

ホームタウン都筑！ビーコールを応援しよう！

2018-19シーズン ホームゲームスケジュール



	1.5.6	日
V5 名古屋ダイヤモンドドルフィンズ 横浜国際プール	試合開始 18:05 試合開始 14:05	
	1.23	水
V5 川崎ブレイブサンダース 横浜国際プール	試合開始 19:05	
	1.30	水
V5 シーホース三河 横浜国際プール	試合開始 19:05	
	2.1.2	土
V5 三遠ネオフェニックス トクエイセキュリティ平塚総合体育館	試合開始 19:05 試合開始 14:05	
	3.9.10	日
V5 千葉ジェッツ 横浜国際プール	試合開始 15:05 試合開始 14:05	
	3.23.24	日
V5 栃木ブレックス 横浜国際プール	試合開始 18:05 試合開始 14:05	
	3.30.31	日
V5 川崎ブレイブサンダース 横浜国際プール	試合開始 18:05 試合開始 14:05	
	4.10	水
V5 シーホース三河 トクエイセキュリティ平塚総合体育館	試合開始 19:05	
	4.12.13	土
V5 富山グラウジーズ 横浜文化体育館	試合開始 19:05 試合開始 14:05	

チケット購入は簡単・便利なスマホで！アリーナで海賊たちに熱いブーストをよろしくお願いします！

1 観に行く試合を決めよう！

横浜ビー・コルセアーズ
試合スケジュールは
Webサイトでチェック！



<https://b-corsairs.com/schedule/>

2 どこで見るか
座席を決めよう！

1F席は臨場感がすごい！
2F席はコートが見渡せる！
指定席なら早めに！



<https://b-corsairs.com/ticket/price/>

3 チケットを買って
ゴービーコー！

「インターネット」、「スマホ」
「コンビニ」や「びあ」など
色々なところで買えるよ！



<https://b-corsairs.com/ticket/seatguide/>

チケットは、びあ店頭、セブン-イレブン、ローソン、ファミリーマート、ミニストップ、サークルKサンクスでもご購入いただけます。

横浜ビー・コルセアーズはプロバスケットボールリーグB.LEAGUE(B1:中地区)に所属するプロバスケットボールチームです。



@b_corsairs



@yokohama.b_corsairs



YokohamaBcorsairs

ビーコール



YOKOHAMA **B-CORSAIRS**

つづき あい フォーラム



つづき あい計画

日時

平成31年

2月16日(土)

午後1時30分～午後3時30分
(受付:午後1時～)

事前申込不要

会場

都筑公会堂

都筑区茅ヶ崎中央32-1

都筑区総合庁舎内
市営地下鉄センター南駅から徒歩5分

都筑区地域福祉保健計画「つづき あい」をご存知ですか？

この計画の活動発表会である「つづき あいフォーラム」は、自分たちの地域をより暮らしやすくしていこうと奮闘されている方々の生の声を聞くことができる場です。

もちろん、お住まいの地域や年齢、性別を問わず、どなたのご参加も大歓迎です！

安心して暮らし続けられる地域づくりについて、考えてみる機会にしてみませんか？

都筑区社会福祉協議会
マスコットキャラクター「ゆいぴー」

発表内容

- コーディネーター おこいらんくわが 小平 隆雄 氏
田園調布学園大学心理福祉学科 准教授
- 地域の活動報告
 - ・こども・青少年分野での取組
NPO法人アーモンドコミュニティ
ネットワーク
～子どもが安心していられる居場所づくり～
 - ・茅ヶ崎南MGCRS地区の取組
～多世代交流 憩いの場～
- 区役所からの発信
 - ・区民と取り組む「都筑区健康アクション！」
(取組について発信)



昨年の会場の様子です

「座ってできる
ストレッチ」を会場の
みんなとやってみよう！

※手話通訳あり

※一時保育あり(2～6歳までの未就学児童) 要予約 先着10名様
ご希望の方は、平成31年1月25日(金)までに区役所子ども家庭支援課
(045-948-2320)にお電話ください。

パネル展示

日時 平成31年
2月14日(木)午後1時～
2月20日(水)正午まで

場所 区民ホール
(都筑区総合庁舎1階)

- 内容
- 地域における子育て支援・高齢者支援・健康づくり等に関する活動の紹介
 - 区・区社会福祉協議会・地域ケアプラザにおける福祉保健に関する取組の紹介

都筑区 第24回

更

生

保

護

バ

ザ

ー

多数の参加とご協力を!

日時

平成31年

3月2日(土)

午前10時より

(品物がなくなり次第終了)

会場

都筑区民ホール

(都筑区総合庁舎1階)

販売品目

衣料・雑貨・食器

食料品・採れたて野菜

花・その他

※区役所の駐車場をご利用される場合は有料となります。
問合せ先：根岸 (080-1298-0305)・石川 (045-942-2935)

主催：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
後援：都筑区社会福祉協議会

くさぶえ

おもちゃ文庫のおはなし会



1月はボランティアの方がお手玉を教えてくださいますよ。

また、みんなで歌や手遊びを楽しみましょう。



日時

1月24日(木)

11:30~12:00

会場

つづき地域活動ホーム くさぶえ

おもちゃ文庫

対象

未就学児とそのご家族

参加費

無料

(予約不要 直接会場へお越し下さい)



2月1日(金)に「豆まき」を行います。

うらを見てね♪

節分にちなんだ工作・鬼登場でくさぶえの豆まきを楽しみませんか?

工作: 10:30~13:00

豆まきの時間: 11:30~12:00

毎月第4木曜日

11:30~12:00

次回は **2月28日(木)**

3月28日(木)

4月25日(木)

開催予定です。ぜひご参加下さい。

おもちゃ文庫は親子で遊べる
フリースペースです。

火・水...13:00~15:00 木・金...10:00~15:00

上記の時間は小学生低学年までの地域の子どもと
ご家族が利用できます。

その他の日時(10:00~17:00)は発達に不安のある
子どもとご家族が利用できる時間になります。

おはなし会がない日もぜひ遊びに来てください!

