



いそご区民活動支援センター情報紙

参加者募集

# 地域活動するための わたしの魅力アップ講座

日常に魅力を少しプラスして、気分を明るく  
笑顔で地域に出て行きませんか？  
貴方の**魅力アップ**をお手伝いする講座です。  
各回の講座で楽しい**地域活動のヒント**もお伝えします。  
是非お誘いあわせの上ご参加ください。

日にち	11月21日(火)	メイクアップ
	12月5日(火)	ヘアーセット
	12月19日(火)	スタイリング
令和6年	1月16日(火)	ウォーキング
	1月30日(火)	ウォーキング・トータル

※全日程参加の方優先

時間	10:00~11:45
場所	磯子公会堂 3階 会議室 2・3 (磯子区総合庁舎内)
定員	おおむね 30名

- 対象
- ・65歳以上の男女
  - ・区内で地域活動に参加してみたい方
  - ・区内の自治会・町内会の方
  - ・2月10日(土)開催予定の地域活動大交流会(仮)のファッションショーに参加希望の方(優先)

参加費 無料

申込 10月31日(火)締切り (抽選)

窓口・電話・FAX・メール・

お申し込みフォーム(登録が必要です)

下記の項目をお伝えください。

- ①お名前 ②年代 ③性別  
④ご住所 ⑤電話番号 ⑥地域活動で知りたいこと



<お申し込みフォーム>

申込み先・お問合せ：いそご区民活動支援センター  
TEL 045-754-2390 FAX 045-759-4116  
E-mail : is-shienc@city.yokohama.jp



地域ボランティア講師&グループ・団体  
登録数 (10月1日現在)  
■地域ボランティア講師 218件  
■グループ・団体 211件

令和5年度 地域活動スキルアップ講座Ⅰ 実施報告

9/2  
(土)



地域をもっと元気に!  
新しい出会いのためのコミュニケーション

～テレビ番組の舞台裏を交えて～

磯子区役所7階会議室にて、講師の田邊美樹氏をお迎えして開催し、29の方が参加されました。

田邊講師は、フリーアナウンサーを経て、現在は、テレビ朝日広報局お客様フロント部で、小中学校での出前授業や、自治体などでコミュニケーション講座を行う「テレ朝出前講座」を担当されています。

講師のさわやかな話し声、和やかな雰囲気の中、前半は、テレビ番組の舞台裏として、ニュース番組制作の流れや裏側、実に多くの人々の連携で作られていること等が紹介されました。

後半は、コミュニケーションの基礎講座として、声の出し方、話し方等から、コミュニケーションの基本「あいうえおの法則」など、「自分はコミュニケーションが苦手?」とと思っている人も実践できるノウハウを講義していただきました。

参加者の方々からは「具体的でわかりやすく、自分もやってみよう思わせる内容でよかった。」「コミュニケーションの講座をもっと時間をとってじっくり聴きたかった」「今回はコミュニケーションの初級・基礎編ということだったが、応用編も受講したい」などのお声をいただきました。



テレ朝出前講座  
「新しい出会いのためのコミュニケーション  
～テレビ番組の舞台裏を交えて～」

コミュニケーションの基本 「あいうえおの法則」	【あ】 あいさつをする ～まずは「顔」を壊ろう!～	【い】 「いいね!」 ～褒め上手になる～
【う】 「うん、そうだね」 ～耳を傾ける～	【え】 「えがお」 ～自分も周囲も幸せにする～	【お】 「お礼」をいう ～「感謝」を「体現」にする～

tv asahi

※ いそご区民活動支援センターでは、参加者アンケートなど皆様からいただいた様々なご意見を、今後の「地域活動スキルアップ講座」の企画に生かしてまいります。

いそご区民活動支援センター  
1day体験サロン

令和5年度 1day 体験サロン講座 ご報告

10/14(土)13:30～  
初心者の方今がチャンス♪  
参加者募集中です。

8/19  
(土)

