



広報よこはま金沢区版

No.271

5月号



金沢区幸せお届け大使 ぼたんちゃん

かなざわ

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!

【中止のお知らせ】

今年度の歯と口の健康週間行事「フッ素塗布と歯科検診」、「食育月間イベント」は新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から中止となりました。

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

● 歯と口が健康だと良いことがたくさん!

歯と口が健康であることは、食事をおいしく食べる、楽しく会話をするなど、生活の質の維持・向上に欠かすことができません。全身の健康のためにも、歯と口の健康を心掛け、定期的に歯科健診(検診)を受けましょう!

- よく噛むと **脳が活性化**する
- よく噛むと **何でも食べられる**
- しっかり噛めると **運動能力を発揮しやすい**
- よく噛むことで **消化吸収を助ける**
- よく噛むと **食べ過ぎを防止し、生活習慣病の予防になる**
- よく噛むと、**食べ物の味がよくわかるように**
- 口臭が減り、口元に自信が持て楽しく会話ができる**

歯と口のことは、私たちにおまかせ下さい。

金沢区歯科医師会は、区民の皆様が歯と口の健康づくりを通じて、毎日をいきいきと過ごすことができるように支援しております。

金沢区 歯科医師会会長
加藤 崇 先生



ご存じですか?

「オーラルフレイル」



ささいな歯や口の変化はありませんか?

- 滑舌が悪い
- 口が乾く
- 食べこぼす
- むせる
- 少ししか食べない

口の機能の虚弱を **オーラルフレイル** といいます

(オーラル=口 フレイル=虚弱)

オーラルフレイル(口の虚弱)を放置すると、心身の機能低下につながる恐れがあります



軽い状態なら対策をすることで改善できます

口の衰えの予防や改善のために

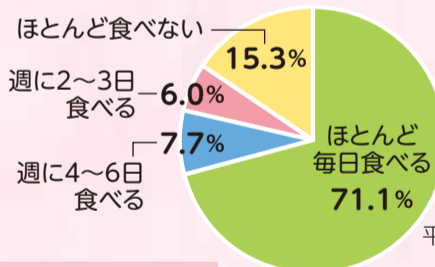
口の体操をしてみよう

- 頬を膨らませたりすぼめたり
- 舌を上下左右グルグル回し
- 発声練習「アーイーウーエーオー」「パ・タ・カラ」
- うがい

歌を歌ったり本や新聞を声に出して読むことも口の運動になります。

● 朝ごはんを1日を元気に始めよう

横浜市の朝ごはん摂取状況



平成28年度横浜市 市民意識調査

朝ごはんのチカラ

- 脳の目覚めに …… 脳に栄養を補給し、頭が良く働き、集中力アップ!
- 体の目覚めに …… 体温が上がり、体がしっかり目覚める 便秘予防・解消
- 穏やかな心に …… 1日を穏やかに過ごせる
- 生活習慣病予防 …… 代謝がアップし、肥満予防 体内時計をリセットし、健康的なリズムに



～家族にっこりメニュー!～
朝ごはんおすすめレシピ

ポケットサンド

くずれないので食べやすい!

材料(食パン1枚分)

食パン(6枚切り)	1枚
ほうれん草(冷凍でも可)	50g
スライスチーズ	1枚
ハム	1枚
バター	10g

ポケットの中は、ゆで卵・ツナ・レタス・きゅうりなど、お好みの食材で♪ 焼かずにそのままでもOK

作り方

- ①ほうれん草はゆでて水にとる。水気をしっかり絞り、1cmの長さに切る。
- ②食パン1枚を半分に切り、切り口からみみの方へ、半分の厚さに切り込みを入れ袋の形にする。 ※切りにくい場合は、少しトーストするとよい。
- ③スライスチーズとハムを半分に切り、①の半分量と共に②にはさむ。
- ④熱したフライパンに半量のバターを入れ、溶けたら③を入れて焼く。裏返して残りのバターを加え、両面を色良く焼く。



ヘルスマイト レシピ集から紹介。 レシピ集は区役所やヘルスマイトが差し上げます



楽しく活動しています!

ヘルスマイト 加藤 さん

ヘルスマイト(食生活等改善推進員)が地域で食育をすすめています!

ヘルスマイト(食生活等改善推進員)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。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。

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、下記までお問合せください。

食育イベントの様子



毎年作成のレシピ集が好評です。

ヘルスマイト あんどう 安藤 さん

この記事に関する問合せ 健康づくり係(4階408) ☎788-7840～2 📠784-4600

5月の土曜開庁日 9日・23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。

金沢区のみま

令和2年 4月1日現在推計

区人口 197,598人

(前年同月比1,100人減)

世帯数 88,667世帯

情報発信中!

