

栄区みんなが主役の

申請 受付中!!

まちづくり協働推進事業補助金



地域のための 活動を応援します!

上限額2万円・5万円・15~20万円の3コース!!

(※アドバンス制度利用の場合:初回20万円、以降15万円)

こんな取り組みに活用されています!

ウォーキング
講座の開催

介護予防や仲間づくり
のため、毎月講座を
開催しています!



シニア向け
サロンの立ち上げ

気軽に参加できる
サロンを開催し
交流の場を
つくっています!



花・みどりを
活かした
集いの場

不法投棄等の
課題を抱えた場所を
バラ園にリニューアル!
地域の魅力スポットに
なりました。



※団体・グループを構成して行う、地域に広く開かれた活動が対象です。

募集期限:令和4年3月31日(木)まで

詳しくはこちらから

栄区 みんなが主役

検索



お問合せ先 : 栄区役所 区政推進課 地域力推進担当

TEL : 045-894-8936 / FAX : 045-894-9127

Eメール : sa-chiryoku@city.yokohama.jp

※この事業は、令和4年度予算案が市会で議決された後に確定となります。

岸圭子 写真展

『いのちをむすぶ・佐藤初女』



青森県弘前市。岩木山の麓に佇む小さな建物<森のイスキア>での活動を中心に、94年の生涯を通じて、いのちと食の大切さを伝え続けてきた佐藤初女さんをご紹介します。

Keiko Kishi Photo Exhibition
Omusubi, Connecting Lives. Hatsume Sato

2022/2/1 Tue. - 3/27 Sun. 9:00 - 17:00

あーすぶらぎ 2F 展示コーナー 入場無料

岸 圭子

1964年埼玉県生まれ

1986年早稲田大学法学部卒

渡米、写真を撮り始める

帰国後、写真家M.HASUI氏に師事

1992年独立。ポートレート、ドキュメンタリーの分野で活動

主催 写真展『いのちをむすぶ』実行委員会

共催 神奈川県立地球市民かながわプラザ(あーすぶらぎ)

指定管理者:公益社団法人青年海外協力協会

神奈川県立地球市民かながわプラザ

あーすぶらぎ

問合せ先:045-896-2121/gakushu@earthplaza.jp

〒247-0007神奈川県横浜市栄区小菅ヶ谷1-2-1



▶JR根岸線 本郷台駅徒歩3分

上映会

『地球交響曲』

ガイアシンフォニー 第二番』

生の素晴らしさと明日への可能性を、名曲の数々と共に謳いあげるドキュメンタリーの第2弾。佐藤初女さんをはじめ、輝きに満ちた4人のメッセンジャーの日々の生活を通して、未来を生きていくための姿勢について考える—

(1995年/日本/カラー/130分/ドキュメンタリー映画)監督:龍村仁

出演:ジャック・マイヨール/14世タライ・ラマ法王/フランク・ドレイク/佐藤初女

2022/2/19 Sat. 13:00 - 15:10 (開場12:30)

会場:あーすぶらぎ2Fプラザホール

定員:200名(当日先着)/入場無料



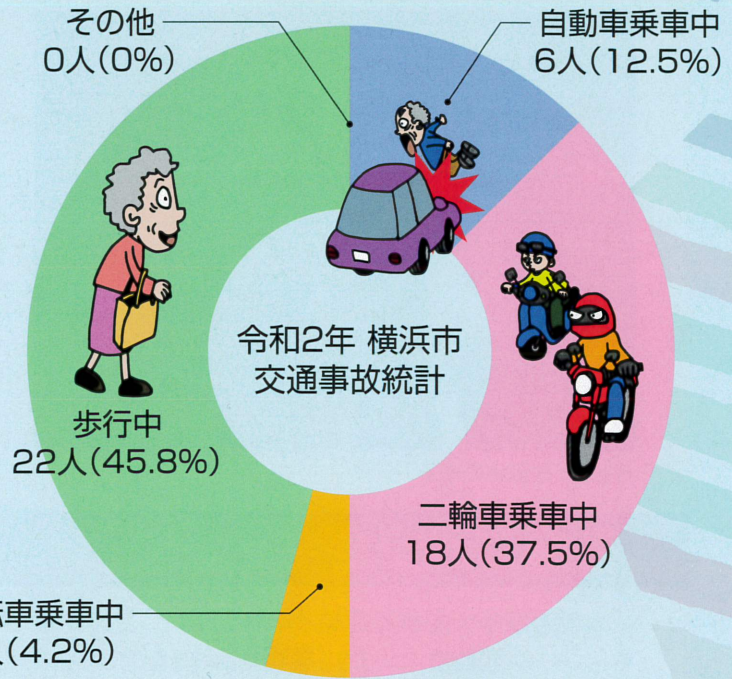
栄区交通安全通信

発行
栄区交通安全対策協議会
事務局：栄区役所地域振興課
TEL：045-894-8391
FAX：045-894-3099

“歩行中”と “二輪車乗車中”の 事故に要注意

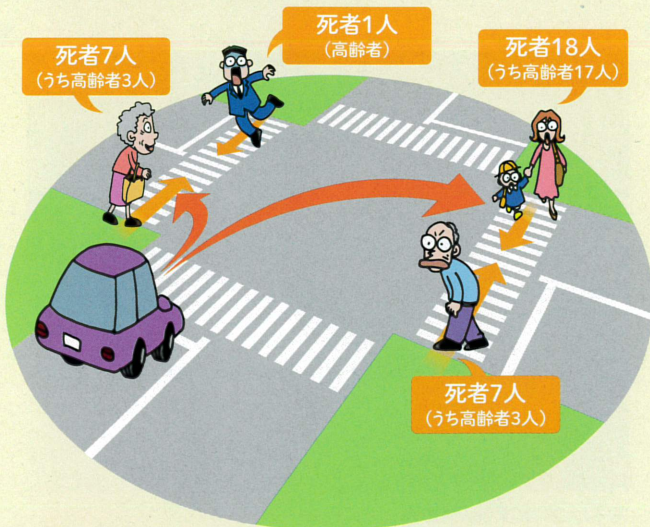
栄区では特に2つ!

- 1 歩行中の事故
- 2 二輪車乗車中の事故



1 歩行中の事故

特に横断歩道横断中の事故が多い!



なかでも

- 高齢者の事故が特に多く発生しています。
- 右折時の車と接触する事故が多いです。

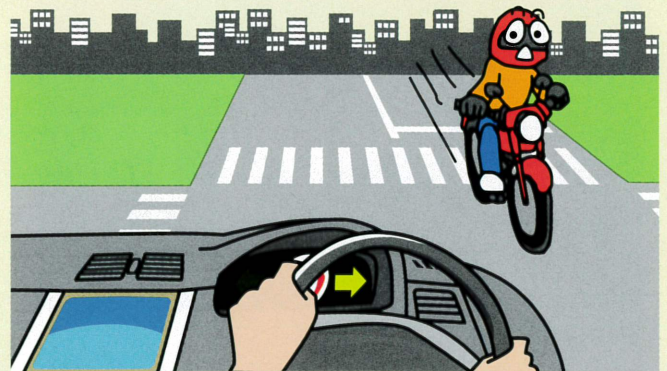
なぜ

- 右折時、運転手は、一時的に死角ができ、歩行者を認識できません。
- 高齢者が交差点に進入してくる車を見落とすケースが多いことも原因です。

2 二輪車乗車中の事故

なかでも 車の右折時に、対向から直進してくる二輪車との事故が多いです。

なぜ 二輪車は、車と比べ車体が小さいので、実際の距離より離れて見えます。右折する車は「まだ大丈夫」と錯覚してしまうのです。



詳しくは、動画で!! 神奈川県警交通総務課 公式YouTubeより



事故防止の注意点などを
まとめた動画を配信中

栄区交通安全対策協議会の主な活動

栄区交通安全対策協議会とは、交通安全を目的とした団体で
栄警察署・栄交通安全協会・栄区役所等が協力して活動しています。



令和3年度実施の様子

各種交通安全キャンペーン

本郷台駅や大船駅周辺等で年間を通して、交通安全キャンペーンを実施しています。啓発物品等を配布していますので、ぜひお受け取りください。

安全安心な栄区にするためにも区民の皆様のご協力が
必要不可欠ですので、引き続きよろしくお願いたします。



令和元年度実施の様子

スクールゾーン対策協議会

児童の登下校時における交通安全対策を進めるため、
小学校では、事前に学校周辺の交通環境を調査し、危険箇所を把握します。

協議会当日は、学校、保護者、地域の代表者が集まり、
情報共有を深めながら、警察や土木事務所、区役所へ具
体的な要望を出し、対応について話し合いをしています。



令和3年度実施の様子

はまっ子交通あんぜん教室

栄区内の全ての市立小学校で実施している交通安全
教室です。

歩道の正しい歩き方、自転車の正しい乗り方等、学年に
よって内容を変更して行っています。自動車の死角や内輪差
等を実際に体験することで、安全意識の向上を図っています。

(主催：栄交通安全協会)



令和元年度実施の様子

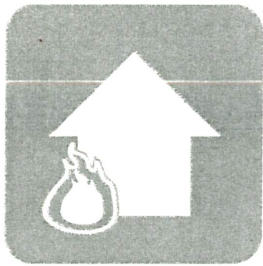
はたらくるまだいしゅうごう

毎年本郷台駅前広場で開催しています。幼児や低学年
児童に人気のある白バイ、消防車、ダンプカー等「はたらく
車」を集めて展示し、「見て・触れて・乗車する」ことを通じ、
車両の仕組みや役割を紹介しています。

