

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)
12月の区役所 | 12・26日 開庁時間: 9時～12時 戸籍課・保険年金課・子ども家庭
土曜開庁日 | 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。

西区の情報がたくさん!



西区のマスコットキャラクター「にしまるちゃん」

にししし

12 No.218

A PR BROCHURE OF NISHI WARD YOKOHAMA



ABOUT PHOTO

第45回 西区シニアクラブ連合会 運動会

さわやかな秋晴れのもと地区対抗の玉入れや聖火リレーなどで参加する人も応援する人も大いに盛り上がりました。

人生これから！シニアライフを楽しもう

特集1 地域のシニアクラブに参加しよう

一人ひとりが輝ける長寿社会を目指す取組

横浜市も少子高齢化が進んでおり、平成37年には団塊の世代が75歳を超え、市内人口のおよそ4人に1人以上が65歳以上の高齢者となると推測されています。高齢者の皆さんにとって、健康維持や生きがいづくりがいっそう重要になってきます。シニアクラブは同世代の人とのつながりや生きがいを見つける新たなきっかけになります。



第45回 西区シニアクラブ連合会 運動会の様子



元気よく選手宣誓



同じ地区の仲間を応援

特集2 大掃除に向けて！ごみの分別確認クイズ

特集2は9ページへ▶

特集1 地域のシニアクラブに参加しよう

友情の輪を広げ 生きがいを見つけよう



区内では「長寿会」や「シルバークラブ」などの名前で多くのシニアクラブが生きがいや健康をつくる「生活を豊かにする娯楽活動」や、地域の団体と共同し「地域を豊かにする社会活動」を行っています。各シニアクラブが集合した西区シニアクラブ連合会でも、さまざまなイベントや講座を催しています。あなたもシニアクラブに参加して、新たなつながりの輪をつくりましょう。

**西区シニアクラブ
連合会の活動**

親睦旅行 (春・秋)

毎年、春と秋に親睦旅行を実施しています。貸切バスで観光地を巡り、夜は懇親会で親睦を深めています。各クラブを越えた親睦を図ることもできます。

他にも… ● 地域のクラブ活動

友達ができる

シニア大学 (6~9月)

さまざまな分野の講師をお呼びして、生活に必要な法律や薬の知識、健康づくり、食生活についてなど、身近な役立つ知識を学習しています。

他にも… ● 若手リーダー研修会 ● スポーツリーダー研修会

学べる

健康講座

藤棚地区センターと共催で年4回開催しています。保健師さんから健康についてのお話を聞いたり、体操指導員さんから「筋力維持のためのストレッチ」の指導を受けています。

他にも… ● グラウンドゴルフ ● ペタンク ● ノルディック

元気になる

社会奉仕の日

昭和31年に始まった「社会奉仕の日(9月20日)」には、全国の各市町村で黄色いのぼりを立て、シニアクラブ会員が地域の美化・環境活動に取り組んでいます。

他にも… ● 公園清掃

社会に貢献する

友愛活動

定期的に顔を合わせることで、元気であることがわかります。仲間同士で顔を見に出かけたり電話をかけたり、シニアクラブではそんな友愛活動を大切にしています。

他にも… ● 見守り隊

絆ができる

TOPICS1 正しい姿勢で元気はつらつ!

「姿勢改善教室」

専門家の指導のもと、気づかない体の歪みや姿勢のくせを認識し、参加者それぞれに合った運動を組み立て、正しい姿勢を目指します。

1~3月にかけて5回シリーズで開催します。
詳細は、下記事務局までお問い合わせください。

TOPICS2 同じ趣味を持つ人でつながろう!

同好会の活動

- **グラウンドゴルフ**
みんなで楽しく和やかにゲームをしています。
- **西シニア合唱団**
童謡・唱歌・懐かしの歌謡曲…レパートリーはさまざまです。
- **ゴルフ同好会**
コンペの時は、行き帰りのバスまで大にぎわいです。

新しい同好会のアイデア大募集中!

入会申込・問合せ まずはご連絡ください!

60歳以上の方が入会できます

西区シニアクラブ連合会事務局 TEL/FAX **451-3183**

※地域にシニアクラブがない人もご連絡ください。
※政治活動または宗教活動を行うことはできません。
※60歳未満の人も大歓迎!

健康で生きがいのある日常を実現しましょう!

西区シニアクラブ連合会 梅山 胖 会長

特集2 大掃除に向けて! ごみの分別確認クイズ

間違いやすいごみの分別方法 あなたはわかりますか?



