

13号

都筑区民活動センター

つづき えん 系エンジン

きっかけマガジンつづきえんじん



スポーツ じょうよ!

健康づくり&仲間づくり

TSUZUKI

読覧用

都筑区民活動センター



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

毎回ここに来るのが楽しみ！



老若男女、楽しみは尽きません

ゲームが終わると笑顔がこぼれます

30～40代

すきま時間を見つけてリフレッシュ！

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。子育て世代の縁ジンサポーターが体験取材しました。

ズンバ



ココナッツミルクさん

- ・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。

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

ここ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

ワンコインで気軽！

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



運動量が少なく汗をかかないイメージでしたが、翌日、筋肉痛に。イタタ、しっかり筋肉を使っていたんですね！自由に休憩をとれるので、自分の体に無理なくできました。日常から離れた時間を持って、気持ちいい！

のりさん

アシュタंगाヨガ

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



アシュタंगा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。

この呼吸法は子育てにイライラした時、使えます！

シニア

楽しくずっと健康で！健康づくりと仲間づくり、健康寿命を伸ばしましょう！

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、ラリーが続きやすいそうです。

「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)



楽しみながら切磋琢磨！

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

コグニサイズ

- ・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(計算やしりとりなど)を一緒に行い、認知症予防、認知機能の向上に役立ちます。

「最初はできなくて当たり前。頭の中がもやもやすることで効果があります」(介護予防運動指導員 大原佳子先生)



頭を使って体を動かす？！

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

インドアカ



インドアカの羽根、意外と大きい

インドアカは、羽根のついたボールを片手で打ち合うパ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)だった伊澤さんは横浜市の「大人にスポーツを広める活動」の一環として地域でインド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。監督の伊澤さんは「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。



伊澤さん、伊澤さん

スポーツ推進委員

スポーツ推進委員は自治会・町内会推薦の委嘱委員です。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。

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できます」と富澤さん。



真剣なジャッジの瞬間

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

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たち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



昨年度の様子(スポーツ体験、パフォーマンス)

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。



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
ここから、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I 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ました。元気な都筑のウーマン増殖中です！



報告

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～

パネル展 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、活動内容と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ーズ」の上演に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。

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:村尾周三江さん(明日の株代表取締役)
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。

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。



<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法人れんげ舎代表理事)

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うあまり、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。

参加団体の感想
「仲間の増やし方の原点を教えてもらえた」
「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」

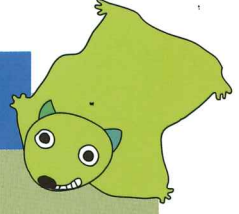
利用団体のスキルアップとつながりをめざして！
<縁ジンミーティング> 3rd ステージ

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、生まれたる活動サークル、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！

顔を合わせて交流し、活動にける思いを共有し、活動の成果を拡散しましょう。



知って得する！ 市民活動で上手に使おう、都筑区役所！



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
<設営・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。(閉庁日は次の開庁日)
※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。

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日が休庁日の場合、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

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。

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

<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、区民利用施設が一堂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(NPO法人ハズ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。

おじゃまして vol.11 都筑区民文化祭実行委員会が彩る「ペーパーナプキンフラワー」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「ペーパーナプ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プ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「ペーパーナプ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！



●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

●大人の学級: 区民活動センターで聞こえてきた声をもとにテーマを設定した講座です

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

地域で輝く「緑ジニア」の先輩にお話を聞くコーナーです。

きっかけ

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」を開催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だと決めていました。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。

大切にしていること

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。



今日の持込企画はかき氷

デビューの入口

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。私が連合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♪
都筑の農業が結ぶ活動を紹介！



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残された里山の自然があっただけで、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館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賑やかに展示されました。(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。

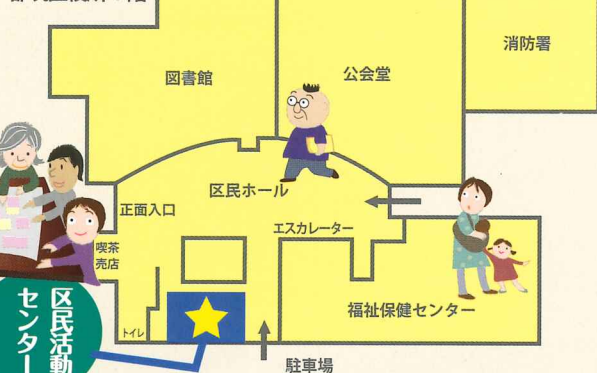


まるでトリエンナーレ？

区民活動センターは区役所の1階です！

新メンバー紹介

都筑区役所1階



はじめまして。舟田浩美です。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元転勤妻、たいたい都筑区在住9年目です。皆さまの活動に役立つ情報に高いアンテナを張りつつ、全国うまいもん情報にも情熱をもって取り組んで参ります♪ よろしくお願ひいたします。

区民サポーターの

んえん柳じ

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「運動したし!!!」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(イケベッティ)
- ◆ 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)
- ◆ なんてかな スポーツすると 肩がこる(エリザベス)

緑 っづき
っづきえんじん

ひとりの力は小さいけれど、ひとりがひとりにつながっていけば、やがて地域を動かすエンジンができます。「つづき縁(えん)ジン」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きます。

きっかけマガジン「つづき縁(えん)ジン」 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)