

# かながわ 労福協 3

神奈川県労働者福祉協議会

2026



## ヨコハマヒザクラ (横浜緋桜)

バラ科。横浜の名が付く唯一のサクラで、横浜市港北区の育種家・白井勲氏がケンロクエンクマガイ (兼六園熊谷) にカンヒザクラ (寒緋桜) を交配して生まれた品種です。葉の出る前に緋紅色の大輪の花が咲きます。早いものは3月下旬に咲き出します。

## Contents

神奈川県労福協／連合神奈川／シリーズ「介護何でも相談」②

フードバンク通信／ワークピア横浜

中央労働金庫「ご退職者向けの定期預金のご紹介」／

こくみん共済 coop「生活保障プランナー応用講座を開催」／

地域労福協だより (三浦半島地域労福協／県中央地域労福協)

おいしく食べて、いつも元気に“ふきのとう”／神奈川県労働文化センター

インフォメーション (連合神奈川／神奈川県労福協)

クオカードが当たる“8個のまちがいさがし”／読者のお便り

神奈川ぶらり散歩“横浜市こども植物園”

きょうちゃん  
労福協マスコット



Vol.226

かながわライフサポートセンター「かながわ生活相談ネット」 <http://www.lifesupport-kanagawa.net>

介護や生活全般に関する無料電話相談をお受けしています。一人で悩む前に、まずお電話を！ ☎0120-786-579

月～金曜日 午前10:00～午後6:00 土曜日 午前10:00～午後3:00 (日曜日、祝日、年末・年始は休み)

【ホームページからも相談ができます】 [かながわライフサポートセンター](#) 🔍 検索

神奈川県 労福協

メーデー会場で「タオル一本運動」「フードドライブ」を実施します
～福祉施設や子ども食堂へ届ける活動にご協力ください～



今年のタオル一本運動

未使用のタオルを集め、介護施設や児童養護施設などに寄贈し、社会貢献をする「タオル一本運動」は2025年で10年目を迎えました。昨年9か所のメーデー会場において、組合員、ご家族、労働組合、企業などの皆様から6,606本のタオルを集めることができました。

集まったタオルは、各地域労福協が各地域の社会福祉協議会と連携し、生活支援施設などに寄贈されました。神奈川県労福協では10施設(762本)に寄贈いたしました。寄贈した生活支援施設では、生活に困窮しているご家族にお渡しでき「大変喜ばれた」と感謝の手紙をいただきました。

「フードドライブ活動」は家庭で消費しきれない食品

を持ち寄り、フードバンクかながわに寄付する活動です。2025年は2,610点1,046kgの食品がメーデー会場に届けられ、公益社団法人「フードバンクかながわ」を通じて、生活困窮者支援を行う自治体などをはじめ福祉施設、子ども食堂、ひとり親世帯を支援するNPOなどに寄贈しました。



施設へのタオル寄贈



今年のフードドライブ活動

2026年メーデーにおいても、皆さまの取り組みが、大きな力となって社会に還元されます。ご理解・ご協力をお願いいたします。

連合神奈川

3月8日は「3.8国際女性デー」です
～誰もが働きやすい職場をつくり、多様性を認め合う社会を実現しよう!～

「3.8国際女性デー」とは、1857年にニューヨークの被服工場の火災で多くの女性たちが亡くなったことを受け、3月8日に女性たちが低賃金・長時間労働に抗議を行ったことが起源であると言われています。

1908年3月8日に、女性労働者たちが賃金改善・労働時間短縮と婦人参政権を求めて「パン」と「バラ」を掲げデモを行って以来、『女性の政治的自由と平等のために行動する記念日』と位置づけられ、世界各国で様々な行動が展開されています。

連合は、1996年から春季生活闘争の中に国際女性

デーの行動を位置づけ、全国で統一行動を実施しています。

連合神奈川においても、ジェンダー平等・多様性推進局が中心となって、周知啓発に取り組んでいます。

多様性を認め合い、誰もが働きやすい職場となるよう、取り組んでいきましょう!



