



ア ク セ ス み な み

2023年度 南区地域課題講座

「地産地消の食事で元気生活！」



毎日の生活に野菜を上手に取り入れて
元気にいきいきと過ごすための講座を開催します。

どちらか1講座のみ、両講座のお申込みのどちらでもできます。

講座1：目指せ健康長寿！

毎日の生活に野菜を取り入れよう！

試食あり

講師：根本 早苗（ねもと さなえ）さん

はまふうどコンシェルジュ、野菜ソムリエ

日時：2024年1月24日（水）14:00～16:00

場所：みなみ市民活動・多文化共生ラウンジ

定員：30人（先着順） 参加費：無料、試食あり

内容：野菜の栄養価を損なわずに無駄なく使う秘訣は？
横浜産野菜の簡単調理や冷凍法について知ろう！

講座2：手軽で身近な薬膳を知ろう！

試食あり

講師：名越 恵子（なごし けいこ）さん

はまふうどコンシェルジュ

ベジ薬膳・スイーツ薬膳アドバイザー

日時：2024年1月31日（水）14:00～16:00

場所：みなみ市民活動・多文化共生ラウンジ

定員：30人（先着順） 参加費：無料、試食あり

内容：・薬膳と地産地消の野菜で健康に！
・身近な食材を使った薬膳料理を知ろう！

上記2講座のお申込みは、TEL・FAX・メール
または右の2次元コードでGoogleフォームから、
①希望する講座名（1.野菜 2.薬膳）、②氏名
（フリガナ）、③連絡先TEL、④講座を知った
きっかけをご記入の上、みなみ市民活動・多文
化共生ラウンジ「地域課題講座」担当へ



2024年1月11日（木）より受付開始。

各回定員30名

（先着順。定員になり次第、締め切ります。）

TEL：045-232-9544

FAX：045-242-0897

Email: minami-kouza@yoke.or.jp

収集した個人情報については本講座の問合せ目的のみに利用いたします。

「第5回街の先生体験クラス」のご案内

麴で腸活！塩こうじを手作りしよう！



日時：2024年2月28日（水）13:00～15:00

場所：浦舟コミュニティハウス（南区浦舟町3-46 浦舟複合福祉施設10階）

講師：発酵料理スペシャリスト 古市英恵さん

（3面のプロフィールをご覧ください。）

内容：麴のお話。塩こうじ作り。塩麴を使った食品の試食。

定員：15人（先着順）2024年2月13日（火）午前9時より受付開始

定員に達し次第、締め切ります。

参加費：500円（材料費）

持ち物：エプロン、バンダナ、布巾、ボール、大スプーン

※出来上がった塩こうじはお持ち帰りいただけます。

お申込みはTEL・FAX・メールにて

①お名前、②連絡先TEL、③お住まい
の区、④講座を知ったきっかけを
お知らせください。

TEL：045-232-9544

FAX：045-242-0897

Email: minami-kouza@yoke.or.jp

収集した個人情報については本講座の問合せ
目的のみに利用いたします。

2023「みんなの『わっ！』フェスタ」のご報告

4年ぶりに規模を拡大して2023「みんなの『わっ！』フェスタ」を開催しました。
当日は晴天にも恵まれ、1,000人以上のお客様にご来場いただき、
10階の会場は久しぶりの熱気に包まれました。

お越しいただいた皆様、体験コーナーやステージを担当して下さった街の先生、
市民活動団体、多文化共生ボランティアの皆様、ボランティアの方々、ご協力ありがとうございました。



