

第3回

食べ物を通じてあたたかな繋がりを...

栄区フードパントリー

事前
予約制

経済的な事情でお困りの方へ
食料や日用品をお渡しします！

「フードパントリー」は地域住民・企業・農家の皆さまからご寄付いただいた品物を配布する取り組みです。栄区社協では、食を通じた地域のつながりづくりとして、各地区社協と共催し昨年度から開催しています。

令和4年 **日時**
7月30日(土)
10:00~12:00

場所
栄区福祉保健活動拠点
(栄区社会福祉協議会)
住所:栄区桂町279-29※栄公会堂のとなり

対象
栄区在住、経済的な事情で
食料等の確保にお困りの方

例)コロナの影響で収入が減り家計が苦しい、
病気や障害のため働くことが難しい 等

職員がお話を伺い、
制度や地域の情報をお伝えします。
個室でのご相談も可能ですので
お気軽にご参加ください♪

お伺いした個人情報は区社協・地域ケアプラザ・区役所のみで共有し、
制度の情報提供等に活用させていただきます。

定員
先着80世帯・事前予約制
申込み

受付開始:7月20日(水)9:00~



←こちらを読み取り

混雑回避のため、
30分ごとに20組ずつ
ご案内します。
受付時間は申込完了後
にお伝えします。

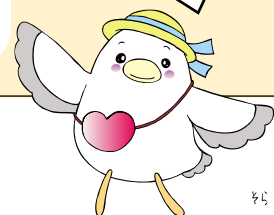
※読み取りが難しい方は
栄区社協(894-8521)まで

**食料の寄付
大募集中!**

受付できない食料もあります。
まずはお問合せください。

- ①栄区役所地域振興課(本館4階46番窓口) ☎894-8576
受付:祝祭日を除く月~金の8:45~17:00
- ②資源循環局 栄事務所 ☎891-9200
受付:月~土の9:00~11:30、13:30~16:00

寄付状況により
お渡し物品は変動します。
皆さまに行き渡るよう
個数制限を設けますので
ご了承ください。



主催:社会福祉法人 横浜市栄区社会福祉協議会
☎894-8521 FAX892-8974

共催:栄区内7地区社会福祉協議会 後援・協力:栄区連合町内会、栄区民生委員児童委員協議会、
(豊田、笠間、小菅ヶ谷、本郷中央、 JA横浜野菜部本郷支部、
本郷第三、上郷西、上郷東) NPO法人フードバンク浜っ子南、
栄区役所地域振興課、資源循環局栄事務所

物をみればひろがる、戦時中の暮らし——。

特別展

わたしたちの 暮らしと平和

普段はみられない、あーすぶらぎの収蔵品など約50点を展示します。水筒や飯ごう、教科書、回覧板など、およそ80年前の“今”を生きていた人たちの暮らしがひろがります。戦時中の暮らしを知り、平和について考えてみませんか？



防空手袋



教科書



防空電球



ラッパ



防空半纏



飯ごう

[日時] 2022/5/28(土) ~ 8/15(月) 9時 ~ 17時

[場所] 2F 展示コーナー

[入場] 無料

【5F国際平和展示室もあわせてご利用ください】

戦争の歴史や世界のことを、資料や映像でご覧いただけます。

※常設展示室観覧料がかかります。

[未就学児]無料 [小・中学生]100円 [大人]400円

[高校生・学生・65歳以上の方・左記以外で20歳未満の方]200円

特別展や関連イベントについての詳細はこちら▶



【ご注意】 内容変更や中止の場合はHPでお知らせします。

神奈川県立地球市民かながわプラザ

あーすぶらぎ

Tel:045-896-2121

私たちが地球に暮らす一員として、日々の生活の中で考え、
自分にできる身近なことから行動していくための総合的な施設です。

〒247-0007 横浜市栄区小菅ヶ谷1-2-1 指定管理者: 公益社団法人 青年海外協力協会

gakushu@earthplaza.jp



あーすぶらぎ

検索

JR根岸線 本郷台駅改札出て左すぐ

JR根岸線

本郷台

駅前広場

横浜銀行

あーすぶらぎ

横浜

バス

あーすぶらぎ

夏の平和学習

こども向けの映画上映や絵本の読み聞かせ、平和についてのお話イベントを開催。親子で平和について考えるきっかけとしてご活用ください。大人の方もご参加いただけます。

時間 14:00～15:00 (開場13:30) ▼予約はこちら
 場所 映像ホール (5F)
 参加費 無料
 申込 WEB予約制 (100名)



8/7 (日) こども映画+絵本の読み聞かせ



- 上映作品 『わすれた森のヒナタ おじゃる丸スペシャル (29分)』
- 絵本 『まちんと』『ひろしまのピカ』『へいわってどんなこと?』

上映作品は、おじゃる丸が記憶を失った少女との冒険を通して、戦争の悲しさに気づいていく物語です。上映後に当館ボランティア (白井由紀子※) による平和絵本の読み聞かせをおこないます。

8/9 (火) こども映画+平和のお話



- 上映作品 『ふたつの胡桃 (45分)』
- 平和についてのお話

上映作品は、主人公の彩花が突然、戦時下の東京へとタイムスリップする物語です。空襲について知ることができます。上映後に当館ボランティア (島岡博子※) が平和についてのお話をします。

※出演者は予定です。変更の可能性もございますので、あらかじめご了承ください。



5F 国際平和展示室

戦争の歴史や世界のことを資料や映像から学べる展示室

- 時間：9:00～17:00 (入場16:30まで)
- 休室：祝日のぞく月曜日
- ※ 常設展示室観覧料がかかります

[未就学児]無料 [小・中学生]100円 [大人]400円
 [高校生・学生・65歳以上の方・左記以外で20歳未満の方]200円

2F 展示コーナー

戦時中の暮らしを学べる特別展「わたしたちの暮らしと平和」開催中

- 会期：5月28日 (土)～8月15日 (月)
- 時間：9:00～17:00
- 休室：なし

イベント詳細はこちら▶



2F 映像ライブラリー & 情報フォーラム

本や映像作品が楽しめる専門図書室

- 時間：
 [映像ライブラリー] 9:00～17:00
 [情報フォーラム] 平日 9:00～20:00
 土日祝9:00～17:00
- 休室：祝日のぞく月曜日

【ご注意】内容変更や中止の場合はHPでお知らせします。また、中止の際は予約者へキャンセルメールをお送りします。

神奈川県立地球市民かながわプラザ

あーすぷらざ

指定管理者：公益社団法人 青年海外協力協会

〒247-0007 横浜市栄区小菅ヶ谷1-2-1

☎ 045 896 2121

☎ 045 896 2121

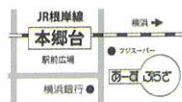
<問合せ時間> 9:00-17:00 ※祝日を除く月曜休館

HP・SNSで最新情報を発信中

あーすぷらざ

検索

「本郷台駅」改札出て左すぐ



※イベント開始後のご入場はお断りする場合がございます

脱毛エステの「お試し体験」に行っ て、高額なコースの契約をしてし まった!

お試し体験や、カウンセリングだけのつもりが…

- ・ 契約するまで長時間の勧誘をされた
- ・ 学生なのに高額なクレジット契約をしてしま
って支払いが不安だ
- ・ エステの契約とともに、高額な化粧品の契約を
してしまった

などのトラブルが発生しています。

その場で契約せずに、契約内容、費用など
じっくり検討するようにしましょう!



お互いに 一声かけて見守りを!



はまのタスケ

消費者トラブル おかしいな、困ったと思ったら 気軽にご相談を

消費生活相談電話 **845-6666**

〔平日 9:00～18:00〕
〔土・日 9:00～16:45〕

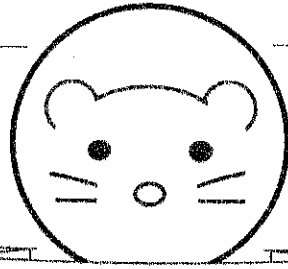
消費生活メールマガジン「週刊 はまのタスケ・メール」のご登録を!

横浜市消費生活総合センター 検索

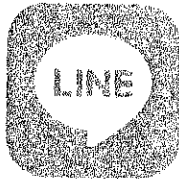
たっちー らんど タイムス Tacchi Land Times

横浜市栄公会堂

栄スポーツセンター



NEWS



発行元・お問合せ

SC 045-894-9503

公会堂 045-894-9901

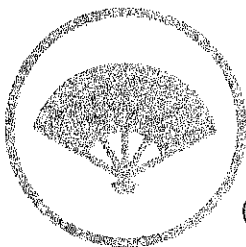
横浜市栄区桂町279-29



NEW! LINE START!

