

フレイル予防に取り組みましょう

「フレイル」とは、心身機能が低下して「健康」と「要介護状態」の中間の状態です。早く気づいて予防することが大切です。

＜フレイル予防の4つの柱＞

- ①運動：動き続けていくための体づくり
- ②お口の健康：噛む力・飲み込む力を保つこと
- ③つながる：外出・交流・参加で人や地域とつながる
- ④食べる：しっかり食べて健康な体づくり

※心の健康や認知症予防、健康管理も大切です。



うたのWAから

令和5年4月から・・・

毎月の第4水曜日より翌々月分が予約できます

●開催日：毎月第3水曜日 13:30～15:00

※4/19・※5/17・6/21・7/19・8/16・9/20・・・

●定員：40名 ●参加費：無料

★申込み：令和5年3月22日(水)10時より電話にて

※ただし3/22の申込日は

4/19・5/17開催分(2カ月分)予約可能とします

深澤 立先生による まちの医療相談会

センター北駅で開業している深澤先生に、地域の方を対象として、健康や医療に関する個別相談会を予約制で受け付けています。



日時：①3月14日(火) 9:15～9:30

②3月28日(火) 9:15～9:30

場所：中川地域ケアプラザ 相談室

枠：1組(15分) ※予約制です。

費用：無料

申込：来館または電話にて受付中

ヨガでリフレッシュ

★日時：令和5年3月4日(土)10:00～11:15

★場所：中川地域ケアプラザ 多目的ホール

★対象：子育て中のママ・パパ(お子さま連れOK)

★募集：15組

★参加費：無料

★申込：令和5年2月7日(火)より

★講師：高田 路美英氏(ハタヨガ講師・ダンサー)

★協力：ママとベビー&キッズヨガ

★持ち物：タオル・飲み物・動きやすい服装で

遊ぶスペースも少しありますので
お子さま連れOKです



中川小学校 ボッチャ体験

令和5年1月9日(木)中川小学校体育館で、小6の皆さんがパラスポーツに挑戦しました。サポーターさんから多彩な投げ方や技巧的な作戦を教わって、楽しみつつも真剣な様子が微笑ましかったです。

●サポーターさん：横溝さん(都筑区肢体障害者福祉協会)

：酒井さん(希望の会)

：前田さん・横溝さん・黒川さん(中川地区青少年指導員)

●協力：都筑区社会福祉協議会/中川地域ケアプラザ



(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

★介護のご相談は、事前にご予約をお願いいたします。

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

中川地域ケアフラッグ 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

3月

まだ寒いから…コロナ禍だから…と家の中で過ごしていませんか？都筑区は自然豊かな街で、身近に素敵な場所が多くあります。「つづきみどりと花の名所 25 選」にも選ばれた「くさぶえのみち」をご存知ですか？中川駅から徳生公園まで続く緑道で、公園愛護会の皆様が草花の手入れをしてくれています。せせらぎの音色や時々出会える野鳥たちにも癒されます。家族や友達とウォーキング、ひとり気ままに散策など、春を探しに出掛けませんか？

月	火	水	木	金	土	日
	<p>8日</p> <p>★なかなかサロン参 13:00~</p>	<p>1</p> <p>貸館予約日</p> <p>電話にて受付</p> <p>II 団体 9:30~</p> <p>I 団体 10:30~</p>	<p>2</p> <p>◆Men's 倶楽部 (麻雀)</p> <p>12:30~</p> <p>★ふれあい中川元気倶楽部 持 13:30~</p>	3	<p>4</p> <p>★囲碁・将棋開放デー 9:30~</p> <p>☆ヨガでリフレッシュ 定申 10:00~</p>	5
6	<p>7</p> <p>☆ママと赤ちゃんのためのゆったりヨガ 申定対 持 10:00~</p>	<p>8</p> <p>★スマホでネット防災訓練講座 定持 10:00~</p>	<p>9</p> <p>❁傾聴サロン You & Me 参 対 13:30~</p>	<p>10</p> <p>★ほっとカフェなかがわ 講 参 9:30~</p>	<p>11</p> <p>★ラジオ体操 & レクダンス 持 10:00~</p>	12
<p>13</p> <p>赤ちゃん会 定申 10:00~</p> <p>11:00</p> <p>❁みんなと 対 参 13:00~</p> <p>15:30</p>	 	<p>15</p> <p>★うたのWA 申定 13:30~</p>	<p>16</p> <p>☆タンポポひろば 対 10:30~</p> <p>そとあそび ひかりが丘公園で遊ぼう</p>	17	<p>18</p> <p>★囲碁・将棋開放デー 9:30~</p>	<p>19</p> <p>★❁ みんなでポッチャ 9:30~</p> <p>11:00</p>
20	21	<p>22</p> <p>★なかなかサロン 参 13:00~</p>	<p>23</p> <p>◆中川健康麻雀サロン 対 12:30~</p> <p>★介護者のつどい 対 13:00~</p>	24		<p>26</p> <p>全館 清掃日</p>
<p>27</p> <p>★ほっとカフェなかがわ 講 参 9:30~</p>	28	29	30	31		

