

# 事業計画書

平成30年度

施設名 本牧地区センター

指定管理者 株式会社 清光社

## 1 施設管理に関する基本方針

### (1) 施設の管理運営について

- ① 基本理念について
- ② 予算の執行について
- ③ サービスのあり方について

### (2) 施設の管理運営に対するニーズ等の把握について

- ① 地域の特徴、地域ニーズや利用者ニーズのとらえ方と運営への反映の考え方
- ② 併設施設、他施設、地域活動をする団体との連携

### (3) 施設でのサービスの提供に対する考え方について

- ① サービス提供に関する基本的な考え方
- ② 施設の利用に関する取扱いについて
- ③ 活動の場を必要とする個人や団体に対する相談、調整、助言等について
- ④ ご意見、苦情及び情報公開の取扱いについて

### (4) 施設の経営に関する考え方について

- ① 本年度の経営に関する基本方針について
- ② 効率的な運営、経費節減のための具体的な計画について
- ③ 横浜市環境対策に対する取組みについて

### (5) 職員体制・情報保持等の考え方について

- ① 職員の配置及び採用について
- ② 職員の研修計画について
- ③ 個人情報保護の措置について

### (6) 緊急時対策について

- ① 防犯、防災の対応について
- ② その他緊急時の対応について

### (7) 施設の保全について

- ① 建物・設備等の保守・点検について
- ② 清掃業務について

## 2 自主事業に関すること

### (1) 自主事業計画に対する基本的な考え方

- ① 自主事業について
- ② 自主事業の運営方法について
- ③ PRの強化について

## 3 基本協定書等に定めた目標達成に向けた取り組みについて

### (1) 稼働率向上に向けた取り組みについて

### (2) 利用料金収入増に向けた取り組みについて

### (3) 幅広い年齢層を対象とした自主事業の展開に向けた取り組みについて

### (4) その他、提案書提案内容達成に向けた取り組みについて

## 1 施設管理に関する基本方針

### (1) 施設の管理運営について

- ① 基本理念について
- ② 予算の執行について
- ③ サービスのあり方について

### (1) 施設の管理運営について

平成 29 年度の基本理念を踏襲しながら、新しい取り組みを実施します。

#### ① 基本理念について

当社は、市や区のパートナーの指定管理者として、「横浜市地区センター条例」の設置目的や「中区区政運営方針(平成 29 年度)」等の関連施策を理解し、施設機能を十分理解した上で、区民の信頼にこたえられるよう、地区センターの設置目的と区政運営方針への貢献に向けた管理運営を行います。

昨今、少子高齢化や地域交流の希薄化等の様々な問題が顕在化しており、一人ひとりが安全にいきいきと健康的に暮らすことやまちの魅力を発見・発信し、次代を担う世代に継承していくことが重要になってきています。

地区センターは「住民の福祉を増進する施設」「住民の利用に供するための施設」であり「住民サービスを行うための主要な手段」であることを念頭に置いて、公平公正な管理を軸とし、事業の効率性及び利用者サービスの向上を目指します。

#### ② 予算の執行について

平成 29 年度の遂行状況をレビューし、予算計画の見直しと適正化を図り、「年間収支計画」を策定し、指定管理経費の変動に耐えられるコスト管理を実施します。特に労働コストや消費者物価の上昇等が平成 30 年度に見込まれることから、支出増に対する管理を徹底し、収入と支出のバランス管理を迅速に行うことにより、ただ単に経費を削減するだけではなく、利用者サービス向上につながる経費に関しては適切な費用をかけたつちも、効率的な取組を行い、それ以外の経費に関しては弊社のスケールメリットを活かして積極的に削減するよう取組ます。

#### ③ サービスのあり方について

利用者サービスとは、利用者ニーズに応えることで向上するものでありますが、利用者数に反映しなければ、実施した労力が意味をなさないものになってしまいます。①研修を通じたスタッフの接遇レベルの向上②各種マニュアルに基づいた公平なサービスの提供③適時適切な情報発信(Web、デジタルサイネージ、広報媒体の活用等)を推進します。利用者サービスを実施する場合には、利用者ニーズを的確に把握し、入念な実施計画を作成し実行します。

## 1 施設管理に関する基本方針

### (2) 施設の管理運営に対するニーズ等の把握について

- ① 地域の特徴、地域ニーズや利用者ニーズのとらえ方と運営への反映の考え方
- ② 併設施設、他施設、地域活動をする団体との連携

### (2) 施設の管理運営に対するニーズ等の把握について

- ① 地域の特徴、地域ニーズや利用者ニーズのとらえ方と運営への反映の考え方

当施設周辺地区においては、老年人口が一貫して増加傾向にあると同時に、若い世代や子育て世代を含む、比較的新しい住民が多く居住されており、そうした住民の施設利用が今後増加することが想定されます。このような地域特性の中で、地域の絆や、つながりを醸成して地域を活性化するために、子どもから高齢者まで幅広い世代を対象とした、住民の相互交流を生み出す自主事業やサービス提供が求められます。ゆえに、当社では、誰もが気軽に楽しみ相互交流を生み出せる「情報交流型活動拠点」としての機能を充実させるとともに、ユニバーサルサービスの導入等で誰もが利用しやすい施設環境、安全面を確保します。

さらに、当地域の歴史・文化的な資源であり、緑の拠点でもある三溪園や本牧山頂公園等と連携した世代間交流事業が望まれていることは、この地区ならではの特性であり、これまでも地域諸団体と連携し事業構築にあたってきました。その他、「環境」や「防犯対策」等に住民の関心が寄せられています。これらの地域特性やニーズを着実に汲み取り、施設運営にあたります。

なお、地域ニーズは毎年変わる可能性がありますので、利用者との会話やアンケート等を継続的に実施します。また、当社のスタッフ全員が地域住人のため、日常生活で感じる課題等を引続き収集し、当施設の管理運営に反映していきます。

- ② 併設施設、他施設、地域活動をする団体との連携

中図書館やオリブ工房他公共施設や公共で主催されるイベントに参加し、レクリエーション活動を実施することにより、地区センターの事業に興味を持っていただくように交流事業を実施します。また、本牧地区センターを拠点とする団体が実施するアウトリーチ活動を支援することで、広域的な地域コミュニティを創出します。

災害時には、中図書館やオリブ工房と連動した避難誘導等が実施できるように、防災訓練を共同で実施し、有事に備えます。

## 1 施設管理に関する基本方針

### (3) 施設でのサービスの提供に対する考え方について

- ① サービス提供に関する基本的な考え方
- ② 施設の利用に関する取扱いについて
- ③ 活動の場を必要とする個人や団体に対する相談、調整、助言等について
- ④ ご意見、苦情及び情報公開の取扱いについて

### (3) 施設でのサービスの提供に対する考え方について

- ① サービス提供に関する基本的な考え方

利用者サービスは、利用者ニーズに応えることで向上するものでありますが、利用者数に反映しなければ、実施した労力が意味をなさないものになってしまいます。的確な利用者ニーズの把握を行うとともに、入念な実施計画を作成し、サービス向上に努めます。

