

つづきアート&ミュージック・ネクスト

～第2章 かさなる光 かさなる想い～

障害のある方、地域の方、子どもから大人の方と幅広い方がたにアートと音楽を体感していただく企画。多様な人たちの出会いと協働を軸に、出来上がっていく作品や音楽を同じ空間で楽しみましょう。

アート部門

会場：センター北ショッピングタウンあいたい3F イベント広場

2019年2月9日(土)

11:00～11:30 ●切り絵パフォーマンス

『テルミンと切り絵 音のセッション』

杵淵三朗 〈切り絵作家&倍音音楽演奏家〉

大西ようこ 〈テルミン奏者〉

11:30～15:00 ●ワークショップ (A・B)

はり絵・切り絵のワークショップ

ワークショップ (A・B)

A・はり絵共同制作

B・切り絵共同制作

5m台紙に切り絵で切った模様をみんなで合わせ
てつなげていきます

ワークショップで切り絵
作品を作ります

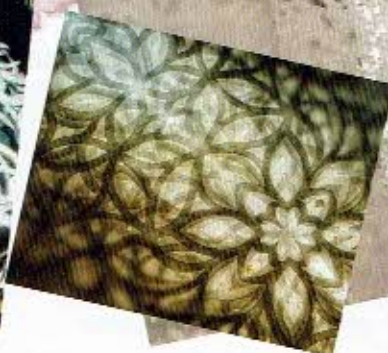
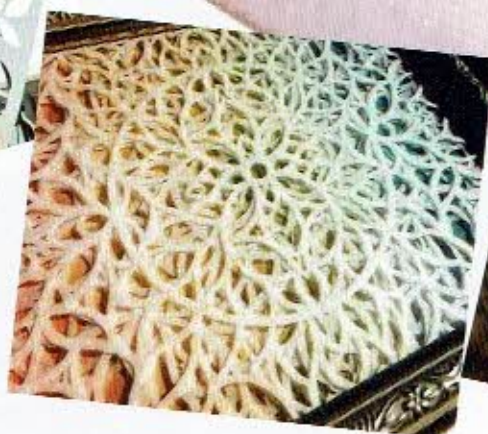
2019年2月10日(日)～2月14日(木)

10:00～20:00 ※最終日は16:00まで

●作品展示 ワークショップで作った
はり絵・切り絵の作品を
展示しています。



テルミンと切り絵 音のセッション



ミュージック部門

「かざる光 かざる想い」

歴史を題材とした舞台パフォーマンス

2019年2月17日(日)

開場 13:00 開演 13:30

会場：横浜市歴史博物館 講堂2F

●舞台パフォーマンス

フルート

マリンバ

演劇

声楽

チェロ

琴

創作舞踊

キーボード



ゲスト参加
倍音音楽奏者 杵淵三朗
テルミン奏者 大西ようこ



つづきアート&ミュージック・ネクスト
2018年 横浜市歴史博物館講堂にて

profile

■大西ようこ〈テルミン奏者〉

お茶の水女子大学・東京大学大学院で物理学を学び、後にテルミンと出会い、テルミン奏者に。映画『シルバー仮面』のサントラや『ゲゲゲの鬼太郎』等テレビアニメの効果音も演奏。最近では、現代作曲家にテルミンのための作品を積極的に委嘱し、テルミンの楽器としての地位確立にも貢献している。

■杵淵三朗〈きねぶさぶろう〉

＜境界線剪断作家&倍音楽器音出し＞
独自の感覚で生み出す模様を紙を切り抜いて制作する、境界線剪断(きょうかいせんが)作家として活動している傍、民族楽器や珍しい楽器の音出しも行い、倍音の魅力を開ける活動も行っている。

HP <http://sab-art.petit.cc/>
Facebook <https://www.facebook.com/saburou.kinebuchi>
Instagram https://www.instagram.com/kyokai_senga/



【内容の注釈先】

つづき地域活動小一ムくさぶえ 〒224-0014 横浜市区保東 1-33-1
TEL 045-590-5778 地域交流事業担当 今平・松元・平松

■問合わせ先

都筑民家園 TEL 045-594-1723 〒224-0028 横浜市区大根西 2 番
(最寄り駅：横浜市営地下鉄センター北駅)

くさぶえ

おもちゃ文庫のおはなし会



2月は1月に引き続きボランティアの方がお手玉を教えてください。

伝統の遊びも季節の歌もそしておはなしも。みんなで一緒に楽しみましょう。

日時

2月28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。

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 **3月28日(木)**

4月25日(木)

5月23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

地図はうらを見てね♪

ホームページはこちら！

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





交通 市営地下鉄ブルーライン・グリーンライン
センター北駅 徒歩 8分

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

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

くさぶえ おもちゃ文庫に
遊びにきてね



神奈川工科大学鉄道模型展示、運転体験



写真は過去開催の様子

開催日 : 平成31年2月 24日(日)10:00~16:00

参加方法: 開催時間内随時

参加費 : 無料

場所 : 中川中学校コミュニティハウス研修室

当館で活動する各サークルの紹介(一部: 順次紹介しています)

ジャンル	テーマ	サークル名	活動内容	活動日時	活動施設	コメント
スポーツ	卓球	TKY	卓球の練習	第2木曜 夜間 第4木曜 夜間	研修室2	卓球のサークルです。指導者はおりませんが、結成して20年位になります。現在の平均年齢は、65歳位で健康の為に楽しく練習しております。
		中川クラブ	ラージボール卓球の練習	毎週火曜 昼間	研修室1 研修室2	日本卓球協会が制定した競技種目で月曜日はゲーム練習が多く、火曜日は初心者の方が多く、指導者による基本練習となります。
		大柵クラブ	ラージボール卓球の練習	毎週月曜 夜間	研修室1 研修室2	日本卓球協会が制定した競技種目で月曜日はゲーム練習が多く、火曜日は初心者の方が多く、指導者による基本練習となります。



