

子供会入会のご案内

平素は、本子供会の活動に対しまして、深いご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、子供会では平成28年度新規会員を募集しております。

子供会はその名の通り、子供たちに喜んでもらう、体験してもらい、思い出を作ってもらい等の活動をおこなっています。また地域と関わった活動を行うことで、子供たちにも地域とのつながりや、同級生以外の友達づくり等交流を広める場にも生かしていければと考えています。今年度も子供たちが楽しめるイベントを考えておりますので、皆様のご入会を心よりお待ちしております。

子供会への入会を希望される方は、下記の方法にてお申し込みください。
お申し込みを確認後、子供会運営スタッフよりご連絡をさせていただきます。

記

*牛久保東町内会に属し、小学1年～小学6年までのお子さんのいらっしゃる家庭に限ります。

*会費は無料となっています

(但し、入会時にネームホルダー代として100円を徴収致します。)

*入会は随時可能。退会は年度毎に可能です。(転出入を除く)

*子供会の活動においては、日頃充分な注意を払っておりますが、万一事故等が発生いたしましても、当子供会としましては、一切の責任を負うことが出来ません。

活動は保護者(本人)の責任において行って頂きますよう、ご理解とご協力のほどよろしくお願い申し上げます。また、ご家庭でも交通事故や怪我等は、充分注意をするよう、お話頂ければ幸いです。

お申し込み方法

メールにて、お子様の氏名(フリガナも)、学年、性別、保護者氏名、住所、電話番号、メールアドレスをご記入の上
右記QRコードのアドレスまでお申し込みください。
後日、子供会運営スタッフよりご連絡させていただきます。

(右記QRコードがうまく読み取れない場合は

uk-admission@freeml.com までメールをお願いします)



パソコンの回収を始めました！

小型家電の回収にご協力ください。

30cm×15cm の投入口に入る、長さ 30cm 未満の電気・電池で動作する製品が対象です。



パソコンも回収できるようになりました！

こうした製品を
リサイクルすることで
様々な金属類が
回収できます！



へら屋人 ミーオ

回収する
製品の例



※この他にも、電気・電池で動作するものは入れることができます。

回収場所

- ・市庁舎・各区総合庁舎
- ・各区資源循環局事務所
- ・資源循環局焼却工場
- ・区民利用施設（各区1か所）
- ・イオン（東神奈川店・金沢シーサイド店・天王町店）

- ・個人情報が含まれる製品は、個人情報を消去してからボックスへ入れてください。
- ・電池類や電球・蛍光灯は抜き取って出してください。
- ・ボックスに完全に入らないものは出せません。
- ・一度投入した製品は返却できません。



ピンク色の
回収ボックス
が目印だよ！

スリム
ヨコハマ3R 夢！
マスコット イーオ



小型家電の回収・リサイクルに関する問い合わせ先

横浜市 資源循環局 業務課 分別・リサイクル推進担当 045-671-3819

Welcome to

La fête des roses Tsuzuki

「ローザ・つづきく」 バラまつり 2016

5/15日

都筑中央公園 円形広場

園内に咲き誇る「ローザ・つづきく」や「はまみらい」のバラの花を見に来ませんか。
模擬店を囲んで、つくたての草餅を食べたり、美味しいワインはいかがですか。
同時開催の「バラまつりコンサート」では、ダンス演技や軽音楽の演奏で楽しい
ひと時を過ごせます。



5月15日(日) 12:30 ~ 14:30 バラまつりコンサート

都筑軽音楽協会・他

- | | |
|--------------------------|---------------|
| ■ 模擬店 | 10:00 ~ 15:00 |
| 三食餅・炭火焼きフランクト・ワイン・ビール・お茶 | |
| ■ 餅つき体験 | 10:00 ~ 12:00 |
| ■ 竹細工体験・販売 | 10:00 ~ 15:00 |
| ■ 綿菓子体験 | 10:00 ~ 15:00 |
| ■ 里山の恵み販売 | 10:00 ~ 15:00 |

都筑中央公園 円型広場案内図
Access to the Area Tsuzuki-chuo Park



主催 特定非営利法人都筑里山倶楽部

お問い合わせ：045(941)0987

メール：tsuzuki-park@tmtv.ne.jp

ホームページ：www1.tmtv.ne.jp/~satoyama

協力 都筑軽音楽協会

後援 都筑区役所

各 位

都筑保護司会
都筑区更生保護女性会
都筑区連合町内会自治会

第21回都筑区更生保護バザーの実施報告について（御礼）

陽春の候、皆様におかれましてはますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

平成28年3月5日（土）都筑区役所 区民ホールにおいて、都筑区社会福祉協議会の後援のもと実施いたしました第21回都筑区更生保護バザーは、数多くの寄付品のご提供をいただき、盛況のうちに終了いたしました。

その結果 **バザー収益金1,025,935円**の販売収益をあげることができました。展示販売品の寄付及び取りまとめについて深く感謝申し上げます。

また、収益金の配分につきましては、「更生保護バザー配分委員会」で検討し、必要経費を除き次のとおりといたしましたのでご報告させていただきます。

○神奈川県薬物乱用防止指導員協議会都筑支部に 156,000円

・毎年7月にすきっぷ広場で実施される都筑ポップフェスティバル及び区民まつりに参加し、薬物や非行の実態を訴え、啓発・予防のPRを実施

○地域福祉活動のために

・善意銀行（都筑区社会福祉協議会） 200,000円

青少年健全育成事業として、中高生のためのボランティア講座の開催や子育てグループなどの活動団体支援等に活用

○都筑保護司会に 244,000円

・「社会を明るくする運動」の主催団体として、都筑区更生保護協会・更生保護女性会とともに、学校や、都筑ポップフェスティバル、区民まつり、各地域の夏祭り・盆踊り会場等で、犯罪防止キャンペーンを実施

○都筑区更生保護女性会に 289,077円

・上記保護司とともに活動。女性として、母親としての立場から犯罪や非行のない社会の実現のために、街頭での呼びかけ等キャンペーンを実施

※必要経費 136,858円

（矯正品購入費49,100円、PR用チラシ・ポスター等印刷費等52,326円、ボランティア交通費他35,432円）

【矯正品とは】受刑者が刑務所等で行う刑務作業により制作された商品。刑務作業は刑罰の執行であるとともに、受刑者の勤労意欲を高め、また職業上有用な知識及び技能を習得させることを目的として実施されています。また、矯正品売上額の一部は犯罪被害者支援団体の活動の支援に充てられています。

今年度も、上記団体が実施する各種更生保護活動を通じて、都筑区を犯罪のない明るい街とするために、大切に活用させていただきます。

回覧														
----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

（事務局）（福）横浜市都筑区社会福祉協議会 TEL 943-4058

都筑区連承認 第 1 号

知って安心講座 ～終活パート1～

最後まで自分らしく

エンディングノートの作成や、成年後見制度、
終末期医療等のお話を聞いてみませんか

日時：6月28日（火）13:30～15:00

場所：中川地域ケアプラザ 多目的ホール

講師：NPO法人 トータルライフサポート

理事長 三国 浩晃 氏

定員：20名（先着順）

申込み開始：5月9日（月）から電話か窓口

参加費：無料

（当日ご希望の方に300円で

エンディングノートの販売を行います）

前号でお知らせしました、法テラス 弁護士による

無料個別法律相談会の日程が決まりました！

日時：5月16日（月）13:30～15:30

30分単位 予約制

会場：中川地域ケアプラザ 定員：4名

対象：65歳以上の方・障害のある方

ご家族の代理相談も可能です。



＜保健師の健康ミニコラム＞

新樹（しんじゅ）

若葉が芽吹いてみずみずしい緑色をしている樹木を指します。古くからある俳句の季語です。

大風に湧きたつてをる新樹かな 高浜虚子

（意味：大風に新樹の小枝がざわざわと揺れて、まるで湯が沸き立っているようである）

緑道を散歩するにはいい季節です。短歌や俳句に挑戦してみるのはいかかでしょう。

春キャベツ

ビタミンCが豊富なだけでなく胸やけ、便秘にも効果があり免疫力も高めてくれる優秀な野菜です。塩昆布と生姜との揉み漬けもおススメの一品です。

2016 春

あつまれ→

都筑



ニューフェイス

引越してきたばかり。近所に友だちがほしいな

都筑区は転出入の多いまち！
子育てだけでも不安なのに、知らないまちで生活するって大変なことですよね。そんな引越してきた親子のための集まりです。

日時：6月8日（水）10:00～11:30

対象：都筑区に引越してきた親子（未就園児）

会場：中川地域ケアプラザ 多目的ホール

定員：なし

料金：無料

申込：不要

知り合いがいなくて…
おとなしげに話さないわ

元気度チェック！

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
- ☐ 体内組成測定
- ☐ 血圧、握力、身長も測定
- ☐ BCチェッカー
- ☐ ロコトレ

※測定のみで健康指導等はありません。

（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・樫村/地域交流 小西・代・宇賀神

担当地区 大堀町・大堀西・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

5月

【みどりの日って??】元は4月29日で昭和天皇の天皇誕生日でしたが、1989年（昭和64年）の崩御からは、昭和天皇がみどりを愛されたことから、みどりの日と改称され、国民の祝日として残されました。5月4日はみなさんも自然に親しんでみてはいかがでしょうか？

月	火	水	木	金	土	日
						1 貸館 抽選日
2 受法テラス 無料個別法律 相談会	3	4	5 	6 13:30~ 保健活動 推進員に よる健康 チェック	7 ★囲碁・将棋 開放デー 9:30~	8 
9 5月16日（月） 13:30~15:30 （1組30分） 定員4名 65歳以 上の方/障害のある方	10	11 ★なかなか サロン 13:00~ 参	12 ☆傾聴サロン You & Me 13:30~ 参 対	13 ☆ひかりがお か公園で遊ぼ う! 対 10:30~	14 ★元気度 チェック ★昔懐かし ラヂオ体操 10:00~	15
16 ★法テラス 無料法律相談 会 講座 13:30~ 定 対	17 ☆親子で楽し むお話し会 対 10:30~ ★介護者の つどい 対 13:30~	18 ★うたのWA 13:30~ 申 定 参	19 介護経験が ある方から のお話しと 茶話会	20	21 ★囲碁・将棋 開放デー 9:30~	22
23 / 30 	24 / 31	25 ★なかなか サロン 13:00~ 申 参	26 ◆健康麻雀 サロン 12:30~ 定 参 対	27	28	29 全館 清掃日