【公式】栄公会堂
栄スポーツセンター

【お待たせしました！】今月から栄公会堂・栄スポーツセンターの LINE 公式アカウントが登場！様々なスポーツ・カルチャーに関する最新のイベント・教室情報が配信されるのでぜひ、友だち登録をしてご活用ください！登録は←の QR コード、ID 検索から。皆さまのご登録、お待ちしております。



民踊・舞踊で
体力 UP!

栄公会堂
出張教室

(公会堂すぐそば)

社会福祉協議会で開催されている、出張教室「やさしい民踊・舞踊」参加者募集中！ゆったりした動きで気軽に普段着ではじめられます。

- 参加料 1,640 円(月額)
- 対象 16 歳以上 ●申込 お電話 栄公会堂 045-894-9901
- 6/30,7/14,28,9/15,29,10/20(すべて木)11:00-12:00

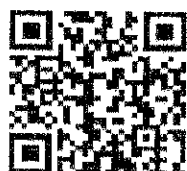
開催日時

7/4,11,25
(月)

10:00~
10:50

6/25~27 頃

申込開始



夏だから カラダ 引き締め

Summer!

姿勢改善！
初めての
ピラティス



話題の！

オンライン

- オンラインレッスン(ピラティス)参加者募集中！7月はこの腕引き締めやヒップアップがテーマ！3回セットなら1,050円もおトク！
- 参加料 2,250 円(3回セット券)
 - 対象 16 歳以上 ●申込←QRコードから

Life Academy @sakaekae



仲間づくりをしながら、ICTを通じた地域活動の第一歩をそろそろ踏み出してみませんか。貴方の経験が身近な地域で役立つかも。この講座を受講して新しい自分を発見しましょう！

講座名	日程	講師
1回 まちの魅力新発見！ ～Enjoy さかえライフ～	8/25 (木)	愛知東邦大学 教授 西尾 敦史 氏
2回 スマホの魅力再発見！ ～知っていた「つもり」からの脱却～	9/8 (木)	ソフトバンク (株) CSR 本部 ヨコハマ SDGs デザインセンター コーディネーター 鳥居 郷一 氏
3回 仲間の魅力大発見！ ～防災クロスロード体験～	9/22 (木)	栄区地域ケアプラザ 地域交流コーディネーター連絡会
4回 隠れた才能珍発見！ ～感謝の気持ちをお花に添えて～	10/6 (木)	フラワーサークルひまわり主宰 国本 亜矢 氏
5回 おとなの社会科見学！ ～どこへ行くかはお楽しみ～	10/20 (木)	行先等は講座内でお伝えします。 ※往復交通費自費となります。



有限会社コンサポート 小野 薫氏の『スマホ教室』開催

対 象 / 栄区在住・定年退職前後でスマートフォンをお持ちの方
*スマートフォンをあまりお使いでない方でも大丈夫です。

受 講 料 / 5,000 円 (全 5 回/材料費・昼食代)

時 間 / 10:00～14:30 (12:00～昼食)

会 場 / SAKAESTA (小菅ヶ谷 1-5-4)

申 込 / 7月24日(日)〆切 二次元コードより

定 員 / 20 名 お申込み多数時、抽選にて決定

問 合 せ / 栄区社会福祉協議会 894-8521
office@sakaeku-shakyo.jp



申込みはこちら

共催：栄区7地域ケアプラザ

小さい頃から、私と世界を隔ててきた“生きづらさ”。
世界は私の全てを拒絶した。

独りでもがいて、自分も周りも傷つけた私が
保護観察になったのは、高校をやめたとき。

言葉にならない思いは、あふれて、止められない。
その人は、私の“生きづらさ”に触れることなく
でも包み込むように言った。

— 大丈夫。世界は広くて、温かくて、
私もいるんだから、きっと大丈夫。

“生きづらさ”の向こうにあった世界が、
少しだけ近く見えた。
私を拒んでいた世界は、私が拒んでいた世界。
その人の言葉が、世界と私をつないでくれた。

だから今。今度は、君に伝えてる。

— 大丈夫。世界は広くて、明るくて、
私もいるんだから、きっと大丈夫。

#生きづらさを
生きていく。

犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ
第72回 社会を明るくする運動

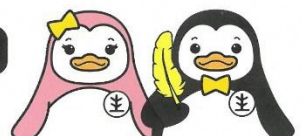
更生保護法人 日本更生保護協会・更生保護法人 全国保護司連盟

7月は“社会を明るくする運動”強調月間・
再犯防止啓発月間です。

更生ペンギンの
サラちゃん 更生ペンギンの
ホゴちゃん

社明 しゃめい

🔍 検索



かつらやま

出張

じぶんのせきにんで
じゆうにあそぶ

桂山プレイパーク 2022

🐦 日にち：7 / 18 (月・祝)

🐦 時間：10時30分～14時

🐦 場所：上郷六反町公園



- ♪ さんかひは いりません。
- ♪ よごれてもよい ぶくそうで、うごきやすい くつで
きてね。
- ♪ みずあそび も できるよ。



「 新型コロナ感染症拡大防止の為に 」

- ★ 発熱(37.5℃以上)、咳、くしゃみ、鼻水や体調不良等の
- ★ 症状がある場合は参加出来ません。
- ★ 大人はマスクを着用してください。
- ★ プレイパークで感染者が確認された場合はSNSでお知らせしますので、
- ★ プレイパークに来た日付を記録しておいてください。

★ボランティア大募集★

当日、子どもたちの遊びに付き
合ってくださいる見守りボランティア
を募っています。いつでもご連絡
ください！！

♪♪開催予定や雨天時の開催有無などの最新情報はこちら♪♪

Facebook：桂山プレイパークの会

Twitter：@pp_katsurayama

横浜市のプレイパーク情報：YPC ネットワーク：<http://www.yokohama-playpark.net/>

★ 問い合わせ ★

桂山プレイパークの会(小澤)

Tel/Fax：045-892-0480

携帯電話：090-4220-6597

Mail：pp.katsurayama@gmail.com

YPC ネット：070-6477-3877

上記のどちらかにお問い合わせください。

主催：桂山プレイパークの会

共催：NPO 横浜にプレイパークを創ろうネットワーク(YPC ネット)

協力：横浜市環境創造局・横浜市子ども青少年局

栄区 PTA 連絡協議会

協賛：湘南桂台自治会・桂台団地自治会・フローラ

桂台自治会・桂台自治会

どこでやってるの？

☆上郷六反町公園 (栄区上郷町 21-2)

JR 港南駅 中野町経由・若竹町経由「中野町」下車 3分

JR 大船駅 ……みどりかが丘行、本郷車庫行、金沢八景行「中野町」下車 2分

令和4年度賛助会員・広告募集

当協会では、協会の活動趣旨にご賛同いただける、企業・団体・個人の方の賛助会員を募集しています

賛助会員

- ☆企業・団体 5,000円/口
☆個人 1,000円/口

お問い合わせは、財務委員会

小野 琢司 TEL/FAX 867-2107



広告募集

広告 一枠(4cm×9.3cm) 3,000円

お問い合わせは広報委員会 石坂 高延

TEL: 080-3480-2992

原稿は下記アドレスへ電子データを送付してください

メール: sk.taka@crux.ocn.ne.jp

令和3年度賛助会員 企業・団体(個人除く)(五十音順)

■賛助会員の皆様には日頃より暖かいご支援をいただき誠にありがとうございます

Table with 3 columns listing member organizations and their names, such as 鎌倉自動車学校, さくら鍼灸整骨院, サンプリッジテニスクラブ, etc.

◆令和4年度体制

栄区スポーツ協会役員名

Large table listing board members and staff with columns for position, name, and affiliation, including 会長 白川 正信, 副会長 中野 広美, etc.