中川地区認知症ミニフォーラム

認知症の理解と安全運転



1部：「認知症の基礎知識

～若年性認知症の家族として経験したこと～

講師：外科医 山根 越夫 氏

2部：「認知症に関わる運転免許の手続きと

高齢者講習制度について」

鴨居自動車学校 指導教官

認知機能検査
の体験をします！

「都筑区内の事故情勢と高齢者の事故特徴」

都筑警察署 交通課 交通総務係

日 時：3月30日(土) 14時～16時

場 所：中川地域ケアプラザ 多目的ホール

参加費：無 料

定 員：30名(先着順)

申 込：2月13日(水) 10時より

来館または電話にて受付開始

1日サークル体験シリーズ

つづきマジッククラブ



～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

目指せ！将棋チャンピオン

中川まちなか将棋大会

対象：①小学生 ②大人



開催日：3月30日(土)

時間：9:30～11:30 3回対局します

※棋力によって対戦を分ける可能性があります。

※3回対局後、優勝トーナメント戦への参加者を
選出します。

場所：中川地域ケアプラザ 多目的ホール

参加費：無料

対象：①子供の部(小学1年生～中学3年生)

②大人の部(人数によって中止の場合あり)

募集人数：①30名程度 ②10名程度

持ち物：飲み物

申込方法：3月3日(土) 10時より来館または電話
にて 受付時に ①名前②電話番号

③学年④将棋経験⑤級、段位 を伺います

昔なつかし ラチオ体操

毎月
第2土曜日

日時：2月9日(土) 10:00～11:30

場所：多目的ホール

内容：・DVDを見ながらラチオ体操

・レクダンスやリズム体操

持物：うわばき、動きやすい服装、

飲み物、汗拭きタオル

申込：不要 参加費：無料



介護者のつどい

毎月第3火曜日開催



日時：2月19日(火) 13:30～15:00

場所：地域ケアルーム

対象：介護してきた方、介護されてきた方、
介護に興味のある方

内容：茶話会(月によってはミニ講座を開催)

申込：不要 費用：無料

～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

(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 / 地域交流 / 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 大瀬町・大瀬西・牛久保東・牛久保西
牛久保・牛久保町・中川・中川中央・あゆみが丘

中川地域ケアプラザ イベントカレンダー

★地域 ◆高齢 ☆障がい ☆子育て 講座+ 受付日 申込み 定員 参加費 対象 持ち物



【節分】豆は自分の年の数の1つ多く食べると、風邪を引きにくくなり、丈夫になると言われています。また、この日に恵方巻を食べると縁起が良いとされ、その年の恵方に向かって1本まると食べる事で無病息災や商売繁盛の運を「一気にいただく」という事を意味しており、途中で止めると運を逃すとも考えられています。今年の方角は「東北東」ですよ～♪ぜひ福を招き入れてくださいね！

月	火	水	木	金	土	日
				1 貸館抽選日 9:30～ ★一日サークル 体験 卓球 10:00～ 講 参	2 ★囲碁・将棋 開放デー 9:30～	3 
4	5	6	7 ◆Men's 倶楽部(麻雀) 定 対 参 12:30～	8 ☆ひかりがお か公園で遊ぼ う! 対 10:30～	9 ★昔懐かし ラチオ体操 10:00～ 持	10
11 ★一日サークル 体験 マジック 対 ★花粉症にサポ ートアロマオイ ルを作ろう 受	12 	13 ★なかなか サロン 13:00～ 参 ★認知症の理解 と安全運転 10:00～ 受	14 ☆傾聴サロン You & Me 13:30～ 参 対	15	16 ★囲碁・将棋 開放デー 9:30～ ☆親子で味わ ってみよう! ローリングス ストック活用術 10:00～ 講 対 持 定	17
18 19日(火) ◆美姿勢ウォ ーキング 定 対 持 13:30～	19 ☆親子で楽し むお話し会 対 10:30～ ★介護者の つとめ 対 13:30～	20 ★うたのWA 13:30～ 定 参	21 	22	23 	24 全館 清掃日
25 	26	27 ★なかなか サロン 13:00～ 参	28 ◆中川健康麻 雀サロン 12:30～ 参 対			

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・中川ではじまりました！



スローカフェ 都筑



毎週金曜日 10～13時

当日お気軽にお越しください。

予約不要 ★65歳以上の方 お茶+ランチを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。

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：★お茶+ランチを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～）

・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！

2&3月 シェアリーカフェ

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 パンの日	28			

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
つうのカ
用いただ

営業日カレンダー ※2019年1月28日現在の予定

月	火	水	木	金	土	日
3月				 スローカフェ 10～13時 ◇お雛様パーティー ◇お雛様ランチ	2 ナボリタンの日	3
4	5	6	7 パンの日	 スローカフェ 10～13時 ◇お茶講座 ◇鶏つくね・豚汁ランチ	9 ナボリタンの日	10
11	12	13	14 パンの日	 スローカフェ 10～13時 ◇音楽 ◇コーンクリームシチュー	16 ナボリタンの日	17
18	19	20	21 パンの日	 スローカフェ 10～13時 ◇スマホ（機材当方用意有） ◇鶏団子スープ	23 ナボリタンの日	24
25	26	27	28 パンの日	 スローカフェ 10～13時 ◇体操 ◇中華丼	30 ナボリタンの日	31

ーカフェ以外の曜日は、ふ
フェとして、ご飲食等ご利
けます。*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。



都筑区民
活動センター

発

つづき えん エンジン

きっかけマガジンつづきえんじん

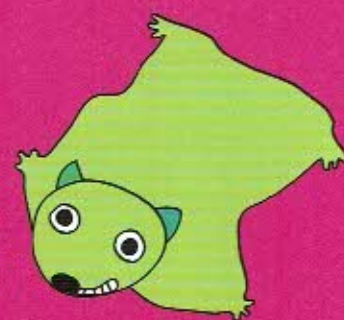
「縁ジニアの広場」号です。
都筑の市民活動・地域活動情報を

ぎゅうっ と詰め込みました!

