



大豆戸町内会だより

まめど 2026年
6月号

大豆戸町内会館

住所： 菊名7-8-8

TEL： 045-718-6558

FAX： 045-718-6548

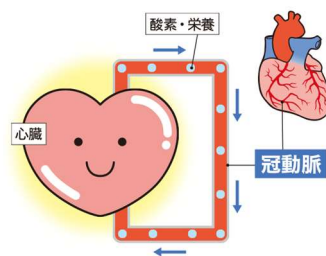
このQRコードから町内会ホームページにて「まめど」電子版をご覧ください。

みんなで創る安全・安心な街

URL : <https://mamedo.yokohama/>

“心臓の疾患による突然死を防ごう！”（インターネットから引用）

心臓は、全身に血液を循環させて酸素と栄養を送る「ポンプ」として働いています。心臓自体が活動するためにも酸素と栄養が必要であり、心臓の動脈（冠動脈）が酸素と栄養を運んでいます。この動脈が縮んでしまうと、心臓に酸素と栄養が送られなくなり、心臓が停止してしまうのが心不全です。動脈硬化だけではない心疾患の原因や冠動脈が塞がる原因は、動脈硬化や血栓などが挙げられますが、血管の異常な収縮も重要な要因の一つです。血管の異常な収縮による代表的な症状は、以下のものがあります。



- ・冠動脈が塞がる時間が短い時 →不整脈や脈飛びが起こります。
- ・冠動脈が塞がる時間がやや長い時 →めまいや胸痛が起こります。
- ・冠動脈が塞がる時間が長い時 →心筋梗塞の疑いがあります。

○心疾患が疑われる症状が出た際の「7つの行動」これらをとることで、脳への障害や後遺症などを軽減する可能性があります。

- ① 心臓に負担をかけない為にしゃがむ、もしくは足を少し高くして横になる。
- ② 119番通報を行い、病院に行ってただちに治療をうける。
- ③ アスピリンがあったら1錠かんで服用する。血液をサラサラにする効果がある。
- ④ 焦らずゆっくり深く呼吸をする。鼻から4秒吸い、口から6秒吐く。
- ⑤ 家族や身近な人に連絡をする。重要な決断をするときの判断ができる。
- ⑥ 自分の車で病院へ行かない。意識を失って他人を傷つけてしまう可能性がある。
- ⑦ 玄関の鍵を開けておく。救急車が到着するまで3分～5分かかる。

○自分の健康は自分で守る。健康への取り組みを、自分で調べてください、学ぶことが健康のために生活の中での工夫や身体の「養生」につながります。

1 令和8年度 日本赤十字共同募金について

(社会福祉協議会と民生部より)

各組長さんに赤十字社募金の封筒(組数が書かれた封筒)を配布します。

回覧資料の共同募金領収書に集金額その他、必要事項を

ご記入の上、現金と一緒に来月7/11(土)12(日)の

回覧資料配布日に提出をお願いいたします。

一世帯の目標額は300円です。強制ではありませんが、ご協力お願い致します。

回覧資料「共同募金集計表」のご利用につきましては、色々なご意見がありますが、組長さんが集金の確認ができるように利用していただいています。

募金の集金方法については各組それぞれ工夫をしていただきますようお願い申し

上げます。ご協力いただいた募金は、港北区内の火災等の見舞金や港北区内13地区に対する地域防災資材整備費の助成をはじめ、献血事業や世界各地で生ずる風水害や震災被害者への国際支援などに活用されます。

○問合せ 民生部 部長 杉山義之



2 保健活動推進部より各種教室のご案内について

(保健活動推進部より)

保健活動推進部が中心となって行っています。どなたでも参加できます。

参加希望の方は保健活動推進部までご連絡ください。

【楽しく健康づくり体操教室】 菊名地区連合町内会主催 講師 羽草洋子先生

参加費 100円 (飲み物、上履き、汗拭きタオル、マスクは各自ご持参下さい)

① 日 時 令和8年6月25日(木) 7月23日(木)

