

## 柏尾さわやかウォーク2015 お知らせ

### ～旧川上村めぐり(100年の時を超えて)～

2015年3月吉日

柏尾さわやかウォーク実行委員会

#### 柏尾地区の皆様へ

今年も桜の季節が訪れようとしております。この案内が届く頃には美しく咲き誇っているかと思えます。さて、昨年は旧東海道の宿である「柏尾につながる保土ヶ谷宿」の散策を行いました。本年は、「柏尾百年史第二期版」発刊に当たり掲載された史跡の今&昔を訪ねる「旧川上村めぐり(100年の時を超えて)」を企画いたしました。

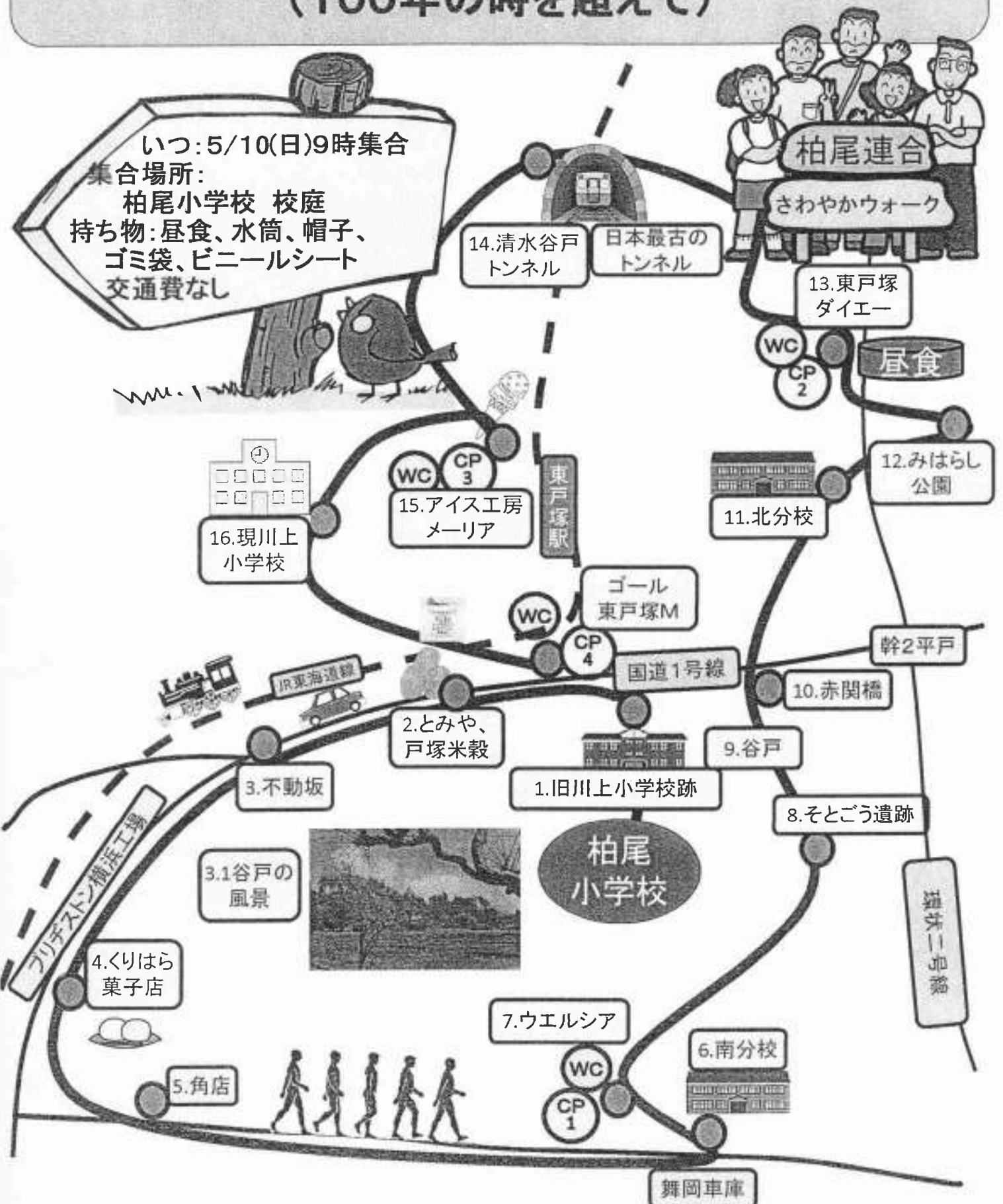
昔の写真と現代を見比べてみませんか？

さらに途中に100年前では到底手に入らない、アイスクリームを食する事も計画に入れております。多くの皆様のご参加をお待ちしております。

敬 具

1. 日 時	2015年5月10日(日) 9時 柏尾小学校 校庭 (9時30分 出発予定) (荒天中止の場合、当日7時までに決定します。青体指へお問合せ下さい)
2. 集合場所	柏尾小学校校庭 集合
3. 主 催	柏尾地区連合町内会、柏尾地区社会福祉協議会
4. 主 管	柏尾地区スポーツ推進委員連絡協議会、柏尾地区青少年指導員連絡協議会 柏尾地区子ども会連絡協議会
5. コ ー ス	柏尾小学校(写真撮影) → 旧川上小学校 → (昔の風景との見比べ) 不動坂 → 五太夫橋 → 旧川上小学校南分校 → ウエルシア(WC[1]) → 市民の森 → 上柏尾町 → 旧川上小学校北分校 → 平戸みはらし公園(夜景の名所) → 東戸塚ダイエー(昼食 WC[2]) → 品濃中央公園 → 清水谷戸トンネル上 → アイスクリーム工房メーリア(WC[3]) → 現川上小学校 → 東戸塚M 解散[4] 注1. チェックポイントは上記[1]～[4]の4ヶ所の予定です。 2. WCマークはトイレです。
6. 参加資格	柏尾地区連合町内会加盟の町内会・自治会の住民、および舞岡中学の先生・生徒
7. 参加費	無料(集合場所までの交通費は各自負担)
8. 持参する もの	(1) 昼食(東戸塚のダイエーで購入可)(2) 水筒(3) 帽子 (4) ゴミ袋 <u>ゴミは各自でお持ち帰り</u> (5) ビニールシート
9. 募集人員	100名程度
10. 締 切	5月8日(金)、当日参加も可
11. 申し込み 及び問合せ先	各町内会・自治会のスポーツ推進委員(旧体指)、青少年指導員、地子連役員まで 当町内会・自治会連絡先: スポ推: <u>市川</u> 、青指: <u>皆川</u> Tel: <u>824-6618</u> Tel: <u>824-9167</u>

# 2015年相尾地区さわやかウォーク 「旧川上村めぐり」 (100年の時を超えて)



主催: 柏尾地区連合町内会 柏尾地区社会福祉協議会



平成27年  
3月

# 不動坂交番



戸塚警察署  
045 (862) 0110

## 開かずの戸塚大踏切解消へ アンダーパス開通!!

平成27年3月25日(水) 15時から



歩行者・自転車は  
戸塚大踏切デッキを!!

