

地域のみなさまをサポートします！

# そだなすタイムズ



2025

8月

Vol. 3 <隔月刊>

『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、市民の皆さんの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7年度 登録団体さんの活動についてお聞きしました！今回は…

一緒に話そう♪遊ぼう♪子育てしよう♪

子育て家庭に寄り添い地域で支え合う環境づくりを目指すNPO

## 子育てオーダーメイド・サポートこもも三沢チーム

子育てオーダーメイド・サポートこももは、産前産後の家事や育児をサポートする訪問支援をはじめ、これからママになる方、赤ちゃんから大人まで、みんなで繋がる「あそびば」の運営、子育てのヒントや学びが得られる「学viva」の開催など、多彩な活動を行っています。ひとりでがんばりすぎず、誰かとつながることで子育てがもっと楽しくなる。そんなあたたかい居場所を地域に届けてくれる団体です。

### 家事サポート



### あそびば



### 学viva



こもも三沢チームの活動を継続していくため、ぜひご協力をお願いします！

#### ご協力の方法

##### ① 会員(スタッフ)になって一緒に活動する

活動内容：会場準備・片付け・イベント中の写真撮影・参加者さんとおしゃべり等

##### ② 寄付をする

個人：3,000円~/法人：10,000円~/指定口座へ振込み、またはスタッフへ渡す

##### ③ 毎月11日にイオンの黄色いレシートをこももBoxに投函する

お買い上げレシートの金額合計の1%と同額の品物がイオンより寄贈されます

##### ④ 物資を寄付する

イベント時に使用する道具や資材等

※それぞれの協力方法など詳細は、公式LINEよりお問い合わせください。

こももの詳細や活動の様子はInstagramをご覧ください。



すべてのお申し込み、お問い合わせは公式LINEからお願ひいたします。



@NPO.COMOMO



こもも公式LINE

発行：市民活動ネットワークセンターみさわ（愛称：そだなす館） TEL・FAX：0176-52-7083

指定管理者：株式会社三沢警備保障 三沢市大字三沢字下夕沢 83-136 TEL：0176-53-6364

## そだなす館 花 Diary ダイアリー

\*\*\*\*\*  
この夏、マリーゴールド満開予定です！

「変わらぬ愛」「健康」「希望」一そんなポジティブな花言葉をもつマリーゴールド。今回の花植え作業で、そだなす館は明るいオレンジ色で彩られました。そして「マリーゴールド」といえば、あいみょんの曲。歌い出しへ“風の強さがちょっと～♪”うんうん、たしかに作業当日は若干の強風でした。“心を揺さぶりすぎてえ～♪”いや、揺さぶられたのは心よりむしろ足腰。しゃがみっぱなしの作業で下半身がやられました。が、こういう動きが難無くできるような健康なカラダでいなければ！と、マリーゴールドの花言葉や歌詞をまさに体現する花植え作業となりました。



ココロとからだを健康に！健康寿命を延ばす！

## いきいき3B体操教室

ボール・ベル・ベルダーを使って楽しくエクササイズ

《無料体験実施中》お気軽にお越しください！

\*\*\*\*\*

8月12日(火)・26日(火)

会員  
募集



9月16日(火)・30日(火)

13時30分～15時 そだなす館 大会議室

※時間が変更になる場合があります。

それ、人権擁護委員に話してみては…？

## 人権・困り事相談所

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。

\*\*\*\*\*

8月7日(木)・21日(木)

9月11日(木)・25日(木)

9時30分～14時30分

そだなす館内 相談室



## 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？

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](mailto:info@network-misawa.net)

市民活動ネットワークセンターみさわ

検索

案内図



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

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