

なかぽぽら

「人々の、みんなの」を表すイタリア語のpopolareから。中区内の生涯学習・市民活動への参加を夢見て、様々な活動をされている人たちのための情報誌です。多くの夢が生まれ皆に親しまれますようにと名づけられました。

なか区民活動センター情報誌

vol.109 令和7年2・3月号

【編集・発行】

なか区民活動センター

(横浜市中区役所地域振興課)

TEL 045-224-8138

FAX 045-224-8343

✉na-katsudou@city.yokohama.lg.jp



春はもうすぐ

なか区民活動センターマスコット もなかと友達

●なかく街の先生オープン講座

- ・モチーフ編み4つでスマホショルダー
- ・フレイル予防講座

●登録団体紹介

- ・PCスマホボランティア「PCサポート隊ハマボラ」

●事業報告

- ・なか区民活動センター登録団体・なかく街の先生活動の記録

●展示コーナー

- ・横浜栄写友(写真)
- ・木の花会(絵手紙)
- ・delightful(石けん)
- ・ひばなのかおり(お香)

なかく街の先生
オープン講座



将来への不安解消!

モチーフ4つで作る

スマホショルダー

流行のモチーフ編みに挑戦するチャンス!
全2回の講座でスマホショルダーを作ります

【日 時】3月16日(日)・23日(日)

9時30分から12時まで(全2回参加できる方)

【場 所】本牧地区センター工芸室

【定 員】10名(先着)

【対 象】鎖編み、細編み、長編みがある程度できる方

【材料費】800円(毛糸4色、コード、かぎ針、針)

【申 込】3月11日から本牧地区センターへ電話・来館

☎045-622-4501

講師:なかく街の先生

「アトリエ Mu」さん

編み物、手芸の先生として、地区センターなどの自治体、公共施設で活躍中です。



実践! 50代からの フレイル予防講座

無料

フレイルとは
健康な状態と要介護状態の中間の状態を指します。身体機能障害に陥りやすい状態の総称です。
主に、65歳から74歳の方は、取り組みを開始する時期といわれています。



【日 時】3月31日(月)

13時30分から15時まで

【場 所】大鳥中学校コミュニティハウス

【定 員】20名(先着)

【対 象】主に50歳以上の方

【申 込】3月12日から大鳥中学校コミュニティハウスへ

電話・来館 ☎045-624-1651

講師:なかく街の先生

「公益社団法人かながわ福祉サービス振興会
フレイルチーム」

10年以上神奈川県内でフレイル予防講座を実施しています。

動きやすい
服装でご参加
ください



団体情報 掲示板

登録団体の紹介 「PCサポート隊ハマボラ」

PCサポート隊ハマボラは、2005年に横浜市市民活動センターで活動を始め今年20周年を迎えるボランティア団体です。

毎月第1・第3木曜日の13:00~15:30に「パソコン・スマートフォンなんでも相談室」(予約なし、先着順)と年1~2回パソコン・スマホ関係の講習会をなか区民活動センターで開催しています。困っている事など何んでもその場で質問にお答えします。講師と1対1でわかって頂けるまで何回でも親切・丁寧にお答えします。100回聞いてくださいを合言葉に活動をしています。

普段の 活動内容

SNS活用 講座の感想

大人気の講習会は、昨年「シニアこそSNSを活用しよう!」を取り上げ、「もっと詳しい話を聴きたい」など数多くのご要望がありました。今年は20周年の記念すべき年なのでイベントを検討中です。

お知らせ

会員を募集中です。教える事が好きな方は何時でも受け付けています!

パソコンやスマホの お悩みにお答えします

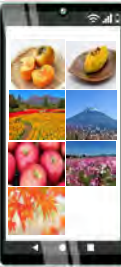
- パソコン電源の入れ方から教わりたい
- スマホの基本操作から習いたい
- ワード、エクセルを教わりたい
- 写真を撮って知り合いに送りたい
- インターネットやメールの使い方がわからない

他では学べないスキルアップ指導も行っています。セキュリティ、メンテナンスなど幅広い相談にも対応しております

↓ホームページはこちらから



PCビュー
でご覧
下さい



大募集

なか区民活動センター登録団体の活動PRなどを情報誌に掲載できます。詳しくはなか区民活動センターへお問い合わせください。

なか区民活動センター この1年 2024

4月~6月

登録団体との共催講座やなかく街の先生のオープン講座、イベントなど様々な企画を行いました



よろずアップ企画

なか区民クラブ
「横浜でバラの無農薬栽培を学ぶ」レクチャー受講&ミニアレンジ作り

フラワー&グリーンフェスタ2024

17のなかく街の先生や登録団体が花と緑をテーマにした作品展やワークショップ、おはなしスライドや影絵の上演などイベントで活躍

7月~9月



中区タウンピクニック
「横濱三塔巡りと初夏の花ワークショップ」ジャックサポーターズと横浜シティガイド協会が協力
神奈川県庁本庁舎や東庁舎・横浜税関・横浜市開港記念会館の見学と苔玉作り



