



かなざわ

いつまでも自分らしく

～わたしの「これから」を考える～

横浜市では令和7年には高齢者の5人に1人が認知症になることが予想されます。認知症だけでなく、病気やけがなどで突然介護が必要になることもあります。人生の最終段階まで自分らしく生活ができるように希望を形に残したり、相談できる人に伝えたりするなど、元気なうちから準備しておくことは、とても大切です。これからの生き方を考えるきっかけとして、映画「エンディングノート」上映会を開催します。

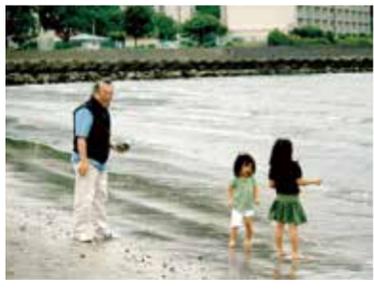
映画「エンディングノート」上映会

わたくし、終活に大忙し。



参加費
無料

父の遺した“エンディングノート”が開かれる、その時まで。
病と向き合い、最後の日まで前向きに生きようとする父とその家族の姿を、娘が撮り続けた、感動のエンターテインメント・ドキュメンタリー。



©2011「エンディングノート」製作委員会

日時 9月30日(金)
①10:00～ ②14:00～
(各回250人)

場所 金沢公会堂(泥亀2-9-1)

対象 金沢区在住の人
(申込者の同行者は区外在住でも可)

申込方法 事前申込制(応募方法をご確認ください)

▶応募方法(応募者多数の場合は抽選)

往復はがきにて

往信の文面に次の①から⑤を、返信の宛名面に申込者の郵便番号、住所、氏名を記入して、「〒236-0021 金沢区泥亀2-9-1 金沢区役所 高齢・障害支援課 エンディングノート上映会担当」まで郵送

- ①申込人数(1通につき2人まで・複数応募無効)
- ②希望時間(午前・午後・どちらでもよい)
- ③申込者の氏名(ふりがな)・(同行者の氏名・ふりがな)
- ④申込者の郵便番号・住所
- ⑤申込者の電話番号

○応募締切 7月29日(金)消印有効
○結果通知 8月下旬発送予定

当選した人は返信はがきが入場券となります(座席指定)。
必ずお持ちください。忘れた場合は入場できませんので、ご注意ください。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止等のため、実施方法の変更または中止となる場合があります。その場合には、当選者にお知らせします
※来場にあたっては、マスクの着用にご協力ください。また、体調が優れない場合には参加をお控えください

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

あなたの気持ちを残しておきましょう

金沢区版エンディングノート「これから」

「自分史」「好きなもの」「お金のこと」「これからやってみたいこと」など、自分自身や身の回りにある大切なものを見つめ直し、前向きに暮らすきっかけづくりとしてご利用ください。

HP 金沢区 エンディングノート 検索

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

「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してご利用ください。

配布場所 区役所高齢・障害支援課、区内地域ケアプラザ、一部薬局など

横浜市「人生会議」短編ドラマ 公開中! ぜひご覧ください。



HP 横浜市 人生会議 検索



のぞりの世代(高齢期)編



働き盛り世代(壮年期)編

相談できる人はいますか

財産の管理や入院・入所の手続きなど、ご自身で複雑な手続きが行えなくなった場合に備えて、ご家族や信頼できる人にご自分の希望を伝えておきましょう。

助けてくれる身寄りがないなど、将来について不安のある、認知症高齢者、知的障害のある人、精神障害のある人などが安心して生活できるように支援する『成年後見制度』があります。

わたしに代わって、わたしの生活を支えてくれる人はいるかしら...

- お金の管理
- 施設入所契約
- 入院手続き
- など

高齢者支援担当(4階402)や地域包括支援センターでは活用できる制度の説明や支援機関の紹介などが行えます。お気軽にご相談ください。



ふくしらべ
高齢期の暮らし選び応援サイト



「最近、体力が落ちてきたり、物忘れがあつて心配」「施設に入るとどんな手続きがあるの?」など、高齢期の暮らしに必要なさまざまな情報を調べることができるウェブサイトです。

高齢期の
ヒント集

介護の
相談先

イラスト
フリー素材

HP ふくしらべ 検索

この記事に関する問合せ 高齢者支援担当(4階402) ☎788-7777 fax 786-8872

7月の土曜開庁日9日・23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4年 6月1日 現在推計

区の人口 196,829人
(前年同月比1,302人減)
世帯数 90,556世帯

金沢区
Twitter
@yokohama_KNZW

情報発信中!
金沢区ホームページ 検索

風水害に備えましょう



7月から10月にかけて、大雨や台風が多く発生する時期がやってきました。自宅のできる備えを中心に、風水害発生時の準備を整えましょう。

自宅での備え

屋根やアンテナの点検をするときは、
天気が荒れる前に、
安全確認をしっかりとうえで
行ってね!

