

つづき de 元気! 川柳 de おとどけ!

第六回 都筑区自治会町内会 川柳コンクール

募集期間

平成29年11月1日(水)~
平成30年1月11日(木)

応募条件

都筑区在住、在勤、在学または区内で活動している方 ※一人10点まで

応募方法

川柳作品・氏名・住所・電話番号・学生の場合は学校名と学年を明記し、
はがき・メール・FAXのいずれかで下記応募先まで送付
裏面様式または任意様式によりご応募ください

作品テーマ

自治会町内会について思うことや、自治会町内会活動を通じて起きた何気ない出来事
キーワード例：夏祭り、防犯、防災、近隣住民との交流 など

賞

最優秀作品賞1点、優秀作品賞1点、佳作及び特別賞・こども部門賞等
(各賞賞状及び副賞を贈呈)

選考結果の発表

平成30年2月下旬
受賞者の方にのみメールまたは、はがきにてお知らせします

表彰式

平成30年3月12日(月) 予定

主催 都筑区連合町内会自治会

共催

都筑区役所、都筑消防団、都筑区商店街連合会、
(公社)神奈川県宅地建物取引業協会横浜北支部 宅建つづき会

応募先・
問い合わせ

都筑区役所 地域振興課

〒224-0032 都筑区茅ヶ崎中央32-1
電話：045(948)2234 / FAX：045(948)2239
Email：tz-chishin@city.yokohama.jp



注 意 事 項

- ・応募作品の著作権は都筑区連合町内会自治会に帰属します。
- ・応募作品は、都筑区連合町内会自治会または都筑区が作成する各種広報印刷物、啓発グッズ等で使用させていただきますことがあります。
- ・応募できる作品は未発表作品とし、他のコンクール等で入選した作品等での応募はできません。また、盗用等が判明した場合は、受賞を取り消す場合もあります。ご了承ください。
- ・応募いただいた方の個人情報につきましては、確認・連絡以外には使用しません。

FAXでのご応募の際は、下記の項目をご記入ください。

FAX : 045 (948) 2239

応募作品 ※一人10点まで	
ふりがな お名前	
ご住所	
電話番号	
応募条件	※該当する項目に○印をつけてください。 在住 ・ 在勤 ・ 在学 ・ 区内で活動している方 (活動内容・場所)
学生の方は 学校名と学年を ご記入ください	

第22回

都筑区社会福祉大会



川和小学校 6年 寺内 優芽さん

ゆうきだしたすけたきみはヒーローだ
たよってね小さな手だけど役に立つから

荏田南小学校 6年 渡辺 裕太さん

平成29年

日時

12月2日(土)

午後1時30分～
午後3時30分
(午後1時開場)入場
無料

会場

都筑公会堂

内容

★講演会「見守り活動から支えあい活動へ
～あたたかいおせっかいこそ地域の福祉力～」

講師 村井 祐一氏(田園調布学園大学 社会福祉学科 教授)

★社会福祉功労者への顕彰

都筑区
社会福祉協議会
マスコット
キャラクター
「ゆいこ」人と人との
であい
ささえあい
わがわが

同時開催

ささえ愛福祉週間

平成29年

日時

11月29日(水)～12月2日(土)

午前10時
～午後4時

会場

都筑区役所区民ホール

内容

★区社協会員活動PR/パネル展
★ポスター・標語作品展(小学校応募作品展示)
★福祉機器の展示等(12月2日のみ開催)

障害者週間キャンペーン

12月3日から9日は障害者週間です

平成29年

日時

12月6日(水)～8日(金)

午前10時30分
～午後2時30分

会場

センター南駅コンコース

内容

★障がい児者団体・施設活動PR
★作業所製品(啓発グッズ)配布
★地域作業所出店



この事業は赤い羽根共同募金の配分を受けて実施しています。

(社福)

都筑区社会福祉協議会・都筑区役所

【お問い合わせ】 都筑区社会福祉協議会 都筑区荏田南4-10-3 かけはし都筑

TEL 045-943-4058 FAX 045-943-1863 <http://www.tzaki-shakyo.jp/> E-mail: info@tzaki-shakyo.jp

都筑区社会福祉大会 12月2日 13:30~15:30

社会福関係者・団体の皆さまへの顕彰と、区民の皆さまへの福祉啓発を目的に社会福祉大会を開催します。地区社会福祉協議会、障がい者団体及びボランティア団体による実行委員会での検討を重ね、今年度は、顕彰に加え、『見守り』をテーマとした講演会を行います。

■ 第Ⅰ部 講演会 「見守り活動から支えあい活動へ ～あたたかいおせっかいこそ地域の福祉力～」

講 師 村井 祐一 氏

都筑区は、急速に高齢化が進展し、地域の中には、日常生活に困りごとを抱える高齢者や障がい者が増えることが見込まれています。

今後、ますます大切になってくる、地域の日ごろの見守りや支えあいについて理解を深めるため、村井先生のお話とともに、村井先生が活動を支援する、港北区域郷小机地区の皆さまの活動について伺います。

講師プロフィール

博士（工学）

田園調布学園大学 人間福祉学部 社会福祉学科 社会福祉専攻 教授
立教大学大学院コミュニティ福祉学研究科 兼任講師

日本福祉介護情報学会(JISSI) 副代表理事
福祉ネットワーク相模原 スーパーバイズオンブズマン



川崎市麻生区、横浜市緑区、泉区、青葉区、港北区、東京都瑞穂町
社会福祉審議会などの地域福祉(保健)計画の策定・推進委員(長)・アドバイザーなど。
川崎市子ども・子育て会議会長、相模原市自立支援協議会会長、相模原市障害者福祉計画策定委員長、他多数。1998年より社会福祉領域における情報活用と地域福祉の推進を中心として実践・研究を続けている。近年は個人情報活用(見守りネットワークや連携・協働の仕組みづくり)や福祉記録活用の研究者として、福祉施設や地域福祉現場での研修と実践を行うことが多い。

■ 第Ⅱ部 社会福祉功労者への顕彰

社会福祉功労者への表彰状・感謝状授与

ささえ愛福祉週間 11月29日~12月2日 いずれも10:00~16:00

社会福祉大会とともに、福祉啓発の機会として、地区社会福祉協議会、障がい者団体、ボランティア団体等の福祉活動団体の活動紹介、小学生の協力による『ポスター・標語作品展』等を開催します。

■ 開催内容

『区社協会員(地区社会福祉協議会、障がい者団体、ボランティア団体等)の活動パネル展示』『ポスター・標語作品展』『福祉機器の展示』等

※表面のイラストと標語は『ポスター・標語作品展』にて選定された最優秀作品です。

川和小学校、荏田南小学校、荏田東第一小学校、つづきの丘小学校の6年生の皆さまに、「人と人とがささえあい」「思いやりの心」「あたたかい気持ち」などをキーワードとした作品について、ご応募をいただきました。

平成29年度 都筑区人権啓発講演会

あきらめない心

入 場 無 料

日 時：平成29年 12月18日(月)
午後2時～午後3時30分
(開場 午後1時30分)

会 場：都筑公会堂

※公共交通機関をご利用ください。(駐車場は有料です。)

定 員：600名(先着順、事前申込み不要)
※一時保育(2～6歳までの未就学児)、手話通訳、
車椅子スペースのご利用を希望される場合は、
事前申込みが必要です。(詳細は下記をご覧ください)



内 容

一度は失った夢や希望を叶えることができた『あきらめず取り組むこと』の大切さ、パラリンピックを通じて知った『負けを知ること』『泣くこと』の大切さ、そして『人の絆』についてバイオリンの演奏を交えてお話ししていただきます。

講 師

いとう まなみ
伊藤 真波 さん
(日本初片腕義手の看護師/
元パラリンピック水泳日本代表)

【一時保育、手話通訳、車椅子スペースの利用を希望される場合】

次の項目を記入し、ファックス、郵送、Eメールのいずれかの方法で、
平成29年12月4日(月)までにお申込みください。

利用の可否について、平成29年12月11日(月)までにご連絡します。

※一時保育、手話通訳、車椅子スペースの利用を希望されない方は申込み不要です。

＜記載項目＞

①申込者氏名(ふりがな)、②郵便番号・住所、③電話番号、④利用希望の種類(※一時保育の利用をご希望の方は、お子さまの氏名・年齢を記入してください。)(希望者多数の場合は抽選)

＜お申込み先＞ 都筑区総務課 人権啓発講演会担当宛

●ファックス 948-2208 ●郵送 〒224-0032 都筑区茅ヶ崎中央 32-1

●Eメール tz-somuboshu@city.yokohama.jp



＜お問合せ先＞ 都筑区総務課人権啓発講演会担当 電話：948-2212、ファックス：948-2208

＜ホームページ＞ <http://www.city.yokohama.lg.jp/tsuzuki/soumu/shomu/jinken/29jinken.html>

