



# 特集1 大型連休に行って楽しい、撮って楽しい 西区を楽しむ休日スポット

待ちに待った連休、西区には楽しく過ごせる場所がいっぱい。  
ひとりで、友人と、家族と、今日思い立ったらすぐに行ける、お楽しみスポットを紹介します。

## バラをいっぱい楽しめる

**■岡野公園 バラの散歩道(岡野2-9)**  
ケヤキ並木が美しい地元の人憩いの公園です。散歩道に咲き並ぶバラは、5月末～6月が見頃です。

問合せ  
岡野公園管理事務所  
☎ fax 311-2613



**■横浜イングリッシュガーデン  
(西平沼町6-1 tvk ecom park内)**  
1,800品種2,000株のバラが咲き誇り、一面にバラの香りが漂います。ローズトンネルなど、圧巻な写真映えスポット多数。

開館時間 10時～18時(入園17時30分まで)  
料金 ～6月2日(日)大人800～1,200円  
小・中学生400～600円  
※開花状況で変わります。詳しくはホームページで

問合せ ☎ 326-3670 fax 313-2280



◀西区フォトコンテスト  
応募作品

## 子連れで楽しめる

**■野毛山動物園(老松町63-10)**  
入園無料なのにライオンもキリンも! 小さな動物との触れ合いや、お食事タイムも必見です(5月中は毎日開園)。

開園時間 9時30分～16時30分  
(入園16時まで)

**The ホネ展2019**  
ホネ標本を間近に見られます。  
期間 5月3日(金・祝)～5日(日)  
11時～16時(最終日15時終了)

問合せ  
☎ 231-1307  
fax 231-3842



▲西区フォトコンテスト  
応募作品

**■帆船日本丸・横浜みなと博物館(みなとみらい2-1-1)**  
連休中は、船の折り紙教室、演奏会、フリーマーケットと盛りだくさん。5月5日(日)まで大きな鯉のぼりが泳ぎます。芝生広場でのんびり過ごすのもおすすめです。



▲西区フォトコンテスト  
応募作品

開館時間 10時～17時(月曜休館・祝日にあたる場合は開館、翌平日休館)  
料金 (共通券) 一般600円、65歳以上400円、小・中・高校生300円(土曜は100円)

問合せ  
☎ 221-0280  
fax 221-0277



## 大人も楽しめる

**■ストリートパフォーマンス**  
驚きとワクワクいっぱい! 気楽に楽しめる大道芸は、いつも笑顔と歓声にあふれています。

開催日 週末・休日ほか  
※雨天時など中止の場合あり  
場所 グランモール公園円形広場(みなとみらい3)  
問合せ ヨコハマ大道芸 ☎ 662-0931



西区フォトコンテスト▶  
応募作品

**■日産グローバル本社ギャラリー(高島1-1-1)**  
最新の車の展示・試乗のほか、休日にはさまざまなイベントを開催。カフェ、キッズスペースなど、ゆったりとした空間でクルマの魅力を体感できます。

開館時間 10時～20時(連休中は開館)  
問合せ 日産ギャラリー ☎ 523-5555



問合せ 広報相談係 ☎ 320-8321 fax 314-8894



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: 102,610人(4月1日現在)  
西区の世帯数: 54,931世帯

詳細は1頁 横浜市データをご覧ください ▲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)

<5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・こ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

- ルールを守って安全に自転車に乗ろう 6ページ
- あなたのまちの身近な相談相手  
民生委員・児童委員 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

### ガーデンネックレス横浜2019 横浜ローズウィーク



5月3日(金・祝)から6月2日(日)まで、山下公園、横浜イングリッシュガーデンなど、みなとエリア各所で見頃を迎えるバラを楽しめます。バラにまつわる各種イベントも開催。

横浜ローズウィーク 観光 検索

写真: 横浜イングリッシュガーデン「ローズ&シュラブガーデン」



特集2 手軽にお出かけしやすい季節

# ルールを守って安全に自転車に乗ろう



自転車は身近で便利な乗り物です。一方で、交通ルールやマナーが守られていないことも多く、重大な自転車事故は高額な賠償請求が生じることも。自転車は**車両**です。安全に気持ちよく自転車に乗れるよう、基本的なルールを紹介します。

## その1 車道の左側端通行が原則

歩道を通行できるのは、①道路標識で指定されたところ、②13歳未満の子ども・70歳以上の高齢者・体が不自由な人などに限られます。車道は右側通行禁止です。



自転車及び歩行者専用

## その2 交通ルールを守る

道路標識を守る、暗くなったらライトを点灯、ながら運転(イヤホンを使いながら、傘をさしながらなど)の禁止など、道路交通法に定められています。違反すると、5万円以下の罰金が科されることがあります。



