

にし

8月号
No.298

〒220-0051 西区中央一丁目5番10号 ☎045-320-8484 (代表電話)
【開庁日】月～金曜日(祝日・休日・12月29日～1月3日を除く) 【受付時間】8時45分～17時

【編集・発行者】西区役所広報相談係 ☎320-8321 fax 314-8894

●西区の人口:105,308人 ●西区の世帯数:58,097世帯(2022年7月1日現在)
詳細は1ページ 横浜市データをご覧ください

西区役所ホームページ▶



特集1 万が一の時こそ冷静に

あ!地震! 帰れない・つながらない

大きな地震が発生すると、交通機関がしばらく運休し帰宅が困難になります。その際はむやみに移動せず、安全な場所に留まりましょう。また災害時には多くの情報が交錯し、連絡も取りづらくなります。安全に冷静に行動できるよう、日頃から準備しておくことが大切です。

今月の1枚

東日本大震災時の横浜駅周辺の様子です。公共交通機関が運休し、多くの帰宅困難者が発生しました。

目次情報 ●特集1 あ!地震!帰れない・つながらない P5~6 ●特集2 電源が必要な医療機器の停電対策 P7 ●特集3 脳卒中などの後遺症を抱える人へ P8 ●にしトピックス P9 ●各種お知らせ P10~12

大地震が発生し、帰宅困難になったら…

STEP 01

安全な場所に留まる

むやみに移動するとこんな危険が…

建物からの落下物

集団転倒

STEP 02

情報収集をする

テレビやラジオで放送される災害に関する全般的な情報のほか、スマートフォンなどを使って地域の情報入手しましょう。

どんな情報ツールがあるの?

STEP 03

安否確認をする

家族への安否確認は、電話やメール、LINEなどが使用できない場合は「災害用伝言板」を利用しましょう。

伝言板の使い方を知りたい

STEP 04

帰宅判断をする

帰宅支援、帰宅困難者一時滞在施設があります。

支援してくれる施設や場所を知りたい

詳しくは次のページをご覧ください

事業主の皆さまへ

災害時の一斉帰宅はNG

東日本大震災では、横浜駅周辺で約3万人の帰宅困難者が発生。その多くが、勤務先からいち早く帰宅指示を受けた人たちでした。このような混乱を避けるため、一斉に帰宅させるのではなく、状況を見ながら適切な指示を出すことが重要です。また、職場に留まることになった場合に備え、3日分程度の水・食料などの備蓄もしておきましょう。

職場での 備 え

- 無理に帰宅しなくていいように、職場に泊まれる準備を。
- 帰宅せざるを得ない場合に備えて、**帰宅グッズ**も必要です。
- 帰宅ルートを確認し、歩いて帰る訓練をしましょう。

帰宅グッズの例

<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ	<input type="checkbox"/> 動きやすい衣服
<input type="checkbox"/> 地図	<input type="checkbox"/> スニーカー
<input type="checkbox"/> 簡易食料	<input type="checkbox"/> タオル
<input type="checkbox"/> 飲料水	
<input type="checkbox"/> モバイルバッテリー	
<input type="checkbox"/> 懐中電灯	
<input type="checkbox"/> 雨具	



