

にし

2024
(令和6)年は
西区制
80周年

8月号
No.310

〒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:106,442人 ●西区の世帯数:59,240世帯(2023年7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 関東大震災から100年

過去の教訓から地震に備えよう



震災前の横浜駅



骸残、駅濱横

今年(2023)は1923(大正12)年に発生した関東大震災から100年の節目の年です。発災日である9月1日が「防災の日」と定められているように、関東大震災はわが国の災害対策の出発点となりました。当時の記憶・教訓を継承し、一人一人が防災・減災対策を行い、予測困難な地震に備えましょう。

今月の1枚

関東大震災被災前後の二代目横浜駅(高島町)の様子。二代目横浜駅は開設からわずか8年で被災し、現在の横浜駅の場所へ移転しました(横浜市中央図書館所蔵の絵はがき)。

目次情報 ●特集1 過去の教訓から地震に備えよう P5～6 ●特集2 退院後の「生活期リハビリ」が大切です P7 ●にしくトピックス P8～9 ●各種お知らせ P10～12

関東大震災の被害

日時 1923(大正12)年
9月1日11時58分
震源地 相模湾北西部
規模 マグニチュード7.9
最大震度 震度7

死者・行方不明者 約10万5千人(うち横浜市:26,623人)
住家被害 約37万2千棟(うち横浜市:35,036棟)

()内は中央防災会議「1923 関東大震災報告書 第一編」を基に作成

死者・行方不明者
約10万5千人のうち
火災:87%
住家全壊:10%
その他:3%
(津波・土砂災害など)



発災当時は、お家で食事の準備に火を使っていた家庭が多かったことも火災被害が拡大した原因だと考えられるね

関連イベントのお知らせ

関東大震災から100年

図書館所蔵資料で見る震災の被害と横浜市の防災
期間 8月22日(火)～9月18日(月・祝)
場所 中央図書館1階展示コーナー(老松町1)
内容 中央図書館で所蔵している地図や絵はがきで当時の様子を伝えるとともに、啓発パネル展示などを実施します。



当時の様子を映像で振り返る「関東大震災映像デジタルアーカイブ」

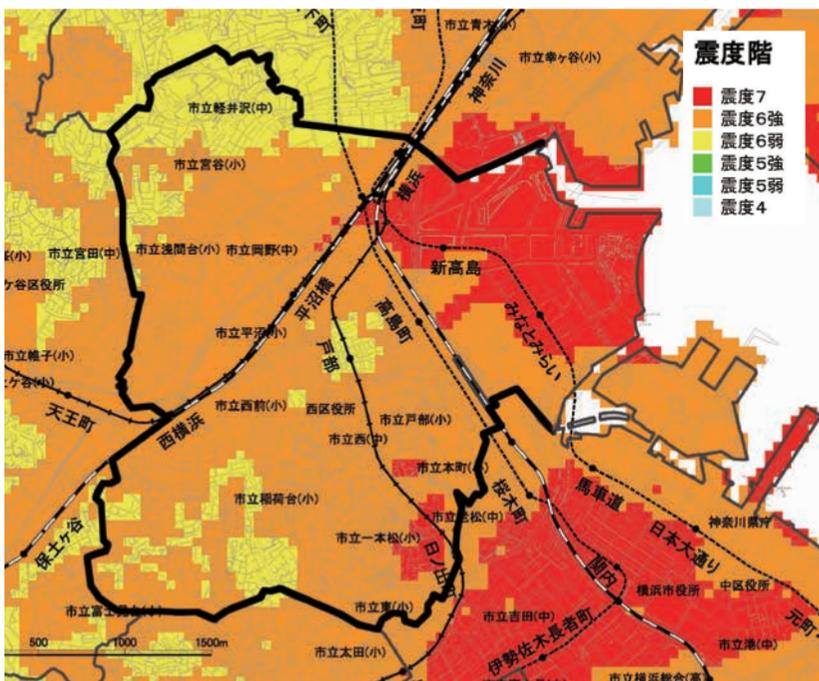
二次元コードから当時の横浜の様子を映像で見ることができます。またサイト内では動画のほか関連資料やコラムも紹介しています。運営:国立映画アーカイブ

