



## 3月のイベントスケジュール

1	水	
2	木	短歌木曜会 13:00~15:00
3	金	
4	土	
5	日	英会話サークル 囲碁サークル 10:30~11:30 13:00~17:00
6	月	
7	火	都市大留学生カフェ 17:00~18:00
8	水	楽しくウォーキング 9:30~
9	木	
10	金	
11	土	
12	日	囲碁サークル 13:00~17:00
13	月	おりがみを楽しむ 10:30~12:00
14	火	ハーブのある暮らし 10:30~12:30
15	水	美味しいミルクティーのいれ方 10:30~12:00
16	木	
17	金	生活に活かす心理学 10:30~12:30
18	土	花壇のお手入れ 10:00~12:00
19	日	囲碁サークル 13:00~17:00
20	月	こどもがつくるまち 「ミニヨコハマシティ」
21	火	成年後見制度利用のご相談 14:00~16:00
22	水	カフェで朗読 11:00~12:00
23	木	
24	金	
25	土	
26	日	囲碁サークル 13:00~17:00
27	月	
28	火	おしゃべりサロン 10:30~12:00
29	水	
30	木	
31	金	
カフェ休業日		

**都市大留学生カフェ**  
テーマ 「ベトナムの暮らしと環境」  
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、留学生と一緒に楽しい時間を過ごしてみませんか？  
①ベトナムについての基本情報  
②首都であるハノイの特徴について  
③もし旅行に来たら、絶対試してみたくちや  
④現在起きている問題  
話題提供者 東京都市大学メディア情報学部  
情報システム学科 1年 ゲン・フー・ズン  
申込先：070-5545-8107 ほっとカフェ中川

**成年後見制度利用のご相談**  
認知症や知的障害、精神障害などによって物事を判断する能力が十分でない方について、その権利を守る援助者(成年後見人等)を選び、本人を法的に支援する制度です。  
・預貯金や不動産の管理  
・施設への入所、病院への入退院契約  
・不利益となる契約の取り消しなど  
無料でご相談に応じます。  
当日でもお気軽にお越しください。  
申込先：井口正幸  
(社会福祉士・精神保健福祉士)  
TEL 090-3814-5771

**生活に活かす心理学**  
ライフスタイルと地域を考える  
聞くこと、話すこと  
相手のいうことを正しく聞くためには、自分のいいたいことを正しく相手に伝えるためには何が必要か、話し合ってみます。  
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

**カフェで朗読**  
朗読サークル「ふくろう」がお届けする第2弾！  
詩、ショートストーリー、絵本等バラエティに富んだ朗読会です  
1) 「夕方の三十分」／黒田三郎 作  
2) 「ぞうさん」／まどみちよ 作  
3) 「くものきれまに」／「あらしのよるに」の続編  
4) 「ねこのなまえ」／いとうひろし 作  
5) 「ないものあります」／クラフ・エヴァンス商会  
読み手：川瀬与利子、渋谷裕子  
勝田まり子  
入場無料、事前申込の必要ありません

**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、最終回で1年間のまとめです。実習は、フレグランスまたはハンドクリームを作る予定です。  
(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\_tanji28@yahoo.co.jp  
参加費：1500円 (資料、実習代含む)

**美味しいミルクティーのいれ方**  
コクのある美味しいミルクティーをいれるには、どんな茶葉を使えばいい？  
牛乳はどれでも同じ？分量は？  
ミルクティーをいれるときのちょっとしたコツをお伝えします。  
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：1800円 (お茶、お菓子、会場代含む)

**おしゃべりサロン in ほっとカフェ**  
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

<b>短歌「木曜会」</b> 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
<b>囲碁</b> 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)
<b>楽しくウォーキング</b> 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。
<b>おりがみを楽しむ</b> 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
<b>英会話</b> 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) メール sugariko35@yahoo.co.jp

※各イベントへの参加にはドリンクをご注文ください。



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

### 春のボランティアスタッフ大募集！

ほっとカフェ中川を拠点とする地域参加の中川ルネッサンスプロジェクトにより、中川駅前商業地区は多くの花壇などにより「花と緑と香り」にあふれ、ベンチやステージのある公園のような街に生まれ変わりました。ボランティアスタッフは、ほっと一息できるカフェの運営、イベント開催やサークル活動、花壇の維持活動など地域の人々の心の豊かさに貢献するコミュニティカフェを目指しています。

