# ぼらぼら 月間情報

2021 3月

●：プラザ催しなど
■：ボランティア・市民活動団体催しなど
▲：市民活動センターで行われる上記団体催し
■：ぼらぷら　休業日

| 日 | 曜日 | 催し物 | |
|---|---|---|---|
| 1 | 月 | コミュニケーションマージャン体験会 | ▲ |
| 2 | 火 | | |
| 3 | 水 | | |
| 4 | 木 | | |
| 5 | 金 | 高齢者ボランティアポイント研修会 | ● |
| 6 | 土 | パソコン定期相談 | ▲ |
| 7 | 日 | | |
| 8 | 月 | | |
| 9 | 火 | | |
| 10 | 水 | 育児ファミサポ　ファミサポってなあに講座 | ● |
| 11 | 木 | | |
| 12 | 金 | 高齢者ボランティアポイント説明会 | ● |
| 13 | 土 | | |
| 14 | 日 | | |
| 15 | 月 | コミュニケーションマージャン体験会 | ▲ |
| | | BANBAN しゃべろう会 | ■ |
| 16 | 火 | | |
| 17 | 水 | | |
| 18 | 木 | 市民活動センター　休館日 | |
| 19 | 金 | 高齢者ボランティアポイント説明会 | ● |
| 20 | 土 | | |
| 21 | 日 | 伴走・伴歩ボランティア養成講座 | ● |
| 22 | 月 | BANBAN しゃべろう会 | ■ |
| 23 | 火 | | |
| 24 | 水 | | |
| 25 | 木 | | |
| 26 | 金 | 高齢者ボランティアポイント説明会 | ● |
| 27 | 土 | | |
| 28 | 日 | 三木落語笑学校発表会 | ▲ |
| 29 | 月 | コミュニケーションマージャン体験会 | ▲ |
| 30 | 火 | | |
| 31 | 水 | | |

## チームＩＣＴ パソコンの定期相談会

**チームＩＣＴは、市民活動センター施設サポーターとして登録しているサポーターです。パソコンで資料が作りたい。写真を取り込みたいなどご相談ください。**

■日　時：毎月第１・３土曜日　１０：００～１２：００
■会　場：三木市立市民活動センター
■問合先：ボランタリー活動プラザみき　☎ 83-0090
＊申込不要
＊一緒に活動してくださる方を募集しています。

## 失語症者とその家族の会 BANBANしゃべろう会

**ＢＡＮＢＡＮしゃべろう会は、失語症の方とその家族が情報交換を行いながら交流し、気軽に集える場です。お気軽にお越しください。**

■日　時：毎月第２・４月曜日　１４：００～１６：００
今月は１５日（月）と２２日（月）となっています。
■会　場：三木市立障害者総合支援センターはばたきの丘
■参加費：１００円
■問合先：ボランタリー活動プラザみき　☎ 83-0090

## 視覚に障がいのある方とともにランニング・ウォーキングコミュニケーション 伴走・伴歩ボランティア養成講座

**閉じこもりがちな視覚に障がいがある方と「伴走ひも」を使って歩いたり走ったりすることで健康づくりや余暇活動の機会づくりを行うボランティア養成を目的に講座を開催します。是非ご参加ください。**

■日　時：３月２１日（日）　13：00 ～ 15：00
■場　所：三木市立市民活動センター
■対象者：伴走・伴歩ボランティア活動に関心のある方
■定　員：20 名程度
■受講料：５００円（資料代）
■問合せ・申込先：ボランタリー活動プラザみき
☎ 0794-83-0090

応募締切を 3月31日㈬！

## 共感する活動を直接応援できる寄付のしくみ みきボランタリー活動応援 共感ファンド

**取り組みたい活動を実施するための資金（寄付金）集めを応援します！**

共感ファンドとは、寄付者が“共感”する活動を自ら選んで寄付することができる新しい寄付のしくみです。
寄付を広く募ることで、活動資金を得るだけでなく、多くの方々と地域の課題を共有することをねらいとしています。
一人ひとりの共感が地域に広がり、一人でも多くの方の地域福祉活動への参画につながることを期待しています。
「不足する活動資金を集めたい」「多くの共感者を募りたい」「共感ファンドの取り組みに賛同した」
とお考えのボランティア・市民活動団体のみなさまのご応募をお待ちしています。

