

NISHI 9

No.323

〒西区役所 ☎045-320-8484(代表電話) 〒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

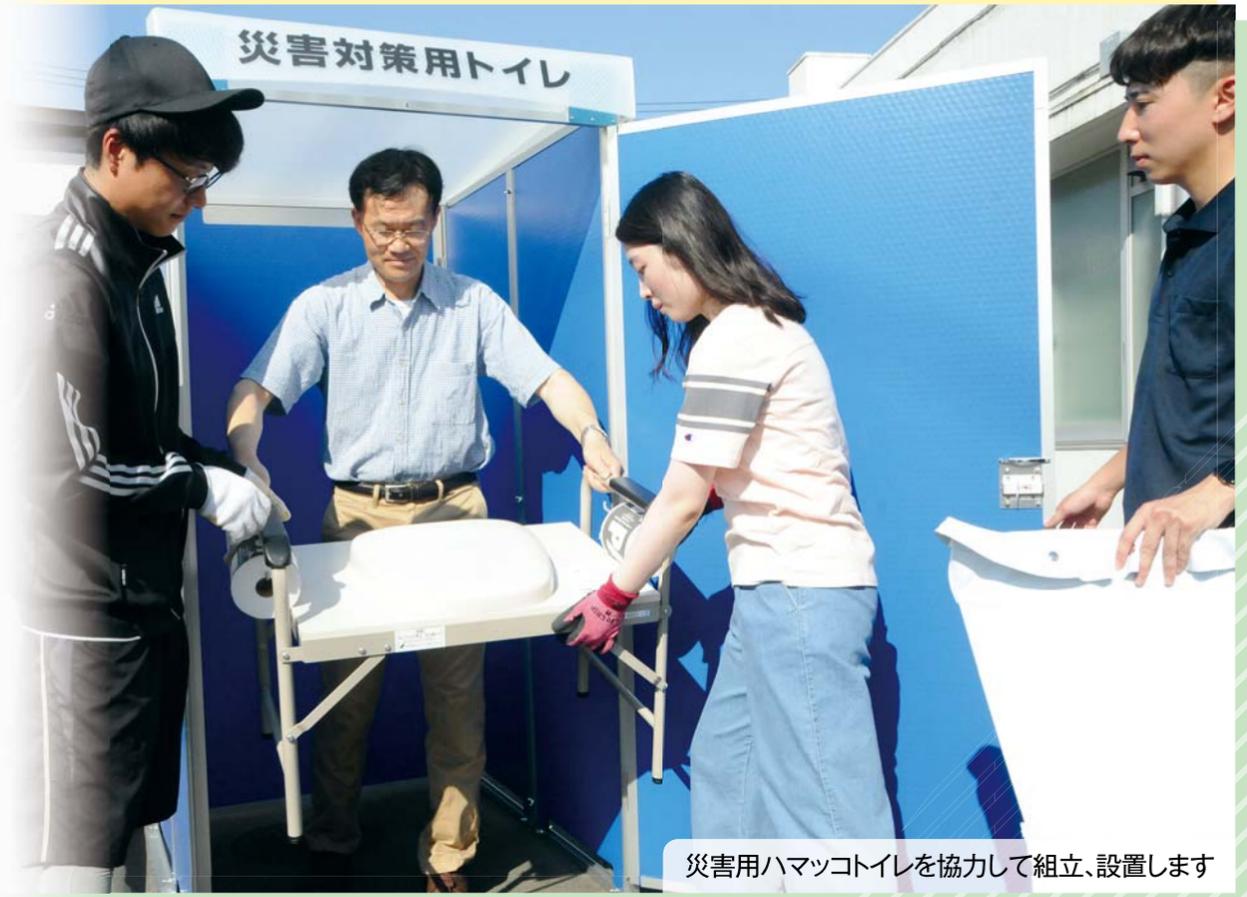
●特集1 大地震が起きたら……	……P5～6
●特集2 認知症? 早めに相談を	……P7
●にしくトピックス	……P8～9
●各種お知らせ	……P10～12



特集1 今考えよう 今備えよう

大地震が起きたら……

能登半島地震のような大地震が起きたとき、横浜市では**地域防災拠点**が開設されます。地域防災拠点の役割・運営について今一度確認し、自宅とその周辺の安全が確認できる場合は、**在宅避難**も考えましょう。またペットを飼っている家庭は、災害時のペット対策も必要です。



災害用ハマッコトイレを協力して組立、設置します

地域防災拠点とは?

横浜市内で震度5強以上の地震が発生したとき開設される**避難所**を指し、地震により自宅で生活できなくなった場合などに避難生活を送る場所です。西区では12の小中学校が地域防災拠点となっており、毎年訓練を行っています。ぜひご参加ください。

※訓練の詳細については、防災担当までお問い合わせください。
(☎320-8310 ☎322-9847)



地域防災拠点一覧はこちら



お住まいの地域の地域防災拠点が分かります



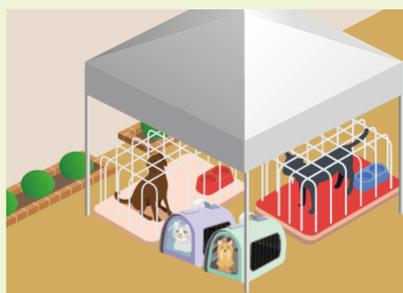
情報の共有

住民の安否、地域の被害、救援物資などに関する情報を建物の入口付近に貼り出します。



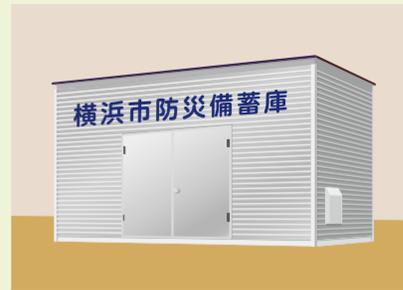
災害用ハマッコトイレ (災害時下水直結式仮設トイレ)

