



TOPIC 3

市民公益活動支援センター 「登録団体リレー講座」を開催しました

【健康体操】

登録団体リレー講座(9月)は、「NPO法人ボディ・アライアンス」西村智美さんに講師をして頂き、健康体操をおこないました。



受講者も動きやすい服装で参加し、講師から指導してもらいながら体の使い方を体験しました。用意していたヨガマットを用いて、仰向けと座り姿勢における足のつま先の動かし方や骨盤の動かし方を学びました。普段意識しない部分を動かすことで、肩や腰の緊張がとけ、動きが軽くなることを実感できる講座になりました。



【防災食づくり】

登録団体リレー講座(10月)は、「かどま地域防災サポート隊」亀井一夫さんに講師をして頂き、門真市の水害における浸水の予想や、避難における「マイタイムライン」の作成を学び、防災食づくりをおこないました。



淀川の堤防が決壊すると、約15時間で門真市全域が水没し、浸水深は古川橋駅の辺りで最大3メートルとなり、水が引くまで約1週間かかります。災害から逃げ遅れないため「マイタイムライン」を作成し、臨機応変に防災行動の実行を判断することが重要です。

なお、左の写真は、ポリ袋で作る防災食(焼き鳥ひじきご飯・玉子焼き風)を作っているところです。



市民公益活動支援センターは、「非営利」かつ「不特定多数の利益」となる、市民公益活動をサポートしています。

門真市立市民公益活動支援センター (指定管理者) 特定非営利活動法人 大阪NPOセンター

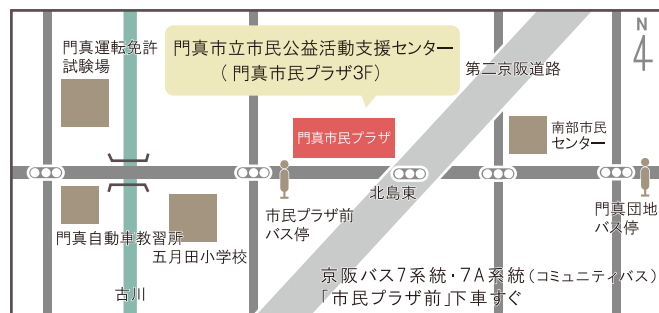
住所：〒571-0025 門真市大字北島546番地
門真市民プラザ3階
TEL：072-800-7431
FAX：072-800-7432
メール：ko-eki-c@aqua.ocn.ne.jp
開館時間：9:00～21:30
休館日：毎週木曜、年末年始(12/29～1/3)
ホームページ：www.kadoma-koeki-cnt.com



ホームページ
SNSへの
アクセスは
QRコードより
どうぞ



※警報などの発令により、開館状況が変更となる場合がありますので、詳しくはホームページをご確認ください。



Access

- ・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」駅(北口)からバスで約15分
- ・地下鉄長堀鶴見緑地線「門真南」駅からバスで約16分



公益times

~PUBLIC INTEREST TIMES~

No.22
2022.11.30

門真市立市民公益活動支援センター

TOPIC 1

「地域資源セミナー～知る・見る・掘る～ 『門真れんこん』のルーツと現状」を開催します



蓮畑を見て知っているけど、ほとんど口にすることがない、貴重な地域資源「門真れんこん」。そんなレアな存在「門真れんこん」について、もっと広く深く学びましょう。

門真市立市民公益活動支援センターでは、2022年12月、2023年1月・2月に、「地域資源セミナー～知る・見る・掘る～『門真れんこん』のルーツと現状」を開催します。

セミナー当日は講師の方に「門真の蓮根の歴史」のお話をいただいたあと、胴長靴・長手袋を着用し蓮畑に行き、門真れんこんを栽培している方のレクチャーを受けながら、実際に「門真れんこん」を掘ります(体験がむずかしい方は見学も可能です)。

とき：第1回／2022年12月11日(日)(申込期間11月28日～12月9日)

第2回／2023年1月15日(日)(申込期間12月26日～1月13日)

第3回／2023年2月12日(日)(申込期間1月30日～2月10日)

※すべて午前10時から午後1時まで

申し込み：門真市立市民公益活動支援センターまで直接お越しください。

対象：門真市在住・在学・在勤の方

定員：各回10名程度 参加費：無料

詳しくは、センターまでお問い合わせください。