- ② 施設の利用に関する取扱いについて

地区センター業務全体を利用者の視点に立って分析し、「公平公正の観点」及び「人権への配慮」等の複数の事象を考慮して、事業の効率化を図ります。優先枠や減免については、条例・規則・利用要綱に則り、運用いたします。対象とならない申請は、ルールとその意義を十分に説明し理解を求めます。

また、営利目的、設置目的に反する利用については、的確な説明を行い、理解をいただいた上で利用の制限を行います。

- ③ 活動の場を必要とする個人や団体に対する相談、調整、助言等について

相談が家族のようにできる「暖かい空間」、高齢者や障がい者が安心して利用していただくために、職員・スタッフの社内外講習・資格取得支援・多様な施設間交流講習に積極的に参加し、サービス向上に努めます。

また、地域住民のニーズに対応した自主事業を企画・実施することにより、新たなコミュニティ創造に貢献します。このため、年度初めに計画した自主事業を、その時点でのニーズに対応するために適宜変更することで、より利用者ニーズに近づけるよう柔軟に対応します。

- ④ ご意見、苦情及び情報公開の取り扱いについて

利用者のご意見・ご要望を多方面で受け取り、真摯に改善・反映します。利用者ニーズを正確に把握するために、様々な場所・時間そして人から数多くのご要望をお聞きし、収集した情報を分析・評価・検討することにより、あらゆる角度から実現の可能性を模索し、具現化する体制を構築いたします。

情報公開については、横浜市情報公開制度に即した「本牧地区センター個人情報保護マニュアル」を作成し、広く情報公開を行います。また、情報開示請求があった場合には、横浜市の情報公開規程に則り、「本人・代理人確認」、「開示等受付報告書」による受付、「要求事項への可否審査」等を確実に実施し、個人情報の取り扱いを厳重に行います。なお、利用案内・利用要綱・事業計画・事業報告書等は、地区センター窓口、ホームページ等で、常時、閲覧が可能な状態にします。

## 1 施設管理に関する基本方針

### (4) 施設の経営に関する考え方について

- ① 本年度の経営に関する基本方針について
- ② 効率的な運営、経費節減のための具体的な計画について
- ③ 横浜市の環境対策に対する取組みについて

### (4) 施設の経営に関する基本方針について

- ① 本年度の運営に関する基本方針について

利用率向上に伴う利用料金収入を基本とし、新たなサービスを企画・実施します。幅広い事業展開を行うとともに、地区センター管理運営方針に即した魅力ある自主事業及びイベント等を開催いたします。

- 地域住民の自主的活動および相互交流を深める場としてのサービスを提供します。
- 公平公正な管理と利用者サービスの向上を図ります。
- 自治体、地域諸施設、自治会、学校他と連携し、社会貢献活動に積極的に取り組みます。
- 誰もが参加しやすい自主事業を実施します。

- ② 効率的な運営、経費節減のための具体的な計画について

5つのマネジメントシステム【ISO9001 品質マネジメントシステム】【ISO14001 環境マネジメントシステム】【OHSAS18001 労働安全マネジメントシステム】【ISO/IEC27001 情報セキュリティマネジメントシステム】【JISQ15001 (個人情報保護マネジメントシステム)】の手法とPDCAを活用し、継続的な業務改善実施と管理運営業務の効率化・効果の最大化を図ります。

経費節減については、総合ビルメンテナンス業及び指定管理業務の経験を生かし、ハード及びソフトの両面から計画的にコストの縮減を行います。また、他の地区センターや類似施設のベンチマーキングにより、有効な手段を取り入れ、コスト削減を促進する体制を継続します。

- ③ 横浜市の環境対策に対する取組みについて

環境保全の取り組みとして、「地球環境の保全」という大きな視野に立って対応して参ります。『グリーン購入の促進』『緑のカーテンの設置』等を推進いたします。

年間指定管理経費に余剰金が発生した場合は、老朽化設備・備品の更新を積極的に行い、利用者が快適に施設を利用できる環境を整備いたします。さらに弊社が管理する指定管理施設と同様に余剰金の一部を、慈善活動としての寄附又は横浜市の緑化団体等(横浜市協働の森基金、横浜サポーターズ寄附金、横浜市市民活動推進基金等)に寄附し、地域環境の改善に貢献します。

## 1 施設管理に関する基本方針

### (5) 職員体制・情報保持等の考え方について

- ① 職員の配置及び採用について
- ② 職員の研修計画について
- ③ 個人情報の保護の措置について

### (5) 職員体制・情報保持等の考え方について

- ① 職員の配置及び採用について

平成 30 年度の職員配置については、29 年度の体制を継続します。また職員の雇用については、ボランティア活動に興味のある地域の方の中から弊社の理念及び提案内容にご理解いただける方を採用いたします。採用活動は広報により公募を行い、欠員中は公の施設管理経験がある本社職員又は地区センター就業経験 5 年以上の職員を配置し、業務に支障をきたさない管理運営を行います。

#### 職員配置

館長	: 1 名
副館長	: 2 名
コミュニティスタッフ	: 12 名
クリーンスタッフ	: 2 名

- ② 職員の研修計画について

利用者が悩みや勉強等の相談が家族のようにできる「暖かい空間」、高齢者や障がい者が安心して利用できるように、社内外講習・資格取得支援・多様な施設間交流講習に積極的に参加し、その効果測定を実施するとともに、参加できなかった職員・スタッフへ研修内容の共有化を行います。研修は休館日に実施し、職員全員が参加できる勤務体制を継続します。

- ③ 個人情報の保護の措置について

「個人情報取扱事業者」として「個人情報保護に関する法律」および「横浜市個人情報の保護に関する条例」を遵守し、個人情報を適正に取扱います。また、守秘義務に関しても職員への周知・徹底を継続します。

「本牧地区センター個人情報取扱マニュアル」の職員への周知徹底と定期的な見直し・改善を行い、個人情報保護を徹底します。

館長を個人情報保護責任者とした上で、取扱担当者を決定し、個人情報の保管期間、保管方法、および消去方法等の措置について、館長から取り扱い担当者に指示します。また、内部監査員による抜き打ちチェックを実施し、管理の徹底を図ります。

さらに、清光社として「ISO/IEC27001 情報セキュリティマネジメントシステム」を認証取得し、本牧地区センターを適用事業所としていますので、第三者機関による監査等、機密情報の取扱に関する社内体制を継続します。

## 1 施設管理に関する基本方針

### (6) 緊急時対策について

- ① 防犯、防災の対応について
- ② その他緊急時の対応について

### (6) 緊急時対策について

- ① 防犯、防災の対応について

施設の管理運営においては、施設利用者の事故や施設内での不審者・不審物等の発見、自然災害発生による被害等、さまざまな緊急事態が想定されます。

当施設は不特定多数の方が利用する施設のため、施設内外のリスクの洗い出しや日常巡回の徹底等により事故・犯罪等の発生予防につなげます。施設設備の故障に関しては、定期点検と日常点検による早期発見に努力し、施設管理者である中図書館と連携して早期解決を図ります。具体的には以下のとおりです。