両日とも 13:30~14:30

② 場 所 大豆戸地域ケアプラザ(2階) 多目的ホール

③ 内 容 スクワット(強い足腰を作る)のびのび運動



【スリーA体操教室】 大豆戸町内会主催 講師 福崎克代先生

参加費 100円 (飲み物、上履き、汗拭きタオル、マスクは各自ご持参下さい)

① 日 時 令和8年7月2日(木) 13:30~14:30 (8月はお休み)

② 場 所 大豆戸町内会館2階

③ 内 容 椅子に座ったままで上半身や手指を動かして、リズムに合わせて楽しむ体操です。初めての方、試してみませんか

【太極拳教室】 大豆戸町内会主催 講師 佐藤泰子先生

参加費 1回 100円 (飲み物、上履き、汗拭きタオル、マスクは各自ご持参下さい)

① 日 時 令和7年7月6日(月) 10:30~11:30 (8月はお休み)

② 場 所 大豆戸町内会館（2階）大会議室

③ 内 容 練功と二十四式太極拳



【認知症サポーター養成講座】大豆戸町内会主催

講師 本間克之先生

認知症サポーター養成講座は、認知症の方とどう向き合うかがテーマですが一般の方への接し方にも役にたつ講座です。一度は参加してみませんか？

参加費無料 毎月8日 13:00~16:00

会 場：大豆戸町内会館（2階）大会議室にて開催

◎問合せ 介護福祉士 本間克之（町内会役員）

保健活動推進部 部長代理 白瀧 操

3 港北区消防団・夏季訓練会の開催について

（消防部より）

港北消防団夏季訓練会が、つぎの日程で開催されます。この訓練会は、消防団員が必要とする基本的な知識・技術を習得し、大きな地震等の災害時に組織的な活動体制の確立と消火・救助技術の向上を図るために行われます。

どなたでも自由に見学が出来ます。皆様の応援をよろしくお願いいたします。

○菊名地区連合家家庭防災自主訓練

① 日 時 令和8年6月20日（土）10時~12時

② 場 所 篠原 表谷公園（篠原町 2575-2 番地）

③ 内 容 初期消火器具使用訓練



○港北消防団第三分団夏季訓練会

① 日 時 令和8年6月28日（日）10時~12時

② 場 所 横浜市新羽消防訓練所（新羽町 16 番地）

③ 参加消防団員数 消防団 70 人 小型ポンプ積載車 6 台

④ 実施項目 小型ポンプ操法、訓練礼式、ロープ結索、

資機材取扱訓練、消防署/消防団連携消火訓練、一斉放水

○港北消防団夏季訓練会

① 日 時 令和8年7月5日（日）10時~12時

② 場 所 横浜市交通局新羽車両基地（北新横浜 1-12-1）

③ 参加消防団員数 消防団 400 人 小型ポンプ積載車 39 台

④ 実施項目 消火器本訓練、小型ポンプ操法、訓練礼式

資機材取扱訓練、応用送水訓練、一斉放水



◎問合せ 大豆戸町内会 消防部 部長 紺野 大助

4 令和8年度 小学生スポーツフェスティバルについて (スポーツ推進より)

小学生スポーツフェスティバル(参加費無料)は未経験のスポーツを体験し、子ども達に体を動かす楽しさを知ってもらうイベントです。



- ① 日時 7月26日(日) 午前の部 10:00~12:00
午後の部 13:30~15:30
- ② 場所 港北スポーツセンター(大豆戸町 518-1)
- ③ 対象 原則、港北区内在住の小学生
- ④ 人数 午前・午後とも250名(先着)
- ⑤ 募集期間 6月15日(月)~7月15日(水)



◎問合せ

港北区総務部地域振興課 スポーツ担当
区役所地域振興課 ☎540-2238 FAX 045-540-2245
メールアドレス:ko-sports@city.yokohama.lg.jp
港北区スポーツセンター ☎045-544-2636
スポーツ推進部 部長 宮岡弘志

5 盆踊り大会開催と練習会のお知らせ (町内会より)

○第4回 ファミリー盆踊り練習会、今年も大豆戸町内会子ども会・サポーターズと女性部がタッグを組んで、盆踊り練習会を開催します。未就学児さんからプラチナ世代まで、どなたでも分かりやすく楽しく練習できます。ぜひご家族でお気軽にご参加ください!



