



三木から始める働き方改革
<https://cloudmiki.com>

「クラウドオフィス三木」のHPを開設しました

「クラウドソーシング」という新しい形の仕事を、約25名のワーカーがクラウドオフィス三木を拠点に活動中です。

この度、「クラウドオフィス三木公式サイト」を開設しました。ワーカーの仕事の場としても順次コンテンツを充実していきます。お楽しみに。

(このHPはクラウドオフィス三木で作成しました。)

「三木市クラウドチーム」でワーカーになりませんか？

仕事募集
ワーカー募集
(面接あり)

- ・テープ起こし
- ・データ入力
- ・ライティング
- ・デザイン制作
- ・HP制作 など

仕事のご依頼、ワーカー募集の詳細はみどりんまでお問合せください。

問合せ みどりん 0794-70-7155



たのしむ

交流

みどりんは各種団体、趣味・サークルの打合せや活動、談話などにご利用いただけます。交流イベントも開催中。

ヨガ教室 講師:メグミ

椅子ヨガ 毎月第1・3金曜日

高齢者も簡単に楽しめるヨガ
日 時:9/6(金)・20(金)
10/4(金)・18(金) 13:30~
参加費:500円 定員:10名

夜ヨガ(マット) 毎月第3土曜日

肩こり解消、腰痛予防、
テーマを決めて行います
日 時:9/21(土)・10/19(土) 19:30~
参加費:800円 定員:5名

親子ヨガ 毎月第3月曜日 *9月のみ第4

日 時:9/30(月)・10/21(月) 10:00~
参加費:500円 定員:5組程度

*随時受付しますが定員になり次第締切ります。

英語DEあそぼう ※要申込み

第2水曜日

英語教師がママ目線で選んだ
英語絵本や英語ふれあい遊びをします。

日 時:9/11(水)・10/9(水)
10:30~

対象:未就学のお子様を育児中の方(親子)
参加費:300円 定員:10組程度

ベビーマッサージ教室 ※要申込み

第4水曜日

日 時:9/25(水)・10/23(水)
10:30~

対象:生後2か月~1歳まで
参加費:500円 定員:10組程度
持ち物:バスタオル、赤ちゃんとお母さんの飲み物

問合せ みどりん 0794-70-7155

きこうだより広告募集

きこうだよりは年6回発行で緑が丘・青山地区全域に配布(5,500部)。サイズは縦30×横60(mm)、1回3,000円です。原稿は各自で用意いただきます。毎月月末が締め切りになります。詳細はみどりんまで。



広告

きもの生活をお手伝いします

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| クリーニング
寸法直し
着付けなど | 柿渋バッグ
誂え草履
着付け用品 |
|-------------------------|------------------------|
- お気軽にご相談ください 多数取り揃えております

箏曲教室・着付け教室 開講中

保栄 ぎぎぎ

TEL 0794-85-6783

<https://www.kimono-saeki.jp>

三木市緑が丘町東1丁目サンロード

広告

お片付け お手伝い致します

お気軽に
ご相談
ください

- 一軒丸ごとお片付け
- お引越し前後のお片付け

- 蔵や空家の整理
- 生前遺品整理



摩耶古物商会

TEL・FAX 078-861-8834

MAIL maya_kobutu@icloud.com

*みどりんでも承ります

編集後記

毎日暑い日が続きます。暦の上では秋になりましたが、この暑さはもうしばらく続きそうです。さて、今月号でもお知らせしているように「クラウドオフィス三木」が本格的に始動しています。アウトソーシングでお悩みの方、ご利用を検討中の方、一度お問合せください。また、みどりんでは「譲り合い」のコーナー等の新しい試みを始めています。こちらも是非お問合せをお願いします。

きこうだより

9月号

2019 vol.8

（サンロード商店街 中継機随時増設中） Wi-Fiフリースポット

サンロード商店街で無料のインターネットサービスが楽しみいただけます。

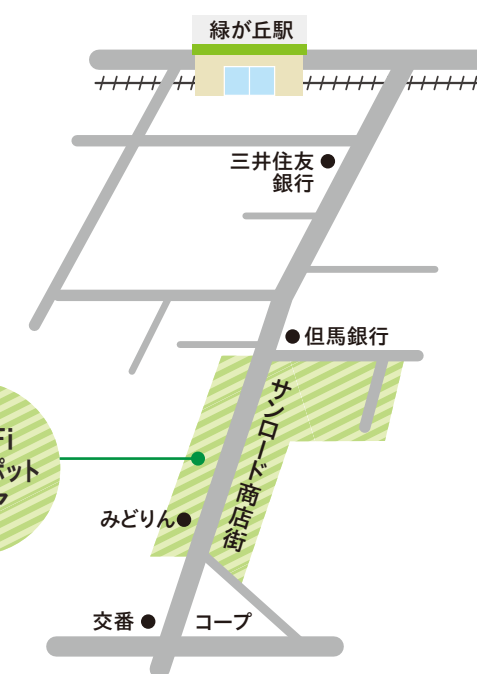


みどりん内の
利用スペース

このマークが目印



Wi-Fi
フリースポット
エリア



当館およびサンロード商店街の無料Wi-Fiは安全で高度な暗号化パターン「AES(WPA2)」を採用しておりますがネットバンキングなど外に漏れるとリスクの高い情報は通信しないようにお願いします。