情報ラウンジ作品展のご案内
つるし雛 合同作品展



3月4日(土)~3月30日(木)まで

可愛らしい作品がたくさんあります。是非お立ち寄り下さい。

お問い合わせ・お申込み

☎045 (500) 9321

2023年3月 春はもうすぐ号

中川中学校 コミュニティハウスだより

新年度に向けてはじめよう 新しいこと

〈保存版〉

春からはぜひ中川中学校コミュニティハウスをご利用ください

各種サークル活動、個人利用、図書利用、自主事業、ボランティア活動など

令和5年度 ▶4月からの新講座 囲碁と将棋を楽しく学ぼう～基礎から初級～小学生
自主事業年間計画 ▶5年度も継続決定 毎月第3木曜日は「すぎのこおはなし会」未就園児

▶日時及び内容は入れ替わりや変更になる場合がありますのでお申し込みには事前確認をお願いします

▶講座開催間近になりましたら広報誌やチラシ、ホームページ等で詳しく募集のお知らせをいたします

<p>4月</p> <p>20日おはなし会 新講座4月～9月全15回 囲碁、将棋を学ぶ(小学生) 29、30日母の日のフラワーアレンジ 小学生1000円 一般2000円</p>	<p>5月</p> <p>14日落語と手品 横浜市職員落語愛好会 18日おはなし会</p>	<p>6月</p> <p>11日 アジサイリース 15日おはなし会</p>
<p>7月</p> <p>20日おはなし会 29日・30日 夏休みイベント</p>	<p>8月</p> <p>17日おはなし会 20日藍の葉っぱ で遊ぼう(藍染) コミハ7館連携事業(未定)</p>	<p>9月</p> <p>17日秋のイベント 21日おはなし会</p>
<p>1月</p> <p>令和6年1月18日 おはなし会</p>	<p>11月</p> <p>5日中川中 コミハ文化祭 登録団体発表 フラワー、 グリーン、 リサイクル品、 手作り品などの販売 野菜・飲食物販売 など 16日おはなし会</p>	<p>10月</p> <p>21日 秋のガーデニング 19日おはなし会 29日読書週間 ブックトークイベント</p>
<p>2月</p> <p>令和6年2月15日 おはなし会</p>	<p>12月</p> <p>2日Xmasリース 10日Xmas会 でんでんむしさん 公演と楽しい工作 21日おはなし会</p>	
<p>3月</p> <p>令和6年3月21日 おはなし会</p>		

お問い合わせや各講座のお申し込みはご来館またはお電話でお願いします

中川中学校コミュニティハウス TEL/FAX045-591-3131

お問い合わせや申し込み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



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 施設情報はこちらから→→→



3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
を行ないます。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： 3月23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

申込： 3月2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>

4月27日（木）

5月25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

2023年 3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 ※おはなし会申込開始	3 	4
5 閉館	6 閉館	7 	8 	9 	10 	11
12 閉館	13 閉館	14 	15 	16 	17 	18
19 閉館	20 閉館	21 休館	22 	23 	24 	25
26 閉館	27 閉館	28 	29 	30 	31 	



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)



イベント『ちかこさんとアートであそぼう』<要予約>

3月はお花の工作を
行ないます。お楽しみに!



子育て情報

3月16日(木) 13:30~15:00

おっぱいさろん <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。

- 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・1フ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

ちかこさんと

アートであそぼう 全3回

絵の具を使ってアートを楽しみませんか？

親子でワクワク！！どんな作品ができるかな??

第3回

クレヨンと絵の具ではじき絵

げんきな帽子

令和5年3月28日（火）

1部 10:00~10:45 2部 11:15~12:00
3部 13:15~14:00

場 所 くさぶえ 地域交流室

参加費 100円

対 象 未就学児親子 各回4組（きょうだい児可）

申 込 2月14日（火） 9:00 ~

3月14日（火） 17:45まで

電話・窓口まで 応募多数抽選

*第2希望まで受付いたします。

抽選結果は3月15日（水）より順次お電話でお知らせします。

ちかこさんの紹介

Nakat s uchi

Chikako

中土

智香子

主に乳幼児から小学生までを対象とした造形遊び教室を東京都昭島市にて展開。子どもたちのひとりひとりの個性を引き出してくれる先生です。



第1回 『おしゃれなTシャツ』の作品紹介



第2回 『魔法のかばん』の作品紹介



つづき地域活動ホーム くさぶえ

おもちゃ文庫 担当：今平・大森

〒224-0014 横浜市都筑区牛久保東1-33-1

電話 045-590-5778

北山田地区センター-NEWS③月号

2023年3月発行



横浜市都筑区北山田 2-25-1

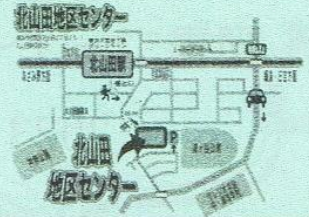
電話:045-593-8200

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









開館時間：平日 9:00-21:00

日・祝 9:00-17:00

休館日 3月13日(月)



