

地区連合町内会自治会 会長 様

神奈川県共同募金会横浜市都筑区支会
支会長 岩嶋 伸幸

令和6年度共同募金運動への協力について（ご依頼）

平素より共同募金運動の推進にあたり例年格別のご協力を賜り、厚くお礼申しあげます。

さて、共同募金に際しましては、市営地下鉄駅等で行う街頭募金、イベント時に行うイベント募金や学校、法人、その他福祉関係施設等にご協力いただく募金がございますが、中でも自治会町内会の皆様のご協力による戸別募金は募金総額の9割を占めております。区民の皆様からお寄せいただいたご寄付は、地域福祉のための高齢者や子育て支援等の活動団体の活動費、民間事業や社会福祉施設の備品購入費や修繕費として役立たせていただいております。

今年度の皆様のご尽力に重ねてお礼申し上げますとともに、令和6年度の共同募金運動につきましてもご協力を賜りますようお願い申し上げます。

1 依頼事項

令和6年度 共同募金運動への自治会町内会を通じた戸別募金のご協力

【令和6年度 戸別募金目安額（予定）】

名称	目安額（予定）
赤い羽根募金	255円（地域計画分96円、広域計画分159円）
年末たすけあい募金	200円
合計	455円

※3月区連会後に開催予定の共同募金会都筑区支会委員会におきまして正式な決定となりますが、赤い羽根募金、年末たすけあい募金とも前年度と同額を予定しております。自治会町内会の予算編成の参考としていただければ幸いです。

2 実施時期

令和6年10月1日～12月31日

3 令和5年度 募金実績額（令和6年1月末現在）

名称	目標額	募金実績額
赤い羽根募金	16,530,000円	7,641,629円
年末たすけあい募金	10,220,000円	7,265,416円

※実績額及び目標額は、戸別募金・街頭募金・法人募金・職域募金など、すべての募金の合計です。

なお、今年度ご協力いただきました自治会町内会及び連合町内会自治会への事務費は、3月の共同募金会都筑区支会委員会の際に、日赤会費の協力事務費とともにお渡しする予定ですので、よろしくお願いたします。



共同募金会都筑区支会
担当：平戸・生沼
TEL：943-4058 FAX：943-1863
メール：info@tuzuki-shakyo.jp
（横浜市都筑区社会福祉協議会内）

民生委員・児童委員の負担軽減・活動支援策、年齢要件に関する検討結果について【報告】

1 趣旨

民生委員・児童委員の負担軽減・活動支援策については、令和 4 年 12 月の一斉改選以降、区局によるプロジェクト等により検討を進めてきましたので、検討結果について報告します。

また、令和 5 年 9 月から 12 月にかけて、民生委員・児童委員の年齢要件について区・地区民児協で意見交換を実施していただきました。意見交換結果等を踏まえて庁内で検討した次期一斉改選（令和 7 年 12 月）以降の年齢要件について報告します。

2 お願いしたいこと

【区連長】ご承知おきください。

【地区連長】ご承知おきください。

【単位会長】ご承知おきください。

3 報告事項

(1) 民生委員活動に関する負担軽減・活動支援策、推薦事務の改善等について

負担軽減や活動支援策のうち、主なものについて、以下のとおり報告します。

なお、推薦事務についても、再任の場合は地区の推薦準備会を省略可能とするなどの改善を行います（令和 7 年 12 月一斉改選から）。

詳細については「別紙 1」にてご確認ください。

	取組の方向性	具体的な取組	実施予定年度
業務量の軽減	報告書類のデジタル化	毎月提出している活動報告書の電子申請化	R 7
	協力員やサポーター制度の導入の検討	協力員や欠員地区の補助、一斉改選時の引き継ぎ制度等の導入に向けた検討	R 7
負担感の軽減	地域全体での見守り推進	自治会町内会と連携した地域ぐるみの見守りの検討	R 7
人材確保	広報の強化	民生委員候補者向け、自治会向け等、ターゲット別の広報の強化・充実	R 6
推薦事務の改善	手続きの簡素化	再任の場合は地区の推薦準備会を省略可能とするとともに、様式の更なる簡素化の検討	R 7 一斉改選

<別紙 1 に関する説明>

- ①モデル区における民生委員・児童委員との懇談会や退任者アンケート結果をはじめ、各区で把握している民生委員活動の現状等を踏まえ、「取り組むべき課題」として分類しました。
- ②分類した課題それぞれに対して、「取組の方向性」や「具体的な取組」、「実施予定時期」を整理しました。
- ③整理した取組のうち、重点的に着手すべきものについては、区局による分科会を設置するなど、機動的に進めていきます。

(2) 民生委員・児童委員の年齢要件に関する検討結果について

年齢要件に関する検討については、令和5年9月から12月にかけて区・地区民児協で意見交換を実施していただき、1,708件ものご意見をいただきました。

意見交換の詳細については「別紙2」にてご確認ください。

ア 年齢要件の変更について

地域の中で後任者が見つからないなど担い手確保が課題となっている中で、委員活動への意欲があり、自治会町内会長等の同意がある方については、活動を続けていただける仕組みが必要であると考え、現行の年齢要件（75歳未満）に、条件付きで推薦を可能とする特例を設けることとします。

現行	変更後
新任 69歳未満。ただし、選出が困難な場合に限り、75歳未満とすることができる。	新任（変更なし） 69歳未満。ただし、選出が困難な場合に限り、75歳未満とすることができる。
再任 75歳未満	再任 75歳未満。 <u>ただし、選出が困難な場合に限り、1期（3年間）のみを再任期間として推薦をすることができる。（条件あり）</u> 【条件】 下記3つの条件をすべて満たしたときのみ、推薦ができるものとする。 ①健康で本人に意欲があり活動に支障がない ②自治会町内会の代表（会長）の同意がある ③地区民児協の代表（会長）の同意がある <u>※ただし、特例的な扱いであることから、引き続き後任者の選出に努める。</u>

イ 特例条件について

特例は、地域において適任者（後任者）の選出が困難な場合で、かつ①～③の条件をすべて満たす場合に1期（3年間）のみ推薦できる、とするものです。

ウ 変更時期

令和7年12月の一斉改選時から適用します。

※再任の方に限った特例を設ける変更であり、任期満了に伴う「再任」の推薦区分がある次期一斉改選からの適用となります。

令和6年7月、令和6年12月、令和7年7月の欠員補充は現行の年齢要件での運用となりますのでご注意ください。

担当：健康福祉局地域支援課 村山

電話：045-671-4046

FAX：045-664-3622

メール：kf-chiikishien@city.yokohama.jp

	取り組むべき課題	取組の方向性（太枠網掛けは重点的に取り組むもの）	具体的な取組（太枠網掛けは重点的に取り組むもの）	実施予定年度（※）	
負担軽減・活動支援 業務量の軽減 ・様々な役割 ・会議や研修の多さ ・調査書や報告書作成 ・担当世帯数の多さ	業務の見直し・効率化	・ひとり暮らし高齢者等「地域で見守り」推進事業の実施方法の効率化	報告事務等の簡素化・効率化の検討	R7	
		・生活福祉資金事務や調査事務の見直しに向けた検討	国・社協への要望（例：活動報告書、事業計画書の簡略化等）	R6	
		・報告書類のデジタル化（アプリ化）	モデル地区での活動報告書のデジタル化（電子申請）の実証、全区展開	R7	
		・定例会のオンライン化、研修資料等のアーカイブ化	モデル地区で導入、全区展開	R7	
	補助人員を導入する	・協力員やサポーター制度の導入の検討	協力員や欠員地区の補助員、一斉改選時の引き継ぎ制度等、区の実情にあわせて選択できる制度の導入	R7	
		依頼業務の精選	・出席会議の整理	出席会議や各種依頼業務量の照会および削減	R6
	負担感の軽減 ・活動への周囲の理解 ・福祉制度の理解 ・仕事との両立 ・相談先がない ・委員同士の情報交換や交流の場がない	活動のサポート強化	・新任者向けや困難ケースに関する研修、引継のチェックリストの作成や充実	民児協事務局と調整しながら実践的な研修を実施	R7
			・夜間休日のサポート方法の検討	区役所閉庁時における相談先の案内（ホームページ掲載など）や事例集の充実の検討	今後取組予定
		地区民児協の運営支援	・委員同士の交流や情報交換の機会の検討 ・地区会長研修等の充実	民児協事務局と調整しながら交流や情報交換の場、研修などを充実	R7
			情報共有	・見守り対象者の施設入所、入院等の情報共有の仕組みを検討	個人情報保護とのバランスを考慮した適切な情報共有の仕組みを検討
地域との連携によるサポート強化		・地域全体での見守り推進（隣近所、組長や班長との連携、情報共有）の検討	モデル地区で自治会町内会と連携した地域ぐるみの見守りを試行実施し、成功例を他地区に共有・展開	R7	
活動費等の見直し		・活動費の増額	活動費の増額に向けた予算計上 R5：64,200円 ⇒ R6：70,200円 （R6年度予算が横浜市議会で議決されることが条件）	R6	
		・会費のあり方や徴収方法等の見直しに関する検討	会費のあり方を社協と協議するとともに徴収にかかる集金作業等の効率化の検討	今後取組予定	
活動と生活の明確な線引き	・民生委員の活動に関する広報の検討 ・通信手段の検討	早朝や夜間帯は対応が困難なことなど、民生委員活動への理解を深めるための広報の充実 業務用携帯電話の導入などの検討	R6 今後取組予定		

※実施予定年度は現時点での予定であり、今後の検討状況によって変更が生じる場合もあります。

民生委員・児童委員の負担軽減や活動支援に向けた検討結果について（令和6年2月現在）

別紙 1

	取り組むべき課題	取組の方向性（太枠網掛けは重点的に取り組むもの）	具体的な取組（太枠網掛けは重点的に取り組むもの）	実施予定年度（※）
人材確保 広報の強化 ・他の委嘱委員に比べて特に敬遠される ・民生委員の役割以外の雑多な相談が寄せられる	「民生委員は大変」というイメージの払拭	・民生委員のやりがいなど魅力を伝える広報 ・現任委員のモチベーションアップにつながる広報	民生委員候補者向け、自治会向け等、ターゲット別の広報	R6
	地域住民との共通理解	・民生委員として「やれることやれないこと」を整理した広報物の作成、配布	民生委員の役割を地域住民と共通認識できる広報	R6
人材確保 ・高齢化などで担い手が見つからない	担い手確保の仕組みづくり	・候補者の新たな発掘先の検討	現役世代の担い手確保に向けた企業への理解促進活動、地域団体との連携に関する検討	今後取組予定

推薦事務の改善 推薦の負担軽減 ・再任者も新任者と同等の書類作成が必要	手続きの簡素化	・再任手続きの簡素化	再任の場合は地区の推薦準備会を省略可能とする	R7一斉改選
		・推薦時の様式の簡素化	様式の更なる簡素化	R7一斉改選
	推薦要件緩和	・居住要件など推薦要件の緩和の検討	居住要件の特例を市外居住者まで拡大する等、関係機関へ要望を検討	今後取組予定

※実施予定年度は現時点での予定であり、今後の検討状況によって変更が生じる場合もあります。

民生委員・児童委員の年齢要件に関する意見交換の実施状況について

1 実施期間

令和5年9月～10月 区・地区民児協で意見交換
 令和5年11月 市民児協理事会で意見集約結果を報告(区民児協⇒地区民児協)
 令和5年12月 市民児協理事会で最終的な意見交換

2 ご意見総数

1,708件

年齢要件については、多数決等で決定するものではないことに加え、いただいたご意見の中には、現行の上限年齢を超えて条件付きで推薦を可能とすることについて、肯定的・否定的・その他、いずれにも言及するようなものもあり、厳密に分別することが難しいため、総数のみのお示しとさせていただきます。

3 主なご意見に対する考え方について

意見交換で民生委員・児童委員の皆さまからいただいた主なご意見に対する考え方について、次のとおりお示しします。

主なご意見	考え方
団塊の世代が一斉に退任し、地区の活動が立ち行かなくなることも考えられる。そのための措置でもあり、民生委員活動を持続可能なものにするのが大切。	充足率が年々低下している現状や、今後のさらなる高齢化の進展などを踏まえて、年齢要件の特例を設けることとします。あわせて委員活動への負担軽減や活動支援に引き続き取り組んでいきます。
定年は定めておいた方が良く、元気で出来る人にはやって頂いたほうが良いので、柔軟な対応がとれるようにしておくことは良いと思います。	候補者の選出が困難な場合に、健康で意欲があり活動に支障がない方は、これまでの知識や経験を活かして活動を続けていただける仕組みが必要であると考え、条件付きで推薦を可能とする特例を設けることとします。
世代交代が進まず、メンバーが固定化してしまう。	候補者の選出が困難な場合、かつ、条件を満たしたときのみ推薦を可能とする「特例」であり、一律に定年を延長するものではありません。
できれば若い方になってほしい。75歳以上はやはり無理ある。	候補者の選出が困難な場合、かつ、条件を満たしたときのみ推薦を可能とする「特例」であり、一律に定年を延長するものではありません。
退任時に受けている役職(会長・副会長など)は、再任時には受けないこととする。一般の民生委員・児童委員として活動する。	会長等の役職は、互選により選出していただいているため、全市的なルールとして定めることは困難ですが、区・地区で適宜対応していただくことを妨げるものではありません。
後任を常に探し続けてもらい、見つかった時点ですぐに交代できるとよい。	特例を適用した場合でも「引き続き後任者の選出に努める」ことをお願いしてまいります。 7月と12月の欠員補充にあわせて交代するなど、区・地区で適宜対応をお願いします。

