



秋のイベントへGO!



どちらも
3年ぶりの
開催!

ゆめかもん 15周年記念

地域の皆さんに笑顔と元気を届けるイキイキさん

長浜ホール 生涯学習

フェスティバル 2022

10月22日(土) 9:30~17:00

金沢区「街の先生」、「登録団体」が出演します。
地域デビュー講座出身団体「かなみん」による紙芝居、
「コーヒーde えがお」によるコーヒー販売、「ぼたん座」に
よる大道芸パフォーマンスもあり!ご期待ください!!

主催: 横浜市長浜ホール
共催: 金沢区役所、金沢区民活動センター“ゆめかもん”

第48回金沢まつり

いきいきフェスタ

10月15日(土) 10:00~15:30

海の公園なぎさ広場

事業PRコーナー、野外ステージ、お楽しみ大抽選会
あり! つながりステーション参加のコミュニティサロン
も出店します! 4面も併せてご覧ください。

主催: 金沢まつり実行委員会

入場無料



※新型コロナウイルス感染症の影響により、開催内容
に変更が生じる場合があります。

詳細は各イベントのホームページをご確認ください。

金沢区民活動センター“ゆめかもん”のPR動画ができました。ぜひご覧ください!

[ゆめかもん](#) | [検索](#)

新規登録

とがわ けいあい
外川 慶愛
(英語)

英語が久しぶりの方、基本のアルファベット、カタカナでおなじみの単語などを正しく発音します。

とがわ けいあい
外川 慶愛
(薬膳)

漢方の知識から薬膳を学び、日々の生活の中から健康・体質にあった食材や養生方法の指導をいたします。

いかに さえ
浅 紗江
(栄養講話)

現代人のほとんどがミネラル不足だと言われています。その原因とこれからできることをお伝えします。

ひがしの えいこ
東野 英子
(二胡)

女性の声に似た音色をもつ二胡は、まるで歌のように表現できます。いろいろな曲を楽しく弾いて笑顔になりましょう!



街の先生 143名
登録団体 195件
令和4年9月現在

報告・イベントのお知らせ



第34回 金沢区民文化祭

開催期間 2022年10月2日(日)～11月23日(祝・水)

<p>民謡のつどい</p> <p>◆10月2日(日) 入場無料 9時開場 9時30分開演 ◇金沢公会堂</p>	<p>金沢三曲演奏会</p> <p>◆11月3日(祝・木) 入場無料 10時開場 10時30分開演 ◇金沢公会堂</p>
<p>金沢区音楽のつどい</p> <p>◆10月16日(日) 入場無料 10時開場 10時30分開演 ◇金沢公会堂</p>	<p>区民の作品展</p> <p>◆11月10日(木)～15日(火) 入場無料 10時～16時 10日(13時から)15日(15時まで) ◇金沢公会堂、区役所2階区民ギャラリー</p>
<p>金沢シンフォニカ プロムナードコンサート2022</p> <p>◆10月23日(日) 入場料900円 13時15分開場 14時開演 ◇金沢公会堂 横浜金沢交響楽団 検索</p>	<p>華道展</p> <p>◆11月11日(金)～12日(土) 入場無料 10時～16時 ◇金沢公会堂会議室</p>
<p>吟と舞の祭典</p> <p>◆10月29日(土) 入場無料 11時30分開場 12時開演 ◇金沢公会堂</p>	<p>茶会</p> <p>◆11月13日(日) 茶券1,000円2席(当日券有・数に限りあり) 10時～15時(最終入り 14時30分) ◇金沢地区センター2階和室・ロビー</p> 
<p>金沢区日本舞踊連盟 公演</p> <p>◆10月30日(日) 入場無料 11時30分開場 12時開演 ◇金沢公会堂</p>	<p>吹奏楽の日</p> <p>◆11月23日(祝・水) 入場無料 12時開場 13時開演 ◇金沢公会堂</p>

◇主催:金沢区民文化祭実行委員会 ◇共催:金沢区役所
◇後援:NPO法人横浜金沢文化協会
◆問合せ:金沢区民文化祭実行委員会事務局
地域振興課 区民活動支援担当 045-788-7804

新型コロナウイルス感染拡大防止等のため、
中止となる場合がございます。

詳細は [金沢区民文化祭](#) [検索](#)



報告

見に来て身になる！ ミニ体験講座

9月1日～28日開催

その①

9月1日(木)から9月28日(水)まで、見に来て身になる！ミニ体験講座が金沢公会堂と金沢区役所会議室で開催されました。ミニ体験講座に初めて参加した金沢区「街の先生」、「登録団体」による全17講座を2ヶ月にわたって紹介します。



ヨガとストレッチーズ！ 9/1 尾仲 恵美子



ストレッチーズ専用布を使用して身体を動かし、リフレッシュしました。

コーチング体験講座 9/3 竹光 公輔



理論を学び、目標設定！自分の「本当のやりたい」に気付く半日でした。

そろばん講座 9/3 頭のトレーニング 小林 くに江



初心者、久しぶりの方、それぞれのレベルで指を動かしました。

般若心経の概説と 9/9 写経体験 写経の会



般若心経の簡単な説明の後、うすく印刷された般若心経をなぞりました。

コラージュアートを 9/9 楽しもう！ 前田 よし永



カラー雑誌やチラシを自由に切って貼り、自分好みの作品を作りました。

シニアのための 9/14 はじめてピアノ 松下 直美



ピアノを知って拍子を感じて、おひとりずつ実際に弾いてみました。

英語で習うIKEBANA 9/14 (生け花) 角田 麻南



英語で説明を聞きながら生け花を体験！ステキな作品ができました。

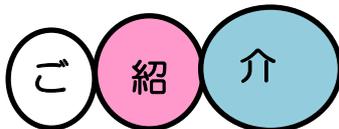
金沢区「街の先生」
×
晴嵐かなざわ

ゆめかもんがコーディネート

蒲原さんを依頼したのは・・・

ご依頼者:晴嵐かなざわ
内容:高齢者対象の趣味の教室での
ヨガ講座の講師依頼(連続講座)

