

# まちづくり

TSU  
NA  
GU

2022  
**冬**  
号  
WINTER



まちプラ文化祭・  
市民活動フェスタ

## 「with」開催

地域の活動 ひとつになって伝えたい!

日時 2022/3/20(日) 10:00～16:00

場所 浦安市まちづくり活動プラザ

市民の皆さんに団体の活動を知ってもらうために毎年秋に開催している「市民活動フェスティバル」、今回は季節と場所として開催のカタチも変えて春に開催します。コロナ禍の影響を受け、昨年度は展示とオンラインでの開催となり、団体と市民の皆さん、また団体同士も直接交流することができませんでした。そのため今年こそは対面でも、開催時期を検討し、春に開催することになりました。ちょうどこの時期に、まちプラ連絡会(まちづくり活動プラザ事業者団体)が行っている「まちプラ春の文化祭」も予定されていたので、団体同士のヨコのつながり、団体と来場者、来場者同士などさまざまな関係がより広がることを期待し、一緒に

開催することになりました。そのためイベント名も新たに「まちプラ文化祭・市民活動フェスタ「with」としました。

まちづくり活動プラザは閉校した小学校をリニューアルした多世代交流・地域交流の拠点。現在、様々な分野の8団体が地域とつながりながら活動中です。「with」ではその校舎全体を会場とし、屋内ではパネルを使った展示やワークショップ、講演会、屋外では草花のワークショップや物品販売、ゲーム体験会などを予定しています。

ワークショップの内容など詳細については今後ホームページやチラシでお知らせします。ぜひ、皆さんご来場ください。お待ちしております。



2019年3月開催の「まちプラ春の文化祭」の様子

〔参加団体〕

- いちょう学級入船 ■浦安お茶っ会 ■浦安介護予防アカデミア ■浦安三番瀬を大切にすの会 ■うらやす市民大学学生会 ■うらやす市民大学ガーデナーズクラブ
- 浦安ストリートピアノプロジェクト ■うらやす第二湾岸道路用地の活用を進める会 ■浦安ドローンラポラトリー ■浦安ネットラジオちよあへよ.com ■浦安水辺の会
- HSP/HSCリンクパートナー「Heart Smile Present」 ■お助けねっと・こんべいとう ■おやこの広場・ほこほこ ■NPOキラキラ応援隊 ■ガールスカウト千葉県第60団
- くろっつの遊び場 ■子どもアトリエいろのもり ■肢体不自由見きょうだいの会 ぞうさん組 ■芝桜 de 花のまちづくり in 浦安 ■スマイル♡こども食堂浦安
- スマイルー ■チーム530 ■特定非営利活動法人浦安まちづくりネット ■特定非営利活動法人たすけあいとはぼぼ ■特定非営利活動法人フレンズ
- 特定非営利活動法人ワーカーズコープ ■日本オストミー協会千葉県支部地域グループ・浦安の会 ■ファイバーリサイクルうらやす ■Prism!プリズム ■ルフラン

# 「NPOとおカネの話」を開催

## 活動を続けていくために必要な資金調達について語り合いました

12月12日(日)、市民活動センターにて「NPOとおカネ」をテーマにした市民活動サロン(以下サロン)が開催されました。サロンとは、予め決めたテーマに沿っていくつかの団体が集まり、ざっくばらんにお話を進めながら、団体の悩みや困っていることを話し、情報や意見、アイデアを出し合う場。今回のお題はNPOにとって切実な問題=「おカネ」。ゲストスピーカーに日本ファンドレイジング協会、久保匠さんをお招きし、最新の資金調達についてお話を伺いながら4団体の代表のみなさんとサロンを進めていきました。

### ■ 賛助会員、どうすれば増える？

活動内容を見えるようなかたちで伝えていくことが何より大事。寄付したお金がどのように生かされるのか、この点がわかると、共感が生まれ寄付につながります。「チラシをつくって活動の意義を語ったら会員が増えた」という声もありました。十分に情報発信することは簡単ではありませんが、例えば会員の中でホームページ作成が得意な方がいればお願いしてみる、また、人件費も対象となる基盤強化型の助成金申請にチャレンジすることもおすすめ。

### ■ NPO法人化することで寄付は増える？

法人化が寄付に直結するわけではありません。福祉分野の制度事業を請け負う場合などは法人化する必要がありますが、法人化により義務づけられる諸官庁への報告業務など、事務作業に大変な時間を要するの事実。市町村の市民活動団体向けの助成金では、法人格の有無は問われないことが多く、要するに団体として何を実現したいのかを明確にすることで、NPO法人化するかどうかを見極めていく必要があります。

