

にし

2024
(令和6)年は
西区制
80周年
9月号
No.311

〒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:59,200世帯(2023年8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 介護する人も受ける人も幸せに

支え合い、共に生きる 地域を目指して

人生100年時代、2025年には高齢者の5人に1人が認知症になるといわれています。誰もがなる可能性のある病気だからこそ、みんなが受け入れられる共生社会を目指し、介護をする人も受ける人も心豊かに過ごせるように、助け合いながら自分らしく暮らせる環境を考えませんか。

今月の1枚

にしとも広場で開催している「わたぼうしカフェ」。認知症の人やその家族などが自由に相談できる場です。

目次情報 ●特集1 支え合い、共に生きる地域を目指して P5～6 ●にしトピックス P7～9 ●各種お知らせ P10～12

介護する人の集いの場があります

あけぼの会

あけぼの会は、介護者同士が苦勞や悩みを分かち合い、励まし助け合う場として活動しています。介護中の人や本人に寄り添いながら、カフェや集い、食事会などを通じて、相談・訪問活動を行っています。

活動1 わたぼうしカフェ(認知症カフェ)

認知症の人や家族はもちろん、誰でも立ち寄れる集いの場です。

- 日時 原則毎月第3土曜
- 場所 にしとも広場(中央1-5-10(区役所1階))
- 費用 コーヒー・紅茶 各50円

介護についての
情報交換もできます

活動2 介護者のつどい

介護の悩みや不安について、同じ悩みを持つ人同士が語り合える場です。

日時	場所	問合せ
10月12日(木) 13時～14時30分	おひさまプラザ (浅間町5-375-1)	浅間台地域ケアプラザ Tel 311-7200 fax 311-8357
11月5日(日) 13時～15時	宮崎地域ケアプラザ (宮崎町2)	Tel 261-6095 fax 261-6052
12月3日(日) 13時～15時	戸部本町地域ケアプラザ (戸部本町50-33)	Tel 321-3200 fax 317-3008
2024年2月4日(日) 13時～15時	藤棚地域ケアプラザ (藤棚町2-198)	Tel 253-0662 fax 253-0698

介護者支援講座

こころとからだをリフレッシュ ～音楽で元気になろう～

一人で悩みを抱え込まず、不安を解消しませんか。音楽を聴いて歌を歌って日頃の疲れを和らげましょう。

- 日時 10月23日(月) 14時～16時
(受付13時30分～)
- 場所 区役所3階3AB会議室(中央1-5-10)
- 講師 認定NPO法人 市民セクターよこはま 理事 中野しずよさん
NPO法人ワーカーズわくわく 音楽講師 山田聡子さん
- 参加者 区内在住の介護者 先着40人
- 申込み 9月11日(月)～ 電話またはFAX
- 問合せ 高齢者支援担当
Tel 320-8410
fax 290-3422



本人が「できること」を大切に

認知症・軽度認知障害(MCI)の診断がついたからといって、すぐにできないことが増えていくということではありません。家族や周囲の見守り・声掛けなどがあれば、長年続けてきた趣味や役割を続けながら生活していける人もいます。本人の強みを生かして価値観を尊重しながら、本人や家族のペースに合わせた支援を考えることが大切です。

もの忘れ検診 要予約

50歳以上の人を対象に、市内の医療機関で実施しています。実施医療機関などの詳細は……

横浜市 令和5年度 もの忘れ検診 検索



諸星クリニック 渡部医師

もの忘れ検診では、認知症や軽度認知障害(MCI)の発見ができます。すでに症状が進んでいる場合は、デイサービスなどの適切な介護サービスを受けることで、今までと同じような生活を続けられるため、本人の気持ちも穏やかになり介護負担を減らすこともできます。

MCIは、認知症になる前の状態です。最近では、MCIの段階での診断が重要になっています。少しでも物忘れが気になったら、かかりつけ医への早めの相談や検診受診をお勧めします。

地域の専門家がお手伝いします

※施設の利用には要介護認定が必要です。

お近くの地域ケアプラザや、介護保険の専門家に相談できます。

認知症対応型デイサービスでは

認知症と診断されても、できることはたくさんあります。以前、契約時に認知症の人の家を訪問した際、本人の手作りの物がたくさんありました。今はやっていないと聞きましたが、デイサービスでお誘いし、巾着を作っていました。針を使うので職員が見守りをしました。巾着は今でもデイサービスで使わせてもらっています。