関東大震災映像デジタルアーカイブ▶



西区で想定される被害【想定地震】元禄型関東地震

関東大震災をもたらした大正型関東地震の約2倍のエネルギーを発する想定地震です。区内の最大震度は7と想定されます。



強い揺れによる
建物全半壊棟数

6,437棟



火災による
建物焼失棟数

8,013棟



建物倒壊による
死者数

154人

火災による
死者数

158人

避難者数



31,905人

電力停電世帯数



23,154世帯

上水道の断水世帯数

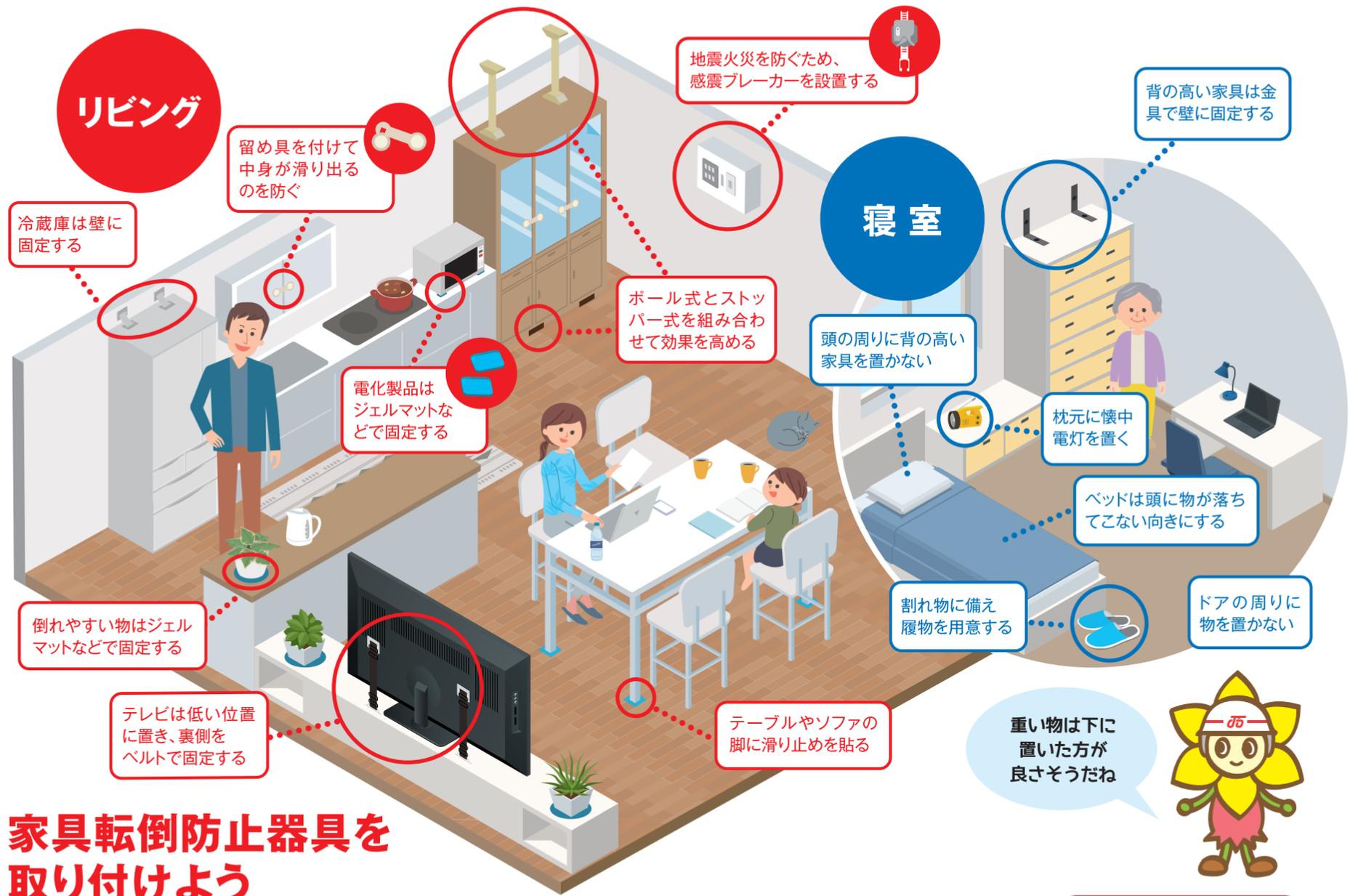


18,622世帯

※横浜市地震被害想定報告書(平成24年10月時点)を基に作成

家の安全は大丈夫？

近年の地震による負傷者の30~50%は、家具類の転倒・落下・移動が原因です。室内の備えは、けがのリスクを低くするだけでなく、火災などの二次被害を防ぐことにもつながります。



家具転倒防止器具を取り付けよう

<p>L字型金具 壁に強度がある場合、L字型金具で壁に固定する。これが最も効果の高い方法。</p>	<p>ポール式器具 L字型金具が取り付けられない場合は、ポール式器具を使う。家具の奥の方に取り付ける。</p>	<p>ストッパー式器具 家具の前下部にくさびを挟み込み、家具を壁際に傾斜させる。</p>
<p>キャスター下皿 ピアノなどのキャスター付き家具の移動を防止する。</p>	<p>ベルト式器具 キャスター付き家具の転倒を防止。冷蔵庫はキャスター下皿と組み合わせて使うと良い。</p>	<p>ジェルマット 粘着性のジェル状の物で、家具の底面と床面を接着させる(有効期限に注意)。</p>

