

広報よこはま金沢区版  
No.299  
9月号

# かなざわ

## 文化に一度の祭典の

### 秋を楽しもう

第34回 金沢区民文化祭

<p><b>民謡のつどい 10月2日(日)</b> <b>入場無料</b></p> <p>開場:9時 時間:9時30分~17時予定 場所:金沢公会堂(区役所隣接)</p>	<p><b>金沢三曲演奏会 11月3日(祝・木)</b> <b>入場無料</b></p> <p>開場:10時 時間:10時30分~17時30分予定 場所:金沢公会堂(区役所隣接)</p>
<p><b>金沢区音楽のつどい 10月16日(日)</b> <b>入場無料</b></p> <p>開場:10時 時間:10時30分~16時30分予定 場所:金沢公会堂(区役所隣接)</p>	<p><b>区民の作品展 11月10日(木)~15日(火)</b> <b>入場無料</b></p> <p>時間:10時~16時 (11/10は13時から、11/15は15時まで) 場所:金沢公会堂多目的室(区役所隣接)、 区役所2階区民ギャラリー</p>
<p><b>金沢シンフォニカプロムナードコンサート2022 10月23日(日)</b> <b>有料要予約</b></p> <p>開場:13時15分 時間:14時~15時30分予定 場所:金沢公会堂(区役所隣接) 入場料:900円 <a href="#">HP</a> <a href="#">横浜金沢交響楽団</a> <a href="#">Q検索</a></p>	<p><b>華道展 11月11日(金)~12日(土)</b> <b>入場無料</b></p> <p>時間:10時~16時 場所:金沢公会堂会議室(区役所隣接)</p>
<p><b>吟と舞の祭典 10月29日(土)</b> <b>入場無料</b></p> <p>開場:11時30分 時間:12時~16時30分予定 場所:金沢公会堂(区役所隣接)</p>	<p><b>茶会 11月13日(日)</b> <b>有料</b></p> <p>時間:10時~15時(最終受付14時30分) 場所:金沢地区センター2階和室、ロビー(泥亀2-14-5) 茶券:1,000円(1枚で2席可能) ※当日券あり、数に限りがあります</p>
<p><b>金沢区日本舞踊連盟公演 10月30日(日)</b> <b>入場無料</b></p> <p>開場:11時30分 時間:12時~16時予定 場所:金沢公会堂(区役所隣接)</p>	<p><b>吹奏楽の日 11月23日(祝・水)</b> <b>入場無料</b></p> <p>開場:12時 時間:13時~17時10分予定 場所:金沢公会堂(区役所隣接)</p>



詳細は、区役所、区内地区センター等で配布しているパンフレットをご確認ください。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止等のため、中止となる場合があります  
※詳細は金沢区民文化祭のホームページをご確認ください

[HP](#) [金沢区民文化祭](#) [Q検索](#)

この記事に関する  
問合せ

金沢区民文化祭実行委員会事務局  
(区民活動支援担当(6階601))  
☎788-7804 ㊚788-1937

9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。

金沢区のいま  
令和4年 8月1日 現在推計

区の人口 196,899人  
(前年同月比1,247人減)  
世帯数 90,850世帯

[Twitter](#) 金沢区 @yokohama\_KNZW

情報発信中! [金沢区ホームページ](#) [検索](#)





# 大地震に備える訓練

～地域防災拠点について確認しましょう～

発災時には、地域の皆さんで協力して対応すること(共助)が不可欠です。地域防災拠点において、避難者はお客様ではなく、避難所運営の協力者として、役割をもって行動することが求められます。いざその場面に直面したとき、すぐに行動に移れるよう、地域防災拠点についての理解を深め、ご自身の避難先となる地域防災拠点について確認しましょう。

## 地域防災拠点とは？

市内で震度5強以上の地震が観測された場合に**地域の皆さんが中心となって開設・運営していただく**避難所のことです。金沢区では26カ所の小中学校が指定されています。

### 地域防災拠点が持つ4つの機能

**1** 家屋の倒壊などにより家に住めない人が生活する



**2** 避難者や地域住民に必要な水・食料などを配布する



**3** 行政との情報交換を行い、避難者や地域住民に情報提供する



**4** 備蓄資機材を使って救助・救出活動を行う



## 主な地域防災拠点の訓練

地域防災拠点では、発災時を想定し、さまざまな訓練を実施しています。

実際の訓練の様子を撮影した動画はこちら

HP 朝比奈小地域防災拠点モデル訓練



区割り訓練



仮設トイレの設置



ダンボールベッド組立



避難者受付

最近では感染症対策を踏まえた訓練も実施しているんだね。



## 金沢区 地域防災拠点 一覧

①小田小学校	⑧並木第四小学校	⑮八景小学校	⑳六浦小学校
②富岡小学校	⑨西柴中学校	⑯文庫小学校	㉑六浦中学校
③西富岡小学校	⑩西柴小学校	⑰金沢小学校	㉒朝比奈小学校
④能見台小学校	⑪西金沢学園	⑱高舟台小学校	㉓六浦南小学校
⑤並木第一小学校	⑫釜利谷小学校	⑲大道中学校	㉔瀬ヶ崎小学校
⑥並木中央小学校	⑬釜利谷南小学校	⑳大道小学校	㉕能見台南小学校
⑦並木中学校	⑭釜利谷東小学校		

地域防災拠点訓練はおおむね秋頃から順次実施されます。

各拠点の訓練日時や内容等の詳細はお住まいの自治会、町内会にお問い合わせください。

訓練は感染症拡大状況等によって中止になる場合がありますのでご注意ください。

可能であれば訓練に参加し、ご自身の避難する拠点について、理解を深めましょう!

CHECK!

