

広報よこはま金沢区版 No.259 5月号 **かなざわ**

金沢区
幸せお届け大使
ぼたんちゃん

横浜市公園愛護会
マスコット
あいごぼん



金沢区庁舎及び金沢公会堂の改築に伴い一時閉鎖していた泥亀公園が、新しく生まれ変わりました。

でいき **泥亀公園** (泥亀2-9)

リニューアルオープン!



★ **金沢八名木**

金沢八名木とは、江戸初期の歴史文献に登場する、かつて称名寺や瀬戸神社など金沢八景周辺にあったとされる名木で、諸説ありますが、「青葉楓」「西湖梅」「黒梅」「桜梅」「文殊桜」「普賢象桜」「蛇混柏」「雀浦一松」の8種が選定されています。

新しい泥亀公園には、区制60周年記念樹として「桜梅」「西湖梅」が、区制70周年記念樹として「青葉楓」「文殊桜」「普賢象桜」「雀浦一松」を復元しました。

あわせて、金沢八名木の解説タイルを、公園内の一角に設置しています。



グリーンインフラ

公園内の地面の下は、締め固めが起りにくい埋戻し材料を使用しているため、芝生や植栽の根が張りやすくなっています。また、雨水が地面にしみ込みやすいため、周辺の浸水被害軽減効果や、地下水のかん養効果も期待できます。

1 イベント広場

区庁舎の壁と調和したデザインを採用し、区庁舎と一体性を感じられる空間です。

舗装には、大型車の走行に耐えられるものを使用しており、消防出初式など、さまざまなイベントに活用することができます。



2 遊具広場

金沢区幸せお届け大使「ぼたんちゃん」をデザインしたスイング遊具とジャングルジムを設置し、幼児を連れた来園者が立ち寄り楽しめる空間にしています。



3 区の花「ポタン」

区の花「ポタン」は、中国原産の落葉低木で、5月頃に大きさ20cm程度の大輪の花が若枝の先端に1つずつ咲きます。

園内には、様々な花色(白・桃・紅・紫・黒・黄)の20種類を植栽しています。



4 芝生広場

公園の中央は芝生広場とし、来園者がゆったり過ごせる癒しの空間です。

通常の舗装と比較して、芝生からの蒸発散効果、日差しの照り返し軽減により、ヒートアイランドの予防を図ります。

※芝生の養生のため6月末まで立入制限します。



5 休憩施設

金沢八景駅側の入口は、ロングパーゴラとベンチを設置し、日差しを避けて休憩ができる空間としています。また、夏季にはミスト(霧)装置による清涼効果が期待できます。



6 災害用HAMACトイレ

災害時においてもトイレ機能を確保するため、公園内に下水道管を埋設し、仮設の便器と上屋を設置することで、トイレとして利用できます。排水用の貯水槽も公園内に備えています。これにより、区役所の災害時の応急対応能力の向上を図ります。



この特集に関する問合せ 公園の管理・利活用について 金沢土木事務所 ☎781-2511 fax 781-2822

5月の土曜開庁日 **11日・25日** 9時~12時
戸籍課、保険年金課、こ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 区の人口 198,698人 (前年同月比784人減)
平成31年 4月1日現在 世帯数 88,170世帯

情報発信中!

金沢区ホームページ 検索



【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



健やかな歯を
育てよう

6月4日~10日は
「歯と口の健康週間」

いい歯で おいしく食べよう!

6月は「食育月間」、
毎月19日は「食育の日」

口から健康を
見直そう



3歳~小学2年生対象

フッ素塗布と歯科検診 &

食育月間イベント 無料

14時30分~16時30分 (受付14時15分~16時15分)

会場 区役所5階 健診フロア

対象 区内在住・在園・在学のおおむね3歳~小学2年生 ※要保護者同伴

★食育月間イベントは年齢不問



フッ素塗布

フッ素塗布と歯科検診

申込方法

①スマートフォン
またはパソコン

金沢区役所 フッ素塗布 検索



②はがき又はFAX

お子さんの名前と年齢(学年)・住所・電話番号・「フッ素塗布と歯科検診」を記入して6月4日(火)(必着)までに下記へ

〒236-0021 泥亀2-9-1
金沢区役所健康づくり係
☎784-4600

250人
先着

※申込後は特に連絡をしませんので、当日は受付時間内に直接会場へお越しください。



歯科検診



金沢区歯科医師会会長
関 敬明 先生

お口は体の入り口! 健康な歯(義歯)でおいしく食べ、栄養をしっかりとって元気を保ちましょう!! 歯科医師会は区と連携して皆さまの健康アップを目指します。ホームページ(休日診療・訪問診療・健診・医院検索など)もぜひご覧下さい。

金沢区歯科医師会 検索

ヘルスマイトと一緒に 親子で楽しく 食育体験 申込不要

内容

- ぬり絵でランチオンマットづくり
- 野菜クイズ
- お箸で豆運びゲーム
- ミニ劇
- 体内年齢測定(大人のみ)など



豆運びゲーム

フッ素塗布終了後に
ぜひお立ち寄りください



ぬり絵をしたランチオン
マットとヘルスマイト
オリジナルレシピ集を
プレゼント!



ヘルスマイトによるミニ劇

健やかな毎日を送るためには、よく噛んでおいしく食事ができることが大切です。そしてそれを支えるのが「口の健康」です。

チェックリストで口の健康を振り返ってみましょう。

おいしく食べるために

目標は5つ以上!

