



西区の
情報が
たくさん!

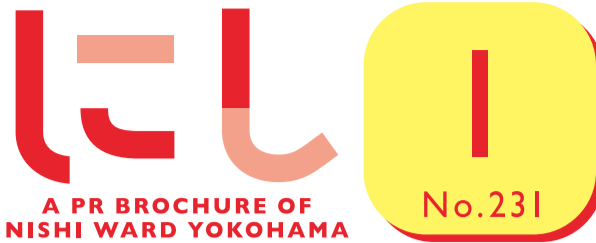
西区役所 TEL.320-8484 (代表電話)

〒220-0051 西区中央一丁目5番10号 西区ホームページ 横浜市西区役所 Q で 検索

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)

1月の区役所 | 14・28日 開庁時間:9時～12時 戸籍課・保険年金課・こども家庭
土曜開庁日 | 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。

西区のマスコット
キャラクター
「にしまるちゃん」



ABOUT PHOTO

いちやなぎ だい ち
一柳 大地さん

保土ヶ谷区岩井原中学校3年
少年野球(ボーイズリーグ)
「横浜泉中央ボーイズ」所属

ポジションはキャッチャー。6歳から
野球を始め、夏に韓国で開催された
世界少年野球大会に日本代表として
出場、二塁打を打つなど貢献。

何事もまずは楽しもう!

特集1 西区の輝く人にインタビュー

今回は、西区から羽ばたく若き野球選手にインタビューしました。
学校生活にも積極的に参加し、友達と楽しそうに話す姿が印象的でした。

Interview

野球との出会い、代表への道のり

もともと祖父や父がやっていたこともあり、兄と一緒に野球を始めました。始めは内野手やピッチャーをやっていましたが、肩の強さを理由にキャッチャーをすすめられました。中学から高校野球を視野に入れ、硬式球を使うボーイズリーグのチームに入りました。日本代表選考では自信のない中でしたが、フリーバッティングでのホームラン、ベースランニングともに1位になり、代表に選ばれることができました。

「苦しさ」の先にある「うれしさ」

ボーイズのチームは同じポジションの選手が少ないので、連戦での体力維持は大変です。試合で全く打てなくなってしまった時は、正直辞めたいと思うこともありました。でも、やっぱり勝った時は嬉しいし、負けたチーム全てに再戦で勝って自信ができました。野球帽のつば裏には「楽しんで野球することを忘れないように」との思いから「必笑」と記しています。

記憶に残る西区の風景は?

昔住んでいた藤棚の二丁目公園は、キャッチボールをしたりラジオ体操をした思い出深い場所。父が野球を教えている境之谷公園にも、たまに顔を出しています。



夢をかなえるためには、続けること

将来の夢はやはりプロ野球選手。他にもアンダー18選出、オリンピック出場と、目標はたくさんあります。夢をかなえるには、ビジョンや目標を持って努力を続けることが大事だと思います。チーム練習は土日のみですが、平日も自主トレをし、毎日ボールやバットに触っています。自分はチームや家族、まわりの助けもあって続けられているなどと思います。高校は、星槎国際高等学校湘南に進学します。創部から間もない新進の野球部なので、可能性を感じます。甲子園出場を目指して頑張ります。

新年のごあいさつ



西区長 吉泉 英紀

新年明けましておめでとうございます。
皆様には、お健やかに新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。昨年も、西区の運営にあたり温かいご理解とご支援をいただき、厚くお礼申し上げます。
今年、第3期西区地域福祉保健計画「にこまちプラン」の2年目として、お子様からシニアの皆様まで、住み慣れたこの西区でいきいきと暮らし続けられるよう、取組を着実に進めてまいります。また、3月の「第33回全国都市緑化よこはまフェア」、8月の「ヨコハマトリエンナーレ2017」など大きなイベントが続きます。全国から多くの方が横浜へ訪れるこの機会をとらえ、区民の皆様や企業の皆様と協働して、西区の魅力をさらに高め、内外へ発信してまいります。本年も、西区役所職員一同、全力で取り組んでまいります。引き続きのご支援をどうぞよろしくお願い申し上げます。

特集2 スポーツ推進委員をご存知ですか?

特集2は6・7ページへ▶

特集2 スポーツ推進委員をご存知ですか？

スポーツを通して、健やかで楽しい地域づくりのお手伝い

健康づくりだけでなく、仲間づくりのきっかけにもなっている地域のスポーツイベント。スポーツ推進委員は、地域の人々がスポーツにより親しんでもらえるよう、さまざまなスポーツ行事で実技指導やアドバイス、企画実施にあたっての調整役などを行っています。西区での活動は今年で30期を迎え、現在90人が各町内会・自治会から推薦を受け選出されています。



会長からのメッセージ

国際大会に向け、さらに活動を盛り上げていきます！

多くの委員が仕事を持ちながらも楽しんで活動に参加しています。ラグビーワールドカップ2019™、2020年の東京オリンピック・パラリンピックと、横浜が会場となる大きなイベントに向け、行政や関係機関と協力して盛り上げていくとともに、高齢化や少子化にも目を向け、地域に根差して幅広い世代の健康増進や元気で明るい子育て環境づくりの力になれるよう、引き続き努力していきます。

