

2024(令和6)年は西区制80周年



にし 11月号

No.313

〒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:106,417人 ●西区の世帯数:59,228世帯(2023年10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 コロナ禍を経た今だからこそ始めよう

高齢期のあなたらしい暮らし選びを



西区では地域活動が再開し、さまざまな世代が交流する場が再び広がっています。その中で新しい挑戦を始めている団体や拠点を紹介します。身近な地域活動への参加は介護予防、そして緩やかな見守り合いにつながります。アフターコロナの今だからこそチャンス。お住まいの街の活動をのぞいて、あなたらしい暮らしを見つけてみませんか。

今月の1枚

第六地区の新田間川沿いに新しくオープンした「にこにこはうす」。区内では地域活動の再開のほか、住民による新しい地域活動も始まっています。

目次情報

●特集1 高齢期のあなたらしい暮らし選びを P5~6 ●特集2 親子も笑顔で過ごせる関わり方のヒント P7 ●特集3 みなとみらい21地区40周年 P8 ●にしくトピックス P9 ●各種お知らせ P10~12

地域の新しい拠点

にこにこはうす

場所 浅間町3-166-1

問合せ 浅間台地域ケアプラザ

Tel 311-7200 fax 311-8357

地域の新しい交流の場として、浅間町3丁目(第六地区)の新田間川沿いに「にこにこはうす」がオープン。空き家だったこの場所が、浅間台地域ケアプラザと子ども居場所検討会の熱意により、2022年12月から新しい活動の場として生まれ変わりました。子ども食堂や学習教室といった子どもを対象とした取組では、地域の高齢者の皆さんも担い手として活躍。無理なく楽しくボランティアを続けています。今回は、そんな担い手の皆さんの様子と、活動について紹介します。



SKODOMO03.166

プログラムはこちらからもチェック!



お話を聞きました



子ども居場所検討会 代表
伊藤美紀さん

子ども居場所検討会では、2カ月に1度子ども食堂を実施していて、若い人から70代後半までの地域の方がボランティアで活躍しています。参加者の皆さんは「子どもたちとも触れ合えるし、世代を気にしないフラットな関係が居場所として楽しい」と話していました。にこにこはうすが拠点となって、参加者同士の交流の場にもなっています。

にこにこはうすでのバザーやウクレレ教室など、地域の人に喜んでもらえる活動を通じて、徐々に知ってもらえるようになりました。ここで知り合った人が書道教室を始めたり、地域の人々の新しい活動の場にもなっていると感じています。運営する私たちも、活動を通じて今まで出会えなかった人や団体とつながって、刺激になっています。



子ども居場所検討会 副代表
秋末悦子さん



● はっぴいサロン

にこにこはうすでは、体操や脳トレなどを通じて楽しく介護予防ができる「はっぴいサロン」もスタート。管理栄養士による栄養相談も実施中です。ぜひご参加ください。

日時 毎月第4金曜日 10時~11時30分

場所 にこにこはうす内

費用 300円

新しい活動が続々!元気な西区へ

懐かしさを子どもたちに届けます

第3地区シニアクラブ

問合せ 藤棚地域ケアプラザ
Tel 253-0661 Fax 253-0698



親和クラブ 会長 山崎日出樹さん(左)
久保町第2おもと会 会長 川辺静雄さん(右)

第3地区シニアクラブでは、今年から「昔あそび」がテーマの地域活動をしています。5月に稲荷台小学校で開催された「ふれあい春祭り」からスタートして、地域のお祭りなどのイベントに参加。竹馬やしやぼん玉などの懐かしい遊びを通して、子どもたちとも交流を深めています。

お話を聞きました

最初の地域活動は、第3地区のふれあい春祭りでした。初めて遊び道具を見る子どもたちもいるだろうから楽しんでもらえるか心配でしたが、思いの外、大勢の子どもたちに喜んでくれました。この反響が励みになって、シニアクラブの面々も楽しんでます。今後も昔あそびを通して地域でどんどん活動していきたいです。