普段からごみをしっかり分別できていますか? 年末の自宅の大掃除に備え
ごみの分別方法について、もう一度確認してみましょう。

わかるかな?



3R夢(スリム)
レンジャー

🔍 × ごみの分別確認クイズ : 3R夢レンジャーと一緒に ○×クイズで分別チェックをしよう!



プラスチック製容器包装編

Q1 マヨネーズのチューブは中を洗って出さなければならない。

× 洗わなくてもOK!
燃やすごみとして焼却すると、
CO2排出の要因になります。



Q3 カップ麺の容器は、すべて燃やすごみである。

× すべてではありません。  ... 紙マークは燃やすごみへ
マークを確認して
 ... プラマークは
プラスチック製容器包装へ

Q2 お店の弁当容器やラップに貼ってあるシールは
はがさなくてよい。

○ はがさず出してもOK!
そのままプラスチック製容器包装に出しましょう。



Q4 CD・DVD、おもちゃ、電話機等のプラスチック製品も
プラスチック製容器包装に出すことができる。

× 出せません! 
50cm未満のプラスチック製品は、燃やすごみに出しましょう。

※一番長い辺を測った時に、プラスチック製品や木製品などは50cm以上、金属製品は30cm以上のものは、粗大ごみになります



紙類編

Q1 レシートやメモ用紙は燃やすごみである。

× 燃やすごみではありません!
リサイクルできるので、
古紙として出しましょう。



Q3 洗剤の紙容器は燃やすごみである。

○ 燃やすごみでOK!
臭いのついた紙は
リサイクルには向きません。



Q2 ピザの箱などの汚れた紙は、燃やすごみである。

○ 燃やすごみでOK!
汚れた紙は、リサイクルできません。

Q4 内側が銀色の紙パックはリサイクルできる。

× できません。燃やすごみに出しましょう。
ガムの銀紙や裏が銀色のカップ麺の蓋も、燃やすごみになります。

- ごみ分別に迷った時は、資源循環局西事務所にご確認ください **TEL** 241-9773 **FAX** 251-1791
- 年末年始のごみ回収日や粗大ごみの申込みについては、市版20ページをご覧ください

問合せ 資源化推進担当 ☎ 320-8388 fax 322-5063

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

認知症になっても、安心して暮らせるために

大切なのは、病気の理解と支え

認知症は、誰もがかかる可能性のある脳の病気です。高齢者の5人に1人が発症すると言われています。認知症を正しく理解し、住み慣れた地域で生活できるよう、みんなで支え合っていきましょう。

認知症についての理解を深めよう

① 認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解し、認知症の人とその家族を温かく見守る支援者になっていただくための講座です。認知症キャラバン・メイト*のみなさんと地域・小学校・企業などに出向いて出張講座を行い、認知症の人や、支える家族についての理解を深めていただきたいというメッセージを伝えています。

*認知症キャラバン・メイト
地域で、認知症への理解を広める出張講座の講師を務めるボランティアです。



企業での講座の様子



小学校での講座の様子

② 講演会 「地域で支える認知症講座」

日時 平成28年2月3日(水)
14時～16時

会場 西公会堂(岡野1-6-41)

講師 諸星クリニック院長
渡部廣行 医師
西区認知症キャラバン・メイト

申込み 平成28年1月12日(火)から
区役所2階27番窓口高齢担当
または電話(320-8410)

認知症は早期発見が大切

早く受診して適切な治療をすることで、進行を遅らせたり、家族や周囲の人が適切に対応できるようになることがあります。ひどい物忘れや、時間や場所が分からなくなるなどの症状で困った時には、下記問合せ先へご相談ください。

今年9月に、認知症の早期発見・早期対応の支援のため、認知症専門医、看護師、精神保健福祉士で構成された「認知症初期集中支援チーム」を諸星クリニックに設置しました。

気軽に立ち寄れるつどいの場「わたぼうしカフェ」

認知症の人や支える家族がストレスをためてしまわないことが大切です。認知症カフェ「わたぼうしカフェ」は、認知症の人・家族はもちろん、誰でも立ち寄ることのできるつどいの場です。ボランティアや相談員がいますので、お気軽にお越しください。

場所 にしとも広場(にしく市民活動支援センター)
(西前町2-46 大向ビル1階)

日時 毎月第3土曜(原則) 13時～16時

問合せ

区内地域包括支援センター 浅間台地域包括支援センター
宮崎地域包括支援センター
高齢担当 ☎320-8410 fax 290-3422

☎311-7200 藤棚地域包括支援センター ☎253-0661
☎261-6095 戸部本町地域包括支援センター ☎321-3300

HIV 検査を受けましょう!

