

NISHI 2

No.328

〒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 ごみ分別から始める脱炭素	P5
●にしくとピックス	P6～7
●特集2 消防すごろく	P8～9
●各種お知らせ	P10～12

特集1 プラスチックごみの出し方が変わります

ごみ分別から始める脱炭素

「脱炭素」とは、二酸化炭素の排出量を実質ゼロにすること。二酸化炭素排出量の増加によって地球温暖化が進行しており、異常気象は国内外で発生し、大きな被害が出ています。ごみを分別し、燃やすごみの量を減らすことは、焼却による二酸化炭素の排出削減にもなります。日々の分別は、地球の未来を守ることに繋がります。引き続きご協力をお願いします。



新しいプラスチックごみの出し方を覚えよう

西区は令和7年4月からプラスチックごみの出し方が変わります

「プラスチック製容器包装」の収集日が「プラスチック資源」の収集日になります
※プラスチック製品もまとめて出すようになります

プラスチック資源として出すもの

New

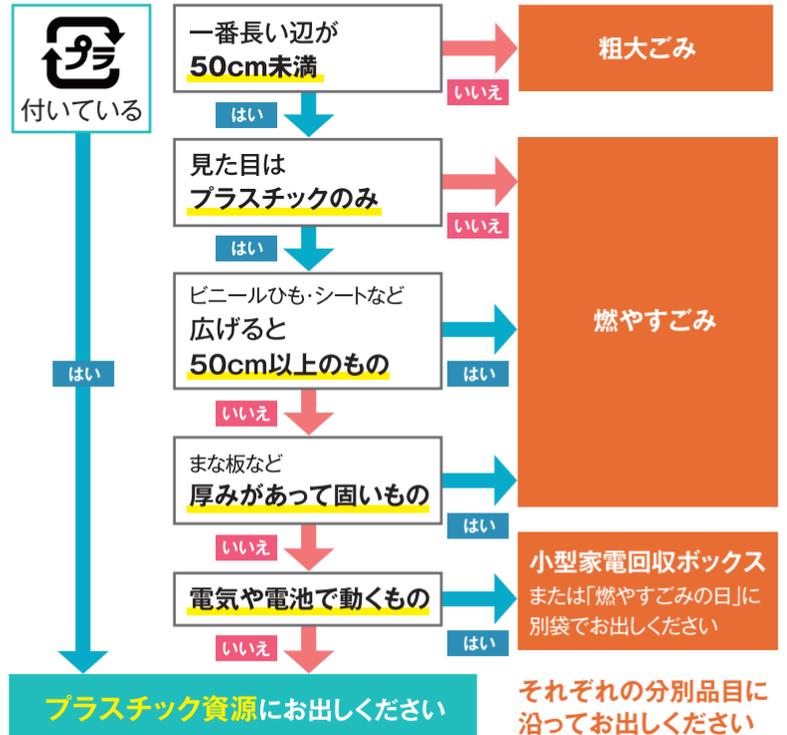
プラスチック製品



プラスチック製容器包装
(今までと変わらず出せるもの)



プラスチック資源の見分け方



それぞれの分別品目に沿ってお出してください

ただいま各家庭にリーフレットを配布しています。令和7年2月末までに配布されない場合は、以下のコールセンターまでお電話ください。

●ポスティングコールセンター(令和7年3月31日まで)
TEL 0120-221-523(月～土曜 9時～18時)

詳細はこちら▶

(英語、中国語、ハンガルのパンフレットもあります)



問合せ 資源循環局西事務所 TEL 241-9773 FAX 251-1791



にしくトピックス



「一才藤」管理講習会の参加者募集

藤を家庭で育ててみませんか

西区藤棚町の地名の由来にもなっている藤をより身近に感じてもらうため、鉢植えでの生育が可能で幼木のうちから開花する性質を持つ「一才藤」の管理の仕方について、専門家から学べる講習会を開催します。棚仕立ての「藤棚」のイメージが強い藤ですが、丈夫で育てやすい「一才藤」の鉢植えをご家庭で育ててみませんか。

