

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
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 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：こもざわとえみ、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 (1/28)

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

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)

火曜日 14:50～15:40

小学生英語

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

初級クラス 月曜日 14:50～15:50

中級クラス 木曜日 9:30～10:40

講師 西山祐子

(キッズ英語、大人英語)



Message

避難者の皆様へ
message from minnanote

福は内、鬼は外——!

節分といえば、豆まきですが、季節を分ける日でもあります。春が立つこの日。気温の底はピークを過ぎ、少しずつ春めいた気候に変わっていきます。春が始まる初めの日。寒いからこそ春の訪れを待ち望む気持ちも膨らみます。もう少し冬の時間を楽しみましょう!

Event Info

みんなの手主催のイベントや事業のお知らせです。

2018年の交流ツアーのお誘い 雪遊び&スキー&温泉 in 滋賀ツアー

ふるさとでは身近にあった雪。関西ではなかなか触れる機会が少ないですね。今年は、全国的に雪に恵まれ、多くのスキー場はベストコンディションです。関西にもスキー場はたくさんありますが、今回は、福井県や岐阜県の県境に近い滋賀の北部にある関西エリア最大の奥伊吹スキー場に行きます。一緒に思いっきりパウダースノーに触れ親しみませんか

日時 2018年2月17日(土曜日)

場所 奥伊吹スキー場 <https://www.okuibuki.co.jp>

内容 スキー場で雪遊び&温泉入浴

日程

集合 7時半 JR 桃山駅 8時 京都駅発

10時—16 雪遊び&スキー&スノーボード等(内 ランチ)

17-18時 温泉入浴

解散 京都駅 20時 解散 桃山駅 20時半

参加費 無料 定員 45名(先着順受付)

施設について レストラン&フードコートあり!キッズハウスあり!DJステーションあり

ゲレンデについて パウダースノーが楽しめる12コース ちびっこゲレンデ(トンネル付き歩く歩道&そり無料貸し出し) スノーパーク(ボードのトリックを楽しめる)

ツアーに含まれないもの ランチ代&レンタル代

レンタル料金 スキー/スノーボードセット 1日大人4,000円(子供2,000円)、スキー・スノーボードスクール(90分) 1レッスン3,500円 2レッスン 6,000円

時間 11-1230 1330-15 (スクール事前に申込できますのでみんなの手までお申込みください)

温泉 北近江温泉(8種類の浴槽が楽しめる癒しの温泉)

→2ページに続く

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

02

2018 FEBRUARY

vol.76

Take Free



(1 ページの続き)

バス会社 明星観光バス (みんなの手のツアーでおなじみ)

お問い合わせ みんなの手、西山まで

(連絡先: みんなのカフェ 075-632-9352

070-5656-5621 minnanote123@gmail.com)

お申し込み みんなの手まで参加代表者氏名と参加者氏名 (子供さんの場合は学年)、連絡先携帯電話番号、eメールアドレス、参加人数 (大人、子供、幼児)、バスの乗降場、リフト使用の有無 (キッズゲレンデ一日券 (大人・子供 (小学生以下)・回数券)、レンタルの有無 (スキー・ボード・ウェア)、スクール希望の有無 (ある場合は、申込者の氏名、年齢、レベル)、を明記の上、メール

minnanote123@gmail.com もしくは郵送でお申し込みください。

避難者の方に

リクエストが多かった! 夕食会!

避難者交流会@みんなのカフェ

夕食を一緒にいただきながら、避難者通し交流しましょう。

日時 2018年2月24日 (土) 17時半スタート

内容 夕食会

心と体のワークショップ (希望者)

& キャリアアップカウンセリング (希望者)

参加費 夕食 500円 (メニューオプションあり)

小学生以下 無料

お申し込み みんなの手まで参加代表者氏名、連絡先携帯電話番号、eメールアドレス、参加人数 (大人、子供、幼児) メールもしくは郵送でお申し込みください。 **申込締め切り: 2月20日**

ふるさととつながろうツアー

日程: 2018年3月25日 (日)

三春のデコ屋敷ツアー巡り&三春駒作り体験ツアー

現在申し込み受付中

避難者&在住者との繋がりを深めながら今の福島を体験しましょう!



