

## 金沢区 安全・安心まちづくり

### 街の防犯 特殊詐欺に注意！～大事な財産を失わないために～

金沢区におけるオレオレ詐欺など特殊詐欺の被害は、依然として発生しています。犯人は手口をいろいろ変えて巧妙に詐欺を仕掛けてきますので、どんな手を使ってくるのかを知り、絶対にだまされないようにしましょう！

#### 「キャッシュカード」をすり替える手口が多発しています！

なんと

金沢区における令和元年の被害は、発生件数87件、被害総額約2億円でした！

電話で「キャッシュカード」と言われたら  
それは詐欺です！

不審に思ったら、  
すぐに警察へ相談！

特殊詐欺は  
1本の電話から…

- 自宅の電話対策で詐欺を撃退しましょう！
- 留守番電話の設定をする
  - 迷惑電話防止機器を設置する

犯人は声を録音されるのを嫌うため、  
諦めることに！

本物のカードを盗られてしまいました！

### 街の交通安全 交通ルールを守って交通事故防止！

金沢区では、高齢者の交通事故が多く発生しています。高齢者の皆さん、交通事故に遭わないよう日頃から十分注意しましょう。また、自転車事故も多数発生していますので、運転者の皆さん、交通ルールを守って安全運転をお願いします！

#### 高齢者の皆さんへ



#### 交通事故防止のポイント

#### 自転車を運転する皆さんへ

**遠回りになっても横断歩道まで行って渡りましょう**  
ドライバーは、横断歩道以外を渡る歩行者まで注意が行き届きません。

**横断歩道でも、車が止まったことを確認してから渡りましょう**  
車が止まってくれるだろう…という思い込みは禁物！自ら安全確認に努めましょう。

**横断中もしっかり目配りしましょう**  
道路の中央を超えた横断後半、左から来た車にはねられる事故が多発しています。

**自転車は原則車道の左側を通行します**

例外で歩道を通行できる場合

- 自転車通行可の標識がある
- 運転者が13歳未満・70歳以上
- 車道通行が著しく危険

**「止まれ」では必ず止まりましょう**

自転車も標識を守らなければいけません。停止線があるときはその手前、ないときは標識の手前で一時停止しましょう。

**ライトを点灯！前照灯は白か淡黄、後ろは橙か赤の反射器を**

夜間はライトを点灯して、自分の存在を周りにアピールしましょう。

夕暮れ時などの暗い時間帯は事故が多発します。外出の際には、「反射材」を身に付けて、事故を防止しましょう！

- 自転車も乗れば車の仲間入り 歩行者が最優先です！
- 自転車損害賠償責任保険などに加入しましょう！

この記事に関する問合せ 地域活動係(6階601) ☎788-7801 ☎788-1937

HP 横浜市 自転車保険 検索

自転車だって加害者に…

2月の土曜開庁日 13日・27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2年9月1日 現在推計  
区の人口 197,556人 (前年同月比1,121人減)  
世帯数 88,980世帯  
※国勢調査の結果が発表され次第、更新します。

情報発信中！  
金沢区ホームページ 検索





# スポーツで金沢区を元気に！



## ～金沢区体育協会と金沢区さわやかスポーツ普及委員会の活動を紹介！～

金沢区では、区民の皆さんのスポーツを通じた健康増進や地域交流のために、「金沢区体育協会」と「金沢区さわやかスポーツ普及委員会」が活動しています！昨年は新型コロナウイルス感染症の影響で思うように活動できませんでしたが、今後は新型コロナウイルス感染症の状況を踏まえ、活動を検討していきます。

※活動写真は過去のものを使用しています。

### 金沢区体育協会

金沢区体育協会  
さのしょうじ  
佐野 昇司 会長



「金沢区体育協会」は、区民の皆さんがスポーツに親しみ、スポーツを通じて健康づくりや親睦・交流を深めることを目的に17種類の専門部で活動しています。

<17専門部> 野球、卓球、テニス、バレーボール、バドミントン、ゲートボール、少年サッカー、ミニバスケットボール、ボウリング、ソフトボール、ダンススポーツ、剣道、少年野球、陸上、バスケットボール、ターゲットバードゴルフ、中学校体育連盟



バレーボール



ターゲットバードゴルフ

各専門部が行う大会などの参加募集は、広報よこはま金沢区版や金沢区体育協会のホームページでお知らせしています！ご参加お待ちしております！



少年野球部  
たかはし ただし  
高橋 正 部長

各専門部では、各種目の区民大会や体験会を開催しています！



バレーボール部  
しいな きょうこ  
椎名 京子 部長



卓球



少年野球

金沢区体育協会の大会や体験会など活動の詳細は [HP](#) [金沢区体育協会](#) [検索](#)

### 金沢区さわやかスポーツ普及委員会



地域でスポーツ活動などに取り組んでいる皆さんから構成される「さわやかスポーツ普及委員会」は、いつでもどこでも気軽にできるニュースポーツ「ヨコハマさわやかスポーツ」の推進を行っています！「ヨコハマさわやかスポーツ」を通じ、地域の皆さんの健康づくりや仲間づくりに役立ててもらうため、イベントの開催、指導者の派遣、用具の貸し出しなどを行っています！

