

ふれあいだより

横浜市上郷矢沢
コミュニティハウス

館長 日比野 昌生
住所 栄区桂台南 2-34-2
電話 895-1037

講座募集のご案内

子ども茶道教室

月 日 10月28日(土)、11月11日(土)、
11月25日(土)、12月9日(土)、
12月23日(土)、(全5回)

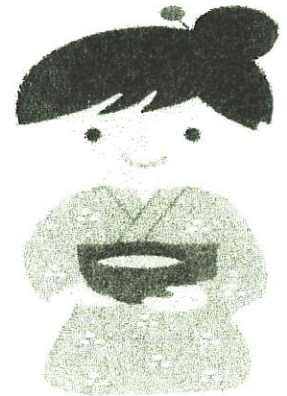
時 間 9:30~12:00

講 師 桑 宗松(裏千家教授)

参加費 1,500円(5回分 抹茶とお菓子代)

募集人員 10名(定員次第締切)

* 必要な方のみ別途道具代の経費がかかります。初回到講師より説明いたします。



裏面あり

絵手紙教室

日 10月27日 (金)

時 間 13:30~15:30

講 師 土門 講師

参加費 500円(材料費)

持 物 水彩道具(絵具、絵筆、パレット、
筆拭き布、水入れ)、

鉛筆(3B~4B)、油性サインペン、新聞紙1枚
モナー7(野菜、果物等描きたい物)

募集人員 15名(定員次第締切)

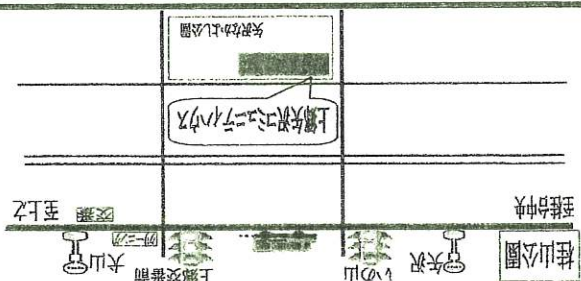
直接申し込むか、電話でお願いします。

栄区桂台南2-34-2

上郷矢沢コミュニティハウス

(矢沢なかよし公園隣)

電話 895-1037



10月 のしちいカレンダー

事業に関しましては、中止等変更する場合があります。ご了承下さい。

日	月	火	水	木	金	土
1 🍂	2	3 イージー体操 15:00~16:00	4 健康づくり体操 in 野七里 13:15~14:45	5 公園 de お気軽 健康体操 10:00~11:00	6 げんきっこひろば 10:00~12:00	7
8	9 休館日 健康づくり体操 in 庄戸 10:00~11:30	10 野七里 PC 迷人会 10:00~12:00 イージー体操 15:00~16:00	11	12 ほのほのコンサート 10:00~11:00 脳トレ スリーA なすなの会 13:00~14:45	13 げんきっこひろば 10:00~12:00 認知症にならない方法 探究会 13:00~14:30	14
15	16	17 イージー体操 15:00~16:00	18 健康づくり体操 in 野七里 13:15~14:45	19 公園 de お気軽 健康体操 10:00~11:00	20 げんきっこひろば 10:00~12:00	21 行政書士相談 13:00~16:00
22 第2回 上郷東 ふくしほけんまつり 10:00~14:00	23 第4月曜日は ポッチャの日 10:00~12:00 健康づくり体操 in 上之町 13:30~15:00	24 野七里 PC 迷人会 10:00~12:00 イージー体操 15:00~16:00	25 山野草とお花を 楽しむ会~秋編~ 10:00~13:00 ろばかふえ 13:30~15:00	26 脳トレ スリーA なすなの会 13:00~14:45	27 編み編みの会 10:00~12:00 げんきっこひろば 10:00~12:00 介護者の集い 13:30~15:30	28 🧙‍♀️
29	30	31				

11月

日	月	火	水	木	金	土
🍂	🍂		1 健康づくり体操 in 野七里 13:15~14:45	2 公園 de お気軽 健康体操 10:00~11:00	3	4
5	6 のしちい散歩 ~第13歩~ 10:00~12:00	7 イージー体操 15:00~16:00	8	9 脳トレ スリーA なすなの会 13:00~14:45	10 げんきっこひろば 10:00~12:00 認知症にならない方法 探究会 13:00~14:30	11
12	13 休館日 健康づくり体操 in 庄戸 10:00~11:30	14 野七里 PC 迷人会 10:00~12:00 パソコン無料相談会 13:00~15:00 イージー体操 15:00~16:00	15 健康づくり体操 in 野七里 13:15~14:45	16 公園 de お気軽 健康体操 10:00~11:00	17 げんきっこひろば 10:00~12:00	18 行政書士相談 13:00~16:00
19	20	21 イージー体操 15:00~16:00	22 ろばかふえ 13:30~15:00	23 脳トレ スリーA なすなの会 13:00~14:45	24 げんきっこひろば 10:00~12:00 編み編みの会 10:00~12:00	25 🗨️ にこりんく共催事業 みんなであそぼう!! 音楽あそび
26	27 第4月曜日は ポッチャの日 10:00~12:00 健康づくり体操 in 上之町 13:30~15:00	28 野七里 PC 迷人会 10:00~12:00 イージー体操 15:00~16:00	29	30		

🗨️ 城戸所長のひとりごと：さて、今回は何をボソボソしましょうか？
先日、子どもの付き添いでコンサートに行って参りました。行き方がわからないからとナビ代わりに連れていかれ、挙句の果てには、現地では開演まで6時間以上もあるというのに「ファン同士と一緒にいるからじゃあね」と、放置されました(泣)コンサートも席は別々で、もの凄く若い子たちの中に曲も知らないオバサンが一人です。心細いやら、ノリが悪いと怒られやしないかビクビクしながらコンサートが始まりました。ですが、昔とは全く違うレーザー光線やプロジェクションマッピングの美しさとバンドのカッコよさに感心するばかり。思い切り「現代」を体得しました。何でもご縁があったら行ってみるものですね。良い刺激を受ける事間違いなしですよ！ いかがでしょうか？

令和5年10月発行

編集：社会福祉法人 伸こう福祉会

横浜市野七里地域ケアプラザ

発行責任者：城戸亜希子

お問い合わせ先：〒247-0024 横浜市栄区野七里 1-2-31

TEL 045-890-5331(代表) / 5333(相談) FAX 045-890-5332

HP: <https://www.shinkoufukushikai.com/care-plaza/noshichiri/>



横浜市野七里地域ケアプラザ

ほっこいだより 秋

第2回上郷東 ふくしほけんまつり 開催です!

2023.10 174号

去年に引き続き、今年も上郷東地区社会福祉協議会主催の「上郷東ふくしほけんまつり」が開催されます。上郷東地区で活動する団体紹介や、健康測定やポッチャ体験など健康作りコーナーをはじめとして、美味しいコーヒーでゆったり過ごせるカフェコーナー、子ども達(大人の参加も大歓迎です!)のワークショップなど「知って、体験して、楽しんで」を体感していただきます。今年も「上郷東ふくしほけんまつり」へ是非お越しください!!

日時：10月22日(日) 10:00~14:00
場所：野七里地域ケアプラザ

皆様のご来場をお待ちいたしております。

みんなであそぼう!! 音楽あそび

毎週金曜日(祝日を除く)、開催しているげんきっこひろばでは、にこりんくと共催で、事業を開催します。いろいろな音にあわせて身体を動かして、親子で一緒に遊みましょう!!