あかもんふれあいサロンで開催された「けんこう講座」の様子

地域の新しい居場所を目指す

あかもんふれあいサロン

場所 赤門町二丁目自治会館 (赤門町2-21-3 ハーズ赤門町2階)
問合せ 宮崎地域ケアプラザ
Tel 261-6095 Fax 261-6052

赤門町二丁目、東ヶ丘、東ヶ丘西部の各自治会・町内会では、コロナ禍の中、地域の有志が集まり、高齢者の見守りの重要性を話し合ってきました。その成果として、3月から「あかもんふれあいサロン」を開催しています。サロンでは、介護予防体操やスマホ相談会など、地域の高齢者が集えるプログラムを実施しています。

お話を聞きました

赤門町二丁目自治会館は、元々あまり地域に使われてこなかった施設で、本当にここでサロンができるのかと正直不安でした。しかし初開催が盛況に終わり、その後のサロンでも参加してくれた人が満足して帰っていく顔を見ると良かったなと感じます。今後も多くの人に参加してもらうため、3つの自治会・町内会で模索しながら続けていきたいです。



赤門町二丁目自治会 会長 小林幸一さん

つながりは元気に暮らす秘訣です

趣味の活動やボランティアなど、他者と交流する地域活動は、地域の力を高めるだけでなく、高齢者の健康にも良い影響を与えることが近年の研究で分かっています。他者との交流がないとフレイル*状態や認知症になる可能性も……。健康な時から身近な地域活動に参加して、つながりをつくりましょう。

*健康な状態と要介護状態の中間を指し、加齢により心身が衰えた状態のこと。

身近な地域活動に参加して、元気を維持しよう!



人とつながる地域活動は高齢者の健康にも良い影響

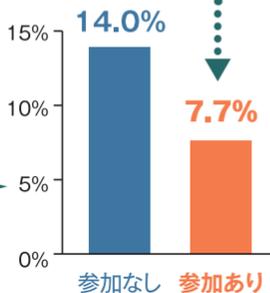
住民が集うサロン活動は、健康維持や増進、介護予防に良い影響を与えることが近年の研究で分かっています。

サロン参加者と非参加者の要介護認定率の比較

出典:日本老年学的評価研究資料

*愛知県武豊町で2007年5月から活動を開始した「憩いのサロン」において、参加者の状況を2012年3月まで追加調査。3回以上参加した人のみを「参加あり」とし、0~2回の参加者は「参加なし」に分類した結果

サロン参加者は、要支援・要介護になる割合が少ない



皆さんの地域活動を支援します

さまざまな生活支援や介護予防が充実した地域づくりを目指し、地域ケアプラザ、西区社会福祉協議会、区役所が一体となって地域の皆さんと一緒に考え、支援しています。

生活支援コーディネーターを中心に私たちが地域を支えます



身近な地域活動はこちらもチェック

ヨコハマ地域活動・サービス検索ナビ
市内の地域活動をお探しの人はこちら



ハマでうわさの西区民
区内で生き生きと地域活動している皆さんにインタビュー

高齢期の暮らし選びのヒント

高齢期の「自分らしい暮らし選び」応援サイト「ふくしらべ」



地域包括ケアシステムを知ろう パネル展

場所	期間
区役所1階区民ホール (中央1-5-10)	11月27日(月)~12月8日(金)
中央図書館 (老松町1)	12月12日(火)~24日(日)

問合せ 地域包括ケア推進担当 Tel 320-8410 Fax 290-3422

特集2 11月は児童虐待防止月間です 親も子も笑顔で過ごせる関わり方のヒント

子育て中は思い悩むこともたくさん。怒りたくないのについ感情的に接してしまうことも。子どもに怒鳴ったりたたいたりすることは、成長発達に深刻な影響を及ぼす可能性があります。どうしたらいいのかと思ったときの親子の関わり方の工夫を一緒に考えましょう。



