

にし

12月号
No.290

〒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:104,702人 ●西区の世帯数:57,105世帯(2021年11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 住み慣れた地域の中で自分らしく!

私たちの暮らしや活動、 紹介します

12月3日(金)～9日(木)は障害者週間です。同じ地域に暮らしていても、普段あまり知る機会がない私たちの生活の様子や、地域で行っている活動を紹介합니다。

今月の1枚

気の合う仲間と和やかなランチタイム
(就労継続支援B型の事業所「魚ると」にて)

目次情報 ●特集1 私たちの暮らしや活動、紹介します P5～7 ●特集2 西区で広がるSDGsの環 P8 ●にしくピックアップ P9 ●各種お知らせ P10～12

私たちの活動です

おしゃべり女子の会 /

たんぽぽのたね

おしゃべりが大好きな障害女子の「輝きサークル」です。やりたいことをみんなで企画・準備・実現して楽しんでいます。

活動内容

- 月1回ミーティング
- 年数回のイベント
(クリスマス会や食事会など)

みんなに一言

障害のある女子の会で、楽しい事も
苦しい事も分かち合っています。



NPO法人ディアナ横浜の協力によるメイクアップ講座の様子

共に創り 子どもの可能性を広げる /

まつぼっくり会学校部

学齢期の支援が必要な子どもたちが、家族・講師・ボランティアさんと生活力を身に付ける活動を行っています。

活動内容

- 学習活動(体操、造形、習字、パソコン、水泳)
- 社会体験(遠足、夏祭り、クリスマス会)
- 親の会 ※月2～4回で各活動を実施

みんなに一言

さまざまな特性、年齢の子どもたちが一緒に活動していますが、自分らしくのびのび過ごせる居場所づくりを心がけています。見学は随時受付中。ぜひ一度、遊びに来てください。



出会って 語って つながって /

西PEC

障害当事者の声をしっかり聴き、当事者が自由に自分の思いを支援者と共に話し合える場です。

活動内容

- 月1回のミーティング
- 個別のヒアリング
- 年数回のイベント開催

今年度は岩手県釜石市の人とも交流しました。

みんなに一言

障害当事者も支える関係者もフラットな立場・同じ目線でつながることを大切にしています。



仲間同士のフラットな支え合い /

ピアサポートグループ在

精神疾患のある人が、安心して話ができて、対等な関係で支え合える場づくりをしています。女性だけの「在ガールズ」も開催しています。

活動内容

- ミーティング
- WRAP(Wellness Recovery Action Plan)
- 障害理解の講演活動

みんなに一言

病気の有無に関わらず、みんなが「いい感じの自分」で暮らせたらいいですね。生きづらさを価値に変えることはきっとできると信じています。



WRAPとは「元気回復行動プラン」と呼ばれている。「いい感じの自分」を取り戻し、それを維持するのに役立つ

詳細は [ピアサポートグループ在](#) 検索

活動に関しては障害者支援担当(☎320-8417 fax 290-3422)までご相談ください。

私の暮らし、紹介します

安藤さんのとある1日



●プロフィール●

この春に精神科病院を退院し、グループホームで新生活を始めました。現在は通所先である就労継続支援B型の事業所「魚と」に毎日通っています。

初めはあまり気乗りしなかったけれど、スタッフや利用者の皆さんが自分の困り感を分かってくれるよき理解者であると気が付き、今は毎日楽しく過ごしています。

●朝ごはん巡り

通所先付近で朝食のあるお店を、その日の気分で選び、日々巡っています。今日もいいスタートが切れそうです。



7時30分 起床

8時 入浴

9時40分 出発

バス乗車
朝ごはん巡り

10時30分 通所先到着

活動開始

●「魚と」で活動開始

調理補助(弁当の盛り付け、皿洗い)や、各所へポストイング作業など仲間たちと充実した時間を過ごしています。



●目指せ1日1万歩!

活動終了後に30分ほどウォーキングをして帰宅。季節の移ろいや町の様子を直接感じる時間です。



12時30分 昼食

13時30分 活動再開

16時 活動終了

17時 ウォーキング

買い物

19時 夕食

20時 服薬

21時 就寝

ウォーキング中にミニチュア作品を発見!

