



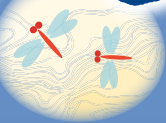
広報よこはま金沢区版
No.311

9月号



金沢区幸せお届け大使
ぼたんちゃん

かなざわ



小柴自然公園第1期エリア

9月24日(日)10時開園!



※写真は整備中のものです

平成17年に返還された旧在日米軍小柴貯油施設跡地に整備中の小柴自然公園(第1期エリア)が9月24日(日)に開園します。横浜市内で初めてとなる「インクルーシブ遊具広場」に加え、草地広場やソフトボールなどができる多目的広場を設置しています。

みどころ
01

インクルーシブ遊具広場

インクルーシブ遊具広場は、障害の有無などに関わらず「誰もが利用できる」ことを目指した遊具広場です。

通常のアスレチック遊具だけでなく、車いすのまま利用できる遊具やスロープ付き遊具などを設置しています。(夜間閉鎖)



みどころ
02

広さ約1haの草地広場

公園南側には、約1haの大きな草地広場が広がっています。さえぎるものがない開放的な原っぱで思い切り走り回ったり、芝生に寝転んでのんびりと過ごしたり…。

草地広場からは、かつて海が削った高さ30mの崖の地層も見ることができます。



小柴自然公園 概要



所在:長浜116-2
面積:約12.5ha
(第1期エリア)

バス停
多目的広場
インクルーシブ遊具広場
草地広場
駐車場

至 並木中央
幸浦駅
至 産業振興センター
金沢シーサイド
国道50号

アクセス

【電車】金沢シーサイドライン「幸浦」駅 徒歩10分
【バス】市営バス321系統「長浜ホール前」徒歩1分
【有料駐車場】66台

施設の詳細は小柴自然公園ホームページをご確認ください。▶



この記事に関する問合せ 環境創造局公園緑地整備課 ☎ 671-4611 fax 671-2724

9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5年8月1日 現在推計

 区の人口 195,513人
(前年同月比1,386人減)
 世帯数 91,055世帯



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 ☎ 788-7878(代表) — 番号のお掛け間違いにご注意ください —

特集

大地震に

地域防災拠点訓練

発災時には、地域の皆さんで協力して対応すること(共助)が不可欠です。地域防災拠点においてあなたは避難してきたお客様ではなく、避難所運営の協力者として、役割を持って行動することが求められます。いざその場面に直面したとき、すぐに行動に移れるよう、地域防災拠点についての理解を深め、自分の避難先となる地域防災拠点について確認しましょう。

地域防災拠点とは？

市内で震度5強以上の地震が観測された場合に**地域の皆さんが中心となって開設・運営する避難所**のことです。金沢区では26カ所の小中学校が指定されています。

地域防災拠点が持つ4つの機能



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、避難者や地域住民に情報提供する



4 備蓄資機材を使って救助・救出活動を行う

主な地域防災拠点の訓練

地域防災拠点では、発災時を想定し、さまざまな訓練を実施しています。



区割り訓練



仮設トイレの設置



給水訓練



避難者受付

地域防災拠点の訓練に参加して、避難所で必要な知識を身に付けていただくとともに、地域の絆を深めましょう！

総務課防災担当 山下係長

地域防災拠点を記載した「金沢区防災マップ」を区役所(6階603)で配布しているほか、区ホームページにも掲載しています。



金沢区防災マップ

検索



金沢区 地域防災拠点 一覧



- | | | |
|----------|----------|----------|
| ①小田小学校 | ②富岡小学校 | ③西富岡小学校 |
| ④能見台小学校 | ⑤並木第一小学校 | ⑥並木中央小学校 |
| ⑦並木中学校 | ⑧並木第四小学校 | ⑨西柴中学校 |
| ⑩西柴小学校 | ⑪西金沢学園 | ⑫釜利谷小学校 |
| ⑬釜利谷南小学校 | ⑭釜利谷東小学校 | ⑮八景小学校 |
| ⑯文庫小学校 | ⑰金沢小学校 | ⑱高舟台小学校 |
| ⑲大道中学校 | ⑳大道小学校 | ㉑六浦小学校 |
| ㉒六浦中学校 | ㉓朝比奈小学校 | ㉔六浦南小学校 |
| ㉕瀬ヶ崎小学校 | ㉖能見台南小学校 | |

check!

地域防災拠点訓練はおおむね秋頃から順次実施されます。

各拠点の訓練日時や内容などの詳細はお住まいの自治会、町内会に問合せください。

可能であれば訓練に参加し、自分の避難する拠点についての理解を深めましょう。

各拠点の割り当て地区については
こちらから



金沢区の避難場所一覧

検索



備える訓練 関東大震災から100年

自治会・町内会（地域）で行う防災訓練

地震発生から72時間(3日間)が生死を分ける境と言われています。大地震発生時には、消防隊、消防団員がすぐに現場に駆け付けられるとは限りません。また、最も被害を拡大する火災に対する消火活動を優先する必要があることから、救急車は一時運用停止する可能性もあり、すぐには行けません!そんな時、隣近所の助け合い(共助)が大きな力となります。定期的に自治会・町内会で防災訓練を実施しましょう。



出典:(一財)消防防災科学センター「災害写真データベース」

防災訓練実施までの流れ

- 1** 何から始めたらいいのかな?
誰に相談したらいいのかな?
自治会・町内会長や防災担当等が訓練を企画します。
 - 2** 定例会などで訓練案を出し合い決定していきます。
 - 3** 消防署、消防出張所または消防団に相談します。
 - 4** 参加してください
実施日等が決まったら、地域の皆さんに周知します。
 - 5** 訓練当日に向けて準備を進めていきます。
 - 6** 訓練当日
防災訓練を実施します。
 - 7** 地域つながりが生まれました
次は救助訓練をしたいですね!
終了後、訓練を振り返ります。
- 定期的な訓練を実施して災害に備えましょう。たとえ参加者が少なくとも継続的に粘り強く実施することが大切です!