～牛久保東町内会の皆様～

★健康チェック★

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分前後です。

平成29年12月7日（木）

14:00～15:30



会場：牛久保東町内会館



【測定内容】

●握力

●立ち上がりテスト

決まった高さから立ち上がれるかどうかで下肢筋力を測ります

●2ステップテスト

歩幅を測定することで、下肢の筋力、バランス、柔軟性等含め歩行能力を総合的に評価します。

●体内組成測定

内臓脂肪・肥満度・筋肉量を測定します。

●保健師による簡単な相談コーナーも設けます。

*健康指導等はいりません



健康チェックは、中川地区内でより多くの方に参加していただけるように今年度より各町内会へ出向き展開しています。また、測定項目も今回より

体力・筋力維持の基礎である、下肢筋力の測定に特化して

測定項目を見直してみました！！



定期的に参加し、ご自身の筋力のバロメーターとして、ぜひご活用ください♪

共催：牛久保東町内会

お問い合わせ⇒中川地域ケアプラザ(045-500-9321) 担当:井澤・小西

地元への想いを消防団に！

—都筑消防団では団員を募集しています—

Q 消防団ってなんですか？

消防団は消防署と同じ消防機関です。消防職員は常に消防業務を行いますが、消防団員は、普段は本来の仕事や学業、家事をしながら、火災や地震などの災害や訓練など必要な時に活動します。



Q 仕事や学業と両立できますか？

消防団の活動は、災害対応から地域のイベント対応など参加するものは多いですが、自分の空いている時間を利用して、可能な範囲で参加できるので、仕事や学業との両立が可能です。



Q どんな活動をしていますか？

火災を中心に、地域で発生した災害に消防署と協力して対応します。平常時には休日や夜間などを利用して、各種災害対応訓練や防災指導、イベントへの参加や警戒活動など地域の防災リーダーとして活動しています。



Q 消防団員にはどんな人がいますか？

会社員や自営業をはじめ、学生や主婦など、職種・性別を問いません。年齢層も18歳から70歳までと幅広く、地域を守りたいという気持ちを持った様々な方が消防団として活動しています。



消防団員 募集中

必要なのは「やってみたい」という気持ち！！
自分たちで街を守りませんか

入団資格

都筑区に「在住」、「在勤」、「在学」している18歳以上70歳未満の健康な男女

消防団員になると...

- 活動に対する報酬が支給されます。
- 消防団活動中に負傷しても補償されます。
- 活動に必要な被服や装備が貸与されます。
- 消防団員として5年以上勤務し、退団した場合は退職報償金が支給されます。

活動報酬	年額報酬	34,000 円
	災害出場	3,400 円/回
	訓練防災指導等	2,400 円/回

消防団へ入団を希望する方は

都筑消防署消防団係へお問い合わせください。(TEL:045-945-0119)

横浜市消防局消防団ホームページ: <http://www.city.yokohama.lg.jp/shobo/shouboudan/>



都筑区 区民文化センターニュース 第3号

発行：平成 29 年 10 月 3 日

センター北駅前の中川中央一丁目 9 番 1、2 に、区の文化活動拠点としての「区民文化センター」を整備する予定です。現在「横浜市都筑区における区民文化センター基本構想検討委員会」を開催し、区民文化センターに求められる機能や施設構成、施設運営の方向性などの検討を行っています。

〔8月29日に、第2回委員会を開催しました〕

事務局から、8月6日に開催した「第1回 区民文化センターについて考えるアイデアミーティング」の開催報告を行い、その他、FAX やメールなどで寄せられているご意見等について情報提供しました。

その後、第1回委員会での議論を踏まえながら、横浜市都筑区における区民文化センター基本構想のコンセプト案、施設の運営、施設の構成などについて意見交換を行いました。

◆都筑区の区民文化センターのコンセプト案について

委員の皆様から出された、「区民中心に文化を生み出し創り上げていく喜び、つなげていく喜びを大切に」「誰もが自分の活動に最適な空間がほしい。自由度のより高い施設（ハード・ソフト）が求められている」「ソーシャルインクルージョン（社会包摂）＝あらゆる人が来ることのできる場所になってほしい」といった意見を踏まえて、下記をコンセプト案として掲げることとしました。

●都筑区の区民文化センターのミッション（目指すこと）

「都筑に根差した個性ある文化の創造」

- ① 文化に触れる機会を、一人でも多くの区民に提供します
- ② 都筑の新たな魅力をつくります
- ③ 地域独自の文化や活動、新しい価値や表現を生み出すきっかけをつくります
- ④ 心の充実が得られるまちになるよう、区民と一緒に取り組みます

◆施設の運営について…【ポイント】多様で多彩な活動に対応できる運営・管理体制が必要

～委員から出された主な意見～

- 指定管理者には地域と連携し、地域の中に溶け込む形で運営してもらうことが必要
- 区民、区内の社会資源、既にある施設などをつなぐことに積極的に関わる中で、情報収集も進み、情報発信につながっていく。また、区民が主体的に活動できる環境づくりにもつながっていく
- 地元の人たちや団体と指定管理者とがつながれる・連携できる仕組みを、建物の中に組み込んでみてはどうか

◆施設の構成について…【ポイント】多様で多彩な活動ができるよう、施設を柔軟に活用する

～委員から出された主な意見～

- ちょっとした工夫で、その部屋でできる活動の幅が格段に広がる／ホールとリハーサル室は一体的に運営するが、その他を「市民活動スペース」として捉え、より多様な使い方ができるように必要な工夫を考えてみてはどうか
- 搬出入口には駐車スペースを確保。ホール、ギャラリー等への搬出入経路は極力短く、シンプルにする
- 区民文化センターは低層階に配置。みなきたウォークからふらっと立ち寄れる動線にすべき
- エントランス近くに打合せができ、図書や雑誌があるフリースペースやカフェなど立ち寄れる場所があると望ましい

〔10月2日に、第3回委員会を開催しました〕

議論の内容については、次号のニュースでお知らせします。

〔委員会開催スケジュール〕 全4回の開催を予定しています。

第1回【済】

7月3日（月）
15時～17時30分
内容：基礎情報の共有、都
筑の区民文化センターに必
要な機能について意見交換

第2回【済】

8月29日（火）
15時～17時30分
内容：都筑の区民文化センタ
ーのコンセプト・運営方法・
施設構成について議論 等

第3回【済】

10月2日（月）
15時～17時30分
内容：事業・施設運営等の
方向性の確認、答申（案）
の議論 等

第4回

11月28日（火）
15時～17時30分
内容：これまでの議論を踏ま
えた答申・答申概要版の議論
及び確定 等

※答申は確定後、市に提出されます。 ※委員会は先着で傍聴できます（10名まで）。詳しくは下記ホームページをご覧ください。

区民の皆様からのアイデア・ご意見を随時募集しています！

今後も、委員会の様子をこのニュースでお伝えしていきます。区民文化センターについてアイデア・ご意見等がありましたら、第4回委員会の前（11月24日）までに、下記の委員会事務局まで文書（FAX・Eメール・郵便）でお寄せください。お寄せいただいたご意見等への回答は行いませんが、委員会の進行にあたり参考とさせていただきます。

レポート

〔9月10日に「第2回 区民文化センターについて考えるアイデアミーティング」を開催！〕

29名の区民の皆様にご参加いただきました。5つのグループに分かれて意見交換後、グループごとに発表し、参加者全員でアイデアを共有しました。施設構成から運営面まで、さまざまなアイデアをお出しいただきました。当日お出しいただいたアイデア・ご意見等は、第3回委員会へ情報提供しました。



～2回目のアイデアミーティングで、区民の皆様からお出しいただいたアイデア（抜粋）～

- ・運営や事業の企画に区民が参画でき、区民の力を充分に発揮できるような仕組みがあってほしい
- ・専門的知識があり、相談に対してアドバイスがもらえる指定管理者を望む／受付で気軽に相談できると良い
- ・歴史博物館と連携し、エントランス付近で都筑の歴史に関する展示等を展開できると面白い
- ・ここに文化施設がある、ということが外からも分かるように外観を工夫し、シンボリックなエントランスを設ける
- ・「アートと音楽の小道」のような通路をつくり、通路や建物の色々なところに美術作品を飾れると良い
- ・高機能で専門性の高いホールが必要／練習の場が不足していると感じる。会議室等は、ときには演奏やダンスの練習の場として、ときには創作の場として、など多様な使い方ができるような仕様にしておくことが重要

※アイデアミーティングの詳しい内容をまとめたものを、下記ホームページに掲載しています。

そして、みどり輝く青葉につづきますー。

ほくせい7せん

横浜環状北西線

平成29年
10月発行

Vol.8

シールドマシンによる
掘削が始まっています！



トンネル内で掘削中のシールドマシン

北西線全長約7.1kmのうち約3.9kmのシールドトンネル部分について、2台の巨大なシールドマシンによる掘削が始まっています！
今回は、日々掘削が進むシールドマシンを動かす現場に迫ります！

2台のシールドマシンは順調にトンネル掘削中！

横浜青葉IC・JCTと横浜港北JCTを結ぶ横浜環状北西線。

そのうち緑区北八朔町の発進立坑から都筑区東方町の到達立坑までをつなぐトンネルを、シールドマシンにより掘削しています。工事を安全かつ正確に進めるために、日本最先端の様々な技術を用いています。

元気に掘削中！ 北西線シールドマシン **NOW**



シールドマシン
(港北行トンネル)
約500mまで掘進



シールドマシン
(青葉行トンネル)
約300mまで掘進

進捗状況は北西線ホームページでも確認できるようになりました！(URLは裏面に記載)

