

登録No.	ジャンル …登録名
T12113	幸せな介護 …小堀 ひろ子

在宅介護不可能と思われるレベルの状態でたくさんの方の協力とつながりで奇跡のような展開により、夫の在宅看護が実現しました。介護はつらいことばかりではなく楽しいこともたくさんあります。幸せな介護生活を送ることができ在宅で看ることもできました。8年8か月のこの経験をお伝えします。

更新年月日	2024/11/21		
指導	講演	披露	小中学校への協力
	○		○

【活動プログラム】

- ①これからの介護をする方へのアドバイス
- ②介護従事者に対するエールを送りたい

【プログラム例】

人数：5人～

時間：ご依頼内容に合わせて



経験・資格	介護3 7年 介護5 8年8か月 在宅看とりまで		
活動対象者	これから介護する方、介護従事者	活動可能場所	横浜市内
活動可能日時	月・木曜日以外	時間	応相談
条件	無償(交通費・材料費別)	交通手段	公共交通

登録No.	ジャンル … 登録名			
T12112	認知症の関わり方 家族意識の学び … 幸心			
<p>認知症や認知症の疑いを持っている方に関わるご家族に対して、関わり方の知識や方法を学び、また頭では理解していても、つい感情的になってしまう時の対処法や認知症予防に関する食事の知識を伝えたいと思っています。方法は紙芝居を用いて目で視える化した説明を取り入れます。また、認知症とは別に、気になる人間関係において自分の心の整え方や悩みの根底を探り改善に向かうサポートをしています。</p> <p>【活動プログラム】</p> <p>○認知症の関わりと関わる人が意識すること（紙芝居） ○認知症になりづらくなる為の食生活習慣とは ○人間関係ストレスの上手な解消法</p> <p>【プログラム例】</p> <p>「認知症の関わりと関わる人が意識すること」</p> <p>人数：5人 時間：50分</p>	更新年月日	2024/07/29		
	指導	講演	披露	小中学校への協力
	○			○
経験・資格	栄養士（介護施設5年経験）メンタル心理カウンセラーメンタル心理インストラクター介護初任者（介護施設8年経験）			
活動対象者	大人	活動可能場所	磯子区内及び近隣区	
活動可能日時	応相談	時間	終日	
条 件	有償（～5,000円・材料費含む）	交通手段	自動車（要駐車場）	



登録No.	ジャンル …登録名
T12111	カウンセリング&手相 …草柳 勝子

手相はあなたの人生を表しています。手相を見ながら人生を振り返ってみませんか？
多方面での学びと経験、多くの方に伝えたい。「ハート美人」、「心を元気に」、「楽しく！」をモットーに、元気を引き寄せるカウンセリングをします。

【活動プログラム】

●心を元気にするカウンセリング

アドラー心理学、回想法、傾聴、

バッチフラワー（花の持つエネルギーで感情や精神のバランスを取りもどす）

【プログラム例】

更新年月日	2024/01/23		
指導	講演	披露	小中学校への協力
○	○		



経験・資格	アドラー心理カウンセラー、勇気付トレーナー、バッチフラワープラクティショナー、回想療法士（25年経験）、JBDFプロインストラクター、社交ダンス講師12年、司会40年		
活動対象者	大人	活動可能場所	磯子区内及び近隣区
活動可能日時	月・火・水	時間	応相談
条件	有償(5,000円程度)	交通手段	公共交通

登録No.	ジャンル …登録名			
T12110	司会 …草柳 勝子			
<p>長年、社交ダンス教室の講師・運営をしております。その中で、ステージ発表など多くの舞台での企画運営・司会の経験を活かし、祭り等各種イベントの司会をします。楽しく明るい司会、ぜひお問い合わせください。</p> <p>【活動プログラム】 企画・司会 ダンスパーティー、各種発表会</p> <p>【プログラム例】</p>	更新年月日	2024/01/23		
	指導	講演	披露	小中学校への協力
	○	○		
経験・資格	アドラー心理カウンセラー、勇気付トレーナー、バッチフラワープラクティショナー、回想療法士(25年経験)、JBDFプロインストラクター、社交ダンス講師12年、司会40年			
活動対象者	大人	活動可能場所	磯子区内及び近隣区	
活動可能日時	月・火・水	時間	応相談	
条件	有償(5,000円程度)	交通手段	公共交通	



登録No.	ジャンル … 登録名
T12108	認知症予防講座 … 安倍 理恵

①認知症予防講座～いつまでも自分らしく過ごしたい～

<内容>・認知症の現状・認知症ってどうなるの?・認知症を予防しよう・実際に体操してみよう・これからできることは…

<対象者>認知症や物忘れが気になる方、認知症予防に興味のある方など、どなたでもご参加いただけます。

更新年月日	2024/03/09		
指導	講演	披露	小中学校への協力
○			

【活動プログラム】

要望に応じてプログラムを作成します。

例) 認知症の種類、症状や具体的な対応方法、他の疾患との見分け方、皆さんが取り組んでいる予防の紹介など

【プログラム例】

「知っていますか?認知症のこと」

人数 : 10~20人

時間 : 60~90分 (休憩10分)

認知症予防講座
～いつまでも自分らしく過ごしたい～

- <講座内容> 認知症の現状
認知症ってどうなるの?
認知症を予防しよう
実際に体験してみよう
これからできること♪…
- <講師> 安倍理恵 (認知症看護認定看護師)
- <実施> 無料
- <対象者> 認知症や物忘れが気になる方
認知症予防に興味のある方など
どなたでもご参加いただけます。
- <その他> 参加人数が多い場合は、先着順にさせていただきます。
- <講座時間> 1 時間程度



磯子区キャラクター

経験・資格	正看護師、認知症看護認定看護師		
活動対象者	どなたでも	活動可能場所	横浜市内・外
活動可能日時	土・日・祝日	時間	応相談
条件	無償(交通費・材料費)	交通手段	