ITUC 3.8 国際女性デーロゴ

\*パンは「賃金・労働条件の向上」、バラは「女性の尊厳・人権の確保」を表しています

シリーズ 介護なんでも相談 20

相談はライフサポートセンターで受付中 ☎ 0120-786-579

Q

相談内容

父(72歳)は6か月前に脳梗塞で入院し回復期リハビリ病院に転院して自宅に帰りました。今は言葉が出にくく、右の手足に麻痺が残りましたが、幸い、麻痺は軽度です。杖で歩行できるようになりましたが、退院後、寒くなり買い物も行かず自宅で1日中、寝ています。体重が増え行動が遅くなっています。何か良い方法はありますか。

A

回答内容

ご本人次第なのですが、通所リハビリテーションを利用してはどうでしょうか。医療機関や老人保健施設などに併設されています。送迎があり、内容は理学療法や作業療法、言語療法を受けられます。栄養やカロリーに配慮した食事の提供や入浴の支援も可能で、男性も多く参加し社会交流の場にもなっています。



～回答～ 社会福祉法人いきいき福祉会 荻原 満寿美氏



# 「もったいない」を「わかちあい」「ありがとう」へ ～「フードバンクかながわ」の活動報告～



川崎労福協

2025年度も残りわずか。今年度も労働団体や地域労福協の皆さんに「お米一合運動」「フードドライブ」「カンパ活動」などの温かいご支援をたくさんいただいたことへ、心よりお礼を申し上げます。

皆さまから寄贈いただいたお米や多種多様の食品は、行政窓口や地域の支援団体を通じて生活に困窮する方々の手元に届き、「久しぶりにごはんを食べられます」などの喜びの声をあちこちからいただいています。また、カンパなど寄付金で購入する「甘口のカレールー」は子ども食堂へ、カップ麺や缶詰はひとり親家庭などに届けられています。

「フードバンクかながわ」はこの8年間で、食品提供団体428団体、食品寄贈団体329団体、フードドライブ拠点339か所と活動の輪が大きく広がりました。ひとえに設立当初から年間を通しての皆さまのご支援によるものです。また、仕分け作業など実際の体験も重要と位置付けていただき、福祉活動の一環として学習会・体験研修される団体も多くなっています。

引き続き、神奈川県内の中核的フードバンクとして地域とのつながりを強め、役割を発揮したいと考えていますので、どうぞよろしくお願いいたします。



中央労働金庫 神奈川地区推進幹事全体集会



化学総連神奈川支連



こくみん共済coop 神奈川推進本部



JP労働組合



中地区教職員組合



住友重機械労働組合連合会



箱根登山鉄道労組（体験学習の実施）



JAMかながわ（仕分け支援）

## ワークピア 横浜

## 会議&宴会のご案内

～ 港町横浜：山下公園近くにある好立地 ～



会議

&

宴会



## ワークピア横浜の貸会議室で完結

ご相談・ご予約は電話またはメールから（予約受付時間 9：00～17：15（5/2～5/5、年末年始休館））

TEL：045-664-5252/FAX：045-664-6743

〒231-0023 横浜市中区山下町24-1

メール：wpia.info@workpia.or.jp

山下公園、県民ホールとなり 日本大通り駅から徒歩5分

中央労金

ご退職者向けの定期預金のご紹介
～ 退職金・年金のお受け取りは〈中央ろうきん〉がおトク! ～

〈中央ろうきん〉では、退職金をお受け取りになった方や退職を迎えられる方の生活をサポートするために、様々な定期預金商品をご用意しております。

また、〈中央ろうきん〉では「セカンドライフ」に関するおトクな情報をまとめたホームページをご用意しておりますので、是非ご覧ください。

その他にも窓口やオンラインでのご相談もご利用いただけますので、ご希望の方は、神奈川県内の〈中央ろうきん〉各支店までご連絡ください。

※取扱期間：2026年4月1日（水）～2027年3月31日（水）まで
※各種商品の詳細は、下記二次元コードよりご確認ください。

〈中央ろうきん〉退職金運用商品ラインアップ

Table with 2 columns: Product Name (e.g., 退職金定期預金【預金プラン】) and Description (e.g., 退職金を安定的に運用いただける定期預金です。)

Three circular icons with QR codes and text: 定期預金についてはコチラ, セカンドライフについてはコチラ, ご相談をご希望の方はコチラ

こくみん共済 COOP

生活保障プランナー応用講座を開催
～ 一生役立つお金の構造と貯蓄性商品の考え方を学ぶ ～

日頃から各団体において、組合員の皆さまの生活保障設計や保障相談等を担っていただいている「生活保障プランナー（こくみん共済 coop 認定資格）」を対象に、2026年2月、生活保障プランナー応用講座を開催しました。

