

5 月度定例会 連絡事項

1. 自治会関係

- ① 4月29日のYCAC・自治会合同の防災訓練は50名を超える参加者、4月12日の家庭防災員の会合は12名の参加者。防災意識の向上に大いに役立ったイベントでした。
- ② 10月の国勢調査の調査員を承諾していただいた16名の皆様、ありがとうございます。9月に説明会が開催予定です。

② 三浦野菜の移動販売について

5月21日（水）YCAC駐車場入口側の奥のスペースで9時半～10時半に開催します。

- ③ 太極拳教室 5月13日（火）10時～ 会場はYCAC2階会議室です。今月から1階レストランは、月・火曜日（11時～18時）も営業しています。終了後はご利用ください。

- ④ 夏の盆踊り第1回実行委員会 5月24日（土）10時～ 自治会館にて。

⑤ 【6月の自治会行事】

- 6月7日（土）自治会令和7年度総会 10時から自治会館で定例会後に開催
参加対象（代議員）は役員と班長の皆様です。なお、自治会員のオブザーバ参加も可能です。
- 三浦野菜の移動販売は6月11日（水）YCAC駐車場入口側の奥のスペースで9時半～10時半に開催します。
- 6月22日（日）「三浦野菜の日曜市」開催。YCAC駐車場入口側の奥のスペースで11時～15時。併せて新企画で「望洋フリーマーケット」を同時開催します。本日より出店者、出店物を募集します！ 出店・出品の申し込み方法は、回覧チラシ・ホームページを参照下さい。

2. 区・連合町内会からの情報提供

- ① 参議院選挙 7月20日 横浜市長選挙 8月3日 に投開票が行われる見通しです。
- ② 戸籍氏名の振り仮名記載について
戸籍法の改正に伴って、行政手続きのデジタル化推進等のために戸籍の氏名に振り仮名が記載されるようになります。今月下旬ごろに振り仮名が記載された通知が発送されるので、内容の確認をお願いします。
- ③ 市バス敬老バスの新たな取り組みについて 【掲示板チラシ参照】
令和7年4月1日以降に75歳以上で、運転免許証を自主返納した方（令和7年3月31日以前に自主返納された方は対象外）は、敬老バス3年間無料となります。免許証返納時に「申請による運転免許の取消通知書」の交付を受け、区役所高齢・障害支援課で申請してください。
- ④ 【予告】連合町内会地区運動会 10月5日（日）間門小学校で開催

3. 警察・消防

- ① 特殊詐欺 「闇バイト」勧誘に注意！！
山手署管内では、警察官・携帯電話会社などを語る 前兆電話・架空請求の前兆電話が多発中。「近くで空き巣の被害が発生している」「あなたの口座が狙われている。カードを預かります」など、注意を！！ 4月下旬豆口台地域で数件発生。
- ② 訪問購入業者が個別訪問で、貴金属の買取目的を隠して「不用品を買い取る」旨の勧誘電話や、連絡なしでの突然の訪問で、執拗に貴金属を見せるように要求。 しっかり断りましょう。

4. YCAC、本牧和田ケアプラザ

6月定例会・7年度総会 6月7日（土）10時～ 自治会館にて



主催 望洋自治会
協力 YC&AC

三浦野菜販売

5/21(水)、6/11(水)
9:30~10:30

日曜日 6/22(日)
11~15時 開催!



◎自治会主催のフリーマーケットも
同時開催!

◎来場者特典=レストラン“モリソンズ”割引券

場所：YC & AC 駐車場 入口奥

販売者
小川農園さん

YC&ACの協力のもと、販売車で毎月立ち寄っていただけることになりました。「食べた人を笑顔にする野菜」の産地直送販売です!

三浦市で野菜の生産販売を行っている農家さん。
三崎朝市など地元での営業販売も。本牧地区では
50年来お得意先に移動販売をなさっています。
今回本牧和田ケアプラザさんの紹介により、



OGAWANOUEN_2020



代表：小川 哲男 様
〒238-0223 三浦市原町9-36 電話：090-1439-5021
インスタはこちら→

望洋自治会主催

『フリーマーケット』 出店者・出品物 募集！

みんなで楽しく、まだまだ使える「いいもの」をバトンタッチする
フリーマーケットを開催します。

ご自宅で眠る不用品を近所でシェアしませんか？

『三浦野菜の日曜市』も同時開催、新鮮野菜の買い物も楽しめます。

【開催日】 6月22日（日） 11:00～15:00

※小雨決行・荒天中止（事前に判断し連絡します）

【場所】 YCAC駐車場入口奥エリア

※自治会のテントを設置し、長机の上に出品物を並べます。

【出品例】 雑貨、皿・ティーカップなど食器、大人・子ども服、家電、
おもちゃなど。（食品、猫・犬等生き物はNG）



おすすめポイント

☆彡 出店・出品料 無料！

☆彡 フリマ初心者も安心の望洋自治会が主催！

☆彡 少しだけの出品でもOK。気軽にフリマの楽しさを体験できます。

☆彡 事前に申し込み&写真送付で、ホームページで紹介します！

【出店・出品のお申込み方法】

①出品者名 ②住所 ③電話番号 ④出品予定の商品名・内容
⑤商品の写真を、下記のいずれかの方法でお申込みください。

◎ ライン公式、トーク画面より

◎ 望洋自治会HP「いいものあげる」画面より

◎ 担当者宛に電話 090-4921-8677（今田）

詳細・申込はこちら



春のヴァイオリンコンサート

SPRING VIOLIN CONCERT

5月25日(日)

開場 13:30 開演 14:00 自由席

入場料：大人 2,000 円 / 小中高生 500 円 / 未就学児 無料



ヴァイオリン：加納伊都 ピアノ：近藤紗織

プログラム

モーツァルト：アイネクライネナハトムジーク

ベートーヴェン / バッハ：メヌエット

パガニーニ：妖精の踊り

ラヴェル：ボレロ

サラサーテ：カルメン幻想曲より 他



コンサートの後に子供のためのワークショップがあります。

会場：横浜上野町教会 TEL 045-622-8330 横浜市中区上野町2-54

お申し込み・問い合わせ 加納伊都リサイタル事務所

TEL: 045-622-6780 FAX: 045-621-6423 email: info@itokanoh.com

春のヴァイオリンコンサート



ヴァイオリン：加納伊都

横浜生まれ。12歳で神奈川県フィルハーモニー管弦楽団と最年少で共演し演奏活動を開始。
桐朋女子高等学校音楽科卒業後、奨学金を得てウィーン国立音楽大学演奏科に留学、優秀な成績で卒業。
以後ヨーロッパ、日本を拠点に、ソロ・室内楽で演奏活動を行っている。
2021年4月、身近に演奏をと横浜マリンFM「加納伊都のClose To The Violin」（毎週火曜12:30~13:00）を放送している。
(<http://listenradio.jp/>→マリンFMを選択して視聴可能)



ピアノ：近藤紗織

桐朋女子高等学校音楽科、桐朋学園大学音楽学部卒業後、オランダ王立デン・ハーグ音楽院にて修士課程修了。
ビエトロ・アルジェント国際コンクールはじめ、国内外の数々のコンクールにおいても受賞する傍ら、オランダやフィンランドの国際音楽祭にも出演。
国内に拠点を移した現在もソロリサイタルや室内楽など、多岐にわたる演奏活動を行っている。



会場：横浜上野町教会 TEL 045-622-8330 横浜市中区上野町2-54

お申し込み・問い合わせ 加納伊都リサイタル事務所

TEL: 045-622-6780 FAX: 045-621-6423 email: info@itokanoh.com

山手警察署地域課だより

料金未納の電話は詐欺！ 警察官は本物ですか！？

・架空請求詐欺に注意！

山手署管内でも、携帯電話会社などをかたり、「料金が未納です。この電話は使えなくなります。間バイトで使われています。」などと言い、個人情報や資産について聞き出す手口の前兆電話が多数入電しています。

警察官や検察官が、SNSで連絡を取ったり、警察手帳や逮捕状を示すことはありません。そのような電話があった場合は、最寄りの警察署に連絡してください。



詐欺！

「間バイト」の甘い誘惑にご用心！

簡単にお金を稼げると思わせることが、間バイトの手口です。

軽い気持ちで始めると、詐欺の共犯になってしまうかもしれません。

「年齢経験不問」「荷物を受け取って指定された場所に運ぶだけで高額報酬」などといった、怪しい求人広告に騙されないでください。



下の二次元コードから神奈川県警察ホームページの山岳情報にアクセスできます。



消費者月間中の訪問業者への対応

訪問購入業者が、戸別訪問により、貴金属を執拗に要求し、顧客の了解を得ず又はうそを言い、ペンチで指輪等の貴金属を切断するなどした上、顧客に対して相場より安価に売買契約を締結するといった事件を接警しています。

～業者の特徴～

・貴金属の買取目的を隠して「不要品を買い取る」旨の勧誘の入電がある。事前連絡のない突然の訪問。半ば強引に家の中に入る。執拗に貴金属を見せるように要求する。

～被害を防ぐためには～

・勧誘にあやふやな回答をしない。訪問してきた業者の対応はインターホン越しで行い、玄関に入れない。納得のいかない契約はしない。断っても立ち去らない場合は通報する。悪質業者の訪問・電話勧誘があった場合には、しっかりと断りましょう。また、契約終了後であっても、クーリング・オフできる場合がありますので、困ったら警察に相談しましょう。

