

平成 30 年 10 月 18 日

近隣の皆様へ

消防局総務部消防団課課長

建築局公共建築部施設整備課課長

都筑消防団第五分団第2班器具置場整備工事について（お知らせ）

秋冷の候、皆様におかれましてはますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

日頃から、消防団の活動にご支援、ご協力をいただきまして厚くお礼申し上げます。

さて、このたび都筑消防団第五分団第2班の器具置場について整備工事（建築）を行わせていただくことになりましたのでお知らせ致します。

つきましては、工事期間中、工事車両の通行や騒音の発生などによりご不便、ご迷惑をおかけすることがありますが、近隣の皆様の安全確保を最優先に作業を進めて参りますので、ご理解とご協力の程をお願い致します。

なお、当整備工事につきましてお気付きの点がございましたら、下記の連絡先までお問合せ頂ければ幸いです。

1 整備工事（建築）

- (1) 工事名称：都筑消防団第五分団第2班器具置場整備工事
- (2) 工事場所：横浜市都筑区牛久保一丁目 24 番（裏面の案内図をご参照願います。）
- (3) 工事概要：鉄骨造 2階建て、延べ面積 49.9 m²（約 15.1 坪）
- (4) 建築物等：積載車車庫、資機材等収納庫、事務室、トイレ等

2 工事期間・作業時間（裏面の工程表をご参照願います。）

- (1) 平成 30 年 11 月初旬～平成 31 年 3 月 15 日（原則、日曜・祝日の作業は行いません。）
- (2) 原則、午前 8 時 30 分～午後 5 時

3 工事関係者連絡先

工事に関する問合せ先（緊急時の連絡も含みます。）

施工業者：㈱丸座技研 現場代理人：^{みづうち}古内 稔昌 電話：070-1316-5841

（古内に連絡が繋がらない場合）：^{かみおのべ}上尾野邊 定数 電話：070-1316-5840

委託監理者：北川建築設計一級建築士事務所 担当：北川 電話：045-982-0928

工事監理者：横浜市建築局公共建築部施設整備課 担当：宮田 電話：045-671-2963

発注者：横浜市消防局総務部消防団課 担当：勝 電話：045-334-6491

都筑消防署庶務課消防団係 担当：森、玉川 電話：045-945-0119

第七回

都筑区自治会町内会

川柳コンクール



応募期間

平成30年11月1日～
平成31年1月11日



賞(予定)

最優秀作品賞1点
優秀作品賞1点
特別賞及び佳作等



応募条件

都筑区在住、在勤、
在学または区内で
活動している方
※一人10点まで



選考結果の発表

平成31年2月中旬



応募方法

川柳作品・氏名・住所・電話
番号・学生の場合は学校名
および学年を明記し、はが
き・メール・FAXのいずれか
で下記応募先まで送付



表彰式

平成31年2月下旬
予定

つづきde元気!
川柳deおとどけ!



◎応募先・問い合わせ

都筑区役所 地域振興課

〒224-0032 都筑区茅ヶ崎中央32-1

電話:045(948)2474/FAX:045(948)2239

Email:tz-chishin@city.yokohama.jp



主催:都筑区連合町内会自治会

共催:都筑区役所、都筑消防団、

都筑区商店街連合会、

(公社)神奈川県宅地建物取引業協会横浜北支部

宅建つづき会





FAX: 045 (948) 2239

FAXでのご応募の際は、下記の項目をご記入ください。



<p>応募作品 ※一人10点まで</p>	<p>1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____ 6. _____ 7. _____ 8. _____ 9. _____ 10. _____</p>
<p>ふりがな お名前</p>	<p>_____</p>
<p>ご住所</p>	<p>〒 _____ _____</p>
<p>電話番号</p>	<p>_____</p>
<p>応募条件</p>	<p>※該当する項目に○印をつけてください。 在住 ・ 在勤 ・ 在学 ・ 区内で活動している方 <small>活動内容・場所</small> (_____)</p>
<p>学生の方は 学校名と学年を ご記入ください</p>	<p>_____</p>

注意事項

- ・ 応募作品の著作権は都筑区連合町内会自治会に帰属します。
- ・ 応募作品は、都筑区連合町内会自治会または都筑区が作成する各種広報印刷物、啓発グッズ等で使用させていただくことがあります。
- ・ 応募できる作品は未発表作品とし、他のコンクール等で入選した作品等での応募はできません。また、盗用等が判明した場合は、受賞を取り消す場合もあります。ご了承ください。
- ・ 応募いただいた方の個人情報につきましては、確認・連絡以外には使用しません。

あいさつ

思いやり

自然学習



横浜市放課後児童クラブ

センター北

すすらんクラブ

働くお父さんお母さんも安心！

夏・冬・春休み、土曜日お仕事でも1日預けられます。
1年生の最初は支援員さんが学校までお迎えに来てくれ、入学前の4月1日より受け入れます。

思いっきり体を動かして遊べるよ

晴れた日は支援員さんの引率で近くの公園へ行きます。一緒にドッジボールなどをしてたくさん遊ぼうね！

宿題も安心

決められた時間に皆集中して取り組みます。

お弁当作り毎日じゃなくていいよ

長期休みの時には手作り昼食の日もあります。

上級生も下級生もきょうだいみたい

アットホームな雰囲気です。学校・学年問わず仲良し！高学年になっても居心地のいい第2のおうちの様にずっと通えます。

習い事もOK

学童から習い事に行き終わった後に戻ってくることもできます。駅前のアクセスの良さからいろいろな習い事に挑戦している子もいます。

イベント・おでかけいっぱい

毎月の誕生日会・ハロウィン・クリスマスけん玉大会・将棋大会・年4回の科学教室など今年の夏休みは都筑プール・人形劇や映画鑑賞生田緑地のプラネタリウム・神奈川県営に交通費等別料金なしでたくさんいきました。

すすらんの良さってなんだろう？

安心して働けるサポート

学校行事の振替休日・入学式・卒業式・開港記念日や台風での休校時も朝8時から開所します。また、引き取り訓練時には支援員が代行で迎えに行きます。他にも長期休暇中の保育では、お弁当作りが大変な家庭の負担を減らす為、希望者は支援員引率のもとお弁当を買に行ったり、お弁当の注文もできます。

頼れる支援員さん

子供1人1人の個性を把握しながら、ほめるところは目一杯ほめ叱るところは叱るきめ細かい指導してくれる支援員です。お迎え時に遊ぶ様子を見られたり、支援員と話す機会も多く毎日の様子がダイレクトにわかります。更に月に一度の保護者会での保育報告で、しっかりとわが子の様子を把握することができます。また、長く地域にあるクラブなので学校との連携も取れています。

子供たちが常に主役

毎月の誕生日会、ハロウィン、クリスマス、昼食づくりなど日常的に子供たちが企画し実行する習慣があります。縦割りで構成された班があり、学年の異なる仲間とおやつのお片付けやそうじなど、日常生活を共にすることで自主性・協調性を育みます。どれも学校ではできない貴重な体験であり、これらをやり遂げることで自立や成長につながります。

お出かけたくさん

春夏冬にある学校の長期休みでは週1回はおでかけにいけます。特に夏は毎年都筑プールに何回も行き泳げなかった子が泳げるようになる子も！これまでのお出かけ先は国立科学博物館品川水族館・子ども夢パーク・日本新聞博物館横浜市民防災センター・ドラえもんミュージアム・こどもの国など今年も諸経費追加徴収なしで行き、色々な経験や思い出もできました。

11月11日(日)午前10時より説明会実施

学童探し中の方ご相談ください！

センター北すすらんクラブ

住所: 都筑区中川中央1丁目28-11 平本ビル201号室
電話 & FAX: 045-911-8814
メールアドレス: suzuranclub_newmem@freeml.com
ホームページ: <https://suzuranclub.wixsite.com/home>



開所時間

学校登校日: 下校～19時
土曜・長期休暇・休校時
8時～19時
日曜・祝日・年末年始: 閉所

保育料

保育料: 2万円/月
(おやつ代込。土曜日・長期休暇追加料金なし)
入所金2万円別途要

※各行事は保護者責任でお願いいたします



～古代・江戸・現代・融合するそれぞれの時代～

●弥生美レッジ
(マヨイビレッジ)

衣・住

●遺跡
オーガニックマルシェ
美・食・住

●江戸市
(エドイチ)

衣・食・住

遺跡フェスタ 2018

【会場】大塚・歳勝土遺跡公園 / 都筑民家園 (横浜市都筑区)

＜最寄り駅＞横浜市営地下鉄センター北駅

11.17 ^{sat} 10:00～16:00
※小雨決行、荒天の場合11月18日(日)順延

入場無料!

