

## Information of Midorigaoka-cho

2019 年  
(令和元年)

11

みどりの風

No.127

発行 三木市緑が丘町公民館  
 責任者 館長 西森 寛知  
 三木市緑が丘町中 3 丁目 3 8  
 TEL 85-7011

緑が丘地区人口 9,099人 (前月比 +13人)  
 男 4,305人 女 4,794人 世帯数 4,182世帯  
 令和元. 9. 30現在

一般社団法人 三木市生涯活躍のまち推進機構

## ☆ 第3回 み・ライフ フェスタ ☆

～ 食からアプローチする「フレイル予防」～

要支援・要介護（フレイル状態）とならないよう、「運動」「栄養」「社会参加」の3つのフレイル予防で、健康寿命を延ばしましょう。今年は、「食・栄養」の視点からフレイル予防を考えます。

と き 11 月 10 日 (日) 午後 1 時 30 分～4 時 (開場 午後 1 時)

と ころ 緑が丘町公民館 大会議室

入場無料

内 容 ① 基調講演 「今日から始めるフレイル（虚弱）予防」

- ・ 毎日の食事で健康寿命を延ばそう (13:30～14:10)
- ・ 毎日の運動で健康寿命を延ばそう (14:10～14:25)



② 体験コーナー

- ・ 健康チェックコーナー
- ・ 試食コーナー（フレイル予防食品などの試食）
- ・ フレイル予防運動コーナー
- ・ いきいきコーナー（ハンドセラピー、椅子ヨガ、ミニ胡蝶蘭 等）



主催：一般社団法人 三木市生涯活躍のまち推進機構  
 問合せ先：みどりん（緑が丘事業部）TEL 70-7155



予告

## 第9回 緑が丘町防災避難・炊出し訓練

日 時：令和元年 12 月 8 日 (日) 9:00～12:30

場 所：緑が丘町中1丁目公園（南公園）

災害が起きた時に落ち着いて対処できるようになるためにも防災避難・炊出し訓練に参加して災害に備えましょう。詳細は 12 月号でお知らせします。



主催：緑が丘町まちづくり協議会 安全（防犯・防災・交通）部会



# “届けよう服のチカラ” プロジェクト



三木北高校がユネスコスクールの活動の一環として、(株)ユニクロが行う“届けよう服のチカラ”プロジェクトに参加します。4 年目を迎えるこの活動は、単なる服のリサイクルではなく、世界の難民の子ども達に服を届ける活動を通して、世界で起きている様々な問題を考えることが目的です。

三木北高校や緑が丘町公民館などに回収用の段ボール箱を設置していますので、ご家庭で使わなくなった子ども服がありましたらご協力をお願いします。

### ●回収の期間

令和元年 10 月中旬から 11 月中旬

### ●回収に関するお願い

- 回収した服はお返しできません。
- ポケットを確認し、必ず洗濯をしてからお持ちください。
- パンツや靴下などの下着、帽子、くつ、マフラー、ベルトなどの小物類は回収できません。

### ●回収できるもの

- 回収できる服は、赤ちゃんサイズから 160cm までの子ども服のみです。(ユニクロ以外も可)
- アイテムや季節、デザインは問いません。



三木北高校 TEL: 85-6781

## 緑が丘町まちづくり協議会 車椅子講習・体験会

車椅子に触れて乗って動いて、体験と見聞をしてみましょう！車椅子講習は、生活や暮らしの見方が変わり、防災などに役立つ内容です。ぜひご参加ください。

日 時：令和元年 **11 月 21 日** (木)  
10:00~11:30

場 所：自治会館 本館  
1 階ホール

申込み：自治会館の窓口

または電話 (84-1150) へ

※受付時間：月~土曜日 9~17 時

主 催：緑が丘町まちづくり協議会 福祉部会・安全部会

協 力：緑が丘ハートケア



緑が丘町自治会館 TEL: 84-1150

## 2019 年度 第1回 はばたき勉強会

### 「ヘルプマーク」

～あなたはいつ、どこでそのヘルプ、気づけますか？～

日 時：令和元年 **11 月 12 日** (火)  
13:30~15:30 (受付 13:15~)

場 所：はばたきの丘 地域交流室

内 容：ヘルプマークの概要、具体的な支援・活用方法について

講 師：三木市障害福祉課

オールフリーの会 藤本 あさみ さん

参加費：無料

(ヘルプマーク)

申込み：11 月 8 日 (金) までに  
電話でお申し込みください。



はばたきの丘 TEL: 68-9005  
(横内・山中・計倉・植村)

## 認知症サロン ぐい~んカフェ

日 時：**11 月 14 日** (木) 13:30~15:30

場 所：緑が丘町公民館 中会議室 (2階)