令和7年度警察事務職員 採用Ⅰ種試験の受付開始

令和7年4月11日(金)から令和7年5月7日(水)(最終日17時受信有効)の間、必ずインターネットで申し込んでください。

詳しくは、最寄りの警察署へお問い合わせいただくか、神奈川県警察ホームページを御覧ください。神奈川県警察職員採用で検索！

<https://www.police.pref.kanagawa.jp/saiyo/index.html>



自転車マナーアップ対策の推進

令和7年5月1日から31日までの1か月間

自転車も のれば車の なかまいる

家庭では、交通安全の「ひとこえ」をかけ、交通ルールを守らなければならないことや家族がヘルメットを着用しているか声を掛け合しましょう。

また、加入が義務付けられている自転車損害賠償責任保険に確実に加入しましょう。

学校や地域では、ルールとマナーの重要性を呼び掛け、危険箇所などについて話し合い、安全に通行する注意点を確認しましょう。

自転車安全利用五則

- 一 車道が原則。左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先
- 一 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- 一 夜間はライトを点灯
- 一 飲酒運転は禁止
- 一 ヘルメットを着用



4月の事件・事故

主な事件は、窃盗19件(うち自転車盗5件、オートバイ盗2件、自動車盗2件)でした。二重ロックをお願いします。

主な事故は、人身事故8件、物件事故78件でした。二輪車や自転車の事故が多く発生しています。しっかりと安全確認を行いましょう。



※事件・事故は4月1日から21日までの件数です。



地域安全ニュース

令和7年 NO. 4
山手警察署
623-0110
山手防犯協会
623-0782



犯罪発生状況

令和7年3月と令和6年3月との対比

令和7年と令和5年1月～3月の犯罪認知件数対比

	山手署管内犯罪発生数		
	令和7年 3月	令和6年 3月	増 減
全 刑 法 犯	26	9	+17
路 上 強 盗	0	0	0
特 殊 詐 欺	1	0	+1
空 き 巣	1	1	0
ひ っ た く り	0	0	0
自 動 車 盗	2	0	+2
オ ー ト バ イ 盗	1	0	+1
自 転 車 盗	5	2	+3
車 上 狙 い	0	1	-1
部 品 狙 い	1	1	0
そ の 他	15	4	+11

	犯罪認知件数累計		
	令和7年 1～3月	令和6年 1～3月	増 減
全 刑 法 犯	73	47	+26
路 上 強 盗	0	0	0
特 殊 詐 欺	2	1	+1
空 き 巣	1	1	0
ひ っ た く り	0	0	0
自 動 車 盗	2	1	+1
オ ー ト バ イ 盗	3	0	+3
自 転 車 盗	17	11	+6
車 上 狙 い	5	4	+1
部 品 狙 い	1	3	-2
そ の 他	42	26	+16

「もしもし区役所保健課です！保険料の還付金があります」

いろいろな名称(病院・銀行・電話局・区役所・保健所・警察・家電量
販店・百貨店など)を名乗り“詐欺”をします

それは“詐欺”！

ATMに行って
着いたら
電話下さい

自転車盗 注意！

駐輪時“カギ”二個付けて、できるならば一つは、固定物に！

特殊詐欺 撲滅対策実施中！

防 犯

特殊詐欺(振り込め詐欺等)発生認知状況(R6年1月～R6年12月)

	被害件数 (前年比)	被害額 (前年比)
県 内	1,999件 (-26件)	約65億5,800万円 (+約19億4,900万円)
市 内	902件 (-31件)	約28億2,200万円 (+約7億5,000万円)
中 区 内	20件 (+2件)	約6,000万円 (+約2,500万円)



振り込まない！ 手渡さない！

※12月時点暫定値

犯人は録音されることを恐れます。

留守番電話設定にして、

電話に出ないようにしましょう。

中区内では、
「還付金詐欺」
が急増しています！

「ご家族がトラブルに巻き込まれた」と電話がかかってきたら...

オレオレ詐欺！

役所等を名乗り、「還付金がある」と電話がかかってきたら...

還付金詐欺！

「身に覚えのないサイト料金等」を請求されたら...

架空料金請求詐欺！

**「中区安全・安心メール」登録者募集中！
中区内の犯罪発生状況をお届けします。**

パソコンや携帯電話のメールアドレスを登録するだけで、各警察署から区役所に提供される中区内の空き巣、ひったくり、自転車盗、振り込め詐欺などの発生状況をメール配信しています。



中区民暮らし安全推進協議会・中区役所・中区連合町内会長連絡協議会

加賀町警察署・加賀町防犯協会 ☎641-0110

伊勢佐木警察署・伊勢佐木防犯協会 ☎231-0110

山手警察署・山手防犯協会 ☎623-0110

横浜水上警察署・横浜港防犯協力会 ☎212-0110

中区から 交通事故"0"を目指そう！

交通安全

「安全は 心と時間の ゆとりから」



交通事故発生状況(令和6年1月～令和6年12月)

	発生件数 (前年比)	死者数 (前年比)	負傷者数 (前年比)
県内	20,750件 (-1,120件)	109人 (-6人)	24,123人 (-1,521人)
市内	7,263件 (-440件)	40人 (0人)	8,321人 (-588人)
中区内	504件 (+29件)	8人 (+4人)	572人 (+4人)

※中区の高齢者(65歳以上)事故(カッコ内は前年比)

関係者事故:164件(-5件) ○死者数:3人(+2人) ○負傷者数:79人(-9人)

高齢者の交通事故を防ぎましょう！

- ・高齢者の関係する事故の多くは、自宅付近で発生しています。
- ・近所や通い慣れた道を歩く時でも、
「横断歩道を使用する」「信号を守る」「左右の安全を確認してから道を渡る」
など、基本的な交通ルール・マナーを守ることが自分の命を守ることにつながります。

高齢者が事故に遭わないために大切なこと！

- ・聴力や歩く速度など身体機能・認知機能の変化を知っておきましょう。
- ・夜間は反射材を身につけて、ドライバーに目立つようにしましょう。
- ・慣れた道だからといって注意を怠らないようにしましょう。

高齢ドライバーによる事故が発生しています！

- ・今の運転で大丈夫ですか？
- ・車の運転に不安を感じたら、運転免許自主返納をお考えください。

中区交通安全対策協議会・中区役所・中区連合町内会長連絡協議会



免許更新 車庫証明

など

導入開始

令和7年
3月

警察手数料は キャッシュレス決済で！



警察署窓口では現金の
お取り扱いできません。

現金でのお支払いの場合、窓口でお渡しする納付書を使って、
金融機関・コンビニ等でお支払いを済ませていただく必要があります。

利用可能な決済方法の一例

オンライン決済



電子マネー



コード決済



※上記の決済方法は一例です。詳細はHPをご覧ください。

対象手数料の一例

運転免許証の更新

自動車保管場所
に関する申請

道路使用許可に
関する申請

風俗営業に関する申請

神奈川県収入印紙で取り扱う全ての警察手数料が対象となります。

取扱場所

- ・神奈川県警察本部
- ・各警察署
- ・運転免許センター
(令和7年8月導入予定)
- ・高速道路交通警察隊
- ・第二交通機動隊
- ・その他、外部委託先など





第50号

暮らしを学ぼう

中区消費生活推進員だより

横浜市消費生活推進員とは？

横浜市消費生活推進員は、自治会町内会長からの推薦や公募により募集を行い、市長から委嘱を受けて各地区で活動を行っています。

また、市や区役所で実施する研修等で、消費生活に関する正しい知識とトラブル時に対応できる「消費者力」を身に付け、身に付けた知識を地域の皆さんに広げる活動も行っています。

例えば…

悪質商法の被害や手口を
紙芝居やクイズ等で、
楽しく分かりやすく伝え、
被害の未然防止を図る講座の開催



振り込め詐欺等の
被害に遭わないよう、
啓発チラシを配布する
活動



★消費生活に関する、商品やサービスの契約トラブルでお困りの方は下記『横浜市消費生活総合センター』まで！

中区消費生活推進協議会の取組について

中区では、「かしこく・楽しく・安心ライフ」を活動テーマとして、年間を通じて区及び地区で様々な活動を行っています。

●ハローよこはまへの出店

区民の皆様へ、「だまされやすさ心理チェック」を行い、消費者被害にあわないよう啓発を行いました。

●伊勢佐木モールでの啓発活動

消費者トラブル防止キャンペーンとして、伊勢佐木警察署と合同で啓発活動を行いました。



契約などの消費生活トラブルで困った時は、

横浜市消費生活総合センターにお電話ください。

相談専用電話 **045-845-6666**

平日 9:00～18:00

土・日 9:00～16:45

もしくはこちら

全国共通の電話番号
「消費者ホットライン」

188

令和7年3月発行

発行:中区消費生活推進協議会(中区役所地域振興課内) 〒231-0021 中区日本大通35番地 TEL:045 (224) 8140



横浜市



令和7年10月～

75歳以上で

令和7年4月1日以降に

運転免許証を返納した方

敬老パス 3年間 無料



申請時には免許返納時に交付される
「申請による運転免許の取消通知書」が必要です。

横浜市 敬老バス



横浜市敬老パス問合せダイヤル

TEL 0120-206-160

(令和7年4月7日～令和8年3月31日まで)