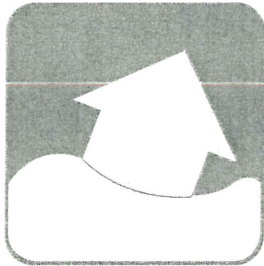
(主催：栄安全運転管理者会)

～横浜市消防局からのお知らせ～

家庭防災員 研修受講者 募集



火災



風水害



地震



AED



心肺蘇生

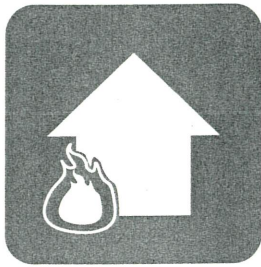
研修受講要領

栄消防署予防担当（☎892-0119）までご連絡ください。

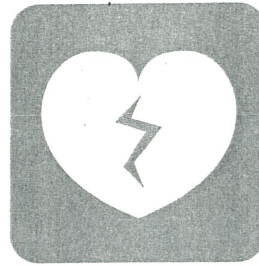
- 申込み：~~自治会・町内会を通じて推薦を受けて頂くようお願いします。~~
- 要件：満15歳以上の市内在住の方
- 研修期間：1年間（過去に家庭防災員の研修を修了した方も受講できます。）
- 日程・場所：詳細は、各区の消防署からお知らせします。
- 修了証：研修修了者には市長名の「修了証」を交付します。

主な研修内容

出火防止対策や救命処置など、災害から身を守るための知識や技術を学べます。



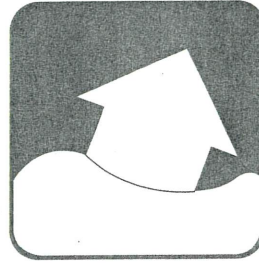
防火研修
住宅防火対策など。



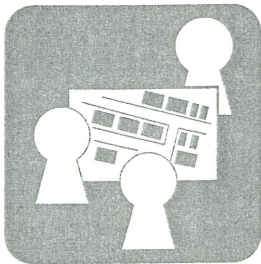
救急研修
救命処置要領
(AEDを含めた心肺蘇生法)
など。



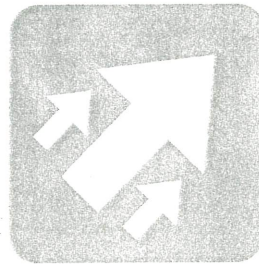
地震研修
地震の知識や対応方法
など。



風水害研修
風水害の知識や対応方法
など。



**災害図上訓練
(DIG)研修**
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
(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。
 - 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。
 - 研修内容等については、各消防署へお問い合わせ下さい。
- ※ 新型コロナウイルスの感染状況により、研修が中止、延期、一時託児制度が利用できない場合があります。

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	342-0119
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

令和3年11月発行 横浜市消防局予防課
〒240-0001 横浜市保土ヶ谷区川辺町 2-9
電話 045-334-6406 FAX 045-334-6610

デザイン制作 横浜デジタルアーツ専門学校

栄区青少年指導員だより



No.64 **かたらい** MAR 1, 2022

第27期 第2回全員研修会の開催報告

11月28日(日)

約2年間、新型コロナウイルスの影響で、第27期は各地区ほとんどの行事開催ができませんでしたが、今回笠間地区の郷土史を学ぶ全員研修会を行うことができました。

笠間地区の案内で、10名程で5班に分かれ、時間をずらし①笠間中央公園②鹿島神社③起立社④馬頭観世音⑤かに井戸⑥今泉不動道標⑦回国記念碑⑧上町庚申塔群⑨青木神社の順に見学いたしました。



①



②



③



④



⑤

笠間中央公園では「竪穴住居跡」は現在見る事は出来ませんが、ここで発掘された土器等は西本郷小学校にて保管されているそうです。

また、笠間十字路近くの高台に有る起立社は御嶽信仰によって建てられたとの事ですが、丘の上から景色は絶景でした。

最後の見学は 1335年創建の青木神社。御祭神は 両手力男命(あめのたじからのみこと) 天照大御神(あまてらすおおみかみ) 伊弉諾尊(いざなぎのみこと) 伊弉冉尊(いざなみのみこと)。この神社のご利益は、それぞれの神様にゆかりのあるもので、拜殿には神話の一部が描かれたものが収められているそうです。

また、境内には現在も無病息災や心身が清められる茅の輪が置かれており、今回は伊藤会長を先頭に参加者全員で茅の輪ぐりをしました。軽く一礼し左足より輪に入り左回りで前に戻り今度は右足から入り右回りで、次は左足からと順に行い、最後は左足から入り神前に進み二拝 二拍手 一拝しました。皆さんご自身の身が自然に清められ、爽やかな気持ちになっておられたように感じられました。

青木神社宮司の石井様から神社にまつわる色々なお話を頂き、笠間地区には準備から説明役まで大変苦勞をかけました。

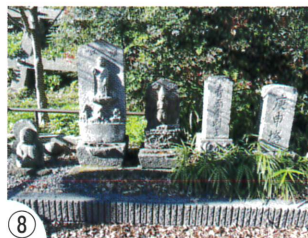
研修部会一同



⑥



⑦



⑧



⑨

私たちの飯島中学校

昭和53年（1978年）4月 開校

体育祭

色別対抗と学級対抗で行います。1年生から3年生の縦割り集団の中で、団長を中心に3年生がリーダーシップを発揮しています。学年種目の大縄跳びは、クラスが一致団結して毎年とても盛り上がります。



文化祭

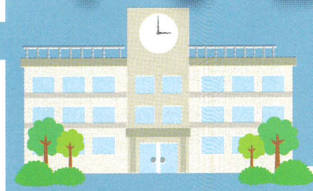
校内発表部門では、各教科の学習成果やスピーチ、吹奏楽部の演奏、委員会や生徒会の取り組み等、様々な内容を発表します。合唱部門では、クラスごとに練習を積み重ねて、毎年きれいな歌声を響かせます。



飯島中学校のホームページ ▶



中学校



私たちの桂台中学校

昭和53年（1978年）4月 開校

学校の紹介

桂台中の特徴として、地域の皆さんと共に、花壇を整備したり、隣接する「径」「朋」と交流をしたりするなど、活発な地域連携があります。他にも、総合学習で、興味・関心、社会情勢などを考慮し、学年ごとのテーマに関わる探究課題から自ら課題を立て、協働的に整理・分析する取り組みを行っています。



体育祭

3学年が縦割りとなり、赤、白、青組の3つ分かれて取り組みます。学年種目である全員リレーには、どのクラスも一丸となって競います。3年生によるソーランは、最上級生の素晴らしさを継承していく演技となっています。



校章の由来

桂台中学校は本郷中学校と上郷中学校を親校として誕生しました。この三校を3つの輪であらわし校章としました。また、これら3つの輪には1年2年3年生の和ならびに知徳体の調和と統一のとれた生徒像をあらわす意味もこめられています。

教育目標

- 【真剣】 学びを継続し、粘り強く課題解決する生徒を育てます。(知)
- 【夢と希望】 自分の大切さとともに他の人の大切さを認め、気づき、行動できる生徒を育てます。(徳)(体)
- 【貢献】 出合いを大切に、地域に貢献する生徒を育てます。(公)(開)

文化祭

オレンジフェスティバルと呼ばれています。学年ごとに、全体で演劇を作りステージで披露するものと、クラスごとに合唱を発表する合唱コンクールの2つで構成されています。

桂台中学校のホームページ ▶





私たちの西本郷中学校

昭和53年(1978年)4月 開校

文化祭(楠笑祭)

通常、展示物や各団体による校内発表の部とホールを借りての合唱の部を2日間にかけて開催しています。昨年度は体育祭同様コロナ禍により、通常通りの開催はできませんでした。が、神奈川県民ホールが予約できていたため客席数に余裕があり、合唱の部を行うことができました。練習時間や練習方法に制限があり、厳しい状況での開催でしたが聞く人を感動させる合唱が繰り広げられました。



体育祭

色別対抗(各学年1クラスずつ4チーム)で行われます。昨年度は創立40周年記念の体育祭でしたが、コロナ禍により種目の削減や時間の短縮等、多くの課題を抱えていました。しかし、実行委員会を中心に工夫を凝らし、思い出に残る体育祭を開催しました。また、同窓会から贈呈された法被を着て3年生が堂々としたソーラン節を披露しました。



西本郷中学校のホームページ

校章の由来

昇降口入口正面に植えてある本校のシンボル「くすのき」は、常緑で寒さに強く大木になり、中学生の若さや意欲、未来の発展を象徴するのにふさわしい樹である。この「くすのき」の葉を3枚組み合わせでデザインした。3枚の葉(3学年)が互いに支えあって全体の調和を生み出している。

学校の紹介

教育目標

『自ら挨拶 自ら判断 自ら行動
人とのつながりを大切にする
思いやりある西本中生』

具体的な取り組み目標

- 【知】 自ら学び続け、自分の生き方を切りひらく力を高めます。
- 【徳】 互いに生き方を尊重し、多くの人とふれあうなか、礼儀と規律を大切にします。
- 【体】 自他の命を尊び、たくましい心と体をつくります。
- 【公開】 まちや社会のなかで共に認め合い、協働し貢献する姿勢を育みます。

紹介



私たちの本郷中学校

昭和22年(1947年)4月 開校

学校の紹介

栄区でもっとも古くからある中学校です。長い校舎と広い校庭では、生徒たちが伸び伸びと生活し、学習しています

学校教育目標

自ら学び ひとつつながり
しなやかに未来を拓く人

学校スローガン

あ せ か け
(挨拶) (清掃) (感謝) (けじめ)



