

### 2020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	ラジオ体操&レクダンス	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！！**

～新型コロナウイルス蔓延防止のための措置について～

横浜市の方針にそって3/10時点で3/31(火)までケアプラザの各お部屋の利用を中止しています。皆様にはご不便をお掛けして申し訳なく思っております。お部屋の貸出等は今後も横浜市の方針に合わせて対応していく予定です。引き続きご理解およびご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

所長 井澤 一成

### ふれあい大柵カフェ

平成29年1月より大柵町の公民館で認知症予防カフェを始めました。認知症に関する講話や体操なども行っています。美味しいコーヒーを飲みながら参加者の皆さまと楽しいひとときを過ごしませんか？

ケアプラザやグループホームの職員も毎回参加しています。認知症や介護、病気に関することなど個別のご相談やお悩みがございましたらお気軽にお声かけください。

参加費：100円 (お茶菓子代)  
開催日：毎月25日  
場 所：大柵町公民館  
問合せ：中川地域ケアプラザ



### 工藤先生の しなやかボディケア教室

4月10日(金)、4月24日(金)、  
5月 8日(金)、5月22日(金)は  
**中止**となりました。

開催する際には、ケアプラザ新聞にて周知いたします。

### 地域の身近な相談窓口 いままで直ぐらく元気に！ 地域包括支援センター

ケアプラザの中にある地域包括支援センターでは、保健師・主任ケアマネジャー・社会福祉士の専門スタッフが無料で相談をお受けしています。

最近、家族のもの忘れが気になる

介護保険のサービスを利用したい

地方から親を呼び寄せたいが、どんな準備をしたらいいの？

ケアプラザまで来られない方には、ご自宅に訪問してご相談をお伺いします。お気軽に問い合わせください。

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9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

(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 大柵町・大柵西・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 申要・申込 定定員 参参加費 対対象あり 持持ち物

4月

【さくら】春になると一斉に咲く桜はとてもきれいですよね。その桜の代表であるソメイヨシノ。実は最初の1本から接ぎ木をして増やしていったもので、全て同じ遺伝子をもっているってご存知でしたか？一斉に咲いて散るのも、遺伝子が同じで均一の性質を持つためだそうです。桜の儂い風情にもそんな理由があったとは面白いですね。

月 火 水 木 金 土 日

注意:4月の予定は今後のコロナウィルス蔓延状況により内容が変更になる可能性があります。

		1 貸館抽選会 <b>中止</b> ※電話にて 受付 9:30~	2 ◆Men's 倶楽部(麻雀) <b>中止</b>	3 	4 ★囲碁・将棋 開放デー <b>中止</b>	5
6 	7	8 ★なかなか サロン 参 13:00~	9 ◆傾聴サロン You & Me 13:30~ 参 対	10 ☆ひかりがお か公園で遊ぼ う! 10:30~ ★ほっとカフ ェながかわ <b>中止</b>	11 ★ラジオ体操 &レクダンス 10:00~ 持	12
13	14	15 ★うたのWA 13:30~ 定 参	16	17	18 ★囲碁・将棋 開放デー 9:30~	19
20 	21 ☆親子で楽し むお話しタン ポポ 対 10:30~	22 ★なかなか サロン 13:00~ 参 申	23 ◆中川健康 麻雀サロン 12:30~ 参 対 ★介護者の つどい 対 13:30~	24 	25	26 全館 清掃日
27★ほっと カフェ中川	28 <b>中止</b>	29				

情報ラウンジ作品展のご案内

**つるし雛作品展**  
4月10日(金)まで延長しています!  
夜間、ライトアップもしています!

中川地域ケアプラザ  
**デイサービス作品展**  
4月13日(月)~4月29日(水)  
ご利用者のみなさんの作品を展示します。

お問い合わせ・お申込み ☎045(500)9321

# 5月募集開始講座

お問い合わせ・会場・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

健康を考える講座を集めました。開催1か月前からの先着受付！

## ■おいし♪たのし♪韓国語入門■ ～韓国料理作り&お茶会も～

講師：権 素蓮 氏  
\*日時\* 6月3日：韓国語会話入門①  
17日：「トックク」「ナムル」ランチ  
7月1日：韓国語会話入門②  
15日：韓国茶でお茶会  
10:00～11:40（2日目のみ12時30分まで）  
\*参加費\* 4000円



