

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年度下半期開催予定>

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
10	10月13日(土)	10月27日(土)
11	11月10日(土)	11月24日(土)
12	12月8日(土)	お休み
H31.1	お休み	1月26日(土)
H31.2	2月9日(土)	2月23日(土)
H31.3	3月9日(土)	お休み

※12月22日、1月12日、3月23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 948-2226

FAX 948-2399



都 筑 区

DANCE
DANCE
DANCE
YOKOHAMA



YOKOHAMA **B-CORSAIRS**

都筑のプロバスケットボールチーム
横浜ビー・コルセアーズ、いざ出航!

YOKOHAMA **B-CORSAIRS**

都 筑 区 応 援 D A Y



10月20日 (土)

16:00 開 場 18:05 試合開始

vs 滋賀レイクスターズ

会場:横浜国際プール

市営地下鉄グリーンライン「北山田駅」徒歩約5分
東急バス「国際プール正門前」徒歩1分

海賊をテーマにしたダンス作品を 都筑のパレリーナ達が初披露!



岩瀬 一秋

田中りまに師事。2013年、昭和音楽大学短期大学部音楽科バレエコースに入学。井上バレエ学園にて稽古を始める。2015年、大学卒業後、井上バレエ団に卒団員として入団。

今年1月に都筑公会堂で開催された「都筑三大バレエハイライト」に出演したCYGNET Crystal Wingのメンバーが踊ります!



大橋 真衣

5歳よりクラシックバレエを始める。コンクールに出場し入賞。東京ステップスアーツ ダンス&芸能専門学校へ特待生にて入学。ロシア国立ベルミバレエ学校日本校入学。現在はシグネットクリスタルウィングをはじめ、劇団やスポーツクラブにてバレエやダンス講師を務める。

Dance Dance Dance @ YOKOHAMA 2018パートナー事業
後援 横浜アーツフェスティバル実行委員会

新生ビーコル号
いざ出航!
海賊の戦いを
応援しよう!



都筑区マスコットキャラクター「つづきあい」ちゃんがビーコルの応援に駆けつける

2018-19シーズン
横浜国際プール初戦!
地元都筑のかで
海賊と共に勝利をつかもう!



海賊という名のプロバスケットチーム ビーコルの都筑区シーズン開幕戦!

横浜ビー・コルセアーズの最新情報はWEBサイトで!

ビーコル

GO / GO / B-COR /

都筑区は横浜ビー・コルセアーズを応援しています。



新生ビーコ
いざ出航！
目指せチャンピオンシップ

●2018-19シーズン横浜ビー・コルセアーズ

No.	氏名	ポジション	身長(cm)	体重(kg)	生年月日
0	細谷 将司	PG	173	72	1989.10.2
1	川村 卓也	SG	193	92	1986.4.24
2	高島 一貴	SG	190	85	1984.7.25
5	渡谷 安裕久司	SG	191	88	1988.8.31
★6	中村 太地	PG	190	83	1997.6.29
★7	橋本 尚明	SG	182	75	1992.9.21
★8	アマンゼ・エケケゼ	SF	203	100	1995.12.3
★10	ハンター・ゴート	PG	188	70	1999.4.5
21	田渡 凌	PG	180	80	1993.6.29
25	竹田 謙	SG	188	80	1978.10.5
★32	エドワード・モリス	PF	203	98	1984.5.4
★36	チャールズ・ガルシア	PF	208	104	1988.10.13
★81	小原 寛	PF	198	97	1994.7.27

ヘッドコーチ：トーマス・ウィズマン アシスタントコーチ：加藤 潤寛 スキルコーチ：フィス・アービン
★新加入選手

センター北駅から徒歩1分！
ビーコルセンターは海賊の砦！

ビーコルセンターWebサイト



http://bcorcenter.yokohama



チアスクール・幼児バスケット教室
無料体験会開催中！



広々とした
レンタルスタジオは
ダンスも会議もOK！
「ビーコルセンター」で検索！



ビーコルショップで
海賊グッズをゲット！

2018-19 SEASON HOMEGAME

イベント内容は変更になる場合がございます。

WED

10.17

19:05 TIPOFF



VS 富山グラウジーズ
会場：横浜文化体育館

SAT

10.20

18:05 TIPOFF



VS 滋賀レイクスターズ
会場：横浜国際プール

SUN

10.21

14:05 TIPOFF



VS 新潟アルビレックスBB
会場：横浜国際プール

WED

10.24

19:05 TIPOFF

2018-19
シーズン
オープニング
ゲーム

都筑区
応援
DAY

ポケモンセンター
ヨコハマ
SAILING DAY
横浜国際プールに
ピカチュウが
やってくる！

B-COR
CENTER
presents
SPECIAL NIGHT

新シーズン開幕！10月の横浜国際プール3連戦を応援しよう！

必ず保護者の承認を得てご来場ください。

チラシ1枚につき

都筑区に通学の

小学生1名 + 大人1名 =

合わせて
2名で

1,500円

[対象試合] 2018年10月20日(土)・21日(日)・24日(水) [席種] アッパーデッキ(2階) 自由席

※当日、本紙を専用ブースにご提示ください。コピー不可。※チケットの発売状況により入場規制を行う可能性がございます。

小学生1名のみの場合、無料

VS 滋賀レイクスターズ
SAT 会場：横浜国際プール

10.20 16時開場
18:05 TIPOFF

Y

VS 滋賀レイクスターズ
SUN 会場：横浜国際プール

10.21 12時開場
14:05 TIPOFF

B

VS 新潟アルビレックスBB
WED 会場：横浜国際プール

10.24 17時開場
19:05 TIPOFF

C

秋の都筑中央公園

NPO法人都筑里山倶楽部

里山まつり2018

10月21日(日)

入場無料(小雨決行・荒天中止)
都筑中央公園ステージ広場

ステージ広場



模擬店 11時～15時

- ・名物里山なべ ・つきたてお餅
- ・サトイモ田楽 ・フライドポテト
- ・炭焼フランク
- ・生ビール(樽出し) 他

体験コーナー 11時～15時

- ・餅つき → 午前のみ
- ・綿菓子作り
- ・竹細工作り
- ・里山おじさんと工作
- ・ネイチャークラフト

里山コンサート 11時30分～14時30分

- ・ダンス&パフォーマンス
- ・ポップス&軽音楽
- ・ゆるキャラ 等

横浜市都筑区茅ヶ崎中央 57-8

Tel/Fax (045) 941-0987

URL <http://www1.tmtv.ne.jp/~satoyama>



特定非営利活動法人

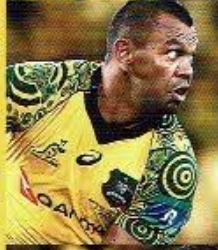
都筑里山倶楽部

後援: 都筑区

協力: 都筑ダンス&パフォーマンス実行委員会



戦術で世界を席巻してきたワラビーズか。



来たる地球最強ラグビー。

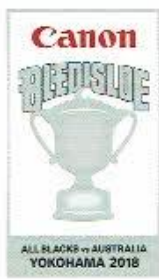


キヤノンブレディスローカップ 2018

ニュージーランド代表 vs オーストラリア代表 10月27日(土) 15:00 KICK OFF
(オールブラックス) (ワラビーズ) 日産スタジアム(横浜市)

