



地域デビューのススメ

「地域デビュー」とは…

お住まいの地域での活動に初めて参加すること。
地域のサークル活動・イベント・ボランティア活動・町内会活動など、地域でできる活動は多岐にわたります。

「自分の知識や特技を地域でいかしたい♪」「特別な技能はないけど、地域でできることはないかな？」
「地域に友だちが欲しいな」…地域デビューのきっかけは人それぞれ。

金沢区民活動センター“ゆめかもん”では、これまでにさまざまなテーマの「地域デビュー講座」を企画し、皆さんの地域デビューをお手伝いしてきました。

これまでの「地域デビュー講座」をきっかけに、地域で活躍中の皆さんをご紹介します。

講座出身の皆さん



はもち 羽持さん



はやし 林さん



ゆやま 湯山さん

受講した講座

平成29年「スマホdeボランティア」(スマートフォンの操作方法を教えるボランティアの人材育成)受講

平成25年「パソコン講座」(パソコンの操作方法を教えるボランティアの人材育成)
平成29年「スマホdeボランティア」受講

平成27年「紙芝居deボランティア」(紙芝居の演者ボランティアの人材育成)受講

講座受講のきっかけ

年齢が40歳を超え、自分の経験(IT企業での勤務)を地域に還元するときではないかと考えて受けた講座で、スマホボランティアの地域ニーズを確認しました。
受講仲間の地域への熱い思いに感動しました!

元々、参加していた別のパソコンボランティアが終了したので、その後の活動についてヒントを得たくて受講しました。
ここで、活動を共にしていく仲間と出会うことができました。

以前から個人で音楽紙芝居の活動をしてきましたが、仲間が欲しくて応募しました。
一人では叶えられなかった金沢区昔話の紙芝居制作も仲間と実現することができました。好きなことが同じ仲間との交流は楽しいです!

講座修了後～現在の活動

受講仲間たちと団体「スマホアドバイザーチーム金沢」を立ち上げ、月に1～2回区内でスマートフォンに関する無料相談会を開催しています。金沢区「街の先生」にも登録し、講座の講師としても大人気!

登録団体「わの会 パソコンを使いこなす会」や、金沢区「街の先生」として地域で活動しています。
さらに、区内の地域コミュニティハウスで行われている「パソコン・スマホ相談室」の講師としても活躍中。

受講した仲間たちと団体「金沢紙芝居の会「かなみん」」を立ち上げ、地域ケアプラザやコミュニティサロンから依頼を受けて上演しています。



スマートフォン購入の際の選び方から、初心者にもわかりやすく丁寧に説明。



オンライン学習会の様子



地域での公演の様子。湯山さんの紙芝居は子どもからお年寄りまで大人気!

イベント情報

イベント名称 地域の居場所「わっか」
開催日 月に1回(現在休止中)
活動場所 龍華寺 地藏堂 (洲崎町9-31)

イベント名称 パソコン・スマホ相談室
開催日 原則毎月第1・2水曜日
活動場所 柳町コミュニティハウス (柳町1-3)

イベント名称 仲よしカフェ・紙芝居・街頭紙芝居
開催日 月に1回
活動場所 富岡サロン「ジュピのえんがわ」(富岡東3-14-47)

※イベント・講座等は、感染症対策を講じたうえで、開催しています。

この記事に関する問合せ

金沢区民活動センター“ゆめかもん”(区役所2階)
☎788-7803 ☎789-2147

今年度の地域デビュー講座を、次ページで紹介いたします!

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

7月の土曜開庁日 10日・24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3年 6月1日 現在推計
区の人口 198,225人 (前年同月比435人増)
世帯数 90,206世帯
※令和2年国勢調査人口速報集計結果による推計です。

金沢区 Twitter @yokohama_KNZW

情報発信中! 金沢区ホームページ 検索

地域の皆さんに笑顔と元気を届けるボランティアを通じて“地域デビュー”!!

令和3年度 地域デビュー講座

誰でもできる!!

「大道芸ボランティア入門」講座

パントマイム、バルーン(風船芸)、皿回しにチャレンジ!(1種目でも可)

講師紹介: 遠見 幸蔵さん (大道芸人 ジーコ)



「孫と一緒に何か始めたい」と会社勤務をしながら、パントマイムを始め、独学でバルーンやジャグリングなどの技を習得。横浜大道芸、野毛大道芸に出演、東北の被災地や高齢者向け施設など、さまざまな場所でボランティアとして活躍中!(金沢区「街の先生」にも登録)

家族参加(小学生以上と保護者)や友人同士のグループ参加も大歓迎です。一緒に楽しみましょう!



- 日程** 11月~12月上旬予定(全5回)
 - 会場** 金沢区役所会議室他
 - 対象** 大道芸を活かしたボランティア活動に興味や関心がある人(初心者も大歓迎)/15人(応募者多数の場合抽選)
 - 費用** 無料(1,000円前後の実費負担あり)
※講座終了後、地域でのボランティア活動に参加していただきます
- 募集の詳細は、広報よこはま金沢区版9月号および“ゆめかもん”ホームページに9月以降掲載予定

「何か活動を始めたい!」という想いを、私たち“ゆめかもん”スタッフがお手伝いします。



お気軽にご相談ください!

