

上郷西地区

地域活動版(食編)

料理を通して地域活動にデビュー！



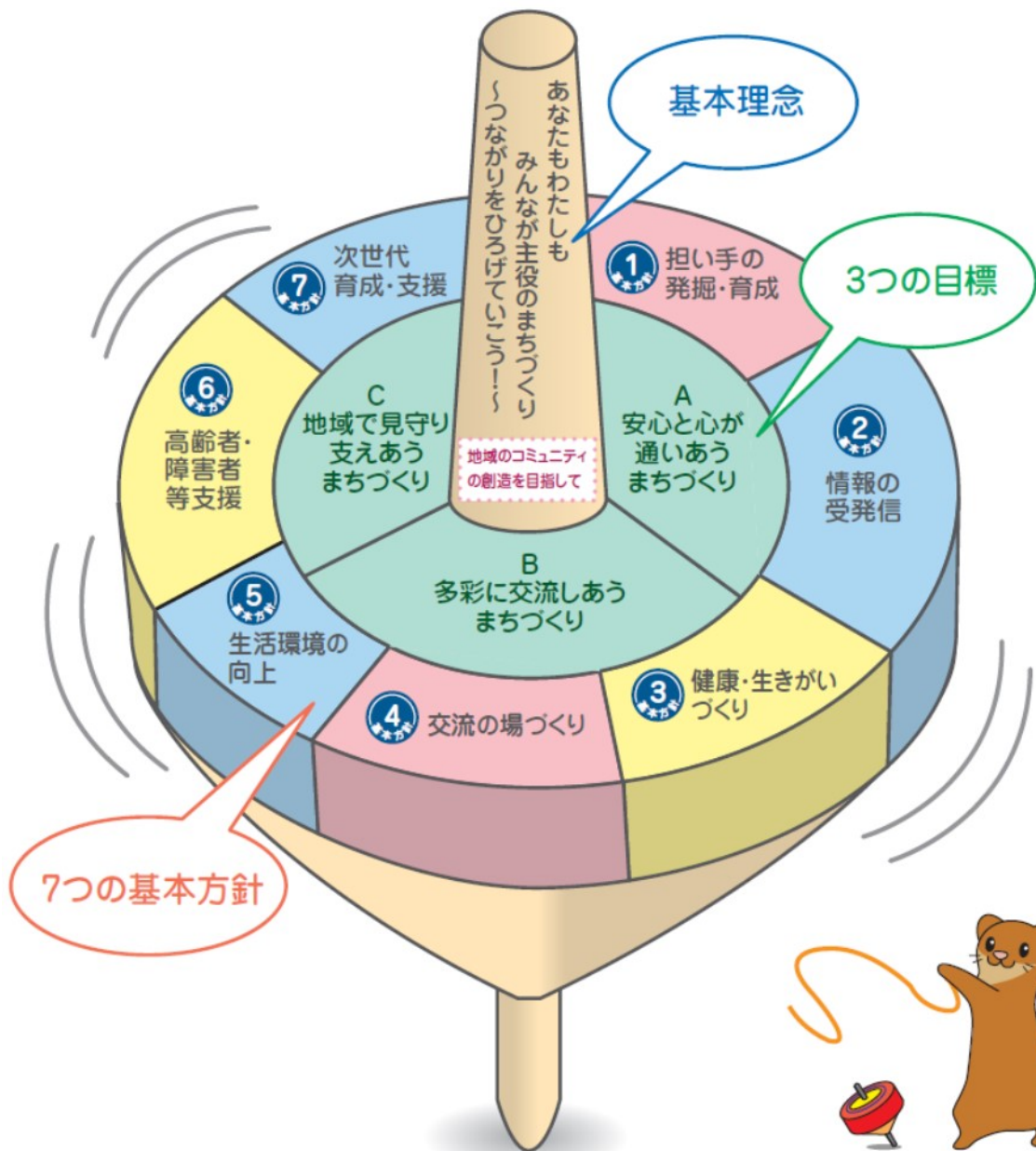
みんなに届くまちの情報・・・わかりやすく伝えます

地域で活動している団体の情報をお伝えします。この冊子が、皆様の地域活動を始めのきっかけになれば幸いです。

『あなたもわたしもみんなが主役のまちづくり』
上郷西地区地域福祉保健計画

<http://katuradai.com/handbook.htm>
(最新版は、ホームページに有ります)

