



広報よこはま金沢区版  
No.270

4月号

# かなざわ



金沢区  
幸せお届け大使  
ぼたんちゃん



ぼたん

コアラ

県内でコアラに  
会えるのは  
金沢だけ!



ヨーコ

ボン

インドゾウ

ボンのキバは  
国内最大級!

## 春らんまん!

# 金沢動物園・金沢自然公園

金沢動物園では、コアラやゾウなどの誰もが知っている人気動物から、インドサイなど国内ではあまり見られない動物たちと会うことができます。自然豊かな園内では多種多様な植物もお楽しみいただけます。

### これから見頃 動物園の植物



コデマリ  
4~5月



アジサイ  
6~7月



ヤマユリ  
6月下旬~  
7月上旬

### 多様な草食動物に会える

### 毎日開催 わくわくタイム



遊びに来て  
ください!

インドサイ

国内では9頭のみ



こう見えても  
キリンの仲間なんです

オカピ

国内でみられるのは3つの動物園のみ



ニンジンや葉っぱを  
あげよう!

ヤギ

ヤギさんのおやつタイム  
(11時~、13時30分~)



カピバラは世界最大の  
ネズミの仲間です。

今年はずみ年!

カピバラ

カピバラのほんわか打たせ湯  
(14時30分~)

※イベントは内容変更  
または中止となる  
場合があります。

#### 金沢自然公園

- ◆入園料: 無料
- ◆開園時間: 9時~17時
- ◆休園日: 年中無休

#### 金沢動物園 (金沢谷東5-15-1 ☎783-9100)

- ◆入園料: 一般500円、高校生・中人300円、小・中学生200円、小学生未満無料(毎週土曜日高校生以下無料)  
※よこはま動物園・金沢動物園共通年間パスポート 18歳以上2,000円
- ◆開園時間: 9時30分~16時30分(入園は16時まで)
- ◆休園日: 毎週月曜日(祝日の場合は翌日休)
- ◆アクセス: 京急「金沢文庫」駅下車、西口1番バス乗場でバスに乘車  
①「野村住宅センター」行きバス「夏山坂上」下車徒歩6分 ②急行「金沢動物園」行きバスで10分(土・日・祝日のみ)

花の開花状況については、  
☎などでお知らせします。

HP 金沢動物園 検索

この記事に関する問合せ 金沢動物園 ☎783-9100 ☎782-9972

※開園の状況については、随時  
ホームページなどをご確認ください。

区内で  
振り込め詐欺  
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

4月の土曜開庁日 11日・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。

金沢区のいま 区の人口 197,836人  
(前年同月比 935人減)  
令和2年 3月1日現在 世帯数 88,446世帯

情報発信中!

金沢区ホームページ 検索



# Campus Town Kanazawa キャンパスタウン金沢

～大学と地域が一緒になって、いろいろな活動をしてきました～

金沢区では、関東学院大学、横浜市立大学と平成20年11月に協定を締結し、大学の専門的な知識や学生の行動力、斬新で柔軟な発想を生かしたまちづくり「キャンパスタウン金沢」を進めており、大学と地域が共にさまざまな活動を行ってきました。令和元年度の取組を紹介します。

## テーマ① 歴史探求

### 関東学院大学 新井ゼミ

鎌倉時代から続く小柴を今につなげる

今年度は柴漁港を中心に、柴町を取り上げました。アナゴ漁と底引き網漁をされている漁師の齋田さんに取材しました。小柴の昔と今を通して、移り変わりを振り返ります。



高校時代の齋田 芳之さんと現在



### 漁業組合の皆さんとつながる

漁師の皆さんと、柴町に11か所ある稲荷を巡りました。ご自宅のお庭や道路沿いなどにありました。古くからの伝統を感じます。



### 区役所で写真展を開催

6月と8月、2回にわたり「今昔写真展」を開催しました。

### 関東学院大学 中泉ゼミ

金沢区の歴史遺産の魅力 Instagramで発信するため、効果的な方法をランダム化比較試験を用いて検証しました。Instagramで検索してみてください。



#関東学院大学 中泉ゼミ



金沢猫もキーワードの1つです。

### 横浜市立大学 金沢プロムナードづくりプロジェクトチーム

「歴史みちあるき」の実現に向けて、現地視察を行いました。

歴史資産の情報提供方法についても検討しています。



## テーマ② 魅力発見

### 横浜市立大学 三輪・中西ゼミ

つながる横浜金沢 シーサイドプロジェクト

「並木ラボ」の運営・イベントへの参画を通して、区民の皆さんとの交流が深められ、地域の魅力を発見することができました。これからも、その魅力をもっともっと発信していきたいです！



並木の魅力を伝えたい!! 並木に関する三択クイズ



並木クイズ

オリジナルドリンクおいしくできました!!



こどもカクテル

### 関東学院大学 道幸ゼミ

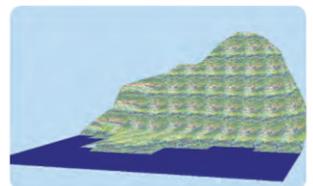
大学スポーツを中心に、地域活性化を目指し、さまざまな活動を行っています。写真は、「歩き方教室」後に実施した琵琶島神社でのフットパスの様子です。



※イギリス発祥の、ありのままの風景を楽しみながら歩くこと。

### 関東学院大学 石井ゼミ

金沢八景周辺の過去の姿や変遷を可視化するために、CGによる表現や古道の動画撮影を行いました。



野島のCG表現

## テーマ③ 情報発信

### 学生会 HAKKEY+ (関東学院大学 横浜市立大学)



地域の皆で祭りを創っていくため、区内の保育園や小学校に協力していただき、行灯づくりをしました。金沢八景駅前イベントは、行灯の明かりに惹き寄せられた、たくさんの方たちで賑わいました。

地域の情報が詰まった広報誌を制作しています



HAKKEY+

区役所6階601で配布中です!

### 横浜市立大学 データサイエンスクラブ

金沢で起こっている問題をデータサイエンスを活用して解決しています。



### 横浜市立大学 三浦半島研究会

金沢八景新駅舎完成という大きな転機を取り上げ、取材をもとに、地域の記憶や人々の当時の思いを冊子に綴ります。(年1回発行)



1986年頃の金沢八景駅前 (金澤写真アルバムより)

関東学院大学社会連携センターです。大学と地域・行政との橋渡しをしています!



横浜市立大学ボランティア支援室です。市大生は私たちに相談してください!



「キャンパスタウン金沢」では、「サポート事業補助金」を交付し、学生が地域と連携して、地域の課題解決や魅力づくりのために取り組む活動を支援しています。これからも、地域に根ざした学生の活動にご期待ください。また、両大学の学生の皆さん、今年度もたくさんのご応募をお待ちしています!

春だから!

# 健康づくりをはじめませんか?

## ～まずは手軽なウォーキングから～

新年度となる4月! 気候も暖くなり、ウォーキングを始めるにはちょうど良い季節になりました。地域では、さまざまな健康づくり活動を行っています。今回は、地域で健康づくり活動を行っている「金沢区保健活動推進委員会」と「金沢区食生活等改善推進委員会」の方にウォーキングの良さを聞いてみました。なかなか身体を動かす機会がない方も、まずは身近な場所で楽しめるウォーキングを始めてみませんか?



