ほどがやの元気力を発信する情報紙　2015. 9　No. 22

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

アワーズ主催　秋の講座＆イベントの紹介

「街の学習応援隊フェスタ」

■　日時：9/6(日)　10：00～16：00　場所：アワーズ

自分の技術や知識、経験を生かして、皆さんの地域活動や生涯学習を応援する人材ボランティアが「街の学習応援隊」です。この日は「応援隊」がパフォーマンスや作品展示、体験教室を行います。来て、見て、体験してみてくださいね。詳細は次ページをご覧ください。

いざという時に！　　シニア世代に向けて

「災害時のためのスマホ活用法！」〈ものしりサプリメント講座〉

■　日時：9/12（土）　10：00～12：30　場所：アワーズ

横浜で災害が起きた時は、横浜市総務局危機管理室から「Twitter」を通じて、災害情報や避難指示などが配信されます。「Twitter」をスマホやタブレットで活用してみませんか？　※9月2日（水）締切

第15回　ほどがや生涯学習フォーラム　まなぶん祭り　開催

Happy 15th.

～今年のテーマは『出会い ふれあい 15年』～

「まなぶん祭り」は、保土ケ谷区内で活動する市民活動団体や生涯学習グループが、活動の紹介や相互の交流を図り、また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。年々来場者も増えており、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となっています。お子様からご年配の方まで楽しめる企画が満載です。ぜひご来場ください！

■　日時：11月28日（土）・11月29日（日）10：00～15：00
■　場所：アワーズ

※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

Thank you! 10th. anniversary

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。

横浜和太鼓　音や

『幼稚園児からお年寄りまで、区別なく楽しもう！』をモットーに平成 24 年 3 月に結成し、活動し始めました。横浜市内を中心に、夏祭りや新年会など、各イベントの盛り上げ役として活動しております。
また、創作和太鼓・盆太鼓・スポーツ和太鼓などのご指導も致します。
　ホームページ http://www.3hp-ez.com/hp/yokohamawadaikootoya/

マナー塾

「挨拶」「言葉遣い」「立居振舞」などを見直して良いコミュニケーションを保ちましょう。
　ご自分の好感度を高めると周囲の目も変わることを実感できます。
　良き出会いを求めて、また、就職活動の一環としてビジネスマナーなど、それぞれの主旨に応じたカリキュラムをご用意。シーンに合わせて応援します。

ホームページ作成

サークルや個人でホームページを持ちたい方にご指導致します。アワーズや、ネット接続環境のある場所で行います。通常は、３時間の講習を１０回程度行います。場所、その他の条件など、お気軽にお問合せ下さい。

↑募集チラシ　（アワーズに配架）

玄米ダンベル体操とロコモ体操

↑玄米ダンベル

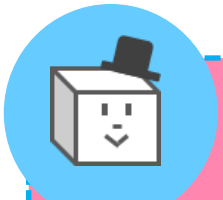
【玄米ダンベル体操とは】

高齢者にも優しい木綿に玄米を入れた“**玄米ダンベル**（300ｇ）”で、指先、腕、筋肉などに少しずつ、力を付けていきます。
（年代によっては、玄米を増やす、または、市販の鉄アレイを使用できます。）

【ロコモ体操とは】

音楽ＣＤ「ロコモかしこもサビないで」に合わせてリズミカルに行います。
片足立ちや、**スワップ**などを組み合わせた体操ですが、踊りのように楽しく出来ます。

◆どちらの体操も、ロコモティブシンドロームを予防するために、骨と筋肉を鍛えます。
プログラム例：ストレッチ　→　ダンベル体操　→　ロコモ体操　→　整理体操
★いずれか一方でもＯＫです。お気軽にお問合せ下さい。



