

NISHI 11

No.337

目次

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

- 表紙 身近な地域で活動しませんか? P5～6
- 特集 紅葉と歴史にふれる「温故知新のみち」 P7
- にじくトピックス P8～9
- 各種お知らせ P10～12

新たなつながりで暮らしを豊かに 身近な地域で 活動しませんか?

西区では地域活動が活発に行われており、新たな取組も広がっています。地域のつながりや見守りに役立ち、介護予防や社会参加のきっかけにもなっています。

今回は新たな地域活動と併せて、地域づくり・生活支援の充実に向けた取組も紹介します。

あなたも地域活動に参加してみませんか。



ゲームで楽しく交流しよう

このような変化はありませんか?

- 外出することが減った
- 食べ物が噛みにくい
- 体力が落ちてきた
- 食欲が減り、体重が減った

その変化、フレイル かもしれません

「フレイル」とは、健康な状態と要介護状態の中間で、将来的に介護が必要になる可能性があります。

「運動・口腔・栄養・社会参加」の取組を行い、健康を維持することがフレイル予防(介護予防)になります。
楽しくてやりがいのある地域活動に参加してみましょう。

eスポーツで頭を使い、身体を動かす 「FGS俱楽部(藤棚ゲームスポーツ俱楽部)」

eスポーツ(電子機器を使うスポーツなど)をみんなで楽しみながら頭を使い、体や指先を動かします。ゲームの種類も豊富で、多くの人が参加し、新たな交流が生まれています。



参加者 土田さん 丸田さん

ゲームが好きな
人におすすめ

ケアプラザで活動していて、職員に誘われて参加しました。体も動かせて、チームで競ったり応援したりと、みんなで楽しめます。最近顔を合わせていなかつたご近所の人と再会できたのも嬉しかったです



開催日時 第2曜日13時30分～15時

場所 藤棚地域ケアプラザ

(藤棚町2-198)

※自治会・町内会などの出張講座も行っています(施設に要相談)。

費用 100円

問合せ 藤棚地域ケアプラザ

Tel 253-0661

出張講座をお願いしました

紹介してもらったe
スポーツで体と頭も
使い、普段の活動よ
りも声を出して楽し
んでいます

第4地区会館で
活動する酒井さん

飲食店で気軽に集まり 地域のつながり、交流促進

「サロンらくら」

「地域に貢献したい」という思いと、「身近な場所で集まれる交流の場を創りたい」という思いが一致し、今年から始めました。店舗の休憩時間を活用しています



開催日時 毎週水曜14時30分～16時30分

場所 まごころ そう菜 ダイニング 樂蔵

(戸部町3-101 山口ビル102)

問合せ 戸部本町地域ケアプラザ

Tel 321-3200

宮崎地域ケアプラザ

Tel 261-6095

生活支援の充実に向けた取組は次のページ



生活支援の充実に向けた取組

外出のサポート

- 宮崎地域ケアプラザでは、一人での外出が難しい高齢者向けに、スーパーに出向いて買い物を楽しんでいただく「お買い物ツアー」を実施しています。

問合せ 宮崎地域ケアプラザ
Tel 261-6095

外出時に
ご利用ください



移動支援バス おでかけ3

藤棚商店街や病院、藤棚地域ケアプラザなどを周回しています。

運行日 毎週水・金曜

問合せ 生活創造空間にし Tel 250-6506
藤棚地域ケアプラザ Tel 253-0661



栄養面のサポート

- 浅間台地域ケアプラザでは、地域の高齢者向けにスーパーで食材の選び方を楽しく学ぶ栄養講座「サミットストア横浜岡野店 DE 栄養を学ぼう」を実施しています。

問合せ 浅間台地域ケアプラザ Tel 311-7200



高齢になると食事量が減り、気付かないうちに栄養不足になることがあります。バランスの取れた食生活を心掛けて、健康を維持しましょう。

地域づくり・生活支援の充実に向けた体制整備

高齢化が進む中、医療や介護サービスに加えて、地域団体などによる生活支援や介護予防サービスの充実を図り、高齢者の社会参加を促す地域づくりを進めています。

生活支援コーディネーターにご相談ください

- 区社会福祉協議会と地域ケアプラザに配置されていて、高齢者の地域課題やニーズを踏まえた、地域づくりを進めています。地域活動への参加や取組については、お気軽にご相談ください。

