

車の中には、
荷物や貴重品を
放置しない！

狙ってるよ

車上荒らしに
ご注意ください！！

子供と高齢者の交通事故防止

正しいルールで交通安全 笑顔はマナーとやさしさから

自転車の
安全利用の推進

(特に、自転車安全
利用五則の周知徹底)

後部座席を含めた
全ての座席の
シートベルトと
チャイルドシートの
正しい着用の徹底

飲酒運転の
根絶

ゆっくり
渡ってね

歩行者優先

春の全国交通安全運動

4月10日(日)は「交通事故死ゼロを目指す日」です



国産「交通安全の
ための行動10年」



チャイルドシート着用
推進シンボルマーク「おチャイルド」

平成28年4月6日(水)～15日(金)

4月10日(日)は

「交通事故死ゼロを目指す日」です

正しいルールで
交通安全
交通事故を
ゼロに

平成28年4月6日(水)から15日(金)まで
春の全国交通安全運動



子供と高齢者の 交通事故防止

交通
事故

ゼロ



交通事故による死者の
半数以上が高齢者です

交通事故死者数の半数以上は
高齢者です。また、幼児や児童は
通園・通学時に事故に遭うことが
多く報告されています。

思いやりのある運転とともに、
子供と高齢者本人が危険について
知ることが大切です。

自転車の安全利用の推進

交通
事故

ゼロ

(特に、自転車安全利用五則の
周知徹底)

- ① 自転車は、車道が原則、歩道は例外
- ② 車道は左側を通行
- ③ 歩道は歩行者優先で、車道
寄りを徐行
- ④ 安全ルールを守る
 - 飲酒運転・二人乗り・並進の禁止
 - 夜間はライトを点灯
 - 交差点での信号遵守と一時停止・安全確認
- ⑤ 子供はヘルメットを着用



後部座席を含めた全ての 座席のシートベルトと チャイルドシートの 正しい着用の徹底

交通
事故

ゼロ

どこに座っても必ず着用

後部座席も含めて、どの座席でも
必ず「シートベルト着用」、6歳未満
の幼児は「チャイルドシート使用」を
してください。

チャイルドシート着用推進
シンボルマーク「カチャビヨン」



飲酒運転の根絶

交通
事故

ゼロ

お酒を飲んだら
絶対に運転はしない

わずかなお酒でも、運転能力・判断能力を鈍らせる
おそれがあります。ちょっとした軽い気持ちで、
重大な事故につながり
ます。

「乗らない」、「乗せない」、
「飲ませない」を守り
ましょう。





生活安全ニュース

都筑区内で《空き巣》被害

多発！！

平成28年1月から3月までの発生状況(3月16日まで)

25件(前年比+22件)

被害防止のポイント

防犯カメラの設置

ご自宅の窓等には補助錠の設置

泥棒は、

人の目・音・光

侵入するために時間がかかること

を嫌います！

人の目

泥棒の多くは、ベランダから窓ガラスを割って、侵入しようとしています。ベランダは通行人や外部からの見通しを良くし、泥棒が侵入しづらいようにしましょう。

音・光

ご自宅が「留守」だと思われぬような工夫を！
夕暮れ時に部屋の電気が点いていない、日が暮れても洗濯物を干しっぱなしでいる等は「留守」だと思われてしまいます。

ご近所同士、地域のみなさんの目が一番の防犯対策です！

一緒にやってみませんか？



青葉



緑



港北



都筑



鶴見



瀬谷



旭



神奈川



保土ヶ谷



西



南



港南



山手



加賀町



伊勢佐木



泉



戸塚



栄



金沢



磯子

地域に生きる、地域を守る



消防団員募集！

横浜市消防局



知ってる?

消防団はあなたの街で活動しています



消防団とは?

本来の仕事や学業、家事などをしながら、災害その他の必要なときに活動する、非常勤・特別職の地方公務員です。横浜市では20の団が各地域の安心・安全を守っています。

会社員や主婦、学生も大勢活躍をしているよ！活動内容も色々あるのでまずは相談してね

入団資格

横浜市内に居住している、または勤務・在学している、満18歳以上の方なら、男性でも女性でも入団できます。

横浜消防 ハマくん



お問い合わせ・ご相談は



活動に必要な知識と技術を身に付ける各種訓練(西消防団)

横浜市消防局 総務課
電話：045-334-6768

28年度 定期講座

- 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1土曜日 昔なつかしラヂオ体操 10:00~
 第2金曜日 ひかりがおか公園で遊ぼう(右下)
 第2木曜日 傾聴サロン You&Me 13:30~
 第3火曜日 介護者のつどい 13:30~
 第3火曜日 お話したんポポ 10:30~
 第3水曜日 うたのWA 13:30~
 第4木曜日 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!!

法テラス無料法律相談会

法テラスとは、国によって設立された法的トラブル解決のための「総合案内所」です。

相続・成年後見・離婚・買い物トラブル・借金・犯罪被害などの法律相談に弁護士が相談に応じます。

対象:65歳以上の方、障害のある方

場所:中川地域ケアプラザ

定員:4名(先着順)

申込み:5月2日(月)より電話か窓口申込み開始

開催日は5月中旬以降を予定しています!

日程は決まり次第、ホームページに掲載します。
 詳細はケアプラザまで直接お問合せください。

担当:櫻村

主催:法テラス神奈川 協力:中川地域ケアプラザ



(急募)送迎ドライバー募集中!

- 業務内容:デイ送迎車輛の運転・乗降介助
- 勤務時間:8:15~10:15, 16:30~18:30(両方に出勤)
週1~3日程度、70歳定年
- 時給950円~ 下記に電話連絡の上、面接・実技

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14日(土)
13:30~15:30

会場:中川地域ケアプラザ
 多目的ホール

測定内容

- 足指力測定
 - BCチェッカー
 - 体内組成測定
 - ロコトレ
 - 血圧、握力、身長も測定
- ※測定のみで
 健康指導等はございません。



元
気
度
チ
ェ
ッ
ク

ひかりがおか公園で
 あそぼう!!

日にち: 4/8 5/13 6/10 7/8

9/9 10/14 11/11 12/9 2/10 3/10

毎月第2金曜日開催

時間: 10:30~12:00

申込: 不要(汚れてもいい格好で来てね)

場所 ひかりがおか公園(都筑区牛久保西4-12)

駅から52~39分だよ!



公園で、ただのんびりと
 ゆるやかな時間をこどもと
 一緒に過ごしてみませんか?

(社福) 若竹大寿会 横浜市中川地域ケアプラザ
 ☎045(500)9321 地域包括支援センター

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)

〒224-0001 都筑区中川 1-1-1

衣袋・玉城・櫻村/地域交流 小西・代・宇賀神

担当地区 大瀬町・大瀬西・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 申込み 定員 参加費 対象 持ち物

4月

ケアプラザでは新年度の4月より、講座やイベントなども新しく企画・開催していきます。
年間スケジュールの掲載したチラシなどホームページにもアップしているのでご興味ある方は是非チェックください。 検索は でクリック!!