正確な情報収集 各種情報ツールを登録・ダウンロードして発災時に備えましょう。

メール

横浜市防災情報Eメール

地震震度情報や津波警報などの防災緊急情報を携帯電話・パソコン向けにEメールで配信するサービスです。



緊急速報メール

横浜市内のエリアにある携帯電話に対し、横浜市の災害情報や避難情報などを配信します。登録は不要です。

アプリ

NHKニュース・防災

災害時などにテレビの放送や各地のライブカメラ映像などを配信します。

アプリの無料ダウンロードはこちら



iOS版

Android版

Yahoo! 防災速報

スマートフォンから利用できるアプリをダウンロードすることで、横浜市の防災緊急情報を受信できます。



ツイッター

横浜市総務局危機管理室

アカウント:@yokohama_saigai
市内で広域的な災害が予測される場合の避難などに関する情報を発信します。



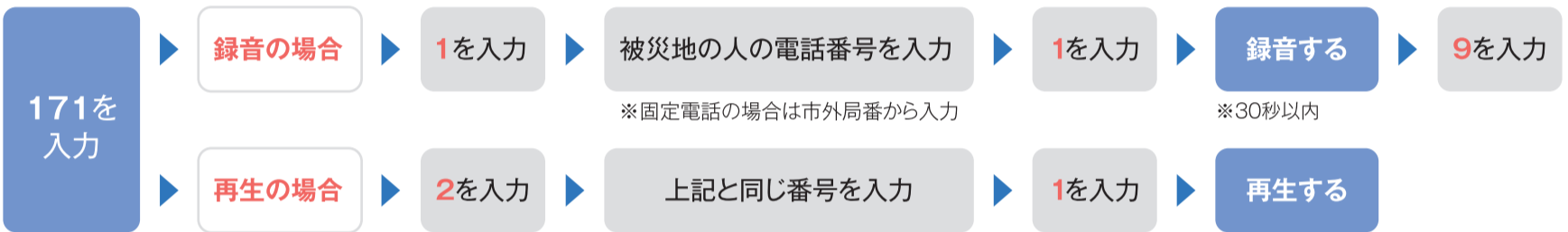
横浜市西区役所

アカウント:@nishi_yokohama
災害発生時には、区役所から緊急避難情報や避難関連情報などをお知らせします。

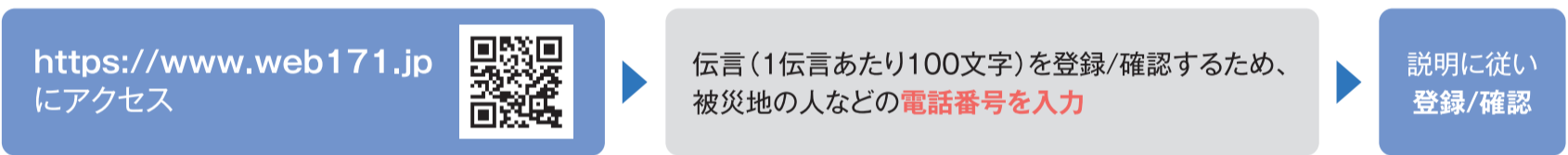


家族の安否確認 日頃から、家族と連絡手段や集合場所を話し合っておきましょう。

【災害用伝言ダイヤル171】 災害の発生により、被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった場合に提供が開始される**声の伝言板**です。



【災害用伝言板(web171)] パソコンや携帯電話などで被災地の人の安否情報を確認する**web伝言板**です。



※災害用伝言ダイヤル体験可能日:毎月1日・15日、1月1日~3日、8月30日9時~9月5日17時(防災週間)、1月15日9時~21日17時(防災とボランティア週間)

モバイルバッテリーがあると安心です



発災時の情報収集・安否確認にはスマートフォンが必要不可欠。いざという時に備え、職場やかばんの中などに準備しておきましょう。



帰宅について判断しよう 余震や救命・救急活動が落ち着いてきたら、周りと移動のタイミングをずらして、時差帰宅を検討しましょう。

帰れる

災害時帰宅支援ステーション

大地震発生時は、コンビニエンスストアやファストフード店、ガソリンスタンドなどが徒歩帰宅を支援します。右のステッカーが目印です。



こんな支援をしてくれます

- 水道水・トイレの提供
- 休憩場所の提供
- 地図やラジオなどをもとにした道路情報の提供

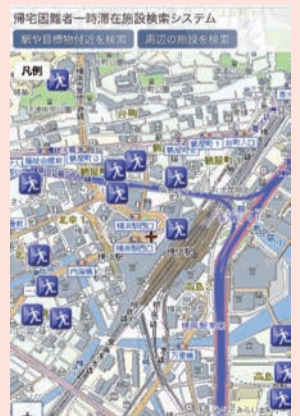


帰れない

帰宅困難者一時滞在施設

待機場所がない帰宅困難者を一時的に受け入れ、休憩場所や可能な範囲でトイレ・水道水・ビスケット・アルミブランケットや情報を提供する施設です。

「帰宅困難者一時滞在施設検索システム」を使って近くの施設を検索することができます。



※発災後必ず開設される施設ではありません。※各自治体の情報を参考に普段利用する駅周辺の一時滞在施設などを確認しておきましょう。

特集2 こうしておけば安心!

電源が必要な医療機器の停電対策

突然起きる災害、そして停電。その時、人工呼吸器や吸引器など電源が必要な医療機器を使っている人は、地域防災拠点に避難するなどの行動が困難です。発災直後から避難先が確保できるまでの最低3日間を、在宅でどう乗り切るか「わたしの災害対策ファイル」を使って備えておきましょう。また、日頃から地域の人に、障害やいざという時に必要な助けについて知っておいてもらうことも大切です。



