

流山times

Interview

設立
20周年



流山SGGクラブ



健康を育てる会・流山

Contents

- 01 登録団体紹介①！「流山SGGクラブ」
- 02 登録団体紹介②！「健康を育てる会・流山」
- 03 センター主催講座のお知らせ

Information

市民活動相談
AIチャットボット

ホームページ



流山SGGクラブ



一活動内容を教えてください。



私達「流山SGGクラブ」は訪日外国人観光客の皆さん(ゲスト)にボランティアで観光ガイドを実施している団体です。ガイドをする先は、東京都内の主だった観光地が、もちろん希望に応じて流山市内もご案内しています。ガイドはゲストの希望する言語で行ないますが、多くの場合が英語で、次に多いのがスペイン語、フランス語の順です。私たちのホームページを通じてゲストからガイド申請が入ると、日程、言語などを見て、会員の中から担当するガイドを決め、その後ゲストと連絡を取りながらガイドを実施する、という流れです。

会員は現在10数名で、仕事をお持ちの方、定年後の方など様々ですが、あくまで会員それぞれの都合に合った日程での無理ないガイドを実施しています。

実際の観光ガイドの現場に突撃取材!

今回取材した「流山SGGクラブ」は、10年以上にわたり活動している訪日外国人向けのガイド団体です。特徴は、ボランティアでありながら、ゲストの要望に応じた「オーダーメイドのコース」を提供する点にあります。ゲストが「行きたい!」と思う場所を事前に打ち合わせて確認し、日本の文化や観光地について丁寧に案内します。取材日は、明治神宮から始まる東京観光コースを案内。流山に限らず、県外へのガイドも要望に応じて行っています。明治神宮では、神社でのお参り作法や、絵馬やおみくじの説明を中心に案内を進めました。



仕事をしながらでも参加できる!

「流山SGGクラブ」では、仕事をしている方、初めてガイドを体験される方などには、最初は先輩ガイドに付いて、ガイドの体験トレーニングが行われます。活動においては、ホスピタリティとコミュニケーション能力が重要です。また、文化の違いから生まれる会話も楽しみの一つ。例えば、手水舎での文化の違いを知る場面では、互いの文化を学び合う和やかな交流が見られました。

案内前にはガイド地の予習を行い、メンバー同士でも情報を共有しています。

それぞれのメンバーによって案内の「色」が異なるのも特徴です。

ゲスト達の多くは、「流山SGGクラブ」のホームページを見てガイドを申請してきており、その際に初めて流山市を知る方も少なくありません。中には、リピーターとなり流山の観光案内を依頼される方もいます。

特に、流山市内にある蔵などの歴史的建造物や、地域の歴史そのものが海外に紹介される貴重な機会となっています。今回のように、東京など流山市外の観光案内を通して交流を深めていく中で、自然と流山のことを知ってもらえる機会が生まれていることに驚きです!

こんな方におすすめ!

- ・海外での在住経験がある方
- ・英語などの言語をもっと上達させたい方
- ・流山を訪日外国人に知ってもらいたい方



<問合せ先>

流山SGGクラブ

活動場所: 流山~東京周辺

活動日: 不定期

お問い合わせ: (事務局: 阪部)

lupin.sakabe@ab.auone-net.jp

ホームページ↓



会員募集中

特別な専門知識は不要!

高い外国語レベルでなくてOK!

訪日外国人との交流を経験したい方、

当クラブに参加してみませんか。

ぜひ外国人観光客ゲストと

交流してみましょ!

センター情報誌「流山times」に掲載する活動団体やイベント情報を募集します!

お申込みはこちら↓

【概要】

掲載費用: 無料 ※申込多数の場合は、抽選となる場合がございますのでご了承ください。

掲載内容: 団体の活動紹介やイベント情報(予定)





10月30日(水)に開催された基礎学習講座に突撃取材!

健康を支える栄養学基礎講座に参加してきました!

初めて「健康を支える栄養学」を学ぶ方に向けて開催されている7回連続講座の第3回目、「Each Meal Perfect」を実践するための基礎学習講座に参加しました。ビデオやワークを通して、自分自身の身体の仕組みや食事が健康に与える影響について学びました。

第4回目のテーマ:「食品の栄養学的個性」と「正しい油脂の摂取法」

この回のテーマは「食品の栄養学的個性」と「正しい油脂の摂取法」。まず、ビデオを通して腸の仕組みや栄養の吸収プロセス、体内での消化の仕組みを学びました。これにより、どのような食事が健康に良い影響を与えるかについて理解を深め、正しい食生活の重要性を再確認できました。

ビデオ視聴後は、各受講者が事前に行った「食生活分析」に基づくフィードバックが行われました。これにより、日頃の食事を通して自分の健康状態を客観的に把握し、栄養バランスの見直しを行います。食材に含まれる栄養素のバランスを一目で確認できるようになっており、参加者は自分の食生活を改善し、バランスの取れた献立を考えていきます。

こんな方におすすめ!

