

都筑野菜



朝市

「都筑野菜」は、新鮮でおいしい野菜であると同時に
身近で消費することで輸送に伴うCO₂が抑えられる環境にやさしい野菜です。
朝市を利用して地産地消を進めましょう!

＜平成 30 年度上半期開催予定＞

日時

毎月第2・4土曜日 9:30～正午

※ただし、売切れ次第終了

※天候影響等により、農作物の品薄や予告なしに中止する場合があります。

月	第2土曜日	第4土曜日
4	4月14日(土)	4月28日(土)
5	5月12日(土)	5月26日(土)
6	6月9日(土)	6月23日(土)
7	7月14日(土)	7月28日(土)
8	お休み	お休み
9	お休み	9月22日(土)

※8月及び9月8日はお休みします※

場所 都筑区総合庁舎前警察署側

(雨天時 駐車場横 通路)

(市営地下鉄「センター南」駅下車 徒歩約6分)



お買い物の際は、マイバッグをお持ちください

問合せ: 都筑区区政推進課企画調整係

TEL 948-2227

FAX 948-2399

平成30年度「都筑区役所 無料特別相談」のご案内

＜問合せ・申込先＞ 横浜市 都筑区役所 区政推進課 広報相談係
 ☎ 948-2221～3 FAX 948-2228

◆相談時間：お一人様30分以内

◆相談場所：都筑区役所1階 総合案内（受付後、相談室にご案内します）
 住所：横浜市都筑区茅ヶ崎中央32-1 市営地下鉄センター南駅から徒歩6分

◆予約方法：月～金曜日（祝日・年末年始を除く）9時～17時に、電話か、
 窓口（都筑区役所1階 総合案内）で予約
 ※予約開始日のみ、窓口での受付は10時からとなります。
 ※予約開始日が祝日・年末年始の休庁日の場合は、前開庁日から受け付けます。

相談内容	実施日時	対象・回数	予約
法律相談	毎週火曜 13時～16時	区民 年度に1回	必要／相談日1週間前 の9時から受付
司法書士相談	第2金曜 13時～16時	区民 年度に1回	必要／相談日1週間前 の9時から受付
税務相談	第2水曜（2月、3月 を除く） 13時～16時	区民 年度に1回	必要／相談日1週間前 の9時から受付
民事調停相談	偶数月の第1水曜 13時～16時	市民 回数制限なし	必要／随時受付
公証相談	第2木曜 13時～16時	市民 回数制限なし	必要／随時受付
行政書士相談	第1・第3金曜 13時～16時	市民 回数制限なし	必要／随時受付
交通事故相談	第4水曜 9～12時、13～16時	市民 回数制限なし	不要／当日直接お越し ください
行政相談※	第4金曜 13時～16時	市民 回数制限なし	不要／当日直接お越し ください

※行政相談は、国や特殊法人の仕事についての苦情などの相談を広く受け付けます。

詳細は、ホームページでもご案内しています。 [都筑区 特別相談](#) [検索](#)

*相談はすべて無料です。

*少しでも多くの人にご利用いただけるよう、相談当日のキャンセルはご遠慮いただいています。
 相談当日にキャンセルがあった場合は、同年度内のご利用をお断りすることがあります。

平成30年度都筑区防災カレンダー

第25回 都筑区子ども展 防災ポスターの部入選作品

【都筑消防署長賞】

3年 鶴田 悠李

【都筑消防団長賞】

2年 奥山 妃夏

【都筑火災予防協会長賞】

6年 鈴木 宏海



【優良賞】 4年 國分 秋良

【優良賞】 3年 岡本 結羽

【優良賞】 3年 浅野 花菜子



2018年 4月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

5月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

6月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

7月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

8月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

9月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

10月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

11月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

12月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

2019年 1月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

3月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

なか中コミハでの子育て支援 毎週木曜午前、和室で

好評開催中

‘子育て支援会’を開催しています。

気軽に参加下さい

詳しくは、なか中コミハ事務室まで。
045-591-3131(火、金を除く9~21時)
但し、土日は9~17時)

(事前申込不要、直接お越し下さい)。

子育て支援者会場には、小さなお子さん
が大集合！遊ばせながら、気軽に子育て
の相談もできます。

※相談には区の子育て支援者が対応します
問合せ：都筑区こども家庭支援課子ども家庭支援担当



その他の「なか中コミハ」の子育て支援プログラム

■自主事業：そのママサロン

毎月第2、4週の木曜日は、子育て支援会にお越しいただいた皆様がそのまま、会場となった和室を17:00まで自由にお使いいただけます。お弁当などご持参のうえ、お昼寝など、ゆっくりとした一日を広い和室でお過ごしください。