12月1日は「世界エイズデー」



毎年新たに全国で1500人以上のHIV感染が報告されています。

感染原因の大半が性的接触による感染です。HIV感染していたことを知らないまま生活し、初診時に既にエイズが発症していると診断される患者が20～30歳代で増加しています。

レッドリボン

HIVとエイズ(AIDS)はどう違うの?

HIV

「ヒト免疫不全ウイルス」のこと。
免疫細胞に感染して徐々に壊していくウイルス。

エイズ(AIDS)

「後天性免疫不全症候群」のこと。
HIVが体に入ることによって免疫力が低下し、さまざまな感染症や悪性腫瘍を引き起こす状態。

HIV 検査は感染に気付ける唯一の方法

HIVに感染してもエイズになるまで数年から十年以上かかります。自覚症状のないことが多いため、感染の有無は検査をしなければわかりません。早期に発見し治療することでエイズの発症を遅らせることや抑えることが可能です。仕事を続けていくこともできます。ぜひあなたも検査を受けましょう!

HIV 検査 ※匿名・無料で検査が受けられます



日時 毎週金曜(祝日、12月29日(火)～平成28年1月3日(日)を除く)
9時～9時30分

会場 区役所 費用 無料 予約 要予約

結果 検査日の翌週以降の金曜 9時30分～10時
(祝日、12月29日(火)～平成28年1月3日(日)を除く)
※本人に直接結果をお知らせいたします。

問合せ 健康づくり係 ☎320-8439 fax 324-3703

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

西区キャンドルアート2015

あたたかな
光あふれる空間が出現

西区と交流のある滋賀県彦根市「ひこにゃん」のモチーフキャンドルや、小学生の皆さんのメッセージが書かれたキャンドルで美しく会場を灯します。ステージイベントとともに、西区の幻想的な冬の夜をお過ごしください。



にしまるちゃんのモチーフキャンドル

日時 12月20日(日) 17時~20時(雨天中止)

※屋内ステージについては雨天決行

会場 屋外：グランモール公園 円形広場
(ドックヤードガーデン横)

※会場が昨年と変わっています

屋内：MARK IS みなとみらい
グランドギャラリー(みなとみらい3-5-1)



ステージイベント

内容 キャンドルの点灯
ステージイベント(小学生のコーラスなどを予定)

問合せ ふるさと西区推進委員会事務局(地域振興課内)
☎ 320-8389 fax 322-5063

緑のある魅力的なまちに

屋上・壁面・地面の緑化推進中

自宅やオフィスの屋上・壁面・地面を、
緑で癒しと安らぎの空間にしませんか?

建築物や地面に緑化を行う区民・事業者を対象に、緑化費用の一部を助成しています。助成には各種条件がありますので、詳細はお問い合わせください。

募集期間 平成28年1月31日(日)まで

横浜市民有地緑化助成 で 検索



オフィスビルの緑化事例

問合せ 環境創造局みどりアップ推進課
☎ 671-3447 fax 224-6627

冬こそ、省エネアクション!

できることから始めよう

家庭のエネルギー使用量が一番多い季節は、実は「冬」だということをご存知ですか? 冬は暖房や給湯器を使うことにより、電気だけでなく、ガスの使用量も増え、年間を通じて最も多くのエネルギーが使われる季節です。冬こそ省エネに取り組んで、地球に優しくお財布に温かい冬を過ごしましょう。



ライフスタイル 食事から取り入れるウォームビズ

冬の代表的な食事といえば「鍋」。あつあつの鍋料理を献立に取り入れることで、手軽にウォームビズが実践できます。

- 家族が一部屋に集まって鍋を囲むことで、他の部屋の暖房・照明をオフできる!
- 鍋からの湯気による加湿効果で、体感温度がさらに上昇!
- 旬の食材、根菜類、ショウガで身体の中から温まる!

