

# にし

8月号  
No.286

〒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:104,789人 ●西区の世帯数:57,171世帯(2021年7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 災害発生に備え、各家庭でできること

# 大地震に、「今」備えよう

自宅の備蓄品は何日分ありますか?  
震災時には最低3日分の備えが必要です。いざという時のために、日頃から自宅で必要な備えや、自分の命を守る避難行動を考え、安全に避難生活を送る準備をしておきましょう。

### 今月の1枚

備蓄品を確認するにしまろちゃんと防センジャー\*  
\*横浜市民防災センター公認キャラクター



目次情報 ●特集1 大地震に、「今」備えよう P5～6 ●特集2 あなたらしいライフプランを考えよう P7 ●特集3 伝統文化に親しもう P8 ●にしくピックアップ P9 ●各種お知らせ P10～12

## 最低3日分の備蓄品を準備しよう

災害発生直後は、食料品や日用品の確保が難しくなります。  
家族構成を踏まえ、最低3日分の備蓄品を準備しておきましょう。

### ▶ 飲料水・食料品

- 飲料水(1人1日3ℓ×家族の人数×最低3日分)
- 食料品(缶詰、レトルト食品、フリーズドライ食品など)



### ▶ 日用品

- トイレtpペーパー
- ウェットティッシュ
- 非常用トイレ
- ポリ袋
- 救急セット
- タオル類
- 歯磨きセット
- 生理用品
- カイロ
- ラップ
- バケツ
- 着替え
- 常備薬



