

中本牧コミュニティハウス自主事業別計画書（単表：内容）

団体名 一般社団法人 中区民活動支援協会

事業名	目的・内容	実施時期・回数
ママの為に 骨盤リセットヨガ	<p>【子育て支援・地域ボランティア育成事業】 お子さんをボランティアスタッフがお預かりし、その横でママさんだけがしっかりとヨガに集中できるママのためのヨガ教室です。一つのお部屋をヨガエリアとお子様のプレイエリアに分けることで、ママさんも子どもにも目が行き届くことで安心でき、お子様も自分の目の届くところにママが居るので、落ち着いておもちゃで遊ぶことができます。またベビーシッターのボランティアさんが近所から2人来て下さることになり、地域ボランティアの輪も広がりつつあります。</p>	4月～3月 12回

事業名	目的・内容	実施時期・回数
排泄トラブル予防・ 改善のためのピフィラ ティスヨガ	<p>【健康促進事業・高齢者支援事業】 頻尿・尿漏れは40代以上の3割以上の人が悩んでおり、今や国民病と言っても過言ではありません。そうした頻尿・尿漏れを自力克服の為に、米国の婦人泌尿器科医が考案したピフィラティスヨガ教室を開講。今年度から続けていただく事を目的に全10回コースとし、料金も参加しやすい値段に値下げ、前期と後期に分け1年で20回開催します。</p>	4月～3月 1クール10回を2クール (全20回)

事業名	目的・内容	実施時期・回数
お花屋さんの 植物講座	<p>【緑化推進・地域交流事業・町の先生育成講座】 地域のお花屋さんを講師に迎える植物講座、地域の皆様に緑に関心を持っていただくため、近所のお花屋さんを講師にお迎えし、様々な形の植物講座を行います。</p>	4月～3月・8回

事業名	目的・内容	実施時期・回数
ママと子どものため のお座敷ライブ	<p>【子育て支援・地域交流事業】 幼児親子のメンバーで結成されたユニークトーン（サークル名）による乳幼児親子のためのコンサートです。会場は出入りが自由になっていて気兼ねなく、そして安全にも配慮しています。電子ピアノ、バイオリン、ギター、フルート、ドラムと楽器も種々様々な愉快的なコンサートです。今年度からはパパの演奏も加わります。子供たちが生の音楽に触れる機会を得ることができる子育て支援事業です。</p>	4月～3月・4回

事業名	目的・内容	実施時期・回数
わいわい パネルシアター たまたまばこと あそぼう	<p>【子育て支援・サークル支援事業】 中区の「なかなか大学」よりたちあがった「たまたまばこ」グループが出演する自立サークル支援事業です。季節の歌やお話、手遊びをパネルを使って楽しく演出します。乳幼児親子の来館が非常に多い当館の特徴を生かした事業で、毎回たくさんの親子が楽しみにして来館しています。乳幼児親子がいっしょに楽しみ、仲間作り・交流の場ともなります。</p>	4月～3月 12回

事業名	目的・内容	実施時期・回数
健康づくり教室	<p>【高齢者の健康づくり事業】 第4地区南部保健活動推進委員会と共催。地域の高齢者たちに呼びかけ、無理なく体に効果のある体操・レクレーションダンス・栄養士による講和・ウォーキングなどで高齢者の健康維持・増進を図るとともに地域住民の交流の場とします。毎月、大鳥小学校体育館で2回、当館で2回毎週土曜日におこないます。</p>	4月～3月 24回

事業名	目的・内容	実施時期・回数
アコーディオンにあわせて楽しく歌いましょう	<p>【高齢者の健康増進・生きがいづくり事業】 高齢者の生きがい・健康増進・交流の場となる大人気の継続事業です。司会者とアコーディオン演奏者の絶妙なリードにあわせ参加者が思い思いにうたいます。歌いたい曲のリクエストもでき、途中レクレーションも織り交ぜ楽しいひと時を過ごします。終了後は気分もすっきり晴れやかな顔でお帰りになります。</p>	4月～3月 1クール6回を2クール (全12回)

事業名	目的・内容	実施時期・回数
みんなあつまれ！ おはなし会 ～絵本や紙芝居を楽しみましょう	<p>【こどもの健全育成・サークル支援事業】 中区の「なかなか大学」よりたちあがった自立サークル「おはなし会 もみの木」による絵本や紙芝居の読み聞かせです。サークル活動支援と子どもたちの健やかな成長の一助となる事業です。「もみの木」は自主的にミーティングをおこない技術・技能を磨いています。図書館・学校等での読み聞かせ活動もおこなうようになっています。今年度、参加者の低年齢化の傾向があるので、開始時間を少し早めることにしました。</p>	4月～3月 (8月はお休み) 11回

