

にし

9月号
No.287

〒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:104,798人 ●西区の世帯数:57,190世帯(2021年8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 誰もが自分らしく

人生100年時代を生きる



世界一の長寿国である日本、長い人生を皆さんはどのように過ごしていきたいと思いませんか? 生きがいをどう見つけるか、健康に対する不安をどう解消するか…シニア世代に限らず多くの人に知ってほしい、いつまでも自分らしく暮らすためのヒントを紹介します。

今月の1枚

和気あいあいとグラウンド・ゴルフ大会 戸部公園で週2回活動。どなたでもいっしょに楽しめる競技です。

目次情報 ●特集 人生100年時代を生きる P5～8 ●にしくピックアップ P9 ●各種お知らせ P10～12

仲間と楽しいシニアライフを

人生100年時代を毎日生き生きと、自分らしく過ごしているシニアがいます。今までに体験したこと、一度やってみたいと思っていることを、仲間と楽しく活動しましょう。

シニアクラブで仲間といっしょに

概ね60歳以上の方が、仲間と楽しく活動している西区シニアクラブを紹介します。シニアクラブでは健康体操・スポーツ・清掃活動・児童の見守り・文化作品展・バス旅行などさまざまな活動をしています。※政治・宗教活動は不可

英会話教室で見る・聞く・話す



マスクを着けるなど、コロナ対策をとりながら活動を継続しています。英会話教室に通うことで他のクラブの会員の人も親しくなることができました。
むらかみのぶゆき
(村上伸幸さん)

街の清掃で心地よい環境づくり



石崎川沿いの並木道を月2～4回、清掃したり樹木の世話をしています。皆さんとの交流ができ、楽しみながら長く続けられています。マスク着用と熱中症などに気を付けながら活動しています。
せいらくかい あきやまかずえ
(平沼東一丁目清楽会 秋山和江さん)

公会堂の大舞台上で 無観客カラオケを楽しむ



人前で歌うことはあまり得意ではないのですが、素晴らしい舞台と音響の中で、気分よく声を出すことができました。
かなざわしげる
(金澤茂さん)



順位を付けず、観客のいないことにより、かえって緊張しないで皆さん楽しそうに歌っていました。
あさばよしよ
(浅羽好代さん)

組織の運営やイベント企画で活躍しませんか?

事務局として、学びの場であるシニア大学の企画や、事務局運営のお手伝いも歓迎しています。

これまでの人生で培った知識や経験を生かします。

今年の自主企画



落語講座



脳トレそろばん教室

活動や入会について

西区シニアクラブ連合会事務局
☎高島2-7-1 ファーストプレイス横浜3階
☎fax 451-3183

お気軽にお問い合わせください

認知症を知って備えよう

認知症は、高齢者の4人に1人が発症するといわれ、誰もがなりうる病気です。有効な治療方法は見つかっていませんが、進行や発症を遅らせるための方法は少しずつ明らかになってきています。自分や大切な人が認知症になっても、住み慣れた地域で自分らしく生きるために、今からできることに取り組みましょう。

認知症とは？

様々な原因で脳の働きが低下し、日常生活に支障をきたす状態です。



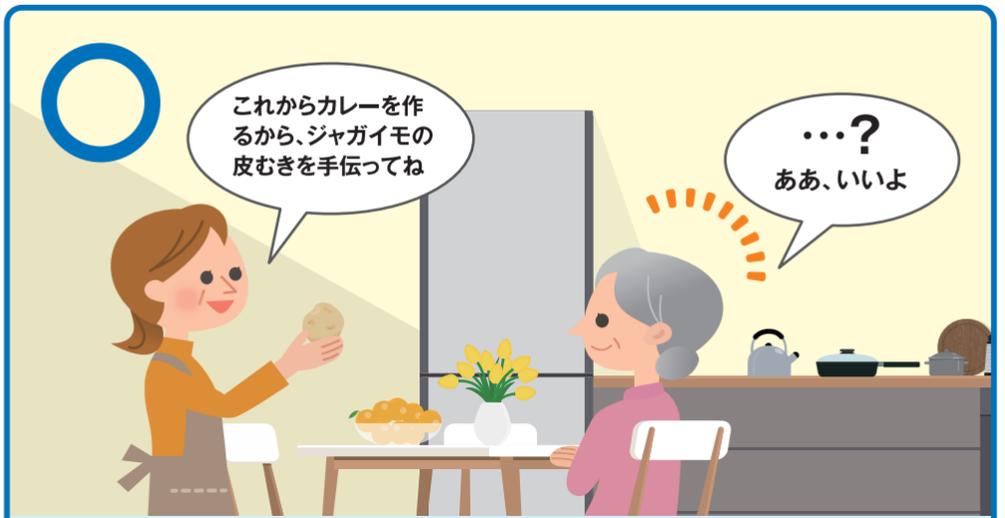
認知症の人に対する接し方のポイント(例)



