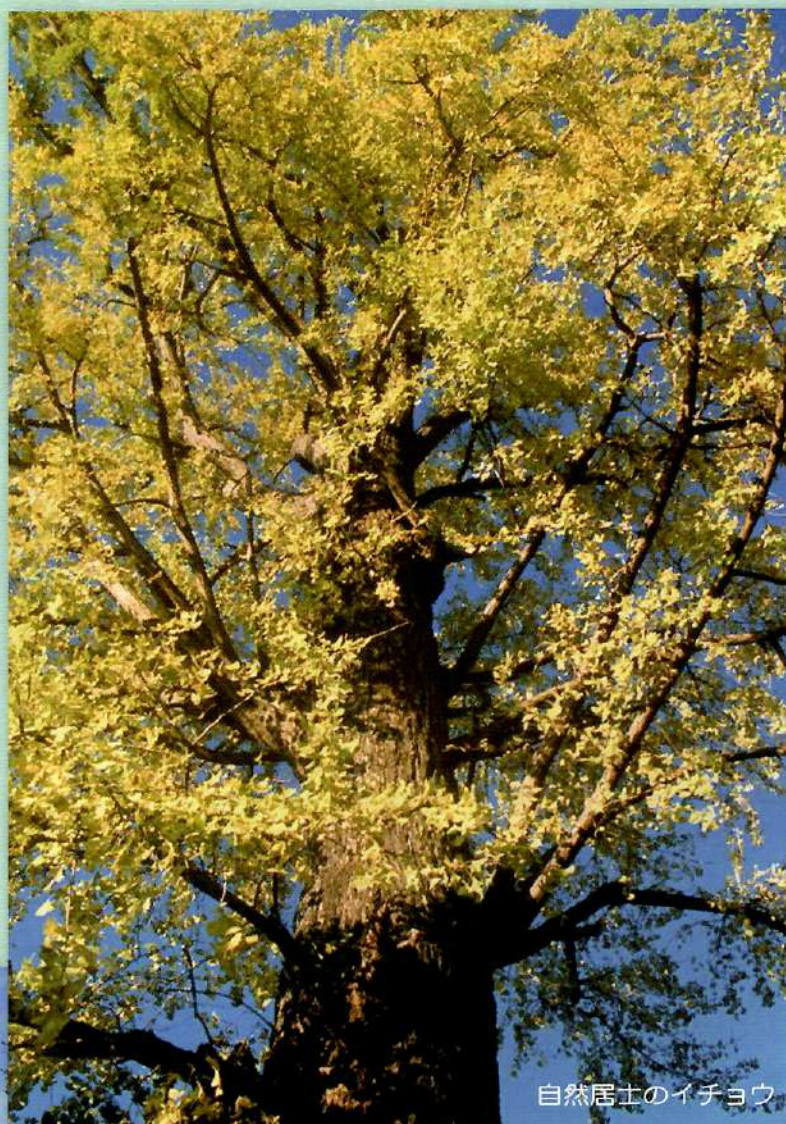


夢フラザだより

Vol.9
(H26.12)

阪南市市民活動センター



自然居士のイチョウ



尾崎駅前



わんぱく公園

夢フラザの来場者数が急増中!!

昨年度の市民活動センター夢プラザへの来場者は月平均170人でしたが、今年度は10月までの7ヵ月間の平均来場者数が約520人と3倍以上になっています。急増の理由は今年4月に地域交流館への移転に伴う施設の充実と、市民活動センター・社会福祉協議会・尾崎公民館の3者が活動拠点を同一にした相乗効果が想定されます。さらにその連携により、市民の皆さんの関心を引く行事を実施してきた結果ではないかと思っています。

これからも、複合施設『おざき出会い館』としての機能をいかしながら、充実した行事を企画し実施していきますので、お気軽にお立ち寄り下さい。

活動紹介

玉田山公園を 守る会

活動日：毎月第1土曜日 9:00～12:00

活動内容：公園機能の回復、維持のための美化活動
文化財の保護

会費なし・清掃用具は土木管理室支給、鎌とノコギリは自前

当公園は住宅地に近い緑地で、遊歩道があり頂上付近からは市街地の向こうに海と関空を望むことができます。

玉田山古墳が公園内にあり、貴重な文化を次世代に残したいとの思いで美化活動を続けておられます。平成20年から今日に至るまで笹の根を取り除き竹やぶを整理し、歩道を整備してこられましたが、大変な作業であったと思います。



不審者と間違えられないようグリーン腕章をつけ、除草作業に励まれ、紫陽花は自宅で挿し芽をして増やしアジサイ園3カ所、平戸つつじ園1カ所ができています。公園を一巡して戻る



と駐車場の雑草や土砂が除去され、見上げると青々としたもみじが風に揺れていました。秋の紅葉が楽しみです。四季折々の自然を感じる玉田山公園へ、皆さんもぜひお越しください。

取材 情報部 樺山



《目標》

1. 市民の憩いの場としての自然公園
2. 子どもたちの自然学習の自然公園
3. この活動がまちづくりに貢献できることを願う

*会員も徐々に高齢化しており、新しい会員さんの入会をお待ちしています。 お問合せ：072-473-1536（岸）

お知らせ

市民協働提案事業「はなていかレヅジ」開校中です

受講料は無料

平成27年1月24日(土)

13:30～15:30

場所/地域交流館 体育施設

笑いヨガと健康

～いつまでも元気な人生を創る～

講師：松尾 ひろ子さん

(日本総合ヨガ普及協会副理事長・薬剤師)

ミニ体験ヨガ
あります

平成27年2月7日(土)

13:30～15:30

場所/阪南市役所 別棟会議室

市民の思いやアイデアを
まちづくりにいかしませんか!

