



金沢区
幸せお届け大使
ぼたんちゃん

広報よこはま金沢区版
No.290

12

月号

かなざわ



むかし子どもだった 大人の皆さまへ

子どもの頃に見守ってくれていた
地域の大人に今度はなってみませんか？

お祭りに必ずいた「お兄さん」、キャンプに参加した時に必ずいてくれた「お姉さん」。あなたが子どもの頃、参加したイベントにいてくれた優しい大人、青少年指導員は地域の子もたちが明るく楽しく過ごせるよう見守りやイベントなどを通じてその環境を整えることを目的として活動しています。

～青少年指導員～



金沢区青少年指導員協議会
こばやし よしたか 会長
小林 淑高 会長

新型コロナウイルス感染症の拡大により、計画していた各種事業は全て開催中止や見直しとなりました。先が見えない厳しい社会環境の中、多くの青少年・子どもたちが慣れない生活環境で過ごすことになり、戸惑いや不安を抱えながらの日常生活だと思えます。今後については、状況を見極めながら、地域・学校・PTA関係者等の皆さんと連携を取り、一緒に考え、できる事を見つけ、活動していく事が大切と考えています。

ジュニアサマーかなざわ

バーベキューで
わいわい♪
手作り工作
教えます！



青少年指導員とは

自治会・町内会から推薦され、横浜市と神奈川県から委嘱を受け、地域の青少年の健全育成および青少年が、健やかに育つ環境づくりを目的に活動を行っています。
金沢区では14地区126人が活動中です。

いきいきフェスタ



青少年指導員の活動の様子です！

- サマーキャンプの開催
- いきいきフェスタ(区民祭り)出展
- ロードレース大会、どんど焼きなどのイベント支援
- 青少年見守り活動
- 指導員向けの研修を開催・受講

日頃の
活動を
アピール！

いきいきフェスタ



区のイベントの
お手伝いもします！

指導員研修会



講師を招いて
講演会

見守り活動



区内をパトロール

どんど焼き



ロードレース大会



私たちと一緒に活動しませんか！

現在金沢区では、青少年指導員の推薦を自治会・町内会にお願いしています。任期は2年で、新任は原則20歳以上(令和4年4月から18歳以上)65歳未満の人が対象です。

詳しくは、区民活動支援担当(6階601)へお問合せください。

※掲載写真は過去のものを使用しています。

この記事に関する問合せ 区民活動支援担当(青少年指導員担当)(6階601) ☎788-7805 📠788-1937

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

<p>12月の土曜開庁日 11・25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。</p>	<p>金沢区のみま 令和3年 11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。</p>	<p>☺ 区の人口 197,856人 (前年同月比1,018人減) 🏠 世帯数 90,341世帯</p>	<p>金沢区 Twitter @yokohama_KNZW</p>	<p>情報発信中! 📡 金沢区ホームページ 検索</p>
---	---	--	---------------------------------------	----------------------------------

人生100年

「これから」を考える



金沢区では区版エンディングノート「これから」を配布しています。どのように年齢を重ねてきたのかを振り返りつつ、「これから」の生き方を考えるきっかけとしてぜひご活用ください。

金沢区版エンディングノート これから

わたしのこと

ご自身の好きなことや人生の主な出来事など、これまでの生活を振り返ってみてください。そして、興味・関心のあることなどの記入を通して、これから取り組んでみたいことなど、現在の希望を書いてみましょう。



介護・医療

どのような介護を受けたいか、どのような医療を受けたいか※、どこで最期を迎えたいかなど、まずは現在のご自身の希望を書いてみましょう。

資産・遺言

預貯金、不動産、有価証券などの相続財産を整理しておくのも有用です。後々のトラブルを避けるために、書くのであれば正確に書きましょう。

暗証番号や通帳の保管場所など、悪用される恐れのあるものは書かないようにしましょう。



葬儀とお墓

亡くなった後にどのような葬儀を行ってほしいか、どのような形でお骨を埋葬してほしいかなど、希望がある場合はその内容を書いておきましょう。



金沢区のホームページから
ダウンロード(PDF版)できます

HP [金沢区 エンディングノート](#) 検索

エンディングノート配布場所 区役所高齢・障害支援課、区内地域ケアプラザ

※もしも手帳について

「人生の最終段階」での医療やケアについて、自分の考えを残しておくために、元気なうちから考えるきっかけとなることを目的としています。また、本人の考えを家族等の信頼のおける人や医療・介護従事者などと話す際の手助けとなることも期待しています。

カバーもセットでお渡ししていますのでお薬手帳とともに持ち歩くこともできます。

3つの質問に回答を選んでチェックを入れるだけで、自分の思いを伝えることができます。



HP [もしも手帳](#) 検索

もしも手帳 配布場所 区役所高齢・障害支援課、区内地域ケアプラザ、薬局など

エンディングノートを作成した際に、金沢区三師会(医師会、歯科医師会、薬剤師会)からもご意見をいただきました。さまざまな場面に立ち会われる医師の立場からエンディングノートの活用に対するお考えを伺いました。

