

# 港北力

こう ぼく ちから

# 発見☆通信

はっけん ☆ つうしん



港北区キャラクター  
ミズキ

## 港北区の元気のもと発見!

発行：平成 24 年 3 月 22 日 木曜日

港北区地域力発見プロジェクト 事務局  
地域振興課地域力推進担当  
福祉保健課事業企画担当

〒222-0032 横浜市港北区大豆戸町 26-1  
☎ 045-540-2247 FAX 045-540-2245

## Vol.6

### contents

- 1 トルン奏者  
小栗久美子さんインタビュー
- 2 「地域のチカラ応援事業」  
団体活動紹介／わかば会の紹介／  
「第 19 回横浜環境活動賞受賞」  
港北区内の団体紹介
- 3 福祉保健課健康づくり係の  
栄養士を紹介
- 4 港北録音グループの紹介／保育  
ボランティア「ポケット」の紹介  
／港北 魅力づくりミーティン  
グの報告

## 国内唯一トルンのプロ奏者 小栗久美子さんインタビュー

皆さんは「トルン」という楽器を御存じですか？トルンはベトナムで生まれた竹の打楽器。国内唯一のプロトルン奏者として活動する、港北区在住の小栗久美子さんにお話を伺いました。

**港北区地域力発見プロジェクト(以下：区)** \* 日本では珍しい楽器だと思えますが、始めたきっかけはなんですか。

**小栗久美子さん(以下：小栗さん)** \* ベトナムで出会ったトルンの音の響きに感動して始めました。リズムカルな演奏だけでなく、きれいな旋律も聴かせることができ、可能性がある楽器だと思っています。港北区の自然からインスピレーションをもらってつくったオリジナル曲もあるんですよ。

**区** \* 区の自然から出来た曲があるなんて素敵ですね。港北区はどこなところが気に入っていますか。

**小栗さん** \* 東京や横浜駅に近くて便利なのに、自然が多いところが気に入っています。子供のころはおたまじゃくしやザリガニとりをして、土に触れ合いながら育ったこともいい経験です。

**区** \* 地域での活動を大切にされているそうですね？

**小栗さん** \* 音楽家だった母が、地域密着の活動をしていて、気負うことなく自然に地域で活動を行うようになりました。現在も、地元のイベントや福祉の支援施設などで定期的に演奏しています。

**区** \* ありがとうございます。これからの活動も楽しみにしています。

おぐりくみこ  
小栗久美子さん  
(撮影協力 清水 清司さん)



区内で2月に開かれた日吉地区福祉実践活動発表会  
「光と活力」に出演。一番左が小栗さん



インタビューは、歴史ある建物である綱島の池谷邸で行いました。  
インタビュー終了後、池谷邸を見学されました。





## 地域のチカラ 応援事業で 活動している団体



### 区民の皆様 生のオーケストラを聴いて頂く！ 【港北区民交響楽団】

港北区民交響楽団は、昭和61年に誕生、「区民の皆様が生のおケストラを聴いて頂く」ことをモットーに活動しています。団員は全員がアマチュアで、20代の大学生から70代までと幅広い年代の方で構成され、職業も会社員をはじめ、公務員、医師、薬剤師、教師など様々。港北公会堂や市内のコンサートホールでの演奏会のほか、地域ケアプラザなどで小規模編成のコンサートも行っています。

1月22日(日)には、横浜みなとみらいホールで「シンフォニーコンサート」を開催。客演指揮者田部井剛さんの指揮により、リスト作曲の交響詩「レ・プレリュード」、ハチャトゥリアン作曲「スパルタクス」組曲より3曲、ラフマニノフ作曲交響曲第2番からなるプログラムを披露。来場した約1200人の観客を楽しませました。

<演奏会の予定>第50回定期演奏会 平成24年5月27日(日) 港北公会堂 指揮：三原明人  
『ベートーベン作曲交響曲第6番「田園」ほか』

ホームページ検索は、

### 日頃から顔の見える関係を！ 【ボランティアつくしんぼ】

菊名駅から徒歩約5分のところにある菊名ハイツ団地、4棟450世帯の方々が入居しています。この団地の集会室で活動するのが「ボランティアつくしんぼ」。いつでも20人ぐらいが集まり、おしゃべりを楽しみながら活動しています。

活動のきっかけは、昨年の東日本大震災。もしこの団地が被災したらどうしたらいいのか。高齢化が進み孤立する家庭が増えて、いざというときに隣近所が分からなければ助け合うこともできない。そんな不安を解消するために、日ごろから顔の見える関係をつくる「ふれあい交流会」をやりたいと、有志が集まりチラシを全戸配布して会員を募り始めました。

