

# 事業計画書

令和5年度

施設名： 横浜市上中里地区センター

指定管理者： 株式会社 清光社

# 令和5年度 上中里地区センター事業計画書

施設名：横浜市上中里地区センター  
指定管理者：株式会社 清光社  
館長名：内藤 吉彦

## 1. 施設の管理運営に対する基本的考え方

### 設置目的

地域住民が自らの生活環境の向上のために自主的に活動し、スポーツ、レクリエーション、クラブ活動等を通じて相互の交流を深めることのできる場であり、地区センターとして地域住民の福祉の向上を図るため、自主事業を行い、地域住民の自主的な活動を援助することが求められています。

### 区政運営方針 令和5年度 磯子区運営方針

#### ■基本目標

「地域の皆さまとともにつくる 笑顔あふれるまち・いそご」

#### ■目的達成に向けた施策

- 地域の力と魅力にあふれるまち
- ともに支えあう暮らしやすいまち
- 安全・安心なまち

#### ■目標達成に向けた組織運営の姿勢

- 1 信頼される区役所
- 2 職員が能力を発揮できる組織
- 3 確実な業務遂行

磯子区役所では、区民の皆さまにとって最も身近な存在として、皆さまからご意見をいただきながら、地域と一体となって取組を進めます。

子どもからご年配の方まで、様々な世代が安心して暮らせるように、地域活動を行っている方々への支援や高齢者支援、防災・減災対策等を継続して実施するとともに、デジタル化や脱炭素化にも取り組み、全力で「笑顔があふれるまち・いそご」の実現を目指します。

引き続き、新型コロナウイルス感染症に取り組みながら、基本を大切にして業務を着実・確実に実施するとともに、区民の皆さまに寄り添った「おもてなしの心」で信頼されるサービスを提供していきます。

## 基本方針

磯子区基本方針に基づき、地域住民・行政・指定管理者の三者が一体となり、活気があふれ、安全・安心に暮らせるまちづくりに貢献できるよう施設の運営を図ります。

### (1) 安全性・快適性・公平性の高い施設の提供

- 区民の自主活動等を安全に実施できるよう、6S を徹底した維持管理による施設の長寿命化、維持管理計画の効率化を実現し、快適な施設空間を引続き提供します。
- 日常の施設巡回や、非常時における事故・災害発生時の緊急時対応等に備えた体制・設備等の充実、地域連携の強化等を引続き実施します。
- 地域住民を中心として構成される人員体制を継続し、地域の課題や各利用者個人の問題を十分理解した職員・スタッフが対応することで、安心して利用できる施設サービスを提供します。
- 職員・スタッフの研修内容をより充実させ、習得した知識や技術等を通じて、おもてなしの心を持った笑顔での利用者対応を継続していきます。
- 全ての区民が当施設を公平・公正に利用できるよう、横浜市地区センター条例に基づいた利用許可・減免の実施、当施設の現状に沿った利用ルール等の実行を引続き行います。ルール違反に対しては、ご理解いただけるよう丁寧にご説明しご協力をいただけるよう努力します。
- ユニバーサルサービスの充実化を図り、高齢者、障がい者、外国人等、誰でも気軽に利用しやすい施設環境の改善を引続き行います。

### (2) 誰もが元気で自分らしく、生きがいを感じられる事業の実施

- 幼児～高齢者を対象とした魅力的な講座・イベントや施設関与度に合わせた事業を引続き実施し、各年代の自主的な活動とコミュニティ醸成を支援します。
- 講座修了者に対するサークル設立支援や既存サークルの紹介等、自主活動を継続するための取組みも引続き実施します。

### (3) 地域との協働による地域課題への取組み

- 地区センター委員会において、当施設の管理運営全般に関して引き続きご協力を頂くことで、地域一体となって当施設の運営に取り組んでいきます。
- 地域の魅力発信や地域貢献・地域活性化につながるよう、講座・地区センターフェスタ・アウトリーチ活動等の自主事業や職場体験・ボランティアの組成による地域課題解決事業等で引続き各種団体と協働・連携に取り組んでいきます。

## 2. ニーズの把握と運営への反映

### (1) 地域との連携に関する計画について

地区センターの設置理念を反映した上中里地区センター基本方針に基づき、運営業務を実施するとともに「地域力推進事業」を実施し、地域の持つポテンシャルや住民の方々の方力によって、地域問題を解決できる地域コミュニティの創出を目指します。また、地区センターの機能及び利用者の利便性を向上させるイベントやサービスを実施することにより、地区センターの利用促進及び地域課題の解決を行います。

その他、「出来る事から始めよう」を合言葉に、地区センターから社会貢献活動の発信、アウトリーチ活動を展開することで地域交流を深めます。

## (2) 地域や利用者のニーズの捉え方と運営への反映方法

弊社は、利用者の意見・要望を多方面で受け取り、真摯に改善・反映・実施を積極的に行います。利用者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要望を受け取る体制を構築するとともに、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、実施する体制を構築いたします。

### ①地域・利用者との共創

地区センターアンケート・ホームページのお問い合わせ・生の声・横浜市民の声・市及び区の施策、統計・利用者会議・地区センター委員会等、様々なものから新しい価値を形あるものとして共創します。

### ②ニーズへの対応

地区センターにおいて実施計画を策定し、区と十分な協議を重ね、地区センター委員会及び利用者会議に諮ります。賛同が得られたものについては、実施計画を基本にニーズへの対応を迅速に実施します。賛同が得られなかったものについては、代替案を策定し、再度、必要なプロセスを経た上で実現できるよう努力します。

### ③事業展開への反映

地区センターが一方的に企画立案するだけでなく、内容によっては事業計画段階から利用者や地域住民の方々が主体となった企画立案を行っていただき、最大の効果が得られるように推進します。

## 3. 施設でのサービス提供に対する考え方

便利で楽しめる「利用者サービス」、何度も足を運び笑顔がこぼれる「ホスピタリティサービス」、快適に施設を利用できる「快適な空間の創造」を軸に利用促進活動を展開し、人が自然と集まり、会話が弾むような、地域のシンボルとなる地区センターを目指します。

### (1) 利用促進策

#### ①ホスピタリティサービス

地区センター利用者の、悩みや勉強などの相談が、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「サービス介助」を実施するために、清光社教育プログラムに基づく社内外講習・資格取得・多様な施設間交流講習・効果測定を実施します。また、朝礼時・引継時に前日の管理運営に基づく5分間ミーティングの実施や業務日報におけるスタッフ間の引継等、日々の要望を即時に反映する体制を構築します。

#### ②快適な空間の創造、利用者向け清掃の仕方、利用後の備品配置

地区センターでは、利用者による自主的な清掃により美観の維持を行っています。部屋毎に「清掃の仕方」「利用後の備品の配置写真」を掲示し、利用者によってバラツキがない工夫を継続して行い、次の利用者が気持ちよく利用できるよう、継続してご協力を呼びかけます。

#### ③個人利用者のグループ化

地区センターの利用者の中には、団体利用の定義を深く理解していない方もいらっしゃいます。グループ登録は2名からできるものです。団体利用促進のために、個人利用者に対しても、積極的にグループ化を働きかけてまいります。小学生への対応としては、保護者を含めた団体登録の案内を行い、継続してグループ化を働きかけます。

#### ④広報活動の充実

広報活動は「広報よこはま 磯子区版」を基本に、「いそっぴらっく」「いそつな」「タウンニュース」「館内掲示」「地区センターだより」（毎月発行を継続）、「地区センターホームページ」「地区センターフェスブック」等を活用し広報活動をさらに充実させます。

### (2) 利用料金の設定について

目標金額：3,000千円、目標稼働率：42%、利用料金の変更に関する以下の各項目は、利用動向を調査・分析し、慎重に検討を行います。実行に際しては地区センター委員会や利用者会議に諮り、実施内容を十分に説明し、ご理解を得るようにいたします。また、特別な事由による休館日の変更については磯子区地域振興課と十分協議し、さらに利用者・近隣住民・地元自治会に説明を行うこととします。

#### ①時間帯利用割引

昨年度実施をして好評だった、期間割引とスタンプカード割引を組み合わせた「時間帯利用割引」を、少し内容を変えて今年度も検討します。

### (3) 利用者サービス向上の取組

#### ①見学者の受け入れ

小学生・中学生の社会勉強のための「見学会」および「職場体験学習」を継続、また定期的に開催するとともに、一般向けの見学会も開催し、開かれた地区センター運営を目指します。

#### ②システム化による業務の効率化活動

平成30年度にインターネットによる予約システムを導入し、利用者に便利で且つスタッフが効率よく業務を遂行できる「しくみ作り」に取り組みました。今年度もその定着と改善を図り、さらに安定した運営を実施いたします。

また、ホワイトボードに手書きしていた入口のインフォメーションボードを、令和4年度にデジタルサイネージを再利用して、予約システムから「今日の予定」をリアルタイムで表示できるようにしました。今後も、デジタル化された情報の活用を検討します。

#### ③物販及び飲食物の提供

利用者サービス向上を図るため、引き続き「コピー・印刷機利用サービス」「充電器貸出サービス」「自販機サービス」「パン販売」を継続します

## 4. 施設の経営に関する考え方

### (1) 施設の効率的な運営のための計画について

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】【JIS15001 個人情報保護マネジメント】【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】【ISO27001 情報セキュリティマネジメントシステム】の手法を活用し、継続的な業務改善を実施するためにCS（顧客満足度）の向上及びPDCAを活用した管理運営業務の効率化・効果の最大化を図ります。

## (2) 施設の維持管理について

「快適であり」「安全であり」かつ「安心である」環境を提供する為に、常に利用者の視点に立ち、高齢者や障がい者等の利用も考慮し、「ノーマライゼーション」を意識した維持管理を行うことを軸に、「快適な空間の創造」を目指します。

## 5. 施設運営に関する職員体制・情報保持等の考え方

### (1) 職員の配置及び採用について

- ①館長1名、指導員2名の常勤者を配置し、コミュニティスタッフとして、美化スタッフを含めた16名を配置します。
- ②スタッフは週毎の交代勤務とし、午前・午後各2名、夜間1名を配置します。交代時間には、スタッフが引継業務を実施する為に、重複して配置いたします。常勤職員については、各時間最低1名を配置し、施設の円滑な運営管理を実施します。

### (2) 職員の研修計画について

- ①職員研修及びミーティングを休館日に実施します。
- ②教育プログラムに基づく社内外講習・資格取得・多様な施設間交流講習・効果測定を実施します。
- ③その結果、利用者のことを理解し、利用者に寄り添った「おもてなしの心」で、信頼されるサービスを提供します。  
(接遇研修・個人情報保護管理研修・指定管理者講習会・人権研修・他施設研修等)

### (3) 個人情報保護管理について

「個人情報取扱事業者」として、「個人情報保護マネジメントシステム」の活用により、地区センター運営および自主事業における個人情報の保護を徹底することを基本方針とします。

#### ①法律・条例に則った個人情報保護の徹底

「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り扱います。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。

#### ②上中里地区センター個人情報取扱マニュアルの作成・活用

「上中里地区センター個人情報取扱マニュアル」を活用し、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。

#### ③個人情報保護管理における責任者の設置と取扱体制の構築

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、および保有情報の消去方法等の措置について、館長から取扱担当者に指示します。また、統括担当者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。

## 6. 緊急時の対策について

### (1) 事故、災害時の危機管理対策の基本的な考え方

利用者の安全確保を最優先とし、訓練・研修により職員の危機対応能力を高めるとともに事前および事後の対策を強化することにより、不測の事態への備えを強化します。さらに、利用者への被害を回避する観点から、建築物の日常点検や早期修繕の徹底を図ることを基本的な考え方とします。

#### ①利用者安全の最優先

事故・災害時などにおいては、利用者の避難、誘導、安全確保を第一とし、『横浜市防災計画（震災対策・風水害対策・都市災害対策）』『国民保護計画』および「横浜市指定管理者ガイドライン」、『磯子区防災計画』『指定管理者災害対応の手引き』を全職員が十分に把握し、行動します。

#### ②職員の危機対応能力向上および事前・事後の対策強化

「上中里地区センター危機管理マニュアル」を活用し、研修により周知・徹底を図り、防災訓練・事故対応訓練等を強化することによりマニュアルの見直しや改善の継続を行い、危機管理能力を更に高めます。

特に東日本大震災に端を発した、防災に対するニーズに対応すべく、職員のみならず、地域自治体、近隣住民と連携をした防災訓練や、防災に対するセミナー等を実施します。

#### ③緊急、災害時等の施設破損等を最小限に抑える施設管理

災害時等において、建築物の損傷による利用者への被害を避けるとともに、人命救助などの地域支援活動に支障をきたさないよう、建築物の日常点検、早期修繕及び予防保全の徹底を図ります。

### (2) 災害時などにおける対応策

#### ①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、災害時のレベルに準拠した弊社運営委員および勤務外職員を集結させ、救援活動拠点機能を維持するとともに横浜市及び磯子区への情報連携を行います。

#### ②二次災害の防止

建物・構築物及び樹木の倒壊防止、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関連機関と連携した対応を実施します。

