

広報よこはま金沢区版
No.283

金沢区
幸せお届け大使
ぼたんちゃん

5月号 かなざわ

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」
歯と口の健康を見直そう!

いい歯でおいしく食べよう

大切なセルフケア

むし歯や歯周病の原因はプラーク(歯垢)です。水に溶けない汚れで、うがいでは取れません。歯ブラシとデンタルフロスや歯間ブラシなどを使用した口腔ケアを行いましょう。



プラーク(歯垢)

乳幼児期のむし歯

乳幼児のむし歯は、1歳6か月頃から3歳までに急増します。金沢区の3歳児は、むし歯の割合が市平均よりも高くなっています。予防のために、歯みがき(仕上げみがき)習慣、おやつを取り方などに注意をしましょう。

むし歯の割合(%)令和元年度横浜市乳幼児健診		
	1歳6か月	3歳
横浜市	0.97%	9.02%
金沢区	0.81%	12.09%

1年半で約15倍に!

歯や歯みがきで困った時は…
「乳幼児・妊産婦歯科相談」(9ページ)へ

新型コロナウイルス感染症の重症化予防にも、正しい歯みがき・うがいなどのお口のケアが重要です。定期的に歯科医院を受診し、お口のケアに気を配りましょう。

金沢区歯科医師会会長
加藤 崇先生



歯ブラシ選びのコツ

- 柄がまっすぐ
- 平らな毛先
- 小さい植毛部

歯ブラシは月に一度交換しましょう

毛先を歯の面に直角に当て軽く動かす

ポイント

- 就寝前の歯みがきは時間をかけて丁寧に。
- デンタルフロスや歯間ブラシも使い、歯と歯の間まできれいに。

鉛筆を持つように指先で軽く握ります

令和3年度 金沢区「歯と口の健康週間行事」**無料**

※新型コロナウイルス感染症の状況により、中止となる場合があります。

6/3 木/午後
歯科相談 (子ども・大人)

会場 区役所5階 健診フロア
対象 金沢区在住・在学(在園)・在勤の人(年齢不問)
定員 20人先着(各回4人)
受付時間 ※混雑を避けるため、予約時間を分けています。
①14時30分～14時45分 ②14時45分～15時 ③15時15分～15時30分
④15時30分～15時45分 ⑤15時45分～16時

申込み方法 5月11日(火)から予約開始

- ①スマートフォンまたはパソコン ②電話またはFAX
※②は氏名・年齢・電話番号・行事名・希望時間帯を下記健康づくり係へ。



HP 金沢区役所 歯と口の健康週間 検索

おいしく野菜をもっと食べよう

皆さん、毎食、野菜を食べていますか?野菜は体の調子を整え、病気に負けない体づくりに欠かせません。

日本人の野菜の摂取量は280.5gで、1日に必要な350gより不足しています(令和元年国民健康・栄養調査報告より)。あと1皿多く野菜を食べましょう。

6月は「食育月間」 6/21 10時～14時30分 食育月間パネル展 **無料**

会場 金沢公会堂 多目的室
内容 ●ヘルスマイトによる食育に関するパネル展示
●おいしい野菜レシピの紹介
●レシピ集配布
●おいしく食材を食べきる方法

私たちヘルスマイトです。ぜひ、来てくださいね。



ヘルスマイト(食生活等改善推進員)になりませんか?

ヘルスマイトとは、地域で食育活動をするボランティアです。区役所が実施する養成講座を修了した人が活動できます。

令和3年度の養成講座は10月～3月(予定)全9回

興味のある人は区役所健康づくり係までお問合せください。

※ヘルスマイトのレシピ集は、区役所4階408窓口でも配布しています。

ヘルスマイトおすすめ野菜レシピ ～彩りがきれいで食欲そそる1品!～

キャベツとトマトのイタリアン風



1人分エネルギー: 144kcal
塩分: 1.5g

●材料(2人分)

- キャベツ …………… 1/4個
- ミニトマト ……… 12～15個
- オリーブオイル… 大さじ1.5杯
- 塩 …………… 小さじ0.5杯
- 黒こしょう ……… 少々
- にんにく ……… 適宜

●作り方

- ① キャベツは洗って、そのまま食べやすい大きさに手でちぎる。ミニトマトは半分に切る。にんにくは、みじん切りにする。
- ② フライパンにミニトマト、キャベツの順に入れ、塩、黒こしょう、にんにくを加えオリーブオイルを回しかける。
- ③ ②を中火にかけ、ふたをして蒸し煮にする。(焦げないように注意する)
- ④ キャベツがしんなりしたら、ざっくりとまぜて、できあがり。

ワンポイント

③に卵やウインナーなどを入れると1皿で朝食の1品になります。



この特集に関する問合せ 健康づくり係(4階408) ☎788-7842 fax784-4600

5月の土曜開庁日 8日・22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
※令和2年国勢調査人口速報集計結果による推計です。

区の人口 198,281人
(前年同月比683人増)
世帯数 89,982世帯

金沢区 Twitter
@yokohama_KNZW

情報発信中! 金沢区ホームページ 検索

金沢消防団 地域のために 活躍中!