令和 6 年 民生委員・児童委員及び主任児童委員候補者の推薦について【協力依頼】

1 趣旨

令和 6 年 7 月 1 日付及び 12 月 1 日付の民生委員・児童委員及び主任児童委員の欠員補充及び増員につきまして、各地区推薦準備会、連合地区推薦準備会を開催し、候補者を推薦していただくよう、各自治会町内会長の御協力をお願いいたします。

なお、令和 6 年につきましては、欠員地区及び増員が必要な地区のみの推薦となり、任期は次期一斉改選（令和 7 年 11 月 30 日）までとなります。

2 お願いしたいこと

【区連長】ご承知おきください。

【地区連長】主任児童委員の候補者にかかる連合地区推薦準備会を開催し、候補者を推薦くださるようお願いします。

【単位会長】民生委員・児童委員の候補者にかかる地区推薦準備会を開催し、候補者を推薦くださるようお願いします。

3 依頼事項

- (1) 推薦準備会の開催
- (2) 民生委員・児童委員、主任児童委員候補者の推薦
- (3) 推薦書類の作成及び区への提出

※ 具体的な手続きについては、各区福祉保健課からご案内いたします。

	自治会町内会	地区連合町内会
推薦の対象	民生委員・児童委員	主任児童委員
推薦人の選任	・自治会町内会、地区民生委員児童委員協議会の代表の方を含め、5 人から 10 人以内の推薦人を選任してください。	・地区連合町内会、地区民生委員児童委員協議会の代表の方を含め、5 人から 10 人以内の推薦人を選任してください。
推薦準備会の開催	・推薦人のうち過半数の方の出席が必要です。自治会町内会、地区民生委員児童委員協議会の代表の方は必ずご出席ください。	・推薦人のうち過半数の方の出席が必要です。地区連合町内会、地区民生委員児童委員協議会の代表の方は必ずご出席ください。
推薦準備会の開催時期	・令和 6 年 7 月 1 日付け欠員補充、増員を行う地区 → 令和 6 年 3 月～4 月 ・令和 6 年 12 月 1 日付け欠員補充、増員を行う地区 → 令和 6 年 8 月～9 月	
書類の作成 区への提出	・候補者の履歴書、会議録を作成のうえ、区にご提出ください。	

4 候補者推薦にあたってご留意をお願いしたい事項

- (1) 候補者の選出にあたっては、資料4「資格要件と推薦手続」をご確認ください。
- (2) 候補者の方に対し、民生委員・児童委員及び主任児童委員の活動や役割についてご説明をお願いします。ご説明にあたっては、資料6「民生委員の活動紹介チラシ」等をご活用ください。
- (3) 推薦準備会については、自治会町内会（地区連合町内会）の代表の方と地区民生委員児童委員協議会の代表*の方は、必ず推薦人としてください。

この両者が出席しない場合は、推薦準備会が開催できないこととしていますので、ご留意ください。

また、推薦準備会の開催においては、公正な運営をお願いいたします。

※民生委員・児童委員の役割や実際の活動等に関するご説明やご質問等へご対応いただくため、地区民生委員児童委員協議会の代表の方の出席は必須でお願いします。

5 添付資料

- 資料1 令和6年 民生委員・児童委員、主任児童委員推薦関係日程
- 資料2 推薦（委嘱）の手続図
- 資料3 役割と活動
- 資料4 資格要件と推薦手続
- 資料5 現員数一覧（令和5年12月1日現在）
- 資料6 民生委員の活動紹介チラシ

担当：健康福祉局地域支援課 村山

電話：045-671-4046

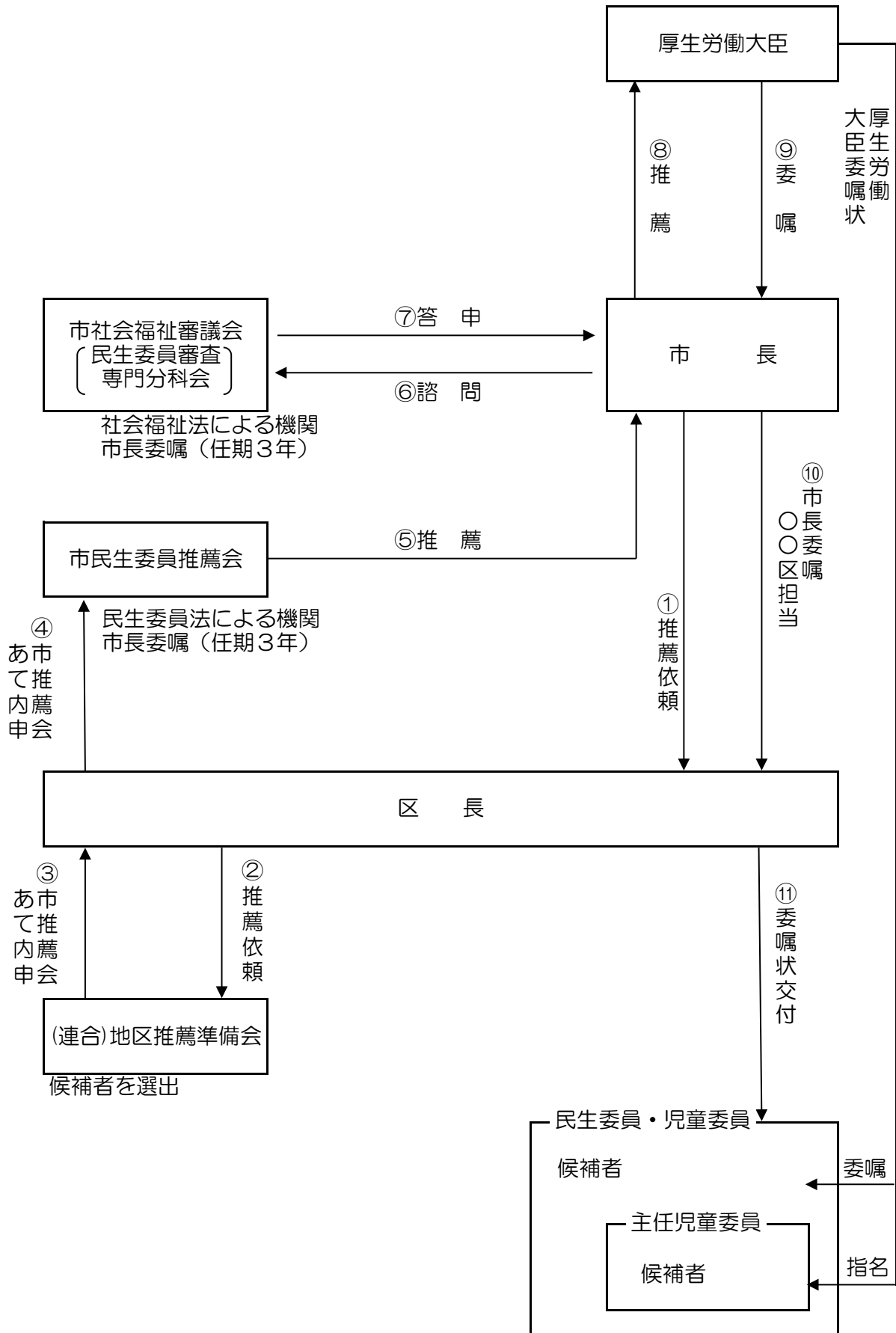
FAX：045-664-3622

メール：kf-chiikishien@city.yokohama.jp

令和 6 年 民生委員・児童委員、主任児童委員推薦関係日程

		令和 6 年 7 月 1 日付け委嘱	令和 6 年 1 2 月 1 日付け委嘱
		①民生委員・児童委員：欠員補充及び増員 ②主任児童委員：欠員補充及び増員 任期…令和 6 年 7 月 1 日から 令和 7 年 1 1 月 3 0 日まで	①民生委員・児童委員：欠員補充及び増員 ②主任児童委員：欠員補充及び増員 任期…令和 6 年 1 2 月 1 日から 令和 7 年 1 1 月 3 0 日まで
2 月	上旬		
	中旬	市連会協力依頼	
3 月	上旬	区連会協力依頼	
	中旬	連合・地区へ推薦依頼	
4 月	上旬	連合・地区推薦準備会開催	
	中旬		
5 月	上旬	区より市推薦会に候補者内申	
	中旬		
6 月	上旬	市推薦会、市審査会開催 厚生労働大臣あて推薦	
	中旬		
7 月	上旬	令和 6 年 7 月 1 日付け委嘱	
	中旬		連合・地区へ推薦依頼
8 月	上旬		連合・地区推薦準備会開催
	中旬		
9 月	上旬		
	中旬		
10 月	上旬		区より市推薦会に候補者内申
	中旬		市推薦会、市審査会開催
11 月	上旬		厚生労働大臣あて推薦
	中旬		
12 月	上旬		令和 6 年 12 月 1 日付け委嘱
	中旬		
12 月	上旬		
	中旬		

民生委員・児童委員、主任児童委員推薦〔委嘱〕の手続図



民生委員・児童委員、主任児童委員の役割と活動

【民生委員・児童委員、主任児童委員の役割等】

- 民生委員・児童委員は、担当する地域内で、住民から様々な生活上の困りごとや心配事に関する相談に応じ、サポートするとともに、必要な支援を受けられるよう地域ケアプラザなどの専門機関につなぐ役割を担っています。市内で約4,000の方が活動しています。
- 主任児童委員は、子どもや子育ての支援を主に担当する民生委員・児童委員です。地区担当の民生委員・児童委員、学校や子どもの福祉に関する機関と連携して、様々な児童問題について取り組んでいます。市内で約500の方が活動しています。

【民生委員・児童委員の活動】

- 日常的な見守り、訪問活動を通じて、担当地区内の住民の生活実態や支援を必要とする方などを把握します。
- 地域住民から相談を受け、介護や子育て支援等の福祉サービスに関する情報提供し、必要に応じて区福祉保健センターや地域ケアプラザ等につなぎます。
- 活動を通じて得た課題や改善点について、社会福祉関係者や行政機関と情報を共有します。
- 区福祉保健センターその他関係機関の業務に協力をお願いします。

【主任児童委員の活動】

- 主に、地区を担当する民生委員・児童委員と連携して学校、児童相談所等、関係機関との連絡・調整を行います。
- 民生委員・児童委員と連携して、子育て支援活動等を行います。
- 区福祉保健センターその他関係機関の業務に協力をお願いします。

【身分、活動費の支給・会費負担】

- 厚生労働大臣から委嘱され、横浜市長が担当区域を定める、無報酬の非常勤特別職の地方公務員です。
- 給与は支給していません。活動にかかる交通費等として、活動費を支給しています。
- 民生委員・児童委員は、委嘱と同時に民生委員児童委員協議会及び社会福祉協議会の会員となり、会費をご負担いただきます。（※活動費と会費負担については詳細裏面）

【秘密を守る義務があります】

- 民生委員法により、住民の個別の相談をお受けするため、秘密を守る義務があり、委員を辞めた後も、秘密を守る必要があります。

【地区民児協に所属し、相談・協力して活動します】

- すべての民生委員・児童委員は、概ね連合町内会の区域単位で組織された、地区民生委員児童委員協議会（地区民児協）に所属します。地区民児協では、関係機関との連絡・調整、日ごろの活動についての情報交換や地域の福祉課題の検討などを行っています。

【参考】活動費の支給と会費のご負担について

【活動費の支給】

年間 70,200 円（令和5年度 64,200 円 ⇒ 令和6年度 70,200 円※）

支援をしている方への訪問や連絡、研修参加など、民生委員・児童委員活動を行う際にかかる交通費や通信費等に充てるための活動費を、区役所から年2回に分けて支給します。

なお、活動費は給与や報酬ではなく実費弁償であるため、確定申告等は不要です。

※民生委員・児童委員の負担軽減・活動支援策のひとつとして、令和6年度から増額を予定しています。（月額：5,350 円⇒5,850 円 年間 6,000 円の増額）