緑区北八朔町を発進したシールドマシンについて、平成29年9月時点の位置をご紹介します。



シールドマシンを「運転」する

シールドマシンの運転にあたっては最先端の技術が駆使されています。

そのすべての情報を管理、制御する基地が「中央監視室」です。その内部と役割について、ご紹介いたします！

モニター監視システム

常時現場の状況を監視しています。掘削が進むにつれてカメラを増やしていきます。

マシン進路制御システム

マシンの掘削方向を計器により制御しています。

技術者たちのチームプレーで安全にトンネルを掘っていきます！



横浜市道路局
横浜環状北西線建設課 託問 智也

泥水ポンプ制御システム

各所に設置されているポンプの水圧をコンピュータで制御し、マシンに泥水を循環させています。

マシン自動測量装置

マシンによる自動測量と、人の手による測量の結果を見て、ずれがないかオペレーターにてチェックをしています。

泥水処理施設制御システム

泥水に含まれる粘土や砂の量を調整し、シールド内設備が詰まらないように制御しています。

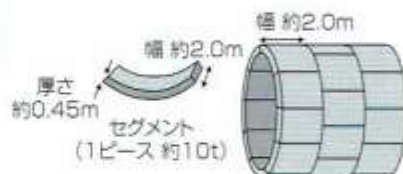
シールドマシン
中央監視室の
内部に潜入！

シールドマシン中央監視室

セグメント(外壁)の取り付け

- 大型クレーンでトンネル入り口まで運び、専用の輸送車両(MSV)に乗せてトンネル奥まで運びます。
- 「セグメント組立器(エレクター)」で複数のセグメントをつなぎあわせていきます。
- セグメントは止水性、耐火性に優れ、経年劣化しづらい高品質なもので、万が一火災が発生しても大丈夫です。

日本最先端の技術が導入されているね！



工場であらかじめ製作し、分割して現場に搬入したものを、シールドマシンの掘進に合わせて内部で組み立てています！



輸送車両(MSV)でセグメントを運搬する様子



トンネル内での組立て作業の様子



首都高速道路株式会社
神奈川建設局 設計課 川瀬 洸佑

ちょっと 気になる… 工事で掘った 土はどうなるの？

北西線では「泥水式シールド工法」を採用しています。

これは、シールドマシン先端に泥水を送り込み、水圧により掘削面を安定させながら掘り進める工法です。

掘削した土は泥水処理施設(プラント)で「水」と「土」に分離します。「水」は再利用し、「土」はトラックで運ばれ有効活用されます。



泥水処理施設(プラント)の仕組み

Step 1

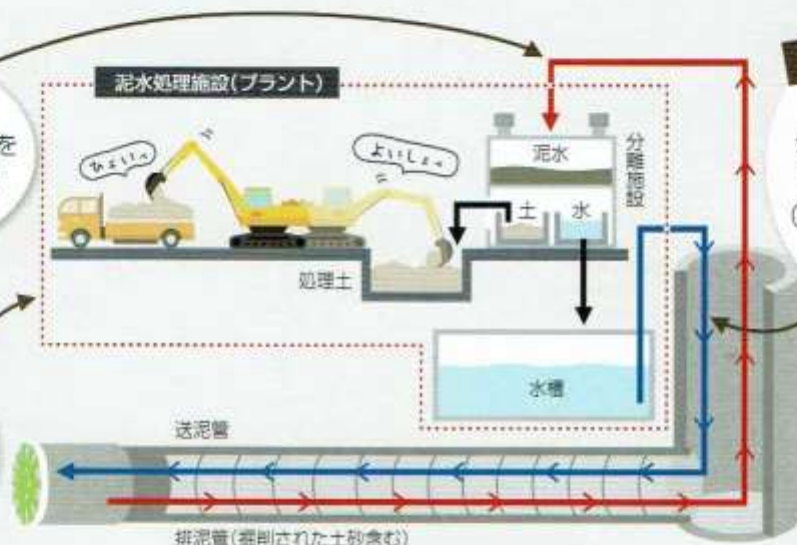
掘削された土砂は泥水に混ぜて、ポンプを使い地上の施設まで汲み上げます

Step 2

汲み上げられた泥水は、地上の泥水処理施設にて、「水」と「土」に分離されます

Step 3

土を除いた水は、シールドマシンの先端に輸送し、再利用します。(水に残る粘土や砂の量の調整も行われます。)



有効活用される土

泥水処理施設で水と土に分けられた後、土はその粒の大きさ等の状態を考慮しながら、様々な用途に再活用されます。

市内各地の工事現場で使われたり、横浜港の埋立にも使われます。一部は遠く他都市の埋立にも使われています。

掘削時に発生する大量の「土」をいかに他の工事に活用していくかも北西線の重要な仕事の一つです！



分離された土が排出される様子

掘った土は遠くへ…



横浜市道路局
横浜環状北西線建設課
齊藤 進一



土がトラックに積まれる様子

周辺の住環境に配慮して、トラックにはGPS端末を設置し、中央監視室から位置、速度、走行ルートについて監視しています。

運搬よろしく
お願いします！



地域の方々との交流を進めています！

換気所見学会の開催

北西線で設置されるものと同等の設備を備える横浜北線の換気所において、防災設備や避難施設、換気施設の見学会を行いました。(7月開催)



トンネル内の空気を外に出すための巨大な換気ファン。仕組みについて説明を受けました。

緊急時に道路下の安全空間に避難するためのすべり台も見学しました。



子ども向け見学会の開催

北西線について、模型や動画を使って説明をし、工事車両乗車体験や、ボルト締め体験を実施しました。(8月開催)



憧れのショベルカーにも乗ることができました！



初めてのボルト締め体験。うまく締められたかな？

現場見学撮影会&フォトコンテスト開催！

横浜環状北西線の建設現場の写真について募集中です。現場見学撮影会もありますので、ぜひご応募ください。

- 募集期間** 2017年9月1日(金)～12月31日(日)
- テーマ** 「北西線のダイナミックな建設現場」
- 応募対象** 今まで撮った北西線の建設現場の写真(沿道からでも、見学撮影会で撮影したものでもOK)
- 応募方法** 北西線ホームページにある専用申込フォームにて受付
- 現場撮影会** 11月11日(土)、12月6日(水)
- 入賞** 特選(商品券5万円)、準特選(商品券3万円)ほか

ご興味ある方、ぜひホームページで詳細をご覧ください！

URL: <http://www.city.yokohama.lg.jp/doro/hokuseisenkensetsu/photocontest/>



お子様のご応募もお待ちしております！

北西線フォトコン

検索

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29年3月に開通した横浜北線と一体となり、東名高速道路と横浜都心・海岸エリアの連絡強化等を図ります。

北西線は、東京2020オリンピック・パラリンピックまでの開通を目指して、事業を進めています。



くわしくはHPで

北西線事業の進捗情報などをこの広報紙やホームページ等でお知らせしていきます。

<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

Youtubeで事業概要の動画を視聴できます！
「ほくせいせん」と検索！



QRコード

● 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。



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【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

第22号

民児協だより



都筑の和

(題字) 第2代会長 関 久子

都筑区民生委員
児童委員協議会
発行責任者
会長 杉田文江
都筑区茅ヶ崎中央32-1
☎045-948-2341

民生委員制度は平成29年で創設100周年!

民生委員制度は大正6年に岡山県で創設した「^{さいせい}済世顧問制度」に始まります。

横浜市では、民生委員制度の前身である方面委員制度として、大正9年に48名の委員が委嘱されました。発足当初は、生活困窮者への支援が中心でしたが、現在では地域福祉の増進に向けた幅広い活動をしています。

[横浜南部の地図]



方面委員区域略図 (大正9年)



方面委員制度 (大正11年)

▶ 民生委員・児童委員とは

民生委員・児童委員は、厚生労働大臣から委嘱された非常勤特別職の地方公務員で、児童委員も兼ねています。地域住民から選出され、ボランティアとして活動しています。

民生委員・児童委員は、それぞれが担当する地域において、介護や子育てなど福祉に関すること、住民の生活上のさまざまな相談に応じ、見守りや行政などへの「つなぎ役」としての役割を果たしています。都筑区では*173名が活動しています。

▶ 主任児童委員とは

主任児童委員は、子どもや子育てに関する支援を専門に担当する民生委員・児童委員で都筑区では*20名が活動しています。

*9月1日現在の人数です。

次のページ以降で具体的な活動の一部をご紹介します。ぜひ地元の活動の場に顔をだしてみてくださいね!

民生委員・児童委員には守秘義務があり個人の秘密やプライバシーは固く守られます。

民生委員に関するお問い合わせは都筑区役所福祉保健課へ (☎948-2341)



地域のつどい

高齢者の外出や交流のお手伝いや、子育て中のお母さん同士の相談や交流の場づくりなど、地域のつながりづくりのお手伝いをしています

毎年
5月頃

たまり場フェスタ



都筑荏田地区



イベントをきっかけに、こどもと地域をつなぎ、地域がこどもを見守ります

毎月
25日

ふれあい大棚カフェ

認知症になっても安心して住み続けられるまちに…
体操をしたり認知症予防のお話を聞きます



中川地区



毎月
第2水曜

ふれあい昼食会



山田地区



地域の仲間と楽しくおしゃべりしながら、
楽しくおいしい昼食をいただきます

奇数月

子育てサロン

地元の野菜を使った食育！
「いももち」たくさん食べてね



都田地区

毎月

健康のつどい



池辺地区

みんなが笑顔に！ 高齢者や
中途障がい者の方の外出をお手伝いします

見守り

お弁当の配食や高齢者の方への訪問活動、地域のさまざまな行事をきっかけに、顔のみえる関係をつくり、日々の見守りにつなげています

毎月
第3木曜

たけのこ会



愛情いっぱいのお弁当
毎月高齢者の方に届けることで
みなさんとつながります

訪問活動

お水やシクラメンなど季節のものを1件1件訪問し
手渡しします



● 防災訓練



防災訓練でのひとコマ
災害時の対策をきっかけに
地域の見守りや顔の見える関係をつくります

● 地域ケア会議

地域の課題について話し合い、高齢者がいきいきと過ごせる
ためにはみんなで何ができるか考えます



● ちょっとボランティア



高齢者・障がい者・子育て中の方の日常のちょっとした困りごとをお手伝い！
活動を通じて新たなつながりが生まれ、顔の見える関係をつくります

主任児童委員の活動

主任児童委員は、子どもや子育てに関する支援を専門に担当する民生委員・児童委員です
子育て中のお母さんたちがつどえる場や、外あそびの場を企画・運営したり、関係機関と連携して子どもに関する相談・支援を行っています

