

NISHI 5

No.319

〒220-0051 西区中央一丁目5番10号
| 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

目次

- 特集1 共に自然災害に備えましょう……………P5~6
- 特集2 人生100年時代 65歳からの食事のポイント……………P7
- にしくトピックス……………P8~9 ●各種お知らせ……………P10~12



特集1 自助・共助・公助を確認して

共に自然災害に備えましょう

1月1日に起きた「令和6年能登半島地震」。自然災害はいつ起きてもおかしくありません。被害を少しでも軽減するためには、行政による「公助」はもとより、自分で自分の身を守る「自助」、隣近所で助け合う「共助」の3つの力を合わせることが重要です。今一度確認し、一体となって自然災害に備えましょう。



横浜消防出初式2024での消防総合訓練

自助編

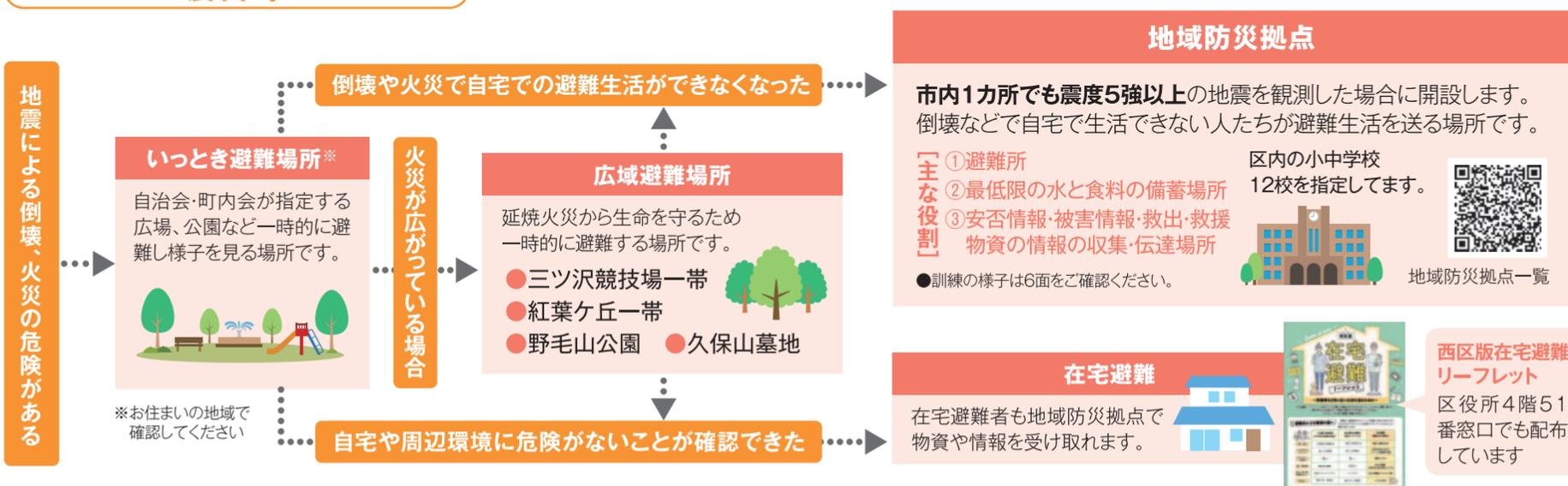
「自助」とは、自分で自分の身や家族を守ること。災害直後に生き延びる備えが肝心です。

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」 □飲料水(1人3L×3日分) □食料品(缶詰、レトルト食品など) □トイレパック(1人5回×3日分)

震災時・風水害時の避難行動

震災時



風水害時



共助編

「共助」とは、互いに助け合うこと。地域の防災訓練に参加してみましょう。

共助が重要な理由

地震発生から72時間(3日間)が生死を分ける境といわれていますが、大地震発生時は消防車や救急車がすぐに駆け付けられるとは限りません。そんなとき、隣近所の助け合いが大きな力となります。

地域の取組 東久保町夢まちづくり協議会

私たちは、防災広場の整備や備蓄、狭い道路への対策など、災害に強く安心して住み続けることができる地域を目指して活動しています。自分たちのまちは自分たちで守るという意識で、まち歩きと防災を組み合わせた「防災ウォークラリー」の企画などに、日々取り組んでいます。