各拠点の割り当て地区についてはこちら

HP 金沢区の避難場所一覧



HP 金沢区防災マップ





とりかえましょう  
 あなたのために  
 家族のために

住宅用火災警報器の寿命は  
 約10年です

平成23年6月、全ての住宅に住宅用火災警報器の設置が義務化されてから11年が経過しました。住宅用火災警報器の電池や機器の寿命は約10年と言われており、皆さんのお宅に設置されている住宅用火災警報器も、間もなく交換の時期を迎える可能性があります。いざという時、正常に作動するように、設置から10年経過した警報器や、点検の結果、異状があった警報器は新しいものにとりかえましょう。

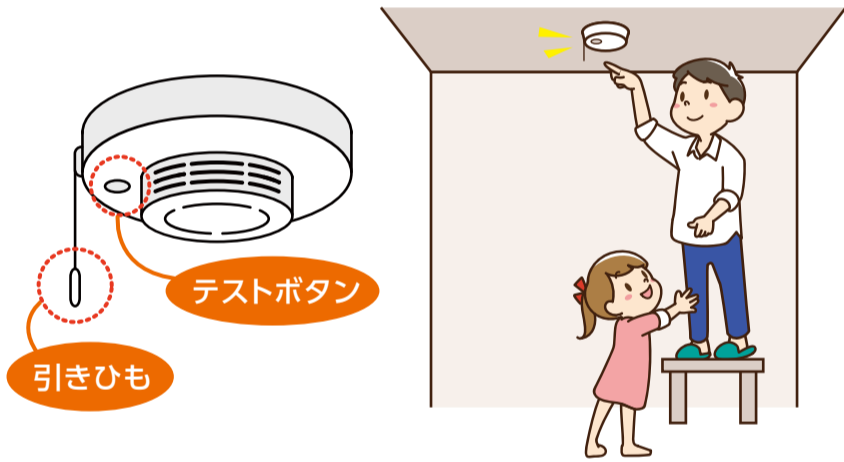
## 日頃から機器の点検や掃除をしましょう

住宅用火災警報器が正常に作動するか確認するために、定期的に作動点検をしましょう。点検方法は、メーカーや機種によって異なりますので、取扱説明書を確認してから点検してください。  
 また、ホコリなどが入ると誤作動を起こす場合がありますので、定期的に掃除をしましょう。

### 点検方法

- 1 「テストボタン」を押す、または引きひもを引っばります。
- 2 警報音(ブザーや音声)を確認します。

詳細情報に関しては、  
 二次元コードからご確認ください。



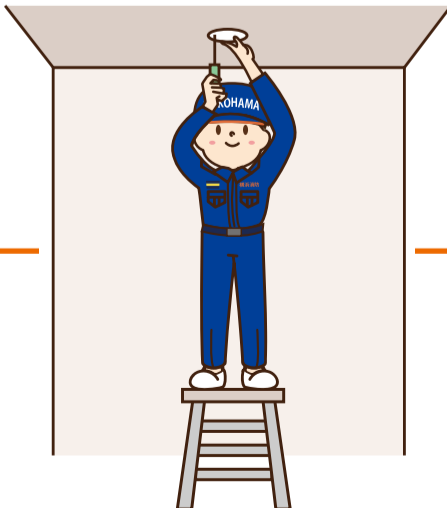
※警報器が鳴らない場合、電池切れや故障の可能性があります。お買い上げの販売店やメーカーなどにご相談ください

## 住宅用火災警報器の取付け支援について

住宅用火災警報器を取り付けることが困難な高齢者等の皆さんを対象として、消防職員が直接お宅を訪問し、設置のお手伝いをします。  
 なお、住宅用火災警報器については、家電量販店、ホームセンター等で販売されています。



また、金沢消防署では取付け支援の際に**住宅防火診断(防災訪問)**を行っています。  
 住宅防火診断とは高齢者等の火災による被害を軽減させることを目的とし、高齢者世帯等を中心に消防職員が訪問し、出火防止対策や火災時の適切な避難方法等の防火・防災対策に関するアドバイスをを行います。



詳しくは、  
 金沢消防署 総務・予防課予防係まで  
 お問い合わせください。



横浜市消防局  
 マスコットキャラクター  
 ハマくん



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)

新型コロナウイルス感染症拡大防止等のため、イベントなどは中止・延期となる場合がありますので、事前に問合先へ確認してください。イベントなどに参加の際は、マスクの着用にご協力ください。

▶旧川合玉堂別邸(二松庵)庭園 秋のイベント「雅の世界へ」

日本画家、川合玉堂が実際に創作・居住した自然豊かな庭園(別荘跡)で、雅楽の演奏を楽しみませんか。

🕒10月1日(土)第1回:11時~11時30分、第2回:13時30分~14時 ※開園時間:10時~15時(入園は14時30分まで) 📍 ※雨天の場合イベントを、荒天の場合開園を中止する可能性あり

📍横浜雅楽会 📍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

▶子育て応援講座「イヤイヤ期 これからの子育て〜あれ?私 頑張らずに〜」

🕒11月2日(水)14時~15時 📍①区役所3階、②金沢区地域子育て支援拠点「とことこ」、③ご自宅 ※②③は同時配信 📍1~3歳児の保護者/①30人先着、②20人先着、③100人先着

※①は託児あり(1歳~/15人先着) 📍大妻女子大学家政学部児童学科専任講師 久保 健太氏

📍9月11日(日)から①③下記二次元コード内申込みフォームへ、②金沢区地域子育て支援拠点「とことこ」

☎780-3205または📍能見台東5-6へ

📍こども家庭支援担当 (4階404)

☎788-7787

📠788-7794

▶育児講座「運動会ごっこ」

🕒10月11日(火)10時~11時

📍金沢さくら保育園園庭(泥亀1-21-1)

📍市内在住の1歳6カ月~未就園児と保護者/20組先着

📍9月12日(月)から📍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」

▶合同育児講座「あかちゃんのふれあい遊び」

🕒①10月31日(月)、②11月10日(木) 各日10時~11時 📍区役所5階健診室

📍①生後6カ月までのお子さんと保護者、②生後7~12カ月までのお子さんと保護者/各日15組先着

📍9月26日(月)から📍へ

📍金沢さくら保育園

☎781-9360(月~金曜日9時30分~16時)

▶プレミアム探検ツアー in LINKAI横浜金沢を開催します!

