

にし

2024
(令和6)年は
西区制
80周年

6月号
No.308

〒220-0051 西区中央一丁目5番10号 TEL 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 TEL 320-8321 FAX 314-8894

●西区の人口:106,355人 ●西区の世帯数:59,112世帯(2023年5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 令和5年度 西区運営方針

誰もが「にこやか」あわせに くらせるまちを目指して



第4期「にこまちプラン」*と「西区アクションプラン」を一体的に推進しながら、皆さんと連携・協力して地域課題の解決を図り、より良いまちづくりを進めます。また、西区制80周年となる令和6年に向けて機運醸成に取り組み、一層のつながりの強化とにぎわいの創出を図ります。
※「にこやか しあわせ くらしのまちプラン(西区地域福祉保健計画)」の愛称

今月の1枚

地域の皆さんと一緒に考え、課題解決に取り組む「協働による地域づくり」を進めていきます。



目次情報 ●特集1 誰もがにこやかしあわせにくらせるまちを目指して P5～6 ●特集2 いつまでも自分らしく暮らすために P7 ●にしくトピックス P8～9 ●各種お知らせ P10～12

西区の基本目標「つながりを大切に 誰もがにこやかしあわせにくらせるまち 西区へ」の達成に向けて取り組みます

地域のつながりづくり

- 地域の皆さんや関係機関と連携した、第4期「にこまちプラン」の推進
- 活動の担い手づくりやICTツールの活用支援を通じた、地域活動活性化に向けた取組の推進
- 西区制80周年に向けた、周年を祝う取組の実施

いきいきと健やかに暮らせるまちづくり

- 妊娠期から学齢期までの切れ目のない子育て支援
- 高齢者や障害者が自分らしく安心して暮らせる環境づくり
- 生活習慣病の予防啓発や健康情報の発信

～施策にまたがる共通目標～

子育て支援と、あらゆる世代の皆さんへのサービス向上

子育てしたいまち 次世代を共に育むまちの実現に向けて、各事業を推進し、子育て世代を呼び込むことで、地域や経済を活性化させ、より良い行政サービスにつなげていきます。▶詳しくは次のページへ

デジタル技術の活用によるつながりの強化

デジタル区役所のコンセプトである「書かない・待たない・行かないそしてつながる」の実現に向けて、各分野の事業者の協力のもと、さまざまな実証実験などを行いながら、取組を進めます。

まちの回遊性向上とにぎわいづくり

- 地域資源を活用した回遊性の向上
- 商店街支援・イベント実施、まちの緑化を通じたにぎわいづくり
- 区内の企業・団体と連携したSDGsの推進

安全・安心なまちづくり

- 地域における自助・共助の取組を支援
- 風水害対策をはじめ、区本部の防災機能の強化
- 西区の特性に即した防犯・交通安全対策
- 体験講座や清掃活動などを通じた環境問題の啓発

2024(令和6)年の区制80周年に向けた機運醸成 ▶詳しくは次のページへ

区民の皆さんに
寄り添う
区役所づくり

1. お客様の立場に立った窓口サービスの提供

丁寧で分かりやすい説明・正確で的確なサービスを提供します。

2. デジタル区役所の実現に向けた挑戦

区民向けサービスの利便性向上や業務効率化に向けた取組を誰一人取り残さず進めていきます。

3. 「チーム西区役所」の強化

人材育成・働き方改革、風通しの良い職場づくりによって「チーム西区役所」として総合力を発揮し、区民満足度の向上に努めます。内容はこちら



各取組の詳細は
こちら

西区は2024(令和6)年に区制80周年を迎えます

令和6年の区制80周年に向け、区民・企業・団体の皆さんと区役所が一体となって、周年を祝う取組を進めます。この記念すべき節目を契機として、西区の過去の歩みを大切にしながら未来へとつなげていく「温故知新」の姿勢のもと、地域やあらゆる世代が一体となって、さらなる地域のつながりの強化・にぎわい創出に取り組んでいきます。

