

2017年8月19日(土)

ユネスコ世界ジオパーク  
海の京都を訪れる

風光明媚な日本海の景色を見ながら、  
ジオパークの雄大な自然にふれあい、  
旬の海の幸を味わいに、  
海の京都と一緒に行きませんか。

# 避難者交流 夏ツアー

～海鮮バーベキュー&海水浴バスツアー～

参加費 大人 500円  
子供(高校生まで) 無料

定員 40名(先着順受付)

スケジュール バス会社: 明星観光大型バス  
7:30 桃山駅  
8:00 京都駅八条口アバンティ前観光バス乗り場  
<阪神京都線・京滋バイパス・京都縦貫道>  
11:00 久美浜 風蘭の館  
16:00 海鮮バーベキュー & 自由時間  
<阪和道・近畿道・第2京阪>  
19:00 京都駅八条口  
19:30 JR 桃山駅

自由時間の過ごし方  
海水浴  
シーカヤック(無料)  
ツリーハウス見学

## 申込方法

参加者氏名 / 連絡先(携帯電話) /  
大人・子供 / 乗降地 / シーカヤック  
希望の有無 / ライフジャケット  
希望の有無(S・M・L)(幼児～  
小学高学年まで)を明記の上、み  
んなの手までメール・郵送で申込。

〒612-8082 京都市伏見区両替町4-319  
tel: **075-632-9352**  
mail: minnanote123@gmail.com



### 久美浜町

京都府京丹後市久美浜町は京  
都府の北西に位置し兵庫県と  
隣接する自然いっぱいの町。  
日本海と久美浜湾があり夏の  
海水浴、冬の松葉蟹、久美浜  
湾のかき等、新鮮な海の幸を  
満喫できる食の町としても知  
られている。日本海に面した  
山陰ジオパークはユネスコ世  
界ジオパークに認定され、山  
陰随一の白砂青松のロングビー  
チが有名な海岸線がひろがっ  
ている。

### ジオパーク

科学的・文化的に  
貴重な地質遺産を含む自然公園。

### 風蘭の館

蒲井海水浴場から徒歩1分。も  
ともとは学校だった施設を宿泊施設  
と蕎麦処としてオープン。  
春から秋にかけては、シーカヤ  
ックを使ってジオパークアドベン  
チャー体験と海鮮バーベキュー、  
冬には食べ放題の牡蠣小屋と、年  
間を通して楽しめるまちづくりを  
目指し地域の拠点になっている。



☎0772-83-1033/住所 京丹後市久  
美浜町蒲井518-1 / 定休日 水曜日営  
業時間 11:00～14:00(飲食)

## Message

避難者の皆様へ  
message from minnanote

7月になりました。みなさまお元気です  
か? 7月の京都といえば、祇園祭ですね。毎  
年7月1日の「吉符入り」から31日の疫神  
社「夏越祓」まで1カ月に渡る神事で京都の  
夏が始まります。疫病を鎮めるために行った  
御霊会が始まりと言われていたますが、現在ま  
での1100余年続いてきた祇園祭。京都の  
歴史と文化に触れるだけでなく、元気をいた  
だきにぜひ洛中まで足を伸ばして、祇園祭の  
醍醐味を味わってみてはいかがでしょうか。

## Event Info

みんなの手主催のイベントや事業のお知らせです。

### 海鮮バーベキュー&海水浴バスツアー

風光明媚な日本海の景色を見ながら、ジオパークの雄大な自然にふれ  
あい、旬の海の幸を味わう避難者交流ツアーに参加しませんか。

日程 2017年8月19日(土)

詳細はP12を参照してください。

参加費 大人 500円 子供(高校生まで) 無料

定員 40名(先着順受付)

スケジュール 7:30 JR桃山駅  
8:00 京都駅八条口アバンティ前観光バス乗り場  
11:00 久美浜 風蘭の館  
16:00 海鮮バーベキュー & 自由時間  
19:00 京都駅八条口  
19:30 JR桃山駅

詳細 別紙参照

### ふるさととつながるツアー

福島県から西日本に避難・移住されている方を対象に、  
ふるさとへの帰省の際に、福島県内を巡るミニツアーを企画しました。

参加費用について

詳細はP8/9を参照してください。

みんなの手は避難先から帰省先までの旅費(交通費&宿泊費)をお一人につき  
8万円まで負担いたします。交通手段は新幹線もしくは飛行機の利用が可能です。

### 2017年夏ツアー1

ささき牧場カフェで  
牛と触れ合うミニツアー

日程 8月12日(土)

