

# 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.108 令和6年12・R7年1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



冬はお鍋で

なか区民活動センターマスコット もなか

## ●なか区民活動センター団体支援講座

・簡単な動作で姿勢改善体操

## ●登録団体の皆様へ

・令和7年度4月施設利用申込

## ●登録団体紹介

・音楽ボランティア「黄色いレイ」

## ●なかく街の先生オープン講座

・お部屋に飾れるコケテラリウム

## ●事業報告

・なか区民活動センター祭り2024

## ●展示コーナー

・フォト四つ葉

・波俳句会横浜支部

・デコパージュBONBONS横浜

・アトリエ Mu

なか区民活動センター登録団体の皆さんの活動を支援します！

無料講座

## なか区民活動センター登録団体支援講座

### 椅子に座って

### 簡単な動作で姿勢改善体操

【日時】2月10日(月) 13時～15時

【対象】なか区民活動センター登録団体

【場所】なか区民活動センター研修室

【内容】体幹チェックとセルフケアのやり方  
身体の歪みを確認し、簡単な動作で  
矯正する方法を教えます

【定員】先着20人(1団体2名まで参加可能)

【申込】1月4日より電話・来館で

なか区民活動センター ☎224-8138



講師は…なかく街の先生

「骨格から整える姿勢指導」 杉原 宏昭さん

・フレームセラピスト養成講座常任講師20年

・高齢者の生活向上(機能訓練等)の指導

・3歳から楽しく体感を鍛えるスポーツ教室企画  
など様々な活動をしています。

今まで不調の原因として見過ごされてきた骨、最近やっとその大切さが見直されてきました。レントゲンに写らない紙一重の歪みから体の不調がわかります。ぜひお試しください。



いつまでも元気に活動しよう！



令和7年4月の施設利用申込書は団体更新のため**1月25日から1月31日**受付といたします。

令和7年5月の施設予約は通常通り1月25日から1月31日の受付です。

令和7年4月分は抽選後ホームページに抽選結果をアップいたします。時間については、2月3日の17時までに更新の予定です。

## 団体情報 掲示板

登録団体の紹介 **音楽ボランティア「黄色いレイ」**

### 普段の 活動内容

「黄色いレイ」のウクレレクラスは、水曜、木曜、土曜、日曜の4クラスで、現在43名の会員が月2回のレッスンに励んでいます。練習曲目は、ハワイアン以外にジャズ、ラテン、歌謡曲、懐メロなどの色々なジャンルの曲です。練習を重ねて、少しずつ力をつけてきました。施設の訪問は有料老人ホームやディサービスセンターが中心で、今年も12月23日と25日に「クリスマスお楽しみ会」を開催します。

### センター 祭りの感想

横浜人にとってジャックの塔が、いかにシンボリックで勇気を与えてくれた塔か、今年のセンター祭りに参加して初めて知りました。出演した「黄色いレイ」のメンバーたちはみんな口を揃えて「歴史ある開港記念会館で演奏出来て、とても楽しく夢のようだった」と話していました。

### コンサート お知らせ

2025年3月29日(土)横浜市社会福祉センター4階ホール  
「ギターとハワイアンの集い in YOKOHAMA」 入場無料

## ギターとハワイアンの集い in YOKOHAMA

2025年3月29日(土)12:30分開場

〒231-8482 横浜市中区桜木町1-1 13時開演 16時終演

場所：横浜市社会福祉センター

4階 ホール(JR桜木町駅前) 定員298名

「ラ・ギターラ」



「MaNa & フラヘレマーリエ」



「黄色いレイ」



**入場無料** 観覧を希望される方は、下記QRコードに記載のメールアドレスまで、氏名および人数(最大4名まで)を記入して、送信してください。メールでの申し込みが困難な方、その他のお問い合わせは、メールまでお電話ください。定員になり次第締め切ります。下記までお電話ください。  
(045) 228-7018 榑田和子