日時 3月13日(木) 9時30分~11時

場所 西土木事務所(浜松町12-6)

対象 西区内で鉢植えの「一才藤」を育ててくれる人で、藤の生育状況の調査や広報に協力してくれる人

定員 10人

持ち物 手袋

申込み ~2月24日(月)

ウェブページまたはFAX

※FAXで申込みの場合は、郵便番号、住所、氏名、連絡先(電話番号またはメールアドレス)をご記入ください。
※申込人数が定員を超過した場合は抽選を行います。
※抽選結果は、講習会開催の10日前を目安に通知します。



申込みはこちら

講習会で使用した「一才藤」は持ち帰れます

藤の再生に向けた取組

西土木事務所では、区内の藤が美しい花を咲かせ、より多くの人に親しんでもらうことを目標として、公園にある藤棚の維持管理を行っています。これに加え、藤の管理講習会や藤のマップ作成、SNSによる情報発信など、藤を身近に感じてもらえるような取組を展開しています。



詳細はこちら



※イラストはイメージです(講習時期は開花していません)。

GREEN×EXPO 2027



詳細はこちら

問合せ 西土木事務所 下水道・公園係 Tel 242-1313 fax 241-7582



「保健活動推進員」として一緒に活動しませんか

地域の健康づくりの推進役



NEW

保健活動推進員とは?

地域の皆さんが楽しく健康づくりに取り組めるようサポートするボランティアです。ウォーキングや健康チェック、健康に関する啓発など、各地区でさまざまな活動を実施しています。あなたも保健活動推進員として、地域の健康づくりに参加してみませんか?

地域でこんな活動を実施しています

▶健康チェック



▶ウォーキング



▶健康に関する教室・研修会



紹介動画ができました

「保健活動推進員ってどんな人たち?」「どんなことをしているの?」など、地域の皆さんに少しでも活動を知ってもらうために、横浜市YouTubeチャンネルに紹介動画を公開中です。ぜひご覧ください。



動画はこちら

西区では92人の保健活動推進員が活動していて、地域の皆さんの健康寿命を伸ばすため地区ごとに健康づくりに取り組んでいます。皆さんも保健活動推進員として、私たちと一緒に活動しましょう。



西区保健活動推進員会
会長 渡辺正枝さん

どうすれば
保健活動推進員に
なれるの?

自治会・町内会長から推薦を受け、2年間の任期で地域の健康づくり活動を行っています。関心がありましたら、お気軽に福祉保健課健康づくり係にお問い合わせください。

問合せ 健康づくり係 Tel 320-8439 fax 324-3703



地域の勉強会や講演会にアドバイザーを派遣します

専門家のアドバイスを地域活動に活かしてみませんか

自治会・町内会などで行う勉強会・講演会に、専門家を派遣します。少人数の研修会でも大丈夫。企画からアドバイザーの派遣終了までお手伝いします。「地域活動を進めたい・広げたいけれど、どこから手をつけていいかわからない……」そんな悩みでお困りの際は、お気軽にご相談ください。



活用事例

紅梅二町内会

認知症に詳しいアドバイザー(医師)を派遣し、軽度認知障害(MCI)についての勉強会を行いました。質疑応答も盛んに行われ「認知障害への理解が深まった」という意見をもらいました。



これまでの派遣実績



スマートフォン
操作勉強会



防災・減災
講演会



こども食堂を
テーマとした勉強会



詳細はこちら

問合せ 地域力推進担当 Tel 320-8319 fax 314-8894



朝ごはんを食べよう! 西区食育推進会議メンバーおすすめ、あったかスープ

体を温めて一日を元気よくスタートしよう

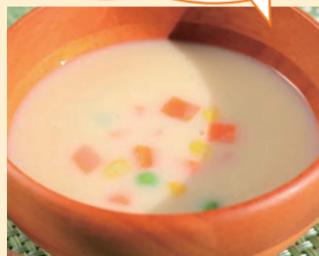


朝ごはんを食べると、寝ている間に下がった体温を上げ、日中の体温を維持してくれます。寒さに負けず、元気な一日を過ごすために、朝ごはんにおすすめのスープを紹介します。

