

# 特集1 西区で楽しむ夏の宵

## 夕涼みイベントで「日本の夏」を感じよう



No.238

西区のマスコット  
キャラクター  
「にしまるちゃん」

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](#) 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)

8月の区役所土曜開庁日

12・26日 開庁時間：9時～12時  
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。

ABOUT PHOTO

### 西区虫の音を聞く会

横浜開港の立役者である井伊掃部頭直弼公が  
伝統芸能や茶道に通じた文化人であったことから、  
銅像のある掃部山公園で野点や琴を楽しむ催し  
を昭和40年から開催しています。

## 涼やかな虫の音とともに伝統芸能を楽しむ夜

### 第53回 西区虫の音を聞く会

のどて 野点、琴・尺八の演奏、即興歌席、模擬店、鈴虫の販売など

日時 8月26日(土) 17時～19時30分 ※荒天中止

場所 掃部山公園(紅葉ヶ丘57)

問合せ ふるさと西区推進委員会事務局(地域振興課内)

TEL 320-8389 FAX 322-5063



#### 「和のこころ」を体験できます

野点とは屋外で行う茶会のことです。  
茶道未経験の人でも気軽に茶の湯を  
楽しむことができます。かき氷など夏の  
定番の模擬店も目白押しです。皆さん、  
ぜひ遊びにいらしてください。

ふるさと西区推進委員会 会長 金子勝雄さん



POINT

## 海を眺めながら、輪になって踊るひととき

### 第10回 みなとみらい大盆踊り



会場には本格的なやぐらが生まれ、ベイブリッジやみなとみらいの夜景を背景に、「にしく音頭」や「アラメヤ音頭」などを踊ります。

盆踊り、縁日コーナー、企業ブース、  
よさこい・和太鼓パフォーマンス、打ち水など

日時 8月18日(金) ※小雨決行・荒天中止

16時30分～20時30分

8月19日(土) 15時～20時30分

場所 臨港パーク(みなとみらい1-1-1) 南口広場

問合せ パシフィック横浜総合案内 TEL 221-2155

#### 幅広い世代が集い、多国籍交流もできます



みなとみらい地区で働いている人、住んでいる人、訪れる人の  
交流を目的にはじまったみなとみらい大盆踊り。外国の人も多く  
集います。横浜ならではの本格的なグルメが味わえる出店も  
魅力です。

POINT

食の大切さを伝える「ヘルスマイト」… 6ページをチェック! 「はじめての学び舎」幼稚園を知ろう… 7ページをチェック!



## 特集2 食の大切さを伝える「ヘルスマイト」

西区で食育活動する仲間に加わりませんか？

ヘルスマイトとは、食生活等改善推進員の愛称。「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、地域で食を通じた健康づくりをするボランティアです。自治会館や小学校、地域ケアプラザなどで講話、調理体験を通して、西区では76人で食育活動をしています。



きっかけは？やりがいは？参加している人に聞いてみたよ！

### ヘルスマイトインタビュー

#### 参加のきっかけは「夫婦の仲を深めたくて」



ヘルスマイト歴 10年 / 鳥羽 政司さん

愛称は「とばちゃん」。食とお酒をこよなく愛し、好奇心旺盛でいろいろな場所へ旅行するのが大好き。心の底から「人生が最高に楽しい！」と感じているそうです。

#### ● ヘルスマイトになったきっかけは？

普段家事をしてくれている妻の負担を和らげたいと考えたとき「自分が料理を作ることも夫婦円満につながるかな」と思い、食に関係するヘルスマイトに応募しました。新しいことにチャレンジして、退職後の生活を充実させたい、という気持ちもありましたね。

#### ● 料理の経験はありましたか？

ヘルスマイトになるまで経験が全くなく、包丁の使い方から出汁の取り方まで、ヘルスマイトの先輩に手取り足取り教えてもらって作れるようになりました。「おいしい」と言ってもらった時「料理ってこんなに楽しいんだ！」と思いました。今では毎日3食と、お酒のつまみまで自分で作っていますよ！

#### ● ヘルスマイトには男性が少ないようですが…

不安や葛藤は全くありませんでした。ただ、食育という分野もあってか、女性に比べて男性の参加が少ないのは残念ですね。自分で出来ること、得意なことを活かせる場があります。性別問わず参加してほしいですね。



