

第31回



【展示】11/2  
~11/13

中川西

# 地区センターまつり FESTIVAL

## 2022/11/13(日)

プログラム  
詳細は裏面へ

9:45~15:00

都筑図書館所蔵の  
たくさんの絵本が読めます!

展示



発表



おはなし会もあるよ  
10:30~(申込不要)

みゃーごとちゅーずの  
おでかけ図書館

10:00~14:00

プレイルーム



協力: 都筑区役所地域振興課  
都筑図書館

焼き菓子  
(ごぼうハウス)

10:00~  
販売  
(ロビー)

ワーク  
ショップ有

アーティフィ  
シャルフラワー  
(シャンパトル  
ブーケ)

11:00~13:00

ゲーム

各100円  
お菓子釣り  
輪投げ  
(体育室)

14:30~  
ビンゴ  
(体育室)

ハンドメイド  
作品  
(PCサークル)

ふれあい  
朝市  
(屋外)

10:00~  
(先着200名様  
・無料)  
苗木配布

※なくなり次第終了です・予定は変更になる場合がございます。

中川西地区センター

〒224-0001 横浜市都筑区中川2-8-1

TEL.045-912-6973



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>

# 発表プログラム 11/13(日)

## 2階会議室

つづき謡曲会	9:45～
つづきマジッククラブ	11:00～
コーラスこすもす会	12:10～
中川西小学校PTAコーラス	13:00～
中川西詩吟愛好会	13:30～

## 体育室

あやめの会	10:30～
プアマナ	13:30～

# 作品展示 11/2(水)～11/13(日)

- |                         |          |
|-------------------------|----------|
| *絵手紙 中川竹の会              | *ちぎり絵同好会 |
| *秀竹すみれ会(ペン習字)           | *萩乃会(書道) |
| *フレンド・キルト(パッチワーク・キルト作品) | *輪乃会(書道) |

## 都筑区読書活動 推進事業




## みゃーごとちゅーずの おでかけ図書館




たくさんの  
絵本との出会  
いを楽しみに  
してね!

11/13(日)10:00～14:00

プレイルームが出張図書館に!

 都筑図書館のバラエティー豊かな絵本が  
自由に読めます。

 おはなし会(3～6歳向け)  
10:30～(約30分)申込不要



## 協賛店舗

株式会社八洋 喜多川 銀座に志かわ コカ・コーラボトラーズジャパン株式会社 ごほうハウス都筑  
スペインバルZorro 中川駅前商業地区振興会 中川駅前郵便局 ハウスクエア横浜  
パン工房Juneberry マルエツ中川駅前店 ROLLER COAST中川本店 ワーク中川

行政書士・司法書士・税理士による  
～相続・遺言・成年後見～

## セミナーと無料個別相談会

日時：令和4年11月26日（土）  
場所：中川地域ケアプラザ 多目的ホール  
内容：セミナー「相続の前と後」  
13時30分～14時50分 定員30名  
【講師】行政書士・司法書士・税理士  
**無料個別相談会** ※1組30分まで  
①15時00分～15時30分 各3組  
②15時30分～16時00分 各3組  
③16時00分～16時30分 各3組  
申込：来館または電話にて受付中

## 都筑区医師会 なかがわ耳鼻咽喉科

### 福元 晃先生による まちの健康相談会



地域の方を対象として、耳鼻咽喉科の病気に関する  
個別相談会を予約制で行っております。

日時：12月8日（木）・1月12日（木）  
15:00～15:30（1組15分）  
場所：中川地域ケアプラザ 相談室  
費用：無料  
申込み：来館または電話にて受付中

## 介護予防出張講座

### 中川東 イキイキ大作戦『栄養編』

日時：12月13日（火）10:00～11:30  
場所：中川東町内会館  
講師：YOU EAT 合同会社  
萩野祐子先生 嶋津麻美先生  
内容：①低栄養について  
②パパッと作れるおやつを試食  
定員：15名程度 対象者：どなたでも  
参加費：100円 持ち物：室内シューズ、飲み



中川地域ケアプラザ/ポボラ共催事業

## おためしクラブ

つづきチルコロカルチャー  
のぞいてみよう 趣味でつながるくらし

対象：横浜市内にお住いの未就学児の親子、  
または妊娠中の方  
参加費：無料  
申込：ポボラにて受付（来館または電話）  
都筑区子育て支援センターポボラ  
☎045-912-5135

### 『ゆびあみを楽しもう』



パート1 会場：ポボラ 定員：7組  
開催日：12月2日（金）10:30～11:30  
パート2 会場：中川地域ケアプラザ 定員：7組  
開催日：12月13日（火）10:30～11:30  
申込み：11月2日（水）ポボラに来館または☎

### 『マジックの世界をのぞいてみよう』



会場：中川地域ケアプラザ 定員：10組  
開催日：12月7日（水）14:00～15:00  
申込み：11月2日（水）ポボラに来館または☎

### 『ちぎり絵にふれてみよう』



会場：ポボラ 定員：5組  
開催日：2月3日（金）10:30～12:00  
申込み：1月11日（水）ポボラに来館または☎

## 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：12月21日（水）10:00～11:00  
場所：多目的ホール  
講師：都筑区役所歯科衛生士  
参加費：無料 定員：10組  
対象：乳幼児と親（歯の生え始め～2才まで）  
持ち物：歯ブラシ（普段お使いのもの）  
申込：11/23（水）10時より来館または☎にて



（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 大綱町・大綱西・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

涼と冷えた空気に秋の日差しが差し込んで、緑道のナンキンハゼ(南京橘)が緑から黄色、赤へときれいなグラデーションを描くこの季節。紅葉を見ていると、懐かしいような、切ないような、不思議と騒がしい心が落ち着いて穏やかな気持ちになります。今年もあと2か月、身体と気持ちを整えて健やかに過ごしたいですね。