校章の由来

外輪部にある5個の「本」の字は、当時の学区になっていた5つの「郷(地区)」(笠間・長尾台地区、小菅ヶ谷飯島地区、鍛冶ヶ谷地区、上郷・中野地区、桂・公田地区)を表しています。互いの地区が手を携えることによって本郷中学校の発展を祈念しました。

体育祭

今年度より5月開催となりました。今年度はコロナ禍により、伝統の3年生による本中ソーランを披露することはできませんでしたが、各学年が工夫を凝らした競技を行い、盛り上がりました。



文化祭

(英語スピーチ、国際平和スピーチ、合唱コンクールなど)

毎年、鎌倉芸術館で行います。合唱コンクールは、各クラスが練習に練習を重ねて磨いた歌声を披露し、感動を誘います。



本郷中学校のホームページ



行事開催報告



豊田地区

しめ縄教室(12月26日)



クリスマスフラワーアレンジメント(12月19日)

本郷中央地区

アート教室(12月11日)

「モールで作るクリスマス・オーナメント」をオンライン(ZOOM)で開催しました。



本郷第三地区

お焚き上げ(1月9日)
お焚き上げの火で暖まり、無病息災をお願いします。



しめ飾りづくり(12月26日)
しめ飾りの材料の意味を教えてくださいながら上手に作れました。



上郷東地区

江ノ島バックに新江ノ島水族館

バスハイク(11月1日)

ソレイユの丘 今日楽しかったよ




表彰者

 25年 横浜市永年勤続者顕彰 佐々木 康夫さん (豊田)	 神奈川県育成活動推進者表彰 横山 雅光さん (小菅ヶ谷)	 (本郷中央)	 (本郷中央)	 (小菅ヶ谷)	神奈川県青少年指導員表彰 横浜市永年勤続者顕彰 齊藤 和則さん (小菅ヶ谷)			
 (本郷第三)	 10年 (上郷東)	 (本郷中央)	 (本郷中央)	 (小菅ヶ谷)	 (小菅ヶ谷)	 (小菅ヶ谷)	 (笠間)	15年 横浜市永年勤続者顕彰



第71回 社会を明るくする運動

～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～

「社会を明るくする運動」は、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない地域社会を築こうとする全国的な運動です。

栄区においても、自治会・町内会、保護司会、更生保護女性会等を中心にして、身近な問題として取り組んできました。

広報部会員紹介

- | | | | |
|----------|--------|--------|--------|
| ● 部会長 | 大塚 丈夫 | 小菅ヶ谷地区 | 梶川 浩 |
| ● オブザーバー | 澤井 健一郎 | 小菅ヶ谷地区 | 加藤 紀久雄 |
| ● 副部会長 | 田淵 泰徳 | 本郷中央地区 | 川上 裕臣 |
| ● 副部会長 | 見上 秀雄 | 本郷中央地区 | 富永 和博 |
| ● 副部会長 | 齊藤 司 | 本郷第三地区 | 古川 博宣 |
| ● 副部会長 | 一瀬 好文 | 本郷第三地区 | 小林 孝 |
| ● 副部会長 | 長澤 涉 | 上郷西地区 | 坂田 直正 |
| ● 豊田地区 | 小林 拓也 | 上郷東地区 | 乾 進 |
| ● 笠間地区 | 松本 多貴子 | | |

あとがき

コロナの終息が見えなく緊急事態宣言も続き、今回もまた広報の発行を見送る事態になるのではと懸念をしておりました。

しかしながら宣言も解除になり2年ぶりの催しは27期の第2回全員研修会でした。出来れば小中学生を交えた催しが行われればよりベターであったことでしょう。上記のとおり一部の地区は実施出来ました。早くコロナの終息を待ち、楽しい催しが各地区でもまた区全体で出来ることを待ち望みます。

また、2-3面の学校紹介も前回の小山台中学校と上郷中学校に続き2年ぶりの掲載となりました。次回からは14校ある小学校と特別支援学校を順に紹介して行きたいと思っております。

広報部会長 大塚 丈夫

第64号 ●2022年3月1日発行

発行 ●栄区青少年指導員協議会

編集 ●栄区青少年指導員協議会 広報部会

事務局 ●栄区役所

地域振興課 生涯学習支援係

横浜市栄区桂町303番地19

電話 045-894-8395

印刷 ●株式会社 シーケン

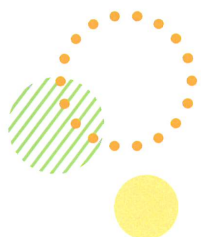
\\ 元気を引き出す情報満載! //

第36号

栄区保健活動推進員だより



発行：栄区保健活動推進委員会 事務局：栄区福祉保健課
電話：894-6964 FAX：895-1759



みんなで取り組もう! 健康長寿さ・か・え



元気にいきいきと過ごすためには？

健康で長生きするためには、病気だけでなく、心身の加齢変化に気づくことが重要です。特に注意が必要なのが「フレイル」。フレイルの兆候を見逃さないようにしましょう。

フレイルってなに？

からだやこころの機能の低下によって、要介護に陥る可能性が高まっている状態のことです。
(例) 転びやすくなった・食欲がなくなる・外出がおっくうになる



15の質問でフレイルチェック!!

「はい」または「いいえ」で答え、^{まる}○をつけてみましょう。赤枠内の^{まる}○の数を下に書きましょう。

運動 	1 この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい
	2 1kmぐらいの距離を不自由なく続けて歩くことができますか	はい	いいえ
	3 目は普通に見えますか ※メガネを使った状態でもよい	はい	いいえ
	4 家の中でよくつまずいたり、滑ったりしますか	いいえ	はい
	5 転ぶことが怖くて外出を控えることがありますか	いいえ	はい
	6 この1年間に入院したことがありますか	いいえ	はい
栄養 	7 最近、食欲はありますか	はい	いいえ
	8 現在、たいていの物は噛んでたべられますか ※入れ歯を使ってもよい	はい	いいえ
	9 この6か月間に3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい
	10 この6か月間に、以前に比べて体の筋肉や脂肪が落ちてきたと思いますか	いいえ	はい
社会参加 	11 一日中、家の外には出ず、家の中で過ごすことが多いですか	いいえ	はい
	12 ふだん、2～3日に1回程度は外出しますか ※庭先のみやゴミ出し程度の外出は含まない	はい	いいえ
	13 家の中あるいは家の外で、趣味・楽しみ・好きでやっていることがありますか	はい	いいえ
	14 親しくお話ができる近所の人はいいますか	はい	いいえ
	15 近所の人以外で、親しく行き来するような友達、別居家族または親戚はいいますか	はい	いいえ

※このチェックシートは、東京都健康長寿医療センター研究所が開発したものです。

結果は4ページへ!

赤枠内の^{まる}○の数 個

いきいき小菅ヶ谷ウォーキング

コロナに負

四季折々の景色に触れながら、文化や歴史も学べる、趣向を凝らしたコースを毎回ご用意しております!



2021年11月

- 集合場所** 本郷台駅前時計台付近
- 日時** 毎月1回開催/10時(回覧・掲示で案内)
- 備考** 予約不要、参加費100円。
※交通費、お弁当、入園料、敬老バス、はまともカード、雨具などをご持参願います。



長嶋 孝尚さん



久保田 明子さん



松尾 洋子さん



2021年10月

小菅ヶ谷地区

活動再開を願った1年

写真は数年前のポールウォーキングの一コマです。定着していたこの活動もやむなく中止が続き、ようやく令和3年11月に、安全に留意しながら再開となりました。健康測定やイベント救護班の活動、また、様々な研修など、早く元の活動が出来る事を願い続けた一年でした。



2015年5月

本郷中央地区



池田 鈴江さん

保活

編集委員が

わが地

活動

元気に過ごす毎日!

カラダもアタ



2021年9月

のしちり健康づくり体操

- 開催場所** 野七里地域ケアプラザ
- 日時** 毎月第1,3水曜/13:15~14:45

講師の方の指導で椅子に座っての体操です。気軽に楽しく、筋トレ、脳トレができ、フレイル予防に最適です。一番の人気は「ボッチャ」です。コロナ感染が収まったら早く健康チェックを再開して血管年齢、体脂肪測定をしたいと思っています。



藤江 節子さん

上郷西地区

本郷第三地区では月に一度の健康チェックとストレッチ体操、または筋トレ・脳トレ、そして年六回の定例会議を開催しています。コロナ禍の今年度は会場の人数制限のため委員のみで行いました。再開、詳細は回覧板でお知らせします。

いきいき健康づくり

- 開催場所** 中野地域ケアプラザ
- 日時** 毎月一回/午後
- 内容** 健康チェック、体操

本郷第三地区

衰けない元気なからだづくり /



新型コロナウイルスの影響で、イベントの機会が減ってしまった中、zoomを使って参加ができる健康に関する研修会を開催しました。今後も、安心して参加していただけるイベントを考え、地域の皆さんとの交流を図っていきたくと思っています。詳しくは、自治会町内会の掲示板などでお知らせします。

笠間地区

が紹介する /

地区の

情報!

