



広報よこはま金沢区版

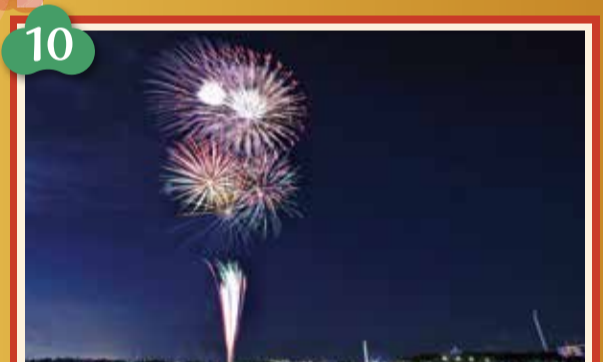
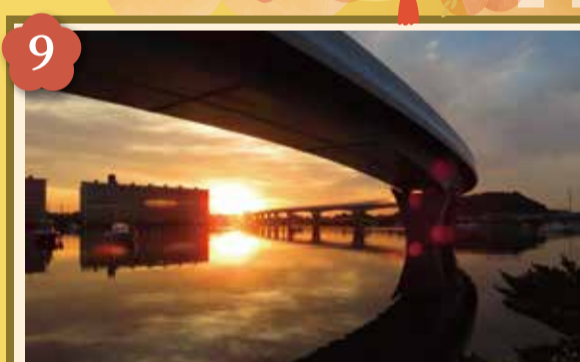
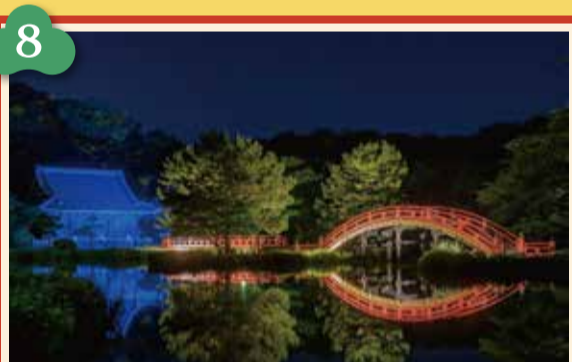
No.315

1月号



金沢区幸せお届け大使
ぼたんちゃん

かなざわ



①金沢動物園(©中島 敏晴) ②龍華寺(©山崎 清博) ③能見台から眺望(©菊地 哲也) ④牡丹(区の花)(©一之瀬 隆哉) ⑤海の公園(©太田 憲秀)
⑥金沢水際線緑地・海辺の散歩道(©鈴木 俊和) ⑦旧伊藤博文金沢別邸(©後藤 伊佐也) ⑧称名寺(©西谷) ⑨平潟湾(©大橋 えみ子) ⑩金沢まつり花火大会(©堀田 善一)
※使用している写真は金沢区区民カメラマンの皆さんが撮影したものです。区民カメラマンの募集については8ページへ!

広報よこはま金沢区版アンケートに答えて プレゼントをゲット!

※申込方法などの詳細については、8ページを確認してください

プレゼント一覧

横浜・八景島シーパラダイス
アクアリゾートパス(ペア) **2人**



テーマの異なる4つの水族館と
さまざまなアトラクションが楽しめる海・
島・生きものの複合型レジャー施設

シーサイド・スパ
八景島ペア利用券 **3人**



金沢動物園
無料ペア招待券 **5人**



その他

- ✿ 図書カード1,000円分...10人
- ✿ ぼたんちゃんトランプ...20人
- ✿ ぼたんちゃんカトラリー&巾着セット...5人
- ✿ 金沢グッズセット...10人
- ✿ 金沢区幸せお届け大使
ぼたんちゃん
ぬいぐるみコインケース...5人

この記事に関する問合せ 広報相談係(1階101) ☎788-7722 ☎784-9580

1月の土曜開庁日 **13日・27日** 9時~12時
戸籍課、保険年金課、子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5年12月1日 現在推計