事業名	目的・内容	実施時期・回数
ワイワイリトミック	<p>【子育て支援事業・町の先生育成事業】 1歳半から3歳幼児親子対象の子育て支援事業です。一人で悩まないよう保護者同士の友だちづくりにもなり、講師の長年の経験からの助言、相談の出来る場所づくりにもなり、家庭教育の一助ともなっています。今年度から中區に住む講師に変えて内容を一新、子供の表現力を伸ばすことに力を入れ、同時に協調性、リズム感等を養います。また、講師を中區在住者に変えることで「町の先生育成事業」にもなっています。</p>	4月～3月 1クール5回を 4クール (全20回)

事業名	目的・内容	実施時期・回数
チャレンジダンス	<p>【こどもの健全育成事業】 3才～就学前幼児対象のダンス教室、前年のHIPHOPダンス教室がリニューアルして始まったクラスで、まずは音を聞き、体を動かすことを目的とした幼児の為のダンスクラスです。子どもの健全育成支援の事業です。また子供たちは文化祭のステージに立つことで、やりがいを感じているようです。</p>	4月～3月 1クール6回を 3クール (全18回)

事業名	目的・内容	実施時期・回数
チャレンジHIPHOP	<p>【こどもの健全育成事業・異世代交流事業】 チャレンジダンスを卒業した子供、本格的にHIPHOPにチャレンジしたい方の為のお教室です。また、対象を小学生以上と広くしたことで、親子でや兄弟で参加することができます。1つの趣味をきっかけに、家族のきづなを深めることができます。また子供たちは文化祭のステージに立つことで、やりがいを感じているようです。</p>	4月～3月 1クール6回を 3クール (全18回)

事業名	目的・内容	実施時期・回数
地域リレー講座 本牧通り物語	<p>【地域交流事業・地域活性化事業】 地域の方が自分の地域の事を調べ、勉強し、講師をリレー方式でつなげていく講座。予想以上にみなさん地域の研究をしていたり、資料を所蔵していたりと地域愛を感じます。歴史ある横浜だからこその面白さもあり、毎回30名ほどを集める人気講座となりました。特に2回シリーズで座学で勉強し次に散歩講座でその地区を歩くと言う方式は参加者の人気となっています。</p>	4月～3月・年6回ほど

事業名	目的・内容	実施時期・回数
いきいき 健康相談会	<p>【高齢者・地域住民の健康増進事業】 さくら馬車道クリニック院長「車英俊」先生をお迎えし、2か月に1度行う健康講座。 毎回テーマを変えた30分程度の講演会の後、参加者が気軽に健康のことを相談できる「相談コーナー」を設け開催します。 今年度は、いろんな講師をお迎えし、健康に関する様々な取り組みを行う予定です 現在、講演会は先生手作りの紙芝居形式で行っている為、とても楽しく学べ、好評となっています。第4地区南部保健活動推進委員会との共催事業です</p>	奇数月に1回・全6回

事業名	目的・内容	実施時期・回数
N響メンバーの 「ハマのジャック」 ファミリーコンサート	<p>【地域団体との交流事業】 横浜市在住のNHK交響楽団のメンバーを中心とする「ハマのジャック」による、なじみの曲からクラシックまでの演奏会です。演奏時に毎回趣向を凝らしたワークショップもおこないます。身近なコミュニティで本物の音楽に親しむことができます。リラックス効果もある音楽です。ファミリーで参加できます。</p>	4月・1回

事業名	目的・内容	実施時期・回数
呈茶～桜を愛でながら 呈茶を楽しむ	<p>【異世代・地域交流事業・町の先生育成事業】 桜の咲く時期に「こどもの遊び場」のみごとな桜を愛でながら、道志村の間伐材で作ったベンチに腰掛け、地域住民の講師やボランティアの小学生による薄茶をいただきます。お花がきれいに咲いている4月に、地域住民が交流出来る事業です。1回に10名1時間づつ2回おこないます。</p>	4月・2回

事業名	目的・内容	実施時期・回数
楽しいリサイクルシリーズ 布草履を作ってみよう	【リサイクル推進事業】 使えないけれど捨てられない・・・そんな古布を利用して、夏に室内履きとして活躍する布草履を編みます。ちょっとした工夫でリメイクし、ものを大切にすることを学びます。	5月・1回