弥生美レッジ【大塚遺跡】

いにしえからつづくヘンプ素材、ヒスイ素材に触れ、
古代からのアイヌ文化を知るエリア

【縄文・弥生からそして未来へ～古代丸ごと体験～】

- ・遺跡ガイドツアー
(横浜市歴史博物館展示解説ボランティア)
- ・勾玉WS(横浜市歴史博物館活動支援ボランティア)
- ・<竪穴住居・1日限りのミュージアム>
- ・糸かけ曼荼羅 吉川あい子(糸かけ曼荼羅協会)
- ・いにしえの土器に触せられて
大塚龍二郎(陶芸家)
- ・ヒスイ工芸、鼻笛 山田修(めなかわヒスイ工房)
- ・アイヌ刺繍&アイヌ舞踊 など



【Vivre de BIO Marché】 [HP] ■ <http://www.bio-marche.net>
[Facebook] ■ <https://www.facebook.com/bio.marche.organic.hills/>

弥生美レッジ
(ヤヨイビレッジ)

インフォメーション

キッチンカー【体験広場】

オーガニックにこだわったキッチンカーも登場、おしゃれに食を楽しむエリア



キッチンカー
エリア

江戸市
(エドイチ)

江戸市【都筑民家園】

古民家で今昔を体験できるエリア

- 古物文化や醸造文化を紹介、江戸の雰囲気を感じる
- 【民家園DE江戸文化～自然布・蚊帳・寝蓆～】
- ・自然布・時代資料展示 & WS
小野健太(百衣堂)
 - ・日本画展示 福井 安紀(浮世絵・板絵職人)
 - ・蚊帳の展示(蚊帳コレクション菊屋)
 - ・江戸&書道パフォーマンス(西脇理恵)
 - ・寝蓆文化体験:発酵食品&地酒試飲会など



遺跡オーガニックマルシェ【芝生広場】

ヘルスコンシャスの今を知るマルシェエリア
+ガーデンピクニックスタイルで楽しめるエリア

女性・母親目線なスタイリッシュマルシェ「Vivre de BIO Marché」(ヴィヴルド ビオマルシェ)が野菜、加工品、美容、雑貨など美・食・住を意識したオーガニックなライフスタイルの提案をするエリアです
「ゲル立てのワークショップ」開催

遺跡
オーガニックマルシェ

トークショー&パフォーマンス

◆ステージ & トークショー

- オーガニックトークショー
 - ① 河名秀郎(ナチュラル・ハーモニー 代表)
 - ② 園山まきえ(食作家・食陰陽師)
- ガーデンヨガ*西林沙紀(ミスワールド、ミスヨガ) 他

◆時代をつなぐパフォーマンス

- 町田出港バンドによる場内案内パフォーマンス
- 日野雛子保存会パフォーマンス
- 湯川美波(朗読劇演者) 練り歩きガイド
- たかくわみえ 弥生スタチュー 他



*ステージ、パフォーマンスは都合により変更になる場合があります。ゴミはお持ち帰りください。

【全体統括】NPO 法人都筑民家園管理運営委員会 都筑アート&ヒストリー事務局

【エリア総括】▶遺跡オーガニックマルシェ(芝生広場) Organic Hills・戸田麻紀

▶江戸市(民家園) TANBO NO WA・島崎寛明

▶弥生美レッジ(大塚遺跡) 紙の巻・松浦良樹

【協力】港北みなも イエノコモノ(江戸市) おおくにたまマルシェ(弥生美レッジ)



- 問い合わせ: 都筑民家園
TEL.045-594-1723 〒224-0028 横浜市都筑区大瀬西 2
(最寄り駅:横浜市営地下鉄センター北駅より8分)
- 駐車場はありませんので、近隣の方の迷惑にならないよう、駅周辺の有料駐車場をご利用ください。
- 都筑民家園 <http://tminkaen.org>
- 横浜市歴史博物館 <https://www.rekihaku.city.yokohama.jp>

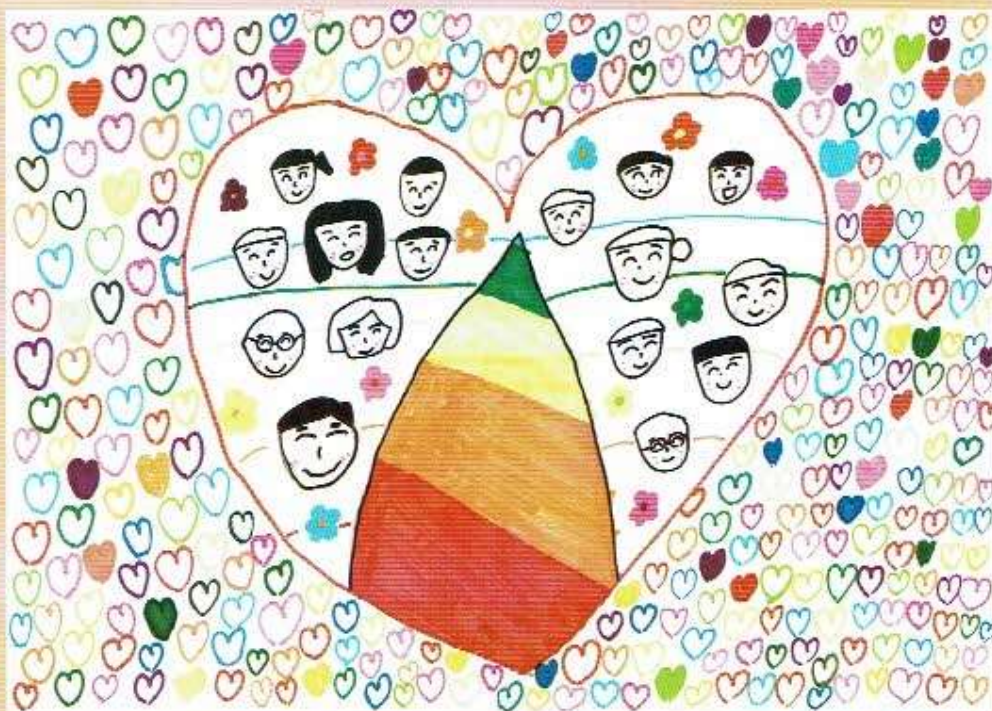


都筑区社会福祉大会

何気ないその一言がうれしいね

第23回
第23回
第23回

助けあう心つなげる大空へ



荏田小学校6年 寺田 藍さん

「ありがとう」「やさしい心が福祉を支える」

荏田小学校 6年 栗原 慶尚さん

「だいじょうぶ」「そのひとごとでつながる笑顔」

荏田東第1小学校 6年 齋藤 美虹さん

日時

平成30年 **12月1日**(土)
午後1時30分～午後3時30分
(午後1時開場)

入場
無料

会場

都筑公会堂

内容

★講演会「子どもたちの未来のために
～わたしたちができること～」

講師 牧岡 英夫氏(共育ひろば主宰)

★社会福祉功労者への顕彰

都筑区
社会福祉協議会
イラスト
キャラクター
「ゆひびー」



人と人との
であい
ささえあい
わかちあい

同時開催

ささえ愛福祉週間

平成30年

日時 **11月28日**(水)～**12月4日**(火) | 午前10時～午後4時

会場 都筑区役所区民ホール

内容 ★体験ブース「つみくんで遊ぼう!」
※詳細裏面(12月1日のみ開催)
★区社協会員
(ボランティア、障がい児・者団体、地区社協)
活動PRパネル展、標語・ポスター作品展



障害者週間キャンペーン

12月3日から9日は障害者週間です

平成30年

日時 **12月5日**(水)～**7日**(金) | 午前10時30分～午後2時30分

会場 センター南駅コンコース

内容 ★障がい児者団体・施設活動PR
★障がい者福祉施設製品
(啓発グッズ)配布
★障がい者福祉施設出店



この事業は赤い羽根共同募金の配分を受けて実施しています。

■都筑区社会福祉大会 12月1日(土) 13:30~15:30

社会福祉関係者・団体の皆さまへの顕彰と、区民の皆さまへの福祉啓発を目的に社会福祉大会を開催します。地区社会福祉協議会、障がい者団体及びボランティア団体による実行委員会で検討を重ね、今年度は顕彰に加え『子どもの居場所』をテーマとした講演会を行います。

○講演会講師 牧岡 英夫氏 (共育ひろば主宰) プロフィール

入学で地域福祉論を学んだ後、地域福祉施設「川崎愛泉ホーム」の職員として30年余り従事。在職中の児童・高齢者・障がい者との出会いの中で福祉のゴールは「安心なまちづくり」からという結論に達し、退職後、川崎で「共育ひろば」を立ち上げた。

街中の小さな一軒家を拠点に、高齢者・障がい者サロン、子どもの遊び場提供、学習支援などを行いながら、町内会・社会福祉協議会と協力し「誰もが安心して暮らすことができるまちづくり」を願って活動中。



■ささえ愛福祉週間 11月28日(水)~12月4日(火) 10:00~16:00

社会福祉大会とともに福祉啓発の機会として、地区社会福祉協議会、障がい者団体、ボランティア団体等の福祉活動団体の活動紹介、小学生の『ポスター・標語作品展』等を開催します。

○「つみっくで遊ぼう！」(体験ブース) 12月1日(土) 10:00~16:00

*「つみっく」とは？

子どもが遊ぶブロックを巨大化させた木製のブロック(厚さ10cm 縦45cm 幅20cm~90cm)です。杉の間伐材でできており、重さは1つ2kg~6kgですが、耐荷性に優れているため、組み合わせてベッドを作ることにも可能です。災害時の避難所を仕切って、更衣室等の私的空間を作ることにも利用されています。

*「つみっくで遊ぼう！」に参加しよう (※事前申込不要)

対象：小学生以上(未就学児は保護者同伴であれば可)

「NPO法人つみっくらぶ」協力のもと「つみっく」を体験できる子どもの遊び場を開催します。「つみっく」で作った秘密基地で地域のボランティアさんと一緒に遊びましょう。



~「NPO法人つみっくらぶ」とは~

兵庫県小野市を拠点とするNPO団体。

阪神・淡路大震災の際の経験を活かし、「つみっく」を利用した被災時のプライベートスペース作りを広める防災スクール以外にも、子どもの遊び支援、環境問題など幅広い活動をされています。

※表面のイラストと標語は『ポスター・標語作品展』にて選定された最優秀作品です。

桂田小学校、荻田東第一小学校、川和東小学校、茅ヶ崎台小学校の6年生の皆さんに「あなたが考える福祉」をテーマにご応募いただきました。

～病気の兆候を発見する健康診断です～

横浜市の

特定健診

対象：40歳～74歳の方

横浜市
国民健康保険に
ご加入の方

¥0

H30年度から
約10,000円
かかる検査が
無料で
受けられます

お申込みの流れ

STEP1 医療機関を選びます

電話の方

横浜市けんしん
専用ダイヤル

045-664-2606

QRコードの方



STEP2 医療機関へ電話(予約)します

健診当日の持ち物

保険証・受診券・問診票

※受診券の再交付等は、お住まいの区の区役所保険年金課へ

[受診期間] 平成31年3月31日(日)まで ※年度末は混み合いますので、受診はお早めに!