区の人口 **194,669人**
(前年同月比1,775人減)
世帯数 **90,651世帯**



【金沢区役所】〒236-0021 金沢区泥亀2-9-1 ☎788-7878(代表) 番号のお掛け間違いにご注意ください

特集1

誰もが、
誰かに
助けてもらって
生きていくから

自立って、
いろんな人に
ちよつとずつ頼る
ことなんだ

ちよつとずつ
その悩みを
分け合って
みませんか

あなたの踏み出す一歩を サポートします！

仕事やお金のことなどの不安や心配
気軽に相談してください。



困りごとの整理

現在の困りごとや不安なことを整理し、解決に向けた方法を一緒に考えます。



お仕事さがし

区役所内にあるジョブスポット金沢(ハローワーク横浜南の出先機関)などと連携して就職に向けたサポートをします。



家計のやりくり

収支のバランスを整えたり、収入に応じた返済計画など、専門の相談員と一緒に考えアドバイスします。



気軽に区役所生活支援課へ
相談してください。



HP 横浜市 生活困窮者自立支援制度 検索

特集2



迫りくる大地震

在宅避難への備え ~トイレパックと食料備蓄~

発災時には仮設トイレの不足や、買い占めなどにより食料の入手が困難になることが予想されることから、今のうちから1人ひとりの備えが重要になってきます。トイレパックと食料備蓄を最低3日分(できれば1週間分)備えておき、在宅避難の準備を万全にしましょう!

POINT 01



トイレパック、自宅にありますか?

大地震が発生したら、水道が止まったり排水管が故障するなどして、トイレが使用できなくなる恐れがあります。しかし、トイレを我慢し続けることはできません。

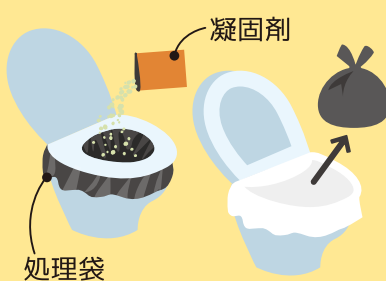
トイレパックを備えておき、災害時に備えたトイレ対策を万全にしておきましょう。

大地震が発生すると...



対策として...

トイレパックを備えておきましょう!



金沢区民のトイレパック備蓄率**45%**
(令和5年度金沢区区民意識調査結果より)

- どれくらい備蓄した方がいいの?
- 1人** 1日5回×最低3日分=最低**15個**
- ここも要チェックポイント!
- 家族の人数分あるか
- トイレットペーパーの備蓄はあるか

POINT 02



食料備蓄、足りていますか?

発災直後3日間は行政からの支援物資が届かないことが想定されるため、個人で最低3日分の食料備蓄が必要とされています。災害時に体調を崩さないよう、栄養バランスを意識して備蓄しましょう!

横浜市民で**3日以上**の食料備蓄をしている人の割合 **48%**

(総務局防災企画課実施 令和3年度 横浜市民の防災・減災の意識、取組に関するアンケート調査結果より)

1人×3日分の備蓄例

※家族がいる場合、この量×人数分を備蓄しましょう

主食(エネルギー源)

- ・米
- ・パックご飯
- ・レトルトがゆ
- ・乾麺
- ・インスタント麺 など

水分

- ・1人あたり1日3L以上。生活にも使うので多めに備えましょう。
- ・2Lと500mLを両方備えましょう。

その他

- ・食べ慣れたお菓子(心をリラックスさせる)
- ・果物、果物缶、ゼリー飲料など(ビタミン、ミネラル補給)

主菜(体をつくる)

- ・レトルトのカレーやおかず
- ・大豆の水煮 ・魚や肉の缶詰
- ・卵 ・魚肉ソーセージ など

副菜(代謝を助ける)

- ・乾物(海藻類、切干大根など)
- ・野菜ジュース
- ・トマト缶、コーン缶
- ・日持ちする野菜
- ・フリーズドライやレトルトの野菜スープ など

もっと知りたい人はコチラ!



※高齢者や乳幼児、食物アレルギーがある人など、配慮が必要な人がいる場合は、家族の状況に応じて必要なものを備蓄しましょう

普段使う食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限が古いものから消費し、消費した分を買い足す、**ローリングストック**がおすすめです! カセットコンロやガスボンベ、食器なども準備しておきましょう!



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)

掲載中のイベント等は中止・変更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。

▶旧川合玉堂別邸(二松庵)庭園
2月開園日
🕒2月3日(土)10時~15時(入園は14時30分まで) 📄 ※荒天中止
📍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

▶令和6年度 金沢区市民活動サポート補助金 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旨と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 🕒1月17日(水)13時30分~14時30分 📍 区役所6階2号会議室
※初めて申請する予定の団体は必ず参加してください
申1月31日(水)までに申請書・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**
※令和6年度予算の執行を伴う事業については、市会での予算議決後に確定します