月	火	水	木	金	土	日
				1 貸館抽選日	2 ★囲碁・将棋 開放デー 9:30~	3
4	5	6	7 ★陰ヨガ講座 10:00~ 定 参 対	8 ☆ひかりがお か公園で遊ぼ う! 対 10:30~	9 ★昔懐かし ラヂオ体操 10:00~ 持	10
11	12	13 ★なかなか サロン 13:00~ 参	14 ※傾聴サロン You & Me 13:30~ 参 対	15 ★陰ヨガ講座 10:00~ 定 参 対	16 ★囲碁・将棋 開放デー 9:30~	17
18 介護経験が ある方から のお話しと 茶話会	19 ☆親子で楽し むお話し会 対 10:30~ ★介護者の つどい 13:30~	20 ★うたのWA 13:30~ 申 定 参	21 ★陰ヨガ講座 10:00~ 定 参 対	22 ☆ママと 赤ちゃん (2回1日入) 10:30~ 申 定 対	23	24 全館 清掃日
25 ☆ママと 赤ちゃん (2回1日入) 10:30~ 申 定 対	26	27 ★なかなか サロン 13:00~ 申 参	28 ◆健康麻雀 サロン 12:30~ 定 参 対 ★陰ヨガ 10:00~ 定 参 対	29 昭和の日	30 	

情報ラウンジ作品展のご案内

4月2日(土)~4月26日(火)

青女の会(短歌)作品展

自然、季節、日常の暮らし等のなかから詠んだ歌を展示します。是非お立ち寄り下さい。

お問い合わせ・お申込み

☎045 (500) 9321

中川西地区センターだより

中川西地区センター
Tel: 912-6973

〒224-0001
fax: 912-6983

横浜市都筑区中川 2-8-1
<http://www.tsuzuki-koryu.org/>

《平成 28 年 新年度特集号！》

人との出会い 情報との出会い そして新しい自分との出会いを 地区センターで！

地区センターは地域の赤ちゃんからシニアまで、誰もがより豊かな生活をめざし、文化・スポーツ・学習など様々な自主活動や相互交流を目的に設置された施設です。

◆友達グループでバドミントンをしたいのですが地区センターで出来ますか？

高校生以上の方が4名以上集まれば団体登録の上、ご利用いただけます。登録にあたり活動内容の確認と利用についての説明を行いますので事前に窓口にお越しください。

ラケット・シャトルなど、活動に使用する道具はご持参ください。その他、会議室・工芸室・料理室などがあり、様々なサークル活動にご利用いただけます。詳しくは窓口にお問合せください。



◆引っ越してきたので、知り合いがいせん。友達作りのきっかけに、趣味のサークルを探しているのですが…

現在約 180 のサークルが新規メンバーを募集しています。球技・体操・ダンス等の運動系、楽器・語学・絵画などの文化系と、様々な団体が楽しく活動されています。

参加・見学をご希望の方は、センター窓口にお越しください。活動団体一覧は HP でもご覧いただけます。



地区センターからの報告

◆指定管理受託の報告

先般、平成 28 年 4 月からの 5 年間について、当施設の指定管理更新のための選定が横浜市において行われた結果、これまでの実績等が評価され、私ども、特定非営利活動法人 つづき区民交流協会が引き続き指定管理者となることができました。これも、皆様方の日頃からのご支援の賜物と深く感謝する次第です。

つきましては、よりよい施設運営と地域づくりへの貢献を目指して、職員・スタッフ一丸となって日々努力していく所存ですので、今後ともよろしくお願い申し上げます。

特定非営利活動法人 つづき区民交流協会

◆館長就任の挨拶

豊かな自然と街を愛する人たちに囲まれて、中川西地区センターは創立 25 周年を迎えました。これからも皆さまのより豊かな生活と人と人の繋がり作りの場として、お役に立てる施設であるよう努めてまいります。

この 4 月より館長に就任いたしました。街を愛する者の一人として微力ではありますが皆さまと共に尽力する所存でございます。よろしくお願い申し上げます。

横浜市中川西地区センター館長 赤木美穂子

◆寄付金御礼とご報告

平成 27 年度中川西地区センターにいただきましたご寄付は総額 68,310 円 (2/29 現在) となりました。いただきました寄付金は、2 階娯楽コーナーのソファ買い替えの一部に充てさせていただきました。今まで以上に気持ちよく過ごしていただけることと思います。

皆様のご理解とご協力に感謝し、厚く御礼申し上げます。

この事業は地域の高齢者の健康増進を目的に、中川地域ケアプラザと都筑スポーツセンターとの共催事業として実施しました。「自分の身体の状態を知ろう!」をテーマに講義と各自の健康測定&実技指導の二日間の講座予定でしたが、あいにく一日目が雪の為に中止となり一日開催となりました。当日は都筑スポーツセンターの所長や指導員、また保健活動推進員のご指導で各自の現在の体力測定を行い、それを元にロコモ予防のための日頃から行える運動や正しい効果的なウォーキングを学びました。



事業報告 Report 2

第14回中川西地区センター寄席 2月6日(土曜日)



地域で愛され、育てられてきました地区センター寄席も14回目となりました。今回は真打落語家 古今亭 志ん好師匠を迎え「真田小僧」、「火焰太鼓」の古典落語二題を演じていただきました。当日は毎回この寄席を楽しみにされている常連さんや初めて落語に参加されるお子様連れなど大勢のお客さんのご来場があり、おおいに笑い楽しみました。笑う門には福来る!

次回もご期待!

事業報告 Report 3

親子チャレンジ「パンダ海苔巻で鬼退治」1月30日(土曜日)

「節分には恵方巻き!」という大阪の風習がすっかり全国区になりました。節分を控え、親子でパンダ海苔巻と恵方巻き作りに挑戦。目・耳・鼻・口とそれぞれのパーツを作ってバランスよく並べ、エイヤ!と思い切って巻きます。うまく出来たかなとときどきしながら包丁を入れてみると、「わ〜、かわいいパンダ!!」とあちこちで大歓声。食べるのがもったいなくなるほど個性的でかわいいパンダが出来上がりました。

これで今年も楽しくて幸せな一年になりそうです。



(特非) つづき区民交流協会

横浜市中川西地区センター

〒224-0001

横浜市都筑区中川2-8-1

電話 (045) 912-6973 FAX (045) 912-6983

アクセス: 市営地下鉄ブルーライン「中川」駅
下車 徒歩3分

開館時間: 平日 9:00~21:00

日・祝 9:00~17:00

休館日: 毎月第2月曜日(祝日の場合は翌日)
年末年始



中川西地区センターには絵本や児童書、文芸本など約1万冊の蔵書があります。限られたスペースではありますが利用者の購入希望図書を聞きながら出来るだけタイムリーな選書を行っています。中央図書館で数十人待ちの話題の図書もこちらのセンターなら数週間で借りることが出来ます。ぜひご利用下さい。



また、雑誌コーナーには週刊ダイヤモンド、月間文藝春秋、暮らしの手帖、素敵にハンドメイド、ESSE、今日の料理、今日の健康など暮らしに役立つ雑誌も揃えています。日経新聞、神奈川新聞も定期購読しています。

ぜひお気軽にご利用ください。



＜ 図書貸出ランキング・2015.04～2015.12 ＞

【一般書】

★サラバ! 下	西 加奈子	18回
★悲嘆の門 上	宮部 みゆき	18回
★フランス人は10着しか服を持たない		
ジェニファー・L・スコット		18回
★おかん飯	西原 理恵子	17回
★億男	川村 元気	17回
★火花	又吉 直樹	17回
★白ゆき姫殺人事件	湊 かなえ	16回
★虚ろな十字架	東野 圭吾	16回
★サラバ! 上	西 加奈子	16回
★BLACK OR WHITE		
浅田 次郎		16回



【児童書】

★地震のサバイバル	洪 在徹	19回
★どんぐりむらのどんぐりえん		
なかや みわ		18回
★ゴリラのパンやさん	白井 三香子	18回
★ぼくたちねこのゆかいな8ひき		
どい かや		17回
★おやおやなにしてる?	織田 道代	17回
★ロボット世界のサバイバル1		
金 政郁		16回
★人体のサバイバル2	ゴムドリCO	16回
★鹿の王	上橋 菜穂子	16回
★ちか100かいだてのいえ		
岩井 俊雄		15回



これからの新規購入図書(一般書・児童書)

・バラカ	桐野夏生	集英社
・ビューティキャンプ	林真理子	幻冬舎
・ミッドナイトジャーナル	本城雅人	講談社
・田中角栄という生き方	別冊宝島	
Qたこやきのたこさぶろう	長谷川義史	小学館
Qざしきわらしのおとちゃん	飯野和好	小学館
Q天と地の方程式 1	富安陽子	講談社
その他・・・お楽しみに!		
※購入図書は変更になる場合があります。		



図書の貸出には図書カードが必要です!