わたしの災害対策ファイル

発災時に必要な
備え確認ツール



「わたしの災害対策ファイル」は
こちらからダウンロードできます

利用者(家族)や支援者の声

「わたしの災害対策ファイル」で、人工呼吸器のバッテリーの電源・接続方法を訪問看護師さんと一緒に確認しました。するとバッテリーが6時間しか持たず、電源確保の問題に気づきました。でも、西区には医療用充電ステーションがあると知り、少し安心できました。



在宅人工呼吸器
使用者の家族

「わたしの災害対策ファイル」作成のお手伝いをしてみて、エレベーターが止まった時の避難には4人以上のマンパワーが必要だと分かりました。誰にどのように連絡するか、話し合いを継続しています。



支援者

「わたしの災害対策ファイル」が必要な人は、障害者支援担当までご連絡ください。



医療用充電ステーション

医療機器への
充電専用

西区では、人工呼吸器や吸引器など医療機器のバッテリーへの充電スポットとして、区内6カ所(右の地図)に「医療用充電ステーション」を設置しています。

災害などで西区内に大規模な停電が発生した場合は医療用充電ステーションが開設されます。直接、施設にお越しください。



発電機

※なお、車のバッテリーの電気を一般家庭用に変換する「バッテリーインバータ」の貸出しも行っています。



医療用充電
ステーション
マップ



特集3 活動の場・イベントをご紹介します! 脳卒中などの後遺症を抱える人へ

脳卒中とは?

脳の血管が詰まったり破れて出血したりすることで、脳が障害を受ける病気です。**体の麻痺**や**言語障害**、性格や行動が以前と変わる「**高次脳機能障害**」などの後遺症があります。後遺症を抱えても、生活上のさまざまな困難を乗り越えるきっかけやヒントに出会える場合があります。また、活動や交流の場へ参加することで自立・充実した生活につながります。

後遺症の例



利用者のサポートなど
ボランティアも大募集!

活動の場のご紹介

中途障害者地域活動センター「みらい工房西」

脳卒中の後遺症などが原因で心身の機能が低下している人へ、生活訓練プログラムや相談支援を提供しています。

対象 脳卒中などの発症経験があり、おおむね40歳以上65歳未満の西区在住の人

問合せ みらい工房西 ☎243-2513 ☎243-2514

1 活動センター

籠、かばんなどの制作・販売、パソコン入力、スポーツ、生活訓練など

- 日時** 月～金曜日 10時～15時30分
- 場所** みらい工房西
(藤棚町1-55-3 常盤ビル1階)
- 費用** 1,500円/月

高次脳機能障害の
専門相談もあります
(年齢制限なし。家族、
支援者からの相談も可)



集中して制作中



2 生活リハビリ教室 無料

専門の講師による再発予防講座、外出訓練、仲間同士でのリハビリなど

- 日時** 令和5年3月15日までの原則毎週
水曜日 13時～15時
- 場所** 藤棚地域ケアプラザ
(藤棚町2-198)
※ケアプラザを借りて実施しています



言語訓練



バスの乗降訓練

自主グループ

運動などを通じて仲間と交流し、体力維持に取り組む自主的な活動グループです。

対象 脳卒中などの発症経験があり、おおむね40歳以上の人

問合せ 高齢者支援担当 ☎320-8410 ☎290-3422

1 横浜中部ポッチャ同好会

ポッチャ※を楽しみながら体力維持ができます。初めての人も大歓迎!

- 日時** 毎月第2、4木曜日
12時30分～14時45分
- 場所** 藤棚地区センター(藤棚町2-198)
- 費用** 500円/月

※ヨーロッパで生まれた
パラリンピックの正式種目です。

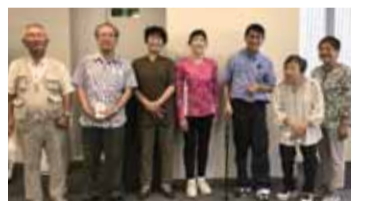


大会出場に向け練習中

2 横浜リハビリの会

健康体操、ウォーキング、情報交換などを通じ「自分で良くする」活動をしています。

- 日時** 月に1～2回(土・日曜日)
- 場所** 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)
- 費用** 200円/回



楽しく運動をしています

イベントの
お知らせ

ヨコハマさわやか スポーツ体験会

ポッチャなど、気軽に楽しめるスポーツを体験できる交流会を開催します。上記2グループの活動紹介も!

