

精神保健福祉講座

高齢期のうつ

みなさんは“うつ”という病気を知っていますか？
いつまでも自分らしく、元気に生活していくために！是非、学んでみませんか？

日時：3月21日（土）10:00～12:00

場所：多目的ホール

講師：横浜市総合保健医療センター 訪問看護ステーションみんなのつばさ 篠崎めぐみ氏

共催：都筑区生活支援センター こころ野

定員：30名

費用：無料

申込み：2月12日（水）10:00～
来館または電話にて受付開始



春のメイクレッスン イキイキ美容教室

イキイキと！輝く人生を送るための介護予防教室です。
※当日、実際にメイクをします。

日時 3月6日（金）13:30～14:30

場所 地域ケアルーム

講師 ポーラ ビューティーアドバイザー

定員 先着12名 費用 無料

申込み 受付中



1日サークル体験シリーズ

絵画サークル

キャンバス



日時：3月14日（土）13:00～17:00

場所：ボランティアルーム

対象：油絵を描くことに興味のある方

定員：5名 参加費：無料

持ち物：油絵の道具（お持ちでない方にはお貸しします）

申込み：2/12（水）より来館または電話にて受付

ゆるりら体操in中川 2日間コース

日時 ①3月9日（月） ②3月30日（月）

10:00～10:30 口腔ケア

10:30～11:30 健康体操

講師 口腔ケア 歯科衛生士 泓 雅子先生

健康体操 宝塚歌劇団出身 彩景 じゅん先生

場所 多目的ホール 定員 25名

費用 無料 申込 受付中



わが街の博識者シリーズ⑮

瞽女さんをご存じですか？

こぜ

～視覚障害者が伝承した伝統文化～

日時：3月4日（水）13:00～15:00

講師：川野 楠己氏 瞽女研究家

場所：地域ケアルーム

定員：先着12名

参加費：無料

申込み：2/3（月）より来館または
電話にて受付



介護者のつとめ

～毎月第4木曜日開催～

日時：3月26日（木）13:30～15:00

場所：ボランティアルーム

対象：介護している方、介護されてきた方、
介護に興味のある方

内容：ミニ講座「アロマハンドマッサージ」

持ち物：ハンドタオル

参加費：無料 定員：先着10名

申込み：2月27日（木）10:00より
来館又は電話にて受付開始



（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 定定員 参参加費 対対象 持持ち物

2月

【節分】豆は自分の年の数の1つ多く食べると、風邪を引きにくくなり、丈夫になると言われています。また、この日に恵方巻を食べると縁起が良いとされ、その年の恵方に向かって1本まるごと食べる事で無病息災や商売繁盛の運を「一気にいただく」という事を意味しており、途中で止めると運を逃すとも考えられています。今年の方角は「西南西」ですよ～♪ぜひ福を招き入れてくださいね！

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | |
|--|---|--|---|--|---|--|----|
| |  | | | <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 5px;"> ★2月1日 意外と身近なメンタルヘルス 10:00～ 講 申 定 </div> | 1 管館抽選日 9:30～ ★囲碁・将棋 開放デー 9:30～ | 2 | |
| 3 | 4 ★ヨガはじめました 椅子 15:15～ マイク 16:30～ 参 持 | 5 | 6 ◆Men's 倶楽部(麻雀) 定 対 参 12:30～ | 7 | 8 ★音懐かし ラチオ体操 10:00～ 持 | 9 | |
| 10 |  | <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 5px;"> ★2月12日 旧体験シリーズ「タソティ男厨倶楽部」 講 10:00～ </div> | 12 ★なかなかサロン 13:00～ 参 ★高齢期のうつ 申 | 13 ◆傾聴サロン You & Me 13:30～ 参 対 | 14 ★ほっとカフェなかがわ 10:00～ ☆ひかりがおか公園で遊ぼう! 対 10:30～ | 15 ★囲碁・将棋 開放デー 9:30～  | 16 |
| <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 5px;"> ★2月18日 ヨガはじめました 椅子 15:15～ マイク 16:30～ 参 持 </div> | 18 ☆親子で楽しむお話しタンポポ 対 10:30～ | 19 ★うたのWA 13:30～ 定 参 | 20 | 21  | 22 | 23 全館 清掃日 | |
| 24 ★ほっとカフェなかがわ 10:00～ | 25 | 26 ★なかなかサロン 13:00～ 参 | 27 ◆中川健康麻雀サロン 12:30～ 参 対 ★介護者のつどい 対 13:30～ | <div style="border: 1px solid green; border-radius: 15px; padding: 5px;"> ★3月27日 介護者のつどいアロマハンドマッサージ 受 </div> | 29  | | |

