

上尾市市民活動支援センター情報紙



# むすびん

令和4年  
10月  
第46号

〒362-0075 上尾市柏座一丁目1番15号  
TEL : 048-778-1810 FAX : 048-778-1820 E-mail : s53500@city.ageo.lg.jp

## 令和4年度 公開講座

for オンライン市民活動YEAR

### 「団体のPR動画づくり入門講座」を開催します

コロナ禍により様々なイベントが中止になり、多くの市民活動団体が活動の場を奪われてきました。市民活動支援センターでは、コロナ禍で失った活動発表の機会を補うべく、今年度の公開講座で「団体のPR動画づくり入門講座」を企画しました。

自分たちの活動をPRするのに今まではチラシやポスターなどが使われていましたが、PR動画を作成・配信して、団体の会員獲得や市民への周知に役立てみませんか？

#### 開催方法：「Zoom」でのオンライン開催

講師：秋本 創さん

**日時** 11月12日(土)・26日(土)  
13:30～15:30

1日目：団体のPR動画の作成と発信

～スマホを使った動画撮影に挑戦～

2日目：動画編集ツールを利用した動画・静止画の編集

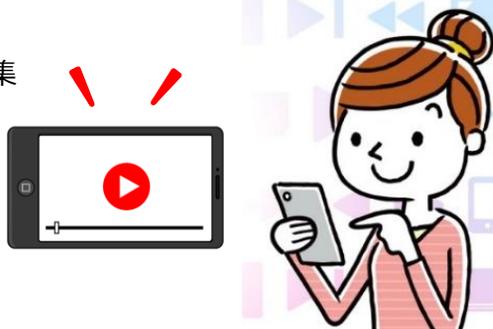
～YouTubeへのアップロードを試みよう～

定員：15人(申込先着順)

参加費：無料!!

申込方法：住所、氏名、年齢、電話番号を明記して、  
メールで市民活動支援センターへ

申込締切：10月28日(金)



## 開催報告

### 第1弾 オンライン会議

#### つながる練習会

市民活動のための

### つながる 第2弾 スマホ教室

仲間同士のつながりを切らない手段のひとつとして、8月9日(火)にオンライン会議の練習をTeamsを使って試みました。

スマホでのオンライン会議のツールを知り、LINEを使ってグループミーティング・スケジュール調整・イベントができるよう、9月1日(木)・10月6日(木)の2回に分けて詳しく学びました。

#### ▼「Microsoft Teams」でのオンライン開催



上尾市協働のまちづくり推進事業は、追加募集を行い、審査の結果、HAGURUMA上尾支部の「理学療法士によるウィメンズヘルスケア事業」が採択されました。健康増進課が担当課となり、9月から市の補助金を活用して事業を開始しています。

HAGURUMA上尾支部		所管課	健康増進課
名称	理学療法士によるウィメンズヘルスケア事業		
テーマ	未来のワタシのためのカラダづくり		
事業内容	産後・更年期世代の女性向けにヘルスケア講座を開催し、自身の身体や健康に目を向ける機会を提供する。講座をとおして身体の変化を知り、正しいエクササイズやセルフケアを学ぶことで健康意識の向上や運動習慣の獲得につながることを期待できる。また、共通の悩みや不安を抱えた同世代の地域女性たちが交流し、心も身体もリフレッシュできる場を提供する事業。		



### 更年期コース

対象：40～55才前後の方  
日程：①10/22(土)  
②11/19(土)  
個別体力測定/体脂/エクササイズ  
セルフケア指導などをおこないます。  
②は二歳児「知っておきたい発達」あり。  
時間：13時半～15時

理学療法士によるウィメンズヘルスケア事業  
Produce by HAGURUMA 上尾支部

Instagram: @haguruma\_agro

なりたいたワタシになる!!  
“未来のワタシのためのカラダづくり”

参加費：無料 / 定員：15名(申込先着) / 場所：上尾市保健センター1階  
※申し込みと当日開催の日の2日前(日曜)までお申し込みください。  
問合せ：haguruma\_agro@gmail.com 担当：HAGURUMA 上尾支部 加藤

