



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:101,802人(7月1日現在)
西区の世帯数: 54,276世帯



▲西区役所
ホームページ

<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> 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

- 小学生の放課後、どこで過ごす? どう過ごす? 5~6ページ
- 共に助け合うー地域防災拠点ー 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

About photo

友だち、遊び、宿題 一色とりどりの放課後

楽しい放課後は、仲間遊び、静かに読書、みんなで宿題と盛りだくさん。大人と一緒に元気いっぱい過ごします。

特集1 小学生の放課後、どこで過ごす? どう過ごす?

入学後も安心、放課後の過ごし方

来年から小学生。「子どもが小学校に入っても今の仕事を続けられるか心配」、「放課後や夏休みの長期休みも安心して預けられる場所はあるの?」大丈夫です。西区で小学生が放課後や長期休みを安全に楽しく過ごせる居場所を紹介します。

※現在の「はまっ子ふれあいスクール」は、平成31年度末までに「放課後キッズクラブ」に転換予定です。
※障害のあるお子さんは、障害児通所支援事業が利用できる場合があります。障害担当(☎320-8417)にご相談ください。
※各施設の見学・入所希望は、各施設へ直接お問い合わせください。



MAPでチェック



	放課後キッズクラブ	はまっ子ふれあいスクール	放課後児童クラブ(学童保育)
場所	市立小学校施設内		地域の民間施設内
対象	当該小学校に通学しているか、学区内に居住する私立学校等に通学する小学生		小学生(保護者の就労による留守家庭児童など)
開所時間 ※日曜・祝日・年末年始は閉所	放課後から19時まで (土曜・長期休業期間は8時30分から)	放課後から18時まで(土曜・長期休業期間は9時から) ※平沼小はまっ子ふれあいスクールは19時まで	放課後から最大20時まで。開所時間は各クラブにより異なります。直接お問い合わせください
お迎え	一斉下校、またはお迎え		各クラブにより異なります。直接お問い合わせください
利用料金	17時まで無料/17時以降5,000円/月(800円/回) ※おやつ代など実費負担	無料 ※平沼小はまっ子ふれあいスクールは「放課後キッズクラブ」と同じ	16,000円~20,000円/月 各クラブにより異なります。直接お問い合わせください
	傷害見舞金制度負担金 500円/年		
実施場所	A 宮谷小(☎313-6108) B 浅間台小(☎311-8948) C 戸部小(☎252-2313) D 西前小(☎323-2645) E 稲荷台小(☎243-3343) F 東小(☎242-6789) G みなとみらい本町小(☎441-1006) H 富士見台小(☎741-5108) I 本町小(☎231-0601)	① 一本松小(☎263-1143) ※平成30年度末に放課後キッズクラブに転換予定 ② 平沼小(☎322-1542)	ア 藤棚台学童クラブ(☎243-1500) イ 西前学童放課後児童クラブ(☎312-7909) ウ 陽だまり学童クラブ(☎489-3283) エ 桜木町・大志学童クラブ(☎224-8502) オ ないろ学童クラブ(☎315-2176)

放課後キッズクラブと放課後児童クラブ(学童保育)ってどんな所? 6ページをチェック

本紙の情報はホームページにも掲載されます。広報よこはま西区版の音声データを希望する人は、市民局広報課(TEL.671-2332 FAX.661-2351)へお問い合わせください。

特集1 小学生の放課後、どこで過ごす？ どう過ごす？

放課後、どうしてる？—— 2つのクラブで話を聞きました



西区内の放課後キッズクラブ、放課後児童クラブ(学童保育)で過ごしている児童と指導員に話を聞きました。誰と何して遊んでる？ 楽しいことは何？ 何がおすすめ？ 放課後の過ごし方のヒントがいっぱいありますよ！

