

# ひららんぽ

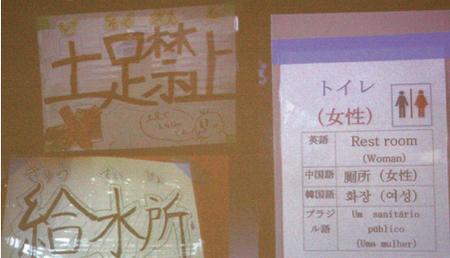


## ひらがた防災学校記念講演

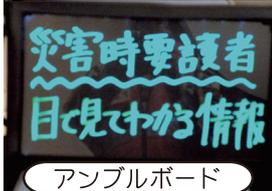
2016年1月24日(日) 輝きプラザ きらら



情報の整理と共有が避難所生活の混乱を防ぎます！特に聴覚障害の方や外国人の方などに対する配慮が必要です！



1月24日、輝きプラザきららで、「災害時要援護者について考えよう」と題して、佛教大学福祉教育開発センター講師、後藤至功さんの講演会が開かれた。元兵庫県社会福祉協議会の職員で、阪神淡路大震災では自宅が全壊。その後、数々の復興事業に参画し、東日本大震災を始め、各地の災害時に必要な避難所運営マニュアルのアドバイスや、内閣府防災検討会委員として現地で活躍。その豊富な経験と、現場の写真や生の声を活かした話は、具体的に、すぐに役に立つ情報が多かった。例えば、避難所には必ず通路の確保が大切とか、情報掲示板(アンブルボード)という最新機器も紹介)の必要性、ペットボトルで蟻(はえ)を取る、和式トイレを洋式にする方法など。当日は寒い日だったが、「コミュニケーション役員や、行政担当者、NPO関係者など、災害時に中核となる方々がたくさん集まり、心強かった。(高橋 佳子)



地震対策(津波無)の基本は「3・3・3の法則」

- 【大規模地震と震災後の時間の推移について】
- 3:3分：身の安全の確保、家族の安否確認
- 3:30分：一時集合場所へ移動、救助体制の確保
- 3:3時間：最も危険な状況の方の救出・救助
- 3:3日：自治会・町内会内の安否確認終了、避難所の安定をめざして組織とルールづくり



【参考・めやす】

- 3:3週間：復旧作業が進行(ライフラインの回復)
- 3:3ヶ月：仮設入居への移行時期

阪神淡路大震災から21年、東日本大震災から5年... 被災地に想いを寄せつつ、私たちのまちの防災を考えよう!

# 大きな耳で聴いてみよう ～傾聴のコツを知る



11月13日、サプリ村野で「傾聴」をキーワードにした講座が、枚方市社会福祉協議会の保元勝宣さんを講師に迎え行われました。

まずは、「人の話を聞く」ポイントについていくつか話され、その後、「幸せはどういう時に感じられるか」をテーマにグループワークを行いました。

傾聴のメリットは、相手を理解し、理解が深まれば人間関係が良くなり、信頼関係が増すこと。クレーム等の場合でも、話し方や姿勢、視線、心の状態を合わせ、相手が何に怒っているかを理解しようとする努力が、相手の方は、自分の話を聴いてくれると理解するそうです。

団塊の世代の人間として、いつも会議でイライラしていた私も、これからは、傾聴のコツを活かした生活ができたらと思います。(熊澤 力)



2015年度は、このほかに、11月16日に、特定非営利活動法人しみん基金・KOBЕ事務局長の江口聡さんを講師に迎え「寄付集め講座」、税理士の藤田典史さんを講師に迎え、12月8日に「マイナンバー制度の基礎知識講座」を開催しました。

# 元気になる会議 ～ホワイトボード・ミーティングの進め方



進行役をファシリテーター、参加者をサイドワーカーと呼びます。制約を設けずに相手に自由に答えさせる「オープン・クエスト」で情報の共有をし、意見をドンドン発散し、軸を決めて、出た意見をまとめ、具体的な行動や活動計画を決めていきます。