●服薬管理について

体も心も安定した日々になるよう、眠る前の服薬も欠かさず続けています。



通所先職員から.....

「魚と」の作業所、食堂カフェ部門にて盛り付けやお弁当配達など担当され、リーダー的な存在で、頑張っていただいています。



私の応援団たち



▶暮らす

共同生活援助(グループホーム)

- 障害のある人たちが自立に向けて共同生活をする場所です。
- グループホームには世話人さんがいて、食事作りや金銭管理、日々の相談など生活面のサポートをしています。



▶通う

就労継続支援B型事業

- 規則正しい生活習慣を身に付け、作業に取り組みながら一般就労に向けた活動を行う場所です。
- パンやクッキーなどのお菓子作りや手工芸品の制作・販売、喫茶店での調理など、各事業所で活動内容はさまざまです。

▶相談する

①障害福祉サービスの利用について

- 相談支援専門員が障害のある人や家族からの生活に関する相談をもとに、その人に必要な障害福祉サービス計画を作成し、利用の調整を行います。
- 定期的な面談や訪問を通じ、より良いサービス利用に向けた支援を行います。



②一人暮らし(自立生活)について

- 自立生活アシスタントが自宅訪問や受診同行、行政手続きなどの支援を行い、日々の暮らしの相談や助言、コミュニケーション支援を行っています。

③将来について

- 後見的支援の相談員が定期的な面談を行い、将来に向けた希望や不安などについて一緒に考えます。本人や家族の思いに添いながら、地域などとのつながりづくりを支援します。

ガイドボランティアの活動を紹介します

ガイドボランティアとは?……障害のある人に付き添うボランティアです。18歳以上であれば誰でも活動できます。



利用してみて

日常生活のサポート



週1、2回の買い物や通院など、外出する時に付き添ってもらっています。

ご近所で以前からの知り合いでした。視覚障害があり外出に不安を感じている様子だったので「何か私にできないか」と西区社会福祉協議会に相談しました。ガイドボランティアへ登録したことで、お互い気兼ねなく活動できています。2人で出かけることが楽しく、「ありがとう」と言われることが嬉しいです。

ガイドボランティア 酒井 保子さん



1人では不安な通院にも付き添ってもらい、巡り合えてラッキーです。女性同士で分かり合えることもあり、買い物や散歩など楽しく過ごすことができ、感謝しています。

春木 悦子さん

通学支援



小学校の個別支援学級に登校する際、週2回自宅から学校まで付き添ってもらっています。

広報よこはまのガイドボランティアの記事を見て「自分にできることはないかな」と思い、活動に参加しました。はじめはお母さんがみついて動けない様子もありましたが、今では何か伝えたい様子が時折見られるまでに成長しました。子どもが持つ力は感動的でした。

ガイドボランティア



私から離れることに不安が強く、初めてボランティアさんと小学校の個別支援学級に登校する時は泣いて私から離れませんでした。1年経ち、とても成長を感じています。子どもの成長を一緒に喜んでくれる方に出会え本当に良かったです。

保護者



地域で活動されるところを見かけた際は温かい目で見守ってください。

研修会などのサポートもありますので、安心して活動できます。

ガイドボランティアに少しでも興味のある人はお気軽に連絡ください。 ※活動には保険が適用されます。

西区社会福祉協議会 移動情報センター ☎ 620-5998 ✉ info@yoko-nishishakyo.jp

特集2 みんなが安心して暮らし続けられるまちを目指して エスディーゼイズ 西区で広がるSDGsの環



最近目にする機会も多くなった「SDGs(持続可能な開発目標)」について、皆さんはどのくらい知っていますか。この機会に、自分ができるSDGsについて日常生活に結び付けて考えてみましょう。

Q SDGsとは何ですか?

「SDGs(持続可能な開発目標)」とは世界の貧困や飢餓、エネルギー問題、気候変動などを解決することを目指し、2015年の国連サミットで採択された世界共通の目標です。
「地球上の誰一人として取り残さない」を理念に、私たちや未来を担う世代がこの先もずっと安心して暮らし続けられる社会をつくるため**2030年までに達成すべき目標**として設定されました。
 国連は目標の期限となる2030年までに取組を加速させるため、2020年からの10年を「行動の10年」と位置づけ、積極的な取組を呼びかけています。



Q 私たちができることはありますか?