### ▶ 感染症対策グッズ

- セッケン
- マスク
- 消毒液(アルコール)
- 体温計



### ▶ 在宅避難基本グッズ

- カセットコンロ、ボンベ
- 携帯ラジオ
- モバイルバッテリー
- 乾電池
- LEDランタン



### ▶ 乳幼児のいる家庭の備え

- 紙おむつ
- おしりふき
- 抱っこひも
- おやつ
- 哺乳瓶
- 粉ミルク
- 離乳食



お湯を沸かす  
必要のない液体ミルクが  
あると便利です

### ▶ 要介護者のいる家庭の備え

- 介護食
- 補助具などの予備
- 大人用紙おむつ



## 水の確保で命を守ろう

### 飲料水を備蓄

ミネラルウォーターだけではなく、水道水もポリタンク容器などを使ってくみ置き飲料水として保管ができます。

保存期間 夏季:3日程度/冬季:1週間程度

#### <ご注意>

- ふたつきの清潔な容器に口元まで水道水を入れ、空気を入れずにふたをする。
- 塩素消毒効果を保つため、蛇口からそのまま容器に入れる。

### 飲料水がない!

#### そんな時は「災害時給水所」

断水時に誰でも飲料水を得られる、災害用地下給水タンク・配水池・緊急給水栓など、近くの災害時給水所を確認しましょう。



災害時給水所一覧



のぼり旗



標識

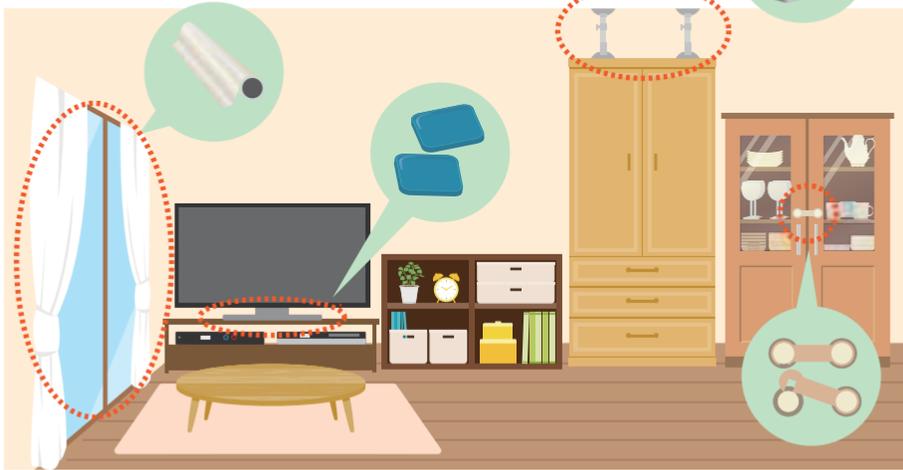
### 水を入れる容器を準備

災害時給水所には容器の準備がありません。体力や自宅までの道のりに合った容器と運搬手段を準備しましょう。



## 室内対策

「落ちる」「倒れる」「割れる」「動く」を  
ポイントに対策



### ▶家具

大きな家具は倒れてこないように配置を工夫し、家具転倒防止器具で固定

### ▶扉・戸棚

扉が開いて食器が飛び出さないように止め金具を装着

### ▶窓ガラス

割れたガラスで怪我をしないように飛散防止フィルムを貼る

### ▶電化製品

テレビや冷蔵庫などは耐震マットや固定器具などでしっかり固定

## 電気火災対策

### 震災火災の原因は電気火災

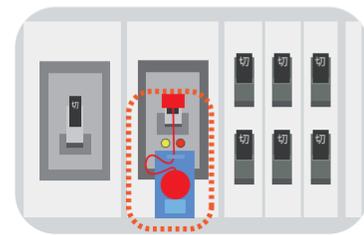
大震災時の火災は6割以上が電気が原因で起きています。西区には木造住宅が密集している地区があり、ひとたび火災が起きると広範囲で火災が広がる恐れがあります。各家庭で対策をしましょう。

### 感震ブレーカー設置を助成

揺れを感知すると自動的に電気の供給を遮断し電気出火を防ぐ器具です。西区では簡易タイプの購入費用を補助していますので、ぜひ活用してください。

申込み単位 区内の自治会・町内会ごと

補助金額 購入費用の10分の9(上限あり)

