



にし 10月
No.252

西区役所 ☎ **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 ☎314-8894

西区の人口:101,991人(9月1日現在)
西区の世帯数: 54,399世帯

▲西区役所ホームページ

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)

<10月の区役所土曜開庁日> 開庁時間:9時~12時
◆13日 ◆27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

- 第43回 西区民まつり 8~9ページ
- 区役所より 6~7ページ
- 各種お知らせ 10~12ページ

About photo

魅力発見 冬のまち歩き

今年は大岡川沿いを初めて歩くリバーサイドコースと、みなとみらいを一望できるシーサイドコース。歴史的建築物や多くの横浜発祥の開港文化を楽しむことができるコースを巡ります。川面をたどり、海に出て、潮風を感じながら歩いてみませんか。

特集1 第12回 西区ハマのウォーキングフェスティバル
かわも
川面をたどり、いざ文明開化!

開催日 **12月2日(日)**
※荒天中止(気象警報発表時)

スタート 戸部公園運動広場(中央1-17)
・京急線「戸部駅」から徒歩約8分
・相鉄線「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)

各コースの受付時間
ガッツリ!シーサイドコース(約10km) 9時~9時30分
ゆったり♪リバーサイドコース(約6km) ... 9時30分~10時

参加費 一般:300円、小・中学生:100円、未就学児:無料
※当日支払(保険料・マップ代などを含む)

申込み 10月9日(火)~11月16日(金) 参加者の氏名、参加区分(一般、小・中学生、未就学児)、住所、電話番号、コース名(ガッツリ!シーサイドコース、ゆったり♪リバーサイドコースのいずれか)を、ホームページ、電話、FAX、メールまたは直接来庁(区役所4階48番窓口)

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・8391(平日9時~17時) ☎322-9535 ✉ni-walking@city.yokohama.jp

QRコード

ここが見どころ

山下公園と象の鼻パーク・赤レンガ倉庫を結ぶ「山下臨港線プロムナード」からは、横浜の港を一望することができます。

よこはまウォーキングポイント
歩数計やダウンロードした専用アプリで歩こう

よこはま健康スタンプラリー
スタンプを2つ集めて応募しよう(ゴール会場でカード配布)
詳細は [ヨコハマエンジョイウォーキング](#) 検索

問合せ 健康づくり係 ☎320-8439 ☎324-3703

参加特典

- 1ゴール会場で全員に参加賞プレゼント
- 2あたたかいお汁粉をサービス
- 3抽選で豪華景品が当たる

★:見どころポイント

スタート: 戸部公園
ゴール: 臨港パーク

ガッツリ!シーサイドコース
約10km.....所要時間約2時間

ゆったり♪リバーサイドコース
約6km.....所要時間約1.5時間

見どころポイント: 藤棚商店街、桜木橋、日ノ出湧水、日ノ出橋、馬車道商店街、万国橋、大さん橋、山下臨港線プロムナード、絶景ポイント

「よこはまウォーキングポイント」リーダー設置のお知らせ

にしとも広場(区役所1階)に、リーダーが設置されました。
たくさん歩いてポイントを貯めよう。
にしとも広場 9時~17時(休館日 毎週水曜)

【注意事項】●小学生以下のお子様は保護者の同伴が必要です●事故が発生した場合、参加者の責任で対応をお願いします。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します●参加者の個人情報は当イベントのみで使用します●車いす・ベビーカーをご利用の場合も参加できますが、コースには一部坂道があります●12時30分までにゴールしてください

i NISHI TOPICS 区役所より

講演会「^{カタチ}想いを像にするチカラ」 **関連図書も紹介します**

参加無料

高校の音楽の教科書、『謎解きはディナーのあとで』(2011年ドラマ化)、『夜は短し歩けよ乙女』(2017年アニメ映画化)などの書籍カバーを手掛け、“その本を読みたくなるイラスト”を描く講師に、制作秘話を語ってまいります。

その他作品:さだまさし、ASIAN KUNG-FU GENERATIONなどのCDジャケット



中村佑介さん



書籍カバー『謎解きはディナーのあとで』©東川篤哉/小学館

日時 11月11日(日) 14時~16時 **会場** 中央図書館地下1階ホール(老松町1)

講師 中村佑介さん(イラストレーター)

定員 180人(抽選・区民優先) ※抽選結果は10月31日(水)以降にお知らせします

申込み 10月5日(金)~22日(月)必着 往復はがきまたはホームページ申込フォームから

往復はがき

①講演会名 ②申込者全員の氏名 ③代表者住所 ④代表者電話番号 ⑤一時託児希望(2歳以上、定員6人)の場合は子どもの年齢 ⑥手話通訳などの配慮が必要な場合はその旨を記入

【宛先】〒220-0032 老松町1 横浜市中央図書館サービス課講演会担当

※返信面に代表者の住所・氏名をご記入ください。

ホームページ
申込フォーム

西区 読書 検索

問合せ 中央図書館サービス課 ☎262-0050 fax 231-8299 / 地域振興課 ☎320-8390 fax 322-5063

人生の記念日に記念樹を植えてみませんか **プランターや鉢植えでも**

人生の節目の思い出や喜びを祝して、記念となる苗木を差し上げます。植木鉢やお庭で、思い出と共にご希望の苗木を育ててみませんか。

苗木の種類



キンモクセイ



サツキ



アジサイ



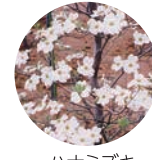
ドウダンツツジ



ウツギ



モッコウバラ



ハナミズキ



ヤマザクラ



ベニカナメモチ

…鉢植でも育てられます(低木)

