

港北区の「活動」をつなぐ情報誌

# 楽らく遊ゆう学がく

第307号

2023(令和5)年10月  
隔月発行

【編集・発行】港北区区民活動支援センター

## 特集

地域でともに <らくらく> 生きよう！  
「らくらく市実行委員会」



(らくらく市実行委員会の皆さん 5月21日、開始70分前)

- P.2 特集 「らくらく市実行委員会」
- P.3・4 「わがまち港北」スポット 日吉本町地域ケアプラザ
- P.5 遊学スポット (港北区内・周辺のイベント情報)  
『港北区グループ・団体ガイド』登録グループからの会員募集
- P.6 区民活動支援センターからのお知らせ

「らくらく市」は、「障がいのある人もない人も地域でともに <らくらく> 生きよう」という呼びかけに賛同した地域の活動団体が集まって、港北図書館前広場を会場に開かれるチャリティバザーです。近年コロナ禍での中断はあったものの、その歴史は古く、1986年～とのことですから、親子2代に渡っておなじみという方も少なくないのではないのでしょうか。障がい者支援グループ7団体から始まって、今年5月の開催では24団体による盛会となった「らくらく市」を運営する「実行委員会」を紹介します。

※参加24団体は、ブログ(らくらく市@横浜・港北)に紹介があります



「らくらく市」当日のにぎわい

## ここで一緒に！皆さんとともに！また開催できることが嬉しい

### 4年ぶりの開催を目指して集結

らくらく市実行委員会は、参加する全ての団体から代表が寄り合って構成され、らくらく市開催に必要な打ち合わせ等を行います。そして年間を通しての進捗管理や、各団体への連絡、会場となる港北図書館・菊名地区センターとの調整、保健所への届け出、チラシの作成、らくらく市当日の進行・会計(団体参加費)等を実行委員会事務局が行っています。

開催およそ1か月半前の今年4月、菊名地区センターの小会議室に実行委員が集まり、3月に出来上がったチラシの受け取りと、配られた会場案内図を元に、らくらく市当日の出展場所決めなどが、手際よく行われました。

また、参加団体より、ラブジャンクス(ダウン症のある方の世界初のエンターテイメントダンススクール)にも所属する利用者さん(プレイキンチーム)から、ダンス披露の希望があるのだが、できるだろうか？との意見がありましたが、満場一致で快諾されました。



準備会議(4月3日)  
出展場所はくじ引きで決まります。各団体からの近況報告も聞き合いました。



「プレイキンチーム」のダンス披露(5月21日)  
飛び入り参加?! のキッズと手拍子で見守る参加団体代表(右端)

### 実行委員メンバーにききました

「ちょうど35周年がコロナでできなかったのだけど、ここでまた皆さんと一緒にできることが嬉しい。」  
「地域の中で知り合いができたり、いろいろな活動を知る機会にできれば。作業所の利用者さんの作品を皆さんに紹介できるのも励みです。」

### 当日は朝からカウントダウンで準備

らくらく市開始時刻の2時間前、会場には、区画割りの為に地面をメジャーで計るメンバーの姿がありました。同時に搬入の車も代わる代わる到着。複数台のテントは参加団体が、机は地区センターが貸し出しに協力。快晴の陽射しとマスク着用で、汗ばみながら会場準備を進めていきます。

各ブースだけでなく、来場者用休憩スペース作りにもぬかりがありません。それぞれが準備に追われる中、お互いに声をかけあい、気持ちを高めあっている光景がありました。



120分前:まずは計測して区画割り



80分前:円陣に集合して、事務局からの連絡事項を共有します



60分前:誰でもひと休みできる場所をテント内に設置



30分前:団体受付・総合案内スタンバイ



60分前:人気の古本市も復活!ご家庭の本棚整理と港北図書館の蔵書充実役に立っています



秋のミニらくらく市を10月15日開催予定です。詳細は今後のブログ(上記QR)でご確認ください

昨年9月1日に開所15周年を迎えた日吉本町地域ケアプラザ。目の前には日吉台中学校、UR都市機構が運営するコンフォール南日吉(マンション)エリアに位置することから、子どもから高齢者まで、毎日人通りが絶えないロケーションにあって、身近な公共施設として、着実に地元を根を張り地域の方々に利用されてきました。

集合住宅の1階部分という決して広々としたスペースではないけれど、ご近所さんがふらっと立ち寄って、気軽に活動したり、相談できる場所として定着している「日吉本町地域ケアプラザ」の取り組みをご紹介します。