いっとき避難場所でのバケツリレー



防災広場での災害用トイレ体験

地域の取組 一本松小学校地域防災拠点

Q 地域防災拠点運営委員会の活動について教えてください

A 地域・学校・区役所のメンバーで活動しており、発災時に避難所の開設・運営を行えるよう、防災備蓄庫のメンテナンスと地域防災拠点の運営訓練を行っています。

Q 避難所運営に当たり大切にしていることは何ですか

A 多くの人が生活する避難所で、避難者同士が助け合い、運営に協力してもらえるよう日頃からのつながりを大切にしていきたいです。



避難所の体育館の区割り

Q 避難所の運営方法など、工夫していることはありますか

A ロール式のブルーシートを備えて、避難所の区割りをスピーディーに行えるよう工夫をしています。

地域防災拠点運営委員会についてはこちらから



防災トピックス 西戸部羽沢西部公園がオープン

建物が密集する西戸部町1丁目に、横浜市と地域の想いが詰まった公園が、3月に開園しました。地域の課題である延焼火災を防止するほか、災害時には防災トイレや防災パーゴラを備えたいっとき避難場所として機能します。



防災パーゴラとは... 普段は日よけとして、災害時はシートをかぶせて防災テントとして活用できます。

災害時のトイレ事情

災害用ハマッコトイレとは?

公共の下水道に直結した仮設トイレです。主にプールの水を水源としているため、断水した場合でも水洗トイレとして使用できます。横浜市では2009年から地域防災拠点や各区役所、災害拠点病院に整備を進めています。



一本松小学校地域防災拠点のハマッコトイレ

特徴

高い耐震性

バリアフリー設計

衛生的

高い節水効果

公助編

「公助」とは、行政機関による救助や救援のこと。日頃からできる対策や制度も知っておきましょう。

飲料水がない! そんな時は「災害時給水所」

断水時に誰でも飲料水を得られます。災害用地下給水タンク・配水池・緊急給水栓など、災害時給水所を確認しましょう。



災害時給水所一覧



標識

のぼり旗

防災備蓄庫の中にはこんな物が入っています

地域防災拠点の防災備蓄庫には、発災時の救助・救出活動や避難生活の維持などのため、以下のような備蓄品を整備しています。

食料・水

- クラッカー ●保存パン ●粉ミルク ●おかゆ
- 水缶詰 ●スूप

主な生活用品

- かまど ●毛布 ●トイレ ●おむつ ●生理用品
- 保温用シート など

その他備蓄品の詳細はこちら



※備蓄には限りがありますので、自宅の備蓄品を持参して避難しましょう。

水を入れる容器を準備

災害時給水所には容器の準備がありません。体力や自宅までの道のりに合った容器と運搬手段を準備しましょう。



洗浄したペットボトルとリュックサックを利用

ポリ容器とカートで運搬



情報収集ツール

災害時はデマやフェイク情報が広がる可能性があります。正しく情報収集をするとともに、信頼できる情報かどうか確認しましょう。

横浜市防災情報ポータル

避難場所や緊急情報も確認できます。



横浜市総務局危機管理室X

市内で広域的な災害が予測される場合の避難などに関する情報を発信します。



横浜市避難ナビ

マイタイムラインの作成から避難所検索、災害時の避難情報の受信などができます。



横浜市西区X

災害発生時には、区役所から災害情報や避難所開設情報などをお知らせします。



特集2 シニア世代はメタボ対策から低栄養予防へシフトチェンジ

人生100年時代 65歳からの食事のポイント

高齢になると、気付かないうちに栄養が足りない状態になることが少なくありません。
 高齢者の**低栄養は、寿命に直接関わる問題**のため予防が大切です。



もっと 元気に過ごすための食事について知ろう

介護予防講演会

こんな時代に低栄養ってホント!?
人生100年時代 65歳からの食事のポイント

先着300人に食事のバランスチェックができるマグネットボードを進呈。

日時 5月29日(水) 14時~16時(開場:13時30分)
場所 西公会堂(岡野1-6-41)
定員 当日先着500人
講師 中村丁次さん
 (日本栄養士会 代表理事会長・
 神奈川県立保健福祉大学 名誉学長)



問合せ 高齢者支援担当 Tel 320-8410 Fax 290-3422

にしとピックス



「横浜駅をきれいに!キャンペーン」に参加しよう 西区制80周年記念事業

まちのキレイが 海のキレイに
つなげよう未来への00(ループ)

8市連携 海洋プラスチックごみ削減キャンペーン
横浜市・川崎市・横浜買物・鎌倉市・藤沢市・逗子市・大和市・町田市
まちなかでの生活が環境保全につながり、海や川をきれいにし、きれいな海が未来へつながっていく

横浜の玄関口である横浜駅周辺で、来街者に気持ち良く訪れていただけるよう、清掃活動やポイ捨て・歩きタバコ・受動喫煙防止活動を行います。地域・商店街・企業の皆さんと一緒に街の美化活動に参加し、区制80周年をすげすげしい気分で祝いましょう。

ごみゼロの日 当日参加可能

日時 5月30日(木) (清掃時間30分程度)