子どもの立場で考えてみよう

褒め言葉を使って親子で笑顔

具体的に褒められると子どもはうれしいものです。

「よく頑張ったね」
「〇〇できるなんてさすがだね」
「〇〇してくれてうれしいよ」

行動に注目したアドバイスを

子どもには、してほしい行動を肯定的に伝えましょう。
誰かを傷つけたり危ないことをしているときには、落ち着いてハッキリと「駄目」なことを伝えましょう。

「貸して」って言葉で言おうね

押しつけて駄目なら引いてみよう

言葉で気持ちを表現できないときは、代弁してあげましょう。
つい何度も同じ注意や指示をしてしまうことも多いですが、伝えるべきことを伝えたら、時には待ってみるのも一つの方法です。

〇〇したかったんだよね

子どもの声を聞いてみよう

子どもの考えが親と違っていても、いったん受け止めてみましょう。
子どもは小学校高学年頃になると自分と他者との考えの違いに気付き、自分について考え始めるようになります。
子どもに意見を求めても良いですね。

そうなんだね

子育て中の皆さんへ

「もっとうまく子どもと関われば」「育て方これで大丈夫かな」と思うかもしれませんが、子ども一人一人が違うように、子育ての方法もそれぞれ異なります。
心配なときは、一人で悩まず、家族や友人、右記の相談窓口など、あなたが話しやすい人に相談してみましょう。

相談窓口

- 西区子ども家庭相談(月～金曜 8時45分～17時 祝日・年末年始を除く) ☎320-8470
- よこはま子ども虐待ホットライン(24時間365日 フリーダイヤル) ☎0120-805-240
- かながわ子ども家庭110番相談LINE (月～土曜 9時～21時 年末年始を除く) ID:@kana_kodomo110

児童虐待防止啓発パネルの展示をします

日時 11月13日(月)～24日(金)
場所 区役所1階区民ホール(中央1-5-10)

横浜市子ども虐待防止キャラクター「キャッピー」

問合せ 子育て支援課 ☎ 320-8469 ☎ 322-9875

特集3 節目を迎えたみなとみらいの今を知ろう

みなとみらい21地区40周年

みなとみらい21地区は1983年11月に事業着工し、2023年11月で40周年を迎えます。地区内の開発が進み、商業、研究開発拠点、音楽施設、ミュージアムなどが集積する街へと成長しました。建設の時代から次のステージへと移る地区の開発動向や取組を紹介します。

1983



着工前のみなとみらい21地区。三菱重工業横浜造船所などが見えます(中央)。

2023



消防局航空隊撮影

今や横浜を代表する国際文化都市へと発展。みなとみらい21地区の開発進捗率は9割を超えています。



みなとみらい21事業の起工式の様子(1983年11月)

ここから
みなとみらいの
開発がスタート
したんだね。



40周年を迎えた地区の現在と開発動向

最近オープンした施設や現在工事中の施設を紹介します。



Kアリーナ横浜(ミュージックテラス)

2023年9月オープンの世界最大級(2万席)の大型音楽アリーナ。デッキ上のイベントスペースでは、アリーナで開催されるイベントと連動したにぎわいづくりが実施されています。

2023年9月オープン



横浜シンフォステージ (YOKOHAMA SYMPHOSTAGE)

総延べ面積約18万m²を超える、オフィス・ホテル・店舗などで構成される2棟の大型複合施設。横浜駅方面からグランモール公園まで連続した歩行者デッキで通行できるようになります。

