



楽しい講座がいっぱい

いそご区民活動支援センター
1day体験講座 week

1day 体験講座 参加者募集!!

😊 いそご区民活動支援センターに登録されている地域ボランティア講師のスキルを活かした講座です。😊

お申し込み 10/11(土)～11/4(火) 先着順

お問い合わせ・申込み・会場：いそご区民活動支援センター（区役所7階）

☎ 045-754-2390 FAX 045-759-4116

E-mail: is-shienc@city.yokohama.lg.jp または QR から >>>

詳細はこちら!!



※申込方法：窓口、電話、FAX、電子申請にて①氏名 ②年齢 ③連絡先をお伝えください。

11/5(水)
10:30～11:30

詩吟であそぼう

☆大きな声を出してストレス発散！
遠くの山に聞こえるように「お～い」!!
☆腹式呼吸で、健康増進！
音読して、脳を活性化!!

詩吟は
ご自分の好きな漢詩・和歌・
俳句等に節をつけて吟じます。

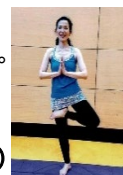
講師 田中 雪子 参加費 無料

11/5(水)
14:00～15:30

自律神経を整える リラクサスヨガ

体の不調を改善し、心身のバランスを整えます。
初めての方でも安心して無理のない範囲で呼吸
と体のつながりを丁寧に感じていく内容です。

講師 PRANA 参加費 100 円（保険代）



11/7(金)
10:30～12:00

ワクワク気功

～日常生活に活かせる立ち方～
しっかりと立つために骨格の確認、
足裏の意識、頭を支える位置などを
確認してから気功のゆっくりとした
動きで体を緩め動かしていきます。



講師 割田 さえ子 参加費 無料

11/7(金)
14:00～15:00

はじめての麻雀体験講座

～麻雀で脳トレ、仲間との交流！ 初心者大歓迎！～
麻雀の「楽しさ」や「奥深さ」を知って
いただくための入門講座です。頭を使い
ながら新しい仲間と交流を楽しみましょう!!



講師 内田 由美 参加費 無料

11/8(土)
10:30～12:00

「介護は幸せ」と言える 私になるために

介護は辛いだけではなく人生を豊かにする
ヒントがたくさん！
前向きに介護するポイントも紹介します!!



講師 小堀 ひろ子 参加費 無料

11/9(日)
10:30～11:30

相続は小布くない 家族に笑顔を残すための優しい相続講座

「相続＝難しい、お金持ちの話」という誤解を解き、
誰もが身近な問題として捉えられるよう「相続は
意外と簡単」というメッセージをお伝えします。
ご家族が困らないための具体的な対策を学び、
不安を解消するきっかけを提供します。



講師 田代 貴祥 参加費 無料

11/9(日)
13:30～14:30

簡単英語で 脳トレチャレンジ!

初心者向けの英語を使ったゲーム感覚の楽しい講座です。
ご自分の名前を英語で言えますか？
英語を取り入れながら物忘れ予防の
ゲームなど楽しく脳を鍛えます。



講師 草竹 ようこ 参加費 無料

11/10(月)
13:30～14:30

干支の切り絵を体験しよう!

デザインカッターを使って丙午の切り絵を作り
ます。新しい年を迎える準備のひとつに加えて
ください!! 手ぶらでOK!! 是非お待ちしております。



講師 村上 和恵
参加費 500 円（材料費、保険代）

令和7年干支 巳

※都合によりイベントの内容を変更及び中止にさせていただく場合がありますので、あらかじめご了承ください。

地域ボランティア講師 佐治 昌子氏(呼吸法・発声法)の活躍! 横浜市イギリス館にて「コンサート・歌とピアノそして～」が開催されました



佐治昌子氏



奏と響きの楽しさを求めた5人のプチプチグループ



観客も一緒に合唱

8月30日(土)14時～港の見える丘公園に佇む横浜市イギリス館にて「コンサート・歌とピアノそして～」が開催されました。このコンサートは、いそご区民活動支援センター登録の地域ボランティア講師、佐治昌子氏による企画講座「素敵な洋館で歌声を響かせよう“吐く息実践”で免疫力アップ」(6回講座)の参加者の集大成の場でした。