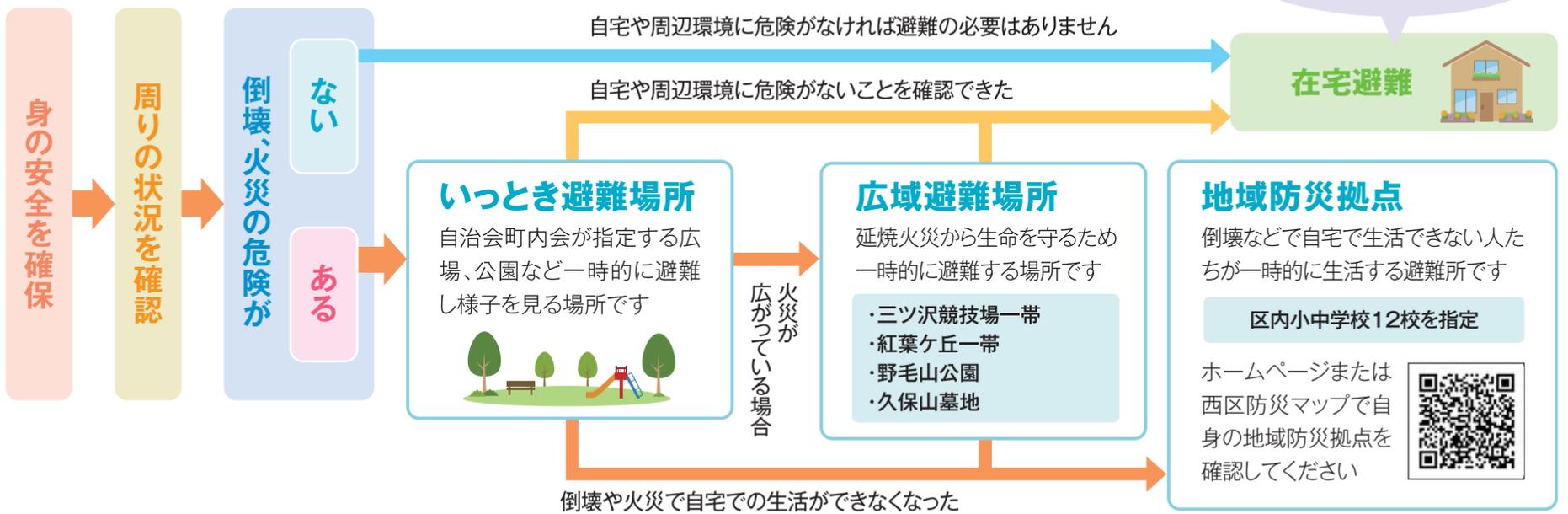


感震ブレーカー補助金ホームページ

## 避難場所を知っておこう

家庭で備えをすることで、周辺に危険がなければ在宅避難ができます。しかし、震災時には何が起るかわかりません。避難が必要になった際、焦らずに行動できるよう、避難行動を確認しておきましょう。

在宅避難者も地域防災拠点で物資や情報を受け取れます



## 家族で災害時の連絡ルールを決めよう

災害時には家族が再会するまで時間がかかることもあります。災害時の連絡ルールを決め、互いに状況を確認できるようにしておきましょう。

### ▶携帯電話を使った連絡方法

メールやSNS、災害時伝言板など、どのサービスを利用するか決めておく



### ▶伝言メモの場所

どこに避難したかなどを伝える伝言メモの置き場所を決める(例:ポストの中)



### ▶家族以外の連絡先

決めた方法で連絡が取れない時、電話のかかりやすい離れた地域の親族・知人を連絡先としておく



災害時、携帯電話は非常に役立つアイテムです。こまめな充電や予備バッテリーの持ち歩きを習慣付けましょう。

特集2

# あなたらしいライフプランを考えよう

## 前向きな人生の送り方

西区では、これまでの人生と現在の自分のことを整理し、これからの人生をどう過ごしたいか考えられるようエンディングノート「ウエスト・ライフストーリー～わたしの美望録～」を配布しています。今年度は、エンディングノートや人生について考える講座を開催。最期まで自分らしい人生を送るのに必要なことを、専門家と一緒に考えてみましょう。



### 医療についての希望

～自分らしい最期は自分で決めよう～

いつ起こるか分からないもしもの時のために、自分が望む医療やケアについて事前に考え、準備しましょう。

**日時** 12月16日(木) 14時～15時30分  
**詳細** 11月号でお知らせ予定です

### 遺言・相続 ～大切な人に遺しておくもの～

いつか迎えるその日のために、財産や伝えたいことを整理して、大切な人や周囲の人に伝えましょう。

**日時** 2022年2月28日(月) 14時～15時30分  
**詳細** 2022年1月号でお知らせ予定です

### エンディングノートと成年後見制度について

～専門家と考えるあなたらしいライフプラン～

最期まで前向きに自分らしい人生を送るために必要なことを、エンディングノートをきっかけに考えましょう。

**日時** 9月27日(月) 14時～15時30分  
**場所** 区役所3階AB会議室、戸部本町地域ケアプラザ、浅間台地域ケアプラザ  
**講師** 川島通世かわしま みちよ 弁護士  
**定員** 各先着15人  
**申込み** 8月27日(金)～ 区内地域ケアプラザ、下記問合せに電話

## 医療

## 介護

## 別れ

## 備え

### 市民啓発講演会 ロスト・シングル ～一人残された男の自立～

団塊の世代が直面する「近親者との離別」。妻の看取りの経験から立ち直るまでの経過や心構えなどを、国立がんセンター名誉総長の垣添忠生かきぞへ ちかお 医師にお聞きます。



