

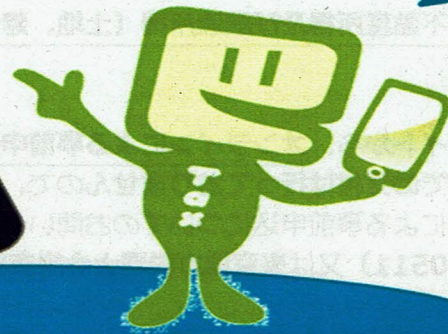
緑税務署から確定申告のお知らせ

スマホ

で確定申告！！



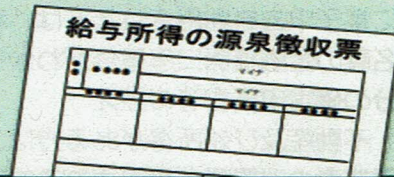
かざしてみてくださいね！



スマホカメラによる
給与所得の源泉徴収票の自動読み取り機能が追加！



かざして入力
とっても便利！！



マイナンバーカードはお持ちですか？

まだお持ちでない方は、税務署でID・パスワードを取得してください。

詳しくは国税庁ホーム
ページへアクセス⇒⇒⇒

確定申告



緑税務署の申告作成会場 開設期間 2/4 (金) ~ 3/15 (火) 受付 8:30~16:00 相談 9:15~

申告書作成会場（入場には、入場整理券が必要です。）は、3月になりますと**大変混雑**しますので**2月末まで**にお越しください。

入場整理券

事前発行はこちら

緑税務署 〒225-8550 横浜市青葉区市ケ尾町2-2-3 ☎045 (972) 7771 (代表)
※お電話は、自動音声に従ってご用件の番号を選択いただくと、担当者がご用件にお答えします。



1 税理士による無料申告相談会場

開催期間	会場	最寄り駅	時間
1月25日(火)~1月27日(木)	緑スポーツセンター	中山駅【JR・市営地下鉄】	【受付】9:15~ 【相談】9:30~16:00
2月1日(火)~2月3日(木)	都筑公会堂	センター南駅【市営地下鉄】	(休憩:12:00~13:00)

- 事業、不動産及び雑所得がある方で、令和2年分の所得金額が300万円以下の方の所得税及び復興特別所得税の申告（前記に該当する方で、個人事業者の消費税の申告を含む）で緑税務署に申告される方。
- 年金受給者、給与所得者の所得税及び復興特別所得税の申告（年金・給与収入が、800万円以下の方）
- **譲渡所得（土地・建物・株式などの譲渡）などの相談内容が複雑な場合は、相談をお受けできません。**

2 東京地方税理士会緑支部による無料申告相談会場

開催期間	会場	最寄り駅	時間
2月7日(月)	ハウスクエア横浜	中川駅【市営地下鉄】	【受付】9:45~ 【相談】10:00~15:00 (休憩12:00~13:00)

- 年金収入のみの方及び年金や給与収入がある方の医療費控除の還付を受けられる方（年金・給与収入が800万円以下の方）で緑税務署に申告される方。
- **事業所得、不動産所得及び譲渡所得（土地、建物及び株式）のある方は相談をお受けできません。**

※1 事前申込

- 事前申込サイトから、**オンラインによる事前申込を令和4年1月5日（水）**から受け付けます。なお、**電話での受付は行っておりません**ので、ご注意ください。
- オンラインによる事前申込についてのお問い合わせは、**東京地方税理士会（045-243-0511）**又は**東京地方税理士会緑支部（045-507-8773）**へお願いします。
- 一部、当日入場整理券の配付を行います。無くなり次第終了となりますので、是非、オンラインによる事前申込をご利用ください。

事前申込サイト



https://coubic.com/tochi106/booking_pages#pageContent

※2 来場される場合の必要書類等

- 計算器具、筆記用具及びマイナンバーに係る本人確認書類（①マイナンバーカードまたは②番号確認書類及び身元確認書類の写し）
- 年金または給与所得の源泉徴収票及び医療費控除の明細書など申告に必要な書類
- 過去に電子申告を利用された方は、利用者識別番号（半角数字16桁）と**暗証番号**のわかる書類
- 本人名義の金融機関口座番号がわかるもの
- 前年分の確定申告書等の控え
- 事業、不動産及び雑所得がある方は、これらの計算の基となる書類をお持ちください。
- 個人事業者の消費税を相談される方で、簡易課税制度を選択されている方は、消費税簡易課税制度選択届出書の控えをお持ちください。

