

市民向け講演会

おひとりさまの 老後に備える

～在宅医療・在宅ケアの可能性～



ノンフィクション・ライター
中澤 まゆみ 氏

講演者略歴

介護をきっかけに、医療と介護、福祉分野へ。徹底的な現場の取材と情報収集をもとに、「むずかしいことをやさしく、やさしいことをふかく、ふかいことをおもしろく」伝えたい、というのがモットー。講演では「老後の不安を安心に変える知恵と工夫」と、「在宅医療」の可能性について解り易く伝える。

■おもな著書

「おひとりさまでも最期まで在宅」（築地書館）
「おひとりさまの終活」（三省堂）など多数。

日時

平成30年

2月18日（日）

予約制

定員 **140名**

入場無料

13:30 開会（13:00 開場）

13:35～ 特別講演

15:00～ 質疑応答

15:30 閉会

会場

都筑区役所 6階大会議室

都筑区茅ヶ崎中央 32-1

市営地下鉄「センター南駅」から徒歩7分

できるだけ公共交通機関をご利用ください。

（都筑区総合庁舎駐車場は有料となっております。）

お問い合わせはこちら

都筑区医師会地域多職種連携協議会 事務局
☎045-910-6582（都筑区在宅医療相談室）
tsuzuki-ku@yokohama.kanagawa.med.or.jp



主催：都筑区医師会地域多職種連携協議会

共催：都筑区役所

申込方法は裏面をご覧ください

申込方法

- ①参加希望者全員の氏名（フリガナ）
②代表者の連絡先電話番号（日中にご連絡がつく番号）
をご記入のうえ下記のいずれかの方法でお申し込みください

平成30年2月6日(火)まで

- いずれかの方法でお申し込みください
- ハガキ 〒 224-0015 横浜市都筑区牛久保西 1-23-4
都筑区医師会地域多職種連携協議会 事務局宛
 - メール tsuzuki-ku@yokohama.kanagawa.med.or.jp
 - ホームページ <http://www.tsuzuki-med.org>
 - FAX この用紙の下部にご記入のうえ送信してください

平成30年2月13日(火)までに事務局から連絡がなければ全員参加できます

お申込FAX 045-910-6506

▼参加希望者(代表者)の氏名・連絡先電話番号

フリガナ
氏 名

(日中に連絡がつく番号をご記入ください)

連絡先電話番号

▼代表者以外の参加希望者

フリガナ
氏 名

フリガナ
氏 名

フリガナ
氏 名

フリガナ
氏 名

※車椅子でご来場の方はいらっしゃいますか？

はい

いいえ

※講師への質問がありましたらご記入ください

※医療・介護職の方は所属をご記入ください

所属

都筑区商店街連合会 ×

YOKOHAMA
B-CORSAIRS

SHOUTENGAI MONTH



店街月間



3月1日 ~ 3月31日

ビーコルを観戦すると商店街に行きたくなる!

商店街に行くとビーコルを応援したくなる!



① 試合観戦 に行くと 景品GET チャンス!

ホームゲーム

応募はがきを持って

感想を書いて

試合観戦

商店街へ

はがき投函

STEP 1



STEP 2



STEP 3

★対象試合：3月2日、3日、10日、11日、24日、25日、28日 ↓

豪華! ビーコルグッズが当たる!

応募多数の場合は抽選となります。あらかじめご了承ください。

3月のホームゲーム7試合で「商店街からのラブレター」チラシを配布します。
対象店舗を利用して、専用はがきにスタンプをゲットすると応募可能になります。

詳しくはこちら!



応募方法や試合日程

知らなきゃ損!



「商店街からのラブレター」って?



② 商店街 に ビーコルくじ が 出現!

くじを引きに
商店街へ

STEP 1



その場で景品GET!

観戦チケットや選手との写真撮影権などの大当たりも

景品がなくなり次第、終了となります。

くじの設置場所は



こちら!

お問い合わせ：都筑区役所地域振興課商店街担当 (TEL:045-948-2231)



つづき つながり フォーラム

山崎亮さんと
地域コミュニティに
ついて考えよう

3.10 SAT
13:00-15:00
都筑区役所6F大会議室

第2回となる「つづきつながりフォーラム」では2年間の「つづきつながりカレッジ」活動成果を区民の皆さんと共有し、新しい取り組みや既存の取り組みのブラッシュアップなど、興味関心を軸にこれからの地域づくりや新しい地域コミュニティのありかたを考える場です。全国で協働によりまちづくりを数多く実践されている studio-L 代表、東北芸術工科大学教授（コミュニティデザイン学科長）の山崎亮さんをゲストに迎え、地域づくりややりたいことの実現のヒントを探ります。

定員

75人

対象：フォーラムの内容に興味のある方
(応募多数の場合は抽選。区内在住、在勤、在学の人を優先します。)

申込
方法

3月9日(金)必着で、行事名・申込者氏名(ふりがな)・団体名・〒住所・
電話番号・FAX番号を明記しファックスかメールにてお送りください。
問合せ・申込先：都筑区役所地域振興課地域力推進担当

電話 | 948-2474 FAX | 948-2239 メール | tz-chishin@city.yokohama.jp

※3月9日(金)までに連絡がなければ全員落選できます。※講師への質問のある方は記入をお願いします。
※保育(2歳～未就学児)を希望される方は、申込時にその旨をご記載ください。



都筑区 区民文化センターニュース 第5号

発行：平成30年1月15日

「横浜市都筑区における区民文化センター基本構想 答申」がまとまりました！

「横浜市都筑区における区民文化センター基本構想検討委員会」での議論を経て、12月21日に、委員会から横浜市に「横浜市都筑区における区民文化センター基本構想 答申」が提出されましたので概要をお知らせします。

