



ぷらっと通信

2011年
8月
発行号
vol. 20

栄区連合会承認第36号

《ぷらっと通信の主な配布場所》

区内各地区センター・コミュニティハウス・地域ケアプラザ、栄公会堂、栄スポーツセンター、栄図書館、栄区社会福祉協議会、翠風荘、あーすぷらざ、リリース、栄区役所、横浜銀行本郷台支店、本郷台駅

平成24年2月12日(日)開催

さかえ区民活動フェアに向け始動しました!

栄区民の活動を紹介する「さかえ区民活動フェア」の実行委員会が6月1日に発足しました。実行委員会を構成するのは、区民の講座を企画・運営する「区民プロデュース連絡会」、その卒業生で地域に活動を広げている「さかえ自主学习連絡会(アクティブ栄)」、さかえ区民活動センター「ぷらっと栄」とともに市民活動を推進する「おしかけ隊」、そして地域で活動し、「ぷらっと栄」に登録している団体からの代表です。

これから公募によって集まる活動団体も仲間に加わって「さかえ区民活動フェア」を盛り上げていきます。

フェアの内容(予定)

市民活動・生涯学習
パネル展
体験イベントなども

活動体験
コーナー
手作り体験・
展示・販売・
ショータイム

軽食販売
休憩コーナー
弁当・パンなど

講演会
市民活動の
映像紹介

活動発表
講堂ステージでの
歌や踊りなど



さかえ区民活動フェア実行委員

実行委員長 村上 伸二さんより

それぞれが違う地域活動をしている団体から集まった実行委員が「さかえ区民活動フェア」という共通の目標に向かって進んでいきます。「楽しく、知的好奇心をそそり、学ぶ喜びを知る」をキーワードに栄区の地域活動をPRする一大イベントを企画・運営していき、フェア当日は来場者に「元気を、活気を、そして勇気を」をアピールしていきたいと思っています。

さかえ区民活動フェア実行委員会では、この思いを念頭において実行委員のメンバーと力を合わせていくつもりです。「さかえ区民活動フェア実行委員会」をよろしく願いいたします。

まちの先生活動報告 ①

ぷらっと栄は「まちの先生」と「地域」をつなぎます!

依頼者(団体)

特定非営利活動法人積み木

「友遊ひろば積み木」を地域の方に開放し作品展示と体験教室を通じて交流を図りたいので「まちの先生」を紹介して欲しい。

5 / 16 ~ 7 / 1 展示会
6 / 25 きり絵体験教室



まちの先生登録者

古山昭一(書道・きり絵)

下絵の作成から、楽しく丁寧にきり絵を指導します。



■友遊ひろば積み木「きり絵体験教室」開催

今年の春から企画していた講座が先日終了しました。「ぷらっと栄」の相談員も実際に体験して来ました。参加者6人。町内会回覧板を見て参加、「友遊ひろば積み木」を利用している方などが集まり教室は和やかな雰囲気でのびんびんしました。

説明を聞き、体験教室が始まると、みなさん集中して静かな時間が過ぎました。約1時間半、パンダの下絵をカッターで切り、台紙に貼って“見事完成”。各自作品を持ち帰りました。今後も積み木の友遊ひろばでは「まちの先生」が大活躍します。

夏休みは、タイルアート作成「つく〜る♪ 佐々木」、秋は木版画の「アトリエRei」が展示会・体験教室を開催します。(ぷらっと栄 相談員)

「ぷらっと栄」でコーディネート!



実施(予定)	依頼内容	依頼団体	紹介したまちの先生など
7月23日(土)	夏祭り	保育園	栄桂太鼓(和太鼓)
8月1日(月)	ママのリラックスタイム	民生委員児童委員他	ブループラネット 奥代智子(アロマセラピー)
8月6日(土)	夏祭り	町内会	鼓舞士(ジャグリング)
8月8日(月)	夏休み工作教室	港南区・学童クラブ	つく〜る♪(手軽な工作)
8月19日(金)	夏休み科学教室	青少年の地域活動拠点 フレンズ☆SAKAE	おもしろ科学たんけん工房 ★募集記事掲載
8月20日(土)	イベント出演	栄区民文化センター リリース	紙芝居アンサンブル横浜 さかえ紙芝居一座
8月20日(土)	地域ふれあい フェスティバル	中学校PTA	からくりキング (マジック・ジャグリング)
9月9日(金)	レク・イベント出演	高齢者グループホーム	レファポハイケ アロハ ゆみ (フラダンス)
9月24日(土)	神社祭礼イベント出演	子ども会	芝吉(落語・南京玉すだれ)

