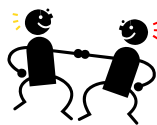


# 市民活動のススメ講座



## トントン拍子で話が進む！ 笑顔の打ち合わせ術

重い空気が一転！肩の力が抜けて、誰もが意見を出しやすい、笑いのある打ち合わせに変える裏ワザを体験的に伝授します！

講師：木下理仁（逗子市市民協働コーディネーター・  
かながわ開発教育センター理事・事務局長）

日時：5月31日（木）10:00～11:30

場所：市民交流センター第2・3会議室

定員：50人

申込み：電話・FAX・Eメール、  
または直接市民協働課へ

打ち合わせが笑顔にあふれ、誰もが意見を言いやすい雰囲気であれば、メンバーそれぞれの力を活かすことができ、活動の活性化に繋がります。ちょっとした工夫でメンバーの笑顔を生み出すコツを知りたい人は、ぜひ参加してください！



# 新人紹介♪



バンドでギターとボーカル担当♪  
椎名林檎とか東京事変、歌ってました♪

4月から市民協働課に配属になった本多由紀子です。小さい頃からずっと過ごしてきた逗子で働くことができ、とても嬉しいです。大学で美術史を専攻していたので美術館やお寺を巡ることが大好きです。早く仕事を覚え皆様の役に立てるよう頑張りますので、よろしくお願いします。

4月から市民交流センターの非常勤職員として勤務しております石井里江子です。美味しいものを、あちこち食べ歩くのが好きで、先日は、流行の新大久保まで行ってきました。



交流センターの勤務でも、あちこち目配りをして、皆様の活動のお手伝いをさせていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。

ワンちゃんが大好きで、マルチーズとヨークシャーテリアがいます♪♪

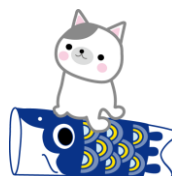


# 5月 フールセンターカレンダー

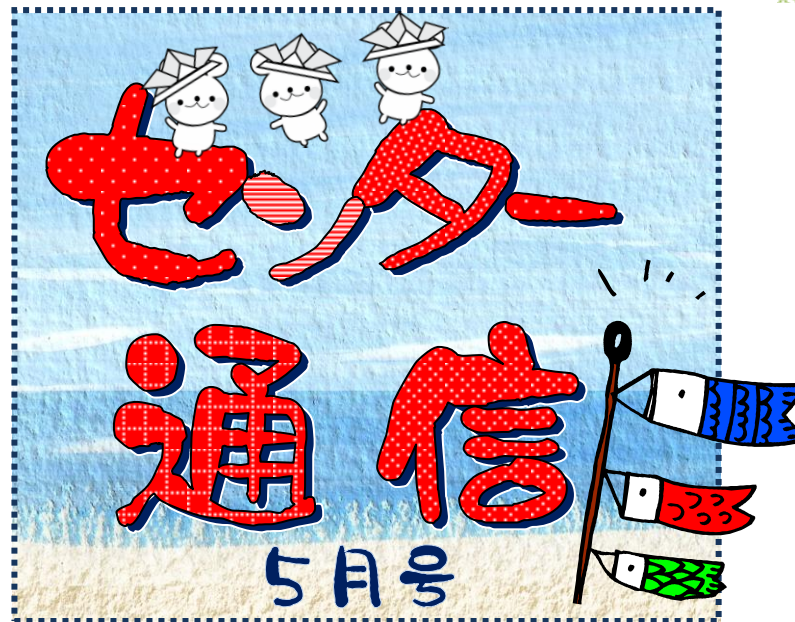
※開館時間は、9時～21時です。

日	曜日	プール専用使用コース数		交流センター
		10～12時	13～15時	会議室関連
1	火	休館日		
2	水			(6月分先着予約開始)
3	木			7月分抽選申込受付期間
4	金			
5	土			
6	日			
7	月		2コース	
8	火		2コース	
9	水	2コース		
10	木		2コース	
11	金			
12	土		2コース	
13	日			
14	月		2コース	
15	火	休館日		
16	水	2コース		7月分抽選結果発表
17	木		2コース	
18	金			
19	土		2コース	
20	日			
21	月		2コース (～15:40)	
22	火		2コース	
23	水	2コース		
24	木		2コース	
25	金	2コース		
26	土		2コース	
27	日			
28	月		2コース	
29	火			
30	水	スポーツチャレンジデー(終日) 2コース(10～12)		当選確定手続期間
31	木		2コース	
6/1	金	2コース		
2	土		2コース	
3	日			
4	月		2コース	

- ・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1人につき2人まで)



発行：市民交流センター Vol.23(平成24年4月20日)



