

From Kyoto

京都だより

9月-10月の京都のお祭りのご案内

大覚寺 観月の夕べ

日本三大名月鑑賞池のひとつである大沢池では、池に龍頭舟などの船を浮かべて観月を楽しむ催しが行われます。空を見上げれば煌々と輝く月が美しく、目を落とせば静かに輝く月が水面に映ります。

日時：2017年10月4日(水)～10月6日(金)
17:00～

場所：京都府京都市右京区嵯峨大沢町4

アクセス：JR「嵯峨嵐山駅」から徒歩約20分

お問い合わせ：075-871-0071

松尾大社 八朔祭

松尾大社の「八朔祭」は毎年9月の第一日曜日に行われる京都で最後の夏祭りです。風雨順調・五穀豊穡を祈る事を目的として、明治の時代から当大社の公式祭典として斎行されてきたお祭りで、前日の土曜日から盛大に諸行事が実施されます。

日時：2017年9月3日(日) 10:00～

場所：京都府京都市西京区嵐山宮町3

アクセス：阪急電車「松尾大社」駅下車

お問い合わせ：075-871-5016

上賀茂神社 賀茂観月祭

「馬場殿」にて仲秋の月を愛でる祭典を行い、祭典後にも様々な奉納行事が執り行われます。

日時：2017年10月4日(水) 17:30～

場所：京都府京都市北区上賀茂本山339

アクセス：市バス4系統上賀茂神社前下車すぐ

お問い合わせ：075-781-0011



Message

避難者の皆様へ
message from minnanote

残暑の続く9月です。夏の疲れが出ないように皆さんケアしましょうね。みんなの手では、久しぶりにみんなのカフェで避難者の交流会をいたします。福島市から本多先生を迎え、音楽、マジックショーありの盛りだくさんの内容です。ぜひご参加ください。福島への帰省ツアーも増やしましたのでご利用ください。

Event Info

みんなの手主催のイベントや事業のお知らせです。

ディナーナイト dinner night

2017.09.09 17:00-

伏見桃山の町家「みんなのカフェ」で特製ディナーをいただきながら音楽やマジックショーを楽しみましょう



日程 2017年9月9日(土) 17時～

参加費 大人 500円 子供(18歳まで) 無料

お食事 みなカフェ特製ディナー 9月の季節のディナー

(小学生以下のお子様にはお子様メニューをご用意します)

プログラム

「自分育てセミナー」本多先生
「子供達から大人まで楽しめるマジックショー」
「夏の終わりを飾る～プチコンサート～」

お申込 みんなの手までメールもしくは電話で申込

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

09

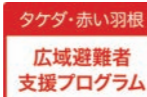
2017 SEPTEMBER

vol.71

Take Free

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

MINNANOTE NEWSLETTER
SEPTEMBER 2017
Issued by Minnanote

キャリア情報

京都ジョブパーク
開催セミナー&プログラム

全て参加費は全て無料 ただし予約要

『ワークライフ後半のキャリアを考える！
40歳以降から輝く働き方について』セミナー

概ね40歳～64歳までの求職者の方を対象にキャリアチェンジセミナーを開催。「これまでの経験を活かして働きたい」「自分にあった働き方で充実した生活を送りたい」など、40歳以上の方の“これから”を応援するセミナーです。男女問わず、転職や人生の節目と向き合うためのヒントを求める方に、職業生活後半のキャリア選択について考えるセミナーです。

日時 2017年8月31日(木)
10:00~12:00

場所 京都テルサ 東館3階 D会議室

対象 概ね40歳~64歳の方

定員 70名(先着順・要予約)

※定員になりしだい受付終了

内容 キャリアとは何か / 雇用され続ける能力とは何か / 資格・職業訓練のことについて / 多様な働き方について(非正規社員、在宅ワーク、起業、自営業、ダブルワーク、ボランティアなど)

お申込・お問い合わせ

京都ジョブパーク 総合受付

電話：075-682-8915

京都市南区東九条下殿田町70

京都テルサ西館3階

HP：http://www.pref.kyoto.jp/jobpark/

ジョブパークセミナー京都 IP カレッジ
9月セミナー

日時 セミナーは月曜日から金曜日まで毎日開催(日・祝日は除く)