情報ラウンジ作品展のご案内

5月1日(日)~5月31日(火)

つづきフォト倶楽部 作品展

都筑区とその周辺の四季を撮った写真を集め、
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

さいがいじ 災害時はみんなで助けあい

わたし す ちいき かいご ひつよう しょうがい かと こ にんさんぽ さいがいじ
私たちの住む地域には、介護が必要な方、障害のある方、子ども、妊産婦など災害時に
自力で避難することが困難な方々が暮らしています。

また、災害でケガを負い、支援が必要になる可能性は誰にでもあります。

さいがいじ わがい へ ひ ごろから の 備え (自助) と 地域での 助け合い (共助) が
災害による被害を減らすには、日ごろからの備え（自助）と地域での助け合い（共助）が
欠かせません。

くるま かと あし ふじゆう かと こうれい
車いすの方や足が不自由な方、高齢のため
避難するのに時間がかかる方もいます。
避難所内での移動、トイレも大変です。

にゅうようじ ひとり ひなん はんたん
乳幼児は一人での避難、判断ができません。
妊産婦も普段より体力が落ちています。
しょくじ かんきょう はいりょ せつよう
食事、環境に配慮が必要です。



め みみ ふじゆう かと
目や耳が不自由な方には、
避難に必要な情報が
伝わらないことがあります。

はったつしょうがい ちてきしょうがい せいしんしょうがい
発達障害、知的障害、精神障害のある
方は、環境の変化がストレスになり、
不安が高まってしまうことがあります。

ちいき じょうきよう リかい
地域にはいろいろな状況の方がいることを理解しましょう。
じぶん かぞく ちいき かと さいがい み まも なに
自分、家族、地域の方が災害から身を守るためには何ができるか、
ひ ごろから かんが まわ かと はな あ
日ごろから考え、周りの方と話し合しましょう。

さいがい 災害がおきたときは...



事前準備

家具の転倒防止対策をしておきましょう。
備蓄品、非常持出品を準備しておきましょう。

まずは、自分の身を守りましょう。
テレビ、ラジオ、防災情報Eメールなどで
被害状況の情報を集めましょう。



自宅

事前準備

いっつき避難場所、広域避難場所、地域防災拠点
がどこか、確認しておきましょう。

ひとまず、安全な場所に避難します。
避難する場合は、隣近所、
特に避難が困難な方と声を
かけあって避難しましょう。



事前準備

家族との連絡方法、待合場所、緊急連絡先
なども決めておきましょう。

家が無事なら自宅に帰り、
自宅避難生活を送ります。



いっつき避難場所 (公園、空き地など)

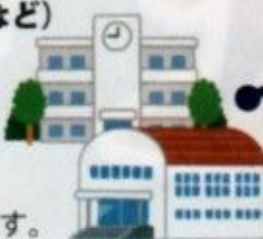


広域避難場所 (大規模火災などから 身を守れる広い場所)

地域防災拠点 (小中学校など)

- ① 避難場所
- ② 最低限の物資の備蓄場所
- ③ 情報の収集・伝達場所

の3つの機能を持っています。



自宅で生活できない方は地域防災拠点に避難します。
拠点の運営委員も被災者です。みんなで協力して
避難生活を送りましょう。
支援、配慮が必要な方も避難しますので、
専用スペースの設置や物資の優先配付などへのご理解
ご協力をお願いします。

特別避難場所 (福祉施設など)



地域防災拠点での生活が困難な場合は、
二次的避難場所である特別避難場所へ避難することもあります。
(特別避難場所の開設・受入は区が決定します。)

もっと詳しいことが知りたい方へ

「わが家の地震対策」をご確認ください (横浜市ホームページからもダウンロードできます)

自転車と歩行者が 安全に暮らせる まちにするには



るために、グリーンマーク・サイン・システムをいかにした自転車・歩行者安全事業に取り組んでいます。
 駅周辺の重点地区での自転車歩行者専用道路や緑道の安全対策にご協力ください。



自転車
歩行者
専用道路

※自転車歩行者専用道路とは、自転車及び歩行者の交通のために設けられた、独立した道路をいいます



とおりやす
くなったね



とっても
あるきやすい!



じてんしゃ
自転車は
マークのある
ところを
ゆっくりと



緑道

安全に暮らせるまちをつくります



自転車と歩行者で混雑する緑道の様子 一般道路の自転車専用通行帯(水色のライン)

ルール・マナーを守って 安全で快適なまちづくり

都筑区自転車・歩行者安全事業の一環として

駅の周辺などで、自転車の通行位置や通行方法(ゆっくり、押し歩きなど)を明示する看板やマークを設置しています。自転車通行のマナーとしてご理解ご協力をお願いいたします。

都筑区 自転車・歩行者安全 事業計画

- 自転車は軽車両で、**車道走行が原則**
- 自転車歩行者専用道路は自転車も利用できますが、駅までの**推奨ルートを設定**
- 緑道は**迂回路がなく緑道通行が避けられない区間を、自転車通行可能な推奨ルートに設定**

あるくときは
マークのない
ところをあるき
ましょう

新しい通行マナー

一般部

- 歩行者は、マーク部分以外を通行してください
- 自転車は、マーク上をゆっくり※通行してください

※時速6～8キロメートル程度以下の速さで、マーク部分を通行してください。
(参考:歩行者の平均は時速4キロメートル)

押し歩き 区間

- 「とまれ」「押し歩き」マークのあるところでは、自転車の一時停止や押し歩きをお願いします



自転車安全利用5則

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

5

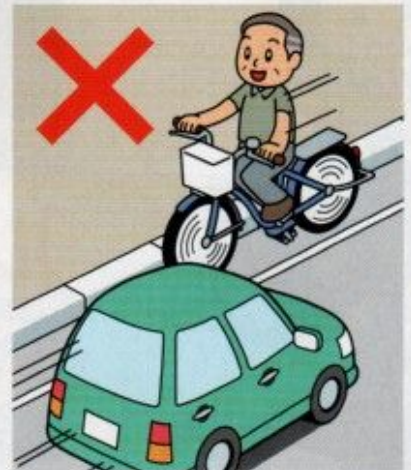
子どもは
ヘルメットを着用

市内の自転車交通事故の66%※に自転車の交通ルール違反がみられます。※平成26年中

自転車に乗るときは、自転車安全利用5則を守りましょう。

逆走はルール違反です▶

車道（自転車専用通行帯を含む）の逆走はできません。



自転車の道路交通法違反

携帯電話やスマート
フォンを操作しながら・
傘をさしながらの運転



イヤホンをした
状態での運転



一時停止違反



無灯火運転（夜間）



歩道での危険走行



警音器（ベル）の乱用



2人乗り



並進
（並んで走ること）



都筑区自転車・歩行者安全事業の詳細はホームページで [都筑区 自転車歩行者](#) [検索](#)

