



ぷらっと通信

2012年
10月
発行号
vol.27

栄区連合承認 68号

《ぷらっと通信の主な配布場所》

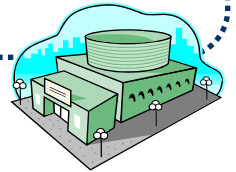
区内各地区センター・コミュニティハウス・地域ケアプラザ、栄公会堂、栄スポーツセンター、栄図書館、栄区社会福祉協議会、翠風荘、あーすぷらざ、リリース、栄区役所、横浜銀行本郷台支店、本郷台駅

「新たな人材育成・発掘研修」を開催！

団体活動には場所（拠点）の確保が大切です。

栄区地域振興課・さかえ区民活動センターでは、区内の関係施設の職員を対象に研修会（全2回）を行ないました。

活動団体を応援する拠点の職員が集まって日頃の問題や施設の課題について話し合い、活動を支える施設の役割について研修しました。



区内施設職員の関係づくりから・・・

この研修は「地域で活動する団体間の連携・協働を支援するために区内の地域施設同士が連携をはかり、新たなコミュニティを作ることで人材発掘を促進する」ことを趣旨として、区内の地区センター、コミュニティハウス、地域ケアプラザなどの区民利用施設を対象に所長、館長、事業担当者、スタッフが集まりました。

第1回は、『市民活動・生涯学習施設の有効利用と各地域施設の役割について考える』をテーマに文部科学省国立教育政策研究所総括研究官の笹井宏益氏を講師に招いて実施しました。

講義では行政とのかかわり、市民活動の推移、地域での施設の役割について確認し、そのあと「スタッフの育成」「利用者マナー」などの課題についてグループに分かれて意見交換しました。



第1回講師の笹井宏益氏

参加者からは、「地域施設の役割を再認識し、望まれる地域施設の姿をイメージできた。」「課題を共有して、他の施設とコミュニケーションを取ることの大切さを感じた」との感想がありました。

第2回は『各地域施設の連携・協業支援について、具体的な事例、実践を知る』をテーマに、事例発表を中心に研修しました。



研修会の様子

今後も区内施設と連携して市民活動の応援をしていきます。

さかえ歩け歩けの会

～歩くこの時間が最高の幸せ～



会長 清水さん

健康に人生を送りたいと誰もが願っています。栄区はウォーキングに興味のある方がとても多く、さかえ区民活動センターでもウォーキング関係の情報は毎月大人気です。

手軽にできる運動“歩く”ことについてお話をうかがいました。

<活動の始まりは？>

ウォーキング有志により平成14年7月に発足。神奈川歩け歩け協会に加盟し、第1回を9月21日に行ない、参加者50名ほどで瀬上市民の森を歩いたのが始まりでした。それ以来10年続いています。

<どんな活動をしていますか？>

原則として毎月1回、第3土曜9時にJR本郷台駅前に集合し、栄区周辺の緑地帯を歩いています。今年10月で123回目になり、毎回約50人の参加で、通算参加者は7,000人を超え、完歩距離は1,400km余りになります。参加者は60～70歳代が多く、栄区だけでなく周辺地域からも多数の参加があります。

<活動で大切にしていることは？>

参加者が不安なくウォーキングでき、楽しい一日になることを心から願っています。そのために、コースを吟味、選択して下見踏査は必ず行なっています。“歩行の友”として地図と案内書は必須で、コースを印象づけるためにA3カラー版で工夫して配布することを発足以来続けています。解散式では全員で歌をうたい、クールダウンに役立てています。

<これからの展望をお聞かせ下さい。>

栄区のウォーキングクラブですので、引き続き周辺の緑地帯や鎌倉、逗子方面を歩きます。栄区民がさらに楽しめるように、最近は特別企画として箱根、山梨、群馬、長野への日帰り及び一泊バスウォーキングも行なっています。また、まだまだ頑張れる年代の方のため、初歩的な山岳ウォーキングも開催しています。今年は西穂丸山（岐阜県）、来年は白馬大池に行く予定です。

