

NISHI 5

No.331

〒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

目次

- 表紙 5月30日は「ごみゼロの日」……………P5
- 特集1 民生委員・児童委員を知っていますか? ……P6
- 特集2 今日からはじめるオーラルフレイル予防 ……P7
- にしくトピックス……………P8～9 ●各種お知らせ……………P10～12

きれいな“まち”づくりのためにできること

5月30日は「ごみゼロの日」

2027年開催のGREEN×EXPO 2027に向けて、横浜の玄関口である横浜駅周辺では、多くの来街者に気持ち良く訪れていただけるよう、**地域や事業者、商店会の人たちが清掃活動やポイ捨て・歩きたばこ・受動喫煙防止活動を行っています。**清潔できれいな横浜にするために、ごみのポイ捨て防止にご協力をお願いします。



横浜を清掃活動できれいに

「横浜駅をきれいに！キャンペーン」に参加しよう

ごみゼロの日に横浜駅周辺で美化活動を行います。

日時 **5月30日(金)**

当日参加可能

持ち物不要



集合時間	集合場所	清掃場所
9時20分	横浜ビブレ前広場(南幸2-15-13)	横浜駅西口方面
10時50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)	横浜駅東口方面 新高島駅方面



昨年の横浜駅をきれいに！キャンペーン

8市で連携し、陸で発生したごみを河川に流さないことで、海洋プラスチック削減につながりますまちのキレイが 海のキレイに
つなげよう未来への∞(ループ)

8市連携 海洋プラスチックごみ削減キャンペーン

横浜市・川崎市・横浜西区・鎌倉市・藤沢市・逗子市・大和市・町田市
まちなかの生活が環境保全につながり、海や川をきれいにし、きれいな海が未来へつながっていく翌日の5月31日は「世界禁煙デー」です
たばこは身近な人の健康も奪います。
受動喫煙の防止に努めましょう。雨天中止
中止の場合、当日8時までに
ウェブページでお知らせします8市で連携し、5月30日の「ごみゼロの日」に合わせ、
海洋プラスチックの削減のため
河川周辺地域の清掃活動を行います

横浜駅周辺での地域の活動を知っていますか？

南幸安全安心
まちづくり協議会
かわうち
河内さん約20年
愛用している
ちりとりと
ほうき

約20年前から毎週、横浜駅西口を中心に清掃活動を実施。自治会や近隣企業、商店会などと一緒に活動中です。清掃活動だけでなく、皆が安心して暮らせるまちづくりのため、防犯活動にも力を入れています。

「GREEN×EXPO 2027」に向け、引き続ききれいで清潔なまちづくりを目指します。子どもたちに会の活動が伝わり、小さな頃からポイ捨てしない意識を持ってもらいたいです。

西区は4月からプラスチックごみの
分別方法が変わりました

これまで燃やすごみだったプラスチックのみでできた製品は「プラスチック資源」になりました。環境にやさしい行動＝プラスチックごみの新しい分別からGREEN×EXPO 2027につなげましょう。



詳細はこちら

問合せ 資源化推進担当 ☎320-8388 ☎322-5063



公式マスコットキャラクター トゥンクトゥンク

GREEN×EXPO 2027
YOKOHAMA JAPAN2027年国際園芸博覧会
2027年3月～9月 横浜・上瀬谷

©EXPO 2027

編集・発行者 | 西区役所広報相談係 ☎320-8321 ☎314-8894 | 西区の人口 | 107,819人 | 西区の世帯数 | 60,854世帯(2025年4月1日現在) 詳細は1ページ 横浜市データをご覧ください。
土曜開庁日 | 毎月第2・第4土曜 受付時間:9時～12時 5月の土曜開庁日:10日、24日 保険年金課、戸籍課、こ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。
本紙の情報はウェブページにも掲載します。広報よこはま西区版の音声データを希望する人は、政策経営局広報・プロモーション戦略課(☎671-2332 ☎661-2351)へお問い合わせください。紙面中、電話番号に市外局番の記載がない場合、市外局番は「045」です。