西区スポーツ推進委員連絡協議会 会長 **小松 雅一**



スポーツ推進委員の活動

委嘱された委員は、スポーツ大会の準備や審判のほか、ルール確認や実技指導のための講習会にも参加します。

主な行事



9月

キックベースボール大会

例年、西前小学校と戸部公園で開催しています。小学生がメインの大会で、今年で23回目を迎えます。委員は主催者として大会の運営をします。



10月

地区健民祭・大運動会

毎年体育の日の前日に開催される各地区の運動会で、子どもから大人まで幅広い世代が参加しています。委員は地区の各団体と協力して運営をします。



11月

さわやかスポーツ大会

ソフトバレーボール、フジテニス、ラダーゲッター、グラウンドゴルフ、ペタンクなどのさわやかスポーツの大会です。さわやかスポーツ普及委員会に所属している委員が、大会の運営をします。



1月

グラウンドゴルフ大会

例年、西前小学校と戸部公園で開催しています。今年で18回目を迎える、子どもから大人まで気軽に楽しめるスポーツの大会です。委員は主催者として大会の運営をします。



PICK UP!

世界トライアスロンや横浜マラソンなどの大きな大会でも、競技が安全でスムーズに進行するようスタッフとして参加しています。国際的に有名な選手に会えるかも!?



5月

世界トライアスロンシリーズ横浜大会

©Satoshi Takasaki/JTU



9月

横浜シーサイドトライアスロン大会



10月

横浜マラソン大会

その他、ラジオ体操実技講習会、普通救命法講習会などで、知識や技術を身につけています。



ここでも活躍しています!

ラジオ体操

実技講習会に参加した委員が中心になって指導役をします。短時間で血行を促進し、柔軟性を高め、筋力を保つ効果があります。1人でもできますが、ぜひ近所の集まりに参加してみてください。特に夏休み期間中は、朝はまだ涼しく、元気な子どもたちと一緒に体操すると、目覚めも爽やかでお勧めです。



各地域

西区民まつり

第41回を迎えた区民まつりでは、「こどもの広場」でのミニSL、さわやかスポーツ、各種ゲーム、ふわふわ遊具、スタンプラリーの景品交換などにスポーツ推進委員が協力しました。ふわふわ遊具とミニSLは順番待ちの長蛇の列。景品交換所では子どもたちの笑顔がいっぱいでした。



11月

戸部公園、西前小学校など

西区ハマのウォーキングフェスティバル

恒例の「ハマのウォーキングフェスティバル」は、子どもから、おじいちゃんおばあちゃん、家族そろってウォーキングを楽しんでいます。スポーツ推進委員は沿道警備に協力しました。土地勘が、コース案内の場面で役立つこともありました。



12月

戸部公園～臨港パーク



委員の皆さんに聞きました

やっていたよかったことは?

地域の結束力を感じました

世代が代わり家族構成そのものも変わってきている今日では、家から一步出たその周りにはほとんど無関心という人が増え続けていくと思います。そのような中で、地域活動に参加することを通して、活動そのものの大切さを体感することができました。

いとうひろき
伊藤 弘毅さん

これからも絆を大切に

さまざまな行事を通して町内会の枠を越えた交流があり、たくさんの人と知り合うことができました。第3地区では隔年で現役の委員とOBが泊りがけの研修会を企画したりと、任期を越えた交流も生まれました。

せとのりお
瀬戸 典男さん

知っている人と会える楽しさ

今まで知り合うことなかった他町内の人たちと、イベントを通じて面識を持てたことが良かったです。自分のことを知ってもらえたことは大きな自信になりますし、何よりまちを歩いて人と会うことが楽しくなりました。

わたなべいさお
渡邊 勲さん



2年に一度のチャンス! /

第31期

スポーツ推進委員 一斉改選!

自治会・町内会に推薦を依頼しています。スポーツ推進委員に興味がある人は、お早めに地域振興課までお問い合わせください。

任期 平成29年4月から2年間

対象 20歳以上60歳未満の人

(再任の場合は原則70歳未満)

問合せ 地域振興課 ☎ 320-8390 fax 322-5063

広告

NISHI TOPICS 区役所より

お知らせ・募集・注目情報を紹介します

「横浜旧東海道みち散歩すごろく」 無料レンタル中!

楽しみながら学ぼう!



旧東海道にまつわるクイズやアイテムを駆使してゴールを目指す!ここでしか体験できない新感覚のすごろくゲーム。気軽に借りて、家族やお友達と遊んでみませんか!

区内の地区センター内でも遊べるよ!



貸出期間 原則1か月以内 貸出場所 区役所4階49番窓口
※電話予約のうえ来庁

問合せ まちづくり調整担当 ☎ 320-8329 fax 322-9847

12月22日(木)

横浜駅みなみ西口 路上喫煙対策と美化を推進します

リニューアルオープン

「横浜駅みなみ西口喫煙所」のリニューアルオープンに伴い、周辺の環境改善に取り組みます。喫煙所の外で喫煙



している人への指導を徹底するとともに、周辺の清掃を強化し、たばこの吸い殻やポイ捨てごみのないきれいなまちを目指します。

※横浜駅周辺は喫煙禁止地区に指定されており、違反者には罰則(過料2,000円)が科されます

問合せ 資源化推進担当 ☎ 320-8388 fax 322-5063
資源循環局業務課 ☎ 671-2556 fax 663-8199

「にこまちフォーラム」開催!