無料交付の 対象となる方

令和7年4月1日以降に、
75歳以上で

運転免許証を自主返納した方

※現在敬老バスをご利用されている方も対象になります

誕生日によって、3年間敬老バスを無料にするための
運転免許証の返納時期が異なります。

①昭和25年(1950年)10月1日以前の誕生日の方

→令和7年4月1日以降に免許証を返納した場合に無料の対象

②昭和25年(1950年)10月2日から昭和26年(1951年)10月1日までの誕生日の方

→令和7年10月1日以降に免許証を返納した場合に無料の対象

ご注意

○自主返納以外(失効など)は無料交付の対象になりません

○普通免許や二輪免許等、複数の運転免許証をお持ちの方は、すべて返納することで対象となります

○免許証返納による敬老バス無料の申請には、期限(免許証を返納した日から2回目に到来する9月30日まで)があります。
(例)免許証返納日が令和7年5月1日の場合、申請期限は令和8年9月30日になります。

免許証返納から敬老バスの申請の流れ

1. 警察署または運転免許センターで運転免許証を返納する

2. 「申請による運転免許の取消通知書」の交付を受ける
※再発行できませんので、なくさないでください

3. お住まいの区役所の高齢・障害支援課で無料の申請をする
持ち物: 申請による運転免許の取消通知書、本人確認書類(マイナンバーカード、介護保険証等)

● 現在、敬老バスを利用している方

● これから敬老バス利用する方

お使いの敬老バスで
引き続きご利用いただけます

新しい敬老バスを
特定記録郵便にて
ご自宅にお送りします

敬老
バス

とは

横浜市では、高齢者の社会参加の支援するため、70歳以上の市民の方に敬老バスを交付しています。
敬老バスを提示することで、横浜市営バス、民営バス、金沢シーサイドライン、市営地下鉄をご利用いただけます。
※令和7年10月より、地域の身近な公共交通として、一部の地域で運行しているワゴン型バスなどが、半額程度で利用できるようになります。

横浜市敬老バス問合せダイヤル

TEL 0120-206-160

(令和7年4月7日～令和8年3月31日まで)

令和7年4月
健康福祉局
高齢健康福祉課

2025 ワールドトライアスロン・パラトライアスロンシリーズ横浜大会

交通規制へのご協力をお願いします。

同日この方面への車でのお出かけは、できるだけお控えください。交通規制・う回については、案内看板や現場の警察官、警備員の指示に従ってください。

航空法に基づき、許可等を得ずにコース及び会場周辺で無人航空機(ドローン)を飛行させることはできません。

エリート・
エリートパラ
5月17日土

規制時間

**6:30頃～
15:20頃**

※開催実行状況によっては規制時間が延びる場合があります。

みなとみらい21周辺道路、
大さん橋、山下公園周辺、
国道133号県庁前へは
6:30頃～15:20頃まで
出入りできません。

※みなとみらいトンネル(山内ふ頭側)は、
6:25頃から進入できません。
※国道133号は混雑が予想されます。



エイジ・エイジパラ
5月18日日

規制時間

**7:00頃～
14:00頃**

※開催実行状況によっては規制時間が延びる場合があります。

山下公園・山下ふ頭周辺へは
7:00頃～13:20頃まで
出入りできません。

※A突堤及び新山下地区へはA突堤入口交差点、
国機入口交差点より出入りできます。



エリート試走
5月16日金

規制時間

6:00頃～7:00頃



■大会情報のお問い合わせ先(平日9:00～17:00)
世界トライアスロンシリーズ横浜大会組織委員会事務局
Tel. **045-680-5538**

■大会開催に関わる交通情報のお問い合わせ先
(公財)日本道路交通情報センター(5/17,18のみ)
Tel. **050-3369-6614**

神奈川県警からのお知らせです。

スマートモビリティスクール

自転車・特定小型自動車・特定小型自動車の交通ルールを学び、安全運転を身につけることができます。また、自転車・特定小型自動車の運転免許の取得もサポートします。

まずは二次元コードからダウンロードしてください。

中区

文明開化ウォークラリー

令和7年

6月1日 日

【参加費】

1組 1,000 円

参加者募集

小雨決行（荒天中止）

4km
コース

横浜ぐるり探訪



集合場所 元町公園（プール入り口前）

受付 9:30～10:00

スタート 10:00より順次



車いすをご利用の方も
参加しやすいコースです！



6km
コース

のんびりゆったり横浜再発見

集合場所 横浜日ノ出棧橋

受付 9:00～9:30

スタート 9:30より順次



8km
コース

パーク！パーク！パーク！公園再発見

集合場所 横浜市立立野小学校

受付 8:30～9:00

スタート 9:00より順次



ゴール会場にて
同日開催！

インクルーシブ
スポーツ体験会

会場 大さん橋ホール

時間 11:00
～15:00(予定)

体験内容
ポッチャ、
ラダーゲッターなど



主催 中区スポーツ推進委員連絡協議会／
中区青少年指導員協議会／中区役所
協賛企業・団体

協力 元町公園／大岡川 川の駅運営委員会／
横浜市立立野小学校

伊勢佐木町商店街
ISESAKI MALL 3-4-6

一六地藏通り
伊勢佐木町七丁目商業会

イセザキモール IZS

馬車道商店街

山元町二丁目商業会

伊藤園

江戸清
Edosei

Kitamura
MOTOMACHI

TAKARADA

POMPADOUR



申込・問い合わせ先

中区役所地域振興課
TEL 045-224-8135

詳しい申込方法は裏面をご覧ください▶▶▶

和田ぽん通信

横浜市中区本牧和田 35 番 13 号

発行責任者：所長 寺嶋 智

NEWS

ご挨拶【所長交代のお知らせ】



所長 寺嶋 智

皆さま、はじめまして。令和7年4月1日より、本牧和田地域ケアプラザの所長を務めさせていただく事になりました、寺嶋 智（てらしまさとし）と申します。平成16年に当法人に入社し、デイサービス・特別養護老人ホームの相談員、居宅介護支援事業所のケアマネジャー・管理者の職務に就いて参りました。前任の伊藤所長からバトンを預かり、地域の皆様と共に、より良い地域づくりを目指して努力していきますので、どうぞよろしくお願いいたします。



令和3年4月に着任して4年間、この地域の魅力を肌で感じ、ケアプラザとして少しでも地域の力になればと、「ぽんちゃんまつり」やInstagram発信等、新たな取り組みも行うことができました。地域の皆さまからの温かいお言葉、様々な場面でのご協力に心より感謝申し上げます。私は4月より法人内居宅介護支援事業所に移り、ケアマネジャーとともに「安心して暮らせるまち」の力になれるように頑張っています。新体制のケアプラザもこれまで通りよろしくお願いいたします。

しえんて関内
所長 伊藤 公久

ちかこ先生と遊ぼう!

6/5 日(木) 10時～11時30分

対象：1歳半～未就園児のお子さんとその保護者

場所：本牧和田地域ケアプラザ 多目的ホール

講師：降旗 知加子先生 定員：12組 無料

申込：本牧和田地域ケアプラザ



NEWS

みんなであつめてボランティア!「小さな国際協力」

当ケアプラザでは、ペットボトルキャップと使用済み切手を回収しています。詳細は地域交流まで



子育てサロン ぽんわか

親子で気軽にリラックスしながら集えるサロンです

*対象：未就学児とその保護者

New

毎月第3木曜(&第5木曜)開催 10時～11時30分

New

●5/15(木) ふれあい体操 5/29(木) カフェ

●6/19(木) 小児救急講座

脳トレ・音楽レク ぽんもくせせらせら

事前予約不要です! 直接会場へ!

●5月休み ●6/2(月) 毎月第1月曜開催

10時30分～11時30分 無料



下記事業の会場は本牧和田地域ケアプラザです

“Go Go 健康! 本牧いきいき講座”

いつまでも元気で暮らせるような健康習慣を身につけていただく、介護予防講座です。他にも口腔、栄養講座があります。色んな講座に出席してバランスよく健康づくりをしていきましょう♪

●5/14(水) 運動

●6/11(水) 口腔

●7/9(水) 運動

13時30分～15時

★資料材料準備のため、事前の申込みをお願いします



学習・交流サロン なごみ ●5/13(火) ●6/10(火) 13時30分～15時 毎月第2火曜開催 無料





【地域包括支援センターより】



★ご相談に来られる際のお願い★

相談対応スタッフが訪問等で不在場合があります。ご相談の際は、来館前に一度お電話頂けると幸いです。ご理解ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

この度異動で中区を離れることになりました。

コロナ禍に着任し、初めてのケアプラザで右も左もわからない中、地域のみなさまに支えていただきました。みなさまから教えていただいたこと、かけていただいた温かいお言葉を胸に、新しい環境でも頑張っていきたいと思えます。5年間お世話になりました。ありがとうございました。



看護師 水沼 葉子



看護師 江藤 恵美

みなさま初めまして、4月から地域包括支援センターに着任いたしました看護師の江藤恵美（えとうめぐみ）と申します。南区（永田地域ケアプラザ）から異動して参りました。中区での仕事は12年ぶりとなります。皆さまが楽しく安心して過ごせるような地域支援を目指していききたいと思えます。これからよろしくお願いいたします。

5月の

Wa! サロン Da ~知って安心! 歯のおはなし~

日時：5月21日（水）13:30~15:00

場所：本牧和田地域ケアプラザ 多目的ホール

申込は本牧和田地域ケアプラザ
(☎622-1211)まで

「定期検診は受けていますか?」「オーラルフレイルって?」「噛み合わせは大丈夫ですか?」
~歯の健康に関する大切なお話を、歯科医師の先生から伺います。



協力：荒木 歯科

新妻クリニック院長

新妻先生の健康相談

※予約制

『健康に関するよろず相談』『セカンドオピニオン』として
どうぞご活用ください!

◆5月21日（水）

◆6月18日（水）・6月25日（水）

(①13:30~14:00/②14:00~14:30) 新妻 正道先生



※予定が変更となる場合もございます。

お問い合わせください。⇒ TEL 045-622-1211

報告

地域ケア会議開催!!