みんなのカフェ特別セミナー

「健康子育て育児セミナー『食』」

— 体は食べ物から作られている。 —

食を正せば薬いらずの丈夫な子に育つ! —

日程 2018年2月14日 (水) 10時—11時半

参加費 無料

内容 免疫力を高める食材と食べ方

薬いらずの子に育てよう!

講師 あすか保育園長&アディオライフカイロ院長

清水友浩先生

お申し込み 参加者氏名、連絡先携帯電話番号、eメールアドレス、メールもしくは郵送でみんなの手までお申し込みください。



就活役立ち情報

京都ジョブパーク情報

住所 京都市南区東九条下殿田町 70 京都テルサ西館 3階 075-682-8915

京都 JP カレッジ 2月のセミナー

2/3 13-17 若年者向け自己PR・志望動機作成セミナー個別面接セミナー

2/24 13-17 中高年向け キャリアの棚卸し ~ 職務経歴書セミナー

2/20 13-17 ストレスとの上手な使い方

他のセミナー等の情報リンク

<http://www.pref.kyoto.jp/jobpark/documents/jpcollege02.pdf>

マザーズジョブカフェ情報

住所 京都市南区東九条下殿田町 70 京都テルサ東館 2階 京都府男女共同参画センターから京都内 電話番号 075-692-3445

女性人材活躍支援セミナー

2/1 10-12 ミスマッチを防ぐ! 自分に合う仕事の見つけ方

2/15 10-12 業種・職種理解

2/27 10-12 面接で役立つ話し方講座

他のセミナー等の情報リンク

<http://www.pref.kyoto.jp/jobpark/documents/201802mothersjobcafe.pdf>

平成 29 年度 農林漁業就業相談会

農業事業体や林業事業体 就農支援機関 48 ブースが集結。直接、参加者と懇談、面談ができます

日時 2018年3月4日 (日) 13-16

内容 第1部 13時~ セミナー

(対談: 農業、林業、漁業)

第2部 14時 就業相談会

16時 終了予定

農林水産業ジョブカフェ相談員による相談ブースも設置

場所 ホテルルビノ京都堀川 (京都市上京区 東堀川通下長者町下ル 3-7)

参加料 無料 (事前申込が必要)

参加団体 京都市北区 伏見区 久御山町

八幡市 亀岡市 南丹市 京丹後市

福知山市 綾部市 与謝野町から農

業事業体や林業事業体 就農支援機

関が集結

お問い合わせ

(公社) 京都府農業総合支援センター

(京都アグリ 21) 京都市上京区出水通

油小路東入丁子風呂町 104-2 京都府

庁西別館 2F TEL075-417-6847

参加申込フォーム

<http://www.agr-k.or.jp/~kyoto-j/agriculture/noringyo/entry.html>

参加申込締切 2018年2月12日

同時開催 京都府田舎ぐらし相談会

開催場所 ルビノ京都堀川 3階アムール 13-16

求人情報

京都に居住しているのだから、京都らしい老舗の会社で働きたい！
そんな願いを叶える会社をご案内いたします。

出汁文化の担い手の会社で京の食文化と向かい合う

うね乃株式会社

職種 接客業務

雇用形態 正社員（研修期間あり）

仕事内容 飲食店での接客業務、調理、調理補助

給料 経験・スキル・前給料を考慮し、
面談の上決定します。

勤務地 仁王門

うね乃：京都市左京区新丸太町4-1
（京阪 3条駅より歩いて10分）

勤務時間 変則的なため問い合わせください
休日/休暇 木曜日 第3水曜日 月1回不定休
夏期休暇 冬季休暇

応募資格 選考資格 未経験者歓迎！
お料理が好きな方、「人」が好きな方、気配り
のある対応ができる方、柔軟に物事を考えら
れる方

お問い合わせ先 うね乃本店 0120-821-218
info@odashi.com



創業 187年を迎える綿善旅館で
おもてなしの心を学ぶ！

株式会社 綿善

職種 総合職

雇用形態 正社員又はアルバイト

仕事内容 フロント（接客全般：チェックイン
アウト業務・コンシェルジュ業務・予約管理・
営業他）・客室係（接客全般：夕朝食配膳・布団
の上げ下げ・宴会他）・料理人（お客様へ提供
するお料理の調理他）・調理補助（盛り付け補
助・配膳補助・食器洗浄他）

