

荷 西区役所 〒220-0051 西区中央一丁目5番10号 **②** 045-320-8484(代表電話) 【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

【編集·発行者】西区役所広報相談係 ☎ 320-8321 ☎ 314-8894

●西区の人口:104.789人 ●西区の世帯数:57.171世帯(2021年7月1日現在推計) 西区役所ホームページ▶ □ 100円 詳細は1ページ 横浜市データをご覧ください





自宅の備蓄品は何日分ありますか? 震災時には最低3日分の備えが必 要です。いざという時のために、日 頃から自宅で必要な備えや、自分 の命を守る避難行動を考え、安全 に避難生活を送る準備をしておき ましょう。

今月の1枚

備蓄品を確認するにしまろちゃんと ※横浜市民防災センター公認キャラクター

●特集1 大地震に、「今」備えよう P5~6 ●特集2 あなたらしいライフプランを考えよう P7 ●特集3 伝統文化に親しもう P8 ●にしくピックアップ P9 ●各種お知らせ P10~12

最低3日分の備蓄品を準備しよう

災害発生直後は、食料品や日用品の確保が難しくなります。 家族構成を踏まえ、最低3日分の備蓄品を準備しておきましょう。

▶飲料水·食料品

- □飲料水(1人1日3*ℓ*×家族の人数×最低3日分)
- □食料品(缶詰、レトルト食品、フリーズドライ食品など)



備蓄は

「ローリングストック法」で!

消費期限にあわせて定期的に古いも のから消費し、消費した分を補充する という循環型の備蓄方法です。



▶日用品

□ポリ袋

- □トイレットペーパー □ウェットティッシュ
- □救急セット □タオル類
- □カイロ □ラップ
- □着替え □常備薬

- □非常用トイレ
- □歯磨きセット □生理用品
- □バケツ

▶感染症対策グッズ

- □せつけん
- □マスク □消毒液(アルコール)
- □体温計

▶在宅避難基本グッズ

- □カセットコンロ、ボンベ
- □携帯ラジオ
- □乾電池 □LEDランタン
- □モバイルバッテリー





▶乳幼児のいる家庭の備え

□紙おむつ □抱っこひも

□おしりふき □おやつ

- □哺乳瓶 □粉ミルク
- □離乳食



お湯を沸かす 必要のない液体ミルクが あると便利です

▶要介護者のいる家庭の備え

□介護食

□補助具などの予備

□大人用 紙おむつ



飲料水を備蓄

ミネラルウォーターだけではなく、水道水もポリタンク容 器などを使ってくみ置き飲料水として保管ができます。

保存期間 夏季:3日程度/冬季:1週間程度

<ご注意>

- ●ふたつきの清潔な容器に口元まで水道水を入 れ、空気を入れずにふたをする。
- 塩素消毒効果を保つため、蛇口からそのまま 容器に入れる。

飲料水がない! そんな時は「災害時給水所」

水の確保で命を守ろう

断水時に誰でも飲料水を得られる、災害用地 下給水タンク・配水池・緊急給水栓など、近く

の災害時給水所を 確認しましょう。







標識

水を入れる容器を準備

災害時給水所には容器の準備がありません。 体力や自宅までの道のりに合った容器と運 搬手段を準備しましょう。





災害時給水所一覧 のぼり旗





▶家具

大きな家具は倒れてこないように配置 を工夫し、家具転倒防止器具で固定

▶扉·戸棚

扉が開いて食器が飛び出さないよ うに止め金具を装着

▶窓ガラス

割れたガラスで怪我をしないように 飛散防止フィルムを貼る

▶電化製品

テレビや冷蔵庫などは耐震マットや 固定器具などでしっかり固定

電気火災対策

震災火災の原因は電気火災

大震災時の火災は6割以上が電気が原因で起き ています。西区には木造住宅が密集している地区 があり、ひとたび火災が起きると広範囲で火災が 広がる恐れがあります。各家庭で対策をしましょう。

感震ブレーカー設置を助成

揺れを感知すると自動的に電気の供給を遮断し 電気出火を防ぐ器具です。西区では簡易タイプの 購入費用を補助していますので、ぜひ活用してく ださい。

申込み単位 区内の自治会·町内会ごと

補助金額 購入費用の10分の9(上限あり)





