

# かなざわ

地域とのつながりが  
豊かな暮らしを育む

【金沢動物園】有袋類のコアラは、生まれた直後に母親のお腹の袋に入ります。袋の中にある乳首に吸い付いて成長し、約半年後に袋から出てきます。令和6年4月に誕生した赤ちゃんは、令和6年11月に袋から出てきました。コアラ舎が3月末まで工事中でコアラの展示をお休みしていましたが、4月には展示を再開予定です（金沢動物園 HP を確認ください）。コアラの親子に会いに来てくださいね。（写真提供：金沢動物園）

コアラの親子

## 目次

シニア連のページ.....	2~7
会員だより.....	8
かがやきギャラリー.....	9
金沢警察署からのお知らせ.....	10
金沢消防署だより.....	11
文芸〈俳句・短歌・詩〉.....	12~13
しあわせの窓.....	14
機関誌委員会名簿・原稿募集・編集後記.....	15
大岡川花見散策.....	16

季節の花「アンズ」



### 第4回理事会報告

1月21日(火)午後1時30分から、いきいきセンター金沢3階会議室で令和6年度第4回理事会が開催されました。

各委員会からの報告のあと、①R7年度総会スケジュールについて(総会日程4/30(水)とそれまでの準備日程)、②規約改正について、③R7年度委員会委員選出について、④シニアクラブ未設置地域の方のシニアクラブ活動への参加について ⑤金沢区シ連ロゴマーク採用方法についてを審議しました。

### 第5回理事会報告

2月25日(火)午後1時30分から、いきいきセンター金沢3階会議室で第5回理事会が開催されました。

会長のあいさつの後、金沢区シ連ロゴマークの選定が行われ、出席理事・役員の投票により、ロゴマークと佳作2点を決定しました。

各委員会からの報告のあと、役員から、市老連の令和7年度の取組みについて、次の報告がありました。①リーダー研修会から新任会長研修会へ変更、②令和6年度休止したシニアの祭典の再開、③市シ連機関誌の年発行回数の変更(4回(4月、7月、10月、1月)から3回(4月・10月・1月))に、④単会の活動助成金35%増額。

### 会長連絡会報告



会議の様子

3月10日(月)、午後1時半から3時 いきいきセンター金沢3階会議室にて会長連絡会が開催され、役員及び事務局から以下の事項について参加者に伝達がありました。①令和6年度補助金に関する報告書の件と令和7年度補助金申請について ②金沢区シニアクラブ連合会ロゴマーク紹介 ③連絡事項 ④その他

1. 「単位クラブへの補助金関係」については従来との変更点が事務局から、また「ロゴマークの披露」については会長から入賞者・作品の3点の紹介と賞金が渡され、1位の方のインタビューがあった。ロゴマークは次年度の区シ連の催しやホームページ・機関誌などで会員に適宜披露されます。
2. 連絡事項では直近4カ月の催しとしてグラウンド・ゴルフ大会、ゲートボール大会、カラオケ大会、ことぶき大学講座、そしてシニア大学の開講の件が資料も添えて紹介されました。

金沢区シニアクラブ連合会を応援しています

社会福祉法人 若竹大寿会  
 特別養護 老人ホーム **わかたけ富岡**  
 横浜市金沢区 富岡東2-1-5 ☎045-776-1230  
**横浜市富岡東地域ケアプラザ**  
 横浜市金沢区 富岡東4-13-3 ☎045-776-2030

地域のかかりつけ老健  
**能見台パトリア**  
 長期入所 短期入所 デイケア 訪問リハビリ  
 横浜市金沢区 能見台東10-1 ☎045-790-5733

**介護ネット プラザ**  
 来店が困難な方はケアマネジャー、福祉用具専門相談員が訪問致します。  
 居宅介護支援(介護の相談) ☎784-1271 介護保険認定の申請代行いたします  
 福祉用具販売・レンタル 住宅改修 ☎784-1265 杖の替えゴムひとつでも金沢区内配達無料  
 営業時間：9時～17時(日曜・祝日定休)  
 横浜市金沢区泥亀 2-7-3 区役所そば

すみなす  
 地域の誰もが明るく豊かに!  
 社会福祉法人 すみなす会  
**横浜市釜利谷地域ケアプラザ**  
 金沢区釜利谷南2-8-1 ☎045-788-2901

24時間 緊急対応 緩和ケア リハビリ対応  
 特定非営利活動法人 さかえ会  
**たなごころ訪問看護ステーション**  
 横浜市金沢区能見台通34-4 いづみビル1F  
 TEL.045-790-5668

**ダリア訪問看護ステーション能見台**  
 ●病状・障害の観察 ●医療的措置の実施、相談指導 ●日常生活の支援 ●服薬管理 ●リハビリステーションの実施と相談 ●療養生活指導 ●かかりつけ医師・サービス事業者との連絡・調整 ●家族等の支援 ●無料評価訪問 など  
 営業時間 平日 9時～17時 休日 土・日・祝  
 横浜市金沢区富岡東 6-15-6  
**LIFE DESIGN TEL.045-784-7411**  
 株式会社 ライフデザイン 介護保険事業所番号 1468090236

## ぼたんの会、7人から31人に

ぼたんの会ってご存知ですか。通常、シニアクラブは町内会などの地域ごとにできています。ぼたんの会は区シニア連直下のシニアクラブです。ぼたんの会に加入することで、クラブのない地域にお住まいの方々もシニア連のイベントに参加でき、委員会などで活動することができます。活性化委員会での検討を経て、令和5年4月1日に7人でスタートしました。

