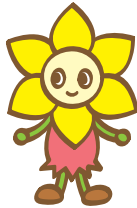


NISHI 8



西区のマスコットキャラクター
「にしまるちゃん」

〒220-0051
西区中央一丁目5番10号
Tel 320-8484 (代表電話)



GREEN x EXPO 2027
YOKOHAMA JAPAN

2027年国際園芸博覧会 2027年3月～9月 横浜・上瀬谷



No.346

にこまちプラン

「にこやか しあわせ ぐらしのまち」を目指して、
みんなで暮らしやすいまちをつくるための計画です



夏秋に楽しむ西区の伝統行事

西区の名所 かもんやまへ 行こう

今年「**西区虫の音を聞く会**」は記念すべき第60回を迎え「**横浜かもんやま能**」は横浜能楽堂の再開館後、3年ぶりの開催となります。夏は鈴虫の音色に耳を傾け、秋は能や狂言の舞台を味わいながら、日本文化に親しむひとときを過ごしてみませんか。



まんどう 万灯の優しい明かりが、い い なおすけ 井伊直弼公を照らします

第60回 西区虫の音を聞く会



詳細はこちら

日時 8月22日(土)17時30分～20時

※雨天中止(少雨決行)

会場 かもんやま 掃部山公園(紅葉ヶ丘57)

内容 野点(野外でのお茶会)、琴・尺八の演奏、模擬店、即興歌席、子どもの絵画展など



第60回記念企画「乙女文楽」

女性が人形を操って演じる舞台芸能で、繊細でしなやかな動きや美しい所作が特徴です。



開演 19時15分
演目 にんさんば 二人三番叟
出演 ひとみ座 乙女文楽

野点

定員 140人
費用 700円
お茶券の販売 当日16時30分～

鈴虫の販売

販売数 120かご
費用 600円

GO GREENシールラリー開催

バクバクのシール帳を持って会場内の脱炭素アクションブースを巡ろう。さらに、シールを全部集めると景品がもらえるよ



シール帳(イメージ)



横浜市脱炭素
応援キャラクター
「バクバク」

第40回 横浜かもんやま能

改修工事を終え、
3年ぶりの開催

能楽師による分かりやすい解説があり、初めての人でも楽しく鑑賞できます。

日時 11月28日(土)14時～16時30分

会場 横浜能楽堂(紅葉ヶ丘27-2)

内容 能楽師による解説……安藤 貴康

人間国宝

狂言「鑑」……大蔵流 茂山 七五三
能「養老 水波之伝」…観世流 観世 鍊之丞



狂言「鑑」



能「養老 水波之伝」

チケット販売

「西区先行販売」8月11日(火・祝)12時～15日(土)

対象・定員 区内在住・在勤・在学者 先着200人

「一般販売」8月22日(土)12時～

費用 S席:5,000円、A席:4,000円、B席:3,500円

申込み方法 ウェブページ、電話または来館
※初日8月11日(火・祝)・22日(土)
はウェブページ、電話のみ

申込み先 横浜能楽堂

Tel 263-3055(9時～18時)



申込みはこちら

問合せ ふるさと西区推進委員会事務局(地域振興課内)

「西区虫の音を聞く会」について Tel 320-8387 fax 322-5063 / 「横浜かもんやま能」について Tel 320-8391 fax 322-5063