**保健活動推進員(保活)**は、「地域の健康づくりの推進役」として、市長から委嘱を受け、地元の各団体や施設と連携し、健康づくりにつながるさまざまな活動や支援を行っています。緑色のベストが目印です。

金沢区保健活動推進委員会  
もりた ゆづこ  
森田 逸子会長

**食生活等改善推進員(ヘルスマイト)**は、「私たちの健康は、私たちの手で」をスローガンに、食生活・運動・休養の健康づくりを地域に普及しているボランティアです。区役所で実施する養成セミナー修了者が入会できます。



金沢区食生活等改善推進委員会  
ふるの なほみ  
古野 直美会長



### ★ご近所再発見!

住み慣れた地元や近所の公園も、歩いてみると新しい発見があります。ポールを使ったウォーキングを行ったところ、普段より楽に歩けると好評でした。

【金沢シーサイドタウン地区 高松 礼子会長】



### ★金沢区の魅力満喫

金沢区は、歴史的、文化的資産や自然、観光地などが豊富で、初めて知ることたくさん! コース選びから楽しんでいきます。

【運動推進員 小太刀 恵三子委員長】

### ★運動効果アップ



「速歩きウォーキング」を開催しました。「速度を上げて歩くといい運動になった」「速歩きを意識したらいい汗をかいた」と大好評でした。

【富岡西・能見台地区 森 圭子会長】

### ★リフレッシュ・きっかけづくり



仲間とおしゃべりしながら歩くと、楽しみながら運動できます。身体も心もリフレッシュ! 外に出るきっかけとしてもおすすめです。

【運動推進員 井村 照子副委員長】

## ウォーキングの効果

ウォーキングは、適度に筋肉を使い心肺機能を高めるほか、病気の予防につながるとの研究結果があります。

病気予防の目安  
(一日の平均歩数と速歩きの時間)

2000歩 寝たきりの予防

5000歩  
(速歩き7.5分含む)

要介護、認知症、  
心疾患、脳卒中の予防

8000歩  
(速歩き20分含む)

動脈硬化、骨粗しょう症、ロコモティブ  
シンドローム、高血圧症、糖尿病の予防

中之条研究(東京都健康長寿医療センター研究所 青柳幸利氏)による

ポイント

- 速歩きを取り入れましょう。
- 目標歩数は一定期間の平均で達成しましょう。  
(毎日、目標歩数を歩く必要はありません)

## ウォーキングマップ

### 「金沢区健康みちづくりルート」

全長約13kmのウォーキングコースの紹介のほか、「おすすめスポット」「ウォーキングの効果」「正しい歩き方」などを掲載。区役所健康づくり係(4階408)で配布のほか、金沢区ホームページでダウンロードできます。

HP 金沢区 健康みちづくりルート 検索



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	🛑 休館日	📄 当日直接(申込不要)		

**※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)

※掲載しているイベントなどはあくまで予定です。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。

▶ **市民税・県民税の申告期限の延長について**

今年度に限り、**4月16日(木)**まで申告期限を延長し、区役所市民税担当(3階304)窓で受け付けています。なお、所得税の確定申告書は、横浜南税務署(並木3-2-9)に送付、提出等をお願いします。  
☎ 市民税担当(3階304)  
☎ 788-7743~5 ☎ 788-8602

▶ **知って得する!! 食品・住まいの生活衛生出前講習会**

地域の会合やボランティアによる高齢者会食会などに直接伺い、食べ物や住まいの衛生に関する身近な情報について、お話しします。  
● **食品衛生コース**  
食中毒予防、食品表示、食品添加物など  
● **住まいの衛生コース**  
ネズミやハチなどの対策、お部屋のカビ・ダニ対策など  
☎ 食品衛生係(4階406)・環境衛生係(4階407) ☎ 788-7871・7873  
☎ 784-4600

▶ **旧川合玉堂別邸 開園日 春のイベント「野点(のだて)」**

日本画家、川合玉堂が実際に創作・居住した別荘跡で、野点を楽しみませんか。表門・園庭の見学もできます。  
🕒 **5月2日(土)**10時~16時(入園は15時30分まで) ☎ ※雨天時は野点、荒天時は開園を中止することがあります。  
📍 野点のみ300人先着(当日、整理券配布予定)  
📍 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

▶ **リハビリ教室 参加者募集**

中途障害者地域活動センターでは、中途障害者(脳血管疾患など)が、仲間と共に自立した生活を送ることを目指して活動しています。お気軽にお問合せください。

① **機能リハビリ教室**  
🕒 **5月~令和3年3月の原則第1・3・4水曜日(8月を除く)**13時~15時  
📍 生活習慣病や再発防止に関する健康学習、機能維持のための体力づくり(障害者スポーツ、ストレッチ体操)、外出訓練など  
② **言語リハビリ教室**  
🕒 **5月~令和3年2月の原則第3金曜日(8月を除く)**10時~12時  
📍 言語聴覚士による個別評価、グループトークなど  
📍 ライブアップ金沢(寺前1-14-10)  
📍 脳血管疾患の後遺症がある人(おおむね40~64歳)  
☎ または☎に **必要事項** を記入の上、ライブアップ金沢へ  
☎ NPO法人中途障害者地域活動センターライブアップ金沢  
☎ ・☎ 786-8689  
高年齢者支援担当(4階402)  
☎ 788-7777 ☎ 786-8872



▶ **金沢区民ダブルステニス大会**

① **区民男子ダブルステニス大会**  
🕒 **4月26日(日)**9時~17時  
② **区民ミックスダブルステニス大会**  
③ **区民シニアミックスダブルステニス大会**  
🕒 **5月24日(日)**9時~17時  
④ **区民女子ダブルステニス大会**  
🕒 **6月7日(日)**9時~19時  
☎ ※①~④雨天順延あり(11月15日(日)または令和3年3月6日(土))  
📍 ①~③長浜公園テニスコート(長浜106-6)、④富岡西公園テニスコート(富岡西6-3)  
📍 ダブルス・トーナメント、8ゲーム先取、ノーアドバンテージ方式、3位決定戦、コンソレーション実施 ※天候その他の事情により試合方法を変更する場合あり  
📍 区内在住、在勤、在学、在クラブの人(ペアのうち1人が条件を満たせば参加可)、③男女合計120歳以上かつ男女ともに令和2年12月31日までに50歳以上の人/①④50組先着、②③30組先着  
💰 1組3,500円  
☎ ①**4月17日(金)・18日(土)**10時~15時、②~④**5月15日(金)・16日(土)**10時~15時に申込書(下記HP)からダウンロードまたは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)、区役所区民活動支援担当(6階601)で配布)及び参加料を金沢区体育協会事務局へ  
☎ 金沢区体育協会 テニス部 山本 ☎ 090-8105-1416  
HP [\[金沢区体育協会 検索\]](#)  
後援:金沢区役所

▶ **金沢区市立保育園合同育児講座 ~親子でエクササイズ~**

親子で楽しく体を動かして、リフレッシュしましょう!  
🕒 **5月29日(金)**10時~11時30分(受付9時45分~)  
📍 金沢地区センター(泥亀2-14-5)  
📍 市内在住の1歳~未就園児と保護者/30組先着  
☎ **4月14日(火)**から☎にて下記へ  
☎ 金沢さくら保育園 ☎ 781-9360(受付:平日9時30分~16時)