愚痴や不満は、宝物の意見として受け止め、繰り返し練習することで、ホワイトボード・ミーティングがうまくなるそうです。参加者は「もう少し練習の場がほしかった」「実際の現場で活用できるか試してみようと思った」など、実践的な内容に熱心に取り組んでいました。(熊澤 力)

ホワイトボード・ミーティングとは、意見やアイデアを集め、参加者の力が活かされる効率的、効果的な話し合いの方法です。11月27日、(株)ひとまの奥西晴美さんを講師に迎え、「元気になる会議」の講座が開催されました。

気軽な打合せから、深刻な課題解決や愚痴や不満までも、貴重な意見に变身させ、具体的な行動プランが決まっていくなかでホワイトボード・ミーティング。



受講対象となる方が、限定となる場合もありますが、いずれもNPOや市民活動に関わる皆さんから、特にご要望の多かった講座やセミナーを企画しました。



# NPOを学ぶ講座



回開催の予定です。

りました。多様な形の市民活動のあり方を模索されていく方も多く、続編の講座開催や情報共有できる集いの場を望む声も聞かれました。

2016年度の「NPOを学ぶ講座」は、年2

か勉強したい」といった声がありました。参加者からは、「NPO法人立ち上げのメリット・デメリットが、しっかりと理解できた」「情報の集め方など、大変有益な基礎を短い時間で教えていただき助かった」「法人格にもいろいろあり、どの形態がいいのか勉強したい」といった声がありました。

2015年度は、5月29日と10月23日の2回開催しました。講師は、当センター理事で、のあつく自然学校の代表の高井啓太郎さん。毎回、参加者の知りたいことを確認しながら進めていくため、当初の講座内容から外れることもありましたが、大変好評を得ています。

## 2016年度 講座予定

2016年度は、学びの広場として開催した講座や、サプリ村野大学で開催した団体の講座を合わせて、より広く多様な方面から参加できる講座や体験教室などを企画していきます。

### 春から始めるボランティア

日時：4月23日(土) 14:00~16:00  
場所：サプリ村野  
対象：仕事を退職した人、子育てが一段落した人  
ボランティア活動やNPO活動に関心のある人  
内容：ボランティア・市民活動について  
枚方市で活動できるボランティア紹介など

### NPOを学ぶ講座

日時：5月20日(金) 18:30~20:30  
場所：サプリ村野  
対象：NPOを知りたい人  
ボランティアグループをつくりたい人  
NPO法人格を取得したい人など  
内容：NPOの初歩的な内容から法人格について  
幅広く学ぶ講座



### キッズボランティア「読み聞かせ」体験

日時：5月21日(土) 10:30~12:00  
場所：サプリ村野  
対象：小学4~6年生  
内容：幼稚園までの小さい子どもたちのために  
「読み聞かせ」ボランティアを体験

初企画

上記の講座の詳細については、毎月発行の「ひらせんナビ」やホームページ等にも掲載しますのでご覧ください。申込・問合せ先は、下記まで。

特定非営利活動法人 ひらかた市民活動支援センター  
TEL：072-805-3537 / FAX：072-805-3532  
Eメール：info@hirakatanpo-c.net  
URL：http://www.hirakatanpo-c.net/



# サプリ村野大学 ~来て見て学べるサプリ村野~ 2016年2月20日(土)

昨年に引き続き、2月20日に、「サプリ村野大学」を開催しました。サプリ村野を利用している19団体が23の授業が行いました。昨年より授業数も多く、全体で147人の方が受講されました。たくさんの授業の中から、いくつか体験レポートを報告します。

## 実施団体：櫛俳句会

講師の杉山先生は、毎月サプリ村野で俳句初学講座を開いている。俳句は何歳からでも始められ、俳句を始めると、周りをよく見、よく聞いて、世界が今までと変わって見えます。と、以前