講座申込み：開催日の1か月前、10時より電話または窓口にて受付（申込日が休館日の場合は翌日）

<p>メアリー先生の 英会話</p>	<p>初級、学校で習った文法で日常会話 中級、最近の話題を会話で</p> <p>日程：4/11・25・5/9・23(火)-9月まで(全10回) ※6月以降の日程は決まり次第お知らせします。</p> <p>時間：①初級 9:40-10:30 ②中級 10:40-11:30</p> <p>参加費：8,500円(全回分)</p> <p>講師：MaryLee</p> 	<p>メアリー先生の キッズ英語</p>	<p>メアリー先生のネイティブな英会話に 触れられるチャンスです♪</p> <p>日程：4/11・25・5/9・23(火)-9月まで(全10回) ※6月以降の日程は決まり次第お知らせします。</p> <p>時間：①年中・長、15:20-16:00 ②小1・2、16:10-16:50 ③小3・4、17:00-17:40</p> <p>参加費：6,500円(全回分)</p> <p>講師：MaryLee</p> 
<p>ボイストレーニング</p>	<p>早口言葉や発声練習を交えたボイストレーニング、カラオケを使用して歌います。</p> <p>日時：4/11・25・5/9・23・6/6・20・7/4・18・9/5・19(火) 10:00-11:30</p> <p>参加費：6,000円(全回分)</p> <p>講師：星野優花</p> 	<p>理科であそぼう！</p>	<p>大好評の理科で遊ぼう！ 不思議・ほんと？で発見がいっぱい 楽しみながら学べる♪</p> <p>日時：4/9・5/14・6/11・7/9・9/10 (第2日曜日) 10:00-11:30</p> <p>参加費：3,500円(全回分)</p> <p>対象：小学生</p> <p>講師：ぶーびーラボ</p> 
<p>楽しく歌って元気に</p>	<p>歌謡曲や唱歌で喉の筋肉を鍛えましょう！ 誤嚥予防の最新情報もご紹介。</p> <p>日時：4/22・5/27・6/24・7/15・8/19・9/30 (土)10:00-11:30</p> <p>参加費：4,800円(全回分)</p> <p>講師：末岡聡一郎</p> 	<p>スターチスの ピンクリース</p>	<p>★ピンクのスターチス★ 春～初夏を感じさせられるかわいいリース 新タイプのリースです</p> <p>日時：4月19日(水)10:00-11:30</p> <p>参加費：2,500円</p> <p>講師：宮原勇貴</p> 
<p>ラジオ体操 +健康体操</p>	<p>ラジオ体操とストレッチなどの健康体操で 健康維持・促進を応援します！</p> <p>日時：4/27・5/25・6/29・7/20・9/28(木) 10:00-11:00</p> <p>対象：概ね60歳以上</p> <p>参加費：1,000円(全回分)</p> <p>講師：山田ゆかり</p> 	<p>美顔鍼灸 十季節のお灸</p>	<p>～ほうれい線ケア～</p> <p>マスクからの解放…あら、やだ！ 3年間でマスクの下が…解放できない(涙) こんな悩みを解決しましょう。 同時に季節に合ったお灸も学べます。</p> <p>日時：4月5日(水)10:00-11:30</p> <p>参加費：1,500円</p> <p>講師：宋順姫</p> 

北山田地区センター
図書コーナーだより
 2023 春



オススメ本コーナー入れ替えました!

もうすぐ春ですね～🌸暖かくなるとお出かけしたくなりますよね。
 そこで今回は…「旅をしたくなる書籍」を集めてみました。徐々にコロナも収まりつつ、ようやく長い冬が明けそうな兆しを感じます。
 「旅をしたくなる本」を読んで、旅の気分を味わったり実際にお出かけしたり、楽しい春をお過ごしください。

3月の新着予定図書

ラブカは静かに弓を持つ	安壇 美緒
よき時を思う	宮本 輝
じゃむパンの日	赤染 晶子
あなたはここにいないとも	町田 その子
審議官-隠蔽捜査 9.5	今野 敏
天路の旅人	沢木 耕太郎
キーエンス解剖	西岡 杏
この世の喜びよ	井戸川 射子
荒地の家族	佐藤 厚志
三流シェフ	三國 清三
102歳、一人暮らし。	石井 哲代
小学館の図鑑 NEO アートはじめての絵画	
大雪のサバイバル	ポドアルチング
お月さんのシャーベット	ペク・ヒナ
まどのむこうのくだものなあに?	荒井 真紀
うちのねこ	高橋 和枝
びよーん はじめてのぼうけん	まつおか たつひで
ゆすってごらん りんごの木	ニコ・シュテルンバウム
とっています	市原 淳

企画・イベント情報

おはなし玉手箱さんの

『春のおはなし会』

- 日時：4月16日(日)10:30~11:15
- 会場：ロビー
- 定員：先着10組(予約制)
- 参加費：無料
- 内容：読み聞かせ、音あそび、工作
- お申込み：3月16日より窓口又はTELにて。



春の図書イベント

『本屋大賞🏆を予想しましょう!』

先日「本屋大賞」のノミネート作品が発表されました。どの本が本屋大賞に輝くか🌸予想してみませんか?!見事予想的中された方の中から5名様に地区センターオリジナルプレゼントを差し上げます。たくさんのご応募お待ちしております。

- 受付期間：2月1日(水)~4月11日(水)
※4月12日大賞作品発表

- 当選発表：4月19日(水)

館内掲示及びお電話にて。



~本屋大賞ノミネート作品~

川のほとりに立つ者は	寺地はるな
君のクイズ	小川哲
宙ごはん	町田そのこ
月の立つ林で	青山美智子
汝、星のごとく	胤良ゆう
方舟	夕木春央
#真相をお話します	結城真一郎
爆弾	呉勝浩
光のところにいてね	一穂ミチ
ラブカは静かに弓を持つ	安壇美緒



