

# Info まち活

2025 年 9 月

第 78 号

## TOPICS

【参加者募集】まち活カフェ+「読書好きあつまれ! “あなたのおススメ本”を教えてください」

【参加者募集】青葉区区民企画運営講座～発声から学ぶ健康仲間づくり講座 Part3～

【参加者募集】あおばちえのわ-地域の課題解決応援講座- (第2弾)

【活動 Report】まち活パートナーズの活動紹介



### 【参加者募集】まち活カフェ+

「読書好きあつまれ! “あなたのおススメ本”を教えてください」

参加  
無料



あなたのおススメ本を1冊ずつ持ち寄り、

参加者同士で紹介し合って交流しましょう!

【日時】10 月 21 日(火)10:00～11:30

【会場】青葉区区民活動支援センター(青葉区役所1階)

【ゲストスピーカー】青葉台コミュニティハウス「本の家」館長 小林 千草さん

【定員】16 人(先着順)

【申込】9 月 11 日(木)から先着順で受付開始。  
申込フォームまたは、メール、FAX に講座名、  
氏名(フリガナ)、電話番号を記入してお申込みください。

【持ち物】おススメの本1冊 (政治・宗教・営利目的のもの、漫画を除く)



申込フォーム

### 【参加者募集】青葉区区民企画運営講座

～発声から学ぶ健康仲間づくり講座 Part3(全 3 回)～

初心者  
大歓迎!

基本的な声の出し方から合唱の楽しさまで学びます!  
この機会に歌う感動と新しい出会いを体験しよう!

◇ザ・ピーナッツ「恋のフーガ」「恋のバカンス」

◇フォークソング「翼をください」

【日時】①10 月 1 日(水)・②16 日(木)・③29 日(水) 各 10:45～12:50

【会場】フィリアホール リハーサル室 【参加費】1,000 円(全回分)

【締切】9/19(金)必着 (応募多数抽選)

【主催】青葉カルチャーのまちプロジェクト

【問合せ・申込先】青葉区役所地域振興課 文化・コミュニティ係

TEL:978-2295 FAX:978-2413

E-mail:ao-bunkomi@city.yokohama.lg.jp



昨年の様子



申込フォーム

★FM サルース～なしかちゃんコーナー～★  
9/25(木) 11:05 頃～【秋桜の会】

#### ★ まち活ギャラリー ★

9/1(月)～9/12(金)

【タウンガイド青葉】団体紹介

9/16(火)～9/26(金)

【まち活パートナーズ 鈴木愛子】作品展示

9/29(月)～10/10(金)

【「郷土の歴史を未来に生かす」青葉区郷土史の会】  
活動紹介

【参加者募集】あおばちえのわ -地域の課題解決応援講座-

参加者  
募集



- 地域の課題解決応援講座 -

第2弾 運営のイマドキ情報

10月18日(土) 10:00 ~ 13:00 @青葉区役所4階会議室

第1部 運営のイマドキ情報を学ぼう & 活用しよう!

第2部 グループワーク + 参加者同士の交流会・情報交換会



詳細はこちら!

- ▶ 受講対象 区内で地域活動団体に所属し活動している人 (原則、区内在住・在勤・在学)
- ▶ 受講料 無料
- ▶ 申込方法 右上の2次元コード (区WEB) からお申し込みください♪ 9月30日(火)×

団体に活動されるみなさんから「組織の運営や会議、日々の事務や雑務が負担」「スマホやデジタルツールを上手く活用したい」といった声をよくお聞きしています。

みなさんが負担に感じている「コト・シゴト」が少しでも楽になる手法や、デジタルサービスやSNS等のイマドキのツールの活用方法を学び、悩みを解決する糸口を探していきましょう!

問合せ先: 青葉区地域振興課 地域力推進担当 TEL: 978-2286 ✉ [ao-chiikiryou@city.yokohama.lg.jp](mailto:ao-chiikiryou@city.yokohama.lg.jp)

【活動 Report】まち活パートナーズの活動紹介

【まち活パートナーズ】日本茶でおもてなし・松田敦子さん

6/29(日)鴨志田コミュニティハウス主催の「お茶で親しむ～日本茶でおもてなし～」イベントへお邪魔しました。「まち活パートナーズ」として活動し、日本茶インストラクターでいらっしゃる松田敦子さんが講師を務め、美味しい日本茶の淹れ方を紹介いただきました。お茶は抽出の仕方 3 煎目まで味わいを引き出して美味しく飲めることや、急須について、湯の温度管理の大切さなど丁寧に教えていただき、楽しいお話で待つ時間でさえあつという間に感じるほど! 時節柄、水出し冷茶の淹れ方や懐紙をちょっと工夫して生活に取り入れる方法もお聞きし、ご参加の皆さんと一緒にゆったりとした心の整い時間を満喫できました。



【まち活パートナーズ】腸もみ健康法・石川良子さん

7/17(木)黒須田自治会館の「おしゃべり場健康教室」に参加しました。「まち活パートナーズ」の石川良子さんが講師を務め、海外旅行中の腹痛を腸もみで乗り切った経験談や、健康的なお通じについてイラストを交えてお話いただき、あちこちで笑い声が♡「断腸の思い、肝に命じて、という言葉があるように、お腹は体の中心にある要。腸の形はひとそれぞれ違うので、自分でケアして薬に頼らない健康法を習得しましょう」とお話しされ、後半は参加者が横になって、自分でできる腸もみ健康法にトライ! もんでいくうちにお腹がほぐれ、皆さんの顔も心もほぐれ、お話しがはずみました。「お通じが出やすい姿勢は?」など活発に質問も飛び交い、笑い声の絶えない楽しいひとときとなりました。



〒225-0024 青葉区市ケ尾町 31-4(青葉区役所 1F) TEL: 045-978-3327 FAX: 045-972-6311  
E-mail: [ao-machikatsu@city.yokohama.lg.jp](mailto:ao-machikatsu@city.yokohama.lg.jp) HP: [青葉区区民活動支援センター](#) [検索](#)  
〈開所時間〉月曜～金曜 8:45～17:00 第2・4土曜 9:00～12:00  
〈休所日〉第2・4土曜以外の土曜、日・祝日、年末年始(12/29～1/3)