▶ **ボランティアガイド養成講座 “受講生”募集**

私たちと一緒に街をガイドしませんか!健康・健脚でガイド活動に興味のある方を募集します。  
🕒 **4月26日(日)~令和3年3月14日(日)**  
📍 30人抽選  
💰 10,000円  
☎ はがきまたは☎に **必要事項**、年齢を記入して**4月18日(土)**(必着)までに下記へ、またはHPから※受講決定の通知は、合否に関わらず、4月22日(水)までにはがきで連絡します。  
☎ NPO法人横濱金澤シティガイド協会(〒236-0027 瀬戸15-13)  
☎ ・☎ 787-0469  
HP [\[横濱金澤シティガイド協会 検索\]](#)

**4月29日(祝・水)~5月6日(振休・水)まで 称名寺境内をライトアップします♪**

🕒 **4月29日(祝・水)~5月6日(振休・水)**18時~21時 ☎  
☎ ※5月3日(祝・日)称名寺新能実施日は、橋の立ち入りができません。  
📍 称名寺境内(金沢町212-1)  
☎ 区民活動支援担当(6階601)  
☎ 788-7805 ☎ 788-1937



▶ **第2回 ターゲット・バードゴルフ 金沢区民親善交流大会**

🕒 **5月15日(金)**10時~14時 ※小雨決行、雨天延期、予備日5月22日(金)  
📍 能見台中央公園グラウンド(能見台3-50-1)  
📍 18ホール(9ホール2回)ハンディ戦(初参加者HD・男子:25、女子:36)  
📍 区内在住、在勤、在学、在クラブの人/40人先着 💰 200円(当日払い) 持 昼食  
☎ **4月12日(日)~30日(木)**に **必要事項** を☎または☎で  
☎ 金沢区TBG協会事務局 目黒 ☎ ・☎ 782-8302  
HP [\[金沢区体育協会 検索\]](#)  
後援:金沢区役所

▶ **横浜シニア大学一般講座受講生募集**

🕒 **6月5日~9月25日の金曜日(8月を除く)**(全12回)9時50分~11時45分  
📍 老人福祉センター晴嵐かなざわ(泥亀1-21-5)  
📍 市内在住のおおむね60歳以上/50人抽選 💰 2,000円(12回分)  
📍 健康づくり、食生活、法律、教養、生きがいづくり、金沢区自主講座(「金沢地域の歴史」「安藤百福と日清食品」など)  
☎ **5月8日(金)**までに金沢区シニアクラブ連合会・晴嵐かなざわ(泥亀1-21-5)または区役所高齢・障害係(4階402)の窓へ  
☎ 金沢区シニアクラブ連合会 ☎ ・☎ 784-5121

## 金沢消防署 だより

### 放火に注意!!

~放火されない、させない安全な街づくりを~

金沢区では、火災原因のトップが**放火**(その他を除く)です。また、市内過去10年における放火が起こりやすい時間帯は、夕方から夜間明け方にかけて多くなっています。

**金沢区内の火災原因**  
(令和元年)

**放火が起こりやすい時間帯**

**こんな所で放火が起きています**

**放火火災を防ぐための対策**

- 📍 **ごみ置き場** → **ごみは決められた日時に出してください。**
- 📍 **周囲に照明などがなく暗い家** → **家の周りは照明などを点灯し、明るくしてください。**
- 📍 **周囲に燃えやすいものが置いてある家** → **家の周りは整理整頓し、燃えやすいものを置かないでください。**
- 📍 **家の扉、物置、車庫のカギが開いている家** → **家の扉、物置、車庫にはカギをかけてください。**

☎ 金沢消防署予防課 ☎ ・☎ 781-0119

●金沢工場リユース家具市民提供(第1回)

●【申込み】4月13日(月)～25日(土)(日曜日を除く) ※申込みは1人1点、1世帯3点まで。  
 ●【抽選】4月27日(月)10時(抽選後3日以内にHPへ掲載) ※未申込みは1世帯1点に限り、先着引取り可。  
 ●【引渡し】抽選後～5月9日(土)(日曜日を除く) ※期間中引取りがない場合は取消になります。  
 ◎申込み・引渡し時間 10時～12時、13時～16時 市内在住・在勤・在学の人  
 詳細は、HP [金沢工場リユース家具](#) 検索  
 資源循環局金沢工場(幸浦2-7-1)  
 ☎784-9711 fax784-9714

検診・検査・相談

問 健康づくり係(4階408) ☎788-7840 fax784-4600

■HIV(エイズ)検査・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。

■健康相談(生活習慣病等) 予

☎4月17日(金)9時～12時、13時30分～15時30分  
 5月1日(金)13時30分～15時30分  
 区役所5階 健康相談室(503)

■禁煙相談 予

☎5月1日(金)9時～12時 区役所5階 健康相談室(503)  
 喫煙者、年齢制限なし/3人先着

■肺がん検診 予

☎5月11日(月)  
 予約開始日:4月13日(月)～  
 区役所5階 健康相談室(503) 40歳以上/50人先着

子育て 掲示板

今回のイチ押しイベント

金沢区 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～びよとこDay～」  
 ☎4月15日(水)10時～11時30分 区  
 同園園庭(泥亀1-21-1)  
 地域のあかちゃん(10か月～)と保護者  
 ☎781-9360

●あおぞら谷津保育園

育児講座「ベビーマッサージ」  
 ☎4月22日(水)10時～11時  
 同園「地域子育て支援室」(谷津町231-5)  
 地域の未就園児と保護者/先着受付  
 ¥500円(オムツ代、オイル代含む)  
 申事前に☎にて ☎784-0542

両親教室(全3回コース)

☎5月1日・8日・15日の金曜日  
 9時30分～11時30分(受付9時～)  
 区役所5階  
 自 プレママ・パパ同士の交流と産前産後のイメージづくり 妊婦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 子育て支援担当(4階404)  
 ☎788-7787 fax788-7794  
 ✉kz-kodomo@city.yokohama.jp

乳幼児健診

①4か月児 ☎4月21日(火)  
 ②1歳6か月児 ☎4月14日・28日の火曜日  
 ③3歳児 ☎4月22日(水)  
 区役所5階(受付13時～13時50分)  
 ※対象者には事前に通知します。各対象年(月)齢の1週間前になっても届かない場合は下記へ  
 問 子育て支援担当(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  
 ☎4月24日(金)13時30分～14時45分  
 区役所5階 歯科相談室(505)  
 自 歯科健診(未就学児のみ)、歯科相談など  
 妊 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/25人先着  
 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 子育て支援担当(4階404)  
 ☎788-7785～7 fax788-7794  
 ②すくすく歯びか教室(生え始めの頃)  
 ☎4月21日(火)10時～11時30分(受付9時30分～)  
 区役所5階 健診室(507)  
 妊 0歳～おおむね14か月未満で歯が2本以上生えた子と保護者/20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

③ごっくん離乳食教室(はじめる頃)

