



思い出も 未来も共に  
この瀬谷で

# 瀬谷区民活動センター情報誌

## せやまる通信

季刊  
第33号  
陽春号

### あなたも、得意分野を活かして ★輝いてみませんか!?

～現役時代からご夫婦で地域デビューして活躍している方々をご紹介します～

#### 瀬谷サイエンスクラブ

今年3月に定年を迎え、今後は9年前から始めていた地域活動に更に力を入れていきたいと夢は広がる!



学びながら星座を作る工作



メイト 谷口康一さん

自宅に天文台を設置したことがきっかけで声がかかり、小学生から大人までを対象に天文講座や理科講座を始めました。専門の知識を活かして多くの人に日常とは違う世界を知ってほしい、サポートしてくれる高校生にも有益な講座にしたいと日々工夫を重ねています。子どもたちに学校ではできない体験をしてもらい、面白かったと感じてもらえた時、特にやりがいを感じます。



ご夫婦で始めた活動を、高校生がボランティアでサポート

#### リコバンド Riko Band

現役時代からご夫婦でボランティア演奏を始め、定年を迎えてからは地域活動を本格化!



メイト 富山さんご夫妻

うつ状態で何もできなかった時に、音楽によって癒された経験から、音楽で人の心を癒したいと思い、ジャズの歌のレッスンを始めました。主人のギター伴奏で唄うミニコンサートと朗読も始めました。ジャズ、ポップス、懐メロなど訪問先の希望に合わせたジャンルの歌を唄っています。皆さんの笑顔を見て、幸せをもらえるので日々充実しています。



高齢者サロンで演奏



#### 【高齢者サロンからの声】

歌もマイクでスピーカーを通して聴くと一味違い、コンサート会場の様でした。高齢者も一緒に歌える選曲で雰囲気も良く、演奏の合間のお話もまるでラジオを聞いているようでした。心温まる「60歳のラブレター」の朗読は楽しく、あっという間に過ぎ、また来ていただいて違う歌も聴いてみたいと思いました。



#### 【ケアプラザからの声】

～星空ガイド&プラネタリウム～

小学生を対象に谷口さんに星空ガイドを依頼しました。わかりやすい説明と、高校の天文部の生徒さんによる太陽と月の関係の実演など、飽きないように工夫されていた講座でした。子どもたちの反応もとても良く、谷口さんの問いかけに積極的に答えていて大好評でした。

瀬谷区民活動センターでは、自治会・町内会、子ども会、高齢者施設などから依頼があった時に「メイト」の紹介をしています。

\*瀬谷区では人材登録いただいたボランティアを「メイト」と呼んでいます。「メイト」に登録した方は、特技を活かして生き生きと地域活動や市民の生涯学習に貢献しています。

メイトガイド (最新版) を発行しました! ご活用ください。



冊子は各地区センター、コミュニティ・スクール等で閲覧できるほか、瀬谷区民活動センターで配布中!

# メイト訪問記

区民活動センターにメイト登録されているグループを紹介します！  
ぜひ活動の見学や体験に行ってみませんか。  
お問合せは、瀬谷区民活動センターまで。

## フラダンス

### アハファイ フラ カウホラ



「最初はダイエットのためにフラダンスを始めました。次第にボランティア活動をしたい！と思い始めて、周りに声をかけて平成 20 年にグループを結成。フラダンスは、体にいいと知ってほしい！心身が疲れているときは体を動かすことによって元気になれるし、またリハビリにもなります！」と熱い思いを語る代表の佐藤久美子さん。地域の高齢者施設などへの慰問にも毎週のように行って、皆さんの笑顔で元気をいただいているそうです。慰問先では、フラダンスの披露だけでなく、観客の皆さんと一緒に歌いながら手を動かしたり、とても楽しんでいらっしゃいました。

練習は、月 1 回金曜日他 10 時～12 時 ニツ橋第二地域ケアプラザ他

## 手作り祝儀袋

### 祝儀袋つるの会

「平成 23 年度の講座『わたしの祝儀袋』に参加したメンバーでグループが発足。何か地域貢献したいとの思いから、メイト登録しました。地区センター、コミュニティ・スクール等の区内施設や地域のサロン、せやまる・ふれあい祭り、輝く！せや！ひと！フェスタ、高齢者施設等で体験講座を行っています。楽しい仲間ができたこと、また体験された方がとても喜んでくださることがうれしい。手工芸が好きなメンバーなので、祝儀袋にこだわらず、水引や他のジャンルにも皆で相談しながら楽しく活動していきたい。」と意欲を語る代表の江田弘子さん。できるだけ身近なものを対象者に合わせて考えているそうです。ご興味のある方見学大歓迎！（要事前連絡）

