

港北区の「活動」をつなぐ情報誌

楽らく遊ゆう学がく

第315号

2025(令和7)年2月
隔月発行

【編集・発行】港北区区民活動支援センター

特集

シニア世代の交流と健康増進を図っている
「港北歩こう会」



(港北歩こう会の皆さん)

- P.2 特集「港北歩こう会」
- P.3 「わがまち港北」スポット しんよこはま地域活動ホーム
- P.4 区民活動支援センターからのお知らせ

2009(平成21)年、区役所生涯学習支援係主催の生涯学級「地域デビュー：定年初めの一步」がきっかけで、「港北を歩こう会」が発足しました。2012年には「港北歩こう会」に名称変更し、現在も継続して活動しています。区内だけではなく、市外や県外にも足を延ばし、自然に親しみ、古刹を巡り、地域の歴史を学び、仲間とワイワイ話しながら、ウォーキングを楽しんでいる「港北歩こう会」の活動をご紹介します。

仲間とともに地域を歩き、地域を学び、健康になる喜びを分かち合う場

定例会(ウォーキング)は月に一度

現在の会員はおよそ60名余り。毎月原則第1木曜日に各所を歩きます。取材した日は、「高田駅～塩谷寺～高田天満宮～興禅寺～松の川緑道～真福寺～日吉駅～慶應義塾大学銀杏並木」のコースでした。この日は40名余りが高田駅に集合し、出発のかけ声とともに一同で歩き始めました。



受付をしているところ



ウォーキング途中

会員の高齢化と世話役の後継者問題

入会手続きを済ませ、年会費を納めると、月1回の定例会に参加できます。毎月届く会報誌から日程や距離など、行けるところを各自が自由に選択して参加します。現会員の平均年齢は79歳。今までの在籍会員最高齢は95歳だそうです。

「港北歩こう会」では、全員が安全に楽しくウォーキングができるように、8人の世話役がコース企画・会報誌の印刷・発送・ウォーキング当日の誘導などを担っています。会員の高齢化に伴い、交通量の多い道は避け、歩きやすい距離と、緑道や大規模公園などをコースに多く取り入れる工夫をしています。

世話役の皆さんの徹底した安全対策には頭が下がります。

【世話役会の流れ】

- ① 3週間前:コース企画・下見(現地下見、訪問施設への挨拶)
- ② 約2週間前:世話役会
- ③ 当日:定例会(現地受付、誘導)

世話役メンバーも会員同様に高齢化が進み、メンバーの拡充と若返りが重要な課題となっているため、世話役の担い手発掘を進めています。

創意工夫を重ね、コースの計画策定も

当初は、港北区中心のコースでしたが、回数を重ねるにつれ、参加者の要望に応じて、地域を広げて実施しました。コロナ禍では、遠隔地や人出の多い場所を控えていましたが、昨年度から遠隔地のコースも増やしていきました。羽田空港や昭和記念公園、大磯宿など、港北区を飛び出して、さまざまな地域を歩きました。大磯宿では、東海道五十三次の宿場町など名所が多いコースだったので、他のウォーキング団体と重なり、大勢でにぎわっていたそうです。



興禅寺に到着



興禅寺の秋を楽しむ

地球温暖化を身近に体験

コロナ禍がやや下火になり、本格的な活動が再開されましたが、今度は異常気象が問題となり、7月から猛暑日が連続し、熱中症警戒アラートが発令されたため、屋外での活動を中止せざるを得ない状況になったことは、長い活動の中で初めてのことでした。

ウォーキングは、仲間と楽しく健康になるスポーツ

「月1回の歩こう会が楽しくて、参加したいがために普段から歩いています。」「膝が痛い、腰が痛いところがあっても、歩こう会には湿布を貼ってでも参加しています。」という声がありました。仲間と楽しく話をしながら、いろいろな場所に出かけ、史跡や古刹などの歴史を学び、樹木や草花などの自然に触れることで、健康寿命がますます延びていくことでしょう。

【問合せ】港北歩こう会事務局

Eメール:nrn09941@nifty.com(加藤)

障がい者地域活動ホームは、在宅の障がい児・者およびその家族などの地域生活をサポートする拠点施設として横浜市が独自に設置しているものです。日中活動(デイサービス)のほか、生活支援(一時ケア・ショートステイ、余暇活動支援、おもちゃ文庫)および相談支援などを行っています。障がいがあっても安心して地域に住み続けるための居場所「しんよこはま地域活動ホーム」をご紹介します。



住所:横浜市港北区大豆戸町518-6
電話:045-531-4400 FAX:045-531-6200
交通:JR・市営地下鉄「新横浜」駅より徒歩15分
東急東横線「大倉山」駅より徒歩15分