アンダーパス内では、交通の安全を確保するため、自動車・オートバイのみの通行となっております。  
歩行者・自転車の方は、戸塚大踏切デッキをご利用ください。  
※開通にあわせ大踏切は、閉鎖されます。

大踏切閉鎖  
3月25日(水) 16時~

## 振り込め詐欺にご注意!

1月1日から2月15日までの概算

発生 2 件  
被害総額 300万円

最近のオレオレ詐欺は、直接現金を受け取りにくる手口が増えています。電話で息子や孫を名乗っても、お金の話が出たら要注意です。

### 見破れ!オレオレ 息子はサギ!?



振り込め詐欺に関する  
情報は、戸塚署又は  
専用ホットラインまで!!

振り込め詐欺情報専用ホットライン  
045-651-7970  
受付時間 平日 午前8時30分~午後5時15分

## STOP! 万引き・自転車盗

万引きや自転車盗は、窃盗(どろぼう)で、「非行の入口」といわれています。

ご家庭では、子どもに善悪を見極める判断力身につけさせ、交友関係や持ち物などにも気を配りましょう。



## 巡回連絡にご協力を

不動坂交番では、警察官が皆さんのご家庭や会社を訪問して、犯罪や交通事故の発生状況や、犯罪の予防に必要な安全情報を提供するほか、皆さんの警察に対する要望・意見をお伺いしています。

お伺いした際には、

- ☆ 子供の非行や家庭内暴力等で悩んでいる。
- ☆ 振り込め詐欺と思われる電話がかかってきた。
- ☆ 不審な人が子供に声をかけている。
- ☆ 痴漢やストーカー等の被害に遭っている。
- ☆ 頻りに大人の怒鳴り声や子供の泣き声がある。



など、どんなことでもお気軽に、ご相談ください。

## 少年非行 要注意!

神奈川県警察少年相談・保護センター  
子どもの非行問題や犯罪、いじめの被害に関することなどのご相談に応じています。

TEL 0120-45-7867  
(フリーダイヤル)  
TEL 045-641-0045

(受付時間 平日 8:30~17:15)



## 街頭犯罪抑止対策実施中!!

ご協力をお願いします。

不動坂交番では、犯罪の抑止と検挙の為、管内をパトロールし、職務質問を実施しております。



自転車に駐輪する際は、必ず鍵をかけて止めてください。  
ちびっこだらけ...  
近くから大丈夫...  
盗難に遭ってからでは遅すぎます。

自転車駐輪禁止

## 不動坂交番管内の事件事故 (1月16日~2月15日)

[事件] 自販機わらい1件 器物損壊1件 [事故] 物件7件 人身1件

# 消費生活だより

平成27年3月

柏尾地区消費生活推進員

4月	年間活動計画
6月	リフォーム品作成 悪徳商法から身を守る勉強会
7月	リフォーム品作成
9月	リフォーム品作成
10月	舞岡地区センター祭り・準備
11月	地産地消料理講習会
1月	工場見学（キリンビール）
2月	戸塚ものづくり自慢展
3月	お便り作り、引き継ぎ

## 地産地消料理講習会

皆さん、この横浜市には田んぼや畑がどれくらいあるか知っていますか？

横浜市は約3,300ヘクタール、全体の面積の約8%の広さがあります。私たちの戸塚区は6番目に農地の多い区になるそうです。また、この横浜で収穫できる野菜で最も多いのはキャベツ、次に大根、トマトの順になっています。果物は、梨、ぶどう、柿が収穫出来ます。

地元で取れた農作物を消費するという事は、農作物の輸送の際に出る燃料費の節約やCO2の削減につながりますので、ぜひ積極的に横浜の旬の野菜を毎日の献立に取り入れていただきたいと思います。

これから、それぞれの季節に合わせた旬の野菜を使った簡単レシピを紹介します。

（はま菜ちゃんぷる）

材料（5人分）：小松菜1把、ピーマン1個、木綿豆腐1丁、玉子1個、かつおぶしパック1個、塩少々、だし醤油大さじ2、酒小さじ1

作り方：

- 1・野菜を切る
- 2・小松菜をさっと熱湯で湯がく
- 3・ピーマンと小松菜を炒める
- 4・しんなりしたら豆腐とかつおぶしを入れ炒める
- 5・塩、だし醤油、酒を適量入れる
- 6・溶き卵を回しながら入れて炒める。



《舞岡地区センター祭り》



エコ石けんや、リフォーム品を販売  
いたしました。

《戸塚ものづくり自慢展》



## 消費生活推進委員会とは・・・

地域で消費生活に関する自主的な活動を行っています。

◎自主的な調査や学習会、施設見学などで自分の知識を深め

◎得た知識を地域に広め話し合い

◎意見をまとめて行政へ提出する。

生活の中で起こる疑問はすべて消費生活推進委員の活動テーマです。

ご興味のある方は是非、各町内会へお声かけ下さい。

# あなたも狙われています

今回は柏尾小学校コミュニティハウスにて横浜市消費生活総合センターより相談員の方をお招きして、消費生活総合センターの紹介、最近の悪徳商法、クーリングオフ制度についてお話をうかがいました。

その後皆さんで紙芝居を使ったロールプレイングで悪徳商法についてを学びました



## 悪徳商法にご注意！

最近では、高齢者はもちろん、インターネットやスマートフォンなどによる若者（30歳未満）の方々の被害も急増しているそうです。

神奈川県内の消費生活相談窓口寄せられた若者（30歳未満）からの苦情相談件数は約8000件あり、そのうちデジタルコンテンツ（インターネットで得られる情報）に関する相談が30%以上をしめています。

トラブルの例・・・

- ① 通信販売で注文した商品が届かない
- ② アダルトサイトの請求画面が消えない
- ③ 出会い系サイトのトラブル

などなど・・・さまざまです  
**クレジットカードの  
利用は慎重に！！**



**安易にパスワード  
やクレジットカード  
の番号を入力しな  
いようにしよう！**

様々な悪徳商法から身を守ろう！！



平成25年度に県内の消費生活相談窓口寄せられた苦情相談件数の約3割が65歳以上の高齢者、前年度に比べると約21%も増加しています。

- ① 利殖商法（必ず儲かるなどと言って出資金をだまし取る商法）
  - ② インターネットのトラブル（ENTERキーに注意）
  - ③ 送りつけ商法（身に覚えのないものは安易にうけとり、開封しない）
  - ④ 訪問購入（業者が押しかけて来ても、家に入れない、きっぱり断る、家族や周囲の人に相談！）
- トラブルを防ぐためにも、我々も**クーリングオフ**の知識を身につけておきたいですね。