垣添忠生医師

**日時** 9月11日(土)  
14時30分～16時30分  
(開場14時～)

**場所** 横浜市教育会館(紅葉ヶ丘53)

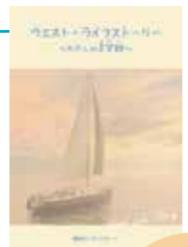
**定員** 先着250人

**申込み** 8月11日(水)～ 西区在宅医療相談室へ電話またはFAX  
☎ 620-5830 fax 320-3062

### 「エンディングノート」とは

これまでと現在の自分を整理し、これからの人生をどう過ごしていきたいか、自分の考えを記入する人生の記録です。

**配布先:** 区役所高齢者支援担当、区内地域ケアプラザ、区社会福祉協議会



### 「成年後見制度」とは

認知症などを理由に、1人で判断が難しくなった人の権利を守り、本人の意思を尊重しながら支援する制度です。

**【相談窓口】** 地域ケアプラザ、区役所高齢者支援担当



### 地域ケアプラザ連絡先

浅間台地域ケアプラザ ☎ 311-7200  
横浜市宮崎地域ケアプラザ ☎ 261-6095

横浜市藤棚地域ケアプラザ ☎ 253-0661  
横浜市戸部本町地域ケアプラザ ☎ 321-3200

**問合せ** 高齢者支援担当 ☎ 320-8410 fax 290-3422

特集3 観る・聴く・感じる西区の魅力と歴史

# 伝統文化に親しもう

昨年度やむを得ず中止となったイベントを、今年度は開催方法を一部変更し、感染症対策に留意しながら実施します。

## 第56回 西区虫の音を聞く会

### 掃部山公園MAP



園内にぼんぼりを点灯し、夏の夕暮れをほのかに照らします。井伊掃部頭直弼公の銅像がある広場では、万灯・献灯を掲げ、鈴虫の音をお聞きいただけます。昼間とは違った掃部山公園の風情ある姿をお楽しみください。

日時 8月28日(土)、29日(日)

16時~20時

※雨天中止(少雨決行)

会場 掃部山公園(紅葉ヶ丘57)

※献茶・野点、舞台、鈴虫販売、飲食ブースおよび彦根鉄砲隊演武は行いません。

## 第37回 横浜かもんやま能

横浜開港に功績のある井伊掃部頭直弼公ゆかりの能と狂言の鑑賞会を開催。初めて鑑賞される人でも楽しめるよう、演目の前に能楽師による解説付きです。

日時 10月16日(土) 14時~16時40分

会場 横浜能楽堂(紅葉ヶ丘27-2)

内容 ・能楽師による実技と解説…金子敬一郎  
 ・狂言「察化」…シテ 茂山七五三  
 ・能「羽衣」…シテ 粟谷明生

入場料 S席4,500円/A席4,000円/B席3,500円

※全席指定 ※感染症対策のため、座席を制限しています。

### 演目のあらすじ

狂言「察化」

都にいる伯父を迎えに行くよう言いつけられた太郎冠者。伯父の顔も家も聞かないまま来てしまったため、察化という詐欺師(ずっぱ)を連れ帰ってしまいます。主人は何とか穩便に都へ帰そうとしますが…

能「羽衣」

漁師の白龍が、一本の松に掛けられた美しい羽衣を見つけます。それを家宝にしようと手に取ると、一人の女に呼び止められ…



能「羽衣」

### 区民限定 チケット 先行販売

日時 8月25日(水) 10時~14時 (9時45分開場、番号札配布開始)

会場 区役所 3階AB会議室

対象 区内在住者 先着100枚(1人2枚まで)

一般販売

9月11日(土) 12時~  
 詳細はホームページを確認してください



## 「Dance Dance Dance @ YOKOHAMA 2021」連携特別企画

無料

3年に一度横浜で開催される日本最大級のダンスフェスティバル「Dance Dance Dance @ YOKOHAMA 2021」との連携特別企画を開催します。伝統あるダンス(踊り)に触れてみませんか。

日時・会場 ① 8月7日(土)~15日(日) 藤棚地区センター  
 ② 8月17日(火)~22日(日) 西地区センター  
 ③ 10月14日(木)~15日(金) 横浜能楽堂 ※開催時間は施設の開館時間に準じます

内容 初心者向け! 能、狂言に親しむための映像放送  
 「能」の上演形式や物語の構成、演者の役割に加え、能楽の決まりごとなどを基本から学べます。また、見どころや舞台裏情報も確認できます。