金沢区「街の先生」とは

生活経験、職業経験が豊かで、さまざまな特技や技能を持つ市民に登録いただき、地域の皆さんに紹介、派遣することにより、自発的な生涯学習・市民活動を支援する制度です。「何かを始めたい」「高齢者や親子が集まるイベントで頼みたい」「サークルの講師を探している」など、いろいろなニーズにお応えします!

金沢区民活動センター“ゆめかもん”

住所: 泥亀2-9-1(区役所2階) ☎788-7803 ☎789-2147

開館時間: 8時45分~17時 休館日: 毎月第1日曜日、祝日

HP [ゆめかもん](#) 検索



体を動かしませんか?

おうち時間で

簡単ストレッチ

コロナ禍による運動不足で、猫背になっていたり、体が硬くなっていませんか...? そこで、簡単にできる猫背解消や股関節を柔らかくするストレッチをご紹介します! ぜひ、おうち時間の中で試してみてください!

横浜市スポーツ協会
地域連携担当
とみた 徹哉さん



猫背解消に繋がるストレッチ



背筋がピンとなり、猫背解消が期待できます!

ここがポイント!

手のひらは顔の外側を向くように!

股関節を柔らかくするストレッチ



STEP3まで腰を落とせたらすごいです!



障害があるひと ないひと 共に安心して暮らせる 地域社会をめざして

金沢区内でカフェやパン、お弁当などの販売を行う障害福祉サービス事業所を紹介します。

障害福祉サービス事業所とは、身体障害や知的障害、精神障害のある人を対象に、さまざまな作業を通じて就労支援、生活支援を行う施設です。障害のあるスタッフが、日々地域の皆さんと交流を深めて、生き生きと働いています。訪れると誰もが笑顔になる、居心地の良いお店です。地域交流の場として、活用できる場所もあります。ご来店をお待ちしています！

1 金沢地域活動ホームりんごの森
能見台東2-4複合福祉施設・能見台ふれあい館1階
☎784-2709
🕒火～金 11時～16時

11時の開店と同時に15～20種類のパンが並びます。コロナの影響で、喫茶スペースは閉じていますが、パンの販売が始まる11時には、窓の外に列ができます。



一番人気の
チーズロール(160円)
です

2 カフェ・ドゥ・リアン
釜利谷東2-9-2 ☎355-0678
🕒月・火・水・金 10時30分～15時30分

1階「手織り工房コパン」の「さをり織り」の作品や、地域作家の作品販売、モノづくりワークショップを開催。季節ごとに変わるシフォンケーキ、大福がカフェのおすすめです。



3 カフェ・ドゥ・アミー
釜利谷南2-50-4-107 ☎374-5321
🕒火・木 11時～15時30分

併設の「手織り工房アミー」の「さをり織り」のストール等、障害者支援施設「航」の陶器や手すき和紙レターセット、うちわ、地域作家の作品も販売しています。数々のフレーバーティーがおすすめです。



4 聖星学園ティールーム木馬
富岡東4-13-2 ☎775-3311
🕒火～金 10時15分～16時



「おすすめはメロンパンです」と山田さん(右)。「お客様とお話できるのが楽しいです」と関さん(左)。店内には、常時約20種類のパンが並びます。

聖星学園「とうふ工房」で作られた豆腐も販売しています



7 ラ ヴァリエッタ
富岡東6-2-2 ☎374-3413
🕒月曜日定休日(祝日の場合は火曜日)
10時30分～18時30分

「久遠チョコレート」のランチとして、令和2年4月にオープンしたばかりのチョコレート屋さん。品質には自信があります。定番の「テリーヌ」のほかに、チョコレートドリンクの販売もあり、とても好評です。



8 のあのあドッグカフェ
釜利谷東6-1-18 ☎512-6407
🕒カフェはオープン時期未定
(令和3年6月1日時点)

これからオープン予定のドッグカフェ。(コロナの影響により令和3年6月1日時点ではオープンを見合わせています。)1食600円のシェフが作るお弁当は、近所の事業所や病院に大好評です。



フェルティードッグの制作、販売も行っています



屋外ドッグラン

6 ごのご
六浦3-1-3 ☎790-6361
🕒【区役所販売】火～木 11時30分から開始



一日約250個のお弁当を作り、配達をしています。特に午前中は、調理から盛り付け、配達まで大忙しです。お弁当は、区役所2階公会堂入口前スペースで販売しています。野菜がたっぷり入ったお弁当を、ぜひ食べてみてください。

障害のある人が、地域で安心して生活するための相談機関があります

9 金沢区基幹相談支援センター
富岡東6-2-2富岡東金井ビル3階
☎374-3463
🕒月～金 9時～17時

身体障害、知的障害、精神障害について、あらゆる障害福祉についての相談を受け付けています。障害のある人、その家族、地域生活を支援する関係機関の人、お気軽にご相談ください。相談は、事務所にお越しいただくほか、電話や訪問もしています。1階がラ ヴァリエッタ(⑦のチョコレート屋さん)、青い階段が目印の建物の3階が事務所です。



