



大人のための書き初め講座

年の初めに好きな言葉を書いてみましょう。初心者でも楽しく書道ができるよう講師が懇切丁寧に教えます。
 日時：1月19日(土) 13:30~16:30
 会場：子安市民センター
 定員：10名先着順
 参加費：500円(別途用紙代がかかります)
 申込：高橋(FAX) 042-636-1360
 art.village.8@gmail.com
 竹谷 080-5467-6830
 主催：清遊同好会

冬の薬膳

冬は「腎」の働きが活発になります。寒さに負けない「腎」を養う食事をとることが、冬を乗り切るポイントです。
 日時：1月20日(日) 14:00~17:30
 会場：クリエイイトホール 調理室(9階)
 定員：24名
 参加費：2000円(材料費・会場使用料)
 持ち物：エプロン・三角巾・布巾・手拭き・クリアファイル
 申込：小山 042-623-3804
 主催：日本中国友好協会八王子支部

論語を楽しく聞きましょう

論語は、孔子と弟子たちとの人間味あふれる対話の記録です。3回シリーズですが、単独で聞いても理解できます。
 日時：①1月28日(月)・②2月25日(月)
 ③3月25日(月) ①~③とも 14:00~16:00
 会場：八王子労政会館 定員：40名
 参加費：1回1,000円(全3回受講の場合は2,000円)
 申込：渡辺 090-4934-8707
 FAX：042-675-9649
 主催：論語を楽しく学ぶ会

アロマ de セルフケア~脳を癒すヘッドマッサージ編~

アロマでセルフケア。冬の血行不良対策に、まず脳からスッキリしませんか?
 日時：1月28日(月) 10:30~12:00
 会場：クリエイイトホール第2学習室
 定員：20名(女性対象)
 参加費：1,000円
 申込：木之下飛鳥 090-9804-3365
 Carrots.fun@gmail.com
 主催：Carrots



これでスッキリ! 保険選びのポイント

「入れば安心」と思っていませんか。あの人にとっての「いい保険」と私にとっての「いい保険」は違うかも!?
 日時：2月7日(木) 10:30~12:00
 会場：東京都多摩生活消費生活センター 教室I
 参加費：1,500円(資料代)
 定員：30名
 申込：FAX 042-660-0463
 問合せ先(平日 10:00~16:00) 042-660-0460
 主催：NPO法人 多摩FP

考える楽しみいっぱい講座【特別企画】

講演「アイデアをお金に変える秘訣&脳トレ」(発明達人塾代表 下村正先生) 展示、グループ研究ほか
 日時：2月15日(金) 13:30~17:00
 会場：八王子労政会館 第4会議室(3階)
 定員：50名
 参加費：無料
 申込：田中 050-5803-3455
 ホームページ <http://8aiken.web.fc2.com/>
 主催：八王子アイデア発明研究会

八王子シアタープロジェクト第5回公演「夜爪」

夜、爪を切ると現れたのは、会えなくなって久しい大切な人々。伝えたい思いと伝えなかった思い。「命」を巡る三世代の家族の物語です。
 日時：2月23日(土) ①14:30 ②19:00
 2月24日(日) ③13:30
 会場：いちようホール(小ホール)
 定員：220名(全席自由)
 入場料：1,000円
 販売窓口：いちようホール・南大沢文化会館
 学園都市センター・オリンパスホール
 問合せ：(公財)八王子市学園都市文化ふれあい財団
 042-621-3005
 制作：八王子シアタープロジェクト

生涯学習の集いイン南大沢~子育て世代と地域の交流~

平成24年度市民企画対象事業補助金交付事業
 1 講演「家庭と学校教育の関わり方」講師・嶋崎政男氏
 2 南大沢地区サークルの作品展示
 3 親子ふれあい広場
 4 講座 ①寄せ植え ②コサージュ
 日時：3月9日(土) 10:00~16:00
 会場：生涯学習センター南大沢分館
 定員：1 入場自由、2・3 各30名(先着)、
 4-①20名、4-② 2回開催 各回10名
 参加費：無料 但し、寄せ植え講座は980円
 申込：中川 080-6802-6402
 主催：八王子生涯学習コーディネーター会