マモリフレッシュ /



2021年10月



2021年8月



中川 敦子さん

料理講習会でフレイル予防 /

昨年度と今年度は中止となりましたが、例年は、フレイル予防の項目のひとつ「栄養」について、「健康長寿」を目標に講師の先生を招き、料理講習会をおこなっています。調理に加えて栄養の講義もあり、参加の皆さんと一緒に学びながら、免疫力アップやフレイル予防に取り組んでいます。



2018年1月



石井 恵美子さん

上郷東地区



森 ひさ子さん

日々の運動で健康寿命を延ばそう! /



2021年10月

ノルディックウォーキング

金井公園まで往復で1時間40分歩きます。上半身も動かすので運動量3割アップです。

集合場所 長尾台けやき公園

日時 毎月第1・3月曜日/10時

備考 予約不要、参加費100円



2021年9月

コグニサイズ

準備体操の後、認知症予防の脳トレです。

集合場所 長尾台町内会館

日時 毎月第2・4月曜日/10時

備考 予約不要、参加費100円

初めての方、大歓迎。気軽に社会参加、ひと時の楽しい時間を過ごしませんか。 **詳細** ☎852-4092(石井)まで。

豊田地区



大沼 将彦さん

表紙の15問のチェックテストはいかがでしたか？

まる
赤枠内の○の
合計が

4個以上の人 ▶ 今後の日常生活に支障が出るリスクが高くなっています。
早速、対策しましょう！

3個以下の人 ▶ 健康長寿を維持するために今から対策をしましょう。



＼ フレイルを防ぐために ＼ 「健康長寿さ・か・え」3つの視点を習慣に！



運動

バランス力を向上するために、股関節の動きを広げる体操が役立ちます。

横浜市が高齢者の歩きに
着目して開発した
トレーニング「ハマトレ」から、
運動を紹介します。

ヒップウォーク

足を一步前に出し、
両足を曲げて腰を下ろします。
左右交互に足を出し4歩進みます。

前に出した足で
体重を支えながら
腰を下ろします



栄養

フレイル予防には毎日の食事が大切!! 骨や筋肉を強くする食事のレシピを紹介します。
魚でたんぱく質、チーズでカルシウムがとれます!

鮭と舞茸の ホイル焼き



(1人分)

エネルギー 175kcal
たんぱく質 22.8g
食塩相当量 1.8g
カルシウム 130mg

●材料(2人分)

生鮭……………2切れ
長ねぎ……………1/2本(30g)
舞茸……………1/2パック(40g)
とろけるチーズ…2枚

A 酒……………小さじ1
塩……………小さじ1/3
こしょう……………少々
B だし汁……………大さじ2
しょうゆ……………小さじ1
みりん……………小さじ1

●作り方

- 1 鮭にAで下味をつける。
- 2 長ねぎは3~4cm長さに切り、縦に4等分して短冊に切る。
- 3 舞茸は、食べやすく小分けにする。
- 4 アルミホイルを1人分20cm角程度に切って広げ、長ねぎをのせ上に鮭をのせる。全体にBを混ぜたものをかけ上にとろけるチーズをのせ、舞茸をわきに添える。
- 5 アルミホイルの手前と奥側を合わせて3~4回折りたたむ。両脇も重ねてしっかり折りたたむ。
- 6 魚焼き用グリルかオーブントースターに入れ、15分ほど加熱する。

ヘルスメイトさん
考案レシピ

食生活等改善推進員(ヘルスメイト)は、子どもから高齢者までを対象に、食育や健康づくりを
広めるボランティア活動をしています。栄区では43人が活躍中!一緒に活動しませんか?



社会参加

人と人との「つながり」をつくることもフレイル予防に大切です。

- 1日1回以上 ▶ 散歩や買い物などちょっとした用事で外に出よう
- 週1回以上 ▶ 友人・知人などと交流しよう
- 月1回以上 ▶ 楽しさ・やりがいのある活動に参加しよう



詳しくは

「健康長寿さ・か・え応援ノート」をご覧ください

健康長寿のために大切な3つの視点「運動・栄養・社会参加」に取り組むために、
気軽にできる健康チェックや、取組のポイントを記載したノートを作成しています。
地域ケアプラザで開催の講座や保健活動推進員等を通じて、広めていきます。



区役所や
地域ケアプラザで
配布しているよ!

ホームページもチェック!

健康長寿さかえ

検索



●「すきっぷ」は横浜市ホームページでもご覧いただけます。 [栄区 保健活動推進員](#) 検索

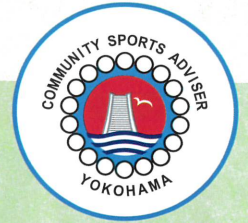
また、地区センター、地域ケアプラザ、栄図書館等でも配布しています。

すきっぷ編集委員(50音順)
 <編集委員長> 森ひさ子 <副編集委員長> 松尾洋子
 <編集委員> 池田鈴江 石井恵美子 大沼将彦 杉田麻梨子 中川敦子 長嶋孝尚 藤江節子



No.2
2022年2月

スポーツ推進委員だより



さかえ 来



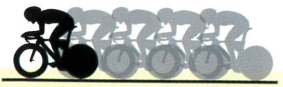
発行：栄区スポーツ推進委員連絡協議会
事務局：栄区地域振興課生涯学習支援係内
TEL:045(894)8395 FAX:045(894)3099

栄区スポーツ推進委員 HP



スポーツ推進委員とは

スポーツ推進委員は、自治会・町内会から推薦され、スポーツ基本法及び横浜市スポーツ推進委員規則に基づいて横浜市長から委嘱される非常勤公務員です。スポーツ・レクリエーションの推進者として地域を中心に活動し、区のスポーツ・レクリエーション事業への支援・協力や横浜マラソン、ワールドトライアスロンチャンピオンシップシリーズ横浜、横浜シーサイドトライアスロン大会など横浜市で行われる大規模なスポーツイベントなども“支える”立場で支援・協力を広域的に行っています。



33期

栄区スポーツ推進委員

連絡協議会 役員紹介
(令和3年4月～令和5年3月)

会長	矢合 正広
副会長	前田 泰男
副会長	管 正志
会計	浅井 孝泰
監事	高井 亮二
顧問	相馬 一志



栄区スポーツ推進委員
連絡協議会
会長 矢合 正広

広報誌をお借りして、スポーツ推進委員の活動に対する皆様のご協力に感謝申し上げますとともに私共の活動について紹介させていただきます。スポーツ推進委員は地域の運動会や栄区民ロードレース大会、横浜マラソンなどでの運営協力など様々なスポーツイベント・レクリエーションイベントにおいて広域的な活動を行っております。第33期では自治会・町内会から84名の推薦があり、そのうち18名の方が新任委員として選出されました。

6月には新任者向けの研修会を行い、スポーツ推進委員の活動についての講義やボッチャ体験を行いました。今後はパラリンピックでも盛り上がりを見せたボッチャ競技などを通して障がいのある方やお年寄りの方など体力・年齢に関わらず様々な方との交流を図り地域コミュニティの発展に貢献していきたいと考えています。今後ともスポーツ推進委員の活動にご支援とご協力お願い申し上げます。

33期 栄区スポーツ推進委員 新任研修会



▲座学「スポーツ推進委員とは」



▲ボッチャゲーム体験▲



会長

① 豊田地区(16名)

会長

③

飯島団地自治会 矢合 正広	飯島町内会 近藤 晃	飯島町内会 金子 好孝	富士見台自治会 近藤 康裕	飯島ひかりが丘自治会 梶川 康子	芙蓉台自治会 永井 淳	百合ヶ丘自治会 鈴木 和彦	本郷台自治会 中川 恭代
金井町内会 入内島晴美	田谷町内会 三浦 智子	長尾台町内会 林 裕介	コーポ野村戸塚長沼自治会 上田 稔	長沼町内会 岩崎 浩一	みどり野ハイツ自治会 富田 博行	エコヒルズ横浜自治会 須藤 聡一	ワンダースケープ自治会 島崎 麻矢

小菅ヶ谷町内会 前田 泰男	春日町町内会 伊藤 公人
市営小菅ヶ谷住宅自治会 富樫 直樹	市営本郷台住宅自治会 西村 恭子

第33期委嘱にあたって

横浜市スポーツ推進委員として富士田栄区長から令和3年4月7日栄区で再任・新任含めて84名の方が委嘱状を交付されました。

昨年から新型コロナウイルス感染症の影響による地域の運動会やお祭り、区や市のスポーツ・レクリエーションのイベントが今年度も概ね中止となり、スポーツ推進委員の活動も制限される状況です。

東京オリンピック・パラリンピック2020で改めて“スポーツの素晴らしさ”に魅せられて感動しました。

一方で、コロナ禍で自粛が続いている状況下ですが、以前のような日常が戻り、予定されているスポーツ・レクリエーションのイベントが行われる様に願い、地域を中心にスポーツの普及・振興に努めるよう活動をスタートします。



会長

② 笠間地区(13名)

第2大船パークタウン自治会 高井 亮二	大船パークタウン自治会 松浦 和彦	笠間上町町内会 伊藤佐代子	笠間山王町内会 西村 一雄	笠間田立町内会 岡村知佐子
笠間中央町内会 中村幹根男	笠間中央町内会 齊藤 伸二	笠間通り町町内会 正司 尚子	笠間福住町内会 井口 俊雄	第3大船パークタウン自治会 富田 進一
松ヶ丘町内会 櫻井麻由美	ライブタウン大船自治会 伊藤野里子	ガーデンアソシエ自治会 橋本 太一		

会長

④ 本郷中央地区(15名)

桂台自治会 浅井 孝泰	コーポ野村本郷台自治会 林 容	フローラ桂台自治会 市島 聡	朝日平和台自治会 大竹 正信	桂台団地自治会 布 紀子
桂公田町会 町口 恭子	桂公田町会 嶋崎 誠一	桂公田町会 村山 浩一	湘南桂台自治会 小澤 康男	湘南桂台自治会 下斗米功子

各地区委員の紹介です。どうぞ宜しくお願い致します。

小菅ヶ谷地区(14名)

