



平成 29 年度

しんとし 健康セミナー

毎月2回の開催！

参加無料/予約不要

毎月

2・3水曜日に開催！

脳卒中予防や生活習慣病対策を中心に、日頃の健康管理に役立つ情報を
当院コメディカルスタッフがわかりやすくご説明いたします！

時間▶13:00～ 30～40 分間の講義です

※12:30～開場

会場▶西館 3 階カンファレンスルーム

4.12 ㊦

知っておこう！【診療放射線技師】

当院で受けることができるレントゲン・MRI・CT・RIなどの放射線検査
(画像検査)の基礎知識や検査の流れを詳しくご紹介します。放射線検査(画像検査)
の目的を正しく理解し、病気の早期発見に努めましょう。

※この回は昨年度と同じ講義内容になります。

4.19 ㊦

くすりについて知ってみよう【薬剤師】

健康的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、軽い症状を改善したり、生活習慣
病の改善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。

しんとし健康セミナー・その他イベントについてのお問い合わせ

横浜新都市脳神経外科病院 地域医療連携室 045-911-8115(直通)

公

園



愛護会

通

信

61号

公園愛護会通信は、公園愛護会活動がより活発に行われるように、活動に関する情報提供や、活動の事例紹介等を行うための情報誌です。

2017.3

特集 第4回

この特集では、全国都市緑化よこはまフェア開催に関連した情報を発信していきます。



全国都市緑化よこはまフェア開催

2017 3.25[sat]—6.4[sun]



シンボルキャラクター
「ガーデンベア」
©ITOON/QN2017

「全国都市緑化よこはまフェア」3月25日からいよいよスタートです!
愛護会の皆さんと花壇づくりを行った公園もたくさんの花で彩られます。

里山ガーデン



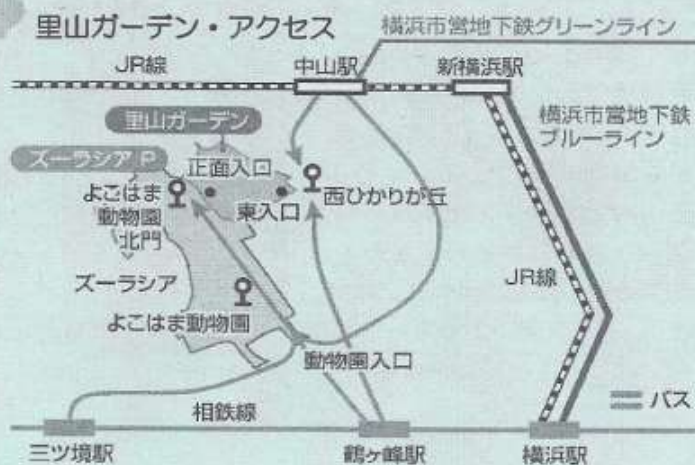
市内最大級! 見晴らしデッキから望む
10,000 m²の花畑



森の木々の間を滑空するアスレチックコース。
大人も子どもも楽しめます。

【有料、予約制】

里山ガーデン・アクセス



みなとガーデン・アクセス



必見! ガイドブック

各ガーデン案内所、市内観光案内所(横浜駅など)、区役所等で配布しています。【無料】

みなとガーデン



バラと草花の華やかな競演による色彩が楽しめる「未来のバラ園」【山下公園】

球根ミックス花壇も山下公園で見ることができます!

大通りを彩る花々が全長 400mに渡って咲き誇る「日本大通りフラワーフェスタ」【日本大通り】



よこはまフェア 検索

詳しい情報は、ホームページをご覧ください。

花壇づくりから活動の輪、広がりました！



愛護会で、花壇づくりから発展した活動や取り組みを紹介します。色とりどりの花は、人と人をつなげるきっかけにもなります。

種まきからみんなで楽しむ花壇づくり ～戸塚区 十ノ区公園愛護会～

道路沿いの小さな十ノ区公園。ここの花壇には、一年草だけでなく、たくさんの宿根草も植えられています。活動を行う花クラブでは、作業を「花壇担当」「花木担当」に分担しています。夏の水やりは、一週間交代でみんなが行うなど、自然と協力する体制ができています。花が咲くのをとても楽しみに活動しています。



花壇での水やりは交代で行います

メンバーのみなさんにお話を伺いました

種から育てることの達成感

回覧板で、花壇の手入れを行う「花クラブ」メンバーを募集しました。はじめは「義務」と思っていた人も、自分の育てた種が成長し、立派な花を咲かせる様子を見て、参加する楽しみを見出しています。今では 30 人を超える人たちが花クラブとして活動しています。



花一つ一つについて丁寧に解説

仲良しの秘訣は、作業後の「お茶会」

活動の後はいつも、「お茶会」を開きます。藤の下ベンチで、ほっと一息。「花壇はもっと花を増やしたいね」「そろそろツツジは剪定した方がいいね」と、活動についての会話が弾みます。メンバーの仲が良いのは、この時間あってこそです。



町内会・子ども会、地域一体で親しむ公園に ～南区 共進第一公園愛護会～



愛護会メンバーが、子どもたちに種まきや育てた苗の植え付け方を教えています。この活動は、愛護会長と子ども会会長で協力し、8 年前から始まりました。毎年、愛護会掲示板や回覧で参加を募集しています。

花壇づくりの後は、公園内でクラフトづくり、こままわしなどの昔遊び、全員参加のパン食い競争など、大人も子どもも楽しく遊んで交流します。



活動には 40 人もの子どもが参加します
(写真は小学校との合同花植えの様子)

活動をつづけられたことについて「多世代交流をしたかった。また、子どもたちに虫や花などの自然を教えたかったから」と会長は言います。

今後も地域全体を巻き込んで、“顔の見える交流”に取り組んでいきます。



パン食い競争は大人も一緒に参加

花壇づくりから
活動の輪、広がりました！

花壇のない公園から、花で囲まれた憩いの場に ～旭区 猪子山第三公園愛護会～

自治会有志で植栽の基盤づくりを行った後、公園での花づくりに興味のある方を募集しました。現在も、自治会の環境部門以外にも、直接声掛けをして活動しています。

宿根草の知識は、テレビ園芸番組、本だけではありません。花苗生産地に出向き、生産者から現地レッスンを受けるツアーはとても面白く、花壇の管理方法にも活かされています。

メンバーの方は「花を好きな気持ちがあれば、一生活動は継続できる。」と話します。また、「樹木との相性を考えてどんな花を植えるかが大切」とのアドバイスをいただきました。

今では散歩の休憩所として、地域の皆さんの憩いの場となっています。



↑
リニューアル直後
土の掘り起し作業は
愛護会で行いました。



←
現在の様子
花があると
印象がガラリと
変わります

気をつけて！

木製の花壇枠には 寿命があります



技術支援などで設置した木製の花壇枠は、年数が経つと腐食し、金具が飛び出るなど危険です。また、使われなくなってしまった花壇枠の撤去や「花壇の手入れ講習」の技術支援も可能です。土木事務所・公園緑地事務所等に相談してください。



腐食した花壇枠の例

本当に

コラム

カラスって 悪いやつ？



●そもそも、なぜ増えたの？

カラスにとって生ごみは簡単に手に入る栄養価の高いエサです。特に油っこいものは大好物です。また、エサ場の近くで巣を作るようになったため、ヒナは簡単にエサが手に入るので、生存率も高く、どんどん増えていったのです。

しかし、エサとなるごみ等の出し方などを、きちんと行うことで、エサが取れず、必然的に移動していなくなります。このため、ごみ出しのマナーを守ること、カラス除けネットや、ボックスの中にきちんと入れることが必要です。

皆さんで、カラスの住みにくい街にし、カラスの数を減らしていきましょう。

●いつも警戒しているわけではありません

カラスは、鳥にしては体も大きい方ですが、人よりずっと小さな生き物です。このため、何もしないに人を襲うことはありません。人を襲うのは、子育ての時期に、子どもを守ろうとする行為です。守ろうとする原因がなければ、人がたくさんいても襲うことはありません。もし、襲われたら、近くにヒナが居たか、巣があったと思われる。不要なトラブルを避けるため、なるべく近づかないようにしましょう。



ゴミ出しの悪い例（ネットから出ている）



冬に落葉し
見えるようになった巣



一度使った巣が
再利用されることは
ほとんどありません。



平成29年度横浜市公園愛護会表彰の 「団体表彰」候補団体を募集します！

横浜市では、日頃から特に熱心に公園愛護会活動をされている皆さんを、年に一度表彰しています。今年も、団体表彰の候補となる愛護会を募集しますので、各土木事務所または公園緑地事務所（以下、「各事務所」とします）までお知らせください。自薦・他薦どちらでも結構です。