一時停止



一方通行



車両進入禁止

## その3 歩道は歩行者優先

車道寄りを徐行、または押して歩きましょう。歩道でむやみにベルを鳴らすのは違反です。

## その4 13歳未満の子どもはヘルメット着用

自転車事故で亡くなった人の6割が頭部をケガしています。子どもが自転車に乗るとき・補助いすに同乗させるときは、乗せる前にヘルメットをかぶせましょう。

ヘルメットを必ずかぶります

吉崎 弘之さん(平沼在住)  
習い事の送迎はいつも自転車です。狭い道が多いので、カーブミラーと道路標識の見方を子どもに教え、安全運転を心がけています。

自転車保険に加入しています

辻 瑞穂さん(西戸部町在勤)  
自転車通勤歴10年です。車道の左側を走るので、手信号や明るい服を着るなど、車が気付きやすいように存在をアピールしています。

### 10月1日から神奈川県で自転車保険への加入が義務になります

自転車に乗っていた小学生が高齢歩行者と衝突、後遺障害がでた事例で、約9,500万円の賠償命令が出ました(2013年神戸地裁)。自転車保険は、自動車保険やクレジットカードに付帯した個人賠償責任保険や整備・点検(有料)すると付くTSマーク付帯保険などがあります。早めに加入しましょう。

### こっちで借りて、あっちで返せる ベイバイク 横浜コミュニティサイクルbaybike

西区にもサイクルポート拡大中

横浜コミュニティサイクルはサイクルポートのどこでも、電動アシスト付自転車 baybike を借りたり、返したりできるサービスです。利用方法や料金、サイクルポートの設置場所は、ホームページで確認してください。

**問合せ** ベイバイク運営事務所  
(中区山下町240-1)  
平日: 10時30分~18時  
土日祝: 9時30分~18時  
☎0120-116-819(24時間対応)



赤い自転車が目印です

### 自転車で巡る西区 西区サイクルマップ 配布中

パツとひろがり、サツと閉じられる!

見どころスポットやbaybikeのサイクルポートの位置などとともに、自転車で西区を巡る2つのルートを紹介しています。

**配布場所** 区役所(4階47番窓口・1階1番窓口)、西地区センター、藤棚地区センター ほか



折り畳み時はポケットサイズで持ち運びに便利です

特集3 地域と行政を“つなぐ”パイプ役

# あなたのまちの身近な相談相手 民生委員・児童委員

西区では、124人の民生委員・児童委員が各地区で活動しています。心配ごと、困っていることがある時は、あなたの町に住む民生委員・児童委員が相談に乗り、解決への橋渡しをします。

## 民生委員・児童委員とは

厚生労働大臣から委嘱された非常勤特別職の地方公務員で、任期は3年間です。地域でさまざまな福祉の相談に乗り、解決に向けて一緒に考えたり、相談窓口を案内する「まちの身近な相談相手」です。また、主任児童委員は、子どもや子育てに関することを専門に担当する民生委員・児童委員です。

### 地域社会のつながりに身をおいて、 関わり合いながら

民生委員・児童委員 こばやし なおと 小林 直人さん

仕事をしていた時は、地域活動にはほとんど関わりませんでした。自分の子どもはさまざまな地域の行事に参加し、お世話になったので、退職してから恩返しのつもりで委員を引き受けました。「困りごとは何でも電話してください」と話しています。日常生活のささいなことでも相談が寄せられるようになり、少しはお役に立てているのかなと思えるようになりました。



「退職後は社会とのつながりが薄れがちですが、委員をやることでつながりを実感しています。」



地域のお祭りでやしそばを作ることも

### 地域と学校をつなぐ役割に 感謝と誇りを持って

主任児童委員 にしだ ちずこ 西田 千寿子さん

PTAの役員を終えた時に、声をかけられて委員を引き受けました。区役所が中学生を対象に行っている体験学習「いのちの教室」では、中学校で赤ちゃんの沐浴体験、妊婦体験を手伝っています。体験後、「もっとお母さんに感謝しよう」「やってくれてありがとう」など、生徒が気づきや感想を伝えてくれる小さな一言が何より嬉しいですね。



中学校で体験学習を手伝います



「一本松小学校の“感謝の会”で、子どもから感謝状をもらった時、やってよかったと思いました。」

### 自分ができることをやれる範囲で、 仲間と助け合いながら

民生委員・児童委員 さく なか ひろし 作中 宏さん

自治会長から話があって委員を頼まれました。民生委員・児童委員が何をやるのかも分からなかったのですが、「難しいことはありません」と言われ、引き受けました。やってみたらいろいろな仕事があるんですね。難しいと感じるのは、虐待や暴力のことなど個人情報にかかわる部分です。1人で抱え込まないように、仲間と協力しあってやっています。