■サークル：ハイハイよちよち(リトミック)

毎月第2、4週の水曜日、研修室2にて10:00~12:00まで、0歳児~1歳児を対象としたリトミックを開催しています。有料：300円/回

■サークル：親子リズム(リトミック)

毎月第2、4週の火曜日、研修室2にて10:00~12:00まで、2歳児~入園前までの児童を対象としたリトミックを開催しています。有料：500円/回

※有料のサークルでは、無料体験を随時実施しております。

詳しくは、なか中コミハ事務室まで。
045-591-3131(火、金を除く9~21時)
但し、土日は9~17時)



募集中

第Ⅳ期透明水彩画教室 【事前申込み要】

初心者の方が手ぶらで気軽に参加できる水彩画教室

参加費: 3000円、四日間コース 中川中学校コミュニティハウス研修室にて
(4月9日、23日、5月14日、28日(月) 10:00~12:00)

工芸シャドウボックス体験会

当館で活動中の“パピエ”が開催する体験会、是非ご参加ください

参加費: 無料、 4月16日(月) 14:00~16:00 中川中学校コミュニティハウス研修室にて

お知らせ 当館、4月から土日の開館時間が、
9:00~17:00に変わります
その他の曜日はいままでどおりです

-自主事業報告- ●1~2月のなか中コミハの取組

自主事業 **新春恒例 たこ作り教室**

自主事業 **目指せ! 都筑の小学生オセロチャンピオン**

開催日: 平成30年1月27日(土) 9:00~12:00
参加人数: 12名(子どもと保護者)
講師: 山田地区青少年指導員の皆さん
内容: ①たこ(今回はダイヤ麻)の作り方の講義(説明書やホワイトボードなど)。
②使用する道具類の説明。
③ダイヤ麻の製作(制作にあたっての留意点など指導)。
開催のようすは下記をご覧ください。

開催日: 平成30年1月21日(日) 10:00~12:00
参加人数: 7名(保護者除く)
講師: 神奈川オセロ連盟 板垣賢一氏、他講師1名
内容: ①プロジェクターを使って、オセロゲームの正式なルールや攻略法などの説明。
②攻略法の例題「次の一手」を数問自答。
③全参加者がランダムに3ゲームを対戦。
戦績からベスト4を選出。
同年2月24日(土) 川和小コミハで決勝大会開催
当館選出の4名の小学生が優勝しました。

①ダイヤ麻の作り方の説明書、なんか一見むずかしそう。指導員の方々が丁寧に説明しますが、実際、作りながら理解するようです。



②これらが、たこ作りに必要な道具や材料。大き目の丈夫な紙、骨組みになる竹ひご、糸、寸法や形状を整える長めの定規やハサミなど。



③実際にたこを作っているシーンのいろいろ。



①決勝大会には、8施設からの代表31名が集結。熱気あふれる優勝争いがくりひろげられました。

快挙!

なんと、当館の代表として参加した都筑小4年の川田悠真君が優勝!おめでとう。



●その他

- 1月28日 終活教室(共催:市川司法書士事務所)
- 2月8日 学校・家庭・地域連携事業総会(第2回)
- 2月10日 風揚げ大会(海ヶ谷公園)

●図書室情報(2月)(前月比増減)

利用者数 89人(延べ)113増
貸出冊数 153冊(延べ)130増
蔵書冊数 5,109冊(0増)

●ツイッター発信件数

(通算) 515件

フォロワー数: 49人

(3月20日時点)

☆☆介護予防フェスタ☆☆

つづき de 元気



いくつになっても、自分らしく、元気に暮らせるための、介護予防の取り組みを介護予防体験や講座でご紹介します。
みなさん奮ってご参加ください。

日時：平成 30 年 5 月 8 日 (火)
10 時 00 分～15 時 00 分

	午前の部	午後の部
内 容	介護予防体験 体力測定、ハマトレ体験 脳トレ体験	ロコモ予防講座 ※都筑区にお住いの 65 歳以上 の方対象
時 間	10 時～12 時 (時間内出入り自由)	13 時～15 時
会 場	都筑区役所 1 階区民ホール	都筑区役所 6 階大会議室
申込み	申込不要	事前申込制 4 月 10 日から受付開始 (先着順)

※内容や申込方法についての詳細については、中面をご覧ください。



学んで

体験して



元気を つづけよう！

※「介護予防フェスタ つづき de 元気」は平成 30 年度予算が横浜市会において議決されることを停止条件とする事業です。予算の議決がなされたいときは、東巻として申請ください。



介護予防フェスタ

つづき de 元気!