「発達障害支援法」が約10年ぶりに改正されたので、発達障害とは何か、そして枚方にいくつもあがる各支援センターの紹介、支援者や身内はどんな工夫をすればよいか、本の紹介もあった。

「発達障害は個性ともいえる。地域で暮らしやすいとするためには、市民の力と工夫だと思う。」と言われた講師の石打さんの言葉が印象的だった。(高橋 佳子)

## 実施団体：放課後クラブ「チャレンジ・キッズ」

## 実施団体：黎明塾・百済寺を考える会



蜘蛛を観察した話を楽しそうに話され、休み時間にまず一句ひねりました。(高橋 佳子)



枚方市教育委員会文化財課の松野さんから、現在進められている百済寺跡の再整備について説明があった。

## 実施団体：ハンドメイドアクセサリ教室 リバリ工房



第2・第4月曜日、サプリ村野で、ビーズを作るハンドメイドアクセサリの講座。

今回は「しおりのビーズ飾り」に挑戦。60センチくらいのワイヤーに、ビーズを通して小さな穴に綴じつけて花びらを作る。中央に大きめのビーズを配し、最後はバンド止め。ワイヤー止めの穴が見えにくいと苦労しながら、上品で豪華なアクセサリーができました。(高橋 佳子)

受講者は歴史好きの方が多いと実感。韓国では滅ぼされた百済が、日本で栄えたのは不思議。平成30年の整備完成が楽しみです。(高橋 佳子)

## 実施団体：フラワーサークル エストレージャ



「俺流いけばな」に参加しました。先生は、サプリ村野で、毎週木曜日に教室を開催している友田さんです。

私は、いけばなが全く初めての体験なので、基礎から教えていただきました。まず主枝の雪花柳を剣山の奥の方に活けます。それから副枝としてデンパレと水仙。前方に真っ赤なガベラとクツカバラという観葉植物をあしらって完成です。

初めてにしてはまずまずのでき栄えと自己満足。しかし、先生によれば、配置よりも、まず花本来の良さを活かすのが肝心ということです。やはり奥が深く、難しいなあ。(向井 範雄)



# 枚方市男女共同参画社会づくり支援講座

## 毎日をハッピーに！不眠解消！ワークショップ

1月16日(土)13:30~15:30 @メセナひらかた



不眠の原因となる心身の緊張やこわばりを緩めるビジョンヨガと、睡眠のための知識とコツを学ぶ講座。定員15人に対し、70人以上の市民から申込がありました。

当日はヨガの途中であくびや、動きが止まって眠っている方もあられ、参加者にはヨガの効果をもっと感じていただけたようでした。



\*\*\*\*\*

## 七夕伝説より 宇宙の愛 ~天の川ものがたり~

2月11日(祝)14:00~14:45 @メセナひらかた



性別を問わず、自らの考えを発信し生きることは、自身のためだけではなく、社会のためでもあることを表現した素晴らしい公演でした。人形劇と影絵をコラボさせるといふ新しい表現に挑戦し、子どもから大人まで、100人まで、100人を越える来場者で、大盛況でした。

自分の考えをイキイキと話し、力強く生き、純真な恋心を貫く織姫と彦星は、身分の違いや課せられた運命を乗り越え、天帝の掟までも曲げさせてしまう。



\*\*\*\*\*

## 子どもたちの 女たちのSOSが聞こえますか!?

### 女性たちの今に学ぶ

2月28日(日)14:00~16:00 @メセナひらかた



子どもたちの貧困をテーマにした朗読劇を、主人公と世代の3人の子どもが演じました。苦しい状況も子どもが参加者に訴えかける様子が印象的でした。参加者からも、現代の日本に存在する「子どもの貧困」がリアルに伝わったという声がかれました。

プロジェクターを使って台詞を投影したり、「コカリナやピアノの生演奏とのコラボも効果的でした。その他、会場内には、絵画展示、カフェコーナーなどがあり、朗読劇以外にも楽しめて良かったです。