3/25（火）、本牧・根岸地区の民生委員やケアマネジャーの方々と共に、「認知症世界の歩き方」をテーマに学びました。

また、交流会を通じてお互いの理解を深めネットワークの強化につなげることができました。



カフェ☆はれやか

~偶数月の第4金曜日に開催~

◆対象：介護している方、介護経験がある方

◆日時：6月27日（金）13:00~14:00

※定員先着5名

介護のことで困っていること、分からないこと、悩んでいることはありませんか?
「カフェ☆はれやか」は介護者の方同士が集い、交流できる場所です。

ご家族の介護をしている方も介護経験のある方も、気軽に参加していただけます。





身近に起こる得る消費生活トラブル対処法！！

①相手の身元と用件を確認する

★悪質業者は身元を偽ったり、販売や勧誘の意図を隠す場合がある。

本人確認書類の提示や用件を確認する。

②家に入れない・事務所に呼び出されても入れない

★相手にペースに陥りやすいので安心できる環境を確保して交渉する。

いらない時はきっぱり断る。

③一人で判断しない

★迷ったら、家族や知人、公的機関などに相談する。

④脅しには屈しない

★弱みや不安につけ入り勧誘されても真に受けない。
その場で契約しない。

⑤うますぎる話は疑う

★無料を強調したり、普通はあり得ないような好条件の勧誘や広告は疑う。

⑥だまされてもあきらめない

★クーリング・オフなどの対策を急ぎ

横浜市消費者センターに相談。

消費生活トラブルの相談窓口

電話：045-845-6666

怪しいと思ったら、
すぐに確認を～！



⑦クーリング・オフができないもの

通信販売・自動車・店舗に出向いての
契約葬儀など

報告

第9回スプリングコンサート 開催されました！！

2/22（土）、本牧・根岸地区まちづくりの会主催「第9回スプリングコンサート」が開催されました。会場の永田地区センターには、小さなお子さんから高齢の方までたくさんの方が集まり、大鳥中学校、本牧中学校、立野高校、そして本牧市民吹奏楽団の素晴らしい演奏を楽しみました。プログラムの最後は出演者およそ80名による「世界に一つだけの花」の合同演奏。圧巻のパフォーマンスに会場からは大きな拍手が送られていました。



本牧和田デイ通信

元気パワーチャージ本牧和田！

体操で元気！出会いで元気！

デイサービスご利用者作品展開催しました！！

3/16（日）、本牧和田地域ケアプラザで『ほんちゃんまつり』が開催されました。当日は雨風の中、多くの方にお越しいただき、ありがとうございました。二階のデイルームでは、飲食スペースと写真・作品展示の会場を設けました。毛糸の壁飾り、切り絵、塗り絵、動物デッサン、萼や花をモチーフにしたアクリルたわし、ミサンガなど、日頃利用者の方々で作成された作品の数々や、日常の様子をお伝えできたと思

います。一部の利用者の方には、お祭りの開催に向けて特別にアクリルたわしをたくさん作っていただきました。来場された方には、そのアクリルたわしや、ご近所の方から寄付されたミモザをそれぞれ一つずつプレゼントさせていただきました。また、来年の開催に向けて新たな作品作りに挑戦しています。

これからもデイサービスを
よろしくお願いいたします。



5月

2025 年

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13  13:30 なごみ (学芸・交流サロン)	14  13:30 【運動】Go Go 健康 本牧いきいき講座	15  10:00 子育てサロン ほんわか 13:30 ペタンククラブ 	16	17
18	19 休館日	20	21  13:30 Wa!サロンDa (気軽な集いの場)	22  13:30 みんなのアート	23  10:00 赤ちゃん学級	24
25	26	27	28	29  10:00 子育てサロン ほんわか	30	31

6月

日	月	火	水	木	金	土
1	2 10:30 本牧ケセラセラ (猫トレコグニサイズ)	3	4	5 13:30 ベタンククラブ	6	7
8	9	10 13:30 なごみ (学習・文芸サロン)	11 13:30 【口説】Go Go 健康 本牧いきいき講座	12	13	14
15	16 休館日	17	18 13:30 WalサロンDa (気軽な集いの場)	19 10:00 子育てサロン ほんわか 13:30 ベタンククラブ	20	21
22	23	24	25	26 13:30 みんなのアート	27 10:00 赤ちゃん学級 13:00 カフェ☆はれやか (介護者のつどい)	28
29	30					

夜間貸室利用のご予約のない日は18時閉館となります。(夜間利用申込があれば21時閉館)



JR根岸駅から「東福院前」下車 徒歩5分
市営バス101系統「保土ヶ谷車庫前」ゆき
市営バス58系統「桜木町駅前」ゆき

※車でのご来店を希望される場合は、事前にお電話ください

編集後記

編集後記 この『和田ぼん通信』を皆さまが目にする頃には、すっかり春から初夏の気配を感じられることでしょう。爽やかな風が吹き抜ける季節、素敵なひとときをお過ごしください。

バトンタッチ!



(所長 寺嶋)



TEL : 045-622-1211

(相談専用): 045-628-1311

FAX : 045-622-1290

✉: h-wada-cp@yoko-fukushi.or.jp

《二次元コード》

《第一△八一型》

＜インスタグラム＞



PH. MIND. CO.

ほっこりくつろげる♡フリースペース

Wa! サロン Da



どなたでもご利用できるフリースペースです♪
お一人でも、ご友人とでも、ご家族とでも☆

事前申込制

令和7年5月21日(水)

13:30~15:00

(時間内 出入自由)

◆場 所:本牧和田地域ケアプラザ 多目的ホール

◆利用料:無料

◆お申込み⇒045-622-1211

本牧和田地域ケアプラザ



知って安心



歯のおはなし



🦷 オーラルフレイルってなんだろう？

～お口の中も年をとる！身体の衰えは歯🦷の衰えから～

🦷 噛み合わせは大丈夫？

～歯周病は万病のもと！身体の健康はお口から！～

🦷 とても大切！定期健診受けてますか？ 🦷 ✨

～きちんと学ぼう！正しいオーラルケア👄～

🦷 歯について知りたいあれこれ💡

～おしえて先生！歯科医の先生への質問コーナー～

協力：荒木歯科室



Wa! サロンDa
原則、毎月第3水曜日
13:30~15:00 に開催します！

ホームページでも
随時情報更新中！



※参加当日は体温測定・体調を確認し、
異常がある方はご来館をお控えください。
ご参加の際は、マスクの着用と上履きの
ご持参にご協力をお願いいたします。

お申込み・お問合せは、本牧和田地域ケアプラザ ☎045-622-1211 まで

歯と口の健康週間講演会

令和7年度



令和7年 6月5日(木)
午後1:30~3:00
(受付は午後1:00から)

食べる楽しみいつまでも♪
お口の健康を保ち健康長寿!

会場：中区役所本館6階会議室

(中区日本大通35)

定員：先着50名

講師：^{しょう}蕭^{けい}敬意^い先生
(中区歯科医師会)



「オーラルフレイル予防と口腔ケア」

“かたいものが食べにくくなった”

“むせることがある” そんな口の不調、**オーラルフレイル**※かもしれません。

唾液チェックやマッサージなど、予防に役立つ方法をお伝えします。

※オーラルフレイル…口の虚衰のことで、
全身の筋肉や心身の活力の衰え、介護状態に
なる原因の1つとも言われています。

唾液の検査
口腔内細菌のチェック
も行えます!

■お申込み・お問合せ<5月12日(月)から受付開始>

☎ 045-224-8332 FAX 045-224-8157

中区福祉保健センター 福祉保健課健康づくり係

電話・QRコード・FAXから申込み

※FAXでお申し込みの場合は、

講演名、氏名、電話番号をご記入下さい。

中区歯科医師会/中区福祉保健センター





本牧中学校コミュニティハウス

2025年度5・6月のお知らせ

休館日 火曜・木曜
開館時間 9:00～21:00
TEL/FAX 045-623-6699

【全講座共通】

- 要申込(申込みなしで参加はできません。)
- 駐車場はありません。ご来館の際は、公共交通機関をご利用ください。
- 当館には、自動販売機等はありませんので、水分補給用の飲み物はご持参ください。

「本牧の歴史」入門講座

講師 相澤竜次 先生(八聖殿館長)

実施日 5/19(月)10:00～12:00
5/23(金)14:00～16:00
テーマ 古東京湾と横浜 (2回とも同テーマ)
定員 各回40人 参加費 各回200円
持ち物 筆記具
申込み 5/11(日)9:00～電話で

「本牧の歴史」入門講座

講師 相澤竜次 先生(八聖殿館長)

実施日 6/16(月)10:00～12:00
6/20(金)14:00～16:00
テーマ 迅速測図をじっくり眺める
(2回とも同テーマ)
定員 各回40人 参加費 各回200円
持ち物 筆記具
申込み 6/11(水)9:00～電話で

相続セミナー

講師 浅野真代 先生(相続診断士)

実施日 5/17(土)14:00～16:00
テーマ 相続の基礎講座
定員 20人(1家族2人まで) 参加費 200円
持ち物 筆記具
申込み 5/11(日)9:00～電話で

身近な自然を楽しむ会

講師 佐藤万吉 先生

実施日 6/18(水)10:00～13:00
集合 10:00にJR磯子駅改札口
(青い旗が目印)
行先 久良岐公園(昨年とは別コース)
定員 10人
参加費 無料(交通費・昼食代等各自負担)
持ち物 飲み物・必要であれば昼食
申込み 6/11(水)9:00～電話で
*雨天中止(当日7:00、午前中の降水確率50%以上で中止)

