



広報よこはま金沢区版

No.275

9月号



金沢区  
幸せお届け大使  
ぼたんちゃん

# かなざわ

横浜で今後30年以内に震度6弱以上の大きな地震が発生する確率はなんと約82%です。  
いざという時にすぐに動けるように日頃から備えておきましょう。

※2018年政府・地震調査委員会調べ

## 82%の衝撃

### ～地震発生 その時あなたの行動は？～

避難場所を確認 ( ) に自分が避難する場所を入れてみましょう。

地震発生!!

自宅

非常持ち出し品を持って避難



いっつき避難場所 ( )  
※お住まいの自治会・町内会にお問合せください。

自宅が被害

火災拡大

自宅が無事

避難先として可能であれば

自宅

友人・親戚宅など

広域避難場所 ( )

●地震による延焼火災から一時的に身を守る場所です。

いっつき避難場所 とはなに？

地震発生後、避難の必要があるときに集まる避難場所です。自治会・町内会が事前に任意で決めています。

- いっつき避難場所に避難したら、周囲の安全、家族や近所の方の安否確認をしましょう。
- 自宅が無事であれば在宅避難を、住めない状況であれば友人・親戚宅または地域防災拠点へ避難しましょう。

自宅が無事であれば避難所に行く必要はないだね。



地域防災拠点 ( )

- 市内1か所でも、震度5強以上の地震が観測された場合に開設します。
- 金沢区では26か所の小中学校が指定されています。
- 地域防災拠点の開設・運営は地域住民が実施します！

地域防災拠点の役割

- 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、避難者などに情報提供する
- ④備蓄資機材を使って救助・救出活動を行う

区役所が判断

区内の **広域避難場所** 及び **地域防災拠点** は区ホームページに掲載しています。

HP [金沢区の避難場所](#) 検索



●新型コロナウイルス感染症対策も重要です。



新型コロナウイルス感染症を踏まえた地域防災拠点の開設・運営のポイントを確認しておこう。



HP [横浜市 避難所における感染症対策](#) 検索



福祉避難所

●地域防災拠点での生活が難しいと判断された特別な配慮を必要とする方を受け入れるための避難所です。  
※福祉避難所で受け入れる方は、地域防災拠点に避難している方の中から区役所が判断します。



福祉避難所は、災害直後から必ず開設されるものではないんだよ。援護を要する方でも、まずは地域防災拠点に避難してね。

※ 地域防災拠点から福祉避難所への移動は、本人・ご家族などによる移動が原則です。

福祉避難所 は区ホームページに掲載しています。

HP [金沢区 福祉避難所](#) 検索



この記事に関する問合せ 防災担当(6階603) ☎ 788-7706 ☎ 786-0934

9月の土曜開庁日 **12日・26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 区の人口 197,561人  
(前年同月比1,180人減)  
令和2年 8月1日現在推計 世帯数 88,951世帯

情報発信中!

金沢区ホームページ 検索



# 火災から財産と生命を守るために

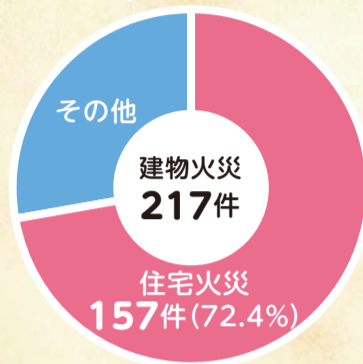
～住宅火災による高齢者の犠牲者が増えています～

横浜市内において、令和2年上半期（1月1日から6月30日まで）の建物火災は**217件**でそのうち住宅火災は**157件**、その割合は**72.4%**でした。

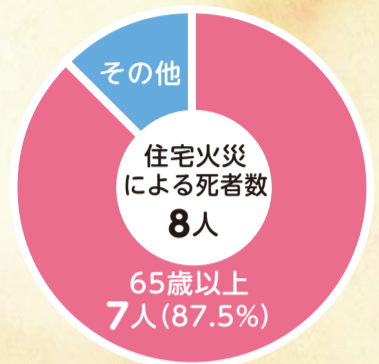
また、火災による死者（放火自殺を除く）は**8人**で、**全員が住宅火災**によるものでした。そのうち年齢が判明している**7人が65歳以上の高齢者**でした。

（数値はいずれも速報値です）

建物火災における住宅火災



住宅火災による死者数（放火自殺を除く）



## 昨年市内で高齢者が火災により亡くなった原因

**1位**  
逃げ遅れ(発見遅れ)

**2位**  
着衣着火

**3位**  
再進入

加齢に伴う認知機能の衰えや行動力の低下などから次のような火災事例があります。

鍋の空焚き

間違った火気の使用

電気ケトル

仏壇のろうそくや線香の火が付いたまま外出

## 高齢者のための火災予防

基本「火を使用している時は、その場から離れない。」

**Siセンサー**  
Siセンサーのマーク  
Siセンサー付きのパーカー

- Siセンサーコンロなど安全な調理器具を設置する。
- 着衣着火防止のため、裸火を使用する際は、防災処理されたエプロンやアームカバーを使用する。
- コンロの周囲には調味料など物は置かない。