主な防災訓練の内容



救出訓練



搬送訓練



初期消火訓練

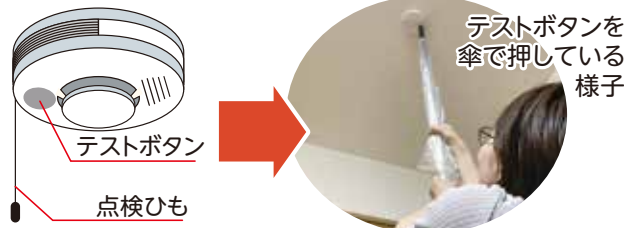


金沢消防署総務・予防課 伊藤係長

防災訓練時に併せて、自宅の住宅用火災警報器の点検を実施しましょう。

check! ~住宅用火災警報器の点検方法は?~

本体のテストボタンを押したり、点検ひもを引っ張ることで、ブザーや音声を確認します。無音は電池切れもしくは故障です!!



忙しくて、地域の防災訓練に参加できない人は… **よこはま防災e-パーク**を活用ください!

～いつでも・どこでも・災害に備えるうえで必要となる知識を動画で学ぶことができます～
ポケモンも出てくるよ! 子どもも気軽に学ぶことのできるクイズもあります! 修了証がもらえるよ!



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

📠 会場

📋 コース

🪟 窓口

📠 ファクス

📋 内容

👤 講師・出演者

📄 当日直接(申込み不要)

✉ Eメール

👤 対象・定員

🗨 問合せ

📄 当日直接(申込み不要)

🌐 ホームページ

💰 費用

📅 要予約

🏠 休館日

🕒 日時・期間

🎒 持ち物

📄 申込み

📌 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

🕒10月7日(土)10時～15時(入園は14時30分まで)📍 ※荒天中止

📍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

▶デジタル活用に不安のある人向けのスマートフォン講習会

🕒10月27日(金)10時～12時10分

📍区役所3階3号会議室 📍区内在住の人/20人先着 📋スマートフォンの基本操作やマイナンバーカードの申請方法を説明します。マイナンバーカードの申請を手伝います。

📅9月15日(金)～10月20日(金)17時まで

📌必要事項を☎・📠・✉または下記二次元コード内申込みフォームへ

🗨企画調整係(6階602)

☎788-7726 📠786-4887

✉kz-kusei@city.yokohama.jp

▶第16回金沢区民杯&オータムダンスパーティー

🕒9月24日(日)9時～16時📍

📍金沢スポーツセンター第一体育室(長浜106-8)

📍金沢区民杯:区内在住・在勤・在学の人、ダンスパーティー:市内在住の人/各回100人(当日受付) 📋午前:金沢区民杯(ダンス競技会・ダンス講習会)、午後:ダンスパーティー 💰1,000円

🗨金沢区スポーツ協会ダンススポーツ部 大辻 ☎070-6575-5088

後援:金沢区役所、横浜市ダンススポーツ連盟



▶第35回金沢区民文化祭

①第9回 民謡のつどい

🕒10月8日(日)10時30分～17時(開場10時)📍 金沢公会堂(区役所隣接)

②「区民の作品展」出展作品募集

金沢公会堂多目的室および区役所2階区民ギャラリーで展示する作品を募集します。

📋展示期間:11月9日(木)～15日(水)、募集作品:絵画、写真、書道、手工芸、陶芸

※作品の搬入(11月9日(木)10時～)および搬出(11月15日(水)15時～)は各自で行ってください

📍区内在住・在勤・在学・在クラブの人

📄②申込用紙(区役所・各地区センターなどの区民利用施設で配布または下記🌐からダウンロード)に記入し、9月12日(火)～10月4日(水)(必着)までに下記へ郵送、または窓へ

※展示スペースの都合上、募集期間中に締め切る場合あり

🗨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)

☎788-7806 📠788-1937

🌐金沢区民文化祭 検索

主催:金沢区民文化祭実行委員会

▶10月1日以降の敬老特別乗車証(敬老パス)と金沢シーサイドライン定期券の引換券について

10月1日(日)以降もお持ちの敬老パス(ICカード)を引き続き使えます。

また、敬老パスを利用する人で、金沢シーサイドライン沿線の対象地区に在住の人には、金沢シーサイドライン定期券の引換券を9月下旬にお届けします。

🗨敬老パス問合せダイヤル

☎0120-206-160(受付8時～19時、土日・祝日も可)

📠03-6800-3329

敬老パスは捨てないでください。

気になる
民生委員・児童委員

ぼたんちゃんの教えて!ミンジー!

～「地域で見守り」推進事業ってなあに?～

📍金沢区幸せお届け大使
ぼたんちゃん

地域の民生委員さんがおうちに来てくれるって聞いたけどほんとう?

ほんとうだよ! 75歳以上のひとり暮らしのおうちに訪問して、心配ごとや緊急時の連絡先などをおたずねするよ!