野菜ましましコーンスープ

材料
(2人分)

- 市販のコーンスープ(液状になっているもの) ……2カップ(400mL)
- 冷凍ミックスベジタブル ……大さじ6



松島病院でも
人気のメニューです

作り方

- ① 2つの耐熱容器にミックスベジタブルを入れ、600Wで30秒加熱します。
- ② ①の耐熱容器にコーンスープを1カップ(200mL)ずつ入れ、600Wで1分~1分30秒温めて出来上がり。
※鍋でまとめて温めてもおいしく作れます。

トマトオニオンスープ

材料
(2人分)

- 玉ねぎ(中サイズ) ……1/2個
- サラダ油 ……小さじ1
- 水 ……250mL
- 顆粒コンソメ ……小さじ1
- トマト水煮缶(カット) ……1/2缶
- 卵 ……1個
- 塩・こしょう ……少々
- 刻みパセリ ……適宜



霞ヶ丘幼稚園で人気の
メニューをアレンジしました

作り方

- ① 玉ねぎは半月切りでスライスします。
- ② 鍋にサラダ油をひき、玉ねぎを中火で炒めます。
- ③ ②の玉ねぎがしんなりしたら、水、コンソメを加えて煮込みます。
- ④ 沸騰したら③にトマト水煮缶を加えて、さらに弱火で煮込みます。
- ⑤ ④に塩、こしょうして味を整え、溶いた卵を加えます。
- ⑥ 器に盛り付け、刻みパセリを振ったら出来上がり。

食育推進会議 メンバーによる 食育パネル展

西区食育推進会議は、食を通じた健康づくりを推進する目的で平成21年から活動しており、区内の保育園、幼稚園、小学校、中学校、病院、地域ボランティア団体、事業者など29団体で構成されています。今回はあそびの杜保育園、戸部小学校、西区更生保護女性会の3団体の食育活動を紹介します。ぜひご覧ください。

日時 2月7日(金)~26日(水) 場所 区役所1階区民ホール(中央1-5-10)



問合せ 健康づくり係 Tel 320-8439 fax 324-3703

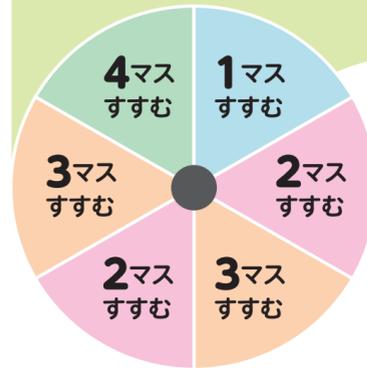
特集2 遊んで学ぼう!

消防すごろく

3月1日から7日は春の火災予防運動期間です。この機会にすごろくを使って、大人も子どもも楽しく火災予防や救急について学ぶとともに、横浜駅直結のジョイナスで行うイベントに参加しませんか。

【すごろくの遊び方】

下の●の中心に棒を置いて倒れた場所の数だけマスを進めてね。 このマークにとまったら1点獲得! 得点が多い人が勝ち!!



スタート

にっしーバンドと一緒に防災について学ぼう

西消防署
マスコットキャラクター
にっしーバンド



にっしーバンドの紹介はこちら

たばこによる火災が発生した! 周りに火事の発生を知らせた!

+1点
1マスすすむ

STOP

まずは火を消すや!
消火器の使い方はわかるかな!?

- 1[き] 黄色いピンを抜く
- 2[ほ] ホースの先端を持つ
- 3[ん] んっつ力を入れてレバーを握る

+1点

火の高さが天井まで届いていたら避難しよう!

令和6年の火災原因ランキング

- 西区
- 1位: たばこ
 - 2位: こんろ
 - 電気機器



燃えている物から3~5m距離を取り、消火器を使って消火! 炎が消えた!

+1点

ゴール

1番でゴールしたら**5点追加**
2番でゴールしたら**3点追加**
得点が多い人が勝ち!!

すごろくで遊んだあとは、春の火災予防運動イベントに参加してみよう!