- 電気ろうそくを使用する。
- ろうそくや線香立ての下にはガラスや防災性能のある布などを使用する。

**プラスワンポイント**

- プラグ、コンセントは定期的に清掃する。
- 破損しているプラグは使用しない。
- 許容範囲内で使用する。

高齢者は、火災初期の異変（音やにおい）に気づきにくかったり、火災に気がついても体が動きにくかったりし、逃げ遅れとなる可能性がとても高いです。火災の早期発見のため、**住宅用火災警報器**※を設置してください。

※横浜市火災予防条例で設置が義務となっています。設置済みの場合も日頃から掃除や点検（電池が切れていたら交換）をしましょう。

金沢消防署では、住宅用火災警報器を取付けることが困難な高齢者世帯などを対象として、消防職員が区民の皆さんのお宅を訪問し、設置のお手伝いをします。詳しくは、**金沢消防署 総務・予防課予防係**までお問合せください。



横浜市消防局  
マスコットキャラクター  
ハマくん

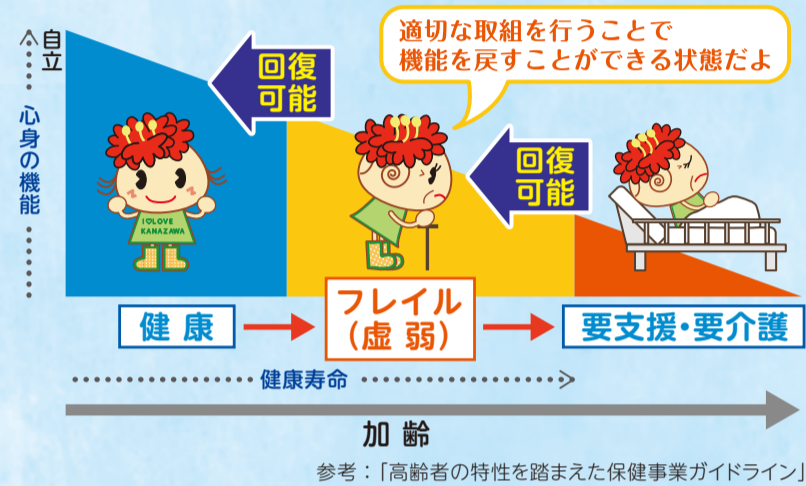
# おうちでできる フレイル予防



## ～金沢区ポジティブエイジング大作戦～

おうちでできる体操に取り組みながら、心身の機能が低下すること（フレイル）を予防し、新型コロナウイルス感染症に負けないからだづくりを目指しましょう。金沢区では、いくつになっても自分らしく過ごすための取組を応援しています。

**フレイルとは** 年齢とともに心身の活力が低下して、「健康」と「要介護」のはざまにあることを言います。フレイルを予防することで健康寿命\*を延ばすことができます。  
\*健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと。



**フレイルの3つの要因**

加齢によるからだの変化、こころの変化、社会的・環境的な変化の3つの要因が合わさることにより起こります。

- からだ**
  - 筋肉量の減少
  - 食欲の低下
  - 口腔機能の低下
- こころ**
  - 意欲や気力の低下
  - 記憶力、意識力の低下
- 社会・環境**
  - 外出しない(できない)
  - 人や社会とのつながりや交流がなくなり孤立

**フレイルの予防方法**

運動・栄養・社会参加が重要と言われています。

新型コロナウイルス感染症を避けつつできるフレイル予防

- 運動**
  - 自宅での簡単なトレーニング
  - 人混みを避けたウォーキング
- 栄養**
  - バランスのよい食事
  - 口腔機能の維持 (広報よこはま金沢区版5月号表紙掲載)
- 社会参加**
  - 電話やSNS、手紙などのコミュニケーション

HP 金沢区版2020年5月号 検索

下半身の筋力を鍛える・尿もれ予防にも

## 富士山体操

富士山体操は、金沢区版介護予防体操です。今回は、下半身の筋力を鍛える「いす編」をご紹介します。腹筋と下半身の筋肉を鍛えることで、骨盤底筋群をサポートし、「尿もれ予防」にもつながります。「富士の山」の歌を歌いながら体操し、お口まわりの筋肉も鍛えましょう。



金沢区版介護予防体操リーフレット  
「かもめ体操」「富士山体操」  
区役所(4階402)・区内地域ケアプラザ・  
区内郵便局で配布中!