チケット(前売り)大人7,000円 小中3,000円から インターネット・チケットぴあ で販売中

主催：(公財)日本ラグビーフットボール協会 共催：ニュージーランドラグビー協会、神奈川県、横浜市 主管：関東ラグビーフットボール協会、神奈川県ラグビーフットボール協会 特別協賛：キヤノン株式会社



東京2020オリンピック・パラリンピック 横浜市・都市ボランティア募集

募集期間 2018年9月12日(水) ▶ 2018年12月12日(水)



開催会場

2020年、夏。世界最大の祭典が再び東京、そして横浜にやってきます。

安全で円滑な大会運営を支援し、横浜を訪れる世界中の方々に「おもてなしの心」でお迎えする
横浜市・都市ボランティアを募集します。

東京2020大会の関係者と一丸となり、多くの方々の心に残る素晴らしい大会となるよう盛り上げていくため、
あなたの力をぜひ活かしてください！

**活動
期間**

オリンピック競技大会
2020年7月24日(金) ▶ 8月9日(日)
パラリンピック競技大会
2020年8月25日(火) ▶ 9月6日(日)

※オリンピック開催期間を中心に競技大会の開催期間、前後を通じ、3日以上

**募集
人数**

2,500人程度



▶ ボランティア募集に関する詳細はホームページを検索してください。

都市ボランティア 横浜市

検索



お問合せ先

東京2020大会 横浜市・都市ボランティア募集事務局 TEL 045-650-7850 FAX 045-661-0604

第24回

都筑区民まつり

2018
11/3
土・祝
10:00
~15:00

会場は
3カ所

■センター南会場■

開会式、ステージ、
PRコーナー、模擬店、
お囃子、ふれあい朝市、
福祉保健コーナー、
福祉バザー等

■みなきた ウォーク会場■

フリーマーケット、
PRコーナー、模擬店、
ステージ等

■センター北会場■

PRコーナー、模擬店、
ステージ、お囃子等

笑顔あふれる ふるさと都筑

都筑区民まつり

検索

主催：都筑区ふるさとづくり委員会（事務局：都筑区役所地域振興課） TEL:948-2231
お問合せ：当日の午前8時から、横浜市コールセンターにお問い合わせください TEL:664-2525

※小雨のときは決行します。詳しくは、当日午前7時から、都筑区役所ホームページでお知らせします。会場周辺は交通渋滞が予想されますので、公共交通機関をご利用ください。

歩いて感じる都筑の魅力、みんなで楽しくスタンプラリー♪

つづきウォーク & フェスタ

都筑の好きなところ、
みつけた!

ウォーク参加者募集中!

都筑区の緑道は、新しくも、ふるさとの風景を感じられる、港北ニュータウン独自の魅力資源です。秋色に染まった緑道や公園を歩いて、“都筑”を再発見してみませんか。



開催日時

11/23 金祝 9時～15時 雨天中止

- 参加費：1人500円
- 参加特典：①完歩賞 ②クラフトキーホルダー・マグネット作り（お子様限定・それぞれ150人分）
③ふるまいスープ ④横浜市歴史博物館常設展・企画展観覧無料 他
- 商店街連携企画：①当日配布パンフレット掲載店舗の特典授与 ②商店街からのラブレター事業
- Dance Dance Dance @ YOKOHAMA 2018パートナー事業
すきっぷ広場で開催する「フェスタ」に、横浜ビー・コルセアーズのチアリーダー「B-ROSE」が出演!

ウォーク参加申込みは
↓ こちら ↓



問合せ：都筑区役所地域振興課「つづきウォーク&フェスタ」担当
電話：045-948-2236



DANCE
DANCE
DANCE
YOKOHAMA

つづきウォーク&フェスタ

検索

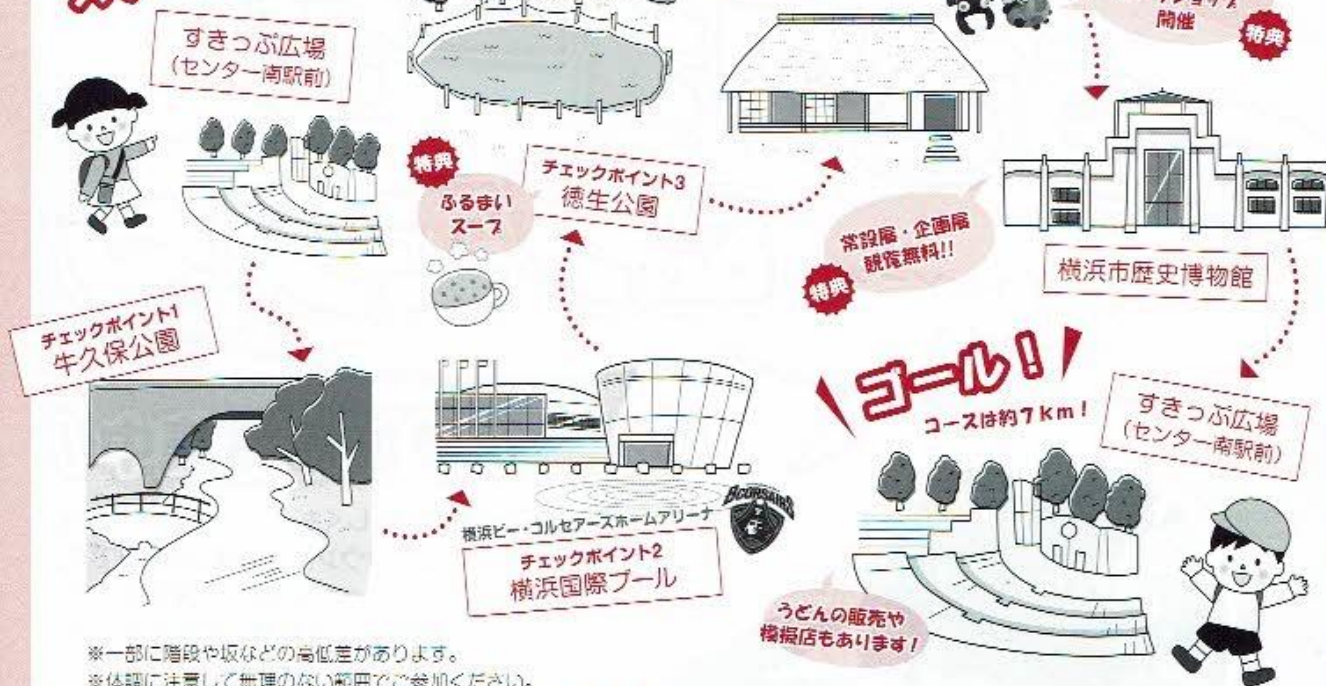
主催：つづきウォーク&フェスタ実行委員会、都筑区役所 主管：都筑区青少年指導員連絡協議会
協力：横浜ビー・コルセアーズ、センター南商業地区振興会、センター北商業振興会、北山田商業振興会、フォレストパーク四季彩の丘自治会

ウォーク

「よこはま健康スタンプラリー」
対象事業です。



スタート!



