

KANAZAWA

かなざわ



No.347
9月号

地震が発生しても日常に近い生活を送るために

在宅避難の備えを始めよう

在宅避難は、普段と近い生活ができ、プライバシーも守れるなどのメリットがあります。在宅避難をするためには、自宅が安全な場所であることが重要です。

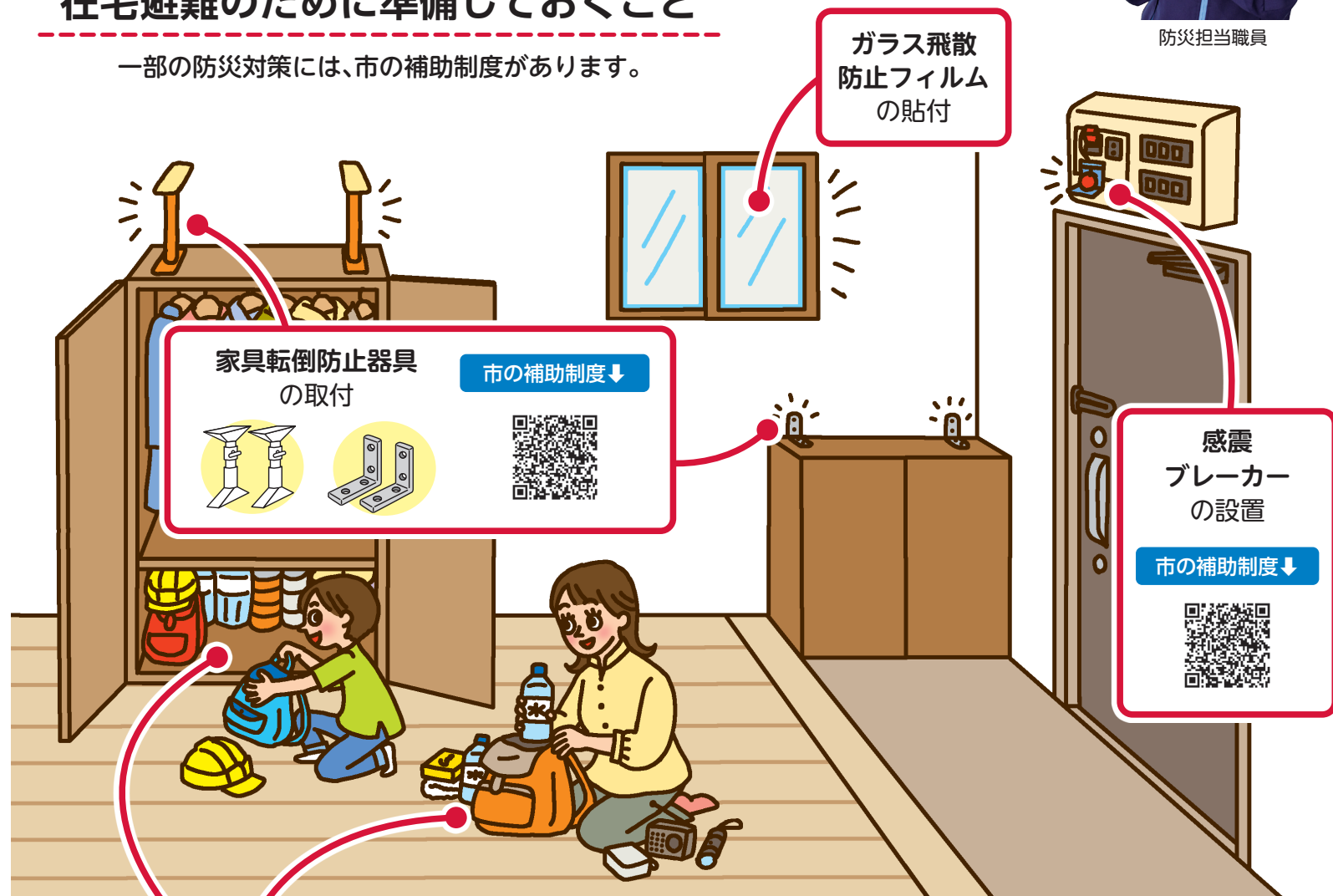
在宅避難のために
自宅の備えを
確認しましょう



防災担当職員

在宅避難のために準備しておくこと

一部の防災対策には、市の補助制度があります。



備蓄品の準備 食料・水・生活用品などは最低3日分の備えが必要です。

●食料

アルファ米、レトルト食品、乾パン、缶詰など



●水

1人分＝1日3リットル



●トイレパック

1人分＝1日5回



家族で
必要なものを
考えてみましょう



在宅避難の場合でも、地域防災拠点は災害情報の提供や生活物資の配布、安否確認の窓口となります。いざというときに備え、地域防災拠点の場所や訓練日を確認しておきましょう。

●地域防災拠点について
確認しよう！

詳細はこちら▶



●訓練日を確認して
みんなで参加しよう！

詳細はこちら▶



この記事に関する問合せ 防災担当(6階603) ☎ 045-788-7706 fax 045-786-0934

9月の土曜開庁日 12日・26日 9時～12時

戸籍課、保険年金課、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8年8月1日現在

区人口 191,825人

世帯数 90,871世帯

金沢区 X (旧Twitter) @yokohama_KNZW



金沢区 Instagram @kanazawa_yokohama_official



情報発信中! 金沢区ホームページ 検索



【金沢区役所】〒236-0021 金沢区泥亀2-9-1 ☎ 045-788-7878(代表) 一 番号のお掛け間違いにご注意ください 一

特集1

横浜グリーンエキスポ開幕まであと半年

金沢区の出展企業を 紹介します！

第1弾



2027(令和9)年3月19日に開幕を迎える横浜グリーンエキスポ。金沢区からも複数の企業・団体の皆さんが出展される予定です。
今回はそのひとつ、「株式会社グリーンファーム」の石井 淳一社長に話を伺いました。



地域密着のガーデンセンターとして、 横浜の「花と緑」を多くの人に見てもらいたい

いし い じゅんいち
石井 淳一社長

株式会社グリーンファーム(金沢本店:釜利谷東4-49-7)

——まず、普段の業務について教えてください。

石井社長 「地域に花と緑を広める」をテーマに、横浜市内でガーデンセンターを運営しています。ここ金沢本店のほか、戸塚区や瀬谷区にも店舗があります。釜利谷で開業して約50年になりますが、造園や観葉植物のリースなども手掛けています。