アンテナが
しっかり固定されているかどうか
確認する

屋根瓦など剥がれていないか
点検、補強をする

窓ガラスに
養生テープを貼る
などして
飛散を防止する

側溝や排水溝は
掃除して
水はけを
よくしておく

外に置いている
自転車等は
飛ばされないよう
固定、もしくは
撤去する

雨どいが破損していないか、落ち葉など詰まっていないか確認する

●玄関扉や窓などの出入り口には
プランターや水のうなどを置いて浸水を防ぎましょう。

水のうと
長めの板などを
並べて置く

プランターを
並べて
ブルーシートなどで
包む

水のうを
段ボールに
入れて並べる

●浴室や洗濯機の排水口、トイレなどから家の中に下水が
逆流することがあります。道路が冠水するほどの大雨の
場合は、水のうで排水箇所をふさぎましょう。

水のうの
作り方
ごみ袋(45リットル)を二重にし、
中に半分くらい水を入れ、
袋の口を縛ります。

親戚の家や知人、
友人宅など、
自宅以外で
避難できる場所を
確保しておく
と安心だね。

※水のうは土のうに比べてご家庭で用意しやすく、
後処理も簡単なのでおすすめです

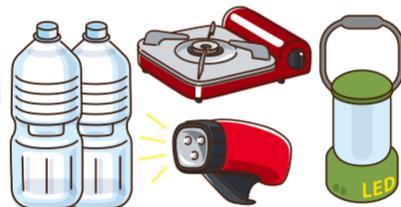


それぞれの
ニーズに合わせて
必要なものを
あらかじめ
準備しておこう。

停電・断水時の備え

風水害による停電、断水に備えて生活に必要な備蓄品を
準備しておきましょう。備蓄する量の目安は最低3日分です。

- 水(1人9L)・非常食
- カセットコンロ・ガスボンベ
- LEDランタン
- 懐中電灯



- ラジオ
- モバイルバッテリー
- 紙おむつ・おしりふき
- 生理用品



マイ・タイムラインを 作りましょう

マイ・タイムラインとは台風や大雨の水害等、これから起こるかもしれない災害に対して一人一人の家族構成や地域環境に合わせて、あらかじめ時系列で整理した自分自身の避難行動計画のことです。
『マイ・タイムライン作成シート』と『金沢区浸水ハザードマップ』等を活用し、自分だけのマイ・タイムラインを作成しましょう。また、災害時の避難行動をサポートするアプリ「横浜市避難ナビ」でもマイ・タイムラインを作成できます。

[避難行動計画] マイ・タイムライン作成シート

台風や大雨などは事前に進路や規模が予測できることから、接近時の計画をたてておくことで適切な避難行動に繋がることができます!!
台風や大雨時における一人ひとりの避難行動計画をたてましょう。

ハザードマップでチェック

あなたの住んでいる地域は?
 浸水想定区域 土砂災害警戒区域

住んでいる場所の浸水深は?
(想定最大規模) 例: 観見川、3~5m
 [川、 m]

家族の状況のチェック

避難に支援を必要とする人
(高齢者、障がい者、乳幼児、妊婦など)

無 有

ペット: 無 有

避難行動の検討

いいえ
はい

建物が高丈・マンション居住
はい
ハザードマップの最大浸水深等を考慮すると、普通避難で安全が確保できる。
いいえ

屋内待機
高層避難
水平避難

[マイ・タイムライン]

警戒レベル	レベル1	レベル2	レベル3	レベル4	レベル5
行政からの情報等		● 自主避難など注意の呼びかけ	● 高齢者等避難	● 避難指示	● 緊急安全確保*
警戒レベル相当情報等	● 大雨になりそう	● 大雨注意報、洪水注意報等	● 冠水警戒情報、大雨警戒・洪水警戒等	● 冠水危険情報、土砂災害警戒情報等	● 大雨特別警戒等
基本的事項	<input type="checkbox"/> 天気予報を確認 <input type="checkbox"/> 家の点検・補修 <input type="checkbox"/> 非常持ち出し品や備蓄品の確認 <input type="checkbox"/> 停電に備えた懐中電灯や水など				
行動の目安	避難に支援を必要とする方(避難に支援を必要とする方と同居している方を含む) 水平避難が必要な場合 浸水想定区域外の家族、親戚、ホテル等	<input type="checkbox"/> 家族やケアマネージャー等支援者を受けて避難手段やタイミング等の確認 <input type="checkbox"/> 知人、ペットホテル等の一時受け先への確認 <input type="checkbox"/> 避難手段、タイミング等の確認 <input type="checkbox"/> ペット用非常持ち出し袋、ケースの確認(なければ用意)	<input type="checkbox"/> 避難場所・開設状況の確認(区HPや防災情報Eメール) <input type="checkbox"/> 避難開始 避難に時間を要する方は、危険な場所から避難	<input type="checkbox"/> 避難開始 避難指示時には危険な場所から全員避難	命の危険直ちに安全確保 命を守る最善の行動をとる 屋内の安全な場所への避難
わたしの計画	上記のチェック項目を参考に個人のタイムラインを記載しましょう!! 手順1: ■で該当するものを記載 手順2: □以外で他に必要なのがあれば記載				