家庭で備えをすることで、周辺に危険がなければ在宅避難ができます。しかし、震災時には何が起こるか分かりません。 避難が必要になった際、焦らずに行動できるよう、避難行動を確認しておきましょう。

在宅避難者も地域防災拠点で 物資や情報を受け取れます



倒壊、火災の危険が ない ある

いっとき避難場所 自治会町内会が指定する広 場、公園など一時的に避難 し様子を見る場所です



広域避難場所

自宅や周辺環境に危険がなければ避難の必要はありません

自宅や周辺環境に危険がないことを確認できた

延焼火災から生命を守るため 一時的に避難する場所です

- ・三ツ沢競技場一帯
- ・紅葉ケ丘一帯
- ·野毛山公園
- ·久保山墓地

地域防災拠点

倒壊などで自宅で生活できない人た ちが一時的に生活する避難所です

在宅避難

区内小中学校12校を指定

ホームページまたは 西区防災マップで自 身の地域防災拠点を 確認してください



倒壊や火災で自宅での生活ができなくなった

広がっている場合火災が

家族で災害時の連絡ルールを決めよう

災害時には家族が再会するまで時間がかかることもあります。災害時の連絡ルールを決め、互いに状況を確認できるようにしておきましょう。

▶携帯電話を使った連絡方法

メールやSNS、災害時伝言板など、どの サービスを利用するか決めておく



▶伝言メモの場所

どこに避難したかなどを伝える伝言メモ の置き場所を決める(例:ポストの中)



▶家族以外の連絡先

決めた方法で連絡が取れない時、電話の かかりやすい離れた地域の親族:知人を

連絡先としておく



災害時、携帯電話は非常に役立つアイテムです。こまめな充電や予備バッテリーの持ち歩きを習慣付けましょう。



あなたらしいライフプランを考えよう



西区では、これまでの人生と現在の自分のことを整理し、これからの人生をどう過ごした いか考えられるようエンディングノート「ウエスト・ライフストーリー~わたしの美望録~」 を配布しています。今年度は、エンディングノートや人生について考える講座を開催。 最期まで自分らしい人生を送るのに必要なことを、専門家と一緒に考えてみましょう。



医療についての希望 ~自分らしい最期は自分で決めよう~

いつ起こるか分からないもしもの時のために、自分が望 む医療やケアについて事前に考え、準備しましょう。

日時 12月16日(木) 14時~15時30分

詳細 11月号でお知らせ予定です

遺言・相続 ~大切な人に遺しておくもの~

いつか迎えるその日のために、財産や伝えたいことを整理して、 大切な人や周囲の人に伝えましょう。

日時 2022年2月28日(月) 14時~15時30分

詳細 2022年1月号でお知らせ予定です



医療

別れ

市民啓発講演会 ロスト・シングル -人残された男の自立〜

団塊の世代が直面する 「近親者との離別」。妻の 看取りの経験から立ち直 るまでの経過や心構えな どを、国立がんセンター名 誉総長の道添忠生医師に お聞きします。



日時 9月11日(土) 14時30分~16時30分 (開場14時~)

場所 横浜市教育会館(紅葉ケ丘53)

定員 先着250人

|申込み||8月11日(水)~ 西区在宅医療相談 室へ電話またはFAX

☎ 620-5830 **☎** 320-3062

エンディングノートと成年後見制度について ~専門家と考えるあなたらしいライフプラン~

最期まで前向きに自分らしい人生を送るために必要なことを、 エンディングノートをきっかけに考えましょう。

日時 9月27日(月) 14時~15時30分

■場所 区役所3階AB会議室、戸部本町地域ケアプラザ、 浅間台地域ケアプラザ

講師川島通世弁護士

定員 各先着15人 申込み 8月27日(金)~ 区内地域ケア

プラザ、下記問合せに電話



備え

介護

「エンディングリート」とは -これまでと現在の自分を整理し、これか らの人生をどう過ごしていきたいか、自 分の考えを記入する人生の記録です。

区役所高齢者支援担当、区内地域ケアプラザ、 区社会福祉協議会

「成年後見制度」とは、 認知症などを理由に、1人で判断が難 しくなった人の権利を守り、本人の意 地域ケアプラザ、 思を尊重しながら支援する制度です。 区役所高齢者支援担当



