



8  
月号  
2021

いそご区民活動支援センター情報紙

さあ はじめよう！自分らしく  
いそご地域づくり塾 2021

講座は、全5回  
「字び合い」「仲間づくり」「イベント体験」  
を通して「地域活動の楽しさ」を実感でき  
ます。講座後も寄り添い、活動を継続的に  
応援します。

※ 詳しくはP2をご覧ください。



## 交流会参加者募集

～YouTube 配信での活動紹介を考える～

日時：令和3年8月14日(土)

14:00～15:30

場所：磯子区役所 7階 会議室

定員：20人(抽選)

申込：いそご区民活動支援センター

締切り8月9日(月)

窓口・電話・FAX・メールで

①お名前(グループ名) ②連絡先をお願いします。

動画を使って自分たちの活動を紹介して  
みませんか？ 横浜市のYouTubeにUP  
した今年の地域活動フォーラム2021の  
様子を参考にみなさんのご意見をお聞か  
せください。

- 1)自己紹介(活動報告)
- 2)いそご地域活動フォーラムの動画紹介
- 3)私の配信してみたい活動紹介動画について  
(グループワーク) 予定

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

mail：is-shienc@city.yokohama.jp



# さあ はじめよう！自分らしく いそご地域づくり塾 2021



第1回 10月8日(金) 10:00~12:15 会場：①	【地域の元気と仲間づくり】 オリエンテーション 地域の活動について
第2回 10月22日(金) 10:00~12:15 会場：②	【地域で活動する楽しさを知る】 実践者から学ぶ 自分の暮らす「まち」の魅力再発見
第3回 11月5日(金) 10:00~12:15 会場：①	【仲間と活動するためのヒント】 話し合いのすすめ方について つながることの大切さ
第4回 11月19日(金) 9:30~12:15 会場：①	【活動の楽しさを知ろう】 ミニイベントの企画・体験
第5回 12月3日(金) 10:00~12:15 会場：①	【やりたいことをイメージしよう】 ふりかえり、気づきの大切さ やりたい活動を考える
チャレンジ実践編 実施時期 12月~1月	【さあ はじめよう自分らしい一歩・実現へ】 講座終了後、指定された区内活動団体や施設 等でボランティア体験や見学、相談などが 出来ます(希望者)

〈主催〉磯子区役所、磯子区社会福祉協議会、  
NPO 法人 夢コミネット

それぞれ好きなこと、得意なこと、これまでの経験を生かして“自分らしく”地域で活動するヒントを仲間と楽しく学び合います。講座終了後のフォロー体制が充実しています。

対象：磯子区内での地域活動に関心のある方  
初めて見たい方・全回参加できる方優先  
定員：20名(申し込み多数の場合は抽選)  
参加費：無料  
(チャレンジ実践編の交通費などは自己負担)

場 所：①磯子区福祉保健活動拠点  
②横浜市社会教育コーナー



申込み締切  
2021年9月17日(必着)

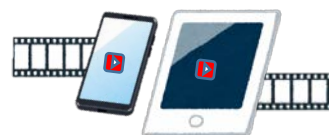
詳しくは、区民利用施設のチラシ、  
申込み受付は、こちらから↓  
ホームページをご覧ください。

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



## スキルアップ講座

# はじめてのスマホ動画編集講座



お手持ちのスマホやタブレットで!!

手軽に動画編集!!

今年はコロナ禍で、集まることも制限されている中、活動もままならない状況が続き、苦慮されている方も多い事でしょう。

活動のPRや発表の場として動画を活用しませんか？IT機器が苦手な方でも、手軽に動画配信ができます。まずは、撮影、編集とオリジナルの動画作成に挑戦しましょう。

日時：2021年9月12日(日) 10:00~11:30

会場：磯子区役所 7F 701・702 会議室

対象：区内で活動している人 地域ボランティア講師、グループ・団体登録者

定員：16人(多数の場合は抽選)