10:30 現地集合(住所 福島市佐原字川久保15-1)  
10:00 OR 福島駅西口集合(タクシーで移動)

酪農家さんの案内で  
ささき牧場見学&カフェ  
試食・試飲

### 2017年夏ツアー2

かもめ舎北欧ビンテージカフェで  
アフタヌーンカフェを楽しむミニツアー

日程 8月14日(月)

14:00 現地集合(住所 福島県須賀川市大町403-1)  
13:00 OR 郡山駅西口改札集合

みんなの手  
- minnanote -

ひとりぼっちじゃない  
みんな一緒に手をつなごう

みんなの手  
MINNANOTE NEWSLETTER  
ニュースレター

07

2017 July  
vol.69  
Take Free

カフェオープン  
イベントを向う  
&  
参加者同士の交流

## 京都暮らし情報

シリーズ 京都里山情報

神社、仏閣、歴史的建造物が随所に散りばめられている京都。この暮らしを支えてきた里山が京都市街地から1時間ほどのところにあるのをご存知ですか？北山杉の森林や田畑が広がる豊かに恵まれた里山では、のんびりとゆっくりとした生活が静かに営まれています。

自然豊かな環境の中で、のんびりと子育てをする人、静かな環境でモノ作りをする人、澄んだ空気の中で、農業を使わない作物を作る人。

自然の恵みを受けてスローライフを営みながら、市街地に出かけて食事や観光を楽しむ。そんな京都の里山ライフをしてみませんか。

### 里山担当スタッフさんのオススメ

#### その1 右京区 京北地域

京北トンネル開通でより便利になって、都会の近くでスローライフが楽しめる京北。桂川の源流域で総面積の9割が森林が占めています。花や緑、清流で舞う螢など、美しい自然を満喫しながら暮らせる場所。

面積 217,68km<sup>2</sup> 世帯数 1,967

林業の里として、平安時代から用材を供給してきた。史跡や遺跡の多い地域で天然記念物にも恵まれている。また戊辰戦争で活躍し、時代祭の先頭を歩く山国隊のふるさととしても知られている。



### 移住者の声

京都市からの移住者 職業 森林組合員

暮らしで感心したところは、子ども達が元気に挨拶してくれる姿。近所の人気が遣ってくるところが都会では味わえないこと。子ども達はとにかくのびのびと、都会では味わえない畑作業や雪遊ぶなど一緒に体験させてあげたいです。



### 移住・暮らしに関する相談窓口

1) 北部山間移住相談コーナー  
京北出張所内に開設し、移住希望者の相談対応や地域の情報発信に取り組んでいる。気軽にお問い合わせください。

電話 075-852-1828  
メール kyoto-hokubu@city.kyoto.lg.jp  
受付時間 月・水・金・日(祝日・年末年始除く)  
10:00~12:00/13:00~16:00  
窓口 京北出張所 京都市右京区北周山町上寺田1-1  
アクセス JR京都駅から西日本JRバス(高雄・京北線)周山行き「京北合同庁舎前」下車

## スキルアップ&キャリアアップ情報

### 京都観光ジョブフェア

『京都観光ジョブフェア』は「おしごと体験」「おもてなし体験」について企業の話聞いて、体験先を決める説明会です。お仕事体験だけでなくお客様気分も同時に体験できることで参加企業の魅力を存分に味わえます

日時 2017年7月12日(水) 12:30~15:30

[受付開始 12:00~]

対象 ・大学等 2018年3月卒業予定者  
・一般求職者

場所 京都タワーホテル9階 八閣の間  
(JR京都駅直結)

住所 京都市下京区烏丸通七条下ル塩小路町721-1

### 参加のポイント

- Point① 約30のホテル・旅館から体験先を選べる
- Point② お客様の気分も同時に体験(おもてなし)
- Point③ 選べる職場体験スタイル
- Point④ 就職にも直結