「地場野菜」なら、新鮮で環境への負荷も小さい♪

電気やガス 省エネ
チェックシートを活用

家庭の電気やガスの使用量を把握し、シートをもとに、ライフスタイルを見直してみましょう。

横浜市 省エネチェックシート で 検索

配架場所 区役所4階49番窓口
企画調整係



問合せ 企画調整係 ☎ 320-8327 fax 322-9847

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

5病院合同潜在看護職 復職支援セミナー

医療の動向等についての講義、病院見学、看護技術体験、復職相談を行います
12月15日(火)～18日(金) 10時～16時
 けいゆう病院(みなとみらい3-7-3)、
 関東病院(磯子区森1-16-26)、佐藤病院
 (南区南太田1-10-3)、横浜中央病院
 (中区山下町268)、磯子中央病院(磯子
 区磯子2-20-45)
10人 ¥300円(資料代)
12月9日(水)までに電話またはEメール
 けいゆう病院看護部
221-8202
kangobu-2@keiyu-hospital.com

平成28年度入所希望者向け 放課後児童クラブ(学童) 個別説明会のお知らせ

日頃の活動紹介や施設見学を行います
①西前学童放課後児童クラブ
 (中央2-25-8 ☎312-7909)
**平成28年1月16日、2月13日(土)
 15時～16時**
②藤棚台放課後児童クラブ
 (藤棚町2-197 ☎243-1500)
**平成28年1月30日、2月20日(土)
 14時～16時**
③陽だまり学童クラブ
 (藤棚町1-119 ☎489-3283)
④なないろ学童クラブ
 (浜松町10-10 ☎315-2176)
⑤桜木町・大志学童クラブ
 (桜木町4-17-1 ☎224-8502)
 ※③④⑤の説明会については、個別に
 お問い合わせください
**平成28年4月に小学校入学予定の
 子どもがいる家庭**
**事前に各クラブへ電話(13時～18時、
 土日祝日除く)**

年末年始のお知らせ

急病のとき(夜間救急センターや急病時の医療機関の紹介は市版をご覧ください)
西区休日急患診療所(中央1-15-18) 12月30日(水)～1月3日(日) 10時～16時
 診療科目:内科・小児科 ☎322-5715

区民利用施設等のお休み

12月29日(火)～1月3日(日)	区役所 ※婚姻・出生・死亡などの戸籍の届出は期間中も「夜間受付窓口」でお受けします 行政サービスコーナー、西公会堂、コミュニティハウス(軽井沢、東小、稲荷台小、西前小、戸部)、地域ケアプラザ(浅間台、藤棚、宮崎、戸部本町)、境之谷公園こどもログハウス、西区福祉保健活動拠点「フクシア」、にしく市民活動支援センター「にしくとも広場」、横浜市民ギャラリー、中央図書館、にこまちコミュニティ文庫
12月28日(月)～1月4日(月)	地区センター(藤棚・西)、平沼集会所、西スポーツセンター、野毛山荘 ※デイサービス(通所介護)は12月29日(火)～1月3日(日)
12月27日(日)～1月4日(月)	西区地域子育て支援拠点 スマイル・ポート
12月29日(火)～1月1日(祝・金)	野毛山動物園

子育て情報



とっても簡単! お麩ラスク 保育園のおやつに出て、子ども達にも好評だった「おふラスク」



■材料(4人分)

- ・麩(直径2～3センチ位のもの).....24g
- ・バター.....16g
- ・グラニュー糖.....8g

■作り方

1. バターを溶かして麩にバターを加えてあえる。
2. 1にグラニュー糖をまぶし、全体を混ぜ合わせる。
3. 2をオーブンで5分焼く(200℃)

※オーブンがない時はトースターにアルミホイルを敷いて、裏返ししながら、両面に軽く焦げ目がつくまで焼いてもOKです。是非作ってみてくださいね。

南浅間保育園

〒220-0074 南浅間町23-3 ☎312-0942 fax 312-0867

遊びに来ませんか

園庭と育児支援室を開放しています
月～金
[園庭] 8時30分～13時30分
[かんばん一む] 9時30分～11時30分
未就園児と保護者 初回要登録

お正月あそびの会

お正月あそびを楽しみます
平成28年1月13日(水)9時30分～
**1歳以上の未就園児と保護者 先着
 10組 12月14日(月)～電話または
 直接来園(受付:9時～16時)**

西区地域子育て支援拠点スマイル・ポート

〒220-0012 みなとみらい3-3-1 三菱重工横浜ビル3F ☎264-4355 fax 264-4350

横浜子育てサポートシステム入会説明会

利用会員と子育てサポーター(提供会員)を募集しています!(要予約)
12月17日(木)、平成28年1月16日(土) 10時30分～11時30分
電話または直接来館 ☎211-9707(子育てサポートシステム専用電話)