西区役所ウェブページ▼

特集1 地域の身近な福祉の相談相手

民生委員・児童委員を知っていますか？

西区では現在、**約130人の民生委員・児童委員が活動しています**。福祉に関する心配事があるときは、あなたのまちの民生委員・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**」を担っています

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**する委員



国から委嘱された非常勤の地方公務員で、任期は3年間(再任可・年齢制限あり)です

横浜年版民生委員・児童委員キャラクター
よこはまミンジー

どんな活動をしているの？

つなぎ役

お困り事などの相談に乗り、福祉サービスに関する情報提供や関係機関への橋渡し

こんな時は相談してください！

・ひとり暮らしの高齢の親が心配
・子育ての悩みを相談したい など



見守り

担当区域住民の見守り・訪問や、登下校時の子どもたちへの声掛けなど



つながりづくり

高齢者向け食事会や子育てサロンなど地域の交流活動をサポート



民生委員・児童委員に聞いてみました



民生委員・児童委員
久住さん

民生委員・児童委員になったきっかけは？

家族の介護の経験があり、町内で少しでもお役に立てればという思いから引き受けました。

活動内容は？

主な活動は高齢者などの見守りです。仕事と両立できるか不安もありましたが、疲れているときは無理をせず、優先順位をつけて活動するようにしています。見守り対象者の**笑顔が見られたときは嬉しい**です。

主任児童委員になったきっかけは？

子どもが小学生の頃にPTAと一緒に役員をやっていた人が主任児童委員をしていて、声を掛けてもらいました。

印象に残っている活動は？

中学生を対象とした沐浴体験や妊婦体験をお手伝いした際に、生徒から命の大切さについての気付きや感想を聞き、**やりがい**を感じました。



主任児童委員
佐藤さん

活動紹介パネル展を開催します

日時 5月12日(月)～16日(金) 10時～15時

会場 区役所1階区民ホール(中央1-5-10)

来場者にはオリジナル缶バッジをプレゼントします。ぜひお立ち寄りください。



今年の12月には3年に一度の一斉改選が行われます

民生委員・児童委員は、地域から推薦され、審査を経て、国から委嘱されます。改選に際し、自治会町内会などへ推薦の依頼をします。候補者の選出および推薦の手続きについて、**地域の皆様のご協力をお願いいたします**。また、民生委員・児童委員に関心のある人は、お住まいの自治会町内会などまたは区役所へご相談ください。



「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

特集2 噛める、おいしく食べるは元気の証

今日からはじめるオーラルフレイル予防

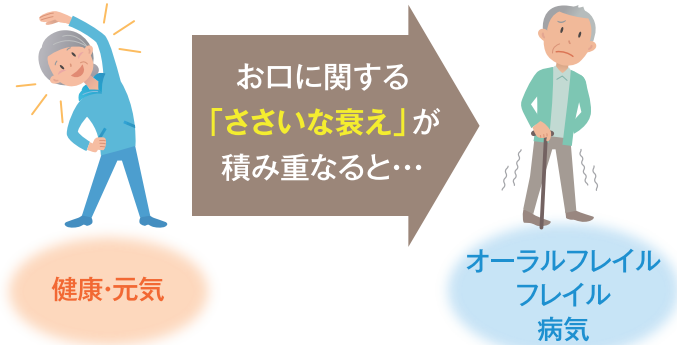
オーラルフレイルを知っていますか？

加齢などとともに起きるお口の機能低下のことで、そのはじまりである「むせる」「せき込む」などのささいな衰えは、オーラルフレイルのサインです。
※フレイルとは、健康と要介護状態の中間の状態を言います。

オーラルフレイルチェック 当てはまるものはありますか？

 ☐ むせる・食べこぼす	 ☐ 食欲がない 少しか食べられない	 ☐ 柔らかいものばかり 食べる
 ☐ 滑舌が悪い 舌が回らない	 ☐ お口が渇く ニオイが気になる	 ☐ 自分の歯が少ない あごの力が弱い

