



広報よこほま金沢区版
No.258

金沢区
幸せお届け大使
ぼたんちゃん

4月号

かなざわ



★サトザクラ(4月中旬～4月下旬)



★ヤマユリ(6月下旬～7月上旬)



★アジサイ(6～7月)

家族みんなで楽しめる! 金沢自然公園・金沢動物園

金沢自然公園では年間を通して四季折々の多種多様な植物をお楽しみいただけます。
自然公園内にある金沢動物園では、ゾウやキリン、コアラなどの動物たちに出会えます。

★マークは、動物園内でご覧いただけます。
花の開花状況については、ホームページでお知らせします。 [金沢動物園](#) [検索](#)



★ハンカチノキ(4月下旬～5月上旬)



サルスベリ(8月)



★コウテイダリア(10～11月)

動物園も



自然公園も



安心して楽しめる!

自然公園内
ののほな館は、
小さなお子さん連れのご家族も安心な
施設が充実!

授乳室、おむつ台、ミルク用給湯所、
ベビーカーレンタル(1台1回100円)



授乳室



ベビーカー
レンタル



おむつ台



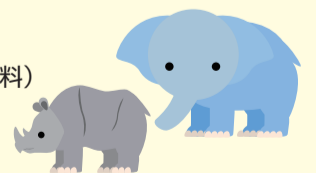
館内展示
図書コーナー

金沢自然公園について

- 入園料: 無料
- 開園時間: 9時～17時
- 休園日: 年中無休

金沢動物園について

- 📍 釜利谷東5-15-1 ☎ 783-9100 [金沢動物園](#) [検索](#)
- 🎫 一般500円、高校生・中人300円、小・中学生200円、小学生未満無料(毎週土曜日高校生以下無料)
- ※よこほま動物園・金沢動物園共通年間パスポート 18歳以上2,000円
- 🕒 9時30分～16時30分(入園は16時まで) 📅 毎週月曜日(祝日の場合は翌日休)
- 🚌 交通: 京急「金沢文庫」駅下車、西口1番バス乗場でバスに乗車
- ①「野村住宅センター」行きバスで約12分「夏山坂上」下車徒歩6分 ② 急行「金沢動物園」行きバスで約10分(土・日・祝日のみ)



区内で
振り込み詐欺
増加中!!

振り込み一瞬!
後悔一生!

★市役所職員を装った「保険料の払い戻しがあります」の電話が来たら要注意!

★電話でお金の話が出たら詐欺と疑いまず相談を!

相談は金沢警察署 ☎ 782-0110へ

4月の土曜開庁日 13日・27日 9時～12時

戸籍課、保険年金課、子ども家庭支援課で一部業務を行っています。

金沢区のいま

2019年
3月1日現在

👤 区の人口 198,771人
(前年同月比 852人減)

👨 世帯数 87,933世帯

ありがとう 🍓
金沢区制 70周年イヤー



【金沢区役所】〒236-0021 金沢区泥亀2-9-1 ☎ 788-7878(代表) 一 番号のお掛け間違いにご注意ください 一

みちで 金沢区を歩いて楽しく健康づくり 公園で

平成30年度に健康みち・健康づくり公園の整備が完了しました

金沢区では、海・緑といった自然、豊富な歴史資源、旧海岸線など、区の特徴を盛り込んだ全長約13kmのコースを策定し、平成30年度に、案内板や公園内の距離表示・健康遊具の整備を完了しました。金沢区ならではの景色や歴史を味わいながら歩き、楽しく健康づくりをしましょう!

楽しく歩こう! 旧海岸線の健康みちルート

ルート上の主要地点(駅、公園など)に、ルートを表示した案内板を設置しました。案内板にはルートのほか、地点周辺の見どころや昔の風景写真を掲載しています。



おすすめスポット 1

おすすめスポット 3

おすすめスポット 2

— 金沢区の旧海岸線を感じながら歴史・海・緑をめぐる道
 - - - 旧海岸線

ルートマップのデータは金沢区のホームページからダウンロードできます。

QR 金沢区 健康みちづくり 検索

おすすめスポット 1

長浜公園

野球場などのスポーツ施設のほか、^{きすいけ}汽水池を中心とした野鳥観察園があります。木々や生き物に癒されながら、気持ちのいい散歩を楽しめます。



おすすめスポット 2

海の公園

横浜で唯一の海水浴場をもつ公園です。約1kmにわたり砂浜と豊かな緑が広がり、八景島や東京湾を眺めながらの散歩は、開放感を味わえます。



おすすめスポット 3

称名寺・県立金沢文庫

浄土庭園は、四季折々で美しい景観を見せてくれます。トンネルを抜けると、金沢北条氏が収集した書籍等を保管している神奈川県立金沢文庫があります。



もっと活用！健康づくり公園

区内の一部の公園を「健康づくり公園」として整備しました。季節を感じながら、公園を活用した健康づくりを楽しんでみませんか。



公園をウォーキング

「健康づくり公園」には、ウォーキングに役立つ案内板や距離標示が設置されています。



自分が歩いた距離がわかると、ウォーキングを続ける励みになるよ。案内板でウォーキングフォームをチェック!



健康遊具を使ってみる

背のばしベンチ



公園でよく見かけるベンチ…
どちらも**健康遊具**です!