対象の
記念日

出生、保育園・幼稚園入園、小学校入学、成人(20歳の誕生日)、就職、結婚、銀婚(25年)、金婚(50年)、賀寿(還暦など)、市外からの転入、住宅の新築・購入・増改築

申込み

記念日の前後1年以内に、区役所(1階1番窓口)で申込専用はがき(切手を貼付)

またはホームページ申込フォーム **人生記念樹** 検索

苗木の
受取り

年2回。4~8月の申込み分は11月上旬ごろ、9~3月の申込み分は6月上旬ごろに、ご希望の区役所で受け取れます。

還暦祝いにもらいました

小学校の同級生から勧められ、昨年5月に鉢で育てやすいアジサイをもらいました。今年6月に初めて花が咲きましたよ。
大森幸子さん・隼さん親子(老松町)



問合せ 横浜市コールセンター ☎664-2525 fax 664-2828 / 広報相談係 ☎320-8321 fax 314-8894

今年で発足70周年! 保健活動推進員(通称ホカツさん)とは **保健活動推進員の活動を知ろう**



保健活動推進員は「健康づくりの推進役」として、区民の皆さんが楽しく健康づくりに取り組めるようサポートするボランティアです。連合町内会および自治会・町内会からの推薦により選ばれ、西区では110人(8月1日現在)が日々活動しています。

【活動内容】

各地区での健康チェック・体力測定、体操教室の実施、ウォーキングの推進、健診の受診啓発、禁煙・受動喫煙防止の啓発など多岐にわたります。

体験しよう

11月4日(日)
区民まつり
(健康ひろば)で
血管年齢測定や握力測定を行います。



【沿革】保健活動推進員の起源を知ろう

<1948年>戦後の「横浜市衛生奉仕員」が起源
終戦直後の市民生活は伝染病がまん延するなど悲惨な状態。環境衛生向上のため、消毒薬配布などに取り組んだことが始まり

<2018年現在>
活動の中心を「地域の健康づくり」に置き、日々区民の皆さんの健康づくりをサポート

保健活動推進員の任期は2年間です。平成31年3月31日で現任期が満了し、全ての保健活動推進員が改選されます。

問合せ 健康づくり係 ☎320-8439 fax 324-3703

平成31年度 認可保育所等利用申請が始まります (4月からの利用を希望する人) 申請は郵送でお早めに

認可保育所、認定こども園(保育利用)、小規模保育事業、家庭的保育事業の利用には申請が必要です。
 ※平成30年度利用申請中の人も、平成31年度利用には別途申請が必要です。


【平成31年度 認可保育所等利用申請の流れ】

★申請前 希望施設の見学

必ず、希望する施設を見学してから申請してください。
 見学の際は、各施設に事前連絡をお願いします。

- ① **10月1日(月)から** 「就業(予定)証明書」の配布開始
 配布場所:区役所(2階23番窓口)、ホームページ
- ② **10月12日(金)から** 「利用案内・申請書様式」の配布、受付開始
 配布場所:区役所(2階23番窓口)、横浜駅行政サービスコーナー、各保育所、ホームページなど
- ③ **11月9日(金)まで** 郵送での申請締切(当日消印有効)※専用封筒で申し込み
 郵送の締切日に間に合わない場合のみ、区役所窓口で受け付けます
 (11月12日(月)～16日(金)まで)。
 窓口での申請は混雑が予想されるため、受け付けまでに時間がかかる場合があります。

横浜市 31年度保育所 申請 検索



書類の書き方などのお問合せはまずこちらへ
【専用ダイヤル】
 ☎664-2607 fax 664-2828
 平成31年1月24日(木)までの
 8時～20時 土日祝を含む
 (12月28日～平成31年1月3日を除く)

次の人は郵送での申請はできません。
 区役所(2階23番窓口)へお早めにご相談ください。

- 障害など特別な支援が必要な人
 相談締切 10月26日(金)まで
- 市外の認可保育所等の利用を希望する人
 申請締切 希望先市町村の締切日2週間前

【幼稚園の園児募集のご案内】

募集の詳細は、各幼稚園へお問い合わせください。
 募集要項配布開始日:10月15日(月) 願書受付:11月1日(木)～
 各園の連絡先は、 横浜市西区 幼稚園一覧 検索

問合せ 保育担当 ☎320-8472 fax 322-9875

西区の介護者支援「介護を一人で抱えないで」 介護の悩みを話せる場があります

介護者のつどい

西区の在宅介護者のつどい「あけぼの会」と各地域ケアプラザで開催する、介護者同士が悩みや気持ちを話し合える場です。

「あけぼの会」のメンバーには、現在介護中の人、介護を卒業した人など、さまざまな人がいます。当事者同士で話すことで、不安な気持ちが軽くなります。

※開催日時や場所などの詳細は、高齢担当までお問い合わせください。



西区在宅介護者のつどい「あけぼの会」

知っていますか?
「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)