日時：11月24日(金) 10:30~11:20
定員：12組
参加費：無料

11月1日より受付開始です。

のしちい散歩~第13歩~ 「鎌倉殿の祈り(永福寺跡)」

ちょっと遠出編、鎌倉散策第3弾! 今回も鎌倉殿の13人を巡る散歩です。紅葉を眺めながら、秋の鎌倉散歩はいかがですか? コース：鎌倉宮~永福寺跡~宝戒寺~小町通り

日時：11月6日(月) 10:00~13:00頃
予備日：11月10日(金)
定員：15名 参加費：無料
集合場所：鎌倉駅西口時計塔広場
案内：神田 恵仁氏 (本郷ふじやま公園古民家歴史部会)

昼食は解散後各自でお願いします。
10月1日より受付開始です。

お申込は野七里地域ケアプラザ

TEL 890-5331 まで

毎月：第1・3 木曜日！ 場所：矢沢なかよし公園

公園 de お気軽健康体操

～公園にある健康器具を使って～

公園でラジオ体操・ウォーキング・健康器具を使って運動をします。気が向いた時、時間がある時、となたでもお気軽にご参加ください。外での運動はとも気持ちが良いですよ！
申込なしでOKです！直接公園においてください！



1 みんなでラジオ体操



2 スタリッチ



棒をつかんで体をのぼしたり
ぶら下がったり
無理せずゆっくりのぼしましょう。

ウォーキング

ひとやすみ

水分補給しながら
ひとやすみましょう

ハートコース

もう少し体操



フキスけん伸ばし
腿上げ
横、後ろに足を振りましょう。

参加者の方に聞きました！
公園体操に参加して良かった所は？

空みながら
ゆっくり体を伸ばしましょう。



4 ウォーキング 3週



母指球、かかと着地を意識しながら
親指を立てて腕を振って
ゆっくり歩きましょう

- ・あまりきつくないので楽しく出来ます。
- ・多様な体操をバリエーション良くやって健康増進しています。
- ・外に出る機会が増えました。
- ・お友達ができました。
- ・気軽にできること。
- ・日頃、あまり身体を動かす事がなかったので参加する事で往復の徒歩、皆さんと一緒に運動ができて楽しい。

などなど...

気軽に参加してみたい！地域みんなが心も身体も健康になれよう！

3 健康遊具で体操



棒をつかんで姿勢はまっすぐ、かかと着地で
姿勢を確認しながらゆっくり歩きましょう



ゆさゆさを揺らして全身運動

○日時：毎月：第1・3週 木曜日 10時～11時

○場所：矢沢なかよし公園 (旧矢沢小学校跡地)

・第1週 先生と一緒に体操

・第3週 皆さんと野七里地域ケアボランティア職員で体操

○参加費は無料



登録者紹介

■活動団体の会員募集や人財バンク登録者の紹介を掲載しています。

手仕事やウォーキング、ボランティア活動と様々な分野で活躍されている

『吉田 由紀子』さんに地域活動の魅力や、やりがい等についてお話を伺いました。

◎活動を始めたきっかけは？

10年程前、仕事と家庭にかかるしがらみから抜けた頃。自分らしく生きること！っていい言葉だと感じ、自分ができる何かを自分の手で作り上げたい！と思い、様々な活動を始めました。

◎所属している団体や活動内容は？

「元気発信・楽志俱（らしく）の会」代表をしています。手仕事（小物作り）の得意な仲間達と、学びあいやワークショップ、サロンを開いています。レンタルスペースでのマルシェや笠間ケアプラザを中心に元気よく活動しています。

◎活動の魅力、やりがいは？

大人の学びは正解がないと思います。得意分野を伸ばすことも、新たなことに挑戦するのも自由。知恵と工夫が詰まった人生を送るために、学ぶことを欠かさない人との繋がりは最高です。

【やりがいは自身の気持ち次第。苦楽ともにあることが喜びにつながればよい。】と強く思います。

◎活動を通じて感じること、困っていること、支援が必要なことは？

高齢化による活動の衰退問題はどのグループも同様だと感じています。活動の柔軟化に加え、他の活動グループとのコラボ企画等により、新たな運営を考えつつ、進めて行く事が大切だと思います。

◎地域活動等を始めようとしている方へアドバイスを。

『先ずはバッテリーボックスに立ってみる。バットを振らないと球当たらない』最高齢プログラマーの若宮正子氏の言葉に、常に背中を押されます。



『大槌を支援する会』とのコラボ企画

◆【人財バンク紹介】◆

田口 妃佐子さん

～心と身体のしなやかさを目指して～

ヨガ・ストレッチ・シニア用運動を自分らしく始めたい方、一人一人に合わせた内容で身体を動かしていきます！【メンバー募集中です】

- 《ヨガの間》 月曜日又は火曜日 10:00～ 50～80代 女性
- 《ヨガの和》 火曜日 13:00～ 30～70代 女性
- 《メンズヨガ》 水曜日 10:00～ 60～70代 男性
- 《会費》 1回 1,200円 (体験料 500円)
- 《問合せ》 SAKAESTA ☎392-5157



◎展示のご案内（今後のスケジュール）

◇SAKAESTAギャラリー

- ・10月の展示【横浜友の会】→手工芸作品
- ・11月の展示【大槌を応援する会】→手工芸作品
- ・12月の展示【栄おもしろ科学】→工作品

◇本郷台駅前駐輪場展示スポット

- ・9月30日～10月13日【一水クラブ】
 - 風景画（水彩）
- ・10月14日～27日【本郷楽陶会】→陶芸
- ・10月28日～11月10日【大槌を応援する会】
 - デコ鯉展示
- ・11月11日～24日【本郷ふじやま公園】
 - 体験教室作品
- ・11月25日～12月8日【陶遊会】→陶芸
- ・12月9日～22日【区民活動センター】
 - 自主事業写真展

◆【会員募集】◆

あすなる混声合唱団

～心に沁みる曲を一緒に歌いましょう！～

《活動内容》

来年の12回定期演奏会に向け、合唱組曲「水のいのち」「グノーのミサ曲」合唱メドレー「ヨコハマ・ストーリー」等の練習を始めました。

《日 時》土曜日（月3回）18:30～20:30（見学歓迎）

《指揮指導》陣内俊生 《会費》4,000円/月

《対象》どなたでも

《演奏会》定期演奏会は2年に1度、毎年市内音楽祭参加

《問合せ》水戸靖男 ☎046-866-4766

E-Mail ys801058@fsinet.or.jp

又は 広沢厚子 ☎045-984-2846



★令和6年度利用者説明会のお知らせ

区民活動センターの年間優先予約（会議室2）グループBOX、本郷台駅前駐輪場展示スポット、SAKAESTAギャラリーの申込方法等を説明します。

《日 時》10月29日（日）
10:00～11:00

《場 所》SAKAESTA 大会議室

※事前申し込み不要
申込用紙一式は10月30日以降窓口でも配布予定

第7号

さかえすた

SAKAESTA News

発行日 令和5年10月1日

発行責任者 館長 柴田 真紀

区連会承認番号 175 号

SAKAESTA さかえすた



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

SAKAESTAからのお知らせ

SAKAESTAフェスタ 2023

2023年11月19日（日）

10時～15時

お子様から大人までお楽しみいただけます。
ご来館お待ちしております。



詳細は
館内のチラシや
HPをご覧ください



地域デビュー応援講演会

「何かを始めたい」「仲間がほしい」と思っている方、その想いや経験を生かして地域活動を始めてみませんか？元仕事一筋サラリーマンが、経験談を交えながら、地域デビュー成功の秘訣、活動する魅力をお話しくださいます。

◆日 時：12月10日（日）14時～16時

第1部：講演会

第2部：栄区内で活動中の団体紹介

◆定 員：60人（応募者多数の場合は、栄区民を優先し抽選とします）

◆参加費：無料

◆申込み：10月10日（火）～11月8日（水）

※横浜市電子申請・届出システムにて申込
右のQRコードからお申込みください



さかえすた ハロウィン

さかえすたのスタッフに合言葉を言ってみよう！
仮装してくるとお楽しみが増えるかも・・・！？

◆日 時：10月28日（土）10時～16時

◆定 員：小学生まで150人



年末年始休館日

2023年12月29日（金）

～2024年1月3日（水）

2024年 年始の追加申込抽選会は
1月5日（金）です



◆お問い合わせ◆

電話：045-392-5157

FAX：045-392-5183

〒247-0007

横浜市栄区小管ケ谷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）

9月は世界アルツハイマー月間

世界アルツハイマーをご存じですか？

世界では、9月21日を《世界アルツハイマーデー》とし、この日を中心に認知症の啓蒙活動が行われています。

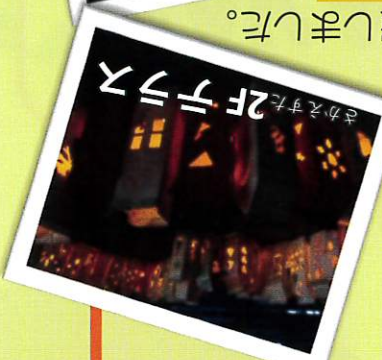
クラブでは認知症の理解を育む活動を進めています。

8月に認知症啓蒙の取り組みで小菅ヶ谷地域クラブと一緒に世界アルツハイマークラブを開催しました。

キャンパルホルターの中でゆらめくオレンジ色のランプには認知症の方への優しい思いが込められています。

9月のアルツハイマー月間ではキャンパルホルター展を各所で開催しました。

- ① さかえすた・本郷台駅前地域クラブ
- ② 栄図書館
- ③ 小菅ヶ谷地域クラブ
- ④ 栄区社会福祉協議会
- ⑤ シェアハウスソバニ (あーすクラブ2F)