金沢区のホームページからダウンロードできます

HP 金沢区 介護予防体操 検索

### 富士山体操 いす編

ももの前側・骨盤まわりの筋力、腹筋・背筋の調整

**下半身の筋力**

つま先を天井に向ける  
右足上げ  
左足上げ

♪あたまを♪くもの♪うえに♪だし

**お腹・骨盤まわりの筋力**

椅子につかまり、両膝をしっかりそろえて、お尻を少し持ち上げ、ゆっくり下ろす  
お尻をきゅっとひきしめるイメージ

♪し～ほうの♪や～まを♪み～おろ♪し～て

あし腰全体の筋力(あし・骨盤まわり・体幹)

体幹の姿勢保持

両手を膝におき、からだを前に倒しながらゆっくり、お尻を持ち上げる  
ゆっくりすわる

猫背改善  
下半身の筋力  
膝と胸を引き寄せます

右足上げ  
左足上げ

♪かみなり♪さまを♪したに♪きく♪富士は♪日本♪いちの♪やま

### 前向きな気持ちで外出・人との交流を

特に社会参加の機会が低下すると、フレイルになりやすいことがわかってきました。新型コロナウイルス感染症予防の正しい知識を持ち、外出や人との交流を楽しみましょう。

- 1人や限られた人数での散歩などは感染症のリスクが低いと言われています(国の専門家会議R2.3.19)。
- スーパーへの買い物などは過度に警戒せず、マスクを着け、少人数で空いている時間に行きましょう。
- 外出した後は、石鹸で手洗いとうがいをするまで、顔(目・鼻・口)に触れないようにしましょう。
- 挨拶や会話は大切です。①屋外や換気状態の良い場所 ②2m程度の距離をとる ③マスクを着けるなどを心掛けて、おしゃべりを楽しみましょう。
- 電話も活用し、意識して会話を増やしましょう。

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。

▶旧川合玉堂別邸 開園日  
🕒10月3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

▶高齢者の結核無料健診  
(胸部X線(レントゲン)撮影)  
🕒10月29日(木)9時~11時 ☎区役所5階 📍区内在住で、10月29日(木)の健診実施日に65歳以上の人/30人先着  
📄10月1日(木)から☎または☎へ  
📍健康づくり係(4階408)  
☎788-7840 📠784-4600

▶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~  
🕒9月17日(木)①9時~10時、②10時~11時、③11時~12時 ☎ ※①~③は同一内容 ☎区役所6階1号B会議室  
📍区内在住の人/各9人先着 ※当日、氏名・連絡先を記載していただきます。  
📄参加者にはプランターをプレゼント  
📍資源化推進担当(6階601)  
☎788-7808 📠788-1937  
✉kz-chishin@city.yokohama.jp

▶脳トレウォーキングボランティア講座  
🕒・📍①9月25日(金)  
区役所1階1号会議室  
※金沢区元気づくりマイスター(介護予防ボランティア)として登録し、活動できる方に限ります。  
②10月2日(金)  
柳町地域ケアプラザ多目的ホール(柳町1-4)  
③10月9日(金)  
富岡並木地区センター体育室(富岡東4-13-2)  
④10月23日(金)  
西金沢地域ケアプラザ多目的ホール(釜利谷南3-22-3)  
①~④10時~11時30分  
📍おおむね65歳以上、脳トレウォーキングのボランティアとして活動する意欲のある方/各日10人程度先着 📍近隣の公園でコグニサイズを取り入れたウォーキングを実践します。(雨天時は、施設内のみ) 📄飲み物 ※マスク着用し、動きやすい服装でお越しください。  
📍高垣 茂子氏(かながわ健康財団 健康運動指導士)  
📄9月11日(金)から☎で下記へ  
📍高齢者支援担当(4階402)  
☎788-7780 📠786-8872

▶金沢区市立保育園合同育児講座  
~あかちゃんのふれあい遊び~  
🕒・📍①10月16日(金)  
区役所3階3号会議室  
②10月21日(水)  
区役所5階健診室(507)  
①②10時~11時(受付9時45分~)

📍市内在住の0歳児と保護者/各日15組先着  
📄9月14日(月)から☎で下記へ  
📍金沢さくら保育園  
☎781-9360(平日9時30分~16時)

▶ラグビー体験会のお知らせ  
🕒9月27日(日)①9時~12時、②12時~17時  
📍海の公園なぎさ広場(多目的グラウンド) ※シーサイドライン「海の公園南口」駅から徒歩すぐ  
📄初心者を対象としたラグビー体験(詳しくは下記☎へ) 📍①3歳~小学2年生、②小学3~6年生  
📄下記二次元コードまたは下記☎から  
🌐横浜ラグビースクール 検索  
📍横浜ラグビースクール  
☎624-8238  
(月・水・金曜日13時~17時)  
✉yrs@ug.boy.jp  
主催:横浜ラグビースクール  
協力:金沢区役所

▶金沢区難病講演会 進行性核上性麻痺・大脳基底核変性症  
🕒10月26日(月)14時~16時  
📍区役所1階1号会議室  
📍患者本人・家族など/30人先着  
📍金澤 俊郎氏(横浜市立みなと赤十字病院 神経内科)  
📄9月11日(金)から☎・☎で氏名・連絡先を下記へ 📍難病担当(4階402)  
☎788-7776 📠786-8872