北山田地区センター

住所：横浜市都筑区北山田 2-25-1

電話：045-593-8200

都筑区 保健活動推進員だより



保健活動推進員とは？

保健活動推進員は、地域の健康づくりのサポーター役として、市長の委嘱を受け、さまざまな活動を通して地域のみなさんの健康づくりを応援しています。みどり色のベストが目印です！

区全体の活動

区役所の事業に協力し、区民の皆さんに健康づくりの大切さをお伝えしています。
区役所の事業も新型コロナウイルス感染症対策を行いながら再開され、保健活動推進員も活躍しました。

食育・健康フェア (令和4年6月11日)

自分の今の体の状態を知ってもらうために、血管年齢や体組成(体脂肪率、筋肉量、基礎代謝など)などの測定を実施しました。

また、大腸がんクイズラリーや乳がん自己触診体験を通して、がん検診の大切さをお伝えしました。

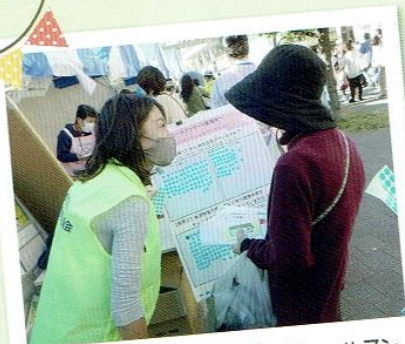
区民の皆さんの健康意識を高めるきっかけづくりができ、今後の活動の励みになりました。



血管年齢を測定する機器

区民まつり (令和4年11月3日)

行列ができるほど大人気で、1日中大忙しでした！



健診を受けているかを尋ねるシールアンケートを実施しました。受診していない人には、リーフレットをお渡し、健診の大切さをお伝えしました。



血管年齢を測定中！
結果にドキドキです。

受動喫煙防止啓発活動の
チラシを配布しました





活動報告

14地区に分かれて活動しています。地区や自治会町内会単位でイベントを開催したり、他の団体主催のイベントに参加して、健康づくりの啓発や子育て支援を行っています。



中川地区

健康寿命を延ばそう!

「健康寿命を延ばそう!」を目標に健康測定会を開催。赤ちゃん会、高齢者お食事会など地域の輪を広めるお手伝いもしています。



勝田茅ヶ崎地区

勝田茅ヶ崎わいわい子育てサロン

コンフォールセンター南の集会所で、毎月第3水曜日10:00~11:30に開催されている、出入り自由の遊び場フリースペースでの子育て支援活動のお手伝いをしています。



東山田地区

マスク生活でも笑顔と元気を!

コロナ禍から通常生活への移行は、赤ちゃん会に参加する方や早朝ウォーキングをするシニアの方々が増え、たくさんの笑顔を見かけることで実感します。マスク生活でも会話から笑顔になり、気持ち元気になる東山田を目指して活動を続けていきたいです!



かちだ地区

地域の健康チェックを実施

勝田小学校コミュニティハウスのサークルの方々の場所をお借りし、血管年齢測定、握力の健康チェックを実施しました。



山田地区

3つの町内会で協力し活動中!

南山田・北山田・すみれが丘の3町内会で活動しています。産後ママの仲間作りのお手伝いの他、地区イベントでの健康チェックを通して楽しく地域の皆さんの健康促進に努めています。



新栄早濑地区

子育て支援に参加してます!

移動動物園が初めて開催されたときは、楽しんでいるたくさんの親子をサポートする形で参加しました。子どもたちは、ドキドキしながらも、興味深い様子で動物に接していました。





都田地区

グランドゴルフ大会を開催

毎年、3月に開催されるグランドゴルフ大会は沢山の参加者で大盛況です！近隣地域の方々と親睦を深め楽しめるイベントです。



荻田南

柚木荻田南地区

健康チェックして元気に長生き！

自治会単位で健康チェック等行っています。今の自分自身の身体の状態を数値で確認するのも大切！そして、栄養のある物を食べ、運動をし、笑うことが『元気に長生き出来る秘訣』だと思います。



池辺地区

地域で健康フェアを開催

地域と協力して健康づくりを推進しています。健康フェアでは、地域の皆さんの健康意識の向上に努めました。



渋沢地区

体操教室を開催しています！

毎月第2・第4金曜日(変更、休止の場合有り)、自治会館で事前連絡不要・見学自由の「体操教室」を開いています。お口の体操も和気あいあいです。



佐江戸加賀原地区

健康チェックで地域支援

月1回開催のロコモ予防のイベント「さわやかステップ体操」にて健康チェックを体験して頂きました。お迎えした理学療法士の方のアドバイスもいただき、コロナ禍における体力低下を防ぐ提案をしています。



茅ヶ崎南MGCRS地区

健康寿命を延ばそう！

年間を通して健康づくりを支援。その1つとして口腔ケア講座が行われ、わかりやすい解説、お口の体操などが大変好評でした。



川和地区

新米ママさんを応援しています！

赤ちゃん会を月1回(8月を除く)行っています。参加者は、保健師さんに赤ちゃんとの遊び方を教わり、ご相談にものってもらえます。保健活動推進員は、一緒に歌ったりしながら、優しく、あたたかな雰囲気づくりをサポートしています。



ふれあいの丘地区

地域の健康づくりを応援

都筑センター主催「60歳以上の筋力アップ講座」に協力し、参加者の受講前と受講後の健康チェックと身体測定を担当しました。



フレイルを予防しよう!