※一部に階段や坂などの高低差があります。
 ※体調に注意して無理のない範囲でご参加ください。
 ※小学生以下の皆さんは、保護者または引率者と一緒にご参加ください。
 ※コース途中にあるチェックポイントを順に回り、スタンプを兼ねながら完歩を目指すものです。タイムを競うものではありません。

受付 9時～10時(受付後、順次スタート) **参加費** 500円/人 **参加特典** ふるまいスープ、完歩賞 他

申込方法 下記の **A** または **B** の方法でお申し込みください。お申込みいただいた方へ受付番号を
11月16日(金) までにご連絡します。

A 申込専用フォーム: 都筑区役所ホームページをご覧ください。 **検索**

B 往復ハガキ: 参加者全員の氏名(ふりがな)、参加者数、代表者の氏名・〒住所・電話番号をご記入ください。

[送付先] 〒224-0032 横浜市都筑区茅ヶ崎中央32-1
 都筑区地域振興課「ウォークラリー申込み係」

※FAX、電話、Eメールでの申込みは受け付けていません。

申込締切 11月9日(金) 必着

フェスタ

ゴール地点のセンター南駅前すきっぷ広場では、中学生による吹奏楽演奏、高校生によるダンス・バトン演技を行い、日頃の練習の成果を披露します!

また、**Dance Dance Dance @ YOKOHAMA 2018** パートナー事業として、**横浜ビー・コルセアーズのチアリーダー「B-ROSE」** が出演します!

出演団体・出演時間は都筑区役所ホームページをご覧ください。



同時開催

「子ども・若者育成支援強調月間」 全市統一行動キャンペーン活動

「子どもはみんな社会の子」をテーマとした中学校美術部のイラスト作品や、青少年指導員の活動紹介パネルを展示します。つづきウォーク&フェスタ当日は、フェスタにて、都筑区優秀賞を受賞した中学生の表彰式を行います!

期間: 11月16日(金)～11月26日(月)

場所: 都筑区総合庁舎1階区民ホール



横浜市通所型支援拠点としての活動が都筑・中川ではじまります！



スローカフェ 都筑



毎週**金曜日 10～13時**

参加費 **無料**

★65歳以上の方 お茶・ランチ**600円**でご提供

場所 **シェアリーカフェ** 市営地下鉄中川駅徒歩3分ハウスクエア横浜1F

都筑区中川駅徒歩3分のハウスクエア横浜1Fにある“シェアリーカフェ”で、毎週金曜午前中に、ゆったりくつろげる「スローカフェ」が開かれます。「スローカフェ」は、シニアのための生活支援補助事業です。支え合いの場をともにつくっていきましょう。

月タイムスケジュール

- 🕒 10:00 **おしゃべりタイム** 気軽におしゃべりをしましょう。みなさんがお話しやすいよう、スタッフがコーディネートします。
悠々活動タイム 毎週プログラムを設けて実施します。音楽に合わせて体を動かしたり、歌ったり。スマホをつかって遊んでみたり。
- 🕒 11:30 **ランチタイム** ゆったりお話ししながら、楽しくお食事しましょう。

◎開催日:毎週金曜10～13時(お盆、年末年始、GW臨時休みあり。事前にお知らせします。)

◎利用料:65歳以上の方無料 ★飲み物+昼食600円でご提供

※お弁当の持ち込みの方…飲み物代のみいただきます。(250円～)

※65歳以下の方、ご家族/付添の方…ご飲食の際、その実費をいただきます。

・提携有料駐車場あり。ご利用に応じ駐車券サービスもあります。ご相談ください。

主催・場所:シェアリーカフェ

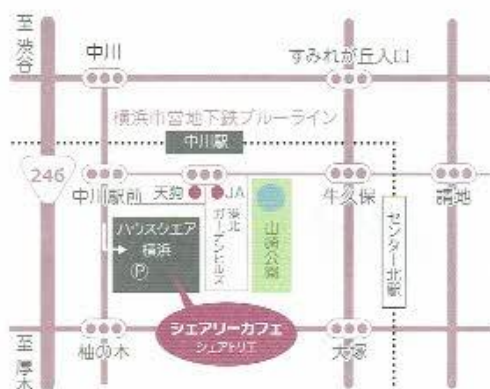
横浜市都筑区中川1-4-1-ハウスクエア横浜107

★横浜市営地下鉄中川駅徒歩3分

特定非営利活動法人I Loveつづきが運営するコミュニティカフェ

お問合せ:045-530-3990 (10～18時 水曜定休)

cafe@shairly.com



裏面のイベントカレンダーもご覧ください！

10月シェアリーカフェカレンダー ※2018年9月2日現在

月	火	水	木	金	土	日
	2	3 定休日	4 パンの日	5 ⑤ スローカフェ 10:00~13:00	6 ナポリタン の日	7
8	9	10 定休日	11 パンの日	12 ⑫ スローカフェ 10:00~13:00	13 ナポリタン の日	14
15	16	17 定休日	18 パンの日	19 ⑲ スローカフェ 10:00~13:00	20 ナポリタン の日	21 カフェde マーケット 11:00~16:00
22	23	24 定休日	25 パンの日	26 ⑳ スローカフェ 10:00~13:00	27 ナポリタン の日	28
29	30	31 定休日	パンの日			

カフェ営業時間…10~18時(ラストオーダー17:30) *水曜定休

◎ランチプレートへのドリンクサービス…11~14時

◎お得なドリンクチケット10枚綴り…3000円

定休日以外は
ランチやってます!

10月スローカフェお食事&活動プログラム予定

10.5
(金)

- 鶏ひき肉の野菜寄せ
- マカロニサラダ
- ミネストローネ
- サラダ ○ご飯

◆歌

地元の合唱団の方が歌を一緒にうたってくれる日です。

10.12
(金)

- マーボー豆腐
- 春雨サラダ
- ザーサイスープ
- ご飯

◆指ヨガ

おしゃべりしながらできる指ヨガをマスターしましょう。

10.19
(金)

- ミートソースドックパン
- カボチャのポタージュ
- 豆のサラダ

◆体操

軽く体を動かして、ココロも体も元気になりましょう。

10.26
(金)

- 中華丼
- もやしとにらの小鉢
- トマトと玉子のスープ
- ご飯

◆演奏

ピアノやギターの演奏を楽しみましょう。歌の伴奏もしますよ!

