

〒 西区役所 **TEL** 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

目次

●表紙 地産地消でもっとおいしくもっとエコに……………P5

●特集1 “新しい認知症観”へ、アップデート……………P6

●特集2 あなたも西消防団に入団しませんか?……………P7

●にしくトピックス……………P8～9 ●各種お知らせ……………P10～12

西区の身近な取組を知っていますか

地産地消でもっとおいしくもっとエコに

地産地消とは「その土地で採れたものを、その土地で消費すること」です。横浜で採れた新鮮な野菜などを選ぶことで、旬のおいしさを味わえるだけでなく、環境にも優しいのが特徴です。

今回は、そんな地産地消を身近に感じられる取組をご紹介します。



横浜産の農産物を手に取ってみよう

地産地消のメリットって？

- 新鮮でおいしく、旬の味を楽しめる
- 輸送距離が短いので、二酸化炭素の排出量が少なく、環境に優しい など

新鮮・おいしい野菜に出会えます

みなとみらい農家朝市

横浜市内の8戸の農家が、採れたての新鮮な野菜や果物、卵を直売しています。

都心部ではなかなか出会えない、横浜産農産物や、生産者との触れ合いをぜひお楽しみください。

日時 毎月第4日曜 9時～10時30分
(売り切れ次第終了、10月は休催)

場所 高島中央公園(みなとみらい5-2)

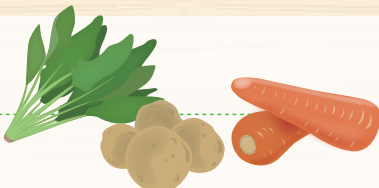
問合せ みどり環境局農業振興課

TEL 671-2639 **FAX** 664-4425

E mk-tisantisho-news@city.yokohama.lg.jp



詳細はこちら



旬の横浜産農産物が並びます

横浜みどりアップ計画

朝4時半からの収穫など、大変なこともあります。楽しく出店しています。直売は生産者の顔が見えるので、安心して買い求めください。生産者には、ぜひ食べ頃などを聞いてください。旬の農産物は味が良いのでおすすめです。



美濃口農園の美濃口さん



学生・自治体・企業が共に実施中 神奈川大学 ホップ栽培プロジェクト

2021年4月、みなとみらいキャンパスの6階テラスでホップの栽培が始まりました。

深刻化するヒートアイランド現象などの環境問題への対策とともに、都市での農業体験の提供や、栽培したホップを使ったクラフトビールイベントによる地域のにぎわいづくり、地域コミュニティとの交流促進も目指しています。



キャンパスの屋上産ホップ



プロジェクトの詳細はこちら

問合せ ▶プロジェクトについて
神奈川大学 社会連携センター **TEL** 664-3710(代)
▶クラフトビールの販売について
REVO BREWING **TEL** 050-4560-1089

都市型キャンパスでのホップ栽培という意外性に興味を持ち、プロジェクトに参加しました。企業や地域と協力しながら栽培から商品化までを経験できたことの貴重さと、意見を形にする難しさ、面白さを学べたことが印象的でした。



プロジェクトメンバーの学生 笠井さん



特集1 自分ごととして向き合う、新しい認知症の考え方

“新しい認知症観”へ、アップデート

2040年には、高齢者の約15%が認知症になると予測されています。

その前段階である軽度認知障害(MCI)の人も含めると、**約3人に1人が認知機能に関わる症状を抱える**ことになります。
認知症は私たちにとって身近な存在です。もし自分や家族、身近な人が認知症になったら、どのような生活を望むでしょうか。

“新しい認知症観”は、認知症になっても自分らしく暮らせる地域づくりの道しるべです。



どうアップデート!? 新しい認知症観

こんな風に思っていないですか?

認知症は予防できないの?

認知症になったら何もできなくなる?

認知症の人は支えられる存在?

NEW
新しい認知症観

予防法がないからこそ、誰にとっても自分ごと

発症リスクは生活習慣の改善で減らせますが確実な予防法はなく、誰もになる可能性があります。

できること・やりたいことを続けられます

すぐに生活が変わるわけではなく、苦手になったことは助けてもらいながら、新しいことに挑戦する人もいます。

認知症に限らず、誰もが支え合う存在

サポートが必要なこともあります。が、仕事や地域、家庭で役割を持ち、社会貢献する人も多くいます。

自分らしく暮らせる地域を目指した取組があなたの街でも始まっています

チームオレンジって何?