対 象：若年性認知症や高齢者の認知症の方、ご家族、  
認知症の方のサポート活動に関心がある方

参加費：お1人 100 円

★あるこう会(たべよう会)は、11 月 28 日(木)  
10:00~15:00、しあわせの村に行きます。

★おれんじカフェ(介護者の集い)は、  
11 月 21 日(木) 10:00~12:00、  
べんハウスにて開催します。



主 体：ボランティアグループ「みどりほっとクラブ」  
連絡先：ボランティア活動プラザみき TEL: 83-0090

毎月第 3 金曜日に開催しています！



## 緑が丘ボランティアセンター ふれあい喫茶

日 時：**11 月 15 日** (金) **13:00~15:00**

お茶代：100 円 (お菓子つき)

飲み物：コーヒー・紅茶

場 所：自治会館 分館 大ホール

老若男女問いません！お友達とご一緒に、お一人様も大歓迎。お忙しい方は、のんびりと、お暇な方もそれなりに・・・美味しいコーヒーでホッとしたりひとときをお過ごし下さい。お待ちしております！



緑が丘町自治会館 TEL: 84-1150

# 緑が丘町公民館登録サークル会員募集中!

## ♪空手道サークル

活動: 毎週木曜 18:00~20:00  
 会費: 月 3,000 円  
 対象者: 幼児(年長)~中学生  
 連絡先: 090-9981-7192(岩本)  
 活動内容・PR:

現在 18 名の子ども達が、元気に稽古に励んでいます。見学・体験は随時可能です。お気軽にお問い合わせ・ご参加ください。

## ♪緑が丘友愛クラブパソコン同好会

活動: 毎週土曜 13:00~16:00  
 会費: 月 500 円  
 対象者: 緑が丘友愛クラブ会員  
 連絡先: 0794-85-4677(竹谷)  
 活動内容・PR:

初心者大歓迎!頭の体操で認知症を予防しましょう。親睦が深まる楽しい教室です。お気軽にご参加ください。

## ♪緑が丘短歌会

活動: 毎月第 3 土曜  
 9:00~12:00  
 会費: 年 2,000 円  
 対象者: どなたでも  
 連絡先: 0794-83-0803(兼貞)  
 活動内容・PR:

楽しくなごやかな雰囲気の中で活動しています。全員の短歌を集めた詠草集を基に勉強しています。

## ♪緑が丘ハワイアン・クラブ

活動: 毎週火曜 17:00~19:00  
 会費: 月 1,000 円  
 (入会金 5,000 円)  
 対象者: 成人男女  
 連絡先: 080-3787-4448(井口)  
 活動内容・PR:

楽しく楽器の練習をし、音楽を研究しています。月に一度は高齢者施設に慰問しています。

## ♪フラの会 ナヘリリア

活動: 毎週水曜 13:00~15:00  
 会費: 月 2,000 円  
 (入会金 1,000 円)  
 対象者: 成人女性  
 連絡先: 0794-85-5805(井上)  
 活動内容・PR:

楽しくフラをしています。見学は自由です。親睦を図り、発表会等に参加しています。

## ♪DVDで歌うカラオケ同好会

活動: 第 2・3・4 水曜  
 19:00~21:00  
 会費: 月 1,000 円  
 対象者: 成人男女  
 連絡先: 090-1144-7571(國廣)  
 活動内容・PR:

毎月、新曲の中から選曲し、楽しく練習しています。みなさまのご参加をお待ちしています。

## 公民館ロビー展のご案内

- ◆「文化祭作品展示」  
 … 緑が丘町公民館パソコンクラブ  
 10月15日(火)~11月6日(水)
- ◆「絵画展」…アトリエ楽画喜  
 11月11日(月)~11月25日(月)
- ◆「人権啓発ポスター展」…緑が丘中学校  
 11月26日(火)~12月10日(火)

公民館の開館時間中、いつでもご覧いただけます。

## ママと小さな子どものための 緑が丘町公民館 ファミリーサロン

毎月  
 第3金曜  
 開催

# にこにこ

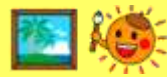
赤ちゃんでも  
 OK!