驚かせない
否定しない

驚かせない



驚かせない

自尊心を傷つけない

「医療の現場からみた災害対策」

木村内科・胃腸内科の木村先生による講座です。災害時の対応を再確認しませんか。

- ◆日時：11月9日(木) 15時～16時半
- ◆定員：50人(先着順)
- ◆参加費：無料
- ◆申込み：10/2(月) 10時～ 電話・窓口

おすすめ講座・教室

健康のホールウオーキング教室

新しく始まる教室です。ホールウオーキングに興味のある方、初心者の方歓迎です！

- ◆日時：令和5年度は第1日曜日(令和6年度も継続予定) 10/1、11/5、12/3、1/7、2/4、3/3
- ◆定員：15人(登録制) ◆参加費：1回500円
- ◆持ち物：運動靴、飲み物、汗拭きタオル、帽子、
- ◆申込み：随時(なるべく継続して通える方)

◆参加費：無料

書籍名

著者	書籍名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18				
奥田 英朗	人間の証明	人間の証明	野生の証明	ほんほん彩句	晏子 一卷	晏子 二巻	晏子 三巻	晏子 四巻	宮城谷 昌光	宮城谷 昌光	宮城谷 昌光	宮城谷 昌光	宮城谷 昌光	宮城谷 昌光	宮城谷 昌光	須江 航	森林 貴彦	栗山 秀樹	アラン・バロース	安倍 晋三	藤子・F・不二夫	高尾 美穂	久保 秀一

10月の新着図書

写真講座といたち川散策(全2回)

1回目は写真講座、2回目はいたち川の散策を行います。行いながら写真撮影を行います。

- ◆日時：11/2(木) 13時半～15時15分
- ◆1回目(写真講座)：11/10(金) 9時15分～12時
- ◆2回目(いたち川散策)：11/10(金) 9時15分～12時
- ◆定員：18人(先着順)
- ◆持ち物：カメラ(スマホでも可)
- ◆参加費：100円(全2回で)
- ◆申込み：10/11(水) 10時～電話・窓口

※11/10(金)が雨天の場合は11/14(火)に延期

おすすめ講座

保冷剤で作るクリスマス☆プロジェクタイルポット

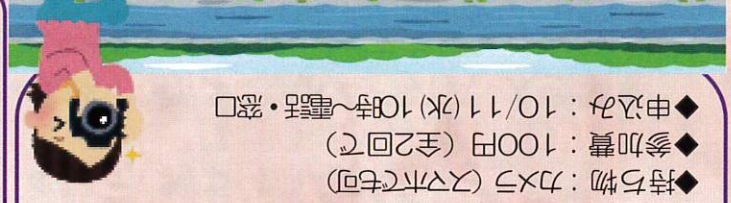
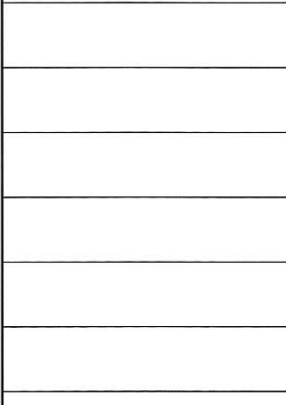
人気の山本先生の講座です。

- ◆日時：12/3(日) 13時～14時半
- ◆定員：小学生12人(先着順)
- ◆参加費：500円
- ◆持ち物：保冷剤
- ◆申込み：11/11(土) 10時～電話・窓口

親子 冬の星座めぐり

親子で冬の星座を観察しましょう★

- ◆日時：12/23(土) 19時～20時半
- ◆定員：小学生と保護者 12組(先着順)
- ◆持ち物：えんぴつ、色えんぴつ、定規
- ◆参加費：300円
- ◆申込み：11/16(木) 10時～電話・窓口



10月イベントカレンダー

お子さんや子育て世代向けの方の講座

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 健康ポールウォーキング教室 (登録制)	2 歌声の丘 キグちゃんの親子で遊ぼ(0歳児)	3	4 楽習教室	5 子育て相談	6	7 パソコン活用講座
8	9	10	11 子育て喫茶「げんき」 楽習教室	12 子育て相談	13	14 食べて学ぼう「友好交流都市」 ＜長野県栄村編＞
15	16 休館日	17	18 楽習教室	19 子育て相談	20 知って！備えて！ 成年後見制度	21
22 栄おもちゃ病院	23	24	25 子育て喫茶「げんき」 ハロウィンイベント 楽習教室	26 子育て相談	27	28 行政書士による 権利擁護相談会 パソコン活用講座 さかえすたハロウィン
29 区民活動センター 利用者説明会	30	31	◆さかえすた お問い合わせ◆ 電話：045-392-5157 FAX：045-392-5183			◆◆開館時間◆◆ 月曜～土曜日 9：00～21：00 日曜日・祝日 9：00～17：00

11月イベントカレンダー

お子さんや子育て世代向けの方の講座

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
※講座は変更になることもあります。 ※講座はSAKAESTAのホームページや 栄区の広報にも掲載されます。			1 楽習教室	2 子育て相談 写真講座と いたち川散策	3	4
5 健康ポールウォーキング教室 (登録制)	6	7	8 子育て喫茶「げんき」 楽習教室	9 子育て相談 日ごろからの備え と災害時の対応	10 写真講座と いたち川散策	11 コアトレーニング・ ストレッチング体操 (初級・中級)
12 懐かしの昭和歌謡 青春の昭和歌謡	13 キグちゃんの親子 で遊ぼ(1歳児)	14 写真講座と いたち川散策 (予備日)	15 楽習教室	16 子育て相談	17	18
19 SAKAESTA フェスタ	20 休館日	21	22 子育て喫茶「げんき」 楽習教室	23	24	25 パソコン 無料相談会
26 栄おもちゃ 病院 住まいの修繕教室 ～包丁の研ぎ方～	27	28	29 楽習教室	30 子育て相談		

12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

◆さかえすた お問い合わせ ◆
 電話：045-392-5157
 FAX：045-392-5183
 ◆◆開館時間◆◆
 月曜～土曜日 9：00～21：00
 日曜日・祝日 9：00～17：00

3	4	5	6	7	8	9
保冷剤で作る アロマジェルポット	健康ホールウオー キッズ教室（登録制）	健康ホールウオー キッズ教室	料理講座 （中華おせち）	子育て相談	子育て相談	親子 冬の星座 めぐり
10	11	12	13	14	15	16
地域デビュー 応援講座	キッズちゃんの親子 で遊ぼう（2歳児）	子育て喫茶「げんき」 クリスマスイベント	子育て相談	子育て相談	子育て相談	休館日
17	18	19	20	21	22	23
懐かしい昭和歌謡 青春の昭和歌謡	休館日	楽習教室	楽習教室	子育て相談	子育て相談	楽習教室
24	25	26	27	28	29	30
米おちや 病院						
31						

1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	
健康ホール ウオーキッズ教室 （登録制）			子育て相談			
8	9	10	11	12	13	
		子育て喫茶「げんき」	子育て相談		ハハの子育て大作戦！ ～ママに自由時間を プレゼントしませんか？～	
14	15	16	17	18	19	20
懐かしい昭和歌謡 青春の昭和歌謡	休館日	楽習教室	楽習教室	子育て相談	子育て相談	無料相談会 パソコン
21	22	23	24	25	26	27
キッズちゃんの親子 で遊ぼう（0歳児）			子育て喫茶「げんき」	子育て相談		NPO講座 -NPOの基礎を学ぼう-
28	29	30				
31						

