

# NISHI 5



西区のマスコットキャラクター「にしまるちゃん」

No.343

〒220-0051  
西区中央一丁目5番10号  
TEL 045-320-8484(代表電話)



にこまちプラン

「にこやかしあわせくらしのまち」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



GREEN×EXPO 2027まで  
300日

## 未来へつながる 環境づくり

誰もが快適に過ごせるまちづくりのためには、身近な環境を大切にす一人一人の行動が欠かせません。

GREEN×EXPO 2027の開催をきっかけに、**日頃利用する場所や身近な環境を大切にし、誰もが快適に過ごせる環境づくりについて考えてみましょう。**



太陽光で動き、ごみが溜まると自動で圧縮。環境に優しいごみ箱SmaGO(横浜駅Niigoひろば付近に3カ所あります)

## GREEN×EXPO 2027をきっかけに 環境に優しい一歩を

### 駅からはじまる、きれいなまちづくり

「横浜駅をきれいに!キャンペーン」を開催します



当日参加可能

持ち物不要

日程 **5月29日(金) 雨天中止**

集合

- 幸川橋上横浜ビブレ前広場(南幸2-15-13) 9時20分
- 横浜新都市ビル(そごう横浜店2階) 鐘の広場(高島2-18-1) 10時50分



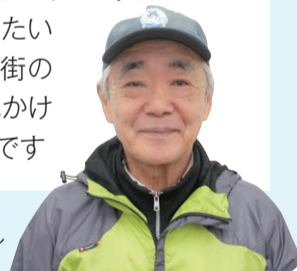
中止の場合、前日15時までにウェブページでお知らせします

### 横浜駅周辺で週2回、清掃活動を実施

きれいな環境づくりを支える  
美化推進員の声

「昔よりもだいぶきれいになった」「ありがとう」の声が励みになっています。街のため力を尽くしたいですし、皆さんにも街のことを少しでも気にかけてもらえるとうれしいです

佐野さん



## 分煙にご協力ください

誰でも利用できる喫煙所ができました

本市の補助金を活用した、本市初の民間運営による喫煙所が3月に開所しました。たばこを吸う人は、喫煙所を利用しましょう。

場所 相鉄南幸第15ビル  
(南幸1-13-10)

開所時間 8時~23時(水曜日除く)



喫煙所整備および運営事業者: 株式会社コソド



その他の美化活動については、12ページをご覧ください

問合せ 資源化推進担当(横浜駅をきれいに!キャンペーンについて) TEL 320-8388 FAX 322-5063  
資源循環局喫煙対策・美化推進課(横浜駅西口喫煙所について) TEL 671-2556 FAX 663-8199

5月23日(土)は300日前  
GREEN×EXPO 2027は3月19日に開幕

横浜市は会場内に二つの拠点を出版します。そこでは、地球に優しい暮らしや環境との関わりを身近に体感できます。



詳細はこちら

特集1 階段の上り下りがきつい……  
なんだか最近疲れやすい……

# その小さな変化がフレイルのサインかも



実は気付かないうちに筋力や体力だけでなく、脳の働きも低下していきます。  
運動を習慣にすると、体と脳の健康維持につながります。**小さな変化に気付いたら、まずは始めてみましょう。**

あなたは大丈夫?  
1分で分かる

## 簡単 フレイルチェック

### フレイルとは?

高齢期に体と心の機能が低下し、**将来介護が必要になる危険性が高くなっている状態**をいいます。

フレイルの詳しい  
予防や対策はこちら



**気を付けて  
実はあなたも  
隠れフレイルかも**

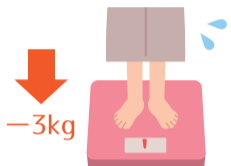
横浜市が実施した調査では、  
高齢者のうち

- **フレイル予備軍** 37.8%
- **フレイル** 17.0%

(出典:健康とくらしの調査2022年)

### □ 体重が減った

6カ月間で体重が2~3kg  
以上減少した



### □ 握力が弱くなった

ペットボトルのふたを開  
けにくくなった



### □ 疲れやすくなった

だるさや疲れを以前より  
感じやすくなった



### □ 歩くのが遅くなった

横断歩道を青  
信号の間に渡り  
きるのが難しく  
なった



### □ 体を動かさなくなった

趣味や買い物などの外  
出をしなくなった



あてはまるものは  
あるかな?

