



いそご区民活動支援センター情報紙



# いそご地域活動フォーラム 2022

6月2日(木)～14日(火)

※最終日は15時まで

## パネル展

区民ホール(磯子区役所1階)

いそご区民活動支援センターに登録されている地域ボランティア講師や活動グループ、磯子区内施設の活動をご紹介します。やりたいことを探してください♪

## ミニステージ

磯子公会堂 集会室(磯子区役所1階)

6月4日(土) 10時～15時

色々なジャンルの13組が発表します。お誘いあわせの上ご来場ください。

<p>10:00～10:20</p> <p>Nº. 1</p> <p>秋風亭借金</p>	<p>10:20～10:40</p> <p>Nº. 2</p> <p>磯子区災害ボランティアネットワーク</p>	<p>10:40～11:00</p> <p>Nº. 3</p> <p>朝ボラけ</p>	<p>11:00～11:20</p> <p>Nº. 4</p> <p>リリアーナ</p>	<p>11:20～11:40</p> <p>Nº. 5</p> <p>磯子マジッククラブ</p>
<p>11:40～12:00</p> <p>Nº. 6</p> <p>マカナアロハ</p>	<p>12:30～12:50</p> <p>Nº. 7</p> <p>グルンパ</p>	<p>12:50～13:10</p> <p>Nº. 8</p> <p>エンジョイ・ストレッチ・フラ</p>	<p>13:10～13:30</p> <p>Nº. 9</p> <p>なるちゃんのマンドリン</p>	
<p>13:30～13:50</p> <p>Nº. 10</p> <p>磯子童謡の会</p>	<p>13:50～14:10</p> <p>Nº. 11</p> <p>フラ レイ マイカイ</p>	<p>14:10～14:30</p> <p>Nº. 12</p> <p>気楽音(きらくね) すぎた</p>	<p>14:30～14:50</p> <p>Nº. 13</p> <p>磯子こうかいビーズ</p>	

## 苗木配布

磯子区役所 1階 正面玄関横 (4日のみ)  
※アンケートに回答された方に苗木プレゼント!

6月4日(土) 10:30～15:00



アジサイ



ブルーベリー



モッコウバラ



ローズマリー



申込み先・お問合せ：いそご区民活動支援センター  
TEL 045-754-2390 FAX 045-759-4116 E-mail : is-shienc@city.yokohama.jp





# いそっぴゴールデンウィーク2022 無事終了しました



第13回いそっぴゴールデンウィーク2022が4月23日（土）～5月8日（日）に開催されました。磯子区内の施設でこどものための講座・イベントやいそっぴスタンプラリーが実施されました。

スタンプラリーでは、4つの施設に行きスタンプを集めると景品がもらえます！多くの方にご参加いただきありがとうございました。来年のゴールデンウィークもぜひ磯子の施設でお楽しみください。



