



『市民活動ネットワークセンターみさわ (愛称:そだなす館)』は、市民の皆さんが自主的に行う公益的活動 (まちづくりやボランティアといった、営利を目的としない活動) を支援するための施設です。活動のために必要な情報収集、会報やチラシの作成やミーティング等お気軽にご利用ください。

令和5年度登録団体さんのご紹介

当館に登録されている団体さんのイベントをご紹介します。
どうぞ、ご来場・ご参加ください

●NPO法人マンパワー

●木崎野短歌会 創立71年の会

令和5年度 三沢市民の会 冬の親子陶芸体験会

粘土をこね、造形体験

12月 9 (土)・12月10日 (日)

午前の部 9:00~ / 午後の部 13:00~
計4回 各回先着5組 (要予約)



施設利用料: 1人100円 (粘土1kg600円別途)
持ち物: エフロン

予約申込み・問い合わせ・開催場所
趣味の家 陶芸館
0176-59-2815

色付け (釉薬かけ体験) 施設利用料: 1人100円
1月6 (土)・1月7日 (日)・1月8日 (祝)

作品引渡し
1月13日午後~ (予定)

- ・館内で検温、手指消毒、換気を実施しております。
- ・ご理解ご協力お願いします。



主催 NPO法人マン・パワー
後援 三沢市

創立71年の会の記念に作品集を作成いたしました。皆様、承知とは存じますが短歌は五句体31文字を原則とし、季語の必要はなく自由に見たまま、感じたまま、思ったままを詠むものです。皆さま、今です。気軽に始めてみるの。下記の句は作品集の一部を掲載しました。他にも多数の面々の力作がそろっております。その作品集は「そだなす館」にいくらか置いてありますのでご自由にお持ちください。その他、本会に興味を持たれた方は下記までご連絡を頂ければ幸いです。

Tel0176-53-3524 宮崎 とも子

長い夜
相坂智子

一川目 生まれた家はすでにない銀にかがやく太平洋
がむかえる
眠い目をこすりながらも歩き出す私は赤いスカーフを
巻く
長い夜ナースコールが遠くなる誰かのもとへ急ぐ足音

父の涙
小比類巻 豊作

漁火の端から端へ繋がりて故郷の海光輝く
酒に酔い昔の話する父の涙を見たり杳き日の夜に
代々の親が守りし浜三沢生家も共に廃村となる

おらほのそだなす館さ、来てけで!

- ☰ 土・日曜もやってる! 🌙 21:00までやってる!
- 🆓 会議室使用は無料! 🖨️ 会報やチラシづくりに、充実の設備! ※

👍 設備の使用につきましては、団体登録 (無料) が必要です。 (※)
・裁断機 ・紙折り機 ・コピー、印刷機 ・PC

案内図

至三沢駅

そだなす館

市役所

公会堂

セブンイレブン

開館時間 月~土曜日 9:00~21:00
日曜日 9:00~16:30
★事務員が常駐しております。

休館日 祝祭日、年末年始

*三沢市地域情報サイト開設

2024年3月1日OPEN!

県内初 「行政×市民×地元企業」でつくる三沢市を盛り上げる情報サイトを立ち上げます!

三沢市に行ってみよう! 住んでみよう! 三沢市に住んでいて良かった!

行政からの公式情報 地元の皆さまからの情報

みーなび



※サイトイメージ

スマートフォンからも閲覧・投稿できます!

このような情報が掲載されます!

- イベント情報
- おすすめ情報
- 求人情報
- 地元の話題
- 観光情報
- 特産品情報

*年末年始は楽しく安全に

～年末年始に向けた皆さまへのお願い～
 冬場は救急医療も含め、医療体制に負荷がかかります。特に年末年始は診療体制が通常とは異なります。

急な体調不良やけがに備えて

あらかじめ「**救急車利用マニュアル**」を確認しておきましょう。

救急車利用マニュアル 

どのような場合に救急車を呼んだ方がよいか、詳しく記載されています。(「救急車利用マニュアル」掲載ページ参照)

突然のこんな症状の時にはすぐ119番!! **救急車の利用を迷ったら**

<p>顔</p> <ul style="list-style-type: none"> 顔半分が動きにくい、しびれる 笑うと口や目の片方がゆがむ ろれつがまわりにくい 見える範囲が狭くなる 周りが二重に見える 	<p>高齢者</p> <ul style="list-style-type: none"> 突然の激しい頭痛 突然の高熱 急にふらつき、立てられない 	<p>頭</p> <ul style="list-style-type: none"> 突然の激しい頭痛 急にふらつき、立てられない
<p>手・足</p> <ul style="list-style-type: none"> 突然しびれ 見え、片方の腕や足に力が入らなくなる 	<p>胸や背中</p> <ul style="list-style-type: none"> 突然の激しい頭痛 急に息切れ、呼吸困難 旅行などの場に痛みが出る 痛む場所が移動する 	<p>吐き気</p> <ul style="list-style-type: none"> 冷や汗を伴うような吐き気

※その他、いつもと違う場合、様子がおかしい場合、高齢者は自覚症状が出にくい場合がありますので注意しましょう。

迷ったら「かかりつけ医」に相談しましょう!

※救急車の呼ぶべき症状や救急車の呼び方などが分かりやすく記載されています。

必要なときは救急車を呼ぶことをためらわないでください。

かかりつけ医がいる場合 小学生以下のこどもの場合

かかりつけ医にご相談ください。

特に、こどもの場合は、症状は年齢などによって様々です。機嫌がよく、辛そうでなければ、慌てずに様子を見たり、かかりつけ医にご相談ください。

受診を迷った場合 夜間や休日の場合

電話相談窓口などをご利用ください。

受診・相談センターなどお住まいの地域の相談窓口、#7119(救急電話相談)、#8000(こども医療相談)や「こどもの救急」等関係Webサイトなど




(※通称の電話相談窓口や「救急車利用マニュアル」など 厚生労働省ポータルサイト)

*** 年末年始における休館日のお知らせ**

令和5年12月29日(金)から
 令和6年1月3日(水)までとなります。
 ※12月28日(木)は通常時間で開館します。

人権・困り事相談

毎月、第2・第4木曜日に相談員がまいります。ご予約は不要です。お気軽にお越しください。

12月7日、21日、1月11日、25日
 時間：9:30～15:00 TEL52-7083
 場所：市民活動ネットワークセンターみさわ(そだなす館)

こんなお悩みはありませんか?

近くの美味しい店を知りたい
 三沢市内のお得な情報を知りたい
 近所のイベントに行きたい
 三沢市内で働きたい


自慢の料理を食べてほしい
 セールの開催日を知らせたい
 イベントに来てほしい
 三沢市在住の「人」を募集したい

住民・事業者の「したい」「ほしい」を1つのサイトで解決!

イベント情報 おすすめ情報 求人情報
 地元の話題 観光情報 特産品情報


今までにない、だれでも無料で投稿・閲覧ができる
 三沢市の準公式サイトが3月1日にオープンする予定です。

当館のホームページが活用できます! 活動紹介やメンバー募集しませんか?

新しく開設した当館のホームページを利用し、みなさんの団体のことや活動について紹介できるようになります!
 特に専用のホームページをお持ちでない団体の方々にご利用になってみてはいかがでしょうか?  **Wi-Fi** 利用出来ます。
 お気軽にお問い合わせください。

メールでも直接でもOKです! 情報をお待ちしています。

 **info@network-misawa.net**

市民活動ネットワークセンターみさわ  検索