ぼしゅうとあんない

Koueki Times

あすなろコミュニティサロン
あすなろ元気こども食堂・あすなろ元気塾

この事業は門真市市民公益活動事業補助金を受けて実施しています。

「あすなろ元気こども食堂」「あすなろコミュニティサロン」は高齢者・子育て世代・子どもの3世代が健やかに健康的に和気あいあいと仲良く集う交流の場になればとの思いで開催しています！どちらも子どもは無料です。

あすなろ元気こども食堂

15日(土)のこどもランチはクリスマスバージョン！

【開催日時】
12月8日(土)・15日(土)
1月19日(土)・26日(土)
11：00～15：00

あすなろコミュニティサロン

【開催日時】
12月9日(日)・16日(日)
1月20日(日)・27日(日)
モーニング 8：00 ～11：30
ランチ　　12：00～15：00

あすなろコミュニティサロン

2018.11.17　そろばん体験教室

お芋堀り＆パーティーをしました

11月17日(土)、あすなろ農園にてお芋堀りを実施しました。様々な形をしたお芋に大人も子どももびっくり。お芋堀りの後はあすなろサロンで採れたてのお芋を調理してもらい、皆で頂きました。

【場　　所】あすなろコミュニティサロン
門真市御堂町 3-19（古川橋八坂神社の西隣）
【お問合せ】一般社団法人 JSK　石谷 真一郎
TEL：090-2195-0747

あすなろ元気塾では初めてそろばんを習う子ども達への無料の「体験そろばん教室」を開催しています。小学1年生から中学生まで、誰でも習いにきてください♪

あすなろ元気塾 そろばん体験教室

【開催日時】 12月8日(土)・15日(土)
1月19日(土)・26日(土)
15：00 開始 ～ 17：00

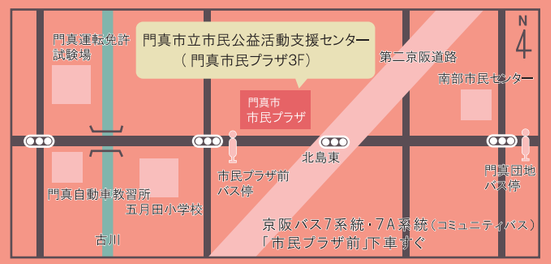
門真市断酒会の家族会

～お酒で悩んでいるご家族の方々へ～

家族会はお酒の問題で困っている人達の集いです。
みんな同じ悩みをもっています。
一人で悩み苦しむのは止めましょう。
仲間と語り合い、自分自身を取り戻してください。

【開催日時】毎月第２水曜日　13：00 ～ 16：00
【場　　所】門真市民プラザ３階
門真市立市民公益活動支援センター
【お問合せ】TEL：072-800-7431

門真市立市民公益活動支援センター　MAP



門真市立市民公益活動支援センター

Koueki Times

当センターは「みんなのために何かしたい！」という方への相談やコンサルティング・NPOに関する勉強会・市民活動の情報発信・施設の貸出など門真の市民活動を応援しています!

No.08　2018年12月5日
発行：門真市立市民公益活動支援センター

あなたの思いを聞かせてください。

センターからのお知らせ

年末年始のお知らせ

今年も残りわずかとなりました。
皆様何かとお忙しくされていることと思いますが、風邪などひかないように、体調管理に気をつけてお過ごしください。

～当センターの年末年始のお知らせ～

12月29日(土)～１月３日(木)まで休館

致します。

１月４日(金)から通常通り開館致します。
2018年は当センターをご利用いただき、有難うございました。
2019年もスタッフ一同、皆様のお越しをお待ちしております。
どうぞよろしくお願い致します。

門真市立市民公益活動支援センター
〒571-0025　＜指定管理者＞みんなのかどま協議会
門真市大字北島546番地　門真市民プラザ3階
TEL 072-800-7431　FAX 072-800-7432
メール　ko-eki-c@aqua.ocn.ne.jp
開館時間 9：00～21：30
休館日　毎週木曜、年末年始
ホームページ　www.kadoma-koeki-cnt.com
京阪バス7系統・7A系統（コミュニティバス）
「市民プラザ前」下車すぐ
・京阪本線古川橋（北口）から10 分～15分
・地下鉄長堀鶴見緑地線門真南駅から約16分
コウエキ Facebook

あいまち門真ステーションからのお知らせ

かどま地域通貨「蓮」払戻しのお知らせ

平成30年8月31日（金）をもって、かどま地域通貨「蓮」の利用を終了させていただきました。
ご利用いただいていた市民の皆さまにはご迷惑をおかけすることとなり、深くお詫び申し上げます。
つきましては、以下の通り、「資金決済に関する法律第２０条第１項」に基づき、特定非営利活動法人あいまち門真ステーションが発行する、かどま地域通貨「蓮」の払戻しを行いますので、お知らせ致します。

払戻し期間

平成30年12月28日（金）まで
受付時間　10：00～17：00（木曜日・祝日を除く）
上記の期間にお申し出が無い場合、払戻しの手続きから除斥（※1）されますので、ご注意ください。

払い戻しの場所・お問合せ先

特定非営利活動法人　あいまち門真ステーション
〒571-0025　門真市大字北島546番地　門真市民プラザ3階　地域通貨「蓮」運営所
TEL：070-1239-7093　　FAX：072-800-7432
メール　kadoma-tsuka@aqua.ocn.ne.jp

※1・・・払戻しにおける除斥とは、払戻し期間内に払戻しの申出をしなかった保有者について払戻しを請求する権利を消滅させることをいいます。
日本資金決済業協会「前払式支払手段について消費者からよくあるご質問」（https://www.s-kessai.jp/pdf/member/faq/maebarai_shouhisha_Q&A(120814H).pdf）より引用。