登録No.	ジャンル … 登録名			
T12107	福祉、防災ボランティア … 防災を考える会・磯子			
<p>「防災を考える会・磯子」は、地域の防災力を高め災害の被害を減少させるため防災・減災に対して多角的に取り組んでいます。防災・減災に対しての啓発、普及活動等の出前講座にも取り組んでおります。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 防災講演、出前講座等の開催 2. 自治町内会等地域防災・減災活動へのサポート 3. 目からうろこの役に立つ防災冊子作り <p>【活動プログラム】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.大地震・災害について歴史の中から学ぶ。 2.防災食・トイレなど家庭から考える。 3.防災マップを作る。 <p>要望に応じてプログラムを作成します。</p> <p>【プログラム例】</p> <p>ご依頼内容によります。</p> <p>人数：5～30人</p>	更新年月日	2024/03/24		
	指導	講演	披露	小中学校への協力
	○	○	○	○
				
経験・資格	防災インストラクター・救急生活資機材取扱い資格リーダー			
活動対象者	どなたでも	活動可能場所	磯子区内及び近隣区	
活動可能日時	いつでも	時間	応相談	
条件	有償(～5,000円・材料費別)	交通手段		

登録No.	ジャンル … 登録名			
T12106	傾聴（気持ちの聴き方） … はまや かおり			
<p>人の話をちゃんと聞きたい・コミュニケーションを取り易くしたい。 そんな方のために「傾聴」(けいちょう)をお伝えしています。 ラクに聴く聴き方・安心して聴ける聴き方を身につけることで、「話し相手」よりもっと 深い信頼関係が築けます。</p> <p>【活動プログラム】 「傾聴について」 スキル(うなずき・相づち)を体験。 話し相手とは違ううなずきや相づちを体験し深い信頼関係を築く講座です。 要望に応じてプログラムを作成します。(体験型)</p> <p>【プログラム例】 「傾聴ってなあに？」 人数：グループを対象 時間：90～120分</p>	更新年月日	2024/03/29		
	指導	講演	披露	小中学校への協力
	○	○		○
経験・資格	(社)日本傾聴能力開発協会認定講師・サポーター取得、NLPマスタープラクティショナー 米国NLP協会(MT)			
活動対象者	大人	活動可能場所	横浜市内・外	
活動可能日時	いつでも	時間	応相談	
条 件	有償(～5,000円・材料費別)	交通手段		



登録No.	ジャンル …登録名
T12104	自然観察 …佐藤 清江

散歩しながら植物に関心や興味を持つことを目標とし、樹木、草花、葉など植物の細やかなところに目を向ける楽しみをお伝えいたします。植物の色々な事を知ることによって、歩くことを楽しみましょう。

【活動プログラム】

- 1.指導（植物に関する知識を初心向、中級、上級に話す）
- 2.講演（屋内、郊外において、植物の実物を観察しながら学ぶ）
- 3.披露（郊外に出かけ、散歩を通して植物を学ぶと同時に植物で遊ぶ）

【プログラム例】

ご要望に応じます。

更新年月日	2024/02/08		
指導	講演	披露	小中学校への協力
○	○	○	○



経験・資格	小、中、高の教諭免許、保育園に3年間従事経験有		
活動対象者	どなたでも	活動可能場所	磯子区内及び近隣区
活動可能日時	木曜日以外	時間	応相談
条件	有償（～5,000円・材料費別）	交通手段	

登録No.	ジャンル … 登録名
T12103	げんき認知症予防サロン … 川口 整

家族が認知症かな!?と思ったら参加しましょう。認知症は誰でもいつかは疾患します。家族の認知症介護で気づいた認知症予防法を紹介します。心理学のコミュニケーション論を30年研究しています。
脳に元気を！げんきサロンで楽しいサロンを楽しみましょう。

更新年月日	2024/03/22		
指導	講演	披露	小中学校への協力
	○		

【活動プログラム】

- ①レクチャーは、成人向け:仕草を見直す編。高齢者向け:愉快になる編
- ②予防ゲームとコミュニケーションゲーム
 - ・生活の変化を見つける話題とゲームを行います。
 - ・認知症を先送りするポイント「生活がおっくうにならない」「次は何、と考える」の2つの習慣を学びます。
 - ・1日でも長く自立した生活のための生活習慣を見直す機会になります。

【プログラム例】

「認知症予防のげんきサロン」

人数：20人



経験・資格	認知症介助士認定・健康マスター認定。家族認知症介護経験7年。専門は行動科学の心理学、変革コンサルタント、生涯学習ボランティア、講師歴30年。		
活動対象者	大人	活動可能場所	横浜市内・外
活動可能日時	いつでも	時間	応相談
条件	有償(5,000円以上)	交通手段	

登録No.	ジャンル…登録名
T12102	料理（食品流通）… 荻久保 義功

生きるための食を通して、健康の大切さと人間の文化と品格の形成づくりに貢献しよう！
食品、流通について、「明るく、楽しく、元気良く」学びましょう。東京築地市場の競り人
人を至て、大手寿しチェーン店の経営又SVとして、海外への活動経験をしている。「横
浜まろにえPBクラブ」「男の料理教室」「旅行同好会」「カラオケ同好会」他

更新年月日	2024/03/09		
指導	講演	披露	小中学校への協力
○	○	○	○

【活動プログラム】

依頼内容に合わせて作成します。

- ・食品衛生の話し（食中毒・衛生管理・食品管理）
- ・食品の見分け方（魚の見方・色合い・ドリップ）
- ・調理（ご飯の炊き方や合わせ酢の作り方など・メイン食材の調理）
- ・試食もしくは持ち帰り

【プログラム例】

「男の料理教室」「親父の台所」

人数：6～10人

時間：90～120分



経験・資格	寿司検定1級・調理師、食品Gメン（県農林水産課委託）、東京築地市場競り人、料理管理主任者		
活動対象者	高齢者	活動可能場所	横浜市内
活動可能日時	いつでも	時間	午前
条件	有償（～5,000円・材料費別）	交通手段	

登録No.	ジャンル … 登録名
T12101	美容 … NPO法人トータルビューティカンパニー神奈川

私達は、ご高齢の方や障がいのある方を対象に、美容を通じて日々の生活に生きがいを持ち、いきいきと活躍できる場をつくりたいと思い、活動しています。出張サービスや様々な催し（各種講座）を通して、小さな夢や希望を叶えるお手伝いをしています。“ご高齢の方や障がいのある方と共に笑顔で元気になれる活動”を目標に、地域や人との繋がりを大切にしながら活動しています。