金沢区ホームページ 検索



金沢図書館—過去・現在、そして未来へつながるところ—



金沢図書館
マスコットキャラクター
リーどくん

2020年 金沢図書館は開館40周年をむかえます

金沢図書館は、昭和55年(1980年)5月15日に開館しました。
以来40年間、その時々新しい本はもちろん、過去にさかのぼって資料を収集し、蔵書を積み重ねてきました。
この蔵書を核としたさまざまなサービスのほか、地域の文化・歴史・学習を支える情報拠点となっています。
金沢図書館40周年の節目の年、「本との新しい出会い」を用意してお待ちしています。



金沢区の歴史をたどり、
金沢区に生きた人々の足跡を尋ねる時には
まず2階「郷土資料コーナー」と
「金沢区ゆかりのコーナー」へ

金沢区に秘められた 歴史や人の物語



記念講演会

未来の図書館をはじめ

—金沢文庫と金沢図書館に育まれて—

5月31日(日) 14時~16時

講師：岡本 真 氏

(アカデミック・リソース・ガイド株式会社代表取締役)

全国的に活躍する「図書館プロデューサー」。
金沢区西柴出身で、金沢図書館の利用者だった
岡本氏の描く「図書館のミライ」。そしてティーン
ズ世代にも向けたメッセージとは。

会 場 金沢地区センター2階 大会議室

定 員 各回50人先着

申込み 5月12日(火) 9時30分から

*どちらか1講演だけの申込みも可能

※掲載している講演会は、あくまでも予定です。

大橋 新太郎と図書館

6月14日(日) 14時~16時

講師：奥泉 和久 氏

(図書館史研究者・元横浜女子短期大学司書)

金沢区にゆかりの深い明治の実業家・大橋新太郎。
実は図書館とも深い関わりのある人物でした。
日本の公共図書館黎明期に大きな役割を果たした、
大橋図書館を支えた大橋新太郎を手掛かりに、
公共図書館の源流を探ります。

(泥亀2-14-5)

窓口または電話(☎784-5861)にて

開催状況については、お問合せください。

今しか出逢えない 本がある



ふらりと立ち寄って!
2階「ティーンズコーナー」

未来

図書館で動き出す

「自分ひとりで読んでみたいな」
低学年の子どもたちの
そんな気持ちにこたえます。
面白さ保障つきの物語がいっぱい!

過去

図書館の本棚はタイムマシン

今年もやります! 本の福袋

5月16日(土)・17日(日)
9時30分~17時
1階カウンター前特設コーナー



「本の福袋」には、あるテーマにそって
集めた本が入っています。
ふだん自分では選ばない
新たなジャンルの本に出逢えるかも。

どんな切り口で
本をく魅せるか
それが司書の
腕のみせどころ

現在

特別展示

~40年前の「今日」を知る~

当時の新聞の縮刷版を日めくりで展示します。

金沢図書館がうまれた40年前の今日、どんなことが起きていたの
でしょう? 新聞縮刷版を毎日捲って、40年前を振り返ります。

一面、社会面、テレビ欄……どんな今日が描かれているのでしょうか。

~金沢図書館を支え続けた本の数々~

図書館開館当時から所蔵されている本をご紹介します

金沢図書館は日々、新たな知識・情報を積み重ねて、今日まで続いて
きました。残念ながら図書館を去っていった本もあるなかで、40年
もの長い間、金沢図書館を支え続け、今なお使われている本を展示
します。

1階「はじめての絵本コーナー」 人生最初の1冊に出会う場所



読んでくれた
大切な人の声とともに
絵本の記憶が子どもたちの心に
刻まれます。

開館40周年特製
リーどくんぬりえ
「しゃぼんだま とぼそう
みらいへむかって!」

40周年記念

リーどくんをぬろう!

5月20日(水)まで
ぬりえを金沢図書館で配布します。

1階カウンターにぬりえを
持ってきてね!

1階児童コーナーに
展示するよ。



「金沢区読書活動推進目標」が新しくなりました!!

横浜市では市民の読書活動をさらに推進する
ため「第二次横浜市読書活動推進計画(令和
元年度~5年度)」を策定しました。これを受け、
金沢区でも地域の特性を踏まえた「金沢区読書
活動推進目標」を見直しました。

金沢区読書活動推進目標

〈3つの柱〉

本に親しむ

本を通して
つながる

もっと金沢が
好きになる

金沢区読書施設マップ

区役所区民活動支援担当(6階601)、図書館、区民利用施設などで配布

※掲載している情報はあくまでも予定です。開催状況については、事前にお問合せ
ください。

詳しくは
「金沢区読書施設マップ」で!



