



## 特集1 原動力は「喜んでもらいたい」という熱い思い 西区の輝く人にインタビュー

区役所1階の生け花と書の作品、誰の作品か気になったことはありませんか。

作品の著者であり、書道家、華道家、西区文化協会会長(4代目)……といろいろな顔を持ち、文化振興に尽力している<sup>しげやろせつ</sup> 瀧谷蘆雪さんを紹介합니다。

### ■ 生い立ち——最初に飛び込んだのは工業の世界

1938年西区藤棚町生まれ。父は華道家、母は義太夫浄瑠璃の師匠という伝統芸能一家の8人きょうだいの5番目として誕生。左官屋、銅壺屋、大工といった職人が多い町で、いろいろな文化に触れながら育ちました。終戦直後の激動の時代、「早く働きたい」という思いが強く、選んだ進路は工業高校の機械科。華道も書道も最初はプロを目指すつもりはありませんでした。

### ■ 書道や華道を始めたきっかけ——恋のちから？

20代の頃に病気療養で入院を経験しました。そこで出会った看護師さんにラブレターを書いたところ「字が下手ね」と言われてしまい……綺麗な字を書けるようになりたくて、書道を習い始めました。生け花もその頃に姉に教わりました。病院内でたびたび生け花を披露していた私を見て、後に華道家の父が本格的に教えてくれるようになりました。

### ■ 古き良き文化の伝承——子どもから大人まで

30代の頃、通っていた書道教室で子どもたちに書を教える手伝いをし、その後本格的に子ども書道教室を始めました。当時は月謝250円で、生徒数は150人に増えていきました。50代の頃に野毛山荘の書道教室の講師を引き受け、今年で30年目になります。80歳で書道を始め、20年以上通ってくださっている生徒さんもいます。おしゃれをして参加したり、友達との交流を楽しんだり、書を習うだけではなく、それぞれが楽しみながら参加してくれています。



「ボランティアのような自分の活動を理解し、支えてくれている妻の存在に感謝しています」と笑顔の瀧谷さん

### ■ 子どもたちへの熱い思い——感性を大切にしたい

子どもたちへの思いが強くなります。現在は小学校の個別支援学級でも書を教えますが、子どもたちから元気や感動をたくさんもらっています。きれいな字を書くことは書として大事なことです。単にそれだけではなく、本人が思ったようにのびのびと書かせてあげたいし、達成感も味わって欲しいと思っています。それに、書を通じて集中力や礼儀作法の大切さも伝えたいと思っています。子どもたちが大人になった時、いま伝えていることの大切さなどを実感してもらえる時がくれば嬉しいです。

### 西区文化協会とは

1981年6月、区内の文化活動の振興と市民文化向上のために設立され、今年で38年目となる団体です。創作部門・芸能部門・茶道部門の3部門で活動しています。創作展、新春展、芸能祭、お茶会など、区民が文化に親しめる機会を提供しています。

### 新春展

文化協会会員による洋画・水彩画・日本画・水墨画・似顔絵・書道・華道などの作品展示。

日時 2月19日(火)～25日(月) 11時～18時(初日は12時から、最終日は17時まで)

場所 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 クイーンモール2階)

※「西区フォトコンテスト」の受賞・入選作品パネル展も同時開催します。

問合せ 広報相談係 ☎320-8321 ☎314-8894

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。



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:102,400人(1月1日現在)

西区の世帯数: 54,636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)

<2月の区役所土曜開庁日> 開庁時間:9時～12時

◆9日 ◆23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

●みんなの力できれいな街づくりが進められています

6～7ページ

●区役所より  
●各種お知らせ

8～9ページ  
10～12ページ

### About photo

かいふう ほんりょく

#### 「海風萬緑」海青き緑の街へ(1994年)

区制50周年記念事業で、建設中のクイーンズスクエア横浜の工事現場を囲う壁に書いた作品。西区の輝く未来をイメージした躍動感あるダイナミックな書は、瀧谷さんの渾身の一作です。

### 西区文化協会としての活動

#### 区役所1階入口の作品

区役所に書と花を飾り始めて約20年。素敵だと感じた詩を書いたり、季節に合った花を生けたり、「見る人みんなにわかりやすく伝わるように」と意識した作品にしています。



#### こども書道教室

年1回のこども書道教室は大人気で、参加人数は約120人。きれいな字も良いが、形が悪くても子どもらしいのびのびした字も良いです。子どもたちの創造性を大切にしています。



特集2 おもてなしの心が感じられるきれいな街に

# みんなの力できれいな街づくりが進められています



横浜の玄関口といえる西区では、地域で暮らしている人はもちろん、西区で働く人や活動する人によるきれいな街づくりが行われています。各地域で行われている活動をご紹介します。

## 地域の人によるきれいな街づくり

### 第一地区

#### 地域で歴史的名所の定期清掃

掃部山公園周辺を、公園愛護会、隣接している5つの自治会・町内会、子ども会で月に3回清掃しています。皆さんの負担にならないように、当番表を年度初めに作って活動しています。