地域ケアプラザ連絡先

浅間台地域ケアプラザ 2311-7200 横浜市宮崎地域ケアプラザ 👨 261-6095 横浜市藤棚地域ケアプラザ 253-0661 横浜市戸部本町地域ケアプラザ ■ 321-3200

「問合せ」高齢者支援担当 ☎320-8410 ☎290-3422

観る・聴く・感じる西区の魅力と歴史

統文化に親しもう

昨年度やむを得ず中止となったイベントを、今年度は開催方法を一部変更し、感染症対策に留意しながら実施します。

第56回 西区虫の音を聞く会



園内にぼんぼりを点灯し、夏の夕暮れをほのかに照らします。 井伊掃部頭直弼公の銅像がある広場では、万灯・献灯を掲げ、 鈴虫の音をお聞きいただきます。昼間とは違った掃部山公園 の風情ある姿をお楽しみください。

日時 8月28日(土)、29日(日) 16時~20時

※雨天中止(少雨決行)

会場 掃部山公園(紅葉ケ丘57)



第37回 横浜かもんやま能

横浜開港に功績のある井伊掃部頭直弼公ゆかりの能と狂言の鑑賞会を開催。初めて鑑賞される人でも楽しめるよう、 演目の前に能楽師による解説付きです。

日時 10月16日(土) 14時~16時40分

会場 横浜能楽堂(紅葉ケ丘27-2)

内容・能楽師による実技と解説…金子敬一郎

・狂言「察化」…シテー茂山七五三

·能「羽衣」…シテ 粟谷朔生

※全席指定

入場料 S席4,500円/A席4,000円/B席3.500円 ※感染症対策のため、座席を

制限しています。

区民限定

チケット先行販売

日時 8月25日(水) 10時~14時 (9時45分開場、番号札配布開始)

会場 区役所 3階AB会議室

対象 区内在住者 先着100枚(1人2枚まで)

一般販売」

9月11日(土) 12時~ 詳細はホームページを 確認してくだ さい

※開催時間は施設の開館

狂言

「察化」

演目のあらすじ

都にいる伯父を迎えに行くよう言 いつけられた太郎冠者。伯父の顔 も家も聞かないまま来てしまったた め、察化という詐欺師(すっぱ)を連 れ帰ってしまいます。主人は何とか 穏便に都へ帰そうとしますが…



漁師の白龍が、一本の松に掛けら れた美しい羽衣を見つけます。そ れを家宝にしようと手に取ると、一 人の女に呼び止められ…



能「羽衣」

[Dance Dance @ YOKOHAMA 2021] 連携特別企画

3年に一度横浜で開催される日本最大級のダンスフェスティバル 「Dance Dance @ YOKOHAMA 2021」との連携特別 企画を開催します。伝統あるダンス(踊り)に触れてみませんか。



日時·会場 ① 8月7日(土)~15日(日)

藤棚地区センター

西地区センター ② 8月17日(火)~22日(日)

時間に準じます ③ 10月14日(木)~15日(金) 横浜能楽堂

内容 初心者向け! 能、狂言に親しむための映像放送

「能」の上演形式や物語の構成、演者の役割に加え、能楽の決まりごとなどを基本か ら学べます。また、見どころや舞台裏情報も確認できます。

「横浜かもんやま能」歴史パネル展示

昭和59年「かもんやま薪能」からの歴史を振り返ることができます。

横浜能楽堂 施設見学日のご案内

能楽堂職員によるガイド付きで、能舞台や楽屋などを 見学できます。

日時 10月14日(木) 10時~11時

定員 先着20人

申込み 9月10日(金)14時~

電話(263-3055)または ホームページ申込フォーム

※靴を脱いで見学する場所が ありますので、靴下を用意し てください。



横浜能楽堂 本舞台

問合せ ふるさと西区推進委員会事務局(地域振興課内)



にしくピックアップ 8000000 とっておき情報

掲載しているイベントなどは、新型コロナウイルス感 染症の拡大防止の取組に伴い、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。また、 イベント参加の際はマスクの着用をお願いします。



今できることを学びましょう

救急フェア

救急や健康に関するパネル展示や映像の放映を行います。119番通報時の伝え方と応急処置や、いつまでも 健康に過ごす方法などをこの機会に学んでみませんか。

□ 時 9月9日(木) 10時~15時

※雨天中止(少雨決行)

場所 区役所 正面玄関前広場(中央1-5-10)

内容・AEDの使い方、心肺蘇生法

- ·119番通報のかけ方
- ・救急車の利用方法
- ·熱中症予防方法
- ·健康情報
- ・ころばんよ体操紹介

正しい119番



健康的な生活習慣を 学びませんか?



