



特集1 アフリカに触れて、学んで、楽しむフェスティバル

アフリカヘリテージ フェスティバル in 西区

日時 8月3日(土)、4日(日)
10時~18時(少雨決行、荒天中止)

会場 高島中央公園
(みなとみらい5-2)



第7回アフリカ開発会議 (TICAD7)とは...

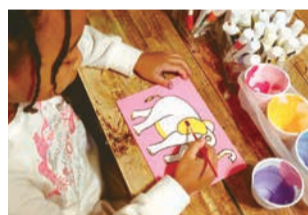
日本政府が主導し、国連、国連開発計画、アフリカ連合委員会及び世界銀行と共同で開催する「アフリカの開発」をテーマとした国際会議です。第7回目となる今回は、パシフィコ横浜で開催されます。

【TICAD】
Tokyo International Conference on African Developmentの略

成長著しいアフリカの国々は、横浜にとって大切なパートナー。躍動するアフリカの熱気を感じよう。



内容 バザール&ワークショップ(10時~18時)



アフリカの料理やビールなどの販売、ワークショップ、スタンプラリーなど、アフリカ文化に触れて楽しめるブースが出店します。

料理や雑貨、音楽など、私たちの文化を楽しんでください。



ステージイベント(10時~16時)



陽気にぎやかなアフリカ音楽やダンスの披露のほか、公園内をアフリカンパレードが行進します。

熱中症予防に、こまめな水分補給をお忘れなく。



※当イベントは「横浜音楽祭2019」のパートナー事業です

おうちでアフリカを味わおう



材料(2人分)
ジャガイモ... 1個(80g程度)
ツナ缶... 1缶
パセリ... 適量
春巻きの皮... 4枚
塩・こしょう... 適量
卵... 2個
油... 適量
小麦粉... 適量
水... 適量

【ブリック】アフリカ北部「チュニジア共和国」のポピュラーな家庭料理。

作り方

- 皮をぬいたジャガイモをラップで包み、柔らかくなるまで電子レンジで加熱する。
- 1をつぶし、油を切ったツナ、みじん切りパセリ、塩・こしょうを混ぜる。
- 春巻きの皮を2枚重ねて皿にひき、2を強く握って棒状に形を整えて図Aの位置に置き、卵を割り入れる。
- フライパンに油を5mm程度の深さまで入れて温める。
- 3の皮の周囲に水溶性小麦粉をつけ、三角になるように半分に折り、図Bのように皮をしっかりと接着する。
【注意】春巻きの皮の接着が不十分だと、卵が漏れて油が跳ねてしまいます。しっかりと接着してください。
- 5をゆっくりとフライパンに入れて揚げ焼きにし、茶色く焦げ色がついたら完成。



問合せ 地域振興課 ☎320-8389 fax 322-5063

特集2 認知症になっても安心して暮らせるまちに

「認知症」を知っていますか

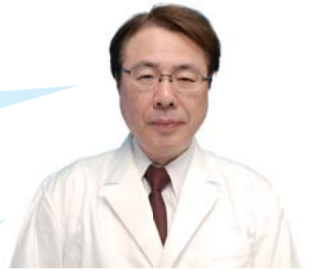
皆さんの優しい態度や笑顔が、認知症になった本人の自尊心を高めることにつながります。
やり取りした内容を忘れても、親切に対応されたという思いは残り続けます。(「お店版 認知症ガイド」より)

まずは知って欲しい、認知症のあれこれ

Q. 認知症とはどんな病気ですか

認知症とは、誰もがかかるかもしれない脳の病気です。

さまざまな原因で脳の働きが低下し、記憶することや判断することが難しくなり、日常生活に支障をきたす状態です。



諸星クリニック
渡部先生

現在、65歳以上の5人に1人が認知症と推計されています。

認知症は他人事ではなく、家族、友人、自分自身もなる可能性があります。区内には約2,000人の認知症の人がいると推測されます。

Q. 本人や家族はどんな思いを抱えているのですか

本人は、覚えていない自分に気付き、戸惑いや不安でいっぱいです。
その家族も、誰にも言えない気持ちを抱えています。

本人に怒鳴ってしまったことへの自己嫌悪や周囲への申し訳なさなど、誰にも言えない気持ちを抱えて苦しんでいる家族もいます。「誰かに気持ちを聞いてほしい」「温かく見守ってほしい」「今まで通りに接してほしい」という気持ちもあります。



介護者の集い「あけぼの会」
竹下さん(認知症キャラバン・メイト)

家族だけで認知症の人を支えるのは、並大抵なことではありません。周りの人の理解が必要です。
まずは、認知症のことを正しく知ってほしいと思います。

認知症サポーターになりませんか

皆さんの参加をお待ちしています

認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を地域で温かく見守る応援者のことです。認知症サポーター養成講座を受けることで、認知症サポーターになることができます。ひとりひとりができる範囲で手助けをお願いします。

認知症サポーターキャラバン 横浜市 [検索](#)