みんなで作る、地域のつながり

「にこやか しあわせ 暮らしのまち」を区民の皆さんと作り上げていくため、各地区での「にこまちプラン(西区地域福祉保健計画)」に関する活動事例の発表などを行う「にこまちフォーラム」を開催します。フォーラムを通じて皆さんも「今日から わたしにできること」を考えてみませんか。



みんなで作る、地域のつながり ～はじめよう、今日からわたしにできること～

日時 2月18日(土) 13時～15時30分
※受付開始: 12時30分

会場 西公会堂(岡野1-6-41) 申込み 不要

- 主な内容
- 活動事例の発表
地区別計画(全ての地区)、にこまち助成金活用団体など
 - ロビー展示
パン・あらねなどの販売もあります

※手話通訳などの配慮が必要な場合や、一時託児(2歳～6歳未満)を希望される場合は、2月10日(金)までにご連絡ください。
※当日荒天時の開催可否については、横浜市コールセンター(TEL: 664-2525、8時から)、ホームページおよびTwitterでもお知らせします。

問合せ 事業企画担当 ☎ 320-8436 fax 324-3703

野菜たっぷりおすすめレシピ

イチオシの2品をご紹介します!

区民の皆さんから募集した「野菜たっぷりレシピ」から、西区食育推進会議が選んだレシピを引き続きご紹介します。

ガブっとビビンバ 考案者: みちた.さん

(1人分)エネルギー: 835kcal / 塩分: 1.4g / 野菜量: 185g



材料(2人分)

- | | |
|---------------|----------------|
| ごはん……………400g | 小松菜……………1/3束 |
| 卵……………2個 | にんにく……………1かけ |
| 豚ひき肉……………100g | 生姜……………1かけ |
| 油……………適量 | 塩、こしょう……少々 |
| 長ネギ……………1/4本 | A 砂糖……………小さじ2 |
| ニンジン……………1/2本 | しょうゆ……………小さじ2 |
| 大根……………120g | B ポン酢……………大さじ2 |
| もやし……………80g | ごま油……………大さじ2 |
| | 砂糖……………小さじ1 |

ポイント

野菜は一度ゆでるため、生よりたくさん食べられます。お子さんも食べやすい一品です。

作り方

1. ニンジンと大根は幅3mm・長さ5cmの千切り、小松菜は4～5cmのざく切りにする。生姜はすりおろし、長ネギはみじん切りにする。
2. 鍋に油を熱し、にんにくと生姜を炒め、香りが出たら豚ひき肉、長ネギを加えて炒め、調味料Aで味を付ける。
3. 塩少々を加えた熱湯で、ニンジン、大根、小松菜、もやしの順に入れてゆでる。ゆで上がった後水気を絞り、あらかじめ合わせておいた調味料Bと和える。
4. 目玉焼きを焼く(温泉卵や半熟卵、炒り卵でもおいしい)。
5. 丼にご飯を盛り、3の野菜を敷き詰めたら、2の肉そぼろ、4の卵をのせてできあがり。

三色彩サラダ 考案者: ぼんたさん

(1人分)エネルギー: 171kcal / 塩分: 1.5g / 野菜量: 70g



材料(2人分)

- | | |
|--------------|-----------------|
| ニンジン……………小1本 | マヨネーズ……………大さじ2弱 |
| しらたき……………80g | 味噌……………大さじ1弱 |
| 絹さや……………40g | 砂糖……………大さじ1・1/3 |
| レーズン……………20g | |

ポイント

彩りあざやか。味噌マヨネーズとレーズンの甘みで、子どももよろこぶ味に仕上げました。

作り方

1. ニンジンは細めの千切りにし、塩ゆでする。
2. しらたきは下ゆでして、ニンジンの長さに合わせて切る。
3. 絹さやは塩ゆでして千切りにする。
4. レーズンは軽く熱湯をかけておく。
5. ボールに材料をすべて入れ、調味料を加えて混ぜ合わせる。

レシピやメルマガは [西区健康づくりポータルサイト](#) で 検索

問合せ 健康づくり係 ☎ 320-8439 fax 324-3703

マークの見方 日時 場所 対象・定員 費用 一時託児 申込み 問合せ 電話 FAX Eメール

「ころばんよ体操」で今よりもっと健やかに!

CD・DVDをお貸しします!!

「ころばんよ体操」は健やかに生活している人はもちろん、体力の低下やもの忘れによって活動に制限がある人にもお勧めしたい体操です。立って行う体操と座ってできる体操の2パターンがあり、どちらでも同じ効果があります。貸出しのCDやDVD、ホームページを参考に、ぜひチャレンジしてみてください。

効用
1

ロコモ予防

起立や歩行に必要な姿勢やバランスを体操によって調整し、転びにくい体をつくり、ロコモ予防につなげます。

効用
2

メタボ予防

体操には有酸素運動の動きが取り入れられています。血圧を下げる効果があり、メタボ予防になります。

効用
3

認知症予防

音楽やリズムに合わせて体を動かすことで、脳のトレーニングができて物忘れ予防にも効果があります。



【ロコモとは?】筋肉や骨、関節などに障害が起こり、「立つ」「座る」「歩く」といった運動機能が低下してしまう状態。

★CDやDVD(特典映像あり)を個人・団体に貸出しします……………貸出期間:一週間程度

★DVDを活用したい団体などにダビングします……………空のDVD-Rをお持ちください。

場所

高齢担当(2階2番窓口)
※要予約

ホームページから、動画をご覧ください

ころばんよ体操 解説編 で 検索

問合せ 高齢担当 ☎320-8410 fax 290-3422

ご存知ですか? 西区災害ボランティアセンター

メンバー募集中!

