



● 応募作品数...44作品
● 応募いただいた学校...飯島中学校、小山台中学校、本郷中学校、上郷中学校

佳作	佳作	優秀賞	優秀賞	最優秀賞
<p>たけうち ことみ 竹内 琴美さん (本郷中学校2年)</p>	<p>たかはし しょうたろう 高橋 正太郎さん (本郷中学校2年)</p>	<p>すがわら まい 菅原 舞依さん (小山台中学校2年)</p>	<p>いわた すずね 岩永 鈴音さん (飯島中学校2年)</p>	<p>たなか さえ 田中 紗瑛さん (上郷中学校1年)</p>

※学年は2023年3月19日時点
※50音順で掲載

★ 最優秀賞 ★
(ポスター・チラシ採用)

👑 ポスター入賞作品

表彰者

【令和3年度】

神奈川県青少年指導員表彰
佐藤 成さん (上郷西)

神奈川県青少年育成活動推進者表彰
一瀬 好文さん (小菅ヶ谷)

【令和4年度】

神奈川県青少年指導員表彰
松村 幸四郎さん (豊田)

神奈川県青少年育成活動推進者表彰
七宮 正行さん (本郷中央)

佐藤 成さん (上郷西)

竹井 豊さん (本郷第三)

長瀬 宏さん (本郷第三)

橋口 和真さん (小菅ヶ谷)

大滝 由紀子さん (笠間)

横濱市青少年指導員永年勤続者表彰
【20年】 松村 幸四郎さん (豊田)

【15年】 澤井 健一郎さん (豊田)

松橋 俊さん (笠間)

横濱市青少年指導員永年勤続者表彰
三浦 修美さん (本郷中央)

神奈川県青少年育成活動推進者表彰
七宮 正行さん (本郷中央)

松村 幸四郎さん (豊田)

松橋 俊さん (笠間)

第2回全員研修会の開催報告(11月13日) 普通救命講習

第28期第2回全員研修会を令和4年11月13日(日)栄区役所新館4階会議室にて、50名の参加で開催することが出来ました。今回は約5年ぶりとなる普通救命講習でした。前半は消防署員の方による座学を1時間半行って頂き、応急手当と救命処置に関して対応や行動と救命の流れをビデオ映像や丁寧な説明で、わかりやすく教えて頂きました。

やはり5年間のブランクで、記憶していた方法と少し違っていた事もあり、勉強になりました。今回特に印象に残ったことは、①まよったら処置を行う。②スマホ通話では、スピーカー機能を活用する③感染症にかかっている可能性を想定し行動する。

後半の実技では、消防署員の方や消防団員の方が多数指導に当たって頂きました。心肺蘇生とAED操作など救急隊員到着までの9分間を皆で交代で行いましたが、息が切れ9分の長さを実感しました。

今回は3時間という短い時間でしたが、いざというときに素早く正しい行動が出来るように定期的な訓練が必要だと実感致しました。

ご指導頂きました消防署員の方と消防団員の方々に感謝いたします。有難う御座いました。

研修部会 一同

あともがき

今年のヤングフェスティバルは、天候にも恵まれ、コロナ禍の影響で例年通りの開催とはなりませんでした。4年ぶりの開催でステージも模擬店も各中学校で工夫を凝らし、大いに盛り上がりました。参加した中学生からは模擬店で売れたこと、地域の方の笑顔に触れることができたことなどの感想を聞くことができました。中学生の生き生きと頑張っている姿を広報にてお伝えできれば幸いです。

広報部会 一同

第66号 ●2023年6月1日発行
発行 ●栄区青少年指導員協議会
編集 ●栄区青少年指導員協議会 広報部会
事務局 ●栄区役所 地域振興課 生涯学習支援係 横浜市栄区桂町303番地の19 電話 045-894-8395
印刷 ●株式会社 シーケン

栄区青少年指導員だより

No.66 かわらいい June 1, 2023

SAKAEヤングフェスティバル 2023 Challenge 2023

特集号

YOKOHAMA YOUTH MENTOR

横浜市青少年指導員連絡協議会のシンボルマーク



第29回 SAKAEヤングフェスティバル 2023

3月19日(日)、第29回 SAKAE ヤングフェスティバル 2023 が開催されました。コロナの影響で4年ぶりの開催となり天気も心配されましたが、朝方は少し寒さが残っていたものの、開会式のころには気温も上がり絶好のヤングフェスティバル日和となり、約4千人の方に来場していただきました。

4年ぶりの開催で、コロナの感染状況も良くなりましたが、時間短縮、食べ物の販売はしないという条件のもと、中学生も全員未経験者のため、心配しておりましたが、皆さんの協力により、無事に出来た事に御礼申し上げます。

会場は、開会から閉会まで終始観客でいっぱい、ステージの前に置いた椅子も空くことなく満席でした。ステージの中学生による吹奏楽もとても上手で、会場の観客も一体となって盛り上がりました。模擬店の方も、中学生が考えた遊びやゲームでブースの前は大変な人だかりで大盛況でした。また、同日開催の中学校対校駅伝の表彰式もステージで行いました。各学校の中学生本部スタッフの皆さんも与えられた仕事をしっかりと努めてくれました。

最後に、応援を下さった中学校長会、連合町内会、地域の方々はじめ、ご来場の皆様と交流も得られ、日頃の成果が発揮できた1日でした。来年は、食べ物も提供し、制限のない、いつものようなヤングフェスティバルができるようにしたいです。

来年も、ヤングフェスティバルでお会いしましょう。
SAKAE ヤングフェスティバル実行委員長

飯島中学校
生徒会役員と厚生福祉委員会のメンバーで、2月初めから準備してきたので、感無量です。

西本郷中学校
企画から接客まで仲間と一緒にできたことが嬉しかったです。不安もありましたが参加してよかったです!

小山台中学校
初めて参加して、接客やレジなどやったことがないものを体験できたので、とても楽しかったです。

桂台中学校
皆の協力でおみくじ & ゲームもフォトブースも大成功! 大いに楽しむことが出来ました。

本郷中学校
とても大変な仕事だったけどやりがいがあったりとても楽しかったです。この人達がいるからこそお祭りが盛り上がっているのだと実感しました。

上郷中学校
私達はSDGsとしてフリーマーケットを実施し、校内に呼びかけ、多数の商品を集めました。売上金は福祉団体に寄付します!

飯島中学校



模擬店

射的ブースと演奏で、
ヤンフェスを盛り上げるぞ。
オー!!!

吹奏楽



西本郷中学校



吹奏楽

「風船スクイズ・ワークショップ」
ワクワクに加え、テーブルを増設するほど
大盛況でした!



模擬店

小山台中学校



大盛況で全て完売できて
よかった。
ありがとうございました。

吹奏楽



模擬店

吹奏楽

桂台中学校



模擬店

気持ち良い好天の下、
盛り上げてくださった
皆さんの前で演奏がで
きて楽しかったです。



吹奏楽



本郷中学校



優しく教えてくれる中学生のお
兄さんお姉さんたちに小さい子
供たちも楽しんでいました。

模擬店



模擬店

観客のみなさんを巻き込んだ
圧巻のステージで見事に最後
を締めくくりました。



吹奏楽

本郷特別支援学校



ブース

色々な手作りのものを
販売しましたが、みんな
楽しく、元気にお客
さんに接していました。
できれば来年も参加し
たいです。



山手学院中学校



ダンス

練習の成果を発揮した一糸乱れぬパフォーマンスに
会場も大盛り上がりでした。

上郷中学校



模擬店

大盛況、
全て完売しました!



吹奏楽

心を一つにして、先輩
たちの分も精一杯演奏
いたします!



4年ぶりに開催! 多くの方にご来場いただき
大盛況で終わることができました!

