

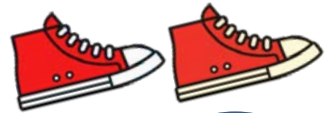


いそご区民活動支援センター情報紙

みんなで作って歩こう

<地域デビュー講座 2021>

5回連続講座



参加者募集!

# 磯子さんぽコース

詳しくは  
チラシ、ホーム  
ページをご覧ください

陽の光を浴びて歩くとしあわせホルモン=セロトニンが増えます。

お散歩は脳をリフレッシュする気軽な運動です。

みんなで磯子の街の魅力を調べてお散歩コースを作り、歩きましょう♪お気軽にご参加ください♪

- ① 11/24(水) 10:00~12:00  
オリエンテーション  
クイズ「いそごの今・昔を知ろう♪」  
グループワーク①
- ② 11/30(火) 10:00~12:00  
自己紹介 (Map作り)  
写真撮り方ミニ講座  
講師：橋本浩美氏  
グループワーク②
- ③ 12/7(火) 10:00~12:00  
健康・運動ミニ講座  
講師：堀川忠雄氏  
各コース作り完了  
グループワーク③
- ④ 12/14(火) 10:00~14:00頃  
グループ毎に散歩  
コースを歩きます  
現地集合・現地解散  
※雨天の予備日 12月17日(金)
- ⑤ 12/21(火) 10:00~12:00  
撮った写真を使って  
報告会・交流会  
他のグループの散歩  
コースも見てみよう

★1/18(火) 10:00~14:00頃 **お楽しみ散歩会** みなとみらいを散歩します。※希望者のみ参加

申込み〆切：2021年10月31日(日) 17:00 必着

※ 募集人員 20名。応募者多数の場合は  
抽選となります。

主催/磯子区ボランティア応援隊・いそご区民活動支援センター

参加者募集!!

いそご区民活動支援センター  
1day体験サロン

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

はじめてのやさしい  
フラダンス

日時：2021/10/24(日)  
13:00~14:00  
講師：フラ ヘレ マーリエ  
松田奈緒美  
参加費：500円  
持ち物：動きやすい服装、  
飲み物、タオル  
対象：女性  
定員：8人(先着順)



双子のパンダ誕生記念企画折り紙講座

ジャイアントパンダを  
折ろう!



日時：2021/10/30(土)  
10:00~11:30  
講師：今田 充  
参加費：200円(材料費込み)  
対象：どなたでも  
定員：10人(先着順)

はじめての  
ポテメイクエクササイズ講座

日時：2021/11/13(土)  
10:00~11:00  
講師：蛸名 貴子  
参加費：500円  
持ち物：動きやすい服装、  
室内シューズ、飲み物  
大きめのバスタオル(クールダウン用)  
対象：女性  
定員：10人(先着)



申込み：2021年10月11(月)~(先着順) ※詳しくは、ホームページ、チラシをご覧ください。

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

ホームページは、こちらから→



# スキルアップ講座「はじめてのスマホ動画編集講座」報告



今年は、コロナ禍の制限がある中、フォーラム 2021 に参加された皆様の動画を作成し、HP に掲載して活動の PR をいたしました。  
そして交流会でご覧いただきました。今回、登録者の皆様自ら動画を作成し、発表の場や PR に活用していただきたいと動画編集の講座を開催いたしました。

2021年9月12日(日) 10:00~11:30 開催

講座は、地域ボランティア講師のツマドリケイスケ氏をお迎えしました。コロナ禍ではありますが、18人の方にご参加いただき皆さまの関心の強さが伺えました。講師が事前にご準備いただいた共通の素材でPR動画の作成をしていきました。参加者には、アプリのインストールやデータの読み込みなど事前の確認や操作にご協力いただき、講座がスタートしました。講師の穏やかで丁寧な説明によりわかりやすく、オリジナルの資料は、講座終了後も1人で作成できるように配慮されたものでした。そしてサポートに奥様まで協力してくださいました。講座中は機種による操作の違いを2画面で表示し、わかりやすいように工夫されていました。



