



NPO

## ハートフル・ポート 通信

希望が灯る居場所のあるまちに

ハートフル・ポートは、ふらっと立ち寄ってランチしたり、お茶したり、おしゃべりしたりできるカフェです。また、ミニコンサートや朗読会などいろんなイベントに参加したり、子どもたちが放課後や週末、安心して過ごせる第3の居場所でもあります。いろんな楽しみ方ができるハートフル・ポートへ、どうぞお気軽にいらしてくださいね。

毎週

火 水

体に優しいお食事を

カフェ ハートフル・ポートで...

## ①ランチタイム

12:00-14:00

## ②カフェタイム

14:00-16:00

おいしいスイーツをご用意してお待ちしております。  
お試しとして米粉のスイーツにもチャレンジ中

New

## ③お惣菜タイム

お惣菜 800円(メイン 1 副菜 3)

16:00-18:00



季節のランチと濃厚エビグラタンランチ。  
お弁当も可能(作るのに15分前後掛かりますので、ご予約して頂けるとお待たせせずお渡しできます) スープもお持ち帰りOK

## カフェメニュー

季節のランチ...1300円

濃厚海老グラタン...1300円

ランチドリンク...200円

季節のスイーツ...350円~

ランチ弁当...800円

夜のお惣菜セット...800円



「忙しい夕飯用にお惣菜があると助かる」

そんなお客様の声から"お惣菜販売"が始まりました^^

栄養のバランスが取れた手作りのお惣菜を夜の食卓にどうぞ♡

LINEでメッセージもOK!

オンライン予約  
TEL:045-777-8159



月曜日朝9時までのご予約をお願いします

## ハートフル・ポートってどんなところ？

子どもの居場所がある

~soil 子どもの居場所~

子どもが自由に過ごせるフリースペースや、チャレンジできる企画もあります

イベントに

参加できる

音楽や朗読など、  
各種イベント開催

ご飯が  
食べられる

毎週火・水

12:00~16:00



気軽にお茶したり、  
おしゃべりしたり...  
お気軽にどうぞ

誰もが

ホッとできる  
おうちカフェ

相談ができる

何かしたい!という方  
お気軽にご相談ください。  
各地セミナー講師実績あり

無農薬の野菜が買える

~旬菜マーケット~

毎月第3月曜10:00~18:00  
地場の無農薬野菜を販売

いくつになっても

学ぶことができる

子どもも大人も楽しく  
学べるイベントを開催

詳しい日程は、  
裏面をご覧ください



# イベントスケジュール

お問い合わせ・ご予約は045-777-8159

オンライン予約 ▶▶▶



|         |                                       |         |   |         |  |
|---------|---------------------------------------|---------|---|---------|--|
| 17<br>木 | 13:00-14:00<br>オータムコンサート<br>(伊原哲朗・空弥) | 23<br>土 | 13:30-15:00<br>きょうのチャレンジ<br>レジンでキーホルダー作り                        | 6<br>金  | 13:30-15:00<br>養生講座 (いぶきえみ)                  |
| 24<br>木 | 14:30-16:00<br>もやっとカフェ<br>(青井純子)      | 24<br>日 | 10:00-14:00<br>子育て講座 (国光美佳先生)<br>子どもの心と体と食とミネラル                 | 14<br>土 | 13:30-15:00<br>きょうのチャレンジ<br>Xmasのお菓子づくり      |
| 30<br>水 | 14:30-16:00<br>ハロウィンお楽しみ企画            | 28<br>木 | ボサノバギターライブ (木村純)<br>①13:00-14:30 ランチ付き<br>②18:00-20:00 山形料理夕食付き | 25<br>水 | 12:00-14:00<br>クリスマスランチコンサート<br>(阿部明子・沖山美沙子) |

## 定期開催イベント

- ・ウクレレ倶楽部 (毎月第1木曜 15:00~16:00)
- ・Amanda's English (毎月第1,3火曜 10:30~11:30)
- ・水彩画教室 (毎月第4木曜 10:00~12:00)
- ・みなとの茶店 (毎月第3水曜 14:30~16:00)
- ・気軽にクラシック (毎月第3金曜 13:30~14:45)
- ・ファミリー交流会 (毎月第3木曜か、金曜)

soil soil子どもの居場所事業

ハートフル・ポートの  
すべての情報は▶



## soil子どもの居場所

こどもの環境を整えることは私たち大人にとっても大いなるチャレンジです。どんなことが生きていく上で糧となるのか、興味を引き出すにはどうしたら良いのか、はたまた、自由にしてもらう方が良いのか、その日その日でさまざまな葛藤もありますが...子どもたちの成長を楽しみつつ関わっています。



どんな子も、自分が自分でいられるところ



無料

## フリースペース



どんなことをして過ごしているの？

- ・宿題・おしゃべり・卓球・漫画・お絵描き
- ・ゲーム (iPad、トランプ、ボードゲーム等)
- ・工作を教えてくれるボランティアさんと工作
- ・お菓子づくり

(こどもたちの様子に合わせて臨機応変に過ごしてます)

こんなところがいい！

- ・社会性が身につく
- ・いろんな人たちとの出会いがある
- ・iPad/ボードゲームで遊べる

火水

14:00-17:30

## きょうのチャレンジ

子どもたちがやってみたいことを企画  
多様な体験の場を作っています

料理・工作など/月に1回開催

今の時代に欠かせないタブレット。子どもたちが  
どう活かすのか、大人も一緒に考えています

今まで実施した企画 (iPad使用)

- ・作曲 ・動画編集
- ・生成AI ・チラシ作成

週末

不定期開催

## ICTラボ

レンタルスペース  
ご利用できます！

作品を展示販売したい方、  
自作の絵を飾りたい方、  
カフェを使ってイベントを  
開催したい方...  
お気軽にお問い合わせ  
ください

ハートフルファミリー

あなたの企画、応援します



自分の「好きなこと」を誰かのために活かしませんか？  
ハートフルファミリーはあなたの「好きル」を  
地域のために循環させる取り組みを企画しています  
毎月、ファミリー交流会を開催しています

寄付のお願い



この10年間、「まちのカフェ」として皆さんに応援していただきましたこと心から感謝申し上げます。  
これからは、地域に開かれた「まちの居場所」として、活動を進めます。皆様からのご支援を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

郵便振込はこちらから

【店名】〇九八【店番】098  
普通 3595634

ハートフル・ポート通信 (第11号)

発行：NPO法人ハートフル・ポート

発行責任者：五味真紀

横浜市旭区南希望が丘58

045-777-8159

cafe@heartful-port.jp

2014年6月：cafeハートフル・ポート設立／2022年12月：NPO法人ハートフル・ポート設立



法人HP



【編集後記】

■良い運と健康、どちらも人生に必要なもの。これを良くする方法はお掃除が良いそうですよ。心のリセット、脳の整理整頓、常に身辺整理。そしてデトックス。忙しくても...時間は作って「やらねば」です (まめ)

■ハートフルポートの入り口は普通のお家の玄関です。これがどうも入りにくいようですね。火水はOpenの札がドアに掛かっていますので気楽にドアを開けてお入りください！私達がこんにちば〜とお出迎えします (ひ)