自分らしく
地域で過ごすために、
私たちに関わらせて
ください



認知症対応型
デイサービスふるさと戸部
事業所長 永田さん

また、体力がある若年性認知症の人が働ける場所が欲しいと相談があったので、まずはボランティアとして送迎車を洗車していただきました。本人も充実感を感じており、毎週来てくれています。

「デイサービスふるさと戸部」は
要支援1・2の人でも利用可能です。



認知症対応型 共同生活介護 (グループホーム)では

グループホームは、全室個室の少人数で家庭的な雰囲気の中、一人一人が生きがい・役割を持ち、安心した生活を送っています。洗濯物たたみや食器洗いなども一緒に行っていただいています。できる役割を担い、落ち着いた環境で過ごすことは、認知症の進行を緩やかにすることにつながり、住み慣れた地域で自分らしく、生活の質を保つことができます。



できること、
得意なことを
行っています

フラワー
アレンジメントを
毎月楽しんでいます



介護認定がこれからの人や
地域の人からの介護相談
にも対応しています



グループホームかもや
ホーム長 星子さん

デイサービス・グループホームなどの
介護保険サービスの詳細はこちら



認知症の人への対応やサービス利用について相談したいときは、区内地域包括支援センター(地域ケアプラザ内)または高齢者支援担当に連絡してください。

問合せ 高齢者支援担当 Tel 320-8410 Fax 290-3422



西区制80周年記念ロゴマーク・キャッチフレーズが決定しました!



横浜市西区制80周年
ロゴマーク

温故知新
歴史をつむいで
未来をつくらう

キャッチフレーズ

2024(令和6)年の西区制80周年を広報するロゴマークデザイン案として応募があった345点の中から9点を選定し、6月23日(金)から7月11日(火)まで投票を行いました。投票により上位となった3点の中から西区制80周年記念事業実行委員会が1点を選び、西区制80周年記念ロゴマークが決定しました。キャッチフレーズについても実行委員会で選定し、決定しました。



にし区民DAYでの
投票の様子



神奈川大学での投票の様子

ロゴマーク作成者のコメント

横浜の港に浮かぶ船とベイエリアをイメージした青で、歴史ある西区を表現しました。人と人とのつながり、地域とのつながりを8と0の線でつなげ、にしまるちゃんの笑顔が迎えてくれるような、温かみのあるロゴマークをデザインしました。

(手嶋雅晴さん)

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



にしとピックス

区役所からの
とっておき情報

マークの見方 日 時 場 所 対象・定員 持ち物 費用 一時託児
申 申込み 問 問合せ Tel 電話 fax FAX Eメール



補助制度や無料相談があります

家庭や地域で地震火災対策をしませんか

大地震の被害想定は7割は火災によるものです。備えていますか。横浜市の地震被害想定では、特定の地域に大規模な火災被害が集中発生することが分かっています。そのような地域を重点対策地域と位置付け、地震火災の被害軽減のため、さまざまな助成を行っています。