給料 正社員：月給 180,000円～
（経歴等による。面談の上決定。）
アルバイト：時給 860円

休日/休暇 年間休日 83日 有給休暇
慶弔休暇 産前産後休暇

勤務地 綿善旅館：京都市中京区柳馬場六角下
る井筒屋町413
ゲストハウス禅：京都市中京区柳馬場六角下
る井筒屋町423（地下鉄四條より徒歩8分 阪
急烏丸線烏丸駅より徒歩8分、京阪電車三條
駅より徒歩10分）

勤務時間 7:00～22:00の中で実働8時間。
シフト制。

応募資格 人に喜んでもらうことが好きな方。
接客が好きな方。明るく前向きな方

お問い合わせ先 075-223-0111
kyoto@watazen.com

住まい情報

URの賃貸住宅キャンペーン情報

URのメリットは礼金なし 仲介手数料なし 更新
料なし 保証人なしで気軽に借りられること。現在、
4月1日まで最大2ヶ月までのフリーレント付で、5
年間家賃が安くなるキャンペーン価格の住宅もありま
す。ぜひ検討してみてください。

以下の物件は全て1ヶ月のフリーレント付き&一部
キャンペーン価格の物件あり

京都市

右京区 花園 3DK 75,100円
西京区 洛西新林 2DK 49,600円
洛西新林北 3DK 54,500円
南区 松ノ木町 2DK 53,600円
伏見区 醍醐石田 2DK 47,000円
桃山南 51,700円
向島 54,100円
伏見納所 3DK 53,600円

宇治市

グリーンタウン槇島 3DK 62,200円

亀岡市

保津川 3DK 45,700円

木津川市

梅見台 2DK 62,500円
高の原駅東 2DK 64,300円
高の原駅東第2 3DK 59,200円

八幡市

男山 2DK 39,300円

問い合わせ

京都営業センター

京都市中京区烏丸御池下ル虎屋町566-1
（井門明治安田生命ビル1階）
烏丸御池徒歩1分
電話番号：075-255-0499
近くの店舗や詳細はリンクを参照
<https://www.ur-net.go.jp/chintai/>



活動報告

ふるさととつながろうツアー in 福島

2018年1月3日

二本松東和町 農家民宿で過ごすお正月

2018年正月、福島駅から1時間ほどかけて二本松市東和町に向かいました。前夜に降った雪に覆われた里山の真ん中に農家民宿「遊雲の里」がありました。そこを経営されている菅野さんとは2011年に出会い、2014年の正月には「帰省バスツアー」の交流会にゲストスピーカーとして参加していただきました。その時に会った避難者の方も今回参加され、4年ぶりの再会も果たされました。

民宿に着くと、早速、全員で餅つきをしました。炊いていたもち米を臼に入れて、杵で餅をつきます。子どもからおじいちゃん、おばあちゃんまで多くが餅つきに挑戦しました。できあがった餅を、汁餅、きな粉餅、納豆餅、えごま餅、あんころ餅にいただきました。他にも、いか人参や特製大豆で作った青ばた豆腐など、心を込めて用意されたお料理が並び、親睦を深めながら、美味しくいただきました。

菅野さんは35年以上農業に従事し、一昨年まで、福島県有機農業ネットワークの理事長も勤めていました。震災後は、農家の復興や再生を目指し、自ら農業をするかわら、相談やセミナー、測定など様々な取り組みをしました。堆肥や有機質を入れた土作りをするセシウムの移行を防ぐことができることを知り、土作りを進めた結果、地域の農作物から、放射線物質が検出されないようになりました。

多くの研究者や訪問者と関わる中で、東和には泊まる場所がないことに気がつき、2016年4月に自宅を改装して、農家民宿をオープンしました。オープン後は、NPOや企業、関心を持つ若者など、様々な人が訪れ、田植えや稲刈りいちごの収穫などの農業体験や、地域の見学ツアーなどに参加してもらい、農家のことや福島の現状を知ってもらえるようなきっかけ作りをしています。