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。バリアフリーにも対応しています。



ペット一時飼育場所

地域防災拠点のペット一時飼育場所は飼い主の居住スペースとは異なる場所に設置されます。ペットはケージなどに入れて飼い主が責任をもって飼育・衛生管理を行います。ペットの同行避難については6ページをご覧ください。



防災備蓄庫

食料や水、生活用品が入っています。※備蓄には限りがありますので、自宅の備蓄品を持参しましょう。

備蓄品の詳細はこちら



生活スペース

1人当たりのスペースは1m×2m(1畳分)が目安になります。毛布やアルミブランケットなどの備蓄品を有効に活用しながら生活をします。

地域防災拠点での避難生活で大切なことは?

地域防災拠点は、地域住民の皆さんによる助け合いによって運営されます。円滑な避難所運営のためには、**避難した全員が「お互いを尊重し」運営に協力していくこと**がとても大切です。

災害時にけが、病気をしたときは?

・災害時にけが・病気をした時の目印「のぼり旗」を知っていますか ▶8ページへ



在宅避難とは?

在宅避難は、プライバシーの保たれた住み慣れた環境で生活できるため、ストレスの少ない避難行動です。自宅とその周辺の安全が確認できれば、在宅避難を考えてみましょう。



西区在宅避難リーフレット
在宅避難に必要な情報はこちら。
区役所1階1番窓口、4階51番窓口にて配架しています。



避難先による環境の違い

	地域防災拠点	在宅避難
目的	中長期的な生活	短期～長期の生活
一人当たりのスペース	狭い(2m ² 程度)	自宅の状況に応じたスペースの確保が可能
プライバシーの確保	難しい	確保しやすい
水・食料	最低限の備蓄	自分で準備*
断水・排水管損傷時のトイレ	仮設トイレ、トイレパック	自分で準備(トイレパックなど)
ペット	一時飼育場所	いつも通り

※在宅避難でも地域防災拠点にて物資や情報を得ることができます。

災害時のペット対策 (ペットとの同行避難)



自宅からの避難が必要な飼い主は、飼育しているペットを連れて、地域防災拠点などに避難する「同行避難」をすることになります。なお、「同行避難」は、ペットとともに避難をすることを指し、地域防災拠点において**飼い主がペットを同室で飼育管理することではありません。**



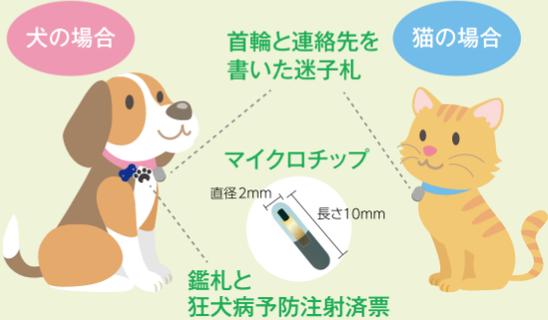
ペット一時飼育場所のイメージ

ペットの飼い主さんへ

各地域防災拠点でのペット受け入れ状況は異なりますので、防災訓練などの際に確認しておきましょう。また、いざという時のために、日頃から次のような準備を行っておきましょう。

迷子にならないために

避難する際、ペットと離ればなれになってしまうこともあります。飼い主が分かるようマイクロチップや迷子札などを装着しておきましょう。



ペット用備蓄品の準備

地域防災拠点にはペット用の備蓄品はありません。飼い主が責任をもって、準備をしておく必要があります。



ペットのための防災手帳を区役所2階26番窓口で配布しています。

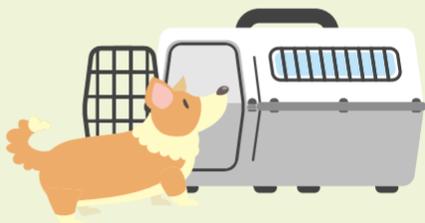
健康管理

一時飼育場所では集団で生活することになります。混合ワクチン接種、狂犬病予防注射(犬の場合)や、ノミ・ダニの駆除は平時から定期的に行っておきましょう。



基本的なしつけ

地域防災拠点では、ケージの中での生活が中心となります。ケージなどに慣れるためのトレーニングや「待て」「おいで」「おすわり」などの基本的なしつけをしておきましょう。



ペット一時預け場所の確保

在宅避難ができない状況でも、拠点への同行避難ができなかったり、拠点の一時飼育場所での生活が困難な場合も想定されます。ペットが慣れている知人や親戚宅を一時預け場所として確保しておくことで安心です。



もっと災害時のペット対策を知りたい人は



詳細はこちら

ペットを飼っていない人へ

地域防災拠点にはペットを連れてきた飼い主が避難してくることがあります。ご理解・ご協力をお願いします。

西区制80周年記念 防災イベント

西区制80周年とtvkハウジングプラザ横浜50周年コラボイベントとして、「西区制80周年記念 防災イベント」を開催します。また、交通安全の啓発も併せて実施します。ぜひこの機会に親子で防災や交通安全について考えてみましょう。



