

# 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。

なか区民活動センター情報誌

vol.105 令和6年6・7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

✉na-katsudou@city.yokohama.jp



なか区民活動センターマスコット もなか

## ●講座やイベントのお知らせ

・なかく街の先生オープン講座  
「もっと歩ける！踏ん張れる！  
健脚のツボ押し講座」

「スッキリ片づく洋服の手放し方」  
・なかよろずアップ企画  
「English Second Chance」  
「水彩で夏を楽しもう」

●FREE TIMEすごしましよ

●なか区民活動センターよりお知らせ

・2024センター祭りのご案内

●事業報告

●展示コーナー

どなたでも参加できる

## もっと歩ける！踏ん張れる！ 健脚のツボ押し講座

なかく街の先生  
オープン講座



どなたでも参加できます

無料

## スッキリ片づく 洋服の手放し方



無料講座

【日時】6月5日(水)13時~14時

【定員】20人先着

【会場】中スポーツセンター(中区新山下3-15-4)

【講師】なかく街の先生 セルフお灸 高松恭子さん

【内容】健脚づくりの要・経絡って何？

ツボとは？・正しいツボの取り方

実際にやってみましょう・質疑応答

【申込】なか区民活動センター

電話045-224-8138

【持ち物】軽く動ける服装(ジーパン不可)  
ゴルフボール1個



- \*クローゼットがすっきりする
- \*自分に似合う服について考えられる
- \*毎日の洋服選びが楽になる
- \*残った洋服を大切に扱える

【日時】7月3日(水)13時~14時30分

【定員】30人先着

【会場】中本牧コミュニティハウス(中区本牧町2-351)

【講師】整理収納アドバイザー・空間プランナー

なかく街の先生 隆もとこ(たかしもとこ)さん

【申込】6月11日より電話又は来館で

中本牧コミュニティハウス ☎045-623-8483

営 月~土 9時~21時

日・祝日 9時~17時

休 第4月曜日



主催：中本牧コミュニティハウス 共催：なか区民活動センター

# お知らせ

# ママ

子育て中、ほんの一時間でも自分時間が欲しいな・・・  
と思ったことはありませんか？

# 無料

## FREE TIME すごしましょ

7/31 (水)

8/28 (水)

9/18 (水)

11時から13時  
※1回1時間のご利用です  
無料（事前申込制・先着順）  
お申込み：7月11日より  
中区地域振興課へ  
045-224-8137

生後6か月から未就園児までのお子さんを1時間、  
お預かりします。その間、保護者の方は、  
なか区民活動センターにて読書するもよし、  
スマホを見るもよし、なか区民活動センター内にて  
お過ごしください。お話相手としても対応します。  
リフレッシュ時間としてお申込みください。



なか区民活動センター団体登録  
「ヨコハマインタープレス」が  
お子さまをお預かりいたします  
一時的な保護者の保健室



# 講座のお知らせ

もう一度英語を始めてみよう

# English Second Chance

全3回

英語  
初心者  
講座

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

英語に興味はあるけれど、中学・高校で英語を勉強した後  
英語を学ぶ機会のなかった方気軽に英語を始めてみませんか

【日時】7月19日 8月2・16日 全金曜日  
10時～11時30分

【定員】英語に興味をお持ちの方 先着10名  
【会場】なか区民活動センター 研修室  
【内容】・English Only Hour 英語だけの時間  
・エナジャイザー(気分転換)、ゲーム、クイズ  
・忘れていた文法を思い出してみよう  
・英文を読んで訳してみよう  
・英文を暗唱してみよう

【参加費】1,500円(3回分)

【申込】7月11日より電話又は来館で  
なか区民活動センター ☎045-224-8138



主催:横浜英語サロン 協力:なか区民活動センター

# 水彩で 夏を楽しもう

【日時】8月15日(木)

- ①10時～12時 水の中の金魚を描こう  
ラップで水面。スタンプで金魚(未就学児～小学生・大人も可)
- ②13時～15時 ぶくぶくお団子シャボン玉  
お団子シャボン玉を作ろう(未就学児～小学生・大人も可)
- ③17時～19時 水彩画で夏を描く  
みなとみらいの星空(中学生～大人向き)

【定員】先着①～③各15名  
【会場】なか区民活動センター 研修室  
【参加費】各500円  
【申込】8月11日より電話又は来館で  
なか区民活動センター ☎045-224-8138

