

**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)  
 4月の区役所 | 9・23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。



ABOUT PHOTO

**鈴木 実沙紀さん**  
 東京フェニックスRC選手  
 女子ラグビー日本代表候補選手  
 株式会社NTTファシリティーズ社員

1992年西区生まれ。  
 宮谷小学校、軽井沢中学校出身。  
 7人制・15人制ラグビー日本代表として国際大会にも出場。  
 柔軟な体で相手をとらえるプレーが持ち味。

# 住む人すべてが輝くまち

## 特集1 西区から世界へ!輝く人にインタビュー



### 西区でラグビーに出会い、自分の基礎ができました

男子チームの活躍で、一躍脚光を浴びた日本ラグビー。女子7人制ラグビーでリオ五輪出場を決めた「サクラセブンズ<sup>※1</sup>」にも



注目が集まっています。そんな女子ラグビー界で活躍し、日本代表候補選手でもある西区出身の鈴木実沙紀さんに、いろいろなお話を聞きました。

#### ラグビーとの出会い

小学校の授業でタグラグビー<sup>※2</sup>に出会ったことが、ラグビーを始めるきっかけでした。かけこや力くらべで勝てなかった男の子に勝てたことが楽しかったことありますが、点を取るまでの過程をととても大事にしている、常に状況が変わるフィールドの中で「チーム一丸となって点を取りに行く」という姿勢にも魅力を感じました。

#### 西区で思い出深い場所は?

母校の宮谷小学校周辺はトレーニング場所。坂道や階段を上り下りしたり、横浜駅やみなとみらいまで走ったり。浅間台みはらし公園からの眺めは、心が落ち着きます。浅間神社でのお祭りも賑やかで大好きでした。

#### 女子ラグビーの変化・五輪に向けての意気込みは?

「サクラセブンズ」の五輪出場の決定もあり、周りの

人から声をかけてもらう機会が増えました。多くの人にラグビーが注目されていることが純粋に嬉しいです。まず「リオで金メダル」が目標ですが、東京五輪はいい年齢で迎えられるので、今から大きな目標として見据え、毎試合大切にプレーしたいです。自分より年齢の若い選手も力を付けてきているので、負けずに頑張ります。



#### 区民の皆さんへ

ラグビーと出会う前は新体操をやっていて、中学に上がるまで二つの競技を並行してやっていました。皆さんにも、最初から目標を絞らず、新たな興味に果敢にチャレンジしてほしいです。そして、仲間や応援してくれる人を大切に思う心も忘れないでほしいです。

※1 女子7人制ラグビー日本代表の愛称。  
 ※2 通常のラグビーで行われるタックルの代わりに、相手が身につけているタグ(札)を取ることで攻撃を止めることができる。

## 特集2 第3期「にこまちプラン」いよいよスタート!

特集2は6・7ページへ▶

特集2 第3期「にこまちプラン」いよいよスタート!

# はじめよう 今日から わたしにできること みんなで作った「にこまちプラン」をお披露目します

## 「にこまちプラン」ってなに?

「にこやか しあわせ 暮らしのまちプラン(西区地域福祉保健計画)」は、「誰もがにこやかに しあわせに いきいきと暮らし続けること」を目指し、地域のさまざまな課題について、地域の皆さんが“主役”となり、区役所や区社会福祉協議会などと一緒に、解決していく総合的な計画です。  
(第3期計画期間：平成28年度から32年度まで)

### 基本理念

西区に住む私たちは、住み慣れたまちで誰もがにこやかに、しあわせに、いきいきと暮らし続けることを目指します。そのために、自分たちでできることは自分たちで行い、人々がつながり、みんながともに支えあうまちをつくりまします。

「にこまちプラン」は地区の皆さんの話しあいで作られた「**地区別計画**」と、その取組を応援する「**区全体計画**」で構成されます。



みんなで考えた「にこまちプラン」が出来上がりました。「にこやか しあわせ 暮らしのまち」を一緒に作っていきましょう!

## 地区別計画

### 第1地区



とべ通りキッズハロウィン

防災訓練、健民祭に加え、「掃部山公園プロレス」「とべ通りキッズハロウィン」などの新たな行事も始まりました。幅広い世代のたくさんの方々に参加していただき、地域にもっと関心を持ち、関わってもらえることを期待しています。地域でつながりを広げるところから、ぜひ一緒に始めてみませんか?

#### 目標

- ・つながりを広げよう
- ・担い手を育てよう



第1地区 町内連合会長 金子 勝雄さん

### 第2地区



戸部公園でのラジオ体操

第2地区 連合町内会 自治会長 寺島 知昭さん



ラジオ体操や花火大会など、戸部公園を中心に行ってきた伝統的な行事や地域での取組を続け、今後も「つながり」を大事にしていきます。新たな交流イベントの立ち上げや、地域へわかりやすい情報を発信することにより、心の通いあった明るく楽しいまちづくりを目指します。

#### 目標

- ・心の通いあった  
明るく楽しいまちづくり  
～ふたこと  
～二言あいさつをしましょう～

## 区全体計画

### 基本目標

みんなで  
一緒になって  
「にこまちプラン」を  
進めていこう!



