

西区役所 TEL.320-8484 (代表電話)
〒220-0051 西区中央一丁目5番10号 西区ホームページ 横浜市西区役所 で 検索

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 | 8・22日 開庁時間:9時～12時 戸籍課・保険年金課・子ども家庭
土曜開庁日 | 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。

西区の情報がたくさん!

西区のマスコットキャラクター「にしまるちゃん」

にし 8 No.214

A PR BROCHURE OF NISHI WARD YOKOHAMA



ABOUT PHOTO

子育て中のお母さんも運動してリフレッシュ!

ストレッチや親子で一緒に楽しめる運動で自分たちの健康づくりに励んでいます。

進めよう! 健康づくり 未来の自分のために

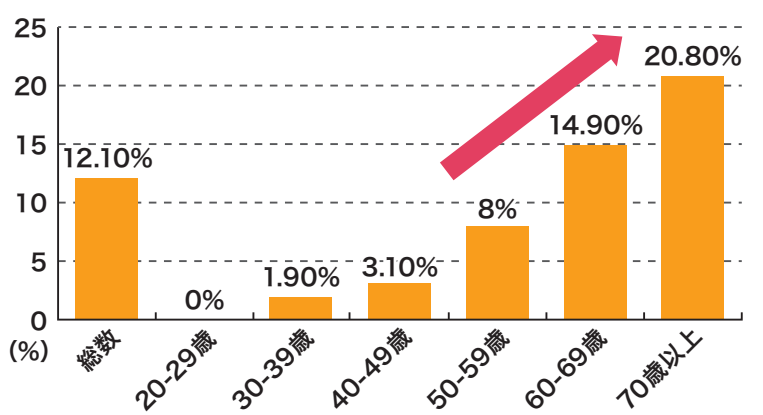
特集 はじめるなら今! 生活習慣病予防

現在の生活習慣によって 10年後の健康状態が変わる!

生活習慣病とは、生活習慣が深く関与していると考えられる疾患の総称で、その代表的なものに糖尿病があります。糖尿病が強く疑われる人の割合は、50代から急激に増加していますが、これは若いころからの生活習慣の乱れが原因の一つと考えられています。今は何の症状もなく元気であっても、乱れた生活習慣を送り続けると、近い将来生活習慣病になる恐れがあります。今からでも間に合います! バランスのとれた食事、適度な運動、禁煙をこころがけ、いつまでも健康でいきいきとした生活を送れる体作りを今から始めましょう。



糖尿病が強く疑われる人の割合 (20歳以上、年齢階級別)



(出典: 平成25年度国民健康・栄養調査)

特集 はじめるなら今!生活習慣病予防

健康な生活を送るために 4つのポイントをチェックしよう!



西区の皆さんへ
健康づくりに大切な
ことを紹介します!

西区福祉保健センター
ひがし
医務担当係長 東医師

生活習慣病には、がん・脳卒中・心臓病といった、日本人の死亡原因のトップ5に入るような疾患と、それらと密接に関わる高血圧・肥満・脂質異常症・糖尿病などが含まれています。生活習慣病を予防するには、日頃から健康であるために必要なことを意識すること。今回は「生活習慣病を予防するための4つのポイント」について紹介します。以下のポイントとともに、規則正しい生活を心掛け、いつまでも健やかな生活を送れる体をつくっていきましょう。

POINT 1 食事	POINT 2 禁煙	POINT 3 運動	POINT 4 けんしん
---------------	---------------	---------------	-----------------

Point 1

バランスのとれた食事

一日3食、朝食・昼食・夕食と食べていますか?少ない回数では必要な栄養素に不足が生じてしまいます。毎食、ごはんなどの穀類・肉・魚・野菜・大豆製品など色々な食品を組み合わせ食べてみましょう。とくに野菜には、病気に対する抵抗力を養ったり、生活習慣病予防や老化防止につながる、大切な成分が含まれています。一日350g(料理にするとおおよそ5皿)を目標に、野菜をたっぷり使った料理を食べましょう。

バランスのよい食事 「主食」「主菜」「副菜」で栄養バランスを整えよう

西区食育推進会議
おすすめ!

主菜 肉、魚、卵、大豆・大豆製品を使ったメインおかず

主食 ごはん、パン、麺

副菜 野菜、きのこ、いも、海藻中心のつけあわせ、小鉢、サラダ、汁物など

1日5皿(野菜350g)! 朝食でも食べてね

「食事バランスガイド」で [検索](#)

check 食習慣をチェックしてみよう!!

- 野菜をほとんど食べない
- 揚げ物、甘い物が好き
- 食事時間は、不規則である
- 夕食後につい食べ物を食べてしまう

チェックがひとつでもついた人は、日頃の食生活を直してみましょう!

食事と食事の間隔があくと消化吸収がよくなります。さらに夜は体を休めるために摂取したエネルギーが効率よく体に蓄えられます。食後から就寝まで2~3時間空けるようにしましょう。

野菜たっぷりレシピ vol.6 豚そぼろサラダ

(1人分) エネルギー: 245kcal / 塩分: 1.4g / 野菜量: 155g

材料(2人分)

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

作り方

1. レタスは一口大にちぎる。きゅうりは縞(しま)目にむいて斜めに薄切り、赤パプリカは薄切り、長ネギは斜め薄切りにする。
2. 1を合わせて冷水に約5分さらしパリッとさせてから、水気を切って盛りつけておく。
3. フライパンにごま油、にんにくを入れ、火にかける。香りがたったら、ひき肉とAを加えて、パラパラになるまで炒める。
4. 2に熱々の3のをのせてできあがり。



西区食育推進会議では、手軽でかんたん・おいしい「野菜たっぷりレシピ」を募集しています。詳しくは「西区健康づくりポータルサイト」で [検索](#)

Point 2

禁煙

タバコはほぼ全てのがんに関係しています。タバコを吸わない人でも周囲の吸う人からの受動喫煙により、病気にかかるリスクが上がってしまいます。自分、そして家族や周りの人のために禁煙をしませんか?