座りながら、または反対側に立ってゆっくりと背を伸ばしましょう。無理なく腹筋を伸ばすことができます。

腹筋運動は膝を曲げて行うのが無理のない姿勢です。つま先をパイプの下に入れ、膝を曲げて腹筋運動を行いましょう。

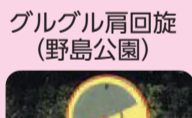
腹筋ベンチ



いろいろな健康遊具を体験してみましょう



パラレルハンガー (長浜公園ほか)



グルグル肩回旋 (野島公園)



健康歩道 (海の公園)



ふみいたストレッチ (能見台中央公園)

金沢区健康づくり公園マップ



健康づくり公園一覧

健康づくり公園名	所在地	案内板	距離標示	健康遊具
① 能見台中央公園	能見台3-50-1	○	○	○
② 富岡並木ふなだまり公園	富岡東4-13	○	○	○
③ 長浜公園	長浜106-6	○	○	○
④ 海の公園	海の公園10	○	○	(健康歩道)
⑤ 野島公園	野島町24	○	○	○
⑥ 六浦大道公園	東朝比奈1-26	○	-	-
⑦ 釜利谷緑道	草舞台公園 釜利谷西5-29 南丸公園 釜利谷西6-31	○	○	※緑道沿いの 草舞台公園:○ 南丸公園:○

この特集に関する
問合せ

企画調整係(6階602) ☎ 788-7729 fax 786-4887
健康づくり係(4階408) ☎ 788-7840 fax 784-4600

今月11日以降の記事を掲載 ※料金表示のない催しは無料

区役所からのお知らせ



- ☎ 電話
- 📠 ファクス
- ✉ Eメール
- 🏠 HP ホームページ
- 🕒 日時・期間
- 📍 会場
- 📄 内容
- 👤 対象・定員
- 💰 費用
- 👜 持ち物
- 📋 コース
- 👤 講師・出演者
- ❓ 問合せ
- 📅 要予約
- 📄 申込み
- 👁 窓口
- 📄 当日直接
- 🛑 休 休館日

必要事項 必要事項(行事名、〒住所、氏名(ふりがな)、電話番号、往復はがきの場合は返信面)

区役所への郵便物は

〒236-0021 金沢区泥亀2-9-1 金沢区役所〇〇係

▶旧川合玉堂別邸開園日 春のイベント「野点」

日本画家、川合玉堂が実際に創作・居住した別荘跡で、野点を楽しみませんか。表門・園庭の見学もできます。

📅 5月4日(祝・土) 10時～16時
(入園は15時30分まで) 📍
※雨天時は野点、荒天時は開園を中止することがあります。

📍富岡東5-19-22(「京急富岡」駅東口徒歩2分)

📍企画調整係(6階602)

☎ 788-7729

📠 786-4887

※当日連絡先: 旧川合玉堂別邸

☎ 080-1241-0910



庭園内でお茶と和菓子が楽しめます

▶金沢区民硬式テニス大会

メンズ大会

📅 5月11日(土) 9時～19時

レディース大会

📅 6月1日(土) 9時～19時

※雨天順延 11月4日(振休・月) または12月8日(日)

📍長浜公園テニスコート (長浜106-6)

📍ダブルス・トーナメント方式

📍区内在住、在勤、在学、在クラブの人(在クラブの基準については開催要項をご覧ください) /

50組100人先着

💰 1組3,500円

📅 4月19日(金)・20日(土)

10時～15時に、申込書に参加料を添えて金沢区体育協会事務局(長浜106-8 金沢スポーツセンター内)へ

※申込書は下記📍からダウンロード、または上記事務局で配布
📍金沢区体育協会 テニス部 山本
☎ 090-8105-1416

📍金沢区体育協会 [検索](#)

後援: 金沢区役所

▶スポーツスタッキング講座

📅 4月23日(火)、5月7日(火)・14日(火)、6月6日(木)・20日(木) 14時～15時30分

※途中回からの参加可

📍区役所1階1号会議室

📍おおむね65歳以上の男性 / 20人先着

📍12個のカップを積み上げては崩し、タイムを競うスポーツです。脳の活性化を図り、認知発達能力の向上を目指します。

📍飲み物、動きやすい服装

📅 4月11日(木)から📍で下記へ
📍高齢者支援担当(4階402)

☎ 788-7777

📠 786-8872



経験を問わず誰でも楽しめます

▶横浜シニア大学 一般講座 受講生募集

📅 ①合同開講式:

6月7日(金) 13時～

②講座: 6月14日～10月4日の金曜日(8月は除く)(全12回) 各9時50分～11時50分

📍 ①関内ホール(中区住吉町4-42-1)、②晴嵐かなざわ(泥亀1-21-5)

📍健康づくり、食生活、法律、教養、生きがいづくりなどの講座

📍市内在住おおむね60歳以上の人 / 50人抽選

💰 2,000円(開講式含め13回分)

📅 4月1日(月)～5月10日(金)

に金沢区シニアクラブ連合会・晴嵐かなざわ(泥亀1-21-5)または区役所高齢・障害係(4階402)の窓へ

📍金沢区シニアクラブ連合会事務局
☎・📠 784-5121

▶リハビリ教室 参加者募集

中途障害者地域活動センターをご存じですか?

中途障害者の方が、自立した生活や仲間作りを目指して活動しています。

①機能リハビリ教室

📅 5月8日～2020年3月11日の原則第1・3・4水曜日(8月を除く)(全27回) 各13時～15時

📍生活習慣病や再発防止に関する健康学習、機能を維持するための体力づくり、外出訓練など

②言語リハビリ教室

📅 5月17日～2020年2月21日の原則第3金曜日(8月を除く)(全9回) 各10時～12時

📍言語聴覚士による個別評価、グループトークなど

📍ライブアップ金沢(寺前1-14-10)

📍①②ともに脳血管疾患などの後遺症がある人(おおむね40歳～65歳)

📍📍もしくは、**必要事項** を記入して📍で下記ライブアップ金沢へ

📍NPO法人中途障害者地域活動センター ライブアップ金沢

☎・📠 786-8689

📍高齢者支援担当(4階402)