チームオレンジの取組

認知症の人が安心して自分らしく暮らせるよう、認知症の正しい理解を広め、支援する側・される側の垣根なく、みんなで助け合う地域を目指す活動です。

西区でもこの活動が始まっていて、地域みんなで支え合える街を目指しています。活動の一部を紹介します。



チームオレンジの詳細はこちら

町内『チームオレンジ』を目指して

誰もができることを大切に、地域の活動や行事に楽しんで参加できる、みんなで見守る町をつくりましょう

認知症の義母を約11年間介護した経験を生かし、キャラバン・メイトの活動を始めました。

宮崎地域ケアプラザの協力で、14町内会で認知症サポーター養成講座を開催。参加者からは「ご近所同士で声を掛け、買い物や時には通院を助け合っている」との声があり、それはまさに小さな『チームオレンジ』です。

今年の講座からは『チームオレンジ』の話も行い、「認知症の人だけでなく誰もが安心して暮らせる、町内を越えて声を掛け合い、支え合う地域を」と伝えています。

皆さんの町も『チームオレンジ』になりますように、一緒に活動していただける人をお待ちしています



キャラバン・メイト
認知症サポーター
養成講座の詳細

キャラバン・メイト
室井さん



認知症の人に優しいまちづくり

学校や商店街、地域向け認知症サポーター養成講座や、福祉フェスタでのクイズ、缶バッジの配布を通じて、普及啓発に取り組んでいます。

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



すぷーんカフェ

認知症のことを安心して話せて、専門の人とつながれます。

日時 毎月第1日曜 10時30分～12時

場所 パークサイド岡野ホーム(岡野2-15-6)

主催 地域の栄養士 すぷーんの会

問合せ 浅間台地域ケアプラザ Tel 311-7200 fax 311-8357



けあぶらdeラジオ体操

ボランティアによるサポートもあるので、認知症の人でも気軽におこください。

日時 毎週木曜 9時15分～

(第3木曜は終了後、認知症カフェ「わたぼうし とべとべカフェ」を開催)

場所 戸部本町地域ケアプラザ(戸部本町50-33)

問合せ 戸部本町地域ケアプラザ Tel 321-3200 fax 317-3008



西区認知症普及啓発事業講演会 「認知症との向き合い方 ～幻視とともにポジティブに生きる～」

内容 講話、幻視の原画展

日時 10月27日(月)
14時～15時15分(開場:13時)

会場 横浜美術館(みなとみらい3-4-1)

対象・定員 区内在住・在勤者 先着200人

申込み 9月29日(月)～ 電話またはFAX

※手話通訳の必要な人は
10月17日(金)までに申込み。
車いすで来場する場合は
申込み時にお知らせください。



講師: 三橋 昭さん

2019年にレビー小体型認知症の診断を受け、ほぼ毎日見える幻視をイラストとともに日記に書いている。



特集2 地域や家族のためにできることって何だろう

あなたも西消防団に入団しませんか？

西消防団では、災害対応や防災指導などを通じて地域に貢献しながら、いざという時に役立つ知識や技術を身に付けることができます。

団結して訓練会に臨みます



詳しくはこちら



西消防署マスコットキャラクター
につしーパンダ

西消防団で活動している3人にお話を聞きました。

入団のきっかけは？

42年間県職員として勤め、定年退職後に地域への恩返しを考えるようになりました。身近にいる元消防職員の人から消防団の意義を伺い、地域貢献の一環として入団を決めました。



くろえ かずゆき
第一分団 黒江一幸さん

私にとって消防団とは

自助・共助・公助の精神を高める

仕事と両立できるの？

小学校で教員をしており、防災訓練の企画を担当しています。消防団で身に付けた防災意識が仕事にも役立っており、日曜中心の活動も「参加できるときに参加する」スタンスで、無理なく楽しんでいます。



むらき ゆりあ
第三分団 村木百合亜さん

私にとって消防団とは

身近な人を守る特別な存在

良かったこと、やりがいとは？

消防団で活動する母に憧れ、学業と両立しながら地域に貢献したいと思い入団しました。地域への理解が深まり、緊急時の冷静な対応力が身に付き、活動服を着ると地域を支えている実感が湧きます。



ひらかわ ゆずむ
第二分団 平川夢純さん

私にとって消防団とは

影で地域を支えるヒーロー

活動の報酬や
補償も充実

- 年額報酬(階級が団員の場合) 36,500円
- 活動報酬 災害出場 7,000円/回
- 訓練・研修・防災指導など 3,500円/回
- 退職報奨金(5年以上勤務した場合) 200,000円

消防団員、
気になっているんだけど……
私にできるかな？

消防団員体験& 説明会を実施します

日時 9月28日(日)9時～11時

場所 西消防署(戸部本町50-11)

