



にし  **1月**
No.267

西区役所 ☎045-320-8484 (代表電話)
〒220-0051 西区中央一丁目5番10号

<編集・発行> 西区役所広報相談係
☎320-8321 fax 314-8894

西区の人口: 103,919人(12月1日現在)
西区の世帯数: 55,755世帯

▲西区役所
詳細は1ページ 横浜市データをご覧ください ホームページ

QRコード

<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月の区役所土曜開庁日> 開庁時間: 9時~12時
◆11日 ◆25日
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。

今月の紙面

- 新年 お年玉特集 5~6ページ
- 地域の“眼”で青少年を見守っています 7ページ
- 区役所より 8~9ページ
- 各種お知らせ 10~12ページ

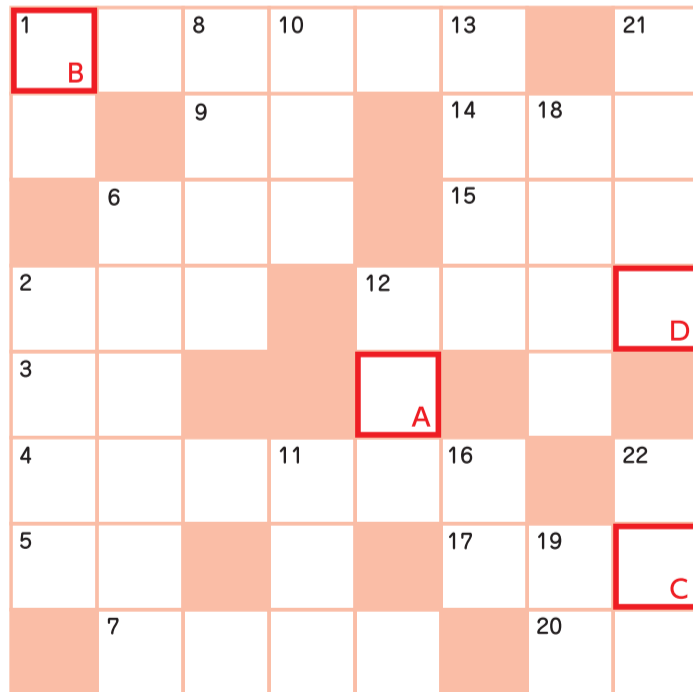
特集1 新年 お年玉特集

豪華賞品が当たる! お正月クロスワードクイズ

西区には、巡って楽しい魅力的な場所がたくさんあります。
新年の幕開けに、お年玉プレゼントに応募して、家族や友人と西区を満喫しましょう。

タテのカギ

- 1 白の反対の色といえば。
- 2 140文字のコミュニケーションツール。西区もやっています。○○○○ー。
- 6 クライミングの一つ。語源は岩の塊を表すboulderから。
- 8 インプリンティング。生後間もないヒナが最初に見たものを親だとした例が有名。
- 10 ○○○門には福来る。来年のことを言えば鬼が○○○。
- 11 山あり谷ありの○○○万丈な人生だった。
- 12 我○○故に我あり。
- 13 別名「果物の王様」。強烈な臭いを発します。
- 16 酢飯の上に魚介類をのせて一口大に握ったもの。
- 18 西区のマスコットキャラクター「にしまろちゃん」は、この花をイメージして生まれました。
- 19 今読んでいる紙面は「広報よこはま○○区版」です。
- 21 ひっくり返った容器からこぼれた水。○○○○盆に返らず。
- 22 セリ科の二年草。ポテトやから揚げのお供に。スープにはみじん切りがのっています。



ヨコのカギ

- 1 番号に応じたカギに答えると、縦横のマス目が埋まっていくパズル遊び。
- 2 横浜市域を流れる唯一の一級河川。市内 18 区の一つと同じ名前がついています。○○○川。
- 3 彼は足が速い。まさに○○天のようだ。
- 4 樹木の上に建つ家。
- 5 仙台の名物として有名。舌。
- 6 自分が学んで卒業した学校。出身校。
- 7 アリゾナ州にある大渓谷。○○○○キャニオン。
- 9 通貨の単位。2002 年まではイタリアで、現在はトルコなどで採用されています。
- 12 「広報よこはま」は目の不自由な人のために○○○○でも聞けます。
- 14 危険。○○○マネジメント、○○○ヘッジ。
- 15 ○○○スケート、○○○コーヒー、○○○クリーム。
- 17 昔から代々続いている店。ろうほ。
- 20 あたまかくして○○かくさず。○○に火がつく。

About photo

今年も素敵な1年になりますように

冬の澄んだ空気と潮の香りの中、水平線の彼方からゆっくりと日が昇ります。早朝のぴかりさん橋では、穏やかな海面に朝日が差し、キラキラゆらゆらとまぶしいほどに輝く光景が。いよいよ始まる2020年、どうか皆様にとって素敵な1年になりますように。

新年のごあいさつ

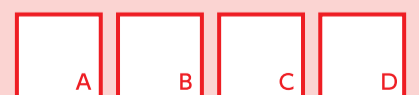
西区長 寺岡洋志



明けましておめでとうございます。皆さまには、健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。今年、西区のまちづくりが大きく進展します。横浜駅西口では、地下の「馬の背」の解消に続き、JR横浜タワーの開業、西口駅前広場の整備が進みます。みなとみらいでは多くの施設や社屋が誕生します。また、いよいよ東京2020オリンピック・パラリンピック、ヨコハマトリエンナーレが開催されます。この賑わいを西区全体にひろげるため、地域や商店街、企業の皆様と連携し、未来につながる取組を進めます。そして今年、区の総合的な計画である「にこまちプラン」の次の計画を策定する年です。地域の皆様の思いを形にした地区別の計画づくりを支援してまいります。西区がより魅力あふれ、「誰もがにこやかに、幸せに暮らせるまち」となるよう、職員一同全力で取り組みます。変わらぬご支援をお願いいたします。

応募方法や賞品の詳細は6ページをチェック!