タバコが吸いたくなったら…



1 朝起きてすぐに… 顔を洗う	2 食事の後は… 歯磨きをする
3 休憩時間は… 周りの人に禁煙宣言をする	4 お酒を飲む時は… 冷水を一緒に置いておき、吸いたくなったら飲む

禁煙に関する相談

禁煙サポート外来

- 日時** 毎月第3水曜 14時~16時(要予約)
- 場所** 区役所3階
- 内容** 呼気中一酸化炭素濃度測定、尿中ニコチンチェック、保健師による相談
※市内の禁煙外来、禁煙支援薬局の情報、禁煙に関する情報については、市ホームページ「禁煙NOTE」に掲載しています。

詳しくは「横浜市禁煙NOTE」で [検索](#)

Point 3 

適度な運動

運動は生活習慣病のリスクを下げるだけでなく、気分転換やストレス解消にも効果的です。こころと体の健康のために運動を取り入れましょう。

取り入れるコツ

● すきま時間に運動する

- ・エレベーターやエスカレーターよりも階段を使う
- ・テレビを見ながらストレッチや筋トレをする

続けるコツ

● 具体的な

目標をつくる

- 「3キロ痩せる」
- 「月・水・金に腹筋する」など

● 運動仲間を作る

- ・家族や友人を誘う
- ・スポーツセンター等を利用する

おすすめはウォーキング!

ウォーキングはすぐに取り入れられる手軽な運動です。速乾性の高い服や履きなれた靴、飲み物を用意して、ウォーキングを実践してみましょう。

目安は10分の歩行で
約1,000歩



横浜市のおすすめ事業

＼ 運動や健康づくりのきっかけに! /



よこはまウォーキングポイント

参加者に歩数計を進呈(送料630円は自己負担)。歩数に応じてポイントが付与され、一定以上貯まると抽選で商品券等をプレゼント。

- 対象** 40歳以上の市民
- 参加方法** 申込書を直接郵便局窓口か郵送
- 問合せ** よこはまウォーキングポイント事業事務局
- TEL** 0570-080-130 / 681-4655 (平日9時30分～17時30分)
- FAX** 0120-580-376(フリーダイヤル)

「よこはまウォーキングポイント」で [検索](#)



よこはま健康スタンプラリー

対象事業に参加してスタンプを集めます。3つ集めて応募すると抽選で景品が当たります。

- 対象** 市内在住・在勤・在学者
- 参加方法** 区役所・対象講座等でポイントカードを手に入れる
- 問合せ** 健康スタンプラリー事務局 (tvkコミュニケーションズ内)
- TEL** 662-7557(平日10時～18時)
- FAX** 050-3730-6524

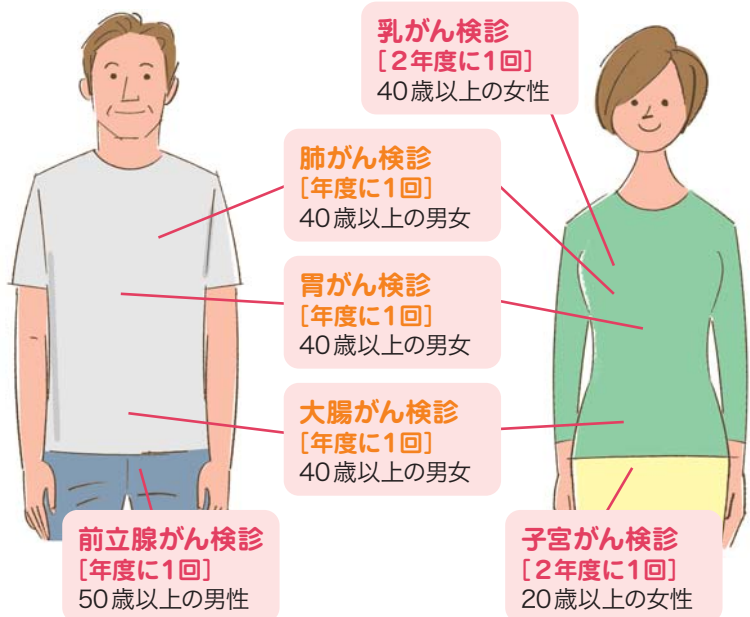
「よこはま健康スタンプラリー」で [検索](#)

Point 4 

けんしんを受け取る

がん検診

がんは早期発見することで、ほぼ治療可能です。早期発見のためには定期的ながん検診を受けることが大切です。



「横浜市 がん検診」で [検索](#)

「けんしん」は体の状態を知るだけでなく、普段の生活習慣を見直す絶好のチャンスです!また、定期的に受けることで体の変化を知ることでもあります。

特定健診

横浜市国民健康保険の特定健診は、メタボリックシンドロームを予防し、生活習慣の改善につなげていくための健康診断です。

特定健診の検査項目

- 採血(空腹時血糖・中性脂肪・HDLコレステロール ほか)
- 検尿(尿糖・尿たんぱく・尿潜血)
- 血圧測定、腹囲測定、身体計測、問診

自己負担額1,200円
(前年度の市民税が
非課税の場合は400円)

横浜市国民健康保険に加入している人で、平成28年3月31日時点で、40歳以上の方が対象になります。対象となる人には5月下旬に「受診券」を送付しています。区内40か所の指定医療機関で受診してください。(要予約)

※横浜市国民健康保険以外の健康保険に加入している場合は、加入している健康保険にお問い合わせください。

※後期高齢者医療制度の被保険者は「横浜市健康診査」を受診することができます。

メールマガジンも登録受付中!

生活習慣病予防についてもっと詳しく知りたい人は...

西区健康づくりポータルサイトをご覧ください!