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

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



☎ 電話	📠 ファクス	✉ Eメール	🌐 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(申込み不要)	🛋 休館日		

※重要事項 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)

掲載している情報は、あくまでも予定です。開催状況については、各担当まで事前にお問合せください。

▶令和2年国勢調査 調査員募集

本年10月1日を調査期日として、全国一斉に国勢調査が実施されます。実施にあたり、金沢区では国勢調査員を募集します。

●応募資格

- 20歳以上で、責任を持って国勢調査を遂行できる人
- 個人情報や調査で知り得た秘密を守れる人
- 選挙、警察に直接関係のない人
- 暴力団員その他の反社会勢力に該当しない人

●従事期間

9月中旬から10月下旬頃まで
※8月下旬から9月上旬頃に調査員事務説明会(半日程度)開催予定

●業務内容

担当調査区(原則2調査区:計100~140世帯程度)への訪問、インターネット回答用IDや調査票等の配布・収集、関係書類作成など ※担当調査区については、1調査区(50~70世帯程度)となる場合もあります。

●報酬

75,000円程度(調査する世帯数によって異なります) ※担当調査区が1調査区の場合は42,000円程度
📄事前に☎にて問合せの上、5月29日(金)までに下記☎へ
📄統計選挙係(6階605)
☎788-7712~4 📠786-0934
🌐金沢区 国勢調査員 検索

▶金沢区介護予防講演会

🕒6月17日(水) 14時~16時(受付13時15分~) 📍金沢公会堂講堂(区役所隣接) 📄300人先着
📄黒田 恵美子氏(一般社団法人ケアウォーキング普及会代表理事、健康運動指導士) 📄100歳まで動けるからだづくりのヒケツ
📄5月18日(月)から☎で下記へ
📄高齢者支援担当(4階402)
☎788-7779 📠786-8872

▶育児講座「親子でふれあい遊び」

🕒6月23日(火) 10時~11時
📍いきいきセンター金沢2階(泥亀1-21-5) 📄0歳児と保護者/20組先着
📄5月25日(月)から☎で下記へ
📄金沢さくら保育園
☎781-9360(受付:月~金曜日9時30分~16時)
共催:泥亀地域ケアプラザ、親子のつどいの広場 ふきのとう

▶スポーツスタッキング教室

🕒6月4日(木)・16日(火)、7月2日(木)・14日(火)・28日(火)(全5回) 14時~15時30分 📍区役所1階1号会議室 📄区内在住、おおむね65歳以上/25人先着 持 飲み物、動きやすい服装 📄12個のカップを積み上げては崩し、タイムを競う、誰もが気軽に楽しめるスポーツです。動きが機敏になり、脳の活性化にも効果があると言われています。
📄5月11日(月)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

▶福祉ふれあい金沢区民ボウリング大会

🕒6月7日(日) 13時~(受付12時30分~) 📍スポーツ八景ボウル(泥亀2-13-1) 📄1人2ゲーム、ヨーロッパ方式 📄区内在住・在勤・在学の人/一般の部・障害者の部各33人先着 ¥一般1,600円、中学生以下1,300円、障害のある人1,200円
📄5月20日(水)~27日(水)に、氏名・住所・電話番号・年齢・区分(一般の部・障害者の部)を☎または📠で下記へ
📄金沢区体育協会 ボウリング部 島谷
☎090-6341-6782
📠788-2612 後援:金沢区役所

▶金沢区民チーム対抗バドミントン大会

🕒6月14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(大会当日支払い) 📄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18日(月)~29日(金)に申込書(下記🌐よりダウンロード)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
🌐金沢区 バドミントン 検索
後援:金沢区役所

▶ベランダでもできる! 土壌混合 法講習会~生ごみを土に変えて 緑や花をいっぱい~

🕒5月21日(木) 10時~11時 📍区役所1階1号会議室 📄区内在住の人
📄資源化推進担当(6階601)
☎788-7808 📠788-1937

▶旧川合玉堂別邸 開園日

🕒6月6日(土) 10時~16時(入園は15時30分まで) 📍
※荒天時、中止する可能性あり

📍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



旧川合玉堂別邸表門

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

🕒毎週火曜日 10時~11時
※6月2日(火)は16時~17時も実施
📍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。

■禁煙相談

🕒6月5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)

■健康相談(生活習慣病等)

🕒5月15日(金) 9時~12時、13時30分~15時30分
6月5日(金) 13時30分~15時30分
📍区役所5階 健康相談室(503)

■肺がん検診

🕒7月6日(月)
予約開始日:6月8日(月)~
📍区役所5階 健康相談室(503)
📄40歳以上/50人先着 ¥680円

金沢 消防署 だより

金沢消防団員募集中!