### パソナ職博「未来の自分、発見！」in 大阪

働きたいと願うすべての方々に向けて、才能・能力を活かして働き、豊かな人生を送るためのキャリアプラン・ライフプランのあり方をご提案するイベント

日時 2017年7月18日(土) 10:00~17:00

場所 パソナグループビル

住所 大阪市中央区淡路町4-2-15

参加費 無料

内容 お仕事相談コーナー セミナー  
カウンセリングブースあり

ランチ ※前日までに電話予約要

澤風林8階 (tel:06-7636-6186)

①11:30~12:30 ②13:00~14:00

【メニュー】澤風林御膳 ¥870(税込)

◆託児スペース◆ ※要事前予約

時間 10:00~16:00

対象 生後6か月から未就学児まで

お申込 パソナ関西営業本部 (tel:06-7636-6010)

### セミナー内容

業務での使用率アプリケーションーエクセル基本操作 / 中学英語で海外取引~英文ビジネスメールと貿易の仕事~/ 金融業界必須 証券外交員資格ガイダンス / 鍼灸師から学ぶ東洋医学 de セルフケア~コリ&眼精疲労をスッキリ~/ NHK元キャスターに学ぶワンランク上の電話対応 / 仕事に活かせる日商簿記ガイダンス / 認知症の人や家族を温かく見守るサポーターになろう! 「認知症サポーター養成講座」/ ざっくばらんに産業保健師座談会 / ミュージックメイクトスタッフに聞く! / 年収500万円以上キャリアアップ志向の女性のための転職相談会 / これから未来の働き方/ キャリアコンサルティング予約制等

## 本多先生の「子育て&自分育て」コラム

本多 環（ほんだ たまき）福島大学うつくしまふくしま未来支援センター 子ども支援部門 特任教授

梅雨の時期なのに、今日の福島は30度を超える暑さです。

私が福島に嫁いだ頃は、この時期にはこたつやファンヒーターを出していました。年月が経つと気候だけでなく様々なことが変化します。同じ場所に住んでも生活状況が変わるので、住む場所が変わると、言葉（方言）だけでなく、生活の慣習や価値観、文化まで変わります。

私は出生後、大阪で暮らしていましたが、大学進学後、仙台で暮らすことになりました。関西弁が私の生活言語でしたので、仙台移住後も関西弁で話していました。しかし、話をしていると、「えっ、どういう意味?」「関西人っておかしいよね」と、不思議がられたり否定されたりすることが多くありました。大阪在住時には全く感じなかった違和感を痛感し、自分に対する肯定感を低下させました。私自身は何も変わらなかったのですが、環境が変わり、関わる人が変わったことによって、困ったり悩んだりすることが多くなりました。そして、それらが絡み合うことによって自分に対する評価点が低下し、その場で生活することさえ辛く苦しくなっていました。

東日本大震災後、不登校や登校しぶり、引きこもりの子どもたちが増加しています。「僕なんていないほうがいい!」「私なんて生まれてこなきゃよかった!」と話す子どもたちも増えてきています。この子どもたちに共通することは、肯定感を低下させ、人と関わるのが苦しくなったり自分の存在を否定したりしているということです。大きな環境の変化によって新たな居場所を見つけることができず、自己肯定感を低下させることにより、「生きていても仕方がない」「生きている価値がない」と自分の存在価値を感じることができなくなるのです。子どもの成長過程の中で、このような状況は最も辛い状況であり、決してあってはならないことだと

思っています。

ところが、家庭環境に起因する場合があります。子どもが何かをしようとした時に否定したり怒鳴ったりしてばかりいると、子どもは肯定感を低下させ、何かに取り組もうという意欲を失ってしまうのです。

子どもの将来を考えると親が子どもを叱ることはとても大切なことです。しかし、怒ることは極力避けたいものです。

今回は「叱る」と「怒る」ことの違いについてお話ししたいと思います。

### プロフィール

本多 環（ほんだ たまき）/福島大学うつくしまふくしま未来支援センター 子ども支援部門 特任教授。大阪市生まれ。大阪府内の中・高等学校勤務後、福島県小学校教諭・福島大学附属学校「ほっとルーム」室長を経て現職に至る

### message from minnanote

大阪生まれの本多先生は現在、福島市に在住。これまで多くの子どもたちや学生たちを育てながらご自身も子育てをしてこられました。震災当時も避難することも考えたという本多先生。女性であり、母親であり、教育者。関西と東北の生活を両方ご存知のことから、避難者の方々との共通項がある先生。子育てのこと、今後のこと、今悩んでいることなど、ご相談してみたいかですか。今後本多先生を京都にお迎えして、交流会&相談会を開催する予定です。日程などの詳細が決まりましたらニュースレターでお知らせいたします。個別にご相談希望の方はみんなの手までメールまたはお電話でお問い合わせください。

