



にし 8月 No.274

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

<編集・発行> 西区役所広報相談係
☎320-8321 ㊟314-8894

西区の人口:104,501人(7月1日現在)
西区の世帯数: 56,445世帯

▲西区役所
詳細は1ページ 横浜市データをご覧ください ホームページ



<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)

<8月の区役所土曜開庁日> 開庁時間:9時~12時
◆8日 ◆22日
戸籍課・保険年金課・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。

今月の紙面	●大地震発生——「その時」のために	5~6ページ
	●区役所より	7ページ
	●各種お知らせ	8ページ

8月号の広報よこはま西区版は4ページ分(5~8ページ)です

About photo

避難所生活の様子

2016年4月の熊本地震で被災し、西原中学校体育館に避難した人々の様子

撮影日:2016年4月19日

【出典:熊本地震デジタルアーカイブ/提供者:西原村】

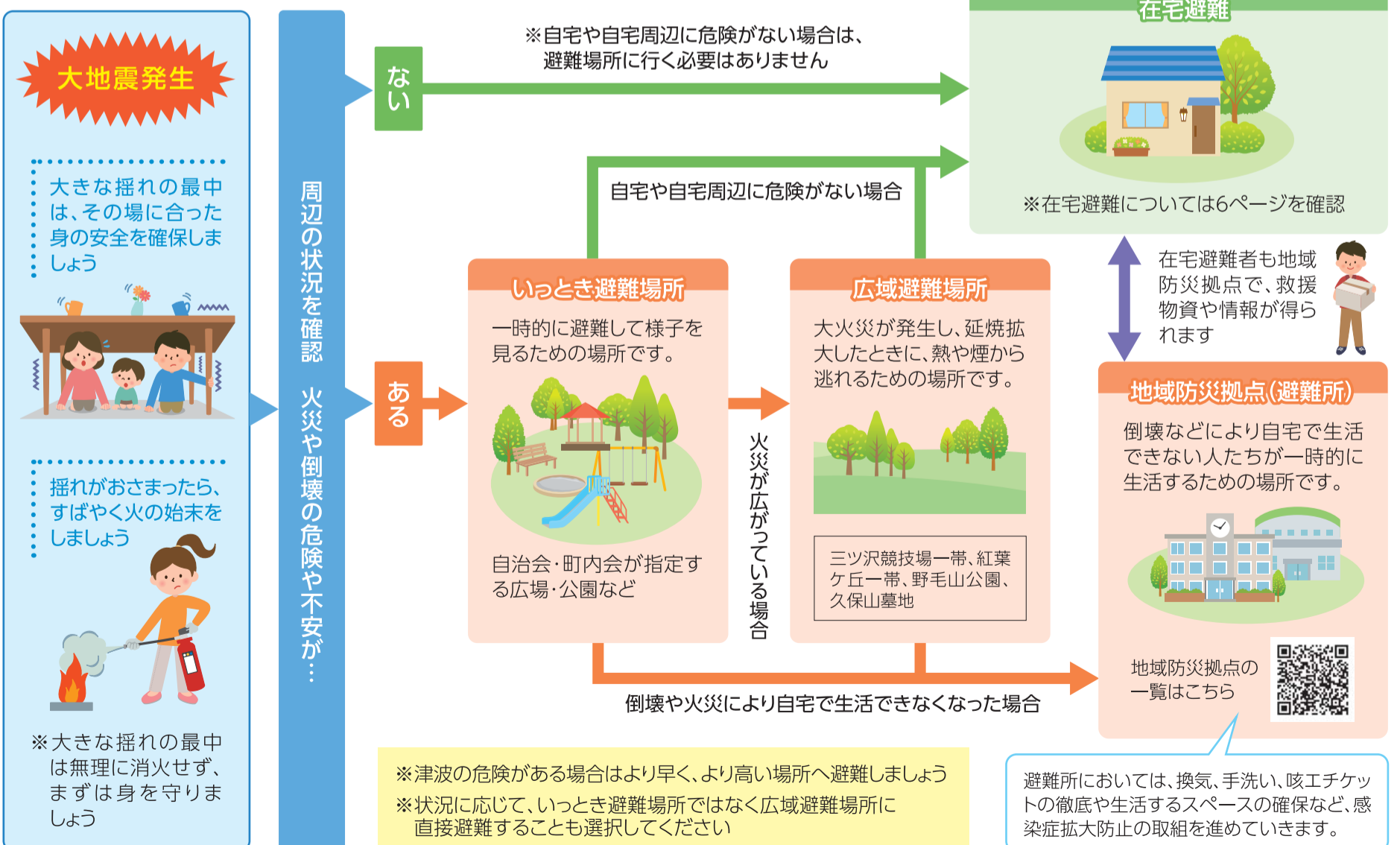
特集 災害に備えて普段から準備しておきたいこと

大地震発生——「その時」のために

いつ起きてもおかしくない「大地震」、いざという時の備えや行動について考えてみませんか。

実際に災害が発生すると、地域防災拠点(避難所)は混雑することが予想されます。「在宅避難」できるように、日ごろから備えておきましょう。

大地震が発生した時の行動と避難の流れについて確認しましょう



「在宅避難」のススメ ～住み慣れた自宅で被災生活を送るために～

自宅に倒壊などの危険がなく住み続けられる状態であれば、**在宅避難**の検討をお願いします。プライバシーの確保が難しい地域防災拠点などの避難所よりも、住み慣れた自宅で過ごす方がストレスの少ない被災生活を送れます。また、新型コロナウイルスをはじめとする感染症のリスクも少なくなります。在宅避難には、自宅の安全確保や飲料水・食料の備蓄といった事前準備が必要です。

在宅避難の事前準備のポイント