台風15号・19号の際は力を合わせて金沢区を守りました

昨年発生した台風15号・19号は金沢区に大きな被害をもたらしました。金沢消防団は台風の中、警戒広報活動や被害状況の確認などを行い、被害の軽減と住民の皆さんの安全を守りました。

災害に備えて常に訓練を行っています

1月に行われた金沢区消防出初式では、倒壊した建物内の火災を消火するのと並行して、公設消防隊と協力して別の建物にいる逃げ遅れた人を助けるという難しい訓練を行いました。男性だけではなく女性や学生も参加し、皆の力を合わせて無事逃げ遅れた人を救助できました。

私たちと一緒に歴史ある街、金沢区を守りませんか?



真剣に訓練に取り組んでいます!

消防団に入団するとさまざまなメリットがあります

- 防災や救急に関する技能・知識が身につく
 - 地域に仲間が増え、交流が広がる
 - 活動に応じた報酬や退職金制度
 - 学生団員認証制度で就職活動を支援
- ※活動中の傷病に対する公務災害補償や、団員等を対象とした福祉共済制度など、万が一の事態をサポートする制度も充実しています。

入団要件などその他の質問は、下記までお問合せください。

📍金沢消防署 消防団係 ☎・📠781-0119

子育て 掲示板



掲載している情報は、あくまでも予定です。開催状況については、各担当まで事前にお問合せいただくか、☎をご確認ください。

母親(両親)教室(全3回コース)

📅5月は中止、6月以降は未定
 ㊦こども家庭支援担当(4階404)
 ☎788-7787 ㊧788-7794
 ✉kz-kodomokatei@city.yokohama.jp
 HP [金沢区 母親教室 検索](#)

乳幼児健診

①4か月児
 ②1歳6か月児
 ③3歳児
 } 5月は中止、6月以降は未定
 ※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
 ㊦こども家庭係(4階404)
 ☎788-7785 ㊧788-7794
 HP [金沢区 乳幼児健診 検索](#)

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月は中止、6月以降は未定
 ㊦こども家庭支援課(4階404)
 ☎788-7785~7 ㊧788-7794
 HP [金沢区 育児相談 検索](#)

②すくすく歯ぴか教室
 📅5月は中止、6月以降は未定

③ごっくん離乳食教室(はじめる頃)
 📅5月は中止、6月以降は未定

④もぐもぐ離乳食教室(2回食頃)
 📅5月は中止、6月以降は未定

⑤子どもの食生活相談
 📅5月28日(木)、6月5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
 申⑤☎または㊧で **必要事項**、子の名前・生年月日
 を下記へ
 ㊦②~⑤健康づくり係(4階408)
 ☎788-7842 ㊧784-4600
 HP [金沢区 健康教室 検索](#)

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 ㊦
 📅・㊦6月4日(木)10時30分~11時30分
 親と子のつどいの広場 たんぼぼ
 (六浦2-14-12 山本助産院)

②おしゃべり会と交流会 ㊦
 📅・㊦6月9日(火)10時~11時 多胎ママ交流会

③助産師相談 ㊦
 📅6月4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

④工作クラブ ㊦
 📅6月5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。

⑤出前ひろば(お外で遊ぼう!) ㊦
 📅・㊦①6月8日(月)釜利谷第四公園
 ②6月5日(金)六浦公園
 ③6月6日(土)能見台中央公園(プレイパーク)
 ④6月9日(火)西柴第四公園
 時間:①②④10時~11時30分
 ③のみ11時~13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

※とことこの5月の催しについては全て中止です。

㊦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 ㊧780-3206
 ✉tokotoko@yokohamaymca.org
 HP [金沢区 とことこ 検索](#)

金沢区
 子育てひろば
 常設園だよ!