月	火	水	木	金	土	日
1日は貸館予約日 電話にて受付 Ⅱ団体 9:30~ Ⅰ団体 10:30~ 当月分(11月)予約は ⅠⅡ団体ともに 11:30	1 ☆ママと赤ちゃんのためのまつたりヨガ 申 定 対 持 10:00~	2	3 文化の日 ★ふれあい中川元気倶楽部 持 13:30~ ◆Men's倶楽部(麻雀) 12:30~	4	5 ★囲碁・将棋開放デー 9:30~	6 
7 	8	9 ★民族手芸MOLA(モラ)講座 申 参 定 持 10:00~ ★なかなかサロン 参 13:00~	10 ☆傾聴サロン You & Me 参 対 13:30~	11 ★ほっとカフェ中川 参 9:30~	12 ★ラジオ体操&レクダンス 持 10:00~ ★わが街の博識者シリーズ『神仏分離令ってなあに?』 10:00~ 12:00 申 定	13
14 赤ちゃん会 定 申 10:00~ 11:00 ☆みんなと 対 参 13:00~ 15:30	15 ★ネット防災訓練講座 定 持 10:00~	16 ★うたのWA 申 定 13:30~	17 ☆タンポポひろば 対 申 10:30~ 「おさんぽ」です 要予約となっています 雨天時は多目的ホール	18	19 ★囲碁・将棋開放デー 9:30~	20 ☆みんなてポッチャ 9:30~ 11:00
21	22	23 勤労感謝の日 ★なかなかサロン 参 13:00~	24 ◆中川健康麻雀サロン 対 12:30~ ★介護者のつどい 対 13:00~	25 	26 ★相続・遺言成年後見セミナーと無料個別相談会 13:30~ 申 定	27 全館 清掃日
28 ★ほっとカフェ中川 参 9:30~	29	30				

情報ラウンジ作品展のご案内 11月2日(水)~11月28日(月)まで

## ニットサークル

1年間コツコツ編んだ大切な作品を展示しています。ぜひお立ち寄りください。



お問い合わせ・お申込み

☎045(500)9321

アート塗り絵、ヨガ、音楽  
お料理やお茶のお話など、  
趣味や教養が広がります。

自分が行きたい  
時に行けばよいの  
で、気が楽です。

他県から越してきたけど  
ここでお友達が出来た。  
お友達に会えることも嬉しい。

近況だけでなく、故郷のことや  
昔の思い出に話がはずみます。

# スローカフェ 都筑

横浜市通所型支援拠点

予約不要

見学歓迎

単発参加OK

都筑区中川駅徒歩3分 パン屋さんジュンベリーのビルにある「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。

スケジュールは裏面をご覧ください

## 毎週水・金曜日 10:00~13:00

※年末年始、GW、お盆等はお休みになります。直近のスケジュールをチラシ裏面やHPでご確認下さい。

●水曜日：65歳以上**300円**（お茶付） ●金曜日：65歳以上**600円**（お茶+お食事付）

水曜と金曜の内容は異なります。週2回のご参加も大歓迎です。



【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。

インターネットでも情報が見れます



ホームページ



Youtube動画



【主催・場所】

**シェアリーカフェ** 特定非営利活動法人I Loveつづきが運営する

コミュニティスペース

横浜市都筑区中川1-17-22 ガーデンプラザ宮台402

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

**月曜定休**

# 2022年11&12月 スローカフェ都筑カレンダー ※2022年10月15日現在の予定

月	火	水	木	金	土	日
<b>11月</b>	1	2	3	10~13時 食事あり 4 ハンドケア	5	6
7 定休日	8	10~13時 食事なし 9 スマホいろは相談	10	10~13時 食事あり 11 座ってできるヨガ	12	13
14 定休日	15	10~13時 食事なし 16 スマホいろは相談	17	10~13時 食事あり 18 セルフフットケア	19	20
21 定休日	22	10~13時 食事なし 23 スマホいろは相談	24	10~13時 食事あり 25 お茶のお話	26	27
28 定休日	29	10~13時 食事なし 30 ジャズを楽しもう				

月	火	水	木	金	土	日
<b>12月</b>			1	10~13時 食事あり 2 料理のお話	3	4
5 定休日	6	10~13時 食事なし 7 スマホいろは相談	8	10~13時 食事あり 9 アート塗り絵	10	11
12 定休日	13	10~13時 食事なし 14 スマホいろは相談	15	10~13時 食事あり 16 お茶のお話	17	18
19 定休日	20	10~13時 食事なし 21 音楽をたのしもう	22	10~13時 食事あり 23 クリスマス会	24	25
26	27	28	29	30	31	
冬季休業日						

★10/29(土)はまちなかマーケット 近隣商店会をつなぐバスが出ます★

## 【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 月曜定休日)



# 11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

大型絵本の読み聞かせ、季節の歌や手遊びを行います。お楽しみに！

社会情勢により、中止となる場合があります。  
あらかじめご了承ください。

日時：11月24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：11月3日（木）から  
電話か窓口で受付ます（先着順）

定員：7組まで

今後のおはなし会

<毎月第4木曜日>

12月22日（木）

1月26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。



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



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

つづき地域活動ホーム くさぶえ

# おもちゃ文庫

2022年 11月

開館時間 10:00~15:30

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。



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



## 子育て情報

10月10日(祝) 13:30~15:00

11月24日(木) 13:30~15:00

おっばいさろん <地域交流室>

子育ての先輩ママのボランティアさんが  
育児の話を聞いてくれます。

11月の工作は昨年大人気だった  
紙皿コマ。『もう一度!』の声で  
復活です。



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>



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。食事をご遠慮下さい。

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

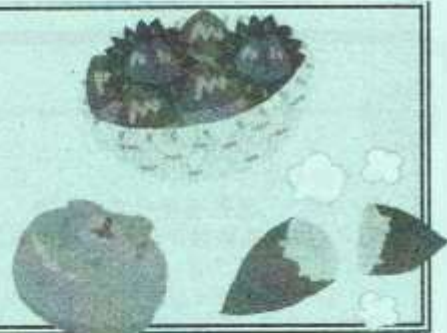
FAX : 045-590-5779



# 北山田地区センター NEWS 11月号

2022年11月1日発行

横浜市都筑区北山田2-25-1/電話045-593-8200  
休館日 11月14日 <https://www.tsuuzuki-koryu.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）

## 《講座のご案内》

申込み：開催日の1か月前10時より電話又は窓口にて受付  
（申込日が休館日の場合は翌日より受付）

### スポーツ

■リラックスヨガ・アクティブヨガ  
ヨガ初心者から慣れたかたのクラスもあります

■美姿勢・美ボディ  
お子様連れで参加できるレッスンです

■楽々ボールピラティス・ステップUPピラティス  
ピラティス初心者・慣れたかたの  
ステップUPクラスもあります

■産後リセット  
赤ちゃんとママのための産後メソッド

■脳卒中予防体操  
脳卒中に焦点を合わせた体操を習いましょう

■スキルアップ卓球Ⅲ  
中学生以上から参加できます

詳しくは  
裏面にあります

### キッズ

#### ■こども書初め

年初めの書初め  
宿題にもってこいの講座

日時：R5年1月6日(金) 10:00~11:30  
参加費：600円  
対象：小学4年生以上

#### ■こどもサイエンス教室

わくわくイリュージョン  
視覚を見る・作る・考える

《錯視を使ったサイエンス遊びで脳をトレーニング》

日時：R5年2月4日(土) 13:00~14:30  
参加費：800円  
対象：小学生

### 図書

からの



お願い!