### 産後コース

対象：産後5年以内の方  
日程：①10/22(土)  
②11/19(土)  
個別体力測定/体脂/エクササイズ  
セルフケア指導などをおこないます。  
②は二歳児「0才からの性教育」あり。  
時間：10時～11時半  
※先着5名様まで予約あり

本事業は、令和4年度上尾市協働のまちづくり推進事業の補助金を活用して実施しています。

## 「おおきくなったね! ×おおきくなってね! 子ども服交歓会」が開催されました

認定NPO法人彩の子ネットワーク (所管課：子ども支援課)



9月25日(日)文化センターホワイエで、認定NPO法人彩の子ネットワークの「おおきくなったね! ×おおきくなってね! 子ども服交歓会」が開催されました。この事業は、子どもが成長して着られなくなった服を無料で預かり、次の子どもに無料で提供する事業です。今年度は『ボランティアを育成し「みんなで子育て」の地域づくり』をテーマとしています。

今回は埼玉りそな銀行の協力で、上尾支店を中心とした6店舗に回収ボックスを設置し、社員の皆さんが、ボランティアで服のサイズ分けや運搬、会場設営、当日スタッフとして参加しました。当日、会場は子ども連れの若い世代でにぎわい、楽しそうにお気に入りの服を選ぶ子どもの笑顔が印象的でした。



## 令和4年度第1回 市民活動体験教室「はじめの一步」

### 親子でマジック体験教室を開催

8月27日(土)センター会議室で、「親子でマジック体験」教室を開催しました。上尾マジッククラブのみなさんが講師を務め、7組15人の親子が5種類のマジックに挑戦しました。

5円玉がタコ糸からポロリと抜け落ちる“天狗通し”や1枚のカードが次々と変わる“ダイヤのカード”など、マジックが披露されるたびに、子どもたちから「えっ～?なんで?」と驚きの声が上がりました。実際にやってみると「そういうことか!」と笑顔になり、何度も練習したり親子で互いに見せ合う姿が見られました。参加者からは「楽しかった」「家でもできそう」「また参加したい」との感想が寄せられました。



▲見本のマジックを披露



▲熱心にコツを教わる親子



## 上尾マンションライフ研究会

設立 令和3年3月  
 会員数 12人  
 代表 長谷山 厚さん  
 連絡先 佐藤 均さん (080-3011-7163)  
 ageomk2\_sato@yahoo.co.jp



### ■会のなりたち

上尾マンションライフ研究会は、快適なマンションライフを送るために必要な知識や情報を会員みんなで共有することを目的に、令和3年3月に発足しました。

きっかけは、前年の市民活動支援センター主催・地域デビュー支援事業でした。埼玉県マンション管理士会のパネル展示をしたところ、多くの市民から反響があったといいます。センター職員から「市民向けに勉強会をやってみては？」と勧められたこともあり、仲間のマンション管理士3人で会を立ち上げ、上尾市民のために無料の勉強会を隔月で開催しています。会員には、マンション管理士だけでなく、建築士やマンション修繕専門家などさまざまな分野の専門家がおり、それぞれのマンションが抱える問題に対して、いろいろな角度からアドバイスや意見交換をしています。

### ■マンション管理士とは？

マンション管理士は、専門的な知識を持って、管理組合の運営その他マンション管理に関するさまざまな問題について相談に応じ、助言、指導を行う国家資格です。

一般的に、マンションの管理組合の運営は、知識が不十分なままに、住民がボランティアで担っていることがほとんどです。管理会社まかせや言いなりでは、不要な工事や余分な費用のトラブルにつながります。さらに、建物の老朽化や住民の高齢化、役員のなり手不足、防災対策といったことも大きな課題です。

平成28年のマンション標準管理規約の改正に伴って管理組合がマンション管理士を積極的に活用し始めています。一時的に経費は増えても、外部の専門家を頼ることも大切です。

### ■勉強会を開催

▲勉強会の様子

8月20日(土)市民活動支援センター会議室で第13回勉強会『マンション管理組合における監事の役割について』を開催しました。マンション管理組合の理事長や修繕委員など6名が参加し、監事には最終チェック機能の役割があることや、その監査報告の仕方について学びました。

上尾マンションライフ研究会の代表で建築士でもある長谷山さんが「マンションは、人がきちんと維持・管理していれば、建物は古くても何とでもなる。いかに関心を持って、意識して住むかは住民次第」と話すと、参加者たちは大きくうなずいていました。