会員募集中！
女性大歓迎！

さかえ歩け歩けの会 スタッフ（会長 清水正美）

浅井 迪 東城 充 石渡賢二 小山 勉 田辺健一 福岡和夫 鈴木エイ子 河野昭子 顧問 斎藤信義

<月例会コース予定表>※申込み不要・雨天中止

◇各コース共 参加費 区民350円 区外400円

10月20日（土）

第123回 市境の尾根道・北鎌倉を歩く 15キロ（一般向）

集 合 JR根岸線 本郷台駅前 9時

解 散 JR横須賀線 北鎌倉駅前 15時頃

11月17日（土）

第124回 秋色深まる鎌倉・海蔵寺、稲村が崎を歩く 14キロ

集 合 JR根岸線 本郷台駅前 9時（一般向）

解 散 稲村が崎公園 14時30分頃（江ノ電稲村が崎駅）

12月15日（土）

第125回 鎌倉一番のもみじ処、紅葉が谷と祇園山を歩く 14キロ

集 合 JR根岸線 本郷台駅前 9時（一般向）

解 散 鎌倉郵便局前 14時30分頃（鎌倉駅）



<特別企画>2010年水上・尾瀬を歩く

問合せ

清水 Tel 045-892-4575

まちの先生 紹介・体験講座

地域のイベント出演者や講師を探している団体の方、個人でも参加できます。「まちの先生」の講座を体験して、地域でご活用ください。当日の見学も歓迎します。

申込・問合せはさかえ区民活動センター「ぷらっと栄」まで。



写真は1回目の様子

第3回 申込受付中

10月18日(木) 10:00~12:00

＜かみしばい公演＞

かみしばいアンサンブルよこはま
大泉ひろ子 & 原和子

参加無料 11:00 終了予定

＜筆文字アート＞

かとうゆうこ

参加費 500 円



＜フラワーアレンジメント＞

本郷ふれあいサークル

近藤素子

参加費 600 円



当日の作品とは異なります。

第4回 予定

12月6日(木) 10:00~12:00

＜相続トラブル予防の秘訣～遺言書 講演＞
相続・遺言出張相談室 松田健 & 河本保樹

＜おしゃれに使えるペーパースタンド
～トールペイント＞

三井裕子



＜すぐに役立つハーブでリース＞

香耕ぐらし「趣美」

松平洋美 & 黒崎芙美子



まちの先生大募集！

「ぷらっと栄」では、様々な分野でご自分の得意なことをボランティアで地域の団体に提供して下さる「まちの先生」の登録を随時募集しています。
郷土史を語って下さる方、歴史散策をして下さる方も歓迎します！



さかえ区民活動センター「おしかけ隊」自主事業

奇数月の
第3土曜に実施

活動団体向け パソコン活用相談会

パソコンをうまく活用し、団体活動をより円滑に、活発にしましょう。
30分のミニ講座では、毎回各テーマの技術的ポイントを解説し、引き続きパソコン全般の活用相談を受付けています。どんな相談でもOK！



11月17日(土) 13:00~16:00(受付締切 15:30)

◆13:00~13:30 ミニ講座 宛名印刷と名簿管理～フリーソフトとエクセル～

13:30~16:00 パソコン全般の活用相談

◆定員:15 団体(先着順)

◆申込:さかえ区民活動センター「ぷらっと栄」で来館・電話・ファクス・メールで受付



次回以降の予定

H25年1月19日(土) 発表を効果的に行なう～パワーポイントで作る～

3月16日(土) 広く情報を発信する～ホームページを立ち上げるには～

まちの先生 紹介

まちの先生

ぷらっと栄

地域の団体

さかえ区民活動センター「ぷらっと栄」には、「まちの先生」として様々な特技をボランティアで地域の団体に提供している方々が個人と団体合わせて約 140 件登録しています。

「ぷらっと栄」は、講師や出演者を探している地域の団体と「まちの先生」をつないでいます。

永田満美（声楽・リトミック）

声楽・ボイストレーニング・コーラス指導・リトミックを行ないます。大人のためのストレッチバレエ、子どものための音楽ムーブメントも指導します。

楽譜が読めなくても大丈夫。身体を使って声を出す、響かせる。こころとこころが重なり合えば素敵なハーモニーを創り出します。健康と美容にも最適！歌は明日への活力を生み出します。



上田智美（リトミック）

いろいろな音にふれながらリズムによって身体を動かし、子どもたちの想像力・創造力・集中力を養います。親子で一緒に楽しみましょう！

2、3歳からの子どもと親を対象に活動します。特定非営利活動法人リトミック研究センター認定資格あり。



◎永田満美さんと上田智美さんのペアでの活動も行ないます。

市民活動 出張ワークショップ「フレンド工房」 白岩秀勝（アート・囲碁教室）

クラフトパンチを使ったハガキアート、パステルシャインアート、写真入りキーホルダーなどのワークショップを行います。

はまっこふれあいスクール、こどもログハウス、コミュニテイハウス、地区センターなどで活動するほか、こども会等の地域のイベントにも出展します。東日本大震災後は被災者支援活動も行なっています。