☎4月24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)  
 自 お話、試食(保護者のみ)など  
 妊 4～5か月頃の子と保護者/20組先着

④もぐもぐ離乳食教室(2回食頃)

☎4月23日(木)13時30分～15時(受付13時～)  
 区役所5階 栄養相談室(502)  
 自 お話と試食など  
 妊 7～8か月頃の子と保護者/20組先着  
 持 スプーン(保護者・子)、エプロン(子)など

⑤子どもの食生活相談

☎4月23日(木)、5月1日(金)9時～12時  
 区役所5階 栄養相談室(502)  
 自 子どもの食事についての個別相談  
 妊 乳幼児期から高校生までの保護者  
 申 ②～⑤ ☎または faxで 必要事項、子の名前・生年月日を下記へ ②③はウェブ予約可  
 問 健康づくり係(4階408)  
 ☎788-7842 fax784-4600



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8-22 ブルーグレイス能見台102

①子育てサポートシステム入会説明会 予

☎・☎①4月18日(土)10時～11時  
 親と子のつどいの広場ふきのとう(洲崎町10-7)  
 ②4月24日(金)10時30分～11時30分  
 並木地域ケアプラザ(富岡東2-5-31)  
 ③5月7日(木)13時30分～14時30分  
 とことこ研修室

②おしゃべり会と交流会 問

☎・☎①4月14日(火)10時～11時  
 多胎ママ交流会  
 ②4月17日(金)10時30分～11時30分  
 多文化ママ交流会  
 ③4月21日(火)14時～15時  
 はじめてのとことこ  
 ④4月27日(月)10時～12時  
 発達に不安のあるママ同士で話しましょう  
 ※12時～13時 食事スペースあり

③保育・教育コンシェルジュ相談 問

☎4月16日(木)10時～11時30分  
 自 子どもを預けることに関わる相談  
 ④わらべうたであそびましょう♡ 問  
 ☎4月22日(水)10時30分～10時50分  
 ⑤歌ってあそぼう! 問  
 ☎4月23日(木)13時～13時25分

⑥工作クラブ 問

☎5月1日(金)10時～11時  
 自 季節の折り紙を折ります。作品はとことこに飾ります。

⑦助産師相談 問

☎5月7日(木)10時～12時  
 自 妊産婦・赤ちゃんの健康・ミルクや卒乳に関する相談

⑧出前ひろば(お外で遊ぼう!) 問

☎5月8日(金)10時～11時30分  
 区六浦公園  
 自 とことこが近くの公園に出張します。  
 ※開始1時間前の時点で雨の場合は中止

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)  
 利用時間:9時30分～15時30分  
 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

※料金表示のない催しは無料  
 (アイコン)の詳細内容は、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・イベントなどはあくまで予定です。  
 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。

### 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 4月13日(月)

①骨盤体操でからだを整えよう!(1)  
 ㊟5月13日～6月17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)

②ルーシーダットン(タイ式ヨガ)(1)  
 ㊟5月13日～6月17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)

③街歩き(1)伊藤博文・長州ファイブと  
 鉄道開通を巡る  
 ㊟5月20日(水)9時30分～12時 ※雨天  
 決行(荒天中止) ㊟京急「金沢八景」駅(集合)、  
 旧伊藤博文金沢別邸(解散) ※行程約3km  
 ㊟30人抽選 ¥500円(保険料含む)

④えいごがいっぱい(1)(未就園児)  
 ㊟5月14日～6月25日の第2・4木曜日  
 (全4回)10時～11時 ㊟2～3歳児と  
 保護者/20組抽選 ¥2,000円(4回分)

⑤えいごでエンジョイ(1)(幼稚園児)  
 ㊟5月14日～7月2日の木曜日(全8回)  
 15時30分～16時30分  
 ㊟年少～年長児(または同年齢児)/20  
 人抽選 ¥4,800円(8回分)

⑥手ごねのパン作り・初夏  
 ㊟5月18日、6月15日の月曜日(全2回)  
 9時15分～13時  
 ㊟16人抽選 ¥2,500円(2回分)

⑦はじめてのスマホ講座(1)  
 ㊟5月14日(木)・15日(金)(全2回)  
 午前の部:10時～11時30分  
 午後の部:13時～14時30分  
 (各部同一内容)  
 ㊟14日:はじめてのスマホ講座  
 15日:質疑応答  
 ㊟各部15人抽選 ※スマホは当日貸出します。  
 ㊟①～⑦往復はがきに 必要事項、③携帯電話  
 番号、④⑤子の氏名(ふりがな)、性別、年齢、  
 ⑦希望の部を記入して、①②4月29日  
 (祝・水)③5月10日(日)④⑤5月7日  
 (木)⑥5月8日(金)⑦5月1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

⑧はじめての和紙ちぎり絵  
 ㊟5月7日～6月18日の第1・3木曜日  
 (全4回)13時30分～15時30分  
 ㊟10人先着 ¥2,500円(4回分)  
 ㊟齋藤 由美子氏(金沢区街の先生)  
 ㊟③～⑥4月11日(土)から窓または窓へ

⑨フラで輝く毎日を  
 ㊟5月13日～8月26日の第2・4水曜日  
 (全8回)10時～11時  
 ㊟20人先着  
 ¥4,800円(8回分)

⑩美姿勢ポール de エクササイズ  
 ㊟5月15日～7月17日の第1・3金曜日  
 (5月は第3・5金曜日)(全6回)10時～11  
 時30分 ㊟16人先着  
 ¥3,600円(6回分、別途ポール使用料  
 1回300円)

⑪パソコン・スマホ相談室  
 ㊟5月3日・17日の日曜日9時30分～15  
 時30分 ㊟各日5人  
 ¥1回600円  
 ㊟パソコンまたはタブレット、スマートフォン  
 ㊟③～⑤4月14日(火)9時から窓または窓へ

⑫家族で記念の“手形アート”づくり  
 ㊟5月16日(土)10時～11時30分  
 ㊟乳幼児を含む家族/12家族先着  
 ¥300円

⑬初めてのヨーガ体験  
 ㊟5月20日、6月3日・17日の水曜日(全  
 3回)13時30分～15時  
 ㊟成人/20人先着  
 ¥1,500円(3回分)  
 ㊟①②4月16日(木)から窓へ

⑭いいき健康体操  
 ㊟4月18日、5月2日・16日の土曜日  
 9時30分～10時30分 ㊟  
 ¥1回400円  
 ㊟協力:金沢スポーツクラブ

⑮室内で楽しむさわやかスポーツ  
 ㊟4月25日(土)9時30分～11時30分 ㊟  
 チェックボール、グランドゴルフなど  
 ㊟協力:金沢区さわやかスポーツ普及委員会

⑯みんなで楽しむわらべうた  
 ㊟4月11日、5月9日の土曜日11時～11  
 時30分 ㊟未就園児と保護者

⑰第3回 六浦ミュージックライブ  
 ㊟4月12日(日)13時～16時 ㊟  
 ㊟70人先着  
 ㊟センターで音楽活動をしている団体

⑱ハートフルカラオケ  
 ㊟5月14日・21日、6月4日・18日、7月2  
 日・16日の木曜日(全6回)10時～12時  
 ㊟16人抽選 ¥3,000円(6回分)