内容 放水体験、消防団車両の見学、消防団についての説明 など

対象・定員 18歳以上 先着20人

申込み 9月11日(木)9時～ 電話またはメール

【中止について】震度5弱以上の地震の発生、台風、大雨などによる気象予報で警報以上が発表された場合は、事前連絡なしに中止させていただきます。



放水体験

にこまちプラン 「安全が確保され、安心なまち」に向けた取組です

問合せ 西消防署消防団係 Tel/fax 313-0119 sy-nishi-sy@city.yokohama.lg.jp

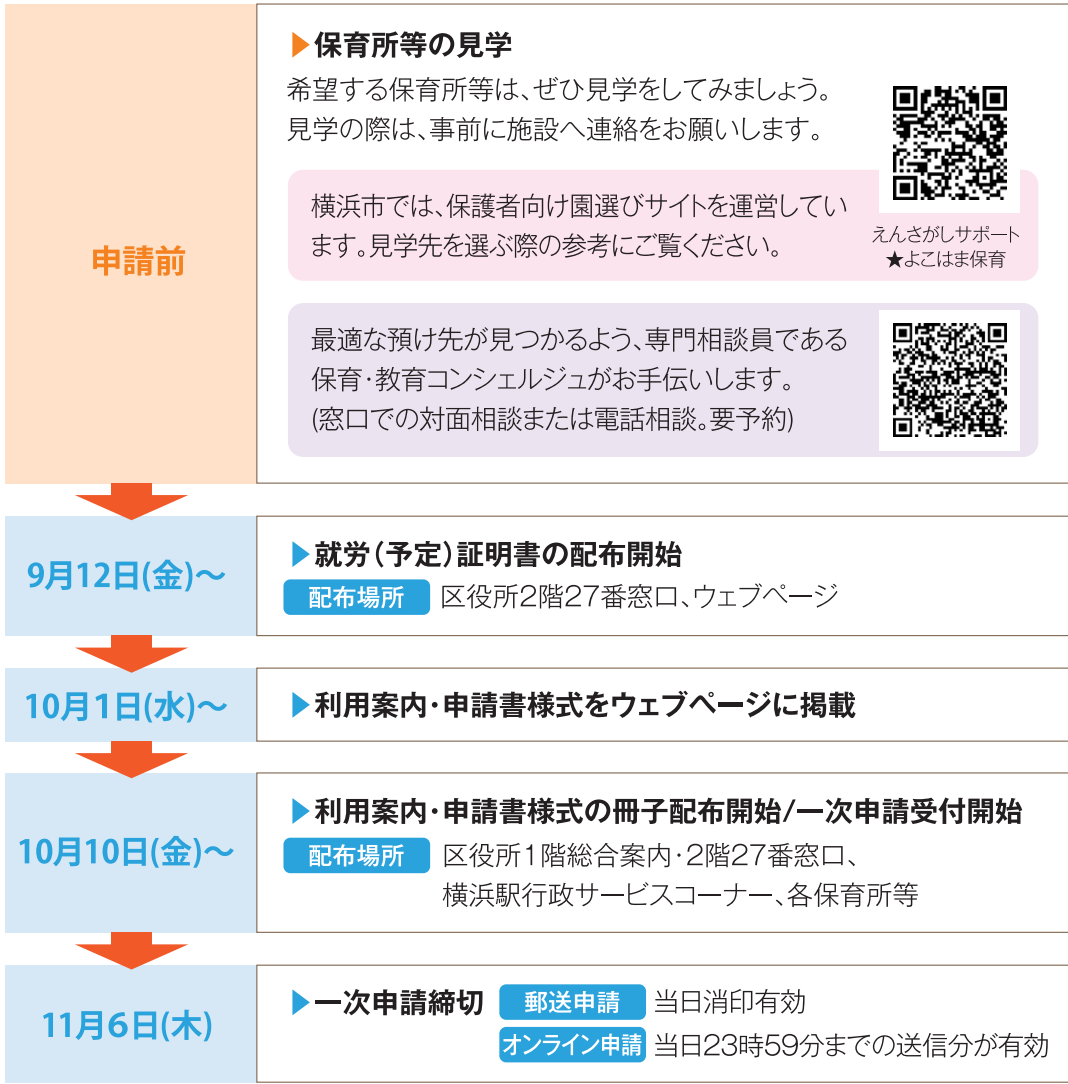


令和8年4月から保育所等の利用を希望する人へ

認可保育所等の利用案内の配布と申請が始まります

令和8年4月からの保育所等の利用を希望する人は、事前の申請が必要です。
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)
※就労、病気、介護など保育所等での保育が必要な場合に利用申請できます。
※令和7年度に利用申請中の人も、令和8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。

保育所等利用申請の流れ



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。



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

(8時～20時 土日祝日を含み、12月29日(月)～令和8年1月3日(土)を除く)

問合せ 保育担当(保育所等利用申請について) Tel 320-8472 Fax 322-9875 / こども家庭係(パネル展の開催について) Tel 320-8468 Fax 322-9875

利用したい施設を検討している人は必見／

保育所・幼稚園等を紹介するパネル展を開催します

昨年の来場者からは「各園の特徴が分かりやすい」と好評でした。利用したい施設の検討に、ぜひお役立てください。
※パネルは西区内の全施設ではありませんのでご了承ください

区役所1階 区民ホール (中央1-5-10)

日時 9月13日(土)～10月3日(金)
月～金曜日:8時45分～17時
土曜開庁日(9月13日・27日):9時～12時



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 KDX横浜みなとみらいタワー3階)

日時 10月8日(水)～11月8日(土)
火～土曜日:9時30分～15時30分
※日・月曜日が祝日・休日の場合は翌火曜日は休館日

11月2日(日)には西区民まつりにもブースを出展する予定です



スマイル・ポート公式キャラクター「ぼーたん&ぼーたんさん」



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。
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

相談締切 10月22日(水)

● 市外の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



その不調、ストレスかも？

気付いていますか 心と体のSOS

睡眠や食欲、体調、行動のちょっとした変化は、ストレスのサインかもしれません。「ストレスなんて、たいしたことない。」と考えている人こそ、生活の中に「ストレスチェック」を取り入れてみてください。