今回のイチ押し
 イベント

●金沢さくら保育園

交流保育
 「園児と遊ぼう!どろんこ遊び」
 📅6月2日・16日の火曜日9時45分~10時30分 ㊦同園園庭(泥亀1-21-1)
 ㊦地域の未就園児とその保護者/20組先着
 申5月11日(月)から☎または㊦へ
 ☎781-9360

●きらら保育園

育児講演会
 「乳幼児の運動発達について」
 📅6月6日(土)10時~11時30分
 ㊦同園ホール(能見台東2-3)
 ㊦地域の未就園児と保護者/10組先着
 申5月25日(月)から☎、または㊦へ
 ☎790-3440

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)

掲載している情報はあくまで予定です。
開催状況については各担当まで事前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
HP 釜利谷地区センター 検索
休5月11日(月)、6月8日(月)

- ①みんなの健康体操
☎5月22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28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1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19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
☎6月2日～7月7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押し花装飾・ウエルカムボード作り
☎6月11日(木)9時30分～11時30分
成人/20人抽選 ¥900円
申④☎または窓へ、⑤⑥往復はがきに必要事項を記入して、⑤5月19日(火)⑥5月27日(水)(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

六浦地区センター
〒236-0031 六浦5-20-2
☎・㊟788-4641
休5月25日(月)

- ①昭和歌謡で踊るベリーダンス
☎6月6日・20日、7月4日・18日の土曜日(全4回)10時～11時30分
成人/15人抽選 ¥4,000円(4回分)
- ②涼やかな夏の和菓子
☎6月8日(月)10時～13時
成人/18人抽選 ¥2,000円
- ③セルフケアの骨盤調整
☎6月3日～24日の水曜日(全4回)10時～11時
成人/15人抽選 ¥3,000円(4回分)
- ④美味しく簡単 何先生の中国料理 自宅で作るホタテ入りシュウマイとゴマ団子
☎5月29日(金)10時～13時
成人/15人抽選 ¥2,000円
- ⑤季節を折るORIGAMI「紫陽花とカエル」
☎6月23日(火)10時～12時
成人/12人抽選 ¥500円
申①～⑤往復はがきに必要事項、年齢、を記入して、①5月26日(火)②5月27日(水)③5月20日(水)④5月18日(月)⑤6月14日(日)(全て必着)までに上記へ

金沢地区センター
〒236-0021 泥亀2-14-5
☎784-5860 ㊟789-3599
休5月18日(月)

- ①親子で楽しむお話し会
☎5月26日(火)10時30分～11時30分
乳幼児と保護者
- ②60歳以上の健康体操
☎5月11日・25日、6月8日の月曜日10時～11時30分
¥1回400円
- ③40歳以上の大人のヒップホップ
☎6月5日～7月31日の金曜日(7/24を除く)(全8回)19時30分～20時30分
20人抽選 ¥5,000円(8回分)
- ④ジャイロキネシス®で無理なくエクササイズ
☎6月25日～7月30日の木曜日(7/23を除く)(全5回)15時30分～17時
成人/20人抽選 ¥5,000円(5回分)
- ⑤ソーパークーピングで作るシェルの壁飾り
☎6月24日(水)13時～14時30分
成人/10人抽選 ¥1,500円
- ⑥楽しいリトミック
☎6月30日～7月28日の火曜日(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
申③～⑥往復はがきに必要事項、年齢を記入して、5月20日(水)(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
休5月18日(月)

- ①ドレミファぼぼ
☎5月17日(日)11時～11時30分
歌とお話の会
- ②おはなしころりん村
☎6月4日(木)11時～11時30分
絵本の読み聞かせ、変わり絵

並木地域ケアプラザ
〒236-0051 富岡東2-5-31
☎775-0707 ㊟775-0877
休5月24日(日)

- ①子育てサロンなみき
☎5月19日(火)10時30分～12時
乳幼児と保護者 色々なおもちゃで遊べます。
- ②なごみサロンなみき
☎5月19日(火)12時～14時30分
パンやコーヒー・紅茶(1つ100円)を飲みながらおしゃべりしましょう。

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11日(月)

- ①いきいき健康体操
☎5月16日、6月6日・20日の土曜日9時30分～10時30分
¥1回400円 協力:金沢スポーツクラブ
- ②パソコン・スマホ相談室
☎6月7日・21日の日曜日9時30分～15時30分
各日5人
¥1回600円 持 パソコンまたはタブレット、スマートフォン
申②5月13日(水)9時から☎または窓へ

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
休5月25日(月)

- ①おもちゃ病院
☎6月8日(月)9時30分～12時30分
¥修理無料、部品実費
- ②パソコン・スマホ何でも相談
☎6月3日・10日の水曜日9時30分～16時
各日12人先着 ¥1回600円
- ③介護予防ヨガ
☎6月11日・25日、7月9日・23日の木曜日(全4回)10時～11時30分
12人先着 ¥2,500円(4回分)
新山 みち江氏(金沢区街の先生)
- ④つまみ細工～金魚と水蓮～
☎6月5日(金)・8日(月)9時30分～11時30分
各日6人先着
¥1回2,200円
申②～④5月11日(月)から☎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
休毎週金曜日