地区センターの本は皆様の本です。  
それぞれの本は1冊ずつの購入になっており  
ます。1回でも多くの皆様に読んでもらいた  
いと思っていますので、大切に扱ってくだ  
さい。

※破れた場合はご自分たちで補修せず、そのまま受付ま  
でお申し出てください、専用テープで補修します。

破らないで

大切にしてくれ

いたずら書き  
しないで



【ハンドメイドカフェ 12月16日(金) 12:45~17:30】

#### 楽しみ方①

好きな手芸を  
お持ち頂き、  
ご自由にお過  
ごください。  
参加費 200円  
(予約不要)

#### 楽しみ方②『お正月器の飾りつけ』

参加費 500円 (要予約) 所要時間：約40分



\*\*\*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



月

## リラックスヨガ

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：12月19日・26日  
2023年1月16日・23日・30日  
2月6日・20日・27日  
3月6日・20日・27日  
9：30-10：20

参加費：5,500円（全回分）  
定員：25名 受付11月19日～

## アクティブヨガ

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：同上

日時：12月19日・26日  
2023年1月16日・23日・30日  
2月6日・20日・27日  
3月6日・20日・27日  
10：35-11：25

参加費：5,500円（全回分）  
定員：25名 受付11月19日～

※ヨガ両講座、当日のみ参加可  
（600円/回、空きがある場合のみ）

## 産後リセット

マミーナ体操&withベビー

産後ならではのケア

産後メソッド♪

<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：2023年1月23日  
2月6日・20日  
3月6日・20日  
12：45-13：45

対象：生後3か月～歩行前の母子  
参加費：4,000円（全回分）  
定員：10組 受付12月23日～

木

## 脳卒中予防体操

脳卒中の予防に適した体操を  
理学療法士に習いましょう。

<講師：横浜新都市脳神経外科理学  
療法士>

日時：3月30日  
10：00-11：00

参加費：200円  
定員：35名 ※受付3月1日～

※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。

KITAYAMATA

100才までのからだ  
づくりプロジェクト

## 《申込み方法》

開催一か月前10時～  
電話か窓口にて受付



【北山田地区センター】  
横浜市都筑区北山田 2-25-1  
☎045-593-8200

水

## 楽々ボールピラティス

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：12月14日・21日  
2023年1月18日・25日  
2月8日・15日・22日  
3月8日・15日・22日  
9：40-10：30

参加費：5,000円（全回分）  
定員：25名※受付11月15日～

## ステップUPピラティス

ピラティスに慣れてきた方のステ  
ップUPクラス。

※インストラクター：同上

日時：12月14日・21日  
2023年1月18日・25日  
2月8日・15日・22日  
3月8日・15日・22日  
10：45-11：35

参加費：5,000円（全回分）  
定員：25名※受付11月15日～

## スキルアップ卓球Ⅲ

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：12月7日・21日  
2023年1月11日・25日  
2月8日・22日  
3月8日・15日  
18：30-20：30

参加費：4,800円（全8回分）  
定員：20名 受付11月7日～  
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

## 美姿勢・美ボディ

筋膜リリースローラーを  
私用したレッスン。

<インストラクター：村富優子  
Yumicorebodyアカデミ  
ー認定トレーナー>

日時：2023年1月20日 お子様連れ  
2月3日・17日 OK  
3月3日・17日

①9：30-10：20 ②10：40-11：30  
参加費：5,000円（全回分）  
定員：10名 受付12月20日～



特定非営利活動法人 つづき区民交流協会

TEL 045-593-8200

12月講座版

# 北山田地区センター

横浜市都築区北山田 2-25-1 ☎045-593-8200

12/7

## 初めてのお灸 +椅子ヨガ ~腰痛編~

症状に合わせたお灸のポイント、椅子ヨガも併せ、身体をスッキリさせてみませんか。

時間：10:00～ 参加費：1,500円(お土産お灸付)  
講師：宋順姫・今野朋美

12/13

## 初めての金継ぎ

今話題の“金継ぎ”を体験してみませんか。  
欠けた器が蘇る・元の器より味が出る♪

時間：①9:30～ ②12:30～  
講師：柳澤綾佳 参加費：3,000円

12/9～1/27(4回)

## 四柱推命+フラワーエッセンス

四柱推命で自分を知ってみませんか。同時にフラワーエッセンスの力を学び、  
2023年 New Year 迎えましょう。

時間：13:00～ 参加費：3,600円(全回分)  
講師：鑑定士ゆーみん♡・木島加恵

12/16

## クリスマスパン～シュトレン～

クリスマス恒例、ドイツの伝統的な菓子パン“シュトレン”。これさえあれば、あとはクリスマスを待つのみ。

時間：9:30～ 参加費：1,800円  
講師：藤崎美穂(チュチュのパン)

12/21

## しめ縄スワッグ

お正月はもちろん！その後もおしゃれに飾れます。当地区センターでは初の作品になります。

時間：10:00～ 参加費：2,500円  
講師：宮原勇貴(株)for-yuu



申込みは講座開始日

1か月前の10時～電話・窓口

※材料のある講座に関しましては、キャンセルは1週間前までとさせていただきます。

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



特定非営利活動法人 つづき区民交流協会

TEL: 045-593-8200

※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。



# 中川中学校 コミュニティハウスだより

224-0027 横浜市都筑区大榎町 240 <https://www.tsuzuki-koryu.org/nakagawachu/>  
 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 045-591-3131

すっかり季節は変わり、そろそろ年末や新年の予定も立てはじめる頃ではないでしょうか。引き続き、健康管理や日々の過ごし方について考えながら施設運営を進めて参ります。

## ◇自主事業のご案内〈申込み受付中〉〈先着順定員になり次第締め切ります〉

事業名	日時	対象・参加費	備考
司法書士に直接聞いてみよう 争いのない相続のために ①相続入門個別相談 正しい生命保険の入り方 まずは社会保障を理解しましょう ②保険入門個別相談	11月26日(土) 10時~12時 ①②各2名 〈外部講師〉 ①司法書士 木内様 ②保険のプロ 内野様	一般どなたでも 無料 ブース形式 予約制 各1時間2枠	
白い材料でつくる ホワイトクリスマスリース	12月3日(土) 8名 10時~12時	一般中学生以上 2000円	持ち物 ハサミ、持ち帰り袋
人形劇とパネルシアター&工作 楽しいクリスマス会	12月11日(日) 30名 10時30分~12時30分	未就園児親子 小学生 無料	
読み聞かせ・手遊び・パネルシアター すぎのこおはなし会	12月15日(木) 15組 10時30分~11時	未就園児親子 無料	