ご相談は、お近くの
地域ケアプラザへ



詳細はこちら



西区の生活支援コーディネーターの皆さん

地域活動のヒントはこれら

市内の地域活動や、自分らしい暮らしの選び方について調べられます。西区内での社会参加を通じた「つながり」の様子を紹介したPR動画や、地域活動に取り組む皆さんのインタビューもぜひご覧ください。



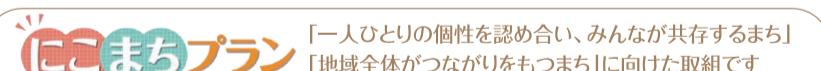
詳細はこちら



介護予防や認知症対策などをることができます

パネル展「地域包括ケアシステムを知ろう」

- 期間・場所 ●11月26日(水)~12月14日(日) 中央図書館(老松町1)
●12月15日(月)~26日(金) 区役所1階(中央1-5-10)
- 問合せ 地域包括ケア推進担当 Tel 320-8410 fax 290-3422



「一人ひとりの個性を認め合い、みんなが共存するまち」
「地域全体がつながりをもつまち」に向けた取組です

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

特集 知られざる西区の秋、見ごろ情報は西区のX・ウェブページで

紅葉と歴史にふれる「温故知新のみち」

秋の深まりとともに、西区内でも紅葉が楽しめる季節になりました。

今回は、NPO法人横浜シティガイド協会の皆さんのがご案内する、秋に訪れたい「温故知新のみち」を紹介します。紅葉を楽しみながら、西区の魅力を再発見してみませんか。



見ごろ情報はこちら

温故知新のみちとは?

西区制70周年を記念して、2014年度に策定。西区の魅力を再発見できる散策ルートです。

今回のルートは
新旧市街地をつなぐ
産業の温故知新のみち
総延長:約3.2km



温故知新のみちは
全部で3ルート



その他のルートはこちら

横浜シティガイド協会とは?
皆さんと一緒に歩き、横浜をご案内します。昨年は『あぶない刑事』ロケ地ツアーなども実施。11月も10のガイドツアーを開催。博物館での講座付きガイドも好評。



外部サイト

神奈川奉行所跡も

1 紅葉坂



この界隈は、かつて野生の楓が茂る美しい山でした。開港に際し神奈川奉行所が置かれ、坂の両側に紅葉が植えられたことから紅葉坂と名付けられました。紅葉に彩られた坂を歩いていると、勾配さえもどこか緩やかに感じられます。



年内最後の
総帆展帆は
11月16日(日)

太平洋の白鳥と呼ばれる

5 帆船日本丸



1930年から約54年間に約11,500人もの船乗りを養成した練習帆船で、停泊している1号ドックとともに国の重要文化財です。全ての帆を広げる「総帆展帆」では、「太平洋の白鳥」と呼ばれた姿がよみがえります。

2 伊勢山皇大神宮



1870年に創建

横浜開港後の1870年、外国文化と接することになった人々の精神的支柱として創建された横浜の鎮守府。秋の境内は紅葉に包まれ参拝者の目を楽しませてくれます。七五三の晴れ着がまるで紅葉に色彩を添えているようです。

3 掫部山公園



井伊直弼の銅像がある掃部山公園は、都会の喧騒から離れた緑豊かな空間です。桜木町駅から公園に至る道でも紅葉が出迎えてくれます。園内の和風庭園は美しい紅葉で彩られ、まるで絵画のようです。

4 美術の広場



横浜美術館前の「美術の広場」周辺の歩行者プロムナードでは北米原産の「モミジバフウ」が赤や黄色のグラデーションに色付きます。また、美術館北側「いちょう通り」を歩くと日々の色の変化に季節の移り変わりを感じます。

戸部杉山神社



隣接する戸部杉山神社にどうぞ。社伝によれば652年に創建と伝えられる旧戸部村の鎮守。境内のいちょうが秋には黄金色に輝き、参道は黄色のじゅうたんとなります。神使をモチーフにした一対の狛鼠も参道に鎮座。