はっらっつ logo and text: スポーツ協会だより はっらっつ みんなで楽しい体力づくり 健康で明るい活力あるまちづくりをめざします

夏季号 令和4年6月 発行 栄区スポーツ協会 TEL・FAX045-896-4208 編集 広報委員会

新年度にあたって 栄区スポーツ協会会長 白川 正

新型コロナウイルス感染症の影響で、私どもの主催イベントの中止や延期など、今後も「三密」回避を含めた自主的な感染防止対策をしての取組が未だ求められると思います。

4月1日の「栄区スポーツ協会」への改称により、新しい旗のもと19専門部の総力で区民のスポーツ振興に努めます

(令和4年度の方針について)

- 1) 各種イベントへの判断 専門部がイベントを開催する場合は、それぞれの種目ガイドラインを順守し参加者の安全・安心を第一に判断して欲しい。
2) 第1回栄区ボッチャ大会記念大会への協力と御理解を 10月9日(日)に予定しております。
3) 「安全安心な町」栄区のセーフコミュニティは平成30年10月に再認証され...



ごあいさつ 横浜市栄区長 富士田 学

この度の「はっらっつ66号」の発行を、心よりお祝い申し上げます。栄区スポーツ協会の皆様におかれましては、日頃から、各種スポーツ大会や教室等の実施を通じて、スポーツの振興や、地域交流の機会創出にご尽力いただいておりますこと、厚くお礼申し上げます。

また、新型コロナウイルス感染症の影響により活動が制約されている中、様々な工夫をしながら活動いただいている皆様に、心より敬意を表します。

さて、昨年度、栄区スポーツ協会の皆様にも多大なご協力をいただいたことで、栄区民ロードレース大会が初のオンライン開催を行うことができました。大変感謝しております。

区内における各種競技大会についても徐々に再開となり、日ごろの練習の成果を活かせる場が増えていること、大変喜ばしく思います。

区といたしましても、地域におけるスポーツ活動の中心的な担い手である栄区スポーツ協会の皆様とともに、多くの皆様がスポーツに親しめるよう、これまで以上にスポーツを振興してまいります。

結びに、栄区スポーツ協会のますますの発展と皆様のご健勝・ご活躍をお祈り申し上げます。



ごあいさつ 栄区連合町内会会長 細田 利明

栄区連合町内会長の細田でございます。この度は、協会広報誌「はっらっつ第66号」の発刊、誠にありがとうございます。

栄区スポーツ協会におかれましては、日頃より栄区連合町内会、また自治会町内会の活動へのご協力をはじめ、スポーツによる地域の活性化や区民の皆様のご健康づくりに精力的に取り組んでいただき大変感謝申し上げます。

スポーツにより、個人の体力の向上や健康増進を図るだけでなく、地域の中での人と人とのつながり

が実感できる大切な機会が生まれます。こうしたスポーツの機会を通じ、人と人との交流が行われることで、住民同士の一体感を育む場となるとも考えています。

目標を共有し皆で乗り越えていくことによる達成感や仲間とのつながりが絆を深め、地域の活性化につながります。

栄区連合町内会といたしましても、協会の皆様とともに、スポーツを盛り上げることで地域を盛り上げてまいりますので、引き続きご協力をお願い申し上げます。

最後になりますが、栄区スポーツ協会の更なるご発展と協会の皆様のご健勝をお祈り申し上げます。



栄区民大会等のご案内

■栄区スポーツ協会主催、令和4年10月頃までの行事を下表のとおりご案内しております。
■☆印は誰でも気軽に参加できる行事です。事前申し込みと当日受付がありますので参加される場合はご確認ください。
〈開催日、内容は変更になる場合がありますので、お問合せください〉

Table with 6 columns: 団体及び問合せ, 開催日・時間・他, 種目・会場等, 団体及び問合せ, 開催日・時間・他, 種目・会場等. Contains various sports events like 剣道連盟, 野球協会, バレーボール協会, etc.

専門部主催大会優秀者

Table for 第68回栄区サッカー大会 少年の部 2022/3月~4月開催. Lists teams like FC本郷, FCサンダース, 小山台SC, etc.

栄区スポーツ協会 ロゴマーク and 横浜スポーツ協会 QRコード with QR image.

令和4年度 栄区スポーツ協会理事会開催

令和4年度 栄区スポーツ協会理事会開催(出席者:25名、委任状:13名 計38名にて過半数)
令和4年5月12日(木)19時から昨年と同様規模を縮小して開催されました。
今年度も主な出席者を各専門部常任理事とし、理事ならびに顧問、参与の方々の出席をご遠慮願うこととして密を避け、約一時間で終了できるよう努めました。
また、例年理事会の前に実施しているスポーツ普及功労賞、スポーツ特別賞の授賞は、被表彰者の代表に渡し、後日各被表彰者へ渡していただくことといたしました。
※栄区体育協会は令和4年4月1日から栄区スポーツ協会に改称しました。



理事会開催の様子

横浜スポーツ普及功労賞受賞者

近江屋 勇蔵 (栄区少年野球連盟)

栄区スポーツ協会スポーツ普及功労賞受賞者

Table listing award recipients for 栄区スポーツ協会スポーツ普及功労賞, including names like 瀬田 秀幸, 長崎 留美, etc.

栄区スポーツ協会スポーツ特別賞受賞者

Table listing award recipients for 栄区スポーツ協会スポーツ特別賞, categorized by 個人 (Individual) and 団体 (Team), including names like 河村 一成, 及川 理子, etc.

第2号

さかえすた

SAKAESTA さかえすた
本郷地区センター 本郷台駅前地域ケアプラザ さかえ区民活動センター



- さかえの新しいカタチが始まります -
区連会承認番号 28号

SAKAESTA News

さかえ区民活動センター

横浜市本郷地区センター
横浜市本郷台駅前地域ケアプラザ
さかえ区民活動センター

人財バンクに登録しませんか？

「人財バンク」とは、仕事や趣味等で培ってきた知識や経験・特技等を活かして、地域のさまざまな活動をボランティアとして支援するための人材登録制度です。登録されますと、ご自身の知識や技術等を活かし、講師として講座を行ったり、イベントで特技や知識を披露したりすることで、地域活動や市民の生涯学習に貢献していきます。区民活動センターでは、講師やイベントの出演者等を探している町内会・自治会、各種団体等に登録している方々を紹介しています。あなたの能力等を活かしませんか？登録をお待ちしています。

【活動内容例】楽器演奏・歌唱・ダンス・体操・落語・演劇・手工芸
・茶道・折り紙・歴史文化和太鼓・パソコン・語学等々

本郷台駅前駐輪場展示スポット

駅前駐輪場のバス停側に、活動団体のみなさまの作品を展示しています。絵画・書道・折り紙・陶芸作品など、2週間毎に入れ替わります。本郷台駅にお越しの際は、是非ご覧になってください。



SAKAESTAギャラリー

サカエスタの2階には、活動団体のみなさまの作品を展示しているギャラリーがあります。1か月毎に手芸品・書道・絵画・写真等すばらしい作品が展示されています。是非お立ち寄りください。



団体の紹介を掲載しませんか？

SAKAESTAニュースでは、みなさまの活動の内容やイベント情報、新しい仲間募集等を掲載していきます。掲載をご希望の方はお問い合わせください。お待ちしております。



ごあいさつ

4月1日に就任しましたチーフコーディネーターの日比野です。身近なセンターとして、皆様の学びや活動等を支援できるよう、取り組んでいきたいと思っております。よろしくお祈りいたします。



さかえすた SAKAESTA News 第2号

お子さんや子育て世代向けの講座 おおむね65歳以上の方の講座 どなたでもご参加いただける講座

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
			楽習教室	子育て相談 元気ダンス&ラインダンス		
7	8	9	10	11	12	13
高橋明子ボーカルTRIO サマーJAZZコンサート A:12:00~13:00 B:14:00~15:00			楽習教室			
14	15	16	17	18	19	20
			楽習教室	子育て相談 元気ダンス&ラインダンス キャンドルホルダーづくり		
21	22	23	24	25	26	27
テレ朝出前講座 ニュースはどのように作られる?	夏休み子どもサーキットトレーニング・リズム体操		子育て喫茶「げんき」 楽習教室	子育て相談 協力医の住民相談会 Life Academy @sakae①		
28	29	30	31			
	キグちゃんの親子で遊ぼう 0歳児		楽習教室			