▶第46回金沢まつり「いきいきフェスタ」の中止について  
新型コロナウイルス感染症の終息が見通せず、参加者の安全確保が困難であるため、10月17日(土)に予定していた第46回金沢まつり「いきいきフェスタ」は、大変残念ではありますが、中止となりました。  
📍金沢まつり実行委員会事務局(区役所地域活動係(6階601))  
☎788-7801 📠788-1937

▶金沢まつりPRイベントの開催について  
過去の花火大会の写真やポスターなどの展示会を開催します。  
18時30分からささやかな花火をプレゼントします。(数に限りがあります)  
🕒9月19日(土)・20日(日)10時~18時30分  
📍BRANCH横浜南部市場(鳥浜町1-1)  
📍地域活動係(6階601)  
☎788-7801 📠788-1937



第45回金沢まつり花火大会  
フォトコンテスト 花火大賞

## オリンピックによる「ビーチヨガ」講座

初めての方大歓迎! 参加者特典あり

🕒10月17日(土)①10時30分~11時45分(受付10時15分~)  
②13時~14時15分(受付12時45分~)  
※①②は同一内容。動きやすい服装でお越しください。荒天時中止(詳細は下記☎をご確認ください)。無料でヨガマット貸出あり。更衣室あり(数に限りあり)。📍海の公園砂浜(受付:なぎさ広場管理棟階段下(シーサイドライン「海の公園柴口」駅出てすぐ)) 📍各15人先着  
📍坪井 保菜美氏(新体操で2008年北京オリンピック出場)  
📄9月28日(月)9時から電子申請(下記二次元コードまたは下記☎)または☎で下記へ  
📍区民活動支援担当(6階601)  
☎788-7805 📠788-1937  
🌐金沢区 東京2020 検索



## きっとあなたも塩を好きになる! 金沢の砂浜で塩づくり体験

🕒10月4日(日)9時~12時 ※雨天の場合10月11日(日)に延期  
📍海の公園砂浜(バーベキュー場側。シーサイドライン「海の公園南口」駅下車) ※新型コロナウイルス感染症等の状況により、開催の延期または中止となった場合は、所定のメールアドレスにご連絡します。  
📍区内在住・在学の小・中学生/25人先着 ※人数は変更になる場合があります。密集を防ぐため、保護者の付き添いは1家族1人までをお願いします。  
📄飲み物、タオル、帽子、マスク  
📄9月11日(金)9時~24日(木)9時まで、下記二次元コードより電子申請または☎に住所・氏名(ふりがな)・電話番号・学年・保護者氏名(保護者同伴必須)を記入して下記へ  
📍区民活動支援担当(6階601)  
☎788-7805 📠788-1937  
✉kz-bunka@city.yokohama.jp  
🌐金沢区 塩づくり 検索



海水から塩を作ります

## 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 ☎  
🕒10月2日(金)9時~12時 📍喫煙者、年齢制限なし/3人先着  
☎区役所5階 健康相談室(503)
- 健康相談(生活習慣病等) ☎  
🕒9月18日(金)13時30分~15時30分  
10月2日(金)13時30分~15時30分 ☎区役所5階 健康相談室(503)

## 金沢 消防署 だより

### みんなで防ごう家庭内の転倒事故

家の中を見渡してください。転倒の原因となる危険が家の中に多くありませんか? 整理整頓するなど、家庭内事故の対策をしましょう。

ちょっとした段差でつまづく  
コードに引っかかる  
床上に置いたものでつまづく  
濡れた床で滑って転倒

📍金沢消防署 総務・予防課 ☎・📠781-0119

# 子育て 掲示板

## 金沢区 子育てひろば常設園だより

### 子育てひろば常設園ってなあに？

子育てひろば常設園では、地域の就学前の親子向けに、園庭・園舎の開放や育児講座、育児相談などを行っています。育児支援専任の保育士がいますので、お気軽にご相談ください。金沢区内の常設園は次の3園です。詳しい内容は各園にお問合せください。

- 金沢さくら保育園 ☎781-9360 ●きらら保育園 ☎790-3440
- あおぞら谷津保育園 ☎784-0542 [HP](#) 金沢区 保育園 育児支援 検索

- 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、[HP](#)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)

📅10月2日・9日・16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  
 申込みまたは[fax](#)、[Eメール](#)で **必要事項**、予定日を下記へ  
 問こども家庭支援担当(4階404)  
 ☎788-7787 [fax](#)788-7794  
[kz-kodomokatei@city.yokohama.jp](mailto:kz-kodomokatei@city.yokohama.jp)

### 乳幼児健診

①4か月児 📅9月29日(火)  
 ②1歳6か月児 📅9月15日、10月6日の火曜日  
 ③3歳児 📅9月23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。  
 問こども家庭係(4階404)  
 ☎788-7785 [fax](#)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25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  
 申込みまたは[fax](#)で **必要事項**、子の名前・生年月日を下記へ  
 問こども家庭支援課(4階404)  
 ☎788-7785～7 [fax](#)788-7794

②すくすく歯ぴか教室  
 📅9月15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)  
 📅9月25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)

