第58回山田地区
グラウンドゴルフ大会

日時: 令和8年11月22日(日)
開会式 9時 (雨天中止)

場所: 神無公園多目的広場

参加費: 1人100円 当日集金

参加資格: 北山田・南山田・すみれが丘在住の中学生以上の方



グラウンドゴルフは、初心者も
ベテランも大人もこどもも、
みんなで手軽に楽しめる
スポーツです!

申込み: 1チーム6名以下、参加者氏名、フリガナおよび
代表者連絡先を明記の上、以下のメールアドレス
もしくは、FAX番号に お申込みください

■ メールアドレス shi.mi.zu.2106@gmail.com

■ FAX 593-0582 (清水 力)

■ 締め切りは、11月13日(金)

上記QRコードで
メールアドレスを
取得できます

注意点:
- 用具は若干のご用意はいたしますが、
個人所有のものをご持参ください
- スコアー表は用意しますので、メンバー
変更時は事前にお知らせください
(当日の場合は受付時にお願いします)
- 得点付けはチーム代表者様にお願いいたします
- スポーツ推進委員のチームが参加する場合がありますので
ご了承ください(個人順位には含めません)

主催: 山田地区 スポーツ推進委員連絡協議会

認知症カフェ コツコツ 11月のお知らせ

11月15日(日) 第3日曜日

13:30~15:30

会 場 北山田小学校コミュニティハウス

テーマ

楽しく歌ってリフレッシュ



ゲスト 声楽家 河原 千晶 先生

呼吸機能を助ける簡単なストレッチや、
声の出し方のレクチャーを受けながら、
季節の唱歌や懐かしい歌謡曲を
みなさんでご一緒に歌いましょう。

内容
- 体操
- 健康な声を維持しよう(講義)
- 歌声コーナー



参加費 **200円** (コーヒー付)



上履きを ご持参ください

認知症カフェとは？

- 認知症のある・なしに関わらず誰もが自由に集まりおしゃべりできる集いの場。
- 医師、社会福祉士、保健師など専門職の話を聞いたり、別室で個別の相談もでき情報も得られます。

「認知症について正しく知り、身近になれる場所」です。

ミニコラム 認知症を知ってより良く暮らす知恵袋②

「目に見える安心とシンプルな伝達を心がける」

ホワイトボードなどに予定を書いて目に見える安心を置き、物事は1回に1つずつ伝えるようにします。「何を食べたいか」ではなく「パンとご飯のどちらが良いか」など本人が選びやすいように聞くことも効果的です。



主 催
認知症カフェ「コツコツ」運営委員会
協 力
東山田地域ケアプラザ
都筑区役所 高齢・障害支援課
北山田コミュニティハウス

問合せ
横尾 佳子 ☎ 045-515-1810
島田 洋子 ☎ 045-592-1621
ホームページ
http://kotukotucafe.jimdo.com/

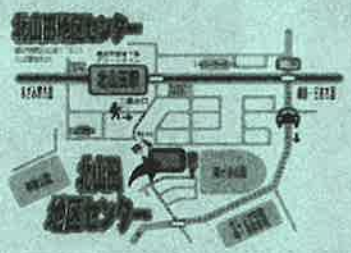
この活動は、都筑区社会福祉協議会のふれあい助成金・善意銀行配分金を受けています。
私達は個人情報保護を遵守しています。

2026年11月発行

北山田地区センターNEWS11月号

横浜市都筑区北山田2-25-1
電話:045-593-8200
開館時間:平　日9:00-21:00
　　日・祝9:00-17:00
休館日　11月9日(月)・12月14日(月)

最新情報はこちら ➡



◆◆おしらせ◆◆

本館は10/5～11/27(予定)の期間
暖房が使用できません。
温かくして、ご来館ください。



講座のご案内

申し込み開始:開催日の1か月前から電話または窓口にて受付(申込日が休館日の場合は翌日)
申込受付時間:10時～閉館まで
キャンセル料:材料費のかかる講座は開催1週間前よりキャンセル料が発生します
　お申込みいただいた講座の参加費はいかなる場合もご返金できません

※いただいた個人情報は施設利用管理の目的以外には利用いたしません

◆大王松を使ったお正月スワッグ◆

年末年始に向け華やかなスワッグを作ります。
※大王松:もともとはアメリカ原産で松の仲間では世界一長い葉を持つといわれています。



日　時:12/16(水)10:00-11:30
参加費:3000円(材料費込)
定　員:24名
講　師:宮原勇貴(FLOWER GIFT SHOP yuu)
持　物:エプロン・ビニール手袋・花ばさみ・持ち帰り用の袋
申　込:11/16(月)10:00～

◆黒糖とイチジクのシュトーレン◆

黒糖の深いコクと風味に、しっとりした食感のソフトイチジクを使った味わい深いシュトーレンを作ります。



日　時:12/18(金)9:30-12:00
参加費:2800円(材料費込)
定　員:16名
講　師:藤崎美穂(チュチュのパン)
持　物:エプロン・三角巾・ハンドタオル・ハケ・ものさし
　　スケッパー・持ち帰り袋・(あれば麺棒)
申　込:11/18(水)10:00～

※写真はイメージです

◆大人うたの時間です◆

懐かしい曲・思い出の曲・今流行りの曲をピアノの生伴奏で思いっきり楽しく歌いましょう。歌うことは有酸素運動効果やアンチエイジング効果、ストレス軽減効果があるそうです。

日　時:R9.1/8・1/22・2/5・2/19・3/5・3/19(金)
　　10:30-11:30
参加費:3600円(全6回)
定　員:30名
講　師:安藤久美子(音楽教室講師)
申　込:12/8(火)10:00～



詳細はスポーツプログラムをご覧ください

◆スキルアップ卓球3期◆

日　時:R9.1/13・1/27・2/3・2/17・3/10・3/17　(水)18:30-20:30
参加費:3600円(全6回)
定　員:25名(中学生以上・中学生は要保護者の送迎)
講　師:都筑区卓球協会
持　物:ラケット(貸出しあり)動きやすい服装・上履き・飲物
申　込:12/13(日)10:00～