1つでも当てはまった人は予防の取組を



オーラルフレイルの人はそうでない人と比べ、2年以内に身体的フレイル(日常生活を営むために必要な身体機能の衰え)を発症する確率が**約2.4倍**、4年以内に死亡するリスクは**約2倍**ということが分かってきました。
オーラルフレイルを**早期に発見し、口腔機能を維持することにより、低栄養やフレイルを予防する取組が必要**です。

詳しくはこちら [横浜市 歯科口腔保健の推進](#) [検索](#)

オーラルフレイルを予防するには？

- 毎日の歯みがきで、むし歯や歯周病などを予防し、お口の中を清潔に保ちましょう。
- かかりつけ歯科医をもち、適切なアドバイスを受けましょう。
- お口の体操で、噛む力・飲み込む力・滑舌を鍛えましょう。
- よく噛んで、バランスの良い食事を心掛けましょう。

パタカラ体操

各発音**8回**を
2セット行う

お口の周りや舌の筋力の低下を予防します

パ／／／パ
パ／／／パ

カ／／／カ
カ／／／カ

タ／／／タ
タ／／／タ

ラ／／／ラ
ラ／／／ラ

- 1.「**パ**」…唇をはじくように
- 2.「**タ**」…舌先を上の前歯の裏につけるように
- 3.「**カ**」…舌の奥を上あごの奥につけるように
- 4.「**ラ**」…舌を丸めるように

介護予防講演会

健康長寿の秘訣はお口にあり?!
食べるチカラを守る習慣

日時 5月30日(金)
14時～16時(開場:12時45分)
※むし歯菌チェックを希望する人は
12時45分～13時30分までにお越しください。

場所 西公会堂(岡野1-6-41)
定員 当日先着500人
講師 ●平野浩彦氏(歯科医師)
東京都健康長寿医療センター
歯科口腔外科部長
●本川佳子氏(管理栄養士)
東京都健康長寿医療センター研究所

詳細はこちら



参加特典その1

むし歯菌チェックを受けられます 唾液中のむし歯菌の数に応じて、試薬の色が変化します。
※先着300人 変色の程度からむし歯のなりやすさを判定します。



参加特典その2

口腔機能トレーニング器具
「**吹き戻し**」をプレゼント▶
※先着300人



フレイル予防に興味のあるあなたも一緒に活動してみませんか？

西区介護予防ボランティア 西区げんき活動応援団

介護予防・健康づくりの知識や技術を研修などで学び、転倒予防のミニ講座やころばんよ体操などを、個人や団体へ広めていく西区独自のボランティア団体です。興味がある人は「体力測定体験会&説明会」にお越しください。



みんなで
学びあって
刺激を受けて
います

詳細はこちら



にしくトピックス



初めてのバラ育成講座

横浜市の花「バラ」を丹精込めて、ご自宅で



岡野公園で「初めてのバラ育成講座」を開催します。バラの見頃の時期、見る喜びをより充実させるために、ぜひご自身での育成にチャレンジしてみませんか。市内有数のバラスポットである「岡野公園」や「野毛山公園」で、お気に入りのバラを見つけるのも楽しいですね。

初めてのバラ育成講座

📅 5月29日(木) 10時~12時

📍 岡野公園集会所 料 500円

👤 初めて本講座に参加する人 抽選10人

📋 筆記用具、エプロン(汚れても良い服装)、
ぞうきん、持ち帰り用袋

育て方を学んで、苗の植え替え実習。
持ち帰って自宅でバラを育てましょう。

📅 ~5月15日(木) 電話またはFAX
📍 岡野公園 Tel/Fax 311-2613



野毛山公園(老松町63-10)

特徴・おすすめポイント

- 毎年種類を増やしているのので、新しい発見が楽しめます。
- 無農薬で育てているので、人にも動物にも環境にも優しいです。
- 野毛山公園の一角にある野毛山動物園は明治の巨商茂木惣兵衛の庭園別荘のあったところ。純日本庭園の面影が残っており、動物と一緒に楽しめるのも魅力です。