「横浜かもんやま能」歴史パネル展示

昭和59年「かもんやま新能」からの歴史を振り返ることができます。



## 横浜能楽堂 施設見学日のご案内

無料

能楽堂職員によるガイド付きで、能舞台や楽屋などを見学できます。

日時 10月14日(木) 10時~11時

定員 先着20人

申込み 9月10日(金)14時~

電話 ☎263-3055 または ホームページ申込フォーム

※靴を脱いで見学する場所がありますので、靴下を用意してください。



横浜能楽堂 本舞台

問合せ ふるさと西区推進委員会事務局(地域振興課内)

西区虫の音を聞く会 ☎320-8386 fax 322-5063 / 横浜かもんやま能 ☎320-8390 fax 322-5063



# 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。



今できることを学びましょう

## 救急フェア

救急や健康に関するパネル展示や映像の放映を行います。119番通報時の伝え方と応急処置や、いつまでも健康に過ごす方法などをこの機会に学んでみませんか。

日時 **9月9日(木) 10時~15時**

※雨天中止(少雨決行)

場所 区役所 正面玄関前広場(中央1-5-10)

- 内容
- ・AEDの使い方、心肺蘇生法
  - ・119番通報のかけ方
  - ・救急車の利用方法
  - ・熱中症予防方法
  - ・健康情報
  - ・ころばんよ体操紹介

AEDを正しく  
使えますか?



生活に役立つ知識を  
身に付けよう

正しい119番  
通報ができますか?



健康的な生活習慣を  
学びませんか?



問合せ 西消防署総務・予防課予防係 ☎fax 313-0119



期日前投票を活用ください

## 横浜市長選挙に行こう

横浜市長選挙は新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策をとって実施します。投票の際は、マスク着用など感染拡大防止対策への協力をお願いします。また、当日投票は大変混雑します。期日前投票を積極的にご利用ください。

### 当日投票

日時 **8月22日(日) 7時~20時**

「投票のご案内」に記載された投票所のみで投票できます。「投票のご案内」は世帯ごとに郵送されますので、ご自分の「投票のご案内」をお持ちください。

### 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、身体に重度の障害のある人や要介護5の人で「郵便投票証明書」をお持ちの人は、郵便による不在者投票ができます。詳しくはお問い合わせください。

※新型コロナウイルス感染症で宿泊・自宅療養などされている人は、特例郵便等投票ができます。

### 期日前投票

「投票のご案内」裏面の「請求書兼宣誓書」を、記入の上お持ちいただくとスムーズに受付ができます。投票所は西区役所と西公会堂の2カ所あり、それぞれ投票時間が異なります。

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1AB会議室	8月9日(月・休)~ 21日(土)	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		岡野1-6-41 相鉄線平沼橋駅徒歩8分	9時30分~ 20時

期日前投票期間の前半は  
特に空いています。  
分散投票へのご協力をお  
願いします

西公会堂(期日前投票所)地図



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



# 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
- SDGsに関して、読んでみたい内容
- 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(火)必着

☎ 320-8321 fax 314-8894

## 自 お知らせ

### 生活習慣ふりかえり講座

健診結果の見方や食事に関する講義と自宅でできる運動を実践します

📅 9月2日(木)、12月13日(月) 13時30分~15時 全2回

📍 区役所3階(中央1-5-10)

👤 1年以内に特定健康診査(40~74歳対象)を受けて、結果が届いている区民(運動を含むため、基礎疾患がある場合は主治医に要確認) 抽選8人(2回とも参加出来る人)

📎 健康診断の結果、筆記用具、動きやすい服装、タオル

📅 ~8月19日(木) 電話またはFAX

📍 健康づくり係(2階26番窓口)

☎ 320-8439 fax 324-3703

### 西区民まつりの開催中止について

今年度の西区民まつりは新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、開催を中止します。

📍 西区民まつり実行委員会事務局(地域振興課内)