横浜市消防局
マスコットキャラクター
ハマくん

金沢消防団では一緒に活動していただける人を募集しています

消防団員とは、自分の仕事や学業をしながら、災害やその他の必要な時に活動する、非常勤・特別職の公務員です。金沢消防団では、550人(令和3年4月1日現在)以上の消防団員が、消防署とともに金沢区の防火・防災の一翼を担っており、さまざまな年齢の人たちが男女問わず力を合わせて活動をしています。今回は、令和2年度の活動と実際に活躍している団員をご紹介します。

令和2年度の活動紹介



普通救命講習

消防団では定期的に内部で救命講習を実施し、救命に関する技能の向上に励んでいます。令和2年度も感染防止に留意しながら応急手当指導員の資格を有する団員が中心となり、普通救命講習を実施しました。



ホース延長訓練

消防活動の基本であるホース延長訓練を実施しました。新入団員は慣れない動作に最初は戸惑いますが、先輩たちが丁寧に教えてくれるので安心です。

訓練を繰り返すうちに自然と体が動くようになってきます。



称名寺で一斉放水

令和3年金沢区消防出初式が中止となったため、称名寺において一斉放水の様子を動画で撮影して公開しました。

男性団員だけでなく訓練を積んだ女性団員も参加し、皆で協力して一斉放水を成功させました。



一斉放水の動画は
こちらから



金沢消防団員紹介 ※撮影時のみマスクを外しています。



学生消防団員

金沢消防団では、学生の消防団員も活躍中です。普段は区内の大学に通学しながら、休日を利用して消火訓練や防災指導などを行っています。

18歳以上であれば高校生でも入団可能です。



かば とみひこ
蒲 富彦さん

普段はガラス・サッシ業を営む蒲 富彦さん。金沢消防団本部長として、消防団の運営に携わっています。



ともしげ しょうかい
友繁 照快さん

お寺の副住職をされている友繁 照快さん。資機材の点検や消火訓練など幅広く活動しています。



なかむら のりこ なかむら まゆい
中村 紀子さん 中村 真唯さん

親子で活躍中の中村 紀子さんと真唯さん。母親の紀子さんは、救命講習や災害現場で活躍しています。入団間もない真唯さんは、応急手当の知識を身に付けたいと意欲にあふれています。

金沢消防団は、年間を通じて新入団員を募集しています あなたも私たちと一緒に活躍してみませんか？

入団資格

金沢区に在住・在勤・在学の、18歳以上の人
※定年制度有り ※外国籍の人も入団可(諸条件有り)
詳細はお問合せください。

入団に関する問合せ

金沢消防署 総務・予防課
消防団係
☎781-0119



金沢消防団
ホームページ



横浜市消防団
入団電子申請

力を合わせて金沢区の
まちを守ろう!



自転車駐車を利用しましょう!

～放置自転車をなくして住みよいまちづくりを目指そう～

金沢区には、横浜市自転車等の放置防止に関する条例に基づき、金沢文庫駅、金沢八景駅、能見台駅、京急富岡駅、六浦駅の5駅が放置自転車禁止区域に指定されていて、駅周辺300mの範囲内の駅前広場・道路・歩道・公園などが対象になっています。

*禁止区域には標識を設置して皆さんにお知らせしています。

金沢文庫駅と金沢八景駅周辺の自転車駐車を紹介します

金沢文庫駅周辺



名称
A 金沢文庫駅 自転車駐車場
B 金沢文庫駅 第二自転車駐車場
C 金沢文庫駅 第四自転車駐車場
D 金沢文庫駅 第五自転車駐車場
E 金沢文庫駅 第七自転車駐車場
F 金沢文庫駅 第八自転車駐車場
G 金沢文庫駅 第九自転車駐車場
H 金沢文庫駅 第十自転車駐車場
★ ES21京急金沢文庫駅前駐輪場 (民間自転車駐車場施設)

ちょっとした間でも、放置自転車禁止区域に駐輪すると**放置自転車として移動**されちゃうよ。
必ず**自転車駐車場**を利用しようね。



金沢文庫駅と金沢八景駅の自転車駐車場は**左の地図**を見て確認してね。

※京急富岡駅・能見台駅・六浦駅の自転車駐車場は下記ホームページで確認してね。

[HP 金沢区自転車駐車場](#) 検索



自転車駐車場利用料金

市営自転車駐車場(地図中A～H)

自転車	屋根なし	屋根あり
1日	80円	100円
1か月定期利用	1,500円	2,000円
3か月定期利用	4,500円	6,000円

バイク(50cc)	屋根なし	屋根あり
1日	100円	130円
1か月定期利用	2,000円	2,500円
3か月定期利用	6,000円	7,500円

民間自転車駐車場施設(地図中★)

ES21京急金沢文庫駅前駐輪場(屋根なし)	
1日(最大)	300～400円 * 停める場所により料金変動
1時間まで	無料

サン・ハッピー(屋根あり)	
1日	100円
1か月定期利用	2,000円

金沢八景駅周辺



名称
A 金沢八景駅 自転車駐車場
B 金沢八景駅 第三自転車駐車場
C 金沢八景駅 第四自転車駐車場
D 金沢八景駅 第六自転車駐車場
★ サン・ハッピー (民間自転車駐車場施設)

■ 放置禁止区域
■ 自転車駐車場

市営自転車駐車場(地図中A～H)は、**日曜日・祝日の料金は無料**だよ!



もし放置自転車として移動されてしまったらどうすればいいの?

- 自転車等放置禁止区域内に放置された自転車などは、放置時間に関わらず、撤去(移動)をしています。
- 条例に基づき、移動した自転車・バイクは、寺前保管場所 ☎788-6288もしくは鳥浜保管場所 ☎776-1910で保管となります。
- 移動された自転車・バイクは、防犯登録番号や標識番号(ナンバープレート)などで保管場所に照会することができます。
- 保管期間は移動された日から起算して2か月間です。保管期間を経過したものは処分させていただきます。
- 保管場所での引取時間は、月曜日から金曜日までは11時～19時、土曜日・日曜日は13時～17時までです。
※ 祝日および振替休日と年末年始(12月29日～1月3日)は返還業務を行っていません。

手数料 ■自転車:1,500円 ■バイク:3,000円

必要書類:本人を確認できるもの(運転免許証・保険証など)・自転車・バイクの鍵
※上記のほか、窓口にて「放置自転車等返還申請・受取書」を記入していただきます。印鑑は不要です。

どこに連絡すればいいのかな?



