

# にし

2月号  
No.304

〒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 ☎314-8894

●西区の人口:105,634人 ●西区の世帯数:58,309世帯(2023年1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 大切な財産を詐欺から守りましょう

# えっ?もしかして詐欺かも……



家族や自治体職員を名乗って金銭を振り込ませる特殊詐欺の被害が区内で増加傾向にあります。「私は大丈夫、だまされない」と思っている、ずる賢い手口にだまされてしまうケースが後を絶ちません。犯罪の手口を知り、日頃から不審な電話には十分注意しましょう。

### 今月の1枚

身近な所で特殊詐欺の被害が発生しています。被害に遭わないよう、家族や身近な人と話し合い、対策をしましょう。

目次情報 ●特集1 えっ?もしかして詐欺かも…… P5~6 ●特集2 高齢者の尊厳を守る P7 ●特集3 住宅火災から命を守るために P8 ●にしくトピックス P9 ●各種お知らせ P10~12

## 区内で実際に発生した特殊詐欺の事例

こんな電話があったら**特殊詐欺**です。すぐに戸部警察署に通報してください。



### 還付金詐欺

国民健康保険のお金が戻ってくるって、区役所に言われたの。

医療費の還付金があるのね!

介護保険料が戻ってくるみたい。うれしい……

銀行で払い戻しの手続きができるの!?

すぐやらないと。

区役所からはこのような電話はかけません。銀行やATMでの払い戻しの手続きを区役所からお願いすることはありません。

### オレオレ詐欺

息子がかばんを電車に置き忘れて、お金が必要らしい。

息子の上司がお金を受け取りに来るらしい。

すぐに振り込まなくては……

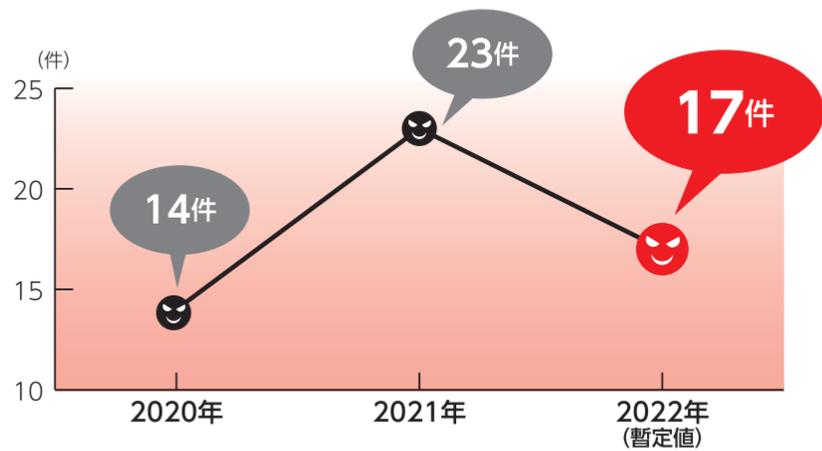
用意しておかないと……

え、息子が事故に遭った!?

電話で「お金」「キャッシュカード」と言われたら詐欺を疑い、お金やキャッシュカードを手渡したり、暗証番号を教えたりしないでください。

▶▶▶ 次のページで特殊詐欺被害に遭わないための方法を紹介します ▶▶▶

# 区内で発生した特殊詐欺件数



犯人は家の固定電話に連絡します。

ただいま留守にしております。ピーッとなった後にお名前とご用件をお話してください。



## 特殊詐欺被害に遭わないためには……

- ポイント 1** 常に留守番電話に設定し、電話に出ないようにしましょう。犯人は録音されることを嫌がります。
- ポイント 2** 迷惑電話防止機能付き電話機を活用しましょう。
- ポイント 3** 離れて暮らしている家族と、普段から小まめに連絡を取りましょう。



区内在住の家族がいる人もぜひご登録ください。

### 迷惑電話防止機能付き電話機とは

固定電話が鳴る前に、相手に「防犯のため、通話内容を録音します」と警告メッセージを流してくれるものです。事情により常に留守番電話にできない人は、こういった防犯機能が付いた電話機に交換しましょう。この機能が付いた電話機は、家電量販店などで売っています。



## 西区犯罪発生情報メール配信中

自分の住んでいる地域でどんな犯罪が発生しているか知っていますか。区役所では、戸部警察署と連携し、区内の犯罪発生情報を配信しています。西区犯罪発生情報メールを有効活用して、犯罪被害に遭わないようにしましょう。



### メール配信例

件名: 還付金詐欺の電話に注意してください!!