【活動プログラム】

●寄せ植え ●小物づくり ●記念日撮影会（遺影など） ●メイク（ナチュラルメイク・アンチエイジングメイク等） ●着付け ●健康料理 ●スイーツ作り

※いそご区民活動支援センターHPにて動画・画像で紹介されています。

【プログラム例】

ご要望に応じます。

人数：5～15人

時間：1～2時間

更新年月日	2024/03/01		
指導	講演	披露	小中学校への協力
○	○	○	○



経験・資格	美容師免許証、管理美容師、メイクアップアーティスト認定証、着付け認定証他		
活動対象者	その他	活動可能場所	横浜市内
活動可能日時	平日	時間	応相談
条件	無償(交通費・材料費)	交通手段	

登録No.	ジャンル … 登録名
T12211	世界の写真を見る会 … 馬場 智子

80か国以上を旅した経験と豊富な写真をもとに、世界の鉄道やバスの旅についてご興味のある方お茶を飲みながら語り合しましょう。世界旅行の楽しさを味わえます。「鉄人ママ世界をポップする」シリーズ 自費出版しています。

【活動プログラム】

「世界の鉄道とバスの旅」 写真を見ながらいろいろな国々をご紹介します。お茶を飲みながら世界旅行を味わいましょう。

【プログラム例】

「世界の鉄道とバスの旅」

人数：8人

時間：60分

更新年月日	2024/10/03		
指導	講演	披露	小中学校への協力
	○		



経験・資格	アメリカの鉄道会社（アムトラック）から賞状授与 過去にテレビやラジオ出演有り		
活動対象者	その他	活動可能場所	磯子区内のみ
活動可能日時	平日	時間	午後
条件	有償（～5,000円・材料費含む）	交通手段	公共交通

登録No.	ジャンル …登録名			
T12210	SDG s 活動の啓発 …久保田 顕			
<p>実際のこども食堂での活動と経験を活かして、SDG sに取り組む企業から小学生まで、自分のできる”身近なSDG sは何か”を発見し、学んでいきます。</p> <p>①企業向けには、こども食堂の実態や連携について講演します。</p> <p>②学生向けには、SDG s第一項目である「貧困」について、一緒に考え「食と助け合う心とボランティア活動」を講演します。</p> <p>【活動プログラム】</p> <ul style="list-style-type: none"> • 要望に応じてプログラムを作成します。(15分~120分) • 過去の講演：県内のSDG s パートナー企業向けセミナー、各企業、大学ゼミや中高生グループのニーズでプログラム作成 <p>【プログラム例】</p> <p>「私のSDG s 活動！」</p> <p>定員：5名~300名</p> <p>時間：15~120分</p>	更新年月日	2024/02/03		
	指導	講演	披露	小中学校への協力
	○	○		○
経験・資格	磯子区こども食堂ネットワーク代表 PTA会長(1年間) 学校運営協議委員(3年間) キッズカフェ杉田(こども食堂)代表 企業・地域団体・学生向けセミナー多数実施			
活動対象者	どなたでも	活動可能場所	横浜市内・外	
活動可能日時	平日	時間	応相談	
条件	無償(交通費程度)	交通手段		



磯子区キャラクター

登録No.	ジャンル … 登録名
T12209	環境 … 磯子区3R応援隊

・風呂敷やスカーフを切ったり縫ったりすることなく、その場で結ぶだけでバッグになる方法を体験してもらいます。更に特性のバンドを使うと素敵なバッグに大変身！これを覚えてもらうと急に荷物が増えた時にもレジ袋を使わなくてすむので、エコな生活を実践できます。

・ごみの分別ゲーム

【活動プログラム】

基本的な結び方が体験できます。風呂敷、スカーフ、バンダナなど好きなものをバッグとしてお使いいただけます。

【プログラム例】

「風呂敷をバッグに変身」

人数：15人程度

時間：1時間

更新年月日	2024/03/26		
指導	講演	披露	小中学校への協力
		○	○



経験・資格	3R応援隊（平成16年より活動）		
活動対象者	どなたでも	活動可能場所	磯子区内のみ
活動可能日時	いつでも	時間	応相談
条件	無償(交通費・材料費)	交通手段	

登録No.	ジャンル …登録名			
T12208	地域でのコミュニケーション … 時任 和子			
<p>ボランティアのきっかけや仲間づくりの取組みをコーディネートします。 地域活動やコミュニケーションをテーマにゲームやグループワークで楽しく進めます。</p> <p>【活動プログラム】 ご要望に応じます。 気軽に楽しく地域活動に関わるためのヒントを伝えます。</p> <p>【プログラム例】 「始めよう地域活動」 人数：10～20人 時間：60～90分</p>	更新年月日	2024/02/15		
	指導	講演	披露	小中学校への協力
	○	○		○
	  <p>グループでゲーム!</p> <p>いそご区キャラクター</p>			
経験・資格	NPO法人 夢・コミネット事務局長、横浜市社会教育コーナー施設長、社会教育士			
活動対象者	大人	活動可能場所	横浜市内	
活動可能日時	いつでも	時間	応相談	
条件	有償(5,000円以上)	交通手段		

登録No.	ジャンル … 登録名				
T12206	障がい理解、子育て支援、仲間づくり … 坂本 寿子				
<p>元気に楽しく！小学校・町内会・子ども会・公園・子育てサークル等へうかがいます ◎お祭りやイベントの司会、サポート ◎講座や会議のファシリテーター ◎仲間づくり ◎コミュニケーションゲーム ◎イベントの企画・運営 ◎子育てサークル、公園での遊びの提供 など</p> <p>【活動プログラム】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バルーンを作ろう ・親子で遊ぼう <p>【プログラム例】</p> <p>ご要望に応じて行います。 人数：ご要望に応じて設定 時間：30～120分程度</p>		更新年月日	2024/02/15		
		指導	講演	披露	小中学校への協力
		○	○		○
				 	
経験・資格	仲間づくりコーディネーター、保育士				
活動対象者	どなたでも	活動可能場所	磯子区内及び近隣区		
活動可能日時	いつでも	時間	応相談		
条件	有償(5,000円程度)	交通手段			

