

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 31 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13日(土)	4月27日(土)
5	5月11日(土)	5月25日(土)
6	6月8日(土)	6月22日(土)
7	7月13日(土)	7月27日(土)
8	8月10日(土)	8月24日(土)
9	お休み	お休み

※9月はお休みします※

場所

都筑区総合庁舎1階(警察署側)

※31年度は場所が変更となり、区役所庁内で開催します。

(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

横浜市 犯罪被害者等支援条例 が制定されました

横浜市犯罪被害者相談室では、犯罪被害にあった方々への相談に応じ、支援を行なっています。
平成31年4月1日の条例施行により、被害者やその御家族・御遺族に対する支援を拡充します。

条例に基づく支援

(支援には一定の条件があります)



市民の皆様へ

犯罪被害を受けた方々を地域で支えるためには、市民の皆様の御理解・御協力が必要です。

- 犯罪被害者等の置かれている状況や心情、二次被害についての御理解をお願いします。
- 市が条例に基づき実施する犯罪被害者等のための施策に、御協力をお願いいたします。



横浜市犯罪被害者相談室

一人で悩まず、
御相談ください

相談無料

TEL

045-671-3117

FAX

045-681-5453

Eメール

sh-cvsoudan@city.yokohama.jp

【受付時間】 9時～17時(月～金 ※祝日・年末年始を除く。) 【相談員】 社会福祉専門職の市職員

2019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 (精神)	13:30~
第4木曜日	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	中川健康麻雀サロン	12:30~

気軽に参加できます。
ぜひお立ち寄りください!!

中川ミニコンサート

日時：5月8日 (水) 10:00~11:00

場所：中川地域ケアプラザ 多目的ホール

参加費：無料 定員：40名

プログラム：声楽家・和田綾子氏による披露

ケアプラザ主催講座参加のJ-入隊による発表

申込：4/10 (水) 10時より来館または電話

和田綾子氏

昭和音楽大学声楽家卒業。横浜新人演奏会
出演。藤原歌劇団準団員

Program: 上を向いて歩こう/ムーンリバー
/ケセラセラ/薔薇色の人生/オペラ「カル
メン」から/Vナラ ※変更の場合あり



春のイキイキ美容教室

日時：4月18日 (木) 13:30~15:00

場所：多目的ホール

内容：●自分に合ったリップやチークの塗り方
●ハンドマッサージ体験

講師：ポーラ ビューティーアドバイザー 園頭 みよ氏

対象：おおむね65歳以上の方 20名

参加費：無料 申込：受付中



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18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

元気度チェック

介護者のつどい

※2019年4月より、毎月第4木曜日
13:30~15:00に変更となります。

内容：4月25日...茶話会 (申込み不要)

5月23日...ミニ講座[音楽療法を知ろう]

申込み：5月1日より来館・電話にて受付開始

1日サークル体験シリーズ：ピッコロ会



シニアのからだに“優しい健康体操”

人生100歳時代! ~いつまでも笑って
楽しく自立した生活を続けるために~

日時：5月14日 (火) 13:30~15:00

場所：多目的ホール 参加費：無料

対象：シニア体操とサークルにご興味のある方

定員：10名 (定員になり次第締め切らせて頂きます)

申込方法：4/15 (月) 来館または電話にて受付

2019年度

ママ・パパと赤ちゃんのための健康講座【2回で1回】

4月25日 (木) 5月10日 (金) 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・パパが対象/先着25組 / 参加費無料

3月25日 10時~来館または電話にて受付

(社福) 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

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。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 ★みんなの コーラス① 10:00~ 講 定 参	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 ★女性のための のお助けスマ ホ講座 10:00~ 講 定	10 ★なかなか サロン 参 13:00~ ★みんなの コーラス② 10:00~ ★中川ミニコ ンサート 申	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~	13 ★昔懐かし ラヂオ体操 10:00~ 持	14
15 ◆1日サークル体 験ピッコロ会 申	16 ☆親子で楽し むお話し会 対 10:30~	17 ★うたのWA 13:30~ 定 参	18 ★みんなの コーラス③ 10:00~ ◆春の付付美 容教室 13:30~ 講 申 対	19	20 ★囲碁・将棋 開放デー 9:30~ 	21
22 / 29 	23 / 30	24 ★みんなの コーラス③ 10:00~ ★なかなか サロン 13:00~ 参 申	25 ◆中川健康麻 雀サロン 12:30~ 参 対 ★介護者の つどい 対 13:30~	26  4/25(木) ☆双と赤ちゃんの 健康講座 10:30~ 申 定 対	27	28 全館 清掃日

情報ラウンジ作品展のご案内

 つづきフォト倶楽部 写真展

4月2日(火)~4月29日(月)まで

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

くさぶえ

おもちゃ文庫のおはなし会



4月はボランティアの方が大型絵本を読んでもくれます。
また、季節の歌や手遊びも行います。
ぜひ遊びに来てくださいわ。



日時

4月25日(木)

11:30~12:00

会場

つつき地域活動ホーム 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

(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 **5月23日(木)**

6月27日(木)

7月25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 つつき地域活動ホーム

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



地図はうらを見てね♪

ホームページはこちら!