7	8	9	10	11	12	13
			子育て喫茶「げんき」	子育て相談		
14	15	16	17	18	19	20
懐かしい昭和歌謡 青春の昭和歌謡	休館日	楽習教室	楽習教室	子育て相談	子育て相談	無料相談会 パソコン
21	22	23	24	25	26	27
キッズちゃんの親子 で遊ぼう（0歳児）			子育て喫茶「げんき」	子育て相談		NPO講座 -NPOの基礎を学ぼう-
28	29	30	31			
米おちや 病院	おでかけ応援講座 （ワイルド尿もれ予防）		楽習教室			

※講座は変更になることもあります。
 ※講座はSAKAEESTAのホームページや
 宋区の広報にも掲載されます。

倉富亮太×笹沼樹×入江一雄 ピアノトリオコンサート



2023年12月19日[火]

14:00開演 13:30開場 *約2時間(休憩あり)

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)

出演 | 倉富亮太(ヴァイオリン)

笹沼樹(チェロ)

入江一雄(ピアノ)

発売 | リリスLINEチケット先行発売

2023年9月28日[木]10時~10月4日[水]10時

一般発売

2023年10月5日[木]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 | 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



2023年11月1日[水]

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)

午前の部 10:30開場/11:00開演 *約1時間40分(休憩あり)

午後の部 14:30開場/15:00開演 *2公演とも同一の内容です。

出演 鼓童 × 三宅島芸能同志会

料金 全席指定 一般券4,000円 リリス券3,500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

午前の部



午後の部



MATSURINE 2023

好評発売中!

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LINEチケットでの取り扱いはございません。

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)

パワエスタ♡さかえ2023オーブコンサート

～見て♪聴いて♪一緒に演奏♪打楽器コンサート～

【日時】

2023年12月7日(木)

開場 13:15 / 開演 14:00
(上演時間 約60分・休憩なし)

【会場】

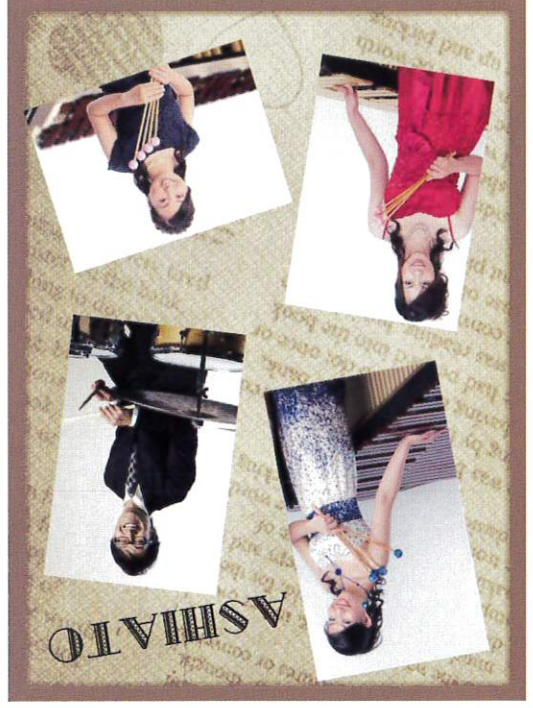
横浜市栄公会堂

【料金】

入場無料・先着順 (定員500名 全席自由)

【出演】

NP0 法人 打楽器コンサートグループ・あしあと
(池野ひとみ/半谷麻意子/神本愛子/秋葉正樹)



申込みフォーム



お申込みは、こちらから

主催：栄区役所 (栄区高齢・障害支援課)
共催：お申込み・お問合せ：栄区民文化センター リリス (企画・運営)
045-896-2000 (9:00~21:00)

ファミリーコンサート 名曲クラシックと「おおきなかぶ」の物語

2023年12月10日 [日]

- ① 0歳から楽しめる!「動物コンサート」 10:30開場 / 11:00開演 ※約1時間
- ② 3歳以上にオススメ!「音楽で世界旅行!」 13:30開場 / 14:00開演 ※約1時間

横浜市栄区民文化センター リリスホール (R本舞台観上り徒歩3分)



料金 全席指定 こども(0歳~小学生)500円、おとな1,500円

出演 三又治彦(ヴァイオリン)、富田悠介(ヴァイオリン)、日高夕子(ヴァイオリン)、小島幸法(チェロ)、松井理史(コントラバス)、他一般参加者の皆様

※お子様が膝上でお聴きになる場合も、チケットが必要となります。

発売 リリスLINEチケット先行発売 2023年10月15日 [日] 10時~10月21日 [土] 10時

一般発売 2023年10月22日 [日] 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

終演後もお楽しみください

一般参加者募集!

弦楽器と朗読で「おおきなかぶ」に参加してくださる方を募集します。一詳細は参加者募集チラシをご覧ください。

終演後に楽器体験ができます (ヴァイオリン・チェロ・コントラバス)



①動物コンサート
②音楽で世界旅行!

リリスLINEチケット



承認番号
178号

ウクレレ レベルアップコース (中級)

日程：11月7日（火）、
11月21日（火）

対象：16歳以上

持ち物：ウクレレ、
チューナー
(音を調整するもの)

料金：820円 x
月の回数分

(※こちらのお教室は、
2023年11月～
2024年3月までの
月2回程度の
教室です)



★募集（10月1日から開始）

電話にて受付致します。

※先着順、定員になり次第終了

お問い合わせ・お申し込み先

横浜市栄公会堂 TEL045-894-9901

主催：指定管理者 (公財)横浜市スポーツ協会・KPB・さかえ区民活動支援協会共同事業体

塩尻短歌館指導員監修

はじめましての

短歌入門

-わたしの大好き-

事前受付

オンラインでも
参加できます！
詳しくはHPへ



ランチ
タイム
コンサート
横浜のあの曲を
みんなまで！

当日受付

熟睡できる！
ストレッチ
ルーティン
講座

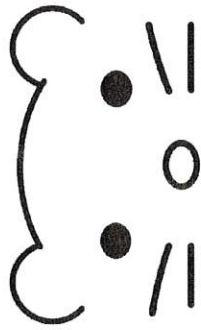
観覧無料

スポーツ・レクリエーションスタイル

YOKOHAMA

2023

Special Class



たちーらんど

栄公会堂 & スポーツセンター

バイスターズ
元選手古木克明氏による
親子

野球教室

事前受付

当日受付

抽選会

参加してさらに
たのしく健康に！

測定会

発表会

リニューアルした
ホールで多彩な
プログラムを
たのしもう！

観覧無料

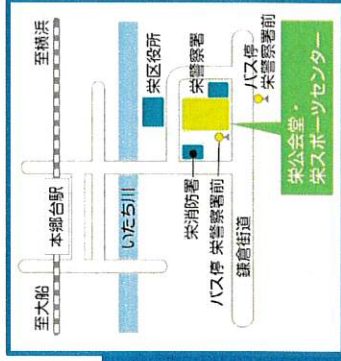
2F渡り廊下では作品展示も！

お申込み・お問合せ 事前受付9月20日（水）スタート！

横浜市栄公会堂・栄スポーツセンター

045-894-9901(公会堂) 045-894-9503(スポーツセンター)

指定管理者：横浜市スポーツ協会・KPB・さかえ区民活動支援協会共同事業体 〒247-0005 横浜市栄区桂町279-29



アクセス

- 神奈中バス 栄警察署前下車徒歩1分
- JR京浜東北根岸線 本郷台駅下車徒歩9分
- 民間運営の地下有料 駐車場 (47台)

株式会社 信光社



郵便 横浜桂郵便局

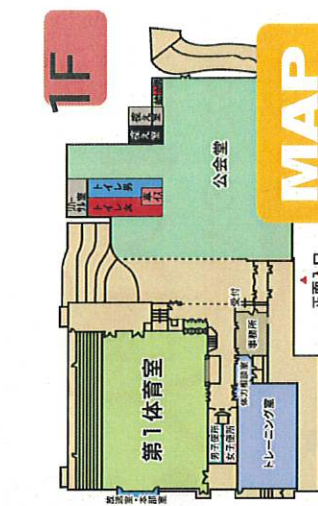


横浜市環境創造局
栄水再生センター

ぶらさんぬ

栄区さわやか
スポーツ普及委員会

9:00 11:00 13:00 15:00 17:00



親子バドミントン教室
14:00~15:30
小学4~6年生対象
親子1組1,000円(税込)