輝く女性応援プロジェクト 2018

第3回 WOMEN'S MEET UP FES in 都筑

知って
集って
体験しよう
びと
第22回 つづき人
交流フェスタ



人と人がつながる「力」は、
いつか地域を動かすエンジンになる!
きっかけマガジンつづき縁(えん)ジンは
「つながる」きっかけづくりをしながら、
都筑の縁ジニアを応援します。

緑ジニアの広場

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
「つづき緑ジニア」と呼びます！

参加者
募集

モヤークラ委員会から

輝く女性応援プロジェクト 2018

第3回 WOMEN'S MEET UP FES in 都筑

モヤークラとは？

「今の私このままでよいのかな？...モヤモヤ...」と思ってる人が、つながり・できること・やってみたいことを見つけて「キラキラ」輝きを増すことをモヤークラと呼びます

①講演会

**面白い
が人生を
動かす。**

思い込みのブレーキを
はずしてみよう！

思い込みの壁をなくして、
やりたいことへ一歩踏みだしたい人、集まれ！！

「面白い」が人生を動かす！

日時：2/25(月)10:00～12:00

会場：都筑区役所6階会議室

定員：100人（男女・年齢問わず先着順）

保育あり/2歳以上 定員10人

講師：佐谷恭さん(パクチャーハウス創業者・

株式会社 旅と平和 代表取締役社長)

2018年3月まで世田谷区経堂にあったパクチャー料理専門店「パクチャーハウス東京」のオーナー。強烈なパクチャー愛と執念で毎日満員のお店に。開店10周年の直後に電撃発表で閉店を告げ、現在「無店舗展開中」。東京初のコワーキング「PAX Coworking」の創業者であり、人と人、まちと人とがつながるランニングイベント「シャルソン」の創始者でもある。



佐谷恭さん

②イベント

モヤークラ
ウーマンウォーク

～オンナが歩けばトキメキにあたる～

都筑の街を楽しく面白くウォーキング！
自分がトキメクものとの出会いやトキメキ体験をしながら、色々な人たちとつながり、素敵な時間を過ごします。ワクワクしながらご参加ください！

日時：3/1(金)

10:00～12:00

定員：50人

(20代～50代の女性・

小さなお子様連れも可)

参加費：500円

(材料費)



心の扉を開いて素敵なものを探し！

③パネル展

これまでの「輝く応援プロジェクト」の軌跡をご紹介

日時：2/21(木)～2/27(水)

会場：都筑区役所 1 階区民ホール

新しい自分を発見！

「5つのS」講座&サロン

●講座

8/27～9/10連続講座(全5回)

「これからのわたしを支える5つのS」

19名の参加者が、5つのS(スキル・スマイル・スタイル・シード・スタート)にちなんで、コミュニケーション力や自分探しについてお話をきいたり、アロマやペン習字の趣味の講座を体験し、これからの生き方のヒントについて学びました。

<参加者の感想>

新しい発見
があった！

これからは自分
に向き合う
時間をもって
生活してい
きたい！

今、何を
したいのかを
考える
きっかけに
なった。

参加者の食材で防災食！
簡単で美味しい！

●サロン

講座終了後、毎月第4火曜日

都筑区民活動センターで

定例サロンを開催しています。

11/20(火)には防災クッキング

アドバイザーの鈴木佳世子さん

をお招きし、サロン主催の「災害食

講座」を実施しました。

もしもの災害に備える備蓄と調理

のコツとを学びました。



鈴木佳世子さん



区民利用施設 情報交換会

地区センター、ケアプラザ、
スポーツセンターといった区民利
用施設の他、コミュニティカフェ
など16の施設が集まりました。

都筑区内の区民利用施設がますますつながりを強化

11/19(月) 場所：中川西地区センター

都筑区民活動センター職員が中心となり、情報交換の
場を持ちました。

「コミュニティカフェ運営の立場から見る施設連携」
として、「シェアリーカフェ」を運営する岩室さん、
「ほっとカフェ中川」を運営する塩入さんにお話を伺
いました。各施設の魅力や資源をふり返るワーク等
を通し、地域の人に支えられ協力いただいていることを
再認識しました。



岩室さん



塩入さん



ワークショップで学びと発見！

緑ジンミーティング2018

第3回「だれてもわかる！
使える！SNS入門講座」

9/29(土) 場所：都筑区民活動センター

講師に岡本真さん(アカデミック・
リソース・ガイド株式会社代表)を
お招きし、SNSの上手な利用法を学
びました。なぜ市民活動団体にSNSが必
要なのか等の講義後、Facebookを実
際に使用し、記事を発信するワーク
ショップを行いました。

10/13には、フォロー会を開催し、
Facebookを使った情報発信を続け、
今後の活動に活かせるようフォロー
し合うことができました。

※緑ジンミーティングとは：都筑区民活動
センターに登録している団体や人材のスキ
ルアップと交流を図る場です。



「ビックリ」こうして発信！?



フォロー会は継続の励みに

地域の施設で活躍中！

本のお直しキャラバン隊



また喜んで手に取ってもらいたい！

11/8(木)、鴨池公園ログハウス
に出張しました！

子どもたちに人気の本を中心に

破れた表紙やページを丁寧に補

修してくれました。

キャラバン隊のみなさん、あり

がとうございました！

つづき人交流フェスタとは：
都筑区民活動センターに登録している団体や人材が、
区民の皆さんに日頃の活動を紹介するイベントです。

第22回 つづき人 交流フェスタ

今年のフェスタも盛りだくさん！

知る

●パネル展

日時：3/22(金)11:30~
3/28(木)14:00
場所：都筑区役所1階
区民ホール
市民活動、生涯学習団体が、
活動内容を展示します。



パネルを展示して活動を紹介(所生庫の様子)

体験する

●ワークショップ

(事前申し込み不要) 気軽にワークショップで活動を知るきっかけに
日時：3/23(土)・24(日) 9:30~16:30 (詳細はパンフレットで！)
場所：都筑区役所1階 区民ホール
室内スポーツの体験、竹細工、ハンドマッサージ、
紙芝居など子どもから大人まで楽しめる内容です。



気軽にワークショップで活動を知るきっかけに

●公開活動体験 (事前申し込み要・一部有料)

ちょっと気になるあの活動を体験してみよう！

日時：3/1(金)~3/28(木) 場所：都筑区内各所



飲みかけ・紙芝居
おはなしネットワークがたらんらん



ミュージカル
青見ミュージカル実行委員会



竹林の閑情
港北ニュータウン緑の会



スポーツ
横浜シャフルボード協会



七宝焼き
仲間七宝クラブ



古布リメイク
WE21 ジャパン都筑

※詳細は2月に発行するパンフレットをご確認ください。パンフレットは区民活動センターのホームページにも掲載します。

知って
集って
体験しよう

市民活動に
興味のある方！
都筑区での活動内容が
わかります！

今年も
スタンプ
ラリーで
プレゼントを
GET!!