※講座は変更になることもあります。詳しくはSAKAESTAにお問い合わせください

おすすめ講座とお申込み期間 講座により申込方法は異なります

開催日	時間	講座名	申込期間
8/3,10,17,24,31	15:00~17:00	楽習教室	予約不要
8/4,18,25	10:00~11:30	子育て相談	予約不要
8/4,8/18	10:00~11:30	元気ダンス&ラインダンス③・④	6/11(土)10時~
8/7	A 12:00~13:00 B 14:00~15:00	高橋明子ボーカルTRIO サマーJAZZコンサート	7/11(月)10時~
8/18	10:00~12:00	キャンドルホルダー作り	7/12(火)10時~
8/21	10:30~12:00	テレ朝出前講座	7/13(水)10時~
8/22	低学年 10:00~11:30 高学年 12:30~14:00	夏休み子どもサーキットトレーニング・リズム体操	7/12(火)10時~
8/29	10:30~11:15	キグちゃんの親子で遊ぼう 1歳児	7/13(水)10時~
8/25,9/8,22,10/6,20	10:00~14:30	Life Academy@sakae	6/1(水)~7/24(日)

本郷地区センターでは、乳幼児から高齢の方まで、幅広くご利用いただける施設作りと多彩な講座を用意して皆様をお待ちしています。今回は、本郷地区センターが自主事業として後援をしている「楽習教室(がくしゅうきょうしつ)」を紹介します。地域の小中学生のために長年学習支援をおこなっている団体「学習を支援する会」にお話を伺いました。

楽習教室

がくしゅう きょうしつ 【学習を支援する会】

「勉強って、いやだな」「勉強、にがてだな」「勉強、わからない」もし、そんな風にお子さんが思っていたら。。。「楽習教室」に来てみませんか? 楽習教室は、2011年に会社・教職退職者などの有志の方々が集まり、ボランティアで子どもたちに学習の手助けをしようと結成されました。足し算・引き算・九九・漢字の読み書きなど、基礎的な勉強が身につくように一人ひとりに寄り添って学習のお手伝いをしています。勉強だけでなく、先生とお話するだけでも大丈夫です。先生でも家族でもないけど、「わからない」が「わかる!」に変わると、「面白い!」「もっと知りたい」になって、学校生活がもっともっと楽しくなりますよね! 毎週水曜日の放課後、15時から17時の間、ボランティアの先生たちが子どもたちを待っています。見学はいつでもできます。もちろん費用は無料です。問い合わせや連絡先など、詳細は右→のQRコードを読み取ってください。



今まで100人をこえる子どもたちが学習に来ました。水曜日の放課後、楽習教室をのぞいてみませんか? 夏休みも毎週水曜日開催していますよ!



第68回青少年読書感想文全国コンクールの課題図書も購入予定です。お楽しみに!

7月の新着図書

No	書名	著者
1	本心	平野 啓一郎
2	砂嵐に星屑	一穂 ミチ
3	マイクロスパイ・アンサンブル	伊坂 幸太郎
4	夏物語	川上 未映子
5	ムゲンのi上	知念 実希子
6	ムゲンのi下	知念 実希子
7	人はどう死ぬのか	久坂部 羊
8	薔薇の名前 上	ウンベルト・エーコ
9	薔薇の名前 下	ウンベルト・エーコ
10	遠い町から来た話	ショーン・タン
11	旅の絵本 IX	安野 光雄
12	旅の絵本 X	安野 光雄

※新着図書の内容は変更になることがあります

夏休み! 子ども向け講座

今年本郷地区センターの講座に参加して楽しもう♪

- 【親子 夏の星空めぐり 7/17】
 - 【キッズキッチン チャレンジクッキング 7/26】
 - 【こどもアロマセラピー バスボム作り 7/27】
 - 【子どもサーキットトレーニング・リズム体操8/22】
- ※ 詳しい内容はイベントカレンダーでご確認ください

毎年大人気開催の、高橋明子with Friends JAZZコンサート。今年度は夏休み開催です♪ 応募方法や詳細は広報よこはま栄区版7月号、館内ポスター・チラシ、HPなどをご覧ください。サマーJAZZコンサートで魅惑のひとつときを♪



宮前幸弘 PIANO Sachihiko Miyamae 高橋明子 VOCAL Akiko Takahashi 杉山泰史 GUITAR Yasushi Sugiyama

■ お子さんや子育て世代向けの講座
 ■ おおむね65歳以上の方の講座
 ■ どなたでもご参加いただける講座

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				子育て相談		
4	5	6	7	8	9	10
	腹筋を徹底的に鍛える講座①		楽習教室	子育て相談 Life Academy @sakae②		
懐かしの昭和歌謡 青春の昭和歌謡B-1 青春の昭和歌謡B-2	腹筋を徹底的に鍛える講座② 栄スポーツセンター出張教室 ・お元気体操 ・アクティブ体操 ・いきいき体操		子育て喫茶「げんき」 楽習教室	子育て相談 家族介護者のつどい		パソコン横浜共催 パソコン無料相談会 キグちゃんのパパの2時間大作戦4~6か月
18	19	20	21	22	23	24
			楽習教室	子育て相談 協力医の住民相談会 Life Academy @sakae③		
25	26	27	28	29	30	
	キグちゃんの親子で遊ぼう2歳児 栄スポーツセンター出張教室 ・お元気体操 ・アクティブ体操 ・いきいき体操		子育て喫茶「げんき」 楽習教室	子育て相談	弁護士によるエンディングノート講座	

※講座は変更になることもあります。詳しくはSAKAESTAにお問い合わせください

おすすめ講座とお申込み期間 講座によりお申込み方法が異なります

開催日	時間	講座名	申込期間
9/1, 8, 15, 22, 29	10:00~11:30	子育て相談 (毎週木曜日)	予約不要
9/7, 14, 21, 28	15:00~17:00	楽習教室	予約不要
9/5・9/12	10:00~11:00	腹筋を徹底的に鍛える講座 (全2回)	8/11(木)10時~
9/8, 22, 10/6, 20	10:00~14:30	Life Academy@sakae	6/1(水)~7/24(日)
9/11	10:00~	懐かしの昭和歌謡・青春の昭和歌謡 (3クラス)	7/10~8/17締切後抽選
9/17	13:00~16:00	パソコン無料相談室	予約不要
9/17	10:30~12:00	キグちゃんのパパの2時間大作戦! 月齢4~6か月	8/12(金)10時~
9/26	10:30~11:15	キグちゃんの親子で遊ぼう! 2歳児	8/13(土)10時~

詳しくはさかえすたにお尋ねください

◆お問い合わせ◆
 電話: 045-392-5157
 FAX: 045-392-5183
 〒247-0007
 横浜市栄区小菅ヶ谷1-5-4
 指定管理者 横浜市福祉サービス協会・さかえ区民活動支援協会 グループ



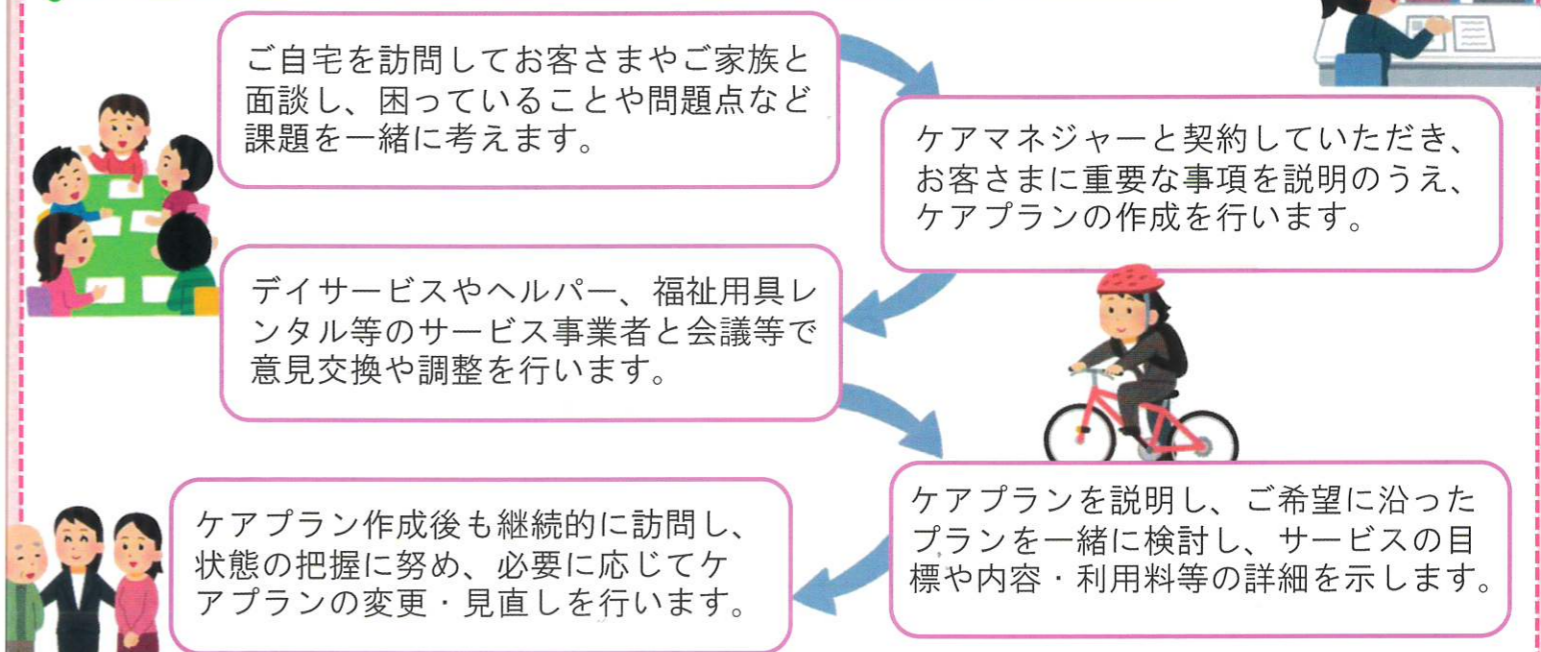
◆◆開館時間◆◆
 月曜~土曜日 9:00~21:00
 日曜日・祝日 9:00~17:00
 ◆◆休館日◆◆
 毎月第3月曜日 (施設点検)
 *月曜日が祝日・振替休日にあたる時にはその翌日
 年末年始 (12月29日から1月3日)