答え



お年玉プレゼント一覧

素敵な賞品をもらって、たくさんの魅力を再発見しましょう♪

グルメコース

※グルメコースの各写真はイメージです

横浜ロイヤルパークホテル

70階スカイラウンジ
「シリウス」ディナー
ペア招待券
1組2名様

有効期限:
2020年6月30日
(適用除外日あり)



ヨコハマグランド
インターコンチネンタル
ホテル

buffe・ダイニング
「オーシャンテラス」
ランチbuffe
ペア招待券
1組2名様

有効期限:
2020年3月19日



横浜ベイシェラトン
ホテル&タワーズ

オールデイbuffe
「コンパス」
平日ランチbuffe
ペア招待券
1組2名様

有効期限:
2020年4月5日(平日のみ)



リフレッシュコース

(株)資生堂グローバルイノベーションセンター
エスパーク
S/PARK Studio プログラム体験
ペア招待券 5組10名様

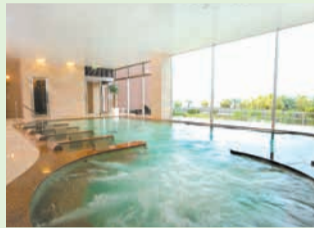
有効期限:
2020年
5月31日



京浜急行電鉄(株)

観音崎京急ホテルSPASSO(温浴施設)
ペア招待券 2組4名様 (所在地:横須賀市)

有効期限:
2020年
7月20日



横浜イングリッシュガーデン

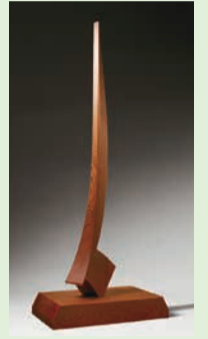
ペア招待券 10組20名様
有効期限:2021年2月28日



2019年5月撮影

横浜美術館

「澄川喜一
そりとむくり」
ペア招待券
5組10名様
有効期限:
2020年5月24日



〈そりのあるかたち〉
2018年 作家蔵
©Sumikawa Kiiichi
撮影:江崎義一

ファミリーコース

オービィ横浜

ペアパスポート 3組6名様
有効期限:2020年5月31日



横浜アンパンマンこどもミュージアム

ペア入館チケット 5組10名様



©やなせたかし/フレール館・TMS・NTV

三菱みなとみらい
技術館

ペア招待券
5組10名様
有効期限:
2020年8月31日



冒険コース

フォレストアドベンチャー・よこはま
無料招待券 2組4名様 (所在地:旭区)

有効期限:2021年2月14日



上記の賞品が外れた人の中から、抽選で100名様ににしまろちゃんオリジナル木製マグネットをプレゼント

(デザインは変わることがあります)

応募方法

ホームページまたは郵便はがきで

- ①クロスワードクイズの答え、②アンケートの回答、
- ③希望の賞品(第2希望まで)、④氏名、⑤郵便番号・住所を記入し、応募してください。

応募期限:1月31日(金)(消印有効)

※応募は1人1回までです。 ※当選発表はアンケートに回答いただいた中から抽選を行い、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

※個人情報、賞品の発送とアンケート集計にのみ使用します。

はがき

〒220-0051
中央1-5-10 西区役所広報相談係



ホームページ

電子申請 広報よこはま西区 2020お年玉 検索

ハガキ記入例

※料金不足にご注意ください。

郵便はがき
63円切手 22000051

中央1-5-10
西区役所広報相談係

①クロスワードクイズの答え

A B C D

②アンケートの回答

問1:○
問2:○
問3:○
問4:○○○○○○○

③希望の賞品
第1希望・第2希望

④氏名

⑤郵便番号・住所

アンケート

問1 あなたの年代は?

- ア. 20歳未満 イ. 20歳代 ウ. 30歳代 エ. 40歳代
オ. 50歳代 カ. 60歳代 キ. 70歳代以上

問2 「広報よこはま」を読む頻度は?

- ア. 毎月読む イ. 時々読む ウ. あまり読まない
エ. 初めて読む

問3 今後、どの分野の記事を読みたいですか?(複数回答可)

- ア. イベント イ. 防災・防犯 ウ. 子育て エ. 高齢・障害
オ. 健康 カ. グルメ キ. 歴史 ク. その他()

問4 問3で選んだ分野について、具体的にどのような記事を読みたいですか(自由記載)

(例:子どもと一緒に楽しめるイベント情報、防災の備え)

ご回答ありがとうございました。

協賛企業・団体一覧 以下の企業・団体の皆さまから御協賛いただきました。ありがとうございます(50音順)



特集2 西区青少年指導員の活動について

地域の“眼”で青少年を見守っています

青少年の安全を守る見回り活動や地域のイベントなどで、大切な役割を担っているのが青少年指導員です。自治会・町内会から推薦を受け、現在83人の青少年指導員が日々活動しています。どんな人がどのような活動をしているのか、実際に活動している人からお話を聞きました。



公園やゲームセンターなど、青少年が集まりやすい場所を夜間パトロール

青少年指導員とは

青少年が地域で健やかに暮らしていけるよう、夜間パトロールなどの見回り活動や有害図書類の調査をしています。また、各地区でのお祭りや健民祭などのイベントでは、地域の担い手として自治会・町内会と一緒に活動しています。地域の活動に参加してみたい、青少年と触れ合うきっかけをつくってみたいという人は、ぜひ参加してください。