情報ラウンジ作品展のご案内

2月2日(日)～2月28日(金)まで

カリブの民族手芸 **MOLA**

繊細な縫い目と生地あわせが素敵な作品を展示いたします。ぜひご覧ください。

お問い合わせ・お申込み

☎045(500)9321

3月募集開始講座

お問い合わせ・申込み
北山田地区センター
電話 045-593-8200
会場：北山田地区センター

春から新しいこと始めませんか？開催1か月前からの先着受付！

新講座

■みんなでカラオケレッスン■

簡単な体操と早口言葉の後はみんなで
ボイストレーニング♪

*日時*4月7日、21日、5月12日、
19日、6月2日、16日、
7月7日、21日、9月1日、
15日 火曜日/全10回
10:00~11:30
*参加費*5000円



■シニア元気アップクラス■

認知症予防に向けた脳と身体の
トレーニングをしましょう。

*日時*4月14日~9月29日
(詳細日程はお問合せください)
火曜日/全17回 12:30~13:20
*参加費*8500円(1回当たり500円)



■アロマを楽しむラベンダースワッグ■

ラベンダーを中心に好きな花材を選び、
アロマ効果の高いスワッグ作り。

*日時*4月15日水曜日 10:00~11:30
*参加費*2500円
*持ち物*エプロン、はさみ、持ち帰り用袋、手袋



■メアリー先生の大人の英会話■

ネイティブスピーカーのメアリー先生から
使える英語を学びませんか？

*日時*4月14日~9月29日
(詳細日程はお問合せください)
火曜日/全10回
初級クラス：9:40-10:30
中級クラス：10:40-11:30
*参加費*8500円(教材費500円含む)



■世界のパンくJapan 桜あんぱん>

ふわふわのアンパンに桜をトッピング
出来立てパンの試食タイムにお土産付。

*日時*4月17日金曜日 9:30~13:00
*参加費*1500円
*持ち物*エプロン、スケーパー、麺棒、持ち帰り用袋



■やさしい金継ぎ体験■

日本古来の器の修復法。欠けたお気に入りの器、
ひびの入った大事な器を蘇らせましょう。

*日時*4月23日水曜日 10:00~11:30
*参加費*3000円
*持ち物*修復する食器2個、持ち帰り用袋か箱



■3月イベントのご案内■

- ※0歳からのぶちコンサート(予約不要、無料)
3月2日(月) 10:30~11:30
出演：プレジール
- ※キッズスポーツフェスタ 参加費300円(予約優先)
車いすバスケット、ボッチャ、ガラスアート作り
3月15日(日) 10:00~12:00
- ※ブックカフェ(予約不要、参加無料、飲食有料)
3月15日(日) 11:00~14:00
- ※ロピコン：春のクラシックコンサート(予約不要、無料)
末岡聡一郎氏、川原千晶氏 & ヴォーラーレ
3月7日(土) 13:30~14:30

～スポーツ講座～ ※詳細はHP又は窓口まで

- ①骨盤体操 4月3日~全6回 3000円
- ②産後リセット 4月6日~全6回 4500円
- ③ピラティス 4月8日~全10回 3000円
- ④スキルアップ卓球 4月8日~全8回 4800円
- ⑤ヨガ 4月20日~全9回 3600円
(③、⑤は1日のみ参加可。参加費500円)

