

# 港北力

こう ぼく りょく

# 発見☆通信

はっけん つうしん



港北区キャラクター  
ミズキー

## 港北区の元気のもと発見！

発行：平成 23 年 6 月 22 日 水曜日

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

### contents

- 1 高田地区に新キャラクター誕生！  
団体による公開提案会開催
- 2 地域で活動している団体を紹介します！
- 3 介護予防について/  
食生活等改善推進委員会について
- 4 港北消防団夏季訓練について/  
区民活動応援コーナー

## Vol.3

### 高田地区に新キャラクター誕生！その名は『たかたん』！



受賞された志村さん（中央）と『たかたん』

高田地区のマスコットキャラクターが決定しました。

昨年の 11 月中に地区内で募集していたもので、「高田地区マスコットキャラクター制作委員会」の選考の結果 4 作品が候補に残り、2 月に行った地域での投票を経て、志村晴江さんの描いたイラストが選ばれ、『たかたん』と名付けられました。

5 月 22 日（日）に開催された「たかたの丘音楽会」の際にお披露目された『たかたん』は今後、様々な場所で活躍していく予定です。



### 平成 23 年度地域のチカラ応援事業の申請団体の活動が始まります！ 市民活動団体による公開提案会を開催！

4 月 23 日（土）に、「地域のチカラ応援事業※」の公開提案会が、港北公会堂 2 階 1 号会議室で開催されました。申請のあった 51 事業のうち、「チャレンジコース」の事業提案が行われました。事業提案は、活動の思いを込めたパワーポイント、動画、オーバーヘッドプロジェクトを使用したものなど、創意工夫されたものでした。会場は、港北区への愛着があり、今より更に住みやすく魅力ある街にしたいという意欲にあふれていました！次ページで活動団体の中から 4 団体を御紹介します！

#### 地域のチカラ応援事業とは・・・？

区内の地域の課題解決や地域住民のための活動を自主的・主体的に行おうと思っている団体の事業を応援するために、平成 22 年度から“地域のチカラ応援事業”を開始しました。平成 23 年度も団体の活動実績や事業内容の違いに応じて、「チャレンジコース（旧：課題解決コース）」「スタートアップコース」の 2 つのコースを設け、補助金を交付しています。本年度は、“50 事業”が補助金交付を受け、活動を行っています。



活動イメージ



↑ 市民活動団体による公開提案の風景

# 合唱の会

●お問い合わせ先  
港北区合唱の会 砂川  
TEL:045-473-2966

**みんなで歌を歌う楽しさを感じてみませんか！  
参加者募集！**

私たち「港北区合唱の会」は、区内で活動している合唱団（サークル）が年に一度港北公会堂に集まる「港北区合唱の集い」を、開催しています。昨年は、区内の幼児からシルバー世代までの幅広い年齢層の方々に参加いただき、多くの方々に御来場いただきました。出演者も出番が終わるとお客様となり、会場内で交流を図っていました。

今年の開催は、10月30日（日）を予定しています。舞台上立って歌ってみたい合唱団の皆さま、参加大歓迎です。新たな試みとして、指揮者と共に歌うコーナーを設けます。そちらも是非御参加ください。



今年も多くの楽しく元気な合唱団の演奏をお楽しみください。

# もみじの会

●お問い合わせ先  
もみじの会事務局  
TEL:090-2141-1032

**元気にイキイキ暮らすためのお手伝いをします！  
参加者募集中！**

私たち「ボランティアグループもみじの会」は、高齢者を対象としたミニ・デイサロンや転倒骨折予防体操会をはじめ、地域向け講習会や子育て支援プログラムなど、子どもから高齢者まで、みんなが元気でイキイキと交流できる場を作ることを目的とし、「元気でSKY」プロジェクトの活動を行っています。町内会館を利用することで、近隣の方々が参加しやすく、身近な知り合いと気軽な会話も楽しむことができる場となっています。

- 「みんなのサロン」毎月第1火曜日
- 「元気な笑顔」毎月第3火曜日

に、新吉田町にある町内会館で、開催しています。御参加いただき、楽しみながら地域の輪を広げてみませんか！



# 魅力ある街づくりに 力を注いでいます！



**科学の不思議メニューが豊富！  
子どもたちの参加をお待ちしています！**

区内地区センター等で「こどもおもしろ科学教室」を行っているシニアパワーの「ひととゆめのネットワーク」です。

身近な材料を使った科学実験が、子供たちと家族に感動を与え、科学への興味を持たせ、自ら科学する心を育み、「科学大好き青少年」を育てています。備長炭や果物を使った発電、光の不思議等メニューも豊富。子供たちは驚きで一杯！無心に実験に打ち込む姿を見るのは、私たちの喜びです。一度御参加して見ませんか？思わぬ発見があるはずですよ。

# ひととゆめのネットワーク

●ホームページの検索は

ひととゆめのネットワーク



**庭から広がる地域の輪！一緒に「絆」を広げましょう！**

私たち「横浜エコビレッジ PJ」は、昨年度から個人の庭や家の一部を地域に開放する「みんなの庭」や「みんなの家」の活動を行っています。昨年の秋にオープンした「空吹きチャーリー亭」の場所では、月に数回家を地域に開放し、お茶会やワークショップ、講座などを開催しています。庭先では、近所の皆さんで雑草を刈り、希望する野菜や花を植え、素敵な庭に再生する活動を実施しています。補助金で購入した雨水タンクは、今では庭のシンボルとなり、水やりや農具の洗浄と大活躍です。個人の暮らしの一部を地域の皆さんと一緒にやることで、地域のつながりが再生していけたらと思います。日々活動をしています。