▶横浜市立大学付属病院 市民講座
「認知症と診断されたら~認知症との上手な付き合い方~」
🕒2月1日(木)10時~14日(水)16時
📄動画配信 📄メモリーケアクリニック 湘南院長の内門 大丈氏、横浜市立大学付属病院の老人看護専門看護師、社会福祉士、作業療法士が、認知症について分かりやすく話します。
申1月9日(火)~25日(木)に下記窓へ
📍横浜市立大学付属病院地域連携課
☎787-2800(代表)(9時~17時)
※土・日曜日・祝日・年末年始を除く
📠787-2866
HP 横浜市立大学付属病院 市民講座 **検索**
共催:横浜市健康福祉局

▶金沢区自殺対策講演会 **子どもが「生きるのがつらい」と思うとき ~悩める思春期への理解 子どものSOSをみのがさないために~**
🕒3月1日(金)14時30分~16時(開場14時) 📍 金沢公会堂1号会議室(区役所隣接) 📄50人先着
申1月11日(木)~2月9日(金)に、**必要事項**を☎・📠・窓へ、または下記二次元コード内申込みフォームへ ※手話通訳の申込みは2月5日(月)まで
📍健康づくり係(4階408)
☎788-7840 📠784-4600

▶横浜金沢魅力帳を歩く5
「金沢の梅を巡る」
🕒2月18日(日)9時30分~12時30分(受付9時~)
📍京急「金沢文庫」駅西口広場(集合)→六国峠ハイキングコース→能見堂跡→宮川せせらぎ緑道→北谷→金沢自然公園・植物区→ののほな館(解散) ※行程約4km
📄30人抽選 ¥500円(資料代・保険料込み)、交通費などは自己負担
📄イヤホン(φ3.5mm)・飲み物・雨具
申下記窓または、往復はがきに参加者全員の **必要事項** (複数人で申込みの場合は、代表者に○印)、年齢を記入し2月8日(木)(**必着**)までに下記へ
※無線ガイドシステムを使用
📍NPO法人横濱金澤シティガイド協会(〒236-0027 瀬戸15-13)
☎・📠787-0469
HP 横濱金澤シティガイド協会 **募集中** **検索**
後援:金沢区役所
協力:一般社団法人横浜金沢観光協会


▶金沢区権利擁護普及啓発事業講演会
「考えよう!わたしのこれから」
~あなたを最期まで支えてくれる人はいますか~
~知ろう!あなたに寄り添い支えてくれる成年後見人のこと
🕒2月20日(火)14時~16時(受付13時30分~) 📍 区役所3階1号会議室
📍区内在住の人/40人先着
📄弁護士を講師に招いた「成年後見制度」や「知っておくと役立つ法律知識」などの講演会
申1月11日(木)9時から下記窓へ
📍高齢者支援担当(4階402)
☎788-7777 📠786-8872

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HPやSNSなどで発信します。詳細はHPまたは募集要項(企画調整係(6階602)で配布)を確認してください。

【募集案内】

募集人数	20人・団体程度
応募資格	次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し、オンライン(電子メールなど)による写真データ、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に許諾できること
活動期間	認定された日から令和7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場所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	応募書類とこれまでに撮影した写真3枚を2月9日(金)までに下記窓へ、または窓へ。後日、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
HP 金沢区区民カメラマン **検索** 金沢区公式Instagram ▶ 

▶令和5年度金沢区人権啓発講演会「ダウン症の娘と共に生きて」
🕒1月23日(火)14時~16時(開場13時30分) 📍 金沢公会堂 講堂(区役所隣接)
📄500人抽選 📄金澤 泰子氏(書家、東京藝術大学評議員、日本福祉大学客員教授)
申1月12日(金)までにHP内申込みフォーム、または窓に **必要事項**、手話通訳・一時託児をご希望の場合はその旨を記入して下記へ
📍庶務係(6階603) ☎788-7706 📠786-0934
✉ kz-somukouen@city.yokohama.jp **HP** 金沢区 人権啓発講演会 **検索**

広報よこはま金沢区版アンケートに答えて プレゼントをゲット!

