

## ぼらぶら 月間情報

2023  
1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
- : ぼらぶら 休業日

日	曜日	催し物
1	日	
2	月	年始休み
3	火	
4	水	市民活動センター休館日
5	木	
6	金	高齢者ボランティアポイント説明会 ● おもちゃ病院 ▲
7	土	パソコン定期相談 ▲ 三木断酒会定例会 ▲
8	日	
9	月	
10	火	
11	水	
12	木	
13	金	高齢者ボランティアポイント説明会 ● 育児ファミサポ 救命救急講座 ●
14	土	三木断酒会定例会 ▲
15	日	きらきら書道 ▲
16	月	コミュニケーションマージャン体験会 ▲
17	火	
18	水	
19	木	市民活動センター休館日
20	金	高齢者ボランティアポイント説明会 ● おもちゃ病院 ▲
21	土	パソコン定期相談 ▲
22	日	不登校・ひきこもりを考える集い ● Happiness ♪ 公開練習 ▲
23	月	BANBAN しゃべろう会 ■
24	火	
25	水	
26	木	
27	金	高齢者ボランティアポイント説明会 ● ボランティアグループ公開練習 ▲
28	土	きょうだいかい ふたつぼクローバー ▲ 三木断酒会定例会 ▲
29	日	
30	月	コミュニケーションマージャン体験会 ▲
31	火	

### 2月の催しのお知らせ

#### 要約筆記ボランティア入門講座

聞こえにくい人の困りごとを知り、聞こえの仕組みとコミュニケーションの方法を学べる講座を開催します。要約筆記ボランティアの活動内容をぜひ体験してください！全3回の講座です。

- 日時：1回目 2月 8日(※)  
2回目 2月15日(※)  
3回目 2月22日(※)  
いずれも 10:00 ~ 12:00

- 場 所：三木市立市民活動センター
- 申込先：ボランティア活動プラザみき ☎ 0794-83-0090



#### 不登校・ひきこもりを考える集い

不登校・ひきこもりの当事者の体験談を聞き、本人や家族が心に描く「こんな社会になればいいな」を語り合う。そんな時間を一緒に過ごしてみませんか？ 関心のある方はどなたでもご参加いただけます。

- 日 時：1月22日(土) 13:00 ~ 15:30
- 場 所：三木市立市民活動センター
- 内 容：当事者による体験談や、トークセッション  
意見交換、共有の時間もあります
- 問合せ先：ボランティア活動プラザみき ☎ 0794-83-0090



#### ボランティアグループ公開練習

趣味・特技を活かして、音楽や踊りで観る人や聴く人に楽しい時間を提供するボランティアグループの練習の様子を見ていただける機会を作りました。

##### 1月23日(月)

- 14:00 ~ 16:00 「Happiness ♪」  
1970年代のフォークソングやオリジナル楽曲を歌う2人組の音楽グループです。



##### 1月28日(土)

- 13:00 ~ 14:00 「にこにこ」  
フルートやギター演奏による訪問活動を行うグループです。



- 14:00 ~ 15:00 「三木落語研究会」  
出前で落語を披露するグループです。令和5年の初笑いにぜひ。



- 会 場：三木市立市民活動センター
- 問合せ先：ボランティア活動プラザみき ☎ 0794-83-0090
- \* 申込は不要、出入も自由です



## ボランティア・市民活動者のための活動応援情報

ボランティア・市民活動情報「マガジン」は、ボランティア活動プラザみきのホームページからでもご覧いただけます

(発行)  
三木市社会福祉協議会  
ボランティア活動プラザみき  
〒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



Vol.302  
2023.1.1

### 新しい年を迎え、気持ち新たに取り組みたい!

## ボランティア・市民活動団体 活動相談会 にお越しください!

コロナ禍でしばらく活動休止しているけど、なんとか再開したい!  
これまでの活動を通して見えてきた、新たな取り組みに挑戦したい!  
...でも、どうやって?

メンバーみんなが年を重ねて、今までのように活動できなくなってきた...

そんなお悩み、ボランティア活動プラザみきの職員と一緒に考えます。令和5年度の活動計画の検討にもお役立てください。

### 相談会 詳細

- [日 時] ① 2月18日(土)  
② 2月27日(月) **いずれも 9:30 ~ 15:00**  
③ 3月10日(金)

[会 場] 三木市立市民活動センター

[問合せ] 0794-83-0090

※月~土曜日(第3木曜日を除く) 8時半~17時まで

お越しになる日が分かればあらかじめお電話ください!