フレイルとは?

高齢期に体力や気力、認知機能など、からだところの機能が低下し、将来介護が必要になる危険性が高くなっている状態をいいます。

老化	認知・口腔・歩行機能や筋力の低下、低栄養、閉じこもり、抑うつなど
病気	高血圧、糖尿病、脳卒中、心臓病、腎臓病など

- 「健康」と「要介護状態」の「中間の状態」です。
- 早く気づいて予防することで状態の維持・改善が期待できます。



運動

日常生活の中に、散歩やウォーキング、体操などを取り入れましょう。

口腔

毎日の歯みがきや定期的な歯科受診、口腔体操でお口の健康を保ちましょう。



フレイル予防の4つの柱



社会参加

人とつながること、地域社会に参加することも大切です。

栄養

1日3食バランスのよい食事を心がけましょう。



フレイル予防研修報告 (保健活動推進員・ヘルスマイト合同研修)

令和4年10月12日 【講師】女子栄養大学栄養学部 准教授 府川 則子氏

●研修のポイント

フレイルについて学び、栄養面では「やせ」や「低栄養」の予防、筋肉をつくるたんぱく質を忘れずにとること! など大切なポイントを知ることができました。



一緒に学んだヘルスマイトさんがたんぱく質たっぷりのおやつレシピを紹介



体に優しい手作りおやつです!

おからパウダー入りココアバー

【材料】(作りやすい分量)

おからパウダー	30g
ココアパウダー(無糖)	10g
卵	1個
砂糖	大さじ3
牛乳(または豆乳)	100g
ナッツ類	15~20g

【作り方】

- ①ボウルにおから、ココア、砂糖を入れ混ぜ合わせる
- ②牛乳、卵を混ぜ合わせて、①のボウルに入れる
- ③好みの大きさに切ったナッツを②に加えて混ぜる
- ④耐熱容器に③を入れ、表面を滑らかにする
- ⑤レンジ600Wで5分加熱する
- ⑥冷蔵庫で冷やし、好みの大きさにカットする



(出来上がり1/6個当たり) エネルギー:81kcal たんぱく質:3.3g 脂質:3.9g 炭水化物:6.7g 食塩相当量:0.05g

できあがり!

ゆうわ第24号 都筑区保健活動推進員だより

●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) 都筑区茅ヶ崎中央 32-1 TEL:045-948-2350
●発行責任者:会長 大野和子 ●発行月:令和5年2月

tsuzuki アンカー

ANCHOR

Vol.6

都筑区では、様々なNPO法人が専門分野やテーマに
錨「ANCHOR 錨」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。



市庁舎アトリウムで開催したミニヨコハマシティ2022の運営市民のこどもたち

掲載団体：ミニシティ・プラス / ごぼうハウス / コドモノトナリ

掲載団体は、新型コロナウイルス感染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5年2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

NPO法人 ミニシティ・プラス

こどもはまちづくりの大切な仲間！

拠点所在地

中川

連合



ドイツのミュンヘン発祥の「こどもが創る遊びのまち」を横浜で実現するため、NPO、大学、市民、市職員からなる研究会から発展し生まれた認定NPO法人です。平成19年から続く「ミニヨコハマシティ」は、こども市長をリーダーにこどもたちが自分たちでまちをつくるプログラムです。他にも、地域の魅力取材し新聞を発行するこども記者活動や、まちづくりの現場へ中高生を派遣するなど、幼少期から社会に出るまでの幅広い年代のこどもたちと活動をとめています。令和4年5月には「第10回 横浜・人・まち・デザイン賞」の地域まちづくり部門で表彰されました。

ミニヨコハマシティ



まちで働くこどもたちは、ジョブセンターから仕事を紹介します

特命子ども地域アクター



市外の商店街でこどもの企画が大ヒット！
フェルト玉投げや空き店舗お化け屋敷など



つづきジュニア編集局・MMジュニア編集局



イベントの様子取材し、ラジオ生配信やパネル展示を実施しました



市庁舎にてこどもメディアのシンポジウムを開催、交流のある石巻市もオンラインで参加しました

メッセージ

こどもたちの力をまちづくりに活かす多様なノウハウがあります。こどもたちとSDGsに取り組みたい企業の方や、一緒にプロジェクトを実施したい団体の皆様、ぜひパートナーシップでこどもに優しい社会を作りましょう。

法人情報

設立年月	平成20年5月	代表者	三輪 律江
主な活動場所	神奈川県内		
拠点所在地	横浜市都筑区中川1丁目17-22 ガーデンプラザ宮台402		
TEL	045-306-9004		
E-mail	minicityplus@gmail.com		
ホームページ	https://minicity-plus.jp/		

SDGs



ホームページ

特定非営利活動法人 ごぼうハウス

地域の中で自分らしくいきいきと生きる



障害のある人たちの「働く場」「仲間と集う場」、そして「経験を広げる場」となる作業所を運営し、主に焼菓子製造・販売を行っています。利用者は20代から60代までと幅広く、長く通所している方が多いです。平成30年には、新築の作業所にカフェが併設され、地域団体が打合せに利用したり、散歩途中の人が休憩に立ち寄るなど地域交流の場となっています。商品開発なども積極的に取り組んでおり、桜や抹茶のパウンドケーキは季節商品として販売しています。また、区外2か所のグループホームの運営支援も行っています。

