

「popolare ぽぽら」イタリア語から、「人々のみんなの」を表す。中区内の生涯学習・市民活動の参加を夢見て、様々な活動をされている人たちのための情報誌であり、多くの夢が生まれ皆に親しまれますようにと名づけられました。

なか区民活動センター登録団体の活動を支援します！

無料講座

なか区民活動センター登録団体支援講座

年齢に関係なく、心地よい関係を築く話し方

## 話し方 & 聞き方

「相手に遠慮して言いたいことが言えない…」

「つい言い過ぎて後悔してしまう…」

年齢に関係なく対等に、さわやかに話せるようになれば、  
交流はもっとひろがります。そんな心地よい関係を作るヒント

「アサーティブコミュニケーション」を一緒に学んでみませんか？

※アサーティブ：自分と相手を共に尊重する自己表現のこと

【日時】3月22日(日) 13:00~15:00

【対象】なか区民活動センター登録団体

【場所】なか区民活動センター研修室

【内容】アサーティブコミュニケーション研修  
自分と相手を共に尊重し、心地よい関係を築く  
話し方・自己表現を学びます

【定員】先着40人(1団体2名まで参加可能)

【申込】2月2日(月)より電話・来館で  
なか区民活動センター ☎045-224-8138



講師 プロフィール  
特定非営利活動法人  
アサーティブジャパン  
会員トレーナー  
山田 裕子氏(やまだ ゆうこ)

団体情報  
掲示板

登録団体の紹介

GAIB!!!歌声と健康と文化の会

活動紹介

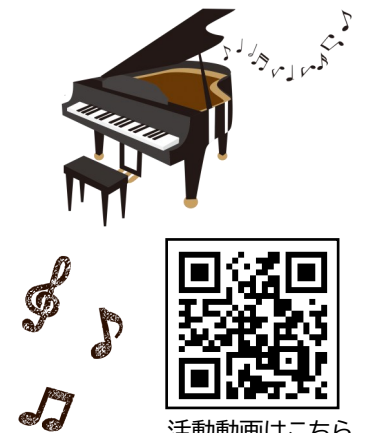
声、身体、そして知性を磨くGAIB!!!は、プロの知見に基づいた「発声・呼吸法」による健康づくりと、歌詞の背景にある「文学・歴史・科学」への深い探求を融合させたユニークな団体です。歌が上手になりたい方、健康を維持したい方、教養を深めたい方へ歌の向上はもちろん、知的好奇心を満たしながら心身ともに豊かな時間を共有することを目指しています。

団体より  
ひとこと

初心者大歓迎！まずは私たちの「音」を体感しに、コンサートへお越しください。  
前回のコンサート動画: <https://tw.psee.ly/8bbd7f>

お知らせ

不定期でコンサートを開催しています。  
『GAIB!!!』で検索して、ぜひコンサートへご来場ください！



活動動画はこちら

大募集

なか区民活動センター登録団体の活動PRなどを情報誌に掲載できます。  
詳しくはなか区民活動センターへお問い合わせください。

「こんな学びの場があったらいいな」区民企画型養成講座

本講座は、養成講座を修了した受講生が自らの経験とアイデアを詰め込んでゼロから企画したプログラムです。

ズボラ薬膳 × 中華街  
で整うの秘密

中華街の歴史と初めての薬膳体験講座 パパママ大歓迎

【日時】2月21日(土) 10:00~12:00  
一時託児保育無料  
講座中の託児可

【場所】なか区民活動センター研修室

【参加費】500円

【対象】横浜市在住、在勤、在学の方

【定員】15名(事前申込制)

応募締切2月6日(金)

応募多数の場合は抽選となります

ご参加いただける方には2月10日(火)までにお知らせします

主催:地域振興課 企画運営:区民企画型養成講座受講生



講師:なかく街の先生

NPO法人 横浜シティガイド協会(横浜の歴史講座)年間を通してオリジナル企画ガイドや学校旅行者一般へのガイドをしています。

オリーブキッチン(薬膳料理)

地区センター等で、身近な食材を使って簡単にできる薬膳料理の講座を開催してます。



← こちらの二次元コードでお申込みください

中区で、つながる。ひろがる。

このまちの活動・イベントは『よこむすび』を見てみよう

スマートフォンやパソコンで、地域のイベントやボランティア情報を手軽に検索できるサイト「よこむすび」に、中区の活動団体の情報掲載が始まりました！

自治会・町内会や各種団体の情報、参加できるイベントやボランティア情報を紹介しています。「地域で何かしたい」「ボランティアに興味がある」人は、ぜひご覧ください。新しい仲間との出会いが、きっと見つかります。

なか区民活動センター登録団体は、サイトに登録して情報発信ができます。ぜひご活用ください。

活動を知ってもらい、仲間を増やすきっかけに

活動をリアルタイムに発信できホームページの代わりになります



詳しくはこちら

なかく街の先生  
オープン講座



シティガイドと横浜(室内)散歩

明治中頃

無料

横浜の小泉八雲と妻セツ

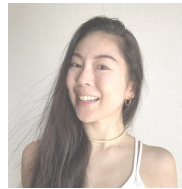
- 【日 時】2月28日(土) 10:00~11:30
- 【場 所】山元小学校コミュニティハウス
- 【定 員】30名(先着)
- 【申 込】山元小学校コミュニティハウスへ電話・来館で  
☎045-212-9099



