



いそご区民活動支援センター情報紙



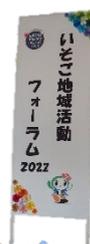
いそご地域活動フォーラム 2022 をふいかえって

6月4日（土）磯子地域活動フォーラム 2022 を開催しました。ボランティアの皆様をはじめ、ご協力いただいた皆様、ありがとうございました。

曇り空の中、多くの方にご参加いただきました。今年は、昨年につきコロナ禍での開催を想定して“新しいスタイルで TRY” とテーマを掲げ、昨年できなかった当日の体験コーナーや苗木の配布を行い、通常の規模に近い形で開催出来ました。コロナ禍の制限も外れましたが、検温、手指消毒などにご協力いただき、ミニステージでは昨年同様、飛沫防止のビニールシートを設置して行いました。人数制限を緩和しながら多くの方に鑑賞いただきました。体験コーナーも当日参加の方で賑わっていました。

パネル展も途切れることなく見ていただくことが出来ました。多くの方にアンケートをご記入いただきました。貴重なご意見、ご感想をいただきありがとうございました。次年度に向けて参考にさせていただきます。

今年もホームページに様子を掲載する予定です。只今、準備中です。お楽しみにしてください。



ご協力いただいたボランティアの方々



フォーラムでピブス姿のボランティアの方を見るのは2年ぶりです。

コロナ禍での開催のため、ボランティアのご協力を控えていましたが、今年のフォーラムは、ボランティアの募集をし、高校生をはじめ登録団体の方、地域の方、応援隊の方など31名の方々にご協力いただきました。パネル展の設営・片付けにはユースプラザの学生さんや地域の方が各々6名。カ仕事とパネルの張り出しや取り外しをお願いしました。パネル展では3名の方に受付と呼びかけをしていただきました。ミニステージでは10名の方に受付やステージ係、ビデオ撮影など忙しく動いていただきました。苗木交換は、花の土曜会の5名の方にアンケートと引き替えに苗木を渡していただきました。フォーラム全体の写真撮影を写真グループのスリーSの2名の方にお願いしました。多くの方に関わっていただき、とても盛況なフォーラムとなりました。ボランティアとしてご協力いただいた皆様、本当にありがとうございました。

地域力の素晴らしさを痛感しました。そして、皆さんの笑顔が印象的でした。



いそご地域活動フォーラム2022
6月4日(土)開催しました。

ミニステージ
磯子公会堂集会室にて

とても温かい気持ちになる素敵なミニステージでした♪

今年のミニステージは、13組のパフォーマンスが行われました。昨年に引き続き感染対策としてマスク着用はもちろんのことステージと客席の間に磯子公会堂にご用意いただいたビニールシートを設置して開催しました。多くの方にご来場いただき立ち見が出る程の大盛況でした。来場者からは、「素晴らしい」「みなさん頑張っていてパワーをもらいました」などのご感想や「歌声に涙が止まりませんでした」「個人的につらいことがありましたが心がやすまりました」などの感謝のお言葉までいただきました。幅広い年齢層の方にお運びいただき、それぞれに楽しんでいただけたと実感しております。最後にみなさんと「青い山脈」を合唱し今年のミニステージを無事に終えることが出来ました。ご出演いただいたみなさん、ご来場いただいた方々ありがとうございました。



秋風亭借金



磯子区災害ボランティア
ネットワーク



川アーナ



磯子マジッククラブ



朝ボラけ



マカナアロハ



グルンパ



エンジョイ・ストレッチ・フラ



なるちゃんのマンドリン



フラレイマイカイ



磯子童謡の会



気楽音(きらくね)すぎた



磯子こうかいどーず

いそご地域活動フォーラム 2022

パネル展をふりかえって

6月1日(水)～6月14日(火)
磯子区役所1階 区民ホール

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、グループ・団体、磯子区内施設の活動を紹介するパネル展を開催いたしました。今年は64枚展示されました。6月4日(土)区役所1階で開催された地域活動フォーラムイベントで、アンケートにお好きなパネル番号と、コメントのご記入をお願いしました。「好きな事、興味のあることで地域貢献ができることがわかり参考になりました。」「いろいろな活動があってワクワクします。」など多くの温かいメッセージをいただきました。活動が伝わるよう一生懸命作成してくださった皆さま、細部まで丁寧に見学してくださった皆さま、本当にありがとうございました。