#### ③災害時における協力体制

現在上中里地区センターは、横浜市内に地震、風水害、その他の災害などが発生した、または発生する事が予測される場合に、補充的避難場所を開設及び運営し、災害時に、区民、在学在勤者等の安全確保、生活復興等の応急対策を迅速に推進する為、市・区より協力要請を受けた場合は可能な限り協力要請に対応できる体制を構築します。

## 7. 自主事業計画について

### (1) 基本的な考え方

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、自主事業を開催し、講師はできる限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、少額の参加費で、魅力ある自主事業の実施及び年齢・性別を考慮した幅広い層の方々が参加できるようにします。

### (2) 地域住民の自主的活動のサポート

既存団体・サークルの自主的活動及び相談・広報支援を行い、幅広い活動のサポートを行うとともに、地区センターで実施する自主事業を協働で行い、新たなコミュニティ創造の可能性を模索します。このため、本計画書に添付した自主事業計画書をもとに、お客様のニーズに対応するために適宜変更を行い、最大効果が得られるよう実施します。

### (3) 地域住民の相互交流の促進

連続的なイベントや講座を実施することにより、同じ意識や趣味を持った人が出会うきっかけをつくる自主事業を実施します。この事業を出発点に、磯子区・地域住民・近隣施設・連携団体と協働で地域力の向上を図ります。本年度は、上中里地区センターを拠点に活動する団体の一つでも多く設立することを目標に、自主事業展開を行います。また地元自治会及び小学校・中学校等の会合に積極的に参加し、現在の地域の課題及び地域のニーズの情報収集を行い、地域活動、ボランティア活動等による相互交流の場を提供します。

### (4) 地域の課題への取組

「少子高齢化」「食育」「青少年の健全化」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、自分の住むまちに誇りを持てるように、「郷土史を学び」「後世に残す」ための自主事業の展開を図ります。また、立場や年齢の異なる他者から学び、他者へ自分の考えを発信する「異世代交流」「異文化交流」の場を提供し、地域課題の解決に結び付けます。

### (5) 参加費設定に関して

参加費の設定に関しては、材料費や講師料等のバランスを考慮して参加しやすい料金設定を行います。また幼児や小中学生等を対象とした事業の参加費に関しては、できるだけ参加費を徴収しない、または低料金に抑える方向で設定し、利用機会の拡充を図ります。なお、小学生及び中学生向けの自主事業開催については、帰宅時間に配慮し実施をいたします。

### (6) 自主事業実施後のアンケート調査の実施

自主事業実施後は、アンケート調査を実施し、参加者ニーズの合致、実施内容の精度等を検証し、改善を図って参ります。

### (7) 新規サークル設立支援

昨年度は、自主事業から立ち上げられたサークルはありませんでしたが、今年度もサークル活動を利用促進へ繋げる活動として、自主事業からのサークル設立支援を実施いたします。



## 8. その他の事業計画

地区センターの機能及び利用者の利便性を向上させるイベントやサービスを実施することにより、地区センターの利用促進及び地域課題の解決を行います。また、「できることから始めよう」を合言葉に、地区センターの利用者及び地域住民の方々とともに、社会貢献活動を推進し、温かみのある地域交流を深めます。

また、磯子区・横浜市が主催される事業の趣旨や目的を理解し、事業への連携・協力を引き続き行います。

### (1) 上中里地区センターフェスタ2023開催

上中里地区センターが毎年行っている、『上中里地区センターフェスタ』を今年も継続し、実施します。

昨年はコロナ禍の中で感染リスクを少しでも減らすために、開催期間を1日とし館内での飲食を禁止する形で実施しましたが、今年はできるだけ本来の形で皆様に楽しんでいただけるイベントにしたいと考えています。

#### ①事業内容：

##### a) 上中里地区センターフェスタ2023

上中里地区センターを利用されているサークル・団体の普段の練習の成果を発表、作品展示を行うと同時に、サークル・団体同士、利用者の交流の場を創出します。

##### b) 近隣の学校、その他地域の団体等に活動発表の場を提供します。

日ごろの活動内容の発表を通じて、地域の幅広い年代の方々との交流を図り、元気や希望を伝え、感動をお届けします。

##### c) その他イベント

東日本大震災における被災地支援として、各地の物産を販売することによって、側面から復興を支援します。また、被災地の方と地元の方との人的交流を演出します。

#### ②実施時期：令和5年10月21日（土）、22日（日）の2日間

#### ③対象：上中里地区センターと一緒に「上中里地区センターフェスタ」の趣旨に則り、「上中里地区センターフェスタ」を盛り上げていただける方。（出展者・出場者）見学者、来場者の制限は設けません。

#### ④広報：広報よこはま磯子区版、「いそっぴらっく」、ホームページ、自治体掲示版、地区センターからのお知らせ等を活用します。

### (2) 社会貢献事業

地域住民・連携団体と協働で、「出来ることからはじめよう」を合言葉に地区センターから社会貢献活動を展開していきます。

#### ① 障がい者のパン等販売

横浜市健康福祉局及び社会福祉団体、地域住民を連携し、障がい者の地域コミュニティ拡大の一助になる様に、障がい者が調理したパン等の販売を継続して実施します。

#### ②近隣の福祉施設、老人ホームへ慰問

文化芸術活動を通じて、地域の幅広い年代の方々との交流を図り、元気や希望を伝え、感動をお届けします。

③インクカートリッジ里帰りプロジェクトに継続参加し、資源の再利用に協力します。

④こども 110 番の家

幼児・児童を対象とした犯罪が増加している背景を鑑み、被害者児童等が助けを求めていることができる民間協力の拠点として、助けを求めた子どもを保護し警察への通報等を行います。

⑤緑のカーテン

ヒートアイランド対策、CO2 削減による地球温暖化防止対策、冷房費削減等の効果を期待できる緑のカーテンを設置します。

磯子区から提供される「ゴーヤ」だけでなく、「朝顔」の栽培にも挑戦しています。

⑥よこはまウォーキングポイント事業に協力

引き続き、歩数計リーダーを設置や、ウォーキング初心者に向けた講座の実施等、健康づくりの意識向上に貢献します。

### (3) 「子育て相談」事業支援

①事業内容：磯子区子ども家庭支援課による、子育て支援事業である、『子育て支援者』による子育て相談の会場として、上中里地区センタープレイルームを提供します。

②実施時期：「子育て相談」：通年 毎週水曜日 10:00～12:00

③対象：乳幼児のお子さんの子育て全般について、不安があるかた、悩みを持っている方。子育て支援者の応援を受けたい妊婦及び生後1歳までの母子。

④広報：広報よこはま磯子区版、地区センターからのお知らせ、地区センター内掲示物等

### (4) 「いそっぴゴールデンウィーク2023」参加

①事業内容：他の区民利用施設と協力し、「いそっぴゴールデンウィーク 2023」にスタンプラリー設置、景品配布施設として参加します。

②実施時期：令和5年4月22日（土）から5月7日（日）の16日間

③対象：どなたでも

④広報：いそっぴゴールデンウィークパンフレット、広報よこはま磯子区版、「いそっぴらっく」、ホームページ、自治体掲示版、地区センターからのお知らせ等を活用します。

### (5) その他（自主事業について）

・引き続き、地域の皆様が参加しやすい多種多様な企画はもちろん、環境に配慮した「リサイクル品での作品作り」や「食材を無駄なく使い切る」など、SDGSの意識を持って取り組みます。

また、他施設との情報交換に努め、特に子育て支援について対象となる方々へ、必要な情報や支援を講じて安心できる地域を作り、子育て世代を応援していきます。

・長らくコロナ禍で休止していた「朝の歌声広場」は、社会状況を鑑みながら、秋以降の実施を検討いたします。 ※詳細は令和5年度自主事業計画書で記述

## 9. 令和5年度横浜市上中里地区センター委員会・利用者会議開催

積極的な地区センター委員会の開催と利用者会議の活用

地区センター委員会は地区センター運営を行う上で重要です。地域の代表の方から地域の現状や要望を聞く上で、また、地区センターでの交流を図る上で必要不可欠です。委員のご都合や議題を考慮し、今年度も年2回の開催を計画します。

利用者会議では、サークル団体等の活動の実態を把握するとともに、利用促進につながる有効な機会であります。年3回開催し、様々な活動団体に参加を呼びかけて利用動向の把握に努めます

### ■地区センター委員会開催予定

第1回目 6月頃、第2回目 3月頃

### ■利用者会議開催予定日

第1回目 6月頃、第2回目 8月頃、第3回目 2月頃

## 10. 磯子区との連絡調整

上半期終了時を目途として、事業計画等について磯子区と意見交換を実施します。

### 11. その他

#### (1)磯子公会堂との連携強化

磯子公会堂との共同事業やアウトリーチ活動を通じて、施設利用相互の稼働率向上を目指します。

#### (2)新型コロナウイルス感染症拡大防止対策

令和4年度に引き続き、今後も皆さまの生活に、新型コロナウイルス感染症による影響が続いています。磯子区と連携しながら、感染症対策を前提とした組織運営を行うとともに、全ての事業において、基本的な感染症対策を継続し、状況に応じた適切な対策を講じるなど、工夫して感染症拡大防止に努めます。

また、それと並行して利用者様への啓蒙と職員全員が日常での感染リスクを低減できるように、定期的に安全衛生教育を実施します。

以上

**令和5年度 上中里地区センター 収支予算書兼決算書**  
(令和5年4月1日～令和6年3月31日)

収入の部

(税込、単位：円)

科目	当初予算額 (A)	補正額 (B)	予算現額 (C=A+B)	決算額 (D)	差引 (C-D)	説明
指定管理料	34,489,000		34,489,000		34,489,000	横浜市より
特別雇用補助金他	0		0		0	
利用料金収入	3,000,000		3,000,000		3,000,000	
自主事業(指定管理料充当)収入	1,396,400		1,396,400		1,396,400	
自主事業収入	0		0		0	
雑入	1,455,600		1,455,600	0	1,455,600	
印刷代	203,000		203,000		203,000	
自動販売機手数料	716,000		716,000		716,000	
駐車場利用料金収入	0		0		0	
その他(カラオケ他貸出備品)	536,600		536,600		536,600	
<b>収入合計</b>	<b>40,341,000</b>	<b>0</b>	<b>40,341,000</b>	<b>0</b>	<b>40,341,000</b>	

支出の部

科目	当初予算額 (A)	補正額 (B)	予算現額 (C=A+B)	決算額 (D)	差引 (C-D)	説明
<b>人件費</b>	<b>21,718,000</b>	<b>0</b>	<b>21,718,000</b>	<b>0</b>	<b>21,718,000</b>	
給与・賃金	19,339,000		19,339,000		19,339,000	館長・副館長及び時給職員17名
社会保険料	1,200,000		1,200,000		1,200,000	
通勤手当	821,000		821,000		821,000	常勤職員・時給職員
健康診断費	175,000		175,000		175,000	常勤職員・時給職員
勤労者福祉共済掛金	0		0		0	
退職給付引当金繰入額	183,000		183,000		183,000	
<b>事務費</b>	<b>2,198,080</b>	<b>0</b>	<b>2,198,080</b>	<b>0</b>	<b>2,198,080</b>	
旅費	60,000		60,000		60,000	出張旅費
消耗品費	399,080		399,080		399,080	事務消耗品費
会議ठीい費	10,000		10,000		10,000	
印刷製本費	180,000		180,000		180,000	
通信費	450,000		450,000		450,000	電話代・郵送料等
使用料及び賃借料	128,000	0	128,000	0	128,000	
横浜市への支払分	128,000		128,000		128,000	目的外使用料等
その他	0		0		0	
備品購入費	175,000		175,000		175,000	1件100千円以上の什器備品
図書購入費	300,000		300,000		300,000	
施設賠償責任保険	43,000		43,000		43,000	傷害賠償保険他
職員等研修費	20,000		20,000		20,000	講師外部委託費用等
振込手数料	6,000		6,000		6,000	
リース料	350,000		350,000		350,000	
手数料	74,000		74,000		74,000	口座証明他
地域協力費	3,000		3,000		3,000	地域イベントの協力費等
<b>事業費</b>	<b>2,393,920</b>	<b>0</b>	<b>2,393,920</b>	<b>0</b>	<b>2,393,920</b>	
自主事業(指定管理料充当)費	2,393,920		2,393,920		2,393,920	
自主事業費	0		0		0	
<b>管理費</b>	<b>10,386,000</b>	<b>0</b>	<b>10,386,000</b>	<b>0</b>	<b>10,386,000</b>	
光熱水費	6,704,000	0	6,704,000	0	6,704,000	
電気料金	3,948,000		3,948,000		3,948,000	
ガス料金	1,756,000		1,756,000		1,756,000	
水道料金	1,000,000		1,000,000		1,000,000	
清掃費	365,000		365,000		365,000	日常・定期清掃費
修繕費	800,000		800,000		800,000	
機械整備費	205,000		205,000		205,000	
設備保全費	2,312,000	0	2,312,000	0	2,312,000	
空調衛生設備保守	653,000		653,000		653,000	
消防設備保守	155,000		155,000		155,000	
電気設備保守	178,000		178,000		178,000	
害虫駆除清掃保守	33,000		33,000		33,000	
駐車場設備保全費	0		0		0	
その他保全費	1,293,000		1,293,000		1,293,000	EV、自動扉、植栽、ゴミ回収、音響保守 その他
共益費	0		0		0	
<b>公租公課</b>	<b>1,700,000</b>	<b>0</b>	<b>1,700,000</b>	<b>0</b>	<b>1,700,000</b>	
事業所税	0		0		0	
消費税	1,680,000		1,680,000		1,680,000	
印紙税	20,000		20,000		20,000	
その他( )	0		0		0	
<b>事務経費</b>	<b>960,000</b>	<b>0</b>	<b>960,000</b>	<b>0</b>	<b>960,000</b>	
本部分	960,000		960,000		960,000	労務・経理等の本部事務経費
当該施設分	0		0		0	
<b>二一ズ対応費</b>	<b>985,000</b>	<b>0</b>	<b>985,000</b>	<b>0</b>	<b>985,000</b>	感染防止消耗品、ネット予約経費を含む
<b>支出合計</b>	<b>40,341,000</b>	<b>0</b>	<b>40,341,000</b>	<b>0</b>	<b>40,341,000</b>	
差引	0	0	0	0	0	