にこまちプラン 「活気にあふれ、健康なまち」に向けた取組です

11月4日火は500日前

GREEN×EXPO 2027は
2027年3月19日に開幕です



GREEN×EXPO 2027
YOKOHAMA JAPAN

2027年国際園芸博覧会 2027年3月~9月横浜・上瀬谷



最新情報はこちら



公式マスコットキャラクター トランクトンク

©Expo 2027

問合せ 企画調整係 Tel 320-8327 fax 314-8894



お酒は“ほどほど”が、ちょうどいい

健康を考える飲み方のススメ

お酒との付き合い方、意識していますか？ 楽しいお酒も、飲み方次第で健康や生活に大きな影響を及ぼすことがあります。この機会に自分の飲み方を見直してみませんか。

飲み過ぎていませんか？

生活習慣病のリスクを高める飲酒量(純アルコール量)は

男性

40g/日
5%ビール換算で
500mL×2本



女性

20g/日
5%ビール換算で
500mL×1本



※少量でもリスクがある疾患があります

参考:「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」厚生労働省(令和6年2月)

純アルコール量が計算できるツール

「この一杯」の
純アルコール量、
どのくらい？



厚生労働省
アルコールウォッチ(外部サイト)

冬の食中毒対策

地域行事の餅つきでの食中毒に注意

11月から3月は、ノロウイルスによる食中毒が多発します。餅つきでも食中毒が発生しています。予防のポイントを確認しましょう。



予防のポイント

体調チェック

●体調不良の人は、食品に触れない
下痢や嘔吐の症状がある場合は、食品に触れる作業は控えましょう。
症状が治まっても1ヶ月程度は便と一緒にウイルスが排出され続けることがあります。

手洗い

- こまめに石けんで手を洗う
- 使い捨て手袋を使用する



調理工程

- あんこや大根おろしなどは、市販品を使用する
- お汁粉、雑煮などにして、餅を十分に加熱する

さらに一工夫

- ついた餅は鏡餅など鑑賞用にする



【主な感染ルート】



ノロウイルスが付着した手指から食品へうつり、汚染された食品を食べて感染、発症

ウイルスの特徴など
詳細は[こちら](#)



問合せ 食品衛生係 Tel 320-8442 Fax 320-2907

20歳未満、妊娠中・授乳中の飲酒は絶対にやめましょう



西区健康づくり係事業キャラクター みらいカエル

お酒と健康、知つておきたい関係性



病気の発症リスクがアップ

たとえ少量でも

男性 高血圧、食道がん

女性 高血圧、出血性脳卒中

たくさん飲み続けていると

●糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病

●肝疾患

●がん(口腔、咽頭、肝臓、大腸、乳)

●アルコール依存症



飲酒の影響をより受けやすい人は？

- 顔が赤くなる人…アルコールの分解酵素が弱いため
- 女性…分解できるアルコール量が男性より少ないため
- 高齢者…体内の水分量の減少で酔いやすいため

お酒と上手に付き合う方法は？

西区 飲酒について

検索

問合せ 健康づくり係 Tel 320-8439 Fax 324-3703



物語と出会う場所

西区読書活動推進講演会

託児あり

手話通訳あり

※申込み時に要申請

横浜市出身の作家・原田ひ香さんをお迎えし、ご自身の著作にまつわる執筆秘話や読書の魅力について、神奈川大学の学生も交えてお話を伺います。

日時 12月13日(土)14時30分～16時
(開場:14時)

会場 中央図書館 地下1階ホール(老松町1)

講師 原田ひ香さん

定員 抽選170人(区内在住・在勤・在学者優先)

託児 6ヶ月以上の未就学児

申込み ~11月16日(日) ウェブページまたは電話



申込みは[こちら](#)

講師経歴

2005年「リトルプリンセス2号」で第34回NHK創作ラジオドラマ大賞受賞。2007年「はじまらないティータイム」で第31回すばる文学賞受賞。『三千円の使いかた』が大ベストセラーに。そのほか『財布は踊る』『老人ホテル』『図書館のお夜食』も話題となる。



関連展示 11月7日(金)～12月14日(日)に、中央図書館で原田ひ香さんの著作の展示を行います。

西区では「広げる・つながる・伝える読書」を目標に読書活動を推進しています。



問合せ 地域振興課 Tel 320-8391 Fax 322-5063



言葉の暴力、子どもは聞いています

秋のこどもまんなか月間

子どもの前での家族の言い争いや大人の暴言は「心理的虐待」にあたります。家族の温かいコミュニケーションを取るように意識しましょう。

子どもの前で言い争いをしていませんか?



