

くさぶえ

おもちゃ文庫のおはなし会



7月はボランティアの方が紙芝居を読んでもくれます。

また、季節の歌や手遊びも行います。

ぜひ親子で遊びに来てください。



日時 **7月25日(木)**

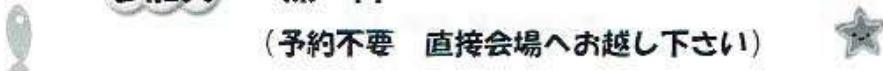
11:30~12:00

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 8月22日(木)

9月26日(木)

10月24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

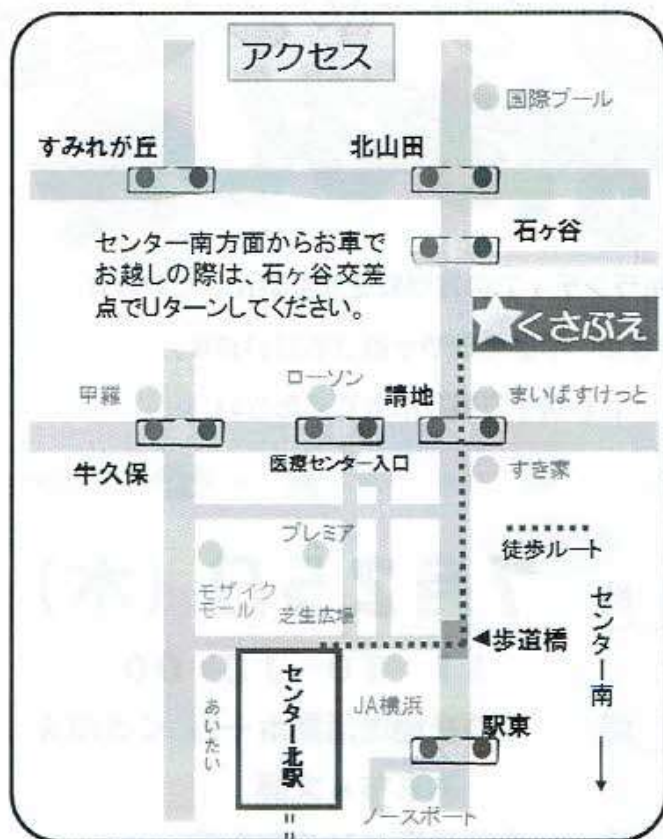


ホームページはこちら!

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



地図はうらを見てね♪



交通 市営地下鉄ブルーライン・グリーンライン
センター北駅 徒歩 8分

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

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

くさぶえ おもちゃ文庫に
遊びに来てね



知って安心講座

～家族信託と成年後見制度編～

日時：2019年7月27日(土)
13:30～15:00

場所：多目的ホール

内容：講演「家族信託と成年後見制度」

講師：(一社)民事信託相談センター 本間弘一氏

定員：30名 費用：無料

申込：来館または電話にて受付開始中！



介護者のつどい

毎月第4木曜日 開催

日時：7月25日(木) 13:30～15:00

場所：ボランティアルーム

内容：ミニ講座「自宅でできるセルフマッサージ」

講師：ひまわり治療院 大淵 真氏

申込：7月1日(月)より
来館・電話にて受付開始



※8月の介護者のつどいはお休みにになります。

サーキット筋力UP講座

男性に特化した筋力UPトレーニングの講座です。
～筋肉細胞をトレーニングで適度に壊し、
栄養補給して新しい筋肉を再生させます～

・令和元年 7月23日(火) 15:15～16:15

・令和元年 7月30日(火) 15:15～16:15

場所：中川地域ケアプラザ 多目的ホール

対象：男性の方(普段運動をしていない方)

講師：指導員 種市 和歌子 氏

健康運動指導士、高齢者の健康について
研究活動も行っています。

定員：15名(2回で1コースとなります)

参加費：300円/1回

持物：タオル、飲み物

申込方法：7/2(火)来館または電話



ヨガはじめました

2つのタイプ選べます。

申込み不要!

全火曜日 PM
15:15～16:15(60分)

今まで続けてきた方も、初めての方も
まずは気軽に参加してもませんか?

◎椅子ヨガ →初心者でも安心!

開催日 7/2・7/16・8/20・9/3・9/17

◎ヴィンヤサヨガ →運動量多め!

開催日 7/9・8/6・8/27・9/10・9/24

参加費：300円 / 1回

(お釣りのないようご用意ください。)

講師：斉藤真由美氏

全米ヨガアライアンス/リストラティブヨガ
中川西地区センターなどで講師も行う

対象：どなたでも

場所：多目的ホール

持物：タオル、飲み物、動きやすい服装



ママ・パパと赤ちゃんのための健康講座

【2回で1コース】

8月23日(金) 9月6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
赤ちゃん和妈妈・パパが対象

先着25組 / 参加費無料

会場：食事編はケアプラザ、運動編は都筑区役所1F
7月23日10時から来館または電話にて受付

一般の方も参加が出来る夏休み
イベントで紹介です♪

夏の自主講座 予告!

★7/31(水) 9:30～ つるし雛を作ってみよう

対象：小学4年～一般の方

★8/3(土) 9:30～ 中川まちなか将棋大会

対象：小学1年～6年と大人の部

対象：小学生

※詳細は臨時増刊号にてお知らせ予定です♪

中川エリアの小学校へも配布いたします。



(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 申申込み 定定員 参参加費 対対象 持持ち物

7月 熱中症予防の基本は水分補給と体調管理です。予防に努め、夏を乗り切りましょう！！						
月	火	水	木	金	土	日
1 貸館抽選日 9:30~ ★介護者のつどい 受	2 ★ヨガ はじめました 講 参 持 15:15~	3 ★サキト 筋力 UP 講座 受	4 ◆Men's 倶楽部(麻雀) 参 対 12:30~	5	6 ★囲碁・将棋 開放デー 9:30~	7 
8 	9 ★ヨガ はじめました 講 参 持 15:15~	10 ★なかなか サロン 13:00~ 参	11 ☆傾聴サロン You & Me 13:30~ 参 対	12 ★ほっとカフェ in なかがわ 参 10:00~	13 ★昔懐かし ラジオ体操 10:00~ 持	14
15 	16 ☆親子で楽しむお話し会 対 10:30~ ★ヨガ はじめました 講 参 持 15:15~	17 ★うたのWA 13:30~ 申 定 参	18	19 7月12日 ☆出張公園遊び中川西保育園で水遊びをしよう! 10:30~	20 ★囲碁・将棋 開放デー 9:30~	21 
22 ★ほっとカフェ in なかがわ 参 10:00~	23 ★サキト 筋力 UP 講座 定 参 持 15:15~ ☆ママ・パパと赤ちゃんのための健康講座 受	24 ★なかなか サロン 13:00~ 参	25 ★介護者のつどい 対 13:30~ ◆中川健康 麻雀サロン 12:30~ 参 対	26 	27 ★知って安心講座 「成年後見制度と家族信託」 13:30~ 講 申 定	28 全館 清掃日 
29 ☆余暇支援 たこおじさんの不思議な工作 定 参 持 対 14:00~	30 ☆余暇支援 認知症ケア-養成講座 9:30~ 対 ★サキト 筋力 UP 講座 定 参 持 15:15~	31 ★余暇支援 つるし雛を作ってみませんか? 定 参 持 対 9:30~	 <div data-bbox="835 1460 1342 1750" style="border: 2px solid yellow; border-radius: 20px; padding: 10px;"> <p>余暇支援講座 申込み受付日 受 10時より来館または電話にて受付♪</p> <p>7月2日・たこおじさんの不思議な工作 ・認知症ケア-養成講座</p> <p>7月3日・つるし雛を作ってみませんか ・障害児余暇 (手作りフォルム・折染うちわ) ・まちなか将棋大会</p> </div>			