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

庭木の手入れ教室

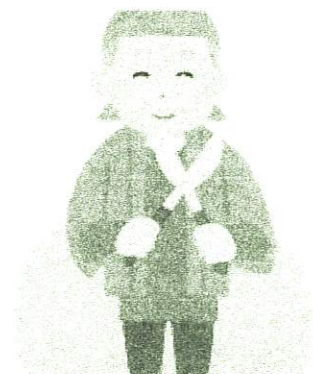
家に帰ってすぐできる！

ベテランの職人から手入れの基礎を学び、剪定の実践を体験する教室です。

月日 6月15日(木)

時間 13:00~15:00

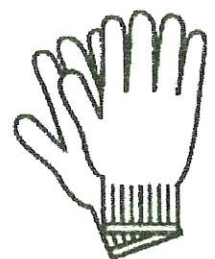
講師 一級造園技能士 横溝総平



参加費 500円

持物 剪定はさみ、軍手

募集人員 15名



申込方法

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



施設の様子やイベント公開中



上半期イベントスケジュール

- ★ セタ …7/1 (土)、2 (日) 工作の日
- ★ 夏休み …8/5 (土)、6 (日) 工作の日
- ★ ロッキー祭り…10/15 (日)
- ★ ハロウィン…10/29(日) ハロウィンイベント



幼児向けイベント情報

【共催 出張にこりんく】

手遊び・読聞かせて遊ぼう♪

7/11 (火)

10/24 (火)

12/12 (火)

各日 11:00~11:20

各開催日の1週間前の10時よりTELにてお申込み下さい。

先着7組 (キャンセル待ちあり)

提携事業

【桂台保育園の保育士さんと遊ぼう】

わらべ歌や紙芝居など親子で楽しめます♪

10/6(金) 2/16(金)

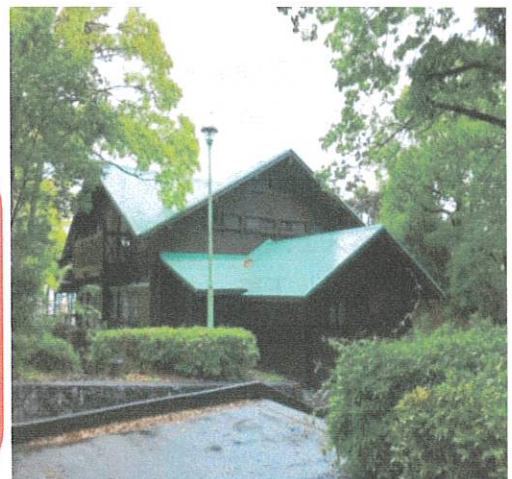
各日 11:00 ~11:20

【おもちゃ病院】

おもちゃドクターがこわれたおもちゃを修理します。(予約不要)

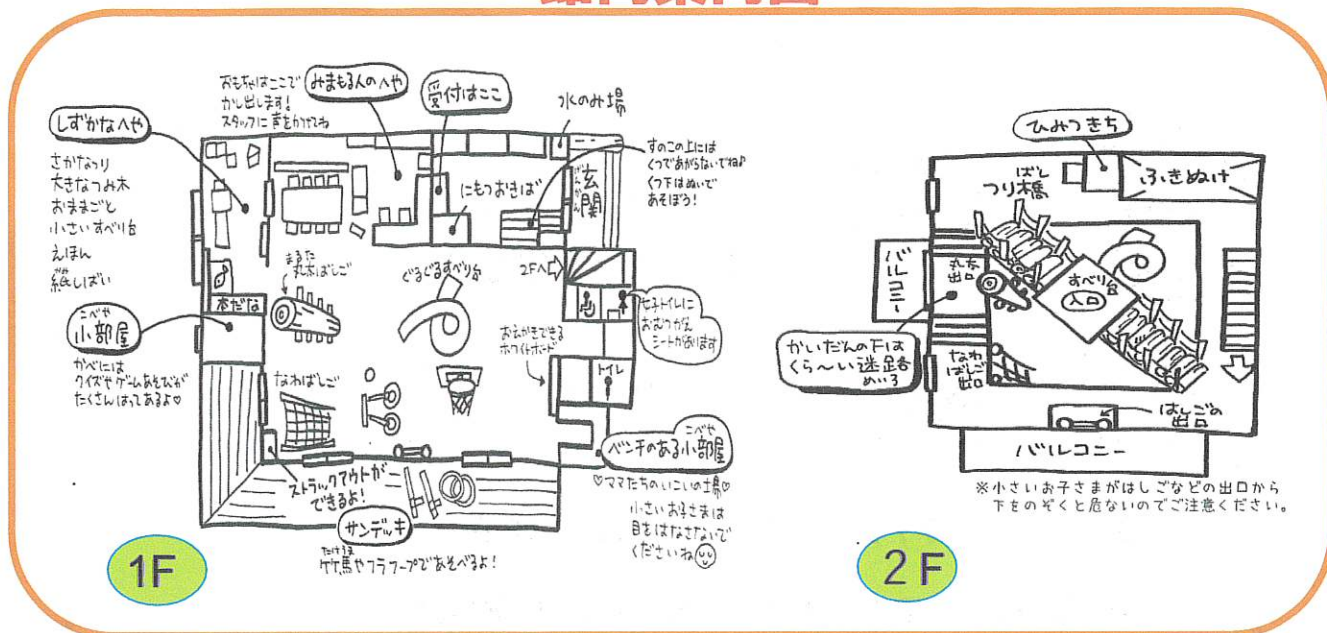
(毎月) 第2・4土曜日

時間: 10:00~12:00 (受付時間10:00~11:00)



* 上記予定は新型コロナウイルス感染状況により変更することもあります。最新情報はホームページをご確認下さい。

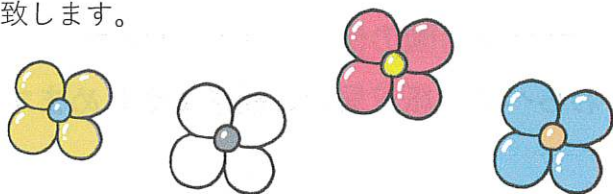
館内案内図



新型コロナウイルス感染防止対策についてのお願い

◎受付前に、手洗い、アルコール消毒のご協力を
お願い致します。

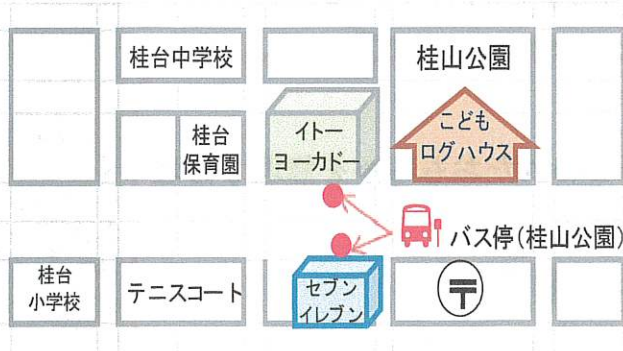
* 新型コロナウイルス感染拡大状況により内容が
変更となる場合がございます。
皆さまのご理解、ご協力をよろしくお願い
致します。



🚗 アクセス

- JR港南台駅より
神奈中バス桂台中央
北桂台行、上之経由循環
港南台駅行「桂山公園」
下車
- JR大船笠間口より
神奈中バス上之行
「桂山公園」下車

★ 駐車場はありません。
公共交通機関を
ご利用ください。



ご利用案内

- ◎ ロッキーは未就学児～中学生が無料で遊べる施設です。未就学児は大人（高校生以上）の付き添いが必要です。
- ◎ 受付で連絡カードの記入をお願いします。
※ お子様（小学校1年生以上）のみで来館した際は、保護者の電話番号等を連絡カードにご記入ください。
- ◎ 館内ではお子様はくつ下をぬいで遊んでください。
- ◎ 館内は飲食禁止です。
(玄関ホールで飲み物を飲むことができます)
- ◎ 館内では筆記用具、ゲーム機の利用はできません。
- ◎ 貴重品はご自身で管理をお願いします。

🏠 開館時間

9:30～16:30
16:20～お片付け
の時間です。

🏠 休館日

6/19、7/18、8/21
9/19、10/16

6月 のしちりカレンダー

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 公園 de お気軽 健康体操 10:00~11:00	2 げんきっこひろば 10:00~12:00	3
4	5 のしちり散歩 ~第12歩~ 10:00~12:30	6 イージー体操 15:00~16:00	7 健康づくり体操 in 野七里 13:15~14:45	8 脳トレ スリー-A なすなの会 13:00~14:45	9 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	10 野七里あじさい CAFE 10:00~14:00
11	12 休館日 健康づくり体操 in 庄戸 10:00~11:30	13 野七里 PC 迷人会 10:00~12:00 イージー体操 15:00~16:00	14	15 公園 de お気軽 健康体操 10:00~11:00	16 げんきっこひろば 10:00~12:00 こころの相談会 13:00~15:00	17 行政書士相談 13:00~16:00
18	19	20 イージー体操 15:00~16:00	21 健康づくり体操 in 野七里 13:15~14:45	22 脳トレ スリー-A なすなの会 13:00~14:45	23 編み編みの会 10:00~12:00 げんきっこひろば 10:00~12:00	24
25	26 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	27 野七里 PC 迷人会 10:00~12:00 イージー体操 15:00~16:00	28 ろばかふえ 13:30~15:00	29	30 げんきっこひろば 10:00~12:00	