### ■ 市民を巻き込んで地域での活動を広げよう！

市民に活動の意義を伝え広めていくのは、どの団体にとっても重要。例えば、イベントでの出会いがきっかけになることもあるし、定期的な説明会開催により伝えていくこともできます。まずはイベントに来てもらい、そのイベントを通して障がいのある人と交流することで、遠くに感じていた「福祉」が自分ごとになる、そんなことも大いに起こりうることです。

### ■ 企業からの寄付や支援を！

まずは企業と一緒にイベントを開催することや物品提供しても

らうことから始めるのがおすすめ。信頼関係を築きながら広報などサポートしてもらえる部分をお願いするといでしょう。「プレスリリースも大事。地域の新聞に掲載してもらったら、手伝ってくれる人がたくさん集まった」という声もありました。

理念だけで市民活動を継続することはできません。先行きが不透明な社会情勢だからこそ、財源を多様化させてリスクを分散させることがより一層必要となっています。団体ごとの理念や活動の意義を広く知ってもらうことでファンを増やし、より多くの市民を巻き込んだ活動にしていくことが重要です。

すべての社会問題を自分ごと化するのは難しいですが、まずは自分の興味・関心のある市民団体のイベントに参加したり、寄付をしたりすることからはじめて、市民ひとりひとりが地域にも自分の役割を見つけられるといいですね。



#### [参加者]

- 浦安ドキュメンタリーオフィス 中山 和郎さん(後列右)
- スマイル♡こども食堂浦安 高嶋 賢一さん(後列左)
- 特定非営利活動法人たすけあいとはぽぽ 内田 香さん(前列右)
- 特定非営利活動法人アリスのうさぎ 竹谷 弘美さん(前列左)

# NPO法人SSAI協会

## シニアの健康を支える「地域の頼れる健康お兄さん」

浦安市で介護予防に役立つ活動を行っている団体をご存じでしょうか。

今回ご紹介するのは20～30代の理学療法士やトレーナーが中心となって活動している「NPO法人SSAI協会(以下、SSAI)」です。2019年に発足し、都内で障がい者スポーツの認知度向上を狙いとしたスポーツイベントの開催、トレーニング事業、アスリートの育成や障がい児への運動療育を行っています。浦安市内では2021年度からシニア向けに「コロナ自粛でフレイルにならないための予防教室」を市民活動補助金事業として実施しています。

### 介護予防が大切

この事業を担当しているのがSSAIの橋本涉さんと黄金崎新太郎さんのお二人。理学療法士として浦安市内の病院に勤める傍ら、団体の一員として活動中です。

高齢化の進む現在、「元気なお年寄りが増えることは、地域の元気にもつながります」と語る橋本さん。そのためには「治療よりも予防を」と高齢者団体に「介護予防に役立つ楽しい運動」を広め、元気に過ごせる身体づくりをサポートしています。

### 健康講座開催

12月13日に文化会館で、シニア対象の健康講座が開かれました。今回の参加者は「いきいきノルディック」の会員25名です。

講座ではまず、介護状態を予防することの大切さを紹介しました。特にコロナ自粛中の身体活動量の減少は、介護状態を引き起こす要因として懸念されています。

次に、「膝のお皿の周りのマッサージ」、「片脚立ち」などの介

護予防体操に実際に参加者皆で取り組みました。これらは特に症状を緩和したり、筋力を向上させたりする効果が高い体操です。体に負担をかけずに行えるものも多く、皆さんの表情からは、リラックスした様子が伺えました。

終盤には講師たちに直接相談できる時間も設けられました。講師たちは、参加者が普段行っている体操の仕方や、背中や腰などの痛みといった悩みにじっくりと耳を傾け、各々に合った体操や姿勢をアドバイス。参加者同士で日頃の体の悩みや体操方法を語り合い、共感し合う姿も印象的でした。

### 現在の課題と今後の展望は？

講座などに参加してくれる皆さんにはいろいろなフォローができませんが、本来健康に関する情報を届けたい人が外出できず、活動を届けられていないことが課題といます。特に男性はたくさんの中に参加するというのが苦手な方も多いため、今後は個別相談会や訪問によるマンツーマン指導など、外出への抵抗がある人にも届く活動を増やしていきたいそうです。

「高齢者の皆さんの元気をお手伝いできるこの活動が好きなので、これからも自分たちのスキルをいかして地域に対する支援を続けていきたいです」と話す橋本さんと黄金崎さん。「地域の頼れる健康お兄さん」としてのいっそうの活躍を期待したいですね。

今回の健康講座で、講師や周りの参加者との交流を交えながら、心身共に元気になれるひとときを過ごせた皆さん。今後もこのような活動を通じて交流の輪が広がれば「元気なシニア」が増えていくことでしょう。





この団体に  
注目!