クーリングオフとは「無条件で契約を解除出来る制度」

クーリングオフできる期間は、契約書面を受け取った日を含めて数えます。

訪問販売（自宅、職場への訪問販売）

電話勧誘販売

特定継続的役務提供

（エステ、学習塾、語学教室など）

連鎖販売取引（マルチ商法）

業務提携誘引販売

（内職、モニター商法）

8日間

20日間

困ったことがあったら…★消費者ホットライン  
Tel 0570-064-370

（県、地元市町村及び近隣の消費生活窓口につながります）

平成 27 年 3 月 13 日

P T A 会員の皆様

横浜市立柏尾小学校  
P T A 会長 瀬野尾 健  
校外指導委員長 小城真由美  
学 校 長 栗原 繁昌

## 学 援 隊 だ よ り

梅の便りが届く季節になりました。皆様、いかがお過ごしでしょうか。

さて、2月3日にコミュニティーハウスにて、第3回学援隊定例会が行われました。今回の定例会には、学援隊の皆様、P T A 役員、校外指導委員に加えて、上柏尾、富士見台地区登校班世話人が参加した有意義な定例会となりました。

### 学援隊の皆様からのお話

- 挨拶をしても、なにも返ってこない時があります。元気よく挨拶をしましょう。保護者の皆様も積極的に挨拶を心掛けて欲しい。
- ポケットに手を入れたまま歩くことはやめましょう。寒い時期は手袋の着用をお願いします。
- 階段の手すりを滑る子どもに注意をしても、「転ばないからいいじゃん！」と言われました。子どもにとっては遊びでも危険な行動なので、大人の注意が必要です。
- 登校班の集合時間を守りましょう。1人、2人での登校が目立ってきています。

### 世話人の方々のお話

- 学援隊の皆様が早朝から通学路の清掃をして下さっているのを見かけ、本当に感謝の気持ちで一杯になりました。
- 学援隊の皆様のお話が直接伺えて、定例会に参加させていただき本当に良かったと思っています。
- 柏尾小の魅力は、学援隊の方々の見守り活動によるものだと感じています。
- 家庭でも、学援隊の方々の見守り活動について話していきたいです。

### 学援隊 隊員ボランティア大募集！

各地区から隊員ボランティアを大募集しています。  
連絡先・・・柏尾小学校 電話822-0277  
副校長 矢田先生まで

廃品回収のご協力をお願い

回収日：毎月第4月曜日

雨天の場合も回収致します。

当日広報車がまわります。

<<ふれあいから広がる柏尾っ子の未来>>

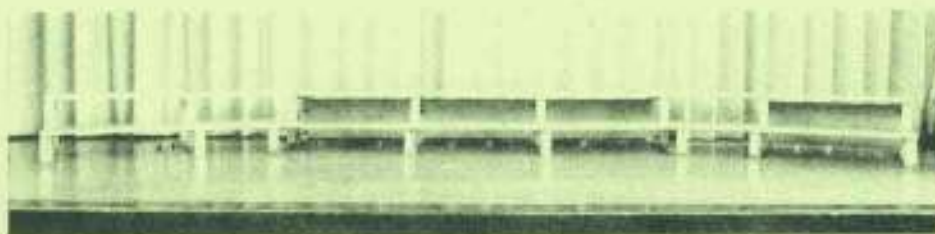
# PTA資源回収の成果(報告)



いつもご協力いただき、まことにありがとうございます。おかげさまで平成26年度は、「合唱台」と「ソーラン節用法被・鉢巻」を柏尾小学校に寄贈することができました。

## ☆「合唱台」

子どもたちが、体育館の舞台上で合唱などの発表をする時に使います。



## ☆「ソーラン節用法被・鉢巻（100着）」

スポーツフェスタ（運動会）で6年生がソーラン節を踊る時に着用します。



資源回収で得た収益は、柏尾小の子どもたちのために使われます。

皆様のご協力、今後ともよろしくお願いいたします！



# PTA 柏尾の輪

～ふれあいから広がる柏尾っ子の未来～

柏尾の輪 105号

磯浜市立柏尾小学校  
会長 野尾 健  
編集長 野尾 智子  
発行 平成27年2月発行



## ■ トピックス ■

- 全校遠足 . . . . . 表紙
- 学校の様子 . . . . . P2 ~ P8
- 学園隊の皆さん
- 贈る言葉 . . . . . P9 ~ P11
- クラブ紹介 . . . . . P12 ~ P13
- PTA 委員会 . . . . . P14
- 地域の行事 . . . . . P15
- お知らせ . . . . . 裏表紙

児童数：536人 家庭数：417世帯  
平成27年2月1日現在



豊原公園全校遠足 (11/14/2014)

掲載内容は回覧されている冊子をご覧ください。





## 1. 夜間の閉館日が変わります。

平成27年4月1日から、毎週土曜日・日曜日は、午後 5 時で閉館となります。

## 2. 市民図書のご紹介です

市民図書室では、今話題の本など、利用者のご希望をもとに、  
新刊本を購入し貸し出しています。是非、ご利用ください。



### 市民図書購入図書(2月 28 日購入)

- ☆億 男 / 川村 元気
- ☆フランス人は 10 着しか服を持たない / ジェニファー・L・スコット
- ☆九年前の祈り / 小野 正嗣
- ☆紙の月 / 角田 光代
- ☆サラバ(上)(下) / 西 加奈子
- ☆ビブリア古書堂の事件簿 5 6 / 三上 延
- ☆限界集落株式会社 / 黒野 伸一

### 市民図書購入図書(26 年度購入図書)

- ☆アンとゆりかご / 岡村 恵理
- ☆男ともだち / 千草 茜
- ☆八月の六日間 / 北村 薫
- ☆虚ろな十字架 / 東野 圭吾
- ☆想像ラジオ / いとうせいこう
- ☆鹿の王(上・下) / 上橋 菜穂子
- ☆満願 / 米澤 穂信
- ☆破 門 / 黒川 博行
- ☆窓から逃げた 100 歳老人/ヨナス・ヨナソン
- ☆ロスジェネの逆襲 / 池井戸 潤
- ☆まほろ駅前狂騒曲 / 三浦 しをん
- ☆アナと雪の女王 / サラ・ネイサン&セラローマン
- ☆世界の果ての魔女学校 / 石崎 洋司
- ☆名探偵コナン 82・83 / 青山 剛昌
- ☆3月のライオン 1~3 / 羽海野 チカ
- ☆昨夜のカレー明日のパン / 木皿 泉
- ☆だから荒野 / 桐野 夏生
- ☆脱限界集落株式会社 / 黒野 伸一
- ☆神様の裏の顔 / 藤崎 翔
- ☆銀翼のイカロス / 池井戸 潤
- ☆アイネクライネナハトムジーク / 伊坂 幸太郎
- ☆置かれた場所で咲きなさい / 渡辺 和子