EVENT PROGRAM



申し込み不要
出入り自由

区民ホール

5月8日(火)

10:00~12:00

体力測定会

ロコモ度テストは「立つ・歩く・走る・座る」など日常生活に必要な“身体の移動に関わる機能”を確認するためのテストです。定期的にテストをしてロコモ度をチェックしましょう!

ハマトレ

ハマトレは高齢者の“歩き”に着目して開発されたロコモ予防のトレーニングです。体操を覚えて家でも実践してみましょう!



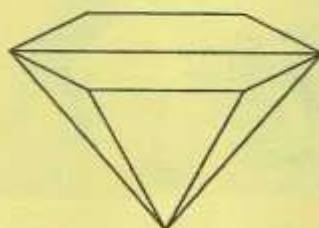
脳トレ

脳が働くにはたくさんのエネルギーが必要です。そのため、脳が働いている時には、たくさんの血液が脳に流れ酸素と糖が運ばれます。たくさんの血液が流れる事で、脳の機能の低下を防ぎ、若々しさを保っていられます。

脳トレで頭を働かせることは認知症予防につながります。

問題

一筆書きで書いてみましょう。



午後の部 6階会議室 13:00~15:00 (事前申込制)

ロコモ予防講座

ロコモティブシンドロームを予防して健康寿命をのばそう！

ロコモティブシンドロームとは、加齢に伴う筋力の低下や骨・関節の疾患など運動器の障害が起こり、「立つ、座る、歩く」などの移動能力が低下する状態のことです。略して「ロコモ」と言われています。ロコモ予防体操を行って、はつらつ元気な歩ける身体をつくりましょう。

日時：平成30年 5月 8日(火)
13:00~15:00 (12:30 開場)

会場：都筑区役所 6階大会議室

対象者：都筑区にお住いの65歳以上の方
50名(事前申込制)

講師：理学療法士

笹川 さゆり 先生



【 申込方法 】

4月10日から電話・FAXにて先着順で申し込みを受け付けます。
(FAXの方は、裏面のFAX申込票をご利用ください。)



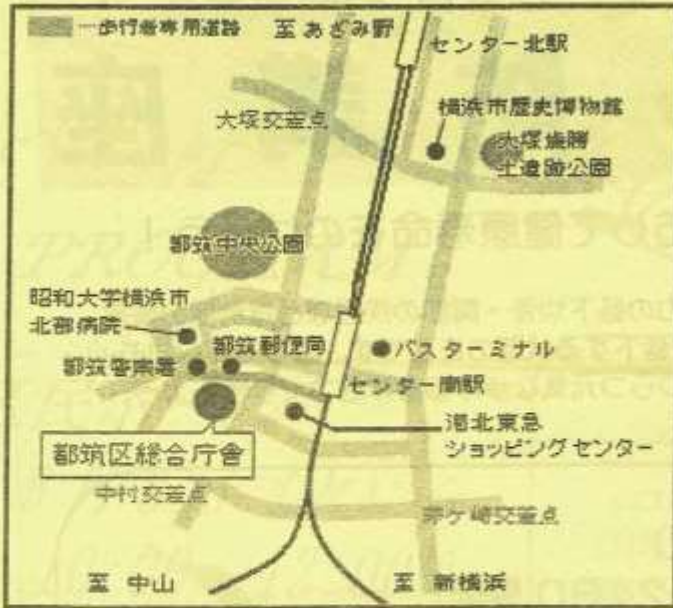
申し込み・問い合わせ先

都筑区 高齢・障害支援課

高齢支援担当

TEL 045-948-2306

FAX 045-948-2490



【電車】

市営地下鉄ブルーライン「センター南」下車
(徒歩約5分)

- ① 改札を出てそのまままっすぐ出口1の通路を直進。
- ② 駅構内から出たところをすぐ右折。

【バス】

市営バス「都筑区総合庁舎」下車
(徒歩約1分)