情報ラウンジ作品展のご案内

キャンバス作品展

7月1日(月)~7月26日(金)まで

絵画作品の数々を展示いたします。皆様の来館お待ちしております！！

お問い合わせ・お申込み

☎045(500)9321

横浜市通所型支援拠点としての活動が都筑・中川ではじまりました！



スローカフェ 都筑



毎週金曜日 10～13時

当日お気軽にお越しください。

予約不要 ★65歳以上の方 お茶+ランチを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

- ⑩10:00 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。
- ⑪11:30 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：★お茶+ランチを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～）

・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！

7&8月 シェアリーカフェ 営業日カレンダー ※2019年6月24日現在の予定

月	火	水	木	金	土	日
7月	1	2	3	4	5	6
			バンの日	 スローカフェ 10~13時 ◇音楽 ◇ペーグルサンド	ナポリタンの日	7
	8	9	10	11	12	13
			バンの日	 スローカフェ 10~13時 ◇顔ヨガ ◇中華肉味噌丼	ナポリタンの日	14
	15	16	17	18	19	20
			バンの日	 スローカフェ 10~13時 ◇紅茶 ◇麻醬四季豆	ナポリタンの日	21
	22	23	24	25	26	27
			バンの日	 スローカフェ 10~13時 ◇朗読 ◇夏野菜キーマカレー	ナポリタンの日	28
	29	30	31			

月	火	水	木	金	土	日
8月				1	2	3
				 スローカフェ 10~13時 ◇ゲームで遊ぼうⅠ ◇豚の生姜焼き	ナポリタンの日	4
	5	6	7	8	9	10
			バンの日	 スローカフェ 10~13時 ◇ゲームで遊ぼうⅡ ◇ハーブソーセージ	ナポリタンの日	11
	12	13	14	15	16	17
夏季休業						
	19	20	21	22	23	24
			バンの日	 スローカフェ 10~13時 ◇健康な住宅と暮らし方 ◇スタミナねばねば丼	ナポリタンの日	25
	26	27	28	29	30	31
			バンの日	 スローカフェ 10~13時 ◇おりがみ ◇棒棒糖	ナポリタンの日	

カフェ営業時間…10~18時

(ラストオーダー17:30)

<水曜定休>

* 夏季休業:8/12~16

◎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
がご覧になります。



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。

知っているようで

知らない

樹木のこと



見分けるポイント①
樹形を見る!

～ケヤキ～

美しい「ほうき形」の樹形が特徴的です。

夏は緑陰として活躍する樹木、ヒートアイランド現象の緩和などの役割を担っていますね。

そんな身近な存在ですが、樹木の名前を皆さん知っていますか？

実は知らなかった？

樹木の名前

公園で見かける「あの」樹木
身近なものから見分けてみよう!

公園の財産として、木を大切にしています。

見分けるポイント②

樹皮を見る!

～サクラ～

独特の皮目が目立ちますね。



見分けるポイント③

葉を見る!

～ユリノキ～

不思議な形の葉。

葉柄（柄の部分）が長いです。



◆樹木に親しんでみよう◆

横浜市では愛護会のみなさん向けに、焼いた杉板で作る樹名板づくりの技術支援を行っています。樹木の名前や特徴も学べます。公園の樹木に樹名板をつけてみませんか？
詳しい支援内容については、各土木事務所及び公園緑地事務所にご確認ください。

足元に注目してみよう！

～グランドカバープランツで手間をかけない花壇づくり～



フッキソウ

ギボウシ



リシマキア・オーレア (山下公園)

花壇の際までカバーされると豪華な印象に。
明るい葉の色が他の植物とも調和しています。

真夏は植物の植え替え、植え付けには適しません、秋からの花壇作業が軽減できるようグランドカバープランツについて紹介します。

夏も涼しげ！

グラウンドカバープランツとは？

「地面をおおう」植物たちのこと。緑化等に使われます。身近なものでは「芝生」もそうです。

花壇にぴったりな特徴はこれ！

①見ばえが良くなる

裸地が隠れること、ボリュームがでること、花壇が豪華に。
常緑のものが多いので、年間を通して緑を維持できます。

②土の流失や雑草防止の効果も

よく広がるものが多いので効果を期待できます。



ヒューケラ (山下公園)

日陰でも育ちます。色の種類が多く、
単体で見ると濃い色のものも、他の
植物とあわせるとオシャレに。

プラスワンステップ！ 引き立てる！

中には様々な色合いの葉が持ち味の植物もあります。

うまく活用すると、他の植物を引き立てたり、立体感を演出したりできます。

Q&A

◆思った以上に増えたら…？

時には旺盛な生育力により計画以上に広がることも。切り戻しや株分けをして調整しましょう。

◆見守ってあげよう

丈夫と言っても、根付いて広がるまでは見守ってあげましょう。雑草と間違えて抜かれてしまうこともあります。名札をつけると分かりやすいです。



アジュガ

(三枚町第一公園)

青い涼しげな花が魅力的。丈は低く、
地面をはって広がり、半日陰でも育ちます。

環境に合うものや、好きな色、
葉、形のものを探してみよう！

手間とお金をかけずに花いっぱい！

南区 別所第五公園

別所第五公園は住宅地の中の小さな街区公園ですが、公園を一周ぐるっと囲む花いっぱいの花壇が魅力的です。

極力手間がかからない花壇作りをされているそうですが、一体どのようにして花壇を管理されているのでしょうか？



お話をお聞きした左から萩原さん、井出さん、内田さん、会長の三浦さん、齋藤さん
背景のゼラニウムは挿し木で増やしたものだそう。



どんな植物を植えていますか？

生育旺盛な植物、こぼれ種で増える植物を選んで取り入れています。シレネ、カモミール、キバナコスモスなど植えています。

大きな花壇を花いっぱいにするのに苦労はなかったですか？



種で増えた花をバランスよく移植して広げています。間引いたものも捨てずに植え替えています。

シレネの種を採取したり、落ちたヒマワリの種を拾ったりして使っています。

種から苗を自分で育てて植えることもあります。

よく増える植物、種で増えて来年も咲く植物を植え移植することで、手間が少ない、ローコストな花壇をつくることができますね。種を拾ってそこから育てるのはひと手間必要ですが、おもしろい発見や特有の達成感が得られるかもしれません。



花の手入れを中心に
なっている内田さん

花を植え、きれいにしている「気持ちのいい公園」はいたずらされにくくなることも。愛護会のみなさんからも「花があると癒される」「街に緑があると和む」との声が上がりました。

発見！ここにも、グランドカバープランツ

ツルニチニチソウ

丈夫でよく育ち、手間もあまりかからないのでおすすめのこと。常緑の植物です。



コーディネーター便り

公園愛護会活動の活動のお手伝いをする、各土木事務所の専門の相談員です。新任の紹介をします。

港南区 関コーディネーター

こんにちは。今春から港南区のコーディネーターを担当させていただきます。

我が家の子供たちは春夏秋冬公園を走り回り、雨の日も（ログハウスへGO!）公園で遊ぶことが大好きでした。どんよりとした冬空の下、きれいに植えられていた葉ボタンの花壇を見て、何とも言えないほっとした気持ちになったことを今でも思い出します。

公園には、いつも皆様が明るくお元気に活動されるお姿がありました。とてもお世話になりました。今度は私も皆様と一緒に愛護会活動ができることを嬉しく思っています。少しでも地域の皆様、公園、街づくりのお役に立てるよう努めてまいります。