民生委員さんが来てくれると安心するね! ありがとう!ミンジー!

横浜市版民生委員・児童委員キャラクター
よこはまミンジー

※本事業において既に訪問した人や、訪問などを希望しない旨を連絡した人等は対象外としています

🗨運営企画係(4階410) ☎788-7820 📠784-4600

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

🕒10月6日(金)13時30分～15時30分

📍区役所5階 健康相談室(503)

■健康相談(生活習慣病等) 予

🕒9月15日(金)9時～12時、13時30分～15時30分

🕒10月6日(金)13時30分～15時30分

📍区役所5階 健康相談室(503)

第63回 健康づくり月間

①医療講演会(区三師会主催)

🕒10月5日(木)13時30分～15時(受付13時～)

📍金沢公会堂 多目的室(区役所隣接) 📍35人先着

📅9月11日(月)～29日(金)(土・日曜日、祝日除く)に☎で下記金沢区三師会へ

②無料口腔がん検診(区歯科医師会主催)

🕒10月5日(木)14時30分～16時30分 📍区役所5階 📍区内在住・在学・在勤の成人で、口の粘膜や歯ぐき・舌に異常や違和感、心配のある人/16人抽選

※抽選結果、受付時間のご登録の☎アドレスに連絡します。

📅9月1日(金)～22日(金)に右記二次元コード内申込フォームへ

※虫歯・歯周病の検査は行いません。確認のため、口腔内の撮影をします

③健康相談・お薬相談と血流測定、健康茶の試飲

🕒10月5日(木)(1)健康相談(区医師会主催):13時30分～15時30分(受付15時まで)、(2)お薬相談・血流測定、健康茶の試飲(区薬剤師会主催):13時～15時30分(受付15時まで) 📍区役所5階

④お薬手帳を使ってお薬相談(区薬剤師会主催)📍

🕒10月1日(日)～15日(日) ※実施日時は薬局・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、無料糞便検査(区獣医師会主催)📍

🕒10月1日(日)～15日(日)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、各問合先へ

🗨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)

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

▶令和5年度「ジモ活～地元で活動・活躍・復活しませんか～」受講者募集

	日時	内容	会場
第1回	10月14日(土)10時～12時	・オリエンテーション ・ジモ活とは	区役所5階 1号会議室 ※
第2回	10月28日(土)10時～12時	・自分の棚卸し ・活動団体の紹介	
第3回	11月6日(月)～12月6日(水) (半日程度)※	・地元での活動体験・見学	
第4回	12月9日(土)10時～12時	・体験の振り返り・まとめ	

※第3回の☎・📍は、参加する団体により異なる

📍区内在住・在勤の人(全回受講できる人優先)/30人抽選 ※一時託児あり(未就学児)

👤安井 裕子氏(NPO法人まちラボ理事・社会教育士)

📄①または📠に 必要事項、☎アドレス、保育の有無・児童の年齢を記入して、9月29日(金)までに下記へ。結果は10月6日(金)までにご登録の☎アドレスまたは☎へ連絡します。

🗨金沢区社会福祉協議会

☎788-6080 📠784-9011 ✉info@kanazawa-shakyo.jp

共催:金沢区役所

金沢 消防署 だより

すべての救急隊に自動式心マッサージ器 導入!

心臓マッサージ(胸骨圧迫)のポイントは「強く!早く!絶え間なく!」とされています。今回導入した自動式心マッサージ器を用いることにより、安定した心臓マッサージが実施できるようになります。

また、救急隊員の活動の効率化や、救急現場での感染症の拡大防止にも役立っています。

写真の「自動式心マッサージ器」は中央のアームが上下にピストン運動を行い、正確な強さ(胸が5cm沈む深さ)、正確な速さ(1分間に100回～120回)、で胸の真ん中を圧迫することにより、心臓マッサージを行います。また、救急隊員が傷病者を搬送する途中でも、途切れることなく継続して実施できます。

今回の器材の導入により、「強く!早く!絶え間なく!」が実現できることから、救命率の向上に結びつくことが期待されます。

🗨金沢消防署 総務・予防課 ☎・📠781-0119

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。

乳幼児健診

- ①4か月児 9月12日・26日の火曜日
- ②1歳6か月児 9月19日、10月3日の火曜日
- ③3歳児 9月13日・27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
- 問こども家庭係(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
- 9月26日(火)9時30分～10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☎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 fax788-7794
- ②すくすく歯ぴか教室
- 9月27日(水)10時～11時30分(受付9時30分～)
- 区役所5階 健診室(507)
- 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
- ③ごっくん離乳食教室(はじめる頃)
- 9月29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)
- お話と実演など
- 4～5か月頃の子と保護者/15組先着
- ④もぐもぐ離乳食教室(2回食頃)
- 9月28日(木)13時30分～15時(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/15組先着
- ⑤子どもの食生活相談
- 9月28日(木)、10月6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②～⑤☎またはfaxで 必要事項、子の名前・生年月日を下記へ、②～④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」HPを必ずご確認ください

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
- ①「運動会ごっこ」
- 9月17日(火)10時～11時 ☎同園(泥亀1-21-1) 1歳半～未就園児/30組先着
- 共催:泥亀地域ケアプラザ・「ふきのとう」
- ②合同育児講座「あかちゃんのふれあい遊び」
- (1)11月2日(木)10時～11時、(2)11月16日(木)10時～11時 ☎区役所5階 健診室(507)
- 1(1)6か月以下の子と保護者、(2)7～12か月の子と保護者/各15組先着
- 申①9月19日(火)②(1)(2)とも9月25日(月)から☎にて
- ☎金沢さくら保育園 ☎781-9360(月～金曜日9時30分～16時)