日時 9月14日(土) 11時～16時

場所 tvkハウジングプラザ横浜(西平沼町6-1)

※雨天の場合は縮小開催、荒天の場合は中止となります。

【車両展示】 消防車両、消防団積載車、道路パトロールカー、警察車両

【体験型コンテンツ】 災害時ガスメーター復旧体験、ふわふわスライダー、バッテリーカー乗車、地震火災シミュレーター、交通事故体験、自転車シミュレーター

【その他】 無印良品のブース、交通安全缶バッジ作り、消防音楽隊演奏会など



詳細はこちら

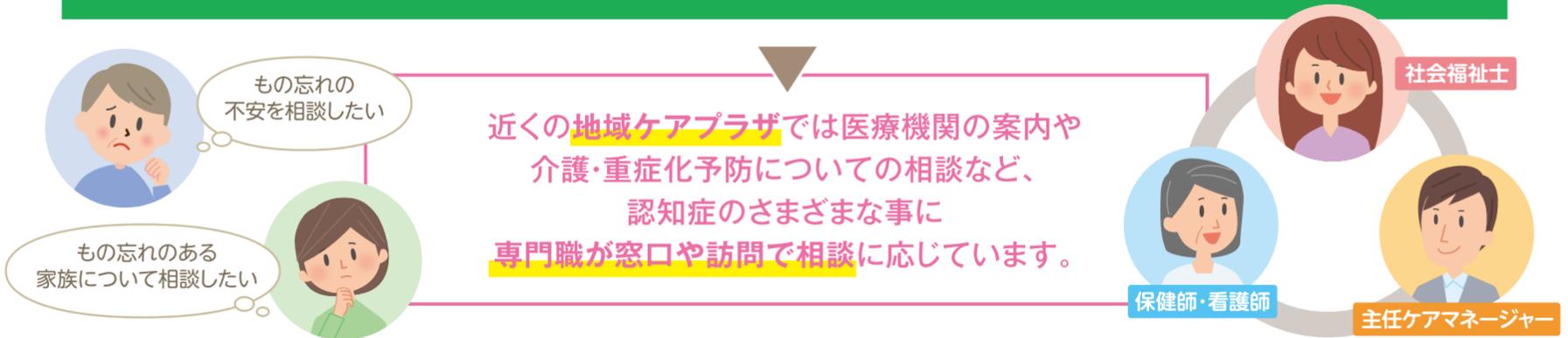
協力: JAF神奈川支部、戸部警察署、西区交通安全対策協議会、東京ガス横浜中央エネルギー(株)、(株)良品計画、いすゞ自動車(株)

特集2 ソナエる、進行を遅らせるために

認知症？ 早めに相談を

認知症は誰もがなる可能性があり、発症すると本人だけでなく、家族や周囲の人たちにもさまざまな影響を与えます。一方、「あれ、おかしい？」と本人や家族が気付いてから受診や診断までの期間が、平均でも12カ月前後かかる傾向が見られます。少しでも「おかしいな」と感じたら、**一人で悩まず・迷わずにぜひ相談を。**

早期に対策を行うことで**発症を遅らせたり、症状が改善したり**する可能性があります。また、生活環境を整え適切な対応をすることが可能になります。



浅間台地域ケアプラザ 浅間台6 Tel 311-7593 fax 311-8357	戸部本町地域ケアプラザ 戸部本町50-33 Tel 321-3300 fax 317-3008	藤棚地域ケアプラザ 藤棚町2-198 Tel 253-0662 fax 253-0698	宮崎地域ケアプラザ 宮崎町2 Tel 261-6121 fax 261-6052
--	--	---	---

横浜市では、地域ケアプラザ機能の一部として「地域包括支援センター」を設置しています。

※相談時間:平日・土曜 9時~18時 / 日曜・祝日 9時~17時

加齢によるもの忘れと認知症は異なります

気付いてください 認知症のサイン

人間誰しも年齢を重ねると「もの忘れ」をしやすくなりますが、認知症によるもの忘れと生理的老化によるもの忘れの違いを知っておきましょう。

	加齢によるもの忘れ	軽度認知障害 (MCI)	認知症
もの忘れ	体験の一部を忘れる (ヒントがあれば思い出す)		体験したことを丸ごと忘れる
もの忘れの自覚	ある	あることが多い	ない(薄れる)
判断力	低下しない	少し低下する	低下する
症状の進行	あまり進行しない	認知症に進行する場合もあれば、健常に戻る場合もある	だんだん進行する
日常生活	支障はない	難しい作業に支障は生じてても、基本的な日常生活は送れる	中等度になると支障があり、自立が難しい

もの忘れ相談 予約制

区役所にて専門医に相談できます。来庁が難しい場合は、自宅への訪問もしています。

問合せ 区役所2階23番窓口 高齢者支援担当
Tel 320-8410 fax 290-3422

コールセンター

- **よこはま認知症コールセンター**
Tel 662-7833 (火・木・金曜10時~16時)
- **かながわ認知症コールセンター**
Tel 755-7031 (月・水曜10時~20時/土曜10時~16時)
- **若年性認知症コールセンター**
Tel 0800-100-2707 (月~土曜10時~15時ただし水曜のみ~19時)