## 令和5年度 自主事業資金計画書

施設名： 上中里地区センター

区分	事業名	自主事業予算額								
		①募集対象	④実施時期	総経費	収入		支出			
		②募集人員 ③一人当たりの参加費	⑤回数		委託料	参加費	講師謝金	交通費	材料費	その他
1	パソコン・スマホ相談室 4月	一般	4月	13,560	9,360	4,200	10,000	1,760	-	1,800
		3								
		700								
2	けんこう体操&脳トレ	一般	4月	3,900	3,300	600	3,000	0	-	900
		3								
		200								
3	そば打ち自習室 4月	一般	4月	13,400	5,600	7,800	3,400		8,000	2,000
		3								
		1,300								
4	土曜日の朝ヨガ	一般	4月	6,160	3,660	2,500	5,500	0	-	660
		5								
		500								
5	街歩きガイドと行く ～古民家と鯉のぼり～	一般	4月	6,500	3,500	3,000	6,000	500	-	-
		10								
		300								
6	おさかな料理 ～やさしく手軽に体にいいもの～	一般	4月	15,000	5,000	10,000	7,000	0	7,000	1,000
		10								
		1,000								
7	アロマの入浴剤	一般	4月	11,600	3,600	8,000	5,000	0	5,600	1,000
		8								
		1,000								
8	革工芸	一般	4月	22,600	2,600	20,000	6,000	0	16,000	600
		8								
		2,500								
9	タイのスープ料理	一般	4月	12,000	2,000	10,000	5,000	0	6,000	1,000
		10								
		1,000								
10	春のスパイスカレー	一般	4月	13,000	3,000	10,000	6,000	0	6,000	1,000
		10								
		1,000								
11	パソコン・スマホ相談室 5月	一般	5月	20,340	14,040	6,300	15,000	2,640	-	2,700
		3								
		700								
12	けんこう体操&脳トレ	一般	5月	3,900	3,300	600	3,000	0	-	900
		3								
		200								
13	そば打ち自習室 5月	一般	5月	13,400	5,600	7,800	3,400		8,000	2,000
		3								
		1,300								
14	土曜日の朝ヨガ	一般	5月	6,160	3,660	2,500	5,500	0	-	660
		5								
		500								
15	からだにいいパン	一般	5月	15,420	3,420	12,000	7,000	1,420	6,000	1,000
		12								
		1,000								
16	出張！八聖殿辻吉法	一般	5月	6,000	1,500	4,500	5,000	0	-	1,000
		15								
		300								
17	巡る	一般	5月～6月	28,900	10,900	18,000	23,000	5,000		900
		15								
		300								
18	おいしい！韓国料理	一般	6月	14,000	4,000	10,000	6,000		7,000	1,000
		10								
		1,000								
19	パソコン・スマホ相談室 6月	一般	6月	13,560	9,360	4,200	10,000	1,760	-	1,800
		3								
		700								
20	けんこう体操&脳トレ	一般	6月	3,900	3,300	600	3,000	0	-	900
		3								
		200								
21	そば打ち自習室 6月	一般	6月	13,400	5,600	7,800	3,400		8,000	2,000
		3								
		1,300								

区分	事業名	自主事業予算額								
		①募集対象	④実施時期	総経費	収入		支出			
		②募集人員			委託料	参加費	講師謝金	交通費	材料費	その他
		③一人当たりの参加費								
22	土曜日の朝ヨガ	一般	6月	6,160	3,660	2,500	5,500	0	-	660
		5								
		500								
23	認知症サポーター講座	一般	6月	900	900	-	-	0	-	900
		20								
		0								
24	我が家の味噌づくり	一般	6月	40,700	7,100	33,600	11,000	1,100	27,600	1,000
		12								
		2,800								
25	おやさい料理 ～やさしく手軽に体にいいもの～	一般	6月	15,000	5,000	10,000	7,000	0	7,000	1,000
		10								
		1,000								
26	遺言のおはなし	一般	6月	900	900	-	-	0	-	900
		10								
		0								
27	語りで誘う心の旅	一般	6月	17,100	4,600	12,500	14,000	0	700	2,400
		25								
		500								
28	アロマのクールサッシュ	一般	6月	11,000	3,000	8,000	5,000	0	5,000	1,000
		8								
		1,000								
29	おいしい！中華料理	一般	6月	13,880	3,880	10,000	6,000	880	6,000	1,000
		10								
		1,000								
30	パソコン・スマホ相談室 7月	一般	7月	20,340	14,040	6,300	15,000	2,640	-	2,700
		3								
		700								
31	けんこう体操&脳トレ	一般	7月	3,900	3,300	600	3,000	0	-	900
		3								
		200								
32	そば打ち自習室 7月	一般	7月	13,400	5,600	7,800	3,400	-	8,000	2,000
		3								
		1,300								
33	土曜日の朝ヨガ	一般	7月	6,160	3,660	2,500	5,500	0	-	660
		5								
		500								
34	街歩きガイドと行く	一般	7月	6,500	3,500	3,000	6,000	500	-	-
		10								
		300								
35	布ぞうり	一般	7月	8,000	3,000	5,000	6,000	0	1,000	1,000
		10								
		500								
36	おさかな料理 ～やさしく手軽に体にいいもの～	一般	7月	15,000	5,000	10,000	7,000	0	7,000	1,000
		10								
		1,000								
37	夏のスパイスカレー	一般	7月	13,000	3,000	10,000	6,000	0	6,000	1,000
		10								
		1,000								
38	シェフから学ぶフレンチ	一般	7月	13,500	3,500	10,000	6,500	0	6,000	1,000
		10								
		1,000								
39	イスヨガ	一般	7月	8,000	3,000	5,000	6,000	1,000	-	1,000
		10								
		500								
40	夏の和菓子	一般	7月	15,760	5,760	10,000	7,000	760	7,000	1,000
		10								
		1,000								
41	パソコン・スマホ相談室 8月	一般	8月	13,560	9,360	4,200	10,000	1,760	-	1,800
		3								
		700								
42	けんこう体操&脳トレ	一般	8月	3,900	3,300	600	3,000	0	-	900
		3								
		200								
43	そば打ち自習室 8月	一般	8月	13,400	5,600	7,800	3,400	-	8,000	2,000
		3								
		1,300								
44	土曜日の朝ヨガ	一般	8月	6,160	3,660	2,500	5,500	0	-	660
		5								
		500								

区分	事業名	自主事業予算額								
		①募集対象	④実施時期	総経費	収入		支出			
		②募集人員	⑤回数		委託料	参加費	講師謝金	交通費	材料費	その他
		③一人当たりの参加費								
45	夜会	一般 30 0	8月  1	19,800	19,800	-	14,000	0	3,400	2,400
46	おいしい！韓国料理	一般 12 1,000	8月  1	14,000	2,000	12,000	6,000		7,000	1,000
47	からだにいいパン	一般 12 1,000	8月  1	15,420	3,420	12,000	7,000	1,420	6,000	1,000
48	おいしい！中華料理	一般 10 1,000	8月  1	13,880	3,880	10,000	6,000	880	6,000	1,000
49	タイのスープ料理	一般 10 1,000	8月  1	12,000	2,000	10,000	5,000		6,000	1,000
50	パソコン・スマホ相談室 9月	一般 3 700	9月  2	13,560	9,360	4,200	10,000	1,760	-	1,800
51	けんこう体操&脳トレ	一般 3 200	9月  1	3,900	3,300	600	3,000	0	-	900
52	そば打ち自習室 9月	一般 3 1,300	9月  2	13,400	5,600	7,800	3,400		8,000	2,000
53	土曜日の朝ヨガ	一般 5 500	9月  1	6,160	3,660	2,500	5,500	0	-	660
54	朝の歌声広場	一般 10 100	9月  1	1,200	200	1,000	-	0		1,200
55	おひとり様のこれからの講座	一般 20 0	9月  1	900	900	-	-	0	-	900
56	大人のそば打ち体験	一般 10 1,500	9月  1	24,000	9,000	15,000	15,000	0	8,000	1,000
57	スマホ教室	一般 10 500	9月  2	17,800	7,800	10,000	15,000	0	1,000	1,800
58	おいしい！メキシコ料理	一般 10 1,000	9月  1	15,420	5,420	10,000	7,000	1,420	6,000	1,000
59	おやさい料理 ～やさしく手軽に体にいいもの～	一般 10 1,000	9月  1	15,000	5,000	10,000	7,000	0	7,000	1,000
60	革工芸	一般 10 2,500	9月  1	27,000	2,000	25,000	6,000	0	20,000	1,000
61	出張！八聖殿辻舌法	一般 15 300	9月  1	6,000	1,500	4,500	5,000	0	-	1,000
62	街歩きガイドと行く	一般 10 300	9月  1	6,500	3,500	3,000	6,000	500	-	-
63	パソコン・スマホ相談室 10月	一般 3 700	10月  3	20,340	14,040	6,300	15,000	2,640	-	2,700
64	けんこう体操&脳トレ	一般 3 200	10月  1	3,900	3,300	600	3,000	0	-	900
65	そば打ち自習室	一般 3 1,300	10月  2	13,400	5,600	7,800	3,400		8,000	2,000
66	土曜日の朝ヨガ	一般 5 500	10月  1	6,160	3,660	2,500	5,500	0	-	660
67	朝の歌声広場	一般 10 100	10月  1	1,200	200	1,000	-	0		1,200

区分	事業名	①募集対象		④実施時期	自主事業予算額						
		②募集人員			総経費	収入		支出			
		③一人当たりの参加費				委託料	参加費	講師謝金	交通費	材料費	その他
68	巡る	一般	10月	28,900	4,900	24,000	23,000	5,000		900	
		20									
		300	4								
69	おさかな料理 ～やさしく手軽に体にいいもの～	一般	10月	15,000	5,000	10,000	7,000	0	7,000	1,000	
		10									
		1,000	1								
70	からだにいいパン	一般	10月	15,420	3,420	12,000	7,000	1,420	6,000	1,000	
		12									
		1,000	1								
71	語りで誇り心の旅	一般	10月	17,100	4,600	12,500	14,000	0	700	2,400	
		25									
		500	1								
72	タイのスープ料理	一般	10月	12,000	2,000	10,000	5,000	0	6,000	1,000	
		10									
		1,000	1								
73	アーユルヴェーダ	一般	10月	9,000	1,800	7,200	6,000	0	2,000	1,000	
		12									
		600	1								
74	パソコン・スマホ相談室 11月	一般	11月	13,560	9,360	4,200	10,000	1,760	-	1,800	
		3									
		700	2								
75	けんこう体操&脳トレ	一般	11月	3,900	3,300	600	3,000	0	-	900	
		3									
		200	1								
76	そば打ち自習室 11月	一般	11月	13,400	5,600	7,800	3,400		8,000	2,000	
		3									
		1,300	2								
77	土曜日の朝ヨガ	一般	11月	6,160	3,660	2,500	5,500	0	-	660	
		5									
		500	1								
78	朝の歌声広場	一般	11月	1,200	200	1,000	-	0		1,200	
		10									
		100	1								
79	古典	一般	11月	22,300	7,300	15,000	20,000	0	500	1,800	
		15									
		500	2								
80	おいしい！韓国料理	一般	11月	14,000	2,000	12,000	6,000		7,000	1,000	
		12									
		1,000	1								
81	出張！八聖殿辻舌法	一般	11月	6,000	1,500	4,500	5,000	0	-	1,000	
		15									
		300	1								
82	認知症サポーター講座	一般	11月	900	900	-	-	0	-	900	
		15									
		0	1								
83	大人の防災マップ講座	一般	11月	5,900	5,900	-	5,000	0	-	900	
		12									
		0	1								
84	おやさい料理 ～やさしく手軽に体にいいもの～	一般	11月	15,000	5,000	10,000	7,000	0	7,000	1,000	
		10									
		1,000	1								
85	手作りタイム ハンドクリーム	一般	11月	16,000	3,000	13,000	5,000	0	10,000	1,000	
		10									
		1,300	1								
86	革工芸	一般	11月	27,000	2,000	25,000	6,000	0	20,000	1,000	
		10									
		2,500	1								
87	秋のスパイスカレー	一般	11月	13,000	3,000	10,000	6,000	0	6,000	1,000	
		10									
		1,000	1								
88	パソコン・スマホ相談室 12月	一般	12月	13,560	9,360	4,200	10,000	1,760	-	1,800	
		3									
		700	2								
89	けんこう体操&脳トレ	一般	12月	3,900	3,300	600	3,000	0	-	900	
		3									
		200	1								
90	そば打ち自習室 12月	一般	12月	13,400	5,600	7,800	3,400		8,000	2,000	
		3									
		1,300	2								