📅9月24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

### ⑤ぱくぱく幼児食教室

📅9月17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

📅9月24日(木)、10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保護者  
 申込み②～⑥または[fax](#)で **必要事項**、子の名前・生年月日を下記へ  
 問健康づくり係(4階408) ☎788-7842 [fax](#)784-4600

### 地域子育て支援拠点 「とことこ」

※[曲](#)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8-22ブルーグレイス能見台102  
 ※「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子育てサポートシステム入会説明会 予

📅・[曲](#)・👤19月12日(土)13時30分～14時30分  
 いきいきセンター金沢(泥亀1-21-5)/5組先着  
 📅29月24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

📅・👤19月15日(火)10時～11時 ふわふわ(個別支援学級に通うお子さんを持つママ同士でおしゃべりしましょう)  
 📅29月16日(水)12時45分～14時40分(1人/15分) 教えて♡土谷先生 👤5組先着  
 📅39月18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19日(土)10時30分～11時15分 多胎ママ交流会 👤5組先着  
 📅59月19日(土)10時～11時 にこま～るの会(口唇口蓋裂のお子様を持つ保護者の方向士でお話をしましょう)  
 📅69月24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  
 📅79月25日(金)10時30分～11時15分  
 はじめてのとことこ 👤5組先着

📅89月28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

[曲](#)①・⑤のみオンラインにて開催。希望者は[Eメール](#)で下記へ  
**③保育・教育コンシェルジュの出張相談 予**

📅9月17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

📅9月23日(水)10時30分～10時50分

### ⑤助産師相談 予

📅10月1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

### ⑥工作クラブ 予

📅10月2日(金)10時～10時30分  
 📖季節の折り紙を折ります。作品はとことこに飾ります。

### ⑦みんなdeストレッチ 予

📅10月8日(木)10時～10時30分 [曲](#)とことこひろば・オンライン同時開催。希望者は[Eメール](#)で下記へ

### ⑧出前ひろば(お外で遊ぼう!) 直

📅・[曲](#)19月11日(金)六浦公園  
 29月15日(火)走川公園  
 39月18日(金)六浦あさがお公園  
 49月24日(木)富岡総合公園ケヤキ広場  
 59月25日(金)釜利谷第四公園  
 610月1日(木)富岡西公園  
 710月2日(金)六浦公園  
 810月3日(土)能見台中央公園(プレイパーク)  
 910月8日(木)下ノ浜公園  
 1～7910時～11時30分  
 811時～13時(プレイパークは10時～15時)

📖とことこが近くの公園などに出張します。  
 ※各開始1時間前の時点で雨の場合は中止  
 申込み・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)  
 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 [fax](#)780-3206  
[tokotoko@yokohamaymca.org](mailto: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)

- 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9月14日(月)

- ①おもちゃ病院  
📅9月24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  
📅10月5日(月)11時～11時30分  
👤乳幼児と保護者
- ③廃油で環境に優しい石鹸作り  
📅9月15日(火)13時30分～15時30分  
📄 ¥200円(石鹸のお土産あり)
- ④骨盤体操でからだを整えよう!(2)  
📅10月7日～11月11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とダブル受講の際は、2講座で5,000円)
- ⑤ルーシーダットン(タイ式ヨガ)(2)  
📅10月7日～11月11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)  
(④とダブル受講の際は、2講座で5,000円)
- ⑥えいごがいっぱい(2)(未就園児)  
📅10月1日・15日・29日、11月12日の木曜日(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)
- ⑦手ごねのパン作り・秋  
📅10月19日、11月16日の月曜日(全2回)9時15分～13時  
👤16人抽選 ¥2,500円(2回分)  
申④～⑦往復はがきに必要事項、⑥子の性別・名前(ふりがな)を記入して、④⑤9月23日(水)⑥9月21日(祝・月)⑦10月5日(月)(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

### 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5日(月)

- ①おはなしのへや  
📅9月19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～ハミングから始めるボーカルトレーニング～(フェイスシールドを使用予定)  
📅10月7日・21日、11月4日・18日の水曜日(全4回)18時30分～20時  
👤成人女性/20人抽選 ¥2,800円(4回分)

- ③おれたちの料理教室(秋・冬)  
📅10月18日、11月15日、12月13日、令和3年1月17日の日曜日(全4回)10時～12時30分  
👤成人男性/12人抽選 ¥6,000円(4回分)
- ④ファミリーリトミック  
📅10月3日・17日・31日、11月7日・21日の土曜日(全5回)(1)9時45分～10時30分(2)10時45分～11時30分  
👤(1)4歳～未就学児と保護者(2)1歳6か月～3歳(歩ければ可)と保護者/各10組抽選 ¥3,500円(5回分)
- ⑤こども造形教室  
📅10月10日・24日、11月14日・28日、12月12日・26日の土曜日(全6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10人抽選 ¥3,500円(6回分)
- ⑥チャレンジ華道  
📅10月17日、11月21日、12月19日の土曜日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②～⑥往復はがきに必要事項、②③⑥年齢④子の月齢⑤学年、希望時間帯を記入して②9月23日(水)③10月4日(日)④9月19日(土)⑤9月26日(土)⑥10月3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