<上記講座申込み方法>

開催日1か月前より電話、受付窓口にて先着順
スポーツ講座はメールでの申込み可

*詳細な日程、内容はHP又はTELにて確認ください。

<申込み・問合せ>

北山田地区センター(グリーンライン北山田駅徒歩3分)
☎: 045-593-8200

✉ kitayamata@tsuzuki-koryu.org

北山田地区センター | 検索

個人情報を保護に関するお返書(業務利用のために)
個人情報は株式会社 北山田地区センター 及び 北山田地区センター
個人事務局長 塚本 隆彦
(利用目的) 本団体の活動、および活動のサポートに
対する申込事項の取り扱いのため、2. 施設 利用のため、申込書
に添付する写真が(個人情報の一部を除く) 情報提供
されたお客様は、以上特約に於いて利用目的の範囲、開示、訂
正・追加・削除、利用又は提供の拒否を求めたい旨を権利行使
しております。 本団体の個人情報は取扱方針に基づき、当
団体のホームページまたは施設内掲示の「個人情報」に関する個人情
報の取扱いについてお返書いたします。そのため、お問い合わせ個人情
報は近接利用目的以外には開示いたしません。上記につ
いてお返書の上お申し込みください。



月

ヨガ入門Ⅰ

ヨガ初心者クラス。
体が硬い、運動苦手な方におススメ。体の柔軟性が怪我予防にも。
＜インストラクター：布施千春
SPJパワーヨガインストラクター＞
日時：4月20日27日
5月18日25日
6月1日15日22日29日
7月6日
9：30-10：20
参加費：3600円（全9回分）
定員：35名
※当日のみ参加可（参加費500円）


燃焼系アクティブヨガⅠ

ヨガ中級クラス。アップ
運動量が多く代謝↑エクササイズ効果が高いクラスです。
＜インストラクター：布施千春＞
日時：4月20日27日
5月18日25日
6月1日15日22日29日
7月6日
10：35-11：25
参加費：3600円（全9回分）
定員：35名
※当日のみ参加可（参加費500円）

産後リセットⅠ

マミーナ体操&withベビー
6回が1クールの産後メソッド
産後ならではのケアをスタート！
＜インストラクター：今野朋美
母子健康運動協会産後運動指導者＞
日時：4月6日20日
5月18日
6月1日15日22日
12：45-13：45
（初回のみ12：30スタート）
対象：生後3か月～歩行前の母子
参加費：4500円（全6回分）
定員：10組

KITAYAMATA

0才から100才の
からだづくり
プロジェクト 

スポーツプログラムⅠ 其月



水

初めてのピラティスⅠ

体ほぐしからスタート。ご自宅でも継続可能なプログラム。
＜インストラクター：今野朋美
FTPマットピラティスラティス上級インストラクター＞
日時：4月8日15日22日
5月20日27日
6月10日17日24日
7月8日15日
9：30-10：20
参加費：3000円（全10回分）
定員：35名
※当日のみ参加可（参加費500円）

体幹・体軸ピラティスⅠ

体幹・体軸を整え、理想的な姿勢や動作が身につきます。
＜インストラクター：今野朋美＞
日時：4月8日15日22日
5月20日27日
6月10日17日24日
7月8日15日
10：35-11：35
参加費：3000円（全10回分）
定員：35名
※当日のみ参加可（参加費500円）

スキルアップ卓球Ⅰ

カリキュラムに沿ったレッスンで1人1人が1ランクアップを目指します。
＜講師：都筑区卓球協会＞
日時：4月8日22日
5月13日27日
6月10日24日
7月1日8日
18：45-20：45
参加費：4800円（全8回分）
定員：20名
持ち物：ラケット、体育館シューズ
※ラケット無料貸し出し有り

金

骨盤体操Ⅰ

骨盤のゆがみを正す体操です。
女性の健康ライフに。
＜インストラクター：鶴殿眞理子
日本コンディショニング協会認定講師＞
日時：4月3日17日
5月1日15日
6月5日19日
10：00-11：15
参加費：3000円（全6回分）
定員：20名