なお、増額は令和6年度予算が横浜市議会で議決されることが条件です。

【会費の負担】

年間 8,500 円（令和5年度の場合）

横浜市民生委員児童委員協議会（市民児協）は、活動に役立つ情報提供や会員同士の情報交換、研修を行うとともに、退任時の慰労金や疾病の際の見舞金等を支給する互助事業などを行っています。

また、市社会福祉協議会（市社協）・区社会福祉協議会（区社協）でも、情報提供・情報共有、活動の後方支援等により、民生委員・児童委員の活動を支えています。

これらの組織は会費や市補助金で運営されており、民生委員・児童委員は就任と同時に会員となるため、会費をご負担いただいています。

横浜市民生委員・児童委員、主任児童委員の資格要件と推薦手続

	民生委員・児童委員	主任児童委員
1. 資格要件	<p>18歳以上で横浜市議員の選挙権を有する方のうち、次に掲げる要件に当てはまる方を選任してください。</p> <ul style="list-style-type: none"> 民生委員・児童委員（主任児童委員）活動に時間を割くことができ、円満な常識を持ち、健康である方 その地域の実情をよく知っているおり、地域の方が気軽に相談に行けるような方 個人情報について、十分配慮し適正な管理ができる方 	
①適任者		
②年齢要件		
③居住要件	<p>◆新任 74歳まで （昭和24年4月2日以降出生） ※できるだけ68歳（昭和30年4月2日以降出生）までの方をお願いします</p> <p>◆再任・元職 74歳まで （昭和24年4月2日以降出生）</p> <p>◆新任 58歳まで （昭和40年4月2日以降出生） ※できるだけ54歳（昭和44年4月2日以降出生）までの方をお願いします</p> <p>◆再任・元職 64歳まで （昭和34年4月2日以降出生） ※できるだけ60歳（昭和38年4月2日以降出生）までの方をお願いします</p> <p>原則、担当地域内に居住する方</p>	
2. 任期	<p>3年 令和7（2025）年11月30日まで</p>	
3. 推薦主体	地区推薦準備会	連合地区推薦準備会
①設置の単位	主に自治会町内会を単位とします。	主に地区連合町内会を単位とします。 （地区民児協を単位とします。）
②構成	推薦人5～10人	推薦人5～10人
③構成員 （推薦人）	自治会町内会の代表、地区民児協の代表、その他地域住民の福祉等に関係のある方 ※自治会町内会の代表と地区民児協の代表は、地区推薦準備会に必ず出席してください。	地区連合町内会の代表、地区民児協の代表、その他児童の福祉等に関係のある方 ※地区連合町内会の代表と地区民児協の代表は、連合地区推薦準備会に必ず出席してください。
	<p>地域の福祉活動やボランティア活動の人材情報を幅広く集め、地区・連合地区推薦準備会で、適任者を選出します。</p>	

4. 地区推薦準備会、連合地区推薦準備会開催

開催までの準備

・候補者の人選

地区推薦準備会（民生委員・児童委員の推薦）、連合地区推薦準備会（主任児童委員の推薦）の会議開催までに、候補者の人選を行い、候補者へ「候補者履歴書（指定の様式）」の作成を依頼しておきます。

履歴書は、推薦準備会における審議資料として使用し、それ以外の目的には使用しないことを候補者に伝え同意を得てください。取扱いには十分注意してください。

・推薦人の人選

推薦準備会の会議開催までに推薦準備会推薦人を選出しておきます。「地区・連合地区推薦準備会推薦人選出報告書（指定の様式）」を作成します。

・開催の案内

推薦準備会の日時と場所を決定し、選出した推薦準備会推薦人の方々にお知らせします。

開催

①開催条件の確認

自治会町内会（地区連合町内会）の代表及び地区民生委員児童委員協議会の代表が出席し、推薦人の半数以上が出席していることを確認します。

②会議の進行

会議の座長を推薦人の互選により定め、座長は「地区・連合地区推薦準備会推薦人の方々にお願い」を読み上げ、会議の趣旨の徹底を図ります。

③審議

主に次の点について審議します。

- ・適任者の要件を満たしているか。
- ・留意事項を確認しているか。
- ・年齢要件、居住要件を満たしているか。
- ・個人情報取扱いについて十分配慮し、適正な管理ができるか。

④会議録の作成

「地区・連合地区推薦準備会会議録（指定の様式）」を作成し、推薦人に署名をいただきます。

会議は非公開とし、出席者は議事に関する秘密を厳守します。

候補者の内申

推薦準備会の終了後に、次の書類を区役所福祉保健課へ提出してください。

- (1) 「民生委員・児童委員候補者履歴書」「主任児童委員候補者履歴書」
- (2) 「地区・連合地区推薦準備会会議録」
- (3) 「地区・連合地区推薦準備会推薦人選出報告書」

令和5年12月1日現在 民生委員・児童委員、主任児童委員現員数一覽

資料5

	民生委員・児童委員				主任児童委員				合計			
	定数	現員数			定数	現員数			定数	現員数		
		男	女	計		男	女	計		男	女	計
計	4,213	886	2,989	3,875	530	22	468	490	4,743	908	3,457	4,365
鶴見区	305	82	218	300	34	7	26	33	339	89	244	333
神奈川区	282	48	206	254	36	1	33	34	318	49	239	288
西区	123	26	84	110	12	1	11	12	135	27	95	122
中区	167	32	120	152	26	2	20	22	193	34	140	174
南区	248	62	166	228	33	1	31	32	281	63	197	260
港南区	261	42	196	238	30	1	27	28	291	43	223	266
保土ヶ谷区	255	44	185	229	46	1	43	44	301	45	228	273
旭区	293	49	209	258	40	2	31	33	333	51	240	291
磯子区	216	43	148	191	20	1	14	15	236	44	162	206
金沢区	248	37	179	216	32	0	30	30	280	37	209	246
港北区	375	84	264	348	46	1	45	46	421	85	309	394
緑区	204	39	155	194	23	0	23	23	227	39	178	217
青葉区	298	45	236	281	32	0	29	29	330	45	265	310
都筑区	168	48	106	154	20	3	14	17	188	51	120	171
戸塚区	305	74	220	294	38	0	34	34	343	74	254	328
栄区	149	38	98	136	14	0	14	14	163	38	112	150
泉区	168	55	102	157	24	1	21	22	192	56	123	179
瀬谷区	148	38	97	135	24	0	22	22	172	38	119	157

* 定数は令和5年12月1日現在

民生委員・児童委員、主任児童委員

担当する地域の中で、介護や子育てなど、住民の方の福祉に関わる悩みや困りごとの相談に乗り、地域ケアプラザや区役所など適切な機関につなぐ役割を担っています。

子どもや子育ての支援を主に担当する民生委員・児童委員が主任児童委員です。



日ごろの活動

- | | |
|------------------|--------------------------------|
| 見守り | 担当区域にお住まいの方の見守りや子どもたちへの声掛け |
| 相談・情報提供 | 困りごとの相談にのり、利用できる福祉サービス情報を案内します |
| 地域のつなぎ役 | 必要な福祉サービスが受けられるよう地域の専門機関につなぎます |
| 交流の場づくり | 昼食会やサロンなど交流活動の運営・サポートに携わっています |
| 行政の業務への協力 | 区福祉保健センターなど関係機関の業務へ協力しています |

活動の様子(一例)



見守り活動



地域の親子の居場所「子育てサロン」

次のようなご相談は民生委員の役割ではありません

- × 身の回りの世話をしてほしい
- × 救急車に同乗してほしい
- × 保証人になってほしい
- × 子どもを預かってほしい
- × お金を貸してほしい

民生委員活動の基本

地域・行政等との協力

- 地域の方と協力し地域情報を把握しながら活動します
- 地域ケアプラザ・区社会福祉協議会・区役所が活動をサポートします

民生委員児童委員協議会（民児協）

- 民生委員同士で民児協（地区・区・市）を組織し、活動に役立つ情報の共有や、活動の相談等を行っています
- 知識習得やスキル向上のための研修を行っています

身分と守秘義務

- 厚生労働大臣から委嘱を受けた地域福祉のボランティア
- 任期は3年で、再任できます
- 住民の個別の相談をお受けするため、秘密を守る義務があります

活動費の支給と会費のご負担

<活動費の支給> 年間 70,200 円（令和5年度 64,200 円 ⇒ 令和6年度 70,200 円※）

支援をしている方への訪問や連絡、研修参加など、民生委員・児童委員活動を行う際にかかる交通費や通信費等に充てるための活動費を、区役所から年2回に分けて支給します。

なお、活動費は給与や報酬ではなく実費弁償であるため、確定申告等は不要です。

※民生委員・児童委員の負担軽減・活動支援策のひとつとして、令和6年度から増額を予定しています。（月額：5,350 円⇒5,850 円 年間 6,000 円の増額）

なお、増額は令和6年度予算が横浜市議会で議決されることが条件です。

<会費のご負担> 年間 8,500 円（令和5年度の場合）

横浜市民生委員児童委員協議会（市民児協）は、活動に役立つ情報提供や会員同士の情報交換、研修を行うとともに、退任時の慰労金や疾病の際の見舞金等を支給する互助事業などを行っています。

また、市社会福祉協議会（市社協）・区社会福祉協議会（区社協）でも、情報提供・情報共有、活動の後方支援等により、民生委員・児童委員の活動を支えています。

これらの組織は会費や市補助金で運営されており、民生委員・児童委員は就任と同時に会員となるため、会費をご負担いただいています。

担 当：都筑区役所福祉保健課運営企画係 連絡先：045-941-2341

都筑政第 1431 号

令和6年2月21日

自治会・町内会長 様

横浜市都筑区長

佐々田 賢一

横浜市政策局長

鈴木 和宏

横浜市議会局長

豊 基信

広報紙の配布について（依頼）

日ごろから市政・区政に対して多大な御協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

横浜市では、市政に関する情報や市会定例会などの情報を各世帯にお届けする広報媒体として、「広報よこはま」と「ヨコハマ議会だより」を発行しています。

市民の皆様の暮らしに関わる重要な情報等を掲載するこれらの広報紙を、広く市民の皆様にお届けするため、これまで、自治会・町内会の皆様の多大なる御協力をいただきながら、配布を行ってまいりました。皆様の御協力により、市内の多くの世帯へ高い配布率で配布ができております。改めて、お礼を申し上げます。

つきましては、令和6年度におかれましても、各世帯への配布に御協力くださいますようお願い申し上げます。

1 広報紙の配布について

(1) 広報紙概要 ※謝金額は令和6年度予算議決後に確定します。

広報紙名	発行月	謝金額（1部あたり）
「広報よこはま」	毎月	9円
「県のたより」	毎月	8円
「ヨコハマ議会だより」	令和6年5月、8月、12月 (または11月)、令和7年2月	4円

(2) 配布先

貴団体に加入している世帯

※未加入の世帯にもお配りくださいますよう特段の御配慮をお願い申し上げます。

(3) 配布時期

毎月1日～10日までの間に各世帯へ配布してください。

(4) 本市から貴団体へお届けする期日と部数

毎月末日の前日までに、配送業者を通じて貴団体の配布担当者へ、あらかじめお申し出いただいている部数をお届けします。

(令和7年1月号は、令和6年12月29日までにお届けします。)

裏面あり

(5) 配布謝金の支払い

実際にお配りいただいた部数に基づいて、各団体宛に年度内に2回（令和6年11月と令和7年3月）お支払いします。

2 配布担当者や部数などの変更連絡先について

令和5年度より電子申請を開始しました。下記二次元コードよりご申請ください。
なお、電話での受付も今まで通り行っております。

都筑区区政推進課広報相談係 TEL948-2222 FAX948-2228



※年度途中での変更については、変更を希望される前の月の10日までにご申請ください(10日が土日祝日の場合は、前営業日まで)。
(当該事項は新たに配布担当者になられた方へ引き継いでください
ますようお願いいたします。)

3 その他

(1) 自治会町内会活動として広報紙を配布している時に、万一事故で負傷した場合は、横浜市が実施する市民活動保険の対象となる場合があります。広報紙配布中に事故等に遭われたときは、区役所総務課庶務係に御相談ください。

※報酬を配布担当の御本人が受け取る場合は、市民活動保険の対象にはなりません。

(2) 各区社会福祉協議会などの公共的団体から、市民の皆様に広くお配りしたい会報などについて、広報よこはまと同様に配布の依頼がある場合がございます。その場合は、特段の御配慮をお願い申し上げます。

(3) 配布員が確保できないなど、毎月の配布業務にお困りの場合には、民間事業者によるポスティングへの切替えに関する御相談も承っておりますので、都筑区役所広報相談係まで御連絡ください。

(4) 令和6年度も、市版にて自治会町内会の活動を紹介することを予定しています。自治会町内会の加入促進にも御活用いただければと存じますので、未加入世帯への配布にも特段の御配慮をいただきますようお願い申し上げます。また、各自治会町内会の区域内にあります、グループホームなどの施設から広報紙の配布の依頼がありましたら、配布について御配慮くださいますようお願いいたします。

