

まちの エンガワ 通信 No.18

「エンガワ」は「エカイエ」を拠点としてコミュニティづくり活動中！問合せ●090-4712-9319（中村）



公式HP <http://lunaria.ddo.jp/nakano-ikufes/>

2015年 **6** 月 **27** 日(土) **28** 日(日)

会場 なかのZERO 西館 1階・2階 / 入場無料 講座・ワーク等一部有料)

ほっと子育ての街★総合案内子育て支援情報・親子で遊ぶ広場・体験・

講座・相談・リフレッシュコーナーなど

アート森々 (モリモリ)

★手作りおもちゃやアートな

あそびの横丁

★子どもから大人まで遊んじゃえ！面白和風コンテンツ満載

いくぞう広場

無料から100円以内で1日あそべるコーナー

パフォーマンス・音楽のステージ・育ラジオ

「みんなでつくろう！
なかの育フェス」

●2月25日から始まった、毎週水曜日、4回連続講座「育フェスの作り方講座」も無事終了、思いを新たに、第三回目の出展募集が始まりました。●第一次募集は、これまでの参加者や講座受講が条件と



なり、3月30日で締め切りました。●これからはプログラムにあわせて、必要な部分を二次募集します。●今回のテーマは「みんなでつくろう！」。出展以外でもさまざまな企画があり、多くの人たちの参加を求めます。あなたの出番を

なかの育フェスとは？

単発一過性のイベントではなく、子ども・子育てを軸に「人」と「人」、「人」と「地域」を結ぶ、つながりを作るため、6年をかけて取り組んでいるフェス。街を構成する様々な人が関わり、安心感・充実感、そして遊びゴコロに満ちた子育てを、中野から発信することをテーマとしている。

ホイッ!

いろんなひとと
いっしょにワクワク



育フェス **お試しわーくしょっぷ見本市**
ちよこっと予告編&準備制作編

4月21日～30日の期間@エカイエ
カフェ開催時はワンオーダーが必要です。プログラムによって材料費・講習費などが別途必要なものもあります。

4月22日(水) 午後7時より

「ダンボールマスターによる！

ダンボール工作の極意」

4月28日(火) 午後7時より

「3Dプリンターの可能性をさぐる」byモリノゴ

4月29日(水) 午前10時より 一日中

「パペット術入門 つくる・動かす・イロイロ」
byどんきい劇場パペットワークショップ

4月30日(木) 午前10時より11時半

お試し講座「子育てに自信がないママに」

子育て支援はびふる 中野・隠れ家サロンプロジェクト



5人のオーナーと複数のカフェ
店主でつくる カフェ部門
+
「エンガワ」のコミュニティ部門
●中野区上高田1-34-1

お待ちしております。●今後ホームページやフェスブックなどでご案内の予

定。6月開催まで、楽しみながら進めていきましょう！

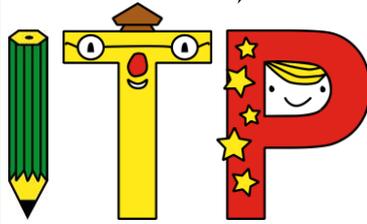
ふれあい☆ひなめぐりに参加！ @沼袋

●育フェスをきっかけに生まれた「ITP」(育フェスつながりプロジェクト)は3月1日(日)沼袋区民活動センターで「あそび処〜モモシロ屋」をおこないました。「開運サイコロ



おみくじ」や和風の手作りコーナーはど、今後「あそびの横丁」で活かされる予定。機会を与えて下さったひなめぐり実行委員会に大感謝です。

Yes!



エカイエ・ワンコイン講座

3月25日(水)午後7時～9時/エカイエ

報告

「うつ病最前線!？」

講師 下村博史(i-counseling LLP・精神保健福祉士)
下村幸子(i-counseling LLP・精神保健福祉士)

15人に一人が「うつ病」といわれる現代。このストレスフルな時代において、「うつ病」とはなにか? ネットや本では知ることができないお話でした。

1. うつ病の概要

なぜ広がるうつ病・うつ病のリアルな体験談・なにが怖いのか? うつにならないために・それでも「うつ」になったら…精神科ってどんなところ? 何を聞かれる?

2. うつ病を治そう

うつ病治療実践編(休養編)・休み方・お金はどうする? ・使える制度・どんな毎日になる? うつ病治療実践編(薬? 自然療法?)・薬の効能と副作用・家族が気をつけること

3. さらにうつ病

・依存を断つ・病気でいることを仕事にしない・自分のリハビリは自分でデザインする・最後は自分で決める

「うつは体が省エネモードになること。体からのメッセージを受け止めることも大事、こわがらずに本当の自分を見つけるチャンスでもある」「リハビリは自分でデザインする」という言葉が印象的でした。(N)



なにごともし過ぎないように
ほどほどに もっともつが
わが身を滅ぼす。

江戸時代 中野に象が来た!



「暴れん坊将軍」で有名な第八代将軍・徳川吉宗の頃、江戸は空前のゾウの大ブーム。ベトナムから長崎に上陸したゾウは74日間かかって、江戸に! その後、そのゾウが中野村で飼われていた事を知ってますが? 育フェスのメインキャラ「いくそう」にちなんで「中野の象ミュージアム」を育フェスで企画中

象コレクション

★象に関する小物・おもちゃなど101頭象さん大行進

象のアート作品

★象にちなんだあなたの作品を紹介!

中野・象 情報

現代の中野で「象」を発見したら、教えて!

あつめて
ます!



はみだし

情報!

●第三回を迎える育フェスは、「地域のつながり作り」を目的にしているイベントです。●今回は、「準備」の期間からさまざまな人と一緒に創りあげていくために、

4月は「お試しワークショップ 見本市」(出展・参加者対象) 5月になると一般・ボランティアを対象にした、誰でも参加できるアートワークショップなどを開催します。

★4月1日・8日午後7時よりエカイエにて作戦会議します。