- 大人のための朗読会
☎6月27日(土)11時～12時
成人/30人先着 語り手サニー 申5月20日(水)から窓へ

八景コミュニティハウス
〒236-0021 泥亀1-21-2(八景小学校内)
☎・㊟790-1757
休毎週火・金曜日

- 初心者パソコン教室
☎前期(基本):6月21日・28日の日曜日(全2回)、後期(インターネットの使い方と応用):7月5日・12日の日曜日(全2回)各13時30分～15時30分
成人/各8人先着 ¥各1,200円(2回分) 持 Windows10の入ったパソコン 申5月11日(月)9時30分から☎または窓へ

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5月25日(月)～6月6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8日(月)10時(抽選後3日以内に☎へ掲載) ※未申込品は

- 1世帯1点に限り、先着引取り可
引渡し 抽選後～6月20日(土)(日曜日を除く) ※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
HP 金沢工場 リユース家具 検索

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5月は無休

- 歴史講座「泥亀新田から始まる金澤の埋め立て」
☎6月15日(月)10時～11時30分
※休館日ですが、講座は実施します。
40人先着 ¥500円 平野義男氏(横濱金澤シティガイド協会)
申5月11日(月)10時から☎または窓へ

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

- ①紫陽花の草木染教室
☎6月9日(火)13時～15時
6人先着(中学生未満は保護者同伴) ¥ストール大2,300円ほか 持 エプロン(汚れてもよい服装で)
- ②体験教室in八景島
☎5月23日(土)・24日(日)・30日(土)・31日(日)(1)バラと海の生き物のステンドグラス風ぬり絵:12時～14時30分(2)アロマストーン作り:12時～15時30分(3)バラのレジンアクセサリー作り:12時～15時30分 ¥(1)800円(2)2個600円(3)1,200円から
申①②5月11日(月)から氏名、電話番号、年齢を☎・㊟・✉で上記へ

金沢図書館
〒236-0021 泥亀2-14-5
☎784-5861 ㊟781-2521

- ①定例おはなし会
☎5月20日(水)15時30分～16時
1人でお話が聞ける子
- ②おひざにだっこのおはなし会
☎5月27日(水)10時30分～11時
1～2歳の乳幼児と保護者/15組先着
申②5月13日(水)9時30分から☎または窓へ

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)
休毎週月曜日(休日の場合は翌日)

- 柴シーサイド恵みの里 じゃがいも堀り
☎5月中旬～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☎



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25日(月)

第58回みず色の風コンサート ～辛島 輝治、“大公”を弾く～

📅6月14日(日)14時～16時
👤小学生以上/104人先着 ¥チケット:前売り・当日とも1,500円(前売りで完売の場合当日券の販売なし)
📅5月11日(月)から☎または窓へ、もしくは必要事項を㊟・✉にて

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「地域で多文化共生を真に考えるために」

📅5月25日(月)15時～16時30分(開場14時45分) 📍金沢公会堂 多目的室(区役所2階) 📎100人先着 📎中村 ノーマン氏(多文化活動連絡協議会)

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30日(土)

①血圧測定・健康相談 📅5月21日(木)10時～11時 ☎ ②健康スクエアかなざわ(暮らしのお役立ち情報と介護予防講話)

📅5月25日(月)13時～14時 ☎ 📎「食事でフレイル予防」
📎①市内在住の60歳以上 📎①3階、②4階大広間
📍区役所高齢・障害支援課(4階402) ☎788-7777 ㊟786-8872

いきいきセンター金沢(泥亀1-21-5)エレベーターの利用再開のお知らせ

故障に伴い運転を休止していたエレベーターの修繕が終了し、運転を再開しています。

利用者の皆さんにご迷惑をおかけしましたこととお詫びするとともに、引き続きご利用いただきますようお願いいたします。

📍晴嵐かなざわ(☎782-2908)、泥亀地域ケアプラザ(☎782-2940)、金沢区福祉保健活動拠点(☎788-6080)

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6月7日(日)

区民ギャラリー ☎

📅5月10日(日)～23日(土) 「ゆめかもん活動紹介展」/金沢区民活動センター
📅5月24日(日)～30日(土) 「折り紙作品展」/釜西折り紙の会
📅6月8日(月)～13日(土) 「横浜の四季」/シーサイド写真クラブ

