

にし

10月号
No.288

〒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:104,784人 ●西区の世帯数:57,188世帯(2021年9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 第15回ハマのウォーキングフェスティバル

ソーシャルディスタンスで ぶらり西区今昔物語



毎年実施しているハマのウォーキングフェスティバル。戸部公園から臨港パークまで、元気に歩きましょう。今年は西区の歴史とみらいを堪能し、魅力を再発見できるコースを用意しています。

今月の1枚

ソーシャルディスタンスを保ちながら、街歩きを楽しみましょう。

目次情報 ●特集1 ソーシャルディスタンスでぶらり西区今昔物語 P5~6 ●特集2 人生記念樹を育ててみませんか P7 ●にしくピックアップ P8~9 ●各種お知らせ P10~12



12月5日(日)

※当イベントを中止する場合は、ホームページ・Twitterでお知らせします。
いずれも見られない場合は当日(7時~9時)に電話(320-8390)でお問い合わせください。自動音声でご案内します。

各コースの 受付時間

東海道からみらいへコース(約7.5km)…9時~9時40分

奉行所からみらいへコース(約4km)……9時40分~10時20分

※受付(出発)時間は参加者ごとに異なります。詳細は郵送でお知らせします。

会場

スタート 戸部公園運動広場
(中央1-18)



ゴール 臨港パーク潮入の池
(みなとみらい1-1)

※昨年同様、イベント規模を縮小して開催します。開会式やゴール会場での抽選会はありません。

参加費 (当日払い)

一般:300円、小・中学生:100円、未就学児:無料

※感染症対策の観点から **キャッシュレス決済**にご協力ください(現金払いも可)



参加賞として
オリジナルタオルを
プレゼントします



申込み

10月5日(火)~11月12日(金) ※当日の申込受付は行いません

電話 320-8390 平日9時~17時

Eメール ni-walking@city.yokohama.jp

窓口 区役所4階48番 平日9時~17時

インターネット ホームページまたは
二次元コードから



各コースのルート、見どころ紹介はこちら



今回のルート、見どころを紹介します



東海道からみらいへコース 約7.5km(所要時間 約1時間30分)

松原商店街から旧東海道を存分に歩きます。

奉行所からみらいへコース 約4km(所要時間 約1時間)

紅葉坂の中腹にある「奉行所」跡の碑から幕末の風を感じることができます。



①横浜洪福寺松原商店街

活気があり、まるで市場のような雰囲気の商店街です。さまざまな分野のお店が70店舗以上あります。



②浅間神社

承暦4(1080)年に創建したと伝わる神社です。見晴らしがよく、横浜の街が一望できます。



③ヨコハマエアキャビン

2021年4月に開業しました。汽船道を歩きながら、空の道を見上げて楽しみましょう。



④紅葉坂周辺の歴史文化施設

紅葉坂の一角にある「神奈川奉行所跡」。文化や歴史的財産の集まるエリアです。



⑤女神橋

2021年3月に全面開通しました。海風を感じながらゴールへ向かいましょう。



⑥ハンマーヘッド

客船ターミナル・商業施設・高品質なホテルの3つからなる複合施設です。

西区名物イベント「ハマのウォーキング」は2007年に始まり、今年で15回目。山坂の多い西区ですが、車いすやベビーカーでも回れるコースを用意しています。密を避けて、ゆったり区内のお散歩をお楽しみください。



特集2 お祝いの気持ちを樹と共に

人生記念樹を育ててみませんか



子どもの誕生や就職、マイホームの購入や長寿のお祝いなど、誰もが人生の節目となる場面があります。そのようなときに苗木を植えて、思い出や喜びを残していきませんか。おうち時間が増えている今、特別な思いの込められた樹木の成長が癒やしをもたらしてくれるでしょう。

対象となる記念日

- 出生 ● 保育園・幼稚園入園 ● 小学校入学 ● 成人 ● 就職 ● 結婚 ● 金婚 ● 銀婚 ● 賀寿(還暦、古希、喜寿、傘寿、米寿、卒寿、白寿)
- 新市民(市外からの転入) ● 住宅の新築、購入、増改築 ※申込み日は記念日の前後1年以内です