こんにちは！若宮会です！！

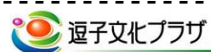
私達は市民の皆様へ「食」を通じ健康づくりのお手伝いをさせて頂いているボランティア団体で、「食生活改善推進委員」別名「ヘルスマイト」と呼ばれています。全国には17万人の仲間が居り、逗子市には74名の会員が居ります。昭和39年に設立され間もなく50周年を迎えます。

「私達の健康は、私達の手で」を合言葉に、赤ちゃんから高齢者まで主に保健センターで講習会を開催しております。特に人気が高いのは「男性の料理教室」です。お米のとぎ方、包丁の持ち方、計量の仕方、買い物の仕方等々全て1からのスタートですので、全くお台所に立った事のない方でも勇気の一步を踏み出す事で、人生観が変わったり、地元の仲間が出来たり、お料理のレパートリが増えたりと、ご家族に大変喜ばれている方が多いです。若宮会の講習は全て「健康」に留意しているメニューなので、自ずと減塩やバランス、食品についての知識が身につく事も特徴です。私達は幅広く「食育」に取り組んでいるのですが、毎年夏休みは「親子の食育教室」に大勢の参加者で楽しい思い出作りをしています。

「食」す事は「生」きる事、「おいしく楽しく健康に」貴方も「ヘルスマイト」の仲間になりませんか？  
貴方の健康！市民の皆さんの健康づくりのお手伝い！  
そして仲間作り！  
ご一緒に自身の財産を増やしましょ！  
人生が豊かになります。



若宮会  
会長 草柳ゆき系



## 市民交流センター

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

# つながる



## 安宿でつながる面白い人たち

昔、仕事でお世話になった人が沖縄の名護に移住してやっている、小さな民宿に遊びに行ってきました。素泊まり2,000円で自炊もできるその宿には、いろいろな人が来ます。私が泊まったときには…

もう1年も旅を続けているという料理人の青年。放射線の被害が恐くて避難してきたという、3人の小さな子どもをつれて滞在している若いお母さん。「防災」について学んでいるという、神戸からバイクに乗ってやってきた2人の女子大生は、東北地方の被災地でのボランティア活動の経験を話してくれました。

そして、坊主頭に丸い眼鏡が印象的な、デザイナーのハッタケンタローさん。今年3月11日、加藤登紀子さん、坂本龍一さん、C.W.ニコルさんなどの著名人や、東北の被災地で活動するボランティア団体の関係者などがメッセージを伝え、1万4千人もの人々が集まった日比谷公園のイベントを仕掛けた人です。

毎晩、宿の主人が出してくれる泡盛を傾けながら、皆で「3.11」や「福島」（原発事故とこれからの課題）について、あれこれ語り合いました。話しているうちに、共通の友人がいることが分かったりもしました。

ちょっと変わった、面白い人と出会えるのは、ビジネスホテルとは違う、こだわりを持つ主人が経営する安宿ならではの魅力です。逗子にも、そんな宿があるというと思うのですが、どなたか始めてみませんか。

市民協働コーディネーター 木下理仁

# ボランティアセンター(傳)

3月に、ボランティア活動を始めて1～2年程度の方を対象とした講座「ボランティアスクール基本充実編」を開催しました。「ボランティア活動とは?」「ボランティア活動する上での心得」を改めて学んだあと、グループトークを行いました。

参加者から「心得や他のボランティアの話聞いて気持ち良かった」「有意義だった」との声をいただきましたので、これをパワーにこれからも皆様の役に立つ講座を企画開催するよう精進してまいります。



グループトークの和やかなひとこま

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



お互いさま逗子の取り組み

～誰もが安心して暮らせるまちへ～

モデル事業として実施した2年半の安心生活創造事業の取り組みを振り返ると共に、今後の方向性について市長と意見交換を行います。

日時： 5月13日(日)  
9:30～11:30  
場所：市民交流センター  
第2、3、4会議室  
定員：80名(先着順)

逗子の地震・津波対策

～私たちは今、何をすべきか～

災害に強い逗子を実現するため、防災対策を妨げる「壁」を越える具体的な方法を、参加者の皆さんとともに考えます。

日時： 5月19日(土)  
10:00～12:30  
場所：逗子小学校体育館  
定員：200名(当日先着順)

※防災グッズ展示販売&地震と津波について学ぶ展示もあります



大きなクシャミをして、山の火をふきとばしてしまいました。  
さあ、村びとたちは大よろこびです。でも、ダイラポッチは、なにげにもなかつたように、ひるねをしていました。



ある日、村に山火事がおきました。火の手は見るまにひろがって、人家もやきつくしてしまいうないきおいです。さあたいへん、こまった、こまった。ちようどその時、ダイラポッチの鼻先を、くすぶったけむりが、すうすと、ひとすじ……。



「ハッハッ、ハクション」  
大男が、とあくのくぼ」という山に、こしかけると、かたほうの足は「台」というところまで、とどくほどでした。ダイラポッチは、からだがかいのたまあに、ノッソリうごいては、村びとたちを、びっくりさせていました。ダイラポッチが歩くと木がなぎたおされ、くちぶえをふくと大風がおこり、クシャミをすると家がとんでしまいました。時には山をもつぶしてしまい、雲をつかみ雨をのむというありさまです。