11月26日土曜日、西区において西区役所の職員を名乗る人物から「医療費の還付金の申請がされていません。第2・第4土曜日でも受付手続きができます」という電話がかかっています。これは、詐欺の電話です。今後も土曜日・休日問わず、西区内で同様の「お金」に関する詐欺の電話がかかってくるのが予想されます。医療費・保険金の還付手続きは、絶対にATMではできません!

不審な電話がかかってきたら、すぐに戸部警察署に通報してください。また、相手が警察官を名乗った場合は、すぐに戸部警察署に確認をしてください。

★西区防犯ホームページもご覧ください!!  
[https://www.city.yokohama.lg.jp/nishi/kurashi/bosai\\_bohan/bohan/](https://www.city.yokohama.lg.jp/nishi/kurashi/bosai_bohan/bohan/)

### 登録方法 二次元バーコードによる登録

右の二次元バーコードを読み取り、登録を行ってください。



### 配信内容

- ① 戸部警察署からのお願い
- ② 横浜市・西区役所からのお願い
- ③ 特殊詐欺発生情報
- ④ 不審者情報 など

※登録や情報配信は無料ですが、通信料は利用者の負担になります。

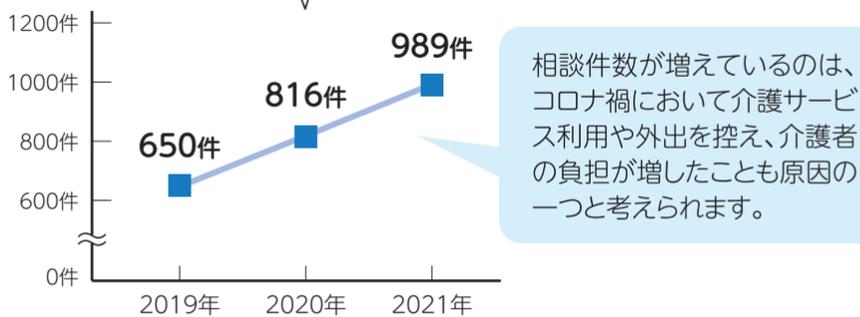
# 特集2 介護を頑張るあなたも大切な一人です 高齢者の尊厳を守る



高齢者人口が増える超高齢社会の中、自宅で高齢者を介護する人も増えています。介護における家族の負担は肉体的・精神的にとっても大きいものです。その結果、無意識のうちに高齢者の権利が侵害される行為(=虐待)が行われている実態もあります。正しい知識を身に付けて、全ての人の尊厳が守られ誰もが安心して生活できるようにしていきましょう。

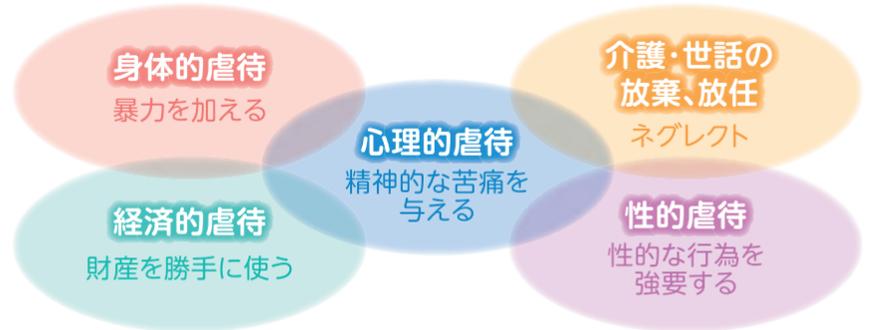
## 高齢者虐待の現状

横浜市における高齢者虐待の相談件数



## 高齢者虐待とは

以下のような行為が虐待に当たるとされています。



## これって虐待?

以下のケースは実際にあった事例です。虐待に当たるとは考えられますか?考えてみましょう。

**ケース 1**

本人が嫌がっているのに無理なリハビリをさせる。

**身体的虐待に当たる可能性あり**

医師やリハビリ専門職の意見を聞き、本人とも相談しながら正しい方法で行いましょう。

**ケース 2**

本人に年金などの収入があるのに必要な医療・介護サービスを受けさせない、本人の了解なしに自宅などを売却する。

**経済的虐待に当たる可能性あり**

本人の財産は、年金を含め本人のために使われることが前提です。

あなたは大丈夫?