ポイント ① 自宅の耐震は大丈夫ですか？

インターネットで、簡単な耐震診断ができます。

● 一般財団法人日本建築防災協会

誰でもできるわが家の耐震診断 [検索](#)

横浜市では耐震診断の実施や診断費用の補助をしています。

対象:1981年5月以前に着工の物件、
その他要件あり

● 木造個人住宅の耐震診断は無料(空き家・賃貸は1万円)で実施

● 分譲マンションには管理組合に耐震診断費用を補助



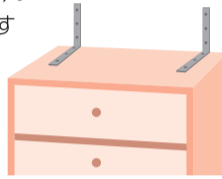
問合せ 建築局建築防災課 ☎ 671-2943

ポイント ② 家の中は大丈夫ですか？

震災では家具の転倒により家の中が危険な状態になる恐れがあります。在宅避難できるようにするため、家具には転倒防止器具を取り付けましょう。

横浜市では、家具の転倒防止器具の取り付けを**無料代行**しています(対象:65歳以上などの条件あり)。

※器具代は自己負担です



問合せ

転倒防止器具の種類や器具の無料取付代行に関して
横浜市まちづくりセンター ☎ 262-0667

家具の転倒防止対策に関して
総務局地域防災課 ☎ 671-3456

ポイント ③ 備蓄品を準備していますか？

日ごろから食料や日用品を少し多めに買い置き、備蓄しましょう。備蓄する量の目安は最低3日分(理想は7日分)です。

● 飲料水:1人あたり1日3ℓ

● 食料品:調理せずに食べられるもの、(クラッカー、缶切り無しで開けられる缶詰など)

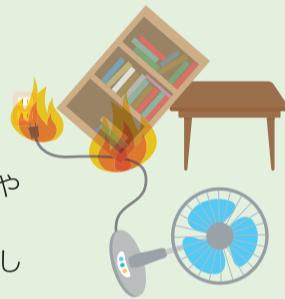
● トイレパック:1人あたり1日5回分

また、定期的に古いものから消費し、消費した分を補充する「**循環型備蓄**(ローリングストック)」をしましょう。



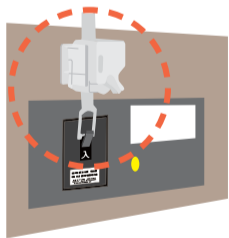
「感震ブレーカー」を導入して、電気火災から自宅を守りましょう

東日本大震災では、火災の原因の**約7割**が、地震の揺れに伴う電気機器からの出火や停電が復旧したときに発生する出火など「電気起因する火災(電気火災)」でした。西区には木造住宅が密集している地区があり、火災が発生すると広範囲に延焼してしまう恐れがあります。