現在のメンバーは31人です。碓井功さんもその一人です。かもめ短歌会の碓井さんです。毎号、文芸欄に短歌を寄せていただいています。碓井さんにぼたんの会に加わったいきさつをお聞きしました。

「かがやきだより「かなざわ」が届かなくなったんです。区シ連の事務局に「最近、機関誌が届かないけれど」って電話しました。そこで私の所属していたシニアクラブが解散したと知ったんです。私たちは、能見台の駅のそばのマンションのクラブで、会員は100人を超えていたと思います。私も時々、定例会に参加していました。よもやま話、ダベリングの会です」

「活動はシニアクラブから離れて、かもめ短歌会、様々なクラブに参加している方が集

まっています。

かがやきだより「かなざわ」の文芸欄は私たちの作品の発表の場です。短歌会は2カ月に1回の開催ですが、年4回、1月、4月、7月、10月のかがやきだより「かなざわ」の発行時期は意識しています。ええ、短歌や俳句など季節性が大事ですから」

「ぼたんの会ですか、私みたいに地域のクラブがなくなって、でも何かに参加したい、という方が多いみたいですね。女性部・・・今は松葉の会って言うんですね。その活動を熱心にやってこられた方とか。

ぼたんの会の定例会に集まるのは7、8人ですが、せっかく31人もいるんだから、会で何か、イベント、麻雀大会でもやろうという話で盛り上がっています」



金沢区シニアクラブ連合会を応援しています

口腔外科の専門医が診察

### かまりや歯科医院

一般歯科・口腔外科・インプラント

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~13:00	●	/	●	●	●	●	/
15:00~19:00	●	/	●	●	●	●	/

【休診日】 火曜日・土曜午後・日曜日・祝日

横浜市金沢区釜利谷東6-5-9  
TEL 045-782-2980

### 松尾歯科医院

受付時間 AM9:30~12:30  
PM2:00~ 6:00

休診日 木・日・祝祭日

横浜市金沢区泥亀1-18-12 坂本ビル 2F  
TEL・FAX 045-786-1410

金沢八景

### あらかわ歯科クリニック

☎045-349-5515

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30~13:00	●	●	●	-	●	●
14:30~19:00	●	●	●	-	●	★

★14:30~18:00【休診】木・日・祝

☆当面の間、10:00~の診療となります

横浜市金沢区瀬戸 19-14 金沢八景金井ビル 1-B

毎年、各区老人クラブ連合会の多くの皆様にご利用いただいております！

- \*みなとみらい線「みなとみらい駅」より徒歩4分
- \*横浜駅東口徒歩15分（東口からの無料送迎車運行）

横浜リーフみなとみらい健診クリニック

☎045-651-1572 (予約専用)

横浜市西区みなとみらい 4-6-5  
リーフみなとみらい 11階

受付時間 7:30~14:30  
月曜日~金曜日  
土曜日(隔週)

医療法人社団

### 所耳鼻咽喉科医院

金沢区六浦南 2-9-14

☎045-788-3387

# 「第18回囲碁・将棋大会」

晴嵐かなざわと区シニアクラブ連合会共催の囲碁将棋大会が、2月16日(日)いきいきセンター3階の会議室で催されました。参加者は囲碁の部14人、将棋の部15人で、熱戦の結果、栄えある入賞者は次のとおりです。

各クラスの優勝者は、囲碁は5月8日(木)、将棋は同15日(木)うらしま荘での市老連主催の大会に出場されます。

## 将棋の部



### Aクラス

- 優勝 瀬戸 和男 シニアクラブ富岡東
- 準優勝 尾崎 直人 晴嵐かなざわ
- 3位 山崎 裕 八景台ゆうゆうクラブ

### Bクラス

- 優勝 池田 正守 八景台ゆうゆうクラブ
- 準優勝 高橋 源次 晴嵐かなざわ
- 3位 照井 宣男 晴嵐かなざわ



## 囲碁の部

### Aクラス

- 優勝 臼田 吉孝 西柴団地福寿会
- 準優勝 梅村 晃 湘南六浦福利会
- 3位 石田 光男 シニアクラブ富岡東

### Bクラス

- 優勝 秋山 俊男 沢木谷クラブ
- 準優勝 渡辺 則夫 沢木谷クラブ
- 3位 中島 繁雄 シニアクラブ富岡東

### Cクラス

- 優勝 芝原 耕造 南川長盛会
- 準優勝 岡本 慶子 シニアクラブ富岡東



金沢区シニアクラブ連合会を応援しています

**医療法人社団 景翠会 金沢病院**  
 金沢病院グループ  
 横浜市金沢区泥亀 2-8-3 ☎045-781-2611

内科、糖尿病内科、脳神経外科・脳神経内科  
 整形外科、眼科、外科、リハビリテーション科

医療・介護の総合相談窓口

金沢病院地域連携部  
**TEL 045-781-2628**

胃腸科 外科 内科 森 医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	/	○	○
午後 3:00~ 6:00	○	○	○	/	○	/

【休診】木曜、日曜、祝日、土曜午後  
 金沢区泥亀1-18-10  
**☎045-785-3337**

医療法人 滔々会  
**金沢文庫エールクリニック**  
 金沢区釜利谷東2-10-6 金沢文庫パークホームズ102  
**TEL 045-790-1062**  
 【診療時間】8:00~12:30 13:00~16:30 (木曜 9:00~11:30 13:00~15:00)  
 【休診日】土曜午後、日祝日

