

にし

5月号
No.283

〒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:104,830人 ●西区の世帯数:57,083世帯(2021年4月1日現在推計)
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 家の中と外での対策が、減災につながります 風水害に、今から備える

近年、大雨や台風などにより日本各地で大きな被害が発生しています。風水害も、事前の準備・対策により被害を少なくすることができます。雨が多くなる時期を前に、自宅内外の事前対策や避難情報と行動について改めて確認しておきましょう。

今月の1枚

令和元年台風第15号による千葉県館南町の被害状況(写真:共同通信社)

目次情報 ●特集1 風水害に、今から備える P5~6 ●にしピックアップ P7 ●特集2 健康な歯と口で毎日がいいき P8~9 ●各種お知らせ P10~12

事前の対策～家の外編～

大雨・台風が来る前に自宅周辺に危険要因はないか確認しましょう。これらの対策は、戸建て・共同住宅に共通して有効です。特別な対応が必要な場合は専門業者に早めに依頼をしましょう。

物干し竿は飛ばされないよう下に降ろしましょう

屋根に剥離や、飛散の危険性はないか、アンテナの固定状況に問題はないか、雨どいの破損や詰まりがないか必要に応じて専門業者に確認をお願いしましょう

雨戸やシャッターは閉まるか確認し、閉めた状態にしましょう

側溝や雨水ますをふさがないように日ごろから掃除をしましょう

屋外にある飛ばされやすいものは、家の中に入るか固定しましょう(物置なども固定をしていないと飛ぶことがあります)。植栽も定期的に剪定しましょう

ひび割れやがたつきがないか確認しましょう

崖地(よう壁)の確認をしましょう

コンクリートブロックなどの危険な土留めがされていませんか?

倒れそうな立木や崩れそうな斜面はありませんか?

よう壁に亀裂が入ったり水抜き穴が詰まったりしていませんか?

自宅を守るための崖地対策

斜面やよう壁の安全性の確認には、専門的な知識による判断が必要です。横浜市では各専門家団体と協力体制を作り、民間の窓口を紹介しています。また、助成金を活用した改善を検討する場合は、制度内容や条件などについて説明します。詳しくはHPを確認してください。

問合せ 建築局建築防災課 ☎671-2948 fax 663-3255



事前の対策～家の中編～

家の中でも風水害に備え、事前対策や確認をしましょう



飛散防止フィルムなどをガラスに貼り、カーテンやブラインドを閉めましょう



風で飛ばされそうなものは屋内などにしまいましょう



停電に備え、携帯電話やモバイルバッテリーを充電しておきましょう

断水に備え浴槽に水を張るなど生活用水を確保しましょう

排水口からの水の逆流に「水のう」を準備しておきましょう



備蓄の例

最新の情報を確認しましょう

「ハザードマップ」で自宅周辺の浸水の危険がある箇所や、崖崩れしやすい場所を事前に確認し、「マイ・タイムライン」で一人ひとりの避難行動計画を立てておきましょう



西区防災情報
(ハザードマップ)



マイ・タイム
ライン

●パソコンやスマートフォンなどで確認する方法

横浜市防災情報のウェブページ

- 災害時の緊急情報
- 気象、河川水位情報



横浜市防災情報 Eメール(登録制)

- 気象警報・注意報、河川水位、地震、津波緊急のお知らせなどを配信



Yahoo!防災速報

- アプリで防災緊急情報を受信できます



●テレビで確認する方法

データ放送

リモコンdボタンを押して天気・気象情報を確認できます。



L字型画面・テロップ

データ放送
(dボタン)



