

早いもので、今年も残すところあと1カ月ちょっととなりました。朝晩の寒さに冬の訪れを感じますね。神奈川県紅葉も各地で見頃を迎えています。紅葉狩りに出かけてみるのもいいですね。



# センター通信

発行:逗子文化プラザ市民交流センター(平成29年11月20日)

Vol.88

## 市民交流センター利用者懇談会

### 参加者募集

市民交流センターの利用方法や運営について、ひろく一般の市民の方から意見を募る場を設けます。いろいろなご意見やあったらいいなと思うサービスなど、利用者さまの声をお聞かせください。

- \*日 時 2017年12月9日(土) 15:30~17:30
- \*場 所 市民交流センター 第1会議室
- \*参加費 無料(事前予約不要)
- \*条 件 市民交流センターをご利用の市民の方



## 逗子スケッターズ メンバー募集

あなたの得意を活かしてみませんか?



市民交流センターでは、多くの市民の皆様センターを支えていただきたいと思います。センターのパートナーとして、市民活動をサポートする「逗子スケッターズ」であなたのスキルを発揮しませんか?

- \*参加条件 逗子在住、在勤、在学の市民、メールで連絡がつく方
- \*活動内容 交流センターが関わる講座やイベントのサポート、事務作業、軽作業など
- \*説明会 2017年12月2日(土) 17:00~18:00 市民交流センター第1会議室
- \*申込み 市民交流センター窓口・電話・FAX・メールで受付



12月1日(金)～6日(水) プールの水換えおよび清掃のためお休みです。

ご不便をおかけしますがご理解よろしくお願いたします。

報告

## スポーツの祭典 2017 水中ウォーキング教室

2017年11月11日(土) 屋内温水プールでスポーツの祭典イベント  
「水中ウォーキング教室」を開催いたしました。



1時間のプログラムで行った水中ウォーキング教室。参加者17名は水中で準備運動を行った後、より効果的な歩行法を学びながら歩行。前歩き、横歩き、後ろ歩き。体の動かし方、手の使い方、足の下し方、呼吸法、それぞれの歩き方によってそれぞれのポイントが違い、より効果的な歩行方法でプールのコースを往復。

「歩く」これだけたくさんのバリエーションに驚くも、まだまだバリエーションは豊富にあると講師の言葉。陸上では難しい歩き方・鍛え方が可能になる歩行を知ることができました。

募集

## 2017年度 学べる！遊べる♪楽しむ♪ 講座・イベントのご案内



### 《申込・お問合せ》

市民交流センターへ

TEL:046-872-3001

FAX:046-872-3003

E-Mail: ac-center@zushi-psc.org



12月2日(土) 14:00～16:00

### 任意団体のための 会計報告セミナー



見やすくわかりやすい計算書の作成講座

申込：申込受付中

場所：市民交流センター第2・3会議室

費用：500円

12月2日(土) 17:00～18:00

### 返子ステッカーズ

詳細は前面をご覧ください。



12月9日(土) 15:30～17:30

### 利用者懇談会

詳細は前面をご覧ください。

12月10日(日) 13:30～16:00

### 電磁実験スピーカーを作ろう

おとなが作ってこどもが遊ぶ。

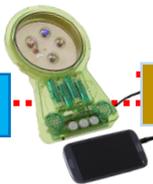
電磁と磁石の関係を紙芝居や

実験を通してやさしく解説します。

申込：申込受付中

場所：理科ハウス(逗子市池子2-4-8)

費用：2500円



1月20日(土) 18:30～20:30

### 人が集まるチラシの作り方講座

集客力に差が出る！カリスマプランナー

直伝のノウハウが聞けるチャンス！

※本講座は実技を行うものではありません。

申込：12月1日(金) 9:00～

場所：市民交流センター会議室

費用：1000円



1月27日(土) 15:30～17:30

やってみよう!