本講座では「早く知りたかった！一生役立つお金の構造」をテーマに、将来に向けた資産形成や貯蓄性商品の活用について理解を深めました。長期投資における「時間を味方につける」という考え方をはじめ、投資信託や

例を交えてわかりやすく解説されました。

保障相談の現場で求められる視点を改めて整理する機会となりました。



講座の様子

今後、日頃から組合員の保障相談等を担っていただいている協力団体の役職員の皆さまが、相談対応時に活かせる知識や視点を継続的に高めていけるよう、研修内容の充実を図っていきます。



生活経済研究所長野 岡崎講師

私的年金を選ぶ際の基本的な視点、運用コストの重要性、住宅ローンや親族内ローンを含めたお金の構造など、相談対応に直結する内容が具体

【受講者の声】

- ・お金の構造から理解できた
・若年層にも伝えやすい内容だった
・組合員への説明にすぐ活かせる



三浦半島  
地域労福協

児童施設にクリスマスプレゼント&お節を提供!  
～フードバンク活動を通じて想いを届ける～

地域  
労福協  
だより



フードバンクへの寄贈風景

地域連合との連携により、様々な会議体やイベントなどでフードドライブ活動と児童養護施設支援のカンパ活動を行いました。  
2025年12月11日(木)三浦半島労福協外川会長・三浦半島地域連合椿事務局長でフードバンクかながわを訪れ、『三浦半島

地区教職員組合・平和作品展』『労福協理事会』『ヴェルクまつり』『地域連合第35回定期総会』などで集められた、お米・副食及びカンパ金を寄付しました。また同日に、フードバンクかながわより、児童養護施設支援として、クリスマスプレゼント(お菓子の詰め合わせ)の提供がありました。  
日頃から親交のある児童ホーム3施設への提供内容は下記の通りです。

12月13日(土)『鎌倉児童ホーム』

提供品 **クリスマスプレゼント** (お菓子詰め合わせ)

ご招待いただいたクリスマス会では、クリスマス礼拝や1年間を振り返るスライドショー、入居者の皆さんによるダンスパフォーマンスが行われました。



12月17日(水)『ファミリーホームともしび』

提供品 **クリスマスプレゼント** (お菓子詰め合わせ)



12月24日(水)『葉山幸保愛児園』

提供品 **クリスマスプレゼント** (お菓子詰め合わせ)  
**クリスマスケーキ**

三浦半島議員団・ろうきんの皆さんとサンタの格好をして訪れ、お菓子やクリスマスケーキを届けました。入居者より、御礼のカードや首飾りなどをいただき楽しいひと時となりました。



12月31日(水)『鎌倉児童ホーム』

提供品 **お節** (オードブル・ジュース)

三浦半島議員団・ろうきんの皆さんと、様々な理由でお正月をホームで過ごす子どもたちのために、お節と飲み物を届けました。



今後もフードドライブ活動や児童施設への支援活動を行っていきます。皆様のご理解とご協力を引き続きお願いいたします。



県中央  
地域労福協

外国籍家庭支援の活動について  
～新たな取り組みにチャレンジ～



遊びながら言葉の勉強

働き手不足が叫ばれている中、県央エリアでは外国籍の人口が増加傾向にあります。県中央労福協は、地域で活動するNPO (Ed.ベンチャー) と2013年より協働して外国籍または外国にルーツを持つ子どもたちの学習と家庭の支援に取り組み13年が経過しました。現在では、卒業したこどもたちの一部はこの教室に戻り教える立場として活躍しています。今回は新たな取り組みにチャレンジしました。ひとつは、こどもたち同士で遊びながら日本語を学ぶことです。滞日年数の浅い子どもへは、ゲームを学習の中心に据えてこどもたち同士で教え合い楽しみながら学習することができました。また、子どもたち

働き手不足が叫ばれている中、県央エリアでは外国籍の人口が増加傾向にあります。県中央労福協は、地域で活動するNPO (Ed.ベンチャー) と2013年より協働して外国籍または外国にルーツを持つ子どもたちの学習と家庭の支援に取り組み13年が経過しました。現在では、卒業したこどもたちの一部はこの教室に戻り教える立場として活躍しています。今回は新たな取り組みにチャレンジしました。ひとつは、こどもたち同士で遊びながら日本語を学ぶことです。滞日年数の浅い子どもへは、ゲームを学習の中心に据えてこどもたち同士で教え合い楽しみながら学習することができました。また、子どもたち