⑥ みなとみらい本町小 放課後キッズクラブ

校庭や体育館でのドッジボールが楽しい



仲の良い友だち同士で遊べるのが楽しい



わたしたちが子どもと一緒に過ごします



紙ひこうき名人は誰？



しゅんいち 岡田 圭一 主任



スライムづくりは大人気

■ おすすめポイント

放課後も小学校内で過ごすので移動がなく安全です。校庭や体育館などで、のびのびと体を動かします。学年を越えた交流が活発です。

■ 大事にしていること

スタッフが第2の保護者となるように、親身になって子どもたち一人一人に向き合い、挨拶の大切さなどを伝えています。

■ 普段の過ごし方

<室内>宿題や読書、工作、ボードゲームなど。科学教室など体験型のイベントも人気です。
<体育館>バスケットボールやドッジボール、縄跳びなど。



宿題中はみんな真剣

■ 保護者の皆様へ

友だちと思いきり体を動かして、楽しい時間を過ごせます。土曜日も開所しているので、ぜひ遊びに来てください。

【保護者の声】

- ・習い事までの時間を1人で過ごさず、大人の目がある場所で過ごせるので安心です。
- ・帰宅した子どもが「今日も楽しかった」と言っているのが不安はありません。

⑦ 桜木町・大志学童クラブ

違う学校の友だちができて楽しい



毎月ある工作の時間が楽しみ



わたしたちが子どもと一緒に過ごします



友だちと一緒に楽しいね



ひろこ 佐々木 寛子 指導員



自分がやりたい遊びに集中

■ おすすめポイント

併設している高校の生徒が身近なお兄さんお姉さんとして、一緒に遊んでくれます。英会話ゲームなど、新しい体験機会があります。

■ 大事にしていること

子どもの表情のちょっとした変化に気づけるよう、スタッフ全員で気を配っています。のんびり過ごせる環境づくりを心がけています。

■ 普段の過ごし方

<室内>宿題や読書、工作、英会話ゲームなど。夏休みには護身術、スライムづくりなどの特別講座も。
<屋外>公園に出かけてボール遊びやフリスビー、鬼ごっこなど。



英会話ゲームは外国人講師と一緒に

■ 保護者の皆様へ

体験を通じて「やりたい」「挑戦しよう」の気持ちを育てています。保護者が安心して働けるよう応援します。ぜひ見学に来てください。

【保護者の声】

- ・仕事があるので、遅い時間まで子どもを預かってもらって助かります。
- ・いろいろなメニューで、新しいことを体験できる機会があるので嬉しいです。



特集1に関する問合せ 学校連携・子ども担当 ☎ 320-8477 fax 322-9875

新一年生の保護者の皆さまへ

「就学時健診」の日時は、
9月上旬からホームページで
確認できます

就学時健康診断は毎年10月下旬から11月に行います。対象となる新一年生の保護者の皆さまには10月中旬ごろ「入学通知」を送り、入学する学校、就学時健康診断の日時などをお知らせしています。就学時健康診断の学校ごとの日程と受付時間は、横浜市のホームページで9月上旬に、通知より先にお知らせします。ご確認ください。

横浜市 就学時健康診断 検索

問合せ 就学時健康診断 教育委員会健康教育課 ☎ 671-3275 fax 681-1456 / 入学通知 登録担当 ☎ 320-8335 fax 324-3585

特集2 住民同士の「共助」が命を救う

共に助け合う

災害発生時、行政による支援がすぐに届くとは限りません。自分の身を守ること(自助)はもちろん、地域や身近な人同士で助け合うこと(共助)が命を守ることに繋がります。いざという時のために知っておきたい「地域防災拠点」をご紹介します。

よこほま地震防災市民憲章 【抜粋】

東日本大震災から、私たちは多くのことを学んだ。
頼みの行政も被災する。
大地震から命を守り、困難を乗り越えるのは私たち自身。
だから、私は次世代に伝える。自助・共助の大切さを。

横浜 防災憲章 検索

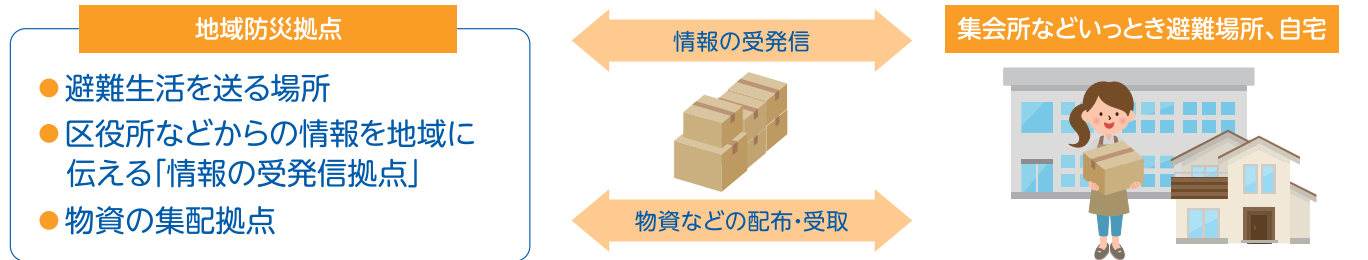
地域防災拠点 —— それは災害時、重要な役割を果たす場所

運営は住民・避難者自身

地域防災拠点は、倒壊などにより自宅で生活できなくなった人たちが一時的に生活するための避難所です。地域の代表者、学校、区役所職員などで構成する「地域防災拠点運営委員会」が中心となり、避難者が協力して運営します。安全で秩序ある避難生活を送ることができるよう、避難者自身も役割を担っていきます。

★西区では、身近な市立小・中学校を避難所として指定しています。

さまざまな役割があります



避難生活を実感できる訓練を行っています

避難所となる老松中学校地域防災拠点の運営委員長を、長年務めています。この間、防災について危機感を強めたのは、やはり東日本大震災です。

平成27年度から老松中学校の生徒全員が避難所開設の訓練に参加するようになりました。体育館で生活スペースを作る区割り訓練や、プールから水を引いてきて簡易トイレを設置する訓練など、訓練を通じて震災に備える体験をすることは、実感を伴うのでとても大切です。避難所では、ケガをした人や乳幼児など配慮が必要な人も安心して暮らせるよう、今年から特別教室も震災時に使えるように取り決めました。

震災に備えての訓練に終わりはありません。継続して取り組んでいくことが大事です。訓練に来たことがない人は、ぜひ自分の行く地域防災拠点がどこか調べて、家族で訓練に参加してほしいですね。

老松中学校地域防災拠点
運営委員長
おおほもと
大木本 一夫さん



300人以上が参加した区割り訓練(平沼小)
1m×2mが1人分の生活スペース



中学生の協力が避難所開設・運営の大きな助けに(老松中)