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





くさぶえのみちウォーク

都筑の緑道をゆっくり散策しながら
新緑を楽しみましょう。

充実したひと時を過ごしませんか？
ご参加をお待ちしております。



開催日時：2019年4月28日（日）

開催時間：10：00 ～ 15：00

集合解散：つづき地域活動ホームくさぶえ

対象：主に身体障害がある高校生・成人

車いすなど・ゆっくりペースで
歩行をご希望の方

参加費用：100円

〒224-0014

横浜市都筑区牛久保東1-33-1

つづき地域活動ホームくさぶえ

応募締切 4/14（日）

だんとう まつもと こんぺい
担当 松元 今平

※応募多数の場合は抽選となります。

TEL:045-590-5778 FAX:045-590-5779

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/>

《平成31年度4月月号》

中高生学習サポート

【わくわくワークショップ】

今年も開催します！
子どもたちあつまれ～！

地域のボランティアのみなさんによる 子ども向け体験型祭りです。工作・ゲーム・模擬店など楽しいお店がたくさん出ます
親子、お友達同士、皆さん遊びにきてください
日時：5月19日(日) 9:00~12:30
会場：中川西地区センター体育室
参加費：50円～ ★申込み不要

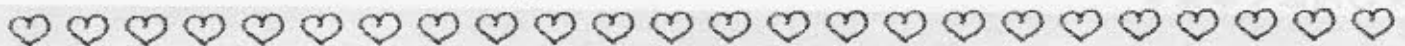


一対一の対面式、ゆるりとした個別学習の場です

大樹の会



【大樹(たいじゅ)の会】
開催日時：4月より 毎週土曜日
16:00~18:00
*第5土曜お休み
対象：中学生・高校生
教科：数学・理科・英語・英会話
*教科は週により異なります
会場：1階図書コーナー
★申込み不要・無料



センターニュース

★新しいゲームが入りました★

- ・イチゴリラ
- ・犯人は踊る
- ・ブロックス

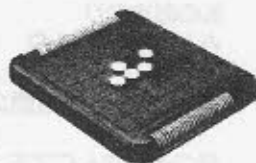


*受付が明るくなりました♡
壁が取り払われとても開放的に生まれ変わりました♪
♪是非是非遊びに来てください♪



ポイント

UNO・オセロも新しくなったよ！



*卓球台予備が6台に増えました。A・B面でも卓球ができます！



☕ ¥100

コーヒー始めました



寄付金御礼とご報告

平成30年度中川西地区センターにいただきましたご寄付は総額 19,002円(2月末現在)となりました。皆様から寄せられた寄付金は、卓球台の買換え、工芸室TV、和室のカーペット買換えなどの一部に充てさせて頂きました。皆様の深いご理解とご協力に感謝し、厚く御礼申し上げます。

中川西地区センター 館長



★一般向け事業★ =4月~6月に受付予定の講座= (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
和室 de フィットネス前期①経絡ヨガ②ビルピスワーク(各10回)	各15名	一般	5/10~10/18の金曜	①9:30~10:30 ②10:45~11:45	各2,500円	開催1カ月前~窓口か電話
活き活きシニアの健康体操(AB2クラス 各全12回)	各40名	中高年	7/2~12/1の隔週火曜	A 9:10~10:20 B 10:30~11:40	1,500円	5/1~ハガキ申込多数の場合抽選
韓国語入門(全4回)	20名	一般	5/16・30・6/6・20(木)	13:00~14:45	2,000円	開催1カ月前~窓口か電話
つづき小麦の学校(都筑小麦)①青麦リース作り②小麦料理	①10名 ②16名	一般	①5/17(木) ②6/9(日)	①10:00~11:30 ②9:30~11:30	①1,200円 ②大人800円 子供400円	開催1カ月前~窓口か電話
ワールドキッチン(5回シリーズ)①韓国・参鶏湯(けがり)※2回開催します※	15名	一般	6/8(土)	①10:00~13:30 ②14:00~17:30(同内容です)	各回2,200円	開催1カ月前~窓口か電話
ワールドキッチン②英国・スコーン	12名	一般	5/16(水)	9:40~13:00	1,500円	開催1カ月前~窓口か電話
さらば平成!今こそ語ろう懐かしの昭和①名曲座②歌声喫茶	各80名	一般	①6/6(木) ②7/4(木)	午前中(詳細は5月広報掲載予定)	①無料 ②300円	開催1カ月前~窓口か電話
手作りフランクフルト	20名	一般	6/20(木)	9:30~13:00	1,200円	開催1カ月前~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
親子体操 1期・全8回	30組	かけっこのできる未就学児と保護者	5/7から毎週火曜日	10:45~11:45	3,200円	開催1カ月前~窓口か電話
ベビーマッサージ1日体験	12組	首すわり頃~ハイハイ前の親子	6/19(水)	9:30~11:00	500円	開催1カ月前~窓口か電話
おはなし広場	自由参加	幼児と保護者	4/26,5/24,6/28,7/19	10:30~11:00	無料	開催1カ月前~窓口か電話

★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
やさしい将棋教室	自由参加	小学生	毎月第2土曜日	13:00~14:45	200円	当日、直接会場へ
親子で楽しいパン作り①パパの顔パン	親子12組	幼稚園~小学生と保護者	6/16(日)	9:30~12:30	1200円	開催1カ月前~窓口か電話

内容は変更されることがあります。詳しくは、HP,チラシ等をご覧ください



《新刊図書》



★入荷の一部です

平成くん、さようなら	古市 憲寿	きょうりゅうたちが かせひいた	ジェインヨーレン
なりゆき	樹木 希林	ムーミンとトロート 氷のおまつり	トーベ&ラルスヤンソン
エリザベスの友達	村田 喜代子	へいきのヘイタ	原 ゆたか
日本国紀	百田 尚樹	オーボラーウ男爵の冒険	原 ゆたか
ニムロッド	上田 岳弘	なつみはなんにでも なれる	ヨシタケシンスケ
1R(ラウンド)1分34秒	町屋 良平	あーそーぼ	やぎゅうまちこ
宝島	真藤 順文	かみさまは小学5年生	すみれ
私が作家になった理由	阿刀田 高	ハグタイム	パトリック・マクドネル
会社を綴る人	朱野 帰子	ぜったいがっこうには いかないからね	ローレンチャイルド
まつらひ	村山 由佳	はつめいだいすき	ピップ・ヒョーンズ サラ・オギルヴィー
箱の中の天皇	赤坂 真理	歴史漫画(全14巻) タイムワープシリーズ	河合 敦 先生監修

公園愛護会に入ろう!