やってみよう「ストレスチェック」

いくつチェックがありましたか

チェックが多い人ほど、たくさんのストレスを抱えている可能性があります。

心と体の機能を調節する自律神経のバランスを整えるために、リラクゼーションやリフレッシュを取り入れてみてはいかがでしょうか。

詳細は横浜市ウェブページ

西区 こころの休養 **検索** をご覧ください。

心 の変化

- ☐ イライラすることが多い
- ☐ 憂鬱、不安な気持ちになる
- ☐ 気が張り詰めている
- ☐ 物事にやる気が起きない



体 の変化

- ☐ 目まい、立ちくらみがある
- ☐ 以前より目が疲れる
- ☐ 肩凝り、腰痛、頭が重い
- ☐ 疲れやすくなった
- ☐ 食欲がない
- ☐ 便秘、下痢がちだ
- ☐ 寝つきが悪い



行 動 の変化

- ☐ 人付き合いがおっくうになった
- ☐ 物事に集中できず、勉強・家事・仕事がはかどらない
- ☐ ケアレスミスが増えた
- ☐ 食べ過ぎ、飲み過ぎることがある



相談はこちら

- 「ストレスについて」
健康づくり係(2階25番窓口)
平日:8時45分~17時 **Tel** 320-8439
- 「医療相談について」
障害者支援担当(2階23番窓口)
平日:8時45分~17時 **Tel** 320-8450
- 横浜市こころの健康相談センター
平日:17時~21時30分
土日祝日:8時45分~21時30分 **Tel** 662-3522

問合せ 障害者支援担当 **Tel** 320-8450 **fax** 290-3422



結核は今も身近な感染症です

9月24日~30日は「結核予防週間」です

結核は昔の病気と思われがちですが、今でも日本では毎日約28人が新たに発病し、4人が命を落としています。最近では高齢の人だけでなく、若い世代や外国で生まれた人の間でも患者が増えています。結核は早期発見・早期治療が重要です。



年に1度は胸部エックス線検査を受けましょう

結核はどんな病気？

- 結核菌によって主に肺に炎症が起きる病気です。
- 患者が咳やくしゃみをすることで空気中に菌が飛び散り、それを吸い込むことで感染します。
- 感染しても全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。

結核定期健康診断のご案内

区内にお住まいで、胸部エックス線検査を受ける機会のない65歳以上の人または16歳以上の生活保護を受けている人など

検査は簡単 3ステップ

- ①区役所2階25番窓口で「受診票」をもらう(保険証などが必要です)
- ②医療機関を予約
- ③胸部エックス線検査を受ける

咳・痰



微熱



身体のだるさ



咳・痰・微熱・身体のだるさが2週間以上続く場合は、早めに医療機関を受診してください。

問合せ 健康づくり係 **Tel** 320-8439 **fax** 324-3703



ラミレス流子育て! ~障害のある子どもが自分らしく生きるために~

保土ヶ谷区・西区合同人権啓発講演会

障害のある子どもたちへの理解と支援について、一緒に学ぶ講演会です。さまざまな人権問題と向き合いながら、障害の有無に関わらず目の前の人を尊重するために、何ができるのか考えてみませんか。

日時 10月28日(火)14時~16時

場所 保土ヶ谷公会堂(保土ヶ谷区星川1-2-1)

講師 ●アレックス・ラミレス氏(一般社団法人VAMOS TOGETHER代表理事)
●江原顕氏(横浜市松風学園園長)

定員 先着500人 **託児** 原則2歳以上の未就学児

申込 9月11日(木)~

ウェブページまたはFAX(334-6390:保土ヶ谷区総務課)



詳細はこちら



アレックス・ラミレス氏 プロフィール

1974年10月3日生まれ。横浜DeNAベイスターズの監督時代、チームを日本シリーズに導いた。2020年、障害のある人が自立した生活を送ることができる地域づくりに向けて、一般社団法人VAMOS TOGETHERを設立、代表理事を務める。

※託児保育を利用する場合は10月15日(水)までに申込み。車いすで来場する場合は申込み時にお知らせください。
※来場者用の駐車スペースはございませんので、ご来場の際は、公共交通機関をご利用ください。

問合せ 総務課庶務係 **Tel** 320-8308 **fax** 322-9847

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



【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(火)必着

広報よこはま西区 読者アンケート 検索

にしまろちゃんの
笑顔に癒やされます



☎ 広報相談係
Tel 320-8321
Fax 314-8894

掲載しているイベントなどは、中止・延期になる場合があります。開催有無は事前にご確認ください。

お知らせ

新治恵みの里 体験イベント
～横浜みどりアップ計画～

- ①サツマイモ収穫体験
秋空の下、丸々太った甘いサツマイモの収穫を楽しみませんか
📅10月18日(土)10時30分～12時
※予備日:10月25日(土)13時～14時30分
- ②新米体験教室(全3回)
昔ながらの稲刈り、脱穀、精米の作業を体験してみませんか
📅稲刈り:9月27日(土)
脱穀:10月11日(土)
各日10時30分～12時30分
精米作業コンテスト:10月25日(土)10時～12時30分
※作物の生育状況や天候などによる日時変更あり
📍にいほ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
①先着30組 ②先着15組
※1組最大4人まで
※②は初回(稲刈り)の参加必須
💰①1組2,200円 ②1組5,000円
📅①9月16日(火)20時～ ②9月15日(月・祝)20時～ ①②ともにウェブページ
🏠北部農政事務所 農業振興担当
📞948-2480
📠948-2488