7月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4 イージー体操 15:00~16:00	5 健康づくり体操 in 野七里 13:15~14:45	6 公園 de お気軽 健康体操 10:00~11:00	7 げんきっこひろば 10:00~12:00	8
9	10 休館日 健康づくり体操 in 庄戸 10:00~11:30	11 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	12 介護のあれこれ 体験してみよう 10:00~12:00 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 げんきっこひろば 10:00~12:00	15 行政書士相談 13:00~16:00
16	17	18 イージー体操 15:00~16:00	19 健康づくり体操 in 野七里 13:15~14:45	20 公園 de お気軽 健康体操 10:00~11:00	21 げんきっこひろば 10:00~12:00	22
23	24 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	25 野七里 PC 迷人会 10:00~12:00 イージー体操 15:00~16:00	26 ろばかふえ 13:30~15:00	27 介護のあれこれ 体験してみよう 10:00~12:00 脳トレスリー-A なすなの会 13:00~14:45	28 編み編みの会 10:00~12:00 げんきっこひろば 10:00~12:00	29

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？

私は毎日バス通勤です。毎朝、素晴らしい景色を見ながら通勤しております。今は所々に新緑が芽吹き始め、藤の花が淡い紫色でアクセントになっています。この記事がお手元に届くころには、また木々の色合いが変わっていますね。皆さんの、お気に入り景色スポットはどちらでしょうか？ 今度、教えて頂けたら嬉しいです。普段は、ご案内しませんが、ケアプラザの屋上から見る景色もなかなか良いです。もし、よかったですらご案内しますよ〜。

令和5年6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！

梅雨



野七里あじさい CAFE オープンします！

第6回上郷あじさい祭り開催にあわせて、野七里あじさい CAFE をオープンします。あじさい祭りの帰りに休憩がてらちょっと寄り道しませんか。

日時：6月10日(土) 10:00~14:00 (ラストオーダー 13:30)

場所：野七里地域ケアプラザ

メニュー：飲み物(コーヒー・麦茶)とお菓子のセット…100円 協力：鎌倉紅谷



当日は「アロハウクレレ野七里」さんによるウクレレ演奏があります。また、昔懐かしいレコードをBGMにゆったりとした時間を過ごしていただけます。ご家族で、ご友人と、もちろんお一人でもお越しください。

*ご自由にお入りいただけますが、コロナの感染状況を見て人数を制限させていただく場合もございます。

ご存知ですか？横浜市避難ナビ

今年も雨の季節になりました。大雨や台風などの水害の他、各地で大きな被害が出ている地震などの災害時に備え、さらに発災時の情報収集として、お持ちのスマートフォンやタブレットに「横浜市避難ナビ」をダウンロードされることをお勧めします。また、ナビにあるマイ・タイムライン(時系列で整理したご自身の避難行動計画)を作成して災害時の避難について事前に検討してみたいはいかがでしょうか。



横浜市避難ナビ



駐車場に関するお願い

ケアプラザの駐車場は上階の特別養護老人ホームと共有となっており、台数が限られています。そのため、公共の交通機関のご利用をお願いしております。やむを得ずご利用される場合は、**各団体1台**とさせていただきますので、団体内でお話し合いをされ乗り合い等でご来館ください。**事前の予約も受付けておりません。**

また、**必ず受付にて駐車する旨お知らせいただき、許可書をお受け取りください。**

ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

今年度もよろしくお願ひいたします。

昨年度に引き続き、令和5年度も、野七里地域ケアプラザ包括支援センターは、
 主任ケアマネジャー 竹衛 宗彦 (たけえ むねひこ)
 看護師 紫竹 恵子 (しちく けいこ)
 社会福祉士 井川 淳一 (いがわ じゅんいち) の3名の相談員で担当いたします。



左より井川・紫竹・竹衛の「野七里トリオ・ザ包括」です。

お困り事がございましたら、お気軽にご連絡下さい。ケアプラザまでお越しになるのが大変な方は、ご自宅へ訪問します。また、土曜・日祝日も開館していますので平日ご都合がつかない場合もご相談下さい。尚、相談員不在の場合もございますので、事前にお電話でお問合せいただきますようお願いいたします。

お買い物でお困りではありませんか？

西ヶ谷ハイツ

金曜日 10:15~10:45
 雨天時は集会所で行います



西ヶ谷団地

金曜日 14:15~14:45
 雨天時は集会所で行います



私達が販売しています！

移動販売が来ています！



庄戸第三北公園

火曜日 10:30~11:00
 雨天時は庄戸中コミュニティハウスで行います



上郷ネオポリス

月曜日
 Gブロック 9:45~10:15
 Aブロック 10:30~11:00 ※雨天中止です
 野七里第四公園 13:00~13:30



のしちいケアプラザ掲示板

介護のあれこれ体験してみよう！

ご存知ですか？ 車椅子の使い方。ご家族が転倒して動けなくなったらどうしますか？自分の為に、ご家族の為に、この機会に体に優しい介護法について学びませんか？介護のプロが基礎から教えてくれます。

日時：7月13日・27日(木) 10:00~12:00 全2回
 なるべく2回とも参加できる方

場所：野七里地域ケアプラザ

定員：15名 参加費：無料



ワンコと一緒にみまもり隊~新メンバー紹介~ 色々やってるケアプラザ



ハクちゃん イクラちゃん もずくちゃん ココアちゃん ちょびちゃん

新隊員随時募集中です。ワンちゃんと地域の見守りをお手伝い頂ける方は、TEL：890-5331(鈴木) までご連絡下さい！

ケアプラザでは、地域の方に向けて様々な事業を開催しています。詳細は、ブログやTwitterでご覧いただけます。野七里地域ケアプラザホームページより入れます。一度「野七里地域ケアプラザ」で検索してみてください。



ケアプラザの玄関が春の装いになりました！

ケアプラザの玄関が、今年もボランティアさん達のご協力で春の装いになりました。昨年、クイズラリーに併せてエントランスを綺麗に飾って下さった皆さんが、今年も花いっぱいの癒しの空間を作して下さいました。皆さんが丹精込めて植えて下さった花を、ご来館の際には是非ご覧下さい。



おかえりなさい。Mr.&Ms.ツバメ

今年もツバメが帰ってきました！昨年、9羽の雛とともに巣立って行ったツバメ達のうちの1羽がつかいで帰ってきたのでしょうか。現在、2羽で去年の巣のリフォームに余念がありません。この「ほっこりだより」が発行される頃には、もしかしたら可愛い雛に会えるかも・・・今年も天敵にやられないかヒヤヒヤ・ドキドキの、でも癒しの毎日がやってきます。皆様も温かい目で見守っていただければ幸いです。

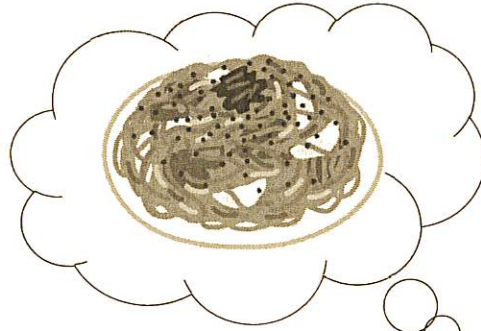


夏だ！祭りだ！焼きそばだ！ 全員集合！

先着500名さま
焼きそば無料配布

令和5年

7月8日 土 11:30~



焼きそば名人見習いが作る、「焼きそば」を
食べに来ませんか。
綿菓子体験ができますので、お子さまの
参加もお待ちしています。
焼きそば・綿菓子は、すべて無料です。(先着順)

会場

千秀センター 千秀広場 (栄区田谷町1,662番地)