——横浜グリーンエキスポでは、どんな出展をする予定ですか？

石井社長 出展時期は、2027年6月5日(土)～13日(日)です。屋内のブースで花を使った



展示を行います。地域の皆さまにも共に参加いただける形として、ガーデンセンターのお客さまが作った寄せ植えを展示することを考えています。

——横浜グリーンエキスポで、楽しみにしていることはありますか？

石井社長 日本庭園を見るのを楽しみにしています。日本の園芸は世界的にも高いレベルで、パンジーなど花の交配技術や、植木の剪定の細やかさにおいても抜きん出ていると思います。海外から来た多くの人に、日本の技術を見てもらいたいです。

——他の区にもお店があると伺いましたが、金沢区の特徴や魅力は何だと思えますか？

石井社長 金沢区は花や緑が好きな人が多い印象ですね。子育てする場所としても魅力的だと思っています。私自身も金沢区で

子育てをする中で、近所の人に子どもを見てもらったりして、地域の温かさに助けられました。海や山があって自然を楽しめますし、個人で経営しているおいしいお店がたくさんあるのもうれしいポイントです。



——これから育てるのにおすすめの花はありますか？

石井社長 9月上旬などまだ暑いうちは、キバナコスモスやセンニチコウなどでしょうか。これから涼しくなってくると、ガーデンシクラメン、パンジー、ビオラなどは育てやすくおすすめです。

公式マスコット
キャラクター
タウントゥンク

©Expo 2027

GREEN
x
EXPO
2027
YOKOHAMA JAPAN

横浜グリーンエキスポ開幕半年前を 金沢区からも盛り上げます！

金沢区幸せお届け大使
ぼたんちゃん

9月16日(水)

金沢区役所1階ロビーで お花の苗をプレゼント

10時～12時まで、花(ケイトウ)の苗を配布します。

9月10日(木)10時～12
時に京急「金沢文庫」駅
西口でも配布します。

※各日200人先着



9月1日(火)～10月31日(土)

Instagramキャンペーン

区民カメラマンによる、金沢区の海や緑などの豊かな自然を映した写真を投稿します。さらに、フォロー＆いいねでオリジナルぼたんちゃんグッズが当たるかも！
※キャンペーンの応募方法など、詳細は8ページを確認してください

▲Instagramは
こちら

区内の小学校などに エキスポ横断幕登場！

半年前を機に、小学校・義務教育学校など区内24か所に順次掲出しています。



▲詳細はこちら



チケット好評発売中！ 横浜グリーンエキスポ の最新情報はこちら

9月9日は救急の日

特集2

『あんしん救急』知って予防！

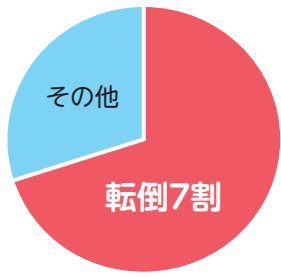
高齢者のケガの原因、実は7割が『転倒』！

ハマちゃんとぼたんちゃんの
救急車の出動が多いのはなぜ？



最近、救急車の音をよく聞かぬ。
高齢者のケガで救急車が出動することが多いって聞いたよ。

そうなんだよ、ぼたんちゃん。
しかも、高齢者のケガの7割が転倒によるものなんだ！



●高齢者のケガの原因

転倒7割

その他

じゃあ、転ばないようにすることが大切だね！

そのとおり！
まずは身の回りや自分の体の状態をチェックしてみよう！

やってみよう！

体や身の回りをチェックしてみよう！



身の回りにも転倒の原因はたくさんあるよ。

身体状況

- つまづくことが増えた
- 階段の上り下りが大変
- 立ち上がる時によろける
- 視力の低下を感じる
- 目まいやふらつきがある

暗い階段

気づいていない原因がこんなにあるんだね！



床の上の物

通路を横断する配線コード

カーペットのめくれ

滑りやすい靴下

転倒を防ごう！

今の状態が分かったら、次はその原因をしっかりと取り除こう！



住まいを見直そう！

- 床に物を置かない、段差をなくす。
- 配線コードは通路を横切らないようにする。
- 明るい照明にする。
- 滑りにくい履物、敷物を利用する。

転倒しにくい体をつくろう！

筋力低下は転倒の大きな原因です！「ハマトレ」で体づくりをしましょう。

「ハマトレ」とは、横浜市が高齢者の歩く力に注目して開発したトレーニングです。



ハマトレの詳細はこちら

ちょっとした工夫で転ばないようにできるんだね。みんなにも教えてあげたいな。

そうだね！
「あんしん救急」についてもっと知りたい人は、金沢消防署や消防出張所でリーフレットを配布しているから、ぜひ手に取ってみてね。
高齢者向けだけでなく、幼児向けの物も用意されているんだ。

あんしん救急の詳細はこちら





救急件数とあんしん救急

横浜市では年間およそ24万件、1日あたり平均670回以上、救急車が出動しています。これは、およそ2分に1回の割合で出動していることになり、市民の約15人に1人が救急車を利用した計算になります。

『あんしん救急』とは、事故や急病を未然に防ぐことで救急搬送を減らす取組です。日常生活の中でのちょっとした工夫や心がけが、大切な命を守ることに繋がります。

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
8～12ページの市外局番は「045」です

☎ 電話	📠 ファクス	✉ Eメール	🕒 日時・期間	📍 会場	(着) 全て必着
📄 内容	👤 対象・定員	💰 費用	🔄 往復はがき	📋 コース	👜 持ち物
🎭 講師・出演者	📅 要予約	🔄 返信用はがき	🪟 窓口	📝 申込み	
📄 当日直接(申込み不要)	🛑 休館日	🌐 WEB 二次元コード・ホームページ	🗨 問合せ		

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)

掲載中のイベント等は中止・変更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。

▶旧川合玉堂別邸(二松庵)庭園
10月開園日 イベント「お茶を楽しむ」

日本画家、川合玉堂が実際に創作・居住した別荘跡を見学できます。同時に富岡東中学校茶道部の協力によるイベント「お茶を楽しむ」を開催します。

📅10月3日(土) (1)10時15分～10時45分 (2)11時～11時30分 (3)11時45分～12時15分 ※開園時間:10時～15時 (入園は14時30分まで)📍