まちの先生活動報告 ②

依頼者(団体)

育児サークル
ちびっこクラブ



まちの先生登録者

村山佳子

ヨガ・気功・ツボ療法など身体の治癒力を高め、健康な心身を創る指導をします。

■キッズ&ママヨガ

日頃の子育てで、疲れた体をほぐすとともに、今後のセルフメンテナンスと呼吸法を学びました。また、子どもとできる簡単なヨガ体操をお教えいただきました。

子育て中はどうしても子ども中心の生活になってしまい、自分自身のメンテナンスを怠りがちな母親たちのためにと、今回は企画しました。

参加者からは、「普段使わない筋肉を伸ばし、ゆっくりと呼吸をすることで、身体全体をほぐすことができた」「先生の説明がわかりやすかった」「普段いかに身体の緊張を和らげないままきたか、わかった」などの感想がありました。

ヨガの内容も初心者向けに教えていただきましたので、今後は各自が家庭でもできると思います。

また、事前の先生との打ち合わせもスムーズで気持ちの良いやり取りができ、イベントは大成功でした。

「まちの先生」の村山先生をご紹介いただき感謝しています。ありがとうございました。(ちびっこクラブ)



♪「さかえシニアバンド」が出演♪

戸塚区、下倉田地域ケアプラザのデイサービスに横浜栄楽クラブ(登録団体)のバンドが出演しました。

♪♪～みかんの花が咲いている、思い出の道～♪

和やかな午後の時間が過ぎ、栄区から“元気な笑顔”と演奏を届けました。このバンドは「まちの先生」の登録をしていますが、積極的にボランティア活動をしています。

「ぷらっと栄」ではコーディネート依頼を登録団体や地域のサークル団体にもお願いし、みなさまの事業実施を応援しています。

★さかえシニアバンドの方から一言★

懐かしい曲を8曲歌い、演奏を3曲聴いてもらいました。「デイサービス利用者にとっては生バンドを聴くことはなかなか無いので良い機会でした。」「一緒に歌えてとても楽しかった。」という感想が聞けました。また、機会があれば協力したいと思います。

「まちの先生」
番外編報告



まちの先生紹介ピックアップ (新規登録者編)

登録者名 黒田光子

ジャンル

リハビリ折り紙・手芸



活動内容

リハビリ折り紙・手芸は手先と脳トレにとっても良いアートです。子ども達から高齢者の方々まで楽しい作品が作れます。折り紙で三角パーツを作成して、ブロック状に組み合わせて、立体的な作品を作り上げます。折り紙のサイズを変えることで、作品の大きさを自由に変更できます。

講座は3回で構成されて、1作品を作成でき、お誕生日、お正月、ひな祭り、クリスマス等にあわせた作品もあります。展示ケースにいれると素敵な贈り物にもなります。

本郷ふじやま公園、野七里地域ケアプラザ、桂台教室（自宅）、楽志俱、犬山プラチナ会、アート知り隊での実績があります。また、栄区文化協会の手芸会員です。

活動内容

「傾聴」とは相手の心にそっと寄り添い、共感の気持ちで相手の話を聴いてあげることです。日頃の人間関係（親子、夫婦、友だち）においても、傾聴ができると、とても良いコミュニケーションとなって、お互いに気持ちよく過ごすことができるようになります。

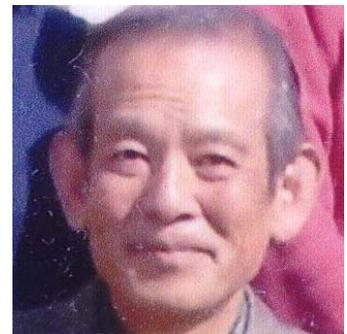
この講座では、傾聴についていろいろなことをワークショップを通じて実践的に学んでいきます。そして周りの人たちとより良い人間関係を作り、また老人ホーム等で傾聴ボランティアとして他者に貢献できるようになることを目標としております。なお傾聴ボランティアの実践体験も行います。日野南社協や日野南地域ケアプラザにて「傾聴ボランティア講座」を開催しています。「港南あおぞら」にて活動中です。