認知症キャラバン・メイトとは

認知症キャラバン・メイト養成講座を受け、サポーター養成講座などを通して認知症の正しい理解を広める活動を行っています。

夏休み特別企画 認知症普及啓発講演会「認知症」について知ろう

認知症の人やその家族のためにひとりひとりに出来ることは何か、
家族みんなで考えてみませんか

日時 8月3日(土) 13時～15時30分 **入場無料**

場所 西公会堂(岡野1-6-41)

小学生の夏休みの宿題にもできるね

ぜひお子さんと一緒にご参加ください



劇団いくり

現役の介護職員で構成された劇団。多くの人に認知症への関心・知識・理解を深めてもらうために活動中。日頃、認知症の人と深く関わっているからこそその視点で、認知症の人の真の姿をユーモアを交え、時に切なく演じます。

| 時間 | 場所 | 内容 |
|------------|------|--|
| 13時～14時 | ホワイエ | 絵本紹介、認知症の人が作った作品展示、高齢者体験、クイズなど (絵本・作品展示は公演中も実施) |
| 14時～15時30分 | 講堂 | 「劇団いくり」による公演 小学生から大人まで、演劇を通して認知症について知ることができます ※この公演は「認知症サポーター養成講座」に位置付けられています。 |

対象 興味関心がある人ならどなたでも 先着500人

早期受診と適切な治療で、進行を遅らせることや、家族や周囲が適切に対応できるようになります。

気になるときは、医療機関や西区内の地域ケアプラザ、区役所にご相談ください。

| | | | | |
|-----------------|-------------|-------------|------------|------------|
| 西区内の地域 ケアプラザ | 浅間台地域ケアプラザ | (浅間台6) | ☎ 311-7200 | ☎ 311-8357 |
| | 藤棚地域ケアプラザ | (藤棚町2-198) | ☎ 253-0661 | ☎ 253-0698 |
| | 宮崎地域ケアプラザ | (宮崎町2) | ☎ 261-6095 | ☎ 261-6052 |
| | 戸部本町地域ケアプラザ | (戸部本町50-33) | ☎ 321-3200 | ☎ 317-3008 |
| 区役所 | 高齢・障害支援課 | (中央1-5-10) | ☎ 320-8410 | ☎ 290-3422 |

※地域包括支援センターは、地域ケアプラザ内にあります。

～こんなことに気付いたら～

- 数日前のことや少し前のことをすぐ忘れる
- 食事の準備や家事ができなくなった
- 請求書の支払いができない
- 意欲がなくなった
- 道によく迷うようになってしまった
- 怒りっぽくなり、人柄が変わったようだ

ひとりひとりができること、一緒に考えてみませんか

●認知症ガイド

身近な人が認知症かもしれないと思った時に手に取ってください。

【掲載情報】物忘れ相談、認知症初期集中支援チーム、相談機関、認知症カフェ、介護者の集いなど



●お店版 認知症ガイド

接客時にご活用ください。認知症の人の馴染みの店に渡すことで、従業員の理解につながります。

【掲載情報】認知症の解説、店での対応ポイント、相談先など



●お店版 認知症ガイドを利用して変わったこと
認知症ガイドを参考にすることで、認知症と思われる人の来店時、「困っているのかな」と親身になって考えられるようになりました。

●こんなお店に
店での交流を楽しみにしている人など、ここがお客様にとっての居場所になっているようにも感じています。一人でも多くの方が安心して過ごせるよう、店全体で努力していきたいです。



株式会社 丸山百貨店 スーパーマルヤマ 専務取締役 米山さん

配布場所 区役所2階23番窓口、ホームページ **お店版 認知症ガイド** [検索](#)

●もしもカード

手助けが必要そうな人がいたら、「もしもカードを持っていますか」とたずねてみてください。認知症の人や高齢者などが緊急事態「もしも」に備えて、本人情報を記載する名刺サイズの携帯型カードです。

本人の身元確認ができ、パスケースなどに入れて所持することで、「もしも」の時に医療機関や家族への連絡など、迅速で適切な対応が可能になります。

「もしも」ってどんなとき？

- 外出先で突然体調が悪化したとき
- 緊急時、住所や氏名を思い出せないとき
- 家への帰り道が分からなくなったとき など

もしもカード 西区役所 高齢・障害支援課

もしもの時に備え、外出時に身元を確認するものとして携帯しましょう

ふりがな _____

氏名 _____

生年月日 _____

連絡先 _____

住所 _____

※緊急のときにはここに連絡してください

①氏名 関係 番 _____

②氏名 関係 番 _____

その他・連絡先・気をつけてほしいことなど _____

< 連絡先の方のご了解を得てご記入ください >

私たちも普及啓発に協力しています

●協力したきっかけ

区内企業として地域貢献をしたいと思い、もしもカードの「印刷」という形での協力を決めました。配架場所がないか社内でも検討中です。

●こんなまちに

協力者が増え、それぞれができることを少しずつ進めていくことで、もしもカードが多くの人に広がるのではないのでしょうか。この取組が地域の人々の安心に繋がって欲しいです。