※雨天の場合イベントを、荒天の場合開園を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)

👤イベントは75人先着 ※10時から整理券を配布し、各回25人ずつ案内します。お茶の提供までに時間を要する場合あり

📍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

▶地元企業と出会える！ふらっと
LINKAIお仕事相談会

📅9月16日(水) 13時30分～16時 (受付13時～15時45分)📍

📍金沢公会堂多目的室(区役所隣接)

📍金沢区臨海部の企業が集まる相談会。服装自由、履歴書不要です。

📍企画調整係(6階602)

☎788-7727

📠786-4887

主催:ハローワーク横浜南 ▲詳細はこちら

▶#海と緑と金沢区—Instagram
いいね&フォローキャンペーン—

金沢区の「自然」の魅力を写真で発信。抽選で賞品をプレゼント！さらに、リストで抽選数アップ！

詳細は下記WEBを確認してください。

【実施期間】9月1日(火)～10月31日(土)

【応募方法】期間中に金沢区公式Instagramアカウントをフォローの上、対象の投稿(キャンペーンチラシ画像)に「いいね」をする。

📍広報相談係(1階101)

☎788-7722

📠784-9580

▲詳細はこちら

▶第19回金沢区民杯&オータムダンスパーティー

📅9月27日(日)10時30分～16時📍

📍金沢スポーツセンター第2体育室(長浜106-8)

👤①金沢区民杯:区内在住、在勤、在学、在サークルの人②オータムダンスパーティー:市内在住の人/各回100人先着

📍①金沢区民杯:11時～13時30分②オータムダンスパーティー:13時30分～16時

💰前売参加料:800円、当日参加料:1,000円、JDSE会員参加料:800円 ※詳細は下記📍へ

📍金沢区スポーツ協会 ダンススポーツ部 大辻 ☎070-6575-5088

後援:NPO法人横浜金沢文化協会、金沢区スポーツ協会、横浜市ダンススポーツ連盟

▶パーキンソン病交流会

📅10月1日(木)10時～11時30分

📍区役所1階1号会議室

👤区内在住のパーキンソン病の患者とその家族/20人先着

👤北澤 寿美江氏(音楽療法士)

📅9月11日(金)9時から下記📍へ

📍難病事業担当(4階402)

☎788-7777 📠786-8872

▶金沢区保育協力者養成講座

📅10月13日(火)・19日(月)・28日(水)、11月10日(火)・17日(火)(全5回) 9時30分～11時30分

📍区役所会議室 ※詳細はWEB①へ

👤区内在住の、原則全日程に参加可能かつ講座終了後に「金沢区保育ボランティアクラブ」の会員として活動できる人/20人抽選

👤イベントや健診時にお子さんを預かる保育ボランティアの養成

📅9月29日(火)(着)までに郵送、または📍で必要事項、年齢、

📍アドレス、応募動機を下記へ、またはWEB②へ

📍こども家庭支援課「金沢区保育協力者養成講座」担当(4階404)(〒236-0021 泥亀2-9-1)

☎788-7785 📠788-7794

📍kz-kodomokatei-shomu@city.yokohama.lg.jp



▲WEB①



▲WEB②

金沢動物園 ちょこっと ニュース

赤ちゃん すぐすぐ成長中！

今年7月に、オオツノヒツジとスーチョワンバーラルの赤ちゃんが誕生しました。岩場に適した体を持つこの2種の動物は高い跳躍能力を身につけていて、展示場を飛び跳ねて駆け回り元気いっぱいです。9月には展示場に出ている時間が増えると思われますので、探してみてください。また、5月下旬に出袋したコアラの赤ちゃんも成長しかわいい盛りです。ぜひ、赤ちゃんたちに会いに来ませんか？

9月21日の敬老の日、市内在住65歳以上の人は入園無料です。

※天候や赤ちゃんの体調によっては、健康管理のため展示を見合わせる場合があります

▲オオツノヒツジの赤ちゃん (7/3生まれ 7/6撮影)

▲スーチョワンバーラルの赤ちゃん (7/1生まれ 7/9撮影)

📍金沢動物園(〒236-0042 釜利谷東5-15-1) ☎783-9100 📠782-9972

休毎週月曜日(祝日の場合は翌日)



▲コアラの赤ちゃん (12/1生まれ 6/15出袋 7/8撮影)



▲オオツノヒツジの赤ちゃん (7/3生まれ 7/6撮影)



▲スーチョワンバーラルの赤ちゃん (7/1生まれ 7/9撮影)

第66回 健康づくり月間

①医療講演会(区医師会主催)
「息切れを年だと思って諦めていませんか？」
📅10月8日(木)13時30分～15時(受付13時～)
📍金沢区三師会館 📍40人先着
👤福井 和樹氏(神奈川県循環器呼吸器病センター 副院長兼循環器内科部長)
📅9月11日(金)～25日(金)(土・日曜日、祝日除く)に📍で下記金沢区三師会へ
②無料口腔(こうくう)がん検診(区歯科医師会主催)
📅10月8日(木)13時30分～15時 📍金沢区三師会館
👤区内在住、在勤、在学の成人で、口の粘膜や歯・舌に異常や違和感、心配のある人/18人抽選
📍往に必要事項、年齢、性別、「口腔がん検診希望」の旨を記載して、9月1日(火)～18日(金)に金沢区三師会へ郵送、または右記WEBへ ※当日消印有効
③健康相談、お薬相談・血流測定・健康茶の試飲📍
📅10月8日(木)健康相談(区医師会主催):13時30分～15時30分(受付15時まで)、お薬相談・血流測定・健康茶の試飲(区薬剤師会主催):13時30分～15時30分(受付15時まで) 📍金沢区三師会館
④お薬手帳を使ってお薬相談(区薬剤師会主催)📍
📅10月1日(木)～15日(木) ※実施日は薬局・薬店により異なります
📍区薬剤師会加入の薬局・薬店
⑤動物の飼育・健康相談、無料糞(ふん)便検査(区獣医師会主催)📍
📅10月1日(木)～15日(木)各動物病院の診療時間内
📍区獣医師会会員の動物病院

それぞれの事業に関する詳細については、各📍へ
📍①～④金沢区三師会(〒236-0015 金沢町48)
☎782-8785(月～金曜日9時30分～16時) 📠783-6740
📍⑤環境衛生係(4階407) ☎788-7873 📠784-4600