<申込み方法>

開催1か月前より、メール、電話、受付窓口にて先着順

<申込み・問合せ>

北山田地区センター（グリーンライン北山田駅徒歩5分）

☎：045-593-8200 ↓：kitayamata@tsuzuki-korvu.org

プログラム名・参加者名・年齢・電話番号・住まい（区内・区外・市外）をお知らせください。

<当日のみ参加について>

当日のみ参加可能プログラム（ヨガ・ピラティス）は、当日先着受付になります。当日、連続参加（定員30名）と当日のみ参加を合わせて35名になり次第、受付は終了します。



特定非営利活動法人 つづき区民交流協会

<http://www.tsuzuki-korvu.org>

個人情報取扱に関する同意書（施設利用のために）（個人情報保護委員会）特定非営利活動法人 つづき区民交流協会 個人情報保護管理 事務局長（利用目的）1. お客様の施設利用、および当協会のサービス提供に対する申込み並びご連絡のため、2. 施設PRのため、写真撮影等をする場合があります（個人情報開示等に関して） 情報を提供されたお客様は、該当情報に関して利用目的の通知、開示、訂正・追加・削除、利用又は提供の拒否を要求いただける権利を有しております。 * 当協会の個人情報の取扱詳細につきましては、当協会のホームページまたは施設内掲示の「当協会における個人情報の取扱いについて」に掲載しております。 * なお、いただいた個人情報は施設利用管理の目的以外には利用いたしません。上記についてご同意の上お申し込みください。

生きがい シニアライフ セミナー

無料
自由参加



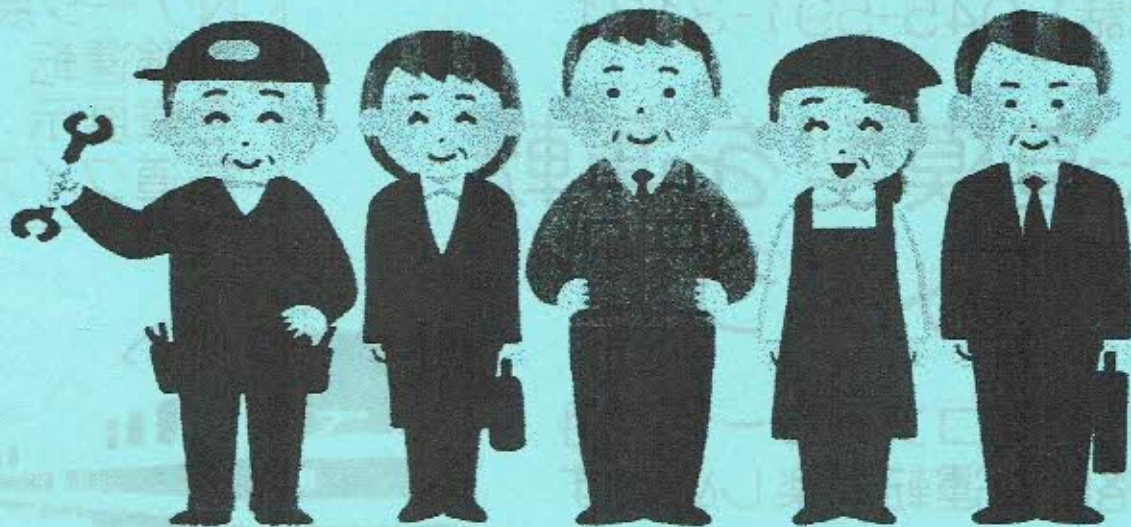
健康でいきいき働く
機会のアドバイス
事例紹介

- ◆働きたいときに無理なく働ける
- ◆地域に貢献できる
- ◆人との交流が生まれる

【日時】 2月16日(日) 10:00
~11:00

【会場】 中川中学校コミュニティハウス
横浜市都筑区大柵町240

【電話】 045-591-3131



横浜市シルバー人材センター

鉄道研究部が
なか中コミハに
やってくる!!

