

Next Stage

◆◆◆◆◆
新しい扉の向こうへ
◆◆◆◆◆



仕事や子育てが一段落。

さあ、これからの自分の自由な時間をどう使おうか？

趣味やボランティア活動など、ご自分の住む地域の中で新たな居場所と役割を見つけてみませんか？

あなたの「何かやってみよう」「もっと楽しもう」という思いを叶えるため、身近な公共利用施設がお手伝いします。



はじめの一步の相談どころ

ほどがや市民活動センター アワーズ

地域で何か始めたい方や、既に活動している人の相談どころです。お話の内容をお聞きし、一緒に考えながら次の一步を紹介します。

区内はもとより市内外の様々な分野の情報を集め、お届けしています。得意なことを活かしたボランティア活動を地域につなげています。



初めてでも相談しやすい雰囲気を大切にしています

こんな方にピッタリ

- どんなサークルがあるのか聞いてみたい
- 何から始めたらいいかわからない
- 経験を生かして何かしたい

「ありがとう」につながるしあわせな時間

保土ヶ谷区社会福祉協議会 (ボランティアセンター)

ボランティアをしたい人と、してほしい人とをつなぐお手伝いをしています。

ボランティアの相談はもとより、経験がない方も安心して活動ができるように、様々な体験講座も実施しています。

- こんな方にピッタリ
- 空いている時間で何かしたい
 - どんな活動があるのか知りたい
 - 地域に何か貢献したい



区内の様々な情報が集まっています

活動例

- 高齢者の通院などをサポートする運転ボランティア
- 子どもの遊び相手、読み聞かせ
- 障がいのある子どもの通学の付き添い

あなたの“やりたい!”を叶える場所

地域ケアプラザ

地域の福祉・保健活動やボランティア活動の支援、また各種講座やイベント等を開催しています。

地域ケアプラザでは、皆さんが地域でつながり、活躍するための取組と情報をたくさんご用意しています。

- こんな方にピッタリ
- 誰かの役に立ちたい
 - 身近な地域で仲間をつくりたい
 - やりたいことを見つけたい



自分たちで作ったお菓子を子どもたちにプレゼント

活動例

- デイサービスやイベントで特技を披露
- 地域の子育てサロンでママのお手伝い
- 近所のお年寄りのお宅の電球交換

本格的にスポーツをするならココ!

スポーツセンター

スポーツセンターでは、スポーツ、レクリエーションのほか、文化活動も行えます。

トレーニング室は、自身の鍛錬はもちろん、利用者間でサポートをしながら、楽しくお使いいただけます。

保土ヶ谷区体育協会主催による区民大会も多数企画しています。

- こんな方にピッタリ
- 本格的なスポーツ・体力づくりをしたい
 - トレーニング仲間と交流したい
 - チームスポーツに参加したい



トレッドミルで有酸素運動

活動例

- 体育室での各種スポーツ、テニス、インラインホッケー、トレーニング
- 研修室での文化活動

仲間との交流を深める場所

地区センター・コミュニティハウス

地区センターやコミュニティハウスでは、地域交流を支える拠点として、気軽にスポーツや読書を楽しむほか、自主的なクラブ活動に参加する中で、新たな仲間の輪を広げることができます。

また、あなたの知識や趣味を、地域の仲間に伝える場としても活用できます。

- こんな方にピッタリ
- 気軽にスポーツやレクリエーションをしたい
 - 新たな趣味をつくりたい
 - クラブ活動を通じて仲間を増やしたい



思い出の曲とコーヒーでくつろぎのひと時

活動例

- 仲間と楽しむ茶道、華道、書道、俳句
- 料理教室、音楽鑑賞イベント
- 子育て支援、育児相談、読み聞かせ

趣味を楽しみ 生きがいを感じる場所

狩場緑風荘

狩場緑風荘は、60歳以上の方々が健康で明るい生活を送るための福祉センターです。

健康や福祉に関する相談や、趣味・教養を高めるための教室のほか、カラオケや大浴場を無料でお使いいただけます。

娯楽を通じた交流によって、日々の生活に新しい風が舞い込みます。

- こんな方にピッタリ
- 仲間との交流を図りたい
 - やりたいことを見つけたい
 - 趣味や特技を誰かに伝えたい



「電子メールを使ってみよう(パソコン教室)」の様子

活動例

- 俳句、詩吟、パソコン入門、水彩画のサークル活動
- 映画上映会～名画座KARIBA～
- 卓球教室、体操、ウォーキングで健康づくり

これからの過ごし方 一緒に考えてみませんか？

- ○○をしてみたい
- 誰かとつながっていたい 仲間を見つけたい
- 自分自身の健康を維持したい
- まずは一人でも気軽に行ける場所がほしい
- 地域や社会の役に立ちたい
- 今までの経験や趣味を生かしたい

あなたのまちの相談窓口を紹介します！！

施設名	所在地	電話
ほどがや市民活動センター(アワーズ)	星川1-2-1	045-334-6306
保土ヶ谷区社会福祉協議会(ボランティアセンター)	川辺町5-11	045-341-9876
今井地域ケアプラザ	今井町412-8	045-351-8812
岩崎地域ケアプラザ	岩崎町37-5	045-334-1551
上菅田地域ケアプラザ	上菅田町1696	045-371-3831
川島地域ケアプラザ	川島町360-2	045-370-1550
常盤台地域ケアプラザ	常盤台53-2	045-339-5701
仏向地域ケアプラザ	仏向町1262-3	045-336-1565
星川地域ケアプラザ	川辺町5-11	045-333-9500
今井地区センター	今井町412-8	045-352-1183
西谷地区センター	西谷町918	045-371-3794
初音が丘地区センター	藤塚町15-1	045-352-3992
ほどがや地区センター	天王町1-21	045-333-0064
くぬぎ台小学校コミュニティハウス	川島町1374-1	045-371-7611
権太坂コミュニティハウス	権太坂3-1-1	045-713-6625
桜ヶ丘コミュニティハウス	岩崎町15-30	045-331-5368
笹山小学校コミュニティハウス	上菅田町1422	045-381-0392
常盤台コミュニティハウス	常盤台53-2	045-348-8277
峯小学校コミュニティハウス	峰岡町1-10	045-337-3319
保土ヶ谷スポーツセンター	神戸町129-2	045-336-4633
狩場緑風荘	狩場町295-2	045-742-2311

このリーフレットは区のホームページでも紹介しています。
各施設へのアクセス方法等については、
こちらよりご確認ください。



ほっとなまちづくり

検索



平成29年12月発行

発行:保土ヶ谷区福祉保健課 〒240-0001 横浜市保土ヶ谷区川辺町2-9 045-334-6343

協力:保土ヶ谷区社会福祉協議会、ほどがや市民活動センター アワーズ