登録者名

大村義克

ジャンル

傾聴



登録者名

礼法・真和会／前田菱紀

ジャンル

礼法



活動内容

礼法（礼儀作法）は相手への優しい心遣いや温かい思いやりの心を目立たない自然な形でさりげなく表すものです。礼儀の「思いやる心」と作法の「自然な形で表す」が互いに相まって初めて成り立つもので、心身が調和した状態をいいます。心のこもった表現は相手に素直に伝わります。お辞儀の仕方、訪問接客等の基本動作から、わかりやすく丁寧にお伝えします。由緒正しい礼法を会得し、心にも忍ばせ、共に心豊かに過ごしてまいりましょう。

玉川学園女子短期大学・聖徳大学などで講師を務めるほかNHK教育テレビ『からだであそぼ「今日の作法」』で指導。栄区文化協会に所属し、さかえ三世代交流伝承文化舞台体験事業「さかえこども寺子屋」にも協力しております。

まちの先生紹介ピックアップ (お勧め登録者編)

登録者名

横須賀 常雄

ジャンル

仏像彫刻



活動内容

「仏さまを彫りたい」これから仏像彫刻に取り組んでみたい方にお手伝いいたします。

栄区文化協会「手工芸・SAKAE」に所属して活動。年1回作品展を行い、5年に入りました。栄区・戸塚区の施設での指導経験があります。

現在、教室は持っていませんが、仏像彫刻の展示を通じて関心のある方から、近くに教室があれば参加したいと申し出がありました。地区センター、コミュニティハウス等の施設を利用しての仏像彫刻希望者があればお手伝いいたします。

私は京佛師「松久朋琳」の自叙伝に接し感銘を受けました。「一人一仏」の精神、必ずや至福の時間が訪れることと思います。仏像彫刻を始めましょう。

活動内容

生後2ヶ月から1歳くらいまでの赤ちゃんを対象にしたベビーマッサージです。

ベビーマッサージの効果には・・・

- 血液やリンパ液の循環が良くなるので代謝が良くなり免疫効果を高めます。
- お腹に圧をかけてマッサージをすることで便秘や下痢の解消につながります。
- 母子ともにリラックス効果を高めます。
- 夜泣きの軽減につながりご機嫌な時間が増えます。
- 親子の絆を深めます。

などが挙げられます。貴重な赤ちゃん期、ベビーマッサージで赤ちゃんとの触れ合いを楽しんでみませんか？

パパも参加出来るベビーマッサージ教室も行っています。

登録者名

三角麻里子

ジャンル

ベビーマッサージ



登録者名

PCS / 西村武次

ジャンル

パソコン



活動内容

13年ほど前、パソコン教室を立ち上げた頃は、大勢の方にテキストに沿って進めていたのですが、これでは特に年配の方には理解が難しいということがわかりました。今は個人個人の理解度に合わせて進めています。従って進捗度は遅いのですが着実に身に付いていくようです。パソコンを通して、私も含めて世の中の動向に遅れないように進んでいきたいと思っています。

高齢者・初心者のパソコン習得に力を注いでいます。特に本人が納得のいくまで指導することを心掛けています。

10年以上前から栄区内で活動しています。活動場所は豊田・本郷・上郷地区センター、わ〜くくらぶさかえ、上郷ネオポリス自治会です。

会員募集やイベントのお知らせです。問合せは☆までお願いします。

「ぷらっとGO」に掲載希望の団体は「ぷらっと栄」までお届けください。10月号の締め切りは**8月25日(木)**です。ご希望に添えない場合は了承ください。

講演会 六人衆の道案内シリーズ 15

主催 六人会

各回とも 13時30分～15時30分 本郷地区センター(JR本郷台駅下車 徒歩8分) 大集会室

	月日	演題	講師
第1回	9月17日(土)	源頼朝と、國府・一之宮 —一律令制から御家人制—	國寶史蹟研究會 會長 八幡 義信 先生
第2回	10月 1日(土)	相模國府の現状と課題	平塚市教育委員會 文化財保護担当 主任 明石 新 先生
第3回	10月22日(土)	古代の相模と武蔵	藤沢市教育委員會 学芸員 荒井 秀規 先生
第4回	11月19日(土)	古代相模國の土器 —相模國府との関係を中心に—	東海大学 非常勤講師(考古学) 田尾 誠敏 先生