お金と特殊詐欺セミナー

講師 加藤明彦 先生

実施日 5/26(月)14:00～16:00
テーマ 人生の3大資金とは
定員 20人 持ち物 筆記具
申込み 5/11(日)9:00～電話で

お金と特殊詐欺セミナー

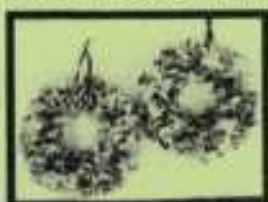
講師 加藤明彦 先生

実施日 6/23(月)14:00～16:00
テーマ 特殊詐欺、悪徳商法の話
定員 20人 持ち物 筆記具
申込み 6/11(水)9:00～電話で

ハンドクラフトワークショップ

講師 村田博子 先生

実施日 5/31(土)14:00～16:00
テーマ 布リースを作ろう！
定員 10人 参加費 300円
持ち物 あれば裁ちばさみ、作品を持ち帰る袋
申込み 5/11(日)9:00～電話で



相続セミナー

講師 浅野真代 先生(相続診断士)

実施日 6/28(土)14:00～16:00
テーマ 認知症の対策講座
定員 20人(1家族2人まで)
参加費 200円 持ち物 筆記具
申込み 6/11(水)9:00～電話で

シャーロックBABY本牧

シャーロックBABY本牧は、四季を感じる公園近くの本牧和田に広場を開設。

親子で集い、子どもたちと共にお母さん、お父さんが笑顔で過ごせるお手伝いしていきます。

広場を第二の実家と思っていただけると嬉しいです。



親と子のつどいの広場とは

地域の子育て中の親子（主に0～3歳の未就学児と保護者）を対象に、親子の交流・つどいの場の提供、子育てに関する相談の実施、地域の子育て関連情報の収集・提供、子育て及び子育て支援に関する講習などを行う場です

OPEN 月～金 10:00～16:00
お休み 土日祝 第1火曜日午前
対象 0歳～未就学児とその保護者、プレママ
利用料 2時間 100円(1家族につき)
ベビーDAY 毎週水曜日
10:00～12:00 歩行前まで
12:00～16:00 1才半まで
一時預かり 火・木・金曜日 10:00～16:00
6ヶ月～3歳まで
1時間あたり 500円(登録料 1000円)
広場を利用されている方が対象です。

※ 感染対策としてタオル・ウェットティッシュ等をご持参いただき、おもち拭きのご協力をお願いいたします。

5月イベントカレンダー

*イベントは中止になる場合があります。

*時間・イベント予約については広場までお問い合わせください。

月	火	水	木	金
			1	2
5 祝日のためお休み	6 振替休日のためお休み	7	8	9
12	13 13時よりOPEN	14 えいごであそぼ!	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28 えいごであそぼ!	29 子育て相談 ふれあい遊びと絵本	30



発行元

NPO 法人シャーロックBABY

シャーロックBABY本牧

045-263-8647 (携帯)

横浜市中区本牧和田 17-17 テラスハウスD

h.baby@sherlock.jp

ママフィットネス 全3回

～ママと赤ちゃん♪抱っこでダンス～

抱っこして踊るママと赤ちゃんのペアダンス。
音楽に合わせてスキンシップしましょう。出産・日々の育児によって
凝り固まった身体をストレッチでほぐし、ダンスでリフレッシュ！
簡単な動きで筋肉を引き締め、ボディラインを整えましょう。



対象：産後のママと
赤ちゃん
※詳細は申込の際に
問合せをお願いします。

持ち物：抱っこ紐・タオル
飲みもの・室内履き
※運動の出来る服装で
参加ください。

定員：先着8組
費用：2000円
(3回分)

申込：5/11 から
☎か来館にて受付

毎回火曜日

9:10～10:00

6/10.24・7/8(火)

指導：史桜(shio)先生【プロフィール】

元劇団四季ミュージカル俳優「全ての人に自己肯定感を！」と、
様々なレッスン講師として活動。ヴォイストレーナー・ダンスレッスン
ミュージカルレッスン・企業研修演劇ワークショップ等
主な出演作品：「レ・ミゼラブル」「ミス・サイゴン」等。

史桜先生のブログはこちら <https://ameblo.jp/saitodesu0314>



本牧地区センター ☎622-4501

サークル体験

無理なく！楽しく！ 身体を動かす習慣 始めてみませんか？
本牧地区センターで定期活動している2サークルの体験講座です。

～体幹を意識してピラティス全3回～

体幹を鍛える健康体操です。肩こりや腰痛の改善、免疫力の向上にもつながります。
呼吸を意識してゆっくり無理なく身体を動かします。基本月2回和室で活動しています。

5/23・6/13. 27(金)

9:30～10:30

募集:5人 費用:2400円(3回分)

指導:廣田裕子先生 本牧 GOROPIS 指導者



～お仕事帰りにリラックスフラ全4回～

基本動作から始めます。心も身体も柔らかく 笑顔で楽しみましょう。
基本月2回火曜日の夜に活動しています。仕事帰りに…家事を早めに切り上げて…
フラを通じて、新しい仲間と出会い人生に彩りをプラスしませんか？

5/27・6/10. 24・7/8(火)

19:00～20:00

募集:5人 費用:3200円(4回分)

指導:井上京子先生 フラマプカハ指導者



～共通～

持物:飲み物・タオル ※動きやすい服装で参加ください。室内履き不要。

申込:5/11～☎か来館 ※ピラティス・フラダンスそれぞれ別申込です。

問合せ・受付:本牧地区センター☎045-622-4501

本牧市民吹奏楽団

18周年記念演奏会

2025年 6月 7日(土)

開場 13:30 開演 14:00

入場無料

磯子公会堂 (磯子区総合庁舎内) 指揮 秋山 純広



曲目

サンシャイン・トリビュート

祝典のための音楽

サンダーバード

高校三年生

Make Her Mine -in Swing-

タイタニック メドレー

他…

会場アクセス

J R根岸線「磯子駅」徒歩5分

横浜市営バス・京急バス

「磯子区総合庁舎前」下車

本牧方面からは

市営バス58系統が便利です！

お問い合わせ 本牧市民吹奏楽団

ホームページ <https://www.honmokuwinds.net/>

メールアドレス honmoku.winds@gmail.com





～ENEOS 根岸製油所だより～

グリーンファクトリー

製油所見学会のご案内

根岸製油所見学会についてご案内いたします。本見学会は、地域の皆さまに製油所構内の設備等をご覧いただくとともに、日頃から疑問に思われている点などについて、意見交換の場にできればと考えております。参加を希望される方は、以下のとおりお申し込みください。

- 1.日 時 **6月28日(土)9:30～12:00**
- 2.場 所 根岸製油所見学ホール
- 3.内 容 ・防災全般および環境保全に関する説明
 ・製油所内のバス見学
 ・意見交換
- 4.募 集 根岸・本牧地区にお住まいの方対象 40名様まで
 ※募集人数を超えた場合は抽選とさせていただきます
 募集期間:6月10日(火)～6月13日(金)
- 5.申込方法 お電話または電子メールにてお申し込みください。
 ☎ **045-757-7111** (総務グループ)
 * 受付時間 9時～12時、13時～16時
 ✉ **eneosnegishi-event@eneos.com**
 * 件名に「見学会申込」と記載し空メールを送信してください
※参加可否につきましては6月20日頃までに郵送にてお知らせいたします。



第298号

Since Apr.2000

2025年
4月25日(金)

ENEOS株式会社 根岸製油所
〒235-0006 横浜市磯子区鳳町1-1 電話045-757-7111 (代)

<https://www.eneos.co.jp/company/about/branch/nagishi/>



2025年度 行事予定について

本年度地域の皆さまへご案内する行事について下記のとおり計画中です。
ご案内については、本紙に掲載いたしますのでぜひお申し込みください。

行 事 名	実施予定時期	内 容
製油所見学会	6/28(土)	本誌左面のとおりお申し込みください。
環境学習イベント (エネ森フェア)	11/8(土)	当所中央緑地帯にて環境学習イベントを開催
こども野球教室	1月～2月頃 (詳細時期未定)	当所体育館で横浜DeNAベイスターズの元プロ野球選手をコーチに迎えて、小学生を対象に野球教室を開催
バスケットボール クリニック	12月～2月頃 (詳細時期未定)	地域の小・中学生を対象に、ENEOSサンフワーズOG選手が講師として実技指導教室を開催(ご要望あればお知らせください)

地域向け スピーカー放送テストのお知らせ

当所各門(正門・西門・東門・南門)に設置のスピーカーについて、年に1度の放送テストを実施いたします。当所スピーカーの役割は、当所において異常事態が発生し、地域の皆さまに影響の恐れがある場合、アナウンスに使用いたします。

実施予定日:5月26日(月) 10:00より

荒天時は5月29日(木)同時刻に順延します。

当所スピーカー設置位置





令和6年能登半島地震災害における
神奈川県支部の活動の様子(石川県珠洲市)

© 渋谷敦志

苦しんでいる人を救いたい

あなたのご寄付は、災害救護活動をはじめ
防災・減災の普及啓発やボランティア育成など、
カタチを変えて苦しんでいる人の支えとなります。

赤十字活動資金にご協力をお願いします。



日赤 かながわ





立野小学校だより

個性を生かして

学校長 石川 秀子

3月下旬に咲き始めた桜は、冷たい雨に当たりながらも新学期はじめまで柔らかに咲いて、子どもたちを迎えてくれました。お子様方の立野小学校への入学ならびに次の学年への進級おめでとうございます。立野小学校は今年、114年目の春を迎えます。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