“貸出カード”は市民図書の  
カウンターで作れます。

市民図書開館日 水・木・土・日

開館時間 14:00~16:00



戸塚区ヘルスマイトだより

# 食生活とつか

発行  
 戸塚区食生活等改善推進委員会  
 (愛称 ヘルスマイト)  
 事務局：戸塚区役所  
 福祉保健課内  
 横浜市戸塚区戸塚町16-17  
 TEL 866-8427

## 活動テーマ

## 伝えていこう よい食習慣 ～和食のよさを見直そう～

### 地域をつなぐ健康づくりの輪

戸塚区食生活等改善推進委員会 会長 下田 三江子

戸塚区食生活等改善推進委員会(愛称ヘルスマイト)は、昭和四十年の結成以来「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、あらゆる年代の人たちに「栄養・運動・休養」の調和のとれた生活習慣を身につけることをめざし、地域の人たちとふれあいを深めながら、地域ぐるみの健康づくり活動をしています。

「伝えていこう よい食習慣」は、近年の私たちの活動の基本となっているテーマです。今年度からは、一汁三菜・旬・うまみ・行食食など栄養バランスのよい食習慣である「和食」をサブテーマに取り組んでいます。様々な機会をとらえ、私たちも共に学びながらその魅力を発信しています。

健康寿命の延伸と健康横浜21を推進するために「一日に野菜を350g食べましょう」「塩分少なめ」「3食しっかり食べる」「バランスよく食べる」「ロコモ予防」など、生活習慣の予防・改善につながる働きかけや、食生活を振り返るきっかけづくりとなるための提案を、地区センター・地域ケアプラザ・スーパー等を会場に、関係者のご協力をいただき開催しています。その他にも健康まつりや地域イベントに参加し、多

くの人とふれあいながら健康づくりをすすめています。また、戸塚区役所より委託を受け開催している「親子食育講座」では、小中高等学校のご協力をいただき、児童生徒や保護者、地域の皆様に食の大切さや楽しさを伝えていきます。

食べ物の働きや食事バランスを楽しく学ぶために、様々な活動教材を作成しています。今年度は、あらゆる活動に対応できる「朝食」「お弁当」「食育の日」「和食」をテーマにした5種類のリーフレットを作成しました。裏面にはおすすすめレシピを掲載しています。先輩から大切に引き継がれているパネルやエプロンシアターと共に地域に広めていきたいと思ひます。

私達は、戸塚区に暮らすすべての人が住みよい街になることを願ひ取り組む「とつかハートプラン(戸塚区地域福祉保健計画)」に参加しています。いつまでも元気に自分らしい毎日を過ごせることは、誰もが望むことではないでしょうか。健康づくり(ヘルス)の仲間(メイト)のつなぐ輪が大きくなるためには、地域の皆様や行政等のご協力ご理解が必要です。これからもご支援のほどよろしくお願ひいたします。

ヘルスマイトになりませんか?

戸塚区食生活等改善推進委員会(愛称ヘルスマイト)は、横浜市18区をはじめ全国17万人の仲間が輪を広げ、地域でのふれあいを深めながら、健康づくりを実践し、普及活動をしているボランティアです。

区役所で開催する「食生活等改善推進員セミナー」を受講すると食生活等改善推進員として活動することが出来ます。



戸塚区役所福祉保健課  
 Tel 866-8427

### 定例会・研修会

月に一度の定例会は、活動に役立つ情報を得る大切な時間となっております。専門的な知識を学ぶ講演会や料理講習会など、会員が中心となって進める学習会を行っています。

定例会で発表した「ヘルスマイトのおすすすめレシピ」は、各地区で取り組む活動の中で紹介しています。また、健康づくりでは運動も大切な要素です。私たちも「ウォーキング」や「運動実技研修」を開催し、自ら実践しています。



# こんな活動

私たちは、昭和40年の結成以来、合言葉に子どもからお年寄りのとれた生活習慣を身につけた地域の人たちとふれあいを深めた健康づくりをすすめています。私たちの愛称「ヘルスマイ」味がこめられています。自分と家族の健康、日常の活動しています。

汁は離乳食に活用できることを話ししました。

また、だしを取った後の昆布とかつお節で作る佃煮や大根・人参の皮を捨てずに使うきんぴら、エノキの軸をバター焼きにすると、ほたて風になるというエコクッキング技も披露し好評でした。

会食後、バランスのよい食事をとることの大切さを伝えました。参加者より「これからは野菜を一日350g食べます。」「昆布とかつお節を買って帰ります。」「うす味習慣を始めます。」「などの言葉を聞いて、ヘルスマイトとしてのやりがいを感じることができました。

## 戸塚ふれあい区民まつり

(実行委員会)

秋晴れの文化の日、東戸塚小学校にて行われた健康まつりに出展しました。「3食しっかり食べる、野菜たっぷり塩分少なめ」をテーマに食を通して健康づくりを提案し、私たちのブースには、延べ2,064人が訪れてくださいました。

食育クイズは子どもから大人まで楽しく参加し、パネル展示では熱心に耳を傾け、質問もいただきました。野菜手ばかりでは一日分の野菜摂取量350gを体験し、実物で展示した献立例で、健康に配慮したバランスのよい食事を日々心がけていくことを理解していただけたと思います。

参加者にヘルスマイトが作成した【和食】「朝ごはん食べていますか」「一日のスタートは朝ごはんから」「お弁当」「食育の日」のレシピ付きリーフレットを配布しました。それぞれのコーナーをまわると全部のリーフレットがそろいます。レシピは毎日の献立のヒントに活用できると好評でした。

ステージではヘルスマイト体操を会場の皆さんにも呼びかけ、一緒に体を動かして盛り上がりました。さらに、エプロンシアターの食べ物クイズは大勢の子ども達が参加し、活カみなぎる一日となりました。



## あんしん子育て

(戸塚第三、上矢部)

上矢部地域ケアプラザで乳幼児と保護者を対象に「あんしん子育て教室」を行いました。

最初に、乳幼児にとっておやつは一日で摂りきれない栄養を補う大切な第四の食事であること、および食事に関連して手洗いの大切さについても話しました。

次は、親子で楽しく作れるおやつの実習です。ミキサーと蒸し器で「小松菜の蒸しケーキ」を作りました。蒸し上がるのを待つ間に「あおむしさん遊戯」を歌に合わせて踊り、子ども達は大喜びして楽しみました。

最後は、緑鮮やかなできたてのケーキと、舌触りが良く食べやすい「かぼちゃのチーズ羊かん」も加えての試食です。みんな最高の笑顔で食べていて「おいしいね。」と好評でした。

乳幼児の食事とおやつの役割を、参加された方に伝えることができました。成長過程における食生活を考えるよい機会になりました。

## 「移りの世代」を

対象にした健康づくり

(戸塚第二、二、上下倉田、舞岡)