☎ 788-7777

📠 786-8872

▶知って得する!!食品・住まいの 生活衛生出前講習会

地域の会合やボランティアによる高齢者会食会などに直接お伺いして、食べ物や住まいの衛生に関する身近な情報についてお話しします。

食品衛生コース 食中毒予防、食品表示、食品添加物など

住まいの衛生コース ゴキブリやハチなどの対策、お部屋のカビ・ダニ対策など

📍・📍食品衛生係(4階406)・環境衛生係(4階407)

☎ 788-7871・7873

📠 784-4600

▶シーサイドラインフェスタ 2019

📅 4月13日(土) 10時～15時

※雨天決行、荒天中止

📍シーサイドライン車両基地内(幸浦2-1-1)

📍模擬店、鉄道グッズ販売、車両洗浄体験、金沢ブランド販売、大抽選会ほか

📍株式会社横浜シーサイドライン 営業課

☎ 787-7004

📠 787-7019

📍[シーサイドラインフェスタ2019](#) [検索](#)

後援: 金沢区役所、横浜金沢観光協会、横浜金沢産業連絡協議会

▶金沢工場リユース家具市民提供 (第1回)

📍資源循環局金沢工場(幸浦2-7-1)

📍市内在住・在勤・在学の人

【申込み】 4月15日(月)～25日(木) (日曜日を除く) ※申込みは1人

1点、1世帯3点まで

【抽選】 4月26日(金) 10時

※抽選後3日以内に📍掲載。未申込みは1世帯1点に限り、先着引取り可。

【引渡し】 抽選後～5月11日(土) (日曜日を除く) ※期間中引取りがない場合は取消しになります。

◎申込み・引渡し時間 10時～12時、13時～16時

詳細は、

📍[金沢工場 リユース家具](#) [検索](#)

📍資源循環局金沢工場

☎ 784-9711

📠 784-9714



Kanazawa 火の用心通信

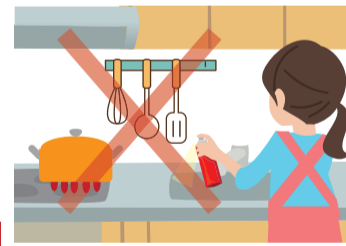


「スプレー缶製品の取扱いに注意!!」
～正しい使用方法で住宅火災を防ごう～



なぜスプレー缶が危険なの?

スプレー缶を使いきってごみに出すため、調理中のコンロの横の流し台で中身のガスを抜くと、ガスに火がつき、爆発や火災の原因になり危険です。



火災を起こさないためにできることは?

スプレー缶のほとんどは、火がつきやすい成分のガスが使われているので、火気を取り扱う器具のある場所では使わないようにしましょう。

正しいごみへの出し方 ステップ4

- ステップ1** 缶を手で振って中身の有無を確認してください。
- ステップ2** 「シャカシャカ」「チャブチャブ」など音がしたら、まだ中身が残っています。必ず使い切りましょう。
- ステップ3** 音がしなくても、まだ中身やガスが残っている場合があります。「ガス抜きキャップ」で出し切ってください。
※火気のない風通しの良い屋外で行ってください。
※ガス抜きキャップがない場合は、スプレーボタンを押して安全に出し切ってください。

ステップ4 地域のゴミ出しルールを守って出しましょう。



検診・検査・相談

☎健康づくり係(4階408) ☎788-7840 fax784-4600

■HIV(エイズ)検査・梅毒検査

☎毎週火曜日10時～11時
 区役所5階 検査室(506)
 匿名・無料で受けられます。
 ※相談のみは随時実施しています。

■健康相談(生活習慣病等)

☎4月19日(金)9時～12時、
 13時30分～15時30分
 5月10日(金)13時30分～
 15時30分
 区役所5階 健康相談室(503)

■禁煙相談

☎5月10日(金)9時～12時
 区役所5階 健康相談室(503)
 喫煙者、年齢制限なし/
 3人先着

■肺がん検診

☎5月13日(月)
予約開始日:4月15日(月)～
 区役所5階 健康相談室(503)
 40歳以上/50人先着
 ¥680円

子育て掲示板

両親教室(全3回コース)

☎5月10日(金)・17日(金)・24日(金)
 9時30分～11時30分(受付9時～) 区役所5階
 プレママ・パパ同士の交流と産前産後のイメージづくり
 妊娠5か月以上の人とパートナー
 申 ☎またはfax、☎で **必要事項**、予定日を下記へ
 区役所5階 健康相談室(503)
 ☎788-7787 fax788-7794
 ✉kz-kodomo@city.yokohama.jp

乳幼児健診

①4か月児 ☎4月23日(火)
 ②1歳6か月児 ☎4月16日(火)、5月7日(火)
 ③3歳児 ☎4月24日(水)、5月8日(水)
 区役所5階(受付13時～13時50分)
 ※対象者には事前に通知します。各対象年(月)齢の1週間前になっても届かない場合は下記へ
 区役所5階 健康相談室(503)
 ☎788-7785 fax788-7794

子どもの歯と食の相談・教室(予約制)

①乳幼児・妊産婦歯科相談
 ☎4月26日(金)13時30分～14時45分
 区役所5階 歯科相談室(505)
 歯科健診(未就学児のみ)、歯科相談など
 0歳児～未就学児と保護者、妊娠中または産後1年未満の人/25人先着 持 普段使っている歯ブラシ、母子手帳
 申 ☎またはfaxで **必要事項**、子の名前・生年月日を下記へ
 区役所5階 健康相談室(503)
 ☎788-7785～7 fax788-7794

②すくすく歯びか教室
 ☎4月16日(火)10時～11時30分
 区役所5階 健診室(507)
 おおむね14か月未満で歯が2本以上生えた子と保護者/20組先着
 持 普段使っている歯ブラシ、母子手帳

③ごっくん離乳食教室(はじめる頃)
 ☎4月26日(金)10時～11時30分(受付9時30分～)
 区役所5階 栄養相談室(502)
 お話、試食(保護者のみ)など
 4～5か月頃の子と保護者/20組先着

