

OURS

いつものまちで新たな一歩

目次

1. 男性も女性も一緒に楽しく活動を！
区制100周年に向けて！ ～ほどがやの今昔を伝える～
2. **今** ほどがや若い世代のリレーインタビュー！
3. **昔** 区民が語る「その時！ 保土ヶ谷で！」
4. 講座&イベント情報

人生に寄り添って 笑顔あふれる活動！

保土ヶ谷ファミリープラスかるがも隊！！

～吹奏楽サークル～

子どもや家族と一緒に過ごせる場づくり！

保土ヶ谷公園内のかながわアートホールで練習する『かるがも隊』は、子どもたちが一緒にいられる活動を大事にしている吹奏楽サークルです。

「発足は17年前。そのころ全国でママさんブラスがたくさん生まれていました。私たちは**子どもや家族と一緒に活動できる**ようにしたかったので『ファミリープラス』にしました」と話してくれるのは、創設メンバーで現在、隊長を務める槌谷春子さんです。メンバーは30代～80代で、楽器の演奏歴は様々。中学・高校生も、休みの日には練習に参加してくれるそうです。地域のイベントへの出演や施設への訪問演奏の他、コロナ前は隔年で開催していた自主演奏会も再開したいとのこと。「コンクールの課題曲も練習しますが、歌謡曲や演歌もやります。一番盛り上がるのは『マツケンサンバ』です！」

若いころに好きで始めた趣味は、誰しも長く続けたいもの。「結婚したり、子どもが生まれたり、成長して大人になったり、環境が変わってもいつまでも音楽を続けたい。事情があって何年かお休みしても、また復活してくれるメンバーがたくさんいます。そういう**ユルさが長続きにつながっていますね**」と槌谷さん。活動を楽しみながら人生と一緒に歩める場づくりが、長く続ける秘訣のようです。



子どもたちと一緒に楽しく活動



かながわアートホールで活動する様子



保土ヶ谷ファミリープラスかるがも隊

HP : <https://sites.google.com/view/karugamotai/>



HP



facebook



男性も女性も一緒に楽しく活動を！

男性は、地域の活動に参加するキッカケが少ないという話を聞くことがあります。
相鉄・西谷駅に近い西谷地区センターで、男性も多く参加している活動取材してみました。

声を出すことで若返り、認知症予防！！

～横浜健康音読会～

ウォーキングの仲間が音読にも挑戦！



西谷地区センターに集まる音読会の仲間たち

横浜健康音読会の活動は「30秒あいさつ」から始まります。
20人ほどの参加者が一人ずつ、自己紹介や近況報告を話します。

30秒では終わらない人もたくさんいます。

呼吸法から発声練習、早口言葉などビデオ教材も使って多彩な基礎練習の後、『吾輩は猫である』『生まれ出づる悩み』などの名作を音読し、最後は季節の童謡を歌って終わります。みんなで声を揃えて元気よく、脳トレにもなる音読は、若返り効果があるそうです。

姿勢よく、表情筋の動き、手拍子など体中を使います。うまくできない早口言葉も、笑顔で繰り返し挑戦。小さな失敗は、大きな笑い声が消してくれるようです。

「前からノルディックウォーキングをやっていた仲間が中心になって、音読もやろうと始めました。地区センターで定期的にするようになって3年くらいです」と言うのは、代表の長崎順一さん。メンバーの西川裕一さんは「**楽しく、健康で活動するのが長続きの秘訣**。日々、無事ですごせる幸せを感じます」と話してくれました。

以前からの仲間に加えて、最近ホームページを見て新しく参加する人も多いとか。さまざまな楽しみと一緒に、人生を共に歩む仲間を見つけているようです。

横浜健康音読会

HP <https://www.kenondoku.com/>



H P

男性フラダンスサークル！！

～フラダンスサークルKanoa～

好きなことを、家族みんなで楽しもう！



体を動かして自然と笑顔がこぼれるkanoaのメンバー

「男性もフラダンスをやりたい！」という要望から今年2月に始まったばかりのフラダンスサークルKanoaの活動にお邪魔しました。練習は土曜日の午前中。

「カホロ」「ヘラ」「ウエヘ」といったステップの繰り返しから、徐々に上半身の動きが加わっていきます。

手の動きは歌の意味に沿って、手話のように語りかける感じです。

フラは初心者という皆さんですが、慣れてくると自然に笑顔が現われます。

始めたキッカケをお二人に聞いてみました。

「とにかくハワイが好きで、毎年行っています。**現地の方々とのコミュニケーションがしくて**習い始めました」と言うのは、競技ダンスの経験がある人。

もう一人、今日が初めてという人は「妻が前からフラをやっているの自分もやろうと、今日は子どもも連れて一緒に来ました」とのこと。**家族みんなでフラダンスのイベントに参加したい**、と夢を語ってくれました。指導する濱中聡子さんは、クラシックバレエ、チアダンス、ジャズダンスなど経験豊富ですが、ハワイで家族と一緒に楽しく踊っているシニアの姿を見て「フラダンスは年をとっても一生踊れる！」と魅せられたそうです。