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/>





くさぶえで

まめまきをします



2月1日（金）

10じ30ぶんより、きたひとからじゅんに、おににちなんだ
こうさくもやってるよ。

ところで… **2月3日のせつぶん**ってなに？

もともとおとなりのくに、ちゅうごくからつたえられたものだよ。「せつぶん」とは、
きせつがわかれるときといういみがあり、はるをよぶぎょうじなんだ。

だから、よくじつ2月4日は、「りっしゅん(立春)」といって、だんだんはるに
なっていくんだよ。



社会福祉法人同愛会 つづき地域活動ホームくさぶえ 担当 今平・大森

中川西地区センターだより

中川西地区センター
Tel: 912-6973

〒224-0001
Fax: 912-6983

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

明けましておめでとうございます

皆様におかれましては、つつがなく新年をお迎えの事とお慶び申し上げます。
 昨年のご要望の多かったインターネット予約を導入することができ、平成も終わろうかという頃、ようやく一歩時代に追いついた一年でした。春には新しい時代が始まり、様々な技術革新が進む日々ですが、人と人の繋がりに変わりはなく、「ひと・情報・地域をつなぐ」お手伝いができることは私達の喜びであり、また使命であると考えております。
 本年もたくさんの笑顔あふれる施設運営に努めてまいります。
 どうぞよろしくお願い申し上げます。



中川西地区センター館長 赤木美得子

《職場体験おつかれさま》11月14日～16日の3日間、横浜市立東山田中学校2年生の2人が3日間当館で職場体験をしました。以下は2人が体験を通じて感じた事のレポートです。いろいろな業務に真面目に取り組んでくれてとても助かりましたよ。ありがとう。今度は是非遊びに来て下さいね～！

◇隠れたお仕事◇

秋になりますと落ち葉が沢山落ちてきます。しかし、地区センターの出入口前にはほとんど落ちていません。それは毎朝早くから美化係の方がそうじをなさっているからです。来館者の方々もいちいち「今日の落ち葉は、〇〇枚」とかぞえませんが、そのようなことがこの地区センターを気持ちよく使うことができる一つの大きな理由なのではないのでしょうか？みなさんも気にかけてみてはどうでしょうか？



◇エコ講座◇

11月15日に僕たちは「これはびっくり！江戸時代はエコ時代」という講座を受けました。講座で江戸時代の人々の無駄のない生活を学んで、今の自分の生活が無駄をし過ぎていたことが分かりました。なのでこれからは自分のできる限りエコをやってみたいとおもいました。地区センターはたくさんの良い講座がもっとあるので来てみてください。



《イベントのお知らせ》今年も素敵な催し物でお待ちしております♡

17回 中川西地区センター寄席
 ～笑いで寒さを吹き飛ばそう～
 2月2日(土) 午後2時(開演)
 ◆1月5日～申込開始(100名)
 ＊窓口9時～ 電話10時～

木戸銭
500円

次の宅配便

ロビーコンサート
 広井顕真とQP金子

♪一緒に歌いましょう♪
 懐かしい曲がいっぱい

2月26日(火) 午前11時～

無料

★一般向け事業★ ～募集予定の事業～ (1月～3月) (電話受付は10時より)

事業名	定員	参加対象	日程	時間	参加費	申込み
催事に合せた菓子作り ③バレンタイン	12人	一般	2/13(水)	9:30～13:00	1,500円	1/13～窓口か電話
催事に合せた菓子作り ④ホワイトデー	12人	一般(男性歓迎)	3/10(日)	9:30～13:00	1,500円	2/10～窓口か電話
やさしいスマホ教室 ①入門編 ②ステップアップ編	①20人 ②15人	①購入検討中の方 ②持っているが 使い方が分から ない方	2/21(木)	①9:30～11:30 ②12:45～14:45	無料	1/21～窓口か電話
ミモザのリースを作り ましょう	16人	一般	2/28(木)	10:00～12:30	2,500円	1/28～窓口か電話

★子育て支援事業★

事業名	定員	参加対象	日程	時間	参加費	申込み
ベビーマッサージと ママのためのヨガ3期 (全5回)	12期	首すわり頃～ハイ ハイ前の子と親	1/18～3/15(金 曜)	10:00～11:30	2,500円	只今募集中! (窓口か電話)
親子体操第3期 (全8回)	30組	かけっこができる 未就園児と保護者	1/8～3/12(火 曜)	11:00～11:45	3,200円	只今募集中! (窓口か電話)
おはなし広場	自由参加	幼児と保護者	1/24、2/28 3/28	10:30～11:00	無料	当日直接会場へ

★わんぱく事業★

事業名	定員	参加対象	日程	時間	参加費	申込み
わくわく科学実験室 ふゆ すこいぞ! 空気砲	30人	小学生 小2以下は保護者同伴	2/23(土)	10:00～11:30	700円	1/23～窓口か電話



《新刊図書》



《児童書》

日本の歴史 平成の30年

かがくるBOOK
有害物質のサバイバル
かがくるBOOK
AIのサバイバル1

シャーロックホーム全集
緋色の研究シャーロックホーム全集
まだらの組アンパンマンあてっこ知育
えほん観察力おでかけアンパンマンあてっこ知育
えほん観察力おみせやさん失敗図鑑 すこい人ほどダ
メだった!