### 一つでもチェックがつく人は要注意! ストレスチェック

- 眠れない、疲れやすい、肩や首が凝るなど体の調子が悪くなってきた
- イライラし当たり散らすことが多くなった(優しくできない)
- 介護のせいで自分の人生が犠牲になっていると思う
- 周囲が介護の大変さを理解してくれない

### 精神科医のワンポイントアドバイス

- 介護うつ、コロナうつなど、ストレスによる心の不調はちょっとしたきっかけで誰にでも起こることです。
- ストレスはなくせない、上手に付き合うことが大事です。
- 軽い運動をしたり、介護仲間同士愚痴を言い合ったり……ストレス発散方法も複数持ちましょう。



## 一人で抱え込まず、まずは気軽に相談してください

### ● 介護全般に関する相談先

高齢者支援担当または区内地域包括支援センター(地域ケアプラザ内)

### ● 介護者、介護経験者の語らいの場

日々の介護の苦勞を分かち合い、励まし合うための「介護者のつどい」が定期的に区内地域ケアプラザなどで開催されています。

### ● 年度内の開催

日時 2月5日(日) 13時~15時  
場所 藤棚地域ケアプラザ(藤棚町2-198)  
※事前に藤棚地域ケアプラザにお問い合わせください。



詳しい日時・場所は  
こちらから

実際に介護サービスを利用している人の話を聞いて参考にしました。

気持ちを誰かに聞いてもらうことで、心が軽くなりました。



浅間台地域ケアプラザ	☎ 311-7593	☎ 311-8357
藤棚地域ケアプラザ	☎ 253-0662	☎ 253-0698
宮崎地域ケアプラザ	☎ 261-6121	☎ 261-6052
戸部本町地域ケアプラザ	☎ 321-3300	☎ 317-3008

問合せ 高齢者支援担当(2階23番窓口)、区内地域包括支援センター(地域ケアプラザ内)



### 地域の皆さんへ

介護に疲れ、悩んでいる人があなたの周りにもいるかもしれません。気になるな、心配だなと思ったら迷わず高齢者支援担当や区内地域包括支援センターに相談してください。

特集3 身近な出火原因を確認しよう

# 住宅火災から命を守るために

住宅の火災は皆さんの命や財産を奪います。3月1日(水)から7日(火)まで実施される「春の火災予防運動」の前に住宅火災から身を守る方法について考えましょう。

## 住宅火災出火原因ランキング

(横浜市)

2022年1月~9月

1位 こんろ

2位 たばこ

3位 電気機器

### こんろ火災



#### よくある発生状況

- 揚げ物をしている途中でその場を離れてしまった。
- こんろの周りの可燃物や着ている服の袖に火が燃え移ってしまった。

#### チェックポイント

- 調理中はその場を離れない。
- こんろ周りやグリル内は小まめに清掃する。
- 調理中は防災処理されたエプロンやアームカバーを使う。ゆったりとした服や袖が広がった服は着用しない。



### たばこ火災



#### よくある発生状況

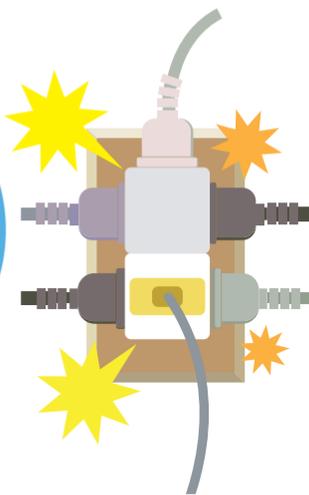
- 寝たばこをして布団が燃えてしまった。
- 吸い殻をそのままごみ箱に捨てて出火した。

#### チェックポイント

- 寝たばこはしない。
- 灰皿に吸い殻をためない。
- 灰皿の周りに燃えやすい物を置かない。
- 吸い殻を捨てる時は、一度水に浸すなどして完全に火が消えたことを確認する。



### 電気火災



#### よくある発生状況

- コンセントにほこりがたまって出火した。
- リチウムイオンバッテリーを充電している時に出火した。
- 劣化の進んだコードや電気製品を使用して出火した。
- たこ足配線をしているテーブルタップから出火した。

#### チェックポイント

- コンセントやプラグは定期的に掃除する。
- スマートフォンなどを充電する時は、周囲に可燃物を置かない。
- 劣化の進んだ古い電気製品やコード、プラグは使用しない。
- テーブルタップの使用できる電力量を確認し、表示された許容量を超えて使用しない。