🕒10月7日(金)10時~17時 ※荒天中止 📍シーサイドライン「新杉田」駅(集合) 📍LINKAI横浜金沢の企業に興味を持ち、今後就職・就労を考えている人(大学生や子育てが落ち着いた、再就労を検討中の人など)/40人先着

📍シーサイドラインに乗り(1日乗車券付き)、LINKAI横浜金沢内企業を見学 📍昼食

📍9月12日(月)~26日(月)17時に下記二次元コードへ

📍企画調整係(6階602)

☎788-7729

📠786-4887



▶①第15回金沢区民杯 ②オータムダンスパーティー

🕒9月25日(日)①9時~13時、②13時~16時 📍金沢スポーツセンター第一体育室(長浜106-8) 📍①スタンダード:一般戦・オープン戦、ラテン:オープン戦、②ダンスパーティー:トライアル、ミキシング 📍①区内在住・在サークル・在勤・在学の人、②ダンスができる人であればどなたでも参加可/各100人先着

📍1,000円

📍金沢区スポーツ協会ダンススポーツ部 大辻 ☎070-6575-5088

後援:金沢区役所

▶2022 横浜シーサイドトリアスロン大会 開催および交通規制のご案内

誰もが参加できる市民参加型トリアスロンが3年ぶりに金沢区内で開催されます。当日は、会場付近で交通規制が行われます。

※競技参加者募集は終了しています

🕒9月25日(日)9時30分交通規制開始、9時40分頃競技スタート 📍

※荒天時等の開催可否は当日6時までに下記大会HPで公開 📍メイン会場、

スイム、ラン:横浜・八景島シーパラダイス、バイク:金沢臨海産業団地周辺

📍横浜シーサイドトリアスロン大会実行委員会事務局

☎680-5538(月~金曜日9時~17時)

📠info@sea.tri.yokohama

📍シーサイドトリアスロン 🔍検索



10月1日現在で就業構造基本調査を行います

全国から抽出された約54万世帯の15歳以上の人を対象に、普段収入になる仕事をしているかどうかや、就業に関する希望などについて調査を行います。

調査結果は、国や横浜市の雇用政策や経済政策などを企画・立案するための基礎資料となります。

金沢区では、約375世帯が対象になります。9月下旬から調査の対象となった世帯に調査員が伺います。調査でお答えいただいた内容は、統計以外の目的には決して利用されません。ご協力をお願いします。

📍統計選挙係(6階605) ☎788-7712 📠786-0934

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 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

🕒10月7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

■健康相談(生活習慣病等) 予

🕒9月16日(金)9時~12時、

13時30分~15時30分

🕒10月7日(金)13時30分~15時30分

📍区役所5階 健康相談室(503)

第62回 健康づくり月間

①医療講演会(区三師会主催)「認知症があっても笑顔で暮らせる町をつくろう!」 ~認知症の方が地域貢献を行うデイサービスの実践から~

🕒10月6日(木)13時30分~15時(受付13時~)

📍金沢公会堂 多目的室(区役所隣接) 📍60人先着

📍9月20日(火)~30日(金)(土・日曜日、祝日除く)に📍で下記金沢区三師会へ

②無料口腔がん検診(区歯科医師会主催)

🕒10月6日(木)14時30分~16時30分 📍区役所5階

📍区内在住・在学・在勤の成人で、口の粘膜や歯・舌に異常や違和感、心配のある人/16人抽選

📍9月1日(木)~22日(木)に右記二次元コード内申込フォームへ

③健康相談・お薬相談と血流測定

🕒10月6日(木)健康相談(区医師会主催):13時30分~15時30分(受付15時まで)、お薬相談・血流測定(区薬剤師会主催):13時~16時30分(受付16時まで) 📍区役所5階

④お薬手帳を使ってお薬相談

🕒10月1日(土)~15日(土) ※実施日は薬局・薬店により異なります

📍区薬剤師会加入の薬局・薬店

⑤動物の飼育・健康相談、無料糞便検査(区獣医師会主催)

🕒10月1日(土)~15日(土)各動物病院の診療時間内

📍区獣医師会会員の動物病院

それぞれの事業に関する詳細については、各問合先へ

📍①~④金沢区三師会(〒236-0015 金沢町48) ☎782-8785(月~金曜日9時30分~16時) ⑤環境衛生係(4階407) ☎788-7873 📠784-4600

※健康づくり月間について

📍健康づくり係(4階408) ☎788-7840 📠784-4600

カナいき だより

シニアの皆さんのセカンドライフを応援します!

「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。

地域で「働く・学ぶ・参加する」をお考えの方は、まずご連絡ください。

生きがい就労支援スポットのセミナー情報

お仕事応援セミナー「シニアのしごとの探し方、選び方」

🕒9月22日(木)10時~11時 📍10人先着

📍いきいきセンター金沢3階 📍9月13日(火)から📍で下記へ

(セミナーの開催日・内容は変更になる場合があります。詳しくはお問合せください。)

施設管理業務の経験を生かして活躍されている70代の男性を紹介!

通信機器メーカーで40年余り勤務し、定年退職後に再就職しましたが、新型コロナウイルス感染症の影響で受注が減り、やむなく退職をされた人です。そのときに広報紙でシニア世代の採用記事を読み、「金沢区生きがい就労支援スポット」に登録されました。

前職の施設管理業務の経験を生かせる仕事を希望され、数社へ問い合わせをしたのですが、定年年齢に達していることを理由に面接に至りませんでした。しかし、これまでに取引のあった企業から、公共施設内管理部門の求人情報があり、年齢制限や勤務日数などの条件緩和交渉を行い、面接を受ける運びとなりました。経験と前向きな対応から、年齢制限の条件をクリアされて見事に採用となり、現在は週3日のシフト制で勤務されています。