- 職員による1日3回以上(開館時・開館中・閉館時)の施設内外の見回りや、6S活動を引続き推進します。
- 巡回時はチェック表を活用し、設備故障、利用者の事故、不審者等の早期発見に努めます。
- 忘れ物や盗難等にも注意を払い、注意喚起の掲示を行います。
- 巡回中に設備等の故障を発見した時は利用者への危険性に応じて迅速に補修や安全対策を行います。
- 施設巡回や点検・清掃作業時に気づいた点は、毎日の業務日報や「危険源改善箇所申告書」に記載し、早期改善を図ります。

- ② その他緊急時の対応について

#### (ア) 初動対応

利用者の安否確認と避難・誘導による安全確保を実施するとともに、横浜市及び中区担当窓口への連絡、災害時のレベルに準拠し指定管理者職員および勤務時間外職員の招集を行い、救援活動拠点機能を確保します。

#### (イ) 二次災害の防止

建物・構築物の倒壊防止、火災・延焼の防止とともに、危険が周囲に及ぶ可能性のある場合には、周辺住民への危険周知や避難の要請、行政当局や外部技術者等への連絡およびそれらと連携した対応を実施します。



## 1 施設管理に関する基本方針

### (7) 施設の保全について

- ① 建物・設備等の保守・点検について
- ② 清掃業務について

### (7) 施設の保全について

施設維持管理の主体者である中図書館と連携し、緻密な業務計画を策定・実施します。また、詳細な記録及び調査を行い、確実な業務改善を実施します。

#### ① 建物・設備等の保守点検について

不具合箇所の早期発見・早期補修により設備機器の長寿命化・エネルギーコストの削減を実施します。また、日常点検時・定期点検時において発見された不具合については、不具合状況をデータ化するとともに、必ず臨時補修を施し、安全性を確保いたします。

なお、機器の安全性・経済性を考慮した結果、建築物並びに機器の更新が必要な場合には、中区地域振興課並びに施設管理者である中図書館のご担当者と協議を行います。

#### ② 清掃業務について

常に快適な状態を確保できるよう、6Sを徹底するとともに、乳幼児や高齢者、障がい者の視点に立って施設内を点検し、清掃管理の改善を行います。日常清掃を実施することで、衛生美観の長期維持を図ります。トイレ等は特に、伝染病等の感染リスク低減のため除菌清掃の徹底を図ります。インフルエンザやノロウイルス感染の原因になる嘔吐物に関しては、迅速に処理を行い、拡大を防止するとともに、流行時には稀釈した塩素系溶液にて清掃を行い拡大予防に努めます。入口でのアルコール消毒液の常設を継続します。

## 2 自主事業に関すること

### (1) 自主事業計画に対する基本的な考え方

- ① 自主事業について
- ② 自主事業の運営方法について
- ③ PRの強化について

### (1) 自主事業計画に対する基本的な考え方

#### ① 自主事業について

地域特性や地域ニーズにあるように、「子どもから高齢者までの幅広い世代を対象とした事業の提供」や「地域子育て支援の充実」、「相互交流の創出」等を反映した事業を引続き企画・実行します。参加者アンケートの要望やその他ニーズを意識した講座を実施します。引続き、本牧さくらまつり、本牧かぼちゃまつり、なか区ブックフェスタをはじめとする様々なイベントに参加し、地域や近隣施設と連携します。

#### ② 自主事業の運営方法について

地域住民の自主的活動の援助及び新たな地域コミュニティの創造、地域住民の相互交流、地域課題の解決を目的として開催し、講師はできるかぎり地元に住む方をお願いをいたします。また、連携団体と協力することにより、小額の参加費で魅力ある自主事業を計画し、年齢・性別を考慮した幅広い層が参加できるよう実施いたします。

#### ③ PRの強化について

近隣施設へ出張し実施するアウトリーチ活動や地域住民・連携団体と協働で、「きっかけは本牧地区センターから さあ始めよう」を合言葉に、地区センターから社会貢献活動を展開することにより、本牧地区センターの事業をアピールしていきます。また、本牧地区センター専用のホームページやデジタルサイネージを活用し、広く地区センターをアピールします。具体的施策としては以下の通りです。

■地区センターだよりの発行を継続します。

■ホームページで利用者団体を紹介することで、ホームページの閲覧頻度を向上させ、サークル活動への参加促進や本牧地区センター利用の誘導を行います。

■地元紙をはじめ、各種媒体に事業活動内容の掲載依頼(ブリーフィング)を実施します。

### 3 基本協定書等に定めた目標達成に向けた取り組みについて

#### (1) 稼働率向上に向けた取り組みについて

(目標 稼働率 56%)

#### (2) 利用料金収入増に向けた取り組みについて

(目標 利用料金収入 4,400,000 円)

#### (3) 幅広い年齢層を対象とした自主事業の展開に向けた取り組みについて

#### (4) その他、提案書提案内容達成に向けた取り組みについて

#### (1) 稼働率向上に向けた取り組みについて

平成 30 年度は、自主事業の地区センターでの実施回数を増やすことで稼働率の向上を目指します。目標稼働率:55.8%

また、自主事業の事後グループの形成・アウトリーチ活動の助成などの環境作り、利用者が主体となる活動を応援していくことで、稼働率向上に引き続き取り組みます。同時に稼働率の低い料理室利用の講座を強化・推進してまいります。

#### (2) 利用料金収入増に向けた取り組みについて

平成 30 年度利用料金収入目標 4,400,000 円を目指します。

利用率向上・利用料金収入増のため、スタンプカードの導入や、スマートホン・インターネットから予約実現に向けた検討を行います。

#### (3) 幅広い年齢層を対象とした自主事業の取り組みについて

「子育て支援」「シニア支援」「青少年育成」「環境保全」等の地域の課題を改善するための自主事業を展開するとともに、「異世代交流」「異文化交流」の場を提供し、地域の解決に結びつけます。本年は昨年に引き続き緑化関連の事業も継続して実施いたします。

例年実施している、子育て支援(・親子体操・トミック・絵本の読み聞かせ・人形劇など)やシニアの健康・生きがいづくり。また異世代交流「秋の行事ハロウィン」や子どもから大人まで楽しめる吹奏楽コンサート、読書の日イベント、各種料理講座、小中学生を対象としたわんぱく事業等、地域の方々を講師にお迎えし、誰でもが参加しやすい講座も開催します。

#### (4) その他、提案書提案内容達成に向けた取り組みについて

提案内容を精査し、目標達成を意識した進捗管理を行います。利用要綱が変更になる案件に関しては、地区センター委員会及び利用者会議に諮り、計画を推進いたします。

##### ■平成 30 年度に新たに取り組むもの(予定)

- ・スマートホンやインターネットを利用した部屋予約のシステム導入を検討します。

本牧地区センター利用団体は優先予約の継続を希望されていますが、利用団体が増加するに伴い優先予約のメリットが薄れるため、他区施設が公平性を保つために導入を進めており、現状の優先予約とのメリットも考慮しながら検討を進めます。利用者からの優先予約の希望が根強く、H30 年度はニーズ調査を中心に PR 活動し、H31 年度導入を目指し準備を進めます。