①親子ヨガ
②ピラティス
(各受付は15分前から)
①未就学児童・保護者20組
②16歳以上20名

バイスターズ元選手
古木克明氏による!
親子野球教室
10:00~12:00
小学3~6年生対象
親子1組1,000円(税込)

2歳半~小学生対象!
未就学児は保護者同伴。

さかえスポーツ
11:30~12:30
当日
さわやかスポーツ体験
13:00~14:30
当日
どなたでもどうぞ

たっちーらんど
アスレチック
9:10~10:30
当日

足首・膝
を整えて、安定した歩行を!
10:00~11:30
16歳以上
事前 1,000円(税込)

たっちーらんど
アスレチック
9:10~10:30
当日

肩腰痛予防体操
14:00~14:50
16歳以上
600円(税込)

来館・電話にて事前受付スタート
9月20日(水)10:00~
スポーツセンター0458949503
公会堂 0458949901

Inbody体験会
9:00~11:00
16歳以上
200円(税込)

たっちーらんど
大抽選会
13:00~
景品がなくなるまで!

アートクラフト体験
①15:30~16:00
②16:00~16:30
てづくり 小学3年生以上
アクセサリー 500円(税込)

出店・協賛ブース(予定)
インクルーシブオールアート
さかえ区民活動支援協会
栄水再生センター
姿勢測定

発表会
10:00~15:00
当日

ブロック折り紙教室
9:00~11:00
小学生以上500円(税込)
リリースとしおりづくり

短歌入門
はじめましての短歌入門
15:30~16:30 16歳以上
800円(税込)

ランチャタイム
コンサート
12:00~13:30
栄ソリスティによる
スポーツメドレー、
クラシック曲コンサート

インボディ体験会
9:00~11:00
16歳以上
200円(税込)

たんぼさんみち
1階!

短歌入門
はじめましての短歌入門
15:30~16:30 16歳以上
800円(税込)

たんぼさんみち
1階!

たんぼさんみち
1階!

たんぼさんみち
1階!

たんぼさんみち
1階!

たんぼさんみち
1階!

たんぼさんみち
1階!

たんぼさんみち
1階!




(C)ゆず華 / (公財)横浜市スポーツ協会

10/14
(土)

WEB
予約制

映画上映



インビクタス 負けざる者たち

インビクタス 負けざる者たち

アパルトヘイトによる27年間もの投獄の後、黒人初の南アフリカ共和国大統領となったネルソン・マンデラは、依然として人種差別や経済格差が残っていることを痛感する。誰もが親しめるスポーツを通して、人々を団結させられると信じたマンデラは、南アフリカのラグビーチームの立て直しを図る。マンデラの”不屈の精神”はチームを鼓舞し、団結させ、奇跡の快進撃を呼び起こす。それは、暴力と混沌の時代に初めて黒人と白人が一体となった瞬間だった。

今、話題沸騰のラグビーが題材の映画！

2023年10月14日(土) 14:00~16:20 (13:30開場) 【2009年/アメリカ/英語・日本語/134分/ドラマ・スポーツ・伝記】
会場：映像ホール(5階) / 1席：500円 (WEB予約制) / 対象：どなたでも / 定員：120名

日	時間	内容	場所	料金等
9/13(水)~10/15(日)	9:00~17:00	さいこう展~再考、再構、再興、最高!~ デザインレーベルsetoと一緒に、アート・デザインの視点から、身近な素材、紙と布を「さいこう」してみよう。再考して、再構したら、再興して、最高かも。	展示コーナー(2階)	無料
2023/10/7(土)~2024/3/3(日) ※祝日除く月曜及び年末年始休館	10:00~17:00(最終入場16:30)	写真展「MJ」~ステージ・オブ・マイケル・ジャクソン~ 1958年8月29日、アメリカ合衆国インディアナ州ゲイリーの大家族の元に誕生したマイケル・ジャクソン。彼自身の類まれなるダンス・パフォーマンスと演出家としての才能は、ビジュアル・イメージが重要な役割を果たす現在の音楽シーンの礎を築きました。その功績は「史上最も成功したエンターテイナー」として語り継がれ、2009年6月25日没後早くも約15年の歳月が流れた今もなお、彼のリアルタイムでの活動を知らない若い世代を含む多くのファンを魅了し続けています。本展では、マイケル・ジャクソンの代表作からのスチール写真をアーカイブするとともに、世界中のファンを熱狂の渦へと巻き込んだ3つのワールド・ツアーでの圧巻のライブ・パフォーマンスなどの写真を展覧します。 ※展示数およそ100点	企画展示室(3階)	常設展示室観覧料
10/8(日)10/9(月祝)	14:00~15:00 ※13:50整理券配布	【館内インフォメーションツアー】 あーすぶらざでわくわくハロウィンもりあげ隊! あーすぶらざ館内をまわって、ハロウィンリースの材料を集めよう! つくったハロウィンリースは、本郷台駅前の商店街にかざられるよ。	【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15名(当日先着)
10/22(日)	①14:00~②14:30~ ※①②とも13:30~ 整理券配布	聞いてみよう世界のおはなし 影絵劇場 ジャックオーランタン ジャックオーランタンのお話を聞いてみよう!	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:①②各20名程度
10/28(土)	12:30~15:30 (受付開始12:20~、最終受付15:00)	【WEB予約制】仮装deハロウィン2023 今年のハロウィンのテーマは『真夜中のハロウィン』 ハロウィンチャレンジ(ミニゲームや館内スタンプラリー)を達成して、スタンプを5つ集めよう!スタンプを集めた子には、お菓子をプレゼント!	プラザホール(2階)	無料 対象:こども(仮装をしてきてね!) WEB予約制:500名

【定期開催イベント】(毎月定期的に行っているイベントです)

日	時間	内容	場所	料金/対象/定員 他
10/5-12-19-26(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。 ①10:30~10:50 0~1歳の親子対象「わらべうたであそぼう」ワークショップルーム ②11:30~11:50 2~3歳の親子対象「わらべうたであそぼう」ワークショップルーム ③16:00~16:20 4歳くらい~大人対象「絵本の読み聞かせ」映像ライブラリー 【問合せ先】kanagawakodomohiroba2020@gmail.com(篠原優子)	午前の部 ワークショップルーム(1階) 午後の部 映像ライブラリー(2階)	無料 申込不要 対象:乳幼児~大人
10/15(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
10/4(水)	11:00~11:30	【WEB予約制】パンくんのアートタイム①0歳児~の絵の具あそび みんなで絵の具をさわって色遊びをしよう。手形でアートも作るよ。何ができるかな?	こどもファンタジー展示室(5階)	常設展示室観覧料 定員:未就学児7名 保護者付き添い必須
10/18(水)	11:00~11:30	【WEB予約制】パンくんのアートタイム②アート&クラフトあそび 物をつかめる子なら何歳でもOK!身近な道具で色遊びをするよ。手形アートも作るよ。	こどもファンタジー展示室(5階)	常設展示室観覧料 定員:未就学児7名 保護者付き添い必須
10/24(火)	11:00~11:30	【WEB予約制】パンくんといっしょ 手遊びとパネルシアターを楽しもう。工作がある回もあるよ。パンくんと一緒に写真も撮れるかも♪	こどもファンタジー展示室(5階)	常設展示室観覧料 定員:未就学児8名 保護者付き添い必須

※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(11月)

ワンちゃん好きのため
上映会をやるんだって！
2022年
11月11日(土)

あーすぷらざ5F映像ホール 🐾 1席500円/回 🐾 定員100名/回



©2016 Universal Studios and Storyteller Distribution Co., LLC
All Rights Reserved.