- ①横浜子育てサポートシステム入会説明会 予
- 9・☎①9月19日(火)13時30分～14時30分
- とことこ研修室 14組先着
- 29月28日(木)13時30分～14時30分
- とことこ研修室 14組先着
- 310月4日(水)10時30分～11時30分
- とことこ研修室 14組先着
- ②おしゃべり会と交流会☎
- 9・☎①9月12日(火)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
- 29月15日(金)10時30分～11時15分
- 多文化ママのお話会
- 39月16日(土)14時～14時45分
- 多胎ママ交流会
- 49月20日(水)10時30分～11時15分
- はじめてのとことこ
- 59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う。
- 69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う。
- 79月30日(土)10時30分～11時30分
- にこま～るの会(口唇口蓋裂のあるお子さんの保護者同士でお話をする会) ☎とことこ研修室
- 810月1日(日)10時～13時
- とことこパパDAY(パパとお子さんと遊べます)

- ③タッチケア 予
- 9月12日・26日、10月10日の火曜日10時～11時30分
- ☎ひろば・オンライン同時開催
- 1ねんねの赤ちゃんと保護者/8組先着
- 申オンライン希望者は、必要事項 を☎で右下記へ
- ④みんなdeストレッチ☎
- 9月14日(木)10時～10時30分
- ☎ひろば・オンライン同時開催 1子育て中の保護者
- 申オンライン希望者は、必要事項 を☎で右下記へ
- ⑤Enjoy English!☎
- 9月16日(土)10時30分～10時50分 1カリフォルニアとオンラインでつないで英語の絵本や歌を楽しみます。
- ⑥栄養士相談☎
- 9月19日(火)10時30分～11時15分、
- 10月4日(水)14時～14時45分
- 1離乳食・好き嫌い等、食に関する相談
- ⑦保育・教育コンシェルジュの出張相談☎
- 9月21日(木)10時～11時30分
- 1子どもを預けることに関わる相談
- ⑧音楽大好き!☎
- 9月21日(木)14時～14時25分
- 1親子で音楽を楽しむ会
- ⑨子育て応援ボランティア説明会☎
- 9月22日(金)14時～14時30分 1「とことこ」で募集しているボランティアに関する説明会

- ⑩プレママDay☎
- 9月26日(火)10時30分～11時30分 1第1子妊娠中の人 1タッチケア体験をしながらおしゃべりします。
- ※③・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わらべうたであそびましょう♡☎
- 9月27日(水)10時30分～10時50分
- ⑫助産師相談☎
- 9月10日(木)10時～11時30分 1妊産婦・赤ちゃんの健康・ミルクや卒乳に関する相談など
- ⑬工作クラブ☎
- 9月10日(金)10時～10時30分
- 1季節の折り紙を折り、作品は「とことこ」に飾ります。
- ⑭みんなでプレイパークへ行こう! 予
- 9月10日(土)10時30分「とことこ」出発
- 1能見台中央公園で開催している「金沢はれはれパーク」に「とことこ」のみんなで遊びに行きましょう!
- ※雨天中止。9時に判断します
- ⑮出前ひろば(お外で遊ぼう!)☎
- 9・☎①9月28日(木)富岡総合公園ケヤキ広場
- 29月29日(金)六浦ひなぎく公園
- 310月5日(木)富岡西公園
- 410月10日(火)西柴第一公園
- ⑯地域deとことこ
- 9・☎①9月12日(火)13時30分～15時☎
- かまりやdeとことこ(釜利谷東ハイツ 第2集会所)
- 29月13日(水)10時～11時30分 予
- ママいっしょにあそぼう!(能見台五丁目)
- 39月19日(火)10時～11時30分☎
- とことこコラボさくらキッズ(さくらカフェ)
- 49月21日(木)10時～11時30分☎
- ふらっと(金沢文庫ふれあい会館)
- 59月21日(木)10時～12時☎
- ハイハイくらぶ(瀬戸町内会館)
- 69月22日(金)10時～11時30分☎
- シーエンジェル(寺前町内会館)
- 710月2日(月)10時～11時30分☎
- 友だちつくろう(金沢地区連合町内会館)
- 810月3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)
- 910月4日(水)10時～11時30分☎
- すまいるdaido(大道集会所)
- 1010月6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)

- 申・☎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: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

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

HP 釜利谷地区センター 検索

休 9月11日(月)、10月10日(火)

①おもちゃ病院
📅9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
📅10月2日(月)11時～11時30分 直
👤乳幼児と保護者
③骨盤体操でからだを整えよう!(2)
📅10月4日～11月8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)
④ルーシーダットン(タイ式ヨガ)(2)
📅10月4日～11月8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)
※③④を同時受講の場合、2講座5,000円
⑤押し花装飾「シマエナガのキーホルダー(2個)作り」
📅10月12日(木)9時30分～11時30分
👤成人/20人抽選 ¥1,000円
⑥手ごねのパン作り・秋
📅10月16日、11月20日の月曜日(全2回)
9時15分～13時 👤成人/16人抽選
¥2,800円(2回分) 持 エプロン、三角巾、布巾
⑦詩吟で健康!
📅9月27日、10月4日・11日・18日・25日、11月1日の水曜日(全6回)15時15分～17時15分 👤成人/12人抽選 ¥1,500円(6回分)