『基本のやさしいヨガと月ヨガ講座』

講師：蒲原 美樹氏

3名の方が参加しました。はじめに心身の不調などを講師が確認してくださり、一人ひとりの症状に合うヨガを寄り添いながら指導してくださいました。月ヨガはやさしいポーズですが、とても心地よく、終了後は自分自身を大切に包み込む優しい時間となりました。「力が入っていたのがなくなりました」などお声をいただきました。



9/16  
(土)

『椅子に座ってチェアヨガ体験』

講師：MIYUKI

7名の方が参加しました。まずは、自己紹介から始まり素敵な音楽を聞きながら色々なツボを押したりストレッチをしたりゆったりと時間が流れました。参加者からは、「背筋が伸びた」「呼吸の大切さがわかった」と喜びのお声をいただきました。続けたいという方が多数で再講座決定しました!





## 施設いちおしのイベント・講座情報

※施設の状況により、内容が中止変更になる場合があります。  
詳細は各施設にお問い合わせください。



### 磯子センター

Tel 753-2861 Fax 753-2863  
(休) 10/23(月)

#### いきいき健康エクササイズ (全10回)

日時: 11/2,9,16,30、12/7,14,21  
1/11,18,25 全10回(木)11:15~12:45  
対象: 60歳以上(介護予防講座に参加したことの無い方)  
定員: 20人(先着)  
費用: 無料  
申込: 10/1(日)~20(金)  
内容: 筋力と認知機能を高める運動で、介護のいらぬ体作りを目指しましょう。



### 根岸地区センター

Tel 751-4777 Fax 751-4798  
(休) 10/10(火)

#### ねぎしフェスタ

日時: 10/8(日),9(月・祝)の2日間  
8日/10:00~16:00 9日/10:00~15:00  
対象: 幼児~一般  
定員: なし  
費用: 無料  
申込: 不要  
内容: 近隣中学校の合唱、サークル活動の作品展示、舞台発表、模擬店(ヨーヨー、綿菓子、ポップコーン)、イベント(グランドゴルフ、モルック)を行います。



### 上中里地区センター

Tel 773-3929 Fax 773-3939  
(休) 10/23(月)

#### 「エッグアート」 ~クリスマスオーナメント作り~

日時: 11/18(土)10:00~12:00  
回数: 1回  
対象: 小学生から大人まで  
定員: 10人  
費用: 1,100円  
申込: 10/21(土)~11/11(土)(先着)  
内容: 卵の殻を使ったエッグアート作りです。3種類の絵柄から一つを選んで素敵なクリスマスのオーナメントを作りましょう。親子で参加もどうぞ。



### 岡村中学校コミュニティハウス

Tel&Fax 758-2017  
(休) 火・金

#### 大人のぬり絵教室(全2回)

日時: 10/30(月),11/6(月)  
10:30~11:30(2回とも)  
対象: 一般  
定員: 8人  
費用: 300円(2回分)  
申込: 10/11(水)~(先着)  
内容: ぬり絵は、自律神経を整え、脳全体を活性化させるといわれています。この機会に体験してみませんか。



### 滝頭コミュニティハウス

Tel 761-7928 Fax 754-4666  
(休) 10/23(月)

#### クリスマスリース作り

日時: 11/24(金)10:30~12:00  
回数: 1回  
対象: 一般  
定員: 10人  
費用: 2,800円  
申込: 10/11(水)~(先着)  
内容: クリスマスの定番飾り、クリスマスリース。白色基調のリースを作ります。



### 洋光台第三小学校コミュニティハウス

Tel&Fax 832-8331  
(休) 火・金

#### まるたまクラフト 「ハロウィンのおぼけボールペン」

日時: 10/28(土)10:00~11:30  
回数: 1回  
対象: 一般(未就学児保護者同伴)  
定員: 20人  
費用: 600円  
申込: 10/11(水)~(先着)  
内容: 丸い木の玉(まるたま)にハロウィンの飾りを付けた、しかけボールペンを作ります。



### 磯子地域ケアプラザ

Tel 758-0180 Fax 758-0181  
(休) 10/16(月)