## 住宅用火災警報器の設置・点検を行いましょ

火災で亡くなる原因の大半は、逃げ遅れによるものです。火災の未然防止と早期発見のため、住宅用火災警報器を設置しましょう。また、設置した後は定期的に点検を行い、音が鳴らなかつたり10年を経過したりしたものは取り換えましょう。

### 点検方法は？

テストボタンを押すか、引きひもを引っ張ることにより点検できます(テストボタンが届かない時は、傘などの棒状の物を使って押すこともできます)。



住宅火災で亡くなる人の約8割は高齢者です。身近に心配な人がいたら、一緒に確認してあげてくださいね。

横浜市消防局マスコットキャラクター ハマくん



問合せ 西消防署 ☎ fax 313-0119



# 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。



朝ご飯にはさまざまな良い効果があります

## 朝ご飯を食べて元気に一日を過ごそう



朝ご飯の効果

体温の上昇

エネルギー源の補給

便秘の予防

日中の体温の維持

夜の睡眠の質を高める



西区食育推進会議会員  
堀拓海さん  
(西前小学校 栄養職員)

子どもたちにとっても朝食を食べることはとても大切です。本校では、3食をきちんと食べることの大切さを理解できるよう、「給食だより」や「ばくばくだより」の発行、給食時間の学級巡回、食育の授業などを行っています。



西区食育推進会議会員・  
西区特定給食施設  
栄養士研究会会員  
立花由江さん  
(霞ヶ丘幼稚園 栄養士)

朝ご飯を食べると、睡眠中に低下した体温を上昇させ維持することができ、元気に活動することができます。そのまま食べられるものを常備したり、夕食時に少し準備をしたりして、無理せず朝ご飯を続けましょう。

西区食育推進会議……食を通じた健康づくりを推進する目的で平成21年から活動しており、区内の保育園、幼稚園、小中学校、地域ボランティア団体、事業者など29団体で構成されています。西区特定給食施設栄養士研究会……特定給食施設に従事する栄養士で構成され、区内在住・在学・在勤者の健康水準を高める目的で活動しています。

### お薦め 朝ご飯レシピ

レンジで作るしらすご飯 2人分

1人分のエネルギー量: 368kcal  
食塩相当量: 1.5g



#### 材 料

- |              |                 |
|--------------|-----------------|
| 卵 …………… 1個   | 細ネギ(刻み) …… 小さじ1 |
| ご飯…………… 300g | 刻みのり …… 小さじ1    |
| しらす…………… 40g | バター …………… 10g   |
| かつお節…………… 4g | しょうゆ…………… 小さじ1  |

#### 作 り 方

- ① 耐熱皿に卵を割りほぐす。
- ② ①の上にご飯を均一に入れる。
- ③ しらす、かつお節、バターをご飯の上のせる。
- ④ ラップをかけず、電子レンジ(600ワット)で2分加熱する。
- ⑤ しょうゆと細ネギ、刻みのりをかける。

### 食育パネル展

食育推進会議会員となっている施設での食育の取組を紹介しします。

期 間 2月20日(月)~3月3日(金)(土日祝日を除く)

場 所 区役所1階区民ホール(中央1-5-10)



2019年度の様子。お米作り体験など、保育園や小学校での食育に関する取組を紹介しました

問合せ 健康づくり係 ☎320-8439 fax 324-3703



区民の健康づくりのサポーター

## 保健活動推進員の活動を紹介します



保健活動推進員の  
ロゴマーク

保健活動推進員とは、地域の健康づくり推進役として、地域の皆さんが楽しく健康づくりに取り組めるようサポートするボランティアです。あなたも保健活動推進員の一人として、区民の健康づくりのために活動しませんか。

### 主な活動内容

各地区での健康づくりに関するイベントの企画・運営や、区全体の事業への参加など、コロナ禍でも感染対策をしながらさまざまな活動を行っています。

#### 活 動 例

- ・西区民まつりでの健康チェック(握力・棒反応測定)
- ・ハマのウォーキングフェスティバルの受付までの誘導
- ・地区ごとの体操教室や体力測定会などの実施

西区民まつりでは、参加者の健康チェックをしながら、パネルなどを使って「歩くことの大切さ」をお伝えしました。測定の結果に一喜一憂しながらも笑顔で帰っていく皆さんを見て、とてもやりがいを感じました。



西区民まつりでの棒反応測定の様子  
(10月21日出展)



ハマのウォーキングフェスティバル  
(12月4日開催)