炊き出し訓練では200食のカレーを配りました(老松中)

地域防災拠点の開設・運営訓練を行います —— 備えを一步前へ進めるために参加しよう

災害発生時、地域防災拠点をスムーズに開設・運営できるよう訓練を行います。給水、炊き出し、トイレ設置、体育館での生活スペースづくりなど、実際に体験することができます。ホームページで自分が行く避難所(地域防災拠点)の場所、訓練の日時を確認し、家族で参加しましょう。 [西区 地域防災拠点 検索](#)

地域防災拠点	訓練日	地域防災拠点	訓練日	地域防災拠点	訓練日
戸部小学校(伊勢町2-115)	9月2日(日)	老松中学校(老松町27)	9月2日(日)	西前小学校(中央2-27-7)	9月9日(日)
平沼小学校(平沼2-11-36)	9月9日(日)	西中学校(西戸部町3-286)	9月9日(日)	浅間台小学校(浅間町3-237)	9月2日(日)
一本松小学校(西戸部町1-115)	9月2日(日)	東小学校(東ヶ丘59)	9月2日(日)	岡野中学校(岡野2-14-1)	9月9日(日)
稲荷台小学校(藤棚町2-220)	9月1日(土)	宮谷小学校(宮ヶ谷6-7)	9月2日(日)	軽井沢中学校(北軽井沢24)	9月2日(日)

NISHI TOPICS 区役所より

第54回 西区虫の音を聞く会 和の伝統芸能で夕涼み

横浜開港の立役者である井伊掃部頭直弼公が、茶道などの伝統芸能に通じる文化人でもあったことから、銅像のある掃部山公園で野点(野外での茶会)や琴を楽しむ催しを開きます。当日は万灯や子どもたちの描いたぼんぼりなどが会場に灯ります。

- 日時** 8月25日(土) 17時~19時30分 ※雨天中止(少雨決行)
- 場所** 掃部山公園(紅葉ヶ丘57)
- 内容** 万灯・ぼんぼりの点灯、野点、琴・尺八の演奏、即興歌席、模擬店、鈴虫の販売など



万灯が照らす銅像前広場に、雅な音色が響きます

問合せ ふるさと西区推進委員会事務局(地域振興課内) ☎ 320-8389 fax 322-5063

食を通じて健康づくりの知恵や工夫を伝えるボランティア ヘルスマイト(食生活等改善推進員)募集中

知っていますか、ヘルスマイト(食生活等改善推進員)

講話や調理体験など、食を通じた健康づくりを行うボランティアです。西区では73人が活動しています。自分の健康づくりにも役立ちます。

こんな人はぜひヘルスマイトに

- 「健康づくり」に関心がある
- 退職して時間ができたので、地元で何かボランティア活動をしたい
- 知り合いを増やしたい
- 血圧が高め、減量したいなど、自分や家族の健康に気になることがある



調理体験で、うす味でもおいしく食べる工夫を伝えます

活動を通して伝えています

- ・望ましい食生活習慣が身につくような調理体験を子どもたちに
- ・家族の健康をテーマにしたお話しや試食を子育て世代に
- ・ロコモ*予防や低栄養予防についてのお話しや体操、調理のコツを高齢者に

ヘルスマイトをやってみようとおもったら

西区役所で行われる「食生活等改善推進員セミナー」(10月5日~平成31年3月8日(金)午後 全9回)を受講し修了すると、ヘルスマイトとして活動できます。申し込みは9月21日(金)まで。詳しくは下記まで。

※ロコモ=ロコモティブシンドローム
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

問合せ 健康づくり係 ☎ 320-8439 fax 324-3703

西区地域づくり大学校 受講生募集 自分らしさでつくる“プラスワン”のつながり

参加
無料
託児つき

退職、引っ越し、子育てなどをきっかけに何かやってみたい、地域との関わりづくりを知りたい・学びたい、そんなあなたにおすすめです。講座に参加して、自分の得意を生かした活動を始めてみませんか。

日程・主な内容(全6回)		※いずれも9時30分~12時30分	
第1講	9月20日(木) 講義「自分らしい場づくりとは」	第4講	11月1日(木) 講義「フラットな組織運営・情報発信の仕方」
第2講	10月4日(木) 実践者と対話「歩き出した先輩から学ぼう」	第5講	11月15日(木) ワーク「ニュースレターづくり」、個別相談会 「プランのお試し実行」
第3講	10月 活動の場を見学(日時は別途)	第6講	12月13日(木) 発表「プラン実践報告会」



昨年の受講をきっかけに、笑顔あふれるプレイパークが誕生しました

- 場所** にしとも広場(中央1-5-10区役所1階)ほか
- 定員** 15人(多数抽選)
- 託児** 6か月以上の未就学児 先着5人
- 申込み** 9月3日(月)必着。区役所、またはにしとも広場ほかから申込書入手し、記入の上、にしとも広場へ郵送・FAX・持参、またはホームページ申込フォームから