④もぐもぐ離乳食教室(2回食頃)
 ☎4月25日(木)13時30分～15時(受付13時～)
 区役所5階 栄養相談室(502)

☎お話と試食など ☎7～8か月頃の子と保護者/20組先着 持 スプーン(保護者・子)、エプロン(子)など

⑤子どもの食生活相談

☎4月25日(木)、5月10日(金)9時～12時 ②
 区役所5階 栄養相談室(502)
 子どもの食事についての個別相談
 乳幼児期から高校生までの保護者
 申 ②～⑤ ☎またはfaxで **必要事項**、子の名前・生年月日を下記へ ②③はウェブ予約可
 区役所5階 健康相談室(503)
 ☎788-7842 fax784-4600



金沢区市立保育園合同育児講座 ～親子でエクササイズ～

親子で楽しく体を動かして、リフレッシュしましょう!
 ☎☎ 文庫・六浦地区:5月28日(火)
 金沢地区センター(泥亀2-14-5)、
 並木地区:6月11日(火)
 富岡並木地区センター(富岡東4-13-2)
 各10時～11時30分(受付9時45分～)
 市内在住の1歳～の未就園児と保護者/各30組先着
 申 4月16日(火)から ☎にて下記へ
 区役所5階 健康相談室(503)
 ☎781-9360(受付:平日9時30分～16時)

金沢区地域子育て支援拠点 とことこ

※☎の表示がない催しは、とことこひろばで開催
 ※とことこ研修室の住所は、能見台通8-22ブルーグレイス能見台102

①子育てサポートシステム入会説明会
 ☎☎ ①4月20日(土)10時15分～11時15分
 親と子のつどいのひろば「ふきのとう」
 (洲崎町10-7)
 ②4月24日(水)13時30分～14時30分
 とことこ研修室
 ③5月11日(土)13時30分～14時30分
 柳町地域ケアプラザ(柳町1-4)

②おしゃべり会と交流会
 ☎☎ ①4月22日(月)10時～12時
 発達に不安のあるママで話しましょう
 ※12時～13時 食事スペースあり
 ②4月16日(火)14時～15時 はじめてのとことこ

③保育・教育コンシェルジュの出張相談

☎4月18日(木)10時～11時30分
 子どもの預けに関する相談

④大人のストレッチ
 ☎4月10日(水)、5月8日(水)10時～11時
 大人のためのストレッチ。金沢スポーツセンターの職員に教わります。

⑤歌って遊ぼう!
 ☎4月18日(木)13時～13時25分
 歌って遊ぶ楽しい会

⑥出前ひろば(お外で遊ぼう!)
 ☎☎ ①4月11日(木)富岡総合公園ケヤキ広場
 ②4月15日(月)下ノ浜公園
 ③5月7日(火)西柴第四公園
 ④5月9日(木)富岡総合公園ケヤキ広場
 ⑤5月10日(金)能見台堀口北公園
 ①～④各10時～11時30分、⑤10時30分～12時
 ☎とことこが近くの公園等に出張します。
 ※朝9時の時点で雨の場合は中止

⑦わらべうたに親しもう
 ☎4月24日(水)10時30分～10時50分
 スタッフと一緒に楽しみましょう。

⑧工作クラブ
 ☎5月10日(金)10時～11時
 季節の折り紙を折ります。作品はとことこに飾ります。

☎金沢区地域子育て支援拠点 とことこ(能見台東5-6 2階) 利用時間:9時30分～15時30分
 休 日・月曜日、祝日 ☎780-3205 fax780-3206
 ✉tokotoko@yokohamaymca.org

HP [金沢区 とことこ 検索](#)



催しの申込みなどにより収集した個人情報は、目的以外に使用、第三者に提供することはありません。

施設からのお知らせ

※料金表示のない催しは無料
●(アイコン)の詳しい内容は、8ページ上部をご覧ください。

※必要事項 必要事項(行事名、〒住所、氏名(ふりがな)、電話番号、往復はがきの場合は返信の宛名面)

※休館日は各施設にお問合せください。

釜利谷地区センター
〒236-0045 釜利谷南1-2-1
☎786-2193 ㊟786-2194

- ①みんなの健康体操
㊟4月12日・26日、5月10日の金曜日10時～11時30分
㊟1回400円 ㊟体育館履き・タオル
- ②おもちゃ病院
㊟4月25日(木)9時30分～12時30分
㊟修理無料、部品実費
- ③おひざの上のおはなし会
㊟5月6日(振休・月)11時～11時30分
㊟乳幼児と保護者
- ④えいごでエンジョイ(1)幼稚園児
㊟5月16日～7月4日の木曜日(全8回)15時30分～16時30分
㊟幼稚園児(または同年齢の幼児)/20人抽選 ㊟4,800円(8回分)
- ⑤えいごがいっぱい(1)未就園児
㊟5月27日、6月3日・24日、7月1日の月曜日(全4回)10時～11時
㊟2～3歳児と保護者/20組抽選 ㊟2,000円(4回分)
- ⑥手ごねのパン作り・初夏
㊟5月20日、6月17日の月曜日(全2回)9時15分～13時 ㊟16人抽選 ㊟2,500円(2回分)
- ⑦はじめてのスマホ講座(1)
㊟5月16日(木)・17日(金)(1)午前の部:10時～11時30分、(2)午後の部:13時～14時30分(全2回)
㊟16日:はじめてのスマホ講座、17日:質疑応答
㊟各部15人抽選 ㊟300円(2回分)
※スマホは当日貸出します。
㊟④～⑦往復はがきに **必要事項**、④⑤子の氏名(ふりがな)、性別、年齢を記入して、④5月2日(休日・木)⑤5月16日(木)⑥5月9日(木)⑦5月7日(火)(全て必着)までに上記へ、または返信用はがきを添えて窓へ

