

# にし 5月号 No.295

西区役所 〒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:57,631世帯(2022年4月1日現在)  
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 今の習慣にプラスの効果を

# 人生を元気に生ききる! フレイル予防が 健康寿命を延ばします

いつまでも自分らしく、楽しく自由に。普段から自分の体と向き合い、気付きを得ていれば、高齢になっても生き生きと暮らすことができます。そのために必要な予防と早期発見、適切な対応のヒントを紹介します。

### 今月の1枚

歯科医院では、歯の治療だけでなく、口腔機能低下の状態や予防についてのアドバイスももらえます。

目次情報 ●特集1 人生を元気に生ききる!フレイル予防が健康寿命を延ばします P5~6 ●特集2 マイタイムラインで風水害に備えよう! P7~8 ●にしトピックス P9 ●各種お知らせ P10~12

## まずはあなたのフレイル度合いをチェック! あてはまるものはいくつありますか?

**1** ダイエットや運動もしていないのに、この半年で体重が2kg以上減った

うれしい…

こんなことはありませんか?  
足が細くなったみたい…

**高齢者は 痩せている=健康ではありません**

**2** この2週間訳もなく体に疲れを感じる

息が切れる…

こんなことはありませんか?  
階段などを上がるのがつらくなった…

**3** 定期的な運動、もしくは軽い運動のどちらもしていない

家でゆっくりしてたいわ…

こんなことはありませんか?  
日課の散歩や買い物をしなくなった…

**4** 以前に比べて歩く速度が遅くなってきている

こんなことはありませんか?  
青信号の間に、横断歩道を渡り切れず赤信号になってしまう…

まだ渡り切れませんよ…

**5** 手にうまく力が入らなくなってきた…

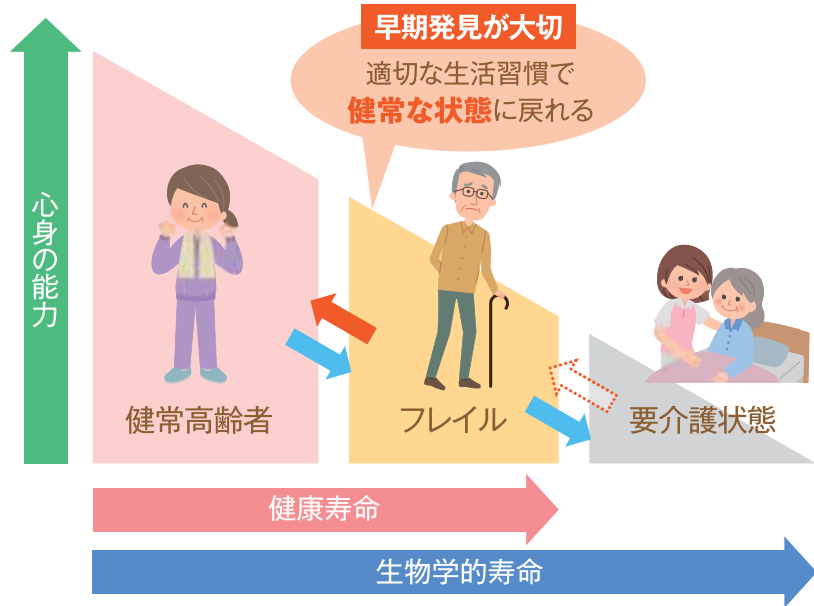
開かない…

こんなことはありませんか?  
ペットボトルのふたが開けられない。買ったものを運ぶのが大変…

上記が**1**つでも当てはまったら**要注意!**  
**3**つ当てはまったら、あなたは**フレイル**です!  
フレイル予防のためには、次ページをチェック

# フレイルってなに？

フレイルとは「健康」と「要介護・寝たきり」の中間を指し、加齢によって心身が衰え、社会とのつながりが減少した状態のことです。



「もう歳だから」と諦めないで！フレイルになっても、適切な生活習慣や予防的な日常生活支援を受けることで、健康な状態に戻り、生活の質を維持できる可能性が高まります。最近では特に、新型コロナウイルスの感染予防で、**人との交流や活動が少なくなったこと**から一気にフレイルになったり、フレイルから要介護に進んでしまう人がいます。

**ドミノ倒しにならないように！**

高齢者は、身近な人との別れや退職などのタイミングで孤独感が増しやすく、日常的に誰かの手を借りることが多くなるため、ストレスも感じやすくなります。周りに心配な人がいたら、ぜひ積極的に声をかけてください。

～社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です～

出典: 東京大学 高齢社会総合研究機構 飯島勝矢『フレイル予防ハンドブック』

# さあ、生活習慣にプラスしてみましょう

**筋肉を刺激しよう**

30歳以降、筋肉は毎年1%落ちていきます。

- 階段や坂道を選ぼう
- 遠くのスーパーに買いに行こう

室内でもできる「ころばんよ体操」をやってみよう (YouTubeで視聴または区役所2階23番窓口でDVDを無料配布しています)