ダイラポッチ(沼間)  
むかし、むかし、ずっとむかし、沼間の山おくに、ダイラポッチという大男が、とあくのくぼ」という山に、こしかけると、かたほうの足は「台」というところまで、とどくほどでした。ダイラポッチは、からだがかいのたまあに、ノッソリうごいては、村びとたちを、びっくりさせていました。ダイラポッチが歩くと木がなぎたおされ、くちぶえをふくと大風がおこり、クシャミをすると家がとんでしまいました。時には山をもつぶしてしまい、雲をつかみ雨をのむというありさまです。

「私が住んでいる逗子をもっと知りたい。好きになりたい。そして、好きになってもらおう。」そんな発想で、昔から逗子に語り継がれてきた民話や伝説の中から、現代風の解釈とユーモアを加え、7話を創作しました。逗子の山や川も今ではずいぶん姿を変えてしまいましたが、家族の楽しい会話に登場できたら最高です。(あながきより抜粋)

逗子のむかしはなし  
一伝えたい七つの物語



\*\*\* 「食」について考えてみませんか? \*\*\*

NPO法人 逗子栄養リサーチオフィス

「昭和 63年から始めた子育て家族への食事教室が母体となり、看取りの食事相談を受けたことから「ゆりかごから墓場まで」の食事支援へと広がっています。地域で共に健やかに暮らし合うことを目標にしています。ご一緒しませんか。



問合せ 046-871-1294 (柳澤)  
活動内容  
・食事相談 (医院・病院・在宅・薬局・高齢者センター・スポーツクラブ等を窓口として健康維持増進・介護・介護予防等々)  
・各種講座 (食育・病態対応食・乳幼児食・介護食・グループホーム食事作り・コミュニティサロン協力)



逗子食物アレルギー親の会「Yummy (ヤミー)」

2004年「Yummy(ヤミー)」は『アレルギー対応給食』の実施を目的に発足しました。給食環境が整った今は、子どもの年齢に関係なく、すべてのアレルギー児が日常生活や園・学校生活のあらゆる場面で安全に過ごせるよう、そしてママ達の様々な悩みを解決するための講演会開催、季刊誌発行、おしゃべり会などの活動をしています。アレルギーベイベー&キッズのママ 同じ悩みを持つ仲間や先輩ママ達とおしゃべりしませんか? 皆さんの参加をお待ちしています。

事務局：046-872-8017(原)  
アドレス：info@yummyzushi.com

ふれあい篠の会 「ていーるーむ篠」

ご高齢者を中心とした地域交流の場として活動を始め、今年で22年目を迎えます。どなたも気軽にご参加いただき、ゆったりおつろぎください。

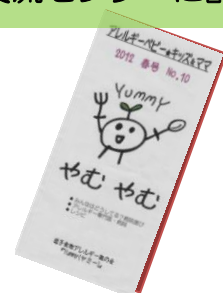


〇楽しいアイデア手芸  
ゆっくり作れる和みの作品をおみやげにどうぞ。  
代表：岡本 046-873-0374  
費用：お菓子代として100円  
活動日：毎月第2火曜日 12:30～15:00(1月8月は除く)  
場所：池子会館2階



〇手作りお菓子とお飲物  
食の大切さを基に18年間100食のお弁当作りに励んだ会員が心を込めて調理します。  
〇お便り配布  
召し上がったお菓子のレシピ付きです。情報プリントも配布いたします。  
〇「篠の会文庫」  
200冊を超えました。長期貸出いたします。

季刊紙 2012 春号 No.10  
交流センターに配架中!



東北に雇用と支援を届けよう!

瓦Re:KEY HOLDER  
ガレキーホルダー

陸前高田の瓦礫を材料に、地元の方が作ったキーホルダーです。一つとして同じ物がないこのキーホルダーが、少しでも多くの瓦礫撤去、雇用創出、コミュニティ作りに役立てばと思います。税込¥600です。  
※逗子市社会福祉協議会に収益はありません。



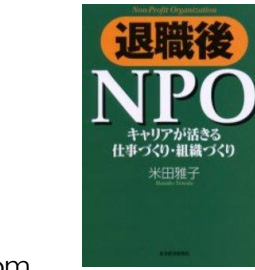
交流センター・福祉会館で  
購入できます!

図書紹介

市民活動スペースの図書コーナーには、NPO 関連の本がたくさん並んでいます。興味のある方もない方も一度、のぞいてみてください。



大川新人  
成功するNPO  
失敗するNPO  
NPO持続発展の  
マネジメント学習



米田雅子  
退職後NPO  
キャリアが生きる  
仕事づくり・組織づくり