[問合せ] 西消防署総務・予防課予防係 🛮 🖾 313-0119

AEDを正しく

使えますか?



期日前投票を活用ください

横浜市長選挙に行こう

横浜市長選挙は新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策をとって実施します。投票の際は、マスク着用など感染拡大防止対策への協力をお願いします。 また、当日投票は大変混雑します。期日前投票を積極的にご活用ください。

当日投票

□ 日時 8月22日(日) 7時~20時

「投票のご案内」に記載された投票所のみで投票できます。「投票のご案内」は世 帯ごとに郵送されますので、ご自分の「投票のご案内」をお持ちください。

不在者投票

出張先や入院先(指定された施設)などで不在者投票ができます。また、身体に重 度の障害のある人や要介護5の人で「郵便投票証明書」をお持ちの人は、郵便に よる不在者投票ができます。詳しくはお問い合わせください。

※新型コロナウイルス感染症で宿泊・自宅療養などされている人は、特例郵便等投票ができます。

期日前投票

「投票のご案内」裏面の「請求書兼宣誓書」を、記入の上お持ちいただくとスムーズに受付ができます。 投票所は西区役所と西公会堂の2カ所あり、それぞれ投票時間が異なります。

期日前投票所	投票期間(土日を含む)		投票時間	
西区役所 1階1AB会議室	8月9日(月·休)~ 21日(土)	中央1-5-10	京急線戸部駅徒歩8分 相鉄線平沼橋駅徒歩10分	8時30分~ 20時
西公会堂 2階2号会議室		岡野1-6-41	相鉄線平沼橋駅徒歩8分	9時30分~ 20時

期日前投票期間の前半は 特に空いています。 分散投票へのご協力を お願いします



「問合せ」西区選挙管理委員会 🖪 320-8314~6 🕅 322-9847



にしくインフォー図図のからの各種お知らせ

掲載しているイベントなどは、新型コロナウイルス感染症の拡大防止の取組に 伴い、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。 また、イベント参加の際はマスクの着用をお願いします。

広報よこはま西区版読者アンケート

ご意見をお寄せください。 抽選でにしまろちゃんタオルをプレゼント

- あなたの年代
- ② 今月の特集の感想
- 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 SDGsに関して、読んでみたい内容
- 6 その他ご意見・ご感想

【回答方法】はがき·FAX·ホームページ 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(火)必着

広報よこはま西区 読者アンケート 検索

- **固** 広報相談係
- ☎ 320-8321 **fax** 314-8894



横浜市西区公式 インスタグラム

@nishi_yokohama_official #キレイな横浜しか勝たん



区役所前にフォトスポット出現!

フォトスポットで撮影をしたら、

#**西区から世界へ**をつけて投稿して ください!

あなたの投稿が広報 よこはま西区版で紹介 されるかもしれません



- 🛅 地域振興課
- **320-8388 322-5063**
- ☐ ni-chiikishinko@city.yokohama.jp

お知らせ

■ 生活習慣ふりかえり講座

健診結果の見方や食事に関する講義と 自宅でできる運動を実践します

- ▶9月2日(木)、12月13日(月) 13時 30分~15時 全2回
- ■区役所3階(中央1-5-10)
- 聞1年以内に特定健康診査(40~74歳対 象)を受けて、結果が届いている区民(運動を 含むため、基礎疾患がある場合は主治医に 要確認) 抽選8人(2回とも参加出来る人)
- 日健康診断の結果、筆記用具、動きやす い服装、タオル
- ■~8月19日(木) 電話またはFAX
- 間健康づくり係(2階26番窓口)
- **23**320-8439 **32**4-3703