横浜市国民健康保険以外にご加入の方

- 職場等の健康保険の方…………… ご加入の健康保険組合・協会けんぽ等にお問い合わせ下さい。
- 後期高齢者医療制度(75歳以上など)の方 } …………… 下記の横浜市けんしん専用ダイヤルに
生活保護受給者(40歳以上)などの方 } お問い合わせ下さい。

横浜市けんしん専用ダイヤル

受付▶ 8:30～17:15 月～土(祝休日・年末年始は除く)

TEL 664-2606 FAX 664-2828

※横浜市の市外局番は「045」です。

横浜市健康福祉局保険年金課

〒231-0017

横浜市中区港町1-1



平成30年度都筑区人権啓発講演会

そのまんまで素敵だよ ～障害のある方々の人権を守るために～

入場無料

日時：平成30年12月5日（水）
午後2時～午後3時30分
（開場 午後1時30分）

会場：都筑公会堂

※公共交通機関をご利用ください。（駐車場は有料です。）

定員：600名（先着順、事前申込み不要）

※一時保育（2～6歳までの未就学児）、手話通訳、
車椅子スペースの利用を希望される場合は、
事前申込みが必要です。（詳細は下記をご覧ください。）



内容

『障害のある方々の自立した生活とは？』『そのために家庭や学校が果たす役割は？』『理想的な雇用現場とは？』『豊かな暮らしを創造するために社会はどうあるべきか？』を当事者であるゲストも交え、“真の人権尊重”についてお話しいただきます。

講師

おおはし けいこ
大橋 恵子 さん

（一般社団法人ル・ミストラル代表理事）

2017年8月まで横浜駅西口にある老舗百貨店にて障害のある社員が働くワーキングチームのジョブコーチとして、社員が安定して働き続けることができるよう支援。現在はグループホームを運営する新たな法人を立ち上げ、“暮らし”をサポートし活動の枠を広げることに尽力中。

【一時保育、手話通訳、車椅子スペースの利用を希望される場合】

次の項目を記入し、ファックス、郵送、Eメールのいずれかの方法で、

平成30年11月21日（水）までにお申込みください。

利用の可否について、平成30年11月28日（水）までにご連絡します。

※一時保育、手話通訳、車椅子スペースの利用を希望されない方はお申込み不要です。

＜記載項目＞

①申込者氏名（ふりがな）、②郵便番号・住所、③電話番号、④利用希望の種類（※一時保育の利用を希望される方は、お父さまの氏名・年齢を記入してください。）【希望者多数の場合は抽選】

＜お申込み先＞ 都筑区総務課 人権啓発講演会担当

●ファックス 948-2208 ●郵送 〒224-0032 都筑区茅ヶ崎中央 32-1

●Eメール tz-somuboshu@city.yokohama.jp



＜お問合せ先＞ 都筑区総務課人権啓発講演会担当 電話：948-2212、ファックス：948-2208

＜ホームページ＞ <http://www.city.yokohama.lg.jp/tsuzuki/soumu/shomu/jinken/30jinken.html>

参加者募集!
X'mas 子どもが喜ぶお遊び会
紙工作、人形劇ほか

今年の演目
 ●人形劇、パネルシアター
 ●ハンドベル、バイオリン演奏

開催日 : 平成30年12月 2日(日) 時間 : 10:00~11:00
 募集人数 : 30人(保護者同伴可) 先着順 費用 : 無料
 場所 : 中川中学校コミュニティハウス研修室
 申込み : 電話591-3131 または、窓口にて

※写真は以前に行った際の様子 **講師: 大杉先生・でんでんむしの皆さん**

当館で活動する各サークルの紹介

ジャンル	テーマ	サークル名	活動内容	活動日時	活動施設	コメント
健康	気功	気功	気功の練習	第1土曜 午後 第3土曜 午後	和室	気功の練習やおしゃべり等で気分転換を図り、心身の健康・維持・増進を目的に、楽しく活動しています。
	太極拳	都筑シルクロード 中川	動作や型の稽古	毎週水曜 午後	研修室2	出会いやふれあいの中で太極拳の動作の型は、バランス・筋力の維持に大変役に立つ運動です。是非、はじめの一歩を!!
	健康体操	さつき会	体操を中心とした運動	第1~第4木曜 午後	研修室1 研修室2	健康促進を目的とした体操教室です。音楽に乗ってのストレッチ体操・転倒予防体操・フォークダンス・中国体操の動きも取り入れています。
	ヨーガ	ハイピスカス スマイルヨーガ	ヨーガの指導	第2~第4月曜 午前 毎週水曜 午前	和室 和室	ヨーガスクールです。ヨーガ療法で心と体を見つめ直しましょう。お気軽にご参加ください。 にこにこ・ゆったりスマイルヨーガ・・!! 「コンセプト」は、決して無理をしない事! 仕上げは、「回復トレーニング」でリフレッシュ!

当館では、30のサークルが活動しています。今回、その一部を紹介します。今後、順次紹介して参ります。ご興味のあるサークルがございましたら、コミハ事務室まで。

591-3131 (火、金を除く9~21時、但し、土日は9~17時)

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

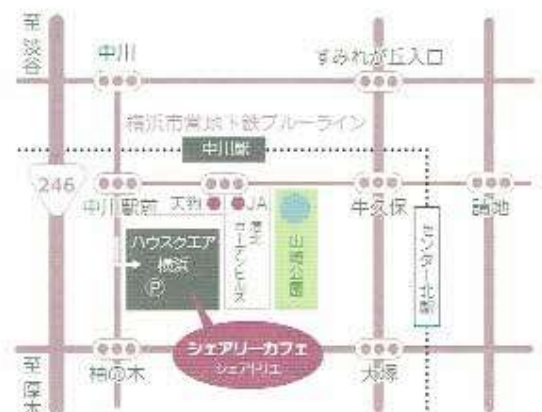
横浜市都筑区中川1-4-1-ハウスクエア横浜107

★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！

11&12月 シェアリーカフェ 営業日カレンダー ※2018年10月29日現在

月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日		
11月			1	2	3	4	12月					1	2		
			パンの日	スローカフェ 10~13時	ナポリタン の日							ナポリタン の日			
	5	6	7	8	9	10		11	3	4	5	6	7	8	9
			パンの日	スローカフェ 10~13時	ナポリタン の日						パンの日	スローカフェ 10~13時	ナポリタン の日		
	12	13	14	15	16	17		18	10	11	12	13	14	15	16
			パンの日	スローカフェ 10~13時	ナポリタン の日						パンの日	スローカフェ 10~13時	ナポリタン の日		
19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23		
		パンの日	スローカフェ 10~13時	ナポリタン の日					パンの日	スローカフェ 10~13時	ナポリタン の日				
26	27	28	29	30			24	25	26	27	28	29	30		
		パンの日	スローカフェ 10~13時												

カフェ営業時間…10~18時

(ラストオーダー17:30)

<水曜定休>

* 冬季休業:12/26~1/6 *

◎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

金曜スローカフェ以外の曜日は、ふつうのカフェとして、ご飲食等ご利用いただけます。*水曜定休日のぞく



QRコードを携帯電話のカメラで読み取ると
カフェのホームページ
がご覧になれます。

大人の発達障害



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：来館又は電話にて受付中

無料

美姿勢ウォーキング・冬の教室

姿勢改善と認知症予防のための体操教室です。
全3回コース、費用は無料です。

日時：11月6日(火)、11月20日(火)

12月4日(火) 13:30~15:00

場所：多目的ホール

講師：介護予防指導員 畑 麻優子先生

定員：おおむね65歳以上の方、20名

持物：動きやすい服装、飲み物、タオル、室内履き

申込：来館または電話にて受付中

介護者のつどい

配食弁当試食会

日時：11月20日(火) 13:30~15:00

場所：地域ケアルーム 定員：10名

内容：配食弁当の紹介、健康講話

弁当の試食(ムース食や塩分調整食など)

対象：介護をしている方、介護をされてきた方、
介護に興味のある方

参加費：無料 申込：来館・電話にて受付中



☆職員着任のご案内☆

9月より着任いたしました、

いしぐる ゆま
石黒 佑貴と申します。



住み慣れた地域で皆様が安心して暮らせませう
お手伝いさせていただきます。よろしくお願いいたします。

わが街の博識者シリーズ⑪ 国際的なスポーツ大会をその歴史から見てみよう ~オリンピック・パラリンピック競技大会あれこれ~



12月2日(日)

無料

10:00~11:30

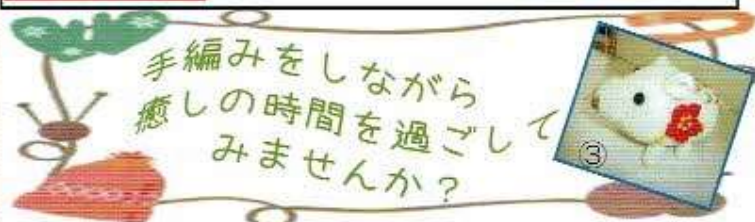
定員40人

競技大会の誕生から、過去の大会
でのヒストリーなどを紹介しながら、
オリ・パラの価値やスポーツの良さ、
楽しみ方についてお話しします。

講師：杉山正明氏

(元早稲田大学オリ・パラ教育研究センター事務局長)