【注意ポイント】

- ・顔が見えない背後から声をかける
- ・一度に複数のことを伝える
- ・言葉だけで伝える

「わからないこと」が多いと人は誰しもが不安になります。不安な気持ちに寄り添い、安心できる環境を作ることが大切です。



【改善ポイント】

- ・視界に入ってからゆっくりと伝える
- ・何かをする直前にひとつずつ伝え、それができたら次のことを伝える
- ・目で見てわかるようにする

また下記ポイントにも気をつけていきましょう

- ・認知症の人が判断するまでの間「待つ」ことも大切
- ・忘れたことを指摘しない
- ・否定せず、プライドを傷つけない

いつかはなるかもしれない認知症。正しい知識で対応できる人が一人でも多くいることが、誰もが安心して暮らせる社会につながると思います。



地域で支えるつどいの場
認知症カフェ わたぼうしカフェ
 認知症の人や家族、誰でも立ち寄れるつどいの場。



カフェ利用者の声

10年前認知症を発症した母は、お友達とわいわいお茶を飲んだりお菓子を食べるのが好きでした。わたぼうしカフェの和やかな雰囲気とあたたかな声かけが心地がよいようで、場所が分からないながらもニコニコと楽しそうにしている、連れてきてよかったと感じます。



織田さん

- 日時 毎月第3土曜 13時~16時
- 場所 にしとも広場(中央1-5-10 区役所1階)
- 問合せ ☎ 321-3200(戸部本町地域ケアプラザ)