質問1 紙面で、さらに取り上げてほしいテーマはありますか?(複数回答可)
①歴史・見どころなど ②健康づくり ③生涯学習・文化・スポーツ
④ごみ・リサイクル ⑤地域活動 ⑥子育て ⑦まちづくり
⑧その他(具体的にお書きください)

質問2 紙面について、教えてください。
①字の大きさ(ア 大きすぎる イ 適切 ウ 小さい)
②お知らせ欄(8~11ページ)の情報量(ア 多すぎる イ 適切 ウ 少ない)
③色(ア 多すぎる イ 適切 ウ 少ない)

質問3 行政情報をどのように入手していますか(複数回答可)。
①広報よこはま ②ホームページ ③X(旧Twitter)
④ポスター・掲示板・ちらし ⑤区役所などの窓口
⑥その他(具体的にご記入ください)

質問4 その他広報よこはま金沢区版についての意見・感想などをお書きください。

応募方法

- はがきで応募【1月31日(水)(**必着**)】 **必要事項**、年齢、アンケートの回答を記入して広報相談係広報紙担当(〒236-0021 泥亀2-9-1)へ。
- インターネットで応募【1月1日(祝・月)~31日(水)】金沢区役所HPのトップ画面中、「トピックス」からアクセス。または下記二次元コードへ。

※応募は1人1回。賞品の発送をもって当選者の発表にかえさせていただきます
※賞品は選べません ※未記載・未入力箇所がある応募は無効となります
※応募にかかる個人情報、賞品発送後速やかに破棄します
※回答の内容は当落に関係ありませんので、率直な意見をお聞かせください



明るい選挙クイズ! ~解答・解説編~

問題 選挙の際、選挙人(投票する人)に同伴して投票所に入ることができる子どもの年齢は、次のうちどれでしょうか。

① 6歳未満 ② 13歳未満 ③ 18歳未満


12月号の解答・解説 正解 ③18歳未満

公職選挙法の一部改正により、平成28年から選挙人に同伴して投票所に入ることができる子どもの範囲が、「選挙人の同伴する幼児」から「選挙人の同伴する18歳未満の方」に拡大されました。
親子連れ投票は子どもの将来の投票につながるというデータが出ています。

子どもと一緒に選挙にいこう
未来への、希望託して、投票日

たくさんの応募をありがとうございました!!

横浜市選挙マスコット イコットJr.
📍統計選挙係「選挙クイズ」担当(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 📄
🕒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 📄
🕒2月2日(金)13時30分~15時30分
📍区役所5階 健康相談室(503)

■健康相談(生活習慣病等) 📄
🕒1月19日、2月9日の金曜日
9時~12時、13時30分~15時30分
🕒2月2日(金)
13時30分~15時30分
📍区役所5階 健康相談室(503)

子育て 掲示板

掲載中のイベント等は中止・変更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。

金沢区保育園 子育てひろば常設園だより

- きらら保育園
「きららっクラブ」
📅1月30日(火)10時～10時40分
📍同園ホール(能見台東2-3)
👤未就学児と保護者/10組先着
📄トイレトレーニングについてみんなで学びましょう
📅1月16日(火)から📞にて
☎701-8530(月～金曜日13時～16時)

- 金沢さくら保育園
ひな祭り「おひなさまを作ろう」
📅3月1日(金)10時～11時
📍同園(泥亀1-21-1)
👤未就学児と保護者/10組先着
📅2月1日(木)から📞にて
☎781-9360(月～金曜日9時30分～16時)

乳幼児健診

- ①4か月児 📅1月23日(火)
- ②1歳6か月児 📅1月16日、2月6日の火曜日
- ③3歳児 📅1月24日(水)
📍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
📄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
📅1月30日(火)9時30分～10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
📄📞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 📠788-7794

- ②すすすく歯みがき教室
📅1月24日(水)10時～11時30分(受付9時30分～)
📍区役所5階 健診室(507)
📄お話とむし歯菌チェックなど
👤おむね14か月未満の子と保護者/15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)
📅1月26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)
📄お話と実演など
👤4～5か月頃の子と保護者/15組先着



- ④もぐもぐ離乳食教室(2回食頃)
📅1月25日(木)13時30分～15時(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/15組先着



- ⑤子どもの食生活相談
📅1月25日(木)、2月2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子の保護者
📄②～⑤📞または📠で 必要事項、子の名前・生年月日を下記へ、②～④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14-7パークサイドハイムS102号室です
※「とことこひろば」のご利用方法の最新情報は、「とことこ」📄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📄
📅📍1月11日(木)13時30分～14時30分
とことこ研修室 📄4組先着
②1月20日(土)10時30分～11時30分
富岡地域ケアプラザ(富岡西7-16-1) 📄5組先着
③1月27日(土)10時30分～11時30分
親と子のひろば おりーぶ(六浦東1-50-1 関東学院六浦子ども園1階) 📄6組先着
④2月1日(木)13時30分～14時30分
親と子のつどいの広場 ままのわ(釜利谷東2-19-43 フォンテーヌ文庫101号室) 📄3組先着
⑤2月10日(土)10時30分～11時30分
六浦地域ケアプラザ(六浦5-20-2) 📄6組先着