株式会社 佐藤印刷所
代表取締役 副社長 佐藤さん(右)
販促推進室 室長 小宮さん(左)

●協力したきっかけ

高齢者や見守る家族、地域の人たちが「もしも」の時に困らず、安心できるようにしたいと思い、協力しました。



有限会社 シュービ
取締役 渡部さん

【みんなでつくる安心のまち、もしもカードの印刷や配架の協力事業者を募集しています】



詳しくはこちら

配布場所 区役所2階23番窓口、西区内の地域ケアプラザ

本人も家族も、安心して集える場所が増えていきます

気持ちを話したりお茶をしたり、誰でも立ち寄れるつどいの場があります。ボランティアや相談員と話をしながら、ほっと一息つきませんか。



わたぼうしカフェ

場所 にしとも広場(中央1-5-10)

日時 毎月第3土曜(原則)
13時~16時

費用 50円(コーヒー・紅茶代)

あけぼの会が運営しています



あずまカフェ

場所 生駒医院(東久保町35-20)

日時 毎月第2土曜(原則)
13時~16時

費用 100円(お茶・お菓子代)

地域のボランティアの皆さんが運営しています

介護者の集い「あけぼの会」

介護者同士で、介護の大変さや苦勞を話しあい、励ましあい、助けあう活動の場です。

※開催時間などの詳細は高齡担当まで

NISHI TOPICS 区役所より

今年の夏は参議院議員通常選挙 投票に行きましょう

投票日は、参議院議員通常選挙の公示後に郵送する「投票のご案内」、ポスター掲示やテレビ・ラジオ・新聞・インターネットなどの広報でご確認ください。また、投票には自分の「投票のご案内」をお持ちいただくと窓口での受付がスムーズになります。

期日前投票

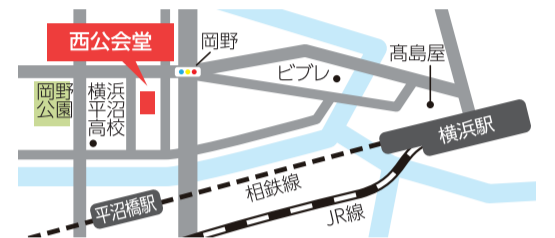
投票日に投票所へ行くことができない人は、期日前投票所をご利用ください。西区役所と西公会堂の2か所で期日前投票ができます。

不在者投票

出張先や入院先(指定された施設)などで不在者投票ができます。また、身体に重度の障害がある人や要介護5の人で、「郵便等投票証明書」を持っている人は郵便で不在者投票ができます。詳しくはお問い合わせください。

| 期日前投票所 | 投票期間(土日を含む) | 住所・交通 | 投票時間* |
|-----------------|--------------------|--|---------------|
| 西区役所 1階AB会議室 | 公示日の翌日～ 投票日の前日 | 中央1-5-10 京急線戸部駅 徒歩8分 相鉄線平沼橋駅 徒歩10分 | 8時30分～ 20時 |
| 西公会堂 2階2号会議室 | 投票日の8日前～ 投票日の前日 | 岡野1-6-41 横浜駅 徒歩10分 相鉄線平沼橋駅 徒歩8分 | 9時30分～ 20時 |

*投票時間が異なるのでご注意ください。



問合せ 西区選挙管理委員会 ☎ 320-8314～6 fax 322-9847

食育活動の担い手 食生活等改善推進員(ヘルスマイト)を知っていますか 食を通じた健康づくりを一緒に

ヘルスマイトは、「私達の健康は、私達の手で」をスローガンに、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。あなたもヘルスマイトになって、一緒に活動しませんか。

【活動内容】 さまざまな場所で幅広い年代を対象に、調理体験などを通じた健康づくりを伝えています。

- 子どもたちに…望ましい食生活習慣について
 - 子育て世代に…野菜を食べる大切さや、薄味でおいしく食べられる調理の工夫、家族の健康について
 - 高齢者に………ロコモ*や低栄養の予防について
- *筋肉、骨、関節など運動器の衰えにより、「立つ」「歩く」などの運動機能が低下している状態のこと

【活動場所】 自治会・町内会館、地域ケアプラザ、学校、区民まつりなど

こんな人におすすめ

- ・「健康づくり」「食」に関心がある。
- ・退職して地域のことを知りたい、何かボランティア活動をしたい。
- ・自分や家族の健康について気になることがある。(減量したい、コレステロールや血圧が高めなど)