◆ピラティス(①ゆるやか②ステップUP)◆

日　時:①②R9.1/13・1/20・1/27・2/10・2/17・2/24・3/10・3/17・3/24(水)　①9:40-10:30　②10:45-11:35
参加費:各4500円(全9回分)
定　員:各34名
申　込:12/13(日)10:00～
講　師:①島澤郁美(FTPマットピラティスインストラクター)
　　②今野朋美(FTPマットピラティス上級インストラクター)

小学生・中学生

◆書初め教室◆

毎年恒例の冬休みの宿題。
書き初めのコツを学びながら、早めに練習してみましょう。



日　時:12/26(土)　10:00-11:30
参加費:700円
定　員:10名(小学4年生～中学生)
講　師:杉山敏子(日本習字教授免許取得)
持　物:習字道具・お手本・書初め用紙(長い半紙)
　　墨汁(多め)・練習用紙(普通の半紙多め)
申　込:11/26(木)10:00～

◆ヨガ(①リラックス②アクティブ)◆

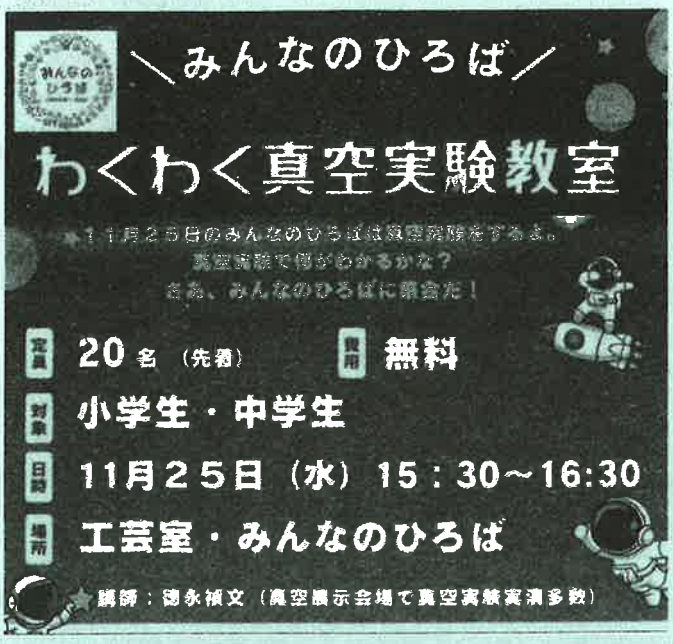
日　時:①②R9.1/18・1/25・2/1・2/15・2/22・3/1・3/15・3/29(月)
　　①9:30-10:20　②10:35-11:25
参加費:各4000円(全8回分)
定　員:各35名
申　込:12/18(金)10:00～
講　師:布施千春(SPJパワーヨガインストラクター)
※単発参加有り(先着5名)・1回600円(当日受付)

親子

◆おもちゃドクター◆

こわれてしまった大切なおもちゃをドクターが目の前で直します。親子でご参加ください。
日　時:12/19(土) ①13:30-14:30　②14:30-15:30　③15:30-16:30　定　員:①～③の時間帯ごとに親子1組
初診料:100円(部品代が実費でかかる場合あり)　おもちゃドクター:本田秀G　申　込:11/19(木)10:00～







■今月の新着図書■

初めて本を借りる場合は「図書カード」を作成して頂きます。
1人２週間、２冊まで借りられます。

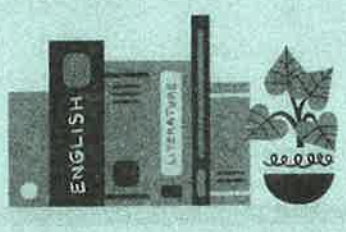
図書情報はHPでも。

[一般書]

- ひなたの中継点/森山 世衣
- おにがわらう/畠中 恵
- 人生は気づかぬうちにすぎるから。
  ―「自分第一」で生きるための時間術
  /ギレボー，クリス【著】〈G/児島 修【訳】
- 戦争犯罪と闘う - 国際刑事裁判所は屈しない
  /赤根 智子
- 流砂/黒川 博行
- 老後の不安がうまいこと晴れる本/奥田 弘美
- 残火/辻堂 ゆめ
- 春までのセンセイ/早見 和真
- その犬をください/逢坂 冬馬
- レーエンデ国物語　月と太陽/多崎 礼
- 談話室米澤/米澤 穂信
- 未だ本能寺にあり/今村 翔吾
- ふじさん/さくら ももこ
- 宇野千代　一日一話 - 心が前を向く３６６の言葉
  /宇野千代

[児童書・絵本]

- どんぐりむらのおいしゃさん /なかや みわ
- パンどろぼうとさすらいラーメン /柴田ケイコ
- パンダたいそうなーんだ？ / いりやま さとし
- ポケモンサイエンスブック水の不思議を探れ！ / 神田 学





たくさんのご来館ありがとうございました！

10月4日(日)北山田地区センターまつりを開催しました。天気にも恵まれ、大盛況のうちに終えることができました。
ご出演・ご出展してくださった団体さま、ボランティアでお手伝いしてくださったみなさま、そしてご来場してくださったみなさまに心よりお礼申し上げます。









令和８年度　～福祉農園～

障害者週間

障害者と地域の 共生フェスタ

～一人ひとりの花が咲く　共生のまち・都筑～

障害のある人もない人も、地域で理解と交流を深めながら、ともに暮らす共生社会を目指すイベントです。

日程　12月１日（火）～12月４日（金）

場所
- 都筑区役所１階区民ホール
- ノースポート・モール２階３コインズ前

区役所１階 区民ホール

12月１日（火）10：00 ～ 12月４日（金）14：30

自主製品販売

12月１日(火)～12月４日(金)
10：00～14：30



都筑区障害者事業所ネットワーク「てつなぎつづき」のみなさんが製作する自主製品を販売します！

野菜販売

12月３日(木)
10：00～14：30



農福連携に協力いただいている農家さんの都筑野菜を販売します！

車いす体験

12月３日(木)



