

地域が主役

# ひっとプラン港北

「ひっとプラン港北」(港北区地域福祉保健計画・港北区地域福祉活動計画)は、「ひろがる」「つながる」「とどく」をキーワードに、地域と行政、事業所等が協力して「誰もが安心して暮らせるまち港北」を目指す計画です。この通信では地域での取組の一部を紹介していきます。

今回は「健康づくり」です。



## パワーアップにっばウォーキング(新羽地区)

「パワーアップにっば」は、新羽地区の活力向上や高齢者の転倒防止、メタボ防止を目指して、平成18年から行われている地域の介護予防活動です。この活動の一環として行われているウォーキングは、例年3月に開催されています。多くの住民に参加していただき、異世代交流を行うことも狙いとしているため、町内の回覧や小学校、地域ケアプラザなどで幅広く広報を行い、参加を呼びかけています。今年のウォーキングはお天気にも恵まれ、高齢の方から小学生まで30人以上が参加したにぎやかなウォーキングとなりました。ちょうど満開となった桜を眺めながら、春の息吹を楽しみつつ、話も弾んでいました。このような交流を通して人と人とをつなぐ「輪」が広がり、よりみんなが健やかでいられる新羽となることを目指しています。



## 大倉山元気づくりステーション(大倉山地区)

「大倉山元気づくりステーション」は、地区社会福祉協議会のボランティア部会が主催している介護予防を目的とした健康づくり事業です。

転倒骨折予防体操や口腔講座、アコーディオンに合わせて歌をうたうなど、参加者はみなさん元気に楽しく過ごしています。天気の良い日には屋外の広場で活動することもあり、気分もリフレッシュ。講師の指導で無理なく適度に体を動かしています。会場は大尾防犯拠点センターが中心ですが、離れた場所にお住いの方でもこの活動に参加しやすいよう、各町内会と連携し、今年度は8つの町内会館で出張開催も行います。身近な場所で健康づくりをする機会が増え、楽しい体験をすることは、地域の住民同士のつながりや顔の見える関係づくりにもつながります。大倉山地区にお住まいの皆さんが、健康への意識を深め、同時に、住んでいるまちへの関心を高めていく機会となっています。



みんなで楽しんで体操します。

「ひっとプラン港北」に関する問合せ先

港北区福祉保健センター 福祉保健課 事業企画担当  
☎ 540-2360 ㊚ 540-2368 ✉ ko-fukuhoplan@city.yokohama.jp  
HP <http://www.city.yokohama.lg.jp/kohoku/fukuho/fukuhoekikaku.html>

# 港北力発見★通信 VOL.16

港北区の元気のもと発見!

〒222-0032 横浜市港北区大豆戸町26-1 Tel.045-540-2247 Fax.045-540-2245  
地域力発見プロジェクト事務局：港北区地域振興課地域力推進担当 福祉保健課事業企画担当  
<http://www.city.yokohama.lg.jp/kohoku/sinkou/kouhokuryoku/>



## 横浜港北区民吹奏楽団 ~Winter concert 2016~

私たち横浜港北区民吹奏楽団は港北区を中心に活動しており、今年で創立35年を迎えます。通常年2回の演奏会を開催していますが、近年冬のコンサートでは中学生と合同ステージを企画し、総勢100名近くの大所帯で多くの方に楽しんでいただいています。(昨年度は新田中学校と共演。今年度は日吉台中学校との共演を予定しています。)

出演者の規模が大きくなると、当然裏方のスタッフ等の規模も大きくなります。地域のチカラ応援事業の交流会を通して様々な団体の方と意見交換をすることで、規模の大きな団体の運営方法について、参考になる情報を得ることができました。また、長年悩みの種だったスタッフ人員の確保についても、交流会の参加団体同士でお互いに協力し合うことができ、安定した体制を作る

ことができるようになってきました。今後もこの「横のつながり」を大事に活動していきたいと思っています。

### 【定期演奏会】

第32回定期演奏会を開催いたします。

日時：6月28日(日)  
13時会場  
13時30分開演  
会場：港北公会堂  
入場無料

### 【問合せ】

横浜港北区民吹奏楽団  
詳しくはHPをご覧ください。  
<http://ykwo.net>



## Kiの会 ～おかあさんと一緒に0歳児からクラシックコンサート「愛することものうた」～

私達は「安心して赤ちゃんと一緒に楽しめるクラシックコンサート作り、音楽を通して地元へ貢献しよう!」という団体です。当初はアイデアと勢いはあっても資金がなく、広報にも行き詰まりを感じていました。そんな時「地域のチカラ応援事業」を知りました。慣れないうちは書類作成から苦労しましたが、提案会・報告会で発表させて頂く度に、具体的にアドバイスをいただき次々と問題が解決されていきました。提案会・報告会に参加すると団体同士の交流が自然と深まります。今では同じ目標をもつ団体と協力し合うことができ、大変助かっています。

