

つづき  
アート&ミュージック・ネクスト

第5章

まあるくつながる

古布を「さいて、つないで、くるくるあんで」、  
この不思議なオブジェは  
まわりのものをまきこんで  
どんどん大きくなっていきます。  
第5章となる今回は  
みんなと「まあるくつながる」がテーマです。

2021年  
11/23火祝 ~ 27日

10:00~16:00

会場 都筑民家園 (入場無料)

アート作品展示

創作アニメーション上映

バード・ザ・ファンタジー (タカヒロ)



## つづきアート&ミュージック・ネクストとは

子どもから大人、さまざまな方にアート創作と音楽(劇・映像を含む)を体感、共感をしていただく企画です。

芸術を通じて多様な人たちが互いに認め合うつながりを大切にしなが、次(ネクスト)の世代、時代へとつないでいくことを目的としています。

アート  
部門

### <作品の展示>

「まあるくつながる」

11/23(祝・火)~27(土)

10:00~16:00

### <出展団体>

- ・横浜市立牛久保小学校
- ・東山田地域ケアプラザ  
「ステキアート」
- ・つづき地域活動ホームくさぶえ
- ・アトリエオーク 他



和装古布や様々なモチーフを使い、まあるく編んでいくワークショップでは、廃棄されるものが再生され、現代的なアートが出来上がりました。

ミュージック  
部門

### <創作アニメーション上映>

上映日程(上映時間15分)

①11/23(祝・火)

②11/27(土)

いずれも11:00~12:00、  
14:00~15:00

### 上映作品

「バード・ザ・ファンタジー」

作 タカヒロ

鳥と猫の戦いを描いたアクションコメディ



©タカヒロ



タカヒロ

中学2年生より脚本・動画・キャラクターボイス・監督すべて一人で作品を作り上げているクリエイター。高校生になった今も作品作りに意欲的に取り組み、今秋第3作目が完成!今回の上映は、記念すべき第1作目です。お楽しみ下さい。

### 都筑民家園へのアクセス



横浜市指定管理者  
NPO 法人都筑民家園管理運営委員会  
TEL 045-594-1723

〒224-0028 横浜市都筑区大塚西2 大塚・歳勝土遺跡公園内  
(横浜市営地下鉄センター北駅徒歩10分)

※駐車場はありません

路上駐車は近隣にご迷惑になります。駅周辺の有料駐車場をご利用ください。

### <新型コロナウイルス感染症対策に関するお願い>

- ・体調の優れない方のご来園はご遠慮ください。
- ・マスクを着用の上ご来園ください。
- ・入場の際にはアルコール消毒をお願いしています。
- ・3密回避のため混雑時は入場制限をさせていただきます場合があります。

お問合せ先

つづきアート&ミュージック・ネクスト実行委員会

〒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 TEL 045-590-5778



## 「ラジオ体操&レクダンス」



日時：11月13日(土) 10:00~11:30  
定員：15名 開催時間は全部で90分ですが  
前半のラジオ体操のみ45分  
後半のレクダンスのみ45分 の参加もOKです。

事前のお申し込みは不要 参加費も無料。  
レクダンスは「春よ来い」「ブルーライトヨコハマ」  
「知床旅情」などの曲に合わせた楽しい簡単な  
ダンスです。

持ち物：上履き、タオル、  
飲み物、マスク

着用し動きやすい服装でお越しください。



## 骨盤ヨガ・ ベビーマッサージ



産後のママの不調改善、肩こり、腰痛など

日時：12月2日(木) 10:30~11:130  
対象：4カ月~1才半位の赤ちゃんと保護者  
場所：多目的ホール 募集：10組  
講師：MISAO氏 参加費：無料  
持ち物：バスタオル・飲み物



## ポッチャ交流会

お待たせしました！開催いたします！！

日時：令和3年12月19日(日) 10:00~12:00  
場所：多目的ホール  
共催：希望の会・グループM・和ぎ  
対象：地域の小学4年生~大人  
募集人数：12名  
参加費：無料  
申込み：11/9(火)より電話または来館にて  
持ち物：マスク・水筒・上履き・汗拭きタオル等



## ~地域のつなぎ役！民生・児童委員さん~

~現在、横浜市「ひとり暮らし高齢者【地域で見守り】  
推進事業」実施されています。~

75歳以上のひとり暮らしなどの方を対象にご家庭  
を訪問する取り組みです。お住いの地区の民生委員・  
児童委員さんが来月11月末にかけて、訪問し日頃の  
相談支援や見守り活動につなげています。訪問には、  
身分証を携帯し、守秘義務があります。

安心して相談ください。

\*昨年まで訪問があった方、すでに関わりある方は対象外\*



## 都筑区版エンディングノート 「わたしのみちしるべ」 ご存じですか？



「わたしのみちしるべ」は、これまでの人生を振り返り、ご自身の想いをまとめ、今後のライフプランを考えるためのノートです。

ご自身の未来を考える  
きっかけにしませんか。

地域ケアプラザ窓口にて  
無料で配布しています♪



## 乳幼児の歯みがき トレーニング

お子さんの歯磨きはどういうやり方がよいのかしら  
とお悩みのお母さま方にぴったりの講座です。

日時：11月17日(水) 10:30~11:30  
場所：多目的ホール  
講師：泓 雅子(ふちまさこ) 歯科衛生士  
参加費 無料 定員：10組  
対象：乳幼児と親(4ヶ月ごろ~)  
持ち物：タオル、歯ブラシ(普段お使いのもの)  
申込方法：10/11(月)より電話または来館にて



## 健康麻雀サロン再開しています！

長らくお待たせいたしました。先月  
から健康麻雀サロンがスタートして  
います。皆様のご参加お待ちしております



☆毎月第4週木曜日 12:30~15:30  
☆検温、手指消毒、マスク、体調チェック  
★参加費：¥200 \*予約必要なし

(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: <https://wakatake.net/category/facility/carenakagawa/>