本郷台駅前地域ケアプラザには、①地域活動交流事業・②地域包括支援センター・③生活支援体制整備事業・④居宅介護支援、の4つの機能があります。本号では④の居宅介護支援について詳しくご説明します。

居宅介護支援では、在宅で介護を必要とする方に、住み慣れた地域で自立した日常生活をおくることができるように、一緒に考えながら居宅サービスプラン(ケアプラン)の作成やサービス業者との連絡調整などを行います。



居宅介護支援(ケアマネジャー)の提供するサービス



協力医の健康コラム

熱中症~暑い夏を乗り切るための予防と対処法

熱中症とは、体温が上がり体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして起こる様々な症状を起こす病気で、めまいやふらつき、重症だと意識を失い死に至ることがあります。対処法は、気温、湿度、風、日差しに注意が必要です。運動場・体育館・風呂場などの場所で起きやすいです。家中でも熱中症にかかることがあります。2016年の統計では、熱中症による死亡者の38.8%が家庭で発生し、高齢者に多くみられます。予防には、外出時に日陰を歩く、帽子や日傘をなどで暑さを避ける。気温の上がる日時の活動は控える。家中でも、ブラインドなどで直射日光を遮り、扇風機やエアコン等は控え過ぎず十分活用しましょう。服装も、ゆったりとしたデザインのものや、汗を吸いやすい・通気性の良い素材などを選びましょう。のどが渇く前にこまめに水分を補給しましょう。ただし、コーヒーや緑茶、アルコール類は利尿作用があり適しません。風邪や下痢、二日酔いなどの脱水状態や食事抜きの状態にも注意が必要です。夏の暑くなってからの準備ではなく、今のうちから知識を身に付け、熱中症の予防と対策に備えることはとても大事なことです。



医療法人桑樹会 木村内科・胃腸内科 木村貴純

SAKAESTA 7月イベントカレンダー

お子さんや子育て世代向けの講座

おおむね65歳以上の方の講座

どなたでもご参加いただける講座

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
			予約不要の講座です	予約不要の講座です		
3	4	5	6	7	8	9
		栄スポーツセンター 出張教室 ソフトヨガ	楽習教室	子育て相談		
				GOGO!!健康教室 ③栄養について		予約不要の講座です
10	11	12	13	14	15	16
懐かしの昭和歌謡	栄スポーツセンター 出張教室 ・お元気体操 ・アクティブ体操 ・いきいき体操	栄スポーツセンター 出張教室 ソフトヨガ	楽習教室	子育て相談		パソコン横浜共催 パソコン無料相談会
青春の昭和歌謡B-1			子育て喫茶「げんき」	元気ダンス& ラインダンス		
青春の昭和歌謡B-2						
17	18	19	20	21	22	23
親子夏の星空めぐり	ロビーコンサート 木管五重奏団 申込後抽選となります		楽習教室	子育て相談		
				GOGO!!健康教室 ④体力測定		
24	25	26	27	28	29	30
	栄スポーツセンター 出張教室 ・お元気体操 ・アクティブ体操 ・いきいき体操	栄スポーツセンター 出張教室 ソフトヨガ	子育て喫茶「げんき」	子育て相談		
	キッズキッチン 夏休み チャレンジクッキング		こどもアロマテラピー 香りとバスボム作り	元気ダンス& ラインダンス		
	キグちゃんの親子で遊ぼう 0歳児		楽習教室	木村先生のACP講座		
31						



7月のおすすすめ講座です。詳しくはさかえの講座ページをご覧ください。お問い合わせください。

開催日	時間	講座名	申込期間
7/1-28	10:00~11:30	元気&ラインダンス	6/11(土)10時~
7/16	13:00~16:00	パソコン無料相談会	予約不要
7/17	10:00~11:30	親子星空めぐり	6/12(日)10時~
7/18	13:30~14:30	ロビーコンサート 木管五重奏団	~7/4(月)
7/25	10:30~11:15	キグちゃんの親子で遊ぼう! 0歳児	6/12(日)10時~
7/26	10:00~13:00	キッズキッチン	6/11(土)10時~
7/27	10:00~12:00	こどもアロマテラピー	6/12(日)10時~
7/28	15:00~16:30	木村先生のACP講座	6/3(金)~

◆お問い合わせ◆

電話：045-392-5157

FAX：045-392-5183

〒247-0007

横浜市栄区小菅ヶ谷1-5-4

指定管理者 横浜市福祉サービス協会・さかえ区民活動支援協会 グループ



◆◆開館時間◆◆

月曜~土曜日 9:00~21:00

日曜日・祝日 9:00~17:00

◆◆休館日◆◆

毎月第3月曜日(施設点検日)

*月曜日が祝日・振替休日にあたるときにはその翌日

年末年始(12月29日から1月3日)

横浜子育てサポートシステム

出張入会説明会



In 桂台地域ケアフラザ



横浜子育てサポートシステムとは！？

地域でお子さんを預かってほしい方と

預かりや送迎ができる方が登録をし

お互いの信頼のもとに行う有償の支え合い活動です！

利用会員：横浜市在住で生後 57 日～小学校 6 年生までの
お子さんを預けたい方

提供会員：横浜市在住の 20 歳以上で子育て支援に理解と
熱意のある健康な方

例えば...



にこりんくひろばでの預かりも！



それぞれの自宅での預かりも！



保育園・小学校・習い事の送迎も！

日時： 7月2日(土) 10:30~11:30

内容：横浜子育てサポートシステムの説明・入会手続き

持ち物：筆記用具

定員：8名(定員になり次第締め切り)

保育：同室の保育となります(2名) ※要予約

場所：桂台地域ケアフラザ(住所：栄区桂台中4-5)