地域の青少年たちが、健やかに安心して暮らしていけるよう頑張っています。一緒に楽しく活動できますよ。

1年間の主な活動	
6月	「青指だより」の発行
7月	夜間パトロール活動
7~9月	社会環境実態調査 (インターネットカフェ・書店など)
10月	研修会
11月	西区民まつり
12月	西区ハマのウォーキングフェスティバル
3月	西区紙ヒコーキ大会
※一年を通じて、定例会と各地区行事を開催します	



区民まつりで子ども達と工作



青少年指導員を対象に研修会を開催



主催事業「西区紙ヒコーキ大会」



西区青少年指導員協議会会長
高田 初夫さん

青少年指導員にインタビュー

青少年指導員になって17年目。お仕事をされながら活動している濱谷さんに話を聞いてみました。

質問1 青少年指導員になったきっかけはなんですか
子どもが小さかったこともあり、引っ越してきてすぐに町内会行事(公園掃除、廃品回収、健民祭など)に参加し、手伝うようになりました。数年経ち、定年を迎える前任者から打診され、引き継ぎました。

質問2 活動のやりがい、楽しさ、なってよかったと感じることはありますか
行事に参加した人の楽しそうな笑顔を見た時です。仕事と調整しながらの活動は、正直しんどいなと思う時もありましたが、あの笑顔を見たらやってよかったと思います。

質問3 どんな青少年指導員を目指していますか
色々な行事を通して皆さんと触れ合い、“地域のお助けマン”的な存在になればと思っています。若い人達の成長を見守りつつ、人と人をつなぐ手伝いをするごく普通の大人でありたいと思います。

質問4 これからの青少年指導員に向けてメッセージ
何かと忙しくて不安もあると思いますが、気負わずに楽しむことが一番だと思います。「ここには楽しそうな大人がいっぱいいるな」と若い人達に思ってもらうことが、青少年指導員ではないでしょうか。



第3地区会長・研修部長
濱谷 君雄さん

令和2・3年度(第27期) 青少年指導員を募集しています.....

青少年指導員に興味のある人は、お住まいの自治会・町内会または地域振興課までお問い合わせください。

任期 令和2年4月1日から令和4年3月31日までの2年間 **対象** 原則として、20歳以上65歳未満(再任の場合は、原則として70歳未満)

問合せ 地域振興課 ☎ 320-8391 fax 322-5063

NISHI TOPICS 区役所より

ヒューマンライブラリー参加者募集 落ち着いたカフェでトークを楽しみませんか

「ヒューマンライブラリー」とは、障害当事者などを招いて、少人数で対話することで相互理解を促すトークセッション企画です。今回は3人の講師から、それぞれの体験談や思いなど、さまざまな話を聞くことができます。

講師

- **服部 たろさん**(失語症・肢体障害) 講師紹介(服部たろさん)
「アメリカ2/2周+α」
- **仲山 理栄さん**(肢体障害)
「生き方を選ぶということ」
- **福田 悦子さん**(パニック障害)
「健全なココロの作り方」



北米大陸一周バイクツーリング中に交通事故に遭い車いす利用者となるも、やり残したツーリングに3輪バイクで再挑戦し完走を遂げる。その後脳梗塞により失語症になるが、現在でも法人理事長や講演など精力的に活動している。



日時 2月1日(土) 14時～16時(13時45分受付開始)
場所 cafeアニミ(みなとみらい2 クロス・パティオ ☎222-3316)
申込み 電話、FAXまたはホームページ申込フォームから

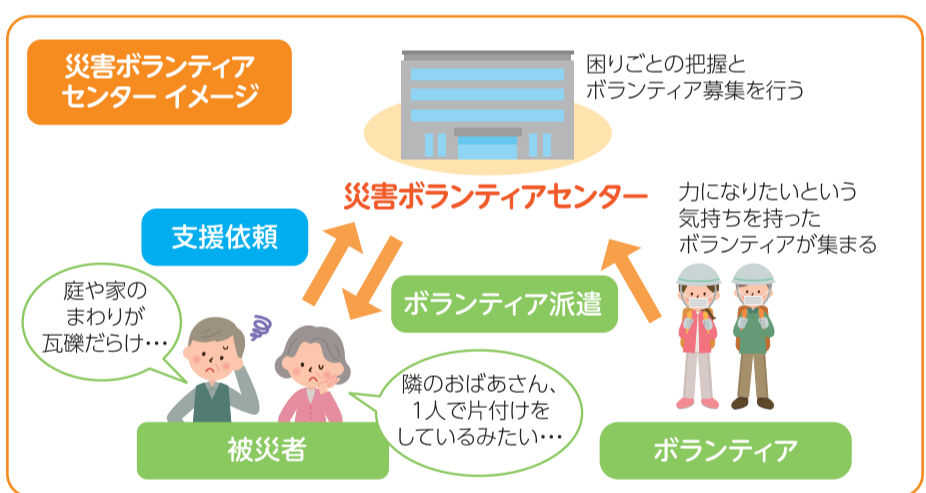


問合せ 障害担当 ☎320-8450 fax 290-3422

知っていますか「災害ボランティアセンター」 災害時のボランティア活動をサポートします

災害ボランティアセンターとは、災害時に西区内の被災者と、西区内外からボランティア活動を希望する人の橋渡しを行う拠点です。「防災とボランティアの日(1月17日)」にちなみ、災害ボランティアセンターの役割や取組を理解しておきましょう。