春の火災予防運動 イベント

参加無料

日時 3月1日(土) 11時~14時

場所 ジョイナス B2広場(地下2階レストランフロア)(南幸1-5-1)

- 内容
- ・音楽隊演奏(12時~12時30分)
 - ・顔出しパネル
 - ・消防ガチャガチャ



来場者先着200人にグッズのプレゼントもあるよ

住所がわからなかったら目の前の目印を伝えてね

スマートフォンで119番通報をした! 落ちて住所と火事起きたことを伝えられた!

+1点

STOP

はしごを伸ばすと35mのびるよ!



+1点



救急車を呼ぶか迷った時は

#7119

ダイヤル回線・IP電話からは
☎232-7119または523-7119に電話をかける、
もしくは「横浜市救急受診ガイド」と検索して、
救急車を呼ぶかどうかを判断しましょう。
緊急だと判断した時は、迷わず119番通報を!

サイレンを鳴らしている消防車や救急車に道をゆずってね



+2点

意識がなかったので呼吸の確認をした。

+1点

胸やお腹の上がり下がり
を10秒以内で確認



声をかけても反応がないので、大声で応援を呼び119番通報とAEDを持ってくるようお願いした。

+1点

1マスすすむ

肩をたたいて動きがあるかを確認

目の前で人が倒れた! 意識の確認をした!

+1点

救急車が到着し、病院に無事に搬送された!!

+1点

「電気ショック不要です」と音声流れた! しかし呼吸や動作を確認できなかったため、すぐに胸骨圧迫をはじめた。

+1点

STOP

AEDが到着した!

【AEDの使い方】

- 1 まずは電源を入れて音声を出す
- 2 パッドを装着
- 3 音声に従い、胸骨圧迫をやめる
- 4 「電気ショックが必要です」と音声流れたらショックボタンを押す

+1点

STOP

意識なし、呼吸なし! もしくはわからなかったので胸骨圧迫をはじめた!

【胸骨圧迫のやり方】

- 1 胸の中心に両手を重ねて
- 2 強く(押し深さ約5センチ)
- 3 速く(1分間に100~120回)
- 4 絶え間なく(中断は最小限に)

+1点

詳しくはこちらで学んでね

よこはま防災 e-パーク

いつでも、どこでも、身近に防災を学ぼう!

火災の避難方法、AEDの使い方など年齢や目的に合ったいざという時に必要な知識が学べます。

「ポケモンぼうさいきょうしつ」クイズに挑戦! ポケモンの修了証をGET!!

©Pokémon, ©Nintendo/Creatures Inc., /GAME FREAK inc., ポケットモンスター・ポケモン・Pokémonは任天堂・クリーチャーズ・ゲームフリークの登録商標です。

にしくインフォメーション

2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

にしまろちゃん
の笑顔に癒や
されます



【回答方法】ウェブページ・はがき・FAX
で、「読者アンケート2月号」と明記し、
広報相談係(〒220-0051 中央1-5-10
西区役所)まで。2月28日(金)必着

広報よこはま西区 読者アンケート [検索](#)

☎ 広報相談係
Tel 320-8321 Fax 314-8894

西区制80周年記念展

一歴史をつむいで未来をつくらうー



見て、感じて、そし
て楽しめる 展示。
記念誌が当たる
アンケートを実施
☎~2月28日(金)
7時~23時

※最終日のみ~9時
☎ JR横浜タワーアトリウ
ム3階(JR横浜駅西口)
☎ 企画調整係
Tel 320-8327 Fax 314-8894



横浜ビー・コルセアーズ西区応援DAY

横浜ビー・コルセアーズの試合(vs茨城ロボッツ戦)に区民の皆さんを優待します

- ☎ 3月29日(土) 14時5分開場 ☎ 横浜国際プール(都筑区北山田7-3-1)
- 🏠 大人1人と小学生以下1人(うち1人は区内在住・在勤・在学者とその家族、友人) 先着150組 ¥1組3,000円
- 📅 2月11日(火・祝)19時~ ウェブページ
- ☎ 横浜ビー・コルセアーズ事務局 Tel 507-4544
- 地域振興課 Tel 320-8390 Fax 322-5063