「委員になると地域とつながりが強くなります。地域の行事を手伝う機会も増えました。」



地域のバザー出店。仲間と協力して

### さまざまな場で、解決の手伝いをするのが 主任児童委員

主任児童委員 いいむら のぶこ 飯村 信子さん

「赤ちゃん教室」で小児救急を保護者に伝えるために心肺蘇生法を学び、普及員の資格を取りました。学校での会議や地域の行事に出ることもあります。子どもに関わり、学校と地域、家庭と行政などをつなぐ役割を約18年間務めました。解決に向けてのお手伝いを地域でできたことは、自分にとっても多くの学びがありました。



親子とふれあう体験を通して、学びが生まれます



「いつまでもかわいい子どもたちと関わることが喜びです。仲間とやり遂げる達成感があります。」

## 活動紹介パネル展を開催します

民生委員・児童委員、主任児童委員の活動をパネル展示で紹介します。

- 期間 5月13日(月)～17日(金) 10時～15時
- 場所 区役所1階区民ホール(中央1-5-10)

- アンケートに答えれば粗品をプレゼント(なくなり次第終了)
- オリジナル缶バッジプレゼント(数量限定)
- 高齢者や子育てなど、福祉の相談も受け付けます



缶バッジは持参の写真(直径5cm)でも作れます

## 民生委員・児童委員、主任児童委員が 新たに選ばれます

11月末に現委員の任期が満了し、次の3年間を務める委員が選ばれます。民生委員・児童委員は自治会町内会から、主任児童委員は連合町内会からそれぞれ選ばれ、12月1日から任期がスタートします(連続して任期を務めることもできます)。



# NISHI TOPICS 区役所より

## 「横浜駅をきれいに!キャンペーン」に参加しよう 5月30日は「ごみゼロの日」、5月31日は「世界禁煙デー」

横浜市の玄関口、横浜駅の周辺の景観をきれいに保つため、駅周辺でポイ捨て禁止と歩きタバコ防止を呼び掛けます。WELCOME YOKOHAMA CLEAN SUPPORTER、区民のみならず、商店街・企業のみなさんと一緒に『横浜駅をきれいに!キャンペーン』で清掃活動に参加しませんか。

西区ごみゼロの日

開催日 **5月25日(土)**

当日参加  
OK

雨天中止(コールセンター ☎664-2525で確認)

集合時間	集合場所	清掃場所
9時30分	横浜ビブレ前広場 (南幸2-15-13)	横浜駅西口方面
10時	横浜新都市ビル(そごう横浜) 2階 鐘の広場(高島2-18-1)	横浜駅東口方面
10時30分	みなとみらい本町小学校 校庭 (高島1-2-3)	みなとみらい方面



昨年は250人を超える人が清掃活動に参加しました

WELCOME YOKOHAMA CLEAN SUPPORTER とは「きれいな街でおもてなし」することを目的に、横浜駅周辺の道路などを自主的に清掃する企業・団体です。サポーターに登録すると、清掃用具などを受け取れます。

手ぬぐい トング ごみ袋 軍手

問合せ 資源化推進担当 ☎320-8388 fax 322-5063

## 西区版エンディングノートができました 元気なうちから考えてみませんか あなたのライフストーリー

西区版エンディングノート「ウエスト・ライフストーリー～わたしの美望録～」ができました。エンディングノートは、これまでの人生を振り返り、今後どう生きたいか、自分の考えを自由に記入する人生の記録です。これからの人生をより豊かに生きるために始めてみませんか。

配布日 **6月3日(月)** から無料配布

場所 区内地域ケアプラザ・西区社会福祉協議会・区役所(2階23番窓口)

**参加無料** 西区権利擁護講演会 **映画『エンディングノート』上映会** 事前予約制

余命宣告後、残される家族のため、人生を総括しエンディングノートを作成していく父の姿を収めたドキュメンタリー映画です(監督:砂田麻美)。参加者には西区版エンディングノートを配布します。

- 日時 **6月14日(金)** 14時～16時
- 場所 横浜美術館レクチャーホール(みなとみらい3-4-1)
- 定員 西区在住・在勤 先着150人
- 申込み 5月13日(月)～ 電話、FAXまたは窓口(区役所2階23番)(聴覚通訳(要約筆記)を希望する人は5月31日(金)まで)