募集期間と受取方法

募集期間 **2022年3月31日(木)まで**

受取時期 **2022年6月頃**

受取方法 受取日の2週間前までに返信はがきまたはEメールにて通知します。申込み時に指定した場所で受け取ってください。

※受取日は決まり次第、横浜市ホームページにも掲載しますので確認してください。原則土日2日間となります



横浜市 人生記念樹 検索

苗木の申込方法

インターネット

横浜市電子申請・手続きシステムからお申し込みください。

横浜市電子申請
人生記念樹ホームページ



専用はがき

区役所1階1番
窓口で配布

必要事項を記入の上、次のいずれかの方法で提出してください。

- ・返信用はがきに63円切手を貼り、区役所1階1番窓口へ持参
- ・往信用、返信用はがきにそれぞれ63円切手を貼り、郵送



もらえる苗木の種類



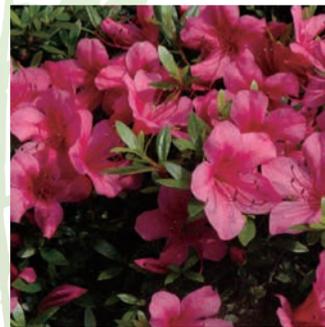
ベニカナメモチ(常緑中木)



ハナミズキ(落葉中木)



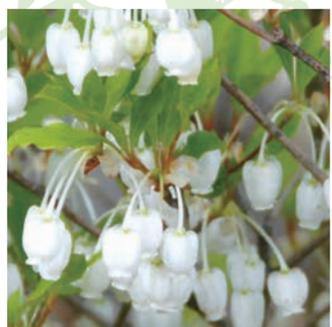
キンモクセイ(常緑中木)



サツキ(常緑低木)



ヤマザクラ(落葉高木)



ドウダンツツジ(落葉低木)



ウツギ(落葉低木)



アジサイ(落葉低木)



モッコウバラ(常緑つる性低木)

低木類は、プランターで育てられるものもあります



横浜みどりアップ 葉っぴー

問合せ 広報相談係 ☎ 320-8321 fax 314-8894



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。



一人で悩んだり抱え込んでいませんか？

～介護する人もされる人も幸せに～ ユマニチュード®のご紹介と介護者のつどい

突然怒鳴られたり、嫌だと言われたり…一生懸命介護しているのに、うまくいかずに疲れ切っていませんか？ どう接してよいか分からず、途方に暮れることもあると思います。自分を追い詰めすぎないようにいろいろな人の意見を参考にしながら、ユマニチュードの技法も取り入れて、お互いに笑顔になれる日々を目指しましょう。

優しさを伝えるケア技法 ユマニチュードとは

ユマニチュードとは「その人らしさ」を取り戻すために、フランスで生まれたケア技法です。認知症をはじめ、ケアを必要とされる人どなたにも使えます。この技法を学び、「あなたのことを大切に思っている」と伝えてみましょう。お互いに笑顔が増え、驚くほどの効果を得られるかもしれません。

例

触れる技術

bad

つかむ→強制と不安

good

下から広い面で支える→信頼と安心

見る技術

近づき、正面から水平に、長い時間見つめる

good

good

さらに詳しく知りたい人は…
ユマニチュード認定インストラクターによる講演をオンライン(Zoom)で視聴できます

- 日時** 12月22日(水) 18時～20時
- 対象・定員** 区内在住・在勤 先着100人 ※オンライン(Zoom)を使用できる人
- 申込み** 11月5日(金)～12月6日(月)



横浜市 西区 ユマニチュード講演会 **検索** 申込みはこちらから

西区介護者のつどい あげぼの会

介護者同士が日々の苦労や悩みを分かち合い、励まし合い、助け合う場です。活動に参加して気持ちを楽にしてみませんか。

活動内容

- 介護者のつどい… 介護者相互の交流や勉強会などを行っています。
- 会報の発行
- 食事会(休止中)
- 相談や訪問活動
- わたぼうしカフェ



毎月第3土曜日に、にしとも広場(区役所1階)で開催。お茶やコーヒーを飲みながら、相談員やボランティアと会話を楽しめます。

- 費用** 50円(お茶・コーヒー代)
- 申込み** 下記問合せ先まで来庁、電話、FAXまたはEメール



問合せ 高齢者支援担当 ☎ 320-8410 ☎ 290-3422 ✉ ni-orange@city.yokohama.jp



申請は郵送でお早めに

令和4年度 保育所等利用案内の配布が始まります (4月からの利用を希望する人が対象です)