金沢区さわやかスポーツ  
普及委員会  
みやかわ ちえこ  
宮川 知恵子 さん

<さわやかスポーツの種目> ディスクゴルフ、インディアカ、バウンドテニス、ファジーテニス、グラウンドゴルフ、ペタンク、チェックボール、シャフルボード、ソフトバレーボール、輪投げ、ポッチャ

種目の詳細な説明については [HP](#) [ヨコハマさわやかスポーツ](#) [検索](#)

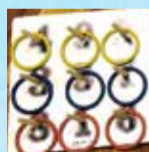
金沢区さわやかスポーツ普及委員会では、さわやかスポーツフェスティバルの開催や金沢まつりいきいきフェスタなどで体験ブースを出店しています！



さわやかスポーツフェスティバル



金沢まつりいきいきフェスタ



輪投げ



ペタンクの球



ポッチャの球



グラウンドゴルフのクラブと球



ドッチビーのディスク

ポッチャ、輪投げ、グラウンドゴルフなど用具の貸し出しもしています！



金沢区さわやかスポーツ  
普及委員会 事務局  
とみた てつや  
富田 徹哉 さん

さわやかスポーツの指導者の派遣・紹介、用具の貸し出しについては、金沢スポーツセンター（☎785-3000）までお問合せください！自治会、町内会、PTAや学校開放事業でのレクリエーション、催し物などお気軽にご相談ください！

気軽に！楽しく！スポーツ体験しよう！

参加無料！

# 金沢区体育協会スポーツフェスティバル

**日時** 3月13日(土) 10時～14時30分(受付は14時まで)

**会場** 長浜公園(長浜106-6)・金沢スポーツセンター(長浜106-8)

「京急富岡」駅下車徒歩17分、シーサイドライン「並木中央」駅下車徒歩7分



金沢区体育協会  
たかみ かつさだ  
高見 勝貞  
事務局長



金沢区体育協会  
よしがき さだかず  
芳垣 定一 副会長

「金沢区体育協会スポーツフェスティバル」は、「金沢区体育協会」が区民の皆様どなたでも気軽にスポーツに触れていただける機会として開催しています。今回は新型コロナウイルス感染症の予防を徹底した上で開催します！

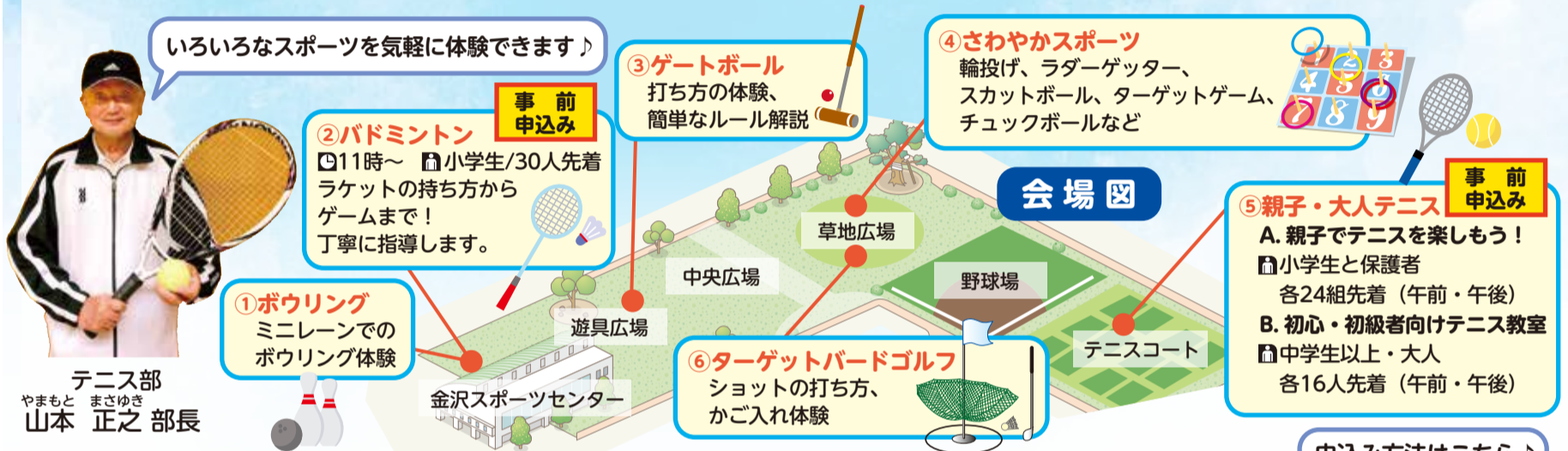
スポーツで  
寒さを吹き飛ばし  
ましょう！



野球部  
おおむら つとむ  
大村 勉 部長



金沢区体育協会  
事務局  
ふじい せつこ  
藤井 節子 さん



**申込み・参加方法**

**事前申込み**

と記載のあるものは事前に申込みが必要です。それ以外は当日直接会場へお越しください。

申込み受付：2月15日(月)10時から先着順

申込み方法：☎・☏・📧にて下記申込先へ(📧の場合、申込み種目・参加者の氏名(ふりがな)・電話番号を記入)

申込み・問合せ先：金沢区体育協会事務局(長浜106-8 金沢スポーツセンター内)

☎・☏ 782-9234(受付時間 平日10時～12時)

