

フラザカード



- 会議室を借りるには？
まず返子文化プラザカードが必要です。
- 返子文化プラザカードを取得するには？
交流センターまたはプラザホールの窓口にお申し出ください。
＜必要なもの＞
・身分を証明するもの（運転免許証、健康保険証等）
・団体登録の場合は代表者以外の3名以上の名簿
また、会議室ご利用の目的、内容を確認させていただくために、催事内容確認シートのご記入をお願いしています。
- 会議室をご利用いただけるのは？
研究会、講座、学習活動などです。

お知らせ

※10月からも当面の間、開館時間は9時から21時までです。
※11月1日より、施設予約システムが変更になります。

ご存知ですか？

駐輪場のご利用案内



○施設開館日の9時～22時まで

(7月以降9時～21時まで)

- ・事故・盗難等の責任は負いかねます。
- ・施設利用者以外の方の駐輪は、固くお断りしています。
- ・施設利用以外の目的で駐輪した場合は、撤去する場合があります。
- ・駐輪時間は原則、3時間以内とさせていただきます。それを超える場合は、事前に各窓口へ申し出てください。
- ・返子小学校へお越しの方は、学校敷地内に駐輪してください。
- ・バイク・原付は、敷地東西にある専用駐輪場を利用してください。
- ・歩行者のさまたげにならないように駐輪してください。

緊急車両が
停まります！
ここは
駐輪禁止
です！



10月 プールセンター カレンダー

※開館時間は、9時～21時です。

		プール専用使用コース数		交流センター
日	曜日	10～12時	13～15時	会議室関連
1	土		2コース	11月分予約抽選会
2	日			
3	月		2コース	11月分先着順申込
4	火	休館日		
5	水	2コース		
6	木		2コース	
7	金		2コース	
8	土	9時～15時 避難所運営訓練のため入場不可		
9	日			
10	月		2コース	
11	火			
12	水	2コース		
13	木		2コース	
14	金		2コース	
15	土		2コース	
16	日			
17	月		2コース	
18	火	休館日		
19	水	2コース		
20	木		2コース	
21	金		2コース (～15:40)	
22	土		2コース	
23	日			
24	月		2コース	
25	火			
26	水	2コース		
27	木		2コース	
28	金		2コース	
29	土		2コース	
30	日			
31	月		2コース	
11/1	火	休館日		
2	水			
3	木		2コース	
4	金			

- ・10月8日(土) 9時～15時は避難所運営訓練のため入場できません。15時以降は開館いたします。
- ・専用使用がある時間帯は3コースのみの使用となります。
- ・小学校3年生以下は、保護者などの付添が必要です。(付添一人につき2人まで)

セタ通信

10月号

おーい!
“かなふう”

ハ〜イ!
ぼく
“かなふう”



国保健康課 西海 隆 神奈川県食育マスコットかなふう

西海(以下西):通信の今回のテーマは、「健康」なんだって！
かなふう(以下か):だから僕たちが、よばれたんだにゃ！食べることは、健康の基本だからにゃ！
西:うん！返子市も食育基本計画を作って、家庭や学校だけでなく、返子全体で取り組み始めたんだよ。で、健康な体を維持するために、年に一回くらいはやらなきゃいけない大切なことがあるんだけど、わかるかな？
か:にゃ！健康診断だにゃ！
西:そうだね。市では国民健康保険加入者を対象に特定検診や、対象年齢であればだれでも受けられるがん検診もあるんだよ。
か:わにゃにゃ！ぼくも健診受けに行かにゃきゃ！
西:かなふうは頭に大根が刺さっているから大丈夫だよ。それよりお願いがあるんだけど…
か:なにかにゃ？
西:9月24日(土)に「健康フェスティバル」を市民交流センターでやるんだけど、かなふうにも来てほしいんだ。
か:どんなことをやるんだにゃ？
西:がんについての講演会、パネル展示、スタンプラリーとか。体験コーナーもあって、普段なかなか体験できないことができるよ。かなふうがいてくれたら、大人だけじゃなく、きっと子どもたちもたくさん来てくれると思うんだ。
か:わかったにゃ！…でも、子どもたちが全然来なかったらどうするにゃ？
西:その時は、手に持ってる三崎のマグロを置いてってもらうかな。けど、心配ないよ！きっと来るよ！
か:ぼくも待ってるにゃ！絶対遊びに来てにゃ〜!!