【問合先】
ボランタリー活動プラザみき
☎ 0794 － 83 － 0090

ボランティア・市民活動情報
# マガジン
ボランティア・市民活者のための活動応援情報

（発行）
三木市社会福祉協議会
ボランタリー活動プラザみき
〒 673-0403
三木市末広 1-6-46
（市民活動センター内）
ＴＥＬ　0794-83-0090
Ｆａｘ　0794-82-6666
e-Mail　mvsc@miki.or.jp

3
Vol.280
2021.3.1

＼ボランティア活動中の事故に備えた／
**令和3年度 ボランティア保険・共済**

## 3/8（月）より加入受付スタート！

● **全国ボランティア活動保険**
保険料：基本プラン 350 円／天災・地震補償プラン 500 円

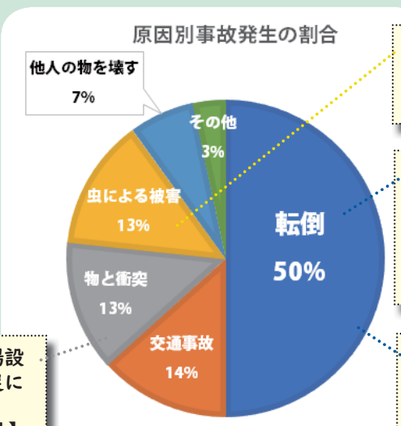
● **兵庫県ボランティア・市民活動災害共済**
保険料：市民活動災害共済プラン 500 円／天災危険補償プラン 600 円

［補償期間］
**R3 年 4 月 1 日**（途中加入の場合は、加入申込手続き完了日の翌日）**～ R4 年 3 月 31 日**

［加入受付窓口］
**ボランタリー活動プラザみき（市民活動センター内）**
**よかわステーション（吉川健康福祉センター内）**

## 市内で起こった活動中の事故では、こんな事故が多く発生しています

ボランタリー活動プラザみきに報告された事故は、過去３年で３０件ありました。そのうち、活動中またはその往復途上の際の「転倒」によるものが半数を占めています。次いで「交通事故」「物と衝突」「虫による被害」の順となっています。
また、年齢別に見ると事故件数の８割が７０歳以上の方となっています。
事故につながる危険要因をできる限り取り除き、事故を減らしていくことが大切です。




活動準備のための会場設営中、折り畳み机が足に倒れて打撲を負う。【80 代女性】

除草作業中、腕・手指を蜂に刺された。【70 代男性】

活動終了後の帰宅途中、駐車場の車止めブロックにつまづき転倒。顔面・手足に打撲と切り傷を負った。【80 代・女性】

活動中、床の隙間に履物が引っ掛かり転倒。頭部と膝に打撲を負った。【70 代女性】

## 安心・安全な活動のためにできること

事故は防ごうとしても起きてしまうものですが、心がけひとつで事故を未然に防いだり、程度を軽減することができます。事故の危険を避けるため、「いまの自分にできること」をしっかり見きわめ、無理なく活動することが大切です。
安心・安全な活動を行うために、次の５つのポイントを心掛けましょう。グループで活動している方は、メンバー間で互いに注意しあったり、気にかけあえるといいですね。

**《安全・安全な活動５大ポイント》**
- ☐ 転倒防止のため、日頃から体力づくりに努めましょう
- ☐ 足元の安全を確認する習慣をつけましょう
- ☐ 活動当日の体調を把握しましょう
- ☐ 準備運動で身体をほぐしてから活動しましょう
- ☐ 疲れを感じたら、必ず休憩しましょう