特集 備えの有無が、避難生活を左右します

避難所だけじゃない！在宅避難のすすめ



地震が起きたとき、避難所に行くことだけが避難行動ではありません。

住み慣れた場所で安心して避難生活を送るために、今のうちから準備を始めましょう。

こんなときは **在宅避難**

- ✓ 家にひび割れや倒壊の危険がない
- ✓ 周囲に火災の危険がない



危険を感じたら
地域防災拠点へ

地域防災拠点って？

震度5強以上の地震で開設します。
避難生活を送る場だけでなく、情報や
支援物資の提供も行います。在宅避難
をしている人も利用可能です。

在宅避難の ここがおすすめ

普段の生活に近い
環境で過ごせる



プライバシーが
守られる



ペットと一緒に
過ごせる



安心して過ごすための **住まいの準備**

まずは「家の中の危険」を減らしましょう。

家具転倒防止器具

(突っ張り棒、粘着マット、L字型金具など)
地震によるけがの30～50%は、**家具の転倒**が原因です。

市の補助があります

ガラス飛散防止フィルム

感震ブレーカー

市・区の補助があります

地震後の火災の多くは電気が原因です。
感震ブレーカーは、揺れを感知すると自動で電気を遮断し、電気火災を防ぎます。



飲料水や食料

目安
最低3日分、
できれば7日分

カセット コンロで 在宅避難食

西区ヘルスメイトの簡単レシピ集もおすす
めです。 [西区 ヘルスメイト](#) [検索](#)
戸部コミュニティハウスで作り方を学べ
るイベントも開催。詳細は11ページへ

トイレパック

断水や下水の詰まりに
よりトイレが使えなくな
る恐れがあります。

目安
1人1日5回×3日=15回分



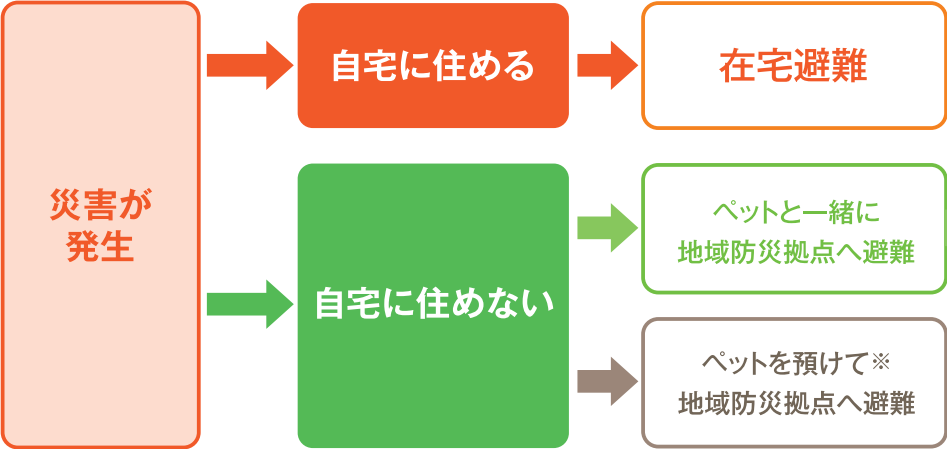
各種補助、在宅避難の
詳細はこちら



ペットのための災害対策

いざというとき、慌てないために

災害が起きたとき、ペットとどこに避難しますか。自宅で過ごせるなら「在宅避難」が基本ですが、**地域防災拠点に避難した場合、ペットの生活環境は普段とは大きく変わります**。大切なペットのために、日頃から準備しておきましょう。