磯子区在住の方優先/ご自分でアプリがインストールできる方

持ち物：スマホやタブレット・充電器・充電用ケーブル

申込：いそご区民活動支援センター 締切：2021年9月3日(金)

窓口・電話・FAX・メールで ①お名前(グループ名) ②連絡先 ③使用する機種 をお願いしま



申込みフォーム

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 mail : is-shienc@city.yokohama.jp

## 登録グループの活動紹介コーナー

## ～おもしろ科学たんけん工房のおもしろ科学体験塾～きみもセミ博士に



理科の楽しさを体験できる  
おもしろ科学たんけん工房の  
今後の予定

9/4 (土) 飛行船

10/2 (土) コマの不思議

11/6 (土) 水と色のファンタジー

12/4 (土) インドアプレーン



2021.6.12 いそご地域活動フォーラム体験コーナーにて

- ①科学実験 にじいろの涙
- ②簡単工作 くるくるリング

**おもしろ科学たんけん工房はスタッフを募集しています！**

おもしろ科学たんけん工房のホームページ：<https://tankenkobo.com/wp/>



おじゃましま～す 73

「墨彩書・千恵」

2021年7月6日訪問

美を追求！毛筆で美しいデザイン立体文字を描きませんか？

墨彩書（ぼくさいしょ）は書道と同じように筆と墨を使って、墨の濃淡で線や形を立体に描く書です。書道が平面ならば、墨彩書は立体の文字です。

はじめに鉛筆で文字が立体になるようにデッサンし、その際紙を折りどのような立体に見せるかを考えます。縦・横・斜めと折る方向で無限のデザインが！また文字の支えを1点にすることで不安定感から動き出す錯覚を与えます。



そして完成したデッサンを参考に、新しい紙に筆と墨で文字を描いていきます。

筆の先端を広げて平筆のように薄墨を全体につけ、筆の両端には濃い墨をつけます。この状態で線をひくと縁取りされた線になります。交差する線は、墨の濃淡で遠近を表現、リズムと対比、勢いを大切に描きます。デッサンと多少違って大丈夫。濃淡の作り方や線の書き方などルールの中で、自由に描けるのが素敵です。

文字の上手下手、書道経験、絵心は全く関係ありません。「墨彩書・千恵」ではひとりひとり丁寧に教えていただけます。体験見学大歓迎とのことです。興味のある方はお気軽にお問合せください。

なお必要な道具は、紙、筆、12cm位の白色平皿2枚（硯の代わり）、筆洗い、雑巾、新聞紙、文鎮のみです。

応援隊 田苗 麻由美



- 活動日時：第1、3火曜日 13:00～15:00
- 活動場所：磯子センター
- 会費：4,000円/月
- 講師：西中 千恵子先生
- 問合せ先：いそご区民活動支援センター Tel：045-754-2390


# 施設いちおしの イベント・講座情報

※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。

**根岸地区センター**  
Tel 751-4777 Fax 751-4798  
ⓧ 8/16 (月)

**男の料理教室**


日時: 10/1・22 11/12・26 12/10(金)  
10:00~12:00  
回数: 5回  
対象: 男性の方  
定員: 12人  
費用: 6,000円(全5回)  
申込: 9/11(土)~(先着)  
内容: 男性の方たちの料理教室です。秋は美味しい食材がいっぱい!クリスマス・おせち料理にも挑戦します。初心者大歓迎です!!



**杉田地区センター**  
Tel 775-0541 Fax 775-0542  
ⓧ 8/19 (木)

**フラダンスのハウスカードを作ろう【全2回】**


日時: 9/1・8(水) 9:30~11:30  
回数: 2回  
対象: 一般  
定員: 8人  
費用: 1,500円(生地代別途or参加者持参)  
申込: 7/28(水)~(先着)  
内容: フラダンスでおなじみのハウスカードを自分で作ってみませんか?材料は生地4M必要です。共布でスカートを入れる袋も作ります。



**杉田地区センター**  
Tel 775-0541 Fax 775-0542  
ⓧ 8/19 (木)

**トートバッグに絵を描こう!**

日時: 8/29(日) 9:30~11:30  
回数: 1回  
対象: 一般  
定員: 10人  
費用: 1,500円  
申込: 8/1(土)~(先着)  
内容: 生成りのトートバッグに、クレヨンと指スタンプで絵を描きます。世界に一つだけのオリジナルバッグを作ってみませんか!