## ■世界のパン作り ～オニオンブレッド■ ベーコンとチーズも入ったおいしいパンです。 焼き立てパンの試食タイムとお土産付き♪

講師：藤崎 美穂 氏  
\*日時\* 6月5日（金）9:30～13:00  
\*参加費\* 1500円  
\*持ち物\* エプロン、三角巾、（あれば）麺棒とスケッパー

## ■みんなで！認知症予防体操■

病院オリジナルのストレッチ体操やご自宅でもできる認知症予防体操。簡単な認知症チェックも実施。

講師：横浜新都心脳神経外科病院 理学療法士  
\*日時\* 6月25日（木）10:00～11:00  
\*参加費\* 200円  
動きやすい服装でご参加ください。



## ■健康麻雀■ 講師：岡田 桂 氏

健康麻雀とは、（お酒を）飲まない、（タバコを）吸わない、（お金を）賭けないの3ないを条件にした麻雀です。

\*経験に合わせて2クラス制\*  
①1から始めるクラス/対象：ほとんど麻雀をやった事がない方  
②ステップアップクラス/対象：麻雀経験者  
\*日時\* 6月10日、24日、7月8日、22日  
8月12日、26日（水曜日/全6回）  
① 9:30～11:30  
② 15:30～17:30  
\*参加費\* 3600円



## ■梅雨を彩る紫陽花リース■

一足先にあじさいの生花で美しいリースを作りましょう♪

講師：宮原 勇貴 氏  
\*日時\* 6月25日（木）10:00～11:30  
\*参加費\* 2500円  
\*持ち物\* エプロン、ビニール手袋、ハサミ、持ち帰り袋



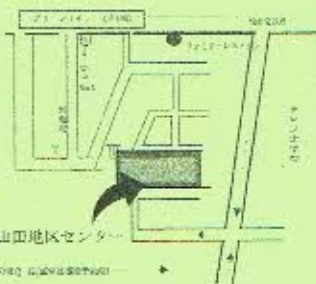
## ■4・5月イベントのご案内■

\*ロビーコンサート13:30～14:30（予約不要、無料）  
4月18日 春のさわやかコンサート出演：Le moment  
5月16日 フローラルコンサート 出演：Kirschu

\*若宮正子氏講演会（要予約、500円）  
テレビや講演会で大活躍のスーパーおばあちゃん登壇  
5月30日（土）13:00～14:30

個人情報取扱いに関する同意書（施設利用のために）  
（個人情報は関係者以外に提供されず、関係者以外に提供される場合は必ず関係者の同意を得るものとさせていただきます）

（利用目的）お習いの施設利用、およびお習いのサークル活動等に対する申込手続きおよびご連絡のため、② 施設 PR のため、写真掲載や写真の掲載が可能な写真の掲載等に際して、個人情報を提供されたお写真は、運営関係に限り利用目的の範囲、開示、訂正・追加・削除、取消又は複製の可否を要しない旨の権利を有しております。\* 当団体の個人情報保護の取組方針につきましては、当団体のホームページまたは施設案内冊子の「ご参加における個人情報保護の取組」にてご掲載しております。\* なお、いただいた個人情報は施設利用関係者の皆様以外には提供いたしません。上記についてご同意の上お申し込みください。



## ■薬膳料理で身体の養生■

これからの季節に合った薬膳料理と中医茶の講義と実践。日常のお料理にすぐ取りいれられますよ。

講師：菅 華 氏  
\*日時\* 6月30日（火）10:00～12:00  
\*参加費\* 1500円  
\*持ち物\* エプロン、三角巾、筆記用具



## <地区センターでボランティアしませんか？>

気軽に自分のペースで参加頂けるボランティア活動です。ご登録いただいた方にお戻りしたい事をお知らせします。その中で、できる時のみご参加ください。

（例）図書整理、子ども読書の手伝い、  
横断の手入れ等

まずはこちらに  
名前・電話番号を送信ください！  
又は、お電話ください。



## <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  
\*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](mailto:kitayamata@tsuzuki-koryu.org)

北山田地区センター

検索



公園愛護会に入ろう!