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

今年2021年最後の貴重な祝日、11月23日「勤労感謝の日」のお話をします。制定されたのは1948年。「勤労を尊び、生産を祝い、国民が互いに感謝しあう日」とされ国民の祝日となりました。新嘗祭という五穀豊穡をお祝いする天皇家に伝わる伝統行事の日でもあります。当日は秋の行楽日和でもあり、おいしい旬の食べ物を食べて心と体を癒し、年末まで元気モリモリ乗り越えていきましょう！

月	火	水	木	金	土	日
1 貸館受付 (電話) 9:30~	2 ☆ママと赤ちゃんのためのまつたりヨガ 申 定 対 持 10:00~	3 文化の日 	4 ◆Men's 倶楽部 (麻雀) 12:30~	5 ★うたWA 申 定 参 13:30~	6 ★囲碁・将棋 開放デー 9:30~	7
8	9 秋のイキイキ美容教室 目と眉のメイクとハンドケア講座 申 定 持 ① 13:30~ ② 14:15~	10 ★なかなか サロン 参 13:00~	11 ✳傾聴サロン You & Me 参 対 13:30~	12 ★ほっと カフェ中川 10:00~	13 ★ラジオ体操 & レクダンス 持 10:00~	14
15 	16	17 ☆乳幼児の歯みがきトレーニング 対 申 10:30~ ★うたのWA 申 定 参 13:30~	18 ☆タンポポひろば 対 申 10:30~	19	20 ★囲碁・将棋 開放デー 9:30~	21
22 ★ほっと カフェ中川 参 10:00~	23 勤労感謝の日	24 ★なかなか サロン 参 13:00~	25 ◆中川健康 麻雀サロン 12:30~ ★介護者の つどい 対 13:00~	26 	27 ポポラ子育て サポート 説明会 10:30~	28 全館 清掃日
29	30					

ひかりがおか公園で「そとあそび」です。雨天時は多目的ホール

情報ラウンジ作品展のご案内 11月1日(月)~11月27日(土)まで



## 中川版画の会 作品展

心がほっこりするような素敵な作品が皆様をお待ちしています。ぜひお立ち寄りください。

お問い合わせ・お申込み

☎045(500)9321



# 中川中学校 コミュニティハウスだより

横浜市都筑区大榎町 240 045-591-3131 2021年11月号

11月は

1ヶ月

まるまる

## 中川中コミハ開放月間

中川中学校コミュニティハウスはいつでもどなたでもご利用になれます  
休館日(火)(金)を除き登録団体の活動見学が可能です

◎下記の表中「11月の活動日」をご確認の上、興味のある団体の活動日にご来館ください

◎午前・午後のそれぞれの活動時間は団体によって異なりますのでご来館の際はお問合わせください

月曜日	〈午前〉墨乃会【書道】◎見学可 11月の活動日/1日15日	土曜日	〈午前〉筆ペンすみれ会【筆ペン習字】 11月の活動日/13日27日◎見学可
	〈午前〉パピエ【シャドウボックス】◎見学可 11月の活動日/8日15日 ◎体験あり「寅の干支飾り」800円 事前申し込み※お問合わせください		〈午後〉OPC【絵画サークル】 11月の活動日/13日27日◎見学可
	〈午前〉ハイビスカス【ヨガ】◎見学可 11月の活動日/8日22日		〈午後〉菊瑞塾【日本舞踊】◎見学可 11月の活動日/20日27日
	〈夜間〉つづき鼓陽会【和太鼓】◎見学可 11月の活動日/15日22日		Happy English ◎見学可 〈土曜・午後〉【子ども英会話】 〈日曜・午前〉【幼児英語遊び】 11月の活動日※お問合わせください
水曜日	〈午前〉Mary's Room【英会話】◎見学可 11月の活動日/10日17日24日	〇卓球〇	〈月曜・夜間〉大榎クラブ 11月の活動日/ 1日8日15日22日29日
	〈午前〉親子リズム【幼児の音楽遊び】 11月の活動日/10日24日◎見学可		〈火曜・午後〉中川クラブ
	〈午前〉スマイルヨガ【ヨガ】◎見学可 11月の活動日/10日17日24日		〈水曜・木曜隔週・夜間〉TKY ※見学は月曜夜間大榎クラブのみ ※詳しくはお問合わせください
	〈午後〉ぎんの鈴【大正琴】◎見学可 11月の活動日/10日24日		
	〈午後〉都筑シルクロード中川【太極拳】 11月の活動日/10日17日24日◎見学可		
	〈午後〉ひまわり会【民謡・新舞踊】 11月の活動日/10日17日24日◎見学可		
木曜日	〈午後〉さつき会【健康体操】◎見学可 11月の活動日/4日11日18日25日	活動 休 会 中	歌友会・歌仲間・美映会【カラオケ】 DS都筑【社交ダンス】 神港鳶職組合【木遣り唄】 若草会【裏千家茶道】 ※興味のある方はお問合わせください
	〈午後〉プアマエオレ【フラダンス】 11月の活動日/4日18日25日◎見学可		

〈体験教室〉パピエ【シャドウボックス】寅の干支飾り 800円◎要申込※詳細はお問合わせください  
〈不要本リサイクル〉〈施設内見学自由〉〈新規図書利用募集中〉〈新規登録利用団体募集中〉その他小さなプレゼント♪  
※ご来館にはマスクの着用と入館時には手指消毒、利用者アンケートにご協力願います  
※コロナ感染症対策防止等により、予定が変更になる場合がありますことをご了承願います

中川中学校コミュニティハウス <https://www.tsuzuki-koryu.org/nakagawachu/>



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

開館日 月水木 9:00~21:00  
土日 9:00~17:00  
休館日 火金 年末年始





# 中川西地区センターだより

## 新型コロナウイルスの施設利用について

緊急事態宣言が解除されたことに伴い、地区センターの利用制限も緩和されました。感染者数も減少し(10/15 現在)、少しずつ日常が戻ってきています。でもまだ冬の第6波の到来と感染拡大が懸念されていて、安心はできません。これ以上不便な生活を繰り返さないよう、来館者の皆様に今一度感染防止のため手指消毒などのご協力をお願いします。