**一つでも当てはまったら、今が始めどきです。**  
できることから、あなたに合った対策を始めていきましょう。

## まずは動いてみよう。今日から“ちょいトレ生活”!

### 手開き

手の上げ下げ4回



親指を上にして肩の  
高さまでゆっくり上げる

### 脚開き

左右それぞれ4回



やや斜め後ろに  
ゆっくり上げる

### ダイナミックフラミンゴ

左右それぞれ20秒



視線を前に床から足を  
上げてキープする

## まずは測ってみよう。体力は見える化できる!

### 体力測定会

フレイル予防には「**今の自分の体力を  
知ること**」が大切です。

区内の地域ケアプラザと連携して、体  
力測定会を開催しています。歩行・筋力・  
バランスなどを気軽にチェックできるの  
で、ぜひご参加ください。



## まずは聞いてみよう。知れば納得。筋トレは脳にも効く!

### 動いて学ぶ介護予防講演会

「あなたの未来を変える」  
脳と身体の本山式筋トレ講座

日時 **6月12日(金)14時~15時30分**  
(開場:13時)

場所 西公会堂1号会議室(岡野1-6-41)

対象・定員 区内在住・在勤者 先着70人

申込み 5月11日(月)~ 電話またはウェブページ

講師 総合能力研究所所長 本山輝幸氏

※動きやすい服装でお越しください。

フレイル予防とあわせて、  
脳の健康にも役立つ  
運動方法をお伝えします



### こんな人にお勧め

- 「最近物忘れが気になる」
- 「運動はしているのに効果を実感できていない」

椅子に座ってできる安全な動きで、太ももやお尻など大きな筋肉をしつ  
かり使い、認知機能の維持に効果的な本山式筋トレを学びましょう。



体力測定会

や

講演会の申込み

の詳細はこちら▶



特集2 暮らしの中でお悩みはありませんか

# あなたのそばに、民生委員・児童委員

西区では現在、約120人の民生委員・児童委員が活動しています。心配事や困り事があるときは、あなたの町の**民生委員・児童委員が相談に乗り、解決への橋渡しをします。**

## 民生委員・児童委員とは

日常生活や福祉に関する相談に応じ、区役所や地域ケアプラザなどの関係機関との「つなぎ役」を担います。

### 主任児童委員とは

民生委員・児童委員のうち、学校や児童福祉機関などと連携して、子どもや子育てに関する支援を専門に担当します。



私たちは地域の身近な相談相手として、日々皆さんの暮らしに寄り添い、必要な支援へとつなぐ役割を担っています。民生委員・児童委員の活動を知っていただき、身近に感じてもらえるとうれしいです

西区民生委員児童委員協議会 会長 神戸英男さん

## 主な活動紹介

### 子育て支援

親子サロンや赤ちゃん教室などを通じて、地域の子育てをサポート



### 見守り・訪問

日頃の声掛けや訪問を通じて、必要な支援や相談窓口への橋渡し

### つながりづくり

高齢者向けの食事会や講演会など地域の交流活動をサポート

### パネル展を開催します



地区ごとに活動の様子を写真で紹介します

日時 5月11日(月)~15日(金)10時~15時

会場 区役所1階区民ホール



来場者にはオリジナルキーホルダーをプレゼントします。ぜひこの機会にお立ち寄りください。



横浜市版民生委員・児童委員キャラクター よこはまミンジー

## 初めての相談Q&A

Q どんなときに相談すればいいの?