申込：11月12日(月)10時より来館または電話



*作品はケアプラザに展示してあります。実際、手に取って見て下さい。

日時 12月5日(水) 10:00~12:30

場所 中川地域ケアプラザ 多目的ホール

講師 保坂 優子氏 ニットサークル講師

対象 地域の方で健康維持とニットサークル活動にご興味のある方

材料費 ①ハンドウォーマー ¥600 ②ネックウォーマー ¥600

③干支「イノシシ」 ¥700

定員 10名 持物：①a 6号棒針 ①b 6号かぎ針

②8号棒針 ③7号かぎ針

申込方法 11/12(月)10時より来館または電話にて受付

共催 ニットサークル

(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

11月

【食事のバランスとれていますか?】 「最近、忙しくて食生活が乱れてるかも」。普段は健康に気を配っている人にも、そんなときってありますよね。栄養のバランス、朝・昼・晩の配分バランス、時間のバランス…。食生活のいろんなバランスを点検しながら、ベストなバランスに近づけるヒントを探ってみましょう。

月	火	水	木	金	土	日
			1 貸館抽選日 9:30~ ◆Men's 倶楽部(麻雀) 12:30~	2	3 ★囲碁・将棋 開放デー 9:30~	4 
5 	6 ◆美姿勢ウォーキング 13:30~ 甲 定 対 持	7 	8 ☞傾聴サロン You & Me 13:30~ 参 対	9	10 ★昔懐かし ラヂオ体操 10:00~	11 ✿みんなで食べよう 11:30 参 申
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~	18
19 10/12 ※表面参照 ★オリンピック ク受 ★一日体験 ニットサークル 受	20 ☆親子で楽しむお話し会 対 10:30~ ★介護者のつどい 対 13:30~ ◆美姿勢ウォーキング 13:30~ 甲 定 対 持	21 ★うたのWA 13:30~ 定 参	22 ◆中川健康 麻雀サロン 12:30~	23 	24	25 全館 清掃日
26 	27	28 ★なかなか サロン 参 13:00~	29 ★1日リクル体 験列-ズ 陰功 10:00~ 参 定	30 		

情報ラウンジ作品展のご案内 11月4日(日)~11月23日(金)まで

 キャンパス 絵画展

個性あふれる力作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



おもちゃ文庫のおはなし会



11月はエフロンシアターや絵本、
季節の歌、わらべ歌を行う予定です。
どんなおはなしが出てくるかな？お楽しみに！



日時	11月22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	未就学児とご家族
参加費	無料(予約不要 直接会場へお越し下さい)

毎月第4木曜日

11:30~12:00

次回は **12月20日(木)** ※3週目(加222会)

1月24日(木)

2月28日(木)

開催予定です。ぜひご参加下さい。

おもちゃ文庫は親子で遊べる
フリースペースです。

火・水...13:00~15:00 木・金...10:00~15:00

上記の時間は小学生低学年までの地域の子どもとご家族が利用できます。

その他の日時(10:00~17:00)は発達に不安のある子どもとご家族が利用できる時間になります。

おはなし会がない日もぜひ遊びに来てください！

社会福祉法人 同愛会 つづき地域活動ホーム

くさぶえ



〒224-0014

横浜市都筑区牛久保東1-33-1 Tel 045-590-5778 Fax 045-590-5779

ホームページはこちら！

<http://www.e-kusabue.org/>



地図はうらを見てね♪

くさぶえ いきいき元気計画!

11月29日(木)開催!!

場所 くさぶえ 1F 地域交流室

申込締切 11月22日(木)先着順



① 家庭健康療法 イトオテルミー

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 10:00~10:20
- ② 10:30~10:50
- ③ 11:00~11:20
- ④ 11:30~11:50
- ⑤ 12:00~12:30

② 歌うチャージング体操 ~歌で回想、笑顔で体操、楽しく仲間と共に~

笑顔で歌い、
楽しく健康作り♡

時 間 13:30~15:00

定 員 10名

持ち物 動きやすい服装

飲み物・タオル

協 力 チャージングライフ

サポート協会



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!

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。





都筑区民
活動センター

発

つづき えん 緑エンジン

きっかけマガジンつづきえんじん

実は身近な 国際交流

都筑区の国際交流の現場をレポートしました！



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えん（えん）ジンは
「つながる」きっかけづくりをしながら、
都筑の緑エンジニアを応援します。



2019年
横浜国際競技場
ラグビーW杯
決勝戦開催決定!

2020年
横浜国際プール
オリンピック・パラリンピック
英国代表チーム
事前キャンプ地に!

児童画展などで交流を深
めているボツワナ共和国
のホストタウンとして横
浜市が登録され
ました!



国際交流
立ちはだかる
壁。

「国際交流」は
どんどん身近になっていく!

色々な国の人と
知り合いたいけどな～

役に立ちたいけど
やっぱり語学力が
必要ですね。

日本語しか
しゃべれません。



都筑区の皆様は社会貢献活動としての
「国際交流・協力」に大変高い関心と興味を
持っています。

(H27年度 都筑区区民意識調査より)
にもかかわらず、「やっぱり語学力が必要？」
と身構えてしまっている方もいらっしゃる
いませんか?

もったいな～い!!

今号では、外国語が話せる方はもちろん、
外国語に自信のない方も気軽に参加できる、
「身近にある国際交流・協力の活動場所、
方法」などを取材しました。

まずは...
「つづきMY
プラザ」へGO!



welcome!



大人は
交流の
様々な

【あいうえお つづき】自身のスキルアップも!

原則としてマンツーマンでの日本語による学習です。使用
しているテキストは日本語教育のボランティア活動初心者
にも使いやすいものです。

毎週水・土 10:30～12:00
電話: 090-5496-0382 (馬場さん)
メール: aiueo.tuzuki@gmail.com

MYプラザで
開催



代表の馬場さん

基本的に
外国語の
ません。
まずは、
見て、知



一緒にスキルアップ!

新たな発見があり、
自分自身が楽しく学
ぶ機会になっています!

喜んでもらえた時に
嬉しい!



ボランティア

取材をして...

全て日本語でやりとりというのにま
ず驚きました!
イキイキとしたシニア男性が多いの
は都筑区の特徴かもしれません。

【KANJI クラブ】地域で支える子どもの育ち

MYプラザで
開催

小中学校に在籍する外国につながる子ども(外国籍、二重国籍、
日本国籍取得者などの状況にある子ども)に日本語の学習、
学校の勉強などの学習の手助けをします。

毎週土 13:30～15:30 電話: 045-914-7171(MYプラザ)

まだまだある、国際交流!

もっと気軽に、世界につながる!

【WEショップ つづき】世界につながるお買い物

寄付された衣類や雑貨を販売するリユース・リサイクルショップです。
収益の中からアジアの女性の生活向上支援をしています。販売、チラ
シ作り、リメイク、イベントのお手伝いなどボランティア募集中。
電話: 045-948-5596 <http://we21tuzuki.com>



スタッフの佐藤さんと
藤田さん(元ボランティア)



宝探し感覚で楽しい店内

カンボジアの母子に
お人形作製キットを送る
支援。温かいですね!



いろいろな
形で
世界につな
がりますね!

ボランティア

【サッカーボールを贈る会】

世界の子どもたちを笑顔にするお手伝い

2002年横浜のサッカーW杯開催をきっかけに、寄付された
不要のサッカーボールを世界中の子どもたちへ、贈っています。
電話: 045-942-0082 <http://soccerball-present.com>

次回活動日: 12/2(日)10:00～
えだきん商店街「酒と米うちの」前

いらなくなったものでも、
また誰かが使ってくれる
のは嬉しい!



集まったサッカーボール



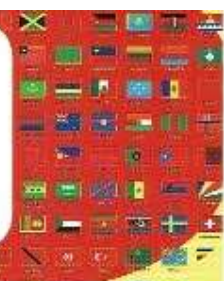
ひとつひとつ心を込めてみがきます

つづき MY プラザ は都筑区の

国際交流、外国人支援の拠点です！

向けの日本語教室や子ども向けの学習支援、多言語での情報提供と相談、国際イベントなども多く企画しています。また、青少年の地域活動拠点として、プログラムに取り組んでいます。

横浜市宮地下鉄センター北駅 徒歩3分
ノースポード・モール 5F
都筑区中川中央 1-25-1 TEL 045-914-7171
<https://tsuzuki-myplaza.net/newhome/>
平日 10:00 ~ 21:00、土日祝 10:00 ~ 18:00
休館日：第3月曜日（祝日の場合は翌日）年末年始



**外国語に
自信が
ない人も！**

**得意な
外国語を
活かしたい人！**

日本語で教えるので、
スキルは必須ではありません

来学や体験に来て、
お待ちください！

【ハンナの会】生活と密着した話題で学びあう

初級は日本語を教えることがメインですが、中級・上級は会話を中心として日常生活の中で言いたいことがうまく伝わることを主眼に学習をすすめます。

毎週金 10:30 ~ 12:15
電話：080-3462-7315(川口さん)
メール：hanna.nihongo@gmail.com

MY プラザで
開催



代表の川口さん

ちょっとした自分の
知識が役に立つこと
が嬉しい！

おしゃべりの中から
外国の文化も知ること
ができるのが楽しい。



役立つ会話や言葉が中心

会話しながら日本語の理解を深めるスタイルなので、とてもアットホームな雰囲気でした



総編集者

【英語での通訳ガイドを目指す会】

日本の文化や観光地を学び、おもてなしの心も！

英語力を高めながら日本の文化・観光地紹介のために学び、年1・2回のスタディツアーを実施します。毎回、外国人を招待して自分たちの練習を重ね、より良いガイドができるように改善を重ねています。