核家族化や病院で亡くなる人が増えている今、身近に死を感じるものが少なくなっています。

最期について考えたり話をしたりすること自体、タブーとされていますが、最期をどのように迎えたいかを考えることは、実は「今をどのように生きたいかを考えること」につながっていると思います。

ノートを書くことをきっかけにして、信頼のおける人に将来の話や思いを伝えたり、話し合ったりする機会にしてほしいです。また認知症などのご病気で自分の意思を伝えられなくなる可能性もありますので、若いうちから意思表示をしていくことも大切です。

年齢などによって気持ちも変わっていくものです。誕生日や年始などの節目ごとにノートを見直して、その時の気持ちを書きましょう。



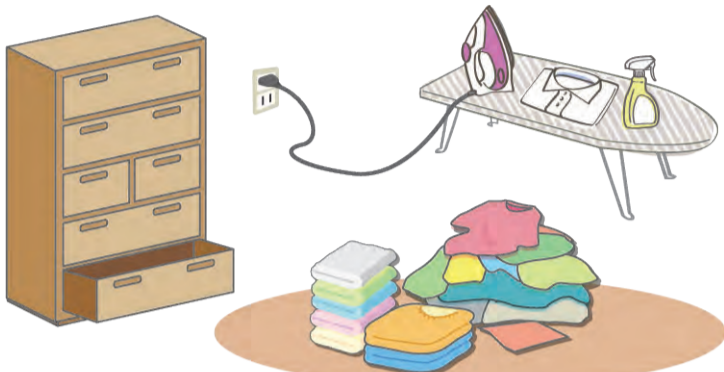
わかくり なおこ 金沢区三師会会長 若栗 直子 医師

生活の中にある **危険要因** を知り、 不慮のけがなどを防ぎましょう

いつも元気で暮らせるよう、危険を予知して、けがを予防しましょう。

問題

どんな **危険** があると思いますか？



答え



たんすの引き出しで転倒



電気コードに引っかけた転倒



床に置いていた洗濯物で転倒
※レジ袋で滑って転倒したケースもあります

家庭の中にも **危険** がたくさんあります

家の中でさまざまな原因により転倒してしまい、頭をけがしたり大^{だい}腿^{たいぶ}部や腰部を骨折して入院することになったり、退院した後でも、日常生活に支障を来すようなことがあります。

転倒の危険以外でも、階段からの転落、冬の鍋料理の事故でやけどを負うなど思わぬ大けがとなってしまうことがあります。



階段から転落



やけどを負うようなケースも...

年末年始はこんなことにも注意しましょう

ヒートショック



お風呂に入る際の「急激な温度変化による血圧の変化によって、体に大きな影響を及ぼすこと」を「ヒートショック」といいます。失神や脳内出血、心筋梗塞を引き起こし、体に悪影響を及ぼす原因にもなります。

予防するには

入浴前に脱衣所や浴室を暖め、浴槽に入る前には、手足など末端からかけ湯をして体を慣らしてから入り、お湯は40度程度のぬるめに調節し、長湯することは避けましょう。

食べ物が喉に詰まる



年末からお正月にかけて、お餅などの食べ物を喉に詰まらせて窒息してしまう事案が増えてきます。

お餅以外にも、ごはんやパン、お肉などさまざまな食べ物で起こっています。

乳幼児は、遊びの中での玩具などにも注意が必要です。



予防するには

食べ物は **小さく切って、ゆっくりと、よくかんで** 食べるようにし、乳幼児からは目を離さないようにするなど、各家庭で予防しましょう。



本署



金沢消防署は、金沢区総合庁舎にある本署のほか、区内に東富岡、六浦、富岡、釜利谷、幸浦、能見台の6箇所の消防出張所を配置し、さまざまな災害から24時間体制で区民の皆様の生命、身体、財産を守るため、消防車両37台と約200人の職員を配置しています。



能見台消防出張所



東富岡消防出張所



六浦消防出張所



富岡消防出張所



釜利谷消防出張所



幸浦消防出張所

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)

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。

親子でたのしもう! 打楽器コンサート!!


～親子で打楽器コンサートに参加してみませんか～

🕒 1月16日(日)10時30分～11時15分(開場10時)
📍 金沢公会堂 講堂(区役所隣接)
👤 乳幼児と保護者/200人先着
👥 NPO法人 打楽器コンサートグループ あしあと
📄 12月11日(土)から下記二次元コード内申込フォームへ
📍 金沢区地域子育て支援拠点「とことこ」
☎ 780-3205 fax 780-3206
(火～土曜日(祝日を除く)9時30分～15時)
共催:親と子のつどいの広場、健やか子育て連絡会、金沢区役所