横浜ラポール協力のもと、競技用車いす体験コーナーを設置します！

12月４日(金)10：00～14：30
@区役所１階 区民ホール
缶バッジ作りワークショップ



【お問合せ】
都筑区社会福祉協議会
TEL：045-943-4058
MAIL：info@tuzuki-shakyo.jp

※各企画の日時は変更になる可能性がございます。

【主催】都筑区福祉農園実行委員会　【共催】都筑区社会福祉協議会障害福祉分科会

今年も

ノースポート・モールで同時開催！

ノースポート・モール２階 ３コインズ前

12月１日（火）10：00 ～ 12月３日（木）20：00

障害者週間パネル展



都筑区での農福連携や福祉農園のあゆみの紹介をはじめ、
障害福祉事業所、ボランティア団体のパネルを展示します。

作品展



「私の好きな花」を表現した紙皿アートを展示します。

盲導犬協会＆都筑区視覚障害者福祉協会

12月３日(木)12:30~13:30



盲導犬デモンストレーション＆
視覚障害当事者によるミニ講演会を行います。

区役所１階区民ホールでもブースを出展！

ノースポート・モール
神奈川県横浜市都筑区中川中央1-25-1

横浜市営地下鉄「センター北」2番出口を出てYOTSUBAKOを通り徒歩1分

クリスマスリース づくり

世界にひとつしかない手作りのリースを
華やかに飾ってみませんか？

講師：長濵照美 氏
フラワーシーズン 吉村映美スタジオ ３５年間師事
2003年 フランス政府観光局賞、フォション賞受賞

日　時	12月5日（土）10:00 ～ 12:00
参加費	3000円
申込み	11月5日(木)より窓口または電話 ☎ 045-591-7240　先着 8名
対　象	中学生以上
持ち物	園芸用はさみ 持ち帰り用の袋

いただいた個人情報は施設利用の
目的以外には使用しません

東山田中学校コミュニティハウス
〒224-0023 都筑区東山田 2-9-1
電話・FAX 045-591-7240
【休館日：毎週火曜・金曜・月曜夜間】

令和８年度　東山田中学校コミュニティハウス自主事業



健康フェア



ストレッチ・健康チェック・セミナー

日　時：令和８年11月15日(日)　９時30分～12時
場　所：東山田中学校コミュニティハウス
参加費：無　料
対　象：どなたでも　　事前予約はありませんので、直接お越し下さい

プログラム

＜体操・セミナーの様子＞



☆ストレッチ☆　講師：西出　邦子氏
初心者向けのストレッチで心と身体をほぐします。
運動できる服装・靴でお越しください
時　間：9時30分～
持ち物：汗拭きタオル、飲み物



☆健康チェック☆　東山田保健活動推進員
時　間：10時00分～
内　容：身長　握力
体組成計（体脂肪、筋肉量など測定）
BCチェッカー（血管年齢測定）など予定

☆セミナー☆　みなみテラス歯科　今井崎　理沙　院長
時　間：11時00分～
内　容：「口腔ケアについて」

※当日は東山田地域ケアプラザの職員が生活相談等も承ります！

協　力：東山田保健活動推進員　都筑区福祉保健課　健康づくり係
東山田地域ケアプラザ
連絡先：東山田中学校コミュニティハウス　☎045-591-7240

東山田中学校コミュニティハウス
〒224-0023　都筑区東山田2-9-1　電話・FAX　045-591-7240
HP: https://www.tsuzukikoryu.org/higashiyamatachu/
【休館日：毎週火曜・金曜】

令和8年度　東山田中学校コミュニティハウス自主事業

干支飾りを作ろう



紙と毛糸で作る干支飾り

講師 大久保千容子氏

11.29(日)　13:00-14:00

東山田中学校コミュニティハウス

参加費用　1800円
材料費込

対象　どなたでも
小学３年生以下は保護者同伴で
ご参加下さい。

申込方法　10月29日(木)から先着12名
東山田中学校コミュニティハウス 電話または窓口
☎　045-591-7240

※いただいた個人情報は施設利用管理の
目的以外には使用しません

地域の施設は地域の手で
つつき区民交流協会
東山田中学校コミュニティハウス
〒224-0023 都筑区東山田 2-9-1
電話・FAX 045-591-7240
【休館日：毎週火曜・金曜・月曜夜間】

令和8年度　東山田中学校コミュニティハウス自主事業

おはなし玉手箱

おはなし会と工作

ペーパークラフト講師　大久保千容子氏

2026.11.29（日）

10:30-11:00　おはなし会
11:00-11:15　かんたん工作

参加無料



対象　幼児から小学校低学年
未就学児は保護者同伴

定員　先着20名（保護者含め）

申込　11月1日(日)から窓口
または電話にて
☎ 045-591-7240

工作は
サンタボックス



地域の施設は地域の手で
つづき区民交流協会

東山田中学校コミュニティハウス
〒224-0023 都筑区東山田 2-9-1
電話・FAX 045-591-7240
【休館日：毎週火曜・金曜・月曜夜間】

いただいた個人情報は施設利用管理の目的以外には使用しません



横浜国際プール

メインプールは来年の春までスポーツフロアに!

冬の定期教室生徒募集中!!