ほろっと泣ける生き物図鑑

はやくちことばで おでん
もおんせんトーマスのお話の時間
まっかなおはなのトーマス和の行事えほん
秋と冬の巻和の行事えほん
春と夏の巻それしかないわけないでし
ょう

コナン・ドイル

コナン・ドイル

やなせ たかし

やなせ たかし

大野 正人

今泉 忠明

飯野 和好

川北 亮司

ウィルバード・

オードリー

高野 紀子

高野 紀子

高野 紀子

ヨシタケ シンスケ

《一般書》

漂砂の塔

鏡の背面

すぐ死ぬんだから

ある男

監禁面接

ことことこーこ

愛なき世界

思い出が消えないうち
に

日傘を差す女

対岸の家事

地球星人

たてがみを捨てたライ

オンたち

モダンタイムス 下

東京輪語

大沢 在昌

篠田 節子

内館 牧子

平野 啓一郎

ビエール・ルメートル

阿川 佐和子

三浦 しをん

川口 俊和

伊集院 静

朱野 帰子

村田 沙耶香

白岩 玄

伊坂 幸太郎

月村 了衛



このマークの本はスタッフおすすめの本書です!是非、参考にしてください。

新年あけましておめでとうございます。

昨年は職員の入替えがあり、なかなか落ち着かない一年でしたが、地域の皆様のご支援のおかげで前に進むことができました。改めて御礼申し上げます。

本年も皆様にとって“中川地域ケアプラザ”がより身近な存在として感じていただけるよう、それぞれに合った支援ができるよう職員一同、更に気持ちを引き締め努力してまいりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

中川地域ケアプラザ 所長：井澤 一成

新春落語会～笑う門には福来る～

慶應義塾大学 落語研究会による口演会です。

日時：1月18日(金) 13:30～15:00

場所：多目的ホール

定員：30名 費用：無料

申込：受付中



弁護士巡回相談会

成年後見制度や遺言、相続などの日頃の悩み、相談してみませんか？無料の相談会です。※要予約

日時：1月19日(土) 13:30～

場所：中川地域ケアプラザ

内容：弁護士による個別相談(1組45分)

定員：8組(相談のお時間は受付の際にお伝えします)

申込：受付中



めざせ！

健口長寿と健康陽寿

口腔ケアと健康習慣で万病撃退！
“けんこう”についての無料の講演会です。

日時：1月29日(火) 10:30～12:00

場所：多目的ホール

講演：①「健康長寿は美味しく食べることから」

講師：歯科衛生士 阿部和子氏

②「腸の働きと免疫について」

講師：神奈川東部ヤクルト販売

対象：65歳以上の方 定員：20名

申込：受付中



～花粉症をサポート

アロマスプレーを作ろう

日時：3月4日(月) 10:00～12:00

対象：花粉症状のアロマ効果に興味のある方

参加費：300円(材料費)

定員：15名

場所：中川地域ケアプラザ 多目的 持物：飲み物、筆記用具

内容：花粉症状別に効果のある香りを学びアロマスプレーを作成

申込方法：2月11日(月) 10時より来館または電話



1日サークル体験シリーズ

つつきマジッククラブ



～誰にでもできる簡単マジックを紹介！～

誕生日会、同窓会、ホームパーティーでうけること確実
お孫さん達もびっくり！楽しいひとときが過ごせます

日時：3月6日(水) 13:30～14:30

場所：中川地域ケアプラザ 地域ケアルーム

参加費：無料

定員：10名(先着順)

申込方法：2月11日(月) 10時より来館または電話

親子で味わってみよう！

※スミット共催講座

～ローリングストック活用術～



◆日時：2月16日(土) 10:00～11:30

◆対象：働き子育て世代 ◆定員：15組

◆参加費：無料 ◆持物：筆記用具・飲み物

◆場所：中川地域ケアプラザ 多目的

◆内容：・ローリングストックを知ろう・調理体験
その他のアレンジした食品もご紹介しています。

◆申込：1月25日(金) 10時より来館または電話

(社福) 横浜市中川地域ケアプラザ

〒224-0001 都筑区中川 1-1-1

☎045(500)9321

地域包括支援センター / 地域活動交流 / 生活支援

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 大榎町・大榎西・牛久保東・牛久保西
牛久保・牛久保町・中川・中川中央・あゆみが丘

中川地域ケアプラザ 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

【七草粥】1年の無病息災を願い、祝膳や祝酒で弱った胃を休める為とも言われています。
セリ、ナズナ、ゴ(オ)ギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロの「七草」を細かくして
塩を入れて粥にします。七草粥は新年の季語ともされています。日本の行事食をぜひどうぞ♪

月	火	水	木	金	土	日
2019年 	1 休館日	2 休館日	3 休館日	4 貸館抽選日 9:30~	5 ★囲碁・将棋 開放デー 9:30~	6
7	8	9 ★なかなか サロン 13:00~ 参	10 ※傾聴サロン You & Me 参 対 13:30~ ◆Men's 倶楽部(麻雀) 12:30~	11	12 ★昔懐かし ラヂオ体操 10:00~ 持	13 
14 	15 ☆親子で楽し むお話し会 対 10:30~ ◆美姿勢ウ ーキング 申 定 対 持 13:30~	16 ★うたのWA 13:30~ 定 参	17	18 ★介護者のつど い「新春落語 会」 申 定 13:30~	19 ★囲碁・将棋 開放デー 9:30~ ★弁護士巡回相 談会 申 定 13:30~	20
21 	22	23 ★なかなか サロン 13:00~ 参	24 ◆中川健康麻 雀サロン 12:30~ 定 参	25 	26	27 全館 清掃日
28 	29 ◆めざせ！健 口長寿と健康 腸寿 講 申 定 対 10:30~	30	31			

情報ラウンジ作品展のご案内

1月5日(土)~1月31日(木) 午前中まで

~五輪ま近スポーツ花盛り~

長澤 勇氏 写真展

テーマに沿った写真を展示します
ぜひお立ち寄りください。

お問い合わせ・お申込み

☎045(500)9321

横浜市通所型支援拠点としての活動が都筑・中川ではじまります！



スローカフェ 都筑



毎週 金曜日 10～13時

参加費 **無料**

★ 65歳以上の方

お茶・ランチ **600円**でご提供

場所 **シェアリーカフェ** 市営地下鉄中川駅徒歩3分ハウスクエア横浜1F

都筑区中川駅徒歩3分のハウスクエア横浜1Fにある「シェアリーカフェ」で、毎週金曜午前中に、ゆったりくつろげる「スローカフェ」が開かれます。「スローカフェ」は、シニアのための生活支援補助事業です。支え合いの場をともにつくっていきましょう。