区分	事業名	自主事業予算額								
		①募集対象	④実施時期	総経費	収入		支出			
		②募集人員	⑤回数		委託料	参加費	講師謝金	交通費	材料費	その他
		③一人当たりの参加費								
91	土曜日の朝ヨガ	一般 5 500	12月 1	6,160	3,660	2,500	5,500	0	-	660
92	朝の歌声広場	一般 10 100	12月 1	1,200	200	1,000	-	0	-	1,200
93	街歩きガイドと行く	一般 12 300	12月 1	6,500	2,900	3,600	6,000	500	-	-
94	クリスマスのエッグアート	一般 10 800	12月 1	11,000	3,000	8,000	5,000	0	5,000	1,000
95	手作りタイム～ニット小物～	一般 10 2,000	12月 1	23,000	3,000	20,000	6,000	1,000	15,000	1,000
96	クリスマスのお料理	一般 10 1,300	12月 1	17,220	4,220	13,000	7,000	1,220	8,000	1,000
97	からだにいいパン	一般 12 1,000	12月 1	15,420	3,420	12,000	7,000	1,420	6,000	1,000
98	おいしい！中華料理	一般 10 1,000	12月 1	13,880	3,880	10,000	6,000	880	6,000	1,000
99	パソコン・スマホ相談室 1月	一般 3 700	1月 2	13,560	9,360	4,200	10,000	1,760	-	1,800
100	けんこう体操&脳トレ	一般 3 200	1月 1	3,900	3,300	600	3,000	0	-	900
101	そば打ち自習室 1月	一般 3 1,300	1月 2	13,400	5,600	7,800	3,400	-	8,000	2,000
102	土曜日の朝ヨガ	一般 5 500	1月 1	6,160	3,660	2,500	5,500	0	-	660
103	朝の歌声広場	一般 10 100	1月 1	1,200	200	1,000	-	0	-	1,200
104	ポーセリンアート	一般 15 500	1月 1	9,680	3,680	6,000	8,000	780	-	900
105	冬のスパイスカレー	一般 10 1,000	1月 1	13,000	3,000	10,000	6,000	0	6,000	1,000
106	家庭の味 味噌作り	一般 10 2,800	1月 1	36,100	8,100	28,000	11,000	1,100	23,000	1,000
107	おさかな料理 ～やさしく手軽に体にいいもの～	一般 10 1,000	1月 1	15,000	5,000	10,000	7,000	0	7,000	1,000
108	巡る	一般 20 300	1月～3月 4	28,900	4,900	24,000	23,000	5,000	-	900
109	パソコン・スマホ相談室 2月	一般 3 700	2月 2	13,560	9,360	4,200	10,000	1,760	-	1,800
110	けんこう体操&脳トレ	一般 3 200	2月 1	3,900	3,300	600	3,000	0	-	900
111	そば打ち自習室 2月	一般 3 1,300	2月 2	13,400	5,600	7,800	3,400	-	8,000	2,000
112	土曜日の朝ヨガ	一般 5 500	2月 1	6,160	3,660	2,500	5,500	0	-	660
113	朝の歌声広場	一般 10 100	2月 1	1,200	200	1,000	-	0	-	1,200

区分	事業名	①募集対象		④実施時期	自主事業予算額						
		②募集人員			総経費	収入		支出			
		③一人当たりの参加費	⑤回数			委託料	参加費	講師謝金	交通費	材料費	その他
114	アーユルヴェーダ	一般	2月	8,000	2,000	6,000	5,000	0	2,000	1,000	
10											
600	1										
115	からだにいいパン	一般	2月	15,420	3,420	12,000	7,000	1,420	6,000	1,000	
12											
1,000	1										
116	タイのスープ料理	一般	2月	12,000	2,000	10,000	5,000	0	6,000	1,000	
10											
1,000	1										
117	おいしい！韓国料理	一般	2月	14,000	2,000	12,000	6,000		7,000	1,000	
12											
1,000	1										
118	和菓子	一般	2月	15,760	5,760	10,000	7,000	760	7,000	1,000	
10											
1,000	1										
119	おやさしい料理 ～やさしく手軽に体にいいもの～	一般	2月	15,000	5,000	10,000	7,000	0	7,000	1,000	
10											
1,000	1										
120	肉まん	一般	2月	14,880	4,880	10,000	6,000	880	7,000	1,000	
10											
1,000	1										
121	パソコン・スマホ相談室 3月	一般	3月	13,560	9,360	4,200	10,000	1,760		1,800	
3											
700	2										
122	けんこう体操&脳トレ	一般	3月	3,900	3,300	600	3,000	0	-	900	
3											
200	1										
123	そば打ち自習室 3月	一般	3月	13,400	5,600	7,800	3,400		8,000	2,000	
3											
1,300	2										
124	土曜日の朝ヨガ	一般	3月	6,160	3,660	2,500	5,500	0	-	660	
5											
500	1										
125	朝の歌声広場	一般	3月	1,200	200	1,000	-	0		1,200	
10											
100	1										
126	エンディングノート講座	一般	3月	900	900	-	-		-	900	
15											
0	1										
127	語りで誘う心の旅	一般	3月	17,100	4,600	12,500	14,000	0	700	2,400	
25											
500	1										
128	おいしい！中華料理	一般	3月	13,880	3,880	10,000	6,000	880	6,000	1,000	
10											
1,000	1										
129	春の予感リードフリーザー	一般	3月	13,000	3,000	10,000	6,000	0	6,000	1,000	
10											
1,000	1										
130	巡る(単)	一般	3月	6,000	1,500	4,500	5,000	1,000	-	-	
15											
300	1										
131	八聖殿辻舌法	一般	3月	6,000	1,500	4,500	5,000	0	-	1,000	
15											
300	1										
132	朝は親子で自由あそび	幼児親子	4月	3,700	3,700	-	3,300	0		400	
15											
0	1										
133	親子あそびとリズム ～体験会～	幼児親子	4月	9,740	3,740	6,000	6,000	1,640	500	1,600	
12											
500	1										
134	にこにこパンダ体操教室Ⅰ	幼児親子	4月～6月	40,300	25,300	15,000	40,000	0	300	-	
5											
3,000	5										
135	朝は親子で自由あそび	幼児親子	5月	3,700	3,700	-	3,300	0		400	
15											
0	1										
136	親子あそびとリズムⅠ 「ひよこ」	幼児親子	5月～7月	60,520	15,020	45,500	45,000	4,920	1,000	9,600	
13											
3,500	6										

区分	事業名	自主事業予算額								
		①募集対象	④実施時期	総経費	収入		支出			
		②募集人員	⑤回数		委託料	参加費	講師謝金	交通費	材料費	その他
		③一人当たりの参加費								
137	親子あそびとリズムⅠ 「ペンギン」	幼児親子	5月～7月	60,520	15,020	45,500	45,000	4,920	1,000	9,600
		13								
		3,500	6							
138	親子あそびといろいろアート	幼児親子	5月	8,140	1,640	6,500	6,000	1,640	500	-
		13								
		500	1							
139	朝は親子で自由あそび	幼児親子	6月	3,700	3,700	-	3,300	0	-	400
		15								
		0	1							
140	朝は親子で自由あそび	幼児親子	7月	3,700	3,700	-	3,300	0	-	400
		15								
		0	1							
141	親子あそびといろいろアート	幼児親子	7月	8,140	1,640	6,500	6,000	1,640	500	-
		13								
		500	1							
142	親子あそびとリズム ～夏のイベント～	幼児親子	8月	10,740	4,240	6,500	6,000	1,640	1,500	1,600
		13								
		500	1							
143	朝は親子で自由あそび	幼児親子	8月	3,700	3,700	-	3,300	0	-	400
		15								
		0	1							
144	親子あそびとリズムⅡ 「ひよこ」	幼児親子	9月～12月	60,520	15,020	45,500	45,000	4,920	1,000	9,600
		13								
		3,500	6							
145	親子あそびとリズムⅡ 「ペンギン」	幼児親子	9月～12月	60,520	15,020	45,500	45,000	4,920	1,000	9,600
		13								
		3,500	6							
146	にこにこパンダ体操教室Ⅱ	幼児親子	9月～11月	40,300	25,300	15,000	40,000	0	300	-
		5								
		3,000	5							
147	親子あそびといろいろアート	幼児親子	9月	8,140	1,640	6,500	6,000	1,640	500	-
		13								
		500	1							
148	朝は親子で自由あそび	幼児親子	9月	3,700	3,700	-	3,300	0	-	400
		15								
		0	1							
149	朝は親子で自由あそび	幼児親子	10月	3,700	3,700	-	3,300	0	-	400
		15								
		0	5							
150	親子あそびといろいろアート	幼児親子	11月	8,140	1,640	6,500	6,000	1,640	500	-
		13								
		500	1							
151	朝は親子で自由あそび 12月	幼児親子	12月	3,700	3,700	-	3,300	0	-	400
		15								
		0	1							
152	親子あそびとリズム ～クリスマスイベント～	幼児親子	12月	10,740	4,240	6,500	6,000	1,640	1,500	1,600
		13								
		500	1							
153	朝は親子で自由あそび	幼児親子	1月	3,700	3,700	-	3,300	0	-	400
		15								
		0	1							
154	にこにこパンダ体操教室Ⅲ	幼児親子	1月～3月	40,300	25,300	15,000	40,000	0	300	-
		5								
		3,000	5							
155	親子あそびとリズムⅢ 「ひよこ」	幼児親子	1月～3月	60,520	15,020	45,500	45,000	4,920	1,000	9,600
		13								
		3,500	6							
156	親子あそびとリズムⅢ 「ペンギン」	幼児親子	1月～3月	60,520	15,020	45,500	45,000	4,920	1,000	9,600
		13								
		3,500	6							
157	親子あそびといろいろアート	幼児親子	1月	8,140	1,640	6,500	6,000	1,640	500	-
		13								
		500	1							
158	朝は親子で自由あそび	幼児親子	2月	3,700	3,700	-	3,300	0	-	400
		15								
		0	1							
159	朝は親子で自由あそび	幼児親子	3月	3,700	3,700	-	3,300	0	-	400
		15								
		0	1							

区分	事業名	①募集対象	④実施時期	自主事業予算額						
		②募集人員		総経費	収入		支出			
		③一人当たりの参加費	⑤回数		委託料	参加費	講師謝金	交通費	材料費	その他
160	親子あそびといろいろアート	幼児親子 13 500	3月 1	8,140	1,640	6,500	6,000	1,640	500	-
161	子ども読書の日 スタンプラリー	中学生まで 制限なし 0	4月～5月 3週間	1,000	1,000	-	-	0	1,000	-
162	親子そば打ち体験	小学生親子 12 1,500	5月 1	29,400	11,400	18,000	20,000	0	8,400	1,000
163	いそっぴスタンプラリー	どなたでも 制限なし 0	4月～5月 1週間	1,500	1,500	-	-	0	1,500	-
164	いそっぴGW2023 区民ギャラリー 展示	どなたでも 制限なし 0	5月 1	1,000	1,000	-	-	0	1,000	-
165	上笹下地区スポーツ推進 委員連絡協議会 共催 野鳥観察会	小学生から一般 20 0	5月 12月 2	0	-	-	-	0	-	-
166	卓球大会	どなたでも 20 300	6月 1	10,000	4,000	6,000	-	0	6,000	4,000
167	夏休みに本を読もう	中学生まで 制限なし 0	7月～8月 1	1,000	1,000	-	-	0	1,000	-
168	季節を感じる企画 七夕飾り	どなたでも 50 0	7月 1	0	-	-	-	0	-	-
169	アウトリーチ活動 老人施設慰問公演	近隣の高齢者施設 100 0	7月 2	20,000	20,000	-	20,000	0	-	-
170	青少年指導員共催事業 夏休み作品教室	小学生・中学生 15 0	8月 1	0	-	-	-	0	-	-
171	かがく実験教室 アイスクリーム作り	小学生以下 10 400	8月 1	11,240	7,240	4,000	6,000	1,240	3,000	1,000
172	子ども手話教室	小学生・中学生 15 300	8月 1	7,080	2,580	4,500	6,000	0	-	1,080
173	親子でプラモデル作り	小・中学生 親子 10 1,500	8月 1	15,000	5,000	10,000	6,000	0	8,000	1,000
174	親子で革工芸	小・中学生 親子 10 800	8月 1	10,000	2,000	8,000	6,000	0	3,000	1,000
175	上中里地区 センターmini展覧会	どなたでも 100 0	8月～2月 2	500	500	-	-	0	500	-
176	避難訓練コンサート	どなたでも 50 0	9月 1	10,000	10,000	-	10,000	0	-	-
177	秋の読書 スタンプラリー	どなたでも 50 0	10月～11月	0	-	-	-	0	-	-
178	上中里地区 センターフェスタ	地域住民 1,500 0	10月 2日間	90,000	90,000	-	8,000	0	60,000	22,000
179	みんなのガーデン! 種をまく	どなたでも 50 0	4月～12月 1	500	500	-	-	0	500	-
180	映画上映会	どなたでも 50 0	3月 1	36,800	36,800	-	-	0	35,000	1,800
	合計			2,393,920	997,520	1,396,400	1,395,600	107,920	638,500	251,900