能見台地区センター
〒236-0058 能見台東2-1
☎787-0080 ㊟787-0090
HP 能見台地区センター ホーム 検索

- ①子どもまつり～わくわくスタンプラリー～
㊟5月6日(振休・月)10時～15時
㊟いろいろなハーモニーを楽しもう～
㊟5月19日(日)14時～15時15分
※乳幼児・幼児の観賞も可
- ③おれたちの料理教室(春・夏)
㊟5月26日、6月9日・23日、7月7日の日曜日(全4回)10時～12時30分
㊟男性/16人抽選 ㊟6,000円(4回分、材料費込み)
- ④おやこ英語
㊟5月13日・20日・27日、6月10日・17日・24日の月曜日(全6回)(1)9時50分～10時40分(2)10時50分～11時40分(時間帯はセンターで振り分け)
㊟1歳半～3歳の子と保護者/6組抽選 ㊟4,000円(6回分)
㊟③④往復はがきに **必要事項**、③年齢、④子の月年齢、下の子も連れてくる場合は下の子の月年齢を記入して③5月12日(日)④4月30日(休日・火)(全て必着)までに上記へ、またはHP、返信用はがきを添えて窓へ

六浦地区センター
〒236-0031 六浦5-20-2
☎・㊟788-4641

- ①声にだして読む古典 第5期「徒然草」
㊟4月13日～6月22日の第2・4土曜日(全6回)10時～12時
㊟50人先着 ㊟3,000円(6回分)
- ②季節を折るORIGAMI
㊟4月24日(水)10時～12時
㊟15人先着 ㊟500円(材料費込み)
㊟はさみ、のり、カッター、定規
- ③初めてのスマホ講座
㊟・㊟5月10日(金)(1)基本編:10時30分～12時
(2)アプリ編:13時～14時30分
㊟各15人先着 ㊟200円
- ④“押し花シリーズ(2)”花咲くボールペン
㊟4月25日(木)15時30分～17時30分
㊟12人先着 ㊟1,000円(材料費込み) ㊟ピンセット(押し花用)、はさみ
- ⑤ボンジョルノ イタリア語 中級クラス
㊟4月19日～6月28日の金曜日(5/3を除く)(全10回)13時35分～14時50分 ㊟若干名先着 ㊟8,000円(10回分)
- ⑥シニア いきいきメイクセミナー
㊟5月29日(水)10時～12時
㊟60歳以上/20人抽選 ㊟200円
㊟髪留めかへヤーターバン、長めのフェイスタオルかケープ、卓上鏡(文庫本より大きいもの)
㊟②4月13日(土)③4月23日(火)④⑤4月11日(木)から窓または窓へ、⑥往復はがきに **必要事項**、年齢を記入して5月17日(金)(必着)までに上記へ、⑦窓または窓へ

金沢地区センター
〒236-0021 泥亀2-14-5
☎784-5860 ㊟789-3599

- ①60歳以上の健康体操
㊟4月22日(月)10時～11時30分
㊟60歳以上 ㊟1回400円
- ②men's kitchen～かんたん!おいしい!まんぷくランチをつくらう～
㊟5月19日(日)10時～12時30分
㊟成人男性/16人抽選 ㊟1,500円(材料費込み)
- ③母の日に贈るかわいいアレンジメントフラワー作り
㊟5月11日(土)10時～12時
㊟小学生～中学生/20人抽選 ㊟1,600円(材料費込み)
㊟持ち帰り用袋、手拭き、500mlのペットボトルを5cmの高さにカットしたもの
- ④ハワイアンキルトでつくる おしゃれなななめがけバッグ
㊟5月7日・21日、6月4日・18日の火曜日(全4回)9時30分～11時30分
㊟成人/12人抽選 ㊟5,500円(材料費込み)
㊟裁縫道具(しつけ糸含む)
- ⑤少人数の癒しのヨガ
㊟5月24日～6月21日の金曜日(全5回)10時～11時30分
㊟成人/10人抽選 ㊟6,000円(5回分)
㊟②～⑤往復はがきに **必要事項**、年齢を記入して4月20日(土)(全て必着)までに上記へ、または返信用はがきを添えて窓へ

富岡並木地区センター
〒236-0051 富岡東4-13-2
☎775-3692 ㊟775-3792

- ①ベビーふれあい体操
㊟・㊟5月10日～7月26日の第2・4金曜日(全6回)(1)0歳児(4か月～)の部:10時～10時45分
(2)1歳児の部:10時55分～11時40分
㊟各部16組先着 ㊟3,000円(6回分、初回全納)
- ②金曜夜のリフレッシュ・ヨガ(追加募集)
㊟4月5日～6月14日の金曜日(5/3を除く)(全10回)18時50分～20時10分
㊟若干名先着 ㊟4,500円(10回分、初回全納)
- ③始めてみよう太極拳(追加募集)
㊟4月1日～6月24日の月曜日(5/20、6/17を除く)(全10回)13時～14時45分 ㊟若干名先着 ㊟4,000円(10回分、初回全納)
- ④中級ヨガ教室(追加募集)
㊟4月8日～8月26日の第2・4月曜日(全10回)10時～11時30分
㊟若干名先着 ㊟4,500円(10回分、初回全納)
- ⑤レベルアップを目指す社交ダンス教室(追加募集)
㊟4月17日～6月26日の水曜日(5/1を除く)(全10回)12時30分～14時30分 ㊟若干名先着 ㊟5,000円(10回分、初回全納)
- ⑥ジョンの英会話I・II・III(追加募集)
㊟I:4月3日～6月12日の水曜日(5/1を除く)(全10回)19時～20時20分、II:4月5日～6月14日の金曜日(5/3を除く)(全10回)10時30分～11時50分、III:4月5日～6月14日の金曜日(5/3を除く)(全10回)9時5分～10時25分 ㊟各若干名先着 ㊟各10,000円(10回分、初回全納、教材費別途5,400円)
- ⑦エンジョイ・シンプル英会話(追加募集)
㊟4月6日～6月15日の土曜日(4/27を除く)(全10回) ㊟若干名先着 ㊟9,000円(教材費込み、10回分、初回全納)
㊟①4月11日(木)9時から窓へ、または往復はがきに **必要事項**、子の月年齢を記入し上記へ、②～⑦窓へ