- ### 災害ボランティアセンターの主な役割
- 区内被災地へのボランティアの派遣**
被災者の要望に合わせて、家屋や避難所で活動するボランティアの派遣調整や紹介を行います。
 - 区内外からのボランティアの受け入れ**
災害ボランティアセンターを設置した場所を区内外に情報発信し、区内の被災地で災害支援活動を希望するボランティアを受け付けます。



問合せ 西区社会福祉協議会 ☎450-5005 fax 451-3131

「にこまちフォーラム」で地域の活動を楽しく知ろう このまちが好き—いつまでも安心して暮らしていくためのフォーラムです


「住み慣れたまちで誰もがにこやかに、しあわせに、いきいきと暮らし続けられる」ことを目指し、日頃から地域で活動している人たちが、自分のまちを良くする取組を発表します。子どもから大人まで参加できる体験ブースもあります。楽しみながら地域のことを考えてみましょう。

日時 2月15日(土) 13時～16時(開場12時) **場所** 西公会堂(岡野1-6-41)

内容


講堂

- 講演会「にこやかしあわせ つながる地域」～はじめよう、今日からわたしにできること～
- 講師 西尾 敦史さん (愛知東邦大学教授)
- 地区ごとの取組発表
- 講師とのトーク



ホワイエ

- 子どもから大人までみんなで遊ぼう! ブロック遊びと布絵本
- オリンピック・パラリンピックを盛り上げよう
- 福祉作業所の製品販売
- お口の健康コーナー
- 3R夢コーナー など



3R夢コーナーで、楽しくオリジナルコースター作り

※一時託児(2～5歳)、手話通訳などの配慮が必要な場合は、2月5日(水)までにご連絡ください。
 ※荒天時の開催可否は、ホームページ、西区公式ツイッター、横浜市コールセンター(8時～ ☎664-2525)でお知らせします。

問合せ 事業企画担当 ☎320-8437 fax 324-3703

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

シニアクラブ会員募集中 地域につくりたい生涯の仲間、そして友だち

シニアクラブは、住んでいる地域を基盤に、生活を楽しみながら地域に役立つ活動を行う団体です。区内では50クラブ以上が活動しています。あなたもシニアクラブに参加して、新たなつながりの輪をつくりましょう。

シニアクラブの主な活動

- 健康づくり**…………… 健康体操・各種スポーツ
- ボランティア活動**… 公園の清掃・児童の見守り
- 友愛活動**…………… 相互の見守り
- 同好会活動**…………… 健康マーじゃん・ゴルフ他
- その他の活動**…………… カラオケ大会
グラウンドゴルフ大会
文化作品展
バス旅行 他
シニア大学(一般講座・特別講座)など学びの場もあります。



青空の下で仲間と楽しく運動会



バス旅行でイチゴ狩り



熱戦を繰り広げるグラウンドゴルフ大会

入会者募集 おおむね60歳以上で仲間を作りたい人、仲間と楽しく活動したい人を歓迎します。*政治活動・宗教活動はできません。



シニアクラブの活動に興味がある人はこちらまで

西区シニアクラブ連合会事務局(高島2-7-1 ファーストプレイス横浜3階)
担当 黒萩・高寺 ☎️ fax 451-3183

問合せ 高齢・障害係 ☎️ 320-8493 fax 290-3422

“自分らしいシニアライフ”について考えてみませんか 講座で学ぶ、自分らしい人生の送り方

「終活^{しゅうかつ}」という言葉が流行っています。シニアが最後まで前向きに、自分らしい人生を送るために必要なことや今からできることについて考えてみませんか。

*終活とは…人生の最後の時を意識しながらこれからの人生を自分らしく生きる準備をし、亡くなった後に備えること

西区権利擁護講演会

シニアのためのライフプラン講座 ～弁護士が教える、終活のポイント～

日時 **3月4日(水) 14時～16時**

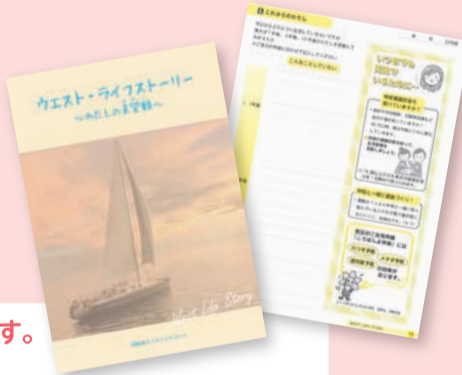
場所 区役所3階AB会議室(中央1-5-10)

対象 区内在住・在勤で内容に興味がある人は誰でも 先着50人

申込み 2月3日(月)～ 電話、FAXまたは窓口(区役所2階23番窓口)

参加者には、西区版エンディングノートを当日配布します。以下の場所でも配布しています。

配布場所 区役所2階23番窓口、西区内地域ケアプラザ、西区社会福祉協議会



早めにご相談ください

ご存知ですか、成年後見制度

認知症などを理由に、一人で判断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。

相談窓口

お近くの地域ケアプラザ(地域包括支援センター)または高齢担当(区役所2階23番窓口)

問合せ 高齢担当 ☎️ 320-8410 fax 290-3422

NISHI INFORMATION 各種お知らせ

【改修工事などによる施設利用制限のお知らせ】
西スポーツセンター(～3月予定):メインアリーナ

お知らせ

西区文化協会「お茶会」

西区文化協会会員の表千家、千家流陰派による茶席
 2月9日(日) 10時～12時～14時～
 開光庵(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人
 ¥3,000円(お茶券3席セット)
 1月14日(火)～費用持参で直接来庁(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