- 団体表彰の対象：公園の維持管理や公園を活用した地域まちづくり活動に積極的に取り組むなど、特色ある愛護会活動を実践している、活動年数が5年以上の公園愛護会です（※過去に受賞した団体は原則除きます）。なお、表彰団体は、後日選考により決定します。
- 応募方法：推薦する公園愛護会名・活動内容・アピールポイントと、応募者の氏名・連絡先を所定の様式（各事務所にあります）に明記し、Eメール、郵送、FAX等で各事務所へお知らせください。
- 締切：平成29年5月12日（金）必着
- 過去の表彰例：学校や企業との連携、地域の防犯に役立つ活動（公園内での子どもの見守り等）、公園での伝統行事（もちつき大会・夏祭り等）開催による地域活性化等。

平成28年度の表彰式の様子



- ★公園愛護会長を継続して10年務めていただいている方は、個人表彰として、団体表彰とは別に表彰させていただきます。該当される方には、改めてご連絡させていただきます。
- ★表彰式は、環境創造局の「みどりアップ月間」である10・11月中に開催予定です。

公園探訪

ファイル：018 「ふたに富士山？」

「きれいな山並みですね」と散歩中の人々が声をかけてくれた。
ここは、山の眺めが素晴らしい東本郷第一公園（緑区）。

また、「ふた公園」の愛称で呼ばれている公園でもある。
ふたの遊具は、昭和のはらっぱ公園の時代から、改修や再整備を重ね、位置を移動しても、変わらずにあるらしい。



大山や丹沢の山々と富士山



砂場を見守るふたと富士山



3匹仲良く遊ぶ

このコーナーでは、公園に関わる職員のネットワークを駆使し、横浜市内の公園で見られる「ちょっと変わった〇〇」を探して紹介していきます。皆さんも探しに行ってみては？

公園における放射線対応について

市民の皆様がご利用になる全ての公園における放射線量（ガンマ線）の測定結果は、市ホームページで公表しています。また、公園内の堆肥置き場の堆肥については、引き続き、公園内の花壇や植込み等で使用することとし、公園外では使用しないようにお願いします。今後も、国・県の動向や状況の推移を注視しながら、皆様へ情報をお伝えしてまいります。

お問合せ先：横浜市環境創造局 公園緑地維持課 活動推進担当

TEL:045-671-2650 FAX:045-633-9171

横浜市 公園 放射線量

検索

発行／横浜市環境創造局公園緑地維持課 〒231-0017 横浜市中区港町1-1

電話:045-671-2650 FAX:045-633-9171 Eメールアドレス:ks-aigokai@city.yokohama.jp 発行日(平成29年3月20日)

バックナンバーは、横浜市公園愛護会ホームページから。

横浜市 公園愛護会

検索

【公園管理・公園愛護会通信部数に関するお問合せは、各土木事務所・公園緑地事務所をお願いします。】

あなたのまちの公園で活躍しています！

私たちは

公園愛護会

こうえんあいごかい

です

公園愛護会キャラクター



「あいごほん」

「公園愛護会」とは、

身近にある公園の清掃などの美化活動、利用マナーの啓発などを行う地域のボランティアの団体です。小学生や園児たちと一緒に活動したり、地域イベントに積極的に取り組む愛護会もあります。

横浜市内には大小約2,600もの公園があり、そのうちの **約9割** にあたる約2,300の公園で公園愛護会は結成されています。



ご存知ですか？

横浜市の公園愛護会制度は、全国に先駆けて昭和36年にスタートし、発足から50年をこえています。

現在、横浜市では公園愛護会に対し、活動のコーディネートのほか、愛護会費やごみ袋、ほうきなどの活動物品の提供、花壇づくりや中低木の刈り込み方など専門職員による技術的な支援を行っています。

もっと身近に感じてほしい公園愛護会のこと

公園愛護会のマスコットキャラクター「あいごぼん」が「公園愛護会」の疑問についてお答えします。

Q 公園って、行くといつもきれいになっているとは思ってはいけど

A 公園愛護会の皆さんが定期的に清掃活動をしているんだ。地元の町内会などと連携して多くの人が集まるお掃除の日も愛護会の方々が中心となって行っているところが多いんだよ。



Q 写真を見ると市役所の人たちも一緒に写っているみたいだけど、何をしているの？

A 公園愛護会の活動に対しては、横浜市も様々な支援をしているよ。ここでは、中低木刈り込みの講習をやっているんだ。自分たちで背の低い樹木を刈り込みたいという場合に、専門の知識を持った職員が、刈り込みの方法や道具の手入れの仕方などを指導しているんだ。



Q きれいな花に囲まれて、なんだか楽しそう

A 愛護会の方々と、地元の子どもたちが一緒に花植えをしているね。公園がきれいになることでみんなが明るい気持ちになれるんだ。公園は「地域みんなの庭」だから、みんなが集い、みんなできれいにして、みんなで楽しむことが大切なんだ。

Q 近所のあの公園にも愛護会はあるのかな？
私も活動に参加できるかな？

公園愛護会 についてもっと知りたいな！

A そんなときは右表の各事務所にご連絡ください。各土木事務所には「公園愛護会等コーディネーター」という専任の職員がいます。公園愛護会のことなら何でも相談してね。

各事務所のお問合せ先

土木事務所	鶴見	510-1673	金沢	781-2515
	神奈川	491-3363	港北	531-7363
	西	242-1313	緑	981-2409
	中	641-7681	青葉	971-2300
	南	341-1108	都筑	942-0606
	港南	843-3711	戸塚	881-1621
	辻谷	331-4445	栄	895-1411
	旭	953-8806	泉	800-2536
	磯子	761-0081	瀬谷	364-1105

比較的大規模な公園についてはこちら

北部公園緑地事務所	353-1166
南部公園緑地事務所	831-8484
// 都心部担当	671-3648

横浜市環境創造局のホームページでも紹介しているよ

横浜市 公園愛護会

検索



シンボルマーク

防犯かながわ

横浜市中区山下町75-6
警 視 会 館 2 F
神奈川県防犯協会連合会
電 話 045(641)4344 番
FAX 045(641)1655 番

152号
2017年3月1日

回
覧

ATMで還付金の手続は...



絶対にできません！

協賛協力 横浜信用金庫本店営業部

還付金等詐欺が急増中！

市区町村等が、医療費・保険料等の還付のためATMを操作させることは、絶対にありません！

【だましの手口】 犯人は役所や社会保険事務所を名乗り、「医療費(又は保険料)の過払いがあるのでお金が戻ります。今日が期限です。急いで近くのATMに行き、着いたら今から言う番号に電話をしてください。」などと申し向け、言葉巧みにATMを操作させて犯人の口座にお金を振り込ませます。

還付金の電話 + ATMに行け = 詐欺！！

【平成28年中の振り込め詐欺被害状況】

被害認知件数	被害総額
1,285件 (前年対比+292件)	約41億円 (前年対比+約8億円)
うち還付金等詐欺	うち還付金等詐欺
256件(前年対比+173件)	約3億円(前年対比+約2億円)

ながら歩き やめましょう！！

神奈川県内では、女性を狙った痴漢などの卑劣なわいせつ犯罪やひったくりが増加しています。

「音楽を聴きながら」、「携帯電話を見ながら」など「・・・しながら」被害に遭う方が増えています。

ながら歩きは周囲に注意がいかず、交通事故などの危険性も増えます。

夜間、人気のない場所を歩く時は、イヤホン、スマホ等を使いながら歩くのはやめましょう。



被害防止に カギ掛けて！！

- 自宅を不在にする時は、必ず玄関ドア、窓などはカギを掛けて！！
— 自宅にいる時も、カギ掛けを心掛けましょう！ —
(のぞきや、盗撮等の犯罪もあります。
戸締りで卑劣な犯人をシャットアウト！)

- 自転車、オートバイ、自動車から離れるときはカギを掛けて！！

「ほんのチョットだから…」

「自分は大丈夫！」



ほんのひと手間が被害防止に！



最近人気？らしいよ！



「防犯チャンネル」では、振り込まセンジャーやトラセンジャーが活躍しています。

まずは、見て！見て！！

防犯チャンネル

検索

問い合わせ先
神奈川県警察本部
生活安全部生活安全総務課
犯罪抑止対策室
電話 045-211-1212

「ウイルス」に感染したという偽警告に注意!