今後は、この答申を踏まえて、区民文化センターに求める整備水準を検討のうえ、平成30年度に土地活用事業者の公募実施、事業者の決定を目指し、準備を進めていきます。



答申を提出する間瀬委員長と、畑澤都筑区長

都筑区の区民文化センターは、

「区民が中心となって文化を生み出し、創り上げていく喜び、つなげていく喜び」を大切に、あらゆる人が集える場所になるべきとの考えから、次の内容を「基本構想」として提言します。

平成29年12月 横浜市都筑区における区民文化センター基本構想検討委員会

1 都筑区の区民文化センターのミッション（目指すこと）

『都筑に根差した個性ある文化の創造』をミッションとし、次の4本を柱に取り組みます。

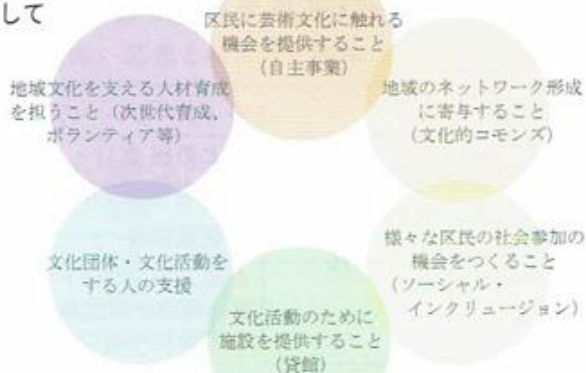
- (1) 文化に触れる機会を、一人でも多くの区民に提供します
- (2) 地域独自の文化や活動、新しい価値や表現を生み出すきっかけをつくります
- (3) 心の充実が得られるまちになるよう、区民と一緒に取り組みます
- (4) 都筑の新たな魅力をつくります

2 ミッションの実現に向けて重要な方針

『多様性に対応できる、柔軟性を大切にした施設』を重要な方針として、

区民文化センターに期待される6つの基本的役割(右図)を担う、
区民に最も身近な「地域の文化芸術活動の拠点」として
区民に多様な文化事業を提供し、展開していきます。

<6つの基本的役割>



多様な区民活動が展開されるイメージ

文化事業の実施

施設利用／情報発信／鑑賞事業／普及事業／次世代育成事業／支援機能
／連携機能／人材育成／調査研究

3 施設運営・管理面での配慮事項

基本的な考え方

- ・区民の個性を尊重し、**区民の多様で、多彩な活動に呼応し、区民の誰もが利用しやすい運営・管理**を行います。
- ・施設の運営には指定管理者制度を導入し、専門性・公平性を確保します。また、運営には、**区民が主体的にかかわれる仕組みを取り入れます。**

・・・・・・・・・・運営・管理体制をつくるために大切な5つの柱・・・・・・・・・・



4 施設構成

基本的な考え方

- ・**区民の多様で、多彩な活動に対応できるように、柔軟性のある施設の活用ができる仕様**とします。
- ・周辺文化施設の状況や、区内におけるこれまでの文化芸術活動の状況を踏まえて、**客席数に対して広く、奥行きのある舞台を確保**することを、都筑区の区民文化センターの特徴とします。
- ・子どもを含むすべての利用者が安心、安全かつ快適に利用できるよう、バリアフリー化、利便性、安全性、防災性に配慮するとともに、ユニバーサルデザインの視点、多言語による表示を取り入れます。

◆設計理念

- ・将来のニーズに対しても対応できるように、可変性と柔軟性のある施設とします。
- ・**区民の多様で、多彩な活動に対応するために、各諸室が相互に補完しあい、場合によってはその機能を拡張できる諸室**とします。
- ・「みなきたウォーク」「歴史博物館」「都筑民家園」などとの連携や、隣接する「早淵川」「緑道」「商業施設」といった周辺の環境を意識し、より開放的に、外とつながりやすい空間づくりを行います。

◆施設の内容

開放感があり、多彩な区民活動が展開される <u>エントランスホール</u>	<p>★イメージ…一人でも家族連れでも気軽に立ち寄り楽しむことができ、人や文化との出会い・交流も期待できる。／アイデア次第で様々な使い方ができ、立ち寄るたびに様々なグループが企画を展開している。</p> <p>---留意事項---</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ミニコンサートや作品展示など、区民が多様に使える、つながれるオープンなフリースペースとし、極力広いスペースを確保できることが望ましいです。 ●施設利用者が交流できるような利用ができるように配慮します。
生きた情報が行き交う <u>情報コーナー</u>	<ul style="list-style-type: none"> ●区内の文化団体等が情報を発信できるスペースを備えることが望ましいです。 ●ふらっと訪れた人が過ごせるよう工夫するとともに、利用者が作業に使える机、椅子、コピー機、ネット環境、電源等を備えておくことが望ましいです。