- ・開館時間の延長(日・祝日の閉館時間 17 時を 18 時とする)。

施設の管理主体である中図書館の合意形成や、時間延長で新たに増加する人件費コスト、諸経費コストの対策を講じるため、平成 30 年度は継続検討課題といたします。

以上



# 横浜市本牧地区センター自主事業計画書

団体名 株式会社 清光社

事業名	①募集対象	自主事業予算額					
	②募集人数(人)	総経費	収入		支出		
	③一人当たり参加費(円)		指定管理料 から充当	参加費	講師謝金	材料費	その他
地域・施設連携及び関連事業 本牧さくら祭り さくら散策	一般						
	10						
	500	5,000	0	5,000	5,000	0	0
地域・施設連携及び関連事業 つながる本牧つなげる未来へ ライトアッププロジェクト	幼児から						
	100						
	0	13,000	13,000	0	10,000	3,000	0
施設連携及び関連事業 中区スタンプラリー	どなたでも						
	200						
	0	5,000	5,000	0	0	5,000	0
地域・施設連携及び関連事業 なカ区ブックフェスタ2018	幼児から						
	100						
	100	10,000	0	10,000	10,000	0	0
地域・施設連携及び関連事業 本牧かぼちゃまつり	幼児から						
	300						
	100	30,000	0	30,000	10,000	20,000	0
地域・施設連携及び関連事業 落葉清掃ボランティア作業& 焼き芋 焼けた	幼児から						
	50						
	300	15,000	0	15,000	0	10,000	5,000
本牧地区センターまつり ステージ発表・展示・ゲーム・被災地支援	どなたでも						
	1,000						
	30	40,000	10,000	30,000	20,000	20,000	0
本牧地区センターまつり フリーマーケット	一般						
	20						
	1,000	0	-20,000	20,000	0	0	0
活動団体協力事業 本もく座のロビーおはなし 会	どなたでも						
	70						
	0	10,000	10,000	0	10,000	0	0
活動団体協力事業 おもちゃのドクターネット ワーク おもちゃの病院	どなたでも						
	60						
	0	9,000	9,000	0	9,000	0	0
活動団体協力事業 中区食生活改善推進委員 いきいき健康教室	一般						
	20						
	200	4,000	0	4,000	0	4,000	0
活動団体協力事業 絵本の森 こぐまのへや	未就学児と保護者						
	120						
	0	26,000	26,000	0	26,000	0	0
活動団体協力事業 人形劇サークルまいまい 夏休み・クリスマス人形劇公 演	小学生・未就学児と親子						
	100						
	50	20,000	15,000	5,000	20,000	0	0

事業名	①募集対象	自主事業予算額					
	②募集人数(人)	総経費	収入		支出		
	③一人当たり参加費(円)		指定管理料 から充当	参加費	講師謝金	材料費	その他
活動団体協力事業 子育て支援者による 子育て相談	未就学児と保護者						
	1,000						
	0	0	0	0	0	0	0
活動団体協力事業 本牧市民吹奏楽団による ウィンターコンサート	どなたでも						
	300						
	0	0	0	0	0	0	0
地域・施設連携及び関連事業 本牧中学校吹奏楽部・合唱部 地区センター開館30周年 記念コンサート	どなたでも						
	200						
	0	0	0	0	0	0	0
活動団体協力事業 おもちゃ箱による一時保育	赤ちゃんから幼児						
	20						
	500	20,000	10,000	10,000	20,000	0	0
親子で始める予防歯科	赤ちゃんから幼児と保護						
	20						
	0	0	0	0	0	0	0
風のみち 巨大鯉のぼりに食べられ ちゃった!	幼児と保護者・小学生						
	50						
	300	32,000	17,000	15,000	20,000	10,000	2,000
親子でリトミック	1歳児・2.3歳児と保護者						
	240						
	500	120,000	0	120,000	120,000	0	0
(新規企画) ママフィットネス	産後のママ						
	16						
	3,000	70,000	22,000	48,000	50,000	0	20,000
(新規企画) 親子リズム運動教室	幼児から小学生						
	20						
	4,000	80,000	0	80,000	80,000	0	0
夏休み宿題応援企画 キッズタイム アート企画	小学生						
	20						
	500	13,000	3,000	10,000	10,000	3,000	0
夏休み宿題応援企画 キッズタイム 森林散策&工作	小学生						
	10						
	100	7,000	6,000	1,000	5,000	2,000	0
夏休み宿題応援企画 キッズタイム 国際交流	小学生から中学生						
	10						
	0	5,000	5,000	0	5,000	0	0
夏休み宿題応援企画 キッズタイム アイスクリーム作り・ランチ 作り	小学生から中学生						
	30						
	500	25,000	10,000	15,000	10,000	15,000	0
いざという時に備えて AED・風呂敷き活用術 等	幼児から一般						
	20						
	2,000	55,000	15,000	40,000	5,000	50,000	0
親子季節の菓子づくり	小学生親子・中学生						
	30						
	500	35,000	20,000	15,000	20,000	15,000	0

事業名	①募集対象	自主事業予算額					
	②募集人数(人)	総経費	収入		支出		
	③一人当たり参加費(円)		指定管理料 から充当	参加費	講師謝金	材料費	その他
緑化企画 季節の寄せ植え	一般						
	40						
	2,000	120,000	40,000	80,000	20,000	100,000	0
お片付けセミナー	一般						
	40						
	500	25,000	5,000	20,000	20,000	5,000	0
粉こねくらぶ・粉こね倶楽部 クリスマスピザ 耳うどん・中華点心	子ども・一般						
	40						
	700	40,000	12,000	28,000	25,000	15,000	0
スローフードを一緒に ソーセージ・キムチ・味噌	一般						
	60						
	1,200	80,000	8,000	72,000	30,000	40,000	10,000
みゆき先生の幸せい光°	一般						
	150						
	1,200	180,000	0	180,000	80,000	100,000	0
今月の薬膳	一般						
	130						
	1,200	160,000	4,000	156,000	80,000	80,000	0
野菜ソムリエ料理教室	一般						
	60						
	1,200	83,000	11,000	72,000	40,000	40,000	3,000
料理で国際国際交流 タイ・韓国・インド	一般						
	50						
	1,200	65,000	5,000	60,000	30,000	30,000	5,000
男の料理教室	一般男性						
	20						
	1,200	29,000	5,000	24,000	15,000	14,000	
(新規企画) 君もマジシャン!手品教室	小学生から一般						
	10						
	500	30,000	25,000	5,000	20,000	10,000	0
(新規企画) じっくり手話教室	一般						
	20						
	5,000	110,000	10,000	100,000	100,000	10,000	0
(新規企画) 水彩画体験教室	一般						
	10						
	1,500	23,000	8,000	15,000	20,000	3,000	0
(新規企画) シニアフィットネス	一般						
	20						
	2,000	40,000	0	40,000	40,000	0	0
本牧日曜坐禅会	一般						
	51						
	1,000	70,000	19,000	51,000	70,000	0	0
ヴォイストレーニング	一般						
	600						
	500	300,000	0	300,000	300,000	0	0