無料
自由参加

【日時】 3月8日(日)

11:00~15:00

【会場】 中川中学校コミュニティハウス
横浜市都筑区大圃町240

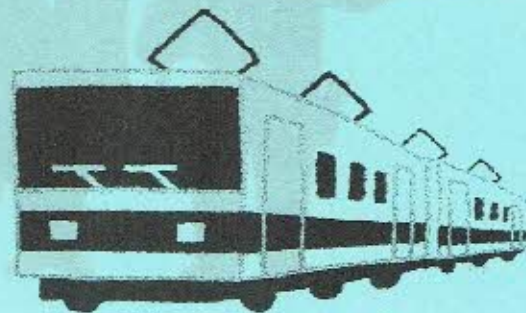
【電話】 045-591-3131



Nゲージ展示
体験運転
写真展示
鉄道クイズ

鉄道模型を運転
してみよう!

運転台型コントローラ使用
本格的な運転が楽しめます



神奈川工科大学鉄道研究部

中川中学校コミュニティハウス

横浜市都筑区大榎町240

045-591-3131

<http://www.tsuzuki-koryu.org/nakagawachu/>

2月のおたより

2月16日(日) 10:00~11:00

無料 自由参加

生きがいシニアライフセミナー

~健康で働く機会のアドバイス・事例紹介~



- 働きたいときに無理なく働ける
- 地域に貢献できる
- 人との交流が生まれる

横浜市シルバー人材センター

3月8日(日)

11:00~15:00

無料
自由参加

鉄道模型を 運転してみよう!!

- Nゲージ展示
- 体験運転
- 写真展示
- 鉄道クイズ



神奈川工科大学鉄道研究部



新着図書 一般書

- 平場の月 (朝倉かすみ)
i (アイ) (西加奈子)
スマホを落としたただけなのに
(志駕晃)
夫の墓には入りません (垣谷美雨)
夫のトリセツ (黒川伊保子)
妻のトリセツ (黒川伊保子)

一般書

- アヒルと鴨のコインロッカー
(伊坂幸太郎)
犬はどこだ (米澤穂信)
青い鳥 (重松清)
阪急電車 (有川浩)
夜市 (恒川光太郎)
関暁夫の 都市伝説3~7 (関暁夫)



認定特定非営利活動法人 つづき区民交流協会
<http://www.tsuzuki-koryu.org>

芥川賞・直木賞・本屋大賞など話題作がそれほど待たずに借りられます。購入希望や貸出予約も受け付けています。



おもちゃ文庫のおはなし会



2月はわらべうた「やまどのげんくろうはん」の紙コップ人形を作って遊びます。

その他、季節の歌もそしておはなしもみんなで一緒に楽しみましょう。

日時 **2月27日(木)**
 11:30~12:00

会場 つづき地域活動ホーム くさぶえ
 おもちゃ文庫

対象 未就学児とそのご家族

参加費 無料(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 3月26日(木)

4月23日(木)

5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♪



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
遊びにきてね



ゆうわ

第21号

令和元年 12月

都筑区保健活動 推進員だより



～都筑区保健活動推進員会は発足25周年を迎えました!～

私たちは保健活動推進員です。地域の健康づくりのサポーター役として、
地域のみなさんの健康づくりをさまざまな活動を通して応援しています。
みどり色のベストが目印です!

食育・健康フェア



今年度初めて参加し、
血管年齢やオーラル
フレイル測定などをし
ました。

25周年記念 合同健康講演会



林家木久蔵さんにご講演いた
だき、笑って健康になること
の大切さを実感しました。

区民まつり



今年も血管年齢や握力
測定は大人気でした。



つづき つづける 健康づくり

こんなことをしています!

東山田地区

地域に発信! 健康チェック!

東山田地区では、健康寿命を延ばし元気に自立した生活を啓発しています。健康チェックも熱心に質問中!



山田地区

三町内会ひとつになって

子育て世代や高齢者の仲間やおまつりなどで健康チェックを行うの健康づくりをサポートしています。



中川地区

楽しみながら活動しています

春から新しいメンバーが加わりました。健康チェックや赤ちゃん会などを通じて地域の皆さんの健康増進のお手伝いができるのが楽しみです。



かちだ地区

気軽に行こう! 健康チェック

7月に地域で初めての健康チェックイベントを開催。たくさんの方が来場し測定しました。皆さんの健康意識を実感しました。



勝田茅ヶ崎地区

健康寿命を延ばしていこう!

