

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あり、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。

vol.89 令和3年11・12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

Email

na-katsudou@city.yokohama.jp



秋を楽しむ ソロキャンプ

なか区民活動センターマスコット
もなか

★特別企画

中区民利用施設のイベントに行こう！

11月・12月の講座・イベントを一挙紹介！

●講座情報

パソコン初心者講座と使い方相談コーナー

大人のぬり絵でデコパージュ石けん作り

●センターからのお知らせ・事業報告

なか区ブックフェスタ参加

胃がん患者会のZoom懇談会開催

『なかく街の先生』登録者大募集

●展示コーナー

なかよろずアップ企画

センター登録団体

×

なか区民活動センター

『パソコン初心者講座』と『使い方相談コーナー』



パソコンを始めたい方を対象とした講座です。パソコンの使い方を個別に相談できるコーナーも開設します！

① 初心者講座 (月3回6か月、全18回)

日時:1月12日・19日・26日 (水)

2月2日・9日・16日(水)

...以降、月3回水曜 10時～11時30分

定員:初心者10人(抽選) 講師:PCはまかせ

費用:6,000円(テキスト代含む)

申込:12月20日までに往復はがきに名前、住所、年代、☎を記入

11月から開設します！

② 使い方相談コーナー(先着6名、1人1時間)

日時:第1・3木曜日13時～15時30分

対象:パソコン全般の使い方でお悩んでいる方

費用:500円/回 講師:PCサポート隊ハマボラ

会場:①②とも、なか区民活動センター

なかく街の先生オーブン講座

X'mas

大人のぬり絵で デコパージュ石けん作り

石けんに、ぬり絵した絵や自分で書いた絵を貼って、オリジナル石けんを3個作ります。メッセージも書けます。プレゼントにもいいですね！



クリスマスの
図柄もご用意
しました



日時:12月18日(土) 13時～15時

場所:竹之丸地区センター

費用:500円 (石けん3個を作ります)

対象:小学生以上(はさみとのりが使えること)

申込:電話か来館で竹之丸地区センターへ

☎045-651-5575 中区竹之丸133-3



講座やイベントのお知らせ

特別企画 秋から冬へ！中区民利用施設のイベントに行こう!!

- ※ 中区内25施設で予定されている11月、12月のイベントの一覧です。
- ※ イベントの内容、お申し込み方法、費用などの詳細については各施設にご確認ください。
- ※ 連続している講座の場合、途中からの参加ができないものもあります。予めご確認をお願いします。
- ※ 新型コロナウイルスの感染状況によって、変更や中止となる場合もあります。