西区では、災害が発生すると「西区災害ボランティアセンター」が開設されます。西区社会福祉協議会や西区役所とともに、区民有志の「西区災害ボランティアネットワーク」が運営にあたり、メンバーは平時から運営訓練や各種研修などを行っています。

発災時



問合せ 西区社会福祉協議会 ☎450-5005 fax 451-3131

横浜市国民健康保険特定健診を受けましょう

健康を守る、大事な検査

自分の健康状態を知り、生活習慣の改善につなげましょう。

検査項目

- ・採血(空腹時血糖・中性脂肪・HDLコレステロールほか)
- ・検尿(尿糖・尿たんぱく・尿潜血)
- ・血圧測定、腹囲測定、身体計測、問診

自己負担額 1,200円(前年度の市民税が非課税の場合は400円)

対象 平成28年4月1日以前から横浜市国民健康保険に加入している人で、平成29年3月31日時点で40歳以上の人。

受診券の有効期限 **平成29年3月31日**

対象となる人には5月下旬に「受診券」を送付しています。区内40か所の指定医療機関で受診してください(要予約)。

※横浜市国民健康保険以外の健康保険に加入している場合は、各健康保険にお問い合わせください。 ※後期高齢者医療制度の被保険者(75歳以上の人)は「横浜市健康診査」を受診してください。

問合せ 保険係 ☎320-8425 fax 322-2183

広告

NISHI INFORMATION 各種お知らせ

マークの見方 日時 場所 対象・定員 費用 一時託児
申込み 問合せ 電話 FAX Eメール

お知らせ

これって虐待?気づきのポイント ～高齢者虐待防止講座～

高齢者の誰もが安心して暮らせるよう、寸劇を交えてわかりやすく学べます
1月21日(土) 13時～15時
 区役所3階AB会議室
 成人先着40人 電話または直接来館
 戸部本町地域ケアプラザ
 ☎321-3200 fax317-3008

本から始まる出会いの場づくり ～本と本でつながろう～

本を用いた出会いの場を作りたい人向け。まちライブラリーの活動事例発表&ワーク
1月22日(日) 14時～16時30分
 にしく市民活動支援センター「にしとも広場」(区役所1階 杉山神社斜め前)
 抽選25人 1月17日(火)までに直接来館、電話、FAXまたはEメール
 にしく市民活動支援センター「にしとも広場」☎fax620-6624
 ni-shiencenter@star.ocn.ne.jp

西土木事務所嘱託員募集

夜間および休日などの宿日直業務
 (1)庁舎内外の管理 (2)市民からの要望受付 (3)緊急時の連絡など
雇用期間:4月1日～平成30年3月31日
 4月1日現在で55歳～69歳までの健康な人 1人
 1月10日～17日(火)必着 募集案内および必要書類は西区役所・西土木事務所(浜松町12-6)で配布、または西区ホームページからダウンロード 書類は郵送または直接西土木事務所
 西土木事務所
 ☎242-1313 fax241-7582

第5回 西区紙ヒコーキ大会

地域の人と子どもたちが一緒に紙ヒコーキを製作し、3部門(小学3年生以下、小学4～6年生、中学生以上・一般)に分かれて紙ヒコーキの飛行時間を競い合うイベントです
 問 西区青少年指導員協議会(地域振興課内)
 ☎320-8391 fax322-9535



▲手作り紙ヒコーキ(クラフトヒコーキ)

第一地区・みなとみらい21地区	第2地区
【製作・説明会】 1月25日(日) 10時～ 戸部コミュニティハウス(御所山町1-8) 【予選会】 1月26日(日) 10時～ 戸部小学校体育館(伊勢町2-115)	【製作・説明会】 1月25日(土) 10時～ 西前小学校コミュニティハウス(中央2-27-7) 【予選会】 1月26日(日) 10時～ 西前小学校体育館(中央2-27-7)
第3地区	第4地区
【予選会】※予選会のみ開催 1月22日(日) 9時30分～ 藤棚地区センター体育室(藤棚町2-198)	【製作・説明会】 1月29日(日) 10時～ 第4地区自治会館(西戸部町1-116) 【予選会】 1月25日(日) 9時30分～ 一本松小学校体育館(西戸部町1-115)
第五地区	第六地区
【製作・説明会・予選会】 1月29日(日) 9時～ 平沼小学校体育館(平沼2-11-36)	【製作・説明会・予選会】 1月29日(日) 9時～ 宮谷小学校体育館(宮ヶ谷6-7)
本選 1月31日(日) 9時～ 西スポーツセンター(浅間町4-340-1)	

西区文化協会「新春展」

会員による洋画・水彩画・日本画・水墨画・似顔絵・書道・華道などの展示
1月24日(火)～30日(月) 11時～18時 初日:12時～ 最終日:～17時
 みなとみらいギャラリー(みなとみらい2-3-5 クイーンズスクエア横浜2階)
 西区文化協会事務局(地域振興課内)
 ☎320-8392 fax322-5063