健口(健康)習慣チェック	<input checked="" type="checkbox"/>
1日1回は丁寧に歯みがきをしている	<input type="checkbox"/>
デンタルフロスや歯間ブラシを使っている	<input type="checkbox"/>
よく噛んで食べるようにしている	<input type="checkbox"/>
間食は時間や回数を決めている	<input type="checkbox"/>
飲み物はお茶や水など甘くないものになっている	<input type="checkbox"/>
かかりつけ歯科医がある	<input type="checkbox"/>
定期的に歯科健診やクリーニングを受けている	<input type="checkbox"/>



健口長寿のために

口の中を清潔に保つことは歯だけではなく、全身の健康により影響があります。適切な口腔ケアを行い、定期的な歯科健診とクリーニングを受けましょう!

老化のサインとして注目!

当てはまる項目があった場合は注意しましょう!

お口の虚弱(オーラルフレイル)チェック	<input checked="" type="checkbox"/>
お茶や汁物でむせることが増えた	<input type="checkbox"/>
半年前よりも、かたいものが食べにくくなった	<input type="checkbox"/>
口の渴きが気になる	<input type="checkbox"/>
滑舌が悪くなった	<input type="checkbox"/>



お口の虚弱防止のために

(軟らかいものでも)よく噛んで食べる、うがいを長めにする、声を出して新聞を読む、カラオケをするなど、ちょっとしたことでお口のトレーニングができます。

ヘルスマイト考案!

すぐできる! 野菜たっぷりレシピ

さば缶でコールスローサラダ 1人分
エネルギー 212kcal、塩分 0.8g

【材料(4人分)】

- さば水煮缶……1缶(190g)
- キャベツ……1/4玉(280g)
- にんじん……小1本(80g)
- マヨネーズ……大さじ3
- フレンチドレッシング……大さじ2
- レモン汁……大さじ2
- こしょう……少々
- 砂糖……少々



【作り方】

- ①キャベツ、にんじんはせん切りにして塩をふり、しばらく置いてから水気を絞る。
- ②ボウルに①とAを混ぜ合わせ、さば缶の身を加えて、ほぐしながら全体に味を含ませる。

※好みで水煮缶の汁を加えてもOKです。ツナ缶やさば缶でも作れます。

このサラダで、一日に必要な野菜の1/4がとれますよ



三戸さん、本城さん

食育月間イベントでも大活躍 私たち、ヘルスマイトです!

こんな活動をしています

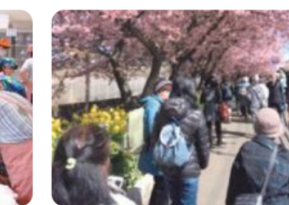
ヘルスマイト(食生活等改善推進員)とは、食を中心とした健康づくりを地域に広めるボランティアです。子どもから高齢者までを対象に、食べる楽しさ・大切さを地域で発信し続けています。



1日に必要な野菜350gをチェック!



親子で楽しくお料理



ウォーキングもしています

ヘルスマイトの声

家族や地域の健康づくりをサポートするのがやりがいです



藤井さん、山下さん、三浦さん、鈴木さん、桜井さん

ヘルスマイトになり、多くの人と知り合えて楽しいです

ヘルスマイトになりませんか?

区役所が実施するセミナー(全8回)を修了すると、ヘルスマイトとして活動できます(今年度は9月に開講予定)。セミナーでは、食事や運動の大切さなど、健康づくり全般について学びます。興味のある方は、健康づくり係までお問合せください。

毎回大泣き…
どうしたらいい?

1~2歳頃に多い

歯みがきのイヤイヤ対策

子育ての先輩からのアドバイスや応援メッセージを一部紹介します

歯みがき後はカレンダーにシールを貼ってあげた

手鏡を持たせて見せてあげた

10まで数えながら磨きました

“いつか終わるもの”と思ったら気持ちが楽になった

区役所5階でも掲示中

歯みがきのイヤイヤは、3歳頃には落ち着く傾向があります。大人が緊張や不安を抱えると、お子さんも同じ気持ちになります。笑顔で楽しい雰囲気を作ってあげてください。言葉かけは「ごめんね」ではなく「がんばったね」「えらいね」と、泣いても必ず褒めてあげましょう。



歯・歯みがきで困ったときは「乳幼児・妊産婦歯科相談」(9ページ)もご利用ください。



先輩からのメッセージ

歯みがきのイヤイヤ対策

◆金沢区民バドミントン大会

📅6月16日(日)9時～
 📍金沢スポーツセンター(長浜106-8)
 🏠区内在住、在勤、在学の人、金沢区バドミントン協会登録団体
 💰1チーム6,000円(当日払い)
 🏆男子チーム・女子チーム各対抗戦(ともにランク別、1チーム6～8人)
 📅5月27日(月)～6月7日(金)に申込書(下記HPからダウンロード)を📧または📠で下記へ
 📍金沢区バドミントン協会事務局 千葉
 ☎️📠782-3701(18時～21時)
 📧kanazawakuyoukai@yahoo.co.jp
 📄HP 金沢区バドミントン 検索

検診・検査・相談

📍健康づくり係(4階408) ☎️788-7840 📠784-4600

■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) 📄

📅5月17日(金)9時～12時、13時30

分～15時30分

6月7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 📄

📅6月7日(金)9時～12時
 🏠喫煙者、年齢制限なし/3人先着
 📍区役所5階 健康相談室(503)