いそっぴスタンプラリーの景品としていそご区民活動支援センターにご提供いただきました。ご協力ありがとうございます。



磯子区文化協会  
手工芸部さま



布おもちゃ磯子さま



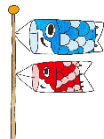
地域ボランティア講師  
高田吉衛さま



ハンドメイドカフェ  
森田智子さま



山口誠一さま

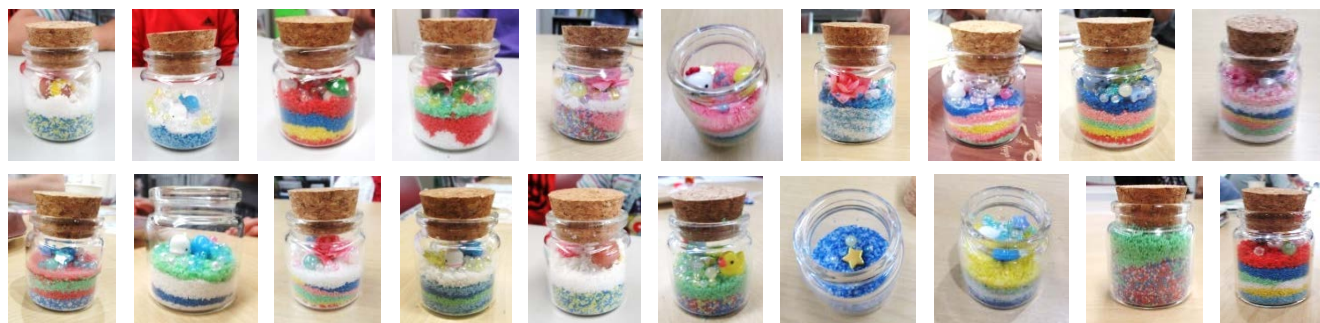


いそっぴゴールデンウィーク 2022 「ミニグラスサンドアートをつくろう！」



4月24日(日)に、いそご区民活動支援センターのミーティングコーナーで「ミニグラスサンドアートをつくろう！」を開催いたしました。20組のみなさまにご参加いただきました。

「普段できないことを親子で初体験でき、また内容もとても楽しく、良かったです。」「子どもでも簡単に楽しめました」など喜びのお声をいただきました。ご家族で楽しみながら、素敵な作品に仕上げてください大変嬉しかったです☆ 多くの方にご応募、ご参加いただきありがとうございました。



おじゃましま〜す

82

「ヨコハマ歴史を歩く会」

2022年5月8日(日)訪問

今回、お邪魔したのは「ヨコハマ歴史を歩く会」が主催している歴史ある場所を皆さんと一緒に歩く会でした。この会は、40年以上も続いている大変歴史のある会です。石井代表の元、年間行事予定を決め、月に一度活動しています。今回のコースは、「海から見る俯瞰するヨコハマと異国情緒あふれる横濱・山手」でした。27名の皆さんと歩いてきました。



午前9時過ぎに横浜駅を出発して、午後4時頃に石川町駅で解散しました。歩いたコースの中のバラ園では満開のバラを堪能でき最高でした。昼は、途中立ち寄った中華街で皆さんと食事しました。歩きながら皆さんと色々なお話ができました。その中でも「コースの設定が良かった」、「トイレの場所も適切で良かった」、「和気あいあいでした楽しかった」、「身体に良かった」、「生活に張りが出た」等々のお話が聞けました。この会は、今後も末永く続けるとのことです。

皆さん、お疲れ様でした。そして、楽しい一日を本当にありがとうございました。興味のある方がいらっしゃれば、ご一報下さい。

応援隊 西澤 岳夫



★次回予定 6月5日(日) 予備日6月12日(日)  
「横浜名庭園三溪園と本牧山頂公園」  
集合: JR 根岸線根岸駅改札前 午前8時50分  
お問合せ: 070-3101-1123 (石井)





## 施設いちおしのイベント・講座情報

※施設の状況により、内容が中止・変更になる場合があります。

詳細は各施設にお問い合わせください。

### 磯子センター

Tel 753-2861 Fax 753-2863  
 (休) 6/27 (月)

#### 陶芸教室

日時: 7/23(土)10:00~12:00  
 回数: 1回  
 対象: 60歳以上  
 定員: 12人  
 費用: 2,000円  
 申込: 6月1日(水)~20日(月)迄(抽選)  
 内容: 1kgの粘土を使って、作った作品は講師が釉薬(ゆうやく)をかけて焼成して、後日お渡しします。



### 根岸地区センター

Tel 751-4777 Fax 751-4798  
 (休) 6/20 (月)

#### 夏休み作品教室 ポーセリンアートのサラダボウル

日時: 8/6(土)10:00~12:00  
 回数: 1回  
 対象: 小学生~一般  
 定員: 20人  
 費用: 500円  
 申込: 7/11(月)~  
 内容: 夏休みにオリジナルのポーセリンアートでサラダボウルを作ろう。小学校2年生以下は保護者同伴でお願いします。

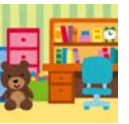


### 杉田地区センター

Tel 775-0541 Fax 775-0542  
 (休) 6/16 (木)

#### (親子で)チャレンジ! お片づけ名人

日時: 7/27(水)①10:00~12:00  
 ②13:30~15:30  
 対象: ①5歳~小学2年生の子どもと保護者  
 ②小学3年生~6年生  
 定員: ①10組 ②10人  
 費用: 700円  
 申込: 6/29(水)~7/20(水)  
 内容: 片づけの苦手な人、片づけ名人になりませんか? お片づけラベルを作って、お片づけのルールも習って、夏休み中にお片づけ名人を目指しましょう!