第2・第4日曜日 10:30 ~ 12:30
電話：090-6920-0117(阿部さん)
メール：keiko34@tmtv.ne.jp
ホームページ：https://tourinjapan.jimdo.com/

MY プラザで
開催



総編集者
サポーター



講師のアドバイスも的確で、毎回充実！

取材をして・・・

幸如・現役会社員・退職者と幅広い年齢層が集まり、和気あいあい、日本文化の知識と英語力の向上、両方が楽しく学べる場でした。



英語以外の知識も学べます

歴史・文化等、情報を学んだ上でガイドに繋げるという素晴らしい活動に、日々喜びを感じています。（留学経験者）

【通訳ボランティア】どんな言語でも広く募集中！

学校、幼稚園、保育園、区役所や病院など、都筑区内にお住まいの外国人の方が通訳を必要とする場所でお手伝いをします。（登録制）
電話：045-914-7171(MY プラザ)

**外国語が
話せなくても！**



外国語が得意でなくても参加できる国際交流は、たくさんありましたね！皆様、とてもイキイキとした表情で活動されていました。

大切なのはハートとスマイル！
まだまだご紹介しきれっていない情報がたくさん！
「都筑区民活動センター」にぜひ足を運んでみてください。
**身近な国際交流を
楽しみましょう！**

**【アム・ブルンネン】
ドイツを身近に感じて**

「アム・ブルンネン」はドイツ語で「井戸端会議」という意味。おしゃべりしながら情報交換をし、日独の交流を深めていく思いがこめられています。コーラス、生け花、料理、語学勉強会などの活動や季節の楽しいイベントを通して交流しています。ドイツに興味のある方ならどなたでも大歓迎です。
メール：am_brunnen@hotmail.com
http://www.ambrunnen.net/index_jp.html



**【つづき国際交流 cafe】
今年で16回目！多文化を味わおう！**

色々な国のお茶や飲み物を楽しみながら国際交流。多言語の読み聞かせ、お子様向けに異文化スタンブラリーなど、楽しい体験ができます。
10/25(木) ~ 27(土) 国別紹介のパネル展示
10/28(日) カフェ
つづき国際交流カフェ実行委員会事務局



多文化に触れるチャンスです

電話 090-5496-0382
メール：
tsuzukicafe@gmail.com





縁ジニアの 広場



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！

お一人様歓迎！
60才以上の男性の皆さん、
お気軽にどうぞ！



毎月第2水曜日15:00~17:00
月別にテーマを決めミニ講座を開催！

TSUZUKI
ベース60
男の居場所

場所：都筑区民活動センター

10月：健康長寿のヒケツ
11月：大山信仰と
富士山信仰
12月：家事入門part②

<事前予約制です>

参加者 募集

大人の学級

～そうだ！地域デビュープランナーになろう！～

日時：11/17、24、12/1、8、15、1/19 (全6回)
いずれも土曜日 13:00~15:00

場所：都筑区役所6階会議室他
まもなく定年を迎える「都筑まもるさん(架空のモデル)」。 「まもるさん」のセカンドライフのプランナーになってみませんか。 専門家から地域デビューに必要な基礎知識と都筑の地域活動の現状について学び、情報を集めます。
まもるさんの第2の人生を、一緒にプロデュースしましょう。
(10/10~受付開始)



<第4回縁ジンミーティング> 縁ジン大交流会

縁ジニア
集まれ～!

日時：12/17(月) 13:00~16:00
場所：都筑区役所6階大会議室
コメンテーター：廣瀬隆人さん (一般社団法人とちぎ市民協働研究会代表理事)
都筑区民活動センターの登録団体が活動をPRし、交流を図ることで他の団体や区役所とのつながりを作ります。



大いに盛りあがって交流、情報交換ができました(昨年の様子)

顔を合わせて 交流し、
活動にける思いを 共有し、
活動の成果を 披露 しましょう。

報告

輝く女性応援プロジェクト 2018 連続講座：そろそろ本気の「わたし」始動

また一步
ステップアップ



これまでの講座の参加者で構成されるグループ「モヤ→キラ委員会」が企画・運営し、全4回を終了しました。参加された22名、全員が何か新しいきっかけをつかんだのではないのでしょうか。3月には「WOMEN'S MEET UP FES in 都筑」も開催予定。これからも都筑ウーマンの活躍から目が離せません！

第1回 5/31
「心が軽くなる
エクササイズ」
講師：斉藤友子さん
顔ヨガの実践！
みんなが笑顔でイキイキとした表情になりました。
顔ヨガもさることながら、先生の明るさ・美しさ・オーラが素晴らしい！



お顔をほくして心もスッキリ

第2回 6/7
「私の知らない
“わたし”発見！」
講師：森川祐子さん
エゴグラムを使って、自分を見つめる講座。自分の内面を知ることができました。
この機会に、じっくり自分自身に取り組むことができました！



エゴグラム性格診断の分析結果は？

第3回 6/14
「心とお部屋を
きれいにしよう」
講師：伊藤夏美さん
お部屋をきれいにし、自分の心を見つめよう&ドリームマップで自分の夢を描きました。
「自分が心地いい」という基準が大切なんだと気づきました。



心地の良いお部屋は心とイコール

第4回 6/21
「まともこれから」
講師：モヤ→キラ
委員会メンバー
今までの講座を振り返つたうえで、10年後の自分を思い描き、夢を語りました。
ふり返りみなさんと夢を語るのワクワクしました！



夢を語るって楽しい！

モヤキラとは？「今の私このままでいいのか？…モヤモヤ…」と思ってる人が、つながり、できること、やってみたいことを見つけて「キラキラ」輝きを増すことをモヤ→キラと呼びます。



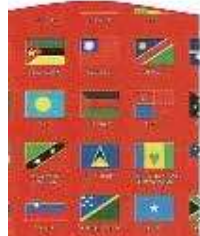
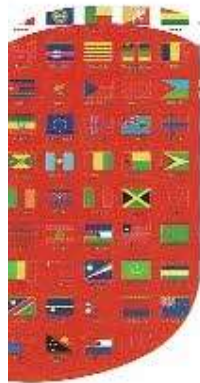
ゲームをしながら相手の気持ちを想像？！

施設連携研修会 ゲームで体験、現場に活かす！

6/11(月) 場所：都筑区役所6階大会議室
「やる気になる！させる！場づくりのコツ」をテーマに有元典文さん(横浜国立大学 教育人間科学部教授)を講師としてお招きし、区民利用施設向けの研修会を実施しました。講義の後は、インプロ(即興)ゲームで共同作業を行い、やる気は個人の中ではなく場の中にあり、安心感を持てる場づくりが大切であることを実感しました。

- 輝く女性応援プロジェクト：「家庭」も「自分のこと」もあきらめない、都筑ウーマンを応援するための講座等を開催しています。
- 大人の学級：都筑区民活動センターで聞こえてきた声をもとにテーマを設定した講座です

報告



都筑区区民活動補助金交付団体 9! 活動中です!

平成 30 年度 都筑区区民活動補助金の交付を受けた 9 団体の活動をご紹介します。これから開催されるイベントに足を運んでみませんか?!

牛久保公園愛護会「牛久保公園ピクニック」

区民の世代間交流や体力の底上げを目的として、牛久保公園でスポーツピクニックを開催します。

なごみピクニックを開催!
11/10(土)11:00~15:00
11/11(日)12:00~15:00
場所:牛久保公園 事前申込不要



スポーツピクニックで元気に

子育て中の親子が明るい気持ちになるよう、ダンスを軸とした様々なワークショップを開催します。

横浜北部ハマッコ応援プロジェクト

「子育て支援ワークショップ」

未就園児親子ダンス開催中
毎月第3木曜日
10:30~11:30
場所:北山田地区センター
1回500円 事前申込不要



夏休みの特別ワークショップの様子

都筑ふれあいの丘まちづくり協議会

「新樹名板つくりと設置」

駅周辺の木に樹名板を設置し、樹木への愛着や地域の魅力発信、住民同士のコミュニケーションを目的としています。

樹名板制作のワークショップ!
12/1(土)10:00~12:00
近隣の小学生~大人が対象
申込先 080-5524-6091(福富)



まちへの思いを込めた樹名板つくり(2016年)

都筑区をあまり知らない人のために、情報を体系的に網羅し、都筑区に愛着をもってもらうことを目的としています。

都筑マスター入門講座~
Deepな都筑をみんなで探そう~を開催
(8、9月に開催済)



都筑区のあるこれを知ろう!

NPO法人「Loveつつき」

「都筑区マスター入門講座」

シニアを中心としたすみれが丘の交流拠点作りを目指します。

11/25(日)13:30~15:30
「100歳までの活躍プランを
考えましょう」を開催。

問合せ先
すみれが丘自由研究会
090-8157-3844(堀田)



昨年度のセミナー「豊かに歳を重ねるには」

すみれが丘自由研究会
「すみれ倶楽部」イベントの運営

牛久保公園プレイパーク
「牛久保公園プレイパーク
立ち上げ事業」

牛久保公園にプレイパークをつくることを目標に、自然の中で親子で遊ぶ「牛久保公園で遊ぼう」を開催しています。

11/1より、
毎月第1木曜日
牛久保公園で「牛久保公園で遊ぼう」を開催。
参加料無料、事前申込不要。
(雨天時は第2木曜日に延期)



自然を感じて親子で遊ぼう!