**上中里地区センター**  
Tel 773-3929 Fax 773-3939  
ⓧ 8/23 (月)

**わが家のハザードマップ作り**


日時: 9/8(水) 10:00~12:00  
回数: 1回  
対象: 一般  
定員: 20人  
費用: 500円  
申込: 8/11(水)~9/1(水)(先着)  
内容: 防災教室として「ハザードマップ」の理解を深めます。身近な問題から実際のハザードマップの見方を確認しながら日々の備えを考えます。



**洋光台駅前公園子どもログハウス**  
Tel & Fax 833-1569  
ⓧ 8/16 (月)

**すてきな花火をつくろう!**


日時: 8/13(金)、14(土) 10:00~15:00  
回数: 2回  
対象: 小学生  
定員: 各日10人  
費用: 無料  
申込: 当日(先着)  
内容: マフインの型紙などで自分だけの花火を作ります!



**滝頭コミュニティハウス**  
Tel 761-7928 Fax 754-4666  
ⓧ 8/23 (月)

**ベビーマッサージ くっすりねんね**

日時: 9/10(金) 10:30~11:15  
回数: 1回  
対象: あんよ前の赤ちゃんと保護者  
定員: 5組(赤ちゃんと保護者2人1組)  
費用: 500円  
申込: 8/11(水)~(先着)  
内容: 赤ちゃんの身体をあたためてあげることで、ぐっすりねんねにつながっていきます。泣いてしまっても寝てしまっても大丈夫!



**磯子地域ケアプラザ**  
Tel 758-0180 Fax 758-0181  
ⓧ 8/16 (月)

**子育て楽しむ♪ わいわい広場**

日時: 8/11(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: 無料  
申込: 不要。当日直接会場へ  
内容: 11日: 自由遊び  
26日: 自由遊び



**屏風ヶ浦地域ケアプラザ**  
Tel 750-5411 Fax 751-2322  
ⓧ 8/10 (火)


**至福の旬菜ごはん**

日時: 9/16(木) 10:00~13:00  
回数: 1回  
対象: 地域の方  
定員: 先着4人  
費用: 800円  
申込: 8/15(日)~  
内容: さっぱり、しっかり食べられる野菜たっぷりの献立を紹介します。「カジマグロの変わりホイル焼き・切り干し大根の中華風・にら団子のスープ・小倉コーヒゼリー」を実習します。

**磯子スポーツセンター**  
Tel 771-8118  
ⓧ 8/10 (火)

**出前教室①健康体操  
出前教室②肩腰膝痛予防体操**

日時: ①8/23(月) 9:30~10:20  
②8/24(火) 13:00~13:50  
対象: 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)  
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。



**磯子センター**  
Tel 753-2861 Fax 753-2863  
ⓧ 8/23 (月)

**カルトナーージュで作るスマホスタンド**

日時: 9/28(火) 10:00~13:00  
回数: 1回  
対象: 成人  
定員: 12人  
費用: 1,000円  
申込: 8/1(日)~20(金)迄(抽選)  
内容: 庭付きの家をイメージしたスマホスタンドです。



**横浜市社会教育コーナー**  
Tel & Fax 761-4321  
ⓧ 8/2 (月)


**ミニ盆栽ワークショップ  
ニレケヤキの寄せ植え**

日時: 9/5(日) 13:30~15:30  
回数: 1回  
対象: どなたでも  
定員: 先着13人  
費用: 3,000円  
申込: 8/11(水) 9時~ 電話orEメール  
13:30~15:00 ニレケヤキの寄せ植え  
15:30~16:30 盆栽相談(無料) ※エプロン、花切狭、作品持ち帰り用袋、手袋、ゴミ袋、飲み物をお持ちください。