<p>分割も合体もでき、発表、創作と多目的に使える <u>ギャラリー・ワークショップルーム</u></p> 	<p>★イメージ…大規模、立体、映像など様々な展示ができ、併せてワークショップもできる。／エントランスとつなげて広い空間での利用もでき、分割しての利用もできる。</p> <p>---留意事項---</p> <ul style="list-style-type: none"> ●展示壁面（床面からピクチャーレールまで）の高さは3m程度とし、ライティングレール、スポットライトを備えます。 ●可動パーテーションを設置し、展示壁面を確保するとともに、半分に仕切って2つの展示スペースとして使えるようにします。 ●展示利用以外に、創作ワークショップ、ミニコンサート等、多目的に利用できるように配慮します。 ●エントランスホールと一体的な運用が可能なように配慮します。
<p>舞台を多目的に使える、高機能・高性能な <u>メインホール</u></p> 	<p>★イメージ…オーケストラや学校の吹奏楽部の演奏、大人数でのダンスや演劇、ミュージカル等の利用を想定する。／専門性を備えた設備が設置されていて、幅広い演出ができ、演じる側も、鑑賞側も満足できる。</p> <p>---留意事項---</p> <ul style="list-style-type: none"> ●多目的な演目に活用できる舞台（可動プロセニウム形式）、可動式音響反射板を備えるホールとします。 ●舞台は、奥行を十分に確保し、演劇やミュージカルなど、大人数が舞台上がる演目にも対応できるように、できるだけ大きなサイズを確保します。 ●舞台袖面積は、上手・下手それぞれに舞台面積（演技エリア）の2分の1以上の面積をそなえるのが望ましいです。 ●客席は概ね300席とし、車いす席を含むすべての席からの視認性を確保します。 ●ホワイエは、ホールで公演等が行われない場合、エントランスホールと一体的に、ひとつの大きな空間として使用できる仕様が望ましいです。
<p>発表の場としても使える <u>リハーサル室・音楽ルーム</u></p> 	<p>★イメージ…本番さながらのリハーサルが可能であり、小規模で本格的な発表の場としても利用できる。</p> <p>---留意事項---</p> <ul style="list-style-type: none"> ●練習、発表会が可能な機能を備え、防音仕様とします。 ●舞台と同じ広さ・形を確保した上で、周辺に荷物を置いて人が立てるスペースを備えることが望ましいです。 ●壁面に一面鏡（鏡はドアなどで蓋ができる）を設置し、床面は平土間仕様とし、ダンスなどに適したフローリング仕上げとします。 ●美術作品展示、ワークショップ等、多目的に利用できるよう配慮します。
<p>防音仕様の <u>個室スタジオ</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ●4名～7名程度の音楽練習などを想定し、大きさの異なる部屋を2～3部屋程度設け、完全防音仕様とします。1部屋はクラシック音楽向きの練習を想定します。
<p>ワークショップや講演会にも使える <u>多機能会議室</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ●創作ワークショップや講座利用以外でも、美術作品展示、楽屋等、多種多様なニーズに応えられるよう配慮します。 ●大きさの異なる部屋を2～3部屋程度設けます。
<p>区民やスタッフが協働できる <u>事務室</u></p>	<p>★イメージ…可能な限り区民に寄り添ったオープンな事務室を目指し、区民が気軽に相談できることはもちろん、区民と共に考え連携のアイデアを生み出す場としても使用できる。</p> <p>---留意事項---</p> <ul style="list-style-type: none"> ●受付カウンターで区民からの相談に応じることも想定します。 ●スタッフ同士の打合せだけでなく、区民への相談に応じられる十分なスペース（6人～8人程度）を確保します。
<p>活動の幅を広げる備品を収納する <u>バックヤード</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ●倉庫として利用できる面積を可能な限り確保します。
<p><u>施設全体</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ●都筑区のシンボルとなるような、区民文化センターらしいデザイン性の高いものとします。 ●LEDや省エネ、断熱効果の高い素材の使用など環境面に配慮し、省エネ効果の高い仕様とします。

5 その他、敷地・建物全体において配慮いただきたい事項

平成30年度に実施する土地活用事業者公募に際して、提案事業者に配慮をお願いしたい事項として、「区民文化センターを“まちなかの文化施設”として捉え、一体的に開発・まちづくりを考えていただきたい」という【基本的な考え方】に基づき、いくつかの項目を掲載しています。

具体的に配慮いただきたいこととして、「建物デザインは、このまちのシンボルとなる区民文化センターにふさわしいデザイン性の高いものにしていただきたい」「通り抜け通路や広場、ポケットパーク、中庭などのスペースは文化的な活用ができ、市民の憩いの空間となるような工夫を」「エントランス階には区民文化センターのにぎわいにつながるような店舗や飲食店などを設けていただきたい」等の内容を掲載しています。

(参考)「横浜市都筑区における区民文化センター基本構想 答申」検討の経過

横浜市長の附属機関である「横浜市都筑区における区民文化センター基本構想検討委員会」を7月3日、8月29日、10月2日、11月28日に開催し、11名の委員の皆様にご議論いただきました。

また、都筑区では、文化に関する数多くの多彩な活動が行われていることを踏まえて、区民の皆様アイデアをできるだけ多く聴取するため、都筑区オリジナル企画「区民文化センターについて考えるアイデアミーティング」を8月6日、9月10日に開催し、延べ82名の方にご参加いただきました。お寄せいただいたたくさんのアイデアは、基本構想検討委員会へ情報提供し、基本構想(答申)作成の参考としました。



(参考) 整備予定地概要、今後のスケジュール

センター北駅前の中川中央一丁目9番1、2(右図)に、「区民文化センター」を民間事業者による土地活用の中で整備する予定です。

〔整備予定地 土地全体のスケジュール(予定)〕	
平成29年度	土地活用事業者の公募準備
平成30年度	公募実施、事業者の選定
平成30年度～	施設の設計、建設

整備予定地はセンター北駅から徒歩3分
現在「都筑の文化 夢スタジオ」がある土地です



【区民文化センターとは】

地域に根差した個性ある文化の創造に寄与するために、横浜市区民文化センター条例に基づき設置される「地域文化芸術活動の拠点」です。標準的な機能としては、ホール・ギャラリー・音楽ルーム(リハーサル室)・練習室・会議室などを備え、延床面積は約2,800~3,000㎡です。現在、10館の区民文化センター(旭・青葉・泉・港南・栄・神奈川・磯子・鶴見・戸塚・緑)があります。※瀬谷・港北では現在整備を進めています。

基本構想(答申)の詳しい内容や整備の進捗状況については、都筑区役所ホームページをご覧ください。

「都筑区における区民文化センターの整備について」<http://www.city.yokohama.lg.jp/tsuzuki/kusei/kikaku/kubunkentou.html>



発行：横浜市都筑区における区民文化センター基本構想検討委員会事務局(横浜市 都筑区役所 区政推進課)
〒224-0032 横浜市都筑区茅ヶ崎中央 32-1
電話 045-948-2227 FAX 045-948-2399 Eメール tz-plan@city.yokohama.jp



14
号

都筑区民活動センター

つづき えん 緑ジン

きっかけマガジンつづきえんじん

「縁ジニアの広場」号です。
都筑の市民活動・地域活動情報を

と詰め込みました!

