

月	火	水	木	金	土	日
26	27	28	29	1 4月分先着予約開始	2	3
4	5 休	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19 休	20 5月分抽選発表	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

**開館時間**  
【平日・土曜日】  
開館 9:00~21:00  
受付終了 20:00  
【日曜日】  
開館 9:00~18:00  
受付終了 17:00

**休館日**  
第1・第3火曜日  
祝日の場合は開館し  
翌日に振替閉館

※屋内温水プールの営業に  
関してはプール受付に  
お問合せください。  
プール直通：046-872-3004

■ 5月分抽選申込期間 ■ 5月分当選確定期間 ● イベント・講座 ● 逗子トモイクフェスティバル ● 休館日

編集室から  
急遽、3月18日に「能登半島地震 被災者支援活動報告会」を開催する事が決定しました。公助・共助・自助それぞれの支援主体による支援内容報告会です。今回の震災に際し、実際に現地での支援に関わった3者の視点からお話をうかがう予定です。急な話であるのにも関わらず、快く登壇を引き受けてくださった逗子市消防本部さま、災害復興くらし応援・みんなのネットワークかながわさま、紙芝居師なっちゃんさまに心から感謝します。また、報告会については後日YouTubeチャンネルでアーカイブを公開する予定です。日時の都合が悪い方や遠方の方など、是非ご活用ください。  
川' > 川



・JR 逗子駅より徒歩5分  
・京急逗子・葉山駅より徒歩3分  
・逗子文化プラザ駐車場、清水橋南駐車場利用可能



逗子文化プラザ 市民交流センター  
TEL 046-872-3001  
FAX 046-872-3003  
MAIL ac-center@zushi-psc.org  
〒249-0006 逗子市逗子 4-2-11  
https://www.city.zushi.kanagawa.jp/kouryu/



# センター通信

発行：逗子文化プラザ市民交流センター（2024年3月1日 vol.161）

## 2024年度にロッカーを使用される団体の皆様へ

ロッカーの使用期限は今月末までです。期日までにロッカーの中を空にして次の団体に引き継げるようにしてください。センターでは荷物の一時預かりも行なっています。段ボール箱も貸出しておりますので窓口にお声かけください。



ロッカー明け渡し期限 3月31日(日)  
使用開始日 4月1日(月)より順次受付

## 予約システムの有効期限切れにご注意ください。

予約システムの有効期限は5年となっております。期限切れの場合は、予約が行えませんのでこの機会に有効期限のチェックを行なってはいかがでしょうか？

## 能登半島地震 被災者支援活動報告会

日時：2024/3/18(月) 15:00~17:00 (開場14:30 出入自由) 入場無料

会場：逗子文化プラザさざなみホール ※14:00~ 会場前受付にて整理券配布

登壇者：公助 逗子市消防本部 共助 災害復興くらし応援・みんなのネットワークかながわ(みんかな) 自助 紙芝居師なっちゃん(中谷奈津子)

公助・共助・自助それぞれの支援主体による支援内容報告会です。今回の震災に際し、実際に現地での支援に関わった3者の視点からお話を伺います。



逗子トモイクフェスティバル 2024

# tomoiku

さあはじめよう New Normal

2024 3/23(土)・24(日)  
逗子文化プラザホール/市民交流センター  
逗子小学校/フェスティバルパーク

## 広報さんのための記録撮影講座\_写真編

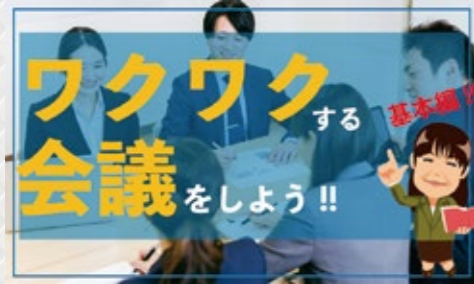
映像の要素を知り、団体の広報に役立てましょう!  
【日時】2024/4/20(土) 13:30~15:30 【会場】市民交流センター会議室  
【講師】本藤太郎 (カメラマン、映像作家、逗子文化プラザ市民交流センター広報) 聞き手 小林由高 (逗子文化プラザ市民交流センター副館長)  
【料金】¥1000 (当日現金でのお支払い)



