

簡単・便利にお取引

譲りたい・ほしいもの・
できること・してほしいこと
「くるくるカード」で
情報登録

みどりん掲示板に
掲示

欲しい方が見つければ双方で
ご相談いただけます。

地域内でものやりかたを循環
“しごとをまわすカード”でお手伝いします、
してくださいのお願いを掲示できます。

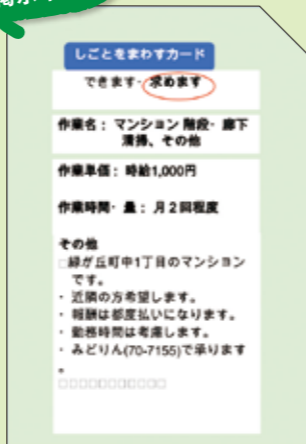


- 家具の移動
- 電球の取り換え
- 庭の掃除
- 家の片づけ等

みどりん 掲示板

問合せ みどりん 0794-70-7155

みどりんにて
掲示中!



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。

問合せ みどりん 0794-70-7155

ヨガ教室 講師:メグミ

椅子ヨガ 毎月第1・3金曜日 **只今満席**
高齢者も簡単に楽しめるヨガ
日 時:1/17(金)・31(金)※第3・5金曜日
2/7(金)・21(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、
テーマを決めて行きます
日 時:1/18(土)・2/15(土) 19:30~
参加費:800円 定員:5名 **2枠空きあり**

親子ヨガ 毎月第3月曜日

日 時:1/20(月)・2/17(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:1/8(水)・2/12(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

キッズ・ヨガ 講師:MIKI ※要申込み

毎月第3木曜日

未就学児童対象のヨガです。

日 時:1/16(木)
15:00~15:45
参加費:500円 定員:10名

音楽&リズム遊び体験会

知育(英語含む)・音感・
リズム楽器で育む
親子リトミック

0歳から参加できる親子リトミック。
五感以上を感じ刺激することで
知育(英語含む)・音感・リズム感・
集中力を養います。
親子で呼吸を合わせて楽しく
コミュニケーションをとってみませんか?

日 時:2/3(月)10:00~10:40
対 象:未就学のお子様を育児中の方(親子)
参加費:無料
講 師:告野 雅子
元幼児教育&初等教育指導者養成講師
元協同学苑リトミック講師

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
は各自でご用意いただけます。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 草履・バッグ
 - 寸法直し 各種風呂敷
 - 着付けなど 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

株式会社 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

一軒丸ごと お引越し前後
お片付け お片付け

摩耶古物商会は
「SUIREN スイレン」に
社名変更致しました。
TEL 078-891-6975
FAX 078-891-6976
MAIL suiren.ts0722@gmail.com

みどりんでも承ります。

「ご相談」「お見積り」だけでもどうぞ!



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



きこうだより

さまざまな
しごとスタイル



新しい「しごとスタイル」の創出

「モザイク型就労」のすすめ

時間・スキル・場所にとらわれない新しい「しごとスタイル:モザイク型就労」の創出に向けた実証事業に取り組みます。地域の皆さんが持っているマンパワーを積極的に地域社会で活かすことを考えてみませんか。

? モザイク型就労とは

自身のスキルを活かし、1週間の内、働ける日や時間を登録して希望する仕事をする実験的な就労システムのこと。

? モザイク型就労の働き方

それぞれの方の働く上での条件を「時間」「スキル」「場所」の3つに分け、労働を希望する人の労働意欲をモザイク的に組み合わせ、一人分の労働力としてまとめて、地域のエンジンとして活用します。

子育て世帯や中高年者など、
それぞれの希望や
ライフスタイルに応じて働ける
仕組み作りです。

時間

自分が働ける
時間帯だけ働きたい

スキル

自分のスキル・
経験・資格を活かしたい

場所

通勤などしないで
地域の中で働きたい

▼ 次のような職種を募集しています。

仕事の内容に応じ、時間給、有償(費用弁償)、ボランティア、無償ボランティアに区分します。

農業就労

市民農園をグループで通
年管理・運営スタッフ・収穫
物は労務に応じて分配

サテライト管理

みどりんなどサテライトの
管理・運営スタッフ

託児補助

クラウドオフィス三木での
託児スタッフ(保育士等の
資格不問)