ぎゅわっ
ぎゅわっ
ぎゅわっ
ぎゅわっ
ぎゅわっ

今年のは盛り返りだせよ!

知って

学んで

体験しよう

第21回

つづき人

交流フェスタ



生きがい・やりがい・楽しみを見つけ
地域でいきいきと活動する人を
「つづき縁ジニア」と呼びます！



縁ジニアの 広場

大人の学級

ますます
充実！

●50代～60代の女性のための講座●

「あなたのドキドキ、今がやりドキ！
さあ、これから！わたしの新しいステージ」

11/10～12/8 全5回終了
場所：都筑区役所6階会議室

50代～70代の女性たちが「マインドマップ」や
「ジョハリの窓」など、自分を知るためのワーク
を体験しました。

50、60代から新しい仕事にチャレンジしている
方の体験談、中小企業診断士からのアドバイス
など、これからの自分らしい暮らし方、働き方につ
いてゆっくり考える機会を持ちました。



講師の岡野さん



自分のことを話してみよう

●60代以上の男性のための講座●

「生きがい！やりがい！Nice Guy★」10/3～10/31全5回終了
～これからの楽しく過ごすために～ 場所：都筑区役所5階会議室



ふむふむ、これからの暮らし方

60代からの楽しい生き方、暮らし方を学び
地域とのつながりを作るきっかけの講座
を行いました。

1月からは、月に1回、定例でシニアの男
性たちが集まれる居場所づくりを実施して
いくことを計画しています。

ベース60 TSUZUKI

60からのおやじの居場所

日時：1/30(火)10:00～ 場所：都筑区民活動センター
澤岡 詩野さん ((公財)ダイヤ高齢社会研究財団
主任研究員)をお招きし、様々なデータから見
えるこれからのシニアの生き方、
地域とのかかわり方についてお話し
していただきます。

※申込み不要

ふう～ん



区民活動センターに登録している団体や人材のスキルアップと交流を図る

<縁ジニアミーティング>2ndステージ

団体の課題！？解決の鍵は「記録」「会計」「報告書」

9/28(木) 場所：都筑区役所6階会議室

講師：藤枝 香織さん

(一般社団法人ソーシャルコーディネートかながわ副理事長)

<講座内容>

「活動の実態や成果報
告を行い協力を増やす。
その上で事業・会計の
記録を共有し、作業を
分担すると事業の見え
る化が進み、メンバー
の関わり方が深まります」
藤枝さんからは理念と
実践の事例などを語っ
ていただきました。

<交流タイム>

参加団体の活動や主催イベントの3分スビ
ーチの様子を見て講師から「みなさんの都
筑愛がすごい！」とコメントが！
とてもあったかい時間となりました。



活動のPR!



講師の藤枝さん

<参加者の感想>

「他の団体の活動の様子が直に聞けて励み
になった」
「やっていることを再認識できてよかった」

コミュニティカフェ フォーラム開催!



誰もがふらっと立ち寄れるコミュニ
ティカフェは、地域の居場所にな
っています。

コミュニティカフェがまちづくりの
中で果たす役割について、運営し
ている方々と都筑区役所職員が熱
くディスカッションしました。

地域の中の「場」が
まちづくりに果たす役割とは?
(NPO法人 LOVEつづき主催)

12/8(金) 場所：シェアリーカフェ



熱い情報交換の場になりました

はじめての本の修理講座

11/30～12/14 全3回終了 場所：都筑区役所6階会議室

基礎知識から実習まで学べ
る初心者向けの講座。定員
を超える参加者が集まりました。
今後、修理ボランティアと
して地域の施設での活躍が
期待されます。



もう一度、手に取ってもらうために!

区民利用施設 情報交換会

地区センター、ケアプラザ、
スポーツセンターといった区民利
用施設の他、コミュニティカフェ
など16の施設が集まりました。

10/30(月) 場所：都筑区役所6階会議室

「オリンピック・パラリンピック・英国ホストタウン支援
事業について」をテーマに施設同士で連携できそうな事業
のアイデアを出し合いました。来年度は、2020年のオリ
ンピック・パラリンピックに向
けたイベントが都筑区内のあ
ちこちで開催される予定です。
どうぞお楽しみに!



どんなイベントが行われるか楽しみ!

のそいで
見て～



充実しました

区民活動センターのホームページ

当ホームページには、利用内容、貸出機材のご案内や 区民活動センターに登
録している市民活動団体・人材の情報を掲載しています。さらに今年度から、
地区センターなどで活動する団体情報、また区民活動センターで実施された
講座の概要もアップしています。より役立つホームページを目指して今後も
改善していく予定です。ぜひご覧下さい

<http://www.city.yokohama.lg.jp/tsuzuki/chiiki/kumin/katsudo.html>

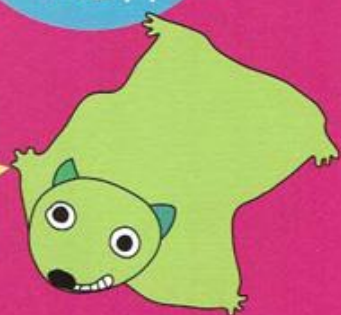
つづき人交流フェスタとは：
都筑区民活動センターに登録している団体や人材が、
区民の皆さんに日頃の活動を紹介するイベントです。

第21回 つづき人交流フェスタ

今年のフェスタは盛りだくさん!