いろいろな運動に挑戦してみよう(厚生労働省ホームページ「集まろう! 通いの場」から運動動画を探せます)

**筋肉の元、タンパク質を食べよう**

若い頃より、筋肉を合成する力が低下しています。

- 1日に50～60グラムのタンパク質 (目安は両手にいっぱい)を取ろう
- おかず(=タンパク質)をしっかり取るため、食欲がない時はおかずから食べよう

さらに詳しい内容は厚生労働省ホームページ「食べて元気にフレイル予防」参照

**社会参加を積極的に**

自分から行動しないと人と接する機会が減っていきます。

- 就労やボランティア、趣味の会に参加しよう
- オンラインやインターネットに挑戦して社会とつながる手段を増やしてみよう

昨年はZoom講座に参加できてとても嬉しかったです。これからいろいろなことに挑戦してみたいと思います。

区内在住の小島さん(70代)

**お口のフレイル予防も重要です**

お口周りには舌や喉を含め多くの筋肉がありますが、加齢でその機能が低下するとやがて全身に悪影響を及ぼします。食べる力や飲み込む力が弱まる(オーラルフレイル)と、菓子パンなど「柔らかいもの」を選びがちになり、ますます噛む力が弱まって栄養不足となります。そのため、噛み応えのある食材を1品加える工夫や楽しいおしゃべりなど、意識的に口を動かすことが大切です。予防と早期発見を意識してお口の健康を保ちましょう。

西区歯科医師会 会長 妹尾 明寛 さん

**もっと詳しく知ろう!**

**西区介護予防講演会 フレイル・オーラルフレイル予防講演会**

人生100年時代を元気で乗り切るためにー健康長寿の鍵は“フレイル予防”

～講師と一緒にフレイルチェックをしてみましょう～

**講師** 東京大学 高齢社会総合研究機構 機構長 未来ビジョン研究センター 医学博士 飯島 勝矢 教授

**日時** 6月23日(木) 9時45分～11時30分(9時10分開場)

**本会場**

**場所** 横浜市健康福祉総合センター 4階ホール(中区桜木町1-1)

**定員** 先着250人

**申込み** 5月23日(月)～6月10日(金) ホームページ、FAX、電話または来庁(区役所2階23番窓口)

**申込みはこちら**

**オンライン会場(映像で視聴)**

**場所** 各地域ケアプラザ、各地区センター、平沼集会所、戸部コミュニティハウス、野毛山荘

**定員** 各先着10人程度

**申込み** 5月23日(月)～6月10日(金) 各施設に電話

東京大学 高齢社会総合研究機構 飯島 勝矢 教授

※手話通訳が必要な人は申込み時にお伝えください

**PRESENT**

参加者には **オーラルケアグッズをプレゼント!**



特集2 決めていますか？ 避難行動

# マイ・タイムラインで風水害に備えよう!

マイ・タイムラインとは、災害時に慌てることがないよう、一人一人の家族や生活の状況に合わせた避難行動、つまり「自分の逃げ方」を決めておくものです。マイ・タイムラインで事前準備をして、来る災害に備えましょう。

## マイ・タイムラインを作るための知識をつけよう

### STEP 1 住んでいる地域の危険性を把握しよう

西区防災マップやハザードマップで自宅周辺の災害の危険性を確認しておきましょう。必要な避難行動や事前準備を把握する手助けになります。

#### 西区防災マップ

西区内の「浸水想定区域」や「土砂災害警戒区域」などを掲載した地図です。自宅や学校、職場などの災害の危険性を確認できます。

#### 各種ハザードマップ

西区では、  
 ●洪水ハザードマップ  
 ●内水ハザードマップ  
 ●土砂災害ハザードマップ  
 を用意しています。

#### わいわい防災マップ

ハザードマップの情報や、避難に適している道路など、避難の際に必要な情報を取得できる電子マップです。位置情報の連携もできるので、自分がいる地点の危険度なども知ることができます。

### STEP 2 気象情報・避難情報を把握して正しい情報を収集しよう

避難情報を理解しましょう

警戒レベル	気象情報等	避難情報/取るべき行動
レベル5	大雨特別警報など	緊急安全確保 ▲命の危険!直ちに安全確保を!
レベル4	土砂災害警戒情報など	避難指示 ▲危険な場所から全員避難
レベル3	大雨警報、洪水警報など	高齢者等避難 高齢者など避難に時間を要する人は危険な場所から避難
レベル2	大雨注意報、洪水注意報など	ハザードマップなどで避難情報を改めて確認
レベル1	早期注意情報	最新情報に注意