登録No.	ジャンル…登録名
T12205	障がい理解啓発・まちづくり・地域福祉…いそごキャラバン

研修会やPTA、小学校に出向きます！寸劇や体験を交えた楽しいプログラム。よくある行動特徴を寸劇や疑似体験を交えてお伝えします。

- ・感覚ってなあに
- ・【寸劇】感覚のちがい（味覚・臭覚・触覚・聴覚過敏など）わずかな味の違いや、音の聞こえ方の違いを身近な事例で伝えます。
- ・【体験・クイズ】ちょっと、見え方 自分の中では当たり前前に思っている感覚も、人とは異なることが多くあります。クイズや体験を通して、感覚のちがいを体験します。

【活動プログラム】

- ◎発達障がい地域理解啓発講座
- ◎感覚のちがいを知ろう！（子ども向け）

【プログラム例】

- 「感覚のちがいを知ろう」
 人数：ご要望に応じます。
 時間：30～120分

更新年月日	2024/02/15		
指導	講演	披露	小中学校への協力
	○		○



経験・資格	NPO法人夢コミネットと磯子区社会福祉協議会との協働事業としてすすめています。H26より、職員研修、PTA、自治会、地域ケアプラザ、小学校等で出前講座実施しています。		
活動対象者	どなたでも	活動可能場所	磯子区内及び近隣区
活動可能日時	いつでも	時間	応相談
条件	有償(5,000円程度)	交通手段	

登録No.	ジャンル … 登録名			
T12204	食育文化推進活動 … お米マンプロジェクト実行委員会			
<p>お米マンプロジェクト実行委員会では、お米を主食とした和食の大切さと、朝ごはん食べよう♪運動を楽しく明るく推進する運動を2017年より展開しております。食育インストラクターによる小中学校などの授業でお米の講話の他、オリジナル食育ソングで神奈川県・東京都など官公庁そして保育園のイベントや慰問でも公演を継続しています。地元磯子からスタートしたプロジェクト！食育に関するイベントや、食育講話のリクエストも受付中♪https://okomeman.kotake.net/</p> <p>【活動プログラム】 ご要望に応じて食育教室・食育イベントをいたします。 例) ・小中学生・一般向けの食育教室 ・人気キャラクターお米マン派遣による食育音楽イベント ・食育啓発のための音楽制作（オリジナル曲）など</p> <p>【プログラム例】 「親子の食育教室」 人数：10～100人</p>	更新年月日	2024/02/05		
	指導	講演	披露	小中学校への協力
		○	○	○
経験・資格	食育インストラクター、横浜市教育委員会委嘱学校運営委員、食育ソングライター（登録商標）、日本音楽著作権協会会員、日本作詩家協会会員			
活動対象者	どなたでも	活動可能場所	磯子区内及び近隣区	
活動可能日時	いつでも	時間	応相談	
条件	有償（～5,000円・材料費別）	交通手段		



登録No.	ジャンル … 登録名			
T12202	防災・減災 … 片山 晋			
<p>大地震など大災害の時、被災後のことより先ずは命と家屋財産を守るのが最優先です。家庭と地域の防災・減災への取り組みを最も専門とし、その自助・共助の考え方と進め方の具体的な方法を実施例でお話します。</p> <p>【活動プログラム】</p> <p>私の考案したプログラム、それらを体験する「発災直後の行動ゲーム」(J-DAG) や速やかに漏れなく安否確認する方法や、防災を勉強する「防災めぐり」などは神奈川県内で徐々に普及しています。</p> <p>【プログラム例】</p> <p>「発災直後の行動ゲーム (J-DAG)」</p> <p>人数 : 40~50人</p> <p>時間 : 2時間</p>	更新年月日	2024/03/25		
	指導	講演	披露	小中学校への協力
	○	○		○
経験・資格	「防災塾・だるま」自治会防災17年。各種防災ゲーム作成。防災冊子作製。横浜アマチュア無線非常通信協力会・磯子区支部長。防災経験27年。			
活動対象者	どなたでも	活動可能場所	横浜市内・外	
活動可能日時	いつでも	時間	終日	
条 件	無償(交通費・材料費)	交通手段		



登録No.	ジャンル …登録名
T12201	環境関連 … 荒木 信行

農業支援のための横浜市農業大学講座2年制に入学（野菜・果樹・植木・花）植木コースを選択。農業支援団体で市と協働で援農コーディネーター。横浜市環境教育出前講座講師として市内小学校で「野菜作りと生物多様」と題し、講座・実技を教えている。公共・民間施設や環境団体、地縁組織などで支援活動を行っており、磯子区では親子農業体験や「花と緑の地域街作り」を趣旨に自然環境関連団体5団体を設立し活動中。

【活動プログラム】

ご依頼内容に応じて作成します。

農業体験：野菜を育てる環境教育や食育教育のカリキュラムに沿って花を育てる講座を実施しています。

【プログラム例】

「親子の農業体験」 人数：20～100人

時間：2時間程度

更新年月日	2024/03/01		
指導	講演	披露	小中学校への協力
○	○	○	○



経歴・資格	神奈川県営農サポーター、横浜市農体験リーダー、はまふうどコンシェルジュ、磯子グリーンサポーター、庭園管理士、野菜栽培士、横浜市環境教育出前講座講師		
活動対象者	どなたでも	活動可能場所	横浜市内
活動可能日時	いつでも	時間	応相談
条件	有償（～5,000円・材料費別）	交通手段	

登録No.	ジャンル … 登録名
T12309	我が子がイジメに！～保護者の正しい対応～ … 久保田 顕

「もし我が子がイジメにあったら！」・・・子育てをする親なら一度は考えたことがあるのではないのでしょうか。もしそれが現実になってしまった時に、親がすべき適切な行動とは何か?! PTA会長や学校運営協議委員などで学校の動きをサポートしつつ、自身が子育てをする中で体験した様々な出来事やイジメを受けた子どもに対する心得や行動について、一緒に考える時間をもっていきたいと思います。