事業名	目的・内容	実施時期・回数
父の日プレゼント 消臭石鹸を作るう！！	【こどもの健全育成事業】 昨年は母の日のプレゼントを作ったこのシリーズ、今年度は「父の日」のために子供たちが消臭石鹸を作ります。炭やコーヒーを練りこんだ石鹸を手でこねて型に押し、心のこもった手作りプレゼントに仕上げます。	6月・1回

事業名	目的・内容	実施時期・回数
オトナのお稽古シリーズ 自分でできるリンパ マッサージ講座	【健康美容推進事業・町の先生育成事業】 中区街の先生に依頼し、自分でできるリンパマッサージを体験できる講座です。セルフマッサージをすることで、自分の身体と向き合い健康や美容に興味を持っていただくきっかけにもなります。	7月・1回

事業名	目的・内容	実施時期・回数
夏休み こども工作教室 楽器を作ろう！	【こどもの健全育成事業】 夏休みの自由研究を視野に入れた事業。今回は身近にあるものを使って実際に音の出る楽器を作ります。音はどうやって出するのか？音は何を伝わるのか？など、ものづくりを通じて音の不思議についても学んでいきます。また、身近にあるものを使うことでリサイクルへのきっかけづくりにもなります。	7月・1回

事業名	目的・内容	実施時期・回数
昔の遊び&縁日	【地域交流事業・異世代交流事業】 町ぐるみの祭りです。去年初めての開催をしましたが、大盛況でした。第4地区南部と共催で行うことにより、人員不足・資金不足を解消でき、より内容の充実した祭りへと発展させることができます。 おじいちゃん、おばあちゃんが竹馬やお手玉の作り方・遊び方を教えてくれるだけでなく、「昔ステージ」「昔の味コーナー」など様々なブースで親子で一日中遊びながら懐かしい時代の味や遊び雰囲気を体験していただけます。また、縁日では「子供の遊び場」で盆踊りも開催し、太鼓演奏や盆踊りチームは活動サークルの発表の場となり、好評です	7月・1回

事業名	目的・内容	実施時期・回数
おもちゃの病院	【こどもの健全育成事業・異世代交流事業】 中区おもちゃのドクターネットワークと共催で毎年8月に1回おこないます。子どもの目の前で分解修理を行う姿を子どもたちはジーとみています。直ったときの喜んだ表情をみるにつけ、ことばで話すより実体験で物を大切にすることを育てることのできる事業です。	8月・1回

事業名	目的・内容	実施時期・回数
夏休みちびっこお楽しみタイム みんなで水遊び！！	【こどもの健全育成事業・子育て支援事業】 暑いなつのこの季節、乳幼児のお楽しみイベントとして「子供の遊び場」にプールを設置し、みんなで水遊びを行います。母親同士の情報交換、友達作りの場としても効果が期待されます。	8月・1回

事業名	目的・内容	実施時期・回数
夏休み こども絵画教室 パステルシャイン アートに挑戦！	【こどもの健全育成事業・夏休み宿題応援事業】 夏休みの自由研究を視野に入れた事業。パステルシャインアートは手にパステルをつけ、自由に絵を描く絵画です。手で書くことで、五感が働き、心が落ち着き集中力が発揮できます。また、色を付ける順番を考えながら描くため物事の順序を決めるという力も身に付きます。	8月・1回

事業名	目的・内容	実施時期・回数
オトナのお稽古シリーズ 初めてのちぎり絵	【高齢者生きがいがづくり事業・リサイクル推進事業】 新聞や広告などの紙をちぎり様々な絵を描いていく「ちぎり絵」新聞や広告のどの部分をどのように使うかで全く仕上がりが違ってきます。考えながら行う作業のため、脳トレにもなり、また広告などを手でちぎるという作業は痴ほう症の防止などにも役立ちます。講師は上台集会所で活動のサークルにお願いすることで「町の講師を育てる」一助にもなると思います。	9月・1回

事業名	目的・内容	実施時期・回数
オトナのお稽古シリーズ 初心者のためのワイン講座	【高齢者の生きがいがづくり・地域交流事業】 ワインに親しみが無い方、知りたいけど機会がなかった・・・そんな初心者のために行うワイン講座です。ワインの歴史や作り方、地方によっての違いなどの座学から始まり、最後はいくつかのワインの飲み比べを行います。退職後、家に引きこもり勝ちの男性高齢者をターゲットにした講座です。	9月・2回