## ◇施設利用者募集のご案内

中川中学校コミュニティハウスでは、現在特に文化系の作品づくりの場としてご利用いただける団体または個人のみなさまを大募集しています。研修室・和室の各部屋や備品などは無料で使うことができます。近隣のみなさまのサークル活動にぜひご活用ください。

◎活動の種類や利用規約などはお気軽にお問い合わせください

- パッチワーク ○トールペイント ○シャドウボックス ○カルトナージュ ○絵手紙 ○ちぎり絵 ○水彩・油彩  
 ○パステル画 ○編み物 ○フラワーアレンジ ○その他手芸小物づくりや裁縫 ○工芸作品づくり などなど

●●●●●● いきなり復活 ●●●●●● 人気のグリーンコーナー ●●●●●●

## ◇ベンケイソウ通信 お気に入りが見つかりましたらお譲りします♪スタッフにお声掛けください

館長の趣味やご利用の方からのいただき物で増え続けている植物達。施設ご利用の際にご覧ください。

- 苔玉 ○子宝ベンケイソウ ○ローズゼラニウム ○寄せ植えプランター ○アロマティカス  
 ○ジャコバサボテン ○アマリリス ○オリヅルラン ○多肉植物 ○クンシラン(只今メンテナンス中)

活動報告や施設情報は

中川中学校コミュニティハウス 検索

ホームページをご覧ください TEL/FAX 045-591-3131

お問い合わせや申し込みにいただいた個人情報は、手続きやご連絡のためだけに使用いたします。



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>





# 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

## 民生委員・児童委員は 地域のつなぎ役です!

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。身近な相談相手として、相談内容に応じ、地域ケアプラザ、区社会福祉協議会、区役所などの地域の関係機関や必要なサービスとのつなぎ役になります。



横浜市民生委員・児童委員キャラクター  
「よこはまミンジー」

### 例えば、こんな活動をしています

#### 見守り・訪問

地域の高齢者の方などの見守りやお宅の訪問などを行っています。



#### 居場所・交流の場づくり

昼食会やサロンなどの居場所・交流の場づくりをしています。



#### 子どもや子育てに関すること

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。



これらの活動以外にも、民生委員・児童委員は様々な地域のイベント等に参加をしています。

詳しい活動の様子は次のページで



## 移動動物園(はやぶち公園であそぼ～♪)

(東山田地区)

1月に、はやぶち公園で開催した移動動物園では、約140名の親子に動物との時間を楽しんでもらいました。うさぎ、やぎ、羊、モルモット、あひるなど多くの動物と触れ合い、笑顔溢れるイベントになりました。

### 関わっている方々

新栄早刈元気がでる協議会が主催となり、地区社会福祉協議会、連合町内会自治会、保健活動推進員と共に民生委員・児童委員も参加をしました。

### コロナ禍での悩み

動物と触れ合う中でどうしても人と人との距離が近くなってしまふ…  
多くの方が参加をしてくれるのは嬉しいけれど混雑したら心配だな…



色々な動物と  
ふれあいました!

### コロナ禍での工夫

#### ①人数制限

事前申し込み制、30分単位で完全入替制として、一枠25組の制限を設けました。

#### ②検温・消毒

受付では名簿を作成し、検温を行いました。

受付での消毒の他、多くの方が触る場所のこまめな消毒を行いました。

#### ③導線の工夫

一方通行になるように動物のエリアを配置し、混雑を防ぎました。



# イベントに見る 児童委員の活動

の実施の工夫～



## たこあげであそぼう

(佐江戸・加賀原地区)

1月に、佐江戸おちあい公園で「外は寒いけど、たこあげで元気になろう!」と、たこあげ大会を行いました。青空の下で、約150名の参加者が思い思いにたこあげを楽しみました。このイベントを通じて、世代を超えた地域のつながりができました。

### 関わっている方々

地区社会福祉協議会が主催となり、連合町内会自治会、民生委員・児童委員、青少年指導員、スポーツ推進委員等の皆さんが参加しました。

### コロナ禍での悩み

コロナ禍の影響で、なかなか外に出て遊ぶことがなくなってしまった子どもたちに、元気に外で遊んでももらいたいけれど、密は避けないといけないな…



寒くても  
みんな元気!



### コロナ禍での工夫

#### ①人数制限

各自治会で申し込みのとりまとめを行い、予め参加人数を把握しました。

#### ②検温・消毒等

受付では検温・消毒を行いました。また、濃厚接触者となった場合に連絡が取れるよう、参加者の名簿を作成しました。

#### ③共有を避ける

一人一つのたこを用意し、共有をしないようにしました。



# 地域の子育て応援団！ 主任児童委員の 活動



私たちが都筑区の主任児童委員です！

## 都筑荏田地区 「外あそびいく」



じゃんけんぽい！

公園での水遊び、しゃぼん玉、満開の桜の下のお散歩など、はじめて参加したお子さんも、すぐにお友達の輪に加わって、笑顔があふれます。



手作り自動車が大人気！

しゃぼん玉に夢中...



## 池辺地区 「下菰根公園であそぼう！」



こいのぼりを作ったよ！

4月「手形でこいのぼり作り」、5月「ミニミニ運動会」を実施しました。子ども達に楽しんでもらうのはもちろん、保護者の方の交流の場にもなっています。



水遊び  
気持ちいいなー！

みんなで玉入れ♪  
かけっこもしたよ！



## 編集後記

今号は、少しでも地域の皆さんの役に立ちたいと、コロナ禍でも展開された活動をご紹介します。都筑区にお住まいの皆様が、今後も安心して暮らしていけるよう活動してまいります。本年12月は3年に1度の一斉改選期です。ご理解とご協力をお願いいたします。

## 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)・齊藤 勝(山田)・都築 佳幸(中川)・高橋 晶子(勝田茅ヶ崎)・水留 すみ子(勝田団地)・齋藤 隆夫(都田)・小林 省三(池辺)・小川 邦夫(佐江戸・加賀原)・峯野 貴子(川和)・有賀 昇(都筑荏田)・角田 百合子(主任児童委員)



tsuzuki アンカー  
ANCHOR

Vol.5

都筑区では、様々なNPO法人が専門分野やテーマに  
錨「ANCHOR」を下ろし、地域課題に取り組んでいます。  
各団体の活動の中での工夫やアイデア、自治会町内会等と  
協力している事例も含め、その魅力的な取組をご紹介します。