ご本人から「自宅から30分以内の勤務地で、通勤ラッシュから解放され、業務内容も電気関係の日常検針などで、前職の経験が生かされている。」と感想を寄せられました。

📍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 📠370-8379

📍HP 生きがい就労支援スポット 🔍検索

📍休毎週月・土・日、祝日





# 子育て 掲示板

## 金沢区保育園 子育てひろば常設園だより

●あおぞら谷津保育園 お話会(絵本読み聞かせ)  
 ☎9月26日(月)12時～12時30分 ☎同園園庭(谷津町231-5)  
 📍地域の未就園児と保護者/10組先着 ※雨天や定員に達した場合、オンライン開催  
 申9月12日(月)から☎へ ☎784-0542(月～金曜日9時30分～16時)

新型コロナウイルス感染症拡大防止等のため、イベントなどは中止・延期となる場合がありますので、事前に問合せ先へ確認してください。  
 イベントなどに参加の際は、マスクの着用にご協力ください。

### 乳幼児健診

- ①4か月児 ☎9月13日(火)  
 ②1歳6か月児 ☎9月20日、10月4日の火曜日  
 ③3歳児 ☎9月14日・28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  
 ☎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  
 ☎9月27日(火)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  
 申☎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  
 9月は中止  
 ③ごっくん離乳食教室(はじめる頃)  
 9月は中止  
 ④もぐもぐ離乳食教室(2回食頃)  
 9月は中止  
 ⑤子どもの食生活相談  
 ☎9月29日(木)、10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  
 申☎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 ☎  
 ☎・☎19月17日(土)14時～15時  
 釜利谷地域ケアプラザ(釜利谷南2-8-1) 📍6組先着

- ②9月29日(木)10時30分～11時30分  
 とことこ研修室 📍4組先着  
 ③10月7日(金)10時～11時  
 親と子のひろばおろーぶ(六浦東1-50-1 関東学院六浦こども園1階) 📍6組先着

### ②おしゃべり会と交流会 ☎

- ☎・☎19月14日(水)10時30分～11時15分  
 せんさいさん(織細エピソードをみんなで共感し合しましょう) 📍5組先着  
 ②9月14日(水)・30日(金)14時～14時45分  
 はじめてのとことこ 📍5組先着  
 ③9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  
 ④9月20日(火)10時30分～11時15分  
 多胎ママ交流会 📍5組先着  
 ⑤9月22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  
 ⑥9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  
 ⑦10月1日(土)10時30分～11時30分  
 にこま～るの会(口唇口蓋裂のあるお子さんの保護者同士でお話をする会)  
 ☎とことこ研修室 📍10人先着  
 ⑧10月6日(木)10時～11時  
 ふわふわ(個別支援学級に通う子どものママ同士のおしゃべり会)  
 ☎とことこ研修室 📍10人先着

### ③栄養士相談 ☎

- ☎9月13日(火)10時30分～11時15分  
 ☎離乳食・好き嫌いなど、食に関する相談  
 ④保育・教育コンシェルジュの出張相談 ☎  
 ☎9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

### ⑤子育て応援ボランティア説明会 ☎

- ☎9月21日(水)10時30分～11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

### ⑥音楽大好き! ☎

- ☎9月22日(木)14時～14時25分  
 ☎利用者が講師となり、親子で音楽を楽しむ会

### ⑦わらべうたであそびましょう♡ ☎

- ☎9月28日(水)10時30分～10時50分

### ⑧タッチケア ☎

- ☎10月4日(火)10時30分～11時30分  
 ☎ひろば・オンライン同時開催  
 📍ねんねのあかちゃんと保護者/8組先着  
 ☎オンライン希望者は、必要事項を☎で下記へ

### ⑨プレママDay ☎

- ☎10月4日(火)10時30分～11時30分  
 ☎タッチケア体験をしながらおしゃべりします  
 📍第1子妊娠中の人/4人先着  
 ※⑧・⑨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 ☎

- ☎10月6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 ☎

- ☎10月7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

### ⑫出前ひろば(お外で遊ぼう!) ☎

- ☎10月6日(木)10時～11時30分 ☎富岡西公園  
 ☎「とことこ」が近くの公園などに出張します。  
 ※開始1時間前の時点で雨の場合は中止

### ⑬地域deとことこ

- ☎・☎19月15日(木)10時～11時30分☎  
 ぷらっと(金沢文庫ふれあい会館)  
 ②9月20日(火)10時30分～11時30分☎  
 とことこコラボさくらキッズ(さくらカフェ)  
 ③10月3日(月)10時～11時☎  
 友だちつくろう(金沢地区連合町内会館)  
 ④10月4日(火)10時～11時30分☎  
 なみきdeとことこ+(金沢区民活動拠点 オフィスかなざわ)  
 ⑤10月5日(水)10時～11時30分☎  
 すまいるdaido(大道集会所)  
 ⑥10月7日(金)10時～11時30分☎  
 まつぼっくり(谷津坂会館 2階大ホール)  
 ☎「とことこ」の職員が地域に出向き、子育て情報の案内や子育て相談・交流できます

申・☎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30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。

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)

新型コロナウイルス感染症拡大防止等のため、イベントなどは中止・延期となる場合がありますので、事前に関先へ確認してください。イベントなどに参加の際は、マスクの着用にご協力ください。

**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9月12日(月)

- ①廃油で環境に優しい石鹸作り  
休9月20日(火)13時30分～15時30分  
成人 ¥200円(石鹸のお土産あり)
- ②おもちゃ病院  
休9月22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  
休10月3日(月)11時～11時30分  
乳幼児と保護者
- ④骨盤体操でからだを整えよう!(2)  
休10月5日～11月9日の水曜日(全6回)  
12時20分～13時20分 50人抽選  
¥3,000円(6回分)
- ⑤ルーシーダットン(タイ式ヨガ)(2)  
休10月5日～11月9日の水曜日(全6回)  
13時35分～14時35分 50人抽選  
¥3,000円(6回分) ※④⑤を同時受講の場合、2講座で5,000円
- ⑥ドーム型ケースにアートフラワーでお花畑  
休10月13日(木)9時30分～11時30分  
成人/20人抽選 ¥1,000円  
指はさみ、ピンセット
- ⑦手ごねのパン作り・秋  
休10月17日、11月21日の月曜日(全2回)  
9時15分～13時 16人抽選 ¥2,800円(2回分) 指エプロン、三角巾、布巾  
④～⑦往復はがきに 必要事項、⑥年齢を記入して、④⑤9月21日(水)⑥9月29日(木)⑦10月3日(月)(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

