

特集1 西区の銭湯に行こう!

昔ながらの憩いの場で心もからだもあたたかく



肌寒くなり、お風呂で温まりたい季節になりました。
西区には50年以上前から続く銭湯が5カ所あります。
心もからだも温まる昔ながらの銭湯にぜひ足を運んでみてください。

Interview



番台に座る中乃湯 店主
相畑博昭さん

創業から65年、家族で続けてきました

私の叔父が創業し母が受け継ぎ、後に私も家業に入りました。創業時は県営藤棚団地にお風呂がない時代。幼い頃はお客さんも多かったのですが、家族やお手伝いさんが忙しく働いていました。団地の建てかえ以降はお風呂好きの人が来てくれます。「好きだから」と息を切らしつつ来てくれる人も。亡き母が「雨や風の日もお客さんと話ができる。こんなに楽しい商売はない」と笑っていたことを思い出します。今は妻とともに娘も番台に時折立ってくれます。できる限りは続けていきたいですね。

玄関のお話



紫色の部分は破風

銭湯の玄関は個性豊か。西区の「朝日湯」は、寺社風で、破風の造りが魅力的。玄関をチェックするのも銭湯の楽しみ方の1つです。趣のあるたたずまいは、写真スポットとしてもおすすめ!

ペンキ絵のお話

描くことができる絵師さんは、現在日本に3人しかいないんです。



記念湯

松島館

古い銭湯ではおなじみのペンキ絵。以前は絵の下が近隣商店の広告欄になっていました。年1回、広告会社専属の絵師が無料で絵を描きかえていました。現在は、絵師が銭湯から直接依頼されるようになり、3~4年に1度の間隔で描きかえられています。



No.241

西区のマスコットキャラクター「にしまるちゃん」

西区役所 TEL.320-8484 (代表電話)
〒220-0051 西区中央一丁目5番10号
西区ホームページ [横浜市西区役所](#) で [検索](#)

受付時間

8時45分~17時 月~金曜日
(祝日、休日、12月29日~1月3日を除く)

11月の区役所土曜開庁日

11・25日 開庁時間:9時~12時
戸籍課・保険年金課・子ども家庭支援課の一部の業務を行っています。詳細はお問い合わせください。

ABOUT PHOTO

中乃湯(藤棚町2-197-37)

昭和27年開業。浴場に入ると正面に見事なペンキ絵の富士山が!座風呂や薬湯などが楽しめます。お湯焚きは薪。「朝から裏の釜場で火入れをします」と話すのは、店主の相畑さんご夫婦。



西区の銭湯 CHECK

- 朝日湯(中央2-44-6) 15時~23時 ☎ 321-5472 休 不定休
- 記念湯(戸部本町45-4) 15時~24時 ☎ 322-6244 休 月曜(不定期)
- 中乃湯(藤棚町2-197-37) 15時~22時 ☎ 241-2959 休 木曜
- 萬歳湯(中央1-23-3) 14時30分~23時 ☎ 321-2879 休 土曜
- 松島館(戸部町4-166) 15時~22時 ☎ 231-7435 休 不定休(入口に掲示)

65歳以上の人!お得情報!

銭湯に月一回割引料金で入れます。(横浜市民対象)
優待券は3か月ごとに各銭湯で配布。配布日は、各銭湯の受付でご確認ください。

料金
478円
150円

その他、詳しい情報は [横浜市 銭湯](#) で [検索](#)

銭湯で子育てのおしゃべり!? おふろやさんの子育て万歳サロン



開催日
直近:11月3日、12月1日(金)
毎月第1金曜(1月のみ第2金曜)
10時~12時(出入り自由)
場所 萬歳湯(中央1-23-3)
問合せ 321-0870

萬歳湯の脱衣所で、子育て中の親同士での集まりが!銭湯ならではのリラックスした雰囲気の中、日ごろの悩みや楽しかったことなどをおはなし。

小学校に入っても安心!放課後の居場所
6~7ページでチェックしよう!

特集2 小学校に入っても安心！放課後の居場所

小学校に入る前のお子さんがあるご家庭必見

小学生が放課後楽しく安全に過ごせる場所として、西区では「放課後キッズクラブ」「はまっ子ふれあいスクール」「放課後児童クラブ」が、それぞれ特色ある活動を行っています。