西区制80周年記念事業の取組

- 80周年記念連携事業によるつながりづくり・機運醸成
- 魅力やスポットを巡り、まちを知る取組
- 商店街・個店の魅力発信
- 記念式典の開催、記念冊子の発行

3月に実行委員会を立ち上げました。今後、さまざまな取組を企画し、お知らせします。

西区制80周年記念ロゴマークデザイン案 募集

80周年を祝い広く知らせるため、にしまるちゃんや西区ロゴマークを使用したロゴマークのデザイン案を募集します。

たくさん応募が
来るといいな

- 内容** にしまろちゃん、西区ロゴマークのどちらか、または両方を使用したロゴマークのデザイン案
- 資格** 西区を応援してくれる人 ※プロ、アマチュア、住所、年齢などは問いません ※誰でも2点まで応募可能
- 期間** ~6月20日(火)17時(必着)
- 表彰** 最優秀賞1点 表彰状、副賞としてペアディナー券プレゼント 応募者に抽選で記念品のプレゼント
- 方法** ホームページ、郵送、または区役所へ持参 詳細は区役所ホームページを確認してください
- 問合せ** 西区制80周年記念事業実行委員会事務局(区政推進課内) **TEL** 320-8321 **FAX** 314-8894



応募はこちらから

「子育てしたいまち 次世代を共に育むまち」の実現に向けて

「横浜市中期計画2022~2025」では、「子育てしたいまち 次世代を共に育むまち ヨコハマ」を基本戦略に掲げています。西区においても、子育て支援と、あらゆる世代の皆さんに、住みたい・住み続けたいと思っただけのまちの実現に向けて、さまざまな取組を進めていきます。

例えばこんな取組を行います

小中学生を対象とした
防災セミナーの実施

次世代が感じている
SDGs(持続可能な開発)に
対する思いを
発表する展示

「子育て航海図」の
作成・配布

区内にある親子の居場所や
保育施設、相談機関などを
紹介する冊子です。

【区内の配布先】西区役所、地域子育て支援拠点「スマイル・ポート」ほか

幼稚園・保育園や
地域子育て支援拠点などの
連携による
「出前合同育児講座」を
地区ごとに実施

保育施設

幼稚園

地域子育て支援拠点
スマイル・ポート
親と子の
つどいの広場

親子ふれあい会・
地域子育てサロン
など

区役所

特集2 仲間とともに楽しいシニアライフ いつまでも自分らしく暮らすために



少しずつ日常を取り戻しつつある中で、仲間と集う楽しさが再認識されてきています。工夫をしながら生き生きと仲間づくりをしているシニアクラブの活動を紹介します。興味のある活動を見つけ、人生100年時代を自分らしく暮らしてみませんか。

芸術に触れる

音楽のつどい

三味線や弦楽器演奏、和太鼓などさまざまなジャンルの演奏に、舞台と客席が一体となって盛り上がります。たくさんの方が待ち望む人気イベントです。



沖縄民謡の演奏

心身をリフレッシュする

楽しい親睦旅行

伊勢神宮や富岡製糸場、大内宿などを旅行しています。各地の豊かな自然やおいしい食事、仲間との楽しいひとときを楽しみました。



2022年はサクラランボ狩りを楽しみました

体を動かす

ノルディックウォーキング

町の新しい発見も、楽しみの一つです。臨港パークや野毛山公園など、西区のいろいろな風景を眺めながら歩きます。



2022年はグランモール公園前をウォーキング

西区シニアクラブは、仲間と一緒に楽しむ機会がたくさんあります

今までに体験した事、一度やってみたいと思っている事はありませんか。おおむね60歳以上の人の入会をお待ちしています。また、これまでの人生で培った知識や経験を生かして、組織の運営やイベント企画などをお手伝いしてくださる人も歓迎です。

シニアクラブの主な活動

- 健康づくり・・・健康講座・各種スポーツ
- 奉仕活動・・・公園の清掃・児童の見守り
- 同好会・・・グラウンドゴルフ・健康麻雀・英会話
- 友愛活動・・・相互の見守り
- その他の活動・・・カラオケ大会・文化作品展・バス旅行ほか

※政治活動・宗教活動を行うことはできません。



2023年実施のなんでも展覧会

創立60周年を 迎えるにあたって

西区シニアクラブ連合会は、今年で60周年を迎えました。シニアクラブでは、気の合う仲間がきっと見つかります。あなたの毎日がもっと楽しくなりますよ。

西区シニアクラブ連合会 会長
ゆたか 梅山 胖さん



活動や入会についての問合せはこちらへどうぞ

西区シニアクラブ連合会事務局（高島2-7-1 ファーストプレイス横浜3階）
Tel fax 451-3183（9時30分～16時30分 ※土日祝日、年末年始を除く）

問合せ 高齢・障害係 Tel 320-8493 Fax 290-3422



にしくトピックス

区役所からの
とおき情報

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。



区制80周年を前に、区民まつりが戸部公園に戻ってきます!

