

上尾市市民活動支援センター情報誌



むすびん

平成29年
10月
第26号

〒362-0075 上尾市柏座1丁目1番15号

TEL:048-778-1810 FAX:048-778-1820 E-mail:s53500@city.ageo.lg.jp

■公開講座「市民の力でまちを元気に！」開催■

9月30日（土）コミュニティセンターで公開講座「市民の力でまちを元気に！」を開催しました。第1部は、NPO法人「川越きもの散歩」の代表理事で埼玉県共助社会づくり課の「共助仕掛人」（市民活動コーディネーター）を務める藤井美登利さんの講演「地域に根ざしてキラリと輝く」。第2部では、認定NPO法人さいたまNPOセンターの村田恵子さんを進行役に迎えて市民活動交流会を開催しました。約30団体49人が参加して熱気あふれる講座となり、交流会では活発な意見が交わされました。

第1部

「地域に根ざしてキラリと輝く」

講師：藤井美登利さん

～楽しみながらミッション遂行～
NPO法人「川越きもの散歩」の場合



藤井美登利さん



趣味のサークルから一歩先へ

最初は着物好きが集まった趣味のサークルから始まった「NPO法人川越きもの散歩」。

「着物の似合う街・川越」実現に向けて、着物姿で歩くと、商店街、文化施設などで優待割引される「川越きもの日」制定の礎となった活動や着物の素材や原料に着目し、繭や織物の産地をたどり紹介する活動、社会の課題「格差と孤立」に挑戦した「児童養護施設出身の若者と振袖体験プロジェクト」などバラエティに富んだ活動をしています。どの活動も中心には「きもの」というキーワードがあり、自治体、企業、商工会議所、観光協会、子育てサークル、神社、NPO団体など様々な組織とネットワークでつながっています。

「見える化」が大切
周囲に活動の認知が広がることでムーブメントが起きます。SNSの活用や市の協働事業に提案するのも「見える化」の一つの方法です。

企業を選ぶのは私達
地域と連携したがつている企業は多いです。消費者と企業、お互いにメリットがある社会貢献のアイデアを提案してみましよう。

資金や人材で困ったら
資金…自治体や企業の助成金、融資、クラウドファンディング、寄付（ブランド品、古本）
人材…専門家ボランティア、ネットワーク作り
埼玉県共助社会づくり課 共助仕掛人に相談を

第2部 市民活動交流会



【村田恵子さんの進行で交流会】

ワークショップより

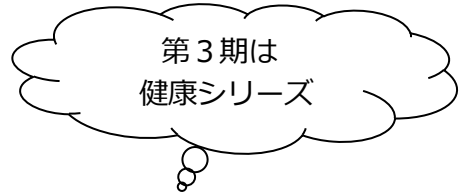
講演を聴いてグループで話し合い

- ・川越と上尾では歴史や文化的な環境が違うが、上尾にも良いところがたくさんある。
- ・若い世代にアピールするにはインターネットの活用が必要。
- ・人材、お金、活動場所、市民活動を続けるには悩みが多い。
- ・古い団体でも新しい課題（テーマ）を提示することで関心を持つ仲間が集まってくる。（例：子ども食堂など）
- ・趣味のサークルから一歩踏み出すのは難しいが必要なこと。
- ・まちを元気にするには、まず自分が元気になること。

■「あげお市民塾」第3期の参加者募集

第3期テーマ：健康寿命を延ばそう

～自分の健康は自分で管理しよう～



日時	会場	講座名	費用	講師
1月13日(土) 14～16時	市民活動 支援センター	健康は足から ～元気でなければつまらない、 楽しく歩きましょう～	保険料 50円	・飽津 英雄さん (備前の里歩こう会)
2月9日(金)※ 10～13時	西保健 センター	健康作りは食から ～上手な塩分と油・脂のつきあい方～ ※調理実習あり	材料費 400円	・田嶋 けい子さん (上尾市食生活改善 推進員協議会)
3月3日(土) 14～16時	市民活動 支援センター	連鶴折りを楽しみながら脳の活性化を図ろう ～連鶴を折りながら脳の活性化を図り、 認知症予防に努めよう～	無料	・市健康増進課職員 ・本城 文夫さん (連鶴の会)