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		

必要事項 必要事項(行事名、〒住所、名前(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。
●イベント・講座等に参加の際は、マスクの着用にご協力をお願いします。

■バラダでもできる！ 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20日(木)10時～11時
📍区役所6階2号AB会議室
👤区内在住の人/24人先着
📄参加者にプランターをプレゼント
📅5月11日(火)から📠または📠で
必要事項 を下記へ
👤資源化推進担当(6階601)
☎788-7808 📠788-1937

■金沢区元気づくりマイスター養成講座

🕒5月20日(木)・28日(金)、6月3日(木)・10日(木)(全4回)10時～11時30分
📍区役所3階1号会議室
📄公園でできるコグニサイズとウォーキング・準備体操など
👤区内在住のおおむね65歳以上、原則全4回参加できる人、受講後ボランティアとして活動できる人/20人先着※受講後、金沢区元気づくりマイスター(介護予防ボランティア)として登録します。👉飲み物、筆記用具※マスクを着用し、動きやすい服装で参加してください。👤高垣 茂子氏(かながわ健康財団 健康運動指導士)
📅5月11日(火)から📠で下記へ
👤高齢者支援担当(4階402)
☎788-7777 📠786-8872

■育児講座「親子でふれあい遊び」

🕒6月22日(火)10時～11時
📍いきいきセンター金沢2階(泥亀1-21-5) 📄市内在住で0歳の未就園児と保護者/20組先着
📅5月24日(月)から📠で下記へ
👤金沢さくら保育園 📠781-9360(月～金曜日9時30分～16時) 共催:泥亀地域ケアプラザ・親と子のつどいの広場ふきのとう・金沢さくら保育園

■合同育児講座

「あかちゃんのふれあい遊び」
🕒①6月30日(水)10時～11時、②7月6日(火)10時～11時 📄①生後～6か月までの未就園児と保護者/15組先着、②生後7～12か月の未就園児と保護者/15組先着 📍①②区役所5階健診室(507)
📅5月25日(火)から📠で下記へ
👤金沢さくら保育園 📠781-9360(月～金曜日9時30分～16時)

■旧川合玉堂別邸(二松庵)庭園 6月開園日

🕒6月5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

■金沢区特別相談

弁護士、司法書士などの専門相談員による特別相談を行っています。
※今後の状況により休止する場合があります。

相談名	曜日	主な内容
交通事故相談 📄	第1金	示談の方法、保険金請求など
法律相談 📄	月・木	法律問題全般
税務相談 📄	第1火 (1～3月除く)	所得税、相続税、贈与税など
司法書士相談 📄	第1火 (1月除く)	不動産などの各種登記手続き、債務整理(140万円以下)の相談
行政相談 📄	第2木	国の仕事に関する苦情、相談など
公証相談 📄	第2火	相続、契約、遺言などの公正証書
行政書士相談 📄	第3水	相続、遺言、各種許可の手続書類の作成に関する相談(ただし、法律紛争事件に発展したケースは除く)
民事調停手続相談 📄	6月25日(金) 9月24日(金) 12月17日(金)	もめ事の解決を図る手続きの相談(金銭、土地、近隣関係など)

🕒13時～16時(交通事故相談は9時～12時も行っています。公証相談は13時～15時となります)※該当日が祝日の場合は実施しません。

📄相談は30分以内
👤広報相談係(1階101) ☎788-7721～3 📠784-9580

検診・検査・相談

👤健康づくり係(4階408) ☎788-7840 📠784-4600

■HIV(エイズ)・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21日(金)9時～12時、 13時30分～15時30分 6月4日(金)13時30分～15時30分 📍区役所5階 健康相談室(503)
--	--

令和3年度金沢区区民カメラマンを募集します!

区内の魅力的な風景やスポットを撮影し、写真を提供していただける「金沢区区民カメラマン」を募集します。提供いただいた写真は、金沢区の魅力を発信するため、区ホームページやSNSなどで発信します。詳細は、🌐または区役所企画調整係(6階602)にて配布の募集要項をご確認ください。

募集人数	5人または5団体以内
応募資格	以下の条件を満たす人または団体 ・区内在住、在勤、在学の人、または区内で活動している団体 ・自己所有のデジタルカメラ、スマートフォンで撮影ができること ・写真データ、写真の説明文を提出できること ・提出した写真、説明文を金沢区が使用することを許諾できること
活動期間	認定された日から令和4年3月31日まで
形態	ボランティア(無報酬)
活動内容	・金沢区内で魅力を感じるものや事柄を撮影する。 ・写真の場所や魅力を感じるところなどを説明する文を作成する。※2週間に1回程度で、写真を3枚以上提出していただくことを想定しています。
申込み	5月21日(金)までに応募書類(🌐または区役所企画調整係(6階602)で配布)とこれまでに撮影した写真3枚を📠で提出、または📄に持参。選考後、選考結果を応募者全員に通知します。

👤企画調整係(6階602) ☎788-7726 📠786-4887
✉kz-kusei@city.yokohama.jp 🌐金沢区区民カメラマン 検索

「災害時給水所」をご存じですか?