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.秋号>

< 休館日 >
10/9,11/12,12/10
毎月第2月曜：祝日は翌日

猛暑の夏が過ぎいよいよ秋本番です。

スポーツの秋、音楽の秋、文化の秋、お祭りの秋です。地区センターではとっておきの事業や講座を用意し、皆様のご利用をお待ちしております。



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
クラフト for キッズ	小学生	各6名	11/10(土)	① 9:15~10:45 ② 11:00~12:30	500円 (材料費込)	10/10(水) ~電・窓
親子クリスマス・クッキング	小学生親子	9組	12/2(日)	9:30~13:00	1,500円 (+別途750円)	11/2(金) ~電・窓
子どものアート/特別企画(きらめく筒作り)	4歳児~小学生 (未就学児は保護者同伴)	30名	12/15(土)	9:30~11:30	500円	11/15(木) ~電・窓
子ども手芸教室	小学生	20名	12/22(土)	13:00~14:30	200円	11/22(木) ~電・窓

これからの自主事業(成人)

講座の詳細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
中国語入門講座	一般	20名	11/8,15,22,29 12/6,13 毎週木曜全6回	13:30~14:45	3,000円 (全回分)	10/10 ~電・窓
プロに学ぶ初めての離乳食	妊婦、産後ママとファミリー	24名	11/10(土)	10:00~12:00	700円	10/10(水) ~電・窓
スマホ超初心者講座	一般	15名	11/20(火)	9:30~11:30	500円	10/20(土) ~電・窓
クリスマススワッグ	一般	16名	11/28(水)	10:00~11:30	2,500円	10/28(日) ~電・窓
わがまち散策!	一般	20名	11/29(木)	9:30~12:00	300円	10/29(月) ~電・窓
ミニ門松でお正月	一般	16名	12/24(月・祝)	10:00~11:30	2,000円	11/24(土) ~電・窓

図書コーナーからのお知らせ

「夏読」に沢山の参加ありがとうございました。
パーフェクト賞のゲーム券は10月28日の地区センまつりで使ってくださいね。
お待ちしております。

ロビーコンサートのご案内

10月14日(日)13:30~14:30
「秋のアコースティックライブ」
出演：はいから

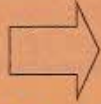
地区センまつり開催します!

10月27日(土) 28日(日)



27日(土) イベント

- ・親子人形劇
- ・イブニングコンサート



27日(土)・28日(日) 作品展示

- ◆魔法の一本針ジュニア(ニット)◆キルトバスケット(キルト)◆ひなの会(つるし雛)◆北山田バードカービング◆もえぎの北山田(書道)◆初彩会(水彩画)◆子どものアート



28日(日) 舞台発表

- ◆川和高校ダンス部◆東山田中学校吹奏楽部◆よさこい◆ヒロフラグループ(フラダンス)◆ピアチェーレ(ミュージカル)◆クール・ソレイユ(コーラス)◆都筑太極拳クラブ◆青葉台バトンサークル◆はいから(アコースティックライブ)

28日(日) 地区センマルシェ

- ◆ハワイアンティディバ◆手作りバッグ◆編みぐるみ◆ビーズプレスレット◆木のクリスマスツリー

28日(日) ワークショップ

- ◆せっけん作り◆秋の工作◆動物ぼんぼん◆モザイクタイルアート

28日(日) イベント

- ・ドライブシュミレーター (地球温暖化防止活動推進員)
- ・体力測定(北山田保険活動推進員)
- ・積み木積みゲーム(bau)
- ・卓球マシーンに挑戦(ひまわり会)
- ・綿菓子(南山田町内会)/焼き鳥(ゆかいな仲間たち)/お赤飯(ふきのとう)/豚汁(朝日のあたる家)/焼きそば(北山田商業振興会)
- ・フランクフルト、ポップコーンなどなど
- ・ゲームコーナー
(ストラックアウト・射的・輪投げなど)
- ・ミニカラオケのど自慢大会
- ・おはなしだいすき!(おはなし玉手箱)

※内容は変更になる場合があります。

※お車でのご来館はご遠慮ください。

27日イベント

ばびプレ音楽工房 親子人形劇



人形劇と絵本と音楽をミックスした

ばびプレミュージック
をお楽しみください!

■時間: 14:00~15:00

■チケット: 100円



末岡総一郎 with ヴォラーレ

イブニングコンサート

日本の叙情歌、ミュージカル曲、オペラ曲をお楽しみください。

■時間: 17:00~18:30

■チケット: 500円



※10月11日より窓口にて販売開始

10月の自主講座

- ・どうなる我が家の相続?
- ・秋のハンギング・バスケット(寄せ植え)
- ・世界のDining①「本場タイ料理教室」
- ・クラフト for キッズ(ハロウィン工作)
- ・コンディショニング・ヨガ
- ・骨盤体操&ストレッチ
- ・初めてのピラティス
- ・体幹・体軸ピラティス
- ・おやこヨガ

※詳細はお問合せください



<お知らせ>

駐車場は完全予約制です。

ご予約は、利用日前日14時以降にお電話またはご来館の上ご予約ください。

又、予約システム一般申込み受付開始日の16日10時から、混雑が予想されるためご注意ください。

<お問合せ>北山田地区センター

TEL: 045-593-8200

所長着任のあいさつ



この度9月より、前任の成田から所長職を引き継ぎました井澤です。より多くの地域の皆様に「中川にケアプラザがあって良かった」と思ってもらえるような事業所にしていきたいと思っておりますので、今後ともご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。

井澤 一成

退任のあいさつ

優しく経験豊富な地域の皆様方のおかげで約7年半を無事に過ごすことが出来ました。ありがとうございました。新所長共々今後とも中川ケアプラザを宜しくお願いします。

成田真一



大人の発達障害

「発達障害」という言葉を耳にする機会が増えました。大人の発達障害の特徴や対応について一緒に学びませんか？



日時：12月1日(土) 10:00~12:00

場所：多目的ホール

講師：PDDサポートセンター グリーンフォレスト

浮貝 明典氏

共催：都筑区生活支援センター こころ野

定員：30名

申込：10月30日(火) 10時より来館又は電話にて受付開始

無料

イキイキ美容教室

まず、カラーナビゲーションでご自分の肌に合った色を見つけます。次に眉・リップ・チークの入れ方などをご提案。新しいメイクであなたも輝いてみませんか？ お化粧品で健康寿命を延ばしましょう。

日時：10月30日(火) 13:30~15:00

場所：多目的ホール

講師：ビューティーアドバイザー 株竹 厚子氏

費用：無料(化粧品の販売は致しません)

対象：おおむね65歳以上の方20名

申込：来館または電話にて受付中



新栄・東山田・中川地域ケアプラザ共催

税理士巡回相談会

日時：10月27日(土) 13:30~

場所：多目的ホール

内容：1部 13:30~14:30

講演『成年後見制度と相続』

2部 14:30~ 個別相談(1組30分)

定員：講演会…30名/個別相談会…6組(要予約)