並木地域ケアプラザ
〒236-0051 富岡東2-5-31
☎775-0707 ㊟775-0877

- ①子育てサロンなみき
㊟4月16日(火)10時30分～12時
㊟乳幼児と保護者
- ②なごみサロンなみき
㊟4月16日(火)12時～14時30分

並木コミュニティハウス
〒236-0005 並木2-8-1
☎・㊟781-7110
HP 並木コミュニティハウス 検索

- ①いきいき健康体操
㊟4月20日(土)9時30分～10時30分
㊟300円 協力:金沢スポーツクラブ
- ②室内で楽しむさわやかスポーツ
㊟4月27日(土)9時30分～11時30分
㊟シャフルボード、ドッジビーなど 協力:金沢区さわやかスポーツ普及委員会
- ③フラで輝く毎日を
㊟5月8日～8月28日の第2・4水曜日(全8回)10時～11時 ㊟20人先着 ㊟4,000円(8回分)※未就学児のみ託児あり、5人先着(1回500円)
- ④大正琴実践教室
㊟5月20日～8月5日の第1・3月曜日(全6回)10時～11時30分
㊟10人先着 ㊟3,000円(6回分)※大正琴は貸出します。

- ⑤パソコン講座 ワード基本編
㊟5月9日～7月25日の第2・4木曜日(全6回)9時30分～11時30分
㊟10人先着 ㊟3,000円(6回分、教材費別途540円) ㊟パソコン
- ⑥パソコン・スマホ相談室
㊟5月5日・19日の日曜日9時30分～15時30分 ㊟各日5人先着 ㊟1回600円 ㊟パソコン
㊟③～⑥4月13日(土)9時から窓または窓へ

並木北コミュニティハウス
〒236-0005 並木1-7-1
(並木第一小学校内) ☎・㊟774-3405

- ①親子“てづくり教室”
㊟5月18日(土)11時～11時40分
㊟幼児～小学生と保護者/15組先着
㊟絵本を題材にミニ紙芝居を作ります
- ②家族で記念の“手形アート”づくり
㊟5月11日(土)10時～11時30分
㊟乳児または幼児と保護者/12組先着 ㊟300円 ㊟持ち帰り用袋、手拭き
㊟①②4月17日(水)から窓へ

柳町コミュニティハウス
〒236-0026 柳町1-3
☎785-2403 ㊟785-2404
HP 柳町コミュニティハウス 検索

- ①おはなし会
㊟5月15日(水)11時～11時30分
㊟乳幼児と保護者
- ②パソコン何でも相談
㊟6月12日・19日の水曜日9時30分～16時 ㊟各日8人先着 ㊟1回600円
- ③はがきサイズの水彩画
㊟5月17日・31日、6月7日・21日、7月5日の金曜日(全5回)10時～12時
㊟成人/12人抽選 ㊟2,500円(用紙代別途500円)
㊟②4月11日(木)から窓または窓へ
③往復はがきに **必要事項** を記入して、5月2日(休日・木)(必着)までに上記へ

長浜公園
〒236-0011 長浜106-6
☎・㊟782-8004

- つつじ祭り
㊟4月29日(祝・月)9時～13時30分

富岡西公園
〒236-0052 富岡西6-3
☎775-2714 ㊟775-3044

- ①春の樽プランター 寄せ植えデザイン募集
㊟4月20日(土)～25日(木)9時～17時 ㊟5人先着
㊟寄せ植えをデザイン、植え付けをしてくれる人を募集します。草花は公園で用意します。
- ②牡丹フォトコンテスト募集
㊟牡丹の写真を募集します。※参加賞あり、園内に掲示します。
- ③母の日用アロマワックスサシェ作り
㊟4月21日(日)10時30分～11時30分 ㊟同園内グリーンハウス ㊟500円(材料費込み)
㊟20人先着
㊟ピンセット、はさみ、エプロン
- ④テニスコートについて
休場日がなくなり、年末年始以外は使用できます。ただし、第3月曜日は17時まで。
㊟②5月12日(日)までに写真またはデータを窓へ、①③窓または窓へ

旧伊藤博文金沢別邸

〒236-0025 野島町24
☎・☎ 788-1919
HP 旧伊藤博文金沢別邸 検索

①ぼたんまつり

☎4月13日(土)～5月6日(振休・月) 回

②ぼたんまつり催し物

☎・📺5月6日(振休・月)(1)クラシックコンサート:13時～14時 回

(2)庭園喫茶・植物質問コーナー:10時～16時30分 回

③博文邸喫茶

☎4月13日(土)・14日(日)9時30分～17時(ラストオーダー16時30分) 回

¥600円(上生菓子とお抹茶のセット)
※なくなり次第終了

◎旧伊藤博文金沢別邸と併設の牡丹園は、4月1日(月)～5月31日(金)は無休、開館時間は、別邸:9時30分～17時30分、牡丹園:9時～18時です。

金沢区生きがい就労支援スポット

〒236-0021 泥亀1-21-5
(いきいきセンター金沢1階)
☎370-8356 ☎370-8379

相談窓口リニューアルに伴い、4月1日(月)～30日(休日・火)まで臨時休業します。5月7日(火)から再開し、相談受付時間に変更になります。

【新しい相談受付時間】

火～金曜日 9時～17時

休月・土・日曜日、祝日、年末年始

フォーラム南太田

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

①女性のがん手術後のリハビリ体操

☎5月14日(火)10時15分～11時45分 回
📌がん手術後おおむね8週間以上の女性/20人先着
¥600円

②ストレッチ&骨盤底筋ケア

途中参加募集!