ウェブサイト閲覧中に、突然

警告 あなたのコンピュータでウイルスが検出されました。

等といった警告画面が表示され、更に音声や警告音が鳴り出し、警告画面上のサポートセンターに電話をかけるよう指示されたという相談が増加しています。



ウェブサイト閲覧中に突然警告画面が出る

電話をかけると遠隔サポートとソフト購入を案内される



【出展: IPA 独立行政法人情報処理推進機構】

IPA(情報処理推進機構)の確認によると、**実際にはウイルス感染はなく、設定によりメッセージを繰り返しているだけの様です。**

電話をかけると片言の日本語で遠隔操作ソフトをインストールするよう誘導されます。

インストール後、ソフト購入代、ウイルス駆除等の費用請求をされてしまいます。



不安を感じても電話をしないで



対処方法 <電話をかけてしまったら・・・>

- 電話をかけたがすぐに電話を切った場合
サポートセンターの電話番号の着信拒否の検討、また、今後不審な電話に注意する。
- 電話の指示通り遠隔操作ソフトをインストールした場合
 - ・インストールした遠隔操作ソフトをアンインストールする。
 - ・遠隔操作ソフトが不明の場合システムの復元を実施する、又は、販売店などの業者に依頼する。
 - ※システムの復元手順 <http://www.ipa.go.jp/security/restore/>
 - ・各種アカウントのID、パスワードを変更する。
 - ・クレジットカードの使用停止等の検討をする。
 - ・セキュリティ対策ソフトウェアのアップデート、ウイルススキャンを実施する。
 - ・すぐに電話を切った場合と同様に電話番号の着信拒否の検討、不審な電話に注意する。

未然防止のために

広告やリンクを不用意にクリックしていくと、このようなトラブルに巻き込まれることがあるので、十分注意しましょう。

【出展: IPA 独立行政法人情報処理推進機構】



【神奈川県警察ホームページ】<http://www.police.pref.kanagawa.jp/>
(サイバー犯罪に関する情報は「暮らしの安全情報」内にあります。)

防犯チャンネル



防犯自販機が街の安全を見守ります。

防犯活動支援自販機のご案内



地域の防犯を支援
防犯支援自販機

この自動販売機の
売上の一部が、
地域の防犯活動を展開する
防犯協会への
支援金となります。



見破れ!! オレオレ



写真はイメージです。

防犯活動をご理解していただき支援いただける方
「防犯活動支援自販機」の設置場所をご紹介します！

公益社団法人
神奈川県防犯協会連合会

お気軽にご相談下さい！

TEL 045-641-4344

■ ご支援いただいている皆様をご紹介します ■

- ・ 那賀都工業(株)
- ・ サンエス技研(株)
- ・ 東京キリンビバレッジサービス(株)
- ・ 長瀬商店
- ・ 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
- ・ 佐川急便(株)横浜緑営業所
- ・ 山下直樹
- ・ 菅谷由芳子

子どもが被害に遭わないために

【子どもと一緒に街をパトロールしましょう】

保護者の皆様、お子様の防犯意識の向上のために、お子様と一緒に街を歩いて「万が一不審者と遭遇した場合に逃げる場所」を確認しましょう。

身の周りの防犯環境に対する意識を高めて、「景色読解力」を強めましょう。「景色読解力」とは、安全な景色と危険な景色を見分けられる能力、つまり、見慣れた街並みの、「変化／何かが違う」に気が付きやすくなる能力のことです。

いつもなかった車が止まっている、いつも誰もいない場所に知らない人がいるなどの「変化」に気が付く力が、万が一の際の素早い危機回避に繋がると言われています。

また、ピーガルくん子ども安全メールや行政が提供をしている犯罪情報発信等のサービスから、「日常との変化」を知ることでもでき、知り得た「変化」をお子様伝えることも効果的です。

ピーガルくん
子ども安全メール
に登録してね！

ピーガルくん
子ども安全メール



QRコード



おぼえて安心！

おおだこポリス 4つのおやくそく



おうちのひとに
いきます！



おともだちと
あそぼうね！



だまされて
ついていけない！



こわくなったら
おおごえで！

※「おおだこポリス 4つのおやくそく」は、神奈川県警察が推奨している防犯標語です。（お子様と声に出して読んでください。）

少年非行の概要

非行少年の検挙・補導状況【平成28年・暫定値】

少年の検挙・補導人員は年々減少傾向にあり、刑法犯少年については、平成18年から11年連続して減少し、統計が残っている昭和24年以降で最少を更新しました。

一方で、路上強盗やひったくり、乗り物盗などの街頭犯罪で検挙・補導した者のうち5割強を少年が占めており、また、刑法犯で検挙した少年のうち、約3人に1人は再び非行を犯しているなど、憂慮すべき状況にあります。県警察としては、今後も地域の方々と協力して、非行少年を生まない社会づくりに取り組んでいきたいと考えています。皆様の更なるご協力をよろしくお願いいたします。



少年相談・保護センター

神奈川県警察少年相談・保護センターでは、専門の少年相談員が子どもの非行問題やいじめ、犯罪被害等に関する相談を受け、その立ち直りを支援しています。

○対象は20歳未満です。 ○相談は無料です。 ○秘密は厳守します。

ユーステレホンコーナー

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

子どもの非行問題やいじめ被害等で困りごとがありましたら、1人で悩まずに、ユーステレホンコーナーにご相談ください。子どもや保護者、学校関係者等からの相談を受け付けています。

【受付時間】午前8時30分～午後5時15分（土日、祝日、年末年始を除く）

ケータイやスマホがもたらす危険性

ケータイやスマートフォン等の急速な普及によって、これらを利用した非行や犯罪被害、トラブル等が多く発生しています。

<ケータイやスマホを利用した犯罪やトラブル>

- 誹謗中傷が書き込まれ、ネットいじめに発展する。
- 個人情報が悪用され、振り込め詐欺等の犯罪被害に遭う。
- ネットで知り合った人物と実際に会い、性犯罪被害に遭う。
- ネット上に書き込んだ内容が原因で暴力事件等に発展する。



SNSでチャットをするとき、こんなルールを知っていますか？

「おしまい」や「おわり」と書いたら、返信しなくてもOK

食事、学習、睡眠など、毎日の生活の中ですべきことがたくさんあります。携帯電話等の使い方について家族で話し合う機会を持ちましょう。

友達とこんなルール
を作って守っていけたら
素敵ですね！

そのバイト、犯罪です！

“ うまい話には、裏がある ”

- 私に代わってスマホを契約して下さい。
- あなたの口座を譲って下さい。
- 入籍するだけでいいですから。
- 私の代わりに荷物を受け取って下さい。



なりすましによる
スマホや口座の契約



偽装結婚



なりすましによる
荷物の受け取り

甘言や誘惑、断る勇気を！

インターネットの掲示板や闇サイトを見て、高収入を謳い文句にした勧誘に安易に乗じ、アルバイト感覚で犯罪に加担したり、巻き込まれたりする事犯が発生しています。甘言や誘惑、断る勇気を！

神奈川県警察 犯罪インフラ撲滅対策推進室

「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、県防犯協会連合会は、神奈川県自転車防犯協会等と連携を図り、防犯対策を推進するため、同協会と共同し、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。

問い合わせは県防犯協会連合会または各地区防犯協会まで



大船中学校ボランティア部（大船防犯連合協会）

大切な命を乗せている自転車です。整理・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
TEL045-311-8168 <http://www.kanasho.jp>