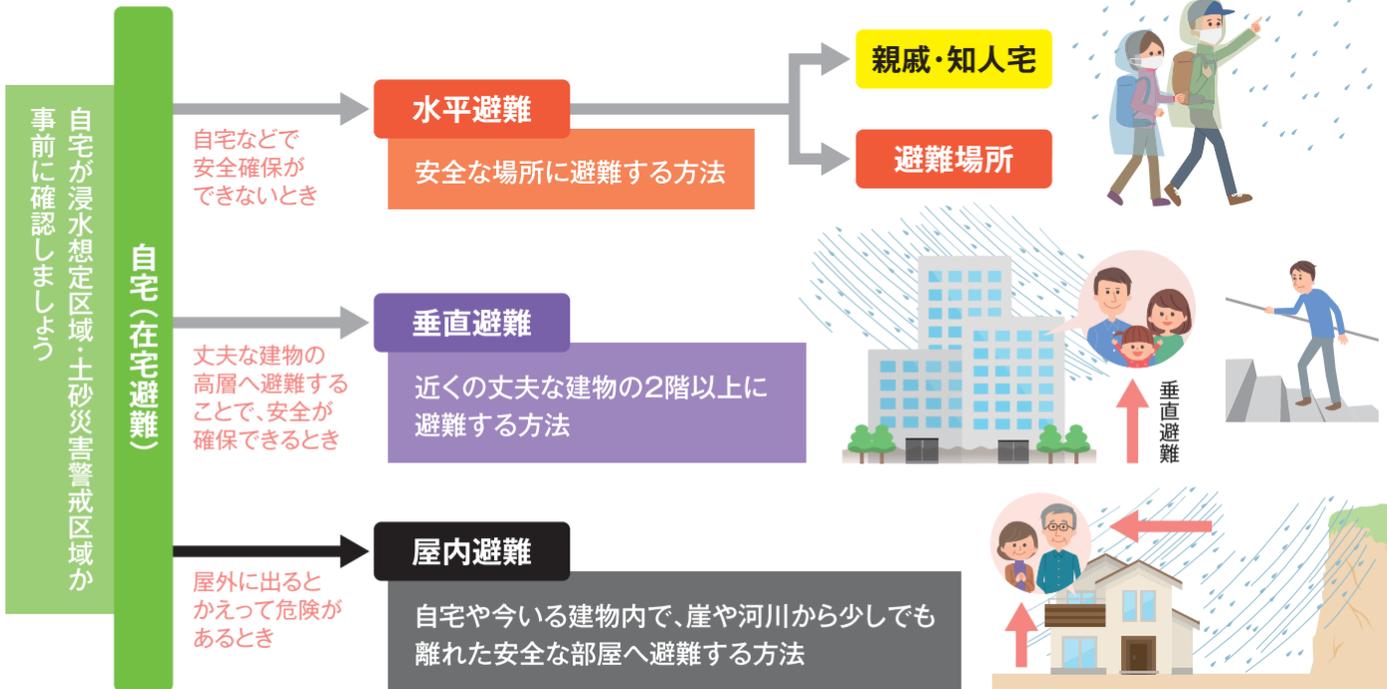
●電話で確認する方法

西区の最新の避難情報および避難場所の開設状況などを自動音声ガイダンスで聞くことができます。

☎ 050-3188-0090



大雨や台風の際は、早めの避難行動が大切です



風水害時(崖崩れ・浸水害)に区が開設する避難場所*

- 一本松小学校(西戸部町1-115)
- 藤棚地区センター(藤棚町2-198)
- 西地区センター(岡野1-6-41)
- 西スポーツセンター(浅間町4-340-1)
- 平沼小学校(平沼2-11-36)