情報の取り方はこちら

#### ●パソコン、スマートフォンで確認する場合

##### メールで最新情報がほしい

**横浜市防災情報Eメール**  
 気象情報や河川水位情報、避難情報、地震情報などをEメールで配信するサービスです。防災情報をいち早く入手できます。



##### 防災のさまざまな情報がほしい

**横浜市 防災情報ポータル**  
 避難所の情報など災害時の緊急情報や、気象情報、河川の情報を確認できます。



##### アプリで最新情報がほしい

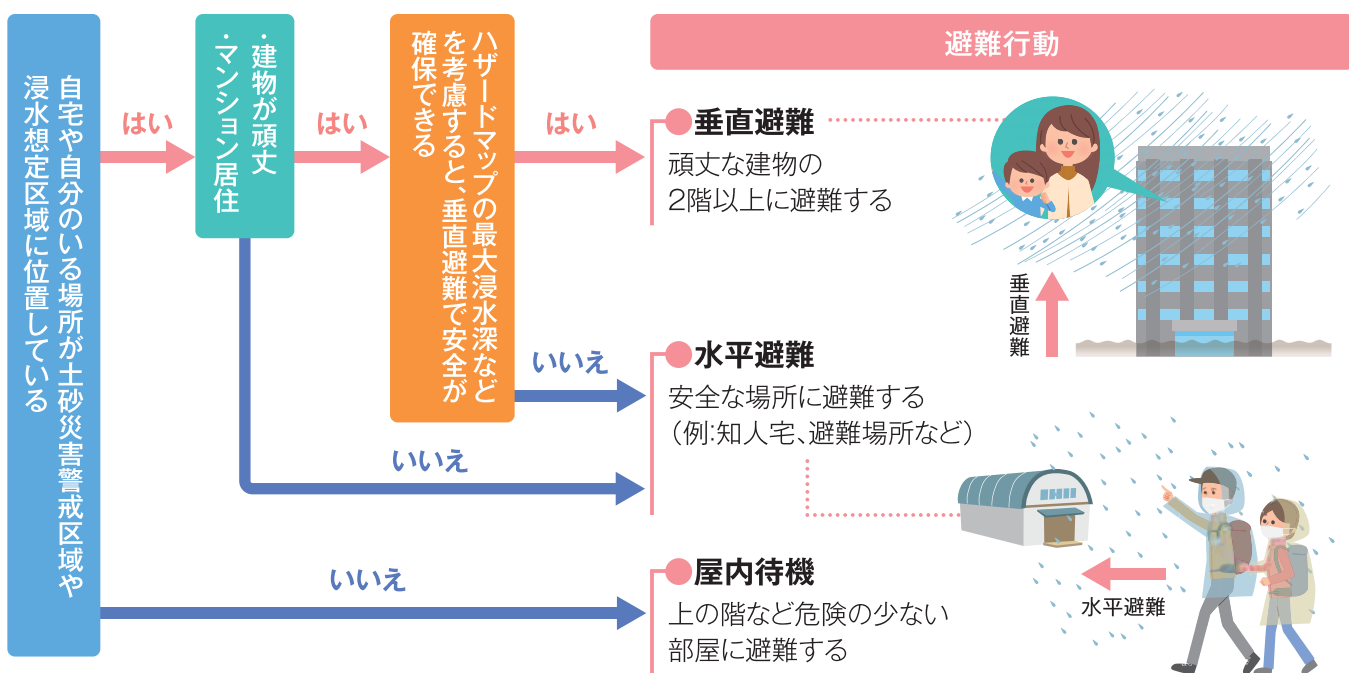
**Yahoo!防災速報** アプリで防災緊急情報などを受信できます。



#### ●テレビで確認する場合

**データ放送**  
 リモコンの「dボタン」を押すと、天気、気象情報を確認できます。

### STEP 3 避難行動を理解しよう



**風水害時に区が開設する避難場所\***

**土砂災害時に開設**  
 一本松小学校(西戸部町1-115)

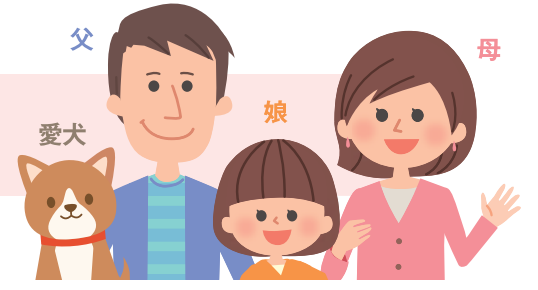
**浸水害時に開設**  
 西地区センター・西公会堂(岡野1-6-41)  
 西スポーツセンター(浅間町4-340-1)  
 平沼小学校(平沼2-11-36)  
 藤棚地区センター(藤棚町2-198)

※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。開設した避難場所は西区のホームページなどでお知らせします。

次ページからマイ・タイムラインを作成しよう!

# マイ・タイムラインを作成しよう

家族で避難行動について話し合い、マイ・タイムラインを作成してみましょう。



【例】にしまろ家

- 2階建ての一軒家に居住
- 土砂災害警戒区域に入っている
- 娘は10歳
- 愛犬が一匹いる

高齢者など避難に時間のかかる人がいる場合はこの時点で避難しましょう!