※前日までに予約がない場合は開催しませんので、ご了承下さい。

※新型コロナウイルス感染拡大防止の為、予定を変更する場合があります。

ホームページにてご確認ください。

※感染症予防のため、マスクの着用をお願いします。



☆予約受付・お問い合わせ☆

横浜子育てサポートシステム 栄区支部

住所：〒247-0005 横浜市栄区桂町 711 さかえ次世代交流ステーション 1 階
栄区地域子育て支援拠点 にこりんく内

TEL：045-392-3967

受付時間：火曜日～土曜日 9:00～17:00

休館日：日曜・月曜・祝日・年末年始 ※月曜日が祝休日の場合、翌日は休館となります。

<共催：桂台地域ケアフラザ・栄区地域子育て支援拠点にこりんく>



横浜子育てサポートシステム

出張入会説明会

In 野七里地域ケアプラザ



横浜子育てサポートシステムとは！？

地域でお子さんを預かってほしい方と

預かりや送迎ができる方が登録をし

お互いの信頼のもとに行う有償の支え合い活動です！

利用会員：横浜市在住で生後 57 日～小学校 6 年生までの
お子さんを預けたい方

提供会員：横浜市在住の 20 歳以上で子育て支援に理解と
熱意のある健康な方

例えば…



にこりんくひろばでの預かりも！



それぞれの自宅での預かりも！



保育園・小学校・習い事の送迎も！

日時：7月8日（金）10：30～11：30

内容：横浜子育てサポートシステムの説明・入会手続き

持ち物：筆記用具

定員：8名（定員になり次第締め切り）

保育：同室の保育となります（2名）※要予約

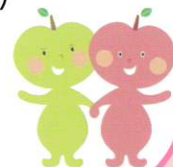
場所：野七里地域ケアプラザ（住所：栄区野七里1-2-31）

※前日までに予約がない場合は開催しませんので、ご了承下さい。

※新型コロナウイルス感染拡大防止の為、予定を変更する場合があります。

ホームページにてご確認ください。

※感染症予防のため、マスクの着用をお願いします。



☆予約受付・お問い合わせ☆

横浜子育てサポートシステム 栄区支部

住所：〒247-0005 横浜市栄区桂町711 さかえ次世代交流ステーション1階
栄区地域子育て支援拠点 にこりんく内

TEL：045-392-3967

受付時間：火曜日～土曜日9：00～17：00

休館日：日曜・月曜・祝日・年末年始 ※月曜日が祝休日の場合、翌日は休館となります。

<共催：野七里地域ケアプラザ・栄区地域子育て支援拠点にこりんく>



日	時間	内容	場所	料金/対象/定員 他
5/28(土)~ 8/15(月)	9:00~17:00	特別展「わたしたちの暮らしと平和」 物をみればひろがる、戦時中の暮らし。 普段は見られない、あーすぶらざの収蔵品など約50点を展示します。水筒や飯ごう、教科書、回覧板など、およそ80年前の“今”を生きていた人たちの暮らしがひろがります。戦時中の暮らしを知り、平和について考えてみませんか？	展示コーナー (2階)	【入場料】 無料
7/2(土)~ 9/11(日) ※祝日除く月曜 休館	10:00~ 17:00 (最終 入場16:30)	企画展「おもちゃでめぐる世界の秘密」 中国の凼やインドの人形、スイスのメリーゴーランド、ドイツの積み木など——。世界の おもちゃ約100点を紹介！おもちゃを通して、世界の暮らしや文化をいくつ発見できる かな？みんながだいすきな”リカちゃん”や”ヒーロー”も待っているよ。おもちゃと一 緒に写真も撮って、この夏の思い出づくりにレッツゴー！	企画展示室 (3階)	【入場料】 大人400円 高校生・学生・65歳以 上の方・左記以外で20 歳未満の方200円 小・中学生100円 未就学児：無料 ※常設展示室観覧券と共 通 対象:どなたでも
7/2(土)	14:00~ 15:00 ※13:45開場	【WEB予約制】ミニミニ留学体験！マレーシア人とカワンカワンになろう！ マレーシアってどんな国？マレーシア人と一緒に、留学体験をしよう！マレー語であいさ つして、民族衣装を着て、伝統ダンスEndangを踊ろう！	こどもの国際 理解展示室 (5階)	常設展示室観覧料 対象:こども WEB予約制:10名
7/9(土) 7/23(土)	14:00~ 15:00 ※13:50整理 券配布	あーすぶらざ おもちゃのクイズラリー あーすぶらざ館内をまわりながら世界のおもちゃやあそびに関するクイズに挑戦！ゴールで 紙とんぼを作って一緒に遊ぼう！	【受付】 5階ロッカ ー前	常設展示室観覧料 対象:どなたでも 定員:各日20名(当日先 着)
7/10(日)	14:00~ 15:00 ※13:30整理 券配布	つくってみよう！パペルピカド メキシコクイズと、メキシコの切り絵にチャレンジ！メキシコの切り絵「パペルピカド」 を作って、おうちをカラフルに飾ろう！！	こどもの国際 理解展示室 (5階)	常設展示室観覧料 対象:こども 定員:10組(当日先着)
7/16(土)	14:00~ 15:15 ※13:30開場	【WEB予約制】 上映会『世界でいちばん貧しい大統領 愛と闘争の男、ホセ・ムヒカ』 収入の9割を貧しい人々のために寄付し、職務の間にはトラクターに乗って農業に勤し む。風変わりだけど自然体で大統領という重責を担った、南米ウルグアイの第40代大統領 ホセ・ムヒカ。このスピーチは世界中に感動を与え、ムヒカは2013年、14年とノーベ ル平和賞にノミネート、日本でも多数の本が出版され2016年には初来日を果たした。 (2018/アルゼンチン・ウルグアイ・セルビア/74分/ドキュメンタリー/スペイン語・日 本語字幕)	映像ホール (5階)	1席:500円 WEB予約制 対象:どなたでも 定員:100名
7/25(月)	14:00~ 15:58 ※30分前開場	【WEB予約制】 月曜上映会『美しい夏キリシマ』 1945年敗戦の夏。宮崎県の美しい農村を舞台に多感な15歳の少年と彼を取り巻く人た ちの日常をきめ細やかに描く。燃え盛る太陽の下、黒木監督自身が生涯忘れることのでき なかつた戦争体験をフィルムに見事に結晶させた。文部科学省選定、優秀映画鑑賞会推薦 作品(2002年制作/118分/日本/日本語音声)	映像ホール (5階)	入場無料 WEB予約制 対象:どなたでも 定員:100名
7/29(金)	14:00~ 15:00 (13:30整理 券配布)	うちわで涼しく！ すきなもようを描いて、自分だけの「うちわ」をつくるよ。パタパタあおいで、暑さをの りきろう！！	こどもの国際 理解展示室 (5階)	常設展示室観覧料 対象:幼児から 定員:20組(当日先着)

【定期開催イベント】 (毎月定期的に開催しているイベントです)

日	時間	内容	場所	料金/対象/定員 他
7/7 14 21 28 (木)	内容参照	【かながわこどもひろば おはなし会】 毎週木曜日、対象年齢に合わせたおはなし会を開催しています。 【連絡先】 kanagawakodomohiroba2020@gmail.com(篠原優子) ①10:30~10:50 0~1歳の親子対象「わらべうたであそぼう」 ②11:30~11:50 2~3歳の親子対象「わらべうたであそぼう」 ③16:00~16:20 4歳くらい~大人対象「絵本の読み聞かせ」	ワークショ ップルーム (1階)	無料 申込不要 対象:乳幼児~大人
7/17(日)	13:00~ 13:30	【絵本の読み聞かせ】 あーすぶらざがめざすテーマについて、絵本を通じて子どもたちに考えるきっかけ をもってもらいます。	2F映像 ライブラリー こども コーナー	無料 先着10名程度 対象:どなたでも
7/26(火)	11:00~ 11:30	【親子イベント】 パンくんシリーズ おはなしの世界で遊ぼう！踊りや手遊び、パネルシアターなどで、表現することの楽しさ を味わいます。これから保育園・幼稚園に入るお子さまの練習にもどうぞ！パンくんに会 えるかも？	こどもファン タジー展示室 (5階)	常設展示室観覧料 当日先着7組 対象:未就学児と保護 者

※各イベントのお申込み・お問い合わせ Tel:045-896-2121 E-mail: gakushu@earthplaza.jp

※【休館日】 祝日除く月曜(貸出施設、駐車場は月曜日も営業) 年末年始(12/29~1/3) 5階常設展示室施設点検(6月、12月) 蔵書点検(10月)

【WEB予約制】イベントの予約方法は裏面をご覧ください



【WEB予約制イベント予約方法】

① QRコードを読み込む

<https://reserva.be/earthplazagakushu>

【QRコード】



② イベント選択

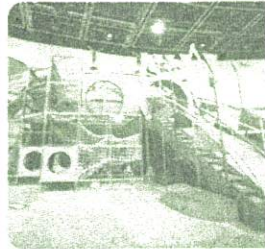
あーすぷらざ
あーすぷらざ予約

ホーム

About Us

お知らせ一覧

お問い合わせ



5階常設展示室（国際理解展示室・ファンタジー展示室・国際平和展示室）

◎120分

SF常設展示室（国際理解展示室・ファンタジー展示室・国際平和展示室）をご利用の方は、こちらからご予約ください。【SF常

予約する

【予約する】をクリック

③ 予約人数・日時を選択



5階常設展示室（国際理解展示室・ファンタジー展示室・国際平和展示室）

◎120分

※「ファンタジー展示室」22:00～23:00のイベント参加は、国際理解展示室・ファンタジー展示室・国際平和展示室のいずれかを選択する必要があります。【ご予約の際は必ずこの条件をご確認ください。】
※予約人数は1名～10名までです。
※予約料金は1名あたりです。
※予約料金は1名あたりです。
※予約料金は1名あたりです。
※予約料金は1名あたりです。