子どもが小学校に入っても、仕事を続けられるかな？
放課後も安心して遊べる場所はあるのかな？ どうしよう…

大丈夫！ 放課後の居場所を利用すれば、帰りの時間まで安心して預けられます。
次の早見表をみてみましょう。



違いがわかる！

放課後の居場所 種類別早見表

	放課後キッズクラブ	はまっ子ふれあいスクール	放課後児童クラブ
特徴	遊びの場 + 生活の場 放課後思いっきり遊んだ後は、おやつタイム。遅くまでいる子どもたちもお迎えまでゆっくり過ごせる「生活の場」としての役割も担います。	遊びの場 子どもたちが自主的に遊べる場を提供しています。時にはボランティアさんと一緒に体験活動なども通っている学校で楽しく過ごせます。	生活の場 仕事などの理由で、保護者が昼間留守になる家庭の子どもたちを対象に、地域のスペースを利用して活動しています。学区や年代をまたいでの交流が生まれます。
場所 預かり	市立小学校施設内 各市立小学校には、必ずどちらかがあります。		自治会館などの民間施設内
時間	平日	放課後～17時	17時～19時
	休みの日	8時30分～17時	17時～19時
参加料など	■ 無料	■ 5,000円/月 (800円/回) ※おやつ代・行事参加費は実費程度負担です	■ 無料 ※19時までの施設は「放課後キッズクラブ」に準じます
	障害見舞金制度負担金 500円/年		
実施場所	<ul style="list-style-type: none"> A 宮谷小学校放課後キッズクラブ (宮ヶ谷 6-7) ☎313-6108 B 浅間台小学校放課後キッズクラブ (浅間町 3-237) ☎311-8948 C 戸部小学校放課後キッズクラブ (伊勢町 2-115) ☎252-2313 D 西前小学校放課後キッズクラブ (中央 2-27-7) ☎323-2645 E 稲荷台小学校放課後キッズクラブ (藤棚町 2-220) ☎243-3343 F 富士見台小学校放課後キッズクラブ (保土ヶ谷区岩井町 307) ☎741-5108 G 本町小学校放課後キッズクラブ (中区花咲町 3-86) ☎231-0601 H みなとみらい本町小学校放課後キッズクラブ (平成30年4月開設予定) ☎320-8477(区役所こども家庭支援課) 	<ul style="list-style-type: none"> I 一本松小学校はまっ子ふれあいスクール (西戸部町 1-115) ☎263-1143 J 東小学校はまっ子ふれあいスクール (東ヶ丘 59) ☎242-6789 ※平成30年度より、放課後キッズクラブに転換予定 K 平沼小学校はまっ子ふれあいスクール (平沼 2-11-36) ☎322-1542 <p>東小と平沼小のはまっ子ふれあいスクールは、19時までで開所しています。参加料はキッズクラブに準じます。</p>	<ul style="list-style-type: none"> L 藤棚台学童クラブ (藤棚町 2-197) ☎243-1500 M 西前学童放課後児童クラブ (中央 2-25-8) ☎312-7909 N 陽だまり学童クラブ (藤棚町 1-119) ☎489-3283 O 桜木町・大志学童クラブ (桜木町 4-17-1) ☎224-8502 P なないろ学童クラブ (浜松町 10-10) ☎315-2176



MAPでチェック！

※平成31年度までに現在の「はまっ子ふれあいスクール」は「放課後キッズクラブ」に転換する予定です。
※障害のあるおさんは、障害児通所支援事業が利用できる場合があります。
利用については、障害担当(区役所2階22番窓口 ☎320-8417)にご相談ください。
※各施設の見学・入所希望の人は、各施設へ直接お問い合わせください。

学齢期の子どもについて相談したい！ 子ども・家庭支援相談(無料)

区役所の教育相談員・学校カウンセラーが保護者の皆さんのお悩みを一緒に考えます。お気軽にご相談ください。(対象年齢：0～18歳)

- 受付 月～金曜 9時～12時 / 13時～17時
- 問合せ こども家庭係(区役所2階24番窓口)
直接来庁または電話
- TEL 320-8470



放課後キッズクラブってどんなところ？

稲荷台小学校放課後キッズクラブに聞きました！



稲荷台小学校放課後キッズクラブ
山本主任

利用を考えている
保護者へのメッセージ

お子さんの楽しい遊び場、お友達が増える場として参加していただけるよう日々運営しています。ぜひ雰囲気などを見学に来てください。

1 特色を教えてください！

学校の特色を生かして

学校規模が小さいので、家庭のような雰囲気です。子どもがのびのび大らかです。

新しくできた施設でびかびか

今年度リフォームをし、キッズルームもきれいで過ごしやすいです。

学校で遊べる

校庭、体育館でのびのび遊べます。通い慣れた学校で安心です。

2 お子さんと接する時、大切にしていることはありますか？

- 一人ひとりにきちんと向き合い、必ず目を見て話すようにしています
- 子どもの気持ちにできるだけ寄り添い、話を聞くことを心がけています
- 遊び場所に危険がないか、子どもの目線で確認・点検しています

3 平日はどのような活動をしていますか？

- 室内** ブロック・ボードゲーム・カードゲーム・お絵描き・読書
- 校庭** ジャンブルジム・サッカーなど
- 体育館** キックベース・バドミントンなど

4 特徴的なイベントはありますか？

- ビーズで作品づくり
- バスボム(入浴剤)づくり
- プラバン
- ペットボトルでキラキラ小物入れづくり
- 卓球にチャレンジ
- 紙芝居お楽しみ教室



芝生の上で裸足で遊べる！

ビーズで素敵な作品を作ろう！

みんなで楽しく卓球大会！

保護者の声



- [17時まで利用の人]
- 放課後の居場所として安心して預けています！
- [19時まで利用の人]
- 平日は毎日仕事なので、19時まで利用できて助かっています。

今日のおやつはチキンナゲット！



楽しいおでかけもたくさん！

そうじもみんなで

保護者の声



- おすすめはどこですか？
- アットホームな雰囲気子ども同士仲良く、楽しく過ごしています。
 - 指導員さんが子どもの様子をお迎え時や連絡帳で教えてくれます。

子どもの声



- どんな場所ですか？
- 落ち込んでいる時に行くと元気になれる！
 - 違う学校に通う子と友達になれる！

放課後児童クラブってどんなところ？

なないろ学童クラブに聞きました！

1 特色を教えてください！

もうひとつのおうち

開所時間は20時まで。長い時間過ごす子どももいるからこそ、みんなが居心地よく過ごせるように心がけています。

おやつ時間

指導員手作りのおやつはメニュー豊富。季節のものを取り入れ、食材や地域の文化を知る機会を設けています。

さまざまな交流

施設内にある保育園や障がい児通所支援事業を利用する子どもたちとも交流ができます。

2 お子さんと接する時、大切にしていることはありますか？

- 体調や表情などのちょっとした毎日の変化に気づき、子どもたちにとって居心地がよい場にするを大切にしています
- 遊び方、片付け方も子どもたちが相談して決め、自分たちで掃除をしています
- 子どもたちが自分で考え行動し、協力できるように助けることを心がけています

3 平日はどのような活動をしていますか？

- 15時頃～ 宿題・勉強・室内遊び
- 15時30分 おやつ・片付け
- 16時頃～ 外遊び
- 17時頃～ そうじ・室内遊び・宿題
- 18時30分 夕食
- 20時 お迎え

