



いそご区民活動支援センター情報紙

地域活動

令和6(2024)年度

交流会

地域活動の
担い手の
みなさん



開催します！



いろいろな分野で活動をされている方々が、和やかな雰囲気の中で、知り合い、つながり活動を広げるきっかけづくりとなる機会として開催します。
自治会・町内会と地域活動グループの方々のパートナーシップ事例などもご紹介します。

日時 12月8日(日) 午後2時から4時30分頃
場所 磯子区役所 7階会議室
対象

- 登録グループ・団体、地域ボランティア講師の方
- 自治会・町内会活動をしている方
- 市等から委嘱を受け活動している方
- その他サロン等の運営など地域活動をしている方
- 「いそご地域づくり塾」の参加者、OB・OGで活動中の方
- 区民利用施設の関係者

申込 次のいずれかで「いそご区民活動支援センター」へ(定員:60人 先着)
下記「申込フォーム」または 窓口・電話・Eメール・FAX

※ ファシリテーター : NPO 法人 夢・コミュニティネットワーク



磯子区マスコット
キャラクター「いそつな」



申込フォーム
(11月1日から)



該当する項目に
入力してください

地域ボランティア講師のご登録



グループ・団体のご登録



地域ボランティア講師&グループ・団体
登録数 (11月1日現在)

- 地域ボランティア講師 225件
- グループ・団体 232件



スキルアップ講座Ⅱ 「自分史で未来へ」 ～活動のヒントを次世代に残しましょう～を終えて



令和6年9月18日、25日(水)10:00～12:00 【全2回】

自らの活動を客観的に振り返り、これからの活動につなげるための講座「自分史で未来へ」を、一般社団法人自分史活用推進協議会理事の河野初江さんを講師にお迎えし、9月18日・25日に2回講座で開催しました。

参加者20人は、男女半々くらいで40代から90代の幅広い世代の方々でした。

第1回では、自分史の魅力を知って過去を振り返る2つのワークを体験しました。2回講座ということもあり、自己紹介を行い、和やかな雰囲気でのびんびんしました。

自分史の魅力、効能の話聞き、一つ目のワークとして、歴史年表の作成にとりかかりました。年齢を0歳から1歳ずつ表に記入し、自分史作成用参考年表資料を参考にしながら、社会の動き、流行りの歌、ベストセラー本、学校、家庭、友人、趣味、遊びと書き込めるところから書き出しました。自分史は思い出すところから始まる、歴史は未来のヒントになる、というお言葉通り、棚卸ができる、自分の好きな事、得意なことが見えてきました。年表づくりのポイントは、自分の出来事だけでなく、どんな時代、どんな出会い、その時何が流行っていたか、どんな環境だったかが大事とのこと、河野先生ご自身のお話を伺いながら、皆さん熱心に表を埋めていきました。

2つ目のワークでは「うれしかったこと」を取り出し、「当時の思い」、「現在から見た意味」、そして「気づき」をまとめました。ワーク中には、河野先生が参加者のみなさんの席を回って一人一人に話しかけ、質問が出たところでみなさんに共有してくださったので、みなさんも分かりやすく、そのたびに筆も進んでいるようでした。

第2回では、自分史で「自分らしい」未来について考え、未来の自分を整理する手順を学びました。ありのままの「現在」の自分、〇〇できる自分、〇〇を楽しんでいる自分、現在の自分を形づくっている過去、自分の経験と強みを書き出しました。そして、「現在」と「過去」の延長線上に「未来」の自分を考えました。「現在」「過去」から考える「未来」の自分にふさわしいタグ(キーワード)を考えるところまでいくことが今回の講座の目標でした。



河野先生の経験談も多くお話いただき、イメージがとてもしやすかったと思いました。皆さまから最後に一言ずつお話していただきましたが、それぞれ皆さまがご自身を振り返り、お話いただいたことに参加者の方からお互い大変いい学びがあり、参加意識がもてたといううれしい声が聞かれました。

アンケートからも、「過去、現在をみつめ、未来をどのようにつむいでいくか、明るく前をむくことができた。」



「自分のことを見つめ直すことを学んだ」「自分を再発見した」「自分らしさに気づき、これからの人生も建設的にとらえられると思った」「自分がどのように生きていくか見直すことができたので活かして過ごしていきたい。」ととてもわかりやすく満足だったという感想をたくさんいただきました。自分を見つめる・自分らしさに気づく・新しい関係に気づく「自分史」講座を参加者の皆さまは積極的に楽しんでいただけたようで何よりうれしく思いました。今後活かしていただきたいです。