※3 各会場の注意事項

- 申告書等の提出のみの場合は、直接税務署に提出（郵送可）してください。
- 来場者のための駐車場のご用意はございません。

年末調整済みの給与所得者の医療費控除の還付申告は各区役所で作成と受付ができます！

緑区	青葉区	都筑区
緑区役所 3階 3A会議室	青葉区役所 3階	都筑区役所 3階 第6会議室・研修室

【期間】2月16日（水）~3月15日（火）

【受付時間】9:00~11:30、13:00~16:00 ※土・日及び祝日を除く

- 給与所得の源泉徴収票、医療費控除の明細書、本人名義の金融機関口座番号がわかるもの及びマイナンバーに係る本人確認書類の写しをお持ちください。
- ※ 各区役所の駐車場は有料です。
- ※ 青葉区役所では、上記以外の確定申告書についてもお預かりのみ行います。



新年あけましておめでとうございます

昨年も新型コロナウイルスの対応等でご理解とご協力をたまわり、誠にありがとうございます。感染状況はオミクロン株の発生により今後も先の見通しがきかないことが多々ある事と思いますが、感染対応を継続しながら少しでも人と接する機会、外出する機会を設けていただければと思っています。本年もどうぞよろしくお申し込み申し上げます。

所長 井澤 一成

ひかがおか公園体操



令和3年11月11日・12月9日9:30~10:00に子育て支援センターポポラと共催で、公園体操を開催しました。地域や保育園の子供たちと、地域の方々との多世代交流の場として、ラジオ体操・アンパンマンのサンサン体操を行いました。子供たちの笑い声もあり、楽しく過ごしました。次回は、春頃を予定しています。



You&Me ボランティア功労賞を受賞!



中川地域ケアプラザを中心に活動している傾聴ボランティア You&Me さんが、10年にわたる活動が評価され、神奈川県社会福祉協議会会長顕彰を受賞しました。おめでとうございます。

都筑区内地域包括支援センター共催事業

司法書士巡回相談会

成年後見・遺言・相続等に関して司法書士に個別相談してみませんか。この機会に無料の個別相談会をぜひご利用ください!

日程：令和4年1月17日(月)
13:00~16:00

相談員：西村司法書士事務所
司法書士 西村俊一郎氏

定員：4組(1組30分程度)※予約優先

費用：無料

受付開始：令和3年12月20日(月)10時



スマホ講座始まります



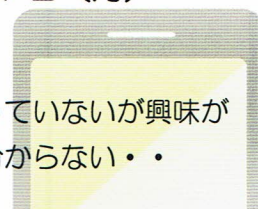
シニア向けスマホ講座を開催予定です。

詳細は後日お知らせいたします。お楽しみに!!

日時：令和4年2月7日(月)



対象者はスマートフォンを持っていないが興味がある、持っているが使い方が分からない・・・など初心者の方などです。



~新入職員紹介~

11月より、中川地域ケアプラザ地域包括支援センターの社会福祉士として着任致しました、伊藤朝美です。精一杯努めて参ります。宜しくお願い致します。



大掃除ありがとうございました



今年も暮れの大掃除と登録団体さん同志の交流会を開催することができませんでした。そこで個々の活動日に掃除をしていただき、館内が大変きれいになりました。皆様のご協力、大変感謝致します。

(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：<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  講座+  受付日  申込  定員  参加費  対象  持ち物

1月



凍てつく澄み切った夜空を見上げると、「冬のダイヤモンド」の一角を成すアルデバランが赤い光を放っている。アルデバランは同じおうし座のプレヤデス（昴）よりも少し遅れて日周運動をしていることから、アラビア語で「後に続くもの」という意があるとのこと。また、占星術では「春の訪れを告げる星」として幸運の象徴でもあるとか。アフターコロナはアルデバランのように、人類の英知が結集した輝かしい世界であることを心から願う。