生活習慣病の基礎知識、野菜たっぷりレシピ、各種健康づくり事業の案内などを掲載しています。

「西区健康づくりポータルサイト」で [検索](#)

問合せ 横浜市けんしん専用ダイヤル(8時30分～17時15分/日・祝日・年末年始除く) TEL 664-2606 FAX 664-2828

問合せ 健康づくり係 ☎ 320-8439 fax 324-3703

広告

NISHI TOPICS 区役所より

お知らせ・募集・注目情報を紹介します

第51回 西区虫の音を聞く会

涼やかな虫の音を聞きながら

日本の伝統芸能を楽しみましょう

かもんやま
掃部山公園には、横浜開港の立役者であり、旧彦根藩主であった井伊掃部頭直弼公の銅像が建立されています。「西区虫の音を聞く会」は、伝統芸能や茶道に通じた文化人であった井伊掃部頭をしのび、野点や琴、尺八を楽しむ夏の夜の風物詩として、昭和40年から始まり、以降長い間区民に親しまれている行事です。



昨年の様子

日時 8月22日(土)

17時～19時30分(雨天中止)

会場 掃部山公園(当日直接お越しください)

内容 野点、琴・尺八の演奏、模擬店、鈴虫の販売など

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 ☎ 322-5063

家庭で取り組める省エネ行動

小さな心掛けが大事です

横浜市の家庭部門のCO₂排出量は、全国の家庭部門15.5%より多く23.2%となっています。CO₂排出量の削減に向けて、2つの取組を紹介します。楽しみながら、節電・省エネを実践してみましょう。

横浜市地球温暖化対策推進協議会※ 佐藤事務局長
※横浜市と協働し、省エネ行動を普及啓発している団体です



その1 環境家計簿をつけてみよう

まずは家庭での排出量を知りましょう。「環境家計簿」は、ご家庭の電気やガスの使用量を把握し、ライフスタイルを見直すきっかけとなるツールです。

※区役所4階(49番窓口)企画調整係で配架しています 「横浜環境家計簿」で [検索](#)

その2 クールシェアで夏を乗り切る!

夏は家の電気の半分以上をエアコンが使っています。そこで、ひとり一台のエアコン使用をやめて、涼しい場所をみんなでシェアするのが「クールシェア」です。今年の夏は「ちょっとクールシェアしない?」を合言葉に、身近な行動から節電につなげましょう。

家庭で
クールシェア



エアコンのついた部屋に集まり過ごしましょう。

まちで
クールシェア



身近な涼しい場所に出かけましょう。

問合せ 企画調整係 ☎ 320-8339 ☎ 322-9847

西区食生活等改善推進員(ヘルスマイト)になりませんか?

仲間を募集しています!

ヘルスマイトは食を通じた健康づくりのボランティアで、横浜市に約1,800人、全国に約16万人の仲間がいます。「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、「栄養・運動・休養」に関する健康づくりを広める活動をしています。あなたもヘルスマイトになって健康づくりの輪を広げませんか?

仲間と一緒に楽しく活動しています

自分自身の健康づくりになります



私たち、西区ヘルスマイトです。健康のために実践できることを、身近な話題で区民の皆さんに伝えています。

町内会館、地域ケアプラザ、野毛山動物園、区民まつりなどで…
私たちはこんな活動をしています

- 食に関する講話や試食、実演(野菜のとり方、減塩などの実践啓発)
- 家庭で実践できる「手軽にできる朝食メニュー」や「野菜たっぷりメニュー」の紹介を調理体験を通じて普及啓発
- 朝食の大切さを学ぶ啓発活動

●ヘルスマイトになるには…

食生活等改善推進員セミナー(8回)を受講し、修了すると食生活等改善推進員として登録されます。

食生活等改善推進員セミナー

- ①10/2(金) ②10/23(金) ③11/13(金)
- ④11/27(金) ⑤12/11(金) ⑥平成28年1/15(金)
- ⑦2/26(金) ⑧3/11(金) ※ほか、全市合同研修会1回

時間 13時30分～16時

会場 区役所3階栄養相談室

費用 テキスト代(1,200円程度)

申込み 8月11日(火)～ 電話または直接

問合せ 健康づくり係 ☎ 320-8439 ☎ 324-3703

予防して夏を乗り切ろう 熱中症にご用心!

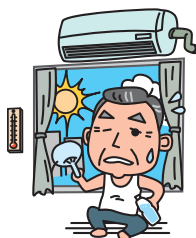
正しい熱中症予防をしよう!

熱中症は気温が高い中で、体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調整機能が働かなくなることによって起こります。屋外だけでなく室内にいても熱中症になるおそれがあり、場合によっては命の危険が伴う症状があらわれます。次のポイントを参考に予防しましょう。

熱中症の症状 体温上昇、めまい、体のだるさ、吐気、筋肉痛、大量の発汗、けいれん、意識障害 など

応急手当法 <熱中症かな?と思ったらすぐに対応!>

- ・涼しい場所へ移動する
- ・衣服をゆるめ、冷えたタオルなどで体を冷やす
- ・スポーツドリンク等で水分・塩分を補給する
- ・自力で水分がとれない、呼びかけの応答が鈍い場合はすぐに医療機関へ



熱中症予防のポイント

高齢者や乳幼児は重症化するおそれがあるので特に要注意!