施設いちおしの イベント・講座情報

※ 施設の事情等で、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。

磯子センター

Tel 753-2861 Fax 753-2863
⑩ 11/25 (月)

クリスマスに飾るサンタクロース

日時: 12/2・9・16 (月)
10:00~12:00

対象: 一般
定員: 10人 (先着)
費用: 2,000円



申込: 11/1 (金)~20 (水) 窓口・往復ハガキ
ホームページ講座申込フォーム
内容: クリスマスに飾るサンタクロースを、パッチワークの技法を用いて作ります。



講座紹介・申込

上中里地区センター

Tel 773-3929 Fax 773-3939
⑩ 12/23 (月)

クリスマスを彩る料理 ~シェパードパイ~

日時: 12/20 (金)
10:00~12:00

対象: 一般
定員: 12人
費用: 1,000円



申込: 11/22 (金)~(先着) 電話・窓口
内容: イギリスで親しまれているジャガイモを使って手軽に作れるオープン料理。みんなで取り分けられるパーティー料理、この季節にピッタリ!

根岸地区センター

Tel 751-4777 Fax 751-4798
⑩ 11/25 (月)

伊達巻き作り

日時: 12/15 (日)
10:00~13:00

対象: 中学生~一般
定員: 10人 (先着)
費用: 1,500円



申込: 11/11 (月)~(先着) 電話・窓口
内容: はんぺんでなく、魚のすり身などを使って、極上の「伊達巻き」を作ってみませんか?

杉田地区センター

Tel 775-0541 Fax 775-0542
⑩ 11/21 (木)

お正月アレンジメント教室

日時: 12/27 (金)
①10:00~12:00②13:00~15:00

対象: 小学生~大人まで
(小学1・2年生は保護者同伴)
定員: ①②どちらも10人
費用: 4,000円



申込: 11/29 (金)~(先着) 電話・窓口
内容: 華やかなお花を飾って、素敵な新年を迎えましょう。(①②どちらも内容は同じです)

岡村中学校コミュニティハウス

Tel&Fax 758-2017
⑩ 火・金

フレッシュグリーンのクリスマスリース

日時: 12/5 (木)
13:30~15:00

対象: 地域の方どなたでも
定員: 10人
費用: 600円



申込: 11/9 (土)~(先着) 電話・窓口
内容: クリスマスにぴったりの鮮やかなグリーンリースを作ります。
持ち物 ハサミ、持ち帰り用袋

滝頭コミュニティハウス

Tel 761-7928 Fax 754-4666
⑩ 11/25 (月)

絵本のおはなし会

日時: 12/12 (木)
11:00~11:30

対象: 未就学児と保護者
定員: 8組
費用: 無料



申込: 11/11 (月)~(先着) 電話・窓口
内容: 絵本の読み聞かせや手遊び歌を親子で楽しみましょう。

浜中学校コミュニティハウス

Tel&Fax 772-0770
⑩ 火・金

折り紙で作るお正月飾り

日時: 12/19 (木)
10:00~12:00

対象: 成人
定員: 15人
費用: 500円



申込: 11/18 (月)~(先着) 電話・窓口
内容: 自分で作ったお正月飾りで新年を迎えませんか。千支の巳と祝い鶴を折ります。

浜中学校コミュニティハウス

Tel&Fax 772-0770
⑩ 火・金

大人のレザークラフト ミニクリスマスツリーと雪だるま

日時: 11/24 (日)
9:00~12:00

対象: 成人
定員: 10人
費用: 2,500円



申込: 11/2 (土)~(先着) 電話・窓口
内容: 革でクリスマスツリーと雪だるまをセットでつくります。とてもかわいい卓上サイズです。

洋光台第三小学校コミュニティハウス

Tel&Fax 832-8331
⑩ 火・金

ジャズ&映画音楽ピアノライブ

日時: 11/23 (土・祝)
10:45~12:00

対象: 一般
定員: 40人
費用: 無料



申込: 11/11 (月)~(先着) 電話・窓口
内容: ジャズピアニストが演奏する映画音楽、ポップス、ジャズをお楽しみください。

洋光台第四小学校コミュニティハウス

Tel&Fax 833-6940
⑩ 火・金

お正月フラワーアレンジメント

日時: 12/26 (木)
10:00~12:00

対象: 一般
定員: 15人
費用: 2,800円



申込: 11/27 (水)~(先着) 電話・窓口
内容: 講師のアドバイスのもと、好きなお花を選んで自由にアレンジします。お正月を華やかに迎えましょう。

磯子地域ケアプラザ

Tel 758-0180 Fax 758-0181
⑩ 11/18 (月)

わいわい広場

日時: 12/5 (木)
10:00~11:30

対象: 未就園児と保護者
定員: 15組
費用: なし



申込: 予約不要 (先着)
内容: 『クリスマスお楽しみ会』です。参加者の皆さまと楽しく過ごしましょう!