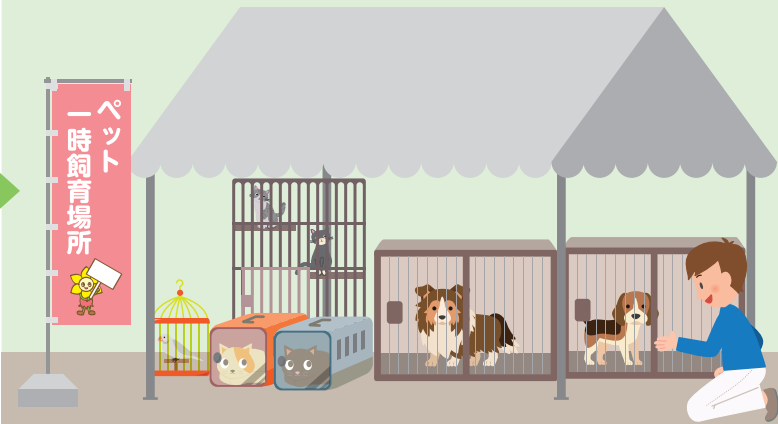


※ペットが慣れている知人・親戚宅などを一時預け先として事前に確保しておく心安心です

地域防災拠点でのペットの生活は？

人とペットは**同じ場所で生活できません**。

- ペットはケージに入れ、基本は屋外の一時飼育場所で過ごします
- 一時飼育場所の運営やペットの管理は、**飼い主同士で協力して**行います



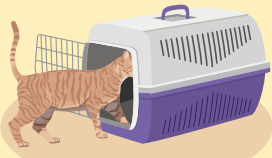
事前に準備しましょう

▶ **地域防災拠点にペット用品の備蓄はありません**

キャリーバッグやケージと一緒に、5日分以上のフードやペット用品を準備しておきましょう。

▶ **日頃からのしつけも重要です**

スムーズにケージに入れるよう、練習しておきましょう。



詳細はこちら



問合せ 環境衛生係 Tel 320-8444 fax 320-2907

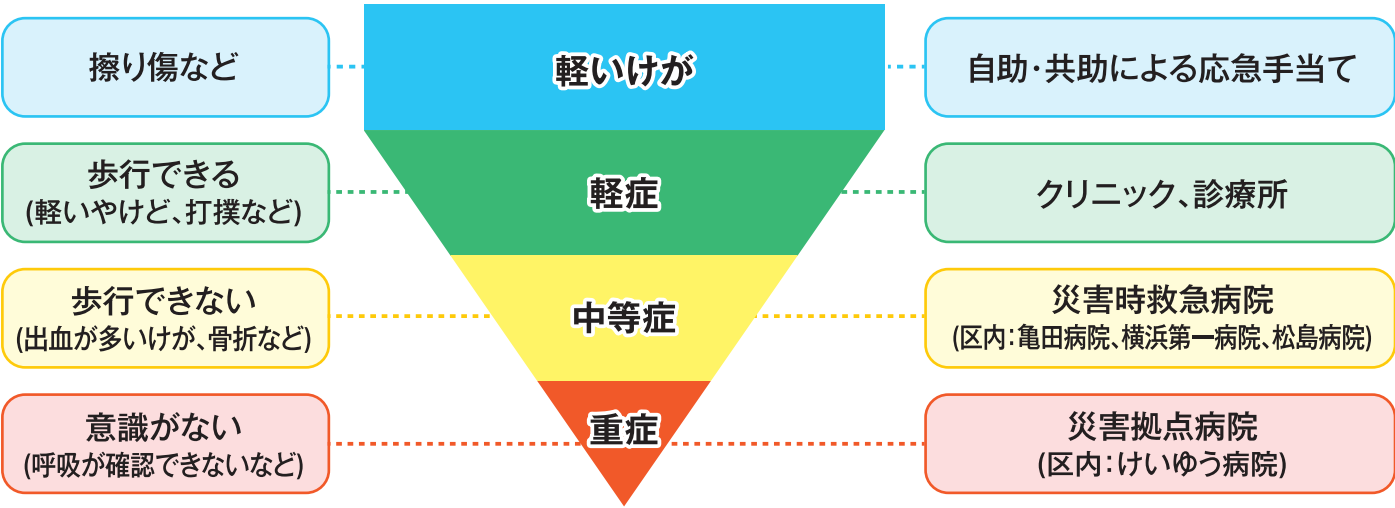


災害時のけが、どうしたらいいの？

軽いけがは自助・共助



災害が発生すると一度に多くのけが人が出るため、**医療体制^{ひっばく}の逼迫が想定されます**。軽いけがは家族や近所の人と助け合って手当てをしましょう。



診療可能な医療機関や
薬局などは
「診療中」「開局中」の
旗を掲げます



詳細はこちら



問合せ 運営企画係 Tel 320-8433 fax 324-3703



クイズで学ぶ! 未来を守る! にしくSDGsチャレンジ2026

横浜グリーンエキスポの開催が近付く今、未来の地球のために自分ができることを考えてみませんか?
3つのテーマのクイズに挑戦して、素敵な景品をゲットしましょう。

クイズに挑戦、ヒントは動画で

1テーマ10問のクイズで、誰でも気軽に挑戦できます。
また、約3分の動画でSDGsについて楽しく学んでみませんか。
リーフレットは区役所、地区センターなどで配布しています。