活動しながら自分の健康づくりもできます



野菜計量クイズで1日に必要な野菜量を確認

ヘルスマイトになるには

「食生活等改善推進員セミナー」を受講し、修了した人がヘルスマイトとして地域の食育活動をできます。

- 日程** 9月3日(火)～2020年3月全9回
- 場所** 区役所(中央1-5-10)
- 申込み** ～8月20日(火) 詳細はこちら



減塩の方法など、学びながら活動しています。皆さんに健康づくりを伝えながら、私たちが元気をもらっています。

ヘルスマイト 栗元さん

問合せ 健康づくり係 ☎ 320-8439 fax 324-3703

燃やすごみを減らして、家計にも環境にもやさしく 一人1日あたりの燃やすごみ排出量368g以下を目指します

平成30年度は、一人1日の燃やすごみ量は前年度よりも13gも減って、368gでした。これは、市内で最も少ない量です。

もう一步、燃やすごみ削減のためにやってみましょう



食品ロス削減
お買いもの前には冷蔵庫を確認

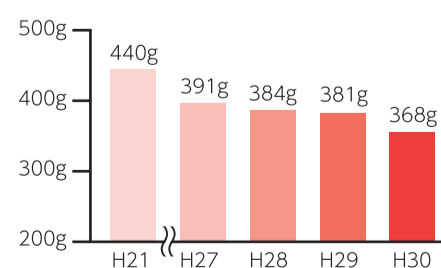
中身を
チェック

ワンウェイプラスチック*削減
使い捨ての食器などをもらわない



*通常、1度使用したら不要になるプラスチックのこと

西区の燃やすごみの量 (一人1日当たりの平均)



平成21年度と比べて16%も減りました

問合せ 資源化推進担当 ☎ 320-8388 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

西区で夏を涼しく楽しもう

電力需要が高まる夏の日中、楽しみながら節電しましょう

みんなで涼を分かち合う「クールシェア」は、さまざまな場所で楽しめます。涼しい場所へ集まることで楽しい時間を過ごしながら節電につなげましょう。



水遊びを楽しもう

岡野公園プール、西スポーツセンタープールなど

自然の涼を楽しもう

公園の木陰、水辺での夕涼み、ゴーヤで作る「緑のカーテン」など

区民利用施設のプログラムを楽しもう

図書館、地区センター、コミュニティハウス、地域ケアプラザなど

詳しくは10～12ページ「各種お知らせ」へ

にしく打ち水大作戦2019

「打ち水」は、暑さをやわらげる昔ながらの工夫です。地域のお祭りやイベント、企業のCSR活動に、打ち水グッズを活用してみませんか。



打ち水グッズを貸し出します(7～8月)

- バケツ
- ひしゃく
- 温度計(地表温度測定用)
- のぼり旗
- はっぴ

貸し出しは問合せ先まで



みんなで楽しく打ち水体験(昨年度)

問合せ 企画調整係 ☎320-8327 fax 322-9847

食中毒予防の3原則を守って、細菌性食中毒を予防しよう

夏は特にご用心

食中毒は1年中発生しますが、夏は特に細菌性食中毒が多く発生します。楽しい催しが多い季節、食中毒で体調を崩さないよう、予防を心がけましょう。

食中毒予防の3原則

その1 菌をつけない

- ・調理前は必ず石けんで手を洗う。
- ・手に傷があるときは防水手袋をはめる。
- ・包丁・まな板を消毒する。

その2 菌をふやさない

- ・食材を購入したら、冷蔵庫に早くしまおう。
- ・冷蔵庫の中を10℃以下に保つ。
- ・調理した食品を室温に長く放置しない。

その3 菌をやっつける

- ・肉は中心部の色が変わるまで、しっかり加熱する。
- ・使用した調理器具は汚れをよく落とし、熱湯や塩素系消毒剤で消毒する。

| 主な食中毒菌 | 主な感染源 | 主な原因食品 | 潜伏時間 | 主な症状 |
|--------------|--------------|-----------------------|----------|-------------|
| カンピロバクター | 鶏肉 | 鳥刺し、生焼けの焼鳥 | 1日～7日 | 下痢、腹痛、頭痛、発熱 |
| 腸管出血性大腸菌O157 | 牛肉、生野菜 | 加熱不十分な肉料理、サラダ | 4日～8日 | 下痢、腹痛、嘔吐、血便 |
| サルモネラ | 卵、肉類 | 卵料理 | 8時間～2日 | 下痢、腹痛、発熱 |
| 黄色ブドウ球菌 | 人の手 | おにぎり | 30分～6時間 | 下痢、腹痛、嘔吐 |
| ウェルシュ菌 | 土壌など自然界に広く分布 | 大量調理した煮込み料理(カレー、シチュー) | 8時間～22時間 | 下痢、腹痛、腹部膨満感 |
| 腸炎ピブリオ | 魚 | 刺身 | 2時間～2日 | 下痢、腹痛、発熱 |

正しい手の洗い方

手洗いの前に、爪は短く切り、時計や指輪は外しておきましょう。洗い終わったら流水でよく流し、清潔なタオルやペーパータオルで拭いて乾かしましょう。



食中毒予防キャンペーン「テーマ:家庭での食中毒予防」

パネル展示、食品衛生〇×クイズ、食の安全アンケート、衛生グッズ配布など

日時 8月1日(木) 14時～15時

場所 横浜駅西口 相鉄ジョイナス地下1階ホテル前広場

問合せ 食品衛生係 ☎320-8442 fax 320-2907

NISHI INFORMATION 各種お知らせ

7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7月号」と明記し、広報相談係(〒220-0051 中央1-5-10 西区役所)まで。7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