地震火災対策計画

3月に新たに計画を策定しました。市民と行政が連携して地震火災対策に取り組み、「燃えにくく、住みやすいまち」の実現を目指します。

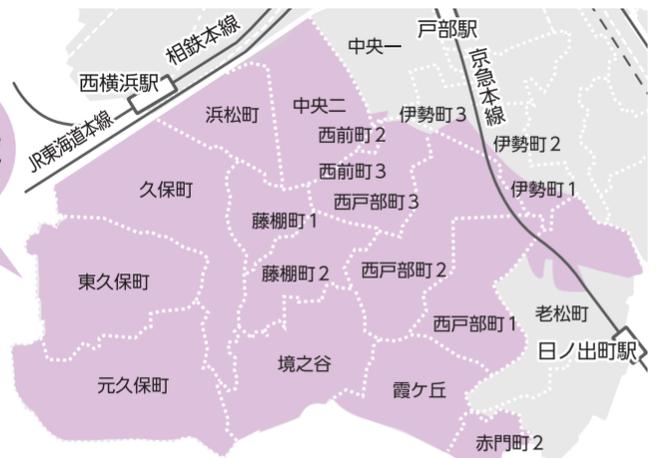


地震火災対策計画



リーフレット

重点対策地域



家庭や地域向けの補助制度 ※利用にはいくつか条件があります。詳細はお問い合わせください

【古い建物を解体したい、燃えにくい建物を新築したい】

→解体工事や燃えにくい建物の新築工事に対して、それぞれ最大150万円が補助されます(重点対策地域内)。

建築物不燃化推進事業補助



【地域に避難扉や防災倉庫、防災広場などの防災施設を整備したい】

→自治会町内会などが行う整備に対して、内容に応じて補助されます。

※重点対策地域以外においても補助対象となる地域があります。

身近なまちの防災施設整備事業補助



無料派遣相談

【建物の安全性について相談したい】

→古い木造建物の耐火性や耐震性、建替えの可否などを調査し、相談できる建築士を無料で派遣します(重点対策地域内)。

木造建築物安全相談事業

問 横浜市建築士事務所協会 Tel 662-2711 fax 662-8981

問合せ 都市整備局防災まちづくり推進課 Tel 671-3595 fax 663-5225



食べて買って景品を当てよう

西区商店街スタンプラリー

商店街で食事や買い物をしてスタンプをもらって応募すると、抽選で素敵な景品が当たります。

期間: 10月1日(日)~31日(火) ※景品の応募は11月6日(月)まで

NEXT
チャンス!

景品に応募した人のうち、
抽選で500人に

「西区商店街食べ歩きクーポンブック」をプレゼント!

「西区商店街食べ歩き事業」対象のお店でクーポンブックを提示すると特典が受けられます。さらに、異なる2つの店のスタンプを集めると抽選で素敵な景品が当たります。

期間
11月20日(月)~12月15日(金)

※参加方法などの詳細は、クーポンブックをご覧ください。

詳細は
西区商店街スタンプラリー 検索



参加方法

- 冊子、ホームページまたはデジタルスタンプラリーの画面を見て、対象のお店を確認しよう。
- 対象のお店に行ってスタンプをもらおう。1回500円以上の利用でスタンプがもらえます。
- 冊子付属の応募はがきまたはデジタルスタンプラリーの画面から景品を選んで応募しよう。

ポイント

①スタンプ1つから応募ができます! 応募はがきの場合は、1枚で最大4口までまとめて応募可能。

②いろいろなお店を利用して当選確率2倍!

2倍になる例

スタンプの数(4口)×2=8口としてカウントします。

1枚の応募はがきに4つの異なるお店のスタンプを集めて応募



2倍にならない例

スタンプの数が応募口数になります。

1枚の応募はがきに「同じお店のスタンプがある」または「4つのスタンプが集まっていない」



冊子は区役所4階47番窓口、地区センター、対象店舗などで配布します

デジタルスタンプラリーの情報は
こちらから



※デジタルスタンプラリーの場合は、1スタンプごとの応募となります。また、4つの異なるお店のスタンプで同一の景品に応募すると、はがきでの応募同様に当選確率が2倍になります。

問合せ 地域振興課 Tel 320-8386 fax 322-5063



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。



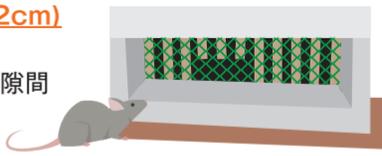
ネズミを侵入させない、すみ着かせない ネズミの被害に遭わないために



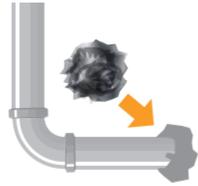
ネズミは食べ物と暖かい居場所を求めて家に侵入してきます。日頃からネズミがすみにくい環境をつくるのが重要です。

■ネズミはどこから侵入してくるの？

- ・ネズミは1円玉ほどの隙間(約2cm)があれば侵入できます。
- ・家の周囲を点検し、侵入できる隙間があればふさぎましょう。



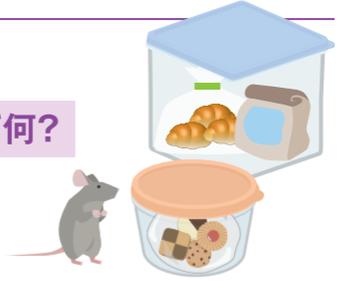
隙間がある床下通気口に金網を張る



配管と壁の隙間をパテや金たわしで埋める

■ネズミの餌になりそうなものって何？

- ・台所やテーブルに放置された食べ物
 - ・カップラーメンや袋入りの食べ物
 - ・仏壇のお供え物、ペットの餌など
- 食べ物はかじられないように**固いふた付きの容器か戸棚**にしまい、出しっ放しはやめましょう。