西区文化協会「お茶会」

1月26日(日) 10時～15時
 開港庵(みなとみらい2-2-1-3 横浜ロイヤルパークホテル65階)
 先着20枚 茶券1枚3席セット3,000円(14時の席のみ販売)
 1月11日(水)～ 区役所4階48番窓口地域振興課(当日券はありません)
 西区文化協会事務局(地域振興課内)
 ☎320-8392 fax322-5063

横浜駅みなみ東口地区 都市計画市素案説明会など

市素案説明会
1月23日(月) 19時～
 西公会堂(岡野1-6-41)
市素案縦覧および公述申出受付
1月25日～2月8日(水)
公聴会
1月30日(金) 19時～
 西公会堂(岡野1-6-41)
 都市計画手続:建築局都市計画課
 ☎671-2657 fax664-7707
 計画の内容:都市整備局都心再生課
 ☎671-4051 fax664-7694
 詳しくは「横浜市都市計画課」で検索

田 施設から

西前小学校 コミュニティハウス

☎220-0051 中央2-27-7
 ☎fax311-8043

簡単お雛様作り

1月24日(土) 10時～12時
 先着15人 500円
 1月11日(水)～ 費用持参で直接来館または電話(3日以内に費用持参)

歌と落語

1月24日(土) 13時30分～15時
 先着30人
 1月11日(水)～ 電話または直接来館

マイ・カップ作り

1月23日(木) 10時～12時
 先着15人 500円
 1月11日(水)～ 費用持参で直接来館または電話(3日以内に費用持参)

福祉保健だより

1月11日(水)～2月10日(金)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 fax324-3703 子ども家庭係 ☎320-8467・69 fax322-9875

	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 予約 肺がん 50人 胃がん 40人	2月14日(火) 9時～(予約時に指定) 胸部X線検査 680円 【予約】2月7日(火)まで	健康づくり係	
		2月8日(水) 9時～(予約時に指定) バリウムによる胃腸X線検査 1,570円 【予約】1月6日(金)～1月26日(木) 神奈川県結核予防会 ☎251-2363(平日9時～12時) ※予約期間中の受付のみとなります		
	食生活健康相談 予約	1月26日、2月2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、個別に相談に応じます		
	禁煙サポート外来 予約	1月18日(水)14時～16時 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(区内在住・在勤・在学者)		
	生活習慣改善相談 予約	1月18日(水)13時30分～16時 骨密度測定を実施し、生活習慣改善等の相談に応じます		
	女性の健康相談 予約	随時 不妊、避妊、思春期・更年期、妊産婦等の相談に助産師が応じます		子ども家庭係
赤ちゃんとその家族	離乳食教室 予約	1月18日(水)13時30分～15時 おおむね生後7～9か月(1日2回の離乳食)のお子さんとその家族 離乳食の講話と試食、情報交換等	健康づくり係	
	子ども食生活健康相談 予約	1月18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、個別に相談に応じます		
	乳幼児健診	4か月児	1月12日、26日、2月2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	1月24日、2月7日(火) 受付:9時～9時30分	
		3歳児	1月19日(木) 受付:13時～14時	
	乳幼児歯科相談 予約	1月30日(月)13時30分、14時、14時30分 【持ち物】母子健康手帳、子どもの歯ブラシ、タオル ※妊産婦の歯科相談も同日に行っておりますのでお問い合わせください	子ども家庭係	
	ママのためのほっとたいむ 予約	1月18日(水)10時～11時30分 子育てにイライラしてしまうお母さん同士で話し合う場です		
プレパパママ教室 土曜のみ 予約	2月1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・手鏡を持参してください 2月8日(水) お産の経過と呼吸法、産後のママと赤ちゃん 2月15日(水) 母乳のお話、マタニティピクス等 ※運動しやすい服装で参加してください 13時30分～15時30分 受付:13時15分～ はじめて出産される妊婦さん(妊娠6～9か月の人)とその家族 2月25日(土) 沐浴、妊娠疑似体験等 10時～12時 受付:9時45分～【予約開始】2月6日(月)8時45分～ 妊婦7～9か月の妊婦さんとそのパートナー 【持ち物】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、飲み物(自由)			
	よちよちパパママ育児教室 予約	2月25日(土) 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 10時～12時 受付:9時45分～【予約】2月6日(月)8時45分～ 生後3～7か月のお子さんとその両親 【持ち物】赤ちゃんに必要なもの(母子健康手帳など)、筆記用具		

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・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。

・行事名
・〒住所
・氏名(ふりがな)
・電話番号など

必要事項を
すべて記入!

所得税及び復興特別所得税、個人事業者の消費税、贈与税の確定申告書作成会場は、「日石横浜ホール」です。

1月4日(水)から3月15日(水)までの期間は、横浜中税務署内に申告書作成会場は設置していません。

開設期間 2月13日(月)～3月15日(水) (土・日を除く)

※2月19日(日)と2月26日(日)は開場します。

受付時間 8時30分～16時(提出は17時まで) 相談は9時15分～

会場所在地 中区桜木町1-1-8日石横浜ビル1階(会場の駐車場は利用できません)

問合せ 横浜中税務署(中区山下町37-9) ☎ 651-1321(自動音声)