全てのイベントでスタンプを
差し上げます。
合計3つ、集まったら
都筑区民活動センターに来てね！
記念品をプレゼントしま〜す！

集う

●交流 cafe



日時：3/23(土)・24(日) 場所：都筑区役所1階 区民ホール
コーヒーボランティアがハンドドリップでコーヒーを淹
れます。おいしいコーヒーを飲みながら、パネル展やワ
ークショップをゆっくりお楽しみください。小松菜プロ
ジェクト、ヘルスメイト有志による軽食もあります。

いきがい・やりがい・
ナイスガイ！

TSUZUKI
ベース60
男の居場所

お一人様歓迎！60才以上の男性の皆さん、
お気軽にどうぞ！

毎月第2水曜日 15:00~17:00

場所：都筑区民活動センター<事前申し込み制>
月別にテーマを決め、ミニ講座を開催しています。
珈琲講座も大好評でした！

両方とも
通年企画です！
どうぞ
お気軽に
お越し
くださ〜い

転勤妻の
おしゃべり
サロン

ようこそ、
都筑区へ！

毎月第3金曜日 10:00~12:00

場所：都筑区民活動センター
11/20 都筑区民活動センターにおいて、
転勤妻のおしゃべりサロンのメンバーが
企画をし、天然の素材を使ったクリスマ
スリースを作りました。木や葉の香りに
包まれて、気持ちも癒される素敵な時間
を持つことができました。



鮮やかなグリーンリース



笑顔に包まれながら幸せな時間



ドリッパーもいろいろ！



美味しいコーヒーの出来上がり！

都筑区の4つの地区センターでは毎月、様々な講座や催しが行われています。
お近くの地区センターで新しい自分を発見してみませんか？

中川西地区センター 楽しく環境を学ぶ講演会

11/15(木)「これはびっくり！江戸時代はエコ時代」
江戸時代は自然の循環を上手に利用した社会で、リサイクルやリユースも盛んに行われ、古着屋はなんと4,000軒もあったそうです。クイズや物売りの呼び声の実演などもあり、講師の平川良信さんから江戸時代の知恵を楽しく学びました。



江戸時代のエコにみんな感心

北山田地区センター クラフト for キッズ

毎月第2土曜日1階ロビー「小学生のための工作教室」
12月は、クリスマスギフトを作りました。1月は節分に向けて「おにはそと」を連想させる置物を作ります。工作好きな小学生にオススメです。土曜の朝、一緒に楽しい時間を過ごしませんか？人気の講座のためお申込みはお早目に！
参加費：1回500円事前申込制。



完成！どこに飾りましょう



楽しい！何ができるかな？

そう
だ
地区
センター、
区内に
4つ！
行こう。

都筑地区センター 趣味の教室～料理～

11/1(木)「秋冬の都筑野菜を食いつくそう！」
今回のメニューは「都筑野菜 de イタリアン」
彩りも鮮やかな都筑野菜をふんだんに使った
バーニャカウダ、新鮮な地元の卵を使ったカルボナーラの
パスタ、デザートはおしゃれなティラミス。
女性8名、男性4名の参加。皆さん、美味しいイタリアンに
会話も弾んでいました。



本格イタリアンに挑戦中！



都筑野菜たっぷりです

仲町台地区センター

地区センターまつりで活躍！

10/27(土)・28(日)「地区センターまつり」
今年の目玉はジャズ！モーニングジャズラ
イブでは「シニアジャズバンドハッピーじゃむ」さん
が軽快な音色で盛り上げました。
男はつらいよのテーマ曲などのおなじみの曲をジャズ
にアレンジ。とても楽しいひとときでした。
ただいまメンバー募集中です。

(お問い合わせは
都筑区民活動セ
ンターまで)



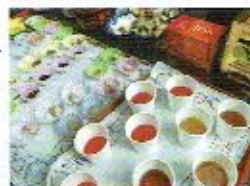
多世代に親しまれる名曲がジャズで

おじゃましまーす
vol.15

区民ホールがカラフルな国旗で華やかに！

都筑区役所1F区民ホール 10/28(日) 訪問

「第16回つづき国際交流カフェ」に伺いました。インド、韓国、タイ、台湾、ベトナム、ロシアの6ヶ所の国特有のお茶や飲み物、お菓子が試食でき、黒糖の果物「ドリアン」のキャンディーなど普段は味わえない味にドキドキ・ワクワク！民族衣装が華やかな外国人ボランティアの方とのふれあいや絵本の多言語読み聞かせなど、子どもから大人まで身近な国際交流を楽しめる企画が盛りだくさんでした。