公式ホームページはこちら▶
<https://www.y-kyousei.or.jp/shinyoko-titatu/>



◀しんよこはま地域活動ホーム外観

遊びと交流の場「おもちゃ文庫」

障がいの有無に関わらず、遊びを通じて地域の未就学の子もたちとその保護者が、情報交換・交流できるあそび場が「おもちゃ文庫」です。手作りの知育おもちゃや玩具で自由に遊ぶことができます。毎週水曜日の午前中は区の子育て支援会場になり、子育て支援者がお子さんを遊ばせながら子育ての不安や悩みを一緒に考え、相談に乗ってくれます。また、定期的に無料のイベント(おはなしたまご)も実施していますので、ホームページを確認してください。



おもちゃ文庫



おはなしたまごの様子

地域とつながるさまざまな取組

1階入口横には喫茶店「かふえEgg」を併設。地域の憩いの場となっています。また、毎年11月に開催する「しんよこ地活の秋まつり」は、「祭りを通じて地域の人たちに楽しんでもらいたい、地元の福祉事業所を知ってもらいたい」との思いが詰まったイベントです。昨年は、子どもたちに大人気の移動動物園もやって来ました。



しんよこ地活の秋まつり



らくらく市

また、「障がいのある人もない人も地域でともにらくらく生きよう」をスローガンに毎年春と秋に開催されるチャリティーバザー「らくらく市」にも出店し、地域との交流を図っています。

おもちゃ文庫のご案内

時間:10時~15時

定休日:毎週火曜日、年末年始

子育て相談:毎週水曜日 10時~12時



♡ ボランティアさん募集中 ♡

障がいのある方と一緒に活動しながら話し相手となるボランティアを募集しています。どなたでも参加できます。興味のある方は、施設へ直接お問合せください。

区民活動支援センターからのお知らせ

募集中!!

日吉の本だな交流イベント 出張説明会～区役所がおじゃまします！

高齢・障害支援課の職員から習う！

わた史ノートの書き方・出張講座

目的や書き方のポイントを知って、実際に記入してみます。

日時:2月25日(火)14:00～16:00のうちの30分
(入替、各回30分 ①14:00～②14:45～③15:30～)

定員:12人(各回4名)※応募多数の場合は抽選

応募方法:横浜市電子申請・届出システム(下記QRコード)
よりお申込みください

応募締切:2月18日(火)

※「わた史ノート」は港北区版エンディングノートです



応募フォーム



©港北区ミズキー

会場:日吉の本だな(慶應義塾大学協生館1階:日吉4-1-1)
問合せ:区民活動支援センター

資源循環局の職員から聞ける！

4月から変わるプラスチックごみの分け方・出し方 いよいよ始まる新ルール！他、ご質問にもお答えします。

日時:3月27日(木)14:00～16:00のうちの30分
(入替、各回30分 ①14:00～②14:45～③15:30～)

定員:27人(各回9名)※応募多数の場合は抽選

応募方法:横浜市電子申請・届出システム(下記QRコード)
よりお申込みください

応募締切:3月20日(木)



応募フォーム
(2/25～)



へら星人 ミーオ

港北地域学講座

港北区のことを様々な角度から学び、自分の出来ること、皆でできることを再発見する講座です

第4回 今日から始めるサステナブルな暮らし～衣類と地球のためにできること～

衣類の大量廃棄という社会問題の解決を目指して活動する大学生、被服学生を講師に招き、私たちにできることは何かを考えます。(講座後半で交流会を予定しています)

日時:3月3日(月)13:30～15:30 会場:港北区役所4階1号会議室

講師:学生団体 carutena (カルテナ) 参加費:無料

定員:30人(応募多数の場合は抽選) 保育:あり(1歳6ヶ月から未就学児)

応募方法:横浜市電子申請・届出システム(右記QRコード)よりお申込みください

応募締切:2月20日(木)



応募フォーム



carutenaの取組

ガイドさんと歩く 花と木と歴史と文化を知るウォーキングツアー

第3回 春満開 新羽丘陵から江川せせらぎへ (行程:約6.4km・健脚向き)

花のお寺から、丘陵を抜け、川をつたい、緑道まで、桜を見ながら歩きます。

実施日:3月27日(木) 集合時間:9:30

集合場所:市営地下鉄ブルーライン新羽駅 参加費:無料

応募方法:横浜市電子申請・届出システム(右記QRコード)よりお申込みください

募集締切:3月17日(月) 定員:60名(応募多数の場合は抽選)



応募フォーム



江川せせらぎ緑道

ご意見ご感想をお寄せください

港北区区民活動支援センター(港北区役所4階48番窓口)

〒222-0032 港北区大豆戸町26-1

TEL&FAX 540-2246

Eメール ko-center@city.yokohama.lg.jp

港北区区民活動支援センター

検索

★開館時間★ 月～金曜 8時45分～17時(土・日曜、祝日、年末年始除く)



GREEN×EXPO 2027
YOKOHAMA JAPAN

2027年国際園芸博覧会 2027年3月～9月 横浜・上瀬谷