滝頭地域ケアプラザ
Tel 750-5151 Fax 750-5155
(休) 11/18 (月)

ままとベビーの体操「びよびよ」

日時: 11/12・26・12/10・1/14・28・2/11・25・3/11 (全火曜)
10:00~11:30 (全8回)

対象: 4ヵ月~12ヶ月のお子さんと母親
定員: 10組 (先着)
費用: 2,400円 (保険代込み)
申込: 電話・窓口にて申込受付中
内容: 親子のふれあい運動、母親の腹筋運動、ダンス等、産後のケアをしながら、子育て仲間作りの場にどうぞ!

屏風ヶ浦地域ケアプラザ
Tel 750-5411 Fax 751-2322
(休) 11/12 (火)

コロボックルの音あそび

日時: 12/1 (日) 10:30~11:20
対象: 未就園児の親子
定員: 15組
費用: 2人1組300円
1人追加ごとに別途100円
申込: 11/1 (金)~(先着) 電話・窓口
内容: ピアノ伴奏に合わせて親子で体を動かしたり、小さな楽器でリズムを取ったり、音楽を楽しむ心をはぐくみましょう。

区民文化センター杉田劇場
Tel 771-1212 Fax 770-5656
(休) 11/12 (火)

**坂本真由美が贈る
グリーグの生涯と音楽**

日時: 11/9 (土)
14:00~16:00
対象: 小学生以上 (未就学児不可)
定員: 50人
費用: 一般3,000円 (会員価格有)
申込: チケット発売中
内容: 磯子区出身の国際派ピアニストによる、ノルウェーの作曲家グリーグをテーマにしたおはなしとピアノ演奏をお送りします。

区民文化センター杉田劇場
Tel 771-1212 Fax 770-5656
(休) 11/12 (火)

**第67回いそご文化資源発掘隊
神楽の起源を辿る**

日時: 11/29 (金)
14:00~16:00
対象: 神社や伝統芸能に関心がある方
定員: 310人
費用: 一般2,000円 (会員価格有)
申込: チケット発売中
内容: 「神社ソムリエ」小沢朗さんの神楽にまつわるお話と、横浜芸者メンバーによる「天の岩戸」実演を見られる貴重な機会となります!

横浜市社会教育コーナー
Tel&Fax 761-4321
(休) 11/4 (月)

おはなしの国

日時: 11/16 (土) 11:00~11:40
対象: 赤ちゃんから大人まで
定員: 15組
費用: 無料
申込: 不要 (先着)
内容: 「うめりんクラブ」による、みんなが楽しめるおはなしの国。歌あり、絵本あり、紙芝居あり、体操あり、一緒に秋を見つけよう。

横浜市社会教育コーナー
Tel&Fax 761-4321
(休) 11/4 (月)

避難訓練 & 防災講座

日時: 11/12 (火)
14:00~15:50
対象: 地域の方
定員: 24人 (先着)
費用: 無料
申込: 電話・窓口にて申込受付中
内容: 磯子消防署員による「避難訓練」です。防災講座は災害時に役立つ防災グッズ、ローリングストックを説明します。

磯子図書館
Tel 753-2864 Fax 750-2528
(休) 11/5 (火)

磯子図書館50周年記念 本の福袋

日時: 11/15 (金) 9:30から
なくなり次第終了

対象: 幼児から大人まで
数量: 75セット (先着)
申込: なし (直接図書館へ)
費用: なし

内容: あるテーマについて、図書館司書が選んだおすすめの本2冊をセットにして、貸出します。どんな本が入っているかは開けてみてのお楽しみ!



根岸なつかし公園 旧柳下邸
Tel&Fax 750-5022
(休) 11/12, 26 (火)

あったかマフラーを織ってみませんか?