横浜市都筑土木事務所（28年3月発行）

〒224-0032 横浜市都筑区茅ヶ崎中央32-1 TEL:045-942-0606 FAX:045-942-0809

そして、みどり輝く青葉につづきますー。

ほくせいせん

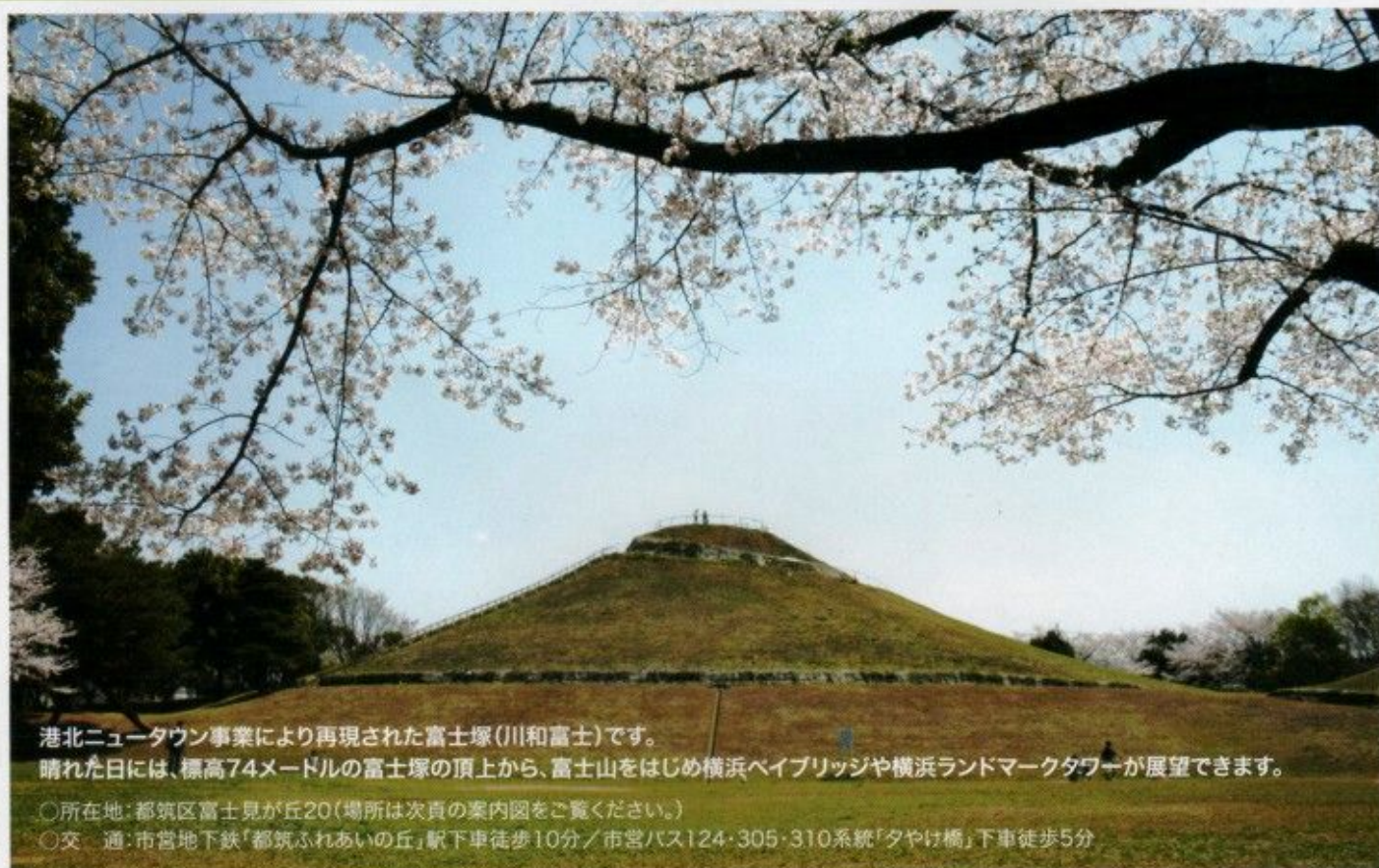
横浜環状北西線

～各地区で着々と工事が進んでいます！～

平成28年4月発行

Vol.4

北西線沿線写真 ～川和富士公園～



港北ニュータウン事業により再現された富士塚(川和富士)です。

晴れた日には、標高74メートルの富士塚の頂上から、富士山をはじめ横浜ベイブリッジや横浜ランドマークタワーが展望できます。

○所在地：都筑区富士見が丘20(場所は次頁の案内図をご覧ください。)

○交通：市営地下鉄「都筑ふれあいの丘」駅下車徒歩10分／市営バス124・305・310系統「夕やけ橋」下車徒歩5分

横浜環状北西線は、
東名高速道路と第三京浜道路を結ぶ、
延長約7.1kmの自動車専用道路です。

平成28年度末に開通予定の横浜環状北線と一体となり、東名高速道路と横浜都心・湾岸エリアの連絡強化等を図ります。

北西線の事業期間は平成33年度までと
していますが、できるだけ早い完成を目指
して、事業を進めています。



ほくせいせんトピックス

●各地区の工事状況 … 2・3面

●空から見る「昔」と「今」
～港北IC付近～ …… 4面



※「川向線」とは、北西線の高架下等に新たに整備する一般の道路です。
港北出入口と川崎町田線や新横浜元石川線を結び、交通の流れをスムーズにするため、北西線事業とあわせて整備します。

1 港北IC付近

都筑区川向町では、北西線・北線・第三京浜道路の3つの道路が接続する港北JCTと川向線※につながる港北出入口ができます。
現在は、港北JCT内の橋脚をつくる工事を進めるとともに、北西線本線の橋脚の基礎をつくる工事を順次進めています。



港北JCT内で北西線・北線と川向線とをつなぐ道路の橋脚をつくっています。

2 東方換気所付近

都筑区東方町では、シールドマシンが到達する立坑や、トンネル内の換気、防災、照明等を行うための様々な施設をもつ換気所を設置します。
現在、これらの建設工事を行っており、周囲の土が崩れないように押さえる土留壁を設置して掘削を行った後、コンクリートで到達立坑や換気所の地下部分をつくっていきます。



周囲に土留壁を設置した後、内部をショベルで掘削しています。



地域の方々に貴重な御意見を頂きました

換気所のデザインは、周囲の景観に配慮し、地域の方々に永く親しまれるものとするため、御意見や御要望を踏まえて、検討を進めました。

壁面の色彩や材質を変化させることにより小さく見せる工夫や、擁壁部の圧迫感を軽減するなどデザインの工夫をし、周辺環境との調和を図りました。

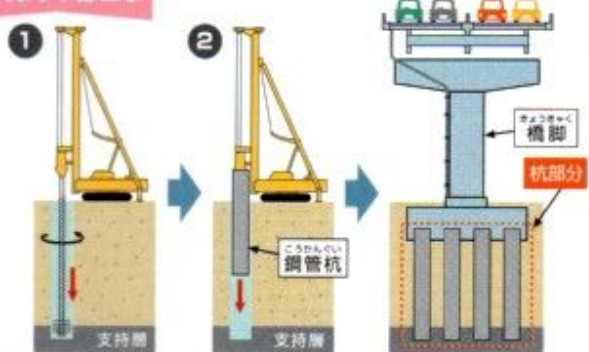
3 横浜青葉IC付近

青葉区下谷本町では、北西線が、東名高速道路(横浜青葉IC)や国道246号と高架橋でつながります。

現在は、橋りょうの基礎・橋脚をつくる下部工事と擁壁を設置する箇所の地盤改良工事を行っています。

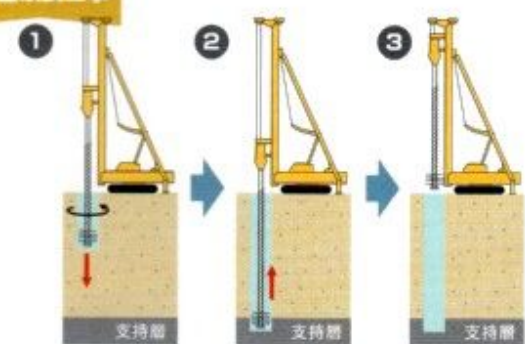
また、青葉区と緑区の区界にある一般道(北八朔北部第102号線)をまたぐ箇所では、基礎・橋台工事と橋桁の製作・架設工事(橋りょう上部工事)を行います。

橋りょう下部工事



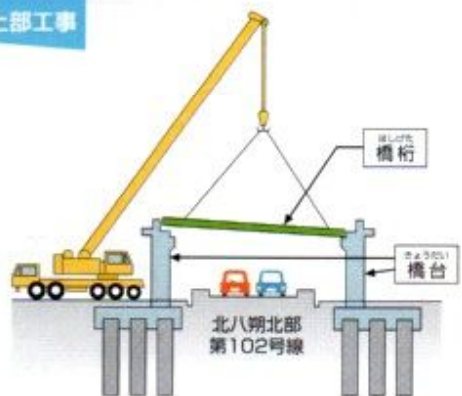
地中に穴を掘ってセメントミルクを流し込んだ後、鋼管を入れて杭を設置します。その後、鉄筋コンクリートで橋脚をつくります。

地盤改良工事



道路として必要な強度を満たすために、土に改良材を混ぜて地盤を強固にします。

橋りょう上部工事



橋桁を支える橋台を設置した後、工場で製作した橋桁を現場まで運搬し、クレーンで架設します。



杭を設置する場所の上空に東名高速道路があり、施工の際に高さの制約があるため、特殊な杭打ち機を使用しています。



機械につけた“羽”を回転させることで、土と改良材を混ぜ合わせています。



現場で橋台をつくり、その上にコンクリート製の橋桁を架けます。

1944

現在港北ICがある場所の付近には、1944(昭和19)年当時「鴨場」*があり、辺りは一面水田が広がっています。

※「鴨場」とは、大きな池に鴨を集め、叉手網を使って鴨猟をする場所。



航空写真 出版：国土地理院HP

現在

現在は工場が立ち並んでおり、第三京浜道路ができています。また、鶴見川に沿って今年度末に開通予定の北線の整備が進められるとともに、新たに港北JCT*を建設しています。



完成予想
イメージ

将来は、港北JCT*で北西線が北線、第三京浜道路とつながり、新設される港北出入口*から北西線と北線が利用できるようになります。



※ジャンクション(JCT)、出入口の名称は仮称です。

実物はイメージと異なる場合があります。

山下地区安全・安心まちづくり協議会と連携協定を締結

緑区山下地区において、高齢者等の買い物や通院など日常生活の移動を支援する小型バスの導入に向けて、山下地区安全・安心まちづくり協議会、北西線建設関連企業による地域貢献協議会及び横浜市(緑区及び道路局)の3者で、連携協定を締結しました。

地域住民自らが運行を実施する小型バス車両を地域貢献協議会が提供します。



北西線事業の進捗情報などをこの広報誌やホームページ等でお知らせしていきます。
(詳しい情報が知りたい方は以下のホームページや区役所等で配布しているパンフレットをご覧ください。)

HP

<http://www.city.yokohama.lg.jp/doro/hokuseisenkensetsu/> (横浜市)

<http://www.shutoko.jp/ss/hokusei-sen/> (首都高速道路株式会社)

北西線建設課

検索

ほくせいせん

検索



● 北西線は、横浜市と首都高速道路株式会社が共同で事業を進めています。

お問い合わせ先



横浜市【道路局 横浜環状北西線建設課】 TEL 045-671-3630 / FAX 045-651-3269
〒231-0017 横浜市中区港町2-6(横浜関内ビル5階)



首都高速道路株式会社【神奈川建設局 調査・環境課】 TEL 070-2153-1759 / FAX 045-439-0772
〒221-0013 横浜市神奈川区新子安1-2-4 オルトヨコハマ・ビジネスセンター3階

1944

現在港北ICがある場所の付近には、1944(昭和19)年当時「鴨場」*があり、辺りは一面水田が広がっています。

※「鴨場」とは、大きな池に鴨を集め、叉手網さであみを使って鴨猟をする場所。



航空写真 出展：国土地理院HP

現在

現在は工場が立ち並んでおり、第三京浜道路ができています。また、鶴見川に沿って今年度末に開通予定の北線の整備が進められるとともに、新たに港北JCT*を建設しています。



完成予想 イメージ

将来は、港北JCT*で北西線が北線、第三京浜道路とつながり、新設される港北出入口*から北西線と北線が利用できるようになります。



※ジャンクション(JCT)、出入口の名称は仮称です。

実物はイメージと異なる場合があります。

山下地区安全・安心まちづくり協議会と連携協定を締結

緑区山下地区において、高齢者等の買い物や通院など日常生活の移動を支援する小型バスの導入に向けて、山下地区安全・安心まちづくり協議会、北西線建設関連企業による地域貢献協議会及び横浜市(緑区及び道路局)の3者で、連携協定を締結しました。

