

NISHI 11

No.325

〒220-0051 西区中央一丁目5番10号
| 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



●特集1 やっぱり読書の秋……………P5
●特集2 暮らしに「つながり」をプラス……………P6～7
●にしくトビックス……………P8～9 ●各種お知らせ……………P10～12

特集1 この機会に中央図書館に行ってみませんか

やっぱり読書の秋

秋と言えば、やっぱり「読書の秋」。野毛山公園の隣にある中央図書館は、市内で一番大きな図書館です。グループで利用できる閲覧席や、さまざまなイベントを用意してお待ちしています。

また、**中央図書館は今年開館30周年を迎えました。**

これからも読書を通じて、皆さんの「知りたい」「学びたい」「読みたい」に答えていきます。



グループでの調べものには、話しながら利用できる「交流と学びのフロア(地下1階)」がおすすめ

おかげさまで30周年

30th

横浜市中央図書館

情報の宝庫である図書館。学校帰りや仕事帰り、一人でもみんなでも、気軽に図書館を使ってみませんか。

場所 老松町1 **開館時間** 火～金曜日 9時30分～20時30分/土日月祝 9時30分～17時 ※11月5日(火)は休館
※専用の駐車場はありません。隣接する野毛山自動車駐車場をご利用ください(普通車95台 有料)

こんな時には、こんな使い方ができます

ぶらりと立ち寄ってみる

●小説や子どもの本、スポーツや旅行の雑誌など、気軽に本を読むなら1階がおすすめです。

「好き」をみつけてスキルアップ

●知識を深める専門書も幅広く置いています。3・4階では、図書館の本を見ながら持ち込んだパソコンによる作業もできます。

閲覧席は650席以上。
興味のあるジャンルに没頭しよう

イベントに参加して興味を広げる

- 身の回りの生活のこと、ビジネスに関すること、科学や芸術に関すること、さまざまなテーマの講座などが開催されています。
- 11～12月の週末には、カーボンニュートラルについての講座や、横浜能楽堂芸術監督による講座も開催します。



イベントの詳細はこちら



協力:無印良品 Colette・Mareみなとみらい
防災体験講座(一例)

趣味、仕事、暮らしの情報など、図書館は市民の皆さんの「知りたい」をサポートします。実際に本棚を巡りながら、新たな本と出会えるのも図書館ならではの、皆さんの来館をお待ちしています。

問合せ 中央図書館企画運営課 Tel 262-0050(代表) fax 262-0052

目で読む本、耳で聴く本 西区読書活動推進講演会

託児あり 手話通訳あり

西区出身の声優・井上和彦さんを講師として招き、神奈川大学の学生を交えて読書のさまざまな楽しみ方についてお話いただきます。普段の読書とはひと味違う、新たな魅力に触れてみませんか。

日時 12月14日(土) 14時～16時 **申込み** ～11月22日(金) ウェブページまたは電話
会場 西公会堂(岡野1-6-41) 託児保育や手話通訳などを利用する場合、申込み時にその旨をお申し出ください。
定員 抽選500人
託児 6カ月以上の未就学児

関連展示

「朗読」や「声優」をテーマに、講演会に関連した展示を行います。
日時 11月6日(水)～12月15日(日) **会場** 中央図書館1階(老松町1)



申込みはこちら

講師 井上和彦さんによる朗読もあります

経歴:西区久保町出身。1973年のデビュー以来、『美味しんぼ』山岡士郎役、『NARUTO-ナルト-疾風伝』はたけカカシ役、『夏目友人帳』ニャンコ先生・斑役、など数多くのアニメ作品に出演。洋画は『インディ・ジョーンズと運命のダイヤル』『ドクターストレンジ』マッツ・ミケルセン、『NCISシリーズ』マーク・ハーモンなどを吹き替える。B-Box所属



問合せ 地域振興課 Tel 320-8390 fax 322-5063



特集2 自分らしい「つながり」を見つけませんか

暮らしに「つながり」をプラス

西区では地域活動が盛んに行われており、さまざまな世代が交流する場が多くあります。

身近な地域活動に参加することで、健康の維持や介護予防となり、日々の暮らしにも新しい「つながり」が生まれます。お住まいの街の活動を知ることであなたらしい「つながり」を見つけてみませんか。

楽しい仲間と一緒に健康づくり

元気づくりステーション

明るく楽しく元気サロン



元気づくりステーションは、市民と横浜市が協働し、身近な地域で自主的な健康づくり(介護予防)を行う活動グループです。「明るく楽しく元気サロン」ではストレッチや体操、脳トレを中心に、みんなでワイワイと楽しく活動をしています。年に2回行うお茶会も楽しみの一つです。

活動日時 第1・第3木曜日 10時~11時30分

場所 西前小学校コミュニティハウス(中央2-27-7)

参加費 100円/1回



代表 西山裕美さん

5人で活動をスタートし、現在は12人ほどで楽しく活動をしています。60代から90代まで平均年齢は80歳を超えています。これからもみんなな元気で休まず活動を続けることが夢です。地域活動をしていない人もまずは一度来てほしいです

参加すると身体が軽く、動きが楽になります。みんなで談笑するのも大切な時間で、道で会えば挨拶する仲間もできました。かかりつけ医から「絶対にやめてはダメ」と言われ、自分の健康にプラスになっています