私たちは

公園愛護会です



公園愛護会PRキャラクター
あいごぼん

公園愛護会とは横浜市内の公園で清掃、花や草木の手入れなどを行う地域のボランティアの団体です。身近な公園で、活動に参加してみませんか？

活動している方の声



子どもや孫を安心して遊ばせられる

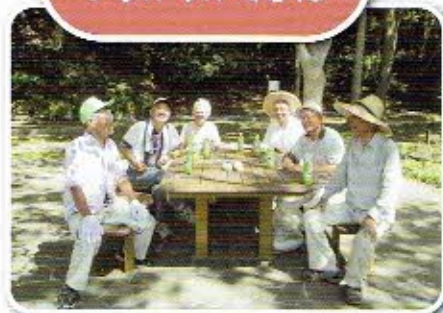
地域の子どもから「公園愛護会の人」と覚えてもらえた



自分の植えた花が元気に育っていくのがうれしい



木の名前をたくさん覚えられた



ご近所とのつながりができた

公園で活動しているときが、一番いきいきしていると言われた



公園愛護会での活動にはこんな「いいこと」があります!

- ごみ袋、ほうきなどの活動物品の提供
- 各区土木事務所・公園緑地事務所による活動のコーディネート
- 花壇づくり、低木の刈込み方などの講習会

※事故の際には市民活動保険を申請できる場合があります



もっと身近に感じてほしい 公園愛護会のこと

あいごぼんが公園
愛護会の疑問について
お答えします！



公園って、行くといつもきれいになっているとは思ってはいけど



公園愛護会の皆さんで清掃活動をしているんだ。
清掃道具やゴミ袋は、横浜市でお渡ししているよ。



どんな人が公園愛護会活動をしているの？



自治会や町内会が中心となっているところが多いよ。
その他にも、小学生や園児など、子どもたちと一緒に活動しているところや、企業と連携して取り組んでいるところもあるんだ。



市役所の人たちも一緒に活動しているみたいだけど、何をしているの？



中低木の刈込み講習をやっているんだ。自分たちで背の低い樹木を刈り込みたいという場合に、専門の知識を持った横浜市の職員が、道具の使い方などをお伝えしているんだ。
ほかにも、花壇づくり講習では、公園愛護会の皆さんと一緒に土を耕したり、花を植え付けたりしているよ。



＊ 9割の公園で活躍しています ＊

横浜市の公園愛護会制度は、全国に先駆けて昭和36年にスタートし、発足から50年をこえています。
横浜市内には大小約2,700もの公園があり、そのうちの約9割にあたる約2,400の公園で公園愛護会は結成されています。



近所のあの公園にも
愛護会はあるのかな？

公園愛護会についてもっと知りたい！

私も活動に参加
できるかな？

各土木事務所には「公園愛護会等コーディネーター」、北部・南部公園緑地事務所には「公園緑地等推進員」という専任の職員がいます。公園愛護会のことについてはこちらにご相談ください。

公園に関する各事務所のお問合せ先

● 土木事務所	鶴見	045-510-1673	保土ヶ谷	045-331-4445	青葉	045-971-2300
	神奈川	045-491-3363	旭	045-953-8801	都筑	045-942-0606
	西	045-242-1313	磯子	045-761-0081	戸塚	045-881-1621
	中	045-641-7681	金沢	045-781-2515	栄	045-895-1411
	南	045-341-1106	港北	045-531-7361	泉	045-800-2536
	港南	045-843-3711	緑	045-981-2409	瀬谷	045-364-1105

- 北部公園緑地事務所 045-353-1166
- 南部公園緑地事務所 045-831-8484
- 南部公園緑地事務所都心部担当 045-671-3648

横浜市環境創造局(または各区土木事務所)の
ホームページもあるよ！

横浜市環境創造局公園愛護会

検索

家を出て公園へ！

健康の秘訣教わりました

泉区 いずみ台公園



上左から三宅さん、
会長の森田さん、
下左から西山さん、
星さん、渡辺さん

1日を
のぞいてみよう！



なんとこの中の3人が80代後半と
のこと。お若いですね！

朝 6時30分

毎日のラジオ体操



20年ほど前、1人がラジオを持って
始めたのがきっかけ。
口コミで参加者が増え、夏には、老
若男女7、80人集まることもあり
ます。6時ごろからウォーキングを
行って参加する人もいます。



朝 6時40分

公園清掃



毎日の清掃で、
公園がきれいに保たれています。

朝 7時00分

自分のペースで

公園内の健康器具で
さらに運動する人もいます。



朝の軽快なステップ！！

発見！
仲間で作る花壇



驚異の前屈！！



「私たちいっしょう
けんめい咲きました
見守ってね♡はな
ラジオ体操同好会」
と書いてありました。

ラジオ体操の仲間で、共同制作し
ました。健康づくりを通して、
つながりが大きくなっています。

通信68号



公園愛護会

公園へGO!! ボランティア活動中

2019.3月発行

公園愛護会通信は、公園
愛護会活動がより活発に
行われるように、活動に
関する情報提供や、活動
の事例紹介等を行うため
の情報誌です。

健康器具で楽しくストレッチ！

最初は少人数でも、継続していくうちに、活動が広がったいずみ台公園。

「仲間が増えた」「笑顔が増えた」「お医者さんに褒められた」という声をききます。また、「先輩も頑張っているから私もまだまだ」という人も、仲間がいるから頑張れるんですね。