みんなで歴史的名所を後世に残しましょう

すずき よしお 鈴木 良夫さん

### 第2地区

#### 「おはよう」と一緒に自宅前清掃

中央一丁目親和会では、朝の8時頃に町内の皆さんで自宅前の清掃を行っています。通学・通勤の人から元気な挨拶をいただき、毎朝、清々しい気持ちです。



明るい挨拶で心も街も清々しく

あらい ゆきお 荒井 行男さん

### 第3地区

#### 有志による公園周辺の定期清掃

久保町第一親和会では、大谷公園の周辺を週2回清掃しています。回覧で日程をお知らせし、都合のつく人が集まります。また、自主的に毎日のように周辺を掃除してくれる人もいます。



地域の憩いの場をみんなで快適に

こばやしてるお 小林 照夫さん かさはらみのる 笠原 寛さん

### 第4地区

#### 散歩のついでに町内清掃

羽沢東部自治会では当番清掃は行っていません。気づいた人が散歩をしながらごみを拾っています。一人ひとりが、ごみの出し方を守っていければ、きれいな街になるんです。



ルールを守って、温かいふれあいのある街に

まき みつお 榎 光雄さん

### 第五地区

#### 周辺企業も一緒に定期清掃

あらたまがわ新田間川遊歩道には、区外からも多くの方が訪れます。今年から北幸自治会とクリオ横浜西口式番館自治会を中心に、毎月清掃と啓発活動をしています。活動には、周辺企業も参加してくれています。



きれいな街でおもてなし

あかいしたかし 赤石 孝さん ながおかゆたか 永岡 豊さん

### 第六地区

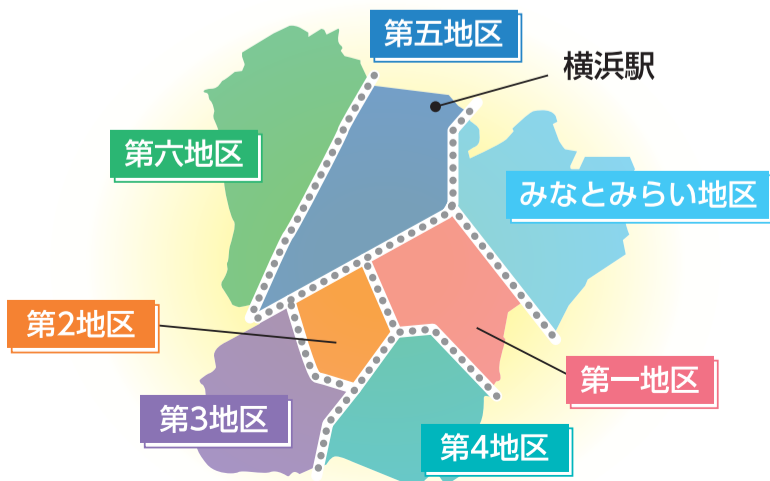
#### 伝統を守る定期清掃

浅間町一丁目町内会では、浅間神社洲崎大神例大祭前と年末の年2回、町内の一斉清掃を行っています。伝統あるお祭りを大切に、新しく転居してきた人とつながりを築いています。



伝統を守り、人と人がつながりのある街に

浅間町一丁目町内会の皆さん



### みなとみらい地区

#### 子どもたちに地域への愛情を

地域とつながるきっかけとして、子どもたちと一緒に四季折々の花を植え、公園と周辺道路の清掃活動を行っています。活動を通して次世代の担い手を育てたいです。



子どもたちが愛着を持てる街に

まつもと みちお 松本 道雄さん

## 西区で働く・活動する団体によるきれいな街づくり

### 一般社団法人 横浜西口エリアマネジメント

#### 歩道を花で彩ることで、誰にとっても居心地よく

横浜駅南西口周辺をきれいにする取組みの一環として、昨年4月から高島屋脇のみなみ花壇に花を植えています。会員企業(高島屋と相鉄ビルマネジメント)が3か月に1回花の植替えや水やりを行っています。花があることで、ファミリー層やカップルがくつろぐ姿が多く見られるようになったと感じます。



### 横浜駅東口振興協議会

#### 清掃活動を通じて美化への認識と地域連携意識の醸成

横浜駅東口振興協議会では、日頃はそれぞれ別に活動している企業と周辺自治会・町内会が集まって、東口一帯を一齐清掃しています。21回目となった今年の活動は、参加人数が170人にもなりました。



### クリーンアップよこほま西・WEST

#### 訪れる人が安心して快適に過ごせる場所に

2002年FIFAワールドカップ™を機に、地域住民、商店街、事業所の皆さんが力を合わせて、地域の環境を良くしようと結成しました。違法看板、放置自転車のパトロールを月2回、清掃活動を毎週木曜に実施しています。現在では平沼高校の生徒も協力してくれるようになりました。より良い街になるようにこれからも活動を続けていきます。