### 保健活動推進員になるには？

保健活動推進員は、2年間の任期で地域の健康づくり活動を行います。地域の皆さんのご協力のもと、自治会・町内会長の推薦により選ばれています。関心がある人は、お住まいの自治会・町内会にご相談ください。連絡先が分からない場合は、健康づくり係にお問い合わせください。

現在の保健活動推進員の任期は3月31日で満了し、新たに2025年3月31日までの任期で、全ての保健活動推進員が改選されます。

保健活動推進員は、西区に住んでいる皆さんの健康寿命を延ばすために、ウォーキングや健康チェックなど、各地区でさまざまな活動をしています。皆さんも、ぜひ保健活動推進員の一人として、私たちと一緒に活動しましょう。心よりお待ちしております。



西区保健活動推進員会  
会長 渡辺正枝さん

問合せ 健康づくり係 ☎320-8439 fax 324-3703



# 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。

**2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

- 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
- 今後、読んでみたい記事
- 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2月号」と明記し、広報相談係(〒220-0051 中央1-5-10 西区役所)まで。2月28日(火)必着

広報よこはま西区 読者アンケート 検索

どの色が当たるかは届いてからのお楽しみ  
問 広報相談係  
☎ 320-8321 fax 314-8894

## お知らせ

### 【藤の花再生プロジェクト】 藤の花再生サポーター実技講習会

専門家から公園の藤の花の剪定などの実技を学びます

📅3月9日(木) 13時30分~15時  
📍戸部公園(中央1-17)  
👤先着20人  
📅2月13日(月)~ 来庁、電話、FAXまたはEメール  
📍西土木事務所 下水道・公園係  
☎242-1313 fax 241-7582  
✉ni-doboku@city.yokohama.jp

### よこはまウォーキングポイント 西区スタンプイベント

にしく魅力発見・発信講座の受講者がお薦めするスポットを巡りましょう

イベントの詳細はこちら

👤生涯学習担当 (4階47番窓口)  
☎320-8390 fax 322-5063

### にしく子ども大会

読み聞かせ・バルーンアートなどのイベントが楽しめます

📅2月26日(日) 13時30分~16時  
📍藤棚地区センター(藤棚町2-198)  
👤小学生以下  
📍西区子ども会育成連絡協議会事務局(地域振興課内 4階48番窓口)  
☎320-8392 fax 322-5063

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



### 1月号 温故知新! 新春ウサギ探しの答え

にしまろちゃんのえっへん。①と⑨は見つけれられたかな?  
つぶやき 全部でウサギの数は14匹だよ~

## 福祉保健だより

2月11日(土・祝)~3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…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 <small>電話予約</small>	2月22日(水) 13時30分~15時30分 3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
	禁煙相談 <small>電話予約</small>	原則毎月第3水曜 時間は予約時にお伝えます	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 <small>電話予約</small>	原則毎月第3水曜 時間は予約時にお伝えます	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 <small>電話予約</small>	随時	不妊、避妊、思春期、更年期、妊娠期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 <small>HP予約 電話予約</small>	2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 <a href="#">西区役所 離乳食教室</a> 検索	健康づくり係
	子ども食生活健康相談 <small>電話予約</small>	2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 <small>※詳細は個別通知をご覧ください</small>	4か月児 :2月16日、3月9日(木) 受付:8時45分~10時 1歳6か月児:2月21日(火) 受付:8時45分~10時15分 3歳児 :3月2日(木) 受付:12時45分~13時45分		
	乳幼児・妊産婦歯科相談 <small>HP予約 電話予約</small>	2月20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 <a href="#">西区役所 乳幼児歯科相談</a> 検索	
	母乳育児相談 <small>電話予約</small>	2月13日、3月6日(月) 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 <small>電話予約</small>	3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 <small>※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。</small>	2月15日、3月8日(水) 13時30分~15時30分(受付:13時15分~) 3月1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 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	子ども家庭支援担当 📌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 <small>HP予約 2月1日(水) 9時~</small>	2月22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・着替え・おむつ交換、妊婦体験など 詳細は <a href="#">西区役所 プレバママクラス</a> 検索	
	プレバママクラス <small>HP予約 3月1日(水) 9時~</small>	3月25日(土) 10時~12時(受付:9時45分~)	※同内容の講座が、2月18日(土)にスマイル・ポートで開催されます。予約:2月1日(水)9時30分~ スマイル・ポートホームページ 詳細は <a href="#">スマイル・ポート プレバママクラス</a> 検索 ☎264-4355	
	よちよちパパママ育児教室 <small>HP予約 3月1日(水) 9時~</small>	3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 <a href="#">西区役所 よちよちパパママ育児教室</a> 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 <small>HP予約 2月15日(水) 9時~</small>	3月7日(火) 11時~ 3月14日(火) 13時~ 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しませんか 詳細は <a href="#">南浅間保育園 育児支援</a> 検索 ☎312-0942 fax 312-0867	南浅間保育園	



