

3年に一度のダンスの祭典

Dance Dance Dance @YOKOHAMA 2018

ダンスダンスダンスアットヨコハマ

オールジャンルの200を超える
プログラムで賑わう、日本最大級の
ダンスフェスティバル!

DANCE
DANCE
DANCE
YOKOHAMA

会期:2018年8月4日(土)~9月30日(日) 会場:横浜市内全域

週末ごとに街なかで様々なダンスが楽しめる市民参加ステージ。

横浜ダンスパラダイス

日程:2018年8月11日(土)~9月30日(日)

フェスティバル期間中の土曜・日曜・祝日

会場:横浜市内の商業施設、駅前広場など



PRECURE 15th ANNIVERSARY!

©ABC-A 東映アニメーション

日程 **9/16(日)** プリキュア15周年記念企画
ダンススペシャルステージ
会場 ランドマークプラザ 1F サカタのタネ ガーデンスクエア、
グランモール公園 美術の広場

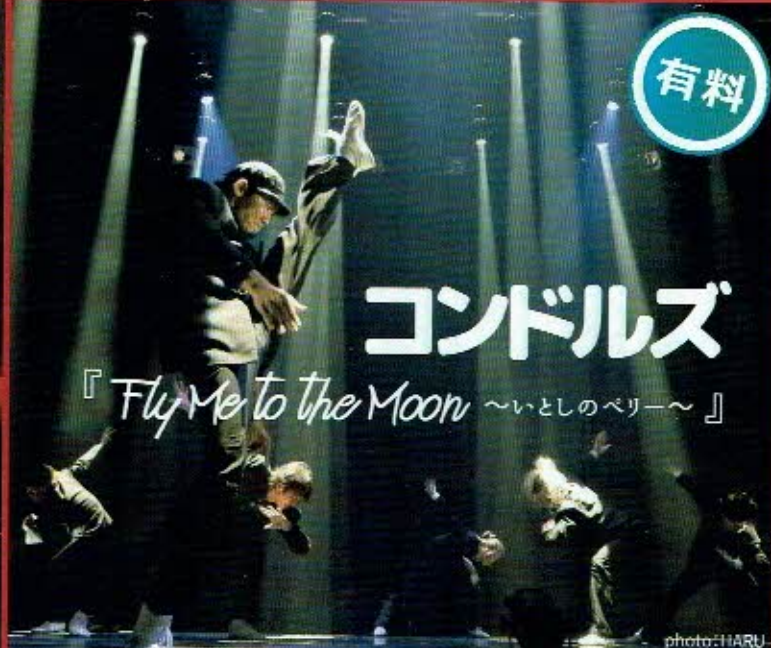


YOKOHAMA BAYSIDE BALLET

横浜ベイサイドバレエ

photo:kiyonori Hasegawa

日程 **8/4(土),5(日)** 会場 象の鼻パーク
特設ステージ



コンドルズ

『Fly Me to the Moon ~いとしのペリー~』



日程 **8/10(金)** 会場 象の鼻パーク
特設ステージ

お問合せ・主催:横浜アーツフェスティバル実行委員会(横浜市中区尾上町1-8関内新井ビル6F)
TEL 045-663-1365 / FAX 045-663-1928 Eメール info@dance-yokohama.jp

DDD 横浜



つづきの暮らしを、自分で楽しくデザインする。

主催
都筑区
studio-L

つづま

2期生
募集!

つながり

カレッジ



都筑での暮らしをもっと楽しみたい、
身近な気になる事を楽しく解決したい、

入学生（30名）募集中！

応募期限：2018年9月7日（金）17:00 メール必着

お問い合わせ：

電話：045-948-2474

都筑区役所地域振興課地域力推進担当

メール：tz-chishin@city.yokohama.jp

9/30(日)

14:00-16:00

(雨天中止)

牛久保西公園に

みんな

集まれ!

中川地区

社協

スポーツフェス

2018

サッカーで遊ぼう!

元日本代表 前田 治さんとサッカーボールで体を動かし
小学生から高齢者まで一緒に遊みましょう!



前田 治 まえだ おさむ (都筑区在住 26年)
帝京高校-東海大学-全日空-横浜フリューゲルス
でFWとして活躍 (日本代表 40試合 12ゴール)

中川地区社会福祉協議会スポーツフェス2018

- 開催日 2018年9月30日(日) 14:00~16:00 ※雨天中止
- 会場 牛久保西公園 ※駐車場は利用できません近隣駐車場をご利用下さい
- 対象者 小学1年生以上で健康な男女 (年齢制限はありません)
- 参加定員 合計 50名
- 応募締切 2018年9月25日 (定員になり次第締切りとさせていただきます)
- 参加費 無料
- 申込方法 必要事項(氏名、年齢、学年、住所、電話番号、メールアドレス)
ご記入の上、特定非営利活動法人日本スポーツ交流振興会まで
ウェブサイト www.npojspa.com 社協スポフェス申込フォーム
または、FAX 045-591-8152 までお申込み下さい。
- 注意事項 雨天時の開催確認はウェブサイト www.npojspa.com にてご確認下さい

主催 都筑区中川地区社会福祉協議会

後援 特定非営利活動法人日本スポーツ交流振興会 (JSPA)