■ネズミがいるサインは？

こんなときはネズミがいるかも…

- ・夜に天井裏や壁から物音がする
- ・台所の食べ物がかじられている
- ・ネズミのふんが落ちている



ネズミのふん (5mm~1cmほど)

ネズミは雑然とした場所を好みます。家の中を整理整頓し、ネズミの隠れる場所をなくしましょう。



区役所ではネズミの駆除方法に関する相談や、捕獲器の無料貸出しを行っています。
※実際の駆除作業は行っていません。

ごみ集積場所のネズミ対策について

ネズミは屋外にはどこにでも潜んでいます。ネズミに集積場所を荒らされないためには、以下の対策が効果的です。

- ・カラスよけネットなどを使用する
- ・生ごみは水切りしてごみ袋の中心に入れて隠す
- ・収集日を守る(前日や収集後にごみを出さない)



ネットは目が5mm以下の細かいものが効果的です

ごみの出し方に関する問合せや集積場所の維持管理に関する相談がある場合は、資源循環局西事務所に連絡してください。Tel 241-9773 fax 251-1791

問合せ 環境衛生係 Tel 320-8444 fax 320-2907



0歳から大歓迎

赤ちゃんとおはなし会デビューしませんか

中央図書館では、乳幼児から小学生までの年齢に応じて3種類のおはなし会を定期的で開催しています。初めての参加も大歓迎。赤ちゃんが泣いてしまっても大丈夫。気軽に1階おはなしのへやに遊びに来てください。

おひざにだっこのおはなし会

赤ちゃんと一緒にわらべ歌や絵本を楽しむことで、日本語の響きの美しさやリズム、抑揚の面白さで子どもたちの言葉を育みます。

日時 毎月第1・第3水曜
11時~11時25分

対象・定員 0歳から3歳の子どもと保護者
当日先着15組

水ようび、土ようびのおはなし会

絵本の主人公になった気分で、読み聞かせを一緒に楽しみませんか。

日時 【毎月第2・第4水曜】①15時30分~15時55分
【毎月第2・第4土曜】②14時~14時25分
③14時30分~14時55分

対象・定員 ①②1人でお話を聞ける子
③小学生 各当日先着15人
※いずれも親子でも参加できます

寝転がっても楽しめます



出張おはなし会

中央図書館司書によるわらべ歌や絵本の読み聞かせのほか、絵本を選ぶときのポイントについてお話しします。

場所 西区地域子育て支援拠点「スマイル・ポート」(みなとみらい3-3-1)
Tel 264-4355 fax 264-4350

日時 10月19日(木)
11時30分~11時55分



【アクセス】〒220-0032 老松町1 京浜急行日ノ出町駅徒歩5分/JR、市営地下鉄桜木町駅徒歩10分
【開館時間】火~金曜 9時30分~20時30分/土日祝 9時30分~17時
※専用の駐車場はありません。隣接する野毛山自動車駐車場をご利用ください(普通車95台 有料)。

詳細はこちら



問合せ 中央図書館サービス課 Tel 262-0050 fax 231-8299

マークの
見方 日 時 場 所 対 象・定 員 持 持 ち 物 費 用 一 時 託 児
申 込 み 問 問 合 せ 電 話 fax FAX Eメール

結核は過去の病気ではありません

9月24日～30日は結核予防週間

結核患者数は年々減少傾向にはありますが、現在でも全国で年間1万人以上の方が新たに診断されており、決して過去の病気ではありません。結核の早期発見・早期治療のため、年に1度は胸部エックス線検査を受けましょう。

全国で1日に35人の新しい患者が発生し、5人が命を落としています

■結核はどんな病気？

結核菌に感染することによって発症し、空気感染により人から人に広がる病気です。咳やくしゃみなどによって空気中にまき散らされた結核菌を吸い込むことで、少量でも感染することがあります。