毎年、入学式には新6年生が新1年生と保護者の皆様に向かって、校歌を合唱してお祝いを伝えています。立野小学校の子どもの歌声は、のびやかで温かく、歌うことが好きな思いや活動への意欲などが伝わります。少し緊張気味の新1年生も、上級生の姿を見つめ「大きいな。すごいな。」という思いと笑顔に包まれていきます。校歌を声高らかに歌う子どもたちのいる学校には活力があります。歌で迎える、歌でつながることは安心感を生み出せるのではないかと感じています。太い声や細い声、高い声や低い声、それぞれの持つ声は、一人ひとり違います。異なる個性が出会い、一つの音楽を作り上げていく楽しさやすばらしさは、一人ひとりの思いや個性を生かしながら、仲間をつくり、生きる力が育っていく学校生活に繋がります。学校教育目標の「意欲・熱中・満足」の実現に向け、学校が子どもたちにとって安心できる場であり、仲間とともに協力し、お互いの力を高めあえる場となるよう、今年度も教職員一同努めてまいります。世界中のどこにいても、誰もが希望をもって今日を生きられる世になるように願いながら、子どもたちを迎えたいと思います。地域・保護者の皆様、今年度も本校の教育活動に対してご理解・ご支援を賜りますようよろしくお願いいたします。

今年度、本校は多くの新しい教職員を迎えました。子どもたちと共に活動し、ともに育っていく仲間でありたいと願っております。今年度、残念なことに職員定数を満たせず欠員が生じています。教務主任が担任を兼務することなどで、学校生活に支障が出ないよう、子どもたちが安心・安全に過ごせるように配慮してまいります。今後、欠員解消の折にはまた指導体制を見直すこともできると考えています。保護者の皆様には、なにとぞご理解・ご支援いただけますようお願い申し上げます。

立野小学校校歌

作詞 甘利 義久
作曲 小野 達治

緑の丘に いたかれて

希望の光 そそぐ校庭

明るく澄んだ 歌声が

世界の友を呼んでいる

若い命がすこやかに

豊かに実る 立野小学校

栄えある港 横浜の

立野の丘に 学ぶ子ら

ゆたかに心 耕して

平和の明日をえがいてる

若い命がうるわしく

けだかく薫る立野小学校

港の誇り わが母校

お願いとお知らせ

すぐーるでの連絡について

すぐーるでの、欠席・遅刻などのご連絡ありがとうございます。皆様が忘れずに入力して下さるので、学校から安否の問い合わせをすることが減りました。今年度も、欠席する場合は、7時50分までに、入力してください。その後変更があった場合は、学校まで電話で連絡をお願いします。

担任に連絡したいことがある場合には、「事故欠」を選択し、備考欄に連絡事項をお書きください。もちろん、欠席にはなりません。連絡帳でのご連絡でも結構です。

お願い

○8時25分から朝学習が始まります。時刻通りに、学習が始められるように、8時15分を目指し登校させてください。遅くとも20分には、門から入るようにしてください。教室に入ってから、朝の支度にも時間が必要です。

○1年に1回、15分の旗振り当番のご協力をお願いいたします。朝のお忙しい時間で恐縮ですが、子どもたちの安全な登校のために必要な活動ですので、よろしくお願いいたします。

○年度末に配付しました保護者名札に、同封したお子さんの学年のカラーのシールをお貼りください。運動会などで、優先場所で撮影する際の日印になります。(貼ってある学年もあります)

学年カラー 1年⇒白 2年⇒桃 3年⇒緑 4年⇒赤 5年⇒オレンジ(黄色) 6年⇒青

提出物のお願い

年度末に配付しました下記の書類等を、家庭への重要書類連絡封筒に入れて、4月8日(火)にご提出ください。

1 家庭連絡票の加除修正をお願いします。訂正は、二重線を引き、訂正した年月日をご記入ください。ごきょうだいの学年・組も更新してください。学区外の方は、学区外とご記入ください。

2 保健調査票(眼科保健調査票)

3 緊急時の児童「引き取り」に関する担任への連絡用紙

授業参観・懇談会

4月22日(火)に全学年の授業参観・懇談会を行います。

授業参観(全学年) 13:35~14:20 懇談会 1~6年 14:30~15:15

個別支援学級 15:15~15:45

たてのす会總會(ランテルーム) 15:45~

全国及び横浜市学習状況調査

4月17日(木)に6年生が全国学習状況調査を受けます。5月8日(木)、9日(金)には、2年生~6年生が、横浜市の学習状況調査を受けます。

クラス写真の撮影と販売

4月14日(月)に、クラス集合写真を撮ります。残念ながら当日欠席してしまった場合には、後日撮影した写真を合成します。ご了承ください。撮影した写真は、インターネット販売となりますが、パスワードをかけているので、校内の人にしか見られません。ご心配なことがありましたら、学校までご連絡ください。

家庭訪問について

4月28日(月) 5月1日(木) 2日(金) 8日(木)に家庭訪問を行わせていただきます。有意義な時間になりたいと考えています。お忙しいことと思いますが、ご協力をお願いいたします。後日担任より、訪問予定の個票を配らせていただきます。訪問予定日に、ご都合のつかない方には、9日(金)に教育相談日を設けています。



4月30日発行

学校だより

かんしゃ えがお きぼう
感謝 笑顔 希望

がっこうちょう いしかわ ひでこ
学校長 石川 秀子

桜吹雪が舞い散る中、50メートル走のタイム測定に子どもたちは力いっぱい走り抜けました。6月実施予定の運動会に向けて、活動はもう始まっています。そして毎年、新緑とツツジの季節には子どもたちの様々な運動能力の成長を記録し、目標をもったり成長に気づいたりするためにスポーツテストを各学校で実施しています。各校のデータは子どもたち一人ひとりの成長の自覚に役立たせるだけではなく、横浜市や全国で集計されて、小学生の体力状況を把握することにも活用されています。今年度は、保護者ボランティアの皆様にも参加していただき、ありがとうございました。このスポーツテストも、お互いに関わり合い助け合うチームとしての活動の場にしたいと考えています。子どもたちは6年生と1年生、5年生と2年生、4年生と3年生はそれぞれ同学年でグループをつくり、スポーツテストの各種目を回っていきます。グループでまとまって行動しようと友達に来るのを待っている中学年の子ども。低学年が迷子にならないように、靴箱の前で待つように指示をして、自分たちは大急ぎで靴を履き替えてとんでくる高学年の子ども。各種目に全力で取り組む姿も、お互いを気遣い応援する姿も見られました。協力することで課題を達成していく面白さ、頼られることで生まれてくる責任感と自覚、守られ気遣われることで感じる信頼と尊敬…。運動に取り組む活力と共に、子どもたちのつながりが深まっていく様子が感じられた2日間でした。

今年度も第1回立野っ子会議で児童会スローガンが6年生から提案され承認されました。前年度末に示されていたスローガンは「光」。前年度の「Sky」につなげたいという思いが「光」を生みしました。「輝き続ける立野の光 感謝 笑顔 希望」このスローガンには「感謝 感謝を言葉や行動で伝え、自分も相手も光輝く」「笑顔 個性輝く笑顔が絶えない学校にする」「希望 可能性を信じ光輝く未来へ歩み続ける」という思いが込められているとのことです。代表委員会では、このスローガンに向けて自分たちは実際に何ができそうかのアイデアが話し合われていました。「気持ちよい挨拶をしあうこと」「ありがとうを伝えあうこと」「健康も大切」「〇〇週間だけではなく、いつも」などの意見が出され、子どもたちがよりよい未来を自分たちの手で作ろうとする思いが伝わってきました。

こどもの読書週間（4月23日～5月12日）が始まっています。今年の標語は「あいことばは ヒ・ラ・ケ・ホ・ン！」です。読書活動もまた、未来を切り開く大きな力になります。先が見えないといわれ続けている現実社会の中にあって、子どもたちは光が指し示すようにまっすぐに未来を求め続けます。子どもたちの未来に対する明るい希望を、学校生活の様々な活動を通して大きく輝かせていけるように、地域・保護者の皆様と共に、取り組んでいきたいと思ひます。今月もよろしくお願いいたします。

立野小の4月

始業式・入学式・1年生を迎える会

令和7年度が始まりました。進級し、新しい先生、友達と過ごす新たな一年がスタートしました。大きな期待と不安を胸に、91名のびかびかの1年生も入学してきました。

入学式には、学校代表として6年生が参加しました。1年生に「歓迎の言葉」と「校歌」の素敵なプレゼントをしました。

今年度も、子どもたちにとって充実した一年になるよう職員一丸となって努めて参ります。ご心配なことなどありましたら、遠慮なくご相談ください。



4月24日(木)に1年生を迎える会が行われました。体育館に全校児童が集い、行いました。1年生を迎えるために、各学年でプレゼントや言葉の準備を昨年度から進めてきました。

1年生へのプレゼント

2年生・・・学校生活の紹介

3年生・・・折り紙のメダル

4年生・・・学校クイズ

5年生・・・校歌の歌詞カード

6年生は、会の運営をしたり、花道を作ったりしました。



体力テスト

4月24日(木)25日(金)の二日間で、体力テストを行いました。子どもたちは、上体起こしやソフトボール投げなどをして、元気いっぱいに取り組んでいました。友達や他学年と励まし合いながら、最後まで一生懸命に挑戦していました。今年度、初めて保護者ボランティアの方にご協力いただきました。ありがとうございました。