西区地域づくり大学校 検索

まずはプレ講座「居心地の良い場とは？」に参加してみよう

人とつながる「場」づくりのプロによる講演と、多世代多国籍の人が集う場「CASACO(カサコ)」の見学。

- 日時** 8月31日(金) 10時~12時30分
- 定員** 25人(多数抽選)
- 場所** 中央図書館5階第一会議室(老松町1)
- 託児** 6か月以上の未就学児 先着5人
- 講師** 『場づくりの教科書』著者:長田 英史 氏
(特非)れんげ舎 代表
- 申込み** 8月14日(火)必着。にしとも広場まで、FAXまたはEメール(氏名・連絡先を明記) ni-shiencenter@star.ocn.ne.jp

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

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

第35回 横浜かもんやま能 区役所にて区民先行販売あり

井伊掃部頭直弼公をしのび、井伊家ゆかりの流派が出演します。初めて鑑賞する人でも楽しめる解説付きです。

日時 11月24日(土)14時開演(13時開場) **演目** 狂言「清水」(大蔵流)茂山千三郎、能「船弁慶」(喜多流)栗谷能夫

場所 横浜能楽堂(紅葉ヶ丘27-2)

チケット区民先行販売 ※荒天時は9月3日(月)に延期

日時 8月31日(金)10時~14時

場所 区役所3階B会議室(中央1-5-10)

対象 区内在住者 先着200席(1人4枚まで)

料金 S席:4,000円
A席:3,500円
B席:3,000円

一般販売 9月8日(土)12時~
横浜能楽堂 ☎263-3055



問合せ ふるさと西区推進委員会事務局(地域振興課内) ☎320-8391 fax322-5063

救急フェア 子どもが楽しめるミニ消防車もやって来る

自宅で、外出先で、もし目の前で人が倒れたら——救急車が到着するまでの間、そばにいるあなたの勇気で救える命があります。いざというときあわてずに対応するために、救急救命の知識を再確認しておきましょう。

日時 9月9日(日) **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 ・人形を使った心肺蘇生法、AEDの取扱い体験
・こども救急服、ちびっ子防火衣の着衣体験(ほか)
・健康づくり情報パネル展



西消防署職員から直接学べます

問合せ 西消防署予防係 ☎fax313-0119 / 健康づくり係 ☎320-8439 fax324-3703

健康的な体づくり、仲間づくりで もっと元気にいきいきと お役立ちアイテムをご紹介します

年を重ねても住み慣れた地域でいきいきと暮らすには、健康的な体づくりと、地域の人・仲間との交流は欠かせません。「ころばんよ体操」と「お元気活動応援マップ」が、あなたの健やかな生活を後押しします。

一石三鳥のご当地体操「ころばんよ体操」

効果1 **ロコモ予防に** 下肢筋力・バランス力をアップさせる運動を

効果2 **メタボ予防に** ウォーキングなどの有酸素運動を

効果3 **認知症予防に** リズムに合わせて体を動かして

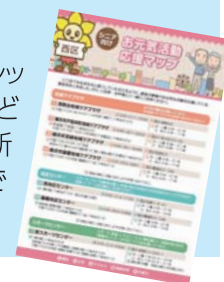
DVDの貸出と焼増(空DVD持参)は窓口(区役所2階22番)まで(要予約)。

動画はyoutubeで [ころばんよ体操 解説編](#) [検索](#)



「西区 シニア向け お元気活動応援マップ」

区内施設を紹介したリーフレットです。施設の特徴、場所などを掲載。区役所と区内4か所の地域ケアプラザで無料で配布しています。



問合せ 高齢担当 ☎320-8410 fax290-3422

NISHI INFORMATION 各種お知らせ

お知らせ

消防ふれあいフェスタ2018

はしご車搭乗や救助訓練などの消防体験やイベントがもりだくさん
 ㊄8月26日(日) 9時30分～11時30分
 ㊄西消防署(戸部本町50-11)
 ㊄西消防署 ☎☎313-0119

高齢者胸部エックス線無料検診

結核の早期発見・早期治療のため、胸部エックス線検査を無料で実施します
 ㊄8月31日(金) 9時～11時
 ㊄区役所3階(中央1-5-10)
 ㊄区内在住の65歳以上 先着20人
 ㊄受付中 直接来庁(区役所2階26番窓口)、電話またはFAX(氏名、生年月日、連絡先)
 ㊄健康づくり係
 ☎320-8439 ☎324-3703

天才ピカソの絵の不思議

絵を鑑賞したり、実際に描いたり、ピカソの世界を体験しよう
 ㊄10月13日(土) 14時～16時
 ㊄八洲学園大学附属図書館(桜木町7-42)
 ㊄先着50人
 ㊄8月12日(日) 9時～ 電話またはEメールで八洲学園大学(☎317-4401) u-yue@yashima.ac.jpまで、件名「にしくらぶ」、名前・連絡先・人数
 ※手話通訳が必要な場合は8月31日(金)までに連絡
 ㊄中央図書館サービス課
 ☎262-0050 ☎231-8299 地域振興課
 ☎320-8390 ☎322-5063

にこまちスキップ・アップ講座 「“ごちゃまぜ”共生社会が創る日本の未来」

認知症や障害の有無にかかわらず、多様な人が集まる場づくりや交流の取組を紹介
 講師：雄谷良成氏((福)佛子園理事長)
 ㊄9月6日(木) 14時～16時
 ㊄区役所3階AB会議室(中央1-5-10)
 ㊄区内在住・在勤 先着80人
 ㊄受付中 電話、FAXまたはEメール
 ㊄事業企画担当
 ☎320-8437 ☎324-3703
 ✉ni-hukuho@city.yokohama.jp