### 美しい港町横濱をつくる会

#### 横浜を世界一きれいな港町に

横浜開港150周年を機に周辺企業20社で始めた活動も、現在では91社が参加するまでに広がっています。年2回、港を中心とした一齐清掃と横浜マラソン開催に合わせた清掃活動を行っています。美しい横浜の街並みづくりと美化・清掃活動を通じた地域の発展と環境の醸成に努めています。



## 始動 つながる・広げる

### ウェルカムヨコハマ クリーン サポーター

#### 登録企業・団体を募集しています

横浜駅周辺の地域清掃を定期的に行う企業・団体を対象に、清掃用具貸出しなど支援します。また、活動を広く紹介します。

#### 登録すると

- ・清掃用具の貸出し
- ・ごみの回収・処分
- ・サポーターグッズの提供が受けられます

WELCOME  
YOKOHAMA  
CLEAN SUPPORTER



# NISHI TOPICS 区役所より

## 西区から「振り込め詐欺」の被害をなくそう 今日からできる私の対策

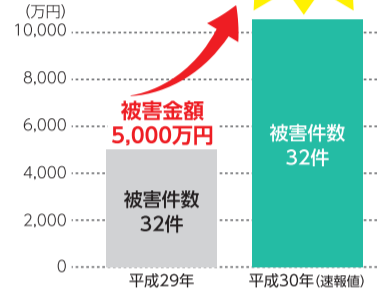
区内の「振り込め詐欺」の被害が後を絶たず、被害金額は1億円を超えました。  
「私は大丈夫」と思っていませんか?大切な財産を守るための対策をご紹介します。

戸部警察署、  
西区役所で配布中



**区内振り込め詐欺  
被害急増中**

過去2年間の  
被害金額(1~12月)  
(万円)



**留守番電話で撃退**



犯人は、声を録音されることを嫌がります。外出中だけでなく、家にいるときも常時、「留守番電話」に設定しておきましょう。受話器を取る前に、犯人を撃退しましょう。

**玄関で撃退**



自宅にキャッシュカードや現金を取りに来る手口も多発しています。「だまされた振り作戦協力家庭」と書かれた、西区オリジナルのステッカーを玄関ドアに貼り、自宅に来た犯人を撃退しましょう。

**防犯メールで  
最新情報を知る**



区内で発生した詐欺や空き巣などの犯罪発生情報を、リアルタイムに無料配信しています。

[西区 防犯メール](#) [検索](#)

問合せ 戸部警察署生活安全課 ☎324-0110(代) / 地域振興課 ☎320-8393 fax 322-5063

## 西区役所 無料特別相談のご案内 困ったときは専門家に相談を

**無料  
相談**

皆さんが抱えているさまざまなトラブルを、弁護士や行政書士などに無料で相談できます。

**相談場所** 区役所1階1番窓口(中央1-5-10) **特別相談室**

うーん、困った。  
専門家に相談したい…



種類	こんなことに困ったら…	開催日	時間	2月の相談日
法律相談	相続、離婚、借地借家関係、債務整理など	第1・2・3木曜	13時~16時【当日予約制】1人25分間	2月7、14、21日(木)
交通事故相談	交通事故の示談交渉、損害賠償の方法など	第1火曜	9時~12時、13時~16時	2月5日(火)
行政書士相談	遺言書の作成と相談手続きなど	第4木曜	13時~16時	2月28日(木)
行政相談	国の行政機関や特殊法人への意見・要望など	第4金曜	13時~16時	2月22日(金)

**【法律相談の予約方法】** ※法律相談のみ予約制です。それ以外の相談は、開設時間中に区役所(1階1番窓口)にお越しください。順番にご案内します。

**申込み** 相談希望日の朝に電話(☎320-8321)で広報相談係まで(区内在住者は8時45分~、区外在住者は11時~)。

**対象** 先着7人

問合せ 広報相談係 ☎320-8321 fax 314-8894

## 忙しい朝にもパッと作れる、簡単朝食レシピ 西区食育推進会議おすすめ

**クラムチャウダー** エネルギー(1人分): 315Kcal

**材料(2人分)**

にんじん…………… 1/4本    あさり(水煮)…………… 60g  
 タマネギ…………… 1/4個    バター…………… 大さじ1  
 ジャがいも…………… 1個    小麦粉…………… 大さじ1  
 ベーコン…………… 1枚    牛乳…………… 300ml  
 サラダ油…………… 小さじ1/2    塩…………… 少々  
 クリームコーン缶…………… 小1/3缶    パセリ(乾)…………… 適宜

**作り方**

1. にんじん、タマネギ、ジャがいも、ベーコンを小さめの角切りにし、サラダ油を引いた鍋で炒める。
2. 1にバターと小麦粉を入れ、よく混ぜながら牛乳を少しずつ入れる。
3. 野菜が柔らかくなったらあさりを入れ、ひと煮立ちさせる。
4. クリームコーンを入れて塩で味を調べ、焦げないように温め、お好みでパセリをかける。