包丁を持つ姿がとっても様になっています！

#### ● 活動の中で大切にしていることは？

常にアンテナをはって、得た情報を仲間と共有する時間を大切にしています。テレビで放送されたレシピを試してみたり…。いろいろな情報を交換しあうことでコミュニケーションも生まれ、新しく知ることがプラス思考につながっていると思います。

#### ● 最後にひとこと

ヘルスマイトはすき間時間でも参加できます。参加してからは本当にさまざまな人と出会い、人生がより楽しくなりました。退職後など、これから何をしようかと考えている男性の皆さん、ぜひヘルスマイトになって一緒に楽しい人生を送りましょう！

#### 少しの勇気で、人生がひろがります！



さまざまな情報を仲間と交換しながら楽しくお料理！

#### ● ヘルスマイトになったきっかけは？

退職をきっかけに、かねてから「地域で何か活動をはじめたいな」と思っていました。からだの変化やひとり暮らしになったことも重なって、ヘルスマイトに応募しました。

#### ● 活動をはじめて変化はありましたか？

長年西区に住んでいたのですが、仕事をしていたときは自分の住んでいるまちのことを全く知らなかったのが、西区という地域にまず興味が湧きました。活動に参加してからは、出会う人や経験など、すべてが新しく学びにあふれていて、人生の視野が広がりました。社会とのつながりを強く感じます。

#### ● 生活に活かされていることはありますか？

食材の選び方や、使い切る調理のコツが活きていますね。1人分の食事は好きなものに偏りがちですが、バラエティを広げつつ、無駄のない食事づくりができています。以前はカロリーを考えて使わなかったバラ肉が、油を落とす調理方法を仲間に教えてもらったことで、今では欠かせない食材になりました。

#### ● 印象的な活動はありますか？

小学校で食育の授業を行ったことです。椅子や机の大きさ、匂いなど、大人になってからの学校は非日常的な空間でした。子どもたちも「いつもと違う人が来た」と驚きつつ、わたしたちの話をよく聞いてくれて…本当にかわいくて、楽しかったですね。

#### ● 最後にひとこと

高齢者のひとり暮らしはこれからも増えていくと思いますが、その中で「バランスの良い食事」や「仲間とのつながり」が、健康でいるために重要なことだと思います。ヘルスマイトはそれを実現できる場です。勇気を出して、ぜひ応募してみてください！



ヘルスマイト歴 1年 / 菊田 三津江さん

ヘルスマイトに応募する電話のときは、かなりの勇気を振り絞ったそう。入会から1年経った今では「本当の野菜のおいしさがわかってきた」と話しています。

### ？ やってみたい!と思ったら

毎年行われている「食生活等改善推進員セミナー」を受講し修了すると、ヘルスマイトとして活動できるようになります。

#### 食生活等改善推進員セミナー

食を通じた健康づくりや生活習慣病予防、食生活等改善推進員の活動などについて学びます

日時 10月6日、27日、11月17日、12月1日、5日※、15日、平成30年1月12日、2月9日、3月9日(金) 全9回 13時30分～16時

※12月5日のみ火曜。全市合同研修を南公会堂(南区浦舟町20-33)にて開催。

場所 西区役所栄養相談室ほか 対象 区内在住の人

費用 1,200円程度(テキスト代)

申込み 9月22日(金)までに電話、FAXまたは直接来庁

問合せ 健康づくり係 TEL 320-8439 FAX 324-3703

参加をお待ちしています



ご自分のペースで続けられます！

問合せ

健康づくり係 ☎ 320-8439 fax 324-3703

## 特集3 「はじめての学び舎」幼稚園を知ろう

集団生活や魅力的な経験を通して、子どもたちはさらに成長します

幼稚園は学校教育法に基づいた教育施設で、満3歳から小学校入学までの子どもたちにとって「初めての学校」ともいえる場所です。幼稚園の制度や特色について知りたいと思う保護者の皆さんに役立つ情報をご紹介します。



### 幼稚園選びの



#### 幼稚園選びはお子さんを第一に!

横浜市幼稚園協会西支部 支部長 横浜愛隣幼稚園 園長 佐野治

西区にある7つの幼稚園は、いずれも長い歴史を持ち、建学の精神を大切にしています。幼稚園は「社会への入口」です。友達と遊びながらルールを学び、自主性を育てます。遊び一つとっても、園によってさまざまな取組があります。選ぶにあたっては、お子さんにあった幼稚園を保護者ご自身の目で判断してください。