4 特徴的なイベントはありますか？

- 水泳教室
- 入所式・卒所式
- 昼食づくり
- お出かけ(アスレチック・水族館)
- 誕生日会
- もちつきや大掃除などの季節行事



なないろ学童クラブ
酒井施設長

利用を考えている
保護者へのメッセージ

「ただいま！」と言えば「おかえり！」と迎えてくれる友達や大人がいて、ホッとできる「放課後のおうち」。毎日同じメンバーと過ごすので、お子さんも保護者も安心です。自分の居場所として毎日帰ってきたくなる場所ですよ！

問合せ こども家庭支援課 ☎ 320-8477 fax 322-9875

広告

NISHI TOPICS 区役所より

お知らせ・募集・注目情報を紹介します

冬の感染症から身を守ろう

インフルエンザ・

ノロウイルスを予防しましょう

例年秋～冬に流行するインフルエンザやノロウイルス。流行する前に、一人ひとりが予防を徹底しましょう。

インフルエンザ

肺炎や脳症などを併発して重症化してしまうこともあります。

症状

38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、腹痛、嘔吐などの症状、筋肉痛など全身に症状が現れる

どうやって感染するの？

患者の咳やくしゃみを吸い込む、患者がウイルスのついた手で触れたものを、他の人が触り、その手で自分の鼻などの粘膜に触ることで感染。

予防のポイント

- 帰宅時や食事前などに手洗いをアルコールでの消毒も効果的です。
- 免疫力を高めましょう
質のよい睡眠とバランスのとれた食事を取りましょう。
- 予防接種を受けましょう
発症した場合でも重症化を防ぎます。



問合せ 健康づくり係 ☎ 320-8439 fax 324-3703

ノロウイルス

子どもや高齢者は感染すると病状が悪化しやすいので、とくに注意が必要です。

症状

吐き気、激しい嘔吐と水溶性の下痢、腹痛、発熱 など

どうやって感染するの？

患者の便・嘔吐物の処理や清掃をした人の手を介して感染。ウイルスの蓄積した加熱不十分な食品を食べる、汚染したままの器具で調理した食品を食べることで感染。

予防のポイント

- 手洗いはしっかりと
食事前やトイレの後、調理前後はとくに入念に。
- おむつ処理やトイレ掃除に注意
感染源の消毒には次亜塩素酸ナトリウムで消毒を。
- 加熱が必要な食品は火を通す
90℃以上で90秒以上加熱し、中心まで火を通す。
- 調理器具などは消毒しましょう



問合せ 食品衛生係 ☎ 320-8442 fax 320-2907

予防の基本は手洗い！正しい洗い方を動画で学ぼう

インフルエンザ予防のために～手洗い・マスクのススメ [政府広報 手洗い動画](#) で [検索](#)

介護を頑張りすぎていませんか？

西区の介護者支援のご紹介

西区の介護者のつどい「あけぼの会」の活動と高齢者の権利を守る制度についてご紹介します。介護者が一人で負担を抱え込まないように、話のできる場があります。

お気軽に高齢担当へお問い合わせください



西区介護者のつどい あけぼの会

「あけぼの会」は、西区にある介護者のつどいです。介護中は「なぜ自分だけが…」と考えてしまうこともあります。そんな時、誰かに気持ちを話すことで楽になれることがあります。あけぼの会では、介護中の人や介護を卒業した人が集まり、介護中の楽しみや悩みを共有します。

話をしたあとは、みなさんほっとした笑顔になります。



あけぼの会 代表 竹下淳子さん



認知症カフェ「わたぼうしカフェ」

認知症の人やその家族、どなたでも、お茶を飲みながら気軽にお話できる場です。専門家や地域のボランティアも参加して、相談も受けています。

日時 毎月第3土曜(原則) 13時～16時
場所 にしとも広場(区役所1階)

認知症の人の権利を守る「成年後見制度」

認知症などを理由に、一人で判断が難しくなった人の権利を守り、支援する制度です。家庭裁判所によって選ばれた成年後見人などが、本人に代わり、財産管理や必要な手続きを行うことができます。お早めにご相談ください。

相談窓口

お近くの地域包括支援センター(地域ケアプラザ内)
高齢担当(区役所2階 23番窓口)

問合せ 高齢担当 ☎ 320-8410 fax 290-3422

実践しよう！ ECO ライフ — vol.3 —

とれたてを食べよう

横浜野菜

11月はキャベツや大根など多くの横浜野菜が旬を迎える季節。地元のを地元で食べれば、新鮮だけでなく、輸送エネルギーを少なくでき、環境にも優しいです。横浜野菜を食卓に取り入れて、おいしくエコ活動を実践しましょう！



よこはまブランド はま菜ちゃん

区内で横浜野菜を買うなら

みなとみらい農家朝市

毎月 第4日曜 9時～10時30分
(12月まで第2日曜も開催)

※売り切れ次第終了 ※小雨決行、荒天中止

場所 高島中央公園(みなとみらい5-2)
みなとみらい線「新高島駅」4番出口 徒歩3分 ※駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。

問合せ 環境創造局農業振興課 ☎ 671-2639 fax 664-4425



問合せ 企画調整係 ☎ 320-8327 fax 322-9847

マークの見方 日時 場所 対象・定員 費用 一時託児 申込み 問合せ 電話 FAX Eメール

今年も「西区小学校中学校ふれあい作品展」を開催します

みなさん見に来てください!