担当：都筑区区政推進課広報相談係

TEL948-2222 FAX948-2228

政策局広報課 広報紙担当

TEL671-2332 FAX661-2351

議会局秘書広報課 広報等担当

TEL671-3040 FAX681-7388

自治会町内会館脱炭素化推進事業について【事業説明・募集案内】

1 事業の趣旨

3 月 1 日から申請受付を開始する自治会町内会館脱炭素化推進事業補助金について、制度の詳細が決まりましたのでお知らせします。この機会に是非、省エネ設備の導入をご検討ください。

2 お願いしたいこと

【区 連 長】ご承知おきください。

【地区連長】地区連合定例会等で単位会長の皆様に情報提供をお願いします。

地区連合町内会館も対象となりますので、是非導入をご検討ください。

【単位会長】定例会等で情報提供の上、是非導入をご検討ください。

3 補助制度概要

別添の補助制度概要資料をご参照ください。

4 申請について

(1) 申請期間

令和 6 年 3 月 1 日（金）～令和 6 年 9 月 30 日（月）

(2) 申請時にご注意いただきたいこと

・申請前に、会館への省エネ設備導入について、団体としての意思決定及び事業者から見積書を徴収してください。

・補助金申請後の交付決定を受けてから、契約・発注をしてください。

※その他、申請書類については、「横浜市自治会町内会館脱炭素化推進事業補助金 募集案内」をご覧ください。

5 補助交付申請書類等の提出や問合せ先について

（※区地域振興課と異なりますので、ご注意ください）

以下の事務委託先にご提出ください。E メール、郵送、窓口への持参(予約制)での提出が可能です。

【申請・問合せ先】事務委託先 横浜市住宅供給公社 街づくり事業課

・電 話：045-451-7740（受付時間 平日 9:00～17:00）

・Email：yokohama-shoene@yokohama-kousya.or.jp

・所在地：横浜市神奈川区栄町 8 番地 1 ヨコハマポートサイドビル 5 階



（アクセス）

※アクセス：JR「横浜」駅(東口)より徒歩 15 分/JR「横浜」駅(きた東口)より徒歩 10 分/
京浜急行「神奈川」駅より徒歩 5 分(<https://www.yokohama-kousya.or.jp/company/contact.php#map01>)

※メールの添付容量は最大で 10MB までです。容量が大きくなる場合は、大容量ファイル送付用のアドレスをお送りしますので、上記連絡先までご連絡ください。

6 よくある質問

	質問	回答
(1)	法人化されていないといけないか	自治会町内会の法人化は、補助要件としていません。
(2)	過去に会館整備費補助事業の補助を受けた会館も対象になるか	今回新たに会館脱炭素化推進事業の補助メニューの製品・設備を導入すれば対象になります。
(3)	予算上限に達したら補助を受けられないことはあるか	予算の範囲内での補助にはなりますが、多くの予算を確保しています。是非ご活用ください。
(4)	蓄電池のみの導入は可能か	蓄電池を導入する場合は、既に太陽光発電設備が導入されているか、今回、太陽光発電設備とセットで導入する場合に限りです。
(5)	家電量販店で購入済みの製品の領収書を提出すれば補助してもらえるか	当事業は、事業者からの見積書を添付し、その他必要書類と共に申請を行い、区からの交付決定後に業者と契約することになっておりますので、購入済みの製品は対象になりません。
(6)	施工事業者への代金支払いのため、整備完了報告前に、補助金を先にもらうことが可能か	補助金の前払い手続きをご案内しますので、交付申請手続きの際、お申し出ください。

※ その他、詳細は、「横浜市自治会町内会館脱炭素化推進事業補助金 募集案内」をご覧ください。

また、横浜市 Web ページでは、手続きにご使用いただく様式をダウンロードできるようにしています。

横浜市 会館脱炭素

検索



(市WEB ページ)

7 添付資料

- (1) 自治会町内会館脱炭素化推進事業補助金の補助制度概要
- (2) 自治会町内会館脱炭素化推進事業補助金のチラシ

市民局地域支援部地域活動推進課
 担当 川口、江口
 電話 045-671-2317 /FAX 045-664-0734
 Eメール sh-chiikikatsudo@city.yokohama.jp

横浜市 自治会町内会館脱炭素化推進事業 補助制度概要

1 目的

地域活動の拠点である自治会町内会館等（以下、「会館」という）に、省エネ設備等の導入に必要な経費の一部を補助することにより、エネルギー価格等の物価高騰に対する支援及び脱炭素化の推進を図り、市民の脱炭素化に向けた行動変容を促進します。

2 補助対象団体

自治会町内会、地区連合町内会

3 主な補助要件（「募集案内」を必ずご確認ください）

- 町内会等が所有(※1)する施設で、町内会等により運営及び利用され、地域住民の福祉の向上、連帯の増進に寄与する施設
※1 会館を自己所有していない場合でも、町内会等が会館を借用し、設備導入費の負担及び電気料金の継続的な支払いを行っている場合は、補助対象とします。
- 会館への省エネ設備導入に対し、総会の議決等による町内会等の意思決定があること
- 見積徴収・契約する事業者は横浜市内の事業者であること
- 交付決定通知日以降に、契約、発注していること
- 令和6年12月27日までに設備を導入し、整備完了報告を行うこと

4 補助対象設備の条件・補助率・補助上限額

補助対象	主な条件	補助率	補助上限額
① LED照明器具	・天井や壁面等に設置する照明器具（卓上スタンド等は対象外） ・統一省エネラベル(※2)省エネ性能★4つ以上(省エネ型製品情報サイト未掲載の場合は、トップランナー基準達成製品) ・既存照明器具での電球形LEDランプのみの交換も補助対象（トップランナー基準達成製品）	2/3	60万円
② エアコン	【家庭用】統一省エネラベル省エネ性能★2.4つ以上 【業務用】トップランナー基準達成製品	2/3	130万円
③ 断熱窓など	・居室1室以上の全ての開口部に断熱性能の高い製品の導入 ・居室1室以上の全ての開口部の断熱改修	2/3	200万円(※3)
④ 太陽光発電設備	・原則、発電した電気を会館で使用すること ・敷地内に設置された定置用であること		
⑤ 蓄電池	・原則、蓄電した電気を会館で使用すること ・敷地内に設置された定置用であること ・太陽光発電設備との同時設置のみ。 ただし、太陽光発電設備が既に設置されている場合は蓄電池のみの申請可		

※2 家電の省エネ性能を分かりやすくラベルで表示したもの。★の数が多いほど省エネ性能が高いことを表しています。

※3 合算での上限額。いずれかの実施も可。

5 補助対象経費

補助対象設備の購入費、設置工事費のほか、附属設備の設置や既存設備の処分等に関する費用などの経費

- ◆保証・保険料やサービス・ソフトウェア等の登録料・使用料、既存設備の劣化に伴う修繕費等は、補助対象外

6 主な手続きの流れ (下線部：申請団体が実施)

- (1) 団体内の意思決定・書類準備 (見積徴収)
- (2) 補助申請：令和6年3月1日(金)～9月30日(月)
- (3) 交付決定
- (4) 施工事業者と契約、整備実施、事業者への支払い ----- 補助金の前払い手続きあり。
補助申請の際、お申し出ください。
- (5) 整備完了報告：令和6年12月27日(金)まで
- (6) 交付額の確定
- (7) 補助金請求書の提出：令和7年2月28日(金)まで
- (8) 補助金の振込

- ◆複数回、申請可能ですが、2回目以降の申請は、既に申請を行っている補助対象事業の交付決定通知後とします。

- ◆各種手続きの提出方法：事務委託先である横浜市住宅供給公社に、Eメール、郵送、窓口持参(予約制)

7 見積徴収(契約事業者決定)

契約金額1件、100万円以上(税込)の場合

次のいずれかに該当する事業者(2者以上)から見積徴収し、事業者を決定

- ①横浜市一般競争入札有資格者名簿における所在区分が市内である者
- ②登記簿の本店(又は主たる事務所)の所在地が市内で登記している者
- ③主たる営業の拠点が市内である個人事業者及び登記簿に登記されていない団体

契約金額1件、100万円未満(税込)の場合

市内に本店、支店、営業所等を有する法人・個人事業者から見積徴収し、事業者を決定

8 補助を利用した町内会等への協力をお願い

設備導入後、アンケートや普及啓発(セミナー等)の取組に協力いただくことがあります。

9 問合せ先

(事務委託先) 横浜市住宅供給公社 街づくり事業課

電話：045-451-7740 (受付時間：平日9時～17時)

※おかけ間違いにご注意ください

Email：yokohama-shoene@yokohama-kousya.or.jp

所在地：横浜市神奈川区栄町8番地1 ヨコハマポートサイドビル 5階

- ◆詳しくは「横浜市自治会町内会館脱炭素化推進事業補助金 募集案内」をご覧ください

横浜市 会館脱炭素

検索



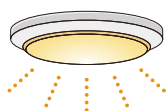
(市WEBページ)

自治会町内会館の 脱炭素化を応援します！

補助率 **2/3**

対象
製品

LED照明器具



補助上限額

60万円

省エネ性能

★★★★☆4.0

- ・統一省エネラベル省エネ性能★4つ以上
- ・省エネ型製品情報サイト未掲載の場合
トップランナー基準達成製品



電球形 LED ランプのみの
交換も対象
(トップランナー基準達成製品)

対象
製品

エアコン



補助上限額

130万円

家庭用

省エネ性能

★★★★☆2.4

統一省エネラベル省エネ性能
★2.4 以上

業務用

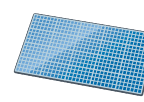
トップランナー基準達成製品

対象
製品

断熱窓など



断熱窓



太陽光
発電設備



蓄電池

補助上限額

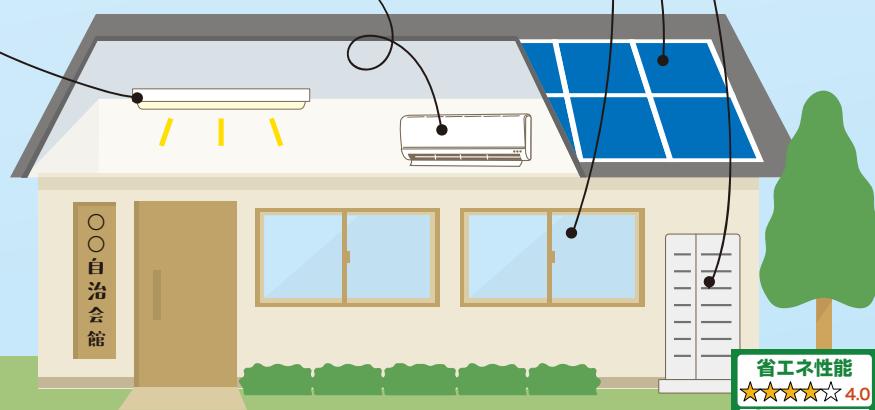
合算で **200万円**

いずれかの実施でも申請ができます。

対象製品の要件、申請手続き等
の詳細は「**募集案内**」をご確認
ください。



横浜市 会館脱炭素



省エネ性能

★★★★☆4.0

統一省エネラベル：家電の省エネ性能を分かりやすくラベルで表示したものを、星の数が多いほど省エネ性能が高いことを表しています。

対象団体

会館を所有している* **自治会町内会・地区連合町内会**

*会館を自己所有していない場合でも、町内会等が会館を借用し、設備導入費の負担及び電気料金の継続的な支払いを行っている場合は、補助対象とします。

申請期間

令和6年

3月1日 金 ~ **9月30日** 月

終了予定

完了報告
期限

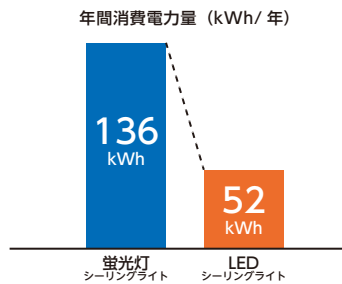
令和6年

12月27日 金

導入効果

LED 照明器具

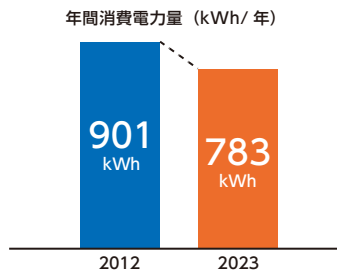
年間 CO₂排出量 1台あたり
約 38kg 削減!
 年間電気代
約 2,600円 おトク!



出典：スマートライフおすすめBOOK2023年度（蛍光灯シーリングライトの年間消費電力量部分）
 ※今回の対象製品（令和6年1月時点）の平均値との比較
 ※年間電気代は、年間消費電力量に電力料金目安単価 31円/kWh（税込）を乗じて算出
 ※電力のCO₂排出係数は0.45kg-CO₂/kWhで算出

エアコン

年間 CO₂排出量 1台あたり
約 53kg 削減!
 年間電気代
約 3,700円 おトク!