認知症カフェ「わたぼうしカフェ」

認知症の人や家族はもちろん、誰でもお話しできる場です。お茶を飲みながら気軽にお話ししましょう。

- 日時 毎月第3土曜(原則) 13時～16時
- 場所 にしとも広場(中央1-5-10 区役所1階)
- メニュー コーヒー・紅茶 50円

問合せ 高齢担当 ☎320-8410 fax 290-3422

横浜市国民健康保険特定健診を受けましょう 生活習慣の改善につなげよう

無料

自己負担額がなくなりました

対象となる人には、5月下旬に「受診券」を送付しました。
 市内の実施医療機関で受診してください(要予約)。

- 対象 横浜市国民健康保険に加入している40歳から74歳までの人
- 期間 平成31年3月31日(日)まで

※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、加入している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歳以上の人など)は「横浜市健康診査」を受診してください。

特定健診の検査項目

- 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

問合せ 保険係 ☎320-8425 fax 322-2183

特集2 今年もやって来る、西区最大のお祭り！ にぎわう会場をご案内します

第43回 西区民まつり

DANCE DANCE DANCE YOKOHAMA
西区民まつりは「Dance Dance Dance@YOKOHAMA2018」のパートナー事業です



西区民まつりは、まちのつながりを体感し、西区のさまざまな活動や情報に触れることができる西区最大のお祭りです。人気の飲食ブースや模擬店、ステージ企画など、内容が盛りだくさん。ぜひ会場へお越しください。心ゆくまで祭りを楽しみましょう！

開催日 11月4日(日)
10時～14時30分 (小雨決行、荒天中止)

当日開催案内
8時～ 横浜市コールセンター
☎664-2525
または公式ツイッターで確認
[公式ツイッター]横浜市西区役所 @nishi_yokohama

開催場所 戸部公園 西前小学校ほか 京急線「戸部」駅徒歩8分 相鉄線「平沼橋」駅徒歩10分 「藤棚」バス停徒歩8分

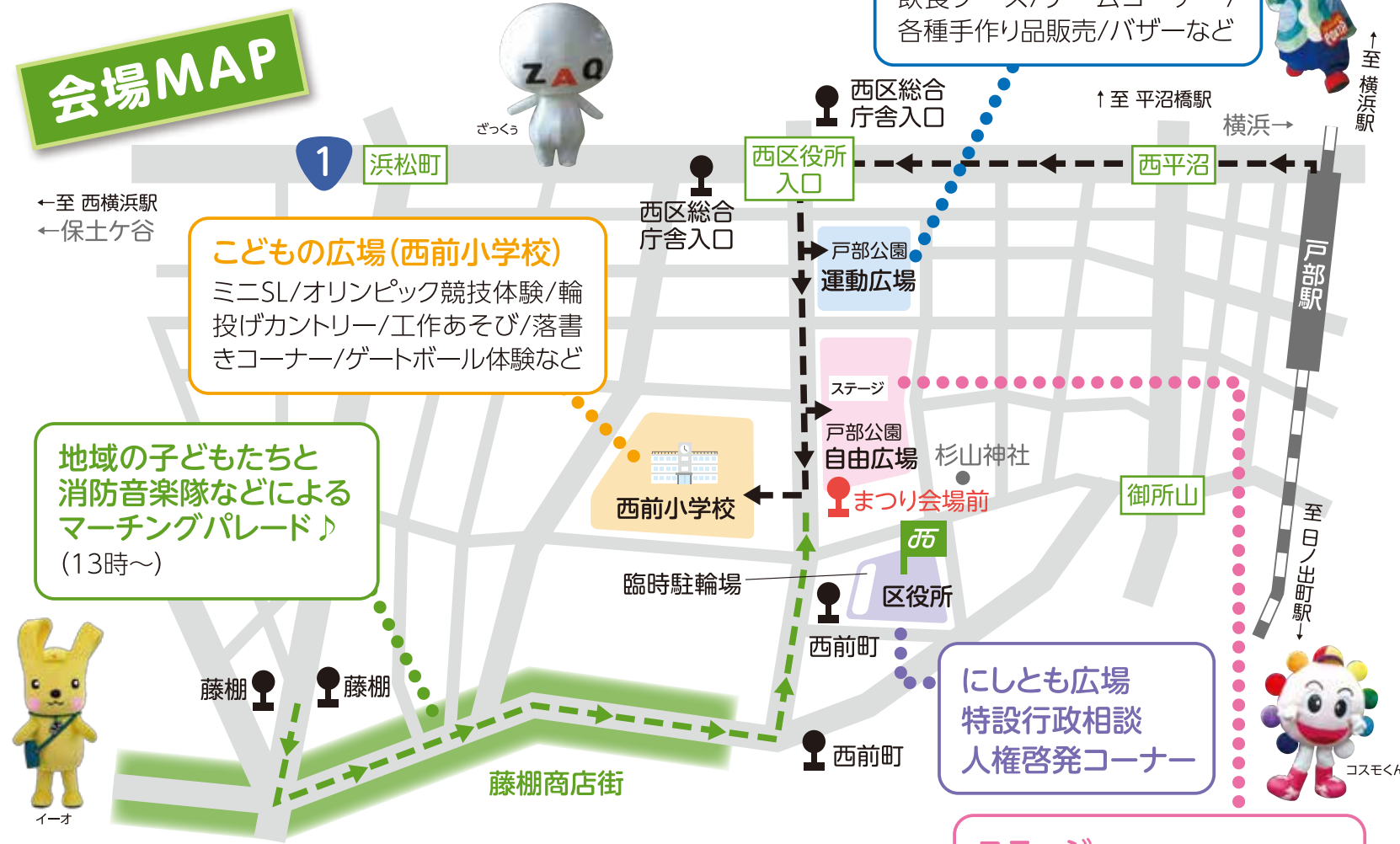
オススメ こどもの広場(西前小学校)

