

Workshops

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 グルーテコ	毎週 キッズ英語 (幼児クラス) 予約 鍼灸マッサージ	毎週 大人英語 (中上級) 毎週 キッズ英語 (小学生クラス) 第2 うたごえカフェ	第2 ベビーマッサージ	第2 篠笛カフェ

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:こまざわとえみ、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



グルーテコ講座

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4,000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 15:00～16:00
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1000円
入門クラス 月曜日 16:10～17:10
初級クラス 月曜日 15:00～16:00
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

暑い夏もまだまだ続きそうに思えますが、もう9月。秋がそこまでやって来ています。今年は、湖でのカヌー体験やぶどう狩りを予定しています。ぜひ秋の味覚を求めて一緒にバスツアーに参加しましょう。

Event Info

みんなの手主催のイベントや事業のお知らせです。

青蓮寺湖でカヌー体験&ぶどう狩り
近畿地方避難者交流会

のまはらさん(元奈良県被災者の会)のエスコートで、近畿地方の避難者合同交流会を企画いたしました。地域を超えた避難者交流を行いたいと思いますので、皆さん奮ってご参加ください。

日時 2018年9月16日(日曜日) 場所 青蓮寺湖の前(三重県名張市)
内容 カヌー体験・ランチ・避難者交流・ぶどう狩り
参加費 大人1,500円 小学生1,000円(ランチ&ぶどう狩り代金)

スケジュール 京都からご参加の方

7時 新大阪駅南口貸切バス乗り場 → 8時 京都駅八条口貸切バス乗り場
→ 10時半 青蓮寺湖周辺到着 → カヌー体験 → 12時交流ランチ
→ 周辺観光 15時-17時(ぶどう狩り) → 京都駅八条口貸切バス乗り場 19時半
→ 新大阪駅南口貸切バス乗り場 20時半

ツアーのオススメどころ!! カヌー体験ができる! アウトドアランチを楽しめる!
名物のぶどう狩りができる! 近畿の避難者同士の交流ができる!

大阪や京都以外の他のエリアからご参加の方は、ご連絡ください。
お申し込み方法 お申込方法 代表者氏名、参加者名、参加人数(大人・子供)
カヌー希望の有無、連絡先(携帯電話番号とEメールアドレス)を記入の上、
みんなの手までメールもしくは郵送でお送りください。

秋といえば「いも煮会」
毎年恒例の芋煮会を開催します。
ぜひ、一緒にいも煮を楽しみましょう!

日時 2018年10月28日(日) 11時～ 場所 鴨川河原(予定) 京都市内
内容 いも煮作り&避難者交流
参加費 1,000円

お申し込み方法
代表者氏名、参加者名、参加人数、連絡先(携帯電話番号とEメールアドレス)
を記入の上、みんなの手までメール(minnanote123@gmail.com)
もしくは郵送でお送りください。



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

2018 September
vol.83
Take Free

第2回・第3回ふるさととつながろうツアーのお知らせ

2018年ふるさととつながろうツアーとは

福島県内の各所を訪れふるさとの良さを発見するツアーで、ふるさと・在住者・帰還者との交流を目的にしています。

対象者 福島県から避難されている方
(帰還を考えられている方が優先) とご家族

定員 各ツアー10~20名 (先着順)

ツアーに含まれるもの

旅費(避難先からツアー開催場所までの往復新幹線・航空券チケット代) 施設使用料 交流会の費用

2018年第2回つながろうツアー
「富良野自然塾裏磐梯校」を訪れて

日時 2018年9月23日(日) 11時~17時

場所 グランデリゾート
福島県耶麻郡北塩原村松原荒砂沢山

内容 2018年7月14日にオープンしたの
富良野自然塾を訪れます。
倉本聡さんのプロデュースプロデュースする自然
学校の東北初のオープン。5感を使って自然を体
感するプログラムやイベントに参加します。

定員 20名まで

スケジュール 11時 郡山駅集合 バスで裏磐梯へ
13時半~自然塾体験
17時 郡山駅解散

集合 郡山駅

お申し込み方法

みんなの手のHPから申し込みもできます。申込用紙に
必要事項を記載の上、メールもしくは郵送でお申し込
みください。申込用紙希望の方は、みんなの手までご
連絡ください。

注意事項

お申込者の方が10名以下の場合は、ツアーを中止する
場合がございます。ご了承ください。

交通費は原則避難先から現地までの料金で、新幹線の
料金が限度額になります。(飛行機使用の場合も)