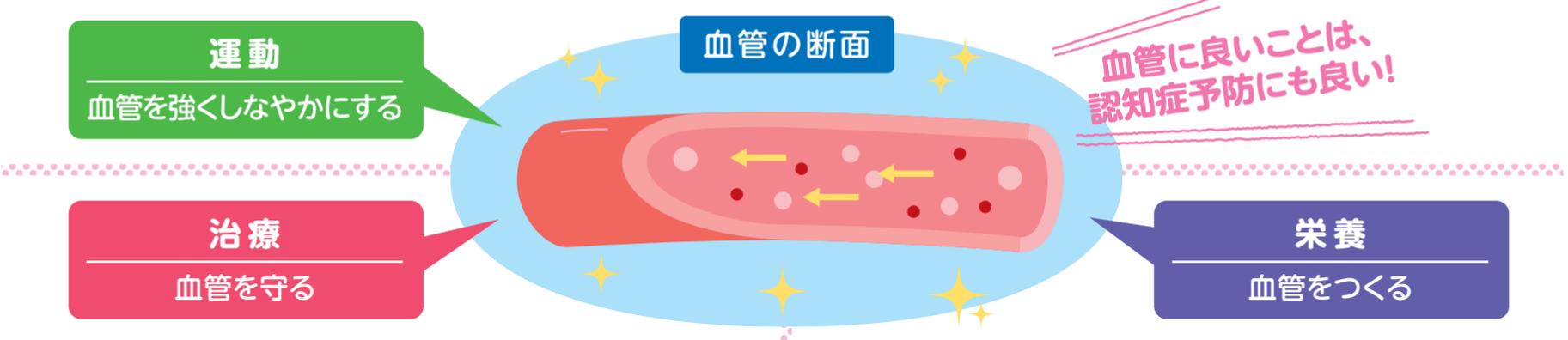
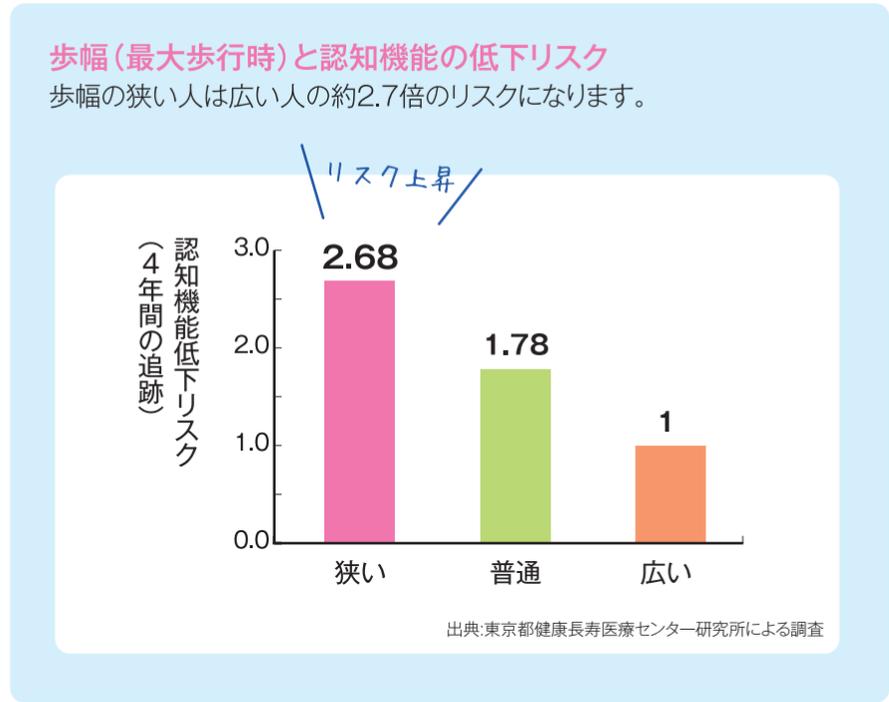
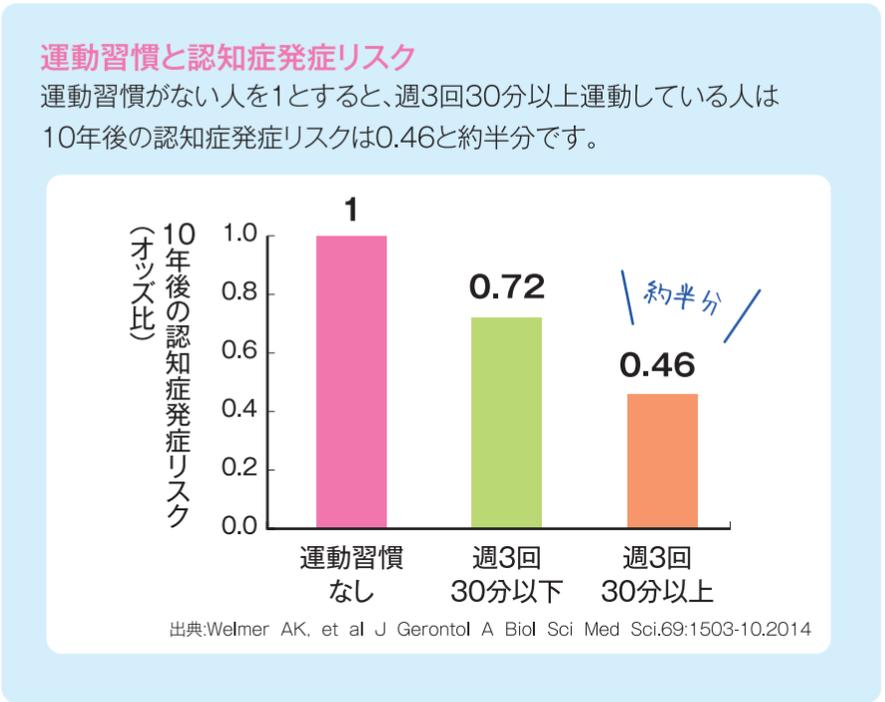
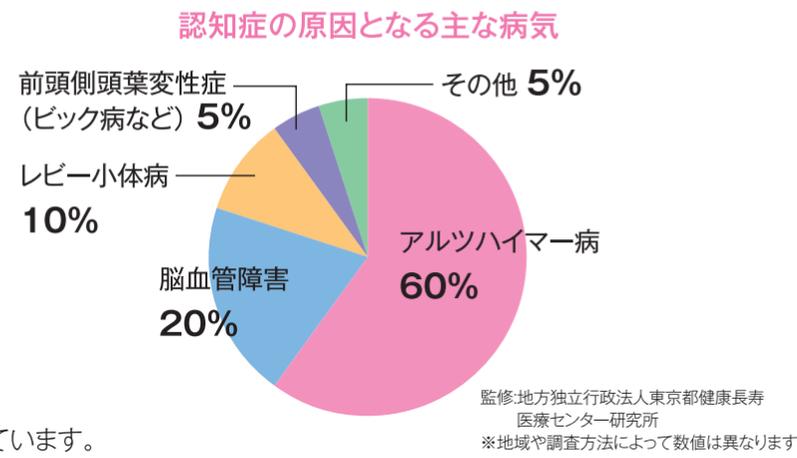
今日からできる認知症予防のヒント

健康な身体づくり

認知症の原因の8割を占めているのがアルツハイマー型認知症と脳血管性認知症です。このふたつの病気の発症予防には、血管の健康が大きく関わっています。今日から日常の生活習慣を整え、血管を元気にしましょう。

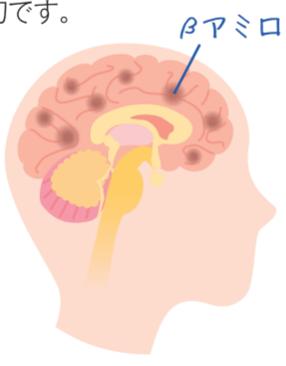
① 運動を習慣化しよう

運動習慣は最も効果的な認知症予防法と考えられています。



② 生活習慣病の予防・治療をしよう

高血圧、糖尿病、高コレステロール血症などの生活習慣病は、認知症リスクを高めることが明らかにされています。中年期からの生活習慣病の治療・管理が大切です。



アルツハイマー型認知症はβアミロイドという物質が脳に蓄積し、神経細胞が破壊されて脳が萎縮することが原因で起こります。糖尿病などの高血糖状態が続くとβアミロイドは排出されず蓄積しやすくなります。