[車避難の注意点]

令和元年の台風19号では、車で避難中に道路の冠水や落下で亡くなったケースが多くありました。車を活用した避難や避難に支援を必要とする方の送迎については、早い段階で実施しましょう。
 ※行政が開設する避難場所への車の駐車は原則禁止となります。



「横浜市避難ナビ」のアプリをダウンロードするとスマートフォンでもマイ・タイムラインが作れるよ。



HP 横浜市避難ナビ 検索



マイ・タイムライン作成シート、金沢区浸水ハザードマップは下記ホームページに掲載しているほか、庶務係(6階603)窓口でも配布しています。

HP 横浜市 マイ・タイムライン 検索



HP 金沢区 ハザードマップ 検索



風水害時の避難場所について



横浜市南部に**土砂災害警戒情報**が発表された場合の避難場所
即時避難指示対象区域※1に住んでいる人が迅速に避難できるよう、**5か所の避難場所**を区役所が開設します。

- 西柴中学校 (西柴一丁目23-1)
- 釜利谷東小学校 (釜利谷東二丁目12-1)
- 大道小学校 (大道二丁目3-1)
- 六浦地区センター (六浦五丁目20-2)
- 関東学院大学 横浜・金沢八景キャンパス12号館 (六浦東一丁目50-1)

さらに風雨が強まると...

大雨特別警戒※2の発表が予想される場合に限った特別避難場所
 大雨特別警戒の発表が予想される場合に限り、**区役所の判断により**、上記5か所の避難場所に加えて**特別に追加開設**します。

- 富岡小学校 (富岡西七丁目13-1)
- 能見台小学校 (能見台三丁目32-1)
- 並木中学校 (並木三丁目4-1)
- 金沢区役所1階1号会議室 (泥亀二丁目9-1)

※1 土砂災害警戒情報の発表と同時に避難指示を一齐に発令する地域。金沢区は約500世帯(約1,120人)が対象となり、該当世帯にはポスティング等により区役所から個別にお知らせしています
 ※2 台風や集中豪雨により数十年に一度の降雨量となる大雨が予想され、もしくは数十年に一度の強度の台風や同程度の温帯低気圧により大雨になると予想された場合に気象庁が発表するもの

HP 即時避難指示対象区域 横浜市 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	📄 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。

▶(一社)横浜金沢観光協会後援
ウォーク 船でペリー艦隊の停泊地を探そう

📅7月30日(土)16時30分～19時(受付16時～)※雨天ならびに諸般の事情により出船できない場合は中止

📍シーサイドライン「海の公園柴口」駅改札口(集合)→海の公園→八景島→アメリカン・アンカレッジ記念碑→西浜棧橋(乗船)→金沢沖遊覧→太田屋棧橋/野島(下船、解散)※コースの一部が変更になる場合あり

👤90人抽選※抽選結果はメールまたは返信用はがきでお知らせします

💰2,000円(乗船代、資料代・保険料を含む。交通費などは自己負担)

📄下記HPまたは、往復はがきにコース名「ペリー艦隊」、参加者全員の**必要事項**(複数人申込みの場合は代表者に○印)、年齢を記入して、**7月20日(水)(必着)**までに下記へ

※濡れてもよい服装でご参加ください
※無線ガイドシステムを使用するので、イヤホン(直径3.5mm)をご持参ください

📍NPO法人横濱金澤シティガイド協会(〒236-0027 瀬戸15-13)
☎・📠787-0469

🌐横濱金澤シティガイド協会 募集中 [検索](#)

協力:太田屋



▶旧川合玉堂別邸(二松庵)庭園
8月開園日

📅8月6日(土)10時～16時(入園は15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

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 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
🕒8月5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)
🕒7月15日(金)9時～12時、13時30分～15時30分
🕒8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 予
🕒8月15日(月)
📄予約開始日:7月15日(金)～
📍区役所5階 健康相談室(503)
👤40歳以上/30人先着

令和4年度 金沢区市民活動サポート補助金の申込団体募集
～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 📅7月15日(金)15時～16時📄
📍区役所6階1号会議室
※初めて申請する予定の団体は必ずご参加ください

申請締切 📄7月29日(金)までに
所定の申請書・必要書類を下記窓へ

📍区民活動支援担当(6階601) ☎788-7806 📠788-1937

🌐金沢区市民活動サポート補助金 [検索](#)

小規模な事業でも利用できます!