令和5年度(2023年) 自主事業計画書

上中里地区センター

下記のコンセプトに基づき事業計画を立案致しました。

- ① 一般事業                                どなたでも参加出来、地域の方から要望が多く趣味や健康、料理に関する企画
- ② 子育て支援                            子育て親子の地域参加企画
- ③ わんぱく事業                        小学生対象。親子で参加できる企画も計画。
- ④ 地域と施設を結ぶ事業              この施設を知るためのきっかけになるよう足を運んでもらう企画

① 一般事業

	事業名	目的・内容	実施時期・回数
1	パソコン・スマホ相談 4月	参加者各自それぞれが学びたい内容に、ほぼマンツーマンで対応いたします。地域の皆様が気軽に参加できるよう、当日自由参加可能です。地域住民の生活意識向上のためのスキルアップを目指します。	4月 第一・三・五の月曜日
2	けんこう体操&脳トレ	健康増進事業の一環です。身体に負荷の掛けない軽い運動を基本にしていますが、普段使っていない筋肉を意識した運動は大きな効果を生みます。かながわ介護予防健康づくり運動指導員の指導でハマトも取り入れ、生きがい作りと参加者同士の交流を促進する事も目的とします。	4月 第一水曜日
3	そば打ち自習室 4月	そば打ちを習っても、実習するには道具や場所の確保が困難という方のために、自由に打てる場を提供します。せっかく覚えた技術を、より長く趣味として楽しんで頂くように、料理室を開放し道具の貸出をします。	4月 第2・第4の土曜日
4	土曜日の朝ヨガ	健康増進事業の一環です。朝の静かな時間、呼吸から体を整えていきます。健康を維持し、生きがい作りと参加者同士の交流を促進する事を目的とします。当日参加で気軽に健康習慣を作っていきます。	4月 第一土曜日
5	街歩きガイドと行く ～古民家と鯉のぼり～	横浜市内あるいは近郊の隠れた名所や話題の場所などをガイドと共に歩きます。身近な場所でも新しい発見が知的好奇心を満たし、心身ともに健康増進を期待できます。	4月 1回
6	おさかな料理 ～やさしく手軽に体にいいもの～	バランスの良い食事は健康の基本です。身近な切り身などを使って手軽に魚料理のレパートリーを増やします。食事が楽しく豊かなものであることは、心の健康と幸福感にもつながります。	4月 1回
7	アロマの入浴剤	ハーブやアロマの手作りの癒しフレグランスを手作りします。アロマの香りで緊張を解きほぐしリラックス効果が期待できます。春の疲れと梅雨に入るこの時期にぴったりの入浴剤を作ります。	4月 1回
8	革工芸	上質な革を使って実用的な小物作り、革工芸を体験します。手作りの楽しさ、愛着ある、長く使える作品づくりはSDGsにもつながります。	4月 1回
9	タイのスープ料理	本格的なタイの味を家庭で再現、しかも身近な材料からやさしくお教えします。人気のタイ料理を今年度はスープ料理をテーマに季節ごと作っていきます。	4月 1回
10	春のスパイスカレー	インドで学んだカレー作り。野菜中心の季節に合わせた食材、その季節の気候や体のサイクルに合わせたスパイスを調合した独自のカレーです。体を癒し、または目覚めさせるスパイスの不思議と魅力にも迫ります。	4月 1回
11	パソコン・スマホ相談室 5月	参加者各自それぞれが学びたい内容に、ほぼマンツーマンで対応いたします。地域の皆様が気軽に参加できるよう、当日自由参加可能です。地域住民の生活意識向上のためのスキルアップを目指します。	5月 第一・三・五の月曜日
12	けんこう体操&脳トレ	健康増進事業の一環です。身体に負荷の掛けない軽い運動を基本にしていますが、普段使っていない筋肉を意識した運動は大きな効果を生みます。かながわ介護予防健康づくり運動指導員の指導でハマトも取り入れ、生きがい作りと参加者同士の交流を促進する事も目的とします。	5月 第一水曜日
13	そば打ち自習室 5月	そば打ちを習っても、実習するには道具や場所の確保が困難という方のために、自由に打てる場を提供します。せっかく覚えた技術を、より長く趣味として楽しんで頂くように、料理室を開放し道具の貸出をします。	5月 第2・第4の土曜日
14	土曜日の朝ヨガ	健康増進事業の一環です。朝の静かな時間、呼吸から体を整えていきます。健康を維持し、生きがい作りと参加者同士の交流を促進する事を目的とします。当日参加で気軽に健康習慣を作っていきます。	5月 1回
15	からだにいいパン	パンを手作りしましょう。パンは手ごねから基本の作り方をマスターしていきましょう。無駄なものを使わず野菜や雑穀など季節に合った組み合わせでパンを焼き上げます。体に良い、トレンドを押さえて作りたい、食べたいパンを作ります。	5月 1回
16	八聖殿辻舌法	中区にあります八聖殿の館長による講演です。八聖殿で行なわれていた辻舌法、屋外ライブをセンターに出張していただきます。地元の歴史や文化の話を中心に、当時の様子などを快活に話していただきます。	5月 1回
17	巡る	健康増進事業の一環です。初回の学習会で各名所等の説明を聞いた後、次回から実際に歩きをスタートします。講師の分かりやすい解説で、自然景観、歴史を感じながら巡ります。一緒に歩くことで参加者同士の交流も図ります。	5月～6月 全4回
18	おいしい!韓国料理	季節やイベントにあわせた世界の料理を旬の食材で作る料理教室です。素朴な料理、華やかな料理、スパイスのきいた料理、文化の違いなども感じながら食卓を彩りましょう。講師のお話しも魅力です。	5月 1回
19	パソコン・スマホ相談室 6月	参加者各自それぞれが学びたい内容に、ほぼマンツーマンで対応いたします。地域の皆様が気軽に参加できるよう、当日自由参加可能です。地域住民の生活意識向上のためのスキルアップを目指します。	6月 第一・三・五の月曜日

	事業名	目的・内容	実施時期・回数
20	けんこう体操&脳トレ	健康増進事業の一環です。身体に負荷の掛けない軽い運動を基本にしていますが、普段使っていない筋肉を意識した運動は大きな効果を生みます。かながわ介護予防健康づくり運動指導員の指導でハマトレも取り入れ、生きがい作りと参加者同士の交流を促進する事も目的とします。	6月 第一水曜日
21	そば打ち自習室 6月	そば打ちを習っても、実習するには道具や場所の確保が困難という方のために、自由に打てる場を提供します。せっかく覚えた技術を、より長く趣味として楽しんで頂けるように、料理室を開放し道具の貸出をします。	6月 第2・第4の土曜日
22	土曜日の朝ヨガ	健康増進事業の一環です。朝の静かな時間、呼吸から体を整えていきます。健康を維持し、生きがい作りと参加者同士の交流を促進する事を目的とします。当日参加で気軽に健康習慣を作っていきます。	6月 1回
23	認知症サポーター講座	認知症サポーターの養成講座です。自身も介護経験のある講師の実体験なども交えながら、分かりやすい解説です。認知症だけでなく自分を見つめ直し、他者への理解につながります。	6月 1回
24	我が家の味噌づくり	バランスの良い食事は健康の基本です。昔からの健康食材の王様、味噌を手作りします。具だくさんの味噌汁だけでもごちそうになる、豊かな香りと美味しさは心の健康と幸福感にもつながります。	6月 1回
25	おやさい料理 ～やさしく手軽に体にいいもの～	旬の食材はおいしく、栄養価も高く経済的です。季節の野菜を余すことなく食べつくす様々なレシピを紹介し、その季節に必要な栄養を取り入れた健康な体づくりのための食生活を推奨します。	6月 1回
26	遺言のおはなし	先のことを心配しすぎず、心の余裕は大切です。そのために専門家の話を参考にこれから考えましょう。遺言についてのお話を法務局の方もお招きし詳しく優しくお話していただきます。	6月 1回
27	語りで誘う心の旅	臨場感あふれる素朴な語りの文化により、物語に秘められた愛情、知恵、勇気、ユーモアを表現します。文学作品を対話的に物語ることで、言葉への信頼や人間性の回復をはかり、生きる力を向上させます。心の自由な旅へと誘います。	6月 1回
28	アロマのクールサシュ	ハーブやアロマの癒しフレグランスを手作りします。アロマの香りで緊張を解きほぐしリラックス効果が期待できます。春の疲れと梅雨に入るこの時期にぴったりのサシュを作ります。	6月 1回
29	おいしい！中華料理	季節やイベントにあわせた世界の料理を旬の食材で作る料理教室です。素朴な料理、華やかな料理、スパイスのきいた料理、文化の違いなども感じながら食卓を彩りましょう。講師のお話しも魅力です。	6月 1回
30	パソコン・スマホ相談室 7月	参加者各自それぞれが学びたい内容に、ほぼマンツーマンで対応いたします。地域の皆様が気軽に参加できるよう、当日自由参加可能です。地域住民の生活意識向上のためのスキルアップを目指します。	7月 第一・三・五の月曜日
31	けんこう体操&脳トレ	健康増進事業の一環です。身体に負荷の掛けない軽い運動を基本にしていますが、普段使っていない筋肉を意識した運動は大きな効果を生みます。かながわ介護予防健康づくり運動指導員の指導でハマトレも取り入れ、生きがい作りと参加者同士の交流を促進する事も目的とします。	7月 第一水曜日
32	そば打ち自習室 7月	そば打ちを習っても、実習するには道具や場所の確保が困難という方のために、自由に打てる場を提供します。せっかく覚えた技術を、より長く趣味として楽しんで頂けるように、料理室を開放し道具の貸出をします。	7月 第2・第4の土曜日
33	土曜日の朝ヨガ	健康増進事業の一環です。朝の静かな時間、呼吸から体を整えていきます。健康を維持し、生きがい作りと参加者同士の交流を促進する事を目的とします。当日参加で気軽に健康習慣を作っていきます。	7月 1回
34	街歩きガイドと行く	健康増進事業の一環です。各名所等の説明を聞きながら歩きます。講師の分かりやすい解説で、自然景観、歴史を感じながら心身ともにリフレッシュ。一緒に歩くことで参加者同士の交流も図ります。	7月 1回
35	布ぞうり	素足になることの多い夏の時期に布ぞうりを手作りします。自分の足に合わせて、世界に一つだけの作品を。古布を使うことでエコにもつながります。	7月 1回
36	おさかな料理 ～やさしく手軽に体にいいもの～	バランスの良い食事は健康の基本です。身近な切り身などを使って手軽に魚料理のレパートリーを増やします。食事が楽しく豊かなものであることは、心の健康と幸福感にもつながります。	7月 1回
37	夏のスパイスカレー	インドで学んだカレー作り。野菜中心の季節に合わせた食材、その季節の気候や体のサイクルに合わせたスパイスを調合した独自のカレーです。体を癒し、または目覚めさせるスパイスの不思議と魅力にも迫ります。	7月 1回
38	シェフから学ぶフレンチ	季節やイベントにあわせた世界の料理を旬の食材で作る料理教室です。素朴な料理、華やかな料理、スパイスのきいた料理、文化の違いなども感じながら食卓を彩りましょう。講師のお話しも魅力です。	7月 1回
39	イスヨガ	健康増進事業の一環です。椅子を使ったヨガの教室です。椅子を使うことで楽になる方、また、仕事中、電車の中、ご家庭の食卓で気軽にできることが魅力です。無理することなくヨガを楽しみ生活の中に活かして健康維持をお手伝いいたします。	7月 2回
40	夏の和菓子	お菓子を手作ります。季節感を感じられる、風情ある和菓子作りを楽しみます。美しい和菓子を手作りすることで心も癒されます。	7月 1回
41	パソコン・スマホ相談室 8月	参加者各自それぞれが学びたい内容に、ほぼマンツーマンで対応いたします。地域の皆様が気軽に参加できるよう、当日自由参加可能です。地域住民の生活意識向上のためのスキルアップを目指します。	8月 第一・三・五の月曜日
42	けんこう体操&脳トレ	健康増進事業の一環です。身体に負荷の掛けない軽い運動を基本にしていますが、普段使っていない筋肉を意識した運動は大きな効果を生みます。かながわ介護予防健康づくり運動指導員の指導でハマトレも取り入れ、生きがい作りと参加者同士の交流を促進する事も目的とします。	8月 第一水曜日