申込：来館または電話にて受付中



1日サークル体験シリーズ②

シニアの方歓迎

陰ヨガ~自然治癒力を高める~

陰ヨガでゆっくり優しく関節・筋脈の

柔軟性を上げ、五臓(経路)の気を補い

自然治癒力を高めましょう

日時：11月29日(木) 10:00~11:30

場所：多目的ホール 定員：12名 参加費：無料

講師：十河 ゆみ氏 陰ヨガ経路インストラクター

対象：健康維持と陰ヨガのサークル活動に興味のある方

持ち物：動きやすい服装、飲み物

申込方法：10/29(月) 10時より来館又は電話にて

共催：陰ヨガサークル ロータス



生涯骨太クッキング講座

~カルシウムたっぷりクッキングと骨の健康セルフチェック~

〈対象〉 65歳以上で骨の健康が気になる方

〈日時〉 10月24日(水) 10:00~12:30

〈定員〉15名〈場所〉 多目的ホール・調理室

〈参加費〉300円〈持物〉 エプロン・三角巾・マスク

〈内容〉 講義・調理実習

〈申込〉10月2日(火) 10時より来館または電話



2018 秋

あつまれ都筑のニューフェイス



都筑区は転出入の多いまち！子育てだけでも不安なのに、知らないまちで生活するって大変なことですよ。そんな引越してきた親子のための集まりです。

日時：10月16日(火) 10時半~11時半

対象：都筑区に引越してきた親子(未就園児)

会場：中川地域ケアプラザ 多目的ホール

〈お話したんぼぼ〉と同時開催です。

(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 / 地域活動交流 / 生活支援

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

10月

気候が穏やかで過ごしやすい秋は、スポーツを楽しむのに最適な時期です。でもただ単に涼しいからだけでなく、ダイエットの面でも、運動の効果を最大限に発揮できる代謝が高まる時期なのです。夏の疲れを引きずったままだともったいない！この秋は運動をして健康なカラダを作りましょう！

月	火	水	木	金	土	日	
1 貸館抽選日 9:30~	2 ◆美姿勢③ 13:30~ 申定対持 ★生涯骨太クッキング受	3 ★水まわり器具修理セミナー申定 講 ① 10:00~ ② 14:00~	4 ◆Men's 倶楽部(麻雀) 12:30~	5 	6 ★囲碁・将棋開放デー 9:30~	7 	
8 	9	10 ★なかなかサロン 13:00~ 参	11 ☆傾聴サロン You & Me 13:30~ 参 対	12 ☆ひかりがおか公園で遊ぼう! 10:30~ 対	13 ★昔懐かしラヂオ体操 10:00~ 持	14	
15 10月16日 ◆美姿勢④ 13:30~ 申定対持	16 ☆親子で楽しむお話し会対 10:30~ ★介護者のつどい対 13:30~	17 ★うたのWA 13:30~ 申定参	18 	19	20 ★囲碁・将棋開放デー 9:30~ 10月21日 10:00~	21 ◆腰痛のそりが知りたい! 申定対持	
22 	23	24 ★生涯骨太クッキング講 10:00~ 申定参 ★なかなかサロン参 13:00~	25 ◆健康麻雀サロン 12:30~ 申定参	26 	27 ★税理士巡回相談会 13:30~ 講申定	28 全館清掃日	
29 ★陸ヨガー日体談受 	30 ★大人の発達障害受 ◆イキイキ美容教室 講申定対持 13:30~	31 	10月は地域でも楽しいイベントが盛りだくさん！ぜひ参加してみたいはかがでしょうか。(^^)				

情報ラウンジ作品展のご案内

ニットサークル 作品展

10月3日(水)~10月29日(月)まで

素敵な作品がたくさん展示されます。是非お立ち寄りください。



お問い合わせ・お申込み

☎045(500)9321

腰が痛い・・・

なんでこんなに痛むの？
どうすれば楽になる？
狭窄症、ヘルニアって
なに？

ロコモ予防講座

「ロコモ」=運動器症候群

「健康講話」

腰痛のそこが 知りたい！

～改善・予防の
実技を交えて～



講師：中藤 淳子 先生

柔道整復師（ヒルズスポーツ鍼灸整骨院 / 都筑区北山田）
日本ポールウォーキング協会 マスターコーチプロ
JNFA ノルディックウォーキング 認定指導員
FTP ピラティス インストラクター

日 時； 2018年10月21日(日) 10時～12時

受付； 9時30分～

場 所； 中川地域ケアプラザ・多目的ホール

参加費； 無料

準 備； 動きやすい服装、タオル、飲み物、上履き靴、あればポール

定 員； 40名(先着順)

申込み； 10月12日(金)までに 窓口または電話で
中川地域ケアプラザ 地域包括支援センター

TEL：045-500-9321

主 催； 元気づくりステーション・中川ポールウォーキング倶楽部

共 催； 都筑区福祉保健センター & 中川地域ケアプラザ

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
Fax:912-6983

横浜市都筑区中川2-8-1
<http://www.tsuzuki-koryu.org/>

第27回 地区センターまつり～この日・この時・笑顔 de つながる～

11月6日(火曜日)～11月11日(日曜日)

★館内にステキな作品が展示されます

11月11日(日曜日)9:00～16:00

★舞台発表で日頃の成果をお見せします

★ゲームコーナー・パズール(手作り品販売)

★模擬店(チラシ寿司・餃子・焼き鳥・ポップコーン・綿菓子・カフェ等)

★お茶席・朝市・「おはなし広場」・占い・ビンゴ大会



※センターまつり開催に伴い、11/5(月)～11/11(日)一部、施設のご利用ができなくなります
※また、掲載内容に関しては、変更される場合があります。詳しくは、HP,チラシ等をご覧ください

＜スポーツの秋！文化の秋！～新講座のご案内～＞

◇フィットネス◇

11月から、人気のフィットネス講座の後期が始まります
継続は力なり！定期的な運動で健康を維持しましょう！

- ・11月2日～「いすヨガ後期」
「ビルピスワーク骨盤呼吸体操後期」
- ・11月5日～「やさしいヨガ後期」
「やさしいパワー-YOGA 後期」
- ・11月7日～「中高年のためのストレッチ・後期」
「らくらくエアロビクス・後期」

申込はそれぞれ開催日1ヶ月前9時～窓口で先着順。
⑩電話申し込みはできませんのでご注意ください！！

◇省エネ講座◇

「これはびっくり!江戸時代はエコ時代」

今年の夏は暑かった!「命の危険」というメディアの言葉に今迄との違いを感じた方も多かったのでは? そんな今、持続可能なエコ社会を目指すため、本講座を開催します。江戸時代の人々の無駄のない生活を講師が楽しく解説します。暖房の季節の前に!是非!

- ・日時: 11月15日(木) 10時30分～11時30分
- ・参加費: 無料
- ・対象・定員: 一般30人
- ・申込: 開催日1カ月前 9時～窓口、10時～電話

◇催事に合せた菓子作り◇

年末年始と楽しい行事が多い季節に合わせたお菓子作りを学びましょう。(全4回、1回毎の申込になります)

- ①クリスマス(シュトレン)・・・12/11(火)
- ②お正月(和菓子)・・・1/16(水)
- ③バレンタイン(チョコケーキ)・・・2/13(水)
- ④ホワイトデー(主に男性対象)・・・3/10(日)

- ・時間はいずれも9:30～13:00
 - ・対象・定員: 一般12人
 - ・申込: 開催日1カ月前 9時～窓口、10時～電話
- ※詳細は近日掲示のチラシをご覧ください。

◇育メン講座「パパと遊ぼう」

日頃はお仕事で帰りが遅くてなかなかお子様と思いっきり遊ぶ機会のないパパのための講座です。広い体育室で親子で思いっきり楽しみましょう!