☎5月7日・21日、6月4日・18日の火曜日(全4回)13時30分～15時

📌女性/5～6人先着
¥5,200円(4回分)

③女性のためのパソコン講座

☎・📺(1)エクセル中級:5月18日(土)・19日(日)(全2回)(2)再就職・転職のためのパソコン講座:5月22日(水)・23日(木)・24日(金)・27日(月)・28日(火)(全5回)各10時～15時30分

📌女性/各12人先着
¥(1)10,800円(2回分)
(2)19,500円(5回分)

※①～③託児あり。
詳細は、☎714-2665へ
📌②4月11日(木)から☎または☎へ
③4月16日(火)から☎862-4496または📌へ

HP フォーラム南太田 イベント 検索

老人福祉センター 晴嵐かなざわ

〒236-0021 泥亀1-21-5 ☎782-2908 ☎782-2909

①いきいき健康チェック

☎4月15日(月)11時45分～12時45分 回

②健康スクエアかなざわ

☎下記の通り 各13時～14時 回

日程	テーマ
4月22日(月)	セカンドライフについて
5月27日(月)	元気なうちから介護予防・体力測定①/かもめ体操
6月24日(月)	元気なうちから介護予防・体力測定②/はまちゃん体操
7月22日(月)	元気なうちから介護予防・体力測定③/かもめ体操
9月24日(火)	認知症予防ゲーム スリーA/はまちゃん体操
10月28日(月)	防ごう!感染症・認知症予防運動コグニサイズ/かもめ体操
11月25日(月)	だまされないで!振り込め詐欺/はまちゃん体操
12月24日(火)	健康のための食事について/かもめ体操
2020年1月27日(月)	介護保険と地域包括支援センターについて/体操
2月25日(火)	口腔ケアについて/はまちゃん体操
3月23日(月)	認知症予防ゲーム・スリーA

📌①3階②4階大広間

☎区役所高齢・障害支援課 ☎788-7777 ☎786-8872

金沢スポーツセンター

〒236-0011 長浜106-8 ☎785-3000 ☎785-7000
HP 金沢スポーツセンター 検索 休4月22日(月)

当日受付教室のご案内

①ヨガ&エクササイズの50～60分教室 回 ¥1回500円

教室名	曜日	時間	教室名	曜日	時間
姿勢コンディショニング(骨盤底筋編)	月	9時～	ほぐしストレッチ&ヨガ	木	11時～
月曜日のヨガ	月	10時～	らくらく骨盤体操	木	12時～
健康体操	火	10時～	ZUMBA®(※託児あり)	金	10時～
水曜日のエアロ60プラス	水	9時25分～	金曜日のエアロ60(※託児あり)	金	11時10分～
水曜日のヨガ	水	19時30分～	モーニングボクサ	土	9時30分～

②ヨガ&エクササイズの45分教室 回 ¥1回400円

教室名	曜日	時間	教室名	曜日	時間
水曜日のエアロ45	水	10時35分～	土曜日のエアロ45	土	9時15分～
			土曜日のヨガ45	土	10時5分～

③ストレッチ30分教室 回 ¥1回300円

教室名	曜日	時間
姿勢コンディショニング(ストレッチポール編)	金	12時20分～

📌16歳以上 ※教室開始15分前より受付 ※託児は生後6か月から 📌
※4月28日(日)～5月6日(振休・月)は全ての教室が休みです。

金沢動物園 ちよこつと ニュース

インドサイ

インドサイはインド北東部やネパールに生息するサイの1種です。角は1本で、首や肩、腰などには、ひだがあります。肩やお尻には、ごつごつとした皮膚の盛り上がりがあり、まるで全身が鎧に覆われているような見た目です。



分厚い皮膚の鎧はトラなどの爪や牙から内臓を守るために役立ちますが、表面が固いわけではないので、擦り傷ができることもあります。また、日本の冬は乾燥しているので、動物園では、肌がひび割れないように部屋の加湿や皮ふにクリームを塗るなどの肌ケアを行っています。

野生のインドサイは主に水辺の草原や森で暮らしていて、日中は川や池の中で過ごすことも多いです。水辺にはサイのぬた場があり、野生のサイも泥浴びすることで肌の健康を保っています。

暖かな3月ごろになると、動物園でもよくプールに入るようになり、雨の日には泥浴びする姿も見ることができます。春が待ち遠しいのは、人もサイも一緒かもしれません。

動物園からのお知らせ

ヒツジの毛刈りショー2019 ☎5月5日(祝・日)

📌動物園で飼育しているヒツジを、分かりやすい解説付きで毛刈りします。

問金沢動物園(〒236-0042 釜利谷東5-15-1) ☎783-9100 ☎782-9972
休4月15日(月)・22日(月)、5月は無休

金沢区民活動センター ゆめかもんニュース

☎区役所2階 ☎kz-kumincenter@city.yokohama.jp
☎788-7803 ☎789-2147

休4月29日(祝・月)・30日(休日・火)、5月1日(祝・水)・2日(休日・木)・3日(祝・金)・5日(祝・日)・6日(振休・月)

区民ギャラリー 回

☎4月1日(月)～27日(土) ラグビーワールドカップ2019™日本大会開幕まで、あと150日!みんなで大会を盛り上げよう!月間

展示ケース 回

☎4月1日(月)～27日(土) 理科を楽しもう!/おもしろ科学たんけん工房

ゆめかもん

で 検索

金澤写真アルバム

区制70周年事業のご報告

金沢の懐かしい風景を掲載したホームページ「金澤写真アルバム」。区制70周年を記念した、皆様がお持ちの懐かしい風景写真や思い出話の募集にたくさんのご応募を頂きましたので、その一部をご紹介します。
また、この金沢の思い出を後世に永く受け継いでいきたい...そんな思いをもとに座談会を開催しました。