公園愛護会PRキャラクター  
あいごぼん

私たちは

# 公園愛護会です

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」と覚えてもらった



自分の植えた花が元気に育っていくのがうれしい

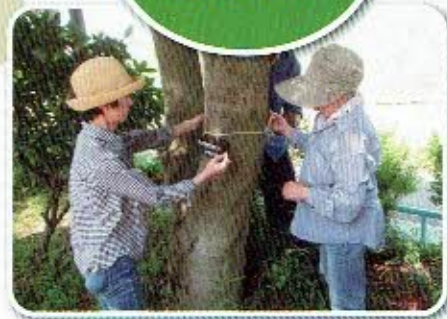


ご近所とのつながりができた

木の名前をたくさん覚えられた



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「イイこと」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

# 待ちわびた春、 花いっぱい季節

## 山下公園の球根ミックス花壇を 見に行きませんか？



© ITOON/GN

### 愛護会のみなさんと植えつけた花壇が見ごろを迎えます！

10月に「球根ミックス花壇講習会」で植えつけた花壇が今年も「ガーデンネックレス横浜2020（右下参照）」の会場の1つとして4月上・中旬に見ごろを迎えます。

#### 球根ミックス花壇とは？

香咲き球根（チューリップ、スイセン、ムスカリ等）を混ぜてランダムにばらまくと、予想のつかない魅力的な景色をつくることができます。



2020.3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。

ガーデンネックレス横浜  
*Garden Necklace*  
YOKOHAMA 2020

- 開催期間  
3月28日（土）～6月7日（日）
- 開催場所  
みなとエリア（都心臨海部）、里山ガーデンをメイン会場とし、18区で様々な花や緑の取組が行われます。

昨年度は「スウィートスウィート(左)」と「ラブリーピンク(右)」というテーマで花壇を作りました。今年度のテーマは「シティーガール」と「おとぎ話」。一体どんな景色になるのでしょうか…？

#### ☆引き継ぎの準備はできていますか？☆

年度末となりました。愛護会の役員交代の際には、以下の書類を確認しましょう。

- 変更届、※現況届
  - ※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
- ※は毎年提出が必要な書類です

公園愛護会マニュアル



# 待ちわびた春、 花いっぱい季節

## 山下公園の球根ミックス花壇を 見に行きませんか？

© ITOON/GN



### 愛護会のみなさんと植えつけた花壇が見ごろを迎えます！

10月に「球根ミックス花壇講習会」で植えつけた花壇が  
今年も「ガーデンネックレス横浜2020（右下参照）」の会場の1つとして  
4月上・中旬に見ごろを迎えます。

### 球根ミックス花壇とは？

春咲き球根（チューリップ、スイセン、ムスカリ等）を混ぜてランダムに  
ばらまくと、予想のつかない魅力的な  
景色をつくることができます。

球根ばらまき！



2020.3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。



ガーデンネックレス横浜  
*Garden Necklaces*  
YOKOHAMA 2020

- 開催期間  
3月28日（土）～6月7日（日）
- 開催場所  
みなとエリア（都心臨海部）、里山  
ガーデンをメイン会場とし、18区で  
様々な花や緑の取組が行われます。

昨年度は「スウィートスウィート(左)」と「ラプリーピンク(右)」というテーマで花壇を作りました。  
今年度のテーマは「シティーガール」と「おとぎ話」。一体どんな景色になるのでしょうか…？

### ☆引き継ぎの準備はできていますか？☆

年度末となりました。愛護会の役員交代の際には、以下の書類を確認しましょう。

- 変更届、**※現況届**       **※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      ※は毎年提出が必要な書類です



先生に聞く！

# 多年草の使い方と楽しみ方

保土ヶ谷区にある環境活動支援センターで、「市民農業大学講座（花・緑コース）」の講師を務める松木さんにお話を聞きました。



## そもそも多年草って？

草花は大きく分けて一年草、多年草（宿根草）に分かれます。

- 一年草とは（パンジーやマリーゴールドなど）  
発芽→開花→結実→枯死までを1年以内に行うもの
- 多年草とは  
1年で枯死せず、何年も生き残るもの
- 宿根草とは  
多年草の中で生育に適さない季節は地上部を枯らして生きるもの