※2月講座は曜日・時間・会場が違いますので、ご注意ください。

対象上尾市民。定員 25 人。締切 11 月 30 日(木)まで。(ただし、定員に満たない場合は募集を継続します。) お申込みは、住所、氏名、年齢、電話番号、受講希望講座、市民塾をどこで知ったかを、直接または電話 (778-1810) ファクス(778-1820)、メール(s53500@city.ageo.lg.jp)で、市民活動支援センターへ。



■平成 29 年度上尾市協働のまちづくり推進事業

おおきくなったね!
×
おおきくなってね!
プロジェクト

お洋服の交歓会です!
「洋服の交換」と、「ともに楽しむ交歓」
の両方の意味を込めています

NPO 法人彩の子ネットワーク
【お問合せ】 048-770-5272



平成 29 年度協働のまちづくり推進事業に採択された、NPO 法人彩の子ネットワークが展開する「おおきくなったね! ×大きくなってね! プロジェクト」が、9 月 27 日(水)にスタートしました。全 7 回に渡って行われるベビー服・子ども服の交歓会にあわせて 3 回のイベントも予定されています。

上尾駅の駅自由通路にサイズごとに可愛らしくディスプレイされた洋服の数々。ベビーカーを押して覗きにきたママたち、子ども服が詰まった大きな紙袋を下げたご夫婦、少し年配のご婦人など、年齢を問わず多くの方が足を止めて、興味深そうに洋服を吟味していました。服は持ってくるだけでも、もらって帰るだけでも大丈夫。第 2～3 回は 10 月に、第 4 回が 11 月 23 日 (木・祝) 13 時～16 時にコミュニティセンターで開催されます。2 月まで市内各所で月に 1 回程度開催予定です。詳細は NPO 法人彩の子ネットワークまでお問合せください。



市民活動団体紹介



上尾市食生活改善推進員協議会

設立 昭和47年6月2日
会員 132人
代表 田嶋 けい子さん
電話番号 048-774-1411(西保健センター)
Eメール s178000@city.ageo.lg.jp



＊食生活改善推進員とは＊

「食改さん」「ヘルスメイト」とも呼ばれていますが、「私達の健康は、私たちの手で!!」を合言葉に、食生活を通じた健康づくりを学び、地域での食育活動を実践する食のボランティアです。

「上尾市食生活改善推進員協議会」は、「食」で地域の健康をサポートし続けて45年、現在は市内6地区で132人の会員が活躍しています。

＊主な活動内容＊

- 6地区公民館「ヘルシー料理教室」の開催
- 「公民館祭り」手作り料理販売（山菜おこわ・赤飯・小麦まんじゅう・ゴマきな粉クッキー等）
- 市事業への協力
「ファミサポ会員」「プレママ教室」調理実習
「シティマラソン」あったか汁配食 等々
- ヘルスメイト育成講座

上尾市では毎年、新たなヘルスメイトさんの加入を目指しヘルスメイト育成講座を開催しています。各回のテーマに沿った講話や調理実習が行われ、育成講座を修了すると、ヘルスメイトとして活動することができます。

戦後の食糧難による高い乳幼児死亡率の問題解決のために始まった活動ですが、4人に1人が高齢者という超高齢化社会となった現代では、生活習慣病の予防が大きな課題です。「食べること」は「生きること」です。現在をいきいきと生き、生涯にわたって心も体も健康で、質の高い生活が送れる「健康寿命」を延ばすためにも、食育の大切さが言われている今、食生活改善推進員の役割はとて大きくなっています。

今年のヘルスメイト育成講座の参加者は28人。2人の男性参加者は「定年を迎え自分に何ができるのか？地域で自分を活かしたい」と意気込みます。

田嶋会長は、「家族、地域、お隣さん、お向かいさんへと働きかけて、仲間とのふれあいを通じた小さな健康づくりの活動の輪が、地域ぐるみの大きなよりよい食生活習慣づくりへと広まって欲しい」と語りました。