③ バランスの良い食事をとろう

バランスの取れた食事は認知症予防につながります。また高齢者の痩せ過ぎや低栄養は「フレイル」と呼ばれ、認知症や転倒・骨折のリスクになります。

- 10品目をバランスよく食べましょう。
- ①肉類 ②魚介類 ③卵 ④大豆製品
 - ⑤牛乳・乳製品 ⑥緑黄色野菜
 - ⑦イモ類 ⑧海藻 ⑨果物 ⑩油脂類

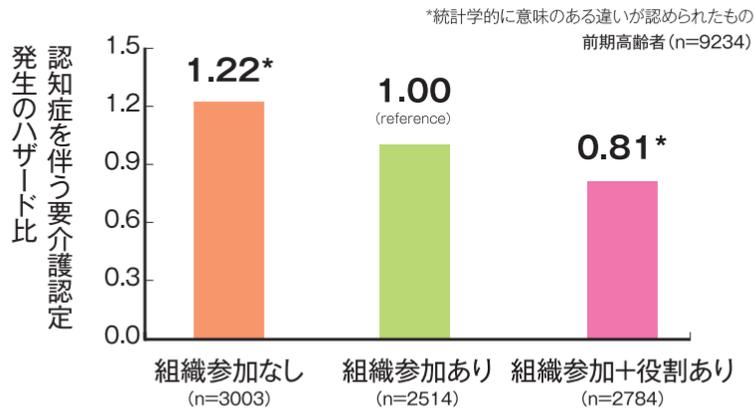


人とつながろう

家族以外の人との交流や社会参加は認知症予防の大事なポイントですが、新型コロナウイルス感染症の影響で、地域の活動や人と交流する機会が激減しています。

感染予防に努めつつ、人とのつながりを持ち続けるようにしましょう。

前期高齢者では、地域活動の非会員は一般会員よりも認知症発症リスクが22%高く、役割者では19%低い。



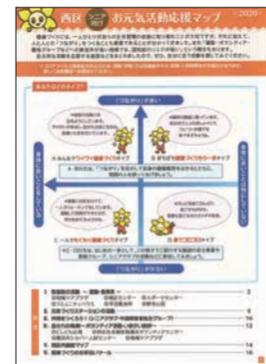
※性、年齢、教育年数、婚姻状況、居住形態、就業状況、歩行時間、既往歴(心疾患、脳卒中、高血圧、糖尿病)、飲酒、喫煙、抑うつ、IADLを考慮した解析
※各対象者数は欠測値の補完前の対象者数を示す

出典 根本 裕太(東京都健康長寿センター研究所)地域活動参加で認知症リスク22%減 役割を担うとさらに19%減 ~高齢者10年間の追跡調査~ Press Release No:130-17-23

「お元気活動応援マップ」配付中

2020年版では、元気づくりステーションの6グループを確認できるほか、つながりづくりのきっかけとなるさまざまなグループ・活動を紹介しています。

2021年版では、コロナ禍を意識して屋外の活動を中心に紹介しています。どちらも区民利用施設および区役所2階23番窓口で配架しています。



元気づくりステーションに参加しましょう

元気づくりステーションとは、高齢者の健康づくりを進める自主活動グループで、認知症予防に効果があるとされている運動やコグニサイズなどを行っています。区内で8つのグループが、参加者と横浜市の協働で活動しています。

コロナ禍においても、感染対策に十分配慮しながら活動を継続していますので、参加したい人、新たに仲間と元気づくりステーションを作りたい人は、区役所や地域ケアプラザに相談してください。

今年度新たに活動をスタートする2グループをご紹介します!!

平沼体操教室

男性1人がリーダーとなり、約20人で、月1回講師指導のもと、ストレッチや筋トレ、認知症予防のコグニサイズなどの体操をしています。「いつまでも健康に、そして教室に来ることが楽しくなる」がモットーです。参加を希望される人はご連絡お待ちしております。

- 会場** 平沼集会所(西平沼町5-70)
- 活動日時** 毎月第1金曜 10時~11時30分
- 問合せ** 浅間台地域ケアプラザ
☎ 311-7200 fax 311-8357

男性の参加もお待ちしております



コグニサイズ
ラダートレーニング

ふじだな体操クラブ

ゴムボールを使った筋トレやストレッチ、脳トレ、ころばんよ体操などに楽しく取り組んでいます。講師がいない日も、メンバー同士が得意なことを教えあい、「みんなが先生」となりながら和気あいあいと活動しています。コロナ禍で会場が確保できず活動が思うようにできていませんが、みんなが楽しみにしている会なので、感染対策をしながら続けていきたいです。

- 会場** 藤棚ハイツ集会所(藤棚町2-198)
- 活動日時** 毎週金曜 13時30分~15時
- 問合せ** 藤棚地域ケアプラザ
☎ 253-0661 fax 253-0698

みんなで楽しく元気にしましょう



ストレッチ

問合せ シニアクラブに関すること 高齢・障害係 ☎ 320-8493 fax 290-3422
認知症、元気づくりステーションに関すること 高齢者支援担当 ☎ 320-8410 fax 290-3422