令和3年度 金沢を知る講演会 「金沢八景における自然と人々のかかわり」

🕒 1月22日(土)14時～16時 📍 金沢公会堂 講堂(区役所隣接) 📄 300人/応募者多数の場合は抽選(人数は変更になる可能性があります) 📄 金沢八景の景観を理解するために、特に地形に着目して時代ごとにもときます 📄 吉田 圭一郎氏(横浜国立大学教育学部教授) 📄 下記二次元コード内申込みフォームまたは、往復はがきに **必要事項** を記入して12月28日(火)(必着)までに下記へ
📍 区民活動支援担当(6階601)
☎ 788-7805 fax 788-1937
共催: 県立金沢文庫



Instagramで活動をPRしてみよう

🕒 1月25日(火)10時～15時
📍 区役所3階1号会議室 📍 区内で市民活動や生涯学習活動をしている人、自分でアプリをインストールできる人/15人/応募者多数の場合は抽選
📄 スマートフォンまたはタブレット
📄 申込・📄 に、**必要事項**、年代、📄 アドレス、応募動機を記入して12月20日(月)(必着)までに下記へ、または📄 へ
🌐 [ゆめかもん](#) 検索
📍 金沢区民活動センター“ゆめかもん”(区役所2階)
☎ 788-7803 fax 789-2147
✉ kz-kumincenter@city.yokohama.jp

旧川合玉堂別邸(二松庵)庭園 1月開園日


🕒 1月8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 fax 786-4887
※当日連絡先:旧川合玉堂別邸
☎ 080-1241-0910

食育講座 「みんな大好き元気メニュー」

🕒 1月25日(火)10時～11時30分
📍 泥亀地域ケアプラザ2階(泥亀1-21-5) 📄 1歳～未就園児と保護者/20組先着 📄 12月21日(火)から📄 にて下記へ 📍 金沢さくら保育園
☎ 781-9360(平日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」

実感して見隊エコ探検ツアーIN 金沢～ペットボトルから糸を作ってみよう!～

🕒 1月29日(土)9時～12時30分
📍 海の公園 海とのふれあいセンター 会議室(海の公園10) 📄 区内在住の小学3～6年生と保護者(子ども3人まで保護者1人でも可)/10組20人程度/応募者多数の場合は抽選 📄 ペットボトルから糸を作る実験、金沢資源選別センター見学(オンラインにて)など
📄 または📄 に、参加者全員の **必要事項**、学年を記入して1月11日(火)(必着)までに下記へ
📍 資源化推進担当(6階601)
☎ 788-7808 fax 788-1937
✉ kz-shigen@city.yokohama.jp



検診・検査・相談

📍 健康づくり係(4階408) ☎ 788-7840 fax 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
🕒 1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
🕒 12月17日(金)9時～12時、13時30分～15時30分
🕒 1月7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
🕒 1月17日(月) 予約開始日:12月20日(月)～
📍 区役所5階 健康相談室(503) 📄 40歳以上/30人先着

金沢区休日救急診療所からののお知らせ

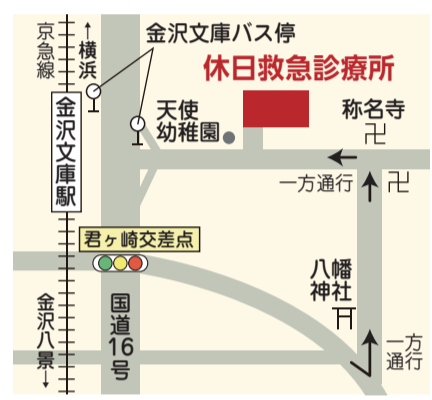
年末年始の急病の時にご利用ください。

診療日 12月30日(木)～1月3日(月)、日曜日、祝日
診療科目 内科・小児科・歯科
診療時間 (内科・小児科) 10時～16時
 (歯科) 10時～12時(年末年始は16時まで)
※ともに受付は9時30分～

持ち物 健康保険証・公費医療証(持っている人)、お薬手帳、現金を持参してください。

※発熱、呼吸器症状のある人は、受診する前に横浜市新型コロナウイルス感染症コールセンター(☎550-5530 24時間対応 土日・祝日含む)へお問合せください。発熱のある人は、専用の待合場所でお待ちいただきます。
※夜間の救急は16ページをご覧ください。

📍 金沢町48(京急「金沢文庫」駅徒歩8分) ☎ 782-8785



ベランダでもできる! 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～

🕒 1月20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
📄 1月4日(火)から📄 または📄 で下記へ 📍 資源化推進担当(6階601)
☎ 788-7808 fax 788-1937
✉ kz-shigen@city.yokohama.jp
※緊急事態宣言が発出されている場合は中止

令和4年金沢区賀詞交歓会および消防出初式について

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、新年行事である金沢区の賀詞交歓会および消防出初式は中止となりました。そのため令和4年につきましては、一般参加者の募集はありませんので、ご了承ください。
📍 賀詞交歓会に関して:庶務係(6階603)
☎ 788-7705 fax 786-0934
主催:賀詞交歓会実行委員会
📍 消防出初式に関して:金沢消防署 総務・予防課 ☎・fax 781-0119

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のレシピを紹介しします。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。