活動は、奇数月の第 3 水曜日 13 時～ せやまる・ふれあい館



## コーラス

### コール・ヴィヴァーチェ



原小学校と原中学校の PTA コーラスがきっかけで、2010 年 4 月にサークル結成。地域デビューは原中学校の地域交流会。もっとメンバーを増やしたい、地域活動や発表をしたいと思い、メイト登録しました。「優しくて面白いプロの先生の指導を受けて、楽しく元気に歌っています。音楽祭や発表会の他にも町内会のクリスマス会や地域の施設でのボランティア出演も行っています。参加者の皆さんと一緒に歌ったり、体を動かしたりと楽しんでいただけるのがうれしいです。」と代表の瀬川正美さん。和気あいあいとした練習風景も魅力的でした。

30 代～60 代の女性メンバー募集中。

活動は、月 3 回 月曜日 14 時 15 分～17 時（変更あり）

原中学校コミュニティ・スクール、ニツ橋第二地域ケアプラザ他

# 区活発 みんなのま～なび講座 6月期 参加者募集



学んでみよう！体験してみよう！気軽にご参加いただける体験講座です。  
何かを始める第 1 歩！興味を持ったなら、"Let's try!"



### ①心身をリラックスさせる ハワイアン・フラ入門

6月3日・10日(月) 全2回  
13時30分～15時  
講師：佐藤 久美子  
対象：成人 10人  
参加費：無料  
持ち物：室内履き、タオル  
飲み物



### ②転写・焼付で器を 素敵な花柄にしてみよう

6月4日・11日(火) 全2回  
13時～15時30分  
講師：沢 逸郎  
対象：成人 10人  
参加費：1,000円(3点)  
持ち物：軍手、タオル他



### ③朗々と俳句を詠おう ～初めての詩吟～

6月7日(金)  
13時30分～15時30分  
講師：盆子 桜岳  
対象：どなたでも 15人  
参加費：無料  
持ち物：飲み物



### ④2020 東京大会に向け チャレンジ！ おもてなし英会話

6月13日(木)  
13時～14時  
講師：五十嵐 美和  
対象：どなたでも 15人  
参加費：200円  
持ち物：筆記用具



### ⑤音もだち集まれ ママと一緒にリトミック♪

6月24日(月)  
11時～12時  
講師：中嶋 みや子  
対象：1～2歳の子と  
保護者 10組  
参加費：100円  
持ち物：飲み物  
\*兄弟姉妹の参加は50円追加



### ⑥祖父母に送るうちわに描く 絵手紙暑中見舞い

6月29日(土)  
13時30分～15時  
講師：鈴木 絢子  
対象：小学1年生～  
中学生 10人  
\*小学1・2年は保護者同伴  
参加費：300円  
持ち物：エプロン



#### 申込方法

5月11日(土) 10時から先着順。直接窓口、電話、FAXまたはEメールでお申し込みください。

#### 申込締切

各講座とも開催初日の7日前まで(必着)。ただし、定員になり次第締め切り。

#### 申込・問合せ

瀬谷区民活動センター  
〒246-0021 瀬谷区ニツ橋町 469 せやまる・ふれあい館 2 階  
電話 045-369-7081 FAX 045-366-4670  
Eメール se-kukatsu@city.yokohama.jp

# 区活発！ みんなの立ち寄りイベント

お子様連れも  
大歓迎！

入場無料

## 昼ドキイベント・せや

時間：12時20分～12時50分（12時開場）

★ 毎月1回開催している昼休みイベント ★  
ひとときを音楽やダンスなどで、ぜひお楽しみください

会場：瀬谷公会堂 2階 ホワイエ

5月17日（金）

民踊



出演 瀬谷区民踊協会

6月21日（金）

合唱・器楽演奏



出演 あづまのの森の音楽隊

7月19日（金）

大正琴演奏



出演 大正琴さくらんぼ会

## 区活ミニギャラリー

会期：4月1日（月）～6月21日（金）  
（火・金の午後と休館日を除く）

会場：瀬谷区民活動センター  
ミーティングルーム1

作品展

つな  
繋ぎ折り鶴

～1枚の和紙から生まれる鶴たち・絆～



出展  
板垣 文子さん

★メイト登録している方の作品展です。ぜひ観にいらしてください★

布ぞうり

～古布を再利用  
和の健康ルームシューズ～



出展グループ  
エコぞうり

写真

～日本の春・バイクツーリングで  
遭遇した風景～



出展  
栗原 剛さん

## 瀬谷区民活動センター

### ● 施設情報 ●

〒246-0021

横浜市瀬谷区二ツ橋町469 せやまる・ふれあい館2階

TEL 045-369-7081/FAX 045-366-4670

開館時間 10時～20時（日・祝17時）

\*相談窓口は17時まで

休館日 毎月第3日曜日

年末年始（12月29日～1月3日）

### ● アクセス情報 ●

相鉄線 三ツ境駅下車 徒歩約12分 または、

バスをご利用の方は三ツ境駅北口より

相鉄バス【旭27】「南瀬谷小学校」行きや、

【旭28】「ニュータウン南瀬谷」行き

などに乗車し、「中丸」バス停で下車 徒歩約5分