日吉本町地域ケアプラザ外観

住所:横浜市港北区日吉本町4-10-A  
電話:045-566-0360 FAX:045-566-0362  
開館時間:月曜日～土曜日 9時～21時  
日曜日・祝日 9時～17時  
休館日:毎月第4月曜日  
年末年始(12月29日～1月3日)  
交通:地下鉄「日吉本町駅」下車 徒歩約8分  
バス停「コンフォール南日吉」下車すぐ

公式ホームページはこちら ▶

<http://ryukuhokai.or.jp/~hiyosi/index.html>



## 開所16年目を迎えた新たなチャレンジ

2007年9月1日に開所した日吉本町地域ケアプラザ。昨年15周年を迎えたものの、コロナウイルスの影響により盛大なお祝いは控えたそうです。地域のみなさまへ感謝の気持ちを伝えたくても伝えられないもどかしさ…そこで、立ち上げたのが15周年特設サイトです。動画を駆使して15年前の開所式の様子や地域の方々からのお祝いメッセージ、佐藤所長のインタビューなどをホームページからご覧いただけるようにしました。これなら感染の心配もなく気持ちを伝えられます。



佐藤所長のインタビュー動画より



X  
(旧ツイッター)



LINE公式  
アカウント

さらに、SNS(ソーシャルネットワーキングサービス)にも力を入れています。X(エックス)やLINE公式アカウントを利用して、ケアプラザの新しい情報や行事、地域イベントなどを定期的にお知らせしています。さらに、お部屋の予約状況なども確認できるのでとても便利です。

取材に伺った日も、職員の方から「LINE友だち登録」を教わるシニアの姿がありました。「もう登録できちゃったの」と、あまりの簡単さに驚かれていました。ひとりひとりに丁寧に向き合うことで、身近なICTの普及に貢献しています。

◆地域ケアプラザとは…高齢者、子ども、障害のある人など誰もが地域で安心して暮らせるよう、身近な福祉・保健活動の拠点として、さまざまな取組を行っている横浜市独自の施設です。

健康・いきがづくり企画「いすに座ってフラダンス」

猛暑が続いた8月上旬、エアコンの利いた室内で、初の講座企画「いすに座ってフラダンス」が開催されました。フラダンスをやってみたくけれど、運動量が多くて大変なのでは？という不安を持つ方も、いすに座っていたら無理なく楽しむことができ、家でも日頃の健康維持に取り入れてもらえたら、との思いからこの企画が生まれたそうです。

まずは、参加記念としてレイのプレゼントが！担当者が、ひとりひとりの首にかけて回ると、会場が笑顔に包まれ、はじまる前から一気にハワイ気分になりました。

今回ご指導いただく講師の池野信子先生はフラ歴18年のベテラン。フラの基本的な動作の説明をはさみながら、今回の課題曲「見上げてごらん夜の星を」を、歌詞の意味ともリンクさせた振付でわかりやすく指導してくれました。



最後は参加者全員笑顔でアロハ〜



1時間という短い時間でも、ひとつずつパートに区切りながら覚えたことで、終わり頃には全員が振付をマスターして、曲に合わせて踊っていました。

参加者に感想を聞くと「1回でどこまで覚えられるのか不安だったけどできて良かった」「年齢を忘れてしまったわ」「先生を見ながら真似していたら、あっという間に時間がきたの」「楽しかった」など様々な声が聞こえてきました。「またやりたい！」というリクエストを受け、早くも2回目開催を検討中！人気の講座に育っていきそうな予感がします。



講師の動きに合わせて、パートごとに進んでいきます

こすもす

秋桜まつり開催！

10月22日(日) 10:00~15:00 雨天決行

毎年恒例だった秋桜(こすもす)まつりが、この秋4年ぶりに開催されます。模擬店に各種イベントなど、ケアプラザと地域がひとつになって日吉の秋を盛り上げます。お誘い合わせの上、足をはこんでみてはいかがでしょうか。

協力：やまびこの会、男の生活百科、ボーイスカウト  
どろっぷ、こんべいとう、リンデン、四季彩館



©港北区ミズキー

こすもす  
**秋桜まつり**  
於：日吉本町地域ケアプラザ  
10月22日(日) 10:00~15:00(雨天決行)  
模擬店 10:00~ 多目的ホール・地域ケアルーム・ラウンジ・屋外テント

豚汁 カレー からあげ フランクフルト 赤飯 焼き鳥 ポップコーン	子供用ゲーム スーパーボールすくい バルーンアート 喫茶コーナー 手作りジャム販売
---	---

