



トライアングル

～手をつなぎあう～

柏市民健康づくり推進員連絡協議会発足25周年記念号



令和5年度 全体研修会



目次

- 表紙・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P1
- 総会・研修会・・・・・・・・・・・・・・・・ P2
- 永年功労者感謝状贈呈式・・・・・・・・ P3
- 正副ブロック長・部会別研修会・・・・ P4・5
- 柏市民健康づくり推進員これまでのあゆみ・・ P6・7
- 25年間の活動（写真）・・・・・・・・ P8・9
- 協議会発足25周年記念 全体研修会・・ P10・11
- 地域活動・・・・・・・・・・・・・・・・ P12・13
- 訪問体験記・・・・・・・・・・・・・・・・ P14
- 新ブロック長・事務局 紹介・・・・・・・・ P15
- 令和5年度の協議会活動・編集後記・・・・ P16



協議会総会

日にち：令和5年4月27日（木）

場 所：アミュゼ柏 クリスタルホール

- 会長あいさつ
- 令和4年度
活動報告書 決算報告書 監査報告
- 令和5年度
活動計画 予算承認



資料を基に、令和4年度の活動報告と決算、令和5年度の活動計画案と予算案が説明され承認されました。今年度も全体目標である「ともに育み、支え合うまちをめざして」のもと、活動を行いましょ。

研修会

TOMAC



TOMAC(トマック)は、手品好きのメンバーがあつまり 1993 年に結成（会員 15 名）。現在、松戸、柏、野田、我孫子、流山の5市で活動中
会員相互の親睦と地域社会に貢献することを目的としたグループです。



コロナ禍で外出する機会も少なく、人との交流も制限されストレスを感じる人が多い中
手品というちょっと不思議で笑いの要素も取り入れた催しで、楽しい時間を過ごす事が出来ました。

永年功労者感謝状贈呈式

— 敬称略（ ）内は地域名 —

日にち：令和5年4月27日（木）

場 所：アミュゼ柏 クリスタルホール

- 市長あいさつ
- 来賓あいさつ・紹介
- 感謝状贈呈
- 永年功労者代表者あいさつ



太田 和美 市長

30年功労表彰者



平野 準子（豊四季台）



永年功労者代表の平野準子会長（豊四季台）はじめ4名の方が、感謝状を受賞しました。



10年功労表彰者

多賀谷 美根子（風早北部）
佐々木 典子（風早北部）
赤沼 静子（富 勢）



正副ブロック長研修会

日時：令和5年5月 29日（月）
9：45～11：15
場所：ウェルネス柏 1階こども健康ルーム

今年度25周年を迎える柏市民健康づくり推進員連絡協議会のあゆみ。
(内容は本誌P6～P9あゆみ参照)

出席者56名

1982(昭和57)年保健推進員制度発足から「柏市民健康づくり推進員」に改称、「協議会」発足を経て、今日に至るまでの活動を「これまでのあゆみと国や市の動向」のスライドを見ながら振り返りました。

また、平野会長(30年永年功労者表彰者)から初期の活動の話をお聞きしました。

4年ぶりのグループワークでは、活発な意見交換と地域交流が出来ました。



母と子のつどいで
こんな使ってます
(増尾地域)

ベビーフォトマット

部会別研修会

子育て支援部会

「最近の子育て事情について
～はぐはぐひろば沼南での活動から～」

子育て支援アドバイザー 産後ドゥーラ 倉持 奈美 氏



最近はお父さんが積極的に子育てに参加している
と思います。今で言うイクメンですね。

はぐはぐ広場での、一コマ。たくさんのお父さんと一
緒の赤ちゃんたち、見ただけでほほえましいです。

子育ては、ご夫婦や地域のみんで行うのがベスト!