DANCE DANCE DANCE Nishiku 2021

- ▶ 11月20日(土) 12時~16時
- ■西公会堂(岡野1-6-41)
- ☆抽選15組
- ¥1人300円 7人以上の団体は2,000円
- ■8月11日~9月15日(水) 来館また は電話

西地区センター(岡野1-6-41)

- **3**14-7734
- 藤棚地区センター(藤棚町2-198)
- **2**253-0388

戸部コミュニティハウス(御所山町1-8)

231-9865



大人から子どもまで洋舞で踊ろう

西区民まつりの開催中止について

今年度の西区民まつりは新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、開催を 中止します。

- 間西区民まつり実行委員会事務局(地域振興課内)
- **320-8389 322-5063**

スマイル・ポート 新ロゴ・キャラクター大募集!

西区地域子育て支援拠点スマイル・ポート の新しいロゴ&キャラクターを募集します ①[スマイル・ポート]の文字デザイン (ロゴデザイン)

②スマイル・ポートの新しいキャラクター のデザインと名前

応募いただいたアイデアをもとに、一部 デザインを変更する場合があります

- ↑市内在住または在勤
- ●~10月29日(金)当日消印有効 メール (kosodatekyoten@smile-port.ip)また は郵送(みなとみらい3-3-1 三菱重工横 浜ビル3階)
- ■西区地域子育て支援拠点 スマイ ル・ポート
- **2**264-4355
- [ax]264-4350
- 詳細は

スマイル・ポート 検索



新治恵みの里 新米体験教室(全3回)

新治町の農家さんと一緒に、稲刈り、脱 穀、精米作業を体験してみませんか

四第1回 稲刈り

時変更あり

9月25日(土) 10時30分~12時30分 第2回 脱穀

10月9日(土) 10時30分~12時30分 第3回 精米作業コンテスト

10月23日(土) 10時~12時30分 ※作物の生育状況や天候などによる日

- ■にい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·グループで第 1回に必ず参加できる人 先着15組(1 組最大4人まで)
- ¥1組6,000円(収穫した玄米10kgの お土産・保険代込み)
- ■8月15日(日)0時~ ホームページ申込 フォーム
- 圖北部農政事務所農業振興担当
- **29**948-2480 **3**948-2488

「横浜子育てサポートシステム」の預かり手を募集しています

子どもを預けたい人、子どもを預かる人が会員登録をして利用する、有償の支えあ い活動です。現在西区でお子さんを預かる人、送迎する人が少ない状況です。空い ている時間で、ぜひ地域の子育てへの協力をお願いします。

会員登録には、下記への参加が必須です。

- ●入会説明会(預ける人・預かる人)
- ●3日間の研修会(預かる人のみ)



詳細は こちら

□横浜子育てサポートシステム西区支部事務局(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 ■211-9707 ■264-4350



福祉保健だより

8月11日(水)~9月10日(金)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。 HP予約 ···西区役所ホーム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 ☎ 320-8439~40 🔯 324-3703 ● こども家庭係 ☎ 320-8467~69 🔯 322-9875

	検診名など		日時	内容・対象など		問合せ
健康相	食生活健康相談電話予約	8月25日(水)13時30分~16時30分 9月2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、食生活について相談できます		健康づくり係
談	女性の健康相談電話予約	随時		不妊、避妊、思春期・更年期、妊娠期から産後まで相談できます		こども家庭係
	離乳食教室 HP予約 電話予約	8月18日(水)13時30分~15時		離乳食の講話と実演など ふおおおな生後7~9カ月(1日2回の離乳食)の子どもと家族 詳細は 西区役所 離乳食教室 検索		健康づくり係
	子ども食生活健康相談電話予約	8月18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			1	
	乳幼児健診 ※詳細は個別通知をご覧ください	4カ月児 :	8月19日、9月9日(木)	.9月9日(木) 受付:8時45分~10時		
		1歳6カ月児:	8月17日、9月7日(火)	受付:8時45分~10時45分		
		3歳児 ::	8月26日(木)	受付:12時45分~13時45分		
赤	乳幼児・ 妊産婦歯科相談 電話予約	8月23日(月) 13時30分、14時、14時30分 歯科健診、歯みがき指導 ・				
ちゃ	ほっとたいむ電話予約			わが子の成長は嬉しいですが、ついイライラすることはありませんか。そんな気持ちを話す場です		
んと家族	プレパパママクラス	9月1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 ・ 関歯ブラシ・手鏡		こども家庭係
		9月8日(水)	13時30分~15時30分 (受付:13時15分~)	お産の経過と過ごし方、母乳のお話	■ 妊娠6~9カ月の妊婦と家族 ■ 日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日	CC 03()E/II
	プレパパママクラス HP予約 9月1日(水)8時45分~	9月25日(土)	10時~12時 (受付:9時45分~)	赤ちゃんのいる生活について、沐浴、妊婦疑似体験など 詳細は 西区役所 プレバパママクラス 検索	│ てガイドブック「どれどれ」、筆 │ 記用具 │	
	よちよちパパママ育児教室 HP予約 9月1日(水)8時45分~	9月25日(土)	10時~12時 (受付:9時45分~)	パパ・ママ2人で子育て、ベビービクス、プレパパママとの交流 詳細は 西区役所 よちよちパパママ育児教室 検索	査生後3~7カ月の子どもと保護者 日母子健康手帳、筆記用具、バスタオル	