★本の貸出には図書カードが必要になります。初めてのの方は保険証・免許証等住所の確認出来るものをご持参のうえ登録をお願いします。

(小学生以下は保護者同伴)

★お一人様2冊まで(赤いシール・新刊本は1冊)

★貸出期間→貸出日より2週間

★貸出時間

月～土曜日(第2月は休館日) 9時～20時30分

日曜・祝日

9時～16時30分

○これから募集が始まる自主事業(上期)

◀一般・4月から募集の主な事業>...お楽しみに!

*事業の内容や日程は変更になる場合があります。

事業名	定員	参加対象	日程	時間	費用	申し込み期間 及び申し込み方法
カメラを持ってぶらり散歩	20名	一般	4/21・28.5/19・26.6/16・23 木曜日 全6回	10:00~11:30	2,000円	~4月14日(木)締切 (定員迄先着順 窓口)
植物の特性を活かした春の寄せ植え	16名	一般	4月19日 火曜日	9:30~11:30	2,500円	~4月12日(火)締切 (定員迄先着順 窓口)
都筑歴史散策	20名	一般	5月19日(木曜日) (予備日5月26日)	9:30~12:30	300円	開催日初日の1ヶ月前から 窓口にて先着順
シニアのためのパソコン教室	20名	一般	5/17・31.6/14・28.7/5・19 火曜日 全6回	9:30~11:30	3,600円	開催日初日の1ヶ月前から 窓口にて先着順
大人のおはなし広場	40名	一般	6月17日(金曜日)	10:30~11:30	無料	開催日初日の1ヶ月前から 窓口にて先着順
男の料理入門編	16名	一般	6/24.7/1.7/8 金曜日 全3回	10:00~13:00	4,500円	開催日初日の1ヶ月前から 窓口にて先着順
ナポリタンから横浜の洋食文化を学ぶ!	16名	一般	7月16日 土曜日	10:00~12:30	未定	開催日初日の1ヶ月前から 窓口にて先着順
みんなでラジオ体操!	50名	小学生以上	7月9日 土曜日	10:00~11:30	無料	開催日1ヶ月前から 窓口9:00~ 電話10:00
夏のロビーコンサート	50名	一般	未定	13:30~14:30	無料	当日直接会場へ
エアロビクス・ボクシング! 全6回	20名	一般	9/16・23.10/14・21.11/18・28 金曜日 全6回	19:00~20:30	3,000円	開催日初日の1ヶ月前から 窓口にて先着順
みんなで歌おう!	20名	一般	9/15・29.10/13・20 木曜日 全4回	10:30~11:30	2,000円	開催日初日の1ヶ月前から 窓口にて先着順
アートワーク・カフェ	10名	一般	9/14・28.10/12 水曜日 全3回	10:00~11:30	3,000円	開催日初日の1ヶ月前から 窓口にて先着順
スペイン語・講座	12名	一般	9/21.10/5・19.11/2・16・30 火曜日 全6回	10:00~11:30	3,000円	開催日初日の1ヶ月前から 窓口にて先着順

◀子育て支援事業>

おはなし広場	自由参加	未就学児と保護者	毎月第4木曜日 (7月、12月、3月は第3木曜)	10:30~11:00	無料	当日直接会場へ
親子体操 1期	30組	2歳~未就学児の親子	5/10~6/28まで毎週火曜日 全8回	11:00~11:45	3,200円	開催日初日の1ヶ月前から 窓口にて
親子美クス 1期	30組	あんよができる未就学児の親子	5/13.27 6/10.24 7/8 隔週金曜日 全5回	10:00~11:00	2,500円	開催日初日の1ヶ月前から 窓口にて
ベビーマッサージとママのボディメイク 1期	12組	首すわり頃~ハイハイ前の親子	5/20 6/3.17 7/1.15 隔週金曜日 全5回	10:00~11:30	2,500円	開催日初日の1ヶ月前から 窓口にて
おんがくひろばがやってくる①	30組	未就学児と保護者	6月18日 土曜日	13:30~14:20	800円/組 追加300円/1人	開催日1ヶ月前から 窓口9:00~ 電話10:00
失敗知らずの子どものヘアカット	10組	3歳以上の子と保護者	7月12日 火曜日	15:30~16:30	無料	開催日1ヶ月前から 窓口9:00~ 電話10:00

◀わんぱく>

事業名	定員	参加対象	日程	時間	費用	申し込み期間 及び申し込み方法
おはなし広場 春を見つけよう!	自由参加	小学生	4月16日 土曜日	10:30~11:30	無料	当日直接会場へ
わくわくワークショップ	自由参加	誰でも可	5月22日 日曜日	9:00~12:30	参加費 50円~	当日直接会場へ
やさしいバドミントン教室	30人	小学3年生以上	5/28(土)、5/29(日) 6/11(土)、6/12(日)	9:30~11:30	2,000円	開催日1ヶ月前から 窓口9:00~ 電話10:00
かわいい動物ハン作り	16人	小学3年生以上	7月10日 日曜日	9:40~12:30	800円	開催日1ヶ月前から 窓口9:00~ 電話10:00
囲碁教室	自由参加	小学生	毎月第2土曜日 (8月、11月はお休み)	9:30~11:00	無料	当日直接会場へ
将棋教室	自由参加	小学生	毎月第2土曜日 (8月、11月はお休み)	13:00~14:45	200円	当日直接会場へ
街の寺子屋	10人	小学生	毎月第4木曜日	17:00~20:00	材料費	開催日1ヶ月前から 窓口9:00~ 電話10:00 (4月のみ4/12から)

編集後記:

センター便りの編集に携わるようになり3年が経ち、今回は初めて見開きの4ページ構成にチャレンジしました。便りは単に事業やイベントの案内を掲載するだけではなく、地域活動拠点としてのセンターの役割や機能、また登録団体の活動や地域・行政等のお役立ち情報をもっともっと発信しなければと思います。便りの配布や回覧にいつも快くご協力頂いている自治会・町内会また管理組合の皆様有難うございました。

新体制となりますが今後ともご指導ご鞭撻のほど宜しくお願いいたします。

(J・N)

ゆうわ第17号 平成28年3月31日



都筑区保健活動推進員だより

13地区の活動を紹介します!

中川地区

地域の健康づくりサポーター
3ページ

山田地区

子育て支援と高齢者支援
3ページ

東山田地区

健康チェックでロコモ予防!!
3ページ

渋沢地区

今年はロコモ予防
6ページ

荏田南地区

地域の中で保健活動
6ページ

新栄早測地区

体操を健康づくりのきっかけに!
4ページ

かちだ地区

保健活動推進員になって
4ページ

勝田茅ヶ崎地区

ウォーキングの輪が広がって
4ページ

川和地区

健康チェックに参加しよう!
6ページ

茅ヶ崎南MGCRS地区

本年度の活動を振り返って
7ページ

佐江戸加賀原地区

まずは健康チェックから!!
5ページ

池辺地区

ウォーキングは効果絶大です!
5ページ

都田地区

都田地区三つの柱
5ページ

保健活動推進員は、地域のみなさんの健康を応援しています

私たち 都筑区保健活動推進員です!