地域ボランティア講師、グループ団体につきまして、お気軽にいそご区民活動支援センターまでお問い合わせください。

おじゃましま～す

83

「押し花 野の花グループ」

2022年5月18日(水)訪問

押し花ってやったことありますか？難しそうだからと躊躇していた方、実はとっても簡単なのをご存知ですか？お庭の花や葉っぱなどを3日程度マットに挟むだけで自然の色そのままに綺麗な押し花ができます。アネモネ、バラ、スミシ、ピオラ、シダ、桜の葉など。

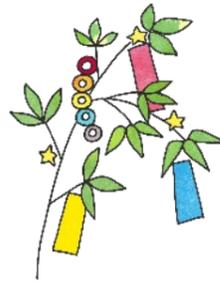
訪問した日は、庭に咲いた花をマットに並べて花押しの作業をする方、押し花を使ってオリジナルの絵を作成する方、出来上がった作品を額装する方と色々です。共通するのは皆さん楽しそうだということ。自分のペースで自由気ままに、先生からは都度必要なアドバイスをもらえます。

月に2回、仲間と会話しながら押し花アートを楽しむ。難しくなく毎回来るのが楽しみと皆さんおっしゃいます。作品は区役所1階の区民ホールギャラリーに展示することもあるとか。大切な方への贈り物にも喜ばれそうですね。



梅林恵美子先生。設立2005年。
根岸中学校コミュニティハウスにて
第1・第3水曜日、13時～15時30分。
年齢問わずどなたでもご参加いただけます。
体験見学も一回無料です。

また、他に、滝頭コミュニティハウスでも第3木曜日10時～12時
「押し花の会」をひらいています。ご興味のある方は、いそご区民活動支援センター(045-754-2390)にお尋ねください。応援隊 田苗 麻由美



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) 7/25 (月)

健康寿命を延ばす料理教室

日時: 8/10(水)、9/14(水)、10/12(水)
10:00~13:00
回数: 3回
対象: 60歳以上
定員: 12人
費用: 2,000円
申込: 7/1(金)~20日(水)
内容: 日々の健康づくりは食事から。簡単にできる料理から始めましょう



根岸地区センター
Tel 751-4777 Fax 751-4798
(休) 7/19 (火)

親子で体操(3~4歳)

日時: 9/5・12・26、10/3・24・31
11/7・14・28、12/5 (全月曜)
9:45~10:45
回数: 10回
対象: 幼児(3~4歳)と保護者
定員: 15組
費用: 5,000円
申込: 8/11(木)~先着
内容: 幼児と保護者一緒に体操します。お友達を作りましょう!



杉田地区センター
Tel 775-0541 Fax 775-0542
(休) 7/21 (木)

作文の書き方のコツを学ぼう①②

日時: ①8/5(金)②8/8(月)13:00~15:00
回数: 各1回
対象: 小学3~6年生
定員: 各回10人
費用: 500円
申込: ①7/8(金)~②7/11(月)~先着
内容: 自分の感じたことや思いをスラスラ書けなくて悩んだことはありませんか?夏休みを利用して、自分の好きな本をじっくり読んで感想文の書き方のコツを習います。



上中里地区センター
Tel 773-3929 Fax 773-3939
(休) 7/25 (月)