カフェ★かたつむり

いわゆる発達障害やそれに近い特性を持つ子の家族の会。悩みを安心して話せる時間と場所です。
 日時：毎月2回(第1火曜日・第3金曜日)
 変更がある場合もあります。
 会場：八王子市由木中央市民センターなど
 参加費：会員無料(年会費1,000円)・ビジター200円
 申込：西村(代表) sft.07@tba.t-com.ne.jp
 HP www.katatumuri2007.org
 主催：かたつむりの会

八王子らむねっと

在宅などで介護されている家族の方、心身のリフレッシュをしませんか?交流の場が「介護には必要」です。その貴重な経験を話し合い、介護者同士のお互いの心のゆとりや悩みを共有します。
 日時：毎月第4火曜日 13:00~15:00
 会場：八王子市市民活動支援センターなど
 参加費：200円
 申込：金野祥 042-626-6778
 主催：八王子らむねっと



★ボランティア募集★

子どもの寄り添いサポート

親子イベントで子どもと一緒に活動して下さる方を募集しています。子どもの好きな方大歓迎です!
 条件：いわゆる発達障害やそれに近い特性をもつ子供に寄り添って下さる方。
 申込：西村(代表) sft.07@tba.t-com.ne.jp
 HP www.katatumuri2007.org
 主催：かたつむりの会

編集後記

明けましておめでとうございます。6月に支援センター(support802)は開設10周年を迎えます。今から、記念イベントをどうするかなど、スタッフ一同知恵を絞っています。今号のトップは、プロボノとイクメンのお二人ですが、本業とは別にこういう活動をする方が増えており頼もしい限りです。私たちも頑張るぞ!



SUPPORT 802
 八王子市 市民活動支援センター 広報紙

発行日: 奇数月1日
 発行: 八王子市市民活動支援センター
 〒192-0083 八王子市旭町12番1号
 ファルマ802ビル5階
 電話: 042-646-1577 FAX: 042-646-1587
 メール: npo802@shiencenter-hachioji.org
 URL: <http://www.shiencenter-hachioji.org/>
 指定管理者: NPO法人八王子市民活動協議会



現役から始める市民活動のススメ



最近では、第一線で仕事をしながら社会貢献活動を行う方たちが目立っています。今回は、現役でありながら、市民活動で活躍されているお二人をご紹介します。



本業を活かし、社会貢献プロボノ

プロボノワーカー
 宮崎 悟さん

ホームページ作成等を本業とする八王子在住の宮崎さんは、ご自身の仕事のスキルを活かし、NPO 団体等にボランティアとして関わる社会貢献活動(プロボノ)に、プロボノワーカーとして携わっています。

プロボノワーカーとNPOをマッチングするNPO法人サービスグラント(※1)に仕事で関わったことがきっかけとなり、また東日本大震災を経験し、自分のできることでボランティアをしようと思った時期とも重なり、プロボノの活動に興味を持たれたそうです。

サービスグラントには、20代~60代と幅広い年齢の様々な職種の人がワーカーとして登録。年3回支援する団体を募集し、その団体のニーズに合わせ、半年を区切りに、5~6人のチームを組んで活動するそうです。

毎日仕事で忙しくされている傍ら、社会貢献を自然体でこなす宮崎さんにプロボノの魅力について伺いました。「ここに集まっている人は、社会貢献しようという思いで集まっている人たちなので、とても意識が高く、いろいろな学びがあります。会社以外の人との繋がりができ、いろいろな話ができることも魅力です。また人の役に立つことで自分の存在感を実感することが出来ます。」とのこと。

団体との関わりの中では、団体の希望や意図を引出し、理解することに留意し、もっとこうしたら良くなるのではということ提案、支援しているそうです。「プロボノは、仕事で得たスキルをボランティア活動に応用できるので、普通のボランティアをするよりは、ハードルは低いと思いますよ。」とっていました。

宮崎さんにとっての社会貢献活動は、誰かのためのもではなく、ご自身にとって実りあるものであり、また有意義な時間になっているようです。



子どもを真ん中にできた地域のつながり

カシュパパ代表
 田所 喬さん

田所さんは、一児のパパとして、イクメン(子育てに積極的に関わり、楽しむ男性)活動を展開しています。仕事と市民活動を意欲的こなす、現役ばりばりの30代。普段は出張も多いそうですが、活動を始めたことで、仕事と生活にメリハリができたそうです。