**八景コエールクリニック**  
 金沢区六浦 1-14-12 金沢八景国際コミュニティプラザ103  
**TEL 045-352-7171**  
 【診療時間】9:00~12:00 13:00~17:00  
 【休診日】火曜午後、金曜・土曜・日祝日

保険調剤 **清水薬局**  
 営業時間

平日	8:30~19:30
土曜日	8:30~17:30
日・祝日	8:30~12:30

横浜市金沢区釜利谷東 2-21-22  
 TEL.045-784-7176  
 FAX.045-701-0225

**株式会社 泥亀薬局**  
**☎045-370-8855**  
 横浜市金沢区泥亀2-8-18 第一奥富ビル101

**松井歯科医院**

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 10:00~1:00	●	●	●	●	●	●
午後 2:30~7:00	●	●	●	●	●	●

30分前受付終了 休診日：日曜・祝日  
 横浜市金沢区福浦1丁目5-2  
 金沢産業センター3F  
**☎045-782-6606**

令和7年度金沢区シニア連予定表(4月~7月)

〈令和7年3月29日現在〉

	4月	5月	6月	7月
総会・理事会・役員会	2日(水) 会計監査 11日(金) 役員会・理事会 30日(水) 総会	13日(火) 役員会	10日(火) 役員会 25日(水) 理事会	8日(火) 委員長会議・役員会 22日(火) 新任会長研修会
単位クラブ会長連絡会	1日(火) 申請受付			
ぼたんの会	25日(金) 委員会			29日(火) ぼたんの会
IT委員会	3日(木), 23日(木) 委員会	29日(木) 委員会	26日(木) 委員会	9日(水), 23日(水) 委員会
活性化委員会			3日(火) 委員会	
シニア大学委員会	4月1日(火)~5月7日(水) 受講生募集!!	7日(水) 委員会	3日(火) 開講式・自主講座 10, 17日(火) 自主講座	1日(火) 自主講座 7日(月) 合同共通講座 15日(火) 自主講座・開講式
ことぶき大学委員会		24日(土) ことぶき大学講座		
機関誌委員会	15日(火) 95号発行 25日(金) 委員会	30日(金) 委員会	13日(金), 20日(金) 委員会	15日(火) 96号発行 25日(金) 委員会
友愛活動委員会	28日(月) 委員会	28日(水) 委嘱状伝達式・研修会		15日(火) 委員会
スポーツ委員会	17日(木) 委員会・代表者会議	8日(木) ゲートボール大会 15日(木) 同予備日 22日(木) グラウンド・ゴルフ春季大会 29日(木) 同予備日	発声法によるフレイル予防と みんなで楽しむ音楽の集い 講師：染谷由紀乃先生 場所：金沢公会堂多目的室にて 日時：5月24日(土) 14時~	
歩こう会委員会		16日(金) 委員会 23日(金) 歩こう会 30日(金) 予備日	6日(金) 委員会 20日(金) 下見	
世代交流委員会	春の歩こう会 ~金沢八景駅から 貝山緑地(追浜)を歩く~ 開催日時：令和7年5月23日(金) 午前9時30分~ 集合場所：(京急) 金沢八景駅前バスロータリー広場 申込締切：5月7日(水)			
松葉の会			4日(水) 委員会	
旅行委員会				17日(木) 委員会
趣味の作品展委員会			18日(水) 委員会	
演芸の集い委員会	23日(水) 委員会		24日(火) カラオケ大会	

シニア連のページ

金沢区シニアクラブ連合会を応援しています

**買取無料相談承り中**  
  
**買取専門店 大吉**  
**能見台駅前店**  
 横浜市金沢区能見台通4-1MQプラザ1階  
**☎045-350-5572**  
 営業時間/10:00~19:00 (水曜日定休)

不動産売買、賃貸物件、管理は  
**湘南仲介センター**  
**TEL.045-783-8244**  
 横浜市金沢区洲崎町7-8 KSビル  
**有限会社 湘南仲介センター**  
 神奈川県知事免許 (10) 14516号  
 営業時間 10時~18時

金沢八景 洲崎の晴嵐  
**蒲焼 鰻 松**  
 横浜市金沢区洲崎町15-26  
**☎045-701-9129**

株式会社 **フューテックファース**  
 横浜市金沢区福浦2-7-33  
**TEL:045-783-1456**

一般建築・増改築・足場・外装・水回り  
 自然素材・省エネ対策・耐震補強・住宅相談  
 神奈川県知事許可(般-30)第85215号  
**株式会社 真和建築**  
 金沢区釜利谷西1-15-12  
**☎0120-987-996**

 **金沢臨海サービス**  
 ◆造園・植栽 ◆建物清掃管理  
 ◆公園管理 ◆廃棄物収集運搬  
 横浜市金沢区柴町391-7  
**☎045-785-3525**  
 海の公園 野島公園 金沢自然公園 ことも自然公園  
 BBQ場の予約は➡ 

# 区シ連のロゴマークが 決まりました

令和7年2月25日の理事会で理事と役員による投票により金沢区シニアクラブ連合会のロゴマークが決まりました。

## 募集した経緯

金沢区シ連には、シンボルマークやロゴマークはありませんでした。昨年6月の第1回理事会で会長から、会員からの公募で区シ連のシンボルを作ることが提案され、8月の第2回理事会で応募資格などを決め、9月から募集を開始しました。