2018年第3回 つながろうツアー
セレクトショップ&
スポット巡りツアー in 福島市

日時 2018年11月23日(金) 11時~16時

場所 福島市内

内容 震災後、徐々に街並みが変わりつつある福島
市。新しい名所やショップが続々できています。今回
は、福島にこだわり、地元の強みを生かしながらもの
づくりをされている方々を訪ねます。
果樹園や話題の食料品店、カフェなど、福島市のセレ
クトショップ&スポット巡りをして、こだわりや夢に
ついて伺います。

定員 20名まで

スケジュール 11時 福島駅集合
16時 福島駅解散

2018年度ふるさととつながろうツアー予定

第4回 12月28日(金) 第5回 1月4日(金)

第6回 2月10日(日) 第7回 3月24日(日)



第1回ツアー

第1回ふるさととつながろうツアー@あぶくま洞を振り返って

2018年8月13日、猛暑の続く今年の夏に、1年を通して室内温度15度のあぶくま洞を訪れ、日頃の暑さを忘れていただこうと福島県田村市でふるさととつながろうツアーを開催いたしました。

当日、郡山駅に集合して、1時間程バスに揺られて、目的地の「星の村ふれあい館」に到着しました。30名ほどの避難者の方が参加され、顔なじみの避難者の方や、初めての参加される方もおりました。避難者が自己紹介しながら、名物のえごまうどんをいただきました。えごまのタレがとても美味しくほとんどの方が完食されていました。

次に、あぶくま洞にバスで移動。あぶくま洞では、所長さんから歓迎の挨拶をいただき、そこで勤務されている青木さんのお話を聞きました。青木さんからは、震災当時避難区域であったために避難先から通勤していたことや、震災後、閉鎖していたあぶくま洞が再開したのち、風評被害のため入場者数が激減したものの、現在は、震災前の6割まで戻ったこと、そしてあぶくま洞の魅力を発信して行きたいという思いで勤務されていることも伺いました。

お話の後、待望のあぶくま洞に入洞しました。お盆のために入場者が多く、通常の倍くらいの時間がかかりましたが、中は涼しく気持ちがよく、ライトアップされた自然の造形美を楽しむことができました。

その後、ふれあい館に戻り、郡山在住で音楽を通じて地域復興支援をされている佐藤雅人さんの演奏を楽しみました。佐藤さんには2012年から何度か帰省ツアーやつながろうツアーの際に演奏をしていただきます。佐藤さんの演奏は毎回評判で「もっと聞きたい」とリクエストが出るほど。今回は、オリジナル曲の演奏をしていただいた後で、中島みゆきの「糸」を皆で歌いました。応援メッセージもいただきました。

今回のツアーを通じて、広域に避難している同郷人が集い、福島の今を知れたことや福島県に在住されている方々の思いを知れたことや県民同士の交流ができたこと、そして福島の良さを発見できたことが収穫でした。

これからもこのツアーを通じて、避難者の方々とふるさと福島をつなぐお手伝いできたらと思います。またのご参加をお待ちしております。



今後の予定

9月23日(日)裏磐梯「自然塾」体験訪問ツアー

11月23日(金)セレクトショップ&スポット巡りツアーin 福島市

キャリアを考える

キャリアについて 今回は2回目です。
皆さんは今、自分に合った仕事に就いていますか？
それとも、将来的に自分に合った仕事を探している所ですか？

「本当にやりたい仕事を見つける。」

企業の中で新入社員と面談することがあります。入社して3ヶ月「仕事は良く判らないけど、職場の雰囲気は判った、なんとなくここでやっていけそう」この言葉を大切に感じています。“水が合った感じがする”ということでしょう。まずは、環境に慣れることが大事だと思っています。

ハローワークと連携してキャリア相談をしています。仕事を探しているけど何をしたら良いか判らないという19才の女性、働いている自分を想像して話してもらおう、賑やかな所で明るい服を着て仕事をしている様子を語ってくれました。彼女は現在、駅近くの商業施設での販売員をしています。私が出会う若い人達の多くが職業の選択を職場の雰囲気を選んでるようです。

また、企業で10年働き、役職になったけれど、この仕事は本当に自分がやりたいことではない気がする。職場で中堅になり後輩の指導も任されているが、最近は新しいことを次々と覚えなくてはならず、いつまで続けられるか不安、一生できる仕事を探したいという40代、50代。会社は定年になった、再雇用という制度もあるが同じ仕事をより自分に合った仕事をしたと言う60代。