10 金沢区生活支援センター 愛&あい
泥亀2-1-7鈴木ビル2階
☎701-4117
🕒月～土 9時～16時

精神疾患のある人が、地域の中で安心して自分らしい生活が送れるよう、相談支援を行っています。日常生活に関する悩みや困りごとなど、面接(電話でご予約を頂けるとスムーズです)や電話にてご相談を受け付けています。



障害のある人の中には、感覚過敏などの理由で、マスクの着用が困難な人もいます。ご理解をお願いします。



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、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。
●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～
🕒7月15日(木)10時～11時
📍区役所3階3号AB会議室
👤区内在住の人/27人先着※必ず事前申込みをお願いします
📄参加者にプランターをプレゼント
📄7月12日(月)から📠または📠で下記へ 〇資源化推進担当(6階601)
☎788-7808 📠788-1937

■旧川合玉堂別邸(二松庵)庭園 8月開園日
🕒8月7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

■(一社)横浜金沢観光協会後援ウォーク 船から、夕日と八景島を横にみて～ペリー艦隊の航路と碇泊地を巡る～
🕒7月31日(土)16時30分～19時(受付16時～)(雨天ならびに諸般の事情により出船できない場合は中止)
📍シーサイドライン「海の公園柴口」駅改札口(集合)→海の公園→八景島→アメリカン・アンカレッジ記念碑→客船ターミナル前棧橋(乗船)→金沢沖遊覧→太田屋棧橋/野島(下船、解散)
※コースの一部が変更になる場合あり
👤90人抽選(抽選結果は7月24日～26日までにお知らせ)
💰2,000円(乗船代、資料代、保険料を含む。交通費などは自己負担)
📄往復はがきに、コース名「ペリー艦隊」、参加者全員の **必要事項** (複数人申

込みの場合は代表者に〇印)、年齢を記入して、7月20日(火)(必着)までに下記へ※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、ソーシャルディスタンスにご協力ください。※マスクを必ず着用ください。※受付時に検温をします。37.5℃以上の人、体調が優れない人は参加できません。
📄NPO法人横浜金沢シティガイド協会(〒236-0027 瀬戸15-13)
☎📠787-0469



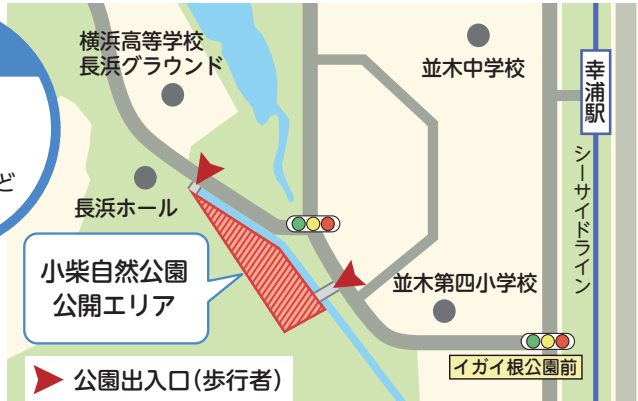
検診・検査・相談

〇健康づくり係(4階408) ☎788-7840 📠784-4600

- HIV(エイズ)・梅毒検査 予
🕒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。
- 禁煙相談 予
🕒8月6日(金)13時30分～15時30分 📍区役所5階 健康相談室(503)
👤喫煙者、年齢制限なし/3人先着
- 健康相談(生活習慣病等) 予
🕒7月16日(金)9時～12時、13時30分～15時30分
🕒8月6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 予
🕒9月6日(月)予約開始日:8月5日(木)～
📍区役所5階 健康相談室(503) 👤40歳以上/30人先着

小柴自然公園 一部オープン

🕒7月30日(金)10時～
📍長浜116-2(シーサイドライン「幸浦」駅徒歩10分)
📄旧小柴貯油施設跡地に整備中の小柴自然公園について、長浜ホールに隣接している約1.5ヘクタールを先行オープンします。ぜひご利用ください。




📄環境創造局公園緑地整備課 ☎671-4611 📠671-2724

令和3年度 金沢区市民活動サポート補助金の申込団体募集 ～皆さんの活動を応援します!～

金沢区では、地域の活性化や豊かなコミュニティづくりなどを目的する区民の自主的な活動を支援するため、金沢区市民活動サポート補助金を交付しています。5人以上で構成されている団体が対象となります。

- 事前説明会
🕒7月12日(月)14時～15時 📍区役所5階1号会議室
※初めて申請する予定の団体は必ずご参加ください
- 申請締切
📄7月30日(金)までに所定の申請書・必要書類を下記窓へ
📄区民活動支援担当(6階601)
☎788-7806 📠788-1937

HP 金沢区市民活動サポート補助金 検索



肉にはしっかり火を通しましょう!!