認知症カフェ… 認知症カフェは当事者、介護者、支援者など誰でも参加でき、認知症に関する話をしたり、情報交換したりできる場所です。

● **わたぼうしカフェ**
日時 毎月第3土曜 13時~16時
場所 にしとも広場 (中央1-5-10)

● **Nカフェ**
日時 毎月第4火曜 11時~12時
場所 スターバックス コーヒー 横浜モアーズ8階店 (南幸1-3-1横浜モアーズ8階)

お店入口の口/隊長が目印

問合せ 高齢者支援担当 Tel 320-8410 fax 290-3422

にしくトピックス



令和7年度 認可保育所等利用案内の配布と申請が始まります (4月からの利用を希望する人)

今回からオンラインでの申請ができます

保育所等(認可保育所、認定こども園(保育利用)、小規模保育事業、家庭的保育事業、事業所内保育事業(地域枠))の利用を希望する場合は、申請が必要です。
 ※令和6年度利用申請中の人も、令和7年度利用には別途申請が必要です。 ※幼稚園、認定こども園(教育利用)、横浜保育室は、直接施設にお申込みください。

令和7年度保育所等利用申請の流れ

申請前	<p>保育所等の見学 希望する保育所等の見学をしてください。 見学の際は、施設に事前連絡をお願いします。</p> <p>横浜市では、保護者向け園選びサイトを運営しています。 見学する園を選ぶ際の参考にご覧ください。</p> <p style="text-align: right;">えんさがしサポート★ よこはま保育</p>	
9月13日(金)~	<p>就労(予定)証明書の配布開始</p> <p>配布場所 区役所2階27番窓口、ウェブページ</p>	
10月1日(火)~	<p>利用案内・申請書様式をウェブページに掲載</p>	
10月10日(木)~	<p>利用案内・申請書様式の冊子配布開始・一次申請受付開始</p> <p>配布場所 区役所1階総合案内・2階27番窓口、 横浜駅行政サービスコーナー、各保育所等</p>	
11月6日(水)	<p>一次申請締切</p> <p>郵送申請 当日消印有効 オンライン申請 当日23時59分までの送信分が有効</p>	

マイナポータルからオンライン申請が可能です

詳しくは横浜市ウェブページ、利用案内をご確認ください。



詳細はこちら

書類の書き方などの問合せは専用ダイヤルへ

専用ダイヤル **Tel 664-2607** **fax 211-4253**
 令和7年1月26日(日)までの8時~20時
 (土日祝日を含み、12月29日(日)~令和7年1月3日(金)を除く)

次に当てはまる人は郵送・オンラインでの申請はできませんので区役所2階27番窓口へお早めにご相談ください。

- 障害など個別の支援が必要なお子さんの利用申請
相談締切 10月22日(火)
- 市外の認可保育所等の利用申請
相談締切 希望先市町村の締切日2週間前

問合せ 保育担当 **Tel 320-8472** **fax 322-9875**



災害時にけが・病気をした時の目印「のぼり旗」を知っていますか

災害時は重症度に応じて医療機関を受診しましょう

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。

	医療機関	判断の目安	重症度
赤色の のぼりが目印	<p>災害拠点病院へ (市内13カ所、区内1カ所:けいゆう病院)</p>	<p>● 生命の危険がある 負傷などで歩くことができず、生命に危険*がある ※意識の低下、呼吸が浅い、脈が触れない、手足が冷たい、大出血 など</p>	重症
黄色の のぼりが目印	<p>災害時救急病院へ (区内3カ所:亀田病院、横浜第一病院、松島病院)</p>	<p>● 重症ではないが搬送が必要 負傷などで歩くことができない など</p>	中等症
	<p>黄色ののぼり旗が掲出されている診療所へ</p>	<p>● 負傷などしているが、歩くことができる</p>	軽症
▶ 薬局は 黄色の のぼりが 目印	<p>【区民の自助・共助による応急手当】 ● 軽いけが 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。 ※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。</p>		軽いけが

● 地域防災拠点については5ページへ

問合せ 運営企画係 **Tel 320-8436** **fax 324-3703**



西区地域づくり大学の受講生を募集します

託児あり

住んでいるまちを知って、仲間と出会う 地域のなかでつながる輪

講義やワークを通して、西区で自分ができることを見つけ、仲間をつくり、地域とつながりながら活動していくための方法を学ぶ4回連続の講座です。

日程・主な内容(全4回)

- 第1講** 10月27日(日) 9時30分~12時30分
●講義+ワーク「にしくについて知ろう」
- 第2講** 11月16日(土) 13時~16時
●活動場所見学「聞いて、見て、地域を知ろう」
- 第3講** 12月8日(日) 10時~16時
●講義+ワーク「おもいを形に プランをつくろう」
- 12月~2025年1月 活動にチャレンジ
- 第4講** 2025年1月11日(土) 9時30分~12時30分
●振り返り&活動の共有・修了式

地域とつながりながら活動することの楽しさを発見できました



第4講活動プラン発表会



修了生の活動

地域の人を対象に災害対策講習会を開催しました

- 場所** 区役所・にしとも広場ほか
- 定員** 15人
- 託児** 6カ月以上の未就学児 定員5人
- 申込み** ~9月30日(月)必着 申込書をにしとも広場へ郵送、FAX、持参またはウェブページ