地震火災を防ぐために

通電火災に気を付けよう

近年の大地震で発生した火災の6割以上が電気に起因する通電火災といわれています。

【通電火災の主な原因】

- 損傷した配線に再通電し発熱発火

転倒・落下した可燃物がヒーターに接触した状態で再通電し着火

感震ブレーカーとは？

地震による強い揺れを検知して電気を遮断する機器です。「感震ブレーカー」を設置することで地震時の出火を大きく減らすことができます。

器具設置例:簡易タイプばね式

横浜市の補助制度

- 家具転倒防止器具の取付代行業
- 感震ブレーカー助成事業

横浜市 住まいの備え 検索

自宅の備蓄品を確認しよう 備蓄は最低3日分、できれば7日分

<p>飲料水・食料品</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 飲料水(1人1日3L×3日分) □ 食料品(缶詰、レトルト食品、フリーズドライ食品) 	<p>日用品</p> <ul style="list-style-type: none"> □ トイレパック(1人1日5回×3日分) □ 懐中電灯・ランタン □ モバイルバッテリー □ 携帯ラジオ □ タオル類 □ 救急セット □ トイレ用ペーパー □ ウェットティッシュ 	<ul style="list-style-type: none"> □ 常備薬 □ 生理用品 □ 軍手 □ カセットコンロ など
---	---	---

無理なく備蓄を進めるには

ローリングストック法

飲料水やインスタント食品などあらかじめ多めに買って置き、定期的に古いものから消費し、消費した分だけ補充する「ローリングストック法」が有効です。

ためる → ローリングストック法のサイクル → 使う

他にも災害対策に関する記事を掲載しています。詳しくは8ページへ▶▶
・わたしの災害対策ファイルを作成しましょう ・のぼり旗を知っていますか ・9月9日は救急の日

特集2 脳卒中後も自分らしく生活するために 退院後の「生活期リハビリ」が大切です

脳卒中のリハビリは、病院で行われるものだけではありません。**特に発症後6カ月以降は生活期リハビリと呼ばれ、自宅での活動や社会参加に向けて行うリハビリ期間**で、家に帰って初めて気付く生活上の困り事を一つずつ克服し、自分らしい生活を取り戻していく大事な時期です。そのため、過ごし方がとても重要です。

脳卒中後遺症のリハビリ

脳卒中は、脳の血管が詰まったり(脳梗塞)、破れて出血したりする(脳出血・くも膜下出血)ことで脳が障害を受ける病気です。**働き盛りの50歳代を境に発症率が急に高くなる**病気です。

	リハビリ場所	リハビリ内容
急性期リハビリ(発症後2~4週間)	入院した病院	体が固まってしまうように体を動かす
回復期リハビリ(発症後6カ月頃まで)	リハビリ専門病院	歩行や日常生活動作を集中的に行う
生活期リハビリ(発症後6カ月以降)	通院や自宅・施設	麻痺の悪化を防止し、体が動かなくならないように行う 再発を予防し、社会とのつながりを再び築いていく



生活期リハビリができる地域の場

リハビリ教室(みらい工房西主催) 場所 藤棚地域ケアプラザ(藤棚町2-198)	おおむね 40~65 歳までの脳卒中などによる後遺症がある人を対象に、病院でのリハビリと異なり、自宅での活動や社会参加、生活の活動範囲を広げるための生活リハビリ教室です。
中途障害者地域活動センター 場所 みらい工房西(藤棚町1-55-3)	おおむね 40~72 歳までの脳卒中などによる後遺症がある人を対象とした活動拠点で、籠製品の制作、生活訓練、スポーツ、仲間や地域との交流活動を通じ、自立促進、生活の質の向上、社会参加の促進を支援しています。高次脳機能障害専門相談も行っています。
中途障害者自主グループ(区内3団体)	脳卒中などの後遺症がある人による自主グループがあります。体操、スポーツ、外出や失語症の人の語らい会などの活動を通じ、同じ障害を持つ仲間同士で支え合い、楽しい居場所になっています。



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の開催有無は事前にご確認ください。



電源が必要な医療機器を使用している人へ

わたしの災害対策ファイルを作成しましょう

電源が必要な医療機器を使用している人に、必要な備えや発災時の対応を確認するためのファイルを配布しています。ファイルを活用し、停電や災害時の避難に備え、大規模停電発生時に開設される最寄りの医療用充電ステーションについても確認しておきましょう。