■肺がん検診 📄

📅7月8日(月)
 予約開始日:6月10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)

📅6月7日・14日・21日の金曜日
 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
 📅📠または📠、📠で 必要事項、予定日を下記へ
 📍子ども家庭支援担当(4階404) ☎️788-7787
 📠788-7794 📧kz-kodomo@city.yokohama.jp

乳幼児健診

①4か月児 📅5月14日・28日の火曜日
 ②1歳6か月児 📅5月21日、6月4日の火曜日
 ③3歳児 📅5月22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
 📍子ども家庭係(4階404) ☎️788-7785 📠788-7794

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
 📅5月24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、母子健康手帳 📅📠または📠で 必要事項、子の名前・生年月日を下記へ
 📍子ども家庭支援課(4階404) ☎️788-7785～7 📠788-7794

②すくすく歯びか教室
 📅5月28日(火)10時～11時30分(受付9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 歯ブラシ、母子健康手帳

③ごっくん離乳食教室(はじめる頃)
 📅5月24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)
 📄お話し、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)
 📅5月23日(木)13時30分～15時(受付13時～)
 📍区役所5階 栄養相談室(502)

今回のイチ押しイベント
 金沢区 子育てひろば 常設園だより

●あおぞら谷津保育園

育児講座「発達とあそび1歳児」
 📅6月4日(火)10時～11時 📍同園地域子育て支援室(谷津町231-5) 🏠地域の未就園児(おもに0～1歳児)とその保護者
 📅事前に📠にて ☎️784-0542

●きらら保育園

子どもたちの個性を知る育児講座
 📅6月8日(土)10時～11時30分 📍同園ホール(能見台東2-3)または付近会場(1か月前に園HP・掲示板にてお知らせします) 🏠地域の未就園児と保護者/30組先着
 📅5月20日(月)から📠にて ☎️790-3440

📄お話しと試食など

🏠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 ②

⑤子どもの食生活相談

📅5月23日(木)、6月7日(金)9時～12時
 📍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

📅②～⑤📠または📠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
 📍健康づくり係(4階408)

☎️788-7842 📠784-4600



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、能見台東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 📄

📍📍 ①5月11日(土) 柳町地域ケアプラザ(柳町1-4)
 ②5月15日(水) とことこ研修室
 ③5月21日(火) とことこ研修室
 ④6月5日(水) 親と子のつどいの広場「たんぼぼ」(六浦2-14-12 山本助産院内)
 ①③④13時30分～14時30分 ②10時30分～11時30分

②おしゃべり会と交流会 📄

📍📍 ①5月27日(月)10時～12時
 発達に不安のあるママ同士で話しましょう
 ※12時～13時は食事スペースを用意します。
 ②5月29日(水)10時～11時
 はじめてのとことこ
 ③5月28日(火)10時～11時
 きょうだい児の子育てについて語ろう!!
 ④5月18日(土)10時～11時
 多胎ママ交流会
 ⑤5月21日(火)10時～12時
 ふわふわ ※個別支援学級に通うお子さんを持つママ同士のおしゃべり会

📍⑤のみとことこ研修室

③保育・教育コンシェルジュの出張相談 📄

📅5月16日(木)10時～11時30分
 📄子どもを預けることに関する相談

④栄養士相談 📄

📅5月14日(火)10時～11時

📄離乳食・好き嫌いなど、食に関する相談

⑤保育士によるお楽しみ&相談 📄

📅5月14日(火)10時～11時
 📄保育園の生活や子ども同士の関わりなど

⑥助産師相談 📄

📅6月6日(木)10時～12時
 📄妊産婦・赤ちゃんの健康・ミルクや卒乳に関する相談など

⑦歌って遊ぼう! 📄

📅5月16日(木)13時～13時25分

⑧出前ひろば(お外で遊ぼう!) 📄

📍📍 ①5月14日(火) 走川公園
 ②5月15日(水) 釜利谷第四公園
 ③5月16日(木) 富岡西公園
 ④5月20日(月) 下ノ浜公園
 ⑤5月22日(水) 六浦あさがお公園
 ⑥6月1日(土) 能見台中央公園 (プレイパークと共催)
 ⑦6月4日(火) 西柴第四公園
 ⑧6月6日(木) 六浦公園
 ①～⑤⑦⑧各10時～11時30分、⑥11時～13時(プレイパークは10時～15時)

📄とことこが近くの公園などに出張します。

※各開始1時間前の時点で雨の場合は中止

⑨わらべうたに親しもう 📄

📅5月22日(水)10時30分～10時50分

⑩工作クラブ 📄

📅6月7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。

⑪子育て応援ボランティア説明会 📄

📅5月17日(金)14時～15時
 📄とことこで募集しているボランティアに関する説明会

⑫教えて♡土谷先生 📄

📅5月29日(水)13時30分～15時30分
 📄関東学院大学教授 臨床発達心理士 土谷みち子先生を囲んで子育てについておしゃべりしましょう。

📍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 📠780-3206

📧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

今月11日以降の記事を掲載 ※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)

釜利谷地区センター

〒236-0045 釜利谷南1-2-1
☎786-2193 ㊟786-2194
休 5月13日(月)、6月10日(月)

