

ア ク セ ス み な み

MINAMI-LOUNGE : <http://tabunka.minamilounge.com/>

ちょっと、 体験してみませんか

8/19
日

「街の先生」1 日体験講座 in 納涼祭

「街の先生」は、スポーツ、文化、市民活動…さまざまな分野のスキルで地域に貢献したいと活動しているボランティアです。浦舟複合福祉施設全館をあげて行う夏のお祭り「納涼祭」で、「街の先生」による4つの体験講座を開催します。

【申込み】ハガキ・FAX・電話で希望の講座名・氏名・連絡先をみなみ市民活動・多文化共生ラウンジ（〒232-0024 南区浦舟町3-46 浦舟複合福祉施設10階、TEL:232-9544、FAX:242-0897）へ。8月10日（必着）。※応募多数の場合は抽選

はじめてのアロマセラピー

11:00~12:30 10名

●講師：松井友美（Tree house）

アロマについて学び、自分で作ったアロマスプレーを持ち帰れます。※アロマスプレー代500円



からだにやさしいヨガ

11:00~12:30 15名

●講師：依田美絵

からだがかたい方でも大丈夫。心と体をリフレッシュしましょう。動きやすい服装でお越しください。

＜持ち物＞ヨガマットかバスタオル、飲み物 ※ヨガマットの貸出もできます（レンタル代500円）



肩こり・腰痛、簡単にゆるめましょう ～輪ゴム一本でゆるふわ体操

13:00~14:30 20名

●講師：高見いずみ

輪ゴム1本で、くいしばり・肩こり・腰痛・巻き肩・姿勢改善、おまけに小顔リフトアップ・むくみ軽減も！ マッサージや整体に駆け込まなくても自分で体をゆるめる体験講座です。しめつけない格好でお越しください。