● 子育てサロン

子どもを遊ばせながらママたちが情報交換したり
子育ての相談をしたり・・・のんびりゆったり
みんなが会話を楽しめます



● 余暇支援



障がいのある小・中・高校生が、
地域で楽しく過ごすためのイベントを行います

区役所専門職員との情報交換会



担当地区ごとに分かれて情報交換をします
主任児童委員の活動を発表したり、
地域の課題をざっくばらんに話し合います



外あそび



赤ちゃんの頃から外に出て、
こどものやる気や集中力を育てよう！
主任児童委員もお手伝いします



お外って、土って
気持ちいい！！



区民まつり



都筑区民まつりに出店し
児童虐待防止をPRします



長谷川正義 会長を偲んで

平成29年7月27日、都筑区民生委員児童委員協議会（以下、「民児協」）長谷川正義会長がご逝去されました。（享年72歳）不慮の事故による突然の訃報に私たち民生委員・児童委員はことばを失いました。

長谷川会長は、昭和53年11月に民生委員・児童委員に委嘱されて以来、39年もの永きにわたり、地域福祉の向上のために尽くされ、平成6年からは都田地区民児協会長、平成12年からは都筑区民児協会長、平成16年からは横浜市民児協会長、平成22年からは全国民生委員児童委員連合会副会長として幅広くご活躍されました。

去る7月9日に開催された「民生委員制度創設100周年記念全国民生委員児童委員大会」では、天皇皇后両陛下がご臨席される中、民生委員を代表して「大会宣言」をされた凛々しいお姿は記憶に新しく、『「誰もが笑顔で、安全に、安心して暮らせる社会」の実現に向けて新たな歴史の一步を踏み出す」との決意を述べられました。この11月には「民生委員制度創設100周年記念横浜市民生委員児童委員大会」を控えており、準備に余念がなかった中での訃報は、本当に残念でなりません。

福祉に携わる私たち民生委員・児童委員一人ひとりは、これからも長谷川会長の想いを胸に刻み、地域福祉の推進に取り組んでいきたいと考えています。

長谷川会長ありがとうございました。謹んでご冥福をお祈り申し上げます。



施設見学研修会報告

9月6日（水）施設見学研修会が実施され、106名が参加しました。見学先は静岡県御殿場市、富士山の裾野にある社会福祉法人 富岳会。「0才から100才までの総合福祉」として保育所、老人介護関係施設、知的障がい児者の施設を運営しています。理念は「健心愛」。健…体育活動、心…協調性や精神力を身につける音楽活動、愛…豊かな心を育む造形活動等を行っているそうです。玄関に入ると「富岳太鼓」が置かれ、全国や海外公演も行っているとのことでした。子どもの健やかな成長、障がい者の生活や自立の支援、高齢者の豊かな人生支援を実践している施設だと感じました。帰路は神奈川県総合防災センターに行き、防災について学びました。たった1分40秒でしたが震度7を体験し東日本大震災の怖さを知りました。また、風速30メートルも体感し目も開けられませんでした。（広報委員 網屋 正子）



編集後記

今回は「地域のつどい」と「見守り」をテーマに、民生委員・児童委員の活動を紹介しました。今後も地域の活動や情報を少しでも多く掲載し、民生委員・児童委員がどのような活動をしているかをご理解いただけるよう努めていきます。

■広報委員 對馬千香子(東山田)・齊藤勝(山田)・金子精一(中川)・網屋正子(勝田茅ヶ崎)・佐藤靖子(勝田岡地)・藤原隆夫(郡田)・小林省三(池辺)・小川邦夫(佐江戸・加賀原)・宮本真澄(川和)・有賀昇(都筑荏田)・角田百合子(主任児童委員)



第26回

中川西地区 センターまつり

11月7日(火)
～12日(日)

9:00～21:00
(最終日は16:00まで)

展
示
祭

◇作品展示

- ・ちぎり絵同好会
- ・彩の会(水墨画)
- ・刺しゅうあれこれ
- ・フレンド・キルト
(パッチワーク)
- ・押し花教室ローズ会
- ・パステルの森
(パステル画)
- ・輪乃会(書道)
- ・萩乃会(書道)
- ・都筑フォト倶楽部
- ・秀竹すみれ会(ペン習字)
- ・絵手紙中川竹の会
- ・ゆうゆう川柳

本
祭
り

11月12日(日)
9:00～16:00

◇舞台発表(裏面をご覧ください)

◇休憩コーナー

お茶・押し花・墨で遊ぼう!・中川の街めぐりえ

◇模擬店

- ・焼き鳥・ちらし寿司(牛久保東町内会)
- ・綿菓子・ポップコーン(中川西町内会)
- ・手作り水餃子(中川西小おやじの会)
- ・パン・コロケ・焼き菓子・カフェ ほか

◇親子で遊ぼう! ★無料

当日直接プレイルームにお越しください

10:30～おはなし広場

12:00～ピエロさんと遊ぼう!

13:30～人形劇くでんでんむし

◇ふれあい朝市

地元の新鮮な野菜、果物、花苗など

◇ゲームコーナー

ストラックアウト・射的

◇ビンゴゲーム

実技発表 プログラム ★11月12日(日)★

《会議室1・2》

1	10:00~10:30	都築しの笛の会	しの笛
2	10:30~12:00	つづき謡曲会	謡曲
3	12:00~12:30	中川西小 PTA コーラス	コーラス
4	12:30~13:00	ハーモニックトレイン	コーラス
5	13:00~13:30	和謡会	カラオケ
6	13:30~14:00	四季の会	カラオケ
7	14:00~15:30	歌連	カラオケ

《体育室B面・舞台》

1	9:30~10:00	メロフォルテ	子どもの歌&ダンス
2	10:00~10:30	中川フォークダンスサークル	フォークダンス
3	10:30~11:00	太極拳はなみずき	太極拳
4	11:00~11:30	スマイルバレエ	子どもバレエ
5	11:30~12:00	つづきマジッククラブ	手品
6	12:00~12:30	中川舞踊サークル	新舞踊
7	12:30~13:00	フアマナ	フラダンス
8	13:00~13:30	都筑区三曲協会	事・尺八
9	13:30~14:00	はな×うた	コーラス
10	14:00~14:30	ソシアル月曜会	社交ダンス

★ 内容は変更される場合があります



中川西地区センター

〒224-0001

横浜市都筑区中川 2-8-1

TEL:045-911-7726

中川地域ケアプラザ☆新聞 11月号

29年10月20日発行

地域包括支援センターより

11月 介護者のつどい

アロマでリフレッシュ♪

日時：11月21日(火) 13:30~15:00

場所：中川地域ケアプラザ 地域ケアルーム

講師：アロマの里 中野まり氏

対象：介護をされている方、介護をされてきた方、
介護に興味のある方

定員：10名 参加費：無料

持物：ハンドタオル

申込み：10月19日(木)より

お電話またはご来館にて受付中



乳幼児の歯みがき トレーニング



日時 11月30日(木)

10:30~11:30

場所 中川地域ケアプラザ 多目的ホール

講師 泓 雅子(ふちまさこ) 歯科衛生士

対象 乳幼児と親(兄弟児も参加OK)

参加費 無料

定員 20組

持ち物 タオル、歯ブラシ

(普段お使いのもの)

申込方法 10/30(月)よりお電話、ご来館

もしくはQRコードにてお申込み下さい



都筑区生活支援センター ころ野共催事業

高齢者とうつ

みなさんは、「認知症」と「高齢期のうつ」との
違いを知っていますか?

精神科医の講師をお呼びし、高齢期のうつについ
て講演会を開催します。

いつまでも、じぶんらしく元気に暮らしていける
よう、一緒に学びませんか。

日時：12月2日(土)

10:30~12:00 (10:00 受付)

場所：中川地域ケアプラザ 多目的ホール

講師：中川 正俊先生

(精神科医・田園調布学園大学教授)

定員：40名(先着順) 参加費：無料

申込み：11月7日(火) 10:00より

お電話またはご来館にて受付。



12月 介護者のつどい

クリスマスティータイムコンサート

日時：12月12日(火) 13:30~15:00

内容：ハーモニカ演奏&合奏(懐メロ、クリスマスソング)

お茶を飲みながら、楽しい時間をすごしませんか?