●水分補給と塩分の補給

のどが渇く前にこまめに水分をとりましょう

●室内での温度調節

扇風機やエアコンで28度以下、湿度70%以下に調節しましょう

●外出時の工夫

帽子や日傘を使い、汗がすぐ乾く通気性のよい衣服を着るようにしましょう

●日頃から暑さに負けない体づくり

一日3食しっかり取り、適度な運動と十分な睡眠を心がけましょう



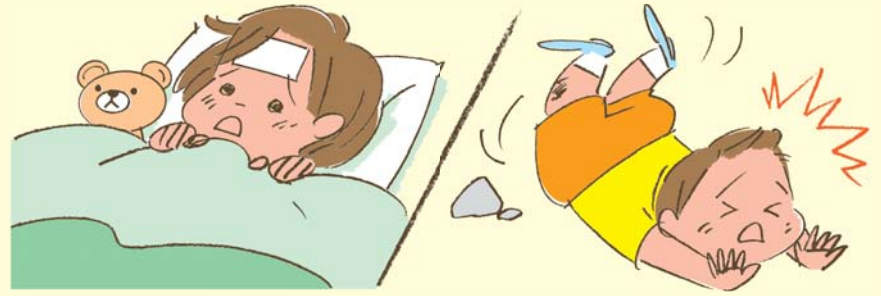
問合せ 健康づくり係 ☎ 320-8439 ☎ 324-3703

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

慌てないで！ 小児救急のかかり方

9月9日は「救急の日」小児救急について知ろう

お子さんが急な病気にかかった時、けがをした時、どうしたら良いのか、受診をさせるべきか悩んだことはありませんか？日中であればかかりつけ医に相談できますが、「夜間だったらどうすればいいの…」「このまま様子を見ても大丈夫？」、そんなときの相談先についてご紹介します。



? 受診先や対応にもしも困ったら…

[相談したい]

小児救急電話相談
☎ #7499 または ☎ 227-7499
夜間や休日に、家庭での見守り方やすぐに医療機関にかかる必要があるかなど、看護師が電話で対応方法をアドバイスします。
(年中無休
平日：18時～翌朝9時、土曜：13時～翌朝9時
日・祝・年末年始：9時～翌朝9時)

神奈川県医師会 中毒情報相談室
☎ 262-4199
タバコや洗剤などを誤って飲んだり、食べたりした場合にご家庭での対処方法やすぐに医療機関にかかる必要があるかなどをアドバイスします。
(年中無休・24時間受付)

[様子を見る]

ホームケア
翌日かかりつけ医を受診 など

[初期救急医療機関へ]

夜間急病センター
休日急患診療所
かかりつけ医 など

[救急車を呼ぶ]

[受診先を探したい] ☎ #7499 または ☎ 227-7499

横浜市救急医療情報センター 急な病気やケガをした時に、受診が可能な医療機関をご案内します。(年中無休・24時間受付)

こちらも
ご活用
ください!



モバイル版横浜市医療情報

救急医療情報や相談ダイヤル、相談窓口一覧や子どもの救急に関するよくあるご相談が載っています



◀左のQRコードからアクセス

URL(<http://m.city.yokohama.lg.jp/ir/iryo-seisaku/>)

! 更に詳しく知りたい人は…

今年度も子どもの救急に関する講演会や心肺蘇生法の体験講座を開催します。連続講座ですが、1回のみでの参加も大歓迎!ぜひご参加ください。

子どもの救急に関する講座

内容	日時	場所
小児科医師による講演会 「小児科に行く前に知っておくこと」	9月1日(火) 14時～15時30分	区役所3階 AB会議室
体験! 子どもの心肺蘇生法を学ぼう	9月14日(月) 14時～15時30分	区役所3階 AB会議室
知ろう小児医療 守ろう子ども達の会 による講演会 「お医者さんの上手なかかり方」	9月30日(水) 10時30分～11時30分	西区地域子育て支援拠点 スマイル・ポート



体験!子どもの心肺蘇生法
(昨年度赤ちゃん教室での様子)

対象 区内在住の未就学児とその保護者・子育て支援に関わる活動者 各先着30組

申込み 8月11日(火)～直接電話

問合せ こども家庭係 ☎ 320-8467 fax 290-3422

広告

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

お知らせ

西区文化協会 「夏休み 子ども囲碁教室」

📅 8月17日(月)、18日(火)、21日(金)、22日(土) 全4回
 10時～11時45分 受付9時30分～
 📍 西地区センター(岡野1-6-41)
 👤 小・中学生 先着20人
 📄 8月10日(月)～区内地区センター・コミュニティハウスにある申込書に記入し、持参またはFAX
 🗨️ 西区文化協会事務局(地域振興課内)
 ☎️ 320-8392 📠 322-5063

西区文化協会 「夏休み 子ども将棋教室」

📅 8月19日(水)、20日(木) 全2回
 10時～11時45分 受付9時30分～
 📍 戸部コミュニティハウス(御所山町1-8)
 👤 小・中学生 先着20人
 📄 8月10日(月)～区内地区センター・コミュニティハウスにある申込書に記入し、持参またはFAX
 🗨️ 西区文化協会事務局(地域振興課内)
 ☎️ 320-8392 📠 322-5063

高齢者胸部エックス線検診

結核は過去の病気ではありません。結核の早期発見・早期治療のため、胸部エックス線検診を無料で実施します。
 📅 8月21日(金) 受付9時～9時30分
 📍 区役所3階 👤 65歳以上 先着20人
 📄 8月11日(火)～ 電話、FAXまたは直接窓口
 🗨️ 健康づくり係
 ☎️ 320-8439 📠 324-3703

相続・遺言・成年後見制度 市民公開講座・無料相談会 ～いざ、というとき～ 安心して暮らすために～

コスモス成年後見サポートセンター(行政書士)による、相続・遺言講座(講師:松本康二)。講座終了後無料相談会を開催します(要事前申込)
 📅 9月5日(土) 10時～11時30分
 📍 戸部本町地域ケアプラザ ☎️ 321-3200
 📅 9月12日(土) 14時30分～16時
 📍 藤棚地域ケアプラザ ☎️ 253-0661
 📅 9月26日(土) 10時～11時30分
 📍 宮崎地域ケアプラザ ☎️ 261-6095
 🗨️ 各施設へ

介護予防普及啓発講演会 「心に響く音楽療法」

リズムを感じて、歌をうたって脳を活性化!
 📅 9月25日(金) 13時30分～15時30分 受付13時
 📍 横浜美術館レクチャーホール(みなとみらい3-4-1)
 👤 おおむね65歳以上 先着200人(区民優先)
 📄 8月20日(木)～ 電話または窓口
 🗨️ 高齢担当 ☎️ 320-8410

