



瀬谷区マスコットせやまる・このは

瀬谷区民活動センター情報紙

せやまる通信

季刊
第39号
初春号



輝く！せや！ひと！コンサート

魂をゆさぶる
伝統芸能



三味線&和太鼓



瀬谷区民に
エールを！

瀬谷区出身の津軽三味線奏者・小山憲斗氏による心を込めた迫力ある津軽三味線のコンサートと、おなじみのオキタマ太鼓による力強い和太鼓パフォーマンスで、瀬谷区民の皆様へ元気をお届けします。この感動をご一緒に体感しましょう！区内で活動しているグループの紹介動画も上映いたします。

2/21日

時間／14時～15時40分
(開場13時30分～)

場所／瀬谷公会堂 講堂

定員／200名 ※応募多数の場合は抽選

参加費／無料

申込方法／事前申込制



申込みQRコード

- ① 電子申請
右のQRコードから申込み
- ② ハガキ
件名「輝く！せや！ひと！コンサート」、
郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、
観覧希望人数を記入し問合せ先へ
- ③ 直接窓口申込み
②の事項を記載し、直接区民活動センターに
お持ちください。

【申込先】

〒246-0021 瀬谷区二ツ橋町469
せやまる・ふれあい館2階
瀬谷区民活動センター

応募締切／1月25日(月)必着

詳しくは

輝く！せや！ひと！コンサート



【オープニング】14:00～
オキタマ太鼓

区民活動団体紹介動画

15団体の日ごろの活動をダイジェスト
動画にしました。ご期待ください！



小山 憲斗氏 プロフィール



瀬谷区出身。津軽三味線小山流師範。県内外で演奏活動を行い、有名アーティストとの共演など、様々なジャンルにて活動の幅を広げている。

【ステージ】15:00～
津軽三味線



教えて安達さん！スポーツ情報

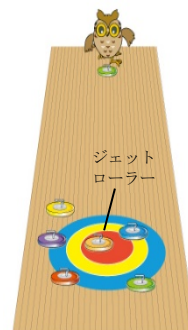
【第3弾 カラーリング】

公益財団法人横浜市スポーツ協会の安達さんに誰もが気軽にできる“さわやかスポーツ”をご紹介します。

こんな時期だからこそ、スポーツを楽しんでみませんか？

さわやかスポーツ紹介、第3回は「カラーリング」について紹介します！

“氷上のチェス”とも呼ばれるカーリングを室内でも楽しめるように作られたのがカラーリング。3人1チームで、6個のジェットローラーをコート上のポイントゾーンに向かって交互に投球。お互い6個投げ終わった時点で、ジェットローラーがよりポイントゾーンの中心に残っていたチームが得点を獲得することができ、6インニング終わった時点で総得点が高いチームが勝利！シンプルがゆえに奥深く、盤面を読み合う戦略性の高いスポーツです。瀬谷スポーツセンターでは用具の貸出を無料で行っています。



みんな元気に活動していますか？

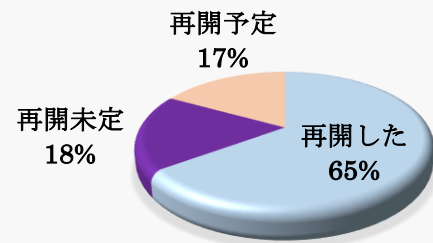
アンケート
しました！

令和2年 10月～11月調査



新型コロナウイルス感染拡大に伴い、ボランティア団体の活動にも大きな影響が生じているのではと考え、活動状況や現在抱えている課題等を教えていただき、共有・共感することによって活動再開の支援になればとアンケートを実施しました。

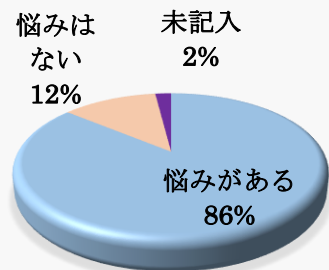
Q 外出自粛後、活動を再開しましたか？または再開予定ですか？



<再開するにあたって工夫した点>

- ・人数制限 ・時短 ・時間をずらして練習
- ・マスク着用 ・フェイスシールドの使用
- ・マウスシールド着用 ・会話を少なく
- ・広い部屋でメンバーとの間隔をとる
- ・ソーシャルディスタンス(フィジカルディスタンス)

Q 新型コロナウイルス感染拡大で生じた新たな課題・悩みはありますか？



1位	従来通りの練習ができない 発表の場がなくなった
2位	練習場所がない 足並みが揃わない グループ会員の参加が減った 感染が不安
3位	収束を待つしかない 仕方がない 安全第一