肉にはしっかり火を通しましょう!!

生の肉や加熱不十分の肉を食べたことによる食中毒が多く発生しています。牛や豚、鶏などの肉には、腸管出血性大腸菌O157やカンピロバクターなど、食中毒を引き起こす細菌やウイルスがついている恐れがあります。

新鮮な肉だから安全というわけではありません。

次の点に注意して、食中毒を防止しましょう!

- 肉を調理するときは、中心部まで十分に(75℃で1分以上)加熱をする。
- メンチカツなどの惣菜類を揚げるときは、中まで火が通っているか確認する。
- 肉を触った手はよく洗ってから、次の作業を行う。
- 肉を切ったまな板・包丁などの調理器具はよく洗い、熱湯などで消毒する。
- 肉を冷蔵庫などで保存するときは、密閉できる容器に入れる。
- バーベキューや焼肉をするとき、生肉は専用のトングなどを使って焼く。

📍食品衛生係(4階406) ☎788-7871 📠784-4600

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。

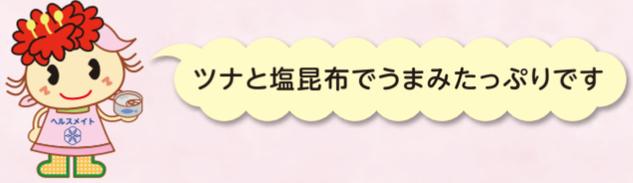
ツナ缶で炊き込みご飯

📍材料(2人分)

米	1合
ツナ缶(オイル漬)	1缶(70g)
A 塩こんぶ	5g
ミックスベジタブル	40g
B しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
しょうが・大葉	適宜

1人分エネルギー:406kcal 塩分:1.2g

- 作り方
- ①炊飯器に洗った米とBを入れ、1合の目盛りまで水を加え混ぜる。
 - ②①にA(ツナ缶は汁ごと)を加えて、炊く。
 - ③炊き上がったら混ぜ合わせ、好みて千切りのしょうが・大葉を上のにせる。



📍健康づくり係(4階408) ☎788-7842 📠784-4600

金沢 消防署 だより

ルールを守って花火の事故を防ごう!!

夏の夜に、ご自宅やキャンプなどで花火をするのは、とても楽しく良い思い出になりますね!

しかし、楽しいはずの花火も、火事ややけどなどの事故につながりかねません。使用方法や注意事項をしっかりと守り、安全第一で楽しみましょう!!

花火を安全に遊ぶための注意点

- 燃えやすいものがなく、広くて安全な場所を選ぶ。
- 子どもだけで花火をしない、させない。必ず大人が付き添う。
- 説明書をよく読み、注意事項を必ず守る。
- バケツなどに水を用意し、遊び終わった花火は必ず水につける。
- 遊び終わった花火のごみは、必ず持ち帰りましょう!!

📍金沢消防署 総務・予防課 ☎・📠781-0119

横浜市消防局 マスコットキャラクター ハマくん

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。

乳幼児健診

- ①4か月児 7月12日・26日の火曜日
 - ②1歳6か月児 7月19日、8月2日の火曜日
 - ③3歳児 7月13日、8月3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
問 子育て家庭係(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
7月22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 10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 必要事項、子の名前・生年月日を下記へ
問 子育て家庭支援課(4階404)
☎788-7785～7 fax788-7794
- ②すくすく歯びか教室
7月29日(金)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 持 歯ブラシ、母子健康手帳
- ③就学前の歯びか教室
7月29日(金)13時30分～14時30分(受付13時15分～)
区役所5階 健診室(507)
おおむね4～6歳の未就学児と保護者/10組先着 持 母子健康手帳
- ④ごっくん離乳食教室(はじめる頃)
7月22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
- ⑤もぐもぐ離乳食教室(2回食頃)
7月21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
- ⑥子どもの食生活相談
7月21日(木)、8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 ②～⑥または 必要事項、子の名前・生年月日を下記へ、③ウェブ予約可
問 健康づくり係(4階408)
☎788-7842 fax784-4600

金沢区保育園 子育てひろば常設園だより

●きらら保育園 育児講座「熱中症について」看護師より(動画配信)
7月14日(木)10時～8月13日(土)10時 左記期間内に右記二次元コードにアクセスし、パスワードを入力して視聴(申込不要)※パスワード:2022ikuji
HP きらら保育園 子育て 検索 ☎790-3440