月	火	水	木	金	土	日
					1 休館日	2 休館日
	 II 団体 9:30~ I 団体 10:30~					
3 休館日 	4 貸館電話予約 ☆ママと赤ちゃんのためのまつりヨガ 10:00~    	5	6 ◆わくわく体操 10:00~   ◆Men's 倶楽部 (麻雀) 12:30~	7 ★うたのWA 13:30~  	8 ★ラジオ体操 & レクダンス 10:00~ 	9
10	11	12 ★なかなかサロン 13:00~ 	13 ♣傾聴サロン You & Me   13:30~	14 ★ほっとカフェ なかがわ 10:00~  	15 ★囲碁・将棋 開放デー 9:30~	16
17	18 	19 ★うたのWA 13:30~  	20 ◆わくわく体操   10:00~ ☆タンポポひろば   10:30~  多目的ホールで「うちあそび」です	21	22	23
24 ★ほっとカフェ なかがわ 10:00~  	25	26 ☆0才からの足育&フットケア   10:30~ ★なかなかサロン 13:00~ 	27 ◆中川健康麻雀サロン 12:30~ 	28 	29	30 全館 清掃日
31						

情報ラウンジ作品展のご案内

1月5日(水)~1月31日(月)まで

~新春写真展 よこはま見どころ七景~

長澤 勇氏 写真展

地下鉄か市バスで行ける
ヨコハマの落ち着いたスポットです。
ぜひお立ち寄りください。

お問い合わせ・お申込み

☎045 (500) 9321

横浜市通所型支援拠点としての活動を都筑・中川でやっています！



スローカフェ 都筑

当日お気軽にお越しください。



場所: **シェアリーカフェ** 市営地下鉄中川駅徒歩3分

都筑区中川駅徒歩3分 パン屋さんジュンベリーのがあるビルの4Fにある「シェアリーカフェ」で、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。

予約不要

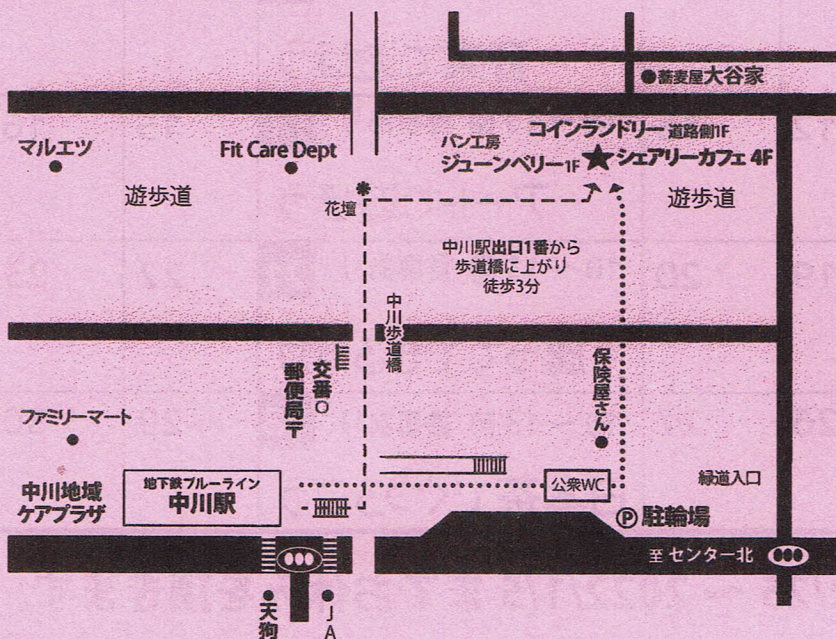
65歳以上の方

毎週 **金曜 10～13時**

参加費 **600円** お茶+ランチ付き

※お茶のみの場合は300円

※日程は裏面のカレンダーをご覧ください。



＜カフェへの行き方＞

駅出口1番から直進が起点

【歩道橋経由】 ---->

目の前の歩道橋を上がり左折。遊歩道にある花壇のところまで右折。

【平坦な道】>

公衆トイレまで直進。そこから左折。遊歩道まで直進し、左折。



◆主催・場所

特定非営利活動法人Loveつづきが運営する

コミュニティスペース

シェアリーカフェ

横浜市都筑区中川1-17-22 ガーデンプラザ宮台402 (ジュンベリーのがあるビルの4階)

045-306-9004 cafe@shairly.com (9:30～18:00)

活動内容は、裏面のカレンダーをご覧ください。

2021年12月&2022年1月 スローカフェ都筑カレンダー ※2021年12月18日現在の予定

月	火	水	木	金	土	日		
12月		1	2	10～13時 食事あり 色鉛筆で遊ぼう	3	4	5	
	6	7	8	9	10～13時 食事あり クリスマスカード作り	11	12	
	13	14	15	16	10～13時 食事あり お茶講座	17	18	19
	20	21	22	23	10～13時 食事あり スチールギターでクリスマス	24	25	26
	27	28	29	30	31	1	2	