どうぞよろしくお願いいたします。



夏は暑さとハチ等に注意

愛護会活動を、楽しく安全に
続けていただくために



毛虫

毛虫は主に夏に発生します。ほとんどは人間に害のない毛虫ですが、中には要注意の毛虫もいます。

○人に被害を及ぼす毛虫

チャドクガ（幼虫）・・・春から秋にかけて年2～3回発生

〔発生しやすい樹木〕ツバキ、サザンカ、ヒメシャラ、

チャノキなどのツバキ科植物

・幼虫が小さいうちは、葉の裏側にしっかりと並んでいます。

・淡黄褐色で、全身が毒針毛で被われています。

・触れるとひどくかぶれます。

卵や抜け殻、成虫などにも

毒針毛が付いて、これらにも触れるとかぶれます。



熱中症

熱中症は、曇った日でも多湿の場合は体温の熱放射が出来ず熱中症になってしまうことがあります。

こまめな水分補給を行い、涼しい時間の活動、涼しい場所での休憩、通気性の良い服の着用、暑い日や体調の悪い時は作業をしないなどを心がけてください。

ハチ

ハチは、6月頃から巣を作り始め、10月頃まで行動します。9、10月はハチの攻撃性が高まり、刺される事故も多くなります。また、一見わかりにくい、植え込みの中や木の枝の茂みの陰などに巣がある場合が多いので、ハチが出入りしていないかよく見てから、活動を始めるようにしてください。

※公園内でハチの巣を見つけた場合は、所管の土木事務所または公園緑地事務所へ御連絡ください。



イラガ（幼虫）

〔発生しやすい樹木〕サクラ、ケヤキ、ウメ、カエデなど

・発生初期は葉の裏側に削るように食べるため、葉が透かし状になります。

・全身がトゲで被われています。

・地面に黒いフンが落ちていきます。

・刺されると電気が走ったような強い痛みを感じます。



公園管理・公園愛護会通信の配布部数に関するお問合せは、各土木事務所・公園緑地事務所をお願いします。

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

※バックナンバーは横浜市公園愛護会のホームページから

電話:045-671-2650 FAX:045-664-2588 Eメールアドレス:ks-aigokai@city.yokohama.jp 発行月:令和元(2019)年7月



山岳遭難及び水難に遭わないために



登山を楽しむために

- 登山計画書を提出しましょう。QRコードから神奈川県警察ホームページに接続できます。
- 近年、病気や熱中症等により行動不能となるケースが増えています。体調管理に留意し、こまめな水分補給を心掛けましょう。



水難を防ぐために

- 河川の流れの速い場所や急に深くなっている場所での水遊びはやめましょう。
- 海での遊泳は、必ず海水浴場で行いましょう。
- 飲酒してからの遊泳は、絶対にやめましょう。
- 子供からは、目を離さないようにしましょう。



お知らせ

神奈川県警察交番等整備基本計画について

- 交番等（交番、駐在所及び警備派出所）の「事件事故への対応力の向上」及び『持続的な交番等施設の維持』のため、今後10年間の方針を示す計画を策定しました。
- 詳細は、神奈川県警察ホームページに本計画の概要と全文を掲載していますのでご覧ください。

回覧

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

「県民のまもり」は、神奈川県警察ホームページでもご覧になれます。

神奈川県警察の活動にご理解

2019年下半年はイベ

今年は7月下旬から11月上旬にかけて、東京2020自転車競技ロードレースなどのテストイベント、第7回アフリカ開発会議、ラグビーワールドカップ2019™といった国際的なイベントが県内各所で開催されます。

- 東京2020自転車ロードレーステストイベント
(会場：相模原市内ほか、日程：2019年7月21日)
- 第7回アフリカ開発会議
(会場：パシフィコ横浜、日程：2019年8月28日～30日)
- ラグビーワールドカップ2019™
(会場：横浜国際総合競技場ほか、日程：2019年9月20日～11月2日)



キャッシュカードをだまし取る手口が急増中!

犯人は警察官やデパートの店員を装って電話をかけてきます



振り込め詐欺グループのアジトから、あなたの個人情報が出てきた

あなたのクレジットカードが偽造されている



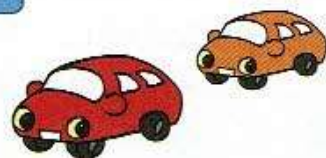
「このままではあなたの口座の現金が危ないのでキャッシュカードを作り直したほうがいい」などと言って言葉巧みに暗証番号を聞き出し、警察官や銀行協会の職員を装う犯人が自宅にキャッシュカードを受け取りに行き、近くのATMで現金を引き出す手口です。

ご理解とご協力をお願いします



イベントもりだくさんです！

交通総量抑制にご協力を！



イベントの円滑な進行と観客等の安全確保を目的とした交通規制により、イベント開催期間中の会場周辺は大変混雑が予想されます。

公共の交通機関を利用するなど、交通総量の抑制にご協力をお願いします。

警戒警備にご協力を！

神奈川県警察では、これら大規模イベントの開催に伴い、テロ等違法行為を未然に防止し、県民の安全と安心を確保するため、警戒警備を強化します。

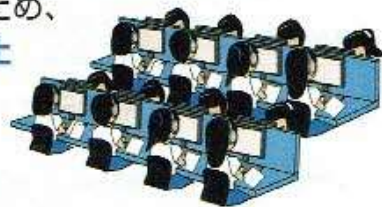
パトロール、検問、職務質問等の警察活動にご理解とご協力をお願いいたします。



振り込め詐欺等被害防止コールセンター

神奈川県警察では、増加している振り込め詐欺の被害を防ぐため、電話で県民の皆様にご注意を呼びかける「振り込め詐欺等被害防止コールセンター」を民間の企業に委託して運用しています。電話機に通知される同コールセンターの番号は、

044-982-1876です。



= 犯罪インフラ撲滅対策推進中 =

犯罪インフラとは、犯罪を助長し、又は容易にする基盤のことをいいます。

例えば、振り込め詐欺の犯人が、自分名義の携帯電話を使ったのでは、すぐに捕まってしまいます。

そこで犯人は「不正に取得した他人名義の携帯電話」を使っています。この「他人名義の携帯電話」が振り込め詐欺を容易にしている「犯罪インフラ」となっています。

県警察では、犯罪を根元から断つため、犯罪インフラの撲滅に向けた諸対策を推進しています。

犯罪インフラに関する情報をお寄せください。

闇・不正・偽装
許さない!



闇 サイトで共犯者募集 不正 口座売買 偽装 顔写真提供
バイトで不正融資 偽受付 偽子検印
神奈川県では、犯罪インフラ撲滅を推進し、犯罪の発生を抑制しています。
犯罪インフラに関する情報をお寄せください。 ☎045-681-1274
神奈川県警察本部 犯罪対策部 犯罪対策課

犯罪インフラ対策ホットライン

045-681-1274



令和元(2019)年度第2回警察官採用試験



【受付期間】 郵送 令和元年7月26日(金)～8月19日(月) 最終日消印有効
 インターネット 令和元年7月26日(金)～8月27日(火) 最終日17時受信有効

【第1次試験日】 令和元年9月22日(日)

ツイッターでも最新の採用情報をお知らせしているガル!