問合せ 戸部本町地域ケアプラザ ☎321-3200



参加している皆さん

街がきれいになることが今は自分の喜び

公園愛護会

高島中央公園愛護会

公園愛護会は、地域の「庭」である身近な公園を居心地良い場所にするため、清掃や除草などの日常管理を行うボランティア団体です。さまざまな世代が参加しています。みなとみらい21地区の高島中央公園(愛称:タカチュー)で活動する高島中央公園愛護会は清掃活動のほか、地域住民参加型の楽しいイベントも定期的に開催しています。

活動日時 第1日曜日 9時45分~ (7~9月は9時~)

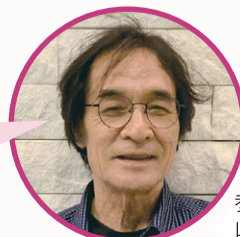
場所 高島中央公園 (みなとみらい5-2-2)



代表 松本道雄さん

仕事のスキルを地域で生かしたいと思い活動を始めました。公園清掃の他に乗馬体験などのイベントも行い、多世代の参加者が気軽に楽しく地域や人とつながっています。この公園を地域の皆さんのやりたいことが実現できる場にしていきたいです

定年退職前から「地域住民とつながりを作っておきたい」という思いが参加のきっかけです。気負わず参加したい時に参加できるのが良い所です。知り合った仲間にも地域で会えば声をかけ合うなど、家庭や職場以外の集いの場になっています



参加している 山下さん



活動の様子は こちらから

「地域に貢献したい」そんな思いから

移動支援バス

おでかけ3さん



おでかけ3は、山坂が多い第3地区エリアを走る地域の移動支援バスです。地域住民や関連施設のメンバーで実行委員会を立ち上げ運行しています。地域の声を受け、「みんなが自由にお出掛けできるように」という希望から生まれた活動で、運行開始から5年経ち、今では地域の居場所にもなっています。

日時 水・金曜日(祝日含む) 各日4便(午前・午後各2便)運行

参加費 30円

停留所 9カ所(県営藤棚アパート自治会館前、藤棚商店街、聖隷横浜病院前など)

問合せ 生活創造空間にし Tel. 250-6506
藤棚地域ケアプラザ Tel. 253-0661



実行委員長 笠原實さん

今では「移動するコミュニケーションの場」となっています。ボランティアの皆さんもやりがいを感じてもらい本当に感謝しています。今後もより多くの人に知っていただき、協力してもらえる人を増やしていきたいです



ウェブページは
こちら



健康のための散歩だけでは不十分と考えていた時、藤棚地域ケアプラザから声を掛けてもらい添乗員ボランティアを始めました。今では生まれ育った地元への「恩返し」のつもりで続けています。体が元気なうちは楽しく続けていきたいです



添乗員を務める須藤さん

子どもたちの交流が新しいつながりを生む

こども食堂

ハレの日ケの日

こども食堂は、地域住民のボランティアが主体となり、子どもが一人でも利用でき、栄養のある食事や温かな団らんを提供する場です。ハレの日ケの日は、特別な日(ハレの日)も普段の日(ケの日)も一緒に過ごせる居場所を目指して活動しています。



活動日時 第1・3土曜日 11時~16時 ※第2・4土曜(13時~16時)も居場所として開放しています

場所 西戸部町1-14

問合せ Tel. 262-5770 Email: harenohi.kenohi.kids@gmail.com



活動の様子はこちら



代表 鈴木奈穂子さん

スタッフは近所の60代以上の人たちが中心ですが、若い人たちも参加しています。コロナ禍の中でも続けたことから利用者だけでなく支援してくれる団体も増えました。地域のママたちに頼ってもらえる「第3の実家」のような居場所にしたいと考えています

活動が始まった頃から利用していて子どもたち同士も楽しく交流しています。子育て世代の知り合いが増えましたし地域活動への参加も増え、地域の皆さんに子どもたちを見守ってもらえていて、世代を超えた見守り合いができていく感じがします



普段から食堂を利用している小林さん(左)と間山さん(右)

こちらもチェック

身近な地域で「つながり」を見つけてみましょう

調べてみよう

ヨコハマ地域活動・サービス検索ナビ
市内地域活動(サロンなど)を探している人はこちら



高齢期の「自分らしい暮らし選び」を応援
ふくしらべ
高齢期の暮らし選びのヒント



地域包括ケアシステムを知ろう パネル展

【期間】 12月18日(水)~27日(金)
【場所】 区役所1階(中央1-5-10)
【期間】 2025年1月31日(金)~2月24日(月・休)
【場所】 中央図書館(老松町1)

高齢期だからこそ新しい出会いとつながりを大切に



見てみよう

NEW 【動画】高齢期の社会参加の魅力をPR

人とつながることは高齢者の健康にも良い影響があることが分かっています。西区では身近な地域の社会参加を通じた「つながり」の様子を写したPR動画を作成しました。

【動画】ハマでうわさの西区民

西区内でいきいきと地域活動している皆さんをインタビュー



ご存じですか? 生活支援コーディネーター

生活支援コーディネーターは区内の各地域ケアプラザと区社会福祉協議会に一人ずつ配置され、さまざまな生活支援や介護予防が充実した地域づくりを目指しています。多様な機関と連携を図りながら地域の皆さんと一緒に考え、支援しています。