●ホームページの検索は

空ちゃ

# 横浜エコビレッジPJ

## 地域の皆さんが、何歳になっても、自分らしくいきいきと暮らせるように応援します！

「年をとって心身の機能が低下するのは当たり前だし、仕方がない」と考えている方はいませんか？実は、生活機能の低下と年齢とは関係ないことが分っています。

生活機能低下の最大の原因は「もう年だから」「おっくうだから」と、身の周りのことや外出をしなくなることです。体や頭を使わない生活は筋力や意欲を低下させ、やがて要介護状態や認知症を招くこともあります。日常生活のちょっとした工夫で、心身の老化を防ぎ、自分で出来ることを広げていくことが出来ます。これが「介護予防」です。港北区では介護予防のためのプログラムを実施しています。活動場所は地域ケアプラザや地区センター、町内会館など、身近なところ。プログラム終了後も、多くの方がOB会を作り、活動を継続して介護予防に取り組んでいます。

### ◎介護予防のきっかけづくり 「体力向上プログラム」

### ◎認知症予防のための 「脳力向上プログラム」



階段が楽に昇れるようになりました。運動をする習慣がつかえました。気分が明るくなり、前向きになりました。

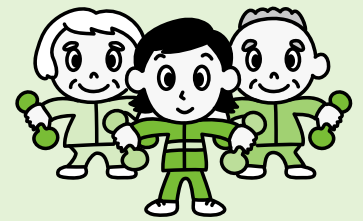
### ◎少し体力に自信がない方向け 「はつらつシニアプログラム」

<運動プログラム>  
<口腔ケア・栄養改善プログラム>



行動範囲が広がり、表情も明るくなったと言われます。食事のバランスを考え、よく噛んで食べるようになりました。

その他にも、保健師等が老人会や地区の集まりなどに伺い、介護予防の講話を行っています。御希望のある方はお問合せください。



## 介護予防事業の紹介

### 講演会のお知らせ

#### 「いきいきシニアライフのすすめ」

日時：7月29日(金)  
14時～16時  
場所：港北区役所 4階1号会議室  
入場料：無料  
定員：100名  
申込：電話またはFAX

認知症予防講演会

#### 「今日からできる認知症予防」

日時：8月29日(月)  
13時30分～16時  
場所：港北公会堂 ホール  
入場料：無料  
定員：300名  
申込：電話またはFAX

【介護予防事業に関するお問合せ】 港北福祉保健センター 高齢・障害支援課 高齢者支援担当まで 電話：540-2328 FAX：540-2396

## 身近な地域で活動している方を紹介します☆

### 港北区食生活等改善推進員（愛称：ヘルスマイト）

港北区食生活等改善推進員会は昭和40年に発足しました。「私達の健康は、私達の手で」を合い言葉に、地域でのふれあいを深めながら、仲間をふやし、地域ぐるみの健康づくりをめざしています。

『健康づくりの仲間』という意味を込め、「ヘルスマイト」という愛称で活動し、乳幼児や妊婦さん、高齢者まで幅広い世代を対象にした食育活動や、区内ウォーキングを定期的に行っています。

毎年5月、区役所で開講される「食生活等改善推進員養成セミナー」を1年間（全12回）受講し、修了すると、「ヘルスマイト」になることができます。活動に年齢制限はありません。

みなさん、お仲間になりませんか？

7月3日(日) 11:30～15:00  
トレッサ横浜イベント広場で「野菜を食べようキャンペーン」を開催します！  
ヘルスマイトは、オリジナルレシピ集の配布、野菜たっぷり料理の試食などを行います。

昨年の様子→



### 是非お越しください！

毎月1回開催している、定例研修会では、講師を招いたり、活動の報告をするなど、常に学習を続けています。また、会員同士の交流を深める場にもなっています！

(会長 南場さん)



## 大震災に備えるために!! 港北消防団夏季訓練会

3月11日の東日本大震災では港北区でも大きな横揺れが起きましたが、港北消防団活動隊は発災直後から巡回警戒活動を開始し、携帯電話から写真添付メールを送信して、電線の落下、塀の倒壊、水道管破裂による道路冠水、道路亀裂、電柱傾斜、停電などの区内の状況を港北消防署と共有することができました。

港北消防団は「夏季訓練会」を毎年開催し、競技形式の「可搬式ポンプ操法」や大震災を想定した「遠距離中継送水訓練」を行ってきましたが、さらに大震災に備えようと、今年の「夏季訓練会」では、倒壊家屋からの救出・救護訓練や倒壊家屋への放水訓練などを盛り込んだ実践的な訓練を行います。

日時：8月7日(日)(荒天時は8月14日に順延)

午前9時～正午

場所：鶴見川樽町公園

(樽町二丁目、綱島駅から徒歩12分)



この他に、港北消防団の7つの分団でも、独自の「夏季訓練会」をそれぞれの地域で開催し、大震災に備えるためのさまざまな訓練を行いますので、多くの皆さまに御来場いただき、御声援をいただきたいと願っております。詳しくは、下記までお問い合わせください。

お問い合わせ先：港北消防署庶務課消防団担当

TEL&FAX 045-546-0119

## ☆区民活動応援コーナーを活用してください☆

区民活動団体の自主的な活動を応援するために、区役所1階エレベーター前広場に「区民活動応援コーナー」を設置しました。

活動のポスター掲示、チラシの配布に御利用できます。

対象となる事業、ルール等がございますので、下記へお問い合わせください。

### ●お問い合わせ先

港北区役所地域振興課地域力推進担当

TEL 045-540-2247

FAX 045-540-2245