○日時 曲場所 か対象・定員 持持ち物 ¥費用 Ø一時託児 申申込み 問問合せ ☎電 話 MXFAX 図Eメール



はがき・FAX・Eメールで申込むときは必要事項(行事名・郵便番号・住所・氏名・ふりがな・ 申込方法 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

横浜市民ギャラリー

〒220-0031 宮崎町26-1 **3**15-2828 **3**15-3033

▶スチロールで船をつくろう

発泡スチロールを切って、貼って、水に浮 かぶ船をつくります

講師:川﨑 和美さん

- ▶9月5日(日) 10時30分~12時
- №年中~年長の子どもと保護者 抽選10組
- ₩1組1,500円
- ■~8月17日(火) 来館またはホーム ページ申込フォーム



発砲スチロールで、好きなかたちをつくろう

西前小学校コミュニティハウス

〒220-0051 中央2-27-7 **23 11** 311 -8043

▶親子体操

室内でできる運動遊びを親子で楽しく体 験しましょう

四9月14日、28日(火) 10時~11時 全2回

1 2歳6カ月~3歳児と保護者 先着7組 ¥600円

■8月11日(水)~ 来館または電話

フォーラム南太田

〒232-0006 南区南太田1-7-20 **☎**714-5911 **☎**714-5912

▶中高年シングル女性のための生 活設計セミナー

今後の生活を支えるためのお金の話と 行政の支援サービス情報

四9月7日(火) 10時~12時

➡市内在住 在勤の単身女性 先着20人

■8月12日(木)~ 来館、電話または ホームページ申込フォーム

機械が広報よこはまを 翻訳します



- ②한국
- 3中文简体
- 4中文繁體
- <u> 5</u>ไทย
- **6**português
- Español
- 8 bahasa Indonesia
- Tiếng Việt

まずはアプリをインストール カタログポケット 横浜市西区 検索

にしとも広場

〒220-0051 中央1-5-10(区役所1階) **a** 620-6624

☑ni-shiencenter@star.ocn.ne.jp

▶実践! 音楽ボランティア講座

あなたの音楽経験を生かしませんか 基礎から実践までのノウハウを学びます

四9月11日(土)、10月3日(日)、11月6 日(土) 13時~16時 全3回

➡歌唱、演奏、司会などの経験者で全3 回出席できる人 抽選15人

¥1,500円

■~8月28日(土) 来館、FAXまたは ホームページ申込フォーム



音楽ボランティアを始めましょう

▶心と体の楽しい健康講座

楽しくストレッチ運動をして、血流アップを はかり、筋肉と骨を作ります

四9月18日(土) 11時~12時

- ₾ 先着10人
- ¥300円

■8月12日(木)~ 来館、電話、FAX、 Eメールまたはホームページ申込フォーム

戸部コミュニティハウス

〒220-0043 御所山町1-8 **231-9865 231-9866**

▶ビーズで私だけのマスクチェー ンを作ろう

マスク会食時にも必須のアイテム

- 四9月5日(日) 10時~12時
- 品 先着15人
- ¥ 1.000円
- ■8月11日(水)~ 来館または電話(1週 間以内に費用持参)