Ours Pick up!　見て、聴いて、体験しよう！

「街の学習応援隊フェスタ」≪入場無料≫

皆さんの生涯学習・地域活動のお手伝いや、自治会・子ども会などのイベントで活躍している「街の学習応援隊」。そんな応援隊の活動をみなさんに体験していただける「街の応援隊フェスタ」を開催します。歌や踊りを「見て、聴いて」楽しむもよし、体験コーナーで、新しいことにチャレンジするのもよし、お子様向けにはサイエンスショーや科学工作も楽しめます。芸術の秋、文化の秋に、楽しい１日をお過ごしください。

【日時】9 月 6 日(日)　10：00～16：00　【場所】ほどがや市民活動センター　アワーズ
【内容】舞台：マジック、手話ダンス、ヨサコイソーラン、南京たますだれ、三味線演奏、盆踊り等
体験：サイエンスショー、フラワーアレンジ、書道、パッチワーク等
※体験参加は一部材料費がかかります。詳細はアワーズまでお問い合わせください。

協働運営会議からのお知らせ

アワーズ開館　10周年記念
平成27年度利用者交流会 第2弾

「アワーズ」を飛び出しての街歩きシリーズです。今年は「横浜はじめて物語」。馬車道周辺の横浜発祥のもの・事を解説付きで巡りながら、利用者同士の交流を深めていきましょう。

■日時：10/30(金)13:00～16:00 予定
■集合場所：詳細は、後日、各登録団体・個人に郵送します
■参加費：無料　要予約（登録団体・個人対象）
■問合せ：アワーズ045-334-6306

登録団体の活動・イベント

偕恵いわまワークス あきまつり

雨天決行！毎年バザーや屋台、福引、などを出店しています。午後からは４階にあるホールにてマジックショーを開催します。

■日時：11月7日(土)10:00～14:00
■会場：偕恵いわまワークス
保土ケ谷区岩間町１−7−15
岩間市民プラザ内
(相鉄線　天王町下車　徒歩2分)

ボランティアさん 大募集です！

一緒にあきまつりを盛り上げていただけませんか？
当日、販売補助などのお手伝いをしていただける方を募集します。時間応相談、昼食等有り。

■問合せ：偕恵いわまワークス
あきまつり事務局
☎ 336-0928　FAX 336−0929
http://www.kanagawa-id.org/i-works/

横浜国立大学 15 常盤祭

常盤祭では、親子向け企画やダンスなどのパフォーマンス、食品販売など、200もの団体による企画が満載です。ぜひ、ご来場ください。

■日時：
10月31日(土)　9:00　～　21:00
11月　1日(日)　9:00　～　21:00
11月　2日(月)　9:00　～　15:00
■場所：
横浜国立大学　常盤台キャンパス
保土ケ谷区常盤台79−2
■問合せ：
横浜国立大学大学祭実行委員会
TEL/FAX　331-9096
HP　http://www.ynu-fes.com/

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

10/18 (日)	大師道 と 川崎大師	**出発 9:30** 京急川崎駅中央口 **解散 12：30頃** 川崎大師
12/13 (日)	本牧山頂 公園～ 三溪園	**出発 9:30** JR山手駅 **解散 14：30頃** 三溪園 **※弁当持参**

■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（アワーズ）
■参加費：500円

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）
【10月コース】
6. 9. 16. 20. 23. 27日
【11月コース】
6. 13. 17. 20. 24. 27日

■会場：保土ケ谷区役所前「かるがも」
■時間：各回　9:30～12:30
■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12名(先着順)
■締切：★10月コース　9月18日
★11月コース10月18日

■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。

★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.20
ほどがやパソボラ　青山　暢孝　宛
■問合せ：090-4412-4078（青山）

かな子さんの防災メイキング

簡単に手づくり！　【着替え入り　防災頭巾】

防災頭巾と言えば、中味は綿ですが、私たちは綿の替りに下着などの着替えや大小のタオル、手袋やマスク、また保険証や通帳・連絡先のコピー、薬など災害時に必要な物を入れた手づくり頭巾を提案しています。
作り方は、簡単です。スポーツタオル大の木綿の布を２枚合わせて筒縫いにし、後頭部に紐やホックを付けて頭巾状にして、首紐を縫い付け、ポケットを付けて出来上がりです。
子ども用はフェイスタオル大でお気に入りのお菓子やおもちゃをプラスします。