- ①みんなの健康体操
5月24日(金)10時～11時30分 ㊟
¥400円 持 体育館履き、タオル
- ②おもちゃ病院
5月23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
6月3日(月)11時～11時30分 ㊟
乳幼児と保護者
- ④廃油で環境に優しい石鹸作り
5月21日(火)13時30分～15時30分
10人先着 ¥200円
- ⑤プロが教えるカラオケ講座(2)
6月4日～7月9日の火曜日(全6回)12時30分～14時30分
50人抽選 ¥3,000円(6回分)
- ⑥親子でのご持り
6月2日(日)9時45分～11時30分
30組抽選(成人は個人参加可) ¥収穫したきのこは100g250円で参加者が購入
- ⑦押し花カレンダー作り
6月15日(土)12時30分～14時30分
園児(保護者同伴)～成人/20人抽選 ¥1,200円
半年分ずつ2枚作ります
甲④4月21日(日)から㊟または㊟へ、⑤～⑦往復はがきに 必要事項、⑥⑦年齢、参加者全員の氏名を記入して、⑤5月23日(木)⑥5月25日(土)⑦6月3日(月)(全て必着)までに上記へ、または返信用はがきを添えて㊟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
休 6月3日(月)

- ①おはなしのへや
5月18日(土)11時～11時30分 ㊟
乳幼児～小学生の子と保護者
- ②能見台ウォーク～川辺を歩こう～
「いたち川～金沢自然公園～宮川」
6月6日(木)10時～15時 ※雨天中止
JR「本郷台」駅改札口(集合)、京急「金沢文庫」駅(解散) 30人抽選 ¥500円
- ③チャレンジ陶芸～ペアマルチカップを作ろう～
6月20日(木)9時30分～11時30分
16人抽選 ¥2,000円
- ④美味しいチャイニーズテーブル(春・夏)
～真珠団子(もち米肉団子)とジャージャー麺～
6月11日(火)10時～12時30分
16人抽選 ¥1,500円(材料費含む)
甲②～④往復はがきに 必要事項、②年齢を記入して②5月23日(木)③6月6日(木)④5月28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㊟へ

六浦地区センター

〒236-0031 六浦5-20-2
☎・㊟788-4641
休 5月27日(月)

- ①みんなで楽しむわらべうた
5月11日(土)11時～11時30分 ㊟
未就園児と保護者
- ②おもちゃ病院
5月25日(土)9時30分～12時30分 ㊟
修理無料、部品実費
- ③ジュニア卓球教室
6月15日～7月6日の土曜日9時30分～11時30分(全4回)
小・中学生/40人先着 ¥1回500円
持 氏名入り運動着、体育館履き、タオル、飲み物、ラケット(持っている人)

- ④グローバルキッチン
“カジュアルイタリアン”
5月30日(木)10時～13時頃
15人先着
¥2,000円(材料費込み)
持 エプロン、三角巾、ふきん2枚
- ⑤押し花シリーズ“花はがき”
5月30日(木)12時30分～14時30分
12人先着
¥1,000円(材料費500円込み)
持 ピンセット(あれば押し花用)、はさみ
甲③5月18日(土)④5月13日(月)⑤5月15日(水)から㊟または㊟へ

金沢地区センター

〒236-0021 泥亀2-14-5
☎784-5860 ㊟789-3599
休 5月20日(月)

- ①60歳以上の健康体操
5月13日・27日、6月10日の月曜日
10時～11時30分 ㊟
60歳以上 ¥1回400円
- ②ジャイロキネシス®で無理なくエクササイズ～いつまでも若々しく～
6月20日～7月18日の木曜日(全5回)15時30分～17時
成人/20人抽選
¥5,000円(5回分)
持 運動着、タオル
- ③素敵なグリーンインテリア
テラリウムを作ろう
6月19日(水)10時～12時
成人/16人抽選
¥2,600円(材料費込み)
持 ガーデングローブ、エプロン、花ばさみ(持っている人)手拭き、持ち帰り用袋
- ④men's kitchen～かんたん!おいしい!まんぷくランチをつくろう(がっつりお肉料理)～
6月16日(日)10時～12時30分
成人男性/16人抽選
¥1,500円(材料費込み)
- ⑤楽しいリトミック
6月25日～7月30日の火曜日(7/16を除く)(全5回)(A)9時45分～10時30分(B)10時45分～11時30分
18か月以上の未就学児と保護者/各部10組抽選
¥1組3,500円
- ⑥浴衣に似合うつまみ細工の髪飾り
6月28日(金)9時30分～12時
成人/5人抽選
¥2,100円(材料費込み)
甲②～⑥往復はがきに 必要事項、年齢を記入して5月21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㊟へ

富岡並木地区センター

〒236-0051 富岡東4-13-2
☎775-3692 ㊟775-3792
休 5月20日(月)

- ①横浜金沢おもちゃ病院
5月21日(火)9時30分～12時30分 ㊟
修理無料、部品実費
- ②おはなしころりん村
6月6日(木)11時～11時30分 ㊟
絵本の読み聞かせ、手遊び
- ③ドレミファぼぼ
5月19日(日)11時～11時30分 ㊟
歌とお話の会
- ④カリグラフィ(西洋書道)教室
6月2日・16日・30日、7月14日の日曜日(全4回)13時30分～15時30分
15人先着 ¥3,600円(4回分、材料費込み、初回全納)
甲④5月11日(土)から㊟へ、または往復はがきに 必要事項 を記入し上記へ

並木地域ケアプラザ

〒236-0051 富岡東2-5-31
☎775-0707 ㊟775-0877
休 5月26日(日)

- ①子育てサロンなみき
5月21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
5月21日(火)12時～14時30分 ㊟