日 時 場 所 対 象・定 員 持 持 ち 物 費 用 一 時 託 児  
 申 込 込 み 問 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

**西前小学校コミュニティハウス**  
 〒220-0051 中央2-27-7  
 ☎️ 311-8043

▶ **ポーセリンアートお皿作り**  
 白いお皿に好みのシールを貼り、焼き付けてオリジナルのお皿を作ります  
 3月4日(土) 10時~11時30分  
 小学3年生以上 先着12人  
 ¥600円  
 2月11日(土・祝)~ 来館または電話

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

▶ **春のおはなし会**  
 絵本やパネルシアターなどで楽しい時間を過ごしましょう  
 3月4日(土) 10時30分~11時20分  
 3歳以上の未就学児と保護者 先着5組  
 2月11日(土・祝)~ 来館または電話

▶ **おもちゃの病院**  
 動かなくなったおもちゃをドクターが修理します  
 3月12日(日) 13時~16時  
 先着5人  
 部品代がかかる場合あり  
 2月17日(金)~ 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 ☎️ 315-3033

▶ **コレクション展2023 描きたい風景**  
 横浜風景や日本画家・宮本昌雄が描く工場風景など所蔵作品を紹介します  
 2月24日(金)~3月12日(日)  
 10時~18時 ※入場は17時30分まで

**にしとも広場**  
 〒220-0051 中央1-5-10(区役所1階)  
 ☎️ 620-6624  
 ni-shiencenter@star.ocn.ne.jp

▶ **自分らしく地域で暮らす**  
 区内の福祉施設利用者と共に地域での生活について考えます  
 3月11日(土) 13時~15時  
 抽選30人  
 2月28日(火) 来館、電話、FAX、Eメールまたはホームページ

▶ **一緒に楽しむ 親子マジック教室**  
 マジックの秘密を覚えてみんなをびっくりさせてみませんか  
 3月21日(火・祝) 10時~12時  
 小学生と保護者 抽選7組  
 ¥500円  
 2月~3月7日(火) 来館、電話、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 ☎️ 253-0389

▶ **プロに教わるキャラメルイチジクパウンドケーキ**  
 ケーキ屋さんのとっておきのレシピでケーキを作ります  
 2月27日(月) 10時~12時30分  
 先着10人  
 ¥1,600円  
 2月11日(土・祝)~ 来館または電話

▶ **すこやかお元気フェスタ**  
 生活習慣病予防のための毎日の生活を元気にするコツを学べます  
 2月28日(火) 10時30分~12時  
 当日先着100人

▶ **商店街の美味しいもの探し**  
 店主自慢のコーヒーとパンを紹介。おいしいパンの持ち帰りもできます  
 3月2日(木) 13時30分~14時30分  
 先着10人  
 ¥500円  
 2月11日(土・祝)~ 来館または電話

▶ **横浜市長賞チャリティ健康吹矢大会**  
 姿勢・呼吸や集中力を楽しく養い、爽快感を体験しませんか  
 3月16日(木) 12時~17時  
 先着30人  
 ¥700円  
 3月3日(金)~ 来館または電話

**戸部コミュニティハウス**  
 〒220-0043 御所山町1-8  
 ☎️ 231-9865 ☎️ 231-9866

▶ **フラメンコショー**  
 スペインの風を感じる情熱的な踊りを堪能してください  
 3月5日(日) 13時30分~15時  
 先着30人  
 ¥100円  
 2月11日(土・祝)~ 来館または電話

**中央図書館**  
 〒220-0032 老松町1  
 ☎️ 262-0050 ☎️ 231-8299

▶ **大人のための朗読の部屋**  
 太宰治などの作品の朗読を通して、読書とは違う体験をしてみませんか  
 2月12日(日) 15時~16時  
 成人 当日先着30人

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

▶ **横浜・紅葉ヶ丘まいらん連携事業 本舞台と展示廊見学、仕舞鑑賞**  
 みなとみらいを見渡す芸術と文化の丘、紅葉ヶ丘の文化施設5館でイベントを開催  
 出演:梅若紀彰さん(観世流)  
 3月4日(土) 見学10時~16時、仕舞鑑賞10時30分~11時、15時~15時30分  
 各先着300人 ※仕舞鑑賞のみ  
 2月24日(金)14時~ 来館  
 ※見学は申込み不要