いずみ台公園のように、健康器具のある公園が増えてきました。

正しく使って、楽しく健康づくり！

代表的な器具を
ご紹介...！
見かけたらやってみよう！



ぶら下がり

■使い方■

棒をつかんでぶら下がる。
そのまま懸垂をしてもOK！

■ここに効く！■

腕力向上、背中ストレッチ



背伸ばしベンチ

■使い方■

座りながら、もしくは反対側から丸みに沿って上体を伸ばします。

■ここに効く！■

上半身・腰のストレッチ、
腰痛防止



くれぐれも無理をせず、
できることからやってみましょう！

うちの公園には
健康器具がないなあ...

ベンチで簡単に
できるよ！



「公園de健康づくり」冊子

器具の無い公園でも、ベンチ1つあれば簡単にストレッチ！
愛護会活動の準備運動、クールダウンにも活用できます。

ホームページからダウンロードできます [横浜市 公医愛護会](#) [検索](#)

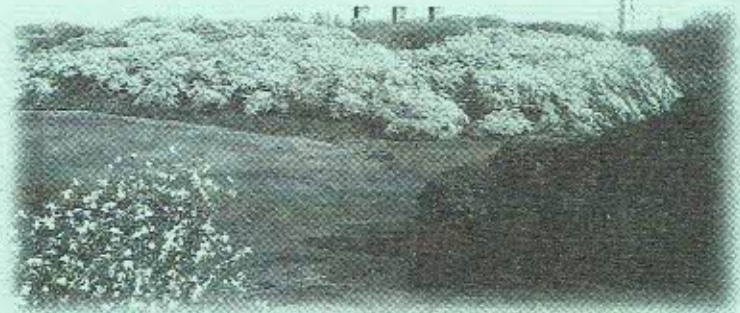
春

根岸森林公園で 桜を見ながらウォーキング

日本の競馬発祥の地である根岸森林公園。約350本の桜が植わっており、桜の名所としても有名です。

これからも桜を楽しめるよう、平成29年度に新たに桜を植えました。花期の異なる様々な桜を長く楽しむよう配置しています。

旧一等馬見所→
(中には入れません)



一周約1.3kmのやや起伏があるコース。園路沿いのテーマは「十色のサクラ」。様々な桜を鑑賞しながらウォーキングしてみては？



レストハウスにはカフェや
コインロッカーなどがあります。



■アクセス等: 横浜市営バス21系統、103系統「滝の上」または「旭台」下車。有料駐車場あり。
※桜の季節、特に土日は道路及び駐車場が大変混みあいます。公共交通機関でご来園ください。
★その他公園の詳細については根岸森林公園のホームページをご覧ください★
<http://negishi-shinrin.jp/> 問合せ先: 根岸森林公園管理事務所 TEL:045-641-9185

春の草取り

窓付ホーで先制攻撃!

- ・表面ごと草を削る!
- ・窓があいている分軽い
- ・窓から土や草が抜ける!



おすすめします

春、雑草があまり根付かないうちに作業を行うと取りやすく、その後の夏の管理が少し楽になります。

種ができる前に草を取れば、増殖を抑えることにもなります。

ぜひお試しください



平成31年度横浜市公園愛護会表彰 団体表彰について

横浜市では、日頃から特に熱心に公園愛護会活動をされている皆さんを、年に一度表彰しています。今年も、団体表彰の候補となる愛護会を、各土木事務所または公園緑地事務所（以下、「各事務所」）で推薦するほか、自薦・他薦も募集しています。自薦・他薦のご相談は各事務所までお願いします。

- 団体表彰の対象：公園の維持管理や公園を活用した地域まちづくり活動に積極的に取り組むなど、特色ある愛護会活動を実践している、活動年数が5年以上の公園愛護会（※過去に受賞した団体は原則除きます）。
なお、表彰団体は、事務所からの推薦と併せて選考により決定します。
- 応募方法：所定の様式（各事務所にあります）に記入していただきます。詳しくは各事務所にご相談ください。
- 締切り：平成31年5月17日（金）必着
余裕をもって各事務所へご相談ください。
- 過去の表彰例：学校や企業との連携、地域の防犯に役立つ活動（公園内での子どもの見守り等）、公園での伝統行事（もちつき大会・夏祭り等）開催による地域活性化等。



30年度表彰式の様子

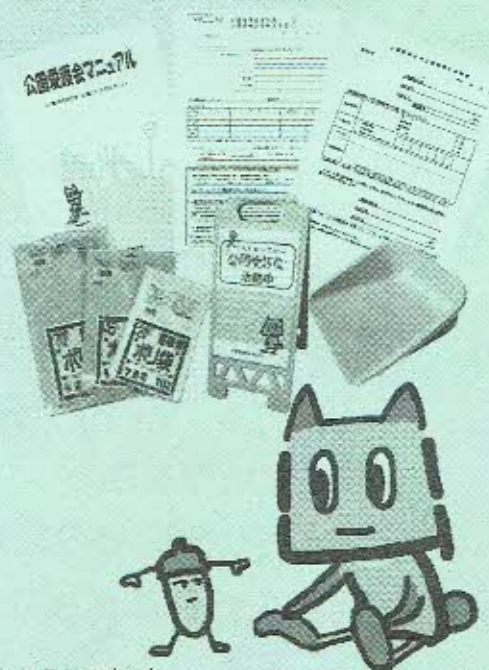
★公園愛護会長を継続して10年務めていただいている方は、個人表彰として、団体表彰とは別に表彰させていただいています。該当される方には、改めてご連絡させていただきます。