西区の小・中学生と障害のある子どもたちの交流を目的に、西区地域活動ホームで毎年開催されている「ふれあい祭り作品展」の作品の一部、約100点を区役所でも展示します。

日時 12月4日(月)～6日(水)
9時～17時 ※4日(月)は13時から、6日(水)は15時まで

場所 区役所1階AB会議室・区民ホール

AB会議室で アンケート回答者先着50名様に来場者プレゼント



発想豊かな作品を展示

西区地域活動ホーム
「ふれあい祭り作品展」

日時 12月1日(金)、2日(土)
10時～14時

場所 西区地域活動ホーム
3階訓練室
(伊勢町3-133-5)

問合せ 障害担当 ☎ 320-8417 fax 290-3422

中央図書館の「大きな文字」サービス

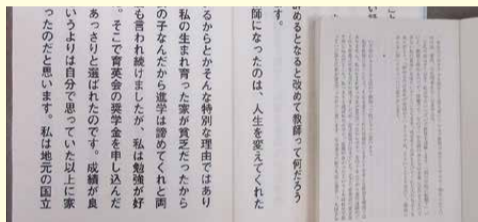
読みやすい大きな文字で

読書を楽しめます

小さな字が見えづらくなり、本を読む機会が少なくなった人には、中央図書館でのこんなサービスがおすすめです。

大活字本コーナー

読みやすい大きな字の本をご用意しています。約2,500冊所蔵し、小説中心です。他の図書館からの取り寄せもできます。視覚に障害のある人のために、録音図書も貸出ししています。



大活字は一般的な文庫本の約2倍以上の大きさ

拡大読書器

読みたい本の字を、自分の見やすい大きさに拡大して読むことができる機械です。



白黒反転もできます

その他のサービスについては [横浜市立図書館 障害](#) で [検索](#)

問合せ 横浜中央図書館サービス課 ☎ 262-0050 fax 231-8299

汚れたプラスチックは燃やすごみ!? —いいえ、資源です!!

間違えないで!

プラスチック容器(プラスチック製容器包装)は、まだ3分の1程度が燃やすごみとして出されています。原因のひとつと考えられるのが、分別の分かりにくさ。正しく覚えて、正しく分別しましょう。

汚れはかんたんに落とすだけ!

ぴかぴかにする必要はありません



軽くすすぐ

または



拭き取る



最後まで使い切る

分別に迷ったら

[横浜市 ごみ分別](#) で [検索](#)

正しく分別しましょう

汚れた プラ容器



汚れを落として

プラ容器

汚れた 紙



使ったティッシュ、ピザの箱 など

燃やすごみ

問合せ 資源循環局西事務所 ☎ 241-9773 fax 251-1791 資源化推進担当 ☎ 320-8388 fax 322-5063

広告

NISHI INFORMATION 各種お知らせ

マークの見方 日時 場所 対象・定員 費用 一時託児
申込み 問合せ 電話 FAX Eメール

お知らせ

横浜子育てサポートシステム 入会説明会

子どもを預けたい人(利用会員)と子どもを預かってくれる人(提供会員)を募集
11月4日(土)、16日(木)、12月16日(土) 10時30分～11時30分(要予約)
 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 三菱重工横浜ビル3階)
 電話または直接来館
 横浜子育てサポートシステム 西区支援事務局 ☎211-9707(子育てサポートシステム専用電話)

里親制度説明会

さまざまな事情で実の親と暮らせない子どもを、家庭で受け入れて育てる里親家庭を求めています
11月14日(火) 10時～11時30分
 中区役所本館703・704会議室(中区日本大通35) 市内在住の成人 先着30人 申11月13日(月)までに電話
 中央児童相談所支援係 ☎260-6510 fax 262-4155

障がい者相談支援の説明会

「ねくさす」での相談事業の紹介、障がいのある人が地域で安心して暮らすための後見的支援制度と事例紹介
11月25日(土) 14時～16時
 地域活動ホームガッツ・びーと西(浜松町14-40) 先着30人 申11月24日(金)までに電話またはFAX(当日参加可)
 横浜障がい相談システム ねくさす ☎594-7681 fax 594-7682

西区新年賀詞交換会

平成30年1月5日(金) 15時30分～17時
 ホテル横浜キャメロットジャパン5階ジュビリー(北幸1-11-3) 区内在住・在勤の成人 ¥3,600円
 申11月6日(月)～12月1日(金) 費用持参で直接来庁(区役所4階 51番窓口)
 西区新年賀詞交換会実行委員会事務局(庶務係内) ☎320-8308 fax 322-9847

講演「はっぴいさんが産み出す幸せの相乗効果～生きにくさを抱えた若者の力～」

【にこまちステップ・アップ講座③】
 就労経験が少なく生きにくさを抱えた若者が、できる事を活かして働く様子や、若者の自立支援事業を紹介
 講師：堀内和彦氏(よこはま東部ユースプラザ)、中村久子氏・唐沢明男氏(ワーカーズ・コレクティブはっぴいさん)
11月29日(水) 14時～16時
 区役所3階AB会議室
 先着100人
 受付中 電話、FAXまたはEメール
 事業企画担当 ☎320-8437 fax 324-3703
 ni-fukuho@city.yokohama.jp

施設から

平沼集会所

〒220-0024 西平沼町5-70
 ☎320-9608 fax 320-9686

クリスマスマリンバコンサート

クリスマスメドレーほか、マリンバの音色をお楽しみください
12月9日(土) 14時～15時 開場：13時30分
 先着40人 申11月13日(月)10時30分～ 直接来館または電話

利用団体発表会

演奏などの活動発表と手芸品などの作品展示。ゲストによるマジックショーも
11月25日(土) 12時30分～16時30分

戸部本町地域ケアプラザ

〒220-0041 戸部本町50-33
 ☎321-3200 fax 317-3008

戸部ケアまつり

模擬店、演技発表、大抽選会など。家族みんなで楽しめるイベント盛りだくさん
11月26日(日) 10時30分～14時30分

浅間コミュニティハウス

〒220-0072 浅間町5-375-1
 ☎311-6085 fax 311-6050

クリスマスおはなし会

えほん・輪になって歌おう、ほか
12月2日(土) 11時～11時40分
 未就学児と保護者 先着12組
 申11月15日(水)～ 電話または直接来館

珈琲の美味しい入れ方

専門の道具なしで、誰でも簡単に珈琲をおいしく入れるコツを伝授
12月8日(金) 13時30分～15時30分
 先着15人 ¥300円
 申11月11日(土)～ 費用持参で直接来館または電話(3日以内に費用持参)