私たち保健活動推進員は、地域の健康づくりサポーターとして、自治会町内会の推薦により、横浜市長の委嘱を受けて活動しています。各地区の保健活動推進員は、地域のみなさんの健康づくりをさまざまな活動を通して応援します。



COPD (慢性閉塞性肺疾患) 体験

黄緑色のベストが、私たちの目印! 今春から緑色のベストでも活動します。

健康づくり活動

※地域でさまざまな機会をとらえて健康チェックを実施し、生活習慣を見直すきっかけづくりや、健康診断・がん検診受診のお勧めをしています。

※健康寿命に影響を与える要因として最近注目されているロコモティブシンドローム(※)について地域の皆さんに知っていただくために、足指力測定や立ち上がりテストなども行っています。
(※) 詳しくは7ページに掲載



足指力の測定

ウォーキング

歩くことは、生活習慣病の予防にもつながります。ウォーキングや正しい歩き方の啓発のほかに、地区で楽しめるウォーキングイベントの企画もしています。



ウォーキングの様子

どんな活動をしているの?

子育て支援・高齢者支援

赤ちゃん会や子育てサロンなど保護者同士の交流の場づくりや、ひとり暮らし高齢者の支援活動に協力しています。



赤ちゃん会

禁煙啓発

「たばこの害」についての正しい知識を伝え、受動喫煙の防止などの啓発活動をしています。

ほかにも・・・

体操教室の実施、地域防災拠点でも役割を担うなど、地区によってさまざまな活動をしています。

■ 東山田地区 健康チェックでロコモ予防!!

えりありぽーと

今年度の東山田地区は、地域の健康チェック推進を目標にスタート!

地域の行事に積極的に参加し、健康チェック(BCチェッカー・足指力・体組成計・立ち上がりテスト・2ステップテスト等)をしながら、ロコモ予防をお話する機会を増やしてきました。

特にロコモ予防には、自分の下肢筋力をチェックすることで、歩行能力が低下していないかを実感することが早道です。年配の世代だけでなく、子育て世代への意識喚起を広げようと、さらに地域や学校との連携を深める計画が進んでいます。

今年度は主に、東山田ケアプラザ祭り、山田地区との研修会、地域行事での健康チェック、ラジオ体操、

ウォーク&フェスタ、区民まつり、運動会・盆踊りでの救護係、赤ちゃん会のお手伝いなどに参加しました。

これからも元気な東山田の健康づくりのお手伝いをしていきたいです!



■ 山田地区 子育て支援と高齢者支援

えりありぽーと

山田地区は、南山田・北山田・すみれが丘の3町内会を中心に活動しています。

「赤ちゃん会」は1歳未満の赤ちゃんの運動や保健師さんのお話などがあり、お母さんの友達作りに協力しています。

「ふれあい友遊」では、山田地区社会福祉協議会・町内会会長・民生委員の皆さんと協力し、高齢者の方々と体操をしたりおしゃべりをしたり楽しいひと時を過ごしています。

秋には、ロコモ予防をテーマに簡単ヘルスチェックをして

多くの方にご参加頂きました。

緑色のエプロンと黄緑色のベストの私たちが、地区の活動をサポートしています。



■ 中川地区 地域の健康づくりサポーター

えりありぽーと

今年度の中川地区は、新任10名と再任12名の体制でスタートしました。機器に慣れない新任を経験者が真剣かつ手厳しく指導しつつ、楽しく地域の方たちの

健康チェックに挑みました。

今年は初めて、中川西地区センター「わくわくワークショップ」、中川西中学校「コスモス祭」、牛久保西町内会などで幅広い年代層の健康チェックを行いました。その世代の生活環境がはっきりと結果に出ていました。

働き盛りの世代の運動不足が心配です。

これからも、地域の方たちの健康づくりをサポートしていきたいと思います。



当地区の保健活動推進員は、多くの方々が元気で長寿を全うできることをめざして、さまざまな活動を行っています。ウォーキングポイントの参加者数も増加し、ウォーキングの輪が地区全体に着実に広がっています。

9月20日の敬老会では音楽にのって会場の皆様と体を動かし、11月6日の地区研修では山手西洋館めぐりを企画し、多数の参加者と共に港の見える丘公園からイギリス館、大佛次郎記念館、山手111番館、外交官の家などを軽く歩き通し快い汗をかきました。



ウォーキングメーターがなくても歩数のめやすのつく人が増えています。



■ かちだ地区 保健活動推進員になって

保健活動推進員を知っていますか？私は目にした事もなく、何も知りませんでした。今年度2期目となり、推進員の活動や内容を少しずつ理解してきたところですが、『地域のみなさんの健康を応援しています』と掲げています。体が重くなり、運動することと縁遠くなっていましたが、活動を知っていくうちに、『まずは自分でしょ』と思って歩くようになり、何十年ぶりにラジオ体操に参加してみました。

義務感みたいなものから始まりましたが、今では楽しいと感じられるようになりました。保健活動推進員となって改めて健康を意識するようになりました。



■ 新栄早瀬地区 体操を健康づくりのきっかけに！

新栄早瀬地区では、今年も地域の皆さんと健康体操を行いました。講師を木村博子先生にお願いして、今年も参加者の皆さんに合った体操を行って頂きました。参加された方からは、『こうして、皆で楽しみながら、時には笑い声も聞こえる中で体を動かすのは、気持ちも明るくなって参加してよかった』とのお声を頂きました。

体操の後で行った健康チェックで、去年より良い結果が出て喜んでいる方を拝見すると、私達もうれしくなります。今回も地域の皆さんと楽しいひと時を過ごすことができました。この活動を健康づくりのきっかけにして頂ければと思います。



■ 都田地区 都田地区三つの柱

えりありぽーと

都田地区保健活動推進員が毎年行っている活動テーマ、「三つの柱」をご紹介します。

①「子育てサロン」民生委員児童委員と共に奇数月に開催。ママ友作り、体操でリフレッシュ、子育て情報など毎回テーマを変えて行っています。



②「ふれあい会」新・旧住民そして世代間交流、健康づくりが目的です。11月8日、ふれあいの丘駅から川和富士公園を經由、月出松公園まで歩きました。「毎年参加しています。」と言う方も!

③「グラウンドゴルフ」毎回多くの方の参加で盛り上がり

ります。
このように、三つの柱を続けることで、赤ちゃんから大人まで地区の皆様の健康維持につながる事を願っています。

都田地区の三つの柱のお知らせは、回覧板や掲示板でご覧いただけます。ふるってご参加ください。

■ 池辺地区 ウォーキングは効果絶大です!

えりありぽーと

さわやかな晴天に恵まれた5月10日(日) 私たち池辺地区保健活動推進員は、池辺連合の歩け歩け大会にて、ロコモ予防の一環であるウォーキング効果を記し

たお知らせを参加者の方々へ配布しました。「保健活動推進員です!」「歩くことはロコモティブシンドロームの予防につながりますよ!」「体力がつくし足腰も丈夫になります。」などなど、声をかけながら、それぞれ思い思いにウォーキングを楽しんで歩いてくる方々へ情報を発信してきました。

これを機会に皆さんに歩く習慣を今までよりも多く取り入れてもらえることを期待しています。



■ 佐江戸加賀原地区 まずは健康チェックから!!

