

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

Thank you! 10th anniversary

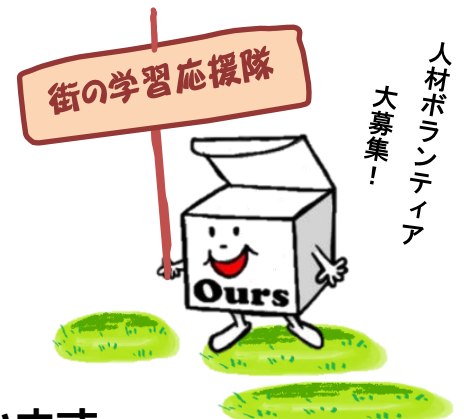


市民活動・生涯学習の区内活動拠点として、10周年を迎えたアワーズ。
これからもみなさまのご利用をスタッフ一同お待ちしております。



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？皆さまのご登録をお待ちしています。申込みは随時行っております。



情報紙 Ours は、次の店舗・施設に配布しています。

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、地域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、スタジオ★へそちく、美容室カノン、ハッピースクエア、ふれあいショップくれよん、かたびら・スペース・しばた、偕恵いわまワークス、星川郵便局、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、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！

Ours

Ours

Ours

Ours

Ours

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

星 泰子 / スポーツ・レクリエーション

～リンパストレッチ(男女対象)・リンパマッサージ(女性対象)～

エステティシヤンの資格を持つインストラクターが丁寧に指導とアドバイスをします。
頭髪・顔のダメージ、むくみ、だるさ、肩こり、頭痛、肥満など、加齢に伴う全身の衰えの改善に効果が期待されます。20代の方からご高齢の方までお楽しみいただけます。



「やる気の出るリンパケア」「1日5分! パーツ別 簡単リンパストレッチ」など、目的に合わせて30分～90分の講座を致します。お気軽にお問合せ下さい。



Dinky-di (ディンキーディ) / 語学

～アイスブレイキングゲーム(コミュニケーションワーク)～

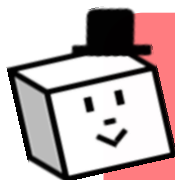
アイスブレイキングゲームを主体とした、
英語での絵本の読み聞かせをする
“コミュニケーションワーク”を専門にお教えします。小さなお子様から大人の方までどなたでもOKです。
英語での手遊びや世界の絵本を紹介します。
また、英語初級指導もしています。



かなっくジャズ・オーケストラ / 音楽

～ ビッグバンド演奏 ～

2012年から活動を始めたアマチュアビッグバンドです。
隔週木曜日に岩間市民プラザ等で日々練習を重ねています。
「横濱 Jazz Promenade」や「Jazz in かながわ」等の市内イベントやダンスパーティでの演奏活動しながら、BIGBANDを通じて音楽の楽しさや面白さを伝えようと地域に根ざした活動を続けています。



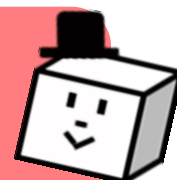
情報紙「アワーズ」の掲載情報を募集しています!

情報紙の発行は年4回。皆さまの活動の広報をアワーズがお手伝いします。

掲載無料。詳しいお問合せは…

ほどがや市民活動センター アワーズ 情報紙係

Tel:334-6306 Fax:339-5120



協働運営会議からのお知らせ

協働運営会議メンバー募集！

利用者の立場からアワーズと協働・連携しながら、より良い市民活動の拠点づくりに参加しませんか？

【申込資格】 ほどがや市民活動センター登録者・登録団体・街の学習応援隊であること。 ※ただし、団体を代表して参加するメンバーは、団体から1名に限ります。

【申込方法】 希望者は、アワーズ窓口まで。

【締め切り】 平成28年4月15日(金)

【問合せ・申込先】 ほどがや市民活動センター アワーズ

登録団体メンバー募集

ていけん
神奈川県定年問題研究会

<http://teiken3.web.fc2.com/>

私たちと共に
豊かな人生を送りませんか

当会は略称「ていけん」と言います。生涯学習やボランティア活動や趣味を通して、定年後の生活をより豊かに過ごしたいとの願いから設立されました。

企業の定年退職者が中心ですが、職歴や男女を問わず幅広く新入会員を募集しております。会費、時間、開催場所など、詳しくはホームページをご覧ください。

ボランティア(慰問) ◆第2水曜他
園芸クラブ ◆第2日曜日
カラオケ同好会 ◆第2月曜日
TG会(ゴルフ) ◆第2火曜日中心
囲碁同好会 ◆第2木曜日
俳句会(定例会) ◆第2土曜日
将棋同好会 ◆第2土曜日
おおとり会(麻雀) ◆第3日曜日
ボウリング同好会 ◆第3火曜日
詩吟同好会 ◆第4土曜日
ハイキングクラブ ◆第4火曜日

