ほどがやの元気力を発信する情報紙　2015.3　No.20

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・春の講座＆イベント紹介

「楽しもう！！メディカルハーブ生活」

ハーブを生活にとりいれて、ココロもからだも元気になる方法を伝える講座です。
今回のテーマは「デトックス」。ワークショップではバスソルトをつくります。

平成 27 年 4 月 25 日（土）13：00～15：00

開催場所：ほどがや市民活動センター アワーズ
定　　員：20 名（抽選）
参 加 費：500 円（材料費として）
講　　師：稲田　翠　（いなだ　みどり）氏
受付期間：平成 27 年 3 月 1 日（日）～4 月 5 日（日）
申込方法：FAX、電話、来館、メールにて受付けます。

稲田 翠　氏 / Profiles

AMPP（フランス植物医学療法普及協会）認定メディカルフィトセラピスト
JAMHA（日本メディカルハーブ協会）認定
ハーバルセラピスト・ハーバルプラクティショナー、メディカルハーブ検定教室 講師
南フランスのメディカルハーブ農園で見て、触れて得た知識と経験を交えてハーブやアロマを使ったナチュラルライフの提供をされています。　保土ケ谷区在住。

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。「イベントや講座の情報を知りたい」「活動している団体を、多くの人に知ってほしい」「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。情報を発信したい人も、探したい人も、一度アワーズにいらしてみませんか？

アワーズでは、ほどがやの地域に根差した市民活動を応援します！

※お問い合わせは，ほどがや市民活動センター　アワーズまで　　TEL：045－334－6306

街の学習応援隊　新規登録者紹介

※　街の学習応援隊とは、ボランティアとしてアワーズに登録されている方々です。
街の学習応援隊ご依頼の際は、アワーズまでご相談下さい

荻山　和美　/ 手編み

棒針やかぎ針を使った手編みを糸選びから完成まで指導しています。一人一人が小物から洋服まで好きな物を自由に選んでそれぞれのペースで作成しています。
また編み物だけでなく
情報交換やおしゃべりの場としても楽しんで活動しています。

横浜二胡の会　/　二胡演奏

二胡の音色で　癒しのひと時を楽しんで頂いております。

～　訪問先　～

老人ホーム、デイケア、グループホーム、カフェ、他グループ。

稲田　翠 / ハーブ エッセンシャルオイル クラフト作り

テーマに合ったハーブや精油の使い方、ハーブを使った料理、生活や体調管理に役立つハーブの紹介、クラフトや手づくり化粧品などの指導をいたします。

グリーンボックス　/　園芸活動

『植物から元気をもらおう』を合言葉に、様々な園芸活動やクラフト**体験に取り組**んでいます。

園芸作業や植物・木の実を使ったクラフト（小物作り）を楽しんで頂いています。対象者と活動時間によって様々なプログラムを提案します。ベランダでできる野菜作りや、草木染めも好評です。

人材ボランティア大募集

活かしてみませんか？あなたの知識、

あなたのスキル！

ほどがや市民活動センター　アワーズには、特技や知識、経験を活かして、地域活動や自主的な学習活動が活発になることを応援しようと多くの方が人材ボランティアとして登録しています。その方々を「街の学習応援隊」と呼びます。あなたのスキルと時間を地域に役立ててみませんか？
登録をお待ちしています。

※申込みは随時行っております。

協働運営会議からのおしらせ

団体力スキルアップ講座

去る平成27年2月7日（土）に
「平成26年度第1回団体力スキルアップ講座」を開催いたしました。

NPO法人CANPANセンター常務理事の山田泰久氏をお迎えして、最新のインターネットでの情報発信の事情や、ホームページ、ブログ、Facebook、Twitter、Line等のツールをどう使い分けていくか、情報発信の秘訣等、具体的な例をあげながら説明して頂きました。

すでに、ホームページやFacebookを活用している方からも、まったく情報発信していない方からも、「インターネットを使った情報発信をもっとしよう」という声が多く寄せられました。参加された皆さんからどんな情報が発信されるのか楽しみです。

登録団体メンバー募集

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、年齢問わず楽しんでいます。

■日時:毎週月曜日（第三月曜を除く）
■場所:初音が丘地区センター
■参考:入会金なし、月謝　有

にほんご　きょうしつ
NVG ほどがや

■曜日:　火曜日　日曜日
■時間:10:00−12:00
■場所:岩間市民プラザ　3F会議室
■費用:1ヶ月　500円
（¥500／1month）
■連絡先:
nvg_hodogaya1990@yahoo.co.jp