西区の生活支援コーディネーターの皆さん

にしくトピックス



広げよう、高齢者の見守りの輪

高齢者虐待を地域で防ぐ

高齢者虐待は、家庭という閉ざされた環境で発生するため表面化しにくく、「虐待をしている人」「虐待を受けている高齢者」双方にその自覚がないこともあります。西区でも虐待に関する相談は年々増えています。

あなた自身や周りの人が虐待者にならないために

一人で介護を抱え込んでいませんか。
高齢者虐待は特別なことではなく、誰にでも起こり得ることです。人の手を借りたり、相談したりと頑張りすぎないようにしましょう。

あなたの「気づき」が虐待の早期発見につながります

不自然な痣がある、家の中から怒鳴り声が聞こえる、自分の収入を思い通りに使わせてもらえないなどがそのサイン。
地域での協力、見守り、連携が高齢者とその家族を支えます。



高齢者虐待防止パネル展開催

日時 12月10日～17日(火)
場所 区役所1階区民ホール(中央1-5-10)
主催 西区地域包括支援センター 社会福祉士会

相談窓口

虐待のサインに気付いたら、お近くの
地域包括支援センター(地域ケアプラザ内)または
西区高齢・障害支援課(区役所2階23番窓口)へ
※守秘義務により、相談いただいた人の情報が漏れることはありません。

問合せ 高齢者支援担当 Tel 320-8410 Fax 290-3422



家庭でできるノロウイルス対策

これからの時期は特に注意



プロフィール 丸い顔と頭のトゲ:ウイルスの形状
ヨロイとカブト:アルコールに強い
カキの殻:生カキに蓄積していることがある
ノロウイルス
イメージキャラクター

ノロウイルスによる食中毒・感染症は年間を通じて起きていますが、特に11月から3月にかけては多く発生します。ノロウイルスの特徴を知って、食中毒・感染症を予防しましょう。

食中毒予防のポイント

症状

- 吐き気 ●腹痛
- 嘔吐 ●発熱
- 下痢 など



潜伏期間
1~2日

感染経路

食べ物 → 人

ノロウイルスに汚染された二枚貝を生や加熱不十分で食べた場合。



人 → 食べ物 → 人

ノロウイルスに感染した人が十分に手を洗わずに調理した食品を食べた場合。

人 → 人

感染者の嘔吐物や便に触れた手指を介してノロウイルスが口に入った場合。



家庭での嘔吐物処理方法の動画

▶ 手洗い

トイレの後、調理・食事の前、おむつ交換や嘔吐物の処理後は必ず石けんで手を洗う。

洗い残しが
多いのはここ
※赤部分



▶ 食事

ノロウイルスは熱に弱いので、特にノロウイルスの汚染の恐れのある二枚貝は中心まで十分に加熱する。

▶ 消毒

調理器具は洗剤などで十分に洗浄した後、熱湯で加熱するか塩素系漂白剤で消毒する。

アルコールは効きにくいので注意

消毒液の作り方

家庭用塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム濃度5%)を原液とした場合

●嘔吐物や便などの処理

水500mL (ペットボトル1本) + 原液10mL (ペットボトルのキャップ2個)

●水道の蛇口、調理器具、ドアノブ、便座などの消毒

水2L (ペットボトル1本) + 原液10mL (ペットボトルのキャップ2個)



食中毒予防対策の詳細はこちら

問合せ 食品衛生係 Tel 320-8442 Fax 320-2907

水道局キャラクター「はまピョン」の給水スポット

いつでも冷えた水道水を



水道局キャラクター「はまピョン」

水道局キャラクター「はまピョン」の給水スポット第1号が、野毛山動物園にできました。給水機からは、いつでも冷えた水道水を注げます。マイボトルのお水がなくなっても安心。水分補給にお役立てください。

場所 野毛山動物園 ひだまり広場屋内休憩所(老松町63-10)

開園時間 9時30分～16時30分(入園は16時まで)

休園日などは野毛山動物園のウェブページでご確認ください。



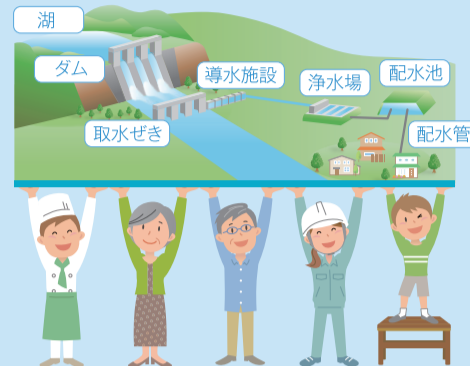
横浜マイボトルスポットに登録されています。

その他の横浜マイボトルスポットはこちら



安全で良質 横浜の水道水

毎日の生活に欠かせない水道水。水道局では、安全で良質な水を24時間365日お届けするため、施設の維持管理を日々行っています。水道水を安定的にお届けするために必要な経費や将来に向けた設備投資など、水道事業の大部分は皆さんから支払われる水道料金で成り立っています。



