

にし 12月号 No.302

〒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:105,717人 ●西区の世帯数:58,358世帯(2022年11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 冬場の火災・事故予防

年末年始消防特別警戒を実施します

帰省や買い物、初詣など、外出が増える年末年始。西消防署・西消防団では、年末年始消防特別警戒を実施します。外出前は必ず戸締まりと火元の確認をお願いします。

今月の1枚

地域の防災・減災のために地元の人により組織された消防団は、災害に備えて日々訓練に励んでいます。

目次情報 ●特集1 年末年始消防特別警戒を実施します P5 ●特集2 ともに支えあい 誰もが活躍できる西区へ P6~7 ●特集3 粗大ごみは申込制・有料です P8 ●にしトピックス P9 ●各種お知らせ P10~12

年末年始消防特別警戒

実施期間 **12月20日(火) ~ 2023年1月4日(水)**

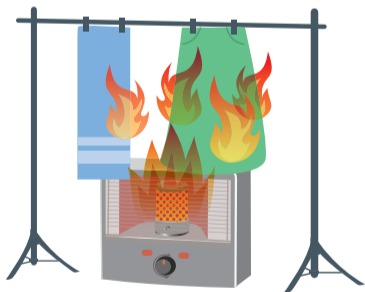
実施内容 消防団員が消防団器具置き場に待機するなど警戒体制の強化や、消防車両によるパトロール



家庭でできる火災・事故予防

ストーブ火災に注意

- ストーブの上に洗濯物を干さない
- 使用しないときはコンセントを抜く
- 必ず電源を消してから給油する
- 安全装置が付いた機器を使用する



台所での火事に注意

- コンロ使用中はその場から離れない
- コンロの周りは整理整頓し、こまめに掃除する
- 安全装置付きガスコンロを導入する



食事時の窒息に注意

- 「ゆっくりと、小さく切って、よくかんで」を守って食べる
- 高齢者や小さな子どもは特に注意する



ヒートショック(急激な温度変化による心筋梗塞など)に注意

- 脱衣所や浴室を小型の暖房機(温風式)などで暖め、温度変化が少なくなるようにする



住宅用火災警報器は、正常に作動していますか

ポイント1 定期的に自分で点検(6カ月に1回程度)

本体のボタンを押すか、付属のひもを引き、正常に作動するか点検を実施しましょう。



ポイント2 器具の交換は10年を目安に

10年以上たったものは、電池の消耗や器具の劣化により火災を感知しなくなることがあります。



問合せ 西消防署 ☎fax 313-0119

特集2 12月3日~9日は「障害者週間」

ともに支えあい 誰もが活躍できる西区へ



障害の有無に関わらず、誰もがお互いの個性を生かし、共に支え合いながら安心して暮らせる社会の実現のために、西区で行われている取組を紹介しします。私たち一人一人にできることは何か、この機会に考えてみましょう。

地域共生社会を目指す取組 ①

「おたがいさま」の関係でまちを豊かにしたい

精神障害者地域活動支援センター「エプロンよこはま」では、1人暮らしの障害者や高齢者などに向けて弁当の配達をしています。センターで活動する本橋さんを紹介しします。



「こんにちは、エプロン弁当をお届けに来ました」の元気な声が、まちを明るく豊かにしています



本橋さんと会田さん

地域共生社会とは

障害の有無に関わらず、すべての地域住民が世代や性別を超えてつながり、お互いの個性を認め合い、共に豊かな暮らしをつくっていく社会のことです。

もとはし 本橋さんの話

「障害があっても自分たちのできることを生かして、誰かに喜んでもらえたら嬉しい」と話す本橋さん。弁当配達の日忙しい。注文を取る人、おかずをきれいに盛りつける人。「1人じゃ大変だけど、それぞれが得意な事を分担して作るから楽しい」と笑顔で話してくれました。

あいだ センター職員の会田さんの話

「最初は関係機関や支援者に弁当を配達していました。ある時、地域ケアプラザから『1人暮らしの高齢者に弁当を配達してもらえないか』と相談されたのがきっかけです」と話す職員の会田さん。事業所の活動が地域の見守りサービスの一つとして期待されていることが当事者のやりがいにつながっていると話してくれました。