### 上中里地区センター

Tel 773-3929 Fax 773-3939  
 (休) 6/27(月)

#### 夏のアクセサリ ~タッセルのイヤリングとマスクチャーム~

日時: 7/7(木)10:00~12:00  
 回数: 1回  
 対象: 一般  
 定員: 12名  
 費用: 1000円  
 申込: 6/9(木)~6/30(木)まで先着  
 内容: 刺繍糸を使い美しい房状のイヤリング(ピアス選択可)とマスクのゴム部分に装着するチャームを作ります。好きな色を選んで夏にぴったりのアクセサリを!



### 洋光台駅前公園こどもログハウス

Tel&Fax 833-1569  
 (休) 6/20 (月)

#### 七夕さまにおねがいをかざろう

日時: 7/1(金)・7/2(土)10:00~15:00  
 回数: 2回  
 対象: 幼児~小学生  
 定員: 各日15人(合計30人)  
 費用: 無料  
 申込: 当日(先着)  
 内容: 折り紙のロケットにおねがいを書き飾ります



### 岡村中学校コミュニティハウス

Tel&Fax 758-2017  
 (休) 火・金

#### 【初心者限定】LINE入門講座(全2回)

日時: ①6/30(木)13:30~15:30  
 ②7/14(木)13:30~15:30  
 対象: 18歳以上(文字入力のできる方)  
 定員: 6人  
 費用: 1,000円  
 申込: 6/13(月)~6/29(水)迄(先着)  
 内容: LINEの基本的な使い方や安全な利用方法を学びます。ご自身のスマホにLINEアプリをあらかじめインストールしておいてください。



### 滝頭コミュニティハウス

Tel 761-7928 Fax 754-4666  
 (休) 6/27 (月)

#### 南米の楽器 レインポールを作ろう

日時: 7/28(木)10:00~12:00  
 回数: 1回  
 対象: 小学1~2年生  
 定員: 12人  
 費用: 200円  
 申込: 6/11(土)~(先着)  
 持物: カラーペン  
 内容: 筒の中にお米・豆などを入れてまわりを折り紙やリボンで飾り付けをします。雨音のようなきれいな音



### 浜小学校コミュニティハウス

Tel&Fax 758-2540  
 (休) 火・金

#### みんなであそぼう

日時: 6/30(木)10:00~11:30  
 回数: 1回  
 対象: 歩けるお子さん~未就園児と保護者  
 定員: 先着12組  
 費用: 200円(傷害保険込)  
 申込: 6/11(土)~電話または窓口にて  
 内容: 画用紙でお魚を作り、魚釣りをします。手遊びや読み聞かせもあります。



### 浜中学校コミュニティハウス

Tel&Fax 772-0770  
 (休) 火・金

#### 初夏の1日体験会<<運動系>>

日時: 7月。日程詳細はホームページをご覧ください  
 対象: 一般  
 定員: 各回5人程度  
 費用: 無料  
 申込: 6月18日~体験日3日前迄、電話(先着)  
 内容: 健康づくりに!仲間づくりに!フラダンス、太極拳、ヨガ、ストレッチ、骨盤体操、自強術、卓球を楽しみませんか。活動中のサークル・団体での体験会です。