現在本多先生への公開質問募集。質問を書いて、みんなの手までメールで送ってください。匿名可能です。



## きょうと↔ふくしま まちとまちをつなぐ

ひまわりの種を福島県外に植えて、取れた種を福島に送り、その種を障がい者施設で絞りひまわりオイルにして販売するという授産事業の「ひまわりプロジェクト」。全国の協力者に感謝を伝えるひまわり大使の京都訪問が決定し、京都、そして福島ではその準備が始まりました。

与謝野町ではひまわりフェスタに合わせて、ひまわりの種を植える作業を地域の人々で行いました。ところが、去年は大丈夫だった新芽が鳥や鹿に食べられて全滅です。そこで、種をプランターに種を発芽させてそのあと畑に植える予定に切り替えました。さて、子ども達にひまわりの花を見せられるか、時間との戦いです。

福島では、ひまわり大使の選考が行われ、ひまわり大使12名が決まりました。これからひまわり大使達は夏まで勉強会や福島県内の視察を行い、プレゼンテーションの準備をして、京都での発表に備えます。震災を経て、どのように感じて、どのようなメッセージを伝えるのか、一人一人が自分と向きあいながら、思いの丈をまとめていきます。また福島の現状を発表する班では、どのように福島を伝えるのか、あと1ヶ月。みんなで力を合わせて頑張ります。



### 子どもたちが自分で相談可能な電話相談

#### ■チャイルドライン：0120-99-7777

18歳までの子どもがかけられる電話。月～土曜日・16～21時で利用可。年末年始12月29日～1月3日はお休み。

#### ■24時間子供 SOS ダイヤル：0120-0-78310

平成28年4月1日からフリーダイヤル化。「24時間いじめ相談ダイヤル」から名前が変わりました。

#### ■子どもの人権110番：0120-007-110

月～金曜日・8:30～17:15

※祝日・年末年始(12月29日～1月3日)を除く

いずれもフリーダイヤルで電話できる相談先です。通話料は無料です。(公衆電話の場合、あとで入れた硬貨が戻ってきます)



## 京都だより

7月の京都のお祭りのご案内

## 貴船神社 水まつり

古来の雨乞神事に由来するもので、水の恵みに感謝する祭典。茶席も設けられ、貴船の里が終日賑わいます。

日時：2017年7月7日(金) 10:00～  
 場所：貴船神社 左京区鞍馬貴船町  
 アクセス：叡山電鉄鞍馬線「貴船口」  
 お問い合わせ：075-741-2016  
 7月1日～8月15日の間、七夕笹飾りがライトアップされます。※日没～20時ごろ(土日祝は21時ごろ)



## 伏見稲荷大社 本宮祭(もとみやさい)

稲荷大神のご分霊を祀る全国の崇敬者が総本宮に参拝し、日々の御神恩に感謝する大祭で、宵宮には、稲荷山をはじめ境内の全域に散在の石灯籠・数千に及ぶ献納提灯に灯を点ずる万灯神事が行われます。また両日に亘り参集殿前の広場では本宮踊りが賑々しく奉納されます。

日時：2017年7月21日(金)～7月23日(日)  
 「宵宮祭」18:00～ 「本宮祭」9:00～  
 場所：伏見稲荷大社 伏見区深草藪之内町  
 アクセス：JR 奈良線「稲荷」京阪電車「伏見稲荷」  
 お問い合わせ：075-641-7331



## 下鴨神社 御手洗祭(みたらしまつり)

土用の丑の日に御手洗池の中に足をひたせば、罪、けがれを祓い、疫病、安産にも効き目があるといわれています。毎年、土用の丑の日に境内御手洗池に祀られている御手洗社において「足つけ神事」が行われます。老若男女が集まり、御手洗池で膝までを浸し、無病息災を祈ります。

日時：2017年7月8日(土)・7月9日(日)  
 17:00～21:30(受付終了)  
 料金：短冊応募の方は無料  
 短冊応募以外の方は拝観料600円  
 場所：高台寺 東山区高台寺下河原町526  
 アクセス：市バス207「東山安井」徒歩5分  
 お問い合わせ：075-561-9966