*避難場所は災害の恐れのある区域に応じて開設します。このため、全てを開設しない場合もあります。

*上記以外の避難場所を開設する場合があります。開設した避難場所を西区のホームページなどでお知らせします。



にしくピックアップ | 区役所からの とっておき情報

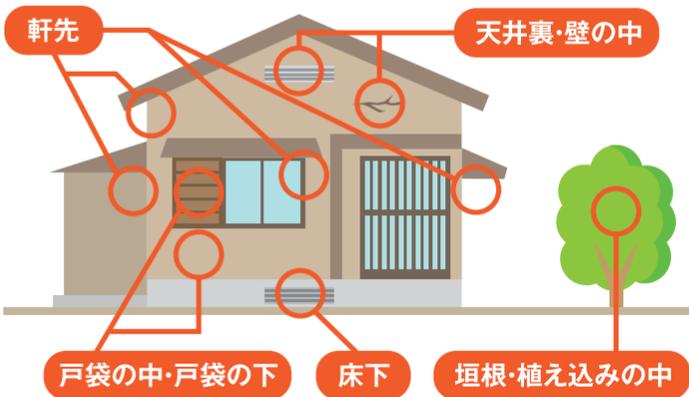
掲載しているイベントなどは、新型コロナウイルス感染症の拡大防止の取組に伴い、中止・延期になる場合があります。開催有無は事前にご確認ください。また、イベント参加の際はマスクの着用をお願いします。



巣がしやすい場所を点検しよう ハチの巣の対策はお早めに!

ハチは5月から6月にかけて巣を作り始めます。作り始めの巣であれば、比較的簡単に駆除できます。しかし巣が大きくなると、専門業者による駆除が必要になり、お金もかかります。今のうちから巣がしやすい場所を点検し、もし生活動線の近くに巣があったら早めに駆除しましょう。

こんなところに巣ができます



巣を作るのは主にこの2種類です

	アシナガバチ	スズメバチ
巣の特徴	<ul style="list-style-type: none"> ●ハスの実やシャワーヘッドのような形 ●六角形の巣穴がたくさんある ●灰色～薄い茶色 	<ul style="list-style-type: none"> ●とっくり型(初期)からボール型になる ●丸い出入口が1カ所 ●黄褐色～濃褐色 縞～マーブル模様
ハチの特徴	スリム/長い後脚を垂れ下げてゆっくり飛ぶ	比較的大きい/直線的に素早く飛ぶ
攻撃性	あまり高くない	高い
駆除	自分で駆除できることが多い	専門家による駆除が必要(初期の巣以外)

ハチの巣Q&A

Q 区役所で駆除してくれるの?

A 区役所でハチの巣の駆除は行っていません。ご自身または専門業者(有料)による駆除をお願いします。

Q 自分で駆除できるの?

A アシナガバチの巣は、多くの場合自分で駆除できます。(高い場所にできた巣などは、無理せず業者に依頼しましょう)
スズメバチの巣は、専門業者による駆除をお勧めしています。詳細はお問い合わせください。



アシナガバチの駆除方法について

Q どちらのハチの巣かわからない時はどうすればいい?

A お問い合わせください。巣の写真を電子メールで送付いただくとより確実です。



Q ハチの巣は見つけたら全部駆除しなきゃダメなの?

A ハチは自分の身や巣を刺激されなければ基本的には刺しません。また、ハチは農作物・庭木の害虫を食べる益虫でもあります。巣は1シーズン限りで、同じ巣が再度使われることはありません。人がほとんど近づかない場所や、隣の家と接していない高い場所にできた巣は、そのままにしておいても問題ありません。

問合せ 環境衛生係 ☎ 320-8444 fax 320-2907 ✉ ni-kankyo@city.yokohama.jp



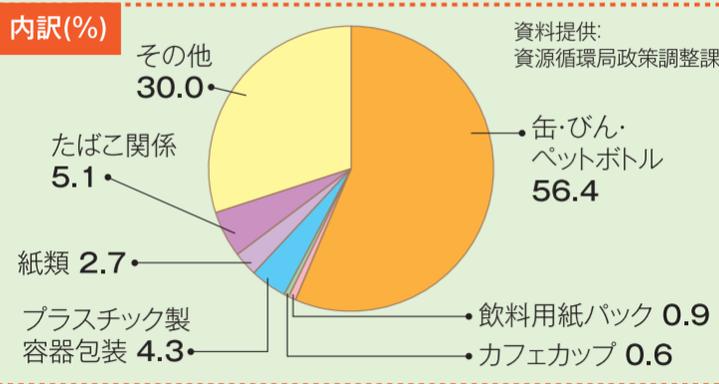
ポイ捨てや歩きたばこはやめよう 西区をきれいな街に

ポイ捨てされているごみのほとんどが缶やペットボトル、吸い殻など、人が口にした物です。美しい景観を保ち、みんなが暮らしやすい安全・安心のまちづくりを目指しましょう。