【神奈中バスによるアクセス】

- ・山王バス停 大船駅西口発 戸塚バスセンター行
- ・青少年センター前バス停 大船駅西口発 俣野公園・横浜薬大前行



お車でお越しの方は、「野天
湯元 湯快爽快 たや」の屋外
駐車場をご利用いただきます
よう、お願い申し上げます。



栄区役所 区政推進課
地域力推進担当

電話：894-8936 FAX：894-9127

メール：sa-chiryoku@cityyokohama.jp

生活支援サポーター養成講座の“その後”

こんにちは。生活支援コーディネーターの佐藤です。今回は昨夏開催しました「生活支援サポーター養成講座2022～まちの未来をソウゾウしよう～」のスピノフバージョン「生活支援サポーター養成講座2022～その後どうですか？～」について報告します。

この講座は、「まちの未来をソウゾウしよう」に参加された3グループの方たちとこれからのことを共有するために開催しました。音楽とコーヒーを楽しむカフェを運営している「俺のカフェ」の皆さんに“出張”を依頼し、美味しいコーヒーを淹れていただきました。懇談はコーヒーの芳しい香りの中なごやかに進み、「子どもたちと交流したい」「お休みしている活動をそろそろ再開したい」等、「取り組みたいこと」「できそうなこと」が活発に話し合われました。

さて、この講座に参加された亀井町グループの“その後”を紹介します。亀井町グループは、民生委員・シニアクラブ・子ども会・サロン代表の方たちで構成され、夏の講座後に『亀井町サポーターセブン』を結成されました。「敬老の集い」の際、掲示板を祝福メッセージで飾るなど、既存のものを活用し、工夫された取組をしています。この春には、上郷小学校・中学校への通学路となっている亀井公園にて新入生とご家族の記念撮影を行い、24組の方たちの笑顔をそれぞれのスマホに収められたそうです。「敬老の集い」「新入生撮影会」とも、まちの方たちの心がほんわかと温くなる取組に、私もとても嬉しい気持ちになりました。

今後も「つながりづくり」の一助となるよう、まちや人と関わらせていただければ幸いです。



おしらせ



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！

杜からの風

栄区連会承認 第137号
発行日：2023年6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7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 令和5年7月15日(土)・9月16日(土)
13:30～15:30

対象 12名(申込制)

講師 認知症の人と家族の会 渡辺 久江 氏

50～60代から知ってほしい 5つの事 (9/9～12/9予告)

早くから始めて損はない！9月から始まる秋冬連続講座を先行してご紹介します！

日時 第2土曜日 5回連続講座

定員 先着35名(申込制・無料)

- 内容
- 9月9日：① 9:30～10:30
「健康の維持にはフレイル予防が鍵」
 - ② 10:30～11:30
「食生活はやっぱり大事」
 - 10月14日：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：④ 9:30～11:30
「将来のお金の備えについて」
 - 12月9日：⑤ 9:30～11:30
「地域に目を向けよう」

申込開始日はお問い合わせください

なかのDEライブ～大人の作品展～

昨年ご好評につき、今年度も展示型の「大人の文化祭」を開催します！

日時 令和5年8月11日(金)～8月14日(月)
9:30～15:30

展示会場 2階 地域ケアルーム

対象 ケアプラザ周辺にお住まいの方で、作品をご自身でお持ち込み可能な方

募集作品 平面作品：絵、写真、書道、短歌・俳句
立体作品：折り紙・木工作品 など

作品受付 8月1日(火)～8月7日(月)

※会場は 全て中野地域ケアプラザ

…… なかの DE クイズ ……

中野地域ケアプラザは開設されて 何年？

①10年 ②25年 ③50年

この紙面のどこかに答えが隠れてる？！

正解は6/10以降の当ケアプラザ掲示板で！

豊かな老後は自分で決める！ 3連続講座 (9/24・10/7・11/25)

～親のこと自分のこと★元気なうちから始める老い支度～

第1回 令和5年9月24日(日) 14:00～16:00
「今から始める生前整理～整理人からのアドバイス」

講師 あんしんネット 石井良教 氏

定員 先着35名(申込制・無料) 第2・3回もお楽しみに♪

申込開始日はお問い合わせください

長年続けて得たものは 「美しい姿勢」と「人生の心強い仲間」

地域の高齢者の健康づくりを目的に活動を続ける「ローズ会」。中野地域ケアプラザで活動を始めたのは、この施設が開設した25年前にさかのぼります。継続の秘訣やその魅力についてお話しを伺いました。

熟練指導者と歩み続けた25年

「当時は毎週のように活動していました。ローズ会の他にも“さつき会”や“エメラルド”などのグループもあって、参加者は50名を超すほど賑やかだったのよ」とにこやかに語るのは代表の園田千恵子さんです。園田さんは横浜市の体操指導員であり、イスに座って踊れるダンスを普及する福祉レクダンス連盟のメンバー。講師免許を得るのに3年間、東京へ通われたそうです。今では、立って踊るサークル「ひまわり」や、SELP・杜の青年学級で障害のある方たちへのダンス指導など、活動は多岐に渡ります。



園田 千恵子さん

ダンスの後の語らう時間も楽しみのひとつ

現在のメンバーは初期からのお顔ぶれがほとんど。長年の活動の秘訣を伺うと「やっぱり園田さんのご指導のお陰さまね!」と、皆さん笑顔でうなずきます。また「同世代だから共通の話題が多いの。ダンスの後に、SELP・杜の喫茶で語らう時間も楽しいわ」とも仰います。

コロナ禍は、教室を午前午後に分けたり、古民家やいたち川沿いなどを誘い合わせて散歩しながらメンバーのつながり作りに工夫を重ねました。今後の計画は、介護の専門家の話を聴いて生活に役立てたいとご希望がありました。



皆さん、ますますご活躍ください!



活動の様子

このまま活動が続くことが一番の望み

ダンス仲間は、今では心強い仲間になられたのでしょ。皆さんの「すらりとした姿勢」は、四半世紀以上の努力の賜物なのだろうと実感したひと時でした。



- ローズ会 月2回程度
- ひまわり 月2回程度

ポイント

地域包括支援センターからのお知らせ 「やってみようヘルシーウォーク」講義編



新型コロナウイルス感染症も落ち着き、そろそろ外出を楽しむ時期となりました。そこで正しいフォームで健康的にウォーキングし、中野ケアプラザ周辺の自然いっぱい歩く講座を2回に分けて企画しました。

第1回目は健康運動指導士の山中康巨氏をお招きして脳トレ、正しいウォーキングの姿勢、筋トレなどを教えていただきました。

- *有酸素運動の目安は週5日、1日30分程度とされていますが、トータル30分なので、何回かに分けても良いそうです（例えば1回10分を3回等）
- *ウォーキングに変化をつけることで運動効率があがるそうで、スピードを変えてみる・大股で歩いてみる・足を高く上げてみるなど色々提案がありました。
- *最近「運動」というよりも「身体活動量」を増やしましょうと言われており、お庭の手入れや家事など積極的にやりましょうと言われています。
- *まずは10分程度から始め、無理のない範囲で行いましょう。または今より10分だけ運動時間を増やしてみましょう。



以上のようなお話のあと、実際に正しいウォーキングの仕方を実践してみました。すると参加者の皆様がどんどんきれいなフォームになっていったので、次回のウォーキングが楽しみです。

地域活動・交流部門からのお知らせ ～安心できる子ども向けの居場所～ 「MANA★VIVA 春時間」開催しました!

一昨年から地域の大人・学生ボランティアさんと一緒に進めている「MANA★VIVAなかの」ですが、3月末には「春休み企画」としておやつ作りや工作も楽しめる小学生向けの広場を開催しました。

今回は、参加した20名の小学生のうち、約半数が1年生でしたが、皆でパンケーキを焼いたり、生クリームやチョコレートで自由にデコレーションをして食べたり、楽しいおやつタイムになりました。

また、遊びのコーナーでは、イースターエッグの工作や、卓球・ゲームなどでワイワイ過ごす、たくさんの笑顔の花がみられました。

「MANA★VIVAなかの」では、夏休み・冬休みなどの期間にも、お昼ご飯を挟んで1日過ごせる居場所を複数回開催しています。

その他、毎週水曜日の放課後（15:00～16:30）にも、宿題や遊びに安心して利用できる小学生向け居場所を、ケアプラザの2階で行っています。小学生の皆さん、ぜひ遊びに来てくださいね。

※一緒に活動して下さるボランティアさん大募集中です。
ご興味のある方は、地域交流部門までお声かけください!