協賛 読売センター港北ニュータウン 寺越新聞店



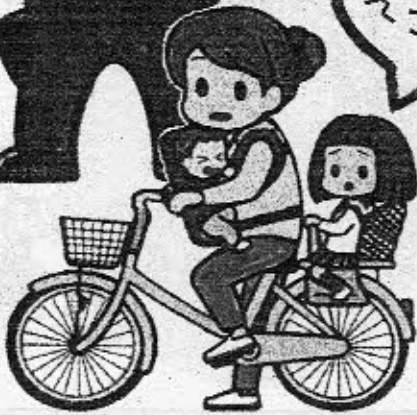
都筑警察署からのお知らせ



都筑区内で、子どもを同乗させ自転車を運転中に誤って転倒し、乳児が死亡する交通事故が発生しました。



その乗り方！ 違反ですよ！



- ×子どものノーヘル
- ×シートベルト未着用
- ×子どもの3人乗せ
- ×抱っこでの運転



自転車にお子様を乗せる保護者の皆様へ



自転車の2人乗りは法律で禁止されていますが、例外として子どもの同乗が認められています。

小学生はダメ！！

《子どもを自転車に乗せていい場合》

- ★ 1.6歳以上の方が6歳未満の子どもを専用座席に乗せて自転車を運転するとき
- ★ 幼児同乗用の専用自転車は、子どもを2人まで乗せることができます。

Check

前抱っこでの運転は危険！

視界の妨げになったり、運転操作に支障があります。転んだときに子どもが大人の下敷きになることも……急に泣いたり暴れたりすると運転に集中もできません。



低年齢等でまだ座席に座れない子は、きっちり縛るなどしておんぶすれば乗せられます。



※ 乗車人員・乗車方法に違反があった場合
2万円以下の罰金又は料

自転車の正しい乗せ方・間違った乗せ方

P O L I C E



ヘルメット非着用
抱っこ



2人同乗用自転車
ヘルメット・シートベルト着用



シートベルト非着用
抱っこ

子ども3人を同乗



後部座席でヘルメット・
シートベルト着用
おんぶ

普通自転車でおんぶ



子どもと一緒に自転車に乗るときのルール

シートベルトは
しっかりしめる！

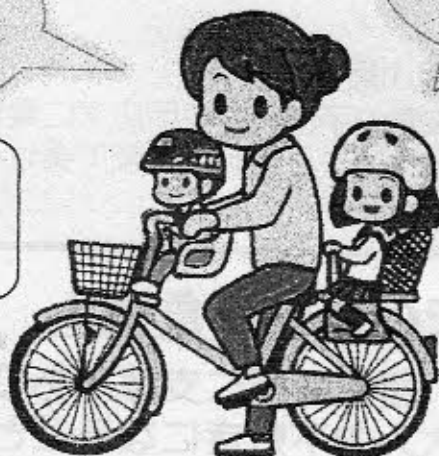
シートに乗せるだけでは、転倒したとき放り出されることも。きちんと座れる子どもでも必ずシートベルトを！

ヘルメットは
必ずかぶる！

保護者は子どもの安全のために13未満の子にヘルメットを着用させる努力義務があります。子どもの脳は豆腐くらい柔らかいのです！

周りに注意して
ゆっくり運転を！

子ども乗せ自転車はとても重量があり、ぶつかった時の衝撃がとても大きいです。！



自転車の基本ルール



- 1 自転車の通行場所
単道の左端（歩道は例外、右側通行は×）
- 2 歩道の通行条件
①歩道自転車通行可の標識がある
②13歳未満の子ども、70歳以上の高齢者
③単道を通行するのが危険な時
- 3 歩道を通行するときは
車道寄りを、すぐ止まれる速さで。



神奈川県都筑警察署

熱中症予防のために

暑さを避ける

室内では・・・

- ▶ 扇風機やエアコンで温度を調節
- ▶ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ▶ 室温をこまめに確認
- ▶ WBGT値※も参考に

外出時には・・・

- ▶ 日傘や帽子の着用
- ▶ 日陰の利用、こまめな休憩
- ▶ 天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える

からだの蓄熱を避けるために

- ▶ 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ▶ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

※WBGT値：気温、湿度、輻射（放射）熱から算出される暑さの指数
運動や作業の度合いに応じた基準値が定められています。
環境省のホームページ（熱中症予防情報サイト）に、観測値と予想値が掲載されています。

こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液※などを補給する

※ 水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。



熱中症の症状

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
 - 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う
- 重症になると、
- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

詳しくは、厚生労働省ホームページ「熱中症関連情報」をご覧ください。

厚生労働省 熱中症

検索

熱中症が疑われる人を見かけたら

涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる

からだを冷やす

衣服をゆるめ、からだを冷やす

(特に、首の回り、脇の下、足の付け根など)

水分補給

水分・塩分、経口補水液※などを補給する

※ 水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの



自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！

<ご注意>

暑さの感じ方は、人によって異なります

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。

高齢者や子ども、障害者・障害児は、特に注意が必要です

- ・ 熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているため、注意が必要です。
- ・ 子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので、気を配る必要があります。
- ・ のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分補給しましょう。暑さを感じなくても室温や外気温を測定し、扇風機やエアコンを使って温度調整するよう心がけましょう。

節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないようご注意ください

気温や湿度の高い日には、無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使いましょう。

熱中症についての情報はこちら

▷ 厚生労働省

熱中症関連情報 [施策紹介、熱中症予防リーフレット、熱中症診療ガイドラインなど]

http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/

「健康のため水を飲もう」推進運動

<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/suido/nomou/>

STOP! 熱中症 クールワークキャンペーン [職場における熱中症予防対策]

<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000116133.html>

▷ 環境省

熱中症予防情報 [暑さ指数 (WBGT) 予報、熱中症環境保健マニュアル、熱中症予防リーフレットなど]

<http://www.wbgt.env.go.jp/>

▷ 気象庁

熱中症から身を守るために [気温の予測情報、天気予報など]

<http://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/kurashi/netsu.html>

異常天候早期警戒情報

<http://www.jma.go.jp/jp/soukei/>

▷ 消防庁

熱中症情報 [熱中症による救急搬送の状況など]

http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html

くさぶえ いきいき元気計画!