クイズの例

Q1 地球全体の平均気温が上がることを
「地球温暖化」という。
→ YES / NO

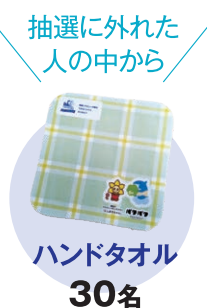


応募して景品を当てよう

締切 **11月30日(月)** ※当日消印有効

申込み ウェブページまたははがき

複数テーマにチャレンジで
当選確率アップ



詳細はこちら



8月31日(月)は
200日前

横浜市出展
ボランティア募集

8月14日(金)まで

横浜市出展エリアを共に
創り上げる仲間を募集して
います。

詳細はこちら



公式マスコットキャラクター トウンクトゥンク
©Expo 2027

問合せ 企画調整係 Tel 320-8327 fax 314-8894



西区商店街フォトコンテスト作品募集

あなたが見つけた、商店街の魅力を送ってください

商店街の街並みや、街角で見つけた心温まる瞬間など「いいな」と感じた一枚を
写真に撮って応募してみませんか。スマホで気軽に撮った写真も大歓迎です。

テーマ あなたの一枚で届ける、西区商店街の魅力

応募期間 **8月1日(土)~11月30日(月)**

応募方法 ウェブページ、郵送または持参

注意事項 ●人物を被写体を含めて撮影する場合は、必ず本人の了解を取ってください
●撮影する際は、店舗や施設のルールを守ってください

入賞作品数、副賞

- 入賞作品数…… 最優秀賞ほか全10作品のうち2作品は12歳以下の作品から選定する「こどもゆうしゅうしょう」
- 副賞…………… ホテル食事券やギフト券、西区お土産セットなど

募集作品例



審査員

写真家 森 日出夫 氏

横浜市西区出身
JPS(日本写真家協会)所属
●ニューヨークADC
MERIT AWARD受賞
●第50回横浜文化賞奨励賞受賞



詳細はこちら



問合せ 地域振興課 Tel 320-8386 fax 322-5063



脳出血・脳梗塞後遺症のある方へ

安心して話せる場所があります

話したいのに、うまく言葉が出てこない。人と会うのも、少し勇気がいる。そんな悩みを持つ人たちが交流できる場所があります。

無理せず、自分のペースで参加してみませんか。

公開講座 リハビリ教室「言語リハビリ」

言語聴覚士のアドバイスを受けながら、安心して会話を楽しめる場所です。「話すこと」をきっかけに、交流の輪を広げていきませんか。

日時 **9月30日(水)13時～15時**

場所 藤棚地域ケアプラザ(藤棚町2-198)

対象 失語症など言語に困難のある人、その家族、支援者、関心のある人 先着20人

申込み 8月12日(水)～

問合せ みらい工房西 **Tel** 243-2513 **fax** 243-2514



おな なや も ひとどう し で あ
同じ悩みを持つ人同士が会える
場です。
し えんしや ひと さん か
支援者の人も、ぜひご参加ください

※失語症の人は、振り仮名があると文章が読みやすくなります。

会話を楽しむ居場所「集いと語らい」

失語症のある人や家族、支援者が集まり、日々の出来事や趣味の話などを気軽に語り合える場です。言葉が途切れても大丈夫。焦らず、自分の言葉で伝えてみませんか。

毎月第1水曜13時～16時に開催しています

※参加を希望する人は事前にご連絡ください。

場 所 宮崎地域ケアプラザ(宮崎町2)

対 象 失語症など言語に困難のある人、その家族、支援者

問合せ 高齢・障害支援課

Tel 320-8410 **fax** 290-3422



くち たいそう
お口の体操やレクリエーションもあり、
たの さん か
楽しく参加できます

問合せ 高齢・障害支援課 **Tel** 320-8410 **fax** 290-3422



いつもの道も、これからは時速30キロ

9月1日から生活道路のルールが変わります

令和8年9月1日から、住宅街や通学路などの生活道路では、法定速度が時速30キロに引き下げられます。日常で利用する身近な道だからこそ、スピードを抑えた運転が大切です。