茅ヶ崎地区婦人会とコラボで始めた催しも3回目を迎えました。毎回皆さんの健康づくりへの意識の高さを実感します。



新栄早淵地区

子育て支援 公園で遊ぼう!

大勢の親子が参加し、砂遊び・電車遊び・水遊びなどで、楽しく過ごしました。親同士の情報交換の場にもなりました。



都田地区

ちょっとひと息

子育てサロンを開いています。ママ友を作ったり、子育ての相談ができたり、運動でリフレッシュしてもらったり。ぜひ、ご参加ください。



区活動報告

池辺地区

健康寿命を延ばそう

毎年恒例の歩け歩け大会は500名規模のイベントです。地域の方たちに健康に関心を持っていただけるよう、飴を添えてメッセージを配布しました。



佐江戸加賀原地区

毎年恒例のイベントで健康チェック!

京セラ納涼祭、三世代交流会にて健康チェックブースを開設しました。多くの方にご参加いただき、健康への関心の高さを感じました。



が活動中!

りをお手伝い!
い、地域の皆さん



川和地区

『オレンジリング』はサポーターの証

地域ケアプラザの認知症サポーター養成講座に参加しました。今後もたくさんのサポーターが増えるよう、お手伝いをしていきます。

認知症サポーター養成講座
みんなで学ぶ認知症



オレンジリング



荏田南柚木荏田南地区

地域の健康活動

老人会やイベントで健康チェックをしています。皆さんの健康意識の高さとパワーに励まされ、今後もお役に立ちたいと思っています。



茅ヶ崎南 MGCRS 地区

健康づくりの一步始めませんか

春は桜満開の江川せせらぎ緑道沿いをポールウォーキング、夏は夕涼み会で健康チェックを実施し、多数のご参加をいただきました。



渋沢地区

和気あいあいと楽しんでます

毎月第一・第三木曜日に「太極拳教室」を開いています。呼吸を意識して、無理のないので、健康増進中です。



ふれあいの丘地区

ストレッチで健康づくり!

この日は高齢者の皆さんとストレッチ体操。また、地区イベントでは測定器を使って健康チェックを行っています。





地域で連携して「健康づくり」に取り組んでいます！

健康づくりのためには適度な運動だけではなく、バランスのよい食生活も欠かせません。都筑区保健活動推進員は、都筑区食生活等改善推進員（ヘルスマイト）と、合同研修会や、老人会や子育てサロンなどで一緒に健康チェックや食の大切さを伝えるコラボ企画などを行い、共に健康づくりを推進する仲間として、連携して活動しています。



合同研修会では、互いの活動紹介や情報交換など、交流会を行います。



合同健康講演会では、開会挨拶や司会などを推進員が務めました。

ヘルスマイトレシピを教えてくださいました

かぼちゃのそぼろ煮



材料 2人分

- かぼちゃ …………… 200g
- 鶏ももひき肉 …………… 75g
- 青ねぎ …………… 少々
- A 無調整豆乳 …………… 200ml
- 麺つゆ3倍濃縮 …… 大さじ1

★レシピの倍量以上で作る時の豆乳の量は、ひたひたくらい(約500ml)

作り方

- ①かぼちゃは、種とわたを取り除き、2cm角に切る。
- ②フライパンに、かぼちゃ、Aを入れ、鶏ももひき肉を加えてほぐしながら煮る。
- ③煮立つまでは強火、その後クッキングシートで落とし蓋をして、中火で10分ほど煮る。
- ④かぼちゃが柔らかくなったなら、落とし蓋をはずして、水分を少しとばしてから火をとめる。
- ⑤器に盛り、小口切りの青ねぎを散らす。



冬にぴったり！体が温まります。

野菜たっぷり タラの豆乳スープ



材料 2人分

- タラの切り身 …… 2切れ
- 塩、胡椒 …………… 少々
- 水 …………… 300ml
- 無調整豆乳 …………… 300ml
- コンソメ顆粒 …… 大さじ1
- 人参 …………… 80g
- 大根 …………… 80g
- ごぼう …………… 30g
- 小松菜 …… 1株 (35g)
- オリーブ油 …… 小さじ2
- 柚子の皮 …………… 適量