老人福祉センター
「晴嵐かなざわ」



プロフィール



蒲原 美樹さん (金沢区「街の先生」) 「ヨガ」で登録

ヨガのインストラクターとしてのキャリアは 20 年。腰痛肩こり等の不調を改善するヨガを、基礎から丁寧に指導。老若男女問わず出来るヨガを目指す。最近では子育てで奮闘中のママさんヨガや集中力がつくキッズヨガを普及中。

「カラダをいやすヨガ」(高齢者対象)

7月19日(火)
●晴嵐かなざわ

講座実現!



様々なヨガのポーズ

講師として講座を実施!

老人福祉センター「晴嵐かなざわ」主催の「趣味の教室」は、高齢者の生きがいと仲間づくりを目的としています。その中でも人気が高いヨガ教室の講師紹介依頼がゆめかもんにあり、蒲原さんをご紹介。4~9月(連続講座)「カラダをいやすヨガ」を開催することになりました。

教室日見学すると、参加者は男女 13 人。始まる前から音楽が流れ、リラックスムード。身体をほぐしながら、蒲原さんは皆さんに丁寧に声をかけていきます。

4月のスタート当初は、椅子が必要だった方も、今はヨガマットに座って受講できるまでになりました。ゆっくりした動きと呼吸法を使いながら、様々なヨガのポーズで身体

を整え、日々のストレスや身体の痛みを気持ちよくほぐし、血流を良くしていきます。皆さんを元気づける声かけも忘れません。最後は、寝た姿勢でリラックス。普段の忙しさを忘れ、身体の内面に意識を集中します。

講座は利用者にとっても好評で、後期も引き続き担当することになっています。

蒲原さんの夢(テーマ)

もっとヨガを知ってもらいたいという蒲原さん。昔と比べて自然の中で遊ぶことが少なく、筋力不足やキレやすくなっている子どもにも、ヨガは柔軟性や集中力を養うのに適しているそうです。コロナ禍で外出制限しているシニアにも、自宅のできるヨガを発信していきたいとのこと。

ゆめかもんでは、「つながる」きっかけづくりをお手伝いしています。

出演者や講座講師等の紹介依頼はゆめかもんまで: 045-788-7803

紹介依頼申請の様式は、右記 HP からダウンロードできます。





つながりステーションとは？

地域をもっと明るく元気にするために、協働契約(つながりステーション)で結ばれたコミュニティサロンと区役所が連絡会を結成し、連携して活動しています



参加9サロン さくら茶屋にししば・ジュピのえんがわ・もりのお茶の間・釜利谷ふれあいカフェ・こずみの ANNEX・みんなの交流スペース むつら(六浦)・Welcafe・みんなの居場所 結・ほっこり

サロン連絡会 @ゆめかもん会議室

つながりステーションが

金沢まつり いきいきフェスタに出店します!

10/15(土)
@海の公園
なぎさ広場

コロナ禍で中止が続き、3年ぶりの開催となる区民まつり「金沢まつりいきいきフェスタ」に前回開催時にも出店して大好評だった「つながりステーション(金沢区コミュニティサロン連絡会)」がPRブースを出店します。

当日は、区内のコミュニティサロンを区民の皆さんに知っていただくため、有志の5サロンが自慢の味や品々を販売。

また当日はつながりステーションを皆さんに知っていただくため、5サロンのブース設置のスタンプを集めると、プレゼントがもらえる、「金沢区つながりステーションサロンいきいき★スタンプラリー」も同時開催します。

つながりステーションスタッフ一同、いきいきフェスタ本部の隣のブースで、皆さんのお越しをお待ちしております!



前回(令和元年)の出店の様子



皆打合せでは、フェスタを盛り上げようと、各サロンのアイデアが飛び交いました

- ～出店メニュー(予定)～
- さくら茶屋: ちまき、フランクフルト他
- もりのお茶の間: キーマカレー
- Welcafe: ホットコーヒー
- むつら: ハンドメイド作品
- ジュピのえんがわ: 駄菓子コーナー

“ゆめかもん”からのお知らせ



区民ギャラリー

※内容は変更になることがあります。

詳細はお問い合わせください

10月9日(日)～15日(土)	マウスアート	マウスアートの会
10月16日(日)～22日(土)	色えんぴつ「帆の会」 第9回作品展	色えんぴつ「帆の会」
10月23日(日)～29日(土)	手づくりの器で暮らしを豊かに! ～陶芸でスローライフを楽しもう～	陶芸アートプロジェクト・ ハマMUG企画・ときめき工房



展示ケース

※年間スケジュールはこちらから



10月1日(土)～31日(月)	Happy Halloween	金沢区「街の先生」佐原 千佳子氏
-----------------	-----------------	------------------



10月の休館日

10月2日(日)、10日(月・祝日)

発行: 金沢区民活動センター“ゆめかもん” 〒236-0021 金沢区泥亀2-9-1 金沢区役所2階
TEL: 788-7803 FAX: 789-2147 Email: kz-kumincenter@city.yokohama.jp 開館時間: 8時45分～17時

*この情報紙は金沢区内の地区センター、コミュニティハウス、ケアプラザ、図書館、金沢郵便局等に置いてあります。

*バックナンバーはHPからご覧いただけます。⇒ [かな・インフォメーション](#) [検索](#)