★表彰式は、環境創造局の「みどりアップ月間」である11月ごろに開催予定です。

☑引き継ぎの準備はできていますか？

年度末が迫ってきました。自治会・町内会が母体となって活動していただいている愛護会の皆さんは、役員交代される方も多いのではないのでしょうか。引き継ぎ時に慌てないように、以下のポイントを確認しておきましょう！

- 変更届、※現況届 ※毎年提出が必要ですよ！
- ※口座振替払依頼書
- 書類（通信や連絡郵便物）送付先
- 物品送付先の確認
（支援物品の配送先です）
- ごみ出しの方法
- 公園愛護会マニュアルの確認



公園愛護会マニュアルは、横浜市のホームページでも公開しています

発行／横浜市環境創造局公園緑地維持課 〒231-0017 横浜市中区港町1-1
電話：045-671-2650 FAX：045-664-2588 Eメールアドレス：ks-aigokai@city.yokohama.jp 発行日（平成31年3月1日）

☎ バックナンバーは、横浜市公園愛護会ホームページから。☎

横浜市 公園愛護会 検索

しゅんらん

*シュンランは、この地にたくさん自生しています。春には甘い香りのするかわいい花をつけ、子供の遊び友達だったそうです。このようにやさしい福祉の町ができればいいなと思いこの名前をつけました。

平成31年3月発行

集うのチカラ



学ぼう会

ほほえみ交流カフェ

「集う」という言葉にみなさんは どのようなイメージを持たれるでしょうか。

辞書を引くと「人が同じ目的をもって集まる」と解説があり、「何かの実現のために人びとが集まること」が「集う」の意味となるようです。

都筑区では、今後急速な高齢化により支援の必要な高齢者や、いわゆるごみ屋敷や子どもの貧困といった、社会的な孤立により支援が必要となる方が増えると思われています。

こういった問題に対して、私ども社会福祉協議会では、区役所や地域ケアプラザ、そして区民の皆さまと

ともに、誰もが住み慣れた地域で安心して自分らしく健やかに暮らせる地域づくりを目指して取組を行っています。ここで期待されているのが、地域で「集う」皆さまによるささえあいの活動です。

今回のしゅんらんでは、「暮らしの中にこんなものがあつたらいいのに」という思いのもとに、地域の皆さまがいきいきと取り組んでいる活動についてご紹介いたします。



街をささえる

集う

活動

ほっとなカフェをどうぞ

ほほえみ交流カフェ



参加者もボランティアもご参加お待ちしております。

♡コーヒーを飲みながら

平成 26 年に、区内で第 1 号の認知症 & 予防カフェとして荏田南地区に誕生しました。認知症の方やそのご家族が安心して過ごせる場として活動を続けています。コーヒーのサービスを通じた談笑の時間や、専門家による介護や医療をテーマとした講座、体操や音楽など健康的に楽しく過ごすためのプログラム（お楽しみ）が提供されています。現在 40 名あまりの方が参加され、にこやかなひとときを過ごされています。

会の特徴として、地域ボランティアや民生委員等による運営グループが自治会とも連携して運営されている点があります。住民が連携して、参加者の居場所を提供するだけでなく、地域として認知症の理解を深める機会にもなっています。なお、平成 29 年から荏田南二丁目、三丁目の方を対象とした「どんぐりカフェ」の活動も始め、地域に誰もが気軽に集える場所を広げています。



代表の小泉さん

日 時：毎月第 1 火曜日の
13:30 ~ 15:30
会 場：ライブタウンセンター
南集会所（大丸 11）
参加費：100 円
問合せ：090-2208-7352

勉強するって楽しいよ！

学ぼう会



定期的に遇ってくることが楽しくなるように、子どもによっては出席票を準備しています。



学習だけでなく、ちょっとした交流活動もしています。取材した日は節分が近かったので、恵方巻きをみんなで食べました。



小さな暖かい教室です。ゆっくり楽しく勉強しましょう



代表の柴田さん

♡一人ひとりの子どもと向かいあって

学習の機会を希望する子どものお手伝いをしたいという思いから、平成 28 年から活動がはじまりました。元教員や塾講師などの経験者が、ボランティアとして子どもの一人ひとりのペースにあわせて個別指導を行っています。学校の復習や試験勉強など、通ってくる子どもによって目的はさまざまですが、英語、数学だけでなく、中には就職試験の勉強など、希望に応じた学習の支援をしています。

小学校 4 年生から高校生、または事情のある子どもの、誰もが参加でき、意欲的に継続的に取り組む力を営む場となっています。一方、ボランティアは自身の経験を活かす機会となり、子どもの成長や保護者とのかかわりを通じて、いきいきと活躍されています。

日 時：毎週日曜日の
16:00 ~ 18:00
会 場：つづきの丘コミュニティハウス
（荏田東 1-22-1）
参加費：月 500 円
ブログ：<https://manaboukai.exblog.jp/>
問合せ：045-945-2949
（上記コミュニティハウス 火・木曜 休館）

集う

をささえる共同募金

都筑区では、毎年10月から12月に赤い羽根の共同募金、12月に年末たすけあい募金をお願いしています。募金の実施にあたっては、自治会町内会、民生委員児童委員、ボランティア、そして企業など、さまざまな皆さまのご協力によりささえられています。いただいた募金は、今回ご紹介した団体も含め、地域福祉活動を行う団体をささえる資金として使用されます。