【活動プログラム】

①講演を20分～60分（要望に合わせて）行います。②質疑応答を行います。③その後に参加者の人数によって、相談会もしくはグループディスカッション

【プログラム例】

更新年月日	1899/12/30		
指導	講演	披露	小中学校への協力
○	○		



経験・資格	小学校のPTA会長、学校運営協議委員、磯子区こども食堂ネットワーク代表		
活動対象者	どなたでも	活動可能場所	横浜市内・外
活動可能日時	応相談	時間	応相談
条件	無償(交通費・材料費別)	交通手段	自動車(要駐車場)

登録No.	ジャンル … 登録名
T12308	子育て・相談 … ののはな

子育ての不安や悩みは子育てに向き合っているからこそ感じるもので、「子育てに正解はない」からこそ、それぞれのお家の心地良さを大切にしていきたいですね。発達障がいの子育ての困りごとや不安もありましたらお聞かせください。孤独な子育てにならないようにこころあたたまる時間になってもらえたらうれしいです。

更新年月日	2024/02/15		
指導	講演	披露	小中学校への協力
	○		○

【活動プログラム】

【プログラム例】

「子育ておはなし会」
 人数：2～8名
 時間：60～90分



経験・資格	幼稚園教諭二種免許、保育士資格、ヘルパー二級		
活動対象者	子ども（小学生まで）・保護者	活動可能場所	磯子区内及び近隣区
活動可能日時	平日	時間	応相談
条件	有償（～5,000円・材料費別）	交通手段	自動車（要駐車場）

登録No.	ジャンル …登録名		
T12307	子育て・ママ支援 …渡邊 ケイ子		
子どもの“こころ”を育てる 発達に合わせた育児 日本の育児文化をお伝えします。 一緒にお話しませんか。 【活動プログラム】 ●母乳育児 卒乳はいつ? ●きょうだいの育児(何故やきもちを焼くの?) ●叱らない育児って? ●今のトイレトレーニングは? ●幼児期からの性教育って必要なの?(赤ちゃんは何処からうまれてくるの?に答えられますか?) ●イヤイヤ期の対応法 ●妊娠中 出産後の身体 ●避けて通れない更年期 ●子どもで今・昔(こんなに変化しています) etc.	更新年月日	2024/02/13	
	指導	講演	披露
	○		○
【プログラム例】 「思春期・更年期講座」 人数：5～20人 時間：90～120分			
経験・資格	フェイナンシャプランナー3級 助産師 家族支援員		
活動対象者	どなたでも	活動可能場所	横浜市内
活動可能日時	いつでも	時間	応相談
条件	無償(交通費程度)	交通手段	

登録No.	ジャンル…登録名
T12305	子育て支援…平林 淳子

長年の保育士、育児支援の経験を活かして、親子や子ども（乳幼児から幼児）を対象にリトミックや親子で楽しめる遊びや手作りおもちゃ、工作などご要望に応じて行います。親子で楽しみましょう!!日頃の遊びに活用できます。遊びの引き出しを増やしましょう!仲間同士のイベントや子ども会など色々な集まりにも出向きます。育児相談やプチ講座にも対応します。

更新年月日	2024/02/29		
指導	講演	披露	小中学校への協力
○		○	○

【活動プログラム】

ご要望に応じてプログラムを作成します。

遊びの支援…手遊び、親子遊び、体操、リトミック、お楽しみ(絵本や紙芝居、ペープサートなど)

季節に合わせた工作、育児相談など

【プログラム例】

「親子であそぼう！」

人数：5～20組

時間：60～90分



経験・資格	保育士免許、幼稚園教諭2級免許、ヘルパー2級取得 育児支援に長年従事		
活動対象者	乳幼児～	活動可能場所	横浜市内
活動可能日時	日曜・祝日は除く	時間	応相談
条件	無償(交通費・材料費)	交通手段	公共交通

登録No.	ジャンル …登録名			
T12303	読み聞かせ（おはなしゆうえんち） …佐藤 清江			
<p>0歳児から小学生の低学年を対象にパネルシアターを用いて動くお話をしています。目で動きを楽しみます。</p> <p>お話や手遊び歌を唄ったり指遊びを楽しみましょう。</p> <p>【活動プログラム】</p> <p>お話や手遊び歌を唄ったり指遊びなどご要望に応じて行います。</p> <p>お話は昔話だったり、短いお話だったりを絵に描いたものを使う。</p> <p>紙芝居的に話す。また、お話に出てくる物は具体物を使う時もある。</p> <p>フローチャート・パネルシアターによってお話を進めるプログラムも行う。</p> <p>【プログラム例】</p> <p>状況に応じて対応します。</p>	更新年月日	2024/02/08		
	指導	講演	披露	小中学校への協力
	○	○	○	○
				
経験・資格	小、中、高の教諭免許、保育園に3年間従事経験有			
活動対象者	子ども（小学生まで）・保護者	活動可能場所	磯子区内及び近隣区	
活動可能日時	木曜以外	時間	応相談	
条 件	有償（～5,000円・材料費別）	交通手段		



登録No.	ジャンル …登録名			
T12301	教育（食育ライフスタイル） …岡 奈緒			
<p>次世代に繋げていきたい「食育ライフ」。親子で知って実践できる0歳から始められる食育ライフのお話を分かりやすくお伝えいたします。2005年に内閣府が知育、徳育、体育を基礎にした「食育」の定義を始め、0歳～10歳までに身に付けて欲しい食卓時の躰の方法や正しいお箸の持ち方、正しい手の洗い方、大人の方も知って欲しい和食の習わしや配膳などをお話しします。</p> <p>【活動プログラム】 ご依頼内容によってプログラムを作成します。 小さなお子様のいる保護者に向けて「和食の配膳の仕方」「食べ方の偏り」など悩みを聞きながらアドバイスします。 ※箸入れや箸置きを作成したり、箸への興味を持っていただいています。</p> <p>【プログラム例】 「和の配膳と正しい箸の持ち方」 人数：2～5人 時間：60～90分</p>	更新年月日	2024/03/18		
	指導	講演	披露	小中学校への協力
	○			○
経験・資格	食育ライフコーディネーター 年に数回、地域の方々に講座を開催			
活動対象者	子ども（小学生まで）・保護者	活動可能場所	磯子区内のみ	
活動可能日時	平日	時間	午前/10:00～12:00	
条 件	無償(交通費・材料費)	交通手段		