当日教室や単発教室も開催中！

https://yokohama-sport.jp/waterarena/ More Info▶

2026年12月 予定表

日	曜	スポーツフロア（7:30 9:30 11:30 13:30 15:30 17:30 19:30 21:30 22:30）	日	曜	サブプール（7:30 9:30 11:30 13:30 15:30 17:30 19:30 21:30 22:30）
1	火	休館日	1	火	休館日
2	水	第41回テニス日本リーグ　ファーストステージ	2	水	
3	木		3	木	個人利用
4	金		4	金	
5	土		5	土	大会開催（水深1.0M個は個人利用可能）
6	日		6	日	大会開催
7	月	個人利用	7	月	
8	火	ヨネックスレディースチャレンジカップ2026全国決勝大会	8	火	
9	水		9	水	個人利用
10	木		10	木	
11	金	サーフェス　転換工事	11	金	大会設営
12	土	第24回かながわドリームCUP小学生大会	12	土	かながわゆめ国体開催記念水泳競技大会
13	日	KANAGAWAクリスマスドッジ	13	日	
14	月		14	月	
15	火	個人利用	15	火	
16	水		16	水	
17	木		17	木	個人利用
18	金	大会設営	18	金	
19	土	JTTL選抜・全国チャンピオン卓球大会	19	土	大会設営
20	日	神奈川県中学生秋季卓球大会	20	日	第11回神奈川マスターズ水泳スプリント大会
21	月	団体貸切	21	月	
22	火	団体貸切	22	火	
23	水		23	水	個人利用
24	木	大会設営	24	木	
25	金		25	金	
26	土	26-27 Wリーグ　レギュラーシーズン　フューチャー	26	土	横浜地区ジュニア強化合同練習会
27	日	SMBC TOKYO SOLUA VS 広島イーグレッツ	27	日	
28	月	大会設営	28	月	
29	火	フットサルプレミアシリーズ2026-27	29	火	
30	水	団体貸切	30	水	
31	木	休館日	31	木	休館日

単発教室のご案内

応募多数の場合抽選となります

「ZUMBA GOLD」

シンプルで覚えやすい動きで
身体への負担に配慮した
ステップです。

日時：12/15(火)、10:00-10:50
定員：34名
参加料：¥650
場所：多目的ホール
※教室開始30分前から受付開始！



「ファンクショナル ローラーピラティス®」

フォームローラー(ポール)を
使用したピラティス教室です。

日時：12/19(土)、9:50-10:40
定員：40名
参加料：¥650
場所：サブアリーナ
※教室開始30分前から受付開始！



「クリスマスリース」

日時：12/5(土)
①10:00-12:00
②13:30-15:30
対象：18歳以上
定員：各時間6名
参加料：¥4,000(教材･税込)
持ち物：持ち帰り袋、花用はさみ
申込：事前予約。ネット又は
電話申込(11/28〆切)



横浜国際プール
045-592-0453

ネット申込はこちら

RAISE THE SAIL



21 PF/C
マイク
コッツァー

横浜ビー・コルセアーズ
都筑区応援DAY

YOKOHAMA CITY DAY

都筑区応援DAY優待観戦チケット

対象席種（3Fメイン コーナー）の観戦チケットを一般価格から1,500円OFFで購入いただけます。

りそなグループ B.LEAGUE 2026-27 SEASON

横浜ビー・コルセアーズ vs 滋賀レイクス

試合日時 11.14 SAT 15:05 TIPOFF

B.LEAGUE PREMIER

試合会場 横浜BUNTAI

横浜市中区不老町2丁目7番1

交通アクセス

- JR京浜東北/根岸線「関内」駅下車 徒歩約6分
- 横浜市営地下鉄「伊勢佐木長者町」駅下車 徒歩約4分
- みなとみらい線「日本大通り」駅下車 徒歩約13分

販売概要

11月14日（土）横浜ビー・コルセアーズ
都筑区応援DAY優待観戦チケット

対　　象	都筑区に在住・在勤・在学の方
申込期間	対象席種がなくなり次第終了
対象席種	3Fメイン コーナー（Jブロック）
優待価格	大人：2,000円　小学生1,000円 ※通常大人：3,500円／通常小学生：2,500円



横浜ビー・コルセアーズ
マスコット「ルビー」

優待観戦チケット購入方法

本チラシ記載の二次元コードを読み取り、専用フォームに必要事項を入力し、送信してください。ご入力いただいたメールアドレス宛に、優待観戦チケットの購入URLをお送りします。

詳細・お申し込みは
コチラから



【優待観戦チケットについて】●申込者ご本人が区内在住・在勤・在学であれば、ご家族・ご友人などの同伴者は条件を問いません。●優待価格は 2 枚以上（4 枚まで）購入時のみ適用されます。●チケット料金とは別に B.LEAGUE チケットの「システム利用料」が発生します。●チケット購入の際には B.LEAGUE 会員への登録（無料）が必要です。
※未就学児は保護者の膝上で観戦される場合に限り無料です。●お問い合わせは横浜ビー・コルセアーズ公式 Web サイトのお問い合わせフォームよりお願いします。

2026-27 SEASON ROSTER

YOKOHAMA B-CORSAIRS

①生年月日②身長／体重③出身地④出身校

KAMERON MCGUSTY
キャメロン・マクガスティ
①1997年9月9日
②197cm/88kg
③アメリカ合衆国
④マイアミ大学
0 SG



ISAIAH LIVERS
アイザイア・リバース
①1998年7月28日
②198cm/105kg
③アメリカ合衆国
④ミシガン大学
2 SF/PF



GAKUTO ARAI
新井 楽人
①2004年3月11日
②190cm/90kg
③愛知県海部郡
④日本大学
6 SG/SF



KANTA MAENO
前野 幹太
①2002年8月12日
②194cm/90kg
③北海道千歳市
④東海大学
10 SF/PF



TAKUMA SATO
佐藤 卓磨
①1995年5月10日
②197cm/93kg
③北海道札幌市
④東海大学
14 SG/SF



KENTA MORII
森井 健太
①1995年9月22日
②178cm/77kg
③石川県野々市市
④早稲田大学
18 CAPTAIN PG



MAIK KOTSAR
マイク・コッツァー
①1996年12月22日
②209cm/122kg
③エストニア
④サウスカロライナ大学
21 VICE CAPTAIN PF/C



KAI KING
キング 開
①2000年2月29日
②185cm/90kg
③横浜市磯子区
④専修大学
23 PG/SG



KENTA WHITAKER
ウィタカ ケンタ
①1997年12月15日
②202cm/106kg
③東京都府中市
④青山学院大学
27 PF/C



KOYA SUDO
須藤 昂矢
①1997年5月15日
②186cm/93kg
③横浜市港南区
④明治大学
30 SG



NARITO NAMIZATO
並里 成
①1989年8月7日
②172cm/72kg
③沖縄県沖縄市
④福岡第一高校
33 PG



KYLE RICHARDSON
カイル・リチャードソン
①1991年4月17日
②198cm/101kg
③アメリカ合衆国
④ポートランド州立大学
34 PF/C



