

## 9月のイベントスケジュール



1	木	短歌木曜会 13:00~15:00
2	金	福祉クラブ企画 ミニ講座 10:30~12:00
3	土	
4	日	英会話サークル 囲碁サークル 10:30~11:30 13:00~17:00
5	月	
6	火	
7	水	
8	木	
9	金	
10	土	
11	日	囲碁サークル 13:00~17:00
12	月	おりがみを楽しむ 10:30~12:00
13	火	ハーブのある暮らし 10:30~12:30
14	水	ウォーキング 紅茶でめぐる世界の旅 9:30~ 10:30~12:00
15	木	
16	金	ママさんのためのマネーセミナー 10:30~12:30
17	土	花壇のお手入れ 9:00~11:00
18	日	囲碁サークル 13:00~17:00
19	月	
20	火	都市大留学生カフェ 17:30~18:30
21	水	
22	木	
23	金	生活に活かす心理学 10:30~12:30
24	土	
25	日	囲碁サークル 13:00~17:00
26	月	「私のスタイルブック」作り 10:30~12:00
27	火	
28	水	おしゃべりカフェ 10:40~12:00
29	木	
30	金	
		カフェ休業日

### 「私のスタイルブック」作り

「何を着たいのか？」  
悩みますよね？  
あなた流の着こなしのヒントを  
見つけて「私のスタイルブッ  
ク」を作りましょう。

持物：ファッション雑誌、  
ノート型クリアファイル、  
はさみ 筆記用具

講師：谷川みさえ (秘書 スカフコーディネーター)

申込先： TEL 080-5423-6700  
メール stall5scarf@gmail.com

参加費：1000円 (資料代) 定員 2名



### ハーブのある暮らし

正しい知識を学んで日常にハーブを取り入れ、  
ゆとりのある暮らしをしましょう！  
定員8名。10回シリーズ(1年間)、毎回後半に  
実習をする予定。いつからでも開始出来ます。  
(欠席した回は個別対応いたします。)

今回の講義は、「スパイスの話」  
実習は、ハーブを使ったデザートの実習です。  
(材料調達上、実習内容が変わる場合があります。)

講師：丹治玉江 (ハーブコーディネーター)

申込先： TEL 080-5528-3077  
メール t.taniji28@yahoo.co.jp

参加費：1500円 (資料、実習代含む)

### 都市大留学生カフェ

テーマ 「中国・武漢の暮らしと環境」

留学生の自国のテーマについて、話を聞きなが  
ら、自由に意見を出し合い、お互いの社会につ  
いての発見や理解を深めたいと考えていま  
す。夕方の短い時間ですが、リラックスした雰  
囲気で、留学生と一緒に楽しい時間を過ごしてみ  
ませんか？

第1部 中国・武漢の暮らしと環境  
第2部 ディスカッション

話題提供者 東京都市大学環境学部  
環境マネジメント学科2年 蔡筱暁

申込先：070-5545-8107 ほっとカフェ中川

### 福祉クラブ企画 ミニ講座

「生き生きと暮らすために社会とつながりま  
せんか」身近なところで無理なく人と繋がり  
助け合える関係を作る方法をお話します。  
お茶を飲みながらの気軽な会です。

参加費：無料  
申込先：事前申込は必要ありません

### ママさんのためのマネーセミナー

FPの講師と一緒に、お金について勉強しましょう。  
参加者特典：無料ライブプラン相談ができます！  
<こんなことが聞けます>

- 賢いお金の貯め方
- 自分に合った住宅ローンを選ぶには？
- 損しない生命保険の入り方
- 教育費ってどれくらいかかるの？

講師：高橋達美 FP 技士  
村上龍平 FP 技士 AFP

申込先： 080-2331-0380 (村上)  
メール ryyuhei.murakami@gmail.com

参加費：無料  
定員 5名 (お子様は数に含みません)

### 紅茶でめぐる世界の旅

～アフリカ～  
生産量世界第2位を誇  
るケニアの紅茶は、  
ティーバッグなどにも  
使われており、皆様も  
きっと飲まれてること  
でしょう。今回はケニアを中心にアフリカの  
紅茶のお話をします。

持ち物：ティーカップ (マグカップでもOK)

講師：山口裕子  
(日本紅茶協会認定ティーインストラクター)

申込先： TEL 080-5443-6027  
参加費：1500円 (お茶、お菓子、会場代含む)



### 生活に活かす心理学

ライフスタイルと地域を考える  
レジリエンスを高める

ストレスに対処する力、回復する力(レジリエ  
ンス)は何処から生まれ、どうしたら高められる  
でしょうか。参加されたみなさんの体験をもとに考  
えてみます。

講師：キラリ青葉 松村 治 (代表)  
白川美里 比嘉幸子

参加費：無料 事前申し込みは必要ありません  
お問合せ先：松村 治 TEL 080-4165-1003  
メール ma2musi@royal.ocn.ne.jp

### おしゃべりカフェ

福祉クラブ生協のメンバーが主催するおしゃ  
べり会です。夕飯のおかずの話や、ちょっと  
困った時の助け合いの話など気楽におしゃべ  
りに来てください。

参加費：無料  
申込先：事前申込は必要ありません

### サークル活動 お申込み・お問合せ先

短歌「木曜会」 参加者募集中！	鹿取未放(かとりみほ・女性) TEL045-912-3433 初心者のための短歌サークル 参加費:500円
囲碁 参加者募集中！	服部 TEL 045-911-3376 メール khattori@mx.mesh.ne.jp 参加費:300円 入会金:1000円(初回のみ)
楽しくウォーキング どなたでも参加できます	ぐるっと緑道 塩入 TEL 090-7275-1361 参加費:無料 ほっとカフェ前9:30集合 周辺の緑道を歩きます。
おりがみを楽しむ どなたでも参加できます	大塩桂子(日本折紙協会認定講師) TEL 090-4667-6340 初めて参加の方は必ずお申込みください 参加費:500円
英会話 会話経験者が対象です	講師: Atia Shibata 参加費:1500円 TEL 090-4667-6340(大塩) sugariko@gmail.com

