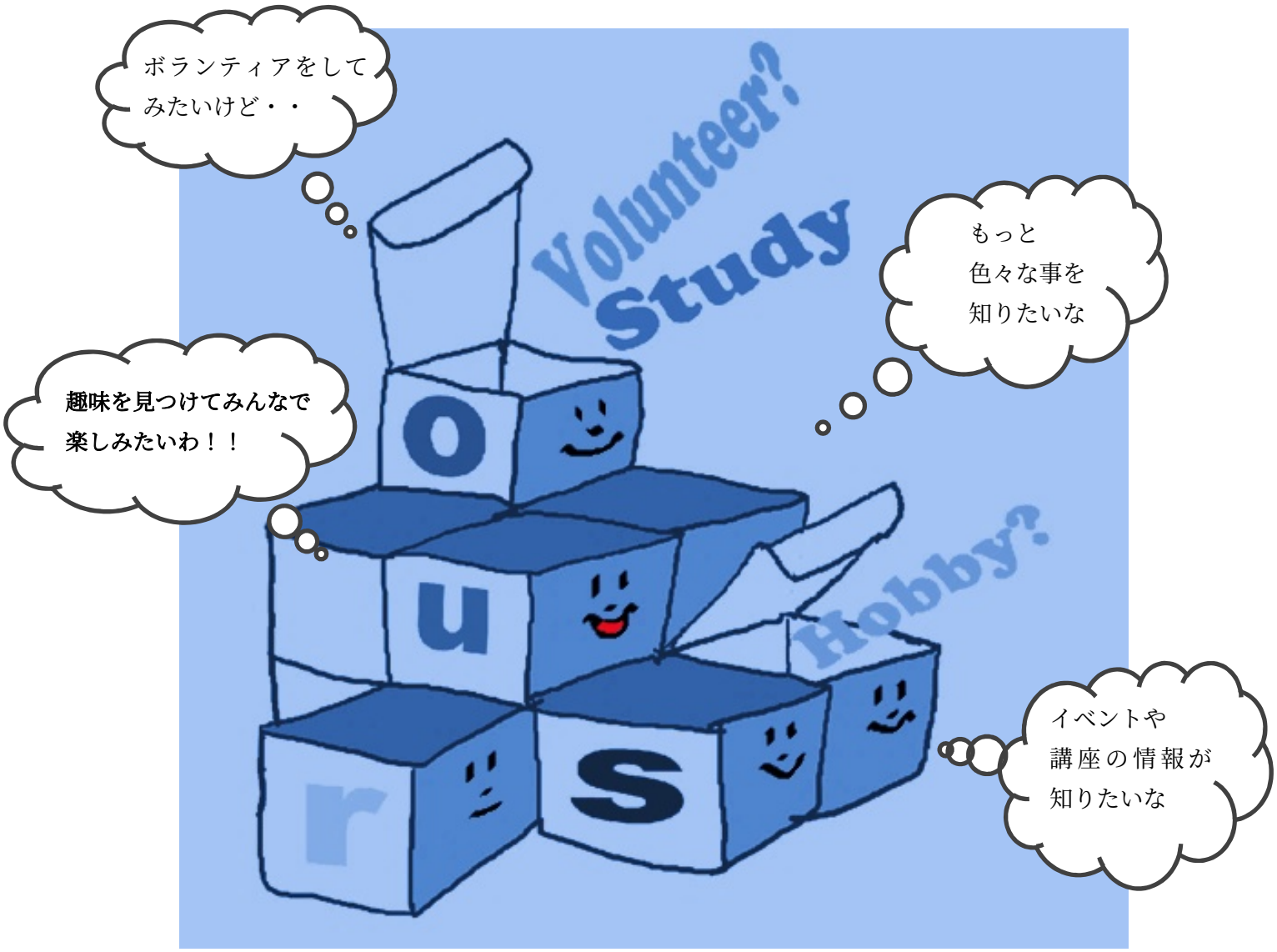
ほどがやの元気力を発信する情報紙　2014. 6. 1　No.17

Ours アワーズ

発行：ほどがや市民活動センターアワーズ
Tel　045-334-6306
Fax　045-339-5120
E-mail　ours@xe.catv-yokohama.ne.jp



アワーズって何するところ？

ほどがや市民活動センター アワーズでは、地域で活動している団体や、なにかを学びたい人々に向けて、場の提供や情報の提供、生涯学習のお手伝いをしています。「参加したいイベントや講座の情報を知りたい」「自分の活動している団体を、多くの人に知ってほしい」「自分の得意分野を活かしたボランティアをしたい」など、アワーズには毎日いろいろな方が相談に訪れています。発信したい人も、探したい人も、一度アワーズにいらっしゃってみてはいかがでしょうか？**アワーズでは、みなさんの学びや市民活動を幅広く応援します！**