申 ③～⑦往復はがきに 必要事項 を記入して、③④⑦9月20日(水)⑤9月28日(木)⑥10月2日(月)(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 9月19日(火)

①ドレミファぼぼ
📅9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
📅10月5日(木)11時～11時30分 直
👤絵本の読み聞かせ、変わり絵
③秋のハイキング～畠山重忠ゆかりの鶴ヶ峰古戦場を訪ねる～
📅10月14日(土)10時～12時30分
👤成人/30人先着 ¥500円
④「新そば」蕎麦打ち教室
📅10月14日(土)・15日(日)午前の部:9時～12時30分、午後の部:13時～16時30分 👤中学生以上/各日各部8人先着
¥各2,000円
⑤秋のいけばな体験教室
📅10月21日(土)13時30分～15時30分
👤成人/10人先着 ¥2,000円

申 ③～⑤9月11日(月)から窓へ

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 9月19日(火)

①60歳以上の健康体操
📅9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ジャイロキネシス®(椅子やマットを使ったエクササイズ)で身体バランスを整えよう
📅10月19日～11月16日の木曜日(全5回)15時30分～17時 👤成人/18人抽選
¥5,000円(5回分)
③英語でエンジョイ!ハロウィン!
📅10月29日(日)10時～11時 👤4歳児～小学生(未就学児は保護者同伴)/15人抽選
¥800円
④かぎ針で編む あったかスヌード(マフラー)
📅10月5日(木)9時30分～12時 👤成人/10人抽選 ¥1,000円 持 毛糸(並太)2玉、かぎ針8～10号、ハサミなど
⑤季節を感じて 秋桜の絵巻き寿司を作ろう
📅10月11日(水)10時～12時 👤成人/10人抽選 ¥1,800円 持 エプロン、三角巾、布巾、ビニール手袋、タッパーなど

申 ②～⑤往復はがきに 必要事項 、年齢③保護者氏名を記入して9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

六浦地区センター

〒236-0031 六浦5-20-2

☎☎788-4641 休 9月25日(月)

①おもちゃ病院
📅9月23日(祝・土)9時30分～12時30分 直 ¥修理無料、部品実費
②六浦ミュージックライブ～ジャンルを超えた音楽を楽しみましょう～
📅10月8日(日)15時～16時 直
👤50人先着
③親子で楽しむおはなし会
📅10月14日(土)10時30分～11時
👤0～2歳児と保護者/6組先着
④チョコット六浦散歩 古の釜利谷三ヶ村(赤井・坂本・宿)を訪ねる
📅9月30日(土)9時30分～12時30分
※雨天中止 👤成人/30人先着 ¥500円 📍京急「金沢文庫」駅(集合)→東光禅寺(解散) 共催:NPO法人横濱金澤シティガイド協会
⑤月曜ヨガ
📅10月2日～12月18日の月曜日(10/23、11/27を除く)(全10回)(1)9時10分～10時30分、(2)10時50分～12時10分
👤成人/各部22人抽選 ¥5,000円(10回分)
⑥スマートフォン講座～入門編・ライン編～
📅9月28日(木)(1)入門編:10時～12時(2)ライン編:14時～16時 👤各部10人抽選 ¥100円
⑦ボンジョルノイタリア語 中級
📅10月13日～12月15日の金曜日(全10回)13時25分～14時40分 👤イタリア語を習ったことのある人/若干名抽選
¥8,000円(10回分)

申 ③④9月11日(月)から窓または窓へ、⑤～⑦往復はがきに 必要事項 、年齢を記入して⑤9月18日(祝・月)⑥9月19日(火)⑦9月29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

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2日(月)

①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28日、11月18日、12月23日、令和6年1月27日、2月24日、3月23日の土曜日(全6回)9時30分～11時 👤小学3～6年生/30人抽選 ¥4,200円(6回分)
②おれたちの料理教室(秋・冬)
📅10月22日、11月19日、12月17日、令和6年1月21日の日曜日(全4回)10時～12時30分 👤男性/16人抽選 ¥7,000円(4回分)

申 ①②往復はがきに 必要事項 、①学年②年齢を記入して、①10月14日(土)②10月8日(日)(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

並木地域ケアプラザ

〒236-0051 富岡東2-5-31

☎775-0707 ☎775-0877

休 9月24日(日)

悠遊なごみサロン
📅9月19日(火)13時～15時 直
👤区内在住の人 持 上履き 📍カフェ

富岡地域ケアプラザ

〒236-0052 富岡西7-16-1

☎771-2301 ☎771-2360

休 10月8日(日)

コミハ・ケアプラ祭
📅9月30日(土)10時～13時 直
📍ゲームコーナー、リラクゼーションコーナー、団体発表会、飲食販売など
共催:富岡コミュニティハウス

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2日(月)

クラフトバンドを楽しもう
📅10月28日～令和6年1月27日の第4土曜日(全4回)10時～12時 👤全4回の講座全てに参加可能な人/10人先着
¥10,000円(4回分)
申 9月15日(金)から窓または窓へ

釜利谷地域ケアプラザ

〒236-0045 釜利谷南2-8-1

☎788-2901 ☎788-2906

休 10月2日(月)

グリーンケア～大切な人を亡くされた方の語りの会～
📅10月17日(火)13時30分～15時
👤大切な人を亡くした人/10人先着
申 9月11日(月)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