第48回西区民まつり 出店者・ステージ出演者募集

2024(令和6)年は西区制30周年

今年で48回目を迎える西区の一大イベント、西区民まつりのブース出店者とステージ出演者を募集します。皆さん奮って応募してください。

申込期間 6月1日~15日(木)必着

申込方法 申込書を持参、郵送、FAXまたはEメール

※募集要項および申込書は5月29日(月)から、区役所、西地区センター、藤棚地区センターで配布するほか、区役所ホームページから入手できます。



ブース出店者

- 対象** 区内で活動している非営利団体、店舗や企業及びそれらの団体など
- ブース概要** テント1張(3.6×2.7m)、机2台、椅子3脚、電源利用可(要申請)
- 出店料** 1ブース7,000円(店舗、企業などの団体は12,000円)

ステージ出演者

- 対象** 区内在住、在学、在勤の団体
 - 場所** 戸部公園内ステージ
 - 出演時間** 10分程度(準備・撤収含む)
- ※ステージ運営会議(8月1日(火)予定、出席必須)で、出演団体や出演順を決定します。欠席の場合は出演辞退と見なします。

注意事項

- 会場では政治的・宗教的活動などの公益を損なう恐れのある行為はできません。
- 営利目的でステージに出演することはできません。
- 申込み多数の場合は、抽選などにより出店者・出演者を決定します。詳細は募集要項を確認してください。

西区民まつり概要

- 開催日** 11月5日(日)10時~14時30分 ※小雨決行、荒天中止
- 場所** 戸部公園、西前小学校(予定)



飲食やバザーなど、さまざまな出店ができます



ダンスや演奏など、日頃の成果を発揮してみませんか

問合せ 西区民まつり実行委員会事務局(地域振興課内) Tel 320-8387 Fax 322-5063



しっかり受診で、メタボ予防&早期発見

特定健診、がん検診を受けましょう

健やかに暮らしていくために、健康診断とがん検診は欠かせません。早期発見により、治療の身体的負担、経済的負担を少なくするため、定期的を受診しましょう。

横浜市国民健康保険特定健康診査(特定健診)を受けましょう

自己負担0円。市内の実施医療機関で受診してください **要予約**

期間 ~2024年3月31日(日)

対象 横浜市国民健康保険に加入している40~74歳までの人(対象者には、5月下旬に受診券・実施機関一覧表を送付しています)

※横浜市国民健康保険以外の健康保険に加入している場合は、加入している健康保険にお問い合わせください。

※後期高齢者医療制度の被保険者(75歳以上の人)は、「横浜市健康診査」を受診してください。

特定健診の検査項目

- 血液検査(空腹時血糖・中性脂肪・HDLコレステロールほか)
- 尿検査(尿糖・尿たんぱく・尿潜血) ●血圧測定 ●腹囲測定
- 身体測定 ●問診

特定健診受診キャンペーン

2023年4月1日~12月31日に特定健診を受けた人の中から抽選で約1,000人にギフト券や施設招待券などが当たります(応募不要、選択不可)
※当選者の発表は、発送をもって代えさせていただきます(2024年4月頃発送予定)

早期発見のため、定期的に横浜市がん検診を受けましょう

職場などで受診機会のない市内在住の人を対象に、「横浜市がん検診」を実施しています。全額自己負担した場合に比べ、少ない自己負担額で受けられます。ぜひご利用ください。

前立腺がん(PSA検査)

- 血液検査
- 50歳以上の男性(年度*1に1回)
- ¥1,000円



肺がん 胸部X線検査

- 40歳以上(年度*1に1回)
- ¥680円

胃がん*2

- X線検査または内視鏡検査
- 50歳以上(2年度*1に1回)
- ¥3,140円

大腸がん 便潜血検査

- 40歳以上(年度*1に1回)
- 無料



乳がん

- ①マンモグラフィ検査単独
- ②視触診+マンモグラフィ検査
- 40歳以上の女性(2年度*1に1回)
- ①マンモグラフィ検査単独 680円
- ②視触診+マンモグラフィ検査 1,370円

子宮頸がん 頸部細胞診検査*3

- 20歳以上の女性(2年度*1に1回)
- ¥1,360円

*1 年度:4月1日~翌年3月31日(年齢は2024年4月1日時点)

*2 胃がん検診は同一年度にX線検査と内視鏡検査の両方を受診することはできません。

*3 令和5年度から、医師が必要と判断した場合の子宮体がんの検査は保険診療となります。

特定健診・がん検診などに関する詳しい問合せはこちら

横浜市けんしん専用ダイヤル

受付時間 8時30分~17時15分(日曜・祝日・年末年始を除く)

