



いそご区民活動支援センター情報紙

スキルアップ講座Ⅰ

『ウィズコロナ対策講座』終了報告



令和2年9月26日
区役所7階会議室

先日、今年度初となるスキルアップ講座「ウィズコロナ対策講座」が開催されました。磯子区役所福祉保健課の係長であり、医師でもある近藤修治先生に講義をして頂きました。

入室前の検温や手指消毒を徹底し、十分な距離を保ちながら、換気にも配慮しました。座席は縦一列になっていると飛沫を背面で受ける為、斜めにずれて座るより、感染のリスクが少ないのではないかという見解から、ほぼ一列に並んだ状態でお話を伺いました。

ウイルスの基礎知識から、今後ウイルスと共生していくにはどうしたら良いか、また地域で活動する際の注意点など、資料を交え丁寧に説明して下さいました。

参加者からは、「基本的な話を中心に、実務に即した内容で解りやすかった。」
「テレビやネットの情報が多すぎて何を信じたら良いか分からないが、話を聞き、正しく感染予防する事が大事だと思った。」と声があがり、納得された様子でした。



最後に先生の、「適切な防御をし、ウイルスを正しく恐れる」という言葉が、印象に残りました。



近藤先生に聞く！ Q. 効率的な手洗い、消毒の方法は？

マスクしよう

A. 液体石鹸をよく泡立てて、手首から手指の先端までこすり合わせながら指間もよく洗いましょう。手洗いは2回行くと、より質の高いものとなります。消毒は、エタノール濃度が70～80%は有るものを用い、やや多めの消毒薬を手に取り、指先が最も汚いことを意識し、手指から手首までまんべんなく付着させ、自然乾燥させましょう。エタノール以外の消毒薬でも、新型コロナウイルスに有効な消毒薬は存在します。

磯子区地域ボランティア講師による講座です

参加者募集！



場 所：磯子区役所 7階
いそご区民活動支援センター
ミーティングコーナー

初めての英語の歌♪



日 時：12月6日(日) 14:00～15:00
講 師：Jazz&popsVocal 吉本 ひとみ氏
参加費：500円(歌詞・資料代込み)
定 員：10人(先着順)
対 象：歌にご興味のある方、どなたでも

はじめてのやさしいフラダンス

日 時：12月12日(土) 15:00～16:00
講 師：フラヘレ マーリエ 松田 奈緒美氏
参加費：500円 パウスカート無料レンタル有
定 員：8人(先着順)
対 象：女性(お子様連れOK)



お申込みは 11/12(木) 10時～ 電話、メール、FAX、窓口にて
いそご区民活動支援センターまで Tel: 754-2390 Fax: 759-4116

ボーイスカウト 横浜第 114 団

☆ メンバー 募 集 ☆

ボーイスカウトは、野外活動を通じ、より良き社会人を育成する青少年活動です。子どもたちの自主性・協調性・社会性、たくましさやリーダーシップなどを育成します。

親子でアウトドア・仲間と外で遊びましょう
 活動内容：ソング・ゲーム・観察・工作・料理
 ハイキング・キャンプファイアー

活動エリア：洋光台・杉田・磯子他

活動費：3000 円/月

活動日：日曜日 月 2 回程 3 時間程度

対象年齢：小学生(1 年生～5 年生くらい)

入団申込・お問合せ

TEL：090-9141-4549

E-mail：akira_suzuki@jcom.zaq.ne.jp



第 30 回 いそご芸術文化祭
 演劇部 きんぴら会 其の伍



客演
 三味っ姑 小椋



ハマの踊れるアイドル
 恋南亭真っ平



ハマの踊れないアイドル
 秋風亭借金

お楽しみ演芸会
 日 時：2020 年 11 月 22 日(日)
 12 時開場 / 13 時開演 ※終演 16 時予定
 会 場：杉田劇場
 木戸銭：1,000 円
 定 員：140 名 ※事前申込制 / 予約受付先着順
 主 催：磯子区文化協会 演劇部

お問合せ・お申込み

借 金 080-1126-2071
 ymd_ys01215@hotmail.co.jp
 真っ平 090-2446-5081
 ptbxg619@yahoo.co.jp

第 30 回 いそご芸術文化祭
 器楽部 オカリナ演奏会



日 時：11 月 29 日(日)
 13:30～14:30 (受付開始 12:30)
 会 場：磯子センター 4 階 多目的研修室、入場無料

懐かしい曲をお楽しみください

定 員：30 名
 問合せ：Tel 045-751-2924 (笠原)