**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10月3日(月)

- ①バドミントンアカデミー  
休10月22日～令和5年3月25日の第4土曜日(全6回)9時30分～11時 小学3～6年生/24人抽選 ¥4,200円(6回分)
- ②おれたちの料理教室(秋・冬)  
休10月16日、11月20日、12月11日、令和5年1月15日の日曜日(全4回)10時～12時30分 男性/16人抽選  
¥7,000円(4回分)
- ③Let's 生け花～花の力で心にやすらぎを～  
休10月13日～12月8日の第2木曜日(全3回)10時～11時30分  
成人/10人抽選 ¥1回1,600円  
①～③往復はがきに 必要事項、①学年を記入して、①10月8日(土)②10月2日(日)③9月29日(木)(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

**金沢地区センター**  
〒236-0021 泥亀2-14-5  
☎784-5860 ㊟789-3599  
HP 金沢地区センター 検索  
休9月20日(火)

- ①金沢地区センター寄席  
休10月23日(日)13時～14時30分(開場12時30分～) 中学生以上/30人抽選 ¥500円 桂 歌助氏ほか
- ②水彩色鉛筆画教室～動物を描く～  
休10月24日、11月14日・28日、12月12日の月曜日(全4回)15時10分～17時  
成人/16人抽選 ¥3,500円(4回分)
- ③季節の折り紙教室「シクラメンを折る」  
休10月12日(水)9時30分～11時30分  
成人/15人抽選 ¥500円
- ④英語でエンジョイ!ハロウィン!  
休10月30日(日)10時～11時  
年少～小学生(未就学児は保護者同伴)/15人抽選 ¥800円
- ⑤おうちで作る石焼ピザパトとキーマカレー  
休10月8日・15日の土曜日(全2回)10時～12時30分 成人/12人抽選  
¥3,600円(2回分) 指エプロン、三角巾、布巾、タオルなど  
①～⑤往復はがきに 必要事項、年齢、④保護者氏名を記入して9月21日(水)(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  
休9月26日(月)

- ①おもちゃ病院  
休9月24日(土)9時30分～12時30分  
修理無料、部品実費
- ②消えた六浦湊を訪ねる  
休9月23日(祝・金)9時30分～12時30分  
京急「金沢八景」駅(集合)～小上馬新田(横浜南共済病院)(解散)  
30人先着 ¥500円 ※別途拝観料あり  
共催:NPO法人横濱金澤シティガイド協会
- ③みんなで楽しむわらべうた  
休10月1日(土)11時～11時30分  
未就園児と保護者/6組先着
- ④リボンで作るゆらゆらスケルトンくん  
休10月4日(火)10時15分～11時45分  
成人/15人抽選 ¥800円
- ⑤イギリス刺繍で作る巾着  
休10月18日(火)10時～14時  
成人/10人抽選 ¥2,500円  
②③9月11日(日)から窓または窓へ、④⑤往復はがきに 必要事項、年齢を記入して④9月20日(火)⑤10月4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

**富岡並木地区センター**  
〒236-0051 富岡東4-13-2  
☎775-3692 ㊟775-3792  
休9月19日(祝・月)

- ①ドレミファぼぼ  
休9月18日(日)11時～11時30分  
唱歌とお話の会
- ②おはなしころりん村  
休10月6日(木)11時～11時30分  
絵本の読み聞かせ、変わり絵
- ③秋のハイキング  
休10月15日(土)9時30分～13時  
成人/30人先着 ¥500円  
鎌倉殿が歩いた紅葉の北鎌倉を散策
- ④親子スノードーム教室  
休10月16日(日)10時～12時 小学1年生～中学3年生の親子/10組先着  
¥1,000円
- ⑤「そばの日」蕎麦打ち体験会  
休10月8日(土)・9日(日)午前の部:9時～12時30分、午後の部:13時～16時30分  
高校生以上/各日各部8人先着  
¥2,000円
- ⑥秋のいけばな体験教室  
休10月22日(土)13時30分～15時30分  
成人/10人先着 ¥2,000円  
③⑤9月11日(日)④⑥9月18日(日)9時から窓へ

**釜利谷地域ケアプラザ**  
〒236-0045 釜利谷南2-8-1  
☎788-2901 ㊟788-2906  
休10月3日(月)

- グリーンケアのつどい～大切な人を亡くされた方の語りの会～  
休11月8日(火)13時30分～15時  
成人/10人先着  
休9月12日(月)から窓または窓へ

**富岡東地域ケアプラザ**  
〒236-0051 富岡東4-13-3  
☎776-2030 ㊟770-5010  
休9月25日(日)

- ねんりんピックかながわ2022 協賛イベント ポッチャ大会  
休11月5日(土)10時～13時30分 12チーム ※1チーム3～4人/応募者多数の場合は抽選  
ポッチャ体験コーナーあり  
休9月30日(金)までに窓または窓へ

**能見台地域ケアプラザ**  
〒236-0058 能見台東2-1  
☎787-0991 ㊟787-0993  
休10月3日(月)

- ①安全運転講習会～危険予測トレーニング～  
休9月30日(金)10時30分～11時30分  
20人先着
- ②クラフトバンドを楽しもう～花模様のご～  
休10月22日(土)10時～12時 8人先着 ¥1,400円 指木工用バンド、洗濯ばさみ、はさみなど  
①9月11日(日)②9月16日(金)から窓または窓へ

**並木地域ケアプラザ**  
〒236-0051 富岡東2-5-31  
☎775-0707 ㊟775-0877  
休9月25日(日)

- 子育てサロンなみき  
休9月20日(火)10時30分～12時  
乳幼児と保護者 指飲み物

**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

- パソコン・スマホ何でも相談室  
休9月13日・20日、10月11日・18日の火曜日(1)13時～14時30分、(2)14時30分～16時 各4人先着 ¥1回600円  
休9月11日(日)9時30分から窓または窓へ