「第2期 栄区地域福祉保健計画」体系イメージ図



上の図は地域の各種団体や住民一人ひとりの支えあいを通して「安心して暮らせるまちをつくる」ために回っているコマです。平成17年から5か年にわたり実施された第1期地域福祉計画は終了しました。新たに平成22年から6か年にわたり行われる第2期地域福祉保健計画がスタートしました。スローガンは“つながり”です。“地域のつながり”を深めていこうというものです。

上郷西地区の取り組みテーマは、

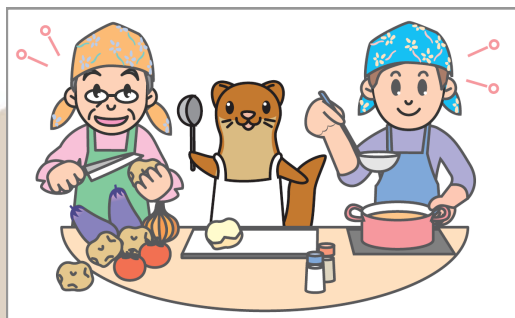
- ①みんなに届くまちの情報・・わかりやすく伝えます。
- ②地域交流の拡充、地域デビューのきっかけをつくろう。
- ③災害に備えよう！ の3つで

それぞれのグループに分かれ取り組んでいます。

①みんなに届くまちの情報の第1弾として、『地域活動版・・食編』をお届けいたします。食べることは健康維持のための基本、食生活習慣改善の取り組みなどを通して仲間づくりや“地域のつながり”が育まれることを目指しています。栄区では既に「健康横浜21」の趣旨を受けて全国組織である食生活等改善推進員（ヘルスメイト）の皆さんが地道な活動を続けており、その輪が広がりつつあります。ハンドブック掲載のグループはヘルスメイト等の手ほどきを受けながら活動を行っています。本冊子が有効に活用されることを願っています。

上郷西地区・みんなで広げよう食育の輪（わ）！

栄区食生活等改善推進員
（ヘルスマイト）



桂台・野七里・中野
地域ケアプラザ

上郷地区センター
上郷矢沢・庄戸中
コミュニティハウス

上郷西地区
社会福祉協議会

スローガン

私たちの健康は私たちの手で

ヘルスマイトのスローガンを借用

栄区社会福祉協議会

学校・PTA

栄区役所

自治会・町内会

地域役員

ボランティアグループ

- 民生委員・児童委員、主任児童委員
- 保健活動推進員
- スポーツ推進委員
- 青少年指導員
- 消費生活推進員
- 友愛活動推進員 など

- 地域サロン
- ミニデイサービス
- ボランティアグループ
（配食・家事支援サービス）など

目 次		
団体名	掲載	活動場所
あさの会	5	区内および近郊
荒井沢緑栄塾とんぼの会	5	栄区公田町荒井沢と区内公共施設
エプロンおじさん	5	桂台地域ケアプラザ
グループゆう	6	桂台地域ケアプラザ
菜遊会	6	上郷地区センター
五月会	6	桂台地域ケアプラザ
四季の家庭料理	7	上郷地区センター
男厨会	7	中野地域ケアプラザ
手作りの会	7	野七里地域ケアプラザ
手作りパン倶楽部(コルネ)	8	上郷地区センター
ニューライラック	8	野七里地域ケアプラザ
配食コスモス	8	桂台地域ケアプラザ、中野地域ケアプラザ、地域サポート虹
ヘルスマイト	9	栄区福祉保健センター
ほのぼの会	9	野七里地域ケアプラザ
MKS会(メンズクッキング栄)	9	主に桂台地域ケアプラザ
和菓子作り倶楽部(かのこ)	10	上郷地区センター
データは平成27年6月現在		

団体名	
あさの会	
活動場所	活動日・時間帯
区内および近郊	上半期第4月曜日・下半期第4金曜日、AM9:00～
活動内容	会費
60歳以上の男性を対象にした生活習慣病予防のためのグループ。調理実習やウォーキングを毎月実施。	500円／年＋材料費
	会員数
	25名
	対象者
	60歳以上の男性
代表者	連絡先
井田 武雄	045-893-9147
登録先	新規入会受け入れ
中野地域ケアプラザ	随時受け入れ