平成28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ご活躍ください。

狩野 茂秋 様

神奈川県
地域防犯連絡所連絡協議会
会長

清水 靖枝 様

神奈川県
女性防犯連絡協議会
会長

高橋 光也 様

港北防犯指導員会
会長

萩生田 鶴雄 様

伊勢佐木防犯指導員会
副会長

三堀 正男 様

三浦市防犯指導員連絡協議会
会長

◆◆賛助会員◆◆

目指せ犯罪ゼロの街 地域の皆様とともに！

会員参加をお待ちしております。

入会は(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

神奈川県防犯工業会

一般社団法人神奈川県警備業協会

神奈川県自転車防犯協会

神奈川県中古自動車販売商工組合

神奈川県調査業協会

神奈川県金融機関防犯連絡会

神奈川県大規模小売店舗防犯対策連絡会

神奈川県コンビニエンスストア防犯対策協議会

神奈川県タクシー防犯協会

松本 徹 株式会社

神奈川県理容生活衛生同業組合

神奈川県石油業協同組合

神奈川県防犯セキュリティ協会

神奈川県福祉事業協会

東京ガス株式会社横浜支店

神静明治牛乳販売事業協同組合

サンエス技研株式会社

神奈川県防犯連絡会

公安警備保障株式会社

NTT東日本神奈川事業部

那賀都工業株式会社

横浜みなとみらい万葉倶楽部

株式会社ホリデン

株式会社ルービノベーションホールディングス

相川文五郎

秋澤 保夫

池田 敏治

石井 正禮

市川 眞司

一戸 貞壽

岩嶋 伸幸

岩本 敏男

上原由美子

大沢 弘光

大野さつき

大谷 宗弘

小川 文男

小野沢良雄

加藤 茂雄

加藤 浩

金子 裕

小菅 陽子

小西 確

小森 忠由

齋藤 忠生

佐賀 司

佐々木 淳

笹本 和博

座間 幹夫

柴 茂

清水 誠夫

正田 雅子

鈴木 博文

武田 裕

田中 明

田中 宗一

田中 稔

辻村 法隆

勅使川原祐太

永井 好久

長島 憲一

中西 教将

沼野正二郎

福井 隆

増山 正芳

松澤 孝郎

箕輪 裕治

宮田 良辰

柳川 経夫

米倉 禮子

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。



北山田地区センターだより(春)号

特定非営利活動法人 つづき区民交流協会 横浜市北山田地区センター URL://www.tsuzuki-koryu.org
〒224-0021 横浜市都筑区北山田 2-25-1 ☎ 045-593-8200 Fax:045-593-8201

休館日
4月10日(月)
5月8日(月)
6月12日(月)

地域の皆様とともに歩む地区センター

北山田地区センターは平成11年3月竣工以来、会議室や体育室を使ったサークル活動や図書コーナー・プレイルーム等の個人利用で多くの方々にご利用いただいております。また地域課題の解決に向け、地域や関連団体と連携をしながら様々な分野の自主事業を展開しております。これからも地域とのつながりを大切に、より地域に密着した施設運営を心がけて参りますので新年度もご期待ください。

●自主事業・イベントの取組み・・・地域課題の解決に向けて

ースポーツを通じて心と体を鍛えよう！ー

キッズ・すまいる

スポーツフェスタ開催！

2020年東京オリンピックに向けて、スポーツをもっと楽しみましょう。もしかしたらキミもメダリスト？

【日時】 6月24日(土) 10時～

【対象】 幼児～大人まで

【内容】 体力測定やストラックアウト、卓球マシン、ポッチャ等、射的や昔遊びコーナーも。

お楽しみに～～～♪



新規自主事業の取組み

利用者アンケートや地域からのお声を参考に今年度より新たな事業を多数計画しております。

- 健康マージャン教室 ■カラオケ入門
- 歴史・教養講座 ■英会話 ■川柳
- 味噌作り ■飾り巻き寿司
- 夜の卓球教室 ■ズンバ 等々

※詳細は随時お知らせします



●利便性向上の取組み・・・より使いやすく、親しみやすい地区センターへ

古くなり使い勝手が悪かったロビーの机13台、図書コーナーの椅子6脚を新しくしました。また、図書コーナーの充実に向け書棚を新規増設しました。他にも館内に掲示板やチラシラックを増設し、情報発信力を強化しています。



これから募集の自主事業

- ◆申込は開催日初日1か月前から☎窓口
◆事業内容や日程は変更になる場合があります

申込・問い合わせは
593-8200まで

（一般/子育て）事業名	参加対象	定員	日 程	時 間	費用	内 容
初心者向け 夜の卓球教室 	中学生以上	20人	5月12日, 26日 6月9日, 23日 7月7日, 14日 全金曜日	午後6時30分 ～8時30分	4200円 (全6回)	基礎から 習う卓球
免疫力UP! 養生気功 〈春〉	一般	30人	5月15日, 29日 6月5日, 19日 7月3日 全月曜日	午前9時30分 ～10時30分	2300円 (全5回)	正しい姿勢と 呼吸法 未病を改善
助産師さんと一緒に 0歳児の親子体操	生後4ヶ月 ～12ヶ月 の赤ちゃん と親	10組	5月23日 火曜日	午後1時～2時	500円	親子でからだ 遊び
ゆっくり楽しく 英会話 	一般	10人	5月24日 6月14日, 28日 7月12日 全水曜日	午前10時30分 ～11時30分	2000円 (全4回)	初心者向け日 常英会話
ようこそ チーズの世界へ 	一般	24人	5月26日 金曜日	午前10時 ～11時30分	250円	初 心 者 向 け チーズセミナー
楽しく作ろう 初めての離乳食	生後4ヶ月 ～6ヶ月の 赤ちゃんの 保護者	15人	5月27日 土曜日	午前10時～正午	700円	離乳食の 基礎～実践

《わんぱく》事業名	参加対象	定員	日 程	時 間	費用	内 容
子ども フラワーアレンジメント	小学生	24人	5月14日 日曜日	午前10時 ～11時30分	600円	母の日の フラワーアレンジ
子どものアートI 	年長児～ 小学生	30人	5月21日, 6月 11日, 7月9日 全日曜日	午前9時30分 ～11時30分 7/9午後1～4時30分	1200円 (全3回)	造形講座 7/9はTシャツ作り
英語であそぼう ～Let's Enjoy English	A: 年中, 年長 と親 B: 小学 1, 2 年生	A 12組 B 12人	5月22日, 29日 6月5日, 19日, 26日, 7月3日 全月曜日	A: 午後3時20分 ～4時00分 B: 午後4時10分 ～4時50分	2400円 (全6回)	体を動かしながら 英語に触れる

♪ロビーコンサート♪

《時間》13:30 - 14:30

《場所》北山田地区センターロビー

予約不要・無料

■4月 8日(土) なないろ: 歌, ピアノ, バイオリン

■4月 22日(土) サウス・アイランダー: オールディーズ

■6月 10日(土) ドリーム: オールディーズ



主な新規購入図書

◆新規購入図書は毎月末頃に配架します

《絵 本》

トコトコちゃん	石黒 ヒロユキ
ペンギンかぞくのおひっこし	刀根 里衣
アニーのちいさなきしゃ	たちもと みちこ
ひよこさん	林 明子
こまったこくま こまったりす	かこ さとし

《児童書》

都会のトム&ソーヤ14 夢幻下	はやみね かおる
火山の国に生きる	井口 正人
水の森の秘密	岡田 淳
学校では教えてくれない大切なこと 勉強が好きになる	旺文社

《一般書》

終わりなき夜に生まれつく	恩田 陸
物件探偵	乾 くるみ
ずばらヨガ	崎田 ミナ
おばちゃんたちのいるところ	松田 青子
世界でいちばんおいしいお米と ごはんの本	澁谷 梨絵
病気になるらない暮らし事典	本間 真二郎
風のかたみ	葉室 麟
回帰 警視庁強行犯係 樋口顕	今野 敏
余った野菜はささとストック	谷島 せい子
応仁の乱	呉座 勇一
不発弾	相場 英雄
さよならの力	伊集院 静

◆ご利用について◆

約12000冊の蔵書があり、新刊本やオススメ本コーナー
もあります。どなたでもお気軽にご利用いただけます。
図書カードをお作りいただきますと、お1人2冊2週
間貸りられます。



29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2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 10:30～
- 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 お話しタンポポ 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!!



毎月第3火曜日 介護者の集い

4月は缶詰や乾物で、簡単なおやつを作ります。
甘いものは心をほっこりさせます。
みんなでしゃべりして楽しくすごしませんか。
日時：4月18日（火）13時30分～15時
場所：地域ケアルーム 参加費：無料
対象：介護をしている方・介護をしていた方
介護に関心のある方
予定レシピ：お駄チョコ・フルーツかん

「介護保険を知ろう！」知って安心講座

介護保険の基本を学びませんか？

日時：5月30日（火）14時～15時30分

場所：多目的ホール 参加費：無料



◆地域包括支援センターより

4月より新しく社会福祉士として門脇 駿が着任いたします。どうぞよろしくお願いいたします。

◆(急募)送迎ドライバー募集中!



- 業務内容：デイ送迎車両の運転・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

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13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△

- BCチェッカー
 - 体内組成測定
 - 2ステップテスト
 - 立ち上がりテスト
 - 血圧、握力、身長も測定
- ※健康指導等はございません。

元氣度チエック



新国劇は 遠くなりにはけり

戦前から戦後にかけて全盛期を謳歌した
「新国劇」劇団設立の経緯、主な俳優
(島田正吾、辰巳龍太郎、緒方拳) のこぼれ話など聞き
ながら、ご自身の昭和の思い出と重ね合わせ楽しく歓談
しませんか?