#### 1 安全が確保され、安心なまち

地域全体で声を掛けあい、助けあう関係をつくり、日々の備えを進めることで、安全で安心な暮らしを実感できるまちを目指します。

#### 2 活気にあふれ、健康なまち

健康づくりや積極的な地域活動への参加を通じて、誰もが、いつまでも自分らしくいきいきと暮らし続けることのできるまちを目指します。

#### 3 一人ひとりの個性を認めあい、 みんなが共存するまち

障害などのあるなしに関わらず、地域の誰もが互いに認めあい、ともに暮らすまちを目指します。

#### 4 地域全体がつながりを持つまち

地域の一員として自分ができる活動を主体的に行い、互いにつながり、支えあうことで、地域全体でつながりを実感でき、いつまでも暮らしやすいまちを目指します。

#### 5 子どもが健やかに成長できるまち

家庭・地域・学校などが一体となって子どもを見守り、子どもたちが心豊かで健やかに成長できるまちを目指します。

#### 6 必要な情報が正確に伝わるまち

誰もが必要な情報を手軽に入手し、活用することができるまちを目指します。

## MM地区

**取組活動例** にこまちプランに関連する、みなとみらい地区で行われている活動をご紹介します。

### 各自治会での活動

防災訓練や植栽管理などの活動により、顔の見える関係づくりに努めています

### 公園愛護会

住民による花壇づくりなど、日常的な公園管理をしています

### ハマロード・サポーター

住民が主体となり、道路の美化活動などを行っています

### MM体操クラブ(保健活動推進員)

体操、健康チェックなどを通じ、地域の健康づくり活動を推進しています

### 民生委員・児童委員

行政や関係機関とのつなぎ役として、まちの身近な相談相手となっています

### みなとみらい秋まつり

イベントを通じ、地域内の交流を促進しています



MM体操クラブ

## 第3地区



第3地区ふれあい春まつり

### 目標

- 福祉施設が多いこの地区の特徴を活かして、子どもから高齢者までさまざまな人がふれあうきっかけをつくる
- 山坂が多い地形でも地域の誰もが外出しやすいきっかけをつくる

福祉施設が多い、山坂が多いという地区の特徴を活かしながら、「ふれあい春まつり」や「福祉フェスタ」、居場所づくりなどのさまざまな取組を行っています。そのためには地区の皆さんと進めていくことが大切だと思っています。ぜひ、皆さん力を合わせて、これまで以上に第3地区を盛り上げていきましょう。



第3地区町内会自治会協議会長 天笠 米蔵さん

## 第4地区

### 目標

- 誰もがずーっと住み続けたい温かいふれあいのあるまち



みんなのまつり

自治会町内会を中心として「子ども・高齢者・転入者」との関係づくりを進めていきます。地区にお住まいの皆さんも、「地域の行事に積極的に参加する」など、出来る事から始めてみませんか?「クリスマスコンサート」や「みんなのまつり」でお待ちしています。



第4地区自治会連合会長 林 和明さん



第4地区社会福祉協議会長 米岡 美智枝さん

## 第五地区

子どもたちには、いくつになっても地域につながっていて欲しいと考えています。防災訓練やまちのお祭り、高齢者の見守り活動などで役割を持ってもらい、世代を超えて交流することで、地域全体で子どもたちの居場所をつくっていきたいと思います。地区の皆さんと一緒にどうすればいいか考え、取組を進めていきます。



納涼まつり

### 目標

### 日ごろからの子どもの居場所を考えます

- 子どもたちも地域で役割を担います
- 子どもから高齢者まで世代を超えて交流できる場所や行事を工夫します



第五地区自治会連合会長 平野 周二さん

## 第六地区

### 目標

- 情報が広がり人がつながるための広報システムの充実をすすめる



にしろくカレンダー

地域の情報を誰もが得られて、人と人のつながりが広がるように、これまで以上に広報を充実させていきます。広報部を中心に、第六地区のホームページを作成したり、若い方に呼びかけ、広報部に参加していただくことを考えています。ぜひ皆さんと「広報」を中心に第六地区を盛り上げていけたら嬉しいです。ご参加お待ちしております!