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。



仲間と出会う 地域のつながりづくり 西区地域づくり大学校 受講生募集

参加無料 **託児つき** 本講座は、活動事例の見学やグループワークを通じて、地域の課題解決の手法やまちの魅力づくりを学びあうものです。わたしの・みんなの暮らし、自分の住むまちのことを考えながら、地域で仲間をつくりませんか。

日程・主な内容(全4回)

- 第1講** 10月23日(土) 13時30分~16時30分
講義「にしくについて知ろう」
- 第2講** 11月28日(日) 時間は見学先による
見学「歩いて知る!まちの魅力再発見」
- 第3講** 12月11日(土) 13時30分~16時30分
ワーク「プランの実行に向けて準備しよう」

自分のやりたいことを実践しよう!(12月~2022年1月)

- 第4講** 2022年2月5日(土) 13時30分~16時30分
講義「プラン振り返り&これからのつながりづくり」

オプション講座

2022年1月29日(土) 13時30分~16時30分
テーマ「自分らしい場づくり 活動資金について考える」



活動プランのアイデアをみんなで共有すると、受講生同士のつながりが生まれます

本講座の修了生は「西区地域づくり大学校 修了生支援補助金」を申請できます

修了生から

2020年度修了 加藤 友美 さん
活動に行き詰まっていた時に受講したことで、アイデアが広がり、仲間とつながることができました。



オクラなどの野菜スタンプを押して、うちわを作るワークショップに子どもたちが参加しました

参加方法 全講座、会場での受講・オンライン受講の選択ができます。

定員 抽選15人

託児 6カ月以上の未就学児 定員5人

申込み 9月24日(金)必着。区役所またはにしとも広場、地域ケアプラザなどから申込書入手し、記入の上、にしとも広場へ郵送・FAX・持参またはホームページ応募フォームから。

問合せ) にしく市民活動支援センター “にしとも広場” ☎ fax 620-6624 / 地域力推進担当 ☎ 320-8319 fax 322-9847



大切ないのちを守る みんなでゲートキーパーになろう

9月は自殺対策強化月間。新型コロナウイルス感染症の影響による生活の変化などから、昨年の全国の自殺者数は11年ぶりに増加しました。まずはあなたの周りの大切ないのちを守るために、ゲートキーパーになりませんか。

ゲートキーパーとは …悩んでいる人に声をかけ、話を聴き、支援につなげる人。特別な資格は必要ありません。誰でも身近な人のゲートキーパーになることができます。

10代 20代 30代
死因第1位
自殺
40代 2位
50代 4位

令和元年人口動態統計
(横浜市)

ゲートキーパーの役割

① 気づき

こんな変化に注意

- 元気がない
- 食欲がない
- 家事や仕事がうまくいっていない
- 孤立している
- 自殺を口にしたたり企てたりする
- 以前より酒量が増えている



② 声かけ

大切な人の変化に気づいたら、勇気を出して声をかけましょう



③ 傾聴

本人の気持ちを尊重し、話を聴きましょう



④ つなぎ

相談窓口があることを案内しましょう(以下参照)



⑤ 見守り

温かく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう



こころの健康相談窓口のご案内

- 区役所障害者支援担当
平日:8時45分~17時 ☎ 320-8417
- こころの電話相談(横浜市こころの健康相談センター)
平日:17時~21時30分 土日祝:8時45分~21時30分 ☎ 662-3522
・相談時間は20分程度 ・原則継続相談は不可
- 横浜いのちの電話
毎日 24時間 ☎ 335-4343

その他横浜市相談窓口のご案内

お金・借金の問題、職場や仕事、学校・教育、家庭や人間関係など、様々な相談窓口が載っています。





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。

9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 地域活動に関して、読んでみたい内容
- 6 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9月号」と明記し、広報相談係(〒220-0051 中央1-5-10 西区役所)まで。9月30日(木)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

にこまち講座「地域共生社会の実現に向けて」

人と人との「つながり」について講師と一緒に考えてみませんか

講師:原田正樹さん

📅 10月13日(水) 14時~16時

📍 区役所(中央1-5-10)、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)、生活創造空間にし(浜松町14-40)

👤 各先着30人

📅 9月21日(火)~ 電話、FAXまたはEメール

👤 事業企画担当
☎ 320-8433 fax 324-3703

✉ ni-nikomachi@city.yokohama.jp

西区文化祭 西区文化協会「創作展」

油絵、水彩画、水墨画、切絵、華道、書道、イラスト画、クレーアート、竹細工、フラワーアレンジメントなどを展示

📅 9月29日(水)~10月4日(月) 11時~18時(最終日は16時まで)

📍 みなとみらいギャラリー(みなとみらい2-3-5 クイーンズスクエア横浜クイーンモール2階)