福祉保健だより

12月11日(金)～平成28年1月10日(日)に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 子ども家庭係 ☎320-8467・69 fax 322-9875 障害担当 ☎320-8450 fax 290-3422

検診名など		日時・内容・対象など		問合せ	
検診・健康相談	がん検診 予約 胃がん 40人	平成28年1月27日(水)(予約時に指定) バリウムによる胃腸X線検査 ¥1,570円 【予約】12月25日(金)～平成28年1月14日(木) (12月26日(土)～1月3日(日)を除く) ☎神奈川県結核予防会 ☎251-2363(平日9時～12時) ※予約期間中の受付のみとなります。	☎市内在住で40歳以上 ※年度に1回受診できます。 【無料対象】70歳以上の人…保険証など年齢の確認できるものをお持ちください。 生活保護世帯の人…「休日・夜間等診療依頼証」をお持ちください。 中国残留邦人支援給付制度が適用される人…「本人確認証」をお持ちください。 平成26年度市民税県民税非課税世帯または均等割のみ課税世帯の人…事前に健康づくり係で手続きが必要です。健康づくり係が発行する書類をお持ちください。	健康づくり係	
	食生活健康相談 予約	12月17日(木)13時30分～15時30分 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。			
	禁煙サポート外来 予約	12月16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など相談のある人(区内在住・在勤・在学者)			
	生活習慣改善相談 予約	12月16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。			
	アルコール家族教室 予約	12月21日(月)14時～16時 家族や身近な人のお酒の問題で困っている人を対象とした家族教室		障害担当	
	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。		子ども家庭係	
赤ちゃんとその家族	離乳食教室 予約	12月16日(水)13時30分～15時 ☎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	12月16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	12月10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	12月22日(火) 受付:9時～9時30分		
		3歳児	12月24日(木) 受付:13時～14時		
	乳幼児歯科相談 予約	12月21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。		子ども家庭係	
ママのためのほっとたいむ 予約	12月16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。				
プレパパママ教室 土曜のみ予約	12月16日(水) 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。 12月21日(月) 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。 13時30分～15時30分 受付:13時15分～ ☎はじめて出産される妊婦さん(妊娠6～9か月の人)とその家族 【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) ※1月はお休みです。				

申込方法

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・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!

**災害ボランティアセンターの
実際を知ろう!**

「災害ボランティアセンター」って聞いたことがあるけれど何をしているところなの? センターの立ち上げや運営についてのお話を伺います

講師: 特定非営利活動法人 神奈川災害ボランティアネットワーク 理事長 植山利昭氏
 ㊟平成28年1月23日(土) 14時~16時
 ㊟西区福祉保健活動拠点「フクシア」多目的研修室(高島2-7-1 ファーストブレイス横浜3階) ㊟先着40人 災害ボランティア活動に興味がある人歓迎
 ㊟12月11日(金)~ 電話またはFAX
 ㊟西区社会福祉協議会
 ㊟450-5005 ㊟451-3131

**西区文化協会「新春展」
~「子ども書道展」同時開催~**

洋画・水彩画・日本画・水墨画・似顔絵・切り絵・押し花・写真・書道・華道など
 ㊟平成28年1月12日(火)~18日(月) 11時~18時(1月12日(火)は12時~、1月18日(月)は17時まで)
 ㊟みなとみらいギャラリー(みなとみらい2-3-5 クイーンズスクエア横浜2階)
 ㊟西区文化協会事務局(地域振興課内)
 ㊟320-8392

交付通知書が届いたら
**マイナンバー
個人番号カード
臨時交付窓口**



受け取りは予約制です。詳しくは市版4ページ
 ㊟平成28年1月~ 月~金 8時45分~17時
 第2・4土曜 9時~16時45分
 日・祝は除く
 ㊟区役所地下B会議室
 ㊟横浜市マイナンバー制度コールセンター
 ㊟0570-045-506(9時~17時 日・祝・年末年始除く)

西区健康づくりポータルサイト

健康づくりのポイント・イベント情報



西区健康づくりポータルサイトで検索

施設から

西地区センター

〒220-0073 岡野1-6-41
 ㊟314-7734 ㊟320-4260

ママ&ベビーエクササイズ

ベビーマッサージと産後のリハビリ
 ㊟平成28年1月22日、29日、2月5日、12日、19日(金) 全5回 10時~11時15分
 ㊟月齢3~6か月(開始時)の乳児と保護者 先着12組 ㊟1,000円
 ㊟12月15日(火)~ 費用持参で直接来館または電話(初日は10時~、3日以内に来館)