子どもは恐怖や不安を感じ「自分のせいでけんかしているかも」と思ってしまいます。

Bad

子どもの成長や発達に悪い影響を与えます

お父さんやお母さんなど大人の言い争いや暴言は、子どもを傷つけ、脳の発達に悪影響を及ぼすことがあります。

Good



子どもの前でお互いの良いところを認め合いましょう



横浜市こども虐待防止キャラクター「キャッピー」

子どもは身近な大人の言動を見て学びます。家族がお互いの感謝の気持ちを伝え合うことで、子どもの優しい心やコミュニケーション能力が育まれます。



詳細は[こちら](#)

区役所が行っている講座や教室もぜひご活用ください

相談先

子育てに不安を感じたときはお気軽にご相談ください。

西区こども家庭相談
(月~金曜日)
8時45分~17時
Tel 320-8470

よこはま子ども虐待ホットライン
(24時間365日)
Tel 0120-805-240

かながわ子ども家庭
110番相談LINE
(月~土曜日)
9時~21時



LINEは[こちら](#)から

問合せ こどもの権利擁護担当 Tel 320-8469 Fax 322-9875



年末の粗大ごみ申込みは、早めがスマート

「無料回収」や「安い」にご注意を

年末の大掃除シーズンは、粗大ごみの申込みが集中し、希望日に出せない場合もあります。また、無許可の回収業者による高額請求などのトラブルも増えています。安心して処分するためにも、早めの申込みと正しい手続きをしましょう。

粗大ごみの
出し方
(事前申込の場合)

①申込み

インターネット・チャット・LINE/
電話・FAX ※電子決済は不可

②支 払

電子決済／粗大ごみ収集シールを購入

③貼 付

受付番号を記入した紙を貼付／
収集シールを貼付

④排 出

収集日当日の朝8時までに指定の場所に排出



不用品回収サービスのトラブルに注意

横浜市の許可を受けた業者に回収依頼しましょう。許可業者は、軽トラックなどで街宣しながら廃棄物を回収することはありません。



無許可業者と高額請求などのトラブルになった時は「横浜市消費生活総合センター相談窓口」へ



横浜市資源循環局
マスコット
イーオ

申込み

【インターネット・チャット・LINE】24時間可

【電話】粗大ごみ受付センター
月~土曜日8時30分~17時、祝日可
(12月31日(水)~1月4日(日)はお休み)

固定電話 Tel 0570-200-530
携帯電話やIP電話 Tel 330-3953

【聴覚・言語に障害のある人】Fax 550-3599



問合せ 資源化推進担当 Tel 320-8388 Fax 322-5063

にしくインフォメーション

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マグネットクリップをプレゼント

- 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(日)必着

広報よこはま西区 読者アンケート [検索](#)



にしまろちゃんが
大事なメモを
しっかりキープ

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

西区新年賀詞交換会

地域の皆さんと新年をお祝いしましょう
① 1月6日(火)13時~14時30分
② 新都市ホール(高島2-18-1 そごう横浜店9階)
¥8,000円
③ ~11月28日(金) 来庁、FAXまたは
ウェブページ
④ 西区新年賀詞交換会事務局(総務課
内 4階51番窓口)
⑤ Tel 320-8308
Fax 322-9847



西区パパクラス プレパパとほやはやパパの会

パパと赤ちゃんの体験談、お子さんとの
スキンシップ、パパ交流会
① 12月13日(土)10時~12時(受付:9
時45分~)
② 区役所3階3AB会議室
③ 開催日時点で①または②に該当する
区内在住の人
④ 生後1ヶ月~4ヶ月未満の第一子とパパ
(必ずお子さんと一緒に参加してください)
⑤ 初めての出産を迎える妊娠24週(7ヶ月)
以降のプレママのパートナー
⑥ 母子健康手帳、筆記用具 ※①に該
当する人はバスタオル、お子さんに必要
なもの(おむつ・着替え)
⑦ 11月11日(火)9時~ ウェブページ
⑧ 問こども家庭支援担当 Tel 320-8467

