

みんなのミニギャラリー

第4期「書道作品」展示案内

- 展示場所** 瀬谷区民活動センター・みんなのミニギャラリー（ミーティングコーナー1）及びホームページに掲載
- 展示期間** 令和5年1月11日（水）～3月25日（土）まで
*火曜と金曜の午後を除く 10:00～17:00
- 作品ジャンル** 書道作品（書道・墨アート・絵手紙など）

ぜひご覧ください。
お待ちしております。



「輝く！せや！ひと！フェスタ」と「昼ドキイベント・せや」を開催します！

地域で活動する様々なジャンルのグループが、日々の活動の成果を発表します。ぜひお楽しみにお待ちください！

輝く！せや！ひと！フェスタ
開催日時 令和5年4月16日（日）13時～16時（予定）
開催会場 瀬谷公会堂 2階 講堂

昼ドキイベント・せや
開催日時 令和5年4月～令和6年3月の 毎月原則第3金曜日
 12時20分～12時50分
開催会場 瀬谷公会堂 2階 講堂

過去の実施例（昼ドキイベント・せや）

「斉唱」

「歌とタップダンス」

「ミュージックベル」



瀬谷区民活動センター

〒246-0021 横浜市瀬谷区二ツ橋町469
 せやまる・ふれあい館2階
 TEL:045-369-7081 FAX:045-366-4670
 e-mail: se-kukatsu@city.yokohama.jp
 開館時間：10時～17時
 休館日：毎月第3日曜日
 年末年始（12月29日～1月3日）

アクセス情報

相鉄線 三ツ境駅下車 徒歩12分
 または
 バスをご利用の方は三ツ境駅北口より
 相鉄バス【旭27】「南瀬谷小学校」行き
 【旭28】「ニュータウン南瀬谷」行き
 などに乗車し、「中丸」バス停で下車 徒歩5分



*掲載されている記事で、令和5年度の予算の執行を伴う事業などは、市会での予算議決後に確定します。また、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、イベントの開催内容や開催方法が変更となる場合がありますのであらかじめご了承ください。

瀬谷区民活動センター情報紙
せやまる通信
 第44号 初春号
 瀬谷区マスコットせやまる・このは

Zoom用タブレット

館内貸出します！

市民活動や生涯学習にご利用いただける機材として、Zoom用タブレット（センター内のみ利用）が増えました！オンライン会議の開催が可能となり、利便性が向上します。ぜひご利用ください。

- Q 利用できる人は？**
A Zoomで地域活動や生涯学習に関する会議を行いたい個人・団体
 *地域活動や生涯学習に関係のない個人的な理由では利用不可。なお、利用にあたっては「貸出物品・図書利用登録」が必要です。
- Q 利用できるお部屋はどこですか？**
A ミーティングコーナー1・2及び共用会議室です。
 ※ミーティングコーナーで団体利用予約がある場合は個人利用不可。
- Q 利用できるアプリは？**
A Zoomのみとなります。

2022年度 瀬谷区 団体・サークルガイド

の冊子をご活用ください！

団体・サークルガイドは、瀬谷区及び近隣地域を中心に学習、文化、スポーツ、レクリエーションなどの活動を行っている団体・サークルの情報を区民のみなさんに提供するために、各団体・サークルの協力を得て作成しています。

ご利用にあたって

このガイドは、「何かを始めたい」、「いろんな人と交流したい」、「地域で活動するグループ相互の情報交換をしたい」などの用途にお役立てください。
 団体・サークルへのお問い合わせは瀬谷区民活動センターへ。なお、掲載されている情報を活動以外の目的で使用することは、固くお断りします。

ガイドの閲覧・配布場所

瀬谷区民活動センター、瀬谷区役所地域振興課、地区センター、コミュニティ・スクール、瀬谷スポーツセンター、地域ケアプラザ、瀬谷公会堂、瀬谷図書館で閲覧できます。ホームページにも掲載予定です。（入手希望の方は瀬谷区民活動センターの窓口でお申し出ください。）

新しいサークル登録団体のご紹介

人生100年時代を「健康で楽しく」をモットーに活動している団体にスポットを当ててご紹介します！

瀬谷ノルディックウォーキング同好会

10周年記念行事

瀬谷ノルディックウォーキング同好会（以下 SNW）は、9月12日に10周年記念行事を執り行いました。

全体会議と祝賀会では、記念誌発行の説明やこれまでの活動の思い出を写真で披露し、楽しいひとときを会員同士で共有しました。



Nordic Walking

ノルディックウォーキングはポールを持って歩く事で、姿勢も良くなり、健康増進に役立つ全身運動です。仲間と歩く事で楽しく続けられます。

思い出に残るコース

三浦半島の城ヶ島、開成町のアジサイ等、最近では※保土ヶ谷公園のイチョウ、※生田緑地のバラ園などのコースが印象的です。

美しい景色、花々を眺めて歩き、皆でいただく昼食は格別です。今後も親交を深めながら楽しく続けていきます。

コースはアンケート結果を反映し、会員一人ひとりの意見を尊重した運営を心がけています。（※会員アンケート満足度100%）



新規会員募集

もともと二ツ橋第二地域ケアプラザの健康講座（生活習慣病予防、仲間づくり見守りあい、生きがいのある活動）の一環として始まり、事後グループとして当初16名で発足した会です。