※室内種目は、室内履きを持参してください。 ※当日はマスクを着用してご来場ください。 ※当日検温を行います。

37.5℃以上の人は参加できません。 ※イベントの2週間以内に37.5℃以上の発熱があった人は参加できません。

★新型コロナウイルス感染症の状況により内容の変更・中止になる場合があります。 ★雨天時、屋外種目は中止になることがあります。

開催可否：金沢区体育協会ホームページまたは☎782-9234(当日8時30分～9時まで)にお問合せください。

申込み方法はこちら♪



剣道部  
いとう ひろみ  
伊東 博美 部長

## おうちで「猫ポーズ」～自宅でできる簡単な体操をご紹介します！～

猫が伸びをしているイメージの気持ちがいい運動。  
毎日の習慣にして猫背を改善しましょう！

猫のポーズを応用してヒップアップエクササイズ！



**STEP 1**

お尻を上げて、肩幅くらいの広さに両手をついて四つんばいになります。

**STEP 2**

顔は前を向き、胸を張ります。



**STEP 3**

お尻を突き上げたまま、そのまま腕を前にすべらせ、できるだけ大きく背中を丸めて、おへそを見ることを意識して3回深呼吸をしながら、30秒ほど姿勢を保ちます。

横浜市スポーツ協会地域連携担当 とみた てつや  
富田 徹哉 さん



**STEP 1**

肩幅くらいの広さに両手をついて四つんばいになります。



**STEP 2**

顔は前を向き、できるだけ片方の手を目線の先へ前に伸ばします。



**STEP 3**

STEP 2の姿勢を保ったまま、伸ばした手と逆の脚を上げます。

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。

### ▶金沢区民軟式野球大会

📅 3月20日(祝・土)～12月下旬の日曜日・祝日

📍 野島公園野球場(野島町24)ほか  
📄 一部：選抜8チームによる年間リーグ戦、二部：一般チームによる春季トーナメント戦、三部：40歳以上で構成するチームの年間リーグ戦  
👤 区内在住、在勤、在学者で構成するチーム(男女問わず)

💰 一部：1チーム50,000円/年間、二部：1チーム23,000円/春季大会、三部：1チーム35,000円/年間  
📄 申込書(下記HPからダウンロードもしくは申込先で入手)および参加料を、2月20日(土)～3月7日(日)11時～21時にクロススポーツボールショップ(谷津町365

☎ 780-5589)へ  
📍 金沢区体育協会 野球部 武石  
☎ 090-4923-2122

🌐 金沢区体育協会 [検索](#)

※3月10日(水)19時開催の主将会議(金沢公会堂(区役所隣接)で実施)に必ず出席してください。出席者は1チーム代表者1人のみ。

後援：金沢区役所



### ▶旧川合玉堂別邸(二松庵)庭園 開園日

📅 3月6日(土)10時～15時(入園は14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



紅梅、白梅が見頃を迎えます

### ▶金沢区民硬式テニス大会

📅 ①ミックスダブルステニス大会、②シニアミックスダブルステニス大会：3月6日(土)9時～17時

📍 長浜公園テニスコート(長浜106-6)  
📄 ダブルス・トーナメント・8ゲーム先取(②は6ゲーム先取)・ノードバンテージ方式・三位決定戦、コンソレーション

👤 区内在住、在勤、在学、在クラブの人(ペアのうち1人が上記要件を満たせば可)、②は男女合計120歳以上かつ男女とも今年中に50歳以上になる人/①50組先着、②30組先着

💰 ①②1組3,500円

📄 2月19日(金)・20日(土)10時～15時に申込書(※)に参加料を添えて金沢区体育協会事務局(金沢スポーツセンター(長浜106-8内))へ  
※申込書および大会要項は、下記HPからダウンロード、または金沢区体育協会事務局、区役所6階601で配布

📍 金沢区体育協会 テニス部 山本  
☎ 090-8105-1416

🌐 金沢区体育協会 [検索](#)  
後援：金沢区役所



### ▶金沢区庁舎展示スペース 出展者募集

📅 5月24日(月)～9月24日(金)(全8期)に金沢区庁舎1階の展示スペースでの出展者を募集します。展示品は、金沢区の魅力発信や来庁者へのおもてなしを目的としたものに限り。詳細はHPまたは区役所(6階601)、区内各地区センター・コミュニティハウスにて配布の募集案内をご確認ください。

👤 区内在住、在学または在勤の個人、区内を中心に活動する団体/応募者多数の場合抽選

📄 申込書(募集案内に挟み込みまたは下記HPからダウンロード)を2月26日(金)(必着)までに下記へ郵送、または窓へ持参

📍 区民活動支援担当(6階601)  
(〒236-0021 泥亀2-9-1 区民活動支援担当「展示スペース」担当)  
☎ 788-7806 📠 788-1937

🌐 金沢区庁舎展示スペース [検索](#)



### 明るい選挙クイズに挑戦しよう!

正解者の中から抽選で10人に選挙啓発物品を進呈します。(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)

**問題** 令和元年7月に執行された参議院議員通常選挙における選挙区選挙において、金沢区では90,000票余りの投票がありました。このうち、無効票と判断された票はどのくらいでしょうか。

- ①約0.3% (約270票)
- ②約3% (約2,700票)
- ③約13% (約11,700票)