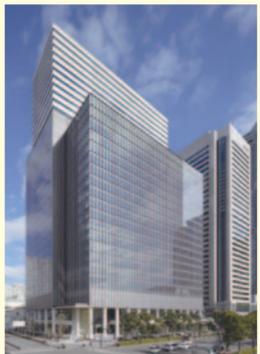
2024年3月竣工予定



横浜コネクトスクエア

みなとみらい大通りに面して建つ、オフィス・ホテル・商業施設などの複合施設。低層部の店舗や広大なオープンスペースではにぎわいや憩いの空間が創出されています。

2023年4月より順次オープン



にぎわいづくりの取組

地区内には多くの人が訪れる魅力的な施設が数多く集積しています。新しい取組やイベントにもぜひご注目ください。

Music Port YOKOHAMA 音楽の街へのブランディング



音楽を軸としたさまざまな取組を行うことにより、街のさらなる魅力向上と活性化を目指しています。

みなとみらいSTREET MUSIC

みなとみらい21地区の複数会場審査に合格したミュージシャンによるライブが開催されています。

その他にも大型アリーナ施設で公演するアーティストと街のコラボなど、楽しい仕掛けを検討中。

Art&Museum 企業ミュージアムなどを巡る



Art&Museum MAP

企業の最新技術や歴史、アートに出会えるミュージアムが集積していることから、各施設と連携して、街の回遊につながる取組を行うとともに、新たな「知」や「気付き」と出会うきっかけを発信しています。



パブリックアート

街中でもアートを感じられる仕掛けづくりがされており、地区内には80以上のアート作品が展示されています。

40周年記念事業

「みなとをつむぎ 未来をえがく」をテーマに40周年記念事業を展開中



▲みなとみらいの明るい未来をデザイン

みなとみらい40周年連携イベント

横浜ホテル創作カクテルの夕べ
40周年をきっかけに、街の魅力を発信する新イベントを企画。バー文化発祥の地横浜で、ホテルを巡り、それぞれのバーテンダーが創作したカクテルを味わおう。

期間 11月30日～
2024年2月29日(木)

40周年記念事業の詳細はこちらへ





にしとピックス

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。



西区読書活動推進講演会

読書をもっと楽しむためには？ 本屋が本音を語ります

横浜市の老舗書店・有隣堂より、書籍仕入れの責任者、公式YouTubeチャンネル「有隣堂しか知らない世界」を運営する広報担当者に加え、番組MCのR.B.ブッコローさんも登場。神奈川大学の学生を交えて、有隣堂のファンづくりの仕掛けとともに、読書をもっと楽しむための本音を語ります。

- 日時** 12月9日(土)13時30分～15時10分
- 会場** 中央図書館地下1階ホール(老松町1)
- 講師** 店舗運営部仕入・販促課 課長 芝健太郎さん
広報・マーケティング部 課長 渡邊郁さん
「有隣堂しか知らない世界」番組MC R.B.ブッコローさん
- 定員** 抽選170人
- 申込み** ～11月17日(金) ホームページまたは電話

リニューアルした
中央図書館
地下1階ホールが
会場です



芝健太郎さん



渡邊郁さん



R.B.ブッコローさん

関連展示

テーマ ハマの書店員&図書館員だからこそおすすめしたい「海がみえる本」

日々、本に触れている書店員と図書館員が本気で選びます。気になった本に投票しよう。

- 日時** 11月7日(火)～12月10日(日)
- 会場** 中央図書館1階(老松町1)



詳細はこちら

西区 読書 検索



問合せ 地域振興課 Tel 320-8393 Fax 322-5063



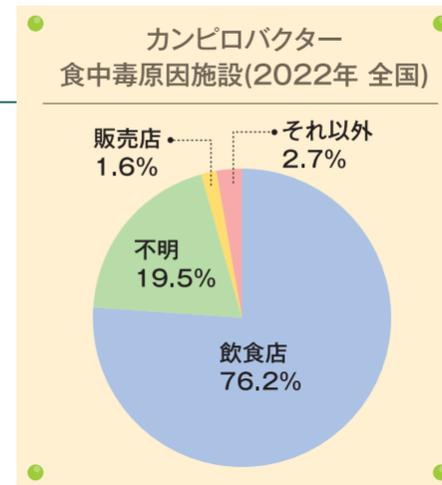
4件に3件は飲食店で起きています

カンピロバクター食中毒に注意

外食が多くなる忘年会シーズン。飲食店を利用し、鶏刺しや鶏たたき、生焼けの焼き鳥を食べたことが原因でカンピロバクター食中毒が多く発生しています。

カンピロバクター食中毒とは

主にカンピロバクターに汚染された鶏肉を食べた後、1～7日後に、腹痛・下痢・発熱などの症状が出ます。まれにカンピロバクターに感染した数週間後に、手足のまひや顔面神経まひ、呼吸困難などを起こす「ギラン・バレー症候群」を発症する場合があります。カンピロバクターは熱に弱く、肉の中心部の色が変わるまで(75℃で1分以上)加熱することで死滅します。



リスクの高いメニュー

生や生焼けの鶏肉料理は食べないようにしましょう

- 鶏刺し
- 鶏たたき
- 鶏わさ
- とろレバー
- 半生ささみ
- 鶏炙り焼き

新鮮=安全



Q 新鮮な鶏肉なら大丈夫?