募集人員:120人(応募者多数時抽選)

受講料:2,000円(4回を通して)

申込:往復はがきに 住所・氏名・電話番号 を書き、

〒247-0021 横浜市栄区東上郷町24-7 高野 紀美子 まで

締切:平成23年8月6日(土)(当日消印可)

☆問合せ:高野 ☎045-892-2186 浜本 ☎045-892-3738 中村 ☎045-893-5147

高松 ☎045-891-0435 中野 ☎045-893-7660 北原 ☎045-893-0840



平成23年度古代史セミナー9月講座 「文字文化からみた古代の日本」 主催 古代史セミナー運営委員会

各回とも 13時30分～15時30分 地球市民かながわプラザホール(JR本郷台駅下車 徒歩3分)

	月日	テーマ	講師
第1回	9月20日(火)	文字瓦から見た古代の相模	市立市川考古博物館 学芸員 山路 直充 先生
第2回	9月30日(金)	百済木簡と倭国	早稲田大学 教授 李 成市 先生
第3回	10月18日(火)	新羅の文字文化と倭の古代文化	國學院大學 教授 鈴木 靖民 先生
第4回	10月29日(土)	倭国の文字文化と東アジア	關東学院大学 教授 田中 史生 先生
第5回	11月29日(火)	対談 今年度の古代史と考古学を振り返って	國學院大學 教授 鈴木 靖民 先生 朝日新聞社 記者 渡辺 延志 氏

募集人員:280人(講座5回出席可能な方、応募者多数時抽選)

受講料:3,000円(5回の資料代含む)

申込:往復はがきに(一人一通)住所、氏名(フリガナ)、性別、電話番号記入の上、

〒247-0008 横浜市栄区本郷台5-7-25 村上 伸二 まで

締切:平成23年8月20日(土)(当日消印可)

☆問合せ:村上 ☎045-893-5711 高山 ☎045-891-3338



栄区の子どもたちの絵の展示

栄区地域振興課主催「アート知り隊絵画スケッチ教室」参加の栄区内小学生30人が描いた「庭に咲く花」の絵が一堂に展示されます。元気な子どもたちの絵をご覧ください。

期 間:8月24日(水)～29日(月)
10:00～16:00

会 場:さんぽみちギャラリー
(栄公会堂 B1F)

☆ 津村 ☎045-861-5428

第1回恒陽彩会「水彩スケッチ記念展」

2004年栄区に発足し、月に2回活動しています。室内デッサンのほか、横浜や鎌倉など近郊へ出かけています。今年6月に活動100回目を迎えた記念展を行います。どうぞ、ご覧ください。

期 間:8月30日(火)～9月4日(日)
10:00～16:00

会 場:さんぽみちギャラリー
(栄公会堂 B1F)

☆ 津村 ☎045-861-5428

社交ダンスの会 会員募集

初めての方でも一歩から始めますので気軽に見学に来てください。3ヶ月で1周できるようになります。基礎を大切にしていますので、きれいに踊れるようになります。

上郷ダンススポーツクラブ(入門)

日 時:月4回火曜日10:00～11:30

会 場:野七里地域ケアプラザ

参加費:2,500円/月

栄ビューティフルダンス(初級)

日 時:月4回日曜日10:00～11:30

会 場:公田小学校体育館

参加費:3,000円/月

☆ 三谷ときわ ☎045-892-1243

☎080-5082-1243

E-mail 0gf325080f42k3y@ezweb.ne.jp

書道サークル 会員募集

書道で頭も手先もリフレッシュ！仲間と一緒に学ぶことで上達も早く友達の輪も広がります。どなたでも参加できます。見学もできます。

日 時:第3木曜日10:00
～12:00(原則)

会 場:本郷地区センター

参加費:300円/回

持ち物:中筆、半紙大の下敷き、
硯または墨皿

※半紙、墨液は会で用意します。

☆ 年金者書道サークル

栗山青峰 ☎045-893-0924

夏休みおもしろ科学教室 参加者募集

「自然のエネルギーってすごいでしょ！」～太陽熱風車と風力発電機をつくろう！～

理科が好きな子・きれいな子・女子も男子もみんなあつまれ！

ペットボトルで、太陽と風のエネルギーの不思議を知ろう。

日 時:8月19日(金)13:30～16:30

会 場:さかえ次世代交流ステーション2階 多目的活動スペース

対 象:小学校4年生～中学生

講 師:おもしろ科学たんけん工房の皆さん

定 員:15人 及び参観を希望する保護者

(保護者の参観を歓迎します。安全のため、未就学のお子様の同伴はご遠慮ください)