※申告書の作成にあたっては、復興特別所得税の記載漏れにご注意ください。

※作成済みの申告書は、横浜中税務署でも受け付けています(土・日および祝日を除く)。郵送可。

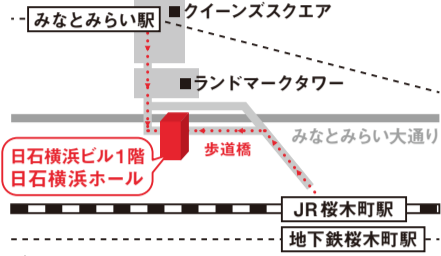
日石横浜ホール以外での申告相談などのご案内

税理士による無料申告相談～申告書を作成して提出できます～

会場	対象者	日時 ※受付は終了時間の30分前まで
藤棚地区センター (藤棚町2-198)	小規模納税者(所得税、消費税)、 年金受給者、給与所得者	1月30日(月)、31日(火)、2月1日(水) 9時30分～12時、13時～16時※
西公会堂 (岡野1-6-41)	小規模納税者(所得税、消費税)、 年金受給者、給与所得者	2月6日(月)、7日(火) 9時30分～12時、13時～16時※
税理士会館 (花咲町4-106)	年金受給者、 給与所得者(医療費の還付申告)	2月8日(水) 10時～16時※

西区役所での給与所得者の医療費控除の申告相談について

会場	対象者	日時
西区役所	給与所得者(年末調整済みの方)が 医療費控除を受けるための還付申告	2月16日(木)～3月15日(水) ※土・日を除く 9時30分～11時30分、13時～16時30分



マイナンバーについて

申告書や申請書類などには以下のものが必要です

①マイナンバーの記載

②提出の際は
本人確認書類の提示
または写しの添付

※ご自宅などからe-Taxで送信
する場合は②が不要です

西地区センター

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

親子のおはなし会

おはなしボランティア「ぼっぼっぼ」のおはなし会です

🕒 1月18日(水) 11時～11時30分
👤 幼児～未就学児と保護者

ワクワク老後教室

事例を元に、もめない損をしない介護相続を学んでいただきます

🕒 2月10日(金) セミナー: 10時～11時30分
個別相談: 11時50分～14時30分

👤 成人 先着15人(要予約)
📅 1月11日(水) 10時～ 直接来館または電話(13時～)

やさしい手芸教室

ティッシュボックスカバーを手作りします

🕒 2月15日(水) 10時～12時

👤 成人 先着16人(未就学児の入室はできません) ¥500円

📅 1月24日(火) 10時～ 直接来館または電話(13時～)

ウイナー飾り切り教室

日本ハム共催。お弁当にも嬉しい可愛いウイナーの飾り切り教室です

🕒 2月17日(金) 10時～12時

👤 成人 先着16人(未就学児の入室はできません) ¥200円

📅 1月26日(木) 10時～ 直接来館または電話(13時～)

**西地区センター
バスケットボール大会**

西地区センター杯バスケットボール大会です

🕒 2月19日(日) 13時30分～17時

👤 中学生以上 先着36人(6チーム)
¥1チーム500円 📅 1月29日(日) 10時～ 直接来館または電話(13時～)

戸部コミュニティハウス

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

味噌づくり

北海道産の大豆を使い2kgの米糀(無添加)味噌をつくります。味は格別です!

