

京都府 女性コミサポ通信!

Vol. 3 ☆京都府女性総合センター発行

平成20年
1月4日版

女性コミサポ（コミュニティサポーター）は、地域づくりを意欲的に取り組む女性です。平成18年度より始まった「地域おこしセミナー」を修了した方に登録していただいています。

～2名のコミュニティサポーターの活動の紹介をします～

今年度 北部のコミサポ「石田 朝子さん」は、実は、伏見区の方です

平成19年9月28日の地域おこしセミナー北部会場（舞鶴市）で「ふるさとを元気にしたいから～広小路の町家をいこいの場に」をテーマにお話しされた石田 朝子（ともこ）さんは、実は伏見区大手筋商店街の茶舗のおかみさんです。

ご自分のふるさとである西舞鶴で空き屋を購入し、「廣小路の町家を、舞鶴市の人たちに活用していただきたい」という想いで修復、「和と洋のいこいの場 幸嘉庵（さいかあん）」と名付けられました。



現在は、京都府地域力再生プロジェクト交付金が支給され、オープンに向けてさらに改装中です。また、「全国おかみさん会」のつながりで、舞鶴の協力者も得られて、「伏見から舞鶴へ出かけよう！」と架け橋になる企画を、検討されています。

地域おこしセミナー北部の参加者は、石田さんの熱い思いに刺激を受け、地域では思いつかなかった「町家活用」の取り組みを通じて、風情ある舞鶴の良さを再確認することができました。

続編「幸嘉庵（さいかあん）オープン」の情報掲載を予定しています!!

宇治市の 切明 友子（きりあけ ともこ）さんから自己紹介



管理栄養士の資格をいかし、また、女性コミュニティサポーターとして、地域の人々が「食」を通して、より人生を楽しめるように、氾濫する食情報を整理し、不安を解消する活動をしています。2007年9月より、京都府女性のチャレンジオフィス（宇治）チャレらぼ「はあと」に入居し「食育ダイエットカフェ」を開店、地域で「食の専門家たちの仕事おこしの場・こころと体の元気づくりの場」の運営をしています。

くわしく言えば…

2000年から始めた出前講座「元気づくり教室」は、延べ2300回以上実施。2005年には元気クリニック「はあと」を開設し、現在は「食育元気ダイエット・ネット」の代表として「食育ダイエットカフェ」の店長も務め、メニューを開発。また、9月より毎月19日（育児・

裏面も御覧ください

（記載時期により情報が前後する時は、ご了承ください）

掲載記事についてのお問い合わせは「京都府女性総合センター」まで
〒601-8047 京都市南区新町通九条下ル 京都テルサ 東館2階
TEL.: 075-692-3433 FAX: 075-692-3436 メール: info@kyoto-womensc.jp

食育)の日に、地域の大学サテライトキャンパスにて出前カフェを出店し、子育て支援と食事についての相談ができる場を提供されています。この取り組みは、府内初のNPO・法人・商店街・大学の三者が連携するものです。さらに、2000年設立以来、NPO法人「働きたいおんなたちのネットワーク」の副理事も兼務。



そして、切明さんといえぼ…☆

イメージカラーは 鮮やかなピンク!! 玄米ニギニギダンベル体操(*)を推進し、まるで「元気の素」のような活発な方です。前年度の地域おこしセミナーでは、娘さんと共にとてもユニークなプレゼンテーションをして、参加者一同をあっと驚かせました。今年度のセミナーには女性コミュニティサポーターとして参加するなど、積極的に活動されています。

* (ダンベル先生こと、現早稲田大学教授 鈴木 正成氏が考案。玄米 300g を詰めたダンベルを握り締め、手首をしっかり内側に曲げて、動きを止めずにゆっくり動かす。1日 10分の体操で、筋肉を増やし、その働きを活発にすることで余分な脂肪を燃やす。基礎代謝を増やし元気な身体をつくる)

~美味しい、楽しい「食」や「玄米ニギニギダンベル体操」に トライするならこちら (またはセンター) まで!~

「食育・元気ダイエット・ネット」 チャレラボ「はあと」内

〒611-0021 宇治市宇治宇文字 2-50(宇治警察署西側)

TEL 090-2389-0333(切明) FAX 0774-44-9167

FMうじではパーソナリティーです。「きりさんの元気 doki!」をぜひお聴きください。



【女性総合センター1月のイベント】

- ・ チャレンジ相談・予約制 (9日・12日は保育あり)
毎月 水曜・土曜日 (1月2日を除く) 午後13時~17時 京都府女性総合センター
- ・ DVグループワーク
12日 (土) 午前10時30分~午後12時30分 京都府女性総合センター
- ・ グループしおん(パートナーからのDVに悩む女性のためのグループへの参加)
15日 (火) 午前10時~午後2時 京都府女性総合センター
- ・ ふれあいひろば(1歳~就学前の子どもと保護者)有料
11日・25日 (金) 午前10時~12時 京都府女性総合センター
- ・ アートひろば 有料
19日 (土) 午後1時30分~4時 京都府女性総合センター
- ・ チャレンジ相談(京丹後市会場)
24日 (木) 午後1時~5時 丹後勤労者福祉会館
- ・ チャレンジ相談(綾部市会場)
25日 (金) 午前13時20分~16時10分 綾部市女性センター
- ・ チャレンジ相談(福知山市会場)
30日 (水) 午前10時30分~12時 六人部 (むとべ) コミュニティーセンター

年末年始の12月29日~1月3日は当センターの休館日とさせていただきます。