#### Q1. 子どもはたくさん遊べるの?

##### A 自慢の遊具や園庭でのびのび遊べます

太陽の下でのびのび遊べます。かくれ部屋があるオリジナル遊具があったり、園庭を裸足で駆け回ったりなど、子どもたちが楽しく過ごしています。



「めいろハウス」は子どもたちに大人気

#### Q2. おもしろい行事や学びのある園はあるの?

##### A 学びだけでなく、行事にも特色があります

各園それぞれ特色ある学習や行事があります。自立心を育てるお泊り保育体験や、お遊戯会を県立音楽堂で行うなど、子どもたちだけでなく、保護者も楽しみの行事がたくさんあります。



「お泊り保育」は年長さんのお楽しみ

#### Q3. お弁当を毎日用意しないといけないの?

##### A 給食が導入されている園が多いです

お弁当は月に2回だけという園もあります。また、食育を大事にした、旬の野菜を使った料理が出る「野菜デー」やコック帽やエプロンをつける「レストランの日」といったイベントもあります。



おもてなしも成長の証 (レストランの日)

#### Q4. 通わせたい幼稚園が家から遠い…あきらめるべき?

##### A 通園バスが利用できる園もあります

巡回ルートは園によって違いがありますが、大半は区内の広範囲をカバーしています。「遠いから」とあきらめずに、まずは通園バスの有無を幼稚園に確認し、無理のない範囲で通園を検討してみてください。



お友だちも一緒に安心

#### Q5. 仕事をしているので、預かり時間が心配…

##### A 「預かり保育」制度を利用できます

既定の時間よりも長く、朝と夕方にお子さんをお預かってくれます。ホットプレートで一緒におやつを作るなど、家庭に近い雰囲気でお迎えまでの時間を過ごしています。



お迎えを待つ時間も楽しく

#### Q6. 子どもが集団生活に慣れてくれるかな?

##### A 入園前にプレ幼稚園を利用しては?

未就園児対象の幼稚園体験を利用して、お子さんが早くから集団生活を体験できます。週1回から利用できる園もあります。



親子と一緒に「はじめまして」

### 「知ろう!幼稚園」講座

幼稚園での学びと生活について園長先生からのおはなし

- 日時 9月11日(月) 13時30分～14時30分
- 場所 西区地域子育て支援拠点 スマイル・ポート(みなとみらい3-3-1三菱重工横浜ビル3階)
- 対象 平成30・31年の4月に入園を希望する親子 先着40組 申込み 8月15日(火)～ 電話または来所
- 問合せ 西区地域子育て支援拠点 スマイル・ポート TEL 264-4355 FAX 264-4350



### 入園申し込みについて

願書の配布・受付は各幼稚園で行います。 ※各園に事前にお問い合わせください

- 入園願書の配布 10月15日(日)～
- 入園願書の受付 11月1日(水)～

### 区内幼稚園リスト 見学大歓迎!

※詳細は各園にお問い合わせください

	住所	電話	入園説明会	通園バス	預かり保育	プレ幼稚園
霞ヶ丘幼稚園	霞ヶ丘51	231-7482	10月15日(日)13時15分～	○	○	—
杉之子幼稚園	中央1-16-2	321-7827	9月14日(木)10時～、10月15日(日)9時30分～ 要予約	○	○	—
戸部幼稚園	御所山町10	241-5992	10月19日(木)13時30分～ 要予約(10月3日(火)より電話)	○	○	○
野毛山幼稚園	老松町30	231-0150	9月1日(金)13時～、9月19日(火)10時～、10月17日(火)10時～	—	○	○
ばらの幼稚園	西戸部町3-291	231-3722	—	○	○	—
藤棚幼稚園	藤棚町1-31	231-4628	個別に対応しています	○	○	○
横浜愛隣幼稚園	西戸部町2-144	231-8065	9月20日(水)14時～、10月18日(水)14時～ 要予約	○	○	○

**NISHI TOPICS 区役所より**

お知らせ・募集・注目情報を紹介します

**重量挙げ金メダリストが西区に！講演会「オリンピックにかけた人生」**

50年前の東京五輪を語る

東京・メキシコシティと2大会連続でオリンピック金メダルに輝いた、重量挙げ選手の三宅義信氏が西区で講演を行います。今回の講演では、4度出場したオリンピックと共に歩んだ人生について語ります。