開催日時：5月18日（木）13:30～15:30

対象：ご興味のある方 募集人数：15名（先着）

場所：ボランティアルーム 参加費：無料

協力・資料提供：水口 哲樹氏

申込方法：来館または☎にて受付中!



ママと赤ちゃんのための健康講座【2回で1コース】

4月21日（金）24日（月）10:30～11:30
離乳食を始めてから2ヶ月を過ぎたころの赤ちゃんと
ママが対象/先着25組/無料・予約受付中

（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 衣袋・玉城 / 地域交流 小西・代・荒巻 / 生活支援 井澤

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）

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

平成 29 年 3 月 25 日から 6 月 4 日まで開催される「第 33 回全国都市緑化よこはまフェア」を契機として、都筑区では「都筑区 花いっぱい運動」の盛り上げに取り組んでいます。区内で開催される花や緑に関するイベントや花の見どころをご紹介します！

※掲載情報は、平成 29 年 3 月現在のものであり、予告なく変更または中止することがありますので予めご了承ください。各イベントの開催日時を事前にお確かめのうえ、お出掛けください。
※各イベントの詳細は、主催者ホームページや各地域で掲示・回覧されるチラシなどをご覧ください。

花や緑のイベント

こちらのページでは、主に都筑区内で開催される「花」や「緑」のイベントを掲載しています。

3月

主催 モザイクモール港北
春の感謝祭

日時 3月15日(水)～4月4日(火)
10時～20時

場所 モザイクモール 専門店 全館

“フラワー＆グリーン”をテーマに様々なイベントやワークショップ、限定ショップが登場します。

主催 牛久保公園愛護会・中川スクールコミュニティ
第二回 早春スポーツピクニック

日時 3月25日(土) 10時～15時

場所 牛久保公園天頂部

牛久保公園の花を楽しみながらの、体育協会指導の走り方・パトニリレーの紹介があるよ。スポーツ槍投げの練習体験しよう。都筑区健康推進指導による体力計測集計などもあり。



主催 港北TOKYU S.C. サウスウッド

第33回全国都市緑化よこはまフェア開催記念「セン南フラワープレゼント」

日時 3月25日(土) 11時～(なくなり次第終了)

場所 港北TOKYU S.C. A館1階イベントスペース

第33回全国都市緑化よこはまフェア開催を記念して、3月13日(月)～3月20日(月・祝)の期間中、港北 TOKYU S.C. 内での買い物・お食事での買い上げレシートをお持ちのお客様先着400名様にお花の苗をプレゼントいたします。(お1人様1つまで)

日時 3月25日(土) 11時～(なくなり次第終了)

場所 サウスウッド特設会場

第33回全国都市緑化よこはまフェア開催を記念して、3月13日(月)～3月20日(月・祝)の期間中、サウスウッドをご利用いただいたレシートをお持ちのお客様先着300名様にお花の苗をプレゼントいたします。(1家族様1つまで)

主催 都筑区役所

全国都市緑化よこはまフェア
いよいよ開幕！
都筑区花いっぱい運動
オープニングPRイベント

日時 3月25日(土) 15時～16時

場所 港北TOKYU S.C.
1階 イベントスペース

CYGNET によるミニステージや花や緑の活動をされている方々による座談会、よこはまフェアや都筑区花いっぱい運動のイベント情報などをご紹介します。

主催 健幸ラジオ体操会
観桜会 (お茶のみ)

日時 3月27日(月)
9時～10時

場所 勝田公園

桜の大木が多数。かくれた都筑区の桜の名所。樹齢50年以上の桜の木の下で楽しもう。

主催 (株)おもてなし
SAKURAカフェ

日時 3月30日(木)～4月2日(日)の4日間
11時～18時(予定) ※日により時間が異なります。

場所 ヨツパコ 5F ヨツパコノモリ

ヨツパコに桜が咲く！見て、聴いて、食べて、五感で楽しめる桜のカフェ。桜甘味・軽食の他、ソムリエによるワインレッスンも開催。

主催 ブリリアンフルール

アーティフィシャルフラワーアレンジレッスン

日時 3月31日(金)・4月2日(日)の
2日間 10時30分～12時

場所 ヨツパコ 5F ヨツパコノモリ

フラワーアレンジメントのテクニックが学べます。初心者の方もお気軽に。桜を楽しむカフェ会場内で開催。

4月

主催 都筑区役所、NPO法人ぐるっと緑道、東京都市大学
早瀬川・老馬谷ガーデン(HRG)
オープニングイベント

日時 4月1日(土) 9時30分～

場所 早瀬川・老馬谷ガーデン(中川三丁目 早瀬川沿い「鍛冶橋」付近)

HRGの一般開放を記念してテープカットを行います。また、学生企画による「恋ダンス」も実施します。

主催 北山田商業振興会

山田富士公園“さくら祭り”

日時 4月1日(土) 10時～16時 場所 山田富士公園
4月2日(日) 10時～16時

江戸時代から続く山田富士塚をいただく山田富士の周囲に200本満開になります。3万人規模のイベントです。

花や緑の見どころ

こちらのページでは、主に都筑区内の「花」や「緑」の見どころを掲載しています。

※掲載情報は、平成 29 年 3 月現在のものです。見頃の時期などは、気候等により変わりますので予めご了承ください。



1 川和町駅東側の菜の花と桜

2月中旬～4月中旬

春になると菜の花畑とシドモア桜等の桜(7種類の桜の開花リレー)が満開できれいです。菜の花と桜の共演をぜひみにきてください。

2 モサイクモール港北専門店正面入り口大プランター

3月15日～4月下旬

いつも美しいお花やグリーンの大プランター。“春の感謝祭”にあわせて、より一層華やかなアレンジでお迎えます。

3 勝田公園の桜

3月26日～
4月2、3日頃

一度見に来て下さい。
びっくりしますよ。

4 江川せせらぎ緑道桜とチューリップ

3月～5月

桜とチューリップのコラボレーションは都筑を代表する春の見どころです。

5 えだきん商店街遊歩道の花壇

3月～4月

春になるとしだれ桜、さくら草、チューリップ等のたくさんの花が色とりどりに咲き乱れ、とってもきれいです。春を満喫しませんか！

6 牛久保公園の桜：緑道沿い・中腹部・天頂部・花壇エリア

3月下旬～4月中旬

4月中旬に 2017 年桜の花びらピクニックを開催するよ！
牛久保公園の桜じゅうたんを見ながらランチしませんか

7 荏田南幼稚園、荏田南小学校、荏田南中学校沿いの遊歩道のチューリップとムスカリ

3月下旬～4月上旬

小学生、中学生、高校生と地域で植えた色とりどりのチューリップとムスカリが満開です。

8 JA横浜きた総合センター周辺の畑の沿道 チューリップ

3月下旬～4月上旬

農家のご協力により、畑の沿道にチューリップが咲きます。また、グラウンド沿いの桜もきれいですよ！

9 早濑川・老馬谷ガーデン(HRG)

3月下旬～
5月(予定)

市民・東京都市大学・都筑区役所が連携してつくったガーデンです。



...2月頃～ ...3月頃～ ...4月頃～
...5月頃～ ...1年中

10 ハウスクエア横浜 展示場内

4月15日～5月7日

- 2.5m四方高さ2.5mの花のピラミッドがハウスクエア横浜に出現！色とりどりの花で来場者をお出迎えします。

11 山田富士公園の遊歩道の紫・蘭

4月上旬～5月初旬

- 赤紫の蘭が群生しています。

12 中原街道沿いのハナミズキ

4月中旬～下旬

- 道中坂下～百石橋間の道路沿いのハナミズキがきれいです。

13 つつじがいっぱいの花壇 横浜国際プールの南階段 (北山田駅付近)

5月中

- 100段ある階段の両脇にある
- 1,200のつつじ花壇が見頃になります。

14 センター南駅前 花壇

1年を通して

- 春はビオラ・パンジー、
- 夏はポチュラカが咲き
- 誇っています。

15 美里橋の花壇

1年を通して
(特に5月・11月)