月に1回、普段使わない筋肉を使って、気分転換にもなるフラダンスは、男女ともに楽しめる活動になっています。

西谷地区センターの禰占（ねじめ）館長さんは、保土ヶ谷は「地元愛が強い人が多い」と感じているそうです。気軽なコミュニケーションを大切に、季節感のある親しみやすい施設運営を心がけていると言います。あなたも身近な施設で、人生の伴走をしてくれるような活動を探してみませんか？

区制100周年へ向けて！～ほどがやの今昔を伝える～

ほどがや 若い世代のリレーインタビュー！

第5回 こんにちは隣の〇〇さん！

熊谷 佳音さん

仏向小学校 教諭

～子どもたちと一緒に墨絵の世界に遊ぶ～

熊谷佳音さんは、新卒で仏向小学校に赴任して4年目。去年の6年生の「総合的な学習」で取り組んだ墨絵の授業が印象に残るそうです。

「書道の時間に余った墨で絵を描いてもいいですか？」ということから始まり、子どもたちがネットで区内に日本画家の先生がいることを見つけて、学校に来て教えてもらえないか、お願いしてみたんです。そして、画家の涌井陽一さんが仏向小学校で、墨絵で竜を描くのを披露してくれました。日頃はワイワイ騒ぐ子どもたちが、息をのんで涌井さんの筆の動きに見入っていた姿が、熊谷さんには忘れられないそうです。



「墨一色でも豊かな色彩が見えるよう」「飛び散る筆の勢いがカッコイイ！」と墨絵の魅力を直に感じた6年生たちは、好きなことを仕事にした涌井さんの人生を知ることもできて、得難い体験になったようです。墨絵の授業は、学校のイベントでの体験会や展示会に発展しました。

「私自身、祖母の影響で子どもの頃から日本舞踊や和服に接する機会があって、伝統的な文化を大切にしたいと思っていました。教室が、子どもたちにとっていろんな人生に出会ってつながれる居場所になればいい」と目を輝かす熊谷さん。

名古屋出身の熊谷さんにとって、最初の赴任先の保土ヶ谷が大切な出会いの場所になっているようです。

次回は熊谷さんが紹介してくれたお友だちにバトンタッチします！



イベントで発表された子どもたちの墨絵作品



日本画家・涌井さんの竜の絵を見る子どもたち

区民が語る「その時！保土ヶ谷で！」

教科書では教えてくれない「ほどがや」

～ほどがや産直便～

☆次頁に朝市の情報を掲載しています。

～保土ヶ谷の風土を食べる！歴史を味わう～

「地元のおいしい野菜を食べたい！」という思いから、農家と消費者をつなぐ「ほどがや産直便」で活動しているうちに、渡邊廣子さんは「もっと農家のこと知りたい」と思うようになったそうです。

「昔から保土ヶ谷のジャガイモは有名ですが、これは丘陵地が多くて水はけがよい保土ヶ谷の土地に合った作物なんです。その他にもネギ、トマト、ブドウなど保土ヶ谷の穏やかな風土が育ててくれる野菜がたくさんあります。そのおいしさを多くの人に知ってほしい。」と、地元ならではの歴史を感じさせる食材の魅力を語ります。

明治時代には今の峯小学校付近に農事試験場や葡萄酒の醸造所が建てられました。明治～昭和初期には、保土ヶ谷は種イモの産地として栄えました。保土ヶ谷産のジャガイモを使った「ほどじゃが焼酎」は、区制80周年を記念して区民の手で作られたもの。その他、「西谷ネギ」「苧部大根」など地元農家の工夫が育てた野菜が伝わっています。



昭和初期の稚子葡萄園

「江戸時代の保土ヶ谷は、宿場の周辺は農村地帯で、米作りも盛んだったようです。今では田んぼも見られなくなりましたが、代々続く農家では、地域の祭り囃子や消防団の活動などで大事な役割を継承している方々も多く、農業だけでなく地域の伝統や人のつながりを後世に伝えてくれます。」とのこと。「毎月第4土曜日などに区役所前で朝市を開催しています。歴史を感じながらとれたての野菜を食べれば、地域への愛着も深まります。」と渡邊さんは呼び掛けています。