※各イベントへの参加にはドリンクをご注文ください。



## 中川をここから元気に

ほっとカフェ中川は、まちづくりNPO法人ぐるっと緑道が地域の交流の為にボランティアで運営するコミュニティカフェ

### 都筑区民との交流「都市大留学生カフェ」開催

リオ・オリンピックも終わり、いよいよ4年後は東京オリンピックです。世界中のアスリート、観光客が日本に来ます。中川にキャンパスのある東京都市大学には、中国、ベトナム、ネパールなどから環境、都市づくり、メディア等を勉強に来たたくさんの留学生がいます。その留学生と話をしたことがある方はいらっしゃいますか？

そこで、都市大学は都筑区などと協力し、都筑区民と海外留学生が交流する「都市大留学生カフェ」を開催することになりましたので、ご案内します。

ほっとカフェ中川は10月に開店5周年を迎えます。今後も都市大学生や留学生と地域との交流を積極的に取り組んでいきます。

#### (都市大からの開催案内)

このプログラムは、都筑区役所とNPO法人ぐるっと緑道のご協力により開催の運びとなりました。東京都市大学横浜キャンパス留学生の出身国・出身地域の文化や生活、あるいは留学生にとって身近な、出身地域の環境問題や情報・社会問題を紹介し、大学のある地域の住民の皆様と相互の理解を深めるための小さな国際交流イベントです。

留学生の自国のテーマについて、話を聞きながら、自由に意見を出し合い、お互いの社会についての発見や理解を深めたいと考えています。

夕方短い時間ですが、リラックスした雰囲気、留学生と一緒に楽しい時間を過ごしてみませんか？

### (9/20のテーマは中国・武漢の暮らしと環境)

第1回は9月20日(火)午後5時半～6時半、ほっとカフェ中川で開催します。

話題提供者は、東京都市大学環境学部 環境マネジメント学科2年 蔡筱暎さんで、「自分の育った故郷ー中国の武漢の暮らしと環境」を紹介します。そして、中国・武漢の暮らしと環境について、皆さんで自由に質問したり意見を出し合い、お互いの文化や環境の違いについて発見することを楽しみたいと思います。

#### (蔡さんから一言)

武漢の食文化や住まい、交通などを紹介し、現在かかえる環境問題についても紹介します。武漢と横浜の暮らしはどのように違うか、暮らして感じた違いなどを織り交ぜてお話ししたいと思います。一緒に楽しくお話ししよう



第2回は10月26日(水)17時半～18時半の予定で、「ネパールの暮らしと環境」についてケシ ラジンさんが話題提供します。

#### (参加申し込み)

ほっとカフェ中川 電話での受付 070-5545-8107

ショップオーナーさん  
大募集中!

手芸が大好きなあなた!  
ご自慢の手作り小物を販売してみませんか?  
レンタル料金はお手軽な¥800～¥1200/1か月  
販売手数料は売上の10%

ほっとカフェ中川の棚ショップ



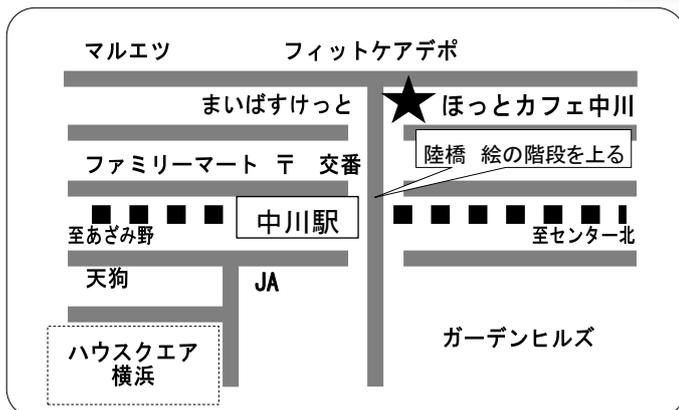
店内の32区画(1区画 幅40cm 高さ40cm)には布で作った小物や、フラワーアレンジメント、ビーズアクセサリーなど、心のこもった1点ものが並んでいます。ちょっとしたプレゼントにも大変喜ばれます。ぜひご来店ください。



お花がいっぱいの中川  
花壇のお手入れ  
みんなできれいな花壇を維持していきましょう。  
9月17日(土) 9:00～11:00  
集合場所:ほっとカフェ前



初めて参加される方には、お花の説明と手入れの説明をさせていただきながら作業をしていただきます。お問い合わせはお気軽にほっとカフェまでどうぞ。



スタッフのご応募やお問合せはお気軽にどうぞ!

ほっとカフェ NAKAGAWA

〒224-0001

横浜市都筑区中川 1-18-5 フィットネスハウス バレット中川1F

TEL 070-5545-8107

受付 10:30～17:30 (日曜・第1,第2木曜 定休)

横浜市営地下鉄ブルーライン 中川駅下車徒歩1分

<http://cafenakagawa.jp/>

[hotcafe.nakagawa@gmail.com](mailto:hotcafe.nakagawa@gmail.com)

運営: NPO 法人 ぐるっと緑道