ロクマル調理チーム育成・向上委員会
「ロクマル調理チーム育成・向上プロジェクト」

シニア世代の調理チームを育成し、シニアの活躍の場を広げます。

10/31(水)、11/28(水)
各10:00~11:20
料理を美味しく見せるテーブルコーディネートを学びます。
問合せ先 046-944-1714



試食を並べ、腕を磨いています

都筑区区民活動補助金

地域課題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。都筑区内で実施される子育て支援、青少年育成、生涯学習、文化活動、国際交流、環境保全、まちづくりなどの事業が対象となります。市民活動のパワーアップにぜひ活用ください。

ハンディを持った人達のグループの音楽演奏の場を作り、輝ける場にするともに、地域とのつながりを作ります。

ハンディのある人もない人も集まった、音楽好きのためのコンサートを開催!

10/7(日)11:00~14:00
場所:都筑地区センター
体育室



練習の成果をここに!

せっけん作りのワークショップを通じ、異世代間交流を目的とします。

「つながるマルシェ」わけ
ん作りワークショップ開催。
横浜市歴史博物館
11/10(土)



安心で、可愛い手作り石けん

With ネットワーク
「2018 バリアフリー With コンサート」

あしたのせっけん
「わけん作りのワークショップ」

基本的に外国語の
ません。まずは、
見て、知

があり、
楽しく学
ています!

えた時に

「プラザで
開催

「国語、
習、

り)

寄付された
贈っています。
com

ったものでも、
更ってくる



込めてみえます

「認知症 & 予防カフェ とんとんセンター南」

7/26(木) 訪問

毎月第4木曜日に開催されている「認知症 & 予防カフェ とんとんセンター南」に伺いました。とまも暑い日でしたが、会場はいっぱいです。今回は講演会と健康体操で脳と身体を刺激し、その後は美味しいお茶とお菓子をいただきながら、おしゃべりに花が咲きました。最後はギター演奏に合わせみなさんで合唱。和気あいあいと楽しい時間でした。(毎月のご案内チラシは、都筑区民活動センターに配架しております。)



代表の鈴木さん



講演会と体操とお茶会と音楽、盛りだくさんです

じゃましま〜す
vol.14

先輩緑ジニアが語る 地域デビューのススメ

vol.5 NPO法人ぐるりんぐ代表
都筑親子科学クラブ代表 木村博子さん

地域で輝く「緑ジニア」の先輩にお話を聞くコーナーです。

きっかけ

2つの市民活動代表に加え、主任児童委員も5期15年務めていらっしゃる木村さん。アクティブな印象をお話いただきました。



出身は高尾山の麓の八王子です。結婚して間もなく都筑に来て、子育てや介護に加えて地域の仕事も自分にできることは引き受けてきました。「なり手がいないから頼む」と言われると、お引き受けしてしまう性格なんです(笑)子どもたちの学校のPTA活動がご縁で科学実験の先生と都筑親子科学クラブを立ち上げたり、民生委員・主任児童委員として子どもに関わることで、お母さんと子どもの場づくりの活動を始めたり・・・ひとつ始めると必ず次に新しい出会いがあって、どんどん世界が広がっていきました。

大切にしていること

あまり前のめりにならず、すぐに結果を求めないということが活動を継続していくのに大切なと思います。特に子育て支援などは、すぐに目に見える成果があるものではないので予算が削られがちなのですが(笑)5年後10年後に同じ思いを共有した人が次の世代の支え手になってくれたら、それが1番の成果ですね。何かのために何かをしてあげるといふ押しつけがましいのは苦手なので、好きだなと思うことを続けていたら、それが誰かの手助けになっていたというのが私の理想です。



ロケット作り、仕組みはどうなってる?

デビューの入口

「やってみない?」って声がかかったら、断るのももったいないと思います。薦めてくれた人は、きっとあなたならできると思って声をかけたと思うから。気軽に受けられない、そんな余裕がない...って思う方、1日1枚のスケジュール帳はいかがですか?1か月のスケジュールがギッシリだと、見るだけで追い詰められてしまいますが、24時間のスケジュールはなかなか埋めきれないものです。余白が余裕につながります。この時間は空いているから飲みに行こう!とか(笑)そして、次のページをめくれば、また新たな気持ちで1日が始まるって考えると、ワクワクしませんか?

次回もお楽しみに!

With 農

都筑の農業が結ぶ活動を紹介!



大地の恵みに癒され、つながる。

特定非営利活動法人「都筑ハーベストの会」

精神障害の方が仲間と共に自然と触れあい、心の健康の回復を目指す「就労継続支援B型事業所 都筑ハーベスト」さんの紹介です。収穫した季節の野菜は駅や都筑区役所などで販売したり、漬物やお菓子などに加工し、ハーベストの名品として親しまれています。作物の収穫だけでなく、人との交流も収穫～農を通して地域社会とつながることで活動の幅も広がっています。小麦を使った都筑ブランド商品の開発プロジェクトも進行中。豊かな都筑の大地では、市民活動の種がたくさんうまれています。



青空の下での作業は楽しい!



さあ、野菜の収穫です!

おめでとうございます!

NPO法人ぐるっと緑道

まちづくり月間まちづくりカネ券者として 国土交通大臣賞受賞!

「中川駅周辺の安全性向上と魅力あるまちづくりが高く評価」代表の塩入さんからコメントをいただきました。「今回の受賞は、中川周辺の地域参加のまちづくりが評価されたものです。今まで活動に参加して下さった個人、団体の皆様に感謝するとともに、喜びを分かち合いたいと思います。受賞を励みとし、更に住みやすく、魅力に溢れたまちづくりを皆様とともに作っていきます」

受賞おめでとうございます!



授賞式にて 大久保さんと塩入さん



緑ジニアサポーターの



「ベールを脱ぐ前に」

「通勤族なので...」と躊躇した時、ある人に言われた。「地元の人には"土"、私達は"風"。風が新しい物を運んで"風土"になる」と。

道路は正に「風」の通る場所。物を運び、人を繋ぐ。

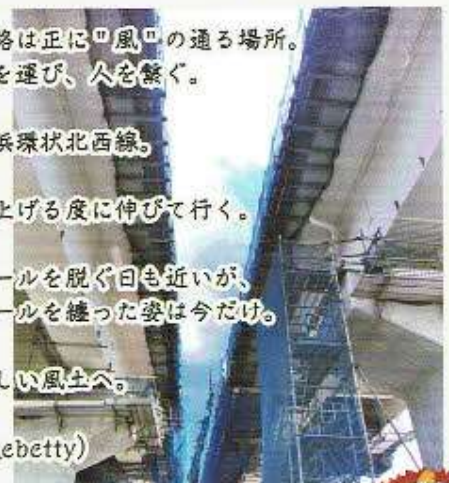
横浜環状北西線。

見上げる度に伸びて行く。

ベールを脱ぐ日も近いが、ベールを纏った姿は今だけ。

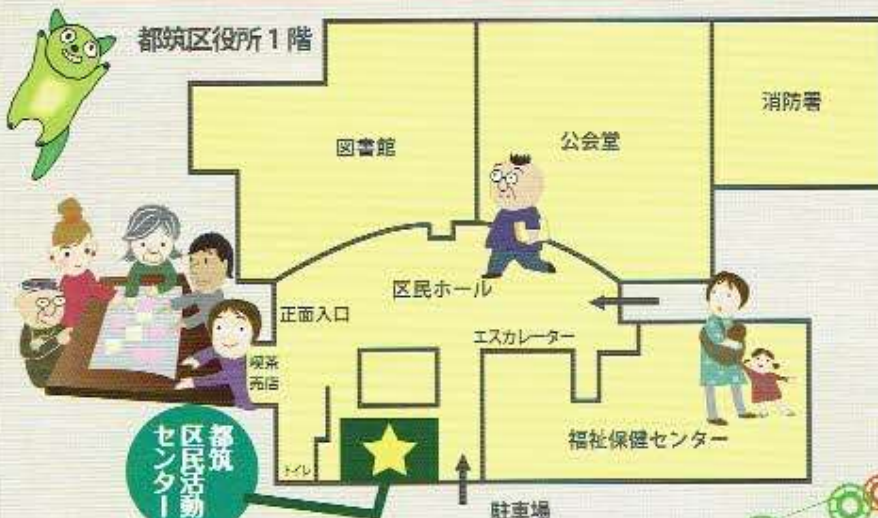
新しい風土へ。

(ikebetty)



横浜環状北西線を見上げて

都筑区民活動センターは区役所の1階です!