僕のワンダフル・ライフ

10:00 ~ 11:40 (9:30開場)

夏の暑い日、子犬が車に閉じ込められて苦しんでいるところを、8歳のイースンが助ける。感激した子犬はイースンから生は離れないと心に誓う。ペリーと名付けられた子犬は、遊ばすきも寝るときもいつも一緒にいたが、犬の寿命は人間より短い。そしてイースンに会うための何度の生き返る事を選んだペリーの、長い人生の旅は始まる。

【2017年/アメリカ/100分/英語・日本語字幕】

WEB予約はこちら ▶

10月28日(土)0時 予約受付開始



僕のワンダフル・ライフ

14:00 ~ 15:50 (13:30開場)

ペリーは大好きなイースンに会いたくて、その犬生を終えた後も3回生まれ変わり、ようやくイースンの元へ。月日が流れ、イースン、ハンナ、孫娘CJと満ち足りた日々を送っていた。しかし、CJの母親が孫娘CJを連れて出て行ってしまふ。そんな中、死期を迎えた犬のペリーに、CJを守るために生まれ変わるという使命が！CJを幸せにするために新たな旅が、今始まる——！

【2019年/アメリカ/109分/英語・日本語字幕】

WEB予約はこちら ▶

10月28日(土)0時 予約受付開始



株式会社あーすぷらざ
〒247-0007 横浜市長区小宮7台1-2-1
gakushu@earthplaza.jp
045 896 2121
<問合せ時間> 9:00-17:00 ※祝日も休(有休を除く)

あーすぷらざ



HP-SNST
最新情報を発信中
本舞台
あーすぷらざ

※上映開始後は、ご入場いただけません。※内容変更や中止の場合はHPでお知らせいたします。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。

地域活動・交流部門からのお知らせ

なかの DE ライヴ 作品展 開催しました！

昨年続き、ケアプラザの貸館を利用する団体の皆様や、地域の方々の日頃の趣味活動の発表・披露や交流の場として「作品展」を開催いたしました。(8/11~8/14)

自粛生活の影響が大きかった昨年度の開催時に比べると、今回寄せられた作品数は少なめでしたが、どれも個性的で唯一無二の素晴らしい作品ばかりでした。

この「作品展」を通して、今までケアプラザに足を運んだことのない世代の方々と新たにお会いする機会を得たり、お顔なじみの皆様に、いつもとは違ったアーティストの一面を発見したり、企画する私達もワクワクする期間でした。



観覧者の方々からは、

「皆さんの個性が感じられて、面白い空間になっています」

「素晴らしい作品を拝見して、心が豊かになるひと時でした！」

「こじんまりとしていますが、こうした場合は継続して地域に広めていってほしいです」

などのご意見を複数いただきました。

次回の「なかのDEライブ」は、そろそろステージ発表や団体の活動体験コーナーなどで賑わう従来の「大人の文化祭」を検討していきたいと考えていますので、皆様どうぞお楽しみに！



お知らせ

送迎ドライバー募集!!

テイサービスでは、私たちと一緒に働いてくれる送迎ドライバーの方を募集しています！未経験の方も大歓迎!! 詳細は、お気軽に採用担当(富永)までお問い合わせください。

ボランティアさんも大募集!!

ボランティアさんも大募集しています！テイサービスでドライバーがけや食器洗いなどのお手伝いをしてくださる方。よこはまシニアボランティアポイントの対象です！



中野地域ケアプラザ通信 第119号



杜からの風

栄区連会承認 第 182 号
発行日：2023 年 10 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

2023年10月以降の開催予定事業です。ぜひ、ご参加ください！

なかのカフェ 認知症介護者のつどい

日頃の介護の情報交換や悩み事など、介護者同士でお話しましょう。

日時 11月18日(土) 13:30~15:30

対象 12名(申込制・無料)

講師 認知症の人と家族の会 渡辺 久江 氏

50~60代から 知って欲しい5つの事

早くから始めて損はない！9月にスタートした
秋冬連続講座の第3回~5回のご案内

日時 10月14日(土)：③ 13:00~15:00

「身体の変化を知っておこう」
(運動・口腔編)

11月11日(土)：④ 9:30~11:30

「正しく知ろう！将来のお金」

12月9日(土)：⑤ 9:30~11:30

「地域に目をむけよう」

定員 先着35名(申込制・無料)

申込多数の際は全回とも参加の方を優先いたします。

ふれあいの会

地域の方々楽しんでいただける交流の場です。毎月
第2・4金曜日にさまざまな内容で開催しています。

日程 原則第2・4金曜

10月13日 手芸(毛糸の小物)

10月27日 スポーツお手玉

11月10日 ポツチャ

11月24日 モルツク(フィンランド発祥の頭脳スポーツ)

時間 13:00~15:00

定員 約20名(申込制)

参加費 100円 (お菓子・お茶代含む)

豊かな老後は自分で決める! 権利擁護3連続講座

~親のこと自分のこと★元気なうちから始める老い支度~
9月スタートの3回連続講座の第2・3回のご案内

第2回 10月7日(土) 14:00~16:00

「葬儀と墓じまい」

講師 セレモホール上郷 上野 祐三 氏

第3回 11月25日(土) 14:00~16:00

「成年後見制度 & 家族信託」

講師 民事信託相談センター 本間 弘一 氏

定員 各回先着35名(申込制・無料)

こども・こそだてアートキャラバン

打楽器コンサート&ワークショップを楽しみましょう!
~演奏者:NPO法人打楽器コンサートグループ・あしあと~

日時 10月21日(土) 時間 10:30~12:00

対象 0~7歳のお子さんと保護者 15組

参加費 こども一人につき300円 ※リリス他多事業所共催

会場は全て中野地域ケアプラザ

無理なく、楽しく、根気よく。筋力と健康体操を続けて25年

高齢者の認知症予防と体力づくりが目的の「いきいき会」は、中野地域ケアプラザが開設した25年前に誕生しました。活動は「筋力トレーニング」と「健康体操」の2本立てです。それぞれの活動の先生に、継続の秘訣やその魅力についてインタビューしました。

土台は本山式筋力トレーニング

筋力トレーニングを指導するのは関妙子さん。その教えは総合能力研究所の本山輝幸氏が考案した筋力トレーニングに基づいています。筋肉に刺激を与えると、認知機能の回復が期待できるそうです。関さんが心掛けているのは「常に皆さんを見渡すこと」です。そして「同じことを何度でも根気強く続けることが大切」と凛として仰います。



関先生の活動

真向法に基づく体操

健康体操の指南役は池谷ツヤ子さん。体操には「真向法」を取り入れていて、呼吸に合わせて体を伸ばすことで、体調を整え心身共にリフレッシュする効果が期待できます。池谷さんのモットーは「今日できることをやる」。「先々のことを心配するより、今日を楽しみたい」とのお言葉には説得力があります。



池谷先生の活動

皆で笑って運動するのが幸せ

お世話役の樫尾和子さんにもお話を伺いました。「皆さん、元気で若々しいんですよ」と仰います。ご自身も病気を知らずにいられたとか。会場の手配からお楽しみ会の企画まで担われています。

リハビリを兼ねて習い始めた93歳の方、近所のお仲間と通い続ける方など、様々な方が集まる「いきいき会」。顔を合わせて笑って活動するのですが、長続きの秘訣なのかもしれません。ますます、皆さんご活躍ください！

いきいき会は土曜日開催。ご見学可能です。

両先生とお世話役の方々



たんぱく質



ミネラル・ビタミン



炭水化物・油脂



一日にこれくらい食べましょう！

※1面「中野地域ケアプラザからのお知らせ」をご覧ください。

自身に合う“つながり”を探してみませんか。人との交流やボランティア活動が健康に効果があると言われる昨今。我がまち、我が地域で

12/9(土) 9:30~11:30 ⑤「地域に目をむけよう」

講師：日本ケアナショナルボランティア協会 大西浩氏
年金制度や家計見直しポイント、新NISAについて学び、今やるべきことを考えましょう。

11/11(土) 9:30~11:30 ④「正しく知ろう！将来のお金」

講師：歯科衛生士 望月佐枝氏
(口控編)「早くに聞いておいてよかった！」ことを、歯科衛生士の先生からお聞きします。

講師：理学療法士 野地 吾希夫氏
(運動編) 理学療法士の先生から身体の変化や病气、運動のコツと効果を教えていただきます。

10/14(土) 13:00~15:00 ③「身体の変化を知っておこう」(運動編) (口控編)

「私は元気！」「特に心配なことはない」そう思うことは前向きでとても素晴らしいことです。だからこそ、その心身の健康を維持するため、今のうちから健康やお金についての知識を身につけ、健康寿命を延ばすことを心掛けましょう。この講座は、健康に大切な5つの事を4日程で学びます。「健康維持の新常識」と「食生活はやっぱり大事」は9/9にすでに開催しましたが、残る“3つの事”に関する講座はこれから開催します。席数にまだ若干の余裕がありますので、皆様のお申込みをお待ちしています。

地域包括支援センターからのお知らせ

『50~60代から知って欲しい5つの事』

健康

第34回

栄区民ロードレース大会

2024.1.13 Sat 8:00~12:00

埋蔵文化財センター周辺 (横浜市栄区野七里2-3-1)

参加対象を
拡大しました!
栄区以外の方も
参加できます!