長芋のチーズ焼き



1個分エネルギー:78kcal 塩分:0.6g

●材料(厚手のアルミカップ4個分)

長芋	80g
ハム	2枚
卵	1/2個
とろけるチーズ	1枚
めんつゆ(3倍濃縮タイプ)	大さじ1/2
マヨネーズ	大さじ1
塩・こしょう	各少々
万能ねぎ	少々

●作り方

- ① 長芋は皮をむいてビニール袋に入れ、すりこ木等でたたいてつぶす。
- ② ボウルに卵・Aを入れてよく混ぜ、①を加えて混ぜ合わせる。
- ③ アルミカップに半分に切ったハムを敷き、②を流し入れる。
- ④ 4等分に切ったとろけるチーズを③にのせ、トースターで6～7分加熱し、焼き色がつくまで焼く。刻んだ万能ねぎを散らす。

ワンポイント
アルミカップがないときは、フライパンでも作れます。刻んだハムを②に混ぜ、サラダ油をひいたフライパンで両面焼きましょう。

📍 健康づくり係(4階408) ☎ 788-7842 fax 784-4600



子育て掲示板

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。

母親(両親)教室(全3回コース)

📅1月7日・14日・21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
 📞☎788-7787 📠788-7794
 📧kz-kodomokatei@city.yokohama.jp

乳幼児健診

①4か月児 📅12月14日・28日の火曜日
 ②1歳6か月児 📅12月21日(火)
 ③3歳児 📅12月22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。
 📞☎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
 📅12月24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
 📞☎または📠で **必要事項**、子の名前・生年月日を下記へ
 📞☎788-7785～7 📠788-7794

②すくすく歯ぴか教室
 📅12月21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か月未満の子と保護者/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)
 📅12月24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)
 📅12月23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

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 地域クリスマス会
 📅12月21日(火)10時～11時※雨天時はオンライン開催
 📍谷津染井公園(谷津町231-6)
 👤地域の未就園児と保護者/20組先着※定員に達した場合、オンラインでも開催 📞☎事前に☎にて ☎784-0542

●金沢さくら保育園 リズム遊び&体操
 📅1月18日(火)10時～11時 📍同園ホール(泥亀1-21-1)
 👤1～2歳児と保護者/10組先着
 📞☎12月20日(月)から☎にて ☎781-9360



⑤子どもの食生活相談

📅12月23日(木)、1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
 📞☎②～⑤☎または📠で **必要事項**、子の名前・生年月日を下記へ、②ウェブ予約可
 📞☎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 予

📅📍①12月14日(火)10時30分～11時30分
 とことこ研修室
 👤4組先着
 ②12月23日(木)10時30分～11時30分
 とことこ研修室
 👤4組先着

②おしゃべり会と交流会 予

📅📍①12月21日(火)10時30分～11時15分
 多胎ママ交流会 👤5組先着
 ②12月23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
 ③12月24日(金)10時30分～11時15分
 イイヤヤ期の困り事について話しましょう
 👤5組先着
 ④12月24日(金)14時～14時45分
 1月5日(水)10時30分～11時15分
 はじめてのとことこ
 👤5組先着
 ⑤12月27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

③栄養士相談 予

📅12月14日(火)14時～14時45分
 📖離乳食・好き嫌いなど、食に関する相談

④子育て応援ボランティア説明会 予

📅12月15日(水)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

⑤保育・教育コンシェルジュの出張相談 予

📅12月16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

⑥音楽大好き! 予

📅12月16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♡ 予

📅12月22日(水)10時30分～10時50分

⑧助産師相談 予

📅1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

⑨工作クラブ 予

📅1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。

⑩出前ひろば(お外で遊ぼう!) 恒

📅📍①12月14日(火)走川公園
 ②12月16日(木)富岡総合公園(ケヤキ広場)
 ③12月17日(金)釜利谷第四公園
 ④12月24日(金)六浦あさがお公園
 10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、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。

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 12月13日(月)・28日(火)~1月4日(火)

- ①おもちゃ病院
 12月23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
 1月10日(祝・月)11時~11時30分 乳幼児と保護者
- ③詩吟で健康!
 1月17日~2月28日の月曜日(2/14を除く)(全6回)15時15分~17時15分 成人/12人抽選 ¥1,500円(6回分)
 申③往復はがきに必要事項を記入して、1月6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

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 12月20日(月)・28日(火)~1月4日(火)

- ベーシックヨガ教室
 1月11日~3月15日の火曜日(全10回)(A)9時20分~10時20分、(B)10時35分~11時35分 ※時間はセンターで振り分け 各部16人抽選 ¥5,000円(10回分)
 申往復はがきに必要事項、年齢を記入して12月21日(火)(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 12月28日(火)~1月4日(火)