月タイムスケジュール

- ⑩10:00 **おしゃべりタイム** 気軽におしゃべりをしましょう。みなさんがお話しやすいよう、スタッフがコーディネートします。
悠々活動タイム 毎週プログラムを設けて実施します。音楽に合わせて体を動かしたり、歌ったり。スマホをつかって遊んでみたり。
- ⑪11:30 **ランチタイム** ゆったりお話ししながら、楽しくお食事しましょう。

◎開催日：毎週金曜10～13時（お盆、年末年始、GW臨時休みあり。事前にお知らせします。）

◎利用料：65歳以上の方無料 ★飲み物+昼食600円でご提供

※お弁当の持ち込みの方…飲み物代ののみいただきます。（250円～）

※65歳以下の方、ご家族/付添の方…ご飲食の際、その実費をいただきます。

・提携有料駐車場あり。ご利用に応じ駐車券サービスもあります。ご相談ください。

主催・場所：シェアリーカフェ

横浜市都筑区中川1-4-1-ハウスクエア横浜107

★横浜市営地下鉄中川駅徒歩3分

特定非営利活動法人I Loveつづきが運営するコミュニティカフェ

お問合せ：045-530-3990（10～18時 水曜定休）

cafe@shairly.com



裏面のイベントカレンダーもご覧ください！

12&1月 シェアリーカフェ

月	火	水	木	金	土	日
1月	1	2	3	4	5	6
冬季休業						
7	8	9	10 パンの日	11 スローカフェ 10~13時 ◇スマホ（機材当方用意） ◇ミートソースドックパン	12 ナポリタンの日	13
14	15	16	17 パンの日	18 スローカフェ 10~13時 ◇音楽 ◇中華風すいとん	19 ナポリタンの日	20
21	22	23	24 パンの日	25 スローカフェ 10~13時 ◇お茶講座 ◇中華丼	26 ナポリタンの日	27
28	29	30	31 パンの日			

カフェ営業時間…10~18時

(ラストオーダー17:30)

<水曜定休>

* 冬季休業:12/26~1/6 *

◎ランチプレートへのドリンクサービス…11~14時

◎お得なドリンクチケット10枚綴り…3000円

金曜スロ
うのカ
用いた

営業日カレンダー ※2018年12月7日現在の予定

月	火	水	木	金	土	日
2月				1 スローカフェ 10~13時 ◇音楽 ◇ホワイトシチュー	2 ナポリタンの日	3
4	5	6 パンの日	7	8 スローカフェ 10~13時 ◇水引教室 ◇ロールキャベツ	9 ナポリタンの日	10
11	12	13 パンの日	14	15 スローカフェ 10~13時 ◇音楽 ◇とり団子スープ	16 ナポリタンの日	17
18	19	20 パンの日	21	22 スローカフェ 10~13時 ◇パルーンストレッチ ◇コーンスープすいとん	23 ナポリタンの日	24
25	26	27	28			

ーカフェ以外の曜日は、ふ
 フェとして、ご飲食等ご利
 用します。*水曜定休日のぞく



QRコードを携帯電話のカメラで読み取ると
 カフェのホームページ
 がご覧になれます。

北山田地区センターたより

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 <2019.新春号>

< 休館日 >

1/15.2/12.3/11
毎月第2月曜：祝日は翌日

—2019年本年も宜しくお願い申し上げます。—

お陰様で、北山田地区センターは地域の皆様、関連団体・利用団体の皆様のご支援・ご協力により創立20周年を迎えることが出来ました。本年を新たなスタートとし、次の時代にふさわしいより魅力的で利用しやすい地区センターを目指し、職員・スタッフ一同精一杯努力して参る所存です。

今後ともご指導・ご鞭撻の程よろしくお願い致します。

これからの自主事業(わんぱく)



事業名	参加対象	定員	日程	時間	費用	申込み
クラフト for キッズ 「おには そと」 ※工作	小学生	各回 6 名	1/12 (土)	① 9:30~11:00 ② 11:15~12:45	500 円 (材料費込)	受付中
クラフト for キッズ 「パンダのひなまつり」 ※工作	小学生	各回 6 名	2/9 (土)	① 9:30~11:00 ② 11:15~12:45	500 円 (材料費込)	1/9 (水) ~電・窓
子どものアートⅢ ※工作	年長児~小学生 (未就学児は保護者 同伴)	30 名	1/27.2/17. 3/10 (日)	9:30~11:30	1,200 円 (材料費込)	12/27 (木) ~電・窓
English is fun!	①年中・年長児 ②小学1.2年	① 8 名 ② 10 名	2/1~3/29 隔週金曜日	① 15:30~16:10 ② 16:30~17:10	2,500 円 (全5回分)	1/6 (日) ~電・窓

これからの自主事業(成人)

事業名	参加対象	定員	日程	時間	費用	申込み
中国料理入門 (3回)	一般	16 名	1/21,28,2/11 (月)	9:30~13:30	4,500 円	受付中
コンデショニング・ヨガ	一般	40 名	1/21~3/18 第1.3月曜	9:30~10:20	2,000 円	受付中
骨盤体操&ストレッチ	一般	40 名	1/21~3/18 第1.3月曜	10:30~11:45	2,500 円	受付中
初めてのピラティス	一般	40 名	1/23.30 2/13.20 3/13.20.27 水曜	9:30~10:30	2,500 円	受付中
体幹・体軸ピラティス	一般	40 名	1/23.30 2/13.20 3/13.20.27 水曜	10:50~11:40	2,500 円	受付中
やさしい カトラリーづくり	一般	10 名	2/16 (土)	10:00~12:00	2,500 円	1/16(水) ~電・窓
ミモザのハーブリース	一般	16 名	2/20 (水)	10:00~11:30	2,500 円	1/20 (日) ~電・窓
源氏物語を学ぶ	一般	30 名	2/27.3/6.13 (水)	10:00~11:30	1,200 円	1/27 (日) ~電・窓

※内容は変更になる場合がございます。詳細はHP 又は窓口にお問合せ下さい。

図書コーナーからのお知らせ

ドキドキワクワク『本のふくぶくろ』1月5日スタート！

新年企画として、子ども向けの本をセットにした「本の福袋」の貸出しを行います。対象年齢に合わせ、地区センタースタッフがテーマ別に選んだおすすめの本や絵本を2冊セットにしました。