生の肉や加熱不十分の肉を食べたことによる食中毒が多く発生しています。牛や豚、鶏などの肉には、腸管出血性大腸菌O157やカンピロバクターなど、食中毒を引き起こす細菌やウイルスがついている恐れがあります。**新鮮な肉だから安全というわけではありません。**

次の点に注意して、食中毒を防止しましょう!

- 肉を調理するときは、中心部まで十分に(75℃で1分以上)加熱をする。
- メンチカツなどの惣菜類を揚げるときは、中まで火が通っているか確認する。
- 肉を触った手はよく洗ってから、次の作業を行う。
- 肉を切ったまな板・包丁などの調理器具はよく洗い、熱湯などで消毒する。
- 肉を冷蔵庫などで保存するときは、密閉できる容器に入れる。
- バーベキューや焼肉をするとき、生肉は専用のトングなどを使って焼く。

📄食品衛生係(4階406) ☎788-7871 📠784-4600

金沢消防署 だより

ルールを守って花火の事故を防ごう!!

夏の夜に、皆さんもご自宅やキャンプなどで花火を楽しまれるのではないのでしょうか。しかし、楽しいはずの花火も、火事ややけどなどの事故につながりかねません。使用方法や注意事項をしっかりと守り、正しく花火を楽しみましょう!!

花火を安全に遊ぶための注意点

- 燃えやすいものがなく、広くて安全な場所を選ぶ。
- 子どもだけで花火をしない、させない。必ず大人が付き添う。
- 説明書をよく読み、注意事項を必ず守る。
- バケツなどに水を用意し、遊び終わった花火は必ず水につける。

遊び終わった花火のごみは、必ず持ち帰りましょう!!

横浜市消防局 マスコットキャラクター ハマくん
📄金沢消防署 総務・予防課 ☎📠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。
●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。

金沢区保育園子育てひろば常設園だより

- きらら保育園 育児講座「子どもへの声かけや援助」
📅7月20日(火)10時15分～17時(何回でも視聴可)
📍オンライン 📍地域の未就園児と保護者 申7月18日(日)までにHPにて
☎790-3440 HP [きらら保育園 子育て 検索](#)
- あおぞら谷津保育園 育児講座「旬の食べものの話(夏)」(試食無)
📅7月21日(水)12時～13時※雨天中止
📍同園園庭(谷津町231-5) 📍地域の未就園児と保護者/8組先着※定員に達した場合、オンラインでも開催 申7月12日(月)から☎にて ☎784-0542

母親(両親)教室(全3回コース)

📅8月6日・13日・20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
申☎またはfax、📧で **必要事項**、予定日を下記へ
問こども家庭支援担当(4階404)
☎788-7787 fax788-7794
✉kz-kodomokatei@city.yokohama.jp

乳幼児健診

①4か月児 📅7月13日・27日の火曜日
②1歳6か月児 📅7月20日、8月3日の火曜日
③3歳児 📅7月14日・28日、8月4日の水曜日
📍区役所5階(受付時間は通知書のとおり)
※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。
問こども家庭係(4階404)
☎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
📅7月16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
持 普段使っている歯ブラシ、母子健康手帳
申☎またはfaxで **必要事項**、子の名前・生年月日を下記へ
問こども家庭支援課(4階404)
☎788-7785～7 fax788-7794

②すくすく歯ぴか教室
📅7月30日(金)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
持 歯ブラシ、母子健康手帳



③就学前の歯ぴか教室
📅7月30日(金)13時30分～14時30分(受付13時15分～) 📍区役所5階 健診室(507)
📍4～6歳の未就学児と保護者/10組先着
持 普段使っている子どもの歯ブラシ、母子健康手帳



④ごっくん離乳食教室(はじめる頃)
📅7月30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

⑤もぐもぐ離乳食教室(2回食頃)
📅7月29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

⑥子どもの食生活相談
📅7月29日(木)、8月6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②～⑥☎またはfaxで **必要事項**、子の名前・生年月日を下記へ 問健康づくり係(4階408)
☎788-7842 fax784-4600

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。
※「とことこ研修室」の住所は、能見台通14-7パークサイドハイムS102号室です。
※「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
📅8月7日(土)10時30分～11時30分
📍いきいきセンター金沢(泥亀1-21-5)
📍4組先着

②おしゃべり会と交流会 予
📍・📍①7月14日(水)14時～14時45分
7月31日(土)10時～10時45分
8月10日(火)10時～10時45分
はじめてのとことこ 📍各5組先着
②7月16日(金)10時30分～11時15分
多文化ママのお話会 📍5組先着
③7月17日(土)10時30分～11時15分
多胎ママ交流会 📍5組先着
④7月26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人先着
⑤7月29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保育・教育コンシェルジュの出張相談 予
📅7月15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

④音楽大好き! 予
📅7月15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

⑤栄養士相談 予
📅7月20日(火)10時～10時45分
📍離乳食・好き嫌いなど、食に関する相談

⑥子育て応援ボランティア説明会 予
📅7月21日(水)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わらべうたであそびましょう♡ 予
📅7月28日(水)10時30分～10時50分