事業名	①募集対象	自主事業予算額					
	②募集人数(人)	総経費	収入		支出		
	③一人当たり参加費(円)		指定管理料 から充当	参加費	講師謝金	材料費	その他
伝統継承プログラム 初めてののお茶	一般						
	10						
	6,000	70,000	10,000	60,000	40,000	30,000	0
伝統継承プログラム 自分らしい文字を描きましょ う	一般						
	20						
	2,000	50,000	10,000	40,000	30,000	20,000	0
手芸 各講座	一般						
	80						
	1,000	130,000	50,000	80,000	60,000	70,000	0
本牧加ッ 横濱アーカイブス	一般						
	120						
	200	15,000	-9,000	24,000	0	10,000	5,000
地区センター開館30周年 記念企画 本牧まち探訪	一般						
	30						
	500	25,000	10,000	15,000	20,000	0	5,000
本牧写真講座	一般						
	50						
	500	60,000	35,000	25,000	50,000	10,000	0
税務相談	一般						
	20						
	0	0	0	0	0	0	0
(新規企画) 疲れない体づくり	一般						
	30						
	0	30,000	30,000	0	30,000	0	0
(新規企画) 古文に親しむ	一般						
	20						
	500	20,000	10,000	10,000	20,000	0	0
(新規企画) 私の十八番を ワンランクアップ	一般						
	10						
	1,500	30,000	15,000	15,000	30,000	0	0
	一般						
		0	0	0	0	0	0
	一般						
		0	0	0	0	0	0
合 計		2,434,000	489,000	1,945,000	1,635,000	744,000	55,000


事業ごとの事業内容等を様式4に記載してください。





横浜市本牧地区センター自主事業別計画書（単表）


団体名


株式会社清光社


事業名	目的・内容等	実施時期・回数
地域・施設連携 本牧さくら祭り さくら散策	<p>【目的】本牧の自慢の並木を多くの方に知って頂くために実施される「本牧さくら祭り」関連事業として「さくら散策」を行います。近年、老朽化した桜の植え替え・保存のための現状もアピールし街の財産である桜を守ります。</p> 	4月 1回
	<p>【内容】本牧地区センターから本牧山頂公園（観山広場）→レストハウス前から本牧の港を望み、本牧神社→三溪園と本牧の桜を横浜シティガイド協会の案内で巡ります。</p>	<p>地域交流</p> <p>環境保全事業</p> <p>異世代交流</p>


事業名	目的・内容等	実施時期・回数
地域・施設連携 つなげる本牧 つなげる未来へ ライトアッププロジェクト	<p>【目的】神奈川県無形民俗文化財「お馬流し」の兼行に合わせて実施。地域の伝統ある行事に参加する意識を高め、未来への願いを込めて子どもたちと街の一体感を育みます。</p> 	7月～8月
	<p>【内容】来館した子どもたちにペットボトルランタンを作成してもらいます。「お馬流し」を知らない子どもたちも多く、地域の施設・八聖殿郷土資料館館長からお馬流しのお話を説明頂きよりお祭りを身近に感じてもらえるようワークショップを行います。</p>	<p>地域交流</p> <p>環境保全事業</p> <p>文化伝承</p> <p>青少年育成</p>


事業名	目的・内容等	実施時期・回数
地域・施設連携 なか区 ブックフェスタ	<p>【目的】中区読書推進事業の協力を得てH28にスタート。本離れが進む今だからこそ本に出会い・触れる機会を中区から。</p> 	10月～11月
	<p>【内容】「本」をキーワードに「絵本の読み聞かせとコンサート」「絵本作り」等 多様な仕掛けで「本」に親しむきっかけ作りをします。</p>	<p>地域交流</p> <p>異世代交流</p> <p>青少年育成</p>


事業名	目的・内容等	実施時期・回数
地域・施設連携 本牧かぼちゃまつり	<p>【目的】地域の商店が主体となり、本牧の歴史に新たなお祭りが生まれ回を重ねています。本牧らしさをアピールするとともに街への愛着も深めます。</p> 	10月 関連事業3回
	<p>【内容】10月最終日曜日に、仮装&amp;スタンプラリー「本牧かぼちゃまつり」を開催。地区センターでは関連事業（料理教室・菓子作りやマスコット作り）を実施し雰囲気を盛り上げます。またスタンプラリー当日はスタンプ拠点として参加します。</p>	<p>地域交流</p> <p>異世代交流</p>


事業名	目的・内容等	実施時期・回数
地域・施設連携 落葉清掃ボランティア & 焼き芋焼けた	<p>【目的】自然あふれる本牧山頂公園・キャンプの出来る広場運営委員・自然環境を守る活動をしている会との共催で落葉拾い・焚火・焼き芋・ゲームを行い、地域の子どもたち・親子の交流を深めます。</p> 	12月第1土曜日 1回
	<p>【内容】地区センターから本牧山頂公園キャンプの出来る広場に落葉拾いをしながら向かいます。集めた落ち葉を釜にくべ焼き芋を作ります。焼けるまでボーイスカウトの主導で野外遊び（ゲーム）を楽しみます。深まりゆく秋を感じる事業です。</p>	子育て支援 地域交流 環境保全事業 青少年育成


事業名	目的・内容等	実施時期・回数
本牧地区センター まつり	<p>【目的】隣接のオリブ工房と同日開催。施設を開放し、団体・個人の多くの方々に秋の一日を楽しんで頂きます。</p> 	11月 1回
	<p>【内容】利用団体の発表の場としてステージや展示コーナー。来館者の方に向けて「被災地支援物販・フリーマーケット」での買い物。「魚釣りや輪投げ」「バルーンアートやマジックショー」のワークショップを行います。</p>	シニア支援 地域交流 異世代交流 社会貢献


事業名	目的・内容等	実施時期・回数
活動団体協力事業 本もく座のロビー おはなし会	<p>【目的】絵本を通じて親子や人のつながりづくりを支援します。絵本等の読み聞かせによって子どもたちの心の育成。想像力や創造力を養います。自主事業「読み聞かせ養成講座」受講修了者「本もく座」の活動発表の場でもあります。</p> 	通年 5回
	<p>【内容】日本古来の行事（七夕・十五夜・節分・桃の節句・端午の節句）をテーマとした絵本の紹介や読み聞かせ・紙芝居・歌（童謡）を通じて日本の四季・行事の由来を再確認します。</p>	シニア支援 子育て支援 異世代交流 社会貢献


事業名	目的・内容等	実施時期・回数
活動団体協力事業 おもちゃの病院	<p>【目的】物（おもちゃ）の仕組みを知ることによって物作りの素晴らしさ難しさを理解し、物を大切にする心を育みます。</p> 	5. 9. 11月 第4日曜日
	<p>【内容】「中区おもちゃのドクターネットワーク」の皆さんに協力頂き、ドクターが、壊れたおもちゃを修理。壊れた原因や質問にも対応。</p>	シニア支援 社会貢献 環境保全事業