えりありぽーと

今年も開催!!健康チェック!佐江戸加賀原地区では、京セラ納涼祭、三世代交流会にて毎年恒例の健康ブースを開設し、若い方から中高年・高齢者の方々と多くの方がかけつけてくれました。

体組成計をはじめ、足指力、握力測定、乳がんセルフチェック方法体験を実施しました。

普段あまり体験のできない健康チェックに大変興味をもっていただけました。

からだを「はかる」ことは、からだを「しる」こと!!

地域の方々に気軽に参加してもらえるように、健康への第一歩に活用してもらえることを目指し、活動を広げていきたいと思ひます。



■ 川和地区 健康チェックに参加しよう!

えりありぼーと

27年度は「自分の身体を知ろう」をテーマに、各地域にて健康チェック開催に力を入れました。

満開の桜の下、川和団地マスタースアカデミー主催の健康チェックに参加しました。一般参加者は約30名。体組成計(体脂肪・基礎代謝量・筋肉量など諸数値測

定)、BCチェッカー(血管年齢測定)、足指力測定(足指間圧力で下肢筋力を把握)、握力、立ち上がりテスト(下肢筋力測定)など項目別に測定。皆さん、自分の数値を知ること、今後の注意点などを含め健康維持について考える良い機会となりました。



■ 荏田南地区 地域の中で保健活動

えりありぼーと

今まで、なかなか地域に入っの保健活動が進みませんでした。今年度は次のような活動を行うことができました。

荏田南四丁目自治会では、秋の町内清掃の終了後、握力計、足指力計、立ち上がりテストを行いました。測定結果をご覧になって今後の日常生活の改善ポイントをつかんだ方もいらっしゃると思いました。

2回目は、荏田南二丁目自治会の赤ちゃん会で、体組成計、手洗いチェックを行いました。子育てに忙しく自分の健康にまで気が回らない若いママ達が、

自分の身体の状態を知り保健師さんの説明を聞いていました。手洗いチェックでは、洗い残しにびっくりし、これからインフルエンザ等感染症が発生しやすい時期に、いい企画であったと喜んでいただけました。



■ 渋沢地区 今年はロコモ予防

えりありぼーと

渋沢地区では年間を通して体操教室と太極拳教室を各々月2回行っています。それに加え今年は地区運動会の昼休みにロコモチェックコーナーを開催しました。握力測定、2ステップテスト、立ち上がりテスト、ロコモ先生を使っの体操コーナーや、乳房モデルを使っしこりを触診するコーナーも併設しました。

握力と立ち上がりテストは年齢相応の方が多かったのですが2ステップテストは実年齢より良い結果で喜んでいる方がたくさんおられました。子供から高齢の方まで幅広く参加いただきました。これからも皆さんの健康を応援したいと思います。



本年度から保健活動推進員になり、前任者及び区役所からの支援を受けながらいろいろ活動を行ってきました。当自治会構成を考えると、マンション居住者の集合で多くの所帯が子育て中であり、健康に留意しつつも、高齢になる前から筋肉の衰えを防ぐ必要がある事が頭では分かっていますが、実際に行動するには次の機会が良いと思っている人が多いようです。現役引退の方々は、各種サークルに参加いただきましたが、来季目標として現役世代をいかにして参加させるかを目標としたいと考えています。



健康情報その1『いつまでも自分の足で歩ける健康な人生を!』

GoGo健康! ロコモ予防大作戦

健康寿命が短くなる最大の原因はロコモ。介護が必要になった方の2.5人に1人はロコモが原因です。
(平成25年横浜市高齢者実態調査)

ロコモとは?

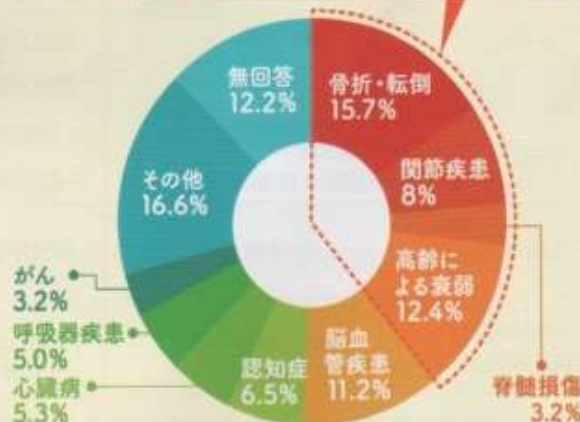
正式名: ロコモティブシンドローム。
運動器(筋肉・骨・関節など)の障害により、「立つ、歩く、座る」といった機能が低下する状態を指します。

簡単7つのロコチェック

- ☐ 片脚立ちで靴下がはけない
- ☐ 家の中でつますいたり、すべったりする
- ☐ 階段を上るのに、手すりが必要である
- ☐ 家のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろし)が困難である
- ☐ 2kg程度(1ℓ牛乳パック2個分)の買い物をして、持ち帰るのが困難である
- ☐ 15分くらい続けて歩けない
- ☐ 横断歩道を青信号で渡りきれない



約2.5人に1人はロコモが原因です



※介護認定の原因となった疾患(平成25年横浜市高齢者実態調査から)

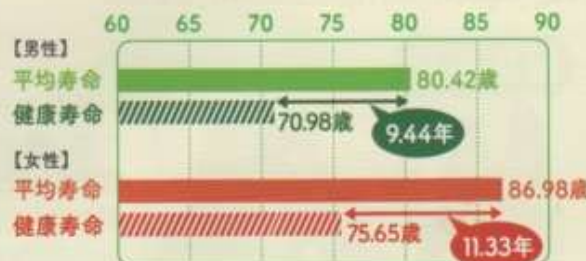
ロコモを予防するには?

- ・適度な運動(有酸素運動+筋トレ+ストレッチ)
- ・バランスの良い食事(骨と筋肉を作るための食事)

健康寿命とは?

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと。

平均寿命と健康寿命の間には、男性で約9年、女性で約11年の差があります。



10年前後は誰かの手を借りないと、生活できないことがわかります

横浜市の平均寿命と健康寿命は、厚生労働省科学研究費「健康寿命算定プログラム」(平成24年9月)を用いて算出。

健康情報その2『がん検診を受けてますか?』

知っていましたか?

一生のうち、がんと診断される確率は2人に1人、

がんで死亡する確率は、男性が4人に1人、女性が6人に1人。

がんは今や非常に身近な病気です⁽¹⁾。

都筑区でも、死亡原因の第1位はがんで、ダントツです⁽²⁾。

そこで、保健活動推進員からのおすすめ情報。横浜市のがん検診を受けてみませんか? 保険がきかないがん検診を、お安く受けることができます。

引用(1) 国立がん研究センターがん対策情報センター

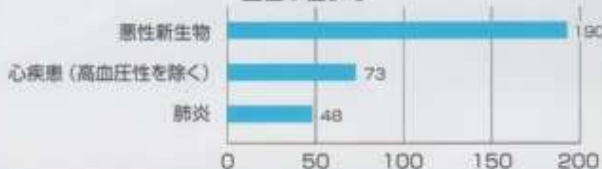
(2) 横浜市人口動態統計資料 平成25年

(おまけ) 横浜市がん検診の受診率

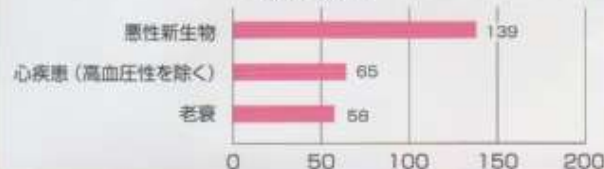
都筑区はトップクラスです! (平成26年度)