⑳季節を折るORIGAMI「バラの花」  
 ㊟4月28日(火)10時～12時  
 ㊟15人抽選 ¥500円

(2)10時50分～11時40分(時間帯はセン  
 ターで振り分け) ㊟1歳半～3歳の子と保  
 護者/各6組抽選 ¥4,000円(6回分)  
 ㊟②～④往復はがきに 必要事項、年齢、④子  
 の月・年齢、弟妹を連れてくる場合はその  
 月・年齢を記入して、②4月29日(祝・水)  
 ③5月10日(日)④4月27日(月)(全て  
 必着)までに上記へ、またはHP、もしくは  
 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 4月27日(月)

①みんなで楽しむわらべうた  
 ㊟4月11日、5月9日の土曜日11時～11  
 時30分 ㊟未就園児と保護者

②第3回 六浦ミュージックライブ  
 ㊟4月12日(日)13時～16時 ㊟  
 ㊟70人先着  
 ㊟センターで音楽活動をしている団体

③ハートフルカラオケ  
 ㊟5月14日・21日、6月4日・18日、7月2  
 日・16日の木曜日(全6回)10時～12時  
 ㊟16人抽選 ¥3,000円(6回分)

④季節を折るORIGAMI「バラの花」  
 ㊟4月28日(火)10時～12時  
 ㊟15人抽選 ¥500円

⑤放課後ヒップホップ  
 ㊟5月7日～6月18日の木曜日(5/28を  
 除く)(全6回)16時30分～17時30分  
 ㊟小学3年生～中学生/20人抽選  
 ¥3,000円(6回分)

⑥籐手芸「花かご」  
 ㊟5月26日(火)10時～13時  
 ㊟10人抽選 ¥900円  
 ㊟③～⑥往復はがきに 必要事項、年齢を記  
 入して、③4月30日(木)④4月18日(土)  
 ⑤4月28日(火)⑥5月13日(水)(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

⑦はじめてのスマホ講座(1)  
 ㊟5月14日(木)・15日(金)(全2回)  
 午前の部:10時～11時30分  
 午後の部:13時～14時30分  
 (各部同一内容)  
 ㊟14日:はじめてのスマホ講座  
 15日:質疑応答  
 ㊟各部15人抽選 ※スマホは当日貸出します。  
 ㊟①～⑦往復はがきに 必要事項、③携帯電話  
 番号、④⑤子の氏名(ふりがな)、性別、年齢、  
 ⑦希望の部を記入して、①②4月29日  
 (祝・水)③5月10日(日)④⑤5月7日  
 (木)⑥5月8日(金)⑦5月1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

⑧はじめての和紙ちぎり絵  
 ㊟5月7日～6月18日の第1・3木曜日  
 (全4回)13時30分～15時30分  
 ㊟10人先着 ¥2,500円(4回分)  
 ㊟齋藤 由美子氏(金沢区街の先生)  
 ㊟③～⑥4月11日(土)から窓または窓へ

⑨フラで輝く毎日を  
 ㊟5月13日～8月26日の第2・4水曜日  
 (全8回)10時～11時  
 ㊟20人先着  
 ¥4,800円(8回分)

⑩美姿勢ポール de エクササイズ  
 ㊟5月15日～7月17日の第1・3金曜日  
 (5月は第3・5金曜日)(全6回)10時～11  
 時30分 ㊟16人先着  
 ¥3,600円(6回分、別途ポール使用料  
 1回300円)

⑪パソコン・スマホ相談室  
 ㊟5月3日・17日の日曜日9時30分～15  
 時30分 ㊟各日5人  
 ¥1回600円  
 ㊟パソコンまたはタブレット、スマートフォン  
 ㊟③～⑤4月14日(火)9時から窓または窓へ

⑫家族で記念の“手形アート”づくり  
 ㊟5月16日(土)10時～11時30分  
 ㊟乳幼児を含む家族/12家族先着  
 ¥300円

⑬初めてのヨーガ体験  
 ㊟5月20日、6月3日・17日の水曜日(全  
 3回)13時30分～15時  
 ㊟成人/20人先着  
 ¥1,500円(3回分)  
 ㊟①②4月16日(木)から窓へ

⑭いいき健康体操  
 ㊟4月18日、5月2日・16日の土曜日  
 9時30分～10時30分 ㊟  
 ¥1回400円  
 ㊟協力:金沢スポーツクラブ

⑮室内で楽しむさわやかスポーツ  
 ㊟4月25日(土)9時30分～11時30分 ㊟  
 チェックボール、グランドゴルフなど  
 ㊟協力:金沢区さわやかスポーツ普及委員会

⑯みんなで楽しむわらべうた  
 ㊟4月11日、5月9日の土曜日11時～11  
 時30分 ㊟未就園児と保護者

⑰第3回 六浦ミュージックライブ  
 ㊟4月12日(日)13時～16時 ㊟  
 ㊟70人先着  
 ㊟センターで音楽活動をしている団体

⑱ハートフルカラオケ  
 ㊟5月14日・21日、6月4日・18日、7月2  
 日・16日の木曜日(全6回)10時～12時  
 ㊟16人抽選 ¥3,000円(6回分)

⑲季節を折るORIGAMI「バラの花」  
 ㊟4月28日(火)10時～12時  
 ㊟15人抽選 ¥500円

⑳放課後ヒップホップ  
 ㊟5月7日～6月18日の木曜日(5/28を  
 除く)(全6回)16時30分～17時30分  
 ㊟小学3年生～中学生/20人抽選  
 ¥3,000円(6回分)

㉑籐手芸「花かご」  
 ㊟5月26日(火)10時～13時  
 ㊟10人抽選 ¥900円  
 ㊟③～⑥往復はがきに 必要事項、年齢を記  
 入して、③4月30日(木)④4月18日(土)  
 ⑤4月28日(火)⑥5月13日(水)(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 4月20日(月)

①おはなしころりん村  
 ㊟5月7日(木)11時～11時30分 ㊟  
 ㊟絵本の読み聞かせ、変わり絵

②いけばな体験教室  
 ㊟5月23日(土)13時30分～15時30分  
 ㊟10人先着 ¥2,000円  
 ㊟②4月11日(土)9時から窓へ

### 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 4月13日(月)

①いいき健康体操  
 ㊟4月18日、5月2日・16日の土曜日  
 9時30分～10時30分 ㊟  
 ¥1回400円  
 ㊟協力:金沢スポーツクラブ

②室内で楽しむさわやかスポーツ  
 ㊟4月25日(土)9時30分～11時30分 ㊟  
 チェックボール、グランドゴルフなど  
 ㊟協力:金沢区さわやかスポーツ普及委員会

③フラで輝く毎日を  
 ㊟5月13日～8月26日の第2・4水曜日  
 (全8回)10時～11時  
 ㊟20人先着  
 ¥4,800円(8回分)

④美姿勢ポール de エクササイズ  
 ㊟5月15日～7月17日の第1・3金曜日  
 (5月は第3・5金曜日)(全6回)10時～11  
 時30分 ㊟16人先着  
 ¥3,600円(6回分、別途ポール使用料  
 1回300円)