**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9月12日(月)

- ターゲット英会話  
休10月15日～12月17日の土曜日(11/19を除く)(全9回)10時～11時30分  
高校生以上/15人先着  
¥7,200円(9回分) 平一廣(Kaz)氏  
休9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9月26日(月)

- ①骨盤調整で全身を整えるⅣ  
休10月1日・15日、11月5日・19日の土曜日(全4回)(1)10時～11時、(2)11時30分～12時30分 各回10人先着  
¥2,500円(4回分) Jun.氏(金沢区街の先生)
- ②パソコン・スマホ何でも相談  
休10月5日・12日の水曜日9時30分～16時 各日8人先着 ¥1回600円
- ③リラックスヨガⅣ  
休10月14日・28日、11月11日・25日の金曜日(全4回)10時30分～11時30分  
10人先着 ¥2,000円(4回分)  
新山 みち江氏(金沢区街の先生)
- ④つまみ細工で作る七五三飾り  
休(1)3歳用:10月8日(土)9時30分～12時30分、(2)7歳用:10月6日(木)10時～15時 各日5人先着  
¥(1)2,100円、(2)3,100円  
協力:つまみ細工サークル花々
- ⑤本を語る会～あなたの本のお話を聞かせてください～  
休10月29日(土)13時30分～15時30分  
10人先着  
協力:ブックカフェ チアかな
- ⑥雑学江戸時代～教科書では学べない将軍・大奥・庶民の暮らし～  
休10月23日、11月27日、12月18日、令和5年1月15日、2月19日、3月19日の日曜日(全6回)10時30分～11時30分  
各回10人先着 ¥1回200円  
桔梗亭 兼菊氏(金沢区街の先生)  
①～⑥9月11日(日)から窓または窓へ

**六浦南コミュニティハウス**  
〒236-0038 六浦南3-22-1(六浦南小学校内)  
☎㊟785-7474  
休毎週火・金曜日

- 雑学江戸時代～教科書では学べない将軍・大奥・庶民の暮らし～  
休10月22日、11月26日、12月17日、令和5年1月14日、2月18日、3月18日の土曜日(全6回)10時30分～11時30分  
各回10人先着 ¥1回200円  
桔梗亭 兼菊氏(金沢区街の先生)  
休9月11日(日)から窓または窓へ

**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  
休9月20日(火)、10月3日(月)

- 歴史講座 金沢歴史散歩  
「もっと知ろう!野島の暮らし今昔」  
休10月22日(土)10時～12時 ※雨天実施、荒天中止  
旧伊藤博文金沢別邸(集合)→野島山展望台→掩体壕→野島稲荷神社→梁王寺など→旧伊藤博文金沢別邸(解散) 25人先着  
※小学生以下は保護者同伴 ¥500円  
休9月23日(祝・金)9時30分から窓へ  
※無線ガイドシステムを使用しますので有線イヤホンを持参してください。希望者には別途200円で販売あり  
協力:NPO法人横濱金澤シティガイド協会

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9月19日(祝・月)・23日(祝・金)、10月2日(日)・10日(祝・月)

- 区民ギャラリー  
休9月11日(日)～17日(土)津軽の伝統工芸こぎん刺し/  
小田 裕子氏(金沢区「街の先生」)・こぎん刺し「モドコの会」  
休9月18日(日)～24日(土)鎌倉彫・篆刻/平形 忠利氏(金沢区「街の先生」)  
休9月25日(日)～10月1日(土)自由/さくら写真クラブ  
休10月9日(日)～15日(土)マウスアート/マウスアートの会
- 展示ケース  
休9月1日(木)～30日(金) 晴れの日に彩る。～つまみ細工の髪飾り～/  
美濃谷 布佐代氏(金沢区「街の先生」)



**フォーラム南太田**  
 〒232-0006 南区南太田1-7-20  
 ☎714-5911 ☎714-5912  
 休9月19日(祝・月)

- ①フォーラム南太田マルシェ  
 9月16日(金)11時～14時  
 新鮮な野菜と手づくり品  
 ②女性としごと応援デスク  
 (1)しごとと生活設計相談:10月15日(土)13時～、14時～、15時～(各50分)(2)キャリア・カウンセリング:10月8日(土)・28日(金)10時～、11時～、13時～、14時～(各50分)  
 女性/(1)3人先着(2)4人先着  
 9月11日(日)からまたは  
 ※託児あり、詳細は714-2665へ

**金沢区社会福祉協議会**  
 〒236-0021 泥亀1-21-5いきいきセンター金沢内  
 ☎788-6080 ☎784-9011  
 HP 金沢区社会福祉協議会 検索

**金沢こだまの会ボランティア入門講座**  
 (1)視覚障がい児向け拡大教科書づくり:10月6日～12月1日の木曜日(11/3を除く)(全8回)9時30分～11時30分(10/6は10時～12時)(2)視覚障がい者の外出誘導:10月6日～11月17日の木曜日(11/3を除く)(全6回)10時～11時30分(11/10は13時～15時) (1)パソコンを所有しワードを使える人、(1)(2)全日程参加可能な人、講座終了後、ボランティアとして活動できる人/各10人/応募者多数の場合は抽選 ¥(1)1,000円  
 (1)(2)9月20日(火)までに上記 ☎・HPまたは、(1)金沢区ボランティアセンター ☎784-2222(2)金沢区移動情報センター ☎786-8034へ

**老人福祉センター 晴嵐かなざわ**  
 〒236-0021 泥亀1-21-5  
 (いきいきセンター金沢内)  
 ☎782-2908 ☎782-2909  
 休9月24日(土)

- ①ふまねつと運動  
 9月26日(月)、10月11日(火)、11月8日(火)14時～15時30分 歩行機能の改善などが期待できる介護予防運動  
 各回20人先着  
 ②肩こり・腰痛ストレッチ  
 (1)10月14日～令和5年2月10日の第2金曜日(全5回)、(2)10月17日～令和5年2月20日の第3月曜日(全5回)、各回10時～11時 各25人先着  
 ③お楽しみ演奏会  
 (落語&創作南京玉すだれ)  
 9月27日(火)10時30分～11時30分  
 30人先着  
 ④音楽レクリエーション  
 10月7日(金)14時～15時  
 25人先着  
 ①③9月11日(日)②④9月20日(火)からまたは