SDGsの17の目標は日常生活のさまざまな場面に結び付いています。



マイバッグ・マイボトルを持ち歩こう



買い物は地元の商店街で。家事はみんなで分担しよう

フェアトレードなどの環境や社会に配慮した商品の選択、地元商品の購入、フードドライブへの参加など



新しい生活様式の中で

手洗いうがいの実践、テレワークや時差通勤、徒歩や自転車での移動など



この他にもSDGsにつながる取組はたくさんあります。ぜひ、この機会にSDGsを日常に結び付けて考えてみましょう。

SDGsパネル展 ~西区でのSDGsの広がり~

西区内では、さまざまな立場や場所でSDGs達成に向けた取組が進んでいます。「SDGsパネル展」では、区内でSDGs達成に向けた取組を行う企業・団体を「SDGsパートナー」として、その活動を紹介します。

- 12月7日(火)~12日(日) 9時~18時 パシフィコ横浜 展示ホール 2Fコンコース(みなとみらい1-1-1)
- 12月22日(水)~26日(日) 9時30分~20時30分 中央図書館 B1Fホワイエ(老松町1)
※土日は17時まで
- 12月28日(火)~2022年1月5日(水) 10時~16時 JR 横浜駅南改札内「SOUTH COURT」(高島2)
※最終日は12時まで
- 2022年1月11日(火)~2月28日(月) 8時~21時 神奈川大学みなとみらいキャンパス1F(みなとみらい4-5-3)
※閉館日あり

パシフィコ横浜・中央図書館・神奈川大学の会場では、「SDGsユーモアイラスト展」(協力:国連WFP協会)を同時開催します。



詳細はこちら



「SDGsパネル展の参加」は「にしくecoチャレンジ2021」の取組メニューの一つです。

SDGsに関連した取組を行って素敵な景品をゲットしよう

参加はこちらから





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。



世界エイズデー ～Think Together Again～

エイズを知って、自分と大切な人を守りましょう



12月1日は世界エイズデーです。シンボルマークのレッドリボンが使われ始めて、今年で30周年。レッドリボンは、エイズに偏見を持っていない、エイズと共に生きる人々を差別しないという意思表示です。

エイズについて、正しい知識を持ちましょう

職場や学校などでの日常的な接触では感染しません

HIV(ヒト免疫不全ウイルス:エイズを引き起こすウイルス)の主な感染経路は、性行為・血液です。HIVは感染力が弱く、トイレ・お風呂・プールの共用など日常生活での感染はありません。

HIV感染と、エイズ発症は違います

HIV感染後、徐々に免疫力が弱くなり、さまざまな病気にかかりやすくなります。特徴的な症状が出現した時、エイズ発症と診断されます。

治療薬・治療法は進歩しています

HIVに感染してもエイズの発症を予防・遅らせることができ、発症しても免疫力を高める治療が可能です。体内のウイルス量が減少すれば、他人への感染リスクは大きく低下します。検査で陽性になったらすぐに医療機関を受診し、継続して治療を受けることが重要です。



横浜市のホームページに、横浜市AIDS市民活動センター、HIV検査・相談マップ、エイズ予防情報ネットなどへのリンクを掲載しています。各ホームページから、基礎知識、検査、相談窓口などの情報を得ることができます。

横浜市保健所 エイズ

検索



問合せ 健康づくり係 ☎320-8439 fax 324-3703



～年末年始消防特別警戒を実施します～

年末年始は、戸締り用心・火の用心

区民の皆さんが安心して年末年始を迎えられるよう、西消防署と西消防団では連携して重点的な火災警戒活動を行います。この機会に家庭での火災や事故の予防について考え、できることから始めてみましょう。

年末年始消防特別警戒

実施期間 12月20日(月)～2022年1月4日(火)

実施機関 西消防署、西消防団

実施内容 ● 消防団員が器具置き場に待機するなど警備体制の強化や、消防車両による区内パトロール
● 予防救急に関する広報



西消防団とは？

非常勤特別職地方公務員として、本来の仕事しながら地域で防災活動をしています。西消防団には現在230人(うち女性96人)が所属しており、さまざまな災害に対応すべく日々訓練しています。