■結核は治るの？

薬の開発により、現在では薬をきちんと飲めば治すことができる病気です。6～9カ月程度の長い期間の内服となりますが、確実に飲み切ることが重要です。



以下をはじめとした症状が**2週間以上続く場合は、結核の可能性**があります。
早めに医療機関に相談しましょう。



区役所で「高齢者胸部エックス線検診」を 無料で行います

※医療機関での胸部エックス線検査は有料です。

65歳以上の人は体力の低下により、結核を発病しやすくなります。胸部エックス線検査を受ける機会がない人は、必ず受けるようにしましょう。



- 日時 10月27日(金) 9時～11時
- 場所 区役所3階(中央1-5-10)
- 対象 65歳以上で1年間を通して胸部エックス線検査を受ける機会のない人(呼吸器疾患で通院中の人を除く)
- 定員 先着20人
- 申込み 9月25日(月)～10月20日(金) 電話

問合せ 健康づくり係 Tel 320-8439 fax 324-3703

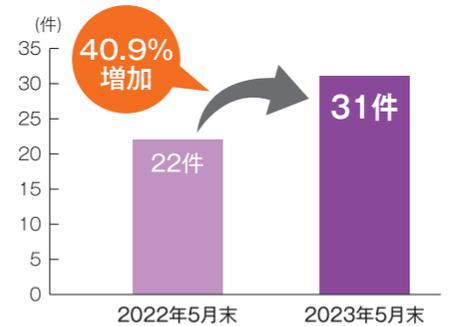


交通ルールを守り、安全確認を行いましょ

高齢者の交通事故が多くなっています

2023年5月末時点の高齢者の交通事故発生件数は、2022年の同時期に比べて区内で4割以上も増えています。通り慣れた道でも油断をせずに、車や自転車に十分注意をしましょう。

高齢者の交通事故発生件数(区内)



こんなことに気を付けましょ

POINT
1

少し遠回りでも、近くに横断歩道があるときは、横断歩道を渡りましょ。また、横断歩道を渡る時、車が近づいていないか確認ましょ。



POINT
2

信号を守りましょ。赤信号を渡らないのはもちろんですが、青の点滅信号でも渡らずに、次の青信号を待ちましょ。



POINT
3

駐車車両の前後や渋滞で止まっている車の間からの道路横断は、運転者から発見されにくく、大変危険なのでやめましょ。



POINT
4

早朝や夕方、夜間の外出には明るい色の服装を心掛け、運転者が気づきやすくなる反射材を身に付けましょ。



安全横断 五つの品格

少しの油断が交通事故につながります。「五つの品格」を覚えて実践し、交通事故を防ぎましょ。

覚え方のポイント: ちょっと天気不安だな

- ちよつ 近づいてきたら渡らない!
- と 止まってくれるとは限らない!
- てん 点滅したら渡らない!
- きが 気がついていないとは限らない!
- 不安 だな 不安を感じたら渡らない!

問合せ 地域振興課 Tel 320-8392 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の開催有無は事前にご確認ください。

9月号 広報よこはま西区版 読者アンケート

西区制80周年特別企画 「Yocco18」原作者 遠藤望さん 直筆サイン入り色紙プレゼント

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。遠藤望さん直筆サイン入り色紙を抽選で1人にプレゼントします



ここから色紙の
作成風景が見られるよ

- 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9月号」と明記し、広報相談係(〒220-0051 中央1-5-10 西区役所)まで。9月30日(土)必着

広報よこはま西区 読者アンケート [検索](#)

問 広報相談係
Tel 320-8321
Fax 314-8894



自 お知らせ

シニア交通安全教室

自転車シミュレーター体験など楽しみながら交通安全を学びましょう

- 📅 9月28日(木) 10時~11時30分
- 📍 戸部公園(中央1-17)
- 👤 65歳以上 先着20人
- 📅 9月11日(月)~ 来庁、電話またはEメール
- 📍 地域振興課(4階48番窓口)
- 📞 320-8392 📠 322-5063
- ✉ ni-chiikishinko@city.yokohama.jp

Zoomの教え方について学ぼう

Zoomの使い方のポイントを学んで、地域の人に教えてみませんか

- 📅 10月26日(木)、11月27日(月) 14時~16時 全2回
- 📍 区役所地下A会議室(中央1-5-10)またはオンライン(Zoom)
- 👤 区内在住、在学、在勤者 抽選15人 持パソコン
- 📅 ~9月29日(金) ホームページ
- 📍 地域振興課(4階48番窓口)
- 📞 320-8390 📠 322-5063