📍 西区文化協会事務局(地域振興課内)
☎ 320-8392 fax 322-5063



さまざまなジャンルの芸術に触れられます

新治恵みの里 サツマイモ収穫体験

秋空の下、まるまる太った甘いサツマイモ掘りを楽しみませんか

📅 10月17日(日) 13時30分~15時
※予備日:10月24日(日) 13時30分~15時

📍 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組2,000円(収穫したサツマイモ8株のお土産付き・保険代込み)

📅 9月15日(水)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



ふかふかの土から掘り起こそう

横浜市西区公式Instagram @nishi_yokohama_official



#キレイな横浜しか勝たん

映えている西区を撮影したら、
#キレイな横浜しか勝たん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



西区の行政運営情報・イベント情報などをお届けします



[公式ツイッター]横浜市西区役所 @nishi_yokohama

福祉保健だより

9月11日(土)~10月10日(日)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
がん検診 肺がん ☎ 電話予約 ~10月5日(火)	10月12日(火)9時~(予約時に指定)	👤 市内在住の40歳以上25人 ※年齢は2022年4月1日時点 年度に1回受診できます 【無料対象】後期高齢者医療制度が適用される人...👤 後期高齢者医療被保険者証 生活保護世帯の人...👤 休日・夜間等診療依頼証 中国残留邦人等支援給付制度が適用される人...👤 本人確認証 上記以外の70歳以上(2022年4月1日時点)の人...👤 保険証など年齢の確認できるもの 市民税県民税非課税世帯または均等割のみ課税世帯の人(2019年の所得に対する課税) →事前に手続きが必要です。健康づくり係が発行する書類をお持ちください 💰 胸部X線検査 680円	健康づくり係
食生活健康相談 ☎ 電話予約	9月22日(水)、10月7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	
女性の健康相談 ☎ 電話予約	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
離乳食教室 HP予約 ☎ 電話予約	9月15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 ☎ 電話予約	9月15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か月児 :9月30日(木) 受付:8時45分~10時 1歳6か月児:9月21日、10月5日(火) 受付:8時45分~10時45分 3歳児 :9月16日、10月7日(木) 受付:12時45分~13時45分		
乳幼児・妊産婦歯科相談 ☎ 電話予約	9月27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 ☎ 電話予約	9月14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 ☎ 電話予約	9月22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15日(水) 13時30分~15時(受付:13時15分~) 10月6日(水) 13時30分~15時30分(受付:13時15分~)	マタニティヨガ ※運動しやすい服装で参加 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	👤 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
プレバママクラス HP予約 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 西区役所 プレバママクラス 検索	
プレバママクラス HP予約 10月1日(金)8時45分~	10月20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 HP予約 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 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

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

浅間コミュニティハウス

〒220-0072 浅間町5-375-1
☎311-6085 fax311-6050

▶ハロウィンおはなし会

ハロウィンの季節に合わせたおはなし、パネルシアターなどを楽しみましょう
🕒10月2日(土) 14時~14時40分
📍平沼集会所(西平沼町5-70)
👤幼児~小学生 先着20人
📅9月11日(土)~ 浅間コミュニティハウスに来館または電話



▶横浜ウォーク

にしくシティガイドグループの案内で、みなとみらいの街並みを楽しみながらのんびり散歩します
🕒10月16日(土) 10時~12時
👤成人 先着10人
💵300円(当日持参)
📅9月15日(水)~ 来館または電話

▶親子のおはなし会

わらべうた、手遊び、絵本 ほか
🕒10月21日(木) 11時~11時30分
👤0~2歳児と保護者 先着5組
📅9月16日(木)~ 来館または電話

境之谷公園こどもログハウス

〒220-0054 境之谷105-1
☎fax253-6972

▶おはなしコロコロたまてばこ

絵本の読み聞かせとクイズ
🕒9月26日(日) 13時15分~14時
👤幼児~小学生 当日先着15人程度
※未就学児は保護者同伴

中央図書館

〒220-0032 老松町1
☎262-0050 fax231-8299

▶おひざにだっこのおはなし会

わらべうた、手遊び、絵本の読み聞かせなど、親子で一緒に楽しみませんか
🕒9月15日、10月6日、20日、11月17日、12月1日、15日(祝日を除く毎月第1・3水曜)
🕒11時~11時20分
📍おはなしのへや前に集合
👤0~3歳児と保護者 当日先着5組

にしとも広場

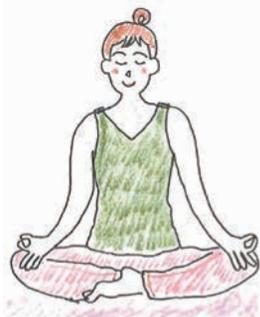
〒220-0051 中央1-5-10(区役所1階)
☎fax620-6624
✉ni-shiencenter@star.ocn.ne.jp

▶好きなもん広場 想いのある地

自分の出身地や縁のある地域など、大好きな「地」について、みんなで話しませんか
🕒10月9日(土) 15時~16時
👤先着10人
📅9月11日(土)~ 電話、FAXまたはEメール