能見台地域ケアプラザ

〒236-0058 能見台東2-1
☎787-0991 ㊟787-0993
休 6月3日(月)

- #### 親子ヨガ
- 5月29日(水)10時～11時
2歳以上の未就園児と保護者/15組先着
¥1組300円
甲5月11日(土)から㊟または㊟へ

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
休 5月13日(月)、6月10日(月)

- ①いきいき健康体操
5月18日、6月1日の土曜日9時30分～10時30分 ㊟ ¥1回300円
- ②室内で楽しむさわやかスポーツ
5月25日(土)9時30分～11時30分 ㊟
シャフルボード、ドッチビーなど
- ③パソコン・スマホ相談室
6月2日・16日の日曜日9時30分～15時30分 1日5人先着 ¥1回600円
持 パソコンまたはスマートフォン
甲③5月14日(火)9時から㊟または㊟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
休 5月27日(月)

- ①おもちゃ病院
6月10日(月)9時30分～12時30分 ㊟
修理無料、部品実費
- ②パソコン何でも相談
7月3日・10日の水曜日9時30分～16時
1日8人先着 ¥1回600円
甲②5月11日(土)から㊟または㊟へ

金沢図書館

〒236-0021 泥亀2-14-5
☎784-5861 ㊟781-2521
休 5月20日(月)、6月4日(火)～6日(木)

- ①定例おはなし会
5月15日(水)15時30分～16時 ㊟
- ②図書館開館記念日お祝い企画「本の福袋」
5月18日(土)・19日(日) ㊟
1日30人先着
司書がテーマに沿って選んだ本の福袋を1人1袋借りられます。
- ③おひざにだっこのおはなし会
5月22日(水)10時30分～11時
1～2歳の乳幼児と保護者/15組先着
甲③5月11日(土)から㊟または㊟へ

富岡西公園

〒236-0052 富岡西6-3
☎775-2714 ㊟775-3044

- ①サツマイモの苗植え
5月11日(土)10時～11時 ㊟
持 汚れてもいい服装
- ②カフェOPEN(毎月第3土曜日開催)
5月18日(土)10時～15時 ㊟
同園グリーンハウス
☎ コーヒー、ハーブティー、お抹茶等(有料)
- ③卓球台の貸出(毎月第2日曜日)
5月12日、6月9日の日曜日10時～16時 ㊟
小・中学生 同園グリーンハウス
¥1人1時間100円

金沢国際交流ラウンジ

〒236-0021 泥亀2-9-1(区役所2階)
☎786-0531 ㊟786-0532
✉klounge@shore.ocn.ne.jp
休 日曜日、祝日

- ①地域公開講演会「だれもが安心して豊かに生活できる地域をめざして」
5月27日(月)15時～16時30分 ㊟
100人先着 ㊟金沢公会堂 多目的室(区役所2階) ㊟沼尾 実氏(IAPE(イアペ・外国人児童生徒保護者交流会)顧問)
- ②外国人のための散歩ツアー「称名寺へ行こう」
6月2日(日)13時～16時
外国人および同行の日本人/30人先着
㊟京急「金沢文庫」駅改札口(集合・解散)
持 飲み物、雨具
甲②5月13日(月)から㊟・㊟・㊟へ

海の公園

〒236-0013 海の公園10
☎701-3450 ㊟701-3334
HP 横浜市緑の協会 海の公園 検索

- #### 会議室の貸出
- 海の公園管理センター1階 海とのふれあいセンター研修室(定員50人程度)
 - 利用時間:【1部】9時30分～12時30分【2部】13時～16時
利用目的:会議、研修、控室及びこれに準ずるもの、体操、ヨガなどの軽微な運動
¥1部につき1,300円
休 年未年始及び毎週火曜日ほか
甲 抽選後、空きがあれば先着順。抽選は、2・5・8・11月の第3土曜日14時から実施(受付13時30分～) ※詳細は上記へ

金沢動物園

〒236-0042 釜利谷東5-15-1
☎783-9100 ㊟782-9972
休 6月毎週月曜日

- #### 環境月間イベント「ズーレンジャーカードラリー」
- 6月毎週土・日曜日 ㊟
園内で行う動物ガイドの参加者に、動物園オリジナルキャラクターのカードをプレゼント

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
休 6月3日(月)・6月17日(月)

- #### 歴史講座～伊藤博文の愛した野島の今昔～
- 6月17日(月)10時～11時30分
40人先着 ¥500円(資料代含む)
甲5月11日(土)10時から㊟または㊟へ ※開催日は休館日ですが講座は開催

八景島

〒236-0006 八景島
☎788-9778 ㊟788-9732
✉info@hakkeijima-partnership.jp

- #### 第4回 八景島バラフェスタ
- 5月18日(土)・19日(日)10時～15時 ㊟
八景島 丘の広場バラ園
☎ 手作り作品販売、ワークショップなど

資源循環局金沢工場

〒236-0003 幸浦2-7-1
☎784-9711 ㊟784-9714

- #### 金沢工場リユース家具市民提供(第2回)
- 【申込み】5月27日(月)～6月8日(土)(日曜日を除く)
※申込みは1人1点、1世帯3点まで
【抽選】6月10日(月)10時 ※後日㊟からも当選の確認ができます。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～6月22日(土) ※期間中引取りがない場合は取消になります。
◎申込み・引渡し時間 10時～12時、13時～16時
☎ 市内在住・在勤・在学の人
詳細は、HP 金沢工場リユース家具 検索