現在会員数は約30名となり、今後も新規のサークル仲間を増やせるように努めていきます。

素晴らしい仲間との出会い

会員の平均年齢は77歳、高齢化しているとは言え、まだまだ元気に活動しています。生涯スポーツをして健康で自立した生活を送る仲間がいることがSNWの宝です。



独自のコロナウイルス感染症対策ガイドライン

コロナ禍では、セルフチェック、三密回避などの基本的な感染対策の他、独自のルールを作成し、コースの参加者が多い場合は小グループに分かれて行動しています。

*活動日：第2・4月曜日（月2回）9:30～15:00 *活動場所：主に野外 *問合せ：瀬谷区民活動センター

新規登録団体名のご紹介

※取材団体を含め29団体の登録
※掲載を希望しない団体や会員募集が無い団体の記載はありません。

- 福祉・社会活動 4団体
 - 視覚障害者支援 音声訳グループつくしの会
 - 高齢者支援 阿久和生利ハビリはまなすの会
 - 情報発信 マッチメディア 瀬谷
 - 手話 手話サークル「れいわ」

- スポーツ・アウトドア 10団体
(他1団体は会員募集無し)
 - 卓球 卓球IPPO
 - 卓球 卓球会
 - フラダンス ラウレア フラサークル
 - 太極拳 瀬谷拳周会
 - 太極拳 ユートピア太極拳クラブ
 - ラジオ体操・グラウンドゴルフ 橋戸南PINKOROクラブ
 - ヨガ・ポッチャ・カローリング・カフェ ゆるカフェ
 - ヨガ・ストレッチ・ピラティス・バレエ Y studio
 - ポッチャ 宮上ポッチャ同好会
 - ウォーキング 瀬谷ノルディックウォーキング

- 美術・手工芸 6団体
 - 絵手紙 瀬谷絵手紙教室
 - 水彩画 風景スケッチ会
 - 水彩画 アトリエS
 - 水墨画 江墨会
 - 書道 萬葉の会
 - 洋裁 たんぼぼ洋裁教室

- 音楽・演劇 3団体
(他1団体は会員募集無し)
 - ウクレレ 瀬谷ウクレレメイト
 - 詩吟 桜吟の会
 - 参加型コンサート amico

- 語学・国際 1団体
 - 英語 ABC英会話
- その他 1団体
(他2団体は会員募集無し)
 - 料理 楽しい麺面

令和4年度「おとなの楽校」

何か始めてみようかしら



『おとなの楽校』は、様々な学びや仲間づくりを目的とした講座です。当講座では、修了生同士のグループ化をお手伝いするなど、継続的な学び・活動をサポートしています。

Zoom参加も募集

「アロマテラピー」講座 ～バスボム作りから始めてみよう～

申込締切

1月28日(土)

- 日時 2月12日、26日、3月12日(日) (全3回) 10:30～12:00
- 場所 せやまる・ふれあい館2階 共用会議室
- 講師 中田明希子氏 (セラピスト)
- 対象 区内在住・在勤の成人、全3回参加できる方10名
Zoomで全3回参加できる方10名
- 内容 第1回目：バスボムづくり (固形入浴剤)
第2回目：アロママスクスプレーづくり
第3回目：丹田クリームづくり
※丹田は、おへそより指3、4本分下がったところにあるツボで、温めてケアするためのクリーム
- 参加費 ¥1,500 (3回分の材料費)
- 持ち物 筆記用具、持ち帰り袋 (H30cm×W20cm)



バスボムイメージ図

申込方法

直接窓口、電話、Eメール
*Zoom申込はEメールのみ
(氏名・住所・電話番号明記のうえ申込)

おとなの楽校から事後グループがぞくぞくと誕生しています

10月・11月に実施しました
～心と体の活性化～しなやかな身体づくり～
「やさしいピラティス」
の事後グループ



「やさしいピラティス」

これからも楽しく！活動します！

11月に実施しました
～お気に入りのマフラーを編んでみよう！～
「手作りニット」講座
の事後グループ



「ハンドメイドパレット」

令和5年度 貸しグループケース・メールBOX利用団体募集

令和5年
2月11日(土・祝)
～3月11日(土)

瀬谷区を中心に活動している団体が利用できます。貸しグループケースは活動資料・事務用品・コピー用紙などの物品の保管に、メールBOXは団体あての郵便物等の受取場所として、無料で利用できます。



サイズ：32X43X15cm

- 対象 瀬谷区内を中心に公益的な活動をしている団体
- 募集方法 窓口にて申込み用紙に必要事項を記入の上申込
- 募集条件 営利・宗教・政治的活動を目的としないこと
- 貸出期間 令和5年4月1日(土)～令和6年3月31日(日)

※募集数を超えた場合は抽選となります。

メールボックス 12個



サイズ：28X36X19cm