登録No.	ジャンル …登録名			
T12422	絵本の読み聞かせ講座 …金子 志穂			
<p>「心が安らぐ絵本の読み聞かせ」 知るだけで出来る絵本の読み聞かせのコツをお伝えしています。</p> <p>【活動プログラム】 「絵本の読み聞かせ」は大人と子どもの可能性を同時に開きます。 認知症予防効果のあり、子育てにも役立つので、目的に応じてコツを選びます。</p> <p>【プログラム例】 「絵本の読み聞かせ講座」 人数：6~18人 時間：90~120分</p>	更新年月日	2024/02/26		
	指導	講演	披露	小中学校への協力
	○			
				
経験・資格	(社)JAPAN絵本よみきかせ協会認定よみきかせ講師、保育士資格あり、磯子区内地区センター等でのお話し会実施			
活動対象者	大人	活動可能場所	磯子区内及び近隣区	
活動可能日時	応相談	時間	応相談	
条件	有償(5,000円程度)	交通手段	公共交通	

登録No.	ジャンル … 登録名			
T12421	お金・特殊詐欺対策 … 加藤 明彦			
<p>人生の3大資金と、これに対する早いうちからの備えに関する「金融の知識」を持ちましょう。皆様が、より良い人生を送るためです！</p> <p>【活動プログラム】</p> <p>タイトル：「お金と人生」～人が減る・人生の3大資金・特殊詐欺</p> <p>内容：①「人生の3大資金」とは ②お金を貯める ③老後に必要なお金 ④金融リテラシー～ライフプラン ⑤新しいお札の登場 ⑥特殊詐欺の動画を見る</p> <p>実際の詐欺の音声を聞く。</p> <p>対象・人数不問、時間は応相談。</p> <p><「人生の3大資金」、「特殊詐欺」など></p> <p>【プログラム例】</p> <p>ご要望に応じます</p> <p>人数：何人でも</p> <p>時間：応相談</p>	更新年月日	2024/02/02		
	指導	講演	披露	小中学校への協力
		○		○
経験・資格	2022年以降、10数回の講演実施。			
活動対象者	どなたでも	活動可能場所	横浜市内	
活動可能日時	いつでも	時間	応相談	
条 件	無償(交通費程度)	交通手段		



登録No.	ジャンル … 登録名
T12419	シティガイド … NPO横浜シティガイド協会

平成4年に生涯学習のグループとして発足し、平成15年2月には特定非営利活動法人(NPO)として出発。会員は80名を超え、小学生から各年代の方々を多い年で1万人以上ご案内している。また横浜駅案内所や横浜マリンタワーにおける周辺の観光案内、行政等と協力ガイド、行政等からの委託講座・ガイド・、「市民講座」の開催と講師派遣、書籍(ぶらりハマ歩き、ハマの建物探検)やマップ等の出版を行っている。

更新年月日	2024/04/10		
指導	講演	披露	小中学校への協力
	○		

【活動プログラム】

市内を中心とした地域のガイドツアー・横浜を知る各種講座

【プログラム例】

「いにしえ散歩～杉田梅を訪ねて」

人数：20人

時間：9:30～12:00頃



経験・資格			
活動対象者	小学生以上	活動可能場所	横浜市内
活動可能日時	第2土曜日以外	時間	応相談
条件	有償(～5,000円・材料費別)	交通手段	公共交通

登録No.	ジャンル…登録名			
T12418	職場のハラスメント対策セミナー、中年期のライフ・キャリアセミナー…ガンボキャリア開発センター			
<p>長年、企業や役所、諸団体で、セミナー講師やカウンセラーを担当し、現在も継続中。セミナーでは ①職場のパワハラ防止 ②職場のマネジメント・リーダーシップ ③定年を控えた50代の働く人の今後のライフプランセミナーなどです。</p> <p>(※2022年4月から中小企業もパワハラ防止策義務化) 特に企業などでは、人材難の時代にセミナーの必要性があっても予算の関係で実施が困難という背景もあると思います。が、微力ながら無償で応援させていただきます。</p> <p>【活動プログラム】</p> <p>①パワーハラスメント事例・禁句・態度とは、よき職場づくりの方法など ②後輩の成長に繋がる指導の仕方(叱り方、自発性を養う指導とはなど) ③定年後の働き方、家族関係、家庭経済などのライフプラン</p> <p>【プログラム例】</p> <p>「職場のよき人間関係」 人数：10～20人 時間：2時間程度</p>	更新年月日	2024/02/03		
	指導	講演	披露	小中学校への協力
○	○	○	○	
経験・資格	キャリアコンサルタント(国家資格)産業カウンセラー(日本産業カウンセラー協会/講師認定されています)			
活動対象者	大人	活動可能場所	横浜市内・外	
活動可能日時	いつでも	時間	応相談	
条件	無償(交通費・材料費)	交通手段		



登録No.	ジャンル … 登録名			
T12417	投資・資産運用 … 岡 浩平			
<p>ファイナンシャルプランナー3級の資格を持っています。簡易的な相談であれば、投資についてのご相談に乗れると思います。特に積み立てNISAへの理解が深いです。</p> <p>【活動プログラム】 ご要望に応じます。</p> <p>【プログラム例】</p>	更新年月日	2024/04/10		
	指導	講演	披露	小中学校への協力
	○			
 				
経験・資格	ファイナンシャルプランナー3級、積み立てNISAの説明を個別指導			
活動対象者	大人	活動可能場所	横浜市内	
活動可能日時	土・日（祝日は除く）	時間	応相談	
条件	無償(交通費・材料費)	交通手段	公共交通	

登録No.	ジャンル …登録名			
T12415	相談 … 深谷国際行政書士			
遺言に関する相談・および指導・国際関連業務に関する相談及び指導 【活動プログラム】 例：相続に関する個別相談など ご要望に応じて対応します。 【プログラム例】 「相続に関する基礎知識」 人数：10人位 時間：60分程度	更新年月日	2024/03/22		
	指導	講演	披露	小中学校への協力
	○			
				
経験・資格	行政書士（深谷国際行政書士事務所所長）			
活動対象者	どなたでも	活動可能場所	磯子区内及び近隣区	
活動可能日時	いつでも	時間	応相談	
条件	有償（～5,000円・材料費別）	交通手段		