柴シーサイド恵みの里
 〒236-0012 柴町464
 ☎785-6844
 ☎788-8588
 (JA横浜柴農園管理事務所)
 休月曜日(休日の場合は翌日)

柴シーサイド恵みの里 じゃがいも掘り
 5月下旬～6月下旬まで(芋がなくなり次第終了)9時～14時30分
 柴シーサイド恵みの里(柴シーサイドファーム付近)
 ¥1口5株800円 ※団体は

フレンドリースペース金沢
 〒236-0042 釜利谷東7-19-28
 ☎783-5978 ☎786-9907
 friendly-s.kanazawa@jcom.zaq.ne.jp
 休月・木・日曜日

ボランティアスタッフ養成講座
 不登校、ひきこもりの子どもたちに寄り添う活動をしませんか。
 ①6月27日(木)「地域で子どもたちを育てるということ」
 ②7月11日(木)「子どもたちの『個性』に」
 ③7月18日(木)「子どもとのふれあい、保護者との協力」
 ④7月25日(木)「活動内容説明」(全4回)各10時～12時
 ①～③いきいきセンター金沢(泥亀1-21-5)④金沢区福祉保健ボランティア等活動拠点(釜利谷東7-19-28)
 30人先着 ¥1,000円(4回分)
 5月20日(月)から **必要事項** を ☎・☎・☎ で上記へ

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 休5月25日(土)

①いきいき健康チェック
 5月16日(木)11時45分～12時45分
 ②6～9月開催 短期講座受講生募集(全6回)

教室名	定員	日時
歌って楽しく音楽で健康	25人	第2・4月曜日10時～11時30分
イスを使ってらくらくヨガ	22人	第1・3月曜日13時30分～15時

②往復はがきの往信の表面に宛先、裏面に **必要事項**、年齢、生年月日、希望教室名、返信の表面に自宅の住所・氏名を記入して、5月11日(土)～24日(金)(必着)に上記へ ※返信の裏面は無記入、はがきの料金不足は受付不可 ※申込みは1人1講座(多重申込み無効)/応募者多数の場合は抽選/教材費・保険料・交通費等は自己負担
 ①②市内在住60歳以上 ③3階
 ①は区役所高齢・障害支援課(4階402) ☎788-7777 ☎786-8872

長浜ホール
 〒236-0011 長浜114-4
 ☎782-7371 ☎782-7389
 nagahama-hall@nagahama-hall.com
 HP長浜ホール 検索
 休5月27日(月)

第17回長浜ホール音楽祭
 ～斎藤 真理恵クラシカルピアノライブ～
 5月19日(日)14時～16時(開場13時30分)
 小学生以上/100人先着
 チケット:前売り・当日とも1,000円
 (※前売りで完売の場合当日券の販売なし)
 ☎・☎・☎ または ☎ へ

フォーラム南太田
 〒232-0006 南区南太田1-7-20
 ☎714-5911 ☎714-5912
 休5月20日(月)

①フォーラム南太田マルシェ
 ～地モノ野菜市と手づくり市、古布回収～
 5月17日(金)11時～14時
 ②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:6月12日(水)・13日(木)・14日(金)・18日(火)・19日(水)(全5回)
 (2)エクセル初級:6月15日(土)・16日(日)(全2回)各10時～15時30分
 女性/各12人先着 ¥(1)19,500円(5回分)(2)10,800円(2回分)
 ※②託児あり。詳細は ☎714-2665へ
 ②5月16日(木)から ☎862-4496 または ☎ へ
 HPフォーラム南太田 イベント 検索

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5月27日(月)

定期教室参加者募集

①健康づくり系教室(7月～)

教室名	曜日	時間	対象	費用
火曜日のリハビリ体操(体力維持向上)	火	13時30分～14時20分	脳血管疾患などの疾病に対する体力維持・向上を希望する16歳以上	全11回 4,070円
火曜15時の肩腰膝改善		15時～15時50分	16歳以上	
火曜16時の肩腰膝改善		16時～16時50分	16歳以上	
はつらつ体操		13時30分～14時30分	50歳以上	全8回 2,800円
ピラティス	水	13時～13時50分	16歳以上	全11回 5,940円
姿勢コンディショニング(体幹スッキリ編)		14時～14時50分	16歳以上	
水曜9時のらくらく体力づくり		9時～9時50分	65歳以上	
水曜10時のらくらく体力づくり	10時～10時50分	65歳以上	全12回 4,440円	
しっかりした足腰づくり	11時30分～12時30分	50歳以上	全9回 3,330円	
女性健康体操	13時～14時30分	16歳以上/女性	全9回 3,870円	
朝ヨガ(託児あり)	金	9時～9時50分	16歳以上	全12回 6,480円
コースヨガ(託児あり)		10時～11時		
生活習慣病予防		13時30分～14時30分	40歳以上	全8回 3,440円
姿勢デザイン		13時30分～14時30分	16歳以上	全8回 8,640円

②親子・こども向け教室(7月～)