**金沢八景権現山公園**  
 〒236-0027 瀬戸20-3  
 ☎370-7535 ☎370-9130  
 HP 金沢八景権現山公園 検索  
 休9月26日(月)

**歴史講話とお散歩「家康と権現山」**  
 10月15日(土)10時～12時予定  
 20人先着 同公園内で瀬戸神社宮司による講話の後、NPO法人横濱金澤シティガイド協会のガイドにより瀬戸神社を訪ねる。 ¥500円  
 9月11日(日)10時からへ

**富岡総合公園**  
 〒236-0051 富岡東2-9  
 ☎・☎774-3003  
 HP 富岡総合公園 検索

**えほん冒険フェス**  
 10月1日(土)(1)10時～12時(2)13時～15時 ※雨天中止、詳細は上記HPへ  
 各部60人先着 同公園内草地広場  
 絵本の読み聞かせと謎解きラリー  
 9月12日(月)からへ

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

**ハロウィン フラワーアレンジメント教室**  
 10月15日(土)10時～12時  
 同公園内グリーンハウス  
 15人先着 ¥1,000円  
 9月11日(日)からまたは

**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9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600円

教室名	曜日	時間	内容
姿勢コンディショニング(骨盤底筋編)	月	9時～	ストレッチとスロートレーニングを中心に体を動かします。
月曜日のヨガ		10時～	ヨガで体の柔軟性を良くし、体幹を整えます。
健康体操	火	10時～	いすに座りながら、簡単な体操で身体をほぐします。
水曜日のエアロ60プラス	水	9時25分～	水曜日のエアロ45よりしっかり動きます。
水曜日のボクサ		11時30分～	ボクシングの動きを取り入れた有酸素運動で脂肪を燃焼!
水曜日のヨガ		19時30分～	初心者、男性にもおすすめ!一日の疲れをヨガでリフレッシュ!
木曜日のヨガ	木	11時～	ヨガの基本ポーズが中心です。
らくらく骨盤体操		12時～	全身をほぐして骨格を調整し、体幹を強くします。
ZUMBA GOLD®	金	9時～	初心者向けでシンプルな動きのZUMBA®です。
ZUMBA®		10時～	しっかり動きながら、体力向上とリフレッシュ。
金曜日のエアロ60		11時10分～	基本のステップで、初心者でも楽しめます。
モーニングボクサ	土	9時30分～	ボクシングの動きを取り入れた有酸素運動です。

②ヨガ&エクササイズ45分教室 ¥1回500円

教室名	曜日	時間	内容
水曜日のエアロ45	水	10時35分～	ZUMBA®やボクサの要素を取り入れた入門レベルのエアロです。
土曜日のエアロ45	土	9時15分～	基本的な動きが中心です。
土曜日のヨガ45		10時5分～	体のほぐしを多く取り入れ、初心者でも楽しめます。

③ストレッチ30分教室 ¥1回450円

教室名	曜日	時間	内容
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～	ポールにのって手足を動かし体をほぐします。

①～③16歳以上 ※教室開始30分前より受付

**事前受付教室のご案内**

10月開始教室の募集については決定次第、HPに掲載しますので、ご確認ください。

- 教室紹介**
- スポーツ種目系教室：バドミントン、太極拳、卓球、フラダンス等
  - 健康づくり系教室：ピラティス、ヨガ、肩腰膝改善教室等
  - 子ども向け教室：苦手チャレンジ、こども書道、幼児体操等
  - 文化系教室：こどもアトリエ、ハンドメイド教室
- 上記以外にもさまざまな教室を開催予定です。

**金沢 消防署 だより**

**救急車の適正利用にご協力ください**

救急車は、けがや病気などで、緊急に医療機関へ搬送するものです。しかし、最近では通院のための要請などタクシー代わりと思われる救急要請もあります。これは、事故によるけがや心筋梗塞など、重症の人への対応の遅れにもつながってしまいます。このままでは、救える命も救えなくなるかもしれません。真に救急車を必要としている人のために、救急車の適正利用について、市民の皆さんのご協力をお願いします。

**急な病気やけがで迷ったら…**

電話から **7119** 年中無休 24時間対応  
 または **232-7119**  
 救急受診できる病院・診療所を知りたい **1** 番を選択  
 今すぐ受診すべきか救急車を呼ぶべきか **2** 番を選択

**救急受診ガイド**  
 緊急性や受診の必要性を確認できます  
 パソコン、スマートフォンから  
 右記の二次元コードからご確認ください。

緊急時はすぐに119番で救急車を呼びましょう  
 金沢消防署 総務・予防課 ☎・☎781-0119

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。



## 海水からの塩づくり体験&“塩の道”を歩く

金沢区では、鎌倉時代から塩づくりが盛んに行われていました。そんな金沢区の文化と歴史を体験し、小中学生の皆さんにもっと金沢区を好きになってもらうため、塩づくりに関連する2つのイベントを開催します!