## にしまろ家のマイ・タイムライン (全員在宅時の場合)

父 母 娘 全員

警戒レベル	レベル1	レベル2	レベル3	レベル4	レベル5
行政からの情報		自主避難など注意を呼びかけ	高齢者等避難	避難指示	緊急安全確保
警戒レベル相当情報	大雨になりそう	大雨注意報 洪水注意報など	氾濫警戒情報 大雨警報、洪水警報など	氾濫危険情報 土砂災害警戒情報	大雨特別警報
わたし(家族)の計画 マイ・タイムライン	<ul style="list-style-type: none"> <li>避難行動の確認</li> <li>娘の状況を確認</li> <li>知人、ペットホテルなどの一時預け先への確認</li> <li>気象情報を確認</li> <li>非常用持ち出し袋 ペット用品の確認</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>携帯電話の充電</li> <li>避難の準備 (非常用持ち出し袋など)</li> <li>ペットをケージに入れ避難の準備</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>最新の気象情報の確認</li> <li>避難場所・開設状況の確認</li> <li>ペットを預け先へ預ける (預け先の状況に応じてタイミングは検討)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ガスの元栓を閉め、ブレーカーを落とす</li> <li>部屋の戸締まりをする</li> <li>避難先の ○○小学校へ避難</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>レベル4までに避難できなかった場合</li> <li>● 上階に避難する</li> <li>● 崖から離れた部屋へ移動する</li> </ul>

## 非常用持ち出し袋を確認しよう

風水害時の避難場所における物資・食料は、避難者の皆さんに持参してもらうことを原則としています。避難することを最優先に可能な限り持参しましょう。

### 日用品

- タオル、毛布
- トイレパック
- 体温計
- マスク
- ビニール袋
- モバイルバッテリー
- ティッシュ
- 紙皿、紙コップ
- 携帯ラジオ
- ランタン (● 紙おむつ) など



### 貴重品

- 預金通帳
- 現金
- 免許証
- 保険証
- 印鑑 など



### 救急・安全

- 救急セット (包帯、ばんそうこうなど)
- 眼鏡
- コンタクトレンズ
- 常備薬 など



### 水・食料

- 飲料水
- 非常食 (● 液体ミルク) など



## 防災アプリ「横浜市避難ナビ」を活用しよう

### ハザードマップが一目で分かる

簡単操作で、マップの種類を切り替えることができます。

### 避難所まで案内

避難所をマップ上で確認でき、ルート案内をします。災害時は避難所の開設情報を確認できます。



### マイ・タイムラインを作成できる

災害時はマイ・タイムラインや位置情報と連動し、避難情報をプッシュ通知してくれます。

※冊子版のマイ・タイムラインは区役所4階51番窓口でも配布しています。

### アプリの無料ダウンロードはこちら



iOS版

Android版





# にしくトピックス

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。



## 6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です 正しい歯みがきできていますか？

プラーク(歯垢)1mgの中には約10億個の細菌がいるといわれています。お口の中の細菌を減らしておくことは、むし歯や歯周病はもちろん、肺炎など全身の病気を予防するためにも効果的です。歯と口の健康週間に、まずは歯みがきから見直してみませんか。

### ①歯ブラシの選び方

ブラシ部分が上の前歯2本分くらいの大きさのものを選びましょう。



### ②歯ブラシの交換時期

1か月に1本を目安に交換しましょう。毛先の開いた歯ブラシでは汚れを落とす力が60%程度まで低下してしまいます。毛先が開いていないように見えても長期間使用し続けると毛の弾力が無くなり汚れの落ち具合が低下します。

歯ブラシの毛先の開き具合と歯垢除去率(%)

新品の歯ブラシで汚れを落とす力を100%とした場合

100%

62.9%

(公財)ライオン歯科衛生研究所調べ  
(日本小児歯科学会 1985)

### ③基本の歯みがき

毛先が歯に当たるようにして小刻みに動かし1、2本ずつ磨きます。力を入れすぎると歯ぐきを痛めてしまうので、優しい力で磨きましょう。また、歯ブラシで届きづらい箇所は、デンタルフロスや歯間ブラシを併用します。



かかりつけ歯科を作りましょう 毎日の歯みがきと併せて定期的な歯科健診や専門的な歯のクリーニングを受けましょう。

お近くの歯科医院はこちらから

問合せ 健康づくり係 ☎320-8439 fax 324-3703



## 夏にハチの巣で困る前に

## ハ 早い時期から チ 注意しよう!



夏になるとハチが活発になり、人がよく通る場所に巣を作られると大変危険です。巣は5~6月頃から作られ、作り始めの巣であれば、比較的容易・安全に駆除することができます。軒下や戸袋、植え込みなど、巣がしやすい場所を夏前に確認しましょう。

### ハチの巣を見かけた! どうしよう!?

刺激するのはやめましょう。安全な位置からハチの巣を確認して、状況に合わせた対応をしましょう。

区役所では、駆除は行っていませんが、自分で駆除する際の方法の説明や駆除業者の案内をしています。詳しくはご相談ください。

- ① ・シャワーヘッドのような形  
・六角形の穴がたくさん見える



「アシナガバチ」  
比較的攻撃性の低いハチです。自分で駆除できる場合がありますが無理はしないでください。

- ② ・[初期]一輪挿しを逆さにしたような形  
・マーブル模様をしたボールのような形(穴が1つ)