胃がん検診は市内5位ですが、
他のがん検診は全て1位でした。

都筑区死因別死亡数(男性)
上位3位まで



都筑区死因別死亡数(女性)
上位3位まで



横浜市がん検診の種類・費用など

項目	検査方法	費用 (※1)	対象	受診間隔 (※2)	会場		全額自己負担した 場合の費用(目安)
					福祉保健 センター	実施 医療機関	
肺がん	胸部X線撮影	680円	40歳 以上	1年度 に1回	○	○	約6,000円
胃がん	バリウムを飲み、X線撮影	1,570円	40歳 以上	1年度 に1回	○	—	約13,000円
	バリウムを飲み、X線撮影	3,140円			—	○	
乳がん (※3)	視触診	690円	40歳以上 女性	2年度 に1回	—	○	約9,000円
	マンモグラフィ	680円					
子宮がん	頸部細胞診	1,360円	20歳以上 女性	2年度 に1回	—	○	約7,000円
	頸部細胞診+体部細胞診(※4)	2,620円					約14,000円
大腸がん	便検査	600円	40歳 以上	1年度 に1回	—	○	約2,000円
PSA検査 (前立腺がん)	血液検査	1,000円	50歳以上 男性	1年度 に1回	—	○	約4,000円

※1 ①後期高齢者医療制度加入者、②70歳以上の人、③生活保護受給者、
④中国残留邦人支援給付受給者、⑤前年度住民税非課税または均等割
のみ課税世帯の人は無料で受診できます。

※2 1年度とは、4月1日から翌年3月31日まで

※3 視触診・マンモグラフィとも必須です。

※4 医師が必要と認めた場合のみ受診できます。

編集後記



私たち都筑区保健活動推進員は、地域の皆さんの健康づくりを推進するため、各地区での活動のほかにも区民まつり、ウォーク&フェスタなどさまざまな場で活動しています。回覧板や掲示板、ご近所のイベントなどで活動を見かけたら、気軽に参加してみてください。私たちの活動が皆さんの健康づくりのきっかけになるよう、これからもがんばっていきます。

平成27年度 都筑区保健活動推進員会広報委員一同

ゆうわ第17号 都筑区保健活動推進員だより

■平成28年3月1日発行

発行 都筑区保健活動推進員会(事務局:都筑区保健活動推進員会) 発行責任者 会長 橋本幸雄



健康情報その2『がん検診を受けてますか?』

知っていましたか?

一生のうち、がんと診断される確率は2人に1人、
がんで死亡する確率は、男性が4人に1人、女性が6人に1人。
がんは今や非常に身近な病気です⁽¹⁾。

都筑区でも、死亡原因の第1位はがんで、ダントツです⁽²⁾。

そこで、保健活動推進員からのおすすめ情報。横浜市のがん
検診を受けてみませんか? 保険がきかないがん検診を、お安く
受けることができます。

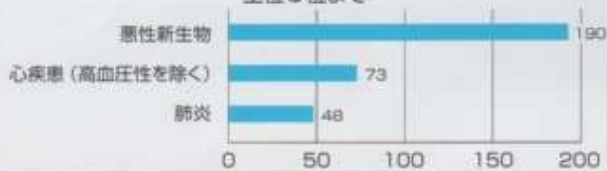
引用(1) 国立がん研究センターがん対策情報センター

(2) 横浜市人口動態統計資料 平成25年

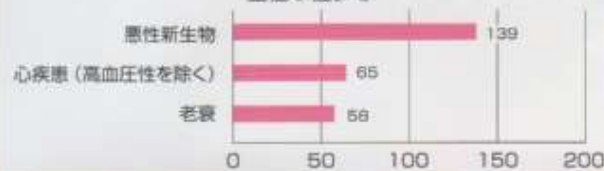
(おまけ) 横浜市がん検診の受診率

都筑区はトップクラスです! (平成26年度)
胃がん検診は市内5位ですが、
他のがん検診は全て1位でした。

都筑区死因別死亡数(男性)
上位3位まで



都筑区死因別死亡数(女性)
上位3位まで



横浜市がん検診の種類・費用など

項目	検査方法	費用 (※1)	対象	受診間隔 (※2)	会場		全額自己負担した 場合の費用(目安)
					福祉保健 センター	実施 医療機関	
肺がん	胸部X線撮影	680円	40歳 以上	1年度 に1回	○	○	約6,000円
胃がん	バリウムを飲み、X線撮影	1,570円	40歳 以上	1年度 に1回	○	—	約13,000円
	バリウムを飲み、X線撮影	3,140円			—	○	
乳がん (※3)	視触診	690円	40歳以上 女性	2年度 に1回	—	○	約9,000円
	マンモグラフィ	680円					
子宮がん	頸部細胞診	1,360円	20歳以上 女性	2年度 に1回	—	○	約7,000円
	頸部細胞診+体部細胞診(※4)	2,620円					約14,000円
大腸がん	便検査	600円	40歳 以上	1年度 に1回	—	○	約2,000円
PSA検査 (前立腺がん)	血液検査	1,000円	50歳以上 男性	1年度 に1回	—	○	約4,000円

※1 ①後期高齢者医療制度加入者、②70歳以上の人、③生活保護受給者、
④中国残留邦人支援給付受給者、⑤前年度住民税非課税または均等割
のみ課税世帯の人は無料で受診できます。

※2 1年度とは、4月1日から翌年3月31日まで

※3 視触診・マンモグラフィとも必須です。

※4 医師が必要と認めた場合のみ受診できます。

編集後記



私たち都筑区保健活動推進員は、地域の皆さんの健康づくりを推進する
ため、各地区での活動のほかにも区民まつり、ウォーク&フェスタなどさま
ざまな場で活動しています。回覧板や掲示板、ご近所のイベントなどで活動を
見かけたら、気軽に参加してみてください。私たちの活動が皆さんの健康づく
りのきっかけになるよう、これからもがんばっていきます。

平成27年度 都筑区保健活動推進委員会広報委員一同

ゆうわ第17号 都筑区保健活動推進員だより

■平成28年3月1日発行

■発行 都筑区保健活動推進委員会(事務局:都筑区役所福祉保健課内) ■発行責任者 会長 根本幸雄

都筑区茅ヶ崎中央32-1 TEL:045-948-2350



平成28年度都筑区防災カレンダー

第22回 都筑区子ども展 防災ポスターの部入選作品

【都筑消防署長賞】

4年 山下 結衣



【都筑消防団長賞】

6年 田村 奈央



【都筑火災予防協会長賞】

1年 山下 真央



【優良賞】 5年 大河内 希望



【優良賞】 3年 三澤 芽依



【優良賞】 4年 田村 茉莉



2016年 4月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

5月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

6月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

7月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

8月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

9月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

10月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

11月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

12月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2017年 1月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

3月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



都筑消防署・都筑火災予防協会・都筑区子ども会
都筑消防団・都筑区自衛消防組織連絡協議会



都筑野菜



朝市

「都筑野菜」は、新鮮でおいしい野菜であると同時に
身近で消費することで輸送に伴うCO₂が抑えられる環境にやさしい野菜です。
朝市を利用して地産地消を進めましょう!