国民年金保険料免除の更新手続きは7月から

国民年金保険料の納付免除対象となっている人のうち、今年度(7月~2020年6月)も引き続き免除を希望する人は手続きが必要です(※継続承認の対象となる人は手続き不要)

【申請に必要なもの】

- ①年金手帳、または基礎年金番号がわかるもの(納付書など)
- ②認印(申請者本人が署名する場合は不要)、本人確認できるもの
- ③失業を理由に申請する場合は、雇用保険被保険者離職票などの書類

申 7月~ 直接来庁(区役所1階10番窓口)

問 国民年金係
☎ 320-8421 fax 322-2183

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

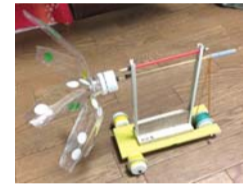
稲荷台小学校コミュニティハウス

〒220-0053 藤棚町2-220
☎ fax 263-0614

●**杉山神社の歴史発見**
プロから歴史の調べ方や写真の撮り方を学び、自由研究に生かします
📅8月6日(火) 10時~12時
👤小学3~6年生 先着20人
申 7月11日(木)~ 直接来館、電話、FAXまたはEメール

●**おもしろ科学教室**
竹とんぼを作って体育館で飛ばします
📅8月1日(木) 10時~12時
👤小学生 先着25人
🎫200円
【持ち物】はさみ、ゴースル
申 7月9日(火)~ 直接来館または電話

●**風に向かって走る 風力車**
自分の風力車を作って遊ばせよう
📅8月23日(金) 13時30分~15時30分
👤小学3年生以上(3年生は保護者同伴) 先着16人
🎫500円
【持ち物】はさみ、プラスチック(No.1)、空のペットボトル(500ml、できれば炭酸飲料のもの)
申 7月11日(木)~ 直接来館、電話、FAXまたはEメール(必要事項、学年を記入)



●**ラグビー体験教室**
高校生にラグビーを教わって、ワールドカップで盛り上がり
📅7月27日(土) 10時~11時30分
📍藤棚地区センター(藤棚町2-198)
👤小学生 先着30人
【持ち物】運動のできる服装、上履き、タオル、飲み物
申 7月1日(月)~ 直接来館または電話

お知らせ

ベランダでできる土壌混合法

生ごみを土に変えて花や野菜を育てる「土壌混合法」モニター説明会
📅8月1日(木) 10時~11時
📍区役所3階B会議室(中央1-5-10)
👤区内在住で実施状況を報告できる人(スターターキット進呈) 先着20人(小学生以下は保護者同伴)
申 7月8日(月)~ 直接来庁(資源循環局西事務所 浜松町11-4)、電話、FAXまたはEメール
問 資源循環局西事務所
☎ 241-9773 fax 251-1791
✉ sj-nishij@city.yokohama.jp

0歳児ママのビューティー講座&エクササイズ

エクササイズ、レシピ紹介(試食)、口腔ケアの話、体重測定など
📅8月7日(水)、20日(火) 13時40分~15時15分 全2回
📍区役所3階AB会議室(中央1-5-10)
👤妊娠糖尿病または疑いのあった人、血縁にいる人、講座に関心のある人で3か月以上の0歳児と母親 先着30組
※2回とも参加できる人
申 受付中 電話またはホームページ申込フォームから
問 健康づくり係
☎ 320-8439 fax 324-3703

●**額のデコパージュ**
好きな飾りを選び、オリジナルの額を作りましょう
📅8月9日(金) 14時~15時30分
👤小学生以上 先着20人
🎫500円
【持ち物】木工用ボンド
申 7月11日(木)~ 直接来館、電話、FAXまたはEメール(必要事項、学校、学年、保護者名を記入)

中央図書館

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

●**夜のミステリーこわいおはなし会**
夏の夜、図書館でこわいおはなしを聞いてみませんか。おはなしの後は図書館できもだめし
📅8月2日(金) 19時~20時
👤小学3~6年生の個人・グループ 先着25組
申 7月11日(木)~ 直接来館または電話

●**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す
📅7月13日、20日、27日、8月3日、10日 毎週土曜 ①14時~ ②14時30分~(各20分)
👤①ひとりでおはなしを聞ける子 ②小学生

高齢者胸部エックス線無料検診

結核の早期発見・早期治療のため、無料で胸部エックス線検査が受けられます
📅8月23日(金) 9時~11時
📍区役所3階レントゲン室(中央1-5-10)
👤区内在住の65歳以上 先着20人
申 7月10日(水)~ 直接来庁(区役所2階26番窓口)、電話またはFAX(必要事項、年齢を記入)
問 健康づくり係
☎ 320-8439 fax 324-3703

