

3.11 遑子 忘れない、つなげていく

6万人のキャンドル…灯せました!



↑ 思いを込めて…キャンドル作り→

2時46分…黙とう 交流センターにて



3.11 応援・防災ひろばも連日盛況! ↓



フェスティバルパークにて みんなで点火→



一つ一つにメッセージを込め、約 1,000 個のキャンドルたちが想いを発信しています



石巻訪問中の遑子の高校生、現地の高校生と、スカイプで交信。まちづくりトークで、これからの防災について語り合いました

4月 フールセンター カレンダー

※開館時間は、9:00~21:00
総合窓口受付 ~20:00/プール入場 ~20:30

		プール専用使用コース		交流センター	
日	曜日	10~12時	13~15時	会議室関連	
1	火	休館日			
2	水			5月分先着予約開始	
3	木		2コース	6月分抽選申込受付期間	
4	金				
5	土		2コース		
6	日				
7	月		2コース		
8	火		2コース		
9	水				
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				6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				
24	木		2コース		
25	金				
26	土		2コース		
27	日				
28	月		2コース		
29	火				
30	水				
5/1	木			6月分先着予約開始	
2	金				
3	土				

- ・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. 46(平成26年3月20日)



真剣勝負のフェスティバル

3月21、22、23日の子どもフェスティバルは今年で第8回を迎えます。交流センターでも心踊るプログラムが目白押しです。昨年、山の根自治会「てんてこ舞い」という子どもと大人の獅子舞で「ゆめわくっ!」に出場させてもらったのが私の子フェスの出会いです。その初参加体験で子フェスのスケールの大きさに、すっかり驚かされました。何に驚いたか——。子どもから見ればおじいさんおばあさんの年代が、かくも生き生きと自分の得意分野で企画者となり、子どもとたわむれていることにです。その分野が科学、文化、芸術と多岐にわたり、しかも内容が高度で精巧でユニークです。

8回目の今年、実行委員の一人に加えてもらいましたが、さらに巨大化していることに良い意味で嘖然としています。その道のプロがボランティア精神でほぼ無償で真剣に提供しているプログラムは年齢をこえて夢中になれる。7回目以前に「子フェス」の名前を耳にしても足が向かなかったのは、孫がないため、「子ども」のイベントは関係ないと思っていたからでしょうか。子どもと大人をつなぐ新天地をアカデミックなフェスティバルで切り開いた先人たちと主旨に賛同して、企画をバックアップしてきた市の関係機関にシャッポを脱ぎます。

実行委員の私は企画者側でもあります。遑子市ボランティアセンターと私の所属するボランティア連絡協議会が初参加させてもらいます。22日さざなみホールで「あそボラdeあしたへ」と題して、ボラ協の日頃の活動を「あそび」の感覚で体験してもらうスタンプラリーを開催します。ボランティアのプロが子ども目線でボラ活動の面白さを伝える。はたして楽しんでもらえるでしょうか。会場でお待ちしています。



遑子市ボランティア連絡協議会 副会長 龍村 敦子

遑子文化プラザ

市民交流センター

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

つなぐ つながる

退職のご挨拶

これまで4年間、遑子市の市民協働コーディネーターとして仕事をしてきましたが、この3月末をもって退職することになりました。

この間、いろいろな経験をさせていただき、多くのことを学ばせていただきましたが、何といたっても大きかったのは、東日本大震災を経験したことです。「絆」ということばが象徴するように、まちづくりの大切さを改めて認識させられました。

また、いろいろな場面でワークショップをやらせていただいたのも、とてもよい経験になりました。4年間に、市民の皆さんも行政の関係者もだいたいワークショップ形式の話し合いに慣れてきたように思います。誰もがのびのびと意見の言える民主的な話し合いの場をつくることは、まちづくりを進めていく上で、とても大事なことだと思います。

ところで、私が退職することを知った何人かの市民の方から「送別会は…」という話をいただきました。とてもありがたいのですが、私としては、コーディネーターの仕事をやめても、個人の立場で遑子の市民活動に関わっていきたくので、送別はなしで、これからはお付き合いをさせていただければと思っています。

今後ともよろしくお願いします。

きのしたよしひと
市民協働コーディネーター 木下理仁

ありがとう
ございました



ボランティアセンター 便利

ボランティア活動保険をご存じですか?

ボランティア活動保険は国内におけるボランティア活動中に起こる様々な事故に対する備えとして、無償で活動するボランティアの方々に補償する保険です。年額300円~690円(自己負担)で国内のボランティア活動が対象になります。

社協の構成員、会員、ボランティアセンターに登録している個人や団体が加入できます。

東日本大震災被災地で活動される遑子市民の方は、必ず出発前日までにボランティア活動保険に加入してください。被災地までの移動中の事故も補償対象となります。

平成26年度ボランティア活動保険の適用期間は4月1日~平成27年3月31日までとなります。手続きは、福祉会館、交流センター内のボランティアセンターをご利用ください。お手続きの際はお釣りのない様をお願いいたします(印鑑もお持ちください)。

開設日・時間:月曜日~金曜日 9~12時、13~17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



受付中!

掲載申込み
受付中!

2014 年度版 ずし生涯学習ガイドブック

掲載希望の市内の学習グループ・サークルは 4 月 25 日 (金) までにボランティア・市民活動団体情報登録シートに記入し、郵送・FAX・Eメール、または直接市民協働課へ(シートは市ホームページから入手可)。

※政治・宗教・営利活動を目的とする団体は掲載不可。
団体登録シートは掲載申し込み書を兼ねます。

登録申込み
受付中!