コグニサイズ 西区ミーティング

認知症予防に効果的なコグニサイズ。楽しく継続するヒントを一緒に学びましょう
📅10月1日(水)13時30分～15時30分
📍区役所3階3AB会議室
🏠地域のサロンなどでコグニサイズに取り組んでいる区民 先着30人
📅9月11日(木)～ 電話またはEメール
🏠高齢者支援担当(2階23番窓口)
📞320-8410 📠290-3422
✉ni-orange@city.yokohama.lg.jp

西区文化祭「芸能祭」 参加者募集

大きな舞台で発表しませんか。邦楽・舞・和楽器・洋楽・フラダンス・キッズダンス・合唱など
📅10月19日(日)11時～16時
📍西公会堂(岡野1-6-41)
🏠先着5組(個人参加可) 💰1舞台3,000円
📅9月11日(木)～ 電話
🏠地域振興課内 西区文化協会事務局(4階48番窓口)
📞320-8392 📠322-5063

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4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 📞250-6506
エヌ・クラブ 📞250-6470

今日から自宅で簡単体操・筋トレ

脳卒中の後遺症がある人向けの自宅でできる体操や筋トレの紹介(実技あり)
📅10月15日(水)13時～15時
📍藤棚地域ケアプラザ(藤棚町2-198)
🏠脳卒中の既往歴のある人やその家族、または関心のある人 先着20人
🏠室内履き、飲み物
📅9月11日(木)～ 電話(月～金曜、9時～17時)、FAXまたはEメール
🏠みらい工房西(西区中途障害者地域活動センター)
📞243-2513 📠243-2514
✉mirai-nishi@fine.ocn.ne.jp

施設から

横浜市民ギャラリー

〒220-0031 宮崎町26-1
📞315-2828 📠315-3033
📅毎月第3月曜日



●新・今日の作家展2025 穿ちの表象
物事の本質をとらえようと鋭い視点で見ることを指す「穿つ」をテーマにした畑山太志、早川祐太、松原茉莉の作品を展示
📅9月13日(土)～10月6日(月)10時～18時(入場は17時30分まで) ※会期中無休

福祉保健だより

9月11日(木)～10月10日(金)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 ●こども家庭支援担当 📞320-8467 📠322-9875
●高齢者支援担当 📞320-8410 📠290-3422

	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	9月11日(木)、10月9日(木)13時30分～16時30分 9月26日(金)9時～12時	栄養士や保健師などへの個別相談(1回45分程度)。 相談内容(例) ●糖尿病、高血圧、禁煙についてなど	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週間後に同会場で直接本人にお知らせ	
	女性の健康相談 電話予約	随時	助産師などへの、妊娠、出産などの各ライフステージに応じた相談	こども家庭支援担当
	タッチde脳の健康度チェック 電話予約 9月22日(月)～	10月20日(月)・21日(火) 9時30分～12時	タブレットへのタッチで、記憶力・考える力・判断力などの脳のパフォーマンスをチェック(20分程度) 🏠区内在住の50歳以上 📍区役所2階2A会議室	高齢者支援担当
赤ちゃん和家人	離乳食教室 WEB予約	9月17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 📎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17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の相談	
	親子でにこにこブラッシング WEB予約 電話予約	9月25日(木)10時～11時30分	歯磨きを始める、または歯磨きについて悩んでいる親子向けの教室 📎母子健康手帳、普段お使いの歯ブラシ(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 :9月11日(木)、10月9日(木) 1歳6か月児:10月7日(火) 3歳児 :10月2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55分	こども家庭支援担当
	乳幼児・妊産婦歯科相談 WEB予約	9月22日(月)9時30分、10時、10時30分	歯科健診、歯磨き相談 🏠未就学児、妊産婦 📎母子健康手帳、普段お使いの歯ブラシ(なければ不要) 詳細は 西区役所 乳幼児歯科相談 検索	
	プレババママクラスA WEB予約 9月11日(木)9時～25日(木)9時	10月6日(月)	「お産の経過と過ごし方」「ママと赤ちゃんの歯や食事の話」「出産前後の手続きについて」	
	プレババママクラスB WEB予約 9月11日(木)9時～29日(月)9時	10月20日(月)	13時30分～15時30分(受付:13時15分～) 「赤ちゃんのいる生活(講義)」「パートナーと一緒にできるヨガ・ストレッチの紹介」 ※体を動か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。	
	プレババママクラスC WEB予約 9月11日(木)9時～29日(月)9時	10月27日(月)	「ババママ二人で子育て(講義)」「沐浴・抱っこなどの体験」「子育て中の親子との交流」 ※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 プレババママクラス 検索 📞264-4355	
	これで抱っこがしなくなる! 「ぎゅっトレ」 WEB予約 9月11日(木)9時～25日(木)9時	10月3日(金)	14時～15時(受付:13時30分～) 安心しておでかけできる抱っこの方法など 🏠開催日時点で次の全てに当てはまる子どもとその家族 ①区内在住の第一子 ②生後1カ月以上5カ月未満 ③4か月児健診受診前 📎母子健康手帳、筆記用具、バスタオル、子どもに必要なもの、お持ちの人は抱っこ紐など(あれば取扱説明書)	
	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	保育士への子育て相談(電話・来園・オンライン) ※電話・来園は予約不要 詳細は 南浅間保育園 子育て支援 検索 📞312-0942 📠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 📅 一時託児