第六地区自治会町内会連絡協議会長 渡邊 輝夫さん

問合せ 事業企画担当 ☎ 320-8437 fax 324-3703

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

## 平沼の魅力が和菓子に!

平沼小学校の児童と

寿々喜家がコラボレーション

平沼小学校6年1組では、卒業記念として、平沼商店街の和菓子店「寿々喜家」さんの協力のもと、平沼らしさを込めた和菓子「平沼日和」を作りました。3月から5月頃まで販売中です。



学級での話し合いの様子



**(寿々喜家)鈴木源一郎さん**

子どもたちの熱意・真剣さを受け、私も心をこめて作りました。ぜひご賞味ください。



### 子どもたちの思い

平沼に住む人や人のつながりを色にとえ、石崎川の桜をモチーフにしました。葉が3色あり、赤はお年寄り、緑は大人、黄緑は子どもを表しています。また、地色のオレンジ色は人と人との支えあいや温かさを表現しています。

「平沼日和」  
1個200円  
(税込)



### 担任の先生から

一人一人が和菓子のデザインを描き、その中から厳選された2つの作品を寿々喜家さんに試作していただきました。自分たちの思う平沼らしさがより表れているのはどちらなのか、何度も話し合いを重ね、この「平沼日和」を選びました。子どもたちの平沼への思いが詰まっています。

**販売** 寿々喜家(平沼1-6-20 ☎321-4375)

**問合せ** こども家庭支援課 ☎320-8477 fax 322-9875

## ストレスと上手に付き合おう

ストレスをうまく解消しよう

春は進学、就職、転居など、環境の変化が多い季節です。急激な環境の変化は想像以上にストレスがかかり、気分が落ち着かなかったり眠れなくなったりと、心や体のバランスを崩してしまうことがあります。ストレスをためすぎないように自分にあった方法でストレスを解消することが大切です。



### 睡眠

睡眠には、疲労回復だけでなくストレス解消の効果もあります。

### 適度な運動

満足感やリフレッシュ効果が得られストレス解消に役立ちます。

### 日常から離れる

映画や旅行などで、日常から離れる時間を作ることも有効です。

### リラックスタイム

お風呂や趣味の時間など、1日の中にリラックスタイムを設けましょう。

### コミュニケーション

悩みを言葉にしたり、話すことで気持ちが楽になるかもしれません。

詳細は [西区健康づくりポータルサイト](#) で **検索**

**問合せ** 健康づくり係 ☎320-8439 fax 324-3703

## 建物の地震火災対策を!

建物不燃化の補助・相談

東日本大震災を踏まえ、横浜市で地震被害想定の見直しを行ったところ、西区の一部を含む特定地域に火災による被害が集中することがわかりました。該当地域(右の地図参照)では延焼を防ぐため、特に火災対策を行う必要があります。横浜市では該当地域の老朽建物の取り壊し、建替等に対し補助金の交付や専門家による無料相談を受け付けています。

※詳しくは下記までお問い合わせください

**補助** 建替や取り壊し・新築

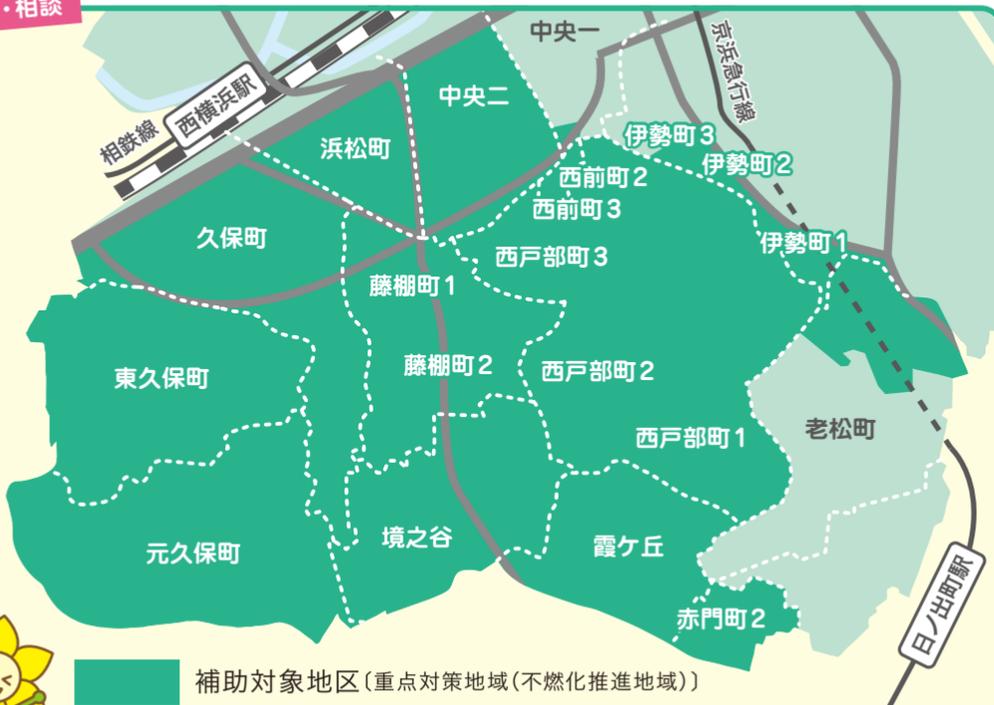
**補助** 家の不燃化・耐震改修

☎ 都市整備局防災まちづくり推進課 ☎671-3664

**相談** 専門家による安全性についての無料相談

☎ 横浜市建築士事務所協会 ☎662-2711

まずは相談  
してみよう!