西区版エンディングノート  
『ウエスト・ライフストーリー～わたしの美望録～』



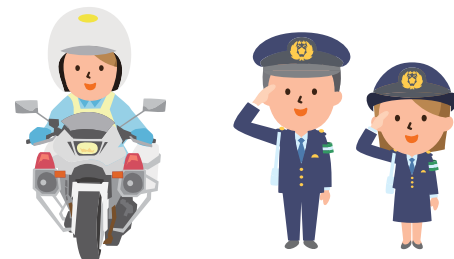
人生を振り返り、ノートに気持ちを記入していきます

問合せ 高齢担当 ☎320-8410 fax 290-3422

## みなとみらいで交通安全を学ぼう 今年5月11日(土)～20日(月)が「春の全国交通安全運動」期間です

「春の全国交通安全運動」西区キャンペーン

- 日時 **5月16日(木)** 14時30分～15時30分
- 会場 グランモール公園 美術の広場(みなとみらい3)  
雨天時はMARK ISみなとみらい 1階グランドギャラリー(みなとみらい3-5-1)で開催
- 内容 パネル展示・ミニコンサート・白バイ乗車体験ほか
- 主催 西区交通安全対策協議会



問合せ 地域振興課 ☎320-8392 fax 322-5063

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

## 健康づくり応援イベント・歯と口の健康週間行事 人気のイベント、今年も開催

6月4日～10日は『歯と口の健康週間』。この機会に歯やお口のこと、自分の健康を見直してみませんか。保健師・栄養士・歯科衛生士などの専門スタッフが、機器を使った測定や相談など、あなたの健康づくりを応援します。

**開催日** 6月6日(木)  
**場所** 区役所3階

### 健康づくり応援イベント

無料

**時間** 13時30分～16時  
**内容** むし歯菌・お口の機能チェック、豆運びゲーム、骨密度測定、ロコモ度測定、健康情報の展示、乳がんモデル触診体験

スタンプラリーで景品をもらおう



### 歯と口の健康週間行事 こどものフッ化物塗布

当日先着受付

無料

**受付時間** 14時30分～15時15分  
**対象・定員** 2歳以上の未就学児と保護者 当日先着130組  
**内容** こどものフッ化物塗布、歯科医師・歯科衛生士による相談、歯磨き指導



### 歯と口の健康週間行事 口腔がん検診

事前予約制

無料

**時間** 10時～12時 (受付時間は予約時に指定)  
**対象・定員** 20歳以上の区民 先着予約30人  
**申込み** 5月13日(月)～ 電話、FAXまたは窓口(2階26番) 氏名・年齢・住所・電話番号を連絡  
**内容** 口腔がん協力医および口腔外科専門医による検診、問診による相談

問合せ 健康づくり係 ☎ 320-8439 fax 324-3703

## ハチの巣は早期発見・早期駆除を 家の周りを点検しましょう

ハチは5月頃から巣を作り始め、夏から秋にかけて大きくなります。生活圏内に巣があると刺されることも。巣が大きくなる前は比較的簡単に駆除できるので、巣ができやすい場所を点検しましょう。

### ■ 巣が作られやすい場所

垣根・植え込みの中、軒下、ベランダ、換気口、戸袋など

### ■ ハチの巣を見つけたら

近づかない 揺らさない 騒がない

スズメバチは攻撃性が高いため、専門業者による駆除(有料)をお勧めします。

### ■ 万が一ハチに刺されたら

- 刺された部位を水洗いした後に冷やす
- 患部に虫刺され薬(抗ヒスタミンなどを含む外用剤)を塗る
- 医療機関を受診する



アシナガバチの巣 (直径15cm程度 はすの実型)



スズメバチの巣 (初期 とっくり型)

### ■ こんな時は区役所に相談を

- 駆除方法を知りたい
- 自分で駆除したい
- 駆除業者を教えてください

※区役所では駆除は行っていません。

問合せ 環境衛生係 ☎ 320-8444 fax 320-2907



# NISHI INFORMATION 各種お知らせ

## 5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5月号」と明記し、広報相談係(〒220-0051 中央1-5-10 西区役所)まで。5月31日(金)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

## お知らせ

### 食品衛生責任者講習会

- ①6月17日(月) ②7月23日(火)
  - ③8月14日(水) ④9月4日(水)
  - ⑤10月8日(火) ⑥11月8日(金)
- いずれも14時～15時30分(受付:13時30分)
- ☎ 区役所3階会議室(中央1-5-10)
- ☎ 食品衛生責任者 各先着40人
- 【持ち物】食品衛生責任者証、筆記用具
- ☎ 5月13日(月)～ 電話またはホームページ
- ☎ 西区役所 食品衛生講習会 検索
- ☎ 食品衛生係 320-8442 fax 320-2907

### まちづくりアドバイザー派遣

- 地域活動の担い手発掘や育成、まちづくり活動の企画や検討などをお手伝いする専門家を派遣します
- ☎ 自治会・町内会または自治会・町内会が関わる組織
- ☎ 地域力推進担当 320-8319 fax 322-9847