- ①クリスマスおはなし会
 12月18日(土)11時~11時30分 乳幼児~小学生の子と保護者 パネルシアターや絵本の読み聞かせ
- ②歌おう!ソウル&ポップス
 1月19日、2月2日・16日、3月2日・16日・30日の水曜日(全6回)18時30分~20時 女性/20人抽選 ¥4,200円(6回分)
- ③楽しいウクレレ講座
 1月22日、2月12日・26日、3月12日・26日の土曜日(全5回)15時30分~17時 高校生以上/15人抽選 ¥4,500円(5回分)
- ④子ども造形教室
 1月29日、2月12日・26日、3月12日・26日の土曜日(全5回)(1)9時30分~11時30分、(2)12時30分~14時30分 小学1~4年生/各部15人抽選 ¥3,000円(5回分)
- ⑤チャレンジ華道
 1月22日、2月19日、3月19日の土曜日(全3回)9時30分~10時30分 年長以上(年長は保護者同伴)/10人抽選 ¥1回1,600円
 申②~⑤往復はがきに必要事項、②③年齢、④学年・希望の部、⑤年齢・学年を記入して、②1月5日(水)③⑤1月8日(土)④1月15日(土)(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 12月27日(月)~1月4日(火)

- ①おもちゃ病院
 12月25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
 1月8日(土)11時~11時30分 未就園児と保護者/6組先着
- ③月曜ヨガ
 1月10日~3月14日の月曜日(1/24、2/28を除く)(全8回)(1)9時10分~10時30分、(2)10時50分~12時10分 成人/各20人抽選 ¥4,000円(8回分)
- ④セルフケアの骨盤調整
 1月5日~3月16日の第1・3水曜日(全6回)10時~11時 成人/15人抽選 ¥4,500円(6回分)
- ⑤紐の結び方講座2
 1月20日(木)10時~11時45分 成人/15人抽選 ¥500円
- ⑥ちゃんとチャットEnglish インターミディエイト
 1月10日・31日、2月7日・21日、3月7日・21日の月曜日(全6回)13時~14時30分 成人/20人抽選 ¥4,800円(6回分)
- ⑦ちゃんとチャットEnglishアドバンス
 1月10日・31日、2月7日・21日、3月7日・21日の月曜日(全6回)10時~11時30分 成人/12人抽選 ¥6,000円(6回分)
 申②12月11日(土)から窓または窓へ、③~⑦往復はがきに必要事項、年齢を記入して③12月22日(水)④12月21日(火)⑤1月6日(木)⑥⑦12月24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 12月20日(月)・28日(火)~1月4日(火)・8日(土)

- ①ドレミファぼぼ
 12月19日(日)11時~11時30分 歌とお話の会
- ②紙芝居の会
 12月23日(木)11時~11時30分
- ③おはなしころりん村
 1月6日(木)11時~11時30分 絵本の読み聞かせ、変わり絵
- ④ベビーふれあい体操
 1月14日~3月11日の第2・4金曜日(全5回)0歳児(4か月~)の部:10時~10時45分、1歳児の部:10時55分~11時40分 各部10組先着 ¥2,500円(5回分)
- ⑤親子ふれあい体操
 1月24日~3月14日の第2・4月曜日(全4回)10時~11時 2~3歳児と保護者/12組先着 ¥2,000円(4回分)
- ⑥ほりでいヨガ
 1月15日・29日、2月5日・19日の土曜日(全4回)10時~11時 16人先着 ¥2,000円(4回分)
 申④~⑥12月11日(土)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 12月26日(日)・29日(水)~1月3日(月)

- ①子育てサロンなみき
 12月21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
 12月21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 12月27日(月)・29日(水)~1月3日(月)

- ①おもちゃ病院
 12月13日(月)9時30分~12時30分 修理無料、部品実費
- ②おはなし会
 12月21日(火)11時~11時30分 乳幼児と保護者
- ③パソコン・スマホ何でも相談
 1月5日・12日の水曜日9時30分~16時 各日12人先着 ¥1回600円
- ④はじめて文学講座「芥川賞・直木賞」~ゆかりの地 富岡を巡る~
 1月29日、2月26日、3月26日の土曜日(全3回)10時~12時 12人先着(開催最少人数5人) ¥1,800円(3回分)
 3/26は富岡周辺の街歩き 協力:NPO法人横濱金澤シティガイド協会
 申③④12月11日(土)から窓または窓へ

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、12月29日(水)~1月3日(月)

- 多文化理解講座「i HOLA! Perú」~こんにちは ペルー~
 1月15日(土)14時~15時30分 金沢公会堂 第1・2会議室(区役所隣接) ペルー出身の講師が、ペルーと日本の文化の違いなどについて話します 50人先着 申12月13日(月)から氏名・電話番号を☎・☎・✉または窓へ

六浦スポーツ会館

〒236-0038 六浦南5-19-2
 ☎☎788-5428
 休 12月28日(火)~1月4日(火)

- ①小学生空手教室
 1月5日~26日の水曜日(全4回)15時~17時 小学生/10人先着 ¥2,000円(4回分)
- ②卓球教室
 1月12日~3月16日の水曜日(全10回)11時~13時 初・中級/16人/応募者多数の場合は抽選 ¥4,500円(10回分)
 申①12月21日(火)から上記窓または窓へ、②往復はがきに必要事項、年齢を記入して12月21日(火)(必着)までに上記へ、または返信用はがきを添えて窓へ