- 5月はパンジー・チューリップ・
- 菜の花、夏場はサルビア・ニチニチ
- ソウ・マリーゴールド、11月は菊が、
- 300mに渡って咲き誇ります。

16 ヨツバコ 樹齢約600年の オリーブの樹

1年を通して

- 樹齢約600年！はるばるス
- ペインから海を渡って
- やって来た大きなオリ
- ブの樹。秋にはオリーブ
- の実がなります。

17 ららぽーと横浜 花時計 「フララちゃん」

1年を通して

- 年4回の花の入れ替えで年中
- 見頃になっています。



第33回全国都市緑化よこはまフェア

愛称 ガーデンネックレス横浜2017

期間 平成29年3月25日(土)～6月4日(日)

会場 【みなとガーデン】 山下公園 / グランモール公園 / 港の見える丘公園 / 横浜公園 / 日本大通り / 象の鼻パーク / 新港中央広場 / 運河パーク
【里山ガーデン】 横浜動物の森公園植物公園予定地 (よこはま動物園ズーラシア隣接)



よこはまフェア
シンボルキャラクター
「ガーデンベア」
©ITOON/GN2017

ゆうわ第18号 平成29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

ロコモ予防で足腰づくり
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

若い世代への健康チェック
アプローチ!
3ページ

渋沢地区

受動喫煙を知ろう!
6ページ

荏田南地区

地域の健康づくりのきっかけを!
6ページ

新栄早測地区

乳がんのセルフチェック!
4ページ

かちだ地区

区民まつりで健康チェック
4ページ

勝田茅ヶ崎地区

グリーンのベストは健康の
シンボルです
4ページ

茅ヶ崎南 MGCRS 地区

いきいき講座を立ち上げました
7ページ

都田地区

健康寿命をのばそう!
5ページ

池辺地区

オレンジリング講習会 in 池辺町
5ページ

佐江戸加賀原地区

毎月楽しく活動しています!
5ページ

川和地区

お役立ち情報冊子作りました!
6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。



区主催健康講演会での活動

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・がん検診受診のおすすめをしています。

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



BCチェッカーでの測定

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。



赤ちゃん会の様子

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。



つづきウォーキング&フェスタの様子

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。

私たち、保健活動推進員は、地域の中で健康づくりの推進役を担っています。



推進員の声

いろいろな研修を受講できる。貴重な体験ができる。活動がたのしい。
ぜひ皆さんも私たちと一緒に地域の健康づくりをすすめていきませんか?

募集中!

保健活動推進員は、地域の健康づくりサポーター

市長の委嘱を受けて、区福祉保健センターや各種団体と協力しながら、都筑区では約200人が地域に根ざした活動をしています。

■ 勝田茅ヶ崎地区 …… グリーンのベストは健康のシンボルです

えりありぽーと

私たちはウォーキングに力を入れてきました。今年は爽やかな五月晴れの日、地元の歴史を学ぶ史跡散策を実施しました。センター南～アジサイやツツジの咲く正覚寺～国の重要文化財である勝田町の関邸～茅ヶ崎公園～センター南のコースを63名が元気に歩きました。普段見学することのできない関家住宅は往時の面影を残す面積一万平方メートルもの敷地内を当主のご厚意により主屋、書院、表門などを含め

て解説とともにじっくりと見学させていただきました。その他禁煙デー、敬老会、新栄ケアプラザでの健康チェック、区民まつり、ウォーク&フェスタや赤ちゃん会、がん検診の啓発など地域の皆様に健康を守るさまざまな情報の発信を心がけています。どこかでグリーンのベストを着た私たちを見かけたら声をかけてください。



■ かちだ地区 …… 区民まつりで健康チェック

えりありぽーと

毎年とても賑わいを見せている区民まつりですが、私たち保健活動推進員も参加している事をご存知でしょうか？BCチェッカーで血管年齢を測定しています。BCチェッカーとは指先をセンサー部に当てただけで血管年齢を測定する機械です。血管の弾力性を目安に現在の血管の状態を年齢で表そうとしているものです。

また、動脈硬化の進行具合を年齢で表そうとしているとも言えます。「毎年来てるんだよ」と嬉しい言葉も多く聞かれるようになりました。保健活動推進員が毎年活動しています。



■ 新栄早刈地区 …… 乳がんのセルフチェック!

えりありぽーと

新栄早刈地区では、毎月第1金曜日に新栄地域ケアプラザで開催されている「つくしんぼサロン」において、乳がん触診モデルを使って、しこりの探し方や乳がん検診の啓発を行いました。当日参加されたお母さん達は、子育ての真っ最中で自分の健康については後回しになってしまっていて、セルフチェックの大切さは知っていても、やり方までは詳しく知らないという方が多くいらっしゃいました。模型を使い、「しこりに触れた時の感覚を体験出来て良かった」という感想を多く

頂きました。乳がんは、セルフチェックで発見できる可能性が高いがんです。日ごろから自分の胸の状態を知っておく事で異変に気づき、早期発見につなげましょう。



最近よく『健康寿命』という言葉を目にします。健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。日頃から健康であるためには・・・まず自分の身体の状態を知ることが大切です。体組成計(体脂肪・筋肉量等の測定)、BCチェッカー(血管年齢測定)などでチェックをしてみましょう。身体のことがかかったところで運動です。一番手軽にできるのがウォーキングですね。都田地区では秋に毎年ウォーキングを開催しています。今年も仲町台駅前から葛が谷まつりの会場まで歩きました。晴天に恵まれ区長さん



にも参加いただき楽しい1日でした。

豚汁も美味しかったです。都田地区の皆様、保健活動推進員が企画する健康づくりプログラムに是非ご参加ください。そして、健康寿命を一緒にのばしましょう!



■ 池辺地区 オレンジリング講習会in池辺町

今年度の池辺地区のテーマは、“認知症の方へのサポートをしよう!”です。そこで認知症サポート連絡会の講師の方々による講習会を開催いたしました。私たち保健活動推進員にとっては初めての試みで、参加をしてくれる方がどれくらいいるのだろうか、と予測がつかせませんでした。男女年齢問わずたくさんの方が参加をして下さいました。アンケートには、‘また参加したいのでぜひ、開催して下さい。’参考になりました。’などの感想を頂き、地域の皆様方の意識の高さを改めて、強く実感いたしました。今回の講習会へ出席できなかった方たちも含め、機会があればぜひ次回も開催したいと思います。

◎認知症の方の接し方◎

- 1 驚かせない
- 2 急がせない
- 3 自尊心を傷つけない
- 4 否定しない

『オレンジリング』は認知症サポーターの目印です。



■ 佐江戸加賀原地区 毎月楽しく活動しています!

佐江戸加賀原地区では、毎月第3月曜日11:00~15:00まで佐江戸会館で『ふれあいサロン』が開かれます。子どもをもつママとおしゃべりをしたり、紙しばいを見たり楽しくすごせます。ボランティアの方々手作りの昼食やおやつは、地元でとれた食材が中心で栄養満点!とてもおいしくいただけます。毎回、‘今日は何かな?’と楽しみにしているママも多いようです。首のすわらないうちから遊びにきている



赤ちゃんも多く、いつの間にか寝返りやお座りができていたり、つかまりだちができていたり毎回会うたびに成長が感じられます。佐江戸加賀原地区の保健活動推進員が毎月楽しく活動しています。ぜひお友達作りに遊びにいらしてください!



川和地区では、毎月第2月曜日に赤ちゃん会開催のお手伝いをしています。地域の赤ちゃん（主に1歳未満）とママのサロンの場として、情報交換の場として毎回賑わっています。しかし、情報を提供してもなかなか手元に残してもらえないというのが私たちの課題でした。そこで各資料をもとにスマートフォンサイズの情報冊子を作ることになりました。手始めに消防署の資料から『こどものケガ予防』『わたしの防災』のテーマで2冊。さっそくママたちに配り、随時携帯をお願いしました。保健活動推進員と保健活動推進員OGの『ラッコの会』による手作業での力作です！興味のある方はぜひ川和地区保健活動推進員までご一報を！



■ 荏田南地区 地域の健康づくりのきっかけを!

荏田南地区では今年度3つの自治会で健康チェックを実施することができました。みずき自治会では、健康測定の日を行いました。立ち上がりテストやツーステップマット、足指力測定を使って行い、最後に保健

師さんから口コモについての話をうかがいました。参加者からは、「自分の体力を知った上で話を聞いたので大変わかりやすく有意義であった」「今後ともこのような催しがあれば、参加したい」との感想がよせられました。荏田南四丁目ことぶき会では、誕生日会で健康チェックを行いました。体組成計、立ち上がりテスト、足指力測定などをやりました。誕生日という区切りの時の健康測定は大変良かったと思います。参加者ががんばり過ぎないように、支援と助言の大切さを学びました。



■ 渋沢地区 受動喫煙を知ろう!