地域住民自らが運行を実施する小型バス車両を地域貢献協議会が提供します。



北西線事業の進捗情報などをこの広報誌やホームページ等でお知らせしていきます。
(詳しい情報が知りたい方は以下のホームページや区役所等で配布しているパンフレットをご覧ください。)

HP

<http://www.city.yokohama.lg.jp/doro/hokuseisenkensetsu/> (横浜市)

<http://www.shutoko.jp/ss/hokusei-sen/> (首都高速道路株式会社)

北西線建設課

検索

ほくせいせん

検索



● 北西線は、横浜市と首都高速道路株式会社が共同で事業を進めています。

お問い合わせ先



横浜市【道路局 横浜環状北西線建設課】 TEL 045-671-3630 / FAX 045-651-3269

〒231-0017 横浜市中区港町2-6(横浜関内ビル5階)



首都高速道路株式会社【神奈川建設局 調査・環境課】 TEL 070-2153-1759 / FAX 045-439-0772

〒221-0013 横浜市神奈川区新子安1-2-4 オルトヨコハマ・ビジネスセンター3階

しんとし健康セミナー

高血圧・脳卒中など生活習慣が関係する病気を予防するため、日々の生活習慣を見直し、健康的な習慣を身に着けることを目的とした健康セミナーを開催しています。どなたでもお気軽にご参加ください。



毎月**第3水曜日** 13:00-14:00 開催 予約不要 無料

4月20日

高血圧

賢く減塩 高血圧を予防

【管理栄養士】

日本人の食塩摂取量は1日約10gであることをご存知ですか？生活習慣病予防のための目標量は男性8g、女性7gなので、多くの方が食塩を摂り過ぎています。しかし“減塩すると美味しくない”“外食が多いから減塩は無理”という声も…。今回は薄味でもおいしい料理の作り方や旬の食材を使用した減塩レシピ、外食のときにも使えるおすすめの減塩方法をご紹介します。

5月18日

運動

簡単な運動からはじめよう～上半身編～

【理学療法士】

年齢の割には老けて見える・もしくは老けて見られる方はいらっしゃいませんか？それは皮膚にみられるシミやしわ・声のトーンだけでなく、立ち姿によっても人は年齢以上に老けて見えるものです。いつまでも若々しく、そして肩・腰・膝関節への痛みの予防に若々しく見える姿勢をお伝えします。また運動効率を上げるための座り方など自宅でもできる簡単な運動方法もお伝えします。

6月15日

食中毒
予防

今すぐできる食中毒予防

【管理栄養士 感染管理認定看護師】

じめじめとした季節に気持ちもじめじめしそうですね。しかし、こんな季節にこそ元気になるのがカビや細菌です。食中毒予防の三原則は「つけない・増やさない・やっつける」です。看護師からは、今の季節だからこそ気を付けたい、食中毒について、管理栄養士からは、衛生的に調理をするポイントについてお話しします。

7月20日

脳卒中

脳卒中を知ろう①

【脳卒中リハビリテーション看護認定看護師】

脳卒中の半数以上を占めるのが脳梗塞です。脳梗塞についてみんなで学びましょう。突然に起る病気ですので、日頃からの予防がとても大切となりますが、もし発症してしまった時、脳梗塞は治療を少しでも早くすることが大切です。前兆症状を知り、すぐに対処できる方法を知りましょう。

8月17日

くすり

くすりを上手に賢く利用

【薬剤師】

健康に過ごすためには積極的に健康管理に関わることが大切です。病気やくすりについて正しい知識を身につけて、軽い症状を自分で改善したり、生活習慣病の予防に役立ててみませんか？今回はくすりを上手に利用するポイントをご紹介します。

9月21日

運動

簡単な運動からはじめよう～下半身編～

【理学療法士】

下半身の筋力は、私たちの身体を支え、移動する手段としての歩行を可能にします。下半身の筋力低下が生じると、膝痛や腰痛を生じさせる原因となります。これらがもととなり、身体を支えたり、歩くといった動作を行いにくくさせます。脚のむくみも、下半身の筋力低下が影響していることがあります。それらを予防・改善するために、自宅でもできる簡単な下半身の運動方法をお伝えします。

会場  横浜新都市脳神経外科病院
西館3階カンファレンスルーム

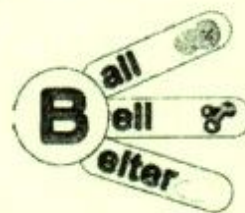
セミナーに関するお問合せ
045 (910) 1555
所在地 横浜市青葉区荏田町 433 番

3B体操 (3B体操で心と体を美しくしよう!)

日頃の運動不足を解消しませんか? ボール等3つの「B」のつく用具を使います。
正しいトレーニング方法を身につけて、心と体を美しくしましょう!!

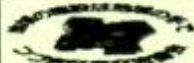
- ★ 日時 : 5月26日、6月2日、6月9日の全3回 (いずれも木曜日)
- ★ 募集人数 : 15名 10:30~11:30
- ★ 参加費 : 900円 (全回分)
- ★ 持ち物 : 運動の出来る服装、運動靴、タオル、飲み物
- ★ 講師 : 西山 晴美先生

～お申し込みは、電話かコミハ窓口まで～



新規購入図書のお知らせ

書名	著者	書名	著者
つまをめとらば	青山 文平	あずかりやさん	大山 淳子
ユートピア	湊 かなえ	おやすみ、ロジャー 魔法のぐっすり絵本	カル＝ヨハン・イリッソ
まく子	西 加奈子	つくおき 週末まとめて 作り置きレシピ	nozomi
真実の10メートル手前	米澤 穂信	今日が人生最後の日だと 思って生きなさい	小澤 竹俊
坂の途中の家	角田 光代	こんがらがっち どっちにすすむ?の本	ユーフラテス
君の脾臓をたべたい	住野よる	ちびまる子ちゃんの 四字熟語教室	川島 優
沈黙の町で	奥田 英朗	名探偵コナン 88	青山 剛昌
怒り 上・下	吉田 修一	館内の図書室には雑誌「Mart」や 「暮らしの手帖」もございます。 ぜひ、中川中コミハへお越しください♪	



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



個人情報取扱いに関する同意書 (施設利用のために)

(個人情報保護管理者) 特定非営利活動法人 つづき区民交流協会 個人情報保護管理者 事務局長

(利用目的) *1. お客様の施設利用、および当協会のサービス提供に対する申込手続およびご連絡のため、2. 施設PRのため、写真撮影等をする場合があります。(個人情報の開示等に関して)
情報を提供されたお客様は、該当情報に関して利用目的の通知、開示、訂正、追加、削除、利用又は提供の拒否を要求いただける権利を有しております。*当協会の個人情報の取扱
詳細につきましては、当協会のホームページまたは施設内掲示の「当協会における個人情報の取扱について」に掲載しております。*なお、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。上記についてご同意の上、お申し込みください。

PROGRAM プログラム



WORKSHOP ワークショップ

- アフリカ伝統の太鼓ジャンベをたたこう!
African Traditional Drum Djembe Workshop
- 伝統衣装と布の巻き方を体験しよう!
Let's Try Traditional Dresses!
- 本場の料理法紹介
Lecture of African Food
- 手作りビーズに挑戦!
Let's Make Your Original Beads Accessories!
- アフリカ現代アート「ティンガティンガ」体験
African Art Tinga Tinga Workshop
- アフリカのこわざみくじ
African Proverbs
- クイズ&スタンプラリー
Quiz & Stamp Rally
- アフリカ動物ぬりえコーナー
Coloring Corner
- アフリカ伝統のゲーム体験
Let's Play Traditional Games!
- アフリカと世界のむかしばなしスライドショー
Traditional Folktales & Story

モリタイを多く見て、子供達の笑顔につなごう!

リサイクルで日本とアフリカの子供達の支援をしよう!
エコチャレンジ回収 ペットボトルキャップなどのリサイクルが
アフリカの学校建設につながります。
当日もペットボトルキャップの回収を行います!
会場にもってきてもいいです!

お宅にある、まだ使える不用品を会場にもってきてください!

チャリティーオークションに協力して
アフリカの子供達の支援をしよう!
アフリカの学校建設につながります。
当日もペットボトルキャップの回収を行います!
会場にもってきてもいいです!

PROGRAM プログラム



WORKSHOP ワークショップ

- アフリカ伝統の太鼓ジャンベをたたこう!
African Traditional Drum Djembe Workshop
- 伝統衣装と布の巻き方を体験しよう!
Let's Try Traditional Dresses!
- 本場の料理法紹介
Lecture of African Food
- 手作りビーズに挑戦!
Let's Make Your Original Beads Accessories!
- アフリカ現代アート「ティンガティンガ」体験
African Art Tinga Tinga Workshop
- アフリカのこわざみくじ
African Proverbs
- クイズ&スタンプラリー
Quiz & Stamp Rally
- アフリカ動物ぬりえコーナー
Coloring Corner
- アフリカ伝統のゲーム体験
Let's Play Traditional Games!
- アフリカと世界のむかしばなしスライドショー
Traditional Folktales & Story

モリタイを多く見て、子供達の笑顔につなごう!

リサイクルで日本とアフリカの子供達の支援をしよう!
エコチャレンジ回収 ペットボトルキャップなどのリサイクルが
アフリカの学校建設につながります。
当日もペットボトルキャップの回収を行います!
会場にもってきてもいいです!

お宅にある、まだ使える不用品を会場にもってきてください!

チャリティーオークションに協力して
アフリカの子供達の支援をしよう!
アフリカの学校建設につながります。
当日もペットボトルキャップの回収を行います!
会場にもってきてもいいです!

青葉区アフリカヘリテイジフェスティバル

AFRICA HERITAGE FESTIVAL

アフリカヘリテイジ:アフリカの財産・受け継がれてきたもの

2016年 6月11日(土) 12日(日)
11th, 12th JUNE 2016
at TAMA-PLAZA
たまプラーザ駅より徒歩5分
美しが丘公園
入場無料
(雨天決行)

たまプラーザに アフリカ大陸がやってくる!!