心と体の楽しい健康講座

13:00~14:30 20名

●講師：ザ・カンレキーズ（谷上鎮隆・和枝）

学んで歌って笑って感動する楽しい講座を心がけています。

＜持ち物＞タオル・飲み物



みなみラウンジの 新しいスタッフです



中国語スタッフ・李双燕です。ラウンジにぜひ足をお運びください。



初めまして。多文化共生事業コーディネーター・込宮です。平日は毎日います。よろしく願います。

街の先生ガイド
2018年版発行

南区内の各施設・学校等に送付しました。生涯学習・市民活動にお役立てください。



特集：地域連携してます！



南区内の公共施設が連携して様々なことをしています。

人材も場所も広がり、利用者・施設双方にとって活躍の場が広がります！

さまざまな施設との連携をし、区民利用者の皆さんによりよい活動の場が提供できるように工夫しています。

★7月→蒔田コミュニティハウス街の先生「PR講座」

15人の街の先生がPR講座を開きます。問合せ先：711-3377

★8月→当ビル「浦舟複合福祉施設」のおまつり～納涼祭～で行われる街の先生「1日体験講座」※1面参照

★11月以降→まるごとみなみ施設連携スタンプラリー

昨年度は19施設が参加しました。

南区内の施設を回り、イベントに参加したり、行ったことのない施設にいたり、各施設でスタンプを押してもらって楽しみました。

今年も多く多くの施設が参加予定です！楽しみに！

蒔田コミュニティハウス
PR講座の紹介
7/12～申込み開始

★各先生の講座紹介&意気込みを紹介します

9:00～ 及川 菱城

「日常に役立つ基本から学ぶ教育書道」

講座はやさしく、中味は強く、
文字に隠された技をこの機会に知ろう。
「深さと広さと美しく書く技」
これが当講習会です。



11:00～ 松田 奈緒美

「はじめてのエlegantフラ」

ハワイの伝統文化フラを体験。
どなたでも踊れますので、
お気軽にどうぞ！



11:00～ 崔 美子

「韓国文化♪触れ合おう♪韓音」

韓国食文化・家族の呼び名
・ワンフレーズ（挨拶・紹介）・物語
・k-pop等を体験します。
蒔田CHで会いましょう！



13:00～ 奥住 昌子

「音楽で楽しく健康に！」

運動・音楽苦手さんも大丈夫。
懐かしい歌や楽器を使った軽い
体操と合奏体験で笑顔いっぱい、
身体スッキリ。



15:00～ 久保 雅信

「ビックリ仰天！人エイクラを作ろう！」

実際に作って、感触を試そう！
本物の人エイクラも試食できる！



15:00～ 平田 ちえみ

「みんなでdance!dance!」

みんなの知っている曲で楽しく
ダンスしましょう。初めての人も男の子も女の子も
みんなと踊れるのを楽しみにしています。



17:00～ 谷上 鎮隆

「心と体の楽しい健康講座」

座学の後、ストレッチ運動を行ってから、
童謡唱歌・ナツメロをハーモニカ伴奏で
歌声喫茶で楽しんでね！



9:00～ 内藤 千晴

「jasmineの楽しい足もみ」

自分の足を揉みほぐすことで体が軽く
なり元気になります！簡単に楽しく続
けられる足もみを覚えましょう！



9:00～ 岡川 昇太

「はじめての気功」

姿勢や呼吸を整える健康法です。
体に痛みがある方でも安心して
行えます。お気軽にご参加ください。



11:00～ たかみ いずみ

「自分で身体をゆるめる体験」

赤ちゃんから高齢者まで安心して
うけていただけるケアです。施術のいら
ない身体を作るお手伝いをしています。



13:00～ 長谷川 孝子

「エンジョイイングリッシュ！[英語で遊ぼう！]」

小学校英語完全実施に先駆け、
折り紙など物作りを楽しみながら英語を
学ぶ講座です。英検合格も目指します。



13:00～ 渡邊 勝代

「気楽にお箏を弾いてみよう～さくら～」

お箏の楽譜は糸番号なので、初めての小学
生でも「さくら」が弾けます。気軽にお箏
を弾いてみませんか



15:00～ 山田 玲子

「韓国茶会」

葉・実・果物・野菜・花のお茶を
お飲みいただきながら、効能の話や
韓国にまつわる情報等を楽しくお伝えしています。



17:00～ 涌井 きよ子

「ゆかた・半巾帯着付け」

ゆかたや着物を着てみましょう！
背中に手が回らない、力が入らない、
あなたの着方を一緒に探しましょう。



17:00～ 村上 正

「本と対話を楽しみませんか」

難しい本もやさしい本でも楽しめる、
世界最高の読書法をお話します。



タウンニュース記者の「見た、聞いた、感じた」

不用食品、こども食堂に提供



食品を選ぶ給食団体の運営者

南区の各地で「こども食堂」が開設される中、家庭で不用な食品を集め、食堂を運営する団体に分配する取り組みが5月、堀ノ内睦町地区でありました。

同地区では、毎週土曜日に睦地域ケアプラザなどでこども食堂が開かれています。運営は毎週異なる団体で、限られた予算で食事を提供していることから、食材の調達が課題でした。そこで、連合町内会と同ケアプラザが協力し、家庭に眠っている賞味期限内の「不用食材」を募り、希望する団体へ配布することにしました。

受付当日、ケアプラザには12人が缶詰や調味料など約60点を持参。その後、こども食堂や高齢者給食の運営団体など、7団体に食品が渡されました。米5kgを受け取った団体は「米が一番使うものなので、ありがたい」と喜んでいました。不用食品を希望者に提供することで、「食品ロス」の削減にもつながります。

町内会やケアプラザは今回の結果を踏まえて、次回以降の開催を検討する方針で、この取り組みはほかの地域にも広がりそうです。

このコーナーでは、地域情報新聞「タウンニュース」南区版の門馬康二編集長が、日々、南区を回る中で感じたことなどを綴っています。門馬編集長は南区を担当して12年目。区役所等の行政機関や商店、市民団体等取材し、イベント等の現場にも足を運んで記事を書いています。



登録団体活動紹介ルー

劇団横濱にゅうくりあ 代表：泉谷 渉

「劇団横濱にゅうくりあ」は、1984 年の設立以来、ヨコハマを舞台、テーマ、イメージとしたオリジナルシアターの創出に全力をあげてきました。

●「ラ・ラ・ラ カウベル」を 5/19(土)・20(日)に KAAT 神奈川芸術劇場大スタジオで上演しました

1970 年代前後、ヨコハマのナイトクラブは全盛をきわめ、クリフサイド、ゴールデンカップ、ナイトアンドディ、ブルースカイなどきらめく星たちのように若者たちを魅了していきました。大阪万博に代表される高度経済成長ニッポン。クロスオーバーするように激化していった学生たちの反体制運動。関内駅前のセンタービルにあったカウベルはそうした様々な社会現象を飲み込みながら毎夜の狂宴を繰り広げていたのです。そのカウベルから始まり、続く物語を 2018 年の現代に「自分たちは今どこに立っているのか」を問うということをテーマとした公演でした。

●劇団員を募集中

神奈川県演劇連盟に所属。入会金なし。月例会費 1500 円。チケットノルマ無し。年齢 20 歳以上。稽古場は浦舟コミュニティハウス他横浜駅近辺。活動日は主に水曜日夜間、日曜日。舞台経験の無い方、役者は苦手だが、音楽、照明、美術にご興味がある方も大歓迎です。

●次回公演は 11/10(土)・11(日)に県立青少年センター多目的プラザ(HIKARI)で

「モノログの可能性」と題し、劇団員が自分で台本を書いて自分で演じる一人芝居です。台本作成は現在もジャーナリストとして活躍中の劇団代表がサポートし、演出部も表現のお手伝いをします。まずは見学という方もご連絡を！

<連絡先> 劇団横濱にゅうくりあ ☒izumiya.wataru@rose.plala.or.jp (泉谷)



2017 年上演の「大江卓最後の一日」

演劇は総合芸術です！充実した舞台を一緒に作りませんか。

新しい

街の先生紹介

アロマセラピー・ メディカルハーブ

松井 友美

「街の先生」はさまざまな知識や技術・技能をもっているボランティア指導者です。地域の生涯学習のお手伝いをします。派遣の申込み、特技をお持ちの方の登録も、お気軽にみなみラウンジへ！

どちらも、植物の香りや薬理的な作用で、心身のバランスを整え不調を改善し、美と健康に役立っていく自然療法です。初めて学ぶ方から検定試験合格を目指す方まで、いろいろな講座を行います。ワークショップで楽しく学んでみませんか。



みなみ市民活動・多文化共生ラウンジは、誰もが心豊かでいきいきと生活できる元気な地域を実現するために自主的な活動を応援します。スタッフによる市民活動・生涯学習の相談・情報の提供、機材の貸出・ミーティングスペース等の利用ができます。お気軽にお立ち寄りください。

●「アクセスみなみ」に活動紹介や仲間募集を掲載しませんか！

利用登録団体は、各団体が行っている市民向け講座やイベント、活動などを P R することができます。

次回原稿〆切：8月10日(9月発行)

アクセスみなみ NO.89 (2018 年 6 月発行)

発行者：〒232-0024

横浜市南区浦舟町 3-46 浦舟複合福祉施設 10 階
みなみ市民活動・多文化共生ラウンジ

TEL 045-232-9544 (日本語)
045-242-0888 (外国語)