新治恵みの里 ネギ料理教室

収穫直後のネギの丸焼きを新鮮な卵を使ったマヨネーズで食べます
 2月15日(土) 10時30分～12時30分
 いはる里山交流センター(緑区新治町887)
 市内在住の個人・グループ 先着10組
 ¥1,400円(ネギ2kg含)
 1月15日(水)～ホームページ申込フォーム
 北部農政事務所農業振興担当
 ☎948-2480 fax 948-2488

休日急患診療所、訪問看護・居宅支援・在宅医療相談室が建替に伴い一時移転します

工事期間中は2つの移転先で開設します
休日急患診療所
 2月2日(日)～2021年3月(予定)
 区役所敷地内(中央1-5-10)
 診療日:日・祝 10時～16時
 ☎322-5715
訪問看護・居宅支援・在宅医療相談室
 1月27日(月)～2021年3月(予定)
 伊勢町3-119
 営業日:月～金(祝を除く) 9時～17時
 ☎320-3061(訪問看護)、321-7742(居宅支援)、620-5830(在宅医療相談室)

第8回 西区紙ヒコーキ大会

自分で作った紙ヒコーキを飛ばし、飛行時間を競います。小学3年生以下、小学4～6年生、中学生以上・一般の3部門に分かれます。昨年度の最長飛行時間は9秒84のロングフライト



本選
 3月15日(日) 9時30分～(9時開場)
 西スポーツセンター(浅間町4-340-1)
 各地区の予選通過者
 西区青少年指導員協議会事務局(地域振興課内)
 ☎320-8391 fax 322-5063

地区別予選会 当日、直接会場にお越しください

第一地区	第二地区
【紙ヒコーキ製作、説明会】 2月2日(日) 10時～12時 戸部コミュニティハウス(御所山町1-8) 【予選会】 2月9日(日) 10時～12時 戸部小学校体育館(伊勢町2-115)	【紙ヒコーキ製作、説明会】 2月29日(土) 10時～12時 西前小学校コミュニティハウス和室(中央2-27-7) 【予選会】 3月1日(日) 10時～12時 西前小学校体育館(中央2-27-7)
第三地区	第四地区
【紙ヒコーキ製作、予選会】 2月16日(日) 9時～12時 ※予選会は11時～ 藤棚地区センター工芸室 ※予選会は体育室(藤棚町2-198)	【紙ヒコーキ製作、説明会】 1月26日(日) 9時30分～11時30分 第4地区自治会館(西戸部町1-116) 【予選会】 2月2日(日) 9時30分～11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
【紙ヒコーキ製作、予選会同日開催】 2月16日(日) 9時～12時 ※予選会は10時30分～ 平沼小学校体育館(平沼2-11-36)	【紙ヒコーキ製作、予選会同日開催】 2月16日(日) 10時～12時 ※予選会は11時～ 宮谷小学校体育館(宮ヶ谷6-7)

税務署の確定申告書作成相談

1月6日～3月16日(月)は、横浜中税務署内に申告書作成相談会場はありません

開設期間 2月17日～3月16日(月) (土・日・祝を除く) **【注意】** 自宅などで作成した申告書は、左記会場ではなく管轄の税務署に提出または郵送してください
 ※2月24日(月・休)、3月1日(日)は開場します
受付時間 8時30分～16時(相談は9時15分～)
会場 日石横浜ホール(中区桜木町1-1-8) 日石横浜ビル1階
問合せ 横浜中税務署 ☎651-1321
 申告書などの作成・送信は、国税庁ホームページから **確定申告書等作成コーナー** **検索**

医療費控除の領収書は提出不要です

領収書提出の代わりに「医療費控除の明細書」の添付が必要です
 ※明細書の様式および記載方法は、国税庁ホームページから

	会場	日時	対象者
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 ※会場が混雑している場合は、受付を早めに締め切ることがあります	藤棚地区センター(藤棚町2-198)	1月30日(木)、31日(金) 9時30分～12時、13時～16時 ※受付は午前・午後ともに終了時間30分前まで	給与収入、年金収入、小規模な事業収入、賃貸収入がある人
	西公会堂(岡野1-6-41)	2月3日(月)、4日(火) 9時30分～12時、13時～16時 ※受付は午前・午後ともに終了時間30分前まで	
	税理士会館(花咲町4-106 8階)	2月7日(金) 10時～16時 ※受付は15時30分まで	給与収入、年金収入がある人
西区役所での医療費控除申告相談	西区役所(中央1-5-10)	2月17日～3月16日(月) 9時30分～11時30分、13時～16時30分(土・日・祝を除く)	給与収入がある人(年末調整済み)が医療費控除を受けるための還付申告

知っていますか? 「ID・パスワード方式」で自宅からの電子申告(e-Tax)がしやすくなりました

・マイナンバーカードやICカードの読み取り機器がなくてもe-Taxができます
 ・スマートフォンからも送信(申告)できます
 ※IDとパスワードは、事前にお近くの税務署で発行する必要があります(本人確認書類が必要です)