何が変わるの？

身の回りにある生活道路の法定速度が、原則「**時速30キロ**」に引き下げられます。ゆとりを持って、特に歩行者に気を配った運転を心掛けましょう。

※中央線や中央分離帯のある道路などは対象外です

生活道路とは

住宅街や通学路など、暮らしの中で**日常的に使われている道路**です。狭い道が多く、**歩行者や自転車**がすぐそばを通ることもあるため、**気を付けましょう**。抜け道として使うのは危険です。



標識がない場合は、
原則「時速30キロ」



標識がある場合は、
書いてある速度に従う

戸部警察署からのお願い

生活道路には見通しが悪い交差点が多く、出合い頭の事故が起きやすい場所です。また、速度が**時速30キロを超える**と、**事故の重傷化リスクが高まります**。

交通事故の当事者にならないためにも、普段から「かもしれない運転」を心掛けましょう。大切なのはスピードを抑え、相手を思いやる運転です。

詳細はこちら



問合せ 地域振興課 **Tel** 320-8393 **fax** 322-5063

広報よこはま西区版

8月号 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 今月号の表紙・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8月号」と明記し、広報相談係(〒220-0051 中央1-5-10 西区役所)まで。
8月31日(月)必着

問 広報相談係
Tel 320-8321
Fax 314-8894

にしまろちゃんの
笑顔に癒やされます

区役所から

「秋のISUZU交通安全フェス2026」に行こう!

交通安全を楽しく学べるツアー
📅 9月12日(土)9時30分～15時(予定)
📍 いすゞプラザ(藤沢市土棚8)
集合:戸部警察署前(戸部本町50-6)
👤 区内在住・在勤・在学の年中～小学生と保護者(保護者1人につき子ども2人まで) 先着40人
🕒 昼食
📅 8月11日(火・祝)9時～
ウェブページ
📍 地域振興課
(4階48番窓口)
📞 320-8393
✉ ni-chiikishinko@city.yokohama.lg.jp

スマホサポーター
WESTによる スマホ相談会

シニアのためのスマホ操作のお悩み相談会

場所	開催日時
にしとも広場 (中央1-5-10 区役所1階)	8月11日(火・祝)14時30分～15時30分 ※原則毎月第2火曜
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)	8月21日(金)11時30分～12時30分 ※原則毎月第3金曜
にこにこはうす (浅間町3-166-1)	8月25日(火)10時30分～11時30分 ※原則毎月第4火曜
藤棚らいぶステーション (中央2-12-1)	8月27日(木)13時30分～14時30分 ※原則毎月第4木曜
東久保町会館 (東久保町29-11)	9月5日(土)10時～11時 ※原則毎月第1土曜
紅梅気楽カフェ (戸部本町17-5 咲弘洞内)	9月7日(月)10時～11時 ※原則毎月第1月曜
岡野公園集会所 (岡野2-9)	9月9日(水)13時～14時 ※原則隔月第2水曜

📅 当日直接各施設へ 🕒 スマートフォン
📍 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
サロンなど、単発の出張相談会の依頼もお受けします

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。

「都市計画マスタープラン地域別構想(区プラン)の改定の方向性」 パネル展

まちづくりの将来像や方針を示す「地域別構想」の改定の方向性をお知らせするパネル展を実施します。同時開催中のアンケートにも、ご意見をお寄せください

期 間

8月3日(月)～21日(金)

場 所

区役所1階 区民ホール
📍 まちづくり調整担当(4階49番窓口)
📞 320-8329 Fax 314-8894
✉ ni-kikaku@city.yokohama.lg.jp