👤 区内在住、在勤、在学の人  
📄 はがきに、**必要事項**、年齢、クイズの答えを記入し、2月26日(金)(必着)までに下記へ。下記HPからも応募できます。

📍 統計選挙係「選挙クイズ」担当(6階605)  
(〒236-0021 泥亀2-9-1)

☎ 788-7712 📠 786-0934

🌐 金沢区 明るい選挙クイズ [検索](#)



### 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。

3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

📅 3月11日(木)  
📄 予約開始日：2月12日(金)～  
📍 区役所5階 健康相談室(503)  
👤 40歳以上/30人先着

#### ■健康相談(生活習慣病等)

📅 2月19日(金)9時～12時、13時30分～15時30分

### ヘルスマイトのおすすめレシピ ～おうちdeクッキング月～

ヘルスマイトレシピ集からヘルスマイトおすすめのおすすめの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。

#### キャベツナ・コーンのレンジ蒸し



#### ●材料(2人分)

- キャベツ.....100g
- ツナ缶(ノンオイル).....50g
- コーン缶(粒).....25g
- A { ごま油.....小さじ1/4
- しょうゆ.....小さじ1/4

1人分エネルギー：62kcal  
塩分：0.3g

#### ●作り方

- ①キャベツを2cm角に切る。ツナ缶・コーン缶は汁をきる。
- ②耐熱容器に①・Aを入れて混ぜ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ600Wで2～3分加熱する。

#### ワンポイント

- ・小松菜やブロッコリーなどでも作れます
- ・簡単に作れるので、朝ごはんやお弁当のおかずにおすすめです



📍 健康づくり係(4階408) ☎ 788-7842 📠 784-4600

# 子育て 掲示板

## 金沢区保育園 子育てひろば常設園だより

### ●金沢さくら保育園 「あかちゃん外遊び〜ぴよとこDay〜」

📅2月17日(水)、3月4日(木)11時~12時📍

📍同園園庭(泥亀1-21-1) 📍お座りする頃からのあかちゃんと保護者

📞金沢さくら保育園 📞781-9360

- 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)

📅3月5日・12日・26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📧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 📅3月9日(火)  
②1歳6か月児 📅2月16日、3月2日の火曜日  
③3歳児 📅2月24日、3月10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  
📅2月26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📧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  
📅2月16日(火)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2本以上生えた子と保護者/10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)  
📅2月26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  
📍14~5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)  
2月25日(木)は中止です。

⑤ぱくぱく幼児食教室(入門編)  
📅3月4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  
📅2月25日(木)、3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 ②③⑤⑥☎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 📍  
📅・📍①2月12日(金)10時~11時 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  
②2月17日(水)13時30分~14時30分  
📍4組先着  
③2月27日(土)13時30分~14時30分  
📍4組先着  
④3月4日(木)10時30分~11時30分  
📍4組先着

②おしゃべり会と交流会 📍  
📅・📍①2月16日(火)、3月6日(土)10時~11時 多胎ママ交流会 📍5組先着  
②2月19日(金)10時30分~11時15分 多文化ママのお話会 📍5組先着  
③2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 📍15組先着  
④2月22日(月)11時45分~12時45分 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) 📍15組先着  
⑤2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 📍5組先着  
⑥2月25日(木)14時~14時45分 はじめてのとことこ 📍5組先着

⑦3月6日(土)13時30分~14時30分 にこま〜るの会(口唇口蓋裂のあるお子さんの養育者同士でお話をする会)  
📍5組先着

③子育て応援ボランティア説明会 📍  
📅2月12日(金)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

④保育・教育コンシェルジュの出張相談 📍  
📅2月18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音楽大好き! 📍  
📅2月18日(木)13時~13時25分

⑥わらべうたであそびましょう♡ 📍  
📅2月24日(水)10時30分~10時50分

⑦助産師相談 📍  
📅3月4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

⑧工作クラブ 📍  
📅3月5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。

⑨出前ひろば(お外で遊ぼう!) 📍  
📅・📍①3月2日(火)走川公園  
②3月3日(水)釜利谷第四公園  
③3月4日(木)富岡西公園  
④3月5日(金)六浦公園  
⑤3月9日(火)西柴第一公園  
①~⑤10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  
🌐 [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3月8日(月)

- ①おもちゃ病院  
 ☎2月25日(木)9時30分～12時30分 ㊟  
 ㊟修理無料、部品実費
- ②おひざの上のおはなし会  
 ☎3月1日(月)11時～11時30分 ㊟  
 ㊟乳幼児と保護者

### 金沢地区センター

〒236-0021 泥亀2-14-5  
 ☎784-5860 ㊟789-3599  
 休2月15日(月)  
 ※施設内照明設備の交換工事に伴う臨時休館：2月13日(土)・14日(日)

- ①どんぐりころちゃんのおはなしかい  
 ☎2月23日(祝・火)10時30分～11時 ㊟  
 ㊟未就学児と保護者/10人先着 ㊟絵本の読み聞かせ、手遊び、わらべ歌など
- ②イングリッシュコーンの基本とアレンジ  
 ☎3月16日・23日の火曜日(全2回)10時～12時30分 ㊟成人/16人抽選  
 ㊟3,500円(2回分)
- ③リトルキッズ初めてのヒップホップ教室  
 ☎3月4日・11日・18日・25日の木曜日(全4回)15時30分～16時30分 ㊟3歳～小学1・2年生 ※未就学児は保護者同伴/12組抽選 ㊟2,800円(4回分)  
 ㊟②③往復はがきに **必要事項**、年齢を記入して2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2月15日(月)