## 1 多年草と一年草の違いは…？

色で魅せる！印象を変える！

### 一年草

華やか 種類や色が豊富

花期が長い 次々咲く

華やかな花が次々と咲き、インパクト大。植え替え時に印象を一変させられます。



こんな時

次はこの色をテーマにしたい！  
規則的な花壇が好きだ

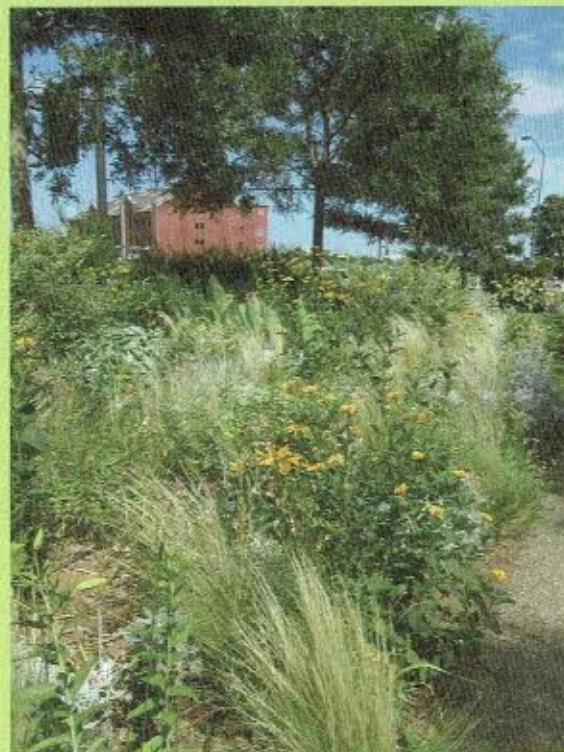
季節を魅せる！自然な風景を作る！

### 多年草

自然な印象 手入れ少なめ

経済的 季節を感じられる

花期が短い分、特有の季節感が出ます。植え替えの手間がなく、かつ経済的。



こんな時

季節を感じたい  
花壇というより風景を作りたい

## 2 多年

多年草花壇は好

①異なる役割

★で示した様

②それぞれの

花期が短い

③常緑のもの

花が少ない時期



★高さの

サルビア・  
サルビア・



ワンポイ

ご注意

～私たち

苦手な季  
特に冬場  
宿根草を  
「うっか  
なんてい

多年草を  
使い方  
まずは一



# 草を植えてみよう！ 3つのポイントで

大きな花だけでは作ることができない奥深い花壇です。

## 実を果たすものをいれる

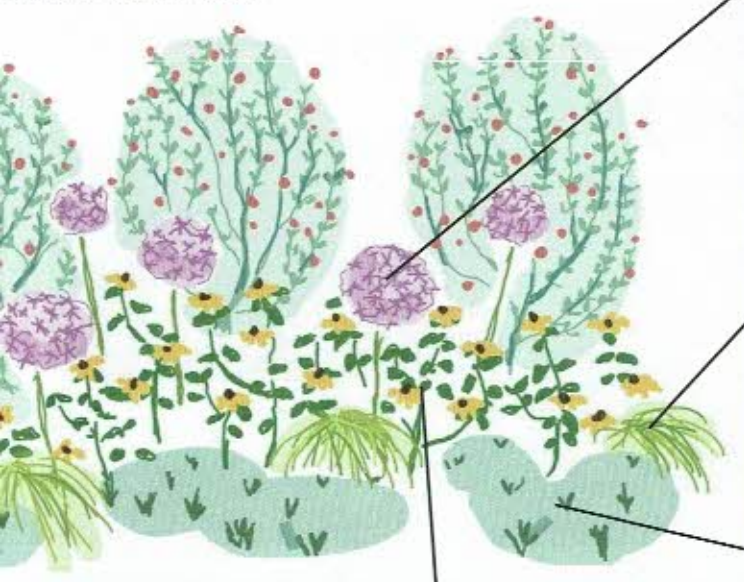
実を果たすものを入れましょう。おすすめ植物を紹介。

## 季節を彩るものをいれる

季節をうまくつなげるように組み合わせましょう。

## 葉をいれる

花も寂しくないです。



### ★華やかに立ち上がるもの (季節の主役になるもの)

アリウム・ギガンチューム (左)  
 デルフィニウム  
 シュウメイギク  
 タチアオイ



### ★葉が魅力的なもの (引き立てる・ナチュラル)

アサギリソウ  
 ギボウシ (左)  
 フェスツカ・グラウカ  
 カレックス・エバーゴールド

葉の柄や質感が違うものを選ぶと映える

### ★高くなるもの(上段)

レガンス (下)  
 アンディゴスパイヤ



### ★こんもりとするもの(中段)

サルビア・ネモローサ・カラドンナルドベキア (下)