市民活動に
興味のある方！
都筑区での
活動内容が
わかります！

知って
学んで
体験しよう



スタンプ
ラリーを
プレゼントを
GET!!

「パネル展」と
「他のイベント」のスタンプを
合計2つを集めよう！
都筑区民活動センターにて
記念品をプレゼントします！

知る ● パネル展

日時：3/23(金)～3/29(木)
場所：都筑区役所1階
区民ホール
市民活動、生涯学習団体が、
活動内容を展示します。



活動を紹介するパネル展示(昨年度の様子)

学ぶ ● 講演会

日時：3/25(日) 10:00～12:00
場所：都筑区役所6階会議室

講師：川手 昭二氏
(港北ニュータウン研究会代表、
筑波大学名誉教授)



川手 昭二先生

港北ニュータウンの開発・設計に第一線で携わった
講師が、造成の歴史、市民がまちづくりにどう関わ
ってきたのか、また、緑道やまちづくりに関する市
民の現状と、市民活動の意義についてお話しいた
できます。

体験する

● ワークショップ

日時：3/24(土)・25(日)
10:00～16:30(詳細はパンフレットで！)
場所：都筑区役所1階 区民ホール
紙芝居、ガラスアート、室内スポーツなど、子ども
から大人まで楽しめるワークショップを行います。



ワークショップ ミサンガ作り(予定)

● ちょっと気になるあの活動を体験！

ボランティアな「1日体験」事前申し込み要 一部有料

日時：3/1(木)～3/29(木) 場所：都筑区内各所

期間中に都筑区内のあちこちで開催される市民活動、生涯学習、
サークル活動に、区民のみなさんが「1日体験参加」することが
できます！福祉、音楽、子育て、スポーツ、健康・いろいろな
分野の活動をこの機会にぜひお試しください！



例えは
こんな感じ

子育てサークル
びすけっと



スポーツ
シャフルボード



パソコン相談
あおばパソコン横丁



楽器演奏
ハッピージャム



健康づくり
ノルディックウォーキング



講演会
わすれない3.11 結ぶ



読み聞かせ
かたらんらん

申し込みは
区民活動
センターへ

認知症と予防カフェ
とんとんセンター南

「都筑区区民活動補助金」てなんですか？

市民活動
の味方！

合同成果発表会をのぞいてみませんか！

3/24(土) 10:00～12:00(予定) 場所：都筑区役所6階会議室

平成29年度 都筑区区民活動補助金を受けた

5団体が活動の報告を行います。

補助金をどのように生かす地域で活動しているのか、
ぜひ参考にしてください！

<発表団体>「こどもみらいフェスティバル実行委員会」
「育児ミュージカル実行委員会」 「牛久保公園愛護会」
「転動妻のおしゃべりサロンwith be」
「すみれが丘自由研究会」

使っ
みよう！



こどもみらいフェスティバル!



育児ミュージカル!

※詳細は1月に発行するパンフレットをご確認ください。パンフレットは区民活動センターのホームページにも掲載します。

～地区センターで気軽に参加できるサロン・講座紹介～

地区センター、
行こう。
区に4つ!

■都筑センター 子育ての情報交換、楽しく育児を！
1階ふれあいルームで開催中！親子で楽しく過ごしながら、ママ同士の交流の場にもなっています。子育て支援グループあっぷりけのボランティアの皆さんが運営しています。
「子育てサロン」水曜日 10:00～12:00 TEL 045-941-8380



雨の日も遊べるね！



「こうやって、ああやって」「へえ～」

■中川西地区センター 寺小屋で子どもと一緒に学び合う
小学生向けに卓球、お料理、天体観測、昔遊びなど、楽しく学ぶ寺小屋を開いています。教えるのは街の先生です。ボランティアとして関わっていただける方募集中です。
「街の寺小屋」月1回土曜日 TEL 045-912-6973

■仲町台地区センター 大人と子どもがふれあう「場」
子どもと一緒に折り紙で鶴を折り、季節のイベントの飾りを作っています。子ども達を見守りながら心がほっと温まる時間を過ごしてみませんか？
「つるっと仲町台」毎週水曜日 15:00～17:00 TEL 045-943-9191



折り紙の文化も伝えます

■北山田地区センター シニア女性向けのサロン
赤ちゃんの遊ぶおもちゃ作りや手芸をおしゃべりしながら楽しく行っています。シニア女性が気軽に集まって話せる場です。
「さくらの会」毎月第3火曜日 10:00～11:30 TEL 045-593-8200

※開催日は各地区センターまでお問合せください



心を込めて作っています

My Favorite 都筑

～区内のお気に入りの場所を紹介します～

都筑民家園

つづき写遊会 赤澤恭一さん



写真撮影：赤澤恭一さん

古き良き時代の面影を残している都筑民家園は、近くに大塚・蔵勝土遺跡公園もありタイムスリップを感じます。民家園では、七草粥と鏡開きから鏡餅をつくらう迄、多くのイベントがあり、特にお月見コンサートが大好きです。