逗子市生涯学習支援市民講師

市民の生涯学習のために講師として活動したい人と、講師を探している人をつなぐため、市民講師の登録制度を行っています。専門的知識または技術・技能をもち、生涯学習活動について理解と熱意のある人は、市民講師として登録できます(政治・宗教・営利活動のための講師登録は不可)。
登録ご希望の方は、申込書(市民協働課で用意、市ホームページからも入手可)を郵送・FAX・Eメール、または直接市民協働課へ。

「ずし生涯学習ガイドブック」
市民講師紹介!
専門的知識をお持ちの市民講師をご紹介します♪

「マイナスの目標を立てていませんか？」

「緊張しないように話したいです」
「ガミガミと怒らないように話したいです」
と言う方がいらっしゃいます。
これを「コーチング」では、マイナスの目標を立てるといいます。「〇〇しないようにしたい。」では、緊張している姿や怒っている姿を思い浮かべる事は出来ても、具体的な解消方法は思い描けません。たとえば、笑顔で話している自分を想像する事、ゆっくり穏やかな声で相手に伝えている自分をイメージする事。
「自分のなりたい姿をイメージし、そのための具体的な方法を探していく」、これが、「コーチング」の基本です。
このようなちょっとしたヒントを手に入れて、仕事の現場や毎日の生活に活かしてみませんか。



(財)生涯学習開発財団認定プロフェッショナルコーチ、日本コーチ協会会員・日本ファシリテーション協会会員
副島 真由美
TEL&FAX: 046-854-5623
Mail:soejima@office-clip-clop.com



春ですっ♪何か始めてみませんか？

ゆったりと深い呼吸をしてみませんか！

ヨガ インフィニティー逗子

肩の力を抜いて、ゆったりと体を動かすことで不調を改善していきます！

深い呼吸で血流を良くし、代謝を上げ、ゆったりとした動きで体の歪みや筋肉のコリを解し、体を支える筋肉を、しっかりと付けていきます！

ガンバラない健康体操！それがYOGAです!!
健康と心の豊かさを手に入れましょう！



石渡 孝広
TEL:0467-25-3355



呼吸とポーズで歪みを解消!



猫背を改善しましょう

らくだ 楽体エクササイズ

健康状態をあらゆる「姿勢の重要性」を手軽に体感してもらうストレッチ体操です。

楽体(らくだ)というゴムチューブを使用し、見た目も美しく、健康的な身体づくりを目指します。

肩こり、腰痛、猫背の改善、ダイエットにも効果的! 楽しみながらいつでも気軽にご参加いただけます♪



ゴムチューブを使ってストレッチ!



永井 泰絵
TEL:090-4011-5902

安全で楽しい山行めざす

逗山会

逗山会はトウザンカイです。ズサンカイではありません。海のまち逗子では珍しく山登りの会です。

毎月1回実施していて、参加は会員の自由意思ですが、健康管理と安全確保は自己責任です。日帰りを中心ですが、泊まり掛けも時々あります。

直近の予定は、4月金時山、5月荒崎シーサイド、6月西丹沢、7月尾瀬、8月創立5周年記念・北八ヶ岳か高峰高原、9月濁沢上高地を計画しています。

山の有酸素運動と森林浴はとても体にいいですよ。一緒にしませんか？



房総のmatterホルン!?
伊予ヶ岳にて(2014年1月)



浜野 八十一
逗子市桜山5-526-3
FAX:046-873-5418

古代史ロマンを追い求めて

長柄・桜山古墳をまもる会

今から15年前の3月、逗子と葉山境界線上の桜山丘陵で発見された長柄桜山古墳群は、4世紀の県下最大の前方後円墳です。当会は発見者の東家洋之助さんを中心にこの郷土の誇りをまもり、学ぶ活動をしています。具体的には4月キトラ古墳壁画展の見学、5月小中学生への古墳ガイド、6月古代史談話サロン、7月発見された日本列島展の見学、秋には古墳バス見学会などを計画しています。

専門知識など必要ありません。知的好奇心さえあれば大丈夫! 古代史ロマンの世界を共に歩みましょう。



沼間小6年生に古墳ガイド
(2013年6月)

協働で課題を解決!



締め切り間近!

協働事業提案を
募集しています!

市民活動団体の発想や手法を活かし、協働で公共的な課題に取り組むため、協働事業の提案を募集しています。市民の皆さんの豊富な経験と知恵から生み出された企画を市とともに実現しませんか。

■募集区分

特定テーマ型: 市から課題を提起する事業
三十路式・還暦式の開催

主に30歳または60歳を迎える市民を対象とした地域を活性化するための交流事業やイベントの企画

自由テーマ型: 提案者が課題を自由に設定し、自由な発想で企画提案して実施する事業

■提案者の要件

市民活動団体、自治会・町内会、NPO法人、企業、大学など非営利の公益的活動を行う者
※法人格の有無は問いません。

※複数団体による共同提案は可能ですが、個人による提案はできません。

■申し込み・問い合わせ

3月1日(土)~31日(月)に応募用紙(市民協働課等で用意、市ホームページからも入手可)に必要事項を記入の上、FAX・郵送(必着)、または直接市民協働課へ。

ボランティア・市民活動団体情報交換会 報告!

「被災地の今!被災地支援団体の『本当のトコロ』」

第一部 講演「被災地の子どもたちは、今」



震災直後から被災地で医療活動を蓄積した講師が、メディア報道とは異なる視点で子どものこころのケアについてお話ししました。

第二部 「逗子の被災地支援団体による
公開意見交換会」



被災地とつながり続けてきた団体だから話せる「本当のトコロ」を話しました。中高生の団体「3.11つなぐっぺし」から

は、「周りの友達と話していると被災地への想いに差ができてきているのを感じます。」

「今後の課題は、自分たちができることとできないことの判断を、大人に頼らずに自分たちでしていきたい。」とお話がありました。