配布場所 **区役所2階23番窓口**

災害対策ファイル

検索

ホームページでもダウンロードできます



医療用充電ステーション

人工呼吸器や吸引器など医療機器のバッテリーの充電スポットとして、区内6カ所(区内地域ケアプラザ、ガッツ・びーと西、西区地域活動ホーム)に設置しています。



ガス発電機

問合せ 障害者支援担当 Tel 320-8417 Fax 290-3422



災害時にけが・病気をしたときの目印

のぼり旗を知っていますか

市内で震度6弱以上の大規模な地震が発生すると、診療や開局が可能な医療機関は「診療中」、薬局は「開局中」と記載されたのぼり旗を掲出し、対応します。

重症	◆ 生命の危険がある 意識の低下、大出血、浅い呼吸、脈が触れないなど	▶ 災害拠点病院へ (市内13カ所)
中等症	◆ 重症ではないが搬送が必要 負傷して歩くことができない など	▶ 災害時救急病院へ (区内3カ所)
軽症	◆ 負傷しているが、歩くことができる	▶ のぼり旗が掲出されている診療所へ ※地域防災拠点の負傷者(軽症者)に対しては、医師・薬剤師・看護師などの医療救護隊が巡回診療を行います。
軽いけが	◆ 区民の自助・共助による応急手当 全ての地域防災拠点に応急手当用品(消毒液・包帯・ばんそうこうなど)があります。	



医療機関の詳細はこちら

問合せ 運営企画係 Tel 320-8436 Fax 324-3703



救急フェアで正しい知識を学びましょう

9月9日は救急の日

横浜市では、昨年中の救急出場件数が過去最高となる244,086件となりました。救急出場件数の増加にともない、現場に到着するまでの時間も、この10年間で約1.5分延びています。救急車は限りある医療資源です。救急車の適正利用にご協力をお願いします。

救急フェアに参加してみませんか

いざというときの救命処置や応急手当、119番通報の方法を消防職員から直接学んでみましょう。



日時 **9月9日(土)**
11時~15時

場所 **新都市プラザ(そごう横浜店地下2階正面入口 時計前広場)**

病気やけがで迷ったときは

「救急受診できる病院・診療所」「今すぐ受診か 救急車を呼ぶか」などを電話相談できます。 **Tel #7119 または 232-7119** (年中無休 24時間対応)

4月から新規開設 ▶ よこはま防災e-パーク

ホームページ上で動画などのコンテンツにより防災を学べます。救命処置はもちろん、いざというときに役立つ動画コンテンツなどを掲載しています。



問合せ 西消防署 Tel Fax 313-0119

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



涼やかな虫の音とともに伝統芸能を楽しむ夜 第57回 西区虫の音を聞く会

今年は4年ぶりに子どもの広場での模擬店を開催します!

かもんやま 掃部山公園内をぼんぼりや万灯で灯し、鈴虫の音を聞きながら夏の夜を情緒豊かに過ごす、西区虫の音を聞く会の西区伝統のお祭りです。いつもと一味違う掃部山公園の風情ある姿をお楽しみください。

西区虫の音を聞く会の詳細はこちら



日時 8月26日(土) 16時50分~19時30分

※雨天中止(小雨決行) ※開催の有無はホームページをご確認ください。

場所 掃部山公園(紅葉ヶ丘57)

内容 ぼんぼりや万灯の点灯、野点(屋外でのお茶会)、琴・尺八の演奏、模擬店、鈴虫の販売、即興歌席、子どもの絵画展など

※お茶券及び鈴虫の販売については、売り切れ次第終了となります。

野点について

場所 銅像前広場 定員 先着180人(予定) 費用 500円/人 お茶券の販売 8月26日(土)16時~

鈴虫の販売について

場所 子どもの広場 費用 600円 販売数 先着150籠(1籠にオス・メス各2匹)

問合せ ふるさと西区推進委員会事務局(地域振興課内) Tel 320-8386 Fax 324-5063



体に良い生活習慣にチャレンジ 健診結果を生かしていますか

生活習慣、ちょっとカエルが未来をカエル



「健診の数値が良くなかった」、「体重が増えてきた」—そんなときこそ体に良い生活習慣の始め時です。

たとえば...

食事 主食・主菜・副菜を組み合わせる

運動 筋肉を増やして 疲れにくい体へ

お口のケア 隙間汚れのお掃除で口臭ケア

さらに知りたいときは、厚生労働省e-ヘルスネット



健康講座「西区健康90日間チャレンジ」参加者募集

健診結果が気になっている人向けの講座です。自分に合った健康行動の目標を一緒に考えて、まず90日間続けてみませんか。

1回目 9月14日(木) 13時15分~15時 体組成・血圧・握力測定、体操指導、健診・栄養の話、目標設定

2回目 12月13日(水) 13時15分~14時45分 体組成・血圧・握力・骨密度測定、生活習慣病・口腔ケアの話、90日間の振り返り

場所 区役所3階3A会議室(中央1-5-10) 対象 区内在住の40~74歳で健診結果が持参でき、2回とも参加できる人 定員 先着15人 申込み 8月14日(月)~9月5日(火) 電話またはホームページ



骨密度測定



申込みはこちら

問合せ 健康づくり係 Tel 320-8439 Fax 324-3703



活動しながら自分の健康づくりができます 食生活等改善推進員(ヘルスマイト)になりませんか

食生活等改善推進員は、「私達の健康は、私達の手で」をスローガンに、自治会館や地域ケアプラザ、学校、区民まつりなどで食を通じた健康づくりのボランティアとして活動しています。講座を受講して、ヘルスマイトと一緒に活動しませんか。

