にしく市民活動支援センター

人と活動のつながりづくりを応援する

にしとも広場

2015
4号

歩いて行けるつながりマップ

前編

自治会町内会館・公園特集
戸部駅～久保町エリア

全2回で
気軽に行けるつどいの場を、
ご紹介します。

※2015年8月時点の内容です

徒歩圏内に
お茶飲み仲間がいる暮らし

このマップでは、自治会町内会館や、公園、公共施設などの
歩いて行ける場所で、気軽につどい、つながりが持てる場を紹介します。
例えば、健康づくりの体操や気軽なおしゃべりの場などで、
次のような場所を掲載しています。

- 原則月１回以上実施している活動
- どなたでも参加 OK の活動
- 自治会町内会館、公園、公共施設などで行われている活動

❶ はり切りカフェ

おひとり様大歓迎！戸部駅近くでゆっくりお話できる所です。日頃の何でもないことを話したい、手芸や折り紙などで手を動かしたい。そんな時にお立ち寄りください。

日　時：第２水曜日　13:30～15:30
場　所：戸部本町地域ケアプラザ
（戸部本町 50-33）
参加費：100 円
主　催：戸部本町地域ケアプラザ

連絡先：321-3200　担当：木村

❷ ラジオ体操

朝の体操で、さわやかに一日をはじめませんか？広いグラウンドでのびのびと、大人も子どもも一緒に参加しています。毎朝休まず、50 年以上続いている活動です。＊雨天中止

日　時：毎日　6:30～6:40
場　所：戸部公園
（中央 1-18）
参加費：無料
主　催：戸部公園ラジオ体操協会

連絡先：090-2480-0772　担当：増山

❸ わたぼうしカフェ

認知症の方、ご家族はもちろん、どなたでも立ち寄れる「つどいの場」です。ちょこっと相談なども大歓迎！お気軽にお越しください。

日　時：第３土曜日　13:00～16:00
場　所：にしく市民活動支援センター
“にしとも広場”
（西前町 2-46 大向ビル 1 階）
参加費：50 円（コーヒー・紅茶代）
主　催：在宅介護者の集い あけぼの会

連絡先：311-0779　担当：竹下

❹ みんなで体操

運動不足だけど、朝寝坊もしたいという方、ちょっと遅く起きても参加できます。ラジオ体操など、15 分でさっと運動しませんか。
＊雨天中止

日　時：毎週土曜日　9:00～9:15
場　所：浜松町公園
（浜松町 9）
参加費：無料
主　催：藤棚地域ケアプラザ

連絡先：253-0661　担当：柏木

❺ 絵たより教室

はじめての方、大歓迎！どなたでも簡単に、すてきな「絵たより」を楽しんでいただけます。「絵たより」を覚えて日々の暮らしを豊かにしてみませんか？

日　時：第２月曜日　10:00～12:00
場　所：藤棚らいぶステーション
（中央 2-12-1）
参加費：300 円（材料代）
主　催：第２地区社会福祉協議会
予約は必要ありませんので、当日会場にお越しください。

❻ お茶の間会（もくよう会）

昔懐かしい井戸端会議の雰囲気で、お茶を飲みながら楽しくおしゃべりしています。90 代の方も元気に参加している素敵な会です！

日　時：毎週木曜日（８月は第１・３木曜日）
13:00～15:00
場　所：藤一ふれあい会館
（藤棚町 1-56）
参加費：無料
主　催：藤棚１丁目自治会

連絡先：241-5876　担当：松本

⑦ 夢やさい（自主財源基金）

新鮮なやさい、くだものを販売！毎回大人気で、早々に完売してしまいます。売り上げは地区内の様々な防災活動の環境整備に役立てられています。

日　時：第３日曜日（4 月 -6 月、10 月 -12 月のみ開催）8:30～(売り切れ次第終了)
場　所：池ノ上公園、東久保町会館、後藤様宅（東久保町 12/ 東久保町 29-11/ 東久保町 40-13）
主　催：東久保町夢まちづくり協議会
当日会場にお越しください。

⑧ 山のうえサロン

坂を下りずに参加できるサロンです。手足の運動など 30 分じっくり体操をした後は、和室でお茶を飲みながら脳トレをします。ほっとする雰囲気の自治会館でのんびり過ごしませんか。