8月30日(木)開催!!

場所 くさぶえ1F 地域交流室



申込締切 8月16日(木)先着順

お電話でお申込み下さい!

①歌うチャーミング体操

~歌で回想、笑顔で体操、楽しく仲間と共に~

時間 10:30~12:00

定員 15名

持ち物 動きやすい服装

飲み物・タオル

協力 チャーミングライフ

サポート協会



笑顔で歌い、
楽しく健康作り♡

なつかしい歌を歌い、思い出話をしながら
身体を動かす健康法です!

②家庭健康療法 イトテルミー

からだにやさしい温熱療法。からだにめぐもりと刺激
を与えることで自然治癒力に働きかけます。



赤ちゃんからシニア世代まで受ける
ことができます。

体験時間 (各時間1名・1家族)

- ① 13:00~13:20
- ② 13:30~13:50
- ③ 14:00~14:20
- ④ 14:30~14:50
- ⑤ 15:00~15:20

つづき地域活動ホームくさぶえ担当 今平・平松・松元

横浜市都筑区牛久保東1-33-1 電話 045-590-5778

①②両方参加、
1つだけ参加
でもOKです。



おもちゃ文庫企画

親子でハーバリウム

くさぶえ

ハーバリウムはプリザーブドフラワーやドライフラワーを専用のオイルに浸すことにより、みずみずしい状態でお手入れなく、長くお花をお楽しみいただくことのできる新感覚のインテリア雑貨です。

今話題のハーバリウムをのんびりおしゃべりしながら親子で作ってみませんか。

日時：2018年9月21日（金）

10：30～12：00

場所：つづき地域活動ホームくさぶえ

1階 地域交流室

対象：未就学児 子育て中の親子

定員：8組 ※応募多数の場合抽選

参加費：800円（当日徴収致します）

締切：8月21日（火）まで

申込方法：電話か窓口まで



当日の流れ・・・

ハーバリウム作成



作ったハーバリウムを持って

写真撮影



交流会

（親子で楽しめる簡単なゲーム
を行います）

JHAB日本ハーバリウム協会認定講師

講師：大沢千絵氏

他にも国際スクラップブッキング協会認定ISA2級インストラクター
の資格もお持ちの経験豊富な講師です



8月おはなし会

8月は絵本の読み聞かせ、
季節の歌、わらべ歌を行う予定です。

日時 **8月23日（木）**

11：30～12：00

会場 つづき地域活動ホーム くさぶえ

おもちゃ文庫

対象 未就学児とそのご家族

参加費 無料



中川地区懇談会を開催しました！ 今年度のテーマは「中川地区の子どものことを話そう！」



6月30日にケアプラザで地区懇談会が行われ、たくさんの方にお集まりいただきました。町内会・自治会ごとに分かれて中川地区の子どもについて、今どんな活動が行われているのか、どんな課題があるのか、今後どんな取組みに力を入れていくべきかを出し合い、活発な意見交換が行われました。最後にグループごとに発表していただき、参加者間で意見を共有しました。ケアプラザとしても、目標達成に向けて何ができるのか地域の皆様と一緒に考えながら、計画の実行に取り組んでいきたいと思っております。

介護者のつどい

サマーコンサート

日時：8月21日(火) 14:00~15:30
場所：多目的ホール 費用：無料
定員：先着30名 申込：受付中



「美容と健康の教室」夏の3日コース

【日程・内容】

- 8月20日(月) 10:00~11:30
口コモ予防講座&はまちゃん体操 費用：無料
 - 8月27日(月) 10:00~11:30
化粧療法講演会&いきいき美容教室 費用：500円
 - 8月29日(水) 10:30~12:00
「食」をテーマにした講演会 費用：無料
- 場所：多目的ホール
定員：おおむね65歳以上の方 各30名
(基本的に3日とも参加できる方)
申込：受付中



水まわり器具修理セミナー

ご自宅のトイレや洗面所などでお困りの経験はありませんか？このセミナーでは、ご家庭でできる水まわり器具の簡単な修理・お手入れ方法を学びます。

日程：10月3日(水)・第1回10時~12時
・第2回14時~16時

場所：多目的ホール
対象者：ご興味のある方 募集人数：各回15名
講師：水彩生活菊名店 参加費：無料
申込方法：9月12日(水)10時より来館または電話



父親育児 「はじめの一步 & 体を使った遊び」



父子でできる体操や父親育児に関する情報をお伝えします。パパとお子様でご参加ください。ママは少しのんびりできるかな？

- 日時：9月29日(土) 10:30~12:00
 - 場所：多目的ホール ●参加費：無料
 - 対象者：未就園児のパパとお子様 ●募集：15組
 - 講師：浦瀬 亘氏
- 申込方法：9月8日(土)10時より来館または電話

知って安心講座

住まいのはなし

日時：9月28日(金) 13:30~16:30
会場：SOMPOケア ラヴィーレあざみ野
(都筑区あゆみが丘19-24)
内容：講演「高齢期の住まいの選び方」&施設見学会
定員：先着30名 費用：無料
申込：8月28日(火)10時より来館または電話