センター北キッズファーム(地域の菜園)で土に触れたり、野菜の収穫を楽しむ親子

掲載団体: のはらネットワーク / ロクマル / 日本の竹ファンクラブ

掲載団体は、新型コロナウイルス感染症防止に配慮した活動をしており、写真は2019年以前のものや撮影時のみマスクを外したものが含まれます。

発行: 令和4年10月

都筑区役所 地域振興課 地域力推進担当 〒224-0032 横浜市都筑区茅ヶ崎中央32-1

TEL: 045-948-2474 FAX: 045-948-2239 E-mail: tz-chiikiryou@city.yokohama.jp

# 特定非営利活動法人 のはらネットワーク

## みんながって みんないい 地域で育ち合う子育ての輪



「子育てのために何かしたい」という思いから、子育て中の母親が中心となり平成14年に活動を始めたコミュニティです。理由を問わず子どもを預けることができる一時保育施設の運営を中心とした子育て支援活動をしており、屋外活動では豊かな自然の中で季節を感じながら過ごす時間を大切にしています。利用者一人一人に寄り添う中で、必要と感じたことをすばやく事業化し、その内容は多彩です。例えば、LINEを利用した悩み相談の「さんぼの扉」、夕暮れ時を一緒に過ごす「夕暮れ赤ちゃんひろば」やスタッフと親子で外遊びを行う「さんぼのわ」などです。

### 一時保育施設(ぼっぼ・さんぼ)の運営事業



保育中の外遊びでは、子どもたちが自然の中で遊びのびのびと楽しんでいます

### 子育て応援事業



子育て支援「さんぼのわ」は環境省の環境教育体験活動優良事例に選ばれました



商店会に加盟してイベント開催に協力し、地域でのネットワークを広げています



「コソトプロジェクト」は妊娠期からの切れ目のない支援で、立ち寄った妊婦さんにプレゼントをお渡ししています



### メッセージ

子育て(子どもが自ら育つこと)を尊重しながら、子育ても支援しています。是非地域の皆さんも身近な親子に興味を持ち、目を向け、微笑みかけてください。その親子の未来はきっと明るくなるでしょう。

### 法人情報

設立年月	平成26年1月	代表者	山田 由美子
主な活動場所	都筑区中川中央(ぼっぼ)・荏田南(さんぼ)		
拠点所在地	都筑区中川中央1丁目39-11		
TEL	045-914-6272(ぼっぼ)		
E-mail	info@nohara-net.com		
ホームページ	<a href="https://www.nohara-net.com/">https://www.nohara-net.com/</a>		



ホームページ



# 特定非営利活動法人 ロクマル

## 60歳からの幸せな働き方 みんなで創ろう! 見つけよう!



ロクマルでは60代をロクマル、50代をプレロクマルと呼びます。人生100年時代を見据え、あと40年を「大いに学んで、地域に仕事を創ろう、働こう」をテーマに活動中です。かつて17年間発行した情報紙「とことん都筑 地域ダス」の取材やイベントで出会った人たちは、今も活動の原動力、財産です。現在は一人ひとりに宛てたお手紙と都筑野菜たっぷりのお弁当、「健幸体操」のチラシをセットにして高齢者や産後のママに届ける「お手紙弁当」事業を柱に、「セミナー・講演会」「ライター講座」「学び直し塾」を開催しています。

### お手紙弁当事業



水曜・木曜日は、お手紙弁当のお届けと拠点近隣でのお弁当販売も行っています



お手紙弁当の利用者さんも管弦作りに協力

### ロクマルスクール事業



80代現役プログラマー「ITは自立の役に立つ!」

若者からの問いかけに、ユーキアを交えて応える若宮正子さん

### ロクマル交流会開催事業



お手紙弁当チームと利用者さんがお手紙をきっかけにリアルに交流

### メッセージ

ロクマル世代が高齢社会を元気にします! 架け橋となって地域の多世代をつなぎます! 人生100年を心から「長生きしてよかった! 楽しかった!」と思えるように。コミュニティスペース「みんなのキッチン」で皆様のご参加をお待ちしています。

### 法人情報

設立年月	平成29年3月	代表者	有澤 厚子
主な活動場所	都筑区茶ヶ崎中央		
拠点所在地	都筑区茶ヶ崎中央36-5 エルドラード横浜6F		
TEL	045-944-1714		
E-mail	minna@dassama.com		
ホームページ	<a href="https://rokumaru60.info/">https://rokumaru60.info/</a>		



ホームページ

# 特定非営利活動法人 日本の竹ファンクラブ

## 竹林保全で地域おこし

～やっかいものを宝物にする～



美しい竹林は日本の原風景。その日本の竹と文化を守るために市民が集まり、平成11年に設立しました。その後、竹を使った街おこしの先進事例を求めて全国を行脚し、竹工芸、竹炭、筍料理といった魅力創出や、竹活用の事例と課題、展望をまとめた「全国竹の名鑑」を発行しました。また、竹の生態・育成・管理・活用まで1年がかりで学ぶ「竹の学校」も開校しています。生徒は全国から集まり、学んだことを地域へ持ち帰り活動を広げています。荒れてしまった竹林を間伐し、環境保全と「竹灯籠まつり」などの地域おこしで他県にまたがり成功例を増やしています。

### 竹の保全管理事業



「竹取協力隊」が竹林の要領となり、地主さんに代わり竹林を再生しています

### 竹灯籠まつり事業



灯籠用に切り出した竹に水を入れ、浮かべた紙籠に火をつけて幻想的な空間を創造します

### 出前講座・竹の学校事業



夏の人見講座で小学生が竹を使い水鉄砲を手作りします

### 地域協力



毎年北山田町内会のごんごんおんぎの竹づくりに協力しています

### メッセージ

春には横浜国際プールで、秋には小机城址市民の森で開催の「竹灯籠まつり」は、竹林を再生し地域を活性化しています。開催には多くの人手が必要です。是非あなたもこの輪に加わり、新しい竹文化を共に創造していきませんか。

### 法人情報

設立年月	平成24年1月	代表者	平石 真司
主な活動場所	横浜市内		
拠点所在地	都筑区中川1丁目5-19 プロミネンス14-304号		
TEL	045-306-9993		
E-mail	office141@takefan.jp		
ホームページ	<a href="https://takefan.jp/">https://takefan.jp/</a>		



ホームページ

SDGs



何かを始めるきっかけマガジン

# 緑エンジン **PLUS** engine



2022.10.1

vol.31

contents

[特集] あなたの“好き”を見つけよう!

## 身近な出発点

都筑区民が  
利用できる公共施設を  
特集!