夏休みに学ぼう! 子供向け「認知症サポーター養成講座」

日時: 8/3(水)13:30~14:30
回数: 1回
対象: 小学生
定員: 20人
費用: 無料
申込: 7/11(月)~31(日)先着
内容: 子供向けの「認知症サポーター養成講座」で学びと理解を深めます。認知症について分りやすくお話しします。夏休みの自由研究にもなります。



滝頭コミュニティハウス
Tel 761-7928 Fax 754-4666
(休) 7/25 (月)

元気な歩行を取り戻すために ~歩苦(あるく)から歩喜(あるき)へ~

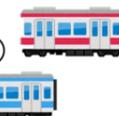
日時: 8/20・27(土)14:30~15:30
回数: 2回
対象: 一般
定員: 12人
費用: 1,000円
申込: 7/11(月)~先着
内容: 歩くために必要な「膝」の知識や機能を身に付けよう!講師はこの整形外科クリニック理学療法士中田健太郎先生です。



浜小学校コミュニティハウス
Tel&Fax 758-2540
(休) 火・金

みんなで遊ぼう 牛乳パックの電車であそぼう

日時: 8/29(月)10:00~11:30
回数: 1回
対象: 1歳前後のお子さん(未就園児と保護者)
定員: 先着12組
費用: 200円
申込: 7/11(月)~電話または窓口にて
内容: 牛乳パックで電車を作り遊びます。手遊びや読み聞かせもあります。



浜小学校コミュニティハウス
Tel&Fax 758-2540
(休) 火・金

夏休みワークショップ こども建築家になろう

日時: 7/23(土)9:30~12:00
回数: 1回
対象: 小学生と保護者
定員: 先着5組
費用: 1,500円
申込: 6/12(日)~電話または窓口にて
内容: お客様の依頼を元に間取りを考え、模型キットを使ってお家を作る「こども建築家」を体験します。※カッターを使います。



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

こどもレザーワークショップ

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) 7/18 (月)

子育て楽しむ♪ わいわい広場

日時: 7/13(水)、7/28(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: 13日無料、28日100円
申込: 不要。当日直接会場へ
内容: 13日:自由遊び
28日:『あそび・隊!』と遊ぼう



新杉田地域ケアプラザ
Tel 771-3332 Fax 771-3334
(休) 7/10 (日)

子育てサロン「ひよこカフェ」
新杉田交流スペース 新杉田地域ケアプラザ併設

日時: 7/12(火)、9/13(火)
11:30~14:00
回数: 2回
対象: ママと乳幼児
定員: 14名(おおむね)
費用: 大人100円
申込: 不要
内容: 子育てを共通の話題として、のんびりおしゃべりませんか?ほっと一息つきに、ちょっとした気分転換に、気軽に遊びに来てください!



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

やさしい草木染め

日時: 8/6(土)13:30~15:30
回数: 1回
対象: 小学生(3~6年生)保護者同伴可
定員: 5名
費用: 100円
申込: 7/11(月)~ 先着
内容: 玉ねぎの皮を使って染液を抽出し、ハンカチに染色します。色が染まる工程や、自然の色合いを楽しんで下さい。



屏風ヶ浦地域ケアプラザ
Tel 750-5411 Fax 751-2322
(休) 7/12 (火)

健康サポート体操

日時: 8/1(月)10:00~11:00
回数: 1回
対象: 地域の方
定員: 15人
費用: 300円
申込: 7/1(金)~先着
内容: 椅子に座って行う体操です。自宅でも簡単にできる、肩こりや腰痛予防・筋肉を柔軟にする体操を行います。

区民文化センター杉田劇場
Tel 771-1212 Fax 770-5656
(休) 7/12 (火)

0歳からのちいさなコンサート
ひよこコンサート vol.43 サマースペシャル

日時: 7/20(水)①11:00開演 10:30開場
②14:00開演 13:30開場
対象: 0歳~小学校低学年向け
定員: 各回280名【全席指定】
費用: 0歳~4歳:500円/5歳~:1,500円
※膝上鑑賞の場合も要チケット
申込: 5/25(水)~7/20(水)迄(先着)
内容: うた・木琴・鉄琴・ピアノ(キーボード)打楽器編成の5人組『オトハコ』を迎えてたくさんの音をお届けします!



