



みんなに知ってほしい

“ゆめかもん”は
区民活動センター
の愛称です

“ゆめかもん”

「夢」と「カモン(come on)」を合わせ、「夢が叶う！」場所という願いをこめた造語です。様々な市民活動を通して仲間の輪を広げ、豊かな地域社会をつくる「夢」の実現を応援しています！

“ゆめかもん”の元気の源は？



「コロナ禍でもつづく、つながる“区民活動・生涯学習の輪”」です！！

いつも活動や地域の情報を提供してくれます!!



活動紹介パネル展では、出展者同士、協力し合って展示してくれました!!



ギャラリーの展示もそれぞれ工夫をし、コロナ対策もしっかりしてくれています!!



“ゆめかもん”は

金沢区内の市民活動・生涯学習の拠点として

- ・何か新しいことをはじめてみたい
- ・活動の幅を広げたい
- ・活動しているうえでの課題を解決したい
- ・市民活動・生涯学習の情報がほしい
- ・活動のための施設や設備を探している など

みなさんの活動を応援します。



新規登録

やさしい絵手紙

(絵手紙)

季節に応じて絵手紙の作成をします。



☆街の先生 183名

☆登録団体 178件

※令和3年1月4日現在



講座報告・参加者募集のお知らせ

報告



登録団体・「街の先生」活動紹介パネル展

11月2日(月)～21日(土)実施



3期にわたり、25の登録団体・8名の「街の先生」による活動紹介パネル展を開催しました。コロナ禍で活動ができないということもあり、展示希望者は昨年より減少してしまいました。出展者からは、さまざまな展示や講座が中止となる中、パネル展が唯一の発表の場だったとの声もありました。

期間中、互いのパネルを見て感心したり、褒め合ったりして、交流が生まれていました。活動を広めるために、自発的に常駐する方も増えてきて、密を避け、消毒等もこまめにしながら、来場者にアピールするなど、出展者の工夫も見られました。



報告

「街の先生」・「登録団体」対象 ステップアップ講座

「やってみよう！オンラインミーティング」講座

@ジュピのえんがわ



11月24日と12月1日の両日、令和2年度ステップアップ講座を開催しました。テーマは、コロナ禍での活動にお役立ていただくため、オンラインミーティングで“つながる”こと。抽選で各日定員5名とし、3密に気をつけながら、ラインのビデオ通話を使用して皆で学習しました。



講師は『ジュピのえんがわ』事務局の西田さん。



えんがわのある古民家サロンで、くつろいだ雰囲気で開催。

スマホ画面に受講者全員の顔が映ると、歓声があがりました。1人では出来なくても、きっかけがあれば1歩を踏み出せる。そんな意欲と自信を持つことが出来たようです。大好評のうちに終了し、早速サークルの会議にご活用の方も。

募集

第15回春季市民シニアテニス教室

Let's tennis!



◆開催日 : 富岡西公園 4/6、4/20、5/11、6/1 } (いずれも火曜日)

《場所》 長浜公園 4/13、4/27、5/25、6/8 }

◆時間 : 11時～12時50分

◆参加資格 : 横浜市内在住または在勤の概ね男子60歳以上、女子50歳以上の方

◆定員 : 50名(申込み多数の場合抽選)

◆参加費 : 7,000円

◆コーチ : 神奈川県テニス協会公認指導員 他

主催:横浜市テニス協会

- 申込方法: 往復はがきに「シニアテニス教室」と明記の上、
①〒②住所③氏名(返信用宛名部分にも記載)④年齢
⑤テニス歴⑥連絡先(TEL)を記入し、
〒231-0028 中区翁町1-5-5 関内スクエアビル306号
横浜市テニス協会「シニアテニス教室」係まで
- 申込締切: 3月22日(月)《必着》
- 問合せ: 横浜市テニス協会(月・水・金 10時～16時)
TEL 663-0557 FAX 663-0558

今回は新型コロナウイルス感染拡大防止の対策をしっかりと行った上での開催となります。教室に参加頂く方は当日「参加者健康確認票」を自宅で記入・検温し受付にご提出ください。密を避け、プレー中以外のマスク着用、アルコール液での手指の消毒等、基本的な感染対策の他横浜市テニス協会HPに掲載した「注意事項・お願い事項」をご確認ください。参加される皆様のご協力をお願い致します。

このコーナーでは、金沢区の施設や登録団体・「街の先生」の活動を紹介しています。今回は、「登録団体」サラリーマン OB 会、金沢'95 と「街の先生」植竹 雅さんの活動を紹介します。

活動紹介



設立経緯

「金沢区やその近くで生活するサラリーマン OB」という地域を共にする近隣の仲間が相集い、親睦を深めながらその輪を広め、「学習したいこと」「趣味を楽しみたいこと」「身体を鍛え健康を増進したいこと」「ボランティア活動で地域に貢献すること」「街づくりに協力してゆくこと」など会員の力で企画・立案・実施して行く組織体として設立されました。

学歴・経歴・年齢不問が原則だそうです、そこが良いのだそうです。

各種サークル活動も行っています。



～いきいきサークル活動～

- ★囲碁 ★健康ウォーキング
- ★ゴルフ ★料理 ★フォト
- ★旅行 ★テニス

創立 25 周年！ サラリーマン OB 会.金沢'95



シンボルマークの意味

青色：金沢区の象徴の海

◆◆◆：金沢・益利谷・富岡・六浦のOB会の4地区と会員の固い絆

✦：これからも光り続けるOB会



会員募集中！

貴重なお時間を共有しませんか？

前職はサラリーマンで無くても OK!