新しいこと
始めたい



何か
やって
みたい



25施設の中の様子やアクセスは
こちらから動画でご覧になれます

日	月	火	水	木	金	土
	11 / 1	2	3	4	5	6
	⑧月曜ズンバ	④Aroma Relax Night Yoga(1/4) ⑥絵本読みボランティア養成講座(1/2) ⑦やさしい骨盤ヨーガ ⑧ピラティスボディメイク ⑨椅子ヨガ(1/4)	②パソコンスマホのなんでも相談室 ⑥免疫力を高める 秋から冬の養生	②パソコン相談コーナー ⑧木曜ズンバ	⑥薔薇のPATCHワークステンドグラスキルト(1/3) ⑧ボディメンテナンス ⑫麦田芸術大学 ⑬アコーディオンにあわせてみんなであうたいましょ!	⑦めぐみ座のおはなし会 ⑧パワーエナジーヨーガ ⑬ホッとおしゃべりサロン「しつけや注意の仕方」 ⑭チャレンジダンス&チャレンジHIPHOP
7	8	9	10	11	12	13
⑬睡眠のちから	⑧月曜ズンバ	④Aroma Relax Night Yoga(2/4) ⑥絵本読みボランティア養成講座(2/2) ⑦おひざにだっこのおはなし会 ⑧やさしい骨盤ヨーガ ⑧ピラティスボディメイク	⑧エンジョイテニス ⑭クリスマスデザイン石けん ⑯おはなしの時間 ⑰赤ちゃんと一緒におしゃべりタイム	⑧木曜ズンバ ⑫医療講演会	④すくすく子育て応援クラブ ⑥ヴォイストレーニング ⑧ボディメンテナンス ⑰お外で安心初めての太極拳(2/5)	⑧パワーエナジーヨーガ ⑬40代ママの会
14	15	16	17	18	19	20
⑬大人が楽しむおはなし会	⑧月曜ズンバ ⑰八聖殿 ちょっとユニークな建造物 ⑱わいわいパネルシアター・「たまたまぼ」とあそぼう	④Aroma Relax Night Yoga(3/4) ⑧やさしい骨盤ヨーガ ⑧ピラティスボディメイク	②パソコンスマホのなんでも相談室 ⑥こぐまの部屋 ⑧エンジョイテニス ⑦すいようびのおはなし会 ⑮読み聞かせボランティア講座(1/2)	②パソコン相談コーナー ⑥ヴォイストレーニング ⑧木曜ズンバ ⑫手話ソング	⑧ボディメンテナンス ⑰八聖殿 ちょっとユニークな建造物 ⑱なつかしのサロン	④木版画で作る季節のポストカード(1/3) ⑦こどりの会のおはなし・おはなし ⑧パワーエナジーヨーガ、⑫ソロバンパチパチ ⑰くるくるマルシェin中本牧コミハ ⑲チャレンジダンス&チャレンジHIPHOP
21	22	23	24	25	26	27
⑪音楽サロン ⑮ハリスとの開国交渉～開国前夜の茶会 ⑯山本周五郎ゆかりの地を訪ねて	⑭懐かしい歌を歌う会	⑥焼き芋焼けた&森で遊ぼう! ⑥絵本で世界のクリスマス	⑧エンジョイテニス、⑯おはなしの時間 ⑮読み聞かせボランティア講座(1/2) ⑰備えは万全ですか?認知症とお金のセミナー ⑫麦田くるくるマルシェ ⑮読み聞かせボランティア講座(2/2) ⑰みんなあつまれ!おはなし会	⑤うさぎ!!びんびん組!! ⑥水彩で冬の風景を描く(1/3) ⑧木曜ズンバ ⑰お花屋さんの寄せ植え講座	⑥ヴォイストレーニング ⑧ボディメンテナンス ⑪座ってできるズンバゴールド ⑫麦田芸術大学、⑭マタニティヨガ	④木版画で作る季節のポストカード(2/3) ④くるくるマルシェ@竹之丸 ⑧パワーエナジーヨーガ、⑫ゆったりヨガ教室 ⑲施設協力医による「教えてドクター」
28	29	30	12 / 1	2	3	4
⑥おもちゃの病院、⑮朗読会 ⑲手作り こだわり味噌づくり講座 ⑳手作り こだわり味噌づくり講座	⑧月曜ズンバ ⑮山手の丘の物語～山手路地歩き(1/2)	④マリンバリトミック ④Aroma Relax Night Yoga(4/4) ⑦おひざにだっこのおはなし会 ⑧やさしい骨盤ヨーガ ⑧ピラティスボディメイク、⑨椅子ヨガ(2/4)	⑦すいようびのおはなし会 ⑧エンジョイテニス	②パソコン相談コーナー ④打楽器コンサート、⑧木曜ズンバ ⑤猫背改善!ストレッチ(1/5) ⑤シニアのスマホ活用塾	④ワークアウトヨガ(1/4) ⑥薔薇のPATCHワークステンドグラスキルト(2/3) ⑧ボディメンテナンス、⑫麦田芸術大学 ⑰アコーディオンにあわせてみんなであうたいましょ!	④木版画で作る季節のポストカード(3/3) ⑦めぐみ座のおはなし会、⑧パワーエナジーヨーガ ⑨チャレンジダンス&チャレンジHIPHOP ⑲今日からはじめるフレイル予防講座(栄養)～シンジャーションで心も体もほっかぽか～
5	6	7	8	9	10	11
⑬魅惑のエレキサウンドinコミハ～エレキの名曲を生演奏で!	⑤「ぼっぼっぼ」とあそぼう! ⑧月曜ズンバ ⑮山手の丘の物語～山手路地歩き(2/2)	⑥絵本で世界のクリスマス ⑧やさしい骨盤ヨーガ ⑧ピラティスボディメイク	⑧エンジョイテニス	⑤猫背改善!ストレッチ(2/5) ⑧木曜ズンバ ⑰美味しい!ヘルシー!手作りの柚子ジャムづくり	④すくすく子育て応援クラブ ④ワークアウトヨガ(2/4) ⑥ヴォイストレーニング ⑧ボディメンテナンス	⑧パワーエナジーヨーガ ⑪音楽健康体操 ⑭ゆったりヨガ教室 ⑲子ども企画 香り楽しむクリスマス石鹸づくり
12	13	14	15	16	17	18
⑤センターまつり ⑥年末年始を彩る華やか寄せ植え ⑮リンパのちから ⑫麦田芸術大学	⑧月曜ズンバ	⑥絵本で世界のクリスマス ⑦おひざにだっこのおはなし会 ⑧やさしい骨盤ヨーガ、⑧ピラティスボディメイク ⑬親子で遊ぼう～クリスマス飾り作り、おせち料理の話、⑭わいわいリトミック	⑥こぐまの部屋 ⑦すいようびのおはなし会 ⑧エンジョイテニス、⑥年始を彩る華やかアレンジ ⑰クリスマスの寄せ植え講座	②パソコン相談コーナー ⑥ヴォイストレーニング ⑧木曜ズンバ	④ワークアウトヨガ(3/4) ⑥薔薇のPATCHワークステンドグラスキルト(3/3) ⑧ボディメンテナンス ⑫なつかしのサロン、⑭マタニティヨガ	④大人のぬり絵デコパー・ジュ石けん作り ⑪パワーエナジーヨーガ⑧、音楽健康体操 ⑨チャレンジダンス&チャレンジHIPHOP ⑰くるくるマルシェin中本牧 ⑲ソロバンパチパチ⑫家族のつどい
19	20	21	22	23	24	25
⑤おもちゃの病院 ⑥本牧日曜坐禅会 ⑪音楽サロン ⑮フェノロサと岡倉天心(講演)	⑧月曜ズンバ ⑰もうすぐお正月!今回は七福神のお話です。	⑥絵本で世界のクリスマス ⑦おひざにだっこのおはなし会 ⑧やさしい骨盤ヨーガ ⑧ピラティスボディメイク ⑮ミュージックボックス※ ⑰椅子ヨガ(3/4)	④クリスマスのお菓子「シュトレン」 ⑧エンジョイテニス ⑰みんなあつまれ!おはなし会	⑤猫背改善!ストレッチ(3/5) ⑥水彩画で冬の風景を描く(2/3) ⑧木曜ズンバ、⑫あったかサロン ⑰彩り華やかな「正月飾り作り」	④ワークアウトヨガ(4/4) ⑥ヴォイストレーニング ⑧ボディメンテナンス ⑰もうすぐお正月!今回は七福神のお話です。 ⑪座ってできるズンバゴールド	④くるくるマルシェ@竹之丸 ⑧パワーエナジーヨーガ ⑪音楽健康体操
26	27	28	29	30	31	1 / 1
⑤はじめてのテラリウム	④マリンバリトミック					④くるくるマルシェ@竹之丸 ⑧パワーエナジーヨーガ ⑪音楽健康体操