参加費無料。詳細は12月号にて。



ママと赤ちゃんのための健康講座【2回で1コース】

12月15日(金)・18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 申込開始日：11/15

(水)よりお電話又はご来館にてお申込み下さい

ご紹介 ～ふれあい大棚カフェ～

ふれあい大棚カフェは、「お互いさまの大棚町に！」
をキャッチフレーズに、楽しく交流しながら、皆で認
知症・認知症予防の理解を深め、認知症になっても住
み続けられる地域づくりを目的に今年の1月より毎月
25日に大棚町公民館にて開催しています。

皆さんにとって有意義な
居場所になるようスタッ
フによる頭を使いながら
運動する「コグニサイズ」
を取り入れたり、認知症看
護認定看護師やグループ
ホーム職員が認知症・認知
症予防に関する話を盛り
込んだりして運営をして
います。



7月には、畑澤都筑区長も
参加されました♪



主催は、「ふれあい大棚認知
症予防カフェ運営委員会」
*大棚町内会、大棚寿会、民
生児童委員、地元商店、グル
ープホームなど地元福祉施
設スタッフ、ボランティアを
中心に構成されています。

(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・門脇/地域交流 小西・代・荒巻・相沢/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)

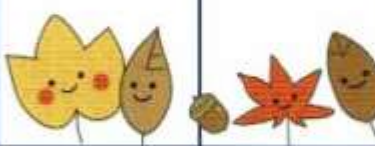
担当地区 大棚町・大棚西・牛久保東・牛久保西
牛久保・牛久保町・中川・中川中央・あゆみが丘

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

11月

秋の食材が豊富な季節になりました。乱れた食生活を続けていると肥満をはじめ、生活習慣病の原因にもなります。生活習慣病はその名のとおり毎日の不健康な生活習慣の積み重ねによって引き起こされる病気。バランスのよい食生活はなおさら重要です。ご自身の食生活を見直してみませんか？

月	火	水	木	金	土	日
		1 貸館抽選日 9:30~	2	3 	4 ★囲碁・将棋 開放デー 9:30~	5
6	7	8 ★なかなか サロン 13:00~ 参	9 ◆傾聴サロン You & Me 13:30~ 参 対	10 	11 ★昔懐かし ラチオ体操 10:00~	12
13 	14 ◆「J」サイズで リフレッシュ⑧ 13:30~ 申 定	15 ★うたのWA 13:30~ 定 参	16 	17	18 ★囲碁・将棋 開放デー 9:30~	19
20	21 ☆親子で楽しむお話し会 10:30~ ★介護者のつとめ 13:30~ 対	22 ★なかなか サロン 13:00~ 参	23 ◆中川健康 麻雀サロン 12:30~	24	25 	26 全館 清掃日
27 	28 ◆「J」サイズで リフレッシュ⑧ 13:30~ 申 定	29	30 ◇乳幼児の歯 磨きトレーニング 10:30~ 申 定 対			

情報ラウンジ作品展のご案内 11月5日(日)~11月24日(金)まで



キャンパス

絵画展

個性あふれる力作がたくさん展示されます。是非お立ち寄りください。

お問い合わせ・お申込み

☎045(500)9321

くさぶえ おもちゃ文庫の おはなし会

11月は10月に引き続きお手玉、そしてパネルシアターを行います。

どんなおはなしが出てくるかな？楽しみに！

11月4週目は祝日のため5週目に行います。



日時

11月30日（木）

11:30～11:50

会場

つづき地域活動ホーム くさぶえ

おもちゃ文庫

対象

未就学児とそのご家族

参加費

無料（予約不要 直接会場へお越し下さい）



© kagaya



毎月第4木曜日

11:30～11:50

次回は**12月21日（木）※3週目（クリスマス会）**

1月25日（木）

2月22日（木）

開催予定です。ぜひご参加下さい。



社会福祉法人 同愛会 つづき地域活動ホーム くさぶえ



〒224-0014

横浜市都筑区牛久保東1-33-1

Tel 045-590-5778

Fax 045-590-5779

ホームページはこちら！

<http://www.e-kusabue.org/>



テルミーのぬくもりを
感じてみませんか？

家庭健康療法



11月30日（木）

場所 くさぶえ1F 地域交流室

イトオテルミー療法って？

参加費200円

体験時間

- ① 10:00～10:30 1組
- ② 10:30～11:00 1組
- ③ 11:30～11:30 1組
- ④ 11:30～12:00 1組
- ⑤ 12:00～12:30 1組
- ⑥ 12:30～13:00 1組

からだにぬくもりと刺激を与えることで、
自然治癒力に働きかけ病気の予防・疲労回復
健康増進を図る温熱刺激療法です。

※副作用がなく、医薬品との併用も差し支えありません

※薄手Tシャツ着用で温熱療法を受けていただきます



締め切り

11月17日（金）まで

先着順

つづき地域活動ホーム くさぶえ

地域交流事業担当 今平・吉田・松元

〒224-0014 横浜市都筑区牛久保東1-33-1

電話 045-590-5778 Fax 045-590-5779

ホームページ kusabue@douaikai.com

13号

都筑区民活動センター

つづき えん 緑エンジン

きっかけマガジンつづきえんじん



スポーツ しようよ!

健康づくり & 仲間づくり

TSUZUKI



2017 AUTUMN

都筑区にはスポーツに関連した個人サークルや
市民活動団体、スポーツ大会やイベントなどが

たくさんあります。スポーツすることは

健康づくりのみならず、
仲間づくりにもつながりますね。

今号では「都筑のスポーツ」を

様々な角度から取材しました。

さあ**スポーツの秋**、心身ともに
リフレッシュしませんか？

スポーツをしている
皆さんの声を
集めたよ！

その①
「都筑のスポーツ」
区民活動センターおすすめ
年代別スポーツ！

50代

ランニング

新たな気持ちでチャレンジ！

自分の時間が持てるようになった年代の人達が
新しいことに挑戦！

- ・横浜都筑 AC (アスレチッククラブ)
- ・鴨池公園周辺の緑道
- ・問合せ <https://tsuzuki-ac.jimdo.com>

20代～80代、73名(男性53名、女性20名)のメンバーがいるランニングチームです。5種類の練習コースがあり、主に鴨池公園周辺の緑道を走ります。メンバーの方に走り続けるコツをお伺いすると「最初から一生懸命やりすぎないこと。体力がつくと自然に走れるようになり、結果がでると楽しくなります。1人で走っていると辛い時もありますが、仲間がいることが走り続ける力になります」と話してくださいました。

気持ちが前向きになり、
障がい者の伴走ボランティアを始めました

地域の情報を話せる
仲間ができました

仲間と走るために、週末
転勤先から帰ってきて参加しています



走る時は無心、
仕事の気分転換
になります！

日頃付き合ひのない
年代の人達と出会える
のも魅力です

緑道を軽快に

早朝練習、鴨池公園にて



毎週ここに
来るのが
楽しみ！

ゲームが終わると
笑顔がこぼれます



老若男女、楽しみは尽きません

30～40代

すきま時間を見つけてリッ

運動したい！でも忙しくて自分の時間が確保できない年代には
空いた時間に参加できるスポット的講座がおすすめです。
子育て世代の緑ジンサポーターが体験取材しました。

ズンバ

- ・都筑スポーツセンター
- ・当日参加プログラム
(水曜ズンバ講座)
- ・問合せ 045-941-2997

ズンバはラテン音楽に合わせてステップを踏むダンスエクササイズ。脂肪燃焼効果が抜群のスポーツです。

ズンバ初体験！ダンスは苦手でしたがなんとなく音楽に合わせて踊っているだけに運動した！という充実感。身体がスッキリしました！ズンバが好きで3年以上も通っている方が4割も！第2の居場所ですね。

ヨガ先生

先生の講座が大好き！
友達もできました

ストレス発散！
身体が軽くなります

ズンバの曲が楽しそう
だったので参加してみ
ました

こちらの託児所は子どもも
大好き。落ち着いて講座
に参加できます



シニア

楽しくずっと健康で！健康づくりと

ラージボール卓球

- ・北山田ラージボール卓球会
- ・北山田地区センター
- ・問合せ 045-592-5113(代表 加藤さん)

ラージボール卓球のボールは硬式卓球より4mm大きく、ネットは2cm高く、ラケットのラバーには凹凸があります。そのためスピードが出にくく、ラリーが続くやすいそうです。「いつまでも元気に長生きできることがシニア世代の大切なテーマ。入会希望の方は練習を見に来てください」(代表の加藤さん)



練習では、
毎回ペアが変わるので
自然に会話が生まれます

楽しみながら切磋琢磨！

リッシュ!

アシュタンガ
ヨガ

- ・横浜国際プール
- ・当日参加プログラム
(夏季限定アシュタンガヨガ講座)
- ・問合せ 045-592-0453



アシュタンガヨガはヨガの中でも上級編。今回は初心者向けにアレンジしたプログラムに参加しました。

「少なくとも汗をかかないイメージでしんどい。筋肉痛に。イタタ、筋肉を使っていたんですね!」
「本音を吐くので、自分の体に無理なことをした。」

「離れた時間を持って、気持ちいい!」

この呼吸法は子育てにイライラした時、使えます!

定期講座より気楽!
続けられるかどうかの不安もあるけど、外へ出る、きっかけになります

ヨガ
(軽!)



仲間づくり、健康寿命を伸ばしましょう!

- ・コグニサイズ講座
- ・中川地域ケアプラザ
- ・問合せ 秋からの講座はお近くのケアプラザへ

地域ケアプラザでは、健康講座が行われています。
コグニサイズは、運動と認知課題(計算しりとりなど)を一緒にを行い、認知症予防、認知機能の向上に役立ちます。



仲間とおしゃべりしながら! 楽しい!