#### 子育て楽しむ♪ わいわい広場

日時: ①10/11(水) ②10/26(木)  
①②とも10:00~11:30  
対象: 幼児と保護者  
定員: 先着10組(20人)  
費用: ①②とも無料  
申込: 不要。当日直接会場へ  
内容: ①②とも『ケアプラザのおもちゃで遊ぼう!』



### 滝頭地域ケアプラザ

Tel 750-5151 Fax 750-5155  
(休) 10/16(月)

#### 歌舞伎文字で来年の干支を描こう!

日時: 11/7(火)13:30~15:30  
回数: 1回  
対象: 地域住民どなたでも  
定員: 10人(先着)  
費用: 600円  
申込: 10/10(火)~電話又は窓口にて  
内容: 年賀状やお正月飾りにも使えるよう、書道経験がなくても絵を書くような感覚で、縁起の良い歌舞伎文字を書いて作品を作ります。



施設いちおしの  
イベント・講座情報  
次頁へ続きます



磯子区キャラクター「いそっぴ」

**屏風ヶ浦地域ケアプラザ**  
Tel 750-5411 Fax 751-2322  
(休) 10/10 (火)

**リズムに乗っていきいきエクササイズ**

日時: 11/1(水)10:00~11:00  
回数: 1回  
対象: 50代~60代の女性  
定員: 15人  
費用: 300円  
申込: 10/1(日)~(先着)  
内容: 筋力維持を目的としたリズム体操です。さまざまな要素を取り入れたエクササイズを音楽のリズムに合わせて行います。

**区民文化センター杉田劇場**  
Tel 771-1212 Fax 770-5656  
(休) 10/10 (火)


**ギターの女王**  
マリア・エステル・グスマン リサイタル  
~アランフェス協奏曲 with Yoko Takaki~

日時: 10/7(土)14:00~16:00  
対象: 小学生以上(未就学児不可)  
定員: 310人  
費用: 一般:3,500円 SC会員:3,000円  
※ 全席指定  
申込: チケット発売中!  
内容: ギターの女王、アンコールにこたえ再来日! 定番の「アランフェス協奏曲」も披露します。

**磯子スポーツセンター**  
Tel 771-8118  
(休) 10/2 (月)

**出前教室①肩腰膝痛予防体操  
出前教室②肩腰膝痛予防体操**


日時: ①10/23(月) 10:00~10:50  
②10/24(火) 13:00~13:50  
会場: ①屏風ヶ浦地域ケアプラザ  
②上笹下地域ケアプラザ  
定員: 16歳以上 各20人  
費用: 各500円  
申込: 当日現地に10分前から受付(先着)  
内容: 簡単な運動やストレッチを通して肩腰膝の痛みの予防から健康・体力づくりを行います。室内シューズをお持ちください。



**横浜市社会教育コーナー**  
Tel&Fax 761-4321  
(休) 10/2(月)

**学校・地域コーディネーター  
第三回しゃべり場**


日時: 10/14(土)10:30~12:00  
回数: 1回  
対象: 学校・地域コーディネーター  
定員: 15人  
費用: 無料  
申込: 申込フォームから  
内容: 「みんなで話そう」をテーマに日々の活動を話し合います。学校等で使えるアイスブレイクの体験も企画しています。



**磯子図書館**  
Tel 753-2864 Fax 750-2528  
(休) 10/10 (火)

**本の福袋**


日時: 10/27(金)9:30~  
対象: 小学生から大人まで  
定員: 60セット(先着)なくなり次第終了  
費用: なし  
申込: なし(直接図書館へ)  
内容: あるテーマについて、図書館司書が選んだおすすめの本3冊をセットにして貸出します。どんな本が入っているかは開けてみてのお楽しみ! 11月9日(木)から19日(日)まで、福袋の中身を公開する展示も行います。