午後の音楽会

AFTERNOON CONCERT SERIES

No.155

室内楽は
リリス♪

メトロポリタン・ワノートバンド 邦楽コンサート「ワノート 新しい伝統」

古典から現代曲・即興演奏と様々な側面から和楽器の音色と魅力をお楽しみ頂けるひととき



2023年9月13日[水] 14:00開演 13:30開場 *約1時間(休憩なし)

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 | 宮内基弥(作曲・三味線)、平田紀子(箏曲生田流・地歌三絃)、鎌田美穂子(箏曲生田流)、森梓紗(箏曲生田流)、
守啓伊子(長唄三味線)、中嶋ひかる(箏曲生田流・胡弓)、櫻井咲山(尺八都山流)、澄川武史(笛)

曲目 | 日本の歌の即興演奏「花笠踊り」「お江戸日本橋」「ソーラン節」

宮内基弥:和楽器合奏「四季の小町」、峰崎勾当:地歌「小籠の戸」 他 *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 2023年6月28日[水]10時~7月4日[火]10時

一般発売 2023年7月5日[水]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 | 1,000円(全席指定) *未就学児のご入場はご遠慮ください。

協賛:(株)ヤマハミュージックリテイリング横浜店

リリスLINEチケット



ご予約
お問合せ

横浜市栄区民文化センターリリス

045-896-2000 (9:00 ~ 21:00)

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)

〒247-0007 神奈川県横浜市栄区小菅ヶ谷1-2-1 JR本郷台駅より徒歩3分
E-mail: info@lilis.hall-info.jp URL: https://lilis.hall-info.jp/

第19回

身体にいい 音楽会

室内楽演奏会

国内屈指の名手が奏でる極上の室内楽を堪能する音楽会

2023年9月24日[日] 14:00開演(13:30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)

出演:

小林美樹(ヴァイオリン) 直江智沙子(ヴァイオリン)

須田祥子(ヴィオラ) 遠藤真理(チェロ) 小林有沙(ピアノ)

小林修三(講演)

NPO法人 癒しの医療を考える会は、「癒しの医療を求めて医療者と患者様が一体となり、病気を克服していくこと」の実現を目指して、湘南地域を中心に春と秋の年2回、医療講演と演奏が一体となったクラシックコンサートを開催しています。皆様の日頃の健康をお考えいただく機会となれば幸いです。

NPO法人 癒しの医療を考える会 理事長 湘南鎌倉総合病院 院長 小林修三

プログラム:

シューベルト: 弦楽三重奏曲 変ロ長調 D471

シベリウス: ヴァイオリンとヴィオラのための二重奏曲 ハ長調

モーツァルト: ハフナーセレナーデよりロンド

ブラームス: ピアノ五重奏曲 へ短調 Op.34 他

医療講演〈ブラームスの病と音楽〉 小林修三

※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 3,500円

※未就学児のご入場はご遠慮ください。

※車いすでご来場予定のお客様は、ご購入の際にお問合せください。

発売:

リリスLINEチケット先行発売 2023年6月18日[日]10時～6月24日[土]10時

一般発売 2023年6月25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

ご予約・お問合せ:

横浜市栄区民文化センターリリス 045-896-2000 (9:00～21:00)

リリスLINEチケット



承認番号：No139

はじめてのパッチワーク教室

日時：7/11・25、8/8(火曜日) 13:00~15:30

※教室2時間、片付け30分



会場：地下さんぽみち 定員：8名

参加費：2,400円(3回分),材料費：1,500円

3回で1作品
仕上げます

持ち物：裁縫道具・筆記用具

★事前申込制(ハガキ)★

往復ハガキまたは教室申込ハガキ
に教室名・住所・氏名・ふりがな・
電話番号・性別・年齢をご記入のう
えお申し込みください。定員を超
えた場合は抽選となります。

★募集期間★
6月20日(火)
まで

見本



オリジナル印をつくろう！（篆刻）

日時：7/6・20(木曜日) 10:00~12:00
(※こちらの教室は、2024年3月までです)



会場：2階 2号会議室

持ち物：筆記用具 ※篆刻用具お持ちの方は、ご持参ください。

参加費：1,200円 × 教室開催日数（別途材料費）

★追加募集（電話）★

申込方法：電話にて受付（※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 〒247-0005 横浜市栄区桂町279-29

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

6/17
6/24

WEB
予約制

映画
上映会

旅のおわり世界のはじまり



シルクロードの美しい風景の中で描かれる心の冒険。夢を見失ったとき、新しい扉が開く――。

国内外で圧倒的評価と人気を誇る映画監督・黒沢清の最新作は、ウズベキスタンを舞台に、観客も一緒に異郷を旅しているような、ロードムービーとしての魅力に溢れた目覚めの物語。主人公の葉子を演じるのは前田敦子。異国の地に投げ込まれた不安や緊張を繊細な表情で伝えている。そして、現地で行動を共にする番組クルーを加瀬亮、染谷将太、柄本時生が演じ、絶妙のチームワークを見せている。

【2019年製作/日本・ウズベキスタン・カタール合作/120分/ドラマ】

2023年6月17日(土) / 24日(土) 各日14:00~16:00 (※13:30開場)

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：各日120名

©2019「旅のおわり世界のはじまり」製作委員会/UZBEK KINO

【臨時閉室】5階常設展示室(施設点検の為) 6月5~7日※5日は通常の休館

日	時間	内容	場所	料金/対象/定員 他
4/22(土)~6/25(日) ※祝日除く月曜休館	10:00~17:00(最終入場16:30/物販コーナー16:45)	大乙嫁語り展 19世紀半ば、中央アジアを旅するイギリス人旅行者スミスが各地で出会った“乙嫁”(美しいお嫁さん)たちを描いた漫画「乙嫁語り」。『大乙嫁語り』では、漫画家・森蔵先生直筆のカラー、モノクロ原稿を中心に100点以上のボリュームで展示し、迫力の生原画を通して、壮大な乙嫁の世界をじっくりとお楽しみいただけます。森蔵先生の肉筆イラストを通じて、スミスイ行や、アミルら乙嫁たちの軌跡と中央アジアの空気を、ぜひ会場でご体感ください。	企画展示室(3階)	常設展示室観覧料
4/29(土)~7/10(月)	9:00~17:00	アセアンペディア展~ASEANまるわかり~ 2023年は日本ASEAN友好協力50周年です。大きな成長と変化を遂げてきたASEAN 諸国。日本にとって身近なASEAN諸国について楽しく学びませんか? ASEAN諸国の基礎情報、食文化、世界遺産、日ASEAN関係の歴史等を紹介するパネルの他、ASEAN諸国の民族衣装、民芸品、楽器、おもちゃなども展示します。お子様が楽しめるオリジナルのスタンプラリーやぬりえも!	展示コーナー(2階)	無料
6/3(土)	①14:00~②14:30~ ※13:30より整理券配布	しゃべってみよう!世界のコトバ~ウズベク語~ ウズベキスタンで話されているウズベク語で挨拶をしよう! 国旗のカードにウズベク語で自分の名前をかきましょう。	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15名程度
6/4(日)	14:00~15:00 ※13:50より整理券配布	みどりのカーテン大作戦! みどりのカーテンであーすぷらざを涼しくしよう! あさがお、るこうそう、ふうせんかすらの種をみんなでまくよ。	【受付】5階こどもの国際理解展示室(種まき)ラウンジ前テラス	常設展示室観覧料 対象:小学生以上 予約制:10名
6/10(土)	14:00~15:00	エンリーさんとめぐるラオスのお祭り 願いをこめるあみひも「ファイ」をつくろう ラオスでは大切なお祝いの時に「パーシー」というセレモニーをします。その時手首に巻く「ファイ」という「あみひも」をつくりましょう。	こどもの国際理解展示室(5階)	常設展示室観覧料 対象:小学生以上 予約制:20名
6/17(土)	13:30~15:00 ※作成所要時間10分	覗いてみよう!世界の暮らし 切手~父の日編~ 切手でしおりを作ってみよう!	こどもの国際理解展示室(5階)	常設展示室観覧料 対象:どなたでも 時間内受付
6/18(日) 6/25(日)	14:00~15:00 ※13:50整理券配布	【わくわくインフォメーションツアー】あーすぷらざでおしごと調査隊! あーすぷらざには、どんなおしごとがあるのかな? はたらく人たちの職場をのぞいてみよう!	【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)