酒井 宣子様
ご提供

称名寺赤門の移築落成式です。当初は道路沿いに建てられていたが、バスが茅葺屋根に当たり、破損したので7メートル後ろに移築したそうです。



能見台開発時の発掘調査を知らせる看板です。この調査以降、開発が本格化していったようです。



金子 昇様
ご提供

野島から見た室ノ木です。帰帆橋はなく、野島橋と夕照橋のみが出入口でした。シーサイドラインはまだ通っていません。

文庫小学校前の海岸です。潮がひくと、砂浜には美しい模様が見え、幻想的な風景がどこまでも広がっていました。砂を掘れば、アサリやハマグリも採ることができました。



昭和30年代のお話ができる語り部は少なくなっている。今、聞かなければいけない。



このアルバムがさまざまな世代の感性や金沢を見る角度を伝え合う広場となっていければ。

人との繋がりがその場所にしかないもの、そういったものが人をその地に繋ぎとめるのだと思う。



金澤写真アルバム座談会

【於 龍華寺 1月12日】

区の歴史を彩る古い写真、思い出話をどのように保存して活用し、何を後世に伝えていくか...

地域で歴史を伝えるために尽力されている有識者の方々と、横浜市立大学、関東学院大学で写真アルバムを利用されている先生・学生に、思いを語って頂きました。



土地が変化している、生き物が変化しているということを、子どもたちに伝えたい。

世代によって感じる金沢の良さは異なると思う。若い人の意見をもっと聞きたい。



写真や資料単体ではなく、そこに物語があると、人は愛着を感じる。



金澤写真アルバムでは、これからも写真や思い出話を募集します。応募方法については、下記までお問合せください。

☎ 地域力推進担当(6階601) ☎ 788-7809 fax 788-1937
HP 金澤写真アルバム 検索



金沢図書館の本棚から 第24回

☎ 金沢図書館(〒236-0021 泥亀2-14-5) ☎ 784-5861 fax 781-2521
休4月15日(月)

3月末から4月にかけて、南から北へ日本を染め上げていく花があります。そう、桜です。歌に詠み、絵に描き、その下で一杯。どんな楽しみ方が好きですか？

おとな向け

美味しい桜 食べる桜・見る桜・知る桜

平出 眞 / 編著 旭屋出版



桜、と聞いて、どんなことを思い浮かべますか？ お花見、桜を歌ったポピュラーミュージック、詩歌、絵画などでしょうか。また春になると、桜を使ったメニューが、街を彩りますが、桜餅以外で、桜を使った和菓子は、意外にも平成に入ってから登場したそうです。この本では、桜の基本知識はもちろん、桜餅の始まりから現代の桜を使用した食品の数々を紹介しています。「白身魚のさくらめ」などのレシピも載っていますので、今年の春は舌で桜を感じてみてはいかがでしょうか。

2階一般書コーナー ラベルの記号 479

こども向け

はるかぜのホネホネさん

にしむらあつこ / さくえ 福音館書店



ホネホネさんは郵便屋さんです。村の動物たちに自転車で手紙を配達して回ります。桜並木をゴキゴキキーツッと走り抜ける姿はうらやましい限り。モノクロが基調の独特な画風がじわじわと温かく心に広がり、動物たちの愉快な仕草に楽しい気分になります。スキーを履いて郵便配達をする『ゆきのひのホネホネさん』などシリーズ本があり、図書館でも人気です。

1階児童書コーナー ラベルの記号 に/みずいろ

- ①定例おはなし会 ☎4月17日(水) 15時30分~16時 ☎
②こども読書の日記念 いろいろな本を楽しもう!
☎☎4月28日(日) (1)おひざにだっこのおはなし会: 10時30分~11時 ☎ (2)おはなし会: 13時30分~14時 ☎ (3)いろいろな本を楽しむ会: 14時~14時30分 ☎ (1)1~2歳の乳幼児と保護者/15組先着 (2)幼児~小学生 (3)小学生から
③おひざにだっこのおはなし会 ☎4月24日(水) 10時30分~11時 ☎ 1~2歳の乳幼児と保護者/15組先着
☎②の(1)4月18日(木)③4月11日(木)から☎または☎へ

金沢図書館からのお知らせ

第4回 数字で見る!

いきいき金沢・ささえあいプラン通信

金沢区地域福祉保健計画

クイズ 『ある事』に4年間参加し続けた結果、元気な高齢者は、約4倍に! この方たちは何に参加していたのでしょうか?

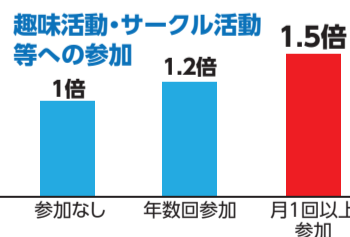


答え

ボランティア活動や市民活動・NPOなどへの参加



ボランティアなどの社会活動に積極的に参加している人ほど、4年後も健康で自立した生活が維持できていました。
※「参加なし」を「1」とした場合



趣味やサークル活動に月1回参加するだけでも1.5倍の効果がありました。



人との交流は『健康』にもつながります。地域で行われている活動に参加してみませんか?

出典) 東京都健康長寿医療センター 高齢者の社会活動等への参加による4年後の生活機能維持に関する調査(首都圏A市) 2008-2012年

「いきいき金沢・ささえあいプラン」では、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせるまちを目指して、さまざまな取組を進めています。

金沢区地域福祉保健計画については、下記ホームページを見てね!

HP いきいき金沢ささえあいプラン 検索

☎ 事業企画担当(4階409) ☎ 788-7824 fax 784-4600