## 高台寺 セタ会 ライトアップ

“夢”を短冊につづって「高台寺 セタ会」に参加されてはいかがでしょうか。日没からライトアップも行われ、ムードも盛り上がります。

日時：2017年7月22日(土)～7月30日(日)  
 5:30～22:00  
 料金：御灯明料 300円  
 場所：下鴨神社 左京区下鴨泉川町  
 アクセス：市バス205「下鴨神社前」・京阪電車「出町柳」  
 お問い合わせ：075-781-0010

## 季節のイベント

関西でオススメの花火

## 兵庫県

神戸開港150年記念のため今年は規模拡大!

第47回 みなとこうべ会場花火大会

日時 8月5日(土) 打ち上げ数 約15,000発

交通 JR三宮駅・阪急電鉄・阪神電鉄神戸三宮駅から徒歩20分 お問い合わせ 078-333-3372

## 大阪府

伝統的な祭り&amp;大船団のかがり火の幻想的風景が最高!

天神祭奉納花火

日時 7月25日(火) 打ち上げ数約5,000発

交通 JR桜ノ宮駅西口から南へ徒歩2分、京阪・大阪市営地下鉄天満橋駅から徒歩5分

お問い合わせ 06-6353-0025

## 滋賀県

琵琶湖の夏の風物詩!湖岸から見る華麗な花火!

びわ湖花火大会

日時 8月8日(火) 約10,000発

交通 京阪電鉄浜大津駅から徒歩5分、JR大津駅または膳所駅から徒歩15分

お問い合わせ 077-511-1530



## 京都府

観覧席や緑地公園で特選玉をじっくりみたい

第66回 亀岡平和祭保津川市民花火大会

日時 8月7日(月) 20時～ 約5,000発

交通 JR亀岡駅北口から徒歩15分

お問い合わせ 0771-25-5033

多彩な花火と灯籠の作り出す情緒あふれる光景

第70回 京都南丹市花火大会

日時 8月14日(日) 20時～ 約5,000発

交通 JR八木駅から徒歩10分

お問い合わせ 0771-42-3700

イルミネーション&amp;船&amp;花火の華麗なコラボが最高!

第41回 みなと舞鶴ちゃったまつり

日時 7月31日(日) 約5,000発 交通 JR東舞鶴駅から北へ15分

お問い合わせ 0773-62-4600

Minnanote is supported by

福島県



## 発行者：一般社団法人みんなの手

近鉄「桃山御陵前」駅より徒歩2分

京阪「伏見桃山」駅より徒歩1分

〒612-8082

京都市伏見区両替町4-319



オフィス TEL:075-632-9352

カフェワークショップ:イベント申し込み

TEL:075-632-9352

お問い合わせ・相談

TEL:070-5656-5621

メールアドレス:minnanote123@gmail.com

ホームページ:minnanote.org

フェイスブック:www.facebook.com/minnanote

# ふるさとと つながろう



福島へ帰省しましょう!

NEW!  
立て替えなしで  
帰省できる  
オプションあり!

## Introduction

東日本大震災から7年。地震、津波、原発事故の影響で、震災後、私たちは色々な選択をしました。ふるさとに残り生活を営んだ人、ふるさとを一時的に離れた人、避難先や他の地域に移住した人、そして、一度は離れたふるさとに帰ってきた生活を始めた人、それぞれの選択は違って、福島はやっぱり私たちの大切なふるさとです。住むところは違って、ふるさととの絆は切れることはありません。

2011年から避難先京都と福島の帰省ツアーを実施しているみんなの手では、今年は「もっと知ってもっと好きになるふるさと福島」というテーマで、ふくしまとの絆作りに焦点をあて、帰省&ふるさと見学ミニツアーを企画いたしました。

震災後の福島を体感して、ふるさとや同郷人との絆を深め、今のふくしまを自分の目で見ていただくためにもぜひご参加ください。

## 対象

福島県から西日本に避難・移住されている方

## お申し込みの際の注意事項

申込が10名以下の場合、ツアーを中止することがございます。ご了承ください。

食物アレルギーなどが有る方はその旨を事前にご連絡ください。

## 参加費用について

みんなの手は避難先から帰省先までの旅費（交通費&宿泊費）をお一人につき8万円まで負担いたします。交通手段は新幹線もしくは飛行機の利用が可能です。

ご希望の方は、別紙（P11）に必要事項を記入して、みんなの手まで、メール（minnanote123@gmail.com）もしくは郵送（京都市伏見区両替町4-319みんなの手）でお申し込みください。