施設から

横浜能楽堂

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

●**「初めての能楽教室」合同発表会**
謡仕舞、能管、太鼓3教室 各10回の練習成果を誰でも楽しめます
📅8月10日(土) 14時~

●**わくわく 剣舞体験**
模擬刀と扇子の舞で日本文化体験
📅8月4日(日) 13時30分~15時
👤小学生以上 先着20人
【持ち物】飲み物、タオル、靴下
申 7月11日(木)~ 直接来館、電話、FAXまたはEメール ※低学年は年齢と保護者名を記入

●**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
📅7月17日、8月7日(毎月第1・3水曜) 11時~11時20分
👤0~3歳児と保護者 先着15組

福祉保健だより

7月11日(木)~8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。 **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 | 7月11日、8月8日(木)9時~12時 7月24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 | 7月17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 | 7月17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、妊娠婦などの相談に助産師が応じます | こども家庭係 | |
| 赤ちゃん と家族 | 離乳食教室 予約 | 7月17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 | 7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、個別に相談に応じます | | |
| | 乳幼児 健診 | 4か月児 | 7月18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 | 7月23日、8月6日(火)受付:9時~9時30分 | | |
| | | 3歳児 | 7月11日、8月1日(木)受付:13時~14時 | | |
| | 乳幼児・妊産婦 歯科相談 予約 | 7月29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 | こども家庭係 | |
| ほっとたいむ 予約 | 7月24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 | | | |
| | プレパパママ教室 ※8月はお休みです | 7月17日(水) 7月24日(水) | 13時30分~15時30分 (受付:13時15分~) | 母乳のお話、マタニティビクス ※運動しやすい服装で参加 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) |



日時 場所 対象・定員 費用 一時託児
 申込み 問い合わせ 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。

横浜市民ギャラリー

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

●**横浜市こどもの美術展2019**
 子どもたちの応募作品を全て展示。今年のテーマは「家」。ワークショップにも参加できます
 ☎7月19日(金)～28日(日) 10時～18時

浅間コミュニティハウス

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

●**科学あそびと科学絵本の会**
 紙ひこうき・ブーメランを飛ばしてみよう
 ☎8月4日(日) 10時～11時30分
 小学生 先着12人
 申7月11日(木)～ 直接来館または電話

●**大人のためのおはなし会**
 ☎8月6日(火) 11時～11時45分
 先着12人
 申7月15日(月・祝)～ 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 fax 311-6444
 mitsuzawayc-yoyaku@yspc.or.jp

●**BBQグリル料理教室**
 炭の火おこし、おいしいグリル料理
 ☎9月14日(土)、15日(日) 10時～14時
 家族・グループ 各抽選13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

●**もしもの体験キャンプ**
 被災時を意識した野外炊事、ホールでの宿泊体験、アウトドアテクニック体験
 ☎9月28日(土)14時～29日(日) 14時30分(1泊2日)
 小学生と家族 抽選20組 ※
 中学生以上5,500円、小学生4,500円、4歳以上の未就学児2,000円、3歳以下100円

※【申込み方法】7月15日～29日(月)往復はがき(消印有効)に必要事項・学年を記入。直接来館またはホームページ申込フォームから

西前小学校コミュニティハウス

〒220-0051 中央2-27-7
 ☎fax 311-8043

●**にしませ食堂**
 みんなで囲もうおいしいごはん。野菜たっぷりランチを楽しめます
 メニュー:トマトチキンカレー、サラダなど
 ☎7月31日(水) 12時～14時
 当日先着50人(無くなり次第終了)
 高校生以上100円、中学生以下は無料

●**夏のおはなし会**
 おはなしとパネルシアター「おばけちゃん」など
 ☎8月1日(木) 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)
 申7月11日(木)～ 直接来館または電話

●**夏休み親子木工教室**
 大工さんの丁寧な指導の下、スライド本立てを作ります
 ☎8月4日(日) 9時30分～12時
 小学生と保護者 先着15組
 300円
 申7月11日(木)～ 直接来館または電話

西地区センター

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

●**第五地区納涼まつり**
 模擬店やゲームで夏の一日を楽しみましょう ※雨天決行
 ☎7月20日(土) 15時～18時30分

●**DIY夏休み子ども工作教室**
 さまざまな形の木片を組み合わせて、自由な発想で好きなものを作ります
 ☎8月5日(月) 10時～12時
 小学生 先着16人
 500円
 申7月12日(金)～ 直接来館(10時～)または電話(13時～)

平沼集会所

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

●**うたごえ広場イン平沼**
 昭和・平成の大ヒット曲を一緒に歌おう
 出演:音楽ボランティア 一座にしエイチファイブ
 ☎8月24日(土) 13時30分～15時
 先着40人
 申7月23日(火)～ 直接来館または電話(10時30分～)