「スズメバチ」  
攻撃性の高いハチです。巣が小さい初期の頃を除き、業者による駆除をおすすめします。

### こんな場合は?

- ・ハチが飛んでいる
- ・樹木にハチが集まっている



周囲に巣があるか確認してください。巣がなければ様子を見ましょう。

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



## 5月30日から6月5日は「ごみ減量・リサイクル推進週間」です ご(5)み(3)ゼロ(0)を目指しましょう

ごみのない清潔で美しい街をつくるため、自宅や職場の周辺を清掃しましょう。暮らしやすく通行しやすい、そして美しい景観を保つことで、訪れた人にも歓迎の気持ちが伝わります。区民の皆さんや商店街、企業など、みんなで力を合わせて西区を「きれいで魅力ある街」にしていきましょう。

### できることから始めよう

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



歩きタバコはしない

5月31日は  
世界禁煙デー



身の周りを清掃しよう  
少しの時間で自宅や職場の周辺を清掃しよう



ごみの出し方ルールを守ろう  
品目ごとの収集曜日の朝8時までに半透明の袋に入れて出しましょう



問合せ 資源化推進担当 ☎320-8388 fax 322-5063



# 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

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

- 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
- 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(火)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

## まちづくりアドバイザー派遣事業 申請団体募集

地域が実施するまちづくり活動の企画・運営に対し、専門的な立場から助言を行う“アドバイザー”を派遣し、地域の自主的活動を支援します

例: 防災研修、ICT勉強会

自治会・町内会または自治会・町内会が関わる団体

地域力推進担当

☎ 320-8319 fax 322-9847

## お知らせ

### 初心者大歓迎 バラ育成講座

育て方や剪定方法などを学べます。バラを持ち帰り自宅で育てましょう

📅 5月21日(土)、24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(初参加者を優先)

🎒 汚れても良い服装、エプロン、ぞうきん、筆記用具

📅 5月15日(日) 電話またはFAX

📍 岡緑とコミュニティグループ

☎ fax 311-2613



バラの剪定方法などを丁寧に説明



鉢に植え替え実習

### 新治恵みの里 市民の森散策とジャガイモの収穫体験

まずは1日、イベントを体験して里山を楽しみませんか

📅 6月11日(土) 10時30分~12時30分 (予備日:6月12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) ※森を1人で歩けること

💰 1組1,400円(収穫したジャガイモ3kg、保険代込み)

📅 5月16日(月)0時~ ホームページ

📍 北部農政事務所

農業振興担当

☎ 948-2480

☎ 948-2488



### スマホサポーター養成講座

スマホ操作を教えるスキルを学んで、西区で活動しませんか

📅 6月3日、10日、7月8日(金) 10時~12時 ※別に2回の現場実習あり(日程は受講者と調整) 全5回

📍 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)

👤 日常的にスマホを利用している人 抽選20人

🎒 スマートフォン、筆記用具

📅 5月20日(金)

ホームページ

📍 西区社会福祉協議会

☎ 450-5005

☎ 451-3131



## 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

📅 5月31日、6月7日(火) 10時~11時 全2回

👤 40歳以上 先着15人

💰 600円

📅 5月11日(水)~ 来館または電話

### 包丁研ぎ教室

砥石を使った本格的な包丁の研ぎ方を学びましょう

📅 6月11日(土) 10時~12時

👤 成人 先着8人

💰 500円

📅 5月11日(水)~ 来館または電話

### にしとも広場

〒220-0051 中央1-5-10(区役所1階)