補助対象地区(重点対策地域(不燃化推進地域))

**問合せ** 都市整備局防災まちづくり推進課 ☎671-3664 fax 663-5225

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

## 猫トラブルを減らそう!

地域の問題として考えましょう

「猫のフンで困っている」「庭で子猫が生まれた」など、屋外にいる猫に関する相談が区役所に寄せられています。外で見かける猫の多くは、もとは捨てられるなどして増えた飼い主のいない猫です。

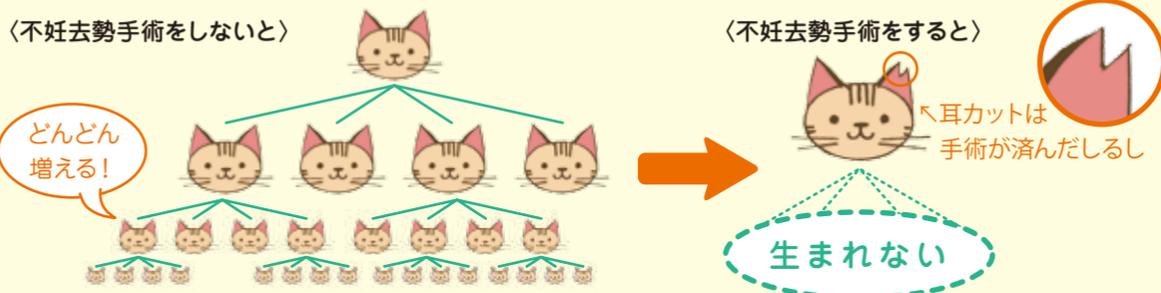
### 地域の人へ

横浜市では「猫の適正飼育ガイドライン」に基づき、飼い主のいない猫をこれ以上増やさないために、不妊去勢手術を推進しています。

#### 🐾 飼い主のいない猫を増やさない

猫は繁殖力が強い動物で、1匹が1年後には30匹以上に増えることもあります。飼い主のいない猫をこれ以上増やさないためには不妊去勢手術が効果的です。横浜市では、不妊去勢手術費用の一部を補助する制度があります。

〈不妊去勢手術をしないと〉



〈不妊去勢手術の流れ〉 飼い主のいない猫を捕まえる ▶ 不妊去勢手術 ▶ 元いた場所に戻す

#### 🐾 地域で見守る

好き嫌いに関わらず、飼い主のいない猫を減らすこと、地域の環境維持のために不妊去勢手術の実施や手術が済んだ猫の見守りなどのご協力をお願いします。

#### 🐾 餌を与えている人は

食べきれぬ量を与え、残った餌は必ず片付けましょう。また、置き餌やまき餌はやめましょう。

#### 🐾 猫が苦手な人は

区役所で猫除け器具の貸し出しなどを行っています。区役所までご相談ください。

※動物の遺棄・虐待は犯罪です。



### 猫を飼育している人へ

猫を屋外で自由に行動させると、地域でのトラブルを招くおそれがあります。

#### 🐾 屋内で飼育しましょう

交通事故や感染症の危険から猫を守り、フンなど近所への迷惑を防ぐことができます。

#### 🐾 自分の猫であることを明示しましょう

誤って外に出てしまっても迷子にならないよう、名札やマイクロチップを着けましょう。

#### 🐾 不妊去勢手術をする

繁殖の予定が無いなら、オス、メス共に不妊去勢手術をしましょう。手術を行うと発情期の鳴き声や尿のにおい改善、生殖器系の病気を予防するなどの効果もあります。

問合せ 環境衛生係 ☎ 320-8444 fax 320-2907

## 西区の友好交流都市、彦根市!



井伊家ゆかりのまち

平成27年12月に西区と「友好交流に関する覚書」を締結した彦根市とは、横浜港開港の立役者である井伊掃部頭直弼公を縁にして、これまで様々な交流を行っています。これから数回にわたり、紙面で彦根市についてご紹介していきます。

にしまるちゃん & 彦根市のマスコット ひこにゃん

### 彦根市とは

場所 滋賀県の北東部 面積 196.87 km<sup>2</sup>  
 人口 112,818人(平成28年1月31日現在)  
 史跡 彦根城  
 天守、附櫓および多聞櫓は国宝です



彦根城

問合せ ふるさと西区推進委員会 ☎ 320-8389 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

### 地域のつながりを育み 強める補助金

地域課題の解決に向けた取組などに対して助成金を交付します  
【対象団体】自治会・町内会を含む2つ以上の主体が連携している団体  
【助成率】90%【上限】20万円  
問 地域力推進担当  
☎ 320-8319 fax 322-9847

### まちづくりアドバイザー派遣

地域活動の担い手発掘育成、まちづくり活動の企画運営などを支援する専門家を派遣します  
【対象団体】自治会・町内会または自治会・町内会が関わる組織  
問 地域力推進担当  
☎ 320-8319 fax 322-9847