姿勢整ウオーキング・秋の教室 4回コース

姿勢改善のための体操です。椅子に座って運動します。
日時：9月4日(火)、9月18日(火)、10月2日(火)、
10月16日(火) 13:30~15:00
場所：多目的ホール 費用：無料
定員：おおむね65歳以上の方 20名程度
申込：8月2日(木)10時より来館または電話



幕末の最初と最後に立ち会った男

わが街の博識者シリーズ **中島三郎助**

～曾孫 中島恒英氏が語る、
数奇な運命の武士中島三郎助とは～



日時：9月5日(水) 13:00~15:00
講師：中島 恒英氏 開陽丸孫の会 中島三郎助の曾孫
場所：多目的ホール 参加費：無料 定員：30名
申込方法：8月6日(月)10時より来館または電話

(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 / 地域交流 / 生活支援

HP：<http://www.nakagawa-c-waka.jp/>

開館時間：9:00~21:00 (日曜祝日：~17:00)

休館日：毎月最終日曜(全館清掃点検のため)

担当地区 大榎町・大榎西・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



夏、真ただ中の8月!! 这个时候は暑さが厳しいですね。そんな中、8月11日の山の日には各地で山に関する様々なイベントが行われます。山の日は国民の祝日として2016年から施行されました。お盆休みとも重なることで、よい夏季休暇となればうれしいですね。

月	火	水	木	金	土	日
7/30 ★つるし雛を作ってみませんか 9:30~ 講定参対	7/31 ★認知症サポーター養成講座 10:00~ 講定参対	1 貸館抽選日 9:30~ ★たごおじさんのふしぎな工作 14:00~ 講定参対	2 ◆Men's倶楽部(麻雀) 12:30~ ★楽しく踊ってみよう 10:00~ 講定参対	3 ★野菜版画で作るオリジナルエコバッグ 10:00~ 講定参対	4 ★囲碁・将棋開放デー ★中川まちなか将棋大会 9:30~ 講定参対	5 ★親子ヨガ 10:00~ 講定参対
6 ★わが街の博識者シリーズ 中島三郎助 受	7 	8 ★なかなかサロン 13:00~ 参	9 ★傾聴サロン You & Me 13:30~ 参 対	10 8月2日(木) ◆美姿勢ウォーキング・秋の教室 受	11 ★昔懐かしラヂオ体操 8月はお休みです...	12
13 	14	15 ★うたのWA 13:30~ 申 定 参	16	17 	18 ★囲碁・将棋開放デー 9:30~	19
20 ◆美容と健康の教室① 申 定 対 10:00~	21 ★親子で楽しむお話し会 10:30~ ★介護者のつどい「サマーコンサート」 申 定 対 13:30~	22 なかなかサロン 参 13:00~	23 ◆中川健康麻雀サロン 12:30~ 参 対	24 ★ママと赤ちゃんの健康講座 10:30~ 申 定 対	25 	26 全館清掃日
27 ◆美容と健康の教室② 参 対 10:00~	28 ★知って安心講座「住まいのはなし」 受	29 ◆美容と健康の教室③ 申 定 対 10:30~	30	31 		

情報ラウンジ作品展のご案内

8月6日(月)~8月29日(水)まで

水彩画サークルさくら草 作品展

地域の仲間と自由楽しく、感じたままに描いた水彩画を展示いたします。是非お立ち寄りください。



お問い合わせ・お申込み

☎045 (500) 9321

都筑区民
活動センター

発

つづき
えん
エンジン

きっかけマガジンつづきえんじん

16
号

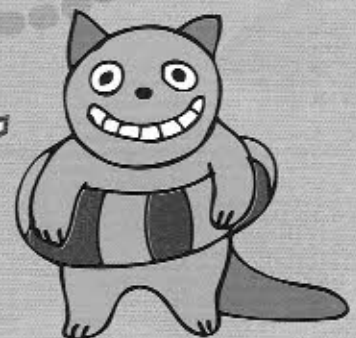
「縁ジニアの広場」号です。
都筑の市民活動・地域活動情報を

ぎゅう と詰め込みました!

平成30年度区民活動センター自主事業カレンダー

きっかけ
カレンダー

今年度の
年間事業が
わかるよ!



人と人がつながる「力」は、
いつか地域を動かすエンジンになる！
きっかけマガジンつづき縁（えん）ジンは
「つながる」きっかけづくりをしながら、
都筑の縁ジニアを応援します。





きっかけカレンダー

転勤妻の
おしゃべり
サロン

ツライ転勤も楽しい出会いに！

毎月第3全曜日 10:00～12:00 都筑区民活動センター

転勤妻の皆さんが集い、転勤にまつわる悩みやオススメのお店の情報、地方のあれこれなど、世代を超えて楽しくお話ができる場です。予約不要の気楽なおしゃべりサロンです。

年間を通してやってるよ
気楽に寄ってね！



シニア男性も集まれ！

毎月第2水曜日 15:00～17:00 都筑区民活動センター

地域を知り、仲間と出会い、地縁をはぐくむ場です。散歩や見学、ミニ講座を楽しみながら仲間と一緒に楽しく過ごしましょう。

ベース60
男の
居場所



4月

緑ジニア15号
発行



新年度 START!