こんな人におすすめ

- 「健康づくり」「食」に関心がある
- 退職して地域のことを知りたい、何かボランティア活動をしたい
- 自分や家族の健康について気になることがある 減量したい、コレステロールが高め、血圧が高めなど

ヘルスマイトは、現在会員数76人。5つの地区別グループで楽しく活動しています



区民まつりで食事のバランスチェック

◆子どもたちに... 望ましい食生活習慣が身に付けられるよう体験を通して伝えます。

◆子育て世代に... 野菜をたっぷり食えること、薄味でおいしい調理など、家族の健康をテーマにお話や試食を通して伝えます。



◆高齢者に... 低栄養予防などについて、お話や調理体験を通して伝えます。

食生活等改善推進員養成講座

日時 9月26日~2024年3月5日(火) 全8回 13時30分~16時 会場 区役所3階栄養相談室(中央1-5-10)ほか 費用 1,200円程度(テキスト代) 対象・定員 区内在住 抽選20人 申込み ~9月8日(金) 電話またはホームページ



申込みはこちら

問合せ 健康づくり係 Tel 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の開催有無は事前にご確認ください。

8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8月号」と明記し、広報相談係(〒220-0051 中央1-5-10 西区役所)まで。8月31日(木)必着

広報よこはま西区 読者アンケート 検索

にしまろちゃんの笑顔に癒やされます

問 広報相談係
Tel 320-8321 fax 314-8894

お知らせ

西区文化祭 サマーアート展&夏休み子どもアート

文化協会会員による絵画・書道・水墨画・華道や子どもたちの作品が楽しめます
8月8日(火)~14日(月) 11時~18時
※初日は13時~、最終日は16時まで
みなとみらいギャラリー(みなとみらい2-3-5 クイーンズスクエア横浜クイーンモール2階)
西区文化協会事務局(地域振興課内4階48番窓口)
Tel 320-8392 fax 322-5063

夏休み こども囲碁・将棋教室

初めてでも大丈夫。対局のマナーも学べます
①囲碁:8月21日(月)、22日(火)
②将棋:8月23日(水)、24日(木)
各10時~11時50分 各全2回
①西地区センター(岡野1-6-41)
②戸部コミュニティハウス(御所山町1-8)
区内在住、在学の小学生~中学生 各先着10人
8月11日(金・祝)~ 電話または申込書持参で来庁(申込書は区役所・地区センター・コミュニティハウス・にしとも広場に配架)
西区文化協会事務局(地域振興課内4階48番窓口)
Tel 320-8392 fax 322-5063

認知症の予防と共生パネル展

9月は世界アルツハイマー月間。アンケートに答えた人にボールペンをプレゼント
9月4日(月)~8日(金) ※10時~12時、13時~15時はキャラバン・メイト(認知症サポーター養成講座の講師)による解説あり
区役所1階区民ホール(中央1-5-10)
高齢者支援担当(2階23番窓口)
Tel 320-8410 fax 290-3422



認知症サポーターキャラバンのマスコット「ロバ隊長」

西区の行政運営情報・イベント情報などを届けます



[公式Twitter]
横浜市西区役所
@nishi_yokohama

マイナンバーカードの受取はお早めに 8月下旬~9月はマイナンバーカード交付窓口の混雑が予想されます

場所	日時	持ち物	申込み	問合せ
区役所1階2番窓口(中央1-5-10)	月~金曜: 8時45分~16時30分 第2・第4土曜: 9時~11時30分	交付通知書またはホームページをご確認ください	不要	登録担当(1階2番窓口) Tel 320-8335 fax 324-3585
横浜駅西口マイナンバーカード特設センター(北幸1-4-1 横浜天理ビル22階)	土日祝日:9時~16時45分 月・火・金曜: 11時30分~19時15分		電話またはホームページ	横浜市マイナンバーカード専用ダイヤル Tel 0120-321-590 Fax 350-8484

福祉保健だより

8月11日(金・祝)~9月10日(日)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 ●子ども家庭支援担当 Tel 320-8467 Fax 322-9875

検診名など	日時	内容・対象など	問合せ		
検診・健康相談	食生活健康相談 電話予約	8月23日(水)13時30分~16時30分 9月7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	8月16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	8月16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週間後に同会場で直接本人にお知らせします	子ども家庭支援担当	
	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		
赤ちゃん&家族	離乳食教室 HP予約 電話予約	8月16日(水)13時30分~15時	離乳食の講話と実演、試食など 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 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	8月16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	子ども家庭支援担当	
	乳幼児健診 ※詳細は個別通知をご覧ください	4か月児 :8月31日(木)	受付:8時45分~10時		健康づくり係
		1歳6か月児:8月29日(火)	受付:8時45分~10時15分		
		3歳児 :8月17日、9月7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	8月28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		子ども家庭支援担当
	プレバママクラス	9月6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 9月1日(金)9時~	9月23日(土・祝) 10時~12時(受付:9時45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 ※同内容の講座が、8月26日(土)にスマイル・ポートで開催されます。予約:8月1日(火)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			
よちよちバママ育児教室 HP予約 9月1日(金)9時~	9月23日(土・祝) 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			
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		