表彰

各種目男女別 **1位~3位** (計36人)へ表彰
[賞状・メダル・(株)ファンケル協賛品]



参加賞

- 参加者全員に
タッチくんオリジナルグッズをプレゼント
- 各種目50位までの方へ
[ブルーベリー苗木・リサイクル植木鉢]をプレゼント
★協賛企業(石井造園(株)・(株)ファンケル)コラボ企画
- さらに、参加者の中から**抽選**で
[横浜F・マリノスサイン入りフラッグ
横浜FCレプリカユニフォーム]をプレゼント



参加者募集

約2kmコース 約4kmコース 約10kmコース

募集要項

募集期間 **2023.9.30 Sat ▶ 11.7 Tue**



お申込みは
こちら

参加料 ▶ 小・中学生…1,500円 / 高校生以上…2,800円

対象 ▶ 栄区在住、在勤、在学、在スポーツクラブの小学生以上または特別枠 (10kmコースのみ)

特別枠

- ① 栄区と友好交流関係にある自治体に在住、在勤、在学の高校生以上
- ② 横浜市スポーツパートナーズに所属する高校生以上
- ③ 栄区在住、在学、在スポーツクラブの方の同居家族(高校生以上)
- ④ 隣接する4区(戸塚区、港南区、磯子区、金沢区)及び鎌倉市に在住・在勤・在学する高校生以上
- ⑤ 協賛企業の社員



栄区いち川マスコット
タッチくん

協賛

KIOXIA

栄区連合町内会

住友電工
Connect with Innovation

Daiwa House®

横浜建設株式会社

株式会社信光社

TATSUNO

有限会社千田建設

株式会社トキワ

日本キャドテック(株)

有限会社 浜建

宮古寿司

ユーコープ
上郷店

株式会社 緑心園

ワークマン
横浜上郷店

物品協賛

石井造園株式会社

FANCL

©1991 Y.F.SPORTS C.

©1992 YAMARINOS

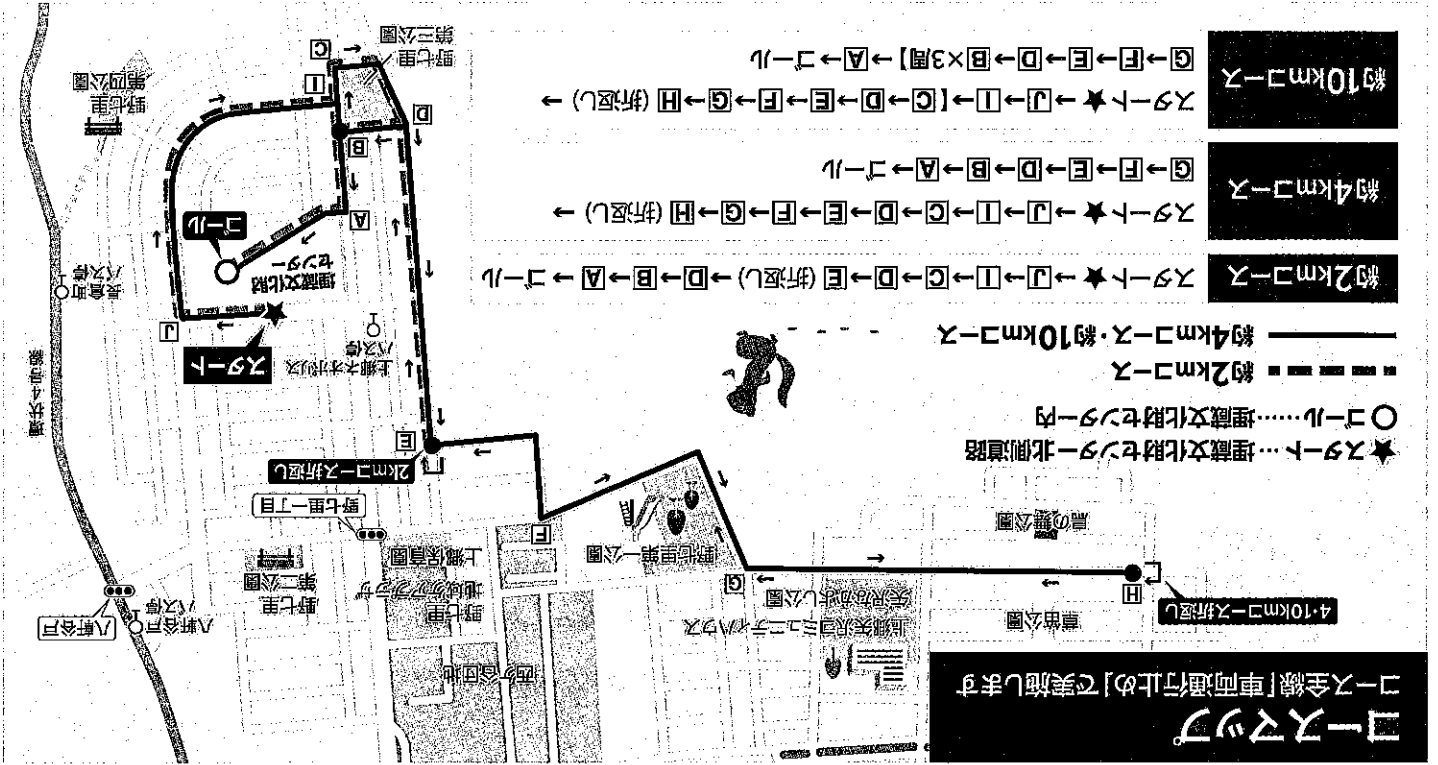
主催：栄区民ロードレース大会実行委員会、横浜市栄区 主管：栄区スポーツ協会、栄区スポーツ推進委員連絡協議会

協力：栄交通安全協会、栄交通安全母の会、栄区青少年指導員協議会、栄区子ども会連絡協議会、栄警察署、神奈川県立柏陽高等学校、栄共済病院、横浜市スポーツ協会

共催：横浜マラソン組織委員会

参加申込に関するお問い合わせ

大会に関するお問い合わせ



注意事項・その他

- 大会当日はお申込みいただけません。必ず締切日までにお申込みください。
 - 申込締切日であっても、定員になり次第締め切ります。
 - 同一种目の場合、家族やグループでのお申込みが可能です。
 - 会場には駐車場がありません。公共交通機関を利用して参加ください。
 - 会場には自転車をお越しの場合は、埋蔵文化財センターの臨時駐車場をご利用ください。
- ④ セッション、記録用グッズ、参加賞は12月中旬ごろ事前発送します。
 当日は必ずセッションと記録用グッズをお持ちください。
 ⑤ 大会終了後、計測記録を掲載したWEBページをメール等で参加者にお知らせします。
 ⑥ その他、大会HPに記載の「開催要項」及び「申込規約」をご確認ください。
 ⑦ いただいたうえで申込みください。

※別途申込み手数料がかかります(1件4,000円以下の場合:220円/1件4,001円以上の場合:申込み金額の5.3%)

距離	受付時間	種目	定員	対象	金額*
約2kmコース	受付時間 8:00~8:40	小学5・6年生の部	250名	小学生5・6年生 参加者の保護者	1,500円
		小学3・4年生の部	250名	小学生3・4年生 参加者の保護者	1,500円
		小学1・2年生の部	250名	小学生1・2年生 参加者の保護者	1,500円
約4kmコース	受付時間 8:00~9:25	中学生以上の部	100名	中学生	1,500円
		高校生以上の健脚の部	500名	高校生以上	2,800円
約10kmコース	受付時間 8:00~9:25	シニアの部	50名	2024年1月13日時点で満60歳以上	2,800円