若い頃、家事や育児に積極的に協力していたご夫婦
は、熟年離婚などせず、とても良い関係の晩年を送れる
そうです。



日時：令和5年6月30日(金)
9：45～11：15
場所：ウェルネス柏 1階こども健康ルーム

食育推進部会

「食育のすすめ」

地域保健課 管理栄養士 磯村 直美 氏



離乳食の進め方、実際に目で見て確認できる「フードモデル」や「料理カード」の使い方、離乳食教室・相談先を知ることができました。

「お口の健康は一生の財産！歯は生涯のパートナー」

地域保健課 歯科衛生士 山本 雅江 氏



フッ化物配合歯磨き剤の使用（Tea スプーン1杯程度で軽く1回うがいする）や、「デンタルフロス・歯間ブラシ」の活用で1.5倍もの歯垢が落とせることを知ることができました。

地域活動の中で、食育・健口づくりの大切さを共有していきたいと思います。

日時：令和5年7月28日（金）

9：45～11：15

場所：ウェルネス柏1階
こども健康ルーム

健康づくり部会

「知っておきたい フレイル予防」

地域包括支援課 保健師 北村佳代 氏

フレイルチェックの指標の1つである握力測定から始めました。柏市の高齢者の特徴をクイズ形式に、現状を知ることができました。

「フレイル」も耳にすることは増えてきていますが、実際はどのくらい予防に関心があるのでしょうか。

予防の3つ柱『栄養（口腔）』『運動』『社会参加』。とくに高齢者の粗食が多いこと。運動は毎日40分の活動（どんな動きでも）が良いこと。社会とのつながりを失うことが「フレイル」の入口になる。

改めて予防の認識が出来ました。



日時：令和5年8月2日（水）

9：45～11：15

場所：ウェルネス柏1階
こども健康ルーム

柏市民健康づくり推進員 これまでのあゆみ 1982~2006

年度	推進員	関連する国・柏市の動向 ※法律は通称, (施行年度)
1982(S57)	保健推進員制度発足 西原, 永楽台地域に設置	【国】児童福祉法(S22) 【国】母子保健法(S40)
1983(S58)	南部, 富勢地域に設置	
1984(S59)	田中地域に設置	
1985(S60)	増尾地域に設置	
1986(S61)	光ヶ丘地域に設置	
1992(H4)	「保健推進員」制度発足10周年 高田・松ヶ崎, 新富、富里地域に設置	
1993(H5)	松葉, 豊四季台, 新田原, 旭町, 藤心地域に設置	
1994(H6)	酒井根・柏中央地域に設置 ※旧柏市17地域すべてに設置	
1998(H10)	保健推進員を柏市民健康づくり推進員に改称 食生活推進員と共に柏市民健康づくり推進員連絡協議会を発足 トライアングル第1号発行 全17地域で定期的に子育て支援事業に参画 千葉県母子保健大会知事表彰受賞	
1999(H11)	「柏市高齢者いきいきプラン21」策定にあたり「地域相互支援活動システムづくり」の担い手として位置づけられる	
2002(H14)	「保健推進員」制度発足20周年 「柏市第四次総合計画」策定にあたり「市民参加による地域ぐるみの健康づくりと子育て支援の拡充」の担い手として位置づけられる	【国】児童虐待防止法(H12)
2005(H17)	合併により手賀, 風早北部, 風早南部地域が柏市に (20地域すべてに設置)	【国】健康増進法(H15) 【国】次世代育成支援対策推進法(H15) 【市】沼南町と合併(H17)
2006(H18)	柏市非常勤特別職に位置づけ	

平成10年4月22日
委嘱式・協議会総会
設立趣旨について

さわやかちば県民プラザ

1. 市民が主体になった健康づくり及び子育て支援並びに食生活や歯科保健を通じた地域づくりにつとめること
2. 互いに支えあい、高めあい、情報を交換することで、よりよい地域をつくること