無料
要予約

車いす
可

家族
同伴
可

- 日時** 9月29日(木) 14時～16時
- 場所** 藤棚地区センター(藤棚町2-198)
- 対象** ●脳卒中などの発症経験があり、おおむね40歳以上の人
●障害者スポーツやボランティアに興味がある人
- 定員** 先着40人
- 申込み** 8月17日(水)～ 電話またはFAX

問合せ 高齢者支援担当 ☎320-8410 ☎290-3422



にしくトピックス

区役所からの
とっておき情報

掲載しているイベントなどは、新型コロナウイルス感染症の拡大防止の取組に伴い、中止・延期になる場合があります。開催有無は事前にご確認ください。また、イベント参加の際はマスクの着用をお願いします。



涼やかな虫の音とともに伝統芸能を楽しむ夜 第56回 西区虫の音を聞く会

かもんやま 掃部山公園内をぼんぼりや万灯で灯し、鈴虫の音を聞きながら夏の夜を情緒豊かに過ごす、西区伝統のお祭りです。いつもと一味違う掃部山公園の風情ある姿をお楽しみください。



西区虫の音を聞く会の
詳細はこちら



日時 8月27日(土) 17時~19時30分

※雨天中止(小雨決行)
※開催の有無はホームページをご確認ください。

場所 掃部山公園(紅葉ヶ丘57)

内容 ●ぼんぼり・万灯の点灯 ●野点(屋外でのお茶会)
●琴・尺八の演奏 ●鈴虫の販売など
※子どもの広場での模擬店は実施しません。

野点(お茶会) 場所 銅像前広場 定員 先着100人程度
費用 500円/人

鈴虫の販売 場所 子どもの広場付近の通路
販売数 先着90籠程度
費用 500円/籠(1籠にオス・メス各2匹)

※お茶券および鈴虫の販売については、売り切れ次第終了となります。

問合せ ふるさと西区推進委員会事務局(地域振興課内) ☎320-8386 fax 322-5063



食育活動の担い手 ヘルスマイト 食生活等改善推進員になりませんか

「私達の健康は、私達の手で」をスローガンに、自治会館や地域ケアプラザ、学校、区民まつりなどで食を通じた健康づくりのボランティアとして活動しています。食生活等改善推進員セミナーを受講し、自分や地域の皆さんの健康づくりに役立てませんか。



健康的な食事について学びながら、
仲間と楽しく活動しています

こんな人におすすめ

- 「健康づくり」「食」に関心がある
- 自分や家族の健康について気になる
- 地域のことを知りたい、ボランティア活動をしたい

活動しながら自分の健康づくりもできます!

お話や調理・試食体験を通して伝えます

- 子どもたちに…
 - 子育て世代に…
 - 高齢者に…
- 望ましい食生活について 家族の食事について フレイル(※)予防や低栄養予防について
※健康な状態と要介護状態の中間を指し、加齢により心身が衰えた状態のこと。

食生活等改善推進員セミナー

日時 9月27日(火)~2023年3月10日(金)
13時30分~16時 全9回

会場 区役所3階栄養相談室ほか

費用 1,200円程度(テキスト代)

対象・定員 区内在住 抽選20人

申込み ~9月9日(金) 電話、FAXまたはホームページ



セミナーの
詳細はこちら

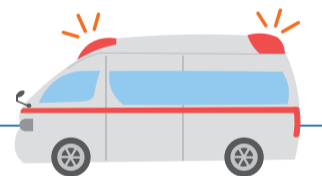


ヘルスマイト
石渡さん

問合せ 健康づくり係 ☎320-8439 fax 324-3703



9月4日から9月10日は「救急医療週間」 9月9日は「救急の日」



救急医療週間は、正しい理解と知識を深めることで、「救命効果の向上」と「けがの予防」を図ることを目的としています。消防職員と一緒に学び、万が一の時に備えませんか。訓練などの相談は、お気軽に西消防署までご連絡ください。

救急の日にイベントを実施します!

日時 9月9日(金) 11時~15時

場所 新都市プラザ(そごう横浜店地下2階正面入口 時計前広場)

- 実施内容** ●心肺蘇生法や応急手当の実演・訓練 ●#7119(横浜市救急相談センター)の周知 ●熱中症予防啓発
●119番通報訓練 ●けがの予防冊子の配布 ●救急相談

令和4年は救急要請が増加し、救急車が到着するまでの時間が長くなっています。救急車がいち早く駆け付けるためには、スムーズな119番通報が必要です。また、皆さんの応急手当やAEDによる救命処置で救われる命があります。



問合せ 西消防署 ☎fax 313-0119



にしくインフォ

区役所からの
各種お知らせ

掲載しているイベントなどは、新型コロナウイルス感染症の拡大防止の取組に伴い、中止・延期になる場合があります。開催有無は事前にご確認ください。また、イベント参加の際はマスクの着用をお願いします。