応募は1月末に締め切られ、7点もの作品が集まりました。秀作ぞろいですが、審査の公正を期するため、審査当日まで、会長や役員も作品を見ることはできませんでした。知っていたのは、事務局の佐藤さんと田子さんだけです。

## 厳正な選考審査

2月25日（火）の理事会の冒頭、選考審査が行われました。太田副会長から、「会員から多くの作品が寄せられました。皆さんに選んでいただきたいと思います。今年は昭和100年、ロゴマークは、今後100年、さらにシニア連が存続する限りずっと使われることとなります。大切なものです。よくご覧になって、じっくり考えて、投票してください」

皆さん、ホワイトボードに貼りだされたロゴ

マークの近くによって、「称名寺、金沢区ってわかるね」「亀の図案もいいね」「シニアクラブの三つの目標か」「シニアの笑顔がいいね」投票の結果、ロゴマーク1点と佳作2点が選ばれました。



選考審査の様子

## ロゴマーク発表

3月10日（月）の会長連絡会でロゴマークの発表と表彰が行われました。

ロゴマークに決まったのは、八景台ゆうゆうクラブ

金沢区シニアクラブ連合会を応援しています

横浜市水道局  指定工事店

株式会社 **金子産商湘南**

水漏れ・配管の詰まり  
お任せ下さい。

横浜市金沢区東朝比奈3-16-2 

TEL 045-781-5707

 危険物専門の保税蔵置場業務  
(消防法第四類引火性液体類)

平和産業運輸株式会社

横浜市金沢区幸浦2-8-18  
TEL 045-785-0131

有限会社 **大木建材店**

金沢区東朝比奈 2-21  
TEL:045-370-7120

喫茶・和スイーツがある楽しいお茶屋です

 **長峰製茶(株)**

横浜金沢店  
静岡県焼津の製茶工場直売店

【営業時間】9:00~18:00 喫茶17時終了  
お持ち帰りのみ

年中無休 (夏季・年末年始休暇あり)

金沢区幸浦2-19-2 ●幸浦駅より徒歩3分 

TEL 045-784-7027

 造園・土木設計施工

株式会社 **春峰園**

しゅん ほう えん

金沢区釜利谷東8-3-20  
TEL 045-783-8009

内装仕上工事業

株式会社 **フジカーペット**

横浜市金沢区福浦2-14-18  
TEL.045-790-2434(代)

の神田朗さんの作品です。佳作二点は柴そよかぜ会の安藤紀子さん、南川長盛会の小田島隆さんの作品でした

神田さんの挨拶です。「お年寄りの笑顔を大きく描いて、その下に金沢区の旧跡や名所、称名寺や釣り船、ジェットコースターやシーサイドラインなど、散歩



太田副会長から神田さんに賞金がわたされました

コースで目にする光景を図案化しました。私たちシニアを笑顔にするシニア連であり続けてほしいという思いを込めました」

ロゴマークは、旗や幟、封筒や名刺など、いろんな場面に使えるよう、修正したうえで、機関誌の7月号の表紙でお披露目の予定です。



喜びを語る神田さん

### 佳作に選ばれた作品



柴そよかぜ会 安藤紀子さんの作品



南川長盛会の小田島隆さんの作品

金沢区シニアクラブ連合会を応援しています

福 一般土木・舗装工事  
造園・水道工事一式

**福井建設株式会社**

金沢区釜利谷西3-27-13  
TEL 045-782-1981

YOKOHAMA  
地域貢献企業  
最上位認定

相続税申告・確定申告・税務相談 等

**木村税理士事務所**

税理士 木村 昭夫

横浜市金沢区泥亀1-7-21  
TEL.045-783-0575  
FAX.045-786-5080

**KAWAMOTO** 土木工事・港湾工事・解体工事

**河本開発工業株式会社**

横浜市金沢区泥亀1-21-6 浜勇ビル3階  
TEL 045-780-5521  
FAX 045-780-5571  
http://www.kawamoto-kk.co.jp

見直そう わが家の **屋根と外壁**

確かな経験と実績・責任施工の職人集団

**飯塚板金**

横浜市金沢区朝比奈町 542  
☎045-349-9168  
https://yaneya3.com

電気のことならおまかせください!

有限会社 **土屋電気**

金沢区柳町15-7  
TEL 045-782-7617

訪問介護・居宅介護支援事業所

**青空ケアセンター**

みんな笑顔の介護を  
心がけています。

☎045(791)6614(代表)  
金沢区泥亀1-15-2 ひいちやビル3F  
http://www.aozora-care.com/

## 三浦海岸の河津桜を楽しんで



満開の河津桜がお出迎え

### 関ヶ谷クラブ 会長 海老根武子

2月28日(金)、関ヶ谷クラブの8名で金沢文庫駅から電車で三浦海岸駅まで河津桜を見に

行きました。天気は最高。三浦海岸駅を降り、改札口を出た途端、河津桜のお出迎えを受けました。

大勢の人波と一緒に桜並木に向かい、長いなだらかな坂道を歩くと桜並木が目の前に。ほぼ満開の花が私たちが歓迎してくれているようでした。大勢の人がカメラを向けて楽しんでいました。菜の花とのコラボ、赤い京急電車とのスマッチ、ステキです。