～地ボラ活動報告～

ひとり親サロン×ウルプア・フラ・スタジオ編



地域の団体から、「子供会のイベントで、何かを披露してほしい」「老人会の集まりで余興をしてくれる人を探している」等の依頼を受けて、登録されている地域ボランティア講師やグループとお繋ぎしています。



ひとり親サポートよこはまの「ひとり親サロン」より親子で楽しめるフラダンスの講座を開きたいとの依頼を受け、ウルプア・フラ・スタジオをご紹介しました。コロナ禍での講座ということで人数や配置など慎重に企画され、「親子でレッツ！フラダンス体験」と称して港南区の子育て支援拠点「はっち」にて開催されました。お申し込みはあったもののお子さんの体調不良などで残念ながら 1 名の参加となってしまいましたが、スタッフの方々も一緒にフラの衣装のパウをつけ楽しんでフラ体験ができたようです。自然と人を愛する詩のメッセージを手で表現し、ステップと合わせるコンセプトの元、ハワイの自然や文化に触れ詩の意味を理解して踊ることで、内面からの変化がある有意義な時間となったそうです。講座の後には、お話しの時間を設け、ソーシャルディスタンスを取りながら、フラや子育てなど忌憚なく話ができたそうです。参加者からも、「様々な自然に触れたような、とても清々しい気持ちになれた」「心も体も元気になった」「今後、体験ではなく本格的に習っていきたい」と大変喜ばれたそうです。

ウルプア・フラ・スタジオの代表の小林さんも、「コロナ禍でも楽しく講座が出来ました」「ボランティアの仕事としてやりがいを感じました」と感想をいただきました。大変な時期に、快く受けてくださった小林さんに感謝するとともに、コロナ禍でも出来ることを改めて感じました。これからも皆さんに満足して頂けるようなコーディネートをしていきたいと思えます。

施設いちおしのイベント・講座情報



磯子センター

Tel 753-2861 Fax 753-2863
 (休) 11/24 (火)

花とフルーツを使ったクリスマスリース作り

日時: 12/1(火)13:00~15:30
 回数: 1回
 対象: 成人
 定員: 10人
 費用: 1,500円
 申込: 11/1~11/20迄(抽選)
 内容: アーティフィシャルフルーツを使ったクリスマスリースを作りますか?



根岸地区センター

Tel 751-4777 Fax 751-4798
 (休) 11/16 (月)

フラワーアレンジメントに挑戦!

日時: 11/27(金)10:00~12:00
 回数: 1回
 対象: 一般
 定員: 10人
 費用: 1,800円
 申込: 11/11~(先着順)
 内容: クリスマスリースを作ります。今年のクリスマスは手作りリースを飾ってみませんか?



杉田地区センター

Tel 775-0541 Fax 775-0542
 (休) 11/19 (木)

手型でポン! 絵を描こう

日時: 11/18(水)
 9:30~10:30 10:40~11:40
 回数: 各1回
 対象: 乳幼児と保護者
 定員: 各回 5組
 費用: 300円
 申込: 10/28~11/11まで(先着順)
 内容: 子どもの手型を活かして、A4サイズの絵を描きます。親子でご参加ください。



上中里地区センター

Tel 773-3929 Fax 773-3939
 (休) 11/24 (火)

お野菜のクリスマスケーキ

日時: 12/1(火)10:00~12:00
 回数: 1回
 対象: 一般
 定員: 12人
 費用: 1,000円
 申込: 11/3~11/24(先着順)
 内容: 彩り鮮やかにXmasの食卓を飾る野菜のデコレーションケーキを作ります。前菜として、旬の野菜で応用が出来るので色々活用できます。



洋光台駅前公園こどもログハウス

Tel & Fax 833-1569
 (休) 11/16(月)

ふくろうを作ろう!!

日時: 11/6(金)・7(土) 10:00~15:00
 回数: 2回
 対象: 幼児~小学生
 定員: 各日15名
 費用: 無料
 申込: 当日(先着順)
 内容: 画用紙を使って可愛いふくろうを作ろう! 出来上がったふくろうは静かな部屋に飾ってね。



磯子地域ケアプラザ

Tel 758-0180 Fax 758-0181
 (休) 11/16 (月)

子育て楽しむ♪ わいわい広場

日時: 11/11(水)・26(木)
 10:00~11:30
 回数: 2回
 対象: 幼児と保護者
 定員: なし
 費用: 100円
 申込: 不要。当日直接会場へ
 内容: 11日: ホットプレートクッキング
 26日: キラキラ松ぼっくりツリーを作ろう



滝頭地域ケアプラザ

Tel 750-5151 Fax 750-5155
 (休) 11/16 (月)