新 オリンピック競技「競歩」を体験しよう
1992年バルセロナオリンピック「男子50キロ競歩」に出場したオリンピックを講師に迎え、ウォーキング教室を開催します

ミニSL乗車体験
車体の重さは270kg。機関車本体、客車、線路も全部手作りの石炭で走る本物そっくりの蒸気機関車です。力強い走りを体感してください

地場野菜などの販売会
※売り切れ次第終了
横浜青果商業協同組合西支部が、市場直送の新鮮な野菜や果物などを販売します

各種体験コーナー
ゲートボール体験や、輪投げ、工作遊びなど、いろいろな体験をしてみよう



オススメ ぐらしの広場

アフリカブース
アフリカ料理の販売、手作りビーズ体験ができます。アフリカの文化を身近に感じてみませんか

羽沢西部自治会
メニューの焼き鳥は、売切れるほど大好評。町内の若手を中心に頑張ってるので、ぜひ食べに来てください

ちびっ子消防士体験
消防士の制服を着て、記念撮影ができます。思い出の一枚を残そう

ぐらしの広場
飲食ブース/ゲームコーナー/各種手作り品販売/バザーなど

オススメ ステージ

区内保育園とキャラクター大集合!
区内保育園のみんなが、キャラクターと一緒に踊りや歌を披露します。区民まつりならではのかわいいコラボレーションのステージをお楽しみください

ジャズコーラスのグループ「Vorchestra」
横浜・東京を中心に活動し、馴染み曲のジャズアレンジバージョンも歌います。みなさん聴きにきてください

オススメ こどもの広場(戸部公園自由広場)

ふわふわ
毎年大人気のふわふわ(エアートランポリン)が今年も登場します。今年は、来年ラグビーワールドカップ2019が開催されることにあわせて、ラグビーボールの形のふわふわがやります!

区役所 にしとも広場
親子で楽しめるチョークあそびやスタンプラリー、帽子戦士デザイヤーショーなど

ステージ
杉豊太鼓(10時～)/キャラクターとのコラボレーション(10時30分～)/地域のみなさんによるダンス・演奏・合唱など(10時50分～)
こどもの広場(戸部公園自由広場)
ヨーヨー・スーパーボールすくい・射的などのゲームコーナー/ふわふわ(エアートランポリン)/移動図書館「はまかせ号」など
健康ひろば
各種健康チェック・健康相談/正しいお箸の持ち方ゲーム/ロコモ度測定/野菜スープの試食/手洗いチェック/ペットの健康相談など

「#にしまる探検隊」を付けて、西区民まつりの様子を写真や動画で投稿しよう!西区公式インスタグラムアカウントでリポートされるかも

西区公式Instagram @nishi_yokohama_official

オススメ 健康ひろば

各種健康チェック・相談
血圧・肺年齢・握力測定などの健康チェックや、歯科・お薬・栄養などの健康相談ができるコーナーです。自分や家族の体のことをこの機会を通じて見つめてみませんか

無料バスルートのご案内
今年からバスルートが新しくなります!
路線バスの停留所には止まりません。西区民まつり用の臨時停留所をご利用ください。臨時停留所の詳しい場所は西区役所ホームページから
横浜市 西区民まつり 検索

ルート1 浅間コース

出発時間	浅間車庫	浅間寺前	まつり会場前
9時	30 45 55	33 48 58	
10時	05 20 45	08 23 48	40 50
11時	15 30	18 33	15 25 45
12時	05 40	08 43	05 30
13時	05 15 30	08 18 33	00 45
14時			05 25 40

※会場発の便は浅間寺前には止まりません

ルート2 一本松コース

出発時間	一本松小学校正門前	まつり会場前
9時	40	
10時	05 20 40	35
11時	00 30	05 50
12時	15 50	25
13時	30	05 35 50
14時		15 30

ルート3 みなとみらいコース

出発時間	横浜美術館	まつり会場前
9時		
10時	35	55
11時	10 50	35
12時		
13時	40	25 55
14時		20

NISHI INFORMATION 各種お知らせ

10月号 広報よこはま西区版 読者アンケート

今月の紙面について、ご意見をお寄せください。
にしまろちゃんタオルを抽選1人にプレゼント!

