

～「みなくる」は旭区の地域活動やボランティア活動を応援する交流拠点です～

# みなくる

NO.56  
令和4年夏号  
だより



深緑もようやく色濃くなりました。みなくるでは感染対策に配慮しつつ、講座を企画しています。インターネット活用講座は7月より募集を開始いたします。みなさまのご参加をお待ちしています。

## 講座案内

# インターネット活用講座

～スマホでインターネット 便利に安全に使いこなそう！～  
(2回連続講座)



講師 スマホ☆ドリーム

### 会場

旭区市民活動支援センター  
「みなくる」



参加費  
無料

スマホは電話というよりも電話ができるパソコンです。

YouTube をみたり、インターネット検索をしたりもっと便利に楽しく使いましょう。

日時 8月コース【基礎】8月19日(金)【実践】8月26日(金)

9月コース【基礎】9月2日(金)【実践】9月9日(金)

各回 13時30分から15時(13時より受付)

- 8月コースと9月コースは同じ内容です。ご希望の日程を選んでお申込みください。

持ち物 スマートフォン(シニア向け/キッズ向けスマートフォンは対象外)

募集数 各コース24人

締切 8月1日(月)必着

【対象】 横浜市内在住のスマートフォン初心者(メールや電話は使える方)

【申込方法】 窓口・FAX・横浜市電子申請システム

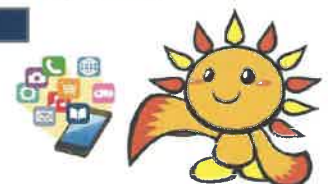
※応募者多数の場合は抽選 結果は8月12日(金)ごろまでに連絡いたします。

※FAXの場合は送信後に「みなくる」にお電話ください。

【問合せ】

みなくる(木村・椎名)……………電話 045-382-1000 FAX045-382-1005

旭区地域振興課(真栄田・中村)…電話 045-954-6092



旭区マスコットキャラクター  
あさひくん

新型コロナウイルスなどの感染症予防及び拡散防止のため、ご入館の際に「マスク着用」「手指の消毒」「検温」へのご協力をお願いします。



～心身のゆとりを目指して人生の充実度を高めよう～

第  
1回目

3/3 (木) から 3/14 (月) 動画配信 (YouTube)

## 漢方・薬膳講座 ～自然治癒力を高める～

講師 片倉 一枝 氏 (漢方養生指導士)



第1章・漢方養生の基本的なこと、未病とは？人の身体の土台作りの大切さなど  
第2章・免疫力が作られる仕組み、自然治癒力を高める食べ方について  
第3章・季節に合わせて暮らす知恵、身体のタイプ別の症状について



片倉 一枝 氏

第  
2回目

3/10 (木) オンライン (zoom)

## パーソナルカラー講座

～パーソナルカラーを知って使って楽しもう！～

講師 中山 静江 氏 (色彩コーディネーター・J-color パーソナルカラーアドバイザー)



色についての基本的な話から行い、ご自分の似合う色はどうやってきめるのか、好きな色は大事であることなどを学びました。



中山 静江 氏

第  
3回目

3/17 (木) オンライン (zoom)

## これからのライフスタイルを考える ～体力・筋力づくり～

講師 史桜 (shio) 氏 (元劇団四季舞台俳優)

これからは誰かのためではなく、自分自身のために何かに取り組んでいける環境を作ることの提案がありました。

簡単な体全体を使ったストレッチと表情筋のストレッチを行いました。



史桜 (shio) 氏

## 区民利用施設 職員研修会

第3回の研修会は、zoomで開催し、市民協働推進センターチーフ協働コーディネーターの吉原明香氏を招き、コロナ禍における地域づくりの支援について学びました。

参加者の感想

- ◆ 近くにいながら話をするのは初めてで、お顔を見ながら話ができよかった。
- ◆ 様々な立場の方が参加されており、根本的な考え方が理解できた。
- ◆ 意見交換の時間をより多く取ってほしい。



さまざまな活動を通して習得した知識や技術を、ボランティアとして地域で活かして活動されているみなさんをご紹介します。

### 活動紹介

## 加藤 明彦 さん

5月25日

万騎が原地域ケアプラザ

### 畠山重忠 と二俣川



大河ドラマ「鎌倉殿 13 人」に絡めながら、重忠公の人となりや逸話などの話を紹介されました。また、家系や人物関係を図解し、祭事の動画の投影もありました。皆さまは興味深く傾聴されていました。