お願いとお知らせ

すぐーるでの担任への連絡方法について

すぐーるで担任に連絡したいことがあるときは、都合欠を選んでいただき、そちらに記入をお願いいたします。(その時には、欠席にはなりません。)

PTA 交通安全当番のお願い（旗当番）

いつも交通当番にご協力いただきましてありがとうございます。朝の忙しい時間で恐縮ですが、子どもたちの安全のため、15分お時間をいただけましたら幸いです。立野小東階段下の横断歩道での見守りをお願いしています。

6年生の保護者の方から、当番をしていただいています。4.5月分の当番表は、すでに前年度に配らせていただきました。本校にきょうだい・しまいがいらっしゃる場合には、上の学年の方で当番をしていただいています。昨今の子どもに関わる事件・事故を鑑み、子どもの安全を第一に考え、ご協力をお願いいたします。

学納金について

5月2日（金）に、「学校納入金自動振替のお知らせ」を配付します。内容を確認していただき、御承認いただいた場合は、児童数で承諾書のご提出をお願いします。（締め切り5月12日）

また、5月29日（木）に今年度1回目の学納金の引落としがあります。一度で引き落としできるようにご準備をお願いいたします。

運動会について

今年度は、6月7日の土曜日に開催いたします。雨天などで開催できないときには、9日（火）に延期します。給食の関係で、8日（月）は、運動会の実施の有無に関わらず代休となります。

近年の気温の上昇により、熱中症が心配されますので、運動会は、午前中開催とさせていただきます。保護者の皆様も、帽子や水分のご用意をお願いいたします。給食を配膳する関係で、保護者の方には校舎内ではなく、校庭での参観をお願いいたします。詳しくは、5月2日（金）配信のすぐーるにてご確認ください。

- ・子どもたちの暑さ対策として、水分を多めにご用意いただくことと、薄手の長袖を持たせてください。
- ・今年度のプログラムは、連続にならないようにするために学年をばらつかせていますので、参観は、一家庭につきお二人までにさせていただきます。参観には、保護者札が必要です。首からかけて携帯をお願いします。（忘れた場合は、学校に入ることができません。）
- ・今年度も、お子様の学年がわかるように、保護者札に、学年カラーのシールを貼っていただいています。きょうだい・しまいのいる方は、人数分のシールを貼ってください。シールのない方は、担任までお知らせください。シールをお渡しいたします。

校内カウンセリング体制について

○学校カウンセラー 大野 沙恵

立野小学校保健相談室にて、お子様や保護者の方を対象に学校カウンセラーの大野沙恵が子育てに関する悩みについてカウンセリングを行います。ご希望の方は、学校（622-9381:白浜副校長または佐々木児童支援専任）まで、ご連絡ください。相談日時については、学校便りの行事予定のページに掲載しています。

○児童支援専任 佐々木 陽子

いじめや不登校等子どもに関する様々な諸課題対応への校内の中心的役割とともに、地域連携を進める対外的窓口として児童支援専任が配置されています。お子様のことでの悩み等、お気軽にご相談ください。

○特別支援教育コーディネーター 佐々木陽子・枝松和可奈・関友・大場芽以・郷将典

特別な配慮や教育的支援の必要な児童についてのご相談に応じ、必要な支援と一緒に考えていきます。

○セクシャル・ハラスメント相談窓口 白浜詩織副校長・齋藤万里江・佐々木陽子

気になることや心配なことがありましたら、遠慮なくご相談ください。

*教育総合相談センターの一般教育相談も、セクシャル・ハラスメント相談窓口として、利用できます。 電話番号：045-624-9414 月～金 9:00～17:00（年末年始を除く）



5月の学校行事

			下校予定時刻			
日	曜	学校行事等	1年 2年	3年	4年	5年 6年
1	木	給食有午前授業 地域家庭訪問② 国連 UNHCR 出前授業 (5年)	13:25	13:25	13:25	13:25
2	金	給食有午前授業 地域家庭訪問③	13:25	13:25	13:25	13:25
3	土					
4	日					
5	月					
6	火					
7	水		14:10	14:10	14:10	14:10
8	木	給食有午前授業 地域家庭訪問④ 横浜市 市学状 (4年～6年)	13:25	13:25	13:25	13:25
9	金	給食有午前授業 教育相談 横浜市 学習状況調査 (2年～6年)	13:25	13:25	13:25	13:25
10	土					
11	日					
12	月	立野っ子会議 (原案)	14:35	14:35	14:35	14:35
13	火	運動会準備委員会① 耳鼻科 (1・4年・希 望者)	14:35	14:35	14:35	15:25
14	水		14:10	14:10	14:10	14:10
15	木	IUI 歓迎会 歯科 (1・2年) 委員会活動②	14:35	14:35	14:35	15:25
16	金	一年生引き取り訓練	14:35	14:35	14:35	14:35
17	土					
18	日					
19	月	尿検査2次	14:35	15:25	15:25	15:25
20	火	運動会準備委員会②	14:35	14:35	14:35	15:25
21	水	内科 (1・2年)	14:10	14:10	14:10	14:10
22	木		14:35	15:25	15:25	15:25
23	金	避難訓練	14:35	14:35	15:25	15:25
24	土					
25	日					
26	月	立野っ子会議 (話し合い) 避難訓練予備日	14:35	15:25	15:25	15:25
27	火	運動会準備委員会③	14:35	14:35	14:35	15:25
28	水		14:10	14:10	14:10	14:10
29	木	運動会全体練習	14:35	15:25	15:25	15:25
30	金	開港記念式	14:35	14:35	15:25	15:25
31	土					
1	日					
2	月	開港記念日				

カウンセリング日時

< 5月・6月 >

5月 9日(金) 全日

16日(金) 全日

20日(火) 全日

27日(火) 全日

6月 3日(火) 全日

13日(金) 全日

17日(火) 全日

27日(金) 全日

8:45～

9:45～

10:45～

13:45～

14:15～

15:15～

6月の主な予定

2日(月)

開港記念日

6日(金)

運動会前日準備

1～4年

13:55 完全下校

5～6年

15:00 完全下校

7日(土) 運動会

9日(月) 振替休日

11日(水)

東京見学 (6年)

12日(木)

ロータリークラブ

音楽鑑賞 (3年)

17日(火)

プール開き朝会

25日(水)

中区スピーチコン

テスト (5・6年)

立野小会場

27日(木)

ルート別下校訓練



間門小だより

5月号

横浜市立間門小学校
学校長 小原 健人
令和7年4月25日発行

受け継がれる伝統

校長 小原 健人

例年より少しゆっくりだった桜もすっかり葉桜となり、校庭を囲む若葉も瑞々しく輝いています。風薫る、爽やかな季節となりました。

早いもので、子ども達が新しい学年に進級して1か月が経とうとしています。教室や校庭からは今日も子ども達の元気な声が聞こえてきます。新しい環境で生き生きと取り組む様子は、大変うれしく思います。

そんな中、入学した新入生を歓迎しようと、先日「1年生を迎える会」が催されました。児童会による綿密な計画と見事な運営、相当の練習をしたであろう、気持ちのこもった各学年の取組、それに応えようとする1年生による歌と挨拶。体育館はとても温かい気持ちに包まれていました。

その式中、校長として話す場面をいただきましたが、子ども達には「間門小学校を大好きになってください。」とお願いしました。

間門シーマリンパーク(水族館)や「まかどの森」、開校以来弛まず取り組んでいる健康教育など、他校にはない特徴をたくさんもつ本校ですが、一番誇れるものは間門小学校の「ひと」～子ども達や職員、保護者の皆様や地域の皆様～だと考えます。間門小学校に関係するたくさんの「ひと」と関わりをもち、恵まれた豊かな環境の中ですこやかに成長することで、間門小学校のことを大好きになってもらいたい、同時に間門小学校に通うことを心から誇りに思ってもらいたいと願います。

この1か月、6年生は昨年度の3月に受け継いだ間門小学校の伝統あるバトンをしっかりと握り、確かな目標に向けて走り続けています。1年生のお世話で発揮されるやさしさや心遣い、委員会や学校行事での頼もしいリーダーシップ、学習に取り組む態度から見られる探究心、校内の様々な場面で最上級生としての振る舞いを見せてくれています。6年生が責任と自覚をもって、下級生の範となること、これは間門小学校の「よさ」であり「伝統」です。

そんな6年生の姿を見て、下級生は「あんな姿になりたい」とあこがれをもち、6年生に見守られ、安心しながらいろいろなことに挑戦することができ、すくすくと成長を重ねます。

こういったよい循環は、約束やきまりだけでは生まれないものです。それは目には見えませんが学校の雰囲気や校風となり学校を包み、さらには教育活動の土台になっていきます。雰囲気や校風とは、どんなに指導してもすぐに結果が出るものではない、当たり前のことを当たり前のように行うことで、長い年月が経ち醸成されるものなのでしょう。これも間門小学校の子ども達がつくる「伝統」です。

開校96年目の今年度、こうした伝統が確かに受け継がれていることをうれしく思う新学期となりました。

今月も変わらぬご支援、ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

令和7年度 入学式 4月7日

7日（月）、入学式が行われました。1年生にとって、これから初めてのことがたくさんありますが、少しずつ学校生活に慣れ、「がっこうってたのしい!」「がっこうがだいすき!」と思えるようにしていきたいと思います。できることを増やし、自信をもって過ごしていけるように支援していきます。

ご協力をよろしくお願いいたします。



1組



2組



3組

6年生と1年生のなかよし活動の取組

1年生が入学した週から6年生が1年生の朝の支度、給食の手伝いをする活動をしています。6年生も初めは何をしてよいかわからない様子がありましたが、1年生と目の高さを同じにして自分から声をかけたり、進んで1年生のお手伝いをしたりする姿が見られました。



みなさんも今日から
開門小学校の仲間入り
です!