### 自宅でも緑化の取組みをすすめよう～緑のカーテン栽培講座～

- 暑さを遮る緑のカーテンを自宅に設置してみませんか。参加者にはゴーヤの苗をプレゼント
- ①5月27日(月) ②5月28日(火)
  - いずれも9時30分～10時
  - ☎ ①西地区センター(岡野1-6-41)
  - ②藤棚地区センター(藤棚町2-198)
  - ☎ 各先着20人
  - ☎ ①5月11日(土)～ 西地区センターに直接来館(10時～)または電話(13時～)
  - ②5月11日(土)～ 藤棚地区センターに直接来館または電話(12日～)
  - ☎ ①西地区センター 314-7734
  - ②藤棚地区センター 253-0388

### 講演会「ひざ痛の治療と予防最前線～100歳まで歩くために～」

- ひざ痛のメカニズム、症状・治療・予防について専門医がお話します。ひざ痛予防体操講座の紹介もあります
- ☎ 5月29日(水) 14時～16時(受付:13時30分～)
  - ☎ 西公会堂2階1号会議室(岡野1-6-41)
  - ☎ 先着100人
  - ☎ 5月13日(月)～ 直接来庁(区役所2階23番窓口)、電話またはFAX
  - ☎ 高齢担当 320-8410 fax 290-3422

### 西区地域のつながりを育み強める補助金

- 地域課題の解決や活動の活性化に向けた取組みなどに対して助成金を交付します(助成率:対象経費の90% 上限:20万円 期間:5年)
- ☎ 自治会・町内会を含む2つ以上の主体が連携している団体
  - ☎ 地域力推進担当 320-8319 fax 322-9847

### チャリティ にしぶんが寄席

- 文化協会会員による落語、朗読、口笛
- ☎ 6月1日(土) 13時～16時
  - ☎ 西公会堂(岡野1-6-41)
  - ☎ 500円
  - ☎ 西区文化協会事務局(地域振興課内)
  - ☎ 320-8392 fax 322-5063

### 横浜音祭り2019「横浜18区コンサート」

- 横浜文化賞 文化・芸術奨励賞受賞者によるコンサート
- 出演:石田泰尚(24回奨励賞 バイオリニスト)
- ☎ 10月1日(火) 14時～15時(開場13時30分)
  - ☎ 横浜みなとみらいホール 小ホール(みなとみらい2-3-6)
  - ☎ 2,500円(指定席)
  - ☎ 市民先行:5月11日(土)～31日(金)
  - ☎ 一般発売:6月1日(土)～ 横浜音祭りチケットセンターに電話 ※平日10時～18時、土曜10時～15時、日祝休
  - ☎ 横浜音祭りチケットセンター(神奈川芸術協会内)
  - ☎ 453-5080 fax 441-7949

## 施設から

### 横浜能楽堂

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

- 企画公演「東次郎 家伝十二番」
- 狂言「抜殺」(大蔵流)山本則秀、狂言「花盗人」(大蔵流)山本東次郎
- ☎ 5月25日(土) 14時開演(13時開場)
- ☎ S席4,000円、A席3,000円、B席2,500円(全席指定)
- ☎ チケット発売中 直接来館、電話またはホームページ申込フォームから

### 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

- お散歩フォトとカフェ写真の撮り方～横浜編～
- スマホでの写真撮影のコツを学びましょう
- ☎ 5月25日(土) 13時～15時
- ☎ 先着20人 500円
- 【持ち物】スマートフォンやカメラ
- ☎ 5月11日(土)～ 直接来館、電話、FAXまたはEメール

- 一緒にうたおう うたごえ広場
- 懐かしい昭和・平成の歌謡曲
- 出演:音楽ボランティア一座にしエイチファイブ
- ☎ 5月12日(日) 11時～12時30分、14時(13時30分開場)～15時30分
- ☎ 各先着50人
- ☎ 受付中 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再就職・転職のためのパソコン講座
- 6月12日(水)、13日(木)、14日(金)、18日(火)、19日(水) 全5回
- ②エクセル初級
- 6月15日(土)、16日(日) 全2回
- いずれも10時～15時30分
- ☎ 女性 各先着12人
- ☎ ①19,500円 ②10,800円
- ※免除制度あり(要問合せ)
- ☎ 1歳以上の未就学児 各先着 有料 予約制(4日前まで)
- ☎ 5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～15時30分、日・祝・第4木曜を除く)



## 福祉保健だより

5月11日(土)～6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 ●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
食生活健康相談 予約	5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、食生活について個別に相談に応じます	
禁煙サポート外来 予約	5月15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	健康づくり係
生活習慣改善相談 予約	5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	5月15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)の子どもと家族 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	5月15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 5月23日(木) 受付:9時～9時30分 1歳6か月児 5月21日、6月4日(火) 受付:9時～9時30分 3歳児 5月16日、30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・妊産婦歯科相談 予約	5月27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	5月14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	5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	
赤ちゃん和家人	6月5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	こども家庭係
	5月15日(水)	13時30分～15時30分(受付:13時15分～) お産の経過と呼吸法、産後のママと赤ちゃん	
	5月22日(水)	母乳のお話、マタニティビクス ※運動しやすい服装で参加	
	5月25日(土)	10時～12時(受付:9時45分～) [予約開始]5月7日(火) 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	
よちよちパパママ育児教室 予約	5月25日(土) 10時～12時(受付:9時45分～) [予約開始]5月7日(火) 8時45分～	パパ・ママ二人で子育て、ベビービクス、プレパパママとの交流 ☎ 生後3～7か月の子どもと保護者 【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。