地域共生社会を目指す取組 ②

誰にでもやさしいまちづくりを目指しします

西区地域自立支援協議会が発行する「すまいる249」。障害当事者自らが、区内の福祉事業所を紹介したり、障害福祉に関する情報を発信したりしています。最新号の特集「車いすユーザーの区役所探訪」では西区役所をバリアフリーチェックしています。広報誌作成の活動をする生田目さんを紹介しします。



バリアフリーチェックをする生田目さん



すまいる249

地域自立支援協議会とは

西区には、障害のある人が地域で安心して生活できるよう、区内の事業所・当事者・家族が集まり、地域の課題を話し合う場として西区地域自立支援協議会があります。



詳細はこちら

なまため 生田目さんの話

自らも車いすユーザーの生田目さん。「車いすユーザーは外出する時、車いすで利用できるトイレやエレベーターがどこにあるかを事前に調べなければなりません。エレベーターも混んでいるとなかなか乗れない時があります。外出に対するそういった不安を少しでも解消したい」という思いで記事を書いたとのこと。区役所のエレベーターの入り口や中の広さは車いすで乗降するために十分か、多目的トイレの手すり

やボタンの位置は適切か、多目的トイレを案内する表示は車いすの目線で分かりやすい位置にあるかなどを、支援者と一緒にチェックしていきました。「誰もが安心安全に外出できるまちづくりに障害を持つ当事者が参加して、もっとバリアフリー化を進めていきたい」と生田目さん。車いすユーザーはもちろん、ベビーカーやつえを利用する人など、外出に不安を感じている皆さんに情報を届けていきたいと話してくれました。



このマークは何のマーク?

街中で見かけることのある障害者に関するさまざまなマーク。それぞれのマークがどのような意味を持つのか紹介します。

ヘルプマーク



義足や人工関節を使用している人、発達障害、知的障害、精神障害、難病の人、妊娠初期の人など、外見から分からなくても援助や配慮を必要としていることを周囲の人に知らせるマークです。外見では健康に見えても吊革につかまるなど同じ姿勢でいることが困難だったり、立ち上がる、階段の昇り降りをするといった動作が困難な人もいます。



裏面には配慮してほしいことが記入されています



街の中で見掛けるヘルプマーク



見掛けたら...

電車・バスで席を譲る、困っているようであれば声を掛けるなど、思いやりのある行動をお願いします。

筆談マーク



耳が聞こえない人や知的障害者などが筆談でのコミュニケーションを求めるときに提示したり、公共機関の窓口、店舗などで筆談による対応が可能なことを知らせるマークです。区内の公共施設では筆談ボードなどを用意し、全ての人が利用しやすいよう配慮を行っています。



西区役所の窓口

見掛けたら...

このマークを提示した場合は「筆談で対応をお願いします」という意味です。コミュニケーションの方法に配慮しましょう。

身体障害者標識



クローバマークとも呼ばれるこのマークは、肢体不自由であることを理由に、免許に条件を付されている人が運転する車に表示するマークです。マークの表示は努力義務で、マークを貼らなくても運転することはできます。



車いすから車に移る様子

聴覚障害者標識



聴覚障害であることを理由に、免許に条件を付されている人が運転する車に表示するマークです。マークの表示は道路交通法上の義務となっています。

危険防止のためのやむを得ない場合を除き、これらのマークを付けた車に幅寄せや割り込みを行うことは道路交通法で禁止されています。

見掛けたら...

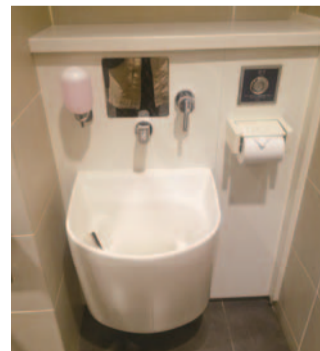
車いすから車へ移る時には、運転席側に一定のスペースがないと乗り込むことができません。車を運転する時や駐車場を利用する時には理解と配慮をお願いします。

オストメイトマーク

オストメイトとは、病気や事故で消化管や尿管が損なわれたため、腹部などに排せつのための人工肛門・人工ぼうこう(ストーマ)を造設した人のことです。オストメイト対応のトイレなどがある場所には、目印としてこのマークがあります。



トイレの案内図



オストメイトトイレ

見掛けたら...