コミュニティハウス

地区センター

地域ケアプラザ

かけはし都筑

区民活動センター

あなたの“好き”を見つけよう!

# 身近な出発点

なにかしたいけど、どうやって始めればいいかわからない、好きなことで活動してみたいけど、どんな場所で活動すればいいんだろう? そんな方が気軽に行ける、都筑区内の公共施設5カ所の魅力をご紹介します! 緑ゾンが自分の好きなこと・場所を見つける第一歩になれたらうれしいです。

※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。

区内に5カ所!

## 地区センター

地域住民に向けて各種イベントを開催したり、スポーツ、レクリエーション、クラブ活動、学習のために部屋や図書を貸し出すなど、区民の活動や地域交流を支援しています。



区内に6カ所!

## 地域ケアプラザ

地域でのつながりづくりや福祉や保健・介護に関する様々な活動や支援をしています。赤ちゃんから高齢者・障害のある人など世代を問わず誰でも相談・利用できます。



区内に7カ所!

## コミュニティハウス

身近な地域活動の場として、区内の7つの小中学校に併設されています。無料の会議室やサロン、スポーツや文化、趣味のサークルなどの活動や交流の場として利用できます。



区役所近く!

## かけはし都筑

福祉保健活動の拠点として、市民の自主的な福祉活動、保健活動等のための場の提供及びボランティアの育成・相談・支援等を行っています。



区役所内1階!

## 区民活動センター

「何か新しいことを始めたい」「自分の特技を役立てたい」など、地域デビューの相談ができる、区が運営する施設です。区内で活動する市民団体の情報や、講座・イベント情報がたくさんあります。



身近な出発地

1

## みんな集まれ。区民のオアシス 北山田地区センター

北山田駅から徒歩3分。幅広い年代に利用されている。その人気を探ると、ここは一大カルチャーセンターとも言える場だとわかった。

取材・写真・文＝市民ライター・緑川可奈子



### サークル数 600 以上 目を見張る充実度

魅力的な施設の特徴を一部ご紹介しよう。まず入ってすぐの高い天井のロビー。大きなガラス窓から明るい光が降り注ぐ中、定期的にコンサートが開かれる。図書コーナーと学習室も完備。多世代交流が少ない昨今だが、祖父母世代のボランティア団体が孫世代に向けてお話し会を開いてくれる。地下に降りると、区内5カ所の地区センターの中でもここにしかない音楽室がある。夜21時まで利用できるから、音漏れを気にせず太鼓やトランペットなど大音量で演奏が可能。そして学生たちに大人気なのが体育館。卓球等の球技ができる。

昨年は講堂から韓国語、英語、古い書道の4つが新しくサークルになった。この日取材した「韓国語メアリ」は、笑い声があふれとても楽しそうだった。サークルの数は毎年増え続け、驚くなかれ、延べ600から700もあるそうだ。これだけあれば自分好みの活動が見つかるだろう。



### 可能性は無尽大 地域の明るい未来へ

しかし北山田地区センターはこの人気にとどまらず、更なる未来を見据えている。「今までは待ちの姿勢でしたが、これからは地域の課題解決に乗り出していきたい」と笑顔で語ってくれたのは館長の桃井宏之さん。2022年4月に新しく就任したばかりだが、すでに未来のビジョンがはっきり見えている。

一例をあげると認知症サポーター制度。職員全員受講を終えているので、町内会と協力して地域全体に広めていきたいと考えている。花壇の植栽などのボランティアを募りたいとも抱負を話してくれた。ますます区民にとって欠かせない重要な場所になっていくだろう。

私は子育ても介護も卒業して、地域で何かを始めたいと漠然と思っていたが、こんなに近くに色々なチャンスがあることを今回の取材で初めて知った。韓国語とボランティアはぜひ挑戦してみたい。あなたもまず、地区センターに行くことから始めてみませんか。

みんなで住みやすく  
より良い街を  
目指しましょう



上／館長の桃井さん  
主／風が吹き抜ける高い天井のロビー



上／和気あいあいとした雰囲気  
で笑い声があふれる授業  
五／第三層の木曜日に活動し  
ているサークル「韓国語メ  
アリ」

講座だと5〜6回で終わってしましますが、その後サークルとなって早一年。輪廻球で知り合いがいませんでしたが、ここで出会うことができました。魅力的な先生のレッスンが面白いのはもちろん、言葉だけでなく韓流ドラマや料理など、韓国文化を楽しんでいます。（「韓国語メアリ」のメンバー）

#### 北山田地区センター



☎ 045-593-8200

📠 045-593-8201



[所在地]

都京区北山田 2-25-1  
(横浜市営地下鉄「北山田」駅徒歩3分)

[利用時間]

月～土 9:00～21:00  
日・祝 9:00～17:00

[休館日]

毎月第2月曜日、年末年始

[主な施設]

中会議室、小会議室、料理室、和室、体育室、音楽室、工芸室、図書コーナー、学習室、プレイルーム

ここから始まる地域の輪

## 加賀原地域 ケアプラザ

2

都筑区南西エリアにある加賀原地域ケアプラザ。子どもも大人も立ち寄れる地域交流の拠点として、「何かを始めたい」人々を応援している。

取材・写真・文＝市民ライター・細谷タ里子



### 一歩を踏み出すお手伝い あなたも地域活動の担い手に

3歳の娘を連れて初めて加賀原地域ケアプラザ（以下、ケアプラザ）を訪れた。玄関受付の方がすぐに声をかけてくれ、小さい子が遊べるオープンルームまで案内してくれた。ケアプラザというと高齢者向けの介護サービス施設を思い浮かべるが、利用してみると対象は幅広い世代だとわかる。

「市民の生活相談の窓口としてどなたにも柔軟に対応できるように心がけています」と話すのは職員で地域活動交流コーディネーターでもある石井真紀子さんだ。

平成10年からこの地にあるケアプラザは地域ボランティアの支援にも力を入れている。現在登録のあるボランティア団体は約30団体（5人以上から登録可）、活動内容は子育て支援やデイサービス利用者に向けての音楽会開催など様々だ。登録団体は無料で部屋を予約利用することができる。私が取材した子育て支援ボランティア団体「さくらんぼクラブ」も令和3年4月から登録利用を始めた。代表の佐藤一実さんは幼稚園で働いた経験

を活かし、子どもが楽しめる場を作りたいという想いから親子で遊べる会を毎週開催。地域で活動を始めたいが何から始めたらと迷った際には、ケアプラザの扉をたたいてみてほしい。きっと次につながるアドバイスをくれるはずだ。