詳しい手順は、国税庁ホームページから **e-Tax 簡便化** **検索**

マイナンバーの記載は毎年必要です

福祉保健だより

1月11日(土)～2月10日(月)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 食生活健康相談 予約 禁煙サポート外来 予約 生活習慣改善相談 予約 女性の健康相談 予約	1月22日(水)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	健康づくり係
	1月15日(水)14時～16時	禁煙のアドバイス、禁煙外来紹介 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	
	1月15日(水)13時30分～16時	骨密度測定を実施し、生活習慣改善などを相談できます	
子どもの健康相談 予約 離乳食教室 予約 子ども食生活健康相談 予約	随時 1月15日(水)13時30分～15時 1月15日(水)9時～12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 離乳食の講話と試食、情報交換など おむね 生後7～9か月(1日2回の離乳食)の子どもと家族 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	子ども家庭係 健康づくり係
赤ちゃん&家族 乳幼児健診 乳幼児・妊産婦歯科相談 予約 母乳育児相談 予約 ほっとたいむ 予約 プレパパママ教室 土曜日のみ 予約 ※1月はお休みです よちよちパパママ育児教室 予約	4か月児 1月23日、2月6日(木)(受付:9時～9時30分) 1歳6か月児 1月21日、2月4日(火)(受付:9時～9時30分) 3歳児 1月16日(木)(受付:13時～14時)	詳細は個別通知をご覧ください	子ども家庭係
	1月20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 持 母子健康手帳、歯ブラシ(仕上げ用)、タオル	
	1月14日、2月4日(火)13時15分～15時	母乳、授乳、育児に関する相談 ※授乳時間に合わせておいでください 持 母子健康手帳	
	1月22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	
	2月5日(水) 13時30分～15時30分(受付:13時15分～) 2月22日(土) 10時～12時(受付:9時45分～)[予約]2月3日(月)8時45分～	ママと赤ちゃんの歯のお話、妊娠中の食生活 持 歯ブラシ、手鏡 沐浴、妊婦疑似体験など ※なるべくパートナーと一緒に参加	
2月22日(土) 10時～12時(受付:9時45分～)[予約]2月3日(月)8時45分～	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 妊 生後3～7か月の子どもと保護者 持 母子健康手帳、筆記用具		



日 時 場 所 対 象・定 員 持 持 ち 物 費 用 一 時 託 児
 申 込 込 込 問 問 合 せ 電 話 FAX Eメール



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。

頭と体を動かし認知症予防 コグニサイズ体験会

認知課題と運動課題を同時に行い、脳の機能を鍛えます
 2月27日(木) 10時～11時45分
 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)
 おおむね65歳以上の区民 先着35人
 1月14日(火)～ 電話、FAXまたは直接来庁(区役所2階23番窓口)
 高齢担当
 ☎320-8410 fax 290-3422

施設から

藤棚地域ケアプラザ

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

●人生これから講座
 今すぐ始める生前整理
 2月15日(土) 13時30分～15時
 先着30人
 1月11日(土)～ 直接来館または電話

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

●気軽に体験 落語と南京玉すだれ
 1月12日(日) 10時～10時40分
 13時～13時40分
 各当日先着10人

●ベビー&ママ ニコニコ3B体操
 2月7日(金) 10時～11時
 首座り～あんよまでの子どもと母親
 先着10組
 ¥500円
 1月11日(土)～ 直接来館、電話、FAXまたはEメール

境之谷公園こどもログハウス

〒220-0054 境之谷105-1
 ☎fax 253-6972

●お正月遊び
 すごろく・福笑い・だるまおとし・羽根つきなどの遊具貸し出し
 1月4日(土)～31日(金) 10時～16時30分

中央図書館

〒220-0032 老松町1
 ☎262-0050 fax 231-8299
 ky-libkyodo@city.yokohama.jp

●ボランティア向け図書修理講座
 2月20日、27日(木) 9時30分～12時 全2回
 図書修理ボランティアを始めて間もない人で全2回参加できる人 先着20人
 1月16日(木)～ 直接来館または電話

●読み聞かせボランティア募集
 研修:2月26日、3月4日、11日(水) 10時～12時30分 全3回
 来年度、中央図書館でボランティアでできる人で全3回参加できる人 抽選若干名
 1月～2月10日(月) 直接来館、電話またはEメール

横浜市民ギャラリー

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

●親が知っておきたい
 紙あそび・お絵かきあそび
 実際に遊んでもらいながら、ゆっくりお話します
 1月29日(水) 10時30分～12時
 1歳半～3歳児と保護者 抽選15組
 ¥2,000円
 1月～1月15日(水) 往復はがき(必着)に必要事項・年齢を記入、直接来館またはホームページ申込フォームから

●レクチャー「写真家 奥村泰宏・常盤とよ子夫妻が写した戦後の横浜」
 講師:西村健さん(横浜都市発展記念館調査研究員)
 2月11日(火・祝) 14時～15時30分
 抽選50人
 ¥1,000円
 1月～1月28日(火) 往復はがき(必着)に必要事項・年齢を記入、直接来館またはホームページ申込フォームから



常盤とよ子さん撮影

戸部コミュニティハウス

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

●新年を寿ぐ、祭囃子と獅子の舞
 1月26日(日) 13時30分～15時
 先着40人
 1月11日(土)～ 直接来館または電話



出演:横浜やっしや鯛

●うたごえ広場in戸部2
 出演:音楽ボランティア 一座にしエイチファイブ
 2月15日(土) 13時30分～15時
 先着40人
 1月11日(土)～ 直接来館または電話

三ツ沢公園 青少年野外活動センター

〒221-0855 神奈川区三ツ沢西町3-1
 ☎314-7726 fax 311-6444
 mitsuzawayc-yoyaku@yspc.or.jp

●石窯料理教室
 3月7日(土) 10時30分～14時
 家族・グループ 抽選8組(1組5人まで)
 ¥中学生以上1,000円、小学生800円、4歳以上の未就学児400円、3歳以下100円
 1月15日～29日(水) 往復はがき(消印有効)に必要事項・参加者全員の氏名・年齢を記入、またはホームページ申込フォームから