今年から、旅行代金の立て替えなしでツアーに参加できます（オプション2）

## 清算の方法

**オプション1 旅行費用を立て替えて、後から清算**  
ツアー終了後、領収書などをみんなの手に送付。確認後に、指定のゆうちょ口座もしくは銀行口座に振り込みます

**オプション2 明星観光を通じて、旅行を手配して、旅行費用の立て替えなし**  
申し込む際に、希望のスケジュールを指定して、旅行会社に手配を頼むので、立て替えなしで帰省やツアー参加ができます。その場合、手配の関係で、旅行出発10日前までに申込が必要です。

8月12日(土)

2017年夏ツアー **1**

## ささき牧場カフェで 牛と触れ合うミニツアー

酪農家さんの案内で  
ささき牧場見学&カフェで  
試食・試飲

福島市佐原にあるささや牧場では、福島市で唯一、乳牛飼育から牛乳の製造・販売までを手がけています。酪農家が自分で搾った牛乳を直接お客さんに届けるために経営スタイルを貫いている酪農家さん。肥料から、搾乳の量、牛乳の処理、そして、牛の性格まで、全て把握し、責任を持って生産されています。震災後は、安心した牛乳を届けるために、北海道からの牧草や海外からの飼料の仕入れを行い、放射線物質検査を定期的に行っています。そんなささき牧場さん経営のカフェを訪れませんか。ささき牧場の経営のお話や牧場見学、

見学の後には、大人気のソフトクリームやわさびソフト、トマトソフト、牛乳などの試食、自然野菜の販売もご紹介します。

## スケジュール

10:30 現地集合（住所 福島市佐原字川久保 15-1）

10:00 OR 福島駅西口集合（タクシーで移動）

所要時間 1時間

オプション：近所でランチ親睦会



2017年夏ツアー **2**

## かもめ舎北欧ビンテージカフェで アフタヌーンカフェを 楽しむミニツアー

かもめ舎で  
アフタヌーンカフェを楽しむ  
カフェオープンの  
エピソードを伺う  
&  
参加者同士の交流

8月14日(月)

須賀川市の住宅街の中にある古民家カフェ「かもめ舎」は京都から福島に帰還した夫婦が経営する観光スポットカフェ。1日20食限定の手作りのイングリッシュマフィンサンド、バターチキンカレーや手作りのケーキなどがいただける他、オーナー自ら選んだ北欧の食器や古着、手作りの子ども服や雑貨なども購入できます。広々としたジャパニーズガーデンを見ながら、のんびりカフェで時間を過ごしませんか。

## スケジュール

14:00 現地集合（福島県須賀川市大町 403-1）

13:00 OR 郡山駅西口改札

所要時間 2時間半

定員 20名

1) 申込後に、アフタヌーンカフェメニューを送りますので、その中からご希望のカフェメニューをお選び下さい  
2) キッズルームがあるので申込時に希望の有無を明記してください



電話 075-632-9352 お問い合わせ 070-5656-5621 (西山)

HP minnanote.org FB facebook.com/minnanote/

主催 一般社団みんなの手 supported by 福島県避難者支援課 〒612-8082 京都市伏見区両替町 4-319

カフェワークショップ

「みんなのカフェ」では定期的なワークショップや、楽しいイベント、交流会を企画しています。お友達もお誘い合わせのうえ、ふるってご参加ください。

月曜日 MON	火曜日 TUE	水曜日 WED	木曜日 THU	金曜日 FRI	日曜日 SUN
毎週 キッズ英語 (小学生クラス)	第3 楽ちん抱っこ 第4 グルーデコ	毎週 キッズ英語 (幼児クラス)	毎週 大人英語 (中上級)	第2 ベビーマッサージ	不定期 朝ヨガ 第2 篠笛カフェ
毎週 大人英語 (入門、初中級)		予約 鍼灸マッサージ	毎週 キッズ英語 (小学生クラス)		
第4 うたごえカフェ		第1・4 気功クラス	第2 うたごえカフェ		
第4 ベビーマッサージ					