【横浜ビー・コルセアーズについて】横浜ビー・コルセアーズは、海賊（CORSAIRS）の名を冠したプロバスケットボールクラブ。神奈川県横浜市をホームタウンとし、国内男子プロバスケットボールリーグB.LEAGUEのトップカテゴリー「B.LEAGUE　PREMIER」に所属しています。ホームアリーナは横浜BUNTAI（横浜市中区）。「ヨコハマをバスケの街に」をクラブビジョンに、**「RAISE THE SAIL ～共に帆を上げ この街の象徴に～」**をクラブスローガンに掲げ、横浜への愛着と誇りを高め、この街に活力を生み出す存在となるべく活動を続けています。チームは**「TO THE BONE ～骨の髄まで戦い、勝利を奪う～」**というBONEメンタリティのもと、プレーオフ、そしてその先にある頂点を目指し戦っています。

B.LEAGUE PREMIER　YOKOHAMA B-CORSAIRS

YOKOHAMA CITY DAY

「YOKOHAMA CITY DAY」はホームタウンである横浜市と連携し、各区の魅力を発信するホームゲームイベントです。今シーズンは横浜市全18区の「YOKOHAMA CITY DAY」を開催します。







ハマの海賊誕生の地、横浜・関内から出港。

2026年9月、B.LEAGUEの新たなトップカテゴリー「B.PREMIER」がいよいよ開幕。横浜市を本拠地とするプロバスケットボールチーム「横浜ビー・コルセアーズ」は、この最高峰の舞台で新シーズンを迎えます。ホームアリーナは横浜・関内の「横浜BUNTAI」。新たな航海を海賊と共に。熱狂のアリーナ体験を横浜BUTNAIで。

横浜ビー・コルセアーズ LINE公式アカウント
友だち登録して
試合・チケット・イベントなど
クラブ最新情報をゲット！

b-corsairs.com
ビーコル

BCOR YOUTUBE
見応えたっぷりなコンテンツを配信中
公式YouTubeチャンネルをチェック

株式会社横浜ビーコルセアーズ　〒231-0037 横浜市中区富士見町3-2 清康社ビル6F

アーモンドカフェ ～スープの時間～
プログラム&スープメニュー表

アーモンドホープセンター

１１月予定表

月	火	水	木	金	土	日
						1 定休日
2 おしゃべりカフェ ▷和やかな歓談のひととき ◇さつまいもと豆の豆乳スープ	3 9:30～11:20 傾聴研修会	4 リフレッシュタイム ▷歌や脳トレを皆で楽しく♪ ◇コーンと卵のスープ	5	6 10:00～11:00 ヨガクラス	7	8 定休日
材料費200円 9 書で遊ぼう ▷ゆったり季節を愉しみます ◇コーンと卵のスープ	10	11 おしゃべりカフェ ▷和やかな歓談のひととき ◇キャベツの和風スープ	12	13 10:00～11:30 書道クラス	14 こども食堂	15 定休日
材料費200円 16 お洒落クラフト ▷『アイリスフォールディングカード』 ◇キャベツと和風スープ	17	材料費200円 18 書で遊ぼう ▷ゆったり季節を愉しみます ◇いんげん豆のカレースープ	19	20 10:00～11:00 ヨガクラス	21	22 対話研修会お休み
23 祝日のためお休み	24 10:00～11:30 傾聴カフェ	材料費200円 25 お洒落クラフト ▷『アイリスフォールディングカード』 ◇秋鮭と秋野菜のスープ	26	27 対話研修会お休み	28	29 定休日
30 リフレッシュタイム ▷歌や脳トレを皆で楽しく♪ ◇秋鮭と秋野菜のスープ						

野菜をコトコト煮込んで作ったスープストックを使って美味しいスープを用意しています♪


さつまいもと豆の豆乳スープ


スープストック

いんげん豆のカレースープ


『書で遊ぼう』作品



『お洒落クラフト』作品

ご協力をお願いします

○体温をはかり、体調がすぐれない場合には参加をお控えください。

アーモンドカフェ ～スープの時間～
https://npoacn.or.jp/soup-time/

お問合せ・予約・キャンセル 会場電話 ☎：045-594-7040
(月・水 9:00~17:00) (火・木・金 13:30~17:00)

2026年

横浜市サービス・活動B等補助事業

アーモンド・カフェ

スープの時間

シニアのみなさんに
対話にあふれた
心やすらぐひとときを

野菜をじっくり煮込んだスープストックを使って、体にやさしいスープを作っています



シニアのみなさんの健康を増進し、生きがいを支えるための、傾聴を土台とした「居場所」です。地域ボランティアとスタッフが、楽しいプログラムと美味しいスープを用意してお待ちしております

■開催日……毎週 **月・水** 曜日 **10** 時～**13** 時（祝日と年末年始除く）

■参加費……**65 歳以上**の方 **800 円**（飲み物、昼食代含む）
それ以外の方は 1,000 円／お弁当持ち込みの場合は 500 円
※プログラムによって別途材料費がかかる場合があります

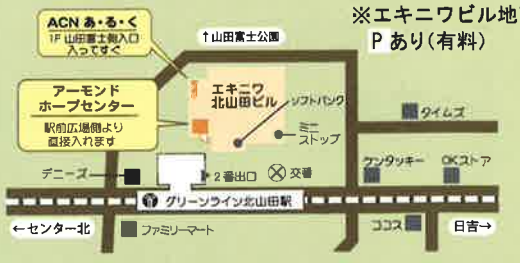
■参加方法……**予約制**です。お電話でお申し込みください。

■場所……アーモンドホープセンター（エキニワ北山田ビル２A）
地下鉄グリーンライン北山田駅直結　徒歩１分

■問合せ・予約…☎ **045-594-7040**
（月・水 9:00～17:00 ／火・木・金 13:30～17:00）

特定非営利活動法人
アーモンドコミュニティネットワーク
https://npoacn.or.jp

〒224-0021 横浜市都筑区北山田1-9-3 エキニワ北山田ビル 2階（2A）
＜市営地下鉄グリーンライン北山田駅直結 徒歩１分＞



※エキニワビル地下に
P あり（有料）

令和８年度　飛行場外離着陸訓練の実施について

本訓練は、大地震等の大規模災害発生時に航空消防活動を円滑に行うため、公設消防と消防団が連携し飛行場外離着陸場の設営及び陸上支援活動を行う訓練です。

飛行場外離着陸場とは…

航空法で定められた空港やヘリポートなどの「飛行場」以外の場所で航空機が離着陸を行う場所のことで、通常、航空機は飛行場以外での離着陸が禁止されていますが、国土交通大臣の許可を受けることで、一時的・例外的に利用できるようになります。