東京国際大学  
ウエイトリフティング部監督  
(写真提供：東京国際大学)

み やけよしのぶ  
**三宅義信氏**

競技歴

- 1960年 ローマ五輪 銀メダル
- 1964年 東京五輪 金メダル
- 1968年 メキシコシティ五輪 金メダル
- 1972年 ミュンヘン五輪 4位入賞
- 世界選手権 6連覇

受賞歴

- 1968年 スポーツ功労賞
- 1997年 紫綬褒章
- 2011年 瑞宝小綬章 など

**日時** 9月10日(日)10時～11時30分

**会場** はまぎんホール ヴィアマーレ(みなとみらい3-1-1)  
JR桜木町駅徒歩5分

**定員** 先着500人

**講師** 三宅義信氏(オリンピック重量挙げ金メダリスト)

**申込み** 7月24日(月)～8月31日(木) 電話、FAXまたはEメール  
\*手話通訳が必要な方は9月4日(月)まで

**問合せ** 西区スポーツ振興事業推進委員会事務局(地域振興課内)

☎ 320-8390 fax 322-5063 ✉ ni-chiikishinko@city.yokohama.jp

参加  
無料

問合せ 地域振興課 ☎ 320-8390 fax 322-5063

**知っていますか？  
お酒がもたらす影響**

あなたの家族は大丈夫？

百薬の長でもあり、万病の元ともいわれるお酒。適量を守って飲めれば良いのですが、飲みすぎてしまうこともあります。この講座では飲酒による心身への影響について、アルコール医療専門の医師がお話しします。

**日時** 〈第一回〉 9月30日(土)10時～12時  
わかる「適量/飲みすぎ」のライン

〈第二回〉 10月15日(日)10時～12時  
「依存症？」家族の対応について

**会場** 西区役所3階B会議室

**定員** 各回50人(区民優先)

**講師** 湯本洋介医師  
(独立行政法人国立病院機構  
久里浜医療センター精神科医)

**申込み** 9月1日(金)～  
電話、FAXまたはホームページ

西区役所 飲酒と健康 で 検索



\*手話通訳が必要な人は  
9月15日(金)まで



参加  
無料

問合せ 障害担当 ☎ 320-8450 fax 290-3422

**横浜駅から立ち寄れる！  
「救急の日フェア」**

もしもの時に役立つ救急知識

横浜市では昨年、救急車の出動件数が過去最高を記録し、18万7千件を超えました。これは市民の20人に1人が救急車を利用したことになります。救急車到着までの間に重要になるのが救命処置です。このフェアでは、いざという時に役立つ救命処置の手順などを、西消防署の職員から直接学べます。

**日時** 9月9日(土) 救急の日 14時～16時

**場所** 新都市プラザ  
(横浜そごう時計前広場)

- 内容**
- AEDの取扱い
  - 心肺蘇生法
  - 応急手当の方法
  - 救急車の適切な利用方法 など

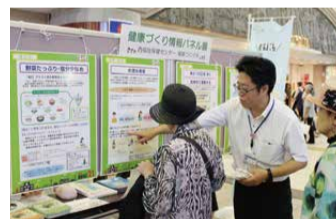


救急の知識は大切な人を守る

同時開催 /

**健康管理のヒントに！  
健康づくりパネル展**

よこはまウォーキング  
ポイント申込受付  
歩数計をその場で受け取れます！  
(要本人確認・数量限定)



野菜たっぷりレシピも配布

問合せ 西消防署 予防係 ☎ fax 313-0119  
健康づくり係 ☎ 320-8439 fax 324-3703

広告

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

## 藤棚商店街に松本梨香がやってくる!

名アニメーターの直筆イラスト色紙が当たるかも!