渋沢地区では太極拳教室、体操教室を毎月開催しました。それに加え、赤ちゃん会のお手伝いや、口コモを予防するため地区の敬老会と運動会で「口コモチェックコーナー」を開催しました。その他、横浜市や都筑区主催の保健活動のイベントや勉強会にも参加しました。特に印象に残ったのは、世界禁煙デーに関するイベントで勉強した受動喫煙です。単に受動

喫煙が危険というだけでなく、喫煙時に身体や衣服に付着した煙の成分が喫煙の場になかった人にも健康被害を及ぼす可能性があるという話で、それを聞いた皆さんが一様に衝撃を受けておられました。渋沢地区では現在5名で保健活動推進を行っていますが、今後もいろんな行事に参加して、地域の皆さんの健康づくりのための「発信」を続けたいと思います。



iki茅ヶ崎南MGCRS地区には色々なサークルがありますが、参加者の固定化が見られる為新たな人々を対象にした『いきいき講座』を地区社協と立ち上げました。保健活動推進員も参加し、PR活動が行えました。又、例年活動している夕涼み会では新栄ケアプラザと共同開催し、活動を行いました。途中から雨になり来場者数の心配をしましたが、昨年と同じくらいの来場者数になり、握力チェックだけにしてしまいました。来年はパンフレットなどをもっと増やしてたくさんの方へ配りたいです。



近隣にお住まいの方に理解され、親しまれる活動をこれからも茅ヶ崎南MGCRS地区保健活動推進員で進めていきたいと思っています。



健康情報その1『2020年、受動喫煙のない社会を目指して!』 ～たばこの煙から子どもたちを守ろう!～

受動喫煙とは?

自分の意思とは関係なく、周囲のタバコの煙を吸い込むことを言い、非喫煙者の健康にも、影響します。

タバコの煙には、喫煙者が吸い込む主流煙、煙の先から出てくる副流煙、喫煙者から吐き出される呼出煙の3種類があります。副流煙には主流煙よりも多くの有害物質が含まれています。

煙の種類と副流煙に含まれる有害物質
SURGEON GENERAL REPORT



受動喫煙の影響

タバコの煙にはなんと200種類以上の有害物質が含まれています。親や周りの大人がタバコを吸うと吸っている人だけでなく、子どもも病気にかかりやすくなります。



吸わない人がそのままでいるために《都筑区保健活動推進員の取組》

『世界禁煙デーパネル展』での啓発活動

都筑区は、世界禁煙デーにちなんでCOPDを知ってもらう為6月1日に区民ホールでパネル展を行いました。

保健活動推進員の声掛けにより、COPDクイズ・血管年齢測定・肺年齢測定に昨年の4倍の約100名の方が参加されました。

COPDとは、大気汚染やタバコの煙などを長期間吸った為、肺に炎症が起る病気です。炎症により気道が狭くなり呼吸がしにくくなって息切れを感じるようになります。喫煙により周りの人(子どもや胎児まで)も受動喫煙で、COPDになってしまう可能性があることを伝えながら勉強しました。

参加者からは、「初めて聞いた」「禁煙を勧めたい」等の声をいただき、今後もこの活動を継続していきたいと思いました。

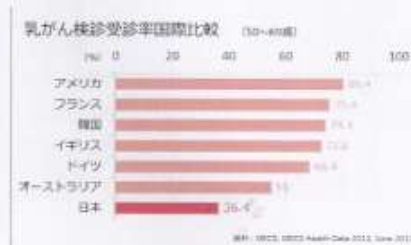
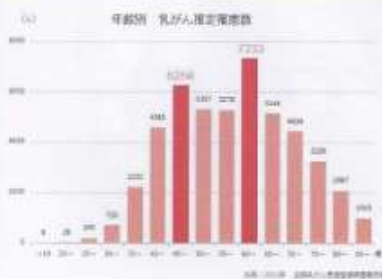


世界禁煙デーでの啓発活動

日本女性の12人に1人が乳がんにかかる

日本では、乳がんにかかる女性は年々増えており、今では年間7万の女性が乳がんにかかり1.3万人が命を落としています。現在日本女性の12人に1人が乳がんになるといわれています。

しかも40歳を境に急増し、45歳から49歳に発症のピークがあります。つまり他のがんと違って社会や家庭で働き盛りの、女性として最も充実した時期にかかってしまうがんなのです。



ピンクリボン運動とは

乳がんの正しい知識を広め、乳がん検診の早期受診を推進すること、などを目的として行われる世界規模の啓発運動のことです。



ピンクリボンのロゴマーク

がんの早期発見のため、がん検診を受診しましょう!!

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) (※3)
					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 (※4)	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			—	○	
	内視鏡(※5)	3,140円	50歳以上	2年度に1回	—	○	約15,000円
乳がん (※6)	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(※7)	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、70歳以上の入。
②生活保護受給者、③中国残留帰国入支援給付受給者
④前半生位検診対象または同等の
のみ詳細世帯の人は無料で見学できます。

※2
1年度とは、4月1日から翌年3月31日まで

※6
視触診・マンモグラフィとも必須です。

※7
医師が必要と認めた場合のみ受診できます。

編集後記



保健活動推進員が自らの目線で地区の活動を紹介する広報誌「ゆうわ」第18号、お楽しみいただけましたでしょうか。

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サポーターとして、日々楽しく活動を行っています。ご近所で私たちの活動を見かけたら、お気軽にご参加ください!

平成28年度 都筑区保健活動推進員会広報委員一同

ゆうわ第18号 都筑区保健活動推進員だより

■平成29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



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 29 年度上半期開催予定＞

日時

毎月第2・4土曜日 9:30～正午

※ただし、売切れ次第終了

※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。

4月8日(土)・22日(土)

5月13日(土)・27日(土)

6月10日(土)・24日(土)

7月8日(土)・22日(土)

8月 ~~12日(土)~~・26日(土)

9月9日(土)・23日(土)

※8月12日はお休みします※

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

平成29年度都筑区防災カレンダー

第24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】

2年 山下 真央



【都筑消防団長賞】

5年 座間 望花



【都筑火災予防協会賞】

1年 河井 悠志郎



【優良賞】 3年 関 健生



【優良賞】 6年 河井 凜太郎



【優良賞】 4年 河西 礼



2017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						

2018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



主な研修内容



▶ 防火研修

住宅防火対策などを学びます。



▶ 救急研修

救急処置要領(AEDを含めた心肺蘇生法)などを学びます。



▶ 地震研修

地震の知識や対応方法などを学びます。



▶ 風水害研修

風水害の知識や対応方法などを学びます。



▶ 災害図上訓練(DIG)研修

災害図上訓練(DIG・ディグ)参加者が地図に様々な情報を書き込み、防災対策を検討する訓練です。



▶ スキルアップ研修

各区の実情・家庭防災員の要望に応じたカリキュラムです。(選択制)

- ◆ 約3時間の研修を3～4回で修了します。
(各消防署により時間と回数が異なる場合があります)
- ◆ 平日以外にも研修を行いますので、仕事をされている方でも参加出来ます。
- ◆ 研修中に小さいお子様をお預かりする「一時託児制度」があります。



各消防署連絡先

鶴見消防署	503-0119
神奈川消防署	316-0119
西消防署	313-0119
中消防署	251-0119
南消防署	253-0119
港南消防署	844-0119
保土ヶ谷消防署	334-6696
旭消防署	951-0119
磯子消防署	753-0119

金沢消防署	781-0119
港北消防署	546-0119
緑消防署	932-0119
青葉消防署	974-0119
都筑消防署	945-0119
戸塚消防署	881-0119
栄消防署	892-0119
泉消防署	801-0119
瀬谷消防署	362-0119