Tel 664-2606 Fax 664-3851 詳細はホームページを確認してください

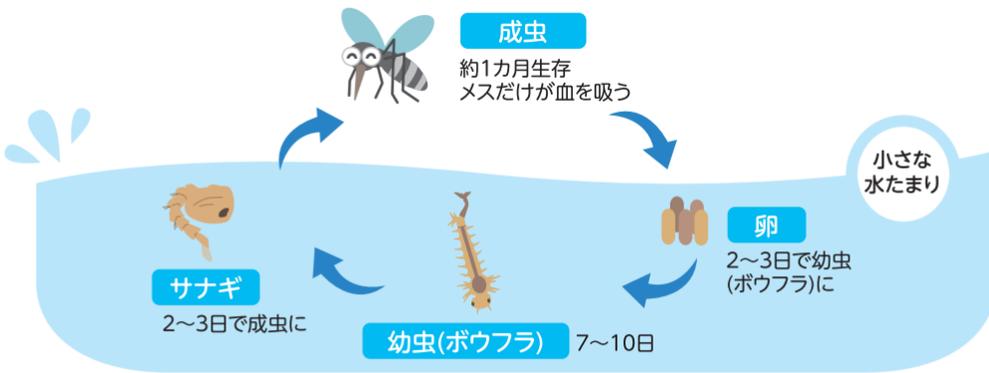
マークの見方 日 時 場所 対象・定員 持ち物 費用 一時託児
 申込み 問合せ 電話 FAX Eメール



対策をしている蚊？ 蚊から身を守れ!

これからの時期、蚊の発生が多くなります。蚊はデング熱や日本脳炎などの感染症を広める厄介な相手です。蚊の習性を知って、蚊に刺されない・増やさない対策をしましょう。

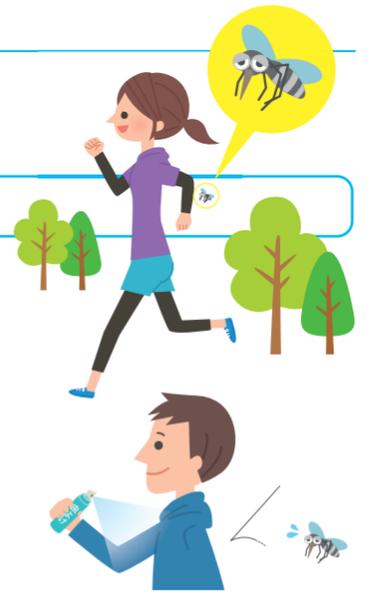
蚊のライフサイクル



蚊は植木鉢の受け皿、空き缶、バケツなどの空き容器にたまった水や、雨水升などに産卵し、ふ化した幼虫(ボウフラ)は2週間ほどで成虫になります。成虫の寿命は1カ月ほどです。

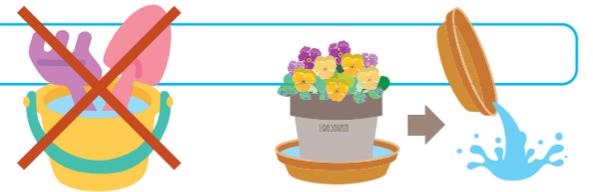
蚊に刺されないために

- 肌の露出を避けましょう
蚊の多い場所へ行くときには長袖、長ズボンを着用し肌の露出を避けましょう。
- 忌避剤を正しく使用しましょう
虫よけスプレー・ローションなどの各種製品がありますが、使用上の注意をよく確認してから使用しましょう。



蚊を増やさないために

- バケツなど水たまりの原因になるものは片付けましょう。
- 植木鉢の受け皿や雨水升などにたまった水は、1週間に1回は捨てるか流すようにしましょう。



問合せ 環境衛生係 TEL 320-8444 FAX 320-2907



子育て支援者会場のご案内 「にしっこひろば」へ行ってみよう!

「にしっこひろば」って何?