ノとしても使えます

宮崎地域ケアプラザ

〒220-0031 宮崎町2 **2**261-6095 **2**261-6052

▶体力測定をして学ぼう

握力·5m歩行·開眼片足立ちなどの測定 方法を学び身体機能を把握します

▶9月2日、16日(木) 10時~11時30 分 全2回

№60歳以上 先着10人

日室内用運動靴、飲み物、タオル

■8月11日(水)~ 来館、電話または FAX

野毛山荘

〒220-0032 老松町26-1 **2**261-1290 **2**61-1293

▶趣味の教室~初心者向け教室~

60歳以上 各抽選

■~8月20日(金) 往復はがき(必着)に氏名・住所・希望講座名・電話番号・年齢・性別を記入 ※申込は1人1講座のみ。過去に一度受講した講座の申込不可 ※結果の返信は9月5日(日)以降発送予定

講座名	日程	時間	内容	定員	費用
ぬり絵ではじめる アートな時間	10月2日(土)~ (毎月第1·3土曜 全12回)	13時30分~ 15時30分	デッサン力や 色彩学習に役立つ	12	2,500
リンパを流す ストレッチ	10月6日(水)~ (毎月第1·3水曜 全12回)	12時30分~ 14時	リンパの流れを良く して悩みを解決	16	400
歌声(ボイス) トレーニング	ーニング(毎月第1・3木曜 全12回)めての10月10日(日)~		発声から歌うまでを 指導	15	1,400
はじめての 卓球教室			ラケットの持ち方、 素振りから始めます	12	400
みんなの ウクレレ教室	10月12日(火)~ (毎月第2·4火曜 全12回)	10時30分~ 12時	簡単な曲をゆっくり 基本から習います	12	500
ひばり エクササイズ	10月26日(火)~ (毎月第2·4火曜 全12回)	12時30分~ 14時	美空ひばりの歌に振り付けたエクササイズ	16	400

▶公開講座

↑ 市内在住の成人 各抽選

■ ~8月20日(金) 往復はがき(必着)に氏名・住所・希望講座名・電話番号・年齢・性別を記入 ※申込は1人1講座のみ。抽選後空きがある場合は追加募集を予定 ※結果の返信は9月5日(日)以降発送予定

講座名	日程	時間	内容	定員	費用
中山道と 江戸文化-後期	10月1日(金)~ (毎月第1·3金曜 全12回)	13時30分~ 15時	江戸の名所検証と 庶民文化の探求	30	600
かながわの ヒロインたち			神奈川にゆかりの、活 躍した女性を追います	30	500
源氏物語講読	10月7日(木)~ (毎月第1·3木曜 全12回)	14時~ 15時30分	平安時代の背景解説 と原文を読み進めます	30	500
絵画から読み解く、 時代の裏の話	10月11日(月)~ (毎月第2月曜 全6回)	10時~ 11時30分	絵画に描かれたその時 代背景を読み解きます	30	800



はじめての卓球教室:趣味の教室



源氏物語講読:公開講座

平沼集会所

〒220-0024 西平沼町5-70 **23** 320-9608 **33** 320-9686

▶はじめての健康づくり教室

自宅でできる有酸素運動と筋トレを行い、 生活習慣病の予防・改善に努めます

四9月6日(月)、20日(月·祝) 13時30 分~14時30分 全2回

- ₾先着15人
- ¥300円
- 園室内用運動靴、飲み物、タオル ※動 きやすい服装で参加

■8月11日(水)10時30分~ 来館また は電話(1週間以内に費用持参)

横浜能楽堂

〒220-0044 紅葉ケ丘27-2 **2**263-3055 **2**263-3031

▶気軽に能楽!仕舞編

仕舞鑑賞・体験と横浜能楽堂見学 梅若紀彰の能舞台案内を楽しめます。初 めてでも楽しめます

▶9月18日(土) 10時~、13時~、16 時~ 各2時間

₾先着各15人

¥2.500円

■8月11日(水)14時~ 電話、ホーム ページ申込フォームまたは来館(12日 (木)~)



平沼記念体育館

〒221-0855 神奈川区三ツ沢西町3-1

23311-6186 **3**316-8521

▶トータルフィットネス教室(8~9月)

