~11時30分  
②ウォーク「多米一族と豊頭寺」:  
11月18日(金) 9時~12時30分  
👤抽選30人  
¥①のみ受講:100円、①②受講:300円  
※ウォークのみの受講はできません  
📍~10月31日(月) 来館または電話

### 平沼集会所

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

▶**西区の防災について**  
家具の転倒防止対策、スマホによる西区の防災情報のチェック方法を紹介  
📅11月9日(水) 13時30分~15時  
👤先着20人  
📍10月11日(火)10時30分~ 来館または電話

▶**音祭りリレー講座 マリンバコンサート**  
マリンバが奏でるディズニーメロデー、「熊蜂の飛行」などを楽しみましょう  
📅11月26日(土) 14時~15時  
👤先着30人  
📍10月18日(火)10時30分~ 来館または電話

### 中央図書館

〒220-0032 老松町1  
☎262-0050 ☎231-8299

▶**い・にし・え散歩~前川國男の建築を巡る~**  
県立音楽堂など西区近隣の前川國男さんの建築を巡ります  
📅11月20日(日) 14時~16時  
※小雨決行  
📍中央図書館集合  
👤西区および近隣区在住の市民(15歳以上) 抽選15人  
📍~10月27日(木)20時30分 来館、電話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

〒221-0855 神奈川区三ツ沢西町3-1  
☎314-7726 ☎311-6444

▶**わんぱくおてんば探検隊**  
野外で炊事や自然観察ゲームをしながら森の神様を救出する探検に出かけます  
📅11月23日(水・祝) 9時30分~15時30分  
👤小学1~2年生 抽選48人  
¥3,500円  
📍~11月3日(水・祝) 往復はがき(消印有効)またはホームページ

▶**そばうち教室**  
家族でそばを打っておいしく食べよう  
📅12月3日(土)、4日(日) 10時30分~14時  
👤家族 各抽選16組  
¥1家族5,500円  
📍~11月3日(木・祝) 往復はがき(消印有効)またはホームページ

▶**ふれあい親子クラブ 冬見つけ隊**  
季節のおやつ作り、自然遊び、工作などの体験をしよう  
📅12月7日、14日、21日、2023年1月11日、18日、25日(水) 14時30分~16時 全6回  
👤年中以上の未就学児と保護者 抽選16組  
¥2人1組7,800円(追加1人につき3歳以上3,600円 2歳以下600円)  
📍~11月3日(木・祝) 往復はがき(消印有効)またはホームページ

### 藤棚地区センター

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

▶**お話しはじまるよ**  
「ぼっぼっぼっ」による指人形、パネルシアター、お話を楽しみましょう  
📅10月14日(金) 11時30分~12時  
👤未就学児と保護者 当日先着12組

▶**コグニサイズで楽しく認知症予防**  
前回好評の、体を動かしながら、同時に脳も鍛える認知症予防の体操です  
📅10月26日、11月2日、9日(水) 10時~11時 全3回  
👤先着10人 ¥1,500円  
📍10月11日(火)~ 来館または電話

▶**防災フェスタ 来て! 見て! 体験!**  
消防士と一緒に本物の火の消火、AED、消防車の試乗を体験できます  
📅11月10日(木) 13時~15時  
※3つの体験スタンプで先着60人にホイッスル付LEDライトをプレゼント

### 浅間コミュニティハウス

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

▶**ハロウィンイベント**  
ロビーの壁紙に、カボチャやお化けの切り紙を貼って飾りましょう  
📅10月18日(火)~31日(月)  
👤小学生以下 先着30人

▶**ベビーダンス**  
赤ちゃんを抱っこしたままで親子の絆を深めるダンスをしましょう  
📅11月9日、16日(水) 10時~11時30分 全2回  
👤首がすわった生後4カ月くらい~抱っこひもで抱ける1歳3カ月くらいまでの乳児と保護者 先着5組  
¥1,000円  
📍10月15日(土)9時~ 費用持参で来館または電話(13時~。1週間以内に来館) ※代理申込不可

## スポーツ

▶**親子サッカー交流会**  
知的障害者サッカーチーム「横浜F・マリノスフットワーク」と親子でサッカー交流  
📅11月13日(日) 10時~12時 ※雨天決行  
📍みなとみらい本町小学校(高島1-2-3)  
👤区内在住、在学の小学生と保護者 抽選30組  
📍運動しやすい服装、タオル、飲み物、室内履き(雨天時)  
📍~10月24日(月) FAX、Eメールまたはホームページ  
📍文化スポーツ担当  
☎320-8391  
☎322-5063  
✉ni-sports@city.yokohama.jp



### 横浜市民ギャラリー

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

▶**和の装いを描く**  
クロッキーとデッサンの基本を学び着物姿の人物を描きます  
📅11月17日、24日、12月1日、8日(木) 14時~16時30分 全4回  
👤抽選18人  
¥12,000円  
📍鉛筆、木炭、コンテ、パステルなどお好きなデッサン道具(油絵の具以外)。クロッキー帳(F6~木炭紙大サイズ)、固定ポーズデッサン用の紙(木炭紙大画用紙か木炭紙)  
※カルトン(画板)、イーゼルは無料貸出し  
📍~10月27日(木) 来館、往復はがき(必着)またはホームページ

### 戸部コミュニティハウス

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

▶**クリスマスリースを作る**  
生のモミの枝を使ってクリスマスカラーのリースを作ります  
📅11月22日(火) 10時~12時  
👤先着10人  
¥2,500円  
📍10月11日(火)~ 来館または電話(1週間以内に費用持参)