年会費：4,000 円

申込先：長瀬 悠一

045-783-3875

lakewood@gray.plala.or.jp

講座を訪問しました！

OB 会の行事「地球温暖化と再生可能エネルギー2020」講師：牧野 宏氏(OB 会会員)

11 月 12 日(木)金沢地区センターにて開催された講座にお邪魔しました。会員の牧野氏の講座は、難解な内容をととても分かり易く、なおかつ、身近な問題として危機意識を高めてくれる素晴らしい内容でした。毎日勉強をされている牧野氏にも、熱心に耳を傾ける会員の皆さんのお姿にも、驚嘆したひとときでした。



講師の牧野 宏氏

金沢区オンライン動画ライブラリー♪～おうちで楽しもう♪体験しよう♪学ぼう♪～
で美姿勢ストレッチ動画配信されている植竹雅さんにお話を伺いました



きっかけ

無我夢中で家事育児をこなす毎日。ふと鏡に写った自分の姿勢を見てビックリ!!猫背状態だった為か、出産後のお腹も戻らず、酷い肩凝りも。スポーツインストラクターとしての知識を元に自分の体を改善するとともに、同じような悩みを持ったママさん達と相談しあえる場として始めたそうです。

金沢区「街の先生」

うえたけ みやび
植竹 雅さん

美姿勢ストレッチ



美姿勢の秘訣

まずは自分の体を知ること。適度なストレッチやエクササイズも必要ですが、『鞆をいつも同じ手で持つ』、『肘をつく』など、今の姿勢の原因となる癖を意識するだけで変わるとのこと。「老若男女ストレッチで過ごしやすい体を手に入れましょう！」と元気に語ってくれました。コロナ禍、寒さで縮こまる身体を解してみてもいかがですか。

指導者としての楽しみ

素敵な仲間との輪が広がり、沢山の笑顔に出会う事が出来る。「久しぶりに会った友人に姿勢を褒められた」「肩凝りや腰痛が軽減した」など嬉しい言葉を聞くと携われて良かったなど実感するそう。金沢区でのスポーツクラブ、他市でバレエの指導もされる植竹さんは生徒さんからも信頼をされています。



HP 金沢区オンライン動画 検索
ストレッチ動画配信中！



NO.34



※つながりステーション参加サロン

さくら茶屋にししば・ジュピのえんがわ・もりのお茶の間・リトルハウス
Welcafe・釜利谷ふれあいカフェ・みんなの居場所 結・ほっこり



情報共有・課題解決の場として連絡会を開いています。8サロンでリレー式にコラムをお届けします。今回は「釜利谷ふれあいカフェ」をご紹介します。

釜利谷ふれあいカフェ
金沢区釜利谷東 7-14-14
☎080-5901-8967

釜利谷ふれあいカフェは、平均年齢 70 才以上のボランティアさんが頑張って運営しています。(若い方もおりますが…)

ランチ、お弁当配達(金沢文庫周辺)、オードブル(金額は相談可)や宴会(要予約・時間は相談に応じます)、喫茶などの他にタンゴ、ジャズ、津軽三味線などのイベントや紙芝居等色々な催しをしておりますが、現在コロナの為休止中です。その他手作り雑貨、お惣菜、地場野菜の販売コーナーも設けております。



趣のあるステキな外観



お庭を見ながらお食事を楽しめます

コロナが収束し次第、活動も今まで通りにできるといいのですが…

お野菜中心の手作りランチやお弁当などで、元気なカラダ作りをふれあいカフェは応援しています。皆様の御来店をお待ちしております。



人気の生姜焼き定食

オードブルのご予約も受付中です!



ご予約はお気軽に

釜利谷
ふれあいカフェ

080-5901-8967

“ゆめかもん”からのお知らせ



区民ギャラリー 区役所にお越しの際は、お気軽にお立ち寄りください。



2月8日(月) ~13日(土)	津軽の伝統工芸 こぎん刺し展	金沢区「街の先生」 小田 裕子氏
2月14日(日) ~20日(土)	ハッピーアロマ・ セレブレーション	金沢区「街の先生」 岩本 明子氏
2月21日(日) ~27日(土)	外国人支援活動の紹介	金沢国際交流ラウンジ ボランティア会



※予定は変更になる可能性があります。詳細はお問い合わせください。

展示ケース



2月1日(月)~28日(日)
楽しく創って/鎌倉彫 しんびどう 伸美洞

2月の休館日
7日(日) 11日(木・祝)
23日(火・祝)

発行:金沢区民活動センター“ゆめかもん” 〒236-0021 金沢区泥亀2-9-1 金沢区役所2階
TEL: 788-7803 FAX: 789-2147 Email: kz-kumincenter@city.yokohama.jp 開館時間: 8時 45 分~17 時

*この情報誌は金沢区内の地区センター、コミュニティハウス、ケアプラザ、図書館、金沢郵便局等に置いてあります。
*バックナンバーは HP からご覧いただけます。⇒ [かな・インフォメーション](#) [検索](#)