* 都筑区総合庁舎駐車場は有料となっております。
総合庁舎へお越しの際は、できるだけ電車・バスを御利用ください。

FAXでお申し込みの方は、本紙に御記入の上、下記FAX番号に送信して下さい。
お間違えのないように送信をお願いします！

介護予防フェスタ

「ロコモ予防講座」申込票

《送信先》

FAX : **045-948-2490**

都筑区福祉保健センター 高齢・障害支援課
高齢支援担当

◆ 氏名 : _____

◆ 住所 : _____

◆ 電話番号 : _____

※ 申込票に記入していただいた情報は、本事業の実施のために使用し、それ以外には使用しません。



30年度 定期講座

第1木曜日	Men's 倶楽部 (麻雀)	12:30~
第1・3土曜日	囲碁将棋開放デー	9:30~
第2・4水曜日	なかなかサロン	13:00~
第2土曜日	昔なつかしラヂオ体操	10:00~
第2金曜日	ひかりがおか公園で遊ぼう	10:30~
第2木曜日	傾聴サロン You&Me	13:30~
第3火曜日	介護者のつどい	13:30~
第3火曜日	お話しタンポポ	10:30~
第3水曜日	うたのWA	13:30~
第4木曜日	健康麻雀サロン	12:30~

気軽に参加できます。
ぜひお立ち寄りください!!



ケアプラザは交流の場として活用できます!!

地域ケアプラザのお部屋は、ボランティア活動や地域における自主的な活動をする場所として部屋を貸し出しています。

福祉・保健活動のための利用であれば無料ですが、趣味などのその他の目的の利用については有料で使えます。利用には事前の団体登録と予約が必要です。詳しくは、地域活動交流までお問合せください。



地域の身近な相談窓口

地域包括支援センター

ケアプラザの中にある地域包括支援センターでは、保健師・主任ケアマネジャー・社会福祉士の専門スタッフが無料で相談をお受けしています。

最近、家族のもの忘れが気になる

地方から親を呼び寄せたいが、どんな準備をしたらいいの?

介護保険のサービスを利用したい

相続や遺言、後見のことはどこに相談すればいいの?

退職後の生活、夫と二人穏やかに暮らしていきたい



いまでも自分らしく元気に!

ケアプラザまで来られない方には、ご自宅に訪問してご相談をお伺いします。お気軽に問い合わせください。

中川地区保健活動推進員さんによる健康チェック!!

参加費無料! 申込み不要!
測定時間は15分~20分程度です。
お気軽にご参加ください。

5月19日(土)
13:30~15:00

- 測定内容
- BCチェッカー
 - 体内組成測定
 - 2ステップテスト
 - 立ち上がりテスト
 - 血圧、握力、身長も測定
- ※健康指導等はございません。

会場：中川地域ケアプラザ 多目的ホール

元
気
度
チ
エ
ッ
ク

ママと赤ちゃんのための健康講座【2回で1コース】

4月27日(金) 5月7日(月) 10:30~11:30
離乳食を始めてから2ヶ月を過ぎたころの赤ちゃんとママが対象/先着25組/無・受3月27日10時より

(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 講講座+ 受受付日 申申込 定定員 参参加費 対対象 持持ち物

4月

【花粉症】花粉症の症状には主にくしゃみ・鼻みず・鼻づまりがあります。その中でも見逃されがちなのが鼻づまりです。花粉症患者さんの約9割の方に鼻づまりの症状があるといわれています。帰宅時衣服や髪を良く払ってから入室する、花粉が付着しやすい衣服は避けるなど花粉を避けるように日常生活で工夫する事が大切といわれています。対策をして乗り切りましょう

月	火	水	木	金	土	日
						1 貸館 抽選日 9:30
2	3	4	5 ◆Men's 倶楽部(麻雀) 12:30~	6 入学式	7 ★囲碁・将棋 開放デー 9:30~	8
9	10	11 ★なかなか サロン 13:00~ 参	12 ☆傾聴サロン You & Me 13:30~ 参 対	13 ☆ひかりがお か公園で遊ぼ う! 10:30~	14 ★昔懐かし ラチオ体操 10:00~ 持	15
16	17 ☆親子で楽し むお話し会 対 10:30~ ★介護者の つどい 対 13:30~	18 ★うたのWA 13:30~ 定 参	19	20	21 ★囲碁・将棋 開放デー 9:30~	22
23/30	24	25 ★なかなか サロン 13:00~ 参 申	26 ◆中川健康麻 雀サロン 12:30~ 参 対	27 ☆ママと赤ちゃ んの健康講座 10:30~ 申 定 対	28	29 全館 清掃日

