



発行：千歳市教育委員会生涯学習課生涯学習推進係
 一般社団法人ちとせタウンネット
 ホームページ： <https://www.minakuru.or.jp/>
 E-メール： ren-toi@minakuru.or.jp

編集：一般社団法人ちとせタウンネット
 〒066-0062 千歳市千代田町5丁目7番地の1市民ギャラリー4階
 千歳市民活動交流センター「ミナクール」内
 TEL 0123-24-0847 FAX 0123-24-0900

ミナクールからのお知らせ

平成30年度 第2回ミナクールサロン マチの先生企画

心と体を整えるタイ式ヨガ「ルーシーダットンの魅力」を開催しました

平成30年7月21日(土)に、講師に山内雅代氏を迎え、タイ式ヨガ「ルーシーダットン」の紹介とプチ体験をしていただくイベントを開催しました。ルーシーダットンは、広く知られるインド式のヨガと違い、独特の呼吸法と緩やかな動きで体の血流を改善し、体のメンテナンスに重点を置いたもので、別名「仙人の体操」とも言われているそうです。

当日は、7名の参加者を迎え、前半は座学で、ルーシーダットンの歴史や効果などのお話を伺い、後半のプチ体験コーナーでは、まずはイスに座った状態で基本となる呼吸法の練習（やってみると意外に難しかったです）。そして、簡単なポーズを習いました。20分程度の体験でしたが、体が温かくなり、軽くなったような気がしました。デスクワークが多い人や、日ごろ運動不足の人におススメです。



「マチの先生」募集中！

ミナクールでは、千歳市内で様々な分野で活躍されている方で、特技や知識、経験についてお話ししていただける方を募集しています。千歳の歴史や自然、趣味、ちょっとした小物作り等、ジャンルは問いません。自薦・他薦も問いません。あの人のお話・こんな話を聞きたいというご要望もお聞かせください。

※ 営利・営業目的、政治、宗教、特定の団体等への勧誘など、内容によりお断りすることがあります。

ミナクール休館日情報

9月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

10月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

11月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

※字が白抜きになっている日が、休館日です。

団体紹介

千歳市内で活動している団体を紹介します。掲載希望の団体の方は、ミナクール・スタッフにご相談ください（団体の活動内容などが分かる紹介文（200文字程度）と写真をご準備ください。）。

◆「みんなをつなげる会～すべての人が心のかよう社会を！～」◆

私たちは、「障がい」という言葉をキーワードに、私たちの街が居心地の良い街になるために、「みんなをつなげる会～すべての人が心のかよう社会を！～」というちょっと長いですが想いのこもった団体を、今年6月に立ち上げました。

活動は、障がいを理解するための研修会や各種イベントでの障がい者体験や情報提供、障がい者の生の声を聴く懇談会、災害等の非常時における対応の研究などです。

皆さんも一緒に障がいについて学んでみませんか。

【連絡先】坂井 治 （電話）0123-24-1322 （メール）minatsunageru@gmail.com



◆「みんなの椅子～千歳の未来を考える市民の会～」◆



みんなの椅子は、平成27年6月6日『野望会』と言う名の飲み会から始まりました。幸町4丁目に市民の拠点を創りたい。それには自分は何が出来るか、やりたいか。助成金を受けながらの市民応援イベント企画も最終年度。『ちとせカーニバル』をこれからも続けていくため、来年からは更に資金作りも問題になりますが、各商店街さんとも手を繋ぎ合って、温かい居場所作りに邁進します！！皆様の応援、よろしくお願いいたします！！

【連絡先】岩本 典子（電話）090-2818-8253 （メール）minnanoisu@gmail.com

チケット取附中

- 結心 無限 10周年記念（2018/9/15 前売2,800円）
- スタジオ ヴィエント FLAMENCO DE "VIENTO" vol.4（2018/9/17 前売800円）
- 第21回夢の歌謡フェスティバル（2018/9/30 前売1,000円）
- ブルーファミリア 2018 さわやかファミリーコンサート（2018/10/7 2,000円）

※詳しくは、ミナクールへお問合せください。ホームページにも掲載しております。

■ 談話室兼児童室にホワイトボードを設置しました

談話室兼児童室に、ご要望が多かったホワイトボード（幅180cm x高90cm 壁固定式）を設置いたしました。打合せの記録にご利用ください。



編集後記

今年の夏は、特異な動きをする台風や豪雨の被害、そして各地で猛暑を記録しました。確実に気候変動は実感できるレベルで進んでいます。それが、自然の出来事なのか、人間の生活によるものが原因なのか分かりません。でも、私たちは、日々備えて行動することがとても大事だということを実感した夏でした。（の）

千歳市民活動交流センター
ミナクール

千歳市千代田町5丁目7番地の1 千歳市民ギャラリー4階
TEL 0123-24-0847 FAX 0123-24-0900