11月11日(火)~12月10日(水)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。
問合せ・申込み ● 健康づくり係 Tel 320-8439~40 Fax 324-3703 ● こども家庭支援担当 Tel 320-8467 Fax 322-9875
● 高齢者支援担当 Tel 320-8410 Fax 290-3422

VR(仮想現実)認知症体験会

認知症になると、実在しないものが見える
ことがあります。その不思議な見え方を、
認知症の人の視点で体験してみませんか
① 12月5日(金)14時30分~16時
② 12月6日(土)10時30分~12時、14時
30分~16時
③ 医師会館(休日急患診療所)(中央1-15-18)
④ 13歳以上 各先着24人
⑤ 11月11日(火)~ 電話またはウェブ
ページ
⑥ 問在宅医療相談室
⑦ Tel 620-5830



外部サイト

施設から

利用休止・休館情報

▶西スポーツセンタープール等の利用休止について

大規模改修工事のため、以下の期間は [プールとサバアリーナの利用を休止](#)します。メインアリーナ、トレーニング室、研修室は
通常どおり利用できます

約2年間
休止します

① 1月4日(日)~2028年3月末(予定) ※期間は変更の可能性あり

▶境之谷公園こどもログハウスの休館について

改修工事のため、以下の期間は利用できません。館内のトイレも使用できません
② 11月12日(水)~2026年5月末(予定) ※期間は変更の可能性あり

問 地域振興課 Tel 320-8393 Fax ni-shisetsu@city.yokohama.lg.jp



福祉保健だより

11月11日(火)~12月10日(水)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。
問合せ・申込み ● 健康づくり係 Tel 320-8439~40 Fax 324-3703 ● こども家庭支援担当 Tel 320-8467 Fax 322-9875
● 高齢者支援担当 Tel 320-8410 Fax 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	11月13日(木)9時~12時 11月28日(金)13時30分~16時30分	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	血液検査(匿名で受けられます)。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	
	タッチde脳の健康度チェック 電話予約 11月11日(火)~	12月4日(木)14時~16時30分 12月10日(水)9時30分~12時	タブレットへのタッチで、記憶力・思考力・判断力などの脳のパフォーマンスをチェック(20分程度) ① 区内在住の50歳以上	
赤ちゃんと家族	離乳食教室 WEB予約	11月19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ヶ月(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
	こども食生活健康相談 電話予約	11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の相談	
	親子でにこにこ ブラッシング WEB予約 電話予約	11月26日(水)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 ① 母子健康手帳、普段使用している子どもの歯ブラシ(まだ使用していない場合は不要)	
	乳幼児健診 ※詳細は個別通知をご覧ください	4ヶ月児 :11月27日(木) 1歳6ヶ月児:12月2日(火) 3歳児 :11月20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	
赤ちゃんと家族	乳幼児・ 妊産婦歯科相談 WEB予約	11月25日(火) 9時30分、10時、10時30分	歯科健診、歯磨き相談 ① 未就学児、妊娠婦 ② 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	こども家庭 支援担当
	母乳育児相談 電話予約	11月11日(火)、12月9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、その他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	11月11日(火)、12月9日(火) 10時~11時	子どもと少し離れて一休みできる、お母さんのためのお話の会(別室保育あり) ① 未就学児の保護者	
	プレパパママクラス	11月11日(火)~12月10日(水)に予約 を開始するプレパパママクラスはあり ません	スマイル・ポートでも、プレパパママクラスCの回(「パパ・ママ二人で育てて講義」、「沐浴・抱っこ などの体験」、「子育て中の親子との交流」など)と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 プレパパママクラス 検索 Tel 264-4355	
南浅間保育園	これで抱っこがしたくなる! 「ぎゅつトレ」 WEB予約 11月11日(火)9時~ 24日(月・休)9時	12月5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 ① 開催日時点で次の全てに当てはまる子どもとその家族 ② 区内在住の第一子 ③ 生後1ヶ月以上5ヶ月未満 ④ 4ヶ月児健診受診前 ⑤ 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 Tel 312-0942 Fax 312-0867	

