

なかぽぽら



なか区民活動センターマスコット もなかと友達

vol.119 令和8年10・11月号

【編集・発行】

なか区民活動センター

(横浜市中区役所地域振興課)

「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。



2026

なか区民活動センターまつり

参加無料



11/8 日 10:00~16:00

会場 横浜市開港記念会館

横浜市中区本町1丁目6番地

なか区民活動センターに登録している団体が出展・出演する、毎年恒例の楽しい文化祭です！
さまざまな体験の機会を用意しており、大人から子どもまで楽しめる内容となっています。
どなたさまでもご参加いただけます。
ぜひお気軽にお越しください。



出展団体決定！

【ミニ講座やワークショップ】

- ・森の仲間
- ・みんなで花になる日
- ・NPO法人 横浜シティガイド協会
- ・横浜グループワークトレーニング研究会
- ・原三溪市民研究会
- ・講座げんきサロン
- ・気功(法輪功)愛好者会
- ・横浜検察審査協会
- ・NPO法人横浜市まちづくりセンター
- ・都市よこはま句会

【ステージ発表】

- ・NPO法人ブラジルsolidario横浜
- ・ウエスト♡ハウス
- ・ヨコハマ動画クラブ
- ・(Yuukiaina)ユウキアイナ
- ・音楽ボランティア「黄色いレイ」
- ・AHIAHI ukulele倶楽部
- ・GAIB!!!歌声と健康と文化の会

【活動展示】

- ・しでんの学校
- ・NPO法人横浜にLRTを走らせる会
- ・ハンドメイドサークル
- ・アルファ・クラブ横浜会
- ・NPO法人RKK留学生と語り合う会
- ・福島の被災地にとり残された犬猫を救う会(横浜わんニャンの会)
- ・木の花会
- ・中区食生活等改善推進員会(中区ヘルスメイト)
- ・防火帯建築クラブ

【英語体験会】

- ・LEED(Let's Enjoy English Discussion)
- ・横浜英語サロン

【ゲーム体験ブース】

- ・横浜キャロムクラブ
- ・関内バックギャモンの会
- ・カードゲーム同好会ミラクル倶楽部

【ワークショップ】

ハローよこはま(会場・象の鼻パーク)
なか区民活動センターブース

- ・NPO法人道志水源林ボランティアの会

登録団体紹介

講座げんきサロン

活動紹介

「人と会うと元気になる」を合言葉に、心理学などを取り入れた「スマ楽、生きがいのあるシニアライフ」の講演や、絵手紙を通じた交流を、地域ケアプラザや地区センター、老人会などで約10年にわたり続けています。

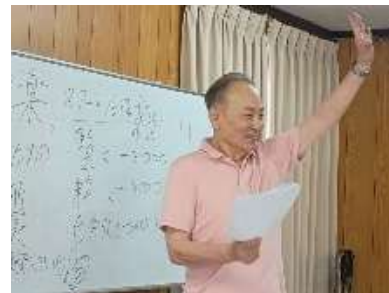
※スマ楽:「スマートシニアを楽しむ」の造語

団体よりひとこと

講演や絵手紙サロンを通して、笑いとお話を交えながら「老いを一人にしない」地域づくりを目指して、皆さんと一緒に考えます。

お知らせ

10月27日(火)～11月2日(月)まで、みなとみらいギャラリーにて「2026げんき絵手紙サロン仲間展inヨコハマ」を開催いたします。絵手紙と活動紹介を通して、人と人とのつながりの大切さを発信します(入場無料)。ぜひお気軽にお立ち寄りください。



代表の川口整さん



絵手紙サロン活動の様子



絵手紙展覧会

掲載団体募集中

なか区民活動センター登録団体の活動PRなどを、情報誌ぽぽらに掲載しませんか？ 詳しくはなか区民活動センターへご相談ください。

なかよろずアップ企画

いつもの景色が違って見える ときめく俳句初心者講座

俳句のある暮らしを楽しんでみませんか。身近な出来事を俳句に詠みながら、言葉の面白さや季節を感じる心を育みます。初めての方もお気軽にご参加ください。

- 【日 時】 10月19日(月)、11月16日(月)
13:00～15:45
- 【場 所】 なか区民活動センター 研修室
- 【定 員】 俳句に興味のある方、学んでみようと思う方 先着15人
- 【参加費】 無料
- 【申 込】 9月11日(金)から
電話または来館で
☎045-224-8138