企画講座の受講者は、6月から呼吸法・発声法を勉強し、発表作品への練習をつみ重ね、当日まで頑張ってきました。佐治先生の情熱的で愛のある指導に心を動かされた受講者の、初心者ではありますが懸命に歌う真摯な姿勢が伝わります。

素敵な歌声が会場中に響き渡り、心地良い空間を作り出し、練習の成果を感じることができました。受講者の皆さんが、気持ち良さそうに歌い、立派に地域デビューしている姿が印象的でした。これからの皆さんの活動にも期待します。

I am 地域ボランティア講師

ジャンル : 馬頭琴
氏名 : 篠崎 洋子
資格など : ギタリスト 神奈川ギター協会会員
馬頭琴はモンゴルに渡り指導を受ける

モンゴルの楽器馬頭琴は、教科書でお馴染みのモンゴル民話「スーホの白い馬」に使われている楽器です。

しかし教科書の中で想像するだけで、実物を観たり弾いてみたりすることは、ほとんど出来ません。私はモンゴルで馬頭琴の勉強をし、日本で実際に弾いてみる体験学習を多く実践し、児童・生徒や先生、保護者の方々に喜んでいただいています。

篠崎洋子オリジナル音楽物語「スーホの白い馬」の学校公演も来年度行う予定です。心温まる民話「スーホの白馬から生まれた馬頭琴」をお届けします。ご依頼お待ちしております

問合わせ : いそご区民活動支援センター
Tel : 754-2390



ジャンル : カラーセラピー、音楽療法
氏名 : 西 愛里
資格など : 色彩福祉士、音楽療法士

「色」と「音楽」の持つチカラを福祉ニーズに活用していきたい。そんな想いで色彩ワークショップや音楽活動を幅広い世代に向けて実施しています。

・色彩ワークショップ: 88色の色彩カードを使用し、



珍しい色や色彩名の歴史に触れながら生活上での色の活用を学ぶ座学や子ども向けの創作コラージュ活動等。

・音楽ワークショップ: 懐かしい歌に合わせて指体操や脳トレに挑戦します。ドレミパイプ、鳴子等の操作しやすい楽器を使って皆で楽しく合奏脳トレ等。



ご依頼お待ちしております

問合わせ : いそご区民活動支援センター
Tel : 754-2390

※地域ボランティア講師は、地域の各種施設、保育所・幼稚園、小・中学校、子ども会、親子サークル、町内会、老人会、市民活動グループなどからの要請に応じて、講座、講演会、体験学習、芸術鑑賞などの講師や実演者としてご紹介する「ボランティア人材登録制度」です。

詳しくは、いそご区民活動支援センターまでお問合せください。

ホームページ→





施設いちおしの イベント・講座情報



※ 施設の事情等で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) 10/27 (月)

マリンバリトミック

日時: 11/21 (金)
10:00~10:45
対象: 未就園児と保護者
定員: 12組 (先着)
費用: 700円
申込: 10/1 (水)~電話・窓口
HPの講座お申込みフォームから
内容: プロが奏でるマリンバの演奏と打楽器を使って楽しくリトミック。



根岸地区センター

Tel 751-4777 Fax 751-4798
(休) 10/20 (月)

根岸ふれあいフェスタ~根岸地域ケアプラザ・訪問の家「集」・地区センターの3館合同開催~

日時: 10/18(土)10:00~16:00
10/19(日)10:00~15:00
対象: 幼児~一般誰でも参加可能
定員: なし
費用: 無料(模擬店は有料)
申込: 不要
内容: 近隣中学校・サークルなどの舞台発表・作品展示や模擬店(キノコごはん・コロケ・玉こんにやく・綿菓子・ポップコーン・ヨーヨー釣り等)を行います。

杉田地区センター

Tel 775-0541 Fax 775-0542
(休) 10/16 (木)

生木で作るクリスマスリース

日時: 11/25 (火)
10:00~12:00
対象: 一般
定員: 12人 (先着)
費用: 3,600円
申込: 10/28(火)~電話・窓口
内容: 今年のクリスマスは、生の木を使って、オリジナルの素敵なクリスマスリースを作ってみませんか。



上中里地区センター

Tel 773-3929 Fax 773-3939
(休) 10/27 (月)

楽しい小物作り~がまぐち~

日時: 11/17 (月)
10:00~12:00
対象: 一般
定員: 10人 (先着)
費用: 1,700円
申込: 10/20 (月)~電話・窓口
内容: 短時間で完成する可愛らしくて使いやすいのいい「がまぐち」を作ります。小銭入れとしては勿論、鍵やカード入れなど使い道は無限!