### 上尾市マンション管理基礎セミナー

日時：令和4年11月13日(日)  
 13:30~16:00 (開場13:00)  
 場所：プラザ22会議室 (上尾駅西口)  
 テーマ：「国・地方公共団体による  
 新たなマンション政策の概要」  
 ~管理計画認定制度を中心に~  
 ※詳細は、広報あげお11月号をご覧ください。



←佐藤さんが行った勉強会のテキストがこちらのQRコードからご覧いただけます。(公開期限があります)

勉強会の講師を務める佐藤さんは、自身もマンション管理組合の理事長や監事を務めた経験があり、令和元年にマンション管理士としての新たなキャリアをスタートさせました。

「マンションは戸建て住宅とは違い、それぞれ違った考え方を持つ人たちが同じ建物に暮らす運命共同体です。全員が建物を管理する責任を負っています。快適なマンションライフを送るためには、そのための知識や情報が必要です。まずは勉強会にお気軽にご参加下さい」と話していました。





# イベント・ボランティア掲示板



※掲載中のイベントは中止になることがあります。事前にお問い合わせください。

## ■あげおワールドフェア2022■

約30カ国が参加する国際交流イベントです。  
外国人市民と交流してみませんか？

- 展示 ●物販 ●フードコーナー
- ステージ発表 ●日本語スピーチ
- 体験コーナー など

日時：12月4日(日)  
10:00～16:00

場所：文化センター

問合せ：上尾市国際交流協会 事務局

☎ 048-780-2468

Eメール：office@aga-world.com



## ■子ども服交歓会 ボランティア募集■

お手伝いをして下さる方を大募集!!



### ◆ボランティアの内容

服のサイズ分け、前日準備、  
会場の設営、服の展示など

### ◆開催日・場所

11/3(祝・木) 聖学院大学

12/11(日) 文化センター

前日準備と当日作業があり1時間でもOKです。

詳細・申込は右記HPをご覧ください→

☎ 048-770-5272 (鈴木さん)

Eメール：office@sainoko.net

問合せ：認定NPO法人彩の子ネットワーク



## 理学療法士による

### ■ウィメンズヘルスケア講座■

未来のワタシのためのカラダづくり!!

月日：10月22日(土)・11月19日(土)  
(全2回構成)

時間：産後コース 10:00～11:30  
更年期コース 13:30～15:00

場所：東保健センター

定員：15人 (申込先着順)

申込：QRコードから申込み→

問合せ：HAGURUMA上尾支部



※12月17日(土)・1月21日(土)に同一内容、  
同一時間場所で連続講座を行う予定です。

令和4年度第2回

市民活動体験教室「はじめの一步」

## ■チラシ作成の基礎知識講座■

日時：10月29日(土) 13:30～15:30

場所：市民活動支援センター会議室

対象：Wordで文字入力ができる人

定員：10人 (申込先着順)

費用：無料

持ち物：ノートパソコン、筆記用具

講師：とーくカフェ上尾 (山本さん)

申込：市民活動支援センターまで

※チラシ作成のための基礎を学ぶ講座です。



夏の厳しい暑さも一段落し朝晩の涼しさや虫の声に加え、どこからか香る金木犀からも秋のはじまりを感じられます。あのふわっと甘い芳香は秋の風物詩ですね。これから冬に向けて気になるのは燃料の高騰や電力不足です。引き続き節電を心掛けていきましょう。(直・明・枝)

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：www.city.ageo.lg.jp/soshiki/s53500/

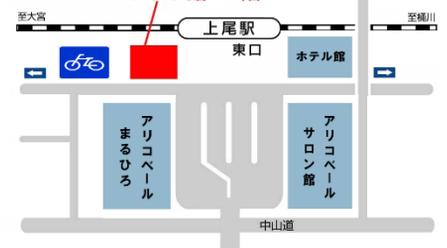
ツイッター：@Ageo\_shiminkatu



公式ツイッターで情報発信中!  
フォローお願いします<(\_ \_)>

## 【案内図】

上尾市市民活動支援センター  
プラザ館 3階



情報紙タイトル「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。