出典：スマートライフおすすめBOOK2023年度（2012年製品の年間消費電力量部分）
 ※今回の対象製品（令和6年1月時点）の平均値との比較
 ※年間電気代は、年間消費電力量に電力料金目安単価 31円/kWh（税込）を乗じて算出
 ※電力のCO₂排出係数は0.45kg-CO₂/kWhで算出

断熱窓

冷暖房費削減効果
 （施工前との比較）
 年間 CO₂排出量
約 340kg 削減!
 年間電気代
約 23,600円 おトク!



出典：民間事業者が一般公開しているシミュレーションによる
 ※窓体の断熱性能は、リフォームの場合は昭和55年省エネ基準適合レベルでそろえて算出
 ※年間電気代は、年間消費電力量に電力料金目安単価 31円/kWh（税込）を乗じて算出
 ※電力のCO₂排出係数は0.45kg-CO₂/kWhで算出
 ※戸建て、窓10枚で算出した数値

※一定条件のもと、住宅での使用を想定したものであり、自治会町内会館の実際の使用状況により、導入効果は異なります。

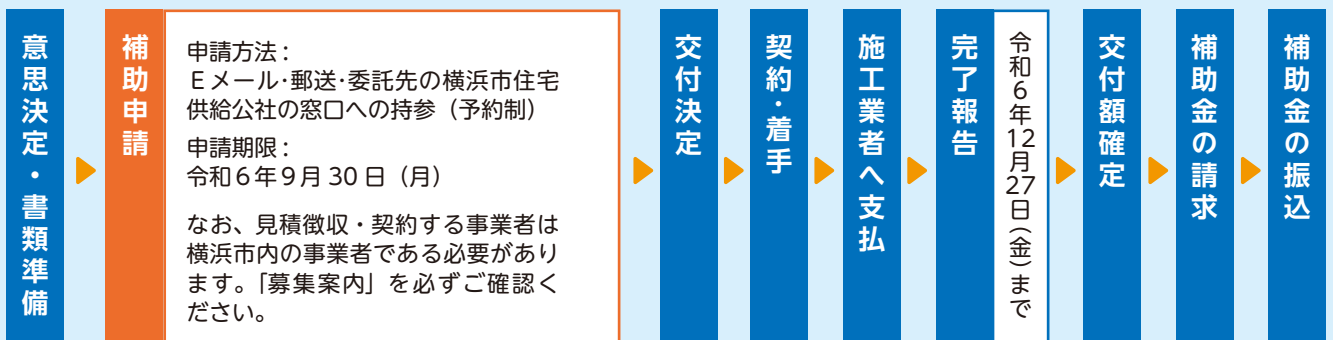
対象設備要件

対象設備	主な要件（詳細は「募集案内」をご確認ください）	補助率	補助上限額
LED 照明器具	<ul style="list-style-type: none"> 天井や壁面等に設置する照明器具（卓上スタンド等は対象外） 統一省エネラベル省エネ性能：★4つ以上※1 既存照明器具での電球形LEDランプのみの交換も補助対象（トップランナー基準達成製品） 	2/3	60万円
エアコン	<ul style="list-style-type: none"> 【家庭用】統一省エネラベル省エネ性能：★2.4つ以上 【業務用】トップランナー基準達成製品 	2/3	130万円
断熱窓など	<ul style="list-style-type: none"> 居室1室以上の全ての開口部に断熱性能の高い製品の導入 居室1室以上の全ての開口部の断熱改修 	2/3	200万円※2
太陽光発電設備	<ul style="list-style-type: none"> 原則、発電した電気を会館で使用すること 敷地内に設置された定置用であること 		
蓄電池	<ul style="list-style-type: none"> 原則、太陽光発電より蓄電した電気を会館で使用すること 敷地内に設置された定置用であること 太陽光発電設備との同時設置のみ。ただし、太陽光発電設備が既に設置されている場合は蓄電池のみの申請可 		

※1 省エネ型製品情報サイト未掲載製品は、トップランナー基準達成製品が補助対象。

※2 合算での上限額。いずれかの実施可。

手続きの流れ



設備導入後、アンケートや普及啓発（セミナー等）の取組に協力いただくことがあります。

お問合せ

（事務委託先）横浜市住宅供給公社 街づくり事業課

電話 **045-451-7740**

受付時間 9:00 ~ 17:00

※土・日・祝日を除く

※おかけ間違いにご注意ください

Eメール yokohama-shoene@yokohama-kousya.or.jp

事業実施主体：横浜市市民局地域活動推進課

tsuzuki アンカー
ANCHOR

Vol.9

都筑区では、様々なNPO法人が専門分野やテーマに
錨「ANCHOR」を下ろし、地域課題に取り組んでいます。
各団体の活動の中での工夫やアイデア、自治会町内会等と
協力している事例も含め、その魅力的な取組をご紹介します。

特定非営利活動法人 ウェルウェルネット

好き! 得意! をお仕事に~あなたを思う場所があります~

拠点所在地
山田 連合
勝田茅ヶ崎
地区 連合



障害の特性やニーズに合わせて柔軟に対応できるよう、お弁当やパンの製造・販売、クラフト製作など3つの作業所(ウェルウェルキッチン、うえるぷらんとS、うえるぷらんと)とグループホーム、居宅介護、移動支援を運営し、楽しく安心できる日々の生活をサポートしています。お弁当作りでは、買い物・計量・野菜カット・盛り付け・洗い物など多くの工程があります。一人ひとりが自分の得意なことやできることを見つけ、働く喜びや誇りをもてるよう、様々な作業を経験できます。また、販売での交流は、イベントやバザーへの出店など地域とのつながりが生まれるきっかけにもなっています。

ウェルウェルキッチン



Instagram



カフェスペースも
あります♪



お弁当のおかずは一つひとつ手間を
かけた手作りで



練習を続けることでクラフト製作の技術も
向上しています

うえるぷらんとS



併設の店舗「CHERBOURG
(シェルブール)」では国産小麦、天然酵母を使ったパンを
販売しています(不定期営業)

Instagram



うえるぷらんと



受注作業・製パン・焼き菓子
作りの作業を行っています
都筑区子育て支援センター
Popola・都筑区役所で販売

Instagram



メッセージ

自治会町内会や企業、サークル、グループなどの会合やイベント等でのお弁当やクラフトの受注実績もございます。各種メニューはInstagramからご覧ください!ご要望に応じて承りますので、お気軽にご相談ください。

法人情報

設立年月	平成18年4月	代表者	小橋 博之
主な活動場所	都筑区		
拠点所在地	ウェルウェルキッチン/都筑区南山田町3970-2 うえるぷらんとS/都筑区勝田南2-19-14 高橋ビル1階 うえるぷらんと/都筑区南山田町4021-1		
TEL	045-912-6667		
E-mail	welwelnet@welwel.jp		
ホームページ	https://www.welwel.jp		



ホームページ

SDGs



掲載団体：子ども応援ネットワーク / 都筑文化芸術協会 / ウェルウェルネット

発行：令和6年2月

都筑区役所 地域振興課 地域力推進担当 〒224-0032 横浜市都筑区茅ヶ崎中央32-1

TEL:045-948-2474 FAX:045-948-2239 E-mail:tz-chiikiryouku@city.yokohama.jp

SDGs(持続可能な開発目標)……「誰一人取り残さない」持続可能で多様性と包摂性のある社会の実現のため、2015年9月の国連サミットで採択された2030年までの国際目標です。持続可能な世界を実現するための17のゴール・169のターゲットから構成されています。 ※各目標に該当するSDGsのアイコンを表記しました。

特定非営利活動法人 こども応援ネットワーク



この地域で共に生き、共に育つ～つながることで、ゆたかに、そしてゆかに～

「障がいのあるなしにかかわらず、地域で、生まれたときから共に生き共に育ち、誰もが自分らしく生きること」を理念に活動しています。2006年からは、妊娠中の方や就学前の子どもとその保護者が気軽に立ち寄り、親も子も自由に過ごせる子育ての休憩所として、都筑区子育て支援センターPopolaを運営。法人の20周年記念では、障害がある子や外国につながる子、その家族と一緒に、体を動かしながら楽しめる「つづきチルコロフェスタ」を学生や企業等と連携して開催。ゆるやかにつながり、暮らしを豊かに、愉快地にする活動で、多様性を認め合える共生社会を目指しています。



Popolaでは親子の居場所の運営のほか、情報提供や相談、ネットワークづくりなどを行っています。ららぽーと横浜にはPopolaサテライトもあります



それぞれのペースで「その子が自分らしく」を大切にしています。地域の方々にも活動を応援していただきながら子育て支援をしています

設立20周年

「つづきチルコロフェスタ」



チルコロは円のようにゆるやかに「つながる」という意味。地域の沢山の方が企画や運営に携わっています

メッセージ

令和5年12月親と子のつどいの広場「縁(ゆかり)ハウス」を開所しました。親子や地域の人が関わり合って、ゆるやかに縁をつないでいく居場所です。お気軽にお立ち寄りください。(東京都市大学横浜キャンパス前)

縁ハウス
Instagram



開所式の様子

法人情報

設立年月	平成13年6月	代表者	佐藤 洋子
主な活動場所	都筑区		
拠点所在地	都筑区中川中央1-1-3ショッピングタウンあいたい5F		
TEL	045-912-5135 (Popola 代表)		
E-mail	hello@popola.org		
ホームページ	http://www.kodomo-ouen.net		



ホームページ

SDGs



特定非営利活動法人 都筑文化芸術協会



人と文化をコーディネート～文化を通してまちをつなげます～

「人と人をゆるやかに、力強くつなぐことのできる文化の力でまちをすてきにしたい」という思いから、NPO法人を設立しました。横浜北部エリアで文化活動を行う人や団体がゆるやかにつながることのできる「文化的commons」のプラットフォームの形成を目的としています。本格的な演奏や舞台芸術などを身近に楽しめる各種公演、芸術やまちづくりに関わる人・団体をつなぐ「横浜北部文化フォーラム」などを開催。理事・会員の多様なキャリアとネットワークを活かし、地域における文化活動の基盤づくりや支援を行います。文化・芸術を幅広くとらえて、横浜北部が持続可能な、ぬくもりを感じられる文化都市となるよう活動しています。

小さなラフォルジュルネ



フランス発祥の音楽祭のように、街なかで身近に音楽が楽しめる「小さなラフォルジュルネ」の様子

つづきジュニアストリングス



子どもたちで構成する弦楽オーケストラ「つづきジュニアストリングス」を結成。一流の音楽家が講師として指導します



解体中のピアノを演奏して音の違いなども体感できる講座「ピアノ解体ショーと演奏会」の企画運営に協力



「地域からつくりあげる文化を目指して」をテーマに開催した横浜北部文化フォーラム

メッセージ

都筑区在住のアーティストを中心に、身近に感じられる質の高いイベントをみなさまにお届けしています。私たちの活動にご興味がある方は、団体・個人を問いませんのでお気軽にお問い合わせください。

フェイスブック



法人情報

設立年月	令和4年1月	代表者	金子 進
主な活動場所	都筑区		
拠点所在地	都筑区茅ヶ崎中央26番1号 エクレール横浜2F		
TEL	045-943-5257		
E-mail	info@tsuzuki-ca.org		
ホームページ	https://tsuzuki-ca.org/		



ホームページ

SDGs



都筑区 保健活動推進員だより

保健活動推進員とは？



保健活動推進員は、地域の健康づくりのサポーター役として、自治会町内会長から推薦を受け、市長から委嘱されます。自らの健康づくりを実践するとともに、さまざまな活動を通して、健康づくりを周囲の人に広め、地域全体で実践できるようなきっかけづくりや継続するための支援を行うなど、地域の皆さんの健康づくりを応援しています。みどり色のベストが目印です！

委嘱式(令和5年4月19日)

都筑公会堂で委嘱式が行われました。14名の地区会長が地区を代表して佐々田区長から委嘱状を受け取りました。式典の後は、新任者向けの研修が行われました。現在、128名が活動中です。任期は令和5年4月1日から令和7年3月31日の2年間です。



佐々田区長から委嘱状を受け取りました



14地区会長の紹介

私たちの活動をご報告します！

区全体の活動

区役所の事業に協力し、区民の皆さんに健康づくりの大切さをお伝えしています。

食育・健康フェア(令和5年6月24日)

自身の健康を振り返ることができるよう、体組成(体脂肪率、筋肉量、基礎代謝など)測定、ロコモ度テスト、口腔機能測定を実施しました。また、大腸がんクイズラリーや乳がん自己触診体験を通して、がん検診の大切さをお伝えしました。



「片手で立ち上がれますか？」ロコモ度テスト中！

区民まつり(令和5年11月3日)

初の試みとして、都筑区医師会・歯科医師会・薬剤師会と協力して、スタンプラリーを実施。各ブースの健康イベントに立ち寄りスタンプを3つ集めたら、素敵な景品をプレゼント♪

血管年齢と握力の測定を行いました。また、健診を受けているか尋ねるシールアンケートを実施し、受診していない人には、リーフレットをお渡しして、健診の大切さをお伝えしました。

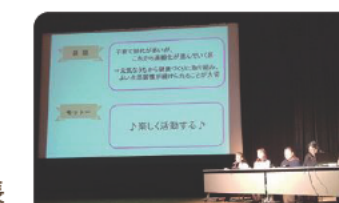


市全体研修における活動事例発表

都筑区保健活動推進員会の活動について、市全体研修の中で、区を代表して活動事例発表を行いました。

「都筑区の健康づくり活動について」(令和5年11月9日)

- 「都筑区保健活動推進員会について」発表者 大野都筑区会長
- 「コロナ渦でも出来た！ウォーキング講座」勝田茅ヶ崎地区:発表者 樹会長
- 「防災フェアでの活動について」ふれあいの丘地区:発表者 佐々木会長・加藤副会長



一緒にフレイル予防に取り組みましょう！

～保健活動推進員も学んでいます！～

フレイルとは???