📄 申込み 🗨️ 問合せ ☎️ 電 話 📠 FAX 📧 Eメール 🏠 休館日

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。

平沼集会所

〒220-0024 西平沼町5-70
☎️ 320-9608 📠 320-9686
🏠 毎月第4月曜日

●ハロウィンイベント

親子でハロウィンを楽しもう。楽器遊び・リトミック・工作・絵本など盛りだくさん
🕒 10月25日(土)10時30分～11時30分
👤 2歳以上の未就学児と保護者 先着15人
💵 200円
📄 9月30日(火)～ 来館または電話

西地区センター

〒220-0073 岡野1-6-41
☎️ 314-7734 📠 320-4260
🏠 毎月第2月曜日(祝日は翌平日)

●背骨コンディショニング

背骨の歪みを改善するストレッチなどを行います
🕒 10月3日(金)・17日(金)・31日(金)、11月7日(金)13時～14時 全4回
👤 先着10人
💵 2,000円
📄 9月11日(木)～ 来館(9時～)または電話(13時～)

●韓茶と韓国文化を体験しませんか？

秋の花茶と韓茶を楽しみながら、韓国の伝統菓子「茶食」を作ります
🕒 10月4日(土)10時～11時30分
👤 先着20人
💵 500円
📄 9月16日(火)～ 来館(9時～)または電話(13時～)

●^{こしょう}粧店店主から習う本格味噌作り秋仕込み

上質の国産材料を使用して約4kg(容器付き)のおいしい味噌を手作りしましょう
🕒 10月12日(日) ①9時30分～11時 ②11時30分～13時
👤 成人 各抽選12人 ※未就学児同伴不可
💵 4,500円
📄 ～9月22日(月) 往復はがき(当日消印有効)①、②いずれかの希望時間を明記)

●親子ミニ運動会

秋の一日、親子で体を動かして楽しみませんか
🕒 10月16日(木)10時～11時30分
👤 未就学児と保護者 先着30組
💵 300円
📄 9月25日(木)～ 来館(9時～)または電話(13時～)

●ハロウィンパレード

ハロウィンの仮装をして、近隣をパレードします
🕒 10月25日(土)11時～12時
👤 未就学児と保護者 先着20組
💵 100円
📄 10月3日(金)～ 来館(9時～)または電話(13時～)

●写経体験

弘明寺観音の僧侶から写経の魅力や作法を伺いながら体験してみましょう
🕒 10月30日(木)13時30分～16時
👤 先着12人 💵 500円
📄 10月2日(木)～ 来館(9時～)または電話(13時～)

三ツ沢公園青少年野外活動センター

〒221-0855 神奈川区三ツ沢西町3-1
☎️ 314-7726 📠 311-6444
📧 mitsuzawayac-yoyaku@yspc.or.jp
🏠 毎月第2月曜日(祝日は翌平日)

●鉄板料理教室

野外炊事場で薪割りや鉄板を使った調理方法などを学ぶ、初心者向けの教室です
🕒 10月26日(日)10時～14時 ※荒天中止
👤 0歳～小学生と保護者 抽選16組
🎒 タオル、虫よけスプレー、箸・スプーン、エプロン、軍手(綿100%)、水筒、雨天時は雨具
💵 0～3歳児:300円、4歳以上の未就学児:1,500円、小学生以上:3,000円
📄 ～10月9日(木) ウェブページ・往復はがき(当日消印有効)

浅間コミュニティハウス

〒220-0072 浅間町5-375-1
☎️ 311-6085 📠 311-6050
🏠 毎月第3月曜日(祝日は翌平日)

●開館10年記念人形劇

プレーメンのおんがくたい 他
🕒 10月4日(土)11時～12時
👤 3歳～小学生(未就学児は保護者同伴) 先着20人 💵 100円
📄 9月15日(月・祝)～ 来館(9時30分～)または電話(13時～)

●開館10年記念ワークショップ

食品サンプル作りやフェイスペイントなど
🕒 10月4日(土)12時～15時
👤 3歳～小学生(未就学児は保護者同伴) 各当日先着30人 💵 100～500円

●浅間コミュニティハウスで遊ぼう

絵本の紹介など。天気が良ければお散歩も
🕒 10月22日(水)10時～11時 ※荒天中止
👤 0～2歳児と保護者 先着5組
📄 9月25日(木)～ 来館または電話