🕒 ①2月9日(木) 13時～14時30分
②2月18日(土) 18時～19時30分

※①②とも内容は同じです
👤 成人 各先着10人
¥各1,200円(容器付き)
📅 1月11日(水)～ 費用持参で直接来館

**東小学校
コミュニティハウス**

〒220-0033 東ヶ丘59
☎ fax 263-1111

くらりか理科不思議教室

小学生～一般を対象にした理科工作教室

🕒 1月23日(月) 10時～12時

👤 小学生以上 先着25人 ¥300円

📅 1月12日(木)～ 直接来館、電話またはFAX

野毛山荘

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

のげ楽(ラク)たいむ～新春落語会～

～月替わり見イベント～

第14回ゲスト: 快楽亭ブラ坊と立川一門

🕒 1月15日(日) 13時～14時

野毛の新春演芸大会

🕒 2月21日(火) 10時～15時

👤 市内在住60歳以上 先着50人

📅 1月11日(水) 10時～ 直接来館

浅間コミュニティハウス

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

大人のおはなし会

鬼のおはなし、早春の絵本ほか

🕒 2月7日(火) 11時～11時45分

👤 成人 先着10人 📅 1月12日(木)～ 電話または直接来館

赤ちゃんのおはなし会

わらべうた、えほんほか

🕒 2月16日(木) 11時～11時30分

👤 2歳未満児と保護者 先着7組
📅 1月28日(土)～ 電話または直接来館

浅間台地域ケアプラザ

〒220-0071 浅間台6
☎ 311-7200 fax 311-8357

男性の介護者の集い

🕒 1月24日(火) 13時30分～15時

👤 特別養護老人ホームハノ愛生園(浅間台6) 📅 男性介護者 先着20人
📅 1月21日(土) までに電話

藤棚地域ケアプラザ

〒220-0053 藤棚町2-198
☎ 253-0661 fax 253-0698

**みんなで楽しもう!
大人への読み語り**

～ボランティアを募集します～

高齢者へ絵本や紙芝居を読んでみたい人への講座です

🕒 ①2月15日(水) ②2月16日(木) 14時～16時

👤 ①西区社会福祉協議会フクシア(高島2-7-1) ②藤棚地域ケアプラザ

👤 2回とも参加できる人 先着50人
📅 1月11日(水)～ 直接来館または電話

シニア世代のマネー講座

人にはなかなか聞けないお金の管理についてなど、身近な郵便局が親切に説明します

🕒 2月4日(土) 13時30分～15時 受付: 13時15分～

👤 ご自身やご家族の老後とお金の管理に興味がある人 先着30人

📅 1月11日(水)～2月2日(木) 直接来館または電話

子育て情報

南浅間保育園

〒220-0074 南浅間町23-3
☎ 312-0942 fax 312-0867

育児講座「ミニシアター・わらべうたあそび」

🕒 2月17日(金) 10時～11時

👤 1歳6か月以上の未就学児と保護者 先着20組

📅 1月18日(水)～ 9時～16時 電話または直接来館

プレパママ教室のお知らせ



一緒に子育てをする地域のおともだちづくりに来ませんか
赤ちゃんの抱き方やおむつ替えの方法も学べます

🕒 ①2月1日②8日③15日(水) 13時30分～15時30分 ④2月25日(土) 10時～12時

👤 区役所3階 📅 ①②③妊娠6～9か月のプレママ ④妊娠7～9か月のプレママとパートナー

📅 ①②③直接来庁 ④先着要予約(2月6日(月)8時45分～ 電話)

📅 問 子育て家庭係 ☎ 320-8469

①1日目

- ・ママと赤ちゃんの歯のお話とブラッシング
- ・おしゃべりタイム
- ・妊娠中の食生活

②2日目

- ・お産の経過と呼吸法
- ・自己紹介～産後の生活含めて
- ・産後のママと赤ちゃんの生活

③3日目

- ・母乳のお話～授乳のコツ
- ・おしゃべりタイム
- ・マタニティピクス

④4日目(両親教室)

- ・ビデオ「お父さんへのメッセージ」
- ・先輩パパママと赤ちゃんとの交流
- ・西区の子育て支援について
- ・お風呂の入れ方とプレパパ妊婦疑似体験

プレパパも参加してね!

NISHI INFORMATION 各種お知らせ

マークの見方 日時 場所 対象・定員 費用 一時託児
 申込み 問合せ 電話 FAX Eメール

藤棚地区センター

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

続・絵手紙を描こう

9月に引き続きの講座。今回が初めての人も、絵が苦手な人もお気軽にどうぞ
 ㊟1月26日(木) 9時30分～11時30分
 ㊞成人 先着10人 ㊟200円
 ㊟1月11日(水)～費用持参で直接来館または電話(12日(木)～3日以内に費用持参)

レコード鑑賞会2 『懐かしのポップス』

1回目为好評につき、急遽開催!コーヒーとともにレコード鑑賞!
 ㊟1月26日(木) 11時～12時
 ㊞先着20人

パンケーキをデコっちゃおう!

パンケーキで手作りティータイム!
 ㊟1月28日(土) 11時～13時
 ㊞小学生 先着12人 ㊟300円
 ㊟1月11日(水)～費用持参で直接来館または電話(12日(木)～3日以内に費用持参)

藤棚豆まき大会

みんなで健康と福を呼び込みましょう
 ㊟2月3日(金) 16時から体操開始、豆がなくなり次第終了
 ㊞先着30人(外国人歓迎)

横浜市民ギャラリー

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

ぺったんアート

強力テープで木や石、ボタン、ストローなど色んなものをくっつけて、作品にします
 ㊟2月11日(祝・土) 10時30分～12時
 ㊞幼児とその保護者 15組
 ㊟1,500円(材料費込)
 ㊟1月28日(土)(必着)までに往復はがき(必要事項を記入)、直接来館またはホームページ申込フォームから「横浜市民ギャラリー」で検索

「未来をなぞる 写真家・畠山直哉」映画上映+トーク

東日本大震災後、故郷を撮影する写真家のドキュメンタリー映画の上映とトーク
 ㊟2月12日(日) 14時～16時
 ㊞先着50人

中央図書館

〒220-0032 老松町1
 ☎ 262-0050 ☎ 231-8299

おはなし会

絵本や紙芝居の読み聞かせや、昔話などのおはなしをします
 ㊟1月11日、25日、2月8日(毎月第2、第4水曜) 15時30分～15時50分
 ㊞1階おはなしのへや
 ㊞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、絵本の読み聞かせなど、親子で一緒に楽しみませんか?
 ㊟1月18日、2月1日(毎月第1、第3水曜) 11時～11時20分
 ㊞1階おはなしのへや
 ㊞0～3歳児と保護者 先着15組

検索機使い方相談

図書館員が個別に検索のコツを教えます
 ㊟1月20日(金) 15時～16時
 ㊞1階検索機コーナー
 ㊞基本的なキーボード操作ができる人

移動図書館「はまかせ号」

ビジネス街でお昼休みに本の貸出をします!
 ㊟1月20日、2月3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)

ステップアップ!