集合時間	集合場所	清掃場所
9時20分	横浜ビブレ前広場(南幸2-15-13)	横浜駅西口方面
10時50分	横浜新都市ビル(そごう横浜店)2階 鐘の広場(高島2-18-1)	横浜駅東口方面 新高島駅方面

雨天中止
中止の場合、
当日8時までに
ウェブページで
お知らせします



ウェブページはこちら



昨年度は355人が参加しました



問合せ 資源化推進担当 Tel 320-8388 fax 322-5063



西区今昔かるたで遊ぼう

絵札で西区の今と昔を学べるかるたです

かるた作成者の声

- 西区のことを知り、ますます西区が好きになりました。
- 西区の歴史を改めて知ることができて楽しかったです。



かるた作成者の皆さん

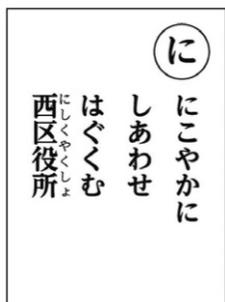
西区今昔かるたとは

生涯学習講座「写真で西区の今昔を学ぼう」の受講者が作成したかるたです。区内のスポットの「今」と「昔」の写真などを絵札に使っているため、かるた遊びを通じて、楽しく西区の今昔について知ることができます。

絵札の表と裏で、「今」と「昔」を見比べることができます。

かるたの例

読み札



西区役所

今

絵札表:黄色の枠



昔

絵札裏:青色の枠



西区今昔かるたで遊べる施設

※遊べるのは館内のみです。

- 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)
- にしとも広場(中央1-5-10(区役所1階))
- 境之谷公園こどもログハウス(境之谷105-1)
- 浅間コミュニティハウス(浅間町5-375-1) など

西区今昔かるた体験会

西区今昔かるたを使って遊んでみませんか。
参加者には、特別にかるたをプレゼント

日程 5月26日(日) 場所 西地区センター(岡野1-6-41)

午前の部 (小学生以下) 時間 10時30分~12時 対象・定員 小学生以下 抽選12人

午後の部 (中学生以上) 時間 14時~15時30分 対象・定員 中学生以上 抽選24人

申込み ~5月17日(金) ウェブページまたは電話 申込みはこちら

7月には西区子どもかるた大会も開催予定
詳しくはお知らせ欄(P10)をご確認ください。

西区今昔かるたをもっと知りたいときは……

全ての絵札・読み札のほか、かるたを置いている施設一覧をウェブページに掲載しています。

問合せ 地域振興課 Tel 320-8390 fax 322-5063



6月は歯の健康について考えよう

西区制80周年記念事業

西区では、6月4日～10日の「歯と口の健康週間」に合わせて、健康づくり応援イベント・子どもへのフッ化物塗布・歯科相談会を開催します。また、今年度から新たに、子どもの歯みがきについて親子で学べる「親子でにこにこブラッシング」を行います。

日程 6月6日(木) 場所 区役所3階(中央1-5-10)

さまざまな健康測定機器を使用した健康チェックなどを行う「健康づくり応援イベント」、「子どもへのフッ化物塗布」、大人から子どもまで参加できる「歯科相談会」を行います。家族そろってお越しください。

健康づくり応援イベント

予約不要

時間 13時30分～16時

内容 骨密度測定、アルコールパッチテスト、ベジチェック[®]、食育・歯科・健康情報の展示、子ども向けエプロンシアター など



ベジチェック[®]で推定野菜摂取量を測定



骨密度測定でカルシウムと運動量が足りているかチェック



子どもへのフッ化物塗布

要予約

フッ化物塗布でむし歯を予防

時間 14時30分～15時45分(15分ごと)

対象定員 2歳以上の未就学児 各枠先着15人

申込み 5月13日(月)～ ウェブページ

※きょうだいで参加する場合は、子どもの人数分申し込んでください。申込みはこちら



歯科相談会

西区歯科医師会による全年齢対象の歯科相談です。

予約不要

時間 14時30分～15時45分

NEW

親子でにこにこブラッシング

要予約

子どもの歯みがきをこれから開始する人、開始したけれど悩んでいる人にお薦めの、親子を対象とした教室です。

日時 6月17日(月) 10時～11時30分 場所 区役所3階母子室(中央1-5-10)