### 横浜能楽堂

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

▶**「袱紗を縫う」と横浜能楽堂舞台見学**  
横浜能楽堂見学の後、着物生地を1本の絹糸で手縫いし袱紗を作ります  
講師:伊東純子さん(un:ten)  
📅12月15日(木)、17日(土) 13時~16時  
👤各抽選15人  
¥3,000円  
📍~11月14日(月)17時 往復はがき(必着)、FAX、Eメールまたはホームページ  
※申込方法記載の必要事項と参加希望日、年代とメールアドレスを明記

▶**グラウンドゴルフ交流会**  
地域の皆さんとグラウンドゴルフを通じて交流しましょう  
📅11月27日(日) 10時~13時(受付:9時30分~) ※雨天中止  
📍岡野公園野球場(岡野2-9)  
👤区内在住、在勤の人 抽選96人  
¥1人300円(当日持参)  
📍~10月27日(木) 往復はがき(消印有効)  
📍〒231-0015 中区尾上町6-81 ニッセイ横浜尾上町ビル1階 西区さわやかスポーツ普及委員会事務局 渡邊  
☎080-4654-5034







# にしくインフォ

区役所からの  
各種お知らせ

お知らせ  
PickUP

## パパと一緒にリトミック

パパと一緒に遊んで、子育てにはパパが重要ということを知ってもらいます。また、パパ同士の交流もできます

- Q** リトミックとは何ですか
- A** 聴く・歌う・演奏するといった、音楽教育で学ぶすべてのことを、体を動かす経験を通して感じ取っていく教育法です。
- Q** リトミックにはどんな効果がありますか
- A** 音感やリズム感、数に対する感覚や集中力・即時反応力・創造力・思考力・表現力など感情豊かな人格を形成する大切な力を育てます。

📅 11月5日(土) 10時30分～11時15分  
 📍 戸部コミュニティハウス(御所山町1-8)  
 👤 1歳以上の歩ける子～3歳児と父親 先着15組  
 💰 200円(当日持参) 持室内履き  
 📞 10月11日(火)～ 来館または電話  
 📍 戸部コミュニティハウス  
 ☎ 231-9865 fax 231-9866



お知らせ  
PickUP

## 音祭りリレー講座 トーンチャイム&ミュージックベルコンサート

やわらかく美しい魅力的な音色で奏でるコンサート

- Q** トーンチャイムやミュージックベルとはどんな楽器ですか
- A** トーンチャイムはアルミ合金製のパイプをたたいて共鳴させる楽器、ミュージックベルはベルの部分の緩やかに振って鳴らす楽器です。
- Q** 演奏する曲は何ですか
- A** 「主よ、人の望みの喜びよ」「エリーゼのために」「グリーンスリーブス」ほか。ぜひお楽しみいただきたいと思います。



📅 11月20日(日) 14時～15時  
 📍 浅間コミュニティハウス(浅間町5-375-1)  
 👤 先着10人  
 💰 200円(当日持参)  
 📞 10月19日(水)9時～ 来館または電話(13時～)  
 ※代理申込不可  
 📍 浅間コミュニティハウス  
 ☎ 311-6085 fax 311-6050



# 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。

### 野菜の袋煮 2人分

1人分のエネルギー量 118kcal  
食塩相当量 2.0g

**材料**

- 油揚げ……………1枚
- 鶏ひき肉……………25g
- おからパウダー……………5g
- ミックスベジタブル……………10g
- キャベツ……………1枚
- 長ネギ……………1/2本
- 塩……………少々
- だし汁……………400cc
- しょうゆ……………大さじ1と1/2
- みりん……………大さじ1

**作り方**

- ①キャベツはざく切り、長ネギは斜め薄切りしておく。
- ②油揚げは湯通しをして油抜きし、半分に切って中を開く。
- ③ひき肉、おからパウダー、ミックスベジタブル、塩少々を混ぜてこねる。
- ④油揚げに③を詰めて、ようじでとめる。
- ⑤鍋にだし汁、しょうゆ、みりんを入れて煮立て、キャベツと長ネギを入れ、その上に④を入れて煮る。

**おすすめポイント**

油揚げの袋詰めと一緒に煮ることで、野菜もおいしく食べることができます。

ヘルスメイト  
栗元さん 山里さん

毎回楽しく活動しています！

📍健康づくり係 ☎320-8439 📞324-3703



温故知新!  
西区の文化遺産

### 第56回 伊勢山皇大神宮

桜木町駅近くの紅葉坂を上る。紅葉橋を渡つてすぐの左側にある「音楽通り」隣の「神社表参道」坂道を上ると「伊勢山皇大神宮」がある。

1870(明治3)年に戸部村にあった神明社を、高台のこの地に移し横浜の総鎮守となった。境内に入り大鳥居をくぐり、階段を上ると厳かな本殿が建つ広場に出る。今の本殿は2年前に創建1500年を記念して、伊勢神宮にあつた内宮が移築された。広場には横浜港を守る「照四海(2代目の常夜灯)」も建つ。初詣には健康と発展を願う会社の人々と一般の参拝客などで境内はいっぱいになる。

私は子供の頃、親は菓子屋を休みなしでやっていたので、家族で参拝した記憶がない。参拝するようになったのは結婚してから。スケッチしていると、私の子供のお宮参り、七五三、初詣の様子が思い出される。最近孫のお宮参りだった。

題字・絵と文 鈴木太郎