創造力と人とのつながり、コミュニケーションを大切にして活動しています。



12月の「まちの先生紹介体験講座」講師

相続・遺言出張相談室 松田健・河本保樹

行政書士、特定社会保険労務士、司法書士。

相続トラブルはなぜ起きるのでしょうか。相続を円滑に行なうために、いま遺言書を作る人が増えています。具体的な例をあげながら、相続・遺言についての基礎をわかりやすくお話しします。疑問にもお答えします。



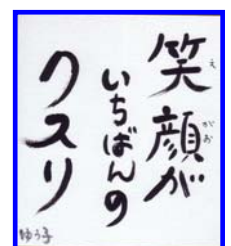
講演会と個別相談の様子

かとうゆうこ （イラスト・絵・まんが・筆文字）

イラストレーター、詩人。子どもから大人までどなたでも対象に、絵本やまんが、詩づくりを指導します。

筆文字アートでは、小さな色紙に明るいタッチの筆文字で自分の気持ちや贈りたい言葉を表現していきます。

10月の「まちの先生紹介体験講座」講師





武藤卓郎 (ハーモニカ演奏・奏法指導)

ハーモニカ振興会認定講師。コミュニティハウスなどで、講座の企画・実施、合奏サークルの立ち上げ・指導を行なっています。コンサート、福祉施設でのボランティア活動も行なっています。また、本格的なハーモニカアンサンブルで必須のコード・ハーモニカ、バス・ハーモニカの指導も行なっています。

ハーモニカの奏法は多彩で奥深い楽器ですが、とても鳴りやすい楽器ですから初心者でも楽しむことができます。吹き吸いで演奏する楽器ですから腹式呼吸が身につき健康的です。



高野 毅 (パソコントラブルお助け隊)

動かない！動きが遅い！などのトラブルを短時間で解消！！
修理代無料、部品交換のときは実費をいただきます。

私は現在、さかえ区民活動センターで「パソコン活用相談会」の相談員を務め、また、逗子市でも同様の活動をしております。

なお、修理以外のパソコン関連技術のご相談にも応じます。



川井綾子 (陶芸)

形のない土から形を作り、自分の好きなモノを作り上げて日常生活を楽しくしましょう。身のまわり、家の中、食卓を自分の作品で少しでも生き生きとしていきたいですね。

同年代の方々と作品づくりを定期的に行なうほか、シニアクラブなどで指導しています。



内藤美樹 (魚料理)

日本おさかなマイスター協会アドバイザー、食の検定「食農3級」合格。
元魚屋の娘で、魚食普及のため魚をおいしく楽しく食べる講座を実施しています。

冷蔵庫で干す手作りの“ひもの”や出刃包丁を使って本格的に魚をさばく料理を教えながら、“おさかなのうんちく”をお伝えします。



フラワーフレンズ 黒崎芙美子 & 香耕ぐらし「趣美」松平洋美 (ハンギングバスケット・ハーブ小物・ガーデニング)

日本ハンギングバスケット協会マスター・グリーンアドバイザー、ガーデニングインストラクター1級、ハーブインストラクター1級。

ハンギングバスケット、ハーブを使ったシューズキーパーやリースなどの小物作成、季節の寄せ植え等の講習をします。

コミュニティハウスや地区センターなどで活動しています。

花の香りに包まれて、癒しのひとときをご一緒に！

12月の「まちの先生紹介体験講座」講師



市民の情報ひろば ぶらっとGO!

それぞれの掲載記事に関する問合せは★までお願いします。
「ぶらっとGO」に掲載をご希望の団体はさかえ区民活動センターまでご連絡ください。**12月号の締切りは10月20日(土)です。**ご希望に添えない場合はご了承ください。

横浜栄楽の定期講演会

平成8年創立、会員約80人。地域に根ざしたグループ活動を行っています。

今回は原子力について考えてみます。

日時:10月20日(土)10:20~11:50

会場:地球市民かながわプラザ1階 多目的室

演題:「原子力、これからの100年」

講師:小出五郎氏

(日本科学技術ジャーナリスト会議理事、
元NHK解説委員)

聴講料:500円(非会員)

★横浜栄楽クラブ 安部 Tel 045-893-0900

Eメール accorz1@nifty.com

常時会員募集をしています。(年会費 5,000円)