### 来館時には「検温」と「消毒」



### マスク着用・距離を保持

必ずマスクを着用して下さい。呼気の上がる激しい運動などでやむなくマスクを外す場合も、大声で掛け声をかける等の発声はご遠慮ください。休憩中や、人と会話する時はマスクを忘れずに、人々との距離を十分にとって下さい。



### 使った場所は消毒



## 募集予定の講座(10月~12月)

新型コロナウイルスの感染状況によって申込の延期、開催の延期・中止等の変更となります事をご了承下さい。変更はホームページ・館内掲示等で告知します。ご不便をおかけいたしますが何卒ご理解下さい。

### ★一般向け講座★

講座名	日程	時間	募集	参加費
申込 10/17~ みんなの卓球教室 後期 ①入門②初級(全10回)	11/5~令和4年3/18 の第1・3金曜日	①12:30~13:30 ②13:40~14:40	①12人 ②14人	6,000円
申込 10/12~ 和布で作る干支人形(寅)(全2回)	11/4・11(木)	9:30~11:30	10人	1,500円
家族と自分の将来について考える	11/14(日)	9:30~11:30	20人	無料
季節の花と暮らしましょう②クリスマスのスワッグ	11/24(水)	10:00~11:30	16人	3,000円
金継入門	11/26(金)	9:30~11:30	12人	3,000円
スマホ倶楽部(冬) ①入門クラス②初級クラス	12/10(金)	①9:30~11:30 ②12:30~14:30	①② 各10人	300円
ワールドキッチン「韓国キムチ」(全2日)	①12/10(金)・11(土) ②12/11(土)・12(日)	1日目 15:30~17:00 2日目 11:00~14:30 (①②共)	①② 各10人	3,000円
手作り味噌講習会	都筑区広報 12月号掲載予定			

### ★子育て支援講座★

講座名	日程	時間	募集	参加費
メニューが広がる! 離乳食教室 (離乳食後期)	11/29(月)	10:00~11:30	保護者 12人	1,000円
今日はお休み! 親子で遊ぼうクリスマス	都筑区広報 11月号掲載予定			
ベビーマッサージ3期・ベビーサイン3期(全5回)	都筑区広報 12月号掲載予定			
ドキドキ! はじめてみよう幼児食	都筑区広報 12月号掲載予定			
親子体操 3期	都筑区広報 12月号掲載予定			



★こども向け講座★

講座名	日程	時間	募集	参加費
地区センちくちくクラブ⑤⑥	⑤12/4・⑥1/8	9:30~11:30	小学生10人	300円
門松ワークショップ			都筑区広報11月号掲載予定	
みんなで書初めします!			都筑区広報11月号掲載予定	

**申込方法** 開催日1ヶ月前 9時から①窓口、10時から②電話、又は③メール(講座名、氏名(ふりがな)、年齢、住所、連絡先を明記)

発表会・展示について

発表会・似顔絵…中止

展示会…開催(11/2~11/14)素敵な作品が展示されます。是非、ご覧になってください♪



1F・2F・  
体育室入口  
に展示

昨年度の作品展

図書コーナー/新しく入った本

テスカトリポカ	佐藤 究	ふしぎ駄菓子屋銭天堂 13~15	廣嶋 玲子
貝に続く場所にて	石沢 麻依	ぞろぞろぞろぞろ	春田 香歩
星落ちて、なお	澤田 瞳子	だーっこだっこ	わたなべさとこ
彼岸花が咲く島	李 琴峰	ねぎぼうずのあさたろう	飯野 和好
仮面	伊岡 瞬	おおきなかべがあったとさ	サトシン
他者の靴を履く	フレディみかこ	しりとり	安野 光雄
神の悪手	芹沢 央	パンどろぼう	柴田 ケイ子
マルチの子	西尾 潤	しろいやさしいぞうのはなし	かこさとし
花束は毒	織守 きょうや	世界史は化学でできている	左巻 健男
やさしい猫	中島 京子	ヒトコブラクダ層ぜっと上・下	万城目 学
青い孤島	森沢 明夫	メロンと寸劇	向田 邦子
霧をはらう	雫井 脩介	神よ憐れみたまえ	小池 真理子



当センターでは【紙芝居】が豊富にあります♪  
古くなったカバーは順番に取替えています。  
是非是非、紙芝居を手にとってみてください。



横浜市 中川西地区センター

認定特定非営利活動法人 つづき区民交流協会

〒224-0001 横浜市都筑区中川 2-8-1 TEL:045-912-6973

Email : nakanishi@tsuzuki-koryu.org

https://www.tsuzuki-koryu.org





# 北山田 KITAYAMAT 地区センター NEWS 11月号

2021年11月1日発



最新情報は  
HPから



横浜市都筑区北山田2-25-1/電話045-593-8200

休館日：11月8日、12月13日

<https://www.tsuzuki-korvu.org/kitayamata>

新型コロナウイルス感染予防のため、

『新しい生活様式』での施設利用です（詳細はHPでご確認ください）

## 【これから受付の講座】

講座の申込みは開催1ヶ月前から電話又は窓口での受付となります。  
(ラジオ体操&ストレッチは申込み不要/モザイクタイル申込みは12月14日)

### ■やさしい金継ぎ教室■

日本古来の技法「金継ぎ」を体験しませんか？ご家庭の器の欠けやひびを修復。

日時：12月14日（火）  
9：30-11：30  
参加費：3000円

講師：柳澤綾佳  
(金継ぎの柳家)



### ■今年のクリスマスは 抹茶シュトーレン■

おうちクリスマス用のお持ち帰りのパンを作りませんか？

日時：12月17日（金）  
9：30-13：00  
参加費：2000円

講師：藤崎美穂  
(チュチュのパン)



### ■モザイクタイルで オリジナル鍋敷き作り■

好きな色のタイルを選んで、ご自宅に合った鍋敷きをつくりましょう！

日時：1月13日（木）  
9：30-12：00  
参加費：2300円

講師：野原典子  
(モザイクタイル工房  
Macaron 主宰)



(参考イメージ)

## 【健康講座】

### ■美姿勢・美ボディ～筋膜リリース～■

骨盤底筋など身体の中心にフォーカスしてしなやかで機能的な美ボディ作り

日時：1月7日～3月第1、3金曜日  
①9：30-10：20  
②10：40-11：30 (①②同内容)