対象定員 おおむね1歳2カ月以下で歯が2本以上生えている子とその保護者 先着8組

申込み 5月20日(月)～ ウェブページ

申込みはこちら



問合せ 健康づくり係 Tel 320-8439 Fax 324-3703



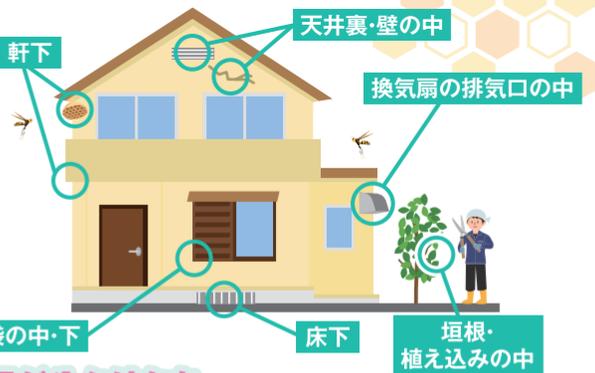
ハチの巣は早期発見・早期駆除

巣ができやすい場所を点検しましょう

ハチは5月ごろから巣を作り始め、夏から秋にかけて大きくなります。ハチの巣が大きくなる前に家の周囲を点検しましょう。

こんなところに巣ができます

ハチは雨風が当たらない場所を好みます。葉が生い茂った樹木は夏前に剪定して風通しを良くしましょう。普段使用していない窓や雨戸も点検しましょう。



巣の形でハチの種類が分かります

スズメバチの巣

しま、マーブル模様
巣穴は1カ所
攻撃性が高く危険なので、駆除は専門業者に依頼しましょう

初期の巣



とっくりを逆さにした形

中～後期の巣



ボール型

アシナガバチの巣

シャワーヘッドを逆さにしたような形
六角形の巣穴がたくさん見える
市販の殺虫剤を使用して自分で駆除できる場合があります



アシナガバチの駆除方法



- 区役所で駆除は行っていませんが、駆除方法のアドバイスや駆除業者の案内、防護服の貸出しをしています。詳細はご相談ください。
- ハチの種類が分からない場合は、巣の写真を環境衛生係までEメールで送付してください。

問合せ 環境衛生係 Tel 320-8444 Fax 320-2907

ni-kankyo@city.yokohama.jp



民生委員・児童委員の活動紹介パネル展を開催します

5月12日は民生委員・児童委員の日です。西区では、現在約120人の民生委員・児童委員が「身近な福祉の相談相手」として活動しています。日頃の活動の様子を紹介するパネル展にぜひお立ち寄りください。

民生委員・児童委員を知っていますか

- 地域から推薦され、厚生労働大臣から委嘱された非常勤特別職の地方公務員です。
- 地域の中で見守りをしたり、子育てや介護などの相談に乗って関係機関につなぐ活動をしています。
- 民生委員・児童委員の中には、子どもや子育てに関する支援を専門に担当する「主任児童委員」がいます。



横浜市版民生委員・児童委員キャラクター「よこはまミンジー」

開催期間 5月13日(月)～17日(金) 10時～15時

場所 区役所1階区民ホール(中央1-5-10)

来場特典

よこはまミンジーやにしまろちゃんの缶バッジをプレゼント



イメージです

※写真を持参するとオリジナル缶バッジ(約4cm)を作成してお渡します



昨年度は各地区の活動紹介パネルが好評でした

問合せ 運営企画係 Tel 320-8436 Fax 324-3703

にしくインフォメーション

5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・ウェブページで、「読者アンケート5月号」と明記し、広報相談係(〒220-0051 中央1-5-10 西区役所)まで。5月31日(金)必着

広報よこはま西区 読者アンケート 検索

夜道できらりと反射します

問 広報相談係
Tel 320-8321
Fax 314-8894



お知らせ

にぎわい座西区民優待デー

落語を主とした、さまざまな芸能を楽しむ「横浜にぎわい寄席」を優待価格で観覧

📅 6月1日(土)～7日(金) 14時～16時

📍 横浜にぎわい座(中区野毛町3-110-1)

🏠 区内在住、在勤、在学者

💰 一般・シニア:2,000円、学生(高校生以上):1,000円、中学生以下:700円、障がい者手帳あり(同伴1人まで同料金):1,000円※当日チケット購入時に在住、在勤、在学であることを確認できる本人確認書類などの提示が必要です

📍 横浜にぎわい座
Tel 231-2515 Fax 231-4545

西区制80周年記念イベント

今月の80周年関連イベントを紹介します。詳細はロゴマークのあるお知らせまたはウェブページをご覧ください。

- 第9回 第3地区ふれあい春まつり 📅 5月19日(日)
 - 西区今昔かるた体験会 P8掲載 📅 5月26日(日)
 - 横浜駅をきれいに!キャンペーン P8掲載 📅 5月30日(木)
 - 「ありがとう神奈川。これからも共に。」球団神奈川移転70年目特別観戦招待 横浜DeNAベイスターズ ホームゲームご招待 P12掲載 📅 5月30日(木)、6月4日(火)、5日(水)、6日(木)
 - 藤棚まつり P11掲載 📅 6月2日(日)
 - ワクワク子どもあそびデー P11掲載 📅 6月29日(土)
 - 西区子どもかるた大会 P10掲載 📅 7月6日(土)
- 📄 その他最新のイベント情報 ▶