中国語&日中文化交流

中国語の学習を通して、日本と中国の文化交流をしています。

日時:第2・4金曜日 10:00~12:00(基礎)

第1・3土曜日 13:30~15:30(初中級)

会場:あーすぷらざ2階 情報フォーラム

会費:1回2時間で1,000円(見学随時)

講師:経験豊かな2人の講師

教科書:「中国語会話301」(上・下)

★張(ちょう) 携帯 090-6105-2537

Eメール zhihong007@hotmail.com

★曾根 Tel 045-896-2328

Eメール monica_zhao0827@yahoo.co.jp

中高年にやさしい ソフト健康エアロビック

新しく開発されたシニア向けのエアロビックです。懐かしい曲にのってご一緒に楽しみましょう。

日時:10月11日~H25年2月21日

第2・4木曜日(全10回)10:00~11:30

会場:かさまゆうわ館(バス停「岩井口」すぐ)

参加費:1回300円(初回にまとめて徴収)

講師:日本エアロビック連盟認定指導員

持ち物:タオル、運動靴、飲み物

申込:住所、氏名、電話番号を記入し

往復ハガキかファクスで宛先へ



★【宛先・問合せ】ダイヤビックひばり会 松野

〒247-0006 栄区笠間3-45 K-703

Tel・Fax 045-892-8635

アートdeつながる ショップ・ショップ・ショップ 2012 みんなが主役のまちづくり協働推進事業

今年で3年目を迎えます。

お店とアーティストのコラボレーションが
生み出す作品をお楽しみください。

開催日:11月18日(日)~11月24日(土)

オープニングイベント

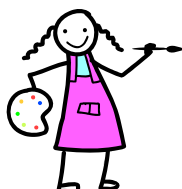
11月18日(日)10:00~12:00

JA本郷支店駐車場

★さかえ・ショップ&アート

廣田 Tel 045-892-0890

ホームページ http://shop3.me/



年賀状(書・篆刻)体験教室

年の初めのご挨拶に、心をこめて作り上げた、あなただけの年賀状を送りましょう。

日時:書 10月28日(日)、11月18日(日)
12:00~17:00

篆刻 11月3日(土) 9:00~17:00

定員:各20人(2つ以上選択可)

会場:本郷地区センター

会費:700円/回

申込:10月20日(土)、21日(日)

13:00~17:00 本郷地区センター1階

主催:栄区書道協会

★柳田煌海 Tel・Fax 045-892-7173



季節のイベント

どんぐりクッキーづくり教室

日時:11月23日(金・祝)10:00~12:00

会場:庄戸町内会館(栄区庄戸4-14-2)

参加費:1,500円

いたち川サイエンスウォーク~冬鳥ウォッチング~

日時:12月8日(土)9:00~12:00(小雨決行)

集合:JR本郷台駅前広場

参加費:500円

ミニ門松づくり教室

日時:12月22日(土)10:00~12:00

会場:庄戸町内会館(栄区庄戸4-14-2)

参加費:1,500円

★NPO法人グリーンプログラム

Tel 045-896-1424

Eメール sakurai@green-program.rer.jp



シニアフレンド ゆう

～シニアライフを楽しもう～

区民プロデュース講座受講者募集!

あなたが変わると、地域につながる

回	日時・会場・集合場所	テーマ・講師
1	11月6日(火) 13:30～15:30 区役所本館 4階 2号会議室	気楽に行こう! ミニデイ、サロンへ ～付き合って知る 近隣のやさしさ～ 講師: ぷらっとオアシス 中村涼子 どんぐり 渡辺 晶 ウクレレ演奏 ジョニー村上
2	11月13日(火) 13:30～15:30 区役所本館 4階 2号会議室	正しく知ろう、認知症 ～笑顔で寄り添う、楽しいつきあい～ 講師: 認知症キャラバン・メイト会議 代表 大塚治利
3	11月20日(火) 13:30～15:30 本郷地区センター 2階大集会室	家で出来る 腰痛体操 ～丈夫な足・腰で、元気な生活～ 講師: 湘南鎌倉総合病院リハビリテーション科 副室長 根本 敬
4	11月27日(火) 13:30～15:30 区役所本館 4階 2号会議室	声かけよう、手をかそう ～見守ろう ひとり暮らし～ 講師: たまり場小菅ヶ谷 田中富美子 たんぽぽ 大森真由美 オカリナ演奏 おかりな・どるちえ
5	12月5日(水) 13:30～15:30 区役所新館 4階 8・9号会議室	【公開講座】 すてきに年を重ねましょう! ～シニア世代は“ミラクルエイジ”～ 講師: カラーアナリスト・コスチュームデザイナー 小林栄子