**ほうとう風** エネルギー(1人分): 336Kcal

**材料(2人分)**

うどん…………… 1玉  
 みそ…………… 30g  
 だし汁…………… 750ml

**A**  
 大根…………… 5cm厚(120g)  
 にんじん…………… 1/3本  
 かぼちゃ…………… 120g  
 油揚げ…………… 1枚  
 長ネギ…………… 1/2本  
 豚小間…………… 50g

**作り方**

1. 大根、にんじんはいちょう切り、かぼちゃは一口大に切る。
2. 油揚げは短冊切り、長ネギは小口切りにする。
3. 豚小間は一口大に切る。
4. Aの材料を全てだし汁の中に入れ、野菜が柔らかくなるまで煮えたら、みそを溶き入れる。
5. 別の鍋でうどんを湯がき、器に半量ずつ盛った後、4の具材を流し入れる。



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

## 西区商店街バレンタインスタンプラリー 抽選で素敵な景品が当たります

商店街で買い物をしてスタンプを集めて応募しよう。3月中旬頃に、にしまろちゃんから素敵なプレゼントが届くかも。

開催期間 **2月1日(金)~28日(木)**

参加方法

1

冊子またはホームページを見て対象店舗を確認しよう

2

異なるお店でスタンプを3つ集めよう(1回300円以上の利用でスタンプが1つもらえます)

3

スタンプカードに必要事項を記入し、景品を選んで郵送で応募しよう

冊子配布場所 区役所、対象店舗、地区センター、コミュニティハウス、区内駅PRボックスなど

抽選で  
当たる素敵な  
景品の一例

にしまろちゃんからの  
贈り物



- 東京近郊有名テーマパークペアチケット
- ヨコハマ グランド インターコンチネンタル ホテル チョコレート
- 横浜ベイシエラトン ホテル&タワーズ ディナーbuffetペア招待券
- 横浜ベイホテル東急 パウンドケーキ
- 横浜ロイヤルパークホテル ランチbuffetペア招待券
- MARK IS みなとみらい 利用券 など

その他にも豪華景品がいっぱい  
先着200名様には今治ポケットタオルをプレゼント



冊子



ステッカー

対象店舗には  
ステッカーが  
貼ってあるよ

詳細は [西区商店街バレンタインスタンプラリー](#) [検索](#)

問合せ 地域振興課 ☎320-8386 fax 322-5063

## 建物の地震火災対策は万全ですか 建物の不燃化に関する補助・相談制度があります。事前相談はお早めに

東日本大震災を踏まえた地震被害想定では、特定の地域に火災被害が集中することが分かりました。該当地域(地図:重点対策地域)では、特に建物の燃え広がり防止の火災対策が必要です。この地域内で老朽建物の取り壊し、新築、不燃化・耐震改修する場合は、一定条件を満たすことで補助金の交付が受けられます。

**補助金交付** ※各制度の利用には細かな条件があります。

**【老朽建物の取り壊しや新築したい人】**

取り壊し費や、建物の「耐火性能強化」の工事費に対し、合計最大300万円補助

**【木造建物の不燃化・耐震改修を行いたい人】**

「不燃化改修」と「耐震改修」を同時に行う場合、工事費を一部補助

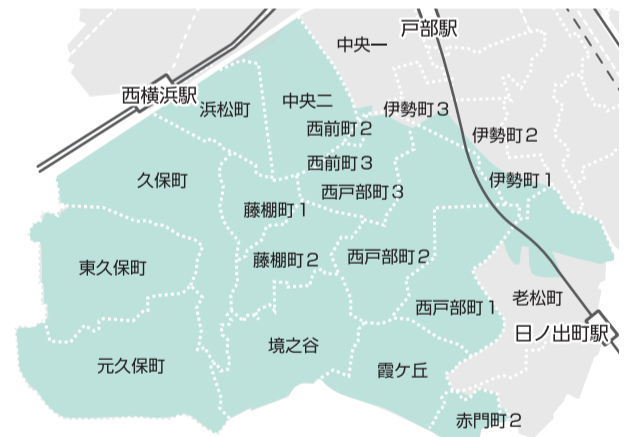
問合せ 都市整備局防災まちづくり推進課 ☎671-3595

**無料相談**

**【木造建築物の安全性について相談したい人】**

安全性を調整・助言する建築士を無料派遣

問合せ 横浜市建築士事務所協会 ☎662-2711



補助対象地区(重点対策地域)

問合せ 都市整備局防災まちづくり推進課 ☎671-3595 fax 663-5225

# NISHI INFORMATION 各種お知らせ

## 2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。  
抽選でにしまろちゃんタオルをプレゼント!

- 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2月号」と明記し、広報相談係(〒220-0051 中央1-5-10西区役所)まで。2月28日(木)必着