申込みはこちら

1月号 温故知新! 新春違い探しクイズの答え



違いの場所

- 1 鳥の数
- 2 凧のしっぽの数
- 3 初詣ののぼり旗がない
- 4 福袋の文字がない
- 5 男の子の帽子のつばの色
- 6 社に向かう男の子がいる
- 7 お母さんのかんざしがある
- 8 灯籠の穴の形

にしまろちゃん
のつがやき

5と8は難しかった~?
違いは全部で38個だよ~



お知らせ

西区防災フェスタ

災害対策を楽しく学ぼう。起震車や消防
車体験乗車、飲食販売も。先着300人に
プレゼントを用意しています
☎ 2月24日(月・祝) 10時30分~14時
☎ 生活創造空間にし(浜松町14-40)
☎ ガッツ・ぴーと西
Tel 250-6506 Fax 251-6315

西区文化祭 お茶会

武者小路千家と井伊直弼茶道撰草庵流
の2流派による茶席を楽しめます
☎ 3月16日(日) ①10時~ ②11時
30分~ ③13時~ ④14時30分~
☎ ホテル横浜キャメロットジャパン(北幸
1-11-3)
🏠 一般前売り:先着30人(1人2枚まで)、
優待(区内在住・在学の小学生~中学生
とその保護者):先着20組(武者小路千
家茶席のみ)
¥ 一般前売り:1人3,000円
優待:1組500円
📅 2月12日(水)9時~
ウェブページまたは電話
☎ 地域振興課 西区文化協
会事務局(4階48番窓口)
Tel 320-8392 Fax 322-5063



福祉保健だより

2月11日(火・祝)~3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 電話予約	2月13日(木)13時30分~16時30分 2月28日(金)、3月6日(木)9時~12時	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
	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
赤ちゃん と家族	離乳食教室 WEB予約	2月19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)の子どものと家族 📎 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	
	子ども食生活健康相談 電話予約	2月19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	健康づくり係
	親子でにこにこ ブラッシング WEB予約 電話予約	2月27日(木)10時~11時30分	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 📎 母子健康手帳、普段使用している子どもの歯ブラシ(まだ使用していなければ不要)	
	乳幼児健診 ※詳細は個別通知をご覧ください	4か月児 :2月20日(木) 受付:8時45分~10時 1歳6か月児:2月11日(火・祝)~3月10日(月)に実施する1歳6か月児健診はありません 3歳児 :3月6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	2月17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 電話予約	2月18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 電話予約	2月18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 WEB予約 2月15日(土)9時~	3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、フェイスタオルを持参してください	🏠 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) 📎 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
	プレバママクラス② WEB予約 2月15日(土)9時~	3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 WEB予約 3月1日(土)9時~	3月22日(土) 10時~12時 (受付:9時45分~)	パパ・ママ二人で子育て、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	
よちよちパパママ育児教室 WEB予約 3月1日(土)9時~	3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 二人で子育て、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 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 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。

シニアクラブなんでも展覧会

シニアクラブ会員などによる手芸、絵画、書道、工芸、写真などの作品を展示します
 3月3日(月)、4日(火) 9時～16時30分
 区役所地下AB会議室(中央1-5-10)
 西区シニアクラブ連合会事務局
 TEL FAX 451-3183

西区文化祭「創作展」

協会員の作品展示(絵画全般、書道、水墨画、華道など)
 2月11日(火・祝)～17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 A・B・C(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)
 地域振興課内西区文化協会事務局(4階48番窓口)
 TEL 320-8392 FAX 322-5063

早朝の小中学生の見守り員募集

学校の敷地内で始業時間前に過ごす小中学生の見守り員を募集します
 おおむね60歳以上
 3月10日(月) 電話
 活動内容の詳細は下記問合せ先へ
 こども青少年局放課後児童育成課
 TEL 671-4068 FAX 663-1926
 kd-houkago@city.yokohama.lg.jp