その② 「都筑のスポーツ」 関わり方いろいろ



地域の
子ども会

イン
ディア
カ



インディアカの羽根。意外と大きい

インディアカは、羽根のついたボールを片手で打ち合うバレーボールに似たスポーツです。30年前、当時体育指導委員(現在のスポーツ推進委員)だった伊藤さんは横浜市の「大人にスポーツを広める活動」の一環として地域でインディアカを教え始めました。選んだ理由は、みんながゼロから始められるスポーツだったから。「教え子が親になり、その子ども達が参加してくれています」現在、池辺町の子ども会で月1回練習が行われています。監督の伊藤さんは「大人も子どもも手加減なし。子ども達がスポーツを楽しんでくれることがやりがいです」と笑顔で話してくださいました。

スポーツ推進委員

スポーツ推進委員は自治会・町内会推薦の委員です。都筑区でスポーツの普及活動を行っています。都筑グラウンドゴルフ大会や、都筑ふれあい健康マラソン大会の運営に携わっています。



伊藤さん、伊藤さん

都筑区野球協会

審判員

都筑区野球協会の吉野さんと富澤さんは、社会人、中学・高校の試合の審判員として活動されています。都筑軟式野球大会の運営のほか、高校の野球部員の協力のもと、ジャッジを学ぶ講習会も開催しています。「審判員はプレーする体力がなくても大好きな野球と関わることが出来ます」と富澤さん。

吉野さんは「審判は奥が深くやりがいのある活動。生涯スポーツとして続けられます」学びながら野球好きな仲間と出会えます。現在メンバー(女性も可)募集中です。

※問合せ 045-948-5455(ベースボールショップトオタク)



副理事長 富澤さん、理事長 吉野さん



真剣なジャッジの瞬間

横浜ビー・コルセアーズ

ボラン
ティア
クルー

横浜ビー・コルセアーズは横浜国際プールを拠点に活躍しているプロのバスケットボールチームです。ボランティアクルーのメンバーは高校生から70代までの約60名。会場設営、撤収、チケット確認、座席案内など色々な仕事があります。活動日、時間は選べるので自分のできる範囲で活動できます。

※ボランティアクルー応募アドレス crew@b-corsairs.com 045-507-4544



ビーコルのディスプレイの前で



竹内さん(撤収作業)
家族で試合観戦に行ったことがきっかけで親子で活動しています。
この活動をしていなければ出会えなかった人々から学ぶことがたくさんあります。



本吉さん(産業能率大学4年 インターン
設営・運営)
チームに直接関われるのが楽しいですね。



木内さん(産業能率大学4年 インターン
設営・運営)
インターンシップの授業がきっかけ。
ボランティアの活動を通して自主的に動ける自分になりました。

その③ 「都筑のスポーツ」 インフォメーション



スポーツ
レクリエ
ーション

- ・家族で参加できる「スポーツレクリエーションフェスティバル」
- ・都筑スポーツセンター
- ・日時 10/29(日) 9:00~17:00
- ・パフォーマンス発表会や色々なスポーツを気軽に体験できるスポーツイベントです。
- ※プログラム事前申込 10/14(土)~ 問合せ 045-941-2997

マラソン

- ・都筑の緑道を走る「都筑ふれあい健康マラソン大会」
- ・2018/3/4(日)開催
- ・1.5km~10kmの4コースがあり、葛が谷公園~周辺の緑道を走ります。
- ※詳細は広報よこはま 12月号に掲載予定です。



昨年度の様子(スポーツ体験、パフォーマンス)



縁ジニアの 広場

報告

生きがい・やりがい・楽しみを見つけ
地域でいきいきと活動する人を
「つづき縁ジニア」と呼びます！

まだまだ進化、増殖中！ 輝く女性応援プロジェクト

講座 毎日をもっとワクワク！“わたし”に
はなまる🍌をつけよう！全5回
9/8(金)～10/6(金)
場所：区役所6階会議室
これから、新しい“わたし”が始まる！👉

第1回目は、都筑で活躍する足立美奈子
さん(あだちパン工房主宰)と中聡美さん
(NPO法人Loveつづき理事)からやりたい
ことを見つける方法をお聞きしました。
元氣な都筑のウーマン増殖中です！



足立美奈子さん



中聡美さん

FES 第2回 WOMEN'S MEET UP FES in 都筑

～“わたし”らしさファースト！あなたが一番夢中になれることで～

昨年の講座卒業生や新しい仲間で開催！

パネル 7/20(木)～7/25(火)
場所：区役所1階区民ホール

区内や近隣区で活動する女性たちが、
活動内容や思いを伝えるパネル展を開催しました。
期間中「育児ミュージカルイクミ
ンズ」の上演が集まった方々に向
け、それぞれ2分間の活動PRも行
いました。



自分の活動をPR

講演会 7/21(金)
場所：都筑公会堂第1会議室

「わたし」らしく、“志”を持ち働く」
講師：村尾周江さん
(明日の版代表取締役)

女性が働きやすい職場づくりと、地域の
「人と人のつながりづくり」を実践されて
いる村尾さんに、自分の“好き”を信じて活
動することの大切さや、つながることの楽
しさを伝えていただきました。



講師の村尾さんを迎えて

研修会 7/25(火)
場所：区役所6階会議室

「作りたい！“わたし”の自由になるお金」
講師：小林伸哉さん
(ファイナンシャルプランナー)

子どもの学費や年金、老後に備えてのお
金の貯め方など人生におけるマネープ
ランを学びました。リスクを回避する投資
の方法、資金形成の考え方について知る
ことができました。



グループワークの様子

マネープランを改めて考える時間に

<縁ジンミーティング> 1st ステージ

活動の課題と向き合うための「場づくり」のおはなし

7/6(木) 場所：区役所6階大会議室

講師：長田英史さん(NPO法人れんげ会代表理事)

単なる「場所」と「場」の違いや、場づくりの基本、組織の
タイプなど実際のご経験に基づいた、わかりやすいエピソード
を語っていただきました。「仲間を増やすためには間口を
広げて、広く関心を持ってもらうことが必要。しかし、関心
を集めようと思ふあまり、活動の本質を伝えることを怠ると、
必要な仲間とめぐり会えない」わかってはいるけれど、ピン
と来ていなかったことがクリアになるお話でした。講演終了後の交流会では、ご
自身の活動のPR、区民活動センターの取り組みについての
ご意見などをいただきました。



講師の長田さん

参加団体の感想

「仲間の増やし方の原点を教えてもらった」
「トップダウン組織と
フラットな組織の違いがよくわかった」
「団体としてコアメンバーで
しっかりと想いを確認していきたい」

場を継続していくには？などの質問が

利用団体の
スキルアップと
つながりを
めざして！

<縁ジンミーティング> 3rd ステージ

募集中

縁ジニア大交流会

12月18日(月) 時間・場所：調整中

都筑区民活動センターの
登録団体・人材が対象です。
カテゴリーの異なる
活動団体や、
活動歴の長い先発団体、
生まれたての活動サークル、
区役所の関係職員など
都筑の市民活動に関わる方、
み～んな集まりましょう！

縁ジニア
集まれ～！

顔を合わせて **交流** し、
活動にかける思いを **共有** し、
活動の成果を **拡散** しましょう。



●輝く女性応援プロジェクト：「家庭」も「自分のこと」もあきらめない、都筑ウーマンを応援するための講座等を開催しています。

●縁ジンミーティング：区民活動センターの登録団体・人材のスキルアップと交流を図ります



区民ホールを
使いたい



区民ホール(区役所1F)は、作品展覧や活動報告、情報提供等に活用できます。

5F 総務課 予算調整係53番(948-2213)

初めて使用する場合は登録が必要になりますので「利用登録申請書」を提出してください。
使用の予約には「使用申請書」を提出してください。
＜使用期間＞最長7日間
＜設置・撤収＞平日
＜使用受付＞使用日の3か月前の1日から先着順で受付。
(開庁日は次の開庁日)
※同一日に複数申込があった場合は抽選で決定。

5F 地域振興課(948-2238)

2F こども家庭支援課(948-2320)

福祉保健課(948-2350)

高齢・障害支援課(948-2306)

1F 区民活動センター(948-2237)



サークル・団体の会員募集、講座・イベントのチラシの配架や、印刷機(有料)、機材貸出(マイク、着ぐるみ、おもちゃなど)の利用ができます。
(個人利用は不可)
※機材貸出利用には登録が必要です。
都筑区の市民活動のプラットフォーム。
気軽にお立ち寄りください。

総合案内窓口(948-2223)

広報よこはま都筑区版「ふれあい伝言板」に掲載することができます。
総合案内窓口にお越しください。
＜掲載受付＞
発行号月の2か月前の14日まで。
(14日が休日の場合、前開庁日まで)
※申し込み多数の場合掲載できないことがあります



大きな「?マーク」が目印です

イベントの後援が欲しい

内容によって担当の課が変わります
審査がありますので各窓口でご相談ください

音楽イベント等の後援

＜文化・スポーツ関係＞

親子向け イベント等の後援

＜子育て関係＞

健康づくり イベント等の後援

＜健康づくり関係＞

介護予防体操講座等の後援

＜高齢・障害者支援関係＞

※営利目的や政治、宗教に関わる活動には使用(掲載)できません。

チラシを
刷りたい

イベントの
チラシを
置きたい

イベントで
マイクを
使いたい

イベントを
広報よこはま都筑区版に
掲載してほしい

大人の学級

＜シニアの女性のための講座＞

「あなたのドキドキ、今がやりドキ!」
さあこれから! 私の新しいステージ。全5回

日時: 11/10、11/17、11/24、12/8(金)10:00~12:00
12/2(土)は公開講座11:00~14:00

場所: 区役所6階会議室

子育てや仕事が落ち着いてくると、これからの人生、どんなふうに生きていこうか考えること、ありませんか? そのヒントやきっかけ作りになるかもしれません! ※10/1~申込・募集開始



自分の時間の使い方は様々

＜施設連携研修会＞ 区民利用施設研修会

6/19(月) 場所: 区役所6階会議室

都筑区では区民活動センターが中心となり、区内の区民利用施設やコミュニティカフェのネットワークづくりの強化に取り組んでいます。昨年度から、区民利用施設が一層に会して学ぶ研修会を実施しています。今回は「あなたの施設の魅力を伝えよう」というテーマで講師に吉田知津子さん(INPO法人ハンスオン埼玉副代表理事)をお迎えしました。施設職員が顔を合わせ、意見を交わしながら、1人1人の利用者に向けた広報を学ぶ機会となりました。



利用者への届け方をイメージ

都筑区民文化祭実行委員会が彩る「ペーパーナブキンフラワー」の花束

横浜銀行港北ニュータウン南支店ロビーに展示された都筑区民文化祭実行委員会による「ペーパーナブキンフラワー作品展」(7/3~7/31)に伺いました。

作品は全てペーパーナブキンで作られています。昨年の区民文化祭の体験コーナーで開催された「ペーパーナブキンのお花のリース作り」が好評で、今回の展示に至りました。染め方、折り方、切り方を工夫した美しい花束は銀行ロビーを華やかに彩っていました。来年1月~2月に開催される区民文化祭も楽しみですね!