講師:なかく街の先生  
「横浜シティガイド協会」さん  
歴史・街歩きガイドの先生として、公共施設、学校、旅行社、市民講座で活躍中です。

ピラティス初心者講座 無料  
-キレイな姿勢、整うぞろぞろ-

- 【日 時】3月7日(土) 10:30~11:30
- 【場 所】箕沢地域ケアプラザ
- 【定 員】20名(先着)
- 【持ち物】内履き・飲み物・バスタオル
- 【申 込】箕沢地域ケアプラザへ電話・来館で  
☎045-663-6960



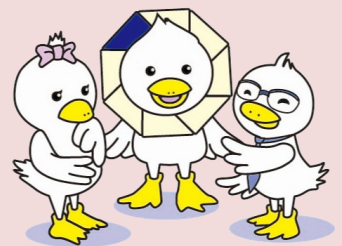
講師:なかく街の先生  
「Sakurako」さん  
ヨガ・陰ヨガ・マットピラティスの先生として、公共施設、ヨガスタジオで活躍中です。

▼▼▼令和8年度の貸ロッカー・レターケースの申し込みを受付中です▼▼▼

令和8年度の貸ロッカー・レターケースの使用申込をなか区民活動センター窓口で受付中です。貸ロッカーは活動に必要な事務用品などの保管に使用でき、貸レターケースは書類の保管や郵便物の受け取りに使用できます。利用料は無料で、1団体につき、いずれか1個の申込となります。抽選結果は3月上旬にお知らせします。

【登録団体貸ロッカー・レターケース申込期間】令和8年1月7日(水)~2月14日(土)

種類(寸法:幅X高さX奥行)	カギの有無	申込受付個数
平型ロッカー (40X40X48cm)	あり	24個
縦型ロッカー大 (20X80X48cm)	あり	8個
縦型ロッカー中 (26X53X48cm)	あり	18個
レターケース (A4サイズ、高さ9cm)	なし	36個

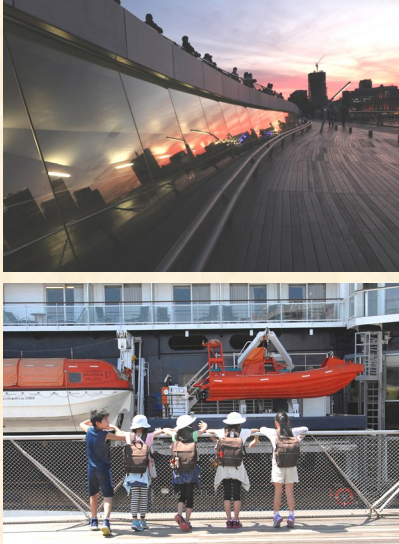


# 展示コーナー

ミーティングエリアの「**展示コーナー**」では、月替わりで登録団体等の皆さんの活動や作品を展示して紹介しています。ぜひ、展示コーナーを活用して作品や活動を紹介してみませんか？展示は壁面と棚の二種類があります。**令和8年度の参加団体を絶賛募集中**です。詳しくはなか区民活動センターまでお問い合わせください。



## 12月 横浜栄写友(写真)



写真愛好家である会員相互の友好親睦を図るとともに写真芸術の探求と写真技術の向上を目的としています。

【活動】なか区民活動センター  
毎月第2日曜  
または土曜  
13:00~16:40

## 1月 STAND Still(写真)



「壊すことはできない」

All Photo ©2026  
STAND Still All Rights Reserved

性暴力サバイバーが公に声を上げなくても表現できる場づくりとして、フォトワークショップを行っています。

【活動】なか区民活動センター  
第2第4水曜  
9:50~15:00



「私たちが望む世界は創れる」

## 12月 なかく街の先生 手芸 BONBONS横浜



カンタン・キレイに出来上がるデコパージュやモールドールを作ってみませんか



## 1月 なかく街の先生 フラワーデザイン 花工房 Yoko Kozuka



花のある優しい暮らしを提案いたします



「**なかく街の先生**」とは・・・仕事や趣味で培った自分の経験・知識・技術を、地域の様々な活動に役立てていただくためのボランティア人材制度です。なか区民活動センターでは、講師を探している団体・グループ(3名以上)などに「街の先生」をご紹介します。地域・施設・団体・グループでの講座・イベントなどに、ぜひお役立てください！

直近の休館日 2月1日(日)11日(祝)15日(日)23日(祝)  
3月1日(日)15日(日)20日(祝)29日(日)

## なか区民活動センター

開館時間 月曜～金曜 9:00～21:00(受付は20:45まで)  
土・第2第4日曜 9:00～17:00(受付は16:45まで)

〒231-0021 横浜市中区日本大通35 中区役所別館1F  
TEL : 045-224-8138 FAX : 045-224-8343  
Email : [na-katsudou@city.yokohama.lg.jp](mailto:na-katsudou@city.yokohama.lg.jp)

※「なかぼら」やなか区民活動センターの情報は、ホームページでもご覧いただけます。

なか区民活動センター