団体名	
荒井沢緑栄塾楽農とんぼの会	
活動場所	活動日・時間帯
栄区公田町荒井沢と区内公共施設	4～6回／月
活動内容	会費
<ul style="list-style-type: none"> ・毎日曜日、荒井沢畑で農作業および周辺環境整備 ・畑でも掘り体験、区内施設でソバ打ちなどイベント開催 ・行政、他団体との交流(パネル展、市民夏塾、区民祭り) 	3,600円／年 ボランティア保険加入420円
	会員数
	約50人
	対象者
	里山・農業・野外活動に関心があり楽しめる人(老若男女OK)
代表者	連絡先
大中 捷行	045-892-6590
登録先	新規入会受け入れ
桂台地域ケアプラザ	随時受け入れ

団体名	
エプロンおじさん	
活動場所	活動日・時間帯
桂台地域ケアプラザ	年4回 土曜日あるいは日曜日
活動内容	会費
料理研究家を講師として料理の講習を行う	4,000円／年 1回あたり1,000円
	会員数
	12名
	対象者
	地域の方(おじさんと呼ばれて違和感のない男性)
代表者	連絡先
稲川 純	045-895-3458
登録先	新規入会受け入れ
桂台地域ケアプラザ	代表者へ

団体名	
グループゆう	
活動場所	活動日・時間帯
桂台地域ケアプラザ	毎週木曜日(9時～13時)／調理、配達
活動内容	会費
栄養バランスのとれた美味しい高齢者向けお弁当の調理(1週～5週のきまった週に所属し、毎月1回、当番時は献立会議と前日の食材購入を受け持つ)その他、順番に班長の役割を受け持つ	300円／作ったメンバーの食事代として
	会員数
	約50名(調理ボランティア)
	対象者
代表者	連絡先
谷 朋子	045-897-1111
登録先	新規入会受け入れ
桂台地域ケアプラザ	責任者またはケアプラザへ

団体名	
菜遊会	
活動場所	活動日・時間帯
上郷地区センター	毎月第3木曜日9～13時
活動内容	会費
和食及びパン類の料理実習	5,000円／4ヶ月
	会員数
	13名
	対象者
代表者	連絡先
田村 清	045-891-0950
登録先	新規入会受け入れ
上郷地区センター	欠員待ち

団体名	
五月会	
活動場所	活動日・時間帯
桂台地域ケアプラザ	第1水曜日(9時半～13時)
活動内容	会費
70歳以上の利用参加者に昼食を作ったり、会食会のお手伝いをする	500円／月
	会員数
	35名
	対象者
代表者	連絡先
鈴木栄世	045-894-5477
登録先	新規入会受け入れ
桂台地域ケアプラザ	代表者へ

団体名	
四季の家庭料理	
活動場所	活動日・時間帯
上郷地区センター	年4回(3、6、9、12月)第1金曜日
活動内容	会費
健康増進を目的とした四季おりおりの家庭料理作り	5,000円くらい/年(23年3月より)
	会員数
	25名(22年10月現在)
	対象者
	食を通して健康の維持・増進に関心のある人
代表者	連絡先
糠沢 国雄	045-891-9022
登録先	新規入会受け入れ
上郷地区センター	欠員待ち

団体名	
男厨会	
活動場所	活動日・時間帯
中野地域ケアプラザ	毎月1回第3土曜日
活動内容	会費
月1回の男性料理教室。後片付けも会員で行う。女性サポータ(3名)の指導を受けている。	6,000円/半年
	会員数
	15名
	対象者
	栄区在住の男性
代表者	連絡先
塩野谷 利雄	中野地域ケアプラザ
登録先	新規入会受け入れ
中野地域ケアプラザ	本田(893-4193)

団体名	
手作りの会	
活動場所	活動日・時間帯
野七里地域ケアプラザ	着物のリフォーム第1水曜日、 菓子は第3日曜日10:00~14:00
活動内容	会費
手芸の部:和服のリフォームで小物作り 菓子の部:簡単で美味しいケーキやクッキーづくり	菓子 500円/1回
	会員数
	5名
	対象者
	地域にお住まいの中高年女性
代表者	連絡先
中西 良子	045-893-4502(中西)
登録先	新規入会受け入れ
野七里地域ケアプラザ	菓子の部 いつでも

団体名	
手作りパン倶楽部(コルネ)	
活動場所	活動日・時間帯
上郷地区センター	3・6・9・12月第1土曜日AM9:00~PM1:00
活動内容	会費
パン作りの基礎から、材料の選び方、菓子パンや自家製の酵母パンの作り方まで学び、美味しい手作りパンのある生活を演出します。	入会時2,000円、以降1,800円/回
	会員数
	13名
	対象者
	成人男女
代表者	連絡先
イグチ ノリオ	活動日におこしください
登録先	新規入会受け入れ
上郷地区センター	数名の入会可