電気火災の予防には、地震の揺れが起きた瞬間にブレーカーを落とす「感震ブレーカー」の設置が有効です。西区では感震ブレーカーの購入費用の補助を行っており、今年度から補助率を大幅に拡大しました。

この機会に感震ブレーカーを設置し、電気火災を防ぎましょう。



西区感震ブレーカー [検索](#)

※感震ブレーカーとは一定以上の震度の揺れを感知すると自動的にブレーカーを落として電気を遮断し、電気火災を抑制します。

対象	西区全域
補助率	購入・設置費用の 10分の9 1個あたり上限5,000円
申込み単位	自治会・町内会ごと
問合せ	防災担当 ☎ 320-8310

購入後でも申請できます。ぜひご相談ください。

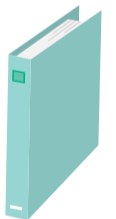
人工呼吸器や吸引器を使用している人

「わたしの災害対策ファイル」を作成しましょう

電源が必要な医療機器を使用している人に、必要な備えや発災時の対応を確認するためのファイルをお渡ししています。ファイルを活用し、日ごろから停電や災害時の避難に備えましょう。



災害対策ファイル [検索](#)



配布場所 区役所2階22番窓口

問合せ 障害担当

☎ 320-8417 fax 290-3422

問合せ 防災担当 ☎ 320-8310 fax 322-9847

ひざ痛を予防して、100歳まで歩けるようにしよう

ひざ痛について悩みや知りたいことはありませんか？

立つ・座る・歩くなどの運動機能の低下は、介護が必要になる理由の大きな要因です。特に「ひざ痛」対策は、「人がいつまでも歩ける」ためにも大変重要です。昨年好評だった「ひざ痛予防講演会」を今年も開催します。

参加
無料

ひざ痛予防講演会 参加者募集

- 専門医による予防と最新治療
- 健康運動指導士によるひざ痛予防体操レクチャー

日 時 9月4日(金) 14時～16時(受付13時30分から)

会 場 区役所3階AB会議室(中央1-5-10)

対 象 区内在住・在勤でひざ痛が気になる人 先着30人(初参加者を優先)

申 込 込 8月17日(月) 9時～ 電話、FAXまたは直接来庁(2階23番窓口)

講 師



プライムコーストみなとみらいクリニック
院長 野本 聡さん



(一社)ケア・ウォーキング普及会代表理事
黒田 恵美子さん

問 合 せ 高 齢 担 当 ☎ 320-8410 fax 290-3422

食生活等改善推進員(ヘルスマイト)を知っていますか？

食育活動の担い手として活動しています

ヘルスマイトは「私たちの健康は、私達の手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりを推進するボランティアです。活動を通じて自分の健康づくりにもつながります。あなたも一緒に活動しませんか？

こんな人にお勧め

- 健康づくり、食、自分や家族の健康について関心がある
- 何かボランティア活動をしたい、もっと地域のことを知りたい

活動内容

- 食育講座でバランス良く食べることの大切さを伝えます
- 生活習慣病予防につながる野菜たっぷりメニューの紹介や減塩のコツを伝えます
- 高齢者に、低栄養やロコモ※の予防について伝えます

※筋肉、骨、関節などの運動器の衰えにより、「立つ」「歩く」などの運動機能が低下している状態のこと



親子の食育講座

ヘルスマイトになるには

食生活等改善推進員セミナー(全9回)を受講し、修了するとヘルスマイトとして活動できます。

日 時 10月27日(火)～2021年3月

場 所 区役所3階(中央1-5-10)

申 込 込 ～9月30日(水) 電話、FAXまたは
申込フォームから



問 合 せ 健 康 づ くり 係 ☎ 320-8439 fax 324-3703

南浅間保育園の「カンガルークラブ」に遊びにきませんか

楽しく遊べて育児も応援

カンガルークラブは、未就園のお子さんと保護者の集いの場です。保育園の園庭や室内でおもちゃを使って親子で一緒に遊んだり育児の悩みを相談したりすることができます。元気いっぱいの園児たちも待っているの、気軽に遊びに来てください。