8月号 広報よこはま西区版 読者アンケート

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

- あなたの年代
- 今月の特集の感想
- 今月号で良かった記事とその理由
- 今後、読んでみたい記事
- 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8月号」と明記し、広報相談係(〒220-0051 中央1-5-10 西区役所)まで。8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

西区センターおよび西公会堂会議室休館について

天井落下防止工事、空調工事および電気設備更新工事のため、下記期間中、全館休館します

期間

9月1日(木)～2023年3月31日(金)

曲 西区センター・西公会堂(岡野1-6-41)

固 施設担当(4階48番窓口)

☎ 320-8393 fax 322-5063

✉ ni-shisetsu@city.yokohama.jp

自 お知らせ

夏休み「こども囲碁・将棋教室」

初めてでも大丈夫。対局のマナーも学べます

曲 囲碁:8月22日(月)、23日(火)

将棋:8月24日(水)、25日(木)

いずれも10時～11時50分

曲 囲碁:西区センター(岡野1-6-41)

将棋:戸部コミュニティハウス(御所山町1-8)

固 区内在住・在学の小学生～中学生

各先着10人

申 8月12日(金)～ 電話または申込書持参で来庁(申込書は地区センター・コミュニティハウス・にしも広場にて配架)

固 西区文化協会事務局(地域振興課4階48番窓口)

☎ 320-8392 fax 322-5063

にしく魅力発見・発信講座

西区の魅力の「見つけ方」「伝え方」を学びませんか

曲 ①10月7日 ②21日(金) ③11月1日 ④15日(火) ⑤2023年1月23日(月) 14時～16時 全5回

曲 区役所3階3B会議室(中央1-5-10)

固 区内在住、在学、在勤者 会場参加:抽選15人

申 ～8月31日(水) 来館、

電話またはホームページ

固 生涯学習担当

(4階48番窓口)

☎ 320-8390 fax 322-5063

✉ ni-gakushu@city.yokohama.jp



新治恵みの里 新米体験教室(全4回)

昔ながらの農作業やわら細工体験をしませんか

曲 ①稲刈り 9月24日(土) 10時30分～12時30分

②脱穀 10月8日(土) 10時30分～12時30分

③精米作業コンテスト 10月22日(土) 10時～12時30分

④藁細工体験 11月12日(土) 10時30分～12時30分

※作物の生育状況や天候などによる日時変更あり

曲 にはる里山交流センター(緑区新治町887)

固 市内在住の個人、家族・グループ 先着15組(1組最大4人まで) ※①は参加必須

¥ 1組7,000円

申 8月15日(月)0時～ ホームページ

固 北部農政事務所農業振興担当 ☎ 948-2480 fax 948-2488

景観計画の変更の市原案等に関する説明会・縦覧・意見書受付

(関内地区・みなとみらい21新港地区における景観計画及び関内地区・みなとみらい21中央地区・みなとみらい21新港地区都市景観協議地区の変更)

市原案説明会

曲 9月4日(日) 10時～11時30分

9月6日(火) 19時～20時30分

固 横浜市技能文化会館8階(中区万代町2-4-7)

市原案縦覧

曲 9月6日～20日(火)

ホームページまたは市庁舎29階景観調整課窓口でご覧いただけます
※窓口は8時45分～17時15分、土日祝を除く

意見書受付

曲 9月6日～20日(火)

ホームページ(電子申請)または意見書(窓口・ホームページで入手)を問合せ先へ郵送・持参

固 都市整備局景観調整課 ☎ 671-3470 fax 550-4935



福祉保健だより

8月11日(木・祝)～9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。
電話予約…電話による予約が必要です。HP予約…西区役所ホームページからの予約が必要です。