展示ケース ☎

📅5月1日(金)～31日(日) 「編物は脳の活性化」/金沢区「街の先生」吉崎 陽子氏

②外国人のための日本文化体験 「坐禅をしてみよう」

📅6月7日(日)13時～16時 📍京急「金沢文庫」駅改札口前(集合・解散) 📍東光禅寺での坐禅体験
📎外国人、外国人と同行する日本人/20人先着 ¥500円(申込み時)と400円(当日バス代)
📅①5月11日(月)から☎・窓または✉にて、②5月11日(月)から窓へ

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18日(月)

女性としごと応援デスク

📅(1)女性の労働サポート相談:6月20日(土)13時～、14時～、15時～(各50分程度)(2)キャリア・カウンセリング:6月26日(金)10時～、11時～、13時～、14時～(各50分程度)
📎女性/(1)3人先着(2)4人先着 ※託児あり☎
詳細は☎714-2665へ
📅5月11日(月)から☎714-5911または窓へ

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25日(月)



7月スタート 定期教室参加者募集

①スポーツ系種目教室

教室名	曜日	時間	対象	回数・費用
バドミントン	火	9時～10時45分	16歳以上	全7回 6,930円
社交ダンス		9時15分～10時45分		全10回 6,000円
火曜日の太極拳		11時10分～12時40分		全6回 3,300円
水曜9:30のHULA	水	9時30分～10時45分	16歳以上女性	全10回 6,000円
水曜11:15のHULA(初心者クラス)		11時15分～12時30分		
水曜日の卓球リーグ		11時5分～12時50分		
木曜日のHULA	木	13時15分～14時45分	16歳以上女性	全10回 6,000円
金曜日の卓球リーグ	金	11時5分～12時50分	16歳以上	全7回 3,850円
金曜日の太極拳		13時15分～14時45分		全6回 3,300円
バドミントンリーグ	土	9時～10時45分		全7回 4,690円

②健康づくり教室

教室名	曜日	時間	対象	回数・費用
ピラティス	火	11時～11時50分	16歳以上	全11回 6,050円
体幹トレーニング		12時～12時50分		
はつらつ体操		13時30分～14時30分		
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	※	全11回 4,180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		
水曜9時のらくらく体づくり	水	9時～9時50分	65歳以上	全13回 4,940円
水曜10時のらくらく体づくり		10時～10時50分		
しっかりした足腰づくり		11時30分～12時30分		
女性健康体操	金	13時～14時30分	16歳以上女性	全9回 3,960円
朝ヨガ(託児あり)		9時～9時50分	16歳以上	全11回 6,050円
コースヨガ(託児あり)		10時～11時		全11回 7,260円
生活習慣病予防	金	13時30分～14時30分	40歳以上	全7回 3,080円
姿勢デザイン		11時30分～12時30分	16歳以上	全8回 8,800円

※脳血管疾患等の疾病に対する体力維持・向上を希望する16歳以上

③子ども教室

教室名	曜日	時間	対象	回数・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9回 5,940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	
こども野球教室		17時50分～18時50分	小学生	
幼児体操(年少・年中)	金	15時～16時	年少・年中	全7回 2,310円
幼児体操(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	

📅HPまたは往復はがきに必要事項、教室名、生年月日、年齢、性別、希望教室への過去1年間の参加の有無を記入して、5月23日(土)(必着)までに上記へ、もしくは返信用63円切手を添えて窓へ

※募集期間と教室開始日が変更になる場合があります。

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。

金沢区市立保育園のランチ交流

同年齢のクラスに入って、一緒に遊んだ後、みんなで給食を食べましょう！
保育園の様子や、同じ年齢の子たちがどんなふう遊んでいるか、体験できます！園児が普段どのくらいの量を食べているか、食材の味付けや硬さなどを**体感してみよう！**