ふれあい介護サロン

「冬の健康管理法~冬を元気に乗り切る為に」
 日時: 12/16(水)13:30~14:30
 回数: 1回
 対象: 介護をしている方、介護に関心のある方
 定員: 先着15人まで
 費用: 100円
 申込: 11/9~12/15迄(申込先着順)
 内容: 免疫力を高める食事や感染予防について。



屏風ヶ浦地域ケアプラザ

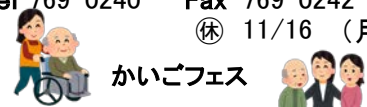
Tel 750-5411 Fax 751-2322
 (休) 11/10 (火)

手作りパン講座 ~イングリッシュマフィン~

日時: 12/20(日)10:00~13:00
 回数: 1回
 対象: 18歳以上の方
 定員: 4名
 費用: 1,000円
 申込: 11/17は電話のみ。翌日からは電話と窓口
 内容: もちもちのイングリッシュマフィンに、エッグベネディクトを添えて、ワンプレートランチにします。

上笹下地域ケアプラザ

Tel 769-0240 Fax 769-0242
 (休) 11/16 (月)



かいごフェス
 日時: ①11/11(水)13:00~14:00
 ②11/11(水)14:30~15:30
 ③11/13(金)10:00~12:00
 対象: どなたでも/無料(事前受付中)
 内容: ①11(水)『介護保険制度について』
 ②11(水)『コグニサイズで介護予防!!』
 ③13(金)『男性の為のよろず相談会』
 前向きなセカンドライフに備え制度やサービスについて一緒に考え学ぶ講座です。
 ※詳細はHPをご覧ください。

※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。

磯子スポーツセンター
Tel 771-8118 (休) 11/9 (月)

出前教室【肩腰膝痛予防体操】

日時: 11/24(火)13:00~13:50
場所: 上笹下地域ケアプラザ
対象: 16歳以上
定員: 20人
費用: 500円

申込: 当日現地に15分前から受付
内容: 身近なフィットネスツールを使い、簡単な運動やストレッチを通して肩腰膝の痛みを緩和していきます。※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) 11/2 (月)

親子の広場
~ママと子どものやさしいヨガ~

日時: 11/30(月)10:30~11:30
対象: 4か月児~4歳児とその保護者
定員: 7組(先着順)
費用: 1組 200円
申込: 11/11(水)9時~電話受付
内容: 室内で子どもの自由な遊びをサポートする親子の広場。今回は親子ヨガ。バスタオルまたはヨガマット、上履き、飲み物を持参ください。大人はマスクを着用。

磯子図書館
Tel 753-2864 Fax 750-2528 (休) 11/24 (火)

「本の木をもみじのはっぱでいっぱいしよう」

日時: 11月27日(金)まで
対象: 児童
定員: なし
費用: なし
申込: 不要

内容: 自分の好きなおすすめの本を、もみじの形の用紙に書いてください。子どもの本のコーナーに貼り出します。

久良岐能舞台
Tel 761-3854 Fax 754-4050 (休) 11/16

能舞台 DE クラシック

日時: 11/29(日)14:00~15:30
回数: 1回
対象: 全年代(未就学児不可)
定員: 50人(全席指定)
費用: 大人2,000円 中・高校生1,000円
申込: 申込み受付中(先着順)
内容: 紅葉が一番きれいな時期に庭園と舞台のコラボと称してのクラシックコンサートです。演奏者はNHK交響楽団の素晴らしい皆さんです。

三殿台考古館
Tel 761-4571 Fax 761-4603 (休) 月曜日

冬の弓矢うち大会

日時: 12/05(土)10:30~12:00
回数: 1回
対象: 小学生以上
定員: 20人
費用: 無料
申込: 先着順(当日30分前から受付)
内容: 的を狙って矢をうち、的の難易度と距離で点数を競います。

新型コロナウイルス感染症の影響で、イベントを実施していない施設もあり、掲載を縮小してお届けしています。ご了承ください。

新型コロナウイルス感染症の影響で
磯子区で困っている人を支えたい 寄付募集

新型コロナウイルス感染症により、お仕事や学業などかと思うようにいなくなるなど、生活にお困りの方が今も増えています。
磯子区社会福祉協議会では、皆さまから寄付をいただき、必要な人に食品をお渡しする活動を行っています。今回は特に、11月21日の配分会で配分させていただくためのご寄付を募集します！

■どうやって寄付すればいいの？
11月13日(金)までに、以下の方法でお願いいたします。

モノで

◆受付場所
①磯子区社会福祉協議会(月~土 9:00~17:00)
②磯子区役所 6階 61番 地域振興課(平日 8:45~17:00)
③コミュニティステーション『夢まる』丸山 2-9-17 1階(月・火・木・金 10:00~16:00)

◆募集しているもの
■消費期限が2ヶ月以上
■常温保存が可能
■未開封

[特にありがたいもの]
・お米
・缶詰(おかず、フルーツ等)
・パスタ/そうめん
/カップラーメン
・レトルト食品

目標は50人分!