●あおぞら谷津保育園 育児講座「旬の食べものの話(夏)」
7月22日(金)12時～13時 同園園庭(谷津町231-5) 地域の子どもと保護者/10組先着
※雨天や定員に達した場合、オンライン開催 申 事前に 必要事項にて ☎784-0542(月～金曜日9時30分～14時)

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
7月19日(火)10時30分～11時30分
とことこ研修室 4組先着
- ②8月6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)
6組先着
- ②おしゃべり会と交流会
7月12日(火)、8月6日(土)14時～14時45分
多胎ママ交流会 5組先着
- ②7月13日、8月10日の水曜日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しょ) 5組先着
- ③7月14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 10人先着
- ④7月15日(金)10時30分～11時15分
多文化ママのお話会 5組先着
- ⑤7月16日(土)10時30分～11時15分
7月29日(金)、8月3日(水)14時～14時45分
はじめてのとことこ 5組先着
- ⑥7月25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
15人先着
- ⑦7月28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
5組先着
- ③みんなdeストレッチ
7月14日(木)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
申 オンライン希望者は、必要事項を で右記へ
- ④子育て応援ボランティア説明会
7月19日(火)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
7月21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!
7月21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栄養士相談
7月22日(金)10時30分～11時15分
離乳食・好き嫌いなど、食に関する相談

⑧わらべうたであそびましょ♡

7月27日(水)10時30分～10時50分

⑨タッチケア

8月2日(火)10時30分～11時30分

ひろば・オンライン同時開催

ねんねのあかちゃんと保護者/8組先着

申 オンライン希望者は、必要事項を で下記へ

⑩プレママDay

8月2日(火)10時30分～11時30分

タッチケア体験をしながらおしゃべりしましょ

第1子妊娠中の人/4人先着

※⑨・⑩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

⑪助産師相談

8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

⑫工作クラブ

8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

⑬地域deとことこ

7月19日(火)10時30分～11時30分
とことこコラボさくらキッズ(さくらカフェ)

②7月21日(木)10時～11時30分

ふらっと(金沢文庫ふれあい会館)

③7月22日(金)10時～11時30分

シーエンジェル(寺前町内会館)

④8月1日(月)10時～11時

友だちつくり(金沢地区連合町内会館)

⑤8月2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)

⑥8月3日(水)10時～11時30分

すまいるdaido(大道集会所)

⑦8月5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)

「とことこ」の職員が地域に出向き、子育て情報の案内や子育て相談・交流できます

申・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30分～
※午前・午後入れ替え制です

休日・月曜日、祝日 ☎780-3205 fax780-3206

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)

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。

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7月11日(月)、8月8日(月)

- ①おもちゃ病院
休7月28日(木)9時30分～12時30分 直
修理無料、部品実費
- ②おひざの上のおはなし会
休8月1日(月)11時～11時30分 直
乳幼児と保護者
- ③廃油で環境に優しい石鹸作り
休7月19日(火)13時30分～15時30分 直
成人 ¥200円(石鹸のお土産あり)
- ④押し花装飾 シンデレラの靴
休8月6日(土)9時30分～11時30分
年少～成人(年長以下は保護者同伴)
/20人抽選 ¥600円
申④往復はがきに **必要事項**、参加する子の学年を記入して、7月23日(土)(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7月19日(火)

- ①60歳以上の健康体操
休7月11日・25日の月曜日10時～11時 直
60歳以上/100人先着
¥1回400円
- ②子ども鑑識調査体験教室
休8月21日(日)10時～11時30分
小学生(小学2年生以下は保護者同伴)
/12組抽選 ¥1,000円 持 胴体に凹凸のない空のペットボトル容器(500ml)
- ③親子で英語でエンジョイ!
休8月1日(月)～3日(水)(全3回)9時30分～10時30分
年少以上の幼児と保護者/10組抽選 ¥2,000円(3回分)
- ④キッズ英語でエンジョイ!
休8月1日(月)～3日(水)(全3回)10時45分～11時45分
小学1～4年生/15人抽選 ¥2,000円(3回分)
申②～④往復はがきに **必要事項**、年齢、②③保護者の氏名を記入して7月20日(水)(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

富岡並木地区センター
〒236-0051 富岡東4-13-2
☎775-3692 ☎775-3792
休7月19日(火)

- ①ドレミファぼぼ
休7月17日(日)11時～11時30分 直
歌とお話の会
- ②おはなしころりん村
休8月4日(木)11時～11時30分 直
絵本の読み聞かせ、変わり絵
- ③サマー・アート教室
休8月6日(土)10時～12時
小学1年生～中学3年生/15人先着 ¥500円
- ④おもしろ科学たいけん塾
休8月20日(土)10時～12時
小学1年生～中学3年生/15人先着 ¥500円
- ⑤ふしぎ発見理科ひろば
休8月27日(土)10時～12時
小学1年生～中学3年生/20人先着 ¥700円
申③7月11日(月)④⑤7月18日(祝・月)9時から窓へ