年末年始店休日

月	火	水	木	金	土	日		
1月					1	2		
	3	4	5	6	10～13時 食事あり 音楽で遊ぼう	7	8	9
	10	11	12	13	10～13時 食事あり アートで遊ぼう	14	15	16
	17	18	19	20	10～13時 食事あり 座ってできるヨガ	21	22	23
	24	25	26	27	10～13時 食事あり 日本茶でくつろごう	28	29	30

★年末年始店休日：2021/12/25～2022/1/5までお休みを頂きます。

【開催可否について】

日々状況が変化しますので、ご心配な場合は、開催可否についてお電話にてお尋ね下さい。HPにも掲載致します。

☎045-306-9004 (9:30～18:00 スローカフェ開催日以外の月曜はお休み)



中川西地区センターだより

あけましておめでとうございます

皆様におかれましてはつつがなく新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。
 昨年は感染症拡大により様々な制約を強いられた一方、本当に大切なものが見え、人とつながる大切さやオンラインの効果的な利用など、新たな気づきもある一年でした。地域の皆様の健やかな日々のため地区センターも微力ながら尽力してまいります。本年もよろしくお願い申し上げます。



募集予定の講座(1月~3月)

新型コロナ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。

◇来年度からの体育室各種講座の申込がスタートします！◇

来年度(4月~)の各種フィットネス講座の申込が始まります。お忘れないようにお申し込みください。

- ◆「ひらり健康体操」→ 2/1~3/3 はがき(来館または往復はがき)・メールにて申込 (Ⓜ申込多数の場合は抽選)
- ◆水曜フィットネス前期(ストレッチ・エアロビクス)→ 2/16~ 窓口(申込用紙記入)・メールにて申込(Ⓜ電話不可。先着順)
- ◆月曜フィットネス前期(ヨガ等)→ 2/21~ 窓口(申込用紙記入)・メールにて申込(Ⓜ電話不可。先着順)

《詳しくは2月・3月の広報をご覧ください》

★一般向け★

講座名	日程	時間	募集	参加費
ワールドキッチン②「台湾のお正月」	2/11(金)	10:00~12:30	12人	2,000円
季節の花と暮らしましょう③初春のアレンジメント	2/16(水)	10:00~11:30	16人	3,000円
春のメイク講座	3/3(木)	10:00~11:30	8人	200円
スマホ倶楽部(春) ①入門クラス②初級クラス	3/4(金)	①9:30~11:30 ②12:30~14:30	①② 各10人	300円
ペットのための防災講座		都筑区広報 2月号掲載予定		
第1回! 中川西地区センター健康麻雀大会		都筑区広報 2月号掲載予定		
みんなの卓球教室前期①入門②初級 (全10回)		都筑区広報 3月号掲載予定		
暮らしの中の書 (全4回)		都筑区広報 3月号掲載予定		

★こども向け★

講座名	日程	時間	募集	参加費
地区センちくちくクラブ⑦⑧	⑦2/5・⑧3/5	9:30~11:30	小学生10人	300円
心を伝える親子クッキング③ 「バレンタインの大きなハートパン」	2/13	9:30~12:00	年長~小学生 親子12組	1500円
家族で学ぼう! 防災人生ゲーム		都筑区広報 2月号掲載予定		
つづき謎解きウォークラリー		都筑区広報 2月号掲載予定		
街の寺子屋前期(全6回)		都筑区広報 3月号掲載予定		
葦の会		都筑区広報 3月号掲載予定		

申込方法について

申込開始:開催日1ヶ月前(休館日の場合はその翌日)①9時から窓口 ②10時から電話・メール

(メール申込は●講座名●氏名(ふりがな)●年代(お子様の申込には学校名と学年)●性別●居住区(区内外・市外)●連絡先を明記。)