子育て支援者会場「にしっこひろば」をご存じですか?ここでは、先輩ママが「地域の身近な相談役」として、子育てで困ったことやちょっとした悩み事に関する相談を受けています。特に相談がなくてもお子さんと遊んだり、親子の交流の場としても利用できます。西区では地域の皆さんに親しんで利用していただけるよう「にしっこひろば」と名付けました。ぜひ、お気軽に「にしっこひろば」へお越しください。

子育て支援者からのメッセージ

困ったときは「にしっこひろば」。心地よい場所になるように、おもちゃと笑顔で待っています。遊びに来てくださいね。



利用者の声

近くに住む親子と知り合いになれると心強いです。お気に入りの会場ができるとよりどころになり、気持ちの余裕につながります。



にしっこひろば会場一覧

開催時間 10時~12時

会場名	曜日
ガッツ・びーと西	毎週月曜日
戸部コミュニティハウス	毎週火曜日
軽井沢コミュニティハウス	毎週火曜日
西地区センター	毎週水曜日
新 宮崎地域ケアプラザ	毎週木曜日
藤棚地区センター	毎週金曜日



詳細はこちら



問合せ 子ども家庭支援担当 TEL 320-8467 FAX 322-9875



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。

6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。抽選でにしまるちゃんボールペンをプレゼント

- 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6月号」と明記し、広報相談係(〒220-0051 中央1-5-10 西区役所)まで。6月30日(金)必着

広報よこはま西区 読者アンケート [検索](#)



にしまるちゃん
の笑顔に癒されます

問 広報相談係
Tel 320-8321 fax 314-8894

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

お知らせ

スマホを楽しく使おう シニアのためのスマホ相談会

LINEスタンプの使い方、便利機能などについてサポーターに相談できます

- ①毎月第1月曜 10時~11時
- ②毎月第3金曜 11時30分~12時30分
- ③毎月第4木曜 13時30分~14時30分
- ※全て祝日を除く
- ④①紅梅気楽カフェ(戸部本町17-5 駄菓子屋「咲弘洞」内)
- ②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)
- ③藤棚らいぶステーション(中央2-12-1)
- ④65歳以上
- ⑤筆記用具、スマホ
- ⑥西区社会福祉協議会ボランティアセンター
- ⑦Tel 450-5005 fax 451-3131



保険年金課の窓口混雑について

国民健康保険・介護保険の保険料額決定通知書を発送予定です。到着から2週間程度は保険年金課の窓口が非常に混み合います。時期をずらしての来庁をお願いします

国民健康保険 発送予定日:6月13日(火)
介護保険 発送予定日:6月15日(木)
問 保険係(1階7番窓口)
Tel 320-8425 fax 322-2183

地域コミュニティアプリ「ピアッツァ」

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



問 企画調整係
Tel 320-8327
fax 314-8894

サッカーを観に行こう! 横浜FC にし区民DAY

横浜FCのホームゲーム(vsガンバ大阪)に区民の皆さんを優待・招待します

- ①7月1日(土) 18時30分キックオフ
- ②ニッパツ三ツ沢球技場(神奈川区三ツ沢西町3-1)
- ③区内在住、在勤、在学者とその家族 先着1,000人
- ④高校生以下:無料、大人:1,500円
- ⑤6月11日(日)13時~ ホームページ
- ⑥横浜FCホームタウングループ
- ⑦Tel 443-6592 fax 443-6593
- ⑧地域振興課
- ⑨Tel 320-8390 fax 322-5063



申込みはこちら



©1999 Y.F.SPORTS C.



©YOKOHAMA FC

福祉保健だより

6月11日(日)~7月10日(月)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 Tel 320-8439~40 Fax 324-3703 ●こども家庭支援担当 Tel 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	6月28日(水) 13時30分~16時30分 7月6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	6月21日(水) 14時~16時	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	6月21日(水) 13時30分~16時	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		
	HIV(エイズ)・梅毒検査 電話予約	原則毎週火曜 13時30分~14時	匿名・無料(血液検査)。結果は原則1週間後に同会場直接本人にお知らせします		
	女性の健康相談 電話予約	随時	不妊、避妊、思春期、更年期、妊娠期から産後に関する悩みについて相談できます		こども家庭支援担当
赤ちゃん&家族	離乳食教室 HP予約 電話予約	6月21日(水) 13時30分~15時	離乳食の講話と実演、試食など おむね 生後7~9カ月(1日2回の離乳食)の子どもと家族 持 スプーン(子ども用と大人用)、エプロン(子ども用) 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	6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 :6月15日、29日(木)	受付:8時45分~10時		
		1歳6か月児:6月20日(火)	受付:8時45分~10時15分		
		3歳児 :6月22日、7月6日(木)	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	6月19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 持 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 HP予約	6月13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 詳細は 西区役所 母乳育児相談 検索		
	話してスッキリ! ほっとたいむ 電話予約	6月12日、7月10日(月) 10時~11時30分	子育て中、不安や悩み、疲れなどを一人で抱え込んでいませんか。ほっとたいむは、同じような思いを持つ人の話を聞いたり、自分の思いを話せる場です(別室保育あり) 未 就学児の保護者		
	プレバママクラス	6月14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	こども家庭支援担当
		6月28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	
7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 持 歯ブラシ、手鏡		
プレバママクラス HP予約 6月1日(木) 9時~	6月21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、沐浴・着替え・おむつ交換、妊婦体験、子育て中の親子との交流など 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 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	
プレバママクラス HP予約 7月1日(土) 9時~	7月22日(土)	10時~12時(受付:9時45分~)	※同内容の講座が、6月24日(土)にスマイル・ポートで開催されます。予約:6月1日(木) 9時30分~ スマイル・ポートホームページ 詳細は スマイル・ポート プレバママクラス 検索 Tel 264-4355		
よちよちパパママ育児教室 HP予約 7月1日(土) 9時~	7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 よちよちパパママ育児教室 検索		
南浅間保育園 育児相談	月~金曜(祝日除く) 9時~16時	子育ての悩みなど、保育士とお話してみませんか。電話・来園・オンラインで相談できます 詳細は 南浅間保育園 育児相談 検索 Tel 312-0942 fax 312-0867	南浅間保育園		