- ・日時: 11/3(土) 11時～11時45分
- ・対象: かけっこができる未就園児と保護者30組
- ・参加費: 300円
- ・申込: 開催日1カ月前 9時～窓口、10時～電話



★一般向け事業★ ～募集予定の事業～ (10月～12月) (電話受付は10時より)

事業名	定員	参加対象	日程	時間	参加費	申込み
みんなの卓球教室(全8回)	16人	一般	11/16～3/15 いずれも金曜	13:00～15:00	4,800円	10/16～窓口か電話
和布で作る干支人形(全2回)	5人	一般	11/21、28	9:30～12:00	1,000円	10/21～窓口か電話
手作り中華まん教室	12人	一般	11/29	9:30～13:00	1,500円	10/29～窓口か電話
本場の韓国家庭料理	20人	一般	12/1	10:00～13:00	1,500円	11/1～窓口か電話
クリスマスリースを作りました	16人	一般	12/6	10:00～12:30	2,500円	11/6～窓口か電話
紳士の健康麻雀	30人	男性	1/7～3/18	12:30～14:30	3,000円	12/7～窓口か電話
手作り味噌講習会	各回 8人	一般	1/22	①9:00～12:30 ②12:00～15:30	3,600円	12/22～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	申込み
手作り板装でハロウィンパレード♪	30組	未就学児と保護者	10/26	9:00～12:00	300円 (工作用100円)	9/26～窓口か電話
親子体操第3期	30組	かけっこができる未就学児と保護者	1/7～	11:00～11:45	3,200円	12/7～窓口か電話
おはなし広場	自由参加	幼児と保護者	10/25、11/22 12/20	10:30～11:00	無料	当日直接会場へ

★わんぱく事業★

事業名	定員	参加対象	日程	時間	参加費	申込み
クリスマスのお菓子を作ろう!	16人	小学生 3年生以上	12/22(土)	9:30～13:00	800円	11/22～窓口か電話
みんなで書初めします!	10人	小中学生	1/5(土)	13:00～	500円	12/5～窓口か電話

図書コーナー

8月～新刊本



★児童書★

ざんねんないきもの事典	今泉忠明/
続ざんねんないきもの事典	今泉忠明/
続々ざんねんないきもの事典	今泉忠明/
わけあって絶滅しました	丸山貴史
方言で楽しむイソップ物語	安野光雅
宇宙の謎 大百科	
マジックツリーハウス 42	MPL・ボブ・叔ボツ
マジックツリーハウス 43	MPL・ボブ・叔ボツ
どんどこももんちゃん	とよた かずひこ
なすずこのっぺ?	カーソン・エリス
きみ、なにがすき?	はせがわ さとみ
レイナが島にやってきた!	長崎 夏海
最後のオオカミ	マイケル・モーバーゴ
奮闘するたすく	まはら 三桃
クニマスは生きてた!	池田 まき子
ジュニア空想科学読本 1	柳田 理科雄

★一般書★

ファーストラブ	島本 理生
送り火	高橋 弘希
スケルトン・キー	道尾 秀介
市場のことば、本の声	宇田 智子
歪んだ波紋	塩田 武士
毒親サバイバル	菊池 真理子
下町ロケット ゴースト	池井戸 潤
ブロードキャスト	湊 かなえ
信長の原理	垣根 涼介
わたしたちは旗のフォークと葉を手にして	島本 理生
伸ばしたいなら離れなさい	池上 正
妻が願った最後の「七日間」	宮本 英司
定年オヤジ改造計画	垣谷 美雨
人を動かす	D・カーネギ
湖畔の愛	町田 康
偽姉妹	山崎 ナオコウラ
道具箱はささやく	長岡 弘樹

サークル紹介

混声合唱団サルーテ (合唱)

混声合唱団サルーテは、現在男性7人、女性14人で創立17年を迎えます。創立以来同じ先生のもと、きびしくも楽しく、そしてハーモニーを大切に練習しています。本格的な合唱曲から流行歌まで幅広く歌います。11月は中川地区センターまつりに出場します。



メンバー募集中です! 連絡先: 045-971-7958 舟生

犯罪予防支援地域活動

講演会&コンサート

『特異を得意にかえて』

～自閉症のピアニスト～

小柳 拓人 氏

平日は会社員、休日はミュージシャンとして、国内外でピアノとフルートのコンサート活動をしています。

「国際障害者ピアノフェスティバル」特別賞受賞
その他の大会で金賞他多数受賞しています。



平成 30 年 11 月 12 日 (月)

13:00～16:30 (開場 12:30)

都筑公会堂 (入場無料 ♪ 事前申込不要・先着 600 名)

《第一部》講演「犯罪予防について」 都筑警察署

《第二部》講演「特異を得意にかえて」 小柳 真由美氏

ミュージシャンとして会社員として生きる

～～自閉症のわが子～～

《演奏》ピアノ♪フルート 小柳 拓人氏



小柳 真由美 (小柳拓人の母)

◇講演・ピアノ伴奏

◇オーティズム (自閉症) ミュージシャン研究会代表



都筑公会堂：横浜市都筑区茅ヶ崎中央3-2-1

・市営地下鉄センター南駅徒歩6分

・公共交通機関をご利用ください (区役所駐車場の承認サービスは受けられません)

＜お問い合わせ先＞

社会福祉法人 横浜市都筑区社会福祉協議会 045-943-4058

主催 都筑区更生保護女性会

【犯罪予防支援地域活動モデル地区】

共催 都筑区役所

特別協力 都筑保護司会

神奈川県薬物乱用防止指導員協議会都筑支部

協力 都筑警察署

後援 都筑区連合町内会自治会

都筑区民生委員児童委員協議会

都筑区PTA連絡協議会

社会福祉法人横浜市都筑区社会福祉協議会

2018年8月

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

10月・11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～

11月12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)

10/10 脳卒中の理解と日常生活のポイント

講師：脳卒中リハビリテーション看護認定看護師

疾患の説明とそれに伴う日常生活のポイントをお伝えします。

11/14 医療費の仕組みと紹介状について

講師：医事課

皆さまが何気なくお支払いしてる医療費がどのような制度のもとで計算されているのか、また当院で推奨している逆紹介の流れや紹介状についてもご紹介します。

10/17 これって認知症？

～知ることで不安を解消しよう～

講師：医療福祉相談室

認知症の方への関わり方や支えるための各種サービスについての話をさせていただきます。

11/21 漢方薬について知ってみよう

講師：薬剤部

ドラッグストアなどで購入可能であり、また医師より処方がある漢方薬。身近にありますが正しく使えますか？これからの風邪・インフルエンザが流行する季節が到来します。冬を乗り切るため、漢方薬との上手な付き合い方をご紹介します。

「運動教室」

第4金曜日

13:00～14:00(開場12:30)

10/26 これで便秘とさようなら
～お腹と腸の体操～

11月

11月はお休みです。

「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)