下郷町内会館で高齢者を対象に食生活を正しく理解し、低栄養を予防するための啓発活動を行いました。



変わりフレンチトーストにチャレンジ

最初に、食事バランスガイドのママの見方を説明し、その後高齢者の一日の適量をパネルで確認しました。今日の献立「変わりフレンチトースト」「簡単野菜スープ」「コーヒゼリー」の場合、主食は一つ・主菜は一つ半・副菜は三つ・乳製品は一つと説明しました。

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)では、ロコチェックでロコモの危険度を把握し、ロコモ予防のために行う運動の方法と注意事項について伝えました。

調理実習では、くり抜いたパンに、具を入れて焼く簡単な調理方法に感嘆の声があがりました。他の試食も好評で「参加してよかった。」という声や「簡単に応用もわかったので家族で作ってみます。」という感想も聞かれました。

参加者が改めて食生活を見直すよいきっかけづくりになりました。口コミでヘルスマイトの活動が地域に広がっていくことを願っています。

### おやつづくりでふれあい交流

(東戸塚、名瀬、川上、柏尾、平戸、平戸平和台)

名瀬地域ケアプラザで「楽しく作って野菜を大好きになるう」をテーマに、二・三歳児と保護者を対象にしたふれあい交流を行いました。



献立は「ミネストローネ」と「ケークサレ(塩味)のケーク」です。

ケークサレは、ケークの材料をチャック付のビニール袋に入れて混ぜ合わせ、端を切つて型に絞り出し、野菜やベーコンなどをトッピングして焼く、幼児でも安全に作れるケーキです。

「にんじんあまーい。」「ケーキおいしいね。」と、自分たちで作った喜びと美味しさを歓声が上がりました。煮大豆を入れた野菜いっぱいミネストローネも試食し、うす味でも野菜本来の味がわかり、皆でおい

### をしています

「私たちの健康は私たちの手で」のまですべて「栄養・運動・休養」の調和を大切にしていくことをめざしています。また、ながら仲間をふやし、地域ぐるみです。は、健康づくりの仲間という意識を生活等について考えながら楽しく

### 生涯骨太クッキング

(踊場、北汲沢、汲沢)

しく食べることができました。次に食べ物の働きについて学び、色分けしたエプロンに食べ物カードを楽しそうに入れました。幼児期から食事の大切さを知り、よい食習慣を身につけていくことを願っています。

富士見町内会館で、毎日の食卓に牛乳・チーズ等の乳製品をとり入れ、カルシウム不足を補う食習慣を身につけるための講習会を開催しました。

日本人の平均寿命は、世界一ですが、健康寿命との差が十年程あると言われています。しっかりと食生活とや、転倒を予防するためのロコトレについて話し、参加者全員で開眼片脚立ちを左右一分ずつ体験しまし



開眼片脚立ちでロコトレ

### おやこの食育教室

(戸塚第三、上矢部)

た。一分間が長く感じた人が多く、毎日続ける必要性を実感しました。試食メニューの「パインのアップサイドダウンケーキ」を皆で調理し、牛乳と味噌を使った「鮭と大根の和風スープ」と一緒に試食しました。スープは、食べる前に粉山椒をふり入れると塩分をひかえてもおいしくなることを紹介すると、参加者から驚きの声が上がりました。年齢を重ねても生活機能が低下しないように、日頃の生活の中にロコトレを取り入れる習慣を身につけることを、地域の皆様に広めていきたいと思ひます。

鳥が丘小学校PTAと共催で「バランスよく食べる・選ぶ力」をテーマに一年生から六年生の親子で食育教室を行いました。献立は「野菜汁」「スパニッシュオムレツ」「ゆかりしらすおにぎり」「ヨーグルトパフェ」です。

おそろいのバンダナで身支度を整え、まずは美味しいだしを取りました。野菜はネコの手でしっかり押さえて切っていきます。一品ずつていねいに作り、楽しく調理しました。できあがった料理は、バイキングのように並べて主食・主菜・副菜



ネコの手



### 5つのちから

- 食べ物をえらぶ力
- 味がわかる力
- 料理ができる力
- 自分の体を大事にできる力
- 食べ物のいのちを感じる力

### 妊婦さんのためのヘルシークッキング

(大正)

が分かれているバランスプレートに盛りつけ、おいしくいただきました。食後は「5つのちから」の話をし、料理カードをバランスプレートを選んで並べる「食べ物を選べる力」を身につける体験をしました。好きな食べ物を中心にバランスよく選ぶことができました。家庭での食育に活かしていただけたらと願っています。

妊婦さんを対象に「よい食習慣の確立」をテーマとした健康づくり教室を開催しました。実習は「魚のホイル焼き」「もやしときゅうりのごま辛子和え」「野菜汁」を作りました。だしの取り方は実演にて説明し、だしをしっかりと取ると、味噌が少量でもおいしく減塩できること、味噌を溶く前の野菜



# おすすめレシピ



私たちが活動している中で好評なレシピを紹介します。

戸塚区のマスコット  
ウナシー

## 厚揚げの白和え

材料(4人分) : 1人分エネルギー 103kcal 塩分 0.9g

厚揚げ	1枚 (220g)	
春菊	1束 (100g)	
しめじ	1/2パック (50g)	
にんじん	中1/3本 (50g)	
すりごま(白)	大さじ3	
A	砂糖	大さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	塩	小さじ1/2
	だし汁	100ml

### 作り方

- 厚揚げは熱湯をかけて油抜きをする。皮の部分こそぎ、せん切りにする。厚揚げの白い部分をすり鉢に入れすりつぶす。
- 春菊はさっとゆで2cmぐらいに切る。
- にんじんはせん切りにして厚揚げの皮、しめじと一緒にAの調味料で煮る。
- ①にすりごまを入れ和え衣を作る。
- ④と②、③を加え和える。

- すり鉢がない場合はボウルに入れて、手で厚揚げの中身をもみつぶす。
- 春菊のかわりに、小松菜・ほうれん草でも良い。

## 簡単野菜スープ

材料(4人分) : 1人分エネルギー 69kcal 塩分 0.7g

トマト	1個 (150g)
ベーコン	20g
じゃがいも	中1個 (100g)
玉ねぎ	1/2個 (100g)
ピーマン	1個 (30g)
スイートコーン缶(ホール)	40g
固形スープの素	1個
水	3~4カップ
塩・こしょう	少々
サラダ油	少々

### 作り方

- トマトは皮を湯むきし、種を取り1cm角に切る。
- ベーコンは5mm幅に切る。じゃがいも、玉ねぎ、ピーマンは1cm角に切る。
- 鍋にサラダ油を熱しベーコンを炒め、玉ねぎ、じゃがいもを加え、しんなりしたら水を入れ、固形スープの素を加え煮込む。
- じゃがいもがやわらかくなったら、コーン、トマト、ピーマンを加え、塩、こしょうで味を整える。