おもちゃの病院

おもちゃ病院のドクターが修理します
12月10日(日) 13時～16時(受付は15時まで)
 先着10人 ¥材料費(かかる場合あり)
 申11月15日(水)～ 直接来館または電話

あかちゃんのおはなし会

12月21日(木) 11時～11時30分
 2歳未満児と保護者 先着7組
 申12月1日(金)～ 直接来館または電話

藤棚地区センター

〒220-0053 藤棚町2-198
 ☎253-0388 fax 253-0389

パパとリス組さん

パパと一緒に、①工作②運動会③英語遊びを楽しもう
12月17日、平成30年1月21日、2月18日(日) 10時～11時30分 全3回
 1歳半～未就園児と保護者 先着15組
 ¥1,000円(3回分) 申11月11日(土)～ 直接来館または電話(12日(日)～)

藤棚ふれあい食堂

天ぶらほか
12月5日(火) 16時～18時(なくなり次第終了)
 先着30人 ¥高校生以上100円

稲荷台小学校 コミュニティハウス

〒220-0053 藤棚町2-220
 ☎fax 263-0614

文化祭

利用者の作品展示と演技発表、近隣住民の作品展示。茶席も楽しめます
11月18日(土) 10時～16時、19日(日) 9時～15時 ¥茶席200円

クリスマスフラワーアレンジメント

12月7日(木) 13時30分～15時30分
 成人 先着10人 ¥1,600円【持ち物】花ばさみ 申11月11日(土)～ 費用持参で直接来館または電話

クリスマスコンサート

クリスマスソングをヴァイオリンとピアノの演奏で、また皆で歌って楽しめます
12月10日(日) 13時30分～15時
 先着30人 申11月11日(土)～ 電話

東小学校 コミュニティハウス

〒220-0033 東ヶ丘59
 ☎fax 263-1111

文化祭

子ども向けのお楽しみ会、利用団体などによる作品展示とコーラスなどの発表
11月12日(日) 9時～16時

西前小学校 コミュニティハウス

〒220-0051 中央2-27-7
 ☎fax 311-8043

西前小コミュニティハウス文化祭

バトンなどの演技発表や作品展示、ハンドマッサージ体験や子どもコーナーも
11月26日(日) 10時～14時30分

クリスマス弦楽コンサート

アンサンブル・アラカルトによる演奏
12月2日(土) 13時30分～15時
 先着30人 申11月11日(土)～ 直接来館または電話

福祉保健だより

11月11日(土)～12月10日(日)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。 **予約** …電話による予約です。

問合せ・申込み 健康づくり係 ☎320-8439～40 fax 324-3703 こども家庭係 ☎320-8467・69 fax 322-9875

	検診名など	日時・内容・対象など	問合せ	
検診・健康相談	食生活健康相談 予約	11月22日(水)、12月7日(木)9時～12時 糖尿病の食事療法や高血圧症の減塩食など食生活について、個別に相談に応じます	健康づくり係	
	禁煙サポート外来 予約	11月15日(水)14時～16時 禁煙に関心のある人、または身近な人の禁煙について相談のある人(区内在住・在勤・在学者)		
	生活習慣改善相談 予約	11月15日(水)13時30分～16時 骨密度測定を実施し、生活習慣改善等の相談に応じます		
	女性の健康相談 予約	随時 不妊、避妊、思春期・更年期、妊産婦等の相談に助産師が応じます		
赤ちゃんとその家族	離乳食教室 予約	11月15日(水)13時30分～15時 おおむね生後7～9か月(1日2回の離乳食)のお子さんとその家族 離乳食の講話と試食、情報交換等	健康づくり係	
	子ども食生活健康相談 予約	11月15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、個別に相談に応じます		
	乳幼児健診	4か月児	11月30日(木) 受付：9時～9時30分	詳細は個別通知をご覧ください
		1歳6か月児	11月21日、12月5日(火) 受付：9時～9時30分	
		3歳児	11月16日、12月7日(木) 受付：13時～14時	
	乳幼児歯科相談 予約	11月27日(月)13時30分、14時、14時30分 【持ち物】母子健康手帳、子どもの歯ブラシ、タオル ※妊産婦の歯科相談も同日に行っておりますのでお問い合わせください	こども家庭係	
	ママのためのほっとたいむ 予約	11月15日(水)10時～11時30分 子育てにイライラしてしまうお母さん同士で話し合う場です		
	プレバママ教室 土曜のみ予約	11月15日(水)13時30分～15時30分 母乳のお話、マタニティピクス等 ※運動しやすい服装で参加してください 11月25日(土)10時～12時 受付：9時45分～ 沐浴、妊婦疑似体験等 ※なるべくパートナーと一緒に参加してください 【予約】11月6日(月)8時45分～ ※土曜実施の回のみ予約が必要です。		
12月6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、妊娠中の食生活 ※歯ブラシ・手鏡を持参してください 【持ち物】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(自由)				
よちよちパパママ育児教室 予約	11月25日(土) パパ・ママ二人で子育て、ベビーピクス、プレバママとの交流 10時～12時 受付：9時45分～ 【予約】11月6日(月)8時45分～ 【持ち物】生後3～7か月のお子さんとその保護者 【持ち物】赤ちゃんに必要なもの(母子健康手帳など)、筆記用具			

申込方法

はがき・FAX・Eメールで申込みときは必要事項(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・料金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。

・行事名
・〒住所
・氏名(ふりがな)
・電話番号など

必要事項を
すべて記入!