洋光台駅前公園こどもログハウス

Tel&Fax 833-1569
(休) 10/20 (月)

ログのハロウィン"お菓子をプレゼント"

日時: 10/26 (日)
10:00~15:00
対象: 幼児(保護者同伴)・小学生
定員: 200人 (先着)
費用: 無料
申込: 当日来館 10:00~整理券配布
内容: 整理券と引き換えでお菓子をプレゼント!!ログのハロウィンをお楽しみください♪☺



滝頭コミュニティハウス

Tel 761-7928 Fax 754-4666
(休) 10/27 (月)



ベビーマッサージ

日時: 10/31 (金) 10:30~11:30
対象: 2ヶ月~1歳ぐらいの赤ちゃんと保護者
定員: 6組 (先着)
費用: 無料
申込: 10/11 (土)~電話・窓口
内容: 親子のスキンシップタイム!
ベビーマッサージやふれあい遊びで赤ちゃん、ママパパもリラックス!
体の動かし方を教えてあげましょう♡



浜小学校コミュニティハウス

Tel&Fax 758-2540
(休) 火・金



みんなであそぼう

ハロウィンの衣装を作ってあそぼう

日時: 10/30 (木)
10:30~12:00
対象: 1歳半前後~未就学の子と保護者
定員: 12組 (先着)
費用: 200円(傷害保険込み)
申込: 10/11 (土)~窓口・電話
内容: カラービニールでハロウィンの衣装を作ってあそびます。
絵本の読み聞かせもありです。



洋光台第四小学校コミュニティハウス

Tel&Fax 833-6940
(休) 火・金

ウクレレ at コミハ 発表会&体験会

日時: 10/22 (水)
14:00~15:30
対象: どなたでも
定員: 45人
費用: 無料
申込: 当日受付
内容: 自主事業「ウクレレ at コミハ」の受講者発表会です。ウクレレ無料体験(貸し楽器あり)もできます。



屏風ヶ浦地域ケアプラザ

Tel 750-5411 Fax 751-2322
(休) 10/14 (火)

文化祭

日時: 11/9 (日)
10:00~14:30
対象: 子ども~大人まで
費用: 無料(ブースによっては有料)
内容: 歌や踊り、楽器演奏などの発表や展示・体験などを予定しています。

区民文化センター杉田劇場

Tel 771-1212 Fax 770-5656
(休) 10/14 (火)

神楽で語る 磯子のヤマトタケル伝説 ~いそご文化資源発掘隊番外編~

日時: 10/19 (日)
13:00~15:00
対象: 地域の歴史に関心のある方
定員: 310人
費用: 一般:2,000円(会員価格有)
申込: チケット発売中
内容: ヤマトタケルが流れ着いたといわれる妙法寺の伝説について、住職の松本慈恵上人によるお話と新作神楽のコラボでお楽しみいただけます!



区民文化センター杉田劇場

Tel 771-1212 Fax 770-5656
(休) 10/14 (火)

『ギターの女王』横浜公演 マリア・エステル・グスマン with Yoko Takaki

日時: 10/10 (金)
18:30~20:00
対象: クラシックギター愛好家など
定員: 310人
費用: 一般前売:4,000円(会員価格有)
申込: チケット発売中
内容: 『ギターの女王』マリア・エステル・グスマンによる、クラシックギターの名曲の数々がお楽しみいただけます!