### 金沢地区センター

〒236-0021 泥亀2-14-5  
☎784-5860 ㊟789-3599

休9月23日(水)

- ①親子で楽しむお話し会  
📅9月29日(火)10時30分～11時30分  
📄 絵本の読み聞かせ、変わり絵  
📄折り紙
- ②金沢地区センター40周年記念行事 金沢地区センター寄席 桂歌助 桂歌若二人会  
📅10月25日(日)13時～14時30分(開場12時30分)  
👤成人/45人抽選 ¥1,000円
- ③季節の折り紙教室 桔梗の花を折る  
📅10月14日(水)9時30分～11時30分  
👤成人/20人抽選 ¥400円
- ④ごちそう中華  
📅10月4日・11日の日曜日(全2回)10時～12時30分  
👤成人/11人抽選 ¥3,500円(2回分)  
申②～④往復はがきに必要事項、年齢を記入して9月20日(日)(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

### 六浦地区センター

〒236-0031 六浦5-20-2  
☎・㊟788-4641

休9月28日(月)

- ①おもちゃ病院  
📅9月26日(土)9時30分～12時30分  
📄 修理無料、部品実費  
📄3階工芸室
- ②みんなで楽しむわらべうた  
📅10月10日(土)11時～11時30分  
👤未就園児と保護者/8組先着
- ③月曜ヨガ  
📅10月5日・12日・19日、11月2日・9日・23日・30日、12月7日・14日・21日の月曜日(全10回)10時～11時30分  
👤成人/20人抽選 ¥5,000円(10回分)
- ④セルフケアの骨盤調整  
📅10月7日～28日の水曜日(全4回)10時～11時  
👤成人/15人抽選 ¥3,000円(4回分)
- ⑤季節を折るORIGAMI「タヌキとウサギのお月見」  
📅9月29日(火)10時～12時  
👤成人/15人抽選 ¥500円(材料費200円含む)
- ⑥マッシさんのイタリア料理  
📅10月7日(水)10時～13時  
👤成人/12人抽選 ¥2,000円  
申②9月11日(金)から窓または窓へ、③～⑥往復はがきに必要事項、年齢を記入して③⑤9月18日(金)④9月25日(金)⑥9月24日(木)(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23日(水)

- ①ドレミファぼぼ  
📅9月20日(日)11時～11時30分  
📄 歌とお話の会
- ②おはなしころりん村  
📅10月1日(木)11時～11時30分  
📄 絵本の読み聞かせ、変わり絵
- ③秋のイタリア料理教室  
📅10月17日(土)11時～14時  
👤12人先着 ¥1,700円
- ④秋のいけばな体験教室  
📅10月3日(土)13時30分～15時30分  
👤10人先着 ¥2,000円  
申③④9月11日(金)9時から窓へ

### 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9月28日(月)

- ①パソコン・スマホ何でも相談  
📅(1)10月7日(水)9時30分～16時(2)10月21日(水)12時30分～15時30分  
👤(1)12人先着(2)6人先着 ¥1回600円

- ②はじめての和紙ちぎり絵  
📅10月8日・15日の木曜日(全2回)13時30分～15時  
👤8人先着 ¥1,300円(2回分)  
👤齋藤 由美子氏(金沢区「街の先生」)
- ③骨盤調整で全身を整える  
📅10月3日・17日、11月7日・21日の土曜日(全4回)10時～11時  
👤8人先着 ¥2,500円(4回分)  
👤Jun.氏(金沢区「街の先生」)
- ④はじめてのzoom体験  
📅10月19日(月)・21日(水)(全2回)10時～11時30分  
👤5人先着 ¥1,200円(2回分)  
👤金沢区「街の先生」ほか  
申①～④9月11日(金)から窓または窓へ

### 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9月21日(祝・月)

- 女性としごと応援デスク  
📅(1)女性の労働サポート相談:10月17日(土)13時～、14時～、15時～(各50分程度)(2)キャリア・カウンセリング:10月23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  
※託児あり詳細は、☎714-2665へ  
申9月11日(金)から☎714-5911または窓へ

### 金沢区生活支援センター 愛&あい

〒236-0021 泥亀2-1-7 2階  
☎・㊟701-4116

休毎週月曜日(9月中)、毎週日曜日(10月から)

- 10月1日以降、休館日が変わります  
休館日:日曜日及び年末年始(12月29日～1月3日まで)、居場所提供:(月～金曜日)9時～18時、(土曜日)9時～15時、電話相談:(月～土曜日)9時～16時

### 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23日(水)、10月5日(月)

- ①博文邸の重陽の節句飾り  
📅9月8日(火)～22日(祝・火)9時30分～16時30分  
📄 重陽の節句にあわせ、菊の花と「後の雛」を飾ります。
- ②博文邸の月見飾り  
📅9月24日(木)～10月4日(日)9時30分～16時30分  
📄 十五夜にあわせ、お月見飾りをつらえます。
- ③秋のお茶会  
📅10月11日(日)10時～15時  
¥700円  
👤田宮 宗初氏  
申③9月11日(金)9時30分から窓へ