事業名	目的・内容等	実施時期・回数
活動団体協力事業 中区食生活 改善推進委員 いきいき健康教室	<p>【目的】健康寿命を意識。日々の食生活の大切さ、重要性を確認。朝食・減塩・野菜摂取をテーマに管理栄養士から学びます。</p> 	1回 10月
	<p>【内容】中区食生活改善推進委員（ヘルスメイト）の協力のもと、簡単な料理でより健康に過ごすための献立づくりや調理方法について。普段、家庭で食べている味噌汁やスープなどの塩分測定も行います。</p>	<p>健康増進</p> <p>シニア支援</p> <p>社会貢献</p> <p>地域交流</p>


事業名	目的・内容等	実施時期・回数
活動団体協力事業 絵本の森 こぐまのへや	<p>【目的】絵本等の読み聞かせにより、親子で楽しむ時間を共有するとともに、未就学児の保護者同士の交流の場を提供。</p> 	通年 12回
	<p>【内容】子育て支援グループ絵本の森の皆さんの協力のもと。絵本の読みきかせ・手遊び・わらべ歌を歌い楽しく過ごします。</p>	<p>子育て支援</p> <p>地域交流</p>


事業名	目的・内容等	実施時期・回数
活動団体協力事業 人形劇サークルまいまい夏休み クリスマス人形劇	<p>【目的】人形劇の観賞を通じて子どもたちの心を育て感受性を豊かにするとともに想像力を養います。また、ボランティアサークルの活動を支援します。</p> 	7. 12月 2回
	<p>【内容】地域で活動の人形劇サークル「まいまい」による人形劇。夏は和室でお人形を作り舞台上で演じてみるワークショップを。冬には音楽室でクリスマスをテーマに。音楽にのって楽しく動く人形に歓声が沸きます。人形に触れての写真撮影タイムも設けました。</p>	<p>子育て支援</p> <p>地域交流</p> <p>青少年育成</p>


事業名	目的・内容等	実施時期・回数
活動団体協力事業 子育て支援者による 子育て相談	<p>【目的】出産前後の不安・子育てに関する様々な悩み等、不安を取り除き、少子化対策の一助となるよう務めます。</p> 	通年 毎週木曜日
	<p>【内容】中区福祉保健課とタイアップ。派遣された保育士が週1回2時間程度、一緒に遊びながら保護者の子育ての悩みにアドバイス。また地域でのお友達づくりのきっかけも。</p>	<p>子育て支援</p> <p>地域交流</p>


事業名	目的・内容等	実施時期・回数
活動団体協力事業 本牧市民吹奏楽団 クリスマスコンサート	<p>【目的】地区センター館内にクリスマス装飾を施しクリスマスの雰囲気を作り立てます。コンサート実施により、多くの地域の方々との交流を図ります。</p> 	11. 12月 関連事業3回
	<p>【内容】地区センター自主事業から独立し活動を続けている本牧市民吹奏楽団のコンサートを始め、11月から12月にかけて関連講座（お菓子作り・料理教室・手芸教室）を実施します。</p>	異世代交流 地域交流


事業名	目的・内容等	実施時期・回数
地域施設連携事業 本牧中学校 吹奏楽部・合唱部 地区センター開館30周年記念コンサート	<p>【目的】活動成果の発表の場を提供します。</p> 	3月 1回
	<p>【内容】地区センター開館30周年に向けて地元中学生の活動発表の場。同時に開館30周年を記念して映像で本牧の移り変わりを共有します。</p>	地域交流 異世代交流 青少年育成


事業名	目的・内容等	実施時期・回数
活動団体協力事業 おもちゃ箱 一時保育	<p>【目的】子どもがいて自主事業に参加できない保護者の方を対象に、安心して事業に参加頂けるよう一時保育を実施。保護者の社会参加の機会を増やします。</p> 	4月～6月 3回他
	<p>【内容】新規企画 産後のママ対象の「ママフィットネス」では同室見守り保育を予定。地域の保育グループ「おもちゃ箱」のメンバーに保育依頼。安心・気軽に参加頂けるきっかけを。</p>	子育て支援 異世代交流


事業名	目的・内容等	実施時期・回数
親子で始める 予防歯科	<p>【目的】地域の歯科医院歯科衛生士・保育士による指導。手遊びや絵本を通じて乳幼児の歯の大切さを楽しく学びます。</p> 	6月 1回
	<p>【内容】音楽や絵本の読み聞かせを通じて「予防歯科」の重要性を知ってもらう。人形を使った歯磨き指導・実際に親子での歯磨きを行い歯科衛生士に仕上げ磨きの指導を受けます。</p>	子育て支援 健康増進


事業名	目的・内容等	実施時期・回数
風のみち 巨大鯉のぼりに食 べられちゃった！	<p>【目的】季節の行事。「クリエイティブな遊びの時間」を通し創作行為をより身近でより深いコミュニケーションを体感します。</p> 	4月 1回
	<p>【内容】体育室全面を使い、こども造形教室主宰ユニットの指導の基、子どもたちの中にある表現力を遊びを通じて発見します。</p>	子育て支援 青少年育成


事業名	目的・内容等	実施時期・回数
親子でリトミック	<p>【目的】講師の語りかけ・ピアノ演奏で体を動かし、楽しい時間を共有します。年齢別のクラス編成・発達段階によってレッスン内容を変化を付けます。親子が笑顔ふれあい絆を強くし育児不安の解消にも繋がります。</p> 	通年 12回
	<p>【内容】乳幼児は音やリズムを全身で感じ取って楽しいと感じます。リズムに合わせて先生や保護者と体を動かします。音楽の感動と心身の発達と安心感を促します。</p>	子育て支援 健康増進


事業名	目的・内容等	実施時期・回数
(新規企画) ママフィットネス	<p>【目的】出産や日々の育児で凝り固まった心身ををほぐします。同室見守り保育付で安心して参加頂けます。事業終了後も地域の子育て拠点として地区センターの利用を促します。</p> 	4月～6月 3回
	<p>【内容】ストレッチでほぐし、音楽に合わせてリフレッシュ！簡単な動きで筋肉を引き締め、ボディラインを整えます。</p>	子育て支援 健康増進


事業名	目的・内容等	実施時期・回数
(新規企画) 親子リズム体操	<p>【目的】幼児を対象とした運動教室。体を動かすことの楽しさ・チャレンジすることの素晴らしさを体感。</p> 	4月～7月 4回
	<p>【内容】遊びながら体力・運動神経の向上をリズムによって親子で楽しみながら行います。</p>	子育て支援 健康増進


事業名	目的・内容等	実施時期・回数
夏休み宿題応援企画 ・アート ・森林散策. 工作 ・科学の力で アイスクリーム作り ・ラン ち作り ・国 際交流	【目的】 絵画や作品制作で自己表現の難しさや楽しさを体験。料理教室や国際交多方面のジャンルを夏休みならではの企画を実施します。 	7. 8月 5回
	【内容】 夏休み期間中に小・中学生向け。工作や料理・世界の言葉や生活 等 各種事業で夏休みの宿題の手助け。また様々な体験で夏の思い出になる一時を過ごします。	健康増進 青少年育成 わんぱく事業 食育