	事業名	目的・内容	実施時期・回数
43	そば打ち自習室 8月	そば打ちを習っても、実習するには道具や場所の確保が困難という方のために、自由に打てる場を提供します。せっかく覚えた技術を、より長く趣味として楽しんで頂けるように、料理室を開放し道具の貸出をします。	8月 第2・第4の土曜日
44	土曜日の朝ヨガ	健康増進事業の一環です。朝の静かな時間、呼吸から体を整えていきます。健康を維持し、生きがい作りと参加者同士の交流を促進する事を目的とします。当日参加で気軽に健康習慣を作っていきます。	8月 1回
45	夜会(怖い話)	夏の風物詩といえば「怖い話」。親子で夏を満喫しましょう。夏休みの企画です。	8月 1回
46	おいしい！韓国料理	季節やイベントにあわせた世界の料理を旬の食材で作る料理教室です。素朴な料理、華やかな料理、スパイスのきいた料理、文化の違いなども感じながら食卓を彩りましょう。講師のお話にも魅力です。	8月 1回
47	からだにいいパン	パンを手作りしましょう。パンは手ごねから基本の作り方をマスターしていきましょう。無駄なものは使わず野菜や雑穀など季節に合った組み合わせでパンを焼き上げます。体に良い、トレンドを押さえて作りたい、食べたいパンを作ります。	8月 1回
48	おいしい！中華料理	季節やイベントにあわせた世界の料理を旬の食材で作る料理教室です。素朴な料理、華やかな料理、スパイスのきいた料理、文化の違いなども感じながら食卓を彩りましょう。講師のお話にも魅力です。	8月 1回
49	タイのスープ料理	本格的なタイの味を家庭で再現、しかも身近な材料からやさしくお教えします。人気のタイ料理を今年度はスープ料理をテーマに季節ごと作っていきます。	8月 1回
50	パソコン・スマホ相談室 9月	参加者各自それぞれが学びたい内容に、ほぼマンツーマンで対応いたします。地域の皆様が気軽に参加できるよう、当日自由参加可能です。地域住民の生活意識向上のためのスキルアップを目指します。	9月 第一・三・五の月曜日
51	けんこう体操&脳トレ	健康増進事業の一環です。身体に負荷の掛けない軽い運動を基本にしていますが、普段使っていない筋肉を意識した運動は大きな効果を生みます。かながわ介護予防健康づくり運動指導員の指導でハマトレも取り入れ、生きがい作りと参加者同士の交流を促進する事も目的とします。	9月 第一水曜日
52	そば打ち自習室 9月	そば打ちを習っても、実習するには道具や場所の確保が困難という方のために、自由に打てる場を提供します。せっかく覚えた技術を、より長く趣味として楽しんで頂けるように、料理室を開放し道具の貸出をします。	9月 第2・第4の土曜日
53	土曜日の朝ヨガ	健康増進事業の一環です。朝の静かな時間、呼吸から体を整えていきます。健康を維持し、生きがい作りと参加者同士の交流を促進する事を目的とします。当日参加で気軽に健康習慣を作っていきます。	9月 1回
54	朝の歌声広場	健康増進事業の一環です。呼吸により大きな声を出す事で体幹を鍛え、健康を維持し、生きがい作りと参加者同士の交流を促進する事を目的とします。腹式呼吸などの基本練習、歌える身体(喉)作りを中心に行い、唱歌や童謡をみんなで歌います。	9月 3回
55	おひとり様のこれからの講座	相続・遺言・成年後見についての全3回講座です。どなたでも参加できますが、特に「おひとり様」の方に、分かりやすい解説で理解を深めます。	9月 1回
56	大人のそば打ち体験	そばを一度打ってみたいという方、興味があっても、道具や場所の確保が困難という方のために、大人のそば打ち教室です。そば打ち自習室での講師についてきめ細やかな指導と厳選された最高のそば粉を使い美味しい蕎麦を作ります。	9月 1回
57	スマホ教室	昨年度に引き続き開催します。開催要望の多かった講座です。分かりやすく初歩からの使い方を教えていただきます。困りごとを解決しましょう。	9月 1回
58	おいしい！メキシコ料理	季節やイベントにあわせた世界の料理を旬の食材で作る料理教室です。素朴な料理、華やかな料理、スパイスのきいた料理、文化の違いなども感じながら食卓を彩りましょう。講師のお話にも魅力です。	9月 1回
59	おやさい料理 ～やさしく手軽に体にいいもの～	旬の食材はおいしく、栄養価も高く経済的です。季節の野菜を余すことなく食べつくす様々なレシピを紹介し、その季節に必要な栄養を取り入れた健康な体づくりのための食生活を推奨します。	9月 1回
60	革工芸	上質な革を使って実用的な小物作り、革工芸を体験します。手作りの楽しさ、愛着ある、長く使える作品づくりはSDGsにもつながります。	9月 1回
61	八聖殿辻舌法	中区にあります八聖殿の館長による講演です。八聖殿で行なわれていた辻舌法、屋外ライブをセンターに出張していただきます。地元の歴史や文化の話を中心に、当時の様子などを快活にお話ししていただきます。	9月 1回
62	街歩きガイドと行く	健康増進事業の一環です。各名所等の説明を聞きながら歩きます。講師の分かりやすい解説で、自然景観、歴史を感じながら心身ともにリフレッシュ。一緒に歩くことで参加者同士の交流も図ります。	9月 1回
63	パソコン・スマホ相談室 10月	参加者各自それぞれが学びたい内容に、ほぼマンツーマンで対応いたします。地域の皆様が気軽に参加できるよう、当日自由参加可能です。地域住民の生活意識向上のためのスキルアップを目指します。	10月 第一・三・五の月曜日
64	けんこう体操&脳トレ	健康増進事業の一環です。身体に負荷の掛けない軽い運動を基本にしていますが、普段使っていない筋肉を意識した運動は大きな効果を生みます。かながわ介護予防健康づくり運動指導員の指導でハマトレも取り入れ、生きがい作りと参加者同士の交流を促進する事も目的とします。	10月 第一水曜日
65	そば打ち自習室 10月	そば打ちを習っても、実習するには道具や場所の確保が困難という方のために、自由に打てる場を提供します。せっかく覚えた技術を、より長く趣味として楽しんで頂けるように、料理室を開放し道具の貸出をします。	10月 第2・第4の土曜日

	事業名	目的・内容	実施時期・回数
66	土曜日の朝ヨガ	健康増進事業の一環です。朝の静かな時間、呼吸から体を整えていきます。健康を維持し、生きがい作りと参加者同士の交流を促進する事を目的とします。当日参加で気軽に健康習慣を作っていきます。	10月 1回
67	朝の歌声広場	健康増進事業の一環です。呼吸により大きな声を出す事で体幹を鍛え、健康を維持し、生きがい作りと参加者同士の交流を促進する事を目的とします。腹式呼吸などの基本練習、歌える身体(喉)作りを中心に行い、唱歌や童謡をみんなで歌います。	10月 1回
68	巡る	健康増進事業の一環です。各名所等の説明を聞きながら歩きます。講師の分かりやすい解説で、自然景観、歴史を感じながら心身ともにリフレッシュ。一緒に歩くことで参加者同士の交流も図ります。	10月～11月 全4回
69	おさかな料理 ～やさしく手軽に体にいいもの～	バランスの良い食事は健康の基本です。身近な切り身などを使って手軽に魚料理のレパートリーを増やします。食事が楽しく豊かなものであることは、心の健康と幸福感にもつながります。	10月 1回
70	からだにいいパン	パンを手作りしましょう。パンは手ごねから基本の作り方をマスターしていきましょう。無駄なものを使わず野菜や雑穀など季節に合った組み合わせでパンを焼き上げます。体に良い、トレンドを押さえて作りたい、食べたいパンを作ります。	10月 1回
71	語りで誘う心の旅	臨場感あふれる素朴な語りの文化により、物語に秘められた愛情、知恵、勇気、ユーモアを表現します。文学作品を対話的に物語ることで、言葉への信頼や人間性の回復をはかり、生きる力を向上させます。心の自由な旅へと誘います。	10月 1回
72	タイのスープ料理	本格的なタイの味を家庭で再現、しかも身近な材料からやさしくお教えします。人気のタイ料理を今年度はスープ料理をテーマに季節ごと作っていきます。	10月 1回
73	アーユルヴェーダ	健康増進事業の一環です。インドの伝統医学「アーユルヴェーダ」の教えの元、身体に負担の掛けない生活の知恵として座学、軽いマッサージの実践や試食など取り入れ病気の予防から健康を維持を目的とします。	10月 1回
74	パソコン・スマホ相談室 11月	参加者各自それぞれが学びたい内容に、ほぼマンツーマンで対応いたします。地域の皆様が気軽に参加できるよう、当日自由参加可能です。地域住民の生活意識向上のためのスキルアップを目指します。	11月 第一・三・五の月曜日
75	けんこう体操&脳トレ	健康増進事業の一環です。身体に負担の掛けない軽い運動を基本にしていますが、普段使っていない筋肉を意識した運動は大きな効果を生みます。かながわ介護予防健康づくり運動指導員の指導でハマトレも取り入れ、生きがい作りと参加者同士の交流を促進する事も目的とします。	11月 第一水曜日
76	そば打ち自習室 11月	そば打ちを習っても、実習するには道具や場所の確保が困難という方のために、自由に打てる場を提供します。せっかく覚えた技術を、より長く趣味として楽しんで頂けるように、料理室を開放し道具の貸出をします。	11月 第2・第4の土曜日
77	土曜日の朝ヨガ	健康増進事業の一環です。朝の静かな時間、呼吸から体を整えていきます。健康を維持し、生きがい作りと参加者同士の交流を促進する事を目的とします。当日参加で気軽に健康習慣を作っていきます。	11月 1回
78	朝の歌声広場	健康増進事業の一環です。呼吸により大きな声を出す事で体幹を鍛え、健康を維持し、生きがい作りと参加者同士の交流を促進する事を目的とします。腹式呼吸などの基本練習、歌える身体(喉)作りを中心に行い、唱歌や童謡をみんなで歌います。	11月 1回
79	古典	毎年、新春から始まる大河ドラマは絶大な人気を集めています。大河ドラマならではの重厚な雰囲気はたまらない魅力でしょう。そこで時代時代の背景や文化について、予習して大河を楽しみませんか。高校教師であった講師がわかりやすく古典をもとに解説します。	11月 3回
80	おいしい！韓国料理 ～キムチ～	季節やイベントにあわせた世界の料理を旬の食材で作る料理教室です。素朴な料理、華やかな料理、スパイスのきいた料理、文化の違いなども感じながら食卓を彩りましょう。講師のお話しも魅力です。	11月 1回
81	八聖殿辻舌法Ⅱ	中区にあります八聖殿の館長による講演です。八聖殿で行なわれていた辻舌法、屋外ライブをセンターに出張していただきます。地元の歴史や文化の話を中心に、当時の様子などを快活にお話ししていただきます。	11月 1回
82	認知症サポーター講座	認知症サポーターの養成講座です。自身も介護経験のある講師の実体験なども交えながら、分かりやすい解説です。認知症だけでなく自分を見つめ直し、他者への理解につながります。	11月 1回
83	大人の防災マップ講座	近年、災害が多発し予想を上回る被害の報告も多くなりました。備えているようでも実際には考えているように動けないものです。防災マップを使った参加者目線で専門家から学びます。	11月 1回
84	おやさい料理 ～やさしく手軽に体にいいもの～	旬の食材はおいしく、栄養価も高く経済的です。季節の野菜を余すことなく食べつくす様々なレシピを紹介し、その季節に必要な栄養を取り入れた健康な体づくりのための食生活を推奨します。	11月 1回
85	アロマのハンドクリーム	ハーブやアロマの癒しフレグランスを手作りします。アロマの香りで緊張を解きほぐしリラックス効果が期待できます。手作りのハンドクリームと、簡単なセルフマッサージの仕方をお教えいたします。	11月 1回
86	革工芸	上質な革を使って実用的な小物作り、革工芸を体験します。手作りの楽しさ、愛着ある、長く使える作品づくりはSDGsにもつながります。	11月 1回
87	秋のスパイスカレー	インドで学んだカレー作り。野菜中心の季節に合わせた食材、その季節の気候や体のサイクルに合わせたスパイスを調合した独自のカレーです。体を癒し、または目覚めさせるスパイスの不思議と魅力にも迫ります。	11月 1回
88	パソコン・スマホ相談室 12月	参加者各自それぞれが学びたい内容に、ほぼマンツーマンで対応いたします。地域の皆様が気軽に参加できるよう、当日自由参加可能です。地域住民の生活意識向上のためのスキルアップを目指します。	12月 第一・三・五の月曜日