### こんなこと 応援します

ボランティア・市民活動団体とプラザが『一緒に考える』ために、グループ内で話し合ったことを聞かせてください!

#### 活動方法の見直し

これまでの方法ではコロナ禍では活動できない。こんなふうに変えてみたいけど、上手くいくなぁ...

#### 新たなチャレンジ

今やっていることだけが私たちの活動じゃない! 「こんなことやってみよう」ってずっと思ってた...

#### 活動資金の獲得

新たな挑戦のために、活動資金獲得にむけた情報がほしい...



ボラ・プラみきの  
アクション・レポート  
(88)  
～市民のチカラ～

## 「ふれあいサロン」で人をつなぎ 見守りあう地域をつくる

### ◆ 地域みんなの居場所「ふれあいサロン」

ふれあいサロンは、各地区の公民館や集会所などに集い、住民同士が交流する場として開かれています。ここ数年はコロナ禍の影響もあり、ご近所同士で顔を合わせる機会が少なくなっています。特に、一人暮らしのお年寄りや障がいのある方、子育て中の親などにとって、ふれあいサロンへの参加は、地域の人々と知り合い、困りごとを相談できる場になります。今回は、三木南地区で活動する「いちご会」のふれあいサロンの場で大事にされていることや、参加者の様子などをご紹介します。

### ◆ 目指すのは、みんなが心地よくつながる場

毎月1回開催されている「いちご会」のふれあいサロンでは、ボランティア・参加者ともに約10名ずつが参加されています。今回のプログラムはクリスマス会です。クリスマスソングが集会所内に響き渡ります。参加者がやってくると「おはようございます」だけではなく「今日も来てくれてありがとう」「1か月ぶりだね」など、もう一言の声掛けをするボランティア。長いコロナ禍の中で、月1回でも出かける先があることは、参加者にとって心身を健康に保つ機会の一つになります。

ボランティアは、参加者にとってこの場が普段の暮らしのことから困りごと・相談ごとまで何でも話せる場となるよう、「無理をせず、飾らない私でいること」を意識しているそうです。「ボランティアの私と参加者の〇〇さん」ではなく、「ご近所に住む私と〇〇さん」だからこそ、何でも話せる関係性が築かれています。

また、ふれあいサロンをきっかけに生まれるつながりは、参加者とボランティアの関係だけではなく、「いつもふれあいサロンで出会う〇〇さん、今日はサロンに来ないのかなあ」と話す参加者のAさん。気になりますね、と伝えると、「またお家を訪ねて、様子を見てこようかな」と…。季節の変わり目や、寒さが厳しくなってくるこの時期には、体調の変化も起こりがちです。毎月のふれあいサロンで同じ時間を過ごすうちに、「いつも出会う〇〇さん」を身近に感じ、お互いに気かけ合う存在になっています。



この日は阿波踊りを披露するグループを招き、踊りを観たり一緒に踊ったりすることもでき、参加者同士や参加者とボランティアの会話はさらに盛り上がりました。見聞きしたことを「楽しかったね」「私はこう思ったよ」と隣に座っている誰かに話すことで、打ち解けていくものです。それを積み重ねて徐々に「なんでも話せる間柄」に変化していくのかもしれませんが、ふれあいサロンのプログラムは、催しやお出かけの企画から特別な内容はなくお茶を飲むだけというもので何でもOK!どんな内容でも、その場にいる人同士の関係を深めるための「おしゃべり」の要素がたくさんあることが大切です。

### ◆ 居場所があり続けることの大切さ

定期的に外出し、人と顔を合わせることで地域みんなの毎日の生活は活発で健康的なものになります。そして人と関わり、相手のことを知っていくことができれば、気軽に声をかけ合う間柄(つまり自然と見守りあう間柄)が生まれます。みんなで集う機会が多いほど、誰もが住みよい地域の実現につながるように考えられます。そのきっかけになる「ふれあいサロン」という場が、地域にずっとあり続けることを期待しています。

### お困りのこと ありませんか?

- コロナ禍でサロン開催が難しい
- 助成金について教えてほしい
- 新たにふれあいサロンを立ち上げたい
- 近所に気になる方がいる

など、日頃の活動から出る疑問や、お悩みなどご相談ください。一緒に考えていきましょう。詳しくは、ボランタリー活動プラザみき (TEL:0794-83-0090) までご連絡ください!