西区文化協会主催の教室

初心者から上級者まで参加できます
 ①夏休み子ども囲碁教室
 ㊄8月20日(月)、21日(火)、24日(金)、25日(土) 10時～11時45分
 ㊄西地区センター(岡野1-6-41)
 ②夏休み子ども将棋教室
 ㊄8月22日(水)、23日(木) 10時～11時45分
 ㊄戸部コミュニティハウス(御所山町1-8)
 ㊄①②とも小・中学生 各先着20人
 ㊄8月10日(金)～ 区内地区センター・コミュニティハウスにある申込用紙に記入し、直接来庁(区役所4階48番窓口)またはFAX
 ㊄西区文化協会事務局(地域振興課内)
 ☎320-8392 ☎322-5063

西区文化祭「創作展」

西区文化協会員による作品展示(洋画・日本画・似顔絵・切絵など)
 ㊄9月4日(火)～10日(月) 11時～18時(4日(火)は12時～、最終日は17時まで)
 ㊄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)
 ㊄西区文化協会事務局(地域振興課内)
 ☎320-8392 ☎322-5063

「虫の音を聞く会」を10倍楽しもう 芸術文化の丘 掃部山ガイドツアー

西区ボランティアガイド養成講座の修了生と、横浜の発展を見守ってきた掃部山を歩きます。「献茶式をする理由」「鉄道山と呼ばれる由縁」など掃部山にまつわる疑問を解決
 ㊄8月25日(土) 16時～16時45分
 ㊄先着20人 当日15時45分から神奈川県婦人会館本館2階(紅葉ヶ丘2)で受付
 ㊄地域振興課
 ☎320-8392 ☎322-5063

運転免許証の自主返納制度

運転が不安な高齢者や普段運転をしない人は運転免許証の返納を検討してみませんか。返納すると、各種窓口によっては身分証明書の代わりに使え、さまざまな特典がある「運転経歴証明書」が申請できます
 ㊄戸部警察署交通総務係
 ☎☎324-0110(代表)

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

●ボイスレッシン
～プロが教える発声のコツ～
 莉鈴さん(西区街の名人・達人)に発声のコツを学びましょう
 ㊄8月19日(日) 10時～11時30分
 ㊄先着10人 ¥500円
 ㊄受付中 直接来館、電話、FAXまたはEメール

中央図書館

〒220-0032 老松町1
 ☎262-0050 ☎231-8299

●読み聞かせボランティア向け講座
福音館書店の編集者上田紀人氏が、読み聞かせの大切さについて伝えます
 ㊄9月14日(金) 10時～12時
 ㊄市内で読み聞かせボランティアの活動をしている人、または活動を始めたばかりの人 先着40人
 ㊄8月14日(火)～ 直接来館または電話

●い・にし・え散歩
～横浜の震災と復興～
 西区にある関東大震災からの復興関係の史跡を巡ります
 ㊄9月30日(日) 14時～16時
 ㊄西区・近隣区在住の18歳以上 抽選20人
 ㊄8月22日～9月12日(水) 直接来館、電話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 ☎315-3033

●マリンドームをつくろう
 ビンの中に入ったキラキラが舞うフシギな「マリンドーム」をつくろう
 ㊄9月1日(土) 10時30分～12時
 ㊄幼稚園・保育園の年長に相当する幼児 抽選25人
 ¥1,500円
 ㊄8月18日(土)までに直接来館、往復はがきが必要事項・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、締切後1週間以内に返信はがき・Eメール・FAXのいずれかで連絡

福祉保健だより

8月11日(土)～9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。 ☎☎...電話による予約です。

問合せ・申込み ●健康づくり係 ☎320-8439～40 ☎324-3703 ●子ども家庭係 ☎320-8467～69 ☎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 肺がん 予約 50人	検診日:9月4日(火)9時～(予約時に指定) 胸部X線検査 ¥680円 【予約】8月28日(火)まで	㊄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
	食生活健康相談 予約	8月29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15日(水)14時～16時	㊄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	子ども家庭係
赤ちゃん&家族	離乳食教室 予約	8月22日(水)13時30分～15時	㊄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	8月22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16日、9月6日(木) 受付:9時～9時30分 1歳6か月児 8月21日(火) 受付:9時～9時30分 3歳児 8月23日(木) 受付:13時～14時	詳細は個別通知をご覧ください	
	乳幼児歯科相談 予約	8月27日(月)13時30分、14時、14時30分	㊄未就学児、妊産婦 【持ち物】母子健康手帳、歯ブラシ(仕上げ用)、タオル ※妊産婦の歯科相談も同日に行っていますのでお問い合わせください	子ども家庭係
	ほっとたいむ 予約	8月15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	9月5日(水) 13時30分～15時30分(受付:13時15分～) 9月22日(土)10時～12時(受付:9時45分～) 【予約開始】9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※歯ブラシ・手鏡を持参 ㊄はじめて出産する妊婦さん(妊娠6～9か月の人)とパートナー 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 ㊄妊娠7～9か月の人とパートナー	
	よちよちパパママ育児教室 予約	9月22日(土)10時～12時(受付:9時45分～) 【予約開始】9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 ㊄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