保育所等(認可保育所、認定こども園の保育利用、小規模保育事業、家庭的保育事業、事業所内保育事業の地域枠)の利用を希望する場合は、申請が必要です。

※令和3年度利用申請中の人も、令和4年度利用には別途申請が必要です。
※幼稚園、認定こども園の教育利用、横浜保育室の申込みは区役所では受け付けていません。直接園に申し込み。

令和4年度保育所等利用申請の流れ

申請前

必ず、希望する施設を見学してください。見学の際は、施設に事前連絡が必要です。

10月1日(金)～

就労(予定)証明書の配布開始
配布場所 区役所2階25番窓口、ホームページ

10月12日(火)～

利用案内・申請書様式の配布開始
配布場所 区役所1階総合案内・2階25番窓口、横浜駅行政サービスコーナー、各保育所、ホームページなど

～11月9日(火)

郵送での申請締切(当日消印有効)
※締切日に間に合わない場合のみ11月15日(月)、16日(火)の2日間、区役所2階25番窓口を設置する専用ポストで受け付けます。

次の場合は郵送での申請はできません。
区役所2階25番窓口保育担当へ
お早めにご相談ください

- 障害など特別な支援が必要な人
相談締切 10月26日(火)
- 市外の認可保育所等の利用を希望する人
申請締切 希望先市町村の締切日2週間前

書類の書き方など、問合せはまずはこちらへ

書類の記入方法に関する質問は、区役所では受け付けていません。専用ダイヤルをご利用ください。

専用ダイヤル ☎ 664-2607 ☎ 840-1132

令和4年1月26日(水)までの8時～20時(土日祝日含む)
※12月29日(水)～令和4年1月3日(月)を除く

詳細は **横浜市 令和4年度保育所 申請** **検索**

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



西区読書活動推進事業×三日坊主防止アプリみんなチャレ みんなで読書チャレンジ! in西区

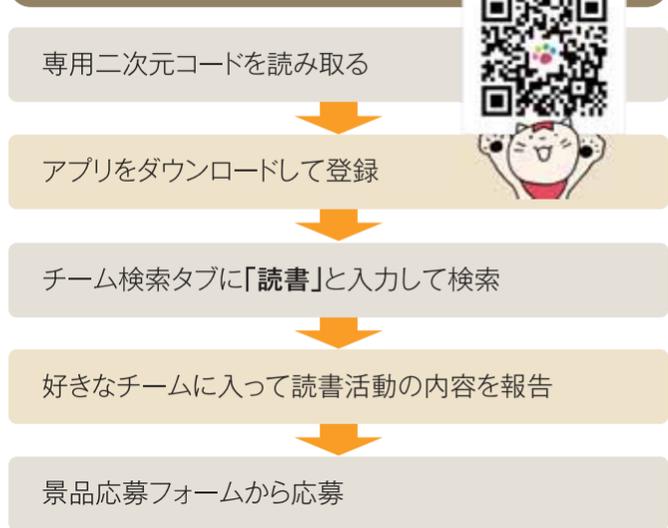
三日坊主防止アプリ「みんなチャレ」を使って、みんなで一緒に読書をしませんか? 今なら読書活動内容を共有して景品をゲットできるキャンペーン中です。

キャンペーン期間 ▶ 10月1日(金)~2022年2月28日(月)

- 対象** 区内在住・在学・在勤で
みんなチャレアプリを利用できる人
- 景品** 抽選で100人に図書カード(1,000円)をプレゼント
- 参加方法** 右記「使い方」参照



使い方



※景品応募フォームは3回活動報告した後に表示されます。

三日坊主防止アプリ「みんなチャレ」とは

アプリに登録している仲間と一緒に、新しい取組を習慣化するためのアプリです。同じ目標を持つ5人組のチームに入り、チャットでチャレンジの写真やデータを共有、励まし合うことで、楽しみながらチャレンジの習慣化を図ります。また、アプリ内で貯めたポイントをさまざまなプロジェクトに寄付できるため、自身の取組が社会貢献にもつながります。