活動内容

- 火災発生時の消火活動
- 自治会、企業への防災指導
- 地震や風水害への対応
- 広報活動 など
- 平時における応急手当の指導



家庭でできる! 火災・事故予防

救急車を呼ぶか迷った時は・・・

急な病気やけがで受診相談したいときは横浜市救急相談センターへ(☎#7119または232-7119)。



食事時の窒息に注意

年末年始の時期には、お餅などを喉に詰まらせる人が多くなります。「ゆっくりと・小さく切って・よく噛んで」を守って、食事時の窒息に注意しましょう。

電気による火災に注意

たこ足配線や電気コードを束ねて使用することは危険です。また、家具などによる配線の踏みつけで火災になるケースもあります。大掃除と合わせて点検しましょう。

住宅用火災警報器の点検をしましょう

火災を早く知るための住宅用火災警報器の電池は10年が寿命です。点検して必要であれば電池の交換や機器の交換をしましょう。

問合せ 西消防署総務・予防課 ☎fax 313-0119



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。

12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 交通安全対策に関して、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12月号」と明記し、広報相談係(〒220-0051 中央1-5-10 西区役所)まで。12月31日(金)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

西区キャンドルアート2021の中止について

西区キャンドルアート2021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。
☎ふるさと西区推進委員会事務局
☎320-8386 fax 322-5063

西区新年賀詞交換会の中止について

例年1月5日に開催する西区新年賀詞交換会は、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。
☎西区新年賀詞交換会実行委員会事務局
☎320-8308 fax 322-9847

施設から

西前小学校コミュニティハウス

〒220-0051 中央2-27-7
☎ fax 311-8043

楽しくボディメンテナンス

リンパの流れを改善し、体も心もリフレッシュできます
📅2022年1月25日、2月1日(火) 10時～11時 全2回
👤40歳以上 先着15人
📄600円
📍12月11日(土)～ 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

▶お正月のフラワーアレンジメント

楽しく飾りを作り、新年を華やかに迎えます
📅12月25日(土) 14時～15時30分
👤成人 先着6人
📄2,000円
📍12月11日(土)～ 来館または電話



基本を教わりながら、アレンジも加えます

お知らせ

「にしくスマホサポーター」養成講座

スマホの使い方を教えるサポーターになって、みんなで活動しましょう

📅2022年1月23日、2月20日、3月13日(日) 9時30分～12時 全3回

📍藤棚地区センター(藤棚町2-198)

👤区内在住・在勤で日常的にスマホを利用している人 抽選15人

📱スマートフォン

📍～12月24日(金) 来庁、電話、Eメールまたはホームページ

📍地域振興課

☎320-8392

fax 322-5063

✉ni-gakushu@city.yokohama.jp



年末年始のお知らせ

夜間救急センターなど、年末年始の「急な病気やけが」については16ページに掲載

急な病気のときは

📅12月30日(木)～2022年1月3日(月) 10時～16時 📍西区休日急患診療所(中央1-15-18)
【診療科目】内科・小児科 📍西区医師会 ☎322-5715

施設休館日 ※別途施設ごとに休館日があります

12月28日(火)～2022年1月4日(火) 地区センター(西、藤棚)、平沼集会所、野毛山荘
※野毛山荘のデイサービス(通所介護)は12月29日(水)～2022年1月3日(月)

12月29日(水)～2022年1月3日(月)

区役所 ※婚姻・出生・死亡などの戸籍の届出は期間中も「夜間受付窓口」でお預かりします。
横浜駅行政サービスコーナー、コミュニティハウス(浅間、戸部、西前小、稲荷台小、東小、軽井沢)、地域ケアプラザ(浅間台、藤棚、宮崎、戸部本町)、境之谷公園こどもログハウス、にしとも広場、西区福祉保健活動拠点「フクシア」、横浜市民ギャラリー、横浜能楽堂、西公会堂、西区地域子育て支援拠点 スマイル・ポート

12月29日(水)～2022年1月4日(火) 中央図書館(4日(火)正午から開館)

12月30日(木)～2022年1月3日(月) 西スポーツセンター(29日(水)、4日(火)は17時まで ※プールは5日(水)から利用可)