※健康づくり月間について
📍健康づくり係(4階408) ☎788-7840 📠784-4600

第38回 金沢区民文化祭

「区民の作品展」出展作品募集
能見台地区センター2階(能見台東2-1)体育室および多目的室で展示する作品を募集します。
📍展示期間:11月20日(金)～25日(水)
募集作品:絵画、彫刻、写真、書道、手芸、陶芸 ※作品の搬入および搬出は各自
📍区内在住、在勤、在学、在クラブの人
💰①絵画・彫刻:1点1,500円(2点以内)②絵画・彫刻以外:無料
📍①WEBへ、または①②申込用紙(区役所、各地区センター、コミュニティハウスで配布またはWEBからダウンロード)に記入し、9月1日(火)～10月9日(金)(着)で①下記美術協会担当へ郵送②下記区民活動支援担当へ郵送、📍または📍へ
美術協会担当:〒236-0052 富岡西4-42-4 工藤 清一
📍区民活動支援担当「区民の作品展」担当(6階601)
(〒236-0021 泥亀2-9-1) 📍788-7804 📠788-1937
📍kz-bunka@city.yokohama.lg.jp
主催:金沢区民文化祭実行委員会

金沢シンフォニカ プロムナードコンサート2026
📅11月22日(日)14時～16時(13時30分開場)
📍金沢公会堂(区役所隣接) 💰前売り券900円(自由席)
📅9月1日(火)から発売予定 ※前売り券については右記WEBから確認してください
📍区民活動支援担当(6階601) ☎788-7804 ☎788-1937
主催:金沢区民文化祭実行委員会

金沢 消防署 だより

住宅用火災警報器 の
設置・点検・交換していますか？

住宅用火災警報器が、全ての住宅への
設置を義務化されて15年。
設置場所と警報器の点検・交換はしていますか？
警報器の交換の目安は10年です。
火災の早期発見につなげましょう。

主な設置場所
①寝室
②階段付近
③台所

📍金沢消防署 総務・予防課 ☎・📠781-0119

検診・検査・相談

申問①②健康づくり係(4階408)
☎788-7840 fax 784-4600
問③子ども青少年局 青少年育成課
☎671-2324 fax 663-1926
申③よこはま南部ユースプラザ
☎761-4313 fax 761-4023

①HIV(エイズ)・梅毒検査 予
☎原則隔週水曜日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

②健康相談(生活習慣病・禁煙相談) 予
☎10月2日(金)13時～15時
☎区役所5階栄養相談室(502)

③若者のための専門相談 予
☎9月18日、10月2日の金曜日
13時30分～、14時30分～、15時30分～
☎子ども家庭係(4階404)
☎15～39歳の人とその家族
☎ひきこもりなどの相談



子育て掲示板

掲載中のイベント等は中止・変更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。

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 運動会ごっこ
☎10月7日(水)10時～11時
☎同園園庭(泥亀1-21-1)
☎未就学児と保護者/30組先着
申9月11日(金)から☎または☎へ
問☎781-9360(月～金曜日9時30分～16時)



区役所から ※会場の記載がない場合は区役所で実施

①乳幼児健康診査
☎対象者には事前に通知します。
問☎子ども家庭係(4階404)
☎788-7785 fax 788-7794



②乳幼児・妊産婦歯科相談 予
☎9月18日(金)13時30分～14時45分
☎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
問☎子ども家庭支援課(4階404)
☎788-7785 fax 788-7794

③すくすく歯ぴか教室 予
☎9月15日(火)10時～11時30分(受付9時30分～)
☎お話とむし歯菌チェックなど
☎おむね14か月未満の子と保護者/15組先着
持 歯ブラシ、母子健康手帳

④ごっくん離乳食教室(はじめる頃) 予
☎9月18日(金)10時～11時30分(受付9時30分～)
☎お話と実演など
☎4～5か月頃の子と保護者/15組先着

⑤もぐもぐ離乳食教室(2回食頃) 予
☎9月17日(木)13時30分～15時(受付13時～)
☎お話と実演など
☎7～8か月頃の子と保護者/15組先着

⑥子どもの食生活相談 予
☎9月17日(木)9時～12時
☎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子の保護者

申③～⑥☎または☎で 必要事項、子の名前・生年月日を下記へ、③～⑤ WEB 予約可
問 健康づくり係(4階408) ☎788-7842 fax 784-4600



金沢区地域子育て支援拠点 「とことこ」から

構えず、気軽に、安心して、ゆっくり、ゆったり過ごす場所として、主に0歳児から未就学児・妊婦とその家族、地域で子育てを応援している人のための施設です。プレママ・プレパパ也大歓迎！
☎能見台東5-6 2階
☎780-3205 fax 780-3206
休日・月曜日、祝日、年末年始
開館時間：火～土曜日
9時30分～15時30分



「とことこ」公式アカウントはこちら

Instagram
@TOKOTOKO_KANAZAWAKU
LINE
@543uvhin



◎とことこホームページ
隔月で発行している「とことこ通信」や、ひろばのイベントカレンダーも掲載しています。



◎ボランティア説明会
☎10月10日(土)10時～10時30分 問
興味のある人はぜひ参加してください。



◎ボランティア活動を考えている人へ
「かなざわっこを共に育む応援プロジェクト」



◎かなざわ子育てイベントカレンダー
金沢区内の子育て関係のイベントをカレンダー形式にまとめています。



令和9年
4月
利用開始

保育所等(認可保育所等、幼稚園、認定こども園)の 申請方法がオンライン※に変わります！

※マイナンバーカードを使ったオンライン申請

申請前に希望施設を見学してください ※要事前連絡

認可保育所等

●申請受付期間 (オンライン申請) 10月1日(木)～28日(水) ※市外の保育所などの利用を希望する場合や個別に支援を必要とするお子さんの利用などは、早めに区役所へ相談してください	●認可保育所等入所説明会 ※予約不要、託児なし 10月1日(木)9時45分～10時45分 13時15分～14時15分 3日(土)9時15分～10時15分 10時45分～11時45分 会場：区役所3階1号会議室
---	---

幼稚園、認定こども園(幼稚園利用) ※詳細は各園に問合せてください

●入園願書の配布開始：10月15日(木) ●願書の受付開始：11月1日(日)