【つづき写遊会】
写真を通じての仲間づくりを大切に活動されています。

※皆様のお気に入りの場所をご紹介ください！
お問合せは区民活動センターまで

おじゃまします vol.12

子ども達に読書の喜びを知ってもらうために

10/24(火)都筑区役所6階会議室

つづきっこ読書応援団と都筑図書館共催の「学校図書ボランティア大交流会」に行ってきました。交流会ではグループワークを行い、「読み聞かせ」と「本の修繕」グループに分かれて活発にアイデアを出し合っていました。学校図書ボランティア活動の長い学校から工夫やアドバイスをもらうなど、お互いの情報交換の場



読書好きの都筑区を支えてくれています

所になっていました。都筑の子どもたちのために、今後も宜しくお願い致します！

区民活動センターは区役所の1階です！

都筑区役所1階



知ってる？ モモちゃんクイズ 2

都筑区民活動センターのキャラクター、「つづきモモ」です！

モモンガです！

人と人とのあいさし、わかちあい つづき

Q: ボクの友達、都筑区のキャラクターつづきあいちゃんの問題だよ。あいちゃんは何をイメージしてデザインされたのでしょうか？

緑つづき ジン

ひとりの力は小さいけれど、ひとりがひとりつながっていけば、やがて地域を動かすエンジンができます。
「つづき緑(えん)ジン」は都筑の力を豊かにする、「人と人がつながる」きっかけづくりをしていきます。

ゆうわ第19号 平成30年1月



都筑区保健活動推進員だより



「さあ、カラダを動かそう!」

私たちは、保健活動推進員です。地域の健康づくりのサポーターとして、地域のみなさんの健康づくりをさまざまな活動を通して応援しています。みどり色のベストが目印です。



4月26日(水) 委嘱式

2年に一度の委嘱式。保健活動推進員の始まりです。



5月31日(水) 世界禁煙デー

たばこ病のひとつである「COPD」を知ってもらおう!をテーマにパネル展や肺・血管年齢の測定をしました。



6月4日(日) 外ヨガ

気持ちよい天候の中都田公園の芝生でヨガをしました。こちよい汗をかきお土産は筋肉痛でした。



11月3日(祝) 区民まつり

毎年大人気の血管年齢測定。健康に関心のある方で行列がたえません。

保健活動推進員は、地域のみなさんの健康を応援しています

えりありぽーと



東山田地区

今年度、地域の健康チェック⇒定着を目指し、研修を重ね、各行事を通し保活勉強の一年でした。中でも「骨密度を計りに来ました！」の声を沢山頂き、とてもやりがいを感じました。

健康寿命への意識、up上昇中です！



勝田茅ヶ崎地区

健康づくりを推進するため、町内会の芋の苗植えや潮干狩りで、握力測定会を開催しました。握力は全身の筋力の指標になるとのことです。どちらもお天気に恵まれて、多くの方に参加していただけました。



山田地区

山田地区は、すみれが丘・南山田・北山田の3つの町内が一つになって保健活動をしております。主に「健康促進」をみんなで意識しながら、ヘルスチェック・体力測定・運動等を地域の皆様に勧めていきたいと思っております。



かちだ地区

本年度かちだ地区は全員交代し、新人4人で活動しています。それぞれ第1、2、3、4自治会より1人ずつ推薦されました。今まで経験が無いので、皆さんの健康づくりに役立つ様に勉強会を欠かさず行っております。



中川地区

私達は中川地区の各地にて、体組成計や血管年齢の測定、ロコモ度テスト等の健康チェックを行って来ました。結果が実年齢より若く出る方は、非喫煙で、運動習慣のある方が多いです。ご自分の健康の見直しにチェックしてみませんか？



新栄早淵地区

今年は健康体操を開催。楽しく体を動かした後は、体内年齢や血管年齢を調べて、その結果に喜んだり驚いたり。健康への関心を高めることができました。今後も、みんなで健康に取り組む機会を増やしていきます。



各地区活動報告



都田地区

奇数月子育てサロンを開催しています。各方面のスタッフが協力して、読み聞かせや体を動かしてリフレッシュ等、毎回内容を変えて親子の時間を楽しんでいます。

地域の子育て情報もお伝えしていきます。



池辺地区

青空のもと、毎年恒例の歩け歩け大会。「保健活動推進員です。いつもより10分多く歩きましょう」呼びかけと飴をそえて、メッセージチラシ、400セット配りました！



佐江戸加賀原地区

京セラ納涼祭と三世交代交流会にて毎年恒例の健康ブースを開設しました。多くの方が自分ではなかなか出来ない健康チェックに興味津々！

今後も地域の方々に健康への関心を持っていただけるよう活動していきます。



川和ふれあいの丘地区

介護予防のための体操教室「ひまわり会」。横浜市体育協会の先生の指導の下、転倒予防の筋トレやマット運動など、BGMを聞きながら心身ともにリラックスし、ゆったりとした時間を過ごします。



荏田南柚木荏田南地区

赤ちゃん会で「にっこり」の親子に体組成計で健康チェック。驚きと笑顔がありました。また、手洗い検査や乳がん検診啓発、保健師さんのお話で忙しいママ達に改めて健康についての関心を持って頂くことが出来ました。



渋沢地区

渋沢地区は6人の少数精鋭で活動しています。主な活動は太極拳や体操教室を毎月開催しており大変好評です。さらに赤ちゃん会や敬老会等のお手伝いを通して、地域に密着した「健康づくり」の発信を続けていきたいです。



茅ヶ崎南MGCRS地区

新栄地域ケアプラザと共同で「夕涼み会」に出店。体組成計を使った健康チェックを実施し、保健活動推進員をPRしました。今年は中学生及びPTAのボランティアの方々のご協力で多くの方々の呼び込みに成功し大盛況でした。