商店街無料Wi-Fiのお知らせ

- 接続手順
- ①端末のWi-Fiを有効にして、FREESPOTのSSIDに接続。
 - ②「freespot」と入力して接続します。

サンロード商店街振興組理事長
お菓子の工房 ナオエ

Wi-Fiを
ご利用ください



始まり
ます

くるくる回る ショップ

みどりんでは、ご家庭などで不要になったものを捨ててしまったり放置するのではなく、必要とする方に再利用してもらう「くるくる回るショップ」を始めます。

不要になったものをみどりんの掲示板に提示します。欲しい方が見つければ双方でご相談いただけます。また、何かお探しのものがあれば掲示板に提示します。

みどりんの「くるくる回るショップ」を利用して簡単・便利にお取引してください。

※危険物・生物・公序良俗に反するものなど、みどりんが不適当と認めたものはお取り扱いできませんのでご注意ください。

問合せ みどりん 0794-70-7155



緑が丘プラザ みどりん TEL 0794-70-7155

(緑が丘事業部) 平日9:00~17:00 土・日・祝日は休み

HP <https://miki-shogai-katsuyaku.com/>

Facebook 三木市 みどりん 検索



くらし 相談

毎月、各種くらしの相談を開催しています。専門家の方から具体的なお話を聞くことができるこの機会に、ぜひご相談ください。

無料

ご相談
1回
約30分



(相談会開催のお知らせ) 各回4人程度を予定

奇数月 第2水曜日

税務相談

9/11(水) 13:30~15:30

毎月 第2木曜日

ピアサポート相談会

9/12(木)・10/10(木) 15:00~17:00

自分の人生を自分らしく生きて行くために
悩みごとやこれからの生活について、同じ病を経験した仲間に相談してみませんか。

対象 精神科医療機関に受診している方、
又は精神科デイケアに通所されている方

申込み 障がい者地域活動支援センター「みにょんち」
(0794-60-4504) ※予約制

毎月 第4火曜日

こころの相談 (公益財団法人
復光会 垂水病院)

9/24(火)・10/22(火) 13:00~15:00

垂水病院より臨床心理士、精神保健福祉士、看護師等の専門員が来館し相談を承ります。
いろいろな悩み、もの忘れ、ストレス、うつ病などでお困りの方、または家族の方もどうぞ。



※随時受付しますが定員になり次第締切ります。 問合せ・申込み みどりん来館、または電話(0794-70-7155)

いきいき 健康

健康寿命を延ばすには日頃の運動や身体のチェックが大切です。
健康ステーションの利用や健康イベントにぜひご参加ください。

毎月 第3土曜日

健幸づくりの日

「健幸づくりの日」を利用して
日常の健康管理にお役立てください

9/21(土)・10/19(土) 9:00~12:00

場所 みどりん(緑が丘事業部)
問合せ 電話(0794-70-7155)



体組成計で
計測
9:00▶12:00

栄養相談・健康相談 10:00~12:00

保健師・栄養士がおひとりおひとりに応じた
健康や食事方法などをアドバイス。



開催レポート

みどりんで実施した企画を紹介

7/24(水)

サンロード商店街 ハロウィン企画ワークショップ

サンロード商店街で毎年10月に開催されている「緑が丘ハッピーハロウィン」に向けた企画ワークショップを行いました。三木北高校の生徒たちと一緒に、PR用のぼりデザイン案制作と当日のイベント企画をしました。



(緑が丘2019ハッピーハロウィン)

10/26(土) 13:00~17:00

場所 サンロード商店街
対象 小学6年生まで
主催 緑が丘ハロウィン実行委員会
後援 三木市



いつ来ても、いいんです。
いつ来ても、誰かがいるんです。
いつでも、ほっぺでお待ちしています。

「ほっぺ」は子育て世代を中心としたあたたかい居場所づくりをしています。(見学無料)
プレバママ・乳幼児親子の皆さんお待ちしております♪

- コープ 三木緑が丘 ●第3火曜日●無料
●10:00-12:00(登録不要)
- コープ志染 ●第1・3水曜日●無料
●10:00-14:00(登録不要)
- 青山ほっぺ 青山公民館 ●毎週月曜日●100円(登録有)
●10:00-14:00
●青山公民館 談話室
三木市志染町青山3丁目15-2
加佐・吉川・西自由が丘でも開催中♪
年間登録1,000円(登録なしの場合は+100円で利用可)

090-3827-4483

特定非営利
活動法人 ほっぺ
三木市志染町西自由が丘1丁目114

たのしむ 交流 (リビングラボ @おおきなき)

リビングラボは、「地域の人たちが参加し共同活動する場」として月1回、ワークショップやイベントなどを開催しています

場所 みんなのひろば おおきなき(緑が丘町中2-1-1)
申込み mail@ookina-ki.info



第7回 リビングラボ

Dr.Y's Bar

9/25(水) 19:00~

出入り
自由



山本医院の山本篤院長を囲んで、
いろんなおしゃべりをしませんか。

参加費 500円
※1品持ち寄り、飲みたいもの(お酒可)持参

5/22(水)

第3回 リビングラボ
「Dr.Y's Bar」が
開催されました



蝶ネクタイをつけた山本先生を中心に
色んな方が集まって、お話が盛り上がりました。
飲みながら食べながらの話は場が和みまし、
色々と興味深い話が満載でした。

第8回 リビングラボ

施設見学体験「富栖の里」

10/29(火) 9:30~15:30

(9:15 おおきなき集合)

姫路市安富にある日本唯一の
坑道ラドン浴の施設で健康増進♪
入るだけで元気になる洞窟に行ってみませんか。

参加費 5,000円(ラドン入浴料、昼食代込み)

申込み mail@ookina-ki.info

※お申込みの方に行程表をご案内します。
いずれも申込みは「おおきなき」まで



坑道
ラドン浴