種数・株数
60種・約230株



公園という場で無農薬で育てることが一番苦勞します。黒点病や害虫、炎天下での葉やつぼみ、花の状態を頻繁に確認し対応しています。朝のバラ園で、ホワイトクリスマスというバラの柔らかで高貴な香りが至福の時間となります。バラは12カ月の作業が異なりますので、育て方の悩みや相談を気軽にお声掛けください



公益財団法人 横浜市緑の協会
なりた ひさと
成田 久人 さん

岡野公園(岡野2-9)

特徴・おすすめポイント

- 農薬を一切使用せず、環境に配慮した栽培手法で管理しています。
- 公園の花壇なので開花時期を限定せず、四季を通して花を楽しめるように配慮し管理をしています。
- 開花の最盛期には一帯にバラの芳香を感じることができます。
- 野球場やプールも備える公園です。

種数・株数
44種・約120株



植栽地の端部と中間付近に香りの強い品種を植えてあり、開花期にはバラの芳香が離れていても感じやすい配植にしています。また、花色に関しても多くの種類を植えており、同色を2~3株ごと複数固める配植で各花色のインパクトを与えられる工夫をしています



緑とコミュニティーグループ
いざわひろし
伊澤 宏 さん

問合せ 企画調整係 Tel 320-8327 fax 314-8894



親子の居場所へいってみよう

温かいひろばでこころゆくまで

地域の親子の居場所に関する
詳細な情報はこちらから



ちょっとした子育ての相談をしたい、室内で子どもとゆっくり遊びたい、子育て世代の親子と交流がしたいなど、親子で一緒に過ごせる居場所を探していませんか?区内には親子を応援している居場所がたくさんあります。ぜひ、お気軽にお立ち寄りください。

南浅間保育園

(南浅間町23-3 育児支援センター園) Tel 312-0942

開館日時 月~金曜日

9時30分~14時30分
(室内開放は11時30分まで)

対象 未就園児と保護者

利用料 無料

※ランチ交流は有料、要予約

親子で遊んで気持ちをリフレッシュ。
楽しい子育てを
応援します



スタッフの
池田さん、中村さん

ろぜっと保育園

(浜松町10-10 子育てひろば私立常設園) Tel 315-2124

開館日時 月~土曜日 9時30分~

11時30分、13時~16時
(土曜日は月に1回開催・予約制)

対象 未就園児と保護者

利用料 無料 ※土曜は要予約、
離乳食・ランチ交流は有料・要予約

子育ての不安や、悩みなど気軽
にご相談ください。ひろばやホール
などで一緒に遊ぶ
こともできますよ



スタッフの
清水さん、森屋さん

ぐらんまのいえ

(境之谷30-6「ばあばの家あさだ」内) Tel 341-4248

開館日時 火~木曜日

10時~15時

対象 未就学児
(主に0~3歳児)と
保護者

利用料 200円/日

のんびり過ごせます。
ぜひ遊びに来て
ください



スタッフの皆さん

シャーロックBABy

(南軽井沢18-1 南軽井沢パークサイド110) Tel 080-7236-2545

開館日時 月~木曜日 9時30分~16時

金曜日 12時~16時

対象 未就学児(主に0~3歳児)と
保護者

利用料 100円/2時間
またはフリーパス800円/月

気軽に立ち寄ってお子さんと過
せる場所です。子育て仲間を作り
に来てくださいね



スタッフの
田島さん、大嶋さん

問合せ こども家庭係 Tel 320-8468 fax 322-9875



ハチの巣を見つけたら

小さいうちに安全に駆除しよう

ハチの巣は春先からでき始め、夏に向けてどんどん大きくなり、ハチも増えていきます。巣が大きくなると、駆除を行うのが大変になり、駆除費用もかかります。まだハチの巣が小さい今の時期に、安全に駆除しましょう。なお、人がほとんど近づかない場所であれば必ずしも駆除する必要はありません。