本当にやりたい仕事、自分に合った仕事、天職とはどう考えたら良いのでしょうか？
生涯、同じ仕事を続けて「これが天職」と感じている人はどれくらいいるのでしょうか？

私は今の相談業務に就くまで4つの仕事を体験しました。共通していることは対人業務です。

キャリアアンカー：キャリアの錨を意味します。

長期的な職業生活の拠り所となるもので船の錨を意味します。シャイン（マサチューセッツ工科大学経営大学院、組織心理学）はキャリアを「生涯を通じての人間の生き方、その表現の仕方」であると提唱しました。アンカーの基礎になるものは働く以前からありますが、実際、働き始めてから明確に現れるものです。

キャリアアンカーの構成要素

①才能・能力 ②動機・欲求 ③価値・態度
によってつくられます。

アンカー

①専門性 ②経営管理 ③安定 ④起業 ⑤自立 ⑥社会貢献
⑦調和 ⑧チャレンジ 8種類に分けられます。

さて、理論は頭の片隅に置いておいて、自分のアンカーを探ってみませんか？
以下のことを自分なりにイメージして浮かんで来たことを自由に書いたり誰かに話してみましよう。

- ①あなたの得意なこと・強み
- ②あなたがやってみたい仕事
- ③②の理由

じっくり考えてみましょう、そこから何か気づいたことはありましたか？



田中 晶子

資格 シニア産業カウンセラー
2級キャリアコンサルタント技能士

講師経歴
若年者自立支援、21世紀財団キャリアコンサルタント、滋賀男女参事センターキャリアコンサルタント、TIP支援専門家等
東京出身 夫の転勤で30年前に京都に移住
NHKのニュースで、日本で初めて戸建てコ
ホラティブを造ることを知り参加現在、大
津市在住。

現職
企業、官公庁のカウンセラー、キャリアコンサルタント
研修講師独立行政法人産業保健総合支援センターメンタルヘルス促進員

キャリア
自宅で英語教室主宰、老舗旅館で管理職と同時進行でカウンセラー資格を取り転職
社会活動経歴
ガールスカウトリーダー(京都)、異文化NGO(南米)、滋賀女性リーダーの会
Aging in Place(住み慣れた場所でも美しく暮らす)実行メンバー

WRITER

京都移住計画主催 いなか子育てを知るランチ会@京丹波町

実際に地域を訪れながら、京都丹波の子育て環境を知り・体験するランチ会です。

「京丹波町 竹野地区」に伺います。京丹波町竹野地区は、移住促進特別区域に指定されており、移住者を積極的に歓迎している地域です。

日時：9月29日(土) 11:00～15:00

集合場所：自家用車の方 11:00 若竹センター
(丹波ICから5分)

※電車の方は10:40に園部駅西口に集合していただき
会場まで公用車で向かいます。
(JR嵯峨野線快速9:58京都駅発→10:34園部駅着)

参加費：無料
(※昼食代：1人あたり大人1,500円・子ども800円)

定員：10組様 (20名まで)

お申込：以下リンクよりお申込みください

<https://formcreator.jp/answer.php?key=xGeXiqrkSg6AVOF0vA2kuw%3D%3D>

▼京都移住コンシェルジュHP

<https://conciierge.kyoto-iju.com/event/inakakosodate180929>

今後の予定

【第3回】2018年9月29日(日) 京丹波町 竹野地区 【第5回】2019年3月2日(土) 亀岡市 馬路地区

【第4回】2018年11月11日(日) 亀岡市 東本梅地区

京都府移住・交流フェア in 大阪

大阪で、京都府内15市町村が一堂に会する移住・交流フェアを初開催！就業・就農・婚活等の相談もできます！
本格的に移住を検討されている方から"ちょっと京都が気になる"方まで！ぜひお気軽にお越しください！

日程：2018年9月30日(日) 時間 11:00～16:00

場所：あべのハルカス 25F 会場(会議室C～F)
(<http://harukas-kaigi.jp/access.html>)

参加費：無料

主催：京の田舎ぐらし・ふるさとセンター 共催 京都府
※当日飛び込み参加も可能です。

イベント内容

1. 個別相談コーナー (11:00～16:00)

【移住相談ブース】地域のこと、住まいのこと、先輩移住者のこと…移住関連のご相談に幅広くお応えします！

【就業相談ブース】農業・林業・漁業から一般企業での就職まで！幅広くご相談に応じます！

【婚活相談ブース】婚活イベントがきっかけで京都府内に移住される方も！婚活情報はぜひこちらの相談窓口で！

2. 移住セミナー

【PART 1】『半農半Xで暮らす、地域で仕事を創る！』 塩見 直紀(半農半X研究所代表)

【PART 2】『移住者トークショー Vol.1』 若林 武・純 夫妻(宇治田原町 from 大阪)