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



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
 Tel 262-0050 Fax 231-8299

▶大人のための朗読の部屋

「朗読グループNEXUS(ネクサス)〜きずな〜」が小説やエッセイなどを朗読します
 6月18日(日) 15時~16時
 成人 当日先着40人

平沼集会所

〒220-0024 西平沼町5-70
 Tel 320-9608 Fax 320-9686

▶身体メンテナンス

ストレッチ、ピラティス、マッサージなどで、長持ちする体を目指します
 7月11日、25日(火) 10時~11時 全2回
 先着15人
 ¥300円
 持込ガマットまたはバスタオル、運動しやすい服装
 6月12日(月)10時30分~ 来館または電話

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
 Tel 314-7726 Fax 311-6444

▶家族でフリーバーベキュー

楽しいバーベキュー体験のほか、ザリガニ釣りをして環境について考えます
 8月11日(金・祝) 10時~15時
 抽選8組
 ¥5,000円
 7月14日(金) 往復はがき(消印有効)またはホームページ

▶子ども自由研究工作教室

みんなで楽しく工作をしましょう。夏休みの自由研究にぴったりです
 7月24日(月) ①9時30分~11時
 ②13時~15時
 ①小学1~2年生と保護者 抽選30組
 ②小学3~6年生 抽選40人
 ¥1,000円(①は1組、②は1人の金額)
 7月5日(水) 往復はがき(消印有効)またはホームページ

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

浅間コミュニティハウス

〒220-0072 浅間町5-375-1
 Tel 311-6085 Fax 311-6050

▶バックヤードツアー

普段は入れない書庫を案内します。初版本やお宝本に出会えるかもしれません
 6月24日(土)~30日(金)

▶七夕飾り

短冊に願い事を書いて、館内の笹竹に結びましょう
 6月30日~7月7日(金)
 先着50人



思い思いの願い事を書いてみましょう

横浜市民ギャラリー

〒220-0031 宮崎町26-1
 Tel 315-2828 Fax 315-3033

▶「横浜市こどもの美術展2023」作品大募集

【テーマ】「夏」または自由テーマ
 四つ切画用紙(38×54cm)・縦横自由・1人1点
 展示期間:7月21日(金)~30日(日)
 市内在住・在学の0~12歳
 7月6日(木)~8日(土) 10時30分~16時 来館
 ※応募前に必ずチラシまたはホームページを確認

西前小学校コミュニティハウス

〒220-0051 中央2-27-7
 Tel Fax 311-8043

▶楽しくボディメンテナンス

健康運動指導士にリンパを流す体操を習って、膝、腰、首を軽くします
 6月17日、24日(土) 13時~14時30分 全2回
 40歳以上 先着10人
 ¥600円
 6月11日(日)~ 来館または電話

▶包丁研ぎにチャレンジしよう

砥石を使って、包丁の本格的な研ぎ方を習いましょう
 7月1日(土) 10時~11時30分
 成人 先着8人
 ¥500円
 6月11日(日)~ 来館または電話

西公会堂(講堂)の利用再開について

講堂の改修工事が終了したため、6月1日(木)から全面的に利用を再開します
 西公会堂(岡野1-6-41)
 施設担当(4階48番窓口)
 Tel 320-8393 Fax 322-5063