A 新鮮な鶏肉にもカンピロバクター食中毒菌は付着しています。

動画で注意点を紹介しています



詳細はこちら

問合せ 食品衛生係 Tel 320-8442 Fax 320-2907



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。

11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キーホルダーをプレゼント

- 1 あなたの年代
- 2 今月号の特集の感想
- 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11月号」と明記し、広報相談係(〒220-0051 中央1-5-10 西区役所)まで。11月30日(木)必着

広報よこはま西区 読者アンケート 検索

夜道でキラリと
反射します



問 広報相談係
Tel 320-8321 fax 314-8894

お知らせ

保土ヶ谷区・西区人権啓発講演会

思いやりの心をはぐくむ ~一人ひとりが自分らしく~

テーマ:性的少数者として生きる人への理解と人権 ※後日動画配信あり
講師:LGBTQ支援任意団体I'm me 代表理事 ROSEさん(本名:宮崎猛志さん)

12月14日(木) 14時~16時
岩間市民プラザ(保土ヶ谷区岩間町1-7-15)

先着150人
11月17日(金)~ FAXまたはホームページ

保土ヶ谷区総務課庶務係
(保土ヶ谷区川辺町2-9)

Tel 334-6203
fax 334-6390



西区新年賀詞交換会

地域の皆さんと新年をお祝いし交流を深めましょう

2024年1月5日(金) 13時~14時30分
新都市ホール(高島2-18-1 そごう横浜店9階) ¥8,000円

あり(原則2歳~未就学児。別室での見守り)
11月30日(木) 来庁、FAXまたはホームページ

西区新年賀詞
交換会事務局
(総務課内 4階51番窓口)
Tel 320-8308
fax 322-9847



スマホを楽しく使おう シニアのためのスマホ相談会

LINEの使い方など便利機能についてサポーターに相談できます

2024年3月(祝日を除く)

- 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火曜:10時30分~11時30分
- 4 毎月第4木曜:13時30分~14時30分

①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にこにこはうす(浅間町3-166-1)
④藤棚らいぶステーション(中央2-12-1)
65歳以上 持スマホ
西区社会福祉協議会ボランティアセンター
Tel 450-5005 fax 451-3131

みなとみらい農家朝市 ~秋の恵み 大収穫祭~

新鮮な横浜野菜を農家が直売。豚汁の試食や野菜の収穫体験なども楽しめます

11月26日(日) 9時~10時30分
※なくなり次第終了

高島中央公園
(みなとみらい5-2)
環境創造局農業振興課
Tel 671-2639 fax 664-4425



施設から

野毛山荘

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

クリスマスリース教室

杉の木を使ってクリスマスリース作り
12月4日(月) 10時~12時 抽選8人
持花ばさみ、持ち帰り袋 ¥1,800円
11月25日(土) 来館または電話

境之谷公園こどもログハウス

〒220-0054 境之谷105-1
Tel fax 253-6972

クリスマス 窓にお絵描き

ログハウスの窓にクリスマスの絵を描こう
11月23日(木・祝)~12月25日(月)
9時30分~16時

野毛山配水池が生まれ変わりました

野毛山配水池は西区を含む約3万世帯に給水する施設です。このたび、ポンプ設備を電力消費の小さい制御方式に更新しました。

水道局西谷浄水場運営係
Tel 371-5335 fax 371-8969

西谷浄水場 岡田吉正さん



リニューアルにより
環境負荷の低減が
できました!