登録団体 講座・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

4/24 (日)	東京駅と 築地居留地 周辺散策	最終出発9:30 JR東京駅南口 解散12:30頃 歌舞伎座
5/22 (日)	古地図で たどる 山手居留地 の歴史	最終出発9:30 JR石川駅元町口 解散12:30頃 媽祖廟
6/19 (日)	畠山重忠 ゆかりの地 を訪ねる	最終出発9:00 相鉄鶴ヶ峰駅 解散12:30頃 相鉄上星川駅

■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
「〇月」係

■FAX:339-5120(アワーズ)

■参加費:500円

初めてのパソコン

ほどがやパソコン

～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)

◆◆◆IT講習◆◆◆

【4月コース】

6.8.15.19.22.26日

【5月コース】

6.10.13.17.20.24日

【6月コース】

3.7.10.17.21.24日

■会場:保土ヶ谷区役所前「かるがも」

■時間:各回 9:30~12:30

■対象:55歳以上の方、または、障がいのある方と団体活動に携わっている方(こちらは年齢不問)

■定員:各コース12名(先着順)

■締切:★4月コース 3月18日

★5月コース 4月18日

★6月コース 5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、年齢、性別、電話番号、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

保土ヶ谷区川辺町5-11「かるがも」3階

保土ヶ谷区福祉保健活動拠点内

メールボックス No.18

ほどがやパソコン 青山 暢孝 宛

■問合せ:090-4412-4078(青山)

かな子さんの 災害クッキング

火を使わない災害食レシピ

【じゃがりこのコロッケ】

- ①スナックの「じゃがりこ」に、頭が少し見えるくらいに8分目ほどお湯を入れる。(時間はかかるが水でも出来る)
- ②ふやけてきたら箸などで混ぜて、ポテトサラダ状にする。
- ③大さじ山盛り1杯を丸めて、細かくくだいたポテトチップを周りにまぶす。※かながわ女性防災：出前講座より



★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24回)

ほどがや学び隊

きっかけは平成26年秋に開催された区の講座
「保土ヶ谷の魅力再発見! ほどがや学び隊」。



代表者
市村 孝さん

受講者同士の仲が良かったこと、
またちょうど区で今後の講座運営の
手伝いを募集していたことから、
「今後も保土ヶ谷を学ぶ、発信していこう!」
と、OB会を結成したんです。

それが「ほどがや学び隊」。
平成26年・27年講座受講生のうち、
現在24名(男性11名・女性13名)が
定期的に集い、活動している。

区・地域振興課のサポートを受けながら、
講座で学んだ保土ヶ谷の魅力を詰め込んだ冊子
『平成26年度ほどがや学び隊
地域デビュー講座:保土ヶ谷の魅力 区の講座受講者による
「再発見」実施記録』を作成。

冊子第1号!



熱い意見を交わし...
魅力スポットを再取材し...



平成27年夏
完成!



平成27年秋開催の第2回講座では
スタッフとして講座をサポート



活動2年目となる平成28年の活動予定は...

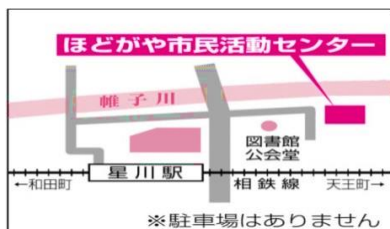
- ・陣ヶ下溪谷散歩
- ・こども植物園を歩く
- ・みなとみらいを歩く
- ...など、月1回の街歩き

第3回講座が
開催されるなら
またサポート
したいです

もっと地元を
知りたくなってる
おいしいものを
食べたいよ

【取材後記】平成27年の講座に参加してみたが、街歩きは遠足気分♪自然と会話も生まれ、OB会に発展する
のも納得。きっとみなさんどんどん地元好きになっていくんだろうな...。2016.2.14 たかえみちこ【アワーズ:街のレポート】

◆◆◆◆◆「街のレポーター」のみなさん、一年間にわたり有り難うございました。◆◆◆◆◆



編集発行
ほどがや市民活動センター アワーズ
〒240-0006 横浜市保土ヶ谷区星川 1-2-1
Tel: 334-6306 Fax: 339-5120

休館日のお知らせ

3月 22日 (火)
4月 18日 (月)
5月 16日 (月)