

ゆうづるイッピー3月号

～市場が毎日HAPPYでありますように～

<運営方針> 地域に暮らす全ての方が、安心して安全に暮らすために地域と協働し、福祉保健活動・地域活動・地域交流の拠点をつくります。



〒230-0024
横浜市鶴見区市場下町11-5
指定管理者：社会福祉法人 大樹
横浜市鶴見市場地域ケアプラザ
横浜市鶴見市場コミュニティハウス
発行責任者：向山 智子
平成30年2月20日発行：第129号
HPアドレス：<http://www.taiju.or.jp>
TEL 045-504-1077
FAX 045-500-6677

行政書士による

成年後見制度講座



日時 30年3月9日(金) 13時～

個別相談は要予約 来館または電話にて受付中!

行政書士の先生による「成年後見制度」についての講座を開催します。

ご家族や、自分自身の将来のことを考えるきっかけにしませんか?

個別相談も合わせて実施します。

「どんな準備が必要なのか」など具体的に聞いてみたいことなどお気軽に質問してください。

※なお個別相談は要予約となります。

講師：コスモス成年後見ライフサポートセンター 巴陵 益克 先生(行政書士、社会保険労務士)
菊池 健吾 先生(行政書士)

参加者募集

平成30年度の事業の申込みを開始します。下記の事業は申込みが必要な事業です。自動引継は出来ませんので、ご注意ください。年度が変わり、新しいことにチャレンジする良い機会です。お気軽に申込み下さい。なお、申込みはご本人または家族のみとし、来館と電話が同時の場合は来館の方を優先させていただきます。

はまちゃん体操

開催日時：4月～9月の毎月第2・4水曜日
13時半～14時半
内容：ひざひざわっくん体操とはまちゃん体操のDVDを見ながら健康増進のための体操
参加費：無料 場所：ゆうづる2階
対象・定員：概ね60歳以上の地域の方40名
申込み開始日：3月19日(月)9時～
来館または電話にて先着順にて受付開始。

ヨガ健康体操教室

開催日時：4・5・6月の第4金曜日
13時～14時半
内容：ヨガの先生の指導のもと健康増進・リフレッシュを目的としてヨガを実施。
参加費：500円(3回で)
場所：ゆうづる2階
対象・定員：60歳以上の地域の方30名
申込み開始日：3月30日(金)9時～
来館または電話にて先着順にて受付開始。

☎ 045-500-6688

※申込み開始時間は込み合うことがあります。番号の掛け間違いにご注意下さい。申込みの番号はこちらの番号にお願いします。それ以外の番号ですと、申込み順が遅くなる可能性が御座います。ご了承ください。

ママのための

ソフトエアロビ教室

この教室は別室保育で実施しています。お母さんは2時間お子さんと離れてエアロビで運動&リフレッシュ！幼稚園・保育園を見据えて慣れておきたい方などに好評をいただいております。

もちろん、保育なしのママさんの参加も大歓迎です。

年度が変わるこの時期、新しいことに挑戦してみませんか？お気軽にお問い合わせください。

開催日時：4/11（水）・5/9日（水）・6/13（水）10時～12時

申込み：3/14（水）10時～12時 ゆうづる2階 ソフトエアロビ申込み用受付にて

参加費（3か月分）：保育有 1000円 + 保育料1000円（1人につき）

保育無 1000円

保育定員：保育10人まで（先着順）

保育対象：生後6か月～4歳まで

持ち物：運動ができる服装・靴、水分、バスタオル。保育に必要なものについてはスタッフにお問い合わせください。

健康カラオケ教室 参加者募集

月に2回ゆうづるではカラオケ教室を開催しています。年度初めに参加者を募集しています。30年度の申込みをします。先生より提示される課題曲などを練習し、年に1度カラオケ発表会を実施しています。お気軽にお問い合わせください。

開始日時：4月～3月までの第1・3月曜日の月2回 全24回

9時45分～11時45分

会場：ゆうづる2階小会議室

定員：20人（先着順）

参加費：3000円（全24回分、初回に徴収）

申込み：3月5日（月）より来館または電話にて（先着順）



©Hoshina Takuo

元気に楽しく活動中！ 健康マージャンサロン



ゆうづる健康マージャンサロンは、名前の通り健康増進や認知症予防を目的とし、月に2回開催しています。賭け事やたばこなどはご法度です。みんなでお喋りをして、笑いながら手先を動かして麻雀を楽しみましょう。初心者の方には、ボランティアの方が教えてくださいますので、お気軽にご参加下さい。