福祉保健だより

5月11日(土)～6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。 🌐 WEB予約 …区役所ウェブ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 📠 324-3703 ●子ども家庭支援担当 ☎️ 320-8467 📠 322-9875

検診名など	日時	内容・対象など	問合せ		
健康相談	健康づくり相談	5月16日(木)9時～12時 5月24日(金)13時30分～16時30分	栄養士や保健師などに個別の相談ができます(1回45分程度) 相談内容(例) ●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 ●糖尿病、高血圧、脂質異常症、肥満などの生活習慣病の改善について ●自分や身近な人の禁煙について	健康づくり係	
	HIV(エイズ)・梅毒検査	第1、第2火曜(祝日除く) 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	随時	助産師などに、妊娠、出産などの各ライフステージに応じた相談ができます	子ども家庭支援担当	
離乳食教室	5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 📎 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	5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			
赤ちゃん&家族	乳幼児健診 ※詳細は個別通知をご覧ください	4か月児 :5月11日(土)～6月10日(月)に実施する4か月児健診はありません 1歳6か月児:5月21日(火) 受付:8時45分～10時15分 3歳児 :5月30日(木) 受付:12時45分～13時55分			
	乳幼児・妊産婦歯科相談 	5月27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 西区役所 乳幼児歯科相談 検索		
	母乳育児相談	5月14日(火)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、おむつ、着替え、子どもに必要なもの		
	話してスッキリ! ほっとたいむ	5月21日(火)14時～15時	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①	5月15日(水)9時～	6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、ママの食生活について、パートナーと一緒にできるヨガ・ストレッチの紹介 ※運動がしやすい服装で参加、フェイスタオル持参してください	🏠 区内在住の妊娠6～9カ月の妊婦と家族(原則初産婦) 📎 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 詳細は 西区役所 プレバママクラス 検索
	プレバママクラス②	5月15日(水)9時～	6月12日(水)	お産の経過と過ごし方、赤ちゃんのいる生活、ふたりで一緒に親になる	
	プレバママクラス③	6月1日(土)9時～	6月22日(土) 10時～12時 (受付:9時45分～)	パパ・ママ2人で子育て、沐浴・着替え・おむつ交換・抱っこ、子育て中の親子との交流など スマイル・ポートでも同内容の講座を受けられます。日程などの詳細は スマイル・ポート プレバママクラス 検索 ☎️ 264-4355	
よちよちパパママ育児教室	6月1日(土)9時～	6月22日(土) 10時～12時 (受付:9時45分～)	読み聞かせ、手遊び、親子エクササイズ、パパ・ママ2人で子育て、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	🏠 区内在住の初めての子どもを持つ保護者と生後1カ月～1歳児 📎 母子健康手帳、筆記用具、バスタオル、子どもに必要なもの	
南浅間保育園 育児相談 オンライン相談は	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 ※電話・来園は予約不要 詳細は 南浅間保育園 育児相談 検索 ☎️ 312-0942 📠 312-0867	南浅間保育園		

西区制80周年記念事業 西区子どもかるた大会

「西区今昔かるた」を使って楽しく遊んでみませんか

📅 7月6日(土) 13時～16時

📍 藤棚地区センター(藤棚町2-198)

🏠 先着50人 📎 室内履き

📅 5月21日(火)～ 藤棚地区センター、地域振興課(区役所4階48番窓口)へ来館・来庁または電話

📍 西区区民利用施設協会窓口(藤棚地区センター内) ☎️ 253-0388 📠 253-0389

生涯学習・文化・スポーツ担当
☎️ 320-8392 📠 322-5063

新治恵みの里 市民の森散策とジャガイモの収穫体験

農家の案内で里山の散策と新ジャガの収穫を楽しみませんか

📅 6月8日(土) 10時30分～12時30分(予備日:6月9日(日))
※作物の生育状況や天候などによる日時変更あり

📍 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15組(1組最大4人まで) ※森を1人で歩けること

💰 1組1,600円

📅 5月15日(水)20時～ ウェブページ

📍 北部農政事務所 農業振興担当
☎️ 948-2480 📠 948-2488

初心者向け バラ育成講座

バラの育て方や剪定方法などを学べます。鉢に植え替えて持ち帰り、育てましょう

📅 5月25日(土)、28日(火) 10時～11時30分

📍 岡野集会所(岡野2-9 岡野公園内)

🏠 各抽選10人(1組1人、初参加者を優先)