ハチの巣には種類があります

アシナガバチの巣



- シャワーヘッドのような形
- 巣穴がたくさん見える

比較的攻撃性が低いハチです。自分で駆除できる場合があります

スズメバチの巣



初期の巣

とっくりを逆さにした形

- 初期はとっくりを逆さにしたような形
- 丸みがありマーブル模様で巣穴はひとつ



最盛期の巣

ボール型

攻撃性が高く危険なハチです。専門業者に駆除を依頼しましょう

アシナガバチの巣を自分で駆除する方法

日中のうちにハチの巣の場所を確認し、ハチが活動しなくなる夜間に殺虫剤を巣にかけます。巣は翌日以降にハチがいなかったことを確認してから棒などで落とします。まだハチがいる場合は、再度殺虫剤を噴霧します。落とした巣は、つぶして、ごみとして処分してください。



駆除するときは長袖、長ズボン、帽子、手袋などを着用し、肌の露出を避けます。懐中電灯の光は巣にあてないようにします。高所にある巣など、自分で駆除が難しい場合は無理をせず専門業者に依頼しましょう。



アシナガバチの駆除について

重要ポイント

● 昼間の駆除は避ける

昼間はハチが活動しているため、刺激すると危険です。また、昼間は巣にいないハチもいるため、帰ってきたハチにまた巣を作られてしまいます。

● いきなり巣を落とさない

巣だけを除去してもまた巣を作られてしまいます。ハチの駆除してから除去しましょう。

区役所では駆除は行っていないですが、駆除方法のアドバイス、駆除業者団体の案内、防護服の貸し出しを行っています。詳しくはご相談ください。

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



飲料水の備蓄、足りていますか？

いざという時のための備え



横浜市水道局キャラクター「はまびон」

水は生命を維持するために最も重要なものです。災害時などの断水に備えて、**1人1日3L、最低3日分で9L以上(できれば1週間分)**の飲料水を日頃から備蓄しておきましょう。

ローリングストック法で賢く備蓄



停電に備えた水の備蓄を考えよう

マンションなどの中高層の建物では、停電によりエレベーターが使えなくなると、水を運ぶのが困難になります。お住まいの環境に合わせて水の備蓄を見直しましょう。



災害時に水を得られる「災害時給水所」も確認しよう

横浜市 災害時給水所 検索



問合せ 水道局お客さまサービスセンター Tel 847-6262 Fax 848-4281

にしくインフォメーション

5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(土)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

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

お知らせ

申請団体募集
まちづくりアドバイザー派遣事業

地域で行う福祉やまちづくりの勉強会・講演会に、専門家を派遣します
自治会・町内会または自治会・町内会が関わる協議会などの団体
地域力推進担当
Tel 320-8319 Fax 314-8894

にしぶんか寄席

落語などが楽しめます
6月7日(土) 13時～16時
西公会堂(岡野1-6-41)
¥500円
当日12時30分から直接会場で受付
西区文化協会 石井
Tel 090-5516-6465

新治恵みの里 市民の森散策とジャガイモの収穫体験 ～横浜みどりアップ計画～

農家の案内で里山の散策と新ジャガの収穫を楽しみませんか
6月14日(土) 10時30分～12時30分(予備日:6月15日(日))
※作物の生育状況や天候などによる日時変更あり
いには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 先着15組(1組最大4人まで) ※森を1人で歩けること
¥1組1,600円
5月15日(木)20時～ ウェブページ
北部農政事務所農業振興担当
Tel 948-2480 Fax 948-2488



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

©Expo 2027



施設から

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

●みんなで! みちあそび
チョークで路面にお絵かき、しゃぼん玉や水遊びなど外遊びを思いきり楽しもう
6月8日(日) 10時～12時
未就学児と保護者 抽選30組
飲み物、タオル、着替え、必要な人は水遊びパンツ
5月27日(火) ウェブページ、Eメール、電話、FAXまたは来館

●スマホで制作! 西区の「好き」を伝える映像ワークショップ
スマホやタブレットで撮影した西区の「好き」を短い動画に編集するワークショップ
6月23日(月) 10時～12時、6月30日(月) 13時～16時30分 全2回
抽選10人
5月10日(火) ウェブページ、Eメール、電話、FAXまたは来館