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

横浜能楽堂

〒220-0044 紅葉ヶ丘27-2
 Tel 263-3055 Fax 263-3031

▶ **能楽堂への道**
 はじめてでも楽しめる能楽のお話
 能楽について、基本と楽しみ方を学びます
 講師:中村雅之(横浜能楽堂芸術監督)
 9月16日(土) 10時~12時
 小学生(保護者同伴可) 先着15人
 ¥300円
 9月2日(土)~ 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

▶ **初めての大人の塗り絵入門**
 未経験でも楽しめる塗り絵で色彩学を学びましょう
 9月5日、19日、10月3日、17日(火)
 10時~11時30分 全4回
 先着12人
 ¥1,500円
 8月11日(金・祝)~ 来館(10時~)または電話(13時~)



色鉛筆を使って思い思いに塗ります

▶ **簡単!きれい!好印象メイクセミナー**
 化粧品メーカー社員から、シニア女性向けスキンケアやベースメイクを教わります
 9月8日(金) 10時~11時30分
 先着15人
 8月12日(土)~ 来館(10時~)または電話(13時~)

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

▶ **親子のおはなし会**
 わらべうた、手あそび、絵本で楽しいひとときを過ごしましょう
 9月21日(木) 11時~11時30分
 0~2歳児と保護者 先着6組
 8月17日(木)~ 来館または電話

▶ **常備菜を作りましょう**
 福神漬けを手作りし、ひと味違うおいしさを楽しもう
 9月29日(金) 13時~14時30分
 先着6人
 ¥500円
 9月8日(金)~ 費用持参で来館または電話(13時~。1週間以内に来館)

東小学校コミュニティハウス

〒220-0033 東ヶ丘59
 Tel Fax 263-1111

▶ **小学生電子顕微鏡教室**
 ミクロの世界を見てみよう
 電子顕微鏡メーカー社員に教わりながら、花粉などミクロの世界を体験します
 9月16日(土) 10時~12時
 小学生(保護者同伴可) 先着15人
 ¥300円
 9月2日(土)~ 来館または電話

平沼集会所

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

▶ **歌声健康教室**
 季節の歌や懐かしい歌を歌って体を動かし、楽しみながら健康になりましょう
 9月6日、20日(水) 13時30分~14時30分 全2回
 先着15人
 ¥300円
 8月13日(日)10時30分~ 来館または電話(1週間以内に費用持参)

▶ **ボーカルアンサンブル・フルール**
 フルールによる美しい歌声と身近な小物楽器で演奏される名曲を楽しみましょう
 曲目:ディズニーメドレー、情熱大陸 ほか
 9月10日(日) 11時~12時
 先着35人
 8月12日(土)10時30分~ 来館または電話

▶ **健康づくり教室**
 中高年向けの健康体操の講座です。有酸素運動と筋トレを行います
 9月4日、11日(月)、18日(月・祝)
 13時30分~14時30分 全3回
 先着15人
 運動しやすい服装、室内履き、スポーツタオル、飲み物
 ¥500円
 8月11日(金・祝)10時30分~ 来館または電話(1週間以内に費用持参)



セラバンドを使って体を伸ばします

フォーラム南太田

〒232-0006 南区南太田1-7-20
 Tel 714-5911 Fax 714-5912

▶ **女性としごと応援デスク**
 働き続けるためのマインドチェンジ
 心と体を健康に保ち、相手も自分も尊重するコミュニケーションの方法を学びます
 9月16日(土) 10時~11時30分
 主に40~50歳代の女性 先着20人
 2カ月以上の未就学児 先着有料予約制(4日前まで) ※免除制度あり(要問合せ)
 8月11日(金・祝)~ 来館、電話またはホームページ

野毛山荘

〒220-0032 老松町26-1
 Tel 261-1290 Fax 261-1293

▶ **もっと知りたい スマホ教室**
 スマホの基本操作とLINEの使い方
 デモ機を全員分用意しています。たくさん触って慣れましょう
 8月25日(金) 10時~12時、13時30分~15時30分
 市内在住の60歳以上 各抽選20人
 ~8月18日(金) 来館または電話

▶ **講座とウォーク「仏像入門」**
 時代背景によって仏像も変わる
 仏像について学び、真福寺の国宝「清涼寺式釈迦如来立像」などを巡ります
 ①講座:9月22日(金) 10時~11時30分
 ②ウォーク:9月29日(金) 9時~12時30分
 抽選30人
 ①のみ受講:100円、①②受講:600円
 ※②のみの受講はできません
 ~9月8日(金) 来館または電話