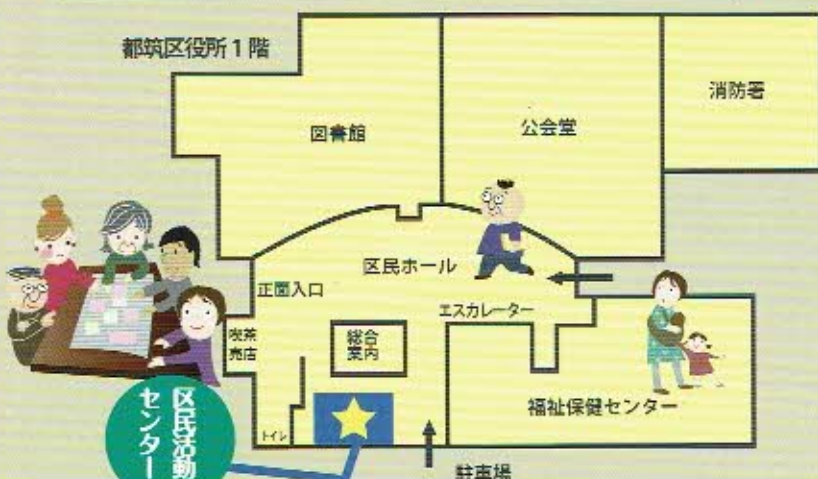


カラフルなお茶とおいしいお菓子がずらり！



素敵な衣装でお出迎え

都筑区民活動センターは区役所の1階です！



あの歴史的遺産が都筑区に！



a. 北山田にあるドイツ企業
デュフ ラインランド ジャパン社の
敷地内にあります。



b. 東京横浜漁業学園に展示されています。

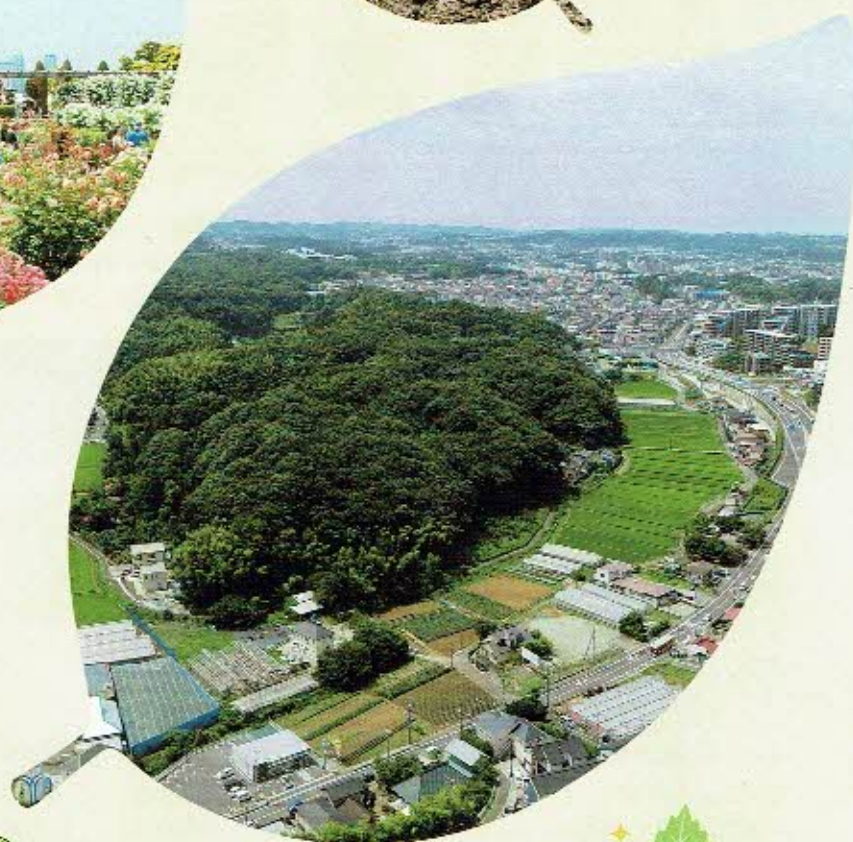
クイズ
これ、
なあ〜んだ？



横浜みどりアップ計画

[2019 - 2023]

概要版



横浜みどりアップ計画とは

横浜市は大都市でありながら、市民生活の身近な場所に、多くの樹林地や農地などの多様な緑を有しています。これらの緑を次世代に引き継ぐため、「横浜市水と緑の基本計画」を2006(平成18)年に策定し、2016(平成28)年の改定で「多様なライフスタイルを実現できる水・緑豊かな都市環境」を目標像に掲げ、水と緑の環境を育む様々な取組を展開しています。2009(平成21)年度からは、緑の減少に歯止めをかけ、「緑豊かなまち横浜」を次世代に継承するため、「横浜みどり税」を財源の一部に活用した重点的な取組として「横浜みどりアップ計画」を推進しています。

緑の保全や創出は長い時間をかけて継続的に取り組むことが必要です。これまでの取組の成果や課題、この計画の素案に対する市民意見募集の結果などを踏まえ、2019(平成31)年度以降に重点的に取り組む「横浜みどりアップ計画[2019-2023]」を策定しました。

計画の理念 みんなで育む みどり豊かな美しい街 横浜



1 緑の減少に歯止めをかけ、総量の維持を目指します

緑地保全制度による指定が進むことで樹林地の担保量が増加、水田の保全面積を維持、市街地で緑を創出する取組が進展 など

2 地域特性に応じた緑の保全・創出・維持管理の充実により緑の質を高めます

森の保全管理など緑の多様な機能や役割を発揮する取組の進展、緑や花の創出により街の魅力・賑わいが向上 など

3 市民と緑との関わりを増やし、緑とともにある豊かな暮らしを実現します

森に関わるイベントや農作物の収穫体験、地域の緑化活動など、市民や事業者が緑に関わる機会が増加 など

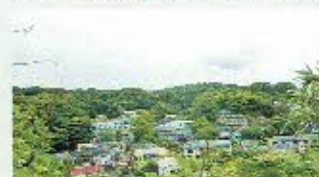
これまでの成果(2009～2017年度)

市民とともに次世代につなぐ森を育む

森の保全が進展 855.6ha指定 213.1ha買取り

特別緑地保全地区、市民の森などの制度による指定を積極的に進めました。また、特別緑地保全地区などの指定地で、土地所有者の不測の事態などによる買入れ申し出に着実に対応しました。

●緑地保全制度による指定の拡大・市による買取り



新規指定した特別緑地保全地区(愛沢区)



土地の買取りをした市民の森(愛沢区)