- ①ドレミファぼぼ  
 ☎2月21日(日)11時～11時30分 ㊟  
 ㊟歌とお話の会
- ②紙芝居の会  
 ☎2月25日(木)11時～11時30分 ㊟
- ③おはなしころりん村  
 ☎3月4日(木)11時～11時30分 ㊟  
 ㊟絵本の読み聞かせ、変わり絵
- ④春のハイキング  
 ☎3月27日(土)9時30分～13時  
 ㊟20人先着 ㊟500円  
 ㊟横浜の桜の名所散策
- ⑤春のイタリア料理教室  
 ☎3月13日(土)11時～14時  
 ㊟成人/12人先着 ㊟2,000円  
 ㊟④⑤2月11日(祝・木)9時から窓へ



### 六浦地区センター

〒236-0031 六浦5-20-2  
 ☎㊟788-4641  
 休2月22日(月)

- ①おもちゃ病院  
 ☎2月27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  
 ☎3月13日(土)11時～11時30分  
 ㊟未就学児と保護者/6組先着  
 ㊟②2月11日(祝・木)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2月28日(日)

- ①子育てサロンなみき  
 ☎2月16日(火)10時30分～12時 ㊟  
 ㊟乳幼児と保護者 ㊟飲み物
- ②なごみサロンなみき  
 ☎2月16日(火)12時～13時 ㊟  
 ㊟パンの販売

### 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2月22日(月)

- ①おはなし会  
 ☎2月16日(火)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  
 ☎3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  
 ㊟②2月11日(祝・木)から窓または窓へ

### 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2月22日(月)

- 第61回みず色の風コンサート～辛島輝治、「大公」を弾く～  
 ☎3月14日(日)14時～16時(開場13時30分) ㊟小学生以上/70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) ㊟2月11日(祝・木)から **必要事項** を窓・㊟・㊟または窓へ

### 八景島

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

- ①バラの育て方12ヶ月～春の剪定～  
 ☎2月24日(水)10時～12時  
 ㊟成人/20人先着
- ②スイーツデコ体験教室  
 ☎3月2日(火)・5日(金)13時～15時  
 ㊟成人/各日12人先着  
 ㊟1回1,500円  
 ㊟①②2月11日(祝・木)から氏名、電話番号、年齢を窓・㊟・㊟で上記へ

### 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  
 ㊟info@kanazawa-shakyo.jp  
 休2月27日(土)

#### 令和3年度 金沢区社会福祉協議会「金沢ふれあい助成金」「障がい作業所等助成金」説明会

☎3月2日(火)14時～15時・3月3日(水)18時30分～19時30分・3月4日(木)10時～11時(各回同内容) ㊟いきいきセンター金沢2階 多目的研修室・ホール  
 ㊟金沢区に活動拠点を置き、金沢区の地域福祉推進のために事業を行う市民活動団体等または金沢区の障害福祉推進のために事業を行う障害当事者および家族団体等/各40人先着(1団体につき1人まで) ※初めて申請する団体は、説明会の参加必須。  
 詳細は HP | 金沢区社会福祉協議会 | 検索  
 ㊟2月11日(祝・木)～24日(水)に窓・㊟・㊟にて  
 金沢ふれあい助成金申請期間：4月5日(月)～16日(金)

### 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

- 2021年度 窓口スタッフ募集  
 ㊟スペイン語または英語で対応できる人/若干名 ㊟外国人に対する情報提供・相談対応および国際交流ラウンジ業務に関する事務(期間：4月1日～令和4年3月31日、更新あり) ※詳細は上記までお問合せください。  
 ㊟応募書類を郵送で2月19日(金)～3月1日(月)(必着)に上記へ、または窓に持参(募集要項・応募書類は2月19日(金)から窓にて配布)

### 富岡西公園

〒236-0052 富岡西6-3  
 ☎775-2714 ㊟775-3044

- ドリームウクレレ演奏会  
 ☎2月20日(土)13時～14時30分 ㊟  
 ㊟富岡西公園グリーンハウス

### 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2月27日(土)

- ①スクエアステップ(2)  
 ☎3月11日・25日の木曜日10時30分～12時(全2回)  
 ㊟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/応募者多数の場合は抽選
- ②4月～9月開催「趣味の教室」受講生募集(初心者向け)(全12回)

教室名	定員	曜日	時間
脳トレにもなるはじめての音読	10	第1・3月曜	10時30分～12時
ゼロからはじめる将棋教室	10	第1・3火曜	10時30分～12時
和みのヨガ	15	第2・4火曜	10時30分～12時
和紙ちぎり絵	10	第2・4火曜	13時30分～15時
手持ちの布で小物づくり	10	第1・3水曜	13時30分～15時
リンパを流すストレッチ	15	第2・4水曜	13時30分～15時
はじめての英会話	14	第1・3木曜	9時30分～11時
中山道と江戸文化	20	第2・4木曜	10時30分～12時30分
季節をいろいろ折る折り紙	14	第2・4金曜	13時30分～15時
学びなおしの日本史	14	第1・3土曜	9時30分～11時30分