### 藤棚地区センター

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

- 藤棚まつり  
 ①チャリティー社交ダンスパーティー  
 6月1日(土) 13時～16時  
 ②作品展示、演技発表、模擬店や子どもコーナーなど 6月2日(日) 10時～15時

### ラグビー関連グッズの巡回展示とスタンプラリー

～西区から2019&2020を盛り上げよう～  
 西区の施設を巡ってラグビーグッズと一緒に写真撮影  
 藤棚地区センター  
 🕒6月1日(土)～6日(木)  
 戸部コミュニティハウス  
 🕒6月8日(土)～13日(木)  
 平沼集会所  
 🕒6月15日～22日(土)  
 浅間コミュニティハウス  
 🕒6月24日(月)～30日(日)

### 稲荷台小学校コミュニティハウス

〒220-0053 藤棚町2-220  
 ☎️📠 263-0614

- おもしろ歴史教室  
 日本の近代史とオリンピックについて学びましょう  
 🕒5月2日、6月6日、7月4日、9月5日、10月3日、11月7日、2020年2月6日、3月5日(木) 10時～12時  
 📄各先着30人 【持ち物】筆記用具  
 申受付中 直接来館または電話

- スポーツ吹き矢  
 スポーツ吹き矢連盟のインストラクターに習えます  
 🕒6月4日、11日、18日(火) 全3回 18時～20時  
 📄先着15人  
 ¥300円(初回に支払い)  
 【持ち物】室内運動靴、筒拭き用の布  
 申受付中 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  
 ☎️📠 311-8043

- ママと赤ちゃんのヨガ  
 子どもと一緒にリラックスできるひとときを過ごしましょう  
 🕒5月30日、6月13日(木) 10時～11時30分 全2回  
 📄首が座っている赤ちゃん～2歳児と保護者 先着10組  
 ¥800円  
 申5月11日(土)～ 直接来館または電話

### 藤棚地域ケアプラザ

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

- 藤棚まつり  
 模擬店やゲームなど楽しい催し物がいっぱい  
 🕒6月2日(日) 11時～14時

### 横浜市民ギャラリー

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

- フェルトでつくろう  
 フェルトと綿でキーホルダーをつくりまます  
 🕒6月8日(土) 10時30分～12時  
 📄幼稚園・保育園の年長に相当する幼児 抽選25人  
 ¥1,500円  
 申～5月25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

- 横浜市こどもの美術展2019 ボランティア大募集  
 展示会場でワークショップのサポートをしませんか  
 🕒研修:6月29日(土) 10時30分～12時  
 会期:7月19日(金)～28日(日) 10時30分～17時  
 📄研修および会期中2日以上参加可能な13歳以上 抽選25人  
 申～6月18日(火) 往復はがき(必着)に必要事項・年齢・活動希望日を記入、直接来館またはホームページ申込フォームから。

### 軽井沢コミュニティハウス

〒220-0001 北軽井沢24  
 ☎️📠 324-6771

- やさしい相続教室  
 司法書士による「備えて安心 介護・相続 家族で考える不安解消講座」  
 🕒5月22日(水) 10時～11時15分  
 11時30分～個別相談あり  
 📄先着20人  
 申5月11日(土)～ 直接来館または電話

- 3B体操  
 音楽に合わせて楽しく体操しましょう  
 🕒6月19日、7月17日、9月18日、10月16日、11月20日、12月18日(水)  
 10時～11時 全6回  
 📄先着10人  
 申5月11日(土)～ 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 📠 231-9866

- 脳いきいきコグニサイズ  
 誰でも簡単、楽しい体操  
 🕒6月12日、26日(水) 13時30分～15時  
 📄先着15人  
 申5月11日(土)～ 直接来館または電話

- うたごえ広場in戸部  
 フォーク・ポップス・歌謡曲など、みんなで生演奏で歌いましょう  
 🕒6月22日(土) 13時30分～15時30分  
 📄先着40人  
 申5月14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 📠 311-6444  
 📧mitsuzawayc-yoyaku@yspc.or.jp

- 鉄板料理教室  
 鉄板料理やダッチオーブン料理を楽しみましょう  
 🕒6月22日(土)、23日(日) 10時～14時  
 📄家族またはグループ 各抽選80人  
 ¥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  
 申～5月29日(水) 往復はがき(消印有効)に必要事項を記入、またはホームページ申込フォームから。抽選結果ははがきまたはEメールで連絡