**気功クラス**  
ゆっくりと息をしながら自分の心に向き合います。(予約制)  
9:30～11:00 (第1・第4水曜日)  
参加費:無料/講師:長谷川和枝

**鍼灸マッサージ&癒しのセッション**  
お一人30分のセッションです。マッサージの施術を受け悩み相談ができます。  
水曜日 15:00～17:00  
予約要/参加費:無料/講師:松岡善雄

**ふわふわベビーマッサージ教室**  
生後2ヶ月～2歳のお子さんが対象です。(予約制)  
参加費:200円(オイル代込)  
第2金曜日・第4月曜日 10:30～13:30  
持ち物 バスタオル、フェイスタオル等  
講師:こもざとえみ、せとあつこ



**楽ちん抱っここと楽しいおんぶ**  
素手抱っこやスリング体験、紐の調整など知って楽ちんなコツを伝授します。  
第3火曜日 9:30～11:00  
※先着5名  
参加費:500円  
講師:山田今日子

**朝ヨガ**  
鍼灸師の先生がインドの伝統的なヨガを伝授。呼吸を意識し無理なく身体を動かします。シニアの方にもおすすめ。  
不定期開催/日曜日 9:30～11:00  
参加費:無料/講師:松岡善雄(7/30)

**グルーデコ講座**  
キラキラ光るスワロフスキーを使ってアクセサリー(ペンダント)を作ります。初心者の方でも簡単に作れます。  
参加費 500円(材料代込)  
第4火曜日 15:30～17:00  
講師 林むつみ

**うたごえカフェ**  
リクエスト曲に加え、懐かしの歌から朝ドラの歌、合唱曲、季節の歌など毎回たくさんのジャンルの歌を歌っています。ピアノの生演奏に合わせてみんなで歌います。  
参加費:500円(ワンドリンク代込)  
第2木曜日・第4月曜日 15:00～17:00  
講師 上平知子

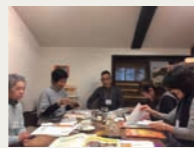


**篠笛カフェ「笛吹体験」**  
講師が吹き方を丁寧に指導しますのでどなたでもお気軽に参加できます。楽器のない方には笛をお貸ししております。(予約制)  
第2日曜日 10:00～11:00 ※先着5名  
参加費:500円/講師:川崎安弥子



**キッズ英語(予約制)**  
楽しみながら基礎英語力を養います。4スキルを伸ばします。  
受講料:月額2,500円(月4回)  
その他教材費は実費  
幼児英語(幼稚園生対象)  
水曜日 14:50～15:40  
小学生英語  
月曜日 17:10～18:10  
木曜日 17:00～18:00

**大人の英語クラス(事前予約不要)**  
目的やレベルに合わせた指導で、英語で話せる力を養います。  
受講料 1回500円  
入門クラス 月曜日 16:00～17:00  
初中級クラス 月曜日 14:50～15:50  
中上級クラス 木曜日 9:30～10:40  
講師 西山祐子(キッズ英語、大人英語)



ふるさととつながるツアー参加申込書

申込代表者氏名 \_\_\_\_\_  
 申込代表者住所 \_\_\_\_\_  
 申込代表者携帯電話番号 \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_  
 帰省先の住所 \_\_\_\_\_  
 帰省先の連絡電話番号 \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_  
 希望のツアーの番号 \_\_\_\_\_  
 集合場所 現地・集合場所 宿泊施設での宿泊 無・有  
 会場もしくは集合場所までの交通手段 \_\_\_\_\_

参加者氏名1 \_\_\_\_\_ 大人・子供(18歳以下の場合は年齢を銘記) \_\_\_\_\_ 歳  
 交通経路 往路 月 日 線  
 復路 月 日 線

参加者氏名2 \_\_\_\_\_ 大人・子供(18歳以下の場合は年齢を銘記) \_\_\_\_\_ 歳  
 交通経路 往路 月 日 線  
 復路 月 日 線

参加者氏名3 \_\_\_\_\_ 大人・子供(18歳以下の場合は年齢を銘記) \_\_\_\_\_ 歳  
 交通経路 往路 月 日 線  
 復路 月 日 線

参加者氏名4 \_\_\_\_\_ 大人・子供(18歳以下の場合は年齢を銘記) \_\_\_\_\_ 歳  
 交通経路 往路 月 日 線  
 復路 月 日 線