参加費：5400円（全6回分）

講師：村富優子 (Yumicorebody アカデミー認定トレーナー)

冬にご用心！

### ■脳卒中予防体操■

寝たきりや要介護の原因1位の脳卒中。この脳卒中についての知識や予防方法を、運動を交えて一緒に学んでみませんか？

日時：1月27日 木曜日  
10：00-11：00

参加費：300円

講師：横浜新都市脳神経外科病院  
理学療法士



予約  
不要

### ■ラジオ体操&ストレッチ■

日時：毎週木曜日 9：30-10：00  
(雨天中止、年末年始、祝日休み)

参加費：無料

会場：滝ヶ谷公園（当館より徒歩2分）

講師：2級ラジオ体操指導者/  
体育協会公認スポーツリーダー  
山田ゆかり

### ※追加募集中※ ■パパと一緒に体操教室■

親子の触れ合いそして、運動能力の基礎を培います。楽しみながら体を動かします

日時：11月6日～3月26日（土）  
12：30-13：30

参加費：9000円（全9回）

講師：大場宏二  
(キッズ大陸よこはま中川園)



『ハンドメイド Café』開催します♪ 詳細はHPにて  
11月19日（金）12：45～17：30 入場料：200円

■フリースペース（予約不要）先着8名  
好きな編み物や縫物をお持ちになり、  
ご自由にお過ごしください。



フリー  
ドリンク代込

■ワークショップスペース（要予約）講師と一緒に楽しいひとときを

### 北山田地区センター

住所：都筑区北山田2-25-1

電話：045-593-8200

開館時間：平日9：00～21：00

日・祝9：00～17：00

(緊急事態宣言等発令時は変更有り)





第25号

民児協だより

都筑区民生委員  
児童委員協議会



# 都筑の和

(題字) 第2代会長 関 久子

発行責任者  
会長 杉田 文江  
都筑区茅ヶ崎中央32-1  
☎045-948-2341

もっともっと  
知ってほしい!

## あなたの町の

# 「民生委員・児童委員」



# 「主任児童委員」

### 見守り・訪問

地域の見守りや  
ご高齢の方などの  
お宅の訪問などを  
しています。

### 子育て支援

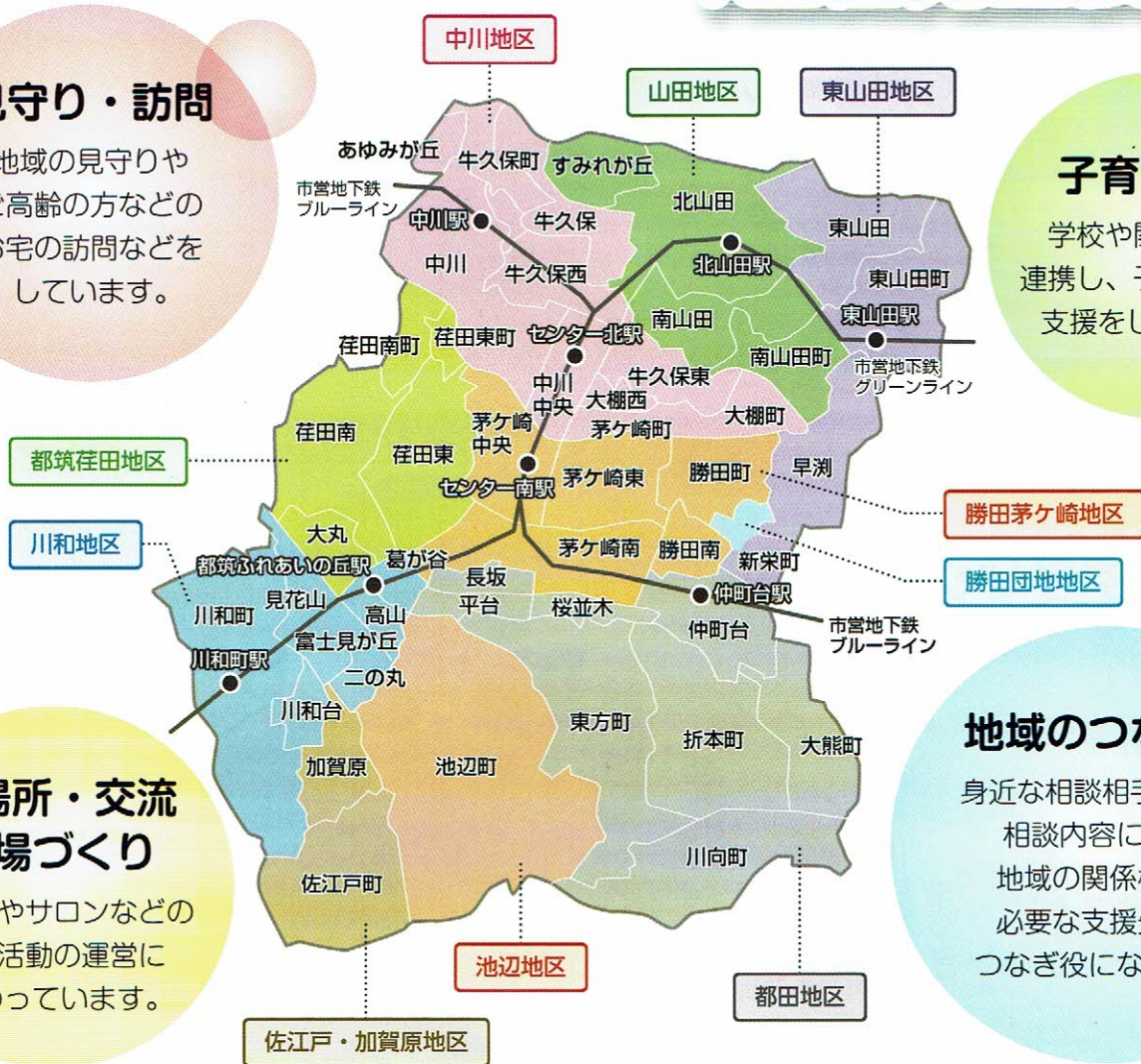
学校や関係施設と  
連携し、子育て家庭の  
支援をしています。

### 居場所・交流 の場づくり

昼食会やサロンなどの  
交流活動の運営に  
携わっています。

### 地域のつなぎ役

身近な相談相手として、  
相談内容に応じ、  
地域の関係機関や  
必要な支援先との  
つなぎ役になります。



都筑区内では、現在約180名の民生委員・児童委員が活動しています。区内は10地区に分けられ、民生委員・児童委員はそれぞれ担当地域を持っています。民生委員・児童委員のうち、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、各地区2名の主任児童委員がいます。

コロナ禍においても、工夫をして活動しています。その様子は次のページにて!