●ポイ捨てごみの状況(横浜駅周辺)



(令和3年2月撮影)



きれいな街にするために

ポイ捨てはしない

外出時のごみは自宅に持ち帰り、分別して捨てましょう



問合せ 資源化推進担当 ☎ 320-8388 fax 322-5063

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

特集2 健康な歯と口で毎日がいきいき



歯と口の健康を保つことはとても重要です。歯が失われると食事に影響するだけでなく、誤嚥や糖尿病など全身の健康にも大きな影響があると言われています。今のうちから予防を意識したケアや、定期的な歯科健診が重要です。少しでも気になることがあったら、かかりつけ医に相談し、重度化を予防しましょう。健康な歯と口で、いつまでもいきいきと豊かな生活を送りましょう。

0～5歳



乳幼児期は生涯にわたる歯と口の健康づくりのスタートとなる時期です。乳歯が生え始め、むし歯にもなりやすい時期です。仕上げみがきを行い、おやつとの与え方(だらだら食い)にも気を付けましょう。

乳幼児期

POINT

- ・歯みがき習慣を身につける
- ・自分でみがくことと保護者による仕上げみがきが大切
- ・おやつ=甘いものではなく、補食と捉える

6～17歳



【小学生】乳歯から永久歯に生えかわる時期です。生えたばかりの歯はむし歯になりやすく、また歯ぐきに炎症が起こりやすい時期です。
【思春期】不規則な生活などで歯肉炎が起きやすい時期です。歯肉炎はむし歯とは異なり自覚症状が出ないので注意が必要です。

少年期

POINT

- ・仕上げみがきは10歳くらいまではしてあげる
- ・奥歯のみがき残しも多くむし歯になりやすいので、家庭での歯みがきチェック、仕上げみがきとともに定期的に歯科健診を受診する

18～39歳



実は歯周病の重度の症状が見られるのは30～40代ごろからと言われており、初期症状は10代にも見られます。

青年期

POINT

- ・歯肉炎は歯周病のはじまり。早い段階であれば、元にもどるので、正しい方法で歯をみがく
- ・定期的に歯科健診を受診する

40～64歳



この時期以降に歯を失う主な原因は歯周病です。歯の周りの組織や骨に起きる病気で、むし歯に比べて痛みなどの自覚症状が出にくいのが特徴です。

壮年期

POINT

- ・自覚症状のないまま、歯周病が進行している場合があるため自覚症状(歯ぐきの腫れ、出血など)がある場合は、早めに歯科医院を受診する
- ・心身の健康とともに口の健康にも気を配る

65歳～



オーラルフレイル(右上参照)が起きやすい時期と言われてます。見過ごしがちな早い段階での対応が健康寿命を延ばすためにも大切です。また、合わない義歯を放置すると食べにくくなり、口の中を傷つけてしまったり、しっかりみがかないと細菌の温床にもなります。

高齢期

POINT

- ・定期的な歯科健診を受診
- ・口腔機能の維持・向上
→ころばんよ体操に取り組む

大切です！ オーラルフレイル予防

「食べる」「話をする」「表情をつくる」などのお口の機能が低下した状態を「オーラルフレイル」といい、放置するとやがて全身の活力低下や要介護状態を招くことがわかってきました。

こんな症状はありませんか？
まずはCHECK!



