

# 区民活動支援センターだより

～生涯学習・市民活動で活躍している人や何かを始めたい人を応援する情報誌です～

NO.177 2021.8.1発行



区民活動  
支援センターHP

～CONTENTS～

- P.1 みんなの文化祭開催「来場者募集」
- P.2 編集ボランティアのページ  
「夏だ！ハワイだ！フラダンスだ！」
- P.3 読書講演会のお知らせ
- P.4 生涯学習からのお知らせ

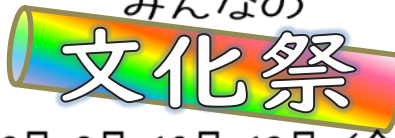


## 来場者募集

8月23日(月)

事前予約制(無料)※各回定員あり

想いのバトンをつなげよう  
みんなの



6月・8月・10月・12月／全4回



来場申込をする方は  
区民活動支援センターHP  
情報掲載ページへ

●場所：神奈川県役所本館5階 交流室 ●申込〆切日8/13(金) (区民活動支援センターへ申込み)  
神奈川県区民活動支援センターに登録している市民活動登録団体・助っ人BANK登録者による活動発表・活動体験ができる文化祭を開催します！趣味やサークルをお探しの方、イベントや行事などのパフォーマーや講師をお探しの方はぜひこの機会にお越しください。

※掲載されている内容は、予告なく変更になる場合がありますので、事前にホームページ等でご確認ください。

出演時間	午前の部	午後の部
	10時～12時	13時～15時
ブース体験・出展コーナー	内容：「健康体カづくりのアドバイス」 ◆いその健康教室	内容：「スーパーカーの魅力」 ◆スーパーカースポーツカーコミュニティ神奈川

## 6月28日の開催報告

第1回目の文化祭は大盛況でした。出演者・観覧者の皆さんからとても楽しい時間を過ごせたとの感想をいただきました。次回もお楽しみに！

- ◆第3回目 10月25日(月)
- ◆第4回目 12月20日(月)



- ◆区民活動支援センターだよりは、VOICE神奈川さんにより音声録音されたCD版があります。CDの貸出をご希望の方は区民活動支援センターまで。また当センターにて聞くこともできます。
- ◆配布場所：神奈川県区民活動支援センター・区内区民利用施設・区内駅PRボックスなど

発行：神奈川県区民活動支援センター 〒221-0824 横浜市内神奈川区広台太田町3-8  
神奈川県役所本館5階 507窓口 開館時間(月～金 午前8時45分～午後5時/土日・祝日・年末年始は休館)  
TEL 045-411-7089 FAX 045-323-2502  
[kg-shiencenter@city.yokohama.jp](mailto:kg-shiencenter@city.yokohama.jp) 担当：山下・黄・山田・櫻井

# 夏だ！ハワイだ！フラダンスだ！

アロハ！のポーズで。講師の伊藤千代さん（前列向かって右側）と受講生の皆さん



「アロハ」は、ハワイ語で「こんにちは」の意味。  
「さようなら」にも使われるそうです

2021年5月下旬、フラダンスのボランティアグループ、「フラ・プルメリア」を訪ねました。

にこやかに応対してくださったのは、講師の伊藤千代さん。30年以上にわたるフラダンスのキャリアの持ち主です。2015年1月に、神奈川県が開いた「体験してみよう世界のダンス」で、伊藤先生は「ハワイの文化フラダンス」を受け持ちました。それをきっかけに、翌月、会を立ち上げました。

参加者同士の仲間づくりと、交流を図ることが目的で、「かながわ湊フェスタ」への参加や自治会、老人会、地域の施設などで演技を披露しています。メンバーは現在10名。伊藤先生は、「『フラダンス』の『フラ』は、ハワイのダンスという意味で、私たちは『フラ』と言っています」と説明してくれました。会の名称にも使われている「プルメリア」は花の名前で、熱帯地域で多く栽培されています。

「フラ」の基本姿勢は、こぶし1個分足を開き、膝を軽く曲げ、お腹やお尻が出ないように立ち、手は腰にあてます。基本ステップ「カホロ」は、足を左右に動かし、動きに合わせて重心を左右に移動させます。

「ヘラ」では足を交互に前へ伸ばしますが、重心は後ろに残すのがポイント。姿勢を保ちながら重心を移動させるので、お腹に力が入り、腹筋の運動にもなりそうです。手は曲の意味に合わせて動かします。

皆さんは、「『フラ』で足腰が鍛えられる」とその効果を話します。また、伊藤先生は、「『フラ』はリズムを取る事によって右脳が、振り付けを思い出す力（回想法）によって左脳が鍛えられるので認知症予防に大いに役立つと、お医者様から推奨されている」と言います。1曲の振り付けは、4回程度の練習で皆さん覚えるそうです。

「フラ」はもともと、会話をせず、2メートル程度の距離をとって踊るため、コロナ禍でもあまり影響を受けないといえます。けれども「マスク・手洗い・消毒はしっかりしています」と伊藤さん。