共同募金の様子

10月1日から1月末まで、街頭募金を実施しました。区内の駅などで、延べ61回、300名あまりのみなさまで募金を呼びかけました。なお、募金の実施にあたっては、企業の皆さまにも場所の提供や周知等でもご協力をいただきました。



横浜国際プールでも、横浜ビー・コルセアーズの試合の際に、地元のボランティアや学生と共同募金の呼びかけを行いました。



センター南駅での街頭募金活動



左から、とまのおうち親の会、佐江戸加賀原ちよこっつとボランティア、ガールスカウト神奈川第41団

平成30年度は、1月末時点で、**赤い羽根募金**で**8,592,763円**、**年末たすけあい募金**で**7,922,232円**のご協力をいただきました。誠にありがとうございます。

ところで、共同募金とは？

「共同募金」は、社会福祉法に基づき、あらかじめ募金目標額（配分計画額）・受配者の範囲・配分の方法を定めて行う計画募金です。都道府県を単位として、全国一斉に行う寄付金募集で、都道府県ごとの地域福祉の推進を図るため、社会福祉事業・更生保護事業を行う関係施設・団体等の活動を資金面で支援することを目的として実施しています。

区社協からのお知らせ

掲載記事の申込、お問い合わせは、都筑区社会福祉協議会まで
住所：都筑区荏田東 4-10-3 港北ニュータウンまちづくり館内
TEL:045-943-4058 FAX:045-943-1863 E-mail:info@tuzuki-shakyo.jp

都筑区ふれあい助成金 申請団体募集

都筑区社会福祉協議会では、市民の自発性のもと、横浜市内で行われる非営利な地域福祉推進事業や障がい福祉推進事業の支援を目的として「都筑区ふれあい助成金」を実施しています。

平成31年度分の申請について、4月16日から受付を行います。

- 助成対象団体
横浜市内に活動拠点をおく市民活動団体など
- 助成対象事業
営利を目的としない、地域福祉推進のための事業 他
- 助成額
10,000円から400,000円
(ただし、食材費、飲食経費での利用不可)
※助成額は、回数、1回あたりの人数、内容により異なります。
また、一定の自主財源が必要です。
- 申込期間
平成31年4月16日(火)から22日(月) ※日曜を除く
9:00~11:30、13:00~16:30 ※18日(木)のみ20:30まで受付

助成金ののびき及び申請書は本会窓口やホームページの他、区内の地域ケアプラザ、区民活動センターでも配布しています。

助成条件は左のとおりです。
詳しくはのびきをご確認ください。



善意銀行へご寄付いただいた皆さま

平成29年10月1日から
平成30年12月31日受付分

(敬称略)

いただいたご寄付は区内の福祉活動に役立てられています。

○団体・法人

愛和幼稚園 いずみ会
イトーヨーカドー労働組合
ららぽーと横浜支部
織茂養鶏場
神奈川土建一般労働組合横浜支部
南都筑第一分会
神奈川土建一般労働組合横浜緑支部
京セラ労働組合 横浜支部
京セラ横浜事業所
京セラ横浜事業所 社員一同
スコレ家庭教育振興会

第一共同開発株式会社
都筑区更生保護バザー実施委員会
都筑区チャリティゴルフ大会実行委員会
都筑ファーム
平本養鶏場
ふれあい朝市 第1
ふれあい朝市 第2
ふれあい朝市 第2地区
ボーイスカウト横浜第132団
ポッシュ(株)マネージャーズクラブ
コスモス会

マルイファーム
ヤマザキ製パン従業員組合 神奈川支部
横浜農協都筑中川支店
横浜農協都筑中川支店
組合員ゴルフ大会(第26回、27回)
匿名(3件)

○物品

パーラーマイニチ中川店/匿名(1件)

○個人

上村正吉/斉藤浩一/武田マス子/若林倫太郎

皆さま どうもありがとうございました。
心より御礼申し上げます。



善意銀行募集中

都筑区社会福祉協議会では、個人・団体・企業等のみなさまからの寄付金品をお待ちしております。

善意銀行とは、みなさまの善意を預託(寄付)としてお預かりし、区内の当事者団体、社会福祉施設、地域福祉活動団体などに配分することより、皆さまの善意を広げていく事業です。





都筑青指だより

都筑区青少年指導員連絡協議会 広報誌



2019年3月発行 第42号

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
都筑区茶ヶ崎中央32-1
TEL. 045-948-2236

Vol.42

げんき！ ゆうき！ つづき！

都筑区では、現在113名が**青少年指導員**として活動しています。「**青指**(せいし)」は、**青少年指導員**を略した呼び方です。私たち青少年指導員は、地域での取組を通じて、青少年の健全育成、居場所づくり、社会環境の健全化に取り組んでいます。



毎年11月23日(祝)は つづきウォーク & フェスタ!!