教室名	曜日	時間	対象	費用	
Y.S.C.Cサッカー教室(年中・年長)	水	15時10分～16時10分	年中・年長	全10回 6,400円	
Y.S.C.Cサッカー教室(小学1・2年生)		16時20分～17時20分	小学1・2年生		
こどもHipHop(年中～小1)		15時10分～16時10分	年中～小1		
こどもHipHop(小学生)		16時20分～17時20分 ※小1初参加は15時10分～	小学生		
こどもバドミントン教室	木	17時30分～18時45分	小学生	全10回 7,500円	
こども野球教室		17時50分～18時50分		全10回 6,400円	
こども書道教室		17時10分～18時10分		全10回 6,400円	
親子リトミック教室(託児あり)	金	9時45分～10時45分	開始月に2歳半～4歳8か月の子と保護者	全10回 4,800円	
親子体操教室(託児あり)		11時15分～12時30分	H27.4.2生まれ～H29.4.1生まれの子と保護者		
幼児体操教室(年少・年中)		15時～16時	年少・年中		全10回 3,200円
幼児体操教室(年中・年長)		16時15分～17時15分	年中・年長		
苦手チャレンジ	17時30分～18時30分	小学生	全10回 6,400円		

③スポーツ種目系教室(7月～)

教室名	曜日	時間	対象	費用
バドミントン	火	9時～10時45分	16歳以上	全10回 9,700円
社交ダンス(初心者)		9時15分～10時45分		全10回 5,900円
社交ダンス(初級者)		11時～12時30分		全10回 5,400円
火曜日の太極拳	水	11時10分～12時40分	16歳以上/女性	全10回 5,400円
水曜9:30のHULA		9時30分～10時45分		全10回 5,900円
水曜11:15のHULA		11時15分～12時30分		全10回 5,900円
水曜日の卓球リーグ	木	11時5分～12時50分	16歳以上/女性	全10回 5,400円
木曜日のHULA		13時15分～14時45分		全10回 5,900円
金曜日の卓球リーグ	金	11時～12時45分	16歳以上	全10回 5,400円
金曜日の太極拳		13時15分～14時45分		全10回 6,500円
バドミントンリーグ	土	9時～10時45分	16歳以上	全10回 6,500円

☎もしくは往復はがき、または専用の申込用紙(要返送用62円切手)に **必要事項**、教室名、性別、生年月日、年齢、希望教室の過去1年間の参加の有無を記入して、5月25日(土)(必着)までに上記へ
 ※同一教室への重複応募は無効。応募多数の場合は抽選 ※託児は生後6か月から

金沢区民活動センター **ゆめかもん** ニュース **ゆめかもん** で検索

☎区役所2階 ☎kz-kumincenter@city.yokohama.jp
 ☎788-7803 ☎789-2147 休6月2日(日)

区民ギャラリー
 5月12日(日)～18日(土) ハッピーアロマギフト/若本 明子氏 (金沢区「街の先生」)
 5月19日(日)～25日(土) 鎌倉彫/篆刻/平形 忠利氏 (金沢区「街の先生」)
 5月26日(日)～6月1日(土) お洒落な杖ホルダー/伊賀白鳳流組紐道/吉村 節子氏 (金沢区「街の先生」)
 6月3日(月)～8日(土) 季節の花・行事の花・生活の器で花を楽しむ/MOA健康法サークル金沢・大道生活ネットワーク
 6月9日(日)～15日(土) 津軽の伝統工芸 こざん刺し/小田 裕子氏 (金沢区「街の先生」)

展示ケース
 5月7日(火)～31日(金) 脳トレにテキメン! 手編みを楽しみましょう/吉崎 陽子氏 (金沢区「街の先生」)
 6月1日(土)～30日(日) キラキラ輝くビーズの世界/湯瀬 鈴子氏 (金沢区「街の先生」)

ハチの巣は早期発見・早期駆除

毎年、7月から10月にかけて、家や庭にハチの巣ができたという相談が、多く寄せられます。スズメバチやアシナガバチは害虫を食べる益虫*ですが、住まいの近くに巣ができると危険な場合があります。夏に入り、巣が大きくなると駆除が難しくなり、費用も多くなります。

5月から6月のハチの巣が小さな時期に、巣が作られやすい場所を点検し、巣を見つけた場合は早めに対処しましょう。

*害虫を食べるなど、人間の生活に役立つ虫

コガタスズメバチの巣



5月頃(初期巣)