※上記以外にも開催している教室があります

有酸素運動、筋トレ、ストレッチなど、トータルな運動を行います

四8月19日、26日、9月2日、9日、16日、30日(木) 9時~9時50分

№ 16歳以上 先着30人

¥500円(1回) ■8月15日(日)10時~ 電話またはホームページ申込フォーム



にしくインフォ | 四億億000 0 | 各種お知らせ



横浜市民ギャラリー 新・今日の作家展2021 日常の輪郭

横浜市民ギャラリーが開館した1964年から40年にわたり開催した「今日の作家展」を継承し、2016年から「新・今日の作家展」として開催している年に1回の展覧会です。 同時代の表現を多角的に取り上げて現代美術を紹介しています。2021年は「日常の輪郭」をテーマに、写真家 田代一倫と美術家 百瀬文の作品を紹介します。

9月18日(土)~10月10日(日)

10時~18時

(9月20日(月・祝)は休館)









対談

『肖像写真とスナップショット』

田代一倫×倉石信乃

(出品作家)

(写真批評家/明治大学教授)

四10月2日(土) 13時30分~15時

■横浜市民ギャラリー (宮崎町26-1)

☆抽選25人

■~9月12日(日)

ホームページ申込フォーム

日常の輪郭

本展は、出来事の複層性や自己と他者との関係性のゆらぎをあらわす作品を通じ て、なにげなく過ごしていた時間を思い起こしたり、見慣れた環境や物事を再認 識したりすることにより、私たちの日常の曖昧な輪郭をとらえながら"今日"に向き 合うきっかけをつくります。

田代一倫

1980年福岡県生まれ。九州産業大学芸術学部写 真学科卒業。故郷を含む九州北部や韓国、東日本

大震災以降の三 陸や福島など各 地を訪ね、それぞ れの土地と人との 出会いを通して肖 像写真を撮影して いる。



《ウルルンド》より、 2017年



《はまゆりの頃に》より、 2013年

百瀬文

1988年東京都生まれ。武蔵野美術大学大学院造 形研究科美術専攻油絵コース修了。人と人とのコ ミュニケーションの間に生じる欲望や抑圧、身体の

あり方を主題に 制作を展開して いる。



百瀬文《山羊を抱く/貧しき文法》2016年 シングルチャンネルビデオ 13 分 50 秒

間横浜市民ギャラリー ☎315-2828 ☎315-3033

片付けも

第4回 大雨に備える 浸水を防ぐために



台風などの大雨で、家の中が浸水するのを防ぐために「水 のう」が有効であると聞きました。作り方と使い方を教えて ください。



40~45リットル程度の ごみ袋を2枚重ね、半分 <u>くらいまで水を入れる</u>



中の空気を押し出し、袋 の口をねじって縛る



5分ほどで完成。<u>平置きで</u> 高さ約10cmになります

使い方

玄関に置いて浸水防止 屋外に設置する場合 は、水のうを段ボール 箱に入れる、防水シート でくるむことで、より強 固な止水壁になります

逆流防止に効果的

●便器の中に設置



●洗濯機の排水口の 上に設置



●浴室の洗い場および 浴そう内の排水口の





元平沼橋脇にあったと言う。

生まれの塩だったことだろう。 近くまで、広大な「入浜式塩田」であった。海 水分を蒸発させてより濃い塩水を作り、釜 水を引き込んで砂に混ぜて濃くしていく。 に集めて熱して塩を作っていた。おいしいハマ 水天宮はその当時は、今の場所ではなくて 現在の道路橋・平沼一之橋から平沼二之橋

川の河口であったこの地に平沼新田を開発 田が竣工した。その一部で製塩業が営まれて 塩田があった…とは驚きだ。 し、明治初期に七代目平沼九兵衛によって新 江戸時代後期に五代目平沼九兵衛が帷子

周辺は「平沼塩田」であったと言う。西区に

横浜の海辺」を読むと、明治10年代までこの

横浜市歴史博物館編集・発行「移りゆく

道線線路脇に安産祈願でよく知られている 水天宮平沼神社」がある。 相模鉄道線平沼橋駅すぐ近く、JR東海

平沼塩田跡地

温故知新! 西区でくてくスケッチ