	事業名	目的・内容	実施時期・回数
89	けんこう体操&脳トレ	健康増進事業の一環です。身体に負荷の掛けない軽い運動を基本にしていますが、普段使っていない筋肉を意識した運動は大きな効果を生みます。かながわ介護予防健康づくり運動指導員の指導でハマトレも取り入れ、生きがい作りと参加者同士の交流を促進する事も目的とします。	12月 第一水曜日
90	そば打ち自習室 12月	そば打ちを習っても、実習するには道具や場所の確保が困難という方のために、自由に打てる場を提供します。せっかく覚えた技術を、より長く趣味として楽しんで頂けるように、料理室を開放し道具の貸出をします。	12月 第2・第4の土曜日
91	土曜日の朝ヨガ	健康増進事業の一環です。朝の静かな時間、呼吸から体を整えていきます。健康を維持し、生きがい作りと参加者同士の交流を促進する事を目的とします。当日参加で気軽に健康習慣を作っていきます。	12月 1回
92	朝の歌声広場	健康増進事業の一環です。呼吸により大きな声を出す事で体幹を鍛え、健康を維持し、生きがい作りと参加者同士の交流を促進する事を目的とします。腹式呼吸などの基本練習、歌える身体(喉)作りを中心に行い、唱歌や童謡をみんなで歌います。	12月 1回
93	街歩きガイドと行く	健康増進事業の一環です。各名所等の説明を聞きながら歩きます。講師の分かりやすい解説で、自然景観、歴史を感じながら心身ともにリフレッシュ。一緒に歩くことで参加者同士の交流も図ります。	12月 1回
94	クリスマスのエッグアート	クリスマスの小物作り。卵に素敵な絵柄を転写して装飾品として、プレゼントとしても喜ばれることでしょうか。手作りする事の楽しさと美しい作品に癒されます。	12月 1回
95	手作りタイム ニットで小物作り	初心者も簡単に作れるニットの小物づくり。冬ごもりのこの時期に、ものを作り上げる心がおちつく時間をお過ごしください。	12月 1回
96	クリスマスのお料理	クリスマスの時期にあったお料理を作ります。いつものレパートリーに加えてみてはいかがでしょうか。お正月にも重宝します。	12月 1回
97	からだにいいパン	パンを手作りしましょう。パンは手ごねから基本の作り方をマスターしていきましょう。無駄なものを使わず野菜や雑穀など季節に合った組み合わせでパンを焼き上げます。体に良い、トレンドを押さえて作りたい、食べたいパンを作ります。	12月 1回
98	おいしい！中華料理	季節やイベントにあわせた世界の料理を旬の食材で作る料理教室です。素朴な料理、華やかな料理、スパイスのきいた料理、文化の違いなど感じながら食卓を彩りましょう。講師のお話しも魅力です。	12月 1回
99	パソコン・スマホ相談室 1月	参加者各自それぞれが学びたい内容に、ほぼマンツーマンで対応いたします。地域の皆様が気軽に参加できるよう、当日自由参加可能です。地域住民の生活意識向上のためのスキルアップを目指します。	1月 第一・三・五の月曜日
100	けんこう体操&脳トレ	健康増進事業の一環です。身体に負荷の掛けない軽い運動を基本にしていますが、普段使っていない筋肉を意識した運動は大きな効果を生みます。かながわ介護予防健康づくり運動指導員の指導でハマトレも取り入れ、生きがい作りと参加者同士の交流を促進する事も目的とします。	1月 第一水曜日
101	そば打ち自習室 1月	そば打ちを習っても、実習するには道具や場所の確保が困難という方のために、自由に打てる場を提供します。せっかく覚えた技術を、より長く趣味として楽しんで頂けるように、料理室を開放し道具の貸出をします。	1月 第2・第4の土曜日
102	土曜日の朝ヨガ	健康増進事業の一環です。朝の静かな時間、呼吸から体を整えていきます。健康を維持し、生きがい作りと参加者同士の交流を促進する事を目的とします。当日参加で気軽に健康習慣を作っていきます。	1月 1回
103	朝の歌声広場	健康増進事業の一環です。呼吸により大きな声を出す事で体幹を鍛え、健康を維持し、生きがい作りと参加者同士の交流を促進する事を目的とします。腹式呼吸などの基本練習、歌える身体(喉)作りを中心に行い、唱歌や童謡をみんなで歌います。	1月 1回
104	ポーセリンアート	美しく繊細なポーセリンアートを体験します。講師の持つ多種多様なデザインからオリジナル作品を作ります。焼付の後、1週間から10日程でのお渡しとなります。	1月 1回
105	冬のスパイスカレー	インドで学んだカレー作り。野菜中心の季節に合わせた食材、その季節の気候や体のサイクルに合わせたスパイスを調合した独自のカレーです。体を癒し、または目覚めさせるスパイスの不思議と魅力にも迫ります。	1月 1回
106	家庭の味 味噌作り	バランスの良い食事は健康の基本です。昔からの健康食材の王様、お味噌を手作りします。具だくさんのお味噌汁だけでもごちそうになる、豊かな香りと美味しさは心の健康と幸福感にもつながります。	1月 1回
107	おさかな料理 ～やさしく手軽に体にいいもの～	バランスの良い食事は健康の基本です。身近な切り身などを使って手軽に魚料理のレパートリーを増やします。食事が楽しく豊かなものであることは、心の健康と幸福感にもつながります。	1月 1回
108	巡る	健康増進事業の一環です。初回の学習会で各名所等の説明を聞いた後、次回から実際に歩きをスタートします。講師の分かりやすい解説で、自然景観、歴史を感じながら巡ります。一緒に歩くことで参加者同士の交流も図ります。	1月～2月 全4回
109	パソコン・スマホ相談室 2月	参加者各自それぞれが学びたい内容に、ほぼマンツーマンで対応いたします。地域の皆様が気軽に参加できるよう、当日自由参加可能です。地域住民の生活意識向上のためのスキルアップを目指します。	2月 第一・三・五の月曜日
110	けんこう体操&脳トレ	健康増進事業の一環です。身体に負荷の掛けない軽い運動を基本にしていますが、普段使っていない筋肉を意識した運動は大きな効果を生みます。かながわ介護予防健康づくり運動指導員の指導でハマトレも取り入れ、生きがい作りと参加者同士の交流を促進する事も目的とします。	2月 第一水曜日
111	そば打ち自習室 2月	そば打ちを習っても、実習するには道具や場所の確保が困難という方のために、自由に打てる場を提供します。せっかく覚えた技術を、より長く趣味として楽しんで頂けるように、料理室を開放し道具の貸出をします。	2月 第2・第4の土曜日
112	土曜日の朝ヨガ	健康増進事業の一環です。朝の静かな時間、呼吸から体を整えていきます。健康を維持し、生きがい作りと参加者同士の交流を促進する事を目的とします。当日参加で気軽に健康習慣を作っていきます。	2月 1回
113	朝の歌声広場	健康増進事業の一環です。呼吸により大きな声を出す事で体幹を鍛え、健康を維持し、生きがい作りと参加者同士の交流を促進する事を目的とします。腹式呼吸などの基本練習、歌える身体(喉)作りを中心に行い、唱歌や童謡をみんなで歌います。	2月 1回
114	アーユルヴェーダ	健康増進事業の一環です。インドの伝統医学「アーユルヴェーダ」の教えの元、身体に負荷の掛けない生活の知恵として座学、軽いマッサージの実践や試食など取り入れ病気の予防から健康を維持を目的とします。	2月 1回

	事業名	目的・内容	実施時期・回数
115	からだにいいパン	パンを手作りしましょう。パンは手こねから基本の作り方をマスターしていきましょう。無駄なものは使わず野菜や雑穀など季節に合った組み合わせでパンを焼き上げます。体に良い、トレンドを押さえて作りたい、食べたいパンを作ります。	2月 1回
116	タイのスープ料理	本格的なタイの味を家庭で再現、しかも身近な材料からやさしくお教えします。人気のタイ料理を今年度はスープ料理をテーマに季節ごと作っていきます。	2月 1回
117	おいしい！韓国料理	季節やイベントにあわせた世界の料理を旬の食材で作る料理教室です。素朴な料理、華やかな料理、スパイスのきいた料理、文化の違いなども感じながら食卓を彩りましょう。講師のお話にも魅力です。	2月 1回
118	春の和菓子	お菓子を手作りします。季節感を感じられる、風情ある和菓子作りを楽しみます。餡作りなどにもこだわります。	2月 1回
119	おやさい料理 ～やさしく手軽に体にいいもの～	旬の食材はおいしく、栄養価も高く経済的です。季節の野菜を余すことなく食べつくす様々なレシピを紹介し、その季節に必要な栄養を取り入れた健康な体づくりのための食生活を推奨します。	2月 1回
120	肉まん	寒い季節にぴったりのおやつにも主食にもなる「肉まん」作りです。本格的ですが家庭でも作りやすくお教えいたします。文化の違いなども感じながら食卓を彩りましょう。	2月 1回
121	パソコン・スマホ相談室 3月	参加者各自それぞれが学びたい内容に、ほぼマンツーマンで対応いたします。地域の皆様が気軽に参加できるよう、当日自由参加可能です。地域住民の生活意識向上のためのスキルアップを目指します。	3月 第一・三・五の月曜日
122	けんこう体操&脳トレ	健康増進事業の一環です。身体に負荷の掛けない軽い運動を基本にしていますが、普段使っていない筋肉を意識した運動は大きな効果を生みます。かながわ介護予防健康づくり運動指導員の指導でハマトレも取り入れ、生きがい作りと参加者同士の交流を促進する事も目的とします。	3月 第一水曜日
123	そば打ち自習室 3月	そば打ちを習っても、実習するには道具や場所の確保が困難という方のために、自由に打てる場を提供します。せっかく覚えた技術を、より長く趣味として楽しんで頂けるように、料理室を開放し道具の貸出をします。	3月 第2・第4の土曜日
124	土曜日の朝ヨガ	健康増進事業の一環です。朝の静かな時間、呼吸から体を整えていきます。健康を維持し、生きがい作りと参加者同士の交流を促進する事を目的とします。当日参加で気軽に健康習慣を作っていきます。	3月 1回
125	朝の歌声広場	健康増進事業の一環です。呼吸により大きな声を出す事で体幹を鍛え、健康を維持し、生きがい作りと参加者同士の交流を促進する事を目的とします。腹式呼吸などの基本練習、歌える身体(喉)作りを中心に行い、唱歌や童謡をみんなで歌います。	3月 1回
126	エンディングノート講座	自身も介護経験のある講師の実体験なども交えながら、これからをよりよく生きるためのエンディングノート作りの講座です。講師の分かりやすい解説で、自分を見つめ直す手助けをいたします。	3月 1回
127	語りで誘う心の旅	臨場感あふれる素朴な語りの文化により、物語に秘められた愛情、知恵、勇気、ユーモアを表現します。文学作品を対話的に物語ることで、言葉への信頼や人間性の回復をはかり、生きる力を向上させます。心の自由な旅へと誘います。	3月 1回
128	おいしい！中華料理	季節やイベントにあわせた世界の料理を旬の食材で作る料理教室です。素朴な料理、華やかな料理、スパイスのきいた料理、文化の違いなども感じながら食卓を彩りましょう。講師のお話にも魅力です。	3月 1回
129	春の予感リードフレューザー	ハーブやアロマの癒しフレグランスを手作りします。アロマの香りで緊張を解きほぐしリラックス効果が期待できます。お部屋を幸せな空間に、リードフレューザーを作ります。	3月 1回
130	巡る(単)	健康増進事業の一環です。時間を短縮し歩きに不安のある方でも少しでも参加しやすいように計画しました。学習会はありませんが、ガイドをつけ楽しく学びながら歩きます。自然景観、歴史を感じながら一緒に歩くことで参加者同士の交流も図ります。	3月 1回
131	八聖殿辻舌法	中区にあります八聖殿の館長による講演です。八聖殿で行なわれていた辻舌法、屋外ライブをセンターに出張していただきます。地元の歴史や文化の話を中心に、当時の様子などを快活にお話ししていただきます。	3月 1回

