

■ ■ ■ 事業報告書 ■ ■ ■

	事業名：区民企画型養成講座受講修了生 実践講座 「中華街の秘密ズボラ薬膳で整う」	
開催日時：令和8年2月21日（土） 10時～12時	中華街の秘密ズボラ薬膳で整う（次第より） 1. 実行委員より説明 2. 中華街の秘密おはなし （休憩） 3. ズボラ薬膳おはなし 4. 交流会	
参加費：500円 場所：なか区民活動センター 講座：研修室1 一時託児保育：研修室2		
参加対象者： 横浜市在住・在勤・在学	当日講座参加者14名 （1名体調不良によりご欠席） 20代～50代 中区在住：9名 他区からのご参加：5名	一時託児保育協力者： ヨコハマインタープレス2名 保育乳幼児：2名 オブザーバー参加 横浜市教育委員会事務局生涯学 習文化財課1名
募集：15名 応募者：37名 応募方法：電子申請	実行委員：9名（20代～50代） 中華街の秘密：横浜シティガイド協会1名 ズボラ薬膳：なかく街の先生オリーブキッチン3名	地域振興課4名 当日会場には36名

開始前の準備

実行委員は、一時託児を含む保護者も活動するため、集合時間は統一せず、役割分担で集合時間を変えている。

講師対応として2名（集合9時）

司会3名

受付3名（1名は参加費を集計）

タイムキーパー1名

順番に到着した実行委員は、会場設営として机の移動や配膳準備など主体的に行い、時には、打合せ外の当日に発生した事柄にも、その場で相談しながら準備を行いました。

講座の講師との最終打合せ、司会同士のタイムスケジュール確認、配膳の調整など、各担当がそれぞれの準備を丁寧に進めていました。

また、会場には雰囲気盛り上げるためのバックミュージックが静かに流れ、心地よい空間が整えられました。

受付が始まり、講座参加者が席につくと、ウェルカムドリンクとして温かい薬膳茶が振舞われました。

▶ 机を移動



▶ 受付 準備万端！



講座開始

実行委員である司会から、区民企画型養成講座の受講修了生であり、今回は実行委員として企画・運営に携わっている立場であることが説明されました。また、講座を開始するにあたり、トイレの場所など会場内の細やかな説明後、講師へとマイクを引継ぎました。

中華街の秘密

- ・中華街の成り立ち～なぜ迷子になりやすい？～
- ・開港当時
- ・開港から世界最大級の中華街誕生まで
- ・門のはなし
- ・通りのはなし
- ・グルメのはなし
- ・春節！縁起のよい食べ物

ズボラ薬膳

- ・薬膳とは
- ・美肌スープについて（試食しながら）
- ・薬膳茶について（ウェルカム薬膳茶とは別の薬膳茶を試飲しながら）

交流会

参加者はあらかじめ「なつめ」「ハトムギ」「クコの実」の3つのグループに分かれて着席しており、実行委員もそれぞれのグループに加わってファシリテーターとして参加しました。各テーブルでは和やかな雰囲気の中、活発な交流が繰り広げられました。

交流会

各テーブルから1名、講座参加者より感想を發表していただき、さらに実行委員からも1名が代表して感想を述べ、講座全体のまとめとしました。

講座終了後には、参加者からは、アンケートへの記入をお願いし、回収の際には、オリーブキッチンさんをお願いしていた自宅でも楽しめる薬膳茶のお土産をお渡ししました。



▲講座開始 司会進行中



▲中華街のはなし



▲ズボラ薬膳のはなし

▼ウェルカム薬膳茶



◀薬膳スープ



▶薬膳茶



ハトムギグループ



クコの実グループ



なつめグループ



◀実行委員のひとりがデザインしたグループ表

講座参加者からのアンケート

【参加動機】

- ・中華街に興味がある
- ・薬膳に興味がある
- ・ちらしのデザインに惹かれて

【薬膳料理の経験は？】

- ・したことがない、ほとんどしたことがない9割

【講座内容で印象に残っていること】

- ・中華街の歴史は知らなかったもので、とても興味深かったです。
- ・中華街の秘密の話がとても良かったです。もう10年以上住んでいるのに知らないことばかり。大変勉強になりました。
- ・横浜や中華街周辺の歴史を知れて、もっと話を聞いてみたいと思いました。
- ・スープも美味しく家で作ってみようと思いました。
- ・薬膳は初めてでもっと深く学びたいきっかけの日になりました！
- ・薬膳茶に難しいイメージでしたが、食材の効能を理解していれば案外簡単に作れるものだと思いました！