募集種目

- 各種目男女別1位~3位(計36人)へ表彰
- 賞状・メダル・(株)フジケル協賛品 ※2kmコースの保護者は対象外
- 参加者全員ハタチー〈んおひさひさ〉をプレゼント
- 上位入賞者へ「横浜マラソンチヤリツツ」をプレゼント
- 特別参加者は対象外
- 各種目50名まで「アール・ムー・苗木」と「リサイクル植木鉢」をプレゼント ★協賛企業(石井造園(株)・(株)フジケル)コラボ企画
- 参加者の中から抽選で「横浜F・マリヤスインリッソ」
- 「横浜F・マリヤス」をプレゼント

大会要項

日時 2024年1月13日(土) 8:00~12:00
 雨天決行・荒天中止

受付 約2kmコース(8:00~8:40)
 約4km及び約10kmコース(8:00~9:25)

開会式 8:40~9:00頃

場所 埋蔵文化財センター周辺
 (横浜市栄区野七里2-3-1)

表彰式

●約2kmコース 10:10頃
 ●約4kmコース 10:40頃
 ●約10kmコース 11:10頃

参加賞

●各種目男女別1位~3位(計36人)へ表彰

申込規約 ▲

開催要項 ▲



老人福祉センター

すいふうま 横浜市翠風荘

文化祭



まりもちゃん

区連会承認第 173 号

令和 5 年 10 月

27 日 28 日 29 日
(金) (土) (日)

作品展示

10 月 27 日 (金) 28 日 (土)
… 9:00~16:00

10 月 29 日 (日) …… 9:00~15:00

折り紙・鎌倉彫・書道・水彩画 (彩水会・木翠会)

デコパージュ・陶芸・俳句・表装・ペン習字・盆栽



ニツ目
雷門 音助
かみなりもん おとすけ



ニツ目
三遊亭 好好
さんゆうてい こうこう

販売コーナー 10/27 (金) のみ

11:00~13:00 無くなり次第終了

・野菜・果物 横浜セレモ (株)

・手作りパン (福) ル・プリ SELP 社

ステージ発表

皆様のお越しをお待ちしています!

	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00
27/金			みどりの風		マジック	フラダンス	
28/土		大正琴	社交ダンス	まりもちゃん	フォークダンス		
29/日		詩吟				落語会	
	09:30	10:30	11:30	12:30	13:30	14:30	

落語会のみ 要予約(先着 40 名)

29 日 (日) 13:30~14:30

10/1~電話か直接来館受付

老人福祉センター 横浜市翠風荘

横浜市栄区野七里 2-21-1



☎891-4141 fax891-4143

駐車場 (無料) の確保はできません。

公共交通機関をご利用ください。

かつらやま

桂山プレイパーク

じぶんのせきにんで  
じゅうにあそび

2023

ひ じゅうがつ ようか にちようび

日にち：10月8日（日）

じ かん じ じ
時 間：11時～15時

10:30～11:00 は、じゅんぴのじかん

15:00～15:30 は、かたづけのじかん です。

おてっだい
まって
いるよ～♪

ば しょ かつらやま こうえん
場 所：桂山公園

栄区桂台中16-1
・JR 港南台駅から桂台中央行または北桂台上之經由循環
・JR 大船駅から上之行
☆「桂台公園」下車すぐ

- ♪ さんかひは いりません。
- ♪ よごれてもよい ふくそうで、うごきやすい くつ で あそびにきてね。

★ 公田サッカークラブが
”ウォーキングフットボール～はしらないサッカー～” をするよ！
 じかん：1かいめ 11じ～ 2かいめ 13じ～

★ 14時から、桂山公園で満天フェスタがあるよ。

みんな あそびにきてね～♡



新型コロナ感染症拡大防止の為に (保護者の皆さまへ)

- ★ 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。
- ★ プレイパーク内では食べものの提供はしていません。

ボランティア大募集!!

子どもたちと一緒に遊んでくださ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/



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 社)
 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・桂台自治会・桂台団地自治会
 フローラ桂台自治会

【問い合わせ】
 桂山プレイパークの会 (飯塚)
 携帯電話：090-4453-2748
 Mail：pp.katsurayama@gmail.com
 YPC 社：070-6477-3877
 上記のいずれかにお問い合わせください。

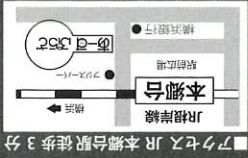
写真展「MJ」
～ステージ・オブ・
マイケル・ジャクソン～

2023 **10.7** sat. - 2024 **3.3** sun.

神奈川県立地球市民かながわプラザ

あーお 35c

JR本郷台駅徒歩3分
祝日除く月曜及び年末年始休館



※内容変更や中止の場合はHPでお知らせします。また、混雑具合などにより入場制限を設ける場合がございます。

主催=神奈川県立地球市民かながわフーズ(指定管理者:公益社団法人青年海外協力協会) 企画協力=クレヴィス 監修=西寺郷太

※団体料金(2割引)は有料観覧者20名以上の場合適用 ※障がい者手帳をお持ちの方と付き添いの方2名は無料 ※常設展示室(5F)も入場可

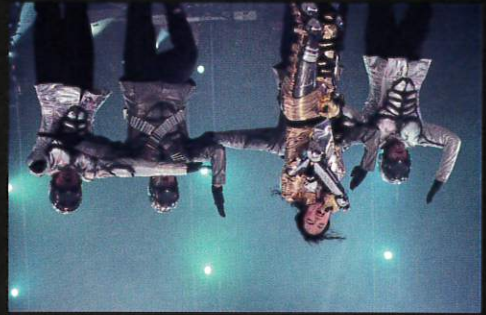
入場料=大人400円/高校生・学生・65歳以上の方(左記以外で20歳未満の方)200円/小中学生100円/未就学児無料

会場=あーすぷらざ3F企画展示室

会期=2023年10月7日(土)~2024年3月3日(日) 10:00~17:00 (最終入場16:30まで) ※祝日除く月曜及び年末年始休館

音楽の発展に果たした役割を考察します。

1958年8月29日、アメリカ合衆国西部の産都市インディアナ州ケリーアの大家族の元に誕生したマイケル・ジャクソン。1969年、5人組兄弟グループ「ジャクソン5」の最年少メンバーとしてデビューするやいなや、4曲連続シングル・ヒット・チャート首位獲得という記録を打ち立てスーパースターに。その後、ソロ・アーティストとして1982年に発表したアルバム《スリラー》は全米チャート37週連続1位、第26回グラミー賞では8部門受賞という偉業を達成。1980年代から1990年代、音楽業界が最高潮を迎える中、「プロモーション・ビデオ」と呼ばれ、単なる宣伝材料として捉えられていた音楽ビデオを「ショート・フィルム」(短い映画)と新たに定義、芸術作品として昇華させたこともマイケル・ジャクソンが生み出した大きな革命のひとつです。音楽と見事な調和・融合をみせた映像、彼自身の類まれなるダンス・パフォーマンスと演出家としての才能は、ビデオ・ミュージカル・イメージが重要な役割を果たす現在の音楽シーンの礎を築きました。その功績は「史上最も成功したエンターテイナー」として語り継がれ、2009年6月25日没後早くも約15年の歳月が流れた今なお、彼のリアルタイムでの活動を知らない若い世代を含む多くのファンを魅了し続けています。本展では、マイケル・ジャクソンの代表作からのスチール写真をフーカイトするとともに、世界中のファンを熱狂の渦へと巻き込んだ3つのワールド・ツアーでの圧巻のライブ・パフォーマンスを通して、映像と写真が今日までの



A スリラー 1983
Amy/Afto
B スリラー・クイーンズ 1987
Photost/Afto
C ジャクソン5 1972
Paul Slaughter/Retna/Afto
D スリラー・ツアー 1997
Mark Shenley/Camera Press/Afto
E スリラー・ツアー 1988
Mirropix/Afto
F スリラー・ツアー 1988
Hitoshi Katanoda/Afto
Interfoto/Afto
E:THIS IS IT 2009

D	E
B	C
A	F

写真展「MJ」
~スリラー・ツアー
マイケル・ジャクソン~