施設から

藤棚地区センター

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

●第22回 西区街の名人・達人まつり
 音楽、ダンス、伝統芸能のパフォーマンス、体験講座、作品展示、模擬店、フリマなど
 2月22日(土) 10時～15時30分

●商店街の美味しいもの探し
 店主さんのお話を聞きながら、コーヒーとパンをいただきます
 3月2日(日) 10時30分～11時30分
 先着10人 ¥800円
 2月11日(火・祝)～ 費用持参で来館(10時～)または電話(13時～。1週間以内に来館・支払い)

●心と身体を整えるピラティス
 バランスの取れたしなやかな体を作しましょう
 3月5日、12日、19日(水) 10時～11時 全3回
 先着10人 ¥1,500円
 2月11日(火・祝)～ 費用持参で来館(10時～)または電話(13時～)

●やってみよう!
 スマホでキャッシュレス決済
 携帯電話会社から講師を招き、スマホでキャッシュレス決済を学びます
 3月24日(月) 12時30分～14時
 先着15人
 2月11日(火・祝)～ 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

●子どもお作法教室
 和室での立ち振る舞い、煎茶と菓子のいただき方を学びます
 3月2日(日) 10時～11時
 小・中学生 先着8人
 ¥100円
 2月11日(火・祝)～ 来館または電話

●多肉植物の寄せ植え
 初心者にも育てやすい品種を使って作ります
 3月9日(日) 10時～12時
 先着10人
 持はさみ、筆記用具
 ¥1,500円
 2月11日(火・祝)～ 費用持参で来館または電話(1週間以内に来館・支払い)

中央図書館

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

●展示「世界は花でいっぱい」～読んでみよう花の本～
 一足先に、春を感じてみませんか。絵本を中心に、花の本をご紹介します
 2月26日(水)～3月16日(日)
 1階展示コーナー

●花いっぱいのおはなし会
 花の絵本がいっぱいのおはなし会です
 3月2日、9日、16日(日) 11時～11時30分
 1階おはなしのへや
 3～5歳児と保護者 各当日先着15組

●花いっぱいのブックトーク
 皆さんにおすすめの花の本を紹介します
 3月2日、9日、16日(日) 14時～14時30分
 1階おはなしのへや
 小学生(保護者同伴可) 各先着15組
 2月12日(水)～ ウェブページ

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

●楽しく体づくり! 玄米ダンベル体操
 300gの玄米入りダンベルで全身の筋力アップ。むざ痛予防にも効果的です
 3月6日(木) 14時～15時15分
 65歳以上 抽選15人
 2月20日(木) ウェブページ、Eメール、電話、FAXまたは来館

●あなたの・わたしの「ふつうの暮らし」とは ～精神障害の視点から考える～
 見守りや支援プログラムの事例から、精神障害のある人の暮らしについて考えます
 3月15日(土) 13時30分～15時30分
 抽選30人
 3月10日(月) ウェブページ、Eメール、電話、FAXまたは来館

横浜市民ギャラリー

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

●横浜市民ギャラリーコレクション
 展2025「コレクションの地層」
 開館60周年の今年度は、当館の収集過程に焦点を当て、作品約50点を紹介します
 2月21日(金)～3月9日(日) 10時～18時 ※入場は17時30分まで。会期中無休

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

●音楽紙芝居&春のコンサート
 影絵の紙芝居とフルートのコンサート
 曲目:春の声、花は咲く ほか
 3月1日(土) 14時～15時
 先着20人 ¥200円
 2月12日(水) 来館(9時30分～)または電話(13時～) ※代理申込み不可

●スマホ講座初級編
 基本の操作と防災アプリの使用方法を学んで災害に備えましょう
 3月6日(木) 14時～16時
 先着10人
 2月15日(土)～ 来館または電話

●歩いて知る地域の防災
 浅間町付近の川沿いを歩いて災害発生時の避難について考えます
 3月15日(土) 10時～12時
 先着20人 ¥100円
 2月15日(土)～ 来館または電話