詳細はこちら

福祉保健だより

8月11日(火・祝)～9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。
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	8月20日(木)、9月10日(木) 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)。結果はおおむね2週間後に区役所内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9日(水)14時～16時30分 9月10日(木)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(1人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 と家族	離乳食教室 WEB予約	8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	8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	
	乳幼児健診 ※詳細は個別通知をご覧ください	4か月児 : 8月20日(木)、9月10日(木) 受付: 8時45分～10時 1歳6か月児 : 9月1日(火) 受付: 8時45分～10時15分 3歳児 : 8月27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	8月28日(金) 13時30分、14時、14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	
	母乳育児相談 電話予約	9月8日(火)9時30分～11時30分	母乳、授乳、育児に関する相談 🕒 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	8月18日(火)、9月8日(火)10時～11時 (受付: 9時45分～)	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) 📍 未就学児の保護者	
	プレバパママクラスA WEB予約	8月11日(火・祝) 9時～25日(火)9時	9月7日(月) 13時30分～15時30分 (受付: 13時15分～)	こども家庭支援担当
	プレバパママクラスB WEB予約	8月11日(火・祝) 9時～25日(火)9時	9月28日(月)	
	プレバパママクラスC WEB予約	8月11日(火・祝) 9時～25日(火)9時	9月12日(土) 10時～12時 (受付: 9時45分～)	
	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

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。

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
休 毎月第3月曜日(祝日は翌平日)

夏休み小中学生スポーツ広場

涼しい体育室で、卓球・バドミントン・バスケットボールなどのスポーツができます
9月8日(火)12時～14時45分
小～中学生

はじめてのリス組さん

工作、お絵描き、リトミックなど。同年代の親子で交流し、集団生活に慣れていきましょう
10月9日・16日・23日の金曜
10時～11時15分 全3回
未就園児と保護者 先着10組
¥1,500円
8月11日(火・祝)～ 来館(10時～)または電話(13時～)

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

3歳からのおはなし会

絵本の読み聞かせを楽しみませんか
8月12日・26日、9月9日の水曜
14時30分～14時55分
1階おやこフロア
3～6歳児(未就学)と保護者 各当日先着10組

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
8月15日(土)・19日(水)、9月2日(水)
11時～11時25分
1階おやこフロア
0～2歳児と保護者 各当日先着10組

平沼集会所

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

英語の絵本でおはなし会

読み聞かせと歌で、英語を楽しく学びましょう
9月25日(金)10時30分～11時30分
0歳～未就学児と保護者 先着15組
¥100円
8月28日(金)10時30分～ 来館または電話

アロマヨガ

アロマを使用してリラックスしながらできるヨガです
9月29日・10月6日・13日の火曜
10時30分～11時30分 全3回
先着14人
持ヨガマット、飲み物、動きやすい服装
¥1,500円
8月25日(火)10時30分～
費用持参で来館または電話(1週間以内に支払い)

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 毎月第3月曜日(祝日は翌平日)

おやこでわくわくリトミック

音楽に合わせて体を動かすリトミックや工作を通して、親子で触れ合しましょう
9月26日、10月3日の土曜
10時～11時 全2回
1歳半～3歳児と保護者 先着8組
¥400円
8月25日(火)～ 費用持参で来館(9時30分～)または電話(13時～。1週間以内に支払い)

西地区センター

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

初めての棒針編み

首元を暖かく包む、斜め模様がおしゃれなネックウォーマーを編んでみましょう
9月11日・25日、10月23日の金曜
13時30分～15時30分 全3回
先着10人
¥2,000円
8月12日(水)～ 来館(9時～)または電話(13時～)

おもちゃの病院

おもちゃドクター来館します
壊れて動かないおもちゃがあっても捨てないで。おもちゃドクターが治療します
9月13日(日)10時～14時
小学3年生以下と保護者 先着10組
¥部品代
8月16日(日)～ 来館(9時～)または電話(13時～)

秋の味覚を満喫するお手軽家庭料理

カボチャなどを使った料理を作ります
9月17日(木)10時～13時
成人 先着12人(未就学児の同伴不可)
¥1,000円
8月19日(水)～ 来館(9時～)または電話(13時～)

季節のお菓子作り

焼き芋で作るスイートポテトケーキ
9月28日(月)10時～12時30分
成人 先着9人(未就学児の同伴不可)
¥1,500円
8月26日(水)～ 来館(9時～)または電話(13時～)

境之谷公園こどもログハウス

〒220-0054 境之谷105-1
Tel Fax 253-6972
休 毎月第3月曜日(祝日は翌平日)