<p>横浜市社会教育コーナー Tel&Fax 761-4321 (休) 10/6 (月) 虹色カフェ ～子どもの発達が気がかりな保護者のおしゃべり会～ 日時: 10/8(水)・11/12(水) 10:00～12:00 対象: 発達が気がかりなお子さんの保護者 定員: 10人(先着) 費用: 100円 申込: 不要 内容: 子育ての不安や悩みを一人で抱えていませんか? 同じ思いの仲間とみんなで話してみませんか? お気軽に お越しください。</p>	<p>磯子図書館 Tel 753-2864 Fax 750-2528 (休) 10/14 (火) おいしいおはなしよみきかせ会 日時: 10/30(木) 11:00～11:45 対象: 未就学児と保護者 定員: 15組(先着) 費用: 無料 申込: 10/11(土)～電子申請 ↑ 内容: 思わずお腹がぐーっとなりそうな おいしいおはなしの後、おはなし の中に出てきた食べ物をみんなで いただきます。</p>	<p>根岸なつかし公園 旧柳下邸 Tel&Fax 750-5022 (休) 10/14、28(火) 文化の日『伝えていきたい日本茶の伝統』 日時: 11/1(土) 10:30～12:00 対象: 一般 定員: 10人(先着) 費用: 1,500円(日本茶葉のお土産付) 申込: 10/11(土)～10/25(土) 内容: 気軽に楽しく! 日本茶の飲み比べ をしてみましょう。</p>
<p>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・祝日 ぼうさいイロハ講座@いそピヨ 日時: 10/30(木) 10:30～11:30 対象: 未就学児とその保護者 定員: 15組 費用: 無料 申込: 10/9(木)よりWebにて 内容: お子さんがいるご家庭での防災 の基本、災害時の備えや避難行 動について。</p>	<p>三殿台考古館 Tel 761-4571 Fax 761-4603 (休) 月 石器作り体験教室 日時: 11/8(土) 9:30～12:00 対象: 小学4年生以上 定員: 12人 費用: 700円 申込: 10/11～25メール・往復はがき 内容: 黒曜石で縄文時代の矢じりを作 ります。作り方も当時の技術を使 った本格的な体験教室です。</p>	<p>磯子公会堂 Tel 750-2520 Fax 750-2521 (休) 10/27 (月) 秋のビッグバンドジャズ 日時: 10/18(土) 13:30～16:00 場所: 公会堂ホール 対象: どなたでも(未就学児は保護者同伴) 定員: 400人 費用: 無料(全席自由) 申込: 当日直接会場へ 内容: ビッグバンドジャズを中心とした演 奏。ジャズ編成の説明もあります。 出演: Sasage Several Guys Orchestra</p>

横浜市磯子区民文化センター

杉田劇場

TEL:771-1212 FAX:770-5656

“つなげる場”としての区民文化施設。

2025年2月、杉田劇場は
開館20周年を迎えました!!

地域文化のハブとなるよう「ここに来れば何か見つかる、何かに出会える」場所づくりを目指しています。

イベント参加募集・公募



こどもからおとなまで、誰でも楽しく
演奏できるリコーダーアンサンブル。
初心者の方も大歓迎。

※今年度の募集は終了しました。



こどもからおとなまで
舞台初心者でも大歓迎。
だれでもできるミュージカルです!



こどもも大人も、
障がいのある人もない人も
みんなでハモって、笑顔で歌おう!!

情報掲示板

絵手紙展覧会

☆ 2025年仲間展 in ヨコハマ ☆

テーマ：昭和100年から未来へ

げんき絵手紙サロンの仲間が、自分らしさを表すのに、折れそうな心を鼓舞してかいた絵手紙です。絵手紙で繋がっているなあ、と思っていただけると嬉しいです。



日時：10/14日(火)～10/20(月)

11:00～18:00(最終日15:00)