☎ fax 620-6624

✉ ni-shiencenter@star.ocn.ne.jp

### 西区のオリジナルかるたをつくろう

みんなで地域のことを話しながら、かるたの読み札を考えましょう

📅 6月11日(土) 15時~16時30分

👤 先着10人

📅 5月12日(木)~ 来館、電話、FAXまたはEメール



## 福祉保健だより

5月11日(水)~6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 ● こども家庭支援担当 ☎ 320-8467 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>	5月25日(水)、6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	こども家庭支援担当	
赤ちゃん&家族	離乳食教室 <b>HP予約</b> <b>電話予約</b>	5月18日(水)13時30分~15時	離乳食の講話と実演など <b>👤</b> 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 <b>西区役所 離乳食教室</b> <b>検索</b>	健康づくり係	
	子ども食生活健康相談 <b>電話予約</b>	5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か月児	:5月26日、6月9日(木)	受付:8時45分~10時	
		1歳6か月児	:5月24日(火)	受付:8時45分~10時15分	
		3歳児	:5月19日(木)	受付:12時45分~13時45分	
	乳幼児・妊産婦歯科相談 <b>HP予約</b> <b>電話予約</b>	5月30日(月) 13時30分、14時、14時30分	歯科健診、歯みがき相談 <b>👤</b> 未就学児、妊産婦 <b>🎒</b> 母子健康手帳、歯ブラシ(仕上げ用)、タオル 詳細は <b>西区役所 乳幼児歯科相談</b> <b>検索</b>		
	母乳育児相談 <b>電話予約</b>	6月6日(月)13時30分~15時30分	母乳、授乳、育児に関する相談 <b>🎒</b> 母子健康手帳		
	話してスッキリ! ほっとたいむ <b>電話予約</b>	6月7日(火)14時~15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。	5月11日、6月1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 <b>🎒</b> 歯ブラシ、手鏡	こども家庭支援担当 <b>👤</b> 妊娠6~9カ月の妊婦と家族 <b>🎒</b> 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18日、6月8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25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 <b>HP予約</b> 5月1日(日)9時~	5月28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・着替え・おむつ交換、妊婦体験など 詳細は <b>西区役所 プレバママクラス</b> <b>検索</b>		
プレバママクラス <b>HP予約</b> 6月1日(水)9時~	6月22日(水)	13時30分~15時30分 (受付:13時15分~)	※同内容の講座が、6月18日(土)にスマイル・ポートで開催されます。 予約:6月1日(水)9時30分~ スマイル・ポートホームページ 詳細は <b>スマイル・ポート</b> <b>検索</b> ☎ 264-4355		
よちよちパママ育児教室 <b>HP予約</b> 5月1日(日)9時~	5月28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 <b>西区役所 よちよちパママ育児教室</b> <b>検索</b>	<b>👤</b> 生後3~7カ月の子どもと保護者 <b>🎒</b> 母子健康手帳、筆記用具、パスタオル	





🕒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メールで申込みときは必要事項(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。

**西地区センター**

〒220-0073 岡野1-6-41  
 ☎️314-7734 📠320-4260

▶ **さわやかレモンタルト作り**

🕒6月14日(火) 9時45分~12時30分  
 📄成人(未就学児同伴不可) 先着9人  
 💰1,500円  
 📄5月17日(火)~ 来館(10時~)または電話(13時~)



ベテラン講師に習います(写真はガーショコラ作りです)

▶ **睡眠と健康の知恵袋**

眠りと健康の意外な関係を紹介  
 🕒5月23日、30日(月) 10時30分~12時 全2回  
 📄成人 先着10人  
 📄5月11日(水)~ 来館(10時~)または電話(13時~)

**宮崎地域ケアプラザ**

〒220-0031 宮崎町2  
 ☎️261-6095 📠261-6052

▶ **認知症予防体操講座**

認知症予防の体操を3種類行います  
 🕒①スクエアステップ:5月25日(水)  
 ②コグニサイズと口腔体操:6月29日(水)  
 ③スクエアステップ:7月27日(水)  
 いずれも13時30分~14時30分  
 📄各先着10人  
 🧰運動しやすい服装、室内履き、飲み物、タオル  
 📄5月11日(水)~ 来館、電話またはFAX

▶ **ご存じですか?成年後見制度**

老後の金銭管理や、施設入所相談などの相談事例を中心に  
 講師:司法書士(蟹澤秀光さん)  
 🕒6月13日(月) 14時~15時30分  
 📄先着20人  
 📄5月11日~ 電話

**横浜市民ギャラリー**

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

▶ **星空のうちわをつくろう**

描いたところが透ける不思議な画材で、星空の絵を描いたうちわを作ります  
 講師:泉桐子さん(日本画家)  
 🕒6月4日(土) 13時30分~15時30分  
 📄小学1~3年生 抽選12人  
 💰1,500円  
 📄5月17日(火) 来館またはホームページ



日本画の技法が体験できます

**野毛山荘**

〒220-0032 老松町26-1  
 ☎️261-1290 📠261-1293

▶ **講座とウォーク「神奈川湊」**

🕒①講座「神奈川湊」:5月24日(火) 10時~11時30分  
 ②ウォーク「神奈川湊」:5月31日(火) 9時~12時30分  
 📄60歳以上 抽選30人  
 💰①のみ受講:100円、①②受講:300円  
 ※ウォークのみの受講はできません  
 📄5月13日(金) 来館または電話

**平沼集会所**

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

▶ **2022 ジャズコンサート**

ピアノ、ベース、ドラムのトリオによるジャズの生演奏  
 曲目:不思議の国のアリス、テイクファイブ、平凡な人生 など  
 🕒6月4日(土) 13時30分~15時  
 📄先着30人  
 📄5月12日(木)10時30分~ 来館または電話



▶ **ママと赤ちゃんのヨガ**

先生がオンラインで参加。子どもと一緒にリフレッシュ。自宅からも参加できます  
 🕒6月10日、17日(金) 10時30分~11時30分 全2回  
 📄お母さんと、首がすわっている赤ちゃんから3歳未満の乳幼児 先着15組  
 💰300円  
 🧰持参になれる動きやすい服装、飲み物、タオル、ヨガマットまたは大判のバスタオル  
 📄5月13日(金)10時30分~ 来館または電話(1週間以内に費用持参)