⑧タッチケア 予
📅8月3日(火)10時30分～11時30分
📍ねんねのあかちゃんと保護者/5組先着
📍ひろば・オンライン同時開催
申オンライン希望者は、**必要事項**を📧で下記へ

⑨プレママDay 予
📅8月3日(火)10時30分～11時30分
📍第1子妊娠中の人/4人先着
📍タッチケア体験をしながらおしゃべりします。
※⑧⑨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。

⑩助産師相談 予
📅8月5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

⑪工作クラブ 予
📅8月6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。

申・問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 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、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)

- 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
休7月12日(月)、8月10日(火)

- ①おもちゃ病院
㊟7月22日(祝・木)9時30分～12時30分 ㊟修理無料、部品実費
- ②おひざの上のおはなし会
㊟8月2日(月)11時～11時30分 ㊟乳幼児と保護者
- ③廃油で環境に優しい石鹸作り
㊟7月20日(火)13時30分～15時30分 ㊟成人 ¥200円(石鹸のお土産あり)
- ④シャボンフラワーでアート
㊟7月31日(土)9時30分～11時30分 ㊟20人抽選 ¥500円
申④往復はがきに必要事項を記入して、7月18日(日)(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8月2日(月)

- おはなしのへや
㊟7月17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

六浦地区センター

〒236-0031 六浦5-20-2
☎・㊟788-4641
休7月26日(月)

- ①おもちゃ病院
㊟7月24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
㊟8月14日(土)11時～11時30分 ㊟未就園児と保護者/6組先着
- ③スクラッチ(Scratch)でプログラミング
㊟7月27日(火)・29日(木)・31日(土)、8月3日(火)(全4回)9時10分～11時45分 ㊟小学4年生以上/5人先着
持OSがWindows10のパソコン・マウスなど
- ④紐の結び方講座
㊟8月5日(木)10時～12時 ㊟成人/15人抽選 ¥500円
- ⑤映画で学ぶ英会話～日常使いできる英語表現を覚えよう～
㊟8月27日、9月10日・24日、10月8日・22日、11月12日・26日の金曜日(全7回)10時30分～11時40分 ㊟成人/10人抽選 ¥4,900円(7回分)
- ⑥陰と陽のバランスヨガ
㊟8月28日、9月11日・25日、10月9日・23日、11月13日・27日、12月11日の土曜日(全8回)10時～11時 ㊟成人/15人抽選 ¥4,000円(8回分)
申②③7月11日(日)から窓または窓へ、④～⑥往復はがきに必要事項を記入して④7月21日(水)⑤⑥8月13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7月19日(月)

- ①ドレミファぼぼ
㊟7月18日(日)11時～11時30分 ㊟歌とお話の会
- ②おはなしころりん村
㊟8月5日(木)11時～11時30分 ㊟
- ③サマー・アート教室
㊟8月9日(振休・月)9時30分～11時30分 ㊟小学1年生～中学3年生/15人先着 ¥500円
- ④おもしろ科学たいけん塾
㊟8月22日(日)9時30分～11時30分 ㊟小学1年生～中学3年生/15人先着 ¥500円
申③④7月11日(日)9時から窓へ

並木地域ケアプラザ

〒236-0051 富岡東2-5-31
☎775-0707 ㊟775-0877
休7月25日(日)

- ①子育てサロンなみき
㊟7月20日(火)10時30分～12時 ㊟乳幼児と保護者 持飲み物
- ②なごみサロンなみき
㊟7月20日(火)12時～13時 ㊟パンの販売

釜利谷地域ケアプラザ

〒236-0045 釜利谷南2-8-1
☎788-2901 ㊟788-2906
休8月2日(月)

- 講演会「ヤングケアラーについて」
㊟9月14日(火)14時～15時30分 ㊟30人先着
申7月26日(月)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
休毎週金曜日

- ①金沢動物園移動スクール「動物のお話と動物クラフトづくり」
㊟7月28日(水)13時30分～15時 ㊟小学生/30人先着
- ②手作り絵本講習会
㊟7月25日、8月8日の日曜日(全2回)10時～12時30分 ㊟小学生以上/12人先着 ¥1,500円(2回分)
- ③子ども手作り教室(スノードーム)
㊟7月31日(土)10時～12時 ㊟小学生/12人先着 ¥500円
申①～③7月11日(日)から窓へ

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7月12日(月)

- みんなのウクレレ教室～初心者向け～
㊟8月7日・14日・21日・28日、9月4日の土曜日(全5回)13時～14時30分 ㊟10人先着 ¥4,500円(5回分)
持ウクレレ 平一廣氏
申7月13日(火)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7月26日(月)