【ご注意!!】申込は初日9時に集まった方は全員同着です。開館時間前に並んだ順ではありません。

万が一その時点で定員を超えていたら抽選と致します。それ以降は先着順です。

展示会を開催しました

R3.11/2~11/14 開催。日頃活動されている団体の皆様の作品です、とても素敵な作品をたくさん飾っていただきました。



図書コーナー/新しくいった本

ミカエルの鼓動	柚月裕子	夜が明ける	西加奈子
ペッパーズ・ゴースト	伊坂幸太郎	笑うマトリョーシカ	早見和真
月夜の羊	吉永南央	お味噌知る。	土井善晴
星を掬う	町田その子	こども六法	山崎総一郎
砂に埋もれる犬	桐野夏生	かいけつゾロリ 70	原ゆたか
神曲	川村元気	はらぺこのさま	つきおかゆみこ
あの世の歩き方	江原啓之	めいたんていサムくん	那須正幹
らんたん	柚木麻子	おしょうがつかみさま	おくはらゆめ
闇祓	辻村深月	しってるよ	たかだしんいち

ロビーに絵馬を貼れる枝を用意してあります



来館時には是非今年の願い事を書いて貼ってね



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(指定管理者)

〒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.nakagawanishi>





月のおはなし会

つづき地域活動ホーム
くさぶえ
おもちゃ文庫

絵本の読み聞かせやわらべ歌、
季節の歌をうたいます。お楽しみに！

社会情勢により、中止となる
場合があります。
あらかじめご了承下さい。

日時： 1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： 未就学児とご家族

申込： 1月6日（木）から

電話か窓口で受付ます（先着順）

定員： 5組まで

今後のおはなし会

<毎月第4木曜日>

2月24日（木）

3月24日（木）

開催予定です。

（申込は3週間前から）

読み聞かせボランティアを
募集しています。

ご興味のある方は、くさぶえ
にご連絡下さい。



ホームページはこちら！

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



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

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

おもちゃ文庫

親子で遊べる
フリースペースです。
おもちゃや絵本を
置いています。



2022年 1月

開館時間 10:00~15:30

日	月	火	水	木	金	土
						1 閉館
2 閉館	3 閉館	4 	5 	6 ※おはなし会予約開始	7 	8
9 閉館	10 閉館	11 	12 	13 	14 	15
16 閉館	17 閉館	18 	19 	20 	21 	22
23 閉館	24 閉館	25 	26 	27 	28 	29
30 閉館	31 閉館					

ほんわかタイム・・・発達に不安のある子どもとご家族
(年齢制限はありません)

フリータイム・・・小学校低学年までの
地域の子どもとご家族

おはなし会 11:30~12:00 <要予約>



節分にちなんだ工作
を行います。

工作 (職員にお声かけください。おもちゃ文庫内で行います)

- 初めてのご利用の親子さんは「初回カード」のご記入をお願いします。(年度毎更新)
- 同時時間帯およそ5組までの利用にご協力下さい。場合によっては、人数を制限させていただく事もあります。ゆずりあってご利用下さい。
- 館内で検温します。利用者リストに氏名・お子様の年齢・体温・利用時間を記入の上ご利用ください。
- 入室前に受付でアルコール消毒、遊ぶ前に室内での手洗いをお願いします。
- おもちゃ文庫内・1Fロビーでの水分補給は可能です。食事はご遠慮下さい。

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

北山田 KITAYAMATA 地区センター NEWS ①月号

2022年1月1日発行

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：1月11日・2月14日 <https://www.tsuzuki-koryu.org/kitayamata>
(年末年始：12月28日～1月4日)

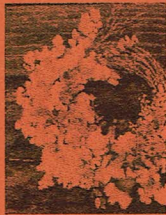
新型コロナウイルス感染予防のため、
『新しい生活様式』での施設利用です (詳細はHPでご確認ください)

【これから受付の講座】 申込み：申込み日より電話 (045-593-8200) 又は窓口にて受付

■ミモザのリース■

ひと足先に春を感じるビタミンカラー
黄色のリースを作りましょう

日時：2月16日(水)
10:00-11:30
※日程追加!※
3月2日(水)
10:00-11:30
参加費：2500円



講師：宮原 勇貴
(FlowerShop yuu)
申込み：1月16日より

■転倒予防体操～転ばぬ先の～■

つまづく!転ぶ!多くなってませんか?
知識や予防方法を運動を交えて
一緒に学びましょう

日時：2月22日 火曜日
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
申込み：1月22日より



■認知症予防体操&脳トレ■

物忘れ?認知症?気になりませんか?
皆で一緒に脳トレーニングに挑戦!