### 中央図書館

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

- い・にし・え散歩～横浜の震災と復興～  
 関東大震災の復興にかかわる場所をガイドとともに歩きます  
 🕒6月29日(土) 14時～16時  
 📄区内、近隣区在住の18歳以上 抽選20人  
 申～6月5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

- 3人ぐらいdeシェイクスピア プレリーディング「テンペスト」  
 シェイクスピアの戯曲「テンペスト」の朗読劇を聞いてみませんか  
 🕒6月2日(日) 14時～15時30分  
 📄5階第1会議室  
 📄6歳以上 先着60人  
 申5月11日(土)～ 神奈川区民文化センターかなつくホールに電話 (☎️440-1219)

### 西地区センター

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

- 春の苺ロールケーキ作り  
 フレッシュな苺を入れたロールケーキをひとり1本作ってお持ち帰り  
 🕒5月22日(水) 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  
 申5月11日(土)～ 直接来館(10時～)または電話(13時～)

- ルーシーダットンでリフレッシュ  
 タイに伝わる自己整体法の入門講座  
 🕒6月6日、20日、7月4日、18日(木)  
 13時～14時30分 全4回  
 📄成人 先着15人 ¥2,000円  
 申5月14日(火)～ 直接来館(10時～)または電話(13時～)

- 夫婦で考える老後生活妻の安心「相続・介護の対策」  
 法制度の使い方を事例で学びます  
 🕒6月8日(土) セミナー:10時～11時30分 個別相談:11時50分～14時  
 📄成人 先着15人  
 申5月15日(水)～ 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 📠 311-6050

- 大人のためのおはなし会  
 おはなし「ねむりひめ」、絵本紹介など  
 🕒6月4日(火) 11時～11時45分  
 📄先着12人  
 申5月15日(水)～ 直接来館または電話

- 親子のおはなし会  
 わらべうた、ミニ舞台、絵本など  
 🕒6月20日(木) 11時～11時30分  
 📄0～2歳児と保護者 先着5組  
 申5月16日(木)～ 直接来館または電話

### 東小学校コミュニティハウス

〒220-0033 東ヶ丘59  
 ☎️📠 263-1111

- はじめてのボイストレーニング  
 🕒5月20日、6月3日(月) 10時～11時30分 全2回  
 📄先着10人  
 ※子ども同伴の場合は事前に要相談  
 ¥500円  
 申5月11日(土)～ 直接来館、電話またはFAX



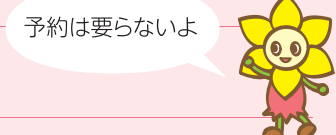
## 子育て情報

区役所1階のキッズスペースには、子育て情報がいっぱい。子育て相談や一時託児も行っています

- 【子育て情報・相談コーナー】  
 親子で利用できる区内の居場所や子育てに役立つ講演会などの案内、赤ちゃんや子どもに関する相談ができます  
 🕒月～金曜(区役所開庁日) 9時30分～13時30分

- 【一時託児】  
 各種手続きなどで区役所を利用の際、未就学の子どもをお預かりします  
 🕒月～金曜(区役所開庁日) 10時～16時  
 📄2歳以上の未就学児 定員3人

📄 区子ども家庭係 ☎️ 320-8468 📠 322-9875



西区での子育てを応援します。「西区役所キッズスペース」





# 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

## 平沼集会所

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

### ●2019'ジャズコンサート

若き"NARUTリオ"の演奏で盛り上がりましょう  
 曲目:テイクファイブ、オールブルース、A列車で行こう、上を向いて歩こう など  
 6月8日(土) 13時30分~15時  
 成人 先着50人  
 5月11日(土) 10時30分~ 直接来館または電話

## 野毛山荘

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

### ●のげ楽たいむ

~お楽しみ演芸 歌、踊り、漫談~  
 ゲスト:ささぐり演芸  
 5月12日(日) 13時30分~14時30分  
 当日先着80人

### ●ポールウォーキング

ポールを使って楽しく安全に歩く方法を身に付けましょう  
 6月14日、28日、7月12日、26日、8月23日、30日、9月6日、20日(金) 全8回  
 先着15人※ポールの貸出あり  
 ¥300円(保険料含)  
 5月11日(土)~ 直接来館

## スポーツ

### 健康維持のためのボウリング体験会

6月7日、14日、21日、28日(金) 13時~14時30分 全4回  
 ハマボール(北幸2-2-1)  
 50歳以上 先着20人※過去に参加した人は参加不可  
 ¥2,000円(4回分のゲーム代、貸靴代含む)  
 5月10日(金)~ 直接来館(ハマボールイアス8階)、電話またはFAX  
 西区ボウリング協会(ハマボール内) 石渡 ☎311-6700 fax 311-6712