- ②おしゃべり会と交流会📄
📅📍1月11日(木)14時～14時45分、1月30日(火)10時30分～11時15分 はじめてのとことこ
②1月12日、2月9日の金曜日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いませんか?)
③1月14日、2月4日の日曜日10時～13時
とことこパパDAY(パパとお子さんで遊べます)
④1月19日(金)10時30分～11時15分
多文化ママのお話会
⑤1月20日(土)14時～14時45分
多胎ママ交流会
⑥1月22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
⑦1月25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
⑧2月8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

- ③みんなdeストレッチ📄
📅1月11日、2月8日の木曜日10時～10時30分
📍ひろば・オンライン同時開催 📄子育て中の保護者
📄オンライン希望者は、必要事項を📄で右下記へ

- ④栄養士相談📄
📅1月17日(水)10時30分～11時15分
📄離乳食・好き嫌い等、食に関する相談

- ⑤保育・教育コンシェルジュの出張相談📄
📅1月18日(木)10時～11時30分
📄子どもを預けることに関わる相談

- ⑥音楽大好き!📄
📅1月18日(木)14時～14時25分
📄親子で音楽を楽しむ会

- ⑦Enjoy English!📄
📅1月20日(土)10時30分～10時50分
📄カリフォルニアとオンラインでつないで英語の絵本や歌を楽しみます。

⑧タッチケア📄

- 📅1月23日(火)10時30分～11時30分
📍ひろば・オンライン同時開催
📄ねんねの赤ちゃんと保護者/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📄
📅1月23日(火)10時30分～11時30分
📄第1子妊娠中の人 📄タッチケア体験をしながらおしゃべりします。 ※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わらべうたであそびましょう♡📄
📅1月24日(水)10時30分～10時50分
⑪子育て応援ボランティア説明会📄
📅1月25日(木)14時～14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

- ⑫助産師相談📄
📅2月1日(木)10時～11時30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

- ⑬工作クラブ📄
📅2月2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。

- ⑭みんなでプレイパークへ行こう!📄
📅2月3日(土)10時30分出発 📄能見台中央公園で開催している「金沢ははれはれプレイパーク」に「とことこ」のみんなで遊びに行きましょう!

- ⑮地域deとことこ📄
📅📍1月12日、2月9日の金曜日10時30分～12時
えんがわdeとことこ(富岡サロン「ジュピのえんがわ」)

- ②1月16日(火)10時～11時30分
とことこコラボさくらキッズ(さくらカフェ)

- ③1月18日(木)10時～11時30分
ふらっと(金沢文庫ふれあい会館)

- ④1月26日(金)10時～11時30分
シーエンジェル(寺前町内会館)

- ⑤1月26日(金)10時15分～11時45分
富岡すすく広場(富岡地域ケアプラザ)

- ⑥2月2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)

- ⑦2月5日(月)10時～11時30分
友だちつくり(金沢地区連合町内会館)

- ⑧2月6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)

- ⑨2月7日(水)10時～11時30分
すまいるdaido(大道集会所)

📄📍 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:9時30分～15時30分
休 日・月曜日、祝日 ☎780-3205 📠780-3206
✉ tokotoko@yokohamaymca.org

📄 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)
 掲載中のイベント等は中止・変更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。

釜利谷地区センター

〒236-0045 釜利谷南1-2-1
 ☎786-2193 ☎786-2194

- ①おもちゃ病院
 1月25日(木)9時30分～12時30分
 修理無料、部品実費
- ②おひざの上のお話会
 2月5日(月)11時～11時30分
 乳幼児と保護者
- ③みんなの健康体操
 1月12日・26日、2月9日の金曜日10時～11時30分(受付9時30分～)
 成人/50人先着
 ¥400円 室内シューズ、飲み物、運動のできる服装
- ④押し花装飾、ポケットティッシュケース作り
 2月8日(木)9時30分～11時30分
 成人/15人抽選 ¥600円

④往復はがきに **必要事項** を記入して、1月25日(木) (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1月22日(月)