ぜひご利用ください。

■今月の新刊■

キンモクセイ／今野敏 新世界／西野亮廣 冥界からの電話／佐藤愛子
愉楽にて／林真理子 大統領失踪／ビル・クリントン 私が食べた本／村田沙耶香
メモの魔力／前田裕二 誰かを幸せにするために大人の流儀／伊集院静
syunkon カフェ／山本ゆり AIのサバイバル(2)／ゴムドリCO
かいけつゾロリ／原ゆたか かえるくんのさんぽ／きもとももこ など全26冊

3月9日(土)

「キッズ・すまいる・スポーツフェスタ」開催！

運動が苦手、スポーツ競技の結果に
伸び悩むお子さんの応援企画！基本
的な身体の作り方を学びましょう。



親子で遊びに来てくださいね。詳細は決まり次第チラシやHPでお知らせします。

ロビーコンサートのご案内

『ニューイヤーホットコンサート』

～ensemble つづきの杜の木管アンサンブル～

2019年1月19日(土)

13:30～14:30

予約不要 参加費：無料

<曲 目>

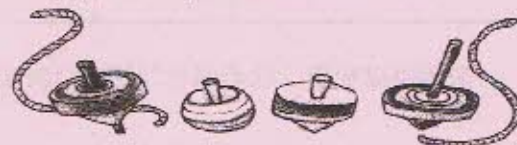
山の音楽家／じゅんばん協奏曲／

生まれてはじめて(アナとユキの女王より)



<地区センターより>

昨年9月1日にスタートしましたインターネットによる施設予約システムは、おかげさまで順調に稼働しております。お部屋をますます便利にご活用ください！ご利用について、不明点がありましたら窓口までお問合せください。※ご利用には、団体登録が必要です。



都筑スポーツ推進委員通信



都筑区スポーツ推進
委員連絡協議会

都筑区茅ヶ崎中央32-1
都筑区役所地域振興課内
電話 045-948-2235

第20回 都筑区グラウンドゴルフ大会

平成30年6月3日

スポーツ推進委員連絡協議会主催のグラウンドゴルフ大会が、JAきたグラウンドにて開催。15地区より44チーム、264名の老若男女が、日頃の成果を見せるべく競い合いました。また、晴天にも恵まれて楽しい1日になりました。

大会の結果は、東方町Aチーム（都田）が、233点の高得点にて優勝しました。個人賞については、男性は、花岡 薫様（都田）、女性は、横溝 朋江様（池辺）が見事優勝されました。誠におめでとうございます。



第24回 都筑区民まつり

平成30年11月3日



平成30年度 都筑区スポーツ推進委員年間行事

5月 世界トライアスロンシリーズ横浜大会
6月 第20回都筑区グラウンドゴルフ大会
7月 北部4区グラウンドゴルフ大会
9月 横浜シーサイドトライアスロン大会

10月 横浜マラソン2018
11月 第24回都筑区民まつり（模擬店出店）
1月 横浜市スポーツ推進委員大会
3月 都筑ふれあい健康マラソン大会【裏面参照】

① 中川地区

7町会からなる12名のメンバーで、地域行事のお手伝いをしています。

特に春と秋に牛久保西公園グラウンドで企画・実行している、中川地区連合グラウンドゴルフ大会は、各地区からの元気な老若男女が集い競い合いながら楽しむ場として好評いただいております。



⑤ ふれあいの丘地区

10月21日、ふれあいの丘連合自治会主催による第11回「ふれあいの丘連合祭」が川和東小学校で開催されました。

当日は8自治会（富士見・見花山・高山・市宮つづきが丘・エステスクエア・タンタタウン）が協力し、レクリエーション等を競い合い大いに盛り上がりました。今年は道船割りゲーム、紙飛行機飛ばしを初の試みとして行いました。自治会対抗綱引きではチームワークの良さが随所に出て口熱した試合でした。自治会対抗戦ではタンタタウンが優勝しました。



⑨ 山田地区

5月22日、神無公園にて、第41回山田地区グラウンドゴルフ大会を開催しました。

13チーム69名の方が参加されました。天候にも恵まれ、皆さん明るく元気に熱戦を繰り広げていました。



⑫ 柚木荏田南地区

私たち、柚木荏田南地区はスポーツ推進委員最小の3人で活動しています。

今期は折田不動公園で行われる夏祭りの放送や、年始に行われるどんと焼きなどのお手伝いをさせて頂く事になっています。

微力ながらも地域のお手伝い出来る様に頑張っています。



⑬ 川和地区

恒例の「まけまけ大会」が開催され、多くの方にご参加いただき、消火訓練と楽しいゲームを行いました。

消火訓練では実際の消火ホースを使った訓練により災害へ備えができました。

また、ゲームでは目をキラキラさせた子供達が楽しそうに参加していました。



⑭ 東山田地区

8月3、4日に、連合町内会盆踊り大会を開催しました。

3日はゲリラ豪雨、4日は猛暑と天気は左右されましたが、8町内会＋各種団体が出店し、焼きそば・焼き鳥・ビール・ジュース等が販売され、子供から大人まで輪になり盆踊りを盛り上げました。大会開催関係者の努力が報われ、楽しい2日間となりました。



⑮ 都田地区

東方公園にて、南部地区12チームによる壮年ソフトボール大会が開催されました。

記録的な猛暑の為、選手の体調をコントロールする大会となりました。決勝は稀にみる試合となり、13-12で川和Aチームが優勝し、佐江戸・加賀原チームが準優勝。目が離せない決勝戦でした。

15地区 活



⑪ 新栄早淵地区

私たちは地域の皆様が各町内会、子供会や各委員の方々と協力しながら、楽しく活動しています。

夏の夕涼み会、秋のスポーツフェスタ、グラウンドゴルフ大会、ケアプラザ祭など世代を超えて楽しめるイベントを開催しています。皆さんのご参加をお待ちしております。



活動紹介



③ 渋沢地区

10月28日、連合自治会主催のメインイベント、防災・レクリエーション大会を行いました。今年、例年自治会対抗で行われていた競技種目を見直し、ゲームと紅白対抗競技、そして荏田南中学校保健安全委員の皆さんに協力をして頂き炊出体験を行い、ステージパフォーマンスを楽しみながら防災食をいただきました。