焼き菓子製造事業



スイートポテトパイを作っています

地元都筑区産の新鮮な卵を使った自慢のプリンです

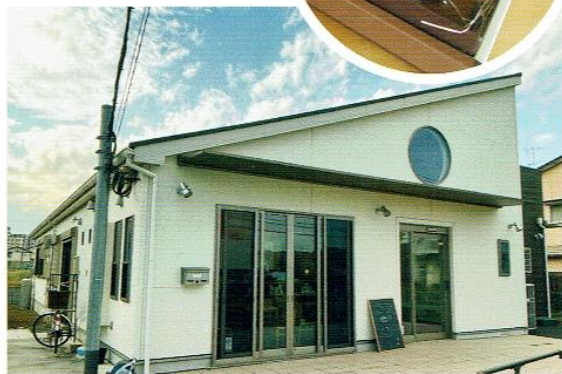


出張販売事業



区役所1階(火・水)、センター南駅(木)にて販売しています

手作りお菓子
詰め合わせの
ご注文も承ります



作業所内のカフェはどなたでもご利用いただけます

メッセージ

地域の福祉関係者、町内会をはじめ多くのボランティアの皆様にご支援いただきながら、日々仕事に励んでいます。自分たちの手作りのものをいろいろな場で販売し、地域の皆様との交流も大切にしていきたいと思えます。

法人情報

設立年月	平成19年3月	代表者	加藤 賢次
主な活動場所	都筑区、港北区、神奈川区		
拠点所在地	茅ヶ崎東4丁目13番20号		
TEL	045-948-3474		
E-mail	tudukigobou@ray.ocn.ne.jp		



特定非営利活動法人 コドモノトナリ

ここはみんなの秘密基地！
こころの根っこをそだてる



子どもたちが自由にのびのびと遊べる環境を作ること、またひとりひとりの「個」を大切にし、自分らしくいられる居場所を作ることを中心に、平成23年から保育ルームと学童保育を始めました。令和3年、日本財団の「子ども第三の居場所」のコミュニティモデル※に採択され、神奈川県で初拠点となる『奏(かなで)ロケット』を開所、同年12月よりこども食堂もオープンしています。様々な事情で学校に通えない小中学生が利用できるフリースペースもあります。また、音楽教室ではプロミュージシャンやピアノ講師から本格的な音楽が学べます。

※地域の協力を得ながら、子どもたちの人と関わる力を育み、見守りを行う運営モデル

APどろんこぶたの学童保育



「ヨリドコ遠足」「音楽教室」「社長塾」など内容が充実した学童を運営

子ども第三の居場所



奏ロケットは、誰でも無料で利用できる予約制のコミュニティスペース

APどろんこぶたの保育ルーム



6か月から未就学児を対象とした少人数制の認可外保育施設



みんなで食べるご飯は
とってもおいしい！

メッセージ

様々な家庭の事情により、孤立しやすい子どもたちが安心して過ごせる居場所、また地域の方が気軽に立ち寄れる居場所として交流を大切に、地域に根ざした活動も行っていきたいと思っています。

法人情報

設立年月	平成28年10月	代表者	片岡 恵美子
主な活動場所	都筑区、緑区		
拠点所在地	都筑区池辺町4328		
TEL	045-507-4528		
E-mail	d_kobuta@yahoo.co.jp		
ホームページ	https://d-kobuta.net/		

SDGs



ホームページ



シンボルマーク

防犯かながわ

横浜市中区山下町75-6
警親会館3F
神奈川県防犯協会連合会
電話045(641)4344番
FAX045(641)1655番

162号
2023年3月1日



還付金詐欺に 騙されないで!!

60歳代の被害が増えています。

還付金詐欺 が 急増 ↑ しています。

「私は関係ない」と思っている、あなた狙われていますよ。

電話でお金の話になったら、**詐欺**と疑ってください。

特殊詐欺被害の発生状況（令和4年中暫定値）

認知件数2089件（1日当たり約6件）

被害額約43億4700万円（1日当たり約1190万円）

オレオレ詐欺の犯人が使うダマシ文句Best3

第1位 カバン紛失

「大事な書類とお金が入ったカバンを無くした。電車で忘れたから鉄道会社から連絡があるかもしれない。」など

第2位 仕事上のミス

「仕事で失敗してお金が必要。会社をクビになる。上司と上司のお母さんもお金を用意してくれた。」など

第3位 女性とのトラブル

「結婚している女性を妊娠させてしまった。相手の夫から慰謝料を請求されている。」など

そのほかに、「美味しいリンゴを送ったけど届いた？」などと、お金と関係のないことを言ったり、「誰にも言わないで」などと、他の人に相談しづらくなるようなことを言うてくるので注意が必要です。



特殊詐欺の被害に遭わないためには、どうすればいいの？



特殊詐欺被害防止対策の一つとしては、犯人からの電話に出ないことが大切なので、呼出音が鳴る前に、相手に対し、「会話内容を録音します。」などと警告する**迷惑電話防止機能付き電話機**が、録音されることを嫌がる犯人に対して効果があります。