② 子育て支援

	事業名	目的・内容	実施時期・回数
132	朝は親子で自由あそび 4月	親子のスキンシップを目的とし、親子で身体を動かし絆を深めていただきます。また、初めてのお友達と同じ場所、同じ時間を過ごします。月に一回、体育館を開放し、親子一緒に自由に遊んで頂きます。	4月 1回
133	親子あそびとリズム体験会	親子でリズム体操をしながら、楽しい時間を共有します。また、同士の交流の場を創出し、育児不安を解消します。幼児とお母さんがリズムに乗って楽しく体操や遊びをする中でリズム感も向上し、親子の絆も深まります。シリーズで開催しているリズムの体験版です。	4月 1回
134	にこにこパンダ体操教室Ⅰ期	幼児期の子供の表現力や想像力を養い、親子の交流を深めます。元体育教師と幼稚園教諭の専任者のもと、手遊び・歌・体操・お絵かき・工作などを行い、親子で楽しめるあたたかな時間を創出します。	4月～6月 5回
135	朝は親子で自由あそび 5月	親子のスキンシップを目的とし、親子で身体を動かし絆を深めていただきます。また、初めてのお友達と同じ場所、同じ時間を過ごします。月に一回、体育館を開放し、親子一緒に自由に遊んで頂きます。	5月 1回
136	親子あそびとリズムⅠ期「ひよこ」全6回	親子でリズム体操をしながら、楽しい時間を共有します。また、同士の交流の場を創出し、育児不安を解消します。幼児とお母さんがリズムに乗って楽しく体操や遊びをする中でリズム感も向上し、親子の絆も深まります。1歳6ヶ月～2歳5ヶ月児を対象とします。	5月～6月 6回
137	親子あそびとリズムⅠ期「ペンギン」全6回	親子でリズム体操をしながら、楽しい時間を共有します。また、同士の交流の場を創出し、育児不安を解消します。幼児とお母さんがリズムに乗って楽しく体操や遊びをする中でリズム感も向上し、親子の絆も深まります。2歳6ヶ月～未就園児を対象とします。	5月～6月 6回
138	親子あそびといろいろアート	親子あそびとリズムの学びを基本にアート、作品作りをメインにした講座です。色遊びを取り入れ意外性や発想力で五感を育てます。親子で作業することで、楽しい時間を共有します。また、交流の場を創出し育児不安を解消します。1歳～未就学児を対象とします。	5月 1回
139	朝は親子で自由あそび 6月	親子のスキンシップを目的とし、親子で身体を動かし絆を深めていただきます。また、初めてのお友達と同じ場所、同じ時間を過ごします。月に一回、体育館を開放し、親子一緒に自由に遊んで頂きます。	6月 1回
140	朝は親子で自由あそび 7月	親子のスキンシップを目的とし、親子で身体を動かし絆を深めていただきます。また、初めてのお友達と同じ場所、同じ時間を過ごします。月に一回、体育館を開放し、親子一緒に自由に遊んで頂きます。	7月 1回
141	親子あそびといろいろアート	親子あそびとリズムの学びを基本にアート、作品作りをメインにした講座です。色遊びを取り入れ意外性や発想力で五感を育てます。親子で作業することで、楽しい時間を共有します。また、交流の場を創出し育児不安を解消します。1歳～未就学児を対象とします。	7月 1回
142	親子あそびとリズム夏のイベント	親子でリズム体操をしながら、楽しい時間を共有します。また、同士の交流の場を創出し、育児不安を解消します。幼児とお母さんがリズムに乗って楽しく体操や遊びをする中でリズム感も向上し、親子の絆も深まります。大きな仕掛けや工作で思い切り楽しむ夏のイベントです。	8月 1回
143	朝は親子で自由あそび 9月	親子のスキンシップを目的とし、親子で身体を動かし絆を深めていただきます。また、初めてのお友達と同じ場所、同じ時間を過ごします。月に一回、体育館を開放し、親子一緒に自由に遊んで頂きます。	9月 1回
144	親子リズムあそびⅡ期「ひよこ」(全6回)	親子でリズム体操をしながら、楽しい時間を共有します。また、同士の交流の場を創出し、育児不安を解消します。幼児とお母さんがリズムに乗って楽しく体操や遊びをする中でリズム感も向上し、親子の絆も深まります。1歳6ヶ月～2歳5ヶ月児を対象とします。	9月～11月 6回
145	親子リズムあそびⅡ期「ペンギン」(全6回)	親子でリズム体操をしながら、楽しい時間を共有します。また、同士の交流の場を創出し、育児不安を解消します。幼児とお母さんがリズムに乗って楽しく体操や遊びをする中でリズム感も向上し、親子の絆も深まります。2歳6ヶ月～未就園児を対象とします。	9月～11月 6回
146	にこにこパンダ体操教室Ⅱ期	幼児期の子供の表現力や想像力を養い、親子の交流を深めます。元体育教師と幼稚園教諭の専任者のもと、手遊び・歌・体操・お絵かき・工作などを行い、親子で楽しめるあたたかな時間を創出します。	9月～11月 5回
147	親子あそびといろいろアート	親子あそびとリズムの学びを基本にアート、作品作りをメインにした講座です。色遊びを取り入れ意外性や発想力で五感を育てます。親子で作業することで、楽しい時間を共有します。また、交流の場を創出し育児不安を解消します。1歳～未就学児を対象とします。	9月 1回
148	朝は親子で自由あそび 10月	親子のスキンシップを目的とし、親子で身体を動かし絆を深めていただきます。また、初めてのお友達と同じ場所、同じ時間を過ごします。月に一回、体育館を開放し、親子一緒に自由に遊んで頂きます。	10月 1回
149	朝は親子で自由あそび 11月	親子のスキンシップを目的とし、親子で身体を動かし絆を深めていただきます。また、初めてのお友達と同じ場所、同じ時間を過ごします。月に一回、体育館を開放し、親子一緒に自由に遊んで頂きます。	11月 1回
150	親子あそびといろいろアート	親子あそびとリズムの学びを基本にアート、作品作りをメインにした講座です。色遊びを取り入れ意外性や発想力で五感を育てます。親子で作業することで、楽しい時間を共有します。また、交流の場を創出し育児不安を解消します。1歳～未就学児を対象とします。	11月 1回
151	朝は親子で自由あそび 12月	親子のスキンシップを目的とし、親子で身体を動かし絆を深めていただきます。また、初めてのお友達と同じ場所、同じ時間を過ごします。月に一回、体育館を開放し、親子一緒に自由に遊んで頂きます。	12月 1回
152	親子あそびとリズム Xmasイベント	親子でリズム体操をしながら、楽しい時間を共有します。また、同士の交流の場を創出し、育児不安を解消します。幼児とお母さんがリズムに乗って楽しく体操や遊びをする中でリズム感も向上し、親子の絆も深まります。大きな仕掛けや工作で思い切り楽しむクリスマスのイベントです。	12月 1回
153	朝は親子で自由あそび 1月	親子のスキンシップを目的とし、親子で身体を動かし絆を深めていただきます。また、初めてのお友達と同じ場所、同じ時間を過ごします。月に一回、体育館を開放し、親子一緒に自由に遊んで頂きます。	1月 1回
154	にこにこパンダ体操教室Ⅲ	幼児期の子供の表現力や想像力を養い、親子の交流を深めます。元体育教師と幼稚園教諭の専任者のもと、手遊び・歌・体操・お絵かき・工作などを行い、親子で楽しめるあたたかな時間を創出します。	1月～3月 5回

	事業名	目的・内容	実施時期・回数
155	親子リトミックあそび Ⅲ期 「ひよこ」(全6回)	親子でリズム体操をしながら、楽しい時間を共有します。また、同士の交流の場を創出し、育児不安を解消します。幼児とお母さんがリズムに乗って楽しく体操や遊びをする中でリズム感も向上し、親子の絆も深まります。1歳6ヶ月～2歳5ヶ月児を対象とします。	1月～3月 6回
156	親子リトミックあそび Ⅲ期 「ペンギン」(全6回)	親子でリズム体操をしながら、楽しい時間を共有します。また、同士の交流の場を創出し、育児不安を解消します。幼児とお母さんがリズムに乗って楽しく体操や遊びをする中でリズム感も向上し、親子の絆も深まります。2歳6ヶ月～未就園児を対象とします。	1月～3月 6回
157	親子あそびといろいろアート	親子あそびとリトミックの学びを基本にアート、作品作りをメインにした講座です。色遊びを取り入れ意外性や発想力で五感を育てます。親子で作業することで、楽しい時間を共有します。また、交流の場を創出し育児不安を解消します。1歳～未就学児を対象とします。	1月 1回
158	朝は親子で自由あそび 2月	親子のスキンシップを目的とし、親子で身体を動かし絆を深めていただきます。また、初めてのお友達と同じ場所、同じ時間を過ごします。月に一回、体育館を開放し、親子一緒に自由に遊んで頂きます。	2月 1回
159	朝は親子で自由あそび 3月	親子のスキンシップを目的とし、親子で身体を動かし絆を深めていただきます。また、初めてのお友達と同じ場所、同じ時間を過ごします。月に一回、体育館を開放し、親子一緒に自由に遊んで頂きます。	3月 1回
160	親子あそびといろいろアート	親子あそびとリトミックの学びを基本にアート、作品作りをメインにした講座です。色遊びを取り入れ意外性や発想力で五感を育てます。親子で作業することで、楽しい時間を共有します。また、交流の場を創出し育児不安を解消します。1歳～未就学児を対象とします。	3月 1回

③ わんぱく事業

	事業名	目的・内容	実施時期・回数
161	子ども読書の日 スタンプラリー	子どもが言葉を読み、感性を磨き、表現力を高めることを目的とします。 子供読書の日をスタートとし、期間内に図書コーナーの本1冊借りることにスタンプを1つ押します。 スタンプが3つたまったら記念品を贈呈します。	4月末～5月中旬
162	親子そば打ち体験	小学生を対象に、親子で力を合わせて料理を作ることの難しさや大切さを学びます。そば打ち名人指導の下、本格的なそば打ちを行うことにより、そば本来の香りを楽しむとともに、手作りの楽しさを感じて頂きます。	5/5(祝)
163	いそっぴGW2023 スタンプラリー	いそっぴゴールデンウィーク2023に参加します。	4月末～5月上旬
164	いそっぴGW2023 区民ギャラリー展示	いそっぴゴールデンウィーク2023区民ギャラリーの展示に参加します。	5月
165	上笹下地区スポーツ推進 委員連絡協議会 共催事業	上笹下地区スポーツ推進委員の共催事業として事業を企画開催します。昨年は水取沢市民の森へ野鳥観察に出かけました。	4月～3月 2回
166	卓球大会	当地区センターご利用のサークル同士、個人利用の方々と、卓球を通じ交流を図ります。優勝・準優勝を決定し表彰します。	6月 1回
167	夏休みに本を読もう	読書の楽しさを体験し、読書の習慣化をはかることを目的として、読書感想文コンクールへの参加を促します。期間内に図書コーナーの本1冊借りることにスタンプを1つ押します。スタンプが3つたまったら記念品を贈呈します。	7月～8月末
168	季節を感じる 七夕飾り	近隣の施設等の協力により七夕飾りの笹をいただきセンター来館者に短冊を飾っていただきます。季節を感じる行事を演出します。	7月 1回
169	アウトリーチ活動 老人施設慰問公演	地元の高齢者施設を訪問し、娯楽施設に向くのが困難になった方々に生の演奏を楽しんでいただきます。音楽が免疫力を高めることは科学的に証明されています。親しみのある曲に心弾ませ懐かしい歌と一緒にロずさんと、健やかな一日のお手伝いをします。	7月 2回
170	青少年指導員共催事業 夏休み作品教室	青少年指導員との共催事業です。 作品は、磯子区こどもまつりに出展し、地域の行事に参加する機会を提供します。	8月 1回
171	かがく実験教室 アイスクリーム作り	アイスクリーム作りを行い、物質の構造、化学反応を研究します。体験学習から子どもたちの知的好奇心を高め、人としての厚みを増すための動機付けをします。夏休みの自由研究になります。	8月 1回
172	子ども手話教室	聾者のコミュニケーションに使用されている、身ぶりを中心とした視覚的・動作的言語。また、聾教育の方法の一つとして用いられています。昨今、手話に対する関心が高まっていることから、コミュニケーションを深めるための、子どもの体験教室です。	8月 1回
173	親子でプラモデル作り	キットを使い、完成まで丁寧に指導します。熟練の講師陣により、本格的な仕上がりが望めます。親子で手作りの楽しさを味わい、夏の思い出にももちろん、自由研究にも活かせます。	8月 1回
174	親子で革工芸	本格的な革にこだわった小物を親子で手作りします。以前より手作りサロンで指導いただいた講師の講座です。夏の思い出にももちろん、自由研究や作品作りに活かせます。	8月 1回

④ 地域と施設を結ぶ事業

	事業名	目的・内容	実施時期・回数
175	上中里地区センター ミニ展覧会	上中里地区センターを利用しているサークル活動の活性化や会員の募集、活動の紹介、また地域で創作活動されている方を地元の応援者として紹介するための小さな展覧会です。年2回を予定しています。	4月～3月 2回
176	避難訓練コンサート	万が一に備え、法定義務である避難訓練を、ご来館いただいた地域の方々と一緒に取り組みます。楽団によるコンサートを聴きながら、不測の事態に即した対応を、ご来館者、スタッフ(磯子消防署と連携しながら)ともども体験します。	9月 1回
177	秋の読書 スタンプラリー	秋の読書週間のキャンペーンです。読書の楽しさを体験し、読書の習慣化をはかることを目的としています。期間内に図書コーナーの本1冊借りるごとにスタンプを1つ押します。スタンプが3つたまったら記念品を贈呈します。子供から大人までどなたでも参加いただけます。	10月～11月末
178	上中里地区センターフェスタ	当センターで活動のサークルの作品展示・舞台発表、近隣の小中高校生の活動発表、地域の方の模擬店等により、地域の方々の交流を図ります。	10月 2日間
179	みんなのガーデン！種をまく	センターの花壇の一角に、自由に種をまいてもらうスペースを作り花の開花を楽しみます。「みんなのガーデン」として心和む空間、センターをみんなで作ります。	4月～3月
180	映画上映会	映画は観たいけれど、なかなか映画館に足を運べないという地域の方に、身近な場所で話題作を上映し楽しんでいただけます。また、一緒に視聴し、感動を語り合うのも地域交流の素敵な時間になります。皆様への一年間の感謝の気持ちを込めて開催いたします。	3月 1回