西地区センター
〒220-0073 岡野1-6-41
☎314-7734 ☎320-4260

中央図書館
〒220-0032 老松町1
☎262-0050 ☎231-8299

**境之谷公園
こどもログハウス**
〒220-0054 境之谷105-1
☎☎253-6972

フォーラム南太田
〒232-0006 南区南太田1-7-20
☎714-5911 ☎714-5912

横浜水の歴史散策

上星川駅から横浜水道記念館、陣ヶ下溪谷～帷子川分水路施設を見学するコースをガイドと歩きます
※荒天中止または、一部コース変更あり
📅11月24日(金) 9時～15時30分
👥集合:上星川駅(保土ヶ谷区上星川1-1-1)
👤先着15人 ¥200円
📅11月11日(土)～ 直接来館(10時～)または電話(13時～)

横浜港見学

～マリンシャトル乗船～
マリンシャトルで海上から横浜港を見てみよう ※荒天中止
📅12月5日(火) 13時～15時
👤先着15人 ¥200円
📅11月12日(日)～20日(月) 直接来館(10時～)または電話(13時～)

**西地区センター・西公会堂
休館のお知らせ**

改修工事のため、次の期間休館します(休館中も施設の予約申込はできません)
📅西地区センター
11月1日(水)～平成30年2月18日(日)
西公会堂
11月29日(水)～平成30年2月18日(日)
※両施設の利用のご相談や空き状況については、西地区センター(☎314-7734)へお問い合わせください

野毛山荘
〒220-0032 老松町26-1
☎261-1290 ☎261-1293

のげ楽(ラク)たいむ～漫才～

～月替わり見にイベント～
第25回ゲスト:漫才コンビ キラーコンテンツ、青空一風千風
📅11月19日(日) 13時～14時
👤先着60人

生木で作るクリスマスリース

季節の花の魅力で華やかに
📅11月25日(土) 10時～12時
👤先着15人 ¥2,500円 📅11月23日(祝・木)までに直接来館または電話

定例おはなし会

絵本や紙芝居の読み聞かせ、昔話など
📅11月22日(毎月第2・4水曜) 15時30分～15時50分
🎵1階おはなしのへや
👤ひとりでおはなしを聞ける子～小学生

土ようびのおはなし会

楽しいお話、不思議なお話、さまざまな絵本を読みます。みなさん一緒にどうぞ
📅11月11日、18日、25日、12月2日、9日(土)
①14時～②14時30分～(各回20分程度)
🎵1階おはなしのへや
👤①ひとりでおはなしを聞ける子②小学生

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せんか
📅11月15日、12月6日(毎月第1・3水曜) 11時～11時20分
🎵1階おはなしのへや
👤0～3歳児と保護者 先着15組

検索機使い方相談

図書館員が個別に検索のコツを教えます
📅11月17日(金) 15時～16時
🎵1階検索機コーナー
👤基本的なキーボード操作ができる人

藤棚地域ケアプラザ
〒220-0053 藤棚町2-198
☎253-0661 ☎253-0698

人生これから講座

年金・相続・遺言について、各分野の専門家がわかりやすく説明します
📅11月18日(土) 13時30分～15時30分
👤先着25人 📅受付中 直接来館または電話

パソコンで簡単カレンダー作り

エクセルを使って来年のカレンダー作成
📅平成30年1月12日(金) 13時30分～15時30分
👤パソコン入力のできる成人 先着10人
¥1,000円(テキスト代含む)
📅11月15日(水)～ 毎週水曜10時～15時 費用持参で直接来館

ログハウスのクリスマス会

かるがも音楽隊のクリスマスコンサート。プレゼントもあるよ
📅12月10日(日) 11時～11時40分
👤幼児～中学生 先着100人

**もうすぐクリスマス
窓にお絵かき**

ログハウスの窓にクリスマス絵を描こう
📅11月25日(土)～12月3日(日) 10時～16時30分 ※期間内自由参加

横浜市民ギャラリー
〒220-0031 宮崎町26-1
☎315-2828 ☎315-3033

油絵に挑戦!

初めてでも大丈夫。小さなキャンバスに油絵を描いてみよう
📅12月9日(土) 13時30分～15時30分
👤小学4～6年生 抽選25人 ¥2,000円
📅11月25日(土)(必着)までに往復はがき(必要事項・年齢・講座名を記入)、直接来館またはホームページ申込フォームから
※抽選結果は締切後1週間以内に連絡

**クロッキーをまなぶ
—人体を描く**

クロッキー(速写)の基本を学びながら、鉛筆や木炭を使って人体のさまざまなポーズ(ヌード)を描きます
講師:坂本龍幸(画家)
📅平成30年1月25日、2月1日、8日、15日(木)14時～16時30分 全4回
👤18歳以上 抽選20人
¥10,000円
【持ち物】デッサン道具、紙など
📅12月27日(水)(必着)までに往復はがき(必要事項・年齢・講座名を記入)、直接来館またはホームページ申込フォームから
※抽選結果は締切後1週間以内に連絡

パパのホンネで座談会

先輩パパの体験談、参加者同士の交流など
📅12月10日(日) 10時～12時
👤未就学の子どもがいるパパ 先着20人
👤1歳半以上の未就学児 先着2人
有料 予約制(4日前まで)
📅11月11日(土)～ 電話、直接来館またはホームページ申込フォームから

女性のためのパソコン講座

📅①パソコン&ワード・エクセル入門
12月11日(月)、12日(火) 全2回
②エクセル初級
12月16日(土)、17日(日) 全2回
③エクセル中級
12月23日(祝・土)、24日(日) 全2回
いずれも10時～15時30分
👤女性 各先着12人 ¥各10,800円
※参加費などの免除制度あり
👤1歳半以上の未就学児 先着2人
有料 予約制(4日前まで)
📅11月16日(木)9時～ 電話またはホームページ申込フォームから
パソコン講座専用 ☎862-4496 (9時～16時、日・祝・第4木曜を除く)

**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

のしもち作り

もちつきをして、お正月用ののしもちを作ろう
📅12月24日(日) ①10時～12時
②13時～15時
👤家族・グループ 各抽選12組
¥1組3,600円(のしもち3kg分)
📅11月10日～24日(金)に必要事項・年齢を往復はがき(消印有効)またはホームページ申込フォームから