**浜中学校コミュニティハウス**  
Tel&Fax 772-0770  
(休) 火・金

**こどもレザークラフト**

日時: 8/4(木)10:00~12:00  
回数: 1回  
対象: 小学生(小学1・2年生は保護者同伴)  
定員: 10人  
費用: 500円  
申込: 7/6(水)~ 窓口・電話(先着)  
内容: コインケース、ミサンガ、チャーム、髪留め、ケーブル止めの6種類の中から好きなものを選んで作ります。ひとり3点前後作れます。



**磯子地域ケアプラザ**  
Tel 758-0180 Fax 758-0181  
(休) 6/20 (月)

**子育て楽しむ♪わいわい広場**

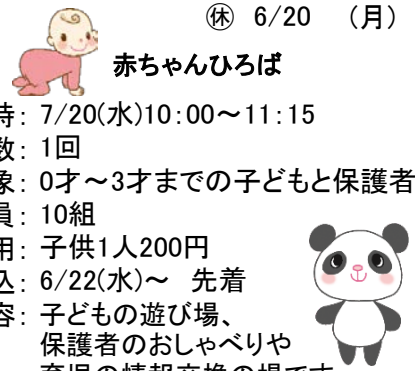
日時: 6/8(水)、6/23(木)  
10:00~11:30  
回数: 2回  
対象: 幼児と保護者  
定員: 先着10組20人  
費用: 100円  
申込: 当日(先着)  
内容: 8日: 工作にチャレンジ  
23日: ジャガイモの収穫



**滝頭地域ケアプラザ**  
Tel 750-5151 Fax 750-5155  
(休) 6/20 (月)

**赤ちゃんひろば**

日時: 7/20(水)10:00~11:15  
回数: 1回  
対象: 0才~3才までの子どもと保護者  
定員: 10組  
費用: 子供1人200円  
申込: 6/22(水)~ 先着  
内容: 子どもの遊び場、保護者のおしゃべりや育児の情報交換の場です。7月はリミックを行います。



**屏風ヶ浦地域ケアプラザ**  
Tel 750-5411 Fax 751-2322  
(休) 6/14 (火)


**オヤジの台所 ~自前のカレーを作ろう!~**

日時: 7/14(木)10:00~13:00  
回数: 1回  
対象: 概ね60歳以上の男性  
定員: 4人  
費用: 800円  
申込: 6/12(日)~(先着)  
内容: 作ったルーで「牛肉と夏野菜のカレーと水菜のサラダ~トマトドレッシング~」を実習します。

**上笹下地域ケアプラザ**  
Tel 769-0240 Fax 769-0242  
(休) 6/20 (月)

**ケアラズ・カフェ憩(介護者のつどい)**


日時: 6/28・7/26(火)13:30~15:00  
回数: 毎月第4火曜日  
対象: 介護されていた方、今後予定のある方  
定員: 10人  
費用: 無料  
申込: 不要  
内容: ご家族を介護されていた方、これから介護をする予定の方、お互いの体験や日々の思いなどをゆったりとお茶を楽しみながら気分転換しませんか?



**磯子スポーツセンター**  
Tel 771-8118  
(休) 6/13 (月)

**出前教室①健康体操  
出前教室②肩腰膝痛予防体操**


日時: ①6/27(月) 10:00~10:50  
②6/28(火) 13:00~13:50  
会場: ①屏風ヶ浦地域ケアプラザ  
②上笹下地域ケアプラザ  
定員: 16歳以上 各20人  
費用: 各500円  
申込: 当日現地に於いて10分前から受付(先着)  
内容: 簡単な運動やストレッチを通して肩腰膝の痛みの予防から健康・体力づくりを行います。※室内シューズをお持ちください。



**横浜市社会教育コーナー**  
Tel&Fax 761-4321  
(休) 6/6(月)

**虹色カフェ ~子どもの発達に気がかりな保護者のためのおしゃべり会~**

日時: 6/8(水)10:00~12:00  
回数: 1回  
対象: 子どもの発達に気がかりな保護者  
定員: 10名  
費用: 100円  
申込: 不要、直接会場へ  
内容: それぞれに不安なこと、工夫していることを安心の場で話しましょう