アフリカはじめ
世界の料理を食べよう!!
本場ワールドグルメ(肉料理・カバ etc.)、雑貨・民芸品バザール

アフリカの文化・ライフスタイル・ワークショップ
すべてまるごと体験できる!
<http://africah.web.fc2.com>

【開催日】 2016年 6月11日(土)・12日(日)
【時間】 10:00~21:00(最終日は17:30まで)
【場所】 美しが丘公園(横浜市青葉区美しが丘2丁目22)
【アクセス】 東急田園都市線「たまプラーザ駅」より徒歩5分
【入場料】 無料
Date: 11th sat, 12th sun, JUNE 2016
Time: 10:00-21:00 (on Sunday close 17:30)
Location: Utsumukushigakka Park (2-22 Utsumukushigakka Aoba-ku Yokohama)
Access: 5 minute walk from Tama-Plaza St. (Tokyo-Denentoshi Line)
Entrance: Free

ボランティア大募集中!!(興味ある方へ)

このイベントは恵まれない子供達の支援を行っている
NGOアフリカヘリテイジコミュニティが運営しています。

<アフリカヘリテイジコミュニティの主な活動と目的>
1. 国際文化・アフリカ文化の理解を深め、多文化共生の社会を目指す
2. アフリカ文化の発展と、子供の教育・地域の活性化に貢献する
3. アフリカ文化の発展と、子供の教育・地域の活性化に貢献する
4. アフリカ文化の発展と、子供の教育・地域の活性化に貢献する

学校をつくらうプロジェクト

<http://africaheritage.jp/project.html>

「学校をつくらうプロジェクト」は、アフリカの学校建設を支援するための活動です。
アフリカの学校建設を支援するための活動です。
アフリカの学校建設を支援するための活動です。
アフリカの学校建設を支援するための活動です。

ボランティア募集

【ボランティアの役割】
・受付・案内・清掃・調理・販売・ボランティアの役割
・受付・案内・清掃・調理・販売・ボランティアの役割
・受付・案内・清掃・調理・販売・ボランティアの役割
・受付・案内・清掃・調理・販売・ボランティアの役割

ACCESS MAP

会場: 美しが丘公園
(横浜市青葉区美しが丘2丁目22)
Location: Utsumukushigakka Park
東急田園都市線
「たまプラーザ駅」北口
5 minute walk
from Tama-Plaza St.
(Tokyo-Denentoshi Line)

都筑区エコ アフリカヘリテイジフェスティバル

AFRICA HERITAGE FESTIVAL

アフリカヘリテイジ:アフリカの財産・受け継がれてきたもの

2016年 5月3日(火・祝) 4日(水・祝) 5日(木・祝)
3rd, 4th, 5th MAY 2016
at Center Kita St.
センター北駅前
芝生広場
入場無料
(雨天決行)

センター北に アフリカ大陸がやってくる!!

アフリカはじめ
世界の料理を食べよう!!
本場ワールドグルメ(肉料理・カバ etc.)、雑貨・民芸品バザール

アフリカの文化・ライフスタイル・ワークショップ
すべてまるごと体験できる!
<http://africah.web.fc2.com>

【開催日】 2016年 5月3日(火・祝)・4日(水・祝)・5日(木・祝)
【時間】 10:00~21:00(最終日は17:30まで)
【場所】 センター北駅前 芝生広場(横浜市都筑区)
【アクセス】 横浜市営地下鉄「センター北駅」下車 すぐ
【入場料】 無料
Date: 3rd tue, 4th wed, 5th thu, MAY 2016
Time: 10:00-21:00 (on Thursday close 17:30)
Location: Center Kita St. Square
Access: Get off at Center Kita St. (Yokohama Municipal Subway)
Entrance: Free

ボランティア大募集中!!(興味ある方へ)

このイベントは恵まれない子供達の支援を行っている
NGOアフリカヘリテイジコミュニティが運営しています。

<アフリカヘリテイジコミュニティの主な活動と目的>
1. 国際文化・アフリカ文化の理解を深め、多文化共生の社会を目指す
2. アフリカ文化の発展と、子供の教育・地域の活性化に貢献する
3. アフリカ文化の発展と、子供の教育・地域の活性化に貢献する
4. アフリカ文化の発展と、子供の教育・地域の活性化に貢献する

学校をつくらうプロジェクト

<http://africaheritage.jp/project.html>

「学校をつくらうプロジェクト」は、アフリカの学校建設を支援するための活動です。
アフリカの学校建設を支援するための活動です。
アフリカの学校建設を支援するための活動です。
アフリカの学校建設を支援するための活動です。

ボランティア募集

【ボランティアの役割】
・受付・案内・清掃・調理・販売・ボランティアの役割
・受付・案内・清掃・調理・販売・ボランティアの役割
・受付・案内・清掃・調理・販売・ボランティアの役割
・受付・案内・清掃・調理・販売・ボランティアの役割

ACCESS MAP

会場: センター北駅前
芝生広場
Location: Center Kita St. Square
横浜市営地下鉄
「センター北駅」下車 すぐ
Get off at
Center Kita St.
(Yokohama Municipal Subway)

協賛・スポンサー・広告主大募集!

7号

きっかけマガジン

つづき

縁ジン

つづきえんじん

いいね! コミュニティハウス

YES



!

特集
レポート

初めてのコミュニティハウス！

コミュニティハウスを知らない、
「子育てママ」と「シニア男性」がレポートに行きました。

コミュニティハウスってどんなところ?

都筑区には、学校施設を活用した7つのコミュニティハウスがあります。
「身近な生涯学習活動の場」「地域活動の場」「地域と学校をむすぶ場」として
大人も子どもも、ともに学び交流する施設として幅広く利用できます。

自由に
はいれるの? 誰の
ための? なんのために? 利
用しているのはどんな人たち?
誰がやっているの? 方法がわ
からない。地域な感じがわ
からない。どんな場? なの
か情報がない。入口がわ
からない。ネット
上の情報がほしい。聞いた
ことがない単語だ。

転勤族だし
存在すら
知らなかった



「子育てママ」のりさん

北山田小コミュニティハウス
へ行ってきました



ずらり! 図書コーナー

初めての コミュニティ ハウス!

緑ジン区民サポーターの中で
コミュニティハウスを全く
知らない二人が初訪問しました。

(平成28年3月時)

場所 がある

地域の自主活動や福祉、
ボランティア、学習、
発表の場所として無料で
部屋が借りられます。
ふらっと気まぐれの「お立ち寄りさん」
も歓迎してくれます。
図書も借りられますし場所によっては
コーヒーも飲めます。

へえ〜
気晴らしになっ
てうちにいるよ
りだんぜん楽しい!



初心者向け囲碁教室



子どもアート教室

いろんな
講座があるんだ。
子どもたちが
大きくなったら
参加したい!



地域の情報をたくさん持
つスタッフがさまざまな
活動の紹介や、人と情報
をつなぐコーディネート
をしています。

コーデ イナー がいる

川和小コミュニティハウスの
畠中館長からコーディネート
のお話を聞きました



心がなごむ

和室もありました

受付前の「緑のコーナー」



グランドピアノ

結構
いろいろ
整っているぞ



事業 がある

講座やイベントに参加で
きます。
健康をテーマにしたもの
からコーラス、園芸、郷
土史などさまざまです。楽しさを共有し
いろいろな人が出会い、地域のネット
ワークを広げています。

ここなら
自分の時間が
持てそうだ

子どもたち対象の
ボランティアは
あるのかな?
スタッフに
相談してみよう!



グランドピアノとバイオリンのコンサート



平成28年1月20日、都筑区内7館のコミュニティハウス館長が一堂に会し緑ジンの取材を受けて
くれました。「コミュニティハウスは地区センターより小規模なので、その分、地域の方に密着
して関わる事ができます。図書や会議室の利用はもとより、ここに集まる情報をもとに地域
の方と一緒に事業をやっていくことが理想です。ぜひ普段使いの施設として利用してください。」
とのお話に、地域の人が暮らしの中で気づいたことや知りたいたことを相談に訪れ、まちづくり
の初めの一步を踏み出す場であると再確認しました。(ゆ)

！コミュニティはもうひとつの居場所です

お近くのコミュニティハウスはここ！

どんなところか少しわかったら、近くのコミュニティハウスへ行ってみよう！



七つて
なんか
いい感じ！

わくわくする

つづきの丘小学校 コミュニティハウス

くつろぎながら、つながりを楽しめる場所！

自治会、町内会行事が活発な土地柄、幅広い年代層が利用しています。幼児コーナーに敷いてあるカーペットエリアは親子連れや子どもたちがリラックスできる場所。子育て世代のママたちによる冊子作りも進行中！

(9:00~21:00 休館日：火・木・年末年始)
荻田東 1-22-1 TEL 945-2949

川和小学校 コミュニティハウス

耐震工事を終えリニューアルしました！

聞き上手のスタッフと楽しく話せる立ち寄りどころ。館内外に草花があり植物好きには楽しい館。お気に入りの花の苗木が見つかるかもしれません！50以上の様々なジャンルの団体が仲良く仲間づくり、健康づくりに励んでいます。大研修室にはグランドピアノがあり、音響もよいのでコーラス、弦楽アンサンブルなどに最適。

(9:00~21:00 休館日：火・金・年末年始)
川和町 1463 TEL 934-8666

都田小学校 コミュニティハウス

キッズスペースのおもちゃ・

漫画が充実！

子育て相談は毎週開催。みんなで遊ぼう(幼児と保護者向け)や英語で遊ぼう(4~6歳・小1~3年)など子供向けメニューが豊富。パソコン教室(日曜開催)健康マージャン(4卓あり)など成人男性も参加しやすいメニューがあります。

(9:00~21:00 休館日：火・木・年末年始)
池辺町 2831 TEL 941-9522

北山田小学校 コミュニティハウス

幼児からシニアまで、みんなの居場所！

「認知症カフェこつこつ」では毎回多数の参加者があり好評です。(毎月第3日曜日午後)「産後ママと赤ちゃんのヨガ」も3年連続人気講座です。乳幼児向け事業や親子サークルの活動日はとても賑やかです。北山田キッズクラブとコラボする企画も準備中です！