### 家屋の現況調査

区内を対象に適正・公平な課税を実施するため、現地調査を行い既存家屋の変更(増改築や取壊しなど)の有無を確認します。調査員(区役所職員)が訪問した際は、ご協力をお願いします。調査員は「固定資産評価補助員証」を携帯しています  
☎ 5月中旬～9月下旬  
問 家屋担当  
☎ 320-8356 fax 320-1713

## 春季西区民団基大会

☎ 4月17日(日) 10時～  
曲 西公会堂(岡野1-6-41)  
人 区内在住・在勤者 先着50人  
料 大人2,000円 高校生以下1,000円  
※弁当代・賞品代含む  
申 当日直接来館(9時30分～)  
問 西区団基連盟事務局 豊田貞夫  
☎ 321-2033

## 口コミ度測定会

～自分自身の足腰の力を知ろう～

自分自身のバランス能力と足腰の筋力をチェック!動きやすい服装でおこしください  
☎ 5月16日(月) 14時～16時  
受付:13時30分  
曲 区役所3AB会議室  
人 おおむね65歳以上の人 先着50人(区民優先)  
申 4月11日(月)～28日(木) 区役所2階22番窓口または電話  
問 高齢・障害支援課  
☎ 320-8410 fax 290-3422

## 施設から

### 藤棚地区センター

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

### カラオケ藤棚サロン

藤棚地区センターのカラオケを体験してみませんか?  
☎ 4月23日(土)～ 毎月第4土曜(予定)  
15時～17時30分  
人 成人 先着10人

### 子育てにかかる費用って? どのくらい?

「子育て費」っていくら必要?お子さんの将来に向けて学びませんか?  
☎ 5月25日(水) 10時～11時30分  
人 成人 先着10人  
申 4月11日(月)～ 直接来館または電話(12日(火)～)

## 東小学校 コミュニティハウス

〒220-0033 東ヶ丘59  
☎ fax 263-1111

### はじめてのギター

初心者のためのクラシック・フォークギター教室  
☎ 4月20日、5月18日、6月1日(水)  
11時30分～12時30分 全3回  
人 先着10人 料 1,500円  
申 4月11日(月)～ 費用持参で直接来館または電話

### はじめてのバイオリン

憧れのバイオリン演奏。バイオリンを持っていない人も参加できます  
☎ 4月27日、5月11日、25日(水)  
12時～13時 全3回  
人 先着10人 料 1,500円  
申 4月11日(月)～ 費用持参で直接来館または電話

## 西区の「こ、これは!？」



### 野毛山公園のラジオ塔(老松町63-10)

野毛山公園にあるラジオ塔は、1932年にラジオ聴取契約者100万人を超えた記念に建てられました。スポーツ中継やニュースなどの放送が連日流されていたそうです。近くに住んでいた人々はここに集まり、ラジオを聞き一喜一憂していたのでしょうか。昭和初期を想像させてくれるラジオ塔。今夜はラジオの音に耳をすませてみようかな。



## 子育て情報



### こどもに大人気!ミルクもち わらびもち風のちょっとおしゃれなおやつです



#### ■材料(3～4人分)

- ・片栗粉……………大さじ4
  - ・砂糖……………大さじ4
  - ・牛乳……………200ml
- A
- ・きな粉……………18～20g
  - ・砂糖……………お好みで
  - ・塩……………砂糖使用の場合少々

#### ■作り方

1. きな粉にお好みで、砂糖、塩を加え混ぜ合わせ、容器に入れておく。(A)
2. 鍋に片栗粉、砂糖、牛乳を入れて混ぜ合わせ、中火にかけて木べらで混ぜ続ける。(混ぜる手を止めないのがポイント)
3. 固まってきたら弱火にして一気に混ぜ、もち状になったら火を止めて、型に入れる。(型は水でぬらしておき、整える際は水を付けたスプーンやへらを使う)
4. あら熱が取れたら一口大に切る。(冷蔵庫で冷やすと扱いやすくなる。また、包丁は水にぬらして使うと切りやすい)
5. 切った「もち」をAの中に入れてまぶす。

## 南浅間保育園

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

### 保育園に遊びにきませんか

園庭と育児支援室を開放しています。園庭に新しい支援室ができました。ぜひ遊びに来てください

※3月24日(木)～4月5日(火)はお休み

#### 【園庭】

☎ 月～金 8時30分～13時30分

[かんがる一む](育児支援室)

☎ 月～金 9時30分～11時30分

人 未就園児と保護者

申 初回要登録(4月からは年度が替わるため再度登録が必要になります)

## 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)

☎ 4月21日(木)、5月7日(土)

10時30分～11時30分

申 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)

### 公園で待ってるよ!青空子育て

春がやってきました。外あそびの季節です。身近な公園で思いっきり親子で遊びましょう。スマイル・ポートのスタッフが公園で待っているの、初めての公園あそびでも安心して遊べます。砂場や遊具と一緒に遊びながら、子育ての相談もできます