大人のための「朗読会」
📅10月21日(土)10時30分～11時30分
👤成人/40人先着
📍語り手サニー&金沢能楽愛好会
申 9月13日(水)から窓または窓へ
共催:並木コミュニティハウス

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

自分と家族を守る 相続・遺言・後見
📅10月8日(日)セミナー:10時～11時30分、個別相談:11時50分～15時 👤20人先着
申 9月13日(水)から9時～17時窓または窓へ

柳町コミュニティハウス

〒236-0026 柳町1-3

☎☎785-2403

HP 柳町コミュニティハウス 検索

休 9月25日(月)

①おはなし会
📅9月19日(火)11時～11時30分 直
👤乳幼児と保護者
②親と子のコミュニケーション講座～落착着くヒント、子どもに伝わる声のかけ方～
📅10月30日(月)10時～11時30分
👤幼児～小学校低学年の保護者/20人先着 ¥500円 📍前之園 由紀子氏
③パソコン・スマホ何でも相談
📅10月4日・11日の水曜日9時30分～16時 👤各日8人先着 ¥1回600円

申 ②③9月11日(月)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

HP 並木コミュニティハウス 検索

休 9月11日(月)、10月10日(火)

大人のための「朗読会」
📅10月14日(土)10時30分～11時30分
👤成人/40人先着
📍語り手サニー&金沢能楽愛好会
申 9月13日(水)10時から窓または窓へ
共催:並木北コミュニティハウス

六浦スポーツ会館

〒236-0038 六浦南5-19-2

☎☎788-5428

休 10月2日(月)

テニス教室
📅10月4日～11月22日の水曜日(全8回、予備日11/29、12/6)11時～13時
👤初・中級/10人抽選 ¥8,000円(8回分) 持 ラケット、運動着、靴、タオル
申 往復はがきに 必要事項 、年齢を記入して9月19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

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19日(火)、10月2日(月)

①お月見飾り
📅9月21日(木)～10月1日(日)9時30分～16時30分 直 📍明治期の家屋にあわせたお月見飾りが見られます
②歴史講座 金沢歴史散歩「金沢・海が育んだ歴史と暮らし」
📅10月28日(土)10時～12時 ※雨天実施、荒天中止 📍旧伊藤博文金沢別邸(集合)→野島稻荷神社→掩体壕・自然海浜→金沢漁港など→海の公園・柴口休憩所(解散) ※無線ガイドシステムを使用
👤25人先着(小学生以下は保護者同伴)
¥500円 持 有線イヤホン ※希望者には販売あり

申 ②10月1日(日)9時30分から窓または窓へ
協力:NPO法人横濱金澤シティガイド協会

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 9月25日(月)

小さな盆栽づくり
📅10月21日(土)(1)10時～12時(2)13時30分～15時30分 👤各回5人先着
¥4,000円 📍季節の植木で作りましょう。
📍石井 直樹氏(石井造園株式会社)
申 9月11日(月)13時から窓で上記へ



資源循環局金沢工場

〒236-0003 幸浦2-7-1
☎784-9711 fax 784-9714
✉sj-reusekanazawakojo@city.yokohama.jp

金沢工場リユース家具市民提供(令和5年度第4回)
市内在住・在勤・在学の人
9月11日(月)～24日(日)下記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HPへ
抽選結果:9月27日(水)までに当選者へ☎にて連絡
引渡し:9月28日(木)～10月11日(水)(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 ❷ ❸ ❹ ❺ ❻ ❽ ❾ ❿ 取消になります
HP 金沢工場 リユース家具 検索

横浜市シルバー人材センター

〒233-0002 港南区上大岡西1-6-1
ゆめおおおかオフィスタワー13階
☎847-1800 fax 847-1716
休毎週土・日、祝日

①作詞教室
10月16日(月)13時30分～16時30分
成人/18人先着 ¥3,000円
②パソコン講習～初めてのパソコン1～
10月3日(火)・4日(水)(全2回)13時30分～16時 成人/18人抽選
¥5,550円(2回分)
③パソコン講習～初めてのワード1～
10月10日(火)・11日(水)(全2回)13時30分～16時 成人/18人抽選
¥5,550円(2回分)
④パソコン講習～初めてのエクセル1～
(1)10月10日(火)・11日(水)(全2回)9時45分～12時15分(2)10月24日(火)・25日(水)(全2回)13時30分～16時
成人/各18人抽選
¥各5,550円(2回分)
⑤パソコン講習～年賀状～
10月24日(火)・25日(水)(全2回)9時45分～12時15分 成人/18人抽選
¥5,550円(2回分)

9月11日(月)から 必要事項 を☎・faxまたは窓へ、②～⑤ 必要事項 を記入して9月20日(水)(全て必着)までに☎・faxまたは窓へ

中央図書館

〒220-0032 西区老松町1
☎262-0050 fax 231-8299
休9月19日(火)、10月10日(火)

移動図書館 はまかぜ号
(1)9月19日、10月3日の火曜日10時～11時(2)9月20日、10月4日の水曜日14時20分～15時30分 ❷ ※荒天中止
(1)イド藻公園(並木3-3)(2)八景西公園(大川7)
図書館の本を載せて巡回し、本の貸し出し、返却、予約を行います。

フォーラム南太田

〒232-0006 南区南太田1-7-20
☎714-5911 fax 714-5912
HP フォーラム南太田 検索
休9月18日(祝・月)