# 第4回 第5回

# ひまプロ本会議



ひらかたまちづくりプロジェクト、略して「ひまプロ」。地域社会の課題や情報の共有、マッチングの場として開催している「ひまプロ本会議」ですが、2015年度は、7月の第3回に引き続き、10月20日に第4回、2016年2月16日に第5回を開催しました。

第4回は、宮之阪商店街内のレンタルスペースを会場に、株式会社いいねいねドットコム の衣笠真佐美さん、株式会社Green建築工房の松村貫十さん、トータルビューティカレッジの山地奈生さんが、プレゼンターで発表。

第5回は、サンプラザ生涯学習市民センターで、エヌウエーブの中村好伸さん、



株式会社アンジュデリカジャパンの太下敦子さん、雑貨工房「凧」の山口遼太さんが、プレゼンターとして発表。  
いずれもプレゼンターのエネルギーが十分な発表もさることながら、後に開催されるグループセッションでは、毎回時間が足りないほど盛り上がりです。その後の懇親会まで、デイスカッションが続ぎ、「ひらかたのまちを良くしたい」「ひらかたのまちが好き」という人たちが集まり、さらに盛り上がることも多々あり。皆さんもぜひ「ひまプロ」に参加しませんか？



## あれから5年…私たちの防災は？



2015年度は、東日本大震災から5年。私たちの活動の振り返りの年でもありました。

被災地支援活動では、いつもの気仙沼のお土産物屋さんから物産を仕入れ、枚方市内のイベントで販売。被災地の様子を聞いて想いを寄せながらの販売活動でした。

防災小学校の活動も、8つの地域の自主防災訓練や防災研修で開催することができました。中でも、初めて小学校の防災キャンプに参加し、クワースロードを行ったことは新鮮な経験でした。また企画委員のメンバーで事前研修し、地域でHUG（避難所運営ゲーム）を行うことができ、5年の取り組みの一つの成果を感じることができました。今後ともNPOや市民にしかできない防災・減災活動を考えて取り組んでいきたいと思えます。



# 新 **にんげん** ウォッチング

## 「枚方を1番のまちに」

ひらかた市民活動支援センター運営委員

松元 広樹さんに聞く



「松元さんはセンターやフェスタ、最近では防災学校でよくお見かけしますが、いつからセンターと関わられたのですか？」

高校1年の頃、12年位前ですね。フェスタのボランティアをやり、いろんな人とつながりができるのがおもしろかった。それからセンターの大人の人たちに上手くのせられて今まで・・・  
枚方生まれの枚方育ち。最近、枚方の高校時代の同級生と結婚した生粋の枚方人です。枚方学生ネットワーク「かさざき」を立ち上げ、フェスタでもボランティア担当になるなど、イベントが楽しかったです。

「大学生になってから運営委員にもなり、若い世代の貴重な代表だったのですね。」

大学生の時、シヨッキングなことが起こりました。5年前の3月の東日本大震災です。4月初め、とりあえず自分の目で確かめようと、大学の友だち2人と車で南三陸へ。電柱までなくなり、生活の跡だけ残っている廃墟。衝撃でした。帰ってすぐまた、被災地支援ボランティアバスプログラムで、完全装備で宮城県東松島市へ。鉄板付きの長靴、洗いやすいナイロン衣服、マスクにゴーグル、ヘルメットにヘッドライトなど。これで家屋の縁の下のヘド口出しをしました。

「その松元さんの完全装備の写真、この広報紙にも載りましたよね。」



これだけ準備しても、臭いがすごかった。生臭くて「ようこの臭いの中で生活しはるなあ」と思いました。現地に行かないとわからないことですね。帰ってきて、写した写真を見せ、報告会、募金活動、また現地へ行くなど、えん縁援、とも(友、共)を合言葉に力が入りました。