A 子育ての悩みがある、高齢になり暮らしに不安を感じるときなど。

Q 相談内容は周りに知られない?

A 秘密をしっかりお守りしますので、安心してご相談ください。

Q 家事や病院の付き添いなどはお願いできるの?

A 家事や付き添いはできませんが、必要なサービスにつなぐお手伝いはできます。

Q 担当の委員はどうやって分かるの?

A お住まいの地域の自治会・町内会長または西区役所運営企画係へお問い合わせください。

にこまちプラン 「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 運営企画係 TEL 320-8436 FAX 324-3703



# 「何かを始めたい人」を応援

## 「にしとも広場」へ行ってみよう

交流の機会・学びの場を一緒に作ります

区内のさまざまな情報を発信している、にしく市民活動支援センター「にしとも広場」を利用してみませんか。

- こんな人にお勧め
- 講座やサークルに参加してみたい人
  - 地域で何か活動を始めたい人
  - つながりの輪を広げたい人

### にしとも広場ってどんなところ？

- 区役所1階にあります
- 館内では展示なども実施しています



詳細はウェブページ、SNSをご覧ください

### お気軽にご相談ください

イベントを探している、地域で活動を始めたい、身近なお困り事など、皆さんをサポートします。

### イベントに参加してみよう

音楽祭やリースづくりなど、どなたでもご参加いただけるイベントが盛りだくさん。ぜひご参加ください。



### ぜひ、お気軽に「にしとも広場」にお立ち寄りください

館内にはお子さんが遊べるスペースもあり、飲食・一休みにもご利用いただけます。(事業により、ご利用いただけない時間帯もあります)