オストメイトの人は、一定の時間でストーマを取り換える必要があります。トイレでこのマークを見掛けた場合、そのトイレがオストメイトに配慮したトイレであることへの理解をお願いします。

特別なスキルや経験はなくても、ちょっとした気遣いや行動、声掛けで困り事が解決することもたくさんあります。紹介した以外にも障害に関するマークは数多くあるので、それぞれが持つ意味を正しく理解し、できるところから行動を始めてみましょう。

その他のマークの紹介はこちら ▶▶▶



特集3 年末の片付けごみの出し方にご注意ください

粗大ごみは申込制・有料です

粗大ごみは申込制です。インターネット、チャット、LINEまたは電話で申し込んでください。

申込みをしていない粗大ごみを放置することは不法投棄になります。必ず申込みをしてから出すようにしましょう。

粗大ごみとは？

一番長い辺が、**金属製品で30cm以上**のもの、**それ以外(プラスチック製品、木製品など)で50cm以上**のもの

例えば…

35cm



一番長い辺が35cmのトースター(金属製品) → **粗大ごみ**

60cm



一番長い辺が60cmのシュレッダー(プラスチック製品) → **粗大ごみ**

ステップ①

申し込む

▶ 電話での申込み

粗大ごみ受付センター

受付時間 月～土曜日(祝日を含み、12月31日～1月3日を除く) 8時30分～17時

- 一般加入電話からかける場合(ナビダイヤル)

☎ 0570-200-530

- 携帯電話やIP電話など、定額制や無料通話などの通話料割引サービスを利用している場合

☎ 330-3953

▶ FAXでの申込み(聴覚・言語に障害のある人専用)

- 住所・氏名・FAX番号・品名・材質・大きさ・個数を記載

fax 550-3599

▶ インターネット、チャット、LINEでの申込み



インターネット



チャット



LINE

※ 品目一覧に掲載のないものは、電話で申し込んでください。

[品目一覧はこちら](#)



※ 12月は特に混み合い、年内に収集できない場合があります。早めに申し込んでください。

ステップ②

収集シールを購入する

市内のコンビニエンスストア・金融機関・郵便局で購入できます。

ステップ③

粗大ごみを出す

収集日当日の8時までに、見やすい位置に収集シールを貼り、申込み時に確認した場所に出してください。



- 次の場所に、自分で直接粗大ごみを持ち込むこともできます。ステップ1で申し込んでください。

- ▶ 鶴見資源化センター(鶴見区末広町1-15-1)
- ▶ ながさかだに 長坂谷ストックヤード(緑区寺山町745-45)
- ▶ しんめいだいに 神明台ストックヤード(泉区池の谷3949-1)
- ▶ 栄ストックヤード(栄区上郷町1570-1)



- ごみ出しが困難な1人暮らしの高齢者などへの支援を行っています。家を訪問し、粗大ごみの収集をします。

[詳細はこちら](#)
または資源循環局西事務所までお問い合わせください。





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。



これからの生き方を前向きに考える

空き家にしないために、専門家へ相談してみませんか

あなたにもしものことがあった時、これまで過ごしてきた家をどうするか家族と話し合っておかないと空き家になってしまうかもしれません。思い出の詰まった我が家を空き家にしないため、また近所に迷惑をかけないために、今のうちから、自分の家のことを確認してみましょう。

もしもの時に備えて、家のことを家族と話してみよう

急な病気やけがは誰にでも起こり得ます。土地や建物などの財産についてどうしたいか決めていないと、もしもの時に親族間でトラブルになることも……



あなたの意思が家族に伝わっていないと、大事な家を誰も管理してくれないかもしれません。あなたの思いや考えを家族に話してみましょう。

これからの暮らしを考えるきっかけに

何から話したら良いのかな、という人は、エンディングノートを使って今の自分を整理してみませんか。自分の希望を大切な人に伝えるために、意思を残すことが有効です。

区役所2階23番窓口、区内地域ケアプラザ、区社会福祉協議会で配布しています

西区版エンディングノート「ウエスト・ライフストーリー」



相談窓口

無料

空き家に関する一般的な相談は……

①横浜市「空家の総合案内窓口」 電話・対面相談 予約不要

日時 月～金曜 10時～17時(祝日、年末年始を除く)
場所 ヨコハマポートサイドビル4階 住まいるイン(神奈川区栄町8-1)