問合せ 水道局お客さまサービスセンター Tel 847-6262 Fax 848-4281

地域全体で子育てを見守ろう

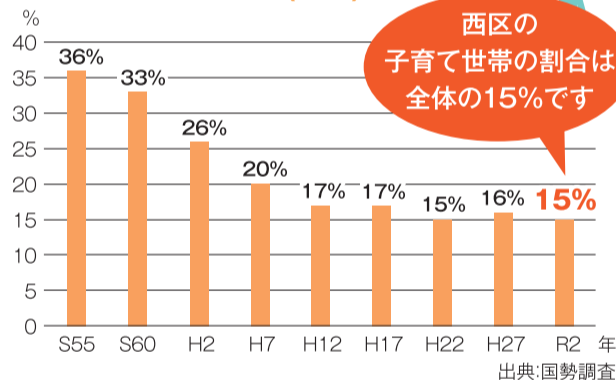
11月は児童虐待防止推進月間です



全国的に少子化が進み、西区においても子育て世帯の割合は少なくなっています。また世帯構成も変化し、親族からの子育てへの協力が得にくくなっています。子育て世帯の孤立化は児童虐待の要因になります。地域全体で子育てを見守りましょう。

実は子育て世帯は少数

児童のいる世帯の割合(西区)



西区の子育て世帯の割合は全体の15%です

子育て応援あたたかエピソード



子育てサポートシステム提供会員 栗橋さん

お子さんのお迎えなど忙しいパパママのサポートをしています。一息つきたい時にもお気軽に。町のおばあちゃんになれたらうれしいです。

地域の皆さんへ

近所に暮らす子どもや保護者へ、温かい声掛けやまなざしを向けることで、子育て世帯の孤立化を防ぎ、子どもたちの健やかな成長につながります。

子育てあたたかエピソード



9カ月女児のママ

地方出身で知り合いが少ないので不安でしたが、子育て拠点でママ友ができ、子どもも慣れていい刺激がもらえ、今は楽しく子育てしています。



3歳女児のママ

地域子育てサロンの見守りの方が偶然お会いした時も娘の名前を呼んでくださるので、娘はとても挨拶上手になりました。



3歳男児のパパ

保育園帰りに立ち寄る公園で、散歩中のわんこたちと触れ合っています。一緒に散歩もさせていただき息子は犬好きになりました。

子育て中の皆さんへ

「もっと上手に子どもと関わったら」「こんな対応で良いのかな」と気になることがありましたら一人で悩まずご相談ください。

● 西区子ども家庭相談(月～金曜日 8時45分～17時)
Tel 320-8470

● よこはま子ども虐待ホットライン
Tel 0120-805-240

● かながわ子ども家庭
110番相談LINE



LINEからはこちら

問合せ 子ども家庭支援課 Tel 320-8469 Fax 322-9875

にしくインフォメーション

11月号 広報よこはま西区版 読者アンケート

5ページから12ページ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ボールペンをプレゼント

- ① あなたの年代
- ② 今月号の特集の感想
- 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】ウェブページ・はがき・FAXで、「読者アンケート11月号」と明記し、広報相談係(〒220-0051 中央1-5-10 西区役所)まで。11月30日(土)必着

広報よこはま西区 読者アンケート 検索

にしまろちゃんの笑顔に癒やされます

問 広報相談係
Tel 320-8321
Fax 314-8894



お知らせ

誘導ボランティア講座

実際に誘導体験を行いながら視覚障害がある人のガイドを学べます

📅 11月27日(水) 13時30分~15時30分

📍 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)

👤 18歳以上 抽選10人

📅 ~11月20日(水) ウェブページ

📍 西区社会福祉協議会
西区移動情報センター

Tel 620-5998

Fax 451-3131

📧 ido-nishi@yokohamashakyo.jp



ユニバーサルデザイン(UD) タクシー乗車体験会

自分の車いすでの乗車確認や、障害があっても一人乗車できるかの体験ができます

📅 11月17日(日) 13時~16時

📍 tvkハウジングプラザ横浜(西平沼町6-1 tvk ecom park)

👤 車いす利用者、知的・精神障害のある人 ※本人不在でも乗車のお試しや見学も可能

📅 ウェブページ

📍 認定NPO法人 かながわ福祉移動サービスネットワーク

Tel 534-6718 Fax 432-0122

📧 kanagawa-idounet@b04.itscom.net



西区制80周年記念事業 西区の魅力再発見! ガイドツアー

シティガイドの解説とともに、西区の歴史をたどるまち歩きをしませんか。開催中の「重ね押しスタンプラリー☆西区の魅力再発見!」のスポットも4カ所回れます

📅 ①12月5日(木) ②12月7日(土) 9時30分~12時

※両日とも同じ内容

👤 ①抽選40人 ②抽選30人 ※1組4人まで

📅 ~11月15日(金) 来庁、FAXまたはウェブページ

📍 問 まちづくり調整担当(4階49番窓口) Tel 320-8329 Fax 314-8894



プロバスケットボールを観よう

横浜エクセレンスのホームゲーム(vs徳島ガンバローズ戦)に優待・招待します

📅 2025年1月10日(金) 19時試合開始(開場:17時30分)、2025年1月11日(土) 14時試合開始(開場:11時30分)

📍 横浜武道館(中区翁町2-9-10)