迷惑電話防止機能付き電話機



スローガン「私たちはダマされません！」

【閲覧板】

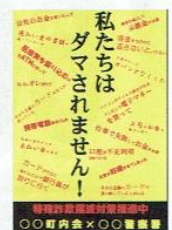
【掲示板】



「私たちはダマされません！」は、神奈川県警察が掲げる特殊詐欺撲滅のスローガンです。

常に目に付くように、閲覧板や町の掲示板などに記載して、詐欺と戦う強い意志を忘れずに持ち続けてください。

スローガンを記載するなどして使用したい方は、最寄りの警察署の生活安全課防犯係まで御連絡ください。



全件通報に関する御理解と御協力について

神奈川県警察では、県内の金融機関に対して、特殊詐欺の被害に遭いそうな年代の方が、窓口やATMで現金の払い出しなどをする場合、払い出し理由などを確認して、最寄りの警察署に通報してもらう「全件通報」をお願いしています。

この金融機関からの通報により、犯人にダマされて現金の払い戻しに来た方の被害を数多く防いでいます。

特殊詐欺の被害者を1人でも減らしたいという思いから、声掛けをしていますので、皆様方の御理解と御協力をお願いします。





子供の見守り活動に御協力を！

登下校中の子供の安全を守るためには、見守りの空白地帯を少しでも減らすための活動が必要とされています。

そのために、日頃から各地域で行われている見守り活動に加えて、誰でも気軽に参加できる・一人でも始めることができる・無理なく続けることができる「ながら見守り」が注目されています。決まり事はありません。一緒に地域の子供の安全を見守りませんか？



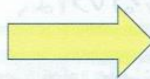
ながら見守り実施中



- ◎ ランニングや犬の散歩の時間帯を子供の登下校時間帯に合わせる。
- ◎ ランニングコースや犬の散歩のコースに通学路や子供たちが集まる場所を取り入れる。



地域の目が広がる



子供の安全につながる

防犯コンシェルジュ制度を御存知ですか？

防犯コンシェルジュ制度とは、防犯設備に関して高い知識を有する民間の方を、神奈川県警察が防犯コンシェルジュとして委嘱し、警察と連携・協力して、防犯カメラ設置などに関する相談や防犯診断等を行う制度です。

支援を希望される方は、お近くの警察署生活安全課までお問い合わせください。

神奈川県警 防犯コンシェルジュ



支援事例：自治会・町内会等で防犯カメラの設置を検討する際の防犯診断の実施

防犯活動に役立つ情報入手しよう！

神奈川県警察では、防犯活動に役立つ情報を「ピーガルくん子ども安全メール」、「Yahoo!防災速報」、「Twitter」等を通じて配信しています。
 また、YouTubeの「神奈川県警察公式YouTube」では、特殊詐欺や防犯などをわかりやすく解説した動画を配信しています。ぜひ御覧ください。



ピーガルくん子ども安全メール
 子供や女性を犯罪から守るための情報を配信しています。



Yahoo!防災速報
 災害情報の他、防犯情報も配信しています。



犯罪抑止対策室Twitter

防犯に関する情報を幅広く配信しています。



神奈川県警察公式YouTube

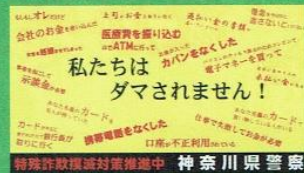
防犯などの警察広報に関する動画を配信しています。



神奈川県警察防犯大使 藤田愛理さんと学ぶ
 子供安全対策「おたこポリス4つのおやくそく」



田代沙織さんによる「防犯落語」
 (架空料金請求詐欺編)



特殊詐欺撲滅
 キャンペーン



神奈川県警察官・事務職員募集



人を守れるのは、人だ。

～PROGRESS～

神奈川の明日と、私たちとともに。



神奈川県警察採用センター
 〒231-8403 横浜市中区海岸通2丁目4番
 採用相談フリーダイヤル 0120-03-4145
 ピーガルくん Twitter @KPP_p_gull

採用説明会を随時開催しています！詳しくはホームページを確認してください。

<https://www.police.pref.kanagawa.jp>



採用情報



子供をインターネットの違法有害情報から守りましょう!



インターネット上では、子供の成長にとって有害な情報や違法情報などがあふれています。

また、SNSを介して知り合った人と会うことにより、性犯罪等の被害に遭う危険性もあります。フィルタリングの設定を有効化したり、子供が設定を変更できないようパスワードを適切に管理するなど、ペアレンタルコントロール（保護者による管理）をしっかり行いましょう。

児童虐待から子供を救うために!

「虐待かもしれない」と感じたら迷わず通報

子供の発するSOSにいち早く気づき、児童相談所や市町村の窓口に通報することが大切です。

緊急の場合は、110番か最寄りの警察署へ通報してください。

～児童相談所全国共通ダイヤル～
☎189（いちはやく）



子供の非行問題、犯罪やいじめなどの被害に関する相談窓口

神奈川県警察 少年相談・保護センター
ユーステレホン

TEL 0120-45-7867 (フリーダイヤル)
TEL 045-641-0045

受付時間 平日（月～金）8時30分～17時15分
【土日、祝日、年末年始を除く】

「自転車盗難防止ポスター」公募

自転車の盗難防止について、神奈川県防犯協会連合会は、防犯対策を推進するため、神奈川県自転車防犯協会等と連携を図り、小中学生の「防犯ポスター」を公募（締め切り6月末日）します。