 小菅ヶ谷第一町内会 井村 明博	 小菅ヶ谷町内会 武田 健二	 小菅ヶ谷町内会 田中 真一	 小菅ヶ谷睦会町内会 山下 保男
 本郷台駅前市街地住宅自治会 北村 豊美	 本郷台中央自治会 田中 直明	 大船富士見台自治会 山西 英一	 小菅ヶ谷西谷戸町内会 齋藤 英俊

※ほかに市営小菅ヶ谷第二住宅自治会に1名、小菅ヶ谷睦会町内会に1名在籍しています。



 公田町団地自治会 稲富 龍男	 公田ハイツ自治会 増岡 三枝子	 湘南ハイツ自治会 新谷明日香
 湘南桂台自治会 富田 兄一郎	 グリーンテラス本郷台自治会 高木 浩明	

会長

⑤ 本郷第三地区(11名)

 元大橋町内会 青木 幸次	 鍛冶ヶ谷町内会 石井 淳志	 港南台プリンスハイツ自治会 屋代 健寿	 本郷富士見ヶ丘自治会 相馬 一志	 元大橋町内会 川村 将史	 若竹町内会 関戸 克己
 若竹山手町会 林 聡志	 中野町内会 志水 憲治	 中野町内会 市村 恭裕	 ラーバン港南台自治会 溝口 裕一	 ローレス港南台スクエア自治会 寺島 誠	

会長

⑥ 上郷西地区(9名)

 上之町内会 管 正志	 犬山町会 大金 英一	 犬山町会 鈴木 正孝	 尾月自治会 田中 直美	 上之町内会 市原 政克
 亀井町自治会 武藤 博昭	 上郷西ヶ谷団地自治会 北原 憲	 上郷西ヶ谷ハイツ自治会 菅野 七郎	 港南台コートハウス自治会 山北裕一郎	

会長

⑦ 上郷東地区(6名)

 庄戸二丁目町会 和田 義正	 上郷町内会 安永 秀岳	 庄戸一丁目町会 山田 河代	 長倉町自治会 保苺 瑞稀
 上郷ネオポリス自治会 前田 優香	 庄戸四丁目町会 松岡 豊		

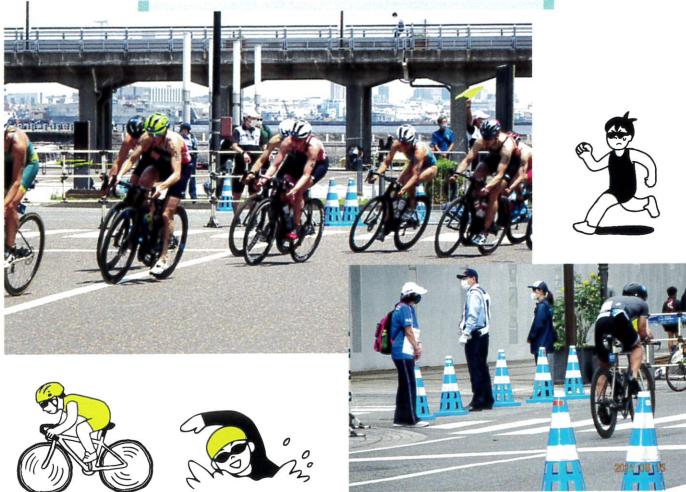


令和3年度 活動内容

開催日	行事名	開催場所
4月7日(水)	33期横浜市スポーツ推進委員委嘱式	栄区役所新館4階8・9会議室
5月15日(土)・16日(日)	ワールドトライアスロン横浜大会	山下公園周辺
5月30日(日)	栄区スポーツ推進委員 新任研修会	栄区役所新館4階8・9会議室
6月5日(土)・6日(日)	関東スポーツ推進委員研究大会 [中止]	長野県長野市
6月30日(水)	東京 2020 オリンピック聖火リレー [公道中止]	-
9月26日(日)	横浜シーサイドトライアスロン大会 [中止]	横浜八景島シーサイド周辺
10月17日(日)	横浜市身体障がい者運動会 [中止]	横浜ラポールグラウンド
10月31日(日)	横浜マラソン 2021 [中止]	みなとみらい地区周辺
11月6日(土)	栄区民スポーツフェスティバル [中止]	本郷中学校 校庭 ほか
11月18日(木)・19日(金)	全国スポーツ推進委員研究協議会 [中止]	佐賀県佐賀市
11月23日(火・祝)	神奈川県スポーツ推進委員連合会実技研修会 [中止]	南足柄市
12月4日(土)	パラフェスタ♥さかえ2021「栄区長杯 ポッチャ大会」	本郷中学校 体育館
12月5日(日)	てくてくウォーク栄 [中止]	栄区内周辺
12月11日(土)	五大都市スポーツ推進委員研究集会 [中止]	兵庫県神戸市
1月8日(土)～1月16日(日)	第32回 栄区民ロードレース大会	オンライン形式での開催
1月16日(日)	横浜市スポーツ推進委員大会 [中止]	南公会堂
2月6日(日)	神奈川県スポーツ推進委員大会 [中止]	茅ヶ崎市
2月20日(日)	栄区スポーツ推進委員 全員研修会	栄区役所
3月20日(日)	栄区中学校対校駅伝大会 [中止]	本郷台駅前周辺



令和3年 5月15・16日
ワールドトライアスロン横浜大会



令和3年12月4日
栄区長杯 ポッチャ大会



～おめでとうございます!～

令和2年度 表彰者紹介

横浜市永年勤続表彰

- ◆ 20年
 - 中村 幹根男 (笠間地区)
 - 小澤 康男 (本郷中央地区)

神奈川県連合会表彰／横浜市永年勤続表彰

- ◆ 10年
 - 永井 淳 (豊田地区) 三浦 智子 (豊田地区)
 - 富田 博行 (豊田地区)
 - 寺島 誠 (本郷第三地区)

/// 広報部会委員 ///

- | | |
|----------------|----------------|
| 須藤 聡一 (豊田地区) | 中村 幹根男 (笠間地区) |
| 伊藤 公人 (小菅ヶ谷地区) | 嶋崎 誠一 (本郷中央地区) |
| 相馬 一志 (本郷第三地区) | 田中 直美 (上郷西地区) |
| 安永 秀岳 (上郷東地区) | |

編集後記

今回は栄区のスポーツ推進委員の紹介を行いました。このような面々で活動を行っています。コロナ禍の影響で、イベントの開催や集合スポーツの機会が減っておりますが、できるだけ個人(ウォーキングや体操など)で体を動かし健康維持に努めてください。スポーツに関するお手伝いの依頼やご相談がございましたら、お気軽に各地区のスポーツ推進委員までお問い合わせください。(広報部会委員一同)

上郷東地区社会福祉協議会

地区社協だより 24号

栄区連承認第 99 号

発行日 令和 4 年 2 月 5 日

発行元 上郷東地区

社会福祉協議会

発行責任者 会長 吉田正臣

連絡先 Tel&Fax (045)-895-1042

祝！令和3年度栄区福祉功労者表彰式

～上郷東地区からカフェみどり・むーみんスマイル等が受賞～
とき：令和3年11月26日(金) ところ：栄区民文化センターリリスホール



コロナ禍のもと参加者を絞って令和3年度栄区福祉功労者表彰式が開催されました。栄区福祉功労者表彰式は、多年にわたり地域福祉活動に携わってこられた方々の功績に対し感謝の意を表すことを目的として開催されました。

上郷東地区からは、ボランティア活動功労の部で、みどりが丘自治会の「カフェみどり」と上郷台共同住宅自治会の「サロン・むーみん・スマイル」が表彰されました。



「カフェみどり」は、毎月1回の人形劇やアコーディオン演奏等を盛り込んだサロン活動を通して高齢者及び若い世代の住民が気軽に参加できる場を開催し、見守り活動を行っています。

「サロン・むーみんスマイル」は、講座や体操・食事提供などを通して高齢者世帯や一人世帯の方々にとって心休まる居場所として運営され見守り支え合いの地域福祉活動を担っています。

【写真上】：カフェみどり代表 望月孝男さん(左) むーみんスマイル代表 湖上忍さん(右)

福祉団体自主活動功労の部では、高橋勝美さん(上郷東地区社会福祉協議会元会長)及び上郷ネオポリス在住の中村齊さん(栄区視覚障害者福祉協会副会長)が表彰されました。

高橋勝美さんは、長年にわたり上郷東地区社会福祉協議会会長として上郷東地区地域福祉保健計画の策定・推進に尽力され、地区内にサロン活動を定着させた功績によります。【写真：中】

中村齊さんは、下肢の障害を負いながらも栄区視覚障害者福祉協会の副会長として会員の各種相談にのり、信頼も厚くこの度の受賞となりました。【写真下】



♡♡♡ おめでとうございます ♡♡♡

「花水木(多世代サロン)」と「すくすく(子育てサロン)」が表彰されました！

「庄戸の元気づくり」の中で、13年間に亘り「花水木」と「すくすく」は地域の見守り支え合い活動を継続されてきました。この度、「花水木」は、神奈川県社会福祉協議会より、ボランティア功労団体の表彰を受けられました。「すくすく」は、横浜市長よりボランティア活動功労により表彰されました。上郷東地区での地域福祉活動の先駆けを担って来られた2団体の表彰は私たちにとっても大変励みになる受賞です。

【写真：花水木とすくすくのスタッフの皆さん】



令和3年度・上郷東地区 サロン見守り交流会開催

～新型コロナウイルス感染予防におけるサロン活動の進め方について～

◎令和3年度より「サロン部会」の設置

当地区は各自治会単位にサロンがあり、見守り・支え合いの活動を担っています。今年度よりサロン活動を活性化するため「サロン部会」を設置しました。

◎令和3年度・上郷東地区サロン見守り交流会

*日 時:令和3年11月7日(日)9時30分～11時30分

*場 所:野七里地域ケアプラザ多目的ホールⅡ

*内 容:新型コロナウイルス感染予防におけるサロン活動の進め方について
参加グループ(13団体):