⑤パソコン・スマホ相談室  
 ㊟5月3日・17日の日曜日9時30分～15  
 時30分 ㊟各日5人  
 ¥1回600円  
 ㊟パソコンまたはタブレット、スマートフォン  
 ㊟③～⑤4月14日(火)9時から窓または窓へ

⑥家族で記念の“手形アート”づくり  
 ㊟5月16日(土)10時～11時30分  
 ㊟乳幼児を含む家族/12家族先着  
 ¥300円

⑦初めてのヨーガ体験  
 ㊟5月20日、6月3日・17日の水曜日(全  
 3回)13時30分～15時  
 ㊟成人/20人先着  
 ¥1,500円(3回分)  
 ㊟①②4月16日(木)から窓へ

⑧いいき健康体操  
 ㊟4月18日、5月2日・16日の土曜日  
 9時30分～10時30分 ㊟  
 ¥1回400円  
 ㊟協力:金沢スポーツクラブ

⑨室内で楽しむさわやかスポーツ  
 ㊟4月25日(土)9時30分～11時30分 ㊟  
 チェックボール、グランドゴルフなど  
 ㊟協力:金沢区さわやかスポーツ普及委員会

⑩みんなで楽しむわらべうた  
 ㊟4月11日、5月9日の土曜日11時～11  
 時30分 ㊟未就園児と保護者

⑪第3回 六浦ミュージックライブ  
 ㊟4月12日(日)13時～16時 ㊟  
 ㊟70人先着  
 ㊟センターで音楽活動をしている団体

⑫ハートフルカラオケ  
 ㊟5月14日・21日、6月4日・18日、7月2  
 日・16日の木曜日(全6回)10時～12時  
 ㊟16人抽選 ¥3,000円(6回分)

⑬季節を折るORIGAMI「バラの花」  
 ㊟4月28日(火)10時～12時  
 ㊟15人抽選 ¥500円

⑭放課後ヒップホップ  
 ㊟5月7日～6月18日の木曜日(5/28を  
 除く)(全6回)16時30分～17時30分  
 ㊟小学3年生～中学生/20人抽選  
 ¥3,000円(6回分)

⑮籐手芸「花かご」  
 ㊟5月26日(火)10時～13時  
 ㊟10人抽選 ¥900円  
 ㊟③～⑥往復はがきに 必要事項、年齢を記  
 入して、③4月30日(木)④4月18日(土)  
 ⑤4月28日(火)⑥5月13日(水)(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

### 柳町コミュニティハウス

〒236-0026 柳町1-3  
 ☎785-2403 ㊟785-2404  
 HP 柳町コミュニティハウス 検索  
 休 4月27日(月)

①おもちゃ病院  
 ㊟4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  
 ㊟4月21日(火)11時～11時30分 ㊟  
 ㊟乳幼児と保護者

③フラワーアレンジメントシリーズ①  
 初夏のフレッシュフラワーで彩る  
 ボックスフラワー  
 ㊟5月14日(木)10時～12時  
 ㊟15人先着 ¥2,500円  
 ㊟田中 麻子氏(花工房フローディア)

④パソコン・スマホ何でも相談  
 ㊟5月6日・13日の水曜日9時30分～16  
 時 ㊟各日12人先着  
 ¥1回600円

⑤介護予防ヨガ&リラックスヨガ体験  
 ㊟5月7日・28日の木曜日10時～12  
 時30分(各日同一内容)  
 ㊟各日12人先着 ¥1回500円  
 ㊟新山 みち江氏(金沢区街の先生)

⑥はじめての和紙ちぎり絵  
 ㊟5月7日～6月18日の第1・3木曜日  
 (全4回)13時30分～15時30分  
 ㊟10人先着 ¥2,500円(4回分)  
 ㊟齋藤 由美子氏(金沢区街の先生)  
 ㊟③～⑥4月11日(土)から窓または窓へ

⑦いいき健康体操  
 ㊟4月18日、5月2日・16日の土曜日  
 9時30分～10時30分 ㊟  
 ¥1回400円  
 ㊟協力:金沢スポーツクラブ

⑧室内で楽しむさわやかスポーツ  
 ㊟4月25日(土)9時30分～11時30分 ㊟  
 チェックボール、グランドゴルフなど  
 ㊟協力:金沢区さわやかスポーツ普及委員会

⑨フラで輝く毎日を  
 ㊟5月13日～8月26日の第2・4水曜日  
 (全8回)10時～11時  
 ㊟20人先着  
 ¥4,800円(8回分)

⑩美姿勢ポール de エクササイズ  
 ㊟5月15日～7月17日の第1・3金曜日  
 (5月は第3・5金曜日)(全6回)10時～11  
 時30分 ㊟16人先着  
 ¥3,600円(6回分、別途ポール使用料  
 1回300円)

⑪パソコン・スマホ相談室  
 ㊟5月3日・17日の日曜日9時30分～15  
 時30分 ㊟各日5人  
 ¥1回600円  
 ㊟パソコンまたはタブレット、スマートフォン  
 ㊟③～⑤4月14日(火)9時から窓または窓へ

⑫家族で記念の“手形アート”づくり  
 ㊟5月16日(土)10時～11時30分  
 ㊟乳幼児を含む家族/12家族先着  
 ¥300円

⑬初めてのヨーガ体験  
 ㊟5月20日、6月3日・17日の水曜日(全  
 3回)13時30分～15時  
 ㊟成人/20人先着  
 ¥1,500円(3回分)  
 ㊟①②4月16日(木)から窓へ

## 金沢動物園 ちょこっとニュース

### ヤマアカガエルが卵を産みに来ました

金沢動物園は自然豊かな動物園です。夕方の閉園後、園路にタヌキやノウサギが走っているのを見ることがあります。また、なかよしトンネルを出てすぐの所には滝の池という人工の池があり、毎年2月初め前後にヤマアカガエルというカエルが卵を産みに来ます。



抱接しているペア。下の大きい方がメス

ヤマアカガエルは生息地の破壊やアライグマによる被害などで全国的に絶滅の危機に瀕しています。環境省と神奈川県とのレッドデータでは区分はありませんが、東京都レッドデータで絶滅危惧Ⅰ類、千葉県でⅡ類に分類されています。

そんなヤマアカガエルが今年1月29日に滝の池にたくさんやってきて、産卵が始まりました。彼らは1回に1000個以上のゼリー状の卵をひとかたまりに産みます。これを卵塊(らんかい)というのですが、1月29日の1日だけで140個以上の卵塊が確認できました。3月現在、たくさんのおタマジャクシがふ化しています。

ぜひ金沢動物園にご来園いただき、身近な絶滅危惧種をそっと探してみてください。

### 動物園からのお知らせ

GW特別企画「アフリカまつり」  
 ㊟5月2日(土)～6日(振休・水) ㊟アフリカにスポットをあて、動物園アフリカ区の動物についてのガイドや、アフリカに関連した催しなどを行います。