### 地域への関心が高まる今 皆が楽しめるイベントを企画

コロナ禍にあってもケアプラザは人々が集う場を提供し続けている。区内の福祉団体「都筑ハーベスト」の畑で無農薬野菜の農業体験ができる「かがはら畑部」など、近隣の福祉団体と共催する事業も多く、内容は多世代に向けて充実している。

印象深かったイベントについて石井さんに伺うと、「以前関わった地域住民の交流会で、そこに集まった子どもたちに障害のある青年が絵本を読んだことがありました。その時のほっこり温かい雰囲気と目が合った瞬間が本当に良くて」と目を細めながら教えてくれた。ボランティアという意識はなくともケアプラザに足を運ぶことでいつの間にか地域の輪の中にいる、それが個人の楽しみだけでなく地域の安心につながっていくのだろうと想像できた。



さくらんぼクラブの運営員！手作りのブースで子どもたちが遊ぶ

バス停からも近いので集まりやすいです。幅広い地域から日組の親子が集まり、安心して子ども遊ばせながら親同士も地域の子育て情報を交換する場になっています。コロナ禍が終わったら、家で近くの畑で収穫したお芋をここで料理するのも楽しそう！



さくらんぼクラブ  
代表の佐藤さん

「何でも喜んで」と笑う、コーディネーターの石井さん



左／壁にはサークル団体の作品、市民アートギャラリーのような雰囲気  
右／無農薬野菜を売るコーナー

#### 加賀原地域ケアプラザ



☎ 045-944-4640  
FAX 045-944-4642



【所在地】

都筑区加賀原 1-22-32  
（横浜市営地下鉄「センター南」駅からバス124系、東急田園都市線「市が尾」駅、横浜市営地下鉄「中山」駅からバス305系「加賀原」バス停下車3分）

【利用時間】 詳細はお問合せください

月～土 9:00～21:00  
日・祝 9:00～17:00

【休館日】

毎月第1水曜日、年末年始

【主な施設】

ボランティアルーム、地域ケアルーム、多目的ホール、調理室



穴場の図書スペースが魅力！

## つづきの丘小学校 コミュニティハウス

つづきの丘小学校の敷地内にある、未就園児から年配者まで幅広い年齢層の人たちに愛されるコミュニティハウス。その工夫を紹介する。

取材・写真・文＝市民ライター・小山有香



ソファもあり気軽に書ける図書コーナー

### ふらっと寄って本を借りる 音楽も聞こえるコミハ

令和4年4月から館長になった的場眞由美さんに、つづきの丘コミュニティハウス（以下、コミハ）についてお話を伺った。バイオリン演奏練習で利用している方の音楽に癒されながらの取材。このように個人での和室の利用や、本の貸し出し、団体での書道、ヨガ、親子リズム体操、英語教室など未就学児から年配者の方まで幅広い年齢層の方たち、年間約1万7千人に利用されている。

図書コーナーにはゆったり座れるソファが置いてあり、コミハの利用前後に雑誌などを読みながら利用され、くつろげる雰囲気だ。ここでは横浜市立図書館で、何百人もの予約待ちの本を、運がよければ予約なしで借りられることもあって人気があり、この日もたくさん本を抱えた親子が利用していた。私も最初に訪れた時から何度が利用していて、読みたいと思っていた本を偶然手にすることができ、こんな所に穴場が！と思った。

他にも、月に2回の書道教室のお稽古がこの日にあり、毎週熱心に通っているという小学生や、成人の方など様々な年齢の人達の交流の場になっていて、休憩

時間にお菓子が配られ、和やかな雰囲気を感じられた。

### 毎週会える安心感 情報交換の場

未就園児を対象とした「子育て支援会」が毎週水曜日に開かれており、利用者にとっては、毎週同じメンバーに会える安心感がある場所のようだ。近所の同じような年齢のお子さんを持つ利用者が多いので、情報交換の場にもなっている。フリースペースは登録なしで行ったその日に、21時まで制限時間無しで利用できるのも、勉強や打ち合わせに使用してほしいとの場さんは言う。

コミハの存在を知らない人に対しては、「読書が好きなが人が多い地域なので本の貸し出しをきっかけに利用者を増やしたい」とも。私も、コミハ利用のきっかけは本の貸し出しからだった。

的場さんは館長になって日が浅いので、運営はまだ手探り状態ではあるそうだが、花壇のボランティアを募るなど地域の人たちに対して多方面でのアプローチをしている。「会議室の利用など、身近なところで無料で活用できる場なので、どんどん使用してほしい、特に夜が狙い目」という話だった。



にごやかに説明をしてくれた館長の的場さん

広々とした和室もあり  
茶室にも使用できる



#### つづきの丘小学校コミュニティハウス



☎ 045-945-2949

FM 045-945-2949



[所在地]

都筑区在田東1-22-1  
(横浜市営地下鉄「センター南」駅徒歩15分、「心行寺入口」バス停下車すぐ)

[利用時間]

月、水、金、土、日 9:00～21:00

[休館日]

火、木、年末年始

[主な施設]

和室、研修室、図書コーナー、ミーティングサロン



月に2回行われている書道教室

自分の特技を活かせるのも大事だけれども、楽しく幅広い年齢層の方々と交流できるのがよいところです。コロナ禍で出かけることがなかった時、書道はしゃべらなくてもできるので緊急事態宣言中も支えになりました。みなさんと会える日が楽しみです。  
(書道サークルの講師の女性)

あなたとまちのかけはしになります

## かけはし都筑

様々な交流や学習支援、福祉講座の企画、ボランティア活動や各種の相談活動を通じて、区民の誰もが安心して暮らせるまち・都筑と一緒につづっている。

取材・写真・文＝市民ライター・光武 徹

### 港北ニュータウン まちづくりの一環として

「港北ニュータウン」は近年あまり耳にしなくなったが1995年頃から住環境に配慮した街並みが整い、現在の区の半分を占める。「まちづくり館」は1992年に完成し、2000年まで展示館であった。

「かけはし都筑」は2003年にまちづくり館の中に開所され、地域の福祉保健活動の拠点として幅広い市民に開かれた施設である。都筑区社会福祉協議会(以下、社協)のボランティアセンターとしての機能も備え、昨年も新たに8団体、個人50名が加わり、現在100を超えるグループと300名以上の個人が登録されている。そして、高齢者支援や障害者支援、国際交流、学習支援などのカテゴリーに分類されている。職員の中嶋恵理さんは「ボランティア活動をお考えの方は、かけはし都筑を訪ねていただければ」と話している。

