

# しるみる通信

暖かくなってきて春の訪れを感じるようになった今日この頃、桜の開花が楽しみです(^\_^)春は日々の寒暖差が激しく、疲れを感じやすくなるそうですが、皆さんはいかがお過ごしですか？バランスの良い食事や適度な運動、睡眠をしっかりとって元気に過ごしましょう！

打合せに最適♪♪  
市民活動団体を対象にミーティング  
スペースを無料で貸出ししています！



コロナ禍でも安心して  
ミーティングができて  
ありがとうございます。

快適に使わせて  
いただきました。

集中して話が  
できました！

▲現在はコロナ感染症予防対策として、1スペース(10名程度)のみ貸出ししています。予約は市民交流サロンに電話かメールで受付中です！2カ月先まで予約可能。(例：4月1日に電話またはメールをいただいた場合、6月30日まで予約受付可能)

## ミーティングご利用時…

- Q.あ、資料の印刷忘れた…
- A. サロンにはセルフコピー機や輪転機も  
ありますので、ご安心ください！  
※コピー機と輪転機は有料です。



※サロンにお越しの際は、公共交通機関をご利用  
いただくか、お車で来られる方は、近隣の有料駐  
車場をご利用ください。

## スタッフトーク



今年度もサロンを  
よろしく願います！

新年度がスタートしました。昨年度は、新型コロナウイルス感染症により、予定していた講座の延期が相次いだほか、たいへん残念なことに、3月の「市民活動フェスタ2022」は、直前に中止することになってしまいました。フェスタに向けて作成いただいた各団体の活動紹介シートについては、遊学舎での事前PRでの使用に限られてしまったため、今後、何らかの機会をとらえてご紹介できないか、考えているところです。今年度も様々な講座を計画しております。内容が固まりましたら、お知らせしますので、どうぞよろしくお願いいたします。(松山)



「市民交流サロン」は  
アルヴェの3階に  
あります！！

秋田拠点センター「アルヴェ」



アルヴェは秋田駅から  
直結徒歩3分なので、  
電車やバスで通いや  
すいですよ♪

▲市民交流サロンのゆるキャラ「くまたす」

## 会計ワンポイントアドバイスコーナー！

### 3月末決算のNPO法人さんへ



事業年度が4月1日から3月31日の法人さんは、6月30日までに以下の書類を秋田県へ提出することになります。

- ・事業報告書、活動計算書(注記)、貸借対照表、財産目録
  - ・年間役員名簿、前事業年度末における社員のうち10人以上の者の名簿
- また、役員(理事、監事)の改選を行った団体は、再任されても登記することになります。同一人の再任だから登記不要と勘違いなさらないよう注意しましょう。

～どうぞお気軽にお立ち寄りください～ (裏面につづく)

## 秋田市市民交流サロン

〒010-8506

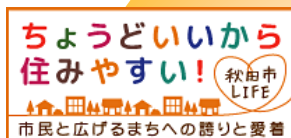
秋田市東通仲町4番1号アルヴェ3階

TEL 018-887-5312

メール cosmo-space@alve.jp

受付時間 9:00～19:00

▼ホームページ▼ ▼フェイスブック▼



↑ 日々、情報を更新中 ↑



## 足をもんで健康寿命をのばしましょう！！

～老化は足から、健康も足から～

### 「NPO法人 地球足もみ健康法実践普及協会

### 秋田中央地区支部」



さんをご紹介♪

#### Q1. どんな活動をしていますか？

「足もみ健康法」を一人でも多くの皆様に、ご自身の健康法として取り入れていただきたいと思い、被災地訪問や、施設へのボランティア活動、各種イベントで足もみ体験や講座等をお一人様から開催し紹介しています。

#### Q2. 活動でどんなことをこころがけていますか？

足もみ健康法の体験を通じて、ひとり一人の健康状態に応じた助言ができるよう、知識・技術の向上に努めています。自分の健康はもちろん、家族や友人など大切な方の健康維持にも役立つことに気づいていただけるよう取り組んでいます。



足もみ講座風景



足もみボランティア風景

#### Q3. 一言PRをどうぞ！

“自分の健康は自分で守る”  
厚労省の「健康日本21」でも推進している平均寿命を伸ばすため、健康維持、予防、改善に役立ち、誰でも簡単にできる足もみ健康法をご自身のものに！  
ご連絡お待ちしております。



しみん大文化際

団体名	NPO法人 地球足もみ健康法実践普及協会 秋田中央地区支部
代表	永瀬 洋子
電話	090-2888-1469
メール	kame.s.y.888@ezweb.ne.jp



#### サロン主催事業案内

### みんなの声～今後講座で取り上げて欲しいテーマ～

いつも市民交流サロンの講座にご参加いただきありがとうございます。  
今年度も市民活動をされている方などを対象に活動のサポートとなるような講座を開催いたします！  
そこで、昨年度の講座受講者アンケートをもとに、皆さんがどのようなテーマを取り上げて欲しいと思っているのか、一部の声をご紹介します♪

- ・フェイスブックやSNS、ブログ等の効果的活用方法
- ・ツイッター、フェイスブック等
- ・ライン、インスタ、フェイスブック、ズーム、ユーチューブ、SNS全般、動画の編集方法等
- ・ホームページ、フェイスブックの活用方法



- ・実際にズームを使って、話し合いをする方法等
- ・ズーム等の使い方



ズームを使って、話し合いをしている様子

- ・市民活動団体のための現金出納帳等の作成の仕方

- ・地域活性化に関連したテーマ（雇用、起業、移住促進、事業活動等）
- ・地域活動や地域活性化

様々な市民活動団体の取り組みを、これからもとりあげていただきたいです。



SNS関連やズームについて知りたいという声がたくさんありました！  
コロナ禍ということでズームでのオンラインミーティングをされている団体が増えていますね。

皆さんの意見を参考にサロンの講座を開催いたします♪お楽しみに(^\_^)