緑地保全制度による新規指定等の面積推移



森への関わりが広がり、深まる

森に関わるきっかけとなるイベントを開催したほか、生物多様性の保全や利用者の安全確保など、愛護会などと連携しながら良好な森を育成するための取組を進めました。

●市民協働による良好な森の育成

愛護会などと連携し、森ごとに具体的な管理の計画を定める「保全管理計画」を策定し、森づくりを推進 保全管理計画策定42か所

●樹林地維持管理助成

緑地保全制度により指定した民有樹林地の外周部などの危険・支障樹木の伐採などの管理作業を支援 803件

●森づくり活動団体への支援

市民の森や都市公園内の樹林等で活動する団体に対して、森づくり活動を支援 のべ466団体



森づくり活動団体への専門家派遣による研修(磯子区)



みどりアップ健康ウォーキング(南区)

2019年度からの取組は4ページ以降

市民が身近に農を感じる場をつくる

市内の水田の9割を保全 119.8ha保全

水稲作付の10年間継続を条件として土地所有者に奨励金を交付し、貴重な農景観である水田を保全しました。

●水田の保全



保全された水田(瀬谷区)



保全された水田(栄区)

良好な農景観の保全が進展

農業者団体が実施する農地周辺の維持管理の取組を支援したほか、意欲ある担い手に農地を長期に貸し付け耕作されたことで、良好な農景観が保全されました。

●多様な主体による農地の利用推進 109.9ha



長期貸付を開始した農地(泉区)



長期貸付を開始した農地(神奈川区)

農とのふれあいの場が着実に増加

農園の開設40.6ha

市民ニーズに応じた多様な農園の開設のほか、直売所等への支援や農体験教室の開催を進めました。

●様々な市民ニーズに合わせた農園の開設

収穫体験から本格的な農作業まで、様々な市民ニーズに合わせた農園の開設支援や整備を推進



収穫体験農園(戸塚区)



環境学習農園(戸塚区)



農園付公園(港北区)

気軽に農を体験する

本格的に農を楽しむ

市民が実感できる緑をつくる

緑のまちづくりが進展 42地区

地域が主体となり、地域にふさわしい緑を創出する計画を策定し、計画を実現していくための取組を、市民と協働して進めました。

●地域緑のまちづくり



緑や花で街の賑わいを創出

都心臨海部において、花や緑による空間演出や質の高い維持管理を集中的に展開しました。全国都市緑化よこはまフェア(2017(平成29)年)の会場として多くの方が訪れ、花や緑を楽しみました。

●都心臨海部の緑花による賑わいづくり



港の見える丘公園(中区)



グランモール公園(西区)

緑の少ない区に緑豊かな公園を開設

緑の少ない区(鶴見、神奈川、西、中、南)において緑豊かな公園の整備により緑を作り、街の魅力や賑わいづくりにつなげています。

●公有地化によるシンボリックな緑の創出



下野谷町三丁目公園(鶴見区)

効果的な広報の展開

市民の皆様に広く計画を知っていただき、緑の活動への参加が一層増えるよう、広報よこはまへの掲載、町内会等での回覧のほか、映像の活用やイベントへの出展など、計画の内容や成果について様々な手法で積極的に広報を行いました。



アニメーションを活用したPR



イベントによるPR(保土ヶ谷区)



2019年度から始まる横浜みどりアップ計画の概要

横浜みどりアップ計画
[2019-2023]の特徴

- 緑の10大拠点内や市街化区域内のまとまりのある樹林地の指定を重点的に実施
- 樹林地所有者の維持管理負担を軽減するための支援を拡充

計画の柱1 市民とともに次世代につなぐ森を育む

森(樹林地)の多様な機能や役割に配慮しながら、緑のネットワークの核となるまとまりのある森を重点的に保全するとともに、保全した森を市民・事業者とともに育み、次世代に継承します。

5か年の主な取組

- 300haの樹林地を新規指定し、買入れ申し出に対応
- 森が持つ多様な機能が発揮できるよう、良好な森づくりを推進
- 指定した樹林地における維持管理の支援
- 森に関わるきっかけとなるイベントや広報を実施

施策1 樹林地の確実な保全の推進

事業① 緑地保全制度による

指定の拡大・市による買取り

- 税の優遇措置の適用などが可能となる緑地保全制度による指定を進め、樹林地等を保全(300ha)
- 土地所有者の不測の事態等による、樹林地の買入れ申し出に対応(113haを想定)
- 市民の森において、散策路などの市民が自然に親しむために必要な施設を整備



市内に残るまとまりのある樹林地

施策2 良好な森を育成する取組の推進

事業② 良好な森の育成

- 市民の森などのまとまった樹林を対象に、生物多様性の保全、快適性の確保、良好な景観形成、防災・減災など森が持つ多様な機能が発揮できるように、良好な森づくりを推進
- 土地所有者の維持管理負担を軽減し、樹林地の安全性の向上などを図るため、樹林地外周部の危険・支障木のせん定・伐採や草刈り、樹林地内部の倒木や枯れ木の撤去処分などの費用の一部を助成(500件)

事業③ 森を育む人材の育成

- 森づくり活動に取り組む団体への活動に対する助成や、専門家派遣による支援を実施(150団体)

施策3 森と市民をつなげる取組の推進

事業④ 市民が森に関わるきっかけづくり

- 各区での催し等において、森に関わるきっかけとなり、環境を学ぶ機会にもなるイベントを実施(180回)
- ウェルカムセンターにおいて、市民が森について理解を深めるための取組を推進(50回)



森の中でのイベント

計画の柱2 市民が身近に

良好な景観形成や生物多様性の保全、防災・減災などの役割に着目した取組、地産地消や農産物の活用などの関わりを深める取組を展開します。

5か年の主な取組

- 多様な機能を有する水田の継続的な活用を推進
- 様々な市民ニーズに合わせた取組の提供
- 身近に農を感じ、市民や企業と連携した取組を推進

施策1 農に親しむ取組の推進

事業① 良好な農景観の保全

- 水田景観の保全や多様な機能が発揮する稲の作付を10年間継続することを条件に(125ha)
- 農地縁辺部への植栽や土砂流出防止など農景観を維持する活動を支援
- 多様な主体へ農地を貸し付けられる農地の復元を支援(1.5ha)