☎ ①4月5日(火) ②4月12日(火) ③4月15日(金) ④4月22日(金)

曲 ①境之谷公園&ログハウス(境之谷105-1) ②掃部山公園(紅葉ヶ丘57) ③高島中央公園(みなとみらい5-2) ④池ノ上公園(東久保町12)

いずれも10時～11時30分

人 未就学児と保護者

※雨天中止(境之谷公園を除く)。雨天時、境之谷公園はログハウスで遊びます。中止の場合は当日9時30分にスマイル・ポートのホームページにてお知らせします  
※5月以降も毎月「青空子育て」を実施します。詳しくはホームページ「スマイル・ポート」で検索

## 福祉保健だより

4月11日(月)～5月10日(火)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

	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	4月21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
	女性の健康相談 予約	随時 不妊、避妊、思春期・更年期、妊産婦などの相談に助産師が応じます	子ども家庭係



乳幼児健診、乳幼児歯科相談、プレパパママ育児教室、禁煙サポート、離乳食教室などは、『保存版西区福祉保健センターからのお知らせ』をご覧ください

**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・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!

**戸部コミュニティハウス**  
〒220-0043 御所山町1-8  
☎ 231-9865 fax 231-9866

**ビーズアクセサリ**

📅5月26日(木)、27日(金)  
10時～12時 全2回  
👤成人 先着15人  
¥800円【持ち物】はさみ  
📍4月11日(月)～ 費用持参で直接来館

**リラックス! ナイトヨガ**

身体も心もほぐされリフレッシュ!  
📅5月11日、18日(水) 全2回  
18時30分～19時30分  
👤先着15人  
¥200円  
📍4月11日(月)～ 費用持参で直接来館

**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

**初級ヨガ教室**

体の中心の筋肉を刺激し、美しい姿勢を作ります!  
📅5月31日、6月7日、14日(火)  
9時15分～10時15分 全3回  
👤成人 先着10人  
¥800円  
【持ち物】大判のバスタオル・飲み物  
📍4月12日(火)～ 費用持参で直接来館

**軽井沢コミュニティハウス**  
〒220-0001 北軽井沢24  
☎ fax 324-6771

**おはなしたまてばこ**

お話し会と人形劇  
📅4月15日(金)～ 毎月第3金曜  
(8月は5日(金)) 全12回  
👤幼児・未就園児 先着30人

**春まつり 紙しばいがやってくる**

紙しばい、素話、駄菓子、あてくじ、ヨーヨー、フェイスペインティング  
📅4月16日(土) 14時～16時

**軽井沢中学校吹奏楽部演奏会**

📅4月23日(土) 10時30分～

**親子で楽しむふれあい遊び**

手遊び、お話、リトミック 他  
📅5月13日、6月10日(金)  
10時30分～11時30分 全2回  
👤1歳半～の未就学児とその保護者  
先着20組  
📍直接来館または電話

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

**植物を描く**

～アクリル絵具による表現  
アクリル絵具を使って植物を描く  
講師：高木彩  
📅5月26日、6月2日、9日、16日(木)  
14時～16時30分 全4回  
👤15歳以上 抽選25人  
¥12,000円(材料費込)  
📍5月4日(祝・水)(必着)までに往復はがきに必要事項・年齢を記入し、直接来館またはホームページ申込フォームから「横浜市民ギャラリー」で検索

**紙でどうぶつをつくろう**

紙を切ってホチキスでとめ、いろいろな動物をつくる  
📅5月14日(土) 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  
📍4月28日(木)(必着)までに往復はがきに必要事項・学年または年齢を記入し、直接来館またはホームページ申込フォームから「横浜市民ギャラリー」で検索

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

**のげ楽(ラク)たいむ**

～ビブラフォンとピアノのコンサート～  
～月替わり見にイベント～  
第5回ゲスト：臼井麻意子、藤本暁子  
📅4月17日(日) 13時～14時

**シニアのための**

**バレエエクササイズ**  
～美しい姿勢のために～  
📅5月14日、6月4日、7月2日、9月3日、10月1日(土)  
15時～16時 全5回  
👤市内在住60歳以上優先  
先着20人  
¥400円(保険料)  
📍4月11日(月)10時～ 直接来館

**はじめてのポールウォーキング**

📅5月14日、21日、28日、6月4日(土)  
9時30分～11時30分  
👤市内在住60歳以上優先  
先着20人  
¥300円(保険料)  
(貸ポール料500円 当日集金)  
📍4月11日(月)10時～ 直接来館

**春の神奈川歴史散策**

📅①横浜山手洋館めぐり  
5月19日(木) 9時30分～13時  
②大船観音とフラワーセンター  
6月2日(木) 10時～13時  
👤市内在住60歳以上優先  
先着20人  
¥各回300円(保険料・資料代)  
📍4月11日(月)10時～ 直接来館