- グループボックス抽選 (毎年4/1)
- 都筑区民活動補助金 申請受付

5月

モヤモヤから
キラキラへ！

◆輝く女性応援プロジェクト講座

～そろそろ本気の「わたし」始動！2018～5/31(木)～6/21(木)全5回終了！第1回は顔ヨガ講師の斉藤友子さんを招いて「心が軽くなるエクササイズ」をテーマに顔ヨガを実施しました。

印象力アップには何と言っても笑顔が一番！講座終了後はみんなキラキラな笑顔になっていました。

顔ヨガで印象力がアップ!



6月

登録団体の
スキルアップ講座

◆第1回緑ジニアミーティング

「～知っているようで知らないかも？～
個人情報ってなに？」

日時 6/9(土)

場所：都筑区民活動センター

講師に奥津茂樹さん(NPO 法人情報公開クリアリングハウス理事)をお迎えして、個人情報保護講座とミニ交流会を行いました。



個人情報を再認識

7月

緑ジニア16号
発行

「特技」を活かすならプログラムバンク

◆第2回緑ジニアミーティング

「プログラムバンクってなに？ ～特技や資格を活かして地域で輝こう～」

日時：7/12(木)13:00～14:30 場所：都筑区民活動センター

プログラムバンクとは、特技や経験を活かし、地域でボランティアとして活躍していただく制度です。

現在、マジック・体操・パルーンアート・音楽演奏など、幅広いプログラムが登録されています。

こんなことできるけど、ニーズはあるかな？

プログラムの作り方ってどうすればよいの？

などお考えの方、是非ご参加ください。

講座のあとは、個別の相談も承ります。



歌とダンスのなにわ吉町の皆さん



セルフボディケアの矢内和子さん

緑ジニアミーティングとは？

都筑の市民活動・地域活動がもっと盛り上がるよう、区民活動センターの登録団体・人材のスキルアップを目指し、講座やグループワーク、交流会を実施します。

8月

みつけよう！私らしい生き方

◆大人の学級・夏

50歳以上の女性のための講座

「これからのわたしを支える5つのS」

さまざまな節目を迎え、変化するライフスタイルに少し戸惑っているあなた。これからの毎日に役立つ Special な講座に参加してみませんか。

身近な場所でできる趣味、身近な地域の居場所・空き時間にできるボランティアとの出会いを応援します。無理をせず、自分らしく、いきいきとこれからの人生を楽しむコツがきっと見つかります。

(7/11～申込み受付)





あなたに向いてる
講座は？

輝く女性応援プロジェクト(5月)

WOMENS MEET UP FES IN 都筑(2、3月)

大人の学級

ベース60男の居場所(通年)

転勤妻サロン(通年)

本の修理講座

9月

地域の本を修理しよう！

◆本の修理講座～中級編～

本の修理のスキルアップを目指す講座を予定
しています。(9/11～申込み受付)
※本の修理経験者が対象です。

実践

本の「お直しキャラバン隊」



伊町台地区センターにて本の修理ボランティア

昨年度実施した本の修理講
座の受講者の皆さんが修理
ボランティアとして、地域
の施設で活躍しています。

絶対役立つ SNS に挑戦！

◆第3回縁ジンミーティング

誰でもわかる！使える！SNS入門講座(仮)

日時：9/29(土)10:00～12:00

場所：都筑区民活動センター

講師：岡本真さん(アカデミック・リソース・ガイド
株式会社代表)

市民活動団体・生涯学習サークル・プログラムバンク
登録者向けに、SNS入門講座を開催します。

全くSNSを利用したこと
のない人にもわかりやすく、
効果的な利用法についてお
話しいたします。



ワークショップで盛り上がりました

10月
縁ジン17号
発行

11月

◆大人の学級・秋
ただいま計画中

1月
縁ジン18号
発行

◆第5回縁ジンミーティング
チラシデザイン講座
日時：未定

12月

集まれ、縁ジニア！

◆第4回縁ジンミーティング
縁ジン大交流会(仮)

日時：12/17(月)13:00～16:00(予定)

場所：都筑区役所6階会議室

登録団体・プログラムバンク登録者が対象です。
都筑区で活躍する登録団体の皆さん、区役所の関
係職員や市民活動・生涯学習に関わる方、みんな
集まれ～！

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
「縁ジニア」と呼びます！



参加者全員で輪(和WA)になって！(昨年度の様子)

2月

今年もますます
パワーアップ！

◆第3回WOMEN'S MEET UP FES
in 都筑！開催！！

今年度も都筑区や近隣で、イキイキと活躍して
いる女性たちの活動を紹介するパネル展やイベ
ント・講演会を開催します！

<パネル展>2/21(木)～2/27(水)

都筑区役所1階区民ホール

これまでの講座の参加者で作られたグループ
「モヤ→キラ委員会」が企画し運営します。



パネル展も賑やかに(昨年度の様子)

自分の活動をPR!

3月

来て、見て、体験！
みんなでもりあがろう！

◆第22回つづき人交流フェスタ

つづき人交流フェスタは、区民活動センターに登録する団体・プログラムバ
ンク登録者の日頃の活動を区民の皆さんに紹介し、交流するイベントです。
活動についてのパネル展、ワークショップ、1日活動体験、スタンプラリー
などを開催します。

この機会に、都筑区で行われている色々な活動を知って、ぜひ体験してください。

●パネル展

開催期間：3/22(金)～3/28(木)

場所：都筑区役所1階区民ホール(予定)

●ワークショップ

日時：未定 場所：都筑区役所1階区民ホール(予定)

●1日活動体験

日時：未定 場所：都筑区内各所(予定)

※募集要項は10月配布予定。

フェスタの詳細は1月に発行するパンフレットをご覧ください。

◆合同成果発表会

◆都筑区民活動補助金説明会

日時：3/23(土)

場所：都筑区役所6階会議室(予定)

今年度、補助金を受けた団体が
活動報告を行います。



昨年度の様子は
裏面に！



発表の場で新たなつながりが生まれることも...