詳細・問合せ

申請の詳細



園探し
えんさがしサポート
★よこはま保育▶



問☎子ども家庭支援課(4階404) ☎788-7795 fax 788-7794

てとてをつないで

区内には障害のある人が活躍している障害者施設があり、さまざまな活動や、製品の作成・販売を行っています。

第9回 ゴーゴーフリマ

当事業所は、就労継続支援B型事業所として、令和7年7月よりユニオンセンター2階で活動しています。活動内容は、主にフリーマーケットで取り扱う商品の検品やクリーニング、販売準備などで、利用者の皆さんが協力しながら売場作りに取り組んでいます。ワゴン販売では、一人ひとりの得意なことや個性を活かして商品の選定やポップ作成、レイアウトまでアイデアを出し合いながら楽しく活動しています。販売は無人形式で行っているため、接客に不安のある人でも、自分のペースで落ち着いて作業に取り組むことができます。

事務所の雰囲気や活動の様子も見学できるほか、体験利用も随時受け付けています。また、一緒に働けるスタッフも募集中です。気軽に問合せてください。利用者の皆さんが心を込めて準備した商品を多数取り揃えていますので、ぜひ足を運んでみてください！

問 ゴーゴーフリマ(泥亀2-5-1-100)
☎374-3365 fax 790-3313

詳細はこちら▶



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。



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)
掲載中のイベント等は中止・変更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。

釜利谷地区センター
〒236-0045 釜利谷南1-2-1 ☎786-2193 ☎786-2194
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おひざの上のお話会
📅10月5日(月)11時～11時30分📅
📌乳幼児と保護者
③みんなの健康体操
📅9月11日～10月9日の第2・4金曜日
10時～11時(受付9時30分～)📅
📌成人/50人先着 📌1回400円
📌室内履き
④押し花装飾「押し花で作ろうボールペンとシャープペン2本セット(スワロフスキー付)」
📅10月3日(土)9時30分～11時30分
📌小学生以上/20人抽選 📌1,000円
⑤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
📌成人/16人抽選 📌3,200円(2回分)
📌エプロン、三角巾、布巾、持ち帰り用袋
⑥水彩画講座「手ぶらで体験水彩画はじめての一步」
📅10月15日・29日、11月5日・19日の木曜日(全4回)9時30分～11時30分
📌成人/12人抽選
📌4,000円(4回分)

申④～⑥📅に**必要事項**を記入して④9月19日(土)⑤10月5日(月)⑥9月24日(木)(着)までに上記へ、または**WEB**、**返**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
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～小学生と保護者
📌パネルシアターや絵本の読み聞かせ
②合同祭～地域の芸能祭。素晴らしい発表がたくさん！～
📅10月10日(土)10時30分～15時30分📅
📌上履き
📌地域の団体が音楽やダンスを披露
③こどもバドミントン教室(後期)～初心者大歓迎、一緒にバドミントンやろう！～
📅10月17日、11月28日、12月19日、令和9年1月23日、2月27日、3月27日の土曜日(全6回)9時45分～11時
📌小学3～6年生/24人抽選
📌4,800円(6回分)
④英語であそぼ～ハロウィンやクリスマス英語でEnjoy！～
📅10月14日、11月11日、12月9日の水曜日(全3回)13時30分～14時15分
📌2歳児～未就学児と保護者/8組抽選
📌1,500円(3回分)
⑤おれたちの料理教室(秋・冬)
📅10月18日、11月22日、12月13日、令和9年1月17日の日曜日(全4回)10時～12時30分 📌成人男性/16人抽選
📌8,000円(4回分)

申③～⑤📅に**必要事項**、③学年④年齢、保護者氏名を記入して③9月30日(水)④9月26日(土)⑤10月1日(木)(着)までに上記へ、または**WEB**、**返**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24日(木)

- ①60歳以上の健康体操
📅9月14日・28日の月曜日10時～11時(受付9時30分～)📅
📌60歳以上/100人先着 📌1回400円
📌上履き、ヨガマットまたはバスタオル、汗拭きタオル
②ジャイロキネシス®で身体バランスを整えよう
📅10月8日～11月5日の木曜日(全5回)9時30分～11時
📌成人/20人抽選 📌5,000円(5回分)
③ヘルシーな中華でおもてなし
📅10月22日(木)10時～12時30分
📌成人/16人抽選 📌2,500円
📌エプロン、三角巾、布巾など
④英語でエンジョイ！ハロウィン
📅10月31日(土)10時～11時
📌4歳児～小学生/15人抽選 ※未就学児は保護者同伴 📌子ども1人1,000円
⑤ハロウィンお化けの絵巻き寿司を作しましょう
📅10月7日(水)10時～12時
📌成人/10人抽選 📌2,000円
📌エプロン、三角巾、食品保存容器など
- 申②～⑤📅に**必要事項**、年齢④保護者氏名を記入して9月20日(日)(着)までに上記へ、または**WEB**、**返**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24日(木)

- ①ベビー元気あそびタイム♪
📅9月14日・28日の月曜日10時30分～11時📅 📌4か月～1歳児と保護者
📌であそび、ふれあい遊び、ママ・パパストレッチ
②ドレミファぼぼ
📅9月27日(日)11時～11時30分📅
📌歌とお話の会
③おはなしころりん村
📅10月1日(木)10時～10時30分📅
📌絵本の読み聞かせ、変わり絵
④秋のハイキング～鎌倉を縦断！初秋の巨福呂坂・亀ヶ谷坂と名刹を巡る～
📅10月29日(木)9時30分～13時
📌JR「鎌倉」駅東口(集合)～(中略)～鶴岡八幡宮～巨福呂坂切通～(中略)～JR「鎌倉」駅西口(解散)
📌成人/20人先着
📌700円(別途交通費・拝観料)
⑤ハーブ寄せ植え講座
📅10月31日(土)10時～12時
📌小学生以上/15人先着 ※小学1～3年生は保護者同伴 📌3,000円
⑥女性限定！はじめての蕎麦(そば)打ち体験教室
📅10月18日(日)午前の部:9時～12時、午後の部:13時～16時
📌中学生以上/各部4人先着
📌2,500円
⑦秋のいけばな体験教室
📅10月17日(土)13時30分～15時30分
📌成人/10人抽選 📌2,100円