ログハウスに水族館をつくろう

ログハウスの壁を海の生き物たちの塗り絵でいっぱいにしよう
8月11日(火・祝)～31日(月)9時30分～16時
小学生以下(未就学児は保護者同伴)

ログハウスの夏遊び

夏を感じる遊びを楽しもう
ヨーヨー・輪投げなどを楽しもう
8月15日・22日・29日の土曜
14時～15時30分
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
休 毎週水曜日

体験講座「ひとことフランス語」

フランス語サークル「フランシエ」の体験入門講座です。気軽に学んでみませんか
9月5日(土)13時～15時
抽選10人
8月31日(月) ウェブページ、Eメール、電話、FAXまたは来館

聴く&学ぶ!「三味線ワークショップ」

三味線(常磐津・端唄)と三線の魅力を知る「西区街の名人・達人」である三味線と三線の演奏者が、分野を越えて集まります。それぞれの歴史、文化、楽器の違いを知り、演奏を一緒に楽しみましょう
9月6日(日)10時～12時
西前小学校コミュニティハウス(中央2-27-7)
抽選20人
8月30日(日) ウェブページ、Eメール、電話、FAXまたは来館

にしともみんなのゼミ

生活に便利! はじめての生成AI体験
AIの弱点を見抜き、生活に役立つ情報の探し方を学びましょう
9月27日(日)13時30分～15時30分
抽選15人
持筆記用具
8月14日(月) ウェブページ、Eメール、電話、FAXまたは来館

スポーツ

西区民バドミントン大会

男子ダブルス・女子ダブルス・混合ダブルスで試合を行います
※出場種目は重複できます
9月27日(日)
平沼記念体育館(神奈川区三ツ沢西町3-1)
区内在住・在勤・在学・在クラブの中学生以上 抽選60組
¥1人1種目につき1,500円
8月8日(火) 参加費を添えて以下のいずれかへ申し込み。
ウインザーラケットショップ横浜店(高島2-19-12 スカイビル9階 Tel 453-1785)、
ウエンブレイ横浜店(北幸1-2-10 アスカ2ビル3階 Tel 317-5959)、
かくだ接骨院(中央1-30-16 Tel 548-8708)
申込書は西区バドミントン協会ウェブページからもダウンロードできます
西区バドミントン協会 会長 佐藤 Tel 090-9677-5302

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
休 毎月第3月曜日(祝日は翌平日)

定期教室(10～12月)

8月9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。
詳しくはウェブページをご確認ください

教室名	対象	曜日	時間	定員(人)	回数	費用(円)
初めてのピラティス	16歳以上	月	9時～9時50分	14	7	6,300
ステップUPピラティス		↓	10時～10時50分	14	7	6,300
バドミントン		火	9時～10時50分	33	10	12,400
はじめてのヨガ		↓	9時～9時50分	14	10	9,000
ステップアップヨガ		↓	10時～10時50分	14	10	9,000
ジュニアサッカー1	小学1～3年生	↓	17時～17時50分	30	10	15,000
ジュニアサッカー2	小学4～6年生	↓	18時～18時50分	30	10	15,000
初めてのピラティス	16歳以上	水	9時～9時50分	14	11	9,900
ステップUPピラティス		↓	10時～10時50分	14	11	9,900
はつらつ健康作り		木	10時～10時50分	70	12	7,200
ロコモトレニング		↓	11時15分～12時15分	14	12	8,400

お知らせPickUP

野毛山荘で行う 趣味の教室&公開講座

📅 10～3月



詳しくはこちら

趣味の教室
～初心者向け
教室～

各全12回

- ①ポッチャ教室
📅第1・第3金曜13時30分～15時30分

②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

③書道教室 かな文字を書こう
📅第2・第4土曜10時～11時30分
- ④3軽エクササイズ[®] (身軽 手軽 気軽)
📅第2・第4土曜12時30分～14時

⑤整体×ストレッチ リンパストレッチ
📅第2・第4火曜14時30分～16時

🏠市内在住の60歳以上 ①②④⑤各抽選15人 ③抽選12人 ¥400～1,200円

公開講座

①④⑤⑥
各全12回
②⑦⑧
各全6回
③全3回

- ①源氏物語講読
📅第1・第3木曜14時～15時30分

②知っていますか?あんな女、こんな事
📅第1月曜14時～15時30分

③ひらめき! クラシック講座
📅10月6日、12月8日、2月9日の火曜
10時～11時30分

④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
- ⑤小説の読み方教室
📅第1・第3水曜14時～15時30分