**金沢図書館**  
 〒236-0021 泥亀2-14-5  
 ☎784-5861 fax 781-2521  
 休9月23日(水)

- ①定例おはなし会  
 9月16日(水)15時30分～16時 1人でお話が聞ける子
- ②開館40周年記念講演会  
 (1)「未来の図書館をはじめ～金沢文庫と金沢図書館に育まれて」:  
 10月4日(日)13時～14時45分  
 (2)「大橋新太郎と図書館」:  
 10月11日(日)13時～14時45分  
 金沢地区センター大会議室(泥亀2-14-5) 各30人先着  
 (1)岡本 真氏(2)奥泉 和久氏  
 9月15日(火)9時30分から または 窓へ

**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9月28日(月)

- シンポジウム“野口英世の足跡が残る明治の検疫所を知ろう、保存しよう!”  
 10月17日(土)14時～16時30分(開場13時～) 40人先着  
 9月11日(金)から 必要事項を ☎・fax・ または 窓へ

**六浦スポーツ会館**  
 〒236-0038 六浦南5-19-2  
 ☎・fax 788-5428  
 休10月5日(月)

- ①小学生バドミントン教室  
 10月17日・31日、11月7日・21日・28日の土曜日(全5回)11時～13時 小学生/10人抽選  
 ¥2,500円(5回分、スポーツ保険別途800円) 寺島 万里江氏
- ②空手を始めてみよう  
 10月7日～11月4日の水曜日(全5回)15時～17時 小・中学生/12人抽選 ¥2,500円(5回分、スポーツ保険別途800円) 宮國 淳氏  
 ①②往復はがきに 必要事項、年齢を記入して、9月20日(日)(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

**金沢スポーツセンター**  
 〒236-0011 長浜106-8 ☎785-3000 fax 785-7000  
 HP 金沢スポーツセンター 検索 休9月28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510円  
 ②ヨガ&エクササイズの45分教室 ¥1回410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～
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～

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(ストレッチポール編)	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 ちょこっとニュース**

新しい動物園の楽しみ方

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、金沢動物園でも初めての3か月以上の臨時休園がありました。緊急事態宣言の解除を受け、6月11日から再開園しましたが、来園前の検温やマスク着用のご協力をいただいたり、動物とのふれあいや飼育員のガイドを中止したり、「ナイト金沢 Zoo」を実施しなかったりと、臨時休園前と全く同じようにはご利用いただけない状況でした。残念に思われる方もいらっしゃると思いますが、昨年までとは少し違った動物園の楽しみ方をするのはいかがでしょうか？

臨時休園中から動物たちの情報などをブログやSNSを通してお伝えしてきました。昨年に比べると、投稿件数が格段に増えています。飼育員が担当動物について書いたおなじみのブログや、Twitterでの動物クイズ企画、YouTubeでの無観客ガイド動画の投稿など、少しでも皆さんに楽しんでいただこうと趣向を凝らしたもののばかりです。いつでもどこでも動物園を感じられる新しい楽しみ方は、今後も継続していきます。

●公式ブログ

HP 金沢動物園 検索



●公式Twitter

HP 金沢動物園 ツイッター 検索



●公式YouTube

HP 金沢動物園 YouTube 検索

公式YouTubeより「オカピとお散歩」



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 毎週月曜日(祝日の場合は翌日)

**ゆめかもんニュース** 検索

金沢区民活動センター  
 区役所2階 kz-kumincenter@city.yokohama.jp  
 ☎788-7803 fax 789-2147  
 休9月21日(祝・月)・22日(祝・火)、10月11日(日) ※10月4日(日)は開館します。

**区民ギャラリー**  
 9月13日(日)～19日(土) 釜利谷スケッチの会 絵画展/釜利谷スケッチの会  
 9月20日(日)～26日(土) 「遊アート会」作品展/遊アート会  
 9月27日(日)～10月3日(土) 鎌倉彫課題作品展/篆刻工程姓名印他/  
 平形 忠利氏 (金沢区「街の先生」)

**展示ケース**  
 9月1日(火)～30日(水) 和布からベスト・袋物/  
 山本 節子氏 (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。

## 令和2年度 ヘルスメイト養成講座 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、ヘルスメイト(食生活等改善推進員)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。

①10月21日(水) ②11月5日(木) ③11月18日(水)  
 ④12月1日(火) ⑤12月16日(水) ⑥令和3年1月20日(水)  
 ⑦2月3日(水) ⑧2月17日(水) ⑨3月3日(水)

※各回 13時30分～15時30分  
 区役所 5階栄養相談室(502)ほか  
 区内在住の人/20人(応募多数の場合は抽選)  
 食事や運動、生活習慣病予防等についての講義、実習  
 ¥1,210円(テキスト代)  
 9月30日(水)までに、講座名・住所・氏名・電話番号をFAX、または窓へ

### ヘルスメイトとは

「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、子どもから高齢者までを対象に、地域で健康づくり(健康講座、料理教室、イベント啓発、ウォーキング)をテーマに活動するボランティアです。

入会して、健康への意識が高まりました!