## 見守り・訪問

こんな時期だからこそ  
短時間であっても  
会話は必要ですね

お元気ですか？



防犯対策  
グッズを  
お届け

ひとり暮らしの高齢者などを対象に、お困りごとや体調の変化を伺いながら訪問をしています。新型コロナウイルス感染症対策の品を持って訪問をしたこともありました。訪問時だけでなく、道端で会ったときの何気ないお声掛けも心がけています。



年末の訪問時に  
お届けした  
シクラメン

## コロナ禍で

新型コロナウイルス  
状況下でも**民生**  
様々な工夫をしな

【各活動で共通している工夫】

- マスク着用
- 検温
- 体調
- 人との間隔を空ける（対面

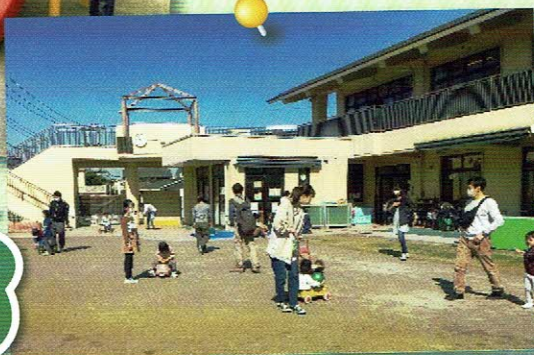
## こどもの遊び場

ママ・パパ達の  
リフレッシュにも  
なっています

外で遊ぶと  
気持ちがい  
いいね♪



ママもパパも  
一緒に参加♪



主任児童委員が中心となり、親子で遊べる場、親同士の情報交換の場を設けています。

活動の前には消毒作業を行い、人数制限を設けて3密を避けるよう工夫をしています。



参加住民の方々に、健康に関する講話を聴いていただきました。この時のテーマは「低栄養・フレイル<sup>※</sup>予防」についてでした。

# 健康づくり

加賀原地域  
ケアプラザの  
体操講座に協力!



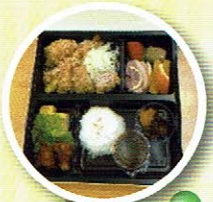
※「フレイル」とは、年齢とともに心身の活力が低下し、健康障害を起こしやすい状態のことです。「健康」と「要介護」の中間の段階にあることをいいます。



健康づくりのためにも、身体を動かす機会はとても大切！  
人との間隔は十分に空けるように気を付けています。

**も活動中!**  
感染症が流行する  
委員・児童委員は  
から活動しています。  
チェック ●活動前後の消毒作業  
の会話は短時間にとどめる)

# 食事会・集いの場



普段は楽しくお話をしながら、一緒に食べる昼食会。今はお持ち帰り用のお弁当を渡し、お顔を合わせる機会を作っています。



お弁当どうぞ!



フェイスシールド  
やマスクを  
きちんと着用

お持ち帰り用にペットボトルのお茶とお菓子を用意しています。

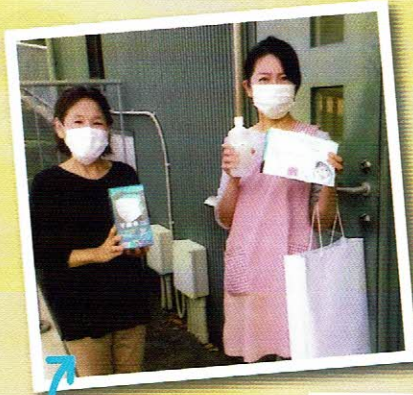


検温も  
忘れずに





# 民生委員・児童委員は 他にもこんな活動に関わっています!



かわいいメッセージを添えて、施設や幼稚園などに新型コロナウイルス感染症対策グッズ（マスク、消毒液）をお届けしました。

高齢者がいつまでも元気に活動できることを目指し、仲間と畑を耕しながら野菜を育てています。とれたての野菜は地域のイベントの食材として提供しています。



歌声喫茶「ゆいぴー」の活動です。大正琴の演奏を皆で聴きました。音楽鑑賞やマスク着用で口ずさむ程度での開催となりましたが、参加者たちからは自然と明るい笑顔が溢れました。

## 障害への理解を深め、支援の輪を広げよう

都田地区では、「くすがやゆめひろば」と協力して、障害児（者）への理解を深め地域とつながるための取組をすすめています。その一環として都田地区で開催された研修に、民生委員・児童委員が参加し、障害のあるお子様の保護者から、日々の生活や子育てについてお話を聞きました。着替え・食事・入浴、生活の様々な場面で常に家族が付き添い、ゆっくりと成長する子どもとの日常のお話から、将来への不安、周囲からの孤立感など、貴重なお話をいただきました。