※申込書は区役所、にしとも広場、区内地域ケアプラザなどにあります



詳細はこちら

問合せ にしく市民活動支援センター “にしとも広場” Tel/fax 620-6624 / 地域力推進担当 Tel 320-8319 fax 314-8894



西区制80周年記念式典を開催

記念の年を皆さんと一緒に祝いましょう

区制80周年をお祝いするため記念式典を開催します。地域の皆さんと取り組んださまざまな記念事業の紹介や、区内団体による音楽イベントなど、盛りだくさんの内容です。皆さんもぜひご参加ください。

- 日時** 11月24日(日) 14時~15時45分 **1124の日**
- 場所** 西公会堂(岡野1-6-41)
- 内容** 【オープニング】
 - 岡野中学校和太鼓部
 - 【第1部】式典 14時~14時45分
 - 80周年記念事業動画上映 ほか
 - 【第2部】記念イベント 14時50分~15時45分
 - 神奈川大学チアリーディング部 ●みなとみらいSuper Big Band



記念式典一般参加者を募集します

- 定員** 抽選50人程度
- 申込み** ~10月4日(金)
- ウェブページまたはFAX



詳細はこちら

※抽選結果は式典の2週間前をめどにEメールなどでお知らせします。

出演団体

岡野中学校和太鼓部

部活では珍しい和太鼓部。息の合った力強いバチさばきで記念式典のスタートを盛り上げます。



神奈川大学チアリーディング部

チアリーディングを通じて元気・勇気・笑顔をお届けします。皆さんぜひ一緒に盛り上がりましょう。



みなとみらいSuper Big Band

みなとみらいホールで結成した中高生ビッグバンド。特別ゲストに千葉岳洋(ピアノ)、市川美鈴(ボーカル)を迎え、ジャズの演奏をお届けします。



©平沼平

問合せ 総務課 Tel 320-8308 fax 322-9847



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、現在でも日本において1日に32人の新しい患者が発生し、5人が命を落としている重大な感染症です。

結核は予防できます

感染してもすべての人が発病するわけではありません。健康的な生活により免疫力を高め、結核菌を抑え込むことができます。また、早く見つかることで重症化を防ぎ、周囲の人への感染を予防できます。

結核予防のための5つのポイント

- 1 適度な運動
 - 2 十分な睡眠
 - 3 バランスの良い食事
 - 4 タバコを吸わない
 - 5 定期的な健診
- 年に1度は胸部エックス線検査を受けましょう

区役所で「高齢者胸部エックス線検査」を行います

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25日(金) 9時~、9時30分~、10時~、10時30分~
- 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** 各回先着5人(合計20人)
- 申込み** 9月17日(火)~ 電話またはFAX



咳・痰・微熱・身体のだるさが2週間以上続く場合は、結核の可能性があります。早めに医療機関を受診しましょう。

問合せ 健康づくり係 Tel 320-8439 fax 324-3703

にしくインフォメーション

9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】ウェブページ・はがき・FAX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(月)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

西区制80周年記念事業 西区・保土ヶ谷区合同人権啓発講演会

テーマ:「今しかできないこと」～パラスポーツと人権～

講師:東京2020パラリンピック競技大会トライアスロン競技 銀メダリスト 宇田秀生さん

10月23日(水) 14時～15時30分
西公会堂(岡野1-6-41)

先着500人 ※落選の場合のみ連絡
原則2歳～未就学児 別室での見守り。2週間前までに要申込み

9月16日(月・祝)～ ウェブページまたはFAX

問 総務課庶務係 (4階51番窓口)
Tel 320-8308
fax 322-9847



初心者向け手話入門講座

手話言語や手話技術を楽しく学びませんか

10月23日、30日、11月6日、13日、20日、27日(水) 19時～20時30分 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

持筆記用具 ¥1,000円

9月10日(水) ウェブページ

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



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や企業での活動に生かしませんか

9月20日、10月4日(金) 18時30分～20時30分 全2回

日本丸メモリアルパーク第1・2会議室(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 ※落選の場合のみ連絡

9月16日(月・祝) ウェブページ

健康福祉局地域包括ケア推進課

Tel 671-3464

fax 550-4096



横浜F・マリノス 親子サッカー交流会

横浜市社会人リーグで活躍する、知的障がい者サッカーチーム「横浜F・マリノスフットワーク」とサッカーを通じて交流しましょう

10月6日(日) 10時～12時

みなとみらい本町小学校グラウンド(高島1-2-3) ※雨天時は体育館で実施

区内在住、在学の小学生と保護者 抽選20組

持 運動しやすい服装、タオル、飲み物、靴、室内履き(雨天時)

9月23日(月・休) ウェブページ

地域振興課 (4階48番窓口)

Tel 320-8391

fax 322-5063

ni-sports@city.yokohama.jp



西区さわやかボッチャ交流会

子どもから大人まで、初めてでも大丈夫です

9月28日(土) 13時～14時30分

西スポーツセンター メインアリーナ(浅間町4-340-1)

小学生以上 抽選30人

持 室内履き ¥200円

9月20日(金) メールまたはFAX

※チーム申込みの場合は最大3人まで(代表者以外は氏名・年齢を記入)

西区さわやかスポーツ普及委員会 事務局 遠藤

Tel 080-4654-5030 fax 640-0024

sawayaka@yspc.or.jp

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3地区福祉フェスタ P11掲載 10月5日(土)

戸部コミュニティハウスまつり P12掲載 10月20日(日)