情報ラウンジ作品展のご案内

4月1日(日)~4月27日(金)まで

つづきフォト倶楽部 写真展

都筑区とその周辺の四季を撮った写真を
集め、展示します。是非お立ち寄り下さい。

お問い合わせ・お申込み

☎045(500)9321

北山田地区センターたより



特定非営利活動法人 つづき区民交流協会 横浜市北山田地区センター URL://www.tsuzuki-koryu.org
〒224-0021 横浜市都筑区北山田 2-25-1 ☎ 045-593-8200 Fax:045-593-8201 <2018.春号>

< 休館日 >
4/9.5/14.6/11.7/9
毎月第2月曜：祝日は翌日

春の催し盛りだくさん！楽しい地区センター

今年も綺麗に咲きました！皆さまから愛されている地区センターの桜です。

雨にも風にも、そして・・大雪にも負けず、いつもと変わらずやさしい花々が、地区センターに彩りを添えてくれています。

私達、職員・スタッフ一同も、この桜に負けまいよう、とびきりの笑顔で、皆様のご来館をお迎えしたいと思っております。

また、春からの自主事業や地域交流にも力を入れて参ります。皆さんの地区センター！どうぞお気軽に足を運んで頂きたいと思っております。 館長



(2018.3.14 撮影)

これからの自主事業(わんぱく)

事業名	参加対象	定員	日程	時間	費用	申込み
子どものアート I	年長児～小学生 未就学児は保護者同伴	30名	5/27.6/17.7/8 全日曜日	9:30～11:30 7/9 13時～16:30	1,200円 (全3回)	4/27(金)～ 電・窓
わくわく English	A:年長児と親 B:小1～小2	12組 12名	5/25.6/8.6/22. 7/6.7/20 (全金)	15:30～16:10 16:20～17:00	2,000円 (全5回)	4/25(水)～ 電・窓
お父さんと チャレンジクッキング	小学生と父親	9組	6/24(日)	9:30～13:00	1,300円 兄弟1,950	5/24(木)～ 電・窓

これからの自主事業(成人)

・講座の詳しい内容は館内掲示またはホームページをご覧ください。
・内容は変わる場合がありますので予めご了承ください。

事業名	参加対象	定員	日程	時間	費用	申込み
子育てママの "ビューティケアサイズ"	首が座ったお子様 ～3歳児とママ	20組	4/26.5/10.24. 6/14.28.7/12 (全木曜日)	9:45～11:30 初回9:30 (45分の交代制)	2,700円 (全6回)	3/26(月)～ 電・窓
なないろと歌おう	一般	20名	4/26.5/10. 5/24.6/7.6/21 (全木曜日)	13:15～14:30	2,000円 (全5回)	3/26(月)～ 電・窓
骨盤体操& ストレッチ 春	一般	35名 保育あり	5/7.5/21.6/4. 6/18.7/2 (全月曜日)	10:15～11:30	2,500円 (全5回) 保育1,500	4/11(水)必着 往復バス又は 返信バス持参
初心者向け 夜の卓球教室	中学生以上	20名	5/7.5/21.6/4. 6/18.7/2.7/23 (全月曜日)	18:30～20:30	4,200円 (全6回)	4/7(土)～ 電・窓
楽しく作ろう 初めての離乳食	生後4～6カ月の 保護者	15人	5/26(土)	10:00～12:00	700円	4/27(金)～ 電・窓
助産婦さんと一緒に 0歳児の親子体操	生後4～10カ月の お子様と親	10組	6/5(火)	13:00～14:00	500円	5/5(土)～ 電・窓
お花のインテリア ハーバリウム	一般	16名	6/20(水)	10:00～11:30	2,500円	5/20(日)～ 電・窓

新着図書のご案内

児童書

楽しくお手伝い	松本 麻希
英語が好きになる	関 和之
動物たちは建築家!	ダニエル・ナサル
さよなら、おばけ団地	藤重 ヒカル

えほん

スプーンちゃん	小西 英子
にゃんにゃん	せな けいこ
もうちょっと もうちょっと	高島 純
子ネコのスワン	ホリー・ホビー

一般書

本が好き	安野 光雅
新・日本の階級社会	橋本 健二
バッタを倒しにアフリカへ	前野 ウルド 浩太郎
歩き方で人生が変わる	長尾 和宏
へたおやつ	白崎 裕子
アス飯レシビ	山瀬 理恵子
百年泥	石井 遊佳
彼方の友へ	伊吹 有喜
優月	今野 敏
おらおらでひとりいぐも	若竹 千佐子
百貨の魔法	村山 早紀
想いの軌跡	塩野 七生
時しくれ	葉室 麟
愛に乱暴 上・下	吉田 修一