問合せ 横浜市住宅供給公社 ☎451-7762 fax 451-7707

相続のことで困った時は……

②区役所特別相談窓口 対面相談/1回25分

【法律相談】 要予約

日時 毎月第1・第2・第3木曜 13時～16時
(祝日、年末年始を除く)

場所 区役所1階特別相談室

定員 先着5人

申込み 当日8時45分～(区外在住者は11時～)
電話または来庁

【行政書士相談】 予約不要

日時 毎月第4木曜

場所 区役所1階特別相談室

問合せ 広報相談係 ☎320-8321 fax 314-8894

問合せ まちづくり調整担当 ☎320-8329 fax 322-9847



交通事故を防止するためにできることをしてみませんか 反射材を身に着けましょう

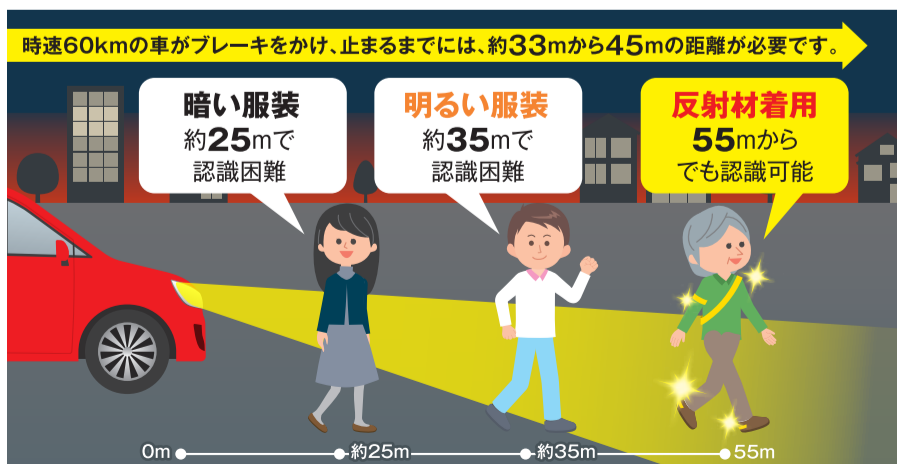
冬は日暮れが早く、歩行者や自転車ドライバーから見えにくくなり、交通事故が発生しやすくなる季節です。夕方や夜間は明るい色の服を着たり、反射材を身に着けたりして、交通事故から身を守りましょう。

反射材って?

反射材は、自動車のライトの光を反射します。身に着けることで、自分の存在に遠くからでも気付いてもらえるメリットがあります。キーホルダー、エコバッグ、ネックストラップなどいろいろな種類があります。



ドライバーからの見え方の違い



問合せ 地域振興課 ☎320-8392 fax 322-5063



優しい光のイルミネーション 西区キャンドルアート2022

西区のマスコットキャラクター「にしまるちゃん」と、彦根市のキャラクター「ひこにゃん」をかたどったモチーフキャンドルや、地元の小学生がイラストを描いたキャンドルが会場を優しい光で照らします。一日限りの幻想的な冬の夜をお楽しみください。

日時 12月17日(土)
17時～19時 ※雨天中止
会場 パシフィコ横浜
国際交流ゾーン
プラザ広場(みなとみらい1)



※例年と会場が異なりますのでご注意ください。



西区キャンドルアート2019



にしまるちゃん

ひこにゃん

井伊直弼公がつなぐ西区と彦根市
掃部山公園と滋賀県彦根市にある2体の井伊直弼公の銅像をご縁に、西区と彦根市はさまざまな行事やイベントへの協力など長年にわたって交流を続けています。今回の西区キャンドルアートの開会式にも「にしまるちゃん」と共に「ひこにゃん」が登場し、会場を盛り上げてくれます。

問合せ ふるさと西区推進委員会事務局(地域振興課内) ☎320-8386 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。

12月号 広報よこはま西区版 読者アンケート

5ページから12ページについて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 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(土)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

お知らせ

境之谷公園子どもログハウスの休館について

大規模修繕工事のため、以下の期間は利用できません。館内のトイレも利用できません

期間
12月27日(火)~2023年3月31日(金)