上記を目的として、柏市民健康づくり推進員連絡協議会を設立する

柏市民健康づくり推進員 これまでのあゆみ 2007~2023

年度	推進員	関連する国・柏市の動向 ※法律は通称, (施行年度)
2007(H19)	「柏市民健康づくり推進員連絡協議会」制度発足10年	
2008(H20)	「こんにちは赤ちゃん事業」開始	【市】中核市移行・保健所設置(H20)
2009(H21)	体力づくり優秀組織表彰 体力づくり国民会議議長賞受賞 健やか親子21全国大会母子保健推進会議会長表彰(個人)	【国】児童福祉法改正(H21)
2010(H22)	健やか親子21全国大会母子保健推進会議会長表彰(団体)	【市】ウェルネス柏開始(H22)
2011(H23)	健やか親子21全国大会母子保健推進会議会長表彰(個人)	【市】柏市第四次総合計画 後期基本計画(H23)
2012(H24)	「保健推進員」制度発足30周年 食生活推進員と柏市民健康づくり推進員の1本化, 3部会制導入(子育て支援部会, 食育推進部会, 健康づくり部会)	
2013(H25)	生涯スポーツ体力づくり国民会議体づくり優秀組織表彰 文部科学大臣賞受賞(団体) 健やか親子21全国大会母子保健推進会議会長表彰(個人)	【市】柏市健康増進計画(H25)
2014(H26)	第10回健康都市連合日本支部大会活動発表	
2015(H27)	NGO健康都市活動支援機構・国際交流(東南アジア諸国)	
2016(H28)	「こんにちは赤ちゃん事業」から「推進員の赤ちゃん訪問」へ	【国】児童福祉法改正(H28) 【国】母子保健法改正(H28,29) 【市】柏市第五次総合計画(H28) 【市】柏市母子保健計画(H28)
2017(H29)	「柏市民健康づくり推進員連絡協議会」発足20年	【市】妊娠子育てセンターを4か所設置 (H29)(H30)
2019(R1)	市政施行65周年記念市政功労者表彰(団体)	【国】成育基本法(R1)
2022(R4)	「保健推進員」制度発足40周年 健やか親子21全国大会母子保健推進会議会長表彰(個人)	【市】母子保健計画中間評価・見直し (R3) 【国】成育医療等基本方針(R3) 【国】母子保健法改正(R3)
2023(R5)	「柏市民健康づくり推進員連絡協議会」発足25周年	

子育て支援



食育推進



健康づくり



・・・25年間の活動



2011 (H23)
健やか親子21全国大会 (福井県)



2013 (H25)
生涯スポーツ体カづくり全国会議
体カづくり優秀組織表彰文部科学大臣賞受賞



2014 (H26)
第10回健康都市連合日本支部大会 (我孫子市)



2015 (H27) 手賀沼ふれあいウォーク
2ステップテスト 開眼片足立ちテスト



柏市ブースでは健康カルタ等を掲示しました。

2016 (H28) 健康都市連合大会 (流山市)



2015 (H27)
NGO 健康都市活動支援機構・国際交流
(東南アジア諸国) (アミュゼ柏調理室)



2017 (H29)
手賀沼ふれあいウォーク



2018 (H30)
第14回健康都市連合日本支部大会
(松戸市 森のホール21)



カローリング
ボッチャなどの
ニュースポーツを
体験しました

2019 (R1)
令和元年度 全体交流会 (柏市中央体育館)



2019 (R1)
令和元年度 健やか親子21全国大会
(千葉市民会館)



2019 (R1)
市政施行65周年記念市政功労者表彰式
柏市民健康づくり推進員連絡協議会が
団体表彰受賞



2022 (R4)
令和4年度健やか親子21全国大会
(島根県松江市)

～協議会発足25周年記念～全体研修会

第1部 柏市民健康づくり推進員連絡協議会発足25周年記念式典

1. 来賓紹介

柏市ふるさと協議会連合会会長	阿部 孝 様
柏市社会福祉協議会会長	中川 博 様
柏市民生委員児童委員協議会副会長	賀数 佳子 様
柏市長	太田 和美 様
柏市健康医療部理事	沖本 由季 様