・みどり会 ・むーみんスマイル ・カフェあおば ・すくすく

・ひよこカフェ ・花水木 ・サロン絆 ・カトレア会

・みどりが丘ニコニコ筋トレ ・郷の和 ・コスモス会 ・カフェみどり ・こどもカフェ上郷

・アンケート結果から自分たちの活動に取り入れたいこと
・活動再開に向けての悩みを共有し、再開に向けての準備や工夫について話し合う

◆事前アンケート結果から見える上郷東地区のサロン活動の現在(最も回答が多かった内容を項目別に掲載)

*アンケート期間・2021年7月12日～24日 アンケート実施対象団体・回答数16団体

・16団体の主な活動内容 ①高齢者サロン ②多世代サロン ③健康づくり・健康体操 ④ミニデイサービス
⑤幼児サロン ⑥子ども食堂

・Q1 昨年度以降の活動で新しく取り組んだこと:訪問・電話・便りの発行などの活動を多くした(9団体)

・Q2 サロン活動を継続していくための課題:担い手が不足(4団体)利用者の減少(2団体)

・Q3 21年4月以降、現在の活動状況について:現在も活動中止(9団体)

◆現在の状況の中で出来るサロン活動を探る・3グループ討議の記録

【グループ1(5団体)】

・みどり会(中途障がい者と高齢者のミニデイサービス)

コロナ禍の中、工夫をしながら毎月実施している。自力で歩ける方、杖利用の方などが参加。送迎無し。(会場:野七里ケアプラザ)

開催日時:第4月曜日13:30～15:30(登録制)。参加費:100円(12月はハーバリウムを行う。参加費400円)

・むーみんスマイル(上郷台共同住宅自治会館)

コロナウイルス拡大前は最終週月曜日11時～実施。皆で会食したいという声大きい。

・カフェあおば(青葉ヶ丘自治会館)

コロナウイルスが拡大前は食事を提供していたが、コロナ禍の現在は、食事提供よりも回数を増やした方が良いのか?と考えている。その他、1時間かけて町内を回る健康ウォーキングパトロールを行っている。

・すくすく(「庄戸の元気づくり」を母体とし、地元の空き家を利用)未就園児の親子サロン(交流サロン・庄戸)

「庄戸の元気づくり」の立ち上げは13年前の2008年10月。活動場所は空き家を利用。今は3軒目。今年の11月10日(水)から公園で再開。今まで通りの開催はやりたいけれど出来ない。

・ひよこカフェ(青葉ヶ丘自治会館)

昨年(2020年)も継続で開催。カフェ便りを発行。若いお母さん方が楽しみにしている。

【グループ2(4団体)】

・サロン絆(野七里ケアプラザ・ネオポリス周辺)

コロナ禍の中、年10回開催(内2回食事会)。密を避けるため2か所開催にした。室内でなくても出来ることを取り上げ、屋外を散歩して交流を深めた。電動車いすを借りて参加する方がいる。

・カトレア会(7年前から発足)(長倉町自治会館)

今まで食事会などで交流を深めていたが、コロナ禍の中1年半ほど活動ができていない。

コロナが落ち着いたら以前のような居場所づくりをする。



・花水木(「庄戸の元気づくり」を母体とし地元の空き家を利用)(交流サロン・庄戸)

2020年4月から1年半休止の後、今年10月22日(金)より再開。コロナ感染予防の基本を守り、時間と人数制限をしてお試しで1時間程度、交流を深めた。今後、継続して月2回開催の予定。コロナ前は毎週、月4回食事と行事を提供していたが現在は会食無し。コロナ禍で開催出来ない期間も含め「花水木たより」を毎月発行している。

・ニコニコ筋トレ(みどりが丘自治会館)

高齢者中心の筋トレ。8月から10時と11時でグループを分散して再開。1回の参加者約40名。麻雀等も12月より再開の予定。

【グループ3(4団体)】

・郷の和(光明寺分院研修所)

コロナ禍の中、利用者が上郷東地区の各地区のサロンを地域限定ではなく、どこでも参加出来ると良い。また、各サロンにある歌集貸し出しやスタッフが各サロンを往来出来ると良い。毎月第3金曜日開催(現在は休止)

・コスモス会(庄戸中学校コミュニティハウス)

スタッフ(担い手)の問題。クリスマス会などを開催し若い世代のボランティアへの理解へつなげる。

・カフェみどり(みどりが丘自治会館)

来年1月に再開予定。本日の話を持ち帰って決める。

・こどもカフェ上郷(野七里ケアプラザ)

再開は未定。現在、食事提供中止。食材の提供を考慮中(「フードバンクかながわ」利用)。学習室小・中学生20名、英語教室小学生30名に菓子、菓子パンを提供。本格的な再開が待たれる。

【その他】

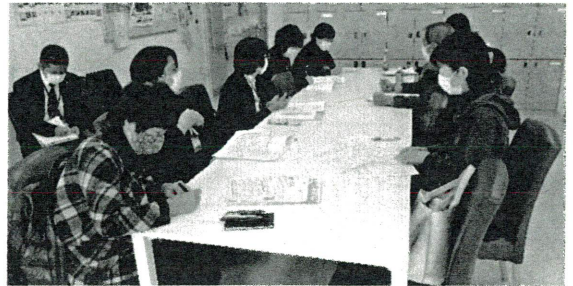
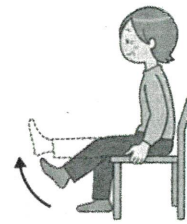
・中野ケアプラザ

コロナ禍でサロンが休止され行き場を失った人がいる。介護保険利用の問い合わせが増加。意欲が出ない。なんとなく調子が悪いとの相談がある。筋力低下、認知症の増加を感じる。

・シニアクラブ(庄戸サンクラブ)

誕生会や講演会、グラウンドゴルフ等を色々な制限の中、感染対策を行い定期的に集まることを大切にしている。

・野七里ケアプラザ:コロナウイルス拡大が新しい活動を取り入れられるきっかけになったので、色々な可能性につながったのだと思う。



◆まとめ:サロン見守り交流会を終えてサロン部会で話し合ったこと◆

・課題とこれからの展望・・・「サロン部会」として今後取り組んでいきたい3つの事柄

【①担い手不足】

以前から繰り返し提起されてきた問題点ですが、サロンの開催は人と人との交流であり、見守りであります。スタッフ(支え手)と参加者(受け手)という関係ではなく、参加者にも出来ることは手伝っていただくような運営に切り替えていくことがスタッフの負担を軽くし、活動を長続きさせる為にも必要ではないでしょうか？

【②サロン間の交流】

「上郷東地区のサロンならどこでも参加出来ないか」という提案もありました。今後、コロナのようすを見ながら可能性を探っていきます。

【③コロナ後のサロン開催の工夫】

コロナウイルス拡大の為、スタッフが話し合いを沢山したという報告もありました。

手作りの食事提供にこだわったサロンも多くあったと思いますが、スタッフ、ボランティアの負担も相当なものであったと思います。参加者(受け手)は交流したい！おしゃべりがしたい！実際、コロナ禍でもずっとサロンを開催した所では、毎回30人以上が集まり時間の経つのも忘れおしゃべりに夢中になっていたとの報告もありました。スタッフ、ボランティアが無理なく工夫する、例えば勉強会、講演会の企画も関心が高いようです。

いずれにしても、コロナの終息の見えない中、発想を変える、視点を変える良いきっかけになったのではないのでしょうか。サロン部会としてはサロン運営にあたっての諸問題を話し合う会合を行い解決に向けて進めていきたい。サロンのさらなる発展・発想を構築出来たらと思います。

各地区サロンへのご参加をお待ちしています。
お気軽にどうぞ！

シニアクラブの友愛活動について

コロナ禍で延期されていた栄区シニア連の友愛活動員委嘱式が令和3年7月15日にあすぱらざプラザホールで行われ、上郷東地区では7クラブ27名が活動することとなりました。シニアクラブの友愛活動は、シニア会の会員で一人暮らしや特に高齢者で体が不自由な方を対象にしています。

おもな活動内容は、訪問、見守りや日常生活で不便をしている方の支援を行い、家にひきこもらないように、シニアクラブの種々の行事への参加を誘い、時には民生委員との連携を図りながら見守り、ふれあい活動を行っています。

上郷東地区友愛活動委員会は、隔月に開催し、連絡報告や活動の事例報告等の話し合いを行い、相互の知見を深めています。今後はシニアクラブの会員や活動委員の益々の高齢化に伴い様々な問題が発生することが予想され、周りの方々との連携を密にしていけることが大切と考えています。



ふれあい交流グラウンドゴルフ大会 令和4年1月14日・21日 庄戸小学校3年生 & 上郷東地区シニアクラブ



庄戸小学校にて3年生の授業として上郷東地区シニアクラブメンバーとグラウンドゴルフ大会を行いました。

グラウンドゴルフを見たこともない児童もいるのでイロハから指導し、事前準備はシニアが行いました。

当日は雲一つない青空の下、校庭いっぴいに展開したコースに1、2組とも担任の先生を交え8グループに分かれゲームスタート。

打つときは強弱が必要とかホールインワンを狙うとか歓声と笑顔いっぴいのゲーム進行でした。各組1時間ほどでゲーム終了、児童の感想を聞くと「楽しかった」「またやりたい」「今度家族に教えたい」等。上位3名とホールインワン賞の表彰状を授与しました。