新春コンサート

クラシックから童謡まで。歌で新年を祝いましょう
 ㊟平成28年1月16日(土) 14時~15時
 ㊟先着30人 ㊟12月15日(火)~ 直接来館または電話(初日は10時~)

藤棚地区センター

〒220-0053 藤棚町2-198
 ㊟253-0388 ㊟253-0389

ピラティスで体幹部強化

肩こりや腰痛にも! 気軽に体験してみよう
 ㊟平成28年1月25日、2月1日、8日(月) 全3回 10時30分~11時30分
 ㊟成人 先着12人 ㊟1,000円
 ㊟12月11日(金)~ 費用持参で直接来館または電話(12月12日(土)~、3日以内に来館)

**東小学校
コミュニティハウス**

〒220-0033 東ヶ丘59
 ㊟263-1111

ふしぎなこま

東工大学同窓会による科学工作教室
 ㊟平成28年1月25日(月) 10時~12時
 ㊟小学生~ 25人 ㊟300円(材料費込) ㊟12月12日(土)~ 直接来館または電話

軽井沢コミュニティハウス

〒220-0001 北軽井沢24
 ㊟324-6771

**みんなで歌おう
クリスマスパーティー**

みんなで歌おうクリスマスソング、サクソホン・ピアノによる生演奏、駄菓子、あてくじ、ポップコーン、フェイスペインティング
 ㊟12月23日(祝・水) 14時~16時

親子で楽しむふれあい遊び

手遊び、お話、リトミック 他
 ㊟平成28年1月8日、2月12日(金) 全2回 10時30分~11時30分
 ㊟1歳半~保護者 先着20組
 ㊟直接来館または電話

楽しいおやつ作り③

バレンタインチョコおやつ作り
 ㊟平成28年1月16日(土) 10時~
 ㊟先着10人 ㊟300円
 ㊟直接来館または電話

**西前小学校
コミュニティハウス**

〒220-0051 中央2-27-7
 ㊟311-8043

新春津軽三味線連弾き

津軽三味線の醍醐味と迫力で心が一つ
 ㊟平成28年1月16日(土)
 開場: 13時、開演: 13時30分
 ㊟先着30人
 ㊟300円 ㊟12月12日(土)~ 費用持参で直接来館または電話(3日以内に来館)

横浜市民ギャラリー

〒220-0031 宮崎町26-1
 ㊟315-2828 ㊟315-3033

ヌード・クロッキー Dコース

講師のいない、参加者が自主的に取り組むプログラム
 ㊟平成28年1月15日、29日、2月5日、19日(金) 14時~16時30分
 ㊟18歳以上 抽選20人 ㊟6,000円
 ㊟12月25日(金)(必着)までに必要事項・年齢を往復はがき、ホームページ申込フォーム(「横浜市民ギャラリー」で検索)または直接来館

日本の美・和菓子を楽しむ

老舗の和菓子店「しげた」の店主が指導する入門講座。わらびもち・練り切りをつくります
 ㊟平成28年1月23日(土) 14時~17時
 ㊟15歳以上 抽選15人 ㊟2,500円
 ㊟平成28年1月9日(土)(必着)までに必要事項・年齢を往復はがき、ホームページ申込フォーム(「横浜市民ギャラリー」で検索)または直接来館

スーパーカーをつくろう

木の台車にいろいろなものをくっつけてスーパーカーをつくります
 ㊟平成28年1月24日(日) 10時30分~12時
 ㊟幼稚園・保育園の年長に相当する幼児 抽選25人 ㊟1,500円
 ㊟平成28年1月9日(土)(必着)までに必要事項・学年または年齢を往復はがき、ホームページ申込フォーム(「横浜市民ギャラリー」で検索)または直接来館

**境之谷公園
こどもログハウス**

〒220-0054 境之谷105-1
 ㊟253-6972

ログハウスのクリスマス会

かるがも隊によるクリスマスコンサート(プレゼントあり)
 ㊟12月13日(日) 11時~11時40分
 ㊟幼児~中学生(幼児は保護者同伴) 100人

野毛山荘

〒220-0032 老松町26-1
 ㊟261-1290 ㊟261-1293

**のげ楽(ラク)たいむ
~クリスマスコンサート~**

~第2回月替わり見イベント~
 出演: ヴォーカルアンサンブル「フルール」
 ㊟12月20日(日) 13時30分~14時30分

フォーラム南太田

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

女性のためのパソコン講座

㊟①エクセル初級
 平成28年1月20日(水)、21日(木) 全2回
 ②ワード初級
 平成28年1月23日(土)、24日(日) 全2回
 ③インターネット・メール入門
 平成28年1月25日(月)
 ④エクセル中級
 平成28年1月27日(水)、28日(木) 全2回
 いずれも10時~15時30分