福祉保健だより

原則として11月11日(土)~12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	
健康相談 食生活健康相談 電話予約	11月22日(水)、12月7日(木) 13時30分~16時30分	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	11月15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	11月15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		
子ども家庭支援担当 赤ちゃんと家族 離乳食教室 HP予約 電話予約	11月15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	11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	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 :11月16日、12月7日(木) 1歳6か月児:11月28日(火) 3歳児 :11月30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	11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 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	11月14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	11月13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	11月29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		
プレバママクラス HP予約 11月1日(水)9時~	11月25日(土) 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、12月2日(土)にスマイル・ポートで開催されます。 予約:11月15日(水)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 11月1日(水)9時~	11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 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

申込方法

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。

稲荷台小学校コミュニティハウス

〒220-0053 藤棚町2-220
Tel/Fax 263-0614

▶稲荷台小学校コミュニティハウス 文化祭
施設利用団体の作品展示や演技発表を
楽しみ、仲間づくりに来ませんか
11月11日(土) 10時~14時

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

▶干支の年賀状 辰
毎年人気の初心者向け講座。水墨画で
干支の年賀状を描きます
11月30日(木)、12月3日(日) 13時~15時
小学3年生以上 各抽選10人 ¥200円
11月16日(木) ホームページ、E
メール、電話、FAXまたは来館

▶手作りリース・スワッグで彩るクリスマス
束ね方やこつを教わり、クリスマスが華
やく作品を作ります
12月2日(土) ①リース:10時~12時
②スワッグ:13時~14時
各抽選10人
¥①2,000円
②1,500円
11月18日(土)
ホームページ、Eメール、
電話、FAXまたは来館



藤棚地区センター

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

▶干支の羽子板作り
毎年恒例。和布を使って来年の干支・辰
の羽子板を作ります
11月25日、12月2日(土)
13時30分~15時30分
全2回
先着10人 ¥2,800円
11月11日(土)~
来館(10時~)または電話(13時~)



▶くつろぎサロン
~クリスマスコンサート~
心の病を抱える人の体験談を聞きます。
ミュージカル俳優夫妻のコンサート付き
12月10日(日) 13時30分~15時
先着30人 ¥1,000円
11月11日(土)~ 来館(10時~)また
は電話(13時~)

戸部本町地域ケアプラザ

〒220-0041 戸部本町50-33
Tel 321-3200 Fax 317-3008

▶戸部ケアまつり
模擬店や演技発表などお子さんから高
齢の人までみんなで楽しめます
11月26日(日) 10時30分~13時30分

▶講演会 軽度認知障害(MCI)を学ぼう
認知症の一手手前である軽度認知障害
(MCI)について知っておきましょう
講師:諸星クリニック 渡部廣行医師
11月29日(水) 13時30分~15時
抽選40人 11月15日(水) 電話

西地区センター

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

▶西地区センターまつり
施設利用者の発表や作品展示、模擬店、
体験工作など一日楽しめます
11月18日(土) 10時~15時

▶パソコン・スマホ なんでも相談会
ご自身のパソコンやスマホを操作しなが
ら、質問や相談できます
11月21日、12月5日、19日、2024年
2月20日、3月5日、19日(火) 13時30
分~16時
各当日先着15人

▶季節の果物を使ったお菓子作り
ミカンのケーキや旬の国産レモンのパウ
ンドケーキ、梨のジュレを作ります
11月28日(火) 10時~13時
先着12人 ¥1,000円
11月11日(土)~ 来館(10時~)また
は電話(13時~)

▶寄り道散歩・山手西洋館クリスマス
寄り道しながら装飾を楽しみ穴場を散歩。
自然素材のランチも楽しめます
12月12日(火) 10時~16時
※小雨決行(荒天中止)
先着12人
※歩きやすい靴でご参加ください
¥2,000円
11月12日(日)~ 来館(10時~)また
は電話(13時~)

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

▶フラメンコショー
喜怒哀楽の感情表現豊かなフラメンコ
を、歌とギターを生演奏とともに踊ります
12月10日(日) 13時30分~15時
先着30人 ¥100円
11月11日(土)~ 来館または電話