## 変わりつしんチトースト

材料(4人分) : 1人分エネルギー 363kcal 塩分 1.0g

食パン(6枚切り)	4枚
卵	4個
ハム	4枚
サラダ油	少々
パセリのみじん切り	大さじ1
スライスチーズ	4枚
バター	大さじ2
サラダ菜	4枚
トマト	1個



ふたとして使う

### 作り方

- 食パンはまわりを1cm残しくり抜いて、内側と外側の2つに分けておく。
- 卵は1個ずつ割りほぐす。
- ハムはせん切りにして4等分にする。
- フライパンにサラダ油を熱し、外側の食パンをおき、パンの中央に卵を流し入れ、ハム、パセリを加え、スライスチーズをのせ、残りのパンでふたをする。
- フライ返しで少し押さえながら焼き、卵に火が通ったら裏返しにして、バターを入れきれいにこげ目がつくまでフライパンをゆすりながら焼く。
- ⑤を食べやすい大きさに切り、サラダ菜と、くし形に切ったトマトを添える。

- パセリの代わりにピーマンやゆでたほうれん草など入れてもおいしい。

### 編集後記

私たちのボランティア活動の一部分を紹介しました。限られた紙面の中で、活動のやりがいや楽しさをお伝えできたでしょうか。この紙面をきっかけに、健康づくりの輪が広がることを願っています。





# 食生活等改善推進員セミナー 受講生募集



地域の健康づくりと食育活動に取り組むボランティアである『食生活等改善推進員』を養成するセミナーです。食生活や健康づくりにご興味のある方でしたら、どなたでもお申し込みができます。

## ●日程

年間1コース9回

- |                    |            |
|--------------------|------------|
| ① 6月1日(月)          | ② 7月6日(月)  |
| ③ 9月7日(月)          | ④ 10月5日(月) |
| ⑤ 11月9日(月)         | ⑥ 12月7日(月) |
| ⑦ 2月1日(月)          | ⑧ 3月7日(月)  |
| ⑨ 全市合同の研修会(1月中旬予定) |            |

いずれも13時30分から16時(⑥のみ11時~14時)

## ●内容

食生活等改善推進員の活動について  
健康づくりと食生活・運動・休養について  
食事・栄養に関するグループ学習

## ●会場

戸塚区役所 5階栄養相談室ほか

## ●対象

区内在住で、上記日程に全回出席できる方  
セミナー修了後に食生活等改善推進員として地域活動ができる方

## ●定員

40人(応募多数時は抽選)

## ●費用

1,188円(テキスト代)

地域活動がしたい!

ヘルスマイトに  
なりたい!

健康づくりに関する  
ボランティア活動がしたい!

健康づくりについて  
知りたい!



皆様のご応募を  
お待ちしております!

食育に興味がある!

4月30日(水)までに電話・ファックス(食生活等改善推進員セミナー申し込み、住所、氏名、年齢、電話番号を記入)または戸塚区役所6階62番窓口にてお申し込み下さい。

申し込み・問い合わせ

戸塚区役所 福祉保健課健康づくり係

TEL 866-8427

FAX 865-3963



# スポーツ推進委員だより

TOTSUKA

■編集発行 戸塚区スポーツ推進委員連絡協議会広報委員会  
 ■事務局 戸塚区役所地域振興課地域活動係 ☎866-8413

## 退任挨拶

戸塚区スポーツ推進委員 柴田 武志  
 連絡協議会 会長



間もなく29期が終了し、スポーツ推進委員退任のときを迎えます。名称が体育指導委員からスポーツ推進委員に変わりましたが、40年間、大過なく過ごすことができましたのも、多くの先輩方の御指導と数多くの委員仲間の協力、そして行政職員の方々の御尽力のおかげです。

ありがとうございました。

3月15日には、初のフルマラソンを含めた横浜市最大のランニングイベントである市民型横浜マラソン大会が開催されました。大会参加者2万5,000名、大会関係者2,000名、ボランティア6,000名（給水パフォーマンズ2,000名含む）、そして、沿道警備や案内係従事者としてスポーツ推進委員1,800名も、大会の成功のために活動しました。私にとっては最終の行事となる今大会も、事故なく盛大な大会になりました。

スポーツ推進委員の皆様、ありがとうございました。

退任後はスポーツ、またスポーツ関係で得た経験を生かして「健康寿命」の促進、年齢に応じた体力維持を行っていこうと思っています。

戸塚区スポーツ推進委員連絡協議会の益々の御活躍を祈念いたしております。

## スポーツ推進委員のみなさまへ

戸塚区長 田 雑 由紀乃



長年にわたり、区協議会会長の御責任を果たされました柴田会長をはじめ、スポーツ推進委員の皆様には、日頃から、地域におけるスポーツ・レクリエーションの普及振興に御尽力いただき、ありがとうございます。

また、戸塚区駅伝大会、フルマラソンに衣替えした横浜マラソンや世界トライアスロンシリーズ横浜大会など、市・区をはじめ国際的な行事にも御協力い

ただき、厚くお礼申し上げます。

スポーツ推進委員は、横浜市では昭和32年の活動開始から50年以上にわたり、地域におけるスポーツ、レクリエーション活動の担い手として、市民のスポーツ振興に大きく寄与されてきました。近年、スポーツ・健康に対する関心が高まる中、その役割は益々大きくなってきており、地域にスポーツの楽しさ、すばらしさを広めていただいております。

第29期の皆様は、任期中お疲れ様でした。また、本当にありがとうございました。

第30期で委嘱される方々にも、スポーツ振興の担い手として、また地域づくりの推進役として、さらなる御活躍を期待するとともに、一層の御協力をいただきますよう、どうぞよろしく願いいたします。

## 平成26年度 スポーツ推進委員表彰者 受賞おめでとうございます

### ○全国スポーツ推進委員連合会 30年勤続スポーツ推進委員表彰

実方 幸一	戸塚第二地区
種子島 毅一	踊場地区
佐々木 益男	舞岡地区

### ○横浜市スポーツ推進委員 永年勤続者表彰20年表彰

高橋 進	戸塚第一地区
山本 和男	戸塚第三地区
大山 耕一	〃
佐伯 康志	踊場地区
森本 高義	〃
松岡 孝助	平戸地区
山本 正治	平戸平和台地区
伊藤 啓夫	上矢部地区
澤口 浩人	大正地区

### ○横浜市スポーツ推進委員 永年勤続者表彰10年表彰

杉原 公紀	戸塚第三地区
渡辺 敬昭	〃
斉藤 弘光	踊場地区
〃	〃
高橋 健治	〃
槻木 宏次	〃
立石 明美	舞岡地区
吉野 和宏	川上地区
佐々木 勝栄	柏尾地区
萩田 光良	東戸塚地区
米倉 淳	大正地区
中野 泰志	汲沢地区
成田 修三	〃
沼田 明	下倉田地区