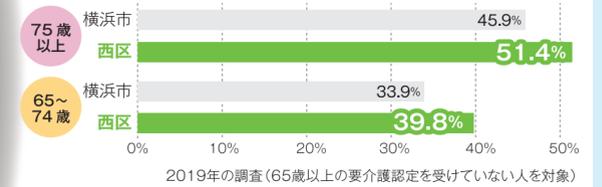
- 半年前と比べて、固い物が食べにくくなった
- お茶や汁物でむせることがある
- 口の渇きが気になる
- 食べこぼす
- 口臭が気になる
- 滑舌が悪くなった

西区はオーラルフレイルの傾向がやや高い

【口腔機能低下の人】



【残歯数19本以下の人】



ころばんよ体操 ～パタカラバージョン～
講座に参加してみよう!

無料

- 開催日時 6月25日(金) 13時30分～15時
- 場所 区役所3階会議室(中央1-5-10)
- 講師 健康運動指導士 高垣茂子さん
- 対象 区内在住・在勤 先着40人
- 申込み・問合せ 5月20日(木)～ 高齢者支援担当へ電話またはFAX



横浜市歯周病検診を受けましょう

- 対象 受診日時時点で横浜市在住の40歳、50歳、60歳、70歳
- 費用 500円(70歳は無料)
- 場所 市内歯周病検診実施機関

横浜市歯周病検診実績(2018年)



対象の年齢ではない人は、定期的に歯科健診を受診しましょう

健康づくり応援イベント・歯と口の健康週間行事

無料

このイベントで歯やお口のこと、自分の健康を見直してみませんか。歯科医師・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。

- 日時 6月3日(木) 13時30分～16時(受付終了 15時30分)
- 場所 区役所3階(中央1-5-10)
- 内容 歯科医師による講演会、歯科相談、骨密度測定、ロコモ度測定、ころばんよ体操DVD放映、健康情報の展示など



歯科相談



ロコモ度測定

オーラルフレイルが進行すると...





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。

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(月)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

自 お知らせ

新治恵みの里 サツマイモ作り教室【全3回】

芋苗の植え付けから収穫までを農家さんと一緒に楽しみましょう

- 📅 第1回 苗植え付け:6月5日(土)
- 第2回 土寄せと草取り:7月3日(土)
- 第3回 収穫:10月16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

📍 にはる里山交流センター(緑区新治町887)

👤 市内在住の個人、家族・グループで第1回に必ず参加できる人 先着15組(1組最大4人まで)

💰 2,800円(収穫したサツマイモ(8株)のお土産・保険代込み)

📅 5月15日(土)0時～ ホームページ申込フォーム

📞 北部農政事務所農業振興担当

☎ 948-2480 fax 948-2488



新治恵みの里 市民の森散策とジャガイモの収穫

農家さんの案内で、里山散策やジャガイモ収穫を楽しみましょう

📅 6月19日(土) 10時30分～12時30分 (予備日:6月20日(日))

※作物の生育状況や天候などによる日時変更あり

📍 にはる里山交流センター(緑区新治町887)

👤 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)

💰 1,300円(収穫したジャガイモ3kg、保険代込み)

📅 5月15日(土)0時～ ホームページ申込フォーム

📞 北部農政事務所農業振興担当

☎ 948-2480 fax 948-2488



施設から

平沼集会所

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

▶2021 ジャズコンサート

NARUTRIOが名曲・オリジナル曲・ポップスなど多彩な楽曲をお届けします
曲目:私のお気に入り、不思議の国のアリス、テイクファイブなど

📅 6月5日(土) 13時30分～15時

👤 先着30人

📅 5月12日(水)10時30分～ 直接来館または電話



広報よこはま西区版が
スマホやタブレットで
簡単に読める! 聞ける!



