



©横浜市港北区 ミズキ VOL.20

# 港北力 発見★通信

港北区の元気のもと発見!

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

〒222-0032 横浜市港北区大豆戸町 26-1 Tel.045-540-2247 Fax. 045-540-2245 http://www.city.yokohama.lg.jp/kohoku/sinkou/kouhokuryoku/



ひろがる  
合言葉は つながる  
とどく

## 「港北ほくほくフェスタ」開催しました

10月28日に港北ほくほくフェスタを開催し、当日は延べ600名の皆様にご参加いただきました。社会福祉功労者表彰に引き続き行った区民フォーラムでは、「ひっとプラン港北」※で健康づくりに取り組んでいる地区の中から3地区の方に活動報告をしていただきました。



※区民・関係機関・行政・区社協が連携して「誰もが安心して健やかに暮らせるまち港北」を目指す取組です。

## 新吉田地区

### ★男性をターゲットに ～「新吉田やすらぎ塾」の立ち上げ～

第3期計画から新設した「健康づくり部会」では、人と人がつながることによる「心の健康づくり」を進めることとなり、地域の活動にあまり参加しない方、特に男性を主な対象とした「新吉田やすらぎ塾」を企画しました。

男性の関心をひくためには、目的や成果が見えやすく、自己啓発や学びをキーワードとする企画が必要と考えています。また、広報の方法や継続参加して頂くための工夫も検討しています。一人でも多くの方に参加してもらい、まずは地域が楽しいと感じてもらいたいと思います。そしてその中から町の健康づくり活動を企画運営する新たな担い手が生まれることも期待しています。



## 菊名地区

### ♥歩いて行ける場所で気軽に ～町ぐるみで健康づくり～

健康づくりへの意識を高めるため、保健活動推進員や民生委員を中心に、「楽しく健康づくり体操教室」「スクエアステップ」「スリーA」等、頭とからだの体操に積極的に取り組んでいます。



自宅から歩いて行ける会場で活動が行われることで、より多くの方の参加があり、町ぐるみの健康づくりにつながっています。

今後は担い手の発掘と育成に力を入れ、まだ活動のないエリアで活動をはじめのほか、地域の特性を活かし、企業との連携も考えていきたいと思っています。

## 新羽地区

### ♪自然豊かな地域の特徴を活かして ～ウォーキングの推進～

気軽に始められる「ウォーキング」をテーマに取り組みを進めています。横浜市が進めている「よこはまウォーキングポイント」への参加・PR、保健活動推進員が主催するウォーキングの周知、地域ケアプラザとタイアップしたウォーキング講座など、行政や地域で活動している方々と協力して無理なくゆっくり行っています。

今後もこの活動を続けていくとともに、老人会での体操のお手伝いや、地元の住職さんの講話（心の健康）などにも取り組んでいきたいと思っています。



## 遊びで生きるチカラを磨く

太尾公園つちのこプレイパーク運営委員会

毎月第二・四金曜日を中心に、太尾公園で親子が思いっきり遊ぶことのできる「太尾公園つちのこプレイパーク」を開催しています。毎回200人前後の親子が集まります。運営するのは地域の母親を中心としたボランティア。「我が子や地域の子供達にのびのびと遊んで欲しい。その中で『生きるチカラ』を磨いてほしい」と、安全に配慮しながら場の見守りを行っています。

プレイパークで人気の遊びは、泥んこ遊び、自然の素材を使ったおままごと、ロープでハンモック、火おこしなど。夏場はプール遊びも人気です。

地域の活動サークルとのコラボレーションも行っています。今年は紙芝居ボランティア「たまたまぼこ」にお越しいただき、野外で紙芝居上映を行いました。また、秋には港北区地域子育て支援拠点どろっぴで活動中の自主活動



「BOSAIくらぶ」と非常食持ち寄り試食会を開催しました。どちらも大盛況でした!