福祉保健だより

12月11日(土)～1月10日(月・祝)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 電話予約	12月22日(水)9時～12時、2022年1月6日(木)13時30分～15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	子ども家庭係
赤ちゃん&家族	離乳食教室 HP予約 電話予約	12月15日(水)13時30分～15時	離乳食の講話と実演など 📄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	12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	4か月児 :12月16日、2022年1月6日(木) 受付:8時45分～10時 1歳6か月児:12月21日(火) 受付:8時45分～10時45分 3歳児 :12月23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	12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	12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	12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	子ども家庭係
	プレバママクラス ※1、※2	2022年1月5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 📄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 2022年1月1日(土・祝)8時45分～	2022年1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		
よちよちバママ育児教室 HP予約 2022年1月1日(土・祝)8時45分～	2022年1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 よちよちバママ育児教室 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	

※1 2022年1月26日(水)に予定していたプレバママクラスは、1月19日(水)に日程が変更となります。詳細はホームページで確認してください。

※2 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。



にしくインフォ

区役所からの
各種お知らせ

お知らせ
PickUP

西区の地域活動団体や飲食店が勢ぞろい!

区役所前広場に特設ブースを設置し、さまざまな地域活動団体や飲食店を紹介します。

場所 区役所前広場(中央1-5-10)

期間 12月13日(月)~2022年3月4日(金) (土・日・祝を除く)

にしくスタイル

シーズン1:12月13日(月)~24日(金)
シーズン2:2022年1月17日(月)~28日(金)

区内で活躍するさまざまな団体が、日替わりでブースを出展します。こんな団体や活動があったのかという新しい出会いがあるかもしれません。

- 活動の紹介をはじめ、物販なども楽しめます。



詳細はこちら



にしくキッチン

2022年1月31日(月)~3月4日(金)
(11時~無くなり次第終了)

区内で営業する飲食店が、週替わりでお弁当を販売します。この機会に、知らないお店、知らない味を体験してみてください。

- 毎日5種類のお弁当を楽しめます。
- 価格は500円~1,000円。



詳細はこちら



※新型コロナウイルス感染症の拡大状況によって、企画の中止・変更を行うことがあります。あらかじめご了承ください。 問 地域振興課 ☎ 320-8386 ☎ 322-5063

防犯防災、転ばぬ先

第8回 放火されない、放火させない環境づくり ~放火火災のさらなる減少に向けて~

Q 2020年の市内の火災件数は624件だったそうですが、一番多かった出火原因は何ですか。

A 最も多い出火原因は「放火(疑いを含む)」で、139件と全火災の約22%を占めています。また放火は、1985(昭和60)年から36年間継続して火災原因の1位となっています。



Q 放火されやすい場所や物はありますか。

A 敷地内に侵入し、家の周囲にある段ボール、雑誌、古材などに火を付ける事例が後を絶ちません。家の周りに燃えやすいものを置かないよう心掛けましょう。また、ごみは決められた時間に出すことや、外出時や就寝時にドア・窓を必ず施錠することなども放火対策として有効です。最近では防犯カメラの設置・普及が抑止効果をもたらし、放火火災の件数は減少傾向にあります。皆さんがこれらを徹底することで、さらに減っていくでしょう。



問 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

今年3月、ぶかりさん橋近くに完成したホヤホヤの橋。みなどみらい21地区の「パシフィック横浜」脇を通り、臨港パーク横に出る。ぶかりさん橋前で大岡川の河口に架かっているのが人道橋の「女神橋」。観光船が下を通れずに造り直された。全長75メートル、幅6.8メートルで、中央が少し高くなっている。臨港パークからハンマーヘッドパーク、赤レンガ倉庫へと海沿いが結ばれた。港をながめながらの素敵な散策コースとしてオススメだ。

「女神橋」の名は公募されて決まった。橋前に建つ「ヨコハマランド インターコンチネンタルホテル」最上部にある、世界の平和を願うブロンズ製「女神像」が命名の由来。橋の上に立つと、港を吹く風がとても心地良い。橋の中央が西区と中区の境界。見上げるとホテルの女神像が見えた。

第51回
女神橋

温故知新!
西区のイベント