📎 筆記用具、エプロン、ぞうきん
※汚れてもよい服装でご参加ください

📅 5月15日(水) 電話またはFAX
※氏名、電話番号またはFAX番号、参加希望日を明記

📍 緑とコミュニティーグループ(岡野公園指定管理者) ☎️ 📠 311-2613

申請団体募集 まちづくりアドバイザー派遣事業

地域で行う福祉やまちづくりの勉強会・講演会に、専門家を派遣します

🏠 自治会・町内会または自治会・町内会が関わる協議会などの組織

📍 地域力推進担当
☎️ 320-8319 📠 314-8894

にしぶんが寄席

落語を中心に、三線・口笛・朗読など

📅 6月1日(土) 13時～16時

📍 西公会堂(岡野1-6-41)

💰 500円

📍 西区文化協会 石井
☎️ 090-5516-6465

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 方 法 申 込 申 込 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。

よこはま緑の推進団体募集

公開性のある民有地で花壇活動を行う団体です。花苗や資材の購入支援もあります
市内在住のグループ(1組5人以上)
登録申込書(ウェブページ)を下記に郵送
〒231-0021 中区日本大通58 日本大通ビル2階 公益財団法人横浜市緑の協会緑化推進課
横浜市緑の協会
TEL 228-9470 FAX 641-0821



施設から

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

とと座の人形劇

心が温くなる人形劇に親子で夢中に。歌やマジックも楽しめます
6月6日(木) 10時30分~11時30分
乳幼児と保護者 先着8組
5月11日(土)10時~ 来館または電話

包丁研ぎ教室

砥石を使った包丁の研ぎ方を、実践しながら学びます
6月14日(金) 10時~12時
先着15人 ¥600円
5月11日(土)10時~ 来館または電話(1週間以内に費用持参)

心やすらぐ終活セミナー5

終活の大切なポイントをまとめて説明。事前申込制の個別相談もあります
6月22日(土) 10時~11時
先着15人
5月13日(月)10時~ 来館または電話

西区制80周年記念連携事業

ワクワク子どもあそびデー

折り紙、ジュニアボランテアとの室内遊び、80周年お祝いメッセージ作りなど
6月29日(土) 13時30分~15時30分
小学生 先着10人
5月13日(月)10時~ 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

ジャズコンサート

ジャズの魅力・奥深さを多彩な楽曲でお楽しみください
出演: NARUTRIO
曲目: 不思議の国のアリス、テイク・ファイブ、明るい表通りで ほか
6月8日(土) 13時30分~15時
先着35人 ¥100円
5月11日(土)10時30分~ 来館または電話

着付け教室

自分で浴衣を着付けて夏祭りや花火大会を見に行こう
6月15日(土) 18時~19時
先着10人
タオル3枚
¥300円
5月13日(月)10時30分~ 来館または電話(1週間以内に費用持参)

中央図書館

〒220-0032 老松町1
TEL 262-0050 FAX 231-8299

土ようびのおはなし会

絵本の読み聞かせを楽しみませんか
5月11日、25日、6月8日(土)
14時~、14時30分~ ※各25分、毎月第2・第4土曜
おはなしのへや前に集合
3歳児~小学生(保護者同伴可)
各当日先着15人

おひざにだっこのおはなし会

わらべうた、手遊び、絵本の読み聞かせなど、親子で一緒に楽しみましょう
5月15日、6月5日(水) 11時~11時25分 ※毎月第1・第3水曜
おはなしのへや前に集合
0~2歳児と保護者 各当日先着15組

水ようびのおはなし会

絵本の読み聞かせを楽しみませんか。5月から時間が変わりました
5月22日(水) 14時30分~14時55分 ※毎月第2・第4水曜
おはなしのへや前に集合
3歳児~小学生(保護者同伴可)
当日先着15人

西地区センター

〒220-0073 岡野1-6-41
TEL 314-7734 FAX 320-4260

はじめての俳句

俳句を始めてみたい人に向けた入門教室です
6月3日、7月1日、8月5日、9月2日、10月7日(月) 13時~16時 全5回
先着15人
¥2,500円
5月14日(火)~ 来館(10時)または電話(13時~)

梅雨を乗り越え!さっぱりエコ料理

梅だれの豚肉の冷しゃぶ、ごま豆腐など、スタミナのつくさっぱりした料理を作ります
6月6日(木) 10時~13時
先着12人
¥1,000円
5月17日(金)~ 来館(10時)または電話(13時~)

藤棚地区センター

〒220-0053 藤棚町2-198
TEL 253-0388 FAX 253-0389

西区制80周年記念連携事業

藤棚まつり(藤棚ケアプラザ合同)
演技、展示発表、フリーマーケットなど。気軽に参加してください
6月2日(日) 11時~15時

親子でマリンバリトミック

入園前の同年代の親子で、マリンバや打楽器に合わせて体を動かします
6月21日、28日(金) 10時~11時 全2回
未就園児と保護者 先着8組
¥1,000円
5月11日(土)~ 来館(10時)または電話(13時~。1週間以内に費用持参)