緑が丘町公民館 2階 和室

11月15日(金) 10:30~12:00



乳幼児をもつ親子が集い、子育てについて気軽におしゃべりする集まりです。お気軽に遊びに来てください。



## さんさんギャラリーオアシスから 11月展示のおしらせ

開館時間 9:00~17:00 (水曜日休館)

※展示最終日は15:00までです

期間	展示名・内容	出展者
10月19日 ~11月1日	高齢者大学写真 クラブ写真展	三木市高齢者大学 写真クラブ
11月2日 ~11月15日	絵てがみ発表会 ~心もすてきに 紅葉展~	白雲絵手紙教室
11月16日 ~11月29日	セントクリスト ファーズホーム 和紙ちぎり絵展	セントクリスト ファーズホーム
11月30日 ~12月13日	第3回 24の会作品展	三木市高齢者大学 平成24年入学 同期会

「さんさんギャラリー オアシス」は、絵画、書、写真、工芸品などの創作作品からご自慢のコレクションまで、誰もが気軽に展示・発表できる市民ギャラリーです。個人やグループで作品を展示・発表してみませんか。

- ①使用料は無料です。
- ②展示期間は2週間です。
- ③営利目的にはご利用いただけません。



さんさんギャラリーオアシス  
 緑が丘町公民館 地域まちづくり担当 小家

# 2019 11 緑が丘地区行事カレンダー

November



日	曜	行事予定
1	金	人権相談(13:00~16:00)(人権推進課 Tel82-8388)(公) 人権擁護委員は、大北由美さん、實井憲二さんです。
2	土	トレーニングルーム利用講習会(10:00~11:15)(公) ※定員15名、11月1日(金)までに申込が必要です。
3	日	クリーン作戦(駅前は8:00~) 文化の日(公民館17時閉館)
4	月	振替休日(公民館17時閉館)
5	火	乳幼児教育学級(10:00~11:30)(兵庫楽農生活センター) 腰痛ストレッチ講習会(10:00~11:30)(公) 子育てひろば・おもちゃ図書館(10:30~12:30)(おおきなき)
6	水	高齢者教室(9:00~16:00)(館外)
7	木	トレーニングルーム利用講習会(19:30~20:45)(公) ※定員15名、11月6日(水)までに申込が必要です。
8	金	
9	土	
10	日	み・ライブ フェスタ(13:30~16:00)(公)(詳細p.1)
11	月	トライやるウィーク11日(月)~15日(金)
12	火	乳幼児教育学級(10:00~11:30)(公) 子育てひろば(くるみ会)(10:30~12:30)(おおきなき)
13	水	
14	木	みどりほっとクラブ ぐり〜んカフェ(13:30~15:30)(公)(詳細 p.2)
15	金	ファミリーサロン“にこにこ”(10:30~12:00)(公) 緑が丘ボランティアセンターふれあい喫茶 (13:00~15:00)(自治会館分館)(詳細 p.2) 園庭開放「にじいるか」(10:00~11:00)(雨天中止) (清心緑が丘認定こども園 Tel87-0888)
16	土	
17	日	
18	月	
19	火	子育てひろば(くるみ会)(10:30~12:30)(おおきなき)
20	水	
21	木	レディースセミナー(9:50~17:00)(館外) 子育てキャラバン(10:00~11:30)(公) たんぼぼ広場(10:30~11:30)(緑が丘東幼稚園Tel85-8500)
22	金	
23	土	勤労感謝の日(公民館17時閉館)
24	日	
25	月	
26	火	子育てひろば(くるみ会)(10:30~12:30)(おおきなき)
27	水	
28	木	レディースセミナー(9:50~17:00)(館外)
29	金	
30	土	公民館月末休館日

## 子ども会 資源回収

場所: 緑が丘町公民館西の  
緑が丘北公園駐車場

回収日: 毎月 第2・4日曜日

時間: 午前9:00~12:00

※誰でも自由に持ち込みできます。  
子ども会役員は待機しておりませんので  
分別をして置いて下さい。



### 《各家〜戸別の資源回収》

- ・必ず午前9時までにし出して下さい。  
(回収時間は日により大きく変わります。)
- ・混在している物は回収できません。
- ・雨天でも回収します。
- ・(ただし、午前6時30分までに警報が  
出ている場合は中止)
- ・ご自宅の門扉の外、道路から目に付く  
ところに出しておいてください。

### ●第1・第3日曜日回収地区

東1、東4、中1、西1、西3、西5、本町

### ●第2・第4日曜日回収地区

東2、東3、中2、中3、西2、西4

### 回収品目(必ず分別して出して下さい)

新聞(広告)・ダンボール・その他の紙(雑誌、  
本)・アルミ缶・ポロ布・古着・ペットボトル

回収忘れ、大量の本・雑誌・古着は回収に  
行きますので、下記までご相談ください。  
Tel 080-3101-9423(新井)

## プレーパーク「おおきなき」

安心して公園遊びができるように、  
冒険ひろばを開催しています。

### 【11月の活動日】

- : 中2丁目公園(月・水・木 15:30~17:00)
- : 中1丁目公園(第1・3・4土 10:00~16:00)

月	火	水	木	金	土
				1	2
4	5	6	7	8	9
11	12	13	14	15	16
18	19	20	21	22	23
25	26	27	28	29	30



寺子屋おおきなき事務局 Tel070-6667-7193

※(公)は、緑が丘町公民館で開催します。詳細は、各ページをご覧ください。