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。

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<虫の音スペシャル>
 歴史ある能舞台と通常は入れない楽屋をガイド付きでご案内
 ㊟8月25日(土) 19時~20時
 ㊢19時までに横浜能楽堂 ロビー集合
 ※裸足不可

浅間コミュニティハウス

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

●日本舞踊エクササイズ
 日本舞踊の動きを取り入れた健康体操にチャレンジしてみましょう
 ㊟9月25日、10月2日、16日、23日(火) 全4回 13時~14時30分
 ㊢先着12人
 ㊚700円
 ㊠8月25日(土)~ 費用持参で直接来館または電話(3日以内に費用持参)

●親子のおはなし会

わらべうた・手袋人形・絵本
 ㊟9月20日(木) 11時~11時30分
 ㊢3歳未満児と保護者 先着7組
 ㊠8月16日(木)~ 直接来館または電話

軽井沢コミュニティハウス

〒220-0001 北軽井沢24
 ☎fax 324-6771

●親子でレッツイングリッシュ

音楽やおもちゃを使った英語遊び
 ㊟9月14日、10月12日、11月9日、12月14日(金) 10時~11時
 ㊢1歳半~3歳の未就学児と保護者 先着12組
 ㊠受付中 直接来館または電話

西前小学校コミュニティハウス

〒220-0051 中央2-27-7
 ☎fax 311-8043

●伝統工芸 つまみ細工

着物生地を現代風にアレンジしたアクセサリーを作しましょう
 ㊟9月19日(水) 10時~12時
 ㊢先着8人
 ㊚800円
 ㊠8月11日(土)~ 費用持参で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

●ビーズで秋の装い

秋の装いに合うネックレスをビーズで作りましょう
 ㊟9月6日、13日(木) 全2回 10時~12時
 ㊢先着15人 ㊚1,000円
 ㊠8月11日(土)~ 直接来館または電話(12日(日)~1週間以内に費用持参)

藤棚地区センター

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

●夏休み

小中高生のための体育室開放
 卓球・バドミントン・バスケットボールで汗を流しましょう
 ㊟8月7日、21日(火) 9時~11時45分
 ㊢小・中・高校生

●夏休み

中高生のための自習室開放
 ㊟8月2日(木)、7日(火)、24日(金) 15時~17時50分
 ㊢中・高校生

西地区センター

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

●健康料理塾

①減塩でもおいしい料理特集
 ②栄養を逃がさない料理術
 ㊟①9月14日、②10月12日(金) 全2回 11時~13時30分
 ㊢先着16人(未就学児同伴不可)
 ㊚1,600円
 ㊠8月24日(金)~ 直接来館または電話

●そば打ち教室

㊟9月1日、10月6日、11月3日(土・祝) 全3回 9時30分~12時
 ㊢成人 先着16人(未就学児同伴不可)
 ㊚6,000円
 ㊠8月18日(土)~ 直接来館または電話

●赤ちゃんの脳育遊び

赤ちゃんの五感を刺激する遊びと体操
 ㊟9月11日、25日(火)、10月10日(水) 全3回 10時30分~11時30分
 ㊢9月11日時点で月齢7~12か月の赤ちゃんとお母さん 先着10組
 ㊚1,000円
 ㊠8月21日(火)~ 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

●ふれあい親子クラブ 秋みつけ隊

季節のおやつ作りや工作、自然遊び
 ㊟10月10日、17日、24日、31日(水) 全4回 14時30分~16時30分
 ㊢年中・年長と保護者 抽選16組
 ㊚2人1組5,000円、追加1人2,000円(2歳以下500円)
 ㊠8月15日~29日(水) 往復はがき(消印有効)またはホームページ申込フォームに必要事項・年齢を記入。抽選結果は、返信はがき・Eメールのいずれかで連絡

平沼集会所

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

●はじめてのスポーツ吹き矢

㊟9月6日、13日、20日(木) 全3回 18時~20時
 ㊢先着20人
 ㊚300円
 【持ち物】上履き用運動靴
 ㊠8月14日(火) 10時30分~ 直接来館または電話

●英語の絵本でおはなし会

まずは気軽に読み聞かせで英語に触れてみましょう
 ㊟9月28日(金) 10時30分~11時30分
 ㊢未就学児と保護者 先着30組
 ㊠8月21日(火) 10時30分~ 直接来館または電話

岡野公園

〒220-0073 岡野2-9
 ☎fax 311-2613

●夏休み工作教室

竹を使ったおもちゃや道具、器作りなど
 ㊟8月25日(土) 10時~12時
 ㊢岡野公園集会所(岡野2-9)
 ㊢小学3年生以上 先着10人
 ㊚500円
 【持ち物】軍手・レジ袋
 ㊠8月11日(土)~ 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

●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 9月6日(木)、7日(金)、10日(月)、11日(火)、12日(水) 全5回
 ②ファイル整理&OneDrive入門 9月13日(木)
 ③もっと使える!Google便利活用 9月14日(金)
 いずれも10時~15時30分
 ㊢女性 各先着12人
 ㊚①19,500円 ②③5,500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)
 ㊠8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 ☎862-4496(9時~16時、日・祝・第4木曜を除く)