※都合により開催日が変更・中止となる場合があります。  
 ㊟市内在住で60歳以上の人/応募者多数の場合は抽選/申込みは1人1講座(多重申込みは無効)/新規申込者優先 ㊟教材費  
 ㊟①②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、年齢、希望講座(教室)名、返信表面に自宅の住所、氏名を記入して、①2月19日(金)まで、②2月10日(水)～3月5日(金)(全て必着)に上記へ(※返信の裏面は無記入)

### 横浜南税務署

〒236-8550 並木3-2-9  
 ☎789-3731  
 休毎週土・日、祝日

#### 令和2年分の申告期限と納期限のお知らせ

- 所得税および復興特別所得税・贈与税の申告と納期限は、3月15日(月)まで
- 個人事業者の消費税および地方消費税の申告と納期限は、3月31日(水)まで

②キャッシュレス納付のご案内  
 国税の納付は、金融機関や税務署の窓口に出向かなくても納付手続きができる「キャッシュレス納付」が便利です。詳細は国税庁のHPをご確認ください。  
 HP | 国税庁 納税・納税証明手続 | 検索

③申告書にはマイナンバーの記載が重要です！  
 確定申告書等を税務署へ提出する際は、“毎回”マイナンバーの記載と、本人確認書類(番号確認書類および身元確認書類)の提示または写しの添付が必要です。

### フォーラム南太田

〒232-0006 南区南太田1-7-20  
 ☎714-5911 ㊟714-5912  
 HP | フォーラム南太田 イベント | 検索  
 休2月15日(月)

- ①アサーティブネス～対人関係がラクになる  
 ☎3月6日(土)14時～16時 ㊟非正規雇用で働いている、または求職中の独身女性/10人先着 ㊟職場やプライベートで使える、自分も相手も尊重する対等なコミュニケーションの仕方
- ②女性と仕事応援デスク  
 ☎(1)労働サポート相談：3月20日(祝・土)13時～、14時～、15時～(各50分程度)(2)キャリア・カウンセリング：3月13日(土)・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  
 ㊟①2月12日(金)②2月11日(祝・木)から上記窓または窓へ  
 ※②託児あり㊟、詳細は☎714-2665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 2月22日(月)



4月からの事前受付教室については開催が決定し次第、金沢スポーツセンターホームページに掲載しますので、ご確認ください。

#### 〈当日受付教室のご案内〉

※各教室の詳細や開催状況は、HPまたは☎でご確認ください。

#### ① ヨガ&エクササイズの50~60分教室 ☎ ¥1回510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~
水曜日のヨガ		19時30分~

教室名	曜日	時間
木曜日のヨガ	木	11時~
らくらく骨盤体操		12時~
ZUMBA GOLD®		9時~
ZUMBA®	金	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45分教室 ☎ ¥1回410円

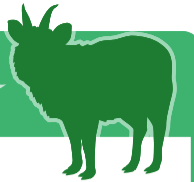
教室名	曜日	時間
水曜日のエアロ45	水	10時35分~
土曜日のエアロ45	土	9時15分~
土曜日のヨガ45		10時5分~

#### ③ ストレッチ30分教室 ☎ ¥1回310円

教室名	曜日	時間
姿勢コンディショニング(ストレッチボール編)	金	12時20分~

☎ 16歳以上 ※教室開始30分前より受付(9時開始の教室は、8時45分から受付)

## 金沢動物園 ちよこつと ニュース



### 冬はお好き？

春夏秋冬という四季が日本にはあります。季節の移ろいを感じながら過ごす毎日は、風情や情緒を感じるものです。今は冬。「こたつでミカン」なんていかにも冬の代名詞ですね。もともと四季のある日本に生息している動物たちは、秋にたくさん食べて皮下脂肪を蓄え、また冬毛に毛替わりすることで厳しい冬に備えます。金沢動物園にいるニホンカモシカはフカフカの冬毛になって、夏より一回り大きく見えますし、園内にいる野生のタヌキも、モコモコの暖かそうな毛並みに変わります。

一方、東南アジアやアフリカなどの暖かい地域からやってきた動物たちは、日本の寒い冬が苦手です。冬が来る前に飼育員が餌を多目に与えても日本産の動物ほどは脂肪がつかないため、寒い日には、動物たちが屋外の展示場と室内の行き来が自由にできるようにして、寒さをしのげるようにしています。室内にいる時には姿を見られないこともあります。逆に、標高が高い場所など寒い地域に生息する動物たちは、日本の暑い夏が苦手。きっと、冬の訪れを喜んでのことでしょう。

皆さんは、冬はお好きですか？



ニホンカモシカの夏毛(上)と冬毛(下)

### 金沢動物園からのお知らせ

バレンタインにちなんで「動物たちのなかよし写真展」実施中。ゆつむつまじい動物たちの写真でほっこりしましょう。

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 2月15日(月)・22日(月)、3月1日(月)・8日(月)

### シーサイドライン 2月14日(日)運休のお知らせ

シーサイドラインでは、線路切換工事に伴い、2月14日(日)始発から10時頃まで運休し、「バス代行輸送」を実施します。併せて、沿線鉄道・バス会社による振替輸送も実施します。悪天候の場合、2月21日(日)に延期します。大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