### ○神奈川県スポーツ推進委員連合会 功労者表彰

杉原 公紀	戸塚第三地区
〃	〃
渡辺 敬昭	〃
斉藤 弘光	踊場地区
〃	〃
高橋 健治	〃
槻木 宏次	〃
立石 明美	舞岡地区
吉野 和宏	川上地区
佐々木 勝栄	柏尾地区
萩田 光良	東戸塚地区
米倉 淳	大正地区
中野 泰志	汲沢地区
成田 修三	〃
沼田 明	下倉田地区

# 地域活動の紹介



## 少年少女スポーツ大会

7月26日(土)に南戸塚小学校でペタンク大会を開催、50人が参加しました。猛暑の中ではありますが、先生・保護者の方々も交え、一喜一憂しながら競技を楽しみました。ささやかな賞品・参加賞も好評でした。(戸塚第一地区 松下)



## 三世代交流ペタンク大会

7月の開催、暑さにも負けず皆で競い合いました。

(戸塚第二地区 加藤)



## 健民体育祭

台風20号の直撃前日、参加者の気持ちがいり無事開催されました。綱引きでは互角の勝負、応援も含めての入った戦いが繰り広げられました。

(戸塚第三地区 吉田)



## 秋の健民ハイキング「三国山、明神山」

色付き始めた紅葉と富士山と山中湖の絶景を望みにハイキングを行いました。明神峠から三国山(1325m)、三国峠を経て明神山(鉄砲木の頭:1291m)の大パノラマ。残念ながら曇天で富士山は望めませんでしたが、山中湖をバックに笑顔の記念写真。パノラマ台まで下ると温かい豚汁が待っていました。お腹一杯になったら、ご褒美のアサヒビール工場へ。巨大なタンクの並ぶ工場でビールが出来るまでの見学の後、出来立てビールを堪能しました。(踊場地区 永田)



## 北汲沢連合健民祭

10月26日(日)晴天の中、232名の参加で健民祭を開催。自然豊かな「泉の森ふれあい樹林」など、6kmを2時間のウォーク、疲れた後は温かい芋煮を食べ、汲沢中学校吹奏楽部の演奏に癒され、楽しめた一日でした。(北汲沢地区 田中)



## いもほり大会

10月19日(日)に、毎年恒例のさつまいも掘り大会を行いました。各地区子ども会のご協力のもと、200人以上の参加者が芋ほりを楽しみました。今年は例年以上に豊作で、あちらこちらで大物を掘り当てた歓声が上がりました。芋ほり後は、子ども会特製の豚汁パーティー。お腹も満たされ、笑顔あふれる一日でした。(舞岡地区 平間)





### 少年少女スポーツ大会

12月6日(日)、川上小学校にて少年少女スポーツ大会を開催し、ペタンク大会を行いました。皆さんに楽しんでいただきました。

(川上地区 今泉)



### 柏尾地区もちつき大会

12月14日(日)に実施しました。当地区では、本年度で13回目の開催となり、地域にしっかり根ざした行事となっています。地域の皆様のご協力と、小中学校をはじめとして、家庭と地域が一体となり、絆を強め今後も原動力にしたいと思います。(柏尾地区 山本)



### 少年少女スポーツ大会 (ペタンク)

毎年恒例のペタンク大会を7月20日(日)に行いました。地域の子どもたちが多数参加し、ルールを学びながらチーム戦形式で楽しく競技を行い、交流を図ることができました。チーム空き時間の輪投げ大会も好評でした。(東戸塚地区 齋藤 基)



### 平戸地区連合町内会ふれあいの集い

11月30日(日)秋晴れの日、子どもからお年寄りまでふれあう一環として餅つき大会を行いました。前日の洗米は大変ですが、地域全体、中学・小学各校の生徒・先生方も含め約400名以上参加。子どもたちもそれぞれ子ども用や大人の手を借りながら上手につき、最後の仕上げは昔取ったもんとかで年寄りがかんはっていたけました。皆あんこ餅、黄粉餅をいただき満足な様子でした。他に26年度は、7月少年少女スポーツ大会講師を招いての風づくり、10月は大運動会、11月ふれあいの集いを実施し、残るはバドミントン大会のみとなりました。(平戸地区 中瀬)



### 少年少女スポーツ大会

7月20日(日)境木小学校体育館にて子ども、保護者111名参加にて行いました。親子の対戦もあり、真剣勝負、大いに盛り上がりました。

(平戸平和台地区 斉藤)



### 少年少女スポーツ大会

9月6日(土)上矢部小学校校庭において、少年少女スポーツ大会が開催されました。当日は、残暑がまだ厳しい日にもかかわらず、参加された小学生たちはそんな暑さにもめげずに、時間が過ぎるのも忘れてスポーツに熱中していました。ドッチボールでは、小学校1年生から3年生のグループ(低学年)と小学校4年生から6年生のグループ(高学年)に分かれて、総当たり戦を実施しました。ゲームでは、どのチームも熱戦が繰り広げられました。(上矢部地区 梅林)



### 名瀬地区大運動会

10月12日(日)、第34回連合町内会大運動会が開催され、対抗競技や親子参加の競技に大いに盛り上がりました。

(名瀬地区 小泉)



### こども水泳教室

7月30日(水)～8月3日(日)に、こども水泳教室を実施しました。日に日に上達していく泳ぎと頑張りには、毎年ごとながら感心させられます。

(大正地区 松田)



### 夏の研修会

夏に、研修を兼ねてパークゴルフ大会を開催しました。パークゴルフは、子どもから高齢の方まで楽しく出来る健康的なスポーツです。シンプルなルールで誰もが手軽に始められるのが魅力です。このようなスポーツを地域の多くの方に広めていきたいですね。(汲沢地区 藤田)



### 上倉田地区歩け歩け大会

4月13日(日)、天気は快晴、神奈川県の大磯、箱根山に歩け歩けと、53名、ウォーキング、全員良い汗を、帰路は、温泉につかり、甘太郎の湯で、ゆったり。満足、満足の日でした。11月9日(日)は、湘南平へ、50名参加、平塚の温泉でゆったり、これも良いウォーキング大会でした。(上倉田地区 中山)



### 第13回下倉田地区「歩け歩け大会」

伊豆城ヶ崎海岸の予定が、出発時に土砂降りの雨でやむなく行き先を変更。紅葉を見つつ箱根の大涌谷・箱根恩賜公園を散策。車窓から仙石原のススキを眺めつつ帰路につきました。(下倉田地区 沼田明)



### 第5回横浜シーサイドトライアスロン大会

平成26年9月28日(日)に開催された「横浜・八景島シーパラダイス」をスタートフィニッシュ地点とする市民参加型トライアスロンです。戸塚区のスポーツ推進委員は「金沢工業団地」のバイクコースの沿道警備を担当し、大会成功の一役を担いました。(事務局)

皆様におなじみの、地域のスポーツイベントやレクリエーションの企画・運営をはじめ、戸塚区駅伝大会や横浜マラソンなど大きな大会の沿道警備に、多くのスポーツ推進委員が活躍しています。