読み聞かせボランティア講座

佐藤涼子氏による①読み聞かせの講演・実習 ②参加者が提出したプログラムの講評・意見交換
 ㊟2月8日、22日(水) 10時～12時 全2回
 ㊞5階第1会議室
 ㊞区内および近隣区で現在読み聞かせボランティア活動を行っている人(2回参加必須) 先着30人
 ㊟1月12日(木)～ FAXまたは直接来館

読み聞かせボランティア募集

㊟活動:4月からの土曜午後のおはなし会
 研修:3月1日、8日、15日(水) 10時～12時30分 全3回
 ㊞研修:中央図書館5階 第2会議室
 ㊞研修に3回とも参加できる人 若干名
 ㊟1月13日～2月3日(金) 電話、直接来館または必要事項・ボランティア経験をEメール(ky-libkyodo@city.yokohama.jp)

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

㊟1月24日(火) 10時30分～11時45分
 ㊞女性 先着25人 ㊟500円
 ㊟1歳半以上の未就学児 先着2人 有料 予約制(4日前まで)

女性のためのパソコン講座

㊟①実践エクセル
 2月19日、26日(日) 全2回
 ②再就職・転職のためのパソコン講座
 2月21日(火)～25日(土) 全5回
 ㊞女性 各先着12人
 ㊟①10,200円 ②18,000円
 ※参加費などの免除制度あり
 ㊟1歳半以上の未就学児 各先着2人 有料 予約制(4日前まで)
 ㊟1月17日(火)～ 電話またはホームページ申込フォームから「フォーラム南太田」で検索
 パソコン講座専用 ☎862-4496 (9時～17時、日・祝・第4木曜を除く)

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

冬のファミリーアウトドアクッキング

心も体も温まる石窯料理とダッチオーブン料理で楽しもう!
 ㊟2月26日(日) 10時～14時
 ㊞家族またはグループ 抽選14組
 ㊟中学生以上2,200円 小学生1,800円 4歳～未就学児1,000円 3歳以下100円
 ㊟1月16日～30日(月)に必要事項・年齢を往復はがき(消印有効)またはホームページ申込フォームから「三ツ沢公園青少年野外活動センター」で検索

わんぱくおてんば春探検隊

野外ゲーム、自然観察、クラフト、野外炊事
 ㊟3月12日(日) 9時30分～15時30分
 ㊞小学1～3年生 抽選48人
 ㊟3,000円 ㊟1月27日～2月10日(金)に必要事項・年齢を往復はがき(消印有効)またはホームページ申込フォームから「三ツ沢公園青少年野外活動センター」で検索

スポーツ

西スポーツセンター

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

当日受付教室

【持ち物】運動しやすい服装・室内シューズ・水着・キャップなど
 ㊟2歳～未就学児(要予約) 1回500円 ㊟開始時間の30分前から受付

教室名	対象	曜日	時間	定員	料金
月曜ヨーガ	16歳以上	月	21時～21時50分	40	540
シヴァナンダヨーガ		火	9時～9時50分	20	540
ストレッチピラティス		火	10時～10時50分	20	540
肩こり・腰痛ストレッチ		火	11時～11時50分	20	540
足腰いきいきプログラム		火	12時～12時50分	20	540
火曜ZUMBA		火	12時～12時50分	40	640
背泳ぎ初級		水	8時～8時50分	15	910
エアロビクス初級		水	9時～9時50分	40	640
歌声教室① 第2・4	50歳以上	水	12時10分～13時20分	40	540
歌声教室② 第2・4		水	13時35分～14時45分	40	540
エキサイトパンチ&キック	16歳以上	水	21時～22時	40	640
クロール初中級		水	21時～21時50分	15	910
平泳ぎ初級		木	9時～9時50分	15	910
木曜ZUMBA		木	12時～12時50分	40	640
ラテンエアロ(60)		木	21時～22時	40	640
エンジョイバスケ		木	21時～22時45分	26	750
健康塾	50歳以上	金	11時～11時50分	20	430
なかよし体操③ 第2・4	1歳～未就学児	金	11時～11時50分	40	480
美ボディメンテナンス	16歳以上	金	12時～12時50分	20	540
カーディオキックボクシング	小学5年生以上	土	11時～11時50分	40	540
フットサルクリニック	16歳以上	土	21時～22時45分	20	750
エキサイトパンチ&キック 第1・3	小学5年生以上	日	11時～11時50分	40	540

動物園からの耳寄り情報!

野毛山動物園コラム noheyama zoo column Vol.21

2017年の今年「酉年」ということで、今回は野毛山動物園にいる鳥たちをご紹介します。まずは園内に入ってすぐ右手にあるバードケージ。ここにはさまざまな水鳥たちが暮らしています。特にくちばしがしゃもじの様なかたちをしている「クロツラヘラサギ」はそのくちばしを器用に使って、餌の魚をとる様子が見られます。他にも両翼を広げると3mほどある迫力たっぷりの「コンドル」や日本の動物園の中では唯一見られるニュージーランドの飛べない鳥「カグー」、日本昔話で

おなじみの「ニホンキジ」など鳥だけでおよそ30種類以上もいます。野毛山動物園で色「とり」どりの動物たちをぜひご覧ください。

CHECK 2月11日(祝・土)は野毛山動物園の人気者インドライオン「ラジャー」の9歳の誕生日会を行います。



クロツラヘラサギ



コンドル



カグー



ニホンキジ

〒220-0032 老松町63-10 ☎ 231-1307 ㊟9時30分～16時30分(入園は16時まで) 休園日:毎週月曜日(祝日の場合翌日)、12月29日～1月1日

にしまろちゃん
のつぶやき



あけましておめでとうございます!来月4日はにしまろちゃんの誕生日!