- 開館時間 9時～17時
- 休館日 水曜日、年末年始
- 場所 中央1-5-10 区役所1階



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

## 「よこむすび」で探してみよう

新しい仲間と温かい時間を過ごしませんか

横浜市の地域活動・ボランティア情報サイト「よこむすび」では、スマートフォンやパソコンから、地域のイベントやボランティア募集の情報を、いつでも簡単に検索できます。

よこむすび  
横浜地域活動・ボランティア情報サイト  
アクセスはこちら

地域のイベントやボランティア活動が一目で分かる

- 西区 環境・動物愛護 花植えボランティア募集
- 西区 学術・文化・芸術 日本語学習ミーティング



キーワード検索で地域のイベント情報が分かりやすい

にしとも広場 検索

にしとも広場で音楽コンサート開催

エリアや活動分野から自分に合った活動を探せる

開催場所 ▼ イベントカテゴリ ▼ 開催日 ▼

西区  健康・保健  5月

地区センターでヨガ教室開催

自治会町内会、にしとも広場登録団体、地区社会福祉協議会などが登録されています。登録団体も募集中です。

問合せ 地域力推進担当 Tel 320-8319 fax 314-8894



# 「お口とからだの健康づくり応援イベント」を開催します

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

西区歯科医師会と西区役所が、家族みんなで参加できる健康づくり応援イベントを開催します。ぜひご参加ください。

**日時** 6月4日(木)14時～16時(最終受付:15時40分)

**場所** 区役所3階

要予約

## ▶子どもへのフッ化物塗布体験

**対象・定員** 0歳～小学6年生  
各枠先着15人(計90人)

**申込み** 5月11日(水)～ ウェブページ

※当日はフッ化物を塗布するので、必ず歯磨きをしてお越しください。



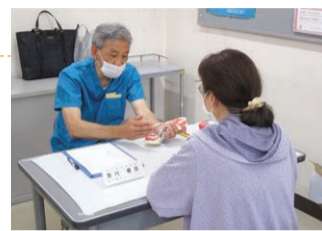
申込みはこちら



予約不要

## ▶歯科相談会

●西区歯科医師会の先生による相談



予約不要

## ▶骨密度測定

●カルシウムや運動量が足りているかをチェック  
※素足で測定します



予約不要

## ▶アルコールパッチテスト

●体質を知り、お酒との付き合い方をアドバイス



問合せ 健康づくり係 Tel 320-8439 fax 324-3703

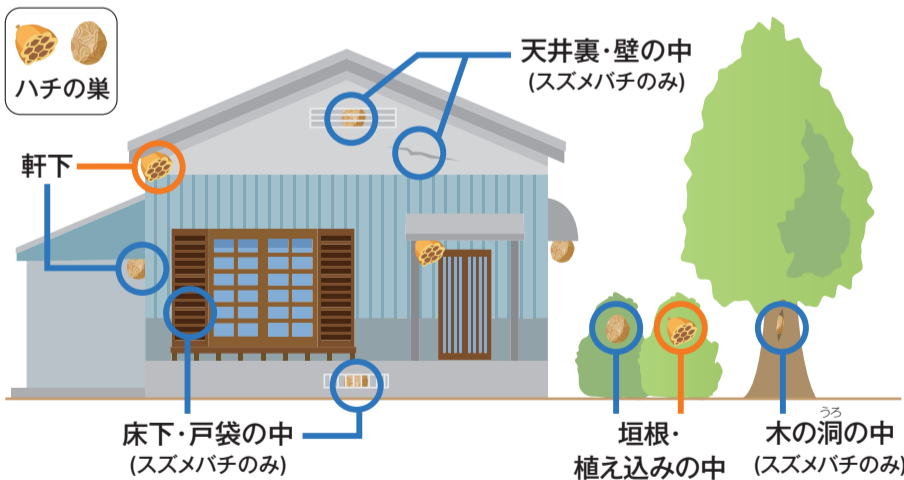


# ハチの巣の対策はお早めに

まずは自宅周りの巣のできやすい場所を点検

ハチは5月から6月にかけて巣作りを始めます。巣が小さいうちは比較的簡単に対処できますが、大きくなると専門業者による駆除が必要となり、危険や費用の負担も増します。今の時期から点検しましょう。

## 巣が作られやすい場所

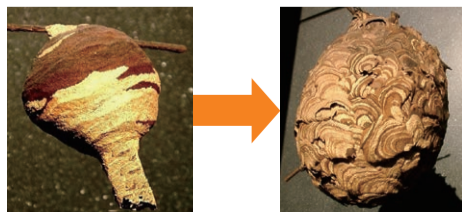


### アシナガバチ



ハスの実やシャワーヘッドのような形

### スズメバチ



とっくり型(初期)

ボール型

ハチが巣を使うのは1シーズン限りで、前年の巣は使いません



## ハチの巣Q&A

**Q** 自分で駆除できるの?

**A** アシナガバチは攻撃性があまり高くないため、多くの場合自分で巣を駆除できます。スズメバチは攻撃性が高く危険なため、専門業者による駆除をお勧めしています。なお、区役所で駆除は行っていません。

アシナガバチの駆除方法について



**Q** どちらのハチの巣が分からない時はどうすればいい?

**A** 環境衛生係にお問い合わせください。巣の写真を2階26番窓口で見せてもらうか、Eメールで送ってもらうとより確実です。

**Q** ハチの巣は見つけたら全部駆除しないとダメなの?

**A** ハチは、巣に危険を感じなければ基本的に刺しません。また、毛虫などを食べる益虫でもあります。人がほとんど近付かない場所や、隣家と接していない高い場所にできた巣は、必ずしも駆除が必要ではありません。

問合せ 環境衛生係 Tel 320-8444 fax 320-2907 ni-kankyo@city.yokohama.lg.jp

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 Tel 電話 Fax FAX Eメール 休 休館日

広報よこはま西区版

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



にしまろちゃんが大事なメモをしっかりとキープ



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。

ヨコハマ生活応援クーポン
区役所相談ブース・郵便局出張相談会

お申込みに不安をお持ちの人をサポート

●区役所相談ブース

4月27日(月)~6月30日(火)
平日9時~17時

区役所1階区民ホール内

●郵便局出張相談会

5月18日(月)~22日(金)
平日9時~17時

横浜浅間町郵便局

※1週間ごとに市内の郵便局を巡回

区ヨコハマ生活応援クーポン

コールセンター 平日9時~21時

※6月8日(月)以降は17時まで

Tel 0570-045-456

Fax 050-3588-8362

(聴覚障害者お問合せ用)