１　実施日時・場所

令和８年 12 月 3 日（木）　８時 30 分から 12 時 00 分まで（荒天や災害発生時は中止）

都筑区東方町 1401 番地　JA 横浜きたグラウンド

２　参加部隊

(1)　公設消防：都筑指揮隊、都筑第１消防隊、都筑第２消防隊、都筑ミニ隊、
川和消防隊、仲町台特別救助隊、消防航空隊

(2)　消防団　：第五分団

３　訓練内容

(1)　消防隊及び消防団による飛行場外離着陸場の設営訓練　※

(2)　仲町台特別救助隊及び都筑消防団による離着陸時の機体誘導訓練

※ヘリコプターが飛来する際に、ローターからの下向の風（ダウンウォッシュ）が発生するため、地表面に散水して砂埃等を抑制します。また、グラウンド内に残置された物品についても飛散危険があれば一時的に移動等の措置を行う場合があります。

４　区内訓練実績

H29	H30	R2	R3	R4	R5	R6・R7
牛久保西公園	早渕公園	JA横浜北グラウンド	葛か谷公園	JA横浜北グラウンド	葛か谷公園	JA横浜北グラウンド

※　R7 年度の訓練は山梨県での山林火災に航空隊が応援派遣となったため中止

５　訓練スケジュール

8 時 30 分～	全隊集結完了及び事前準
9 時 00 分～	訓練内容説明及び訓練準
10 時 00 分～	訓練開始
11 時 30 分～	訓練終了報告
11 時 50 分～	デブリーフィング
12 時 00 分	撤収完了

【担当】都筑消防署総務・予防課
総務・予防課長　久保　竜夫
仲町台出張所長　酒匂　政行
電話　045-945-0119

11月 東山田地域ケアプラザ

詳しくはお電話又はHPをご覧ください

話すよろこび、聴くよろこび

傾聴ボランティア育成講座

聴く力で、地域のつながりを支える

令和８年１１月１９日（木）13：00～15：00

講師　水谷 裕子氏
NPO法人アーモンドコミュニティネットワーク理事長

講座の内容
「傾聴」と「聞く」の違いとは
困難を抱える方とその家族との関わりつくり
聴き手と話し手になる傾聴入門ワークショップ

対象者　傾聴や地域活動に関心のある方

参加費　無料

会場：　東山田地域ケアプラザ　　持ち物：　室内用上履き

東山田地域ケアプラザ　介護者のつどい

ほっと茶屋

12月はクリスマス会

軽食とケーキを頂きながら
クリスマス気分を満喫しませんか！

令和 8年12月15日（火）
13：00 ～14：30

場　所：東山田地域ケアプラザ
対　象：介護者の方、介護を終えられた方、これから介護に入る方
定　員：15名　予約制
参加費：500円
持ち物：室内履き（スリッパ等）

毎月第1金曜日

おもちゃをいっぱい出して広いお部屋を開放します

遊びのおもちゃランド

カナリア・アンサンブルさんによる素敵な歌とリトミック

クリスマスコンサート

クリスマス気分を味わった後はおもちゃいっぱい自由遊びの時間です。ちょうぴりプレゼントもお楽しみに。

令和8年12月4日(金)10:00～12:00

場　所　東山田地域ケアプラザ/多目的ホール
対　象　0歳～未就園の親子　先着20組
参加費　300円　（お子様1人増えるごとに＋300円）
申　込　11月11日(水）以降9時～16時30分の間にお電話または窓口にて
持ち物　水分補給の飲み物、保護者の方は室内履き

親子で一緒に楽しく体を動かす講座です

毎月第2金曜日

わくわくこあら

千野千枝子先生とリトミック

リズムにのって身体いっぱいに表現しましょう♪親子のスキンシップもたっぷり、おうち遊びのヒントも！

令和8年12月11日(金)10:00～11:00

場　所　東山田地域ケアプラザ/多目的ホール
対　象　0歳～未就園の親子　15組くらい
参加費　100円（1人増えるごとに＋100円）
申　込　11月13日(金) 以降9時～16時30分の間にお電話または窓口にて
持ち物　水分補給の飲み物、保護者の方は室内履き

ぞうさんくらぶ

毎月第3金曜日

わくわく クリスマス会

でんでんむしさんによる人形劇
ちょっぴり豪華なおやつもあるよ！

令和8年12月18日(金)10:00～12:00

場　所　東山田地域ケアプラザ／多目的ホール
対　象　未就園児・未就学児とその保護者　15組くらい
参加費　500円（お子さんが1名増えると+100円）
※現金をご用意ください
申　込　12月1日(火)以降9時～16時30分の間にお電話または窓口にてお申込みください。
持ち物　保護者の方は室内履き
保護者の方の飲み物とおやつは準備いたしますが、お子様の分は各自でご用意ください。

（共催）東山田地域民生委員児童委員協議会・NPO法人りんくりんく
東山田地域ケアプラザ

おやこひろば

毎月第1土曜日

パパもママも楽しもう♪制作、ベビーマッサージ
リトミックなど、内容盛りだくさんの講座です。

講師　小田　広子先生
ベビーマッサージインストラクター
子育て支援コーディネーター
幼児教育認定講師・神奈川子育て支援員

令和8年12月5日(土)13:30～14:30

場　所　東山田地域ケアプラザ/多目的ホール
対　象　未就園児・未就学児とその保護者 20組
参加費　子ども1名300円/大人1名200円
※現金をご用意ください
申　込　11月5日(木)以降9時～16時30分の間にお電話または窓口にて
持ち物　水分補給の飲み物、保護者の方は室内履き