問合せ・申込み ●健康づくり係 ☎ 320-8439～40 fax 324-3703 ●こども家庭支援担当 ☎ 320-8467 fax 322-9875

	検診名など	日時	内容・対象など	問合せ
健康相談	食生活健康相談 電話予約	8月24日(水) 13時30分～15時30分、 9月1日(木) 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
	禁煙相談 電話予約	原則毎月第3水曜 時間は予約時にお伝えします	禁煙のアドバイス、禁煙外来の紹介など 固 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したい人	
	生活習慣改善相談 電話予約	原則毎月第3水曜 時間は予約時にお伝えします	糖尿病、高血圧、脂質異常症、肥満などの改善について相談できます	
	女性の健康相談 電話予約	随時	不妊、避妊、思春期、更年期、妊娠期から産後に関する悩みについて相談できます	こども家庭支援担当
赤ちゃん&家族	離乳食教室 HP予約 電話予約	8月17日(水) 13時30分～15時	離乳食の講話と実演など 固 おおむね生後7～9カ月(1日2回の離乳食)の子どもと家族 詳細は 西区役所 離乳食教室 検索	健康づくり係
	子ども食生活健康相談 電話予約	8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相談できます	
	乳幼児健診 ※詳細は個別通知をご覧ください	4か月児 :8月18日、9月8日(木) 受付:8時45分～10時 1歳6か月児:8月23日(火) 受付:8時45分～10時15分 3歳児 :8月25日(木) 受付:12時45分～13時45分		
	乳幼児・妊産婦歯科相談 HP予約 電話予約	8月29日(月) 13時30分、14時、14時30分	歯科健診、歯みがき相談 固 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 詳細は 西区役所 乳幼児歯科相談 検索	
	話してスッキリ! ほっとたいむ 電話予約	9月6日(火) 14時～15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	
	プレバママクラス ※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、希望者多数の場合には参加をお断りさせていただくことがあります。	9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 持 歯ブラシ、手鏡	こども家庭支援担当
	プレバママクラス HP予約 9月1日(木) 9時～	9月24日(土) 10時～12時(受付:9時45分～)	赤ちゃんのいる生活について、沐浴・着替え・おむつ交換、妊婦体験など 詳細は 西区役所 プレバママクラス 検索 ※同内容の講座が、8月27日(土)に戸部本町地域ケアプラザで開催されます。 HP予約 8月1日(月) 9時30分～ スマイル・ポートホームページ 詳細は スマイル・ポート 検索 ☎ 264-4355	
よちよちパパママ育児教室 HP予約 9月1日(木) 9時～	9月24日(土) 10時～12時(受付:9時45分～)	パパ・ママ2人で子育て、ベビーピクス、プレバママとの交流 詳細は 西区役所 よちよちパパママ育児教室 検索		



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



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。

施設から

中央図書館

〒220-0032 老松町1
 ☎262-0050 fax231-8299

▶移動図書館「はまかぜ号」

みなとみらいのビジネス街でお昼に本を借りられます

☎8月12日、26日、9月9日、23日(祝)、10月7日、21日、11月4日、18日、12月2日(金) 11時30分～13時 ※荒天中止

📍グランモール公園 美術の広場(みなとみらい3)

▶「国内で野毛山動物園だけ」ないきもの パネル展

カグーやヘサキリクガメなど、貴重な生き物たちを紹介します

☎8月1日(月)～21日(日)

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 fax311-6444
 ✉mitsuzawayac-yoyaku@yspc.or.jp

▶鉄板料理教室

鉄板焼き料理と自然観察ゲームを楽しみましょう

☎9月18日(日)、19日(月・祝) 10時～14時

👤家族 各抽選48人

¥小学生以上2,400円(4歳以上の未就学児1,500円、3歳以下200円)

☎～8月28日(日) 往復はがき(消印有効)またはホームページ

▶もしもの体験キャンプ

災害時に備えるために

野外炊事や消防署による水消消防訓練・煙体験・心肺蘇生法などを体験できます

☎9月23日(金・祝) 10時～15時

👤家族 抽選48人

¥小学生以上3,000円(4歳以上の未就学児2,200円、3歳以下200円)

☎～8月28日(日) 往復はがき(消印有効)またはホームページ

西区の行政運営情報・イベント情報などを届けます



🐦 [公式ツイッター]横浜市西区役所 @nishi_yokohama

サッカーを観に行こう! 横浜FC「にし区民DAY」

横浜FCのホームゲーム(vs栃木SC)に区民の皆さんを優待・招待します。また、区民限定体験イベントとして、ウォーミングアップ見学・ピッチユニフォームベアラーを開催します。

☎9月10日(土)

※キックオフなどの時間は二次元コードからご確認ください

📍ニッパツ三ツ沢球技場(神奈川区三ツ沢西町3-1)

👤区内在住、在勤、在学者とその家族 先着1,000人

¥高校生以下:無料、大人:1,500円

☎8月19日(金)13時～

📍横浜FC ☎443-6592 fax443-6593

地域振興課 ☎320-8390 fax322-5063



申込みはこちら



©1999 Y.F.SPORTS C.