の居場所作りとして、新年会、卒業お祝い会を子どもたち自ら企画し、自分の信念の目標を決め、また学校生活の振り返りなどを発表することで自分の言葉で語る機会ともなりました。

言葉が分からないということだけでなく、ちょっとした日常の習慣や考え方などから、学校での学習につまづき、誰にも相談できずに日々を過ごすなどということも少なくありません。県中央労福協は、共に地域社会を担う一員として、これからも子どもたちへの支援を継続してまいりますので、よろしくお願いたします。(協賛団体 県中央地域連合)



クリスマス会を開催しました



# おいしく食べて、いつも元気に

## ふきのとう (路の薑)



ほろ苦さと独特の香りが特徴の春の山菜。全国で里山から河原まで広く自生。海外でも欧州を中心に多くの国で見かける。ふきは、地上部を枯らして越冬し、春に芽吹く多年草。土の中で茎を広げ、そこから地上へ花や葉を伸ばす。この地中から出てきたばかりで、開花する前の花のつぼみが「ふきのとう」。通常、葉菜類などはとうが立つ食用に不向きだが、ふきのとうは花芽と花茎を食用にする。地下茎は有毒のため食用にはしない。

### ◎まずは選ぶ

食べ頃は、地上に出てきたばかりのタイミング。まだ苞（ほう）に包まれてふっくらとしたつぼみや、苞が開き始めて、わずかに中が見える程度の状態が食べ頃。葉が開いてきたものや大きくなりすぎたものは苦味が強いため、小さめで固く鮮やかな色のものを選ぶ。鮮やかな緑色で、蕾が固く、外側が黒ずんでおらず、小さめで葉が閉じているものがよい。

### ◎上手に保存

冷凍保存が可能。生のまま冷凍すると酵素によって変色するので、必ずゆでてアク抜きしてから冷凍保存する。下処理をしてを冷凍用保存袋に入れ、空気を抜くようにして袋の口を閉じ、冷凍する。1 ヶ月程度保存可能。使う時は、凍ったまま揚げて天ぷらにしたり、ゆでておひたしにしたりして加熱調理する。

### ◎おいしく食べる

しっかりアク抜きしてから調理するのが美味しく食べるコツ。ゆでてから水にさらし、丁寧に下処理する。下処理は、根元を切り落とし、褐色の葉は除く。アクや苦味は個体差があり、ハウス栽培のものは苦味が控えめ、天然ものは苦味が強い。水にさらす時間は様子

を見ながら調整を。キッチンペーパーでぎゅっと握って水気を取る。ふきのとうは油と相性抜群。天ぷらにすることで独特の苦味がやわらぎ、食べやすくなる。ふきのとう味噌は、白いごはんにのせたり、焼きおにぎりに塗ったりと。

### ◎すごい力だ、ふきのとう

血行促進効果で冷え性予防やホルモンバランス、自律神経を整える効果もあり積極的に摂るべきビタミンEが豊富。抗酸化作用があり細胞の老化予防・アンチエイジング効果も期待。ビタミンKにはカルシウムを骨に沈着させる働きがあるため、骨粗鬆症予防に効果的。カリウムは体内のナトリウムを排出する働きがあり、むくみ改善や高血圧予防に。アルカロイドは、独特の苦味の素。ポリフェノールの一種で抗酸化作用があり、肝機能向上と体内の有害物質を排出する作用もあるが、摂取しすぎると下痢を引き起こすこともあるため、食べ過ぎには注意。ケンフェロールも苦味を作り出すポリフェノールの一種。メタボや動脈硬化など生活習慣病予防とウイルス性の病気予防への効果も。免疫力を高める効果もあるため、旬の2～4月は風邪予防におすすめ。

県労福協加盟事業団体



一般社団法人

## 神奈川県労働文化センター

〒235-0036 神奈川県横浜市磯子区中原 1 丁目 1-17

JR 京浜東北線 【新杉田】 駅下車、徒歩6分  
京浜急行線 【杉田】 駅下車、徒歩12分

貸会議室のお申込みは・・・

電話：045-774-3020 受付時間：平日 AM9:00～PM5:00

	収容人数	床面積	※会員料金 (1H)
第1会議室	24名	35㎡	1,120
第2会議室	24名	35㎡	1,120
第5会議室	45名	90㎡	1,700
第6会議室	24名	42㎡	1,360
ホール	120名	205㎡	2,240