★図書コーナーには一般書・絵本
児童書・エッセイなど約 12,000 冊
の蔵書があります。

毎月末に新刊本を加え、センター
厳選の 10 冊を壁新聞で紹介したり、季節のおすすめコーナーも設けています。
また、「夏読・ピンゴ&スタンプラリー」や「絵本の福袋」等のイベントや
図書館との連携事業も展開しています。
是非お気軽にお立ち寄りください〜

ロビーコンサートのご案内

- 4/7(土) なないろ(うた、他)
- 4/28(土) リフレッシュ(ギター)
- 5/6(日) 末岡 聡一郎・川原 千晶(歌)
- 6/2(土) からたちの花(しの笛、ピアノ)
- 6/30(土) なないろ(うた、他)

★地区センターロビー

13:30~14:30

入場無料・どなたでもお気軽に
直接ご来館下さい〜

★ロビーコンサート出演希望の方は、受付までお問い合わせ下さい♪

予告

【地区センターの部屋利用予約について お知らせ】

2018年9月受付開始 11月部屋利用分より
窓口受付に加えインターネットでの予約が可能となります。
・2カ月先まで予約可能



- 抽選申込み・・・2カ月先の部屋予約が可能(ネット&窓口)
- 一般申込み・・・抽選後、空き部屋がある場合 先着順にて部屋予約可

*ご利用には団体登録が必要です。

既に活動中の団体も「団体番号」の取得が必要になります。

*予約方法の変更については、地区センターホームページ、館内掲示等でご案内する
と共に、準備が整い次第 **説明会** を開催していく予定です。
皆様のご理解・ご協力をお願い申し上げます。

発行：都筑区青少年指導員連絡協議会
 編集：都筑区青少年指導員連絡協議会
 広報部会
 事務局：都筑区役所地域振興課
 都筑区茅ヶ崎中央32-1
 TEL.045-948-2235 つづき

都筑 Tsuzuki Seishi 青指 だよい

げんき! ゆうき! つづき!

「青指」を知っていますか?

青少年指導員は通称「青指」と呼ばれています。
 地域のボランティア活動として、
 子どもたちの健全育成に取り組んでいます。
 青いユニフォームで活動しているのが、青少年指導員です!!
 2017年度は、神奈川県青少年指導員制度設立
 50周年を迎えました。



中高生が地域活動に参画するきっかけづくりのために。

●はぁとdeボランティア
 ~中高生のための夏休みボランティア体験~ (7~8月)
 ボランティアの受入れ先などで
 中高生の活動をサポートします。
 大人にとっても、子どもたちや
 地域の可能性に気づききっかけ
 になります。



子どもたちを有害な環境から守るために。

●夏の夜間パトロール (7月)
 横浜市の青少年指導員が一齐に
 実施します。
 町内会などの団体と連携し、
 大人数で実施している地区も
 あります。



地域の子どもと大人の交流づくりのために。

●各地区における子ども向けのイベント (年間)
 各地区の特長を生かしたイベントを実施しています。

次のページから、地区の活動を紹介します!▶▶

こんな活動をしています!

中高生の活動の場、発表の場のために。

●つづきウォーク&フェスタ (11月23日)
 中高生が、吹奏楽・ダンス・バトンの日頃の練習
 の成果を披露する場です。各公園では、中学生が
 ボランティアとして大活躍してくれます!
 ※2017年は残念ながら、雨天により中止になりました。
 2018年は秋晴れの中で開催できますように!



青指の活動を広めるために。

●イラスト作品展 (11月)
 活動PRチラシに掲載するイラストは、
 中学校美術部にご協力いただいています。
 作品は区民ホールに展示し、優秀作品は
 つづきウォーク&フェスタで表彰しています。



東山田地区

- 東Pフェスタ (9月) [東山田中学校PTA]



今年度は、雨天のため、体育館での開催になりました。

大人気の綿菓子。
241人が並びました。



山田地区

- 竹細工教室 (7月)



従来のカブト虫、竹トンボ、竹笛、水鉄砲の他に、今年度は、「ステゴサウルス」を作りました。

カブト虫はラッカーで色をつけたから、本物みたいでしょ～

中川地区

- 第24回チャンピオン大会 (2月)