- ①おもちゃ病院
 1月27日(土)9時30分～12時30分
 修理無料、部品実費
- ②六浦ミュージックライブ～ジャンルを超えた音楽を楽しみましょう～
 2月11日(日)13時30分～15時
 50人先着
- ③第22回卓球大会
 3月2日(土)9時～16時
 成人/100人先着 ¥700円
- ④六浦ふれあい地域寄席
 2月3日(土)13時～14時30分
 70人先着 ¥500円
- ⑤親子で楽しむおはなし会
 2月10日(土)10時30分～11時
 0～2歳児と保護者/6組先着
- ⑥手作り味噌
 2月17日(土)(1)8時～15時(2)12時～15時
 成人/20人抽選 ¥2,400円
 持ち帰り用の容器(直径約23～25cm、高さ約20cm)など

③1月29日(月)④⑤1月11日(木)から、③☎、④⑤☎または☎へ、⑥往復はがきに、**必要事項**、年齢を記入して2月2日(金) (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

- ①おはなしころりん村
 1月11日、2月1日の木曜日11時～11時30分
 絵本の読み聞かせ、変わり絵
- ②ドレミファぼほ
 1月21日(日)11時～11時30分
 歌とお話の会
- ③ひなまつりいけばな体験教室
 2月24日(土)13時30分～15時30分
 成人/10人先着 ¥2,000円

③1月11日(木)から☎へ

金沢地区センター

〒236-0021 泥亀2-14-5
 ☎784-5860 ☎789-3599
 休1月15日(月)

- ①60歳以上の健康体操
 1月22日(月)10時～11時(受付9時30分～)
 60歳以上/100人先着
 ¥400円
- ②男のこだわりコーヒーの淹れ方講座
 2月17日(土)13時30分～15時
 成人男性/20人抽選 ¥500円
- ③キッズクッキング～ナッツをトッピングしたチョコブラウニー～
 2月11日(日)10時～12時
 小学生～中学生/12人抽選 ¥1,800円

②③往復はがきに **必要事項**、年齢を記入して1月20日(土) (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
 休2月5日(月)

- #### おはなしのへや
- 1月20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

並木地域ケアプラザ

〒236-0051 富岡東2-5-31
 ☎775-0707 ☎775-0877
 休1月28日(日)

- ①子育てサロンなみき
 1月16日(火)10時30分～12時
 乳幼児と保護者 飲み物
- ②悠遊なごみサロン
 1月16日(火)13時～15時
 区内在住の人 上履き カフェ

柳町コミュニティハウス

〒236-0026 柳町1-3
 ☎・☎785-2403
 休1月22日(月)

- ①おはなし会
 1月16日(火)11時～11時30分
 幼児と保護者
- ②新春柳町落語会
 1月28日(日)13時30分～14時30分
 30人先着 ¥500円
 みきていー(手品師)、杜の家くるみ(落語家)
 協力:横浜市職員落語愛好会
- ③パソコン・スマホ何でも相談
 2月7日・14日の水曜日9時30分～16時
 各日8人先着 ¥1回600円

②③1月11日(木)から☎または☎へ

金沢公会堂

〒236-0021 泥亀2-9-1(区役所隣接)
 ☎788-7890 ☎788-7866

- #### ワンコインコンサート
- 1月13日(土)14時～15時(開場13時30分)
 同施設講堂 400人先着
 ¥500円
 幅広い年齢層に向けたトロピカルな楽曲を演奏します。
 okapi(スティールパン演奏者)

旧伊藤博文金沢別邸

〒236-0025 野島町24
 ☎・☎788-1919
 休1月15日(月)・22日(月)・29日(月)、2月5日(月)

- ①開館・開園時間変更のお知らせ
 休館・休園日:1月は毎週月曜日(祝日の場合は翌平日)、2月は第1・3月曜日
 博文邸 開館時間:1月は9時30分～15時30分(2月は16時30分)
 牡丹園 開園時間:1月は9時～16時(2月は17時)
- ②雑飾り
 2月10日(土)～3月10日(日)9時30分～16時30分
 明治後期から大正時代にかけて作られた優雅な雑飾りを展示

フォーラム南太田

〒232-0006 南区南太田1-7-20
 ☎714-5911 ☎714-5912
 休1月15日(月)

- ①フォーラム南太田マルシェ(手づくり市)
 1月19日(金)10時～14時
 手作りの小物類が並びます。
 - ②女性としごと応援デスク
 (1)キャリア・カウンセリング:2月10日(土)・28日(水)10時～、11時～、13時～、14時～(各50分)
 (2)しごとと生活設計相談:2月17日(土)13時～、14時～、15時～(各50分)
 女性/(1)(2)各回1人先着
- ②1月11日(木)から☎または☎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1月27日(土)