朝市を開催するほどがや産直便と農家のみなさん

◆講座&イベント情報◆

ほどがや市民活動センター「アワーズ」では
市民活動団体・生涯学習講座などのチラシも多数配架しています。ぜひお気軽にご来館ください！

Blue Belles の大人のおはなしかい

- 日時 6月29日(日) 16:30 (開場16:00)
- 会場 BOXPLUS 保土ヶ谷 保土ヶ谷区帷子町1-44 カサハラビル保土ヶ谷B1F
- 参加費 無料 ※参加できる方は会場の都合により女性限定
- 申込 QRコードまたはHP「森のアーティストBlue Belles」から
- 主催 Blue Belles
- 協力 BOXPLUS保土ヶ谷店、ほどがや市民活動センター「アワーズ」
- 詳細 <https://hodogaya-ours.jp/events/4717/>



甲込 QRコード

ほどがやで学ぼう！口コミ広場

- 日時 不定期 ※Instagramで開催概要は告知しています
- 目的 大人から子どもまで、保土ヶ谷に住んでいる方、勤めている方、地元が大好きな方たちが集まる、自由に広く楽しく学んでつながる、“学び舎”です。一緒に、「保土ヶ谷に関わる人を知る・語る・好きになる」を体験・共有しましょう。
- 主催 ほどがやみらいプロジェクト
- 問合せ mail: hodogaya.fp@gmail.com



Instagram

ほどがやパソボラ「初めての初級講座」受講生募集

- 日時 7月分：1日(火)、7日(月)、9日(水)、15日(火)、18日(金)、23日(水)
8月分：(8月は夏休みのため休講です。)
9月分：2日(火)、5日(金)、9日(火)、12日(金)、17日(水)、19日(金)
- 時間 9:30~12:30 (1回3時間×6回) ■募集 各月8名(先着順)
- 会場 保土ヶ谷区川辺町5-11「かるがも」3階 ■参加費 2,000円(テキスト代含む)
- 申込 はがき、メールで氏名、年齢、住所、電話番号、マイパソコンの有無、希望日を記入。
[宛先]〒240-0001 保土ヶ谷区川辺町5-11「かるがも」3階 保土ヶ谷区福祉保健活動拠点内
メールボックスNo.19「ほどがやパソボラ」宛 E-mail: hsv14@sc.catv-yokohama.ne.jp
- 問合せ ほどがやパソボラ 佐藤 090-4412-4078 (月~土9:00-18:00)



地元の農家さんの「ほどがや朝市」

- 日時 6月27日(金)、7月11日(金)、25日(金)、8月22日(金) 9:30~売切れまで 雨天中止
ほどがや産直便と区役所の協働により、区内の農家さんの協力をいただき、地産地消を推進し、活気と魅力のあふれるまちづくりを目指しています。
- 会場 保土ヶ谷区役所前広場 ※川辺町2-9
- 問合せ 保土ヶ谷区役所 区政推進課企画調整係 電話：045-334-6227
- 備考 マイバックをご持参ください。



地域活動の情報を大募集！

ほどがや市民活動センター情報紙「OURS」は、年4回発行します。3月・6月・9月・12月(予定)皆様の団体のイベント情報や活動の紹介などを掲載することができます。詳しくはアワーズまでお問合せください。随時、配架先も募集しています。

ほどがや市民活動センター



※駐車場はありません

- 開館時間
- ・月曜日~土曜日 9:00~21:00
- ・日曜日/祝日 9:00~17:00
- ・休館日6/16・7/22・8/18

★情報紙アワーズを配架いただいています！！

保土ヶ谷区役所、保土ヶ谷区内の地区センター・コミュニティハウス・地域ケアプラザ、保土ヶ谷区社会福祉協議会、地域子育て支援拠点こころ、保土ヶ谷図書館、保土ヶ谷公会堂、岩間市民プラザ、横浜市内各区の市民活動センター、横浜市民社会教育コーナー、保土ヶ谷スポーツセンター、ほどがや国際交流ラウンジ、WEショップ星川店・天王町店、美容室カノン、ハッピースクエア、かたびら・スペースしばた、借恵いわまワークス、星川郵便局、カフェ&フラワー ローズマリー、相鉄線(保土ヶ谷区内の駅)、旭区社会福祉協議会、旭区民文化センター サンハート、旭区市沢地区センター、ナイス住まいの情報館、JR保土ヶ谷駅、NPO法人ぎんがむら、かながわアートホール、保土ヶ谷公園管理事務所、帷子番所、狩場緑風荘、川島町公園こどもログハウス、瀬戸ケ谷スポーツ会館、かながわ県民活動サポートセンター、横浜市民協働推進センター、YADORESI、(順不同)