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 12月25日(土)・28日(火)~1月4日(火)

- ①健康スクエアかなざわ・12月スクエアステップ
 12月27日(月)14時~15時 20人先着
- ②50代からの金銭の使い方
 1月18日(火)10時~11時30分 市内在住で50歳以上の人/15人先着
- ③大人の教養教育講座・算数「そろばんで脳トレ」
 1月14日(金)10時~11時 市内在住で60歳以上の人/10人先着 持そろばん
- ④みんなの講座「ストレッチ体操」
 1月20日(木)10時~11時 市内在住で60歳以上の人/10人先着
- ⑤バルーンアートでボランティア
 1月26日~2月23日の水曜日(全5回)13時30分~15時30分 市内在住の60歳以上で、講座終了後にボランティアとして活動できる人/8人先着 ¥1,500円(5回分)
 申②~⑤12月11日(土)から上記窓または窓へ

金沢消防署 だより

地震による通電火災に注意!!

近年の大地震に伴う火災では、電気を出火原因とするものが多くなっています。阪神・淡路大震災では、地震発生後すぐに停電し、通電が再開されたときに、電気機器等からの出火が多く見られました。ポイントを押さえ、大地震に備えましょう。

通電火災を防ぐポイント

- 停電時は、ブレーカーを切りましょう。
- 電気機器等のコンセントはすべて抜きましょう。
- 感震ブレーカーの設置

感震ブレーカーとは、設定値以上の震度の地震発生時に自動的に電気の供給を遮断するもので、各家庭に設置することで出火を防止し、他の住宅等への延焼を防ぐことができます。分電盤タイプと簡易タイプがあり、簡易タイプは比較的安価なものが多く、工事が不要です。

簡易タイプの場合

平常時 地震発生 ブレーカーOFF

揺れを感知すると動きます

ブレーカーのスイッチに装着します

バンドが下に伸び、ブレーカーを落とします

問合せ 金沢消防署 総務・予防課 ☎☎781-0119

金沢動物園 ちょこっとニュース

コアラの親子

親子は顔の形だけでなく、しぐさも似たりしますよね。昨年、金沢動物園で生まれたコアラのたんぼ(娘)は、普段母親のぼたんと一緒に暮らしていて、父親のチャーリーとは離れています。たんぼはユーカリを食べる時に、ユーカリの束を背もたれにしてリクライニングシートに座っているかのようにして食べたり、くつろぐときは止まり木が二股に分かれている場所に挟まって休んだりします。これは母親のぼたとそっくりです。



口元が笑っているようなところが父親似の娘のたんぼ



父親のチャーリー

一緒に暮らしていると似てくるなあと思っていましたが、1度も一緒に暮らしたことがない父親のチャーリーにも似ているところがありました。

チャーリーはおいしいユーカリに夢中になると、頭を左右に振りながら食べます。先日たんぼもユーカリを夢中で食べているとき、チャーリーのように頭を左右に振っていました。そんなところも似てくるなんて面白いですね。ちなみにたんぼの顔はチャーリー似です。

イベント情報

動物園入り口のなかよしトンネル内にクリスマスの装飾が登場。動物園でもクリスマスの華やぎをお楽しみください。

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 fax 782-9972
休 12月13日(月)・20日(月)・27日(月)・29日(水)~1月1日(祝・土)・4日(火)

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 12月27日(月)・30日(木)~1月3日(月)

年末年始の開館時間 12月28日(火)まで8時45分~21時
12月29日(水)、1月4日(火)8時45分~17時



※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 直
¥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		11時30分~
水曜日のヨガ		19時~
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 直
¥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 直
¥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~

①~③ 16歳以上
※教室開始30分前より受付

旧伊藤博文金沢別邸

〒236-0025 野島町24
☎・fax788-1919
HP [旧伊藤博文金沢別邸](#) 検索
休 12月13日(月)・20日(月)・27日(月)・29日(水)~1月3日(月)

①茅葺屋根燻蒸見学会

☎12月13日(月)10時30分~11時30分 直 ※荒天中止 目 茅葺屋根の燻蒸作業を邸外から見学 ※当日は、休館日のため建物内は見学できません

②正月飾り

☎1月5日(水)~10日(祝・月)9時30分~15時30分 直 明治期の日本家屋に合わせた日本の伝統的なお正月飾りを展示

長浜ホール

〒236-0011 長浜114-4
☎782-7371 fax 782-7389
✉ nagahama-hall@nagahama-hall.com
HP [長浜ホール](#) 検索
休 12月20日(月)・29日(水)~1月3日(月)

第3回TABUNOKIミュージックテラス~ハートフルコンサート~

☎1月22日(土)14時~16時(開場13時30分) 目 小学生以上/70人先着
¥ チケット:前売り・当日(残数があれば)ともに1,000円
申 12月11日(土)から [必要事項](#) を ☎・fax・✉ または 窓へ

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”をお考えの人は、まずご連絡ください。

シニア世代だからこそできるお仕事で活躍されている70代の人をご紹介します!