主催:波俳句会横浜支部
共催:なか区民活動センター

なかく街の先生オープン講座



秋色アレンジ

～季節を彩るしつらえ～

～秋🍁からクリスマス🎄に向けて～

自然素材(写真見本にはアジサイ・もみじ・葉楓などを使用)のアレンジにリボンやオーナメントを変えて、2種類の雰囲気を楽しめる作品を作ってみませんか。

- 【日 時】 11月17日(火)
15:30～17:00
- 【場 所】 本牧地区センター
- 【定 員】 先着10人
- 【参加費】 1,500円
- 【持ち物】 花切ハサミ・持ち帰り用袋
- 【申 込】 11月11日(水)から電話または来館で
☎045-622-4501

なかく街の先生
オープン講座

主催:本牧地区センター
共催:なか区民活動センター

中区 タウンピクニック

映画「ラプソディ・ラプソディ」の舞台を歩く

**Rhapsody
Rhapsody**
ラスソディ・ラスソディ



映画を観ていない方でも楽しめる街歩きのイベントです。中区の街や歴史などを知るきっかけとなります。これまでの街づくり、これからの街づくりを学び、秋バラなど花も楽しめます。

- 【日 時】 11月11日(水) 10:00~16:00
【場 所】 なか区民活動センター 研修室 集合
【参加費】 無料(昼食は各自となります)
【定 員】 20名(抽選)
【申 込】 10月24日(土)まで 電子申請にて
(参加確定者には10月末までにメールにてご連絡します)

階段や坂道を歩きます。
履き慣れた靴と動きやすい
服装でご参加ください。



お申込みはこちらから▲

中区ブックフェスタ 関連事業

秋の夜長は、読書とゼンタングル®

ゼンタングル® 入門



初めてでも描けるパターンアート。
パターンを繰り返し描く、その過程を大切に楽しむゼンタングル®アートです。

【講師】やまだすみこさん
(なかく街の先生)

- 【日 時】 11月21日(土) 13:30~15:30
【場 所】 なか区民活動センター 研修室
【対 象】 心身をリラックスさせたい人
【定 員】 10名(先着)
【参加費】 600円
【申 込】 10月13日(火)10:00から
電話または来館で
☎045-224-8138

絵が苦手な方
でも大丈夫!



なか区民活動センターよりお知らせ

「利用登録団体」「なかく活動ガイド」の更新手続きを行います

現在のなか区民活動センター利用登録は、令和9年3月31日をもって有効期間満了となります。令和9年度以降も利用登録を継続希望される場合は、更新手続きが必要です。更新手続きの詳細につきましては、11月初旬に各団体へご案内を郵送いたします。

「なかく活動ガイド」2027年3月発行 掲載希望の団体・グループ募集

【なかく活動ガイドとは】

中区内で活動している生涯学習・市民活動の団体・グループを紹介する冊子で、なか区民活動センターが隔年で発行しています。冊子には団体の活動内容を掲載し、主に中区内の区民利用施設での館内閲覧、なか区民活動センターのHPで公開しています。個人情報には載りません。

掲載できる団体の条件や、新規掲載申込の方法などについては、なか区民活動センターHPをご確認いただくか、同センターにお問い合わせください。

【なか区民活動センター】

TEL:045-224-8138

E-mail:na-katsudou@city.yokohama.lg.jp



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の皆さんの活動や作品を展示紹介しています。ぜひ、展示コーナーを活用して作品や活動を紹介しませんか？展示は壁面と棚の2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。

8月 中区食生活等改善推進委員会



【活動】地区センター・地域ケアプラザ・小学校・保育園
活動日は不定期

「私たちの健康は私達の手で」をモットーに健康づくりの普及啓発活動を行っています。健康づくりを実践し、その知恵や工夫を地域に広めています。

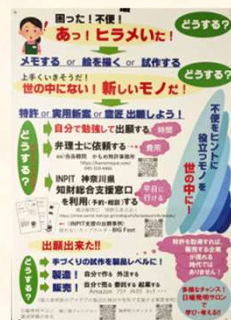


9月 横浜発明振興会



【活動】なか区民活動センター
第2日曜日 13:20～16:20

発明考案に関する体験談、講演、勉強会、およびアイデア作品の発表と表彰、サロン参加者との懇親を行っています。



8月 なかく街の先生イラスト指導 こなっこ



イラストは紙とペンがある限り大人から子供まで楽しめる趣味です。皆様の生活の彩のお手伝いをさせていただければと思います。



9月 なかく街の先生切り絵 楠昭



「切り絵」は、自分で絵を描く事に自信のない方でも、紙をカッターで切ると思いもよらないすばらしい作品ができます。是非一度体験してみてください。



「**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 10月4日(日)・12日(月祝)・18日(日)
11月1日(日)・3日(火祝)・8日(日)
・15日(日)・23日(月祝)・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)
土曜・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

※「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

11月8日(日)は、なか区民活動センター祭りのため休館となります。開港記念会館にて開催いたしますので、ぜひご来場ください。