10/15

第1部：糖尿病とくすりはなし

講師：薬剤部

第2部：検査でわかる！糖尿病
～検査値から読みとる糖尿病のリスク～

講師：臨床検査技師

11/5

第1部：糖尿病と脳卒中の深～い関係
～脳梗塞を予防するためには～

講師：脳卒中リハビリテーション看護認定看護師

第2部：糖尿病患者における運動療法
～コツを覚えて明日から体を動かそう～

講師：理学療法士

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

姿勢
改善に！

運動機能
低下の
予防に！

身体の
負担
軽減に！

しっかり体を動かします！
動きやすい服装でお越しください！

どなたでも
参加可能！

参加無料

事前予約不要

当日直前会場まで
お越しください

日時

①10/26 (第4金曜日) ②12/21 (第3金曜日)

13:00~14:00

場所

当院3階 カンファレンスルーム

健康測定がございますので、10分前までにご来場ください。

内容

①これで便秘とさようなら

～お腹と腸の体操～

②良い姿勢でウォーキングしてますか？

～効率的に脂肪燃焼～

11月はお休みです。

また、12月のみ第3金曜日の開催となります。ご注意ください！



【募金期間】10月1日～12月31日

※1月1日～3月31日は、企業との協働事業を展開します。



共同募金PR大使
野毛山動物園のスマトラトラ「ミンビ」

個人情報の取り扱いについて

社会福祉法人神奈川共同募金会では、「個人情報の保護に関する法律」(平成15年5月30日・法律第57号)に基づき、個人情報を次のとおり適正に取り扱います。

- 個人情報は、個人の人格尊重の理念のもとに適正な取り扱い管理を行います。
- 個人情報は、利用目的を特定し目的の達成に必要な範囲で利用いたします。
- 個人情報は、ご本人の同意なしに第三者に提供いたしません。
- 保有個人データの開示、訂正等のお申し出に速やかに対応いたします。
- 個人情報に関するご照会は、管理責任者を定め、適切な対応を行います。

共同募金の使途は「はねっと」で公開しています。
<http://www.akaihane.or.jp/hanett>

共同募金についてのお問い合わせ・ご照会は
社会福祉法人神奈川共同募金会へ

☎ 045-312-6339

平成30年

表紙イラスト/アリス

共同募金運動を進めるために

あかい はね

夢、人の輪、支えあい

共同募金

社会福祉法人神奈川共同募金会・市区町村支会

平成30年度の募金目標額は12億2,100万円です。

平成30年度の配分計画額12億2,100万円は、次のように配分されます。



みんなボランティアです

共同募金は、町内会・自治会をはじめ、民生委員児童委員や学生ボランティアなど、毎年、さまざまな分野を通じて多くの県民の皆さまにご支援いただき、県下一斉に運動を展開しています。募金活動に参加する人、街頭での呼びかけに快く足を止めて募金して下さる人……共同募金は、「たすけあいの精神」に支えられています。

使途(配分)計画に基づく目標額があります

県内の地域福祉活動を推進するために、事前に使途(配分)計画を立てて寄付金募集を行うことが、「社会福祉法」により定められています。毎年、使途計画に基づいて募金目標額を広く公表し、県民一人ひとりに協力を呼びかけて実施します。

募金期間があります

共同募金は、毎年、厚生労働大臣の告示を受けて、全国一斉に運動を展開します。市区町村を単位として、実施する共同募金は、支会が中心となって10月1日から12月31日までの3カ月間を募金期間とします。また、1月1日から3月31日までの3カ月間は、県募金会が企業との協働事業を県域で推進するための期間でもあります。なお、寄付金は、年間を通じていつでも受け入れることができます。

配分(資金援助)を希望する団体から申請書が提出されます

毎年、春先に県内の民間社会福祉施設・団体に対して、共同募金の配分計画の内容を広報します。配分を希望する施設・団体からは、具体的な事業計画を記載した受配申請書が、市区町村ごとの共同募金会事務局を通じて県募金会に提出されます。

配分を決定するのは理事会・評議員会です

市区町村ごとの運動期間が終了した後、社会福祉施設・団体から県募金会に寄せられた申請事業の内容を配分委員会で慎重に審査して、具体的な配分案が作成されます。さらに理事会の審議を経て、評議員会で配分の可否が最終決定されます。※理事会・評議員会・配分委員会は、市区町村の住民代表・各界の代表や学識経験者など、さまざまな分野の代表者で構成されています。

共同募金の寄付金には、税制上の優遇措置があります!!

- 法人からの寄付金は……寄付金額が「全額損金扱い」になります。
- 個人からの寄付金は……「2万円を超える額」が寄付金控除の対象となります。

個人からの寄付金は、所得税・住民税の寄付金控除を次のとおり受けることができます。

- ★ 所得税…寄付者が税制優遇の申告内容を、次のいずれかの方法から選択できます。
 - A. 次の金額が「課税対象となる所得金額」から控除されます。
 - 所得控除額＝寄付金額(年間所得の40%を限度とする額)－2千円
 - B. 次の金額が「納付すべき所得税額」から控除されます。
 - 税額控除額＝[寄付金額(年間所得の30%を限度とする額)－2千円]×40%
 - 税額控除額はその年分の所得税額の25%が限度となります。
 - ★ 住民税…次の計算方法で算出した金額が「納付すべき住民税額」から控除されます。
 - 税額控除額＝[寄付金額(年間所得の30%を限度とする額)－2千円]×10%
- ※ 個人の遺産を寄付(相続寄付)される場合は、相続特別措置法第70条により「相続税」が非課税となる税制上の優遇措置があります。詳細は、事務局までお問い合わせください。



昨年度の寄付金は11億158万円。1456の民間社会福祉施設・団体の活動を支援しました。

皆さまからの寄付金は、次のように活用されます。



民間の社会福祉施設を利用する方々を支援



外出が困難な方々を送迎するためにリフト付き福祉車両を購入したり、障がい者が自立を目指して通う施設での訓練に必要な機器類の整備などに使われます。共同募金は福祉施設を利用していらっしゃる人々をサポートしています。

「ふれんど・福祉車両整備」(川崎市中原区)

地域福祉を推進するさまざまな活動を支援



私たちが暮らす地域の中では、高齢者や障がい者を守るための支援活動に加え、お母さんたちの子育て支援や子どもたちの居場所作りなどを目的とした「子ども食堂」の支援活動が広がっています。共同募金は街のなかの小さな活動にも目を配ります。

「わいわい食堂」(横浜市磯子区)

社会福祉協議会の活動を支援



社会福祉協議会では、高齢者や障がいのある方々を守るための見守り活動や病前までの送迎活動の他、電球交換や庭の草刈りといった日常生活のちょっとした寄り添いも手伝っているボランティア活動も行っていきます。

「長後地区社会福祉協議会・地区ボランティアセンター なごみ・庭木剪定作業」(藤沢市)

● 共同募金は、地域福祉を推進する社会福祉協議会の活動を応援しています。



318系統バスに乗って歩こう!