もちつきと冬の遊び

できたてのおもちを食べよう!工作、コマなども
📅平成30年1月14日(日) 10時～15時
👤家族・グループ 抽選70人
¥中学生以上:2,200円 小学生:1,800円
4歳～未就学児:1,000円 3歳以下:100円
📅11月24日～12月8日(金)に必要事項・年齢を往復はがき(消印有効)またはホームページ申込フォームから

子育て情報

乳幼児歯科相談 要予約

～子どもの口の中、気になることはありませんか?～



歯の生えていない時期、生えてからの虫歯や歯並びの不安、歯みがきの方法などに歯科医師と歯科衛生士が直接お答えします
※妊産婦の歯科相談も同日に開催しています。詳しくはお問い合わせください
👤0～6歳(未就学児)もしくは妊産婦(各日20人程度)
【持ち物】母子手帳、歯ブラシ(保護者の仕上げ用)、タオル
📅電話 ☎こども家庭支援課 ☎320-8467(平日のみ)

日時	開始時間	場所
11月27日(月)		西区役所3階 歯科相談室
12月18日(月)	①13時30分～	
平成30年1月29日(月)	②14時～	
平成30年2月26日(月)	③14時30分～	
平成30年3月26日(月)		

南浅間保育園
〒220-0074 南浅間町23-3 ☎312-0942 ☎312-0867

育児講座「こどもと絵本～絵本の楽しみ方・選び方～」

📅12月18日(月) 10時～11時30分
👤未就園児と保護者 先着20組 📅11月20日(月)～9時～16時 電話または直接来園

講座のお知らせ

出前合同育児講座に来ませんか?

手遊び、ふれあい遊びや懇談、育児相談
👤未就園乳幼児と保護者

第3地区(親子ふれあい会)
📅11月27日(月) 10時～11時30分
👥東久保町会館(東久保町29-11)
📅南浅間保育園(9時～16時)
☎312-0942 ☎312-0867

みなとみらい地区

📅12月4日(月) 10時～11時30分
👥西区地域子育て支援拠点スマイル・ポート(みなとみらい3-3-1三菱重工横浜ビル3階) 📅先着30組
📅11月14日(火)～スマイル・ポートへ電話(☎264-4355(火～土曜10時～16時))

NISHI INFORMATION 各種お知らせ

マークの見方 日時 場所 対象・定員 費用 一時託児
 申込み 問合せ 電話 FAX Eメール

スポーツ

ファジーテニスタイム

ファジーテニスが初めての人でもご参加いただけます。ラケット・ボールは無料貸出
11月18日、12月16日(土) 13時30分～15時30分
 西前小学校(中央2-27-7) 体育館
 成人 先着20人(当日受付)
¥100円 【持ち物】運動しやすい服装・室内シューズ
 西区さわやかスポーツ普及委員会事務局
080-4654-5034

第36回 西区ミニバスケットボール大会

男女ミニバスケットボール大会
12月10日(日)、23日(祝・土) 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2年生以上
 1チーム8人以上 ※応募チーム多数の場合は調整あり **¥1チーム3,000円**
11月11日(土)～22日(水) 平沼スポーツ(藤棚町1-126)まで持参
 ※代表者会議:11月29日(水)18時30分～ 区役所3階A会議室
 バスケットボール部 川戸
090-5300-4485

清水ヶ丘公園屋内プール

〒232-0007 南区清水ヶ丘87-2
243-2131 fax 243-2206

初級水泳教室第5期

平成30年1月16日(火)～2月8日(木)
毎週火・木曜 ①9時30分～11時 ②11時～12時30分 全8回
 成人 各抽選35人
¥6,100円(傷害保険料含む)
11月7日～12月5日(火) 直接来館

中級水泳教室第3期

平成30年1月10日～3月14日(水)
毎週水曜 10時～12時 全10回
 4泳法各100m以上泳げる成人 先着20人
¥8,200円(傷害保険料含む)
11月15日(水)～費用持参で直接来館

THE BAYS [ACTIVE STYLE CLUB] はじめてのフィットネスプログラム

横浜DeNAベイスターズが運営するフィットネスクラブ「ACTIVE STYLE CLUB」で、通常3,240円/回のビジター利用が無料で体験できます

【持ち物】運動できる服装、タオル、飲み物、区内在住・在勤が確認できるもの(保険証、社員証など)

11月11日(土) 8時～ 直接来館、電話、またはEメール(氏名、年齢、性別、参加希望プログラムを明記)

THE BAYS(中区日本大通34)地下1階「ACTIVE STYLE CLUB」

663-5280 info@asc.dena-baystars.jp

キッズスポーツプログラム

11月17日、24日、12月1日、8日(金) 15時50分～16時40分

THE BAYS 地下1階「ACTIVE STYLE CLUB」
 西区・中区在住の小学1～3年生 各先着8人

はじめてのノルディックウォーキング

11月20日(月)、12月15日(金) 9時30分～10時45分

THE BAYS周辺(大棧橋、山下公園など)
 西区・中区在住・在勤の18歳以上 各先着6人

はじめての朝ヨガ(男女混合)