**磯子区地域子育て支援拠点 いそピヨ**  
Tel 750-1322 Fax 750-1323  
(休) 日・月・祝

**双子ちゃん・三つ子ちゃんの会**



日時: 10/21(土)10:30~11:30  
会場: いそピヨ研修室  
対象: 双子・三つ子を妊娠中、または子育て中のご家族  
費用: 無料  
申込: 随時 いそピヨへ電話または来所  
内容: 双子・三つ子の子育てならではの楽しさや、悩みを一緒にお話しませんか? サイズアウトのリサイクル交換会も行っています。



**洋光台駅前公園こどもログハウス**  
Tel&Fax 833-1569  
(休) 10/16 (月)

**キャンディーバックを作ろう!**

日時: 10/29(日)11:00~15:00  
回数: 2回(午前11時~午後2時~)  
対象: 小学生と幼児は保護者同伴  
定員: 各回20組  
費用: 無料  
申込: 先着  
内容: 紙コップを使って、キャンディーバックを作ろう。

**洋光台駅前公園こどもログハウス  
『おもしろハウス』**

1993年9月4日に開館した洋光台駅前公園こどもログハウスは、本年9月、開館30周年を迎えました!





スタッフのみなさん(9月9日)




洋光台駅前公園こどもログハウスでは地域の子育て支援のお役に立てる取組も行っています。

ログハウスでは、スタッフが季節ごとに館内の飾り付けをしたり、地域の皆様に喜んでいただけるイベントを企画しています。  
お友だちと来てひとりでも来て、親子でも楽しめます。  
これからもぜひ遊びに来てください!



9月9日(土)と10日(日)にはイベント「ログハウス30周年おめでとう」が開催されました。  
10年前の2013年に作成したタイムカプセルを開封し、当時の手紙をご本人に返却したり、たくさん子どもたちや保護者が、ログハウスの思い出や、30周年のお祝いメッセージを書いて、記念ボードに貼ってくれていました。



開封したタイムカプセル

**子育て相談**  
毎週木曜日  
10:00~12:00  
子育て支援者がお話しを伺います。

**絵本の会**  
毎月第1・3火曜日  
11:00~11:30  
絵本の読み聞かせ、手遊び、歌など

洋光台駅前公園こどもログハウス [検索](#)

情報 掲 示 板 2023 年 10 月 号

文百会 [民謡 (唄・三味線)]

★ イベントのお知らせ ★

第 32 回 磯子区文化協会  
民謡・民舞発表会  
11 月 26 日 (日)  
10:30(開場は開演の 30 分前)  
磯子公会堂 入場無料

唄に関しては、皆さん健康の為  
に声を出し頑張っています。  
三味線は一曲弾ける達成感を感じながら日々努力しています。



活動日時 : 第 2・3 木曜  
13:00~15:00  
活動場所 : 磯子公会堂  
指 導 : 長谷川 小百合  
お問い合わせ : いそご区民活動支援センター  
Tel : 045-754-2390

劇団「横綱チュチュ」

★ イベントのお知らせ ★

第 20 回本公演  
一 廻 <いちえ>  
11 月 24 日 (金) 19:00  
11 月 25 日 (土) 11:00  
15:00  
(開場は開演の 30 分前)



横浜市磯子区民文化センター  
杉田劇場 5 階ホール

料金 : 一般 1,000 円 小学生以下 500 円  
(全席自由・日時指定) 発売中  
お問い合わせ : 大島 (事務局)  
Tel/Fax : 045-770-1573  
公演情報 HP  
<http://yokoduna-chuchu.chu.jp>



就活・受験にも生かせる!? ボランティア入門

★ 講座のお知らせ ★

11 月 4 日 (土)  
14 時~16 時 30 分  
横浜市社会教育コーナー  
対象 : 高校生、大学生、一般  
参加費 : 無料



内容 : ボランティアに参加  
したいけれど、きっかけが  
ない学生のみなさん、最初の一步を大学生や  
地域のボランティアの方と一緒に踏み出しま  
せんか。簡単な説明の後、1 時間ほど磯子駅周  
辺のゴミ拾いをします。

申込 : 10 月 5 日 (木) ~ 10 名先着順  
氏名、連絡先、学年 (高、大の別)  
お問い合わせ : 横浜市社会教育コーナー  
Tel/FAX : 045-761-4321  
e-mail:toiawase@yokohama-se.net