ぼたんちゃんが金沢さくら保育園ひまわり組(2歳児クラス)に参加して手遊びと自己紹介！みんなよろしくね。

自由遊びの時間



おままごとやパズル、工作で思い思いに遊んだよ。保育園にはいろいろな絵本やおもちゃがあるんだね！

リズム遊びの時間

みんなでカメさんになってみたり、ダンスも一緒に踊ったよ！保育園ではこんなふう遊んでいるんだね。



ランチの時間



今日のメニューは「サケのあかね焼きと磯香あえ」残さずに食べられたかな？ランチ交流はここまで。みんな仲良くしてくれてありがとう！

金沢区内4つの市立保育園でランチ交流に参加できます！

- 日時** 金沢さくら保育園・釜利谷保育園・並木保育園：第2・第4水曜日 9時30分～12時(4・8・3月を除く)
南六浦保育園：第4水曜日9時30分～12時(4・8・3月を除く)
- 対象** 0歳児～5歳児クラス(令和元年9月30日までに生まれた子)
※釜利谷保育園のみ1歳児～5歳児クラス(平成31年4月1日までに生まれた子) ※対応できる離乳食(0歳児用)については、各保育園にお問合せください。
- 費用** 0～2歳児クラス 1食320円 3歳児クラス以上 1食240円(保護者の方もお子さんと同料金を頂きます)
- 申込み** 前月の18日から受付、利用日の10日前までに☎で下記へ
- 問合せ** 金沢さくら保育園(泥亀1-21-1)☎781-9360
釜利谷保育園(釜利谷東1-1-3)☎781-9040
並木保育園(並木1-4-4)☎774-0345
南六浦保育園(六浦5-20-1)☎701-1330

☎こども家庭係(4階404) ☎788-7753 ☎788-7794

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の巣が、住まいの近くに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月頃に、巣が作られやすい場所を点検し、初期巣を見つけた場合は早めに対処しましょう。

スズメバチの初期巣



コガタスズメバチの巣 キロスズメバチの巣

〈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

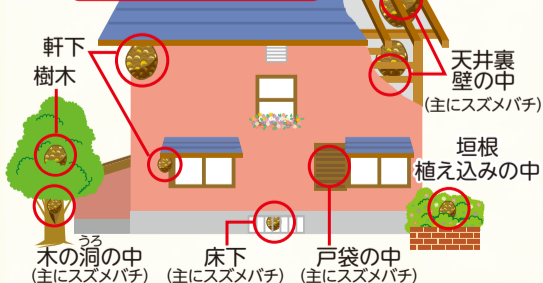
アシナガバチの初期巣



〈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

巣が作られやすい場所



〈ハチに関するご相談〉

福祉保健センターでは、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

第三十九回 中世大般若経の世界

県立金沢文庫 主任学芸員 梅沢 恵

横浜市港北区に所在する法華寺には、平安から室町時代に書写された大般若経330巻が伝えられています。また、県立金沢文庫では、法華寺の近隣を描いた武蔵国鶴見寺尾郷絵図(重要文化財)を所蔵しています。2013年より東京大学史料編纂所と神奈川県立金沢文庫による共同調査が行われ、本経は奥書に旧蔵寺院名が記されるなど、中世東国の信仰文化を物語る貴重な史料群であることが判明しました。

現在、当文庫では、調査の結果を公開するとともに、中世東国における大般若経信仰の広がりを金沢区の称名寺や慶珊寺伝来の大般若経をはじめとした関連史料から考える展覧会を計画しています。

大般若波羅蜜多經 卷百六十(卷末) (法華寺所蔵)



重要文化財 武蔵国鶴見寺尾郷絵図 (県立金沢文庫所蔵)



新型コロナウイルス感染症まん延防止の観点から、神奈川県立金沢文庫は8月31日(月)まで臨時閉館します。ご理解のほどよろしくお願い致します。

※開館及び特別展の開催については、変更となる場合があります。

事前にご確認のうえ、ご来館ください。HP [県立金沢文庫](#) 検索

☎県立金沢文庫(金沢町142) ☎701-9069 ☎788-1060



毎年

5月31日は世界禁煙デー

令和2年4月1日より改正健康増進法が全面施行されました。今後は以下の3つのルールを守り、みんなで快適な環境を作っていきましょう。

ルール ① 喫煙者は喫煙する時に、周りの人が受動喫煙しないよう配慮をしましょう！

受動喫煙により多くの有害物質を吸い込むことで、さまざまな病気のリスクを増加させます。喫煙の際は、喫煙可能な表示がある施設か喫煙室を利用し、吸わない周りの人のことを考えて望まない受動喫煙を減らしましょう。



ルール ② 公共の施設や飲食店は原則禁煙になりました！

病院や学校、行政施設等は敷地内禁煙となり、原則喫煙はできません。また、飲食店や様々な人が利用する施設も屋内は原則禁煙です。



ルール ③ 20歳未満は喫煙できるエリアへの立ち入りが禁止になります！

受動喫煙による健康被害の影響が大きい20歳未満の方を、喫煙エリアに立ち入らせてはいけません。

禁煙を考えている方 必見！

「禁煙相談」を利用してみませんか？

健康づくり係では、原則毎月第1金曜日の午前に、保健師が禁煙について相談をお受けしています。8ページの「検診・検査・相談」をご確認ください。(予約制)



☎健康づくり係(4階408) ☎788-7840 ☎784-4600