業務(採用)説明会を随時開催しています! 詳細は、神奈川県警察ホームページをご覧ください。

横浜みどり税

「横浜みどり税」は「横浜みどりアップ計画」を進めていくためにご負担いただいています。

緑豊かなまち横浜を次世代に継承することは重要な課題です。また、緑は一度失われると取り戻すことが困難です。

横浜市では、緑を守り、つくり、育む取組を進める「横浜みどりアップ計画」の重要な財源の一部として、平成21年度から30年度まで市民の皆様にご負担いただいていた。今後も「横浜みどりアップ計画 [2019-2023]」を進めていくため、引き続きご負担をお願いします。

横浜みどり税の
税額

個人市民税均等割に年間 **900円** を上乗せ

※法人の場合は、年間均等割額の9%相当額を上乗せ

※引き続きご負担いただく課税年度は、令和元年度～令和5年度です。



横浜みどりアップ 葉っぴー

横浜みどり税の
使いみち

- 1 樹林地・農地の確実な担保
- 2 身近な緑化の推進
- 3 維持管理の充実によるみどりの質の向上
- 4 ボランティアなど市民参画の促進につながる事業

横浜みどりアップ計画 [2019-2023]

横浜みどりアップ計画



計画の理念

みんなで育む みどり豊かな美しい街 横浜



5か年の目標

- ・緑の減少に歯止めをかけ、緑量の維持を目指します
- ・地域特性に応じた緑の保全・創出・維持管理の充実により緑の質を高めます
- ・市民と緑との関わりを増やし、緑とともにある豊かな暮らしを実現します

計画の柱1



市民とともに
次世代につなぐ森を育む

5か年の主な取組

- 300haの樹林地を新規指定
- 指定した樹林地における維持管理の支援
- 森に関わるきっかけとなるイベントや広報を実施



定めた市民の森

計画の柱2



市民が身近に
農を感じる場をつくる

5か年の主な取組

- 水田の継続的な保全を支援
- 様々な農園を開設するなど農とふれあう機会を提供
- 市民や企業と連携した地産地消の推進



保全した水田

計画の柱3



市民が実感できる
緑や花をつくる

5か年の主な取組

- 地域で愛されている並木を再生
- 地域緑のまちづくりや地域に根差した各区での取組を推進
- 緑花による魅力ある空間づくりを推進



創れる空間づくり

この3つの計画と合わせ、効果的な広報の展開に取り組みます



森林環境税と横浜みどり税

Q

国の森林環境税と横浜みどり税はどう違うの？



A

目的と使いみちが異なります。

森林環境税の具体的な目的は、林業が成り立たない地方の山間部の森林を整備することです。森林環境税の都市部での主な使いみちは、その整備事業で生み出された国内産木材を消費地として、購入・利用することであり、本市では、木材利用の推進に活用します。

横浜みどり税は、市内の緑の保全・創造を目的としたものであり、森林環境税と横浜みどり税は、目的と使いみちが異なります。

●森林環境税・森林環境譲与税について

趣旨（目的）	わが国の温室効果ガス排出削減目標の達成や災害防止を図るための地方財源を安定的に確保するため
課税手法・税率	年間1,000円を個人住民税と併せて賦課徴収
課税期間	令和6年度から
市町村への譲与	令和元年度から一定の基準で譲与（令和5年度までは譲与税特別会計による借入れで対応）
使いみち	市町村は、森林環境譲与税を、間伐や人材育成・担い手の確保、木材利用の促進や普及啓発等の森林整備及びその促進に関する費用に充てなければならない

※このほか、神奈川県では、水源環境保全・再生のために、個人県民税に対する超過課税を実施しています。

【お問い合わせ】

●「横浜みどり税」について

▶ 財政局税務課

電話：045-671-2253

FAX：045-641-2775

●「横浜みどりアップ計画 [2019-2023]」について

▶ 環境創造局政策課

電話：045-671-4214

FAX：045-641-3490

●「横浜みどりアップ計画 [2019-2023]」の各事業について

▶ 環境創造局みどりアップ推進課

電話：045-671-2712

FAX：045-224-6627

横浜みどり税を財源の一部に活用

横浜みどりアップ計画

5か年の実績 概要(平成26~30年度)



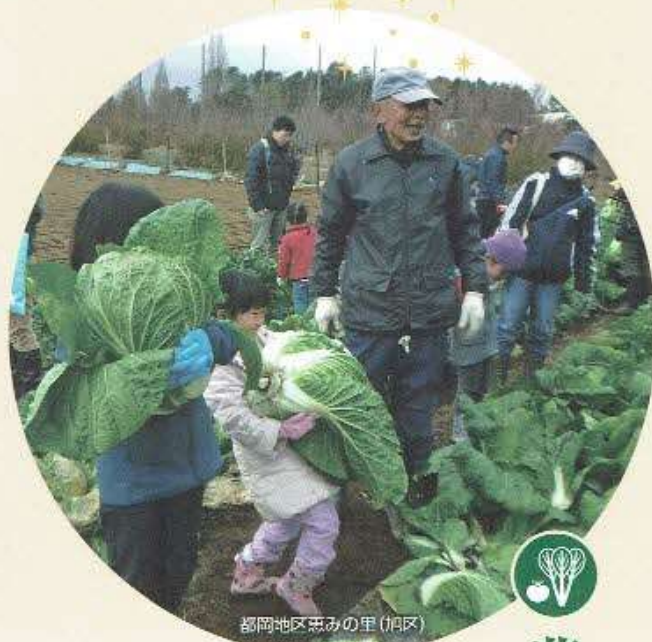
横浜の緑、育っています!



榎岡ふるさとの森(戸塚区)



森を育む



都岡地区菜みの里(旭区)



農を感じる場をつくる



山下公園(西区)

磯子・岡村地区(磯子区)



緑をつくる

緑の減少に歯止めをかけ、「緑豊かなまち横浜」を次世代に継承するため、「横浜みどり税」を一部財源として活用しながら、「横浜みどりアップ計画」を進めています。横浜市では、平成26~30年度の5年間を振り返り、「横浜みどりアップ計画」の事業・取組の評価・検証を行いました。このリーフレットでは、その概要版として5か年の事業の実績をまとめています。



横浜みどりアップ計画



取組の柱1

市民とともに次世代につなぐ森を育む



森の保全が進展

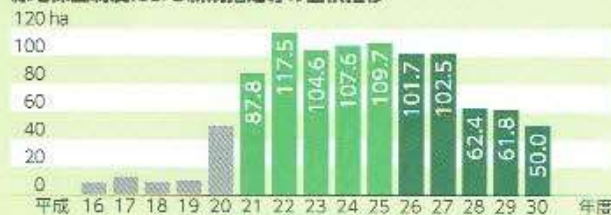
特別緑地保全地区、市民の森などの制度による指定を積極的に進め、378.4haを指定。また、特別緑地保全地区などの指定地で、土地所有者の不測の事態などによる買入れ申し出に対応し、105.6haを買取りました。

緑地保全制度による指定の拡大・市による買取り



新規指定した源流の森保存地区(青葉区) 土地の買取りをした特別緑地保全地区(泉区)

緑地保全制度による新規指定等の面積推移



みどりアップ計画スタート

森への関わりが広がり、深まる

森に関わるきっかけとなるイベントを開催したほか、愛護会などと連携しながら生物多様性の保全や利用者の安全確保など、良好な森を育成するための取組を進めました。

森づくりガイドライン等を活用した森の育成

森づくりガイドライン等を活用し、生物多様性の保全や利用者の安全などに配慮した森づくりを723か所で推進

樹林地維持管理助成

緑地保全制度により指定した民有樹林地の外周部の危険・支障樹木のせん定や伐採などの維持管理作業を477件支援

森づくり活動団体への支援

市民の森や都市公園内の樹林地等で活動する団体の森づくり活動をのべ179回支援



森づくりガイドライン等を活用した森の育成(青葉区)