お申込みはこちらから→



フラットおんがきたいむ



★ メンバー募集 ★

簡単なボイストレーニングからスタート  
し、昔懐かしい叙情歌、歌謡曲、ポップス  
などを皆で声を合わせてうたいます。  
「日本のうた 101」を中心に、リクエスト  
も OK の歌の会です。



10 月の活動日 10/7 (土) 10/15 (日)  
10/22 (日) いずれも 10:00~11:30

活動日時 : 土、日、月 (不定期)  
10:00~11:30、または 13:00~14:30  
活動場所 : 磯子センター音楽室  
参加費 : 1,000 円/回  
指 導 : 長嶋 真美  
お問い合わせ : 長嶋 Tel : 090-4438-1511

いそご芸術文化祭 手工芸部『手芸の体験教室』

【日時】11月27日(月) ①午前9時30分～12時30分 ②午後1時～4時  
 【場所】横浜市社会教育コーナー 【申込方法】各講師に直接電話  
 【材料費】当日会場で支払い 【募集期間】10月15日(日)～11月12日(日)

時間		作品名	材料費	人数	担当講師	電話番号
①午前	布細工	クラフトバンドの便利かご 	600円	4人	島崎	045-758-7900
①午前 ②午後	編み物	かぎ針編みのバッグ 	3,000円	各6人	古賀	045-755-1011
①午前 ②午後	工芸 BON-SAI	福寿草～布で作る工芸盆栽 	1,500円	各5人	蓮沼	045-772-8124
②午後	編み物	ツートンカラーのおざぶ 又はスリッパ 	1,400円 1,500円	5人	栗山	046-836-1884 (夕方5時以降)

似顔絵ボランティア高柳さん & 子育てキディ・洋光台 《似顔絵》第2金曜日 11:00～11:30

子育てキディ・洋光台で似顔絵ボランティアをしている高柳昌弘さんは、いそご区民活動支援センターでのボランティア講座をきっかけに10年以上活動を続けています。月1回8人まで写真を見て描きます。施設長の森永さんからお子様の様子などを聞きながら親の思いに心を寄せて可愛く描くようにしているそうです。子育てキディ・洋光台では様々なイベントを開催しています。中でもパパ広場を高柳さんも応援しています。土曜日のパパ広場は利用料無料です。パパと子どもがコミュニケーションがとれて、ママもうれしく、パパ友もできて、悩み相談もできます。《パパ広場》の10月の活動日は、10/7(土) 電車で遊ぼう、10/21(土) 横浜パパ講座(絵本の読み聞かせと仕事と育児の両立について) 時間は10:30～12:00です。



高柳さんは自分の好きなことで人に喜んでもらえることは、自分のためにもなる。何より地域と交われる。好きだから続けられると話してくださいました。



Instagram



子育てキディ・洋光台 TEL: 045-836-1225 FAX: 045-836-1226

THANK YOU♥

短い間でしたが、大変お世話になりました。私は磯子区民ではありませんが、お仕事を通してたくさんの磯子の魅力に触れることができました。支援センターを利用されているみなさま、スタッフのみなさん、いつもとても温かく受け入れてくださり、深く感謝しております。磯子を離れてしまう寂しさもありますが、みなさまのご活躍を心より祈っております。 加藤 奈々

いそご区民活動支援センター情報紙「いそつな」

発行・問合せ／いそご区民活動支援センター 【開館時間】10時～17時  
 市民活動や生涯学習の相談に応じます。 【休館日】祝日・年末年始  
 〒235-0016 横浜市磯子区磯子3-5-1 (磯子区総合庁舎7階)  
 TEL 045-754-2390 FAX 045-759-4116  
 E-mail: is-shienc@city.yokohama.jp ホームページは、こちらから↑



◆編集後記◆

夏の疲れが出ていませんか。仲間との楽しい活動で元気を出したいですね！何か地域で活動を探している方は、ぜひご利用ください。