「8年間の調理補助の経験を活かしたい、通勤時間は自宅から30分以内、午前8時から午後1時までの3~4時間の勤務」この3つの強い要望を受け、数社と調整をしましたがご希望に叶う仕事に空きがなく断念しました。

そこで、通勤時間と勤務時間を優先した絞り込みをご提案し、ご本人も納得の上で数社の中から精密機器メーカーへ応募することとなりました。

社内の清掃とお弁当の発注、箸・湯飲みなどの昼食準備から後片付け、ユニフォームの洗濯、さらに取れそうなボタンを付け直すなど、シニア世代だからこそその気配り、目配りをしたお仕事をすることとなり、ご本人いわく、「孫世代の社員さんとの会話が楽しい」と、コミュニケーションを大切に頑張っている様子です。



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「シニアの就活成功者に学ぶ秘訣」

☎12月22日(水)14時~15時 目 10人先着
申 12月14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 fax 789-2147 休 12月29日(水)~1月3日(月)・10日(祝・月)

区民ギャラリー 直

☎12月12日(日)~18日(土)ひまわり写真クラブ・あさひ写真クラブ
第13回合同写真展/ひまわり写真クラブ・あさひ写真クラブ
☎12月19日(日)~25日(土)2021年冬期 火曜会絵画展/火曜会
☎12月26日(日)~1月9日(日)「共同作品」&「こどもの美術展」/飯村 さち子氏 [\(金沢区|街の先生\)](#)

展示ケース 直

☎12月1日(水)~28日(火)「キラキラ輝くビーズの世界」/湯瀬 鈴子氏 [\(金沢区|街の先生\)](#)

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

第18回 横浜金澤七福神スタンプラリー

横浜金澤七福神※は、今年で18回目を迎えます。横浜金澤七福神スタンプラリーは、一日限定開催のイベントです。各寺社で配布される「スタンプラリーシート」にスタンプを押しながら、七福神巡りをお楽しみください。

7箇所全てのスタンプを押したら、ゴールの横浜・八景島シーパラダイスへお持ちください。先着1,000人に記念品(1人1点限り)を差し上げます。

※御開帳期間は、1月1日(祝・土)～8日(土)です。

日時 1月9日(日)9時～16時 ※緊急事態宣言発出時・荒天時中止
費用 参加無料



<コース例>※回る順番は自由です

スタート「富岡八幡宮(蛭子尊)」▶「長昌寺(布袋尊)」▶「京急富岡」駅▶京急「金沢文庫」駅▶「正法院(福祿寿)」▶「伝心寺(毘沙門天)」▶「龍華寺(大黒天)」▶「瀬戸神社(弁財天)」▶シーサイドライン「金沢八景」駅▶シーサイドライン「海の公園柴口」駅▶「寶蔵院(寿老人)」▶**ゴール** 横浜・八景島シーパラダイス※スタンプラリー開催当日のみ(16時まで)

※新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、感染症対策を十分に施して開催いたします。スタンプラリー等に参加する際は、マスクの着用や手指消毒などの徹底をよろしくお願いいたします。

当日の開催可否 ☎050-3159-6791(当日午前7時30分から、(音声案内) 一部の携帯・PHSからはかけられません。)



マップ配布場所

各七寺社、横浜・八景島シーパラダイス、区役所、区内地区センター、区内京急各駅、シーサイドライン金沢八景駅・八景島駅・新杉田駅、一般社団法人 横浜金沢観光協会(洲崎町1-18)



☎一般社団法人 横浜金沢観光協会 ☎780-3431 ☎349-7035

金沢図書館の本棚から 第40回

☎金沢図書館(〒236-0021 泥亀2-14-5) ☎784-5861 ☎781-2521
休 12月20日(月)・28日(火)(17時まで開館)・29日(水)～1月3日(月)・4日(火)午前(正午より開館)

2022年は、「ピーターラビット」の最初の絵本が英国で発行されてから120年の記念の年にあたります。小さないたずらうさぎが、時を超え世界中で愛され続けている理由を、本の中から探ってみませんか。

おとな向け 『ビアトリクス・ポターが愛した庭とその人生 ~ピーターラビットの絵本の風景』

マルタ・マクドウェル/著 宮木 陽子/訳 西村書店

ピーターラビットのお話では、動物たちはもちろん植物の描写も実に魅力的です。ピーターラビットの作者ビアトリクスはロンドンの裕福な家庭で育ちますが、39歳の時に湖水地方でヒルトップ農場を購入。その後は、いくつもの農場を持ち、園芸家でもありました。絵本に描かれた植物や庭の風景は彼女に身近な風景だったのです。本書では園芸家としてのビアトリクスの生涯、その庭の1年、ゆかりの地の旅ガイドを紹介しています。ピーターラビットが走り回った、マクレーガーさんの庭を探検してみませんか？