10月1日からは、月～土曜日の9時～17時で介護保険の申請・相談対応をケアプラザで行っています。対応できる職員が不在の場合もございますので、お手数ですが事前にご連絡のうえ、お越しください。状況に応じてご訪問もいたします。
お気軽にお問い合わせください。

東山田地域ケアプラザ　TEL:045-592-5975

ケアプラザ広報紙
まあるくつながるケアプラザ
2026年11月1日発行
都筑区東山田町270
TEL　592-5975
FAX　592-5913
発行責任者：堂前　裕子

11月 ケアプラカレンダー

※事業のお申し込みは9:00～16:30の間にお願いします

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 文化の日	4	5 子育て支援者会場 談話室	6 遊びのおもちゃランド	7 おさんぽカフェ おやこひろば
8 貸館休館日	9	10 タップダンス	11 ふきのとう	12 子育て支援者会場	13 わくわくこあら	14 まんぷく食堂
15 けあぷらデー 認知症カフェ「コツコツ」 両親教室	16	17	18	19 子育て支援者会場 談話室	20 ぞうさんくらぶ	21 からだ相談会
22 men' sボイトレ倶楽部 ステキアート	23 勤労感謝の日	24 みんなでうたおう ほっと茶屋 タップダンス	25 ふきのとう	26 子育て支援者会場 ケアマネサロン	27 赤ちゃん会	28
29 men' sボイトレ倶楽部	30 プログラミング					

12月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 子育て支援者会場 談話室	4 遊びのおもちゃランド	5 おさんぽカフェ おやこひろば
6 men' sボイトレ倶楽部	7	8 タップダンス	9 ふきのとう	10 子育て支援者会場	11 わくわくこあら	12
13	14	15 けあぷらデー ほっと茶屋	16	17 子育て支援者会場 談話室	18 ぞうさんくらぶ	19 men' sボイトレ倶楽部
20 認知症カフェ「コツコツ」	21 プログラミング	22 みんなでうたおう タップダンス	23 ふきのとう	24 子育て支援者会場 ケアマネサロン	25 赤ちゃん会	26 men' sボイトレ倶楽部
27	貸館休館日(12/28～1/4)					

●ケアプラザを会場に定期的に開催されている事業

団体名	日時	内容
【子　育】遊びのおもちゃランド ★	第1金曜　10時～12時	未就園の子どもの遊びのひろば
【子　育】わくわくこあら ★	第2金曜　10時～11時	1～3歳児(未就園)親子で楽しく体を動かそう！
【子　育】ぞうさんくらぶ ★	第3金曜　10時～12時	0歳から未就園の親子の交流の場
【子　育】おやこひろば ★	第1土曜　13時30分～14時30分	0歳から未就学の親子のふれあいの場
【支援者】ケアマネサロン	第4木曜　13時30分～14時30分	ケアマネ対象のサロン
【介護者】ほっと茶屋	第4火曜　13時30分～14時30分	介護者または介護を終えられた方のための息抜きの場
【高　齢】ふきのとう	第2・4水曜　12時～14時	高齢者のための昼食会
【高　齢】談話室	第1・3木曜　13時15分～15時15分	高齢者のための茶話会
【障　害】おさんぽカフェin東山田	第1土曜　10時～12時	障害児・者、その家族や地域の方々が集まるカフェです！

★子育て事業の内容や申込開始日等の詳細はケアプラザHPでご確認ください
(「広報」➡「各事業チラシPDF」にて)

◇その他の会場で定期的に開催されている事業

団体名	会場	日時	内容
認知症カフェ「コツコツ」	北山田小コミュニティハウス	第3日曜 13時30分～15時30分	認知症の方やご家族、関心のある方が集まり自由におしゃべり出来る集いの場
けあぷらデー	すみれが丘会館	毎月15日　10時～12時	出張相談会・おしゃべりサロン
プログラミング	DEN・１１月会場は未定	基本第4月曜　10時～12時	小中学生のためのプログラミング・居場所
※参加時には室内履き(スリッパ等)をご持参下さい。	体調の悪い時には参加をお控え下さい。		ケアプラザではマスクの着用を推奨しています。





都筑の未来を一緒に描こう

これからの都筑区について、
一緒に考えてみませんか？

＼ まちづくりワークショップ ／

都市計画マスタープラン都筑区プラン改定に向けて

都筑区の魅力を再確認し、これからのまちづくりをグループで意見交換します



開催日時

第1回 12月8日(火) 18時30分～

第2回 12月12日(土) 10時～

第1回と第2回は同様の内容で実施します

会場

都筑区役所
会議室

都筑区茅ケ崎中央32-1

定員

各回
35名 程度
申込多数の場合は抽選となります

対象

都筑区に在住・在勤・在学の方
お買い物などで都筑区を訪れる方

申込締切

11月25日(水)

事前申込制

＼ 詳細・お申込みはこちら ／

※WEBでの申込みが難しい場合は下記問合せ先にお電話ください

都市計画マスタープランとは？

都市の望ましい将来像を描くとともに、
それを実現するためのまちづくりの基本方針です

- 全体構想（全市プラン）
- 地域別構想（区プラン）
  - エリア別方針
  - 区別計画 ← 今回の策定はここ！

区の特徴などを踏まえ、まちの将来像等を示します

問合せ先 横浜市都筑区区政推進課
TEL 045-948-2227
E-mail tz-plan@city.yokohama.lg.jp

＊掲載画像の一部はMicrosoft Copilot（生成AI）を活用して作成しています。

令和8年10月

第30号
民児協だより
都筑の和
（題字）第2代会長　関 久子

都筑区民生委員
児童委員協議会

発行責任者
会長　田丸 恵美子
都筑区茅ケ崎中央32-1
☎045-948-2341

都筑区民生委員児童委員協議会
田丸会長よりご挨拶



都筑区民生委員
児童委員協議会
会長｜田丸 恵美子

12月の一斉改選（3年に1回）を経て、このたび都筑区民生委員児童委員協議会の会長を務めさせていただいております、田丸でございます。日頃より地域活動へのご理解とご協力を賜りありがとうございます。皆さまのお力添えに支えられ、さまざまな行事や取り組みが成り立っております。