災害時給水所は、災害などで断水したときに、誰でも飲料水を得られる場所です。災害時に備えて、日頃から飲料水を備蓄しておくことが大切ですが、万が一の時に備えて自宅近くの災害時給水所を確認しておきましょう。

災害時給水所の確認方法


- 「金沢区防災マップ・区民生活マップ」
区役所庶務係(6階603)、総合案内(1階101)で配布しています。
- 「金沢区災害時給水マップ」
水道局のウェブページで確認ができます。
🌐横浜 災害時給水所 検索
- 「はまピョンマップ」
住所を入力すると、付近の災害時給水所の場所や距離などをウェブページ上で確認できます。
🌐はまピョンマップ 検索

水を入れる容器や台車などを準備しましょう

災害時給水所には水を入れる容器がありませんので、ポリ容器などの水を入れる容器を必ず用意しましょう。また、水はとても重く、自宅などへ持ち帰るのはとても大変です。リュックや台車などの水を運ぶ道具も合わせて用意しておきましょう。



ペットボトルとリュックサック




ポリタンクとカート


災害時給水所の種類

- ①災害用地下給水タンク
小・中学校などの地域防災拠点や公園などに整備:区内10か所
発災直後からおおむね3日間、横浜市管工事協同組合の補助のもと、市民の皆さんの「共助」により仮設の蛇口を取り付け、給水できます。地域の皆さんによる開設・運営が必要のため、応急給水訓練に参加して万が一の時に備えましょう。災害用地下給水タンクがある場所には、標識を設置しています。
- ②緊急給水栓
小・中学校などの地域防災拠点や公園などに整備:区内23か所
発災後おおむね4日目以降に水道局職員が断水状況を踏まえて、横浜市管工事協同組合とともに仮設の蛇口を準備します。給水の準備ができると、のぼり旗でお知らせします。
- ③配水池(区内1か所)
市内に22か所あり、災害時には市民の皆さんが必要とする飲料水の1週間分に相当する水量を確保できます。水道局職員が仮設の蛇口を設置し、給水の準備ができると、のぼり旗でお知らせします。
- ④耐震給水栓
災害用地下給水タンクなどの応急給水施設が設置されていない地域防災拠点に整備:区内1か所
配水管から屋外水飲み場までを耐震化した施設です。発災後、特別な作業をすることなく、市民の皆さんは普段と同様に耐震給水栓から飲料水を確保することができます。

👤水道局お客さまサービスセンター
はちよんな
☎847-6262 📠848-4281



標識



のぼり旗

子育て掲示板

金沢区保育園
子育てひろば
常設園だよ!

●きらら保育園 公園で遊ぼう!

📅5月28日(金)10時~11時 ☒※雨天中止
📍能見台堀口北公園(能見台東6) 📍地域の未就園児と保護者
📞きらら保育園 ☎790-3440

●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。
●イベント・講座等に参加の際は、マスクの着用にご協力をお願いします。

母親(両親)教室(全3回コース)

📅6月4日・11日・18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
📞こども家庭支援担当(4階404)
☎788-7787 ☒788-7794
✉kz-kodomokatei@city.yokohama.jp

乳幼児健診

①4か月児 📅5月11日・25日、6月8日の火曜日
②1歳6か月児 📅5月18日、6月1日の火曜日
③3歳児 📅5月12日・26日、6月9日の水曜日
📍区役所5階(受付時間は通知書のとおりに)
※対象者には事前に通知します。混雑を避けるため、受付時間を分けています。
📞こども家庭係(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28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
📝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
📞こども家庭支援課(4階404)
☎788-7785~7 ☒788-7794

②すくすく歯ぴか教室
📅5月26日(水)10時~11時(受付9時30分~)
📍区役所5階 健診室(507)
📍おおむね14か月未満で歯が生えた子と保護者/10組先着 📝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28日(金)10時~11時(受付9時30分~)
📍区役所5階 栄養相談室(502) 📖お話と実演など 📍4~5か月頃の子と保護者/10組先着

④もぐもぐ離乳食教室(2回食頃)
📅5月27日(木)13時30分~14時30分(受付13時~)
📍区役所5階 栄養相談室(502)
📖お話と実演など
📍7~8か月頃の子と保護者/10組先着

⑤ぱくぱく幼児食教室
📅6月10日(木)10時30分~11時30分(受付10時~)
📍区役所5階 栄養相談室(502)
📖お話と実演、親子体操
📍1歳4か月~3歳未満の子と保護者/10組先着

⑥子どもの食生活相談

📅5月27日(木)、6月4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
📝②~⑥☎または☒で **必要事項**、子の名前・生年月日を下記へ
📞健康づくり係(4階408)
☎788-7842 ☒784-4600

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
※「とことこひろば」での専門家による相談や催し物についての詳細は、「とことこ」ホームページを必ずご確認ください。

①横浜子育てサポートシステム入会説明会 予

📅📍①5月13日(木)13時30分~14時30分
📍4組先着
②5月22日(土)10時30分~11時30分
📍柳町地域ケアプラザ(柳町1-4)
📍5組先着
③5月27日(木)13時30分~14時30分
📍親と子のつどいの広場 たんぽぽ(六浦2-14-12) 📍8組先着
④6月4日(金)13時30分~14時30分
📍4組先着

②おしゃべり会と交流会 予

📅📖①5月12日(水)14時~14時45分
5月25日(火)10時~10時45分
📍はじめてのとことこ 📍各5組先着
②5月15日(土)10時30分~11時15分
📍多胎ママ交流会 📍5組先着
③5月21日(金)10時30分~11時15分
📍多文化ママのお話会 📍5組先着
④5月24日(月)10時30分~11時30分
📍発達に不安のあるママ同士で話しましょう
📍15組先着
⑤5月27日(木)10時30分~11時15分
📍食物アレルギーについて話しましょう
📍5組先着

③タッチケア 予

📅5月11日(火)、6月1日(火)10時30分~11時30分
📍ねんねのあかちゃん和保護者/各5組先着 📖ひろば・オンライン同時開催
📝オンライン希望者は、**必要事項**を☒で右記へ
④プレママDay 予
📅5月11日(火)、6月1日(火)10時30分~11時30分
📍第1子妊娠中の人/各4人先着
📖セルフハンドマッサージでリラックスしながらおしゃべりします。
※③④会の後半は、タッチケア参加者とプレママDay参加者での交流も予定しています。