- ・健康に不安がある方
- ・生活習慣病予防に関心のある方
- ・効果を体感してみたい方



会員募集中

年会費:1,000円 ※入会金は不要

会員には年4回の会報・予定表等郵送の特典があります。まずは、流山献立集を真似して実践するのがお勧めです。講習会の調理実習(試食のみも可)も参加できます。

一活動内容を教えてください。

健康を育てる会・流山は、「健康を支える栄養学」を提唱した佐藤和子医師の教えをもとに、健康体を維持するために必要な4つの基本を実践し、生活習慣病の予防と克服を目指して「正しい食生活」を促進することを目的とする団体です。2025年には設立20周年を迎えます!正しい栄養素をしっかりと体に取り入れるために、定期的な講座や調理実習などの講習を受けて活動をしています。

4つの基本とは?

POINT

- ①心を定めること
- ②睡眠8時間を確保すること
- ③Each Meal Perfect*の実践
- ④適度に体を動かすこと

*デジタル秤を活用した「栄養素の整った献立」で、食事の定量化と自己管理を実践すること。

<問合せ先>

NPO法人 健康を育てる会・流山
活動場所:流山市駒木552-2
活動日:詳細はホームページに掲載
お問い合わせ:
TEL 080-5643-2779 (事務局)

ホームページ↓



03 センター主催講座のお知らせ

ゲームで解決!まちの課題をシミュレーション ~コミュニティコーピング体験会~

日時 2月23日(日) 13:00~16:00

定員 対面30名

対象者

- ・まちづくりに興味のある方
- ・暮らすまちをもっと知りたい方
- ・ボードゲームが好きな方

申込はこちら↓



Information

よろず相談会

大型プリンターの使い方(登録団体限定)や助成金の申請など、「市民活動での困りごと」や「これから活動してみたい」、「何かやってみたいけれど」といったどんなお悩みも一緒に解決しましょう。推進センター職員がゆったりとした雰囲気でお待ちしています。

開催日:
2025年
1月20日(月) 15:00~16:00
2月11日(火) 17:00~18:00
3月 9日(日) 10:00~11:00



申込はこちら↑

不定期開催
よろず相談会
第5回

大型プリンターの使い方(登録団体限定)や助成金の申請など、市民活動での困りごとやこれから活動してみたい、何かやってみたいけれどといったどんなお悩みも一緒に解決しましょう。推進センター職員がゆったりとした雰囲気でお待ちしています。

2024	2025
10/18 10:00~11:00	1/20 15:00~16:00
11/ 9 15:00~16:00	2/ 1 17:00~18:00
12/17 17:00~18:00	3/ 9 10:00~11:00

会場
流山市民活動推進センター
交流サロン
(流山生涯学習センター3階)

お申し込みは2週間前まで
または電話・メールから
(お申し込みは先着順)

お問い合わせ先: 流山市民活動推進センター
〒270-0153 千葉県流山市中110番地 流山生涯学習センターC館3階
TEL:04-7150-4355 Mail:na-shimin@machikatsu.co.jp

冬のアクティブフェスティバル

流山市を中心に活動している団体がパフォーマンスを披露！お申し込みは不要ですので、どなたでもご覧いただけます。

- 参加団体
<FLAPS1階 イベントスペース>
・NPO法人パートナーシップながれやま
<ステージ>
・流山活性化委員会
・流山シンガーズ「THE TOMESODE」
・フルートアンサンブル 紙ふうせん
・流山市立常盤松中学校 吹奏楽部
・千葉県立流山南高等学校
書道部・吹奏楽部・ダンス部



詳細はこちら↑

冬の!
アクティブフェスティバル

2025 1.18 [土]

時間 / 10:00-16:00
※雨天・降雪時は中止

会場 / 流山おおたかの森 S-C
森のまち広場

流山市を中心に活動している団体がパフォーマンスを披露！お申し込みは不要ですので、どなたでもご覧いただけます。

アクセス
千葉県流山市
おおたかの森 1-5-1
つくばエクスプレス、東武アーバンパークライン線
「流山おおたかの森」駅から徒歩

流山市民活動推進センター

開館時間・休館日

開館時間: 9:00~17:00
休館日: 毎月第3水曜日

※第3水曜日が祝日の場合、翌日の木曜日が休館日となります。

交通アクセス

- 電車
つくばエクスプレス
「流山セントラルパーク駅」から徒歩3分
※つくばエクスプレス普通(各駅停車)のみ停車します。
- バス(東武バス)
◎南柏駅から◎柏駅西口から
◎流山駅東口から
「流山セントラルパーク駅」バス停下車徒歩3分
※駐車場が少ないため電車・バスなどの公共交通機関をご利用ください。



お問い合わせ

〒270-0153
千葉県流山市中110番地
流山市生涯学習センターC館3F
TEL:04-7150-4355 / FAX:04-7150-8878
E-mail na-shimin@machikatsu.co.jp

メルマガ登録



Instagram