＜平成 28 年度上半期開催予定＞

毎月第2・4土曜日実施

※ただし、8月13日はお休みします

★4月23日・5月28日は、卵の販売はお休み（野菜のみ）です

4月9日（土）・★23日（土）

9:30～正午

5月14日（土）・★28日（土）

※ただし、売切れ次第終了

6月11日（土）・25日（土）

※天候影響等により、農作物の
品薄や予告なしに中止する
場合があります。

7月9日（土）・23日（土）

8月27日（土）

9月10日（土）・24日（土）



場所

都筑区総合庁舎前警察署側

（雨天時 駐車場横 通路）

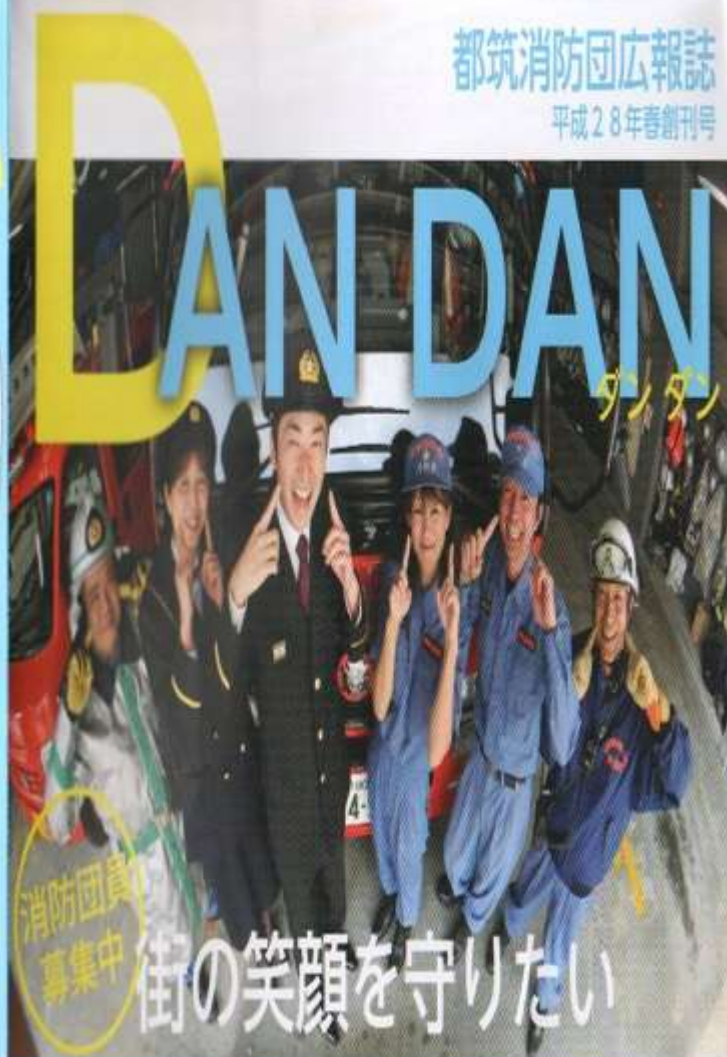
（市営地下鉄「センター南」駅下車 徒歩約6分）

お買い物の際は、マイバッグをお持ちください

創刊号 消防団の被服や装備品のコーナー

特集

消防団の被服や装備品のコーナー
消防団員になると、さまざまな被服や装備品が用意されます。



消防団員は、普段は本業を持つ社会人・主婦・学生などそれぞれ一般市民としての生活を送りながら、いざ災害が発生したときは消防活動に駆けつけるという、ちょっとカッコいい人々です。郡市区には約420名(平成28年1月現在)の団員がいるのですが、その活動はあまり知られていないのではないのでしょうか。

そこで、消防団活動をご紹介して、その魅力を知っていただきたいと思います。この広報誌DAN DANを創刊しました。活動は火事を消すだけではありません。各種の訓練や活動を通して様々な技能や知識が身につく。また団員仲間との親交や地域貢献などのつながりもできます。さあ、あなたも一緒に街の笑顔を守ってみませんか。

郡区消防団 広報委員会

あなたの街は何分団?

消防団には分団と班があります。
まずは、あなたの家の消防団を知りましょう。

分団	班	管轄地域(班別)
第一分団	第1班	本町
	第2班	川町、川町、川町、川町、川町、川町、川町、川町
	第3班	川町、川町、川町、川町、川町、川町、川町、川町
第二分団	第1班	川町、川町、川町、川町、川町、川町、川町、川町
	第2班	川町、川町、川町、川町、川町、川町、川町、川町
	第3班	川町、川町、川町、川町、川町、川町、川町、川町
第三分団	第1班	川町、川町、川町、川町、川町、川町、川町、川町
	第2班	川町、川町、川町、川町、川町、川町、川町、川町
	第3班	川町、川町、川町、川町、川町、川町、川町、川町
第四分団	第1班	川町、川町、川町、川町、川町、川町、川町、川町
	第2班	川町、川町、川町、川町、川町、川町、川町、川町
	第3班	川町、川町、川町、川町、川町、川町、川町、川町
第五分団	第1班	川町、川町、川町、川町、川町、川町、川町、川町
	第2班	川町、川町、川町、川町、川町、川町、川町、川町
	第3班	川町、川町、川町、川町、川町、川町、川町、川町

消防団は消火活動だけじゃない!! ほんの一部ですが各分団の活動をご紹介します!!

第一分団

オレたち、戦う消防団!!

奮闘し
活躍中!!



10月17日(土)、『横浜消防技術訓練会』

に第1班が都筑消防団の代表として出場しました。

『演法』とは、消火活動を競技の形にしたもので、消火技術の向上を目指して行われています。4月に訓練を開始し、出場選手に支援の団員も一丸となって訓練を精進できました。

操法のスタート!

迫力の放水

ご支援いただいた皆さんと

その結果、全20隊中5位で見事上位入賞を果たしました。

各自治会の皆様や消防署員、そして何よりご家族の支援をいただいて頑張った訓練の成果です!!

命を救う訓練

第二分団

7月4日(土)

大地震を想定した『震災対策救助訓練会』を仲町台特別救助隊の指導のもと実施し

倒壊家屋からの救助

火災活動

ました。訓練は、①倒壊家屋からの救助、②車両内部や下部からの救出、③救急活動(主に女性団員)の3つに分けて実施。実際に車両を破壊しての救助などいずれも実践的な訓練となりました。最後は救助隊員による訓練展示で締めくくり。

資機材の使い方や状況判断等について消防団自ら学ぶ機会が必要であることを実感しました。

車両からの救助

第三分団

放水技術は消防団の基本

正しい
姿勢が大前提!!

6月21日(日)、放水技術についての訓練会を第五分団との合同で実施しました。訓練は、放水時の筒先保持、ポンプの操作、ホースの取扱いの要領について実施しました。訓練はベテラン団員が努めました。

放水訓練

ポンプ操作

女性も積極的に参加

こうした訓練を行うことにより、的確な技術や知識を身につけ、災害時には速やかに対応できるよう、日頃から災害対応能力の維持・向上を図っています!!

総合力が強み!!

第四分団

8月23日(日)『震災対策総合訓練会』を実施しました。震度6強の大地震が発生したとの想定のもと、巡回警戒や倒壊家屋からの救助・負傷者の応急手当や救命処置・消火活動を、一連の流れで行う大規模な訓練です。

2回目の今回は特に救助訓練をレベル

アップ!! 締めくくりはポンプ車と可搬式ポンプ3台による一斉放水。事前の訓練も含めて災害対応能力が向上、団員の連携も深まり、地元の皆様からも高い評価をいただきました。

一斉放水

救急所での応急手当

第五分団

夫人になったら消防団☆

12月2日(水)、地元小学校の4年生に對して

『防災指導』の授業を実施しました。授業は、3部構成で、『放水体験・救命救命講習・都筑消防団長の座学』の各ブースをクラス単位で回ります。各ブースでは、児童の皆さんが積極的に質問をしたり、ボードにメモをとったりと真剣に授業に取り組んで

いました。その姿に将来の地域防災の担い手として大きな手ごたえを感じました!!

