西鎌みんなの家では、『ボランティアさん』を大募集中です！下記のメール・電話・QRコードから、お気軽にお問い合わせください。

# 西鎌みんなの家ニュース 2026 9月号

〒248-0034　鎌倉市津西1-16-36・☎ 0467-32-8637・✉ info@24minna.org

## ヤングケアラー・子どもの権利 対話型ワークショップ

ヤングケアラー（家族の介護や世話、家事などを日常的かつ過度に行っている子ども・若者）や問題を抱えている子どもを、少しでも多くの地域の大人たちが手を差し伸べられるよう、一緒に考えてみませんか？ 3回シリーズの3回目を西鎌みんなの家で開催。
ヤングケアラー当事者のお話も聞けます。

9月30日（水）10:00~11:30
定員　30名　参加費　無料
主催：鎌倉市こどもみらい部　こども家庭相談課（0467-23-3000）
NPO法人かまくら冒険遊び場やまもり（0467-47-1433）

お申込はこちら

ホームページ

インスタグラム

@NISHIKAMAMINNANOIE

★イベント情報がいち早く届きます

Facebook

## 演劇公演 短編夏物語

江の島五頭龍伝説ほか

笑って泣ける短編４作品のオムニバス。
心揺さぶる劇的なひとときをあなたに。

2026年 8月29日(土)& 30日(日)




29【土】12：00～/16：00～ 富士見スタジオ 鎌倉市台1143富士見ビル１F
30【日】12：00～/16：00～ 西鎌みんなの家 鎌倉市津西1-16-36

チケット　大人　2,000円　高校生以下　1,000円　　公演時間は100分を予定
☎お申込み：080-4138-4701　k_actors@yahoo.co.jp

【主催】鎌倉ウエストサイドシアター
【協力】鎌倉アクターズワークショップ

＜自由利用日＞
火・水・金　１０時～夕方５時。
貸し切りで使っていない部屋を自由に利用できます。
赤字は、どなたでも参加できます。
（有料あり）

## 9月

| 日 | 月 | （自由利用日）火 | （自由利用日）水 | 木 | （自由利用日）金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 P10:30 心と体のメンテヨガ | 2 P10:30元気de健康体操 W16:00 そろばん教室 | 3 P10:00 子連れ骨盤ヨガ P11:00 アロマヨガ | 4 C10:00 ひなたぼっこ L10:00 こそだてひろば | 5 |
| 6 P10:00 演劇ワーク | 7 P9:30 Mピラティス P16:00 ちえり(バイオリン) | 8 P10:30 脳活コアトレ | 9 P10:00 歌の広場 W16:00 そろばん教室 | 10 P10:00 子連れ骨盤ヨガ P11:00 アロマヨガ | 11 L10:00 こそだてひろば C10:00 ひなたぼっこ | 12 P9:20チアダンス W:12:00 つながり食堂 C10:00 新鎌倉山自治会 |
| 13 P9:00 アロマヨガ P10:00 演劇ワーク | 14 P9:30 Mピラティス P16:00 ちえり(バイオリン) | 15 P10:30 心と体のメンテヨガ P12:30 ジャズを歌う会 | 16 P10:30元気de健康体操 W16:00 そろばん教室 | 17 W10:00 子連れ骨盤ヨガ P10:00 サロンde体操 W11:00 アロマヨガ | 18 L10:00 こそだてひろば PALETTE C10:00 ひなたぼっこ | 19 P9:20チアダンス W10:00 西鎌そなーず L10:00 演劇ワーク |
| 20 休館日 | 21 | 22 P10:30 脳活コアトレ | 23 P10:00 歌の広場 | 24 P10:00 子連れ骨盤ヨガ P11:00 アロマヨガ | 25 L10:00 こそだてひろば C10:00 ひなたぼっこ | 26 P9:20チアダンス |
| 27 P10:00 演劇ワーク | 28 P9:30 Mピラティス P16:00 ちえり(バイオリン) | 29 P14:00 まちかどピアノ | 30 P10:00 子どもの権利ワークショップ W16:00 そろばん教室 | | | |