## 西区民卓球大会

一般・壮年の部:男女シングルス・ダブルス、ベテラン・中学生の部:男女シングルス  
 6月9日(日) 9時~19時  
 西スポーツセンター(浅間町4-340-1)  
 中学生以上 先着50人  
 ¥シングルス700円 ダブルス1組1,400円  
 5月11日(土)~30日(木) 9時~16時 西区体育協会事務局(西スポーツセンター内)に持参またはFAX。申込書は地区センター(西・藤棚)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

## 第73回 西区あるこう会

近所のみどりを歩く約10kmの健康ウォーキング  
 コース:区役所~浅岡橋~三ツ沢公園~豊頭寺市民の森~せせらぎ緑道~神奈川駅  
 6月9日(日) 9時30分~15時  
 区役所(中央1-5-10)集合  
 小学生以上  
 ¥高校生以上500円、中学生以下300円(当日支払い)  
 【持ち物】弁当、飲み物  
 5月14日(火)9時~ 西前小コミュニティハウス(中央2-27-7)に直接来館または電話(☎311-8043)  
 ※月・金を除く9時~17時  
 西区体育協会ウォーキング部 渡邊 ☎321-1423

## ランニング教室 横浜マラソン2019にチャレンジ

参加者は横浜マラソン出場権を獲得  
 7~11月 全10回  
 西スポーツセンター(浅間町4-340-1)  
 区内在住・在勤・在学の18歳以上 抽選20人  
 ¥20,500円 ※横浜マラソン参加費(15,000円)は別途個人負担  
 5月19日(日)~6月15日(土) 直接来館または電話。抽選結果は6月16日(日)12時に西スポーツセンター2階で発表  
 西スポーツセンター ☎312-5990 fax 312-6040

## 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~

	キッズスポーツプログラムU-9	キッズスポーツプログラムU-12	はじめてのヨガ
日時	5月17日(金) 15時50分~16時40分	5月18日(土) 10時45分~11時45分	6月2日(日) 16時15分~17時30分 6月12日(水) 19時~20時15分
対象・定員	小学1~3年生 先着8人	小学4~6年生 先着8人	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)		
申込み	受付中 直接来館、電話またはEメール(必要事項、年齢、性別を明記)		

## 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	16歳以上	5月、6月(毎週木曜) ※5月2日を除く	11時~ 12時45分	24人	500円
水曜フットサルタイム	18歳以上	5月、6月(毎週水曜) ※5月1日を除く	21時~ 22時40分	40人	700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  
 当日30分前から受付 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ガ		月	21時~21時50分	40	540
アーリーモーニングヨガ		火	8時~8時50分	40	400
火曜ZUMBA®		火	11時~11時50分	40	640
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
エアロビクス初級	16歳以上	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ガ		第2・4水	21時~21時50分	40	540
ファイトフィット&コア		第1・3・5水	21時30分~22時20分	40	540
木曜ZUMBA®		木	12時~12時50分	40	640
木曜ピラティス		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
水泳マスターズ50	中学生以上	木	21時~21時50分	15	910
リンパポディメンテナス	16歳以上	金	11時~11時50分	40	540
個人メドレー完泳	中学生以上	金	21時~21時50分	15	910
エンジョイフットサル	16歳以上	第2・4金	21時~22時45分	20	500
ボディウェイト&ピラティス		土	11時~11時50分	40	540
イヴニングヨガ初級		土	17時~17時50分	15	540
イヴニングヨガ中級		土	17時55分~18時55分	15	640
アクアウォーク&クロール	中学生以上	土	21時~21時50分	15	910
フットサルクリニック	16歳以上	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。



## わが家の詐欺対策

~家族や大切な人の財産を守ろう~

第1回

## 西区役所から電話がかかってきた!?

西区役所の職員を名乗って、医療費還付金の手続きが終わっていないなどと言って、現金やキャッシュカードを自宅まで取りに来る詐欺が横行しています。

### こんな電話にご注意!

「西区役所の〇〇です」、「医療費の還付金の書類を送ったが手続きが済んでいない」、「今日やれば間に合う」などと、電話でありもしない話を持ちかけ不安をあおってきます。その後、銀行職員などからも連絡があり、手続きをせき立ててきます。

### ほんとうに、区役所職員?

お金に関する電話は、いったん切る勇気を持ちましょう。犯人は、考える余裕を与えないように、矢つぎばやに話してきます。電話を切った後、落ち着いてから、区役所や銀行に電話をかけて確認しましょう。

### だまされない対策!

- ✓ 家にいるときでも、留守番電話に設定しましょう 犯人は録音を嫌がります。
- ✓ 電話を切って、西区役所や戸部警察署に相談しましょう



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