福祉保健だより

5月11日(日)～6月10日(火)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 Tel 320-8439～40 Fax 324-3703 ●こども家庭支援担当 Tel 320-8467 Fax 322-9875

	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	5月15日(木)13時30分～16時30分 5月23日、6月6日(金)9時～12時	栄養士や保健師などに個別の相談ができます(1回45分程度) 相談内容(例) ●糖尿病の食事療法や高血圧の減塩食など、食生活について ●糖尿病、高血圧、脂質異常症、肥満などの生活習慣病の改善について ●自分や身近な人の禁煙について	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します	
	女性の健康相談 電話予約	随時	助産師などに、妊娠、出産などの各ライフステージに応じた相談ができます	こども家庭支援担当
赤ちゃん&家族	離乳食教室 WEB予約	5月21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	5月21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相談できます	
	親子でにこにこブラッシング WEB予約 電話予約	5月20日(火)10時～11時30分	子どもの歯みがきをこれから開始する人、開始したけれど悩んでいる人にお薦めの、親子を対象とした教室です 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 :5月15日、29日(木) 1歳6か月児:5月13日、6月10日(火) 3歳児 :6月5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	5月23日(金) 9時30分、10時、10時30分	歯科健診、歯みがき相談 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	5月20日(火)13時30分～15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	5月20日(火)10時～11時	お母さんのためのお話の会です。スタッフが会の進行をします。子どもと少し離れて、ひと休みの時間を取ります(別室保育あり) 未就学児の保護者	
	プレバママクラスA WEB予約	5月11日(日)9時～22日(木)9時	6月2日(月)	
	プレバママクラスB WEB予約	5月11日(日)9時～22日(木)9時	6月9日(月)	
	プレバママクラスC WEB予約	5月11日(日)9時～26日(月)9時	6月23日(月)	
	これで抱っこがしたくなる! 「ぎゅっトレ」 WEB予約	5月11日(日)9時～26日(月)9時	6月20日(金) 14時～15時(受付:13時30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	子育ての悩みなど、保育士とお話してみませんか。電話・来園・オンラインで相談できます ※電話・来園は予約不要 詳細は 南浅間保育園 育児相談 検索 Tel 312-0942 Fax 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

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。

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

●親子のおはなし会

絵本、わらべうた、パネルシアターなど

🕒6月10日(火) 11時～11時30分

👤0～3歳児と保護者 先着6組

📄5月13日(火)～ 来館または電話

●バックヤードツアー

普段入ることのできない書庫をご案内します。お宝本に出会うチャンスです

🕒5月24日(土)～6月1日(日) 10時～17時

中央図書館

〒220-0032 老松町1
Tel 262-0050 fax 231-8299

●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

🕒5月14日、28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歳児～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

🕒5月17日(土)、21日(水)、6月4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

●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

🕒5月24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歳児～小学生(保護者同伴可) 各当日先着15人

軽井沢コミュニティハウス

〒220-0001 北軽井沢24
Tel fax 324-6771

●ピアノで歌おう

ピアノに合わせて、昔懐かしい歌を歌いましょう

🕒6月4日(水) 10時～12時

👤先着15人

📄5月11日(日)～ 来館または電話



●For-you ジャズコンサート

ジャズからムード歌謡まで幅広いジャンルをサックス、ベース、ピアノの演奏で楽しみましょう

🕒6月22日(日) 14時～15時

👤先着40人

📄6月1日(日)～ 電話、FAXまたは来館

東小学校コミュニティハウス

〒220-0033 東ヶ丘59
Tel 263-1111

●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2日、16日(月) 10時～11時30分 全2回

👤先着15人

💵500円

📄5月11日(日)～ 来館または電話

●アロマクラフトを楽しもう 春・夏Ver.