なかく街の先生オープン講座
「もっと歩ける! 踏ん張れる! 健脚のツボ押し講座」セルフお灸 高松恭子さんが「足のツボ押し」や「お灸」「気軽に出来る体操」を指導



なかく街の先生オープン講座
「スッキリ片づく洋服の手放し方講座」整理収納の隆もとこさんが「片付けの極意」を指導

7月～9月



**スタートアップ期間事業区
民企画型講座**
「フリータイムすごしましょ」
ヨコハマインターブレスに
一時託児を依頼し、保護者
が安心して自分時間を満喫



なかよろずアップ企画
横浜英語サロン
「もう一度英語を始めてみ
ようEnglish Second
Chance」3回講座
初心者向けの英語講座を実施



なかよろずアップ企画
蒼昊美術會
「水彩で夏を楽しもう」
午前・午後・夜間の3部にわ
たり水彩アートの講座を開
催



**本牧地区センター
ショーケース**
なかく街の先生作品展
「横浜 夏の午後の庭」
7名の素敵な作品が並び、
街の先生の制度を区市民
に周知



なかよろずアップ企画
横浜マジシャンズ
アソシエーション
「第14回マジックライブ」
12名のマジシャン達による
マジックショーを開催



なかよろずアップ企画
PCサポート隊ハマボラ
「SNSを活用しよう入門編」
SNSを安全に始めてみる
きっかけとなる講座を実施

10月～12月



**中区民利用施設スタンプラ
リー連動企画**
「スマホ使い方講座」
街の先生パソコン・スマホ
松井さん・黒田さんとスマ
ホサポーターの協力で5施
設共催にてスマートフォ
ンの講座を実施



区企画型講座
「自分たちで企画運営スキル
アップ～地域でやりたいこと
をカタチにする～」
ヨコハマインターブレスに一時
託児を依頼し3月5日に「大人
のつみき時間」を実施予定



なか区民活動センター祭り
なかく街の先生16名や登録団
体11団体、他学生ボランティア
などが展示や発表、ワーク
ショップなどイベントで活躍

1月～3月予定

・なかく街の先生オープン講座
「お部屋に飾れる♪
透明の瓶に苔を飾って
コケテラリウム作り」
テラリウム GREEN WAVE
赤間裕江さん



・登録団体支援講座
「椅子に座って簡単な動作で
姿勢改善体操」
骨格から整える姿勢指導
杉原宏昭さん



・中区タウンピクニック
「習って歩いて街歩き」
歩き方指導 正宗太極拳
全日本柔拳連盟横浜支部
支部長 坂本春之さん

・なかく街の先生オープン講座
「モチーフ4つで作るスマホ
ショルダー」
編み物・手芸 アトリエMu

・なかく街の先生オープン講座
「実践！フレイル予防」
かながわ福祉サービス振興会
フレイル予防チーム

街の先生大活躍

・本牧・根岸地区連合運動会にて
エコバックぬり絵指導 七戸淳子さん
・ブックフェスタ 中区タウンピクニックにて
ピアノ演奏 横浜サウンドストリーム
・横浜エクセレンス中区民デーにて
フェイスペイント 加藤幸子さん
・中区社会福祉協議会ボランティア交流会
リンパを流すストレッチ 福住美穂さん
・中スポーツセンタースポーツレクリエーション
フェスティバル2024
ぬり絵缶バッチ 風のアトリエ髭白良子さん
・第4地区南部連合秋祭りにて
バルーンアート フレンド工房 白岩秀勝さん

展示コーナー

ミーティングエリアの「**展示コーナー**」では、月替わりで登録団体の皆さんの活動や作品を展示して紹介しています。ぜひ、展示コーナーを活用して作品や活動を紹介してみませんか？展示は壁面と棚の二種類があります。

令和7年度の参加団体を絶賛募集中です。詳しくはなか区民活動センターまでお問い合わせください。

◆2月【展示コーナー】パッチワーク友の会 【棚】花工房 La vie en Fleur 小塚洋子さん

◆3月【展示コーナー】しでの学校 【棚】飯尾友子さん

「**なかく街の先生**」とは・・・仕事や趣味で培った自分の経験・知識・技術を、地域の様々な活動に役立てていただくためのボランティア人材制度です。なか区民活動センターでは、講師を探している団体・グループ(3名以上)などに「街の先生」をご紹介します。地域・施設・団体・グループでの講座・イベントなどに、ぜひお役立てください！

横浜栄写友(写真)



毎月の例会で作品の講評会を開催。
定期的に撮影会勉強会、年に1回写真展を開催してます



12月

なかく街の先生 delightful(石けん)



手ごね石けんや透明石けんなどオリジナルの石けん作りを紹介しています



木の花会(絵手紙)

四季折々の美しさを絵手紙に描いて楽しんでいます



1月

なかく街の先生 ひばなのかおり(和のお香の調合)



身近にありながら、実はよく知らない日本のお香の世界を、気軽に楽しめるよう紹介しています



直近の休館日 2月2日(日)11日(祝)16日(日)23日(日)24日(祝)
3月2日(日)16日(日)20日(祝)30日(日)

なか区民活動センター

開館時間 月曜～金曜 9:00～21:00(受付は20:45まで)
土・日 9:00～17:00(受付は16:45まで)

〒231-0021 横浜市中区日本大通35 中区役所別館1F
TEL: 045-224-8138 FAX: 045-224-8343
Email: na-katsudou@city.yokohama.lg.jp

※「なかぼら」やセンターの情報は、ホームページでもご覧いただけます。

なか区民活動センター