**春のフラワーアレンジメント**

～かわいい春花に  
バタフライピクをそえて～  
📅5月13日(金) 10時～12時  
👤市内在住 先着16人  
¥1,800円(花代含む)  
📍4月11日(月)10時～ 直接来館または電話

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

**男性介護者の集い**

介護をしている男性のための語り場  
📅5月8日(日) 13時30分～15時  
👤男性 先着12人  
📍4月11日(月)～ 電話、FAXまたは直接来館(9時～17時)

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

**ログ25歳のお誕生日会**

バースデーケーキにメッセージを貼ろう  
📅4月14日(木)～24日(日)  
10時～16時30分  
👤幼児(保護者同伴)～中学生  
📍直接来館

**平沼集会所**  
〒220-0024 西平沼町5-70  
☎ 320-9608 fax 320-9686

**パッチワークキルト**

おしゃれな手さげバッグ作り  
📅5月9日、16日、30日(月)  
10時～12時 全3回  
👤成人 先着15人  
¥1,600円(材料費込)  
【持ち物】針、糸、はさみ  
📍4月11日(月)10時30分～  
費用持参で直接来館または電話

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

**女性のためのパソコン講座**

📅①再就職・転職のためのパソコン講座  
5月12日(木)、13日(金)、17日(火)、18日(水)、19日(木) 全5回  
②データ整理  
5月14日(土)  
③エクセル初級  
5月21日(土)、22日(日) 全2回  
いずれも10時～15時30分  
👤女性 各先着12人  
¥①18,000円②5,100円③10,200円  
※参加費などの免除制度あり  
👤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)  
📍4月16日(土)～ 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)

**1dayアロマストレッチ**

アロマをたいたお部屋で簡単に楽しいストレッチを行います  
📅5月30日(月) 14時～15時15分  
👤女性 先着20人  
¥700円  
👤1歳半以上の未就学児 先着2人  
有料 予約制(5月25日(水)まで)  
📍4月13日(水)～ 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 fax 311-6444

**バーベキュー講習会**

炭の火起こし、グリルでミニバーベキュー体験  
📅5月21日(土) 10時30分～13時  
👤バーベキューに興味がある人 先着20人  
¥2,200円  
📍4月15日(金)8時45分～ 電話

**サッカー観戦とアウトドアランチ**

対戦相手のご当地グルメを食べて、「横浜FC」を応援しよう!  
📅5月22日(日) 10時30分～18時  
👤家族またはグループ 抽選50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  
📍4月16日～30日(土)(消印有効) 往復はがきに必要事項を記入、またはホームページ申込フォームから「三ツ沢公園青少年野外活動センター」で検索

**チャレンジパーク**

異年齢の仲間と協力しながら、野外ゲームや野外炊事を楽しみます  
📅5月28日(土) 13時～  
5月29日(日) 15時～  
👤小学3～6年生 抽選40人  
¥6,500円  
📍4月14日～28日(木)(消印有効) 往復はがきに必要事項を記入、またはホームページ申込フォームから「三ツ沢公園青少年野外活動センター」で検索

**ふれあい親子クラブ 夏みつけ隊**

季節のおやつづくりや工作、自然遊びを楽しみます!  
📅6月1日、8日、15日、22日、29日(水)  
14時30分～16時30分 全5回  
👤年中・年長相当の幼児と保護者 抽選15組  
¥2人1組5,000円 追加1人2,000円  
2歳以下500円  
📍4月16日～30日(土)(消印有効) 往復はがきに必要事項を記入、またはホームページ申込フォームから「三ツ沢公園青少年野外活動センター」で検索

**ファミリーで楽しむバーベキュー**

炭火焼バーベキューをアドバイザーと体験しよう!  
📅A:6月11日(土) B:6月12日(日)  
10時～14時 ※AまたはBどちらか選択  
👤家族またはグループ 各回抽選12組50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  
📍4月25日～5月2日(月)(消印有効) 往復はがきに必要事項を記入、またはホームページ申込フォームから「三ツ沢公園青少年野外活動センター」で検索

# 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 fax 231-8299

### 今月のおすすめ本

**「ねずみの  
オスカーと  
はるのおくりもの」**

作: リリアン・ホーバン  
 訳: みはらいずみ  
 発行: 2012年  
 のら書店



今年の冬はとて寒く、雪がたくさん降り積もっています。でも春はすぐそこまで来ています。そんな中、オスカーとおとうさんは、食べ物やもうすぐ生まれる赤ちゃんのベッドを作るためのわらを探しに出かけていきます。ねずみの一家は無事に春を迎えることができるでしょうか。

### お知らせ

#### 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

🕒4月13日、27日(毎月第2、第4水曜) 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

#### 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

🕒4月16日、23日、30日、5月7日(毎週土曜) 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～

### 企画展示

#### 「新学期 読んでみようこんな本」

4月23日(土)は「子ども読書の日」です。いろいろな本を図書館で読んでみませんか?