### 夏休み!松本梨香ライブ&ゲットだぜ!大抽選会

**開催日** 8月13日(日) 16時~

商店街の夏祭りも同時開催!  
(15時~18時頃) ※雨天決行

**会場** 藤棚一番街(中央2-12-1)  
スーパーマルヤマ前

参加  
無料



ポケモンの  
サトシ役

#### 松本梨香さん

横浜出身。女性初で仮面ライダーの主題歌「Alive A Life」を歌う。アニメポケットモンスター主題歌「めざせポケモンマスター」はWミリオンを記録。



応援プログラム

**問合せ** 藤棚一番街(協)事務所 ☎ 321-9148(月・水・金 10時~17時)  
地域振興課 ☎ 320-8387 fax 322-5063

## 「笑いでつくる健康な心と体」

大学教授 × 落語

落語家としても活動するユニークな教授の落語を聞きながら、「笑い」がもたらす効果について学びます。関連図書の紹介もあります。

**日時** 9月30日(土) 14時~16時

**場所** 八洲学園大学附属図書館(桜木町7-42)

**定員** 先着30人 **講師** 渡邊達生氏(八洲学園大学教授)

**申込み** 8月12日(土)9時~  
電話またはEメールで、件名「にしくらぶ」、氏名、連絡先、人数をお伝えください \*手話通訳が必要な人は8月31日(木)まで八洲学園大学

☎ 317-4401(受付時間:平日9時~18時、土曜・日曜9時~17時)  
fax 324-6961 u-yue@yashima.ac.jp

参加  
無料



渡邊達生氏



八洲学園大学 2階

**問合せ** 地域振興課 ☎ 320-8391 fax 322-5063  
中央図書館サービス課 ☎ 262-0050 fax 231-8299

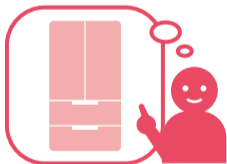
## 燃やすごみを減らしましょう

一人ひとりが意識しよう

### 1 食品ロスの削減

お買い物前には  
冷蔵庫をチェック

買った食材を食べきれずに捨てていませんか?手つかず食品のごみは年間一人あたり5kg(金額にして約4,000円)といわれています。「もったいない」をなくしましょう。



### 2 水切りの徹底

生ごみは出す前にひとしぼりし  
臭いの原因をカット

生ごみは約80%が水分。これをひと絞りですることで、臭いも抑えられ、ごみも軽くなります。



### 3 分別の徹底

リサイクルできる  
ものは分別しましょう

燃やすごみにはまだ約15%のリサイクルできるものが含まれています。シートやメモ用紙は古紙へ、汚れたプラスチック製容器包装は、軽く流してプラの日にしてください。



**問合せ** 地域振興課 ☎ 320-8388 fax 322-5063 資源循環局西事務所 ☎ 241-9773 fax 251-1791

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

### 市指定有形文化財「横浜能楽堂」特別公開ガイドツアー

市の文化財に指定されている能舞台と普段は入れない舞台裏までガイド付きで案内します。能装束も間近で見学できます  
**8月11日(祝・金) ①10時～11時②19時～20時**  
 横浜能楽堂正面 ロビー(紅葉ヶ丘27-2) 問合せ 横浜能楽堂  
 ☎263-3055 fax 263-3031

### 西区文化協会主催の教室

初心者から上級者まで、1回から参加できます  
**【夏休みこども囲碁教室】**  
**8月21日(月)、22日(火)、25日(金)、26日(土) 10時～11時45分**  
 西地区センター(岡野1-6-41)  
**【夏休みこども将棋教室】**  
**8月23日(水)、24日(木) 10時～11時45分**  
 戸部コミュニティハウス(御所山町1-8)  
 小～中学生 各先着20人  
**8月16日(水)**までに区内地区センター・コミュニティハウスにある申込書に必要事項を記入し、FAXまたは区役所4階48番窓口  
 西区文化協会事務局(地域振興課内)  
 ☎320-8392 fax 322-5063

### うちの子ちょっと気になる? 就園前に“聞いて”話～3歳児の子育て～

「初めての集団生活は大丈夫かな」「ひとりでちゃんとできるかな」「言葉が遅い気がする」など、幼稚園入園に向けた日常生活と親のかかわり方  
 講師: 林美氏(厚木緑ヶ丘幼稚園園長)  
**9月9日(土) 10時～12時**  
 区役所3階会議室

### 手話入門講座

手話に関心がある人、ボランティアに興味がある人がじっくり学べる入門講座です  
**9月5日、12日、19日、26日、10月3日、10日、17日、24日、11月7日、14日(火) 13時30分～15時30分 全10回連続講座**  
 西区福祉保健活動拠点「フクシア」(高島2-7-1ファーストプレイス横浜3階)  
 全10回参加出来る人 先着20人  
 ¥1,000円(10回分)  
**7月14日(金)～** 電話  
 西区社会福祉協議会  
 ☎450-5005 fax 451-3131