主な年間行事

15地区それぞれの地域で活動するほか、区や市、県全体で取り組む活動もあります。

時期	行	事
4月	委嘱式 (隔年)	
6月	都筑区青少年支援者育成講座 (青少年指導員研修会)	
7月 8月	青少年の健全育成を進める県民大会 はあと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～	
	全市一斉統一行動パトロール活動	
	社会環境実態調査	
9月	横浜市青少年指導員研修会	
11月	都筑区民まつり つづきウォーク&フェスタ 全市統一行動キャンペーン活動 神奈川県青少年指導員大会	
1月	都筑区青少年支援者育成講座 (青少年指導員研修会)	
3月	都筑ふれあい健康マラソン大会 (協力) 横浜市青少年指導員大会	

横浜市青少年指導員は、自治会・町内会等から推薦され、横浜市長から委嘱を受けて活動しています。任期は2年です。現在活動しているのは、第26期青少年指導員(平成30年4月1日委嘱)です。



中・高校生のボランティア体験のきっかけづくりのために、毎年実施しています。青少年指導員はオリエンテーションや受入先などで活動しています。



青少年の非行・被害防止を目的に、夏に一斉にパトロールを行っています。町内会等の団体と連携し、大人数で実施している地区もあります。

都筑区内の緑道や公園をめぐる「ウォーク」と、中・高校生が吹奏楽演奏、ダンス・パトンを披露する「フェスタ」を融合させたイベントです。運営ボランティアとして、中学生が活躍してくれています。

年2回、青少年指導員のスキルアップのための研修会や青少年健全育成に携わる方たちに向けた講座等を実施しています。



東山田地区

●こどもまつり (東山田小学校)(11月)



●こどもランド(山田小学校)(11月)

子どもたちと一緒に
割り箸欵砲を楽しく
作っています。竹笛
は、久しぶりに長い
行列ができました。



山田地区

●竹細工教室(7月)

当日は、25名の子どもたちが参加し、昨年より改良したカブト
虫、竹トンボ、ステゴザウルスを作りました。青指は、事前に
準備した部品の組み立てを手伝いました。



中川地区

●チャンピオン大会(2月)



中川地区4つの小学校の
学区をこえた交流!!

●中学生販売体験 都筑区民まつり(11月)

平成30年は、中川西中学校
の皆さんと大盛況でした!!

●杉山神社例大祭(10月)



青指は沿道警備
に参加!!



勝田茅ヶ崎地区

●夕涼み会(8月)



●茅ヶ崎中学校ふれあい祭 段ボールハウス(9月)



●杉山神社子ども神輿(10月)



子どもたちと大人との積極
的な関わりを目指し、夕涼
み会など子どもたちと一緒
に地域の活動をサポートし
ています。

かちだ地区

●勝田団地盆踊り大会(8月)



3日、4日に開催した勝田団地盆踊り大会で、
参加した子どもたちが割り箸でスーパー
ボールの組みどりに挑戦しました。

●習字・墨絵教室(毎月第3日曜日)

●図画工作教室(毎月第4水曜日)

勝田小学校コミュニティハウスで開催しています。



新栄早湊地区

●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

早湊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。



ビンゴゲーム

中学生ボランティアが
活発に動いてくれました。



盆踊り

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

●じゃがいも堀り&カレーライス (7月)

じゃがいも堀りやカレー作りを手伝いました。



自然豊かな地区で沢山採れました。子どもたちとカレーライスを食べ、美味しかったです。帰りには2kgのお土産付き。みんな笑顔がいっぱいでした。

池辺地区

●歩け歩け大会 (5月)

今年度も防災訓練を兼ねて開催しました。

沿道警備やゴール地点の会場設営を担当しました。



池辺杉山神社から島ヶ谷公園まで、約6km歩きました。

総勢600名以上が参加する大イベントとなりました。



佐江戸加賀原地区

●佐江戸町歩け歩け大会 (10月)



子どもたちとのふれあいと健康増進を目的とし、青空の下、佐江戸会館から鴨池公園まで往復5キロの緑道を歩きました。



皆から「気持ち良かった〜」、「また参加したい!」と大好評でした。



川和地区

●子ども・若者どこでも講座 (6月)



講師：中島 尚樹先生

過去4回は、保護者向けのテーマで実施していましたが、今回は初めて中学生を対象として「SNSの落とし穴 ~こんなはずじゃなかった~」をテーマに開催しました。質疑応答もあり、生徒たちは真剣に聞いていました。

荏田南地区

●さわやかスポーツ大会 (10月)

天候にも恵まれ、大勢の子どもたちが参加しました。終了後にはフランクフルトと飲み物をもらい、親睦と交流を深めました。



グラウンドゴルフ

青指は、グラウンドゴルフを指導しました。



ドリブル競技

カラーコーンの間をドリブルします。

スリッパ飛ばし

スリッパの飛距離を競います。

他にも、フリーキック・キックボリング・ティーバッティング等があります。

渋沢地区

●第25回防災&レクリエーション大会 (10月)

防災体験とレクリエーションとをコラボレーションしたイベントです。中学生ボランティアも防災体験と地域防災拠点の運営について学びました。5年後10年後の自治会、地域活動、地域の良い環境作りの担い手として、これからも一緒に頑張ろう!!



茅ヶ崎南MGCRS地区

●夕涼み会 子ども向けイベント (8月)

青指は「的あてゲーム」と「ストラックアウト」を担当しました。中学生ボランティアのお兄さんお姉さんたちとみんなでワイワイ盛り上がりました。



今年も、青指のアテンドで40名もの茅ヶ崎中学校バドミントン部のみなさんにボランティアとして参加していただきました。お祭りの各ブースでみんな大活躍!! 地域との交流の橋渡し役となることができました。

ふれあいの丘地区

●第11回ふれあいの丘連合祭 (10月)



地域のお祭りで、青指はレクリエーションを担当しました。子どもたちは、風船割りで中から当たりくじをさがします。



初めての種目「紙ひこうき飛ばし」記録は、男性24.3m、女性16.6mでした。

柚木荇田南地区

●第9回柚木荇田南夏まつり (8月)