戸部コミュニティハウス

〒220-0043 御所山町1-8
 ☎231-9865 fax231-9866

▶初めてのお習字教室

あいさつや筆の持ち方を楽しみながら習得できます

☎9月7日、14日、21日(水) 15時30分～16時30分 全3回

👤年長～小学生 先着6人

¥1,500円

📎習字道具(無い人は要相談)

☎8月11日(木・祝)～ 来館または電話(1週間以内に費用持参)

▶クラフトバンドで作るトートバッグ

初めてでも簡単にできる手提げバッグを作ります

☎9月9日、16日(金) 10時～12時 全2回

👤先着10人

¥800円

📎はさみ(工作用)、洗濯ばさみ、30cmの物差し、タオル、室内履き、飲み物

☎8月11日(木・祝)～ 来館または電話(1週間以内に費用持参)

平沼集会所

〒220-0024 西平沼町5-70
 ☎320-9608 fax320-9686

▶健康づくり教室

自宅でもできる有酸素運動とセラバンドを使った筋トレで生活習慣病を予防

☎9月5日、12日(月) 13時30分～14時30分 全2回

👤先着15人

¥300円

📎運動しやすい服装、タオル、室内履き、飲み物

☎8月11日(木・祝)10時30分～ 来館または電話(1週間以内に費用持参)

横浜能楽堂

〒220-0044 紅葉ヶ丘27-2
 ☎263-3055 fax263-3031

▶特別公演

狂言「花争」(大蔵流):山本則光

能「昭君」(金剛流):金剛永謹

☎11月6日(日) 14時開演(13時開場)

¥S席7,000円、A席6,000円、B席5,000円(全席指定)

☎8月13日(土)12時～ 電話、ホームページまたは来館(14日(日)～)

藤棚地区センター

〒220-0053 藤棚町2-198
 ☎253-0388 fax253-0389

▶夏休み宿題お助け講座 藤棚地区センターで勉強しよう

大学生のお兄さんお姉さんと一緒に、楽しく夏休みの宿題をしましょう

☎8月20日(土) 9時30分～11時30分

👤小学生～中学生 先着6人

☎8月11日(木・祝)～ 来館または電話

▶キッズスペースで紙芝居

新設されたキッズスペースで紙芝居や手遊びを楽しみましょう

☎8月23日(火) 10時30分～11時30分

👤小学生以下(未就学児は保護者同伴) 先着5組

☎8月11日(木・祝)～ 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 fax311-6050

▶大人のためのおはなし会

おはなしの語り、絵本紹介、詩 他

☎9月6日(火) 10時30分～11時15分

👤成人 先着8人

☎8月16日(火)～ 来館または電話

▶日本舞踊エクササイズ

踊るように美しくストレッチ。振り付けを覚えることで脳トレにもなります

☎9月9日、30日、10月14日、28日(金) 13時～14時30分 全4回

👤先着8人

¥1,000円

☎8月17日(水)9時～ 来館または電話(13時～。1週間以内に費用持参)

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 fax316-8521

▶定期教室(10～12月)

☎8月16日(火)～9月1日(木) 来館、往復はがき(当日消印有効)またはホームページ各抽選

※下記以外にも開催している教室があります。詳しくはホームページを参照してください

教室名	対象	曜日	時間	定員	回数	費用
火曜バドミントン 経験者	16歳以上	火	9時～10時50分	24	12	13,920
火曜バドミントン ピギナー1		火	9時～9時50分	8	12	9,600
火曜バドミントン ピギナー2		火	9時55分～10時45分	8	12	9,600
火曜ヨガ		火	9時30分～10時30分	10	13	11,440
初めてのピラティス		水	9時～9時50分	10	11	8,470
ステップUPピラティス		水	10時～10時50分	10	11	8,470
はつらつ健康作り		木	10時～10時50分	70	11	6,050
フラダンス		木	11時～12時15分	10	11	10,890
リフレッシュ・ボディケア1		木	13時10分～14時10分	10	11	9,680
リフレッシュ・ボディケア2		木	14時20分～15時20分	10	11	9,680
Jrテニス1	年中～小学6年生	木	17時～17時50分	16	11	9,900
Jrテニス2		木	17時55分～18時45分	16	11	9,900
Jrバドミントン 基本1	小学3年生～中学3年生	木	17時～17時50分	8	11	9,900
Jrバドミントン 応用1		木	17時～17時50分	14	11	9,900
Jrバドミントン 基本2		木	17時55分～18時45分	8	11	9,900
Jrバドミントン 応用2		木	17時55分～18時45分	14	11	9,900



にしくインフォ

区役所からの
各種お知らせ

お知らせ
PickUP

野毛山荘で行う 趣味の教室&公開講座

📅 10月~2023年3月

趣味の教室~初心者向け教室~

- ①リンパを流すストレッチ
第1・3水曜 12時30分~14時
 - ②ぬり絵ではじめるアートな時間
第1・3土曜 13時30分~15時30分
 - ③どなたでもできるイキイキ健康ヨガ
第1・3土曜 14時30分~16時
 - ④みんなのウクレレ教室
第2・4火曜 10時30分~12時
 - ⑤初めてのペン習字
第1・3火曜 13時30分~15時
 - ⑥歌声(ボイス)トレーニング
第2・4水曜 13時15分~14時45分
- 各全12回