【PART 3】『移住者トークショー Vol.2』井上 健吾・絵磨 夫妻(京丹後市 from 大阪)

福島県の相談窓口情報

福島県から避難されている方へ

放射線に関する窓口

放射線に関する問い合わせ窓口（福島県内外の被災住民向け電話相談窓口）（原子力規制庁内設置）

電話（フリーダイヤル）：0120-988-359

【受付時間：8時30分～18時15分（平日）8時30分～12時00分（土日祝）】

放射線被ばくの健康相談窓口（放射線医学総合研究所）電話：043-290-4003

【受付時間 月曜日・水曜日・金曜日（祝日を除く）の午後1時から4時まで】

原子力災害全般（原子力規制庁コールセンター）電話：03-5114-2190

【受付時間 午前8時30分から午後6時15分まで（月曜日～金曜日（祝日を除く））】

住宅全般に関する相談窓口

【受付時間：平日のみ 午前9時から5時まで】 相談窓口専用ダイヤル 電話：024-521-7698

就職に関する相談 就職相談・職業紹介 ふるさと福島就職情報センター

・ジョブカフェふくしま 024-525-0047（月曜日～土曜日：10時～19時）

・Fタウンセンター東京 03-3214-9009（月曜日～土曜日：10時～18時）

就職相談・職業紹介・生活相談（月曜日～土曜日：10時～19時） ふくしま就職応援センター

・郡山窓口 024-925-0811 ・白河窓口 0248-27-0041 ・会津若松窓口 0242-27-8258

・南相馬窓口 0244-23-1239 ・いわき窓口 0246-25-7131

生活資金に関する相談窓口

【受付時間 午前8時30分から午後5時15分まで】

生活福祉資金の相談

電話：024-523-1250（県社会福祉協議会）

農林水産業に関する相談窓口

【受付時間 午前8時30分から午後5時15分まで（平日）】

営農、資金、流通などの相談 電話：024-521-7319

農林水産業関連の情報を、県のホームページで公表しています。

創業に関する相談

電話：024-525-4048（産業創出課（福島駅西口インキュベーションルーム））（13時～17時：土日を除く）

工業製品の残留放射能に関する相談 電話：024-959-1739（ハイテクプラザ）

金融に関する相談

電話：024-521-7291（経営金融課）

特定地域中小企業特別資金に関する相談

電話：024-525-4019、024-534-0928、024-535-7348、024-534-0948、024-534-0938（県産業振興センター）

避難者交流バスツアー天橋立観光&海水浴

8月5日避難者交流バスツアーを実施しました。気温34度の暑い京都市を離れ、京都縦貫道を通り、バスで一路宮津へ向かいました。夏休みのためか、道路は渋滞していて、途中遅れましたが、無事に天橋立に到着しました。

天橋立に到着して、まずは智慧の餅をいただき、日本三大殊の知恩寺で参拝しました。ランチのため、天橋立近くのホテルへ移動。ホテルの庭からは海が一望でき、浜から吹いてくる涼しい風にあたりリラックスしながら、バーベキューを楽しみました。宮津の野菜や海の幸に舌鼓を打ちながら、参加者通し交流を図りました。

午後からは、観光グループの方は、汽船に乗り、パワースポットの元伊勢神社や真名井神社参拝や丹後ちりめん資料館見学などを楽しみました。海水浴グループは、無双ヶ浜の付け根にある宮津の秘境の海岸「おっぱま」海岸で海水浴をしました。おっぱまは砂浜も綺麗で、水の透明度が高く、浅瀬でも魚を見ることができました。海水浴や観光の後は、ホテルに戻り、海の見えるお風呂で入浴をし、宮津を後にしました。

あつという間の日でしたが、海の京都を十分満喫することができました。参加された避難者の方からは、普段の生活を離れて、リラックスできたことや、仲間作りができたこと、海水浴や観光ができたことが良かったとの声をいただきました。今後も皆さんに喜んでいただけるような交流会を実施していきたいと思っております。

参加者の声 「久しぶりに見た海に感動しました。ご支援いただきありがとうございます」「ガーデンバーベキューと聞いたので、外だと思っていたが、室内の部屋も用意されていて助かった。」「なかなか海水浴に子どもを連れてこれないので、このようなツアーは助かります。これからも続けてください」「他の避難者と親しくなれた」



Minnanote is supported by



国際ソロプチミスト京都 - 北山

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



みんなの手オフィス

TEL: 075-203-8705

携帯: 070-5656-5621

みんなのカフェ

TEL: 075-632-9352

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