⑦ 池辺地区

5月27日池辺町連合自治会主催、青少年指導員・スポーツ推進委員連盟による第31回自治会対抗ソフトボール大会が葛ヶ谷公園にて開催されました。

10チームによる熱闘が繰り広げられ、今年の中里自治会チームが優勝しました。初夏の爽やかな日に楽しくプレー出来ました。



⑬ かちだ地区

8月3、4日の2日間、勝田小学校校庭にて盆踊り大会が行われました。当初、雷雨もありましたが無事開催出来ました。各自治会にて、たこ焼き、焼き鳥、ビールなどの販売、私達、スポーツ推進委員もチューハイや焼酎のつかみ取りで沢山の人が賑わいました。これからも地域に貢献して行きたいと思います。



④ 荏田南地区

今年の荏田南夏祭りは8月18、19日の土日に荏田南小学校の校庭にて開催されました。

スポーツ推進委員は場内外の警備、テント及び備品の設置・撤収、駄菓子販売を担当し、委員全員フル回転で活動しました。

また、今年、初日の夜に24発の花火を打ち上げ、地域の方々に好評で大いに盛り上がりしました。



⑧ 佐江戸加賀原地区

第14回 都賀区南部地区グラウンドゴルフ大会が10月14日に葛ヶ谷公園にて開催され、41チームが競技に参加しました。

前日からの雨は、皆さんの熱意により開会式まで上がり、所々水たまりがあるコースレイアウトになり面白味も増して盛り上がった大会となりました。

前日準備、会場設営、審判、集計等青少年指導員ら関係者70名の連携により盛況のうちに大会を終えることができました。



⑭ 茅ヶ崎南MGCRS地区

8月の下旬の土曜日は、MGCRS連合自治会恒例の「夏祭り」で、地域の子供達に、スポーツ推進委員と青少年指導員と共催しています。今夏は、さすがの猛暑！参加者は、少なかったのですが、大いに盛り上がりしました。今年、茅ヶ崎中学校バドミントン部から多数のボランティア活動を受け入れ、部員全員にボランティア活動認定証を授与しました。



⑫ 勝田茅ヶ崎地区

7月15日午後1時より茅ヶ崎小学校体育館にて「AEDと熱中症対策」の講習会を消防団とスポーツ推進委員共催で行いました。参加者は約30名で最初はAEDの座学で次に実技、最後に熱中症対策の座学が行われ、参加者全員満足して終わりました。



永年勤続表彰 おめでとうございます！

25年勤続 文部科学大臣表彰 受賞

鈴木 昭三 (佐江戸加賀原地区)

20年勤続

鈴木 和男 (かちだ地区)

小林 信幸 (佐江戸加賀原地区)

鴨志田年夫 (川和地区)

10年勤続

石原 修二 (山田地区)

岡本 裕之 (勝田茅ヶ崎地区)

川内 昭夫 (池辺地区)

星名 保則 (荏田南地区)

織茂 規文 (山田地区)

竹田 賢一 (新栄早洲地区)

清水 浩司 (池辺地区)

杉本 道俊 (荏田南地区)

岡本 成則 (中川地区)

角田 豊 (都田地区)

今岡 宏 (佐江戸加賀原地区)

岸本 雄吉 (池辺地区)

田代 栄子 (川和地区)

第25回

都筑ふれあい健康マラソン大会

都筑ふれあい健康マラソン大会

GALLERY-2

参加者募集

自然豊かな緑道コースを楽しく走ろう！

開催日

平成31年 **3月3日** 日 荒天中止※

※荒天・コース状態の不良・災害等の場合には中止することもあります。大会中止の場合は、下記の方法で告知します。
●大会ホームページ <http://tsuzuki-marathon.com> ●都筑ふれあい健康マラソン大会事務局 045-948-2235

会場

葛ヶ谷公園 多目的広場（及び周辺の緑道）

種目

ファミリー／10km／5km／3km／1.5km

申込み
締切日

●郵便受付

平成30年12月13日迄

●インターネット

平成31年1月11日迄

●電話申込み

平成31年1月11日迄

大会ホームページ <http://tsuzuki-marathon.com>

お申込みに関するお問い合わせ

都筑ふれあい健康マラソン大会エントリーセンター
TEL. 048-778-5880（平日10:00～17:00）※12/28～1/6除く

大会に関するお問い合わせ

都筑ふれあい健康マラソン大会実行委員会事務局
TEL. 045-948-2235（平日9:45～17:15）※12/29～1/3除く

平成30年 第24回 ふれあい健康マラソン大会 優勝者一覧（敬称略）

1.5 km ファミリー	(1年生男子)	澄川 虎雅・文彦
	(1年生女子)	三尾 怜子・健介
	(2年生男子)	田村 凌・林生
	(2年生女子)	宮木 芽依・朋也
	(3年生男子)	難波 悠吹・宏吉
	(3年生女子)	安孫子天希・力弥

1.5 km	(4年生男子)	石井 将人
	(4年生女子)	近藤 莉衣
	(5年生男子)	谷 大智
	(5年生女子)	石橋 友菜
	(6年生男子)	金子 陽斗
	(6年生女子)	藤原 杏

3 km	(中学生男子)	田丸 颯
	(中学生女子)	平野 渚

5 km	(男子16歳～35歳)	安藤 優希
	(女子16歳～35歳)	大越 紗代
	(男子36歳～50歳)	猪倉 歩
	(女子36歳～50歳)	金子 順子
	(男子51歳以上)	佐久間 純
	(女子51歳以上)	上田 菊代

10 km	(男子16歳～35歳)	シメケル ヘンリック
	(女子16歳～35歳)	河村 望
	(男子36歳～50歳)	藤原 孝志
	(女子36歳～50歳)	中野美千香
	(男子51歳以上)	井上 克己
	(女子51歳以上)	人西登美子