## にしく「わたしの大切にしたいSDGs」展

区内の小中学生が作成した絵画などの作品を展示します

施設名	住所	期間
横浜市役所1階	中区本町6-50-10	2月1日~8日(水)
横浜新都市ビル(そごう横浜店)9階	高島2-18-1	2月9日(木)~19日(日)
中央図書館地下1階	老松町1	2月21日~28日(火)
MARK IS みなとみらい2階	みなとみらい3-5-1	3月1日(水)~12日(日)

※展示時間は各施設の開館時間に準じます。  
 ※初日・最終日は展示時間が異なる場合があります。  
 詳細はホームページをご確認ください。

☎️ 企画調整係(4階49番窓口) ☎️ 320-8327 ☎️ 314-8894

## 横浜駅西口マイナンバーカード特設センター移転のお知らせ

**移転日** 2月4日(土)  
**移転先** 北幸1-4-1 横浜天理ビル22階(横浜駅西口徒歩4分)  
**受付時間** 月・火・金曜:11時30分~19時15分  
 土日祝日:9時~16時45分

※休所日は水・木曜、第3土曜の翌日曜、システムメンテナンスがある場合。水・木曜が祝日の場合は休所

☎️ 横浜市マイナンバーカード専用ダイヤル ☎️ 0120-321-590 ☎️ 350-8484  
 ※月~金曜:8時30分~20時  
 土日祝日:9時~17時30分

詳細は横浜市ホームページをご確認ください。  
 横浜市 マイナンバーカード特設センター 検索

## スポーツ

▶ **西区民春季2部軟式野球大会**  
 予選は4チームのリーグ戦。決勝トーナメントを行い、優勝チームは1部昇格  
 3月26日(日)~6月末  
 ※日曜・祝日開催  
 市営球場(岡野公園ほか)・県立保土ヶ谷公園軟式野球場  
 24チーム ※応募多数の場合は調整あり  
 ¥35,000円  
 2月13日(月)~18日(土) 横浜野球連盟ホームページ(西支部お知らせ欄)  
 西区野球連盟 理事長 玉川 ☎️ 231-7248

▶ **西区ミニバスケットボール大会 新人戦**  
 男子の部・女子の部に分かれて開催します  
 3月5日(日)、21日(火・祝) 9時~18時  
 西スポーツセンター(浅間町4-340-1)  
 区内在住、在学の小学5年生以下  
 ※応募多数の場合は調整あり  
 ¥3,000円  
 2月11日(土・祝)~19日(日) Eメール  
 ※要項・申込書は西区スポーツ協会(西スポーツセンター内)で配布  
 西区スポーツ協会バスケットボール部 川戸 ☎️ 242-2828  
 y150mk@woody.ocn.ne.jp

**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(4~6月)**  
 2月~3月3日(金) 来館、往復はがき(当日消印有効)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
バドミントン	16歳以上	火	9時~10時50分	33	10	11,600
火曜ヨガ		↓	9時30分~10時30分	10	10	8,800
初めてのピラティス		水	9時~9時50分	10	10	7,700
ステップUPピラティス		↓	10時~10時50分	10	10	7,700
はつらつ健康作り		木	10時~10時50分	50	10	5,500
フラダンス		↓	11時~12時15分	10	10	9,900
リフレッシュ・ボディケア		↓	12時30分~13時30分	10	10	8,800
ZUMBA®		↓	13時40分~14時40分	10	10	8,800
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1	小学3年生~中学3年生	↓	17時~17時50分	22	10	9,000
Jrバドミントン2	↓	↓	17時55分~18時45分	22	10	9,000



# にしくインフォ

区役所からの  
各種お知らせ

お知らせ  
PickUP

## 野毛山荘で行う 趣味の教室&公開講座

4月~9月

### 趣味の教室~初心者向け教室~

- ①書道教室 千字文を書こう  
第2・4土曜 10時~11時30分
- ②部屋に飾れる小さなアート  
第2・4木曜 10時~12時
- ③初めてのペン習字  
第1・3水曜 13時30分~15時
- ④どなたでもできるイキイキ健康ヨガ  
第1・3土曜 14時30分~16時
- ⑤歌声(ボイス)トレーニング  
第2・4水曜 13時15分~14時45分
- ⑥楽に整うからだコンディショニング  
第1・3土曜 12時30分~14時