● 園庭開放

園庭の遊具で遊べます

日 時 月～金曜 8時30分～13時30分



● 育児相談

子育てで困ったことなど、育児に関する相談ができます

日 時 月～金曜 9時～16時



● 育児支援室(かんがるーむ)開放

室内の遊具で遊べます

日 時 月～金曜 9時30分～11時30分



● カンガルー文庫

たくさんの絵本の中から、お気に入りの本を探せます。1人3冊まで借りられます

日 時 月～金曜 9時30分～11時30分



※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、利用を制限することがあります。来園の際は、事前に南浅間保育園にお問い合わせください。

問 合 せ 南 浅 間 保 育 園(南 浅 間 町 23-3) ☎ 312-0942 fax 312-0867

NISHI INFORMATION

各種お知らせ

【ご注意】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拡大防止の取組に伴い、広報掲載後に中止・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。

【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。

お知らせ

西区文化祭「創作展」

西区文化協会会員による洋画・日本画・水墨画・似顔絵・書道・華道など展示
 🕒9月2日(水)～7日(月) 11時～18時
 ※最終日は16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 📠322-5063

国道1号線戸部地区歩道整備事業にかかる事業説明会

西平沼交差点から浜松町交差点の区間において、車道拡幅にあわせ、歩道と自転車通行帯を整備します。都市計画法に基づく説明会を開催します
 🕒8月11日(火) 10時～19時
 📍横浜市教育会館(紅葉ヶ丘53)
 🗨️国土交通省横浜国道事務所交通対策課
 ☎️316-3541 📠316-3556
 ※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、資料やスライドを自由に閲覧する形式です

高齢者胸部エックス線検診

結核の早期発見・早期治療のため、無料で胸部エックス線検査が受けられます
 🕒8月28日(金)9時～10時30分
 📍区役所3階レントゲン室(中央1-5-10)
 🧑他に検査機会のない、呼吸器疾患で通院中でない65歳以上 先着20人
 📄8月11日(火)～ 直接来庁(2階26番窓口)、電話またはFAX
 🗨️健康づくり係
 ☎️320-8439 📠324-3703

西区の行政運営情報・イベント情報などをお届けします



【公式ツイッター】横浜市西区役所 @nishi_yokohama

施設から

横浜能楽堂

〒220-0044 紅葉ヶ丘27-2
 ☎️263-3055 📠263-3031

●横浜狂言堂

お話 茂山十五郎
 狂言「囃子遣子」(大蔵流) 茂山七五三
 狂言「無布施経」(大蔵流) 茂山千五郎
 🕒9月13日(日) 14時開演(13時開場)
 ¥2,200円(全席指定)
 📄8月8日(土)12時～ 電話、ホームページ申込フォームまたは直接来館(9日(日)～)

西区センター

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

●おもちゃの病院

壊れてしまったおもちゃを直します
 🕒9月13日(日) 10時～14時
 🧑小学3年生以下(保護者同伴)
 ¥部品代(500円程度まで)
 📄8月16日(日)～ 直接来館(10時～)または電話(13時～)

浅間コミュニティハウス

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

●いすフラダンス

音楽に合わせて上半身でフラダンスを楽しみます。仕草の意味も学びます
 🕒9月11日、25日、10月9日(金) 13時30分～14時30分 全3回
 🧑先着8人
 ¥1,000円
 📄8月15日(土)～ 直接来館または電話(3日以内に費用持参)

藤棚地区センター

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

●お話会はじまるよ

指人形、パネルシアター、お話、手作り楽器の演奏を楽しみましょう
 🕒9月11日(金) 11時50分～12時20分
 🧑未就学児と保護者 当日先着7組

にしとも広場

〒220-0051 中央1-5-10(区役所1階)
 ☎️📠620-6624
 📧ni-shiencenter@star.ocn.ne.jp

●地域になじみの場をつくろう

身近な地域でのつながりづくりについて考えあう講座。オンライン参加あり
 🕒9月13日(日) 10時～12時
 🧑オンライン50人、会場10人 各先着
 📄8月11日(火)～ ホームページ申込フォームまたは電話