マイナンバーカードの申請や受取に関する相談会

申請を希望する人には、顔写真の無料撮影など、申請もお手伝いします

- 📅 9月15日(金)、16日(土) 10時~18時
- 📍 西地区センター(岡野1-6-41)、藤棚地区センター(藤棚町2-198)
- 📍 横浜市マイナンバーカード専用ダイヤル
- 📞 0120-321-590
- 📠 350-8484



新治恵みの里 サツマイモ収穫体験

まるまる太った甘いサツマイモの収穫を楽しみ、秋の味覚を堪能しよう

- 📅 10月14日(土) 9時30分~12時30分
- ※予備日:10月21日(土) 13時30分~16時30分
- 📍 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30組(1組最大4人まで)
- 💰 1組2,200円
- 📅 9月15日(金)20時~ ホームページ
- 📍 北部農政事務所 農業振興担当
- 📞 948-2480
- 📠 948-2488



シニア×生きがいマッチング事業 区民向け講座

仕事などの経験を地域の団体・企業での活動に生かしませんか

- 📅 10月4日(水)、12日(木) 18時30分~20時30分 全2回 ※初回は参加必須
- 📍 日本丸メモリアルパーク(みなとみらい2-1-1)
- 👤 市内在住のおおむね60歳以上 抽選30人
- 📅 ~9月29日(金) ホームページ
- ※落選の場合のみ連絡
- 📍 健康福祉局地域包括ケア推進課
- 📞 671-3464
- 📠 550-4096



初心者向け手話入門講座

手話の楽しさを学びます

- 📅 10月3日、10日、17日、24日、31日、11月7日(火) 13時30分~15時 全6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)
- 👤 全6回参加できる人 抽選20人
- 📅 ~9月18日(月・祝) ホームページ
- 📍 西区社会福祉協議会 ボランティアセンター
- 📞 450-5005
- 📠 451-3131



福祉保健だより

原則として9月11日(月)~10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 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	9月27日(水)13時30分~16時30分 10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	9月20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	9月20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	原則毎週火曜日 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		
	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	9月20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	
	こども食生活健康相談 電話予約	9月20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 :9月21日(木)	受付:8時45分~10時		
		1歳6か月児:9月26日(火)	受付:8時45分~10時15分		
		3歳児 :9月28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	9月25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	9月12日、10月10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	9月11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	こども家庭支援担当	
	プレバママクラス	9月13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
		9月20日(水)	13時30分~15時 (受付:13時15分~)		マタニティヨガ ※運動がしやすい服装で参加 持 フェイスタオル
		10月4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、①10月7日(土)、②10月28日(土)にスマイル・ポートで開催されます。 予約:①9月15日(金) ②10月1日(日) いずれも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
プレバママクラス HP予約 10月1日(日)9時~	10月18日(水)	13時30分~15時30分 (受付:13時15分~)			
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 持 生後3~7カ月の子どもと保護者 持 母子健康手帳、筆記用具、バスタオル		
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	



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~



X(旧Twitter)



ライン



インスタグラム

お知らせ PickUP

パーソナルカラー講座

自分に似合う色はどんな色?あなたの魅力をもっと引き出すヒントになる講座です

- Q** パーソナルカラーとは何ですか
- A** 肌、瞳、髪など自分が生まれ持った色と相性が良い色のことです。パーソナルカラーは、春・夏・秋・冬の4タイプに分けられます。講座で自身のタイプを診断し、似合う色を見つけましょう。
- Q** 似合う色を知るとどんなことに生かれますか
- A** 自分に似合わない色も分かるため、着ない服を断捨離できます。色選びで迷わなくなるので買物が楽になります。何よりも色の効果で、自分が本来持っている気品を引き出すことができます。



さまざまな色の布を当てて似合う色を診断します

📅 10月2日、16日、30日(月) 10時~11時30分 全3回
📍 東小学校コミュニティハウス(東ヶ丘59) 📞 先着10人
💰 1,000円(3回分) 📅 9月11日(月)~ 来館または電話
📍 東小学校コミュニティハウス Tel. fax 263-1111

お知らせ PickUP

至高の味噌作り

創業150年、横浜のこうじ屋が手作りするこうじを使った至高の手作り味噌を作ってみませんか

- Q** どんな材料を使いますか
- A** 横浜の老舗こうじ屋が手作りするこうじ、北海道産白目大豆、赤穂の粗塩を使い、こうじ歩合10の高級味噌を2kg作ります。
- Q** 至高の味噌に仕上げるポイントは何がありますか
- A** こうじに秘密があります。今回使用するのは、国産うるち米の甘みを出す力が強い長毛菌という種類です。手仕事で作ったこうじをたっぷり使います。