広報よこはま西区 読者アンケート 検索

☎ 広報相談係  
☎ 320-8321 fax 314-8894

## 子どもプチクッキング

食育のお話と子ども中心の調理・試食(デコ寿司ケーキほか)

📅 3月22日(金) 10時~11時30分  
📍 区役所3階栄養相談室(中央1-5-10)  
👤 3歳以上の未就学児と保護者(区内在住) 先着20組 【持ち物】エプロン・バンダナ・手拭きタオル(親子とも)  
📅 2月12日(火)~ 直接来庁、電話またはFAX。必要事項・年齢・アレルギーの有無を記入  
☎ 健康づくり係  
☎ 320-8439 fax 324-3703

## 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

● **ハーバリウム ボールペン**  
花で柄を飾るボールペンを作ります  
講師:手芸作家 甘糟 ますみさん  
📅 2月26日(火) 10時~12時30分  
👤 抽選10人 料 700円  
【持ち物】ハサミ、ピンセット  
📅 ~2月26日(火) 直接来館、電話、FAXまたはEメール



● **いきいき3B体操 ~音楽にあわせて楽しく筋力アップ~**  
講師:奥山 麻弓さん  
📅 3月7日(木) 10時~11時30分  
👤 先着15人  
【持ち物】動きやすい服装・水筒・汗拭きタオル  
📅 2月10日(日)~ 直接来館、電話、FAXまたはEメール

## 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エクセル初級 3月9日(土)、10日(日) 全2回  
②再就職・転職のためのパソコン講座 3月11日(月)、12日(火)、13日(水)、14日(木)、15日(金) 全5回  
③ファイル整理&OneDrive入門 3月21日(木・祝)  
いずれも10時~15時30分  
👤 女性 各先着12人  
料 ①10,800円 ②19,500円 ③5,500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)  
📅 2月16日(土)~ 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)

● **女性のがん手術後のリハビリ体操**  
がん経験者の講師がリンパ浮腫の予防と改善に役立つ体操を紹介します  
📅 2月12日(火) 10時15分~11時45分  
👤 がん手術後おおむね8週間以上の女性 当日先着20人  
👤 1歳半以上の未就学児 先着 有料予約制(4日前まで)

● **フォーラム南太田マルシェ ~地モノ野菜市と手づくり市~**  
野菜やハンドメイド品が店出します  
📅 2月15日(金) 11時~14時  
(雨天時は館内で実施)



## 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**  
北海道産大豆・生麴を使った味噌づくり  
📅 3月2日(土) 13時30分~15時  
👤 先着12人  
料 ¥1,300円(約2キロ分・容器付き)  
📅 2月11日(月・祝)~ 直接来館または電話(12日(火)~ 1週間以内に費用持参)

## 西前小学校コミュニティハウス

〒220-0051 中央2-27-7  
☎ fax 311-8043

● **季節のおはなし会 春**  
パネルシアター「ちいさいおうち」など  
📅 3月2日(土) 10時30分~11時10分  
👤 幼児~小学生 先着20人(幼児は保護者同伴)  
📅 2月12日(火)~ 直接来館または電話

## 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

● **花や野菜に良い土づくり(講義)**  
“土壌混合法”で家庭の生ごみを土に。プランターで花や野菜を育てます  
📅 3月6日(水) 10時~11時30分  
👤 先着15人  
📅 2月12日(火)~ 直接来館または電話

西区の行政運営情報・イベント情報などをお届けします



☎ [公式Twitter]横浜市西区役所 @nishi\_yokohama

## お知らせ

### 西区文化祭「芸能祭~春~」

民謡・詩吟・邦楽などの伝統芸能とフラダンスなどの発表  
📅 3月3日(日) 10時~16時  
📍 西公会堂(岡野1-6-41)  
☎ 西区文化協会事務局(地域振興課内)  
☎ 320-8392 fax 322-5063

### 自殺対策ポスター展示とストレスチェック ~生きる・つながる~支えあう、よこはま

横浜市の自殺統計データ、「ゲートキーパー」の役割などを紹介します  
📅 ポスター展:2月27日(水)~3月7日(木)、  
ストレスチェック:3月5日(火)11時~13時  
📍 区役所1階区民ホール  
👤 ストレスチェック:成人 先着60人  
☎ 健康づくり係  
☎ 320-8439 fax 324-3703

## 福祉保健だより

2月11日(月・祝)~3月10日(日)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	
検診・健康相談	食生活健康相談 予約	2月14日(木)9時~12時 2月27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	健康づくり係
	禁煙サポート外来 予約	2月20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	2月20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、妊産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	2月20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	2月20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	2月21日、3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	2月19日、3月5日(火) 受付:9時~9時30分		
	3歳児	2月14日(木) 受付:13時~14時		
乳幼児歯科相談 予約	2月25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	2月12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	2月20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		
赤ちゃん&家族	プレパママ教室 土曜日のみ 予約	2月13日(水) 13時30分~15時30分(受付:13時15分~) 2月20日(水) 3月6日(水)	お産の経過と呼吸法、産後のママと赤ちゃん 母乳のお話、マタニティビクス ※運動しやすい服装で参加 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	こども家庭係
	よちよちパパママ 育児教室 予約	2月23日(土)【予約開始】 2月4日(月)8時45分~	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	
			☎ 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)	
			☎ 妊娠7~9か月の妊婦と家族	
			☎ 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	