●絵の具を作って描こう

土系顔料と胡粉の絵の具を作り、画用紙や木に描きましょう
 🕒9月26日(土) 10時～12時
 🧑小学1年生以上 先着5人
 ¥700円
 🎒汚れても良い服装
 📄8月11日(火)～ 直接来館、電話、FAXまたはEメール

戸部コミュニティハウス

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

●親子で楽しむ、英語でリズム遊び

🕒9月14日、10月12日、11月9日(月) 10時～11時 全3回
 🧑歩ける1歳以上の未就園児と保護者 先着15組
 ¥900円
 📄8月11日(火)～ 直接来館または電話(12日(水)～)

●私のとっておき常備菜

パンにもご飯にも合う野菜たっぷりのカポナータとキャロットラペを作ります
 🕒9月7日(月) 10時～12時
 🧑先着9人
 ¥700円
 📄8月11日(火)～ 直接来館または電話(12日(水)～)

スポーツ

●西区ソフトボール選手権秋季大会

🕒9月13日、27日(日)
 📍岡野公園野球場(岡野2-9-1)
 🧑西区在住、在勤、在学(高校生以上)、在クラブ
 ¥1チーム15,000円
 📄8月18日(火)～23日(日) 電話またはEメール
 🗨️西区スポーツ協会ソフトボール協会事務局 マルキ運動具店 山方
 ☎️321-2431 📠321-2425
 📧maruki-ut@mtf.biglobe.ne.jp

●第40回秋季ママさんバレーボール大会

🕒9月21日(月・祝) 9時～17時
 ※代表者会議:8月28日(金)19時～
 📍西スポーツセンター(浅間町4-340-1)
 ※代表者会議:区役所3階A会議室
 🧑成人(西区在住、在勤、在クラブ)
 ¥1チームにつき3,000円
 📄8月11日(火)～27日(木) 電話(8時～20時)
 🗨️西区スポーツ協会バレーボール部 大野 ☎️090-1768-8464

●月曜リフレッシュ体操教室

ヨガの呼吸法、足裏マッサージなどで全身を気持ちよく伸ばします
 🕒10月5日、12日、19日、11月2日、9日、16日、30日、12月7日、14日、21日、2021年1月18日、2月1日、8日、15日、3月1日、8日、15日(月) 13時15分～14時30分 全17回
 📍平沼集会所(西平沼町5-70)
 🧑区内在住または在勤の50歳以上 抽選20人
 ¥6,800円
 🎒運動しやすい服装、タオル、飲み物
 📄8月18日(火)～24日(月) 西区スポーツ協会事務局(西スポーツセンター内)へ直接来館、電話またはFAX
 🗨️西区スポーツ協会事務局
 ☎️317-2630 📠317-2680



今、マンションが建っている所に、三船敏郎さん扮する主人公・製靴会社常務の豪邸が建てられた。映画は横浜駅西口が見渡せる、大きなガラス戸がある居間のシーンから始まり、前半はこの居間で物語が進められる。山崎努さん扮する誘拐犯との身代金三千万円要求の電話での緊迫したやり取りは手に汗を握る。黒澤作品「姿三四郎」では、近くの浅間神社ウラ参道階段がロケに使われている。

題字絵と文 鈴木太郎

温故知新!
 西区のつながりなまち

第43回 つながりなまちの坂道

環状1号の洪福寺交差点近く、浅間町車庫前バス停下車。歩道橋がある道に入り、高台の浅間台小学校を目指す。旧東海道を横切って、住宅街の急坂を上ると、横浜駅西口やみなとみらいなどが見渡せる「つながりな坂道(小学生の公募で命名)」に出る。この坂道の崖上が浅間台。1963(昭和38)年に公開された黒澤明監督作品、刑事映画の傑作「天国と地獄(モノクロ、2部カラー)」はここで撮影された。私は黒澤映画の大ファンだ。