★かながわ女性防災では、「着替え入り防災ずきん」「身近な物で応急手当」「災害食」など、女性が家庭の中で考案した役立つ知識を皆様にお届けしたいと思っています。出前講座もやっています。
問合せ：ＦＡＸ：０４５—３３２—７２２０　かながわ女性防災事務局

Thank you! 10th. anniversary

地域の活動を紹介します（第 22 回）

保土ケ谷の熱気を創造する

NPO 法人　元気な地域人の会

理事長：山崎　滋　氏

取材に訪れたその日は、保土ケ谷の瀬戸ヶ谷町自治会館での盆踊りの練習日。「ほどがや区の歌音頭」（原曲「わがまち、保土ヶ谷」島津秀雄編曲）に合わせ、25 人程の人が熱心に振り付けを覚えようと練習していました。

「ほどがや区の歌音頭」
（原曲「わがまち、保土ヶ谷」
島津秀雄　編曲）

一部屋約 30 帖程のスペースに、部屋いっぱいに輪になって踊ります。皆さん真剣な表情で熱気ムンムン。夏の外の暑さに負けないくらいでした。

「あなたも一緒に踊りなさい。でないと覚えられないわよ。」と、声をかけてくれる人もいました。

音頭練習の様子は、「保土ケ谷ならではの地元愛」にあふれた熱気を「ほどがや区の歌音頭」を通して間近で感じることができる空間でした。

「NPO 法人元気な地域人の会」では、「文化・スポーツ活動などへの支援を通した次代を担う青少年の健全な育成」を目的に、陸上競技や水泳など、スポーツ競技の大会に出場する学校や団体への支援活動を行っているそうです。

また、「生涯を通じて関わる音楽など地域文化の向上」を目的に、保土ケ谷区の歌「わがまち、保土ヶ谷」をより一層普及拡大を図るために作成された音頭版「ほどがや区の歌音頭」作成。各地域で講習会等を開催し、お祭りなど地域のイベントで親しまれているそうです。

そして、保土ケ谷区の皆さんに楽しんでいただきたいと毎年開催している「午後のひとときコンサート」。昨年 11 月は「オペラは男のせつなさを描く」のテーマで、バリトン歌手でフェリス女学院大学音楽学部教授の土屋広次郎さんの歌声をお届けしました。当日は 220 名余りが来場し大盛況でした。

NPO 法人　元気な地域人の会
「午後のひとときコンサート」
平成 26 年 11 月開催

「絆」とは、東日本大震災後に一般的に言われるようになった言葉ですが、時間が経つとだんだんとその気持ちが薄くなっていくもの。そんな中で、地域のつながりを継続できるよう活動している「NPO 法人　元気な地域人の会」の熱気を、皆さんも感じてみませんか？

イベントのお知らせ

◆「ほどがや区の歌音頭」踊り講習会◆

＊9 月 20 日（日）保土ヶ谷公会堂にて 10:30～10:50　事前申込み不要、参加費無料

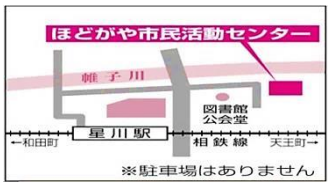
＊10 月～12 月初旬 自治会、小中学校などの団体を対象に開催します。事前申込み要、参加費無料

◆「午後のひとときコンサート」◆　平成 28 年開催予定

☆いずれも、チラシ・広報紙をご覧の上、お問い合わせ、お申込みください。皆さまのご参加をお待ちしております。

（アワーズに配架）

2015.7.30：吉田　美佳（文・写真）【アワーズ：街のレポーター】



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

＊休館日のお知らせ＊
9 月 24 日（木）
10 月 19 日（月）
11 月 16 日（月）