まずは、公民館で開催の「ヘルシー料理教室」に参加して、おいしく学んでみませんか？



【ヘルスメイト育成講座の様子】

予告

平成29年度 シニア世代地域デビュー支援事業

テーマ：「明日どう変わる？新たな生きがい！」
リタイア後の10万時間をどう活用するか？

日時：平成30年2月3日（土） 13時30分～16時30分

場所：文化センター小ホール 定員：150人 参加費：無料

第1部 講演 講師 松本すみ子さん（シニアライフアドバイザー）

仕事や子育てに追われた今までの人生にひと区切りし、本当にやりたいことを見つけ、新しい仲間を作り、人生を明るく楽しく市民活動をより身近に感じることを教えていただきます。

第2部 市民活動団体の発表

※申込み方法等の詳細は、広報1月号などでお知らせします。





■ 楽しく生きるを応援！ ■

“楽しく生きる”を応援するため、「自分をいかす」「仲間をつくる」のお手伝いとして全3回の講座を実施します。

とき	ところ	内 容
10/25 (水)	尾山台団地 内みんなの ひろば	「自分をいかす/仲間をつくる/ 地域がよくなる」 人生の棚卸～得意・好きな事をいかそう
11/8 (水)	原市支所	「地域を知ろう！」～原市新発見～ ※歩きやすい服装
11/29 (水)	原市九区 自治会館	「みんなで楽しんで地域の支え合い」 ※交流会があります(参加費 500円)

※時間はいずれも 13時30分～16時です。

問合せ：NPO 法人ふれあいネット

電話 797-7188・ファクス 797-7188 又は
メール npo-minnanohiroba@lily.ocn.ne.jp

■ 埼玉県多文化共生ボランティア ■
■ 登録者募集 ■

2019 ラグビーワールドカップ
や東京 2020 オリンピックを
控え、訪日外国人のおもて
なしや在住外国人との国際



交流を支えるため、埼玉県が「多文化共生ボ
ランティア登録システム」の運用を始めます。

多文化共生ボランティアにご興味のある方
は、下記までお問合せください。登録は、随時
受け付けています。

問合せ：上尾市 市民協働推進課 本多

電話 775-4597

ファクス 775-0007

■ 朗読の会 たんぽぽ 発表会 ■

「声に乗せよう、ことばと心」をモットーに個性にあった
朗読を楽しんでいます。お気軽にお出かけください。
おーい雲よ きりん つけもののおもしろい 五月のはじめ
日曜日の朝 あたたかい鍋 草之丞の話 おじいさん
ああしんど 住所とギョウザ 雪女 朝子の姉ちゃん
おくのほそ道(全員参加)

日時：12月5日(火) 10～12時

場所：市民活動支援センター

申込：不要(当日先着順)

問合：朗読の会たんぽぽ 佐藤さん

電話：048-774-6127



■ 成年後見無料相談会 ■

認知症で法律的な手続きが出来ない。

今は元気が身寄りが居ない。

将来が心配だ。

等々困り事の相談を行います。



日時：11月19日(日)

13時30分～16時30分

場所：市民活動支援センター

料金：無料

申込：電話・ファクスまたはメールにて下記へ予約

NPO 法人埼玉老後安心センター 町田さん

電話 048-782-6514・ファクス 782-6612

メール saitama-rogo@globe.ocn.ne.jp

編集後記

◆秋は何をするにも適した季節です。各地域でも多くのイベントが開催されています。「芸術の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」「食欲の秋」色々な秋があります。よりよい地域社会を目指し「ボランティアの秋」に挑戦してみたいはいかがでしょうか。(芳)(枝)(明)

皆さまからのイベント、ボランティア情報をお待ちしています！

◎編集・発行 上尾市市民活動支援センター

開館日：火～日 午前9時～午後9時(日曜は午後5時迄)

休館日：毎週月曜、火～金の祝日、年末年始

電話：048(778)1810 ファクス：048(778)1820

Eメール：s53500@city.ageo.lg.jp

ホームページ：<http://www.city.ageo.lg.jp/soshiki/s53500/>



団体登録の更新は2年毎です。
忘れずに手続きをお願いします。

情報誌タイトル“むすびん”は、「結ぶ」と「お便り」を合わせており、
人、市民活動団体、市などを結びつけたいという思いを込めています。

【案内図】