①からだを整えるヨガ 3カ月コース 10月期
10月2日・23日、11月13日・27日、12月11日・25日の月曜日(全6回)10時30分～11時45分 女性/22人先着 ¥5,400円(6回分)
②女性としごと応援デスク
(1)キャリア・カウンセリング:10月14日(土)・27日(金)10時～、11時～、13時～、14時～(各50分)(2)しごとと生活設計相談:10月21日(土)13時～、14時～、15時～(各50分)
女性/(1)(2)各回1人先着

9月11日(月)から窓または窓へ ※託児あり☎、詳細は☎714-2665へ

八景島

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

①八景島秋祭り
9月16日(土)～18日(祝・月)12時～16時(9/17は11時～16時) ❷
八景島客船ターミナル
ステージ、出店、ワークショップなど
②モーニングヨガin八景島
9月23日、10月7日・14日の土曜日10時～11時 成人/各日15人先着
¥1回1,000円
③深い睡眠を誘うアロマヨガin八景島
9月30日(土)10時～11時
成人/15人先着 ¥1,100円
※②③ヨガマットの貸出あり(1枚100円)

9月11日(月)から氏名、電話番号、年齢を☎・fax・✉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
休9月30日(土)

①終活セミナー第四弾「選択できる時代 お墓について考えよう」
10月10日(火)10時30分～11時30分
48人先着
②肩こり・腰痛ストレッチ(3か月)
10月13日～12月22日の第2・4金曜日(全6回)10時～11時30分 40人抽選
¥100円(保険料)
③骨盤の調整(3か月)
10月4日～12月20日の第1・3水曜日(全6回)13時30分～14時30分
20人抽選 ¥100円(保険料)

9月11日(月)9時から窓または窓へ、②③9月18日(祝・月)までに窓または窓へ

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25日(月)

※各教室の詳細や開催状況は、❷または☎でご確認ください
ワンダーレッスンのご案内

①ヨガ&エクササイズの50～60分教室 ❷ ¥1回600円
②ヨガ&エクササイズの45分教室 ❷ ¥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～
かんたんZUMBA®		14時～
やさしいピラティス	木	14時～
木曜日のヨガ		11時～
らくらく骨盤体操	金	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～
ボディーメンテナンス		19時～
水曜日のヨガ	土	19時55分～
土曜日のエアロ45		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 ❷ ¥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～

❷ 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

❷ 区役所2階 ✉kz-kumincenter@city.yokohama.jp
☎788-7803 fax 789-2147 休9月18日(祝・月)、10月1日(日)・9日(祝・月)

区民ギャラリー ❷
9月17日(日)～23日(祝・土) 横浜金沢文化協会の活動紹介／NPO法人 横浜金沢文化協会
9月24日(日)～30日(土) 津軽の伝統工芸こぎん刺し／小田 裕子氏(金沢区「街の先生」)・こぎん刺し「モドコの会」
10月2日(月)～7日(土) 「遊アート会」作品展／遊アート会
10月8日(日)～14日(土) 色えんぴつ作品展／色えんぴつ「帆の会」
展示ケース ❷
9月1日(金)～30日(土) お月見の茶道具／金沢茶道会

金沢動物園 ちょこっと ニュース

世界サイの日 ライノデー

9月22日(金)は「世界サイの日」です。「サイについて興味を持ち、絶滅の危機から救おうという気持ちを育んでもらおう」と、2010年にWWF(世界自然保護基金)南アフリカ委員会により制定されました。
現在地球上に生息するサイは、アフリカ大陸に生息するクロサイ、シロサイ、アジア各地に生息するインドサイ、スマトラサイ、ジャワサイの5種です。いずれも生息地の減少や、ツノを目的とした密猟により生息数が減少している絶滅危惧種です。
金沢動物園では、アフリカ区にヒガシクロサイ、ユーラシア区にインドサイの2種が暮らしています。実は、複数の種類のサイを1つの動物園で見られるのは珍しいこと。ぜひ、金沢動物園でサイと一緒に暮らす未来について考えてみてください！

金沢動物園からのお知らせ

世界サイの日 ライノデー

「世界サイの日」にちなんで、保全活動に関するブース出展や物販、特別ガイドやパネル展を開催します。

開サイ日 9月23日(祝・土)・24日(日)

開サイ時間 11時～15時

ヒガシクロサイ

飼育員による特別ガイド(昨年の様子)

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)

いつまでも元気でいてほしいから…

普段の生活で思い当たるところはありませんか?チェックしてみましょう。

- ☐ おにぎりやパンだけで食事をすませることが多い
- ☐ 人より食べるスピードが速い
- ☐ 食事を食べた後すぐ横になる
- ☐ 歯を磨くと出血する
- ☐ ついエスカレーターやエレベーターを選ぶ
- ☐ 健診結果を気にしていない



☐ がついた項目が多いほど、知らないうちに血糖値が高くなっているかもしれません。高血糖を放置していると、糖尿病や心筋梗塞などさまざまな病気の原因となります。

血糖値改善のためには、食事、運動、口腔ケアの見直しが大切です。この機会に、自分の健診結果と生活習慣を振り返ってみませんか?