西区制80周年記念式典 P9掲載 11月24日(日)

その他最新のイベント情報▶



福祉保健だより

9月11日(水)～10月10日(木)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 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
健康づくり相談 電話予約	9月13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
	9月19日(木)9時～12時		
	10月10日(木)13時30分～16時30分		
HIV(エイズ)・梅毒検査 電話予約	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 電話予約	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 WEB予約	9月18日(水)13時30分～15時	離乳食の講話と実演・試食など ①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 ②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	9月18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12日、10月3日(木)	受付:8時45分～10時	
	1歳6か月児:10月1日(火)	受付:8時45分～10時15分	
	3歳児 :9月26日(木)	受付:12時45分～13時55分	
乳幼児・妊産婦歯科相談 WEB予約 電話予約	9月30日(月) 13時30分、14時、14時30分	歯科健診、歯みがき相談 ①未就学児、妊産婦 ②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 電話予約	9月18日(水)9時15分～11時15分 10月8日(火)13時30分～15時30分	母乳、授乳、育児に関する相談 ①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 電話予約	9月17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) ①未就学児の保護者	
赤ちゃん&家族 プレバママクラス① WEB予約 9月15日(日)9時～	10月2日(水)	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、フェイスタオルを持参してください 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 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 Tel 264-4355	子ども家庭支援担当 ①区内在住の妊娠6～9カ月の妊婦とパートナー(原則初産婦) ②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、飲み物 詳細は 西区役所 プレバママクラス 検索
	10月9日(水)		
	10月23日(水)		
よちよちパパママ育児教室 WEB予約 10月1日(火)9時～	10月23日(水)	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	①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 ②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 WEB予約	月～金曜(祝日除く) 9時30分～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 ※電話・来園は予約不要 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 一時記帳 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。

西区制80周年記念連携事業 第3地区福祉フェスタ

模擬店の出店や障害当事者によるステージ発表・作品展示などがあります
 10月5日(土) 10時~14時
 生活創造空間にし(浜松町14-40)
 ガッツ・びーと西 TEL 250-6506
 エヌ・クラブ TEL 250-6470

秋季西区民囲碁大会

レベル別の3クラスに分けてリーグ戦を行い、入賞者は各区対抗戦に出場します
 9月29日(日) 10時~15時30分
 西公会堂(岡野1-6-41)
 区内在住、在勤者 当日先着50人
 大人:2,000円、高校生以下:1,000円
 当日9時30分から直接会場受付
 西区囲碁連盟事務局 豊田貞夫
 TEL 321-2033

施設から

平沼集会所
 〒220-0024 西平沼町5-70
 TEL 320-9608 FAX 320-9686

童謡唱歌を歌う会
 合唱グループ「カンターレ」と一緒に童謡唱歌を歌い心と体を健康にしましょう
 9月27日、10月25日(金) 14時30分~15時30分 全2回
 先着16人 ¥500円
 9月11日(水)10時30分~ 来館または電話

着付け教室(小紋)
 自分で小紋を着られるようになりましょう
 10月19日(土) 18時~20時
 先着10人
 タオル4枚、肌着、長じゅばん、ひも5本、伊達締め2本、足袋、帯板
 ¥500円
 9月12日(木)10時30分~ 来館または電話

境之谷公園子どもログハウス
 〒220-0054 境之谷105-1
 TEL FAX 253-6972

ログハウスのハロウィン
 今年は何かな?大人気のハロウィン工作キットをプレゼント ※なくなり次第終了
 10月10日~31日(木)
 小学生以下(未就学児は保護者同伴)

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

子どもの発達について話をしよう
 誰にでもある凸凹と一緒に考えます
 発達障がいについて専門家と支援者からお話を聞き、できることを一緒に考えます
 10月12日(土) 14時~16時
 抽選20人
 9月~10月5日(土) ウェブページ、Eメール、電話、FAXまたは来館

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

おくすり講座
 薬剤師から骨粗鬆症とフレイルの関係を学びます。お薬に関する個別相談も
 10月8日(火) 講座:10時~10時45分
 個別相談:11時~12時
 先着(講座20人、相談8人)
 9月11日(水)~ 来館(9時~)または電話(11時~)

野毛山荘 ポッチャ教室
 誰でも楽しめるポッチャをやってみよう
 10月4日、18日、11月1日、15日(金)
 13時30分~15時30分 全4回
 市内在住 抽選15人
 ¥100円
 9月~9月20日(金) 来館(9時~)または電話(11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

ハロウィンパレード
 平沼集会所で遊んだ後、仮装して浅間コミュニティハウスまでパレードします
 10月19日(土) 13時30分~15時
 3歳以上の未就学児と保護者 先着10組
 ¥200円
 9月25日(水)~ 来館(9時30分~)または電話(13時~) ※代理申込不可

西区ウォーク
 今昔かるた掲載の各所を巡ります。いろいろな西区の顔を見てみましょう
 10月26日(土) 9時30分~12時
 先着10人 ¥300円
 10月1日(火)~ 来館(9時30分~)または電話(13時~)

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

クリスマス・パイプオルガン・コンサート
 パイプオルガンとハンドベルの輝く美しい音色で、クリスマスを彩ります
 出演:浅井美紀(パイプオルガン) ほか
 12月19日(木) 18時~19時10分(開場:17時20分)
 先着1,600人
 一般:2,500円、大学生:2,000円、高校生以下:1,500円
 9月14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 秋・冬Ver.
 植物芳香成分の精油でリラックス
 精油の香りでリラックス。ハンドクリームを作ります
 11月7日(木) 10時~12時
 先着10人 ¥1,000円
 9月11日(水)~ 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