☎ 地域振興課(4階48番窓口)
☎ 320-8393
fax 322-5063
✉ ni-shisetsu@city.yokohama.jp

年末年始のお知らせ ※年末年始のごみと資源物の収集日程は16ページに掲載

急な病気のときは

☎ 12月30日(金)~2023年1月3日(火) 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(水)~2023年1月4日(水)

藤棚地区センター、野毛山荘、にしとも広場
※野毛山荘のデイサービス(通所介護)は12月29日(木)~2023年1月3日(火)

12月29日(木)~2023年1月3日(火)

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)、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、西区地域子育て支援拠点 スマイル・ポート、西スポーツセンター(12月28日(水)、2023年1月4日(水)は9時~21時開館)、中央図書館(1月4日(水)は12時~17時開館)

※西地区センター、西公会堂、平沼集会所および境之谷公園子どもログハウスは工事中のため休館中

令和5年度入所希望者向け 放課後児童クラブ個別説明会

日ごろの活動紹介や施設見学を行います

☎ 2023年4月に小学校入学予定の子どもがいる保護者

☎ 事前に各クラブへ電話

(13時~19時、日曜・祝日を除く。ただし土曜は閉所の場合あり)

☎ 学校連携・子ども担当

☎ 320-8477 fax 322-9875

※③④⑤⑥は、各クラブにお問い合わせください



- ① 藤棚台学童クラブ(藤棚町2-197 ☎ 243-1500)
☎ 2023年1月21日、2月25日(土) 14時~16時
- ② 藤棚台第2学童クラブ(境之谷34-10 ☎ 243-1500)
☎ 2023年1月21日、2月25日(土) 14時~16時
- ③ 西前学童放課後児童クラブ(中央2-25-8 ☎ 312-7909)
- ④ 桜木町・大志学童クラブ(桜木町4-17-1 ☎ 224-8502)
- ⑤ 陽だまり学童クラブ(久保町24-35 ☎ 325-8409)
- ⑥ なないろ学童クラブ(浜松町10-10 ☎ 315-2176)
- ⑦ FAMよこはまアフタースクール(中央1-33-13 高島ビル8階 ☎ 548-3365)
☎ 2023年1月21日(土) 11時~12時



福祉保健だより

12月11日(日)~2023年1月10日(火)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…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 電話予約	12月28日(水)9時~12時 2023年1月5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
	禁煙相談 電話予約	原則毎月第3水曜 時間は予約時にお伝えします	禁煙のアドバイス、禁煙外来の紹介など ☎ 禁煙に関心のある人、または身近な人の禁煙について相談したい人	
	生活習慣改善相談 電話予約	原則毎月第3水曜 時間は予約時にお伝えします	糖尿病、高血圧、脂質異常症、肥満などの改善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、妊娠から産後に関する悩みについて相談できます	子ども家庭支援担当
赤ちゃん&家族	離乳食教室 HP予約 電話予約	12月21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	12月21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 :12月22日(木) 1歳6か月児:12月20日(火) 3歳児 :12月15日(木)	受付:8時45分~10時 受付:8時45分~10時15分 受付:12時45分~13時45分	
	乳幼児・ 妊産婦歯科相談 HP予約 電話予約	12月26日(月) 13時30分、14時、14時30分	歯科健診、歯みがき相談 ☎ 未就学児、妊産婦 ☎ 母子健康手帳、歯ブラシ(仕上げ用)、タオル 詳細は 西区役所 乳幼児歯科相談 検索	
	母乳育児相談 電話予約	2023年1月10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	
	話してスッキリ! ほっとたいむ 電話予約	2023年1月5日(木)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	子ども家庭支援担当
	プレバママクラス HP予約 2023年 1月1日(日・祝)9時~	2023年 1月14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 西区役所 プレバママクラス 検索	☎ 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
よちよちパパママ育児教室 HP予約 2023年 1月1日(日・祝)9時~	2023年 1月14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	
南浅間保育園 Zoomで子育て相談 HP予約 12月15日(木)9時~	2023年1月10日(火)10時30分~、13時~ 2023年1月17日(火)13時30分~ 2023年1月24日(火)11時~ 2023年1月31日(火)13時30分~ 各回30分程度	子育ての悩みについて、園長・保育士とオンラインで気軽にお話しませんか ☎ 312-0942 fax 312-0867 詳細は 南浅間保育園 育児支援 検索	南浅間保育園	

