

「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  
 (東急東横線 大倉山駅から徒歩12分)  
 マンション グランチェルト(東側)



## ☕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・そばろチーズトースト ¥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

昨年、10月1日(月)に『4丁目ミエル』として移転いたしました。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。引き続き、どうぞ宜しくお願いいたします。



# 2019年 9月

| 月                                                         | 火                                                                       | 水                                                                    | 木                                                                | 金                                                                    | 土                                                     | 日                                              |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 9月30日                                                     | 27                                                                      | 28                                                                   | 29                                                               | 30                                                                   | 31                                                    | 01                                             |
| ☕ カフェ<br>10:00～15:00<br>おでかけミエル<br>10:00～13:00<br>参加費500円 |                                                                         |                                                                      | ☕ カフェ<br>10:00～15:00                                             | ☕ カフェ<br>10:00～15:00                                                 | ※時間等は変更になる事がございますので、ご了承ください。                          |                                                |
| 02                                                        | 03                                                                      | 04                                                                   | 05                                                               | 06                                                                   | 07                                                    | 08                                             |
| ☕ カフェ<br>10:00～15:00<br>おでかけミエル<br>10:00～13:00<br>参加費500円 | ☕ カフェ:<br>10:00～15:00<br>有機野菜販売<br>15:30～16:30                          | ☕ カフェ:<br>10:00～15:00<br>「カレーの日」<br>11:30～                           | ☕ カフェ<br>10:00～15:00<br>みんなの台所<br>15:00～                         | ☕ カフェ<br>10:00～15:00<br>大人のための絵本カフェ (ランチ付)<br>10:30～12:00 参加費: 2000円 |                                                       |                                                |
| 09                                                        | 10                                                                      | 11                                                                   | 12                                                               | 13                                                                   | 14                                                    | 15                                             |
| ☕ カフェ<br>10:00～15:00<br>おでかけミエル<br>10:00～13:00<br>参加費500円 | ☕癒しと学びのワンデイカフェ<br>11:00～15:00<br>有機野菜販売<br>15:30～16:30                  | ☕ カフェ<br>10:00～15:00<br>「カレーの日」<br>11:30～<br>「認知症カフェ」<br>14:00～15:30 | ☕ カフェ<br>10:00～15:00<br>生活クラブスイーツ試食会<br>13:00～14:00<br>参加費: 300円 |                                                                      |                                                       | 出張ミエルカフェ @港北公会堂 「ウエルカムベビーコンサート」<br>13:00～16:00 |
| 16                                                        | 17                                                                      | 18                                                                   | 19                                                               | 20                                                                   | 21                                                    | 22                                             |
| 敬老の日                                                      | ☕ カフェ:<br>10:00～15:00<br>みんなの食堂<br>17:30～19:30<br>有機野菜販売<br>15:30～16:30 | ☕ カフェ<br>10:00～15:00<br>「カレーの日」<br>11:30～                            |                                                                  | ☕ カフェ<br>10:00～15:00                                                 |                                                       |                                                |
| 23                                                        | 24                                                                      | 25                                                                   | 26                                                               | 27                                                                   | 28                                                    | 29                                             |
| 秋分の日                                                      | ☕ カフェ<br>10:00～15:00<br>おやこパン教室<br>11:30～<br>有機野菜販売<br>15:30～16:30      | ☕ カフェ<br>10:00～15:00<br>えがお主催「カレーの日」<br>11:30～                       | ☕ カフェ<br>10:00～15:00<br>さとさんのカレー教室<br>10:00～13:00<br>参加費: 2500円  | ☕ カフェ<br>10:00～LO 15:00<br>おやこパン教室<br>11:30～                         | ☕ カフェ:<br>10:00～15:00<br>夜ミエル (イタリア建築)<br>15:00～20:00 | ハッピーマザーミュージック<br>おやこ響室<br>13:30～14:15          |

## ◎お出かけミエル

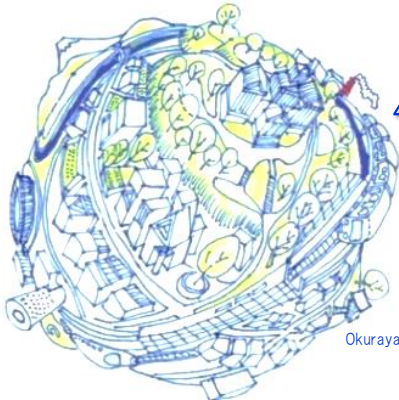
毎週月曜日 10時から13時  
 地域のシニアの皆さんに集まっていた  
 ぎ、おしゃべり、体操、うたなど、  
 ゆっくりのんびり過ごしていただいで  
 います。ランチ、飲み物付き: 500円  
 手仕事や、スマホ講座などは、実費で参  
 加できます。お気軽にご参加ください。  
 (横浜市生活支援補助事業)

## ◎みんなの食堂

毎月 第2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  
 お手伝いすると、半額!  
 一人暮らしのシニア、保育園、学童帰  
 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  
 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  
 (東急東横線 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



Okurayama st

# 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。



# 9月の催し物



## おでかけミエル

毎週月曜日：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。



## 大人のための絵本カフェ

9月6日 10:30～12:00

定員：12組まで  
参加費：2000円 ランチ付き  
講師：大河内恵津子  
大人気の読み聞かせ講師、大河内先生とミエルで大人のための絵本の時間を過ごしませんか。（写真の絵本は、イメージです。）



## ◎ 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て野菜を直売していただいています。安心で美味しく新鮮で、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。

「ようこそ赤ちゃん」の気持ちをこめて...



## 出張ミエルカフェ

### ウエルカムベビーコンサート

9月15日 13:00～16:00

場所：港北公会堂  
参加費：0歳児とその家族は無料。  
コンサートの前後、カフェを出店します！



## 夜ミエル

### イタリア建築視察報告

9月28日 15:00～20:00

毎月一度の休日開催のミエルです。今回は、一昨年にいったイタリアの建築について、お話ししたいと考えています。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

9月10日 10:00～  
『癒しと学びの月イチカフェ』、ゆるベジランチや、おうちパン、アロマ、リフレ、エステなどミニ講座もあります。



## 大倉山みんなの食堂

9月17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。みんなで食べるとういしい！予約もあり。



## みんなの台所

9月5日 15時～

参加費300円と、材料費は毎回の実費です。みんなで作って、みんなで食べる。途中からの参加も、途中で帰るのももちろんOK  
7月、8月は「キンパ」を作って食べましたが、9月はまだ未定です。



## さとこさんのスパイスカレー教室

9月26日

参加費：2500円 試食カレー付き  
定員10名  
スパイスのきいたカレーで人気のさとこさんの秘伝レシピを教えてください貴重な機会です！副菜2品も。試食もついています。



## おやこおうちパン教室

9月24,27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！