作り方

- ①人参、大根、ごぼうを一口サイズの乱切りにする。小松菜は3cmにざく切りにする。



- ②タラを半分に切り、塩・胡椒で下味をつける。
- ③フライパンにオリーブ油を入れ、中火でタラを焼く。皮の部分は強火でカリッとさせる。



- ④鍋に水と人参、大根、ごぼう、コンソメ顆粒を入れて、柔らかくなるまで中火で煮る。
- ⑤④に小松菜と豆乳を入れ弱火で、煮立たせないようにコトコト煮る。
- ⑥お碗を用意し、焼いたタラと⑤を入れ、柚子の皮を添えてできあがり。



編集後記

ゆうわ第21号はお楽しみいただけただいしょうか。都筑区保健活動推進員は地域の皆さんの健康を応援しています。

ゆうわ第21号 都筑区保健活動推進員だより 令和元年12月発行

- 発行 都筑区保健活動推進員会(事務局:都筑区役所福祉保健課内)
- 所在地:都筑区茅ヶ崎中央32-1 電話:045-948-2350
- 発行責任者:会長 大野和子



そして、みどり輝く青葉につづきますー。

ほくせい7せん

2020年
1月発行

Vol.15

K7 横浜北西線

(K7 横浜北線 ~ E1 東名高速)

2020.3.22(日) 16:00 開通!

① 横浜青葉JCT・横浜青葉出入口



② 横浜北西トンネル



③ 横浜港北JCT・横浜港北出入口



工事にご協力いただきありがとうございました。

K7 横浜北西線の開通にご期待ください!

首都高 横浜青葉入口へのアクセス

E1 東名高速道路の横浜青葉ICと同じ出入口でのご利用となります。

- 国道 246 号 (東京方面) から
- 国道 246 号 (厚木方面) から
- 北八朔町、川和町、柿の木台、上麻生方面から



横浜青葉 入口から



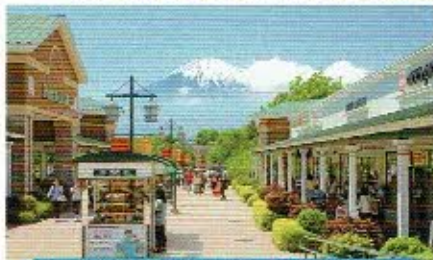
横浜市 道路局
横浜環状北西線建設課
小山田佳奈

K7 横浜北西線で



⑤ 高尾山へ

圏央道 高尾山ICまで約60分
首都高400円、NEXCO 1,710円



⑥ 御殿場プレミアム・アウトレットへ
東名高速 御殿場ICまで約60分
首都高400円、NEXCO 1,740円*
(*休日割適用)

⑦ こどもの国へ

横浜青葉出口経由、こどもの国まで約30分
首都高400円



横浜青葉JCT経由で 東名高速へ 直結!

K7 横浜北西線

横浜港北入口から K7 横浜北西線を利用すると、E1 東名高速を經由して箱根・静岡方面、C4 圏央道、E20 中央道へ行きやすくなります。

* K7 横浜北西線の速度は60km/hとしています。所要時間は交通状況等により変わる場合があります。

⑤ IC利用、普通車の場合の横浜港北入口からの料金を記載しています。

他の入口からは北西線開通後の料金のホームページ (<https://www.shutokei.jp/fee/fee-info/hokusei-srv/>) でご確認ください。

首都高速道路(株)
神奈川建設局 調査・環境課
細田大樹

※横浜北西線の速度は60km/hとしています。所要時間は交通状況等により変わる場合があります。
 ※ETC利用、普通車の場合の横浜青葉入口からの料金を記載しています。
 他の入口からは北西線開通後の料金のホームページ(<https://www.shutokei.jp/fee/fee-info/hokusei-sen/>)でご確認ください。

横浜北西線

横浜港北JCT経由で 湾岸エリア、 房総方面へ!