- 1 あなたの年代
- 2 今月の特集の感想
- 3 今月号で良かった記事とその理由
- 4 今後、読んでみたい記事
- 5 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(水)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

お知らせ

西区文化祭「芸能祭～秋～」

伝統芸能、コーラス、フラダンスなどの発表
 10月14日(日) 10時～
 西公会堂(岡野1-6-41)
 問 西区文化協会事務局(地域振興課内)
 ☎ 320-8392 fax 322-5063

みなとみらい農家朝市収穫祭

旬の横浜産野菜などを販売。購入者先着150人に豚汁を配ります(荒天中止)
 10月28日(日) 9時～10時30分
 高島中央公園(みなとみらい5-2)
 問 環境創造局農業振興課
 ☎ 671-2639 fax 664-4425

パネルディスカッション「最期まで自分らしく生きるために」

病気になっても住み慣れた地域で暮らすために、一緒に考えてみませんか
 10月27日(土) 14時～16時
 区役所3階AB会議室(中央1-5-10)
 座長:西区医師会 増田英明医師
 1 先着70人
 10月11日(木)～ 電話
 問 西区在宅医療相談室
 ☎ 620-5830 fax 320-3062

「ひきこもり・不登校・働けない」に悩む家族向け講演会・個別相談会

本人への関わり方や周囲ができること
 11月10日(土) 講演:13時30分～15時、個別相談:15時～16時30分
 にしとも広場(中央1-5-10 区役所1階)
 市内在住 40歳未満で自立に悩む人の家族、支援者など 先着30人
 10月9日(火) 11時～ 電話またはEメール
 問 よこはま東部ユースプラザ
 ☎ 642-7001(日・祝・第3月曜を除く11時～19時) ypt@sodateage.net

税金に関する事業者向け説明会

①消費税率軽減税率制度 10月16日(火)～18日(木) いずれも15時～16時30分(同じ内容)
 ②年末調整、給与支払報告書作成など 11月6日(火) 9時30分～12時、13時30分～16時(同じ内容)
 ①横浜中税務署7階第1会議室(中区山下町37-9)
 ②西公会堂(岡野1-6-41)
 1 事業者 ①各当日先着70人 ②各当日先着575人
 問 横浜中税務署 ☎ 651-1321 fax(西区税務課) 320-1713

平成31年度入所希望者向け放課後児童クラブ(学童クラブ)合同説明会

利用方法や日頃の活動を紹介します
 11月10日(土) 14時～16時(受付13時30分～)
 区役所3階AB会議室(中央1-5-10)
 1 入所を希望する人(子連れ可) 先着40人
 2 受付中 11月9日(金)までに電話、FAXまたはEメール
 3 学校連携・こども担当
 ☎ 320-8477 fax 322-9875
 ni-gakuren@city.yokohama.jp

介護予防講演会「心に響く音楽療法」

懐かしい歌謡曲の演奏を聴いて、一緒に歌って脳を活性化しましょう
 11月30日(金) 14時～16時
 横浜美術館レクチャーホール(みなとみらい3-4-1) 1 おおむね65歳以上(区民優先) 先着200人
 10月11日(木)～ 直接来庁(区役所2階23番窓口)または電話
 問 高齢担当
 ☎ 320-8410 fax 290-3422

施設から

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

●はじめてのフラメンコ
 シューズをはかずに気楽に踊ろう
 10月27日(土) 10時～11時
 1 先着10人 ¥500円 2 受付中
 直接来館、電話、FAX、またはEメール

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

●文化祭
 作品展示と演技発表。茶席もあります
 11月18日(日) 10時～16時
 ¥茶席200円

藤棚地域ケアプラザ

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

●パソコンで簡単カレンダー作り
 12月14日(金) 13時30分～15時30分
 1 文字入力のできる人 先着10人
 ¥1,000円 【持ち物】ノートパソコン
 ※予約時先着3台まで貸出可
 10月10日(水)～ 毎週水曜 10時～15時 費用持参で直接来館



福祉保健だより

10月11日(木)～11月10日(土)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 ●こども家庭係 ☎ 320-8467～69 fax 322-9875

検診名など		日時	内容・対象など	問合せ	
がん検診 予約	肺がん 1 50人	11月13日(火)9時～(予約時に指定) ¥胸部X線検査 680円 【予約】11月6日(火)まで	1 市内在住で40歳以上 ※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」をお持ちください 生活保護世帯の人…「休日・夜間等診療依頼証」をお持ちください 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」をお持ちください 上記以外の70歳以上の人…保険証など年齢の確認できるものをお持ちください 平成29年度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… 事前に健康づくり係で手続きが必要です。健康づくり係が発行する書類をお持ちください	健康づくり係	
	胃がん 1 40人	11月28日(水)9時～(予約時に指定) ¥バリウムによる胃部X線検査 1,570円 【予約】10月26日(金)～11月15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			
	食生活健康相談 予約	10月11日(木)9時～12時 10月24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	10月17日(水)14時～16時			1 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	10月17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、妊娠婦などの相談に助産師が応じます	こども家庭係		
離乳食教室 予約	10月17日(水)13時30分～15時	1 おおむね生後7～9か月(1日2回の離乳食)のお子さんと家族 離乳食の講話と試食、情報交換など	健康づくり係		
子ども食生活健康相談 予約	10月17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	10月18日、11月8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	10月23日、11月6日(火) 受付:9時～9時30分			
	3歳児	10月11日、25日(木) 受付:13時～14時			
乳幼児歯科相談 予約	10月29日(月)13時30分、14時、14時30分	歯科健診、歯みがき指導 1 未就学児、妊娠婦 【持ち物】母子健康手帳、歯ブラシ(仕上げ用)、タオル			
母乳育児相談 予約	10月9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 【持ち物】母子健康手帳			
ほっとたいむ 予約	10月17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			
プレパパママ教室 土曜日のみ 予約	11月7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・手鏡を持参	1 はじめて出産する妊婦(妊娠6～9か月の人)と家族 【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)	こども家庭係
	10月17日(水)		母乳のお話、マタニティピクスなど ※運動しやすい服装で参加		
	10月24日(水)		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		
	11月24日(土)		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		
よちよちパパママ育児教室 予約	11月24日(土)	10時～12時(受付:9時45分～)【予約開始】11月5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 1 生後3～7か月のお子さんと保護者 【持ち物】母子健康手帳、赤ちゃんに必要なもの、筆記用具		