※2016年、2017年、2019年にGoogle Playベストアプリを受賞

詳細は [西区 読書](#) [検索](#)

問合せ 区民利用施設担当 ☎ 320-8393 ☎ 322-5063 / 中央図書館サービス課 ☎ 262-0050 ☎ 231-8299



10月は「食品ロス削減月間」です 減らそう! 食品ロス

まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物を「食品ロス」といいます。もったいないだけでなく、地球温暖化などにも影響を与えます。食品ロス削減月間をきっかけに、まずは一人ひとりができることとして、フードドライブを活用ください。



ヨコハマ3R夢(スリム)!
 マスコットのイーオ

フードドライブ ▶ 各家庭で使い切れない未使用食品を持ち寄り、それらをまとめて社会福祉協議会を通じて、地域の福祉施設や食を必要としている人に寄贈しています。

食品の例

- 穀類(お米、小麦粉など)
- 調味料 (食用油、醤油、味噌、砂糖)
- 缶詰
- 乾物(乾麺、海藻など)
- インスタント・レトルト食品
- 飲料 ※酒類は除く
- お菓子(クッキー、せんべいなど)



集まった食品

常時受付中

資源循環局西事務所 2階(浜松町11-4)

受付 月~土曜日 9時~16時



確認してほしいこと3カ条

1. 未開封(外装が破損していないもの)
2. 賞味期限(要明記)が2カ月以上ある
3. 常温保存できる



問合せ 資源循環局西事務所 ☎ 241-9773 ☎ 251-1791



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。

10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 火災予防に関して、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10月号」と明記し、広報相談係(〒220-0051 中央1-5-10 西区役所)まで。10月31日(日)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

自 お知らせ

高齢者胸部エックス線検診

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

- 📅 10月22日(金) 9時~10時
- 📍 区役所3階レントゲン室(中央1-5-10)
- 👤 65歳以上で胸部エックス線検査機会のない人(呼吸器疾患で通院中の人を除く) 先着15人
- 📅 10月11日(月)~ 来庁、電話またはFAX
- 📞 健康づくり係
- ☎ 320-8439 fax 324-3703

皆さんからの意見をお待ちしています!

2つのプランについて、意見募集をしています! 詳しくは、それぞれのホームページもしくは下記二次元コードからご覧ください。

① **にこまちプラン**
第4期西区地域福祉保健計画 (愛称:にこまちプラン) 素案



② **西区 アクションプラン**
横浜型地域包括ケアシステム構築に向けた西区アクションプラン概要版案



期間 **10月11日(月)~11月10日(水)**

プラン配布場所 区役所、地域ケアプラザ、地区センター、福祉保健活動拠点(フクシア)およびホームページ

募集方法 各冊子添付の意見提出用紙を配布場所備え付けの意見募集箱に投函、来庁、FAX、Eメールまたはホームページ

📍 ①事業企画担当 ☎ 320-8433 fax 324-3703
✉ ni-nikomachi@city.yokohama.jp

📍 ②地域包括ケア推進担当 ☎ 320-8410 fax 290-3422
✉ ni-houkatsucare@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

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!



📍 地域振興課 ☎ 320-8388 fax 322-5063
✉ ni-chiikishinko@city.yokohama.jp

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



福祉保健だより

10月11日(月)~11月10日(水)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 ● こども家庭係 ☎ 320-8467~69 fax 322-9875

健康相談	検診名など	日時	内容・対象など	問合せ
	食生活健康相談 電話予約	10月27日(水) 13時30分~15時30分、 11月4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 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	こども家庭係
	離乳食教室 HP予約 電話予約	10月20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	10月20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	4か月児 :10月21日(木) 受付:8時45分~10時 1歳6か月児:10月19日、11月2日(火) 受付:8時45分~10時45分 3歳児 :10月28日、11月4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	10月25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 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	10月12日、11月9日(火) 13時30分~15時30分	母乳、授乳、育児に関する相談 持 母子健康手帳	
赤ちゃん&家族	ほっとたいむ 電話予約	10月27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 ※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、希望者多数の場合には参加をお断りさせていただくことがあります。	10月13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	📍 妊娠6~9カ月の妊婦と家族 持 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
		10月27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	
		11月10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 持 歯ブラシ、手鏡	
	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~)	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 11月1日(月)8時45分~	11月27日(土) 10時~12時 (受付:9時45分~)			
よちよちパパママ育児教室 HP予約 11月1日(月)8時45分~	11月27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 持 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