各全12回

市内在住の60歳以上

①抽選8人 ②③各抽選12人

④⑤⑥各抽選15人

¥400~2,500円

### 公開講座

- ①地図で巡るかながわゆかりの女性たち  
第1月曜 14時~15時30分
- ②絵画から読み解く、時代の裏の話  
第2月曜 10時~11時30分
- ③ひらめき!クラシック講座  
第2月曜 14時~15時30分
- ④源氏物語講読  
第1・3木曜 14時~15時30分
- ⑤歴史謎解き講座  
第2・4木曜 14時~15時30分
- ⑥小説の読み方教室  
第1・3金曜 14時~15時30分

①②③各全6回 ④⑤⑥各全12回

①~⑤各抽選30人 ⑥抽選20人

¥500~900円

4月~2月22日(水)必着 往復はがき それぞれ1講座のみ\*

※【申込方法】往復はがきに氏名・住所・電話番号・年齢・性別・希望講座名を記入。抽選結果は返信はがきで連絡

〒220-0032 野毛山荘(〒220-0032 老松町26-1) ☎261-1290 fax 261-1293

お知らせ  
PickUP

## 第20回 西区街の名人・達人まつり

にしく名・達の会による舞台パフォーマンスと作品展示を行います

Q

どんな舞台パフォーマンスが見られますか

A

ジャグリング、マジック、バンド演奏、ゴスペルダンスなどから、和太鼓、民謡、江戸紙切芸、落語、南京玉すだれ、紙芝居などの伝統的なものまでさまざまなパフォーマンスが見られます。

Q

どんな作品を展示しますか

A

生け花、フラワーアレンジメント、トルペイント、折り紙、水墨画、似顔絵、ハルーンアート、ワインコルクの作品などです。他に講習会や参加型の催しもあります。

2月25日(土) 10時~15時30分

藤棚地区センター(藤棚町2-198)

☎253-0388 fax 253-0389

詳細はにしく名・達の会  
ホームページをご覧ください



西区街の名人・達人まつり



会員による和太鼓

体育室での作品展示

# 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。

## 巣ごもりトマト 2人分

1人分のエネルギー量 123kcal  
食塩相当量 0.7g

### 材料

- トマト.....中2個
- ナス.....1/2個
- 玉ネギ.....小1/8個
- シタケ.....1枚
- オクラ.....1本
- 油.....小さじ1
- トマトケチャップ...小さじ2
- 塩・こしょう.....少々
- ピザ用チーズ.....10g
- 刻みパセリ.....少々

### 作り方

- ①トマトのヘタ部分をまっすぐに切り落とし、中身をスプーンでくりぬいて器を作る(中身も後で使う)。
- ②ナス・玉ネギ・シタケは1cm角のサイコロ切りにする。
- ③オクラはさつとゆで、1cm幅に切る。
- ④フライパンに油を入れて熱し、②を入れて炒め、火が通ったら、①でくりぬいたトマトの中身とトマトケチャップを加えて炒め、塩・こしょうで味を整える。
- ⑤④にオクラを加えたら、トマトの器に詰め、ピザ用チーズをかける。
- ⑥250℃のオーブントースターで5分程度焼く。チーズが溶けたら刻みパセリを散らしてでき上がり(焼き加減はお好みで)。

### おすすめポイント

温かなくても冷たくてもおいしく食べられます。多めに作ってパンなどと朝食に。

ヘルスメイトの石渡さん(左)、徳岡さん(右)



健康づくり係 ☎320-8439 fax 324-3703



私が成人になった頃までは橋上駅は無くて、ここは踏切があった。藤棚方面から行く時、踏切を渡った反対側に駅があり、時によつては長時間、踏切が開くの待たなければならなかった。

踏切には警手さんがいて、電車が通ると安全の確認のために白旗を振っていた。のんびりした、なつかしい風景を思い出す。

題字・絵と文 鈴木太郎

第58回

## 相模鉄道 西横浜駅

# 温故知新! 西区の今と昔

私の最寄りの駅。西横浜駅は1929(昭和4)年に厚木方面から開通した。1964(昭和39)年に橋上駅舎が建てられ、2005(平成17)年に現在のスマートな駅舎になった。

跨線橋下を相模鉄道線、JR東海道線、JR横須賀線などの電車がひっきりなしに走って行く。スケッチをしていると、「バニー、バニー」と子供の声が開こえた。男の子が電車に挨拶をしているのだ。子供がいるのを知っているのか、汽笛を鳴らして応えている電車もあった。