ありがとうございました!

おかげさまで、「第21回つづき人交流フェスタ」は参加者・来場者のべ2,000人!大盛況のうちに幕を閉じました。



区民ホールでのパネル展示に加え、特別講演やワークショップ、1日活動体験など、盛りだくさんの内容で実施しました。目玉企画の「スタンプラリー」では、都筑区民活動センターのキャラクター「モモちゃん」をデザインしたオリジナルエコバッグが景品として登場!景品交換のために初めて区民活動センターへ足を運んでくださった方もいらっしゃったのでは!?

今年度もさらに盛り上がるイベント等を企画し、皆さまのご参加をお待ちしております。



ワークショップも盛況!

モモちゃんバッグはドイツ製で

昔ながらの本格的な結しほい



ミュージカル体験!



カーリングに似てる?シャフルボード

祝

子どもたちに読書の楽しさを

「平成30年度子供の読書活動優秀実践団体」として、文部科学大臣表彰を受賞!

つづきこ読書応援団 (通称: TDO=つどおう)

代表の三田さんから受賞のコメントを寄せていただきました。今回、このような賞をいただき、とてもうれしく思います。「子どもたちに読書の楽しさを!」という思いをひとつにTDOは大きく3つのグループに分かれて活動しています。それぞれの専門部会があることで、学校でのボランティア活動の輪を広げたり、わらべうたや青空図書館など、地域での取り組みに参加したりと、幅広い活動ができることが強みです。これからも魅力ある企画で子どもたちを支えていきたいです。受賞おめでとうございます!



TDOのみならず、ますますのご活躍を期待しています。表彰状は、都筑図書館に飾ってあります!

今年度は9団体に助成金交付

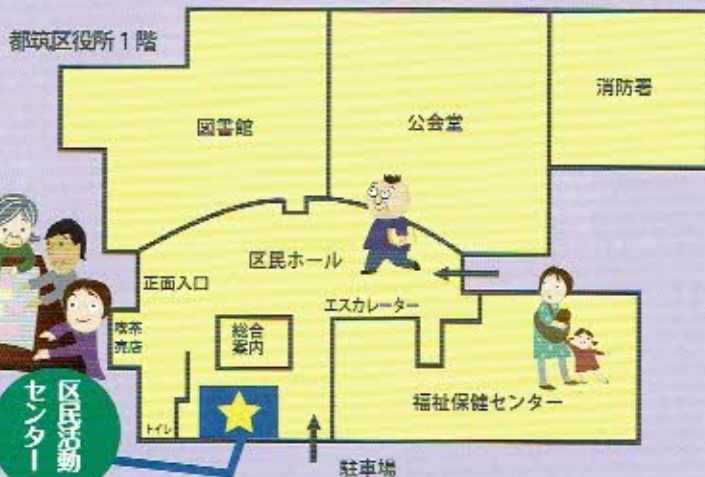
2018年度都筑区民活動補助金交付団体が決定しました!

「都筑区民活動補助金」は、地域課題の解決を目的とした自主的かつ主体的に行う公益性の高い事業に補助金を交付する制度です。審査会が5月30日に実施されました。コメンテーターに竹迫和代さん(参画はぐくみ工房)をお迎えし、各団体の熱いプレゼンテーションが繰り広げられました。審査の結果、今年度は9団体に交付されることとなりました。どのような事業を始めるのか、次号以降の「縁ジン」でご案内いたします。

交付が決定した
9団体

- 牛久保公園愛護会
- 都筑ふれあいの丘まちづくり協議会
- With ネットワーク
- 横浜北部ハマッコ応援プロジェクト
- 特定非営利活動法人 I Love つづき
- すみれが丘自由研究会
- あしたのせっけん
- 牛久保公園プレイパークをつくる会
- ロクマル調理チーム育成・向上委員会

都筑区民活動センターは区役所の1階です!



都筑区民活動センターの職員を紹介!



小森(センター担当職員) 大越(社会教育指導員)
川島、向田、安部、青木(相談員)

区民活動センターは、都筑区役所1階にあります。区民ホールからは一歩奥まったところにあるので、なかなかフラリとは立ち寄りづらいかもしれませんが、イベントのチラシやメンバー募集など様々な情報をとり揃えています。市民活動・生涯学習を始めたい!深めたい!という区民の皆さまを笑顔でお待ちしております!

つづきモモちゃん (モモンガ)

モモちゃんが飛んでいる姿は、都筑区のかたみに似ていますね!



第10回 都筑区認知症フォーラム



認知症になる前に 知っておきたいこと



日時：平成30年9月5日（水）

午後1時30分～午後4時（開場：午後1時から）

会場：都筑公会堂（都筑区茅ヶ崎中央32-1 裏面地図参照）

第一部 「認知症になる前に知っておきたいこと」

講師 佐藤 啓 氏（昭和大学横浜市北部病院 認知症看護認定看護師）

第二部 みんなで学ぶ認知症

認知症サポート連絡会、認知症カフェ連絡会、区役所より認知症に関する取り組みや情報をお伝えします。

「つづき認知症川柳」の発表・表彰式

ミニコンサート みんな一緒に歌いましょう！

出演 ブルーグリーンアンサンブル

ハーモニカ、キーボード、ギターによる秋の歌、懐かしのメロディー

★フォーラム参加者には、「認知症サポーター養成講座」受講者として、オレンジリングを贈呈します。

関連イベント 予約不要。当日直接会場までお越しください。

- ◆ 認知症・介護予防パネル展 8月30日(木)～9月 5日(水) 都筑区役所 1階区民ホール
- ◆ 認知症よろず相談 8月30日(木)～9月 4日(火) 都筑区役所 1階区民ホール
- ◆ 都筑図書館での資料展示 8月30日(木)～9月17日(月) 都筑図書館（都筑区役所1階）