詳細はこちら

区役所からのお知らせ・イベント情報などをお届けします



[公式X]横浜市西区役所
@nishi\_yokohama

施設から

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 毎月第3月曜日(祝日は翌平日)



小学生お楽しみ会

折り紙と体を動かして遊ぶ室内ゲームで、楽しい時間を過ごしましょう

6月27日(土)13時30分~15時30分

小学生 先着10人

5月11日(月)~ 来館または電話

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

休 二次元コード参照



Lowland Jazz with みなとみらい Super Big Band

プロと中高生が共演するビッグバンドジャズ演奏会

8月9日(日)16時~17時30分(予定)
(開場:15時20分)

先着1,000人

全席自由 一般:1,000円、高校生以下:500円

5月16日(土)~ ウェブページ

「事前Web発券」で待ち時間を短く

~待たない窓口を目指して~

窓口手続で来庁する前に受付番号を取得できる「事前Web発券」が始まりました。順番が近付くと、EメールやLINEで通知を受け取ることができます。

対象 戸籍課・保険年金課の一部手続

日時 平日9時30分~16時/
第2・4土曜9時30分~11時

※発行された8桁の認証番号を控え、来庁時に発券機でチェックインしてください

※事前Web発券ができるのは一つの窓口のみです

戸籍課 Tel 320-8335 Fax 324-3585

保険年金課 Tel 320-8421 Fax 322-2183

窓口の混雑状況も分かるんだね



詳細はこちら



福祉保健だより

5月11日(月)~6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 ●子ども家庭支援担当 Tel 320-8467 Fax 322-9875
●高齢者支援担当 Tel 320-8410 Fax 290-3422

Table with 4 columns: 検診名など, 日時, 内容・対象など, 問合せ. Rows include health consultations, HIV tests, women's health, touch de brain, lactation classes, children's nutrition, dental checkups, lactation support, and MCI lectures.

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)

●旬を楽しむ春の家庭料理  
旬の食材はおいしく、栄養豊富です。味覚で季節を楽しみましょう  
5月26日(火)10時~13時  
成人(未就学児同伴不可) 先着12人  
¥1,000円  
5月12日(火)~ 来館(9時~)または電話(13時~)

●整体師が伝える体の歪み改善講座  
骨盤・背骨・肩甲骨の配置を整えることで、毎日の動きがより快適になります  
6月16日(火)10時~11時30分  
先着10人  
¥300円  
5月13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  
6月14日(日)10時~14時  
小学3年生以下と保護者 先着10組  
部品代  
5月16日(土)~ 来館(9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  
Tel 263-1111  
休毎週火・金曜日

●はじめてのボイストレーニング  
声を出して気持ちも体もリフレッシュ!  
腹式呼吸と正しい姿勢でよく響く声を手に入れませんか  
6月1日・15日の月曜10時~11時30分 全2回  
先着15人  
¥500円  
5月11日(月)~ 来館または電話

●漢字書道  
隔月で書道を学びましょう  
墨の香りや筆の動きを楽しみながら、心身をリフレッシュしませんか  
6月4日、8月6日、10月1日、12月3日、2月4日の木曜9時~11時30分 全5回  
先着10人  
書道道具一式、古新聞  
¥3,000円  
5月11日(月)~ 来館または電話

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

●2026 ジャズコンサート  
NARUTRIOによる演奏で、ジャズの魅力や奥深さを楽しめます  
6月13日(土)13時30分~15時  
先着35人  
¥300円  
5月16日(土)10時30分~ 来館または電話(1週間以内に支払い)