藤棚地区センター

〒220-0053 藤棚町2-198
 Tel 253-0388 Fax 253-0389

▶ナイトタイムヨガ

大人気講座の第2弾です。夜にゆっくりヨガをしてリラックスしませんか
 6月29日、7月6日、13日(木) 18時30分~20時 全3回
 先着10人
 ¥1,500円
 6月11日(日)10時~ 来館または電話



落ち着いた雰囲気の中で気持ちよく体を伸ばします

▶サマーコンサート

サンハーモニーによる弦楽器の演奏です。ノルウェーの民族楽器も登場します
 曲目:フーガ、涙そうそう ほか
 7月8日(土) 13時30分~14時30分
 先着30人
 6月11日(日)10時~ 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
 Tel 231-9865 Fax 231-9866

▶ゆかた着付け教室

初心者でも簡単。自分で浴衣を着てみましょう
 7月8日(土) 10時~12時
 成人 先着6人
 浴衣・半幅帯(またはへこ帯)・腰ひも2本・手拭いサイズの薄手タオル2枚(持っていれば裾よけ・肌じゅばんまたは浴衣スリッパ・伊達締め・帯板・補正下着・クリップ)
 ※浴衣・帯・腰ひもは有料で貸出し可
 ¥1,000円(浴衣などを借りる場合)
 6月11日(日)~ 来館または電話

軽井沢コミュニティハウス

〒220-0001 北軽井沢24
 Tel Fax 324-6771

▶元気UP!3B体操

音楽に合わせて無理なく体操。日頃の運動不足を解消しましょう
 6月21日~12月20日(水) 13時~14時 全6回 ※8月以外の毎月第3水曜
 先着10人
 6月11日(日)~ 来館または電話

西地区センター

〒220-0073 岡野1-6-41
 Tel 314-7734 Fax 320-4260

▶ICTなんでも相談会

分からないことをボランティアに相談しながらパソコン操作を覚えましょう
 9月19日(火) 13時30分~16時
 ※毎月第1・第3火曜
 各当日先着15人

▶ちくせんカフェ

本格コーヒーとお茶菓子でゆったりと。時間内ならいつでもどうぞ
 6月18日(日) 13時~15時
 ¥100円



友達との話に花が咲きます

▶荷造りひもで作るエコバッグ

講師からアドバイスを受けながら、エコバッグを編み上げてみましょう
 6月27日(火) 10時~12時
 先着15人
 ¥500円
 6月13日(火)~ 来館(10時~)または電話(13時~)



自作のエコバッグを持ってお買い物に出掛けましょう

▶椅子に座ってタオルを使ってアロマストレッチ

アロマをたいてリラックスし、座ったまま体を伸ばしてみませんか
 6月28日(水) 13時30分~14時30分
 先着20人
 持込ハンドタオル(手拭い可)、飲み物
 ¥500円
 6月14日(水)~ 来館(10時~)または電話(13時~)

盆踊り練習会 地域のお祭りに向けて、にしく音頭・アラメヤ音頭などを練習します

7月5日(水)	西前小学校コミュニティハウス	Tel 311-8043
7月6日(木)	戸部コミュニティハウス	Tel 231-9865
7月8日(土)	東小学校コミュニティハウス	Tel 263-1111
7月12日(水)	平沼集会所	Tel 320-9608
7月26日(水)	稲荷台小学校コミュニティハウス	Tel 263-0614

いずれも13時30分~15時
 小学生以上 各施設とも先着20人
 6月11日(日)~ 各施設に来館または電話
 詳細は各施設へお問い合わせください
 仲間と楽しく練習します





にしくインフォ

区役所からの
各種お知らせ

2024(令和6)年は西区制80周年
~Nishi Ward 80th Anniversary~



ツイッター



ライン



インスタグラム

お知らせ
PickUP

ボイストレーニング

劇団四季出身の史桜さん(本名:齊藤史緒さん)による本格的な講座です。正しく発声することで呼吸も整います

Q どのようなメニューでトレーニングするのですか

A 軽くストレッチをした後、正しい姿勢で表情筋のトレーニング、腹式呼吸、発声練習を行います。曲の練習では、先生の歌声を聴きながら発音や声色、曲想を考えて歌います。

Q 講師はどんな人ですか

A 子どもからシニアまで幅広い年代の人や障害のある人向けに、ボイストレーニング・ミュージカルレッスン・演劇ワークショップ・セミナーなどを行っています。藤棚地区センターにも多くのファンがいます。



