

4丁目 大倉山ミエル カレンダー

『新しい地縁』のある のんびり過ごせる街づくり



新住所：港北区大倉山4-36-26
 (東横線 大倉山駅から徒歩12分
 マンション グランチェルト前)



☕カフェ メニュー

Drink menu

- ドリップコーヒー (HOT・ICE) ¥300
- 紅茶 (ヨークシャーティー) ¥300
- オーガニックルイボスティ (HOT・ICE) ¥300

Food menu

- ランチプレート ¥500~
- カレーセット (ドリンク付き) ¥700
- しらす・そぼろチーズトースト ¥300
- コーンブレッド ¥220
- ぐらのーらセット ¥300
- その他 ケーキ、焼き菓子等

おかげさまで、11月4日に9周年のイベントを開催で
 来ます。いつも、ありがとうございます。
 レンタルスペース、レンタルキッチンとしてもお使い
 いただける、テラス席、お庭もあるカフェです。
 赤ちゃんからお年寄りと一緒にのんびり出来るカフェ
 になってきました。引き続き、どうぞ宜しくお願いいた
 します。



2019年 11月

月	火	水	木	金	土	日
25 イベントの詳細は裏に！	26	27	28	01	02	03 文化の日
					大倉山ハロウィン	
04 振替休日	05 癒しと学びの月 イチカフェ 10:00~ 有機野菜販売 15:30~16:30	06 おでかけミエル スマホ講座 11:00~参加費:500円 フレイル予防講座 ④13:30~15:30 参加費:300円	07 モンテッソーリお話 会 11:00~ ☕ カフェ 10:00~15:00	08 ☕ カフェ: 10:00~15:00 「カレーの日」 11:30~	09	10
11 ☕ カフェ 10:00~15:00 おでかけミエル 10:00~13:00 参加費500円	12 ☕ カフェ: 10:00~LO 15:00 有機野菜販売 15:30~16:30	13 ☕ カフェ 10:00~ 15:00 おでかけミエル 10:00~13:00 参加費500円	14 ☕ カフェ 10:00~ 15:00	15 「麴の会」 基本を学ぶ ①11:00~13:30 ②15:00~17:30 参加費3000円	16	17 ハッピーマザー ミュージック おやこ響室 13:30~14:15
18 ☕ カフェ 10:00~15:00 おでかけミエル 10:00~13:00 参加費500円	19 ☕ カフェ: 10:00~LO 15:00 みんなの食堂 17:00~ 有機野菜販売 15:30~16:30	20 おでかけミエル 10:00~13:00 参加費500円 フレイル予防⑤ 13:30~15:30 参加費:300円	21 親子おうちパン 教室11:00~ ☕ カフェ 10:00~15:00	22 ☕ カフェ: 10:00~15:00 「カレーの日」 11:30~	23 夜ミエル (イタリア建築-2) 15:00~20:00	24
25 ☕ カフェ 10:00~15:00 おでかけミエル 10:00~13:00 参加費500円	26 ☕ カフェ: 10:00~LO 15:00 有機野菜販売 15:30~16:30	27 おでかけミエル 10:00~13:00 参加費500円 フレイル予防⑥ 13:30~15:30 参加費:300円	28 ☕ カフェ 10:00~ 15:00	29 ☕ カフェ 10:00~ 15:00 「カレーの日」 11:30~	30 大倉山 ささえあい祭 @防犯拠点セン ター 10:00~14:00	31

※時間等に変更になる事がございますので、
ご了承ください。

◎お出かけミエル

毎週月曜日10時から13時
 地域のシニアの皆さんに集まっていた
 だき、おしゃべり、体操、うたなど、
 ゆっくりのんびり過ごしていただいで
 います。ランチ、飲み物付き500円
 手仕事や、スマホ講座などは、実費で参
 加できます。お気軽にご参加ください。
 横浜市生活支援補助事業

◎みんなの食堂

毎月 第3火曜日 17時から19時半
 地域の食堂として、ボランティアの皆
 さんが、夕ご飯を作っています。
 大人500円 子ども100円
 お手伝いすると、半額！
 一人暮らしのシニア、保育園、学童の
 帰りの親子さんが利用されています。
 どなたでもお気軽にどうぞ。

◎4丁目ミエルは『新しい地縁』のある、の
 んびり過ごせる街作りを目標に、子どもから
 お年寄りまで、いつでも立ち寄れる居場所に
 なり、『聞き合える関係性』のある『人と出
 会える』場を目指します。

新住所：港北区大倉山4-36-26
 (東横線 大倉山駅から徒歩12分)
 電話：090-3770-2168
 Mail：miel@rf6.so-net.ne.jp
 NPO法人街カフェ大倉山ミエル 鈴木