他にも協力団体の模擬店が出ますので  
どうぞお楽しみに！

イベント テイルーム

- 日吉台中学校 合唱部
- 和太鼓 横浜都筑太鼓
- 横浜体育クラブチアリーディング
- 他 音楽団体

各出演時間はHP、SNS、または直接TELにてお問い合わせください！

協力 やまびこの会 男の生活百科 ボーイスカウト  
どろっぷ こんべいとう リンデン 四季彩館

日吉本町地域ケアプラザ 横浜市港北区日吉本町4-10-A  
Tel: 045-566-0360

秋桜まつりちらし

# 遊学スポット(港北区内・周辺のイベント情報)

ここに掲載されている内容は、2023(令和5)年8月28日現在の情報です。詳細は、問合せ先にご確認ください。

## ミュージックフェスティバル

### 「第6回 師岡町梅の丘公園音楽祭」

日時:10月22日(日)12:45~15:00

入場料:無料

会場:師岡町梅の丘公園(港北区師岡町511-3)

演奏者:ムジカフォレスタ、プラスユニット

曲名:第1部 天地人、千本桜、アニメ「SPY×FAMILY」よりメドレー、Shake他

第2部 戦場のメリークリスマス、Sir Duke、マスカレード他

問合せ:ミュージックフェスティバル実行委員会

小柳 TEL:070-5078-6595



## 港北図書館友の会「読書サロン」

①10月22日(日)大倉精神文化研究所との共催企画  
「地図と文学」

②11月26日(日) デジタル時代「AIと文学」

時間:各回 13:30~16:30

参加費:無料

会場:港北図書館2階会議室 当日直接会場へ

問合せ:事務局 TEL 423-2223(八木クリニック内)



## 大倉山ジョイフルコンサート「珠玉の室内楽」

日時:11月18日(土) 14:00開演(受付開始13:30)

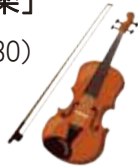
会場:港北公会堂

料金:大人2,000円

高校生以下 1,000円(全席自由)

未就学児入場不可 予約専用電話:080-8424-5108

問合せ:HP <https://www.ohkurayama-joycon.com>



## 港北童謡の会

幼き頃の思い出の歌、心に残る懐かしの童謡唱歌を皆さん一緒に歌いませんか。

日時:10月17日(火) 青山 恵子先生

11月21日(火) 米谷 朋子先生

14:00~16:00

会場:港北公会堂

参加費:990円(事前申込不要)当日直接会場へ

問合せ:はかりや TEL 070-5556-1491

山本 TEL 090-6924-4650



## NPOサンライト「国際音楽の日」記念コンサート スタンダードジャズ

日時:10月15日(日) 12:10~14:40

会場:篠原地区センター

参加費:500円

問合せ:みょうせ TEL 090-7011-7156

Eメール:k-mose10@dune.ocn.ne.jp



## 『港北区グループ・団体ガイド』登録の会員募集

### 横浜日仏友好会

1987年発足以来、フランス語圏の方々との交流や、講演会、コンサート等のイベント、ボランティア活動を通して日仏文化の相互理解の場を提供してきました。フランス語、フランス文化が好きな方、一緒に楽しく活動して下さる方ならどなたでも結構です。年会費:2,000円 大倉山記念館木曜フランス語講座も募集中。

1レッスン90分2,000円。入会金なし。見学1回無料

問合せ:嶋津 Eメール bayonnemieu@ba2.so-net.ne.jp

笠原 TEL/FAX 543-2379

## 神奈川区いまむかしガイドの会「神奈川歴史散歩」

①10月28日(土)「綱島今昔」(約4.5キロ)

集合:8:30~9:00 東急東横線綱島駅西口改札口

②11月11日(土)新コース「本郷台」(約4.5キロ)

集合:8:30~9:00 JR根岸線本郷台駅改札口

③11月25日(土)「保土ヶ谷宿」(約4.5キロ)

集合:8:30~9:00 相鉄線天王町駅東口改札口

④12月9日(土)「菅田・羽沢」(約5.5キロ)

集合:8:30~9:00 市営地下鉄片倉町駅改札口

⑤12月20日(水) ゆつりコース「中華街」(約2.5キロ)

集合:9:30~10:00 みなとみらい線日本大通り駅改札口

解散:12:00~12:30 参加費:500円(保険料含)

定員:約100名(応募者多数の場合は抽選)