平成30年度 広報委員会

委員長	佐藤 親志（勝田茅ヶ崎）	吉成 博幸（かちだ）	北村 勇司（荏田南）
副委員長	岸本 雄吉（池辺）	三矢 高広（新栄早淵）	浅井 美樹（渋沢）
	栗原 孝太郎（東山田）	石川 誠（都田）	中原 徳雄（茅ヶ崎南MGCRC）
	清水 力（山田）	細谷 祐之（佐江戸加賀原）	志村 誠一郎（ふれあいの丘）
	中根 朋文（中川）	小森 大輔（川和）	天水 智恵（柚木荏田南）

主催：都筑区医師会地域多職種連携協議会
共催：都筑区役所

創作落語と講演会

いま、いのちを考える

…悔いのない人生を



2019年

2月17日(日)

予約制
定員140名
入場無料

13:30 開会 (13:00開場)

13:35 特別講演

15:00 質疑応答

15:30 閉会

行政書士
社会人落語家(天神亭きよ美)

いくしま きよみ

生島 清身 氏

行政書士開業後、遺言・家族をテーマに落語「天国からの手紙」を創作し落語講演を始める。

法律の専門家＋社会人落語家＋不妊治療経験者という3つの個性を組み合わせ、言いにくいことも笑いに包んでやさしい語り口でお話します。

会場

都筑区役所6階大会議室

(都筑区茅ヶ崎中央32-1)

市営地下鉄「センター南駅」徒歩7分

都筑区総合庁舎の駐車場は有料です
できるだけ公共交通機関をご利用ください

お問合せ

都筑区医師会地域多職種連携協議会 事務局
(都筑区在宅医療相談室 内)

電話 045-910-6582

申込方法は裏面をご覧ください

申込締切 2019年2月5日(火)まで 先着140名

申込方法

お申込み後、2月12日（火）までに
事務局から連絡がなければ全員参加できます

①参加希望者全員の氏名・フリガナ

②代表者の連絡先電話番号（日中に連絡がつく番号）

をご記入のうえ下記のいずれかの方法でお申込みください

いずれかの方法でお申込みください

はがき

〒224-0015 横浜市都筑区牛久保西1-23-4
都筑区医師会地域多職種連携協議会 事務局 宛

メール

tsuzuki-ku@yokohama.kanagawa.med.or.jp

ホームページ

<http://www.tsuzuki-med.org>

FAX

この用紙の下部にご記入のうえ送信してください

お申込FAX 045-910-6506

▼参加希望者（代表者）

フリガナ
氏 名

※日中に連絡がつく番号をお書きください

電話番号

▼代表者以外の参加希望者

フリガナ
氏 名

フリガナ
氏 名

フリガナ
氏 名

フリガナ
氏 名

※医療・介護職の方は所属をご記入ください（所属）

異常気象から身を守るために

入場
無料

定員
300名
(先着順)

今年7月に発生した西日本を中心とした豪雨など、
近年、異常気象による甚大な被害が各地で発生しています。
現在、「NHK ニュースウオッチ9」の気象キャスターとして
御活躍されている齊田氏より、
『異常気象から身を守るために』をテーマに気象警報等の
気象情報をどのように活用するのかなど、
個人・地域での取組方法についてお話しいたします。

日
時

平成31年 **2月18日**(月)
午前**10時30分**～**12時00分**
(受付:午前10時00分から)

会
場

ハウスクエア横浜
(横浜市都筑区中川1-4-1)

会場アクセス

横浜市営地下鉄ブルーライン「中川駅」から徒歩2分
公共交通機関を御利用ください。



講
師

さい た き み はる
齊田 季実治氏

NHKキャスター、気象予報士、
防災士、危機管理士

プロフィール

1975年10月3日生まれ、熊本県出身。
報道記者として、平成15年の台風第10号や十勝沖地震
の被害をヘリコプターから中継するなど、悲惨な自然
災害の現場を数多く取材。被害を伝えるだけでなく、
未然に防ぎたいとの思いから気象の専門家の道へ。
平成18年からNHKで気象キャスターを務め、現在は
「NHKニュースウオッチ9」に出演。



主
催

都筑区役所総務課、福祉保健課



お申し込み・お問い合わせ先

都筑区役所総務課

〒224-0032 都筑区茅ヶ崎中央 32-1 TEL 045-948-2212

FAX 045-948-2208

E-mail tz-bousai@city.yokohama.jp

申込方法については裏面を御覧ください。

横浜市電子申請・届出サービスにてお申し込みください。

URL <https://www.e-shinsei.city.yokohama.lg.jp/yokohama/uketsuke/form.do?id=1544404703576>

二次元コード



※横浜市電子申請・届出サービスを御利用いただけない方は、
Eメール、FAX、郵送にてお申し込みください。

FAX・郵送用 申込用紙

FAX 045-948-2208

申込先 都筑区総務課

平成30年度都筑区防災・減災講演会

異常気象から身を守るために

※メールでお申し込みの方は、下記の必要事項をメールに記載してお送りください。

フリガナ	
お名前	
ご住所	
連絡先 (電話番号)	
団体名 (任意)	
役職など (任意)	
参加人数	人
手話通訳	☐ 希望する

●先着順のため定員に達した場合には、事前にお断りの御連絡をさせていただく場合がございます。

都筑区 第24回

更生保護バザー

主催：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
後援：都筑区社会福祉協議会

寄附品のお願い

都筑区内中学生も
バザースタッフとして参加！

日時

平成31年
3月2日(土) 午前10時より
(品物がなくなり次第終了)

販売
品目

衣料・雑貨・食器・食料品
採れたて野菜・花・その他

会場

都筑区民ホール
(都筑区総合庁舎 1 階)