実際に画像をつなげ、文字を書き込み、音楽をつけて12秒動画を作り上げました。

参加された皆様からは、満足度も高く、「BGM、差替え、画像重ね、フォントなどこんなに一度にできるのはびっくりです」「細かい操作を丁寧に教えてもらえた」「難しかったけど少しずつ出来上がっていくのは楽しい」などの感想をいただきました。一方で「時間が足りない」「ホームページやYouTubeの掲載法」などさらに学びたい、継続的に講座を開いてもらいたいというご意見もいただきました。

小さい画面の操作に苦労されながらも文字の装飾や曲などを選び、オリジナル動画が仕上がりました。繰り返しの操作から素敵な動画が出来上がるのでしょうか。是非、講座で学んだことを活かしてご自分の活動動画作成にチャレンジしてください。皆様の動画をHPに掲載しようと考えています。皆様の活動動画を楽しみにしています。



## 夏休み親子企画 1day体験サロン報告



8月21日(土)開催

親子で挑戦!! 今すぐ使える!  
お片付けにぴったりのオリジナルラベルを作ろう!!

整理収納アドバイザー2級認定講師の小山直子さんをお迎えし、小学校1~3年生の親子(今回は全員男の子でした!)3組で開催しました。笑顔いっぱいの楽しい講座がモットーの小山さんらしく、最初はミッション形式で楽しくお片付けを学び、和やかな雰囲気の中でオリジナルラベルが作成されました。シール貼りやイラストなど、お子さんたちの工夫やアイデアがいっぱい詰め込まれたオリジナルラベルが完成しました。作成中は、一生懸命作成しているお子さんたちを温かく見守りながら、お1人ずつ優しくアドバイスされている小山さんの姿がとても印象的でした。(はっぴ姿も素敵です!)

「親子で参加できる実用的な講座があり楽しい時間を過ごせました。」「家に帰っても作成したいです。」「とても素敵なラベルが完成して大満足です。」と保護者の方より感想をいただきました。大切なラベルを使って、お子さんが「お片付け」大好きになれたら嬉しいですね。

素敵なラベルが  
完成しました◎





《心があたたかくなる劇を届けます》がキャッチフレーズのアマチュア劇団「横綱チュチュ」にお邪魔しました。元はといえば、幼稚園の仲良し父母たちが集まってできたグループです。いろいろなイベントをやっているうちに、演劇をやろうということになり、2003年に結成されました。以来、杉田劇場の大ホールで毎年本公演をやっています。メンバーは、今回の公演では13人、男女織り交ぜ、年齢は11歳から70歳代まで、職業もバラバラです。

変わった劇団名ですが、みんなでバリエーション衣装のチュチュの話をしている時、一人が「チュチュが劇団名なの？」と勘違いをして大笑いになりました。けれど、それに「横綱」をつけて劇団「横綱チュチュ」となったそうです。

この日の稽古場は杉田劇場の一室。普段は浜中コミュニティハウスを使っています。今秋の本公演まで週に一度集まり稽古を続けてます。本日は立ち稽古、ピリピリしたムードかと思ったら、和やかな雰囲気、動きなどを決めていました。演劇の楽しさは？と聞いたら、「演劇は総合舞台。一人じゃなく、皆で、作り上げるのが楽しい」と語ってくれました。随時メンバーを募集しています。演劇経験がなくても、稽古に来られる方ならOKとか。

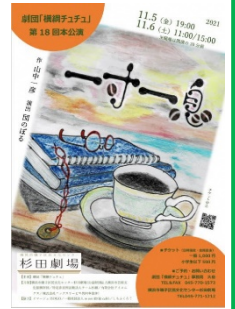


今秋の本公演は、オリジナル劇の「一寸一息」、懐かしい喫茶店を舞台にしたハートフルコメディです。11月5日（金）6日（土）杉田劇場5Fホールで。

連絡先はTEL&FAX 045-770-1573 事務局大島さんまで。

ホームページは <http://yokoduna-chuchu.chu.jp> です。

応援隊 戸田博史



## I am 地域ボランティア講師



ジャンル：料理  
氏名：三浦 麻紀子  
資格など：栄養士、料理研究家  
フォトグラファー



### ◎ 季節の旬の素材を活かしたカラダが喜ぶおうちごはんのご提案 ◎ ～ 見て楽しい！食べて美味しい！！～

【食を通じて人がハッピーになる】をテーマに、ユーモア溢れる講座を参加者の皆さまと一緒に作り上げていきます。

野草 雑草 庭木を活用したり、ハーブ&スパイス 薬膳  
「健康資産」を積み上げていけるような心と身体に優しいお料理  
アート要素を取り込んだ「五感」を味わうお料理など