六浦地区センター
〒236-0031 六浦5-20-2
☎☎788-4641
休7月25日(月)

- ①みんなで楽しむわらべうた
休8月6日(土)11時～11時30分
未就園児と保護者/6組先着
- ②月曜ヨガ
休8月1日・8日・15日・29日、9月5日・12日・19日、10月3日・10日・17日・31日、11月7日・14日・21日の月曜日(全14回)(1)9時10分～10時30分、(2)10時50分～12時10分
成人/各部20人抽選 ¥7,000円(14回分)
- ③ふしぎ発見理科ひろば「万華鏡を作ろう!」
休8月11日(祝・木)10時～11時45分
小学生(小学2年生以下は保護者同伴)/20人抽選 ¥600円
共催:日立横浜理科クラブ
- ④ハーバリウムきらきらシャープペンシル
休8月7日(日)10時～11時
小学生以上/20人抽選 ¥500円 持 新聞紙2枚、ピンセット、竹串1本
- ⑤季節を折るORIGAMI
休7月26日(火)10時～11時45分
成人/15人抽選 ¥500円
- ⑥マッシさんのイタリア料理
休7月30日(土)10時～13時
成人/12人抽選 ¥2,000円 持 エプロン、三角巾、布巾2枚、マスク、持ち帰り希望者は持ち帰り用の容器
- ⑦セルフケアの骨盤調整
休8月3日～11月16日の第1・3水曜日(全8回)10時～11時
成人/若干名抽選 ¥6,000円(8回分)
申①7月11日(月)から窓または窓へ、②～⑦往復はがきに **必要事項**、年齢②希望の部③保護者氏名を記入して②⑦7月20日(水)③④7月26日(火)⑤⑥7月19日(火)(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8月1日(月)

- 子どもお菓子教室～レモンドレーヌを作ろう!～
休(1)小学4年生～中学生対象:7月29日(金)、(2)小学2～3年生対象:8月5日(金)各回10時～12時30分
各回15人抽選 ¥1,500円
申往復はがきに **必要事項**、学年を記入して、7月18日(祝・月)(必着)までに上記へ、またはHP、返信用はがきを添えて窓へ

能見台地域ケアプラザ
〒236-0058 能見台東2-1
☎787-0991 ☎787-0993
休8月1日(月)

- クラフトバンドを楽しもう～飾りががりの丸かご～
休8月27日(土)10時～12時
8人先着 ¥1,200円 持 木工用ボンド、洗濯ばさみ、はさみなど
申7月15日(金)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7月24日(日)

- 子育てサロンなみき
休7月19日(火)10時30分～12時 直
乳幼児と保護者 持 飲み物

並木北コミュニティハウス
〒236-0005 並木1-7-1(並木第一小学校内)
☎☎774-3405
休毎週金曜日

- ①金沢動物園移動スクール「動物のお話と動物クラフトづくり」
休7月27日(水)13時30分～15時
小学生/30人先着
- ②夏の夜のサクソ演奏会
休8月6日(土)18時～19時15分
成人/30人先着
- ③子ども手づくり教室
休7月30日(土)10時～12時
小学生/15人先着 ¥500円
- ④手づくり絵本講習会
休7月24日、8月7日の日曜日10時～12時30分
小学生から/12人先着 ¥1,500円
申①～④7月11日(月)から窓へ

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7月25日(月)

- ①おはなし会
休7月19日(火)11時～11時30分 直
乳幼児と保護者
- ②夏の読書リレー～怖い妖怪からかわいいおばけまで大集合～
休7月17日(日)～8月31日(水) 直
未就学児・小学生
- ③はじめてのプログラミング～スクラッチを使ってゲームを作ろう!～
休8月1日(月)・2日(火)・4日(木)(全3回)9時30分～12時
小学3～6年生/5人先着 ¥1,500円(3回分)
- ④パソコン・スマホ何でも相談
休8月3日・10日の水曜日9時30分～16時
各日8人先着 ¥1回600円
- ⑤骨盤調整で全身を整えるⅢ
休8月6日・20日、9月3日・17日の土曜日(全4回)(1)10時～11時、(2)11時30分～12時30分
各回10人先着 ¥2,500円(4回分) 持 Jun.氏(金沢区街の先生)
- ⑥リラックスヨガⅢ
休8月12日・26日、9月9日・23日の金曜日(全4回)10時30分～11時30分
10人先着 ¥2,000円(4回分)
持 新山 みち江氏(金沢区街の先生)
- ⑦ぷっくりかわいい多肉植物の寄せ植えアレンジ
休8月29日(月)10時～12時
10人先着 ¥2,100円 持 田中 麻子氏(花工房フローディア)
申③～⑦7月11日(月)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
休毎週日曜日、祝日