「健康フェスティバル」詳細は裏面へ→

返子文化プラザ

市民交流センター

〒249-0006 神奈川県返子市返子 4-2-11
TEL 046-872-3001
FAX 046-872-3003
kouryu@city.zushi.kanagawa.jp

つながる つながる



「すごい」と言えば、すごくなる!?

最近、『コミュニティ・デザイン』という本を読み、著者の山崎 亮さんという人の仕事ぶりに注目しています。全国各地で行政や市民団体と組んで「市民協働のまちづくり」を進めているカリスマ・コーディネーターです。例えば兵庫県の有馬富士公園では、多様な市民グループに公園を活動の舞台として提供し、遊びに来た人たちが気軽に参加できるプログラムを提供してもらう運営手法が評判になっています。
ところが、山崎さんが「いま、めちゃめちゃ盛り上がっていて、面白い!」という、宮崎県延岡駅前の再開発のプロジェクト、120人の市民が集まり、「延岡の歴史の出来事」だったというワークショップのレポートを読んだとき、その内容が、市役所の担当者による経緯の説明やワールド・カフェ形式での意見交換など、返子の「まちづくりトーク」とさほど違いがないことに気がつきました。

もしかしたら、「120人も集まって」「めちゃめちゃ盛り上がり」「面白い!」「すごい!」と言うことで、参加している市民も、行政の関係者も、だんだんその気になってくるという側面があるのかもしれない。「今、ここで、自分達が、新しい歴史を作っている」と思うと、誰でも俄然、やる気が湧いてくるものです。
山崎さんたちのやっていることが全国から注目される「すごい!」ことだとすれば、返子もかなり“いける”ような気がします。私たちも、「めちゃめちゃ盛り上がり」「面白い!」「すごい!」とあって、気分を盛り上げてみましょうか。

市民協働コーディネーター 木下理仁

ボランテアセンター(博)

もうすぐ市民まつり!

社協ボラセンは「ボランティア村」開催に向けて準備を進めています。今年は東日本大震災の復興を願い、活動体験やPRを行う各参加グループも震災を意識した内容を考えています。毎年恒例の福祉体験やバザーの他、今年は社協の「被災地支援ボランティアバスツアー」に参加したメンバーの体験談も聞けます。



第1回社協ボランティアバスツアーの参加者

ボランティア村

- ◆日時 10月16日(日)10:00～15:30
※荒天の場合は23日(日)
- ◆場所 第一運動公園 子ども広場

老若男女のメンバーで、岩手県金石市の支援に行ってきました!

ボランティア・市民活動カウンター

開設日・時間:
月曜日～金曜日 9時～17時
(交流センター休館日・祝日は除く)

窓口に
リニューアル
しました!



村川 小田嶋 漆垣

連絡先:
電話 046-873-8037
FAX 046-872-2519
Eメール vc@zushi-shakyo.com

がんばってます!!

津波の避難経路確認訓練

8月26日に市民交流センター、文化プラザホール、図書館、逗子小学校の4施設合同で、地震時に発生する津波被害に備え、避難経路の確認を実施しました。

逗子小学校（逗子4丁目）から出発し、金剛寺（桜山7丁目）まで8分。さらに裏山を12分ほど登ると目的地の富士見児童遊園（葉山町長柄）に到着します。万が一の場合には、落ち着いて速やかに行動をしましょう。



応援しています!

東日本大震災 チャリティーコンサート

音楽を通じて、被災者の方へ支援の輪を広げています。

3/28 ¥14,225 4/18 ¥27,300 日赤へ寄付

5/19 ¥20,200 6/27 ¥20,500

スマイル・フォー・birthday ケーキ実行委員会へ寄付

8/18 ¥22,000 ふくしまこども寄付金へ寄付

★ご協力、ありがとうございました。

逗子サロンコンサート 松本 0467(24)6043

交流センタースタッフの...