申④～⑥9月11日(金)から窓へ、⑦9月11日(金)～10月3日(土)に**WEB**または窓へ

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
②親子で楽しむおはなし会
📅10月10日(土)10時30分～11時
📌0～2歳児と保護者/6組先着
③月曜ヨガ
📅10月5日～12月21日の月曜日(10/26、11/16、11/30を除く)(全9回)(1)9時10分～10時30分(2)10時50分～12時10分
📌各部22人抽選
📌6,300円(9回分)
④ベビーマッサージ講座@六浦地区センター
📅10月15日(木)10時30分～12時
📌0～3歳児と保護者/7組抽選
📌500円
⑤蕎麦(そば)打ち@六浦
📅10月25日(日)(1)9時30分～12時30分(2)13時～16時
📌小学生以上/各部7人抽選 ※小学生は保護者同伴 📌2,500円

申②9月11日(金)から窓または窓へ、③～⑤📅に**必要事項**、年齢③希望する時間帯を記入して③9月18日(金)④10月1日(木)⑤10月9日(金)(着)までに上記へ、または**WEB**、**返**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10月5日(月)

- ハワイアンリボンのストラップ
📅10月26日(月)13時30分～15時30分
📌成人/10人先着 📌1,000円

申9月18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9月27日(日)

- ①子育てサロンなみき
📅9月15日(火)10時30分～12時📅
📌乳幼児と保護者
②EN(えん)カフェなみき
📅9月15日(火)12時30分～15時📅
※荒天中止
③コーヒースロン チャットCafe
📅9月16日(水)14時～15時30分📅
📌65歳以上 📌300円
📌おやつもあり

西柴地域ケアプラザ・西柴コミュニティハウス
〒236-0012 柴町343-5 ☎780-1150～1 ☎780-1153
休9月14日(月)

- ①地域で支えるこどもの居場所の紹介～フレンドリースペース～
📅10月8日(木)13時30分～15時
📌30人先着
②Enjoy! 歌謡フラ
📅9月25日(金)13時30分～14時30分
📌20人先着
③よこはまシニアボランティアポイント登録研修会
📅10月6日(火)10時～11時30分
📌満65歳以上で市の介護保険被保険者証を持っている人/20人先着
📌介護保険被保険者証

申①～③9月11日(金)から窓または窓へ

並木コミュニティハウス
〒236-0005 並木2-8-1 ☎・☎781-7110
休9月14日(月)

- 大人のための朗読会(並木・並木北コミュニティハウス共催事業)
📅10月17日(土)11時～12時
📌成人/30人先着 📌語り手サニー

申9月16日(水)10時から窓または窓へ

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大人のための朗読会(並木・並木北コミュニティハウス共催事業)
📅10月31日(土)11時～12時
📌成人/30人先着 📌語り手サニー
②おもしろ電波教室「親子でFMラジオを作ろう」
📅10月18日(日)13時50分～16時30分
📌小学生と保護者/12組先着
協力:株式会社金沢シーサイドFM

申①9月16日(水)10時②9月12日(土)9時から窓または窓へ

柳町コミュニティハウス
〒236-0026 柳町1-3 ☎・☎785-2403
休9月28日(月)

- ①おはなし会
📅9月15日(火)11時～11時30分📅
📌乳幼児と保護者、読み聞かせに興味がある人
②雑学江戸時代Ⅴ(後期)～もろもろの江戸時代～
📅10月18日、11月15日、12月20日、令和9年1月17日、2月21日、3月28日の日曜日(全6回)10時～11時30分
📌20人先着 📌1,200円(6回分、資料代含む) 📌桔梗亭 兼菊氏
③パソコン・スマホ何でも相談
📅10月7日・21日の水曜日9時30分～16時 📌各日8人先着 📌1回800円
④骨盤調整で全身を整えるⅢ
📅10月3日～12月19日の第1・3土曜日(全6回)(1)10時～11時(2)11時20分～12時20分
📌各回10人抽選 📌4,000円(6回分)
📌Jun.氏(金沢区「街の先生」)
⑤健康気功体操Ⅲ
📅10月13日・27日、11月10日・17日、12月8日・22日の火曜日(全6回)13時30分～14時30分
📌12人抽選 📌3,500円(6回分)
📌伊藤 孝夫氏(気功インストラクター)
⑥リラックスヨガⅢ
📅10月9日～12月25日の第2・4金曜日(全6回)10時～11時
📌10人抽選 📌3,500円(6回分)
📌新山 みち江氏(金沢区「街の先生」)
- 申②③9月11日(金)から窓または窓へ、④～⑥9月18日(金)までに窓または窓へ

大道コミュニティハウス
〒236-0035 大道2-3-1 (大道小学校内) ☎・☎788-2626
休毎週金曜日

- 第25回文化祭
📅9月26日(土)9時～17時、27日(日)9時～16時📅
📌作品展示、侍従川に生息する生き物の展示

六浦南コミュニティハウス

〒236-0038 六浦南3-22-1
(六浦南小学校内)
☎・📠785-7474

休毎週火・金曜日

①雑学江戸時代Ⅴ(後期)～もろもろの江戸時代～
📅10月17日、11月14日、12月19日、令和9年1月16日、2月20日、3月20日の土曜日(全6回) 10時～11時30分
👤20人先着 📄¥1,200円(6回分)

②自分と家族を守る法制度利用
📅10月18日(日) セミナー:10時～11時40分、個別相談:11時50分～15時
👤20人先着

③初級トールペイント1日講座 オシャレなペンスタンド
📅10月17日(土) 13時～15時
👤8人先着 📄¥1,800円

④初めての日本画～気軽に描いて飾って楽しみましょう～
📅10月24日(土) 10時～12時30分
👤6人先着 📄¥1,500円

📞①～④9月12日(土)から☎または🏠へ

八景島

〒236-0006 八景島
☎788-9778 📠788-9732
✉hkj-hp9.info@seibugroup.jp

①八景島秋祭り
📅10月10日(土)～12日(祝・月) 12時～16時(10/11は11時～16時)🏠
※荒天中止
🏠八景島客船ターミナル
📺縁日などのイベント

②体験教室in八景島 トライアングルレジン
📅9月12日(土)・13日(日)・19日(土)～23日(祝・水)・26日(土)・27日(日) (1)12時～(2)13時～(3)14時～(4)15時～
※各回50分程度
🏠八景島客船ターミナル
👤各回4組先着 ※小学3年生未満は保護者同伴
📄レジン(小):1,800円、レジン(大):2,100円