▼ 以下の仕事も今後随時募集していきます。

リビングラボ

ものづくり・まちづくり(旧
ワークショップ)に継続的に
参加して意見を言う

くるくる回るショップ

ショップの運営、及び労務
の提供など

インストラクター

お持ちの資格を活かし、生
きがいづくりの講座を開く

それぞれの就労条件・希望に応じ対応していきます。

みどりんに登録してください

問合せ みどりん来館、または電話(0794-70-7155)

くらし
相談

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。

(相談会開催のお知らせ) 各回4人程度を予定



ご相談 **無料**
1回
約30分

奇数月 第2水曜日

税務相談

1/8水 13:30~15:30

毎月 第2木曜日

ピアサポート相談会

1/9木・2/13木 15:00~17:00

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「みによんち」
(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)

1/28火・2/25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)

(クラウドオフィス三木)

地域創生

クラウド三木で活動中のワーカーさんがHPにいろいろな記事を掲載しています。仕事はオフィス側から発注したり、各自がウェブ上で見つけてきたりと仕事の受注は様々です。

仕事のご依頼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



仕事
募集

HPをご覧ください

三木から始める
働き方改革

<https://cloudmiki.com>

**(人生100年時代の片づけセミナー
モノと心の整理法)**

2/22土 13:00~16:00

セミナー、個別相談(予約制)

『いまだからできる片付け、安心して住めるモノと心を整理する』をテーマにセミナーを開催します。
リレーションノートを使って大切な人に想いをつなげましょう。



リレーションノート
プレゼント!(無料)

- 講師 司法書士法人コスモ 代表社員 山口里美氏
- 場所 緑が丘自治会館1階
- 定員 50名(先着順)/10組(個別相談/予約制)
- 参加費 無料
- 申込み 大和ハウス工業株式会社 リブネス事業推進部 (06-6225-7838)
- 主催 大和ハウス工業株式会社
- 協力 (一社)三木市生涯活躍のまち推進機構



**(心と体の美容療法
ビューティタッチセラピスト
認定基礎講座)**

3/18水 10:00~17:00 <全7回制>

ビューティタッチセラピー技術や高齢者の皮膚、介護の基礎を習得できます。

誰かのために、心と体を癒してあげたい、あなたに!!

- 場所 ナリス化粧品兵庫研修センター (三木市緑ヶ丘町)
- 参加資格 特になし。気持ちのある方を募集中
- 問合せ 日本介護美容セラピスト協会 (0120-551-334) info@beauty-touch-therapist.jp



いきいき
健康

毎月 第3水曜日
健幸づくりの日

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。

1/22水・2/19水

9:00~13:00

※1月のみ第4水曜日

健康測定 9:00~11:30

健康指導 10:00~11:30

場所 みどりん(緑が丘事業部)

健康食事会 12:00~13:00

場所 おおきな(緑が丘町中2-1-1)

定員 10名程度(予約制・先着順)

参加費 300円



栄養士・保健師と
トークしながら



※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)

たのしむ
交流

**(リビングラボ
@おおきな)**

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(緑が丘町中2-1-1)

申込み mail@ookina-ki.info Tel 070-6667-7193



リビングラボ

xChange(エクステンジ)を
毎月開催します。

1/23木・2/23日

10:00~16:00

自分ではもう着ないけれど、誰かが喜んで着てくれるかもしれない服を持ち寄って交換し合う会です。クローゼットの整理をしてみませんか。



お持ち込みがなくてもお気軽にお立ち寄りください。

みつろうラップ
づくりも
やります♪

出入り
自由

参加費 無料 申込み 不要

同時開催

ワークショップ
重ね煮料理の
体験教室

1/23木 10:00~13:00

作り置きができてアレンジ自在。野菜の持っている「うまみ」を最大限に引き出してくれる調理法の体験会です。

講師 加藤加代子さん (おうちキッチン DANDELION主宰)

参加費 500円(ランチ付き)

定員 10名



-前回の様子-
第6回 リビングラボ
「xChange」
開催されました

自分のお気に入りか
誰かのお気に入りになったらステキ♪
クローゼットの整理をしてみませんか? ということで、未就学児から80歳のお姉さままで、色んな世代の方にお立ち寄り頂きました。