※問合せは県防犯協会連合会または各地区防犯協会まで

自転車に乗る時はヘルメットを着用しましょう

大切な命を乗せている自転車です。整備・点検し、そして…TSマーク付帯保険に入ろう。

問合せ先 神奈川県自転車商協同組合 TEL045-311-6168 <http://www.kanasho.jp>



神奈川県防犯シーガル隊



神奈川県警察署



津久井警察署



松田警察署

犯罪の被害に遭わないために

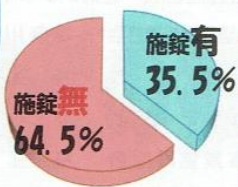


乗り物盗に注意

自転車盗が急増しています。複数の鍵（ダブルロック）で盗まれないようにしましょう。



自転車盗被害時の施錠の有無



※R4.1~11



ひったくりに注意

歩行中や自転車の前カゴに入れたバッグがひったくられる事件が発生しています。



防犯ネットをつける 車道側にバッグを持たない



防犯ポイント



- 短時間でも自転車から離れる時は、必ず施錠する。
- 住宅の敷地内でも鍵を掛ける。
- ワイヤー錠等で、複数の鍵を掛ける。
- 必ず自転車防犯登録をする。
- 自転車を路上等に放置せず、防犯カメラが設置されている、管理人がいる駐輪場にとめる。



防犯ポイント



- バッグは車道側ではなく建物側に持つ。
- 自転車のカゴには防犯ネットを付ける。
- 歩きながらのメールやイヤホンはしない。
- 後方から来るバイク等に注意を払い、振り返る。
- 遠回りでも明るく人通りの多い道を選ぶ。

令和4年秋 防犯功労藍綬褒章受章者

おめでとうございます。これからも御健勝で御活躍ください。

春木 吉司郎様

元 西区防犯指導員連絡協議会
副会長

石川 圀光様

現 港北防犯指導員会
副会長

防犯自販機が街の安全を見守ります

「みんなで つくろう 安心の街」

この自販機の売り上げの一部は
県内の防犯活動支援に活用されます。



■御支援いただいている皆様を御紹介します■ (敬称略)

- ・那賀都工業(株) ・東京キリンビバレッジサービス(株) ・静岡中央銀行横浜支店
- ・宇佐美商事(株) ・土志田建設(株) ・神奈川都市交通(株) ・逗子市防犯協会
- ・(株)ロジ・テックトーション ・(株)ホリデン ・読売センター瀬谷いずみ ・山下直樹
- ・中野義一 ・菅谷由芳子 ・マルワ工業(有) ・読売センター長津田 ・菅野信康
- ・(株)リビングプロシード ・神奈川県遊技場協同組合

防犯活動支援自販機の設置については公益社団法人神奈川県防犯協会連合会へ御連絡を！ 045-641-4344

◆◆賛助会員(敬称略)◆◆

会員への参加をお待ちしております。

入会御希望の方は(公社)神奈川県防犯協会連合会 電話045-641-4344へ。

神奈川県遊技場協同組合	神奈川県大規模小売店舗防犯対策連絡会	神奈川県理容生活衛生同業組合
神奈川県自転車防犯協会	松本 徽章株式会社	神奈川県福祉事業協会
神奈川県金融機関防犯連絡会	神奈川県防犯セキュリティ協会	サンエス技研株式会社
神奈川県タクシー防犯協会	神静明治牛乳販売事業協同組合	株式会社ホリデン
神奈川県石油業協同組合	公安警備保障株式会社	株式会社たいよう共済神奈川支店
東京ガスネットワーク株式会社 神奈川支社横浜支店	東京キリンビバレッジサービス株式会社	スーパーD'ステーション 上永谷店
神奈川県防犯連絡会	一般社団法人神奈川県警備業協会	スーパーD'ステーション 座間店
那賀都工業株式会社	中日本高速道路株式会社 横浜保安・サービスセンター	スーパーD'ステーション 平塚駅前店
神奈川県防犯工業会	株式会社エス・ティ・ファープ	神奈川県流通商福祉防犯協会
神奈川県中古自動車販売商工組合	神奈川県コンビニエンスストア防犯対策協議会	

相川文五郎	秋澤 保夫	秋元 隼人	石井 正禮	一戸 貞壽	井上 康久	井上由起子
岩澤 吉久	岩嶋 伸幸	上原由美子	上山 敏明	浦野 一吉	榎本 政幸	大沢 弘光
大野さつき	岡 道子	小川喜久雄	小川 文男	小野沢良雄	笠原 勝利	金子 裕
川島 武俊	小菅 陽子	後藤 稔	小西 確	小森 忠由	齋藤 忠生	佐々木 淳
佐藤 龍樹	佐藤 裕之	座間 幹夫	柴 茂	下田 晴久	末吉 一夫	鈴木 博文
高木 正俊	高橋 陽一	武田 裕	田中 明	田中 稔	辻村 法隆	永井 好久
長島 憲一	久枝 悠人	菱沼 和幸	福井 隆	古屋 慶明	松澤 孝郎	箕輪 裕治
本橋 孝	森 逸雄	八木 克之	山地 友恵	和田 修芳		

現在の賛助会員の皆様を紹介させていただきました。

印刷/株式会社エイコープリント