### あなたにもできる青色申告

さまざまなスタイルで収入を得ることの多い方向けの講座です。確定申告の仕組みを税理士がわかりやすくお教えします。

申込：2018年1月4日(木) 9:00～

場所：市民交流センター会議室

費用：500円



2月17日(土)

### ざしまちクエスト

“ひみつのミッション”を

クリアしながら商店街のなぞをとときあかし、まちの中にある「なぜ? どうして?」を見つけて写真にパチリ!“商店街しんぶん”も作ります。

詳細につきましては決定次第お知らせいたします。



2月24日(土)

### 地元の豆腐屋さんの みそづくり

大なべで「幻の津久井在来大豆」を煮て、塩と麴だけで作る無添加味噌。

ご賞味は仕込んで半年後、ご自宅でじっくり味噌を見守って下さい。

詳細につきましては決定次第お知らせいたします。



3月24日(土)

3月25日(日)

### 逗子トモイクフェスティバル

「30年後の未来に向けて」をテーマに2日間丸ごと楽しんでいただけるプログラムが満載です。

詳細につきましては決定次第お知らせいたします。

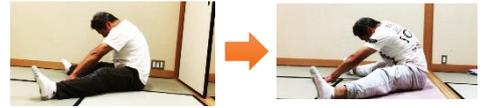


# 👉 こんなことやってるよ 市民活動

主に逗子市で活動している市民活動団体を紹介していきます！

FILE NO. 3

## 🌿 iピラティス 🌿



### 団体を作ったきっかけは？

自分自身に腰痛があり、ピラティスをやることによって改善しました。ダンスもやっていますが、体幹がしっかりしてきたことを実感しました。その体験を、同じような悩みを抱えている人にも伝えたいと思い、活動を始めました。

### 活動の目的は？（誰のため？何のために？）

ジュニア（8才位）からシニアまで、健康維持や柔軟性を養う目的で活動しています。柔軟でバランスの良い体を目指します。  
\* ヨガとピラティスの違い\* \* \*  
戦争で負傷した兵士のリハビリのために開発されたという歴史から、ヨガよりもトレーニング的な要素があります。

### 具体的な活動内容

骨格を意識しながら体幹をゆっくり整え、ダンスやスポーツでの技術向上につなげます。

- ・市民交流センター…（月3回）
- ・六浦地区センター…（月4回）
- ・六浦台団地集会所…（月1回）



### 今後の課題・抱負など

- ・ピラティス人口を増やしていきたいです。
- ・参加者の中で四十肩や腰痛の痛みが軽減したという人がいます。体の不調は自分の力で改善できるということをこの活動を通して多くの人に知ってもらいたいです。

\* 団体連絡先 \* 代表：伊藤美紀 TEL / 090-1437-5052 メール / itomipilates@gmail.com

## 監事のオシゴト

NPOCLIP vol.28

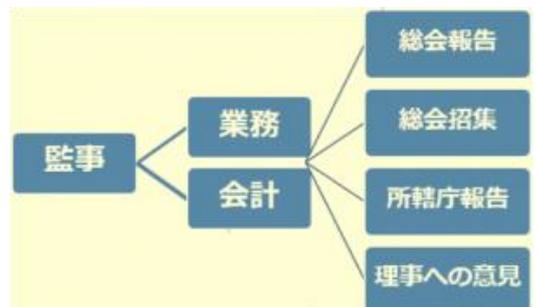


10月23日、日本財団ビルの2階会議室で、第26回「NPOのための志的勉強会」が開催されました。主催は「NPOのための弁護士ネットワーク」で、代表の樽本哲弁護士より、「非営利組織の監事のしごと AtoZ」と題して発表があり、筆者より実践的な事例の紹介をしました。参加者は、タイトルに興味を持った、弁護士や司法書士など士業の先生方を中心にNPO関係者30名ほどです。台風の進路が気になる天候でしたので、最終的な広報が行き届かなかったと言っていました。それでも十分すぎるほどの参加メンバーでした。