【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
6/1・8・15・22(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(藤原優子)	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
6/18(日)	13:00~13:30	【絵本の読み聞かせ】 あーすぷらざがめざすテーマについて、絵本を通し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
6/14(水)	11:00~11:30 ※9:00から整理券配布	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5名 保護者付き添い必須
6/21(水)	11:00~11:30 ※9:00から整理券配布	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5名 保護者付き添い必須
6/27(火)	11:00~11:30 ※9:00から整理券配布	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

※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)

【おすすめイベント】は裏面をご覧ください



ASEAN（東南アジア諸国連合）ってなに？
ASEAN諸国について楽しく学ぼう！

アセアンペディア展

～ASEANまるわかり～

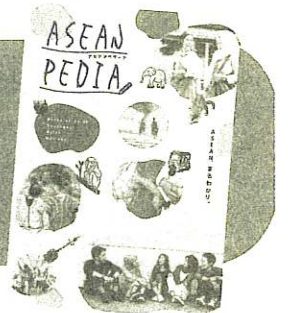
2023年4月29日(土)～7月10日(月)
9:00～17:00

2023年は日本ASEAN友好協力50周年です。
大きな成長と変化を遂げてきたASEAN 諸国。
日本にとって身近なASEAN諸国について楽しく学びませんか？

ASEAN諸国の基礎情報、食文化、世界遺産、日ASEAN関係の
歴史等を紹介するパネルの他、ASEAN諸国の民族衣装、
民芸品、楽器、おもちゃなども展示します。

お子様が楽しめるオリジナルのスタンプラリーやぬりえも！

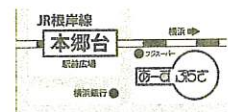
ご来場の皆様に、冊子
「ASEANPEDIA～
ASEANまるわかり～」
をプレゼント！



会場

神奈川県立地球市民かながわプラザ（あーすぶらざ）
2F 展示コーナー

横浜市栄区小菅ケ谷 1-2-1
(JR根岸線「本郷台」駅 徒歩3分)
TEL：045-896-2121（代表）



くわしくはこちら→



内容変更や中止の場合は、HPでお知らせします。

共催:



国際機関 日本アセアンセンター

神奈川県立地球市民かながわプラザ

あーすぶらざ

指定管理者：公益社団法人青年海外協力協会

YOKOHAMA
MARATHON 

ランナーのための

栄養講座

6/24 **土**
10:00～11:30

講座参加者の中から！
横浜マラソン2023の出走権が
栄区民の方限定で10名に当たる！

質問コーナーつき

プロがおしえる
疲れない
レシピと食事の摂り方

+ 疲労ケア講座

横浜マラソンを完走するため、普段の練習の
疲労を残さない食事の摂り方と簡単に
できる栄養満点のレシピをお教えします。
(疲労ケア講座つき)

主催

公益財団法人横浜市スポーツ協会・
KPB・さかえ区民活動支援協会



横浜市栄公会堂・
栄スポーツセンター

会場

オンラインまたは
栄公会堂 1号会議室

えらべる！

講座	ランナーのための栄養講座+疲労ケア講座 (マラソンチケットつき※抽選で10名の方限定)
会場	【えらべる！】オンラインまたは会場受講(栄公会堂1号会議室)
定員	20名(各会場先着10名)
参加料	2,000円(税込) ※マラソンチケットつきの場合は、別途、横浜マラソン2023のエントリー費が必要です。
講師	栄養講座(約1時間):神谷 優花(公認スポーツ栄養士・管理栄養士) 疲労ケア講座(約30分):茨木 康男(栄スポーツセンター職員・柔道整復師)
申込期間	5月22日(月)～定員になり次第しめきり

お
申
込

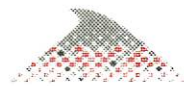
オンライン会場 (Zoom)
Peatix (オンラインチケット
専用申込サイト) にアクセス
いただきお申込・お支払



会場受講 (栄公会堂1号会議室)

お電話 045-894-9503

詳細はうら面へ



栄養講座 + 疲労ケア講座 10:00~11:30

■定員 20名(各会場先着10名)

※オンライン・会場受講

■募集対象

栄区在住で横浜マラソン参加資格に準ずる方

※2005年(平成17年)4月1日以前生まれの方で

フルマラソンを6時間以内で完走できる方

■参加料

2,000円(税込)

※横浜マラソン2023エントリーの際に

出走料20,000円(申込手数料除)が発生します

■申込期間

5月22日(月)~定員になり次第終了

■スケジュール

5/22(月)~ 講座募集期間

6/24(土) 講座当日

6月下旬 横浜マラソンチャレンジ枠のエントリーメールが横浜マラソン組織委員会事務局よりメールにて発送されます。各自案内に従いエントリー・出走料のお支払いを完了させてください

10/29(日) 横浜マラソン当日

確認事項 横浜マラソンIDの付与は講座の受講が必要となりますので、必ず受講してください。

横浜マラソンのエントリーは各自でお願いいたします。

お申込みされた方以外への譲渡はできません。(登録された方以外は参加できません)

お申し込み方法 (お好きな会場がえらべます)

オンラインで
ご参加の場合



①QRコードに
アクセスして
お申込・お支払



②申込サイトから
入室用URLが
メールで届きます

③当日は届いた
URLにアクセス
してご入室下さい

支払い方法 クレジットカード決済
コンビニ/ATM、PayPal、銀行口座振替

会場で
ご参加の場合



①お電話で
お申込

TEL. 045-

894-9503

②当日は
会場へご入室
下さい

③会場で
お支払

栄養講座講師はモニタ上の登壇となります
支払方法 現金

【個人情報の取り扱い】 1事業者の名称 公益財団法人横浜市スポーツ協会 2個人情報の利用目的 ご記入いただいた個人情報は、教室・イベントの参加結果のご連絡、事業の安全・円滑な実施(緊急時連絡、保険対応、出席、健康状態の把握等の参加者管理)、当協会事業のご案内、お客様アンケートに必要な範囲で利用します。 3個人情報第三者提供について ご記入いただいた個人情報について第三者へ提供することはありません。 4個人情報の取扱いの委託について ご記入いただいた個人情報の取扱いについて、事業の必要性により、利用目的の範囲内で業務の全部、又は一部を外部に委託する場合があります。業務委託先に関しては、個人情報を適切に取り扱っていると認められる委託先を選定し、契約において個人情報の適正管理・機密保持などの個人情報の漏えい防止に必要な事項を取り決め、適正管理の実施を義務づけます。 5個人情報の開示等及び問合せについて 当協会が保有する個人情報の利用目的の通知・開示・内容の訂正・追加または削除・利用の停止・消去および第三者への提供の停止に応じる窓口は、7の問合せ先と同じです。 6個人情報をご提供いただけない場合の取扱い 必要事項をご記入いただけない場合、お申込みできない場合があります。 7 当協会の個人情報取扱いに関する苦情、相談等の問合せ先個人情報保護管理責任者:公益財団法人横浜市スポーツ協会事務局長お問合せ窓口:総務部総務課電話045-640-0011 FAX045-640-0021

出走料などについては横浜マラソン組織委員会へお問合せ下さい

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
横浜市栄公会堂・栄スポーツセンター

〒247-0005 横浜市栄区桂町279-29

TEL: 045-894-9503

開館時間 9:00~22:00 日祝7:30~22:00

休館日 毎月第3月曜日(祝日の場合は翌日)

および年末年始

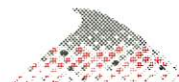


横浜マラソン組織委員会事務局

TEL: 045-651-0666

(受付時間:平日10:00~16:00)