認知症ってな～に？

認知症を支える あったかハート

やさしいまなざし

三大認知症

アルツハイマー型認知症
脳血管性認知症
レビー小体型認知症



認知症には必ず原因の疾患が
あります！

主な症状

覚えられない
時間や場所がわからない
自分の考えが言えない
相手の言うことがわからない



更に症状が進むと・・・
道に迷って帰れない
トイレで失敗する
イライラする、暴れたりする



認知症サポーター

地域で暮らす認知症の人やその家族を見守る応援者を増やします



『認知症サポーター養成講座』を受けよう！



オレンジリングをもらいます



地域で支えよう

包括センター、区役所福祉保健センター、認知症カフェ、
SOSネットワーク、民生委員、警察、病院、自治会、地域ボランティア等々で
認知症の人と家族を支えるまちづくりを目指します

認知症カフェの情報については…？

都筑区認知症カフェ

検索

編集後記



広報誌第19号「ゆうわ」は、都筑区13地区の活動報告をご紹介します。
今年も各地区の健康づくりサポーターとして、皆さまとつながり、たくさんの情報を
共有しながら、一緒に体験する機会を過ごしました。

元気な日常を送れますよう、これからも活動に取り組んでいきたいと思ひます

平成29年度 都筑区保健活動推進委員会 広報委員一同

ゆうわ第19号 都筑区保健活動推進員だより

■平成30年1月発行

■発行 都筑区保健活動推進委員会(事務局:都筑区役所福祉保健課内) ■発行責任者 会長 根本幸雄

住所:都筑区茅ヶ崎中央32-1 TEL:045-948-2350





肺炎予防と口腔ケア

歯科衛生士による講話と実技で、肺炎予防について学びませんか？飲み込みチェックも実施します。

日時：2月17日(土)
13:30~15:00

参加費
無料です



場所：ケアプラザ 多目的ホール
対象：おおむね60歳以上 定員：20名
申込み：来館又は電話にて受付中

中川地区 認知症ミニフォーラム

みんなで支える認知症

認知症ってどんな病気？認知症の方とかかわる上で大切なことは？精神科医による講演や認知症家族を介護された経験を聞き、一緒に認知症について学びましょう。

日時：3月9日(金) 13:00~15:00

会場：ケアプラザ 多目的ホール

内容：13:00~ 講演「基礎から学ぶ認知症」
都筑区認知症サポート医 青山 洋 医師
(リンクスマンタルクリニック)

14:30~ 体験談「認知症の家族と暮らす」

定員：30名 参加費：無料

申込み：2月6日(火)より

ケアプラザ来館又は電話にて受付



やさしい相続教室

備えて安心！介護・相続

司法書士による相続や遺言、後見の正しい知識、今からできる準備についての講演会です。

講演会終了後、無料の個別相談会があります(要予約)

日時：3月3日(土) 13:00~17:00

場所：ケアプラザ 多目的ホール

講演会「自分と家族を守る遺言・後見」

13:30~14:30 定員30名

無料個別相談会

14:45~15:45 4組(予約制)

15:45~17:00 4組(予約制)

協力：司法書士法人 市川事務所

申込み：来館又は電話にて受付中

【講演会のみ、個別相談会のみ参加も可能です】



『なかなかサロン サロン de ランチ』

日時 3月28日(水) 12:00~

年2回のお楽しみ♪いつものサロンと違った雰囲気です！
海外の日本大使館で腕をふるった元シェフが美味しい
昼食を作ってくれます。

参加費：500円 定員：40名

場所：多目的ホール

申込み：通常のサロン(第2、4水曜日)内、
または窓口にて受付中!



目指せ！将棋チャンピオン 中川まちなか将棋大会

対象：①小学生 ②大人



開催日：30年3月24日(土)

時間：9:30~12:30 3回対局します

※棋力によって対戦を分ける可能性があります。

※3回対局後、優勝トーナメント戦への参加者を
選出します。

場所：中川地域ケアプラザ 多目的ホール

参加費：無料

対象：①子供の部(小学1年生~中学3年生)

②大人の部(人数によって中止の場合あり)

募集人数：①30名程度 ②10名程度

持ち物：飲み物

申込方法：3月3日(土)10時より来館または

電話にて 受付時に ①名前②電話番号

③学年④将棋経験⑤級、段位 を伺います

Men's 倶楽部 健康麻雀

毎月第1木曜日 13:00~16:00 受付開始 12:30

場所：ボランティアルーム

参加費：¥200

対象◇55歳以上の男性

◇中川地域ケアプラザ担当地区在住

◇第4木曜の健康麻雀サロンに積極的に

参加して下さる方で和やかなサロンづくりに

ご協力くださる方

(参加者多数の時はくじ引きで順番を決めます)



(社福)若竹大寿会 横浜市中川地域ケアプラザ

〒224-0001 都筑区中川 1-1-1

☎045(500)9321 地域包括支援センター 衣袋・玉城・門脇/地域交流 小西・代・荒巻・相沢/生活支援 井澤

HP：<http://www.nakagawa-c-waka.jp/>

休館日：毎月最後の日曜日(全館清掃点検日)

開館時間：9:00~21:00(日曜祝日：~17:00)

担当地区 大瀬町・大瀬西・牛久保東・牛久保西
牛久保・牛久保町・中川・中川中央・あゆみが丘

中川地域ケアプラザ イベントカレンダー

★地域 ◆高齢 ☆障がい ☆子育て 講座+ 受付日 申込 定員 参加費 対象 持ち物



【節分】豆は自分の年の数の1つ多く食べると、風邪を引きにくくなり、丈夫になると言われています。また、この日に恵方巻を食べると縁起が良いとされ、その年の恵方に向かって目を閉じて無言で願い事を思い浮かべながら食べます。今年の方角は「北北西」ですよ〜♪ぜひ福を招き入れてくださいね！