日時：3月22日 火曜日
10:00-11:00
参加費：300円

講師：横浜新都市
脳神経外科病院
作業療法士
申込み：2月22日より



【追加募集中の講座】 申込み：電話 (045-593-8200) 又は窓口にて受付中
(追加募集の為、若干名の募集となります。満員の場合は申し訳ありません)

【講座名】	【日程/参加費】	【対象/開催時間】
■メアリー先生の英会話 講師：MaryLee 中村	10/5, 19, 11/2, 16, 12/7, 21, 1/18, 25, 2/1, 8 (火) (参加費：残回数×850円)	①初級クラス：9:40-10:30 ②中級クラス：10:40-11:30
■メアリー先生のキッズ英語 講師：MaryLee 中村	10/5, 19, 26, 11/2, 16, 30, 12/7, 21, 1/18, 25, 2/1, 8 (火) (参加費：残回数×650円)	①年中・年長クラス：15:20-16:00 ②小1・2年クラス：16:10-16:50 ③小3・4年クラス：17:00-17:40
■パパと一緒に体操教室 講師：キッズ大陸よこはま中川園	11/6, 20, 12/4, 18, 1/15, 29, 2/5, 3/5, 26 (土) (参加費：残回数×1000円)	対象生年月日：H30年4月2日～R1年11月生まれの子と父 12:30-13:30
■キッズ体操 講師：キッズ大陸よこはま中川園		対象生年月日：H27年4月2日～H30年4月1日生まれ 13:45-14:45
■楽しく歌って元気に 講師：末岡聡一郎	10/30, 11/27, 12/19, 1/29, 2/26, 3/26 (土, 12/19のみ日) (参加費：残回数×800円)	対象：どなたでも♪ 10:00-11:20
■産後リセット 講師：今野朋美	12/6, 20, 1/17, 31, 2/7, 28 (月) (参加費：残回数×800円)	対象：生後3か月～歩き始める前の母子 12:30-13:20



『ハンドメイド Café』

1月21日、2月18日(金) 12:45~17:30

フリー
ドリンク代込

入場料：200円 会場：工芸室/予約不要

お好きな編み物や縫物等をお持ちになり、
ご自由にお過ごし下さい。温かい飲み物を頂き
ながら楽しみましょう。

■同時開催2月18日(金)のワークショップ
「絵手紙と消しゴム落款印作り」※要予約
詳細はHP 又は館内掲示



<お知らせ>

体育室屋根改修工事に伴い、2月末(予定)まで体育室はご利用いただけません。

お問合せ・申込み

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

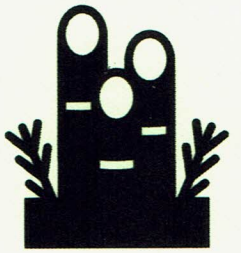
日・祝9:00~17:00

(緊急事態宣言等発令時は変更有り)

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 2022年1月号

新年明けましておめでとうございます
本年もどうぞよろしくお願い申し上げます



引き続き感染症対策を行って施設運営に努めて参ります

◎密を避けての活動 ◎マスクの着用 ◎換気と消毒にご協力ください

年明けからの自主事業のお知らせ〈開催時間：午前中〉

無料 1月20日(木)
すぎのもりぶんごさん
読み聞かせ、歌、人形劇
パネルシアター
申し込み受付中

無料 2月10日(木)
でんでんむしさんの公演
人形劇、ハンドベル
パネルシアター
募集開始 1月17日(月)

3月19日(土)
春のガーデニング
冬から春のコンテナづくり
募集開始 2月21日(月)
参加費 1500円

区内コミハ7館連携事業〈親子歴史散歩〉3月5日(土) 対象：小学生親子 2月2日募集開始

お申し込みはお電話または直接ご来館ください TEL/FAX 045-591-3131
感染症予防対策に則って開催日当日の状況を判断して実施します



市民図書室より今月の新規購入図書のお知らせ

長い長い殺人 宮部みゆき

もしもあと1年で人生が終わるとしたら？ 小澤竹俊

どうしても頑張れない人たち『ケーキの切れない非行少年たち2』 宮口幸治

ひと 小野寺史宣

怪盗レッド19 秋木真

ノースライト 横山秀夫

新しい腸の教科書 江田証

人気のおばけシリーズ
斉藤洋

だいたいかいのおばけずかん〈ゴーストタワー〉
レストランのおばけずかん〈ふらふらフラップ〉
こわいけどおもしろい！おばけずかんクイズ BOOK

ベンケイソウ通信改め子宝ベンケイソウ通信

親子でかんがよう！防災クイズずかん 桶田ゆかり

◎今月から「子宝ベンケイソウ通信」に変わりました

冬の寒さも本番。それでも館内では年末からシャコバサボテンが咲きはじめました。
子宝ベンケイソウにも新しい子どもの葉がついて、下駄箱の上のスペースはちょっとした癒しの空間になっています。本年も中川中コミハをどうぞよろしくお願いたします。