高齢期に体力や気力、認知機能など、からだところの機能が低下し、将来介護が必要になる危険性が高まっている状態をいいます。

老化	認知・口腔・歩行機能や筋力の低下、低栄養、閉じこもり、抑うつなど
病気	高血圧、糖尿病、脳卒中、心臓病、腎臓病など

- 「健康」と「要介護状態」の「中間の状態」です。
- 早く気づいて予防することで状態の維持・改善が期待できます。



フレイル予防 4つの柱

運動 日頃から散歩やウォーキング、体操など適度な運動を取り入れましょう。	口腔 毎日の歯みがきや定期的な歯科受診、口腔体操でお口の健康を保ちましょう。
社会参加 外出・交流・地域活動の参加を通して、人とのつながりを大切にしましょう。	栄養 1日3食、バランスの良い食事を毎日しっかり、規則正しく摂りましょう。

～保健活動推進員とヘルスマイト合同研修～ フレイル予防と体の動かし方について(令和5年8月8日)

〈講師〉
一般社団法人ケア・ウォーキング普及会 代表理事
東海大学医学部客員教授
健康運動指導士
黒田恵美子氏

実際に体を動かしながら、フレイル予防の柱の一つである「運動」の大切さを学びました。日常生活の中で、こまめに体を動かすことが大切です。



膝痛・腰痛解消のためのストレッチ

一緒に学んだヘルスマイトさん考案！ 鮭と白菜のクリーム煮

- | | |
|--|--|
| ●材料(2人分)
生鮭切身……………2切れ(140g)
塩・コショウ ……少々
小麦粉……………大さじ1
オリーブ油……………大さじ1
白菜……………葉2枚(150g)
しめじ……………1/4袋(50g)
水……………80ml
小麦粉……………大さじ1
コンソメ……………1/2個
牛乳……………130ml
茹でブロッコリー 4房程度(約100g) | ●作り方
1 鮭は食べやすい大きさに切り、塩・コショウで下味をつける。
2 白菜は軸と葉に分けて1cm幅に切り、しめじはほぐしておく。
3 鮭に小麦粉をまぶしてから、オリーブ油を引いたフライパンに鮭を入れて両面がきつね色になったら取り出す。
4 3のフライパンで白菜の軸をいため、葉としめじを加えて、しんなりしたら、Aを入れて混ぜる。
5 コンソメを入れ、塩・コショウで味を調える。
6 牛乳を加え、3の鮭を入れてひと煮立ちさせる。
7 器に盛り、茹でたブロッコリーを上に乗せる。 |
|--|--|



おすすめポイント

- 塩分控えめで、カルシウムとたんぱく質が摂れます。
- 白菜の代わりにキャベツ、生鮭の代わりに鮭水炊きを使ってもおいしく作れます。

保健活動推進員としての活躍に対し、次の方々表彰を受けました(敬称略・地区順)

令和5年度
横浜市保健活動推進員
永年勤続表彰

※2年に一度の表彰のため、令和4年度未だご選任された方も含まれます。

【30年勤続表彰】 水戸 芳子(新栄早測)
【10年勤続表彰】 小泉 巨奈(東山田)、萩原 葉子(東山田)
池上 順子(山田)、井口 正幸(中川)、唐戸 安子(中川)
大野 和子(都田)、富永 幸子(都田)、柿沼 尚美(都田)
落合 リツ子(荏田南柚木荏田南)
森 一美(ふれあいの丘)、徳川 智子(ふれあいの丘)

令和5年度
横浜市社会福祉・
保健医療功労者市長表彰

～皆様、おめでとございます～



ゆうわ第25号 都筑区保健活動推進員だより

●発行: 都筑区保健活動推進員会(事務局/都筑区役所 福祉保健課内) ●発行責任者: 会長 大野和子
都筑区茅ヶ崎中央 32-1 TEL: 045-948-2350 ●発行月: 令和6年1月

活動紹介

都筑区保健活動推進委員会は14地区に分かれて活動をしています。地区や自治会町内会単位でイベントを開催したり、他団体主催のイベントに参加して、健康づくりの啓発を行っています。
活動内容は、健康チェック、体力測定の実施、健診受診の勧めなどがあります。他に、子育て支援や高齢者支援なども行っています。
ここでは、活動の一部を紹介します!

活動1

健康づくり活動

中川地区



歯科衛生士による「お口の健康講座」は好評です。

池辺地区



高齢者支援として、ファミリーカフェを開設して6周年。おしゃべりに歌、軽い運動と楽しく活動中です。

川和地区



歯科医師による「歯周病」の講話と歯科衛生士による「予防指導」を行いました。

渋沢地区



他地区の良い取組を見学しながら、渋沢地区での活動展開を検討中です。一緒に活動できる仲間を募集中です!

茅ヶ崎南MGCRS地区



4年ぶりの夕涼み会で健康チェックを実施。健康寿命を延ばすために気軽に受けてみませんか。

ふれあいの丘地区



健康フェアでオーラルフレイル講座と健康チェックを実施しました。

様々な運動を通して、交流を深め、体も心も健康であることの大切さをお伝えしています。

活動2

運動啓発

都田地区



ポッチャ大会を通して健康推進を行い、地域の親睦を深めています。

佐江戸加賀原地区



さわやかステップ体操は、ゆるやかな音楽に合わせて、楽しく談笑しながら、手や足を動かします。

荇田南柚木荇田南地区



恒例の健康チェックに加え、家の中でも簡単にできる体操「ハマトレ」も体験。健康寿命アップを目指しましょう!

活動3

他団体との連携企画

食を通じた健康づくりを進めるため、食生活等改善推進員(ヘルスマイト)と連携したイベントを行っています。また、地域のつながりを活かし、他団体と連携して、健康づくり活動を進めています。健康づくりの輪が広がっています。

東山田地区 + 山田地区

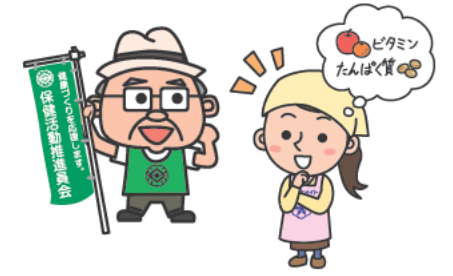


東山田地区・山田地区・ヘルスマイトさんとの連携企画(健康チェックの実施と健康メニューの試食)の事前準備として、企画当日配布する健康メニューと一緒に調理する試食会を実施し、交流を深めました。

かちだ地区 + 新栄早淵地区



8月24日(木)新栄早淵ケアプラザにて、新栄早淵地区とかちだ地区とヘルスマイトさんとの連携企画として、「健康チェック」と「1日分の野菜350gの測定」を行いました。二十数名の方々にご参加いただき、食事と健康の深いつながりを、両面からお話することができました。



勝田茅ヶ崎地区

～3つの会のコラボ健康測定会～
茅ヶ崎地区婦人会・消費生活推進委員会・保健活動推進委員会

【測定内容】骨密度・血管年齢・握力計
足趾力計・体組成計
【紙芝居】悪徳商法(床下補強工事編)
【保健師のお話】骨密度について



コラボ健康測定会

つづき14地区MAP



NEW 災害時でも健康でありつづけるための情報を地域の皆様にお伝えする活動を開始

災害時でも健康を維持するため、保健活動推進員の活動時に、食の備蓄や口腔ケア、感染症予防等をお伝えするプチ講座に取り組みはじまりました。

いつ、なんどき災害が起きるかもしれない今の時代、日ごろの備えは大切です。保健活動推進員も活用している「災害時にも役立つBOOK」は区役所で配布中です。



「災害時にも役立つ BOOK」について

1. 趣旨

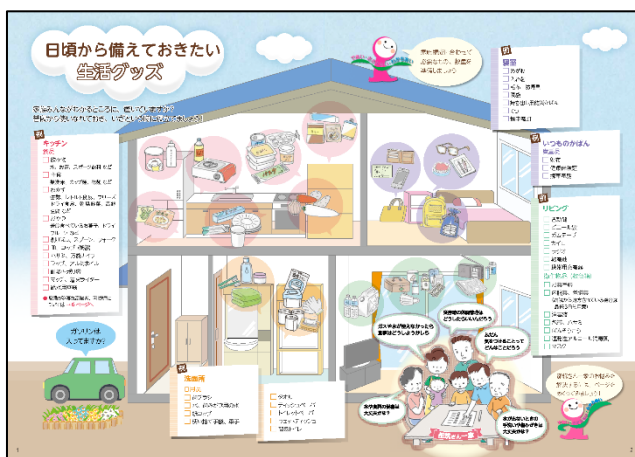
都筑区においては、災害時の健康二次被害の防止を図るため、災害時に備えた日頃からの健康づくり情報を一冊にまとめられた「災害時にも役立つ BOOK」を発行しています。

今般、令和6年1月1日に発生した能登半島地震を受け、災害時の備えや健康づくりへの関心が高まっています。この機会に、「災害時にも役立つ BOOK」をあらためてご周知くださいますようお願い申し上げます。本紙は、区ホームページでご覧いただけるほか、区役所でも配布しています。

2. 「災害時にも役立つ BOOK」の内容について

- (1) 日頃から備えておきたい生活グッズのチェックリスト
- (2) 感染症・食中毒を防ぐための衛生対策
- (3) 災害時に体調を崩さないようにするためのからだづくり
- (4) 日頃からの食の備え
- (5) 災害時の食事レシピ
- (6) 災害時の口腔ケア方法

≪ 「災害時にも役立つ BOOK」(抜粋) ≫



以下の QR コードからもご覧いただけます。

都筑区ホームページ
「災害時にも役立つ BOOK」



日頃からの健康づくり

災害時にも役立つ

ブック

BOOK



災害時に自身と家族の健康を守るためには、
日頃からの準備と心構えが大切です。
さあ今からやってみましょう！



目次

日頃から備えておきたい生活グッズ	P1～2
感染症を防ごう	P3～4
災害にも負けない！からだづくり	P5
日頃からの食の備え	P6～8
口腔ケア	P9～11

都筑区



都筑区

～つづき つづける 健康づくり～

日頃から備えておきたい 生活グッズ

家族みんながわかるところに、置いてありますか？
普段から使いなれておき、いざという時に役立てましょう！



家族構成に合わせて
必要なもの、数量を
準備しましょう

例

寝室

- めがね
- 入れ歯
- 毛布、防寒具
- 寝袋
- 持ち出し用防災かばん
- くつ
- 懐中電灯

例

いつものかばん

貴重品

- 財布
- 健康保険証
- 携帯電話

例

リビング

- 古新聞
- ビニール袋
- ガムテープ
- カイロ
- ラジオ
- 乾電池
- 携帯用充電器

衛生物品（救急箱）

- お薬手帳
- 内服薬、常備薬
(病院から処方されている場合は
最低3日分用意)
- 消毒液
- 包帯、ハサミ
- ばんそうこう
- 速乾性アルコール消毒薬
- マスク

例

キッチン

食品

- 飲み物
水、お茶、スポーツ飲料 など
- 主食
無洗米、カップ麺、乾麺 など
- おかず
缶詰、レトルト食品、フリーズ
ドライ食品、乾燥野菜、高野
豆腐 など
- おやつ
普段食べているお菓子、ドライ
フルーツ など
- 割りばし、スプーン、フォーク
- 皿、コップ（紙製）
- ハサミ、万能ナイフ
- ラップ、アルミホイル
- 耐熱性ポリ袋
- マッチ、着火ライター
- 給水用容器

● 配慮が必要な高齢者、乳幼児に
ついては → [6 ページ](#)へ

ガソリンは
入ってますか？



例

洗面所

日用品

- 歯ブラシ
- 水、歯みがき用の水
- 紙コップ
- 使い捨て手袋、軍手

- タオル
- ティッシュペーパー
- トイレtpペーパー
- ウェットティッシュ
- 簡易トイレ

ガスや水が使えなかったら
食事はどうしようかしら

災害時の体調管理は
どうしたらいいんだろう

ふだん
気をつけることって
どんなことだろう

水や食料の備蓄は
大丈夫かな？

水が出ないときの
手洗いや歯みがきは
大丈夫かな？

都筑さん一家

都筑さん一家のお悩みを
解決するには、ページを
めくってみましょう！



感染症を防ごう

災害時には十分な衛生環境が保てず、感染症にかかるリスクが高くなります。感染症に自分がかからないこと、他の人にうつさないことが大切です。

手洗い

手洗いは感染症を防ぐ基本です。日頃から正しい手洗い方法を身につけておきましょう。

手洗いの前に

指輪や時計ははずしましょう

洗い残しの多いポイントは **ココ!**

写真の実線や丸で囲った部分は、汚れが落ちにくいポイントです。気をつけて洗いましょう。



石けんをよく泡立てたらしっかり手洗いスタート!