みどりアップ健康ウォーキング(南区)



取組の柱2

市民が身近に農を感じる場をつくる



市内の水田を保全

水稲作付の10年間継続を条件に土地所有者へ奨励金を交付し、貴重な農景観である水田を117.5ha保全しました。



保全された水田(栄区)

良好な農景観の保全が進展

農業者団体が実施する農地周辺の維持管理の取組を支援したほか、意欲ある担い手に130.3haの農地を長期に貸し付け耕作されたことで、良好な農景観が保全されました。



地域団体による水路清掃(瀬谷区)

農とのふれあいの場が着実に増加

様々な市民ニーズに応じた多様な農園を23.7ha開設したほか、直売所等への支援や農体験教室の開催を進めました。

様々なニーズに合わせた農園の開設

収穫体験から本格的な農作業まで、多様な農園の開設支援や整備を推進



収穫体験農園(川谷区)

地産地消にふれる機会の拡大

市内産農畜産物の直売所等の整備や青空市の運営支援を推進



直売所等の支援(緑区)



農園付公園(神奈川区)

横浜農場の展開

「横浜農場」とは、食や農に関わる多様な人たち、農畜産物、農景観など、横浜らしい農業全体を一つの農場として見立てた言葉です。「横浜農場」を活用し、横浜の農の魅力をもPRしています。





取組の柱3

市民が実感できる緑をつくる



緑のまちづくりが進展

地域が主体となり、地域にふさわしい緑を創出する計画をつくり、計画を実現していくための取組を、47地区の市民と協働して進めました。



中之丸地区(港南区)



新横浜二丁目地区(港北区)

北寺尾地区の「鶴見「みどりのルート」をつくる会」が、第38回「緑の都市賞」内閣総理大臣賞を受賞しました。



取組前



取組後

北寺尾地区(鶴見区)

緑や花で街の賑わいを創出

都心臨海部において、花や緑による空間演出や質の高い維持管理を集中的に展開しました。全国都市緑化よこはまフェアや、「ガーデンネックレス横浜2018」の会場としても活用し、多くの方にお楽しみいただきました。



新港中央広場(中区)



日本大通り(中区)

緑の少ない区に 緑豊かな公園を開設

公有地化によるシンボリックな緑の創出
緑の少ない区(鶴見、神奈川、西、中、南など)において緑豊かな公園の整備により街の魅力や賑わいづくりにつなげました。



伊勢町七くせい公園(西区)



下野谷町二丁目公園(鶴見区)

効果的な広報の展開

みどりアップ計画の取組内容や実績について、様々な方法で広報しました。

- 広報よこはまへの記事掲載
- 実績概要リーフレットの自治会・町内会回覧
- 電車・バスなどの交通広告
- イベントでのPR
- メールマガジンやSNSによる情報発信



広島の広告



イベントでのPR(保土ヶ谷区)



PRアニメーションの駅區経等での上映



事業費と横浜みどり税(平成26～30年度の累計)

平成26～30年度の事業費:450億円
(みどり税充当分:131億円)

※決算見込額

平成26～30年度に使われたみどり税



みどり税の使い道

- 樹林地・農地の確実な担保
- 身近な緑化の推進
- 維持管理の充実によるみどりの質の向上
- ボランティアなど市民参画の促進につながる事業

横浜みどり税の課税方式

- 個人 市民税の均等割に年間900円を上乗せ
※所得が一定金額以下で市民税均等割が課税されない方を除く。
- 法人 市民税の年間均等割額の9%相当額を上乗せ



横浜みどりアップ計画市民推進会議の活動

横浜みどりアップ計画の評価・提案、市民の皆さんへ情報提供をする、市民参加の組織です。現地調査や会議を実施するほか、広報誌を編集・発行しました。また、計画の推進に向けた評価・提案などを毎年報告書としてまとめました。

市民推進会議

検索



全体会議の様子



現地調査(調査部会)「みどりアップを見に行こうツアー」(左:都筑区、右:青葉区)



広報誌「みどりアップQ」

2019年4月から3期目となる「横浜みどりアップ計画」がスタートしています。

横浜みどりアップ計画 [2019-2023] の概要



計画の柱1 市民とともに次世代につなぐ 森を育む

5か年の主な取組

- 300haの樹林地を新規指定
- 指定した樹林地における維持管理の支援
- 森に関わるきっかけとなるイベントや広報を実施



みどりアップ緑環ウォーキング(緑区)



計画の柱2 市民が身近に 農を感じる場をつくる

5か年の主な取組

- 水田の継続的な保全を支援
- 様々な農園を開設するなど農とふれあう機会を提供
- 市民や企業と連携した地産地消の推進



保全された水田(緑区)



計画の柱3 市民が実感できる 緑や花をつくる

5か年の主な取組

- 地域で愛されている並木を再生
- 地域緑のまちづくりや地域に根差した各区での取組を推進
- 緑花による魅力ある空間づくりを推進



里山ガーデン(相区)

この3つの計画の柱と合わせ、効果的な広報の展開に取り組んでいます。

「横浜みどりアップ計画」の5か年の評価・検証及び計画書は、横浜市のホームページ及び次の場所で閲覧できます

- 各区役所広報相談係
- 市民情報センター(市庁舎1階)
- 環境創造局政策課

横浜みどりアップ計画

検索



問合せ

「横浜みどりアップ計画」について

環境創造局政策課

TEL.045-671-4214 FAX.045-641-3490

「横浜みどりアップ計画」の各事業について

環境創造局みどりアップ推進課

TEL.045-671-2712 FAX.045-224-6627

「横浜みどり税」について

各区役所税務課または財政局税務課

TEL.045-671-2253 FAX.045-641-2775



緑エンジン

engine

2019.6.1

vol.20



contents

- 大人の学級 新講座紹介
- 緑ジンミーティング (団体向け講座) 紹介
- 市長のぬくもりトーク 報告
- 市民ライター養成講座
- つながりカフェ、始まります!
- ボランティアベースつづき
- 転勤妻のおしゃべりサロン
- つづき人交流フェスタ 開催報告
- 緑ジンきっかけカレンダー
- 団体図鑑

絵本を積んだ車がみなさんの住んでいるところに行き、ブックカフェをオープンする「つづきブックカフェプロジェクト」。2018年にクラウドファンディングを達成し、たくさんの絵本と大きな夢を乗せて、走り始めました。本がつかなく出会いの物語、始まります。

(詳細は裏表紙参照)

大人の学級 新講座

～つづき暮らしをもっと楽しむために～
身近な地域でみつけた5つの居場所

会場：都筑区役所3階会議室 対象：50代女性
定員：15名先着順・事前申込要

大人の学級とは・・・
区民活動センターに来る方々のニーズに合わせてテーマを設定した講座です。仕事や子育てを終えて、次のステージを楽しく過ごすために必要な情報を知り、同じ思いの仲間をみつけませんか。

6/7
▼
9/6

「50代は人生のTea Breake」と言った人がいました。今までの暮らし方に変化が訪れ、「自分のための時間」が増えてきたなと感じたら「何か新しいこと」をはじめめるチャンスですね。

この講座は、都筑のまちで自分の好きなこと、誰かにとって必要なことに取り組んでいる4人の女性達のお話から「これからの人生をワクワクしながら生きるヒント」を学び、実際の現場に出かけて活動の楽しさを体感する、座学と体験の講座です。1日だけの参加も受け付けておりますので、お気軽にご参加ください。