マークの見方 ①日 時 ②場 所 ③対象・定員 ④持ち物 ⑤費用 ⑥一時託児
 ⑦申込み ⑧問合わせ ⑨電 話 ⑩FAX ⑪Eメール ⑫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。

藤棚地区センター

〒220-0053 藤棚町2-198
 Tel 253-0388 Fax 253-0389
 休 每月第3月曜日(祝日は翌平日)

○干支の羽子板づくり

和布を使って「午」の羽子板を作ります
 ①11月29日(土)、12月6日(土)13時30分～15時30分 全2回
 ②先着10人
 ￥3,000円
 申 11月11日(火)～ 来館(10時～)または電話(13時～)

○クリスマス窓にお絵かき

地区センターの窓にクリスマスの絵を描いてみませんか。プレゼントもあります
 ①12月1日(月)～25日(木)
 ②小学生以下 先着36人

○ツリーを飾ろう

地区センターのクリスマスツリーを飾りましょう
 ①12月1日(月)～25日(木)

○藤棚ふれあい食堂

おいしい「おろしハンバーグ弁当」を食べましょう。持ち帰りもできます
 ①12月1日(月)12時～14時
 ②先着50人
 ￥350円
 申 11月11日(火)～ 費用持参で来館(10時～)

○くつろぎサロン クリスマスコンサート

心に不調を抱える人の体験談を聞いたり、一緒に歌ったりして交流しましょう
 ①12月20日(土)13時30分～15時
 ②先着30人
 ￥1,000円
 申 11月11日(火)～ 来館(10時～)または電話(13時～)



音楽を通じて楽しい時間を過ごしましょう

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
 休 每月第3月曜日(祝日は翌平日)

○クリスマスお楽しみ会

手袋人形・パネルシアターなど。みんなで遊びましょう
 ①12月6日(土)10時30分～11時15分
 ②3歳以上の未就学児と保護者 先着6組
 申 11月15日(土)～ 来館または電話

○おもちゃの病院

動かなくなったおもちゃを専門のドクターが修理します
 ①12月13日(土)13時～16時 ②先着5人
 ￥部品代
 申 11月22日(土)～ 来館または電話

西地区センター

〒220-0073 岡野1-6-41
 Tel 314-7734 Fax 320-4260
 休 每月第2月曜日(祝日は翌平日)

○西地区センターまつり

作品展示や模擬店出店など
 ①11月15日(土)10時～15時

○看護師が伝える足のお手入れ

血流促進、転倒予防などを学び、いつも元気に歩ける体を目指します
 ①12月3日(水)、1月7日(水)、2月4日(水)10時～11時30分 全3回
 ②先着10人
 ③タオル、飲み物 ※裸足で行うので着脱しやすい靴下でご参加ください
 ￥1,000円
 申 11月11日(火)～ 来館(9時～)、電話(13時～)

○はじめての断捨離®

大掃除に向け断捨離®のコツを学びます
 ①12月6日(土)10時～11時30分
 ②先着20人
 ￥500円
 申 11月13日(木)～ 来館(9時～)または電話(13時～)

○しめ縄プロジェクト

自分の手作り正月飾りで新年を迎えよう
 お正月の知識を楽しく学び、稻わらでしめ縄を作ります
 ①12月6日(土)13時～16時
 ②先着30人
 ￥3,500円
 申 11月17日(月)～ 来館(9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
 休 每月第3月曜日(祝日は翌平日)

○親子で夜のおはなし会

夕暮れから始まるお話会は、幻想的で特別な時間を楽しめます
 ①11月29日(土)17時～17時40分
 ②幼児～小学生と保護者 先着8組
 申 11月11日(火)～ 来館または電話

○フラメンコショー

大迫力のフラメンコを生歌と生演奏とともに楽しめます
 ①12月14日(日)13時30分～15時
 ②先着25人
 ￥200円
 申 11月12日(水)～ 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
 休 每月第3月曜日

○トートバッグをつくろう

いろいろな色や形のスタンプを押して、トートバッグを作りましょう
 ①12月6日(土)10時30分～12時
 ②年少～年長児と保護者 抽選15組
 ￥1,500円
 申 ～11月19日(水) ウェブページまたは来館