今月のじょうほうカフェは3/10(日)です。

# 2023年度講座ダイジェストアーカイブ

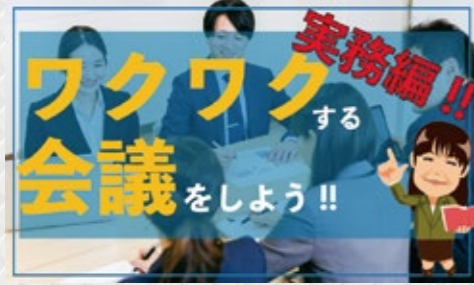
市民交流センターでは、2023度も個性豊かな講座をおこなってきました。その様子をYouTubeで公開しています。



## ワクワクする会議のために\_基本編

オンライン 講師:手塚明美  
逗子文化プラザ市民交流センター館長

会議のサイクルや形態、手順、目的等についてのレクチャーの基本編でした。



## ワクワクする会議のために\_実務編

オンライン 講師:手塚明美  
逗子文化プラザ市民交流センター館長

会議を行う上での注意点、開催者/参加者のそれぞれのポイント等についてのレクチャーの実務編でした。



## 活動を広め、作業をラクチンにする為にデジタル技術を活用しよう!!

4/29(土) 講師:本藤太郎  
カメラマン/映像作家/逗子文化プラザ市民交流センター広報

SNSの使い方が分からない方、組織内の事務作業や諸連絡にデジタル技術を活用したい方向けに、活動に便利なwebツールの使い方などについて話しました。



## スマホで簡単!! 広報さん必見!! 伝わる映像の撮り方

5/27(土) 講師:本藤太郎  
カメラマン/映像作家/逗子文化プラザ市民交流センター広報

団体の広報さん向けに記録映像(静止画/動画)の撮り方講座を開催。チラシや報告書、SNS等に使う丁度良い映像を残すためのノウハウを話しました。



## 撮り悩んでるあなたへ! ちょっとディープな写真とカメラの話

6/17(土) 講師:本藤太郎  
カメラマン/映像作家/逗子文化プラザ市民交流センター広報

カメラや写真に興味がある方向け。写真の歴史やカメラの種類、写真の諸ジャンルについて学びました。



## はじめてのマインドフルネス

7/1(土) 講師:川勝俊子さん  
マインドフルネス指導者/ロータスヨガルーム主宰

マインドフルネスとは、今この瞬間に意識を向け気づいていくことで、ストレス低減や、集中力、記憶力の向上などに効果があると言われています。脳科学に基づいた身体の感覚や呼吸に意識を向ける、1分瞑想、スローモーション瞑想、食べる瞑想などのワークショップを体験しました。



## 撮影から編集まで! スマートフォンを用いた映像制作

7/22(土)・29(土) 講師:仲本 拓史さん  
映像作家

撮影から編集まで、スマートフォンを用いた映像ワークショップ。スマートフォンの動画撮影機能における「いつでもどこでも撮れる」「人との距離の近さ」という2つの特性を理解し、映像制作の基礎を学びました。



## 映像表現workshop/中・上級者向け映像制作講座

8/19(土)・26(土) 講師:仲本 拓史さん  
映像作家

誰でも生涯に一つは心を打つ作品を作ることができます。そんな作品作りの入り口として、映像表現/制作講座を開催しました。



## ずしで始める! まちねこ活動

11/23(土) 講師:北村 由紀子さん  
特定非営利活動法人 猫の森 代表理事

野良猫との共存を目的とした地域猫活動(まちねこ活動)について誰でも分かりやすく学べる講座でした。人も猫も安心して暮らせる未来を目指して地域猫活動を始めてみませんか?



## 見えなかったものが見えてくる!? 対話型アート鑑賞をしてみませんか。

12/16(土) 講師:金島魚月さん  
アートマインドコーチ

思ったことや感じたことを自由に言葉にしなが、グループで1枚の絵を鑑賞するワークショップでした。アートの知識は不要!発見に満ちた絵画鑑賞を楽しみました!



## 「暮らしに活かす、火星の技術」

2024.1/27(土) 講師:村川恭介さん  
NPO法人日本火星協会理事長

～将来の地球環境にあわせたサステイナブルな暮らし方を考える～  
変わりゆく地球に、もっともっと長く住み続けるために。火星での過酷な環境で暮らすための研究成果(エネルギー、食料、社会について)を学び、その技術や知識を活かす方法を学びました。



ご協力いただいた講師の皆さまに感謝申し上げます。



講座以外の動画も  
YouTubeでCHECK!