スポーツ

●西区ミニバスケットボール大会
 新人戦
 男子の部、女子の部に分かれて開催します
 3月2日(日)、20日(木・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5年生以下 ※応募多数の場合は調整あり
 ¥1チーム 3,000円
 2月11日(火・祝)～18日(火) 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)で配布
 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

●火曜アクアピクス
 音楽に合わせて、楽しく水中運動を行います
 4～6月の原則毎週火曜 14時～14時50分 全11回
 西スポーツセンター3階プール(浅間町4-340-1)
 16歳(高校生)以上 抽選30人
 持水着、キャップ、タオル
 ¥10,890円
 2月28日(金) 往復はがき(必着)またはウェブページ
 西スポーツセンター
 TEL 312-5990 FAX 312-6040

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(4～6月)
 2月18日(火)～3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

教室名	対象	曜日	時間	定員	回数	費用
初めてのピラティス	16歳以上	月	9時～9時50分	14	7	6,300
初めてのピラティス	↓	水	9時～9時50分	14	10	9,000
ステップUPピラティス	↓	月	10時～10時50分	14	7	6,300
ステップUPピラティス	↓	水	10時～10時50分	14	10	9,000
バドミントン	↓	火	9時～10時50分	33	9	10,530
はじめてのヨガ	↓	↓	9時～9時50分	14	9	8,100
ステップアップヨガ	↓	↓	10時～10時50分	14	9	8,100
ジュニアサッカー1	小学1～2年生	↓	17時～17時50分	30	9	13,500
ジュニアサッカー2	小学3～4年生	↓	18時～18時50分	30	9	13,500
はつらつ健康作り	16歳以上	木	10時～10時50分	70	10	6,000
健康体操	↓	↓	11時15分～12時15分	14	10	7,000

にしくインフォメーション



X

LINE

Instagram

お知らせPickUP

野毛山荘で行う 趣味の教室&公開講座

4~10月

趣味の教室~初心者向け教室~ 各全12回

- ①美姿勢&リラックス フラダンス
第1・第3木曜 14時30分~16時
- ②ぬり絵で絵画入門
第2・第4木曜 10時~12時
- ③歌声(ボイス)トレーニング
第1・第3土曜 10時45分~12時15分
- ④ポッチャ教室
第2・第4金曜 13時30分~15時30分
- ⑤どなたでもできるイキイキ健康ヨガ
第1・第3土曜 14時30分~16時
- ⑥書道教室 かな文字を書こう
第2・第4土曜 10時~11時30分

市内在住の60歳以上 ②③⑤各抽選15人 ①④各抽選12人 ⑥抽選8人 400~2,500円

公開講座 ①②③⑥各全12回/④⑤⑦ 各全6回

- ①日本古代のペールをはがす旅
第1・第3火曜 14時~15時30分
- ②源氏物語講読
第1・第3木曜 14時~15時30分
- ③小説の読み方教室
第1・第3水曜 14時~15時30分
- ④知っていますか?あんな女、こんな女
第1月曜 14時~15時30分
- ⑤机上で巡る世界遺産
第3金曜 10時~12時
- ⑥歴史謎解き講座
第2・第4木曜 14時~15時30分
- ⑦絵画から読み解く、時代の裏の話
第2月曜 10時~11時30分

市内在住の20歳以上 ①②⑤⑥⑦各抽選40人 ③抽選20人 ④抽選16人 500~900円

2月22日(土) 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) Tel 261-1290 Fax 261-1293

お知らせPickUP

楽しくボディメンテナンス

リンパの流れを良くするセルフケアと体操で膝、腰、首を軽くしましょう

Q ボディメンテナンスとは何ですか
A 動かしづらいところをさすったり伸ばしたりして筋肉をほぐし、体を整えることです。

Q 講師はどのような人ですか
A 健康運動指導士の資格を持つ木村真由美さんです。足腰などの簡単な体幹強化運動やリンパ流れ体操を指導しています。

2月16日(日)、23日(日・祝)
 10時~11時30分 全2回
 西前小学校コミュニティハウス
 (中央2-27-7)
 40歳以上 先着10人
 600円
 2月11日(火・祝)~ 来館または電話
 西前小学校コミュニティハウス
 Tel 311-8043