### 活動紹介

## PCN 横浜

6月2日

白根地区センター

### スマホ 講座



スマホの電源や音量の調節の話から入り、HPの閲覧方法やアプリの使い方など、初歩的な内容の講座でした。「スマホに慣れるコツは毎日触ることです。何か1つできることを持ち帰ってください」と参加者に伝えていました。

### 新規登録者の紹介

- 石川直人 ☆ 風呂敷ラッピング
- 小坂橋泰宏 ☆ 俳句
- 相馬典子 ☆ お話会・読み聞かせ
- 加藤明彦 ☆ 歴史・地理
- 薄井達雄 ☆ 古文書
- 小川貴之 ☆ SDGs
- baLLjugglermoka ☆ ジャグリング

### 展示コーナー

ガラスケースやパネルでアドバイザーの作品展示や活動の紹介を行っています。素敵な作品や身近な活動を知るチャンス！ぜひお立ち寄りください。

#### 今後の作品展示予定

- 8月 デッサン・日本画、木工作品
- 9月 切手、秋の絵本とハロウィンカード、ヨガ、バレリーナヨガティス、やさしいピラティス

## 登録団体

### 紹介

主に旭区で市民活動・ボランティア活動・地域活動を行っている団体です。

#### 新規登録団体活動紹介

＼ ご興味のある団体がありましたらお声がけください。／

- 特定非営利活動法人木々の会 ● 地域交流としてリサイクル活動、文化活動、イベントなどや啓発として研修会や出版物を発行
- 家庭倫理の会横浜西旭区支部 ● 生涯学習を開き、生活の法則を学び、家庭を良くする。子育て支援のためのセミナー等の開催
- 旭区障害者後見の支援室 絆 ● 障害のある人の「地域の中での見守り体制の構築」を目指して、ご本人・ご家族・地域の人たちと交流会等を実施
- 心結 cafe ● 不登校の子をもつ親が気軽に集まって会話する機会の場づくり
- スマホ☆ドリーム ● 高齢者を対象とするスマホサポート
- 横浜にし・おやこ劇場 ● 年数回、生の舞台や音楽を観て異年齢でのつながりを作ることを目的とし、また、地域でも文化芸術を提供
- フォーラム4横浜市旭区事務所 ● 講演会の開催
- 子育て親育ち（プレイパークをつくる会） ● 五感をたくさん使う体験、人とのつながりで心を育み、安心できるわたしと社会をつくる
- 横浜旭区 100 人カイギ ● 地域で活動している方を紹介する交流会を開催する
- 横浜相鉄沿線ノルディックウォーキング会 ● 月2回のノルディックウォーキングの開催
- 健康音読会 ● 声出し健康法、音読サークル活動



# お知らせ

サークル紹介コーナーが新しくなりました

旭区サークルガイドに掲載されているサークルの紹介コーナーです。会員や活動風景の写真を掲示するとともに、ご興味のあるサークルの紹介カードをお持ち帰りいただけるようになりました。



みなくるギャラリーコーナー

## 展示作品 募集中



みなさまの作品の発表の場としてご活用ください。展示期間は2週間で使用料は無料です。  
※営利・営業目的の利用や会員募集の展示はできません。



あさひくんパネルができました。ご来館の際にご覧ください。

### ◆ 旭区役所地域振興課 ◆

4月から「みなくる」の担当になりました真柴田久恵と申します。地域で活動される皆様をはじめ、多くの方に「みなくる」をご利用いただけるよう講座等を計画しています。ぜひお気軽にお越しください。よろしくお願いいたします。



新しい仲間が  
加わりました。

鈴木誠致と申します。「みなくる」をご利用される皆様方に、少しでもお役立ちできるよう、さまざまな知見を深めていきたいと思っております。どのようなことでもお気軽にお声掛けください。



宇多千夏と申します。旭区で活動をされている方、これからはじめようという方へお手伝いができるようにがんばります。「みなくる」でたくさんの方にお会いできるのを楽しみにしています。



### ◆ 相談員 ◆

#### 休館日・点検日

令和4年  
7月20日(水) 定期休館日      9月21日(水) 定期休館日  
8月17日(水) 定期休館日      10月19日(水) 定期休館日

#### 発行

#### 旭区市民活動支援センター「みなくる」

〒241-0022 横浜市旭区鶴ヶ峰2-82-1 ココロット鶴ヶ峰4階

TEL 045-382-1000

FAX 045-382-1005

E-mail as-manabi@city.yokohama.jp

休館日 毎月第3水曜日・年末年始ほか

ホームページ [みなくる](#) [検索](#)