親子にとってプレイパークが地域とつながる場になるよう、引き続き関わっていききたいと思います。

# 昔の映像を観て、 元気になろう！

港北ふるさとテレビ局



みなさんの家に、昭和時代の8mmフィルムや古い写真が眠っていませんか？港北ふるさとテレビ局では、古い映像の発掘活動を行なっています。なぜかって？みなさんは、子供のころの懐かしい映像や写真を見ると元気になってご存知ですか？

子どものころによく手にした道具などを使って、当時の思い出話をするのが、認知症の予防になると言われています。これは、「回想法」と呼ばれ、心理療法のひとつとして最近では様々なところで実践されていますが、その発展形で、「テレビ回想法」というケア方法もあります。これは、若いときによく見た番組を観ることで、感情や意欲を保ち、さらには向上させようとする方法です。



港北ふるさとテレビ局では、皆さんから集めた古い映像を使って地域ケアプラザや地区センター上映会を開催しています。港北区民を元気にするためにぜひともご協力をお願いいたします。



# 地域の子育てを支援しよう

ポコ・ア・ポコ

ポコ・ア・ポコは、日吉地区の子育てを応援しようと、育児サークルの先輩が中心になり、2000年3月に結成したボランティアグループです。子育てを始めたばかりの人と街の中で気軽に声をかけあえる関係づくりを目指して、日吉地区の赤ちゃん会やサークルリーダー会に協力しています。育児サークル活動の応援もしています。

乳幼児の子育て支援を中心に活動してきましたが、結成から16年！関わってきた子どもたちも成長し、学童期や思春期になっても地域で見守っていききたいという思いで、来年1月には、

ドキュメンタリー映画『みんなの学校』の自主映画会を日吉本町ケアプラザとの共催で、実施を予定しています。

この映画は、色々な課題を抱えている子どもも地域の中で温かく見守ってほしい！という視点になっているので、是非、より多くの人たちに観ていただき、地域ぐるみの子育て支援に関心を持っていただけたら嬉しいです。

自主上映会開催についての詳しい情報は、12月10日以降、親と子のつどいの広場 こんべいとうのホームページ (<http://hiyoshi-konpeitou.jimdo.com>) をご覧ください。



# マップでつながりづくり

子連れおでかけマッピー



©横浜市港北区ミズキ

私たち「子連れおでかけマッピー」は、港北区の新吉田、新吉田あすなろ地区の地域に絞り、その地域に住む未就園児のお子さんを持つママ達が集まり、実際に子連れで地域を歩いてもらい、地域の人々に直接情報収集し、安心して子連れでおでかけを楽しめる所を紹介したり、子育てに役立つ情報を盛り込んだマップを作る活動をしています。

子育て中のママにとって、同じ月齢の子供達やそのママ達と出会う場を必要としているママはたくさんいます。子連れでおでかけする場所が限られている中、地域では「子育てサロン」や「イベント」なども開催してくれています。しかしそれは、「いつ何をしているのか？」「どこで開催しているのか？」の情報

を仕入れる方法が知られていません。また、知ったとしても「自分の子の月齢で連れて行って迷惑にならないか？」と、迷ったりしてしまうものです。私たちはこのようなやさやかな不安を取り除き、少しでも外に出る一歩を踏み出すきっかけのマップにしていこうと思います。

初めての子育てが始まる人、子育て中に引っ越して来た人、新吉田に子連れで遊びに来る人のために、このマップを見て楽しいおでかけができるよう思いを込め、変動する地域の環境や、産まれてくる子供達やそのママ達にも、現役のママ達からマップを通して繋がってほしいと思います。



保育をしながら編集会議

# まちづくりへの思いをかたちにする

～港北つなぎ塾を開催～

もっと暮らしやすいまちにしたい、地域のために何か始めたい、地域で活動するきっかけをつかみたい…、それぞれのまちづくりへの思いを活動へと実現してもらうために28年度「港北つなぎ塾」が開催されました。

初日10月1日の基調講演では、横浜市や港北区の特性を人口の推移、高齢化率、環境特性などについて具体的なデータを示し、3つのテーマ（みんなの居場所づくり、絵本でつながりづくり、農でつながりづくり）に沿って市内、区内の多彩な市民活動事例を紹介しました。

また2回目(10/15)は、3つのテーマに沿って区内で活動する団体から事例報告をしていただきました。活動を始めたきっかけや運営、継続の工夫、人材の確保など、日ごろ苦心している点を中心に参加者との質疑応答が繰り返されていました。

講座は参加者同士の話し合いによるグループワークを中心に進められました。最後回にはそれぞれの思いを一つの活動プランにまとめ、グループごとの提案を発表し、閉講となりました。



港北 つなぎ塾