平沼集会所

〒220-0024 西平沼町5-70
 Tel 320-9608 Fax 320-9686
 休 每月第4月曜日

○利用団体発表会

みんなが主役 みんなの発表会
 平沼集会所をご利用の皆さんが「我こそは主役」と練習の成果を披露します
 ①11月29日(土)12時30分～16時30分

野毛山荘

〒220-0032 老松町26-1
 Tel 261-1290 Fax 261-1293
 休 每月第3月曜日

○クリスマスリース教室

スギなどを使ってリースを作り、クリスマスを感じる小物で飾り付けします
 ①12月2日(火)10時～12時
 ②先着12人
 ③花はさみ、作品持ち帰り用の袋
 ￥2,000円
 申 11月11日(火)～ 来館または電話

○ハマトレと歩き方で100歳まで歩こう

歩ける体を作り、関節を痛めない効果的な歩き方を実践しましょう
 ①12月23日(火)14時30分～16時
 ②市内在住の60歳以上 先着15人
 申 11月11日(火)～ 来館または電話

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
 Tel 314-7726 Fax 311-6444
 ③mitsuzawayc-yoyaku@yspc.or.jp
 休 每月第2月曜日(祝日は翌平日)

○大人の夜のキャンプ体験

食材持参で野外炊事を体験できます。火起こしや調理はスタッフがサポートします
 ①12月19日(金)18時～21時
 ②20歳以上 抽選8組(1組2人まで)
 ③タオル、箸・フォーク、エプロン、軍手(綿100%)、飲み物、雨天時は雨具
 ￥1人:2,000円、2人:3,000円
 申 ～12月1日(月) ウェブページまたは往復はがき(当日消印有効)

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
 休 每月第3日曜日

○戸部ケアまつり

模擬店出店やステージ発表などがあります
 ①11月30日(日)10時30分～13時30分

軽井沢コミュニティハウス

〒220-0001 北軽井沢24
 Tel Fax 324-6771
 休 毎週月・木曜日

○親子deリトミック

手遊び、お話、リトミック、工作など
 ①12月5日(金)10時30分～11時30分
 ②1歳半以上の子どもと保護者 先着20組
 ￥100円
 申 11月11日(火)～ 来館または電話

中央図書館

〒220-0032 老松町1
 Tel 262-0050 Fax 231-8299
 休 二次元コード参照

○大人が楽しむおはなし会

昔話や童話の世界を、小道具を使わない素話でお楽しみください
 ①11月16日(日)11時～12時
 ②成人 当日先着20人

リニューアルした
 「のげやま」を楽しもう!

○動物園×図書館スタンプラリー

スタンプを全て集めると素敵なプレゼントがもらえます ※プレゼントは数量限定
 ①11月18日(火)～12月21日(日)
 ②野毛山動物園・中央図書館
 ③0歳～小学生

○どうぶつたちにズームイン!

野毛山動物園職員が動物のことを教えてくれます
 ①11月22日(土)10時～11時
 ②中央図書館
 ③未就学児と保護者

○どうぶつのおはなし会

絵本を通して動物の世界を楽しみましょう
 ①12月6日(土)10時40分～11時10分、11時30分～12時
 ②野毛山動物園 なかよし休憩所
 ③3歳～小学生と保護者 各当日先着15組

スポーツ

○トータルフィットネス

ヨガやピラティス、リズム体操などで全体をメンテナンスします
 ①11月13日(木)・20日(木)・27日(木)、12月4日(木)9時～9時50分
 ②平沼記念体育館(神奈川区三ツ沢西町3-1)
 ③16歳以上 各30人
 ④室内履き、タオル、飲み物
 ￥600円
 申 15分前から先着受付
 ⑤平沼記念体育館
 Tel 311-6186
 fax 316-8521



○西区ミニバスケットボール大会

男子の部と女子の部に分かれて開催します
 ①12月21日(日)、1月18日(日)
 ②西スポーツセンター(浅間町4-340-1)
 ③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
 申 ～12月7日(日) Eメールまたは西区スポーツ協会(西スポーツセンター内)事務所前のポストへ投函 ※要項、申込書は西区スポーツ協会で配布
 ④西区スポーツ協会バスケットボール部川戸
 Tel 242-2828
 ⑤y150mk@woody.ocn.ne.jp