【重要】今年は事前申し込み不要です! 当日受付・先着200名様限定(参加無料)

- ① 日時 7月5日(日) 受付開始:13:40 練習時間:14:00 ~ 15:30
- ② 場所 横浜市港北スポーツセンター (大豆戸町 518-1)
- ③ 持ち物 上ばき(ない場合は安全のため「はだし」でご参加ください)
下足入れ(レジ袋等)、飲み物、汗ふきタオル

★大豆戸町内会子ども会の会員証(会員の方に当日までにお届け予定)

○坂東寛紫郎先生監修の盆踊り練習会

- ① 日時 7/2(木) 7/8(水) 18:30~20:00

②場 所 菊名地区センター レクホール(上履き・飲み物をご持参ください)

○大倉山ハイム・大豆戸町内会「第36回 合同盆踊り大会」

①日 時 令和8年7月25日(土) 18:30～(雨天の場合26日)

②場 所 大豆戸小学校 校庭

○大豆戸町内会主催 盆踊り大会

①日 時 令和8年8月14日(金)15日(土)18:30～

②場 所 八杉神社境内 大豆戸町 239 番地



【近隣町内会の盆踊りの予定】

○菊名北町町内会盆踊り大会

7月18日(土)19日(日)18:30～ 菊名地区センター前

○新横浜3町内会合同盆踊り大会

7月24日(金)25日(土)19時～ 新横浜北口西広場

○表谷町内会盆踊り大会

8月22日(土)23日(日)18時30分～ 篠原表谷公園

◎問合せ 大豆戸町内会 副会長 福崎克代

6 資源集団回収 奨励金額の報告と美化の協力

(環境事業推進部より)

会員の皆様に毎月ご協力いただいている資源集団回収の4月分は、47,760円です。入金された貴重な奨励金は、有効に利用させていただきます。今後ご協力をお願いいたします。



<横浜市の街の美化の取組にご協力をお願いします>

横浜市は、市内全域ポイ捨て禁止です。空き缶や紙くず、タバコの吸い殻などのポイ捨ては禁止されています。違反すると2万円以下の罰金を科される場合もあります。

横浜市の「ポイ捨て防止条例」では、居住地域でゴミが散乱していた場合、ゴミの回収や散乱防止は市民の努力義務とされています。

◎問合せ 環境事業推進部 部長 立崎悦子

環境川柳まめ知!

ポイ捨てを
あなたの家で
できますか?

7 会館開放事業「茶処 ま〜め〜ど」のお知らせ

(町内会より)

「茶処 ま〜め〜ど」 **どなたでも気軽に立ち寄りください。**

① 場 所 大豆戸町内会館 入館料 (18 歳以上 100 円)

② 日 時 毎週 金曜日 (祝日除く) 14 時~16 時 (ドリンク無料)

町内会館の有効利用と防犯・防災力の向上に欠かせない

地域 コミュニケーションづくりを目的に「茶処 ま〜め〜ど」の
名称で会館を開放しています。憩いの場としてご利用ください。

これまでの高齢者向けのサロンとしての役割に加え大豆戸町で
暮らすみんなのサロンとしての活動にも取り組んでいます。

「暮らしのこと、生活のこと子育てのこと」などスタッフが
真剣にお話を聴き、行政の窓口へご紹介やご案内をします。

○スマートフォンの使い方講習、健康麻雀教室など
行なっています。

◎問合せ 大豆戸町内会 副会長 福崎克代



8 よこはまくらしナビ “月次相談レポート”

(横浜市消費生活総合センターより)

**海外旅行予約サイトで、ホテルを予約した。宿泊日を間違えたのですぐキャンセル
したが「キャンセル料100%」を請求された。納得できない!**

旅行サイトでの予約は、原則としてそのサイトのキャンセル
条件や契約内容に従うこととなります。

また、海外事業者の場合は、日本の法律を用いた交渉が
むずかしい場合があります。ネット上には「場貸しサイト」や
「旅行比較サイト」などもあり、それぞれ契約関係や仕組みが
異なるため、注意が必要です。



トラブル防止のポイント

○サイト運営事業者の名称・住所 (国内/海外) 問合せ先、支払代金・内訳、キャン
セル条件等を確認する!