月	火	水	木	金	土	日
	★お菓子作りボランティア講座(全6回) 定 参 1/25・2/1・2/22 ・3/1・3/22・3/29		1 ☆「自分自身で、共に」 13:00~ 貸館抽選日 9:30~	2 	3 ★囲碁・将棋 開放デー 9:30~	4
5 	6 ★認知症ミニフォーラム 「みんなで支える認知症」 受	7	8 ☆傾聴サロン You & Me 13:30~ 参 対	9 Men's 倶楽部 健康麻雀 12:30受付 13:00~	10 ★昔懐かし ラヂオ体操 10:00~ 持	11
12 	13	14 ★なかなか サロン 13:00~ 参	15 	16	17 ★囲碁・将棋 開放デー 9:30~ ◆肺炎予防と 口腔ケア 13:30~ 定 対	18 ☆小学生オセ ロチャ カ 講 10:00
19 対象介護されている方、介護されてきた方、介護に興味のある方 参加費・申し込み不要	20 ☆親子で楽しむお話し会 対 10:30~ ★介護者のつどい 対 13:30~	21 ★うたのWA 13:30~ 定 参	22 ◆中川健康麻雀サロン 12:30~ 参 対	23	24 	25 全館 清掃日
26 	27	28 ★なかなか サロン 13:00~				

情報ラウンジ作品展のご案内 ✂ 2月2日(金)~2月27日(火)
牧田收氏 えんぴつ画展
素敵なえんぴつ画の作品をお楽しみください!
ご来館お待ちしております。

お問い合わせ・お申込み ☎045(500)9321

平成 29 年度

しんとし 健康セミナー



毎月 2 回の開催！

参加無料/予約不要

毎月 2・3 水曜日 に開催！

脳卒中予防や生活習慣病対策を中心に、日頃の健康管理に役立つ情報を
当院コメディカルスタッフがわかりやすくご説明いたします！

時間 ▶ 13:00～ 30～40 分間の講義です
※12:30～開場

会場 ▶ 西館 3 階カンファレンスルーム

動脈硬化と年齢血管

【臨床検査技師】

2.14^水

動脈硬化の進行に伴い血管年齢は高くなります。ご自身の血管年齢が気になりますか？今回は動脈硬化を調べる為の血液検査・血管年齢検査について紹介し、結果の読み方をお話しします。動脈硬化を知り、早期発見をしましょう！

花粉症で処方される薬について知ろう

【薬剤部】

2.21^水

患者が年々増加し、国民病ともいえる「花粉症」。流行はほぼ毎年あり、悩まされる方も多いと思います。病院で処方されるお薬についてその種類や注意すべき点についてお伝えします。

しんとし健康セミナー・その他イベントについてのお問い合わせ

横浜新都市脳神経外科病院 地域医療連携室 045-911-8115(直通)

第13回 市民公開講座

日時

平成30年 4/14 土

受付開始：12：30～

参加無料

13：30-16：00

要予約

場所

アートフォーラムあざみ野
1階 レクチャールーム
(横浜市青葉区あざみ野南 1-17-3)

横浜市営地下鉄・東急田園都市線
あざみ野駅下車 徒歩5分



※駐車場のご用意がないため、公共の交通機関でお越しください

※「アートフォーラムあざみ野」では当イベントに関する問い合わせは一切受け付けておりません

第一部

▶▶13:35~14:25

「頭痛・めまい・しびれ」どうすればいい?

講師：内科 部長 百瀬義雄



▶▶14:40~15：00

実践！楽しく続けられる簡単健康体操 (リハビリテーション科)

第二部

▶▶15:00~16:00

突然起こる脳卒中の最先端治療と予防

～「寝たきり」「認知症」から自分の身を守ろう～

講師：院長 脳神経外科 森本将史



申込方法

下記のいずれかの方法で事前にお申し込みください

①電話：045-911-8115 (平日 8：30～17：30 土 8：30～12：30)

②FAX：045-910-1562

③WEB：右記QRコードを読み込んでアクセス

もしくは「こくちーず横浜新都市」で検索

こくちーず 横浜新都市



▼ WEB 申込みはこちら



※お申し込みに対する返事やチケット送付などは行っておりませんのでご了承ください


FAX 045-910-1562

横浜新都市脳神経外科病院 地域医療連携室 宛

第13回市民公開講座 参加申込書

ふりがな 氏名	※複数人の場合、代表者名のみ
法人名	※法人でのお申し込みの場合、ご記入ください
電話番号	
申込人数	名（うち、車椅子でのご来場者 名）
お住いの地域 いずれかを○で囲むか地域名 をご記入下さい	【横浜市】青葉区・都筑区・緑区・港北区・旭区・その他横浜市 【川崎市】宮前区・高津区・麻生区・中原区・その他川崎市 上記以外の地域（ ）
当講座をどちらでお知り になりましたか？	1. 当院内のチラシ・ポスター 2. ダイレクトメール 3. 自治会の回覧板・掲示板 4. 新聞記事・折込チラシ 5. インターネット 6. 紹介（当院職員 / 家族・知人等） 7. 当院以外で設置されたチラシ・ポスター 8. その他（ ）

- ・ご記入いただいた個人情報は、当院市民公開講座以外には使用いたしません。
- ・申し込み後、受付完了などの返信は致しませんので、あらかじめご了承ください。
- ・キャンセルされる場合は、お早めにご連絡くださいますようお願いいたします。

当講座についての
お問い合わせは**045-911-8115**（地域医療連携室）

■電話受付時間 平日 8:30～17:30 土曜 8:30～12:30