シルバードライビングスクール

安全講話、技術講習など
 📅 9月21日(祝・月) 9時～11時30分
 集合:8時30分 区役所正面玄関
 📍 KANTOモータースクール横浜西口校(南軽井沢62-1)
 👤 区内在住で普通免許を持つ65歳以上 先着5人
 📄 8月10日(月)～27日(木)に必要事項、生年月日を記入の上、ハガキ、電話またはFAX
 🗨️ 地域振興課
 ☎️ 320-8392 📠 322-5063

5病院合同潜在看護職 復職支援セミナー

医療の動向等についての講義、病院見学、看護技術体験、復職相談を行います
 📅 8月25日(火)～28日(金) 10時～16時
 📍 けいゆう病院(みなとみらい3-7-3)、関東病院(磯子区森1-16-26)、佐藤病院(南区南太田1-10-3)、横浜中央病院(中区山下町268)、磯子中央病院(磯子区磯子2-20-45)
 👤 10人 💰 300円(資料代)
 📄 8月18日(火)までに電話またはEメール
 🗨️ けいゆう病院看護部 ☎️ 221-8202
 ✉️ kangobu-2@keiyu-hospital.com

だまされないで! その電話!

振り込め詐欺や還付金詐欺にご注意ください!!

区役所職員が「医療費・保険料」の還付手続きでATMの操作を求めることは絶対にありません!

●不審な電話がかかってきたら 区役所または警察へ相談!

子育て情報

子育てコラム 朝ごはんを食べると脳にエネルギーが送られ、よく噛んで食べることで脳が覚醒し、活発になります。「早寝・早起き・朝ごはん」はお子さんの健康や成長に大切な生活リズムです。

南浅間保育園

〒220-0074 南浅間町23-3 ☎️ 312-0942 📠 312-0867

育児講座 「パパと遊ぼう」
 パパと一緒に体を動かしてあそびましょう
 📅 10月17日(土) 10時～11時
 👤 未就園児(1歳以上)と保護者
 📄 9月1日(火)～ 電話または直接来園(受付は9時～16時)

出前合同育児講座
 子育てにたいせつなこと、ふれあい遊びなど
 📅 9月17日(木) 10時～12時
 📍 東小学校コミュニティハウス(東ヶ丘59)
 👤 未就園児と保護者
 💰 200円(親子ふれあい会参加費用)

西区地域子育て支援拠点スマイル・ポート

〒220-0012 みなとみらい3-3-1 三菱重工横浜ビル3F ☎️ 264-4355 📠 264-4350

横浜子育てサポートシステム入会説明会
 利用会員と子育てサポーター(提供会員)を募集しています!(要予約)
 📅 8月20日(木)、9月5日(土) 10時30分～11時30分
 📄 電話または直接来館
 ☎️ 211-9707(子育てサポートシステム専用電話)

福祉保健だより

8月11日(火)～9月10日(木)に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 📠 324-3703 子ども家庭係 ☎️ 320-8467・69 📠 290-3422 障害担当 ☎️ 320-8450 📠 290-3422

	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 予約 肺がん 👤 50人	9月1日(火)9時～(予約時に指定) 胸部X線検査 💰 680円 【予約】8月25日(火)まで ※平成27年4月から喀痰検査は廃止となりました。	健康づくり係	
	食生活健康相談 予約	8月20日(木) 13時30分～15時30分、9月10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、個別に相談に応じます。		
	禁煙サポート外来 予約	8月19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など相談のある人(区内在住・在勤・在学者)		
	生活習慣改善相談 予約	8月19日(水) 13時30分～16時 骨密度測定を実施し、生活習慣改善等の相談に応じます。		
	女性の健康相談 予約	随時 不妊、避妊、思春期・更年期、妊産婦等の相談に助産師が応じます。		
赤ちゃんとその家族	アルコール家族教室 予約	8月24日(月) 14時～16時 家族や身近な人のお酒の問題で困っている人を対象とした家族教室	障害担当	
	離乳食教室 予約	8月19日(水) 13時30分～15時 👤 生後7～9か月のお子さんとその家族 離乳食の講話と試食、情報交換等	健康づくり係	
	子ども食生活健康相談 予約	8月19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20日(木)、9月3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	8月18日(火)、9月8日(火) 受付:9時～9時30分	
		3歳児	8月27日(木)、9月10日(木) 受付:13時～14時	
	乳幼児歯科相談 予約	8月24日(月) 13時30分、14時、14時30分 【持ち物】母子健康手帳、子どもの歯ブラシ、タオル ※妊産婦の歯科相談も同日に行っておりますのでお問い合わせください。	子ども家庭係	
	母乳育児相談 予約	9月8日(火) 13時15分～15時 【持ち物】母子健康手帳、浴用タオル2枚 授乳時間に合わせておいでください。		
	ママのためのほっとたいむ 予約	8月19日(水) 10時～11時30分 子育てにイライラしてしまうお母さん同士で話し合う場です。		
プレバママ教室 土曜のみ予約	9月2日(水) ママと赤ちゃんの歯のお話、妊娠中の食生活 ※歯ブラシを持参してください。 9月9日(水) お産の経過と呼吸法、産後のママと赤ちゃん 13時30分～15時30分 受付:13時15分～ 👤 はじめて出産される妊婦さん(妊娠6～9か月の人)とその家族 9月26日(土) 沐浴、妊婦疑似体験等 10時～12時 受付:9時45分～ 【予約開始】9月7日(月)8時45分～ 👤 妊娠7～9か月の妊婦さんとそのパートナー 【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)	子ども家庭係		
よちよちパパママ育児教室 予約	9月26日(土) 10時～12時 受付:9時45分～ パパ・ママ二人で子育て、ベビービクス、プレバママとの交流 📄 9月7日(月)8時45分～ 👤 生後3～7か月のお子さんとその両親 【持ち物】赤ちゃんに必要なもの(母子健康手帳など)、筆記用具			

申込方法

ハガキ・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、往復ハガキ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。

・行事名
・住所
・氏名(ふりがな)
・電話番号など

必要事項を
すべて記入!