日程	内容	講師
6/7 (金) 10:00~12:00	身近な地域の居場所とは？ 都筑のまちの資源を知ろう ～都筑区民活動センター～	都筑区民活動センター
6/14 (金) 10:00~12:00	オレンジボーイと仲間たち ～つづきブックカフェ～	江幡千代子さん つづきブックカフェ実行委員会 代表
6/21 (金) 10:00~12:00	コミュニティをとことん楽しむ ～シェアリーカフェ～	岩空晶子さん NPO法人I Love つづき 代表
6/28 (金) 10:00~12:00	つながりを生み出すコーディネート ～仲町台ミモザフェスト～	鶴巻三佳さん 仲町台ミモザフェスティバル事務局
7/5 (金) 10:00~12:00	「都筑産」にこだわるモノづくり ～bau～	柏崎久恵さん bau 代表
7/12 (金) 10:00~12:00	お気に入りの場所に出かけよう	都筑区民活動センター
9/6 (金) 10:00~12:00	見たこと・感じたこと 見えてきたこと～明日のデザイン～	都筑区民活動センター

縁ジンミーティング 団体向け新講座

団体の組織運営を考える講座（仮）

講師：豊田有希さん
(NPO法人CRファクトリー)
会場：都筑区役所6階会議室
対象：市民活動団体・生涯学習サークル
これから団体を作ろうとしている方
定員：20名先着順・事前申込要

7/4(木)
13:30
▶15:30

縁ジンミーティング・第1回目は団体運営を考える講座を行います。「ボランティアな人々」で構成されるチームで「イキイキと継続的な運営」を実現しながら、「高い成果」と「あたたかい熱いチーム」を創り出していくためのコツを学びます。



縁ジンミーティングとは・・・
都筑の市民活動や地域活動団体、生涯学習サークルのスキルアップや交流を目指し、講座やグループワーク、交流会を実施します。

市長のぬくもりトークで林市長と「モヤ→キラ委員会」メンバーが意見交換



女性の生き方を応援する団体「モヤ→キラ委員会」のメンバーが林市長と意見交換をしました。「モヤ→キラ委員会」メンバーが、「輝く女性応援プロジェクト」の活動内容を紹介したところ、市長からは「女性が家庭も自分も諦めずに夢を実現していることは素晴らしい！」との話がありました。意見交換の途中には、3月に開催した「自分の夢を叫ぶ」というイベントにちなみ市長が夢を叫ぶ場面もあり、楽しく和やかな意見交換となりました。

区民活動センターで 学ぼう！つながろう！

NEW EVENT①

市民ライター養成講座

講師：北原まどかさん
(NPO法人森ノオト理事長)
定員：10名先着順・託児付・事前申込要
都筑区民活動センターの広報誌「緑シン」の市民活動や生涯学習に関連する記事を書いてくださるライターを養成します。講座で学習した成果として、2019年度の9月発行号・3月発行号の記事に掲載します。

日程	内容
6/20(木) 10:00~12:00	地域取材の楽しさ・取材の基本
6/27(木) 10:00~12:00	取材先を考える
7/4(木) 10:00~12:00	文章の書き方
7/18(木) 10:00~12:00	記事を推敲する・添削する

※12月・1月に各1回、3月号発行に備えた講座開催予定

6/20
毎回木曜
start

6/27
10:00▶12:00
start



NEW EVENT②

つながりカフェはじまります！

興味関心のあるテーマについて、ゲストスピーカーを交えて自由に話し合い交流するカフェです。第1回目のテーマは「青少年を地域で育てる」です。活動している人も、これから何かを始めたい人も、気軽に集まって話しませんか？
事前申込要・当日参加可
参加料50円(カフェ代として)

日程	内容
6/27(木) 10:00~12:00	青少年を地域で育てる
7/5(金) 10:00~12:00	自分らしく生きる
9月	聞きたい、話したい 都筑のイベント(仮)
10月	ふるさと都筑を語ろう(仮)
12月	現役世代も地域で活躍(仮)

6/28
毎月第4金曜
start



NEW EVENT③

ボランティアベースつづき

～ボランティアやりたい人集まれ！～
ボランティアベースつづきは、ボランティアをしてみたい人とボランティアを必要としている人が出会う場所です。ボランティア活動が初めての方も、ボランティア活動歴が長い方も、自分の趣味を生かして誰かのお手伝いをしたい人も、ボランティアベースつづきに集まりましょう！事前申込要・当日参加可

日程	内容
6/28(金) 15:00~17:00	好きなことから始めるボランティア コーヒー淹れ方講座付き
7/26(金) 15:00~17:00	福祉活動ボランティア入門講座
8/23(金) 15:00~17:00	こどもに関わるボランティア
9/27(金) 15:00~17:00	自然に関わるボランティア
10/25(金) 15:00~17:00	イベントを支えるボランティア
11/22(金) 15:00~17:00	地域活動を支えるボランティア
1/24(金) 15:00~17:00	専門的な知識を活かしたボランティア

毎月
第3金曜
開催

転勤妻のおしゃべりサロン

都筑区に夫の転勤で引っ越してきた妻のみなさんが、世代を超えて気軽に話せるサロンです。まだよく知らない都筑の情報や、転勤妻ならではのあれこれをおしゃべりしましょう。お子さん連れ可。(託児はありません。)
毎月第3金曜日10時~12時 申込不要



開催レポート

第22回つづき人交流フェスタ

つづき人交流フェスタが3月に開催されました。ちょっと気になっていた活動にお試し参加できる「1日活動体験」や、区民ホールで2日間行われた「パネル展」「ワークショップ」「交流カフェ」には、大勢の方が参加されました。初めて開催した交流カフェでは、小松菜カフェとヘルスメイトダイニングが炊き込みご飯、肉饅頭、スープを、コーヒーボランティアがハンドドリップで淹れたコーヒーを販売。「とてもおいしかった！」と大好評でした。次回(2020年3月開催)のフェスタにもぜひお越しください。



2019年度 緑ジンきっかけカレンダー

6月

大人の学級 (for50代女性)
つづき暮らしをもっと楽しむために
身近な地域でみつけた5つの居場所

市民ライター養成講座

1日プログラムバンク体験
正しい妊活を知る! (6/29)

つながりカフェ
テーマ: 若少年を地域で育てる

ボランティアベースつづき
好きなことから始めるボランティア

7月

緑ジンミーティング
団体の組織運営を考える講座 (仮)

1日プログラムバンク体験
ハーバリウム体験 (7/23)

つながりカフェ
テーマ: 自分らしく生きる

ボランティアベースつづき
福祉活動ボランティア入門講座

毎月開催 第3金曜日 転勤妻のおしゃべりサロン
第4木曜日 本のお直しキャラバン隊
第4金曜日 ボランティアベースつづき

8月

1日プログラムバンク体験
パレンアート体験 (8/6)

ボランティアベースつづき
ことにも関わるボランティア

団体図鑑

dantai-zukan No.1 走らせよう! つづきブックカフェ実行委員会

あなたの街に図書館がやってくる!?