申込:HPの応募フォームまたは往復はがきに開催日・コース名・住所・氏名・電話番号・参加者全員の氏名を記入の上、〒221-0802神奈川区六角橋1-10-11

すぺーすろっかつ内「NPO法人神奈川区いまむかしガイドの会」

締切日:①10月13日②10月27日③11月10日④11月24日

⑤12月5日

問合せ:長谷川 TEL 090-8817-0001



## ヒッポファミリークラブ港北

### 「多言語で世界につながろうプロジェクト」

世界の歌あそびやゲーム体験、ことばの自然習得。国際交流体験報告、多言語のある暮らしを実践しているメンバーから「多言語をする意味と楽しさ」をお伝えする講座です。

日時・会場:◆2回連続講座(単発申込み可)

11月4日(土)10:00~11:30 港北公会堂

18日(土)15:30~17:00 スワン菊名

◆単発講座

11月4日(土)14:00~16:00 港北公会堂

参加費:無料 定員:各5家族

申込・問合せ:鎌田 TEL 090-5567-7154

Eメール kouhokuhippo@gmail.com

## 「遊学スポット」掲載希望の方へ

次号は308号(2023年12・2024年1月発行号)です。

「遊学スポット」ならび「登録グループからの会員募集」の締切は10月27日(金)です。概ね12月10日~2月10日迄のイベント情報をお寄せください。詳しくは区民活動支援センターまで!

# 区民活動支援センターからのお知らせ

募集中!!

## 「港北地域学」講座 ～もっと学ぼう！港北区のあれこれ～

自然環境と歴史に育まれた港北区。港北区の成り立ち、特性など様々な学ぶ講座です。  
「港北地域学」は、4回の単独講座(1回ごとの募集)として行います。参加費は4回とも無料です。

### 第1回「もっと知りたい！港北野菜のこと」 ～地産地消の達人から学ぶ～

日時:11月6日(月)13:00～15:00  
会場:野菜レストランさいとう(港北区菊名6-5-16  
JR横浜線、東急東横線菊名駅東口徒歩3分)  
講師:齊藤 良治氏(レストランオーナーシェフ)  
応募期間:9月29日(金)～10月26日(木)



野菜レストランさいとう  
齊藤 良治氏



応募フォーム



### 第2回「新横浜の過去・現在・未来」 ～新横浜駅開設60周年の軌跡～

日時:12月11日(月)13:30～15:30  
会場:港北区役所4階1号会議室  
講師:臼井 義幸氏(新横浜町内会理事)  
金子 清隆氏(新横浜町内会会長)  
岩岡 洋志氏(新横浜ラーメン博物館館長)  
応募期間:11月2日(木)～11月30日(木)



「1968年の新横浜駅前」  
(「とうよこ沿線」より転載:本田 芳治氏撮影)



応募フォーム  
(11月2日から受付開始)

## 花と木のウォーキングツアー

### 第3回 新羽の裏道を辿り新羽八景を巡る (行程:約6.0km)

実施日:11月25日(土) 集合時間:9:30 集合場所:市営地下鉄ブルーライン北新横浜駅  
エスポルト前広場 参加費:500円(保険料等) 募集人数:60人(応募多数の場合は抽選)  
応募方法:応募フォームまたは往復はがきに①ツアー名「花と木3」②〒住所・氏名(ふりがな)  
・年齢・電話番号(複数人の応募の場合は全員の氏名(ふりがな)・年齢)③返信用  
はがきの宛名にご自身の〒住所・氏名をご記入の上、区民活動支援センターへ  
応募締切:11月9日(木)※はがきで応募の場合は必着



四季の自然豊かな西方寺  
(写真は夏の様子)



応募フォーム

## ちいさな秋のおはなし会@日吉の本だな

11月1日の「本の日」に、まついさんとうさ子ちゃんが、日吉の本だなに遊びに来てくれます。  
手遊びや歌、かみしばいや絵本のよみかきなど、親子で一緒に楽しみませんか。

日時:11月1日(水)1回目10:30～2回目11:30～(入替制)  
会場:日吉の本だな(慶應義塾大学協生館1階:港北区日吉4-1-1)  
対象・定員:未就学児とその保護者 各回5組 参加費:無料 締切:10月20日(金)



応募フォーム まついさんとうさ子ちゃん

## ご意見ご感想をお寄せください

港北区区民活動支援センター(港北区役所4階48番窓口)

〒222-0032 港北区大豆戸町26-1

TEL&FAX 540-2246

Eメール ko-center@city.yokohama.jp

★開館時間★ 月～金曜 8時45分～17時(土・日曜、祝日、年末年始除く)

港北区区民活動支援センター

検索