**浅間コミュニティハウス**

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

▶ **押し花でアクセサリー**

押し花を使って、親子でおそろいのバッグチャームを作しましょう  
 🕒6月25日(土) 13時30分~15時  
 📄小学生(3年生以上)と保護者 先着5組  
 💰1組1,200円  
 📄5月21日(土)~ 費用持参で来館または電話(13時~)。1週間以内に来館



表と裏の2通りのデザインを楽しめます

**三ツ沢公園青少年野外活動センター**

〒221-0855 神奈川区三ツ沢西町3-1  
 ☎️314-7726 📠311-6444

▶ **あったかエコキャンプ**

エコを意識した野外炊事、リユース、リサイクルクラブ  
 🕒7月3日(日) 10時~15時30分  
 📄小学生 抽選48人  
 💰3,500円  
 📄5~6月3日(金) 往復はがき(消印有効)またはホームページ

**戸部コミュニティハウス**

〒220-0043 御所山町1-8  
 ☎️231-9865 📠231-9866

▶ **親子コンサート**

トーンチャイムとミュージックベルの音色を楽しみましょう  
 🕒5月28日(土) 10時30分~11時30分  
 📄2歳以上の未就学児と保護者 先着15組  
 📄5月11日(水)~ 来館または電話

▶ **まんまる苔玉作り**

盆栽より手入れが簡単な苔玉を作ります  
 🕒6月4日(土) 10時~12時  
 📄先着10人  
 💰1,300円  
 📄5月11日(水)~ 来館または電話(1週間以内に費用持参)

**藤棚地区センター**

〒220-0053 藤棚町2-198  
 ☎️253-0388 📠253-0389

▶ **親子で楽しむリトミック**

🕒5月25日、6月1日、8日(水) 10時~11時30分 全3回  
 📄未就学児と保護者 先着10組  
 💰1,500円  
 📄5月11日(水)~ 来館または電話(12日(木)~)



▶ **藤棚まつり~25年目の小さな記念祭~**

作品展・演技発表など、規模を縮小して開催します

🕒6月5日(日) 13時~16時

📄状況により人数制限あり

**中央図書館**

〒220-0032 老松町1  
 ☎️262-0050 📠231-8299

▶ **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しょう  
 🕒5月18日、6月1日、15日、7月6日、20日、8月3日、17日、9月7日(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

**スポーツ**

**平沼記念体育館**

〒221-0855 神奈川区三ツ沢西町3-1  
 ☎️311-6186 📠316-8521

▶ **定期教室(7~9月)**

📄5月10日~31日(火) 来館、往復はがき(必着)またはホームページ。各抽選  
 ※下記以外にも開催している教室があります。詳しくはホームページを参照してください

教室名	対象	曜日	時間	定員	回数	費用
火曜バドミントン 経験者	16歳以上	火	9時~10時50分	24	11	12,760
バドミントン ビギナー1		↓	9時~9時50分	8	11	8,800
バドミントン ビギナー2		↓	9時55分~10時45分	8	11	8,800
火曜ヨガ		↓	9時30分~10時30分	10	11	9,680
初めてのピラティス		水	9時~9時50分	10	13	10,010
ステップUPピラティス		↓	10時~10時50分	10	13	10,010
ZUMBA®		↓	19時30分~20時30分	10	13	11,440
はつらつ健康作り		木	10時~10時50分	70	12	6,600
フラダンス		↓	11時~12時15分	10	12	11,880
リフレッシュ・ボディケア1		↓	13時10分~14時10分	10	12	10,560
リフレッシュ・ボディケア2		↓	14時20分~15時20分	10	12	10,560
Jrテニス1	年中~小学6年生	↓	17時~17時50分	16	10	9,000
Jrテニス2	↓	↓	17時55分~18時45分	16	10	9,000
Jrバドミントン 基本1	小学3年生~中学3年生	↓	17時~17時50分	8	10	9,000
Jrバドミントン 応用1	↓	↓	17時~17時50分	14	10	9,000
Jrバドミントン 基本2	↓	↓	17時55分~18時45分	8	10	9,000
Jrバドミントン 応用2	↓	↓	17時55分~18時45分	14	10	9,000

**西スポーツセンター**

〒220-0072 浅間町4-340-1  
 ☎️312-5990 📠312-6040

▶ **当日受付教室**

🧰運動しやすい服装、室内シューズ、飲み物など 📄30分前から先着受付  
 ※下記以外にも開催している教室があります。詳しくはホームページを参照してください

教室名	対象	曜日	時間	定員	費用
からだいきいきメンテナンス	16歳以上	火	12時~12時50分	40	650
エアロビクス初・中級	↓	水	10時~10時50分	35	760
運動能力向上のためのアスレチックトレーニング	小学4年生以上	木	18時~18時50分	25	820
ボディウェイト&ピラティス	16歳以上	土	11時~11時50分	40	650
サーキットエアロ	小学5年生以上	日	11時~11時50分	35	650