☎ 320-8389 fax 322-5063

### スマイル・ポート 新ロゴ・キャラクター大募集!

西区地域子育て支援拠点スマイル・ポートの新しいロゴ&キャラクターを募集します

- 「スマイル・ポート」の文字デザイン(ロゴデザイン)
- スマイル・ポートの新しいキャラクターのデザインと名前

応募いただいたアイデアをもとに、一部デザインを変更する場合があります

📍 市内在住または在勤

📅 ~10月29日(金)当日消印有効 メール(kosodatekyoten@smile-port.jp)または郵送(みなとみらい3-3-1 三菱重工横浜ビル3階)

📍 西区地域子育て支援拠点 スマイル・ポート

☎ 264-4355 fax 264-4350

📄 詳細は [スマイル・ポート](#) 検索

### 新治恵みの里 新米体験教室(全3回)

新治町の農家さんと一緒に、稲刈り、脱穀、精米作業を体験してみませんか

📅 第1回 稲刈り 9月25日(土) 10時30分~12時30分

第2回 脱穀 10月9日(土) 10時30分~12時30分

第3回 精米作業コンテスト 10月23日(土) 10時~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

📍 い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)

💰 1組6,000円(収穫した玄米10kgのお土産・保険代込み)

📅 8月15日(日)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

**横浜市西区公式 Instagram**

@nishi\_yokohama\_official #キレイな横浜しか勝たん

区役所前にフォトスポット出現! フォトスポットで撮影をしたら、#西区から世界へをつけて投稿してください!

あなたの投稿が広報よこはま西区版で紹介されるかもしれません

📍 地域振興課

☎ 320-8388 fax 322-5063

✉ ni-chiikishinko@city.yokohama.jp

### DANCE DANCE DANCE Nishiku 2021

📅 11月20日(土) 12時~16時

📍 西公会堂(岡野1-6-41)

👤 抽選15組

💰 1人300円 7人以上の団体は2,000円

📅 8月11日~9月15日(水) 来館または電話

📍 西地区センター(岡野1-6-41)

☎ 314-7734

📍 藤棚地区センター(藤棚町2-198)

☎ 253-0388

📍 戸部コミュニティハウス(御所山町1-8)

☎ 231-9865



### 「横浜子育てサポートシステム」の預かり手を募集しています

子どもを預けたい人、子どもを預かる人が会員登録をして利用する、有償の支払い活動です。現在西区でお子さんを預かる人、送迎する人が少ない状況です。空いている時間で、ぜひ地域の子育てへの協力をお願いします。

会員登録には、下記への参加が必須です。

- 入会説明会(預ける人・預かる人)
- 3日間の研修会(預かる人のみ)

📄 詳細はこちら

📍 横浜子育てサポートシステム西区支部事務局(スマイル・ポート)

📍 みなとみらい3-3-1 三菱重工横浜ビル3階 ☎ 211-9707 fax 264-4350

## 福祉保健だより

8月11日(水)~9月10日(金)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 <b>電話予約</b>	8月25日(水)13時30分~16時30分 9月2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 <b>電話予約</b>	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&家族	離乳食教室 <b>HP予約</b> <b>電話予約</b>	8月18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 <a href="#">西区役所 離乳食教室</a> 検索	健康づくり係	
	子ども食生活健康相談 <b>電話予約</b>	8月18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カ月児 :8月19日、9月9日(木) 受付:8時45分~10時 1歳6カ月児:8月17日、9月7日(火) 受付:8時45分~10時45分 3歳児 :8月26日(木) 受付:12時45分~13時45分			
赤ちゃん&家族	乳幼児・妊産婦歯科相談 <b>電話予約</b>	8月23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		
	ほっとたいむ <b>電話予約</b>	8月25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	9月1日(水) 13時30分~15時30分(受付:13時15分~) 9月8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 お産の経過と過ごし方、母乳のお話	📎 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	子ども家庭係
	プレバママクラス <b>HP予約</b> 9月1日(水)8時45分~	9月25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 <a href="#">西区役所 プレバママクラス</a> 検索		
よちよちパパママ育児教室 <b>HP予約</b> 9月1日(水)8時45分~	9月25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 <a href="#">西区役所 よちよちパパママ育児教室</a> 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		