交流会は毎週1回のペースで、手芸、ビーズアクセサリー、マージャンのグループに分かれ、仲間同士で教えあいながらすすめています。その他にも、高齢者を対象に健康講座(歯磨き講座、認知症予防講座)、クリスマス点灯式、自治会の盆踊りに併せた子どもまつり、月1回の「うたいましょ」など高齢の方から子どもまで四季折々の交流会をみんなで楽しんでいます。

### みんなでおしゃべりしながら食卓会！【わかば会】

わかば会は、毎月20日に樽町地域ケアプラザを会場に、高齢者の給食サービス(食卓会)をしています。平成3年に町内会館を借りて始めてから、平成6年にオープンした樽町地域ケアプラザに会場を移して現在に至っています。これまで245回実施していますが、休会したのは①ノロウイルスが流行したとき、②東日本大震災直後、③計画停電により冷蔵庫が使えなかったときの3回だけ。長続きできる工夫は、その体制。「すみれ」「かすみ草」「コスモス」「あやめ」「ひまわり」と花の名前をあらわした5つのグループが、順番に調理を担当しています。

食材は、近所で野菜を作っている方々の寄付により提供されたものを使用。まさに地産地消、新鮮で安心、安全なエコな食卓会を楽しんでいます。食卓会後は、ゲストをお招きしてのアトラクションがあります。これまで、ハーモニカの演奏やラテンコーラス、歴史講話など、楽しい企画を行っています。評判を聞き参加したいという希望者がたくさんいますが、現在は順番待ちの状態です。これからも高齢者に、月に一度の楽しいひとときを過ごしてもらえるようにがんばっていきます。



今日の献立は？

### 港北区内の団体・企業が「第19回横浜環境活動賞」を受賞しました！

ホームページ検索は、

「第19回横浜環境活動賞」の受賞者が決定し、2月4日(土)に表彰式が行われました。全11団体・企業のうち、港北区からは<市民の部>で3団体、<企業の部>で2団体、合わせて5つの団体・企業が受賞しました。また、「特定非営利活動法人鶴見川流域ネットワーク」は「生物多様性特別賞」も併せて受賞し、<市民の部>で大賞も受賞しました。

港北区では、第19回横浜環境活動賞の受賞者を招いての区長ふれあいトークを実施しました。各団体・企業から活動内容についてお話をいただき、充実した懇談会となりました。詳細は、後日区のホームページで御紹介します。

★受賞団体は、【松の川遊歩道(緑道)の会】、【特定非営利活動法人鶴見川流域ネットワーク】、【鶴見川舟運復活プロジェクト】、【トレッサ横浜】、【生活協同組合連合会ユーコープ事業連合】です。活動内容、横浜環境活動賞については、環境創造局のホームページで御確認ください。



受賞者と区長(中央)

# 『食』を通じた健康づくり

地域の皆さんの健康的な食生活に役立つ様々な相談に応じています

今回は、福祉保健課健康づくり係の栄養士を紹介します。

赤ちゃんから高齢者までの幅広い年齢層の区民の皆さんを対象に、充実した食生活を通して、いつまでも健康に過ごせるよう、様々な場面でお手伝いをしています。

## 密着取材 離乳食教室

生後5か月～18か月の乳幼児を対象にした離乳食支援を目的とした教室(区内5か所の地域会場で開催中)。子育ての悩みの中で多い離乳食の悩みを解消し、ママ同士の情報交換や交流の場にもなっています。



この日の1歳クラスには22組が参加。どの教室も、毎回大盛況です。



実際に試食をしながら、栄養士が個別の相談にも応じています。

### <参加者の声>

乳幼児健診で紹介されて参加しました。初めての子でどんな離乳食をあげたらいいか悩んでいましたが、栄養士さんや参加しているママからアドバイスをもらったので、安心しました。



## 栄養士に聞きました!

Q. 栄養士は日頃、どんな仕事をしているんですか?

A. 福祉保健課に栄養士は二人いますが、子どもから高齢者までを対象とした『食』に関する相談や講座を開催しています。赤ちゃんを対象とした健診では、赤ちゃんの食生活で悩みの多い小食や偏食、食べ過ぎ、アレルギーなど個別の相談を行うほか、地域会場で離乳食教室(講話と試食、相談)を5か月～1歳6か月を対象に開催しています。離乳食教室では離乳食からいろいろな食品に親しみ、見て・触って・自分で食べようとする意欲を大切に、五感を使っておいしさの体験ができます。

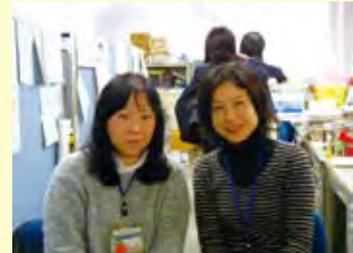
また、生活習慣改善相談では、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の予防のための食生活相談や教室、訪問も行っています。