事業② 農とふれあう場づくり

- 収穫体験から本格的な農作業まで、(22.8ha)
- 横浜ふるさと村や恵みの里等で農体験の場を推進

施策2 地産地消の推進

事業③ 身近に農を感じる地産地消の推進

- 直売所や加工所に必要な設備の導入やルシェの開催等を支援(285件)
- 「横浜農場」を活用した市内産農産物に向けたプロモーションを強化

事業④ 市民や企業と連携した地産地消の推進

- 地産地消を広げる人材(はまふうどコンシェルジュ)の育成や活動の支援(150件)
- 生産者と企業等とのマッチングなどを推進(50件)

効果的な広報の展開

取組の内容や実績について、市民や事業者、企業などに理解されるとともに、関係機関や団体などに関わる活動に参加していただくための広報を展開します。





- 的に推進 ●全国都市緑化よこはまフェアの成果を継承する取組を新たに実施
●地域で愛されている並木の再生を新たに実施

農を感じる場をつくる



など、農地が持つ環境面での機能や農体験の場の創出など、市民と農

的な保全を支援

園を開設するなど、農とふれあう

連携した地産地消の推進

きよう、水
に奨励金を交

策など、良好

う、遊休化し

様々な市民ニーズに合わせた農園を開設

教室などを実施(450回)

育空市・マ

のブランド化

の展開

シェルジュ)

より、連携を



保全された水田



都心臨海部のマルシェ

計画の柱3 市民が実感できる緑や花をつくる



街の魅力を高め、賑わいづくりにつながる緑や花、街路樹などの緑の創出に、緑のネットワーク形成も念頭において取り組みます。また、地域で緑を創出・継承する市民や事業者の取組を支援します。

5か年の主な取組

- 地域で愛されている並木を再生
- 地域が主体となる地域緑のまちづくりや地域に根差した各区での取組を推進
- 子どもが多くの時間を過ごす場での緑の創出・育成を推進
- 多くの市民が訪れる場所で緑花による魅力ある空間づくりを推進

施策1 市民が実感できる緑をつくり、育む取組の推進

事業① まちなかでの緑の創出・育成

- 各区の主要な公共施設・公有地において、緑を充実させる取組を推進(36か所)
- 老木化した桜並木などの地域で愛されている並木の再生や、街路樹を良好に維持管理することにより、街路樹による良好な景観を創出・育成
- 多くの市民の目にふれる場所で土地利用転換などの機会に用地を確保し、緑豊かな空間を創出するほか、地域に親しまれている花畑や名所などが、所有者の不測の事態等により存続が困難な場合に用地を取得し、地域のシンボリックな空間として保全



地域で愛されている桜並木

施策2 緑や花に親しむ取組の推進

事業② 市民や企業と連携した緑のまちづくり

- 地域が主体となり、地域にふさわしい緑を創出する取組を支援(新規30地区)
- 緑や花に親しむ市民の盛り上がりを醸成していくため、地域に根差した各区での取組を推進

事業③ 子どもを育む空間での緑の創出・育成

- 子どもが多くの時間を過ごす保育園、幼稚園、小中学校での緑を創出する取組を推進(100か所)

事業④ 緑や花による魅力・賑わいの創出・育成

- 都心臨海部や全国都市緑化よこはまフェアの開催により多くの人で賑わった里山ガーデンなど、多くの市民が訪れる場所で、緑や花による魅力ある空間づくりを集中的に展開



花による魅力・賑わいの創出

多くの市民・
を楽しみ、緑
るよう、戦略

事業① 市民の理解を広げる広報の展開

- 広報よこはま等の広報紙への記事掲載
- 広告、動画等の各種メディアを活用したPR
- メールマガジンやソーシャルメディア等による情報発信
- 取組に基づいて実施したことを示す現地掲示(プレート)

- 実績リーフレット作成、自治会・町内会への説明や回覧
- ホームページの充実
- 緑に関するイベントでのPR



計画の体系・5か年事業費

総事業費502億円(136億円)

※事業費の()はうちみどり税を記載しています ※端数調整により合計値が整合しない場合があります

計画の柱1 市民とともに次世代につなぐ森を育む

事業費367億円(72億円)

施策1 327億円(41億円)

樹林地の確実な保全の推進

事業①

緑地保全制度による指定の拡大・市による買取り

327億円(41億円)

施策2 37億円(30億円)

良好な森を育成する取組の推進

事業②

良好な森の育成

36億円(28億円)

事業③

森を育む人材の育成

1億円(1億円)

施策3 3億円(1億円)

森と市民とをつなげる取組の推進

事業④

市民が森に関わるきっかけづくり

3億円(1億円)

計画の柱2 市民が身近に農を感じる場をつくる

事業費41億円(13億円)

施策1 37億円(13億円)

農に親しむ取組の推進

事業①

良好な農景観の保全

12億円(5億円)

事業②

農とふれあう場づくり

25億円(8億円)

施策2 4億円(-)

地産地消の推進

事業③

身近に農を感じる地産地消の推進

3億円(-)

事業④

市民や企業と連携した地産地消の展開

0.7億円(-)

計画の柱3 市民が実感できる緑や花をつくる

事業費93億円(51億円)

施策1 55億円(35億円)

市民が実感できる緑をつくり、育む取組の推進

事業①

まちなかでの緑の創出・育成

55億円(35億円)

事業②

市民や企業と連携した緑のまちづくり

7億円(5億円)

施策2 38億円(16億円)

緑や花に親しむ取組の推進

事業③

子どもを育む空間での緑の創出・育成

4億円(0.7億円)

事業④

緑や花による魅力・賑わいの創出・育成

27億円(11億円)

効果的な広報の展開

事業費0.8億円(-)

事業①

市民の理解を広げる広報の展開

0.8億円(-)

総事業費及び内訳

5か年総事業費 約502億円
(うちみどり税 約136億円)

注3 市民が実感できる
緑や花をつくる

93億円[19%]
(うちみどり税 51億円)

注2 市民が身近に農を
感じる場をつくる

41億円[8%]
(うちみどり税 13億円)

効果的な広報の展開

0.8億円[0.2%]
(うちみどり税 -)

注1 市民とともに次世代に
つなぐ森を育む

367億円[73%]
(うちみどり税 72億円)