月～金 9:30~11:00/13:00~15:00
15:00~17:00

土曜 9:30~11:30/13:00~16:00

受付 随時

定員 10名

内容 企業研究の手法(9月2日) / 自己PR・志望動機作成のコツ(9月22日) / 積極性を身につけるコツ(9月19日) / 美文職務経歴書の書き方(中・高年)(9月30日) / 美文字練習(9月20日) / 現状を改善する3つの目(9月4日、21日) / 自分に合う仕事の見つけ方(9月15日) / 信頼を得る傾聴の力(9月11日、20日) / 職業シリーズ事務の仕事(9月14日) / 他多数あり

第2回キャリアチャレンジプログラム

日時 2017年9月4日(月)からスタート

内容

・スキルアップ研修 10:00~16:00
(中1時間休憩)

・基礎研修 ビジネスマナー・キャリア転職、面接のコツ、企業が求める人材などのセミナー

9月4日(月)、5日(火)、7日(木)

・専門研修 警備 9月19日(火)

清掃 9月21日(木)、22日(金)

接客販売 9月20日(水)~22日(金)

・全コースの合同研修 まとめ 9月26日(火)

・複数企業とのマッチング交流会 9月29日(金)

マザーズジョブカフェ開催の
講座&セミナー

全て参加費は全て無料 ただし予約要

女性の再就職のためのパソコン講座

初歩のword&Excelをマスターできる!

日時 9月6日(水)~14日(5日間)
(9日~12日除く)

9:30~14:30 (12:00~13:00 休憩)

女性人材活躍セミナー

時間 10:00~12:00

日程&内容

9月5日(火) メール・電話・郵送のビジネスルール

9月12日(火) 自分に合った求人情報の探し方

9月14日(木) 好印象を与える大人のマナー

9月21日(木) 就種理解(事務)

9月26日~28日 目指す職種で活躍するために(パソコンや表計算ソフトで自分の強みをアピールする帳票作成)

お申込・お問い合わせ

マザーズジョブカフェ総合受付

電話：075-692-3445

京都市南区東九条下殿田町70

京都テルサ西館3階

HP：http://www.pref.kyoto.jp/mothersjobcafe/

『演じるシニア2018年』60歳以上の出演者&
プロジェクトメンバー(中学生以上)募集のご案内

演出家、舞台美術家、KUNIO 主宰の杉原邦生構成・演出。京都造形芸術大学舞台芸術研究センターが主催する「演じるシニア」は、2013年度に60才以上の一般の方を対象に、さまざまな事前ワークショップを約8ヶ月間かけて行い“春秋座の舞台に立つ”ことを目標に企画・上演されたものです。今回は、2017年秋から演出体験ワークショップを受講し、2018年夏に京都芸術劇場春秋座での公演を目指します。

募集詳細 (参加費無料・交通費は自己負担)

出演者参加資格

一般公募の60歳以上の方(15名程度。経験不問)

プロジェクトメンバー参加資格

一般公募の中学生以上の方(15名程度。経験不問)

出演者&メンバーとも

京都市内のワークショップや稽古並びに講演本番に通える方

★出演者&プロジェクトメンバーの併願も可能

会場 春秋座、京都造形芸術大学内ほか

申込締切 2017年9月25日(月)17:00

全体の流れ

オリエンテーション 11月3日(金祝)

ワークショップ 1月~7月まで月に1回(週末)

稽古 7月末1ヶ月間 週5日の稽古

公演リハーサル 8月20日~24日

公演本番 2018年8月25日(土) / 26日(日)

<2回公演> 会場 京都芸術劇場 春秋座

お申込・お問い合わせ

京都造形芸術大学 舞台芸術研究センター

「演じるシニア」担当行

TEL：075-791-9207 (平日10時~17時)

MAIL：k-pac@kuad.kyoto-art.ac.jp

HP：http://www.k-pac.org

きょうと⇄ふくしま まちとまちをつなぐ

子供達の活動報告 その1 京丹後を訪れて

全国にひまわりの種を植えて、その種を福島に送ってひまわり油にする「ひまわりプロジェクト」の子ども視察団—ひまわり大使—が、京都を訪れました。

ひまわり大使が初めに訪れたのは京丹後市の蒲井地区でした。蒲井地区の住民は、原発反対を訴えて原発立地を回避してきたので、2009年に住民の守り抜いた自然がユネスコの世界遺産に登録された時は、喜びもひと塩だったそうです。

まずは、町の祭りに参加しながら地域の人々と交流を図り、祭りのステージに立ち震災の体験を話しました。地元の人たちは熱心に子どもたちの話を聞いていました。中には、うなずきながら涙を流している人の姿も見られました。