にしくインフォメーション



X LINE Instagram

お知らせPickUP

プロバスケットボールを観に行こう! 西区民デー開催決定

昨シーズンB3優勝を果たし、今シーズン新たな舞台であるB2リーグへ挑む横浜エクセレンスのホームゲーム(vs福島ファイヤーボンズ)を声援で後押ししよう

Q 試合の見どころはどこですか

A 粘り強い守備から迫力のある攻撃へつなげるプレーに注目です。また、攻守が次々入れ替わるスピード感のある展開も見どころです。

Q 注目選手を教えてください

A 若きキャプテン 大橋大空選手です。背中で引っ張るプレーと積極的なコミュニケーションでチームを一つにまとめます。

Q 試合以外の見どころはありますか

A 会場はエンターテイメント空間としても魅力たっぷり。マスコットやチアのダンス、グルメ、子ども向けの遊び場など、世代を問わず楽しめる工夫が満載です。



躍動感あふれるプレーを現地でお楽しみください



公式マスコット「Pick」と「Roll」と一緒に応援しよう

1月24日(土)18時5分試合開始予定、

1月25日(日)14時5分試合開始予定

■横浜武道館(中区翁町2-9-10)

■区内在住・在勤・在学者

①無料招待:各抽選100組 ※同一世帯の複数申込み不可

②優待:先着順

¥ 優待価格【タウンサイドスタンドE】大人2,000円／高校生1,000円／中学生以下500円
【2階自由席】大人1,000円／高校生500円／中学生以下300円

申①～12月1日(月) ②11月27日(木)～ ウェブページ

問横浜エクセレンス Tel 264-6424 Fax 264-6425

詳細はこちら
(外部サイト)

中央図書館

ぶらり★ライブラリー

第7回 「東にあるのに、なぜ『西区』?」 レファレンスで疑問を解決!

「西区って、横浜市の中では東の方にあるのに、どうして『西』なの?」そんな疑問を持ったことはありませんか?今はスマートフォンなどで手軽に調べられる時代ですが、インターネットの情報の中には、不確かなものも少なくありません。そんなときに頼りになるのが、図書館の「レファレンスサービス」です。

レファレンスとは

図書館の司書が、本や雑誌、データベースなどを使い、皆さんの「知りたい」に応えるサービスです。「この本、どこにある?」「このテーマについて調べているけど、参考になる本はどれだろう」といったご相談に、丁寧に対応します。図書館のカウンターだけでなく、電話や電子申請からも相談できます。

日常のちょっとした疑問も、調べてみると意外な歴史や背景が見えてくるかもしれません。皆さんからのご相談をお待ちしています。

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)

野毛山にある中央図書館は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、誰もが楽しめ役に立つ中央図書館にぶらり立ち寄ってみませんか。



ちなみに、西区の区名の由来は『神奈川県の地名日本歴史地名大系14』(平凡社 1984年)によると、「市の中心区である中区の西側に位置したことから」とされているんだって



西区のマスコットキャラクター「にしまろちゃん」

詳細はこちら
(外部サイト)

問 中央図書館調査資料課 Tel 262-7336 Fax 262-0054

コラム

感染症から子どもを守りましょう

子どもを感染症から守るには、まずは毎日の生活リズムを整えることが大切です。さらに、流行している病気の情報に気を配ることや、予防接種のタイミングを逃さずに受けることも、併せて意識しましょう。

麻しん(はしか)に気を付けましょう

今年、神奈川県では麻しんの発症者数が全国で最も多く(2025年7月30日時点)、中には海外渡航した0歳の赤ちゃんが発症した事例もありました。

麻しんは感染力がとても強く、免疫がない人が感染すると、ほぼ確実に発症します。また、肺炎や中耳炎、まれに脳炎などの合併症を引き起こすこともあります。

予防にはワクチン接種が有効です。1歳の時と小学校入学前の2回、定期予防接種を受けましょう。

予防接種、忘れていませんか

生まれたばかりの赤ちゃんは、お母さんからもらった免疫で守られていますが、その免疫は時間とともに弱まり、感染症にかかりやすくなっています。接種のタイミングを逃さないように、スケジュールをしっかり確認しておきましょう。



詳細はこちら



問 健康づくり係 Tel 320-8439 Fax 324-3703