※労福協加盟団体は会員料金でご利用いただけます。なお料金は曜日・時間帯によって異なります。お問い合わせください。



# 連合神奈川「まちかど労働相談」を実施します

—ひとりで悩まず ご相談ください!—

「労働条件(賃金・労働時間・休暇など)」、「ハラスメント」、「雇用不安」など、おかしいと思っていることや不安に感じていることは、ひとりで悩まず、まずはご相談ください。

**相談無料** 労働問題に精通した連合ユニオン神奈川の労働相談アドバイザーや弁護士が対応します。

日時: 2026年5月17日(日)、6月13日(土) 13:00 ~ 17:00  
会場: 新都市プラザ(そごう横浜店地下2階入口正面)

**【お問い合わせ】フリーダイヤル 0120-154-052**  
月~金 9:00 ~ 17:30  
イコウヨ レンゴウニ



神奈川県労働者福祉協議会

## 第57回定期総会 開催のご案内

【日時】2026年6月8日(月)  
午後3時より

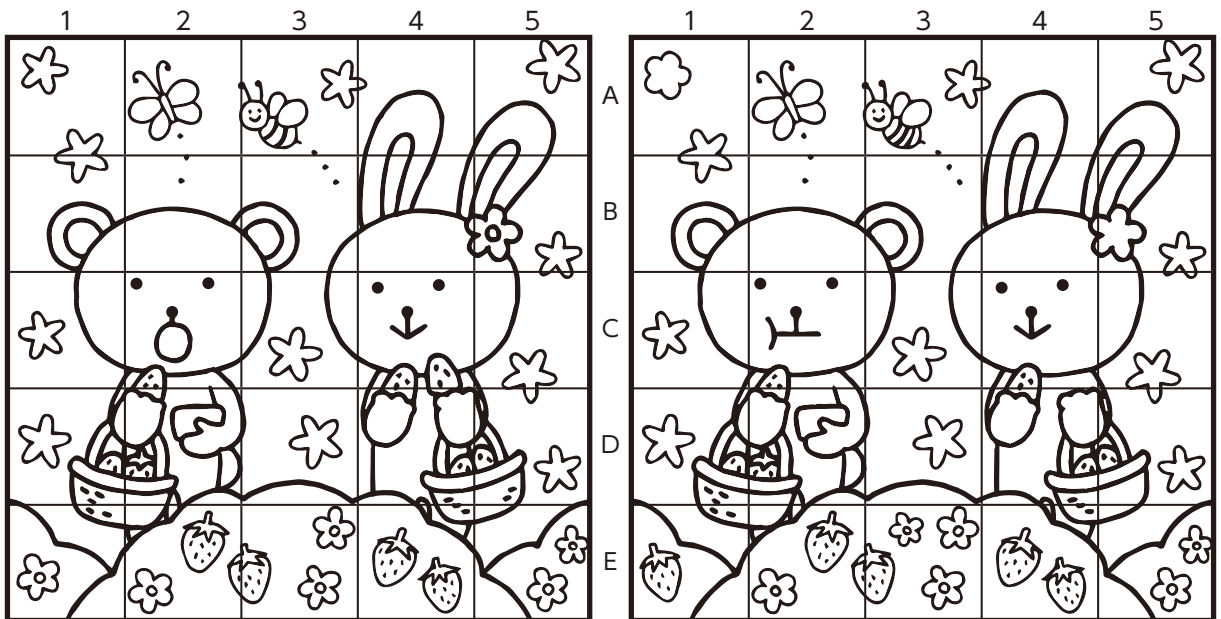
【場所】ワークピア横浜



正解者の中から抽選で5名の方にクオカード(1,000円)を進呈いたします。

下に並んだ2枚の絵を見比べて違っている箇所を8個探してください。

8  
の  
まち  
が  
い  
さ  
が  
し



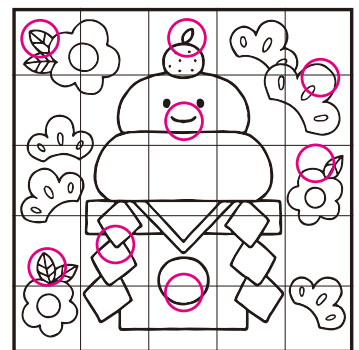
### 【応募方法】

- まちがいさがしの回答(8個)。まちがっている箇所のマスの座標をご記入ください。  
単独マスの座標の場合…英字と数字(A-1、B-2等)  
複数のマスの座標にまたがる場合…複数の英字と数字(A・B-1、C・D-5等)、もしくは、英字と複数の数字(B-1・2、C-3・4等) ※同じマスに複数のまちがいがある場合もあります。
- 住所、氏名、勤務先を明記の上、ご応募ください。
- 応募には「かながわ労福協」3月号に対するご感想、ご意見を必ずご記入ください。
- 応募はホームページ応募欄からメールまたはFAX、ハガキでお送りください。  
※メールの件名には【クイズ応募】と入力してください。
- 当選発表は景品の発送をもってかえさせていただきます。
- 締切 2026年4月20日(月)
- 二次コードからの応募も可能です。

【二次元コード】



前回の正解



【宛先】〒231-0026 横浜市中区寿町1-4 かながわ労働プラザ5F  
神奈川県労福協 編集委員会あて メール: rofuku@kanagawarofukukyo.com  
FAX: 045-227-6291

### 読者のお便り

- ポンカンがインド原産と知ってびっくり。ポンってなんだろうと長年の疑問が晴れました。(相模原市: T様)
- 2025チャリティボウリング大会、とても盛り上がった感じが伝わってきました。罰金システムは緊張感がありますね。(大分県: T様)