あと何回桜を見ることができると考えたから、素晴らしい景色、足は少々疲れぎみになりましたが、仲間と訪れて本当に良かった。

帰りには近隣の農家の方が作った新鮮な野菜をリュックにいっぱい買い、おいしい昼食をいただき満足の1日でした。また一緒に出かけることを約束し解散しました。

### 俳句投稿募集

俳句に込めた皆様の想いをお届けします  
関ヶ谷クラブ句会へ

「かがやきだより かなざわ」で、皆様の俳句を発表しませんか？

17文字に込められた皆様の想いを関ヶ谷クラブ句会の準会員作品として、ぜひご紹介したいと思います。

※投稿の際は俳句(一句)に名前、住所、電話番号を添えて下記の宛先へご投稿ください。  
お気軽に投稿をお待ちしております。

〒236-0021 金沢区泥亀1丁目21番5号

いさいきセンター金沢内

金沢区シニアクラブ連合会事務局「俳句」係

TEL・FAX: 045(784)5121

※多くご投稿をいただいた場合は掲載が次号に持ち越される場合があります。ご了承ください。

### 短歌投稿募集

短歌をたしなんでいらっしゃる皆様、  
かもめ短歌会で短歌を発表しませんか？

引き続きかもめ短歌会のご協力をいただき、発表の場を充実していきたいと思っております。添削や選歌はかもめ短歌会の歌会の席で行います。投稿された方も歌会に出席できます。投稿は偶数月の20日締め、歌会は奇数月の第2火曜日開催します。  
短歌(一首)にお名前、ご住所、電話番号を添えてご投稿ください。

〒236-0021 金沢区泥亀1丁目21番5号

いさいきセンター金沢内

金沢区シニアクラブ連合会事務局「短歌」係

TEL・FAX: 045(784)5121

金沢区シニアクラブ連合会を応援しています

**セブン-イレブン**

横浜釜利谷店 金沢区釜利谷東2-10-13

横浜大道1丁目店 金沢区大道1-12-10

**ひだまり鍼灸整骨院**  
金沢文庫本院

各種保険取扱 腰・膝の痛み  
交通事故労災 ご相談ください

※脱臼・骨折は医師の同意が必要。鍼灸は保険適用外。

横浜市金沢区泥亀1-1-1 大京ビル3階

**045-787-0152**

当院の前に駐車場ができました。

買取無料相談承り中

**買取専門店 大吉**

**イオン金沢シーサイド店**

横浜市金沢区並木2-13-1 3階

**0120-62-3741**

営業時間/10:00~19:00 (最終受付: 18:45)  
※ただし第二・第四木曜日は14:00閉店

**ロコモティブ シンドローム チェック**

「ロコモティブ」とは、運動器のこと。運動器とは、身体運動を可能としてくれる脊椎・脊髄をはじめ、骨や関節、筋肉・腱、末梢神経などを指します。症候群(シンドローム)とは、骨や関節といった運動器がうまく機能しなくなること。

- 屋内で物に足を引っ掛けて転ぶことが多い
- 手すりがないと階段の上り下りが困難
- 15分以上連続して歩き続けられない
- 横断歩道を青信号が点滅する前に渡りきれない
- 片足立ちの状態でも靴下を履くことが出来ない
- 2kg程度の買い物の荷物でも持ち帰るのがしんどい
- 布団干し、荷物整理など、やや重労働の家事の遂行が困難

上記の症状の一つでも該当する人は、ロコモティブシンドロームの疑いがあります。スクワットやウォーキングなどで予防しましょう。

# ★かがやまぎギャラリー★



横浜・山手の西洋館



裏山の散歩道

関ヶ谷クラブ 中島 美夫

会員のページ

金沢区シニアクラブ連合会を応援しています

シーサイドホール  
優しい**家族葬**  
地域密着の地元業者  
**サンワプラス株式会社**  
ヨク ヨイサンワ 金沢区瀬戸 3-11  
☎0120-49-4138

相続・遺言 借地借家 離婚  
相続トラブル 交通事故 一般民事  
**金沢文庫法律事務所**  
神奈川県弁護士会所属 弁護士 平島 慶子  
横浜市金沢区町屋町10-5 ライフモリ9号館201  
☎045-781-6066

**京急メモリアル**  
年中無休 24 時間受付  
**金沢文庫斎場**  
☎0120-594-180  
地域の皆様のニーズに応え、安心と信頼を  
自信をもってご提供します。

**油 大 断 敵**

ルールを守って 安全運転

- × 歩行者妨害
- × 傘さし運転
- × 一時不停止
- × 走行中の携帯電話使用
- × 二人乗り
- × 飛び出し
- × 無灯火

自転車の無灯火運転・カサさし運転はやめましょう



# 金沢警察署からのお知らせ

今一度  
再確認を!



## ◇防犯情報

### 【特殊詐欺発生の状況】

金沢署管内では、特殊詐欺のだましの電話が多くかかってきていますが、自宅に掛かってきた詐欺電話を見破り警察に情報提供していただいた区民の方も多数いらっしゃいます。引き続き特殊詐欺の手口を知って、詐欺に対する免疫（見破る）力をつけて行きましょう。