(9:00~21:00 休館日：火・木・年末年始)
北山田 5-14-1 TEL 591-8444

東山田中学校 コミュニティハウス

「学校と地域を結ぶ」をキーワードに！

中学校区の3つの小学校対象の「土曜クラブ」では1年を通してアートと理科を学びます。「おやこのひろば」では出会った親子が継続的につながる場を提供。「やまたろう BOSAI」など学校と地域とPTAの連携も進んでいます。3月には日本の懐かしい文化を継承し、子どもも大人も楽しめる交流イベント「茶の間と縁側」も開催。

(9:00~21:00 休館日：火・金・年末年始)
東山田 2-9-1 TEL 591-7240



晴れた日には

富士山が見えます！

知る人ぞ知る都筑の名物、センター北の観覧車が真横から「線」で見える穴場スポット。大学生が研修室いっぱい、レールを敷いてくれる「鉄道模型運転体験会」は、その日を楽しみに待っている子どもたちから大人気！女性向けのオイルトリートメント講座もおススメです。

(9:00~21:00 休館日：火・金・年末年始)
大欄町 240 TEL 591-3131

中川中学校 コミュニティハウス

勝田小学校 コミュニティハウス

アットホームな雰囲気

初めてのひとでもなじみやすい館！

年に一度のスペシャルイベント「わたしたちのまちジョイントコンサート」は地元の小・中・高校生が出演して音楽を地域で楽しみます。新刊図書や人気の本が借りやすいので知っているとお得！

(9:00~21:00 休館日：火・木・年末年始)
勝田町 266 TEL 592-1877



天気の良い日は
気まぐれに、
近いところへ
行ってみて～

子連れの方には絵本があることや幼児クラブの開催日など、もう一度来ていただけるように情報をお伝えします。また、その方のお住まいや要望にあった情報があれば当館の事業に限らず他の施設のものでも参加していただきたいと思い、提供しています。

終了
しました
ありがとうございました

つづき人交流フェスタ

第19回つづき人交流フェスタ無事に終了しました！

1月26日～31日モザイクモール港北で登録団体のポスター展示を行いました。区役所の外でポスター展示を実施するのは、はじめてのことです。今回新しく展示ブースを制作してモザイクモール2階のセンターパークに設置しました。写真のようにモザイクモールのインテリアに見事に溶け込んでいました。1月30日、31日には2階のPR・体験コーナーに加え、4階では子ども向けワークショップやパフォーマンスを実施、多くの方に楽しんでいただきました。30日、31日2日間の来場者は約400人でした。また、3月17日～20日には区役所区民ホールで活動団体パネル展を開催しました。もっと多くの方に見てほしかったという声にお応えして、団体ポスター（A3版）は区民活動センターで展示しています。

参加者の声～参加団体アンケートより～

■モザイクモールでポスター展を出れたことはよかった。■面白い挑戦だった。来年も続けていただければと期待する。■手作り雑貨の販売は反響が良くまたチャレンジしたい。■今回初めての参加でいろいろ学ぶ良い経験となった。■もっとたくさんの方に見てもらいたかった。PRが足りなかった。■2つのフロアに分かれず1か所で一体感の持てるイベントの方がよかった。■ショッピングモールのお客さんに私たちの活動を知ってもらうには相当な覚悟が必要だと思った。



ポスター展示の様子

企画委員と共に今年度のフェスタを振り返りました！

- 地域との関わりについて考えるきっかけになった。
- 休日のショッピングモールということでもっと大勢の人が来るかと思っただが、思ったほどではなかった。
- 最初から関心のない人に伝えることはすごく難しいことだと思った。
- 今回のイベントでは団体同士の交流の機会がなかったので、そういう機会があればいい。
- イベントの意義や目的を再検討する時期に来ている。
- しっかり検討して来年につなげていきたい。



東日本震災復興応援の物販

----- きっかけマガジン「つづき縁ジン」 -----

区民サポーター募集中

※切：5月13日（金） 問合せ：都筑区民活動センター

区民サポーターの
んえん
柳じ

サポーターになり、2年経ちました

- ◆きっかけをしっかりとつかんで笑顔増え（カメ屋メロン）
- ◆アイデアと元気をもらえるミーティング（レディー・かかあ）
- ◆縁ジンや 広がるつき合い 感謝する（スーさん）
- ◆メチャはやいやつと慣れたら もう二年（くまごろう）
- ◆エンジンをかけたきっかけ此の“縁ジン”（イケベツティ）
- ◆参加して 活動的な 都筑知る（チビ子）
- ◆縁つづき人と想い継ぎ 道開き（ココナッツミルク）
- ◆このごろはちょっとえらそに まち語る（エリザベス）

初めてのコミュニティハウス！レポートでいろいろ発見！

コミハで絵本時間



ママ友に聞いてみた「コミハって使ってる



子連れ区民サポーター
チビ子
さん

1区役所の
階です！

きっかけマガジン「つづき縁（えん）ジン」は
区民サポーターがコンセプト作りに参画しています



縁ジン
つづきえんじん

ひとりの力は小さいけれど、ひとりがひとりにつながっていけば、やがて地域を動かすエンジンができます。「つづき縁（えん）ジン」は都筑の力を豊かにする、「人と人がつながる」きっかけづくりをしています。

きっかけマガジン「つづき縁（えん）ジン」 2016年4月 第7号

編集・企画：都筑区民活動センター アートプロデュース：柏崎久恵（HITAZ）

発行：都筑区役所地域振興課

問合せ：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） 電話 045-948-2237 メール tz-katsudo@city.yokohama.jp



〒224-0053
横浜市都筑区池辺町 2973-1
都筑スポーツセンター内
都筑区体育協会事務局
TEL: 045-949-1654
FAX: 045-949-1655
■事務局在籍日時
火曜日： 9:00 ～ 12:00
金曜日： 13:00 ～ 16:00

全国大会出場おめでとうございます。

■第45回全国中学校剣道大会

都田中学校 女子団体 優勝

櫻井陽奈子さん、渡部日向子さん、桐生理子さん、鳥本麻由さん
両角咲羅さん、垣井くるみさん、古谷 葵さん

櫻井陽奈子さん 都田中学校 女子個人 全国32位

渡部日向子さん 都田中学校 女子個人 全国32位

都筑区体育協会の学校スポーツ振興基金は、優れた成績(全国レベル)を収めた中学校のスポーツ競技者の方々へ支援を行う制度です。
平成27年度は、1団体、8個人に支援させていただきました。



剣道
都田中学校 女子団体
優勝メンバーの皆様

■第42回全日本中学校陸上競技大会

下山 翔平さん 中川西中学校 男子砲丸投げ出場

柴田 賢吾さん 都田中学校 男子200m出場

小西 由莉さん 中川西中学校 女子100mH出場

山本 祐太さん、東山田中学校 男子100m出場

滑川 由記さん 中川西中学校 女子800m出場

■第55回全国中学校水泳競技大会

佐藤 美雨さん 荏田南中学校 女子200m個人メドレー、女子50m自由形出場

スポーツに興味のある方、とにかく体を動かしたい方、どしどしご参加ください。

平成28年度都筑区体育協会行事予定表

種目	日程	行事名	連絡先	種目	日程	行事名	連絡先
野球	3月	全日本学童区予選		卓球	4月24日	春季登録会員大会(4卓1複)	
	4月～7月	区民軟式野球大会(春季)	野球協会事務局		6月19日	男女別団体戦(3複)	卓球協会 事務局: 阿部
	4月～7月	マスターズ春季大会	ベースボールショップ トヨタ		8月28日	区民個人戦	TEL/FAX:045-583-9904
	4月～6月	春季少年野球大会	TEL:045-648-5455		10月2日	秋季登録会員大会(4卓1複)	協会ホームページ
	7月	夏季少年野球大会	少年野球連盟理事長		11月20日	男女別団体戦	http://sports.geocities.jp/pinpontsuzuki
剣道	8月～11月	区民軟式野球大会(秋季)	国枝正昭	テニス	1月22日	男女別団体戦	
	8月～11月	マスターズ秋季大会	TEL:045-912-3274		9月8日、9月9日	仲町台都筑レディース大会	
	9月～11月	秋季少年野球大会			年3期	卓球スクール(1期10回コース)	
	7月下旬	木刀による剣道基本技術古法講習会	剣道連盟		5月～6月	ワンダーミックスダブルス大会	テニス協会
	8月下旬	小学生以下講習会	会長 城田政孝		7月	ジュニア大会	会長 関 TEL:090-1436-1184
バレーボール	8月上旬	剣道規則講習会(専利技術会)	連絡先 重	サッカー	8月～10月	ダブルス大会	em47win@yahoo.co.jp
	9月22日	第17回都筑区剣道選手権大会	TEL:090-5399-2951		11月	ワンダーミックスダブルス大会	協会ホームページ
	9月上旬	中学生以上1級以下講習会			1月～3月	シングルス大会、ワンダーシングルス大会	http://gond3.sakura.ne.jp/tcdoku/
	10月上旬	剣道形講習会			9月	ジュニア大会	
	12月中旬	木刀による剣道基本技術古法講習会		陸上	4月～7月	社会人大会(春季)	
ソフトボール	1月下旬	中学生以上1級以下講習会			8月～12月	社会人大会(秋季)	都筑区サッカー連盟
	2月中旬	剣道規則講習会(専利技術会)			5月～9月	区長杯争奪少年大会	会長 小林 TEL:045-941-3386
	3月上旬	剣道形講習会			9月	委員長杯争奪少年少女大会	社会人 若山 TEL:045-932-9235
	3月20日	第21回都筑区剣道大会			11月～1月	委員長杯争奪少年大会	少年 重永 TEL:045-949-8617
バレーボール	3月20日	合同稽古会			2月	都筑区少年トレセン壮行大会	
	6月 5日	協会大会		インディアアカ	2月～3月	6年生卒業少年大会	
	5月～11月	家庭婦人の部リーグ戦	バレーボール協会		5月28日	区民陸上競技大会	陸上競技連盟
	8月 7日	審判講習会	事務局 橋本佑子		1月29日	都筑区すずな駅伝	事務局 若山 TEL:045-681-4610
	1月 8日	シニア大会	TEL:090-2331-7606		9月上旬	ふれあい健康マラソン	
ソフトボール	3月 5日	はなみずき大会		ゲートボール	7月31日	区民大会 女子の部、男子の部	
		区民大会 ※本年度は実施しない			12月 4日	区民大会 ミドル混合の部、混合の部	インディアカ協会
	3月～6月	春季区民大会	ソフトボール協会 会長兼理事長		2月12日	区民大会 混合の部	会長 座間
	8月～11月	秋季区民大会	顧問 TEL:090-3316-5446		3月上旬	区民大会 小学生の部	TEL:045-943-3221
	11月	県知事杯争奪 西区対抗選手権大会	協会ホームページ http://tsu-hanet.ne.jp/soft/	ゴルフ	3月下旬	審判講習会	
バドミントン	4月10日	区民ミックスオープン大会			4月	連合春季大会	
	5月22日	区民大会団体戦(春季)	バドミントン協会		4月	市役所大会	
	7月 3日	区民大会(ダブルス)	会長 黒崎 TEL:045-473-0852		4月5日、7月	都田荘老老大会	ゲートボール連合
	9月 4日	区民大会(混合ダブルス)	事務局 持増 TEL:090-2677-3760		10月	連合秋季大会	会長 佐々木敏孝
	11月 6日	区民大会(年齢別ダブルス)	協会ホームページ http://www.tsuzuki-badminton.org/		10月	4区合同練習	TEL:045-943-5093
バドミントン	12月18日	区民大会団体戦(秋季)		ゴルフ	10月11日	都田荘老老大会	
	2月 5日	区民大会(シングルス)			11月	区民大会	
	5月～7月	春季大会(団体・個人)			5月～7月	春季大会(団体・個人)	都筑区グラウンドゴルフ協会
	10月～12月	秋季大会(団体・個人)			10月～12月	秋季大会(団体・個人)	理事長 久保勝治 TEL:090-2758-8340