▶からだをほぐすヨガ ~ゆったりとした呼吸で気持ちよく心と体を整えましょう~

ストレスがたまりがちな毎日、ゆったりとした呼吸とポーズでリラックスしましょう
🕒10月14日(木) 10時30分~12時
👤先着10人
💵500円
📍動きやすい服装、飲み物、タオル、ヨガマットまたは大判のバスタオル
📅9月11日(土)9時~ 来館、電話、FAX、Eメールまたはホームページ申込フォーム



横浜市民ギャラリー

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

▶ステキなステッキをつくろう

身近な材料でハロウィン風のキラキラステッキをつくりましょう
講師:大竹美佳さん(造形作家)
🕒10月16日(土) 10時30分~12時
👤年中~年長の子どもと保護者 抽選10組
💵1組1,500円
📅~9月28日(火)
来館またはホームページ申込みフォーム



自分だけのステッキをつくろう!

横浜能楽堂

〒220-0044 紅葉ヶ丘27-2
☎263-3055 fax263-3031

▶芸術監督による能楽入門講座

能楽と舞台のお話(楽屋・展示見学付)
講師:中村雅之さん(横浜能楽堂芸術監督)
🕒10月24日(日)
①10時~11時30分(受付9時30分~)
②14時~15時30分(受付13時30分~)
👤各先着40人
💵500円
📅9月11日(土)14時~ 電話、ホームページ申込フォームまたは来館(12日(日)~)

▶普及公演「横浜狂言堂」

お話:山本東次郎さん
狂言「鶏聲」(大蔵流):山本凜太郎さん
狂言「六地蔵」(大蔵流):山本則孝さん
🕒11月14日(日) 14時開演(13時開場)
👤先着486人(車いす席含む)
💵2,200円(全席指定)
📅10月9日(土)12時~ 電話、ホームページ申込フォームまたは来館(10日(日)~)

フォーラム南太田

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

▶女性としごと応援デスク

労働サポート相談
🕒10月16日(土)
13時~、14時~、15時~ 各50分
※対面のほかZoom・電話のオンライン相談が可能
📍フォーラム(戸塚区上倉田町435-1)
JR・横浜市営地下鉄戸塚駅より徒歩5分
👤女性 先着3人
📄2カ月以上の未就学児 各先着 有料 予約制(4日前まで) ※免除制度あり(要問合せ ☎714-2665)
📅9月11日(土)~ フォーラム南太田へ来館または電話(☎714-5911)
※来館の場合は9月30日(木)まで

フォーラム南太田の休館について

フォーラム南太田は2021年10月~2022年1月末(予定)まで、外壁工事のため休館します。図書の貸出・返却など施設への立ち入りが一切できなくなりますのでご注意ください。また、休館中は労働サポート相談の実施場所が戸塚のフォーラムに変更となります

機械が広報よこはまを翻訳します

9 のことばでよめる



- 1 English
- 2 한국
- 3 中文简体
- 4 中文繁體
- 5 ไทย
- 6 português
- 7 Español
- 8 bahasa Indonesia
- 9 Tiếng Việt

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

令和4年度まで

建物の地震火災対策は万全ですか ~補助金や無料相談制度を活用ください~

横浜市の地震被害想定では、特定の地域に大規模な火災被害が集中発生することがわかっています。そのような地域を重点対策地域と位置付け、地震火災の被害軽減のため、さまざまな助成を行っています。

各制度は令和4年度までです。お早めにご相談ください

補助金 ※利用にはいくつか条件があります。詳細はお問い合わせください

■古い建物を解体したい、燃えにくい建物を新築したい

→解体工事や燃えにくい建物の新築工事に対して、合計最大300万円が補助されます

■燃えにくいように改修したい、耐震改修したい

→古い木造建物の不燃化改修や耐震改修を併せて行う工事に対して、合計最大250万円が補助されます

📍都市整備局防災まちづくり推進課 ☎671-3595 fax663-5225

無料派遣相談

■建物の安全性について相談したい

→古い木造建物の耐火性や耐震性、建て替えの可否などを調査し、相談できる建築士を無料で派遣します

📍横浜市建築士事務所協会 ☎662-2711 fax662-8981

制度を活用して地震火災に備えよう



補助対象地域(重点対策地域)



にしくインフォ

区役所からの
各種お知らせ

お知らせ
PickUP

ミニミニ リス組さん

幼稚園や保育園に入る前に、同年代のお友達を作りませんか？ リトミック*を中心に、集団生活に慣れるためのさまざまな体験ができます。

*リトミックとは、楽しく音楽と触れ合いながら、子どもたちの潜在的な基礎能力の発達を促す教育のことです。

日時 **10月22日、29日、11月5日(金)**
10時～11時30分 全3回

- 📍 藤棚地区センター(藤棚町2-198)
- 👤 1歳半以上～未就園児と保護者 先着10組
- 💰 1,500円
- 📅 10月8日(金)～ 来館または電話(9日(土)～)
- 📍 藤棚地区センター
- ☎ 253-0388
- 📠 253-0389