バザー売上金の一部は都筑区社会福祉協議会
の善意銀行に寄附させていただきます。

※区役所の駐車場をご利用される場合は有料となります

● 寄附品の種類 衣料 / 雑貨 / 食器 / 食料品 / その他

※寄附品は未使用品でお願いします。

※家具・中古家電は受付できません。

※ネーム等個人情報の含まれるものや、汚れ・破損のひどい物
については、お断りする場合があります。また、使用した
食器類もお断りの対象です。

※未使用生活用品、タオル・寝具類等を特に募集しております。

寄附品の
集積場所

月

日までに

へ

問合せ先

※更生保護バザーの趣意書は裏面へ

都筑区更生保護バザー販売品ご寄附のお願い（趣意書）

犯罪のない明るい社会の実現と青少年の健全な育成はだれもの願いですが、毎日のように犯罪や非行のニュースが報道されており、悪質で凶悪な事件が後を絶ちません。

このような事件から社会を守り、安心して暮らせる社会を築くためには、単に犯罪者を罰するだけでなく、犯罪や非行の防止と罪を犯した人達の更生について理解を深めていくことが大切です。

私たちは「犯罪や非行を犯した人たちも、立派に立ち直ることができる」という人間に対する信頼感や可能性をもとに、犯罪や非行に陥った人の立ち直りの援助をしたり、犯罪・非行を予防するための様々な活動を行っております。

しかしながら、犯罪や非行の防止は私たちの力だけでは不可能であり地域住民の皆様方のご理解とご協力を得ながら、地域社会に根ざした幅広い更生保護活動を展開していくことが必要と考えております。

このたび、私たちはこうした更生保護活動の宣伝・啓発と都筑区における更生保護事業の拡充等を目的として、更生保護バザーを平成31年3月2日（土）10時から都筑区役所 区民ホールにおいて開催することといたしました。地域の皆様方におかれましては、この趣意にご賛同いただき、展示販売品のご寄附について特段のご協力をいただきますようお願い申し上げます。

なお、バザー売上金の一部は都筑区社会福祉協議会の善意銀行に寄付させていただきます。

（主な事業）

更生保護活動の推進・相談、矯正施設の慰問、社会を明るくする運動

平成30年12月吉日

都筑保護司会会長	村田 輝雄
都筑区連合町内会自治会会長	
都筑区更生保護女性会会長	金子 富子

食事のこと



糖尿病のこと



お薬のこと



しんとし病院の 院内教室ご案内

頭のこと



お金のこと



リハビリのこと



難しい専門の事もわかりやすく教えます。お気軽にご参加下さい！
各教室の詳細は裏面をご確認ください。



「頭痛・めまい・頭の症状は自律神経が9割」
～身体から自律神経を整えるアンチエイジング～
講師：院長 森本 将史（脳神経外科）



「しんとし健康セミナー」
～日々に役立つ情報を当院スタッフがご説明～

講師：薬剤師・栄養士・リハビリ・検査科
ソーシャルワーカー・医事課



「運動教室」
～姿勢改善や運動機能低下予防など～
講師：理学療法士



「糖尿病教室」
～合併症予防できる簡単なコツを教えます～

講師：糖尿病内科 古屋医師
薬剤師・栄養士・リハビリ

12月・1月のご案内

「頭痛・めまい・頭の症状は自律神経が9割」

～身体から自律神経を整えるアンチエイジング～

13:00～14:00（開場 12:30）

12月・1月の講演はございません。次回は3月を予定しています。

脳外科外来の患者さんのうち、9割以上は脳に異常がなく、ストレスや疲労からくる自律神経関連の症状であるといっても過言ではありません。頭の症状について正しく理解し、薬だけに頼らずに健康を取り戻す方法をご紹介します。正しい姿勢から心を元気にしていきましょう。

※場合によっては、日程変更やビデオ上映となる場合がございます。
あらかじめご了承ください。
※講演内容は毎回同じです



講師
院長 森本将史（脳神経外科）

「しんとし健康セミナー」

～日々に役立つ情報を当院スタッフがご説明～

毎月 第2・3 水曜日

13:00～14:00（開場 12:30）

12/12 知ってるようで本当は知らない？ 食中毒について

講師：栄養科

作り置きや温め直しなど、普段何気なくやっていることが食中毒の原因になっているかもしれません。今回は、調理ポイントや冬場に多いノロウイルスなど、食中毒の対策をクイズ形式で楽しくお伝えします。

12/19 ニオイの検査で認知症を早期に発見

講師：検査科

最近最近ニオイが分からなくなってきたと感じることはありませんか？認知症の初期症状や脳の病気が原因で嗅覚が衰えることがあります。今回は検査科で行っているニオイの検査や認知症の検査をご紹介します。

1/9 ①この時期気をつけたい感染症と対策 ②災害時の感染対策

講師
感染管理認定看護師

①インフルエンザやノロウイルスなど、この時期に気をつけたい感染症について小さなお子様のいるご家庭の方はもちろん、幅広い世代の方に分かりやすくお伝えします。

②国内で様々な災害が起きていますが、その中で問題となるのは感染症です。日頃と違う状況下での感染対策について、実際に被災地で支援活動を行ってきた当院の感染管理認定看護師がお話しさせていただきます。

1/16 脳卒中の理解と日常生活のポイント ～くも膜下出血編～

講師：脳卒中リハビリテーション看護認定看護師

「運動教室」

第4金曜日

13:00～14:00（開場 12:30）

12/21

良い姿勢でウォーキングしてますか？
～効率的に脂肪燃焼～

1/25

腰痛 膝痛 怖くない！！
～簡単筋トレ法～

体
験
型

運動教室

当院、
理学療法士が
講師を務めます！

心身の
リフレッシュ！
一緒に
楽しもう

姿勢
改善に！

運動機能
低下の
予防に！

身体の
負担
軽減に！

しっかり体を動かします！
動きやすい服装でお越しください！

どなたでも
参加可能！

参加無料

事前予約不要

当日直接会場まで
お越しください

日時

① 12/21 (第3金曜日) ② 1/25 (第4金曜日)

各日 13:00～14:00

場所

当院3階 カンファレンスルーム

健康測定がございますので、10分前までにご来場ください。

内容

① **良い姿勢でウォーキングしてますか？**

～効率的に脂肪燃焼～

② **腰痛膝痛 怖くない！！**

～簡単筋トレ法～

12月のみ第3金曜日の開催となります。ご注意ください！