あびこ市民活動ネットワーク 会報

令和 6 (2024)年 9 月 15 日発行

第 70 号

発行責任者 関口隆彦

我孫子市湖北台 2-6-18

《 代表あいさつ 》

多世代が集える居場所があるまちに

あびこ市民活動ネットワーク　代表　関口 隆彦

日頃よりあびこ市民活動ネットワークの活動にご協力いただき、誠にありがとうございます。

さて、今年も厳しい暑さが続きました。「夏休みなのに外で遊べず子どもたちも可哀想だなぁ」と考えていました。ですが、子どもたちにその話をしたところ、子どもたちは暑さから退避できる遊び場を把握しているのだそうです。近隣センターや店舗のフリースペース、お金を使わなくても空調が効いている場所を知っていて、そこで友達とお話ししたり遊んでいるようです。実際に近隣センターを覗いてみたところ、空いている席が無いくらいフリースペースは埋まっており、半数は子どもたちが過ごしていました。

人との関わりが希薄になっていると言われていますが、まちのフリースペースには多世代が干渉し合うことなく各々で過ごしており、とても良い空間が身近にあることと、自分の脳が凝り固まっていることを、子どもたちから気づかされました。「過ごしやすい居場所がまちに点在している」これが暮らしやすいまちに必要なピースの一つなのかもしれないと、夏の暑さをきっかけに感じました。

今年度、あびこ市民活動ネットワークでは 12 月 8 日に多様な人たちが過ごす「ごちゃまぜのまちづくり」をテーマにしたシンポジウムを開催します。また令和 7 年 2 月 16 日には「市民と市民活動のマッチング」に関する企画を実施予定です。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

あびこの魅力発信室の取組み

あびこの魅力発信室　室長　深田　和彦

あびこの魅力発信室は、市外への情報発信を目的に 2014 年に、秘書広報課内室として設置され、私は、民間人任期付き採用で10月に着任しました。私のミッションは、本市の認知度を改善し、東日本大震災以降続く人口減を反転させること。そこで、採用面接でも提案した市の魅力を伝える CM を制作。翌年からテレビやラジオに加え、地下鉄車内や、東京大手町オフィスビルのデジタルサイネージ、渋谷街頭ビジョンなど、メディアミックスの手法で市の魅力発信に取り組みました。2017 年からは、フィルムコミッション事業を開始“ロケのまちあびこ”を売り出し中です。

我孫子市の人口は、2016 年から８年連続で転入者が転出者を上回る社会増を継続中で、2023 年の転入超過数 1,220 人は、2020 年の約 10 倍。1,000 人超えは、16 年ぶりの事。また、昨年 9 月の基準地価は、東京圏の住宅地価上昇率で本市の１．２位独占が、大きなニュースとなり、イメージ改善も進捗が裏付けられました。

今年６月には、中央学院大学地域連携カイギ部に市 PR サポーターを委嘱。今後は、学内を拠点に、昨年６月に開設した、市情報発信コーナーの活性化などに若者世代の感性を活かして、市と協働で取組み、市のファンや関係人口の創出を目指します。

https://www.city.abiko.chiba.jp/event/machinodekigoto/

＜ もくじ ＞

1P　あびこ市民活動ネットワーク代表挨拶／あびこの魅力発信室長挨拶
2P　総会報告／基調講演報告（村田修二さん）
3P　活動報告　我孫子市との連携事業
4P　特別インタビュー
　　能登半島地震の災害ボランティアに行って（田中清美さん）
5P　能登半島地震の災害ボランティアに行って（田中清美さん）
6P　地域の活動あれこれ：植物と食物の恵みに感謝して！
　　子ども応援団事業　シンポジウムのお知らせ
7P　審議会報告／役員会報告／事務局から
8P　みんなの掲示板／SKS から

令和６年度総会報告

令和６年５月 30 日、千葉県福祉ふれあいプラザ研修室にて「令和６年度　あびこ市民活動ネットワーク定時総会」を開催しました。当日出席者　17 名、委任状　１６名（総会員数　52 名）で総会は成立しました。

議案１．令和５年度事業報告・決算報告・監査報告

議案２．令和６年度事業計画案

議案３．令和６年度収支予算案

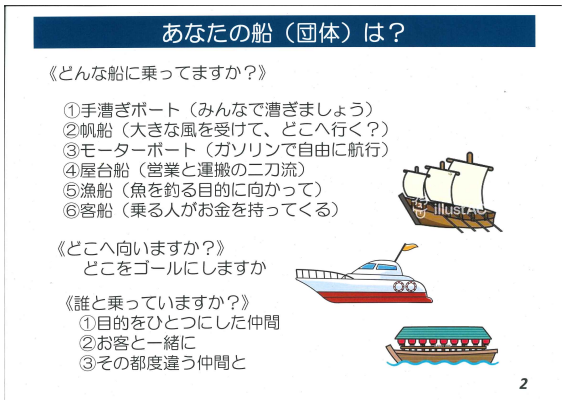
議案４．令和６年度役員人事案

議案はすべて拍手により承認されました。

総会終了後、講演会と会員相互の懇親会を開き情報交換をしました。　（担当幹事　関口隆彦）

【基調講演】地域ニーズの捉え方、コーディネート力、補助金の取り方

総会後に村田修二さん（NPO 法人テラス 21　代表理事）にお話しいただきました。今回は基調講演ではなく、全員の顔が見えるように机を配置して、対話形式で進行しました。最初にアイスブレイクを体験した後、ご自身のもう１つの NPO 団体（おやじダンサーズ）で、最近もめごとがあり、その時に話された「うちの団体はどんな船？」という話からスタートしました。