⑤みんなdeストレッチ 予

📅5月13日(木)、6月10日(木)10時~10時30分
📍子育て中の保護者
📖ひろば・オンライン同時開催
📝オンライン希望者は、**必要事項**を☒で下記へ

⑥子育て応援ボランティア説明会 予

📅5月18日(火)10時~10時30分
📖「とことこ」で募集しているボランティアに関する説明会

⑦保育・教育コンシェルジュの出張相談 予

📅5月20日(木)9時45分~11時40分(1人/15分)
📖子どもを預けることに関わる相談 📍5組先着

⑧音楽大好き! 予

📅5月20日(木)13時~13時25分
📖利用者が講師となり、親子で音楽を楽しむ会
⑨わらべうたであそびましょう♡ 予

📅5月26日(水)10時30分~10時50分

⑩教えて♡土谷先生 予

📅5月26日(水)12時45分~14時40分(1人/15分)
📖関東学院大学教授・臨床発達心理士の土谷みち子先生に子育てについて相談できます。

📍5組先着

⑪助産師相談 予

📅6月3日(木)9時45分~11時40分(1人/15分)
📖妊産婦・赤ちゃんの健康・ミルクや卒乳に関する相談など 📍5組先着

⑫工作クラブ 予

📅6月4日(金)10時~10時30分 📖季節の折り紙を折り、作品は「とことこ」に飾ります。

⑬出前ひろば(お外で遊ぼう!) 予

📅📍①5月11日(火)西柴第四公園
②5月13日(木)六浦公園
③5月14日(金)釜利谷第四公園
④5月18日(火)走川公園
⑤5月20日(木)下ノ浜公園
⑥5月27日(木)富岡総合公園(ケヤキ広場)
⑦6月3日(木)富岡西公園
⑧6月8日(火)西柴第四公園
⑨6月10日(木)六浦公園
①~⑨10時~11時30分

📖「とことこ」が近くの公園に出張します。
※各開始1時間前の時点で雨の場合は中止
📝📞金沢区地域子育て支援拠点「とことこ」(能見台東5-6 2階)

📞開館時間 午前:9時30分~ 午後:12時45分~
※午前・午後入れ替え制です

📞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。

●掲載している休館日・イベント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。
●イベント・講座等に参加の際は、マスクの着用にご協力をお願いします。

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

- ①おひざの上のおはなし会
📅6月7日(月)11時～11時30分
👤乳幼児と保護者
- ②おもちゃ病院
📅5月27日(木)9時30分～12時30分
💰修理無料、部品実費
- ③廃油で環境に優しい石鹸作り
📅5月18日(火)13時30分～15時30分
👤成人
💰200円(石鹸のお土産あり)
- ④街歩き 金沢の古道 白山道を歩く
📅6月18日(金)9時30分～12時※雨天中止(延期日6/22)
👤行程約5kmを歩ける人/20人抽選
💰500円(傷害保険料含む)
📍釜利谷地区センター(集合)～手子神社～畠山六郎重保五輪塔～六郎橋～東光禅寺(本堂拝観)～白山社～白山道奥摩崖仏～11号やぐら～朝比奈北市民の森入口～鼻欠地藏(大道中バス停)(解散)
📝④往復はがきに 必要事項、年齢、携帯電話番号を記入して、6月4日(金)(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 検索
休6月7日(月)

- ①おはなしのへや
📅5月15日(土)11時～11時30分
👤乳幼児～小学生と保護者
📖パネルシアターや絵本の読み聞かせ
- ②能見台ウォーク～金沢八景・四石・七井の地と史跡を巡る～
📅6月1日(火)9時30分～12時30分(雨天中止)
👤20人抽選
💰500円
📍京急「金沢八景」駅(集合)～金龍院～琵琶島神社～瀬戸橋～東屋跡～龍華寺～金沢八幡神社～称名寺～君ヶ崎～能見堂の喚鐘～正法院～白井ヶ崎～京急「金沢文庫」駅(解散)(行程約6km、昼食は解散後に各自で、途中適宜休憩あり)
📝②往復はがきに 必要事項、年齢を記入して、5月20日(木)(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
休5月24日(月)

- ①おもちゃ病院
📅5月22日(土)9時30分～12時30分
💰修理無料、部品実費
- ②みんなで楽しむわらべうた
📅6月12日(土)11時～11時30分
👤未就園児と保護者/6組先着

- ③セルフケアの骨盤調整
📅6月2日・16日・30日、7月7日・21日・28日、8月4日・18日、9月1日・15日の水曜日(全10回)10時～11時
💰成人/15人抽選
👤7,500円(10回分)
- ④籐手芸「鉢かご」
📅5月27日(木)1部:9時30分～12時30分、2部:13時～16時
👤成人/各部5人抽選 700円
- ⑤パソコン教室 初歩の初歩
📅6月6日・13日・20日・27日の日曜日(全4回)12時30分～14時30分
👤成人/9人抽選
💰3,200円(4回分)
📎持OSがWindows10のパソコン・マウスなど
📝②5月11日(火)から窓または窓へ、③～⑤往復はがきに 必要事項、年齢④希望の部を記入して③5月20日(木)④5月18日(火)⑤5月26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17日(月)

- ①ドレミファぼぼ
📅5月16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3日(木)11時～11時30分
📖絵本の読み聞かせ、変わり絵

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

- やさしい鎌倉彫体験～18センチのお盆にかわいい桜の模様を彫りましょう～
📅6月16日・30日の水曜日(全2回)9時30分～11時30分
👤10人先着
💰1,000円(2回分。漆塗り(外注)を希望の方は別途3,000円)
📍谷川 恭代氏・純子氏
📎筆記用具・新聞紙(彫刻刀は無料で貸し出し)
📝5月13日(木)9時から窓または窓へ

柳町コミュニティハウス

〒236-0026 柳町1-3
☎㊟785-2403
HP 柳町コミュニティハウス 検索
休5月24日(月)