資源循環局による「分別魚つりゲーム」は大人も子どもも興味津々



横濱中華幼保園のかわいい園児たちによる中国龍舞



中国の学習者による日本語スピーチ。
振袖を着て発表しました。



世界の料理でベトナム料理を提供



ウクライナ特別ステージでは美しいウクライナの踊りや曲が披露されました。



パステルシャインアートは子どもたちに大人気



南区三曲会による箏・尺八演奏



押し花・ポーセリンアート・トールペイントの体験コーナーはいつもお客様でいっぱいでした。



世界のお茶では、韓国のとうもろこしひげ茶も提供



かんたんおもちゃ工作では子どもたちが糸つり風車を製作

南区役所 「南区地域活動発表会」のお知らせ

日時：2024年2月22日（木）13:30～15:40（13:00開場）
会場：みなみん（南公会堂）南区浦舟町-2-33 定員：300人

防災キャンプ・合気道・和太鼓教室・歌声サロン・子ども食堂の活動発表があります。これからの活動のヒントがあるかもしれません。

詳細はこちらのQRコードから！
または「南区地域活動発表会」で検索

南区地域活動発表会

検索

<問合せ> 南区地域振興課
TEL 045-341-1239 FAX 045-341-1240



街の先生紹介リレー 第5回

発酵料理

ふるいち はなえ

【古市 英恵 さん】



発酵食品に欠かせない
米こうじ

発酵食品と食物繊維中心のメニューを2週間続けると腸内環境が整い、便秘が解消します。このような普段に取り入れられる食生活をアドバイスしています。

現在は地区センターにて麹や味噌の講座を開催しています。今年度で開催した玉ねぎこうじ、塩こうじ、醬（ひしお）の3種類の麹を作る「麹で腸活」の講座は大盛況だったとのこと。

ご自身の腸の不調を治すために独学で発酵食を勉強し始めましたとおっしゃる古市さん。その後、発酵料理の魅力に魅せられます。

便秘になると悪玉菌が増え、がんのリスクが高くなります。発酵食品は、善玉菌を増やす効果があります。



キムチを仕込み中の
古市さん

オカリナ演奏

こたなぎ えみこ

えみこ

【小棚木 恵美子 さん】

オカリナを始めたきっかけをお伺いしたところ、小棚木さんのご友人がオカリナの先生でお手伝いしていた時に、参加者の皆さんがとても楽しんでいらしたのを見て「私もオカリナで沢山の笑顔に出会いたい」と興味を持ったそうです。オカリナの魅力は焼き物の柔らかな音色が素敵なところ、初めての方にもすぐ音が出せるところとおっしゃっています。

生徒さんには「沢山間違えて良いですよ」とお声がけされています。理由は、練習の時に間違えないように緊張して吹くと、良い音色が出せなかったり、指がこぼれたりして動かしづらくなるからとのこと。笑顔を大切に指導されています。



オカリナを持つ小棚木さん

過去に当ラウンジで、オカリナ体験講座を開催したのをきっかけに「オカリナサークルえみの会」が立ち上がり、ご自身の音や生徒さんたちの音に癒される活動は今年で10年目を迎えました。現在は当ラウンジのお隣の施設である、浦舟コミュニティハウスにて、第2と第4月曜日の午前中に講座を開催しています。

●●●パソコン手ならい塾●●●

パソコンを始めたいあなた！もっと上達したいあなた！手ならい塾でパソコンを始めませんか？

ワード・エクセル・インターネット・電子メール・写真取り込みなど

会場：みなみ市民活動・多文化共生ラウンジ
（浦舟複合福祉施設10階）
活動日：第3金曜日、第4金曜日 10:00～11:45
相談料：一回500円

横浜市ITボランティア養成講座修了生のグループです。



【連絡先】
横浜ITサロン本部
金城：
090-1216-8672
岩井：
045-711-6660

●●●薬膳健康づくり研究会 オープン講座Ⅱ 中医薬膳学勉強会のご案内●●●

中医薬膳学の第一人者である辰巳洋先生に生命の源である腎についてお話をいただきます。録画による受講もあります。薬膳に興味のある方のご参加をお待ちしています。

日時：2024年2月14日（水）14:00～16:00（受付 13:30）
会場：ウィリング横浜5階 502（港南区上大岡西1-6-1 ゆめおおおかオフィスタワー）
テーマ：「生命力と腎」～補腎の大切さ～（仮）
講師：医学博士 辰巳 洋 先生（本草薬膳学院院長 日本国際薬膳師会会長）
参加費：会員1,500円 非会員2,000円
募集人員：会場参加80名（先着順） 録画受講（視聴期間2週間以内）

【申込方法】
HPよりお申込みください。
<https://www.yakuzenkenko.org/>
【締め切り】2024年2月7日（水）
【申込・問合せ】
薬膳健康づくり研究会 和田俊子
TEL：045-331-1109
090-4385-5592