(1)「予約人数」を選択
(2)日付を選択
(3)時間を選択

予約人数 (1)

2021年04月 (2)

日	月	火	水	木	金	土	日
						2	3
4		6	7	8	9	10	
11		13	14	15	16	17	
18		20	21				

予約時間 (3)

午前

09:00-11:00
0名～9名まで予約可能

11:00-13:00
0名～9名まで予約可能

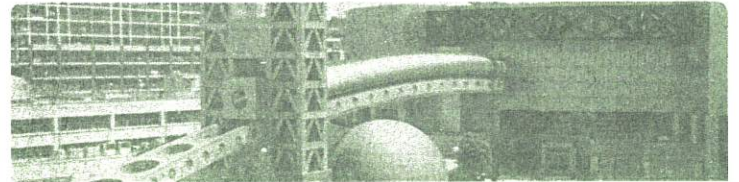
午後

13:00-15:00
0名～9名まで予約可能

15:00-17:00
0名～9名まで予約可能

【予約を進める】
をクリック

④ 予約者情報入力画面へ



あーすぷらざ

あーすぷらざ予約

ホーム

About Us

お知らせ一覧

お問い合わせ

RESERVAログイン

予約者情報を入力する

会員登録済みの方は、必ずログインしてください。会員登録していない方は、会員登録のうえ予約をお願いします。

会員登録はこちら

次回以降の予約が楽になるため、RESERVA（レゼルバ）会員登録がおすすめです。
この先の「RESERVA会員登録をしていない方」よりご登録ください。

- ※予約完了後、「予約完了確認メール」が届きますのでご確認ください。
- ※やむを得ずキャンセルされる場合は、必ずお手続きください。
- ※キャンセル待ちの場合、「ご予約枠発生通知」が届き次第再度ご予約ください。
- ※参加者全員そろってのご入場となります。
- ※予約確認メールをご用意のうえ来場ください。

エンディングノートを書いてみませんか？



人生100年時代と言われますが、終活は始めていますか？
「終活」とは「人生の最期を考えることを通じて、自分を見つめ、これからの人生をより自分らしく生きる活動」の事です。終活で何を具体的におこなったら良いのかわからない時は、エンディングノートがとても役立ちます！

～エンディングノートを書く事で期待できること～

- ①書く事で自分の人生の歩みを整理できる。
- ②自分のこれからの人生を考える機会となる。
やりたいと思っていた事に改めて気づき思い切ってやる機会にもなります。
- ③大切な人達へのメッセージとなる。
自分が病気になったら、認知症になったら、自分自身はどうしたいのか？どうして欲しいのか？考えるきっかけとなります。
このようにエンディングノートを書くことで自分がやるべき終活の整理、優先順位に気づく事ができます。



～エンディングノートを書く時の注意点～

- ①書けるところから書き始めましょう。
1ページ目から書かなくて良いので、ご自身が必要だなと思うところから、書き始めましょう。
- ②遺言書と違い、法的な拘束力はありません。
その分、自由に何回でも書き直すことができます。
- ③定期的に見直してください。
気持ちは変わるもの。お正月や誕生日の節目に気持ちが変わっていないかな？と見直してください。
- ④エンディングノートを書いたら、家族、大切な人に伝えましょう。
保管場所は家族と共有しましょう。



エンディングノートには沢山の種類がありますが、中身の項目は似たものも多く、どのノートを選ぶかは自由です。

栄区では、栄区版エンディングノートとして「SAKAEシニアライフノート」を区役所、ケアプラザの窓口にて無料で配布しています。地域包括支援センターではエンディングノートについての講座も開催します。お気軽にご相談ください。



SAKAE
シニアライフノート

お知らせ

この度、中野ケアプラザでは新たに情報を発信するホームページを一新いたしました。つきましてはホームページアドレスが下記の通り変更となりましたのでご案内申し上げます。今後、より一層皆様のお役に立てるよう取り組んでまいりますので、引き続きご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。



(新URL) <https://le-pli.jp/facility/nakano-careplaza/>

杜からの風

栄区連会承認 第33号
発行日:2022年 7月 1日
編集:横浜市 中野地域ケアプラザ
発行責任者:富永 秀樹
お問い合わせ先:045-896-0711
所在地:横浜市栄区中野町400-2
Email:nakano@morinokai.or.jp

中野地域ケアプラザからのお知らせ

お問い合わせ 045-896-0711

中野地域ケアプラザで行われる 2022年7月～10月の開催事業です。ぜひ、ご参加ください！

「なかの DE ライブ 作品展」 展示作品募集！

(開催の詳細は中面をご覧ください)

- 対象** お近くにお住まいで、作品をご自身で持参できる方
- 募集作品** 絵・写真・書道・短歌・俳句・折り紙
木工作品・アレンジメントフラワーなど
(お一人3点まで)
- 受付期間** 8/1(月)～8/7(日) 9:00～17:00

「なかのカフェ」 認知症介護者のつどい

日頃の介護の悩みなどを、介護者同士でお話ししましょう。

- 日時** 7/16・9/17(各土) 13:30～15:30
- 講師** 渡辺 久江 氏 (認知症の人と家族の会)
- 定員** 12名(定員次第、締切) **参加費** 無料

よこはまシニアボランティアポイント 登録研修会

すでにボランティアされている方や、これから活動を考えている方がポイントカードを取得できる研修です！

- 日時** 7/21(木) 13:30～16:00
- 対象** 65歳以上の市民
(介護保険の第1号被保険者)
- 定員** 20名程度 **参加費** 無料
- 持ち物** 介護保険被保険者証、筆記用具

MANA★VIVA! なかの DE のんびり時間

小学生向けの居場所(自習コーナー、ゲームコーナーなど)を定期開催します。

- 日時** 9月より毎週水曜 15:00～17:00
- 場所** 2階 地域ケアルームなど
- 対象** 近隣の小学生 1～6年生
(事前予約不要・時間内は出入り自由)
- 参加費** 無料

「認知症の理解と介護」講演会

本郷第三地区支えあいネットワーク主催・中野地域ケアプラザ協力

- 日時** 10/1(土) 13:30～15:30
- 講師** 川崎幸クリニック院長 杉山 孝博 先生
- 定員** 会場 32名(定員次第、締切) ※状況によってオンラインあり
- 場所** 2階 多目的ホール
- 参加費** 無料





筋トレで健康維持！



コロナ禍に負けず「フレイル予防」に取り組まれているグループを紹介します！
第1回目は「筋トレ水曜会」です。
筋トレ水曜会所属の転倒予防指導士 福田稔さんにお話をうかがいました。

「筋トレ水曜会」は中野ケアプラザで毎週水曜日に体操（筋トレ）をしているチームです。

チームの結成は2011年にさかのぼります。同年7月に栄区役所主催、中野ケアプラザ共催、会場が中野ケアプラザにて開かれた『あたまとからだのエクササイズ』講座、いわゆる「認知症予防体操・本山式筋トレ」講座を受講したメンバーが修了後に発足させたもので、以来、中野ケアプラザをホームグラウンドに、ご支援いただきながら活動しているチームです。

本山式筋トレは「自重筋トレ」に分類されるもので、スポーツジムなどが行う「マシン筋トレ」と違い、体への負担が軽く、体操による怪我のリスクが低い、安全な筋トレとされています。

「認知症予防体操」でスタートしたチームですが、現在は「転倒予防体操」を加えた二枚看板で活動しており、いずれの体操も高齢者、あるいは高齢者予備軍の方には重要なアイテムで、区内の高齢者には注目の体操種目となっています。

エクササイズは週に1回、途中に3回の休憩を入れた1時間半が最長のパターンです。初めて体験された方から「ちょっとハードな筋トレだ！」との声も聞かれますが、それも2ヶ月ほど経験されると評価が変わってきます、「心地よい筋肉痛が得られるようになった」と。体操経験がない方でも大丈夫です！！

メンバーの平均年齢が70代後半であることもあって、昔習ったことだがもう覚えていないでしょう、と体操の基本的な事項は「おさらい」の繰り返しでそこを補い、またメンバー間の体力差は、各自で強度調整ができる「自重筋トレ」の特長を活かしてその差を感じさせないなど、いろいろな層の方が参加していただけるよう工夫しています。