- 日本文化体験～いろいろな“日本のあそび”を楽しもう～
休8月7日(日)14時～16時
金沢公会堂 第1・2会議室(区役所隣接)
外国人にルーツを持つ人優先/30人先着
かかるた、おはじき、おて玉、日本の遊びを一緒に楽しみましょう
申7月11日(月)から **必要事項** を☎・☎・☎または窓へ
協力:関東学院大学 細谷 早里ゼミナール

八景コミュニティハウス
〒236-0021 泥亀1-21-2(八景小学校内)
☎☎790-1757

- パソコン・スマホ何でも相談室
休8月16日(火)(1)13時～14時30分、(2)14時30分～16時
各回4人先着 ¥1回600円
申7月11日(月)9時30分から窓または窓へ

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
休7月19日(火)、8月1日(月)

- 旧伊藤博文金沢別邸を“もっと知ろう”クイズ
休7月16日(土)～8月28日(日)(7/19、8/1・15を除く)10時～16時 直
オリジナルグッズをプレゼント

金沢八景権現山公園
〒236-0027 瀬戸20-3
☎370-7535 ☎370-9130
HP 金沢八景権現山公園 検索
休7月25日(月)

- 権現山公園で見られる昆虫と植物の観察会
休8月7日(日)11時～12時
10人先着 ¥500円
申7月11日(月)10時から窓で上記へ
協力:金沢動物園

フォーラム南太田
〒232-0006 南区南太田1-7-20
☎714-5911 ☎714-5912
休7月18日(祝・月)

- ①フォーラム南太田マルシェ
休7月15日(金)11時～14時 直
新鮮な野菜と手づくり品が楽しめます!
- ②女性と仕事応援デスク
休(1)しごとと生活設計相談:8月20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:8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
申②7月11日(月)から上記窓または窓へ
※託児あり☎、詳細は☎714-2665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7月25日(月)

- 夏休み子ども体験教室～手作り顕微鏡と本物の顕微鏡でミクロの世界を探検しよう!～
休8月6日(土)1部:10時～12時、2部:13時～15時
小学生(小学3年生以下は保護者同伴)/各部20人先着
持 筆記用具
申7月11日(月)から **必要事項** を☎・☎・☎または窓へ
共催:NPO法人野口英世よこはま顕彰会

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

- ①ヨガインドルフィンファンタジー
休8月27日(土)・28日(日)8時45分～9時45分
成人/18人先着 ¥1回2,500円 持 ヨガマット、タオル、飲み物
※ヨガマットの貸出あり(1枚100円)
- ②藍染め体験
休7月31日(日)13時～14時
10人先着(小学2年生以下は保護者同伴)
¥講習料1,000円、別途材料費(ストール1,200円、エコバック・大判ハンカチ各500円) 持 エプロン
申①②7月11日(月)から氏名、電話番号、年齢を☎・☎・☎で上記へ

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 fax 782-2909

📅7月30日(土)

①防ごう!感染症

📅7月25日(月)14時~15時 目訪問
看護ステーション看護師による講話

👤20人先着

②平潟湾の水際線巡り

📅7月27日(水)9時30分~12時
目汐風に吹かれながら水辺を歩きます
(行程約5km) 👤20人先着

📅①②7月12日(火)から📍または📞へ



富岡総合公園

〒236-0051 富岡東2-9
☎・fax 774-3003

第3回 公園ウォーキングツアー

📅7月30日(土)10時~11時(9時50分
富岡総合公園管理センター前集合)

👤10組先着 目夏休みのお子様向け
ファミリーツアーで園内を散策しながら
昆虫観察をしましょう。園内各所に「虫ト
ラップ」を仕掛けています!

📅7月11日(月)から📍または📞へ

富岡西公園

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

手話教室

📅7月15日・22日・29日の金曜日(全3
回)14時~16時 目同公園内グリーンハ
ウス 👤20人先着 ¥1,500円(3回分)

📅7月11日(月)から📍または📞へ

金沢スポーツセンター

〒236-0011 長浜106-8 ☎785-3000 fax 785-7000
📍金沢スポーツセンター 検索 休7月25日(月)



※各教室の詳細や開催状況は、📍または📞でご確認ください

事前受付教室 9月から開催 種目系定期教室

教室名	曜日	時間	対象	費用
木曜9時の卓球教室	木	9時~10時45分	16歳以上	全15回 14,100円
木曜11時の卓球教室		11時~12時45分		
こどもHIPHOP (年中~小学1年生)	水	15時10分~16時	年中~小学1年生 ※初めて参加の1年生はこちら	全15回 12,000円
こどもHIPHOP (小学生)		16時10分~17時10分	小学生 ※初めて参加の4~6年生はこちら	
こどもHIPHOP (小学4~6年生)		17時20分~18時20分	小学4~6年生	
こどもバトミントン(初級)		17時15分~18時30分	小学生	全14回 12,600円