団体名	
ニューライラック	
活動場所	活動日・時間帯
野七里地域ケアプラザ	第4木曜日(10時~15時)
活動内容	会費
パン作りと季節のお料理を楽しみながら地域の皆さんとの交流を深める	なし(当日の材料費)
	会員数
	15人
	対象者
	主婦
代表者	連絡先
中西 良子	045-893-4502
登録先	新規入会受け入れ
野七里地域ケアプラザ	現在はなし

団体名	
配食コスモス	
活動場所	活動日・時間帯
桂台地域ケアプラザ、中野地域ケアプラザ、地域サポート虹	週3回(月、火、金)
活動内容	会費
栄養バランスを考えたお弁当づくりのボランティア、お弁当の配達のお手伝い、毎回新しいメニューに取組み、調理のポイント等料理教室に参加しているような雰囲気でのしく活動	なし
	会員数
	12名
	対象者
代表者	連絡先
鈴木 正三	046-875-1706
登録先	新規入会受け入れ
桂台地域ケアプラザ	ケアプラザへ

団体名	
ヘルスマイト	
活動場所	活動日・時間帯
栄区福祉保健センター	第3月曜日に定例会、事業は不定期
活動内容	会費
福祉保健センターの栄養士と協力して地域の皆さんに望ましい食生活を伝えていく(献立研修、料理講習会など)	1,550円/年
	会員数
	区会員125名
	対象者
	区民
代表者	連絡先
金子 英子	045-896-2105
登録先	新規入会受け入れ
桂台地域ケアプラザ	毎年1回行われる福祉保健センター主催の食生活等改善推進員セミナーを受講後、活動

団体名	
ほのぼの会	
活動場所	活動日・時間帯
野七里地域ケアプラザ	第3木曜日(10時~15時)
活動内容	会費
食(手作り)を楽しみ学びながら食育健康コミュニケーションを深める。げんきっこひろば(子育てサロン)のお食事づくりのボランティア等。	なし(当日の材料費)
	会員数
	14名
	対象者
	主婦(ボランティア活動のできる方)
代表者	連絡先
松谷 倫子 中西良子	045-891-4888(松谷)、 045-893-4502(中西)
登録先	新規入会受け入れ
野七里地域ケアプラザ	ケアプラザへ

団体名	
MKS会(メンズクッキング栄)	
活動場所	活動日・時間帯
主に桂台地域ケアプラザ	1回/月
活動内容	会費
適切な調味料と地域生産品を活用した料理作り	1,500円/月
	会員数
	20人
	対象者
	栄区内 40歳以上の男性
代表者	連絡先
塚本 忠志	045-891-0981
登録先	新規入会受け入れ
桂台地域ケアプラザ	代表者へ

団体名	
和菓子作り倶楽部(かのこ)	
活動場所	活動日・時間帯
上郷地区センター	1・3・5・7・9・11月第4木曜日AM9:00~PM1:00
活動内容	会費
お時候の和菓子作りの基礎から、材料の選び方等を学び、日本の伝統文化である”お抹茶”が家庭にある粋な”和の世界”を演出します。	入会時2,000円以降1,500円/回
	会員数
	14名
	対象者
	成人男女
代表者	連絡先
イグチ ノリオ	045-891-2571
登録先	新規入会受け入れ
上郷地区センター	欠員待ち

上郷西地区・みんなで広げよう食育の輪(わっ)の紹介

前頁に記載した、上郷西地区・地域支えあいの輪(わっ)のみなさんのお仕事を紹介します。地域ではたくさんの福祉のお仕事があります。誰もが安心して安全に暮らせるようにみなさんの生活の中でとっても大切な役割を担ってくれています。

食生活等改善推進員(ヘルスマイト)

連絡先：栄区福祉保健センター福祉保健課健康づくり係 TEL 894-6964

どんな活動をしているの…

食生活等改善推進員(通称ヘルスマイト)は、『私たちの健康は私たちの手で』をスローガンに、子どもからお年寄りまであらゆる年代の人たちに“栄養・運動・休養”を中心に健康的な生活習慣の確立を目指して、地域でのふれあいを深めながら健康づくりの普及活動をしています。