### 講演「社会的孤立を生み出さないためにできること」

**【にこまちステップアップ講座①】**  
 隣にいても見えにくい「生活困窮」についてのお話。誰もが住みやすいまちについて考えてみませんか 講師: 岡部卓氏(首都大学東京大学院教授)  
**9月6日(水) 14時～16時**  
 区役所3階AB会議室  
 先着100人  
**8月14日(月)～**電話、FAXまたはEメール  
 事業企画担当  
 ☎320-8437 fax 324-3703  
 ni-hukuho@city.yokohama.jp

## 施設から

※はがき(往復はがき)の値段が料金改訂により62円に変更になりました

### 浅間コミュニティハウス

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

### 月と星のおはなし会

静かな夜のおはなし会。パネルシアターとピアノの生演奏も  
**9月16日(土) 18時～19時**  
 平沼集会所(西平沼町5-70)  
 小学生と保護者 先着10組 一般先着20人  
**8月22日(火)～** 電話または直接来館

### あかちゃんのおはなし会

えほん、わらべうた、手あそびほか  
**9月21日(木) 11時～11時30分**  
 2歳未満児と保護者 先着7組  
**9月1日(金)～** 電話または直接来館

### 開館1周年記念歌のコンサート

子どもから大人まで楽しめるおなじみの曲を、ピアノの伴奏でお楽しみください  
**10月1日(日) 13時30分～15時**  
 1階おひさまカフェ  
 ¥200円(当日持参・飲み物付き)  
 先着50人  
**9月1日(金)～** 電話または直接来館

### 大人のためのおはなし会

大人にも絵本を。懐かしいお話、季節のお話などに、ひととき耳を傾けて  
**10月3日(火) 11時～11時45分**  
 成人 先着15人  
**9月10日(日)～** 電話または直接来館

### 戸部本町地域ケアプラザ

〒220-0041 戸部本町50-33  
 ☎321-3200 fax 317-3008

### お口の健口講座

歌と落語で楽しく笑って口腔ケア  
**9月10日(日) 13時30分～14時30分**  
 西前小学校コミュニティハウス(中央2-27-7)  
 先着30人  
**8月11日(金)～** 電話または直接来館

### 戸部コミュニティハウス

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

### コーヒーサロンinとべ

プロのバリスタが目の前で淹れる本格コーヒーを味わいながら、ゆったりとした時間を楽しめます  
**9月17日(日) 11時～12時30分**  
 先着20人 ¥1人250円  
**8月11日(金)～** 直接来館または電話(12日(土)～)

### 稲荷台小学校コミュニティハウス

〒220-0053 藤棚町2-220  
 ☎fax 263-0614

### 絵手紙教室

絵と言葉に気持ちをこめて、身近な人に贈ってみませんか  
**9月10日、17日(日) 13時30分～15時**  
 先着15人 【持ち物】毛筆・水彩画の小筆各1本 ¥200円  
**8月11日(金)～** 費用持参で来館

## 福祉保健だより

8月11日(金)～9月8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 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	がん検診 予約 肺がん 50人	9月5日(火) 9時～(予約時に指定) 胸部X線検査 ¥680円 【予約】8月29日(火)まで	健康づくり係	
	食生活健康相談 予約	8月30日(水)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	8月16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	8月16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		
赤ちゃんとその家族	離乳食教室 予約	8月23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	8月23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	8月17日(木)、9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	8月22日(火) 受付:9時～9時30分	
		3歳児	8月24日(木) 受付:13時～14時	
	乳幼児歯科相談 予約	8月28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	
	母乳育児相談 予約	8月8日(火)13時15分～15時 【持ち物】母子健康手帳 授乳時間に合わせておいでください		
	ほっとたいむ 予約	8月16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	9月6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 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 9月23日(土) 沐浴、妊婦疑似体験等 ※なるべくパートナーと一緒に参加してください 10時～12時 受付:9時45分～ 【予約開始】9月4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	9月23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～ 【予約開始】9月4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!