POINT

**【 問合先 】　ボランタリー活動プラザみき　☎ 0794 － 83 － 0090**

# 情報発信、どうしてる?
# インターネットを使って伝える・つながる

ボラ・プラみきの アクション・レポート (19)

## ～市民のチカラ～

### ◆「かえっこバザール」で子育てママ・パパの居場所づくり

子育て真っ最中のママたちが活動する、おさがりあいっこサークル。使わなくなったおもちゃや衣服・育児用品等を持ち込み、ポイントと交換し、そのポイントを欲しいものとかえる「かえっこバザール」の仕組みを取り入れ、子育てを応援しています。メンバーには、身近にママ友がおらず寂しかった経験や、赤ちゃんと二人きりで一日中だれとも話さない日が続いた経験があり、同じような状況の方を支えたい…という強い思いがあります。だからこそ、かえっこが目的でも、そこにやってきたママ・パパが集うこと、つながりあうことを重視し、一人でも気軽に行けるいつもの場所、行けば誰かと過ごせる場所になるよう、ママ・パパ目線を意識して運営されています。今回、新たな方法で活動についての情報発信を始めたとのこと。詳しく聞いてみました。

### ◆ コロナ禍だからこそ「やってみる」で広がる活動

コロナ禍の活動では、参加者に中止のお知らせができず困ったことがありました。何かよい方法がないか…と始めたのが、インスタグラムです。インターネット上に自分のページを持ち、友人・知人との情報共有や多数へ向けての情報発信ができるＳＮＳ（ソーシャルネットワークサービス）の一つです。以前から活用してみようという意見はありましたが、管理が大変ではないか、万人の目に触れることからトラブルが生じるのではないか、という心配から、踏み出せずにいました。しかし、かえっこに来るママ・パパは２０～３０歳代の若い世代で、大勢が日常的にこのサービスを使っています。また、自粛生活が続き、外出機会や人と会う場がなくなっている今、中止のお知らせだけでなく、活動していることの発信も重要ではないか、と考えました。思い切って使い始めると、これまでに参加してくださったママ・パパ以外にも、新たにおさがりあいっこサークルを知ってくださった方々や、市外のママ・パパにも情報が届き、来てくださるようになりました。

コロナ禍でボランティア・市民活動も縮小傾向にあるなか、三木市では活動を継続している団体が多く、近隣市町の方々からの関心が高まっています。しかし、団体や活動のPRや情報発信の手段がなく、広く知ってもらいにくいと感じている団体・活動者が多いのが現状です。おさがりあいっこサークルが、どうにかして子育て世代に情報を伝えようとチャレンジしたように、それにより参加者の「コロナでもだれかと会う機会がほしい」というニーズをキャッチし、つながれたように、新たな情報発信・活動展開を模索し、取り入れていくことで、活動の活性化につながると感じました。

おさがりあいっこサークルのインスタグラムは osagariaikko で検索してください。
※閲覧にはアプリのインストールが必要です。

**登録がまだの子育て応援ボランティア団体さん！**
**「みき子育て応援公開カレンダー」を使ってみませんか？**

三木市内の子育て応援を目的にした活動や催し物情報を、手軽により多くの方に届ける仕組みで、イベント情報がカレンダー形式で配信されます。子育て応援ボランティア団体と子育て世代、ボランティア同士がつながるためのツールを、ぜひご活用ください!

<閲覧方法> ボランタリー活動プラザみき公式 LINE のトーク画面より閲覧できます
<登録等のお問合せ> ボランタリー活動プラザみき　TEL：0794-83-0090