私たち民生委員・児童委員は、地域の身近な相談役として、行政や関係機関へとおつなぎする「つなぎ役」として活動しています。また、都筑区は2年前に区制30周年という節目を迎え、そして、このたび広報誌も30号を発行することができました。これも地域の皆さま、日頃から活動にかかわってくださる皆さまのおかげと深く感謝申し上げます。

今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

民生委員・児童委員

地域の皆さんの様々な生活上の困りごとや心配ごとに関する相談に応じ、必要な支援を受けられるよう区役所や地域ケアプラザ等の専門機関につなぐ**「つなぎ役」**として活動しています。

主任児童委員

民生委員・児童委員の中で、子どもや子育ての支援を行っており、区役所、学校、関係機関等と連携し、支援の窓口へ**「つなぐ」**役割を担っています。

民生委員の活動内容

民生委員は、地域で暮らす皆さんの身近な相談相手として活動しています。お困りごとや不安などを伺いながら、必要に応じて区役所や地域ケアプラザなどの専門機関につなぐ役割も担っています。



見守り、訪問



サロン・居場所づくり



子育て・子ども支援

お住まいの地域の民生委員・児童委員をお知りになりたいときは、
都筑区民生委員児童委員協議会事務局（都筑区役所福祉保健課（☎045-948-2341））に、お問合せください。

地区の活動紹介

中川地区 お楽しみ会食会



年に3回、中川地区社会福祉協議会と連携して開催しています。

日頃見守りを行っている一人暮らし高齢者の方々にご案内し、バンドの生演奏など催し物と共に、みなさんでお食事とご歓談を楽しんでいただきます。この会食会をきっかけとして、**顔見知り・地域の方・民生委員とつながりを持っていただけるよう**運営しています。

昨年度はいつもと趣向をかえて、都筑消防署の方に「日常の防火防災予防」のお話をしていただきました。とてもためになる内容でしたので、参考になれば幸いです。





日常の防火防災予防

⚠ 転倒予防のための7項目

1. 床に物を置かない。
2. 室内の整理整頓をしている。
3. 滑りやすい靴下やスリッパ等の履物は履かない。
4. コード類を隅に固定している。
5. よく使うものは出し入れしやすいところに収納している。
6. 足元が見えるよう明るくしている。
7. 転倒予防のための運動をしている。

誰でも日常生活の中で備えることができます。
これからの生活の質を維持するためにとても大切なことです。

救急車を呼ぶか
迷ったときには……
#7119に
電話をしてください!



佐江戸・加賀原地区 シニアクラブ「和（やわらぎ）」



シニアクラブ「和（やわらぎ）」 2016年結成。佐江戸町の分譲マンション住民を対象に活動し、現在28世帯33名が参加しています。

佐江戸町のシニアクラブ「和（やわらぎ）」では、**安心して地域で暮らし続けるための学習会**を行っています。「まずは自分、次に隣の人を助ける」という思いを大切に、自助・共助の視点で楽しく学びを深めています。

学習会には民生委員も参加し、医療・介護・防災などの知識を地域の皆さんと共に学び、日々の相談活動に活かしています。内容は加賀原地域ケアプラザと連携し、身近で役立つテーマが選ばれています。



学習会テーマ 介護保険施設について知ろう!

1. 「どうなったら施設入居を考えないといけないか」
2. 高齢者向けの主な施設の説明（サービス内容・費用・近くの施設名など）
   - ❶ **介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）**
     主に要介護3以上を対象とした、介護保険が利用できる看取りまで行う施設
     ＊希望者が多く、すぐに入居することが困難な施設
   - ❷ **介護付き有料老人ホーム**
     介護スタッフが介護サービスを提供する、主に民間企業が運営する施設
   - ❸ **認知症グループホーム**
     要支援2以上の認知症の高齢者を対象とした、入居者が共同で生活する施設
   - ❹ **介護老人保健施設（老健）**
     要介護1以上を対象とした、病院退院後に入る日常生活に戻すことを目指す施設
   - ❺ **その他（住宅型有料老人ホーム・サービス付き高齢者向け住宅など）**
3. 「在宅生活を送るために大切なこと」



こんにちは！ 都筑区の主任児童委員です

地域の子育て応援団！



令和7年12月に一斉改選があり、新メンバーが加わり新体制での活動がスタートしました。

私たち主任児童委員は、子どもや子育てに関する支援を専門に担当する民生委員・児童委員です。相談内容に応じて、その地域を担当する民生委員・児童委員や区役所、学校、児童相談所などと連携し、地域の身近な相談相手として子どもや子育てに関する支援活動を行っています。

こんな活動をしています!!



リーフレット配布

新年度のあいさつを兼ねて、4月に区内小・中学校入学者へ主任児童委員リーフレットの配布をお願いに行きます。

子育てサロン

親子で一緒に遊んだり、保護者同士の情報交換、育児相談ができる交流の場です。





外あそび

同じ地域に住んでいる親子が保育園の園庭や公園で一緒に遊びます。しゃぼん玉や水遊び等、地域ごとにイベントも企画しています。





情報交換会

担当地区ごとにわかれて、こども家庭支援課保健師・社会福祉職、学校・関係機関、子育て支援センターPopola(ポポラ)等と情報交換をします。





区民まつり

区民まつりに出店し、児童虐待防止のPR活動をしています。





活動についてのお問合せ先：都筑区民生委員児童委員協議会事務局(都筑区役所福祉保健課)　電話:045-948-2341

都筑区民生委員児童委員協議会　広報委員会

委員長　對馬 千香子(東山田地区)

小泉 千津子(山田地区)　太田 由美子・中丸 友子(中川地区)　内山 あおい(勝田茅ケ崎地区)　角田 恵美子(勝田団地地区)

相原 祐美子・小坂 こずえ(都田地区)　政次 武則・鶴 繁子(池辺地区)　坂本 和生(佐江戸・加賀原地区)　髙橋 輝保(川和地区)　野本 徹夫(都筑荏田地区)