浅間台地域ケアプラザ

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

●出張講座

㊟8月28日(火)
 ①脳トレ(簡単な計算や漢字の書き取り) 10時~10時50分
 ②折り紙 11時~12時
 ㊢各先着24人
 ㊢おひさまプラザ(浅間町5-375-1)
 ㊠8月11日(土)~ 直接来館または電話

戸部本町地域ケアプラザ

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

●ちゅーりっぷファミリーコンサート

「まりこ☆みゅーじあむ」による親子で楽しむ言葉遊びや演奏(お土産付き)
 ㊟9月29日(土) 13時~14時30分
 ㊢西公会堂(岡野1-6-41)
 ㊢区内在住の未就学児家族 先着20組
 ㊠8月15日(水)~ 下記施設に直接来館、電話またはFAX
 ㊢戸部本町地域ケアプラザ ☎321-3200 fax 317-3008
 藤棚地域ケアプラザ(藤棚町2-198) ☎253-0661 fax 253-0698



子育て情報

乳幼児歯科相談 要予約

子どもの口の中、気になることはありませんか

歯の生えていない時期、生えてからの虫歯や歯並びの不安、歯みがきの方法などを、歯科医師と歯科衛生士が直接お答えします。お気軽にお越しください
 ※妊産婦の歯科相談も同日に開催しています
 詳しくはお問い合わせください

㊟8月27日、10月1日、29日、11月26日、12月17日 平成31年1月28日、2月25日、3月25日(月) 各①13時30分~ ②14時~ ③14時30分~
 ㊢区役所3階歯科相談室(中央1-5-10)
 ㊢0~6歳の乳幼児・妊産婦(各日20人程度)
 【持ち物】母子健康手帳・歯ブラシ(仕上げ用)・タオル
 ㊠電話(要予約)
 ㊢こども家庭支援課 ☎320-8467(平日8時45分~17時) fax 322-9875



正しい歯みがきの方法などを、優しく丁寧ににお伝えします

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 込
- 問 問 合 せ
- 電 話
- FAX
- Eメール

野毛山荘

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

●趣味の教室～初心者向け教室～

📅10月～3月

- ①エンジョイ体操
10時～11時30分 第2・4月曜
- ②みんなで楽しむ健康吹き矢
12時30分～14時 第2・4木曜
- ③リンパストレッチ
12時30分～14時 第1・3木曜
- ④実用大人の図画工作
10時～12時 第2・4土曜
- ⑤映画で学ぶ英会話
13時30分～15時 第1・3火曜

🏠市内在住の60歳以上 ①②③⑤各抽選20人 ④抽選16人
¥400～2,300円
📅8月22日(水)必着 ひとり1講座のみ※

●公開講座で学ぼう

📅10月～3月

- ①葛飾北斎富嶽三十六景と江戸文化
13時30分～15時 第1・3金曜
- ②源氏物語講読
14時～15時30分 第1・3木曜
- ③かながわのヒロインたち
14時～15時30分 第1月曜
- ④おもしろい横浜の歴史
13時30分～15時 第2火曜
- ⑤絵画から読み解く時代の裏の話
10時～11時30分 第2月曜

①②各全12回 ③④⑤各全6回
🏠市内在住の成人 各抽選40人
¥500～800円
📅8月22日(水)必着 ひとり3講座まで※

※【申込方法】往復はがきに必要な事項・年齢・性別・希望講座名を記入。抽選結果は返信はがきで連絡

東小学校コミュニティハウス 臨時休館のお知らせ

外壁改修工事のため、次の期間休館します

📅8月20日(月)～24日(金)

スポーツ

第39回秋季ママさんバレーボール大会

📅9月9日(日) 9時～17時
🏟平沼記念体育館(神奈川区三ツ沢西町3-1)
🏠成人
¥1チーム3,000円
📅8月1日(水)～27日(月) 電話
※代表者会議:8月28日(火)19時～
区役所3階A会議室(中央1-5-10)
🏠西区体育協会バレーボール部 大野
☎090-1768-8464(8時～20時)

第85回西区バドミントン大会

男子、女子、混合ダブルスの1部、2部、3部。出場種目は重複可能
📅9月30日(日) 9時～
🏟平沼記念体育館(神奈川区三ツ沢西町3-1)
🏠区内在住、在勤、在学(中学生以上)、在クラブ者 先着200人
¥1種目につき1人1,200円
📅9月16日(日)までに費用持参で下記店舗へ
ウインザーラケットショップ横浜店(高島2-19-12 スカイビル9階 ☎453-1785)
またはウエンブレ横浜店(北幸1-2-10 アスカ2ビル3階 ☎317-5959)
🏠西区体育協会バドミントン部 竹内
☎322-6165
詳細は

西区ソフトボール選手権秋季大会

📅9月9日、23日(日) 9時～17時
🏟岡野公園野球場(岡野2-9-1)
🏠高校生以上
¥1チーム15,000円
📅8月12日～19日(日) 費用持参でマルキ運動具店(中央2-18-5)
🏠西区ソフトボール協会事務局
(有)マルキ運動具店
☎321-2431 fax 321-2425