お花の前でにっこり
文化祭実行委員会のメンバー



先輩緑ジニアが語る 地域デビューのススメ

vol3. まんまるプレイパーク 代表 西田清美さん

地域で働く「緑ジニア」の先輩にお話を聞くコーナーです。

今回は都筑区で12年前から子どもの遊び場「まんまるプレイパーク」を運営されている西田さんからお話を聞きました。



大阪の実家近くの神社の森で、子どもの遊び場（プレイパーク）をお手伝いしたことが、私の活動の原点になっています。地域に住む子育て当事者が自ら居場所を創りだす活動でした。自分の考える理想の子育ての現場を体験したので、子育てはプレイパークのある場所と決めていました。子どもが生まれて都筑に転入してから、緑区のプレイパークの世話人になりました。そのうち、子どもだけで自由にいける場所にプレイパークをつくりたいという思いが膨らみ、数名の世話人と地元でまんまるプレイパークを立ち上げました。

きっかけ

大切にしていること

デビューの入口

運営にあたり、いつも心に留めていることがあります。仲間の一人が言った「誰かを締め出すようなあそび場をつくらないで」という言葉。誰でも参加OKをうたうなら、まわりの人とは違う人も、事情を抱えた人も、そうでない人もこの場所に来ると寛いで、気持ちが柔らかくなってしまおう、そういう場をつくり続けたいと思っています。私たちにできることは、まんまるに遊びに来た子が、楽しい時間を過ごせるよう心を配ること。ここで誰かと一緒に過ごしたいと思う子がいる限り、ずっとここに居続けようと思っています。



今日の神辺公園はかき氷

現場では苦情もいただきますが、プレイパークの趣旨をお伝えして、ご理解をいただいています。私が運営子ども会の会長や主任児童委員を受けたころから、プレイパークが地域とつながっていった気がします。地域の色々なグループが、企画持ち込みでまんまるに来てくれます。持込大歓迎です。"色々な子どもがいる、色々な大人がいる"そのことをすごく実感している今が、私にとっての地域デビューかな（笑）



子ども達は思いきり自由な遊びを楽しめます

With 農

新コーナー！
都筑の農家が結ぶ活動を紹介！



都筑野菜の応援団！
小松菜プロジェクト

農家戸数が市内第1位の都筑区で、都筑野菜おもに小松菜を応援する活動を行っています。親子向け、大人向けの講座「小松菜まるごとクッキング」の開催や、地域のお祭りでは小松菜クイズを通して子どもたちに親しんでもらうなど、小松菜のPRをしています。農家でも八百屋さんでもない「都筑野菜の応援団」として、料理、企画、資料作成などメンバーの得意分野を活かし活動を広げています。代表の石田さんは「これからも都筑の素晴らしい野菜をPRしていきたい」と話してくださいました。



小松菜プロジェクトのメンバー



大人向けのクッキング講座

Congratulations NPO 法人 茅ヶ崎公園自然生態園

横浜環境活動大賞・生物多様性特別賞ダブル受賞！事務局長の亀田さんは「とても嬉しく思います。生態園の催しを楽しんでくださる皆さん、一緒に活動している人たち、30年も前に生物調査や保全作業、環境学習を始めて道を拓いてくださった方々、そしてこの街に計画的に築かれた里山の自然があつて、いただくことのできた賞です。受賞を励みとして、これからも生物多様性をテーマに活動を続けていきます」受賞おめでとうございます！



生態園のみなさん、都筑の原風景の前で

平成 29 年度都筑区地域活動拠点機能強化事業

つづきっこ子どものアート作品展vol.3

区内全7つのコミュニティハウス（つづきの丘小、東山田中、勝田小、北山田小、川和小、中川中、都田小）の自主事業「子どものアート」での作品が区民ホールに展示されました。

(8/10～8/16) 会期中のワークショップの作品が最後に素晴らしいオブジェとなりました。



まるでトリエンセーション

区民活動センターは区役所の1階です！

都筑区役所1階



新メンバー紹介



はじめまして。西田清美です。8月から区民活動センターの相談員となりました。東京・京都・千葉・大阪と子育てしながらの転居経験。たまたま都筑区在住です。皆さまの活動に役立つ情報に高いアンテナを張りつつ、企画やまいもん情報にも熱中をもって取り進めます。よろしくお願いします。

区民サポーターの

んえん柳

それぞれの「スポーツの秋」です。

- ◆ 上達と老化のスピード 競い中（レディー・かかあ）
- ◆ ダイエット「運動したい！」とおかし食べ（ココナッツミルク）
- ◆ 「疲れ」でも運動した分「結果」でる（イゲベッティ）
- ◆ 分かってる やればハツラツ…余裕ない（チビ子）
- ◆ 朝マラソン 美容と健康 続くかな？（SAKI）
- ◆ なんだか スポーツすると 肩がこる（エリザベス）

つづき 緑ジニア

ひとりの力は小さいけれど、ひとりがひとりとつながっていけば、やがて地域を動かすエンジンができます。「つづき緑（えん）ジニア」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「つづき緑（えん）ジニア」 2017年10月 第13号

編集・企画：都筑区民活動センター デザイン：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

つづき あい 通信

今号の内容

第17号

3



つづきあい計画

地域で活躍している活動紹介

健康チェック『たてる君』
かちだライト運動

地域福祉保健計画の紹介

都筑区地域福祉保健計画推進委員会とは

「つづき あい基金」助成金活用 of の取組紹介

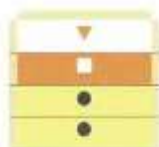
ふれあい大棚カフェ

「つづき あい通信」は、都筑区地域福祉保健計画「つづき あい」を推進する地域の取組や、関連情報を紹介する計画情報誌です。

※裏表紙に詳細を説明しています

いま、健康寿命を延ばすための取組や
身近な地域における様々な形の
居場所づくりが広がっています。





北山田町内会で活躍中!

健康チェック『たてる君』

北山田町内会では、「誰もが健康的な生活を送る」ことを目指して、様々な取組が行われています。今回はその取組の一つである「たてる君」をご紹介します。

「たてる君」をご存じですか?



「できることをできるときに! 思い立ったらやってみる!」という北山田町内会の気質から、保健活動推進員が中心となって話し合った結果、健康チェックに使う台(たてる君)が地域の方の手作りで誕生しました。

定期的に行われている地域での健康チェックイベントにおいて、たてる君は大活躍。決まった高さから立ち上がれるかどうかで下肢筋力を測る台として、また、地域の皆さんに健康管理の大切さに気付いてもらうきっかけとして、活用されています。

たてる君を手作りしたことにより、区役所から健康チェックに使用する機材を借りる手間も省けるなど、地域の健康づくりの担い手として一役買っています。

「たてる君」をきっかけに、地域での顔の見える関係づくりもすすんでいます。

平成29年6月に開催された山田地区地域懇談会で、南山田町内会やすみれが丘町内会の方々に「たてる君」が紹介されました。



●「たてる君」は本来の使われ方はもちろんのこと、様々な場面でも利用されています。

お祭りや子ども会、ラジオ体操など様々な活動の中で、物を入れるための箱あるいは物を置くための台となるなど、様々な役を担っています。



今後も、運動会、防災訓練、敬老会、夏祭りなど様々なイベント時に健康チェックを行い、「たてる君」がさらに普及して活用されることを目指します。

保健活動推進員の
浦野さん▶



誰もが安心して元気に暮らせる団地を目指して!



かちだライト運動

勝田団地では、住民を孤立させない地域を目指して、平成20年に「かちだおもしろネットワーク連絡会」を立ち上げ、地域全体で活動に取り組んでいます。

今回は、このネットワーク連絡会の取組の1つである、夜の見守り活動「かちだライト運動」をご紹介します。幾日も夜間に居室の電灯がついていない等、孤独死につながるサインが出ていないかを見て回ります。



何日も電灯がついていない家はないか、洗濯物が干しっぱなしになっていないか、新聞・郵便物が溜まっていないか等、心配なサインが出ていないか確認して回ります。



3人で週に1回、老人会のメンバーを中心に活動しています。夜8時にスタートし、赤い誘導灯を片手に団地内を巡回します。



夜の防犯パトロールについては、他の地区でも取り組まれています。かちだ地区の「ライト運動」は、防犯に加えて「見守り」の目的も兼ねています。ちょっと気になる人・家への声かけのきっかけとなり、さりげない見守りのきっかけづくりにもなっています。



見守り活動をされている皆さん▶



「都筑区地域福祉保健計画推進委員会」ってな

??