卓球は元気のみなもと!?

暑い夏も終わり、スポーツの秋到来です! みなさんは健康のため、何か体を動かすことをしていますか? しているけど続かない? では、あなたはスポーツの試合を見るのは好きですか? たとえば野球とかサッカーなど。応援しているチームが勝つとうれしいですね。

野球やサッカーなどで60代、70代になって試合に出るのは無理だと思っても、卓球なら大丈夫です。卓球台は152cmしかありません。動かそうと思えば、いくらでも動けますが、あまり動けない日でも最悪手だけでも勝てる時はあります。(レベルにもよりますが) 勝負に勝つと、とっとうれしいですよ。試合でドキドキするのは初恋以来! 卓球はオリンピックに見られる高度なものから、温泉卓球のようなやさしいピンポンまで幅広く楽しめるスポーツです。まずは、うみかぜクラブで挑戦してください。(長嶋)



生き生き会

生命の貯蓄体操は東洋医学の考え方を基礎に考案された日本式気功養生術です。臓器や組織の恒常性維持機能と自然治癒力を高める運動で反動や体重を利用してゆっくり行うため子どもからお年寄りまで気軽に出来ます。



山口先生



土井さん

皆様の元気の気をいただいて元気で体操しています!

問合せ: 046-871-3522 (池部)

気功 癒しの呼吸法

問合せ: 090-3530-1999 (石原)



調身、調息、調心の気功三要素、心と体の内側に意識を向けて無意識な呼吸に癒される“気”づきを!

逗子外丹功の会

中国古来から伝わる健康のための気功法。正しい姿勢、呼吸法を学び、気や血液の流れを良くし、ストレスを解消します。若々しい身体と健康維持をめざします。



生涯現役、幸せな人生を送りましょう。

問合せ: 0467-25-2748 (梶山)



光柳会



花泉光柳先生



問合せ: 046-873-6658 (渡辺)

「佐渡おけさ」や「横浜音頭」など、曲に合わせて体操感覚で皆さん楽しく踊っています。

逗子リトルリーグ 準優勝の栄冠達成!

2011全国リトル野球大会初出場

1971年に逗子市を母体として設立された少年硬式野球団体逗子リトル・リーグ。逗子、横須賀、鎌倉、葉山、横浜市から精鋭が集まっています。

創立40周年を迎えた節目の今年、神奈川連盟大会を勝ち抜いて悲願の全国大会初出場を果たし、見事「準優勝」という素晴らしい栄冠を勝ち取り逗子に凱旋帰郷して参りました。40年の歴史の中ではプロ野球選手を始め甲子園球児や全日本大学選手権で活躍する選手を数多く輩出している逗子リトル・リーグ。来年はズバリ全国制覇を狙います。

選手数60余名の所属する逗子リトル・リーグ、最年少の小学一年生から硬式野球入門編となるTボール野球を始め、3年生でマイナー・リーグ、5年生からメジャー・クラスとなるリトル・リーグに上がり世界選手権を目指します。

土日祝日に逗子リトル・リーグ池子ヒルズ球場と同ハイランド球場に分かれて練習を行っています。



年間を通じて入団試験、体験入団出来ます。

<http://www.zushi-littleleague.com/>

問合せ: 吉原 080-3430-9556

※ 早朝・深夜はご遠慮願います。

お・知・ら・せ

健康フェスティバル

がんに負けない生活のヒント

- 講演会「大腸がんについて」
講師: 亀田久仁郎先生 (横須賀市立市民病院 副院長 外科科長)
- イベント
 - ・パネル展示&クイズ・スタンプラリー (景品もあるかも!)
 - ・食事相談 ・体験
 - ・検診(健診) ご案内など

来てね!!

日時: 9月24日(土)
午後1時30分~4時
場所: 市民交流センター
2・3会議室/1・2階ロビー