開催日時：毎月第1月曜日・第3土曜日 | 3時～17時

参加費：無料

定員：卓数に限りがあります。卓数を超える希望があった場合は、先着順とさせていただきます。

ほがらか新年会

1月19日（金）にほがらか教室の新年会が開催されました。今年も参加者約160人！たくさんの方に参加頂きました。

来賓の方の挨拶等の後は、お楽しみの時間。今年は「津軽三味線」の演奏会♪本物の演奏にみなさん聞き入っていました。その後、お弁当や豚汁を飲みながら歓談タイム。どこのテーブルも盛り上がっていました。

ほがらか教室は毎月様々な内容で第3金曜日に開催しています。参加費は原則無料です（料理やバスハイクの際は実費有）今年度の開催は残り3月16日（金）のゆうづる劇場のみ！お気軽にご参加下さい。



津軽三味線を披露して頂いた「珠の音会」のお二人♪
迫力のある演奏と歌声で会場を魅了してくれました！



ゆうづる文庫



ゆうづる文庫には日々、新刊が入っています。図書館では数百人待ちの本も、ゆうづる文庫ならタイミングがあれば、待たずに借りることが出来ます。ゆうづる文庫のカードを持っていない方は、身分証明書をお持ちいただければいつでもカードを作成することができます。（子どもは小学生以上～、保護者の確認が必要です）

詳しくは受付スタッフにお気軽にお問い合わせください。

おらおらでひとりいぐも 著：若竹 千佐子

芥川賞受賞作

銀河鉄道の父 著：門井 慶喜

直木賞受賞作

百年泥 著：石井 遊佳

芥川賞受賞作

屍人荘の殺人 著：今村 昌弘

ベストセラー

剣と十字架 著：佐伯 泰英

などその他多数入荷！



子育て支援ボランティア大募集！

ゆうづるでは様々な子育て支援事業を開催しています！（区内のケアプラザで1番やっていると思っただけです…）そこで、子育て支援ボランティアを大募集します。内容も多岐にわたります。対象は未就学児とその保護者です。出来ることを、出来る分だけで良いのです。ご興味のある方はお気軽にスタッフまで申し付け下さい。

- 毎月第1月曜日 午前中 出張カフェ（市場第二地区）（絵本の読み聞かせや手遊びなど）
- 毎月第3水曜日 午前中 カフェコメット（準備や片付け等）
- 毎月第4水曜日 午前中 お話会（よみきかせ）

他にも何かボランティアに挑戦してみたい方は、お気軽にお声掛け下さい。

●会場の記載がない事業はゆうづるが会場です。
詳しい内容はお気軽にゆうづるまで
お問合せ下さい♪

休館日：3月18日(日)

3月のイベント案内

子育て支援キッズイベント 毎週火曜日 10:00 から

(1) ゆうづるキッズイベント

内容：第1火曜日 アッコさんと遊ぼう
第3火曜日 リトミック

(2) キッズルーム ゆうづる 市場地区社協主催

内容：第2火曜日 青木先生による親子体操
第4火曜日 保育園の先生によるイベント

カフェコメット 参加費100円 フリードリンク

★子育て中のママやママを支える地域の方によるカフェ♪
3月21日(水) 100円でフリードリンクで実施して
います。子育て中の方が気軽に参加できる場所です。

育児教室(鶴見区役所主催) 10:00~11:30

★お母さんと0歳のお子さん(原則第1子)の集まりです。
3月7日(水) ゆうづる

子育て支援者相談事業

★子育て支援者さんに、子育てに関する事なら何でも聞いて
下さい♪

日時：毎週金曜日 10:00~12:00

ママカフェ&ホットカフェ 10:00~11:30

楽しくお話しながらくつろいで下さいね!(フリードリンク)

【場所】	【日程】
パークスホール	3月5日(月)
栄町公園集会所	3月12日(月)