どんな人々が活動しているの…

「食生活等改善推進員セミナー」(栄区福祉保健センターで年1コース開催)を受講し、修了後、食生活等改善推進員登録名簿に登録された人が活動しています。

民生委員児童委員・主任児童委員

連絡先：栄区福祉保健センター福祉保健課運営企画係 TEL 894-6963

どんな人々が活動しているの…

民生委員・児童委員は、自治会町内会代表や各団体が推薦人となって構成される、「各推薦準備会」を経て選出され、厚生労働大臣から委嘱されています。

どんな活動をしているの…

任期は3年で、担当の地区を持って活動されており、住民の相談・助言や行政との連絡調整など、地域福祉の推進役として、その活躍は多方面にわたります。

主任児童委員って…

民生委員は、児童福祉法により、児童委員を兼ねることとなりますが、平成6年1月からは児童委員に加え新たに児童福祉に関する事項を専門的に担当する主任児童委員が設置され、児童委員と一体となって活動しています。

保健活動推進員

連絡先：栄区福祉保健センター福祉保健課健康づくり係 TEL 894-6964

どんな活動をしているの…

急速な高齢化に伴い、「生活習慣病予防」を中心とした「健康づくりを推進していくこと」を役割として担われています。福祉保健センターと地域住民を結ぶパイプ役として活躍しています。

どんな人々が活動しているの…

地域の実情に依りて柔軟に対応するため、自治会町内会1名を基礎として、区長が自治会町内会と協議の上、定めることを基本とします。割り当て人数をしるした推薦依頼文が福祉保健センターより自治会・町内会あてに送付され、自治会・町内会からの推薦により選ばれます。任期は2年です。

体育指導委員

連絡先：栄区地域振興課生涯学習支援係 TEL 894-8395

どんな活動をしているの…

体育指導委員は地区(又は自治会・町内会)を単位としたスポーツ・レクリエーションの企画・実施ならびに市・区のスポーツ・レクリエーション事業への参画・協力を行っています。

どんな人々が活動しているの…

任期は2年で、地区連合単位に推薦の人数が示され、その人数にしたがって各自治会・町内会に推薦の依頼があります。

消費生活推進員

連絡先：栄区地域振興課地域活動係 TEL 894-8391

どんな活動をしているの…

消費生活推進員は、地域における消費者のリーダーとして地域と連携しながら自主的な消費者問題の学習や普及・啓発活動を行うとともに、消費者に関する情報を収集・提供するなどの活動を推進しています。

どんな人々が活動しているの…

任期が2年で、自治会・町内会からの推薦者と公募者で構成されます。

青少年指導員

連絡先：栄区地域振興課生涯学習支援係 TEL 894-8395

どんな活動をしているの…

青少年指導員は地域社会における青少年の自主的活動と、その育成組織活動を推進する事により、青少年の健全育成を図ることを目的としています。地域での社会環境健全化活動、レクリエーション活動の他、栄区青少年指導員協議会として月1回の地区会長会、ヤングフェスティバルなどの活動を行っています。

どんな人々が活動しているの…

任期は2年で、地区連合単位で推薦する人数が示され、その人数にしたがって各自治会・町内会に推薦の依頼があります。

学校・PTA

どんな活動をしているの…

保護者と教職員が協力をして、学校と家庭および地域における子どもたちの健全な育成のため、さらには、PTA会員自身の資質を高めるためにも様々な活動を行っています。

主なところでは、子どもたちに芸術に触れる機会を持ってほしいとの思いから、アーティストを招いたり、保護者と教職員に向けては「親の学び・家庭教育支援事業」と称し、講師を招き、講演会を開催しています。その他、選出された役員・委員は学校行事の手伝いもしています。

どんな人々が活動しているの…

PTAが Parent-Teacher Association の頭文字であるように、保護者と教職員が連携して活動をしています。PTAというと、役員や委員のことだと思われがちですが、保護者と教職員全員がPTAなのです。