問 金沢動物園(〒236-0042 釜利谷東5-15-1) ☎783-9100 ㊟782-9972  
 休 4月13日・20日・27日の月曜日、5月は無休

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

- ①パークヨガ in 八景島  
 ☎4月26日(日)11時~12時15分
- ②モーニングヨガ in 八景島  
 ☎5月9日・23日、6月6日・20日、7月4日・11日の土曜日(全6回)9時~10時
- ③シーサイドヨガ in 八景島  
 ☎5月13日・27日、6月3日・10日・17日、7月1日の水曜日(全6回)10時30分~11時30分
- ④アロマヨガ in 八景島  
 ☎5月8日・22日・29日、6月12日・26日、7月10日の金曜日(全6回)10時~11時  
 ①~③島内芝生広場、④島内客船ターミナル  
 ①⑤0人先着、②20人先着、③④15人先着  
 ¥①500円、②~④1回1,000円(6回分一括4,800円)  
 ※①~④ヨガマットの貸出し有り(1枚100円)
- ⑤バラの育て方12ヶ月  
 ~新苗の育成~  
 ☎4月22日(水)10時~12時  
 ①20人先着  
 ①~⑤4月11日(土)から、行事名・氏名・電話番号・年齢を☎・☎・✉で上記へ

**六浦スポーツ会館**  
 〒236-0038 六浦南5-19-2  
 ☎☎788-5428  
 休5月7日(木)

- 卓球教室**  
 ☎5月13日~7月29日の水曜日(全12回)11時~13時  
 ①15人抽選  
 ¥5,500円(12回分、希望者のみ別途スポーツ保険料800円)  
 ①ラケット、運動着、上履き  
 ①往復はがきに**必要事項**、年齢を記入して、**4月20日(月)(必着)**までに上記へ、または返信用はがきを添えて☎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

- ①開館時間変更のお知らせ  
 (4月1日~)  
 博文邸別邸:9時30分~17時30分  
 牡丹園:9時~18時
- ②ぼたんまつり  
 ☎4月11日(土)~26日(日) ①
- ③ぼたんまつり催し物  
 ☎4月19日(日)  
 庭園喫茶:10時~16時(受付15時30分まで) ① ※菓子がなくなり次第終了  
 ¥600円(上生菓子・抹茶セット)  
 植物質問コーナー:10時~16時30分 ①  
 歌のコンサート:14時~15時 ①  
 ①武井 涼子氏(ソプラノ歌手)  
 ①「日本の春」
- ④庭園ヨガ  
 ☎5月3日(祝・日)10時30分~11時30分  
 ①40人先着 ¥1,000円  
 ①TSUBAKI氏(ヨガインストラクター)  
 ①④4月11日(土)10時から☎または☎へ

**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4月20日(月)

- やさしいストレッチ&ヨガ**  
 ~予約のいらない当日受付教室~  
 ☎4月13日(月)・28日(火)10時30分~11時45分 ①  
 ①女性/各30人先着 ¥1回600円  
 ※託児あり☎。詳細は☎714-2665へ

**青少年の地域活動拠点 カナカツ**  
 〒236-0028 洲崎町2-6  
 ☎374-4035 ☎751-9460  
 HP カナカツ 検索  
 ✉columbus@k2-inter.com  
 休日・月曜日、祝日

- カナカツ思春期セミナー**  
 ~思春期のこころと性~  
 ☎5月16日(土)10時30分~12時  
 ①30人先着  
 ①4月11日(土)~5月12日(火)に**必要事項**を☎または☎で上記へ

**金沢プール**  
 〒236-0003 幸浦2-7-1  
 ☎789-2181 ☎789-2185  
 HP 金沢プール 検索  
 休4月28日(火)

- 営業再開のお知らせ**  
 ☎4月1日(水)から(予定)  
 ※各教室も開催しますので、詳細はホームページをご確認ください。  
 ¥高校生以上600円、3歳~中学生300円

**シルバー人材センター磯子事務所**  
 〒235-0045 洋光台5-7-5  
 ☎832-3511 ☎831-3281  
 休土・日曜日、祝日

- シルバーワークショップ**  
**「ボックスフラワーアレンジ」**  
 ☎4月22日(水)13時30分~15時  
 ①15人抽選 ¥1,800円  
 ①4月15日(水)までに、行事名・氏名・居住区・電話番号・年齢を☎または☎にて

**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4月25日(土)

- ①血圧測定と健康相談  
 ☎4月20日(月)10時~11時 ①  
 ①市内在住60歳以上
- ②健康スクエアかなざわ  
 (暮らしのお役立ち情報と介護予防講話)  
 ☎4月27日(月)13時~14時 ①  
 ①「だまされないで!~振り込め詐欺と悪質商法~」  
 ①区役所高齢・障害支援課(4階402)  
 ☎788-7777 ☎786-8872

**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4月27日(月)

- 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 ¥1回510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~	身体のバランスや姿勢を体幹から整えます。
月曜日のヨガ		10時~	初心者向けのゆったりしたヨガで身体をほぐします。
健康体操	火	10時~	イスに座りながら、簡単な体操で身体を動かします。
水曜日のエアロ60プラス	水	9時25分~	ベーシックな動きを中心に、楽しみながらしっかり動きます。
水曜日のヨガ		19時30分~	初心者から経験者まで楽しめます。
木曜日のヨガ	木	11時~	ヨガの基本ポーズを中心に楽しみます。
らくらく骨盤体操		12時~	骨盤まわりをほぐして全身を整えます。
ZUMBA GOLD®(託児あり)	金	9時~	簡単な動きでシニア・初心者でも楽しめるZUMBA®です。
ZUMBA®(託児あり)		10時~	アップテンポな曲に合わせてしっかり動きます。
金曜日のエアロ60		11時10分~	基本的な動作が多く、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て身体を動かします。

- ②**ヨガ&エクササイズ**の**45分教室** ① ¥1回410円

教室名	曜日	時間	内容
水曜日のエアロ45	水	10時35分~	初心者向けの動きが中心です。
土曜日のエアロ45	土	9時15分~	ベーシックな動きが中心です。
土曜日のヨガ45		10時5分~	初心者向けのゆったりとした動きが中心です。

- ③**ストレッチ30分教室** ① ¥1回310円

教室名	曜日	時間	内容
姿勢コンディショニング(ストレッチボール編)	金	12時20分~	ストレッチボールを使いゆっくりと時間を使って身体をほぐします。

①①~③16歳以上 ※教室開始15分前より受付 ※託児は生後6か月から☎  
 ※5月4日(祝・月)~6日(振休・水)は、全ての教室がお休みとなります。  
 ※各教室の詳細は、上記へ直接お問合せください。

**金沢区民活動センター ゆめかもんニュース**  
 区役所2階 ✉kz-kumincenter@city.yokohama.jp  
 ☎788-7803 ☎789-2147  
 休4月29日(祝・水)、5月3日(祝・日)・4日(祝・月)・5日(祝・火)・6日(振休・水)

**区民ギャラリー** ①  
 ☎4月1日(水)~5月7日(木) 東京2020オリンピック・パラリンピックPR展示/金沢区役所地域振興課

**展示ケース** ①  
 ☎4月1日(水)~30日(木) 理科を楽しもう!/認定NPO法人 おもしろ科学たんけん工房

# 食べ物の「もったいない」を減らそう!

横浜市の家庭から出される燃やすごみの中には、年間約10万5000トンもの食品ロスが含まれており、そのうち約1万9000トンが手つかず食品です。

(※)平成30年度ごみ組成調査結果等から推計(横浜市資源循環局ホームページ) マスコット イーオ・ミーオ

約1万9000トンを回収するにはごみ収集車約9500台分が必要なんだって!