講座参加者から実行委員へのコメント

- ・スムーズな進行でステキな時間でした！！音楽もよかったです♪
- ・準備が十分すぎてすばらしかったです。とても充実した内容で大満足でした。
- ・時間配分や休憩など良い進行でした。
- ・託児がありリフレッシュになりました。
- ・細やかな運営に感謝です。
- ・私も地域活動に参加してみたいと思いました。
- ・すごく楽しみにしていた企画だったので、今日参加できたことを嬉しかったです。内容とても興味深く楽しかったです。企画をありがとうございました。
- ・皆さんとても良かった。（企画・構成・ちらしデザイン等も）



◀一時託児保育の様子



本来の目的

(区民企画型養成講座)

区民企画型養成講座では、地域の担い手育成を目的に社会とつながる機会や運営など、ノウハウを習得するための講座。

(実践講座：中華街の秘密スボラ薬膳で整う)

地域への関心を高め、仲間づくりを促しながら、受講者が主体となって講座を企画・運営することが目的です。そのプロセスを通じて、相手の意見を尊重する姿勢や、対話を重ねることの大切さを体験し、最終的には達成感を味わえることを着地点としています。

今回の実践講座を開催するにあたり、まずは自分が興味のあること、やってみたいことを提案し、全員で共有、それぞれの提案を振り分け、話し合いを重ねることで方向性がまとまりました。

区民企画型養成講座内で学んだ内容を活かし、チラシ作りからキャッチコピーの提案、「いつ、どこで、だれを対象にするか」といった詳細を話し合いの中で確定させました。

具体的には、次のような点をひとつひとつ丁寧に検討しました。

- ・ **なぜこの内容にするのか?** → 中華街という地域の特性を活かす
- ・ **なぜこの日に開催するのか?** → 春節の期間に合わせ、土曜日なら参加しやすい人が多いと考えたため

- ・ **試飲や試食の場づくり** → ランチョンマットやコースターを用意したい!
- ・ **受付を終えて着席した際の時間の過ごし方** → 音楽を流して場を盛り上げたい! ウェルカムドリンクを提供したい!

- ・ **自宅に帰った後も楽しんでもらうには、薬膳茶のお土産をさし上げたい!**

- ・ **当日の参加者同士、交流を持って欲しい! 発言して欲しい!**

参加者が中華街の話や薬膳の話「学びやすく、過ごしやすい環境」にするにはどうしたら良いか、自分が参加者の立場だったらどう感じるかを想像しながら、構成や進行について対話を重ねて決めていきました。

(実践講座後の受講者のアンケート結果)

やりとげた気持ちはありますか? 目標を達成することはできましたか?

→ 9割がやりとげた気持ちあり、目標を達成できたと回答

養成講座を受講する前にくらべて、何かできるようになったと感じますか?

→ 8割が感じたとは回答

メンバーから褒められましたか?

→ 8割が、褒められた、褒められたと思うと回答

話し合いの中で、共感がありましたか?

→ 9割が、あったと回答

感想 (記載方式)

- ・ ゼロからここまで見える形で楽しく終わられて達成感でいっぱいです。
- ・ 褒められたことで自信になりました。
- ・ 自分だけでなく1人1人が強みを活かし、チーム全体に貢献していたと感じました。主体性があったからこそ素晴らしい会になったと感じます。
- ・ 意見全てを納得いくものに持っていくのは難しいなと思いました。

それぞれが達成感を得られた一方で「自分はどこまでチームに参加できたか?」参加回数でなく、意見の出し方や率先力など、関わり方、考え方は多様ですが、20代~50代9名がそれぞれの強みを発揮した講座は当日の参加者の学び・交流の場になったと思います。