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

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。

### 浅間コミュニティハウス

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

- **ポーセリンアート マグカップ作り**  
マグカップに好きな絵を貼って焼き、自分だけのカップを作ります  
📅 2月26日(火) 10時～12時  
👤 先着12人  
💰 600円  
👶 2歳以上の未就学児 先着4人 200円  
📅 2月11日(月・祝)～ 費用持参で直接来館または電話(12日(火)～3日以内に費用持参)



- **オカリナコンサート**  
音色を楽しんで一緒に歌おう  
📅 3月3日(日) 14時～15時  
👤 先着30人  
💰 100円  
📅 2月11日(月・祝)～ 直接来館または電話

- **親子のおはなし会**  
わらべうた・手袋人形・絵本など  
📅 3月21日(木・祝) 11時～11時30分  
👤 3歳未満児と保護者 先着7組  
📅 2月21日(木)～ 直接来館または電話

### 岡野公園

〒220-0073 岡野2-9  
☎fax 311-2613

- **ひょうたんひな人形づくり**  
📅 2月17日(日) 10時～12時  
📍 岡野公園集会所  
👤 先着10人 💰 500円  
【持ち物】軍手、持ち帰り用袋  
📅 2月10日(日)～ 電話



### 西地区センター

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

- **おもちゃの病院**  
📅 3月10日(日) 10時～14時  
👤 幼児～小学3年生と保護者  
💰 部品代(実費)  
📅 2月17日(日)～ 直接来館(10時～)または電話(13時～)

- **フリーマーケット出店者募集**  
📅 開催日:3月21日(木・祝) 10時～14時  
※雨天中止  
📍 入り口前広場  
👤 先着16枠(近隣在住の成人)  
💰 500円(1ブース:2m×2m)  
📅 2月26日(火)～ 直接来館(10時～)または電話(13時～)

- **卓球大会**  
📅 3月24日(日) 10時～15時  
👤 中学生以上 先着50人 💰 200円  
📅 3月1日(金)～ 直接来館(10時～)または電話(13時～)

- **お散歩講座 横浜開港の道を巡る**  
ガイドと旧東海道～横浜道～掃部山公園を歩き、横浜開港の歴史を学びます  
※荒天中止または一部コース変更あり  
📅 3月26日(火) 9時～15時30分  
📍 集合:天王町駅前公園(保土ヶ谷区岩間町1-5) 解散:関内駅  
👤 成人 先着15人 💰 200円  
📅 3月3日(日)～ 直接来館(10時～)または電話(13時～)

### 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

- **冬のファミリーアウトドア クッキング**  
石窯とダッチオーブンで料理を作ろう  
📅 3月17日(日) 10時～14時  
👤 抽選14組  
💰 中学生以上2,200円、小学生1,800円、4歳以上の未就学児1,000円、3歳以下100円  
📅 2月13日～27日(水) 往復はがき(消印有効)に必要事項・学年・年齢を記入。直接来館またはEメール

### 中央図書館

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

- **2019年度 書架整理ボランティア募集**  
本の整理をしてくれる人を募集します  
📅 研修日:3月27日(水)、30日(土) 10時～12時  
👤 抽選20人 研修日のどちらかに参加できる人  
📅 2月14日～3月7日(木)  
電話またはEメール(ky-libkyodo@city.yokohama.jp)に必要事項・ボランティア経験の有無を記入

- **ドキドキ わくわく 本の福袋**  
25セット限定、子どもの本を福袋にして貸し出します。終了後は種明かし展示も  
📅 2月13日(水)～28日(木)

- **企画展示 「武道と舶来のスポーツ」**  
日本古来の武道と開港後に入ってきたスポーツに関する本を紹介します  
📅 2月13日(水)～3月17日(日)

- **土ようびのおはなし会**  
楽しいお話、不思議なお話、いろいろな絵本を読みませ  
📅 2月16日、23日、3月2日、9日(土)  
① 14時～  
② 14時30分～(各20分)  
👤 ①ひとりでおはなしを聞ける子 ②小学生

- **検索機使い方相談**  
図書館員が個別に検索のこつを教えます  
📅 2月15日(金) 10時～11時  
👤 基本的なキーボード操作ができる人

- **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  
📅 2月20日、3月6日(毎月第1・第3水曜) 11時～11時20分  
👤 0～3歳児と保護者 当日先着15組

- **定例おはなし会**  
絵本、紙芝居の読み聞かせ、昔話など  
📅 2月13日、27日(毎月第2・第4水曜日) 15時30分～15時50分  
👤 ひとりでおはなしを聞ける子～小学生

