# まち活

みつける、はじめる、つながっていく。

わたしにできる、まちづくり。

## 揭示板

あびこ市民活動ステーション情報誌

**2022** 1月

「何かはじめたい!」と 思っている人は、 お気軽にご相談ください。

あびこ市民活動ステーション

### CONTENTS

- ■シニア向けパソコンの困り事何でも相談会
- ■移動子育て交流スペース「cafeネスト」@布佐
- ■まち活BOOK紹介
- ■あびこ市民活動ステーションからのお知らせ

#### シニア向けパソコンの困り事何でも相談会

市民活動団体のパソコン・スキルの向上に役立つよう、マンツーマン相談会を毎週水曜日に行います。 「パソコンのスイッチの入れ方がわからない」「メールの送り方がわからない」など、どんな小さな困り事 にも講師がていねいに対応します。

英語であれば外国人の方の相談にも対応します。また視覚・聴覚などに障害をお持ちの方の相談もお受け しますのでお問い合せください。

#### 日 時 各月毎週水曜日

1月12日、19日、26日 9時~16時(1人60分まで、月1回)

場 所 市民活動ステーション・コミュニティオフィス

定 員 各時間帯1人、1日6人まで

参加費 無料

協力 (講師) グループ ハマダ・ヤマダ



#### 移動子育て交流スペース「cafeネスト」。1月は「布佐」で開催します!

移動子育て交流スペース「cafeネスト」は、主に未就園児のママ、パパの交流の場です。ふさの風の綺麗な和室で、まちの情報交換や、自分や子どものことを気軽におしゃべりしませんか。『あびこDE子育ていいね!ブックPeek-a-boo』もプレゼントします。お気軽にご参加ください♪

日 時 1月25日 (火) 10時~11時30分

場 所 近隣センターふさの風 和室

(我孫子市布佐2972-1 JR布佐駅東口徒歩7分)

定 員 親子5組(単身、ご夫婦での参加も可)

費 用 300円 (保険料)

締 切 1月22日 (土)

※電話・Eメールで住所、氏名、お子さんの年齢、電話番号をお知らせください。(お伺いした個人情報は、保険の加入等、講座運営のため以外には使用しません)

ママとパパも、 自分のこと、話したいo



Cafeネスト



#### 「わかりあえない」を越える (発行:海士の風)

目の前のつながりから、共に未来をつくるコミュニケーション・NVC

Speak Peace in a World of Conflict: What You Say Next Will Change Your World

著:マーシャル・B・ローゼンバーグ 訳:今井麻希子 訳:鈴木重子 訳:安納献



NVC(Nonviolent Communication = 非暴力コミュニケーション) 1970年代に、アメリカの臨床心理学者 マーシャル・B・ローゼンパーグ博士に よって体系化され、提唱された、自分の 内と外に平和をつくるプロセス。 コーディネーター野際の推薦です

「どうしてわかってくれないの!?」と思った時、怒りをぶつけたり、無視をしたり、不機嫌を表したり、暴力的なコミュニケーションになってしまいがちではないでしょうか。この本では、「わかってくれない」と思っている自分や相手のニーズ(感情の奥底で求めていること)に気づき、暴力的でないコミュニケーション方法NVC(Nonviolent Communication)について手順と事例を交えながら丁寧に書かれています。

この本を読んで、私は「行動」と「感情」と「ニーズ」の切り分けがとても難しいと感じました。「なぜ難しいか」という事にもこの本は触れており、「褒賞と罰」という思考が私の中で大きく影響していることに気づきました。大事にしたい人とのコミュニケーションに悩んでいる方はぜひご一読ください。

発行は「海士の風」。島根県隠岐郡の離島「海士町(あまちょう)」の出版社です。 海士町は、「無くてもよい」「大事なことはすべてここにある」という2重の意味で 「ないものはない」キーワードに掲げている地域で、自殺率が低いことでも有名です。

#### あびこ市民活動ステーションからのお知らせ

#### 備品利用継続・新規利用申込みについて

ロッカー・ 私書箱 ・メールボックスの利用更新の時期になりました。

4月以降も継続してご利用になる場合には、今回から手続き簡略化により書類の提出は必要ありません。4月中に利用料金をお支払いください。引き換えに、新しいロッカー・カードをお渡しします。

継続をご希望されない場合は、2月28日までにご連絡をください。

新規にご利用になりたいという団体からの申し込みも受け付けています 。 ロッカーの空きは 大6 個、中1個です。応募多数の場合は抽選になります。

■継続利用の場合:手続き不要

■新規利用の場合:1月 15 日(土)~3月 20 日(日)までに申込が必要

■利用料金のお支払い期間:4月1日(金)~4月30日(土)

■料金 (年間)

大ロッカー2300 円、中 ロッカー 1500 円 、私書箱1200 円、 メールボックス 無料

<途中月から契約された場合は下記料金×月数が利用料金になります。> 大ロッカー200円/月、中ロッカー130円/月、私書箱100円/月



お気軽に ご相談ください あびこ市民活動ステーションでは、市民活動に関するあらゆる相談を受け付けております。 「何かはじめたい」「どんな活動があるの?」「活動の運営の仕方は?」「活動資金はどうすればいいの?」

など、お気軽にコーディネーターにご相談ください。

#### 施設利用のご案内

我孫子で活動を「みつける」「はじめる」お手伝いをしています。

■開設時間 9:00~21:00

17時以降は予約のみ開館。17時以降のご予約は2日前までにお願いいたします。

■休 館 日 毎月第2•第4月曜日 祝日は開館 年末年始は12月27日(月)~1月4日(火)休館

〒270-1151 千葉県我孫子市本町3-1-2 けやきプラザ10階/ TEL•FAX 04-7165-4370

https://abikosks.org/ メールabikosks@themis.ocn.ne.jp