# にしくインフォ

区役所からの  
各種お知らせ

お知らせ  
PickUP

## 大人のための声とギターで物語を楽しむ会

NPO法人声物園は、プロの声優や俳優も所属する集団です。声で伝える物語、今回はギターの音色とともにお送りします。心動かすひと時をお楽しみください

Q

声物園を始めたきっかけを教えてください

A

おのおので自主公演を行っていた団体が、「朗読」の魅力を伝えることで社会貢献をしたいと集結し、NPO法人を立ち上げました。唯一無二である人の声で紡ぐ「朗読」の世界を楽しんでいただき、一人でも多くの人に心豊かな時間を過ごしてもらえたいことを願って活動を続けています。



📅6月24日(金) 10時30分~11時30分

👤抽選10人

📍5月10日(金) 来館、電話、FAX、Eメールまたはホームページ

📍にしとも広場 ☎620-6624



お知らせ  
PickUP

## 藤棚ふれあい食堂

会食の代わりにおいしいお弁当を自宅で味わおう

Q

ふれあい食堂を始めたきっかけを教えてください

A

6年前、孤食の子どもたちが地域とつながることを目的に「子ども食堂」の名前で始めました。その後、寄付の申し出、ボランティアさんによる調理協力、高齢の方の参加も多くなってきたので、地域の居場所として「ふれあい食堂」に名前を変えました。現在は感染症拡大防止のため会食を中止し、近隣商店街の店舗と提携してお弁当を配布しています。

📅5月25日(水) 16時~17時

👤先着40人

📌300円(フードバンクのお土産が付きます)

📍5月11日(水)~ 来館または電話(12日(木)~)

📍藤棚地区センター ☎253-0388 📠253-0389



今回のお弁当イメージ

# わがまち にこまち

## 第1回 第4期「にこまちプラン」~地区別計画を紹介します

### 第一地区

目標 みんなが支え合う、安心なまちへ

第一地区は、西区の南東に位置し、掃部山公園をはじめとする歴史的な名所と横浜能楽堂など文化施設が多いエリアで、古い町並みとマンションなどの新しい町並みが共存しているのが特徴です。

第3期計画(平成28年度~令和2年度)では、従来から実施している防災訓練、健民祭、「ふれあいのタベ」、「とべ通りキッズハロウィン」に加え、「つながりづくり」や「担い手づくり」をテーマに「わいわいランチの会」、「桜木カフェ」などの居場所づくりや、情報誌「にこまち1(ワンダフル)」の発行などにも新たに取り組んできました。

第4期計画(令和3年度~令和7年度)では、「安心」「つながり」「居場所」「担い手」「発信」の5つをキーワードにこれまでの取組をさらに広げていきます。

ぜひ、皆さんと一緒に、「みんなが支え合う、安心なまち」をつくっていきましょう!

西区第一地区町内連合会 会長 粕川 幹代



とべ通りキッズハロウィン(掃部山公園)



第一地区 地区別計画リーフレット

「にこやか しあわせ 暮らしのまちプラン」(西区地域福祉保健計画、愛称:にこまちプラン)は、地域の皆さんが“主役”となり、区役所や区社会福祉協議会とともに、地域のさまざまな課題の解決を図る西区の計画で、「地区別計画」と「区全体計画」で構成されています。

📍事業企画担当 ☎320-8437 📠324-3703

## にしまろちゃんのお散歩!



江戸時代まで西区の中央部は海でした。新田埋め立てにより、たくさんの川に囲まれた現在の地形が造られました。さまざまな橋の物語や表情をシリーズでご紹介します。ぜひお訪ねください。

### 第1回 霞橋 (西区霞ヶ丘~南区三春台)

1913(大正2)年、現在の藤棚浦舟通りが造られた際に、尾根道をつなぐために建造されました。当時は橋の下を通るのは市電(路面電車)だけだったため、現在よりもアーチが小さく、歩行者の跨線橋として左右に階段を設けた珍しい形でした。関東大震災後、1928(昭和3)年に現在の鉄筋コンクリート橋が再建されましたが、北側の階段のレンガ壁と門柱は創建当時のまま残されています。周辺には多くの寺社があることから重厚なデザインとし、橋のたもとには小さな広場や植え込みを作り機能と美しさを兼ね備えています。脇にある公衆トイレは再建の翌年に設置されたものです。

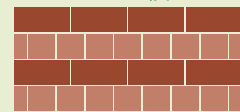
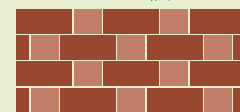
大正期と昭和初期の2つの時代が重なる貴重な土木遺構で、1969(昭和44)年の市電久保山線の廃線後も多くの車が行き交う幹線道路のランドマーク。橋上からは豊かな緑と黄金町方面の街並みを望むことができます。横浜市認定歴史的建造物、かながわの橋100選選定。

クイズ

霞橋の北側階段のレンガ壁の積み方はフランス積み、イギリス積みのどちら?答えは下にあるよ。

フランス積み

イギリス積み



西区の橋  
WEBサイト



昔は市電の停留所があったんだね!



創建当時の霞橋(横浜市中央図書館所蔵)



現在の霞橋

📸撮影:としまろちゃん

📍まちづくり調整担当 ☎320-8329 📠322-9847