<問い合わせ・申込先>

都筑区福祉保健センター

高齢・障害支援課 高齢支援担当

TEL：948-2306 FAX：948-2490

主催：都筑区認知症サポート連絡会
都筑区役所

協力：都筑区老人クラブ連合会

[定員] 600名【先着順】

[参加費] 無料

[申込期間] 8月1日(水)

～8月31日(金)

[申込方法] 電話かFAX（裏面参照）で、お申込みください。

認知症フォーラム 申込書(FAX用)

《FAX送信先》 都筑区福祉保健センター 高齢支援担当

045-948-2490

★本紙に必要事項を御記入の上、上記FAX 番号に送信願います！

◆代表者 氏名： _____ 参加人数： _____ 名

◆住所： 都筑区 ・ 横浜市内 ・ 横浜市以外 (○をつけてください)

◆電話番号： _____

◆講師へ認知症に関するご質問がありましたら、ご記入ください。
※質問多数の場合にはお答えできない場合もありますのでご了承ください。

※ 申込人数が定員を超過した場合のみ、ご連絡します。連絡がない場合は直接会場にお越しください。
申込書に記入していただいた情報は、本事業の実施の為に使用し、それ以外には使用しません。

【会場のご案内】



市営地下鉄「センター南」駅から徒歩7分

※都筑区総合庁舎駐車場は有料となっております。できるだけ電車・バスを御利用ください。



中川西地区センターだより

中川西地区センター
Tel: 912-6973

〒224-0001 横浜市都筑区中川 2-8-1
fax: 912-6983 <http://www.tsuzuki-koryu.org/>

部屋の予約方法が変わります

受付開始 : 平成30年9月
11月施設利用分から



お部屋の申込には、団体登録が必要です。すでに活動している団体、インターネットを使わない団体も含め、全ての団体登録が必要になります。詳しくは窓口、ホームページでご確認ください。

- 2カ月前から2コマ抽選できます
- パソコン・スマートフォンより申込可能
- 予約できる回数が月4コマに増えます
- 区内3地区センターでご利用できます
(中川西地区センター・仲町台地区センター・北山田地区センター)

エレベーター改修工事に伴う臨時休館とエレベーター使用不可のお知らせ

平成30年8月1日～10月上旬迄改修工事に伴いエレベーターが使用不可になります。
また8月12日(日)は騒音・振動・停電のため臨時休館致します。皆様には大変ご迷惑をおかけ致しますがご理解下さいますようお願い申し上げます。

職場体験報告 & 中学生レポート 『地区セン行ってみたらこんなところ』

左から 目崎君、小西君、教諭君

5月22日～24日までの3日間、横浜市立中川西中学校2年生の3人が職場体験に来て館内をレポートしてくれました。また是非来てください



～プレイルーム～
プレイルームは幼児の子が遊ぶ事ができ、色々なおもちゃが揃っています。窓が多いので明るい雰囲気のある部屋です。
小学生以上は使えません。
ぜひ行ってみてね!



～中学生以下が知らない地区センターの2階の秘密とは!!～

中川西地区センターの2階は中学生以下は利用できません。2階には勉強する場所や料理室、工芸室があり、なんと会議室と和室は2つもあります。部屋はサークル活動や講座などで使います。勉強コーナーや娯楽室は高校生になったら行ってみてください。



～和室～ 地区センターには本格的な和室があります。そこは小さい子供から大人まで楽しめる物が揃っています。大人の方は本格的なお茶を楽しめます。最近の家には減ってきているので和室などがあり、昔ながらの感じが残っています。子ども達はそこで寝てみるのもいいかもしれませんね。
ぜひ行ってみてください!



サークル紹介

【バンビ】



2009年から活動している、1歳～未就園児対象のリズム遊び親子サークルです。月3回、月曜日 or 火曜日の午前中に活動しています。リトミックやわらべ唄、楽器遊び、ダンスなど、スキンシップもたっぷりのプログラムです。ハロウィンやクリスマスの企画もあります。

体験受付中♪ 問合せはセンターまで

参加募集

センター祭り11/11(日)「中西バザール」を開催します。手作り品を売いませんか。団体さん募集中!



《事業》・・・7月からの自主事業募集のご案内 ※申込みの電話受付は10時からです

★一般向け事業★

事業名	定員	参加対象	日程	時間	参加費	申込期間/方法
シニアのためのPC講座 (全6回)	20人	一般	9月4日,11日,18日,10月2日, 16日,23日いずれも火曜日	9:30~12:00	3,600円	8月4日~窓口か電話
おしゃれなショールを 編みましょう	16人	一般	9月19日(水) 10月3日(水) ※2日で1作品を仕上げます	12:30~14:30	2000円	8月19日~窓口か電話
中国人に学ぶ 本場の中国家庭料理	20人	一般	9月22日(土)	9:30~12:30	1,500円	8月22日~窓口か電話
ドライフラワーで作るリース	16人	一般	9月27日(木)	10:00~12:00	2,500円	8月27日~窓口か電話
はじめての終活教室	30人	一般	9月29日(土)	10:30~12:00	無料	8月29日~窓口か電話
「和」の献立教室	20人	一般	10月11日(木)	10:00~13:00	1,500円	9月11日~窓口か電話