🏠市内在住の60歳以上
①抽選16人 ②④⑤各抽選12人
③⑥各抽選15人
👉¥400~2,500円

公開講座

- ①ヨコハマゆかりの女性たち
第1月曜 14時~15時30分
- ②源氏物語講読
第1・3木曜 14時~15時30分
- ③もう一度味わう、教科書で読んだ名作
第1・3金曜 14時~15時30分
- ④ひらめき!クラシック講座
第2月曜 14時~15時30分
- ⑤絵画から読み解く、時代の裏の話
第2月曜 10時~11時30分
- ⑥歴史謎解き講座
第2・4木曜 14時~15時30分

①④⑤各全6回
②③⑥各全12回
🏠①②④⑤⑥各抽選30人
③抽選20人
👉¥500~900円

📅~8月20日(土)必着 往復はがき ひとり1講座のみ*

※【申込方法】往復はがきに氏名・住所・電話番号・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

📍野毛山荘(〒220-0032 老松町26-1) ☎261-1290 📠261-1293

お知らせ
PickUP

ピアノで歌おう

ピアノに合わせて、昭和を中心とした昔懐かしい歌をみんなで歌いましょう

Q

始めたきっかけを教えてください

A

コミュニティハウスの利用者さんの中に、認定音楽療法士の資格をお持ちの方がいたので、音楽療法を生かして、楽しくリラックスして歌う企画ができないか相談して実現しました。

Q

今回はどの世代の人が対象ですか

A

今回は年配の人が対象の企画です。音楽を使った脳トレのような内容で、唱歌や演歌を中心にみんなで歌います。

📅 10月5日、11月2日、12月7日、2023年2月1日(水) 10時~11時 全4回
📍 軽井沢コミュニティハウス(北軽井沢24)
🏠 60歳以上 先着15人
📅 8月11日(木・祝)~ 来館または電話
📍 軽井沢コミュニティハウス ☎☎324-6771



栄養 バランス レシピ

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食育を中心とした健康づくりのボランティア活動を行っている食生活等改善推進員(愛称:ヘルスマイト)から、おすすめレシピを紹介します。

ヘルスマイト
三村さん 寺田さん

豚そぼろサラダ 2人分

1人分のエネルギー量 245kcal
食塩相当量 1.4g

材料

- レタス.....200g
- きゅうり.....50g
- 赤パプリカ.....40g
- 長ネギ.....20g
- にんにく(みじん切り).....1片
- 豚ひき肉.....100g
- ごま油.....大さじ1/2

A

- しょうゆ.....大さじ1
- 砂糖.....大さじ1
- 白ごま.....少々
- 刻み唐辛子.....お好みで

作り方

- ①レタスは一口大に切る。きゅうりは輪切りにむいて斜め薄切り、赤パプリカは薄切り、長ネギは斜め薄切りにする。
- ②①を合わせて冷수에約5分さらし、パリッとさせてから、水気を切って盛り付けておく。
- ③フライパンにごま油、にんにくを入れ、中火にかける。香りがたったら、豚ひき肉とAを加えて、バラバラになるまで炒める。
- ④②に熱々の③をのせてできあがり。

📍健康づくり係 ☎320-8439 📠324-3703



温故知新!
西区のイベント

第55回
横浜駅東口バスターミナル

横浜駅東口のそごう横浜店1階に、広い「東口バスターミナル」がある。昔は駅前広場にあったが、1981(昭和56)年11月にここに移った。

A、B、Cと3列のバス乗り場からは港周辺などへの路線バス、大阪、京都などへの長距離バス、東京デイズニリーゾート®などへの観光地を目指すバスがひっきりなしに出発していく。隣のYCAT(横浜シティ・エア・ターミナル)からは、羽田空港や成田空港へのリムジンバス、青森、秋田、盛岡、金沢などへの夜行バスが出て行く。

そごう横浜店2階裏側外に出ると、バスターミナルのバス駐車場が見渡せる。いろいろな市営バスが見える。路線バス、ぶらり三溪園バス、ぶらり野毛山動物園バス、ひと休みしている「あかいくつ」バス、そして、連節バスの「ベイサイドブルー」も発車を待っている。いつもありがとうございます。お世話になっています。

題字絵と文 鈴木太郎