体が固まっていることに気が付きます

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周年を迎えました。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11回 やまもとしゅうごろう 山本周五郎にしぶんか No.36 から

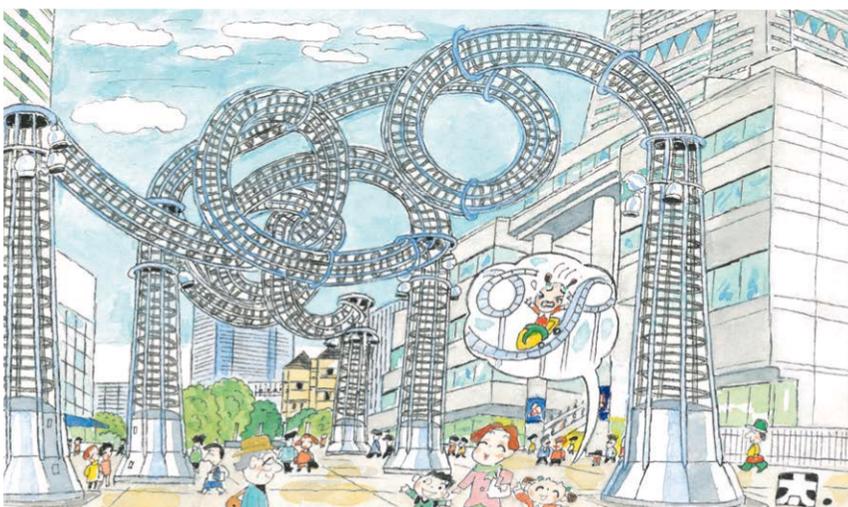
山本周五郎(1903~1967年)は山梨県北都留郡(現在の犬伏市)に生まれ、本名は清水三十六といいました。一家は豪雨による水難にあい山梨を離れ東京へ、そこでも水害に遭遇して山梨で馴染みの生糸を扱う商人の多かった横浜へと移ります。そして戸部小学校に入学し、西前小学校に編入しました。小学生のころから文章は巧みでした。小学校卒業後、周五郎は「山本周五郎」という屋号の質店に丁稚奉公に出ました。この質店の主人の洒落齋は周五郎に勉学の間を与えました。ペンネームの山本周五郎はその恩を忘れないという理由からです。関東大震災後に一時的に避難した神戸での想を得て書いた短編「須磨寺附近」が文壇へのデビュー作となりました。代表作の一つに「さぶ」があります。作者は冒頭で、読者を物語に引き込むことに腐心します。さぶの衣装の細かな描写で商家の丁稚であることを示唆します。また多くの作品の視線は、日々の生活に喘ぐ下層の人々に向けられています。

山本周五郎の作品は「青べか物語」「季節のない街」「縦ノ木は残った」「赤ひげ診療譚」など多数。



平成西区かるた(西区文化協会 西区制60周年記念事業) 絵 鈴木太郎

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



周辺の直線ばかりの建物群の中に、曲線ばかりの彫刻はとてもおもしろい。ジェットコースターや骨のようにも見える。彫刻のスケッチは回転が重なり、どうなっているのかわからなくなって苦労した。彫刻はビル風を防ぐ、立派な役目も果たしているのだ。

なぜヨーヨー広場と言うのか。広場に建っている彫刻家・最上壽之さん製作の1994(平成6)年完成、高さ17メートルのステンレス製の巨大な彫刻作品「モクモクウクワク・ヨコハマ・ヨーヨー」から名付けられた。モクモクは雲、ヨーヨーは前途洋々からだそう。洋洋はみなとみらいの地名にはピッタリだ。

題字絵と文 鈴木太郎

第70回 ヨーヨー広場

温故知新! 西区のむかしスケッチ

桜木町駅からみなとみらい21側に出て動く歩道に乗り、ランドマークプラザを抜けると、クイーンズスクエア横浜との間にヨーヨー広場がある。横浜美術館などへ行けるオシャレなグランモール公園の一部。大勢の家族連れ、買物客やサラリーマンが行き交う。