登録No.	ジャンル …登録名			
T12414	自己肯定、癒し、生き方 …宮島 雅美			
<p>自分を受け止め、認め、はげまし、ほめることで自尊心、自己肯定感が高まります。まずは、自分から自分をほめましょうをメッセージに自分らしく生きる、自分らしい幸福の見つけ方をお伝えしています。（グループ個人指導にも対応しています。）</p> <p>【活動プログラム】</p> <ul style="list-style-type: none"> 自分の褒めの効果 ワーク形式 などご依頼内容に応じます。 <p>【プログラム例】</p> <p>「ほめ日記」</p> <p>人数：20～50人程度</p> <p>時間：2時間</p>	更新年月日	2024/02/16		
	指導	講演	披露	小中学校への協力
	○	○		○
経験・資格	セルフエスティームコーチ（自尊心、自己肯定感コーチ）心理カウンセラー、チャイルドセラピスト、磯子区、神奈川区民活動支援センターで講座開催 各コミュニティーで活動中			
活動対象者	どなたでも	活動可能場所	磯子区内及び近隣区	
活動可能日時	平日	時間	応相談	
条件	有償(5,000円以上)	交通手段		



登録No.	ジャンル … 登録名
T12413	法律一般 … 松田 健

相続をテーマに、相談会及び講演会を行っています。相続において一番大切なことは「争わない」ことであるとの考え方のもと、遺言書の作成支援等、相続トラブルの予防に向けた活動には特に力を入れています。少人数の集まりに無料で出張いたします。

【活動プログラム】

相続・遺言・登記・無料相談会及び後援会など。

【プログラム例】

ご要望に応じます。

更新年月日		2024/03/29	
指導	講演	披露	小中学校への協力
○	○		



経験・資格	行政書士 社会保険労務士 経験13年		
活動対象者	大人	活動可能場所	磯子区内及び近隣区
活動可能日時	いつでも	時間	午後/13時～17時
条件	無償(交通費・材料費)	交通手段	

登録No.	ジャンル…登録名
T12412	社会人・ビジネスマナー…原田 浩

区民活動支援センターのご支援により「1day体験サロン」や「体験講座トライアル」を行い、実際の講義を積み重ねております。社会人をめざす人（就活生）には、誰も教えてくれない正しいビジネスマナーを身につけ、採用面接に活かすため。すでに社会人の方（中高年）には、今一度社会人マナーを振り返り、正しい内容を知り行うため。そして日本に住んでいる外国の人には、日本固有のマナーを学び、溶け込むため。ぜひ一度参加していただきますようご案内いたします。

【活動プログラム】

- 挨拶と返事
 - お辞儀（礼）の3種
 - 敬語と会話
 - 一般文書
 - 手紙・葉書
 - 電話対応
 - メールの注意
- などご要望に応じます。

【プログラム例】

「社会人の基本マナーを学ぼう」

人数：15人程度

時間：2時間程度

更新年月日	2024/02/08		
指導	講演	披露	小中学校への協力
	○		



経験・資格	企業での社員採用及び人材教育。現在、某製造会社の新入社員研修12年連続実施中。大学生の就活セミナー。大学生のエントリーシート・履歴書及び新入社員の作文、添削作業		
活動対象者	学生・外国人	活動可能場所	横浜市内
活動可能日時	土・日・祝日	時間	午後
条件	有償（～5,000円・材料費別）	交通手段	応相談

登録No.	ジャンル … 登録名
T12411	青少年・若者サポート … 生き×居きコミュニティ

学校、会社、家庭以外で気軽に参加出来る居場所サードスペースを週2回程度開催し、自分らしく生きる居られる場創りを大切に活動しています。青少年から若者までを主な対象に、様々なアクティビティーを通じて他者との関わり方や自分自身の気付きなどを学ぶことができる場を創ったり、自分らしく在れる居場所やワークライフバランスをテーマに（その他参加者のリクエストやニーズも取り入れながら多種多様なテーマを設定します！）講演会やワークショップ等を開催します。

【活動プログラム】

講演：ゲストスピーカー、居場所の運営・設立のきっかけ

ワークショップ：読書系ワークショップ（1冊の本から多様な視点で考える。初めての方向士が知り合うきっかけ創りのゲーム等ご要望に応じます。

【プログラム例】

「出張講座募集します。」

人数：1～30人

時間：1～2時間

更新年月日	2024/04/10		
指導	講演	披露	小中学校への協力
	○		○



経験・資格	若者向けの居場所サードスペースを設立して12年（2010年5月設立）12年間居場所を開催し若者と関わってきたこと・ワークショップデザイナー		
活動対象者	どなたでも	活動可能場所	横浜市内・外
活動可能日時	月・火・金・平日	時間	16時以降
条件	有償（～5,000円・材料費別）	交通手段	公共交通

登録No.	ジャンル … 登録名
T12410	相続の基礎知識・終活・エンディングノート・成年後見 …角川 衆一

◎ パワーポイントを活用したプレゼン風セミナーです
◎ 経験豊富な講師が分かりやすく解説いたします。

【活動プログラム】

・シニアのマナー入門 ・終活、エンディングノート講座
・相続の基礎知識講座 ・成年後見講座 ・脳トレ
などご要望に応じます。

【プログラム例】

「終活エンディングノート講座」

人数：10～30人

時間：90分

更新年月日	2024/02/02		
指導	講演	披露	小中学校への協力
	○		



経験・資格	税理士・行政書士・社会福祉士・介護福祉士・精神保健福祉士・かながわ介護予防健康づくり運動指導員(専門)・認知症予防スリーA支援者・認サポ講座キャラバンメイト		
活動対象者	大人	活動可能場所	横浜市内・外
活動可能日時	いつでも	時間	応相談
条件	有償(～5,000円・材料費別)	交通手段	

登録No.	ジャンル …登録名
T12407	起業アドバイザー …行政書士 高田吉衛事務所

子ども食堂等これから何かを始めたい人、NPO法人の設立の仕方や助成金の申請の仕方、ネットワークの作り方などをアドバイスします。行政書士としての知識はもちろん、「こども食堂」の立ち上げから企画運営、補助金の申請、フードバンクとの連携など多くの経験があります。気軽にご相談ください。