現在、蒲井地区に住む子どもたちは小学生、中学生、高校生がそれぞれ1名ずつ。限界集落という問題を抱えながら、多くの人々に町に来てもらおうと様々な取り組みをしています。

1日目の宿の「風蘭の館」は廃校を改修してできた宿泊施設です。学校の面影が残る広間と教室を改修してできた客室があり、昼間は食事処として地元産のそば粉で打った蕎麦を提供しています。施設の前では、獲れたての魚をその場でいただける海鮮バーベキューができ、冬には牡蠣小屋として地元の牡蠣を味わえる



人気のスポットになっています。夏には、海水浴やシーカヤークの穴場スポットとして観光客が集ります。地元の良さを発信するようになってから訪れる人も徐々に多くなっているそうです。

2日目はビーチ清掃のお手伝い。潮に乗って運ばれるゴミをみんなで協力して拾い、その代わりにシーカヤークのやり方を教えてもらいました。ほとんどの子どもたちが震災以来ふるさとの海で泳いでいないことから大喜び。海水浴やスノーケリングやカヤークングをして、日本海の真っ青な海を思いっきり楽しんだ後は、宮津市与謝野町に移動して、町長始め町の人たちに震災の話を発表しました。与謝野町は、福井県の多い原発から30キロ圏内にあることから、原発に関する関心が高いのです。「福島のことと思わないでください。皆さんの身にも起こることです」という子どもたちのメッセージは多くの人の胸に届いたはずでした。

与謝野町では、昨年同様、ミカン農家さんの間引き作業を手伝わせてもらいました。間引きされたみかんは絞られクエン酸たっぷりで疲労回復に効く青みかん原液ジュースになります。今年は、鹿にみかんの芽の多くが食べられてしまい、間引きできたみかんの量は半分以下でした。以前ならただ捨てていた間引いたみかんを摘果ジュースとして商品化したのも町の人々のアイデア。「みかん育てるのも簡単じゃないんだな。」と、子どもたち。とてもいい経験になりました。

福島から京丹後にひまわり大使として来た子どもたち。海で思いっきり遊んで、地元の人と交流し、限界集落の取り組みや地域おこしの取り組みを学んだあつという間の3日間。次は京都市、兵庫県篠山市へ向かいます。(続く)

ふるさととつながろうツアーを振り返って

8月12日&14日に福島市と郡山市で「ふるさとつながろうツアー」を実施し、30名余りの避難者の方に参加していただきました。

12日には、福島市佐原にある「ささき牧場カフェ」を訪れました。まずは、牧場を見学し息子さんとお母様から話を伺いました。震災当時、50日間、牛乳を絞っても毎日捨てなければならなかったこと、放射線の影響と地震で放牧地が壊れて修理ができていないことからそれ以来牛を放牧していないこと、干し草が入手できるのか不安だったことから牛に与える餌の量を減らし凌いだこと、北海道から干し草を支援で送っていただいたおかげで牛に国産の干し草を与えられ続けていること、そして、やっと、自分のところで作った干し草を牛に与えられようになったことなどをお聞きしました。



ささきさんが牧場を始めた頃には300近くあった牧場が震災の影響もあり10数軒に。続けてこられているのは、「多くの支えがあったからだ」と振り返ります。ささきさんの牧場では管理できる規模の経営に徹し、販売も直売か配送することにより、消費者との目に見える関係を大切にしています。昨年オープンした隣接のカフェでは、搾りたての牛乳とその牛乳で作ったソフトクリームや地場のわさび菜



入りやトマトのソフトクリームがいただけます。牛乳は新鮮で濃く、ソフトクリームは「また食べたい」と好評でした。

14日は、須賀川市の北欧ペンテー

ジカフェかもめ舎を訪ねました。オーナーのIさんが京都に避難していた際に知り合った避難者の方が多く参加したこともあり、終始和んだ雰囲気での交流会でした。カフェタイムでは、かもめ舎特製のかき氷を提供していただきました。山盛りのふわふわの氷の上にかかった特製シロップがおいしく、参加者全員が綺麗に平らげました。カフェタイムのあとは、オーナーからカフェを始めるきっかけのお話を伺いました。参加者からは、お店に関してや帰還してからの福島での生活に関しての質問が出ました。「素人だからまだまだです。これからなんです。」と語るIさん。京都に移住するつもりで福島を離れたが、迷いながらも故郷の須賀川でカフェをオープンするために帰還。当時の仲間の前で、店について話すIさんの姿から「福島で頑張っ生きていく」という決意が感じられました。