団員による座学

救命救命講習

放水体験

消防団員募集



18歳以上で、都筑区内に居住または勤務・学

のいずれかであれば男女を問わず入団できます。

945-0119

都筑消防署 庶務課 消防団係まで



都筑消防団広報委員会の Facebook ページ

『横浜消防団』こちらが広報部特設ページ!!

都筑消防団

検索

<https://www.facebook.com/yokohama.tsuiki.vfc.kouhou/>

(横浜市消防局・都筑消防団の公式ページではありません)

リアルタイム
で
最新情報!!



区社協からのお知らせ

掲載記事の申込、お問い合わせは、都民区社協協議会まで
住所：都民区社協協議会 4-10-3 港北ニュータウンまちづくり室内
TEL: 045-943-4058 FAX: 045-943-1863 E-mail: info@tuzuki-shakyo.jp

都民区社協だより

都民区社協は、「あなただけの区社協」になります！

〒224-0006 都民区社協 4-10-3
港北ニュータウンまちづくり室内
TEL: 045-943-4058 FAX: 045-943-1863
HP: <http://www.tuzuki-shakyo.jp>
E-mail: info@tuzuki-shakyo.jp

平成28年
3月発行

しゅんらん

No.45



発行：社会福祉法人 横浜市都民区社協協議会

（社会福祉法人とは、社会福祉の事業を行うことを目的として、国や地方公共団体の許可を受け、法人格を有する組織です。今回のしゅんらんも、社会福祉の事業を行うため、社会福祉法人として発行しています。）



はあとdeボランティア ～中高生のための夏休みボランティア体験～

今年も夏休みの期間に、区内の施設や団体でボランティア体験をする「はあと de ボラ」を、つづき MY プラザなどと実施しました。区内の中学生・高校生 211 名の参加があり、そのきっかけはさまざまでしたが、それぞれに大切なことを学んで学ぶことができたようです。体験の場を提供していた区民みなさん、ご協力をいただきありがとうございます。

～参加者の振り返りから～

- ・小さい子どもたちとふれあうということは、小さな尊厳にふれると聞いたことがありましたが、本当にその通りでした。
- ・初めは学校の宿題だし、みたいな気持ちでしたが、やってみるといつもと違う経験ができ、楽しくとても勉強になりました。
- ・「ありがとう」の一言は、私から「またボランティアをしたい」という気持ちを引き出しました。
- ・3日目のボランティアですが、スタッフの方々も前

を覚えてくださったことを嬉しく感じました。毎回ボランティアの楽しさが再確認できます。

・お話を途中で途切れてしまいましたが、皆さんの笑顔を見たら、自分もお役に立てたのかなと思いました。

・将来保育や介護の仕事をすることを考えているので参加してみました。皆さんがとても優しく、とても楽しかったし、将来のことを改めて考えるきっかけとすることが出来ました。

・ボランティアというのは、ただ人を助けるだけではなく、楽しみながら、心を使いながら、親密な人間のコミュニケーションだとも思います。

・皆さんがボランティアで元気に毎日過ごしているというお話をお聞きして、ボランティアはとても面白い活動だなと思いました。

※平成28年度の実施については、内容などが決まりましたら HP などでご案内いたします。

つづき ふれあい助成金

都民区社協協議会では、平成28年度中に市民参加による地域福祉推進事業、障がい児者やその家族が行う自立支援・社会参加事業、福祉のまちづくりの事業に対して「つづき ふれあい助成金」として助成を行います。

【申込期間】平成28年4月7日(木)～21日(木)

問い合わせ先：横浜市都民区社協協議会

TEL: 045-943-4058 FAX: 045-943-1863 〒224-0006 都民区社協 4-10-3 港北ニュータウンまちづくり室内
<http://www.tuzuki-shakyo.jp/> E-mail: info@tuzuki-shakyo.jp

善意銀行へご寄付いただいたみなさま(平成26年10月1日～平成27年9月30日 受付分)

いただいた寄付は、区内の福祉活動に役立てられています。

<団体・法人>

- ・都民区民生委員児童委員協議会
- ・明るい社会づくり運動都民区協議会
- ・横浜福祉都民区協議会
- ・第21回 都民区民生委員児童委員協議会
- ・横浜都民区ロータリークラブ
- ・横浜市新築地域ケアプラザ
- ・公益社団法人 横浜会 女性部会
- ・第2地区ふれあい町会実行委員会
- ・ボッシュ(株)マーズ・スクリュー・システム
- ・ヤマザキ(株)パン・ビス・ビス組合
- ・京セラ(株)横浜事業所
- ・京セラ(株)横浜事業所社員一同
- ・京セラ(株)労働組合横浜支部
- ・イトーヨーカドー労働組合横浜支部
- ・公益社団法人 スズキ(株)横浜教育振興会
- ・神奈川土産一般労働組合横浜支部
- ・kids Dance Jam | 事務局
- ・中川地区運動ゴルフ大会(第32回)
- ・都民区チャリティゴルフ大会実行委員会
- ・愛和幼稚園父母会
- ・都民区ウォーキングクラブ
- ・都民区ファーム
- ・ふれあい町会第一
- ・ふれあい町会第二
- ・JIA 横浜 都民区支部
- ・マルイファーム
- ・横浜義塾
- ・平水義塾
- ・第一共同開発株式会社
- ・都民区厚生保健バレー委員会
- ・都民区福祉教育委員会
- ・J&S(株)横浜横浜支部
- ・(株)内田ファニチャーアクセス

<個人>

- ・びすくっと
- ・(株)オスレ
- ・若林浩太郎
- ・上村 正吉
- ・長谷川正典
- ・石谷 恵江
- ・豊井 紀子
- ・宮崎 寛子
- ・匿名(12名)

皆様どうもありがとうございました。
心より御礼申し上げます。

善意銀行(寄付金)募集中

都民区社協協議会では、個人・団体・企業等みなさまからの寄付金をお待ちしております。

善意銀行とは、みなさまの善意を預託(寄付)としてお預かりし、区内の当事者団体、社会福祉施設、地域福祉活動団体などに配分することにより、みなさまの善意を広く活用させていただきます。

あなたの身近な 地区社協

～地区社協ってなに?～

みなさんの住んでいる地域には
地区社会福祉協議会(地区社協)があります。

地区社協は、地域のみなさんに最も身近な協として、地域の方々が「自分たちの地域は自分たちで良くしていこう」という気持ちで組織された任意の団体です。

区内15地区の連合町内会や民生委員児童委員協議会、保健活動推進委員会、老人クラブなど、地域の中のさまざまな団体メンバーになって、敬老会、食食・配食サービス、地域リハビリ教室、ミニデイサービス、サロン活動や、赤ちゃん会等の、地区ごとに特色のある地域福祉活動が行われています。

このたびは都民区と都民区社協協議会、区内地域ケアプラザにより策定された、第3期都民区地域福祉計画「つづき あい」のなかでも、連合町内会などとともに大きな役割が期待されます。

今号では15地区の活動についてご紹介をし、来年度以降のしゅんらん、より詳しくご紹介をいたします。

[illegible]