#### ○令和7年1月末までの発生状況

(1) 被害届受理件数 **5件**

被害総額 **約 6,300 万円**

(2) 被害手口内訳

オレオレ詐欺 **1件**

還付金詐欺 **0件**

預貯金詐欺 **4件**

架空料金請求詐欺 **0件**

キャッシュカード詐欺盗 **0件**

○携帯電話に特殊詐欺の電話が掛かってくるケースが増えています。+（プラス）から始まる国際電話に注意してください。

### 【強盗事件各地で発生中!】

首都圏で、住宅に対する強盗事件が連続発生しています。

自宅に「金品の保管状況」や「個人情報」等を聞き出す不審な電話が掛かってきても、決して教えないようにしてください。

また、深夜、住宅街で不審な車両（複数人で乗車、ゆっくり走行等）を目撃した場合は、警察に通報をお願いします。

### 【強盗に対する備えについて】

#### ○玄関・勝手口

- ・在宅中であっても鍵をかけましょう。
- ・ドア用センサーアラーム、ガードプレートを設置しましょう。

#### ○窓

- ・犯行の多くは窓から侵入されています。
- ・サッシに補助錠を設置したり、防犯フィルムを貼る

ようにしましょう。

#### ○庭

- ・草木の手入れをし死角をなくし、犯人を寄せ付けない庭にしましょう。

#### ○その他

- ・防犯砂利、防犯カメラ、防犯アラーム、センサーライトなどを設置しましょう。

### 【悪質な点検業者に注意!】

突然、訪問してきた業者が屋根や水道などの無料点検などと称して住宅に上がり込み、工事・点検を依頼したところ高額な修理金額を請求されるといったトラブルが発生しています。

犯罪目的で、利用するため個人情報を読み出す可能性がありますので注意してください。

(防犯対策)

- ・インターホン越しに対応し、対面しない。
- ・身分確認を行う。すぐに契約しない。
- ・個人情報、金品の保管状況を教えない。
- ・立ち去らない場合は、警察に通報する。

## ◇交通安全情報

令和7年1月末までの金沢区内の交通事故状況

発生件数 … **35件 (-10件)**

死者数 …… **0人 (-1人)**

負傷者数 … **38人 (-13人)**

(カッコ内は前年同期比)

県内において交通死亡事故が多発しています。ドライバーも歩行者の方も、交通ルールを守り、交通事故防止に努めましょう。

### 運転を続けるシニアの皆様へ

加齢に伴い、身体機能が低下すると運転操作ミスへつながり、交通事故を引き起こす可能性が高まります。

運転に不安を感じたら

安全運転相談ダイヤル

**#8080 (シャープハレバレ)** にお電話ください。

### 【交通安全スローガン】

## 反射材わたしとかがやく夜の道

資料提供：金沢警察署 生活安全課 交通課

## ストレッチの一般原則

- ①反動をつけず、ゆっくりと引き伸ばすように
- ②呼吸は止めず、自然にリラックスして
- ③痛みのない範囲で、最低でも30秒はその姿勢を保持する
- ④引き伸ばす筋肉に意識を集中して行う
- ⑤なるべくひとつの筋肉ごとにストレッチを行うようにする
- ⑥特定の筋肉だけを行うのではなく、なるべく全身の筋肉に対して行う
- ⑦運動の前、後に行う

身体の柔軟性を高め、  
けがや事故を防ぎましょう!

無理せず、  
体を動かしましょう!





# 金沢消防署だより



## 放火されない・放火させないまちづくり

市内では、年間約 700 件の火災が発生しています。  
出火原因の上位にある放火による火災の主な事例と対策を紹介します。



ごみ集積場所に置かれたごみやネットに火をつけられた



駐車していた車やオートバイのボディーシートに火をつけられた



住宅敷地内に置いていた段ボールに火をつけられた

### 出火防止ポイント

・ごみは指定された日時、場所に出しましょう

・物置や車庫には鍵をかけましょう

・家の周りは照明などで明るくしましょう

・家の周りは整理整頓し、燃えやすいものを置かないようにしましょう

金沢消防署 総務・予防課 予防係 ☎ **781-0119** (代)

## 「ねたきりゼロ」10か条



- ①健康なからだをつくろう
- ②病気の早期発見と予防につとめよう
- ③事故防止に心がけよう
- ④メリハリのある毎日を送ろう

- ⑤1日1回は外に出よう
- ⑥友達や仲間をつくろう
- ⑦社会活動をすすめよう
- ⑧家族の協力で自立につとめよう
- ⑨保健・福祉サービスを上手に利用しよう
- ⑩私は \_\_\_\_\_ ができる