横浜市では、“健康横浜21”の3つの重点分野の一つ「食習慣の改善」のため『食事バランスガイドの活用や野菜を食べよう』のキャンペーンをトレッサ横浜や区民まつりのイベント等で行っています。キャンペーンでは、「一日に必要な野菜がとれる」ように普及啓発を行い、市民が健康に過ごせるよう支援する取組を進めています。

その他、食生活等改善推進員(食生活を中心としたボランティア)と一緒に地域ケアプラザや地区センター、自治会町内会館等で乳幼児の親子や妊婦、男性、高齢者等を対象に健康づくり講座を行っています。

乳幼児の食生活や生活習慣病等で心配やお困りの方は、福祉保健課健康づくり係栄養士へ御相談ください。

※「健康横浜21」は、健康増進法に基づく「市町村健康増進計画」として位置づけられている市民の健康づくりの計画です。



左から栄養士の丸山 文子、山田 薫

## 上手に活用しましょう!



## 視覚障害者に役立つ身近な情報を「声」で届けます！【港北録音グループ】

1981年(昭和56年)の国際障害者年に7人の有志によって活動が始められました。昨年11月に30周年を祝う集いを開催し、今では41人が活動しています。

活動の中心は、視覚に障害のある人に役立つ身近な情報を録音した「港北声の散歩道」のテープとCD版を毎月発行することです。録音から編集、CDの作成まで一切をメンバーが担当しています。発足当初は機材もなければ録音場所もなく、自宅で録音し雑音や生活音などが入って苦労したそうです。

今では、港北区福祉保健活動拠点に録音室が整備され、機材も揃えることができ、月2回の定期的な活動のほかに、ほぼ毎日のように録音室で打ち合わせや作業をしています。

もう一つの活動は、市立盲特別支援学校で先生と理療科の生徒さんに相対し提示された教科書や資料を読む「対面朗読」。かつて鍼灸師の国家試験をめざす人のお手伝いをした際、東洋医学などの専門用語が分からなくて困ったため、今では、手早く探せる「東洋医学用語の読み方マニュアル」を作りみんなで活用しているそうです。その他「取扱説明書を読んで」「書類に記入して」など個人からの要望にも対応しています。活動を通じてこれまで読んだことのない本を朗読(音声訳)することもあり、知らなかった世界が広がるなど、充実した活動をしています。

グループの活動をチラシでPRしていますが、視覚に障害のある方々へのPRが課題だそうです。皆さんの身近にもし視覚に障害のある人がいたら、活動を紹介してください。区役所、図書館、各地域ケアプラザにもチラシがあります。港北区社会福祉協議会(TEL540-2324)には、チラシのほかCDもありますので、直接お問合せください。



30周年を祝う集い



録音作業中



勉強会の模様

## 地域の子育てを応援します！

### 【港北保育ボランティアグループ「ポケット」】

港北保育ボランティアグループ「ポケット」は、平成5年に設立され、今年で20周年を迎えます。地域の子育てを、より豊かなものとするため、現在49人の会員で活動しています。



ポケット学級「かんがるー」での「お名前呼び」

乳幼児を持つ保護者への支援活動として、主に乳幼児健診や予防接種時の保育、スポーツセンターや国際交流ラウンジで事業が開催される時の保育、1歳から3歳までの親子を対象としたポケット学級(ひよこ・パンダ・コアラ・かんがるー・リトルベア)の企画運営などを行っています。どの学級でも、テーマ遊びを中心に、手遊びやシアターを積極的に取り入れ、たくさんの方の親子に楽しんでいただいています。

子どもたちの笑顔と、これらの支援活動に対して寄せられる保護者からの感想(「親子ともども楽しめた」「学級で覚えた歌を家でも歌っています」「もっと続けてほしい」など)が、メンバーの励みになっています。また、親子サークルの支援も行っており、勉強会時の託児やクリスマス会の進行など、要望にあわせて出向いています。

●問合せ：港北区役所地域振興課 倉見

Tel (045) 540-2241

Fax (045) 540-2245

## 教えて、あなたの地域の『とっておき』！ 【港北魅力づくりミーティング】を開催しました！

区内の多様な魅力に触れることができ区民交流が活発となるまちを実現するため、「(仮称)鶴見川を活かした魅力あるまちづくりプラン」の作成を進めています。その中で、港北区の魅力づくりについて皆さんと一緒に考えていく機会として、12月～1月にかけて地域別に全6回の「港北魅力づくりミーティング」を開催しました。100名を超える方々に御参加いただき、「あなたの『地域のとっておき』とそれを活かす方法」について、活発な意見交換会が行われました。今後は頂いた御意見も参考に素案作成を進め、平成24年度前半に素案を公表する予定です。



意見交換会の様子