### 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**  
📅 4月～9月  
① 自分磨きのペン習字 10時～11時30分 第2・4火曜  
② 暮らしを彩る 楽しい消しゴムスタンプ作り 10時～12時 第2・4土曜  
③ みんなで楽しむ健康吹矢 10時～11時30分 第2・4木曜  
④ リンパストレッチ 12時30分～14時 第1・3木曜  
⑤ 日舞エクササイズ 14時15分～15時45分 第1・3火曜  
①～⑤各全12回  
👤 市内在住の60歳以上 ①②各抽選16人 ③抽選15人 ④⑤各抽選20人  
💰 400～2,300円  
📅 2月21日(木)必着 ひとり1講座のみ※

- **公開講座で学ぼう**  
📅 4月～9月  
① 源氏物語講読 14時～15時30分 第1・3木曜  
② 広重東海道五十三次と江戸文化 13時30分～15時 第1・3金曜  
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全12回 ③～⑤各全6回  
👤 市内在住の成人 各抽選40人  
💰 500～800円  
📅 2月21日(木)必着 ひとり3講座まで※(はがき1枚で1講座の申込み)

※【申込方法】往復はがき(必着)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

- **夫婦・親子でコレだけは知っておきたい終活教室**  
損をしない相続、知っておきたい不動産と預金、法制度を活用する認知症対策の話  
📅 3月16日(土)  
① セミナー:10時～11時30分  
② 個別相談:11時45分～15時  
👤 ①先着30人 ②若干名  
📅 2月12日(火)～ 直接来館または電話

## 子育て情報

### 地域の中で子育てを支えあう「横浜子育てサポートシステム」

地域の中で子どもを預けたり預かったりすることで、人と人とのつながりを広げ、地域ぐるみでの子育てを目指す有償の支え合い活動です(費用:1時間800円～)。

- **利用するには**  
子どもを預けたい人(利用会員)、子どもを預かる人(提供会員)は事前に入会説明会に参加し、会員登録して利用します。利用会員・提供会員・両方会員、いずれも随時募集中です。

- **申込み・問合せ**  
横浜子育てサポートシステム西区支部事務局  
(みなとみらい3-3-1三菱重工横浜ビル3階)  
☎211-9707(9時～17時、火～土 ※祝日および月曜が祝日の場合は翌日は休館です)



いつもお子さんを預かる中で、成長に驚かされています(提供会員)

ちょっとした時にも預かってもらえるので、気持ちに余裕が生まれます(利用会員)



詳しい内容や入会説明会の日程は [横浜子育てサポートシステム](#) [検索](#)

**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 fax 253-0389

●パラリンピック銀メダル種目  
ポッチャを体験しよう

📅2月14日(木) 13時~14時30分  
👤小学生以上 当日先着30人

●第17回西区街の名人・達人まつり  
ステージ発表や作品展示。模擬店、フリーマーケット、体験講座も楽しめます

📅2月23日(土) 10時~15時30分

●ラグビーグッズのスタンプラリー  
~西区から2019&2020を盛り上げよう~

ラグビーグッズの展示とスタンプラリー、ユニフォーム撮影など  
📅2月16日(土)~28日(木)

●パティシエに教わる  
キャラメルマロンケーキ

📅3月4日(月) 9時30分~12時30分  
👤先着12人 料 1,000円  
📅2月11日(月・祝)~ 直接来館または電話(12日(火)~)

●藤棚ふれあい食堂

鶏団子汁ほか。カラオケも楽しめます  
📅2月13日(水) 16時~17時  
👤当日先着30人(なくなり次第終了)  
料 高校生以上200円 中学生以下無料

**横浜市民ギャラリー**

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

●横浜市民ギャラリーコレクション展2019  
昭和後期の現代美術1964~1989

約1,300点の所蔵作品の中から選りすぐり紹介します  
📅3月1日(金)~17日(日)

「#にしまろ探検隊」を付けて、魅力あふれる西区を写真や動画で投稿しよう



西区公式インスタグラム  
@nishi\_yokohama\_official

にしまろちゃん

**スポーツ**

●西区ミニバスケットボール  
大会新人戦

📅3月3日(日)、21日(木・祝) 9時~18時  
📍西スポーツセンター(浅間町4-340-1)  
👤区内在住・在学の小学5年生以下  
料 1チーム3,000円  
📅2月11日(月・祝)~17日(日) 11時~17時に平沼スポーツ(藤棚町1-126)へ費用持参 ※代表者会議:2月19日(火)18時30分~ 区役所3階B会議室  
📍西区体育協会バスケットボール部  
川戸 ☎242-2828

**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

●春休み子ども水泳教室

📅3月26日(火)~31日(日) 全6回 9時~10時30分  
👤新小学1~6年生 抽選50人  
料 5,600円(保険料含)  
📅2月10日(日)~28日(木) 往復はがき(消印有効)に必要事項・性別・新学年を記入。1枚につき1人の申込み