まずはアプリをインストール
カタログポケット 横浜市西区 検索

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Twitter]横浜市西区役所
@nishi_yokohama



福祉保健だより

5月11日(火)～6月10日(木)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 ●子ども家庭係 ☎ 320-8467～69 fax 322-9875

	検診名など	日時	内容・対象など	問合せ	
健康相談	食生活健康相談 <small>☎電話予約</small>	5月26日(水)、6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、食生活について相談できます	健康づくり係	
	女性の健康相談 <small>☎電話予約</small>	随時	不妊、避妊、思春期・更年期、妊娠期から産後まで相談できます	子ども家庭係	
赤ちゃんと家族	離乳食教室 <small>HP予約 ☎電話予約</small>	5月19日(水) 13時30分～15時	離乳食の講話と実演など 📍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 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 <small>☎電話予約</small>	5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相談できます		
赤ちゃんと家族	乳幼児健診 ※詳細は個別通知をご覧ください	4カ月児 :5月13日、27日(木) 受付:8時45分～10時 1歳6カ月児:5月11日、25日、6月8日(火) 受付:8時45分～10時45分 3歳児 :5月20日、6月10日(木) 受付:12時45分～13時45分			
	乳幼児・妊産婦歯科相談 <small>☎電話予約</small>	5月31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 📍母子健康手帳、歯ブラシ(仕上げ用)、タオル		
	母乳育児相談 <small>☎電話予約</small>	5月11日、6月8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		
	ほっとたいむ <small>☎電話予約</small>	5月26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		
	プレバママクラス	5月12日、6月2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 📍歯ブラシ、手鏡	子ども家庭係 📍妊娠6～9カ月の妊婦と家族 📍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
		5月19日、6月9日(水)	13時30分～15時30分 (受付:13時15分～)	お産の経過と過ごし方、母乳のお話	
		5月26日(水)	13時30分～15時 (受付:13時15分～)	マタニティヨガ ※運動しやすい服装で参加	
	プレバママクラス <small>HP予約</small>	5月1日(土)8時45分～	5月22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、妊婦疑似体験など 詳細は 西区役所 プレバママクラス 検索	
	プレバママクラス <small>HP予約</small>	6月1日(火)8時45分～	6月23日(水) 13時30分～15時30分 (受付:13時15分～)		
	よちよちパパママ育児教室 <small>HP予約</small>	5月1日(土)8時45分～	5月22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	📍生後3～7カ月の子どもと保護者 📍母子健康手帳、筆記用具、バスタオル



にしくインフォ

区役所からの
各種お知らせ

お知らせ
PickUP

初心者大歓迎 バラ育成講座

「ガーデンネックレス横浜」の、横浜ローズウィーク期間にバラの育成講座を開催します。初めての人でも育てやすいバラ「ローズうらら」をポットから鉢に植え替えます。「市の花」でもあるバラを持ち帰り、自宅で育ててみませんか

📅5月22日(土)、25日(火) 10時~11時30分

📍岡野集会所(岡野2-9 岡野公園内)

👤各抽選8人

📞~5月15日(土) 電話またはFAX

※FAXの場合、氏名、連絡の取れる電話番号またはFAX番号、参加希望日、参加人数を明記ください

📎筆記用具、エプロン、ぞうきん(汚れても良い服装でご参加ください)

🌿岡緑とコミュニティグループ

☎️📠311-2613



お知らせ
PickUP

大人のためのアトリエ講座 着衣クロッキーBコース

着衣モデルを目の前に、それぞれのペースや目標でクロッキーとデッサンに取り組みます。講師による指導はありませんが、スタッフが在室し、皆さんの自主的な制作をサポートしています

📅6月3日、10日、17日、24日(木)

🕒14時~16時30分 全4回

📍横浜市民ギャラリー(宮崎町26-1)

👤抽選16人

💰6,500円

📎鉛筆、木炭、紙、クロッキー帳などのデッサン用具(油絵の具不可)

※カルトン(画板)やイーゼルは無料貸出

📞~5月13日(木) 往復はがき(必着)に必要事項を記入、直接来館またはホームページ申込フォーム。抽選結果は締切後、全員に返信はがき、メール、FAXのいずれかでお知らせします