マークの見方 日 時 場所 対象・定員 持ち物 費用 一時託児 申込方法
 申込み 問合せ 電話 FAX Eメール

はがき・FAX・Eメールで申し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

中央図書館
 〒220-0032 老松町1
 ☎262-0050 fax231-8299

▶**チェロと朗読でつづるモーリス・メーテルリンク原作「青い鳥」**
 プロの芸術(チェロと朗読)を図書館で体験してみませんか
 出演:長谷部一郎さん(チェロ)、鷹野梨恵子さん(朗読)
 ㊟2023年1月21日(土) 14時~14時45分
 小学生以上 先着100人
 申12月14日(水)9時30分~
 来館、電話またはホームページ



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 fax311-6444

▶**ふれあい親子クラブ 春見つけ隊**
 季節のおやつ作り、自然遊び、工作などの体験をしよう
 ㊟2023年2月15日、22日、3月1日、8日、15日、22日(水) 14時30分~16時 全6回
 年中・年長児と保護者 抽選16組
 ¥2人1組7,800円(追加1人につき3歳以上3,600円、2歳以下600円)
 申~2023年1月14日(土) 往復はがき(消印有効)またはホームページ

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

▶**江戸の音色 常磐津節三味線の世界**
 常磐津節三味線の力強い音色で新春を祝いましょう
 奏者:岸澤満佐志さん
 ㊟2023年1月8日(日) 12時~12時40分
 抽選30人
 申~12月18日(日) 来館、電話、FAXまたはEメール

▶**いざという時役立つ 救急救命**
 基本的な心肺蘇生法とAEDの操作を学びます
 1次救命講習会の修了書がもらえます
 ㊟2023年1月24日(火) 13時~15時
 抽選7人
 持動きやすい服装
 申~2023年1月10日(火) 来館、電話、FAXまたはEメール



横浜能楽堂
 〒220-0044 紅葉ヶ丘27-2
 ☎263-3055 fax263-3031

▶**3日でマスター! 能の囃子(太鼓)編 太鼓のお稽古と発表会**
 3日間稽古した成果を150年の歴史がある本舞台で披露しませんか
 講師:梶谷英樹さん(金春流)
 稽古:1月19日、26日、2月9日(木) 18時30分~20時 全3回
 発表会:2月11日(土・祝) 13時~15時
 抽選12人
 ¥18歳以上10,000円、17歳以下6,000円
 申~12月23日(金)17時(必着) 往復はがき、FAX、Eメールまたはホームページ

▶**おとな狂言ワークショップ**
 セリフや基本的な動きを体験し、狂言の一部を本舞台で演じます
 講師:山本則重さん、山本則秀さん(大蔵流)
 ㊟2023年1月31日、2月14日(火)、24日(金) 18時30分~20時30分 全3回
 抽選25人
 ¥7,500円
 申~2023年1月12日(木)17時(必着) 往復はがき、FAX、Eメールまたはホームページ

藤棚地区センター
 〒220-0053 藤棚町2-198
 ☎253-0388 fax253-0389

▶**ボッチャに挑戦**
 ボッチャ体験、高次脳機能障害について知る・ころばんよ体操Part.2も紹介します
 ㊟2023年1月19日(木) 13時~14時30分
 先着30人
 申12月11日(日)~
 来館または電話



横浜市民ギャラリー
 〒220-0031 宮崎町26-1
 ☎315-2828 fax315-3033

▶**レクチャー 美術品の保存と修復**
 大切な絵画作品を後世に残すための取組
 収蔵作品の保存と修復について専門家(修復士)にお話を聞きます
 ㊟2023年1月15日(日) 14時~16時
 抽選35人
 ¥1,000円
 申~12月22日(木) 往復はがき(必着)、来館またはホームページ

▶**スチロールで乗り物をつくろう**
 発泡スチロールで好きな乗り物を自由に作ってみよう
 ㊟2023年1月22日(日) 13時30分~16時
 小学1~3年生 抽選12人
 ¥1,500円
 申~2023年1月5日(木) 来館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 fax231-9866