施設から

西地区センター

〒220-0073 岡野1-6-41
☎314-7734 fax320-4260

子ども夏まつり

模擬店・バルーンアート・ビンゴゲーム ほか
☎8月29日(土) 10時～12時30分

シルバーウィーク 孫と一緒に

北京ダック風作りと健康チェック
☎9月19日(土) 10時～12時
小学生と祖父母 先着8組
¥1人400円 申8月11日(火)～ 費用持参で直接来館または電話(初日は10時～3日以内に費用持参)

パパのおはなし会

子育て中のパパによる読み聞かせ
☎9月5日(土) 11時～11時30分
未就学児と保護者 先着16組
申8月11日(火)～ 直接来館または電話(初日は10時～)

ナイトタイム健康体操

ひざ・腰・肩のための簡単体操
☎9月8日、15日、29日、10月6日、20日(火) 全5回 19時～20時30分
成人 先着15人 ¥700円
申8月11日(火)～費用持参で直接来館または電話(初日は10時～3日以内に費用持参)

秋の夜長のおはなし会

☎9月26日(土) 18時～19時
小学生～ 先着30人 申9月1日(火)～ 直接来館または電話(初日は10時～)

藤棚地区センター

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

アフター6にベリーダンス

ベリーダンスを始めてみましょう
☎9月29日、10月6日、13日(火) 全3回 18時30分～19時30分
先着10人 ¥500円 申8月11日(火)～費用持参で直接来館または電話の場合は12日(水)～(3日以内に費用持参)

**東小学校
コミュニティハウス**

〒220-0033 東ヶ丘59
☎fax263-1111

親子電子顕微鏡体験塾

日本電子(株)協賛による走査電子顕微鏡を活用したミクロの世界の貴重な体験
☎9月26日(土) 10時～12時
小学生(親子可) 先着20組
¥1組 200円
申8月12日(水)～ 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
☎fax263-0614

砂絵アート教室

型抜き絵柄に、カラー砂付着の素敵な作品
☎9月27日(日) 10時～12時
先着10人 ¥1,000円(額付き)
申8月11日(火)～ 費用持参で直接来館

軽井沢コミュニティハウス

〒220-0001 北軽井沢24
☎fax324-6771

クラフト教室

ペーパークラフト、和紙で作る壁掛け等
☎9月11日、10月9日(金) 10時～
先着15人 ¥材料費
申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 fax231-9866

コーヒーサロン in とべ②

プロのたてる美味しいコーヒーをどうぞ!
☎9月12日(土) 11時～12時30分
先着15人 ¥250円(菓子付き)
申8月11日(火)～ 費用持参で直接来館

マリンバと打楽器の演奏

若手マリンバ奏者の躍動感あふれる演奏をお届けします 出演者:篠崎陽子ほか
☎9月26日(土) 13時30分～15時
先着45人
申8月11日(火)～ 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
☎fax311-8043

エコクラフトちぎり絵アート

和紙を使って素敵な切り絵を作りましょう
☎9月24日(木) 10時～12時
先着15人 ¥300円 申8月11日(火)～費用持参で直接来館または電話

**インナーマッスルを鍛える
美しい歩き方講座**

☎9月26日、10月10日、24日(土) 全3回 10時～12時 先着12人
¥1,000円 【持ち物】5本指のソックス
申8月11日(火)～ 費用持参で直接来館または電話

横浜市民ギャラリー

〒220-0031 宮崎町26-1
☎315-2828 fax315-3033

なまえ de ダンス

「あいうえお」をからだで表現して自分の名前のダンスをつくります
講師:酒井幸菜(ダンサー・振付家)
☎9月26日(土) 13時30分～15時30分
小学4～6年生 抽選20人
¥1,000円
申9月12日(土)までに必要事項・年齢を往復ハガキ(必着)、直接来館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」で検索

日本画の描き初め

画材の特徴や技法を学び、スケッチから着色まで行う
講師:高橋浩規(日本画家)
☎11月19日、26日、12月10日、24日、平成28年1月14日、2月4日(木) 14時～17時
18歳以上 抽選20人
¥15,000円
申10月31日(土)までに必要事項・年齢を往復ハガキ(必着)、直接来館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」で検索

宮崎地域ケアプラザ

〒220-0031 宮崎町2
☎261-6095 fax261-6052

高齢者支援ボランティア講座

☎9月1日、8日(火) 10時～12時
9月15日(火) 13時～15時 全3回
先着20人 申8月11日(火) 9時～ 直接来館または電話

野毛山荘

〒220-0032 老松町26-1
☎261-1290 fax261-1293

小鳥の彫刻『かわいいメジロ』

バードカービングでかわいいメジロを作ろう
☎9月8日、22日、10月13日(火) 全3回 10時～12時
市内在住のおおむね60歳以上 先着12人 ¥1,000円
【持ち物】軍手・鉛筆(HB) 申8月11日(火) 10時～ 費用持参で直接来館

**公開講座で学ぼう!
～知識を増やそう～**

☎10月～平成28年3月
①徳川将軍家の謎(12回) 13時30分～15時 第1・3金曜
②おもしろい横浜の歴史(6回) 13時30分～15時 第2火曜
③源氏物語講読(12回) 14時～15時30分 第1・3木曜
④かながわのヒロインとその足跡を歩く(6回) 14時～15時30分 第1月曜
市内在住の成人 抽選各40人
¥各500円 申8月14日(金)～31日(月)(消印有効) 往復ハガキに必要事項、年齢、希望講座を1つ記入
※3講座まで申込み可

**趣味の教室
～初心者向けの教室～**

☎10月～平成28年3月
①さわやか体操(24回) 12時30分～14時 第1～4水曜
②アロマヨガ(12回) 10時～11時15分 第2・4水曜
③ゆっくり体操(12回) 10時～11時30分 第2・4月曜
④実用美文字講座(ペン習字)(12回) 13時30分～15時 第2・4水曜
⑤呼吸で書く禅語(12回) 10時～12時 第2・4火曜
⑥はじめようデッサン(12回) 13時30分～15時30分 第2・4土曜
①②④各15人③20人⑤⑥各12人
¥400円～4,000円
申8月14日(金)～31日(月)(消印有効) 往復ハガキに必要事項、年齢、希望講座を1つ記入 ※ひとり1講座のみ