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

⑧机上で巡る世界遺産
📅第3金曜10時～12時

🏠市内在住の20歳以上 ①④⑥⑦⑧各抽選40人 ②③各抽選30人 ⑤抽選20人 ¥300～800円

📅～8月24日(月) ウェブページまたは往復はがき(必着) 趣味の教室は1講座のみ、公開講座は2講座まで
※往復はがきの場合は氏名・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Eメール
または返信はがきで連絡 📍野毛山荘(〒220-0032 老松町26-1) ☎261-1290 📠261-1293

お知らせPickUP

認知症の予防と共生パネル展

パネル展を2カ所で開催。8月31日(月)～9月4日(金)は、キャラバン・メイトによるお話を区役所で聞けます

- Q パネル展の見どころを教えてください

A 具体的な事例とともに、認知症の人との接し方や予防について学べます。また、認知症の正しい知識を啓発しているキャラバン・メイトとお話できる機会もあります。

- 📅①8月24日(月)～9月10日(木)
②9月1日(火)～30日(水)
- 📍①区役所1階区民ホール
②西区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)
- 👤高齢者支援担当(2階23番窓口)
☎320-8410 📠290-3422
✉ni-orange@city.yokohama.lg.jp

認知症サポーターキャラバン
マスコットキャラクター
「ロバ隊長」



第2回 はじめての子育て準備に プレパパママ講座のすすめ

出産後に「どこに相談すればいいんだろう」と迷う前に。
ちょっと顔を出せる場所を、今のうちに知っておくと安心です。

プレパパママクラス

📍区役所、
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)

内容

- A:妊娠中の身体 の健康について
B:妊娠中の運動について
C:赤ちゃんのお世話について ※Cのみスマイル・ポートでも実施
参加方法など詳細は10ページへ

参加者の声

- ・赤ちゃんとの生活がイメージできた。
- ・夫婦で話さずきっかけになった。



▲パートナーと一緒に
ヨガ・ストレッチ(区役所)

◀グループに分かれて
沐浴体験(スマイル・ポート)



スマイルミライday

📍スマイル・ポート

内容

- ・沐浴体験
- ・妊婦体験
- ・先輩パパママとの交流



スマイル・ポート
公式キャラクター
「ほーたん&ほーたーさん」



詳細や妊娠中の
人向けの情報は
こちら

参加者の声

- ・妊婦の時に訪れていたのので、産後相談しやすかった。
- ・施設内で遊んでいる子を見て、自分の子が産まれた後のことが具体的に想像できた。

📍こども家庭支援課 ☎320-8468 📠322-9875



題字・絵と文 鈴木太郎

温故知新!
西区のまちをスケッチ

浅間下交差点

浅間下交差点は環状1号線と新横浜通りが交差し、横浜駅西口と第三京浜道路の三ツ沢入口が近く、いつも交通量が多い。交差点の浅間下歩道橋に上って、みなとみらい地区方面をスケッチする。

江戸時代の主要道路であった旧東海道は、左側(江戸方面)から交差点、右側手前の浅間町交番、浅間神社の前へ斜めに通り、旅人は保土ヶ谷方面へ向かって行った。

そして幕末の1859(安政6)年、戸部、野毛切通しを通って開港場へ行く横浜にとって重要な「横浜道」が急造された。その横浜道の入口が、この交差点近くにあり案内板が立っている。

横浜道が急造された当時は、スケッチしている風景の大通り左側は入江で、右側は岡野新田などの埋立て地であった。近代的なビルが建ち並ぶ風景を見ながら、開港時を想像するのは楽しい。横浜道入口だったこの周辺には、続々といろいろな店が建つて、大賑わいだった事だろう。



ホームページ



#にしまるちゃんねる



X
@nishi_yokohama



Instagram
@nishi_yokohama_official