藤棚地区センター

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

▶ **バレエストレッチで美しく**
 バレエの基本の動きで筋力アップ。体の柔軟性を高めて健康美を目指しましょう
 9月8日、15日、22日(金)
 13時~14時 全3回
 先着10人
 ¥1,500円
 8月11日(金・祝)~ 来館(10時~)または電話(13時~)



講師:森永真希さん

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

▶ **お月さまといっしょのおはなし会**
 心静かに過ごすひととき。ブラックシアターも楽しめます
 9月2日(土) 18時~18時40分
 4歳児~小学生と保護者 先着8組
 8月11日(金・祝)~ 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)
 Tel Fax 620-6624
 ni-shiencenter@star.ocn.ne.jp

▶ **骨格ドック®と骨格整体®で心身の最適化**
 つらい痛み、不調を「骨」から見直してみませんか
 9月19日(火) 10時~12時
 成人 抽選10人 ¥300円
 ~9月5日(火) ホームページ、Eメール、電話、FAXまたは来館

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

▶ **もしもの体験キャンプ**
 野外炊事のほか、横浜市民防災センターで震度7の揺れなどを体験します
 9月18日(月・祝) 10時~15時
 小学生と保護者 抽選16組
 ¥1組5,000円(追加1人につき3歳以上2,500円、2歳以下300円)
 ~8月28日(月) 往復はがき(消印有効)またはホームページ

スポーツ

▶ **西区民バドミントン大会**
 男子ダブルス・女子ダブルス・混合ダブルスでレベル別に3部に分かれて戦います
 ※出場種目は重複できません
 9月23日(土・祝)
 平沼記念体育館(神奈川区三ツ沢西町3-1)
 区内在住、在勤、在学(中学生以上)、在クラブ 先着60組(1組2人)
 ¥1組2,400円
 8月12日(土)~ ウインザーラケットショップ横浜店(高島2-19-12 スカイビル9階)、ウエンブレ横浜店(北幸1-2-10 アスカ2ビル3階)へ費用持参で来店(申込書は西区スポーツ協会ホームページからもダウンロードできます)
 西区バドミントン協会 会長 竹内
 Tel 322-6165

西区地区センター体育室の利用休止について
 空調設備設置工事のため、以下の期間は利用できません
 9月1日(金)~12月28日(木)
 区民利用施設担当(4階48番窓口)
 Tel 320-8393 Fax 322-5063

▶ **もっと!ボッチャに挑戦** 小学生と障害のある人がボッチャを通じて楽しみながら交流を深めます
 9月9日(土) 10時~11時30分 藤棚地区センター(藤棚町2-198)
 小学生(保護者同伴可)、障害のある人(立位でボッチャのプレーが可能なお人)
 各施設先着10人 各施設に申込み

参加者募集施設	申込み	問合せ
藤棚地区センター(藤棚町2-198)	8月11日(金・祝)~ 来館(10時~)または電話(13時~)	Tel 253-0388 Fax 253-0389
西前小学校コミュニティハウス(中央2-27-7)	8月12日(土)~ 来館または電話	Tel Fax 311-8043
稲荷台小学校コミュニティハウス(藤棚町2-220)		Tel Fax 263-0614



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

野毛山荘で行う 趣味の教室&公開講座

📅 10月~2024年3月

趣味の教室~初心者向け教室~

- ① 楽に整うからだコンディショニング
📅 第1・第3土曜 12時30分~14時
- ② 初めてのペン習字
📅 第1・第3土曜 13時30分~15時
- ③ どなたでもできるイキイキ健康ヨガ教室
📅 第1・第3土曜 14時30分~16時
- ④ 部屋に飾れるぬり絵アート
📅 第2・第4木曜 10時~12時
- ⑤ 書道教室 千字文を書こう
📅 第2・第4土曜 10時~11時30分

各全12回

📍 市内在住の60歳以上

①③各抽選15人

②④各抽選12人 ⑤抽選8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 小説の読み方教室
📅 第1・第3水曜 14時~15時30分
 - ③ 源氏物語講読
📅 第1・第3木曜 14時~15時30分
 - ④ 絵画から読み解く、時代の裏の話
📅 第2月曜 10時~11時30分
 - ⑤ 歴史謎解き講座
📅 第2・第4木曜 14時~15時30分
(12月21日(木)のみ10時~11時30分)
 - ⑥ ひらめき!クラシック講座
📅 第4月曜(12月のみ第2月曜)
14時~15時30分
- ①④⑥各全6回 ②③⑤各全12回
📍 市内在住の20歳以上
①③④⑤⑥各抽選40人 ②抽選20人
¥500~900円