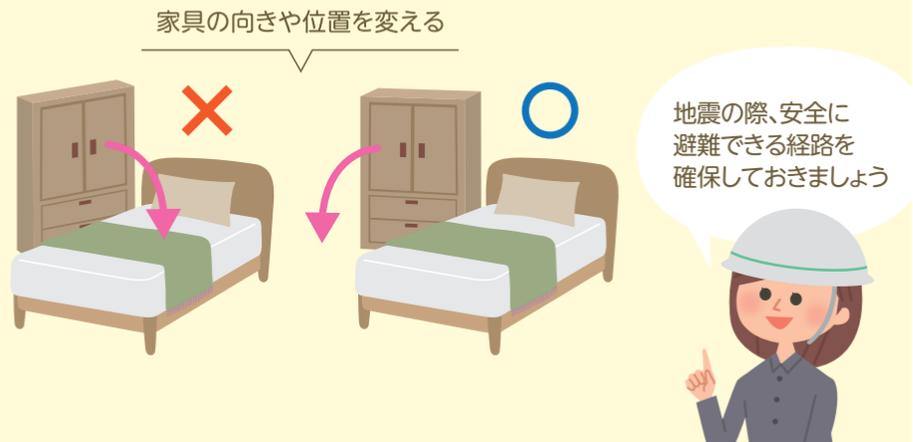
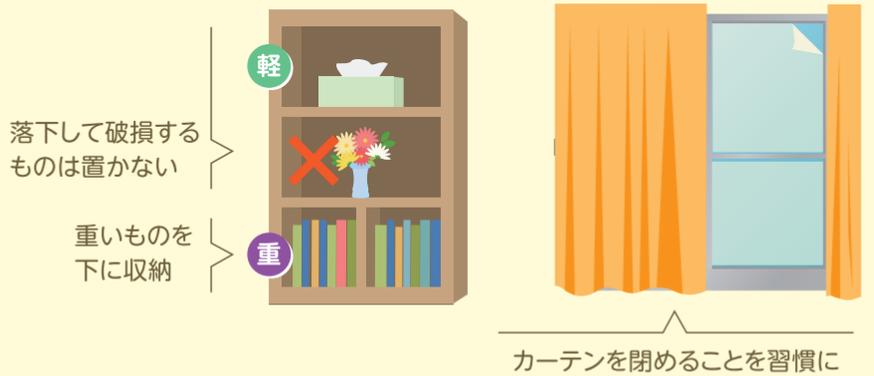


防犯防災、転ばぬ先

第5回 今すぐに行動を！家の中での地震対策 ～大地震からわが身と家族を守るために～

Q 地震のときに家具が倒れたり物が落ちたりしないか心配です。今すぐに行える対策はありますか？

A 1995年に起きた阪神・淡路大震災では、住宅内での被害のうち約4分の3が、家具の転倒・落下やガラスの飛散によるものというデータがあります。
家具の転倒防止には器具による固定が効果的ですが、それが難しい場合でもできる対策はあります。例えば、重いものを下に収納して重心を低くすれば倒れにくくなりますし、寝ている時に家具が倒れて下敷きにならないよう、向きや位置を変えたりすることも有効です。
また窓ガラスの飛散については、フィルムを貼る以外にカーテンを閉めておくだけでも破片が部屋中に散らばるのを防げます。特に寝る時はカーテンを閉めることを習慣にするとよいでしょう。



📍 公益社団法人 横浜市防火防災協会 ☎ 714-9909 📠 714-0921



みんなの身近な動物園 野毛山動物園70周年 前編

2021年4月1日に野毛山動物園は開園70周年を迎えました。野毛山動物園のスタッフに当時のお話を聞いてみました。

Q 開園当初の様子を教えてください。

A 昭和26(1951)年4月1日に「横浜市立野毛山遊園地」として開園しました。当日は晴天にも恵まれ、正門前は開園時間前から長い行列ができました。午前11時頃には園外の道路まで人で埋まってしまい、この状況が一日中続きました。開園初日の入園者数は3万人と伝えられています。遊園地部分に関しては、4月1日の開園には整備が間に合わず、同年7月1日に名実ともに野毛山遊園地となりました。
その後、昭和39(1964)年に遊園地のみが閉鎖され、入園無料の現在の野毛山動物園となりました。

Q 当初は何点の動物たちがいましたか。また、特に印象に残っている動物はいますか。

A 開園当日の飼育動物は、哺乳類が10種26点、鳥類が12種174点、合計22種約200点でした。特に印象に残っている動物は、昭和26(1951)年4月17日にタイから入園したインドゾウの「はま子」です。落ち着いた性格と優しいまなざしで、多くの市民に愛され続けました。また、昭和41(1966)年12月8日に入園したチンパンジーの「ピーコ」は現在推定55歳で、園内最高齢動物として暮らしています。



昭和26年5月5日 インドゾウ「はま子」命名式 © 野毛山動物園提供

📍 野毛山動物園 ☎ 231-1307 📠 231-3842