横浜青葉入口から横浜北西線を利用すると、横浜市中心部や湾岸部、羽田空港や房総半島へのアクセスが向上します。



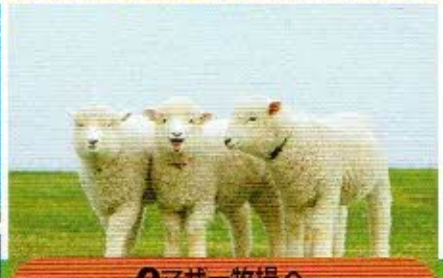
①羽田空港へ
湾岸線 空港中央出口まで約30分
首都高1,280円



②みなとみらいへ
横羽線 みなとみらい出口まで約20分
首都高880円



③横浜・八景島シーパラダイスへ
湾岸線 幸浦出口まで約30分
首都高1,320円



④マザー牧場へ
館山道 君津PAスマートICまで約60分
首都高1,140円、NEXCO1,400円*
(*休日割引、アクアライン割引適用)

さらに便利に!

横浜港北 入口から



首都高 横浜港北入口^{注1}へのアクセス

E83 第三京浜道路の港北ICとは別の出入口でのご利用となります^{注2}。

注1 横浜港北出入口は、横浜北西線・横浜北線のいずれかご利用になります。
 注2 第三京浜道路 港北ICのご利用方法に変更はありません。

開通記念イベント開催!!

※写真は2017年の横浜北西線開通時に実施したものです

新しい高速道路の上を軽快に走ったり、カメラを片手に歩いたり。
K7 横浜北西線開通間近の今だからできるイベントを開催します。ぜひご参加ください!

詳細は、**K7** 横浜北西線ホームページにてご案内します。



K7 横浜北西線ファンラン 2020年2月29日(土)

日産スタジアムをスタートして、鶴見川沿いを経由し**K7**横浜北西線の横浜青葉ジャンクション付近へ。そこから横浜北西トンネルを通り横浜港北ジャンクション付近まで走っていただきます。コースの全長は約16km。

応募期間：2020年1月10日(金)～2月2日(日)

定員：2,000人程度 ※応募者多数の場合、抽選となります。

申込方法：ホームページからのみとなります。ご了承ください。

<https://www.shutoko.jp/ss/hokusei-sen/event/opening/funrun.html>



横浜北西線の全区間を走り抜けます



スタートは日産スタジアム

一般公開イベント 2020年3月8日(日)

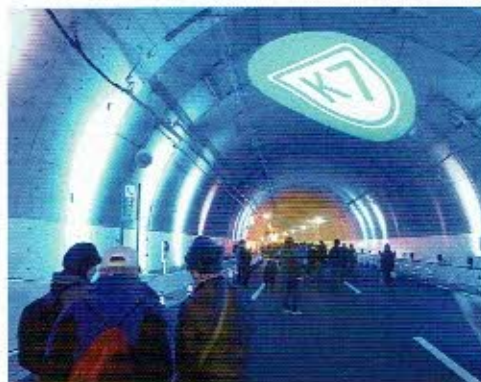
K7 横浜北西線の横浜青葉ジャンクション付近とトンネル内のコースを歩いて見学していただけます。トンネル内では、さまざまな展示や**K7**横浜北西線の防災設備の紹介など、楽しい企画が盛りだくさん!

場所：北八朔換気所付近

募集人数：10,000人程度

申込方法：ホームページからのみとなります。ご了承ください。

<https://www.shutoko.jp/ss/hokusei-sen/event/opening/walk.html>



見て・歩いて・体験して!楽しい企画が盛りだくさん
 ※企画の内容は検討中です



水筒塔アモストレーション(写真上)
 と避難施設体験(写真下)

K7 横浜北西線開通後の料金については、**E1** 東名高速と**K7** 横浜北西線を連続利用する場合のみ上限料金が変わります。
 詳細はホームページでご案内いたします。 <https://www.shutoko.jp/fee/fee-info/hokusei-sen/>

くわしくはHPで

K7 横浜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ます。

<https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/machizukuri-kankyo/doro/kensetsu-kanjodoro/hokusei/> (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

You Tubeで事業概要の動画を視聴できます!
 「ほくせいせん」と検索!



K7 横浜北西線は、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【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)