㊟女性 先着各12人
 ㊟①②④各10,200円 ③5,100円
 ※参加費等免除制度あり
 ㊟1歳半以上の未就学児 各先着2人 有料 予約制(4日前まで)
 ㊟12月16日(水)~ 電話またはホームページ申込フォームから「フォーラム南太田」で検索
 パソコン講座専用 ㊟862-4496 (9時~17時、日・祝・第4木曜を除く)

**月曜シネマ
「愛を積むひと」上映会**

第2の人生を、自然豊かな北海道・美瑛で過ごす夫婦を佐藤浩市と樋口可南子が演じる。美しい景色をバックにさまざまな愛のかたちを描く2015年6月公開の感動作!
 ㊟平成28年1月25日(月) 9時50分~12時、13時30分~15時40分
 ㊟各先着60人 ㊟各700円(めぐカフェドリンク券付き)
 ㊟1歳半以上の未就学児 有料、先着順
 平成28年1月21日(木)までに要予約
 ㊟12月11日(金)~ 直接来館または電話

**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

ヨガ&太極拳入門

ヨガも太極拳も初めての人、大歓迎です
 ㊟平成28年1月12日、19日、2月9日、16日、23日、3月1日、8日、15日、22日(火) 全9回 13時~14時30分
 ㊟16歳以上 先着16人
 ㊟一括4,000円 1回ごと500円
 ㊟12月15日(火)8時45分~ 電話

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

中央図書館だより

〒220-0032 老松町1 ☎262-0050 ☎231-8299

今月のおすすめ本

「ヘレン・ケラーを支えた電話の父・ベル博士」

作: ジュディス・セントジョージ
訳: 片岡しのぶ
発行: 1999年
あすなる書房



「奇跡の人」ヘレン・ケラーの活動のかけには、電話の発明家であるベル博士の支えがありました。障害者と健常者の垣根をなくそうとした二人の、生涯にわたる友情を描いた知られざる物語。12月3日は国際障害者デー、16日は電話創業の日。この機会に読んでみませんか。

お知らせ

子どもの本で知る世界の国々～アメリカ合衆国編～

世界の国々の文化や暮らしを紹介する展示・おはなし会・ブックトークを行います

【展示】
12月22日(火)～平成28年1月11日(祝・月)

1階展示コーナー
【おはなし会・ブックトーク】

展示期間中の土・日(12月26日、27日、平成28年1月9日、10日)

おはなし会
14時～ 3歳以上の子ども
ブックトーク

15時～ 小学生

1階おはなしのへや

※保護者も参加できます

移動図書館「はまかぜ号」

ビジネス街でお昼休みに本の貸出をします!

12月11日、25日(金) 11時50分～12時50分
グランモール公園 美術の広場(みなとみらい3)

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

12月11日(金) 10時～11時、平成28年1月8日(金) 15時～16時

1階 検索機コーナー 成人 基本的なキーボード操作ができる人

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せんか?

12月16日、平成28年1月6日(水) (毎月第1・3水曜) 11時～(20分程度)