事業名	目的・内容等	実施時期・回数
いざという時に 備えて	【目的】 備えあれば憂いなし！防災意識の啓発。災害時における自助及び互助の推進に関する条例に協調して住民の防災意識を高める講座を実施します。 	9. 1. 3月 3回
	【内容】 A E Dの取り扱い方。身近な風呂敷の防災時の活用術など、いざという時に慌てず対応できるように普段からの意識を高めます。	社会貢献 地域交流 異世代交流


事業名	目的・内容等	実施時期・回数
親子 季節の菓子作り	【目的】 出来合いのお菓子が気軽に手に入る現代だからこそ手作りに拘る。親子で手づくりの楽しさ、美味しさを体験。料理室の活用PRの一環として実施。 	10. 12. 2月 3回
	【内容】 季節のイベントを意識し、秋のハロウィンにはかぼちゃのお菓子・クリスマスには雪をイメージしたクッキーなどを作ります。自分で食べても、プレゼントしても喜ばれる。手作りの楽しさを体験。	子育て支援 青少年育成 食育


事業名	目的・内容等	実施時期・回数
緑化企画 季節の鉢植え	【目的】 「花と緑でつながる街」を意識し、日常の中に花や緑を取り入れる。花や緑を通じての仲間づくりをテーマに2事業を実施。 	5. 12月 2回
	【内容】 初夏の「イングリッシュガーデンを寄せ植えで」年末は「お正月向けの寄せ植え」を実施。	緑化事業 地域交流 生涯学習


事業名	目的・内容等	実施時期・回数
お片付けセミナー	<p>【目的】「すっきり暮らす」整理収納の基本ポイントを理解し片付け上手に。</p> 	<p>通年 4回</p>
	<p>【内容】整理収納アドバイザーを迎え、物が多くて片付かない！多くの方が抱える悩みを解消。「クローゼット編」「キッチン編」物と上手に付き合うヒントを得ます。個々が抱える片付けの悩みも情報交換によって連帯感が生まれます。</p>	<p>生涯学習 継続事業</p>


事業名	目的・内容等	実施時期・回数
粉こねくらぶ 粉こね倶楽部 クリスマスピザ 耳うどん・中華点心	<p>【目的】様々な種類の粉から主食（麺類・パン等）や御菓子を作ります。粉をこねながら交流の輪が広がり、仲間での料理室活用もPR。</p> 	<p>5. 12. 1月 3回</p>
	<p>【内容】子ども向け事業は「粉こねくらぶ」一般向けには「粉こね倶楽部」と表記分け。地区センターの料理室での作業のしやすさ「コンベック・作業台の広さ使い易さ」を意識し献立づくりをします。</p>	<p>健康増進 地域交流 青少年育成 食育</p>


事業名	目的・内容等	実施時期・回数
スローフードを 一緒に ・ソーセージ作り ・キムチ作り ・麴の話と味噌作り	<p>【目的】手軽に手に入る昨今だからこそ手作りに拘っての料理教室。家庭では作る機会の少ない（ない）ソーセージ、キムチ・味噌等を参加者一緒に作る企画。</p> 	<p>12月～2月 3回</p>
	<p>【内容】各回テーマに沿って講師の指導の基 本格的な手作りです。同じ作業台についてメンバーで確認しあいながら作業をします。新規参加者を募る、きっかけ事業。</p>	<p>健康増進 地域交流 生涯学習</p>

事業名	目的・内容等	実施時期・回数
みゆき先生の 幸せレシピ	<p>【目的】イタリアン・フレンチ料理の専門家を招き、初心者でも気軽に美味しく作れるメニューが特徴です。参加者同士の仲間づくりも奨励。「食」を通じて住民の健康と豊かな生活を推進します。</p> 	<p>通年 10回</p>
	<p>【内容】本牧地区センターの人気講師による料理教室です。毎回テーマを決め、地産地消を意識し季節の食材を活用したメニューづくり・仲間づくりを心がけています。</p>	<p>健康増進 地域交流 異世代交流 継続事業</p>


事業名	目的・内容等	実施時期・回数
今月の薬膳	<p>【目的】管理栄養士・国際薬膳師・国際中医師の講師を招き、健康寿命を延ばすことを目的とした料理教室です。季節を感じて元気に過ごすための薬膳知恵袋。</p> 	<p>通年 10回</p>
	<p>【内容】薬膳の効能について学び調理します。季節の身近な食材を活用し、見てよし・食べてよし。季節による体調の変化を意識し心身を良い状態に保つ料理教室です。</p>	<p>健康増進 地域交流 異世代交流 継続事業</p>


事業名	目的・内容等	実施時期・回数
野菜ソムリエ料理教室	<p>【目的】「食べなければ」ではなく「食べたい」と思える野菜・果物の魅力を知識と料理で伝える。</p> 	<p>通年 4回</p>
	<p>【内容】旬・鮮度・美味しさを見極めるコツ。野菜の使い切りレシピ・野菜のカッティング（飾り切）を学びます。洋の野菜も取り入れ、簡単でおもてなしにも向くメニュー構成。野菜ソムリエpro・野菜ソムリエの2人体制で初心者の方にも気軽に参加頂けます。</p>	<p>健康増進</p>


事業名	目的・内容等	実施時期・回数
男の料理教室	<p>【目的】旅行者写真家・先輩ママ（2人）が各1回担当。料理を作る機会の無かった（経験の少ない）男性を対象とし「基本のき」から料理に親しむきっかけ作り。</p> 	<p>年2回</p>
	<p>【内容】男性講師・旅行写真家：旅先で得た情報を料理に生かした献立。スパイスを効かせた簡単に手早く出来る料理が好評、写真を見ながらの旅行記で受講者同士の交流も。女性講師：料理上手の先輩ママ2人（当館スタッフ）の手ほどきにより料理経験の無い男性にもわかりやすい。自宅でも作ってみたいと意気込みの感想も。土曜実施で親子参加もあり。</p>	<p>健康増進 シニア支援 異世代交流</p>


事業名	目的・内容等	実施時期・回数
料理で国際交流 スパイスを効かせて インド・タイ 韓国料理 等	<p>【目的】スパイスが持つ効能について学び、スパイスを生かした各国の料理方法を学びます。食文化から様々な国に興味を持つきっかけ作り。</p> 	<p>年4回</p>
	<p>【内容】スパイスの使い方・入手方法なども交えスパイスを通じて出身国の料理の紹介。出身国の言葉や習慣等、調理をしながらお国自慢を。参加者からは普段作らない（知らない）献立に挑戦できると好評。食からの小さな国際交流です。</p>	<p>健康増進 シニア支援 異世代交流 生涯学習</p>





事業名	目的・内容等	実施時期・回数
君もマジシャン！手品教室	<p>【目的】コミュニケーションツールとしての手品。対象を子どもからスタートし親子・成人・アウトリーチ事業へと展開予定。</p> 	7～11月 5回
	<p>【内容】地区センターまつりでも好評の「なか区街の先生」登録の講師を依頼。身近な物を使っての初歩的なマジックから道具の手作り。楽しい時間を共有し、異なる学年の仲間づくりを目指します。</p>	<p>青少年育成</p> <p>シニア支援</p> <p>社会貢献</p>