手洗いが必要なタイミング

家の中や外には目に見えない菌がたくさん付着しています。手洗いを習慣にしておきましょう。



いざ!という時の心構え 水の無いときは?

断水などで水が使えないときでも手を清潔にする方法があります。外出時など水の無い場所でためてみましょう。

1 ウェットティッシュで手洗いの手順と同じように拭く



2 速乾性アルコール消毒薬をすりこむ



うがい

うがいは口の中を洗浄して、乾燥した喉を潤す効果があります。それぞれ5秒程度、2~3回繰り返しましょう。



咳エチケット

咳やくしゃみのしぶきには菌やウイルスがいっぱい。「咳エチケット」は周りの方にうつさないためにとっても大切です。

マスクを着用する

すきまがないように
□・鼻を覆う



マスクがない時

ティッシュ・ハンカチで
□・鼻を覆う



とっさの時

手のひらを汚さないように袖で
□・鼻を覆う



からだの清潔

からだを清潔にすることは、感染症を予防するためだけでなく、全身の観察をすることでからだの異常の早期発見や、リラックス効果にもつながります。

いざ!という時の心構え 水が出ない時の工夫

● タオル、ウエットティッシュ、汗拭きシートなどでからだを拭く



● 洗面器にお湯を入れ、足や手など部分的な入浴をする。



● 下着をまめに取り換える



● 水不足の時の口腔ケアは → 10 ページへ

食中毒を防ぐ3原則

この3原則を行えばほとんどの食中毒は防ぐことができます。

菌・ウイルスを

つけない

食品・調理器具、手はきれいに洗う



増やさない

冷蔵庫で保存、調理後すぐ食べる



殺菌する

食品内部まで十分火を通す 85℃以上 90秒以上



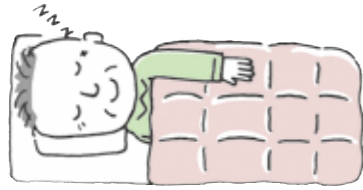
● 水が出ない時の工夫については → 7 ページへ

災害にも負けない！ からだづくり

日頃からの生活習慣を改善することで、災害に負けないからだをつくりましょう。

しっかり休養

休養が足りないと、ケガや病気の原因になります。生活リズムを整えて、メリハリをつけることで良い睡眠につながります。また寝酒は眠りを浅くし、良質な睡眠を妨げます。就寝前はアルコールやカフェインの摂取を控えましょう。災害時でも生活リズムを崩さないことが大切です。



からだを動かす

災害時、避難したり、慣れない環境を乗り切るためには、体力が重要です。毎日身体を動かし、活動量を増やすことで体力づくりをしましょう。また、日常生活習慣病・ロコモティブシンドローム・認知症・寝たきりなどの予防にも効果的です。

いつもより、
あと10分歩こう！
～1日8000歩のウォーキング～



健診を受けて、 自分のからだを知ろう

日頃から、自分の健康状態を把握しておくことが大切です。自覚症状がなくても、元気なうちから年1回は健康診断やがん検診を受けておきましょう。横浜市のがん検診ならお得に受けられます。



エコノミークラス症候群を 予防しよう

食事や水分を十分に取らない状態で、長時間同じ姿勢をとって動かないでいると、血行が悪くなり、血液が固まりやすくなります。その結果、血の固まり（血栓）が血管を詰まらせ、肺塞栓、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こすことがあるため注意が必要です。

対策



コラム

地域の健康づくりサポーターを ご存じですか？

保健活動推進員は地域の健康づくりを応援しています！地域のイベントなどで、保健活動推進員が健康チェックを行っています。目に見えない筋肉量や体力を測定し、健康維持に努めましょう。



日頃からの食の備え

～普段食べている食材・食品の活用～

災害時において、食事は大きな楽しみであり、今後の活動の活力となります。長期保存食を備えることも大切ですが、普段食べている食材や食品も、少し多めに用意しておくことでいざという時の備蓄として活用できます。

ローリングストックとは

ローリングストックとは、備えている食材・食品を定期的に活用し、その分を買い足して備蓄する方法です。



備蓄に向いているもの

常温保存ができる食品 (アルファ米、水)



長期保存ができる食品 (乾物、缶詰、レトルト食品)



保存がきく食材 (じゃがいも、人参、たまねぎなど)



家族に合わせた食品を備えましょう

● 乳幼児がいる場合
・乳児用ミルク、液体ミルク
・ベビーフードなど



● 高齢者がいる場合
・レトルト食品 (ポタージュ、粥、ミキサー食)
・缶詰
・濃厚流動食



● 食事に特別な配慮が必要な方がいる場合 (糖尿病・腎臓病・アレルギー・難病など)
・栄養強化ゼリー
・栄養強化流動食
・低たんぱくご飯
・アレルギー対応食品



次のページで
食生活等改善推進員が提案した
レシピを紹介します！

※ヘルスマイト

※ヘルスマイトは「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、栄養・運動・休養のバランスのとれた健康づくりを地域に普及するボランティア活動を行っている全国的な団体です。



災害時の食事を考えよう

私たちが当たり前のように使っている水道やガス、電気は、毎日の食事にも欠かせないものです。日頃から災害時を想定した調理に慣れておくことで、いざという時にも対応することができます。ヘルスメイトおすすめの災害時にも役立つレシピを紹介しますので、普段の食事に取り入れてみましょう。

簡単レシピ



いりこ酢大豆

乾物を使った簡単常備菜

材料 (作りやすい分量)

大豆(ドライパック)	1缶(135g)
いりこ	30g
酢	大さじ8
すりごま(白)	大さじ6
砂糖	大さじ3
しょうゆ	大さじ2

作り方

すべての材料を容器に入れて混ぜ合わせて、いりこがしんなりするまで10分程なじませる。

いろいろな食材と組み合わせるとさらにおいしさがアップ!

このレシピの半量に、キャベツ、ブロッコリーや小松菜など、お好みの野菜とあえても相性抜群!



材料はアンパンとお湯だけ!

簡単お汁粉

材料 (1人分)

小さめのアンパン	1個
熱湯	100ml

作り方

小さくちぎったアンパンに、熱湯を加えて溶かして完成。

“災害時にもバランスよく”で心も体も元気に!

栄養バランスの整った食事は、心と体の疲労を回復して前向きな気持ちにつながります。

主食

ごはん、パン
麺類など



主菜

魚、肉、卵
大豆・大豆製品の料理



副菜

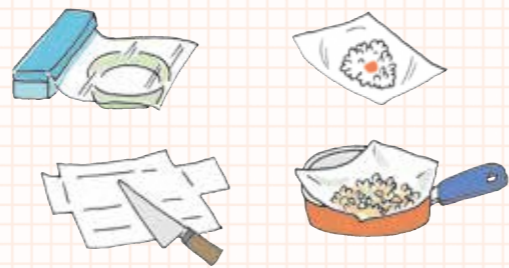
野菜、きのこ
海藻などの料理



いざという時の心構え

水が出ないときの工夫

- ボウルのかわりにポリ袋でまぜる
- 皿に広げてラップでおにぎり
- アルミホイルやクッキングペーパーをトレイ・フライパンに敷いて使う
- 牛乳パックをまな板がわりに
- 汚れの少ないものから洗う
- 洗い終わった水はトイレに使う



災害時に役に立つ

パッククッキング

パッククッキングとは、耐熱性のポリ袋に食材を入れて湯煎で火を通す調理法です。

ポリ袋の他に、カセットコンロ、鍋、水を用意するだけで簡単に調理できるので、普段の食事でも取り入れられます。

さまざまな料理が作れる

1つの鍋で同時に調理でき、水を再利用して使える

材料を切ってポリ袋に入れるだけなので、準備が簡単!

point1

火をつける前にお皿を入れる



point2

鍋の縁にポリ袋が触れて、溶けないようにしましょう!



注意!!

災害時に備えて作ってみましょう!



パッククッキングレシピ



ポトフ

材料 (2人分)

じゃがいも	50g
たまねぎ	50g
キャベツ	50g
人参	30g
ベーコン	30g
コンソメ	1/2個
水	150ml

作り方

- ① 食べやすい大きさに切った食材を、二重にしたポリ袋に入れる。
- ② ポリ袋をねじりながら空気を抜いて、上の方でしぼる。
- ③ 30分湯煎してできあがり。



親子丼

材料 (1人分)

米	1/2カップ
水	1/2カップ

ごはん

作り方



- ① ポリ袋に米と水(分量外)を入れて、袋の上から軽くもんで洗う。袋のまま水を切り、米と同量の水を加え、30分おく。



- ② ポリ袋をねじりながら空気を抜き、上の方でしぼる。
- ③ 30分湯煎してできあがり。

材料 (2人分)

焼き鳥缶(タレ)	1缶
たまねぎ	1/4個(50g)
砂糖	大さじ1と1/2
麵つゆ(3倍濃縮)	大さじ1
水	50ml
卵	2個

具

作り方



- ① たまねぎをスライスし、卵以外の材料を一緒にポリ袋に入れ、米と同様にしぼる。
- ② 20分湯煎して、たまねぎに火を通す。



- ③ 袋を開けて、別の袋の中でもんだ卵を加え、再び10分湯煎する。

口腔ケア

全身の健康は、お口から!!

お口の健康状態は、全身の健康をも左右します。健康でおいしく楽しく生活するためには、歯みがきやお口の体操など、お口のケアが欠かせません。

歯周病は「歯」だけの問題ではありません ～全身のさまざまな病気に影響を及ぼします～

肺炎

飲み込む力が衰えると、飲食物や唾液とともに歯周病菌が気管に入り込み肺炎を起こすことがあります。

糖尿病

糖尿病の人は免疫が落ち、歯周病が悪化します。歯周病の炎症によって出る物質も、血糖値を下げるインスリンの効きを悪くして糖尿病を悪化させるといわれています。

がん治療

歯周病があると、がん治療の際に口内炎が重症化したり、手術後肺炎を起こす原因となることがあります。



肥満

肥満の人は、歯周病にかかりやすく、お腹の脂肪から出る物質が、歯周病を悪化させることがあります。

心筋梗塞

歯周病菌が動脈硬化から血栓をつくり、狭心症や心筋梗塞など心臓病のリスクを高めることがあります。

動脈硬化

歯周病菌が血管を傷つけ、コレステロールを取り込み、動脈硬化を起こすと考えられています。

低体重児出産・早産

妊娠中に歯周病が悪化すると、歯周病の炎症によって出る物質が子宮へ影響を及ぼし、低体重児出産や、早産を招く可能性があるといわれています。

「オーラルフレイル」ご存知ですか？

歯とお口の機能の低下を「オーラルフレイル」といい、全身の筋肉や心身の活力の衰え（フレイル）や、介護が必要な状態になる原因のひとつとも言われています。ちょっとした歯とお口の変化に早めに気づき、対応することが、健康長寿を延ばすキーワードになります。

食べこぼしが
増えた



発音が
はっきりしない



わずかに
むせるようになった



噛めないものが
増えてきた



口が渇く
など

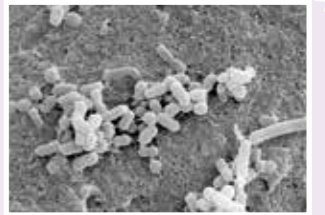


これらの症状に、
早く気づいて、悪化させないために。。

- かかりつけ歯科医を持ち、定期健診にいきましょう。
- 毎日の口腔ケアをていねいに行いましょう。
- お口の体操、唾液腺のマッサージ、歌、友人との会話など、積極的に行いましょう。
- しっかり噛んで、食べましょう。

災害時、お口のケアは あなたの命を守ります！

災害時の偏った食生活やストレスが原因で、むし歯、歯周病、口内炎、口臭など、お口のトラブルが起こりやすくなります。口腔ケアをおこたると、お口の中の細菌が増殖し、全身の病気の原因や悪化を引き起こすことがあります。特に高齢者は、お口のケア不足で、誤嚥性肺炎などが増加します。肺炎は、関連死（災害の直接の原因ではない死）の原因で1位になっています。ふだんからお口の健康に気をつけましょう。



歯垢（プラーク）1mgの中に、むし歯菌や歯周病菌をはじめとする400～700種類の細菌が、およそ1億～10億個いるといわれています。

いざという時の心構え。お子さんも大人も 水不足の時の歯みがきの方法

- ① コップを2個用意し、少ない水の方で歯ブラシをゆすぎます。
- ② 歯をみがきます。
- ③ 歯ブラシが汚れたら、ティッシュでぬぐいとります。
- ④ 少ない水のコップで歯ブラシをゆすぎながら、くり返します。
- ⑤ 最後にもうひとつのコップの水で少なくとも2回ゆすぎます。

非常袋に歯ブラシとコップを!!

