



鶴見区民会議は、誰でも自由に参加できる話し合いの場です。話し合いから、うるおいのある・心安らぐ・そして活力のある地域社会づくりのアイデアが生まれます。

編集発行 鶴見まちづくり推進会議
承認 鶴見区第26号

いきいき健康！豊かな生きがいのある鶴見

平成20年11月15日（土）鶴見公会堂において、第2回区民会議を開催しました。3つの分科会に分かれて、それぞれのテーマについて話し合い、その後の全体会で、各分科会の内容を発表しました。

★第1分科会 「いきいき健康！食生活と運動」



食生活等改善推進員※の廣谷さんから、食事バランスガイドを参考に、ご飯・パン・麺類などの主食と野菜を中心としたバランスの整った食事が大事であること、毎日10分多く歩くと体力が付き、カロリーの消費にもなることなどのお話がありました。また、区役所の保健師から、健康増進と地域交流を兼ねたウォーキングが盛んになっていることが紹介され、参加者からも歩くことを心がけているという声が多く出されま

した。健康に関する知識を生活の中で行動につなげることが重要であること、地域での交流で人とのつながりが増えることが健康につながっていくことを再確認しました。

※食生活等改善推進員（ヘルスマイト）：食生活を中心とした健康づくりを推進するボランティア活動を行っています。



<キーワード> 食事バランスガイド

一日に何をどれだけ食べたらよいのかをコマのイラストで示したものです。

詳細はホームページをご覧ください。

→ <http://www.j-balanceguide.com/>

★第2分科会「鶴見っておもしろい！楽しい仲間づくり」

仲間づくりは隣近所の付き合いから始まるという話から始まり、続いて、「鶴見・あいねっと」について区役所の担当者から説明がありました。その後、響橋から西の水道道沿いで、約70軒の商店や一般の家がイルミネーションを飾って、沿道をにぎやかにしているという地域活動の紹介がありました。また、子どもも仲間づくりの対象になるのではという意見から、自転車のマナーや地域でのあいさつなど、家庭や学校での子どもの教育ももっとしっかりすべきだという意見も出ました。地域活動はボランティアなので、やらされているのではなく、楽しみながら仲間をつくっていったらいいなという結論になりました。



<キーワード> 鶴見・あいねっと(鶴見区地域福祉保健計画)

地域の中で支えあい、人と人とのネットワークをつくるしくみです。親子の居場所づくりなどの子育て支援、健康づくりウォーキング、介護予防などの高齢者対策などいろいろな福祉保健の課題を意見交換し、区民、事業者、活動団体、行政が協働で活動しています。

★第3分科会「地域に活かそう！あなたの力」

生麦事件参考館の館長、浅海武夫さんをお迎えして、地元の酒屋さんだった浅海さんが事件の資料を集めるようになったきっかけや、講演を通じた地域の人との交流についてお話いただきました。参加者からは、浅海さんのような人が地域にいることが励みになり、仲間づくりもしやすくなるのではとか、男性はお互いに誘い合わず地域に出て行きにくいので、地域での男性の出番を考えないといけないという意見がでました。最後に、高齢者と子どもたちが毎朝のあいさつから始まって、世代を超えた交流をしているという事例から、人と人とのつながりの最初のきっかけがあいさつで、一番大事なことではないかという話になりました。



<キーワード> 生麦事件参考館

生麦事件は、1862年、薩摩藩島津久光の行列が生麦村を通行中、馬に乗って行列に紛れ込んだ4人の外国人が警護の武士に殺傷された事件で、その後の日本外交に大きな影響を与えました。参考館では、浅海さんが収集した資料を展示しています。要電話予約 503-3710

★全体会

<あいさつ>

鶴見まちづくり推進会議 推進委員会 佐藤信男 委員長

鶴見まちづくり推進会議は、鶴見区を「やさしさとゆとりが実感できる活力ある街」、「だれにも誇れる街」にすることを目的に、さまざまな活動を進めています。区民会議での活発な議論やご意見がきっかけになり、地域における活動がますます盛んになればと考えております。



鶴見まちづくり推進会議 区民会議部会 小山和雄 部会長

今年度は年間テーマを「いきいき健康！豊かな生きがいのある鶴見」とし、6月の菊池和子先生（きくち体操創始者）の講演を受けて、今回は三つの分科会に分かれて、話し合いをさせていただきました。地域レベルや個人で取り組めることが意外にたくさんあることを認識していただけたのではないのでしょうか。

<各分科会からの発表> 分科会ごとに、出された意見をまとめて発表しました。

<講評> 植田孝一 鶴見区長

食生活と運動は、まさに健康で生きがいのある生活の基本です。食生活の改善や運動は、自分が意識して実践することが大事ですが、家族の協力や地域での活動の活性化も必要になってくることを実感しました。また、「鶴見・あいねっと」の区内18地区の地区別計画は、毎年、区民の皆さんとふり返しを行い、他区の福祉保健計画にはない素晴らしいものになっております。地域において、区民の皆さんが様々な活動をされていることに、あらためて敬意を表します。「いきいき健康！豊かな生きがいのある鶴見」をつくるために、区役所としても、皆さんの活動を支援していきたいと思っております。

平成21年度「区民大会・区民会議」を開催します！（6、7月頃を予定しています）

詳細については、広報よこはま鶴見区版やホームページなどでお知らせします。

【お問合せ】 鶴見区役所 広報相談係 〒230-0051 鶴見区鶴見中央3-20-1

電話：510-1680 FAX：510-1891

電子メール：tr-kuminkaigi@city.yokohama.jp