👤 ①無料招待:横浜エクセレンスのホームゲーム初観戦かつ、区内在住、在勤、在学者 各抽選100組 ※同一世帯の複数申込み不可

②優待:区内在住、在勤、在学者 先着順

📄 【優待価格】(2階自由席) 一般:800円、高校生:450円、中学生以下:無料 (コートエンドホームスタンドF) 一般:1,500円、高校生1,000円、中学生以下:無料

(1階指定席) 一般:3,600円、高校生以下:1,800円

📅 ①~11月28日(木) ②11月29日(金)12時~ ウェブページ

📍 横浜エクセレンス

Tel 264-6424

Fax 264-6425



西区新年賀詞交換会

地域の皆さんと新年をお祝いしましょう

📅 2025年1月7日(火) 13時~14時30分

📍 新都市ホール(高島2-18-1 そごう横浜店9階) ¥8,000円

📅 ~11月29日(金) 来庁、FAXまたはウェブページ

📍 西区新年賀詞交換会事務局

(総務課内4階51番窓口)

Tel 320-8308

Fax 322-9847



西区制80周年記念事業 OTABISHO能楽体験

宝生流シテ方の能楽師、田崎甫さんから、能・狂言について学べます

📅 12月7日(土) ①13時~14時 ②15時~16時 ※同内容で2回開催します

📍 OTABISHO横浜能楽堂(みなとみらい2-2-1 ランドマークタワー5階)

👤 各先着20人

📅 11月11日(月)~

来庁、電話またはウェブページ

📍 問 ふるさと西区推進委員会

(地域振興課4階48番窓口)

Tel 320-8391 Fax 322-5063



福祉保健だより

11月11日(月)~12月10日(火)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。 🌐 WEB予約 … 区役所ウェブ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 Tel 320-8439~40 Fax 324-3703 ● こども家庭支援担当 Tel 320-8467 Fax 322-9875 ● 高齢者支援担当 Tel 320-8410 Fax 290-3422

	検診名など	日時	内容・対象など	問合せ
健康相談	健康づくり相談 <small>電話予約</small>	11月21日(木)9時~12時 11月29日(金)13時30分~16時30分	栄養士や保健師などに個別の相談ができます(1回45分程度) 相談内容(例) ●糖尿病の食事療法や高血圧の減塩食など、食生活について ●糖尿病、高血圧、脂質異常症、肥満などの生活習慣病の改善について ●自分や身近な人の禁煙について	健康づくり係
	HIV(エイズ)・梅毒検査 <small>電話予約</small>	第1、第2火曜(祝日除く) 13時30分~14時	匿名・無料(血液検査)。結果は原則1週間後に同会場直接本人にお知らせします	
	女性の健康相談 <small>電話予約</small>	随時	助産師などに、妊娠、出産などの各ライフステージに応じた相談ができます	こども家庭支援担当
赤ちゃん&家族	離乳食教室 <small>WEB予約</small>	11月20日(水)13時30分~15時	離乳食の講話と実演・試食など 📄 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 📄 スプーン(子ども用と大人用)、エプロン(子ども用) 詳細は 西区役所 離乳食教室 検索	健康づくり係
	こども食生活健康相談 <small>電話予約</small>	11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相談できます	
	乳幼児健診 <small>※詳細は個別通知をご覧ください</small>	4か月児 :11月14日(木) 受付:8時45分~10時 1歳6か月児:11月12日、12月3日(火) 受付:8時45分~10時15分 3歳児 :12月5日(木) 受付:12時45分~13時55分		
赤ちゃんと家族	乳幼児・妊産婦歯科相談 <small>WEB予約</small> <small>電話予約</small>	11月25日(月) 13時30分、14時、14時30分	歯科健診、歯みがき相談 📄 未就学児、妊産婦 📄 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	こども家庭支援担当
	母乳育児相談 <small>電話予約</small>	11月12日、12月10日(火) 13時30分~15時30分	母乳、授乳、育児に関する相談 📄 母子健康手帳、おむつ、着替え、子どもに必要なもの	
	話してスッキリ! ほっとたいむ <small>電話予約</small>	11月19日(火)14時~15時	子育て中、不安や悩み、疲れなどを一人で抱え込んでいませんか。ほっとたいむは、同じような思いを持つ人の話を聞いたり、自分の思いを話せる場です(別室保育あり) 📄 未就学児の保護者	
	プレバママクラス	11月11日(月)~12月10日(火)に予約を開始する、区役所開催のプレバママクラスはありません	※スマイル・ポートでも、プレバママクラス3回目(パパ・ママ2人で子育て、沐浴・着替え・おむつ交換・抱っこ、子育て中の親子との交流など)と同内容の講座を受けられます。 日程などの詳細は スマイル・ポート プレバママクラス 検索 Tel 264-4355	
講座	南浅間保育園 育児相談 オンライン相談は <small>WEB予約</small>	月~金曜(祝日除く) 9時30分~16時	子育ての悩みなど、保育士とお話してみませんか。電話・来園・オンラインで相談できます ※電話・来園は予約不要 詳細は 南浅間保育園 育児相談 検索 Tel 312-0942 Fax 312-0867	南浅間保育園
	MCI(軽度認知障害)のかた向けおためし講座 <small>電話予約</small>	11月22日(金)、12月5日(木) 13時30分~15時	MCIと診断された後の不安を少しでも軽くし、症状の軽減を目指す運動などのプログラムを体験する講座です 📄 医療機関でMCI(軽度認知障害)の診断を受けた人 📄 区役所地下AB会議室	高齢者支援担当