つづきブックカフェプロジェクト

表紙の写真の車、見かけたことはありますか? この車は「オレンジボーイ」といいます。絵本を積んで走り、いつでもどこでも本が読めるカフェをオープンできる乗り物です。「走らせよう! つづきブックカフェ実行委員会」が企画する「つづきブックカフェプロジェクト」のキックオフイベントが、4月14日、東山田町のコミュニティカフェ「DEN」で開催されました。川田製作所によるものづくりワークショップ「出張まち工場」、プロジェクトメンバーによる読み聞かせコンサートや「つくる」をテーマにしたブックトーク…と尽きないイベントに、おいしいランチも加わり、居心地のよい時間が流れていました。この日集まった子ども達はオレンジボーイの車内で、読み聞かせをしてい

るグループ「つどおうJUBaBa隊」のBaBaたちに絵本を読んでもらいました。

つづきブックカフェは「車を貸してくれる人」「本を読んでくれる人」「テーブルを作ってくれる人」「コーヒーを淹れてくれる人」など、多くの出会いが繋がったプロジェクトなのです。

「絵本にはそれぞれ思い出がある。ブックカフェは毎回行く場所も来てくれる人も違うけれど、本をきっかけとして話したり、交流ができることが魅力。通りすがりの人にもふらっと来てほしい。」と代表の江幡さんは話してくださいました。オレンジボーイを見かけたら、ぜひ気軽に立ち寄ってみてください。

ところで、オレンジボーイに来てほしい場合は、「車が停められること」を条件に都筑区内でしたらどこでも来てくれるそうです。私の地域にも来てほしいなと思った方は、下記までお電話ください。

今後のつづきブックカフェの開催予定

6/8(土) 13:00~16:00

「都筑ハーベスト」の南の畑(都筑区池辺町)

7/7(日) 13:00~16:00

放課後サービス「レインボースマイル」(都筑区東山田町)

■Information

走らせよう! つづきブックカフェ実行委員会

Tel:080-3027-2211(江幡) 080-6739-1139(若杉)



区役所1F
都筑区民活動センター



区役所1Fの平面図



---歩行者自転車専用通路

何かを始めるきっかけマガジン「緑ジン」2019年6月 第20号

編集/企画: 都筑区民活動センター

発行: 都筑区役所地域振興課

問い合わせ

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

☎ 045-948-2237

✉ tz-katsudo@city.yokohama.jp



横浜市歯科口腔保健の 推進に関する条例 **ができました！**

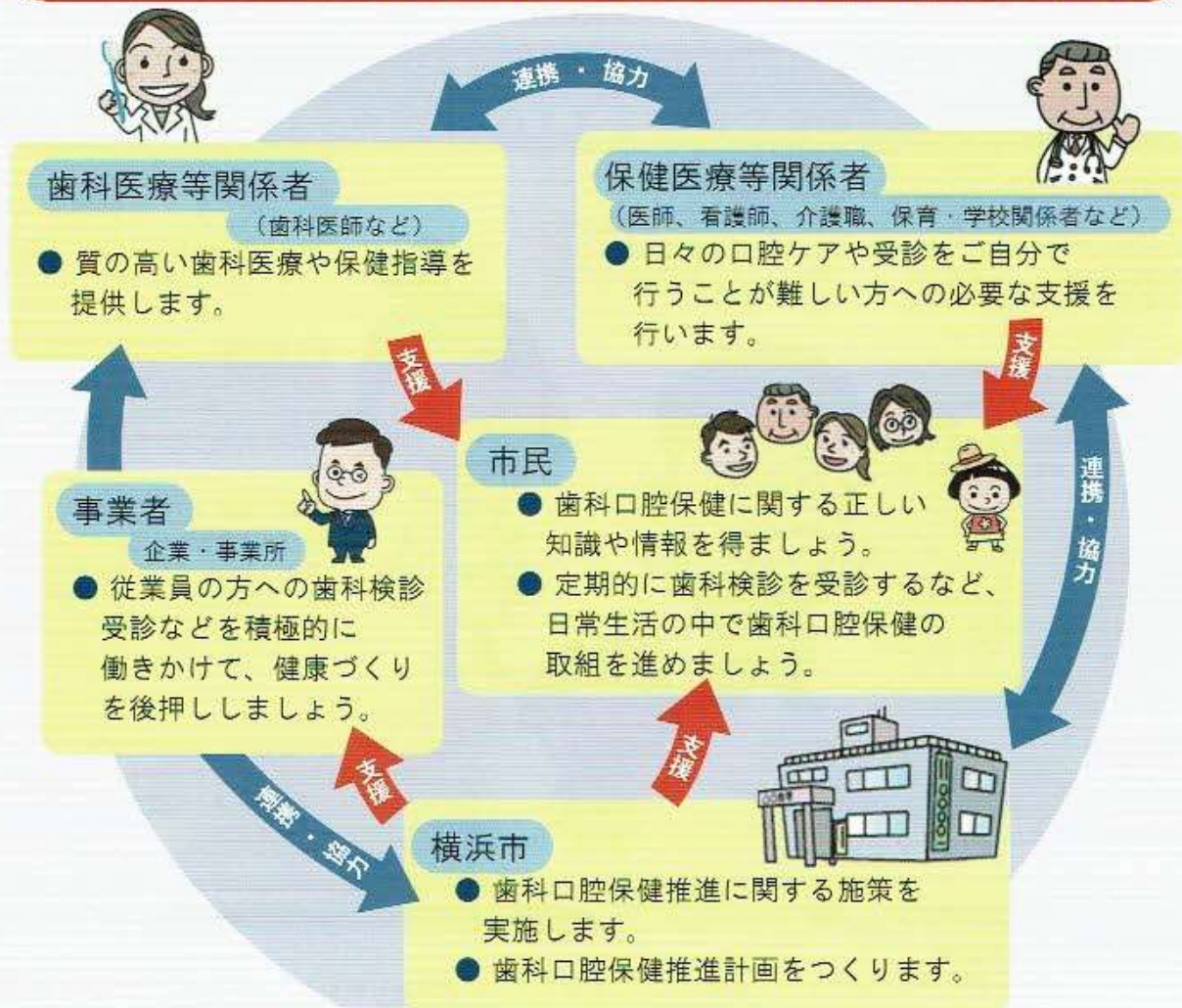
平成31年
4月1日
施行



子どもから高齢者まで、歯と口の健康づくりで毎日をいきいきと！

歯と口の健康づくりを通じて、市民の皆さまが健康でいきいきと毎日を過ごすことができるよう、市民の皆さま・歯科医療等関係者・保健医療等関係者・事業者の役割や、横浜市の基本施策などが定められました。

市民の皆さま、歯科医療や保健医療等に関わる皆さま
みんなで歯と口の健康づくりに取り組みましょう！

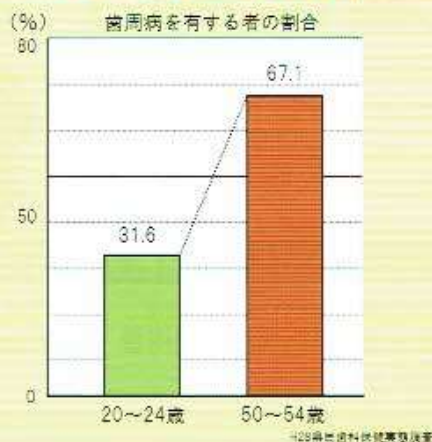


歯と口をめぐる現状～あなたのお口はどうか？～

むし菌のある3歳児の割合は減少しています！



歯周病にかかっている割合は20代でも約3割！
50代は約6割に上ります！



- むし菌のある子どもは減少傾向にあります。これからも正しい歯みがき等を継続しましょう。
- 一方、歯周病にかかっている大人は多い状況です。歯周病は自分では気づかないうちに進行してしまいます。定期的にかかりつけ歯科医でお口のチェックを受けましょう。