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



いのちの終わりの 向き合い方

ごかんめぐみ

講師 後閑愛実 氏

看取りコミュニケーション講師・看護師

1000人以上の患者の看護に携わる中、
いのちの場面に立ち会った経験から学んだことを生かし、
現在、病院の非常勤看護師として勤務する傍ら、
研修、講演、執筆などを行われています。

著書 『後悔しない死の迎え方』(ダイヤモンド社)



2022年

2月20日

14時00分～
15時20分

聴講無料(事前申込み制)

定員450名

Web開催限定の講演会です (Zoomを使用します)

— パソコン、スマートフォン、タブレットで聴講いただけます —

聴講を希望される方は**事前申込みが必要**です

詳しくは裏面をご覧ください

2022年
2月20日 開催

在宅医療連携拠点事業 市民向け講演会
いのちの終わりの向き合い方

Web聴講 事前申し込み方法のご案内

- Zoomウェビナーを使用して開催いたします。
- パソコン、スマートフォン、タブレットで聴講していただけます。
- 聴講を希望される方は、事前申し込みが必要です。（申込期限：2月17日（木）まで）

<お申し込み方法>

下記URLもしくはQRコードから申込欄を表示し、氏名とメールアドレスを入力してお申し込みください。

▼お申し込みURL

https://zoom.us/webinar/register/WN_D1UsoqMVR_a94-H009nHDA

▼お申し込みQRコード



ご入力いただいた個人情報は、この講演会の連絡にのみ使用いたします。

お申し込み期限を2月17日（木）までとさせていただいておりますが、定員450名に達した時点でお申し込みいただけなくなります。ご了承ください。

<お申し込み後～当日までの流れ>

- ① お申し込みいただいた後、登録確認メールが送られます。
ID・パスコードが記載されていますので、ご確認ください。

※ Zoomを初めてお使いの方は、Zoomアプリをあらかじめダウンロードしておくスムーズに入れます。

- ② 講演会の当日、参加用URLを開いてご聴講ください。

※ 13時50分から講演会への入室が可能です。

【お問い合わせ先】 都筑区在宅医療相談室（一般社団法人 横浜市都筑区医師会 内）
電話 045-910-6582

都筑スポーツ推進委員通信



都筑区スポーツ推進委員連絡協議会
都筑区茅ヶ崎中央 32-1
都筑区役所地域振興課内
電話 045-948-2235

大人も子供も運動不足解消

コロナ禍だからこそ 日ごろの運動が大切

ご自由にお持ち
ください

都筑区 スポーツ推進委員

主な年間スケジュール

- 春**
 - 委嘱式 (2年に1回)
 - 世界トライアスロンシリーズ横浜大会 (運営スタッフ)
 - 都筑区グラウンドゴルフ大会
- 夏**
 - 北部4区グラウンドゴルフ大会
 - 横浜シーサイドトライアスロン大会 (運営スタッフ)
- 秋**
 - 横浜市身体障害者運動会 (運営スタッフ)
 - 横浜マラソン (運営スタッフ)
 - 都筑区民まつり (模擬店出店)
 - つづきウォーク&フェスタ (協力)
- 冬**
 - 都筑ふれあい健康マラソン大会



第21回グラウンドゴルフ大会 (令和元年6月13日開催) の様子



コロナ禍だからこそ、日ごろの運動

みんなの体操 ラジオ体操



コロナ禍で改めて、ラジオ体操が注目されています。地域ごと、団体ごとで公園等で行われています。お住いの地域でラジオ体操が行われている際には、是非ご参加ください。

《ラジオ体操のポイント》

- ① 少し体をほぐし、良い姿勢から始めましょう
- ② 呼吸を止めずにリラックスして行いましょう
- ③ 体調に合わせ無理のないように続けましょう

《ラジオ体操の注意事項》

ラジオ体操に参加するにあたり、マスクの着用を必須としている地域も数多くあります。それぞれの地域の中でのルールに合わせて、楽しく参加しましょう!!