参加費:600円(当日いただきます。なお、参加費には傷害保険料を含んでいます)

持ち物:はさみ、定規(15～30cm)、コンパス、空ペットボトル(250～280ml)

申 込:①氏名(ふりがな)②学年 ③住所 ④電話番号をお知らせください。

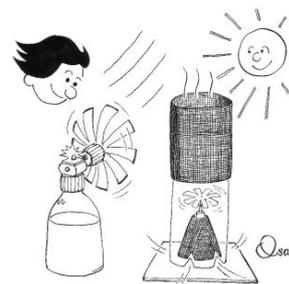
電話・FAX・E-mail で先着順。

☆ 栄区青少年の地域活動拠点 フレンズ☆SAKAE

(天神橋バス停徒歩5分)

☎&FAX 045-898-1400

E-mail sakaeseisyo-nen@nify.com





パンとカレーのお店 ぷらさんぬ

NPO 法人みちくさみちが かつら工房、サンライズの二つの事業所を運営しています。
そして、二つの事業所が力を合わせて
ぷらさんぬ を展開しています。

「ぷらさんぬ」はカレーの国インドのヒンズー語で楽しいという意味です。お客様も店で働く私たちにも楽しい場でありたいと願い「ぷらさんぬ」と名付けました。たっぷりの野菜と肉を丁寧に煮込んだカレー、そして素材本来の持ち味を生かし心をこめて焼き上げたパンを是非お楽しみください。



ドアを開けると店長さんの『いらっしゃいませ』の元気な声とおいしそうなパンやクッキーが迎えてくれます。

施設長さんから

2ヶ月に1度行うパンフェスタを通じて、地域の方や町内会とのつながりができました。『ぷらさんぬから地域の活性化を』というお言葉をいただいています。

地域の方が、気楽にこられる店、『あって良かった!!』と言っている店を目指しています。

8月のイベント

パンの絵コンテストと 作品展示

8月上旬に募集した
“食べてみたい
作ってみたいパンの絵”
を、店内に展示します。

カレーフェスタ開催

8月25日(木)

普段、「ぷらさんぬ」でも、ご家庭でも食べられないような、珍しくて元気になるカレーが楽しめます。

《8月の季節の新品》

- ・ グレープフルーツのパン

《夏休みのお子様向けメニュー》

- ・ チュロス
- ・ ドーナツ
- ・ チャーハン
- ・ お子様カレー

(手作りおもちゃ付)

お昼に
どうぞ!!



施設長：大平さん(左)
店長：川又さん(右)

店長さんは子どもが大好き！
すぐに名前を覚えてくれます

さかえ egao プロジェクト アーティスト募集

福祉事業所と一緒に新しい製品を作ります。それらの新しい製品をセットとして栄区のおみやげとして販売します。詳しくはホームページ

<http://purasunnu.jp/>
をご覧ください。

“おもちゃ”や“メニュー”
は「サンライズ」メンバー
の手作りです。



取材後は、ちょっと遅めの昼休み。店長お勧めのドライカレーとアイスコーヒーをいただきました。

(ぷらっと栄 相談員)



ピリッとしたカレーと、とろりとした温泉卵が最高!!



営業時間 月～金 10:00～16:30

住所 〒247-0009

横浜市栄区鍛冶ヶ谷 2-31-7

☎045-382-9673 駐車場あります



さかえ区民活動センター情報紙 ぷらっと通信

発行 さかえ区民活動センター「ぷらっと栄」

〒247-0007 横浜市栄区小菅ヶ谷 1-4-5 横浜銀行本郷台支店 3階

Tel 045-894-9900 Fax 045-894-9903

e-mail sa-katudou@city.yokohama.jp

<http://www.city.yokohama.lg.jp/sakae/guide/sport/katudou/>

あなたの学びや活動を応援します!

開館時間

月～土：9時～20時半

日・祝：9時～18時

(休館：第4日曜)です