きっかけマガジン「つつき緑(えん)ジン」 2018年10月 第17号

編集・企画: 都筑区民活動センター デザイン: 柏崎久恵 (HITAZ) 発行: 都筑区役所地域振興課

問合せ: 都筑区民活動センター (横浜市都筑区茅ヶ崎中央 32-1 都筑区役所1階) 電話 045-948-2237 メール tz-katsudo@city.yokohama.jp

そして、みどり輝く青葉につづきますー。

ほくせいせん

横浜環状北西線

平成30年
10月発行

Vol.11

シールドトンネル 貫通！！

TOPICS

- シールドトンネル掘削完了特集 / 1・2・3
- 北西線シールドマシン 最後の掘削 / 4
- 北西線現場見学会を開催しました / 4

シールドトンネル 掘削完了！

これまで、広報紙ほくせいさんの「北西線シールドマシンNOW」コーナーでシールドマシンの現在位置をお伝えしてきましたが、平成29年3月より掘削を開始した緑区北八期町から都筑区東方町まで約3.9kmを結ぶ2本のトンネルは、平成30年9月13日、ついに貫通しました！

シールドマシンの

平成29年3月27日(発進式)



シールドマシン発進！

緑区北八期町のシールドマシン発進立坑にて、発進式を開催しました。

式ではシールドマシンの発進ボタンが押され、2基のマシンによる掘削が開始しました。

☆START☆

横浜環状北

掘削した土を処理しました！



掘削した土を処理しました！

掘削により排出された大量の泥水は、この施設で「水」を除き「土砂」としてダンプトラックで運び出し、他工事現場等で有効活用しました。運搬したダンプトラックは延べ約23万台となりました。

換気所施設



トンネル内の空気を換気します！

トンネル内は、安全で快適に運転できる環境を保つために、空気を入れ換える「換気」が必要です。

そのため、必要な設備を納める換気所を緑区北八期町と都筑区東方町の2か所に設置します。

平成30年1月29日(掘進10か月目)



最深部(約67m)に到達！

トンネル内部の写真です。都筑区の都田公園付近が全工程で最深部となりました。

シールドトンネルの掘削は完了しましたが、今後は、トンネル内の床版や遊離用の滑り台などの施設物を設置する工事が本格化します。引き続き安全に施工してまいります。



首都高速道路株式会社
神奈川建設局
北西線工事事務所
上村 健太

長い道のりだったよ。
開通が待ち遠しいね！



工事担当者から一言

「青葉行きトンネル」の施工管理担当をしています。
到達直前においては、東方換気所(仮称)及び換気用ダクトの下を掘り進めたため、影響を与えないよう細心の注意を払いました。
巡回を増やしたり、泥水圧を調整しながら慎重に掘り進める等の工夫を施した結果、不具合なく、無事に通過することができました。



横浜市道路局 横浜環状北西線建設課 門上 剛士

歩み

西線

平成29年8月30日(掘進5か月目)



鶴見川の下を通過！

川底の約13メートル下を慎重に掘り進めました。

MSV(輸送車両)



内壁(セグメント)を積んでトンネル内を運搬しました！

- 総往復回数は約15,000回！
- 運んだ内壁(セグメント)の総重量は約33万t(枚数にして約33,000枚！)



おさらい

シールドマシンってなんだっけ？

シールドマシンとは、土の中にトンネルを掘るための筒状の機械で、前面についた多数の刃で前方の土砂を削り取りながら掘進します。まっすぐ掘り進むための運行管理や、土の地上への運搬、トンネル内壁の組立て等、高度な最新技術が使用されています。
詳しく知りたい方は、広報紙ほくせいせん6号、8号のシールドマシン特集を是非ご覧ください！(北西線ホームページにも掲載しています。URLはP.4をご参照ください。)

平成30年9月13日(掘進17か月目)



シールドマシン ついに掘削完了！

シールドマシンが都筑区東方町の立坑に到達し、掘削が完了しました。道路は、ここから建設中の高架橋へ接続し、横浜港北JCTへとつながっていきます。さらに気を引き締め、工事を進めてまいります！



北西線シールドマシン 最後の掘削

■掘削は最後まで気が抜けない!

トンネルが貫通した際、マシンはそのまま外には顔を出しません。

泥水式シールド工法ではマシン前面のカッターで土を削る時、掘る土が崩落しないよう、前方に高圧力の泥水を送り出し掘削面を抑えながら進むため、そのまま外に出ると泥水が飛び出してしまいます。そのため、北西線の到達立坑では、泥水が飛び出さないような設備が設置されています。



■青葉行きトンネル(横浜市施工)

マシンはトンネルの中から立坑内まで飛び出した円柱状の設備の先端まで進みます。これによりマシンの後方で行う内壁の組立てが、トンネル出口まで停止することなく行うことができます。

■港北行きトンネル(首都高施工)

マシンは立坑の壁に設置された蓋の前まで掘り進み、一旦停止します。その場で泥水を抜いた後、蓋を解体し、最後の数メートルを内壁の組立てをしながら少しずつ進めます。

■役目を終えたシールドマシン

写真手前が港北行きトンネル、奥が青葉行きトンネルです。

港北行きトンネルは上の記事で紹介した「蓋」が既に解体されており、役目を終えたシールドマシン本体が掘削開始以来初めて外に顔を出し、解体の時を待っています。



◀到達後の立坑の様子

北西線現場見学会を開催しました

7月31日、8月20日、21日に、北西線工事現場の見学会を開催しました。完成前の橋梁の上やトンネルの中を歩いたり、鉄筋の有無によりコンクリート強度が違うことを実際にその上に乗って体験しました。夏休み中の開催だったこともあり、お子様も多く参加され、大盛況となりました。



▲北西線現場見学会(7月31日)



▲夏休み社会科見学ツアー(8月20日)

横浜環状北西線は、東名高速道路と横浜北線および第三京浜道路を結ぶ、延長約7.1kmの自動車専用道路です

平成29年3月に開通した横浜北線と一体となり、東名高速道路と横浜都心・湾岸エリアの連絡強化等を図ります。

北西線は、東京2020オリンピック・パラリンピックまでの開通を目指して、事業を進めています。



Youtubeで事業場面の動画を視聴できます!
「ほくせいせん」と検索!



QRコード

くわしくはHPで

北西線事業の進捗情報などをこの広報紙やホームページ等でお知らせしていきます。

<http://www.city.yokohama.lg.jp/doro/hokuseisenkensetsu/> (横浜市)

<http://www.shutoko.jp/ss/hokusei-sen/> (首都高速道路株式会社)

北西線建設課 検索
ほくせいせん 検索

●北西線は、横浜市と首都高速道路株式会社が共同で事業を進めています。

横浜市【道路局 横浜環状北西線建設課】 TEL 045-671-3630 / FAX 045-651-3269
〒231-0017 横浜市中区港町2-6(横浜関内ビル5階)



首都高速道路株式会社【神奈川建設局】 TEL 070-2153-1759 / FAX 045-439-0772
〒221-0013 横浜市神奈川区新子安1-2-4 オルトヨコハマビジネスセンター3階 (受付時間:平日9:00~17:00)

横浜環状北西線建設現場

ほくせいせん
横浜環状北西線

フォトコンテスト & 見学撮影会

あなたの写真が
北西線の歴史を残す

応募期間

2018年11月1日(木)～2019年1月15日(火)

テーマ

「開通前しか撮れない迫力ある北西線」

応募対象

北西線の建設現場写真
(沿道から撮影したものでもOK。募集期間以前に撮影したものでも構いません。)

▼詳しくは web をご確認ください。

横浜市道路局横浜環状北西線建設課HP

<http://www.city.yokohama.lg.jp/doro/hokuseisenkensetsu/>

北西線建設課

検索



主催：横浜市道路局
協力：首都高速道路(株)
共催：横浜中央図書館
協賛：都筑区懇話会、IKEA 港北

応募要項



- テーマ** 「開通前しか撮れない迫力ある北西線」
- 主催** 横浜市道路局横浜環状北西線建設課
- 応募資格** 誰でも応募できます。
- 応募方法** 北西線建設課ウェブページの写真応募フォームからご応募ください。(電子申請)
※ デジタル写真 (JPEG形式、3.0MB以下/枚)
※ 1回の電子申請で3作品まで応募できます。(何回でも応募可能です。)
※ スマートフォン・携帯電話(フィーチャーフォン)からの応募はできません。
- 賞品** 特選(商品券5万円分)、準特選(商品券3万円分)
都筑区懇話会賞(商品券2万円分×3賞)、IKEA 港北 Let's Play 賞(商品券1万円分+副賞)
※ 表彰式の開催、作品の展示、広報紙等出版物への掲載・利用を予定しています。
- 入賞発表** 入賞発表：2019年3月予定

見学会

詳細については、**横浜市北西線建設課 HP** に掲載します。



第1回 横浜青葉IC・JCT側(横浜市青葉区下谷本町、緑区北八朔町)

第2回 横浜港北JCT側(横浜市都筑区東方町・川向町)

日時：2018年11月14日(水) 13:00～15:30

日時：2018年12月6日(木) 13:00～15:30

募集期間：2018年10月4日(木)～10月21日(日)

募集期間：2018年10月26日(金)～11月12日(月)

※見学会の場所につきましては、今後変更になる場合がございます。予め御了承下さい。

※協賛企業であるIKEA港北が主催する現場見学会が別途開催される予定です。詳しくは、10月末にIKEA港北よりお知らせがあります。

注意事項

- 1** プロ、アマを問いませんが、作品は自作・未発表のものに限ります。応募期間以前に撮影したものでも構いません。
- 2** 応募作品の著作権は撮影者に帰属します。
- 3** 入賞作品の使用権は横浜市に帰属するものとし、展示ほか一切の使用に関して無償で使用いたします。その他の応募作品については応募時に使用の承諾をいただいたもの限り無償で使用いたします。
- 4** 出版物への掲載等使用にあたり、応募作品は画像処理やトリミング等を行う場合があります。また、展示等で写真を出力する際は印刷機の性能等により色味や鮮明度が応募者のイメージとは若干異なる場合も想定されますのであらかじめご了承ください。
- 5** すべての作品は返却しません。
- 6** 応募の際に取得した個人情報、当コンテストに関するもののみで使用します。なお、入賞作品については、氏名等の個人情報の一部を公開します。
- 7** 作品公開時はタイトルとニックネーム(記載が無い場合は氏名)を掲載します。
- 8** 過度な画像の加工や合成による修正を施したものは審査の対象とならない場合があります。
- 9** 一般の方が立ち入り禁止になっている区域、建物屋上や工事用のフェンスを乗り越えるなど危険な場所から撮影しないでください。撮影中などの事故について、主催者は一切責任を負いませんので、あらかじめご了承ください。
- 10** 個人が特定できる写真の場合、肖像権の侵害にならないよう必ず本人(被写体)の承諾を得てください。
- 11** 登録商標の無断転用並びに著作権の侵害等に係るトラブルに関して、主催者は一切責任を負いませんので、あらかじめご了承ください。
- 12** 入賞された方へは事務局から電話で連絡します。(つながらない場合は無効となる場合があります)また、入賞作品は媒体掲載や展示会でのパネル制作などで使用するため、オリジナルデータの提出を求める場合があります。
- 13** 以上の注意事項に反する場合は、審査の対象とはならない場合がありますのでご注意ください。
- 14** 応募作品の選考については、主催者にて行います。選考方法や過程に関する問合せ及び要望には応じかねますのでご了承ください。