**磯子図書館**  
Tel 753-2864 Fax 750-2528  
ⓧ 8/10 (火)

**企画展示「岩波少年文庫70周年  
心ゆさぶる、さし絵の世界!」**


日時: 8/3(火)~8/24(火)  
対象: 小中学生  
定員: なし  
費用: 無料  
申込: 不要  
内容: 「知らない世界への冒険」、「魔法は私たちのすぐそばに」の二つのテーマで「さし絵」にスポットを当てて作品を紹介します。



**はまぎん こども宇宙科学館**  
Tel 832-1166 Fax 832-1161  
ⓧ なし

**工作ひろば**


日時: 8/7(土)~15(日) 10:30~15:30  
回数: 随時受付  
対象: どなたでも  
定員: なし  
費用: 100円~1,500円程度  
申込: 不要  
内容: 科学館ボランティアが作成したワークキットを使った教室です。色々なキットをご用意しています。時間内随時受付。費用はキットにより異なります。



**たきがしら会館**  
Tel 752-4050 Fax 752-4051  
ⓧ なし

**横浜ビー・コルセアーズ  
ジュニアバスケットクリニック**


日時: 8/30(月) 17:30~18:45  
回数: 1回  
対象: 小学生  
定員: 30人  
費用: 600円  
申込: 8/11(水)~(先着)  
来館もしくは電話受付  
内容: 横浜ビー・コルセアーズアカデミーのコーチが直接指導を行います。



**磯子区地域子育て支援拠点 いそピヨ**  
Tel 750-1322 Fax 750-1323  
ⓧ 日・月・祝

**きょうだい児あつまれ!**


日時: 8/7(土) 10:30~11:30  
回数: 1回  
対象: きょうだい児を育てている保護者  
定員: 10組  
費用: なし  
申込: 7/9(金)~電話または来所(先着)  
内容: きょうだい児を育てている方ならではの育児の悩み、楽しみ方等の情報交換やきょうだい児あるあるを一緒にお話しましょう。



**三殿台考古館**  
Tel 761-4571 Fax 761-4603  
ⓧ 月

**勾玉作り体験教室**

日時: 9/11(土) 9:30~12:00  
回数: 1回  
対象: 小学生以上(低学年は保護者同伴)  
定員: 12人  
費用: 500円  
申込: 8/14(土)~28(土)迄(抽選)  
内容: 原始・古代の装身具、勾玉(まがたま)を石を材料にして作ります。  
\* マスク・タオル持参。荒天の時は中止になる場合があります。



支援センター職員が行く 「磯子区地域子育て支援拠点 いそピヨ」  
2021年7月13日訪問

## 施設PICK UP! ①

★ 磯子の施設の情報をお届けします。(不定期) よろしくお願ひします ★

磯子駅から歩道橋に直結した大変便利な場所にある磯子区地域子育て支援拠点「いそピヨ」におじゃましました。おもに0歳~未就学児と保護者の方が自由に遊べる広場です。現在はコロナ対策のため、予約での受付となり、時間は10:00~12:30、13:00~15:30の2部制となります。必ずお電話にてご予約してください。(☎750-1322 開所日の9:30~17:00 日・月・祝はお休みです)

広々と清潔感があり、フローリングの木の温もりが伝わる空間からは、磯子駅の電車やバスを一望できる開放的な窓があります。さらに、かわいいすべり台、絵本やおもちゃ、熱帯魚の泳ぐ水槽などもあり、お子さんたちのテンションも思わず上がります。また入り口から検温・消毒・手洗い等コロナ対策も万全で、温かいスタッフの方々の見守りの中、保護者の方も安心してご利用いただくことができます。


広場の他に、「きょうだい児あつまれ!」や「アラフォーママの会」「マタニティプログラム」など、毎回大人気の講座も充実しています。(予約制です。詳細はHP等でご確認をお願いいたします。)また、子育ての相談や情報の収集提供もあり、専任スタッフ『横浜子育てパートナー』が、気持ちに寄り添い、必要な情報を調べたり、適切な支援機関を紹介したりします。ご利用は無料です!育児のお困りのある方やお友達を作りたい方など、ぜひ活用してみてください。