横浜市民ギャラリー

〒220-0031 宮崎町26-1
TEL 315-2828 FAX 315-3033

光るねんどで海のいきものをつくってみよう

暗闇で光るねんどを使ってバッジを制作します。完成後は暗闇で鑑賞します
6月8日(土) 13時30分~15時30分
小学1~3年生 抽選18人
¥1,500円
5月21日(火)
来館またはウェブページ
好きないきものをつくろう



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

ひばりエクササイズ

美空ひばりの曲に合わせて体を動かします
6月14日、28日、7月12日、26日(金)
13時~14時30分 全4回
成人 先着8人 ¥1,000円
5月16日(木)~ 費用持参で来館(9時30分)または電話(13時~。1週間以内に来館)

バックヤードツアー

普段は入れない書庫に案内。お宝本が見つかるかも
6月1日~8日(土)

野毛山荘

〒220-0032 老松町26-1
TEL 261-1290 FAX 261-1293

講座とウォーク「仏像入門II」

現在も身近な信仰と仏像について学び、妙蓮寺・紫雲寺の鬼子母神などを巡ります
①講座:6月7日(金) 10時~11時30分
②ウォーク:6月14日(金) 9時~12時30分
市内在住の60歳以上 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
5月11日(土)~31日(金) 電話または来館(ともに11時~15時)

軽井沢コミュニティハウス

〒220-0001 北軽井沢24
TEL FAX 324-6771

親子deリトミック

手遊び、お話、リトミック、工作を親子で楽しみませんか
6月7日、7月5日(金) 10時30分~11時30分
1歳半以上の子どもと保護者 各先着20組
¥100円
受付中 来館または電話

ピアノで歌おう

ピアノに合わせて、昔懐かしい歌をうたいましょう
6月5日(水) 10時~12時
先着15人
受付中 来館または電話

横浜みなとみらいホール

〒220-0012 みなとみらい2-3-6
TEL 682-2000 FAX 682-2023

おやおオペラ教室2024《不思議の国のアリス》

プロの音楽家がオペラの世界を案内。間近でオペラを観覧、参加コーナーもあります
8月10日(土) 11時~12時30分(開場:10時40分)、14時~15時30分(開場:13時40分)
各先着200人
¥3歳児~小学生:500円、中学生~高校生:1,000円、大人:1,500円
5月25日(土)~ ウェブページまたは電話

東小学校コミュニティハウス

〒220-0033 東ヶ丘59
TEL 263-1111

アロマクラフト教室 春・夏Ver.

精油の香りでリラックス。アロマコロンや虫除けスプレーを作ります
6月26日(水) 10時~12時
先着10人 ¥400円
5月11日(土)~ 来館または電話

スポーツ

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

ワンダーレッスン

室内履き、タオル、飲み物 先着受付

Table with 5 columns: 教室名, 対象, 日時, 定員, 費用. Row: トータルフィットネス, 16歳以上, 5月16日、23日、30日、6月6日(木) 9時~9時50分, 30, 500



定期教室(2024年7~9月)

5月14日(火)~6月7日(金) ウェブページ、往復はがき(当日消印有効)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。詳しくはウェブページを参照してください

Table with 6 columns: 教室名, 対象, 曜日, 時間, 定員, 回数, 費用. Rows include: はじめてのヨガ, バドミントン, ステップアップヨガ, ジュニアサッカー1, ジュニアサッカー2, 初めてのピラティス, ステップUPピラティス, はつらつ健康作り, フラダンス, お昼のピラティス

にしくインフォメーション



西区制80周年記念連携事業

お知らせPickUP

「ありがとう神奈川。これからも共に。」球団神奈川移転70年目特別観戦招待 横浜DeNAベイスターズ ホームゲームご招待

球団神奈川移転70年目を記念し、ホームゲームに区民の皆さんを招待します

Q 企画の背景を教えてください

A 今年横浜DeNAベイスターズは、前身の大洋ホエールズが神奈川県に本拠地を移転して70年目を迎えます。これまで支えとなった神奈川県の方々に「ありがとう」を、そして「これからも共に」、神奈川の街を盛り上げていきます。

Q これからどんな企画を予定していますか

A 横浜市では、西区・青葉区・都筑区の周年事業とコラボし、同日開催で区民招待企画を行います。今後も西区や神奈川県内で周年を迎える自治体と連携し、さまざまな活動を行ってまいります。お楽しみに。