5年間継続した支援で、お客様や協賛企業・団体から信頼を得ることができ、広報活動がスムーズになり集客につながりました。「地域のチカラ応援事業」に参加することでKiの会の成長となりました。今後は、赤ちゃんと一緒に楽しめるコンサート「愛することものうた」をより進化させるとともに、沢山のお客様に楽しんでいただけるよう、様々なコンサートを企画します。どうぞよろしくお願い致します。

### 【お知らせ】

2015年8月30日(日)開演11:00/14:00「愛することものうた12」を開催します。プレイルーム・授乳室をご用意し、ご家族で一日楽しんでいただけるコンサートです。ぜひ皆さまでお越し下さい。

### 【お問合せ】Kiの会事務局

HP:kinokai@live.jp  
070-5599-5527(羽根)



私たち  
地域のチカラ  
応援事業を  
卒業しました。  
新たな取組  
はじめてます。

## 大豆戸菊名打ち水大作戦実行委員会 ～大豆戸菊名打ち水大作戦～

「打ち水大作戦」という夏のイベント。確かに真夏の炎天下、太陽に焼かれた地球を冷やそうなんて無謀に見える作戦を進めてまいりました。

「地域のチカラ応援事業」に応募したことによる効果は大きかったです。「事業計画書」を作ることで計画的に活動を進めることができ、「活動報告」をすることで活動の記録を残すこともできました。

地球温暖化を考えることで、緑を育てる「まめどまめ作戦」、太陽光の有効活用を知るための太陽光発電見学会、ソーラーカーの組み立てを通してエネルギーをより身近に感じる、そんな経験ができました。

活動の中心は「こどもたち」でしたが、学校、地域の大人たちも巻き込んで、大きく広がりました。5年間「地域のチカラ応援事業」に参加したことでつながった参加団体とのネットワークにもとても助けられました。

これからは暮らしの中のエネルギーに視点を移し、エコを考える地域マップ作りなどエネルギーの見える化を考え、私たちの活動をもっと地域に広げていく予定です。



ソーラーカー



打ち水で地球を冷やそう



まめどまめ作戦  
大豆戸小学校で枝豆を植える

【問合せ】Eメール  
ws.period@kikunagawa.net

## ボランティアグループ もみじの会 ～「元気でSKY」プロジェクト パートV～

私たち「ボランティアグループもみじの会」は活動を始めて満18歳になりました。当初の活動はミニデイサービス活動が主体で、年間40回を超えるサロン活動を展開していましたが、この地域のチカラ応援事業の補助金を受ける事で高齢支援のみならず、子育て支援や地域の交流事業も行う事ができるようになりました。

青空のように元気でさわやかな人と人が繋がっていくことができる取組み「元気でSKY」は、畑の収穫体験会からカルチャー教室まで企画しました。畑で育てた白菜を使って作る本格キムチづくりは大好評。また、伝承文化であるしめ縄づくり体験会は、区域を越えて要望があり出張教室を行うなど、実にたくさんのイベントを企画する事ができました。また震災ののちに企画した災害時の生き残り術「まさかの時のごはん作り」では、大人も子どもも衝撃的な体験をする事ができました。長くも短くも感じる5年間でしたが、「地域のチカラ応援事業」のお陰で有意義な活動を展開できたと思っています。これからもこの体験を活かし、地域と一緒に魅力ある活動を展開していきたいと考えています。

【問合せ】Eメール  
f-tokobei@k8.dion.ne.jp



キムチづくり

しめ縄づくり体験会

## 港北ふるさとテレビ局 ～ふるさと港北再発見～

港北ふるさとテレビ局は、「地域のチカラ応援事業」の前身である「港北ふるさとサポート事業」として、2009年に活動を始めました。この事業で港北区役所のサポートが得られたことは、私たちにとって本当に素晴らしいことでした。

平成24年には、区内でユニークな活動をしている団体のドキュメンタリー映画を制作しました。この団体とはその後も交流を続けています。また、番組を作る上で欠かせないBGMに、区内で活動している合唱グループの歌を使わせてもらうことなどが実現しました。これは「地域のチカラ応援事業」に参加することでできたネットワークです。

今後も、知り合った皆さんとのネットワークを活かし、更なるコラボレーションを進めていきたいと思っています。今後も地域の映像がきっかけとなって、皆さんが「ふるさと」としての港北区を再発見できるよう、活動を続けて行きます。

### 【お知らせ】

映像を観ることができる場所

- 港北区役所2階  
戸籍課窓口番号表示板
- 港北図書館  
毎月第4日曜日11時～上映会

【お問合せ】Eメール  
mail@kohoku-furusato-tv.org



飯田助知さん取材



和船乗船体験取材



大倉山記念館取材