<出典：日本歯科医師会>

入れ歯も、 しっかり歯ブラシでみがきましょう！



水がない時や歯ブラシがない時は、ティッシュやスポンジで拭き、入れ歯の汚れを落として清潔に保ちましょう。

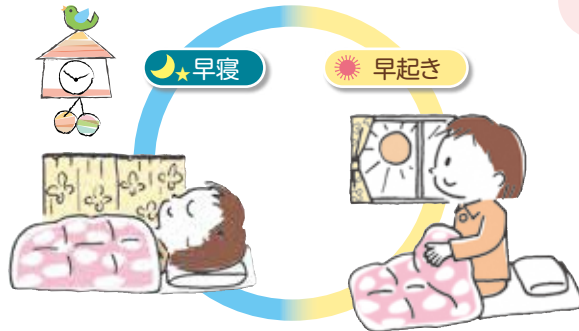
舌や粘膜を拭いて、清潔に！



傷つけないように柔らかい歯ブラシで奥から前へ拭うのがポイントです。舌専用のブラシもあります。

災害時、お子さんをむし歯にしないために

食事の時間を決め、早寝早起きをしましょう。



甘いおやつや飲み物の、だらだら食べ、だらだら飲みに気をつけましょう。



誤嚥性肺炎を予防するために健口体操をしましょう！

「あ」「い」「う」と発音しながら大きく口を動かします。

あ



い



う



えんげうどう 嚥下運動

呼吸をととのえてから、口を閉じて、唾液を続けて3回ゴックンと飲み込みます。



咳の練習

お腹を手でおさえながら空咳を5回つづけて行います。腹筋のトレーニングにもなり、きちんとした咳ができれば、肺炎のリスクが減ります。



都筑区歯科医師会

都筑区歯科医師会では、歯と口の健康を守るため、すべてのライフステージにおいてさまざまな活動を行っています。

乳幼児期

1歳6か月児、3歳児健診
保育所入所児童歯科健診

小・中・高校期

学校歯科健診

成人期・妊娠期

妊婦歯科健診、歯周病予防教室、
歯周病検診など

高齢期・ターミナル期

歯周病検診、介護予防事業、
在宅歯科医療

※この冊子は、都筑区役所福祉保健課健康づくり係（2階 23 番窓口）でお配りしています。

発行：横浜市都筑区福祉保健課健康づくり係

制作協力：都筑区歯科医師会・都筑区食生活等改善推進委員会

〒224-0032 横浜市都筑区茅ヶ崎中央32-1

TEL：045-948-2350 FAX：045-948-2354

<令和2年 8月発行>



今号の内容

第29号



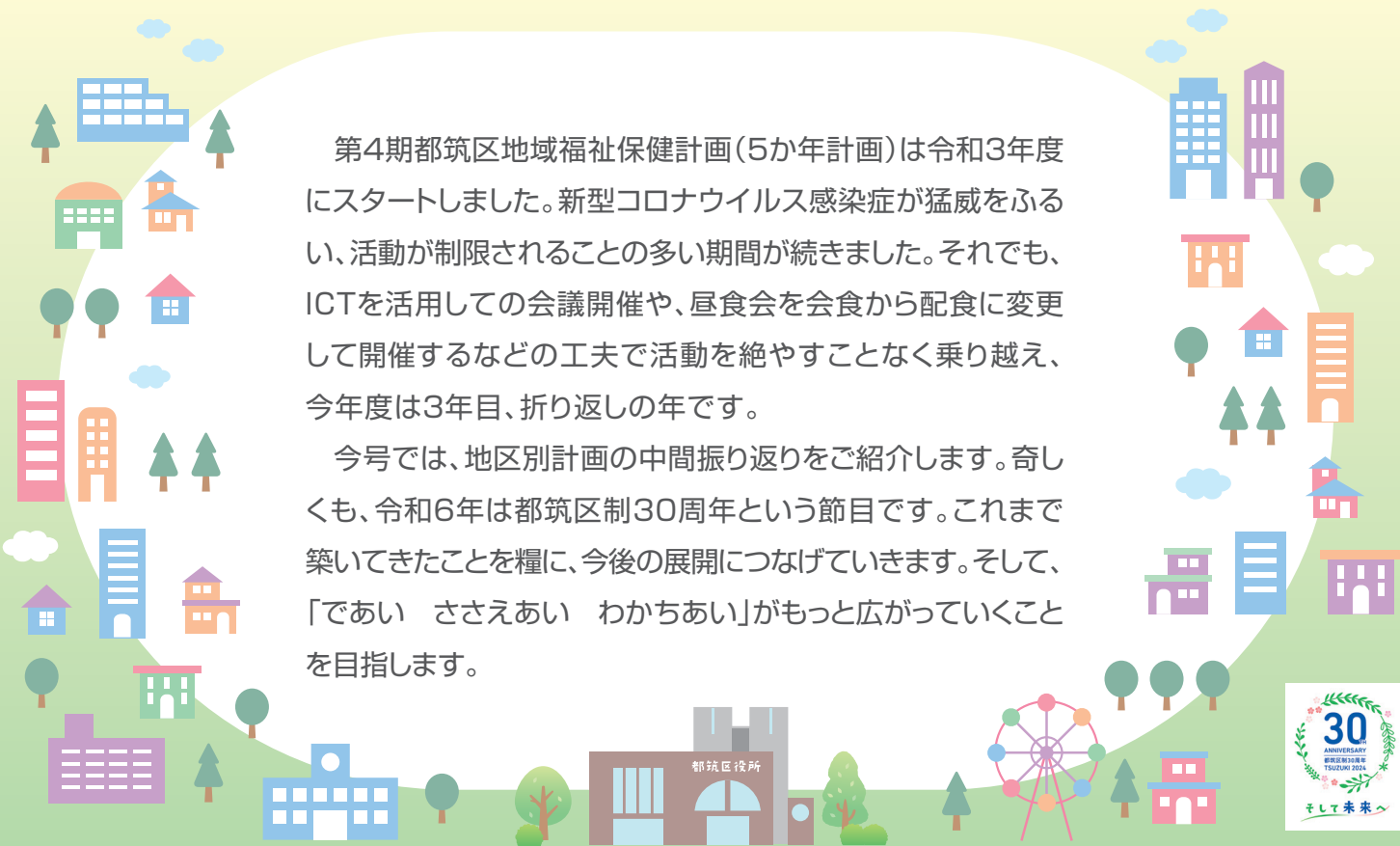
都筑区の未来に向けて

第4期都筑区地域福祉保健計画
地区別計画 中間振り返り

「つづきあい通信」は、都筑区地域福祉保健計画「つづきあい」を推進する地域の取組や、関連情報を紹介する計画情報誌です。

第4期都筑区地域福祉保健計画(5か年計画)は令和3年度にスタートしました。新型コロナウイルス感染症が猛威をふるい、活動が制限されることの多い期間が続きました。それでも、ICTを活用しての会議開催や、昼食会を会食から配食に変更して開催するなどの工夫で活動を絶やすことなく乗り越え、今年度は3年目、折り返しの年です。

今号では、地区別計画の中間振り返りをご紹介します。奇しくも、令和6年は都筑区制30周年という節目です。これまで築いてきたことを糧に、今後の展開につなげていきます。そして、「であい ささえあい わかちあい」がもっと広がっていくことを目指します。



都筑区地域福祉保健計画「つづき あい」とは

都筑区地域福祉保健計画「つづき あい」は、区民、団体、企業、区内地域ケアプラザ、都筑区社会福祉協議会、都筑区役所等が、地域課題に対して共に取り組み、誰もが住みなれた地域で安心して暮らすことができることを目指しています。

基本理念

人と人との
「であい ささえあい わかちあい」

目指す姿

であいが広まり、お互いにささえあい、
地域がもつ力をわかちあえる地域づくり

地区別計画の
中間振り返りの
データはこちらから





119情報

区連会2月定例会説明資料
令和6年2月21日
都筑消防署

■ 区内の火災状況

都筑消防署

区分 / 年別		令和6年		令和5年		累計前年比 増△減
		1月	累計	1月	累計	
火災件数 (件)		1	1	3	3	△2
火災種別	建物火災 (件)	1	1	1	1	0
	車両火災 (件)	0	0	1	1	△1
	その他の火災 (件)	0	0	1	1	△1
焼損面積 (㎡)		0	0	0	0	0
死者 (人)		0	0	0	0	0

【1月中 1件】

1月16日（火） 佐江戸町 建物火災

救急車を呼ぶか迷ったら #7119



■ 区内の救急状況

区分 / 年別		令和6年		令和5年		累計前年比 増△減
		1月	累計	1月	累計	
救急件数 (件)		991	991	934	934	57
救急種別	急病 (件)	722	722	695	695	27
	交通事故 (件)	40	40	41	41	△1
	一般負傷 (件)	165	165	155	155	10
	その他 (件)	64	64	43	43	21

※ 令和6年の数値は速報値のため、変更になる場合があります。

春の火災予防運動
期間：令和6年3月1日から7日まで
**火を消して
 不安を消して
 つなぐ未来**



横浜市消防局
YOKOHAMA FIRE BUREAU

3/1

住宅用火災警報器

「市内一斉点検の日」



～大切な生命・財産・思い出を失わないために～

定期的に清掃・点検をしましょう！

清掃について



住宅用火災警報器はホコリが入ると誤作動を起こす場合がありますので定期的に清掃して下さい。



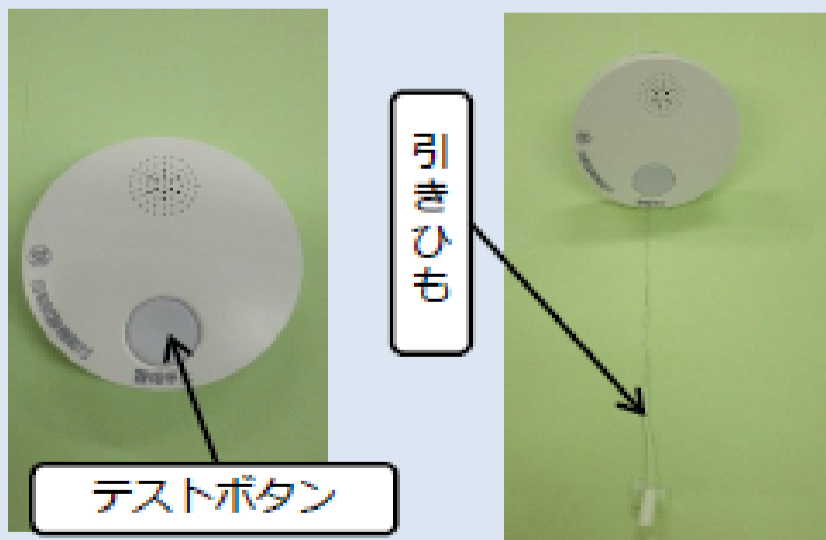
住宅用火災警報器についてのアンケートです。

※回答期間 3月1日～3月31日

点検について

点検方法は簡単

- ① テストボタンや引きひもを引っ張ります。
- ② 警報音（ブザーや音声）を確認します。
⇒警報音はすぐに止まります。



【正常に機能している場合】

「ピーピーピー、火事です。火事です」や「正常です」などの音声がかかります。

定期的に点検しましょう。

【故障または電池切れの場合】

「ピッ電池切れです」や「ピッピッピッ故障です」など音声が鳴ります。

新しいものに交換しましょう。

※異常がある場合は、お買い上げの販売店又はメーカーのお客様相談室等に相談してください。



住宅用火災警報器は**10年**を目安に

点検 交換 をしましょう!!

詳しい点検方法やご案内は
都筑消防署
までお問合せください

☎045-945-0119

都筑消防署・都筑消防団・都筑火災予防協会