●秋の横浜ウォーク 中華街を歩こう

中華街周辺を歩き、街の歴史を知ろう
🕒 10月29日(水)10時～12時 ※荒天中止
👤 先着10人 💵 400円
📄 10月1日(水)～ 費用持参で来館(9時30分～)または電話(13時～)

にしとも広場

〒220-0051 中央1-5-10(区役所1階)
☎️ 📠 620-6624
📧 ni-shiencenter@star.ocn.ne.jp
🏠 毎週水曜日

●図書館まると体感ツアー

見て・聞いて! 図書館活用術
中央図書館のバックヤードを含む各フロアを見学できます
🕒 10月3日(金)10時～11時30分
📍 中央図書館 📄 抽選15人
📄 ～9月25日(木) ウェブページ、Eメール、電話、FAXまたは来館

●「まちかどピクチャーズ」上映会

認知症当事者などが認知症力フェを取材した映像を上映します。当日は取材メンバーと交流できます
🕒 10月13日(月・祝)14時～16時
👤 抽選15人
📄 ～9月30日(火) ウェブページ、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
☎️ 253-0388 📠 253-0389
🏠 毎月第3月曜日(祝日は翌平日)

●お話会はじまるよ

「ぼっぼっぼっ」による指人形やパネルシアターで楽しい時間を過ごしましょう
🕒 9月12日(金)、10月10日(金)11時30分～12時
👤 乳幼児と保護者 各当日先着12組

●リス組さん

工作、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26日(金)～11月21日(金)10時～11時15分 ※10月31日(金)を除く毎週金曜 全8回
👤 未就園児と保護者 先着8組 💵 5,000円
📄 9月11日(木)～ 来館(10時～)または電話(13時～)

●ハロウィンぬりえ展

ロビーを塗り絵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(水)～31日(金)
👤 小学生以下 先着20人

●至高の味噌作り

創業150年、横浜の老舗こうじ店が手作りするこうじと国産材料を使います
🕒 10月4日(土)10時～11時30分
👤 先着12人 💵 2,700円
📄 9月11日(木)～ 来館(10時～)または電話(13時～)

東小学校コミュニティハウス

〒220-0033 東ヶ丘59
☎️ 263-1111
🏠 毎週火・金曜日

●パーソナルカラー講座 メイクアップ活用術

自分に似合う色・引き立たせてくれる色をメイクに活かしてみましょう
🕒 10月16日(木)・30日(木)10時～11時30分 全2回
👤 先着10人 💵 1,000円
📄 9月11日(木)～ 来館または電話

●アロマクラフト教室 秋・冬Ver.

好みの香りのアロマオイルで、蜜ろうクリームを作ります
🕒 11月6日(木)10時～12時
👤 先着10人 💵 1,000円
📄 9月11日(木)～ 来館または電話

野毛山荘

〒220-0032 老松町26-1
☎️ 261-1290 📠 261-1293
🏠 毎月第3月曜日

●講座とウォーク「蔦屋重三郎と浮世絵師たち」江戸の浮世絵出版ブームと、その背景

第1回は、蔦屋重三郎の功績とそれを支えた絵師たちの紹介、第2回は、横浜駅西口から東神奈川駅までの約3.5kmを散策します
🕒 ①講座:10月7日(火)10時～11時30分 ②ウォーク:10月14日(火)9時～12時30分
👤 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
📄 ～9月26日(金) 来館または電話

中央図書館

〒220-0032 老松町1
☎️ 262-0050 📠 231-8299
🏠 二次元コード参照

●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です
🕒 9月13日(土)・27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～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
🕒 9月17日(水)・20日(土)、10月1日(水)11時～11時30分 ※毎月第1・第3水曜と第3土曜
📍 1階おやこフロア
👤 0～2歳児と保護者 各当日先着10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
🕒 9月24日(水)、10月8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～小学生(保護者同伴可) 各当日先着15人

スポーツ

●みんなのスポーツフェスティバル

さまざまなスポーツやレクリエーションを体験できます
🕒 9月20日(土)10時～15時
📍 清水ヶ丘公園(南区清水ヶ丘87-2)
🎒 室内履き、ビニール袋 ※室内イベントに参加予定の人
📄 当日、参加希望イベントブースに直接お越しください ※一部イベントについては要予約(詳しくはウェブページ)
📍 清水ヶ丘公園体育館棟受付
☎️ 243-4447 📠 243-4497

●西区さわやかポッチャ交流会

初めてでも楽しめます。個人でもチームでも申込み可能です
🕒 9月28日(日)10時～12時
📍 西スポーツセンター(浅間町4-340-1)
👤 小学生以上 抽選30人
🎒 室内履き 💵 1人200円
📄 ～9月19日(金) EメールまたはFAX ※チームの場合は最大3人まで
📍 〒231-0015 中区尾上町6-81 ニッセイ横浜尾上町ビル1階 西区さわやかスポーツ普及委員会 事務局 久保田
☎️ 080-4654-5191 📠 640-0024
📧 sawayaka@yspc.or.jp