マークの
見方

📅 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

申込方法

はがき・FAX・Eメールで申し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

平沼集会所

〒220-0024 西平沼町5-70
Tel 320-9608 Fax 320-9686

●**利用団体発表会**
マリンコンサートや作品展示、ミニ抽選会などを楽しめます
📅 11月30日(土) 13時～16時30分
🏠 抽選券は当日先着100人

境之谷公園こどもログハウス

〒220-0054 境之谷105-1
Tel Fax 253-6972

●**クリスマス 窓にお絵かき**
ログハウスの窓にクリスマスの絵を描こう
📅 11月22日(金)～12月25日(水) 9時30分～16時

野毛山荘

〒220-0032 老松町26-1
Tel 261-1290 Fax 261-1293

●**クリスマスリース教室**
杉の木を使ってリースを作り、クリスマスの小物で飾り付けします
📅 12月2日(月) 10時～12時
🏠 抽選8人
🎒 花ばさみ、持ち帰り袋
💰 1,800円
📄 11月25日(月) 来館または電話(11時～)

にしとも広場

〒220-0051 中央1-5-10(区役所1階)
Tel Fax 620-6624
📧 ni-shiencenter@star.ocn.ne.jp

●**にしとも広場 アート展**
西区街の名人・達人に登録している皆さんの作品を展示。2年ぶりの開催です
📅 11月30日(土) 9時～17時

●**手作りリース、スワッグで彩るクリスマス**
東ね方やコツを教わり、クリスマスが華やか作品を作ります
📅 12月1日(日) ①リース:10時～12時
②スワッグ:13時～14時
🏠 各抽選10人
🎒 作品の持ち帰り袋
💰 ①2,000円 ②1,500円
📄 11月17日(日) ウェブページ、Eメール、電話、FAXまたは来館

横浜市民ギャラリー

〒220-0031 宮崎町26-1
Tel 315-2828 Fax 315-3033

●**ポップアップカードをつくろう**
開くと飛び出す仕組みを使って、色画用紙で立体的なカードを作ろう
📅 12月14日(土) 13時30分～15時30分
🏠 小学1～3年生 抽選18人 💰 1,500円
📄 11月27日(水) 来館またはウェブページ

東小学校コミュニティハウス

〒220-0033 東ヶ丘59
Tel 263-1111

●**クラフトバンドを楽しもう**
環境に優しい再生紙でクラフトバンド(紙ひも)を編み、お役立ちグッズを作ります
📅 12月11日(水) 10時～12時
🏠 先着20人
🎒 はさみ、洗濯ばさみ、木工用ボンド(できれば速乾以外のもの)、ウェットティッシュ、持ち帰り袋
💰 1,100円
📄 11月11日(月)～ 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
Tel Fax 311-8043

●**弦楽合奏 アンサンブル・アラカルト 色づく秋のコンサート**
結婚行進曲、トップ・オブ・ザ・ワールドほか
📅 11月23日(土・祝) 13時30分～15時30分
🏠 先着35人
📄 11月12日(火)～ 来館または電話

●**ポーセリンアートお皿作り**
真っ白な陶器に好きなシールを貼りクリスマスのお皿作りを楽しみましょう
📅 11月30日(土) 10時～12時
🏠 小学3年生以上 先着12人
💰 1器:800円
📄 11月12日(火)～ 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
Tel 231-9865 Fax 231-9866

●**フラメンコショー**
大迫力のフラメンコを歌と生演奏とともににお楽しみください
📅 12月15日(日) 13時30分～15時
🏠 先着30人 💰 200円
📄 11月11日(月)～ 来館(10時～)または電話(11時～)

中央図書館

〒220-0032 老松町1
Tel 262-0050 Fax 231-8299

●**点字ワークショップ「クリスマスカードを作ろう！」**
点字器を使って、クリスマスカードを作ります
📅 12月7日(土) 10時30分～11時30分
📍 地下1階「交流と学びのフロア」
🏠 小学3～6年生 (保護者同伴可) 先着12組
📄 11月20日(水) 9時30分～ ウェブページ

●**朗読マラソン**
朗読者として、朗読会に参加してみませんか。聴き手も大歓迎です
📅 12月15日(日) 13時～16時
📍 5階第一会議室(当日の受付は職員専用口)
🏠 成人 朗読者:先着20人、聴き手:当日先着15人
📄 11月12日(火)9時30分～ 来館または電話

藤棚地区センター

〒220-0053 藤棚町2-198
Tel 253-0388 Fax 253-0389

●**干支の羽子板づくり**
和布を使って「巳」の羽子板を作ります
📅 11月30日、12月7日(土) 13時30分～15時30分 全2回
🏠 先着10人 💰 2,800円
📄 11月11日(月)～ 来館(10時～)または電話(13時～)