### あなたの力が生かされます 社協のボランティアセンター

都筑区で子育てをする外国籍の親子との国際交流をしている「チャルラス都筑」

依頼者とボランティアの双方に活動の様子を聞いて、3か月ごとにフォローするようになっています



ボランティアセンター職員・山井さん

では、外国籍のお母さん方と日常生活に必要な情報を交換したり、互いの文化や習慣、ことばを知って交流し、心おきなくすごせる「居場所」としてかけはし都筑で活動をしている(上写真)。代表の神田めぐみさんは「エレベーターなどベビーカーでも利用しやすい設備があり、Wi-Fi、ロッカー、給湯室の設備も整っているの、かけはし都筑はとても使いやすい」とその居心地の良さを話していた。

傾聴ボランティアを続けている樋口正治さん(右写真)は傾聴を学ぶ学習会に参加したことをきっかけに、かけはし都筑で活動をしている。コロナ禍でいったん中断した後、活動の再開を求める声を受けて、ボランティアセンター職員と実現の道を話し合い、再開することができた。

まちづくり館の充実した設備、整えられた調度と、社協の知恵と力が互いに支え合うかけはし都筑。今回の取材で、地域のつながりや支え合いを大切にする市民たちが同じ時間をすごす場所がそこにあると感じられた。人と人をつなげるかけはしになる、そんな働きかけをもらえると感じた。



上/都筑区社協のオフィス  
下/入り口に建つ港北ニュータウンまちづくり館の看板



レイアウト自由な団体交流室で活動するチャルラス都筑

70歳になって  
傾聴のボランティア  
を始めました。職員の方も  
寄り添って話を聞いて下さるので、  
ボランティア活動を続ける力に  
なっています。若い人も加わり、  
次の世代へつないで  
いけそうです。



優しいまなざしの  
傾聴ボランティア・  
樋口さん

### かけはし都筑



TEL 045-943-4058

FAX 045-943-1863



[所在地]

都筑区在田東 4-10-3  
港北ニュータウンまちづくり館内  
(横浜市営地下鉄「センター南」駅徒歩  
8分、「都筑区総合庁舎」バス停徒歩5分)

[利用時間]

月～土 9:00～21:00  
日・祝 9:00～17:00

[休館日]

年末年始、施設点検日

[主な施設]

多目的研修室、団体交流室、点字製作室、  
録音室、対面相談室・編集室

## 都筑区民活動センター

新たな発見やチャンスに出会える可能性、  
区民の来訪を心から待ち望んでいる区民のための施設。

取材・写真・文＝市民ライター・内田園子



区民活動センターは、区役所を入れて右側の聯合案内の裏にある

### 区民と地域活動をつなぐ場 仲間に加わり、特技を活かせる

市内の各区は区民活動センター（以下、区活）のような施設を持っている。主な役割は地域で何か活動がしたい人たちの相談にのり、必要に応じた情報の提供を行うことや市民活動団体をサポートすることである。横浜市には公民館の代わりに地区センター、コミュニティハウス、ケアプラザがあり、地区に根差したこれらの施設と連携しているのが区活で、ここは土日もオープンしている。区活には都筑区で地域活動をする200もの団体が登録しており、仲間を募集している団体も多い。情報掲示板にはスポーツ、子育て支援、文化・芸術などたくさんの分野がある。また「プログラムバンク」というボランティア制度もあり、区活に登録して個人の特技や経験を地域のために活かすことができる。娯楽、音楽、健康といった分野で約70人が活躍している。



「気軽にお越しください。何かしらの情報は持って帰れるのでは」と青木さん

つづき交流ステーションの月に一度の定例会。今後取り上げる記事について話し合っていた

### 団体や個人に寄り添い 企画でも寄り添う区活の役割

講座等の企画を行う職員の水木裕子さんにお話を伺った。最近、子が高齢になってきた親を区内に呼び寄せ、近くで暮らすケースが増えているらしい。「新しい時に馴染むきっかけづくりのためにも、地域で寂しさを抱える区民に寄り添った企画を考えていきたい」と穏やかに話す。

また、この日は区活の登録団体「つづき交流ステーション」が施設内のミーティングコーナーを利用して定例会を行っていた。都筑区に真剣に向き合い、区とも連携して情報量豊富なサイトを運営している団体だ。区役所のホームページにリンクされている。代表の岡崎郷子さんは自立運営の難しさを取材時に語ってくれた。それを耳にした区活の相談員は登録団体向け講座「活動資金講座」のチラシを岡崎さんに渡していた。このやりとりも区活の役割の一つを表している。

高齢者だけでなく、訪れた全ての区民に対して同様の姿勢で支援に取り組んでいるのだ。私も以前、区活で自分に合った活動を探してもらった経験がある。皆さんにもぜひ足を運んでもらいたい。



ここは垣根の低さが心強く、来たついでにいつでも話を聞ける良い関係を保っています。今まではオンラインだったのですが今日は久々に仲間に会えました。利用料が無料だし、Wi-Fiも使えるため、この日はオンラインで参加された人もいましたよ。



つづき交流ステーション  
代表・岡崎さん

#### 都筑区民活動センター



☎ 045-948-2237

FAX 045-943-1349



【所在地】

都筑区茅ヶ崎中央 32-1  
都筑区役所 1 階  
（横浜市営地下鉄「センター南」駅  
徒歩 5 分）

【利用時間】

月～日 9:00～17:00

【休館日】

毎月第 3 月曜日、祝日、年末年始

【主な施設】

ミーティングコーナー、印刷機など

都筑区

身近な出発点

Map ①

都筑区には、地域でなにかを始めたい、広げたい方のサポート(お手伝い)を行っている施設がたくさんあります。今回ご紹介した地区センター、地域ケアプラザ、コミュニティハウス、かけはし都筑、区民活動センターの場所を地図に示しました。まずは気軽に遊びに来てくださいね。あなたの“好き”が見つかるかも! (次号ではその他の区民利用施設をご紹介予定です)



表紙写真撮影/後藤智子 裏表紙写真撮影/新井尚幸

編集後記

- ♪ 緑ジンのおかげで書くことの楽しさを再発見しました。この出会いに感謝しています。(緑川可奈子)
- ♪ 取材前の緊張や鉛筆片手に悩んだ時間も良い思い出。応援してくださった皆様に感謝!(細谷夕里子)
- ♪ ライターの奥深さを知ることができ、良い経験でした。(小山有香)
- ♪ 様々な世代や考え方の異なる方々との交流は私の成長につながった気がしています。(光武徹)
- ♪ 区活がバックに付いてくれているという安心感のもと、伸び伸びと体験できました。(内田園子)



区役所1Fの平面図



…歩行者自転車専用道路

何かを始めるときはマガジン「緑ジン」2022年10月号31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