いそピヨの詳細は、こちらでぜひ検索してください▶ **いそピヨ**

### ヨコハマ歴史を歩く会

☆ メンバー 募 集 ☆





あなたも歴史ウォークに参加しませんか？  
史跡めぐり大好き、歩くことが好きという人たちの集まりです。  
2020年11月に創立41周年を迎えました。

次回歴史ウォーク：鎌倉広町緑地と稲村ヶ崎公園  
日時：9月12日（日） 予備日 9月26日（日）  
集合場所：JR大船駅南口改札前 午前9時  
持ち物：昼食（弁当）・飲み物持参、マスク、資料、保険証・敷物も忘れずに

会費：5,000円/年 入会金：500円  
代表：石井 勝利  
お問い合わせ：いそご区民活動支援センター  
TEL 045-754-2390

アオ  
「**發**の会」健康麻雀

☆ メンバー 募 集 ☆

コロナ対策をしながら活動しています！

健康麻雀～交流と友愛をモットーに疲れない範囲でゲームを通して脳の活性化に役立つ娯楽です！

初心者から経験者まで大歓迎です。みんなでお待ちしています。朗らかで健やかな会です！

活動日時：毎週 月 水 金 12:00～17:00  
活動場所：上中里地区センター  
会費：300円/日  
※初心者は500円/日、マンツーマンでお教えするので4、5日で経験者になれます。  
お問い合わせ：いそご区民活動支援センター  
TEL 045-754-2390

## I am 地域ボランティア講師


ジャンル：英語  
氏名：明子 WOODARD



日常に役立たせたい英会話のレッスンをしています。  
基礎文法と併せて学習します。  
海外生活約20年の体験を生かし、英語での生活の仕方、又、文化習慣の違い等を勉強して戴ければと思っています。私達が生活している中で国内外のニュース等。その為の文法は勿論、また文章の読み方も学習の内容に含みます。



Chest nuts (チェストナッツ)  
金曜日 第1・3週  
12:30～14:30  
参加費 500円/回  
対象：どなたでも




Wattle Group(ワトルグループ)  
火曜日 2・3週、4週目(初～中程度)  
土曜日 1・2・3週 4週目(初)  
12:30～14:30  
参加費 500円/回  
対象：どなたでも

お問い合わせ：いそご区民活動支援センター TEL 045-754-2390

※地域ボランティア講師は、地域の各種施設、保育所・幼稚園、小・中学校、子ども会、親子サークル、町内会、老人会、市民活動グループなどからの要請に応じて、講座、講演会、体験学習、芸術鑑賞などの講師や実演者としてご紹介する“ボランティア人材登録制度”です。  
詳しくは、いそご区民活動支援センターまでお問合せください。

## 木曜油彩会

## ☆ メンバー募集 ☆

新しく油絵を始めたい人も気軽に参加でき、油絵の基礎から創作の楽しさ、親睦会、発表の展示会を通して、仲間づくりを目指します。



区役所 1階 区民ギャラリー展示  
8月20日～26日

活動日時： 第2、第4木曜日 9:00～12:00

活動場所： 杉田地区センター

会費： 2,000円/月2回

指導者：鈴木 万理子 代表者：高柳 昌弘

お問い合わせ：いそご区民活動支援センター

Tel:045-754-2390

多文化共生スポット ワールドキッズ  
(外国につながる小・中学生への学習支援)