外国の人たちための
日本語教室です
いっしょに　にほんごを
べんきょう　しましょう！

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

3/29（日）	金沢道	**出発9:00** JR保土ケ谷駅西口 **解散12：30頃** 弘明寺
4/26（日）	鎌倉古道	**出発9:00** 相鉄上星川駅 **解散12：30頃** 金剛寺バス停
5/23（土）	黒船来航の浦賀	**出発9:30** 京急浦賀駅 **解散15：00頃** 旧浦賀ドック

■申込:普通ハガキまたはFAXで。
参加者全員の氏名、
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）
ほどがやガイドボランティアの会
「○月」係
■FAX:339−5120
■参加費:各回とも500円

＝　春の映画会　＝
映画　舟を編む

2015年3月27日(金)
横浜関内ホール（大）全席自由
昼の部　14:30　夜の部　18:30
前売券1000円/当日券1200円
■チケットのお申込み・お問合せ
社会福祉法人　横浜いのちの電話
FAX：045(332)5683

初めてのパソコン
ほどがやパソボラ

～受講生募集～

文字入力の基礎から始めます。
Eメールの送受信やインターネットの検索を覚えて、あなたの世界を広げませんか！
全6回講座（別途補習講座有り）
※ 各回　9:30～12:30
【4月コース】　3．10．17．
21．24．28．

■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:12名(先着順)
■費用:3,000円（テキスト代含む）
■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「郵便番号・住所・氏名」をお忘れなく。
■締切: 3月16日

★パソコン指導者も募集しています★

〒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　No.27
ほどがやパソボラ　青山　暢孝　宛
■問合せ:☎090-4412-4078

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 20 回）

リフォーム洋裁　エコ

わたしたちは、おもいである洋服・和服を現代風にリフォームして昔を呼び戻しながら、サークルの仲間とアイデアの交換、コミュニケーションを持ち、引きこもりの防止をしています。

第 3 水曜日・第 4 木曜日の月 2 回、リフォームしたい物を持ち寄って先生のアドバイスを受けながら各自で好きな作品にします。出来上がったら、その場で作品のお披露目をしています。

■活動日時：第 3 水曜、第 4 木曜 13:00～19:00
■活動場所：アワーズ
※随時見学できます。まずはご連絡ください

保土ケ谷ファミリーブラス
～かるがも隊～

ブランクあって当たり前！
お子様連れも大歓迎！
いっしょに**吹奏楽**しましょう！

平成 20 年 9 月から活動しているファミリーブラスバンドです。子どもと一緒に活動することを理解していただける方なら、老若男女問いません。子どもたちと一緒に楽しみ、あたたかい演奏を目指しています。メンバーの多くが子育て中のママさんですが、男性もいます。※全パート募集中！

★フルートはお問合せ下さい。

■活動日時：毎週木曜 9:30～12:00
■活動場所：保土ケ谷区及び近郊の公共施設
■お問合せ：E-mail：karugamotai2008@yahoo.co.jp
※随時見学できます。お問合せ、お待ちしています。
■活動実績：
コンサート開催/幼稚園訪問演奏/福祉施設訪問演奏/地域の文化祭等出演/ディズニー・ママサンブル・ウインド出演（TDL での演奏　過去 2 回）

※お問い合わせは、ほどがや市民活動センター アワーズまでお願いします。

Ours

情報紙アワーズは次の店舗、施設にて配布しています。
保土ケ谷区内の地区センター・コミュニティハウス・地域ケアプラザ、保土ケ谷区社会福祉協議会、子育て支援拠点こっころ、保土ケ谷図書館、保土ケ谷公会堂、保土ケ谷スポーツセンター、横浜市内各区の市民活動センター（一部閲覧のみ）、保土ケ谷国際交流の会、WEショップ星川店・天王町店、シバタ洋品店、スタジオ★へそちく、ハッピースクエア、ふれあいショップくれよん、美容室カノン、保土ケ谷宿 番所、偕恵いわまワークス、カフェ&フラワー　ローズマリー、イオン天王町店、コミュニティショップ井戸ばた、生活協同組合コープかながわ保土ケ谷区エリア、星川郵便局、相鉄線（保土ケ谷区内の駅）、旭区社会福祉協議会、旭区民文化センター　サンハート、旭区市沢地区センター、保土ケ谷区役所（順不同）

情報紙アワーズの配布にご協力いただき、ありがとうございます。配布にご協力いただける方、ご連絡をお待ちしています！

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：334-6306　Fax：339-5120
E-mail：ours@xe.catv-yokohama.ne.jp
Web Site：http://hodogaya-ours.jp