**磯子図書館**  
Tel 753-2864 Fax 750-2528  
(休) 6/20(月)・7/5(火)~7/7(木)

**教科書に載っている作品を楽しもう!**

日時: 6/21(火)~7/18(月)


対象: 児童  
定員: なし  
費用: なし  
申込: 不要  
内容: 現在横浜市立の小・中学校で使用されている国語教科書に掲載されている主な作品を展示・貸出します。



**磯子区地域子育て支援拠点 いそピヨ**  
Tel 750-1322 Fax 750-1323  
(休) 日・月・祝

**マザーズハローワーク共催の就職支援セミナー**

日時: 6/30(木)10:30~11:30  
回数: 1回  
対象: 未就学児の養育者  
定員: 12組(託児あり)  
費用: なし  
申込: 6/2(木)  
内容: 仕事復帰される方、新たに就職を希望される方を対象に、保育園の申請方法や働き方など仕事開始までをイメージしながらお話を聞くことができます。



**区民ホールギャラリー**



いそっぴゴールデンウィーク2022期間に 磯子区民施設が合同でギャラリー展示しました。  
4月23日(土)~5月5日(木)実施  
たくさんの方に足を止めてご覧いただけました。ありがとうございました。

## マカナ・アロハ (フラダンス)



素敵な曲にあわせ自分にあったクラスで楽しく  
解りやすくレッスンしています。初めての方も大歓迎です。

- 日時:①毎週木曜日 13時~(月4回)  
②毎週金曜日 17時~(月4回)  
③第1・3金曜日 13時~(月2回)
  - 場所:横浜市社会教育コーナー  
もしくは磯子公会堂
  - 会費:詳細は各教室にお問い合わせ下さい
- ★6/4(土)11:40~12:00(予定)いそご地域活動  
フォーラム2022 ミニステージに参加されます♪

お問合せ:いそご区民活動支援センター  
TEL 045-754-2390

## 百人一首かるた 「横浜ちはや会」



和歌の世界への誘い! まずは初めての人も見学  
から大歓迎です。

- 日時:第2・4日曜日 10:00~12:00
- 場所:磯子区内公共施設等
- 費用:300円/年(お菓子代)

★6/7(火)10:30~12:30  
いそご地域活動フォーラム2022  
体験コーナーのご参加もお待ちし  
ています(先着10人)



お問合せ:岩間寿々子 [suzuvolu@yahoo.co.jp](mailto:suzuvolu@yahoo.co.jp)  
連絡等にLINEグループを使用します

## I am 地域ボランティア講師



料理に関するお話と調理指導をいたします。  
(特に絵巻寿司・簡単料理・ちょっとおしゃ  
れなおもてなし料理など) 今まで行った区内  
施設での講座は「おもてなし料理」「おばん  
ざい料理」「ぬか漬けの作り方」などです。

ジャンル:食(調理・食育)

氏名:池田 美智子

資格など:2009年より調理指導講師

ヘルスマイトで調理とボランティア



## 夏の巻き寿司「ひまわり」



- 日時:7月5日(火)  
10時00分~12時00分
- 場所:上中里地区センター
- 費用:1,000円
- 問合せ:上中里地区センター



6/7(火)~28(火) 電話・来館

☎773-3929

詳細はお申込み時にご確認をお願いいたします

※地域ボランティア講師は、地域の各種施設、保育所・幼稚園、小・中学校、子ども会、親子サークル、  
町内会、老人会、市民活動グループなどからの要請に応じて、講座、講演会、体験学習、芸術鑑賞などの講師や  
実演者としてご紹介する“ボランティア人材登録制度”です。  
詳しくは、いそご区民活動支援センターまでお問合せください。