磯子スポーツセンター
Tel 771-8118
(休) 7/11 (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: ①7/25(月)10:00~10:50
②7/26(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: 当日現地にて10分前から受付(先着順)
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) 7/4 (月)

大人が楽しむおはなし会

日時: 7/15(金)10:00~12:00
回数: 1回
対象: 絵本の好きな方
定員: 25人
費用: 300円
申込: 6/13(月)~事前電話予約
内容: 絵本やおはなしは、子どものためだけのものではありません。時には大人だけのおはなし会を楽しんでみませんか?



磯子図書館
Tel 753-2864 Fax 750-2528
(休)7/5(火)~7/7(木)、7/19(火)

夏休み特別おはなし会

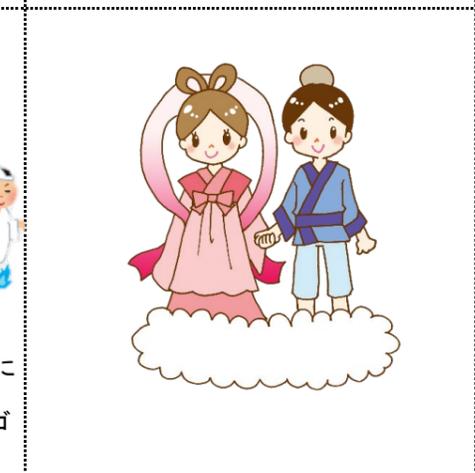
日時: 7/27(水)①14:30 ②15:00
回数: 2回
対象: ①3歳~小学生 ②小学生
定員: 各回4人(先着順)
費用: 無料
申込: 7/20(水)
内容: 夏にぴったりの絵本の読み聞かせを行います。



久良岐能舞台
Tel 761-3854 Fax 754-4050
(休) 7/11 (月)

くらきナイト

日時: 8/6(土)18:30~
回数: 1回
対象: 全年代
定員: 70人(全自由席)
費用: 大人1,000円 小・中生500円
申込: 申込み受付中(先着順)
内容: 8月6日久良岐能舞台は怖~い夜に代わります。門をくぐるとお経が流れ、庭園は生首があちこちにゴロゴロ...まるでお化け屋敷

折り紙で遊ぼう



鮮やかな立体感のある素敵な作品です。楽しみながらみなさんで作り上げたというお話にも納得しました。”折り紙で遊ぼう”では、お仲間も募集しているとの事。参加ご希望の方は、上笹下地域ケアプラザまでご連絡ください。

上笹下地域ケアプラザでは、活動紹介の一環で壁面作品を展示しています。約一ヶ月ごとに活動グループの色々な展示が行われているそうです。2022年6月1日から29日までは、”折り紙で遊ぼう”のみなさんの日頃の活動の成果である作品が展示されました。グループの方は、「みんなで楽しみながら作りました」とニコニコとお話ししてくださいました。私が拝見させていただいた日は、あいにくの雨模様でしたが、上笹下地域ケアプラザに入り壁面を見た瞬間、色とりどりの紫陽花が目に飛び込んできてジメジメが吹っ飛びました。



参加ご希望の方は、上笹下地域ケアプラザまでご連絡ください。 ☎ 045-769-0240

情報掲示板 2022年7月 ～会員募集・活動のご案内～

げんき絵手紙サロン inいそご



絵手紙 1枚でお友だちに会えるうれしさ、笑顔
ありがとう。絵手紙をかける喜びと家族への感謝
です。絵手紙の楽しさを楽しむサロンです。

- 日時：7月12日(火) 13:00～15:00
※8月からは第4金曜日 13:00～15:00
(祝日などにより変更する場合がございます)
- 場所：いそご区民活動支援センター
- 費用：500円/回
- 指導：川口 整



お問い合わせ：いそご区民活動支援センター
TEL 045-754-2390

新規の方、大歓迎です!!