### 第1回 海水からの塩づくり体験

昔ながらの「揚げ浜式」で、海水から塩を作ります。

**開催日時** 10月2日(日)9時15分～12時30分  
(雨天の場合10月9日(日)に延期)

**場 所** 海の公園砂浜(パーベキュー場側)  
シーサイドライン「海の公園南口」駅下車



### 第2回 “塩の道”を歩く

鎌倉時代、六浦から鎌倉へ塩を運ぶために使われていた朝夷奈切通を歩きます。

**開催日時** 10月23日(日)9時～13時 ※雨天中止

**コ ー ス** 金沢区役所(集合)～金沢八景駅～(バス)～朝夷奈切通～  
鎌倉「光触寺」(塩管地蔵)～十二所神社(現地解散)



### 第1回、第2回ともに

- 対 象** 区内在住・在学の小・中学生/各回25人/応募者多数の場合は抽選
- 参加費** 無料(「塩の道」を歩くのバス代は各自負担)
- 持ち物** 飲み物・タオル・帽子・マスク(「塩の道」を歩くのみ昼食持参)
- 申込み** 9月1日(木)9時～21日(水)9時に電子申請(下記二次元コード)またはEメールで住所・氏名(ふりがな)・電話番号・学年・参加回・保護者氏名(小学生のみ保護者同伴必須)を下記へ



※新型コロナウイルス感染症等の状況により、延期または中止となる場合があります

問 区民活動支援担当(6階601) ☎788-7805 fax788-1937  
✉kz-bunka@city.yokohama.jp

## 令和4年度 ヘルスマイト養成講座



### 参加者募集



食や運動の大切さを学び、健康づくりの知識が広がる連続講座です。修了後は、ヘルスマイト(食生活等改善推進員会)に入会し、地域で食育・健康づくりを推進するボランティア活動を行います。自分や家族の健康づくりに役立ち、地域での仲間づくりにもおすすめです。全9回のうち、8回以上の参加で修了となります。

#### 日 時

- ①10月6日(木) ②10月19日(水) ③11月16日(水)
  - ④12月2日(金) ⑤12月15日(木) ⑥令和5年1月13日(金)
  - ⑦2月10日(金) ⑧2月20日(月) ⑨3月9日(木)
- ※各回13時30分～15時30分

#### 会 場

区役所5階栄養相談室(502)ほか

#### 対 象・定 員

区内在住の人/20人/応募者多数の場合は抽選

#### 内 容

食事や運動、生活習慣病予防等についての講義等

#### 費 用

1,210円(テキスト代)

#### 申 込 み

9月21日(水)までに、住所・氏名・電話番号、「ヘルスマイト養成講座参加希望」を☎・✉・上記二次元コード、または☒へ



### ヘルスマイトの活動

「私たちの健康は、私たちの手で」を合言葉に子どもから高齢者を対象に「朝食の大切さ」「バランスよく食べる工夫」など世代に合わせたテーマで啓発しています。



#### 活動例

「食育月間パネル展」で、野菜をたっぷり取る工夫や塩分量少なめにするコツをパネルや料理展示で紹介



子育てママへのお食事アドバイス



問 健康づくり係(4階408) ☎788-7840 fax784-4600

## 金沢図書館の本棚から 第44回

問 金沢図書館(〒236-0021 泥亀2-14-5) ☎784-5861 fax781-2521  
休 9月20日(火)

9月16日は競馬の日。1954年(昭和29年)のこの日に、日本中央競馬会が発足したことにちなんで記念日に制定されたそうです。今月は、馬が登場する本を紹介します。

### おとな向け 「千個の青」

チョン・ソンラン/著 カン・バンファ/訳 早川書房



2035年の韓国を舞台にしたSF小説。安楽死の運命にある競走馬と、その馬を救うために自ら落馬してボロボロになったロボット騎手を中心に、二人を助けようとする姉妹とその周りの人々の心の内が映画を見るように染みてきます。読み手がその時置かれた状況によって、誰に感情移入するかが変わりそう。障害を背負って苦悩する姉も、人との関係をうまく作れない妹も魅力的ですが、姉妹の母がかつての夫を回想するシーンがたまたなく切ないのです。

ラベルの記号 929.1 2階一般書コーナー

### こども向け 「ペニーの日記読んじゃだめ」

ロビン・クライン/作 アン・ジェームズ/絵 安藤 紀子/訳 偕成社



ペニーは馬のカードを三百五十枚も持つ、馬が大好きな10歳の女の子。ある日ペニーは、学校のみならず老人ホームで合唱をすることになります。その場を“年よりなんてたいくつなだけ”と抜け出したペニーは、“合唱ってものが大きい”と一人で庭にいるおばあさん、ベタニーさんに出会いました。ペニーとベタニーさんは馬が好きという共通点から意気投合します。小気味のよい二人の毒舌が楽しく、また、世代を越えた友情に心があたたかくなるお話です。続編もあります。

ラベルの記号 ク 1階児童書コーナー

### 金沢図書館からのお知らせ

#### ①定例おはなし会

☎9月21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

☎9月28日(水)(1)10時30分～11時、(2)11時10分～11時40分  
☒0歳からの乳幼児と保護者/各回5組先着

#### ③女性限定☆働きたいあなたのための個別相談

☎10月21日(金)(1)9時40分～10時20分、(2)10時30分～11時10分、  
(3)11時20分～12時 ☒女性/各回1人先着

申②9月15日(木)③10月7日(金)9時30分から☒または☒へ

## 今から実践！健診結果から見る からだづくり

### ～ みんなで学べる血糖編 ～

参加費  
無料

健康診断の結果を見て、生活習慣の改善にチャレンジしませんか？  
保健師、管理栄養士、歯科衛生士が、生活習慣改善のヒントをお伝えします。  
血糖値高めの人にも必見！改善のヒントがきっと見つかります。

#### 対 象

- 区内在住の40～74歳で、以下のいずれかの人
  - 血糖値が高めと言われたことのある人
  - HbA1c値が5.6～6.9%の人
  - 糖尿病の治療を開始して間もない人
- ※治療中の人は医師の許可が必要になります

#### 日時・定員 10月31日(月)

- 午前コース 10時～11時30分
  - 午後コース 14時～15時30分
- 各20人先着 ※どちらも同じ内容になります

#### 場 所

区役所5階 栄養相談室

#### 内 容

- 保健師・栄養士・歯科衛生士による講話
- 見られていますか？…自分の健診結果の見方
  - 知っていますか？…血糖を上げにくい食事
  - なぜ大事？…全身に関わる口腔ケア

#### 持 ち 物

- 最近の健康診断結果または検査データ
- お薬手帳

#### 申 込 み

9月12日(月)8時45分から☒または  
電子申請(右記二次元コード)へ



問 健康づくり係(4階408) ☎788-7840～7842 fax784-4600