地区社会福祉協議会

連絡先：栄区社会福祉協議会 TEL 894-8521

地区社協とは…

地区社会福祉協議会は、地域で協力して地域の福祉の向上を図る事を目的とした任意の団体です。

地区社協の範囲は…

全国的には、小学校区などの範囲が多いのですが、横浜の場合はおおむね地区連合町内会をエリアとして組織化されています。

地区社協の構成…

地域の各種団体で成り立っています。地域の中のいろいろな会員が、自分たちの地域の福祉の町づくりを目的に協力しあう総括的な団体、それが地区社協なのです。

どんな活動をしているの…

敬老の集いや、子育てサロン、地域サロンなど、それぞれの地域に合った幅広い活動をしています。

栄区社会福祉協議会

連絡先：栄区社会福祉協議会 TEL 894-8521

区社会福祉協議会は・・・

地域福祉を推進するための民間の非営利団体です。地域で生活している誰もが安心して暮らすことができるまちづくりを目指しています。

どんな活動をしているの・・・

各種の福祉サービスや相談活動、ボランティアや地区社協活動の支援、共同募金運動への協力など、全国的な取り組みから地域の特性に応じた活動まで、さまざまな場面で地域の福祉増進に取り組んでいます。

栄区役所

連絡先：栄区福祉保健センター福祉保健課運営企画係 TEL 894-6962

どんな活動をしているの・・・

栄区に住んでいる子どもや大人や高齢者の方々が健康で楽しく暮らせるように、様々な住民サービスをしています。具体的には税金・保険・戸籍・福祉等の仕事をしています。

どんな人が働いているの・・・

窓口で区民の方に接している事務職の他にも、医師、保健師、社会福祉士、薬剤師等の色々な技術を持った人が働いています。

上郷地区センター

連絡先：上郷地区センター TEL 892-8000

どんな活動をしているの・・・

幼児から高齢者までの幅広い地域の皆様が、スポーツや文化活動等の相互交流を通して、地域コミュニティの形成を促進することを目的としています。体育室、中・小会議室、和室、料理室、音楽室等の維持管理を行い、区民独自の活動に利用して頂き、館独自の自主事業も行っています。

どんな人が働いているの・・・

現在、特定非営利活動法人 さかえ区民活動支援協会（指定管理者）の職員が皆様のお世話をさせて頂いています。

桂台地域ケアプラザ、中野地域ケアプラザ、野七里地域ケアプラザ

連絡先：横浜市桂台地域ケアプラザ TEL 897-1111

連絡先：横浜市中野地域ケアプラザ TEL 896-0711

連絡先：横浜市野七里地域ケアプラザ TEL 890-5331

どんな活動をしているの・・・

福祉保健活動の拠点として、地域のお住まいの皆さんが住みなれた町で安心して暮らせるよう、さまざまなお手伝いをしています。

たとえば、福祉保健サービスや介護保険について相談をお受けする『地域包括支援センター』や『居宅介護支援事業（ケアマネジャー）』、また介護保険の認定を受けられた高齢者の方たちの社会交流の場である『デイサービス事業』、さらに保健福祉に関わる団体の活動をサポートしたり、各種の講座などを企画運営している『地域交流活動事業』、この4つの事業を展開しています。

野七里地域ケアプラザには「デイサービス事業」はありません。

どんな人々が活動しているの・・・

社会福祉士、保健師・看護師、ケアマネジャー、介護福祉士、コーディネーター、事務員・・・福祉や保健に関わる様々な職員が働いています。また買い物に一緒に行ったり、ピアノを弾いたり、一緒に体操をしたり、いろいろな形でボランティアさんが数多く関わってくださっています。

上郷西地区支えあいネットワークハンドブック（地域活動版・食編）編集委員名簿

委員氏名	所属
稲垣 典枝	上郷西地区支えあい・つながるプラン推進会議 ハンドブック編集委員（平成27年度）
岩井 輝郎	
小華和 紘記	
塚本 育子	
鍊石 順三	
本田 桂子	
兼清 泉	栄区役所（事務局）
根岸 順子	栄区社会福祉協議会
山崎 明宏	横浜市野七里地域ケアプラザ地域交流部門
佐川 由美子	横浜市桂台地域ケアプラザ地域交流部門

（順不同）

（備考）

内容は、各団体から提供して頂いた平成27年度の資料に基づいて作成しています。

上郷西地区・支えあいネットワークハンドブック

地域活動版（食 編）

平成27年7月改訂（平成23年4月 発行）

発行・編集 上郷西地区・支えあいネットワーク

（連絡先）

横浜市桂台地域ケアプラザ

〒247-0034

横浜市栄区桂台中4-5

電話 045-897-1111

FAX 045-897-1119

ホームページ <http://katuradai.com>

横浜市野七里地域ケアプラザ

〒247-0024

横浜市栄区野七里1-2-31

電話 045-890-5331

FAX 045-890-5332