菅野さんの家は家族分業。Uターンしてきた娘さん、奥様、おばあちゃんまでと一緒に働いています。農作業の他、餅や漬物、弁当などの加工食品の製造販売、農家民宿の経営など、それぞれが役割を担っています。

交流会には、避難者と家族の他に、地域の方々も参加されました。東京から震災直後に移住された夫婦は、菅野さんの野菜を鶏に食べさせて、アレルギーの子どもさんも食べられる健康なたまご作りに励んでいます。東和に来てから2人の子どもにも恵まれ「東京にいる時よりも健康になった」と自らの体験をお話になりました。1個60円のこだわりの玉子ですが、「こだわっている玉子なら食べてみたい」と参加者の声も。また、近くに建設予定の焼却炉について反対運動をされている東和に移住されたママのお話も伺いました。菅野さんから、これまでの農作物の全量検査が、今後サンプリング検査に変わることや検出されなくても測り続けることの大切さをお聞きしました。

震災後、除染の問題や風評被害に問題に取り組み、農業仲間や町ぐるみで解決して来た菅野さん。ただ、復興まではまだまだ長い道のりであるにもかかわらず、いつも前向きに目の前の問題に取り組んでおられる姿に、「元気づけられ、居住先でも頑張ろう」と言った声を参加した方から多数いただきました。

在住者、避難者、移住者などが集い、これまでの状況や思いを共有するなど、以前なら実現が難しいと思ったことも、震災から7年目を迎える今だからできたのではないかと思います。それぞれの歩みを知ることができ、それぞれの選択を理解し、尊重することができ、つながることができるのではないかと思います。これからも、このような取り組みを続けていきたいと思っています。

第5回 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

みなさんはどのような年末年始を過ごされましたか？

関西生まれの私は、お雑煮を白味噌ベースで作ります。東北のお雑煮は醤油ベースが多いので、「お雑煮は白味噌でしょ」と譲らない私と「なんでうちだけ白味噌なの？醤油味がいい」と騒ぐ息子たちで、正月早々大喧嘩が始まります。喧嘩になることがわかっているのだから醤油ベースに変えればいいのですが、30年経った今でもこだわり続けています。

住む場所によって様々なことが異なります。お雑煮の味付けなんては微々たるもので、人との距離感や言葉遣い、子育ての方法や考え方、子育て観や教育観等、様々なことが違ってきます。その変化が自分にとって心地よい変化だといいいのですが、変化を受け入れることができなかつたり何となくしっくりいかなかつたりするのはその場にいることが辛くなる一方です。変化を受け入れることのできる許容範囲は一人ひとり異なります。たとえ親子であっても感じ方は違うのです。昨年、中高生の子どもたちと一緒にフィリピンの貧困地区と呼ばれている地域に行ってきました。その地域に住んでいるフィリピンの子どもたちの生活は裕福と

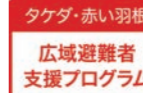
は言い難いものした。もちろんゲームをしている子どもは一人として見かけません。

ところが同行した子どもたちは「フィリピンの子どもの笑顔は心の底から湧き出ていてほっとする」「フィリピンで暮らしたい」「日本の学校と違って巣の自分でいられる」と話していました。その言葉は物珍しさや同情によるものではなく子どもたちの心の奥底から発せられた言葉でした。参加した子どもたちは、学校で辛い思いや苦しい思いをし続けていました。そういう子どもたちだからこそフィリピンの人の温かさや純朴さ、素直さを敏感に感じ取ることができたのでしょう。そしてその雰囲気や空気に居心地の良さを感じたのだと思います。

東日本大震災から7年、皆さんは様々な体験を積み重ねてこられたと思います。体験しなくてもいいことまで体験させられ、辛い日々を送られた方もいらっしゃるかと思います。そのような様々な体験を振り返った時、どのような場所や時間に居心地のよさを感じられましたか？そういう場所を求めてこれからの生活を立て直されてはいかがでしょうか？

Minnanote is supported by

福島県



ふくしま地球市民発信所

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