- ①春を呼ぶ争の調べ
 1月21日(日)13時30分～15時
 48人先着
 - ②2月のイベント「ギタビリ広場」
 2月10日(土)9時45分～11時30分
 40人先着 ¥100円
 - ③ひばりエクササイズ
 1月23日(火)13時30分～15時、2月27日(火)9時30分～11時(全2回)
 20人先着 ¥100円(保険料)
 - ④シニアピラティス
 2月1日・15日の木曜日(全2回)10時～11時30分
 20人先着 ¥100円(保険料)
- ①～④1月11日(木)9時から☎または☎へ

金沢区手話サークル「橋の会」

〒236-0046 釜利谷西1-10-13
 ☎・☎701-8450
 ☎myfamily@gmail.com

- #### 手話入門講座～手話を習いたいと思っている方へ～
- 2月1日～3月7日の木曜日(2/15を除く)(全5回)18時20分～19時50分
 25人抽選 ¥500円(資料代)
 いきいきセンター金沢2階多目的ホール(泥亀1-21-5)

往復はがき、☎、☎に、「入門講座受講希望」と明記の上、**必要事項** (電話番号またはFAX番号可)、年齢を記入して1月26日(金) (必着)までに上記へ
 ※この入門講座は金沢ふれあい助成金により実施しています
 協力:社会福祉法人 横浜市金沢区社会福祉協議会、金沢区聴覚障害者協会

金沢八景権現山公園

〒236-0027 瀬戸20-3
 ☎370-7535 ☎370-9130
 休1月22日(月)

- #### 節分 福豆の配布
- 2月3日(土)9時～17時(なくなり次第終了)
 88人先着

富岡総合公園

〒236-0051 富岡東2-9
 ☎・☎774-3003

- ①ノルディックウォーキング体験会in富岡総合公園
 2月17日(土)10時～11時30分 ※雨天中止
 同園草地広場 20人先着
 2本のポールを使って歩く健康スポーツで、どなたでも楽しめる効果的な有酸素運動になります。
 ※レンタルポールあり(無料)
- ②愛犬マナー教室(愛犬しつけ方相談会)
 2月18日(日)10時～12時
 ※雨天中止 10家族先着
 Welina Dog School

①②2月1日(木)から☎または☎へ

中央図書館

〒220-0032 西区老松町1
 ☎262-0050 ☎231-8299

- #### 移動図書館 はまかぜ号
- (1)1月16日・30日の火曜日10時～11時
 (2)1月17日・31日の水曜日14時20分～15時30分
 ※荒天中止
 - (1)イド藻公園(並木3-3)(2)八景西公園(大川7)
 図書館の本を載せて巡回し、本の貸出し、返却、予約を行います。
 ※12月25日(月)～1月14日(日)は図書館情報システム更新のため休館です

八景島

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


- ①小物にプリントしてみよう～シルクスクリーン体験～
 2月3日(土)・4日(日)・10日(土)～12日(祝・月)・17日(土)・18日(日)・23日(祝・金)～25日(日)①12時～②13時～③14時～④15時～(各45分)
 八景島客船ターミナル 各回1組先着 ¥1,500円(プリント代、材料費)
- ②バラの育て方12ヶ月～春の剪定～
 2月21日(水)10時～12時
 成人/20人先着
- ③モーニングヨガin八景島
 2月3日(土)10時～11時
 成人/15人先着 ¥1回1,000円
- ④心と身体を穏やかにするアロマヨガin八景島
 2月10日(土)10時～11時
 成人/15人先着 ¥1回1,100円
 ※③④ヨガマットの貸出あり(1枚100円)

①～④1月11日(木)から氏名、電話番号、年齢を☎・☎・☎で上記へ



金沢スポーツセンター

〒236-0011 長浜106-8 ☎785-3000 ㊟785-7000
休1月22日(月)



※各教室の詳細や開催状況は、㊟または㊟で確認してください

ワンデーレッスンのご案内

①ヨガ&エクササイズ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!
かんたんZUMBA®		14時~	ラテンの曲に合わせて体を楽しく動かします。バランス感覚を養います。
やさしいピラティス		14時~	体をコントロールしながら姿勢を整えます。初めての人も安心して参加できます。
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~	楽しく、しっかりと全身を使って動き、ストレッチをして体を整えます。
ボディメンテナンス		19時~	筋膜リリースやリンパマッサージを行い体を整えます。
水曜日のヨガ		19時55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
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~	ポールに乗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

横浜南税務署

〒236-8550 並木3-2-9 ☎789-3731 休毎週土・日、祝日

①確定申告はスマホからがおすすめです!ぜひお試しください!