折り紙講座



年齢に関係なく折り紙は日本の伝統としてとても
親しまれています。今や世界でも愛され賞賛され
発展しています。『動く折り紙』を中心に5年前より
ボランティア活動を行っており、みんなで楽しい仲間
づくりをめざします。

- 日時：第2土曜日 10:00～12:00
- 場所：いそご区民活動支援センター
- 費用：200円/回
- 指導：今田 充



お問い合わせ：いそご区民活動支援センター
TEL 045-754-2390

I am 地域ボランティア講師

ジャンル：音楽
氏名：アンサンブルチャオ
資格など：中高音楽教諭免許 他



ピアノ連弾・鍵盤ハーモニカに
よるDUOです。
教育機関、公共施設、サークル
等どんな形でも対応できます。
音楽講座での指導もできます。



「コロボックルの音あそび」

ピアノ伴奏に合わせて親子でからだを動かしたり、小さな楽器
でリズムをとったり、音楽を楽しむ心をはぐくみましょう！
8月はサマーコンサート・12月はクリスマスコンサート・
そして3月はスプリングコンサートを予定しています。

- 場所：屏風ヶ浦地域ケアプラザ 多目的ホール
- 日時：毎月第3月曜日 ※7月はお休みです。
10:00～10:40…1歳半～未就園児
11:00～11:40…0歳～1歳半
- 参加費：2人1組 300円(1名追加ごとに別途100円)
- 申込方法：(8月分) 7月1日(金)～ 電話・窓口

【問合せ】屏風ヶ浦地域ケアプラザ：045-750-5411

※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。

保育サポートグループ ばばばる～ん (親子の広場)



未就園児とその保護者の仲間づくり・情報交換の場を提供するため「親子の広場」を開催しています。

- 日 時：年6回(2022年5, 6, 9, 11月
2023年1, 3月)
最終月曜日 10:30～11:30
- ※開催回数は、変更になる場合があります。
- 場 所：横浜市社会教育コーナー
- 会 費：1,000円/年

お問合せ: いそご区民活動支援センター
TEL 045-754-2390

イマージュISOGO (歌と演奏)



磯子区の音楽サークル「イマージュISOGO」音楽の祭典

♪イマージュISOGOコンサート2022♪

in 杉田劇場

- 日 時：2022年7月16日(土) 開演11時～
- 場 所：杉田劇場ホール
- 入場料：1,000円(全席自由)
- 場内では感染症対策へのご協力をお願いいたします。

申込・お問合せ：イマージュISOGO

<メール>

isogo-ni-yaon-wo-1515@image-isogo.com

<ホームページ> <http://image-isogo.com/>



コラム 第3回 My Column 橋本 浩美

(アロマテラピー)



【夏本番！熱中症対策と冷房による寒暖差疲労にもアロマオイル活用法】

灼熱の太陽と高湿度の中マスク着用は更に辛いすよね。健康な方でも熱中症にかかる確率は増えています。日頃から小まめに水分補給を心がけましょう。ここでもカバンの中に冷んやりアロマスプレーを忍ばせお顔や首回りどこでもシュッとリフレッシュしませんか？ 日焼けにより熱った顔にはラベンダーアングスティフォリア、冷んやりスツとするペパーミント、レモンの香りに似たりトセア、爽快感を得られるユーカリラディアタ、これらの精油をブレンドしたアロマスプレーを携帯して暑さ対策に繋げましょう。保冷剤と一緒にして携帯すると冷んやりスプレー効果倍増です。夏の対策としてもう1つ心配なのは冷房による寒暖差疲労による体調不良です。大きな気温の変化により体温調節が上手く取れなくなり自律神経の働きを乱し不良へと繋がって行きます。