あなたができる目標を1か条加えましょう

## 短歌

## かもめ短歌会

「食べてけれ」がっこ枝豆宴席に

並べて獲むる幼馴染ら

氏家 敬子

日当たりのソファアに座りてウトウトと

娘が回す洗濯機音

磯井 功

若くして亡くなりたり姉の子が

古希を迎うと便り届けり

島田 達巳

軒先に柿皮むきて冬支度

のれんの如く干柿ゆれり

〇杉山 喜子

環状線の車窓ながめて懐かしき

かの駅名に青春想う

平 香代子

落ち葉踏み乾いた音を立てながら

山道あるく円海山へ

竹田 力

思ひ出も五分の一に切り詰めて

古きアルバムの整理終はりぬ

古畑 路子

寢床にて目覚ましアラーム鳴るを待つ

一人喜しの老いは神妙

藤田 見丈

独居老人は偶々たまに設定時刻より早く目覚めてアラームの鳴るのを待つことがあります。寝呆け頭にいろいろ空想を描きますが音が止むと飛び起きます。

## 詩

## シニアのカラオケ

和田山シニアクラブ 竹原 逸子

歌いびとは熱唱する

それなりの声で

それなりのスタイルで

自分を演出しながら

熱く歌う

歌詞の一部は「私の人生よ」

とばかりに

熱く歌う

聞きびとは静かに聴き惚れ

幕の降りた歌には

拍手のご褒美

「動」と「静」の優しいハーモニーが流れる

研ぎ澄まされた時を求めて

今日も熱く歌い

そして笑う

深夜放送(ジェットストリーム)  
テーマ曲が流れる

シーサイドコーポヨマキ会 宮川 康子

『遠い地平線が消えて

深々とした夜の闇に心を休めた時……』

今夜も魅惑的に城 達也が語りかけて来る

小さなトランジスタラジオを

布団の中に入り目を閉じて聴く

『今夜お贈りする曲はサントワマミー』

一九歳の私には少し大人の曲

静かに響くベースの音が心地いい！

お別れの曲は禁じられた遊び

奏でるギターの音がいつ聞いても寂しい

『飛び交うジェット機の点滅が、

星の瞬きと一緒になり

あなたを夢の中に誘います』

そーっとスイッチを切り眠りに就く

六十年前の私の青春……

文芸欄


文芸

俳句

かたぶき俳句会

身に凍むやテレビ相手に一人酒	藤原	ヒサ
紅梅やその先無垢の青い空	江本	啓子
窓中に光の春の来てをりぬ	堀切あや子	
いつの世も踏み絵の重み生き残る	渡辺	雄蕉
自転車を独り起すすいぬふぐり	○前沢	五郎
春がすみ海分かち行くクルーズ船	太宰きょう子	
蟬梅の香に誘われて寺の庭	林	弘棋
春一番庭球ボールを打ち返す	白井	春
水音に風音に聴く春の声	土師あき子	
国許の空蒼きかな蜩汁	辻山	潜

関ヶ谷クラブ

余せてふ刻 <small>とき</small> の重さや布団干す	○瓜谷	悠子
花一樹より染まりゆく街の色	洒井	純子
夜嵐に目覚め吉野の春を恋ふ	高橋	敬子
午後の日に読む朝刊や目借時	長井	恵子
春つらら夫の墓より富士美 <small>は</small> しき	西尾	恵美
イソツブのつづきはあした冬ぬくし	中村	時子
		
<b>八景ハイム白鷗会</b>		
寒菊や凜として咲く潔さ	渡会恵美子	
初雪や空の便りを手に受けて	岡田	一雄
葉も花も初日にゆらぎ影も又	内山	仁
耳遠に指で答ふる餅の数	○中野	潤一



○は代表者

忘るるな得たものは何か開戦日	馬場	節子
ここは晴れ北の大雪山見て悼む	大越	忠毅
この朝の湯たんぽの早や冷めており	中澤	元子

# しあわせの窓

金沢区役所 高齢・障害支援課 高齢支援担当

病気やケガ等で医療やケアが必要になったとき、自分で意思を伝えられなくなる可能性は誰にでもあります。「もしも手帳」はそんな「もしも」のときのために、気持ちを伝えるお手伝いをします。

## もしも手帳の使い方

### 「もしも手帳」を使った自分の気持ちの伝え方

STEP  
1

#### あなたの大切にしていることを考えましょう

楽しみや生きがい、好きなことは何ですか。「もしも手帳」の3つの質問について、あなたらしく生きるためにはどうしたいか考えてみましょう。



STEP  
2

#### 信頼できる人と話してみましょう

心の中で思っているだけでは希望は叶いません。今の気持ちを信頼できる家族や友人等に伝えてみましょう。医療や介護を受けている方は、医療・介護関係者とも話し合みましょう。



STEP  
3

#### 話したことを書いておきましょう

日にち・相手・内容等を「もしも手帳」に書いて、話した人と共有しましょう。



#### 繰り返す

時間の経過や健康状態によって、人の気持ちは変わります。**繰り返し考え、話し合みましょう。**定期的に見直してみるのも良いでしょう。

#### 留意点

- 「考えたくない」「わからない」「決められない」という気持ちも大切です。無理せず、あなたのペースで考えましょう。
- 「もしも手帳」は話し合いのきっかけや共有が目的であり、法的な効力はありません。

Q 「もしも手帳」を書きなおしたい。どこでもらえるの？

A 配布場所は以下になります。

- 区役所高齢・障害支援課
- 地域ケアプラザ
- 市内の一部薬局、医療機関 など

Q 「もしも手帳」のカバーには何を入れたらいいの？

A 日頃から医療情報をまとめておくと、受診時やいざという時に役立ちます。

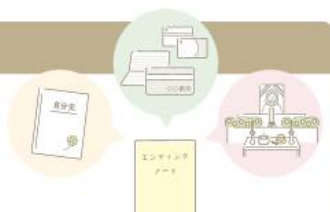
#### 入れておくと良いもの

- |                                    |   |
|------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> もしも手帳     | <input type="checkbox"/> 診察券              |
| <input type="checkbox"/> 救急あんしんカード | <input type="checkbox"/> マイナンバーカード(健康保険証) |
| <input type="checkbox"/> お薬手帳      | <input type="checkbox"/> 介護保険証 など         |

#### もっと書きたいときはエンディングノートも使ってみよう

エンディングノートとはこれまでの人生を振り返り、これからの人生をどう歩んでいきたいか自分の思いを記すノートです。家族や大切な人と共有するきっかけとして、活用してみましょう。詳しくは [金沢区高齢・障害支援課 高齢支援担当](#) にお問い合わせください。