▲申告書等作成コーナー



▲作成方法等の動画

ポイント①

スマホのカメラで給与所得の源泉徴収票を読み取り、自動入力!



ポイント② マイナンバーカードを利用→マイナポータル連携で、収入や控除を自動入力!(注)

【収入関係】給与所得の源泉徴収票、公的年金等の源泉徴収票、株式の特定口座

【控除関係】医療費・ふるさと納税、生命保険・地震保険、社会保険(国民年金保険料、国民年金基金)、iDeCo・小規模企業共済掛金、住宅ローン控除関係

(注) 各種情報を自動入力の対象にするためには、各証明書などの発行主体がマイナポータル連携に対応していること等の各種要件があります。

②税理士による無料申告相談(事前申込制)~本年は、スマホによる申告相談も行います~

㊟2月2日(金)~9日(金)9時30分~16時(開場9時) ※土日を除く

㊟ウイング横浜(港南区上大岡西1-6-1ゆめおおおかオフィスタワー5階)

㊟年金受給者、給与所得者

㊟右記二次元コードから

※事前予約していない人には、当日に空きがある場合のみ、当日11時30分から入場整理券を配布します

※事前申込サイトの操作方法についての問合せ ☎050-1808-7285



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2月4日(日)

区民ギャラリー ㊟

- ㊟1月14日(日)~20日(土) 南国忌のお知らせ/南国忌の会
- ㊟1月21日(日)~27日(土) みんなで作ろう みんなの公園/金沢区公園ボランティアの会
- ㊟1月28日(日)~2月3日(土) キッズクラブ児童の作品展/横浜市金沢区放課後キッズクラブ連絡会
- ㊟2月5日(月)~10日(土) 北欧の手仕事展/佐藤 千秋氏 (金沢区「街の先生」)

展示ケース ㊟

- ㊟1月4日(木)~31日(水) 地球と繋がる土と植物の染めものたち/藤井 香織氏 (金沢区「街の先生」)

1階展示スペース ㊟

- ㊟1月15日(月)~26日(金) 絵と生け花のコラボ/光風流
- ㊟1月29日(月)~2月9日(金) ニットで暮らしを楽しく/内山 雪美氏

ヘルスマイトのおすすめレシピ ~おうちdeクッキング~

ヘルスマイトレシピ集からヘルスマイトおすすめレシピを紹介します。レシピ集は、区役所健康づくり係(4階408)で配布しています。

● **だいこんの皮を使ったサラダ**



(1人分エネルギー:104kcal 塩分:1.7g)

● **材料(2人分)**

- 大根の皮……………110g
- かに風味かまぼこ…5本(35g)
- ホールコーン…………50g
- 大葉……………2枚
- 塩……………小さじ1/4
- ごまドレッシング…大さじ2

● **作り方**

- 1 大根の皮は、せん切りにして塩を加えて軽くもみ、600Wの電子レンジで2分加熱する。大葉はせん切りにする。
- 2 冷ましてよく絞った大根の皮をボウルに入れ、ほぐしたかに風味かまぼこ・ホールコーン・ごまドレッシングを加えて、よく混ぜ合わせて冷蔵庫で冷やす。
- 3 2を器に盛り、大葉をちらす。

㊟健康づくり係(4階408) ☎788-7842 ㊟784-4600

金沢 消防署だより

放火の5W1H 常に出火原因の上位になっている放火! 5W1Hになぞらえて考えてみましょう!

- ✓ **When(いつ)** 夕方から深夜が多い▶人が寝ている時間
- ✓ **Where(どこで)** ごみ集積場所や家の周囲など▶人目が少ない場所
- ✓ **Who(誰が)** 放火する人▶発作的に行う人・目的を持って行う人
- ✓ **What(何を)** 紙類やごみなど▶簡単に火がつくもの
- ✓ **Why(なぜ)** 理由はさまざま▶ストレス、イライラ、不満、不安、また発作的に行うこともある
- ✓ **How(どうやって)** ライターなど▶比較的手軽で小さな発火源が多い

このことから放火犯は人目を気にしながら、家の周囲などの燃えやすいものに、火を放つようです。では、放火を防ぐにはどうすればいいのでしょうか? そうです。答えは簡単!家の周囲などの環境整備ですね! 燃えやすい物は放置せず、いつも「きれい」を心がけましょう!

㊟金沢消防署 総務・予防課 ☎㊟781-0119