事業費内訳





計画に対する市民意見募集の結果(抜粋)

横浜みどりアップ計画の策定に向けて、2018(平成30)年1月に、2019(平成31)年度以降に重点的に取り組む緑の施策を「これからの緑の取組[2019-2023]」(案案)としてまとめ、市民意見募集を行いました。

●取組の目標について

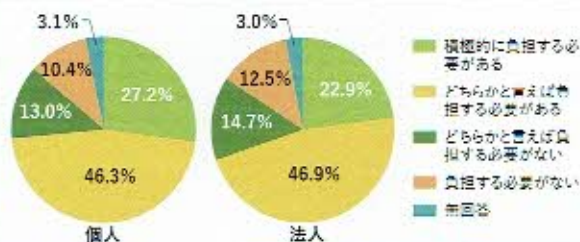
「これからの緑の取組」では、引き続き、緑の保全・創造の取組を進め、緑の減少に歯止めをかけようとしています。このことについてどう思いますか。



個人・法人とも、8～9割の方に「積極的に取り組む必要がある」又は「どちらかと言えば取り組む必要がある」とお答えいただきました。

●取組に必要な財源について

「これからの緑の取組」に掲げた施策を実施するためには、安定した財源が必要となります。その財源の一部を、横浜みどり税のように、市民が負担することについて、どう思いますか。



個人・法人ともに約7割の方に、「積極的に負担する必要がある」又は「どちらかと言えば負担する必要がある」とお答えいただきました。



計画を進めるにあたって



●計画を進めるための財源について(横浜みどり税)

横浜市では、緑の保全・創造に取り組むために必要な、安定的な財源を確保するため、2009(平成21)年度から市民の皆様にご負担いただいている「横浜みどり税」について、引き続き2019(平成31)年度から2023(平成35)年度までご負担をお願いし、この計画の重要な財源の一部として活用していきます。

対象	税率
個人	市民税の均等割に年間900円上乗せ※
法人	市民税の年間均等割額の9%相当額

※所得が一定金額以下で市民税均等割が課税されない方は課税対象から除く

●横浜市みどり基金と特別会計

横浜みどり税は、市民税の超過課税の形でご負担をお願いするものですが、その税収の使途は横浜みどりアップ計画に限定されます。そこで、この税収を管理する基金を設置することにより、他の一般財源から明確に分離するとともに、年度間の財源調整も行います。

横浜みどり税の使途を明確にするためには、横浜みどり税を充当して実施する事業のみならず、横浜みどりアップ計画全体について、その内容や進捗状況を他の施策と分離して明らかにしていく必要があります。そこで、横浜みどり税非充当事業(既存事業費等)を含めた横浜みどりアップ計画全体を対象とする特別会計により、横浜みどり税の使途を明確にします。





計画の位置付け



横浜みどりアップ計画市民推進会議

「横浜みどりアップ計画」の推進に向け、市民参加の組織により、みどりアップ計画の評価及び意見・提案、市民の方への情報提供等を行うことを目的として、公募市民や学識経験者などからなる「横浜みどりアップ計画市民推進会議」を2009(平成21)年に設置しています。

市民推進会議では、全体会議や各種部会、現地調査などにより、みどりアップ計画の評価・提案に向けた議論を行っているほか、広報誌「演RYOKU」「みどりアップQ」や報告書を発行し、市民推進会議の活動内容や、横浜みどりアップ計画の取組を紹介しています。



全体会議



調査部会



広報誌「みどりアップQ」

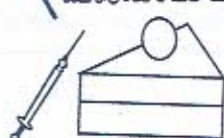
■お問合せ先 みどりアップ計画[2019-2023] 検索

- 「横浜みどりアップ計画」について ▶ 環境創造局政策課 TEL 045-671-4214 FAX 045-641-3490 ks-mimiplan@city.yokohama.jp
- 「横浜みどりアップ計画」の各事業について ▶ 環境創造局みどりアップ推進課 TEL 045-671-2712 FAX 045-224-6627 ks-midorup@city.yokohama.jp
- 「横浜みどり税」について ▶ 財政局税制課 TEL 045-671-2252 FAX 045-663-3822 za-zeisei@city.yokohama.jp

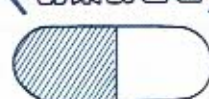
食事のこと



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

2月・3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）

3月11日（月）

※講演内容は毎回同じです。

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、日経変異やビデオ上映となることがございます。
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）

2/13 認知症について理解を深めよう！

講師

認知症看護認定看護師

最近、もの忘れが多いと感じることはありませんか？年齢を重ねれば少なからず、もの忘れは出てきますが、「もの忘れ」＝「認知症」ではありません。認知症に移行しないためのポイントも含めて、お話しさせていただきます。

2/20 運動や脳トレを通して高次脳機能障害（注意機能）について知ろう！

講師

作業療法士

注意とは、高次脳機能障害の中でも多くの日常・社会生活に関わってきます。一般的には「何かに集中する」といった意味合いかと思えます。集中力が低下すると、仕事や勉強を長く続けることが困難、同時に2つ以上のことが出来ない、考えられないなどの症状も見られます。今回、運動や脳トレを通じて注意機能の基本的なことを紹介できればと思います。

3/13 知らなきゃ損！骨密度を測定して骨粗しょう症への理解を深めよう。

講師

画像診療部

高齢者の骨折の原因にもなる骨粗しょう症の検査方法についてお教えします。

3/20 いつまでも元気に口からたべる ～嚥下のお話～

講師

言語聴覚士

【食べる・飲む】は加齢や病気の影響で難しくなることがありますが、その対策や予防策をお伝えします。

「運動教室」

第4 金曜日

13:00～14:00（開場 12:30）

2/22

腸を動かして便秘をなおそう！
～座ってできる便秘対策法～

3/22

これって認知症？
～脳トレ＋運動で予防しよう～

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 2/22 (第4金曜日) ② 3/22 (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 腸を動かして便秘をなおそう！
～座ってできる便秘対策法～
② これって認知症？
～脳トレ+運動で予防しよう～