歯と口の健康は、全身の健康に関係しています。 健全な発育や、健康寿命延伸にも大きく影響します！

オーラルフレイル

噛む力など口の機能が衰える（オーラルフレイル）と、食べられる食品が減り、低栄養や体力の低下につながると言われています。

肺炎

飲み込む力が衰えると、食べ物や唾液と共に歯周病菌が気管に入り込み、肺炎を起こすことがあります。

がん治療

歯周病があると、がん治療の際に口内炎が重症化したり、手術後肺炎を起こす原因となることがあります。

噛む機能

乳幼児期、学齢期によく噛む習慣をつけることで、栄養を確実に吸収できる等、生涯の健康につながります。

心筋梗塞

歯周病菌が原因で血栓をつくり、狭心症や心筋梗塞など心臓病のリスクを高めることがあります。

認知症

歯が減って噛む力が低下すると、脳への刺激が減り認知症の危険性が高まると言われています。

動脈硬化

歯周病菌が血管を傷つけ、コレステロールを取り込み、動脈硬化を起こすと考えられています。

低体重児 早産

妊娠中に歯周病が悪化すると、歯周病の炎症によって出る物質が子宮へ影響を及ぼし、低体重児出産や早産を招く可能性があると言われています。

糖尿病

糖尿病の人は免疫力が落ち、歯周病が悪化します。歯周病の炎症によって出る物質も、血糖値を下げるインスリンの効きを悪くして糖尿病を悪化させると言われています。



横浜市からのご案内

●横浜市妊婦歯科健康診査

妊娠期からの歯科口腔保健の取組が家族の健康づくりに重要です。ぜひ受診しましょう。 [横浜市妊婦歯科健康診査](#) [検索](#)

●横浜市歯周病検診

歯周病は全身の健康に影響があります。定期的にチェックを受けて予防しましょう。 [横浜市歯周病検診](#) [検索](#)

令和元年度

しんとし 健康セミナー



参加無料 / 予約不要

毎月**第3水曜日**に開催!

生活習慣病対策を中心に、日頃の健康管理に役立つ情報を
当院コメディカルスタッフが分かりやすくご説明いたします!

年間予定

4/17	5/15	6/19	7/17
8/21	9/18	10/16	11/20
12/18	1/15	2/19	3/18

時間 ▶ 13:15 ~ (開場 12:30 ~)
※講演時間 30 ~ 40 分程度を予定しています。

会場 ▶ 西館3階カンファレンスルーム
(所在地) 横浜市青葉区荏田町 433 田園都市線江田駅より徒歩7分

🚌 バス → 最寄りバス停【江田ドエル前】

江田発 12:54 発 → 江田ドエル前 12:57 着
江田ドエル前発 14:10 発 → 江田着 14:16 着

問合せ先: 地域医療連携室 Tel.045-911-8115(直通)

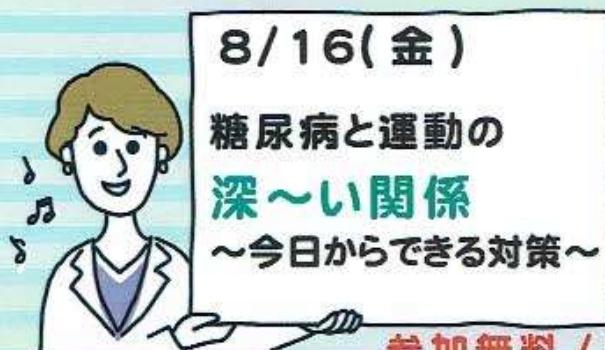
<p>4/17 (水) 臨床検査 技士</p>	<p>認知症を早期に発見？ ～二オイの検査を体験してみませんか？～ 最近二オイが分からなくなってきたと感じることはありませんか？認知症の初期症状や、脳の病気が原因で嗅覚が衰えることがあります。今回は、検査科で行っている二オイの検査や、認知症の検査をご紹介します。</p>
<p>5/15 (水) 栄養科</p>	<p>糖質、気になりませんか？健康に一步近づく摂り方のコツを知ろう！ つい、甘いものや主食を摂り過ぎていませんか？血糖値や健康維持のためにも糖質を控えたいけど何をどれくらい摂ったらいいのかわからない…という方、糖質の適量や、選び方、普段の生活で役立つ糖質の摂り方のコツをお伝えします。</p>
<p>6/19 (水) 脳卒中リハビリ テーション 有資格認定看護師</p>	<p>脳卒中と予防について ～あなたと家族を脳卒中から守るために～ 脳卒中は脳の血管がつまったり、破れたりすることにより、突然の麻痺や言語障害などの症状が発現した状態の総称です。脳卒中について、そしてならないため、また再発防止には何が大切かについて日々の生活から予防する方法をみんなで考えていきましょう。</p>
<p>7/17 (水) 放射線技師</p>	<p>あたまの画像検査についてのお話しです。 「なぜ、その検査が必要なのだろう？」「どんな病気がわかるのだろう？」「その検査ちょっと怖いな」など、日頃感じる検査についての不安、疑問に詳しくお答えします。</p>
<p>8/21 (水) 薬剤師</p>	<p>便秘と薬についてのおはなし 良く聞く「便秘」という言葉。そもそも便秘ってどういう状態のことを言うの？色々な下剤のCMがあるけれどどれがいいの？腸を刺激する薬？便を柔らかくする薬？今回は「便秘」との付き合い方について、薬剤師の観点からお話ししていきます。</p>
<p>9/18 (水) ソーシャル ワーカー</p>	<p>ご存知ですか？介護保険 「これまで保険料は納めていたけれど、介護保険の内容はよくわからない」、そんな疑問をお持ちではないですか？今回は、介護保険の申請方法やサービスの内容など、制度全般の概要についてご説明いたします。</p>
<p>10/16 (水) 認知症看護 認定看護師</p>	<p>認知症について理解を深めよう！ 最近、もの忘れが多いと感じることはありませんか？年齢を重ねれば少なからず、もの忘れは出てきますが、「もの忘れ」＝「認知症」ではありません。認知症に移行しないためのポイントも含めて、お話しさせていただきます。</p>
<p>11/20 (水) 言語聴覚士</p>	<p>いつまでも元気に口から食べる ～嚥下のお話～ 【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。その対策や予防法をお伝えします。</p>
<p>12/18 (水) 感染管理 認定看護師</p>	<p>冬場に気をつけたい感染症と予防 冬場にはインフルエンザやノロなどの感染症が流行します。冬場を健康に過ごせるよう、予防や対策方法をお話しさせていただきます。実際に予防や対策の実演・体験もして頂きます。普段お使いのマスクがあればご持参ください。</p>
<p>1/15 (水) 作業療法士</p>	<p>運動や脳トレを通じて高次脳機能障害（注意機能）について知ろう 注意とは、高次脳機能障害の中でも多くの日常・社会生活に関わります。注意機能が低下すると仕事や勉強に集中できない、同時に2つ以上の事が出来ない等の症状も見られます。今回は運動や脳トレを通じて注意機能の基礎を紹介します。</p>
<p>2/19 (水) 医事課</p>	<p>医療費の仕組みと紹介状について 皆様が無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いたします。</p>
<p>3/18 (水) 脳卒中リハビリ テーション 看護認定看護師</p>	<p>脳卒中と予防について ～あなたと家族を脳卒中から守るために～ 脳卒中は脳の血管がつまったり、破れたりすることにより、突然の麻痺や言語障害などの症状が発現した状態の総称です。脳卒中について、そしてならないため、また再発防止には何が大切かについて日々の生活から予防する方法をみんなで考えていきましょう。</p>

運動教室

会場 ▶ 当院3F カンファレンスルーム
〒225-0013 横浜市青葉区桂田町433

時間 ▶ 13:15 ~ 14:15

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。



参加無料 / 事前予約不要

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。

最寄りバス停【江田ドエル前】

江田駅 12:45 発 → 江田ドエル前 12:57

江田ドエル発 14:31 → 江田駅 14:37 着