▶**マッサージ&椅子ヨガ**
 椅子に座って行うヨガで血流アップし、体をすっきりさせましょう
 ㊟2023年1月23日、30日(月) 13時30分~14時30分 全2回
 先着15人
 ¥400円
 持室内履き、飲み物、タオル
 申12月15日(木)~ 来館または電話(1週間以内に費用持参)

境之谷公園こどもログハウス
 〒220-0054 境之谷105-1
 ☎fax253-6972

▶**ログハウスのクリスマス**
 工作キットプレゼント(なくなり次第終了)、窓にお絵描きもやっています
 ㊟12月11日~25日(日) 9時30分~16時 ※消毒時間あり
 小学生以下(未就学児は保護者同伴)

▶**お正月あそび**
 だるま落としやこま回しなど昔からのお正月あそびを楽しもう
 ㊟12月1日(木)~25日(日) 9時30分~16時 ※消毒時間あり
 小学生以下(未就学児は保護者同伴)



地域コミュニティアプリ「ピアZZ」

身近なイベントや暮らしに関する情報交換、不要品のやりとりなどができます。ぜひ活用してください



アプリはこちら



企画調整係
 ☎320-8327
 fax322-9847

浅間コミュニティハウス
 〒220-0072 浅間町5-375-1
 ☎311-6085 fax311-6050

▶**大人のためのおはなし会**
 絵本「金のさかな」、堀内誠一の作品紹介ほか
 ㊟2023年1月10日(火) 10時30分~11時15分
 成人 先着8人
 申12月16日(金)~ 来館または電話

本のクリスマスプレゼント
 あらかじめ選んだ本を貸し出します。普段あまり手に取らない本に出合えます
 ㊟12月17日(土)~25日(日)
 浅間コミュニティハウス、藤棚地区センター
 各先着10人

機械が広報よこはまを翻訳します

9 のことばでよめる

- English
- 한국
- 中文简体
- 中文繁体
- ไทย
- Portuguès
- Español
- Bahasa Indonesia
- Tiếng Việt

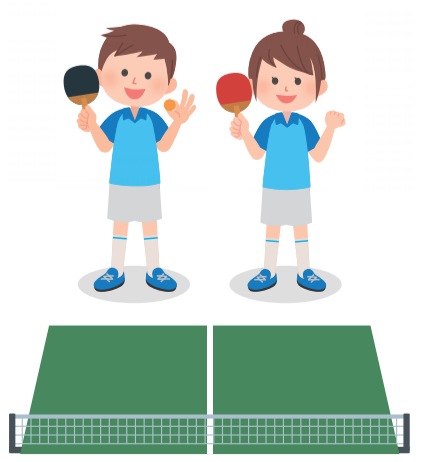
まずはアプリをインストール
 カタログポケット 横浜市西区 検索

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Twitter]横浜市西区役所 @nishi_yokohama

スポーツ

▶**西区チーム対抗卓球大会**
 男子の部、女子の部に分かれて開催します
 ㊟2023年1月29日(日)
 平沼記念体育館(神奈川区三ツ沢西町3-1)
 区内在住、在学、在勤者 50チーム(1チーム3人) ※応募多数の場合は調整あり
 ¥3,000円
 申~2023年1月20日(金) 申込書(地区センター・スポーツセンターで配布)を持参のうえ来館、郵送(必着)またはFAX
 西区スポーツ協会 卓球部 鍵山
 ☎312-3986 fax317-2680





にしくインフォ

区役所からの
各種お知らせ

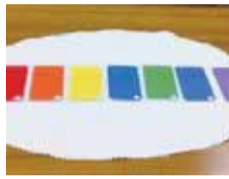
お知らせ
PickUP

カラーセラピーとメディカルハーブの活用術

自己治癒力を高める方法を学びます。

Q どのような講習会ですか

A 自分の体の部位に合わせた体調管理をするために、カラーセラピーで選んだ色に合うメディカルハーブを使い、体の部位を整えていくものです。



Q どのような人にお薦めですか

A 年代、性別を問わず、どなたでも参加できます。日常生活を健康に過ごすためには、メディカルハーブの知識が役立ちます。



📅 2023年1月18日(水) 13時~14時30分
 📍 浅間コミュニティハウス(浅間町5-375-1)
 👤 成人 先着8人 料 500円
 📞 12月17日(土)~ 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 ☎ 311-6085 📠 311-6050