中川地区には4つの小学校があります。学区をこえた子どもたちの交流と相互啓発での育成の場として、今年で24回目になります。縄跳び、大縄跳び、カルタ、ドッチビー、ストラックアウトなどで競い合い、今年も約180名が参加してくれました。

勝田茅ヶ崎地区

- 夏祭り (7・8月)



勝田町町内会の盆踊り大会
やくらの提灯にワクワクしているのかな。



茅ヶ崎東町内会の夕涼み会
今年は、楽しんでくれたかな。

- 茅ヶ崎中学校
ふれあい祭 (10月)

段ボールハウス会場
野外で思いっきり、遊べました。



かちだ地区

- 勝田団地創設50周年記念 盆踊り大会 (8月)



子どもたちが粘土を使って、昆虫作りに挑戦しました。

- 習字・墨絵教室 (毎月第3日曜日)

今年で4年目を迎え、親子で楽しく学んでいます。家族の絆も深まったことでしょう。



新栄早淵地区

- 連合町内会主催 夕涼みのつどい (7月)

オープニングセレモニー

早淵中学校吹奏楽部の演奏は屋外にもかかわらず、いつも素晴らしいパフォーマンスです。



中学生ボランティアが活発に動いてくれました。

子どもからお年寄りまで地域の輪ができました。



都田地区

● ジャがいも掘りとカレーライス (7月)



すごいねー。
んっこんなに沢山採れたよ。

気温32度、
総勢251名の参加。



掘ったじゃがいもの
カレーは美味しい。



1人2キロのお土産作りは
大へーん。

池辺地区

● 夏休み体験教室 (8月)

今年も木工工作とそうめん流しを行いました。
私たち青少年指導員は、竹の切り出し作業他そうめん流し
の担当をしました。



自由木工工作の様子。



そうめんお腹いっぱい食べたかな？

佐江戸加賀原地区

● 佐江戸夏祭り (7月)



チアリーディング



ハマこいソーラン

● 三世代交流会 (12月)



近隣の中学生が
ボランティアとして
活躍しています。

川和地区

● 川和地区夏祭り (8月)



川和町内会

模擬店の食べ物
は大盛況で完売しま
した。

二の丸自治会

初めて『当たりくじ付き
かき氷』を販売しました。



週末になると雨の多い8月中、
唯一、晴天に恵まれた夏祭りでした。

荏田南地区

● 集まれ！夏キャン (7月)

スイカ割り大会

天候も良く、大勢の子どもたち
が参加し、割れたスイカを終了
後に、みんなで食べました。



野外スクリーン

まんが日本昔ばなしを
楽しみました。



キャンプファイヤー

風が強くと勢いよく燃え上がり、
風向きが変わる度に、危険度
倍増



渋沢地区

● 渋沢自治会 レクリエーション大会 (10月)



今年は台風の影響で体育館での
実行となりました。
未就学児からおじいちゃんおばあ
ちゃんまで、色々な世代が一つに
なって力を合わせ楽しみました!!



それぞれの地域の魅力を生かしながら、子どもたちが参加できるイベントを開催しています！

茅ヶ崎南MGCRS地区

● 夕涼み会 子ども向けイベント (8月)

「的あてゲーム」「ストラックアウト」に今年も沢山の子どもたちが楽しんでくれました。



茅ヶ崎中学校男子バレーボール部がボランティアとして参加。大活躍でした!!

ふれあいの丘地区

● ふれあいの丘連合祭 (10月)



雨天により、場所を変更しての大縄跳び。



雨でも輪投げ、ストラックアウトで楽しむ子どもたち。

柚木荏田南地区

● 第1回 琴音を楽しむほっこりコンサート (4月)

柚木荏田南地区社会福祉協議会と共催で、初のお琴コンサートを開催しました。



参加した子どもたちは爪をつけてお琴に触れることができました。



AKB48の「365日の紙飛行機」をお琴の音色に合わせて、皆で歌いました。



合同開催

2地区が連携して開催しているイベントです。

東山田地区 山田地区

● 凧作り教室 (1月)



● 凧揚げ大会 (2月)



川和地区 ふれあいの丘地区

● 凧作り教室 (2月)



● 凧揚げ大会 (2月)