### ★低くはうグランドカバー(下段)



リシマキア  
 アジュガ  
 ラミウム  
 イベリス (左)

お花も素敵なグランドカバー

## トコラム

### 宿根草の管理

生きてます…！～



冬は地上部を枯らして乗り切る宿根草。枯れるものが多いです。植えたことを忘れないようにしましょう。「抜いてしまった」「枯れたと思っていた」の話もよくあるそうです。

## 一年草と多年草いいとこどりの組み合わせ

- ①手前に一年草、奥に多年草を植える  
手が届かないところは手間のかからない多年草を植え、手前に一年草を植えることで作業がしやすいです。
- ②常緑多年草と一年草を織り交ぜて植える  
花が少ない時期もボリュームを保てます。自然な雰囲気を作りながらも、一年草を植え替えることで印象を変えることができます。

知らなかった方、どうやって使うか分からなかった方は、ぜひ活用してみてください。作業量やコストを抑えることもできます。最初は小さくても、年数が経てば立派な株に成長します。草の中に混ぜて、少しずつ試しながら多年草を活用した自然でダイナミックな花壇を作ってみませんか？

## 令和2年度横浜市公園愛護会表彰 団体表彰の募集

横浜市では、熱心に公園愛護会活動をされている皆さんを、毎年11月に表彰しています。団体表彰の候補となる愛護会は、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・他薦により募集します。詳しくは各事務所へ

- 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等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（過去受賞団体は原則除きます）。表彰団体は、各事務所からの推薦と併せて選考により決定。
- 応募方法・締切：各事務所にある所定の様式に記入ください。令和2年5月15日（金）必着
- 過去表彰例：学校や企業との連携、地域防犯に役立つ活動（公園内での子どもの見守り等）、公園での伝統行事（もちつき大会等）開催による地域活性化等。
- ★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きます。該当される方には、改めてご連絡させていただきます。



昨年の表彰式の様子

## 公園写真を上手に見せる撮り方

汲沢二丁目第二公園愛護会の伊藤市郎さんは、戸塚区公園愛護会連絡協議会会員です。カメラメーカーに勤めていた経歴を活かして、お住まいの地域などで写真の撮り方講座も行っています。伊藤さんにお聞きした写真の撮り方のポイントの一例を紹介します。



伊藤市郎さん（左）と愛護会をサポートしている地元町内会（東明会）の工藤会長



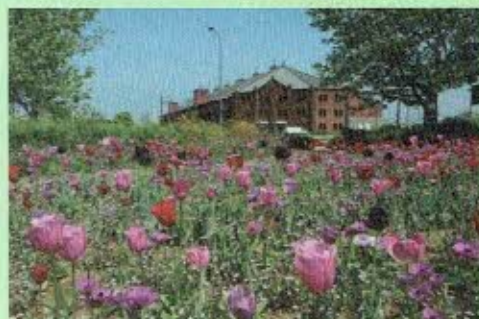
花のピントは花卉ではなく雄しべ、雌しべにあわせる。花の向きにも注意。花の背景色は、黒系や補色が良い場合が多いです。



花は、直射日光が当たると反射が強くて色が出ないので、日陰や曇りの方が良い時があります。上の写真はあえて露出オーバー（ハイキー調）に設定しメルヘン的にしてみました。



前後の花をぼかして入れて、色を増やすと見栄えが良くなります。手前の黄色は菜の花です。



撮った場所がわかる風景も入れてみる。また、顔が向いている方向と動きがある被写体の進む先には空間あるとよい構図の写真になります。



地域とのかかわりには人をいれて撮るとよい写真が撮れます。花を撮る場合は、花の日線で撮ると迫力が出ます。子どもを撮るときは、子どもの目線の高さで撮りましょう。



写真は「一期一会」の世界。シャッターチャンスは一度だけなので、同じ被写体をいろいろな方向から撮ることが有効です。写真はたくさん撮ると、よい写真が撮れている確率が高まります。



戸塚区では写真をうまく活用して愛護会のPRも行っています。

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。

※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

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 発行月:令和2(2020)年3月

新型コロナウイルス感染症に関する情報については、横浜市ホームページをご覧ください。

<https://www.city.yokohama.lg.jp/city-info/koho-kocho/koho/topics/covid-19.html>