- ①おはなし会
📅5月19日(水)11時～11時30分
👤乳幼児と保護者
- ②パソコン・スマホ何でも相談
📅6月2日・9日の水曜日9時30分～16時
👤各日12人先着 1回600円
- ③骨盤調整で全身を整えるⅡ
📅6月5日・19日、7月3日・17日の土曜日(全4回)10時～11時
👤若干名先着 2,500円(4回分)
📍Jun.氏(金沢区街の先生)

- ④初夏の花で彩るフレッシュフラワーボックス
📅6月18日(金)13時～15時
👤15人先着 2,500円
📍田中 麻子氏(花工房フローディア)
📝②～④5月11日(火)から窓または窓へ

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19日(水)15時30分～16時
👤1人でお話が聞ける子
- ②開館記念日<本の福袋>
📅5月15日(土)・16日(日)9時30分～17時
📎袋に書かれたテーマを手掛かりに、お好みの袋を選んでいただく<本の福袋>を貸し出します。どんな本が入っているかは開けてからのお楽しみです。
- ③おひざにだっこのおはなし会
📅5月26日(水)(1)10時30分～11時(2)11時10分～11時40分
👤1歳からの乳幼児と保護者/各5組先着
📝③5月13日(木)9時30分から窓または窓へ

富岡総合公園

〒236-0051 富岡東2-9
☎㊟774-3003

- 公園ウォーキングツアー
📅5月22日(土)10時～11時(9時50分富岡総合公園管理センター前集合)
👤10人先着
📖公園スタッフと園内を散歩しながら草木や樹木、生物などを観察
📝5月11日(火)から上記窓へ

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 ジャがいも堀り
📅5月中旬～6月下旬まで(なくなり次第終了)9時～14時
📍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900円 袋
※団体は📎

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7日(月)

- 歴史講座「野島歴史散歩」
📅6月5日(土)10時～12時※雨天実施、荒天中止
📍旧伊藤博文金沢別邸前(集合)～野島山展望台～野島貝塚跡～野島道～永島亀巢碑～泥亀橋跡～夕照橋～染王寺～掩体壕～野島稻荷神社～自然海浜～旧伊藤博文金沢別邸前(解散)
👤25人先着※小学生以下は保護者同伴 500円
📖野島に残る金沢区の歴史をたどる散策
📝5月11日(火)9時30分から上記窓へ※ガイド用無線を使用するため、有線イヤホンを持参してください。希望者には別途200円で販売するので、申込みの際にお知らせください。※当日は、体調に関する申告書への記入と検温、手指の消毒をお願いします。※体調が優れない人、マスクがない人は参加できません。協力:NPO法人横濱金澤シティガイド協会

八景島

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

- ①第6回 八景島バラフェスタ
📅5月15日(土)・16日(日)10時～15時
📖八景島 丘の公園バラ園
📖手作り作品販売、ワークショップなど
- ②新緑のアロマヨガin八景島
📅5月29日(土)9時30分～10時30分
👤成人/10人先着
💰1,100円※ヨガマットの貸し出し有り(1枚100円)
- ③紫陽花の草木染教室
📅6月6日(日)13時～15時
👤4組先着(1組2名。中学生未満は保護者同伴)
💰受講料1,500円、別途材料費(ストール1,200円、エコバッグ・大判ハンカチ各500円)
📝②③5月11日(火)から氏名、電話番号、年齢を☎・㊟・✉で上記へ

金沢消防署 だより

ろうそく・線香による火災にご注意を!!

横浜市内では、毎年ろうそくや線香による火災が発生しています。「小さな火だから大丈夫」「線香は自然に消えるだろう」という考えは危険です。どんなに小さな火でも、たちまち大きくなり火災を発生させる危険があります。

ろうそく・線香による火災の主な事例

- 仏壇のろうそくや線香の火がついたまま外出
- ろうそくが転倒し、周りに置いてあるものに燃え移り火災になった

出火防止のポイント

- その場を離れる際は必ず火を消す。
- ろうそく立てや線香立ての下には耐熱ガラスや防炎性能のある布などを使用する。
- 電気ろうそくを使用する。
- ろうそくや線香の周りは整理整頓し、燃えやすいものは置かない。

関金沢消防署 総務・予防課 ☎㊟781-0119

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31日(月)

第62回みず色の風コンサート
 ～トリオ・バイオレット フランスの旅～
 ☎6月13日(日)14時～16時(開場13時30分)
 小学生以上/50人先着
 ¥チケット:前売り・当日とも2,000円(前売りで完売の場合当日券の販売なし)
 申5月11日(火)から 必要事項を ☎・☎・✉ または ☎へ

六浦スポーツ会館
 〒236-0038 六浦南5-19-2
 ☎・☎788-5428
 ✉supo@crux.ocn.ne.jp
 休6月7日(月)

①テニス教室
 ☎6月4日～7月30日の金曜日(7/23を除く)(全8回、予備日8/6・13)11時～13時
 初・中級/12人抽選 ¥6,500円(8回分、別途スポーツ保険800円)
 倉田 幸一氏
 持マスク、ラケット、運動着、運動靴、飲み物
②幼児、小学生空手教室
 ☎6月2日～23日の水曜日(全4回)15時30分～17時
 幼児、小学生/12人抽選 ¥2,000円(4回分)
 宮國 淳氏
 持マスク、運動着
 申①②往復はがきに 必要事項、年齢を記入して5月21日(金)(全て必着)までに上記へ、または返信用はがきを添えて ☎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17日(月)

女性と仕事応援デスク
 ☎(1)労働サポート相談:6月19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12日(土)・25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
 申5月11日(火)から上記 ☎または ☎へ
 ※託児有り ☎、詳細は ☎714-2665へ

金沢公会堂
 〒236-0021 泥亀2-9-1
 ☎788-7890 ☎788-7866
 HP 金沢公会堂 検索

阿部きみえ民謡コンサート
 ☎5月15日(土)14時～15時30分終了予定(開場13時15分～)☎
 同施設講堂 300人先着
 ¥500円 協力:町屋神社保存会