講座のご案内

対象 区内在住の40～74歳の人
定員 各回20人程度/応募者多数の場合は抽選
日時・場所 10月31日(火)

会場	時間	内容
区役所5階 栄養相談室(502)	9時30分～ 11時30分	講話・ワーク *自分の健診結果の見方 *血糖値を上げにくい食事 *全身に関わる口腔ケア
富岡地域ケアプラザ (富岡西7-16-1)	13時30分～ 15時30分	

申込み 10月13日(金)までに☎または
右記二次元コードへ



☎健康づくり係(4階408) ☎788-7840 ☎784-4600

買い替えて「エコライフ」&「節約」

最新の省エネ性に優れた製品を使うと、消費電力を削減できてエコ! 電気代もおトクになることを知っていますか?



冷蔵庫

2011年	13,640円～15,500円
2021年	8,339円

※定格内容積401～450Lの冷蔵庫の比較

10年前と比べると

約39%～46%削減
5,301円～7,161円
(年間) おトク!!

エアコン

2011年	28,055円
2021年	25,203円

※冷暖房兼用・壁掛け型・冷房能力2.8kWクラスの比較

10年前と比べると

約10%削減
2,852円(年間)
おトク!!

照明

一般電球	3,348円
電球型LEDランプ	465円

※ほぼ同じ明るさの一般電球と電球形LEDランプとの比較

LED照明に変えると

約86%削減
2,883円(年間)
おトク!!

(出典)省エネ製品買換ナビゲーション「しんきゅうさん」



◀しんきゅうさん

横浜市では、省エネ家電の購入に最大3万円分のポイントを還元する「エコハマ(横浜エコ家電応援キャンペーン・関連情報は4ページ)」を実施しています。この機会に省エネ家電への買い替えを検討してみませんか。

☎企画調整係(6階602) ☎788-7726 ☎786-4887

金沢図書館の本棚から 第50回

☎金沢図書館(〒236-0021 泥亀2-14-5) ☎784-5861 ☎781-2521
☎9月19日(火)、10月10日(火)

関東大震災100年にちなみ、震災復興や防災に関する本を選んでみました。

おとな向け 『復興百年誌 石碑が語る関東大震災』

たけむら まさゆき
武村 雅之/著 鹿島出版会



関東大震災後、罹災や復興に関わる石碑が数多く建てられました。神奈川県内のそのような石碑を丹念に調査して書かれたのが本書です。復興事業に触れた中区横浜公園の『復興碑(由来碑)』、横浜地方裁判所の巨大な『慰霊碑』、泉区中田寺にある、震災罹災者に温情懇切を極めた住職への『頌徳碑(その人の業績を称える碑)』等、横浜市内のものも少なくありません。犠牲者の慰霊や減災・防災のご参考に。

ラベルの記号 210.6 2階一般書コーナー

こども向け 『カッコいいな しょうぼうし』

ひさかたチャイルド



火事の現場に消防車が急いで走ります。到着すると、素早く準備完了! 燃える火にむかって勢いよく水をかけて消火しました。彼らは金沢消防署の消防士。消火だけでなく、災害があったときは救助も行います。わたしたちの暮らしを守る消防士は、ふだんどんなことをしているのでしょうか? 金沢消防署の一日に密着して、カッコいい消防士のひみつを教えてください。小さい子から大人まで楽しめます。

ラベルの記号 3/あおいろ 1階児童書コーナー

金沢図書館からのお知らせ

- ①かなざわ大人のライブラリーツアー2023 第1回関東学院大学図書館
☎10月11日(水) 10時～11時 ☎関東学院大学図書館(六浦東1-50-1)
☎県内在住・在勤の18歳以上(高校生を除く)/15人先着
- ②女性限定☆働きたいあなたのための個別相談
☎10月20日(金)①9時40分～10時20分、②10時30分～11時10分、③11時20分～12時 ☎女性/各回1人先着
- ③初心者向けストーリーテリングボランティア講座
☎第1回:10月4日(水)、第2回:11月8日(水)、第3回:11月29日(水)各10時～12時(全3回) ☎金沢地区センター中会議室(金沢図書館併設)
☎子どもに向けておはなしを語ってみたい人、3回参加できる人/14人抽選/初心者優先 ☎どもん ちあき氏(かながわこどもひろば)
- ☎①9月20日(水)②10月6日(金)9時30分から☎または☎へ、
③9月12日(火)～24日(日)に右記二次元コードへ



令和5年度

学んだことを地域へ発信!

ヘルスマイト養成講座 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、食生活等改善推進員会(ヘルスマイト)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。



こんな人におすすめ

- 地域デビューしたいけれど1歩が踏み出せない
- 自分や家族の健康が気になりだした
- 「食」や「健康づくり」に興味があるので地域で自分にできることをしたい!



ヘルスマイトとは

「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として地域で健康づくり(おやこの食育教室や健康講座、イベントでの啓発、ウォーキング)をテーマに活動するボランティアです。



【活動例 いきいきフェスタ】

日時	①10月4日(水)②10月11日(水)③11月9日(木)④11月20日(月) ⑤12月1日(金)⑥12月13日(水)⑦令和6年1月11日(木) ⑧令和6年2月8日(木)⑨令和6年3月6日(水) ※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	食事や運動、生活習慣病予防等についての講義など
対象定員	区内在住で①～⑨に8回以上出席できる人/20人/応募多数の場合は抽選
費用	1,210円(テキスト代)

申込み 9月20日(水)までに、住所・氏名・電話番号、
「ヘルスマイト養成講座参加希望」を記入して
☎・☎・右記二次元コード、または☎へ



☎健康づくり係(4階408) ☎788-7840 ☎784-4600