#### もうすぐ桜も開花する春 「あなたもボランティア活動を始めませんか？」

ボランティアスタッフに応募いただくと、まずはカフェスタッフのシフトに入っていただきます。研修もありますので、まったく初めてでも心配ありません。シフトは最長でも4時間、代表的な午前シフトと午後シフトはどのようなものなのでしょうか？

##### <午前シフト 10:00~14:00>

- 10:00 開店の準備。店頭のブラックボードを設置。レジ、棚ショップの準備。食器やコーヒーメーカーの準備
- 10:30 カフェ開店。お客様のご注文を受け、コーヒーや紅茶などを作ります。カフェ業務の経験がなくても大丈夫。図解入りのレシピが準備されているので、作り方は全部覚える必要がありません。
- 12:00 お昼前後には、ピザトーストやシフォンケーキなどの食べ物の注文も入りはじめます。
- 14:00 シフト終了。子供さんが学校から帰る時間に帰宅できます。この後フィットネスで汗を流すスタッフも。



##### <午後シフト 14:00~18:00>

- 14:00 午前シフトのスタッフから引き継ぎます。
- 15:00 午後のお茶の時間カフェはにぎわいます。子供さんのお稽古事を待っているお母さま、友人とのおしゃべりなど。
- 17:00 オーダーストップ。食器や布巾の洗浄など後片付け。
- 18:00 シフト終了。会計処理や店内清掃はぐるっと緑道の男性スタッフの担当です。

※ シフト時間の長さや回数、時間帯などは応募の時にご相談ください。



#### 新人スタッフさんにインタビュー

**Kさん(スタッフ歴8か月)**

##### ★応募のきっかけは？

フィットネスで一緒にエクササイズに励む友人がスタッフで楽しそう、勧められて入りました。

##### ★スタッフになっての感想

カフェスタッフは年齢もお住まいの地域も様々、私には縁も無かった趣味を持った方などと知り合いになり、お話しできるのも楽しいです。

##### ★ボランティアに興味ある方へ

最初はカフェ業務に少し戸惑いもありましたが、先輩スタッフは優しくフォローしてくれます。一歩踏み出してみましよう。



**Mさん(スタッフ歴3か月)**

##### ★応募のきっかけは？

他のボランティアをきっかけにカフェを知り、2度来店、お店やスタッフの雰囲気が良くて応募しました。

##### ★スタッフになっての感想

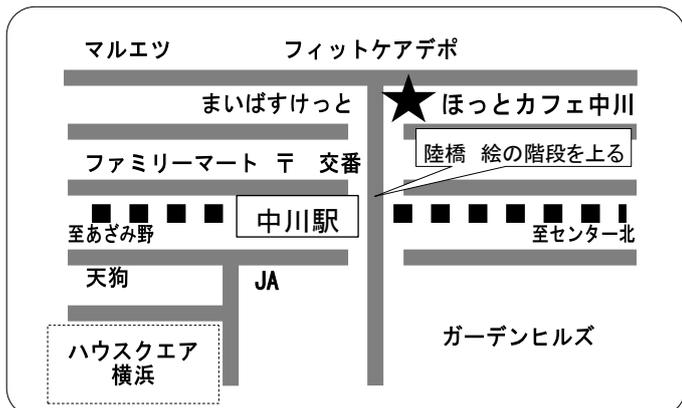
カフェの業務はまだですが、マニュアルも準備されているので、ゆっくり習得しようと思います。スタッフは親切な方ばかりなので不安はありません。

##### ★ボランティアに興味ある方へ

スタッフになると、人と人のつながりが格段に広がります。この楽しさは家にこもっていたのでは経験できません。ぜひご応募を！

**カフェ内の小さな出店スペース**  
**“棚ショップ”新規オーナーさん募集中！！**  
**お気軽にお問い合わせください。**  
 1区画 幅40cm レンタル料 ¥800~¥1,200/1ヶ月  
 販売手数料 売上の10%

**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。  
 3月18日(土) 10:00~12:00  
 集合場所:ほっとカフェ前



スタッフのご応募やお問い合わ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 パレット中川1F

TEL 070-5545-8107

受付 10:30~17:30 (日曜・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

ホームページ <http://cafenakagawa.jp/>

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

運営：NPO 法人 ぐるっと緑道