Mail: info@yokohamamarathon.jp





回数	種別	教室名	対象・定員	参加料	曜日	会場	時間	開催日程	内容
11		水曜卓球(1)	16歳以上各70名	10,340円	水曜	第1体育室	9:00~10:45	7月:5-12・19-26 8月:2-23・30 9月:6-13・20-27	レベルに応じて班分けをし、そのグループのレベルに合わせて基本技術の習得からゲーム力のアップを図ります。
		水曜卓球(2)	16歳以上42名	10,340円	水曜	第1体育室 (半面)	11:00~12:45	7月:7-14・21・28 8月:4-25 9月:1-8・15-22・29	ゲーム運びの指導が受けられる、ゲーム中心の教室です。
		金曜卓球リーグ	16歳以上56名	12,760円	木曜	第1体育室	9:00~10:45	7月:6-13・20・27 8月:3-24・31 9月:7-14・21・28	レベルに応じて班分けをし、参加者のレベルに合わせて基本技術の習得からゲーム力のアップを図ります。
		バドミントン教室(初級)	16歳以上33名	6,600円	木曜	第1体育室 (半面)	15:00~16:45	7月:7-14・21・28 8月:4-25 9月:1-8・15-22・29	レベルに合わせて基本セブゲーム力向上を図ります。
10		太極拳	16歳以上96名	10,300円	水曜	切修室	9:00~9:50	7月:5-12・19-26 8月:2-23・30 9月:6-13・20	からだの要である骨盤は姿勢を左右し、臓器を守っています。こわばった筋肉をほぐし、緩め、骨盤を正しい位置に戻し、骨盤底筋群へのアプローチを行う、骨盤全体を考えたエクササイズです。
		骨盤コンディショニング(1)	16歳以上15名	15,000円	金曜	第1体育室 (半面)	13:00~14:30	7月:7-14・21・28 8月:4-25 9月:1-8・15-22	身体の使い方やバスケットボールの基礎を学べる教室です。
		骨盤コンディショニング(2)	幼児~小学2年生 20名	11,000円	火曜	切修室	15:30~16:30	7月:4-11・25 8月:1-8・22・29 9月:5-12・26	腰や股関節、足などが気になる方、安心して健康的に運動したい方、今よりももっとアクティブに活動したい方にお勧めです。運動動画をしながら指導を行います。
		関節ととのえ塾	年中・年長 15名	18,500円	火曜	切修室	13:15~14:15	7月:4-11・25 8月:1-8・22・29 9月:5-12・26	aveXの楽曲を使ったダンスが学べる教室です。
		bambeat!	小学1~3年生 15名	18,500円	火曜	切修室	15:00~15:45	7月:4-11・25 8月:1-8・22・29 9月:5-12・26	aveXの楽曲を使ったダンスが学べる教室です。
		DANCE BOX	子どもと保護者44組 対象年齢 2017.4.2 ~2021.5.30	5,000円	土曜	第2体育室	16:00~16:45	7月:8-15・22-29 8月:5-26 9月:2-9・16-30	リズムに合わせて踊ったり、かけっこやゲームをしながから、親子のふれあいを深めたい方にお勧めです。 (注)親子4名以上=5,000円 親子1人+子ども2人=6,000円 親子1人+子ども2人+10,000円
		親子体操	16歳以上10名	11,000円	火曜	切修室	9:30~10:20		

※同じマナーのお教室には重複して申し込みできません。どちらかひとつお選びください。
お申し込みはインターネットまたはハガキで！
※健康に不安のある方は事前に医師の診断・相談をお勧めします。特に呼吸器・循環器系の疾患がある方は、専門医の診断を受けの上でお申し込みください。

【応募期間】 5月29日(月) ~ 6月15日(木)

【抽選日】 6月20日(火) *当落の確率はできません(電話でも不可)

【返信期限】 6月26日(月)

【支払期間】 各教室初回前日まで

※上記返信期限を過ぎても当落の結果が届かない場合は、必ずご連絡をお願いします。
※上記返信期間で手続きできない場合、事前にご連絡ください。
ご連絡がなく未払いの場合、自動的にキャンセル扱いとなります。
【追加募集期間】 6月28日(水) 来館 10時から 電話は14時から

※空きがある教室のみ募集！ 6月27日(火)16時までに館内掲示及びHPにて空き情報をお知らせしますのでご確認ください。

★インターネットでお申し込み込みの方は便利なネット決済がご利用いただけます★



※QRコードをスマートフォンで読み取ることでホームページにアクセスできます。

【教室申込み方法】

- ★「インターネット」または「はがき」(往復はがきまたはスポーツセンター所定の応募用紙)に必要な事項、下記(①～⑦)まで明記し、**期日(締切日必着)**までにご応募ください。
※期日を過ぎた場合、お受付は出来ませんのでご了承ください。空きがある教室は追加募集をいたします。追加募集の日程は、表面スケジュールをご確認ください。
- ※スポーツセンター所定の応募用紙で応募する場合は、返信用切手を貼りスポーツセンター窓口にお持ちください。
- ※インターネットでお申し込みをしたことのある方は、はがきでお申し込みを頂いても、はがきとメールで結果を送付します。

【注意事項】

- ★健康に不安のある方は事前に医師の診断・相談をお勧めします。特に呼吸器・循環器系の疾患がある方は、専門医の診断を受けた上でお申し込みください。
- ★記入事項に不備や虚偽がある場合や、同一教室の重複応募は無効になります。★お申込みされた方以外の参加は(代替え、お子様連れなど)ご遠慮ください。
- ★一度納めた参加料は原則としてお返しできません。また教室の変更もできません。ご了承ください。
- ★お子様を対象とした教室については、対象年齢を必ずご参照ください。

★平日(月曜～金曜)の9:00～17:00までは、最寄施設での託児サービスが受けられます。
事前登録が必要となります。人数制限有り(1時間300円、市外の方は1時間900円)。
(問い合わせ先) OYAKO CLUB チューリップ <TEL894-6262>

【往復はがきで応募の場合】1枚で1教室1名様お申し込みいただけます。(親子参加の教室を除く)

<p><返信用：表> □□□□-□□□□</p> <p>返信 住所・氏名 参加される方</p>	<p><往信用：裏></p> <p>①参加教室名 ※1教室のみ ②参加者名(フリガナ) ③性別 ④生年月日・年齢 ⑤郵便番号・住所 ⑥日中連絡がとれる電話番号 ⑦市外在住で市内在勤在学の方は勤務先・学校名</p>	<p><返信用：表> 24-0005</p> <p>往信 栄スポーツセンター 行 横浜市栄区桂町2-9-2</p>
<p>※親子で参加の教室は②③④を保護者と子の両名分記入してください。</p>		
<p><返信用：裏></p> <p>記入しないでください。</p>		

スポーツ教室の応募にあたり、下記の個人情報の取り扱いについて同意いただける方は必要事項をご記入の上、お申し込みください。

【個人情報の取扱いについて】

- 事業者の名称 公益財団法人横浜市スポーツ協会
- 個人情報の利用目的ご記入いただいた個人情報は、お申込みされたスポーツ教室にかかる参加当落や開催中止等の連絡、参加料管理、名簿作成、健康状態把握、過去の教室参加履歴確認、傷害保険加入、新規教室及びイベント事業のご案内のために利用します。
- 個人情報第三者提供についてご記入いただいた個人情報について、第三者へ提供することはありません。
- 個人情報の取扱いの委託についてご記入いただいた個人情報の取扱いについて、事業の必要性により、利用目的の範囲内で業務の全部又は一部を外部に委託する場合があります。7の問い合わせ先と同一です。
- 個人情報開示等及びお引合について 当協会が保有する個人情報の利用目的の通知(開示)内容の修正・追加または削除・利用の停止・消去および第三者への提供がない場合の取扱いは、7の問い合わせ先と同じです。
- 個人情報をご提供頂かない場合の取扱い 必要事項をご記入いただけない場合、お申込みできない場合があります。
- 当協会の個人情報取扱いに関する苦情、相談等のお問い合わせ先