🎉 西区制80周年記念連携事業

●**クリスマス にしまろちゃんと窓にお絵かき**
地区センターの窓にクリスマスの絵を描いてみませんか。プレゼントもあります
📅 12月1日(日)～25日(水)
🏠 小学生以下 先着36人

●**ツリーを飾ろう**
センターのツリーをみんなで飾りましょう
📅 12月1日(日)～25日(水)

●**みんなでポッチャに挑戦**
パリパラリンピックで銅メダルを獲得したポッチャをみんなで体験しましょう
📅 12月13日(金) 12時30分～14時30分
🏠 先着20人
📄 11月11日(月)～ 来館(10時～)または電話(13時～)

🎉 西区制80周年記念連携事業

●**くつろぎサロン クリスマスコンサート**
ミュージカル俳優夫妻によるコンサートもあり心の病のある人の体験談を聞いたり、一緒に歌を歌ったりして交流しましょう
📅 12月14日(土) 13時30分～15時
🏠 先着30人
💰 1,000円
📄 11月11日(月)～ 来館(10時～)または電話(13時～)

戸部本町地域ケアプラザ

〒220-0041 戸部本町50-33
Tel 321-3200 Fax 317-3008

🎉 西区制80周年記念連携事業

●**戸部ケアまつり**
模擬店やステージなど、誰でも楽しめるイベントが盛りだくさん
📅 11月17日(日) 10時30分～13時30分

西地区センター

〒220-0073 岡野1-6-41
Tel 314-7734 Fax 320-4260

●**片付け講座**
年末の大掃除に向け整理・収納のコツを学びます
📅 11月26日(火) 10時～11時30分
🏠 先着15人
📄 11月12日(火)～ 来館(10時～)または電話(13時～)

🎉 西区制80周年記念連携事業

●**クリスマスフェスティバル**
幅広い世代で楽しめます
📅 12月7日(土) 13時～15時

●**しめ縄プロジェクト**
お正月の豆知識を楽しく学び、稲わらでしめ縄を作ります
📅 12月15日(日) 13時～16時
🏠 先着30人
💰 3,500円
📄 11月13日(水)～ 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
Tel 311-6085 Fax 311-6050

●**お正月飾り作り**
年始にふさわしい玄関飾りを作ります
📅 12月12日(木) 10時～12時
🏠 先着8人 💰 2,200円
📄 11月15日(金) 9時30分～ 費用持参で来館または電話(13時～。1週間以内に来館)

●**クリスマスおはなし会**
ブラックパネルシアター「マッチうりの少女」ほか
📅 12月14日(土) 17時～18時
📍 平沼集会所
🏠 小学生と保護者 先着10組
📄 11月20日(水)～ 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X]横浜市西区役所 @nishi_yokohama

スポーツ

平沼記念体育館 〒221-0855 神奈川県三ツ沢西町3-1
Tel 311-6186 Fax 316-8521

●**定期教室(2025年1～3月)**
📄 11月19日(火)～12月6日(金) ウェブページ、往復はがき(当日消印有効)または来館。各抽選
※下記以外にも開催している教室があります。詳しくはウェブページを参照してください

教室名	対象	曜日	時間	定員(人)	回数	費用
バドミントン	16歳以上	火	9時～10時50分	33	10	11,600
はじめてのヨガ	↓	...	9時～9時50分	14	10	8,500
ステップアップヨガ	↓	...	10時～10時50分	14	10	8,500
ジュニアサッカー1	小学1～2年生	↓	17時～17時50分	30	10	15,000
ジュニアサッカー2	小学3～4年生	↓	18時～18時50分	30	10	15,000
初めてのピラティス	16歳以上	水	9時～9時50分	14	11	9,350
ステップUPピラティス	↓	...	10時～10時50分	14	11	9,350
はつらつ健康作り	↓	木	10時～10時50分	70	10	5,000
フラダンス	↓	...	11時～11時50分	14	10	9,000
お昼のピラティス	↓	...	11時15分～12時5分	14	10	8,500

にしくインフォメーション



お知らせPickUP

レクチャー 建築でひもとく横浜

今年で開館60周年を迎えた横浜市民ギャラリーは、旧中区庁舎と横浜市教育文化センターの2カ所を経て、2014年10月から現在の地で活動しています。横浜市民ギャラリーの歴代建築を軸に、近隣の紅葉ヶ丘の建築群(前川國男設計)や戦後復興の中で生まれた防火帯建築など、横浜建築の魅力を紹介します

Q 建築に詳しくなくても楽しめますか

A 建築の視点から横浜の魅力を再発見するレクチャーです。初心者でも楽しめるよう、講師がわかりやすく解説します。

Q 講師はどのような人ですか

A 神奈川大学建築学部教授で一級建築士の中井邦夫さんです。



初代横浜市民ギャラリー外観(1966年)



横浜市教育文化センター外観(1988年) 撮影:宮崎純安



現在の外観(2014年) 撮影:上杉明

📅 11月30日(土) 14時~15時30分
📍 横浜市民ギャラリー(宮崎町26-1)
👤 抽選50人 料 500円

📅 ~11月15日(金) 来館、往復はがき(必着) またはウェブページ
📍 横浜市民ギャラリー ☎ 315-2828 📠 315-3033



あなたの思い聞かせてください

西区で輝く人★にインタビュー

このコラムでは、「地域のつながり」「住み続けたい街」をテーマとして、地域に根差した活動に取り組む人・団体の皆さんにインタビュー。活動内容を紹介するとともに、活動に込めた思いや考えをお話いただけます。