※散策コースは、「都筑区 水と緑の散策マップ (平成26年11月発行)」竹林と東方の台地のパノラマを楽しむコースを参考としています。
(作成:平成30年8月)

凡例: 318系統バス、バス停、トイレ、コンビニ、散策路

Start: 折本北 (折本北バス停)

Route highlights: 堰上橋を渡る, 竹林, 急傾斜下り, 急傾斜上り

Landmarks: 高照寺, 折本園, 源東院, マルイファーム, 天満宮, 龍雲寺, 美濃屋あられ直営店, サイレン塔, 稲荷大明神, 以津院

Photographs: 谷戸坂の竹やぶ, 鬼塚台から眺めるみなとみらい, 竹林の景色, 急傾斜下りの様子

Scale: 0 50 100 150 200m

時	平日	土休日
6	19 42	
7	17 46	31
8	17 45	31
9	21 53	39
10	23	31
11	06 51	32 57
12	29	45
13	13 51	01 34
14	22	01 37 59
15	13 44	36
16	23 59	01 39
17	47	07
18	17 49	09 54
19	19 55	59
20	31	
21	39	00
22	39	

時	平日	土休日
6	18 53	
7	21 53	08
8	21 55	07
9	24 53	08
10	39	08
11	16 53	08 30
12	32	12 37
13	17 51	37
14	31	09 37
15	11 56	12 37
16	31	11 39
17	09 48	43
18	14 54	30
19	30	29
20	06 31	37
21	13	33
22	16	

318系統バスの利用例

仲町台駅 10:14 発 ▶ 折本北 10:19 着 ▶ 散策開始!

途中であっつみみ食!

鬼塚台からの眺めを堪能!

都筑スポーツセンター 11:51 発 ▶ 都筑ふれあいの丘駅 12:04 着

無事到着!

お疲れ様でした!

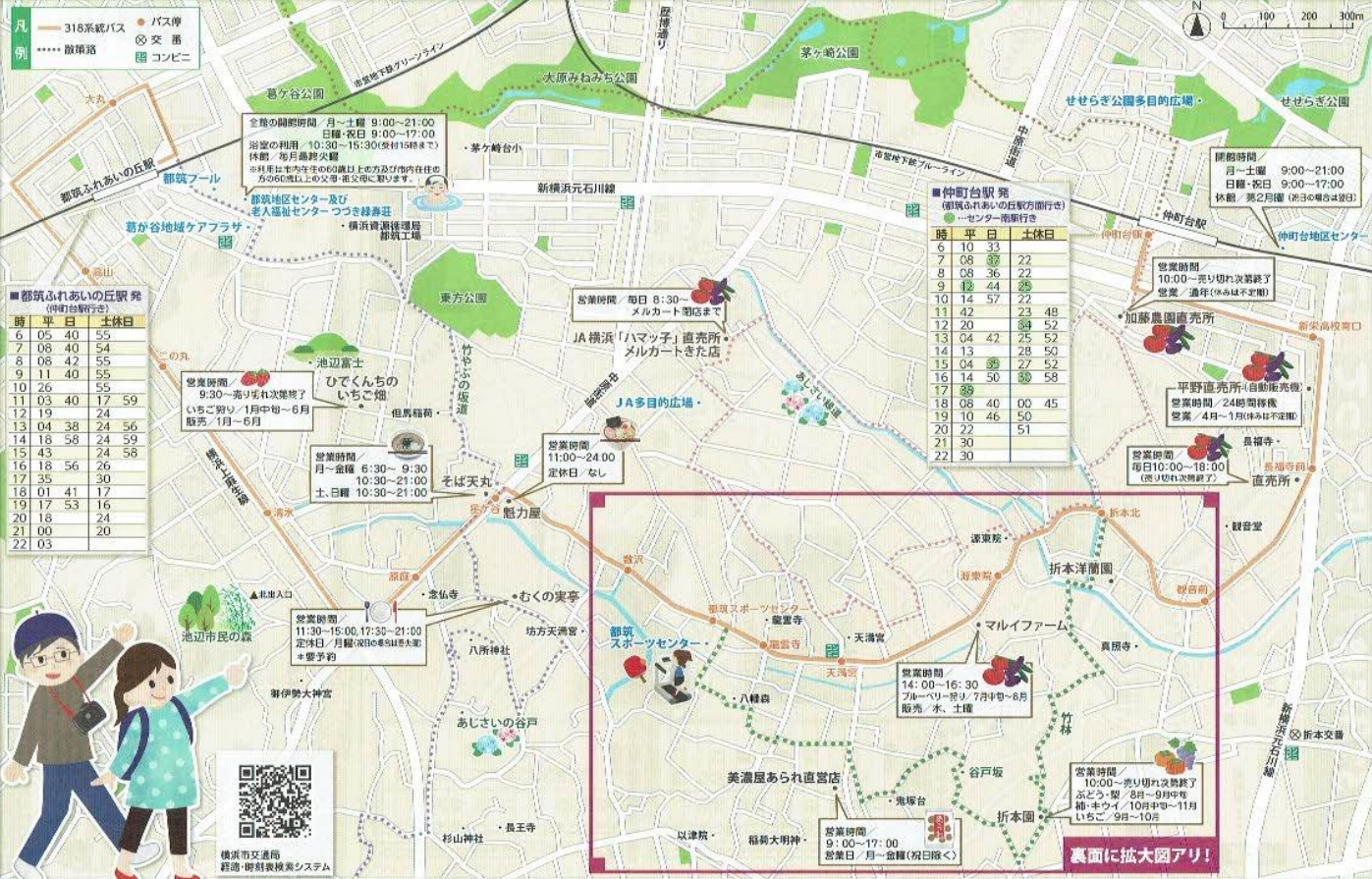
※(仲町台駅行きのバスは、龍雲寺から出ています)

横浜市生活交通バス路線 318系統 沿線マップ

(都筑ふれあいの丘駅～仲町台駅) 作成:平成30年8月



- 凡例**
- 318系統バス
 - バス停
 - 交番
 - 散歩路
 - コンビニ



■都筑ふれあいの丘駅発
仲町台駅行き

時	平日	土休日
6	05:40	55
7	08:40	54
8	08:42	55
9	11:40	55
10	26	55
11	03:40	17:59
12	19	24
13	04:38	24:56
14	18:58	24:59
15	43	24:58
16	18	56:26
17	35	30
18	01	41:17
19	17	53:16
20	18	24
21	00	20
22	03	

■仲町台駅発
(都筑ふれあいの丘駅方面行き)
…センター南駅行き

時	平日	土休日
6	10:33	
7	08:36	22
8	08:36	22
9	12:44	25
10	14:57	22
11	42	23:49
12	20	54:52
13	04:42	25:52
14	13	28:50
15	04:35	27:52
16	14:50	30:58
17	39	
18	08:40	00:45
19	10:46	50
20	22	51
21	30	
22	30	

横浜市交通局
経路・時刻表検索システム

裏面に拡大図アリ!

横浜市生活交通バス番号 318系統沿線マップ(都筑ふれあいの丘駅～仲町台駅)作成:平成30年8月