

6月21日は夏至の日です。この日を境に日が少しづつ短くなるなんてちょっと寂しく感じます。梅雨を迎え、雨の日も多くなり、植物たちがぐんぐんと成長する時期。夏はもうすぐですね。



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 30 年 6 月 20 日)

Vol.95



親子講座



夏休み親子でアニメーションづくり

お父さん、お母さんをスーパーヒーローに見立てたぬりえ「パパマン」「スーパーママ」を描いてアニメにして上映します。みんなの描いたヒーロー達が怪獣を倒したり大活躍！

映像の仕組みを学べる簡単な玩具作りの体験もあります！

*日 時：2018年8月5日（日）

1回目/10:00~11:00 2回目/11:30~12:30

3回目/13:30~14:30 4回目/15:00~16:00

*場 所：市民交流センター 第2・3会議室

*対 象：ぬりえのできる子どもと保護者

*定 員：各回15組（先着順）

*費 用：500円（お子様1人につき）

*申込み：7月1日（日）9:00~交流センター窓口・電話・FAX・Eメールで受付



プロジェクト代表 戸塚太郎氏

首都圏で子どもの絵をアニメ化するワーク

ショップを企画運営。 <http://codomotion.com/>



市民活動ススメ講座



スマートにすすめる！

イベント・講座のつくり方



イベントや講座を企画・実施するためのノウハウを学びます。企画から準備、報告まで滞りなくイベントを成功させるために必要なこと。メンバーがイキイキと活躍するためのコツがたくさんあります。公共施設を使用する際の手順についてもレクチャーいたします。実際に市民交流センターを使う場合のシミュレーションもしてみましょう。 講師：手塚明美（市民交流センター館長）

*日 時 2018年7月14日（土）9:30~11:30

*場 所 市民交流センター 会議室

*定 員 30名（先着順）

*費 用 500円

*申込み 7月1日（日）9:00~交流センター窓口・電話・FAX・Eメールで受付



これからの暑いときも寒くなっても地下屋内温水プールは快適

プールに入ろう!

駅近で手軽に通える温水プールがあるなんて幸せ☆
ぜひ健康増進に役立てください!
元気いっぱいの笑顔でお待ちしています♡
Let's Enjoy swimming!!

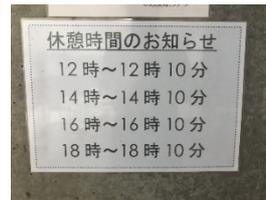


利用時間

[平日・土] 入場 9:00~20:00 退水 20:15 クローズ 20:30
[日] 入場 9:00~17:30 退水 17:45 クローズ 18:00

使用料金

使用区分		1回	回数券(11回)	
大人	市内	65歳未満	300円	3000円
		65歳以上	250円	2500円
	市外	600円	6000円	
小人 (小・中学生)	市内	200円	2000円	
	市外	400円	4000円	



プールでは休憩時間を
設けています。



① 利用券でチケットを
購入。



⑥ ビート板、プルブイ、ヘルパーなど。
浮輪を持ちこむ場合は
直径 60cm まで。



② ここで靴を脱いで
奥に行くと...



⑦ ジャグシー 水温 37℃
ジェット気泡でリラックス。



③ 更衣室。
水着に着替えてプールへ



⑧ 採暖室 室温 45℃
冷えた体を温めます。



④ プールに行く前に必ず
通るシャワースペース。



⑨ 洗眼器
プールの水が目についた場合など、
必要に応じて洗眼しましょう。



⑤ プールサイドにはタオルを
持ちこみ、更衣室に戻る
際には体をよく拭こう。



⑩ 更衣室。
水着から着替えて終了。



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！

こんなことやってるよ 市民活動



吉田 雅南子さん



FILE NO. 10

団体を作ったきっかけ...

出産前にトレーニングとして始めたヨガ。産後の体調不良をきっかけに本格的にヨガを始めました。ヨガをすることで改善した体調の変化を多くの人に伝えたいという思いと、より深くヨガを実践するために全米ヨガアライアンス hatayoga コースの認定を取得し、逗子を拠点に活動しています。

活動の目的（誰のため？何のため？）

子育てに追われ、なかなか自分の時間を作ることが難しいお母さんたち。産後の体のメンテナンスも滞りがちになってしまっているお母さんに向けて、子どもが傍で遊んでいる同じ空間でヨガをしてリフレッシュしてもらうことをコンセプトに活動をしています。また、安心してヨガに集中してもらうための見守り保育もあるので、お母さん同士のヨガを通じたコミュニケーションの場になってくれたら嬉しいです。