詳しくは HP シーサイドライン 検索

問 株式会社横浜シーサイドライン 業務課 ☎ 787-7008 ☎ 787-7019

### 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11日(祝・木)・23日(祝・火)、3月7日(日)

#### 区民ギャラリー ☎

☎ 2月14日(日)~20日(土)ハッピーアロマ・セレブレーション / 岩本 明子氏 (金沢区「街の先生」)  
 ☎ 2月21日(日)~27日(土)外国人支援活動の紹介 / 金沢国際交流ラウンジボランティア会  
 ☎ 3月8日(月)~13日(土)並木水彩サークル展 / 並木水彩サークル

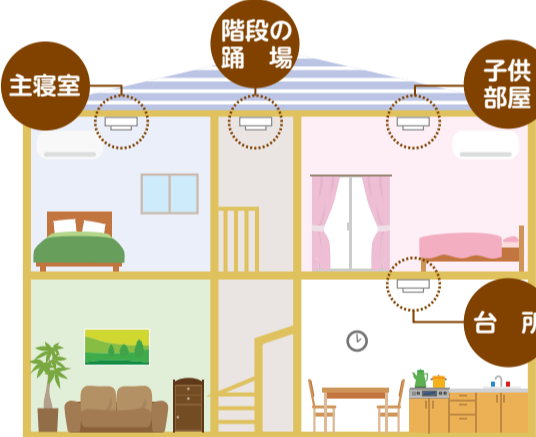
#### 展示ケース ☎

☎ 2月1日(月)~28日(日)楽しく創って / 鎌倉彫 仲美洞

## 金沢 消防署 だより

### 住宅用火災警報器があなたの大切な「命」「財産」を守ります!

消防法などにより全ての住宅に住宅用火災警報器の設置が義務付けられています。住宅用火災警報器は、古くなると電子部品の寿命や電池切れなどで火災を感知しなくなることがあるため、設置後10年を目安に取り換えましょう。

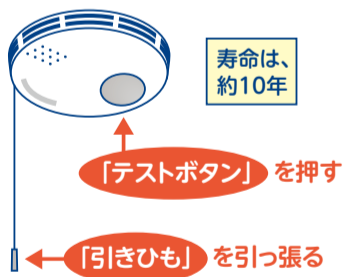


#### 設置場所

- 1 寝室(寝室として使用する部屋も含む)
- 2 台所
- 3 階段(寝室が2階以上の階にある場合)

※横浜市では、国で定めた設置場所に加え、台所も設置が必要です。

#### 点検方法




#### 定期的に点検しましょう

- 1 テストボタンを押すか、引きひもを引っ張ります。
  - 2 テスト音(ブザーや音声)を確認します。
- ※警報音が鳴らない場合は、電池切れや故障の場合があります。  
 ※異常がある場合は、お買上げの販売店やメーカーのお客さま相談などにご相談ください。

問 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。

## 粗大ごみの申込みはお早めに！



ヨコハマ3R マスコットキャラクター  
へら星人ミーオ イーオ

粗大ごみは「事前申込み」により有料で収集しています。特に混み合う2月、3月はお早めに申込みください。  
※月・火曜日や祝日の翌日は、電話が大変混み合います。  
※回収までに2週間以上かかる場合があります。



**粗大ごみ**とは、家庭から出されるもののうち

- 金属製品の場合、一番長い辺が**30cm以上**のもの
- それ以外（木製品やプラスチック製品など）の場合、**50cm以上**のものです。

**申込み方法（粗大ごみ受付センター）**

▶電話・FAXでの申込み

(一般加入電話) 0570-200-530(ナビダイヤル)  
(携帯電話) 045-330-3953  
(FAX) 045-550-3599(聴覚・言語に障害のある人専用)





24時間待たずに受付ができるのでおすすめです！

▶インターネットからの申込み(24時間受付)

HP 横浜市 粗大ごみ 検索

※品目が表に表示されていない場合は、電話での申込みとなります。



**自己搬入もできます 粗大ごみの持込みについて**

事前申込み(粗大ごみ受付センター)をすると、持込場所に直接搬入することができます。  
持込場所：栄ストックヤード(栄区上郷町1570-1 旧栄工場内)  
受付時間：9時～12時、13時～16時(日曜日、年末年始は休み)  
※直接持ち込む場合も、処理手数料がかかります  
※港南ストックヤードは令和3年1月31日で終了しました。

☎ 資源化推進担当(6階601) 788-7808 fax 788-1937  
資源循環局金沢事務所

☎ 781-3375 fax 788-0269

## 金沢区と能のゆかり

金沢区には謡躰(能の演目の舞台となった場所)が2か所あります。称名寺と瀬戸神社です。謡躰は日本全国に点在していますが、神奈川県では他に鎌倉や江の島を舞台とする演目があります。

今回は上記2か所の謡躰のうち、称名寺について紹介します。

称名寺は能「六浦」の舞台です。

都の僧が紅葉盛りの称名寺に立ち寄ると、一本の楓だけ全く紅葉していないので、通りかかった女性に尋ねます。女性は「昔、鎌倉中納言為相が称名寺を訪れた際、他の紅葉は色づいていないのに、この木だけが紅葉色深いのを和歌に詠んだところ、この楓の木は、和歌に詠まれるという栄誉を受けた以上は身を引くのが天の道、とその後葉を緑に留めたままなのです。」と答えました。夜も更けて僧が読経をしていると、楓の精が女性の姿で現れて、称名寺の庭の四季折々の景色を示し、夜明けとともに姿を消します。先ほどの女性は楓の精だったのです。