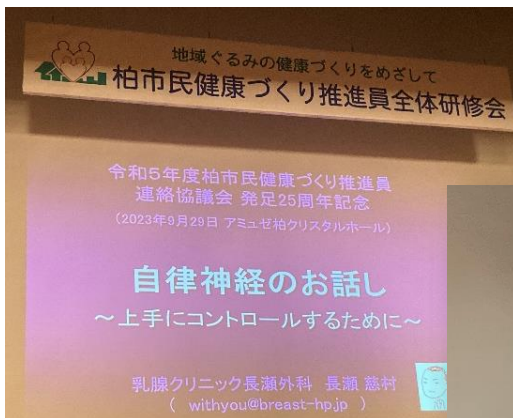
2. 柏市民健康づくり推進員連絡協議会会長あいさつ

3. 来賓あいさつ



太田 和美 市長

第2部 25周年記念講演



「自律神経のお話し ～上手にコントロールするために～」



- 自律神経とは？
- 自律神経失調症
具体的な症状
治療
薬物療法
生活療法
リラクゼーション法
- ストレスってなに？

ながせ じそん
講師：長瀬 慈村 医師

乳腺クリニック長瀬外科を平成10年に開業。
平成12年から一般社団法人柏市医師会の理事を10年、
副会長を9年、会長を4年務められた。
また、乳腺疾患等に関する様々な講演の講師、疾病の治療
に関する原著の執筆や研究発表をされるなど、幅広い活躍
をされている。

ストレスと上手につきあうために

スマイル（笑顔）
トーク（会話）
レクリエーション（気分転換）
スリープ（睡眠）

第3部 企画



1. 来賓紹介

柏市民健康づくり推進員連絡協議会前会長	妹尾 桂子 様
柏市民健康づくり推進員連絡協議会前副会長	宮里 幸子 様
柏市子ども部部長	高木 絹代 様
柏市健康医療部理事	吉田 みどり 様
柏市保育運営課（柏市保健所地域保健課前課長）	根本 暁子 様

2. 来賓あいさつ



妹尾 桂子 様



宮里 幸子 様



高木 絹代 様

3. 柏市民健康づくり推進員のあゆみ

アンケートから

【第2部 記念講演】

- ストレスを上手に付き合うための☒☒☒☒は、母と子のつどいの中で疲れたおかあさんに伝えることが出来そうです。
- 自分自身がストレスとうまく付き合っ、お母さん、赤ちゃん、地域の方々に対しておだやかな心で接して行けるようにしたい。
- 加点方式の考え方は、育児や仕事に忙しいママたちが自分をほめたり、子育てにも役立つと思います。
- プリントに丁寧に説明してあり、更に先生の説明が聞いてよかったです。
- 長瀬先生の貝原益軒の養生訓のまとめに共感しました。とても参考になりました。

【第3部 企画】

- 会の歩みがよく分かり素晴らしいと感動しました。来賓の皆様のお話も感慨深く励まされました。
- スライドや内容紹介楽しかったです。
- 25年の長さ及び大勢の方々のご助力により継続されてきたことに感謝します。
- いろいろなことを思い出しました（特に推進員のあゆみ）写真など。

活動紹介

～ 母と子のつどい ～



講習を受けていたらいざという時も
あわてずに対応できますね



救命救急講座



よちよち運動会



手遊び



ベビーヨガ



クリスマス会



内部研修・地域活動



ニュースポーツ



フレイル予防



てんとう虫テスト



手作りのソックスエイド



近隣センターまつり



文化祭



チェアヨガ



転倒予防 健康ソーラン節



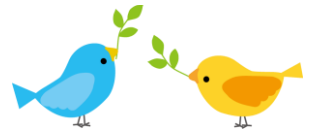
食育講座



調理実習
おいしく減塩レシピ



訪問体験記 Vol. 11



「仲間の推進員の訪問活動体験を聞いてみませんか？」

赤ちゃん訪問コロナ前後

コロナ以前とは違い大半の方は資料の投函を望まれます。余計な接触を避けたい閉塞的な空気が強くあるように思えます。先日伺った方は、第一子の時がまさにコロナの時でママ友も出来ていないとおっしゃっていました。私の地域は仕事の関係で越してきた方や、住宅購入で越してきた方が多く、ママ友もなく親類からものはなれ、地域と繋がれていない方も多くいるのでは。悩みを抱えていたお母さんにも通り一遍の対応をしてしまっていたのではないかと…。直接会って30分程話した方は現状と今後のことにとても不安を感じているようでした。うまく窓口などお知らせすることができず、後悔しています。

以前に比べると心理的にも物理的にもパーソナルスペースが広がっていると感じます。でも、繋がりを求めている気持ちは以前と変わらずあると。それに応えていきたいと思いました。