街の学習応援隊　新規登録者紹介

スクラップブッキング

『A to Z』

花のモチーフカード・Xmａｓのカード

お手持ちの写真を、写真屋さんのおまけのアルバムに入れていませんか？

『A to Z』が主催する講座では、アルバムのページを、まるで絵本を見ているように変身させる夢の時間を提供しています。何回も見たくなる、人に見せたくなるアルバムを作っています。子どもから大人まで、楽しみながら作れるのが魅力です。

ママ＆ベビー

『RyuRyu』

抱っこ？おっぱい？それとも

ベビー ヨガレッチ にする？

『ヨガレッチ』って、聞きなれないかと思いますが、ヨガとストレッチの“イイとこ取り”をしたものです。赤ちゃんと保護者が触れ合うことにより、お互いに癒しのホルモン「オキシトシン」が出て情緒が安定し、コミュニケーションが深まり、筋肉神経に沿って、優しく撫で擦ることで、身心の発達を促す効果があるといわれてます。育児は大変だけど、もっと何かしてあげたいパパさん・ママさん、ぜひ一緒に『ヨガレッチ』をしませんか。赤ちゃんがむずかっている時の選択肢がひとつ、増やせます。

「街の学習応援隊　第９期ガイドブック」が出来上がりました。

（H25 年度、H26 年度版）

『街の学習応援隊』とは・・・

自分自身の特技や知識、経験を活かしてパフォーマンスや指導・支援でみなさんの地域活動や自主的な学習活動を応援するボランティアの方々です。
子ども会のイベントや自治会の勉強会など、様々なシーンで活躍しています。
詳細は、ほどがや市民活動センター「アワーズ」まで、お気軽にお問合せください。

「HODOGAYA サークルガイド」が出来上がりました。

音楽・舞踊・手工芸・語学・情報技術・まちづくりなど、アワーズには様々なジャンルのサークルが登録しています。見学・入会希望の方は、ほどがや市民活動センター「アワーズ」でご案内します。

何かを始めたい方、必見です！

協働運営会議からのお知らせ

26年度利用者交流会　第1弾

「ほどじゃが食べて活動自慢！Part2」

昨年大好評だった「ほどじゃが」企画。今年もみんなでワイワイがやがや、「ほどじゃが」を食べ、活動自慢をしながら、楽しい時間を共有しましょう! グループトーク、音楽タイムもあります。

■日時：7/26(土)　13:00～15:00
■場所：ほどがや市民活動センター　アワーズ
■参加費：無料　要予約
■問合せ：ほどがや市民活動センター　アワーズ☎045-334-6306

登録団体会員募集

初音が丘 鶴の会

～太極拳を始めませんか～

楊名時健康太極拳です。
無理せず各人に合った動きですので、年齢問わず楽しめます。

■日時：毎週月曜日（第3月曜休み）　10:00～12:00
■場所：初音が丘地区センター
■入会金：なし
■月会費：2,000円
■問合せ：前田045-351-7215

華写クラブ

■デジカメ写真をパソコンを使って加工とプリント。写真教室・写真展
■日　時：毎月第2土曜日　12:30～15:00
■場　所：初音が丘地区センター
■入会金：1,000円
■会　費：3ヶ月2,500円
■問合せ：秋元045-353-0860

音 緒 の 会

～あなたも三味線を始めてみませんか？～

三味線の音色が好きで、集まって練習をしています。民謡・端唄・歌謡曲が主なジャンルです。練習した曲は、高齢者施設でボランティア演奏しています。あなたも仲間に入りませんか？

■日時：火・木曜
■場所：初音が丘地区センター(13～18時)　左近山ケアプラザ(13～17時)
■定員：30名（先着順）
■参加費：体験無料
■問合せ：ほどがや市民活動センター　アワーズ☎045-334-6306

登録団体の活動・イベント

ほどがや ガイドボランティアの会

～発見ウォーク　参加者募集～

6月22日(日)	横浜道	集合9時 天王町駅前広場 解散12時頃 吉田橋
7月27日(日)	鶴見総持寺拝観と精進料理	集合9時 ＪＲ鶴見駅西口 解散14時頃 ＪＲ鶴見駅
9月28日(日)	日本橋人形町と深川まち歩き	集合9時 ＪＲ東京駅 八重洲北口 解散15時 門前中町