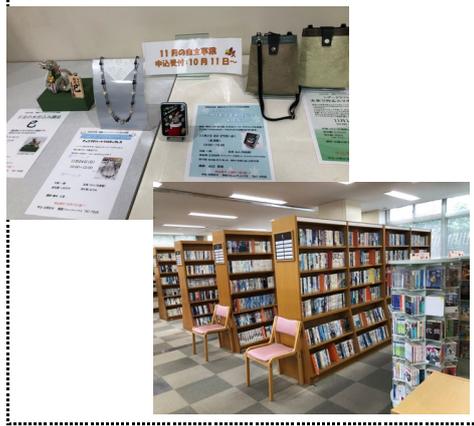
日時: 12/6, 13 (金) 全2回
10:00~12:30
対象: 初めての方優先
定員: 6人 (先着)
費用: 4,000円 (材料費込み)
申込: 11/11 (月) 9:30~11/22 (金) 15:00
内容: 色とりどりの糸を使い、冬の必須アイテムのマフラーを織り上げましょう。はさみ (小型) をお持ちください。※椅子ではなく座布団席です。

磯子公会堂
Tel 750-2520 Fax 750-2521
(休) 11/25 (月)

第3回 磯子公会堂フェスティバル

日時: 12/14 (土) 10:00~15:00
定員: 500人
費用: 無料
申込: 当日、どなたでも入場可
内容: 日頃、磯子区内等で活動している団体の発表会です。合唱、ゴスペル、ウクレレ、フラダンス、ジャズダンス、日本舞踊、落語、お囃子、けん玉等々、楽しいフェスティバルです。是非ご来場ください!

滝頭コミュニティハウス



滝頭コミュニティハウスは、青少年図書館から転換した施設という特徴から多くの蔵書 (児童書 約10,000冊、一般書 約14,000冊 合計 約24,000冊) があります。図書館機能を維持しつつ、地域の皆様の相互交流の場として、幅広い世代の方々にご利用頂いています。また積極的に自主事業にも取り組んでいます。

【館長より一言】 部屋、図書室ともに無料で利用できる身近で手軽な施設です。どうぞ、ご利用をお待ちしています。

★おすすめ講座・イベント

関節ストレッチ、リンパの流れ改善ヨガ、肩腰膝痛予防体操など

利用時間	午前	午後	夜間 (平日)
多目的室	9~13時	13~17時	17~21時
会議室	9~13時	13~17時	17~21時
グループ室	9~13時	13~17時	17~21時
図書貸出	(月~土) 9~20時半 日祝9~16時半		

所在 横浜市磯子区滝頭2-31-39
電話 045-761-7928
FAX 045-754-4666
開館時間 月~土9:00~21:00
日祝9:00~17:00
休館日 第4月曜日 (祝日の場合は翌年末年始 (12月29日~1月3日))



情報掲示板

地域のグループ
団体情報→



さんらくかい 三楽会

☆ 参加者募集 ☆

高齢者が健康で充実した生活が出来るよう
親睦を図っています。70歳以上の会員募集

- ① 毎週月曜日ラジオ体操
- ② 各自の出来事を話し情報交換&交流

①の様子



②の様子



活動日時：第1・第3 月曜日 10:00～

活動場所：三丁目団地中庭

いそご区民活動支援センター

会費：無料

問い合わせ：いそご区民活動支援センター

Tel：045-754-2390

堀割川から中村川・堀川・横浜港をめぐる



屋形船ツアー

☆ 川の魅力再発見 ☆

日時：11月24日(日) ※荒天中止 9:00～12:00

場所：磯子区の八幡橋から出発

堀割川 → 中村川 → 堀川 → 横浜港
→ 弁天橋にて解散

対象：小学生以上

※小学生は保護者同伴必須

料金：大人(中学生以上)2,000円

小学生1,000円

定員：50人 (抽選)

応募方法：往復はがきにイベント名・〒・住所
参加者全員の氏名(ふりがな)・電話番号
を記載し、下記へお申し込みください。

※小学生には、小と記入

応募締切：11/7 結果は、11/15までに返送

お申込み：堀割川魅力づくり実行委員会

お問合せ 原 090-7268-2613

〒235-0005 横浜市磯子区東町15-31-812



地域の居場所・サロン紹介

みんなの広場

マグネットクリスマス会

☆ 参加者募集 ☆

マグネットクリスマス会は地域高齢者と子どもたちが
みんなで楽しむ会です。ひだまり会(高齢者クラブ)
の方々とマジックショー、ハンドベル、サンタさん遊び
に来てくれます。