活動のきっかけは2年前、堀之内の親子つどいの広場カシュカシュで、パパのしゃべり場の運営を任されたことが始まり。現在では、八王子市にある5か所の広場で、月1回土曜日に開催するほどに活動は広がっています。パパが抵抗なく参加できるよう、ゲーム、芋ほり、高尾山へ行ったりと趣向を凝らし、できるだけ多くのパパに参加してもらえるよう工夫しているとのこと。「僕の役割は、この活動を多くの人に知ってもらうことです。」と、カシュパパの運営に加え、市主催の子育て応援企業の会議へ参加したり、みずき通りで月一回行われるお祭りで読み聞かせや段ボールハウスを作ったりと外とのパイプ役も担っています。「子どもがきっかけとなって始めたことですが、自分が楽しいからやっているのだと思います。人と話すことも好きだし、仕事以外のつながりが地域にできることが楽しいですね。たぶん参加する皆さんも同じだと思いますよ。」と、この活動を進める思いを話す田所さん。

お子さんの誕生をきっかけに考えていた、子どもたちにとってより良い社会への漠然とした思いが、活動を通して、より明確になったそうです。ご自身のお子さんはそろそろひろばを卒業する年齢、関わり方もそれに合わせ、次のステップへ。「地域の子どもたちをみんなで見守る顔の見える関係を築き、子供から高齢者まで、このまちに住んでいる人たちが自由に集まれる場所を作っていければと思います。」と、将来の夢を話してくださいました。

※1 NPO法人サービスグラントは、「スキル」と「ノウハウ」を提供することによってNPOを支援する「プロジェクト型助成」を提供。社会的、公共的な目的のために、職業上のスキルや専門的知識を活かしたプロボノワーカーとNPOのマッチングを行っている。詳しくは <http://www.servicegrant.or.jp/> をご覧ください。

市民活動実践講座 開催報告



11月10日、八王子労政会館にて、前金沢大学大学院教授、(特活)代表理事でコミュニティ・レストランネットワークの代表も務める世古一穂さんをお迎えして「おいしく食べ楽しく働く地域のくつろぎの場 コミュニティ・レストランを作るための講座」を開催しました。

地域の人々が集う居場所として注目を浴びているコミュニティ・レストラン(略してコミレス)。コミレスは、安心・安全な食を提供し、エコクッキングを実践することを基本としています。そのため、人々が交流する場を提供するだけでなく、食育の場や、調理することが難しい高齢者や障害者向けに食事を提供するなど、「健康づくり」や「食育」の拠点としての役割を担うことができます。また、調理・接客など地域の人々に働く場を提供し、「地産地消」を推進することにより、地域の農家等との連携を生み出す循環型まちづくりの中核を成すことができるのです。このように、コミレスは地域の中で様々な役割を果たすことができるため、食を通してコミュニティの課題を解決する場として、その重要性がますます高まっています。今回の講座では、コミレスの概念からコンセプト作り、設立から運営までの実

例をDVDで見せていただき、わかりやすく講演していただきました。コミレスについてもっと詳しく知りたい方は、世古一穂さん編著の『コミュニティ・レストラン』(日本評論社 1,700円+税)をご一読ください。また、(特活)NPO研修・情報センターでは、随時コミレス講座を開催しています。

(特活)NPO研修・情報センター

HP: <http://npo-trc.seesaa.net/>

コミュニティレストラン(コミレス)

HP: <http://trc1998komiresu.seesaa.net/>



コミレス出店までの道のり

- ①地域の課題の発見
- ②仲間づくり、グループ(NPO)づくり
- ③コミレス「協働コーディネーター」づくり
- ④開店資金と運営資金の確保
- ⑤開店のための資格取得(食品衛生責任者)
- ⑥安全でおいしいメニューづくり
- ⑦スタッフ研修と実施研修
- ⑧多様なボランティアの開発と参加の促進
- ⑨ボランティアのコーディネート
- ⑩多様な活動プログラムやイベントづくり
- ⑪広報とネットワーキング

アクティブ市民塾



1/26

悠久の流れを身体で感じて

～太極拳で心も体もリフレッシュ～

日本中国友好交流の会は、草の根的な中国との友好を築くことを目的に活動しています。今回は、健康法として人気のある太極拳を通して中国の文化に触れます。

- ◆日時: 2013年1月26日(土) 13:30~15:30
- ◆会場: 子安市民センター体育館
- ◆講師: 日本中国友好交流の会 本村 充さん
- ◆参加費: 無料
- ◆服装: 運動のできる服装(ジャージ等) 室内用運動靴
- ◆持ち物: フェイスタオル、飲料水
- ◆定員: 30名(申込先着順)