📅 10月7日(土) 11時~12時30分
📍 藤棚地区センター(藤棚町2-198)
📞 先着12人 ¥2,500円
📅 9月11日(月)~ 来館(10時)または電話(13時)~
📍 藤棚地区センター Tel. 253-0388 Fax 253-0389



愛情を込めて唯一無二の味噌に



書かない・待たない・行かない そしてつながる デジタル区役所への挑戦

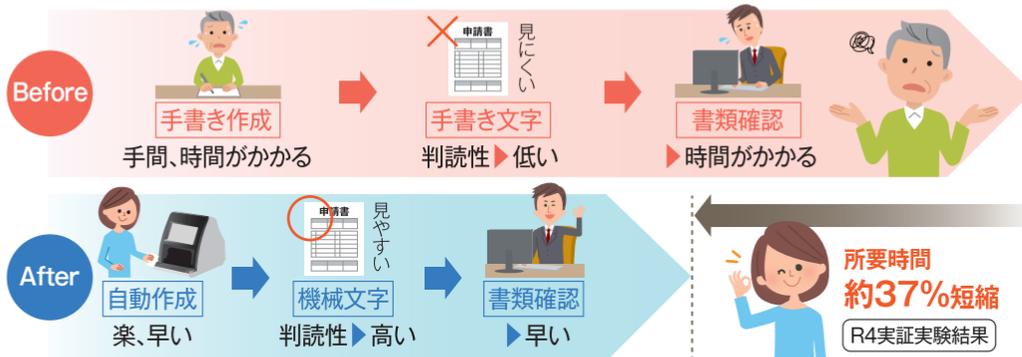
よこはまでいーえつくせんりやく
西区は、横浜DX戦略に掲げられているデジタル区役所のモデル区として、デジタル技術を活用した実証実験に取り組んでいます。便利で簡単な行政サービスの実現に向け、挑戦を続けます。

第3回 マイナンバーカードで申請書類を自動作成

概要

9月から西区役所の戸籍課と税務課の申請書自動作成システムを利用できます。マイナンバーカードを使って複数の申請書をまとめて作成できます。

効果



カードを読み取ると
個人情報記載済みの
申請書が印刷されます

📞 企画調整係 Tel. 320-8327 Fax 314-8894



2024(令和6)年は西区制80周年

戸部みらいの 西区じまん 第3回

このコーナーでは、Yocco18の西区キャラクター「戸部みらい」が、みんなにおススメしたい西区の特徴や魅力的なスポットを紹介します!(奇数月掲載) また、西区役所公式X(旧Twitter) (@nishi_yokohama) 及びYocco18公式X(旧Twitter) (@yokohama18ku) でも関連情報を発信します。



Yocco18
公式ホームページ



漫画:角字

西区の区境を歩く

北ルート: 西横浜駅~横浜駅(約5.6km)

南ルート: 西横浜駅~桜木町駅(約6.1km)

北 北端:北軽井沢
横浜翠嵐高校の前が北端の区境になっているよ。

西 西端:元久保町
西端は、JR保土ヶ谷駅に近い、坂の上の住宅街にあるよ。

- 1 洪福寺松原商店街 2 つながりの坂道
- 3 平沼記念体育館 4 三ツ沢公園
- 5 旧東海道碑 6 七曲坂 7 東隧道 8 関東大震災墓地
- 9 霞橋 10 東福寺 11 野毛山公園
- 12 伊勢山皇大神宮 13 高島水際線公園 14 臨港パーク
- 15 日本丸メモリアルパーク



詳しいルートやスポットの情報はX(旧Twitter)で紹介!

東 東端:みなとみらい一丁目
東端は、横浜港に面した臨港パークにあるよ。



臨港パーク

南 南端:赤門町2丁目
赤門町は西区と中区にまたがっているよ!東福寺にある立派な赤門が地名の由来なんだから。



東福寺

★抽選でYocco18原作者・遠藤望さんのサイン入り色紙をプレゼントします。詳しくは10ページをご覧ください。

📞 広報相談係 Tel. 320-8321 Fax 314-8894