「その延長で防災学校があるわけですね。」

あんな大災害が枚方で起つたら、「学んで守ろう わが身わがまち」をテーマに、今年1月、輝きプラザきららでの講演会では、司会を務め、3月のサプリ村野の防災イベントでも、災害時に、NPOと地域が一緒にできることは何かと、少しでも前へ進めたいかと思えます。防災学校は世の中をつなぐ入口です。

18歳から運営委員になり、今が27歳。でも2年間はぬけています。広島で働いていました。大学を出て、就職先の広島支所勤務になりましたが、やっぱり枚方だと退職。枚方から通える会社へ再就職しました。

「ご家族の方から、この間、何か言われましたか？」

東北へ行った時も、転職の時も「言っても聞かんのだから好きにしない」とノータッチ。面接には困らなかつたです。しゃべるネタはたくさんありましたから。それでセンターにも帰って来られました。

ひらかた市民活動支援センターの魅力は、いろんな人、いろんな組織につながっていることです。ただ「中間支援」は形が見えにくいし、おもしろさが伝わりにくい。私もできればもう少し、センターに関わる時間を増やして、特に若者に枚方に住み続けてもらえるよう、枚方を1番のまちにしたいですね。

\*\*\*\*\*

「枚方を1番のまちに」といわれる松元さん。色白で細身、繊細に見えるけど、ご自身、自ら実現、強い意志をお持ちとお見受けしました。50年近く住みながら「まあまあ枚方が1番かな」と思う私。反省してます。(高橋 佳子)

# 📷 団体の活動写真 📷



## MAMAフリマ

実施団体：枚方ママフリマ実行委員会  
2015年11月5日@山田池公園



## ステキ発表会

実施団体：ひらかたハートセラピー協会  
2015年11月29日@牧野生涯学習市民センター



## ピカピカアクセサリーを作ろう

実施団体：NPO法人アワ・サイエンス・ファクトリー  
2015年12月13日@サブリ村野

# ひらかたNPOフェスタ2016 開催!

2016年9月11日(日) 岡東中央公園・枚方市市民会館ほか

## イラストだより



イスタンブールはエキゾチックな街です。何年前にある新聞社の旅のエッセイコンテストで受賞し、その賞金で訪れました。街はヨーロッパとアジアが混沌としています。人びとはみな親日的で、世界3大料理のひとつと言われる食べ物も日本人の口に合います。

ガラタ橋のもとで、缶ビールを片手に食べた焼きサバのサンドイッチの美味しかったこと!

(イラスト・文/向井 範雄)

## 2015年度 活躍のボランティアスタッフ

さまざまな事業やイベントで支えてくれた皆さん!  
2016年度も、どうぞよろしくお祈りしますm(\_ \_)m

生熊一登、上田こころ、上原一恵、恵阪聖子  
恵阪陽日、大江真奈美、小田にしを、川上一富實  
川越あゆみ、川越沙優、岸上純也、熊澤力  
郷田登樹子、酒井桂、白石周一、田井奨子  
高嶋剛三郎、高橋佳子、田中實、久田憲司  
藤田史子、宮岡真紀、宮崎ひとみ、宮富静子  
向井範雄、山中忠次、吉田正男、鷲山秀子  
(50音順・敬称略)

## 🌸 編集後記 🌸

例年以上に自転車操業状態の年度末ですが…(苦笑)  
いつも温かく見守りつつご協力いただける皆さんの  
おかげだと感謝しております。

新年度は、いろんな新しい事業も  
少しずつ行なっていきますので、  
よろしくお祈りします。(編集者・S)



### 【編集・発行】

特定非営利活動法人 ひらかた市民活動支援センター  
〒573-0042  
大阪府枚方市村野西町5-1サブリ村野内  
TEL: 072-805-3537 / FAX: 072-805-3532  
Eメール: info@hirakatanpo-c.net  
http://www.hirakatanpo-c.net/