練習場所が
無いなあ



アンケート結果から…



公会堂の舞台で
練習してみませ
んか？

貸出物品など
活動支援相談
大歓迎！

新型コロナ対策用貸出物品



非接触型体温計・飛沫防止シート支柱

「練習場所がない」のご意見から、来年度、公会堂の舞台で練習できる機会を提供します！※メイト対象。詳細は、別途ちらし等でお知らせします。

コーラス活動 「コール・ヴィヴァーチェ」

皆さん一緒に活動
してみませんか。



長いマスク&
フェイスシールド



グループ結成 10 年目。月3回の練習と定期的な公共施設訪問のボランティア活動はメンバー 12 名の楽しみであり、交流を通して親睦を深める機会でもありました。しかし、新型コロナ感染症拡大防止のため、活動休止を余儀無くされ、静観せざるを得ない状況に。その後、施設の利用緩和により 8 月から活動を再開。不安を少しでも和らげたいと長いマスクとフェイスシールドの着用(写真)、前後左右 1m 程度の間隔、手指消毒、検温や「密」回避及び時間短縮の対策をとって練習しています。

会えない時間があつたからこそ、練習できる喜びを感じています。

早く皆揃って施設を訪問し、一緒に手遊びを交えながら歌えることが私たちの望みです。

【活動日時】月に3回月曜日 14:30～16:30

【活動場所】主に原中コミュニティ・スクール
二ツ橋第二地域ケアプラザ

【連絡先】045-391-4756



瀬谷水緑(みりょく)の健康 ウォークサポーター会



歩く距離を短く、
マスクの着用

グループ結成 11 年目。月 1 回のウォーキングを実施しています。自然に親しみ、障がいのある方々とも交流を深め、健康で明るい街づくりに寄与することを目的として活動しています。コロナ以前は瀬谷区を中心に 10km ぐらいのコースを計画して開催していました。一時休止していましたが、7 月から再開。参加者は、前年度の半分でしたが 11 月には 7 割に回復。体温測定、手指アルコール消毒、コロナ注意事項チラシ配布、水分補給以外はマスクを着用、昼食はとる必要のないように、7～8km のコースに変更しました。ひとりでも感染者を出さないように努めています。

コロナ禍で参加者は、多少の躊躇もあったようですが、興味があるコースは参加率が高まってきました。今後も 10 名のスタッフ(サポーター)と共に、歩ける体力づくりと健康増進を目標に活動していきます。ただいまサポーター募集中です！

【準備会】毎月第3火曜日 13:00～15:00

【例会】毎月第4月曜日 8:45～14:30

【連絡先】代表 名雪 080-5683-2784



【新型コロナ感染対策と冬の過ごし方】

過ぎたるは尚及ばざるがごとし！マスク、手洗い、消毒、距離確保による適切な感染対策をして外しましょう。心身の健康には社会参加もとっても大切です。

特に冬は、自宅に引きこもる健康被害が心配です。冬景色の中で日光を浴びながら、しっかり身体を動かしたり、仲間と時間を分かち合うことは楽しいものです。もちろん体調の悪い時は無理をせず、自宅でゆっくり心も体も安らかに過ごして下さい。

この冬も身体、精神、グループ活動ともに健康な生活を楽しみましょう。(高野福祉保健センター長)

感染対策をしながら活動しよう

区活発！ みんなの立ち寄り イベント

入場無料

毎月1回開催している
昼休みイベントです
お子様連れも大歓迎！

昼ドキ
イベント
せや

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、
中止となる場合もありますので、ご了承ください。

★ご来場の際は、マスク着用、手洗い、手指消毒をお願いいたします。

2/19 金



クロマティック ハーモニカと
ピアノの演奏

トチリータ さん

3/19 金



混声合唱&ピアノ連弾
あんさんぶる♪

ぶらあぼ さん

お知らせ

2月5日メ切

令和3年度（2020年4月～2021年3月）

「昼ドキイベント・せや」出演グループを募集します！

「日ごろの活動や練習成果をみんなに観てもらいたい！」「舞台上で発表したい！」
そんなグループの皆さんの活動を応援します！瀬谷区を明るく、元気にするパフォーマンス
グループを募集します。

詳細は または、「瀬谷区民活動センター」へ
お気軽にお問合せください。



募集ホームページ
QRコードはこちら

区活ミニギャラリー

会期：令和3年1月4日（月）～3月20日（土・祝）
※火・金の午後及び休館日を除く

水彩画

～心で描く日本と世界の
街並み風景画～



杉田 浩一 さん

祝儀袋

～手作りして想いを伝える～



祝儀袋つるの会 さん

折り紙

～季節を彩る 折り紙～



またべ
赤部 隆子 さん

瀬谷区民活動センター

〒246-0021 横浜市瀬谷区二ツ橋町 469

せやまる・ふれあい館 2階

TEL 045-369-7081 FAX 045-366-4670

e-mail se-kukatsu@city.yokohama.jp 開館時間 10時～17時

休館日 毎月第3日曜日および年末年始（12月29日～1月3日）

【アクセス】

相鉄線 三ツ境駅下車 徒歩12分 または
バスをご利用の方は三ツ境駅北口より
相鉄バス【旭27】南瀬谷小学校行き
【旭28】ニュータウン南瀬谷行き
に乗車し、「中丸」バス停下車 徒歩5分