今回の研修で保護者の生の声を聞くことができ、障害児（者）とその家族に地域全体が寄り添い、あたたかく見守ることが大切であることに気がきました。

民生委員・児童委員が地域福祉の担い手の一員として、障害児（者）支援の輪を広げ、ささえあい、安心して暮らせる地域にしていきたいと考えています。

（都田地区民生委員児童委員協議会 会長 齋藤 隆夫）

※「くすがやゆめひろば」とは、葛が谷地域ケアプラザで実施している障害児（者）の理解周知活動です。

### 都筑区民生委員児童委員協議会 広報委員会

對馬 千香子（東山田）  
水留 すみ子（勝田団地）  
峯野 貴子（川和）

齋藤 勝（山田）  
齋藤 隆夫（都田）  
有賀 昇（都筑荏田）

都築 佳幸（中川）  
小林 省三（池辺）  
角田 百合子（主任児童委員）

高橋 晶子（勝田茅ヶ崎）  
小川 邦夫（佐江戸・加賀原）



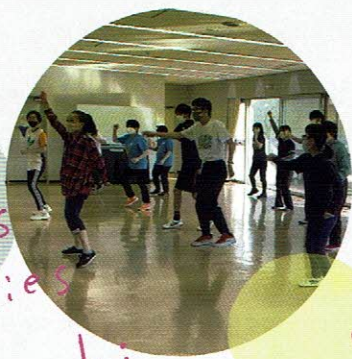
何かを始めるきっかけマガジン

# 緑エンジン

PLUS  
engine

2021.10.1  
vol.28

Women's activities  
in Tsuzuki



contents

特集

## 都筑で 居場所を作った 女性たち



【お知らせ】

輝く女性応援プロジェクト  
秋の連続講座10月スタート

【市民ライター企画コーナー】

都筑のキャラクタークイズ





特集

# 都筑で居場所を作った女性たち

Women's activities



この特集で取り上げる「居場所」とは、空間としての場所にとどまらない、自分が存在する場所のことです。同時に、自分の持っている能力を発揮できる場所でもあります。人と人とのつながりがうまれる、そんな都筑区の様々な居場所を作った女性たち取材しました。

※特集は、全て「市民ライター養成講座」を受講した市民ライターが記事を書いています。

INTERVIEW

今号の特集のテーマは「都筑で居場所を作った女性たち」です。(公財)ダイヤ高齢社会研究財団の澤岡詩野さんに、近年注目される地域での居場所＝サードプレイスとの関わり方について、お話をお伺いしました。

取材・文＝青木裕子（都筑区民活動センター）

——「居場所」とはどのような場所でしょうか。

澤岡：人によって居場所は様々ですが、大きく3つの居場所があるとされています。

まず1つ目は、「家庭」。2つ目は、「学校・職場」。3つ目がいわゆる「サードプレイス」と言われる場所です。「サードプレイス」とは、家庭でも職場でもない場所で、気の合う仲間や友人たちと趣味の活動をしたり、社会活動、地域活動を行う場所のことです。人生100年時代と言われる近年、この「サードプレイス」が注目されています。

——「サードプレイス」の必要性、大切さとは？

澤岡：義務でも強制でもない「サードプレイス」は、心と身体の健康に良いと言われています。社会的な健康と言いますが、コミュニティ内で共感や反応を得ることで心が豊かになり、社会の一員であるという有実感が得られるのです。そのような居場所を持っている人は人生がとても豊かになっていきます。

コロナ禍による在宅勤務の増加や、交流の減少、活動場所の変化により、人々の居場所にも変化がありました。地域の人と交流する居場所の大切さに気付いた人も増えています。心の豊かさを得るために、家庭や職場ではない、サードプレイスを見つけることが大切です。

——地域でのサードプレイスの見つけ方は？

澤岡：まずは、そんなに大きな活動をしなくていいのです。家の近くを歩いて、挨拶をすることから始めてみる。挨拶を重ねていくと、だんだんと近所に顔見知りが増えていきます。それから、一人でも、顔見知りの人たちと一緒にでもいいのですが、ほんの小さなゆるりとしたことを始めてみる、それがまず第一歩。ちょっとした種まきをしていくのです。すごいことをしなくてもいい。ゆるやかに細く長く、そして、自分が楽しいと思うことをやっていくうちに、自然とそれがサードプレイスになります。その様なほんの小さな活動をする事で、人生が豊かになっていくのです。



profile【澤岡詩野さん】

公益財団法人ダイヤ高齢社会研究財団研究部主任研究員  
専門は老年社会学。高齢期の家族以外の人間関係のなかで、特に知り合い以上で友人未満の関係に着目し、地域をゆるやかにつなげる居場所のあり方を研究している。





# 1 扉絵をひらくと流れる、 やさしい時間

すぎのもりぶんこ 吉野智子さん

かつて「杉之森」と呼ばれていた都筑区大塚地区。そちらの自宅一室を週に1回、家庭文庫として開放している吉野智子さんに話を伺った。毎週水曜の夕方、ひっそりと開かれる家庭文庫にはどんな人々が集まっているのだろうか。

取材・写真・文=市民ライター・芳野美緒



1



3



2

## 親子の絆を深めてくれた絵本に 恩返しを

「おじゃまします」と、そわそわしながらドアを開くと、にこやかな吉野さんとずらりと並んだ本が迎えてくれた。幼児絵本から大人向けのものまで、その数2000冊以上。これだけの数の本を所有されているのだから、幼少期からさぞ本好きだったのだろうと思いきや、意外にも本を集め始めたのは自身の子育て期からだという。「男の子2人の育児は大変で怒ってばかりで。でも、絵本はやさしくてきれいな言葉で子どもに語りかける。『あら、どうしたの?』なんて柔らかい言葉を。読み聞かせは心が寄り添える時間でした」

吉野さんは当時、近所にあった松谷みよ子さんの私設図書館に通っているうちに、絵本の魅力に夢中になっていった。定期便で絵本が届く「童話館ぶっくらぶ」では、自ら手に取らないような本との出会いもあった。そうして10年以上本を買い集め、手元にある本が1000冊を超えた2010年、かつて「杉之森」と呼ばれていた都筑区大塚の地で家庭文庫「すぎのもりぶんこ」を開く。「子育てを有意義なものに導いてくれた絵本に恩返しをしたい」。それが動機だ。