横浜能楽堂

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

▶普及公演「横浜狂言堂」
お話:狂言「萩大名」(和泉流)石田幸雄
狂言「呂蓮」(和泉流)野村太一郎
12月10日(日) 14時~15時30分
(13時開場)
先着480人 ¥2,200円(全席指定)
11月11日(土)12時~ 電話または
ホームページ

平沼集会所

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

▶クリスマス マリンバコンサート
マリンバの音色を楽しむコンサート
曲目:クリスマスメドレー、きらきら星、ディ
ズニーメドレー、カルメン組曲より ほか
12月2日(土) 14時~15時
先着35人
11月11日(土)10時30分~ 来館ま
たは電話

横浜市民ギャラリー

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

▶ポップアップカードをつくろう
色画用紙を使って、開くと飛び出す立体的
なカードを作ろう
12月10日(日) 13時30分~15時30分
小学1~3年生 抽選16人 ¥1,500円
11月21日(火) 来館またはホームページ

▶言葉と遊ぶ、言葉と出会う
連詩作りなどを通して「言葉」を楽しみます
講師:大崎清夏さん(詩人)
2024年1月14日(日) 13時30分~
16時30分
抽選15人 ¥1,500円
12月12日(火) 来館、往復はがき
(必着)またはホームページ

▶和の装いを描く
クロッキーとデッサンの基本を学び着物
姿の人物を描きます
2024年1月18日、25日、2月1日、8
日(木) 14時~16時30分 全4回
抽選20人 ¥12,000円
12月14日(木) 来館、往復はがき
(必着)またはホームページ

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

▶クリスマスリース作り
木の実などいろいろな材料を使ってクリ
スマスカラーのリースを作ります
12月1日(金) 10時~12時
成人 先着8人
¥2,200円
11月11日(土)~ 費用持参で来館ま
たは電話(13時~。1週間以内に来館)

▶クリスマスおはなし会
手袋人形・パネルシアターなど、ちょっと
早いクリスマスを楽しみましょう
12月2日(土) 10時30分~11時15分
3歳以上の未就学児と保護者 先着6組
11月15日(水)~ 来館または電話

▶ポタニカルキャンドル作り
ドライフラワーなどで彩りのあるキャンド
ルを作ります。インテリアやプレゼントに
12月2日(土) 14時~16時
成人 先着6人
¥800円
11月11日(土)~ 費用持参で来館ま
たは電話(13時~。1週間以内に来館)

移動図書館「はまかぜ号」を利用して下さい
ランチタイムにみなとみらいで本が借りられます

本の貸出し・返却・予約のほか、図書館カードの作成ができます。

みなとみらいステーション
巡回日程

隔週金曜日 11時30分~13時
グランモール公園美術の広場(みなとみらい3)

11月~2024年3月の巡回日程

2023年	11月	24日	2024年	1月	26日	
	12月	8日		2月	9日	23日
		22日		3月	8日	22日

※荒天中止。最新の情報はX(@lib_hamakaze)でお知らせします。

中央図書館サービス課 Tel 262-0050 Fax 231-8299

スポーツ

▶西区ミニバスケットボール大会

男子の部・女子の部に分かれて開催します
12月24日(日)、2024年1月8日(月・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2年生以上 ※応募多数の場合は調整あり ¥1チーム3,000円

11月11日(土)~26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)前のスタンドにて配布

西区スポーツ協会バスケットボール部 川戸 Tel/Fax 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
Tel 311-6186 Fax 316-8521

▶定期教室(2024年1~3月)

11月14日(火)~12月1日(金) ホームページ、往復はがき(必着)または来館 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	14	10	8,800
初めてのピラティス		水	9時~9時50分	14	9	6,930
ステップUPピラティス		↓	10時~10時50分	14	9	6,930
はつらつ健康作り		木	10時~10時50分	70	10	5,500
フラダンス			11時~12時15分	20	10	9,900
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