【申込】普通ハガキまたはFAXで。全員の氏名、代表者の住所、電話・FAX番号を明記
■宛先：〒240-0006　星川1-2-1 ほどがや市民活動センター気付（レターケースＮｏ.2）FAX045-339-5120
ほどがやガイドボランティアの会
「○月」係　※参加希望月を明記

はじめてのパソコン

～受講生募集～

シニアの方、身体に障害のある方、自治会やボランティア活動をしている方向けの講座。文字入力からＥメールの送受信まで、６回講座/別途補習講座

【7月コース】：2、11、16、18、22、25
【9月コース】：3、5、12、16、19、24
★各回９：30～12：30　※8月休み
■会場:　保土ケ谷区役所前「かるがも」
■対象:５５歳以上の方、障がいのある方と団体活動に携わっている方(年齢不問)
■定員:各コース9～12名　(応募多数抽選)
■費用:3,000円(テキスト含)
【申込】往復はがきで。住所、氏名、電話、所属団体名、障がいのある方はその内容、希望するコース、持っているPCの種類とOSの種類を記入。
★返信面に「自分の郵便番号、住所、氏名」をお忘れなく。
〒240－0001　保土ケ谷区川辺町5-11　「かるがも」３階　保土ケ谷区福祉保健活動拠点内　メールボックス　№20　ほどがやパソボラ　青山　暢孝　宛
■問合せ　TEL:090-4412-4078(青山)

コーラス ジルベスタ・コール

～明るく楽しく歌いましょう♪～

ピアノに合わせ大きな声で歌い、ハーモニーを楽しみます。第二の人生最後まで元気に歌いましょう。

■日時：第1・第3金曜日　10:00~12:00
■場所：保土ケ谷地区センター B1
■会費：1500円
■定員：30名
■問合せ：福田090－4617－1183

情報紙「アワーズ」掲載情報を募集しています！

情報紙は年4回の発行。みなさまの活動の広報をアワーズがお手伝いします。掲載料無料
詳しい内容のお問合せは…　ほどがや市民活動センター　アワーズ　情報紙係
☎ 045-334-6306　FAX 045-339-5120　ホームページ http://hodogaya-ours.jp

シリーズ　地域の活動を紹介します（第 17 回）

ほどがや生涯学習フォーラム

ほどがや生涯学習フォーラム「まなぶん祭り」は、保土ヶ谷区内において、市民活動をしているグループが活動の紹介や相互の交流を図り、そして区民に対し生涯学習やまちづくり活動への理解を深めることを目的に開催しています。参加団体の特徴は、環境自然、文化、地域、国際交流、福祉、歴史と活動分野は幅広く、各々が保土ヶ谷を愛し、まちづくりに想いを馳せる仲間たちで溢れております。年々来場者も増えて、活動団体（アワーズの登録団体も含め）の活動内容や、市民活動・生涯学習を知るきっかけ作りになっています。

今年も第 14 回「まなぶん祭り」に向けて、6 月 24 日（月）に第 1 回実行委員会が開催されます。

開催の挨拶（渡邊実行委員長）
～第 13 回『まなぶん祭り』より

登録団体による活動発表
～第 13 回『まなぶん祭り』より

読　書　さ　ん　ぽ

～　こころの糧　文学　読んで訪ねて語り合って　違った人生に出会ってみませんか　～

昭和６２年、お仲間の読書会を引き継いだのをきっかけに立ち上げた、「読書」と「文学散歩」のサークルです。皆で決めた課題図書を、ひと月に一冊、読んで感想を話し合い、年度末には感想記録を発行しております。また、司会や記録も会員や役員が交代でやっており、和気あいあいと“全員参加型”の活動です。

一緒に活動して下さる方、そして楽しみながら繋いでいけるメンバーが必要だろうと思うこの頃です。興味がおありの方は、ご連絡のうえ、是非いらして下さい。

■日時：第 3 火曜日 12:00～15:00
　　※4 月･8 月･12 月を除く
■場所：西谷地区センター
■会費：2,500 円/年（課題図書を持参）
■定員：12 名
■持ち物:課題図書
■問合せ：中田　045－383－3288

編集発行
ほどがや市民活動センター アワーズ
〒240-0006 横浜市保土ケ谷区星川 1-2-1
Tel:045-334-6306 Fax:045-339-5120
E-mail:ours@xe.catv-yokohama.ne.jp
Web Site:http://hodogaya-ours.jp