場所：みなとみらいギャラリー

横浜市西区みなとみらい2-3-5

クイーンズスクエア横浜クイーンモール2階

入場：無料

問い合わせ：講座げんきサロン事務局

Tel：090-2531-1615

劇団「横綱チュチュ」

☆ 第22回本公演「シオナリ」 ☆

地域に根差した市民劇団としての活動も本公演22回を数えることとなりました。今回の舞台は、海の近くの小さなホテル。どんなお話か乞うご期待ください。

皆さまのお越しをお待ちしております。

日時：11/15(土) 14:30・19:00

11/16(日) 11:00・15:00

※開場は開演の30分前

場所：杉田劇場5階ホール

料金：＜一般＞1,500円 ＜小学生以下＞500円

※全席自由・日時指定

【チケットお申し込み・問合わせ】

・劇団「横綱チュチュ」 TEL 770-1573

・杉田劇場 TEL 771-1212

【公演情報HP】

<http://yokoduna-chuchu.chu.jp>



クックふれんど

☆ メンバー募集 ☆



和・洋・中、どんな料理がお好みですか？ 各自の担当が考えたレシピで仲間たちと自由に楽しみながら、主菜・副菜、時にはデザート等を作り、その日の会話で味付けしながら食事しています。忘年会・暑気払い等もあり、楽しいサークルとして活動しています。お試し参加での見学・試食也大歓迎です。



活動日時：毎月第2木曜日 10:00～13:00

活動場所：磯子地域ケアプラザ1F

会費：1,000円/月(材料費他)

問い合わせ：いそご区民活動支援センター

Tel：754-2390

磯子童謡の会

☆ メンバー募集 ☆



当会は、童謡をはじめ四季折々の「抒情歌」や軽快で楽しい歌を、大きな声で皆で歌っています。

歌を通じて、嬉しい時、楽しい時には心の光を仲間と分かち合い、寂しい時、悲しい時にも互いに思いやり合う絆を大事にしています。参加者は60代から90代までの方々です。

活動日時：原則第1・第3月曜日 13:30～15:30

活動場所：磯子公会堂集会室

会費：900円/回(見学無料)

問い合わせ：いそご区民活動支援センター

Tel：754-2390

※磯子区を中心に様々な分野の地域活動を行っている団体に、グループ・団体としてご登録いただいております。
何かを始めたい方、グループ・団体に参加したい方は、いそご区民活動支援センターまでお問い合わせください。



ホームページ→

磯子区役所

3R マーケット&得トク生活フェスタ 同時開催!

11/3
(祝月)



消費生活
推進員主催

得トク生活フェスタ
@区民ホール

開催時間: 10時~14時

悪質商法からの身の守り方など毎日の暮らしに役立つヒントを周知している区消費生活推進員が、パネル展示・実演会・クイズラリー・地元野菜の販売などを行います。

問合せ: 地域活動係 ☎: 750-2393

3R 応援隊
主催

3R マーケット&リユース家具市
@区役所前駐車場

●3R マーケット: 開催時間: 10時~14時

●リユース家具市 (無料・公開抽選)

展示時間: 10時~12時

抽選時間: 12時~

多くのリユース品が出品されます。掘り出し物を見つけ、楽しみながらエコ活動を!

問合せ: 資源化推進担当 ☎: 750-2397

雨天の
場合中止

区民活動支援センター

学生ボランティア募集!

磯子区では、若者世代を対象に地域行事等のボランティアを募集しています。

現在、募集しているボランティアは募集情報一覧からご覧ください。

お申し込みは電子申請または、電話・メールでお願いいたします。

【注意事項】

●参加にあたって、未成年の方は、保護者の方の承諾を得てください。

●参加の可否につきましては、ご応募いただいた後から行事主催者等に確認した後にご連絡いたします。



ボランティア参加者で磯子区在住・
在学者には、先着でボランティア
Tシャツをプレゼント!

募集中

イベント名	日時	場所	募集人数	内容
根岸ふれあいフェスタ	① 10月18日(土曜日) 9:00~17:00 ② 10月19日(日曜日) 9:00~16:00	根岸地区センター ※お弁当・飲み物支給あり	①3人 ②2人	① ・模擬店コーナーでの サポートスタッフ (1人) ・おたのしみコーナーでの サポートスタッフ (2人) ② おたのしみコーナーでの サポートスタッフ (2人)
ぴよっこリンピック 乳幼児を対象とした、保護者とのふれあう簡単な運動会	10月4日(土曜日) 10:00~12:00	滝頭コミュニティハウス ※飲み物・交通費支給あり	4人	MC(1人) アシスタント(3人n)

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.lg.jp

ホームページは、こちらから↑



◆編集後記◆

今年の夏は観測史上最も暑い夏でした。
9月の残暑も厳しかったですが、ようやく
秋らしい日々となりました。

読書の秋、スポーツの秋、そして食欲の
秋を満喫しましょう!