**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・中區在住、在勤、在学者限定~  
①キッズスポーツプログラムU-9  
📅2月22日(金) 15時50分~16時40分  
👤小学1~3年生 先着8人  
②キッズスポーツプログラムU-12  
📅2月23日(土) 10時45分~11時45分  
👤小学4~6年生 先着8人  
③はじめてのヨガ  
📅3月3日(日) 16時15分~17時30分  
3月13日(水) 19時~20時15分  
👤18歳以上 各先着15人  
【持ち物】運動のできる服装、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)  
📅受付中 直接来館、電話またはEメール(必要事項、年齢、性別、参加希望プログラムを記入)

**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  
📅当日30分前から先着受付 📍2歳以上の未就学児(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
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
Easyダンスレッスン		火	21時~21時50分	40	640
大人のアクロバットレッスン	中学生以上	第1・3・5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
キックアウト		第1・3・5水	21時30分~22時20分	40	540
インナーシェイプヨーガ		第2・4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		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・5日	11時~11時50分	40	540
日曜ヨーガ	16歳以上	第1・3・5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。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

●春休み 子ども・親子球技教室

📅2月15日(金)~24日(日) ホームページで必要事項を記入。応募多数の場合は抽選。  
申込み期間後空きがあれば 3月3日(日)~ 直接来館にて先着受付 料 1回800円

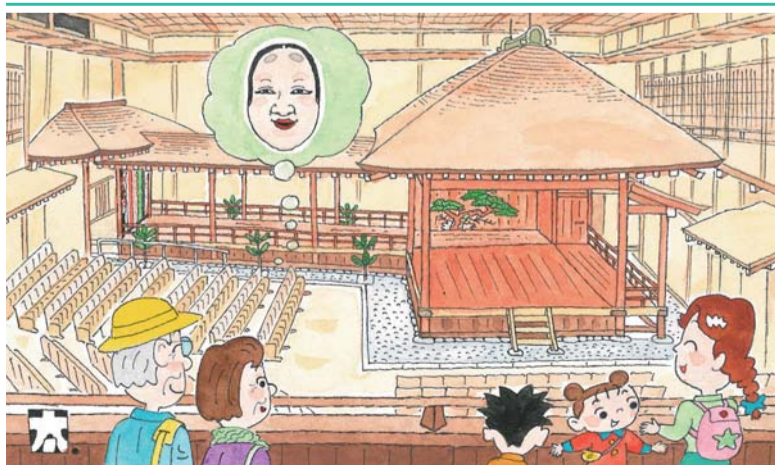
教室名	対象	日程	時間	定員
初めてのテニス1	新年中~中1 新年中児は保護者同伴	①3/23(土)、24(日)、30(土)、31(日) ②3/26(火)~29(金)	8時40分~9時40分	①15人 ②30人
初めてのテニス2			9時45分~10時45分	
ジュニアフットサルクリニック	新小2~中1	3/23(土)、24(日)、30(土)、31(日)	8時40分~9時40分	25人
親子でフットサル	新年中~小1と保護者		9時45分~10時45分	20組

●春季教室4~6月(全10~11回)

【持ち物】運動しやすい服装・室内シューズなど  
📅2月11日(月・祝)~3月3日(日) ホームページまたは往復はがき(必着)に必要事項を記入。 応募多数の場合は抽選

教室名	対象	曜日	時間	定員	費用
バドミントン	16歳以上	月	9時~10時50分	55人	7,200
キッズ体操	新年中・新年長	火・木	15時30分~16時30分	各10人	7,000
ジュニア体操	新小1~6年生	火・木	16時45分~18時30分	各10人	7,000
はつらつ健康づくり	55歳以上	木	9時20分~10時20分	70人	4,500
わくわく親子体操	2歳以上の子どもと保護者	木	10時30分~11時20分	50組	5,000

\*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!**  
**西区の伝統芸能**  
**第34回 横浜能楽堂**

桜木町駅近くの紅葉坂を上って、県立音楽堂脇を右に曲がると掃部山公園があり、その一角に横浜能楽堂がある。

東京根岸の旧加賀藩(石川県)藩主前田齊泰邸にあった本格的な能舞台が、1996(平成8)年にこの地に移された。

能・狂言の公演や行事が無い時に堂内が見学できる。2階の展示廊には大鼓や笛などの楽器、豪華な能装束、能面、謡曲本などが展示されている。

2階の見所から能舞台を見ることができ、日本伝統芸能の歴史が感じられる立派な舞台だ。私は中学生の時に学校の講堂で、狂言を初めて見た記憶がある。今は本格的な舞台で、能や狂言を見ることができのだ。

許可をもらって能舞台をスケッチしていると、奥の研修室から謡の声や鼓の音が聞こえてきた。ぜひ、この舞台で能や狂言を見たいと思った。

題字:絵と文 鈴木太郎