会場・申込方法・参加料等、詳細については、各種目とも上記に記載されている連絡先までお問い合わせください。なお、都合により日程・会場等を変更する場合もございますのであらかじめご了承ください。また、平成 28 年度行事予定は、「広報よこはま都筑版」などにも掲載される場合もございますので、そちらもご覧ください。

都筑区体育協会は、区民スポーツ・レクリエーション活動の普及振興を図ります。

(都筑区謹承認第1号)

開催

「創立二十周年記念式典・懇親会」



懇親会



20周年特別表彰の皆様

平成28年2月20日(土)新横浜グレイスホテルにて、都筑区体育協会の創立20周年記念式典と懇親会が行われました。

式典に先立ち第一部の表彰式では、日頃より地域スポーツの振興に尽力されている各専門部の方々が、市体育協会の横浜スポーツ功労賞、都筑区体育協会功労賞、同普及賞の三部門で表彰されました。また全国大会、国際大会での優勝という顕著な成績を上げられた2名の方に特別賞が贈られました。

引き続き第二部では会場をホールへ移し、都筑区長、15連合町内会自治会会長、区選出議員をはじめ多くの来賓の方々のご臨席をいただき、式典、懇親会が盛大に開催されました。

式典ではスポーツ栄誉賞と特別功労賞の表彰を行い、この10年間に協会会長、役員を務めた方々が表彰されました。そして永年にわたり協会を支えてくださったという団体、企業の皆様へは感謝状が贈られました。

その後の懇親会は立食パーティとして、来賓の皆様、各専門部からの出席者の交流が行われました。料理を開んで、30周年、そして50周年へと協会のますますの発展を目指して大きく盛り上がりしました。



功労賞・普及賞の受賞者

第21回都筑区民まつり

平成27年11月3日(火・祝)

第21回を迎えた都筑区民まつりに、体育協会事業企画委員会として今年も昨年に引き続き8回目となる模擬店をセンター南駅前さつき広場に出店しました。

当日は天候にも恵まれ、ことしは昨年より入出がより一層多かったように見受けられました。朝9時体育協会テント前に集合、準備をして10時の開店の運びとなりました。開店から大勢の皆様に来店していただき、焼き鳥、生ビール、お茶、ジュース等の飲み物、子供達に人気のあるくじ引き、お楽しみ箱等を用意、お壁前には長蛇の列ができ始め12時半には焼き鳥、ビール1時過ぎには、すべて用意した品物が完売し開店の運びとなり大いに盛り上がりしました。また、都筑区体育協会の活動を、パネル展示し多くの皆様へPRすることができました。来年も是非参加したいと思っております。スタッフの皆様一日お疲れさまでした。



スポーツ・レクリエーションフェスティバル2015

平成27年10月18日(日) 都筑スポーツセンター

区民が気軽にスポーツ活動に参加し、スポーツの楽しさを知ってもらうことにより、生涯スポーツの普及・振興の一助になることを目的としたイベント「横浜元祖!!スポーツレクリエーションフェスティバル2015」に参加しました。

●陸上競技連盟

フィールド競技の基本を学ぶ意味で、立幅跳、軟式砲丸投と砲丸投の三種目について遊び感覚をもって試技して貰いました。72名が挑戦されました。足踏を揃えてエンヤと跳ねて遠くまで飛んだ。砲丸を首に付けて中腰、そこから一気に体を立てて砲丸を遠くへ押し出し、係員の計測、ヤッターと歓声。砲丸投はインディアカ大会で使う砲丸を遠くへ投げる方法を応用して砲投の練習のつもりがちょっと難しいようでした。それでも計測してマアアか、いずれの種目も親子の競争になりましたものの良いレクリエーションになりました。



●インディアカ協会

都筑スポーツセンター第2体育室に専用コートを設置し、子供から大人まで多くの方に参加していただき、インディアカの特徴あるスポーツを体験してもらいました。大勢の方より、詳しいやり方を説明してくれた、スポーツに熱い思いの機会になりましたと言う感想をいただきました。大人や子供たちにも良いお楽しみが大好評でした。



●グラウンドゴルフ協会

室内グラウンドゴルフ(ホールインワンゲーム)体験コーナーを開催しました。6名の指導員のもと初心者への指導を実施。参加した約70名の親子は初体験の方が多く、最初はうまくできなかった方も練習する毎に上手になり、ホールインワンが出るたびに歓声を上げ楽しんでいただき、終了後は参加賞とホールインワン賞品のお菓子をもらって帰りました。



演技発表



講演会



都筑区体育協会創立20周年記念行事として、2月28日に都筑区公会堂において、都筑区在住で日本体育大学理事長の松浪健四郎氏を講師に迎え、『2020年東京オリンピック・パラリンピックに向けて』のテーマにて講演会を開催しました。講演では、①東京オリンピックを起爆剤として国民の健康寿命を延伸させる、②そのためには、スポーツの指導者の養成が大切であることを力説されました。

講演後、日本体育大学体操部の男女部員20名による演技発表が部長の荒木教授の解説を交えて行われました。学生の演技の斬新さと迫力に圧倒されました。また、コーチの伊藤准教授による家庭や職場でできる体操の指導も行っていました。

講演会に先立ち、2月23日から28日に都筑区総合庁舎の1階ホールにおいて、専門部12団体の活動を紹介するパネルを展示し、区民の皆様に見ていただきました。

＜専門部パネル展＞



体操指導



野球協会

【成人の部】二十周年記念大会

◎春季大会

■Aクラス優勝 榊DNPテクノバツク

■Bクラス優勝 都田名球会

■Cクラス優勝 河合土木タイガース

■マスターズクラス優勝 A・D・I

■マスターズクラス優勝 松下ベースボールクラブ

◎秋季大会

■Aクラス 決勝戦は年越し

■Bクラス優勝 富士通化成野球部

■Cクラス優勝 山田フレンズ

■マスターズクラス優勝 ミツウロコシニア



【少年野球】

◎春季大会

■Aリーグ優勝 川和シャークス

■Bリーグ優勝 横浜球友会

■Cリーグ優勝 早瀬レッドファイヤーズ

■教育リーグ優勝 山田バツファローズ

■Dリーグ優勝 川和シャークス

■Tボール優勝

◎秋季大会

■Aリーグ優勝

■Bリーグ優勝 茅ヶ崎エンデバーズ

■Cリーグ優勝 横浜球友会

■Dリーグ優勝 早瀬レッドファイヤーズ

■Tボール優勝 ジュニア美



都筑区民軟式野球大会

【審判活動】

平成二十七年年度の審判派遣は一二五日、総試合三七〇試合の一年で、雨でAクラスの決勝は年越しとなりました。

区民野球大会が長年にわたって開催できますことは、関係各位のご協力と皆様方の野球を愛する気持ちが健全である証です。また職場の皆様方とご家族の方々ご理解とご協力があったからこそ審判活動が出来、又素晴らしい仲間作りに生かして行きたいと思っております。



一つの目標としていました横浜市各区の連盟がベストチームを編成し、市の頂点を目指す最大の各区対抗選抜大会において、都筑区が大会の開催以来、初めて三位入賞を果たしました。

「来年こそ横浜市の頂点に」を合言葉に、今年度の全ての大会を終了することができました。

この様に、都筑区の少年野球（学童部）のレベルアップに、地域の皆様方の御支援と多目的公園のグラウンド利用への御協力があったことで達成されたものと感謝しております。今後ともよろしくお願い致します。

剣道連盟

生涯スポーツ剣道

剣道は、日本古来の武道ですが、性格や性別に左右されず、子ども、大人と幅広く誰でも、いつからでも上達することが出来ます。子どもと一緒に始める初心者のお父さん・お母さんの会員も多く、生涯スポーツとして自分の体力に合わせて稽古を楽しんでいます。

毎月一回の合同稽古会では、剣道連盟会員・中学剣道部の希望者と汗を流しました。大会は、年に2回（春分の日）の都筑区剣道大会、秋（秋分の日）の都筑区剣道選手権大会を開催し、日頃の鍛錬の成果を競い合っています。