◆寄付品をどうやって必要な人に届けるの？
『夢まる』を運営している NPO 法人 夢・コミュニティ・ネットワークさんと協力し、11月21日(土)に、子育て中の方や一人暮らしの学生さんなど、お困りの方に向けて配分会を行います。※配分会の申込については、ツイッターやホームページをご確認下さい。
※磯子区社協では、ご寄付の受付や必要な方への食支援は、この期間に関わらず随時行っています。

食支援については、ツイッターで随時お知らせします

<https://twitter.com/isogokushakyo>



※磯子区社協や区役所では、寄付品の受付を随時行っています。

第2回 11月21日(土)

新型コロナウイルス感染症の影響でお困りの磯子区在住の方へ食品を差しあげます

対象: 新型コロナウイルス感染症の影響でお困りの磯子区在住の方
定員: 30世帯(定員になり次第締め切ります)
日時: 11月21日(土) 10時~12時 / 14時~16時
場所: コミュニティステーション『夢まる』(磯子区丸山2-9-17 1階)

申込: いずれかの方法で事前にお申込みください
①URLまたは2次元コード
<https://forms.gle/s8MbcMwZWRUjxbRUB>
②電話 ③裏面の申込書を FAX
④メール (氏名・連絡先・来所予定時間・世帯人数・お困りの状況などをメール本文に記載してください)

※定員に達した場合、食品をお渡しできない方のみ、電話またはメールでご連絡いたします
※当日はキャリーバック等をご持参ください

配分予定物品(変更になる場合があります)
■米(2キロ程度) ■乾麺 ■レトルト食品
■缶詰 ■お菓子 など
1人5日間程度(複数世帯は2人分)の食品をお渡しします

この取り組みは、地域にお住まいの方や企業など、多くの方が寄付で協力くださっています。
主催: NPO法人 夢・コミュニティ・ネットワーク/社会福祉法人横浜市磯子区社会福祉協議会



第2回 11月21日(土)

◆子育て世帯の方、一人暮らしの学生さん...
どなたでもお気軽にご連絡ください
◆事前にお申込みください



「根岸橋」バス停より徒歩1分 ※駐車場はありません



※写真はイメージです ※アレルギーの対応はできません

おじゃましてす

16



杉田地区センター

2020年9月15日訪問



杉田地区センターは、京急杉田駅に直結した建物の4階にあります。年間約12万人が利用し、約450のグループが登録されています。月～土曜は朝9時から夜9時まで、日曜・祝日は朝9時から夕方5時まで開館しており、休館は月1回で第3木曜日です。

交通の便が良く、夜9時まで開館していますので、午前中はご高齢の方、午後は学生さん、夜は会社帰りのサラリーマンの方と、幅広い年代層の方が多く利用されているそうです。

施設には、防音設備のある工芸室、調理室、レクホール、プレイルーム、会議室3、和室2、図書コーナーとロビーがワンフロアに配置され広々としています。工芸室では楽器演奏や七宝焼きなど、レクホールではダンス、卓球、空手などの運動もできます。和室は茶道や着付け、プレイルームは幼児と保護者の談話室として使用されています。図書コーナーには勉強コーナーもあります。訪問した日は、和室で自彊術の会、プレイルームは子育て相談会、レクホールでは卓球、会議室では俳句会と、様々な活動をされていました。

利用料は、例えばレクホールの場合、5人以上の団体（登録が必要です。）は2時間300円で使用できます。また、抽選制になっていますが、2ヶ月先まで予約が可能です。詳細は施設にお問い合わせ下さい。