戸部コミュニティハウス

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

●**夏休み 空き部屋提供**
 自主学习や読書に空き部屋が使えます。児童書も楽しめます
 ☎7月20日(土)～8月25日(日) 9時30分～16時30分 ※当日空き状況を確認の上ご来館ください

野毛山荘

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

●**健康マージャン教室(初心者対象)**
 頭と指先を使って認知症予防
 ☎9月～2020年3月(毎月第2・4水曜) 10時～12時 全14回
 市内在住60歳以上 抽選20人
 1,000円
 申～7月31日(水) 往復はがき(必着)に必要事項、年齢、性別を記入

●**だれにでもできる3B体操**
 現在の筋力・運動神経で無理なく行います
 ☎9月～2020年2月(毎月第2・4土曜) 14時30分～16時 全12回
 市内在住60歳以上 抽選20人
 400円
 申～7月31日(水) 往復はがき(必着)に必要事項、年齢、性別を記入

●**のげ楽たいむ～歌謡ショー～**
 ゲスト:春蝶
 ☎7月27日(土) 13時30分～14時30分
 当日先着80人

●**野毛おおひろば**
 乳児からお年寄りまでくつろげるサロン。バルーンアート作りなどを楽しめます
 ☎7月21日(日) 13時～15時
 高校生以上100円、小学生以上50円、未就学児無料

小学生オセロ大会

目指せ西区のオセロチャンピオン

予選会(開催順)

7月23日(火) 14時～16時
 戸部コミュニティハウス(御所山町1-8)
 ☎231-9865

7月24日(水) 14時～16時
 軽井沢コミュニティハウス(北軽井沢24)
 ☎324-6771

8月1日(木) 9時30分～11時30分
 藤棚地区センター(藤棚町2-198)
 ☎253-0388

8月7日(水) 10時～12時
 平沼集会所(西平沼町5-70)
 ☎320-9608

稲荷台小学校コミュニティハウス(藤棚町2-220)
 ☎263-0614

8月8日(木) 10時～12時
 西前小学校コミュニティハウス(中央2-27-7)
 ☎311-8043

東小学校コミュニティハウス(東ヶ丘59)
 ☎263-1111

小学生 予選会は各施設先着16人
 申7月11日(木)～(軽井沢コミュニティハウスは7月10日(水)～)各施設へ直接来館または電話

決勝戦

各施設の上位3人が決勝戦へ進出
 8月20日(火) 9時30分～11時30分
 区役所3階AB会議室(中央1-5-10)
 東小学校コミュニティハウス
 ☎263-1111

7月に横浜駅西口の仮設地下通路が閉鎖されます

現在JR東日本では、JR横浜タワー新築工事を進めており、同時期に市の駅前広場整備工事も着工予定です。これらの工事に伴い、横浜駅中央通路と西口地下街をつなぐ仮設地下通路が7月から冬頃まで閉鎖されます。

都市整備局都心再生課 ☎671-2693 fax 664-3551



子育て情報

子育て支援拠点スマイル・ポートのスタッフがシャボン玉や砂場道具を持って、毎月公園に遊びに出かけています。スタッフが公園で待っているから、ひとりでも、初めてでも安心して遊べます。一緒に遊びながら、子育ての相談もできます。お外でたくさん遊ぶと、ご飯も美味しく、たっぷり眠ることが出来ます。季節の風やにおいを感じながら、親子で思いっきり遊びませんか?

「青空子育て」～親子で外遊び～

| 公園名 | 場所 | 7月の開催日* |
|-----------|------------|---------|
| 岡野公園 | 岡野2-9 | 2日(火) |
| 浅間車庫前公園 | 浅間町4-336 | 9日(火) |
| 高島中央公園 | みなとみらい5-2 | 19日(金) |
| 伊勢町もくせい公園 | 伊勢町3-133-8 | 24日(水) |

*時間は全日10時30分～11時30分です。 ※雨天中止
 ※日程など変更する場合があります。8月以降の開催日はスマイル・ポート通信、ホームページでご確認ください。

スマイル・ポート 検索



問 子育て家庭係 ☎320-8468 fax 322-9875

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

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ワード中級 8月13日(火)、14日(水)
差し込み印刷の習得など
②即戦力UP 実践エクセル
8月15日(木)、16日(金)
関数を用いた請求書の作成など
③速習パワーポイント
8月24日(土)、25日(日)
スライド作成の基本など
いずれも10時～15時30分

女性 各先着12人
¥10,800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(4日前まで) 予約制
7月17日(水)～ 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)

藤棚地域ケアプラザ

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

●西区版エンディングノート 書き方講座

より豊かな人生を送るためにエンディング
ノートを書いてみませんか。西区版エン
ディングノートをお配りします
7月21日(日) 10時～11時30分
先着45人
受付中～ 直接来館または電話

スポーツ

ファジーテニスタイム

7月13日(土) 13時30分～15時
30分

西前小学校体育館(中央2-27-7)
成人 当日先着20人(当日13時から
西前小学校コミュニティハウス(中央
2-27-7)で受付)