アロマスプレーでリラックス

爽やかな香りのアロマスプレーを作り、リラックス&リフレッシュ

🕒6月5日(木) 10時～12時

👤先着10人

💵600円

📄5月11日(日)～ 来館または電話

藤棚地区センター

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

●藤棚まつり(藤棚ケアプラザ合同)

登録利用団体の演技・展示の発表やフリーマーケットを開催。気軽に参加できます

🕒6月1日(日) 11時～14時30分

●はじめてのピラティス

疲れにくい身体づくり、筋力と柔軟性を高めて姿勢の改善を目指します

🕒6月10日、17日、24日(火) 10時～11時 全3回

👤先着10人

💵1,500円

📄5月11日(日)～ 来館(10時～)または電話(13時～。1週間以内に来館)

横浜市民ギャラリー

〒220-0031 宮崎町26-1
Tel 315-2828 fax 315-3033

●サンキャッチャーをつくろう

透明な素材でサンキャッチャーを作り、太陽の光に当てて色の重なりを感じよう

🕒6月7日(土) 13時30分～15時30分

👤小学1～3年生 抽選25人

💵1,500円

📄5月21日(水) ウェブページまたは来館

●講師と学ぶクロッキーの基本

人体の捉え方や画材による表現の違い、短時間で素早く描画する手法が学べます

🕒6月19日、26日(木) 14時～16時30分 全2回

👤18歳以上 抽選18人

💵6,000円

📄5月26日(月) ウェブページ、往復はがき(必着)または来館

●油絵に挑戦!

油絵の具ってどんな絵の具?モチーフをよく観察してキャンバスに描いてみよう

🕒6月21日(土) 13時30分～16時

👤小学4～6年生 抽選22人

💵2,200円

📄5月2日(月) 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

●横浜港見学会

観光船への乗船と港湾施設の見学で、横浜港を陸と海から満喫してみませんか

🕒6月20日(金) 11時45分～15時30分(集合:11時30分)

📍集合:桜木町駅南改札前 解散:赤レンガ倉庫

👤先着15人

💵200円

📄5月12日(月)10時30分～ 来館または電話(1週間以内に費用持参)

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

●第252回オルガン・1ドルコンサート 光に導かれて

気軽にパイプオルガンの音色を楽しめる、平日お昼30分の演奏会

出演:中川美香

🕒5月21日(水) 12時20分～12時50分(開場:11時40分)

👤当日先着1,894人

💵100円または1USDドル紙幣

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

●玄米ダンベル体操

「玄米ダンベル」で楽しく体力づくりを始めましょう

🕒6月13日、27日(金) 10時～11時 全2回

👤18歳以上 先着15人

💵1,000円

📄5月12日(月)～ 電話または来館(1週間以内に費用持参)



スポーツ

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

●ワンデーレッスン

ヨガやピラティス、リズム体操などで体全体をメンテナンスします

📍室内履き、タオル、飲み物 📄15分前から先着受付

教室名	対象	日時	定員	費用
トータルフィットネス	16歳以上	5月15日、22日、29日、6月5日(木) 9時～9時50分 全4回	30	600



●定期教室(7～9月)

📄5月13日(火)～6月6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 ※下記以外にも開催している教室があります。詳しくはウェブページを参照してください

教室名	対象	曜日	時間	定員(人)	回数	費用
初めてのピラティス	16歳以上	月	9時～9時50分	14	8	7,200
初めてのピラティス		水	9時～9時50分	14	11	9,900
ステップUPピラティス		月	10時～10時50分	14	8	7,200
ステップUPピラティス		水	10時～10時50分	14	11	9,900
バドミントン		火	9時～10時50分	33	9	10,530
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4～6年生	...	18時～18時50分	30	9	13,500
はつらつ健康作り	16歳以上	木	10時～10時50分	70	11	6,600
ロコモトレーニング		...	11時15分～12時15分	14	11	7,700

にしくインフォメーション



お知らせPickUP

藍の生葉染めをしよう

藍の生葉染めは新鮮な藍の葉を使って生地を染め上げる染色技法で、藍を収穫する夏の時期のみできます。本藍染め(発酵建て)とは違い、夏の空のような明るい水色に染まります。講師と一緒にシルクのストールを染めてみましょう。講師は染色someoqaを主宰している図工家の柏崎久恵さんです