- 外国人との共生社会を目指して活躍する連合の活動に期待します。(茨城県: K様)
- 知らぬ間に十二指腸潰瘍になっていることがあり、おそらくストレスをどこかでため込んでいるのではないかと感じていました。メンタルヘルスの受診はなかなか敷居が高く、「メンタルヘルスセルフケア講座」の紹介を読みすぐに申しました。(秦野市: S様)
- 平塚にふれ愛動物園があることを知りませんでした。ポニーにも格安で乗馬できる子供が楽しめそうですね。(横浜市: S様)
- 災害のない1年になることを祈っております。(横浜市: S様)

# 神奈川県 ぶらり散歩

## 横浜市こども植物園

横浜市南区にある「横浜市こども植物園」をぶらり散歩です。約3ヘクタール（サッカーコート約3.6個分）の広大な土地に、四季折々の草花や樹木がたくさんあります。季節に合わせて講座や企画展などの開催が予定されています。また園内には植物に関する質問に答える「緑の相談所」や、植物園では珍しい「くだもの園」など興味深い施設もあります。お子様の学習に役立ちそうですね。

### 横浜市こども植物園マップ



#### これからの企画展・講座

#### ★ボタニカルアート教室作品展 (3/12-29)

◎その他季節に合わせた企画など開催しています。  
二次元コードを確認ください



#### 横浜市こども植物園からのおすすめ

横浜市こども植物園にある「クラシックローズガーデン」は、バラの歴史を代表する品種を見て、学べるバラ園です。全体を年代ごとに4つのブロックに分けて、バラの変遷が分かる配置となっており、5月には見頃を迎えます。これからの季節はメタセコイアの新緑もきれいです。

横浜市こども植物園は、コムギの研究で著名な植物遺伝学者の木原均博士の研究所跡地に、昭和54年6月23日、国際児童年を記念して開園した広さ約3.0haの植物園です。子どもたちに、植物に接し自然に親しみながら植物の知識を深め、緑を守り育てる思いやりのある心を培ってもらうとともに、市民の皆様に対する緑化の普及教育活動を行っています。園内は、花壇・バラ園、野草園、くだもの園、竹園、花木園、生垣園、葉草園などが整備され、中には、ニュートンのリンゴの木、メンデルのブドウをはじめ珍しい品種が数多く集められています。また、園内28ヶ所に植物クイズパネルが設置され、楽しみながら植物について学ぶことができます。

#### 基本情報

所在地：横浜市南区六ツ川3-122  
開園時間：9：00～16：30  
休園日：毎月第3月曜日（休日の場合は、翌日）  
12月29日～1月3日  
入園料：無料  
お問合せ：TEL 045-741-1015 FAX 045-742-7604



詳しい内容は、  
二次元コードで  
確認ください

アクセスは  
二次元コードを確認ください



公共交通の案内



お車の場合

※当機関誌作成にあたり、横浜市こども植物園様より資料等の提供をいただきました。