こんなにたくさん捨てられているんだね



横浜市で実際に廃棄された手つかず食品

## 食べ物の「もったいない」を減らすために!

■食材を無駄なく使いきり、食べ残しをなくす

- 料理は食べきれぬ分だけ作る
- 安売りやタイムセールで買すぎない

■賞味期限・消費期限を正しく理解する

- 賞味期限 おいしく食べられる期限
- 消費期限 もう食べられない期限

## 買ったけど使う予定のない食べ物を有効活用できないかな? フードバンクに寄付しよう!

フードバンクとは、個人・企業から寄せられた食品を、こども食堂や地域福祉団体などに届けて有効に使い、食品ロスを減らす取組をしている団体のことです。

寄付を受け付けている食品は...

- 常温保管が可能で未開封のもの
- 賞味期限が2か月以上あるもの
- 精米・玄米・もち米・缶詰など

※アルコール類、生鮮食品などは寄付できません。

食品ロスも減らせて、地域貢献もできるんだね!

金沢区では、公益社団法人フードバンクかながわが相談を受け付けています。食品は、下記へ直接お持ちいただくか、宅配便で発送をお願いします。寄付の手順など、詳細は下記ホームページで公開中!

HP [フードバンクかながわ](#) 検索

☎公益社団法人フードバンクかながわ(富岡東2-4-45)  
☎349-5803 fax349-5804

☎資源化推進担当(6階601) ☎788-7808 fax788-1937  
資源循環局金沢事務所 ☎781-3375 fax788-0269

## 金沢図書館の本棚から 第30回

☎金沢図書館(〒236-0021 泥亀2-14-5)  
☎784-5861 fax781-2521 休4月20日(月)、5月7日(木)

冬を乗り越えたとやってくるのが桜の季節です。一気に咲き誇るこの花は新しい生活に一步踏み出す勇気を与え、人を優しく大らかにする力があります。慌ただしい日常の中、ほんのひととき桜の本を繙いてみませんか。

### おとな向け「桜の科学」

かつき としお 勝木 俊雄/著 SBクリエイティブ



春の代名詞ともいえる桜。しかし、どれほど知っているでしょうか。20年以上桜を研究し、クマノザクラを発見した著者が、知られざる真実を語ります。

例えば、桜の色は寒い日が続くと濃い紅色になり、温暖な地域では白くなります。品種の違いだけでなく、年ごと、地域ごとに異なる桜の色を味わうこともできます。50のトピックはどこから読んでも面白く、全ページカラーの美しい写真が魅力です。咲き方から歴史、生物学的分類まで、桜の新たな楽しみ方を発見できます。

ラベルの記号: 479 2階一般書コーナー

### 子ども向け「さくら」

はせがわ せつこ やざま よしこ 長谷川 摂子/文 矢間 芳子/絵・構成 福音館書店



今か今かと開花を待ち、散りはじめるとあつという間なのがさくらですね。この絵本は、散ったあとソメイヨシノがどのように春夏秋冬を過ごし、長い時間をかけて新たなつぼみをつけ、また見事に花を咲かせるかを、丁寧な絵とともに伝えています。文は「わたしは き」「さくらの き」とさくらの一人称で進むのが特徴です。淡いさくら色の花びらを見ていると、香りもかすかに感じられる気がして、しみじみとさくらを楽しめます。

ラベルの記号: おおいろ/4 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

☎4月15日(水) 15時30分～16時  
☎1人で話が聞ける子

#### ② おびざにだっこのおはなし会

☎4月22日(水) 10時30分～11時  
☎1歳～2歳の乳幼児と保護者/15組先着  
☎4月14日(火)から ☎または ☎へ

## 金沢もぼたんの花でいっぱい! コラム 第4回

### 出かけません花? 区の花ぼたん

区内には、区の花・牡丹が見られる身近な公園があります。これらの牡丹は、各公園の公園愛護会(※)のボランティアの皆さんや、土木事務所職員によって大切に育てられています。

牡丹鑑賞の小さな旅に、出かけてみませんか?

※公園愛護会…地域の皆さんを中心に結成されているボランティア団体。公園の清掃・除草・日常的な管理や、花木への水やり、公園利用者へのマナーの呼びかけなどを行っています。



金沢区幸せお届け大使 ぼたんちゃん

#### 釜利谷赤坂公園 釜利谷東4-15



和気あいあいと活動中♪

「安全・安心・快適 公園づくり」をモットーに、自治会と公園愛護会が協力して、地域の皆さんが過ごしやすい公園づくりを心掛けています。牡丹以外にもたくさんの季節の花を育てており、地域の皆さんが喜んでくれているのが嬉しいです。



#### 釜利谷赤坂公園ボランティア

とみつか いがらし たけのうち くすのき いしかり 富塚さん 五十嵐さん 竹之内さん 楠さん 石川さん

#### 泥亀公園 泥亀2-9 (区役所隣接)



足下のタイルには区の花の紹介

金沢区公園ボランティアの会 すぎと 杉戸さん

20種の牡丹が植えられています。ぜひ、観にいらしてください。牡丹の育成は、ポイントをおさえれば、さほど難しくありません。皆さんの手でも、美しい花を咲かせてみてください。

昨年、金沢区役所では区の花・牡丹をPRするため、協力していただけの17公園に牡丹の苗を提供し、それらの苗は各公園ボランティアの手によって大切に育てられています。

今回紹介した2公園に加え、今年は牡丹が楽しめる公園が増え、金沢のまちがさらに華やかに彩られそうです♪



☎ 広報相談係(1階101) ☎788-7721 fax784-9580

## 自転車盗にご用心!

自転車盗が多発しています。

昨年中、金沢区内で発生した犯罪のうち約3割が自転車盗です。発生した場所は約7割が駐輪場で、また、6割の自転車が無施錠でした。

自転車は手軽に使用できる便利な乗り物ですが、路上に放置したり、施錠をせずに停めると、簡単に盗まれてしまいます。

大切な自転車が盗まれないように、しっかり防犯対策をしましょう。

### 対策 その1 鍵はツーロックで

犯人は、犯行に手間取ることを最も嫌います。鍵は1つではなく、2つ以上かけることが効果的です。

自宅敷地内でも安心せず施錠しましょう!



### 対策 その2 短い時間でも必ず施錠を

無施錠の自転車の方がより盗まれています。自転車から離れる時は、わずかな時間でも鍵をかけましょう。



### 対策 その3 防犯性の高い補助錠の使用も効果的

防犯性の高い補助錠を使用して、防犯効果を高めましょう。

◆例えば、U字ロックや3重構造のジョイントワイヤーなど



### 対策 その4 防犯登録をしましょう

万が一盗難に遭っても、防犯登録の番号から所有者が判明し、所有者の元に戻ってくる可能性が高くなります。

詳しくは、下記ホームページをご確認ください。



HP [神奈川県自転車防犯協会](#) 検索



もしも自転車が盗まれてしまったら、盗難にあった場所の近くの警察署または交番に届け出ましょう。

☎ 地域活動係(6階601) ☎788-7801 fax788-1937