足腰の冷えはとても辛いすよね。1日の身体の疲れを取るにはお風呂に浸かるのが一番です。38度～40度のぬるめの湯に胸までゆっくり20分くらい浸かりましょう。汗を十分かいて新陳代謝を促し血行促進へと導いていきます。その時アロマバスオイルが役立ちます。バスオイルがなければ牛乳5ml～10mlに精油を入れて作ることも出来ます。足浴や高齢者の清拭に活用したり出来ます。精神安定と副交感神経強壮作用のあるマジヨラム、脚のむくみに作用するサイプレス、鎮静作用、身体を温めてくれるビターオレンジ、リラックスには最適なラベンダーアングスティフォリアなどをブレンドしたアロマバスオイルを作ってバスタイムを楽しんでみませんか？



夏休み リサイクル工作教室



- ★マイクロプラスチックによる環境問題について考えてみよう!
- ★オリジナルマイバッグを作ってレジ袋を削減しよう!

日時 令和4年8月15日(月) ①午前 9時 50 分集合 12 時頃解散予定
②午後 13 時 20 分集合 15 時 30 分頃解散予定

場所 磯子区役所 7階 701-702 会議室
対象 磯子区内在住・在学の小学生 ※保護者の方の同伴をお願いします。
持ち物 当選はがき ※小学生未満のお子様を連れてのご参加はできません。
服装 動きやすい、汚れてもよい服装

費用・定員 参加費無料 定員は各回 40 名 抽選 (保護者1名につき、複数名の参加可)
申込方法 往復はがきに【「リサイクル工作教室」参加希望・住所・電話番号・参加者氏名(保護者・子)・学年・参加希望回(例:午後のみ可、午前午後どちらも可等)]を記入して下記住所へお送りください。(返信用はがき表面に、申込み者さまの郵便番号・住所・氏名を記入してください)抽選結果は、はがきの発送をもって代えさせていただきます。

※締切 7月25日(月) 〒235-0016 磯子区磯子3-5-1
磯子区役所地域振興課資源化推進担当 「リサイクル工作教室」係
担当:勝山・境 電話:750-2397

どこでもお出かけ 区役所講座

どこでも「出前講座」を開催します!

役所の事業・制度が難しいと感じたり、身近な場所で話を聞きたいと思うことはありませんか。磯子区役所では、地域の皆さまの「もっと知りたい」にお答えするため、一定の業務について「出前講座」を開催します

- あんな質問、こんな相談 ● まちづくり・地域・生活
- 福祉・健康・医療 ● ごみ・環境・衛生
- 育児 ● 防災 など



磯子区マスコットキャラクター「いそっぴ」

ご相談先：磯子区役所

磯子区総合庁舎 (磯子区磯子3-5-1)

福祉保健課:4階41番窓口
TEL:750-2445 FAX:750-2547

総務課:6階64番窓口
TEL:750-2312 FAX:750-2530

高齢・障害支援課:5階51番窓口
TEL:750-2491 FAX:750-2540

生活衛生課:4階43番窓口
TEL:750-2452 FAX:750-2548

区政推進課:6階65番窓口
TEL:750-2331 FAX:750-2533

子ども家庭支援課:5階52番窓口
TEL:750-2448 FAX:750-2540

保険年金課:2階26・28・29番窓口
TEL:750-2425 FAX:750-2544

地域振興課:6階61番窓口
TEL:750-2391 FAX:750-2534

生活支援課:5階53番窓口
TEL:750-2405 FAX:750-2542

磯子土木事務所
(磯子区磯子3-14-45)
TEL:761-0081 FAX:753-3267

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 【開館時間】 10時~17時
市民活動や生涯学習の相談に応じます。 【休館日】 祝日・年末年始

〒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◆

いそご地域活動フォーラム2022が無事終了しました!多くの皆さまにご協力・ご参加いただきありがとうございました。来年はさらに緩和されることを願っております。(^^)/