【活動プログラム】

ご要望に応じて

【プログラム例】

ご要望に応じて

更新年月日	2024/02/14		
指導	講演	披露	小中学校への協力



経験・資格	行政書士、「こどもすまいる食堂」の立ち上げから企画運営に携わり6年経験		
活動対象者	大人	活動可能場所	磯子区内及び近隣区
活動可能日時	いつでも	時間	応相談
条件	無償(交通費程度)	交通手段	自動車(要駐車場)

登録No.	ジャンル …登録名
T12405	法律一般 …河本 保樹

相続をテーマに、相談会及び講演会を行っています。相続において一番大切なことは「争わない」ことであるとの考えのもと、遺言書の作成支援等相続トラブルの予防に向けた活動には特に力をいれています。

【活動プログラム】

- 相続・遺言・登記 無料相談会及び講演会
- 少人数の集まりに無料で出張いたします。

【プログラム例】

ご要望に応じます。

更新年月日		2024/03/26	
指導	講演	披露	小中学校への協力
○	○		



経験・資格	司法書士		
活動対象者	高齢者	活動可能場所	磯子区内及び近隣区
活動可能日時	いつでも	時間	午後13時～17時
条件	無償(交通費・材料費別)	交通手段	

登録No.	ジャンル …登録名			
T12404	教育 …いそごスイミンひろば			
<p>毎日の快いスイミンをデザインする。私たちは、睡眠健康教育機構認定の睡眠健康指導士として地域の小学校や中学校、地域包括支援センターを訪問し、睡眠衛生に関する講話やワークショップを実施します。</p> <p>子供たちや親御さん、高齢者の方々など、睡眠に関する悩みは多種多様です。一人一人のライフスタイルにあった睡眠について一緒に考えてみませんか。ご連絡お待ちしております。</p> <p>【活動プログラム】</p> <p>ライフスタイルや季節に応じた睡眠の質を改善するために様々なメソッドをつかって解説します。</p> <p>【プログラム例】</p> <p>「快眠のための睡眠講座」</p> <p>人数：10人～</p> <p>時間：90分程度</p>	更新年月日	2024/03/01		
	指導	講演	披露	小中学校への協力
○			○	
				
経験・資格	睡眠健康指導士、睡眠改善インストラクター、薬剤師、キャリアコンサルタント			
活動対象者	どなたでも	活動可能場所	横浜市内	
活動可能日時	いつでも	時間	応相談	
条件	有償(～5,000円・材料費別)	交通手段		

登録No.	ジャンル …登録名
T12403	成年後見制度・遺言・相続 …片岡 剛士

「身近な暮らしの中の法律家」司法書士として地域活動に参加しています。遺言の書き方講座などを開催し、皆様が知っておきたいことを、分かりやすくお話しします。3名以上の会合の場には出張いたします。お気軽にお問合せください。

【活動プログラム】

ご要望に応じて、成年後見講座、相続・遺言座談会などお話しさせていただきます。

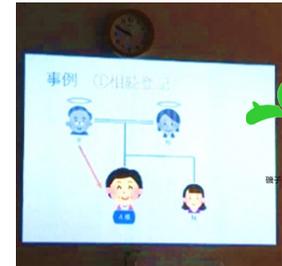
【プログラム例】

「成年後見制度について知ろう!」

人数：3～20人

時間：60分程度

更新年月日	2024/03/26		
指導	講演	披露	小中学校への協力
	○		



経験・資格	司法書士 相続・遺言・成年後見等に数多く携わる		
活動対象者	大人	活動可能場所	磯子区内及び近隣区
活動可能日時	いつでも	時間	応相談
条件	無償(交通費・材料費)	交通手段	

登録No.	ジャンル…登録名			
T12402	公的年金セミナー・ライフプランセミナー、セクハラ・ パワハラ対応セミナー…岡 健			
<p>「明るく楽しく分かりやすい」と好評のセミナー講師。軽妙な話し方とパワーポイント等を駆使した講演内容です。公的年金・老後の生活設計が得意分野（講演実績）三年前まで、大手金融機関系の経済研究所で、プロの講師として年40～50回講演を担当。退職後も企業向け・一般市民向けのセミナーを月1度程度担当しています。</p> <p>【活動プログラム】 ご依頼内容に合わせます。 「パワハラ・セクハラ」経営陣に対しての研修と従業員に対しての研修事例をあげながらわかりやすく説明します。</p> <p>【プログラム例】 「50代からの公的年金セミナー」 人数：20～30人 時間：30～120分</p>	更新年月日	2024/04/01		
	指導	講演	披露	小中学校への協力
		○		
経験・資格	社会保険労務士、年金相談員、CFP®、国家資格キャリアコンサルタント他			
活動対象者	高校生以上	活動可能場所	横浜市内・外	
活動可能日時	週4回	時間	9時～19時	
条 件	有償(5,000円以上)	交通手段		



登録No.	ジャンル…登録名
T12401	「遺言と相続」及び「成年後見制度」の講座…新井 克己

私は「たよれる街の法律家」としての行政書士を金沢区で開業しており私の専門分野は「遺言・相続問題」と「成年後見制度」等であります。その分野の豊富な知識と経験を生かして、18年前より横浜市南部各区のケアプラザ、老人会、老人ホーム等より依頼されて、「遺言・相談」と「成年後見制度」各手続きについての分かり易い講座を数多く行っています。

【活動プログラム】

1. 「遺言・相談問題」と「成年後見制度」についての説明会。
2. 説明会の所要時間は60分～90分位で、必要な場合はその後、無料相談も行います。
3. 作成した説明用レジメ4～5枚を参加者全員に配布。

【プログラム例】

「遺言・相続」と「成年後見制度」の手続きについて

人数：最大50人

時間：60～90分

更新年月日	2024/02/19		
指導	講演	披露	小中学校への協力
	○		



経験・資格	行政書士。経験18年以上。		
活動対象者	高齢者	活動可能場所	横浜市内
活動可能日時	いつでも	時間	応相談
条件	無償(交通費・材料費別)	交通手段	