謎
その1

そもそも推進委員会って何のためにあるの？

地域福祉保健計画は、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らすことができるまちをつくることを目指し、様々な目標を立てて取り組む計画です。

地域を含めた幅広い関係者の意見を聞きながら、この地域福祉保健計画の実施・進行状況などについての的確に把握や点検を行う場として、都筑区地域福祉保健計画推進委員会が設置されました。この体制は第1期都筑区地域福祉保健計画から続いており、第3期計画（平成28年～32年）においても引き継いでいます。



第3期都筑区
地域福祉保健計画本冊子

??

謎
その2

いったい誰が推進委員会に参加しているの？

地域福祉保健計画の取組は福祉、保健、医療など広範囲にわたるため、都筑区地域福祉保健計画推進委員会のメンバーは地域を含めた幅広い団体で構成されています。

- 都筑区連合自治会町内会
- 都筑区社会福祉協議会
- 都筑区医師会
- 都筑区歯科医師会
- 都筑区民生委員・児童委員連絡協議会
- 都筑区障害児・者福祉団体連絡協議会
- 都筑区老人クラブ連合会
- 都筑区保健活動推進委員会
- 都筑区食生活等改善推進委員会
- 都筑区子育て支援センターポポラ
- つづき地域活動ホームくさぶえ
- 学識経験者 ほか

（平成29年3月時点における構成）

<1年の流れ>

4月

春

6月

夏

第1回推進委員会

今年度重点をおく取組や方向性について、意見交換を実施。

区計画の各分野（子ども・健康づくり）について、意見交換分野ごとに活動や取組に関係のある機関を行うことで、課題の共有や具体的

に？ 徹底解剖！ わかりやすく解説します。



謎

その3

推進委員会では具体的に何をやっているの？

地域福祉保健計画推進委員会では、様々な事項について活発な意見交換がされています。平成29年3月に開催された推進委員会を参考として紹介します。

議題

- 区計画の取組の進捗状況と評価について
- 分野別に意見交換を行う場の開催報告
- 地区別計画の取組状況の紹介
- 地域懇談会における地域の共通課題について

報告事項

- 「つづき あい基金」審査会審査結果について

〈平成29年3月に行われた推進委員会の例〉



秋



2月

冬

3月

青少年、高齢者、障害者、
換を行う場を分野ごとに開催
や団体等が一堂に集まり様々な意見交換
な取組の推進につながっています。

第2回推進委員会
一年間進めてきた取組の実績や評価
等について、意見交換を実施。

「つつき あい基金」助成金を活用しています



ふれあい大棚カフェ

毎月
25日、ふれあい
大棚カフェの日には、
大棚町公民館の
前にのぼりが
飾られます。



ふれあい大棚カフェは、毎月25日に大棚町公民館にて行われています。

“おたがいさまの大棚町に！”を合言葉に、認知症になっても住み続けられる地域づくりのため、住民と福祉施設、関係機関が協力し合い、誰もが参加でき、認知症の理解を深め、楽しく交流できる居場所をつくることを目的に立ち上がりました。

主催の「ふれあい大棚認知症予防カフェ運営委員会」には、大棚町内会や大棚寿会をはじめ、民生委員・児童委員、地元商店、グループホームのスタッフ、地域ボランティア、地域ケアプラザなど様々な団体・機関が関わっています。



1 まずは座ったままの運動で体をほぐします。
この日は畑澤区長（左）が視察で参加しました。



4 テーブルの上には季節の花や手作りの飾りが置かれていました。



2 認知症の方の気持ちと認知症予防について、運営委員会メンバーの認知症看護認定看護師（右）からお話がありました。



5



3 後出しであっても、勝つのではなく負けるのは難しく、皆さん楽しめていました。

「大棚の歌」

（母さんの歌のメロディー）

横浜都筑区大棚は歴史ある町です
台地のふもと早瀬川がゆったり流れて
いにしえ人がたどった道は
自動車行き交ってます
見上げるばかりの古木たち人々に守られて
どんな時も地域の姿見守ってくれます
さりげない優しさ温かな
ふれあい多き大棚

お知らせ

平成29年度
「つづき あい基金」
助成団体決定

「つづき あい基金」助成金で、 地域福祉保健計画を推進しています！

「つづき あい基金」は都筑区地域福祉保健計画を推進するため、地域活動への助成及び計画PRを目的として設置したものです。都筑区チャリティーゴルフ大会の収益等を中心に、区民・企業等からの寄付を基にした善意銀行からの配分金や、区役所からの補助金を原資として都筑区社会福祉協議会が運営しています。

平成29年度は、17団体が助成金を活用し、活動しています！



地区名	中川	かちだ	都田	佐江戸加賀原
団体名	ふれあい大柵 認知症予防カフェ 運営委員会	健幸ラジオ体操会	若返り体操 サークル	佐江戸加賀原 ちょこっと ボランティア
活動名	ふれあい大柵 認知症予防 推進事業	健幸 ラジオ体操	若返り体操	佐江戸加賀原 ちょこっと ボランティア
荏田南	澁沢	澁沢	茅ヶ崎南MGCBS	茅ヶ崎南MGCBS
荏田南 どんぐりカフェ	こども将棋教室	むかし遊び たのしみ隊	大正琴と歌唱教室	プチ おしゃれ教室
認知症の人が 安心して暮ら せる町づくり	こども 将棋教室	むかし遊び たのしみ隊	大正琴と 歌唱教室	プチ おしゃれ教室
ふれあいの丘	ふれあいの丘	柚木荏田南	島が谷地域 ケアプラザエリア	区域
ふれあいの丘駅周辺 防犯パトロール隊	ふれあい ウォーキング企画会	柚木荏田南 スポーツ吹矢同好会	ボランティアグループ ほほえみの会	認知症&予防カフェ とんとんセンター南
ふれあいの 丘駅周辺防犯 パトロール	ふれあい ウォーキング	柚木荏田南 スポーツ吹矢	ボランティア グループによる 地域の助け合い 活動	認知症& 予防カフェ
区域	区域	区域		
ファミリーカフェ	特定非営利活動法人 アーモンドコミュニティ ネットワーク	特定非営利活動法人 I LOVE つづき		
サポーター養成と 認知症&予防カフェ	アーモンド こども食堂	コミュニティカフェを 地域資源に 活用するための 公開勉強会の開催		

【お問合せ】
都筑区社会福祉協議会
TEL: 045-943-4058
FAX: 045-943-1863
<http://www.tuzuki-shakyo.jp/>



第3期 都筑区地域福祉保健計画「つづき あい」の 区計画は、5つの分野からできています。

第3期都筑区地域福祉保健計画の区計画は、「子ども・青少年」「高齢者」「障害者」「健康づくり」の各分野に取り組むとともに、「地域福祉保健計画を推進する基盤づくり」を進めています。

「であいが広まり、お互いにささえあい、
地域がもつ力をわかちあえる地域づくり」
を目指します。

一体的な取組を行っています

分野ごとの
目指す姿

子ども・
青少年分野の
取組の推進

高齢者分野の
取組の推進

障害者分野の
取組の推進
(障害児を含む)

健康づくり分野の
取組の推進

地域福祉保健
計画を推進する
基盤づくり

各分野の主なロゴマーク



応援します子育て
(子育て支援)



つづき de 元気
(高齢者支援)



つづきチャレンジとは、
障害のある方がバッチの
活用により障害のあることを
発信する取組です。



つづき やさい
(健康づくり)



つづき そなえ
(災害時要援護者支援事業)

地区別計画の冊子

連合自治会町内会や地区社会福祉協議会が主体となって作った地区別計画。地区別計画の冊子には身近で行われている取組や地域の情報が詰まっています。





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

11.8^水

生活を楽しむ福祉用具を知ろう【作業療法士】

生活を楽しむに安全にする道具のことを“福祉用具”といいます。今回、便利な道具をいろいろ紹介することや、車いすの操作方法や選び方をお話しします。

11.15^水

介護保険の利用方法を知ろう！【医療ソーシャルワーカー】

「介護保険」という言葉が聞いたことがあっても、具体的な利用方法やサービス内容を知らない方が多いかと思います。介護保険と関連した社会資源なども一緒にお話しさせていただきます。

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)



忙しいあなただからこそ 脳ドックをおすすめします

先着7名様限定！

11/23

木・祝

【勤労感謝キャンペーン・脳ドック】

時短コース／約1時間

¥30,000 (税込)

※検査は
午前のみ

検査内容：MRI・MRA・血管年齢検査(ABI)

忙しい方におすすめ！休日の1時間を健康維持のための有意義な時間に変えませんか？三大疾病のひとつである脳梗塞、これを予防するためには血圧のコントロールや塩分控えめな食事、適度な運動はもちろん、40代からは定期的な脳ドックがお勧めです！

忙しい身だからこそ、自分のため、家族のために健康を考えましょう！

横浜新都市脳神経外科病院 ドックセンター

ご予約は
こちら

☎ 045-910-1550 (直通)

平日8:30～17:30 土曜8:30～12:30 ※申込締切：11月17日(金)

※ご予約の際に、「勤労感謝キャンペーンの脳ドック申込み」とお伝えください。