📅 8月20日(日) 往復はがき(必着) 趣味の教室は1講座のみ、公開講座は2講座まで*

※【申込方法】往復はがきに氏名・ふりがな・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

📍 野毛山荘(〒220-0032 老松町26-1) 📞 261-1290 📠 261-1293

お知らせ
PickUP

初めてのフラダンス

初心者でも安心。足腰に痛みがある人は椅子に座って踊ることができます



フラダンスの衣装を着ることはできますか



パウスカートというフラダンスのスカートを無料で貸し出します。



講師はどんな人ですか



協同組合フラ指導者支援ネットワーク加盟の真田昌子先生です。戸部コミュニティハウスでも長く活動しており、優しく丁寧な指導が評判です。

📅 9月30日、10月7日、14日(土)
10時~11時 全3回

📍 戸部コミュニティハウス(御所山町1-8)

📍 成人 先着10人

¥1,200円

📎 動きやすい服装、飲み物

📅 8月11日(金・祝)~ 来館または電話

📍 戸部コミュニティハウス

📞 231-9865 📠 231-9866



仲間と一緒に楽しく踊ります

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。

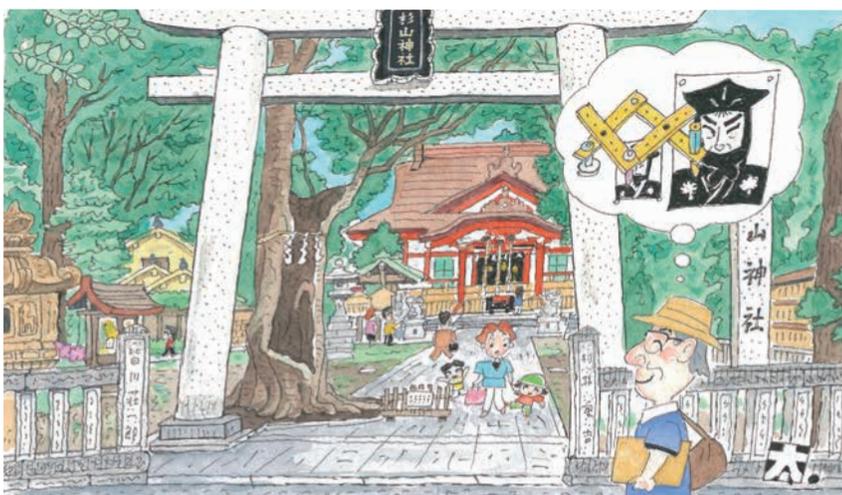
第2回 新橋・横浜間の鉄道開通 にしぶんか No.35 から

江戸から明治の世になると、国の近代化のために多くの人や物資を一度に運べる鉄道の敷設が大切だと考える人々が現れました。明治政府の大隈重信や伊藤博文たちでした。一方で、鉄道よりも軍備優先だと考えるグループがありましたが、明治天皇を後ろ盾にして鉄道建設計画は着々と進められました。今から150年ほど前の1872(明治5)年、新橋と横浜を結ぶ全長27kmの日本最初の鉄道が完成しました。その「初代横浜駅」は開港場に近く、今のJR桜木町駅の場所に造られました。その後、京都・大阪方面に鉄道を伸ばすために便利な、東京寄りの高島町に「二代目横浜駅」が。さらに現在の横浜駅は「三代目横浜駅」の場所に建て替えられています。新橋・横浜間に敷かれた鉄道がその後の鉄道の発展と、日本の近代化の礎となりました。



初代横浜駅(横浜開港資料館所蔵)

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



題字絵と文 鈴木太郎

私が子供の頃、夏祭りの縁日は大勢の子供達で大にぎわいだっただ。大通りからの道の両側と境内いっぱい金魚すくいなどの露店がギッシリと並び、奥には珍しい物を見せる小屋もあった。写真から似顔絵が描ける。木製折りたたみ式拡大器を売る店があった。俳優・嵐寛寿郎さんの「鞍馬天狗」をそっくりに描いていた。私は買った。今、仕事で似顔絵も描いているが、そのキッカケだ。

第61回
杉山神社

温故知新!
西区のむかし

西区役所の隣に「杉山神社」がある。652(白雉3)年創建と伝えられ、「ハマのたいこく様」とも言われる。3年前に社殿を改修して、柱などが朱色に塗られて美しくなった。

木々が繁る境内に入ると、すぐ左に「御神木」があり、社殿前には珍しい二対の石作り「狛犬」が立っている。回転式の台座を回して願掛けをする。庶民的な町として発展をしてきた周辺の人々からの信仰は今も厚い。

私が子供の頃、夏祭りの縁日は大勢の子供達で大にぎわいだっただ。大通りからの道の両側と境内いっぱい金魚すくいなどの露店がギッシリと並び、奥には珍しい物を見せる小屋もあった。写真から似顔絵が描ける。木製折りたたみ式拡大器を売る店があった。俳優・嵐寛寿郎さんの「鞍馬天狗」をそっくりに描いていた。私は買った。今、仕事で似顔絵も描いているが、そのキッカケだ。