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

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・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。

藤棚地区センター

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

●ちりめんで作る 薔薇のトピアリー

📅10月22日、29日(月)
全2回 9時30分～11時30分
👤先着10人
¥1,000円
📅10月11日(木)～
直接来館または電話



●ハロウィンを楽しもう

工作の後はサンモール西横浜商店街へ。
仮装歓迎。写真ブースもあるよ
📅10月27日(土) 15時30分～
👤当日先着30人

●第2回西区長賞

チャリティー女性麻雀大会

📅11月26日(月) 12時～17時
👤女性 先着32人 ¥500円(一部寄付)
📅10月3日(水)～ 直接来館

横浜市民ギャラリー

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

●絵画とダンスのワークショップ

ダンスと絵画を巡る講義とともに、ワルツのステップを踊りましょう
講師:舞踊史研究者 市瀬陽子さん
📅11月3日(土・祝) 14時～16時30分
👤抽選30人 ¥3,000円
📅～10月13日(土)。往復はがき(必着)に必要事項・年齢・講座名を記入、直接来館(10時～)またはホームページ申込フォームから。抽選結果は締切後1週間以内に連絡

宮崎地域ケアプラザ

〒220-0031 宮崎町2
☎261-6095 fax 261-6052

●第19回宮崎まつり

模擬店やバザーなど。老松中学校舞踊団も出演します
📅10月20日(土) 11時～14時

●認知症予防コグニサイズ体操と口腔体操

講義と体操で楽しく認知症予防
📅11月5日、19日(月) 各13時30分～15時
👤60歳以上 先着15人
📅受付中 直接来館または電話

戸部コミュニティハウス

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

●戸部コミュニティハウスまつり

利用団体の作品展示・演技発表・模擬店・健康チェック・ジャグリング体験など
📅10月21日(日) 10時～15時

●歩き方教室

見た目が若返り足のトラブルも解消
📅11月10日、17日(土) 全2回
13時30分～15時
👤先着20人 ¥500円
📅10月11日(木)～ 直接来館または電話(12日(金)～)

東小学校コミュニティハウス

〒220-0033 東ヶ丘59
☎fax 263-1111

●よく飛ぶ模型ヒコーキづくり教室

スチレン飛行機を作って飛ばそう
📅10月15日(月)
9時30分～12時
👤小学生以上
先着20人
¥300円
📅10月8日(月)～ 電話



●はじめてのボイストレーニング

無理のない発声でみんなで歌いましょう
📅10月18日、11月1日(木) 全2回
10時～11時30分
👤先着10人 ¥500円
📅10月1日(月)～ 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

●親子3B体操教室

音楽に合わせて遊びながら運動しよう
📅11月8日～12月6日(毎週木曜)
全5回 10時～11時
👤未就学児と保護者 抽選20組
¥2人1組2,500円、追加1人1,000円
【持ち物】動きやすい服装、室内シューズ、飲み物、汗拭きタオル
📅～10月31日(水)。往復はがき(消印有効)に必要事項・年齢を記入、またはホームページ申込フォームから。抽選結果は返信はがき、またはEメールで連絡

西地区センター

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

●名シェフに習う本格フレンチ

家庭でできる本格フランス料理を習おう
📅10月23日(火) 10時～13時
👤成人 先着16人 ※未就学児同伴不可
¥1,500円 📅10月11日(木)～ 直接来館(10時～)または電話(13時～)

●ハロウィンパレード

仮装グッズを持ち寄ってみんなでパレードを楽しもう
📅10月27日(土) 13時～15時
👤4歳以上の子どもと保護者 先着20組
¥100円 📅10月12日(金)～ 直接来館(10時～)または電話(13時～)

●西地区センターまつり

利用者によるステージ発表や作品展示。模擬店や体験工作もお楽しみに
📅11月10日(土) 10時～16時

野毛山荘

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

●野毛山荘まつり

模擬店、作品展示、ステージ発表、キッズコーナー、のげ楽たいむ(13時30分～)
ゲスト:華山賢治バンド)など
📅10月28日(日) 10時～15時

●高齢者のためのセラバンド体操

ゴムバンドを使った体操で筋力維持
📅10月31日(水) 13時30分～15時
👤先着20人
📅10月5日(金)～ 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