1年生を迎える会

4月16日

「児童会の歌」を教えます!



16日（水）、1年生を迎える会が行われました。昨年度末から1年生をあたたかく迎えらるるよう、運営委員会の6年生がたくさんの準備を進めてきました。会では、代表委員会で話し合っただけで決めたクイズや、児童会の歌とダンスなどを1年生に発表しました。1年生は、「さんぽ」を2年生から6年生に発表しました。そのあと2年生から6年生に元気よく「よろしくお願いします。」と伝えることもできました。このあたたかな雰囲気は1年間続くように、子どもたちに寄り添い、支援と指導をしていきたいと思っています。

5月行事予定

令和7年度 5月行事予定			授業時間(下校時刻)					
			1年	2年	3年	4年	5年	6年
1	木	歯科検診(4・5・6年、個別)引き取り訓練	13:30から引き取り開始					
2	金	5時間授業(授業研究会のため)	5	5	5	5	5	5
3	土	憲法記念日						
4	日	みどりの日						
5	月	こどもの日						
6	火	振替休日						
7	水	視力検査(2年・個別)代表委員会(昼休み) 5年サイバー犯罪防止教室(3校時) 6年非行防止教室(4校時)	4	水5	水5	水5	水5	水5
8	木	新体力テスト	5	5	6	6	6	6
9	金	市学力・学習状況調査(社・理、生活意識) 視力検査(1年) 6年租税教室	5	5	5	6	6	6
10	土	まかどの森再生プロジェクトⅠ						
11	日							
12	月	市学力・学習状況調査(国・算・外国語)委員会活動 教育実習(～5/30)	5	5	5	5	6	6
13	火	朝会 眼科検診(全学年)新体力テスト予備日①	5	5	6	6	6	6
14	水	聴力検査(5年)	4	水5	水5	水5	水5	水5
15	木	新体力テスト予備日②	5	5	6	6	6	6
16	金	5時間授業(授業研究会のため)	5	5	5	5	5	5
17	土	まかどの森再生プロジェクトⅠ(予備日)						
18	日							
19	月	聴力検査(3年) MST係活動Ⅰ【5・6年】 4年資源循環局鶴見工場等見学 二次尿検査	5	5	5	5	6	6
20	火	すこやかTV ばくチャレ 聴力検査(2年)	5	5	6	6	6	6
21	水	聴力検査(1年・個別)	4	水5	水5	水5	水5	水5
22	木	なかよし集会 内科検診(3・4年) 4年野島宿泊体験学習保護者説明会	5	5	6	6	6	6
23	金		5	5	5	6	6	6
24	土							
25	日							
26	月	6年東京見学 学校説明会・PTA総会・第1回PTA実行委員会	5	5	5	6	6	6
27	火	開港記念式 MST係活動Ⅱ【5・6年】	5	5	5	5	6	6
28	水	校内スピーチコンテスト(5・6年)	4	水5	水5	水5	水5	水5
29	木	歯科検診(1・2・3年)	5	5	6	6	6	6
30	金	5時間授業(会議のため)	5	5	5	5	5	5
31	土							

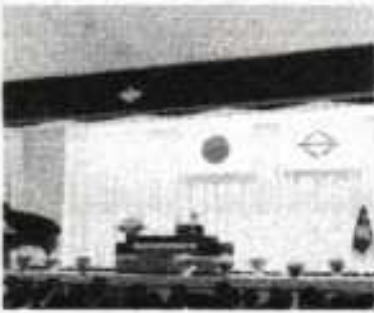
※1日(木)引き取り訓練の詳細は、先日配付したお知らせでご確認ください。

※19日(月)・27日(火)MST係活動は、5・6年生のみ6校時に活動します(4年生以下は5校時授業です)。

下校時刻	
開校後75分頃に給食、完全下校時刻	
④	12:20(給食なし)
4	13:30(給食あり)
5	14:35
水5	14:20
6	15:25

第32回入学式

4月7日(月)に新入生182名が本校中学校の生徒の仲間入りをしました。受付で名簿を受け取る時には、友達と声を掛け合って歓声をあげていた新入生たちも、教室に入り、新しいクラスメイトに囲まれ、緊張した様子で自分の席に座っていました。生徒会本部役員に先導されて体育館に入場するときには少し緊張がほぐれたようで、笑顔が見られました。式も立派な態度で参加し、中学生としての自覚を持ち、新しい生活に胸を弾ませ、期待を抱いているようでした。



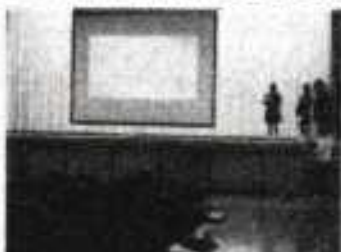
新入生オリエンテーション

9日（水）に新入生向けの委員会オリエンテーションと部活動オリエンテーションが体育館で行われました。

オリエンテーションに先立ち、1年生はクラスごとに生徒会本部役員が先導して校舎を回り、校舎案内を受けました。その後、体育館に集合し、生徒会オリエンテーションを受けました。各委員会の2、3年生が昨年度から、資料や発表の準備をしてきました。1年生は口頭や動画で委員会の説明を受け、自分たちがどの委員会に入ろうかとの思いを語らせていました。

オリエンテーション後に各クラスで委員が選出され、18日（金）に1回目の委員会活動が行われ、新しいメンバーでの活動が始まりました。

また、生徒会オリエンテーションに続いて、多くの1年生が楽しみにしていた部活動のオリエンテーションも実施されました。配付されたしおりに自を通しながら、先輩たちの動画での説明や、自の前で行われた追力満点のデモシストレーションには1年生も自が釘付けでした。仮入部期間は4月25日（金）までとなっており、本入部届の提出を経て正式に入部となります。



「BLOOM Room」について

本校中学校では校内ハートフルルーム「BLOOM Room」があります。「BLOOM Room」とは集団に入ることによる苦手意識のある生徒や、少人数で落ち着いて学校生活を送りたい生徒などが学べる場となっています。学校になかなか登校できない生徒も「BLOOM Room」を活用して少しずつ学校に登校する日が増えている生徒もいます。ぜひ知っていただき、ご関心のある方はぜひご相談ください。



【学校におけるセクシュアル・ハラスメント相談窓口】

校内担当 生徒指導主任（教員）

※教育総合センターの一般教育相談も、セクシュアル・ハラスメント相談窓口として利用できます。
電話番号：624-9414 月～金 9:00～17:00（祝日・振替休日を除く）

令和7年度 5月予定表

5月(20日) 下校18:00

日	1	2	3	4	星	5	6	青	部	行事・生徒活動・PTA活動	部活動
1 木	18	19	20	21	○	22	23	○	○	1年活動開始13:30	○
A											
2 金	24	25	26	27	○	28	29	×	×		○
B 45											
3 土										憲法記念日	
4 日										みどりの日	
5 月										こどもの日	
6 火										振替休日	
7 水	13	14	15	★	○	★	★	×	×	3学期目の後、昼食 12:30下校	×
B											
8 木	17	18	19	20	○	21	23	×	○	金) 歯科検診9:00 全校評議会 体育館販売15:15	○
B 45											
9 金	横浜市学力状況調査				○			○	○	横浜市学状(国語賞) CBT産社賞	×
A	結果発表は裏面参照をお願いします。										
10 土											
11 日											
12 月	1	2	3	4	○	5	6	○	○		○
A											
13 火					○			○	○	1年学年総会(1, 2時間目)	○
A					2年×						
14 水					○		★	×	○	2年自然教室 3年学年総会(1, 2時間目)	○
A					2年×						
15 木					○			×	○	2年自然教室	○
A					2年×						
16 金					○			○	○	2年自然教室 3年学年総会(運動会) 3年4時間目終了後下校	○
B					△, 2年×						
17 土	特別時間制(後日配布します)										
18 日											
19 月					○		★	×	○	3年学年総会 総合: 1年事前指導、2年総会式、事後学習	○
B					3年×						
20 火					○		★	×	○	3年学年総会 1年満足(横浜) 2年学年総会(1, 2時間目)	×
B					△, 3年×						
21 水					○		★	○	○	3年学年総会	○
B					3年×						
22 木					○			×	○	3年代休 2年学年総会(1, 2時間目)	○
B					3年×						
23 金	29	24	25	26	○	27	28	○	○	1時間目3年総会式 体育祭係り会議(校庭後) 3年学年総会(3, 4時間目)	○
A 45											
24 土											
25 日											
26 月	1	2	3	4	○	5	6	○	○	学年総会予備	○
A											
27 火	7	8	9	10	○	生徒総会		×	○	生徒総会 1年学年総会(1, 2時間目)	○
A											
28 水	13	14	15	16	○	17	★	○	○	金) 歯科検診9:00 学年総会予備	○
A											
29 木	18	19	11	16	○	17	22	○	○	厚労省2次回収日 学年総会予備	○
A											
30 金	体育祭予行				○	学活 準備		×	○	体育祭予行	×
B											
31 土											

★は、授業なし 星の○×は、昼食の有無 青の○×は、部活動の有無、△は、部活動可能日
部の○は、部活動可能日 ×は、部活動なしの日 △は、再受検で部活動可能日