### ◎ 五感に触れるフォトジェニックなスイーツ作り ◎ ～ 見て楽しい！食べて美味しい！！～

悪者とされがちな糖質ですが、適量を摂っている分には害のない栄養素。疲れた時に甘いものを口にすると、なぜかほっとする、イライラが落ち着く、という経験は、多くの方がしていることでしょう。インスタ映えスイーツ作りの後は、気軽にSNS投稿にできるよう盛り付けや撮影のアドバイスもさせていただきます。

毎日の暮らしをきちんと楽しみたい人を応援しています♪





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) 全日休館

**全館利用休止のお知らせ**


磯子センターは、新型コロナウイルスワクチンの集団接種会場になりました。つきましては10月1日(金)から当面の間、全館利用休止となります。  
ご利用の皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、何卒ご理解、ご協力いただきますようお願いいたします。

※利用再開日は未定です。決定次第ホームページ等でお知らせいたします。

**上中里地区センター**  
Tel 773-3929 Fax 773-3939  
(休) 10/25 (月)

**「鎌倉の武士たち」  
～承久記や増鏡を紹介しつつ～**


日時: 11/4・11(木) 10:00～11:30  
回数: 全2回  
対象: 一般  
定員: 20人  
費用: 1,000円(全2回分)  
申込: 10/11(月)～31(日)(先着)  
内容: 「鎌倉時代の武士たち」とそこに関係する古典を中心に解説します。次回の大河ドラマの予習として興味深いお話が聞けるかも・・・是非ご参加ください。



**滝頭コミュニティハウス**  
Tel 761-7928 Fax 754-4666  
(休) 10/25 (月)

**整理収納・お片付け講座**

日時: 11/10(水) 10:00～12:00  
回数: 1回  
対象: 一般  
定員: 14人(先着)  
費用: 無料  
申込: 10/11(月)～  
内容: 物が片付かない、捨てられないで悩んだことはありませんか。今から少しずつ進めておくことで、年末の大掃除がぐっと楽になること間違いなしです。



**根岸中コミュニティハウス**  
Tel&Fax 754-2600  
(休) 火・金

**心を元気にする講座**

日時: 10/6・21 11/9・17 12/6(水)  
12/20 15:00


回数  
対象  
定員  
費用  
申込  
内容

新型コロナウイルス  
感染拡大防止のため  
中止になりました

**磯子地域ケアプラザ**  
Tel 758-0180 Fax 758-0181  
(休) 10/18 (月)

**子育て楽しむ♪ わいわい広場**

日時: 10/13(水)、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名)  
費用: 13日100円、28日無料  
申込: 不要。当日直接会場へ  
内容: 13日:小麦粉粘土で遊びましょう  
28日:自由遊び



**屏風ヶ浦地域ケアプラザ**  
Tel 750-5411 Fax 751-2322  
(休) 10/12 (火)

**ハマっ子の味  
～美味しいサンマー麵を作ろう!～**

日時: 11/18(木) 10:00～13:00  
回数: 1回  
対象: 地域の方  
定員: 4人  
費用: 1,000円  
申込: 10/16(土)～(先着)  
内容: 横浜発祥のサンマー麵を、手作りスープで美味しく作ります。(シューマイ付き)

**上笹下地域ケアプラザ**  
Tel 769-0240 Fax 769-0242  
(休) 10/18 (月)

**わくわくちびっ子ルーム第2弾**


日時: 10/22・29(金) 10:00～11:30  
回数: 各1回  
対象: 未就学児と保護者  
定員: 15組  
費用: 無料  
申込: 10/5(火) 10:00～(先着)  
内容: プラレール、おもちゃごと、ブロックなど広いスペースで、自由に遊ぶことができます。親子で一緒に楽しみませんか。