●西区卓球教室(後期) 参加者募集

🕒 10月5日(日)～2026年3月15日(日)9時～11時30分 ※毎月第1・第3日曜(1月は第3月曜日のみ) 全11回
📍 西地区センター体育室(岡野1-6-41)
👤 区内在住・在勤・在学(小学生以上)の初・中級者 抽選60人 💵 3,000円
📄 ～9月21日(日) 申込書(西スポーツセンターおよび西・藤棚地区センターで配布)に記入のうえ、西区スポーツ協会卓球部(浅間町4-340-1 西スポーツセンター内)へ提出。事務所不在時は事務所前のポストへ投函
📍 西区スポーツ協会卓球部 高畑
☎️ 📠 251-1251

にしくインフォメーション



X



LINE



Instagram

お知らせPickUP

親子でフェイスペイント

ハロウィンなどでお馴染みのフェイスペイントを、親子で習いましょう。
筆と絵の具(ミニサイズ5色セット)は持ち帰りができます。ご自宅でもお楽しみください

Q どのような絵の具を使用しますか

A フェイスペイント専用の絵の具です。アレルギーが心配な人は事前にパッチテストを行うこともできます。

Q 講師はどのような人ですか

A ラグビーワールドカップ2019™で観客向けのフェイスペイントを担当したこともある、「にしく名・達(な・だ)の会」の高野圭子さんと吉田紅峯(こうほう)さんです。優しく丁寧に教えていただけます。

Q 顔に塗った絵の具はどのように落とせばいいですか。

A せっけん水で簡単に落とせます。衣服に付着すると落ちにくくなる場合があるので、ご注意ください。



フェイスペイント体験でハロウィンの思い出作り



好きな絵柄のフェイスペイントで変身しましょう

🕒 10月4日(土)10時~11時30分

📍 戸部コミュニティハウス(御所山町1-8)

👤 幼児~小学生と保護者 先着10組 持手鏡 900円

📅 9月11日(木)~ 来館または電話(申込みから1週間以内に費用持参)

📍 戸部コミュニティハウス ☎ 231-9865 📠 231-9866



中央図書館

ばらり★ライブラリー

第5回 電子書籍サービスの紹介

横浜市立図書館の電子書籍サービスのご案内

横浜市立図書館では、スマートフォンやタブレットで本を読む「電子書籍サービス」を提供しており、24時間いつでもどこでも読書に親しむことができます。

また、耳で楽しむオーディオブックや動く絵本など、デジタルならではのコンテンツも充実しています。他にも文字サイズの変更や自動ページめくり、しおり・メモ機能、色の反転など、読書をサポートする便利な機能も充実しています(一部機能については、ご利用の端末によって利用できない場合があります)。

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・月曜・12月28日 9時30分~17時/1月4日 12時~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)

📞 中央図書館調査資料課 ☎ 262-7336 📠 262-0054

野毛山にある中央図書館は約170万冊を所蔵し、全国でも有数の規模を誇る公立図書館です。赤ちゃんから大人まで、誰もが楽しみ役に立つ中央図書館にばらり立ち寄ってみませんか。

電子雑誌の閲覧もスタート

2025年4月からは、電子書籍サービス内で電子雑誌の閲覧もできるようになりました。週刊誌・経済・旅行・グルメ・ファッション・健康・スポーツ・アニメなど、多彩なジャンルから**250誌以上の雑誌をご覧いただけます。**

電子雑誌の閲覧は、電子書籍の貸出や予約冊数に影響しませんので、ぜひ電子書籍と合わせてご利用ください。最新号の閲覧は、横浜市立図書館内に限られますが、バックナンバーも豊富に取り揃えており、ご自宅でもお楽しみいただけます。

趣味や生活、学びに、ぜひ横浜市立図書館の電子書籍サービスをご活用ください。

電子書籍はこちら

コラム

マイボトルスポットで、エコな一杯

国民1人あたりに平均すると、1年間に約215本※も使っているというペットボトル。マイボトルを持ち歩いて、ペットボトルの使い捨てを減らしていきませんか? ※PETボトルリサイクル推進協議会資料などより算出

横浜では「マイボトルスポット」が増えています

入れたてのコーヒーやお茶などを通常より安く販売したり、お水を無料提供したりしている店舗や施設が増えています。マイボトルを持ち歩けば、使い捨て容器の削減につながり、ごみも減らせます。

また、再来年に開催されるGREEN×EXPO2027に向けて、まずは身近なところから環境に配慮した行動を始めてみませんか。まだまだ暑い日が続きます。お出かけのお供にぜひマイボトルを。

詳細はこちら

無印良品 NEWoMan YOKOHAMA 店にある給水機

2027年国際園芸博覧会 2027年3月~9月 横浜・上瀬谷

マイボトル使えます。

西区には無料で給水できるマイボトルスポットが**11箇所**あるよ(2025年7月末時点)

西区のマスコットキャラクター「にしまろちゃん」

📞 資源化推進担当 ☎ 320-8388 📠 322-5063