「六浦」は、女性の姿の静かな美しい舞が見どころの演目です。

金沢区はこうした伝統や古典文化が根付き育まれてきた歴史ある地域でもあります。



称名寺に植樹された楓の木



能「六浦」 撮影：三上 文規さん

☎ 区民活動支援担当(6階601) 788-7805 fax 788-1937

## 金沢図書館の本棚から 第35回

☎ 金沢図書館(〒236-0021 泥亀2-14-5) 784-5861 fax 781-2521  
☎ 2月15日(月) ※施設内照明設備の交換工事に伴う臨時休館：2月16日(火)

今年の節分は2月2日です。節分に食べるものといえば、豆まきの豆でしょうか？最近では、のり巻きを食べるご家庭も多いのでは？作って味わい、読んで味わえる、そんなのり巻きの本をご紹介します。

**おとな向け 『写真プロセスで絶対作れる！デコ巻きずし 完全版』**

かざり まきこ 飾 卷子 / 著 ブティック社



「巻きずし」と聞いて、どのような形を思い浮かべるでしょうか。海鮮のたくさん詰まった太巻き？好きなものを巻いて食べる手巻きずし？

この本では色鮮やかな巻きずしの作り方が紹介されています。☆(星印)で難易度が表示されているので、自分で作れるものもきっとあるはず！お魚の巻きずしで水族館、動物の巻きずしで動物園、お花の巻きずしで植物園など、おでかけの代わりにみんなでワイワイ作ってみてはいかがでしょうか。

ラベルの記号 596.2 2階一般書コーナー

**子ども向け 『のりまき』**

こにし えいこ 小西 英子 / 作 福音館書店



「のりまき のりまき さあ つくろう。おおきな のりを よういして。おすしの ごはんを ひろげたら…」弾むような文章に合わせてページをめくると、次々とつややかな具材が登場します。定番の甘い卵ははずせないし、ちょっとぜいたくをして、あなごもせようか。巻くところは慎重に、「そうと そうと ぎゅっ ぎゅっ ぎゅっ」。作って楽しく、見て鮮やかで、食べておいしい。そんなのりまきの魅力がたっぷりの絵本です。

ラベルの記号 こ/みどり 1階児童書コーナー

**金沢図書館からのお知らせ**

- ①本のPOP展 ☎2月11日(祝・木)～27日(土)☎ 区内中学校4校の生徒が選んだイチオシの本を、おすすめの文章やイラストとともに展示
- ②定例おはなし会 ☎2月17日(水)15時30分～16時☎ 1人でお話が聞ける子
- ③テアトル図書館へようこそ～みんなのまちの図書館が劇場に変身 ☎2月27日(土)13時～13時45分 ☎金沢地区センター大会議室(金沢図書館併設) ☎4歳以上(小学生までは保護者同伴)/50人先着 ☎打楽器奏者1人とプロの舞台俳優2人が、きむらゆういち作「あらしのよるに」「あるはれたひに」の抜粋版を上演。
- ④おひざにだっこのおはなし会 ☎2月24日(水)(1)10時30分～11時、(2)11時10分～11時40分 ☎乳幼児と保護者/各5組先着 ☎③④2月12日(金)9時30分から☎または☎へ

## コロナ禍の今…自分の想いを伝えて、自分らしく過ごしたい

### これからの人生を 自分らしく生きるために 金沢区エンディングノート「これから」

**エンディングノートは…**

今までの人生や大切にしていることなどを振り返り、今後どのように過ごしたいかを記入します。

これからの人生を自分らしく、豊かに過ごすためのきっかけにしましょう！



自分らしく生きるために 金沢区

**このような内容を書きます！**

- 好きなこと
- 人生の主な出来事
- 親しい人、家族
- 興味があること・やってみたいこと
- もしもの時の介護・医療の希望
- お金やお葬式のこと など

**配布場所**

区内の地域ケアプラザ、区役所高齢者支援担当(4階402)  
金沢区のホームページからもダウンロードできます。

HP 金沢区 エンディングノート 検索

人生の最期を どう過ごしたいのか **人生会議**※

介護が必要になったら、  
●施設などで過ごし、家族が来てくれればよい  
●できれば住み慣れた自宅で過ごしたい

もし、治らない病気になったら、  
●何もなくていい  
●延命治療は望まないけど、痛みや辛さをとる治療は受けたい

※人生会議とは  
もしもの時、人生の最期をどう過ごしたいか、自分の望む介護や医療などを前もって考え、身近な人や医療・介護の関係者などと話し合うことを、アドバンス・ケア・プランニング(ACP)、愛称で「人生会議」と呼んでいます。

☎ 高齢者支援担当(4階402) 788-7777 fax 786-8872

元気なうちから話をし、自身の想いがつながるようにしておきましょう！

●やってみたいことはあるかしら…  
●大切なものは何かしら  
●急に倒れたら…どんな最期を望むかしら