後片付けは全員でワイワイガヤガヤしながら軽快に済ませ、大寒の寒さを吹き飛ばすふれあい交流大会でした。

～第1回栄区フードパントリーが開催されました～

12月18日、栄区社会福祉協議会にて寄付していただいた食料や日用品をご希望の方にお渡しする活動が開催されました。新型コロナウイルス感染症の影響を受けてお困りの方、子育て中の方など多くの方に善意の品物がお渡しされました。上郷東地区からは中野事務局長がスタッフとして参加しました。

【栄区社会福祉協議会・共催：栄区内7地区社会福祉協議会】

写真：寄付された野菜の一部



お知らせ 📣 令和4年度上郷東地区社協助成金の申請を受け付けています

上郷東地区社協では上郷東地区に活動拠点をおき、上郷東地区の地域福祉推進のために事業を行う市民活動団体へ助成金をお渡ししています。令和4年度の活動を助成するために助成金の申請を受け付けています。

令和4年度の申請の締め切りは、令和4年3月31日です。助成金の申請に必要な書類がありますので下記、事務局までご連絡ください。

上郷東地区社協事務局：横浜市栄区野七里1-28-13 中野久恵

電話&FAX:045-892-5873 Eメール:nakano-medaka58@nifty.com

上郷矢沢コミュニティハウス

令和4年3月 栄区連承認100号

ふれあいだより

横浜市上郷矢沢
コミュニティハウス

館長 小池 信之
住所 栄区桂台南 2-34-2
電話 895-1037

講座募集のご案内

ヨガで心身健康 UP!



ヨガ体操教室

ヨガの正しいポーズと呼吸法で心身共にリフレッシュ♪♪
心と身体の健康のために始めませんか!

日程 前期：4月10日、24日 5月8日、22日 6月12日(全5回)
後期：8月21日 9月11日、25日 10月9日、23日(全5回)

* 前期又は後期をお選びください。

* 両方のお申込みは出来ません。

時間 午前10時30分～11時30分

講師 TSUBAKI 先生

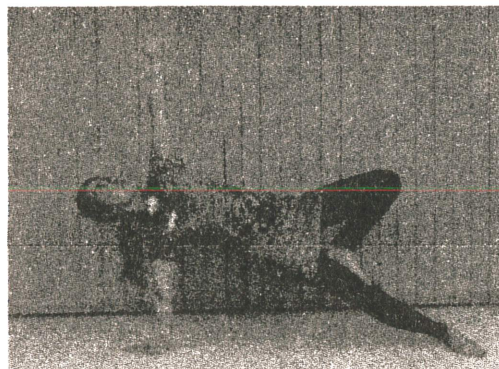
- ・ ヨガインストラクター
- ・ ラティスインストラクター

参加費 前期・後期 各500円 (5回分)

募集人員 各25名

持物 ヨガマット、又は大きめのバスタオル、汗拭きタオル、飲み物。

受付開始日 3月11日から下記にて受付を開始します。



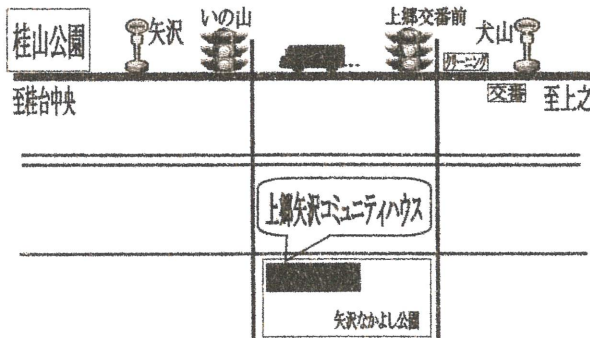
直接申し込むか、電話でお願いします。

栄区桂台南2-34-2

上郷矢沢コミュニティハウス

(矢沢なかよし公園隣)

電話 (045) 895-1037



石田泰尚 (ヴァイオリン)
中岡太志 (ピアノ・歌)
松原孝政 (サクソフォン)

3/19(土)

15:00 開演 (14:30 開場)

チケット好評販売中



▲リリス
LINE チケット

- 料金
全席指定 4,500 円
* 未就学児入場不可

TRIO LIBERTAD CONCERT

トリオ・リベルタ コンサート 2022

-Program

- R. シューマン：献呈
- E. グリーグ：『ペール・ギュント』組曲より
- R. ガリアーノ：クロードのためのタンゴ
- A. ピアソラ：ラ・カモーラ II 他

-会場

横浜市栄区民文化センターリリスホール

[主催] TEAM TL 事務局 [共催] 横浜市栄区民文化センターリリス

午後の音楽会 第137回 東京007 -super clarinet ensemble-

午後の音楽会
AFTERNOON CONCERT SERIES



チケット
好評販売中!

2022年3月22日[火] 14:00開演(13:15開場) / 横浜市栄区民文化センターリリスホール

出演 | 東京007(クラリネットアンサンブル) 料金 | 全席指定 1,000円 * 未就学児入場不可

曲目 | アルメニアン・ダンス パート I、ラプソディ・イン・ブルー 他

リリス
LINEチケット



ご予約
お問合せ

横浜市栄区民文化センターリリス

045-896-2000 (9:00 ~ 21:00)

主催:  横浜市栄区民文化センターリリス (指定管理者 神奈川共立・JSS共同事業体)

〒247-0007 神奈川県横浜市栄区小菅ヶ谷1-2-1 JR 本郷台駅より徒歩3分
E-mail info@lilis.jp URL http://www.lilis.jp *プログラムは変更になる場合がございます

午後の音楽会

AFTERNOON CONCERT SERIES

No.140



MENTAIO TANGO QUARTET アルゼンチンタンゴコンサート

バンドネオンが奏でる情熱と哀愁
リスホールの響きでアルゼンチンタンゴの世界に
どっぷりと浸かっていただけるひととき

2022年6月24日[金]

14:00開演 13:15開場 *約1時間(休憩なし)

横浜市栄区民文化センター リスホール

出演 | 池田達則(バンドネオン)、専光秀紀(ヴァイオリン)

松永裕平(ピアノ)、田中伸司(コントラバス)

曲目 | ピアソラ:リベルタンゴ、アディオス・ノニーノ

ビジヨルド:エル・チョコロ 他

発売 | リスLINEチケット先行発売

2022年3月29日[火]10時~4月4日[月]10時

一般発売 2022年4月5日[火]10時よりリス窓口発売、

14時よりリスLINEチケット発売・電話予約開始

料金 | 1,000円(全席指定) *未就学児のご入場はご遠慮ください。

リスLINEチケット



午後の音楽会

AFTERNOON CONCERT SERIES

Premium concert

No.141

Ensemble il Vischio String Sextet Concert

在京4つのプロオーケストラから、新時代を担う奏者がil Vischio結成の地、リスに集結!
ブラームスとレーガーで未来の扉を開ける!

2022年7月19日[火]14:00開演 13:15開場 *約2時間(休憩あり)

横浜市栄区民文化センター リスホール

出演 | 水谷晃、依田真宣(ヴァイオリン)、加藤大輔、小中澤基道(ヴィオラ)、長谷川彰子、伊藤文嗣(チェロ)

曲目 | ブラームス:弦楽六重奏曲 第1番 変ロ長調 Op.18、レーガー:弦楽六重奏曲 ヘ長調 Op.118

発売 | リスLINEチケット先行発売 2022年4月28日[木]10時~5月4日[水・祝]10時

一般発売 2022年5月5日[木・祝]10時よりリス窓口発売、14時よりリスLINEチケット発売・電話予約開始

料金 | 2,500円(全席指定) *未就学児のご入場はご遠慮ください。

リスLINEチケット



下記施設は、【WEB予約】でご予約が必要となりますのでご注意ください。
◆5階常設展示室 ◆3階企画展示室(写真展 星野道夫「悠久の時を旅する」)
 【WEB予約制】イベントの予約方法は裏面をご覧ください
 当館は、「新型コロナウイルス感染症対策の神奈川県対処方針」及び「新型コロナウイルス感染症の拡大防止に向けた県の基本方針」に基づき、基本的な感染防止対策を徹底しながら開館しています。
 ご利用の際は、ホームページで最新情報をご確認の上、ご来館いただきますようお願いいたします。