**西地区センター**

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

**小枝の工作**

小枝を使って動物や昆虫を作ります  
📅8月23日(水) 10時～12時  
👤小学生(※1・2年生は保護者同伴)  
先着15人 ¥300円  
📞8月11日(金) 直接来館(10時～)または電話(13時～)



**夏休みロビーコンサート**

ハワイアン演奏を聴いて暑気払いしましょう  
📅8月26日(土) 14時～15時  
👤先着30人

**サッパリ! 夏バテ解消 男の料理教室**

男の料理第3弾。葉膳たれの冷奴など、夏バテしないレシピを習います  
📅8月27日(日) 10時～13時  
👤成人男性 先着16人 未就学児同伴不可 ¥500円  
📞8月15日(火) 直接来館(10時～)または電話(13時～)

**冷蔵庫に置いておきたい 作り置きおかずの会**

蒸し鶏や豆を使った8種の簡単レシピを習います。※前回参加者は申込できません  
📅8月31日(木) 13時～15時  
👤先着16人 未就学児同伴不可 ¥800円  
📞8月17日(木) 直接来館(10時～)または電話(13時～)

**軽井沢コミュニティハウス**

〒220-0001 北軽井沢24  
☎fax 324-6771

**ミュージックセラピー**

ピアノ生演奏でなつかしの歌を一緒に歌いましょう。1回から参加できます  
📅9月6日、10月4日、11月1日、平成30年2月7日、3月7日(水) 10時～11時

**藤棚地区センター**

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

**盆踊り大会 にしく音頭をみんなで楽しく**

模擬店やゲームコーナーも楽しめます  
📅8月27日(日) 11時～14時

**老舗そば店主に習う本格そば打ち**

明治19年創業の保土ヶ谷宿そば店主が伝授。自分で作ったそばを味わいましょう  
📅①まずはそばを打ってみましょう  
9月30日(土) ②新そばを楽しむ 10月28日(土) ③自分で打った年越しそばを味わい、そばつゆの作り方も学ぶ 11月25日(土) いずれも9時30分～11時30分 全3回  
👤先着10人 ¥6,000円(3回分)  
📞8月11日(祝・金)～ 直接来館または電話(8月12日(土)～)

**フォーラム南太田**

〒232-0006 南区南太田1-7-20  
☎714-5911 fax 714-5912

**女性のためのパソコン講座**

📅①セキュリティの基本とパスワード管理 9月10日(日) ②再就職・転職のためのパソコン講座 9月13日(水)、14日(木)、15日(金)、19日(火)、20日(水) 全5回 ③エクセル中級 9月16日(土)、17日(日) いずれも10時～15時30分  
👤女性 各先着12人  
¥①5,500円 ②19,500円 ③10,800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)  
📞8月16日(水)～ 電話またはホームページ申込フォームから  
パソコン講座専用 ☎862-4496 (9時～16時、祝・日・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 fax 311-6444

**ふれあい親子クラブ秋みつけ隊**

焼きリンゴなど季節のおやつ作りや工作、自然遊びを楽しみます  
📅9月20日、27日、10月4日、11日、18日(水) 14時30分～16時30分 全5回  
👤年中・年長と保護者 抽選15組  
¥2人1組5,000円 追加1人2,000円 2歳以下500円  
📞8月7日～21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

**もしもの体験キャンプ**

被災時にも活用できる技を学ぼう。空き缶炊飯、ホールでの宿泊体験など  
📅9月23日(土)13時～24日(日)14時30分 ※一泊二日  
👤小学生とその家族 抽選16組 50人  
¥中学生以上:5,500円 小学生:4,500円 4歳～未就学児:2,000円 3歳以下:100円  
📞8月7日～21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

**スポーツレクリエーション フェスティバル 2017**

家族みんなで野外体験! 飯ごう炊飯や薪割り、石窯ピザ、ポニー乗馬体験など  
📅10月15日(日) 10時～15時  
👤抽選100人  
¥飯ごう炊飯350円 石窯ピザ150円 手作りお菓子120円 クラフト120円 手焼きせんべい120円 焼き鳥120円 ※飯ごう炊飯のみ事前申込み  
📞8月25日～9月8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

**藤棚地域ケアプラザ**

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

**パソコンサロン藤棚**

初心者向けパソコン講習会。基本のワードとエクセルを各4回で学びます  
📅9月7日、14日、21日、10月5日、12日、19日、11月2日、9日(木) 全8回  
👤成人 先着10人(区内在勤・在学優先)  
¥4,000円(全8回)  
📞8月9日(水)～ 費用持参の上直接来館