## ページをめくるワクワクを 届けたい

現在、毎週水曜日の夕方に開かれている「すぎのもりぶんこ」。訪れるのは、司書教諭の方や、読み聞かせボランティアの方など大人も多く、吉野さんに選書のアドバイスを求めて絵本を借りていく。また最近では、利用者層にちょっと変化があった。「未就園児連れの親子は今までもいましたが、コロナ禍以降は、赤ちゃんを連れてお母さんが増えました。お母さんたちが行き場をなくしているのだろうと痛感しています」。そんな母と子に、吉野さんはそっと寄り添う。自分で絵本を選べそうな子には傍で見守りを、迷っている人にはタイミングを見計らって読み聞かせの声をかける。吉野さんが扉絵を開くと、たちまち引き込まれる物語の世界。絵本が紡ぐやさしい言葉は、心にじんわり温かく染みるのだ。「ページをめくるワクワクは、紙の本でしか味わえません」と、吉野さんは言う。

## 「居場所はここにあるよ」

集まる事が制限され、人とのつながりが希薄になってしまった今の時代。よその土地から移ってきた若い世代が多い都

1. 読み聞かせを大切にしている吉野さん。区内の公共施設に読み聞かせボランティアとして出向することもある
2. 「通ってくれる子どもたちが成長する様を傍で見守っていただけることは、私の喜び」。すぎのもりぶんこは吉野さんにとってもかけがえのない居場所だ
3. すぎのもり文庫では、無料で誰でも2週間、2冊の本を借りることができる

筑区では、子育てに孤独を感じている人も少なくないだろう。吉野さんもかつて通勤族だった。「お友達の家や実家に遊びに行くように、ほっと過ごしてほしい。そして何気なく手に取った一冊が、その人にとっていいご縁でありますように」。ささやかな吉野さんの願いだ。

私はこの日、たまたま居合わせた同世代の親子とこちらで同じ時を過ごした。子どもと、吉野さんと、居合わせた方と、絵本を通じて自然と生まれる会話は、なんて穏やかなのだろうか。ここには、やさしい時間が流れている。

すぎのもりぶんこ  
都筑区大塚町  
毎週水曜日 15:00~17:00  
TEL 045-883-0544



## 2 「楽しいからやっているだけ」 みんなが笑顔になれる場所

イクミンズ（育児ミュージカル実行委員会）  
代表 杉本周子さん

都筑区を中心に活動している「イクミンズ」では、ママ目線の身近な問題を楽しい歌と踊りで表現している。この舞台を主宰しているのが杉本周子さんだ。彼女の舞台に向ける情熱を探ってみた。

取材・写真・文＝市民ライター・猪股ちえみ



### 歌ったり踊ったり、 とにかく舞台が好き

宝塚の舞台に立つことが夢だった杉本さん。以前は「ふるさときやらばん」というミュージカル劇団で舞台に立っていた。結婚し出産を控え、知人のすすめで都筑区に移り住んだのは2002年のこと。妊娠中も初めて遭遇する体験に「これをミュージカルにしたら面白そう」と、構想を練っていたという。第1子が1歳になった頃、劇団員時代の友人たちを誘い「ニンビーズ」を結成。2005年には都筑公会堂で公演を行った。その後、第2子、第3子の出産、育児を経て「イクミンズ」が誕生し、2013年から2年おきに2019年まで計4回公演を行った。

初回の公演では、出演者集めにとても苦労したようだ。知っているママ友に手

あたり次第に声をかけた。イクミンズでは、ママと子での出演はもちろんのこと、パパの出番をつくり家族で出演することも珍しくない。杉本さんの楽しい演出もあり、出演希望者は増えていった。演目は「育児戦隊イクミンズ」や「花のPTA」など、歌詞は杉本さんの自作で、どれも笑って共感できる内容だ。

### 無理をしない、今できることを

公演以外にも、地域のイベントに多数参加していたが、2020年はコロナの影響で状況が一変。イベントの中止が相次ぎ、発表の場が少なくなった。それでも杉本さんはこの活動を諦めず、今年6月からはワークショップ形式で週1回の大人クラス、子どもクラス、合同で行う月2回のミュージカル教室を開催した。活動場所は地区センターや集会所だが、オンラインレッスンも取り入れた。今年は「スマホリテラシー」をテーマにした作品のワークショップに取り組んだ。私は、そのレッスンに潜入させていただいた。小さなお子さんを抱っこしながら踊るママ。飽きてしまった子どもが、片隅で遊ぶ光景もあった。しかし、ママも子どもたちも振付



の先生に合わせて踊る様子は、真剣そのもの。参加していたママが「子どもと一緒にできるし、とにかく楽しいので」と笑顔で話してくれた。

### 子どもとともにテーマも成長

今は大規模な公演は難しいが「せっかく練習しているので発表の場が欲しい」と杉本さんは言う。「イクミンズ」の過去の作品はYouTubeで視聴できるので、ぜひ一度観ていただきたい。クスッと笑って明るい気分になること間違いなし。

今後やってみたいテーマを伺うと「子育てが終わったら更年期とか介護かな?」と笑う杉本さん。「とにかく幾つになっても、どこに行ってもずっとやりたい。楽しいからやっているだけ」と言う。気がついたら、イクミンズはママや子どもたちの居場所になっていたようだ。杉本さんは「ママも舞台上で輝く時があっけないじゃない!」と、育児に家事に頑張っているママたちへ、エールを送る。



1. 多くのママたちの居場所を作ってきた杉本周子さん
2. 「スマホリテラシー」のレッスン風景。大人も子どもも真剣な眼差し
3. 2019年第4回公演出演者。「イクパズ」(パパたち)も出演した(写真提供:イクミンズ)

### イクミンズ

HP <http://bwave.biz/ikumins/>

✉ [ikumins2015@gmail.com](mailto:ikumins2015@gmail.com)

※今年から初心者向けのスマホ講座を開設  
「スマホお助け隊」問い合わせ先

✉ [digitaltown2021@gmail.com](mailto:digitaltown2021@gmail.com)



# 3

## 障がい者だからと、枠を決めない。 みんながいるから、挑戦できる場所

NPO法人スペースシップ2009  
理事長 田中由紀子さん

都筑に住んで35年。娘が小さい頃から地域活動を行ってきた田中由紀子さんは、2009年から高校卒業後の障がい者のためのパスハイクやダンスレッスンなどの余暇活動の場を広げた。健常者も共に活動し、続けていく理由を伺った。