樽本先生は、弁護士という職業柄、非営利組織の監事を仰せつかることが多いとのこと。監事の仕事というのは、実際に手を付けると、書籍に書いてある理念・理屈を超えることが多くあり、結局「よくわからない」となっているようだとの問題が提議されました。

監事の役割や権能は、それぞれの団体の定款に記載されていて、特定非営利活動促進法第18条にも書かれています。監事が監査をするのは、法人の『業務』および『会計』であること。そして、監事は、NPO法人の監査をして、法令または定款に違反していることを発見したら、『総会を招集』したり、『所轄庁に報告する』という重大な役割があるということです。今回の研修では、法律や書籍を読んだだけではイメージしにくい監事のあれこれについて、実践的な話題が共有できたのではないかと思います。

参加して一番の衝撃は、「NPOのための弁護士ネットワーク」という組織が存在していたことです。「法律とうまく付き合えるNPOを目指しませんか」というタイトルのホームページには、東京だけではなく北海道や名古屋、岡山などのメンバー名簿がありました。相談会も開催とありましたので、悩みの解決が早まるかもしれませんよ。上記の勉強会の報告は、<http://blog.canpan.info/npolawnet/>に掲載されています。興味のある方は覗いてみてください。今後とも「N 弁」をよろしく願いいたします。とのメッセージを頂きました。(Te)



# お知らせ

## ◆屋内温水プール換水清掃◆

12月1日(金)～12月6日(水)は換水清掃作業のため  
屋内温水プールは終日利用できません。

## ◆年末年始のお休み◆

平成29年12月29日(金)～平成30年1月3日(水)まで休館。  
屋内温水プールはメンテナンスのため1月5日(金)からの再開となります。



## エコ広場

【開催場所】交流センター1階、喫茶スペース・横

【開催日時】月～金曜日 10～16時(交流センター休館日、祝休日、年末年始を除く)



※エコ広場お問合せ先  
090-9380-1422(海野)

12月		市民交流センター	プール	
1	金	平成30年1月分先着予約開始	換水 清掃	
2	土	12月2日(土) 14:00～16:00 任意団体のための会計報告		
3	日	2月分抽選申込受付期間		
4	月			
5	火	休館日		
6	水	12月2日(土) 17:00～18:00 逗子スケッターズ メンバー募集		
7	木	★		
8	金			
9	土			
10	日			12月10日(日) 13:30～16:00 電磁実験スピーカーを作ろう
11	月			
12	火			
13	水			
14	木			
15	金			
16	土			
17	日	★◆		
18	月			
19	火	休館日	休	
20	水	30年2月分抽選結果発表	★	
21	木	当選確定受付期間		
22	金			
23	土			
24	日			
25	月			
26	火			
27	水			
28	木			
29	金			年末年始のお休み H29.12/29～H30.1/3
30	土			
31	日			



逗子文化プラザ

市民交流センター

## information

### \*開館時間

9:00～21:00 (受付は20:00まで)  
屋内温水プールの入場は20:30まで

### \*休館日

第1・3火曜日(祝日の場合は開館し、翌日休館)  
年末年始(12月29日～翌年1月3日)



※全館禁煙・ごみはお持ち帰りください。

## access

\*京浜急行「新逗子」駅より徒歩2分

\*JR「逗子」駅より徒歩5分

(施設内駐車場は台数に限りがありますので、  
公共交通機関をご利用ください。)



〒249-0006

神奈川県逗子市逗子4-2-11

TEL : 046-872-3001

Fax : 046-872-3003

Eメール : ac-center@zushi-psc.org

ホームページ :

[www.city.zushi.kanagawa.jp/kouryu/](http://www.city.zushi.kanagawa.jp/kouryu/)

屋内温水プール

TEL・FAX : 046-872-3004

※予定が変更となる場合もあります。  
ご理解とご協力をお願いいたします。

- ★ うみかぜクラブ(2コース)13～15時
- ◆ 逗子小クラブ(2コース)14:50～15:40

※1日(金)～6日(水)換水清掃のため利用不可