『はじめまして』の第一声は、地域の方々に子育てを見守る、繋げる第一歩

「はじめまして、私は柏市民健康づくり推進員の〇〇と申します。市の非常勤特別職として、地域での子育て支援や見守りなどを行っています」赤ちゃん訪問の際の第一声です。

推進員としての経験も数少ない私は、まだまだ緊張感がぬぐえません。そんな私自身も、今年一年生になる娘が生まれた時には、訪問を受けた記憶があります。

私が健康づくり推進員の仲間入りをしたのは、コロナ禍のことです。出産というのは誰しもが未知の世界、そこにコロナという要素も追加され、ここ数年、育児をするのは不安なことも多かったと思います。赤ちゃんのいるご家庭・お母さんが少しでも安心して子育てしていけるように、私が地域の方に優しく声をかけていただいていたように・・・そんな気持ちで活動をしています。『はじめまして』の第一声は、地域の方々に子育てを見守る、繋げる第一歩だと思っています。そしてなにより、赤ちゃんは可愛い。活動を通して、私が元気をもらっています。

『推進員の赤ちゃん訪問』



地域の【柏市民健康づくり推進員】が、生後3～4か月ごろのお宅を訪問し、子育ての情報をお届けしています。赤ちゃんのいる家庭と地域をつなぐ最初の機会となるように、市民の目線で温かな見守りを行っています。

新ブロック長 紹介



西原地域 三松 志保理



永楽台地域 山下 尚子

令和5年度 柏市民健康づくり推進員連絡協議会事務局



今年度の
新メンバーです。
よろしく
お願いします。

〔左後方から〕

鈴木圭子 平岡沙弥子 小松佳奈 山田美咲
野口綾子（専門監） 星裕子（課長） 山田善幸（副参事）

令和5年度の協議会活動

☆総会☆ 4月27日 協議会総会 永年功労者感謝状贈呈式

☆役員会☆ 令和5年 4月25日 第1回役員会 令和5年10月24日 第7回役員会
5月23日 第2回役員会 11月24日 第8回役員会
6月27日 第3回役員会 令和6年 1月23日 第9回役員会
7月25日 第4回役員会 2月22日 第10回役員会
8月23日 第5回役員会 3月22日 第11回役員会
9月22日 第6回役員会 (1月以降は予定)

☆研修会☆ 5月29日 正副ブロック長研修会
6月30日 部会別研修会(子育て支援部会)
7月28日 部会別研修会(食育推進部会)
8月 2日 部会別研修会(健康づくり部会)
9月29日 全体研修会・協議会発足25周年記念式典

〔関係者団体会議など〕

柏市国民保護協議会 柏市保健衛生審議会(健康増進部会・母子保健部会)
柏市健康福祉審議会(各専門分科会) 柏市社会福祉協議会(評議員会) 柏市思春期保健関係者会議
柏市要保護児童対策地域協議会(代表者会議・実務担当者会議) 柏市自殺予防対策連絡会議
柏市地域包括支援センター運営協議会 柏市スポーツ推進審議会
柏市子ども・子育て会議 柏市国民健康保険運営協議会 共同募金配分委員会
柏フレイル予防プロジェクト2025推進委員会 柏市地域支えあい推進協議会

＜編集後記＞

3年任期の最後の年「柏市民健康づくり推進員連絡協議会」設立から25周年を迎えました。
今期、推進員になった皆さんには式典で、コロナ禍前の活動を知っていただけたと思
いますし、継続している方には懐かしかったと思います。

今年度は部会別研修のグループワークも再開し、他地域の推進員とお話することも出来
ました。全地域「母と子のつどい」も再開し、たくさんの赤ちゃんの笑顔に出会えたことと
思います。

4月には新しい推進員が誕生します。新たな方たちとの出会いを楽しみにしています。
(広報担当：村上、榎本、福山、大友、東條、岡崎)



♪本誌に関するご意見、ご感想、活動の中で芽生えた疑問・質問、活動中のエピソード、
なんでも結構です。お気軽にお便りください。

問合せ先／柏市民健康づくり推進員連絡協議会事務局(柏市健康医療部地域保健課内)
〒277-0004 柏市柏下65番地1 TEL 04-7167-1257 FAX 04-7167-1732

令和5年12月 発行：柏市民健康づくり推進員連絡協議会