# 舞岡地区センター夜間スタッフ募集！

横浜市指定管理者

公益社団法人とつか区民活動支援協会

地区センターは、サークル活動など、気軽に利用できる施設です。地域の皆様の交流を深める場としてご利用いただいています。

舞岡地区センターで、私たちと一緒に、楽しく元気に働いてみませんか。



## ※募集施設・条件

※通勤費の支給はありません。

	施設	勤務時間	募集	時給	勤務体制	勤務内容
スタッフ	舞岡地区センター	夜間 17:00～21:00 研修、ミーティング等 その他勤務あり (9:00～17:00) 2H～4H程度	1名	(17:00～21:00) 920円 (9:00～17:00) 900円	2人1組勤務 週3日～4日 ローテーション勤務	1.受付事務・用具の貸出・集計事務・館内整理・清掃・図書の貸出・閉館業務 2.その他

## ※応募条件

- ・施設の運営に積極的に参加してみたい方
- ・地域活動に興味を持たれている方
- ・各施設に徒歩又は自転車通勤できる方(バイク・自動車不可)
- ・地区センター夜間は定年65歳

## ※雇用期間

平成27年5月1日～平成28年3月31日(勤務状況等条件を満たした場合、更新もあります。)

## ※応募方法

・所定の応募用紙にご記入のうえ、平成27年4月19日(日)(当日必着)までに、返信用として82円切手を貼付した封筒を同封のうえ、公益社団法人とつか区民活動支援協会へ郵送でお申込みください。

書類選考後、4月21日頃に面接時間を電話連絡いたします。(面接予定日 4月24日(金))

・応募用紙は舞岡地区センター、公益社団法人とつか区民活動支援協会にあります。

舞岡地区センターのホームページからもダウンロードできます。 <http://maioka.chiiki-support.jp/>

※応募用紙は返却いたしません。ここで得た個人情報当協会採用事務以外では使用いたしません。

## ※応募先

〒244-0816

横浜市戸塚区上倉田町449-2 戸塚法人会館102

公益社団法人とつか区民活動支援協会「スタッフ採用係」

## ※問合せ先

公益社団法人とつか区民活動支援協会 事務局までお問い合わせください。TEL045-865-3946

土・日・祝日を除く平日9:00～16:30

## ※各施設概要

舞岡地区センター

休館日:毎月第2月曜日

所在地:戸塚区舞岡町3020 TEL824-1915

市営地下鉄「舞岡駅」下車 徒歩5分

# 舞岡地区センターだより

回覧

平成27年2月27日発行

一緒にあそぼう！ 仲間を見つけよう！

舞岡地区センターは地域と一緒に子育て家庭を応援しています。気軽に参加してみませんか。

## 親子ふれあいひろば「コアラ」

原則毎月1回、お子さんと一緒に気軽に参加できる自主事業（講座）を開催します。

日時 内容はセンター便り、広報とつか、館内ポスターなどでお知らせします。



## 子育てサロン

日にち: 原則毎月第4月曜日

時間: 10時～11時30分

対象: 0歳～未就園の子どもとその保護者

場所: 2階 和室 会費 申込み 不要

ボランティアの方による親子遊びや絵本読み聞かせ、育児相談もできます。

(主催: 舞岡地区民生委員児童委員協議会)

## 遊び場・しゃべり場・ほっとタイム

日時: 原則毎週木曜日 10時～12時

対象: 子育て中の親子

場所: 1階 フレイルーム

会費 申込み 不要

おもちゃで遊んだり、おしゃべりのできる、子どもと保護者の居場所。身近な相談役である子育て支援者さんが子育て相談にもものってくれます。



地域の方の手作りキッチン  
は子どもたちに大人気



大型絵本



フレイルームに新しいおもちゃがふえました。遊びにきてね！

## 職場体験、職業インタビュー

2月6日、日限山中学2年のお2人が来館し、受付業務などの職場体験をしました。「電話をかけるとき緊張したけれど苦手なことも頑張ればできる」とA君。「普段できないことを沢山経験して仕事の責任や心構えを学んだ」とM君が感想を寄せてくれました。

職業インタビューで来館してくれた

1年生のI君、Y君もお疲れさまでした。



## 舞岡地区センター

戸塚区舞岡町 3020

☎824-1915、1949

休館日: 毎月第2月曜日

(祝日の場合は翌日)

3月の休館日 9日(月)

# 自主事業のご案内

2月27日 発行

## パパと一緒に簡単クッキング

～ 休日の朝は親子で一緒にランチをつくろう ～

日にち 3月14日(土)

時間 9時30分～12時30分

定員 6歳以上の親子8組

(ハハ以外の保護者との参加も可)

参加費 1組900円

持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル

※ お申込み受付中



## さわやか水曜けんこう体操Ⅰ、Ⅱ

日時 4月～28年3月 各毎月1回(除:8月)

Ⅰ:第2水曜日(4月8日～)

13時～14時30分

Ⅱ:第4水曜日(4月22日～)

10時～11時30分

定員 各60人 ※両方申込みも可

参加費 各2,200円(全11回分)

持ち物 体育館履き、水かお茶、動きやすい服装

受付開始 3月12日 14時から

## < 3月の親子ふれあいひろば「コアラ」 >

親子で一緒に楽しむヨガ(0～3歳児)

日にち 3月24日(火)

時間 10時～11時15分

定員 親子15組

参加費 100円(こども1人につき)

持ち物 80cm以上のタオル、水またはお茶

受付開始 3月11日 14時から

## 楽しい!簡単似顔絵教室

日にち 4月10日、17日、24日(金)

時間 9時30分～11時30分

定員 15人

参加費 800円(全3回分)

持ち物 3Bの鉛筆、筆記用具

受付開始 3月13日 14時から



## < 4月の親子ふれあいひろば「コアラ」 >

みんなで踊ろう!遊ぼう!

(歩ける子～未就学児)

日にち 4月28日(火)

時間 10時～11時30分

定員 親子20組

参加費 100円(こども1人につき)

持ち物 水またはお茶

受付開始 4月14日 14時から

## 布とリボンでマカロンアクセサリー

日にち 4月14日(火)

時間 9時30分～11時30分

定員 12人

参加費 1,000円

持ち物 ハサミ

受付開始 3月13日 14時から



## DIYこども工作教室

～ 木材を使って自由につくろう～

協力・指導:日本DIY協会

日にち 5月6日(祝・水)

時間 10時～12時

定員 小学生・20人

参加費 100円

持ち物 作品を持帰るための袋

受付開始 4月16日 14時から



## 舞岡村の生い立ちを学ぶ

～ わが街 舞岡の歴史を知る講演会～

日にち 4月29日(祝・水)

時間 12時30分～14時30分

定員 30人

参加費 100円

受付開始 4月11日 14時から



☆ 詳細はお問合せください(☎ 824-1915)

☆ お申込みは電話・来館で先着順に受付けます