第4回 西区主任児童委員 代表 伊藤美紀さん

地域において、学校や子どもの福祉に関係する機関と連携・協力してさまざまな児童問題に取り組んでいる主任児童委員を知っていますか?今回は11年間主任児童委員の活動に携わっている伊藤さんにお話を伺いました。

■主任児童委員となったきっかけはなんですか

家族からの後押しがあり、宮谷小学校と軽井沢中学校のPTAをしていましたが、その活動がもうすぐ終わるという時に会長さんたちからお誘いがあった主任児童委員になりました。もともと自治会や区役所での委員などにも参加していましたし、PTAで出会った本当に良い仲間たちをはじめ、さまざまな人とのつながりもあり、主任児童委員の活動もスムーズに始めることができました。

■普段の活動内容を教えてください

毎日登校見守りをしています。宮谷小学校での登校見守りは20年にもなります。子どもたちとは毎日接しているのでさまざまな変化を感じることもあり、学校の先生と共有しています。また、その他にも地域活動などの打合せやイベントの準備などがあり、日々あっという間に過ぎていきます。

■子どもたちに伝えたいことはありますか

子どもたちには、少しでもいいから周りを気遣える人になってほしいと思っています。一人ひとりが少しの気遣いを持っていれば、自然とみんなで支え合

うことができます。その気持ちを大人になっても持ち続けてほしいです。そして私たちは、子どもたちが大人になった時に「戻ってきたい」地域でありたいと思っています。先日地域でお祭りを開催した際、自分の子どもを連れて遊びに来てくれた子がいました。地域にとってこんな嬉しいことはありません。これからも地域が子どもたちにとって帰りたい場所となるように頑張っていきたいと思っています。



生き生きと子どもたちへの思いを話す伊藤さん

民生委員・児童委員、主任児童委員についての詳細はこちら



次回(1月号)は 西区制80周年記念事業実行委員会 副委員長 西岡茂さん

☎ 広報相談係 ☎ 320-8321 📠 314-8894



2024(令和6)年は西区制80周年

戸部みらいの 西区じまん 第10回

このコーナーでは、Yocco18の西区キャラクター「戸部みらい」が、みんなにおススメしたい西区の特徴や魅力的なスポットを紹介します!(奇数月掲載) また、西区役所公式X(@nishi_yokohama)及びYocco18公式X(@yokohama18ku)でも関連情報を発信します。



Yocco18 公式ウェブページ

先月号に続き、西区内の個性豊かな各地域(7つの地区)を特集します。今回は、「第一地区」と「第4地区」の地域の魅力を、にしまるちゃんと戸部みらいが紹介します!

第一地区

第一地区のキーワード **横浜道** **下町** **開港の歴史**

御所山町、花咲町4~7丁目、宮崎町、紅葉ヶ丘、桜木町4~7丁目、戸部町、戸部本町

開港場(関内)と東海道を結ぶ「横浜道」など、横浜開港の歴史との関わりが深い地域です。また大老・井伊直弼にゆかりのある掃部山公園も有名です。戸部大通り商店街や若電横丁を中心に商店が並び、落ち着いた下町の雰囲気を残します。また交通も便利なことから人口増加も目立っています。

神奈川奉行所跡

開港期の横浜で、行政事務を行う奉行所(戸部役所)が設置されたよ! 城塞としての役割もある大事な場所だったんだって!



地区のデータ

- 人口: 14,557人 (2024年3月末)
- 年齢3区分別人口の割合(%)
左から年少人口(15歳未満)、生産年齢人口(15歳~64歳)、老年人口(65歳以上)

11.6 72.2 16.2

第4地区

第4地区のキーワード **野毛山** **住宅街** **丘と坂**

赤門町2丁目、東ヶ丘、伊勢町1・2・3丁目、霞ヶ丘、西戸部町1・2丁目、老松町、境之谷

野毛山を中心とした起伏のある閑静な住宅街が特徴の地域です。港を見下ろす丘には、かつて原善三郎や茂木惣兵衛といった横浜商人が邸宅を構えていました。地区を囲む藤棚浦内道路や横浜駅根岸道路にはバス便が通り、関内・関外地区へのアクセスも良好です。

野毛山公園

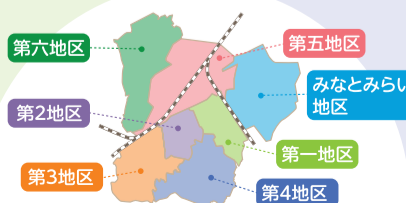
動物園をはじめ、展望台や散策路が整備された総合公園だよ! 園内にあるイギリス人技師 H.S.パーマーの記念碑は、日本で初めての近代水道が敷かれた歴史を伝えているよ!



地区のデータ

- 人口: 14,955人 (2024年3月末)
- 年齢3区分別人口の割合(%)
左から年少人口(15歳未満)、生産年齢人口(15歳~64歳)、老年人口(65歳以上)

10.0 65.5 24.4



*数値を四捨五入しているため合計が100にならない場合があります。