日　時：第２木曜日　13:30～15:00
場　所：藤棚アパート自治会館（藤棚町 2-197）
参加費：100 円
主　催：藤棚地域ケアプラザ

連絡先：253-0661　担当：柏木

⑨ ”ふれあいサロン”ほっぺ

お茶を飲みながら気軽におしゃべり、日常の小さな悩みを話すだけでも気分が晴々。ケアマネージャーによる介護相談もできます。
（木曜は「手仕事くらぶ」も開催中！）

日　時：毎週金曜日 10:30～14:00
場　所：ばぁばの家あさだ（境之谷 30）
参加費：200 円
主　催：ばぁばの家あさだ

連絡先：341-4248　担当：早川

⑩ 玄米ダンベルクラブ

玄米の入ったダンベルを使って筋力アップ体操をしています。日頃の運動不足を楽しく解消してみませんか？腰痛、膝痛予防にも！

日　時：第２・４木曜日 13:30～15:30
場　所：野毛山荘（老松町 26-1）
参加費：無料
主　催：玄米ダンベルクラブ
当日見学にお越しください。

⑪ 麻雀同好会

脳の活性化効果もある麻雀で、楽しいひと時をすごしませんか？お昼は各自持参し、輪になって食べます♪女性も多数参加しています。

日　時：第１・３土曜日　10:00～16:00
場　所：羽沢東部自治会館（老松町 51）
参加費：100 円（お茶代・保険代）
主　催：羽沢東部自治会

連絡先：243-0363　（当日のみ）

Ⓐ 青空子育て（スマイル・ポート）

時　間：10:00～11:30 ※雨天中止
場　所：掃部山公園：第 2 火曜
池ノ上公園：第 2 金曜
境之谷公園：第 4 水曜（雨天：ログハウス）

Ⓑ パソコン操作のアドバイス（eネットにし探検隊）

時　間：毎週水曜日　9:30～15:15（第３は午前のみ）
場　所：藤棚地域ケアプラザ（藤棚町 2-198）

Ⓒ ランチコンサート（生活創造空間にし）

時　間：第 1 部：12:00-12:25
第 2 部：13:00-13:25
場　所：生活創造空間にし（浜松町 14-40）

連載　まちづくり★現場ふむふむレポート

決定に参画することで、モチベーションがUP！

NPO 法人ワーカーズ・コレクティブたすけあいぐっぴぃ

“いくつになっても自分らしく暮らしたい”そんな思いのもと、多世代交流サロン「ばぁばの家あさだ」や、地域のたすけあい活動を行う、「たすけあいぐっぴい」は運営されています。働く人が働きやすい環境を整えていくことを特に大切にし、子育てや親の介護をしながらでも楽しく働ける場となっています。

そこで重視しているのは、“みんな”で話し合うこと。事業の企画にしても、決定までのプロセスにメンバーが自ら参画することで、「自分たちで決めた」という納得感がある、とのことでした。納得感を得られることで、一人ひとりが主体的に取り組むようになる。これが地域の方々をきめ細やかにサポートする事業の秘訣となっています。

「“みんな”の気持ちを汲んで、整理していく」ことがポイントなんですね。

[お問合せ先]
NPO 法人ワーカーズ・コレクティブたすけあいぐっぴぃ
（横浜市西区戸部本町 50-21　プエルト横浜 705 号）
TEL：045-311-0233
URL：http://www.guppii.jp/

ふむふむレポートとは？
西区で活動するグループや場所を訪問し、活動の魅力と工夫や、「なるほど!」の知恵をご紹介します。

にしとも広場からのお知らせ

イベントのお知らせ・
会員募集を掲載しませんか？

地域ポータルサイトとして、にしとも広場のホームページが新しくなりました!掲載した情報は「地域からのお知らせ」より確認できます。

URL：http://www.nishitomo.city.yokohama.lg.jp

編集後記

今回の特集でお邪魔した場所には、「縁側」のようにほっとする雰囲気がありました。
例えば「ラジオ体操」では、勝手がわからず、うろうろしている私に、「カード持ってる？ ハンコをためると 30 日に景品がもらえるのよ」と一緒に取りに行ってくださり、その途中でも、「おはよう、腰の調子どう?」など声を掛け合っている様子がありました。

歩いて行ける範囲に、日頃のなんてことないことを話せる相手がいる、毎日挨拶をかわす人がいるというのは、それだけで元気になれるんだと、改めて気づきました。（ま）

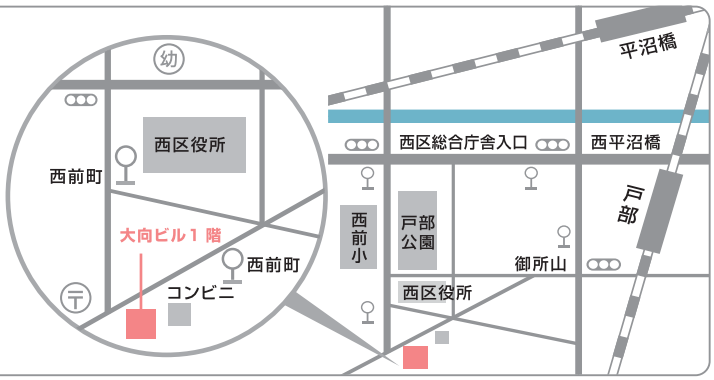
次号 5号は、
「歩いて行けるつながりマップ（後編）
みなとみらい～浅間台エリア」を
テーマに 12 月に発行予定です。

にしく市民活動支援センター

にしとも広場

（管理運営：認定NPO法人市民セクターよこはま）

TEL/FAX　045-620-6624
Eメール　ni-shiencenter@star.ocn.ne.jp
住　所　横浜市西区西前町 2-46 大向ビル1F
開館時間　9:00～17:00
休館日：毎週水曜日・年末年始（12/29～1/3）
アクセス　京急線「戸部駅」より徒歩 9 分
相鉄線「平沼橋駅」より徒歩 10 分



配架にご協力いただいている皆様	配架にご協力いただける場合は、お名前を掲載させていただきます。ぜひご連絡ください！	郵便局、地区センターやコミュニティハウスなどの公共施設、藤棚らいぶステーション、よってこっと、生活創造空間にし 他

企画会議メンバー：新井香奈さん（2014 年度西区地域づくり大学校卒業生）、伊藤孝仁さん（多世代･多国籍交流スペース カサコ）、大木本一夫さん（羽沢東部自治会、子育てサロン カム･カム）、佐上智美さん（生涯学習ボランティア「西区街の名人・達人」）、中島まり子さん（ぐらんまのいえ）、永瀬誠さん（生活支援センター西）
発行：にしく市民活動支援センター“にしとも広場”　発行日：2015 年 10 月