🕒4月19日(火)～5月15日(日)

👤児童書に興味のある人  
 🎵1階展示コーナー

#### 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?

🕒4月20日(毎月第1、第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 先着15組

### 移動図書館「はまかせ号」

みなとみらいのビジネス街でお昼休みに本の貸出をします!

🕒4月22日、5月6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)

### 春のとくべつおはなし会

わらべうた、手遊び、絵本の読み聞かせなど、楽しんでみませんか?

🕒5月4日(祝・水)

①11時～②14時～

🎵1階おはなしのへや  
 👤①1～3歳児とその保護者 先着15組

②ひとりでおはなしを聞ける子～

## スポーツ

### 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

当日受付なので気軽に参加できます

¥430円～910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
月曜ヨーガ	16歳以上	月	21時～22時	40	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		火	12時～12時50分	20	540
火曜ZUMBA		火	12時～12時50分	40	640
クロール初級・中級		火	13時00分～13時50分	15	910
背泳ぎ初級		水	8時～8時50分	15	910
エアロビクス初級		水	9時～9時50分	40	640
歌声健康	50歳以上	第2・4水	13時30分～14時40分	40	540
平泳ぎ初級	16歳以上	木	9時～9時50分	15	910
木曜ZUMBA		木	12時～12時50分	40	640
エンジョイ バasketボール		木	21時～22時45分	26	750
健康塾	50歳以上	金	11時～11時50分	20	430
リンパトリートメント	16歳以上	金	12時～12時50分	20	540
バタフライ初級		金	21時～21時50分	15	910
土曜ボクサ		土	11時～11時50分	40	540
土曜フットサルクリニック		土	21時～22時45分	20	750
日曜ボクサ		第1・3日	14時～14時50分	40	540

※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31回西区ゲートボール 春季大会(リーグ戦)

🕒4月16日(土) 8時30分～15時  
 (予備日17日(日))

🎵戸部公園運動広場(中央1-17)

👤西区ゲートボール連合登録チーム(登録会員)および区内在住・在勤者1チーム5人 【持ち物】スティック・ゼッケン・腕章・審判手帳・弁当・飲み物

🕒4月12日(火)まで 必要事項を郵送または電話 ☎西区体育協会ゲートボール連合 箭内(やない) 〒220-0043 御所山町7 ☎090-4363-1125

### 西区民ピンポン大会

在住者の部: 初・中級男女シングルス・ダブルス  
 一般の部: 一般男女シングルス・ダブルス

🕒5月22日(日) 9時～

🎵西スポーツセンター(浅間町4-340-1)

👤区内在住・在勤者 各種目先着50人 ¥シングルス1人700円 ダブルス1組1,400円 🕒5月2日(月)～15日(日)

申込用紙(西地区センター・藤棚地区センター・西スポーツセンターにて配布)に必要事項・年齢を記入し、FAXまたは直接西区

体育協会卓球部(西スポーツセンター内) ☎317-2680 fax 317-2630 不在時は

事務所前ポストへ投函。費用は郵便局で振込 口座番号: 00200-0-66421 加入

者名: 西区体育協会卓球部(手数料は振込者負担) ☎西区体育協会卓球部

鍵山 ☎312-3986

### 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

### こども水泳教室 第1期

🕒5月21日～6月25日(土) 毎週土曜 9時～10時30分 全6回

👤小学生 抽選50人

¥5,600円(傷害保険料含む)

🕒4月20日(水)まで(消印有効) 往復はがき1枚につき1人で、必要事項・性別・学年を記入

### 初級水泳教室 第2期

🕒5月10日(火)～6月9日(木) 毎週火・木曜 9時30分～11時、11時～12時30分 全8回

👤各抽選35人

¥6,100円(傷害保険料含む)

🕒4月19日(火)まで 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.19

平成28年4月1日に開園65周年を迎える野毛山動物園に、新しい仲間がやってきました! 黒いチョッキを着ているような模様が可愛いミナミコアリクイです。名前は「アサヒ」! サンシャイン水族館からやってきた元気な男の子です。野生のミナミコアリクイは、中南米の森林や草原地帯に単独で生活し、オオアリクイと同じように約40cmほどもある長い舌を使ってアリやハチなどを食べます。動物園では、ヨーグルトや果物なども与えています。前肢には大きなかぎ爪が

あり、この爪と長い尾を使って上手に木登りすることができます。また、外敵に出会った時には、後ろ肢で立ち上がり前肢をひろげて威嚇します。ミナミコアリクイは、4月2日(土)より公開します! 知れば知るほど不思議な魅力たっぷりのミナミコアリクイに会いにぜひお越しください!

CHECK

4月2日(土)はコアリクイの特別ガイドを行います。また、4月2日(土)、3日(日)入園先着200名にオリジナルピンバッジをプレゼントします。



〒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

にしまろちゃん  
のつぶやき



春ですね! 花びらをピンクに染めたらみんな見てくれるかな…?