📞②9月11日(金)から氏名、電話番号、年齢を☎・📠・✉で上記へ

富岡総合公園

〒236-0051 富岡東2-9
☎・📠774-3003

パークヨガ
📅9月26日(土)11時～12時 ※雨天中止
🏠同公園内プラタナス広場
👤25人先着 📄¥1,000円 🕒ヨガマット
👤TSUBAKI氏(ヨガインストラクター)

📞9月11日(金)9時から☎または🏠へ

金沢図書館

〒236-0021 泥亀2-14-5
☎784-5861 📠781-2521

休9月14日(月)

①定例おはなし会
📅9月16日(水) 15時30分～16時🏠
👤4歳児～小学生、1人でお話が聞ける子

②かなざわ大人のライブラリーツアー 2026 水産研究・教育機構図書資料館見学
📅10月16日(金) 10時～11時 🏠水産研究・教育機構図書資料館(福浦2-12-4横浜庁舎内)
👤成人/15人先着

③おひざにだっこのおはなし会
📅10月7日(水) 10時30分～11時
👤0～2歳児と保護者/5組先着

📞②9月18日(金)9時30分から☎、WEBまたは🏠へ、③9月24日(木)9時30分から☎または🏠へ

旧伊藤博文金沢別邸

〒236-0025 野島町24
☎・📠788-1919

休9月24日(木)、10月5日(月)

①開館・開園時間のお知らせ(9月)
博文邸 開館時間:9時30分～16時30分 牡丹園 開園時間:9時～17時

②お月見飾り
📅9月19日(土)～26日(土)🏠
📺中秋の名月にあわせてたしつえ飾り

③季節の生花
📅10月9日(金)～12日(祝・月)🏠

④秋の太極拳
📅10月25日(日)10時～11時 ※雨天・荒天時は室内で開催 👤25人先着
📄¥1,300円(飲料水1本付き)
👤古谷 良子氏(横浜市太極拳協会会長)

📞④9月26日(土)10時から☎またはWEBへ

資源循環局金沢工場

〒236-0003 幸浦2-7-1
☎784-9711 📠784-9714
✉sj-reusekanazawakojo@city.yokohama.lg.jp
WEB 金沢工場リユース家具 検索

金沢工場リユース家具市民提供(令和8年度第3回)
🏠市内在住、在勤、在学の人
📞9月28日(月)～10月11日(日) WEB からリユース家具一覧を確認し、全申込者の氏名、希望の家具番号を🏠へ
※申込みは1人1点、1世帯3点まで、詳細はWEBへ
【抽選結果】10月16日(金)までに当選者へ📺で連絡
【引渡し】10月17日(土)～31日(土)(日曜日を除く)9時～12時、13時～16時
※期間中引取りがない場合は取消

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 3階)
☎782-2908 📠782-2909

休9月26日(土)

①第四回人生100年時代「これからのお墓」講座
📅9月15日(火) 10時30分～11時30分
👤30人先着

②ハッピー・J・A・M みんなのうたごえサロン
📅9月18日(金) 13時30分～15時
👤20人先着

📞①②9月11日(金)9時から☎または🏠へ

金沢スポーツセンター

〒236-0011 長浜106-8
☎785-3000 📠785-7000

休9月28日(月)

秋の定期教室 追加募集
📺定員に空きのある教室は、追加申込みを受け付けます(先着順)。気になっている教室にチャレンジするチャンスです。皆さんの参加をお待ちしています！

📞9月16日(水)13時15分から☎または🏠へ

六浦スポーツ会館

〒236-0038 六浦南5-19-2
☎・📠788-5428

休10月5日(月)

テニス教室
📅10月7日～11月25日の水曜日(全8回、予備日12/2、12/9)11時～13時
👤初・中級/10人抽選
📄¥8,000円(8回分)
🕒ラケット、運動着、靴、タオル
👤佐藤 信昭氏

📞📺に📄、年齢を記入して9月18日(金)(着)までに上記へ、または🏠を添えて🏠へ

青少年の地域活動拠点 カナカツ

〒236-0016 谷津町359
☎374-4035
✉columbus@k2-inter.com

休毎週月・水・金・日曜日、祝日

第11回カナカツ美術展～地域の中高生世代による手づくりの美術展を開催します～
📅9月29日(火)、10月1日(木)13時～19時、9月30日(水)、10月2日(金)11時～18時、10月3日(土)10時～16時🏠
🏠金沢公会堂多目的室(区役所隣接)

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.lg.jp
☎788-7803 📠789-2147 休9月21日(祝・月)～23日(祝・水)、10月4日(日)

区民ギャラリー 🏠
📅9月13日(日)～19日(土) 色鉛筆の可能性を・・・「帆の会」/色えんぴつ「帆の会」
📅9月27日(日)～10月3日(土) 津軽の伝統工芸 こぎん刺し/こぎん刺し「モドコの会」
📅10月5日(月)～10日(土) 遊アート会作品展/遊アート会

展示ケース 🏠
📅9月1日(火)～30日(水) きめこみあにまらず/池田 真加漣氏(金沢区「街の先生」)
1階展示スペース 🏠
📅9月14日(月)～30日(水) 保育施設紹介パネル展/こども家庭支援課

その鶏肉、本当に火が通っていますか？

「新鮮だから生でも安全」は誤解です

カンピロバクターは、鶏の腸管内に高い確率で存在する食中毒の原因菌です。新鮮さに関係なく鶏肉に付着している場合があります。市の調査では、市内で流通している鶏肉の約40%からカンピロバクターが検出されました。生や加熱不十分な状態で食べると食中毒を起こすことがあります。

気をつけたいポイント

☒ 鳥刺しや鳥のタタキは避ける

☒ 焼き鳥は中心まで十分加熱されたものを選ぶ

☒ 家庭では中心までしっかり加熱する(中心温度75℃で1分以上が目安)

☒ 生肉を触った手や調理器具はよく洗う

☒ 生肉と野菜で調理器具を使い分ける

🏠食品衛生係(4階406) ☎788-7871 📠784-4600

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8年度 敬老特別乗車証 (敬老パス) を使用する人へ

10月1日(木)以降に敬老特別乗車証(敬老パス)を使用する人へお知らせです。

敬老パスは捨てないでください!