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

●にしともみんなのゼミ  
はじめての資産運用 NISAとは?  
資産運用の基礎知識とNISAの仕組みを分かりやすく学びます  
5月17日(日)13時30分~15時30分  
抽選15人  
持筆記用具  
5月15日(金) ウェブページ、Eメール、電話、FAXまたは来館

●スマホを持ってまち歩きしてみよう!  
新しくなった「よこはまウォーキングポイント」アプリでスタンプをゲットしましょう  
6月13日(土)10時~11時30分  
抽選7人  
持スマートフォン  
5月28日(木) 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  
休原則毎月第3月曜日

●ヌードクローキーBコース  
モデルを目の前に、自分のペースでいろいろなポーズを描いてみましょう  
6月11日(木)13時45分~16時30分(女性モデル)、6月18日(木)14時~16時30分(男性モデル) 全2回  
18歳以上 抽選20人  
¥3,700円  
5月19日(火) ウェブページ、往復はがき(必着)または来館

●スチロールで乗り物をつくろう  
発泡スチロールを切り貼りして、好きな乗り物を自由に作ってみよう  
6月14日(日)10時30分~12時  
年少~年長児と保護者 先着15組  
¥1,500円  
5月24日(日)10時~ ウェブページ ※Peatixのウェブページやアプリからお申込みください(無料の会員登録が必要です)

●カラーテープで絵を描こう  
カラーテープを使って大きな布に絵を描こう。作品は「横浜市こどもの美術展2026」で展示します  
6月21日(日)10時30分~12時、14時~15時30分  
小学1~3年生と保護者  
各回先着10組  
¥1,500円  
5月30日(土)10時~ ウェブページ ※Peatixのウェブページやアプリからお申込みください(無料の会員登録が必要です)

●レクチャー 日本の文様を楽しむ  
日本の文様を楽しむための基礎知識を学びます  
講師:現代美術・装飾史研究者 筧菜奈子さん  
6月27日(土)14時~15時30分  
中学生以上 抽選50人  
¥1,000円  
5月11日(木) ウェブページ、往復はがき(必着)または来館

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)

●藤棚地区センターのプレイルームでログハウス開館パーティー  
境之谷公園こどもログハウスが6月にリニューアルオープン。記念にゲームで遊びましょう  
5月29日(金)11時30分~12時  
藤棚地区センター プレイルーム  
未就学児と保護者 当日先着10組

●藤棚まつり(藤棚地域ケアプラザ合同)  
登録利用団体の演技・展示などの発表やフリーマーケットも開催。気軽に参加できます  
6月7日(日)10時~13時

●みんなでポッチャをやってみよう!  
(藤棚まつり同時開催)  
年齢、体力に関係なく楽しめるパラリンピック正式種目「ポッチャ」を体験しましょう  
6月7日(日)12時30分~14時  
先着10人  
室内履き  
5月11日(月)~ 来館(10時~)または電話(13時~)

●エンジョイ! ヒップホップ  
初心者向けの教室です。子どもから大人まで、みんなで一緒に踊りましょう  
6月13日~27日の毎週土曜10時~11時30分 全3回  
小学生以上 先着10人  
¥1,500円  
5月11日(月)~ 費用持参で来館(10時~)または電話(13時~)。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)

●バックヤードツアー  
普段入れない書庫をご案内します。初版本など貴重な本もあり、貸出もできます  
6月6日(土)~14日(日)9時~16時

●苔玉を作ってみましょう  
観葉植物の根を土で包み、苔を巻いて、涼し気な作品を完成させます  
6月12日(金)10時~12時  
先着10人  
¥1,100円  
5月20日(水)~ 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