平沼集会所

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

**0・1・2歳あかちゃんの
一番すきなおはなし会**

パネルシアター・ミニ舞台・わらべうた
☎9月25日(金) 11時～11時30分
0～2歳までの乳幼児と保護者
申8月20日(木) 10時30分～ 電話または直接来館

フォーラム南太田

〒232-0006 南区南太田1-7-20
☎714-5911 fax714-5912

**ガーゼ帽子づくり&
おしゃべりサロン**

女性のがんの体験談などをおしゃべりしながらガーゼの帽子を手縫いします。出来上がったものは、治療中の患者さんに寄付することもできます
☎9月9日(水) 10時～12時
がんと体験した女性 先着8人
1歳半以上の未就学児 先着2人 有料、事前予約制(4日前まで)
申8月11日(火)～ 電話または直接来館

女性のためのパソコン講座

☎①初めてのパソコン 9月11日(金)
②エクセル中級 9月12日(土)、13日(日) 全2回
③速習パワーポイント 9月19日、26日(土) 全2回
④再就職のためのパソコン講座(準備編) 9月28日(月)、30日(水) 全2回
いずれも10時～15時30分
女性 先着各12人
¥①5,100円 ②③④各10,200円
※参加費等の免除制度あり
1歳半以上の未就学児 各先着2人 有料、予約制(4日前まで)
申8月17日(月)～ 電話またはホームページ申込フォームから「フォーラム南太田」で検索
パソコン講座専用
☎862-4496(9時～17時、日・祝・第4木曜を除く)

**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

ヨガ&太極拳入門

ヨガも取り入れた太極拳教室です
☎9月8日、15日、29日、10月13日、20日、27日、11月10日、17日、24日、12月1日、8日、15日、22日(火) 全13回 13時～14時30分
16歳以上 先着16人
¥一括:6,000円、1回ごと:500円
申8月17日(月) 8時45分～ 電話

ファミリーで楽しむバーベキュー

☎9月23日(祝・水) 10時～14時
家族グループ 10組40人
¥小学生以上2,000円、3歳～未就学児1,200円、2歳以下100円
申8月14日～28日(金)(消印有効) 往復ハガキに必要事項・年齢・性別を記入またはホームページ申込フォームから「三ツ沢公園青少年野外活動センター」で検索

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、自然遊びを楽しみます!
☎9月30日、10月7日、14日、21日、28日(水) 全5回 14時30分～16時30分
年中・年長とその保護者 15組
¥2人1組5,200円 追加1人1,900円 2歳以下600円
申8月17日～31日(月)(消印有効) 往復ハガキ1枚につき1組で必要事項・年齢・性別を記入またはホームページ申込フォームから「三ツ沢公園青少年野外活動センター」で検索

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

中央図書館だより

〒220-0032 老松町1
 ☎262-0050 ☒231-8299

今月の おすすめ本

「えんの松原」

作：伊藤遊
 画：太田大八
 発行：2014年
 福音館書店



えんの松原は、大内裏の真ん中にあり、怨霊が住まう場所と言われている。少女のふりをして宮仕えしている少年・音羽丸は、なにものかに崇められている皇子・憲平を助けるために、えんの松原に足をふみいれていく…。昨年児童書からハンディ版になった平安ファンタジーです。大人の方もどうぞ。

お知らせ

検索機使い方相談

図書館員が検索のコツを教えます
 ☎8月14日(金) 10時～11時
 基本的なキーボード操作ができる人

移動図書館「はまかせ号」

みなとみらいのビジネス街で、お昼休みに本の貸出をします！
 ☎8月21日、9月4日(金) 11時50分～12時50分
 グランモール公園 美術の広場

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
 ☎8月19日、9月2日(第1・3水曜) 11時～(20分程度)
 中央図書館1階 おはなしのへや
 1～3歳児とその保護者 各回先着15組

土ようびのおはなし会

楽しいお話、不思議なお話、様々な絵本を読みます。
 ☎8月15日、22日、29日、9月5日(毎週土曜)①14時～②14時30分～(20分程度)
 中央図書館1階おはなしのへや
 ①ひとりでおはなしを聞ける子から②小学生～

スポーツ

西区民ソフトボール選手権 秋季大会

☎9月13日、27日(日) 9時～
 岡野公園野球場(岡野2-9-1)
 区内在住・在勤・在学(高校生以上)のチーム
 ¥1チーム 15,000円(申込時持参) 春季大会参加チームは12,000円
 申8月23日(日)までに直接
 西区ソフトボール協会事務局 山方(マルキ運動具店 中央2-18-5)
 ☎321-2431 ☒321-2425

平沼記念体育館

〒221-0855 神奈川区三ツ沢西町3-1
 ☎311-6186 ☒316-8521

秋季10～12月分(全10回)教室参加者募集

この他にも各種教室があります。詳細は、ホームページまたはお問い合わせください
 申所定の用紙、ホームページまたは往復ハガキに必要事項を記入(8月29日必着)