○氏名 (スペルや姓名の順など) 旅行日程、メールアドレス等の入力ミスに
気をつける!

○予約確認メール等は、旅行が終わるまで保管!

ひとり暮らしや高齢者のみの世帯には周囲の見守りや声かけが大切です。

お互いに一声かけて見守りを!

◎問合せ 消費生活相談窓口 ☎ 045-845-6666

平日 9 時~18 時、土曜・日曜 9 時~16 時 45 分

9 グラウンドゴルフ大会開催について

(スポーツ推進部より)

大豆戸町内会会員相互のコミュニティの向上を図ることを目的に、
第6回グラウンドゴルフ大会を下記要領にて開催します。

① 日 時 令和8年6月7日(日) *雨天時は6月14日(日)に変更
集合時間9時、試合開始9時30分~12時まで

② 場 所 大豆戸小学校校庭 9時集合

③ 用 具 主催者にて準備します(マイクラブ持参OK)

*主 催 大豆戸町内会、大豆戸町内会スポーツ推進部

*協 賛 大豆戸町内会グラウンドゴルフ同好会、港北スポーツセンター

10-1 ボランティア募集について

(町内会より)

大豆戸町内会では、地域の為に一緒に働いて
いただけるボランティアを募集しています。

町内会役員・消防部員・スポーツ推進部員

民生部員・防災部員・環境事業推進部員

交通安全部員・その他。

ご興味のある方は、下記総務部までご連絡ください。

◎問合せ 大豆戸町内会 総務部長 秋山恭平



10-2 組長さんへ 7月の常会(回覧資料配布日)について

(町内会より)

① 日 時 7/11(土) 13時~19時

7/12(日) 10時~15時

② 場 所 大豆戸町内会館 1階

今月は、日本赤十字社共同募金の提出があります。

組長さんは、集めていただきました募金をご都合の良いお時間に
会館へお持ちください。

会館は、毎日10時~13時まで役員が交代で管理しています。(水曜・祝日を除く)

◎問合せ 大豆戸町内会 副会長 田口 司

” 牧野竜一



広告のひろば

大豆戸町内会の賛助会員さんをご紹介します。

 『創る』を支え環境と未来をひらく


株式会社ダイカン

〒222-0032 港北区大豆戸町477
TEL 045-433-5339 FAX 433-5389

Tosk 透水性樹脂舗装【天然化粧砂利】を使用した舗装
舗装面には色彩豊かな天然化粧砂利を使用し、豪雨でも歩行面に水たまりが出来にくいことから、安全で快適な歩行環境を実現し、強度があるので車両通行も耐えられます



「学校に通うのが難しい…」
「学力に自信がない…」



YGS高等部はそんな人のための学校です。
少しずつでも大丈夫。3年間で**高卒資格**が取得できます。
1人1人に合わせた授業で、確実に学習が身につきます。
神奈川県教育委員会指定

技能連携校
〒222-0011 港北区菊名7-7-5
YGS高等部 ☎045-421-4261

- ・複雑な相続手続き
- ・正しい遺言書
- ・不動産のお悩み

心をこめてお手伝いさせていただきます

秋山行政書士事務所

港北区大豆戸町931-1 B-106
045-834-7284
URL : <http://www.gyosei-akiyama.com/>



あなたの街のでんきやさん

パナソニックの店

ポシェット お〜くら

〒222-0032 横浜市港北区大豆戸町914-6
CO-OP生協大豆戸店となり
☎ 045-542-3630
pochette@r3.dion.ne.jp

- ウィルス/詐欺対策が心配
- データをなんとかしたい
- スマホの料金相談
- AIなどに触れてみたい



デジタル担当までご相談ください

☎ 045-439-2100 ※10:30~19:00 水曜定休
〒222-0032
神奈川県横浜市港北区大豆戸町534-1
ピーシーデポスマートライフ新横浜BASE



広告募集中

賛助会員さんの広告は、無料で掲載させて頂いております。

○問合せ 大豆戸町内会 総務部長 秋山恭平