協働(事業提案団体)の実践発表

活動紹介

阪南市食生活改善推進協議会

活動内容：正しい食生活習慣の普及と啓発



阪南市食生活改善推進協議会は『はつらつヘルスアップ講座』修了者が、講座で学んだ食生活改善に関する知識と技術をいかし、正しい食生活習慣の啓発・普及活動を行っています。幼児から高齢者まで幅広く、地域の方々に食生活の大切さを知ってもらい「自らの健康は自ら作るもの」との意識を高めてい



ただけるよう保健センターを拠点として活動しています。

主な活動内容は減塩食の推進、高齢者への低栄養予防、幼児・



児童らに朝食、野菜の大切さを知ってもらい、手作りおやつのおすすめ、また運動習慣の定着など生活習慣病の予防を目指しています。

ご存知ですか？食事バランスガイド

食事バランスガイドとは、一日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかをコマをイメージしたイラストで示したものです。

バランスゴマは5つの料理グループ（主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物）からなり、どれかが足りないとコマが倒れてしまいます。コマの上に位置する料理グループほどしっかり食べましょう。

運動

運動することで「コマ」が安定して回転することを表現



水・お茶 水分を「コマ」の軸とし、食事の中で欠かせない存在であることを表現

1日分

- 主食（ごはん、パン、麺）
ごはん（中盛り）だったら4杯程度
- 副菜（野菜、きのこ、いも、海藻料理）
野菜料理5皿程度
- 主菜（肉、魚、卵、大豆料理）
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度
- 牛乳・乳製品
牛乳だったら1本程度
- 果物
みかんだったら2個程度

*2200±200Kcalの場合

平成27年1月17日（土）

13:30～16:00

場所 / 市民活動センター 研修室

講座「情報発信に有効なツールは？」

通信に関する疑問をぶつけ、若者に負けないツール活用術を身に付けよう！

ほうらく みちひろ

講師：宝楽 陸寛さん

（NPO 法人 SEIN 情報発信事業）

旧尾崎小学校跡地の愛称が『おざき出会い館』に決定しました。

人との出会い、物との出会い、新たな人生との出会い…。

この場所で「そんな素晴らしい出会いがあったらいいな！」との思いがこめられています。

NPO 法人 子どもNPOはらっぱ

TEL/FAX

072-471-2276

Eメール

harappa@taupe.plala.or.jp

ホームページ

子どもNPOはらっぱ で検索

子どもたちが、安心してゆたかに育つ地域づくりを！

子どもは、「うちの子」「よその子」関係なく、1人1人かけがえのない存在であり、未来への希望です。子どもNPOはらっぱは、子どもたちが、一度しかない「子ども時代」に、多くの人と関わり、ゆたかな体験を積み重ねていけるよう、子どもの育ちを支援する活動をしています。

年齢に応じた、 子どもの居場所の運営

0才～6才の子どもたちには、
阪南市つどいの広場 **リトル☆はらっぱ**

0才から、おやこで通えるスペースです。
月・火・木・金10時～15時の間いつでも
利用できます。パパママのコミュニケーションカ
も応援。 (阪南市からの委託事業)
場所 / 阪南市子育て総合支援センター



小中学生の子どもたちには
放課後の小中学生の居場所

阪南市☆キッズはらっぱ

小中学生が、放課後自由に過ごせる
場所です。 (阪南市との市民協働事業)

開設時間：午後3時～5時

曜日・場所：月 / ふれ愛ホーム
水 / 尾崎公民館
金 / 西鳥取公民館



中高生・青年の定例会

毎月第2金曜日の夜7時～9時、
はらっぱの事務所で開催。ゲームや
携帯の話題から、学校や親の話など
自由な交流の場です。



18才までの子ども専用電話

チャイルドラインはらっぱ

フリーダイヤルと専用電話で、子
どもたちの声を聴いています。受け手
は「子どもの声を聴く相談員養成講
座(全10回)」の修了生。



その他、小学校区でのあそびの会やお楽しみ会、校区を越え
体験事業(ファミリーキャンプ、子ども市、ダンボール遊びなど)、舞台鑑賞
(年間7～8作品)、おとな対象の学習会など行っています。

【市民協働提案事業】 男里川水系一斉清掃行動

阪南市内の小・中・高生による 環境美化ポスター展を開催します

期間：12月2日(火)～14日(日)

場所：市民活動センター展示室



力作揃いです！ ぜひご来場下さい



主催：和泉の水を育む会

〈発行〉

阪南市市民活動センター 夢プラザ

住所

〒599-0201 阪南市尾崎町 1-18-15 (地域交流館3F)

受託事業者

特定非営利活動法人 阪南まちづくり推進ネット

開館時間

9:00～17:00

休館日

毎月曜日・祝日(月曜日が祝日の時は翌火曜日も休館)・年末年始

TEL & FAX

072-471-1030

ホームページ

<http://hannanyume.net/> フェイスブックもどうぞ!

E-mail

h-shimin@tiara.ocn.ne.jp