●おいしいお茶のいれ方講座

📅11月7日(水) 14時～15時
👤先着16人 📅10月11日(木) 10時30分～ 直接来館または電話

●朗読を聞く会

演目:ぴっぽのたび(刀根里衣 著)、小さな駅の待合室(石川栄一 著)ほか
📅11月10日(土) 13時30分～16時30分
👤先着40人 📅10月12日(金) 10時30分～ 直接来館または電話

浅間コミュニティハウス

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

●簡単にできる常備菜作り

軽節を使ったおいしい作り置きおかず
📅11月7日(水) 10時30分～12時30分
👤先着15人 ¥700円
📅10月16日(火)～ 費用持参で直接来館または電話(3日以内に費用持参)

●美文字で年賀状にチャレンジ

ボールペンで年賀状を手書きしよう
📅11月20日(火) 10時～12時
👤先着12人 ¥200円(当日持参)
【持ち物】ボールペン
📅10月16日(火)～ 直接来館または電話

フォーラム南太田

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

11月5日(月)まで休館します

11月5日以降の利用申請など手続きは休館中も窓口または電話で受け付けます。(音楽室は11月14日(水)まで使用できません)
☎714-7371(10時～17時)

●女性のためのパソコン講座

📅①エクセル初級 全2回
11月12日(月)、13日(火)
②再就職・転職のためのパソコン講座
11月21日(水)、22日(木)、26日(月)、27日(火)、28日(水) 全5回
いずれも10時～15時30分
👤女性 各先着12人
¥①10,800円 ②19,500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)
📅10月16日(火)～ 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、日・祝・第4木曜を除く)

戸部本町地域ケアプラザ

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

●家族介護者のつどい

ひとりで抱え込まないで、日ごろの介護についての悩みを話してみませんか
📅10月25日(木) 13時～15時



子育て情報



出前合同育児講座に来ませんか

保育士などが手遊びやふれあい遊びのコツを伝えます

日時	地区	会場
10月23日(火) 10時～11時30分	第六地区	軽井沢自治会館(楠町11-15)
11月19日(月) 10時～11時30分 ※要予約	みなとみらい地区	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) 📅10月16日(火)～ スマイル・ポートへ電話(火～土 10時～16時) ☎264-4355

西区地域子育て支援拠点へ行ってみよう

■双子・三つ子ちゃんの日



日時	内容
10月20日(土) 10時30分～11時30分	双子・三つ子ちゃん限定リユースの日 小さくなった衣類(～未就学児)や、使わなくなった育児グッズなどを譲り合います
12月5日(水) 10時～11時30分 ※要予約	【子育て講座】子どもの心と親の関わり 臨床心理士の山下麻里子さんが、子どもの気持ちの受け止め方などについてお話しします 👤双子・三つ子の子どもと保護者 先着10組 📅10月20日(土)～ 電話(火～土 10時～16時)

☎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) ☎264-4355 fax 264-4350

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 問 合 せ 電 話 FAX Eメール

西前小学校コミュニティハウス

〒220-0051 中央2-27-7
☎fax 311-8043

●西前小コミュニティハウス文化祭
演技発表や作品展示。体験コーナーや
子どもが楽しめる企画いっぱい
📅10月28日(日) 10時~15時

浅間台地域ケアプラザ

〒220-0071 浅間台6
☎311-7200 fax 311-8357

●未病改善サポーター養成講座と
認知症予防体操コグニサイズ
未病改善サポーターになり、周りの人
の健康づくりをお手伝いしませんか
📅10月22日(月) 13時30分~16時
30分
📍おひさまプラザ(浅間町5-375-1)
👤先着24人 ※受講後修了証を発行
📅10月1日(月)~ 必要事項・年齢を
電話またはFAX

境之谷公園こどもログハウス

〒220-0054 境之谷105-1
☎fax 253-6972

●ハロウィン工作
キャンディー入れや仮面を作ります
📅10月13日(土)~28日(日) 10時~
16時30分 ※期間内自由参加
👤幼児~中学生(幼児は保護者同伴)

●ハロウィン仮装パーティー
お菓子のプレゼントがあるよ
📅10月21日(日) 13時~14時30分
※時間内自由参加
👤幼児~中学生(幼児は保護者同伴)

横浜能楽堂

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

●横浜能楽堂見学と能楽のいろハ
能面や装束、曲の背景など、能の魅力を
館長がわかりやすくお話しします
📅11月3日(土・祝) 10時~12時、
14時~16時
👤各先着50人
📄各2,000円(書籍『これで眠くならな
い!能の名曲60選』付き)
📅10月1日(月)~ 必要事項・年齢・学
校名を電話、FAXまたはEメール

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
いろいろな絵本を読みます
📅10月13日~11月10日(毎週土曜)
①14時~ ②14時30分~(各20分)
👤①ひとりでお話を聞ける子 ②小学生

スポーツ

こどもサッカースクール

横浜F・マリノスに教えてもらおう
📅11月17日(土) 9時~11時(受付8時
30分~) 📍西前小学校(中央2-27-7)
👤区内在住・在学の小学生 先着100人
📄100円(飲料代)
📅10月26日(金)までに申込
書と参加費を持参で直接来庁(区役所4
階48番窓口)。申込書は子ども会、区役
所および区内区民利用施設で配布
📍地域振興課
☎320-8390 fax 322-5063