事業名	目的・内容	実施時期・回数
中本牧ハロウィン～ 合言葉でお菓子を ゲット！	【地域交流事業・障害者福祉支援事業】 地域作業所にお菓子の詰め合わせを依頼します。毎年、地域の幼稚園児から小学生が楽しみにしています。幼児から小学生までのこども100人にハロウィンの合言葉を言ってもらい、お菓子をわたします。仮装してもしなくても自由です。館内はハロウィンの雰囲気づくりのためにハロウィンらしい飾りつけを施します。	10月・1回

事業名	目的・内容	実施時期・回数
第7回本牧ハロウィン パレード&仮装 大会	【地域活性化・地域交流事業・商店街活性化事業】 本牧の特長をいかし地域の活性化と交流をより図る事業。第4南元気づくり推進協議会と共催でおこなう。中本牧コミュニティハウスに仮装をして集合し、そこから歩いて20分ほどの上台集会所までパレードします。上台集会所で仮装のコンテスト発表や賞品の受け渡しをおこない、お宝マップを見ながらお菓子を配るお店を各自まわります。参加店は30ほどになっています。	10月・1回

事業名	目的・内容	実施時期・回数
なか区ブックフェスタ 絵本バザール	【横浜市民の読書活動の推進事業・リサイクル推進事業】 横浜市の読書推進条例に基づき、おととしから始まった「なか区ブックフェスタ」の為の事業。 市民の皆様絵本を寄贈していただき、中本牧コミハに集め、それを欲しい人に差し上げる事業です。去年初めての試みで行いましたが予想以上の反響で、継続していきたい取り組みの一つでもあります。 リサイクル推進事業にもなっています。	11月・1回

事業名	目的・内容	実施時期・回数
第14回中本牧 なかよし文化祭	【地域交流・地域活性化・サークル支援事業】 利用サークルの活動発表と交流の場です。舞台発表と展示発表・ワークショップをおこないます。地域の本牧2丁目北部町内会と本牧4南元気な街運営委員会と共催でおこないます。地域作業所の物品販売、絵手紙や手縫いの体験教室、骨密度測定等健康測定イベントが盛りだくさんで、たくさんの来場者で賑わいます。去年は初めて「上台集会所」と合同で行い、人手不足の解消に成功！また合同開催によって、双方のサークル活動の交流や紹介などもでき、意味のある事業となりました。	11月・1回

事業名	目的・内容	実施時期・回数
中本牧の クリスマス会！！	【子育て支援事業・障害者福祉支援事業】 子育て支援事業。人形劇や音楽会など子供たちが楽しめるイベントを開催後、幼児から小学生に館長がサンタクロースにふんして、お菓子をプレゼントします。館長サンタクロースと写真を撮ったり、サンタさんと会えたり、お話できたりすることを毎回楽しみにしています。幼児親子の来館が多い館の特徴を活かします。また、地域作業所にお菓子の詰め合わせを依頼します。	12月・1回

事業名	目的・内容	実施時期・回数
オトナのお稽古シリーズ 素敵なお手毬づくり	【高齢者支援事業・日本文化継承事業】 高齢者を対象とした講座、手作りで美しい手毬を作ります。小グループでおしゃべりしながら行うことで、高齢者の友達作り、情報交換を促す狙いもあります。また季節的に作ったものをお正月飾りにできます。	12月・2回

事業名	目的・内容	実施時期・回数
新年を祝う会 ～獅子舞と落語・演奏会	【地域交流・地域活性化事業・サークル支援事業】 地域の方々に、新しい年を笑いで迎えていただき、身も心も健康にと願いをこめた恒例の継続事業です。 落語は横浜市職員落語愛好会のボランティアサークルに出演をお願いします。また、地域の「本郷はやし連」による獅子舞の披露や中本牧コミハでサークル活動を行っている和太鼓演奏などお正月らしいステージでこどもからおとなまで大好評を得ています。白玉しるこの振舞いもあります。地域ぐるみで新年が福多かれと願い、地域交流を目指します。	1月・1回

事業名	目的・内容	実施時期・回数
オトナのお稽古シリーズ 自家製キムチ講座	【地域交流事業・健康増進事業】 料理室がない中本牧コミュニティハウスでできる「料理教室」を考えたときに出たアイデアを形にしました。手作りですることで、塩分を控えたり出来、健康を考えるきっかけになります。また、講師を韓国の方をお願いすることで国際交流事業としても意味があります。	2月・1回