リス組さん
 工作やお絵描き、運動、リトミックなど、幼稚園入園前の親子で交流できます
 9月27日、10月4日、11日、18日、25日、11月8日、15日、22日(金) 10時~11時15分 全8回
 未就園児と保護者 先着8組
 ¥5,000円
 9月11日(水)~ 来館(10時~)または電話(13時~)

ハロウィンぬりえ展
 ロピーをぬりえでいっぱいにしましょう。参加者プレゼントもあります
 10月1日(火)~31日(木)
 小学生以下 先着20人

至高の味噌作り
 創業150年、麹屋の手作り麹とこだわりの国産材料で至高のみそを作りませんか
 10月5日(土) 11時~12時30分
 先着12人 ¥2,500円
 9月11日(水)~ 来館(10時~)または電話(13時~)

横浜市民ギャラリー
 〒220-0031 宮崎町26-1
 TEL 315-2828 FAX 315-3033

新・今日の作家展 あなたのの中のわたし
 現代美術を取り上げる展覧会。60周年の今年はスク립カリウ落合安奈と布施琳太郎を紹介します
 9月14日(土)~10月7日(月) 10時~18時 ※入場は17時30分まで 会期中無休

フェルトでつくろう
 フェルトを丸く切って、わたを詰めて、ふわふわのキーホルダーをつくろう
 10月13日(日) 10時30分~12時
 年少~年長児と保護者 抽選15組
 ¥1,500円
 9月~9月26日(木) 来館またはウェブページ

中央図書館
 〒220-0032 老松町1
 TEL 262-0050 FAX 231-8299

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
 9月11日、25日、10月9日(水) 14時30分~14時55分 ※毎月第2・第4水曜
 1階おはなしのへや
 3歳児~小学生(保護者同伴可) 各当日先着15人

土ようびのおはなし会
 ボランティアによる絵本の読み聞かせを楽しめます
 9月14日、28日(土) 14時~14時25分、14時30分~14時55分 ※毎月第2・第4土曜
 1階おはなしのへや
 3歳児~小学生(保護者同伴可) 各当日先着15人

秋のとくべつおはなし会
 赤ちゃんも楽しめるわらべうた中心のおはなし会。読み聞かせなどの相談も
 10月6日(日) 11時~11時30分
 1階おはなしのへや
 0~2歳児と保護者 当日先着15組

西地区センター
 〒220-0073 岡野1-6-41
 TEL 314-7734 FAX 320-4260

靴店店主から習う本格味噌作り 秋仕込み
 上質の国産材料で約4kg(容器付き)の美味しいみそを手作りしましょう
 10月6日(日) ①9時30分~11時 ②11時30分~13時
 成人 各抽選12人 ¥4,000円
 9月~9月19日(木) 往復はがき

親子ミニ運動会
 未就学児と保護者で行うミニ運動会
 10月17日(木) 10時~11時30分
 未就学児と保護者 先着30組
 ¥300円
 9月26日(木)~ 来館(10時~)または電話(13時~)

スポーツ

西区民 卓球教室
 初級・中級者向けです。卓球で楽しく元気に体を動かしましょう
 10月6日~2025年3月16日(日) 9時~12時 全12回 ※毎月第1・第3日曜
 西地区センター体育室(岡野1-6-41)
 区内在住、在学、在勤の小学生から満80歳まで 先着60人
 ラケット、運動しやすい服装、室内履き ¥3,000円
 9月11日(水)~ 申込書(西スポーツセンター・藤棚地区センターで配布)に記入のうえ西区スポーツ協会事務局(西スポーツセンター内)へ来館または郵送(〒220-0072 浅間町4-340-1)
 西区スポーツ協会卓球部 鍵山 TEL 312-3986

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 15分前から先着受付

教室名	対象	日時	定員	費用
トータルフィットネス*	16歳以上	9月12日、19日、10月3日、10日(木) 9時~9時50分	30	500

*ヨガやピラティス、リズム体操などで体全体をメンテナンスします



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

戸部コミュニティハウスまつり

演技発表や作品展示、カレーなどの模擬店出店があります。西区制80周年を記念したフォトスポットで写真も撮れます。誰でも参加できる椅子ヨガ・盆踊りの時間もありますので、気軽に遊びに来てください

演技発表

- コーラス
- ダンス(フラダンス、日本舞踊)
- 太極拳
- ジャグリングなどの大道芸
- 杖道

作品展示

- 書道
- ペン書道
- 水墨画
- 絵画
- 絵手紙
- 折紙
- 手芸
- 水彩画

模擬店(有料)

- カレー
 - おでん
 - ソフトクリーム
 - おにぎり
 - あられ
 - ビスケット
 - アロマストーン
 - 飲み物
- ※上記の内容は予告なく変更になる場合があります

その他

- 健康測定
- ミニバザー(有料)
- ミニゲーム(有料)
- 工作コーナー(有料)
- フェイスペイント(有料)