- ①おはなし会
㊟7月21日(水)11時～11時30分 ㊟乳幼児と保護者
- ②おもちゃ病院
㊟8月9日(振休・月)9時30分～12時30分 ㊟修理無料、部品実費
- ③夏の読書リレー～教えて!あなたのお気に入りの本～
㊟7月11日(日)～8月31日(火) ㊟未就学児・小学生
- ④パソコン・スマホ何でも相談
㊟8月4日・11日の水曜日9時30分～16時 ㊟各日12人先着 ¥1回600円
- ⑤骨盤調整で全身を整えるⅢ
㊟8月7日・21日、9月4日・18日の土曜日(全4回)10時～11時 ㊟若干名先着 ¥625円(1回分)※各回払い
Jun.氏(金沢区街の先生)
申④⑤7月11日(日)から窓または窓へ

フォーラム南太田

〒232-0006 南区南太田1-7-20
☎714-5911 ㊟714-5912
休7月19日(月)

- ①子どもの部屋ファミリーデー「親子で楽しむリズム遊び」
㊟7月24日(土)10時～12時 ㊟0～3歳児と保護者/5組先着(15人まで) ¥1組100円
- ②女性と仕事応援デスク
㊟(1)労働サポート相談:8月21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:8月14日(土)・27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①7月12日(月)9時から専用☎714-2665へ、②7月11日(日)から☎714-5911または窓へ
※託児あり、詳細は☎714-2665へ

金沢図書館

〒236-0021 泥亀2-14-5
☎784-5861 ㊟781-2521
休7月12日(月)、8月10日(火)

- ①定例おはなし会
㊟7月21日(水)15時30分～16時 ㊟1人でお話が聞ける子
- ②夏休みとしょかん探検隊～図書館の仕事体験～
㊟(1)1・2年生対象:7月27日(火)(2)3・4年生対象:7月29日(木)(3)5・6年生対象:8月3日(火)各10時～12時 ㊟小学生/各回8人先着
- ③おひざにだっこのおはなし会
㊟7月28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
- ④ソーラーオルゴール工作～作って学んで見つかるエコ!～
㊟7月28日(水)10時～11時30分 ㊟小学1～3年生/8人先着
- ⑤夏のボランティア体験～中学生・高校生のための～
㊟8月4日(水)10時～16時 ㊟中学生・高校生/4人先着
申②④⑤7月14日(水)③7月15日(木)各9時30分から窓または窓へ(④は☎のみ受付)

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
㊟7月31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)
㊟小学生以下は保護者同伴/10組先着
㊟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※園内数箇所に設置した昆虫トラップも観察予定
申7月11日(日)から上記窓へ

八景島

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

- ①体験教室in八景島～マリンキャンドル作り～
㊟8月7日(土)～15日(日)・21日(土)・28日(土)・29日(日)(1)12時～12時50分、(2)13時～13時50分 ㊟各4組先着(1組3人まで。小学3年生未満は保護者同伴)
¥グラス(小)1,000円、グラス(大)1,800円、ボトル1,500円
- ②藍染め体験
㊟7月25日、8月22日の日曜日13時～14時 ㊟各日4組先着(1組2人。小学3年生未満は保護者同伴)
¥講習料1,000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)
- ③夏の暑さをクールダウンする香りのアロマヨガin八景島
㊟7月24日(土)9時30分～10時30分 ㊟成人/10人先着 ¥1,100円※ヨガマットの貸出あり(1枚100円)
申①～③7月11日(日)から氏名、電話番号、年齢を☎・㊟・✉で上記へ

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7月26日(月)

- 夏休み子ども体験教室～手作り顕微鏡と本物の顕微鏡でミクロの世界を探検しよう!
㊟8月7日(土)1部:10時～12時、2部:13時～15時 ㊟小学生(小学1～3年生は保護者同伴)/各部20人先着
申7月11日(日)から必要事項を☎・㊟・✉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
休7月19日(月)、8月2日(月)

- 旧伊藤博文金沢別邸を「もっと知ろう」クイズ
㊟7月17日(土)～8月22日(日)(7/19・8/2・16を除く)10時～16時 ㊟オリジナルグッズをプレゼント



金沢動物園 ちょこっとニュース



ミヤマクワガタも冷房が必要です

梅雨が過ぎ、気温が上昇すると、動物も夏バテの心配が始まります。「身近ないきもの館」で飼育している生きものも暑さが苦手、冷房が必要です。猛暑が怖いのは人間だけではありません。

夏に見られる生きものの一つにミヤマクワガタがいます。夏の虫は暑さに強そうに思われますが、林の中で夜に活動するなど涼しい場所を好み、暑さは苦手です。昔は横浜のあちこちで見られたようですが、現在は市内数箇所を確認されている程度です。金沢動物園ではミヤマクワガタを飼育しており、昨年は、100匹以上が羽化しました。動物園での飼育は、本来の生息地でミヤマクワガタが絶滅してしまった時の保険であり、このような生息地以外の場所で行う活動を域外保全といいます。また、クワガタなどがすみやすいように生息地の林で手入れなども行っており、このような生息地での活動は域内保全といいます。



冷房管理されているミヤマクワガタ

夏の企画では、ミヤマクワガタだけでなく、ホタルやフクロウ、モグラなど園内にすんでいるさまざまな生きものを紹介する予定です。私たちの身近な場所に、とてもたくさんの生きものが暮らしていることを知れば、より自然が楽しく、大切に思えるのではないのでしょうか。

イベント情報

7月20日(火)～8月29日(日)に「身近ないきものを知ろう!」を開催。園内各所で身近な生きものたちや、その生息環境を紹介するパネル展などを行います。

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 fax 782-9972
休 7月12日(月)・19日(月)・26日(月)、8月2日(月)・10日(火)

カナいき だより



シニアの皆さんのチャレンジを応援します!