家庭防災員研修の概要（都筑区版）



～平成 29 年度都筑区家庭防災員研修の内容、日程、場所について～

◎ 研修内容と日程等（3つの研修があります）

研修項目	家庭防災員研修の内容と日程			場所等
横浜市民防災センターでの研修 （防火・地震）	防火・地震	・出火防止・避難の要領・初期消火・地震対策 など		横浜市民防災センター
	体験研修	・消火器使用法、地震体験、災害シアター鑑賞 など		現地集合 （横浜駅西口から徒歩約 10 分）
	研修日時：6月初旬から中旬（期間中に4～5回開催） 研修時間：午前の部 10 時 00 分～12 時 00 分 午後の部 13 時 30 分～15 時 00 分			交通費自己負担
消防署での研修 （風水害・DIG）	風水害 DIG	・風水害発生時の対応方法 など		都筑消防署 2 階会議室
		・災害図上訓練（DIG・ディグ） ※DIG（ディグ）とは、参加者が地図に様々な情報を書き込み、防災対策を検討する訓練です。		
	研修日時：6月下旬から7月上旬（期間中に7回開催） 研修時間：午前の部は9時 30 分～12 時 00 分 午後の部は 13 時 30 分～16 時 00 分			
消防署での研修 （救急）	救急研修	・救命処置要領（AED を使用した心肺蘇生法） ・応急手当の要領（止血、やけど、熱中症等）		都筑消防署 2階会議室
		研修日時：7月中旬から7月下旬（期間中に7回開催） 研修時間：午前の部は9時 30 分～12 時 00 分 午後の部は 13 時 30 分～16 時 00 分		
	上記の研修を受講された方に別途日程等のご案内を行います。研修内容は未定です。 研修時期は 10 月ころを予定しています。			
スキルアップ研修				

【裏面につづく】

◎ 申し込み方法（自治会・町内会の推薦が必要です。）

研修受講を希望される方は、平成 29 年 4 月 28 日（金）までに、
お住まいの自治会・町内会長にお申し込みいただきますようお願いします。
後日詳細な日程等を申込者に郵送にてお知らせします。

◎ 一時託児について

土曜日の研修開催日に一時託児を御希望する方がいる場合は実施します。
（未就学児に限ります）

都筑区家庭防災員研修に関するお問い合わせ

都筑消防署 予防課 予防係 ☎045-945-0119



都筑区家庭防災員研修に関するお問い合わせ 都筑消防署 予防課 予防係 ☎045-945-0119	研修受講を希望される方は、平成 29 年 4 月 28 日（金）までに、お住まいの自治会・町内会長にお申し込みいただきますようお願いします。 後日詳細な日程等を申込者に郵送にてお知らせします。	一時託児について 土曜日の研修開催日に一時託児を御希望する方がいる場合は実施します。（未就学児に限ります）
研修受講を希望される方は、平成 29 年 4 月 28 日（金）までに、お住まいの自治会・町内会長にお申し込みいただきますようお願いします。 後日詳細な日程等を申込者に郵送にてお知らせします。	一時託児について 土曜日の研修開催日に一時託児を御希望する方がいる場合は実施します。（未就学児に限ります）	研修受講を希望される方は、平成 29 年 4 月 28 日（金）までに、お住まいの自治会・町内会長にお申し込みいただきますようお願いします。 後日詳細な日程等を申込者に郵送にてお知らせします。
研修受講を希望される方は、平成 29 年 4 月 28 日（金）までに、お住まいの自治会・町内会長にお申し込みいただきますようお願いします。 後日詳細な日程等を申込者に郵送にてお知らせします。	一時託児について 土曜日の研修開催日に一時託児を御希望する方がいる場合は実施します。（未就学児に限ります）	研修受講を希望される方は、平成 29 年 4 月 28 日（金）までに、お住まいの自治会・町内会長にお申し込みいただきますようお願いします。 後日詳細な日程等を申込者に郵送にてお知らせします。
研修受講を希望される方は、平成 29 年 4 月 28 日（金）までに、お住まいの自治会・町内会長にお申し込みいただきますようお願いします。 後日詳細な日程等を申込者に郵送にてお知らせします。	一時託児について 土曜日の研修開催日に一時託児を御希望する方がいる場合は実施します。（未就学児に限ります）	研修受講を希望される方は、平成 29 年 4 月 28 日（金）までに、お住まいの自治会・町内会長にお申し込みいただきますようお願いします。 後日詳細な日程等を申込者に郵送にてお知らせします。

～自転車盗難防止に係る啓発用のポスターを募集します～

課 題	自転車の盗難防止
応募資格	小学生及び中学生
応募の決まり	○ 応募作品の裏側に、住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号、学校名学年(組)を明記して下さい。 ○ ポスターは、<u>B4 判相当(画用紙/縦 25.7 cm×横 36.6 cm)</u>で横書で作製して下さい。 なお、別紙ポスター応募用紙に氏名等を記載のうえ、応募ポスターの裏に貼って下さい。 ○ 作品には、スローガン(キャッチコピー)の文字も入れて下さい。 ○ 4 月以降の新学年で作製、応募して下さい。
送 付 先	〒224-0032 横浜市都筑区茅ヶ崎中央 34-1 都筑警察署生活安全課内 都筑防犯協会 宛
締 切 り	<u>平成 29 年 6 月 20 日 (火)</u>
入賞決定と発表	○ 入賞作品（最優秀賞、優秀賞、特別賞）は、ポスター化し、県内の駐輪場等に掲出します。 ○ 入賞結果は、各地区防犯協会あてに通知するほか、県防連ホームページでも発表します。 *昨年の入賞作品（最優秀賞、優秀賞、特別賞）は(公社)神奈川県防犯協会連合会のホームページでご覧になれます。
入 賞 と 表 彰	最優秀賞 2 名（小学生、中学生各 1 名） 表彰状及び副賞 優 秀 賞 2 名（小学生、中学生各 1 名） 表彰状及び副賞 特 別 賞 2 名（小学生、中学生の中から） 表彰状及び副賞
主 催	(公社) 神奈川県防犯協会連合会 神奈川県自転車防犯協会
後 援	神奈川県警察
問い合わせ先	(公社) 神奈川県防犯協会連合会事務局 電話 045-641-4344

※ 応募される方は専用の応募用紙が必要です。山口広報部長迄ご連絡下さい。

ポスターと標語・青パト写真を募集します!

課 題 ポスター 標語 青パト 写真	① 鍵かけ、声かけによる窃盗被害の防止 ② インターネットを利用した犯罪の被害防止 ③ 暴力団への加入阻止 ④ 青色回転灯装備車の活動中の写真
応募資格	問いません。
応募のきまり (未発表の作品に限ります。原則として応募作品はお返ししません。) ポスター ○デザインは、B3判、A2判相当のヨコ書きで作ってください。 ○作品にスローガン(キャッチコピー)の文字は入れないでください。 標語(キャッチコピー) ○応募は、一課題につき一人1点。 ○郵便はがきか、はがき大のものにタテ書きで、一枚の用紙に1点のみお書きください。 青パト写真 ○応募は、一人5点まで。 ○カラープリントA4サイズ(2Lサイズでも可) ○デジタル写真可 (ただし印刷紙にプリントしたもの) ○所定の応募票を作品のウラに貼付のうえ、郵送で応募 (応募票は全防連HPからもダウンロードできます)	～昨年の作品例です～ ■ポスター 子供・女性の犯罪被害防止  特殊詐欺防止  暴力団離脱者就労支援  ■青パト活動写真  ■標語 ○ 地域の目 ひろげて育つ 子供の芽 ○ 電話中 俺・金・助けて 信じるな ○ 更生の 誓いに差し出す 支援の輪
送付先	都筑防犯協会 宛 〒224-0032 横浜市都筑区茅ヶ崎中央 34-1 都筑警察署内 TEL 045-948-0110
締切り	平成 29 年 6 月 6 日(火) (応募作品は原則として返却いたしません)
入賞決定と発表	■入賞作品のなかから、さらに選ばれたポスター、標語をポスター化し、全国各地に広く掲出します。ポスターには、お名前と都道府県名を掲載します。 ■入賞作品の著作権は全国防犯協会連合会に帰属します(ポスターの他チラシ、けんすい幕、カレンダー等を作成します)。 ■入選結果は、全国防犯協会連合会の広報誌「月刊 安心な街に」全国警追センターの機関誌「全国センターだより」、ホームページで発表します。(お名前、都道府県・市町村、職業あるいは学校名、学年を公表します) ■応募に関する個人情報、本事業の運営上必要な限りにおいて使用いたします。
入賞と表彰	各課題ごと 最優秀賞：1名 表彰状および副賞 / 優秀賞：若干名 表彰状および副賞
青パト写真応募上の注意	■青パト所持団体の許可を得て応募してください。また、個人を特定できる写真で応募する場合は、必ずその肖像権等について応募者が本人に許可を得てください。 ■入選作品は、ネガまたはデータ(CD-R、DVD)を提出してください。 ■デジタル写真作品とアナログ写真作品は区別せずに審査いたします。
主 催	(公財)全国防犯協会連合会 全国暴力追放運動推進センター 警察 庁 (公社)神奈川県防犯協会連合会 (公財)神奈川県暴力追放推進センター 神 奈 川 県 警 察