横浜・紅葉ヶ丘まいらんさんぽマップ

紅葉ヶ丘エリアのアートや歴史を紹介する「さんぽマップ」を配布中です。
芸術と文化の丘、紅葉ヶ丘には歴史を誇る5つの文化施設(通称「まいらん」)があります。
周辺にはフォトスポットやアート、文学など文化を感じられるスポットがいっぱい!
「さんぽマップ」を片手に、秋のまいらん散歩をしてみませんか?



「まいらん」とは、県立音楽堂(Music Hall)、県立青少年センター(Youth Center)、県立図書館(Library)、横浜市民ギャラリー(Art Gallery)、横浜能楽堂(Noh Theater)の頭文字「MYLAN」をひらがなで表したものです。



さんぽマップは
こちら



さんぽマップは横浜市民ギャラリーや、周辺文化施設で配布中です。

☎ 横浜市民ギャラリー ☎ 315-2828 ☎ 315-3033

横浜市民ギャラリー

紅葉ヶ丘エリアの文化施設のひとつで、年間を通して展覧会を無料で楽しむことができる美術施設です。

※来場する際は、新型コロナウイルス感染症拡大防止にご協力ください。

場所 横浜市民ギャラリー(宮崎町26-1)

防犯防災、転ばぬ先

第6回 もしも電車内で大地震に遭遇してしまったら ~大地震からわが身と家族を守るために~

Q もし電車に乗っている時に大地震が発生してしまったら、
どのような行動をすればよいのでしょうか。



A まず、自身の安全確保を

・「ガタン」と揺れが来たり、緊急地震速報が鳴ったらすぐにつり革や手すりをつかみ、身の安全を確保しましょう。

揺れが収まった後の心得

- ・気持ちを落ち着かせて冷静になるよう努め、乗務員の指示に従うことが大切です。大声を出したり、勝手に動き回ると、動揺が広がってパニック状態となり、大きな事故を引き起こす原因となってしまいます。
- ・周りの人々と声を掛け合いながら、情報を共有しましょう。また、救護が必要な人には積極的に手を差し伸べるなど、協力して難局を乗り越えましょう。



その他のポイント

- ・長時間閉じ込められる場合を想定し、日頃から水分やチョコレート、のど飴などのお菓子を持ち歩きましょう。
- ・夜間や地下鉄の場合、スマホの照明機能が懐中電灯代わりになります。
- ・地震の状況など、ラジオやスマホから得た情報を共有しましょう。
- ・窓を開放しましょう(新型コロナウイルス感染症対策としても有効です)。
- ・線路上を歩いて避難する場合は、電車の運行が確実に停止し、安全が確認できたときに限られます。その際は必ず乗務員の指示に従いましょう。



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



題字・絵と文 鈴木太郎

その3年後の1959(昭和34)年、地上4階建て(一部7階建て)の「横浜高島屋」が本格的に新装開店した。オシャレな洋服や装飾品などの展示商品はとても魅力的だった。1973(昭和48)年、再び新装開店。1階奥のエスカレーター脇の広場に、今は無くなったが噴水「バラの泉」があった。急発展した横浜駅西口には公園などの休憩できる場所が無かったため、広場はいつも休憩客でにぎやかだった。噴水広場は「西口のオアシス」だった。

第50回
横浜高島屋

温故知新! 西区の今と昔

終戦直後の横浜駅西口は砂利などの資材置き場だったと言いますが、私は子供の頃、行ったことは無かった。

その何も無かった西口に1956(昭和31)年に、実験店として「高島屋ストア」が「横浜駅名品街」と共にオープンした。他のデパートに断られての大冒険だったと言う。新しい華やかなショッピング街に、若い大勢の買物客が集まった。