**中央図書館**

〒220-0032 老松町1  
☎262-0050 fax 231-8299

**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。みなさん一緒にどうぞ!  
📅8月12日、19日、26日、9月2日、9日(土) ①14時～ ②14時30分～(各回20分程度)  
👤1階おはなしのへや  
👤①ひとりでおはなしを聞ける子②小学生

**夜のミステリーこわいおはなし会**

夜の図書館で絵本の読み聞かせ。読み聞かせの後は、子どもだけできもだめし!  
📅8月25日(金) 19時～20時  
👤1階子どもの本コーナー  
👤小学3年生以上と保護者 先着25組  
📞8月15日(火)9時30分～ 電話または直接来館

**い・にし・え散歩～吉田新田を歩く～**

吉田家大井戸跡など、南区～西区周辺の史跡めぐり。地元の歴史がわかる解説付きです  
📅10月1日(日) 14時～16時 ※小雨決行  
👤5階第1会議室 18歳以上 抽選20人  
📞9月1日9時30分～15日(金)20時30分 電話、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**

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

**現代アーティストと一緒に つくる = かんがえる?**

美術作家 関川航平さんと大きな紙を使っていろいろなものを作ります  
📅9月2日(土) 13時30分～15時30分  
👤小学1～3年生と保護者 抽選15組 ¥1組500円  
📞8月19日(土)まで(必着) 直接来館、ホームページ申込フォームまたは往復はがきに必要事項・年齢を記入 ※抽選結果は申込締切後、全員に返信はがき・メール・FAXのいずれかでお知らせします。締切日を1週間過ぎても返信がない場合はお問い合わせください

**平沼集会所**

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

**はじめての太極拳**

体力に自信のない人でも大丈夫。ゆるやかな動きと呼吸で心も体もリフレッシュ  
📅9月6日、13日、20日(水) 14時～15時30分 全3回  
👤先着20人 ¥300円(3回分) 【持ち物】上履き(底の柔らかいもの)、タオル、飲み物  
📞8月14日(月)10時30分～ 電話または直接来館

**岡野公園**

〒220-0073 岡野2-9  
☎fax 311-2613

**竹細工作り**

モウソウ竹を使って花器や食器などを作ります  
📅9月30日(土) 10時～12時  
👤岡野公園集会所(岡野2-9-1)  
👤小学生以上 先着10人 ¥500円  
📞9月11日(月)9時～ 電話または直接来館

**区役所で無料法律相談を受けられます** 予約制

家庭や相続などに関するお悩みについて、神奈川県弁護士会所属の弁護士が相談に応じます。【相談例】相続、離婚、借地借家関係、債務整理など

相談日 毎月第1・2・3木曜 13時～16時(8月は3日、10日、17日) ※相談時間25分間  
場所 区役所1階 総合案内所 申込み 相談日当日朝8時45分～電話  
問合せ 広報相談係 ☎320-8321 fax 314-8894

**子育て情報**

**講座のお知らせ**

**第五地区親子ふれあい会の出前 合同育児講座に遊びに来ませんか?**

内容: 手遊び、ふれあい遊びや懇談、育児相談  
📅9月7日(木) 10時～11時30分  
👤平沼西昭会館(平沼1-35)  
👤未就園乳幼児と保護者  
¥300円(親子ふれあい会の費用として)  
👤南浅間保育園  
☎312-0942 fax 312-0867

**来てみませんか?**

西区地域子育て支援拠点 **スマイル・ポート**  
〒220-0012 みなとみらい3-3-1 三菱重工横浜ビル ショッピングプラザ3階  
☎264-4355 fax 264-4350

**子育ての相談窓口 「横浜子育てパートナー」**

子育て中のいろいろな悩みや困りごとについて、スマイル・ポートの専任スタッフがお聞きします。気持ちに寄り添い、お子さんの成長を見つめながら必要な情報の提供や、適切な支援機関をご紹介します。専用ダイヤルでの電話相談にも応じます(相談無料・予約可)。

相談専用ダイヤル  
**306-9090**

(日・月(祝日の場合は翌日)・年末年始・特別休館日を除く)