## HSP/HSCリンクパートナー「HeartSmilePresent」 HSPの気質を自分自身への贈り物に

みなさんはHSPという言葉、耳にしたことはありますか。

HSPとはHighly Sensitive Personの略で、生まれつき非常に感受性が強く敏感な気質を持つ人のこと、子どもの場合はHSC (Highly Sensitive Child)と呼ばれています。HSPの人は、周囲の無理解から、または自分自身がそれとは気づかずに生きづらさを抱え、人知れず悩み苦しんでいることが多いといいます。「なぜ、自分はこんなに人と違うのだろうか?」そんな思いがいつも、つきまといます。

代表の梅本香理さんは、まず「HSPは病気じゃないんです、気質なんですよ」とおっしゃって、「みなさんにもHSPのことを

知ってほしい」、さらに「このような状況を少しでもよくしたい、HSPにとって生きやすい社会は、誰にとっても安心して暮らしやすいはず!」とお話しは続けました。

そのために、勉強会を開きHSPへの理解促進を、また交流会ではHSP当事者の居場所作りを行っています。令和4年度市民活動補助金にもチャレンジし、うらやすNPOウィークでは静かで優しい動画で活動を紹介。また3月20日に行われるまちプラ文化祭・市民活動フェスタ「with」にも映画上映会の企画で参加が決まりました。みなさん、桜の咲く頃、HSP映画をご覧ください。はいかがでしょうか。

## うらやすNPOウィーク2021 partII～市民活動に出会う日～ 開催報告 展示と動画で活動をアピール

うらやすNPOウィーク2021 partIIを11月25日～12月8日の2週間、市役所1階の市民ホールで開催しました。30の市民活動団体が参加し、期間中には市民や団体、約600人が会場を訪れました。

2021年3月の同NPOウィーク開催時はコロナ感染予防のため、活動紹介動画を配信・上映するのみとなりました。今回はパネルへの展示と動画の配信・上映との2つの方法で市民活動を紹介しました。

このスペースでの開催は今回で6回目、参加団体は回を重ねるごとに展示スキルが上達。紙だけでなく、不織布や布や厚紙、コルクボード、ファイルなどの素材をうまく使って、団体の特長や雰囲気がわかりやすく伝わるように工夫した展示になっていました。会場で上映中の動画音楽の効果も

あり、通りかかる来庁者がふらりと市民ホールに立ち寄り、興味深げにパネルを眺め、「市内には色々な活動があるのですね」との声もよく聞かれました。設置されたチラシを持ち帰る人も多く、用意したチラシが足りなくなる団体もあったほどです。

また、企画展「SDGsを遊ぼう～学ぼう」も同時開催。遊びながらSDGsについて考えるきっかけにと、SDGsクイズやSDGsすごろくを用意しました。SDGsについては市民の方の関心も高く、小学生から年配の方まで幅広い年代の方がクイズにチャレンジ。意外な回答に驚いたり、納得したり、SDGsを少し身近に感じてもらえたようでした。

今回ここを訪れた人が少しでも市民活動やSDGsに関心を持ち、活動に参加するなどの行動にもつながるといいですね。



### センター日誌より

「ここに来れば、何か情報が得られるかも」、そうおっしゃってオープンしたばかりの市役所1階相談窓口に現れたのは、小学5年生のお子さんがいらっしやるお母さん。何でも小学生にできそうなボランティア活動をお探したとか。個人差はありますが、高学年ともなると立派なボランティアさん。子ども扱いしないで、さまざまな世代の人たちと関わるきっかけを作ってあげたいですね。

問い合わせ・申込みは  
市民活動センターまで

発行：浦安市市民活動センター

2022年1月10日

〒279-8501 千葉県浦安市猫実1-1-1(市庁舎10階)  
TEL: 047-305-1721 FAX: 047-305-1722  
E-mail: shiminkc@jcom.home.ne.jp  
URL <http://u-shimin.genki365.net>