●わんぱくおてんば探検隊
 野外ゲーム、自然観察、クラフト、野外炊事
 3月15日(日) 10時～15時30分
 小学1～3年生 抽選48人
 ¥3,000円
 1月15日～29日(水) 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申込フォームから

西前小学校コミュニティハウス

〒220-0051 中央2-27-7
 ☎fax 311-8043

●英語でニュースを読もう
 英語の学び直しに身近なニュースを簡単な英語で読んでみましょう
 2月20日、27日(木) 13時～14時30分 全2回
 先着10人
 ¥600円
 1月11日(土)～ 直接来館または電話

西地区センター

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

●バレンタインのガトーショコラ作り
 2月6日(木) 9時45分～12時30分
 成人 先着12人(未就学児同伴不可)
 ¥1,500円
 1月11日(土)～ 直接来館(10時～)または電話(13時～)

●名シェフに習う本格フランス料理
 家庭でできる本格フランス料理。「ラ・ルーヴル」のシェフ、浅川健さんに習います
 2月18日(火) 10時～13時
 成人 先着16人(未就学児同伴不可)
 ¥1,500円
 1月18日(土)～ 直接来館(10時～)または電話(13時～)

浅間コミュニティハウス

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

●味噌作り
 2月5日(水) 13時30分～15時
 成人 先着12人
 ¥1,300円(味噌2kg)
 1月15日(水)～ 直接来館または電話(3日以内に費用持参)

●おもちゃの病院
 動かなくなったおもちゃをドクターが修理します
 2月9日(日) 13時～16時(受付15時まで)
 先着5人
 ¥材料費がかかる場合があります
 1月19日(日)～ 直接来館または電話

平沼集会所

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

●おもちゃのはこコンサート
 子どもから大人まで歌、ピアノ演奏、ボディ・パーカッションを楽しめます
 2月22日(土) 11時～12時
 先着35人
 1月14日(火)～ 直接来館または電話(10時30分～)



子育て情報

カンガルークラブに遊びに来ませんか

未就園児と保護者の集いの場です。親子で一緒に園庭や室内で遊べます
 南浅間保育園(南浅間町23-3) ☎312-0942 fax 312-0867

●園庭開放
 園庭の遊具を使って遊べます
 9月～金 8時30分～13時30分

●カンガルー文庫
 絵本を2週間借りられます
 1回3冊まで
 9月～金 9時30分～11時30分

●室内開放(育児支援室「かんばん一む」開放)
 室内のおもちゃで遊べます 9月～金 9時30分～11時30分
 11時30分～12時15分は持参の昼食を食べられます

●育児相談
 保育士に育児の相談ができます 9月～金 9時～16時

●おはなし会
 読み聞かせや、わらべうた・ふれあい遊びなどを楽しめます
 9月 10時30分～10時50分

※悪天候などにより休止することがあります。
 詳しくは、電話でお問い合わせください
 ※ほかに育児講座・交流保育などもあります。

詳細は [南浅間保育園](#) [カンガルークラブ](#) [検索](#)





NISHI INFORMATION 各種お知らせ



🕒 日 時 📍 場 所 👤 対 象・定 員 🎒 持 持 物 💰 費 用 📄 一 時 託 児
📄 申 込 込 込 🗨️ 問 問 合 せ ☎️ 電 話 📠 FAX ✉️ Eメール

東小学校コミュニティハウス
〒220-0033 東ヶ丘59
☎️ 263-1111

●**くらしの不思議理科教室**
マグデブルグの半球をつくり真空や圧力について勉強しよう
🕒 1月27日(月) 10時～11時30分
👤 小学生(保護者同伴可) 先着20人
💰 300円
📄 1月11日(土)～ 直接来館または電話

●**アロママッサージ&リラックスヨガ**
🕒 2月5日、19日(水) 19時～20時
👤 各先着8人 💰 500円
📄 1月11日(土)～ 直接来館または電話

藤棚地区センター
〒220-0053 藤棚町2-198
☎️ 253-0388 fax 253-0389

●**おもいきりカラダを動かしてみよう**
「ぐらんまのいえ」との共催。体育室で遊びます
🕒 1月27日(月) 10時30分～11時30分
👤 未就園児と保護者 先着15組
💰 200円
📄 1月11日(土)～ 直接来館または電話(12日(日)～)

●**コグニサイズ**
運動と認知トレーニングで認知症の予防
🕒 1月29日、2月5日、12日(水) 10時～11時 全3回
👤 先着10人 💰 1,500円
📄 1月11日(土)～ 直接来館または電話(12日(日)～)

藤棚地区センターの工事に関するお知らせ
●**体育室使用休止**
床面改修に伴い、次の期間は体育室が使用できません
🕒 2～3月(2週間程度)を予定
●**全館休館**
給水設備更新に伴い、全館休館します
🕒 2月18日(火)
📄 地域振興課
☎️ 320-8393 fax 322-5063

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再就職・転職のためのパソコン講座
2月12日(水)、13日(木)、14日(金)、18日(火)、19日(水) 全5回
②ファイル整理術 2月20日(木)
いずれも10時～15時30分
👤 女性 各先着12人
💰 ①20,000円 ②5,600円
※免除制度あり(要問合せ)
👤 1歳半以上の未就学児 各先着 有料 予約制(4日前まで)
📄 1月16日(木)～ 電話またはホームページ申込フォームから
パソコン講座専用申込先☎️862-4496(9時～15時30分、日・祝・第4木曜を除く)