第23号

民見協だより



都筑の和

(題字) 第2代会長 岡 久子

都筑区民生委員
児童委員協議会
発行責任者
会長 杉田文江
都筑区茅ヶ崎中央32-1
☎045-948-2341

民生委員・児童委員についてご存知ですか？

民生委員・児童委員は、民生委員法に基づき、厚生労働大臣から委嘱された非常勤の地方公務員です。民生委員と呼ばれることが多いですが、児童福祉法に基づき児童委員も兼ねているため、民生委員・児童委員という名称が正式名になります。

生活の心配ごとなどの相談を聞き、関係機関と連携して支援へ繋げたり、高齢者のお宅を訪問する見守り活動などを行っています。また、地域の方が気軽に集える場の運営や、さまざまな地域の福祉活動に参加しています。

民生委員・児童委員の中で、子どもや子育てに関する支援を専門に担当する委員を主任児童委員といいます。

民生委員・児童委員の1ヶ月をご紹介します！

民生委員・児童委員Aさん60代男性

○月○日(月)

PM:以前からお付き合いのあるひとり暮らし高齢者のお宅を訪問。お元気であることを確認。リーフレットを使いながら悪質商法への注意喚起も行った。

△月△日(木)

AM:趣味のバードウォッチング♪

PM:月に1度の地区会合へ参加。民生委員・児童委員同士で情報共有を行う。

□月□日(土)

自治会が主催する地域のお祭りに参加。(福祉活動以外の地域行事にも参加しています。)

●月●日(日)

AM:災害時に自力での避難が困難な要支援者を把握するため、関係者が集まり、防災マップを使って情報共有を行った。

▲月▲日(水)

PM:地域の高齢者が集うサロンの運営。(サロンの一例を2ページで紹介しています。)



定年退職後、第二の職場で働きながら、民生委員・児童委員として活動をしています。地域の方から「ありがとう」と言われると疲れも吹き飛びます。合間を見て趣味もしっかりと楽しんでます。

主任児童委員Bさん50代女性

▲月▲日(月)

AM:児童虐待の疑いがある家庭について、区役所に相談。

PM:市全体で行っている主任児童委員向けの研修会に参加。相談・援助方法や児童虐待防止等について学んだ。

●月●日(木)

AM:仕事(仕事をしながら活動をしている人も多いです！)

PM:最近ハマっているホットヨガ♪

□月□日(金)

AM:地域の親子が交流できる子育てサロンの運営。スタッフとして参加している関係機関の職員ともつながることができた。

△月△日(月)

PM:小学校の先生との意見交換会に参加。(入学式等の学校行事にも出席しています。)

○月○日(水)

AM:他地区の主任児童委員が運営している「公園で遊ぼう」のお手伝い。(3ページで紹介しています。)

自分の子育てもやや一段落、仕事もしながら、主任児童委員として活動しています。活動している中でお子さんからパワーをもらっています！最近ハマっているのは「ホットヨガ」です！



サロンよりみち (佐江戸・加賀原地区)

毎月第4水曜日 14時～16時 @加賀原地域ケアプラザ



佐江戸・加賀原地区



民生委員・児童委員とゲームや手芸を楽しみ、お茶を飲みながら相談できる場「サロンよりみち」。平成30年1月から始まった新しい「居場所」です。認知症の方、車いすの方、おひとり暮らしの方、様々な方がいらっしゃいます。事前申込みは不要です。一緒に楽しくおしゃべりしましょう♪



民生委員・児童委員の活動や専門的な活動のほかに、集える居場所を行っています。今回は佐江戸と山田地区のサロンです。



手芸の先生、料理の先生、写真家さん、農家さん、いろんな人が集まります。



新しいサロンです!!

「さろんよりみち」
「さろんよりみち」
「さろんよりみち」
「さろんよりみち」
「さろんよりみち」

今月は、ほろろろ「小物入れ」をつくります!

日時: 毎月第4水曜日 14時～16時
場所: 加賀原地域ケアプラザ
参加費: 100円

サロンの名称は「よりみち」です。
近所の方も気軽に立ち寄るサロンです!
「認知症の方、車いすの方、おひとり暮らしの方、様々な方がいらっしゃいます。事前申込みは不要です。一緒に楽しくおしゃべりしましょう♪」

TEL: 076-234-1111

「サロンよりみち」にはいつも民生委員・児童委員がいます。民生委員・児童委員も皆さんとの交流を楽しみにしています。



山田地区

公園で遊ぼう (山田地区)

毎月第2水曜日 10時30分～12時30分 @山田地区内の公園



同世代の親子が触れ合うことができる場所です。お子さんを見守る地域の主任児童委員等が運営しており、未就学のお子さんを中心にたくさんの方にご参加いただいています。山田エリアにお住いの方はもちろん、そうでない方も是非遊びに来てください♪



普段の「公園で遊ぼう」の様子です。水遊びをしたり、おもちゃで遊んだり、ダンボールを使って電車ごっこをして楽しんでいます。

児童委員は見守り機関とのやり取り、みなさんが手作り等も

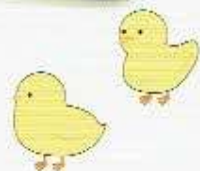
・加賀原地区活動をご紹介します



平成29年10月には、山田富士公園で特別企画「移動動物園」を開催しました。



移動動物園は初の試みでしたが、約300組の親子にご参加いただきました。特に0～3歳児のお子さんに多く参加していただき、大盛況でした。



Q&A 教えて！ 民生委員・児童委員

Q1 担当の民生委員・児童委員を知りたいときはどうしたらいいの？

民生委員・児童委員はそれぞれの担当地区をもって活動しています。

お住まいの民生委員・児童委員をお知りになりたいときは、都筑区民生委員児童委員協議会事務局である区役所福祉保健課(948-2341)に、まずはお問合せください。

Q3 ひとり暮らしをしている父のところに民生委員が突然訪ねてきたが…

横浜市ではひとり暮らし高齢者の状況を把握することで日常の相談支援や地域の見守り活動につなげていく取組を行っています。新たに75歳になられた方を主な対象として、民生委員・児童委員がお宅を訪問し、近況や生活の困りごとなどを伺います。

Q2 主任児童委員の役割は？

主任児童委員は、子どもや子育てに関する支援を専門に担当する民生委員・児童委員です。相談内容に応じて、その地域を担当する民生委員・児童委員や行政機関、学校、児童相談所などと連携し、相談・支援を行っています。

Q4 相談したことを近所の人に知られないか不安です。

民生委員・児童委員には、民生委員法で守秘義務が課せられており、個別の相談等を通じて知り得た個人の秘密は守られます。また、民生委員を辞めた後も、活動を通じて知り得たことについては、引き続き個人の秘密を守る必要がありますので、安心してご相談ください。

わたしたち民生委員・児童委員は、決して特別な人ではありません。地域の福祉活動にちょっと熱心な、皆様のご近所に住んでいる、気さくで身近な存在です。今後も地域の皆様のお役に立てるよう頑張りますので、是非お気軽にご相談ください！



都筑区民生委員児童委員協議会
会長 杉田文江

編集後記

今回は高齢者・お子様向けの「交流の場」を紹介しました。今後も地域の活動や情報を少しでも多く掲載し、民生委員・児童委員がどのような活動をしているのかご理解いただけるよう努めていきます。

■広報委員 劉馬 千香子(東山田)・齋藤 勝(山田)・都築 仕幸(中川)・網屋 正子(勝田茶ヶ崎)・佐藤 靖子(勝田団地)・
雨藤 隆夫(都田)・小林 省三(池辺)・小川 邦夫(佐江戸・加賀原)・宮本 真澄(川和)・有賀 昇(都筑在田)・角田百合子(主任児童委員)

<平成30年度>

(参加無料・予約不要)

糖尿病教室

☀️ 合併症を予防しよう

現在治療中の方はもちろん、ご自身や家族の健康に不安をお持ちの方も、どなたでも無料で参加できます。



場所：横浜新都市脳神経外科病院

西館3階 カンファレンスルーム

日時：下記日程 **14:00 ~ 15:00** にて開催

9月10日
月曜日

糖尿病について ~総論~

糖尿病内科医師 古屋圭介

血糖変動を緩やかにする食事の工夫

管理栄養士

10月15日
月曜日

糖尿病とくすりのはなし

薬剤師

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~

臨床検査技師

11月5日
月曜日

糖尿病と脳卒中の深~い関係
~脳梗塞を予防するためには~

脳卒中リハビリテーション看護
認定看護師

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~

理学療法士

セミナーに関する
お問い合わせ

IMS(イムス)グループ 医療法人明芳会 横浜新都市脳神経外科病院
横浜市青葉区荏田町433番地 TEL: 045-911-8115 (地域医療連携室)



しんとし病院の 院内教室のご案内



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)

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、目録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。

10/17 これって認知症？

～知ることによって不安を解消しよう～

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。

11/14 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い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いたします。

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