- Q** 染めていく手順を教えてください

A まず新鮮な藍の葉を水に浸け、よく揉んで藍の色素を抽出します。この抽出液にシルクの布を浸すと、鮮やかな水色に染まります。
- Q** 参加する際に気を付けることはありますか

A 汚れてもよい服装でご参加ください。また、エプロンなどをお持ちください。
- Q** 染物は初めてですが大丈夫でしょうか

A 講師が指導しますので、初めての人も安心してご参加いただけます。



採りたての藍の葉



講師参考作品



講師参考作品

📅 6月14日(土) 14時～16時30分
📍 横浜市民ギャラリー(宮崎町26-1)
👤 中学生以上 抽選16人
🎒 エプロン、ゴム手袋、タオル
💰 6,000円

📅 ～5月20日(火) ウェブページ、往復はがき(必着) または来館
📍 横浜市民ギャラリー
📞 Tel 315-2828 📠 fax 315-3033

防犯対策をもう一度チェック!

SECURITY CHECK

第1回 侵入犯罪編

侵入犯罪の被害に遭わないために、きちんと対策できているか見直してみましょう。

- ☐ 在宅時も必ず鍵を掛ける
- ☐ 窓に防犯フィルム、サッシに補助錠を設置する
- ☐ 庭や勝手口などにセンサーライト・防犯カメラを設置する
- ☐ 自宅に多額の現金を保管しない
- ☐ 来訪者の対応は、ドアスコープなどで確認し、安易にドアを開けない
- ☐ 来訪者に安易に個人情報教えない



⚠️ 不審な電話は詐欺ではありません

侵入犯罪の前には、電話や点検業者を装った訪問で個人情報などを聞き出そうとすることがあります。迷惑電話防止機能または留守番電話機能を活用し、在宅状況などは絶対に答えないように十分にご注意ください。



戸部警察署からのお願い

県内における住宅を対象とした侵入窃盗(空き巣・忍び込み・居空き)の**侵入口は窓と玄関が全体の約8割を占めています**。このうち約半数は被害に遭ったとき、鍵が掛かっていませんでした。

また、県内では空き家における被害も多発しています。犯人は、住人と出くわす危険が少ない、人の住んでいない家屋を狙っています。長期間自宅を留守にする場合は、**「雨戸も必ず施錠する」「貴重品を置かない」「庭の手入れを行う」「定期的な見回りを行う」「郵便物をためない」「近所の人に声を掛けておく」**などの対策を講じましょう。



戸部警察署 生活安全課長 後藤さん

📞 問 地域振興課 Tel 320-8392 📠 fax 322-5063 / 戸部警察署生活安全課 Tel 324-0110

中央図書館

ぶらり★ライブラリー

第1回 超入門! 図書館で本を借りるには?

その①

横浜市民立図書館共通の図書館カードを作ります。0歳から無料で作れます。来館なら即日発行。作成には、本人確認書類が必要です。

その②

1枚の図書館カードで10冊を2週間借りられます。図書だけでなく、雑誌や紙芝居も借りられます。

その③

読みたい本が棚にない時には、予約でお取り寄せ。予約は1枚のカードで6冊までできます。



オンラインで図書館カードを作ることができます。申請後、**登録までに3日程度**お時間をいただきます。

詳しくはウェブページをご覧ください



野毛山にある中央図書館は170万冊を所蔵し、全国の公立図書館でも有数の規模です。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ぶらり立ち寄ってみませんか。

中央図書館 推しポイント



本についてや調べものの相談は各フロアのカウンターでお受けします

- **地上5階地下3階**
延べ床面積は約22,000㎡
- 座席はたっぷり**合計652席**
地下1階「交流と学びのフロア」には、学習室(約70席)やグループで使えるテーブルを完備
- 3～5階は調査研究フロア
専門書が充実!
- 1階は絵本ものごと、図鑑などの子ども向けの本のほか日本の小説、旅行ガイド、文庫本などがズラリ!



4月に「おやこフロア」もオープンしました!

中央図書館

📍 **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日は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)。

📞 問 中央図書館サービス課 Tel 262-0050 📠 fax 231-8299