中央図書館ほかで所蔵(予約で取り寄せができます)

こども向け 『ピーターラビット全おはなし集 愛蔵版(改訂版)』

ビアトリクス・ポター/作・絵 いしい ももこ ほか/訳 福音館書店

1902年、ピーターラビットの絵本は子どもの小さな手にぴったりのサイズで出版されました。うさぎだけでなく、りすやあひるなど、たくさんの動物たちが登場します。日本でも、それぞれのお話が24冊の愛らしい小型の絵本になっていますが、その全てのお話を、丸ごと一冊に集めたのがこの「愛蔵版」です。子どもが一人で読むというより、大人も一緒に美しい絵を楽しみ、英国の豊かな自然に思いを遊ばせながら、声に出して読んであげてほしいことをおすすめします。

中央図書館ほかで所蔵(予約で取り寄せができます)

金沢図書館からのお知らせ

- ① 定例おはなし会
☎12月15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
☎12月22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
☎②12月14日(火)9時30分から☎または窓へ

大好評につき、
第3弾のモニター募集です！

ミニキエーロ(生ごみ処理容器)のモニターを募集します

金沢区では生ごみの削減を目的に、奇数月の第3木曜日に「土壌混合法講習会」を開催し、参加者にプランターを差し上げています。土壌混合法とは、土の中のバクテリアの力で生ごみを分解・処理する方法です。

このたび、プランターよりも生ごみが減ることを実感していただくために、プランターよりサイズが大きく、雨除けのついたミニキエーロのモニター募集を行います。

ミニキエーロのサイズは幅76cm、奥行き45cm、高さ34cm。ミニキエーロと使い方マニュアルがセットになります。
※土はご用意をお願いします。(48ℓ程度必要です)



対象 区内在住で区役所にてミニキエーロを受け取れる人
定員 30人抽選 **費用** 無料

申込み方法

往復はがきに「ミニキエーロモニター募集」、〒住所・氏名・電話番号・返信の宛名面を記入し**12月20日(月)(必着)**までに下記へ

- ☎モニター期間は1年間です。(モニター期間終了後、返却の必要はありません)
- ☎アンケート調査にご協力をお願いします。
- ☎当選者には、区役所からご連絡します。(1月中旬頃に受け渡し予定)

☎☎資源化推進担当(6階601)〒236-0021 泥亀2-9-1
☎788-7808 ☎788-1937 ☎kz-shigen@city.yokohama.jp

生ごみの削減に挑戦してみませんか？



ネズミにチュ〜意!

ここ数年、ネズミの相談が多く寄せられています。ネズミの習性を知って被害を防ぎましょう。

- 種類** 日本で家屋内に侵入するのは、ドブネズミ、クマネズミ、ハツカネズミの3種類です。
- 習性** 警戒心が強く、主に夜間に活動します。門歯(前歯)が一生伸び続けるので、家具や配管、電気ケーブルなどをかじります。

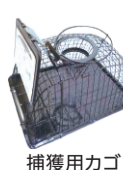
大きさ比較	
ドブネズミ <ul style="list-style-type: none"> ●尾が体長より短い ●床下、地下下水、石垣 ●チーズ、さつま揚げなどの動物性の食べ物を好む 	体長22～25cm 体重300g
クマネズミ <ul style="list-style-type: none"> ●尾が体長より長い ●天井裏、ダクト上 ●穀物、果物、イモ類などの植物性の食べ物を好む 	体長18～22cm 体重200g
ハツカネズミ <ul style="list-style-type: none"> ●尾が体長と同じくらい ●人家、農耕地、農村、倉庫 	体長6～10cm 体重15～20g

写真提供:日本環境衛生センター環境生物部

ネズミの防除方法

- 餌になりそうなものを片付ける**
▶ 食品やペットの餌、生ごみはふた付きの丈夫な容器に入れましょう。
- 侵入口をつくらない** (ネズミは1cmの隙間があれば侵入できます)
▶ 通気口や排水口は金網などを取り付けましょう。
▶ 配管やエアコンのパイプなどと、壁との隙間をふさぎましょう。
- 巣を作らせない**
▶ ネズミの巣は天井裏だけではなくありません。押し入れ・引き出しの奥などにも巣を作ります。日頃の整理整頓や掃除が大切です。
▶ 新聞紙、段ボール、ビニール袋などは巣の材料になります。小まめに片付けましょう。

- 住み着いてしまったら**
- 粘着シートによる方法**
▶ ネズミは壁に沿って移動する習性があるので、壁際に設置しましょう。
▶ 巣の周りや侵入口の近くに設置しましょう。
- 捕獲用カゴによる方法**
▶ ネズミの通り道の近くの物陰などに3日以上続けて仕掛けます。
▶ 餌にはサツマイモやさつま揚げなどを使用します。



環境衛生係では、捕獲用カゴの貸出し(無料)を行っています。

☎環境衛生係(4階407) ☎788-7873 ☎784-4600