2/23

地域の子どもは地域で育てる

～あなたを必要としている子ども達があります～

カモスは、支援を必要としている子ども達の居場所を作る活動を行っている団体です。家庭や発達などに課題を抱えている子ども達の現状と、子ども達に寄り添い支援する活動を紹介します。

- ◆日時: 2013年2月23日(土) 10:30~12:30
- ◆会場: 八王子市市民活動支援センター
- ◆講師: 特定非営利活動法人カモス 代表 前田信一さん
- ◆参加費: 無料
- ◆定員: 30名(申込先着順)



助成金情報

詳しくは、当センターにお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。



名称	主催	助成対象	助成金額	締切
市民活動公募助成	真如苑	市民活動 多摩地区限定	上限70万円	1/15(火) 必着
住まいとコミュニティ づくり活動助成	一般財団法人ハウジング アンドコミュニティ財団	まちづくり	上限100万円	1/15(火) 必着
学生を対象とした人材育 成活動への助成事業	公益財団法人 電通育英会	人材育成	A 上限50万円 B 上限100万円	1/15(火) 必着
中央ろうきん助成 プログラム	中央労働金庫	まちづくり	A 上限30万円 B 上限100万円	1/16(水) 必着
東京都共同募金会 全都配分	社会福祉法人 東京都共同募金会	福祉	200万円~ 800万円	1/18(金)
平成25年度 地球環境基 金助成金	独立行政法人環境再生保 全機構	環境	100万円~ 400万円	1/25(金) 必着
ゆめ応援ファンド	東京ボランティア・ 市民活動センター	ボランティア	50万円	1/31(木) 消印有効
社会貢献基金助成	社団法人全日本冠婚葬祭 互助協会	福祉・環境等 社会貢献活動	上限200万円	2/28(木) 必着
LUSH チャリティバンク	株式会社 ラッシュジャパン	復興支援	10万円~ 200万円	毎月月末締め 消印有効

センタースタッフ紹介



昨年6月から副センター長を拝命致しました。センターには2007年から関わり、主に啓発を担当し、アクティブ市民塾を通じて団体の皆様と知り合い、お話を伺ったことが私の一番の力になっています。これからも市民活動を通じてまちが楽しくなるお手伝いを地道に続けていきたいと思っています。

川久保美紀子



6月からセンターのスタッフをしております。少しずつ仕事にも慣れてきたところです。センターには「こんな活動をしている団体を紹介して」とのお問い合わせが数多く寄せられます。その声を、より活発な市民活動につなげていくためには皆さんからの活動情報が必要です。是非お知らせ下さい。よろしくお願い致します。

兒嶋(こじま)直子

八王子市民活動協議会からのお知らせ

第12回お父さんお帰りなさいパーティー

女性大歓迎

きっと見つかる新しい世界!
豊かな社会経験を地域に活かす
きっかけ作りを提供します。



講演会: 「もうひとつの人生、地域デビュー」

講師: シニアライフアドバイザー

松本すみ子氏

活動紹介: 市民活動団体の活動をパネル展示で紹介

交流会: 立食パーティー

日時: 2013年2月2日(土) 13:00~16:30

会場: 八王子労政会館

参加費: 1,000円

(資料・立食パーティー代)



第3回NPO八王子会議

NPOの新たなステージ 連携

基調講演: NPOとさまざまなセクターが
織りなすこれからのまちづくり

講師: 認定特定非営利活動法人
日本NPOセンター代表理事
社会福祉法人大阪ボランティア協会常務理事
早瀬 昇氏

分科会: ①地域課題の解決手法「地域円卓会議」を学ぶ
②寄付の集め方「ファンドレイジング」を学ぶ
③ずっと住み続けたいまちをつくるのは私たち

日時: 2013年3月16日(土) 10:00~17:00

交流会 17:00~18:00

会場: 八王子労政会館

参加費: 一般2,000円・学生1,000円

(交流会費1,000円)

お申込み方法: 八王子市市民活動支援センターまで、お電話、FAX、メールでお申込みください。

★電話/042-646-1577 ★FAX/042-646-1587

★メール/npo802@shiencenter-hachioji.org

お申込み方法: NPO法人八王子市民活動協議会まで、お電話、FAX、メールでお申込みください。

★電話・FAX/042-646-1626 ★メール/npo802@shiencenter-hachioji.org