主 催：音楽ボランティア「黄色いレイ」  
後 援：横浜市中区役所、横浜市社会福祉協議会

# 大募集

なか区民活動センター登録団体の活動PRなどを情報誌に掲載できます。詳しくはなか区民活動センターへお問い合わせください。

お手入れ簡単コケテラリウムを作ります

## お部屋に飾れる♪ 透明の瓶に苔を飾って コケテラリウム

【日時】1月29日(水)10:00~11:00

【場所】山元小学校コミュニティハウス

【参加費】1,200円(材料費)

【持ち物】持ち帰り用袋(A4サイズ)

【定員】先着10人

【申込】1月11日より電話又は来館で  
山元小学校コミュニティハウス  
☎045-212-9099



なかくボランティア人材バンク

なかく街の先生  
オープン講座



▼ワークショップの様子



コケや観葉植物でテラリウム作り

2023年11月18日(土) 街の先生 OPEN講座 GREEN WAVE (赤間 裕江)

講師：GREEN WAVE  
赤間裕江さん

(なかく街の先生「テラリウム」)  
ヨコハマハンドメイドマルシェ出展、  
象の鼻テラスのぞうさんマルシェ、  
住宅展示場や地区センター、  
なか区民活動センターなどで多くの  
講座やワークショップを手がけています。

# なか区民活動センター祭り2024 in 開港記念会館

今年度は、11月10日(日)に、初めての横浜市開港記念会館での開催となりました。出展者は、登録団体11団体、なかく街の先生16名、他学生ボランティアなど出展者側総数は180名を超えました。また、来場者数は、1,258名と大盛況でした。ご参加の皆様、前日の設営、当日の運営ボランティアの皆さま、本当にありがとうございました。



ウクレレ 黄色いレイ



太極拳 全日本柔拳連盟横浜支部



ギター 林あきひこ



となりの都橋ツアー  
よこはまマザー  
ポート楽校



Hula Lei Makamae



地方想生アイデア  
発想ゲーム



アフリカ開  
発会議展示



おはなし  
Blue Belles



口笛演奏 風歌



Shall We 関内



手話ダンス高梨淳子



道志水源林ボランティアの会



音楽遊び  
齋藤友快



横浜マジシャンズ  
アソシエーション



フルート  
UNIQUES



ジャックサポーターズ



しでんの学校



ヨガ 清水恵系



太極拳 池田雅子



横浜歴史研究会



ヨコハマ歴史茶論



ヨガ 野村麻由



太極拳 坂本春之



横浜山手アーカイブス



原三溪市民研究会



ハーモニカ 谷上鎮隆



ZUMBA 楠木のこ



神奈川歴遊クラブ



横浜シティガイド協会

# 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7年度の参加団体を絶賛募集中**です。詳しくはなか区民活動センターまでお問い合わせください。

◆12月 横浜栄写友 ◆1月 木の花会

「**なかく街の先生**」とは・・・仕事や趣味で培った自分の経験・知識・技術を、地域の様々な活動に役立てていただくためのボランティア人材制度です。なか区民活動センターでは、講師を探している団体・グループ(3名以上)などに「街の先生」をご紹介します。地域・施設・団体・グループでの講座・イベントなどに、ぜひお役立てください！

## フォト四つ葉「私の中区」

定期的に撮影会勉強会を開催、年に2回「かなつくホール、なか区民活動センターミーティングエリア」で写真展を開催しています



## 10月

### なかく街の先生 デコページュ BONBONS横浜



ペーパーナプキンを使用したデコページュを教えています。仲尾台中学校コミュニティハウス、山元小学校コミュニティハウスなどで活動しています。いつでも見学にどうぞ！



## 波俳句会横浜支部

俳句に興味があってもハードルが高いと思っている人達に俳句の楽しさや俳句を通じた仲間作りにつなげています



過去の色のマリンタワーや銀杏散  
夕花野風に帰りを促さる  
千穂子 遊見

## 11月

### なかく街の先生 アトリエ Mu



編み物の指導、リボンレイなどの手芸指導  
編み物は最大のエコです！再度やり直しがききます。頭と手を使って若さをキープしましょう！



直近の休館日 12月1日(日)15日(日) 12月29日(日)~1月3日(金)  
1月5日(日)13日(祝)19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