個人情報保護管理責任者 公益財団法人横浜市スポーツ協会 事務局長
お問い合わせ窓口 総務部総務課 電話045-640-0011 FAX045-640-0021

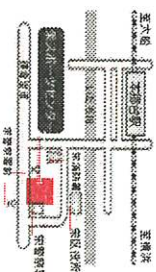
【抽選方法】

- 応募者多数の場合は、抽選とさせていただきます。その際は市内在住・在勤・在学者で初参加者を優先します。
- 前期に参加していない方は初参加者になります。**

- 抽選結果は、ハガキかEメールにて通知いたします。電話で結果をお教えすることができませんのであらかじめご了承ください。



横浜市栄スポーツセンター
〒247-0005 横浜市栄区桂町279-29
電話 045-894-9503



横浜市国民健康保険

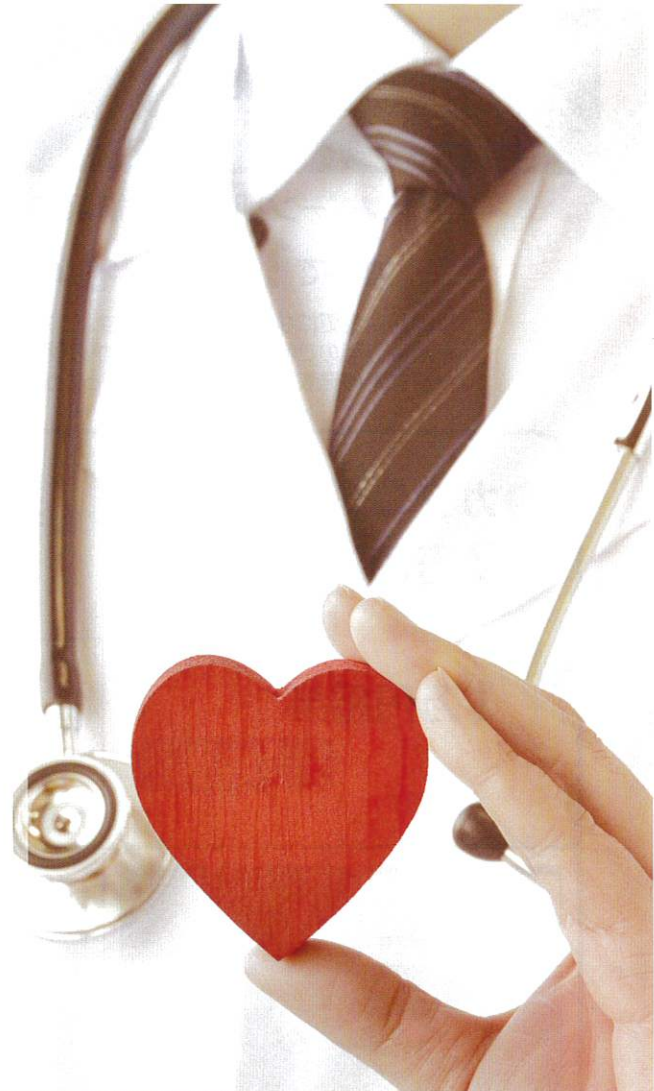
国保の健康診断

特定健診

約10,000円
かかる検査が

¥0

対象：40歳～74歳の方



お申込みの流れ

[受診期間] 2023年4月1日～2024年3月31日まで
※年度末は混み合いますので、受診はお早めに！

STEP 1 医療機関を選びます

受診券同封の医療機関一覧
または二次元コード



横浜市 特定健診実施機関 検索

※ご覧になれない方は下記ダイヤルへお問い合わせください。

STEP 2 医療機関へ電話(予約)します

健診当日の持ち物

- 受診券・問診票^(※1)
- 保険証またはマイナンバーカード^(※2)



(※1) 受診券・問診票は5月中旬に発送します。お手元がない方は下記ダイヤルへ。
(※2) マイナンバーカードを利用できるか、予め受診医療機関にご確認ください。
また、事前にマイナンバーカードの保険証利用登録が必要です。

\\ 応募不要で当たる!! \\

特定健診受診 キャンペーン

キャンペーン期間

2023年4月1日～12月31日

キャンペーン期間中に特定健診を受けられた方の中から抽選で

1,000名

の方にギフト券や招待券などが当たります！

横浜市 特定健診受診キャンペーン 検索

詳しくは裏面へ

感染症予防対策

感染拡大防止のため、健診の際は、マスク着用のご協力をお願いいたします。また、体調不良の際は、受診をお控えください。

受診時期について 受診時期については、医療機関に相談しましょう。



お問合せ

横浜市けんしん専用ダイヤル

受付 ▶ 8:30～17:15 月～土(祝休日・年末年始は除く)

※けんしん専用ダイヤルでは予約は受け付けておりません。

TEL 045-664-2606

FAX 045-663-4469

受診券
WEB申請



横浜市国民健康保険以外の方は、ご加入の健康保険にお問い合わせください。



♪ 応募不要で当たる!! ♪

特定健診受診キャンペーン

キャンペーン期間

2023年4月1日～12月31日

キャンペーン期間中に横浜市国民健康保険の特定健診を受けられた方の中から

抽選で**1,000名**の方にギフト券や施設招待券などが当たります!

※賞品は変更になる場合があります。 ※応募不要・選択不可。

※招待券等のご利用には事前予約が必要な場合があります。詳細については施設へお問い合わせください。

※当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。(発送予定:2024年4月中旬以降)

● **カタログギフト**
3万円相当

1名様

1万円相当

1名様

● **ギフト券 3千円分**

5名様

● **クオカード 500円分**

748名様



×

明治安田生命

横浜FC
レプリカユニフォーム **20名様**
横浜FC関連グッズ **100名様**



横浜・八景島シーパラダイス
ワンデーパス引換券

25組50名様



「横浜にぎわい寄席」
招待券

10組20名様



よこはま動物園・金沢動物園
共通招待券

25組50名様



横浜ビー・コルセアーズ
選手サイン入りTシャツ

5名様



横浜銀行アイスアリーナ
無料招待券

5組10名様



横浜市電保存館 招待券

25組50名様



横浜人形の家 企画展招待券

5組10名様



賢者の食卓
ダブルサポート(9包)

10名様



横浜DeNAベイスターズ
関連グッズ

15名様

横浜市健康福祉局保険年金課

〒231-0005 横浜市中区本町6-50-10

詳細は [横浜市 特定健診受診キャンペーン](#) 検索

上映会 — 旅のおわり世界のはじまり

テレビリポーターを務める葉子は、巨大な湖に棲む“幻の怪魚”を探すため、番組クルーと共に、かつてのシルクロードの中心地として栄えたこの地を訪れた。夢は、歌うこと。その情熱を胸に秘め、目の前の仕事をこなしているが、約束通りにいかない異国のロケでいらだちを募らせるスタッフ。ある日の撮影が終わりに、ひとり街に出た彼女は、かすかな歌声に誘われ、美しい劇場に迷い込む。そして扉の先で、夢と現実が交差する不思議な経験をする——。彼女が、旅の果てに出会ったものとは…？

私の心は迷子になった。



シルクロードの美しい風景の中で描かれる心の冒険
夢を見失ったとき、新しい扉が開く。

黒沢清監督作品

旅のおわり世界のはじまり

前田敦子 染谷将太 柄本時生 アディズ・ラジャポフ / 加瀬亮

監督・脚本：黒沢清

製作：坂本龍明 水野綾子 太田和宏 宮崎伸夫 吉野達也 山本浩 フルカット・ゾキワ プロデューサー：水野綾子 ジェイソン・グレイ 西ヶ谷寿一 アソシエイトプロデューサー：西宮由貴
協力プロデューサー：森山 敦 山口幸彦 飯田雅博 ラインプロデューサー：藤原信弘 音楽：林 祐介 撮影：齊藤明子 照明：永田英則 美術：安宅紀史 録音：遠辺真司 VE&DIT：藤原圭吾 編集：高橋孝一
スタイリスト：藤原香樹ヘアメイク：HAMA 音楽プロデューサー：和田亨 音楽助演：藤崎康治 スクリプター：藤沼由加里 助監督：海野 茂 制作担当：相良 晶 制作：「旅のおわり世界のはじまり」製作委員会
制作：東京テアトル ローテッド・フィルムズ 制作プロダクション：ジャンゴフィルム 助成：文化庁文化芸術振興費補助金（国際共同製作映画） 特別協力：ウズベキスタン国家観光発展委員会 配給：宣伝：東京テアトル
2019年 / 日本・ウズベキスタン・カタール / 120分 / 5.1ch / シネスコ / カラー / デジタル ©2019「旅のおわり世界のはじまり」製作委員会 / UZBEKKINO

©2019「旅のおわり世界のはじまり」製作委員会 / UZBEKKINO

[2019年/日本・ウズベキスタン・カタール/120分/ドラマ/PG12]

2023年

6月17日(土) / 6月24日(土)

14:00~16:00
(13:30開場)

●1席500円 ●5F映像ホール ●WEB予約制 ●各日定員120名

WEB予約制

各上映日2週間前
0時より
予約受付開始



※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

✉ gakushu@earthplaza.jp

☎ 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

「本舞台駅」
改札出て左へ



※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