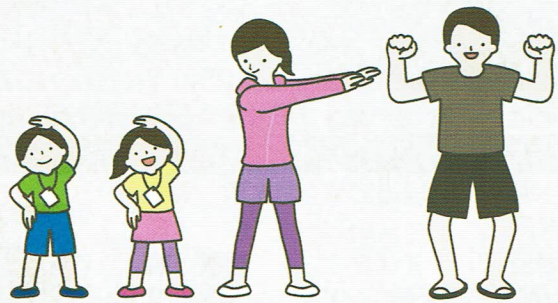
見花山かりん公園では
年始を除いて毎朝6時半から
ラジオ体操をしています!!
(要マスク着用)

早瀬川沿いの
小道もウォーキングに
おすすめです。



南コース
GOAL

↑
月出松公園内の森では
春から夏にはウグイスが
きれいな声で鳴いています。



が大切!!

気軽にできる運動の代表「ウォーキング」として、
区内緑道をルートとした南北2つのコースを紹介します!!

紹介したコース以外にも、実際に歩いてみて、新しいコースを見つける楽しみもあります。

全部歩かなくてもOK!ぜひご自身の体調に合わせて散策してみてください。



自然豊かな緑道には生き物がたくさん!

他にも各地域で地元参加型で運動をしている方が多くいます。例えば、各地域毎に少人数で新型コロナ感染対策を行いながら、グラウンドゴルフ大会が行われています。

また、動画配信サービスでも多種多様な運動を紹介しています。動画の真似から始めるのも良いですね。

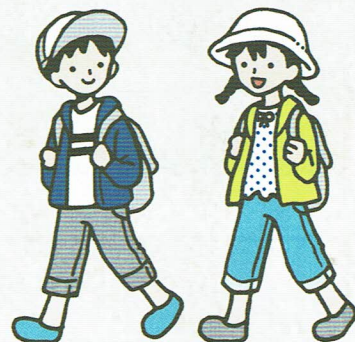


結構なS字坂道は、
まるで、三ッ沢公園前
から浅間下へ行く時の
S字坂のよう

鶴見川



鶴見川沿いの
旧サイクリングロードも
平坦でお勧め



小中学生必見!
「川向しものや公園」に50mの
「坂ダッシュ」の聖地あり!!

今年もオンライン開催!

都筑ふれあい健康マラソン大会 参加者募集中

昨年度同様、ファミリーの部や10kmコースなどに加えて、今年は新しくウォーキングの部も開催!!
ウォーキングの部では、指定されたアイテムの写真を撮って、コンプリート証明書をゲットしよう!!
コンプリートした人の中から抽選で素敵なプレゼントが当たります。

詳細はこちらから



完走した人の中から
抽選でビーコルグッズが
当たります!!

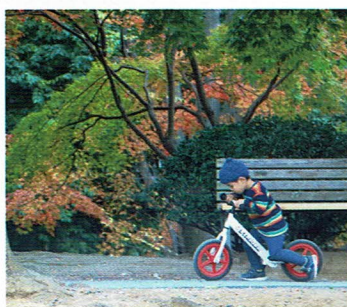
参加賞はオリジナル
ターバンだ!!

参加した人には
オリジナルの記録証を
発行します。

昨年度開催報告 (オンライン開催)

昨年度は新型コロナウイルス感染症の影響により、オンライン形式で大会を開催しました。
大会では、スマホのアプリなどを活用して、自身のランニング結果を申告いただいたほか、ランニング中に見つけた緑道やファミリーの写真を募集する写真展も開催し、参加者の皆さんには多くの写真を送っていただき、区のホームページで公開しました!!

申込者数：261組、324人 集まった写真数：75枚



…………… 永年勤続表彰おめでとうございます!! ……………

20年勤続表彰

森 秀男

15年勤続表彰

中原 徳雄

10年勤続表彰

三品 鉄路

令和3年度 広報委員会

委員長	佐藤 親志 (勝田茅ヶ崎)	佐藤 大祐 (新栄早濑)	中臣 克稔 (荏田南)
副委員長	中根 朋文 (中川)	石川 誠 (都田)	浅井 美樹 (渋沢)
	栗原 孝太郎 (東山田)	池 学 (池辺)	大重 秀将 (茅ヶ崎南MGCRS)
	清水 力 (山田)	岡崎 秀哉 (佐江戸加賀原)	志村 誠一郎 (ふれあいの丘)
	森 秀男 (かちだ)	田代 栄子 (川和)	田中 早苗 (柚木荏田南)