具体的な活動内容

ママ yoga

次回：6月22日（金）9：00～12：00 市民交流センター会議室

・水曜日 or 金曜日（いずれも午前中）は市民交流センターまたは逗子アリーナにて開催。

・毎週火曜日（午前中）は久木会館にて開催。

*リフレッシュ yoga（大人のみ）のクラスもあります。

詳しくは下記連絡先またはホームページをご覧ください。



今後の抱負など

『ヨガのある暮らし』を目指して、気軽に来てもらえるようなクラスにしたいと思っています。

今後はヨガを始める前の簡単な柔軟体操（ストレッチヨガ）も取り入れて、ヨガ初心者やシニア方など幅広い層にもヨガを知ってもらえるような活動をしていきたいと思っています。

連絡先：代表 / 吉田 雅南子 Tel : 090-8308-3150 / Email mamabiyoga@gmail.com / HP <https://aum-kana-shanthi.jimdo.com/>

ボランティアとの出会い

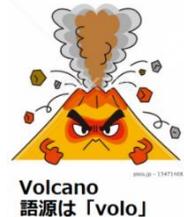
NPOCLIP vol.35



1995年夏、阪神淡路大震災の復興で日本に「ボランティア」という言葉が一般的に使われだした頃、ボランティアについて初めて人前で話を聞いていただく機会を得ました。地区の子ども会活動、町内会活動、PTA活動といった、ごく普通のお母さんとしての活動を続けていたのですが、それをボランティア活動として取り上げていただき、それまでの経験を話しました。

1990年頃まで、子どものことは地域の方や学校の先生に任せ切りの生活を送ってきたのですが、生活環境の大きな変化があり、それまでの恩返しのみで子どもの活動に参加し始めました。何をしても楽しく、ワクワクの連続でした。当初は子どもたちのためと思って活動していたのですが、自分の社会参加のきっかけとなり、出会うすべての方から多くの学びを得ることができました。もしかしたら自分のためなのかもしれないと気づき始めた丁度そのころ、ボランティアについて話しませんかとの誘いを受けました。「ボランティアなんてしたことありません」とお断りしたのですが、「地域の活動や学校の活動も立派なボランティア活動なのだから、一度整理して話してみたら人生の歩き方が変わるかもしれないよ」と仰って下さったのは、当時（社）神奈川県青少年協会の理事長だった吉村恭二氏です。そのとき、ボランティアの意味や歴史的な位置づけをお話頂きました。ボランティアの思想は、イギリスの国教会という税金で維持する制度に違和感を持ったイギリス国民の一部が、汗を流して働いた金銭を献金し自由な教会を支えたいという「意思」と「行為」により土台がつけられたとのこと。ボランティアの語幹はラテン語の「volō」といわれ、その意味は「自由な意思による行為」であり、日本語の「奉仕」という言葉とは意味が違うのだと教えられました。

研修当日、約50名ほどの皆様の前で私なりの「ボランティア」の経験を無事伝えることができました。その後、1998年に懸案として国会で議論が進んでいたNPO法案が成立し、社会課題を解決しようとする「自由な意思による行為」に法の下で人格が与えられるようになりました。目の前で、刻々と事態の変化を肌で感じられたことは大変幸せなことと心底感じ、その機会を与えてくださった吉村氏と今一度お話ししたいと思います。（て）





おしらせ



☆情報登録シートの更新手続きをお願いします。

情報登録シートを更新しています。

主な活動分野、代表者・担当者の公開・非公開、公開情報をご記入の上
期限内に市民交流センターにお持ちください。

更新期日は6月30日までです。



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)

7月		市民交流センター	プール	
1	日	平成30年8月分先着予約開始		
2	月		文★	
3	火	休館日	休	
4	水	9月分抽選申込受付期間	文	
5	木		文★	
6	金		文	
7	土			
8	日			
9	月		文★	
10	火		文	
11	水	文		
12	木	文★		
13	金	文		
14	土	7月14日(土) 9:30～11:30 イベント講座の進め方		
15	日			
16	月		★	
17	火	休館日	休	
18	水		文	
19	木		★	
20	金	30年9月分抽選結果発表		
21	土	当選確定受付期間		
22	日			
23	月		★	
24	火			
25	水			
26	木		★	
27	金			
28	土			
29	日			
30	月			★
31	火			



逗子文化プラザ

市民交流センター

information

*開館時間

平日、土 9:00～21:00 (受付は20:00まで)

屋内温水プールの入場は20:00まで

日曜日 9:00～18:00 (受付は17:30まで)

屋内温水プールの入場は17:30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)

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-p

ホームページ :

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します。

★ プーチカ 13:00～15:00 完泳2コース
文 逗子小授業 9:00～13:00 入場不可