①5月30日(木) 18時試合開始 (vs東北楽天ゴールデンイーグルス)
②6月4日(火)、5日(水)、6日(木) 18時試合開始 (vsオリックス・バファローズ)

📍横浜スタジアム(中区横浜公園)
🏠区内在住者 抽選
📅～5月19日(日)22時 ウェブページ
🏢株式会社横浜DeNAベイスターズ
☎681-0811(休・祝日を除く10時～18時)

※電話はつながりにくい
場合があるため、ウェブ
フォームからの問合せを
推奨します。



問合せはこちら

申込みはこちら

あなたの思い聞かせてください

西区で輝く人★にインタビュー

第1回 西前小学校

西前小学校では、環境を良くするために「自分たちにも何かできることはないか」と自ら考え・学び、実行することを大切にしています。今年2月、「廃食用油を集めて飛行機を飛ばそう!」という活動で、脱炭素チャレンジカップ2024のファイナリストに選出。企業/団体賞「最優秀やさしさでささえる賞」を受賞しました。

■「廃食用油を集めて飛行機を飛ばそう!」とはどんな取組ですか

使い終わった油(廃食用油)を回収し、バイオ燃料へとリサイクルをすることで、環境を良くしていこうという活動です。目標のため、集めた油をバイオ燃料の一つ、SAF(持続可能な航空燃料)にする活動を始めました。企業の皆さんから聞いたお話をもとに広報活動や油回収の活動を行いました。「Fry to Fly Project」にも参加し、市役所や西区民まつりで学習発表を行いました。油の回収は西区民まつりと校内で行い、4回の回収活動で600L以上の油を回収することができました。

■活動の中で頑張った事はありますか

特に頑張ったことは環境を良くするための取組を広め、大人の皆さんにも行動に移してもらうことです。環境に良い活動があると精一杯伝えたとしても、チラシを手にとってもらったり、油を持ってきてもらったりと行動に繋がるには難しさがあると感じました。SAFという最新の話で大人でも難しい内容に興味を持ってもらうにはどうしたらいいか、何度も話し合いました。様々な人に伝えるために、発表やポスター、チラシ、動画など色々な方法で

広報活動をしました。工夫を重ねた結果が、西区民まつりでの活動で地域の皆さんからの「私も参加してみたい」という言葉や、回収した油につながったと思います。

■今後はどのような活動をしていきたいですか

今後も校内で一年間で学んだことを広め、油の回収活動を続けていきたいと考えています。しかし、校内だけでは環境をよくすることには限りがあります。学校だけでなく、地域の皆さんや市や区などの自治体、企業が協力して取り組んでいくことが大切だと考えています。



西前小学校5年1組の皆さん

次回(7月号)は 西区商店街連合会 会長 大塚真司さん

☎ 広報相談係 Tel 320-8321 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7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 公式ウェブサイト

血リニューアルオープンした横浜美術館を楽しもう!

2021年から大規模改修工事により休館していた横浜美術館。コレクション(所蔵作品)を大々的に展示する全館オープンが2025年2月となりますが、「第8回横浜トリエンナーレ」の会場として、新しくなった横浜美術館を楽しめます。今回は、「戸部みらい」と「にしまろちゃん」が見どころを紹介します!横浜美術館は、開港都市・横浜らしく、進取の精神を大切にした開放的な美術館。「みる」だけでなく「つくる」「まなぶ」にも力を入れていて、11月からは造形スペースや美術図書室、カフェやショップもリニューアルオープンします。

戸部みらいのおススメ

横浜トリエンナーレ

横浜で3年に一度世界の現代アートが楽しめる「横浜トリエンナーレ」! 作品には環境や社会問題、多様性など、さまざまなテーマが込められているよ! 中でもお薦めは、名前の知られていないような小さな草花を描き続けた長谷川潔さんの作品! 戸部小学校出身なんだって!

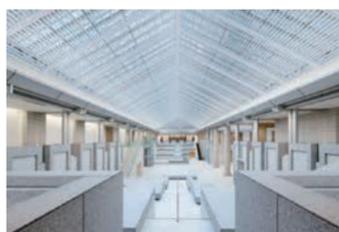


第8回横浜トリエンナーレ展示風景 撮影:富田了平

にしまろちゃんのおススメ

ガラス張りの天井

横浜美術館設計者・丹下健三の当初の構想を復活。天井のルーバーは自在に開閉できるんだって。季節や時間によって柔らかい光が差して、とても気持ちが良いな〜。



撮影:新津保建秀

夜の横浜美術館もきれいだね!



撮影:新津保建秀

開催中 第8回 横浜トリエンナーレ

今回のテーマは、「野草:いま、ここで生きてる」

会場

横浜美術館、旧第一銀行 横浜支店、BankART KAIKO 他2会場

会期

～6月9日(日)



詳細はこちら