編集後記

「SNSは道具、何よりも家族や友だちを大切に！」

広報部会担当会長(連絡協議会副会長) 志田 政明

スマートフォンなどの急速な普及によって、これまで知り合いの中だけであった情報が一瞬で世界中に伝わるようになりました。

9月3日に開催した青少年支援者育成講座では、遠藤美季様(任意団体エンジェルズアイス代表)をお招きして、こうしたSNSの現状とその対応について教わりました。

その中で特に感じたことは、認められたいとか人とのコミュニケーションを望むなど、根底にある人間としての欲求が影響していることでした。

そして、普段から家族や友達とのコミュニケーションがとれている子どもたちは犯行や問題行動を起こすことが少ないことも報告されました。

こうしたことから家族での話し合いの他、地域や学校での子どもを含めたチームでの勉強会やルール作り、優良サイトを共有するなど大切なことだと思いました。

編集委員

長岡 智和 (都田・広報部会長)

富本 浩通 (東山田)

宇都 清貴 (山田)

清水 秀昭 (中川)

宮下 洋明 (勝田茅ヶ崎)

三好 武志 (かちだ)

鈴木 隆暢 (新米早瀬)

伊藤 守 (池辺)

安達 幸吉 (佐江戸加賀原)

石田 喜代美 (川和)

井上 信夫 (荏田南)

坂本 佳次郎 (渋沢)

大園 裕子 (茅ヶ崎南MGCRS)

田中 さとみ (ふれあいの丘)

藤西 京子 (柚木荏田南)

栗原 武司 (協議会副会長)

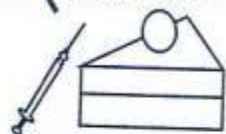
志田 政明 (協議会副会長)



食事のこと



糖尿病のこと



お薬のこと



しんとし病院の 院内教室ご案内

頭のこと



お金のこと



リハビリのこと



難しい専門の事もわかりやすく教えます。お気軽にご参加下さい！

各教室の詳細は裏面をご確認ください。



「頭痛・めまい・頭の症状は自律神経が9割」
～自律神経を整えるコツ教えます～
講師：院長 森本 将史（脳神経外科）

毎月 第2・3 水曜日



「しんとし健康セミナー」
～日々に役立つ情報を当院スタッフがご説明～
講師：薬剤師・栄養士・リハビリ・検査科
ソーシャルワーカー・医事課

毎月 第1 月曜日



「糖尿病教室」
～合併症予防できる簡単なコツを教えます～
講師：糖尿病内科 古屋医師
薬剤師・栄養士・リハビリ

4月・5月のご案内

「頭痛・めまい・頭の症状は自律神経が9割」
～自律神経を整えるコツ教えます～

5月21日(月)

※講演内容は毎回同じです

13:00～14:00(開場12:30)

脳外科外来の患者さんのうち、9割以上は脳に異常がなく、ストレスや疲労からくる自律神経関連の症状であるといっても過言ではありません。頭の症状について正しく理解し、**薬だけに頼らずに健康を取り戻す方法**をご紹介します。正しい姿勢から心を元気にしていきましょう。

※場合によっては、日程変更やビデオ上映となる場合がございます。あらかじめご了承ください。



講師
院長 森本将史(脳神経外科)

「しんとし健康セミナー」
～日々に役立つ情報を当院スタッフがご説明～

毎月第2・3水曜日

13:00～14:00(開場12:30)

4/11 骨密度を測定しよう!

講師：画像診療部

高齢者の骨折の原因にもなる骨粗しょう症の検査方法についてお教えします。

4/18 くすりについてしってみよう

講師：薬剤部

くすりの正しい知識を身につけて、ご自身の健康管理に役立てませんか?

5/9 家庭で出来る減塩のポイント!

講師：栄養科

調味料の塩分量をご存じですか?減塩に役立つ調味料や香辛料の使い方をお伝えします!

5/16 身近な制度やサービスについて

講師：医療福祉相談室

介護保険や障害者手帳など…。難しい制度やサービスを事例を用いてご説明します。

「糖尿病教室」
～合併症予防できる簡単なコツを教えます～

毎月第1月曜日

13:00～14:00(開場12:30)

5/9 第1部:糖尿病について～総論～

講師：糖尿病内科 古屋医師

「糖尿病についてわかりやすくご説明します!」



講演には毎回参加しています!
この機会に、普段疑問に思っている事や、外来ではなかなか聞けないことなどにもお答えしますのでお気軽にご参加ください!



第2部:適正エネルギーと食事バランスについて知ろう

講師：栄養科

「糖尿病の食事は、食べてはいけないものはあるの?たくさん制限があるの?今回はそのような疑問も踏まえ、食事療法の基本についてお伝えします。」

「体操教室」
coming soon...