練習は、毎週水曜日の午後3時～4時、神奈川県区役所内の区民活動支援センター交流室で



仲間と会えることが楽しみの1つです

歌の意味に心を寄せて踊ります。「『フラ』は100歳になってもできる」と皆さん口を揃えます

「2021年10月25日（月）の『みんなの文化祭』に出演する予定で、練習には一層熱が入ります。お仲間募集中です！！」  
お問い合わせは神奈川県区民活動支援センターまで。 ☎045-411-7089

編集ボランティア担当：マツコ、リョウ、エミ



《令和3年度神奈川区読書活動推進講演会のお知らせ》



から始まる

# 思考力の 育て方



ノーベル化学賞受賞者吉野彰氏の少年時代の愛読書『ロウソクの科学』は、「なぜ? どうして?」から始まる科学の魅力が詰まった1冊。

その名著をわかりやすくした本『「ロウソクの科学」が教えてくれること』の編訳者・尾嶋好美さんによる簡単な実験を交えた楽しい講演で、科学の扉をたたいてみませんか?

読書や科学に興味のあるお子さんも歓迎です!

※新型コロナウイルス感染症対策を講じて開催いたしますので、ご理解・ご協力をお願いします。  
※感染症拡大防止のため、開催方法を配信等に変更する場合がありますので、ご了承ください。

日時: 9月11日(土) 14時  
会場: 区民文化センター  
かなっくホール  
定員: 150人(多数抽選)

講師: 筑波大学サイエンス  
コミュニケーター  
尾嶋好美博士



申込み: 8月20日(金) 必着で①②又は直接下記申込み先へ

- ①横浜市電子申請・届出サービスから申込み  
右の二次元コードから又は〇神奈川区 読書活動で検索
- ②はがきかFAXに参加者全員の氏名(1申込みにつき5人まで)  
代表者の住所・電話、手話通訳等の配慮が必要な場合は  
その旨を書いて 区役所地域振興課読書講演会係 まで  
(〒221-0824 神奈川区広台太田町3-8)



※参加の可否はEメール又は郵送で8月27日頃お知らせします

問合せ  
申込み先

区役所地域振興課(区役所本館5階506窓口)  
神奈川図書館(神奈川区立町20-1)

☎ 411-7092 FAX 323-2502  
☎ 434-4339 FAX 434-5168

## ～神奈川県生涯学習事業のページ～

[https://www.city.yokohama.lg.jp/kanagawa/kurashi/kyodo\\_manabi/manabi/shogaigakushu/syougaiakusyuu.html](https://www.city.yokohama.lg.jp/kanagawa/kurashi/kyodo_manabi/manabi/shogaigakushu/syougaiakusyuu.html)

### ◇神奈川県生涯学級紹介◇

#### 神奈川県の生涯学級ってなあに？

神奈川県の生涯学級は区在住の方々が運営委員会を作り、区の補助金をもとに「地域課題の解決」や「より住みやすいまちづくり」につながるようにと、連続講座を企画・運営しています。

#### ◆ママなび運営委員会◆



「ママなび」は現在7名のママ達が、となりに子どもを遊ばせながら活動しています。子育て中の親が抱える悩みや、子どもがいる今だからこそ学びたいをテーマに講座を企画しています。

おうち時間が増えて、「どのように過ごしてた？」の近況報告から始まった今年度は、ママのための防災にテーマが決まりました。連続講座「今考える子どもとおうちの安心～ママたちの防災講座～」で一緒にもしもにっよいママになりませんか。



#### ◆健康の芽運営委員会◆



いつも元気いっぱい！笑顔もいっぱい！健康の話をすると止まらない！愉快的メンバー10名で「健康の芽」は講座を企画しています。

いつまでも元気でいきいき過ごすために、「栄養」「体力」「社会参加」の3本柱で”フレイル”を先送りすることが健康長寿の秘訣といわれています。今年度はこの健康長寿の3本柱をテーマにしました。健幸(康)に関する知識を普段の生活に活かしたい、仲間づくりも大切にしたい、そんな想いを込めて、連続講座「健康長寿の3つの柱」を企画しています。



#### ◆地域につなげる国際交流部運営委員会◆

「地域につなげる国際交流部」はメンバー9名で、外国につながる人と地域の人が、ともに同じ住民として理解しあえる“多文化共生”を目指して講座を企画しています。

今年度のテーマは「日本語ボランティア」に決まりました。連続講座「いっしょに！地元で！日本語教室をつくりませんか」で、一緒に日本語教室ボランティアを学びませんか。



3つの団体の連続講座の詳細は広報よこはま9月号に掲載予定です。

◆申込先・お問い合わせ 神奈川県地域振興課 生涯学級担当

✉ [kg-gakyuu@city.yokohama.jp](mailto:kg-gakyuu@city.yokohama.jp) ☎045-411-7093 📠045-323-2502