◆都田中学校剣道部を訪問

第45回全国中学校剣道大会女子団体戦で見事優勝した。（第40回から全国大会出場）日本一になった瞬間、「感謝」「感謝」の気持ちで溢れかえり、感動の涙が溢れ出た。安藤先生（八段）は語る。強さの秘密は一本取り（一本勝負）三人一組になり（審判と試合者一本取るまで時間無制限で行うという。①気剣体の一致（竹刀が当たった）だけでは一本（有効打突）にならない）②勝負感が養える（打つべき機会を学ぶ）③審判（剣道の技量を上げる事ができる）安藤先生も生徒との一本勝負に汗を流すという。一面をつけ相対する時、真剣勝負の気合で向き合っている。もちろん手を抜くことは出来ません。生徒に一本取られることもと。

と。・部活動の目的としては、剣道部で良かったという思いが作られるように、チームワークの強化に心がけています。しかし、目的と目標は違います。高い目標を達成するために、厳しい指導であることを、保護者にも伝え、耐えられる気持ちの強い

生徒が人部しています。また、生徒達は「負けることに負けない心が強くなった。（全大会では）楽しんで、たくさん試合をやり続けたい」と思っていた。結果が全てではない。でもやっぱ結果が良い方がよい。団体戦の時ビツタリはまった（みんなの心と体がまとまっていて）。剣道部で良かった」と笑顔を見せてくれました。前中学剣道部保護者が体幹トレーニング、トレーナーを引き受けてくれて筋肉の疲労回復や体幹強化の指導を行っていた。遠征会（ライバル校）から贈られた大漁旗の下、周囲の様々な応援を得ながらこれからも都田中学校剣道部は目的と目標に向かって汗を流す事でしょう。

◆剣道技術講習会

中学剣道部と連携し、正しい剣道を理解する上で重要であり、剣道上達に大きな効果をもたらす3つの講習会を年に2回行っています。

・木刀による剣道基本技稽古法講習会
木刀による剣道基本技稽古法は、技（わざ）の基本となる打突の方法や構え、手の内、足さばき、間合い、呼吸、打突の機会、残心、攻防の理屈（理合）などのポイントを学びます。

・日本剣道形講習会

日本剣道形は、木刀による剣道基本技稽古法を学んだうえで、先人が究めたすぐれた剣の理法、太刀の形七本、小太刀の形三本を学びます。

・剣道規則講習会（審判技術含む）

審判の規則、宣告や伴う動作の習得はもろろんのこと、有効打突（ゆうこうだつ）の判定、残心（ざんしん）、反則を正確に、試合に関する知識を学ぶ事ができます。

また、正しい剣道が習得できているのか、級審査を小学生以下年一回、中学生以上は春と冬の段審査に向けて年2回行っています。

礼儀作法の習得はもろろんのこと、お子さまの忍耐力・体力づくりなど、ご家族の健康増進に竹刀を振ってみませんか？ご連絡お待ちしております。

支部名	代表者名	連絡先	活動場所	活動曜日
都田剣友会	三浦治	090-5399-2951/重 信子	都田小学校 茅ヶ崎台小学校 川和東小学校	水 日 火
都筑警察署少年剣士会	都筑警察署	045-949-0110/生活安全課	都筑警察署	土
川和剣士会	柳下俊明	080-2052-8834/高橋	妙蓮寺祝道堂	水・金・日
鎌江戸剣友会	堀中正明	080-3383-2843/堀中正明	都田西小学校	土
加賀原剣友会	鈴木五郎	HP http://kagahara.com/	興田小学校	日



都筑区剣道連盟
会長 城田政春

テニス協会

テニス協会では、各公園管理関係者の方々や地域の皆さまのご協力をいただき、ジュニア大会、ミックス大会、ダブルス大会、シングルス大会を開催させていただいております。

都筑区在住・在勤の方々をはじめ、加盟団体の方々等、老若男女たくさんの方々に参加していただいて親睦を深めております。

また、民間テニススクールのコーチによるレベル別テニス教室も随時開催しております。

大活躍の錦織選手の影響で話題を集める中、これからテニスを始めようとする方が増えてきています。

そんなテニスに興味がある方、是非一度ご参加してみてください。



区民大会のご案内

- ワンデー・ミックスダブルス大会 (5月～6月、11月)
一般、年齢別(男女ペア合計 80 歳以上)、ビギナーによる各ブロック別リーグ戦
- ジュニア大会 (3月末、7月末)
12～18 歳の男女シングルス、14～18 歳の男女ダブルスによるトーナメント戦
- ダブルス大会 (9月～10月)
一般男女による予選(各ブロック別リーグ戦)、本戦(トーナメント戦)
- シングルス大会 (1月～3月)
一般男女、年齢別(男女 40 歳以上・50 歳以上)によるトーナメント戦
- ワンデー・シングルス大会 (3月)
ビギナー向け一般男女によるブロック別リーグ戦
- ★民間テニススクールのコーチによるテニス教室(随時開催)
レベル別:ジュニア、初級、中級、上級

大会会場
都田公園テニスコート、新横浜公園テニスコート
長坂谷公園第一、第二テニスコート、他

各大会の詳細、テニス教室のご案内等につきましては、
都筑区テニス協会ホームページをご覧ください。
<http://gron3.sakura.ne.jp/tudukit/>

サッカー連盟

サッカー連盟は、都筑区体育協会をはじめ各グラウンド管理者や地域の皆さんの協力により、現在、少年の部・社会人の部・シニアの部・女子の部の区民大会を開催しております。

少年の部においては、区内小学生で構成されたサッカーチームの相互交歓と親睦を深め、青少年の健全育成を図ると共に、サッカーを通してスポーツの発展に寄与することを目的に運営しております。

27年度も区長杯(春季)、会長杯(秋季)、卒部大会(6年生対象)を軸に区民大会を進めると同時に、近隣4区(港北・緑・青葉・都筑)での定期戦を毎年実施しております。さらに、市の大会やNHK杯・マリノス杯等にも選抜チームを育成し参戦して参りました。

また、女子チームも結成されておりますが、区内では対戦相手がいないので他区との対戦を中心に技術を磨いております。

社会人の部においては、区内在住・在勤者で組織されたチームで、6チームの参加(フレンドリー参加を含む)を得て、区民大会(リーグ戦)を実施しております。

シニアの部においても、参加チームが7チーム。区民大会(リーグ戦)を開催しており、年々盛り上がりを見せております。
今後とも、区民の皆様の参加応援をよろしくお願いいたします。



陸上競技連盟

今回は、平成27年3月15日に開催された『横浜マラソン2015』（市民参加型フルマラソンの1回目）をリポートしました。種目は車いす（2 kmと10 km）と、ランは10 kmとフルマラソン（完走6時間30分以内）があり参加者は25000人（市民、県民優先枠が3000人）となり、当日はtvk（テレビ神奈川）で生中継されました。

フルマラソンでは18か所の給水と給食所が設けられ、また応援ステーションも各所にありランナーにとって楽しみなエイドステーションとなりました。

みなとみらい大橋をスタートし、MM地区や市中心部を通り、南部市場（20 km地点）を折り返し杉田（22 km）から本牧（32 km）までは首都高湾岸線を走り抜け、再び市中心部に戻りバシフィコ横浜をフィニッシュとするコースです。

当日は天候にもめぐまれ、ランナーにとってはもちろん多くのボランティアや応援で参加された方にも素晴らしい一日になったことでしょう。

走ることの楽しさと、健康的な生活を過ごしていくためにも多くの人が日常の中にランニングをとり入れていたら、関係者としてもうれしかぎりです。

平成28年も『横浜マラソン2016』

平成28年度の陸上競技連盟は次の3大会を予定していますので、多くの方の参加をお待ちしております。

第21回都筑区民陸上大会

平成28年5月29日（日）
三ツ沢公園陸上競技場

第20回都筑区きずな駅伝

平成29年1月29日（日）
葛が谷公園多目的広場および周辺緑道

第23回都筑ふれあい健康マラソン大会

平成29年3月上旬
葛が谷公園多目的広場および周辺緑道

※問合せは陸上競技事務局まで

事務局 泉山 信義
TEL&FAX 045(591)4610



インディアカ協会

今年で発足してから10年がたち、現在の10のクラブチームが加盟しております。横浜市インディアカ協会の各大会や、県外の大会に積極的に参加し、優秀な成績を収めるチームも出てきています。

都筑区インディアカ協会では、健全なレクリエーションスポーツ活動の一環としてインディアカを普及し、区民の健康作りと寄与すると共に、会員相互の交流と技術向上を目的とした大会を、都筑スポーツセンターにて、年3回（7月・12月・2月）開催しております。

大会の種類は、男子の部・女子の部・混合の部・ミドル混合の部・小学生の部の5部門。

生涯スポーツとして小学生から年配の方まで一緒に汗を流し、笑いあっています。

別表にて協会加入チームの練習日時などを掲載致しますので、体験、見学希望の方はぜひチームの練習へお越し下さい。



（ルール）

インディアカとは、ドイツで考案されたニュースポーツです。ドイツを中心にヨーロッパおよび日本で競技されています。コートはバドミントンと同じ大きさで、ルールはほぼバレーボールと同様。

4本の赤い羽がついたインディアカボールを4人1チームとした2チームで、ネットをはさんで、手で打ち合う団体競技です。サーブから始まり、レシーブ・トス・アタックの三段構成で、3回以内にボールを相手コートに返します。



名	練習場所	時 間	曜 日	代表者
ーズ	都田小学校体育館	19:00～21:00	毎週月曜日・土曜日	座 型
オン	新本小学校体育館	19:00～21:00	毎週日曜日・水曜日	加 藤
og	新羽小学校体育館	19:30～21:00	毎週火曜日・金曜日	増 原
クラブ	山田小学校体育館	19:00～21:00	毎週月曜日・金曜日	長 江
VA	川和小学校体育館	19:00～21:00 9:00～12:00	毎週火曜日 毎週土曜日・日曜日	田 中
AT	新羽中学校体育館	19:00～21:00	毎週土曜日	新 井
	新羽中学校体育館	19:00～21:00	毎週火曜日	高 橋
ITS	早瀬中学校体育館	19:00～21:00	毎週水曜日	大 島
ICK	都田小学校体育館	19:00～21:00	毎週火曜日	新井田
ーズ	新羽小学校体育館	19:30～21:00	毎週火曜日・金曜日	安 保