門真市で活躍されている団体　特定非営利活動法人　門真はすねクラブ

「いつからどのようなきっかけで始められたのですか？」

平成 20 年に門真市が「総合型地域スポーツクラブ（※１）」を設立することになり、門真市体育推進委員協議会（現在：門真市スポーツ推進協議会）が中心となり、設立準備委員会が立ち上がりました。

私がメンバーの１人として、総合型の仕組みの素晴らしさに共鳴し、クラブマネージャー（アシスタントマネージャー）を引き受け、平成 22 年２月 28 日に「門真はすねクラブ」を設立しました。

「門真はすねクラブ」は、子どもから高齢者、障がいのある方など、誰もが、いつでも、いつまでも気軽にスポーツ活動に参加できる環境を目指し、スポーツ・文化活動に関する事業を行い、健康で活力ある地域づくりに寄与することを目的としています（平成 24 年 12 月に法人化をし、「特定非営利活動法人門真はすねクラブ」となりました）。

ちなみに、クラブ名は、門真市が蓮根（レンコン＝はすね）の産地ということから公募で決定しました。

※１「総合型地域スポーツクラブ」とは日本における生涯スポーツ社会の実現を掲げて、平成７年より文部科学省が実施するスポーツ振興施策の１つで、幅広い世代の人々が、各自の興味関心・競技レベルに合わせて、さまざまなスポーツに触れる機会を提供する、地域密着型のスポーツクラブのことです。

「現在どのような活動をされていますか？」

「門真はすねクラブ」は、地域スポーツの振興を柱に地域の活性化等の幅広い活動を目的とし、生涯スポーツの振興等に取り組んでおります。

毎月開催している教室は以下になります。

- 健康体操（ヨガ）教室
- リズム（ストレッチ）教室
- 姿勢改善教室
- フラダンス教室
- 歌（童謡・民謡・唱歌）教室
- バスケットボール塾
- ラケット（卓球）教室
- レクリエーション教室
- 障がい者スポーツ教室
- ドッチボール教室

ヨガ 教室 （青少年活動センター 3F 多目的室にて）

「活動の中で大切にしていることは？」

「門真はすねクラブ」は会員制・会費制の自分達でつくるクラブです。

健康のため、仲間との交流のため、気晴らしなど、参加する個々の考え方は様々ですが、スポーツ活動や健康づくりに取り組む意識をし、参加することで「地域で生きる」という社会づくりを共にできればと思っています。

スポーツや文化活動等を通じて地域の方たちとの交流の場を広げていくことを大切にしています。

クラブマネージャー
初波　真佐美さん

クラブマネージャー・事務局長
山田　秀二さん

クラブマネージャー
政　純子さん

賛助会員も募集しています。
詳細はホームページをご覧ください。
http://kadomahasuneclub.jp/

【お問合せ】 特定非営利活動法人 門真はすねクラブ 山田
TEL　090-2707-9769　FAX　072-884-3741

インタビューに答えてくださったのは
特定非営利活動法人 門真はすねクラブ
事務局長　山田　秀二さん

門真市で活躍されている団体　門真市断酒会の家族会

「いつからどのようなきっかけで始められたのですか？」

アルコール依存から脱却するために依存者たちが断酒を誓い、再飲酒しないように励ましあい、飲酒の悪循環を断ち切り、自己破壊行動から逃れるために、孤独感からの解放と治療への動機づけのために、仲間たちでつくるグループ活動を断酒会といいます。

大阪府には、約６０団体の断酒会があり（門真市には門真市断酒会の１団体です）主にアルコール依存者が参加されます。

そのほとんどの断酒会に、依存者の家族のための「家族会」があります。それぞれの地域断酒会の家族例会では学習をしたり、体験談を分かち合っています。

優しく迎えてくれた家族会の先輩のように、今度は私が悩んでいる方の力になり、少しでもお返しをしなくてはいけないと思い、退職後の平成 23 年に「門真市断酒会の家族会」をはじめました。

公益活動支援センターで活動を始めてから５年が経ちました。

誰も来られることなく一人きりで待つ日もありましたが、今では数人ではありますが、相談者が増えてきており、ポツポツと前に進んでいます。

「現在どのような活動をされていますか？」

- 月１回、第２水曜日に公益活動支援センターで家族会を開催しています。
- 年に３回、本部八尾に行き、情報交換をしています。
- 12 月は大阪府全体の親睦会があり、今年は門真市断酒会からは４人が参加します。
- 私自身、月に２回、文化会館で開かれる門真市断酒会に参加して、夫がアルコール依存だった頃の昔の自分を思い出しています。夫がお酒を絶ち、家族４人で同じテーブルを囲んで過ごせるようになった時には、うれしくて感謝の気持ちでいっぱいになりました。

基本は依存者の方達のお話を聞く事ですが、私が話しをする場合はその方たちが前向きになれるような体験談をします。これが私にとっても勉強になっています。

中村　久美さん（公益活動支援センター　第2会議室にて）

「活動の中で大切にしていることは？」

以下の３つを大切にして、活動を続けています。

1. 少しでも心の病気が軽くなって笑顔で帰ってもらうこと
2. この世の中で不幸は自分だけだと思わないこと
3. 皆がとおる道、助け合いながらボチボチと少しずつ前にすすめるように皆で話し合うこと

インタビューに答えてくださったのは
門真市断酒会の家族会　　中村　久美さん

広報活動のぼしゅうしてますにゃ

門真市立市民公益活動支援センターでは、市民公益活動をされている方々の広報活動の応援としてご覧になられているセンターの機関紙への掲載、市民公益活動支援センターでの掲示、ホームページ・フェイスブックによる情報発信などをしています。

【お問合せ】
門真市立市民公益活動支援センター
電話番号　072-800-7431