📍横浜市民ギャラリー ☎️315-2828 📠315-3033



参加者の声

充実した時間を
過ごせました

参加者は、自由な発想で思い思いに作品を仕上げています

防犯防災、転ばぬ先

第1回 子どもの防犯対策

登下校時や放課後などに大切なわが子を犯罪から守るには、子どもたち自身に身を守る方法や危険な場所を知ってもらうことが大切です。子どもと一緒に通学路、よく行く公園、街などを歩いて確認し、親子で防犯意識を高めましょう

チェック

1

▶人目が届かない場所は危険!

高い塀や木が生い茂るところは見通しが悪い危険な場所です。見通しの良い公園など、人目の多い場所が「安全な場所」と伝えましょう

チェック

2

▶万一の時、駆け込む場所は?

コンビニや商店、交番、110番の家など、助けを求められる場所がどこにあるか、確認しておきましょう

チェック

3

▶「いつもと違う」が危ない!

いつもは見かけない人や車。いつも見る人でも、雰囲気がいつもと違う。これらは「危ない」のサインです。「いつもと違う」と感じたら注意しましょう



親子で街の
危険な場所や
安全な場所を
確認しましょう

神奈川県警察
子ども安全キャラクター
おおだこポリス

街の安全・防犯情報がわかります

西区役所の防犯メール、戸部警察署のホームページなどで防犯情報を入手できます



西区 防犯メール 検索 戸部警察署 防犯 検索

📍戸部警察署生活安全課 ☎️324-0110(代) / 地域振興課 ☎️320-8390 📠322-5063

市民と共に

100周年 前編

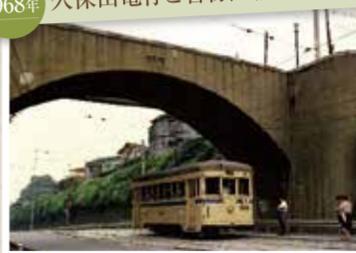


西区と横浜の発展を支えて

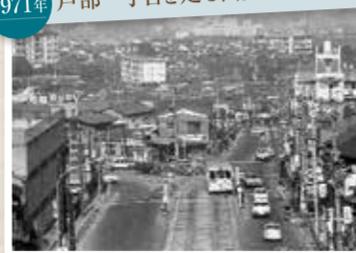
横浜市営交通は2021年4月1日に100周年を迎えました。その歴史は、路面電車を市営化して運行したことから始まりました。その後、1928年に市営バスを開業、1959年にはトロリーバスの運行を開始し、高度成長期の1972年には市営地下鉄を開業するなど、横浜の街の発展と共に皆さんの生活の足を支えてきました。

横浜市営交通の歴史は西区と深い結び付きがあり、1921年開業当時は、高島町にあった2代目横浜駅前から花咲橋や藤棚、境之谷などに路面電車(市電)を運行していました。また、1928年開業の市営バスは、浅間町にあった市電の車庫に仮の出張所を併設し、運行を開始しました。かつて運行していたトロリーバスも、1959~1972年まで横浜駅西口から岡野町や浅間下などを走っていました。西区の皆さんの生活と共にあり、たくさんの方に支えられて迎えることができた100年です。

1968年 久保山電停と名物陸橋の霞橋



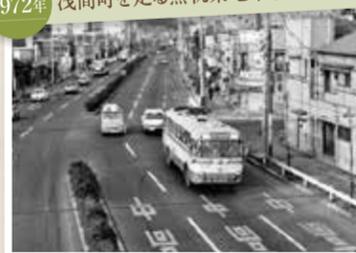
1971年 戸部一丁目を走る山元町行き3系統



1971年 高島町を走る市電とラウンドハウス



1972年 浅間町を走る無軌条電車(トロリーバス)



📍交通局総務課企画担当 ☎️671-3671 📠322-3911