いそごくさいがい  
磯子区災害ボランティア  
ネットワーク



災害時に『災害ボランティアセンター』を設立し、効果的な運営と活動することを主たる目的としています。

- 日時: 第2火曜日 17:00～
- 場所: 磯子地区センター ●会費: 500円/年

★6/4(土)いそご地域活動フォーラム2022  
ミニステージに参加されます。お楽しみに♪

『おはなしえぶろん』10:20～10:40(予定)  
・しんちゃんのだいじなものぶくろ  
・いそっこむらのおはなし ・じしんのおきた日

お問合せ: いそご区民活動支援センター  
TEL 045-754-2390

はる かい  
春の会

(色鉛筆画)



写真からトレースして愛着のあるものをそのままに。色鉛筆を使って絵を描きます。ペットやお花等、自由に描きましょう。

- 日時: 第4土曜日 10:00～12:00
- 場所: いそご区民活動支援センター
- 費用: 1,000円/回
- 指導: 井澤 康子

お問合せ: いそご区民活動支援センター  
TEL 045-754-2390



コラム 第2回 My Column 橋本 浩美

(アロマセラピー)



【June Bride って素敵な言葉ですが、日本では湿気と雨の季節到来なのです...】

街並みには紫陽花が咲き始め梅雨の季節がやってきました。気温と湿度の高さに毎年悩まされていますよね。湿気の影響により髪の毛が広がりやすくまとまりにくくなります。不快指数の高さは体力を消耗させます。カビ菌も生えやすくなりますから食品衛生にも気をつけたいものです。1年で一番憂鬱な季節ですが、アロマオイルを上手に取り入れ乗り切りたいですね。こんな季節にもアロマオイルを活用してリフレッシュして行きましょう。広がりやすい髪のお手入れには市販の無臭ヘアオイル、またはミストの中に精油パルマローザ(収れん作用、皮膚弾力作用)、ローズウッド、リトセアなどを数滴入れて攪拌し毎日のお手入れに役立ててください。サラサラキャリアオイル、ファーンアスオイルにブレンドして持ち歩いても良いです。どちらも薄く伸ばしてお使い下さい。雨や汗などで濡れ蒸れた足の洗浄にも是非お役立て下さい。石鹸で洗浄したら足浴しましょう。バスオイル(牛乳でも可)の中にパルマローザ、ゼラニウムエジプト、ティートウリー、ラベンダーアングスティフォリアをそれぞれ2滴入れて攪拌し38度ほどの湯の中に。これらの精油は水虫にも作用します。足の清潔さを保つためにも是非活用してみてください。

この他にも好みの香りのアロマスプレーを作って毎日の暮らしを爽やかに過ごして下さい。

# まいあ食堂

## こども食堂が オープンします！

- ★ 日時： 毎月第4木曜日(受付時間;午後4時30分~6:30)
- ★ 場所： カトリック磯子教会(磯子3-8-14)
- ★ 対象： 地域の幼児・小学生・中学生・高校生・その家族
- ★ 参加費：小学生・中学生・高校生→無料 / 大人→200円
- ★ 申込： 不要 直接会場へ来てください
- ★ 主催： ボランティアグループまいあ食堂
- ★ 協力： 磯子区役所・磯子区社会福祉協議会

50食 限定!(しばらくはテイクアウト)

お問合せ先

TEL:080-9680-1553

担当:塚田(つかだ) メニューはお楽しみに♪



## 交通安全教室 ボランティア募集

磯子区内の小学校で、子供たちの交通安全教室にご参加、ご協力をいただける【交通指導員・交通安全ボランティア】を募っています。

詳細は下記へご連絡をお願いします。

磯子交通安全協会

☎045-755-1833(平日のみ)

9時~15時



いそご区民活動支援センター情報紙「いそつな」

発行・問合せ/いそご区民活動支援センター

市民活動や生涯学習の相談に応じます。

〒235-0016 横浜市磯子区磯子3-5-1(磯子区総合庁舎7階)

TEL 045-754-2390 FAX 045-759-4116

E-mail : is-shienc@city.yokohama.jp

ホームページは、こちらから↑



### ◆編集後記◆

いそびゴールデンウィークでは多くのみなさまにご参加いただきありがとうございます。たくさんの方にお会いでき嬉しかったです。来年もご参加お待ちしております。(^)/