8月頃

アシナガバチの巣



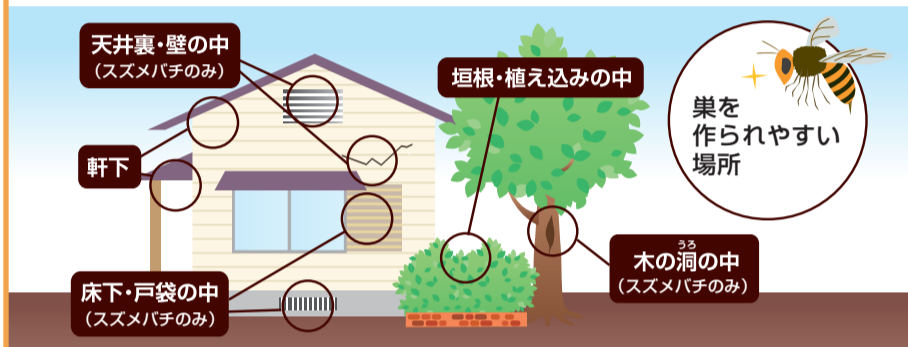
7月頃

【巣の特徴】

- 巣の形がトックリ型やボール型
- マーブル模様をした外被で覆われている
- 出入口の穴が一つ

【巣の特徴】

- 巣の形がハスの実型
- 外被は無く、下から見て巣の穴がたくさんある



◆ハチに関するご相談◆

環境衛生係では、駆除方法の案内や防護服の貸出し、駆除業者団体の案内をしています。*ハチの巣は、土地や建物の管理者が駆除することが原則です。

☎ 環境衛生係(4階407) ☎ 788-7873 ☎ 784-4600

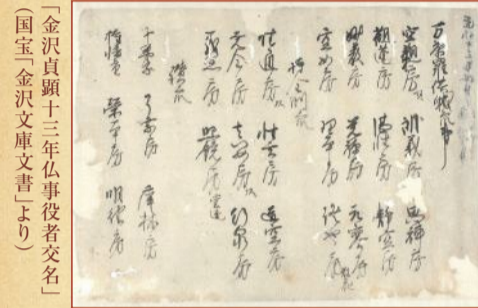
金澤歴史 万華鏡

第三十三回 金沢文庫の日常

県立金沢文庫学芸員 三輪 真嗣

はじめまして。金沢文庫の新人学芸員・三輪真嗣です。どうぞ、よろしくお願ひ申し上げます。さて、今回は称名寺の法会に関する史料を紹介いたします。康永四年(三四五)の五月二十二日、金沢北条氏の第四代、金沢貞顕の十三回忌法要が催されました。この史料はその場に呼ばれ、役を勤めた僧侶たちの名簿です。そのなかには称名寺第四代、五代長老の観蓮房実真、元(玄) 寥房什尊

(熙允)の名も見えており、称名寺の高僧たちが集う法会であったことがわかります。今も昔も、このような式次第や式の出席者のリストを大事に取っておく人もいれば、そうでない人もいます。国宝「金沢文庫文書」には、有名無名の僧侶の名前が記された、このような古文書がたくさん残っています。こうした史料をもとに、彼らの生きた痕跡を少しずつ復元していき



〔金沢貞顕十三年仏事役者交名〕
〔国宝「金沢文庫文書」より〕

たいと考えています。さて、金沢文庫では関東に広まった浄土教をテーマとした展覧会を開催いたします。展覧会の主役である茨城県・常福寺の聖岡とはどのような僧侶だったのでしょうか。ぜひご来館ください。

特別展「浄土宗七祖聖岡と関東浄土教」

- 📅 5月17日(金)～7月15日(祝・月)
- 💎 一般600円、20歳未満及び学生500円、65歳以上200円、高校生100円
*中学生・障がい者の方は無料
- 🕒 毎週月曜日(5月6日(振休・月)は除く)、5月7日(火)、5月14日(火)～16日(木)

☎ 県立金沢文庫(金沢町142) ☎ 701-9069 ☎ 788-1060



5月31日は世界禁煙デー

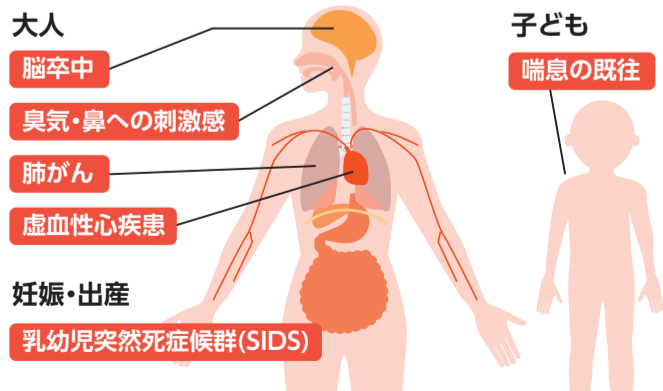
世界禁煙デーは、1989年5月の第42回WHO(世界保健機関)総会において「毎年5月31日を世界禁煙デーとする」と定められました。厚生労働省でも1992年から世界禁煙デー後の1週間(5月31日～6月6日)を「禁煙週間」と定め、普及啓発を行っています。

禁煙はあなたの健康を守るだけでなく、あなたの周りの人の健康も守ります。世界禁煙デー、禁煙週間をきっかけに禁煙を始めてみましょう!

受動喫煙にはこんな危険が!

受動喫煙とは、たばこを吸わない人が喫煙者と同じ空間にいて、自分の意思とは無関係に、たばこから出てくる煙や吐き出された煙を吸わされることをいいます。

受動喫煙は健康に影響を及ぼすことがわかっており、以下の病気等において十分因果関係があるとされています。



参考:平成28年 厚生労働省「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書」

改正健康増進法が一部施行されました

平成31年1月24日付けで改正健康増進法が一部施行されました。この法律の基本的考え方は

- 第1 「望まない受動喫煙」をなくす
- 第2 受動喫煙による健康影響が大きい子ども、患者等に特に配慮
- 第3 施設の類型・場所ごとに対策を実施

となっています。

また、喫煙をする際には、望まない受動喫煙を生じさせることがないよう周囲の状況に配慮しなければならないと努力義務が課せられています。



「禁煙相談」に行ってみませんか?

予約制・無料

- 対象者 区内にお住まいの喫煙者の方
- 会場 区役所5階 健康相談室(503)
- 日時 原則第1金曜日の午前(1人1時間程度)
- 内容 肺年齢測定、呼気中一酸化炭素濃度の測定、禁煙方法のご相談、禁煙外来のある医療機関の紹介など
- 申込み 電話、窓口、または氏名・住所・電話番号、年齢を記入してFAXで
- 問合せ 健康づくり係(4階408) ☎ 788-7840 ☎ 784-4600