現在、敬老パスを使用している場合、使用している敬老パスを引き続き使います。紛失した場合、再発行の手続きが必要です。

シーサイドライン定期券を持っている人へ

10月1日(木)以降の定期券の引換案内は9月下旬に届きます。利用には“引換え”が必要です。案内が届いたら、内容を確認の上、忘れずに引き換えください。

※敬老パス再発行手続き後、自宅に届くまで2〜3週間かかります

不明点がある人は

敬老パス 問合せダイヤルに連絡を!

☎0120-206-160 年中無休(12/29〜1/3を除く) 8時〜19時
fax 330-4382

問 高齢・障害係(4階402) ☎788-7773 fax 786-8872

ヘルスメイト(食育ボランティア)になって地域で食育をしませんか



減塩講座では汁物の塩分量をチェック



放課後キッズクラブでの食育講座も行います



「災害時の食」の啓発にも力を入れています

食育ボランティアとして活動する金沢区食生活等改善推進員(愛称ヘルスメイト)は、講話・体験を通して健康づくりに役立つ食の知恵を地域に発信しています。区役所主催の養成講座を受講することで、ヘルスメイトに入会し活動ができます。

日時 ①10月6日(火) ②10月19日(月) ③11月13日(金) ④11月30日(月) ⑤12月14日(月)、令和9年 ⑥1月13日(水) ⑦2月2日(火) ⑧2月18日(木) ⑨3月12日(金) (全9回) 各回13時30分〜16時

会場 区役所5階栄養相談室(502)ほか

内容 健康的な食事や生活習慣病予防など、ヘルスメイトの活動に必要な知識を座学・グループワークなどを通して学びます。

対象・定員 区内在住で①〜⑨に8回以上出席できる人/30人(応募多数の場合は抽選)

費用 無料

申込み 9月18日(金)までに☎、fax、窓で下記へ、またはWEBへ
※FAXの場合は、住所、氏名、電話番号、「食育ボランティア養成講座参加希望」を記入してください 申込みはこちら▶

問 健康づくり係(4階408) ☎788-7840 fax 784-4600

「ご存じですか?」金沢区にある認知症カフェ

「認知症カフェ」とは…
もの忘れのある人、家族の人、地域の人も誰もが気軽に集える居場所です。お茶を飲みながら、ほっとひと息つける時間を過ごせます。

① かまりやサロン
☎毎月第4木曜日 10時〜11時30分(変更の場合あり)
☎金沢地域ケアプラザ(金沢谷南2-8-1)
☎788-2901 fax 788-2906

② かたつむりカフェ
☎毎月第4木曜日 11時30分〜13時30分
☎西金沢地域ケアプラザ(金沢谷南3-22-3)
☎788-2228 fax 780-3080

③ 認知症予防カフェ
☎毎月第2日曜日 10時〜11時30分
☎さくら茶屋にししば(西柴3-17-6)
☎・fax 516-8560

④ 海辺のサロン
☎毎月第2火曜日 11時〜13時
☎西柴地域ケアプラザ(柴町343-5)
☎780-1150 fax 780-1153

⑤ 笑みカフェ
☎不定期 開催日時などは直接団体へ問合せください
☎おかまちリビング(富岡西7-3-3)
問 富岡地域ケアプラザ ☎771-2301 fax 771-2360

⑥ かまりや坂の下カフェ
☎毎週土曜日 9時〜12時
☎樹診療所かまりや(金沢谷西1-2-25)
☎353-5015 fax 374-5611

⑦ ひろばカフェ
☎偶数月第3金曜日 15時〜16時30分
☎デニース金沢八景店(泥亀1-25-4C)
問 泥亀地域ケアプラザ
☎782-2940 fax 782-2959

⑧ くじらカフェ
☎毎月第1月曜日 10時30分〜12時30分
☎横濱かなざわ翔裕園(町屋町1-1)
☎353-3080 fax 353-3140



1 かまりやサロン

2 かたつむりカフェ

3 認知症予防カフェ

4 海辺のサロン

5 笑みカフェ

6 かまりや坂の下カフェ

7 ひろばカフェ

8 くじらカフェ

それぞれ参加費が必要な場合があります。詳細は右記WEBから、または直接問合せください。

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

■ 気をつけているのに下がらない!? ■ みんなで学ぼう! 血糖値セミナー

★本講座は、講座+個別相談で1コースになります。

	日時	内容
1回目	10月26日(月) 9時30分〜11時45分	○健診結果の見方 ○血糖値を上げにくい食事 ○全身に関わる口腔ケアの話
2回目	11月〜12月の健康相談日を案内します。 ※1回あたり1時間以内	保健師・栄養士が個別の状況に合わせてサポートします。 ※歯科衛生士に相談がある人は事前連絡が必要

対象・定員 区内在住の40〜74歳の人/20人先着

会場 区役所5階栄養相談室(502)

申込み 9月11日(金)から☎または右記WEBへ 申込みはこちら▶

あなたの血糖値は大丈夫?

血糖値の上昇は自覚症状が少ないまま進み、将来の糖尿病や合併症につながる可能性があります。早めの気づきと生活習慣の改善が大切です。

☐ HbA1c^{*}(血糖値)が数年前から徐々に上がっている

☐ できれば薬に頼りたくないと思っている

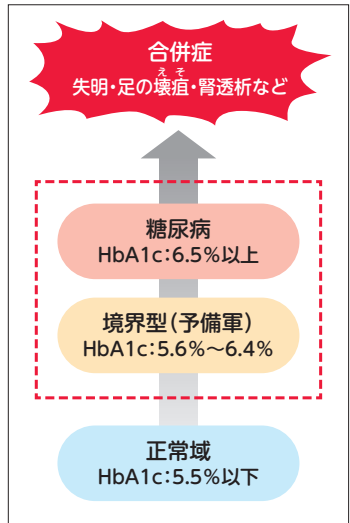
☐ 間食がやめられない

☐ 炭水化物(ごはん、パン、麺など)が大好き

☐ 運動不足を自覚している

※HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)とは、過去1〜2か月の平均の血糖の状態がわかる値です

気になることがあれば、上記セミナーにぜひ参加してください!



合併症
失明・足の壊疽・腎透析など

糖尿病
HbA1c:6.5%以上

境界型(予備軍)
HbA1c:5.6%〜6.4%

正常域
HbA1c:5.5%以下

問 健康づくり係(4階408) ☎788-7840 fax 784-4600