去年の盆踊りの様子。初めてでも一緒に楽しめます

📅 10月20日(日) 10時~15時 ※椅子ヨガ:13時~、盆踊り:14時30分~(時間は目安です) 📍 戸部コミュニティハウス(御所山町1-8) 室内履き、飲み物(盆踊りに参加する人) 📞 戸部コミュニティハウス Tel 231-9865 Fax 231-9866

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

このコラムでは、「地域のつながり」「住み続けたい街」をテーマとして、地域に根差した活動に取り組む人・団体の皆さんにインタビュー。活動内容を紹介するとともに、活動に込めた思いや考えをお話いただけます。

第3回 パレステージふれあい会 会長 齊藤道久さん

自治会・町内会の区域で結成され、ひとり暮らし高齢者世帯や高齢者のみ世帯などを見守り・訪問しているふれあい会。西区ではふれあい会が52団体結成されていて、地域のボランティアの皆さんが日々活動しています。今回は、昨年度結成されたパレステージふれあい会の齊藤会長にお話を伺いました。

■ふれあい会を立ち上げたきっかけと経緯を教えてください

来年でマンションが建って30年になりますが、建った当初から住んでいる人が多いため高齢の人が増えてきたように感じていました。ひとり暮らしの人もだんだんと増えてきて、見守りをした方がよいのではないかなと考えていたところ、訪問時のお菓子代などを助成してもらえるふれあい会のことを知り、やってみようと思いました。見守りをしてくれる担い手さんについては、一人ひとり直接声を掛けてお願いして、現在は6人で活動しています。担い手さんの中には保健活動推進員など他の活動をしている人もいますが、両立しながら頑張ってくれています。

■見守り活動において、大変だと思うことや工夫していることはなんですか
家にこもられてしまうとお声掛けが全くできなくなってしまうことが難しい点だなと感じています。さらに新型コロナウイルス感染症の流行以降、人が集まる機会が少なくなり、ますます様子を伺うことが厳しくなりました。今はなるべく人が集まるイベントを企画してそこに参加してもらうことを心掛けていて、今年度は焼き芋大会などを実施する予定です。また、マンションの立面図に見守り対象者さんの名前を書き込んだ紙を用意することで、ベランダ側から見て電気がついていないかの確認をしやすくしたり、LINE

で担い手のトークグループを作って日々情報共有するなど工夫しています。さらに、ひとり暮らしの高齢者を見守る際は家族の連絡先を教えてください、入院や施設に入る時には連絡をもらうなど、家族との連携も進めています。

■活動していて良かったと感じたエピソードを教えてください

退院後は歩くのも大変だった見守り対象者さんが元気になる姿を見た時、自分のことのようにうれしかったです。また、家族に不幸があった人を訪問した時に家に上がってゆっくりお話を聞かせてもらったことがあり、少しでも役に立てたのではないかなと感じ、活動していて良かったと思いました。これからも見守りや訪問をすることで喜んでもらえたり支えになれるふれあい会でありたいと考えています。

ふれあい会についてはこちら



笑顔で活動について語る齊藤会長

次回(11月号)は 西区主任児童委員 代表 伊藤美紀さん
☎ 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9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

今月号からは、西区内の個性豊かな各地域(7つの地区)を特集します。初回は、「第六地区」と「第五地区」の地域の魅力を、にしまるちゃんと戸部みらいが紹介します!

第六地区

第六地区のキーワード **旧東海道** **住宅街** **歴史**

北軽井沢、南軽井沢、南浅間町、楠町、宮ヶ谷、浅間台、浅間町

地区内を旧東海道が通り、現在は環状1号線を中心にマンションやビルが立ち並びます。神奈川宿と保土ヶ谷宿の間にある芝生村(現浅間町)は、東海道と開港場を結ぶ横浜道の起点となっており、重要な交通拠点でした。また、地区の北西は起伏に富んだ閑静な住宅街が広がります。

軽井沢古墳

西区にも古墳があったって知ってた? 7世紀前半の前方後円墳があったことを伝える石碑と案内板があるよ!



地区のデータ

- 人口: **18,054**人 (2024年3月末)
- 年齢3区分別人口の割合(%)
左から年少人口(15歳未満)、生産年齢人口(15歳~64歳)、老年人口(65歳以上)

9.5 74.9 15.6

第五地区

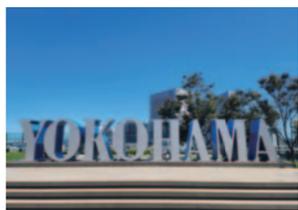
第五地区のキーワード **鉄道** **商業地** **川と新田**

西平沼町、平沼一・二丁目、岡野一・二丁目、北幸一・二丁目、南幸一・二丁目、高島一・二丁目、桜木町7-48

鉄道ターミナルの横浜駅を中心に商業・ビジネス地区が広がり、平沼や岡野には住宅や商店が立ち並びます。かつては袖ヶ浦と呼ばれる入海だったエリアで、江戸時代に新田開発が進み、新田間川や石崎川などの地形が形作られました。

うみそらデッキ(横浜駅直結JR横浜タワー内)

12階のうみそらデッキからは、横浜駅周辺や横浜港を一望できるよ! YOKOHAMAのモニュメントはとっても映えるね!



地区のデータ

- 人口: **23,160**人 (2024年3月末)
- 年齢3区分別人口の割合(%)
左から年少人口(15歳未満)、生産年齢人口(15歳~64歳)、老年人口(65歳以上)

10.2 69.6 20.2



☎ 広報相談係 Tel 320-8321 Fax 314-8894