吉田さん、古野会長、三浦さん

活動例



イベントで「野菜を食べよう!」をPR  
 子育てママへのお食事アドバイス

☎健康づくり係(4階408) ☎788-7840 ☎784-4600

## 金澤歴史万華鏡

### 第四十一回 オリニピックで改修工事

県立金沢文庫 学芸課長 向坂 卓也

平成二五(二〇三三)年、東京でオリニピックが開催されることになると、多くの施設で改修や改築、新造などが行われました。昭和三九(一九六四)年の前回オリニピックの際も同様でしたが、この時神奈川県立金沢文庫では、照明設備の改修が行われました。

この改修では、開館以来三〇年以上用いられてきたという旧式の暗い電灯から、蛍光灯に改修されました。改修前後の写真を比較すると、当時の記録に「生まれ変わったように明るくなった」と記されている通り、格段に明るくなっている様子がわかります。

10月からは、昭和三九年頃の県立金沢文庫をテーマに展示を行いますので、ぜひご覧ください。

照明改修前



照明改修後



金沢文庫旧館展示室

**企画展 江戸刷り物品定メ ～二代目金沢文庫長の秘策～**

9月27日(日)まで開催中 9時～16時30分(入館は16時まで)  
 ¥一般250円、20歳未満・学生150円、65歳以上100円、高校生100円  
 ※中学生以下・障がい者の方は無料  
 休毎週月曜日(ただし、9月21日は開館)、9月23日(水)

**企画展 あの時の金沢文庫1964**

10月2日(金)～11月29日(日)9時～16時30分(入館は16時まで)  
 ¥一般250円、20歳未満・学生150円、65歳以上100円、高校生100円  
 ※中学生以下・障がい者の方は無料  
 休毎週月曜日(ただし、11月23日は開館)、11月4日(水)・24日(火)

☎県立金沢文庫(金沢町142) ☎701-9069 ☎788-1060

## オリンピックによる講演会

参加費無料 参加特典あり!

### 「食」を通じた「健康」・「美活」

東京2020オリンピック・パラリンピックまで、1年を切った今だからこそ参加できるイベント!世界の第一線で活躍してきたオリンピック選手によるとても貴重な食育講演会です!

10月24日(土)11時～12時30分(開場:10時30分)  
 金沢公会堂講堂(区役所隣接)  
 250人先着(事前申込制)  
 田中 琴乃 氏(新体操:2008年北京、2012年ロンドンオリンピック出場)



5歳で新体操を始める。中学3年生で全日本ジュニア選手権個人総合・団体優勝。2008年北京オリンピック、2012年ロンドンオリンピック出場。

2013年に現役引退後、株式会社ポーラに所属をし、Fairy JAPAN POLA美容コーチとしても活躍し、現役選手のサポートも行う。

2017年同社退社後、女性の美を追求するトレーニングプログラムを全国で実施。また、POLAとはフェアリーJAPAN POLAの専属アドバイザー契約を結び、引き続き現役選手のメイク開発、サポートも行う。

**申込み方法**

9月14日(月)9時から、電子申請(右記二次元コードまたは下記ホームページ)または☎788-7805にて

HP [金沢区 東京2020 検索](#)



主催:金沢区 協力:金沢区食生活等改善推進員  
 区民活動支援担当(6階601) ☎788-7805 ☎788-1937

## ペットの飼い主さんへ 災害時のペット対策を考えましょう

災害時に大切なペットを守るため、日頃から対策を考えておきましょう。

- 飼い主がわかるように**  
 災害時には、ペットと離ればなれになってしまうことがあります。鑑札や迷子札など連絡先が分かるものを着けましょう。また、マイクロチップの装着もおすすめです。  

- 基本的なしつけ**  
 いざという時に預かってもらえるように、日頃からしつけをしておきましょう。  
 ●災害時には、ケージやキャリーケースに入れて避難し、飼育することになります。日頃から眠ったり、くつろいだりする場所として活用しましょう。  
 ●環境の変化によるストレスを軽減するため、家族以外の人や動物と触れ合うなど、様々な環境を無理なく体験させましょう。  

- 健康管理**  
 狂犬病予防注射(犬の場合)、ワクチン接種、ダニ・ノミの駆除を、日頃から行いましょう。また、必要に応じて不妊去勢手術を実施しましょう。
- ペットのための備蓄**  
 ケージやキャリーケース、フード、水、薬、ペットシートなどを5日分以上準備しましょう。ペットの健康状態などを記入した情報カードも用意しましょう。  

- ペットの預け先を確保**  
 親戚や知人で預けられる人や民間施設などを事前に探しておきましょう。  
 詳しくは [横浜市 災害時のペット対策 検索](#)

情報カードは生活衛生課(4階407)窓口で配布しています

☎環境衛生係(4階407) ☎788-7873 ☎784-4600