詳しくはこちら



機関誌編集委員会名簿

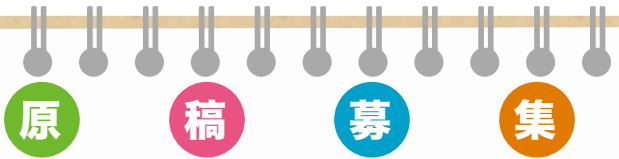
※機関誌委員会委員 ◎同委員長 ○同副委員長

支部名	クラブ名	氏名	
富岡第二	シーサイドコーポヨマキ会	宮川 康子	※
並木	柴そよかせ会	土井 巖	※
		前田伊津子	※
金沢東部	西柴団地福寿会	林 秀明	○
六浦西	大道高砂会	水内 利博	◎
六浦西	湘南六浦福和会	村田 秀雄	○
釜利谷第一	阿王ヶ台シニアクラブ	岡 浩子	※
釜利谷第二	関ヶ谷クラブ	三上 典彦	※
区シ連副会長 機関誌委員会担当役員		沖川 正澄	—
株式会社ニチコミ		尾前 正樹	—

編集後記

表紙の『コアラの親子』の写真。微笑ましく大変な癒した。ところが今回を最後に一休みになる。金沢動物園からの写真は毎回楽しみで長い間、本当にありがとうございました。

次回からは各クラブや支部の元気な活動を表紙にしたいと考えています。区にはいろんなエピソードがある。『控えおろう。この印籠が目に入らぬか!』時代劇「水戸黄門」その本人が金沢に来訪との話が出てくると『嘘!』と言いたくなる【神奈川新聞 1997年4月2日参照】称名寺の資料を持ち帰り、『大日本史』に利用したと聞くと本当なのかな? また黒船のペリーの艦隊が金沢沖に就航していた時には、水や食料を運んで船に乗り込み、歓待されたと聞く。会報の歴史を作るのも現代の責任か? (水内)



かがやきだよりへの投稿・寄稿をお待ちしております。

**会員のページ:** テーマは自由(政治・宗教を除く) 写真や挿絵などを含め 600 字以内。

**私の宝とお孫さん訪問** は交互に掲載、お孫さん訪問は写真と簡単な添え書きをおねがいします。

**私の宝** は作品の写真か実物と添え書きで由来や思いなどをお願いいたします。

**かがやきギャラリー** は、紙(誌)上作品展です。作品は実物やその写真などで、対象はなんでも結構です。

いずれもお名前、所属支部・クラブ名と連絡先電話番号を必ず添えてください。

**宛先**  
〒 236-0021  
金沢区泥亀 1 丁目 21 番 5 号いきいきセンター金沢内  
金沢区シニアクラブ連合会事務局  
TEL・FAX 045 (784) 5121

健康コラム

とってもべんり  
お薬手帳を持ちましょう!

市販薬などの薬歴も記録しておくにより適切な処方に役立ちますよ。

お薬手帳を持っていると…

- 複数の病院にかかっている、それぞれに処方された薬を1冊で管理できるので、飲み合わせによる事故を防げます
- 過去の副作用等も履歴で記録され、適切なお薬の処方に役立ちます
- 災害時や緊急時の治療継続にも役立ちます
- かかりつけの薬局を持つとより効果的です



# 大岡川 花見散策

区シ遺六浦西支部ウォーク担当 村田 秀雄

今年は天候不順で花見の日程の見極めが難しかったのですが、横浜市内で美しい花見を満喫していただこうと、3月28日（金）企画しました。当日になって最悪の雨・雨・雨のために当初16人の参加者でしたが、たった5人となってしまいました。それでも「9時過ぎには雨が上がる」との予報でしたので、集合場所に集まった方が晴れることを信じて出発。京急線の弘明寺駅より弘明寺観音をお参りして、伊勢佐木町7丁目に安置されている「一六地蔵尊（いちろくじそうそん）」に手を合わせ大岡川の桜観賞となりました。川の両側に出店されている屋台約280店を見物しながら

ら530本の「ソメイヨシノ・ジンダイアケボノ・ヨコハマヒガンザクラ」などの花見鑑賞。参加者の気持ちは伝わり、川面に垂れ下がる満開の桜の見事さに大興奮。日ノ出町に向かった正面には「みなとみらい」が目に入り、またまた大興奮。各地での花見の楽しみ方には色々ありますが、快晴の空と満開の桜を、この繁華街での鑑賞も一押しです。歩いた歩数は何と13,000歩でした。皆さん、お疲れ様でした。



金沢区シニアクラブ連合会を応援しています

## 医療法人 中村会

○整形外科 ○リウマチ科 **大型Pあり**  
○リハビリテーション科 ○スポーツ外来

### 中村整形外科

〒236-0042 横浜市金沢区釜利谷東2-20-9

☎ 045-783-2855

#### 診察時間

	A M	P M
平日	9:00~12:00	3:00~7:00
土	9:00~12:00	3:00~5:00
日・祝日	9:00~12:00	

#### 理学治療時間

下記の時間いつでも受けられます

平日	午前8:00~午後7:00
土	午前8:00~午後5:00
日・祝日	8:30~12:00

**往診あり** 日・祝日以外毎日気軽にお申し出下さい

当院は、院長以下5名の常勤医により毎日診療しています  
<http://www.nakamuraseikeigeka.or.jp>

## 介護老人保健施設あさひな

(金沢区朝比奈インターそば)



ただ今入所・通所のお申し込み受付中です

入所サービス 152人  
短期入所サービス(ショートステイ)  
デイケア(通所リハビリテーション) 45人  
訪問リハビリテーション

☎ 045-788-1133

〒236-0034 横浜市金沢区朝比奈町 107 <http://www.rouken-asahina.jp>