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

●**のげ楽たいむ ～笑門来福漫才～**
ゲスト:横浜ココハマ(漫才コンビ)
🕒 1月25日(土) 13時30分～14時30分
👤 当日先着80人

●**専門家から学ぶ 健康を支える確かな知識**
各回異なる専門家からの話
🕒 2月12日、26日、3月4日、18日(水) 13時30分～15時(2月12日は15時30分まで)
👤 60歳以上 各先着30人
📄 1月13日(月・祝)～ 直接来館または電話

横浜能楽堂
〒220-0044 紅葉ヶ丘27-2
☎️ 263-3055 fax 263-3031

●**おとな狂言ワークショップ**
足の運び、扇の使い方、謡などの実技指導
講師:狂言方大蔵流 山本東次郎家
🕒 2月7日、14日、21日(金) 19時～21時 全3回
👤 抽選25人 💰 6,000円
📄 1月20日(月) はがき、FAX(必着)に必要な事項・年齢を記入。またはホームページ申込フォーム(～1月20日17時締切)まで

スポーツ
平沼記念体育館 〒221-0855 神奈川区三ツ沢西町3-1
☎️ 311-6186 fax 316-8521

●**バドミントン教室**
📄 1月15日(水)～ ホームページ申込フォームで先着受付
🎒 運動しやすい服装・室内シューズなど

教室名	対象	日程	定員	費用
クリニック&ゲーム	中学生以上	1月17日(金) 9時～11時 2月 3日(月) 9時～11時	各12人	1,100円
ENJOY/ペアでゲーム	中学生以上	2月 4日(火) 11時～13時 2月14日(金) 9時～11時	各12組	1,100円

THE BAYS「ACTIVE STYLE CLUB」 〒231-0021 中区日本大通34
☎️ 663-5280 ✉️ info@asc.dena-baystars.jp

●**はじめてのフィットネスプログラム** ～西区・中区在住、在勤、在学者限定～

はじめてのヨガ	
日時	2月2日(日) 16時15分～17時30分、2月12日(水) 19時～20時15分
対象・定員	18歳以上 各先着15人
持ち物	運動しやすい服装、タオル、飲み物、区内在住・在勤が確認できるもの(保険証など)
申込み	1月11日(土)～ 直接来館、電話またはEメール(必要事項、年齢、性別を明記)

清水ヶ丘公園屋内プール 〒232-0007 南区清水ヶ丘87-2
☎️ 243-2131 fax 243-2206

●**子ども水泳教室・体操教室**
📄 1月16日(木)～31日(金) 費用持参で直接来館。先着受付

教室名・対象	日程	時間	定員	費用	
水泳	幼児	2月4日～25日(火) 全4回	15時45分～16時30分	各15	3,800円
	小学生初級	2月5日～26日(水) 全4回	16時30分～17時30分	各20	
	小学生中上級	2月6日～27日(木) 全4回	17時30分～18時30分	各20	
体操	幼児	2月4日、18日、25日(火) 全3回	15時～15時50分	各10	火曜: 2,400円
	小学生(1)	2月6日～27日(木) 全4回	15時55分～16時45分	各10	木曜: 3,200円
	小学生(2)		16時50分～17時40分	各10	

西スポーツセンター 〒220-0072 浅間町4-340-1
☎️ 312-5990 fax 312-6040

●**当日受付教室**
📄 30分前から先着受付 🎒 2歳以上の未就学児(要予約) 1回510円
🎒 運動しやすい服装・室内シューズ・飲み物など
下記以外にも開催している教室があります

教室名	対象	曜日	時間	定員	費用
バタフライ初級	16歳以上	月	8時～8時50分	15	930
火曜ZUMBA®		火	11時～11時50分	40	660
からだいきいきメンテナンス🎒		火	12時～12時50分	40	550
エアロビクス初級		水	9時～9時50分	40	660
木曜ZUMBA®		木	12時～12時50分	40	660
リンパボディメンテナンス🎒		金	11時～11時50分	40	550
ボディウエイト&ピラティス		土	11時～11時50分	40	550

*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。



減災の知恵袋

第5回 「身を守ったあとの行動は？」

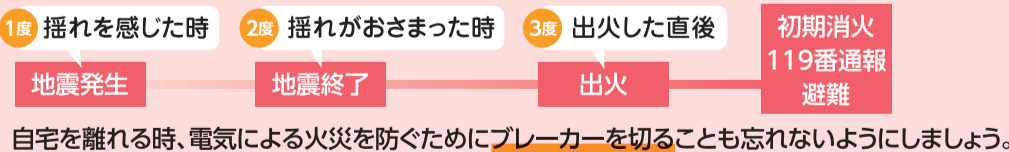
地震が起こり、自分の身を守ったあとは「すばやい火の始末」で火災を防ぎ、「となり近所の助け合い」で近隣の人たちと協力しましょう。

日頃から近隣の人たちと良い関係を作っておきましょう

西消防署 予防担当
菊池 聖 消防士長



すばやい火の始末 ～火を消すチャンスは3度ある～
初期消火は最初の2～3分が勝負です。このタイミングを逸すると天井に火が回り、手に負えなくなります。危険を感じたら消火をあきらめずすぐに避難しましょう。



となり近所の助け合い ～家族の安否、近隣の安否の確認・協力し合って救出・救護、消火～
倒壊家屋や転倒家具などの下敷きになった人がいたら、自宅や地域防災拠点に備蓄されているジャッキやバールなどの救助資機材を活用し、近隣の人たちと協力して救出・救護しましょう。また、消火器やスタンドパイプ式初期消火器具などを活用し、消火も協力して行いましょう。

大地震発生時には、消防車・救急車がすぐに現場に駆けつけられるとは限りません。そんなときは「となり近所の助け合い」が大きな力になります。