11月26日、12月3日(日) 8時～9時

THE BAYS 地下1階「ACTIVE STYLE CLUB」
 西区・中区在住・在勤の18歳以上 各先着15人



西区・中区
 在住・在勤者
 限定

西スポーツセンター

〒220-0072 浅間町4-340-1
312-5990 fax 312-6040

当日受付教室

【持ち物】運動しやすい服装・室内シューズ・水着・キャップなど
2歳～未就学児(要予約) 開始時間の30分前から受付

教室名	対象	曜日	時間	定員	料金
月曜ヨガ	16歳以上	月	21時～21時50分	40	540
シヴァナンダヨーガ(火)初級		火	9時～9時50分	15	540
ストレッチピラティス		火	10時～10時50分	20	540
肩こり・腰痛ストレッチ		火	11時～11時50分	20	540
足腰いきいきプログラム		火	12時～12時50分	20	540
火曜ZUMBA		火	12時～12時50分	40	640
背泳ぎ初級		水	8時～8時50分	15	910
Danceエアロ		水	9時～9時50分	40	640
歌声教室① 第2・4開催	50歳以上	水	12時10分～13時20分	40	540
歌声教室② 第2・4開催		水	13時35分～14時45分	40	540
クロール初級	16歳以上	水	21時～21時50分	15	910
エキサイトパンチ&キック		水	21時～22時	40	640
平泳ぎ初級		木	9時～9時50分	15	910
木曜ZUMBA		木	12時～12時50分	40	640
ジュニア育成クラス	小・中学生※	木	18時～18時50分	15	910
ラテンエアロ<60>	16歳以上	木	21時～22時	40	640
エンジョイバスケ		木	21時～22時45分	26	750
クロール初心者		金	8時～8時50分	15	910
健康塾	50歳以上	金	11時～11時50分	20	430
美ボディメンテナンス	16歳以上	金	12時～12時50分	20	540
シヴァナンダヨーガ(土)初級		土	17時～17時50分	15	540
シヴァナンダヨーガ(土)中級		土	17時55分～18時55分	15	640
ボディウエイト&エクササイズ		土	11時～11時50分	40	540
フットサルクリニック		土	21時～22時45分	20	750
エキサイトパンチ&キック第1・3開催	小学5年生以上	日	11時～11時50分	40	540

※クロール・背泳ぎを25m以上泳げる人

平沼記念体育館

〒221-0855 神奈川区三ツ沢西町3-1
311-6186 fax 316-8521

冬季教室 平成30年1～3月(全10回)

11月11日～12月2日(土)(必着) ホームページまたは往復はがきに必要事項を記入

教室名	対象	曜日	時間	定員	費用
火曜ヨガ	16歳以上	火	9時15分～10時15分	16	6,000
フラダンス入門1		火	11時～12時15分	15	5,500
フラダンス入門2		火	12時30分～13時45分	15	5,500
キッズ体操年中・年長	4歳以上～6歳以下	火	15時15分～16時15分	10	7,000
火曜ピラティス&ヨーガ	16歳以上	火	19時15分～20時15分	18	6,000
はじめてのピラティス		水	9時10分～10時	18	5,500
ステップアップピラティス		水	10時10分～11時	18	5,500
やさしいストレッチ		水	11時10分～12時	16	4,500
水曜ヨガ		水	13時～14時	16	6,000
ズンバ		水	19時15分～20時15分	10	7,000
わくわく親子体操	未就学児と保護者※1	木	9時30分～10時20分	35組	4,500
はつらつ健康づくり	55歳以上	木	10時30分～11時30分	70	4,000
木曜ヨガ	16歳以上	木	9時15分～10時15分	16	6,000
アロマヨーガ		木	10時30分～11時30分	16	7,000
骨盤エクササイズ	16歳以上女性	木	11時40分～12時30分	18	5,000
木曜ピラティス&ヨーガ	16歳以上	木	13時15分～14時15分	18	6,000
キッズ体操年少・年中	3歳以上～5歳以下	木	15時15分～16時15分	10	7,000
にこにこ親子体操	未就学児と保護者※2	金	10時～10時50分	10組	5,000
3B体操	16歳以上	金	11時10分～12時10分	15	6,000
ピラティス1		金	13時10分～14時	18	5,500
ピラティス&コアトレーニング		金	14時10分～15時	18	5,500
ピラティス2		金	15時10分～16時	18	5,500
生活習慣改善体操	40歳以上	土	9時30分～10時40分	18	4,500
転倒予防体操		土	10時50分～12時	15	4,500

※1 2歳以上～3歳以下の子どもと保護者 ※2 1歳以上～2歳以下の子どもと保護者

にしとも広場コラム \ 誰かが喜んでくれるってうれしい /

西区街の名人・達人 vol.2 **音を奏でる達人 TH's ファンタジー** あなたの「何かをはじめたい」を応援する「にしとも広場」から、「西区街の名人・達人」の新しい「顔」を紹介します!



山本弘子さん



佐上智美さん



手前:トーンチャイム 奥:ミュージックベル

響き合い、新しい音を紡ぐ楽しみ

音大を卒業後、それぞれ音楽活動をしていた山本弘子さんと、佐上智美さん。多彩な音楽を楽しんできた二人が意気投合し、「自分たちだけの、新しい音を創って届けたい」と、結成したのが、ミュージックベルとトーンチャイムという珍しい組み合わせの音楽ユニット、「TH's ファンタジー」です。この楽器をたくさんの人に知ってもらいたいと、「西区街の名人・達人」に8月から仲間入りしました。アルミ合金製のパイプをたたいて共鳴させるトーンチャイムと、

ベルの部分をやわやかに振って鳴らすミュージックベルは、どちらもやわらかく響く美しい音色が魅力です。「お互いの音を確かめながら、一音、一音、音を重ねて曲を作っていくことが、大変でもあり、とても楽しい。」と、日々練習を続けている山本さんと佐上さん。にしとも広場の昼どきコンサートには、平成30年1月22日(月)12時15分～12時45分に出演します。聴く人を癒す音楽に、ぜひ触れてください。

※「西区街の名人・達人」とは、趣味や仕事で培った経験・知識・技術を活かすための個人・団体の人材登録制度。登録者はホームページに分野別で掲載。講師を探しているPTAや学校、自治会町内会などの依頼に応じ、紹介します。

西区街の名人達人 で検索

にしとも広場 〒220-0051 中央1-5-10 区役所1階 ☎620-6624 開館時間:9時～17時 ※休館日:毎週水曜日・年末年始 で検索

にしまるちゃん のつぶやき 秋の夜長、静かに本を開いて、広がる世界を楽しみたいなあ