PickUP
コラム

西区在住デフリンピアン

2025年東京デフリンピック開催に向けた思い



早瀬憲太郎さん

西区にあるろう児・ろう者のための国語専門学習塾の塾長や映像作家をされている早瀬憲太郎さん。デフリンピック2022年ブラジル大会自転車競技に、早瀬久美選手(銀メダル獲得)とご夫婦で出場されました。この度、思いを語っていただきました。

世界最高峰のスポーツ祭典であるデフリンピックが、自分の母国で開催されるということは例えようもない喜びです。2025年東京デフリンピックは、100年目というエポックメイキングな大会となります。2022年デフリンピックブラジル大会で引退を考えていた私たちですが、東京2020パラリンピック自転車競技で金メダルを獲得した杉浦選手の姿に励まされ、再び日本代表選手としてデフリンピックを目指そうと決意しました。

久美選手がブラジル大会でメダルを獲得した時、西区紅梅会の皆様がお祝いの垂れ幕を作ってくださいました。障害の有無に関係なく、西区民として同じ町内の仲間として認めてくださっていることに感謝しています。そのことを伝えると、私たちの活躍が西区の皆さんにとって励みになるとおっしゃっていただきました。お互いに支え合い、共に生きていくことができる西区の一員であることに誇りを持って、デフリンピックで闘ってまいります。皆様の応援をどうぞよろしくお願い致します。

デフリンピックとは

デフ(英語で「耳が聞こえない」の意味) + オリンピックで、耳が聞こえない選手のための国際的なスポーツ大会が、夏季と冬季2年ごと交互に開催されています。



ブラジル大会で早瀬久美選手(写真左)がマウンテンバイク女子XCOの種目で銀メダル獲得

栄養 バランス レシピ

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食育を中心とした健康づくりのボランティア活動を行っている食生活等改善推進員(愛称:ヘルスメイト)から、おすすめレシピを紹介します。

ハウレン草の中華風炒め 2人分

1人分のエネルギー量 99kcal
食塩相当量 0.8g

材料

ハウレン草.....160g
 卵.....大1/2個
 春雨(乾燥).....10g
 長ネギ.....10g
 ショウガ.....少々
 油.....小さじ2

A しょうゆ.....小さじ2/3
 酒.....小さじ1
 塩.....少々

作り方

- ① 長ネギとショウガはみじん切りにする。
- ② ハウレン草は固めにゆで、4cmの長さ切る。
- ③ 春雨は熱湯で戻し、食べやすい長さ切る。
- ④ フライパンに油小さじ1を熱して炒り卵を作り、取り出す。
- ⑤ フライパンに残りの油を入れて、長ネギ、ショウガを炒め、②のハウレン草を加えて炒める。
- ⑥ Aを入れて調味し、春雨と炒り卵を混ぜる。

おすすめポイント

ショウガと長ネギの風味で野菜をおいしく食べることができます。

ヘルスメイト
神原さん、木俣さん

📞 健康づくり係 ☎ 320-8439 📠 324-3703



温故知新!
 西区の歴史をたどる

第57回
木村担乎先生の碑

洪福寺交差点近くの西スポーツセンター前にある浅間車庫前公園に「木村担乎先生の碑」が立つ。

木村担乎先生は1914(大正3)年、帷子小学校の校長を現職の時に退職。その退職金で、現在の南浅間町に小さな寺小屋を作った。当時、周辺には貧しい家庭が多かったので、授業料は無料だった。

3年後に本式な許可が下りて、木造二階建て、4教室、先生2名で生徒約60名の鄰徳小学校が開校した。

その6年後の関東大震災の時、先生は学校近くの自宅が倒れて、皆に惜しまれながら亡くなられた。生涯独身、飲酒せず、貧しい子供たちの教育に、一生を捧げた先生を忘れないための記念碑だ。

私は西前小学校3年の時、図画の授業で校舍を描いていると、「上手だね!」とそばに来た山田先生が誉めてくれた。風景イラストを描くきっかけになった先生を、私は今も忘れられない。

題字・絵と文 鈴木太郎