主催:蒼昊美術会 協力:なか区民活動センター



登録団体・なかく街の先生の皆様へ

## 2024年度「なか区民活動センター祭り」のご案内

今年度は、横浜市開港記念会館での開催となりました。今まで音出しや会場スペースの関係等で、なかなか参加できなかった音楽・ダンス・体操系の登録団体・街の先生に、また今回の開催場所にちなんで横浜の歴史関連の登録団体等を中心に出展していただく予定です。

【開催日】11月10日(日)

【開催場所】横浜市開港記念会館(中区本町1-6)

【出展団体等】音楽、ダンス、体操系及び横浜の歴史関連の団体等に、なか区民活動センターから参加についてご意向をお伺いします。



## 事業報告

なかよろずアップ企画  
横浜でバラの  
無農薬栽培を学ぶ

令和6年5月12日(日)10時~12時  
センター登録団体「なか区民クラブ」と共催でレクチャー  
「無農薬バラ栽培と安心安全でサステナブルなまちづくり  
から都市緑地のネイチャーポジティブを目指して~」と  
ワークショップ「無農薬バラを使った小さなアレンジづくり」  
の講座を行いました。18名の参加があり、  
うち9名の方が今後の活動にさんかするようです。



## フラワー&グリーン フェスタ2024



ガーデンベア撮影コーナー

令和6年5月20日(月)~5月26日(日)「花と緑」をテーマにした作品展示。  
令和6年5月26日(日)10時~15時 ワークショップイベントを開催。  
来場者数は、1,213名(発表、出展参加者含め1,245名)でした。

ガーデンネックレス横浜2024の開催にちなんだなかく街の先生による「花と緑」  
をテーマにした素敵な作品展示と楽しいワークショップに「楽しかった」の声がたく  
さん聞かれました。5月26日には街の先生の相談コーナーも設置され、街の先生に  
登録してみたい方・街の先生を利用してみたい方へ案内が行われました。



▲街の先生による作品展



▲影絵上演



▲健康相談コーナー  
ベジチェック



▲楽しいワークショップ



# 展示コーナー

## ミーティングエリアの「展示コーナー」

では、月替わりで登録団体の皆さんの活動や作品を展示して紹介しています。

ぜひ、展示コーナーを活用して作品や活動を紹介してみませんか？

展示は壁面と棚の二種類があります。

**令和6年度の参加団体を絶賛募集中**です。

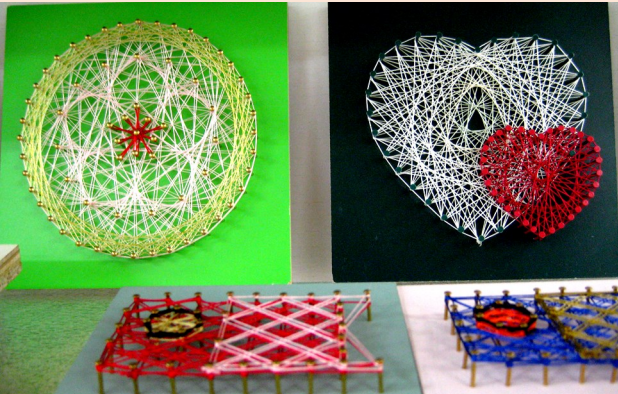
詳しくはセンターまでお問い合わせください。

### 4月 なかく街の先生 きりえ 楠昭さん



### 5月 なかく街の先生

糸かけアート 糸かけ師 井上浩子さん



### 4月 エピド プペロ

講師はいません。季節に合わせてモチーフになる花・果物・静物を皆で持ち寄り描いていますが、表現方法は各自自由に水彩・アクリル・パステル・コラージュ等を使い具象・抽象作品を制作しています。



### 5月 特定非営利法人 横浜発明振興会



毎月1回、日曜発明サロンの開催発明考案に関する体験談、講演、勉強会およびアイデア作品の発表と表彰、サロン参加者の懇親。

其 6月 浜っ子クラブ・横浜発明振興会

其 7月 グループフォトファン

直近の休館日 6月2日(日)16日(日)30日(日)  
7月7日(日)15日(月祝日)21日(日)

## なか区民活動センター

開館時間 月曜～金曜 9:00～21:00(受付は20:45まで)  
土・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](mailto:na-katsudou@city.yokohama.jp)

※「なかぼら」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