●●●ウォーキングのお誘い●●●

- ①2024年1月12日（金）『子七福神めぐり』地下鉄吉野町駅9:25までに集合
 - ②2024年3月19日（火）『みなとみらい21 ウォーターフロントを歩く』横浜そごう前大時計下9:25までに集合
- （どちらも予約不要） 横浜みなみガイドボランティアの会

お問い合わせは
みなみラウンジまで
お願いします。

古き良き商店街

横浜橋通商店街

横浜橋通商店街をご存知でしょうか。市営地下鉄ブルーラインの阪東橋駅が最寄り駅です。この商店街は「いきな下町 よこはまばし」というキャッチフレーズのもと、約350mのアーケードがあり、雨の日も濡れずに買い物ができます。多種多様な約130店舗の商店が並んでおり、活気にあふれ、歩いて楽しい通りです。

人気演芸番組「笑点」の大喜利で活躍された落語家の桂 歌丸さんは、横浜の真金町生まれの横浜育ちです。歌丸さんは横浜橋通商店街の永久名誉顧問で、今も似顔絵が商店街のあちこちで見られます。

現在、痕跡（こんせき）はほとんどありませんが、明治時代から昭和33年まで、真金町は永真遊郭（えいしんゆうかく）という遊郭があったそうで、歌丸さんの祖母が置屋を経営されていたこともあり、歌丸さんは置屋で育ったそうです。



上：横浜橋通商店街

下：金刀比羅大鷲神社



横浜のお酉様

金刀比羅大鷲神社

酉の市（とりのいち）で有名な金刀比羅大鷲神社（ことひらおとりじんじや）は、横浜橋通商店街の近くに鎮座する神社です。毎年11月、酉の市に合わせて、商店街も盛り上がりを見せています。

記事・写真撮影協力：横浜みなみガイドボランティアの会

横浜みなみガイドボランティアの会からのお知らせがp.3に掲載されています。ぜひご覧ください。

新しい街の先生紹介

初めての社交ダンス

ながつか まさひで

長塚 政秀 さん

初めて社交ダンスを習いたい方のためのダンスレッスンです。やさしく、丁寧に、そして分かりやすく教えます。今まで自分の体のことを考えていなかった方も胸を開き、姿勢を正しく、背筋を伸ばすと、歩く姿が一段と若く見えます。社交ダンスの基本は普段歩いているような動作で踊れます。ぜひ一度体感してみてください。



グルーデコ・アクセサリー

やまだ

山田 ひろみ さん

グルーデコ・アクセサリーは、粘土にクリスタルの石を乗せて作るアクセサリーです。24時間で固まる粘土（樹脂粘土）にクリスタルの石を置いて作ります。グルーデコ・アクセサリーは、ネックレス、リング、イヤリング、ピアス、ブローチなどを自分の好きな色で作る事が出来ます。



食育

あらい かずこ

新井 和子 さん

食育に関連した栄養の基礎知識や簡単調理をご紹介します。バランスの良い食事、介護予防、未病、季節の養生などの健康講座を担当しています。また、「フレイル」をご存じですか。健康と要介護の間の状態のことです。フレイル予防の食事のコツもお伝えします。



新規登録の市民活動団体紹介

- ギターアンサンブル四季 クラシックギターアンサンブルの楽しさを皆様と共有して音楽振興による地域活性化に役立てています。
- オラトリオ・ガブリエル合唱団 性別、年齢、障がいを超えて全ての方が一緒に音楽を楽しんでいます。

●●編集後記●●

今年も残りわずかとなりました。この仕事を通じて、多くの素敵な方と出会えた幸せな一年だったと思います。来年もどうぞよろしくお願いいたします。（い）

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。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。

活動のPR・仲間募集をしませんか？

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などのPR、メンバー募集などをすることが出来ます。ご希望の際には、いつでもご連絡ください。

次回原稿〆切：2024年2月20日（3月発行）

発行：みなみ市民活動・多文化共生ラウンジ
（通称：みなみラウンジ）

〒232-0024 横浜市内南区浦舟町3-46 浦舟複合福祉施設10階

TEL: 045-232-9544（日本語）

TEL: 045-242-0888（外国語）

当施設は南区から委託を受け、YOKE
（横浜市国際交流協会）が運営をしています。