事業名	目的・内容等	実施時期・回数
(新規企画) じっくり手話教室	<p>【目的】手の動きや表情で意志を伝える手話。一度身につければ、新たな出会いやコミュニケーションの輪が広がります。</p> 	5月～ 12回
	<p>【内容】コミュニケーションツールとしての手話を学びます。挨拶・自己紹介等 基本からじっくり時間をかけて学び、仲間づくりも目指します。</p>	<p>社会貢献</p> <p>生涯学習</p>


事業名	目的・内容等	実施時期・回数
(新規企画) 水彩画体験教室	<p>【目的】初心者向け。新しい事を始めるきっかけ作り・仲間づくり。</p> 	4月～6月 4回
	<p>【内容】コツを覚えて楽しく描ける。透明感あふれる水彩画を体験、仲間づくり・サークル化も目指します。</p>	<p>シニア支援</p> <p>生涯学習</p>


事業名	目的・内容等	実施時期・回数
(新規企画) シニアフィットネス	<p>【目的】滞ってしまった身体の巡りを整えます。健康で過ごすために運動を日々の生活に取り入れるきっかけ作り。</p> 	4. 5月 4回
	<p>【内容】簡単なプチ筋トレやリズムに合わせたステップ・ストレッチでストレス発散・リフレッシュ。</p>	<p>健康増進</p> <p>シニア支援</p>


事業名	目的・内容等	実施時期・回数
本牧日曜坐禅会	<p>【目的】お寺の「禅」とは異なりますが「地区センターの和室」ならではの「禅」を体験。心の落ち着き・安らぎ・集中力が鍛えられ、ストレス解消。</p> 	通年 10回
	<p>【内容】ヨガ指導者による呼吸の仕方・姿勢の確認。背筋を伸ばして深呼吸。20～30分の瞑想を行います。1週間のリセットタイムとして定着しつつあります。</p>	健康増進 継続事業


事業名	目的・内容等	実施時期・回数
ヴォイス トレーニング	<p>【目的】声を出すことの喜びを感じてもらおう講座。身体全体を意識し大きな声を出すことで得られる脳のリフレッシュやリラックス効果。</p> 	通年 30回
	<p>【内容】のどや身体に負担がかからないように、姿勢を良くして身体全体のバランスを保ち、楽しく歌うための発声方法を学びます。軽くストレッチをした後、腹式呼吸などの基本練習。</p>	健康増進 継続事業


事業名	目的・内容等	実施時期・回数
伝統伝承プログラム 初めてのお茶	<p>【目的】生活の中に根づいていながら、その成り立ちを知らず、ただ形だけになっている日本の文化・伝統が沢山あります。伝統文化を改めて基礎から学んでいきます。</p> 	10. 11月 5回
	<p>【内容】日本の伝統を今に伝える茶道教室です。立ち居振る舞いやお茶の作法を通じて、和室の良さを感じて頂きます。日常では感じる事の出来ない緊張感の中、礼儀・相手を気遣う心を学びます。</p>	文化伝承 継続事業


事業名	目的・内容等	実施時期・回数
伝統継承プログラム 自分らしい文字を 描きましょう	<p>【目的】生活の中に根づいていながら、その成り立ちを知らず、ただ形だけになっている日本の文化・伝統が沢山あります。伝統文化を改めて基礎から学んでいきます。</p> 	6月～12月 5回
	<p>【内容】美しさだけではなく「自分らしい字」を目指して学びます。</p>	生涯学習 文化伝承


事業名	目的・内容等	実施時期・回数
手芸 各講座	<p>【目的】 手間暇かけて作り上げる手作りの良さ・楽しさを再確認。新しい発見を提供します。様々な物作りを通じて共通の趣味を持つ方の仲間づくり。サークル設立の誘導も。</p> 	<p>通年 8回</p>
	<p>【内容】 ハワイアンキルト・エコ手芸（古布・着物地）で、小物入れや季節の飾り（お雛様や鯉のぼり等）を作ります。物作りを通じて地域の仲間づくりの一端を担います。</p>	<p>シニア支援 継続事業</p>


事業名	目的・内容等	実施時期・回数
本牧の 横濱アーカイブス	<p>【目的】 主に本牧を中心にした横浜の歴史を紐解くことにより、自らの地域の属性や課題を知って、街作り等に生かしていきます。共に学ぶことによって地域住民の交流も図ります。</p> 	<p>通年 3~4回</p>
	<p>【内容】 本牧・横浜を愛してやまない方たちを講師に招き、裏話的な歴史講座が好評です。</p>	<p>地域交流 異世代交流 生涯学習 継続事業</p>

事業名	目的・内容等	実施時期・回数
地区センター 開館30周年記念企画 本牧まち探訪	<p>【目的】 公共施設はもとより、知っているようで知らない（気が付いていない）本牧の魅力を多方面から探ります。</p> 	<p>通年 4回</p>
	<p>【内容】 本牧が誇る歴史的・文化的資源である「三溪園」地元一円の総鎮守「本牧神社」「本牧山頂公園」など座学と散策を取り混ぜて実施します。</p>	<p>地域交流 生涯学習</p>

事業名	目的・内容等	実施時期・回数
本牧写真講座	<p>【目的】 地元再発見に繋げる事業。本牧の今を次世代に記録として残します。</p> 	<p>通年 10回</p>
	<p>【内容】 H29年からスタートした事業。基本テクニックを習得したメンバー・新規講座から参加したメンバーが共に写真を通じ本牧での地域交流を深めます。それぞれの視点で本牧を切り取り・記録します。</p>	<p>地域交流 環境保全事業 継続事業</p>

事業名	目的・内容等	実施時期・回数
税務相談	<p>【目的】「相続と遺言」「相続税のしくみ」など市民が知識を身につけて、豊かな暮らしを営むことを応援します。</p> 	3月 1回
	<p>【内容】国の税制度・法律を理解し、上手に活用。これからの人生を「安心に・安全に」暮らしていく準備をするための終活・老い支度講座です。</p>	社会貢献 シニア支援

事業名	目的・内容等	実施時期・回数
(新規企画) 古文に親しむ	<p>【目的】日本の国の固有の歌を意味する「和歌」をはじめ奥深い古文の世界を身近に感じられるよう学びます。</p> 	9月～12月 4回
	<p>【内容】万葉集や百人一首 難しいと敬遠するのではなく「四季」や「花」といったテーマを絞り分かりやすく楽しめる座学を目指します。</p>	シニア支援 文化伝承 生涯学習

事業名	目的・内容等	実施時期・回数
(新規企画) 私の十八番を ワンランクアップ	<p>【目的】健康と深い関わりがある発声。喉に負担をかけずに通る声を出すコツをプロの声楽家から学びます。意識を少し向けてあげることで、ストレス解消をはじめとして、脳の活性や認知症予防や健康増進を目指します。</p> 	11月 3回
	<p>【内容】声を出して健康で美しくなる。音楽を通した脳の活性化法&amp;ストレス解消法。お気に入りの曲をより気持ち良く歌うための講座。</p>	健康増進 シニア支援