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29日(土)

①エンディングノート講座
 ☎5月24日(月)14時～15時 ☎
 いきいきセンター金沢4階(泥亀1-21-5)
 市内在住で60歳以上の人/15人先着
②介護予防講座 筋肉と筋膜のばし
 ☎6月2日～8月18日の第1・3水曜日(全6回)13時15分～14時30分
 いきいきセンター金沢4階(泥亀1-21-5)
 ゴムバンドを使って、肩・腰・膝のゆがみを整えます
 市内在住で60歳以上の人/15人/応募者多数の場合は抽選 ¥168円(保険料)
 申②往復はがきの往信の表面に宛先、裏面に 必要事項、生年月日、希望講座名、返信表面に自宅の住所、氏名を記入して、5月20日(木)(必着)に上記へ(※返信の裏面は無記入)

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24日(月)

<事前受付教室のご案内>
【教室紹介】
 ・スポーツ種日系教室:バドミントン、太極拳、卓球、フラダンスなど
 ・健康づくり系教室:ピラティス、ヨガ、肩腰膝改善教室など
 ・こども向け教室:こどもHIPHOP、こどもバドミントン、幼児体操など
 上記以外にもさまざまな教室を開催予定です。
<個人利用のご案内> 事前予約不要
〈バドミントン・卓球・バスケットボール〉
 ¥16歳以上120円、16歳未満30円/2時間
〈トレーニング室〉
 ☎9時～20時50分(最終受付20時)
 ¥16歳以上300円、16歳未満100円/3時間
 ※詳細な開催状況等は、HPまたは ☎でご確認ください。

金沢動物園 ちよこつと ニュース

野生動物との付き合い方
 皆さん、次の2つの場面を想像してみてください。
 ①小鳥のヒナがヘビに狙われていて、今にも食べられそう。
 ②うまく飛べない小鳥のヒナが地面にジッとしている。
 あなたなら、小鳥のヒナを保護しますか？

まず①の場合は、ヘビの側に立って考えてみると、やっとみつけた食事のチャンスを奪われてしまうこととなります。ヘビも生態系の一員です。自然の営みに対して私たちが過度に係わることで生態系のバランスを崩してしまう可能性があります。
 次に②の場合ですが、巣立ったばかりのヒナはまだほとんど飛ぶことができません。この時期は、巣立ったばかりのヒナを「巣から落ちている」と動物園に持って来る人が非常に多くいます。しかし、巣立ちヒナは、親からエサの取り方や飛び方を教わっている最中で、自分で生きていく練習をしているところです。親鳥がしっかり育てていますので、そっと見守りましょう。保護すべきか判断に迷う場合は、動物園までお問合せください。



巣立ったばかりのスズメはくちばしの端が黄色です



巣立つ前のスズメは羽が生えていません

金沢動物園からのお知らせ

緑がだんだん濃くなる季節です。ブラシノキやハナミズキ、ヤマボウシなども咲き始めますので、動物園へお散歩気分でお越しください。
 HP 金沢動物園 検索 問 金沢動物園(〒236-0042 釜利谷東5-15-1)
 ☎783-9100 ☎782-9972
 休6月7日(月)

ゆめかもんニュース

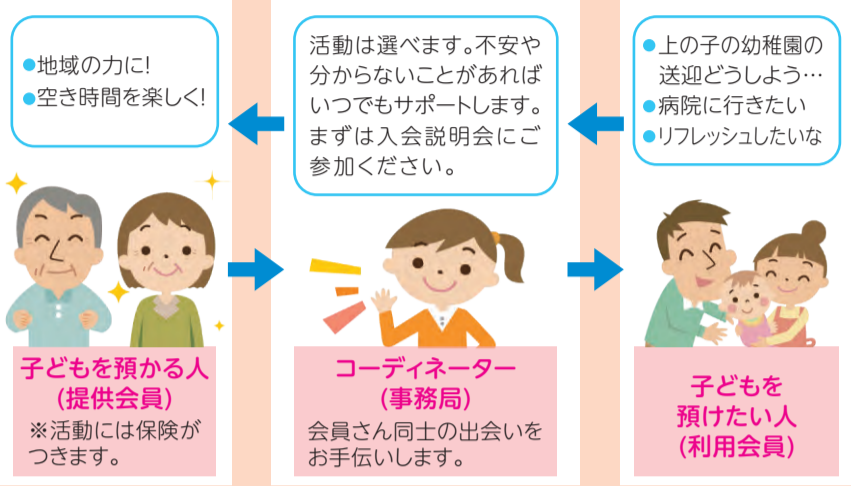
金沢区民活動センター **ゆめかもん** ニュース **ゆめかもん** で 検索
 区役所2階 ✉kz-kumincenter@city.yokohama.jp
 ☎788-7803 ☎789-2147 休6月6日(日)
区民ギャラリー ☎
 ☎5月9日(日)～15日(土)いいね花のある生活～ちよこつとの工夫で毎日が楽しい～/MOA健康法サークル金沢・大道ネットワーク
 ☎5月16日(日)～22日(土)金沢八木の一つ「青葉楓」をおともだちが書きました/ふみくらの仲間たち「青葉楓の会」
 ☎5月23日(日)～29日(土)切り絵の会作品展/金沢切り絵の会
 ☎5月30日(日)～6月5日(土)自由気ままな写真展/富岡写真クラブ
 ☎6月7日(月)～12日(土)思いを届ける書道/中澤 璣光氏 (金沢区「街の先生」)
展示ケース ☎
 ☎5月1日(土)～31日(月)けしごむはんこでできること/およよ氏 (金沢区「街の先生」)

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

金沢区みんなで子育て
と存じですか?