4丁目 大倉山ミエル

毎月、様々な講座、コンサート、食堂、ワンデイカフェなどを開催しています。持ち込みの企画も歓迎です。ミエルで可能性を広げてください。子ども、シニア、ハンディのあるなしに関わらず多様な人のためのコミュニティカフェです。



11月 の催し物



おでかけミエル
 毎週月曜日・水曜日：10:00～13:00
 参加費500円 ランチ・飲み物付き
 地域のシニアの皆様が集まっていたり、おしゃべり、体操、歌などゆっくりのんびり過ごしていただく定期サロンです。ケアラザのスタッフも参加しています。お気軽におでかけください。予約不要です。

麴の会 第1回 基本の会
 11月15日 ①11:00～13:30 ②15:00～
 定員：各回10組まで
 参加費：3000円 麴体験ランチ付き
 講師：川浦智子 (一社) 日本麹文化協会代表
 麴をはじめとする微生物たちの発酵醸造が大好きという、麴に関する知見にあふれた方が、柏から「塩麴と、しょうゆ麴で発酵の基本を学ぶ」講座塩・しょうゆ麴のお土産付き、体験ランチ付き！

有機野菜の直売
 毎週火曜日15:30～16:30
 都筑区で有機農法をしている農家さんに採れた野菜を直売していただいています。安心して美味しく新鮮で、あかちゃんれのママにも人気です。事前予約なども可能です。ゆうゆう畑、ともしび農園。faceBookページあります。

♪ハッピーマザーミュージック親子音楽響室
 11月17日 13:15～14:00
 月替わりで、いろんな楽器が登場します。同じ曲がいろんな楽器で演奏されたり、繰り返し聴くことで、五感が養われ、感性が磨かれます。予約は、HMMホームページから

夜ミエル イタリア建築視察報告
 11月23日 15:00～20:00
 毎月一度の休日開催のミエルです。今回は、一昨年に行ったイタリアの建築について、お話ししたいと思います。参加は自由です。夕食は予約で、夕飯を食べながらの交流会もする予定です。予算：1500円（飲み物別です）

癒しと学びの月イチカフェ in 大倉山ミエル
 9/10 10/8 11/5 12/10 1/14 2/4
 AM10:00～PM3:00 毎月第2火曜日開催

もう一つのゆるベジ 野菜料理の会
 毎月第11時から600円
 【ドリンク】コーヒーマルター(300円) (ランチとセットで200円)

予約・問い合わせ
<https://ec.kanawa.net/1965/531832948/>

協力フェ 大倉山ミエル 事務局後援 大倉山4丁目36-26 大倉山駅前ビル(大倉山4丁目) 毎時2分



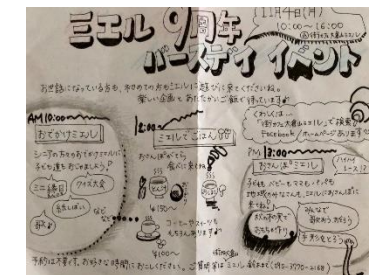
大倉山みんなの食堂
 11月19日(第3火) 17:30～19:30
 毎月第3火曜日17時半から19時半 地域の食堂として、ボランティアの皆さんが、夕ご飯を作っています。
 大人500円、子ども100円、お手伝すると、半額。一人暮らしのシニア、保育園、幼稚園、学童帰りの親子さんが利用されています。みんなで食べるとおいしい！予約もあり。



モンテッソーリ 子育てお話し会
 11月7日11:00～12:30
 参加費1500円(ランチ・ドリンク付き)
 「子どもを育て日々の暮らし」3回シリーズ子ども達の発達に合わせた援助の仕方などを国際モンテッソーリ協会認定講師と参加者と共有する講座です。身の回りのことが一人でできる援助の仕方のお話し。
 対象：0～3歳児の親子



おやこおうちパン教室
 11月21日 10:30～
 参加費：2000円 試食とパン種付き定員6名
 おうちパン教室。フライパンやオーブントースターでも手軽に焼けるパンを、成型、焼き上げまで体験できます。焼き立てパンをみんなで試食する時間も楽しい講座。子連れで参加できます！



ミエルの9周年!
 11月4日参加費無料(材料費程度)
 10時から おでかけミエル(シニア対象)
 13時から おさんばミエル(乳幼児親子)
 ミエルペーパー部 手作りイベントです。ベビー、幼児、小学生といつもの「おでかけミエル」のシニアの交流会です。「ミエルって、どんなところ？」と思っている方、ぜひ、お出かけください。皆で歓迎いたします！！