**磯子スポーツセンター**  
Tel 771-8118  
(休) 10/4 (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: ①10/25(月) 9:30～10:20  
②10/26(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。



**磯子図書館**  
Tel 753-2864 Fax 750-2528  
(休) 10/11 (月)

**企画展示「大正時代の横浜」**


日時: 10/12(火)～11/14(日)  
対象: どなたでも  
定員: なし  
費用: 無料  
申込: 不要  
内容: 横浜市立図書館開業100周年を記念し、大正期の横浜各地を写した絵葉書(複製)を展示します。



**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

**女性医師による専門相談  
子育てママのもやもやを吹き飛ばそう!!**


日時: 10/12(火) 13:45～  
回数: 1回  
対象: 0歳から未就学児を養育中の方  
定員: 2名(おひとり30分程度)  
費用: なし  
申込: 随時  
内容: ママ自身、お子さん、家族のことなど気になっていることや困っていることなど、当法人の医師が相談に応じます。(診療ではありません。)お気軽にどうぞ。



**区民文化センター杉田劇場**  
Tel 771-1212 Fax 770-5656  
(休) 10/12 (火)

**0歳からのちいさなコンサート ひよこ♪コンサート  
Vol.41～ハロウィン スペシャル～**

日時: ①10/27(水) 11:00～12:00  
②10/27(水) 15:00～16:00  
定員: 140名(0歳～大人まで) ©ヤナキヒロシ  
費用: 各回 0～4歳500円、5歳以上1,500円  
申込: 9/15(水)～10/27(水)迄(先着)  
内容: 0歳から大人までお楽しみいただける「ひよこ♪コンサート」を2年ぶりに開催。こどもの「ハテナ」と一緒に探す音楽バンド『ホルケ』が楽しいハロウィンコンサートをお送りします♪当日は仮装をしての来場も大歓迎!ご来場いただいたお客様にプレゼントも用意しております★



**区民文化センター杉田劇場**  
Tel 771-1212 Fax 770-5656  
(休) 10/12 (火)

**真野響子 一人芝居  
夏目漱石 夢十夜**

日時: 10/8(金) 16:00～18:00  
回数: 1回  
対象: 小学生～大人まで  
定員: 280名  
費用: 一般5,000円  
スマイルクラブ会員4,500円  
申込: 10/8(金)迄(先着)  
内容: 夏目漱石の「夢十夜」の幻想的な世界を、真野響子がリコーダーの音をバックに一人芝居で描き出します。





## 横浜アコーディオン愛好会

## ☆ メンバー募集 ☆

合奏を中心に演奏会、コンクール出場の他、ボランティア演奏も行っています。興味のある方はぜひご連絡ください！



活動日時： 毎週木曜日 16:30～20:30  
 初心者月2回（隔週）15:00～16:20  
 活動場所： 横浜青年館  
 会費： 6,000円/月 入会金 2,000円  
 指導者： 森 陽介さん  
 お問い合わせ： いそご区民活動支援センター  
 Tel： 045-754-2390

## 映画で学ぶ英会話（ETM）杉田



## ☆ メンバー募集 ☆

映画を教材に、生きた英会話を学びませんか？

見学は無料。当日の参加も可能です。  
 現在は「ボヘミアンラプソディ」です。

活動日時： 月2回土曜日 10:30～11:50  
 活動場所： 杉田劇場（JR新杉田駅から徒歩3分）  
 参加費： 1回1,210円（入会金なし、6回分前納）  
 英語のランク： 中級 講師は日本人  
 お問い合わせ： いそご区民活動支援センター  
 Tel： 045-754-2390  
 サークル ETM  
 ホームページ： <http://etm-english.org/wp/>

## 韓国文化コラム 第3回 言語編

## My Column

韓国語講師 金 永子



日本では韓流とともに、多くの方が韓国語を学び始めました。外国語を学ぶと文字も勉強することになります。今回は韓国の文字、別名「ハングル」について説明したいと思います。