横浜子育てサポートシステム

地域の中で子どもを預けたり、預かったりすることで人と人とのつながりを広げ、地域ぐるみでの子育て支援をめざす「横浜子育てサポートシステム」。子どもを預かってほしい人と、子どもを預かる人に会員登録をいただき、条件の合う近隣の人との出会いをサポートします。



預かる子どもの条件	生後57日から小学6年生まで ※病児や宿泊を伴う預かりはできません。
子どもを預かる人の条件	市内在住で子育て支援に理解と熱意のある20歳以上の健康な人 ※研修(3日間程度)を受けていただきます。
報酬	基本1時間800円

問合せ・入会説明会の申込みは、下記電話までお願いします。
詳細はHPをご確認ください。

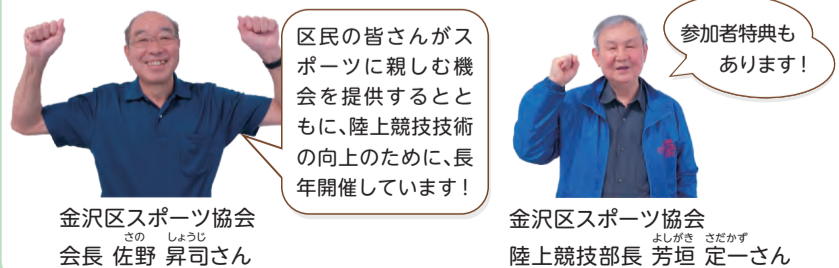
HP [とことこ 子サポ](#)



☒ 金沢区地域子育て支援拠点 とことこ内 横浜子育てサポートシステム
金沢区支部(能見台東5-6 2階) ☎352-7110(火~土曜日)9時~17時

第54回
金沢区陸上競技大会

- 日時** 6月19日(土)8時30分~受付10時~競技開始(雨天中止)
- 会場** 三ツ沢公園陸上競技場(神奈川区三ツ沢西町3-1)
- 対象** 区内在住・勤務・在学・在スポーツクラブの人
- 参加料** 一般(高校生以上)1種目700円(1人2種目まで)
小学5・6年生、中学生1種目500円、リレー1組1,000円(1人2種目、リレーを含めて3種目まで)
※競技種目などの詳細は、下記HPまたは大会要項をご確認ください。
- 申込み方法** 5月22日(土)までに申込書および参加料払込票の写しを、郵送またはfaxで下記へ。当日健康チェック表の提出あり。(大会開催1週間前から体温チェックをしていただきます)
- 申込み書・大会要項** 下記HPからダウンロード、または金沢区スポーツ協会事務局(長浜106-8 金沢スポーツセンター内)、区役所区民活動支援担当(6階601)で配布 ※新型コロナウイルス感染症の状況によっては中止となる場合があります。詳細は下記HPをご確認ください。
HP [金沢区スポーツ協会](#) 検索
- 申込み先** 〒236-0021 金沢区泥亀2-9-1 金沢区役所地域振興課スポーツ担当宛て fax783-8805(金沢区スポーツ協会陸上競技部 芳垣)
- 問合せ** 金沢区スポーツ協会陸上競技部 芳垣 ☎090-2667-9496
- 共催** 金沢区役所



区民の皆さんがスポーツに親しむ機会を提供するとともに、陸上競技技術の向上のために、長年開催しています!

参加者特典もあります!

金沢区スポーツ協会
会長 佐野 昇司さん

金沢区スポーツ協会
陸上競技部長 芳垣 定一さん

金澤歴史 万華鏡

県立金沢文庫へのいざない

第四十五回
江戸時代の称名寺

県立金沢文庫 学芸員 三輪 真嗣



称名寺境内図
(称名寺所蔵・神奈川県立金沢文庫保管)

江戸時代の称名寺といえはどの様なイメージが浮かぶでしょうか。「金沢八景」に描かれた古刹、旅人でにぎわう観光の名所、水戸藩、加賀藩や学者による貴重な典籍類の調査など。

しかし、寺院としてのありようには案外注目されてこなかったのではないのでしょうか。称名寺といえは県立金沢文庫が管理する国宝「称名寺聖教・金沢文庫文書」という中にさかのぼる一大史料群が有名ですが、実は江戸時代の古文書や聖教もたくさん残っています。企画展「江戸時代の称名寺」では、江戸時代の称名寺の姿をさまざまな資料から明らかにしつつ、中世に生まれた古文書や聖教、典籍などによって江戸時代がどのような意味を持っていたのかを考えていきます。

企画展 江戸時代の称名寺

5月28日(金)~7月25日(日)9時~16時30分(入館は16時まで)
¥一般250(150)円、20歳未満・学生150(100)円、65歳以上・高校生100円
※中学生以下・障害者は無料 ※()は20人以上の団体料金
休 毎週月曜日

☒ 県立金沢文庫(金沢町142) ☎701-9069 fax788-1060

毎年 5月31日は 世界禁煙デー No smoking

喫煙は新型コロナウイルス感染症の重症化の大きなリスクです!

重症化率が1.5倍~2倍!!

ニコチンがウイルスの侵入口(ACE2受容体)を増やすため、喫煙者は重症化しやすいといわれています。

ニコチン含有の加熱・電子タバコも使用するとニコチンが体内に入り、紙タバコと同様の作用があるため、重症化のリスクがあります。

さらに、喫煙行為自体が身体全体にウイルスと同じ有害作用をもたらします。

※出典:「新型コロナウイルス感染症とタバコ」2020年11月 日本禁煙学会



- 不特定多数の利用者がいる空間でマスクを外し、喫煙すること
- 消毒をしていない手でタバコを持ち、口の近くまでもっていくことは感染のリスクがあります。



「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金曜日の午後に、保健師が禁煙について相談をお受けしています。

費用は無料です。

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 fax784-4600