¥100円
西区さわやかスポーツ普及委員会事
務局 ☎080-4654-5034

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

●子ども水泳教室 8月1日(木)～30日(金) 7月16日(火)～31日(水) 費用持参で直接来館。先着受付

| 教室名 | 日程 | 時間 | 定員 | 費用 |
|--------|--|---------------|-----|--------|
| 幼児 | ①8月1日、8日、15日、22日(木) 全4回 | 15時45分～16時30分 | 15人 | 3,800円 |
| 小学生初級 | ②8月2日、9日、16日、23日(金) 全4回 | 16時30分～17時30分 | 20人 | |
| 小学生中上級 | ③8月6日、13日、20日、27日(火) 全4回 ④8月7日、14日、21日、28日(水) 全4回 | 17時30分～18時30分 | 20人 | |

岡野公園プール

〒220-0073 岡野2-9 ☎fax 311-0734(プール期間内)

●夏季のプール開園 7月13日(土)～9月1日(日)

| プールの種類 | 対象 | 時間 | 備考 | 費用 |
|--------|-----------|--------|-----------------------------------|----------|
| 25m | 小学2年生以上 | 9時～18時 | 水着着用の上保護者(18歳以上)1人につき小学1年生以下1人利用可 | 100円/1時間 |
| こども用 | 幼児から小学1年生 | 9時～16時 | 水着着用の上保護者(18歳以上)1人につき未就学児2人まで利用可 | 60円/1時間 |

※おむつが取れていない幼児は幼児専用のビニールプール利用可 ※駐車場がないため、バイク・車での来場不可

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 |
|------------|-----------|----------------------|------------|-----|------|
| ベビー&ボディケア | 歩く前の乳幼児と親 | 7月(毎週金曜) | 10時～10時50分 | 5組 | 600円 |
| ファジーテニスタイム | 16歳以上 | 7月、8月(毎週木曜)※8月15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 | 7月、8月(毎週水曜) | 21時～22時40分 | 40人 | 700円 |

●子どもスポンジテニス定期教室 9～10月(全9回)

9月5日～10月31日(木) 7月31日(水) ホームページまたは往復はがき(必着)に必要事項を記入。多数抽選
三ツ沢公園青少年野外活動センター(神奈川区三ツ沢西町3-1)

| 教室名 | 対象 | 曜日 | 時間 | 定員 | 費用 |
|---------|----------|----|---------------|-----|--------|
| キッズテニス | 年中～小学2年生 | 木 | 15時30分～16時30分 | 10人 | 7,200円 |
| ジュニアテニス | 小学2～6年生 | | 16時40分～18時 | 10人 | 9,000円 |

THE BAYS「ACTIVE STYLE CLUB」

〒231-0021 中区日本大通34 ☎663-5280 info@asc.dena-baystars.jp

●はじめてのヨガ ～西区・中区在住・在勤者限定～ 【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、性別を明記)

| 対象 | 日程 | 定員 |
|-------|---|--------|
| 18歳以上 | 8月4日(日)16時15分～17時30分、8月21日(水)19時～20時15分 | 各先着15人 |

西スポーツセンター

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

●子ども夏休み短期水泳教室 【持ち物】水着・水泳帽など 受付中 直接来館または電話 先着受付

| 教室名 | 対象 | 日程 | 時間 | 定員 | 費用 |
|------------------------|----------|-----------------------------|------------|------|--------|
| キッズスイム | 3歳～小学2年生 | ①7月21日(日)～23日(火) 全3回 | 10時～10時50分 | 各25人 | 3,000円 |
| キッズスイムはじめてクラス | | ②7月28日(日)～30日(火) 全3回 | 11時～11時50分 | | |
| ジュニアスイム | 小学生～中学生 | ③8月4日(日)～6日(火) 全3回 | 9時～9時50分 | 35人 | |
| ジュニアスイム めざせ25m完泳クラス | | ④8月17日(土)、18日(日)、20日(火) 全3回 | 12時～12時50分 | 15人 | |

※広報掲載後に変更になる場合があります。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



減災の知恵袋

自宅にいるとき

その場で火を消せる場合は火を消して、無理な場合は揺れが収まってから火を消します。近くにある物などで頭を守り、大きな家具から離れ、丈夫な机の下で身を守ります。ガラスの破片などに注意し、落ち着いてドアや窓を開けて出口を確保しましょう。

外出しているとき

野外では看板や外壁など落下の危険性のある建物やブロック塀などから離れます。車を運転しているときは、ゆっくりスピードを落として道路わきに停車します。買い物をしているときは、陳列棚の転倒や商品の落下に注意し、柱や壁ぎわに身を寄せます。バッグなどを使って頭を守り、お店の人の指示に従います。エレベーターに乗っている時は、全ての階のボタンを押して、停止した階で降ります。

落ち着いて行動することが重要です。



西消防署 予防担当
菊池 聖 消防士長