★子育て支援事業★

事業名	定員	参加対象	日程	時間	参加費	申込期間/方法
ベビーマッサージと ママのためのヨガ2期 (全5回)	12人	一般	9月14日(金) 2018年11月9日 (金)	9:30~12:30	1,500円	8月14日~窓口か電話
親子体操 2期(全8回)	10人	一般	9月25日(火) 11月27日(火)	9:15~12:00	各2,500円	8月25日~窓口か電話
おはなし広場	自由	幼児	7月19日(木)、9月27日(木)	10:30~11:00	無料	当日直接会場へ

★わんぱく事業★

そうめん流しに挑戦!	50人	小学生	8月5日(日) ※荒天中止	11:00~14:00	300円	7月5日~窓口か電話
家具職人から習う木工教室	15人	小学生	8月19日(日)	9:30~12:00	1,000円	7月19日~窓口か電話
わくわく科学実験室 夏 スーパーボールロケットと紙飛行機 どこまで飛ばせるかな?	30人	小学生 以上	8月21日(火)	10:00~11:30	700円	7月21日~窓口か電話
つづき「小麦」の学校	18人	小学生	8月24日(金)	9:30~12:30	1,000円	7月24日~窓口か電話

*図書予約待ち期間1週間→4日に変更

《図書コーナーより》・・・新規購入図書のご案内



*図書予約待ち
1週間→4日に変更になりました

一般書	児童書・絵本		
未来	湊 かなえ	おしりたんてい4	トル
ウォーターゲーム	吉田 修一	火災のサバイバル	
ロンリネス	桐野 夏生	激流のサバイバル	
ののはな通信	三浦 しおん	空想科学学園 突撃人のからだ編	柳田 理科雄
万引き家族	是枝 裕和	かいけつゾロリ 59	原 ゆたか
火眼	北方 謙三	おとうさんあそぼう	大友 康夫
鳴動	北方 謙三	おしっこ ちょつぱり もれたろう	ヨシタケシンスケ
夫の後始末	曾野 綾子	はれたまたまこぶた	矢玉 四郎
さざなみのよる	木皿 泉	にこにこ ばあ	新井 洋行
あやかし草紙	宮部 みゆき		
日本史の内幕	磯田 道史		
琥珀の夢 上・下	伊集院 静		
ペインレス 上・下	天童 荒太		
靑空と逃げる	辻村 深月		
婚活食堂	山口 恵以子		

7月~8月
夏休み図書スタンプ
はじまるよ~♪
本をたくさん読んで
スタンプを集めよう!



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」
～身体から自律神経を整えるアンチエイジング～
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～
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



「運動教室」
～姿勢改善や運動機能低下予防など～
講師：理学療法士



「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

8月・9月のご案内

「頭痛・めまい・頭の症状は自律神経が9割」
～身体から自律神経を整えるアンチエイジング～

9月3日(月)

13:00～14:00 (開場 12:30)

※講演内容は毎回同じです

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)

8/8 この時期気をつけたい感染症と対策

講師：感染管理認定看護師

夏のこの時期に増える感染症や災害時の感染症について、幅広い年齢の方に分かりやすくお伝えします。

8/15 動脈硬化予防の食事とは～油を上手にとる方法～

講師：管理栄養士

油の酸化を防ぐ食べ方のポイントや、動脈硬化予防に着目した食事の工夫をお伝えします。

9/12 生活を楽にする福祉用具を知ろう

講師：作業療法士

身体や精神に障害をきたした方のその後の生活を助けるバリアフリーな道具・設備をご紹介します。

9/19 いつまでも元気に口からたべる～嚥下のお話～

講師：言語聴覚士

【食べる・飲む】は加齢や病気の影響で難しくなることがあります。その対策や予防策をお伝えします。

「運動教室」

第4金曜日

13:00～14:00 (開場 12:30)

8/24 腰痛・膝痛を予防しよう！

～手軽に筋力アップ～

9/28 目指せ健康長寿！

～リズムに合わせて体と脳のエクササイズ～

「糖尿病教室」

月曜日

～合併症予防できる簡単なコツを教えます～ 14:00～15:00 (開場 13:30)

8月はお休みです！

9月に関しましては、日時決定し次第お知らせします。

体験型

運動教室

当院、
理学療法士が
講師を務めます！

心身の
リフレッシュ！
一緒に
楽しもう



体を
動かしたい
方に！

姿勢
改善に！

身体の
負担
軽減に！

運動機能
低下の
予防に！

動きやすい服装で
お越しく下さい！

どなたでも
参加可能！

参加無料

事前予約不要

当日直接会場まで
お越しください

日時 毎月 第4金曜日 13:00 ~ 14:00

H30 上半期予定⇒ ①7/27 ②8/24 ③9/28

※ 場合によっては変更になる場合がございます。
予めご了承ください。

場所

横浜新都市脳神経外科病院 3階 カンファレンスルーム

〒225-0013 横浜市青葉区荏田町433 TEL:045-911-8115(地域医療連携室)

内容

① 良い姿勢でウォーキングしてますか？

～効率的に脂肪燃焼～

② 腰痛・膝痛を予防しよう！

～手軽に筋力アップ～

③ 目指せ健康長寿！

～リズムに合わせて体と脳のエクササイズ～