6月21日、28日、7月5日(水) 10時~11時20分 全3回
藤棚地区センター(藤棚町2-198)
先着12人
¥1,500円
6月11日(日)10時~ 来館または電話
藤棚地区センター Tel 253-0388 Fax 253-0389

お知らせ
PickUP

DIY夏休み子ども工作教室

さまざまな形の木片を組み合わせ、自由な発想で好きな物を作りましょう

Q どんな物を作ることができますか

A 余った木材の破片や切り落としを使って、動物や乗り物など思い思いの物を作ります。道具は日本DIY・ホームセンター協会が貸してくれます。

Q サポートしてくれる人はいますか

A 日本DIY・ホームセンター協会の研修を受けたDIYアドバイザー神奈川の会員が丁寧にアドバイスしてくれます。

7月26日(水) 10時~12時 西地区センター(岡野1-6-41)
小学生 先着16人 ¥500円
6月28日(水)~ 来館(10時~) 西地区センター Tel 314-7734 Fax 320-4260
または電話(13時~)



アドバイスを受けながら自分だけの作品を作ります



2024(令和6)年は西区制80周年

知ってる?

西区のむかし

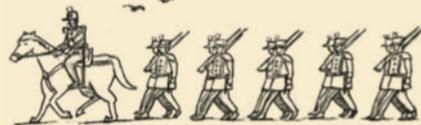
西区文化協会は1981(昭和56)年の創立。創作・芸能・茶道部門に分かれて活動しており、誰でも加入できます。「にしぶんか」は創立から5年後に発刊されました。西区に密着した文化と歴史、地域に隠された趣あるエピソードを交えて、温故知新を語り継ぐ広報誌です。地域振興課(区役所4階48番窓口)でお渡ししています。



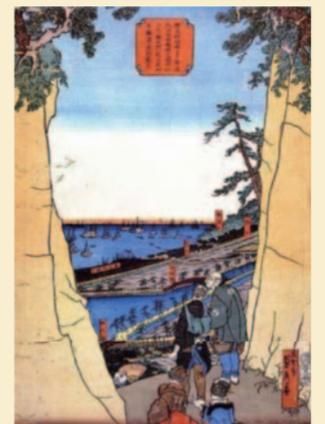
2024(令和6)年に西区は80周年を迎えます。これを記念して、西区文化協会が発行している広報誌「にしぶんか」から、これまでの西区の歴史をひも解いていきます。ぜひ西区のむかしに思いをはせてみてください。

第1回 西洋文化との出会い にしぶんか No.34 から

アメリカのペリー艦隊の浦賀への来航をきっかけに、西欧諸国の日本に対する開港圧力が強まりました。武力で劣る日本はやむを得ず開港を決めましたが、その影響をできるだけ小さくするため、港は当時寒村だった横浜村(現在の神奈川県庁近く)に開設しました。東海道と港を結ぶための道路を突貫工事で造りました。現在の浅間町から、平沼、戸部を経て港へつながる最短道路です。このために野毛山は削られ、「野毛の切通し」が生まれました。野毛山からは、港近くの外国人居留地や外国船が望めましたし、イギリスやフランスの兵隊が訓練後に、ラッパを吹きながら山手の駐屯地に戻る行軍も見えました。こうした光景は当時の人たちにとって異国情緒あふれる新鮮なものと映りました。



イギリス軍駐屯兵の行進



野毛の切通しより開港場方面を望む(横浜市立図書館所蔵)

西区文化協会事務局(地域振興課内) Tel 320-8392 Fax 322-5063



国道1号線にあるニコニコ商店街入口の久保町交差点を保土ヶ谷駅方面に歩き、すぐ左側にある住宅街の道に入ると、保土ヶ谷区との境にある「七曲坂」がある。実際には4曲りだが、左右交互に急角度に折れ曲がった約160段の階段が続く。4曲り目の所でスケッチをしていると、近くの国道を走る自動車の音、下岩間踏切の「カーン、カーン」と鳴る警報音やJR東海道線などの電車の音が聞こえてくる。脇を「ヨイショ」と言いながら、荷物を抱えている人が上って行く。階段の向こうには、横浜駅西口のビル街が見渡せる。16年前まで階段の上に富士見丘学園の女学校があったので、朝に夕にセーラー服姿の学生が、にぎやかに話しながらこの階段を上り下りして行った。階段を上りきると東台寺があり、坂の標識が立っている。女学校があった所は、今はマンションが建っている。

題字:絵と文 鈴木太郎

第60回
七曲坂
なまかりざき

温故知新!
西区のむかし