ハングルは朝鮮王朝の第4代国王である世宗（セジョン）大王が1443年に公布しました。それまで漢字が使われていましたが一般庶民には難しく、多くの民がより簡単に使えるようにと独自の文字を作りました。日本でも有名な韓国時代劇「根の深い木」にもその過程が描かれています。ハングルの「ハン」には「大きい・偉大」という意味があります。「グル」は「文字」の意味ですので、ハングルは「偉大なる文字」という意味になります。

ハングルは21個の母音と19個の子音の組み合わせで構成されています。発音器官である喉、舌、歯などの口の中の発音時の形が文字に表れていて、とても面白かつ科学的です。1997年にはユネスコの世界記録遺産に登録されました。韓国では10月9日は「ハングルの日」であり祝日となっています。韓国人の多くはハングルのことを誇りに思っています。

私は磯子で韓国語を教え始めて10年になります。もちろんハングルも教えています。「細く長くスローで楽しい」をモットーに柔らかいことから固いことまで、たとえば食べ物、旅行、ドラマ、映画、芸能、政治、経済、社会など韓国の様々なことについて自由にみんなでおしゃべりしながら韓国語を勉強しています。また、ドラマの主題歌やK-POPなどの映像を見ながら歌を聴いたり、韓国で話題になっている面白い動画を見たりもします。

現在、磯子区役所の7階にある磯子区民活動センターの「いきいきふれあい広場」で講座を行っています。30代から80代の方までが参加しています。ご興味がある方はぜひ一緒に韓国語を勉強してみませんか。お問い合わせは磯子区民活動センターにお願いします。

가 나 다

いそご芸術文化祭 手工芸部『手芸の体験教室』



【日時】11月29日(月) ①午前9時30分～12時30分 ②午後1時～4時

【場所】横浜市社会教育コーナー 【申込方法】各講師に直接電話

【材料費】当日会場で支払い 【募集期間】10月15日(金)～11月14日(日)



時間		作品名		材料費	人数	担当講師	電話番号
①午前	ドライフラワー	小さな生け花		2000円	5人	石月	045-774-4678
①午前	布細工	ペットボトルホルダー		500円	4人	島崎	080-1243-6100
①午前 ②午後	編み物	ルームシューズ かぎ針 or 棒針		2000円	① 5人 ② 5人	古賀	045-755-1011
②午後	編み物	アーガイル模様の スヌード		2500円 (針代込)	6人	栗山	046-836-1884 (夕方5時以降)

「認知症カフェ」に遊びに来てみませんか？



認知症カフェは、地域の方どなたでも気軽に立ち寄れる交流の場です。  
一緒に楽しいひとときを過ごしましょう

新型コロナウイルス感染症の影響で開催方法が異なる場合がありますので、各お問い合わせ先へご確認ください。



上笹下地域ケアプラザ **ささかフェ**  
原則毎月第4(月) 13:30～15:30  
参加費 200円 ☎769-0240



ヒラソル磯子 **陽だまりオレンジサロン**  
3か月に1回 第3(日) 13:00～14:00  
参加費 100円 ☎374-4333



磯子地域ケアプラザ **集いのカフェ**  
毎月第4(日) 13:00～14:00  
参加費 なし ☎758-0180



滝頭地域ケアプラザ **和みカフェ**  
(認知症の方とその家族の方が対象)  
奇数月(月1回水曜もしくは土曜) 14:00～16:00  
参加費 300円 ☎750-5151



洋光台中央団地集会所 **えんがわ**  
(認知症&予防カフェ)  
原則毎月第1(金) 13:30～15:30  
参加費 200円 ☎832-5191



【お問合せ】磯子区高齢・障害支援課  
高齢者支援担当 ☎750-2417 ～19



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。

【開館時間】10時～17時  
【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◆

芸術の秋です！大変な状況の中ではありますが、書道展、写真展、絵画展と皆さま工夫をしながら頑張ってお催されています。心のもった作品を拝見し、私たちも元気をいただいています！