1階おはなしのへや 1～3歳児とその保護者 各回先着15組

おはなし会

絵本や紙芝居の読み聞かせや、昔話などのおはなしをします

12月23日(祝・水) 15時30分～(20分程度) 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

松原秀行講演会

人気の児童文学作家、松原秀行さんが、物語の創作秘話や著作と横浜の関係について語ります

平成28年1月23日(土) 14時～16時 地下1階ホール

小学生～ 先着180人

12月18日(金) 9時30分～電話またはEメール Eメールは本文に講座名、代表者氏名、代表者電話番号、その他の参加者氏名(1グループ3人まで申込み可)を記入

ky-libgyoji@city.yokohama.jp

スポーツ

西スポーツセンター

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

当日受付教室

当日受付なので気軽に参加できます

¥400円～850円 【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	募集人数	料金
ボディメイクヨーガ	16歳以上	月	21時～22時	40	500
月曜フットサルクリニック		第2月	21時～22時45分	20	700
肩こり・腰痛ストレッチ		火	11時～11時50分	20	500
骨盤改善エクササイズ		火	12時～12時50分	20	500
火曜ZUMBA		火	12時～12時50分	40	600
火曜フットサルクリニック		火	21時～22時45分	20	700
平泳ぎ初級		水	8時～8時50分	15	850
エアロビクス初級		水	9時～9時50分	40	600
歌声健康	50歳以上	第2・4水	13時30分～14時40分	40	500
水曜ZUMBA	16歳以上	水	21時～22時	40	600
背泳ぎ初級		木	9時～9時50分	15	850
木曜ZUMBA		木	12時～12時50分	40	600
木曜ZUMBA		木	21時～21時50分	40	600
エンジョイ バasketボール		木	21時～22時45分	26	700
健康塾	50歳以上	金	11時～11時50分	20	400
リンパトリートメント	16歳以上	金	12時～12時50分	20	500
バタフライ初級		金	21時～21時50分	15	850
土曜グループキック		土	11時～11時50分	40	500
土曜フットサルクリニック		土	21時～22時45分	20	700
日曜グループキック		日	14時～14時50分	40	500

※広報掲載後に変更になる場合があります。お問い合わせの上、ご参加ください。

第63回 西区あるこう会 戸塚七福神めぐり

七福神を招きましょ

平成28年1月10日(日) 9時30分 集合・出発

JR戸塚駅 東口前 ¥500円(中学生以下300円)当日持参 【持ち物】お弁当・飲み物 12月11日(金)～西前小コミュニティハウス(中央2-27-7) ☎311-8043へ電話または直接 9時～17時(月、金を除く) 西区体育協会 ウォーキング部 渡辺 ☎321-1423

ファジーテニスタイム

ジュニア用のラケットとボールを使い、バドミントンコートで行うテニスです。普及委員が丁寧に指導します。初心者も歓迎

平成28年1月23日(土) 13時30分～16時

西前小学校体育館(中央2-27-7)

区内在住・在学・在勤者 18歳以上 先着20人 ¥100円 12月11日～25日(金)までに、申込書に必要事項を記入しFAX(申込書は区内地区センター、

西スポーツセンターおよび区役所地域振興課で配布) さわやかスポーツ普及委員会事務局(西スポーツセンター内) 神林 ☎317-2630 ☎317-2680

西区民卓球大会

中学・一般・壮年(45歳以上)・ベテラン(60歳以上)の男女シングルス、一般男女のダブルス

平成28年1月24日(日) 9時～

西スポーツセンター(浅間町4-340-1) 区内在住・在勤・在学者(中学生以上)

シングルス1人700円 ダブルス1組1,400円 参加料は郵便局の下記口座へ振込(手数料は振込者負担)

口座番号:00200-0-66421 加入者名:西区体育協会卓球部 平成28年1月16日(土)までに西区体育協会卓球部(西スポーツセンター内)へFAXまたは直接

西区体育協会卓球部 鍵山 ☎312-3986 ☎317-2680

清水ヶ丘公園屋内プール

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

アクアビクス教室 第4期

平成28年1月22日～3月11日(金) 全8回 9時30分～10時30分、10時40分～11時40分

先着各35人 ¥6,100円(傷害保険料含む) 平成28年1月8日(金)～費用持参で直接来館

動物園からの耳寄り情報!

野毛山動物園コラム noheyama zoo column Vol.17

寒さが身に染みる季節になりました。みなさんは冬服への衣替えは終わりましたか?動物たちも、ホンシュウジカやタヌキ、アナグマなどは、夏の間は涼しげだった短毛から毛足の長い冬毛に衣替えをして、冬の寒さに備えています。見た目には分かりやすいのはホンドテン。夏は顔の毛色が黒いのですが、冬になると白い顔になります。野毛山動物園に暮らすホンドテンの「チュウゴ」(オス6歳)も、頭から少しずつ白くなり、今ではすっかり冬の顔です。季節の移り変わりとともに変化する動物たちの風貌にもぜひ注目してみてください。

また、園内では美しい紅葉を楽しむことができます。大池(ハクチョウやカモが暮らすエリア)では、真っ赤なモミジの下で優雅に泳ぐハクチョウの姿を見ることができます。ぜひ動物園ならではの冬を探しにお越しください。



夏毛



冬毛

〒220-0032 老松町63-10 ☎231-1307 9時30分～16時30分(入園は16時まで) 休園日:毎週月曜日(祝日の場合翌日)、12月29日～1月1日 ※5・10月は無休

にしまるちゃん
のつぶやき



鍋がおいしい季節です。味付けと具を変えれば毎日鍋でもいいかも・・・