※申込みの詳細は📍または📞へ ※教室回数や金額は、変更となる場合があります

当日受付教室のご案内

①ヨガ&エクササイズ50~60分教室 目 ¥1回600円
②ヨガ&エクササイズの45分教室 目 ¥1回500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30分~
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~

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 目 ¥1回450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~

👤①~③16歳以上
※教室開始30分前より受付

金沢区民活動センター ゆめかもん ニュース ゆめかもん 検索

📍区役所2階 📧kz-kumincenter@city.yokohama.jp
☎788-7803 fax 789-2147 📅7月18日(祝・月)、8月7日(日)

区民ギャラリー

📅7月24日(日)~30日(土) 思いを届ける書展/中澤 環光氏 (金沢区「街の先生」)

📅7月31日(日)~8月6日(土) 「フォト2007ミニ写真展」/フォト2007

📅8月8日(月)~13日(土) 平和のつどい展・原爆展/金沢区平和のつどい実行委員会

展示ケース

📅7月1日(金)~31日(日) 花結び12ヶ月/金沢茶道会

金沢動物園 ちょこっとニュース



横浜で暮らすフクロウ

四季のある日本では、夏は虫の季節としてカブトムシなどのイメージが強いのではないのでしょうか。実際に春から夏にかけて多くの生き物が繁殖し、どんどん成長するので飼育員も大忙しです。

金沢動物園では飼育している動物だけでなく、園内で暮らす野生の生き物を守る取り組みにも力を入れています。今年、動物園内の巣箱で野生のフクロウが繁殖しました。3月頃から巣箱の周囲でよく鳴き声が聞かれ、この頃に産卵したと思われる。4月にはヒナが確認でき、ネズミや鳥などを餌にしていることも確認できました。ヒナは卵からかえって1カ月ほどで巣箱から顔を出すようになり、やがて巣立ちました。

フクロウという名前は有名でも、実際に野外で見たことのある人は少ないのではないのでしょうか。でも、フクロウも私たちと同じく、横浜で暮らし、命をつないでいます。

夏の企画では、フクロウの繁殖記録なども紹介予定です。身近な生き物を知って、探して、観察してみたいはいかがでしょうか。



巣箱内でヒナを抱いている親フクロウ



巣箱から顔を出したヒナ

金沢動物園からのお知らせ

夏休み企画「身近ないきものを知ろう!」を開催。昆虫から小型の哺乳類まで、私たちのそばで暮らしている生き物についてパネルなどで紹介します。園内各所で7月16日(土)から8月28日(日)まで。

📍金沢動物園 検索 📍金沢動物園(〒236-0042 釜利谷東5-15-1)
☎783-9100 fax 782-9972
休7月11日(月)・19日(火)・25日(月)、8月1日(月)・8日(月)

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!

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。

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「セカンドライフに向けての準備」**
📅7月20日(水)14時~15時 👤10人先着
📍いきいきセンター金沢3階 📅7月12日(火)から📍で下記へ
(セミナーの開催日・内容は変更になる場合があります。詳しくはお問合せください。)

東日本大震災後に横浜市へ移住された70歳の女性を紹介します。

東北にある電気メーカーの工場勤務で働いていましたが、育児に専念するため退職されました。その後、お子様の小学校入学を期に調理補助員として再就職し、仕事と子育ての両立を図りながら楽しく過ごしていました。ところが、2011年3月11日の東日本大震災により職場が倒壊し失職したことに加えて、自宅も被害に遭ったため横浜へ移住され、調理補助員として約10年間勤務し70歳で定年退職されました。その後、友人の紹介で金沢区生きがい就労支援スポットを知り登録されました。面談で希望を伺うと、土地勘がないので通勤に乗り換えの必要がなく、駅の近くであれば職種は問わないとのことでした。駅直結の滞在型ホテルの客室内シンクおよび食器洗浄のお仕事をご提案したところ、経験もあり、大変気に入った様子で応募に至りました。面接担当者からは、とても粘り強い精神面を感じさせる人だとの評価を頂き、採用となりました。現在は「他のスタッフと協力して、宿泊の方々が満足できる憩いの場を提供できるよう頑張っています」と感想を頂きました。逆境にもめげず明るく頑張っている姿を見て、希望の仕事を紹介できてよかったと、スポットメンバーも喜ばしく思っています。

📍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 📍生きがい就労支援スポット 検索
休毎週月・土・日、祝日