教室名	対象	曜日	日程	開始時間	募集人数	料金
ヨーガ(火)	16歳以上	火	10月6日～12月15日	9時15分	16	6,000
フラダンス入門I	↓	火	10月6日～12月15日	11時	20	5,500
キッズ体操	3～6歳※1	火	10月6日～12月15日	15時30分	10	7,000
ボディバランス(火)	16歳以上	火	10月13日～12月22日	19時15分	15	5,000
はじめてピラティス	↓	水	10月14日～12月16日	9時	18	5,500
やさしいストレッチ	↓	水	10月14日～12月16日	11時	16	4,500
ヨーガ(水)	↓	水	10月14日～12月16日	13時	16	6,000
アロマヨーガ	↓	木	10月8日～12月10日	10時30分	16	6,000
わくわく親子体操	2～3歳※2	木	10月8日～12月10日	9時30分	35組	4,500
はつらつ健康づくり	55歳以上	木	10月8日～12月10日	10時30分	70	4,000
ボディバランス(木)	16歳以上	木	10月15日～12月17日	11時45分	30	5,000
にこにこ親子体操	1～2歳※3	金	10月9日～12月11日	9時30分	10組	5,000
転倒骨折予防体操	40歳以上	土	10月17日～12月19日	10時50分	15	4,500

※1 平成21年4月2日～平成24年4月1日生まれの子ども
 ※2 平成24年4月2日～平成25年10月1日生まれの子どもと保護者
 ※3 平成25年10月2日～平成26年4月1日生まれの子どもと保護者

西スポーツセンター

〒220-0072 浅間町4-340-1 ☎312-5990 ☒312-6040

秋のスポーツ・カルチャー教室(全5～13回)募集開始!

対象年齢は教室によって異なります ¥3,000～17,600円 要予約 申8月31日(月)までに直接来館、往復ハガキまたはホームページ申込フォームから。往復ハガキの場合は、必要事項・年齢・過去の参加の有無・託児希望の有無を記入(必着)

教室名	曜日	時間	教室名	曜日	時間
水曜ヨーガ	水	12時～12時50分	水曜キッズスイム	水	15時～15時50分
木曜ヨーガ	木	11時～11時50分	木曜キッズスイム	木	15時～15時50分
気功太極拳	金	12時～13時25分	金曜キッズスイム	金	15時～15時50分
土曜ヨーガ	土	12時～12時50分	横浜B-CORバスケットボールクリニック①	火	17時～17時50分
火曜ピラティス	火	11時～11時50分	横浜B-CORバスケットボールクリニック②	火	18時～18時50分
水曜かんたんピラティス	水	11時～11時50分	ジュニアHIPHOP	水	18時～18時50分
水曜ピラティス	水	20時～20時50分	ジュニアサッカー	水	18時～18時50分
朝の体操	火	9時30分～10時45分	ジュニア器械体操	木	16時～16時50分
水曜らくらく体操	水	13時10分～14時25分	チアダンス2	木	16時～16時50分
卓球教室	木	11時5分～12時50分	ジュニアバレエ	金	16時～16時50分
金曜らくらく体操	金	13時35分～14時50分	社交ダンス初級	火	13時～14時15分
生活習慣病予防改善	土	9時30分～10時45分	社交ダンス中級	火	14時30分～15時45分
水彩画(材料費込)	水	11時～12時40分	フラダンス入門	火	16時～16時50分
水彩色鉛筆画(材料費込)	水	13時～14時40分	フラダンス初級	水	19時～19時50分
絵手紙	木	11時10分～12時50分	火曜ジュニアスイム	火	17時～17時50分
ベビーマッサージ 産後ビューティー	水	10時～10時50分	水曜ジュニアスイム	水	17時～17時50分
わんぱく親子マビューティー	金	11時～11時50分	金曜ジュニアスイム	金	17時～17時50分
はいはい・よちよち英語でリトミック	金	10時～10時50分	西スポ競泳部	日	7時40分～8時50分
あんよ英語でリトミック	金	11時～11時50分	クロール初級・中級	火	13時～13時50分
よちよち親子フィットリトミック	金	12時～12時50分	火曜アクアビクス(体操)	火	14時～14時50分
かけっこ塾	水	14時50分～15時40分	4泳法初級・中級	火	19時～19時50分
キッズたいいく塾	水	15時50分～16時40分	4泳法上級	火	20時～20時50分
キッズサッカー	水	17時～17時50分	マスターズ泳力向上	火	21時～22時15分
キッズHIPHOP	水	17時～17時50分	水曜アクアビクス(燃焼)	水	11時～11時50分
キッズ器械体操	木	15時～15時50分	水中健康歩行	水	12時～12時50分
チアダンス1	木	15時～15時50分	木曜アクアビクス(体操)	木	10時～10時50分
キッズバレエ	金	15時～15時50分			

※広報掲載後に変更になる場合があります。お問い合わせの上、ご参加ください。

動物園からの耳寄り情報!

野毛山動物園コラム noheyama zoo column Vol.14

夏恒例イベント「ナイトのげやま」の季節がやってきました!
 8月中の土、日曜と14日(金)は開園時間を20時30分まで延長し、普段は見ることができない夜の動物たちの姿をご覧ください。(最終入園20時)昼間は夏の暑さでだらけていた動物たちも、日が落ちて涼しくなると動き出します。例えば、野生ではミャンマー北部から中国南部の標高2000メートル以上の涼しい環境に住むレッサーパンダたちは、暑さが苦手。昼間は木の上に登って、涼しい木陰でだら～と休んでいることが多いですが、夜になると木から降りてお客さんたちの目の前で好物の笹をモリモリ食べる姿が見られます。

また、夜行性のタヌキやアナグマ、テンたちは、昼間寝ていることが多く、お客さんに「何もいないよ～」と素通りされることが多々ありますが、「ナイトのげやま」開催中は走り回ったり木に登ったりと活発な姿を見せてくれます。他にも、夜の動物園ならではの楽しみがたくさんありますので、ぜひ探してみてください!



今年4月にオープンした「ひだまり広場屋内休憩所」ではピアガーデンも営業します。イルミネーションを設置し、大人も楽しめる雰囲気となっていますのでぜひご利用ください。



〒220-0032 老松町63-10 ☎231-1307 ☎9時30分～16時30分(入園は16時まで) 休園日: 毎週月曜日(祝日の場合翌日)、12月29日～1月1日 ※5・10月は無休

にしまろちゃん
のつぶやき



ゆるキャラグランプリに今年もエントリーしたよ! 投票は8月17日から。皆さん投票してね。