日	時間	内容	場所	料金/対象/定員 他
1/8(土)~ 3/27(日)	10:00~ 17:00(最終 入場16:30) ※祝日を除く月 曜休館	【WEB予約制】写真展 星野道夫「悠久の時を旅する」 少年の頃から北の自然に憧れ、極北の大地アラスカに生きた星野道夫。取材中の事故で亡くなり25年を経た現在においても、心打つ大自然や動物の写真と美しい文章で、多くのファンを魅了しています。 本展では書籍「悠久の時を旅する」をもとに、星野道夫の軌跡を辿ります。北極圏の大自然、そこに息づく野生動物や人々、そして語り継がれた神話…、未完の作品群から、「自然と人の関わり」を追い続けた彼の新たな旅に思いを馳せていただければ幸いです。	企画展示室 (3階)	WEB予約制 (入場料) 大人400円 高校生・学生・65歳以上の方・左記以外で20歳未満の方200円 小・中学生100円 未就学児：無料 ※常設展示室観覧券と共通 対象:どなたでも
2/1(火)~ 3/27(日)	9:00~17:00	岸圭子 写真展『いのちをむすぶ・佐藤初女』 青森県弘前市・岩木山の麓に佇む小さな建物「森のイスキア」での活動を中心に、94年の生涯を通じて、いのちと食の大切さを伝え続けた佐藤初女さんをご紹介します。	展示コーナ (2階)	入場無料 対象:どなたでも
3/5(土)	13:30~ 14:30 ※13:00開場	【WEB予約制】『林家彦いちスライド&トーク 世界の旅断』 世界中を旅しながら落語のおもしろさを伝えてきた林家彦いちさん。“世界の秘境”にも足を運ぶなど、多様な経験盛りだくさん!!そんな彦いちさんが語る“世界の旅断”は、私たちを広い世界へ連れ出してくれること間違いなし!今回は彦いちさんが旅した中からヒマラヤのお話などを紹介します。旅の写真をみながら一緒に楽しみましょう!※落語ではなく講演会(スライド&トーク)形式の開催です。	プラザホール (2階)	入場無料 WEB予約制 対象:どなたでも 定員:200名
3/6(日)	10:00~ 12:30 ※30分前開場	【WEB予約制】追加上映『地球交響曲 ガイアシンフォニー第三番』 母なる星・地球(ガイア)に生きる生命の素晴らしさを謳いあげたドキュメンタリーの第3弾。出演が決まっていた写真家 星野道夫の突然の訃報を受け、ショックを禁じ得ないスタッフは、星野のエッセイに登場する人々を訪ねる。インタビューを取るために訪れたアラスカで、不思議な縁で結ばれた人々との“運命”を目の当たりにする。それはまるで、星野道夫の魂が導く旅のようでもあった。(1997年/150分/カラー/日本/ドキュメンタリー)	映像ホール (5階)	入場無料 WEB予約制 対象:どなたでも 定員:100名
★ 3/6(日) 12(土)	13:30~ 15:30	《練習会》世界のおそび王座決定戦 2022 13日にひらかれる「世界のおそび王座決定戦 2022」の練習会を開催!新チャンピオンは誰の手に!?「キャロム」と「パンチョンカ」の練習会に参加して、世界のおそび王座決定戦に申し込もう!!みんなの挑戦を待っているよ!	こどもの国際 理解展示室 (5階)	常設展示室観覧料 対象:HPをご覧ください 定員:時間内受付
★ 3/13(日)	10:00~ 12:00 終了予定	《決定戦》世界のおそび王座決定戦 2022 世界各地で親しまれている「パンチョンカ」、「キャロム」。新チャンピオンが決まる!この歴史的な瞬間にキミは立ち会えるか?!※参加には条件がございますので、詳細をHPにてご確認ください。	こどもの国際 理解展示室 (5階)	常設展示室観覧料 対象:HPをご覧ください 定員:時間内受付
3/14(月)	14:00~ 15:50 ※30分前開場	【WEB予約制】上映会『スキャンダル』 2016年、アメリカニュース放送局で視聴率NO.1を誇る「FOXニュース」に激震が走った!クビを言い渡されたベテランキャスターのグレッチェン・カールソンが、TV業界の帝王と崇められるCEOのロジャー・エイルズを告発したのだ。騒然とする局内。看板番組を背負う売れっ子キャスターのメーガン・ケリーは、自身の成功までの過程を振り返り心の中穏やかではなくなっていた。一方、メインキャスターの座を狙う貪欲な若手のケイラは、ロジャーに直談判するための機会を得て……。 (2019年製作/109分/カナダ・アメリカ、英語音声、日本語字幕)	映像ホール (5階)	入場無料 WEB予約制 対象:どなたでも 定員:100名
3/20(日) 21(月祝)	14:00~ 15:00	アニマルピングツアー【第2弾】 あーすぶらざ館内をまわりながら動物を探してピングをしよう! きみはどのくらい動物をみつけられるかな?	【受付】 5階ロッカー 前	常設展示室観覧料 対象:どなたでも 定員:各日20名(当日先着)
3/26(土)	14:00~ 15:00 (15分前受付開始)	【WEB予約制】体験!インドネシアの楽器「アングルン」 インドネシアの民族楽器「アングルン」って、どんな音?インドネシア出身のメイワティさんと一緒に演奏しよう。	こどもの国際 理解展示室 (5階)	常設展示室観覧料 対象:こども 定員:15名
3/27(日)	14:00~ 15:55 ※30分前開場	【WEB予約制】上映会『チファの手紙』 亡くなった姉・チナン宛に届いた同窓会の招待状。妹のチファ(ジョウ・シュン)は、姉の死を知らせるために同窓会に参加するが、姉の同級生に姉本人と勘違いされた上に、初恋相手の先輩・チュアン(チン・ハオ)と再会する。姉ではないことを言い出せぬまま姉のふりをして始めた文通があの頃の初恋の思い出を照らし出す一過去と現在、2つの世代を通して紡がれる淡く美しいラブストーリー (2018年/中国/113分/ドラマ/日本語字幕)	映像ホール (5階)	1席:500円 WEB予約制 対象:どなたでも 定員:100名
3/27(日)	14:00~ 15:00 (30分前整理券配布)	はるの工作『はるかぜにのせよう!』 春のかげにのせて飛ばせるものをつくります。 今年つくるのは①傘袋ロケット②クルクルリング③牛乳パックとんぼ④紙ひこうき つくったあとは、飛ばしてみよう!	こどもの国際 理解展示室 (5階)	常設展示室観覧料 対象:こども 定員:各15名

【定期開催イベント】(毎月定期的に開催しているイベントです)

日	時間	内容	場所	料金/対象/定員 他
3/20(日)	13:00~ 13:30	【絵本の読み聞かせ】※今後の感染状況により【WEB予約制】になる場合もあります。最新情報をホームページでご確認の上、ご参加ください。 あーすぶらざがめざすテーマについて、絵本を通じて子どもたちに考えるきっかけをもってもらいます。	2F映像 ライブラリ こども コーナー	無料 当日先着10名程度 対象:どなたでも
★ 3/22(火)	11:00~ 11:30	親子イベント パンくんシリーズ おはなしの世界で遊ぼう!踊りや手遊び、パネルシアターなどで、表現することの楽しさを味わいます。これから保育園・幼稚園に入るお子さまの練習にもどうぞ!パンくんに会えるかも!?	こどもファン タジー展示室 (5階)	常設展示室観覧料 当日先着7組 対象:未就学児と保護者

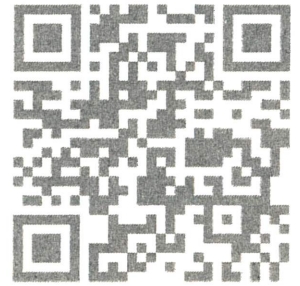
※★のついているイベントは、新型コロナウイルス感染拡大防止対策として、5階常設展示室がWEB予約制となっております。当イベントは、5階常設展示室をご予約のうえでご参加ください。なお、最新情報はホームページでご確認ください。
 ※各イベントのお申込み・お申し込み TEL: 045-896-2121 E-mail: gakushu@earthplaza.jp
 ※【休館日】祝日除く月曜(貸出施設、駐車場は月曜日も営業) 年末年始(12/29~1/3) 5階常設展示室施設点検(9、12月) 蔵書点検(10月)

【WEB予約制イベント予約方法】

① QRコードを読み込む

<https://reserva.be/earthplazagakushu>

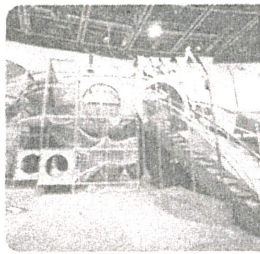
【QRコード】



② イベント選択

あーすぷらざ
あーすぷらざ予約

ホーム
About Us
お知らせ一覧
お問い合わせ



5階常設展示室 (国際理解展示室・ファンタジー展示室・国際平和展示室)

◎ 120分

5F常設展示室 (国際理解展示室・ファンタジー展示室・国際平和展示室) をご利用の方は、こちらからご予約ください。【5F常

予約する

【予約する】を
クリック

③ 予約人数・日時を選択



5階常設展示室 (国際理解展示室・ファンタジー展示室・国際平和展示室)

◎ 120分

※最大「カチン」の最大22,000人の最大人数の予約が可能です。【お問い合わせ先】
【お問い合わせ先】
【お問い合わせ先】

(1) 「予約人数」を選択
(2) 日付を選択
(3) 時間を選択

予約人数 (1) 2

2021年04月 (2)

日	月	火	水	木	金	土
					2	3
4		6	7	8	9	10
11		13	14	15	16	17
18		20	21			

午前 (3)

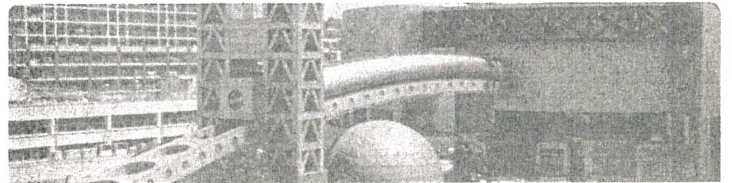
09:00-11:00
11:00-13:00

午後

13:00-15:00
15:00-17:00

【予約を進める】
をクリック

④ 予約者情報入力画面へ



あーすぷらざ
あーすぷらざ予約

ホーム
About Us
お知らせ一覧
お問い合わせ

RESERVA 会員登録

会員登録がまだの方は
会員登録を済ませてください。会員登録が済んでいる方は、会員登録の履歴を確認することができます。

会員登録はこちら

次回以降の予約が楽になるため、RESERVA (レゼルバ) 会員ログインがおすすめです。
この先の「RESERVA 会員登録をしていない方」よりご登録ください。

※予約完了後、「予約完了確認メール」が届きますのでご確認ください。

※やむを得ずキャンセルされる場合は、必ずお手続きください。

※キャンセル待ちの場合、「ご予約枠発生通知」が届き次第再度ご予約ください。

※参加者全員そろってのご入場となります。

※予約確認メールをご用意のうえ来場ください。