取材・写真・文＝市民ライター・久保田暁子



1. ヒップホップもフラダンスも、「私が一生懸命に踊っちゃう」という田中さん
2. 思い思いに体を動かす楽しいひととき (写真提供：スペースシップ2009)
3. 大自然を感じながら共に歩く。絆が生まれる時間 (写真提供：スペースシップ2009)

### まずはみんなで集まり、 発信、行動

「障がい者とその母親だけでなく、そうじゃない人たちも一緒にやりたいことをやる場を作りたい」。そう語る田中さんは、自身も重度障がいの子を持つ母親である。子どもが特別支援学級に通う小学生の頃から、障がい児を育てる親や障がい者自身の生の声を発信してきた。

2005年にお子さんが卒業した後も保護者たちと集まり、スキーなどのアウトドア活動を行った。その活動を地域へも拡大したいと、2009年にスペースシップをつくりさらに活動を広げた。

親子だけで出かける時の困難な場面でも、ボランティアの助けもあり、他の保護者との支え合いもあるため、きょうだい児も一緒に参加でき、親も余裕をもって楽しめるのだ。

### 日々の張り合い、生きる活力を 仲間と一緒に

通常ヒップホップは月3回、フラダンスは月2回、都筑区内の地区センター等で行っている。参加者は10人～20人ほどだ。思いのままに体を動かし、表現のひとつ時を楽しんでいる。音楽を聴いてる

だけかのように見える参加者も、表情はリズムを取り、心は踊っている。

パスハイクは年に8回ほどだ。また、車椅子が4台乗ることができるスペースシップ所有のバスは希少なため、車椅子スポーツ団体等への貸出も行い、大活躍している。

重度の障がいがあり運動が苦手な人でも、山登りに挑戦する。最初は一步が怖くて足が震える。「休憩所で待機してもいいよ」と伝えるが「登りたい!」、その一心で震える足を少しずつ動かしていく。足場が狭くならうが、頂上に近くなる時には足取りも軽やかになり、登山を達成する。仲間の笑顔と挑戦したいという本人の気持ちが、障がい者だけでなく親とボランティアとその場にいる全員の達成感になる。その経験が自信になり成長へつながる。田中さんが余暇活動に力を入れているのは、それが障がい者だけでなく参加者の日々の張り合いになり、今日も頑張ろう!という生きる活力になるからだ。

### 達成感を生む場所が あちこちに広がれば

最近はグループホームの方々の参加もあって多様な世代が混じり、理想の形になってきた。「これ以上上げたいというより、みんながあちこちでこういうことをやればいいのに、と思う。障がい者や健常者に関わらず、何かしたいとずうずうしている人はきつという。そんな場所が増えてほしい」と田中さんは切に願う。

私の息子も自閉症だ。自分を満たすことへの食欲さや純粋さに、わが子ながら突き動かされるものがある。挑戦したい気持ちは、障がいがある人もそうでない人も同じなのだ。「障がい者＝かわいそう、気の毒」というレッテルにしばられず、ともに何かを達成したい!と感じることができれば、一緒に生きることがもっと自然で簡単なことになるはず。私は田中さんの活動をこれからも応援していきたい。

NPO法人スペースシップ2009

都筑区富士見が丘22-20

✉ spaceship2009.npo@gmail.com

FAX 045-482-5241



# 都筑区民活動センターイベント案内

## 輝く女性応援プロジェクト

秋の連続講座 10月スタート



“わたし”らしく生きていくために何かを始めたいと思っている女性の“はじめの一歩”を応援する講座（全6回）が始まります。今回のテーマは「ごきげんな居場所」です。

「そろそろ本気の“わたし”2021」～ごきげんな居場所～

会場 / オンライン開催 (Zoom 使用) 対象 / 基本的に6回参加可能な女性  
時間 / 10:00～12:00 定員 / 20名 (先着順・事前申込制)

1 10/28 (木) こうあるべきを「手放すスイッチ」  
講師：モヤ→キラ委員会

2 11/4 (木) それ、勝手に決めつけかもよ？  
～積極的解釈のすすめ～  
講師：阿部広太郎氏 (コピライター)

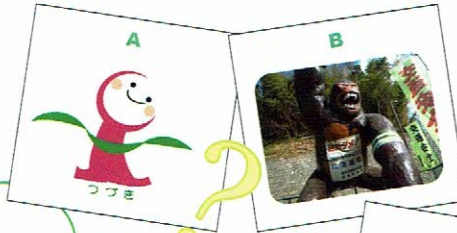
3 11/11 (木) 前向きな「あきらめスイッチ」  
講師：モヤ→キラ委員会

4 11/18 (木) わたしの生き方にフォーカス  
～過去・現在・未来～  
講師：石崎公子氏 (終活カウンセラー)

5 11/25 (木) 自分に「許可スイッチ」  
講師：モヤ→キラ委員会

6 12/10 (金) わたしらしい夢からつながりはじめる  
講師：モヤ→キラ委員会

市民ライター企画コーナー  
緑ジジルーム  
クイズ



ネーミングセンスにムフフ、なるほど!

いつか会いたい  
つづきたい

都筑ライフの応援キャラクター！  
何のキャラクターか考えてみよう。



### 編集後記

- 取材を通じて、自分のこれからの人生を考えるヒントをもらいました。(寺田)
- 今回の取材を通して自分の居場所を見つけられたような気がしています。(芳野)
- 一人の思いが社会を変えていける。そんな可能性を感じることができました。(猪股)
- 江幡さんのご縁、ライター仲間のご縁、すべてに感謝しています。(川瀬)
- 自分の文章をたくさん校正していただいた経験がバネに。新しい世界をみられて感謝。(久保田)

「こーちゃん」 - 6/6/6/4/キの脚本書き換え : D 「いづみ」 - 6/6/6/4/キ等号車線別図改訂 : C 「きんぎょ」 雑誌の掲載の経緯 : B 「いづみ」 - 6/6/6/4/キ/4/キ/4/キ/4/キ/4/キ : A/2/2

区役所1F  
都筑区民活動センター



区役所1Fの平面図



…歩行者自転車専用道路

何かを始めるきっかけマガジン「緑ジジ」2021年10月第28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