西区地域子育て支援拠点



乳幼児を連れて一緒に遊んだり、交流したりできる広場。地域の子育て情報の入手や子育て相談もできます



詳しくはこちら



公式キャラクター「ぼーたん&ほーたんさん」  
Tel 264-4355 Fax 264-4350

スポーツ

●清水ヶ丘公園子どもバドミントン教室参加者募集

6月8日・15日・22日・29日、7月13日・27日の月曜16時30分~17時30分 全6回  
清水ヶ丘公園(南区清水ヶ丘87-2)  
小学生 先着20人  
持動きやすい服装、室内履き、飲み物、ラケット  
¥5,400円  
5月18日(月)~ 来館  
清水ヶ丘公園体育館棟受付 Tel 243-4447 Fax 243-4497



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(7~9月)

5月~6月5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	9	8,100
ステップUPピラティス		↓	10時~10時50分	14	9	8,100
バドミントン		火	9時~10時50分	33	9	11,160
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1~3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
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	10	6,000
ロコモトレーニング		↓	11時15分~12時15分	14	10	7,000

### にしぶんか寄席

地域に笑いを届ける寄席で、ひとときの話芸を楽しんでみませんか。

**Q** 演者はどのような人ですか

**A** 市内でボランティアとして演芸活動を続けている人たちです。今回は、落語や三線を披露します。

**Q** どのような人にお勧めですか

**A** 落語や漫談など、演芸がお好きな人にぴったりです。どなたでも楽しめる内容となっていますので、演芸にあまり触れたことがない人も大歓迎です。

**Q** 見どころを教えてください

**A** 何といても、生の舞台ならではの臨場感が最大の魅力です。思わず笑顔になる、温かいステージをお届けします。



🕒 6月6日(土)13時~16時(終演予定)  
📍 西公会堂(岡野1-6-41)  
🎫 500円  
🕒 当日12時30分~ 直接会場で受付  
📞 西区文化協会 石井 ☎090-5516-6465

## 広げる・つながる・伝える読書



### 第1回 第三次西区読書活動推進目標

西区では「広げる・つながる・伝える読書」を目標に、区民の皆さんが日常の中で読書に親しめる機会・環境づくりを目指し、区役所・図書館・学校などが連携して取組を進めています。

#### 活動目標

- 1 西区に広げよう** 全ての区民の皆さんが、さまざまな場面で読書の魅力に触れ、読書がより身近なものと感じられるような機会を提供します。
- 2 西区でつなごう** 西区内の施設や団体の交流・連携を図るとともに、区内学校と連携し、区民の皆さんが読書に親しむ機会を増やします。
- 3 西区を伝えよう** 西区内の読書関連施設・イベントなどの情報発信を行い、読書活動を通じて西区について知る機会を増やします。



本を読める区内の施設も紹介してるよ。地区センターに置いてあるから手に取ってみてね



この表紙が目印です

リーフレットのダウンロードはこちら



📞 地域振興課 ☎320-8393 ☎322-5063

### GREEN×EXPO 2027に向けて

## 横浜駅をきれいに

横浜の玄関口である横浜駅を、GREEN×EXPO 2027に向けてもっと心地よい空間にするため、地域・企業・団体の皆さんと一緒に美化活動を進めています。



関連する取組はこちら



公式マスコットキャラクター トゥンクトゥンク

2027年国際園芸博覧会  
2027年3月~9月 横浜・上瀬谷

©Expo 2027

### 第1回 落書きをきれいにしました

#### 地上機器を装飾してきれいに

電柱の地中化のために設置された地上機器5基を、GREEN×EXPO 2027の開幕1年前を記念して、3月にラッピングしました。



落書きされていた地上機器や壁が、きれいになったね

#### 壁画の落書きを消してきれいに

平沼橋の「横浜開港150周年記念壁画」の落書き除去作業を、南幸自治会の河内会長の呼び掛けにより、1月から2月にかけて行いました。協力企業のサポートを受け、第五地区の住民や岡野中学校・軽井沢中学校の生徒が参加しました。



📞 企画調整係 ☎320-8327 ☎314-8894



ホームページ



#にしまろちゃんねる



X @nishi\_yokohama



Instagram @nishi\_yokohama\_official