# 助成金情報

| 助成金等名称〔申請等期日・期間〕 | 助成内容 | 問合・申込先 |
|---|---|---|
| 令和３年度「北播磨地域づくり活動応援事業（一般枠）」 助成<br><br>〔令和3年3月２２日㈪持参〕 | 地域団体等がネットワークを広げること等により、地域課題の解決を図り、地域を活性化する取り組みに対して助成を行います。<br>地域づくりに取り組む皆さんを応援するため、この助成金を設けていますので、積極的にご活用ください。<br>〔助成の要件〕<br>（１）対象事業（以下の要件のいずれにも当てはまるもの）<br>①地域づくりに取り組む団体の活動が活性化され、団体の結束が強まること<br>②他の地域団体のモデルになること<br>③地域社会の課題解決につながること<br>※重視的に助成する事業<br>〇複数の団体と協働した取り組み<br>〇広域的な事業<br>〇助成事業をきっかけとして、来年度以降、自主的に継続的に実施する事業<br>新〇子どもを対象としたイベントや子育てを支援する事業<br>新〇新型コロナウイルス感染症の感染防止対策に配慮した事業<br>〇「ふるさと北播磨」の趣旨に沿う事業<br>（２）対象団体<br>自治会、婦人会、老人クラブ、子ども会、まちづくり協議会等、地域活動に取り組んでいる団体（規約や代表者を決めていること）<br>〔助成内容〕<br>（１）金額：１件あたり５０万円以内（助成額は１万円単位）<br>（令和２年度の実績：１団体あたり 20,000 円～ 500,000 円）<br>対象事業の期間：令和３年４月１日（木）<br>～令和４年２月２８日（月）<br>◆対象経費◆<br>講師謝金、印刷製本費、活動資材費、使用料等<br>◆対象外経費◆<br>・パソコンなどの備品購入、人件費、飲食代等<br>・領収日が事業期間外の経費 | ※申請書類はホームページからもダウンロードできます。<br><br>こころ豊かな美しい北播磨推進会議事務局（兵庫県北播磨県民局県民交流室内）<br>〒673-1431<br>加東市社字西柿 1075-2<br>電話　0795-42-9516<br>FAX　0795-42-7535<br>ホームページ<br>https://web.pref.hyogo.lg.jp/nhk02/chiikidukuri.html |

Vol.5

## セルフヘルプグループって なぁに？
## 子育てサークル「みきっず」さん にききました！

「セルフヘルプグループ」とは
病気、障がい、依存、嗜好など、悩みや生きづらさを持つ人や家族が、同じような状況の人・家族と出会い支援しあうグループ

みきっずは、子育て中のママが立ち上げた子育てサークルです。子どもたちが楽しめるプログラムを取り入れながら、ママ達が育児に関する悩みや情報交換ができる集いの場を開催しています。新型コロナウイルス感染拡大の影響により、以前のように集うことが難しくなってしまったそうですが、１月にオープンした「ｃａｆｅ ｆｌａｔ」（なおみ助産院併設）で久しぶりに集まることになったということで、お邪魔させていただきました。

メンバーの出会いは、市内で開催された講座「ＢＰプログラム（はじめて赤ちゃんを育てているお母さんと０歳の赤ちゃんが一緒に参加する講座）」。一人目のお子さんの育児は特に悩みや不安が大きいもので、子どもの月齢が近く、同じ思いや経験をされている受講者の存在はとても心強かったそうです。講座終了後、そこで築いた関係を続けられるように、子育てサークル「みきっず」を結成。その後も離乳食やトイレトレーニングなど、子どもの成長に伴う悩み相談や情報交換をされています。

「一人では行きづらかった場もメンバーと一緒に行くことで、自分の行動範囲を広げることができた。」「結婚を機に三木に来たので、右も左も分からない状況だった。色んな情報が得られる仲間ができてよかった。」というメンバーの声から、この集いで得られたものは育児に関する情報だけではないことが分かります。他愛もない日常の話で盛り上がるなど、気軽に集うことができる雰囲気が印象的なみきっずさん。悩みが尽きない子育て真っ只中のメンバーにとって、肩肘張らずに何でも話すことができる、安心できる居場所になっているようです。

**【 開催日時 】 不定期（月１回程度）**
**【 開催場所 】 公民館・児童センター等**
**【 問合せ先 】 ０８０－４２３７－２７３６（川久保）**