2日間のふるさととつながろうツアーを通じて、震災の体験を共有できる機会を持っていただきました。今回は京都、兵庫、大阪、長野に避難者されている方々が参加され、短い時間でしたが楽しんでいただけました。ご参加ありがとうございました。

今回は年末年始の開催です。ふるさと福島の新しい発見ができて、県民同士の繋がりができる有意義なツアーを企画いたしますので、皆様のご参加をお待ちしております。



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(9/24) 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 第1・4 気功クラス	毎週 キッズ英語 (小学生クラス)		
第4 うたごえカフェ 第4 ベビーマッサージ			第2 うたごえカフェ		

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(9/24)

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)



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 こども支援部門 特任教授

今年の福島の夏は例年よりも暑い日が続きましたが、京都の夏はいかがでしたか。8月初旬、福島市では盛大に「わらじ祭り」が開催されました。久しぶりにお祭り会場に足を運んだのですが、その光景に驚かされました。

福島にこれほど多くの人が住んでいたのかと思うほど、道路は老若男女で埋め尽くされていました。最近、子どもの姿を見ることが少なくなったような気がしていたのですが、たくさん子どもや若者が素敵な浴衣姿でお祭りを楽しんでいました。

この光景が福島の日常かというそうではないのですが、このような時間を過ごすこともできつつあるということでしょうか。

そのような非日常的な時間を過ごしていると、「何やってんの。だから言ったでしょう。言ってもわかんないんだから…。」と言う、女性の怒鳴り声が聞こえてきました。はっとして声のする方を振り返ってみると、可愛い浴衣を着た女の子がお母さんにかき氷のカップを取り上げられていました。かき氷をこぼして浴衣を汚してしまった女の子は泣きそうです。

お祭りに合わせて素敵な浴衣を購入し、着付けをし、髪の毛も可愛く結んで出かけてきたのに娘が浴衣を汚してしまい、お母さんは少し感情的になってしまったのでしょうか。母親としてはよくあることです。

私も息子たちが小さい頃、何度も同じようなことをしていました。自分の感情を抑えられなくなり、その矛先を息子に向けていたのかもしれませんが、自分に気持ちの余裕が無い時ほど、子どもを怒ることがたくさんあったような気がします。

ところで、「怒る」と「叱る」の違いって知っていましたか？

「怒る」とは、相手が自分に悪い影響を与えたり、自分の思い通りに動いてくれなかったりした時に、自分の感情を相手にぶつける行為です。

一方「叱る」とは、相手の成長を願ってよりよい方

法を教えるための行為です。

私たちは子どもを注意する時、つい、「～の時もそうだったじゃない」と、過去のことを引きずりだしたり、「さっきも～したでしょう」と、叱る範囲を広げてみたり、「何やってもだめなんだから」と、子どもを全否定したりしてしまいがちです。

そのような注意の仕方をする時、子どもは自分に対する評価点を下げてしまいます。何かを修正しようとするのではなく、ただ、怒られたことだけが記憶に残ってしまい、「お母さんは僕が嫌いなんだ」と勘違いしたり「やってもだめだからやらないほうがまし」と、意欲を低下させたりしてしまいます。つまり、注意することによってネガティブな気持ちを増幅させてしまうのです。

ではポジティブな注意の仕方とはどのような方法でしょうか。3つのポイントがあります。

- 1.「今の言い方は嫌な気持ちになるよ」と言うように、今のことだけを叱る
- 2.「歩きながら食べるからこぼれたんだね」と言うように、目の前で起きたことだけを叱る
- 3.「歩きながら食べるのは行儀の悪いことだよ。他の人迷惑をかけるかもしれないよね」と言うように、何が間違っていたのかが伝わるように叱る

つまり、今、目の前で起きたことについて、修正する方法を伝えることが大切です。叱ったことがその後も応用することができれば、その子の力が一つ伸びた事にもなります。そのような注意の仕方を目指してみましよう。そのためには、お母さんに心の余裕があることが大切です。

感情的に子どもを怒鳴ることが少なくなるよう、お母さん自身が楽しい時間を過ごし、笑顔でいられる時間を延ばす努力をしてみるといいかもしれません。

次のお祭りはお子さんと一緒に笑顔で出かけられるといいですね。