## 助成金情報

助成金等名称 (申請等期日・期間)	助成内容	問合せ・申込先												
公益財団法人ひょうごコミュニティ財団 2023年度助成 (申込締切) 令和5年1月25日(水)	<p>〔助成内容・助成金額〕 社会的な孤独・孤立を和らげ、市民相互の支え合いや市民主体・市民参加のまちづくりを促進していく活動・事業を募集します。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>名称</th> <th>分野</th> <th>助成額</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>①有園博子基金 (活動支援コース)</td> <td>被害者支援、女性支援</td> <td>上限 20万円</td> </tr> <tr> <td>②真如苑・ひょうご多文化共生基金</td> <td>多文化共生、在住外国人支援</td> <td>上限 30万円</td> </tr> <tr> <td>③ひょうご市民活動応援基金</td> <td>子ども支援、医療・子ども支援 高齢者支援</td> <td>上限 50万円</td> </tr> </tbody> </table> <p>〔応募資格〕兵庫県内で活動する非営利団体 ※選考ではプレゼンテーションがある場合があります</p>	名称	分野	助成額	①有園博子基金 (活動支援コース)	被害者支援、女性支援	上限 20万円	②真如苑・ひょうご多文化共生基金	多文化共生、在住外国人支援	上限 30万円	③ひょうご市民活動応援基金	子ども支援、医療・子ども支援 高齢者支援	上限 50万円	<p>公益財団法人ひょうごコミュニティ財団 〒650-0022 神戸市中央区元町通り6-7-9 秋毎ビル3階 ☎078-380-3400 ✉josei@communityfund.jp</p> <p>募集要項・申込書は、以下のURLからダウンロードできます。 <a href="https://hyogo.communityfund.jp/josei/2022/12/12/5186/">https://hyogo.communityfund.jp/josei/2022/12/12/5186/</a></p>
名称	分野	助成額												
①有園博子基金 (活動支援コース)	被害者支援、女性支援	上限 20万円												
②真如苑・ひょうご多文化共生基金	多文化共生、在住外国人支援	上限 30万円												
③ひょうご市民活動応援基金	子ども支援、医療・子ども支援 高齢者支援	上限 50万円												

## マガジン読者アンケートを実施します!

毎月発行しているボランティア・市民活動情報誌「マガジン」。今後も有益な情報を発信し皆さまに愛される情報誌にするため、皆さまのご意見をぜひお聞かせください。

回答方法

アンケート用紙に記入後、返信用封筒に入れて投函してください  
(用紙はコピー可。複数枚の同封もOKです)。  
封筒がない場合は、FAXまたはご持参ください。 **FAX: 0794-82-6666**

右のQRコードを読み取ると、アンケートフォームより回答いただけます。



Vol.8

## きらっとさんにインタビュー

三木市には、周りの人を惹きつけ、きらっと輝く活動者さんがたくさんいます。そんな「きらっとさん」に活動のあれこれをお聞きします!



第8回のきらっとさんは吉元真美さんです。「かるがも編集局」の代表として子育て中の方に情報を届ける活動に長く携われ、また、ファミサポ会員として子どもの預かりや送迎の活動をされています。

活動を始められたきっかけを教えてください。

吉元: 子どもの健診の時に手にした子育て応援情報誌「かるがも通信」で編集局員募集の記事を見たのがきっかけでした。デザインの仕事をしていたこともあって活動に関心があり、「知り合いができたらいいな」「子育てに関する情報がもらえるかな」という気持ちで参加しました。

お子さんが0歳8ヶ月のときに活動に参加された吉元さん。子育て真っ只中の時期にボランティア・市民活動に参加するのは大変ではなかったですか。

吉元: 大変さはなかったです。むしろ、子育ての息抜きとして活動に参加していました。子連れで参加していましたが、どこへ連れて行っても人見知りすることもなく楽しく過ごす我が子に救われました。周りの活動者の方にもあたたかく見守っていただき、ありがたかったですね。

お仕事の経験を活かして情報発信の活動を始められたわけですが、活動を通じて生まれた様々なご縁から、さらに他の活動への参加にも繋がっているとお聞きしました。これまでの活動を振り返って、今感じていることを教えてください。

吉元: 自分自身の変化を感じています。新たな場面に直面するときはとても緊張していましたが、さまざまな活動に参加する中で鍛えられ、苦手意識が和らいでいきました。過去の自分があるからこそ、あの頃の自分と同じような状況の人の気持ちが分かるので、その人の背中を押せるような情報発信を心掛けています。

培ったスキル・ノウハウだけでなく、過去の自分のさまざまな経験を活動に活かす吉元さん。飾らず自然体でインタビューに応じてくださる吉元さんから、「自分らしさ」を軸にした活動スタイルの魅力を感じました。