●定員 40人(応募者多数時抽選) ●締切 10月24日(水)必着 ●受講料 500円(全5回)

●問合せ 板橋 TEL 045-893-6010

《公開講座のみ参加の場合》 無料/100人(定員次第締切)

公開講座申込締切/11月15日(木)必着(参加不可の場合のみ連絡)

ハガキ(1枚に2人まで)に参加者全員の氏名(ふりがな)、住所、電話番号、「12月5日公開講座希望」を書いて宛先へ

連続講座申込方法 ●往復ハガキ(1枚に2人まで)に『シニアフレンド ゆう』の講座名と参加者全員の氏名(ふりがな)、住所、電話番号 連続講座希望を書いて宛先へ

【宛先】 〒247-0005 栄区桂町 303-19 栄区役所地域振興課生涯学習支援係「シニアフレンド ゆう」担当

みんなが主役のまちづくり協働推進事業 「よつ葉のクローバー」主催講座

多肉植物にチャレンジ! ～専門家による栽培指導～

植物の成長を楽しみながら、心地良い空間と癒しの効果を体験してみませんか。

日 時: 11月16日(金) 10:00～11:30

会 場: 栄区役所 新館 4階会議室

講 師: 鬼塚章園・奥代智子

定 員: 50人(定員次第締切)

参加費: 500円(教材費)

申込み方法

●ハガキ(1人1枚)に住所、氏名(ふりがな)、
電話番号、「多肉植物」を記入して宛先へ

【宛先】 〒244-0842 栄区飯島町 1640 杉田まり子

申込締切 11月13日(火)必着 参加不可の場合のみ連絡

★問合せ先 (問合せは18時以降にお願いします)

杉田 まり子 Tel:045-892-1090

～よつ葉のクローバー～

今年の春、「区民プロデュース事業」
を修了したメンバーが新しく立上げ
たグループです。

今年の夏は区役所と協力
して庁舎壁面に西洋アサ
ガオを使った緑のカーテ
ンを育てました。

「ぷらっと栄」の利用についてのご案内です！



ミーティングスペース

団体活動のミーティングや、印刷に伴う作業にご利用できます。

- 登録団体は、2ヶ月前の応当日から来館、電話での予約ができます。登録番号、利用時間（3時間まで）、利用予定人数をお知らせください。
- 登録団体以外でも利用は可能です。ただし、利用が多い場合はお断りすることもあります。
- ◎ミーティングスペースでの絵画や手工芸などの作業はご遠慮いただいています。



印刷・作業コーナー

団体活動の資料作成、行事のチラシ作成などにご利用できます。印刷機・コピー機・裁断機・紙折り機があります。

- 登録団体は、2ヶ月前の応当日から来館、電話での予約ができます。登録番号、利用時間をお知らせください。
- 空いていれば登録団体以外でも利用できます。相談員にお問い合わせください。
- ※印刷（用紙持込）・コピーは有料です。

お楽しみください！

ぷらっとギャラリー

カウンターと掲示板にひと月単位で活動団体や「まちの先生」の作品や活動紹介を展示します。また、「まちの先生紹介・体験講座」参加者募集中は、当日の見本作品などを展示しています。ぜひご覧ください。

活動団体、「まちの先生」のみなさま

絵画や写真の掲示、手工芸品の展示で、活動を発表してください。団体活動の様子をパネルなどで掲示することもできます。

※展示していただくためには登録が必要になります。



館内清掃日のお知らせ

10月26日(金)、11月22日(木) 18:00~20:30 は館内清掃のためセンターをご利用できません。ご迷惑をおかけいたします。

さかえ区民活動センター情報紙 ぷらっと通信

発行 さかえ区民活動センター「ぷらっと栄」

〒247-0007 横浜市区小菅ヶ谷 1-4-5 横浜銀行本郷台支店 3階

Tel: 045-894-9900 Fax: 045-894-9903

Eメール: sa-katudou@city.yokohama.jp

<http://www.city.yokohama.lg.jp/sakae/guide/sport/katudou/>

あなたの学びや活動を
応援します！

開館時間

月～土：9時～20時30分

日・祝：9時～18時

(休館：第4日曜日)です