令和6年は 西区制80周年
温故知新 歴史をついで未来をつくらう

QRコード: X, LINE, Instagram

お知らせ PickUP パパと一緒にリトミック&ミニコンサート

音楽教室の講師によるリトミックを楽しみませんか。現役パパデュオによるミニコンサートも

- Q この講座の狙いは何ですか
- A パパと子どもで参加できる場やパパ同士で気軽にお話できる場を探している人に向けた講座です。ママと一緒に参加できます。講師は音楽教室幼児科の千葉明子先生です。
- Q ミニコンサートはどんな内容ですか
- A 打楽器やギターを生演奏。育児や趣味の両立などのお話も。

📅 11月25日(土) 10時~11時 📍 戸部コミュニティハウス(御所山町1-8)
 👤 0~3歳児と保護者 先着15組
 💰 200円 申 11月11日(土)~ 来館または電話
 📍 戸部コミュニティハウス Tel 231-9865 fax 231-9866

お知らせ PickUP 防災フェア

2023年は関東大震災から100年の節目の年。防災の知識を正しく身に付けましょう

- Q どんなイベントですか
- A 実際の炎を消火する訓練やAED救命活動、本物の装備を身に付け消防士になりきるなど、体験型のイベントです。
- Q どんな知識が身に付きますか
- A 災害の疑似体験を通じて命を守るための知識を身に付けられます。また、家の中の危険箇所や持出し品リストなども確認します。

📅 11月26日(日) 10時~12時
 📍 藤棚地区センター(藤棚町2-198)
 📍 西前小学校コミュニティハウス(中央2-27-7)
 📞 Tel 311-8043



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

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4回 制度説明やイベント情報、なんでも動画で提供します

動画のメリット

- 情報量が圧倒的に多い (静止画×テキスト = 動画)
- 記憶に残りやすい

取組事項

- ① さまざまな事業で動画を活用 (情報発信力の強化)
制度説明やイベント情報、あらゆるジャンルの動画を充実させ、「行政情報を手軽に知りたい」という市民の皆さんのニーズに応えていきます。
- ② 職員による動画作成 (費用対効果の追求)
動画の品質確保と低コストを両立するため、動画作成ツールを導入し、職員自ら動画を作成します。

動画のご紹介

<p>妊娠・出産に関わる費用助成の説明動画</p> <p>健診券の払戻し(費用助成)について</p> <p>妊婦健康診査費用補助券(自己負担回数分の枚数を封入)</p>	<p>西区ご当地体操による健康づくり啓発動画</p> <p>ころばんよ体操</p>	<p>西区地域福祉保健計画の啓発動画</p> <p>こころとつながる(西区地域福祉保健計画) 西区の総合的な計画</p>
--	---	--

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4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(@nishi_yokohama)及びYocco18公式X(@yokohama18ku)でも関連情報を発信します。

Yocco18 公式ホームページ

11月は読書の秋!

野毛山にある中央図書館に来てみたよ!

今回は、中央図書館の楽しみ方や、おすすめの本を紹介するね

本を読んで西区を知ろう!

漫画:角字

読書の秋 中央図書館を楽しもう!

中央図書館を楽しもう!

西区にある「中央図書館」は、横浜で一番大きな図書館だよ。蔵書冊数はなんと約176万冊!ここに来ればいろんな本が読めるね。

中央図書館は、一日に約2,400人の人が利用しているんだって!フロアごとにテーマが分かれているんだ。3階の郷土資料のコーナーでは、横浜にまつわる本がたくさん集められているよ。

図書館のバックヤードを見せてもらったよ。各フロアに配架されている本はほんの一部。多くの本はここで大切に保管されているんだね。

建物は六角形を組み合わせた形が特徴的!

戸部みらいオススメ! 西区の本

- 西区の歴史を知りたい!
▶「横浜西区史 区制50周年記念」
横浜西区史編集委員会/編
横浜西区史刊行委員会 1995
- 西区の昔の写真を見たい!
▶「グラフィック“西”
目で見る 西区の今昔」
西区郷土史研究会/編集
西区観光協会 1981

中央図書館 老松町1 Tel 262-0050 fax 262-0052

広報相談係 Tel 320-8321 fax 314-8894