便利な立地で、たくさんのグループが活動されています。楽しい講座等もありますので、お時間のある時に、ぜひ一度立ち寄ってみてはいかがでしょうか。

ボランティア応援隊 小谷 輝充



コラム 第2回

「マイ・タイムライン」

一人ひとりの防災行動計画を作ってみよう！！

My Column

防災を考える会・磯子

吉澤 幸治

コロナ時代の災害避難についてどのように取り組んでいったら良いのでしょうか。

地球温暖化に伴う気候変動によって雨量も増加し、内水・洪水・土砂災害等が多発しています。

平成27年9月関東・東北豪雨における避難の遅れや避難者の孤立の発生を受けて、住民一人ひとりの単位で、水防災に関する知識と心構えを共有し、事前の計画等の充実を促すためのツールとして「マイ・タイムライン」が開発されました。台風や大雨の水害等、これから起こるかもしれない災害に対し、自身や家族のとるべき行動について「いつ」「誰が」「何をするのか」をあらかじめ時系列で整理することによって、いざという時に慌てず安全に避難行動が出来るサポートツールとして活用でき、リスクの軽減につながる事が期待できます。

作成する前に、気象情報や避難情報など風水害について学び、洪水・内水・土砂災害の危険性を把握するためには「ハザードマップ」(被害予想地図)で確認することが大切です。

ハザードマップは磯子区役所1階・受付で入手出来ます。

- 洪水浸水想定区域の「磯子区洪水ハザードマップ」
 - 大雨から身を守るために「横浜市土砂災害ハザードマップ(磯子区)」
 - 「横浜市浸水(内水・洪水)ハザードマップ(磯子区)」
- の3種類があり、他に「磯子区防災マップ」も有ります。



「マイ・タイムライン」を作成することで、風水害からの避難に必要な知識を習得しながら、家族で話し合っ、いざという時に慌てることがないように事前に「マイ・タイムライン」シートを作って風水害に備えましょう。防災を考える会・磯子は、ハザードマップの見方の学習・研修もおこなっています。

おうちで、ごみゼロミッション第2弾!

「食品ロスと暮らしの中の〇と×」をテーマに写真を大募集!

資源化推進担当では、環境について考えるきっかけとして、自宅でも参加できる「ごみゼロミッション」を先月に続き公開します。

今回のミッションは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品、いわゆる「食品ロス」に関する写真募集です。この機会に、食品ロス削減に向けて、一人ひとりが普段の生活の中でできる取組みについて、考えてみませんか。

【応募期間】11月30日(月)まで ※磯子区在住の方が対象です。

【応募方法】

STEP1. あなたの視点で、食品ロスに関する「〇」と「×」の写真を撮影(2枚1組)

STEP2. 撮影した写真に対する作品名とあなたの考えを記述

STEP3. 〇と×の写真と下記の必要事項をご記入の上、メールもしくは郵送にて応募

【必要事項】①応募者住所/名前/電話番号 ②年代 ③作品名/コメント

※詳しくは区ホームページをご覧ください。

※採用作品の一部を、ホームページなどの広報媒体に掲載、公表することを予定しています。なお、採用した作品の著作権は応募者に帰属するものとしますが、無償かつ自由に区の啓発活動にて使用させていただきます。

【食品ロス削減に関するヒント】

- ・冷蔵庫の整理整頓 ・買い物メモの作成 ・食べきれる量を作る
- ・ローリングストック・賞味期限・消費期限の確認
- ・フードドライブの活用 ・食材の保管方法の工夫
- ・野菜の皮等を使った料理 など

問合せ:資源化推進担当 045-750-2397

〒235-0016 磯子区磯子 3-5-1 is-shigen@city.yokohama.jp

※題名に「ごみゼロミッション応募」とご記入ください。



例1		例2	
〇の写真	×の写真	〇の写真	×の写真
作品名:立派な食材 コメント:廃棄しがちな大根とにんじんの皮、しいたけの軸。細く刻んで油で炒め、調味料と和えるだけで、今夜のおかずの一品に。		作品名:きれいな赤 コメント:近所で見たく焼き空と食べ残しのトマトを〇と×で表現。私は食べ物の好き嫌いはず、感謝をして残さず食べています。	

まぼろしのチラシを再利用しませんか?

ご利用いただける方大募集

今年はいそっぴゴールデンウィークは、残念ながら中止になってしまいました。ごみ入れや紙飛行機などアイデア一つで楽しく変身できます。チラシを再利用していただける方にお譲りします。大きさは、A3判で超厚口の二つ折りです。1枚~箱単位までご希望枚数をお渡しできます。

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。



磯子区役所よりお知らせ

12月5日(土) 全館休館日

電気設備点検の為、全館停電休館日となります。いそご区民活動支援センターも休館となります。

ご迷惑をお掛けいたします。ご理解の程、何卒よろしくお願いいたします。



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



◆編集後記◆

秋田から新米が届きました。今年は、8月の猛暑によっておいしいお米だそうですよ。猛暑は、大変でしたが素敵なお褒美が待っていました。炊き上がり光っているお米は、最高です。