絵本で遊ぼう「おはなし広場」

★地域ボランティアさんによる楽しい絵本お話し会です♪

日時：3月28日(水)(原則毎月 第4水曜日)
前半：10:00~ 後半：10:30~

ゆうづるルーム

★未就学児向けの開放ルームです。おもちゃ・絵本あり♪

日時：毎日(休館日を除く) 9:00~18:30
日 祝日 9:00~17:00

焼きたての美味しいパン・クッキー販売しています♪

- 自然館(元宮)クッキー販売
3月21日(水) カフェコメット内にて
- つるみ地域活動ホーム幹(北寺尾)パン販売
第1回 販売日 3月21日(水) カフェコメット内にて
第2回 販売日 3月27日(火) 11:45~ロビー販売

たのしいかい(市場小コミュニティハウス)

内容：軽体操、懐かしい唄、脳トレ、製作など
日時：毎月第1金曜日、第3水曜日 13:30~15:30
場所：市場小コミュニティハウス
会費：月100円 対象：おおむね65歳以上の方

ゆうづる倶楽部

日時：毎週火曜日 13:00~15:00
場所：大和町会館(どこにお住まいの方も可)
参加費：100円
対象者：地域の方どなたでも
内容：健康体操や手芸、書道や脳トレなどのイベントを予定

脳活オアシス(3A講座)

内容：脳を活性化するレクリエーション
日時：3月24日(土) 10:00~11:30
参加費：無料 大人ならどなたでも!

介護者の集い かたらい 参加費無料です!

★日頃の介護の悩みや疑問を気軽にお話しする場です。
日時：3月7日(水) 13:00~15:00
4月4日(水) 13:00~15:00

パソコン相談室(初級編)

★わかりやすく丁寧に教えます。
日時：3月21日(水) 13:30~16:00です。
講師：鶴見区パソコンボランティア協会
参加費：無料
事前に相談内容を連絡頂くと当日スムーズにご説明できます♪
※ご自分のパソコンの持ち込みも可能です。

ポッチャ交流会

日時：3月16日(金) 15:00~です。
簡単・天気に左右されない・誰でも参加できる!一度遊びに来てくだ
さい!

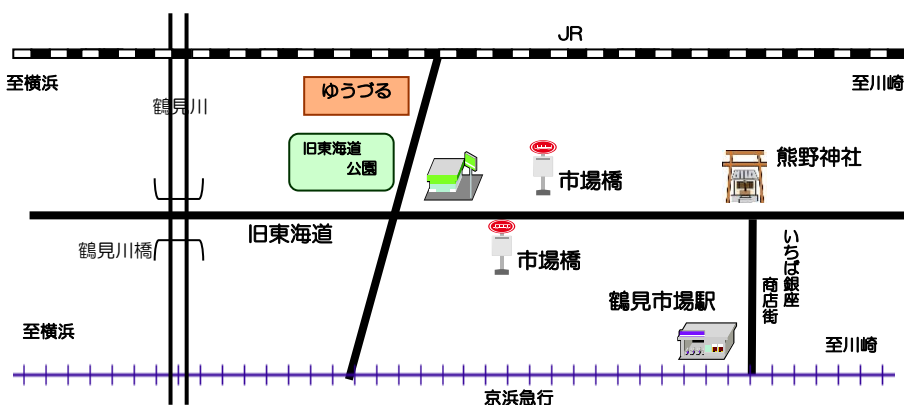
ゆうづる健康マージャンサロン 13:00~17:00

★みんなで楽しくマージャンを通して交流しましょう♪
初心者の方でもボランティアさんが教えて下さいます。
日時：3月5日(月)、17日(土)、4月2日(月)、21日(土)
参加費：無料 申込み：なし

【案内図】

※車で来館はご遠慮下さい。

京急線鶴見市場駅より徒歩8分
横浜市営バス18系統 市場橋下車徒歩4分



【イベントのお問合せ・お申し込み】

TEL 500-6688

【その他のお問合せはこちらへ】

TEL 504-1077

編集後記☆★

先日、上野動物園に遊びに行ってきました。お目当てはもちろんパンダです!赤ちゃんというのは何にしても可愛いものです。大人になってから行く動物園はまた違った楽しみ方が出来ますね。これから春に向かう季節、ぜひ外へ遊びに出掛けてはいかがでしょうか。

すずき まりか