西区民卓球大会

📅11月25日(日) 9時~
📍西スポーツセンター(浅間町4-340-1)
👤区内在住・在勤・在学者の中学生以上
各種目先着50人 📄シングルス700円
ダブルス1組1,400円
📅11月15日(木)までに申込
書をFAXまたは西区体育協会事務局
(浅間町4-340-1)へ直接持参(不在時
は同事務局前ポストへ投函)。申込書は
西地区センター、藤棚地区センターおよ
び西スポーツセンターで配布
📍西区体育協会卓球部 鍵山
☎312-3986 fax 317-2680

岡野公園

〒220-0073 岡野2-9
☎fax 311-2613
✉okano@dream.jp

●タグラグビー教室
ボールころがしリレーやタグとりあそび
📅10月21日(日) 10時~12時
👤小学1~2年生 先着100人
【持ち物】動きやすい服装
📅10月1日(月)~ 必要事項・年齢・学
校名を電話、FAXまたはEメール

清水ヶ丘公園

〒232-0007 南区清水ヶ丘87-2
☎243-4447 fax 243-4497

●文化の日にスポーツを楽しもう
📅11月3日(土・祝) 📄各500円(当日持参)
【持ち物】動きやすい服装、室内シューズ(②のみ)、運動靴(③のみ)
📅10月15日(月)~ 直接来館、電話またはFAX

教室名	対象・定員	時間	場所
①青空モーニングヨガ教室	先着30人	9時30分~10時30分	自由広場
②親子体操教室	未就学児と保護者 先着40組	9時30分~10時30分	第一体育館
③ランニング教室	16歳以上 先着40人	10時~12時30分	公園内

平沼記念体育館

〒221-0855 神奈川区三ツ沢西町3-1
☎311-6186 📄316-8521

●短期教室
📅11月23日(金・祝) 【持ち物】運動しやすい服装・室内シューズなど
📅11月1日(木)~ 直接来館(9時~)または電話(10時~)先着順

教室名	対象	時間	定員	費用
キッズスポンジテニス	年中~小学2年生	①8時40分~9時40分 ②9時45分~10時45分	①5人 ②10人	800円
ジュニアスポンジテニス	小学3~6年生	①8時40分~9時40分 ②9時45分~10時45分	①10人 ②5人	800円
親子でフットサル	年中~小学1年生と保護者	9時45分~10時45分	20組	800円
ジュニアフットサルクリニック	小学2~6年生	8時40分~9時40分	25人	800円

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
【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
📅開始時間の30分前から受付 📄2歳~未就学児(要予約) 1回500円

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	910
カラダメイクフローヨーガ		月	21時~21時50分	40	540
水中ウォーキング		火	8時~8時50分	20	910
肩腰すっきりストレッチ		火	11時~11時50分	40	540
大人の気楽なバレエパーレッスン		火	12時~12時50分	20	910
からだいきいきメンテナンス		火	12時~12時50分	40	540
大人のアクロバットレッスン	中学生以上	第1・3火	21時~22時45分	20	800
バスケットボールクリニック		第2・4火	21時~22時45分	20	750
背泳ぎ初級	16歳以上	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	50歳以上	第2・4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
水曜ZUMBA®	16歳以上	水	19時~19時50分	40	640
クロール初中級		水	21時~21時50分	15	910
インナーシェイプヨーガ		水	21時~21時50分	40	540
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
リフレッシュワークアウト		木	21時~21時50分	40	540
エンジョイバスケット		木	21時~22時45分	26	750
クロール初心者		金	8時~8時50分	15	910
リンパボディメンテナンス		金	11時~11時50分	40	540
エンジョイハンドボール		第1・3金	21時~22時45分	25	500
エンジョイフットサル		第2・4金	21時~22時45分	20	500
ボディウエイト&ピラティス		土	11時~11時50分	40	540
シヴァナンダヨーガ(土)初級		土	17時~17時50分	15	540
シヴァナンダヨーガ(土)中級		土	17時55分~18時55分	15	640
フットサルクリニック		土	21時~22時45分	20	750
エキサイトパンチ&キック	小学5年生以上	第1・3日	11時~11時50分	40	540
日曜ヨーガ	16歳以上	第1・3日	12時~12時50分	40	540

*広報掲載後に変更になる場合があります。掲載されている教室以外にも開催しています。詳しくは施設へお問い合わせください



温故知新!

西区のつづみスケッチ

第32回 赤門東福寺

バスに乗っていると、久保山を過ぎて初音町バス停の近くで、脇道の正面奥に美しい朱色の山門があるお寺が見える。その真言宗東福寺にスケッチに行った。

山門をくぐると広い境内に朱色の扉の閻魔堂、ガラス戸に三葉葵の紋が付いた本堂が並ぶ。開山は鎌倉時代中頃の寛元元年(1243年)と伝えられている。

江戸時代に徳川家康よりお寺の所有する領地を受けて、徳川家の紋の使用を認められた。そして、美しい朱色の門を建てることも認められたという。お寺のある町名の赤門町は、この朱色の門に由来する。

創建以来、7回もの焼失を受け、今の寺院は昭和36年(1961年)までに再建された。広い墓地の背後には野毛山公園がある。

歴史ある名高いお寺が西区にはあるのだ。

題字絵と文 鈴木太郎