施設番号・施設名・電話番号
①開港記念会館 045(201)0708
②なか区民活動センター 045(224)8138
③なか国際交流ラウンジ 045(210)0667
④竹之丸地区センター 045(651)5575
⑤野毛地区センター 045(241)4535
⑥本牧地区センター 045(622)4501
⑦中図書館 045(621)6621
⑧中スポーツセンター 045(625)0300
⑨中区福祉保健活動拠点(なかふく) 045(681)6664
⑩上台集会所 045(622)4171
⑪老人福祉センター-麦田清風荘 045(664)2301
⑫柏葉公園こどもログハウス 045(641)1169
⑬地域子育て支援拠点のんびりんこ 045(663)9715
⑭山元小学校コミュニティハウス 045(212)9099
⑮横浜吉田中学校コミュニティハウス 045(262)2629
⑯仲尾台中学校コミュニティハウス 045(623)6787
⑰本牧中学校コミュニティハウス 045(623)6699
⑱大鳥中学校コミュニティハウス 045(624)1651
⑲中本牧コミュニティハウス 045(623)8483
⑳新山下地域ケアプラザ 045(625)1911
㉑不老町地域ケアプラザ 045(662)0161
㉒麦田地域ケアプラザ 045(664)6023
㉓本牧原地域ケアプラザ 045(623)0971
㉔箕沢地域ケアプラザ 045(663)6960
㉕本牧和田地域ケアプラザ 045(622)1290