## ☆ メンバー募集 ☆

外国につながる子どもたちに学習支援をしています。学校生活や高校入試で困っていたら連絡してください。



勉強したり、遠足に行ったり、クリスマス会をしたり…色々楽しもう♪

**学習支援ボランティアも大募集!**

活動日時： 毎週土曜日 15:30～17:30

活動場所： 根岸中学校コミュニティハウス

会費： 無料

代表者：王 広子

ホームページ <https://worldkids-y.org/>

✉worldkids-ml@worldkids-y.sakura.ne.jp

## 韓国文化コラム 第1回 食べ物編

## My Column

韓国語講師 金 永子



最近、韓国ドラマの「愛の不時着」「イテウォン・クラス」、映画の「パラサイト」「ミナリ」、K-POP「BTS」などが世界で脚光を浴び、日本でも第4次韓国ブームが来たと言われています。しかし、今はコロナ禍で韓国に旅行にも行けず、現地の美味しい韓国料理を食べられず、残念に思っている方も多いと思います。コロナ収束後に再び韓国に行く日まで日本にいながらも時々韓国文化に触れてみるのはいかがでしょうか。これから3回にわたって韓国文化についてご紹介したいと思います。

今回は、今では日本でもレトルトパックの形でスーパーマーケットでもよく目にするほどポピュラーとなった参鶏湯（サムゲタン）についてです。韓国では暑い夏を乗りきるためのスタミナ食としてサムゲタンがよく食べられます。ちょうど、日本で「土用の丑の日」に鰻を食べることと似ています。韓国でサムゲタンを食べる日は伏日（ポンナル）と言い7月～8月の間に初伏（チョボク）、中伏（チュンボク）、末伏（マルボク）と全部で3日あります。ポンナルにはサムゲタン専門店の前に長い行列ができるのも韓国の風物詩と言えるでしょう。

作り方は簡単です。鶏一羽の中に高麗人参、ナツメ、にんにく、もち米などを詰めて、鶏がかぶるくらいのお水を入れて2時間ほどじっくり煮込めば出来上がりです。味付けは好みの量の塩を食べるときに入れます。

高麗人参は韓国食材店で売っています。韓国ではスーパーで何本かをパックにして手頃な値段で売っています。私は韓国に行ったときに、まとめ買いをして、よく洗った後に冷凍して少しずつ使っています。みなさんも一度サムゲタン作りに挑戦してみてくださいはいかがでしょうか。



「風呂敷を結ぶだけでおしゃれなバッグに変身！」などを紹介していただきました



# 磯子区 3R 応援隊

ごみの減量化を目指しています

3R(リデュース・リユース・リサイクル)の推進を通じて、ごみと資源物の削減と脱・温暖化に取り組み、『ヨコハマ3R 夢(スリム)プラン』の実現を目指します。

### ●啓発活動のテーマ

- ① ごみの分別の徹底と発生抑制
- ② 環境にやさしいライフスタイルなどの啓発、情報発信(エコバック・マイ箸・マイボトルの普及)
- ③ 幅広い世代を対象とした啓発展開

### ●具体的な取り組み

- ・『ヨコハマ3R 夢プラン』のPR
- ・地区イベントでの分別ゲーム
- ・環境教室
- ・子育て世代向け分別啓発
- ・3Rマーケットの開催



「ヨコハマ3R 夢！」  
マスクット イーオ



## 会員募集(随時入退会可能)

～みなさまのご参加をお待ちしています～

お問い合わせ：磯子区役所地域振興課 資源化推進担当 勝山・境 ☎750-2397 昌750-2534

## 支援センター 笹飾り 2021

今年も久良岐能舞台の笹をいただきました。支援センターで活動されている、日本語を楽しむ会・布おもちゃ磯子・ことぶき絵・スマホ勉強会の方々など、たくさんの短冊に願いを書いていただきました。ありがとうございました。



今年も短冊に、コロナの収束や健康・平和の願いを込められたでしょうか。来年こそは、ご自身の楽しみや希望の願いを短冊に託し、コロナが収束しますよう、そして平穏な日々を取り戻せますように…



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

【開館時間】 10時～17時

【休館日】 祝日・年末年始



ホームページは、こちらから↑

### ◆編集後記◆

暑い毎日です！マスクをしながら大変ですが、熱中症に気をつけながら、水分補給をして、元気に乗り切りましょう！