日時：12月7日(土)
13:00～15:00



場所：泉谷自治会館(磯子区岡村7-9)
※参加にはチケットが必要です(40枚配布)
チケット配布場所：みんなの広場マグネット
チケット配布日：11月の第1～第3水曜日

主催：みんなの広場マグネット

協力：陽だまり会・滝頭地域ケアプラザ
磯子区社会福祉協議会

問い合わせ：みんなの広場マグネット 高橋 サチエ

Tel：090-6709-1030

I am 地域ボランティア講師

ジャンル：フランス語

氏名：藤田 緑

資格など：フランス語歴25年

仏検1級、

日本でベルギーのPR活動約10年



初心者でも楽しく学べるフランス
語の講座を開催していきます。

フランス語の他にも、

フランスの食文化、

芸術についても

お話しします。



フランスの隣にあるベルギーについても精通
しているので、ベルギーの観光、文化、食
(チョコレート・ビール・ワッフルなど)に
ついてもお話ししていきたいと思っています。

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。

ホームページ→



あなたのサポートを待っている方がいます

外出付添いボランティア募集！

障がい児・者、高齢者の方の外出のお手伝いをしてみませんか？



子どもが大好き！
子どもにかかわるボランティア
あるかな？

定年退職して時間ができたよ。
何かできることあるかな？

買い物や通院の
つきそいなら
私にもできるかしら

今まで家族がいろいろな人
にお世話になったから
今度のご恩返ししたいわ！

仕事が休みの日に月 1 回位で
も何か手伝えることないかな？

横浜市ガイドボランティア事業

障がいのある方が外出するとき、必要となる付添い（ガイド）を行ったボランティアに、横浜市より奨励金が支払われる事業です。（1 回 1,000 円、ガイドの開始または終了地点まで交通費がかかる場合 1,500 円）特に資格は不要ですが、事前の登録が必要となります。男女共に幅広い年齢層の方が活躍されています。

磯子区移動情報センターにご相談ください 電話：045-759-4005

街歩きガイドトリアル講座

ガイドになって仲間と街を歩きませんか？ 計画の立て方、調べ方などを学び、みなとみらい地区で実習を行います。参加者募集。未経験者歓迎です。

《全 4 回》

第 1 日 11 月 16 日（土）

午前 9：30～12：00

会場：横浜市開港記念館
（ジャックの塔）



座学〈横浜の歴史〉〈グループワーク〉

第 2 日 11 月 23 日（祝）午前 9：30～12：00

会場：横浜市開港記念館（ジャックの塔）

座学〈計画の立て方〉〈グループワーク〉

第 3 日 12 月 7 日（土）午前 9：30～12：00

集合場所：ガイド実習

第 4 日 12 月（未定）実習

募集 15 名（応募多数の場合は抽選）

受講料 1000 円（全 4 回分資料代会場費実費）

申込み締切 11 月 11 日（月）

申込み先 juji33-cafe@orange.plala.or.jp

問合せ 080-1172-2127（戸田）

ヨコハマ歴史を歩く会 ・ いそご散歩の会

磯子区民ホールギャラリー令和 7 年度 出展団体・グループ募集

「磯子区民ホールギャラリー」は、磯子区の芸術文化振興の一助として、団体・グループの創作活動の発表の場を提供するとともに、多くの方々に作品鑑賞の楽しさを味わっていただくことを目的としてご利用いただく施設です。

■展示期間 令和 7 年 4 月 1 日（火）～

令和 8 年 3 月 31 日（火）の期間の内 1 週間程度

■対象団体・グループ

区内で活動中であり、新たなメンバーの加入が可能な団体やグループ・43 団体

※応募多数の場合は抽選

※詳細は募集チラシまたはホームページを参照

■応募 2024/11/20（水）までに
出展申込書を郵送または持参で地域振興課へ

■お問合せ 磯子区地域振興課 区民活動支援担当

電話：750-2393 FAX:750-2534

磯子区民ホールギャラリー

検索

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 【開館時間】 10 時～17 時

市民活動や生涯学習の相談に応じます。 【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.lg.jp

ホームページは、こちらから↑



◆編集後記◆

活動するには、とても良い季節になりました。活動している方は、楽しんで♪これから活動したいと思っている方は、是非この季節にはじめてみませんか？