○の中の数字は右に掲載の施設番号を示しています。()内の数字は全回数のうちの何回目かを表しています。
※12/21のミュージックボックスは⑮で開催しますが、問い合わせは不老町地域ケアプラザにお願いします。



各イベントは新型コロナウイルス感染症対策を十分に取ながら運営いたします。
参加者の皆さまにも、マスク着用、手指の消毒、入館時の検温等、ご協力をお願いいたします。

なか区ブックフェスタ2021参加！ 俳句や詩を動画にして公開中！

俳句や詩の愛好団体の作品を動画にして、センターのホームページで公開しています。参加サークルは「如水よこはま俳句会」「漢詩連盟」「詩誌交流会」の皆さんです。写真サークルの作品とコラボレーションして素敵な動画ができました。新しい作品の表現方法をぜひご覧ください！



※センターの大型モニターでもご覧になれます

胃がんの悩みや対処法を話しました

なかよるずアップ企画
センター登録団体 X なか区民活動センター

胃がん患者会の懇談会を Zoomで開催！

9月25日(土)開催

センターの登録団体、横浜アルファクラブの皆さんが胃がん患者の悩みを話し合う懇談会を開催しました。参加者はZoomを使って、自宅やミーティングエリアから参加しました。自宅からでもお互いに意見が言えることなどを体験し、Zoomの使い方をもっと勉強したいという意見もありました。今後も、団体主催の市民公開講座等で、Zoomの活用を進めていきます。



あなたの特技がボランティアになる

なかく街の先生



大募集！

お問合せは
センターまで

登録すると・・・地区センターなどの区民利用施設や学校等から、様々な講座の講師・イベント出演・演奏などの依頼があった場合に、当センターから登録者へボランティア協力の依頼をします。

あなたもぜひ「街の先生」に登録して、地域で活躍してみませんか？

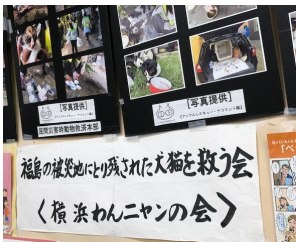
登録は随時受け付けていますが、「街の先生ガイド」の発行は2年に1度！来年4月に発行する冊子に掲載する方を大募集します。

展示コーナー

10月の展示は・・・

「福島の被災地に取り残された犬猫を救う会(横浜わんニヤンの会)」

動物の保護や募金活動の様子を写真パネルで紹介しました



11月はフォト四ツ葉、12月は横浜栄写友の皆さんの写真作品を展示しています。どうぞセンターへおいでください！

展示コーナーの作品を、センターのホームページで動画で公開しています。ぜひご覧ください！

直近の休館日 11月21日(日)・12月19日(日)
年末年始の休館日 12月29日(水)～1月3日(月)

なか区民活動センター

開館時間 月曜～土曜 9:00～21:00(受付は20:45まで)
日曜・休日 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.jp

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、開館時間等が一部変更となる場合があります。

※「なかぼぼら」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