ファジーテニスタイム

📅9月15日(土) 13時30分～15時30分
🏟西前小学校体育館(中央2-27-7)
🏠成人 先着20人(当日13時から西前小学校コミュニティハウス(中央2-27-7)で受付)
¥100円
🏠西区さわやかスポーツ普及委員会事務局 ☎080-4654-5034

秋期清水ヶ丘公園テニス教室

📅①②9月4日～11月27日(毎週火曜) ③④9月13日～11月29日(毎週木曜) 各全12回
①火曜Aコース:9時30分～11時 ②火曜Bコース:11時15分～12時45分
③木曜Cコース:9時30分～11時 ④木曜Dコース:11時15分～12時45分
🏟清水ヶ丘公園テニスコート(南区清水ヶ丘87-2)
🏠16歳以上の初心者から経験者まで 各コース24人(応募多数の場合は抽選)
¥14,000円(傷害保険料含む)
📅8月17日(金)までにはがき(必着)、FAX、Eメールまたは神奈川県体育協会のホームページから。必要事項・テニス教室(清水ヶ丘会場秋期、○曜、○コース)・年齢・性別を記入。締切後、参加決定通知と参加料の振込案内を郵送
🏠(公財)神奈川県体育協会 スポーツ振興課 ☎311-0653(代表) fax 311-0637
✉kyoushitsu.kanagawaken@japan-sports.or.jp

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
📅2歳以上の未就学児(要予約) 1回500円 📅当日30分前から先着受付

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
肩腰すっきりストレッチ	↓	火	11時～11時50分	40	540
からだいきいきメンテナンス	↓	火	12時～12時50分	40	540
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	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
平泳ぎ初級	↓	木	9時～9時50分	15	910
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10分～12時	20	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

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

●当日受付教室

【持ち物】運動しやすい服装・室内シューズなど 📅当日30分前から先着受付

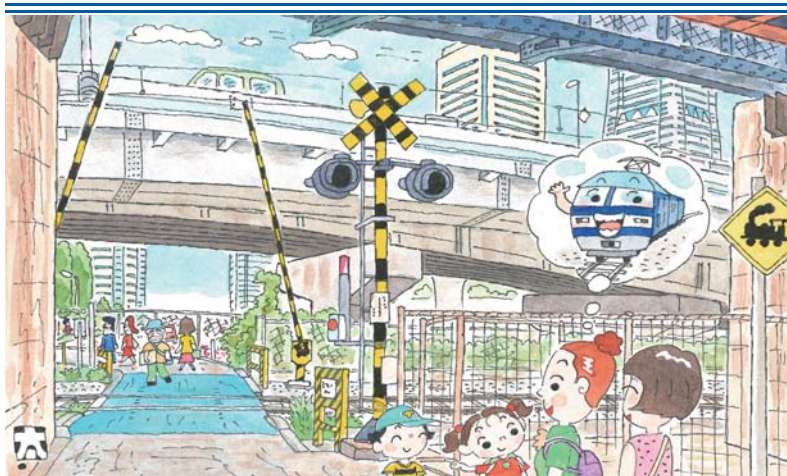
教室名	対象	日程	時間	定員	費用
ファジーテニスタイム	中学生以上	8月2日、9日、23日、30日、9月6日、13日、27日(木)	11時40分～12時50分	24	500円
水曜フットサルタイム	18歳以上	8月、9月(毎週水曜) ※8月15日を除く	21時～22時40分	40	700円
金曜フットサルクリニック	↓	8月、9月(毎週金曜)	21時～22時40分	20	・個人 700円 ・チーム4,000円(5名以上)
夏休み幼児親子遊びの広場	1歳半～3歳児と保護者	8月21日(火)、22日(水)、23日(木)	10時～10時50分	16組	1組700円

THE BAYS「ACTIVE STYLE CLUB」

〒231-0021 中区日本大通り34
☎663-5280 ✉info@asc.dena-baystars.jp

●はじめてのヨガ ～西区・中区在住、在勤、在学者限定～

📅9月2日(日) 16時15分～17時30分
📅18歳以上 先着15人
【持ち物】運動のできる服装、タオル、区内在住・在勤が確認できるもの(保険証など)
📅直接来館または電話、Eメール(必要事項・年齢・性別を明記)



題字絵と文 鈴木太郎

温故知新!
西区のまちをスケッチ

高島町交差点から桜木町駅まで、長い旧東急東横線とJR根岸線の高架が続いている。花咲橋バス停近くに高架下を行く通路があり、すぐに「三菱ドック踏切」がある。桜木町駅から鶴見駅までの貨物支線・高島線の線路が走っている。昔、横浜港まで線路は伸びていた。

踏切と首都高速道路の向こうには、横浜ランドマークタワーなどみなどみらい21地区の近代的な風景が広がっている。この場所にはかつて、広大な横浜船渠会社(三菱重工業横浜造船所)があり、踏切を渡った所に会社の正門があった。朝に夕に、大勢の従業員が高架下と踏切を通っていったことだろう。他に横浜駅方面に高島門があったそう

だ。

スケッチをしていると、踏切が「カーン カーン」と鳴り始めて遮断機が下り、電気機関車を通り過ぎていった。踏切は今も現役なのだ。

第31回

三菱ドック踏切