「金沢区生きがい就労支援スポット」は専任のスタッフが相談者一人一人のお話を伺い、ニーズや状況に適した情報提供、就労先やボランティア活動、地域活動、セミナーなどの紹介を行う専門窓口です。

まずはお気軽にご相談ください。

こんな人にオススメ

- 年齢や体力が気になるけど、仕事をしたい
- ブランクがあって不安だけど、社会参画したい
- 地域のお役に立ちたい
- セミナーに参加して話を聞いてみたい
- シニアの皆さんがどんな企業や仕事で活躍しているのか知りたい



皆さんもぜひ参加を!!

しごと応援セミナーの様子

支援トピックス(70代の人への就労支援)

勤務日のある程度選択でき、短時間でできる「歩きタバコのポイ捨て防止パトロール」の仕事を紹介。すでに同じ業務で活躍されている人の話をすると安心されて、即座に応募に至りました。採用となった今では「肉体的にも精神的にも元気になり、やりがいがあります」と、元気にお仕事を続けられています。

生きがい就労支援スポットのセミナー情報
セカンドライフに向かったの準備
📅 7月28日(水) 14時～15時
👤 15人先着 📍 いきいきセンター金沢3階
📞 7月13日(火)から☎で下記へ

問 金沢区生きがい就労支援スポット(泥亀1-21-5 いきいきセンター金沢1階)
☎ 370-8356 fax 370-8379 HP 生きがい就労支援スポット 検索

金沢スポーツセンター

〒236-0011 長浜106-8 ☎785-3000 fax785-7000
HP 金沢スポーツセンター 検索 休 7月26日(月)



※各教室の詳細や開催状況は、HPまたは☎でご確認ください。

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 1回550円

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～
月曜日のヨガ		10時～
健康体操	火	10時～
水曜日のエアロ60プラス	水	9時25分～
水曜日のボクサ NEW		11時30分～
水曜日のヨガ		19時30分～
木曜日のヨガ	木	11時～
らくらく骨盤体操		12時～
ZUMBA GOLD®	金	9時～
ZUMBA®		10時～
金曜日のエアロ60		11時10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 1回450円

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		10時5分～

③ストレッチ30分教室 1回400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～

①～③16歳以上※教室開始30分前より受付

④夏休み特別教室 7月12日(月)10時から☎または窓へ

教室名	日程	時間	対象	費用
横浜・F・マリノス小学生ふれあいサッカー教室	7/27(火)	17時15分～18時45分	小学1～3年生/25人先着	1,230円(当日払い)
夏のイベント短期集中体操教室(2日間コース)	①7/29(木)・30(金) ②8/21(土)・22(日)	①9時10分～10時40分 ②11時10分～12時40分	小学生/ ①②各40人先着	2,500円(2日分。初日払い)
夏の自由工作にピットリ わくわく工作体験	8/4(水)	①13時15分～14時40分 ②15時～16時25分	小学生以上/ ①②各15人先着	1回700円(当日払い)

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 fax789-2147 休 7月22日(祝・木)・23日(祝・金)、8月1日(日)・9日(振休・月)

区民ギャラリー

- 📅 7月11日(日)～17日(土)金沢区更生保護女性会 活動展/金沢区更生保護女性会
- 📅 7月18日(日)～24日(土)きりえワールドによろこそ!!/きりえサークル金沢
- 📅 7月25日(日)～31日(土)「フォト2007」写真展/フォト2007
- 📅 8月2日(月)～7日(土)色えんぴつ「帆の会」第8回作品展/色えんぴつ「帆の会」
- 📅 8月8日(祝・日)～14日(土)平和のつどい展・原爆展/金沢区平和のつどい実行委員会

展示ケース

📅 7月1日(木)～31日(土)
理科を楽しもう!/認定NPO法人 おもしろ科学たんけん工房

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。

金沢区みんなで子育て 横浜子育てサポートシステム 提供会員大募集

地域の中で子どもを預けたり預かったりすることで、人と人のつながりを広げ地域ぐるみでの子育て支援を目指す、会員制の有償(基本1時間800円)の支え合い活動です。

生後57日から小学6年生までのお子さんの送迎や預かりが主な活動になります。市内在住で子育て支援に理解と熱意のある20歳以上の健康な人を募集します。

Sさん

活動を通して、地域に知り合いができ、とても良かったです。元々子どもが好きなので、自分の子育てが落ち着いた今、改めて小さな子とふれ合えるのが何より楽しいです。

提供会員
さんの声

Aさん

ママがお仕事に出かけた後、小学生のお子さんを登校まで預かりバス停まで送っています。お話し好きなお子さんとバス停までの会話がはずみ、とても楽しいです。

提供会員(子どもを預かる人)として活動するための研修会を7月に金沢区で行います。ぜひ、地域で子育て中の皆さんのために力を貸してください。

提供・両会員予定者研修会を受講するには事前に入会説明会の参加が必要です。

入会説明会日程※要予約(日程が合わない場合は、ご相談ください。)