★スケジュールの表記は、最初のアルファベットがルーム名を示しており、
P：プレイルーム　L：ライブラリー
W：和室　C：カフェ　を表しています。

第62号　発行：西鎌みんなの家の会　発行日：2026年9月1日

## 新規教室ご紹介



### 廣瀬洋子の『元気DE健康体操』

運動は楽しくないと続きません。
さあ、ご一緒に『年齢を感じさせない丈夫な身体』をつくりましょう！

「姿勢を整える」
「正しく身体を使う」
「筋力を落とさない」・・・
続けることで心も身体もしなやかに蘇ります。『楽しい』が広がるように色々なジャンルの体操や筋トレを対象者に合わせてプログラムします。

日時　毎月第１・第３水曜日
10時30分～11時30分
会費　1,000円（1回）
持ち物　室内運動靴,ヨガマット,飲み物
対象　どなたでも参加できます

【講師プロフィール】
東京女子体育大学卒
資格：スポーツプログラマー,
トレーニング指導士
スポーツ歴:新体操,エアロビクス,ヨガ,
ウェイトトレーニング

講師歴　40年以上…安心スキル！
**美と健康プランナー　廣瀬洋子**
**090-3244-0214**

## つながり食堂

**9/12**（土）12時～15時

地域の方、どなたでも参加できます！
大人４００円　こども２００円

メニュー
カレーライス
おいものサラダ
アイスデザート



館内で５時まで自由に遊べます♪



和室なので、赤ちゃんもごろ～んと寝かせられます。近くの方とおしゃべりしたり、ゆっくりくつろいでいってくださいね。

次回予告

**10/10**（土）12時～15時

お手伝い頂いた方は、無料です！
こどもボランティアも来てね！

## バイオリンコンサート

7/26



7月26日に行われた「サマーコンサート・湊トリオ」は満席に近い来場者様の熱気の中で衝撃と感動が生まれました。難曲を軽々と演奏する高度な力量は、言葉では言い表せないほど素敵でした。
感動で涙が出たとおっしゃる方もおられました。なかでも心に残ったのは演奏者様のご家族のこんな言葉でした。
「私どもの娘たちの演奏を、こんなに熱心に聞いて感動して下さる来場者様のお姿に、こちらの心が打たれました」とのありがたいお言葉でした。
またきっと開催したいと思います！
（まぁちゃん）

## お泊まり会ご報告!!!





毎年恒例になりつつある、西鎌みんなの家のお泊り会！
今年は夏休みに入ってすぐ、7月19日～20日で行いました。
カレー作りに始まり、海の安全についてのお話、レクレーション、オリジナルパフェ、夜更かしトーク、ラジオ体操、朝食バイキング、スイカ割りと盛り沢山な内容となりました!! 親子で参加してもらい、子ども同士も、親同士もたくさんのつながりが見られました！ 次はいつやるの!? と終わる前から次が気になる子もたくさんいました。みんな楽しめてよかった☆
（たけちゃん）







## 軌跡



手広のやんちゃ食堂さんに流しそうめんの竹をお借りしました！



流しそうめんの様子



お泊り会の様子



7月のつながり食堂



すいか割り

## 縁結びカード期限迫る

鎌倉市から支給された縁むすびカードの利用期限は9月16日です。中途半端な残金など、みんなの家の寄付にお使いいただけますので、どうぞお持ちください。使い終わったカードの引き取りも行っています。

**★日頃より大変お世話になっている特別会員・賛助会員の団体の皆様★**

西鎌倉地区町内・自治会連合会様　西鎌倉地区社会福祉協議会様　鎌倉白山坂自治会様　第10区民生委員児童委員協議会様
西鎌倉connect様　東レ様　スリーウイングス研究所様　湘南リアス様　惣common様　鎌倉山茶房様　湘南しり餅様　入船酒店様　茶の子様
パイニイ様　スズキヤ様　オーダーメイドシューズタッコ様　värma様　イー・オー・イー様　torattoria fossetta様
マキシミュー様　エゲキッチン様　湘南鎌倉歯科矯正歯科様　六車様　かまくらベーカリー様　おーベーファーム様　榎本商事様

西鎌みんなの家は、どんな世代の方も楽しんで頂ける地域の居場所を目指しています。
当会はボランティア活動によって成り立っており、収益は会と建物の維持管理の為に使われています。