コロナ禍で運動量不足が気になる方、ロコモやフレイルと呼ばれる筋力の衰えが心配な方など、水曜日の午後3時、多目的ホールを覗いて体験されてはいかがでしょうか、お待ちしております！



「筋トレ水曜会」の皆さん



転倒予防指導士 福田 稔さん



活動の様子



生活支援コーディネーターからのお知らせ

『生活支援サポーター養成講座』を開催します！

「見守り」「交流」「社会参加」などの様々な役割を担う地域活動がコロナ禍により休止せざるを得なくなったこの2年間は、地域の方と共に、新たな“つながりの形”を模索した2年間でもありました。そして、ご高齢の方が住み慣れたまちで暮らし続けるために、ご近所同士のつながりがいかに大切であるかを実感しました。

そこで、自分のまちは今どのような感じで、何が強みで、どのようなことが出来そうなのかを一緒に考え、つながり作りを応援する「生活支援サポーター養成講座（4回連続）」を開催します。数年前に開催した同講座からは、高齢者のお困り事解決を支援する「ちょこボラグループ」が誕生！今ではまちの心強い応援団となっています。

さて、この「生活支援サポーター養成講座」は、いくつかの町内会・自治会の方たちを対象に下記の通り開催いたします。（全木曜 13:30～15:30 多目的ホールにて）

- ① 8/4 「わたしの住むまちってこんなところ」まちのあれこれをシートにまとめましょう。
- ② 8/18 「地域活動って楽しい！」講師：ダイヤ高齢社会研究財団 澤岡 詩野 先生
- ③ 9/1 「みんなちがって当たり前！」防災ゲーム クロスロードに挑戦しましょう。
- ④ 9/15 「こんなことやってみようかな！」わたしたちに合ったことにチャレンジ！！

楽しく、真剣に、まちの「過去・現在・未来」について話し合います！



地域交流部門からのお知らせ

『なかの DE ライブ 作品展』を開催します！

ケアプラザの貸館を利用する団体の皆様や地域の方々を中心となり、日頃の活動内容の発表・披露や交流の場“大人の文化祭”として、新定番のイベントとなりつつあった「なかのDEライブ」ですが、コロナ禍で2年ほど開催が出来ませんでした。

以前のように、踊りや歌・楽器の演奏などのステージ発表や参加型の体験コーナーなどの内容を企画する文化祭は、来年度以降のお楽しみ・・・となりますが、今回は、おうち時間が長い中で作りためた皆様の力作を、ケアプラザの館内で披露させていただく「展示型」にて行いたいと思います。ぜひ、ご参加・ご観覧ください！

★展示開催日程：令和4年 8月11日（木）～8月14日（日）
9：00～17：00



★募集作品：絵画、イラスト、絵手紙、書道、版画や短歌・俳句など平面作品や
工作、折り紙、アレンジメントフラワーなど立体作品（お一人3点まで）

作品は、原則ご自身で搬出入をお願いいたします！
募集期間や作品の形状など詳細については、地域交流部門までお気軽にお問い合わせください。

細川千尋ピアノトリオ JAZZライブ

2022年8月27日[土] 16:15開場 / 17:00開演
*約2時間(休憩あり)

出演: 細川千尋(ピアノ、作曲、編曲)、井上陽介(ベース)、荒山諒(ドラム)

曲目 | 細川千尋 / パガニーニの主題による“ジャズ”変奏曲
ラヴェルの主題による“ジャズ”狂詩曲、黎明-Reimei-
フランク・チャーチル / いくつか王子様が 他

*プログラムは変更になる場合がございます。

料金 | 全席指定 一般券4,500円 リリス券4,000円

*未就学児のご入場はご遠慮ください。

リリスLINEチケット



好評販売中!

Photo: Kentaro Miyazaki

午後の音楽会

AFTERNOON CONCERT SERIES

Premium concert

No.141

Ensemble il Vischio String Sextet Concert

2022年7月19日[火]

14:00開演 13:15開場 *約2時間(休憩あり)

出演 | 水谷晃、依田真宣(ヴァイオリン)、加藤大輔、
小中澤基道(ヴィオラ)、長谷川彰子、伊藤文嗣(チェロ)

曲目 | ブラームス: 弦楽六重奏曲 第1番 変ロ長調 Op.18

レーガー: 弦楽六重奏曲 ヘ長調 Op.118

*プログラムは変更になる場合がございます。

料金 | 2,500円(全席指定) *未就学児のご入場はご遠慮ください。

リリスLINEチケット



好評販売中!

栄区民なら誰でもお得!リリス券をご利用いただけます

ご予約
お問合せ **045-896-2000** (9:00 ~ 21:00)

※発売日は14時より電話予約受付



横浜市栄区民文化センター **リリス** まで (JR本郷台駅より徒歩3分)

リリス券とは💡

リリス券とは 下記のいずれかの方を対象とした割引制度です。

栄区民・18歳以下・60歳以上・障がい者手帳をお持ちの方(お一人様2枚まで)

※購入時に証明になるものが必要です。

※リリス券のお取扱いは横浜市栄区民文化センターリリスのみ。

主催: 横浜市栄区民文化センター リリス

(指定管理者 神奈川共立・JSS共同事業体)

花田 えり佳 ピアノリサイタル



抽選で
無料で招待

リリス・レジデンス・アーティスト
卒業記念コンサート

2022.9.21(水)

14:00開演(13:15開場)
横浜市栄区民文化センター
リリスホール

(JR本郷台駅より徒歩3分)

応募期間:2022.7.1(金)~8.24(水)

※応募用紙に必要事項をご記入の上、リリス受付、
郵送、または応募フォームにてご応募ください。

ご注意 お電話、メール、FAXでは受け付けません。
予めご了承ください。

応募フォーム: <http://www.lilis.jp/> (リリスHP)

※7/1(金)朝9時に表示されます。

※社会情勢の変化により、招待者数を調整する場合がございますので、ご了承ください。

シンアター！おはなしハロウィン

ゴキウの音色 × 声優の読み聞かせ！

2022年10月9日[日] 13:15開場 / 14:00開演
*約1時間(休憩あり)

出演 愛河里花子(声優/NPO法人声と未来 理事長)、
坂本千夏(声優)、かかずゆみ(声優)、
菊池真義(ギター)

プログラム 前半 [絵本の読み聞かせ]
・トリック オア トリート! (作:岡村志満子 くもん出版)
・ハロウィンドキドキおぼけの日! (作:ますだゆうこ 絵:たちもとみちこ 文芸堂)
後半 [スクリーン人形劇]
・うさぎとかめ、おむすびころりん
* 出演者、プログラムは変更になる場合がございます。

発売 リリスLINEチケット先行発売: 2022年7月2日[土]10時 ~ 7月8日[金]10時
一般発売: 2022年7月9日[土]10時よりリリス窓口発売、
14時よりリリスLINEチケット発売・電話予約開始

料金 全席指定 こども(0歳~小学生)500円 おとな 1,500円
* お子様がお聴きになる場合も、チケットが必要となります。
* 車いすでご来場のお客様は、ご購入の際にお問い合わせください。



横浜音祭り 2022 共催



リリスLINEチケット



共催:横浜アーツフェスティバル実行委員会 協力:NPO法人声と未来



石田泰尚コンサート・シリーズ YASUNAO × LILIS CONCERT SERIES NO. 27 / NO. 28

出演:石田 泰尚 ヴァイオリン 中島 剛 ピアノ

NO. 27

SERGEI SERGEEVICH PROKOFIEV
セルゲイ・セルゲエヴィチ・プロコフィエフ (1891-1953)

2022年10月22日[土]

13:15開場 / 14:00開演
【チケット情報】

全席指定 単券 各公演とも 4,500円 No.27・28セット券 8,000円

発売:リリスLINEチケット先行発売 2022年7月23日[土]10時~7月29日[金]10時

※セット券の販売はございません。※お1人様につき各公演2枚までご購入いただけます。

一般発売 2022年7月30日[土]10時よりリリス窓口発売、14時よりリリスLINEチケット発売・電話予約開始

※お1人様につき各公演4枚までご購入いただけます。

NO. 28

FRANZ PETER SCHUBERT
フランツ・ペーター・シューベルト (1797-1828)

2023年3月12日[日]

13:15開場 / 14:00開演



リリスLINEチケット
*セット券はご購入いただけません。
No.27 No.28



後援:横浜アーツフェスティバル実行委員会