子どもみこしに飾り付け。来年は新しいおみこしになる予定です。

今年は猛暑のためコースを短くし、お祭り会場内を周回しました。



合同開催

東山田地区 山田地区

●凧揚げ大会 (2月)



優秀者の表彰

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

今年度も各地区でそれぞれの特色を生かした行事が行われました。共通して言えることはお互いの顔が見え、見て触れて感じる人と人との関わりだと思います。ネットの利便性が向上し、簡単に仮想的体験もできる昨今ですが、リアルな世界で人と関わり合う力が本当に大切ではないでしょうか。このような活動を通じてより良い地域、環境を作って行きたいと思います。

広報部会担当会長 (渋沢地区会長) 南雲 俊男

広報部会は青少年指導員の活動を広く社会にお知らせする役割を担っており、この「都筑青指だより」だけでなく、如何にして口頃の活動状況を地域に発信していけばよいかを話し合いながら取り組んできました。

複雑化する社会環境や防災、高齢化等への対応に青少年の地域活動への参加の機会を提供して、多世代間の交流を推進して参ります。

広報部会担当会長 (茅ヶ崎南MGCRS地区会長) 坂本 文昭

編集委員

長岡 智和 (郡田・広報部会長)

宮本 浩通 (東山田)

今西 幸浩 (山田)

岸本 正 (中川)

糊澤 祐司 (勝田茅ヶ崎)

三好 武志 (からだ)

伊地知 利夫 (新栄早淵)

田丸 陽 (池辺)

安達 幸吉 (佐江戸加賀原)

石田 喜代美 (川和)

井上 信夫 (荇田南)

坂本 佳次郎 (渋沢)

三本松 瑛子 (茅ヶ崎南MGCRS)

田中 さとみ (ふれあいの丘)

藤西 京子 (柚木荇田南)

南雲 俊男 (広報部会担当会長)

坂本 文昭 (広報部会担当会長)



参加費無料

事前申込制

健康寿命 を延ばすコツ

～寝たきり老後にならないために～

2019

5/11

Saturday 土

第15回市民公開講座

開演 13:00 ~ 16:00 (開場 12:00 ~)

アートフォーラムあざみ野

東急田園都市線 / 横浜市営地下鉄 あざみ野駅下車 徒歩5分

※駐車場の用意がないため、公共の交通機関でお越しください

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

副院長

百瀬 義雄医師 (神経内科医)

日本内科学会総合内科専門医 医学博士
日本神経学会神経内科専門医・指導医

「生活習慣を改善
して脳を守ろう！」



副院長

吉澤 每樹医師 (整形外科医)

医学博士
日本整形外科学会専門医

「寝たきりの原因は
骨粗しょう症？」



要介護の原因の半分以上を、脳卒中や認知症などの“頭”の病気と、骨折や関節症などの“骨”の病気が占めています。今回は健康寿命をのばすために今からできることを、神経内科専門医と整形外科専門医よりご紹介します。お気軽にご参加ください！

同時
開催

理学療法士による「運動教室」※先着60名 要申込制

心身のリフレッシュや運動機能低下の予防に…

ご自身の健康維持や体力向上にご興味のある方は、是非ご参加ください！

お薬相談会・認知症相談会

予約は不要です。
講演終了後ご興味のある方は、
是非お立ち寄りください！

お薬相談会

薬剤師

認知症相談会

認知症看護認定看護師
医療相談員

お申込みは【電話】【HP】または【裏面の申込書をFAX】してください。

IMS(イムス)グループ 医療法人社団明芳会
横浜新都市脳神経外科病院

問合せ先 地域医療連携室
045-911-8115

FAX 045-910-1562

法人名	法人でのお申込みの場合はご記入ください。	
氏名 ※参加者全員の氏名をご記入ください。	代表者氏名	電話番号
	参加者氏名	電話番号
	参加者氏名	電話番号
	参加者氏名	電話番号
申込人数	人(うち、車椅子でのご来場者 名)	
お住まいの地域 いずれかに○をお願いいたします。	横浜市：青葉区・都筑区・緑区・港北区・旭区・その他横浜市 川崎市：宮前区・高津区・麻生区・中原区・その他川崎市 上記以外の地域 ()	
当講座を知った きっかけ いずれかに○をお願いいたします。	1. 当院内のチラシ・ポスター 2. ダイレクトメール 3. 自治会の回覧板・まちの掲示板 4. 新聞記事・折込広告 5. インターネットでの記事 6. 紹介(当院職員/家族・知人等) 7. 当院以外で設置されたチラシ・ポスター 8. その他 ()	
出張！運動教室 (1回 20分子定) ※先着 60名 いずれかに○をお願いいたします。	参加希望する ・ 参加希望しない 参加時間はどちらをご希望されますか？ 講演前(11時台) ・ 講演後(15時台) ・ どちらでも	
<p>※ご希望に添えない可能性もございます。ご了承ください。</p> <p>※運動教室に参加される方は時間帯をお知らせしますので、電話番号を必ずご記入ください。</p>		

- ・ご記入いただいた個人情報は、当院市民公開講座以外には使用いたしません。
- ・申し込み後、受付完了などの返信致しませんので、あらかじめご了承ください。
但し、運動教室に参加される方に関しましては参加時間のご連絡をいたしますので、必ず電話番号のご記入をお願いします。
- ・申し込み後、キャンセルされる場合は、必ずご連絡くださいますようお願いいたします。

お申込み
または
お問い合わせ

地域医療連携室

045-911-8115

受付時間 平日 8:30 ~ 17:30 土曜 8:30 ~ 12:30

HPからも
お申込み
頂けます