日程	7月13日(火)10時~11時	定員	3組
場所	親子のつどいの広場 ままのわ(釜利谷東2-19-43フォンテーヌ文庫101号室)		
日程	7月24日(土)13時30分~14時30分	定員	4組
場所	とことこ研修室(能見台通14-7 パークサイドハイムS102号室)		

提供・両方会員予定者研修会(全3回) 場所 能見台地域ケアプラザ(能見台東2-1)

日程	7月29日(木)子どもの発達と生活I・未就学児の子どもの生活と援助
日程	7月30日(金)子どもの健康管理・幼児安全法
日程	7月31日(土)子どもの発達と生活II・地域における子育て支援 提供会員の心構え・援助活動の実際

横浜子育てサポートシステムに関する詳細はHPをご確認ください。

HP とことこ 子サポ 検索



☎ 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

金澤歴史 万華鏡

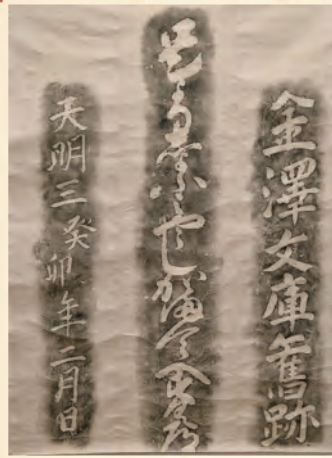
第四十六回
県立金沢文庫へのいざない

街の道案内

県立金沢文庫

主任学芸員

山地 純



拓本

「金沢道道標 これより…」
道標 天明3年(1783年)2月

初めて県立金沢文庫に来る人は、金沢文庫駅で降りて「どうやっていくのかしら?」と迷いますよね。改札を出て左の柱の二面に道案内図があります。

さて、江戸時代も道標という道案内が所々に建てられていました。保土ヶ谷宿から分かれて、金沢を経て鎌倉へ行く道である金沢道・鎌倉道からは、称名寺・金沢文庫址は外れていました。そこで、石の道標が建てられました。今は称名寺赤門前に移されていますが「是よりしやうみようじかまくら」「金沢文庫旧跡」と読めます。谷津染井公園内には移動した「能見堂保土ヶ谷道」の道標もあります。今も金沢区内では江戸時代の道標を楽しめます。

企画展 拓本で知る武州かねさは

7月30日(金)~9月26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(ただし、8月9日、9月20日は開館)、8月10日(火)、9月21日(火)・24日(金) ※同時開催:かねさはの彫刻

☎ 県立金沢文庫(金沢町142) ☎701-9069 ☎788-1060

蚊に気をつけましょう

蚊は、デング熱、ウエストナイル熱など、さまざまな感染症を媒介します。蚊が媒介する感染症を防ぐため、普段から蚊に刺されない、蚊を増やさない対策を行いましょう。

蚊の一生



蚊に刺されないために

- ▶ 蚊の多いところでは、長袖などを着用し、肌の露出を減らしましょう。
- ▶ 虫よけスプレーなどは用法や用量を確認して正しく使いましょう。
- ▶ 蚊の多い場所はなるべく避けましょう。
- ▶ 蚊を家に入れないようにしましょう。(網戸の設置や、ドアの開閉を少なくするなど)

蚊を増やさないために

ポウフラ(幼虫)対策

ポウフラは小さな水たまりでも発生します。水たまりをなくし、水たまりの原因となるものを片付けましょう。

成虫対策

成虫は草むらなど湿った風通しの悪いところにいます。雑草の草刈りなどを定期的に行い、蚊のすみかをなくしましょう。



☎ 環境衛生係(4階407) ☎788-7873 ☎784-4600

家庭でできる! 防災にも役立つ食品ロス削減動画をご紹介します!

食品ロス削減アドバイザーの福田かずみ氏が、横浜市の食品ロスの現状や家庭でできる冷蔵庫収納術の他、防災にも役に立つ冷蔵庫の使い方を分かりやすく紹介しています。

ご家庭のパソコンやスマートフォンなどで簡単にみることができますので、ぜひご覧ください。



HP 食品ロスを減らす冷蔵庫収納講座 検索



金沢区役所ではコロナ禍でも、区民の皆さんに「おうちで楽しもう」体験しよう「学ぼう」をテーマに金沢区オンライン動画ライブラリーを作成しています。

こちらからも食品ロス削減動画を見ることができます!

HP 金沢区オンライン動画ライブラリー 検索



☎ 資源化推進担当(6階601) ☎788-7808 ☎788-1937