あなたはどの船に乗っていますか？　という質問に対して、参加メンバーそれぞれが順番に発言しました。

市民活動ネットワークは手漕ぎボートかな？とか、目的がはっきりしている漁船だという団体もありました。ある団体は大きな帆船の後ろにくっついて走っているというお話でした。

ちなみにテラス 21 はどれにも当てはまらず、毎回助成金に合わせて目的を決めて出港し、港に着いたら解散する特殊な船だということ。なるほどそんな船もあるのですね。自分の船を知ることから、ご自身の活動について掘り下げることが出来ると感じました。ひとつの船に限定する必要はなく、複数の船を漕ぐのもありだそうです。

リーダーシップからボトムアップへ

ディスカッションを経て、村田さんからは代表がすべき大事なことは、船がどこに向かうのか示してあげることだということでした。時々メンバーと方向性を確認して、間違ったところに向かっていないかを修正する必要があります。さらに社会情勢や地域のニーズをつかむことが重要。ニーズにマッチしていると、人もお金も入ってきます。昔はリーダーシップが大切と言われていたが、いまはメンバーの合意形成が大事。皆が一緒に話合いをして確認しながら進んでいき、ボトムアップしていくことの大切さを教えていただきました。

村田さん自身も、リーダーシップを取らず、皆さんどうですか？　と聞きながらファシリテーターの立ち位置で団体を運営しているとのこと。以前とは違い、団体の意思統一をどう図るかが活動を活性化するために大事なことだとのことでした。

大きな魚を釣るには、風を読むことが大事。そして釣れるポイントやタイミングを知ることも大事です。仲人さんのように、第三者がタイミングを見計らって調整してくれるとうまくいくというケースも多いとのことでした。

それぞれの意見を聞き、考えることで、自分たちの活動の方向性などをあらためて考える良い機会になりました。

助成金の取り方について

最後に助成金・補助金の取り方について、村田さんの経験を語っていただきました。昔ホームレスを経験したことがあり、その時出会ったお爺さんから学んだこと。「自分が苦しくても相手の立場に立つと、必ず回りが変わって人生が好転する」という人生哲学から、補助金を取る時にも、相手がどんな団体に受託してほしいかを考えることが大事だと気づいたそうです。その上で、嫌われない程度にしつこく担当者に連絡をして、提出書類の書き方を教えてもらう･･･そのうち担当者が直してくれたり、最終的に書いてくれたこともあったそう。そのおかげか現時点で申請した助成金は 100%受託しているそうです。助成金申請の際には、こんな村田さんの体験談も思い出してみてください。　（担当幹事　小田　麻子）

活動報告

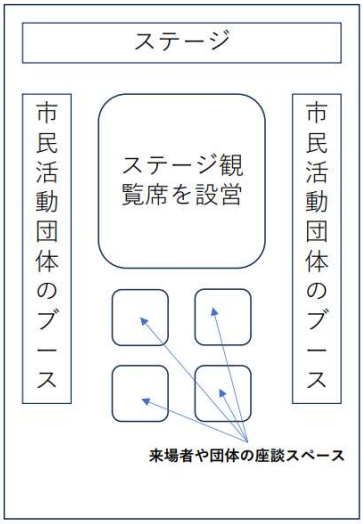
⟵ 多様な市民活動の取組みを発信します ⟶

我孫子市と連携して市民と市民活動のマッチングを企画中

我孫子市との連携事業では今年度、市民と市民活動のマッチングの場となる企画の検討を進めています。「我孫子市でなにか活動したい」と考えている市民に向けて、多様な市民活動の取組みを発信することで、我孫子市の市民活動を活性化することを目的に令和７年２月 16 日（日）に開催します。

企画をより良いものとするため、令和６年８月 27 日（火）に市民協働推進課の小池課長、辻主任と ACNW の役員で内容について意見交換をしました。ACNW は今回の企画を実施することで、下記５つの効果を狙っています。

会場のレイアウト案



１．市民の主体的な社会参加促進

市民が自らの興味やスキルを活かして社会貢献に参加する機会を提供することで、主体的な社会参加を促進します。市民一人ひとりが地域社会に積極的に関与することで、地域の活性化につながります。

２．市民活動への参加のハードルを下げる

市民活動に関心があっても、どの活動に参加すべきか分からない、団体に所属するのは負担を感じるといった方が多いです。マッチング企画を通じて、市民活動団体の活動に限らず、我孫子市内の多様な活動を紹介することで、参加のハードルを下げ、地域での活動への参加率を高めます。

３．コミュニティの絆強化

市民活動を通じて、地域住民同士の交流や協力関係が生まれます。これにより、地域コミュニティの絆が深まり、住民同士の信頼や連帯感が強化されます。

４．多様性と包括性の向上

マッチング企画は、様々なバックグラウンドを持つ市民を活動に巻き込むことができ、地域社会の多様性と包括性を高めます。これにより、より豊かな社会的つながりが形成され、誰もが参加しやすいまちづくりが促進されます。

５．行政や他の団体との連携促進

市民と市民活動をつなぐマッチングは、行政や地域団体との連携を促進します。これにより、地域全体が一体となって住みやすいまちづくりに向かって取り組む環境が整っていきます。

今回の意見交換会では、既存の市民活動団体に限らず、市民が参画できる我孫子市の事業など多様な情報を発信することで、**「市民活動は誰もが気軽に参加できるものなのだ」**という認識を我孫子市民に届けられたら良いのではないかという意見でまとまりました。企画の内容については今後も深めてまいりますので、企画が出来上がりましたら会員の皆さまにも情報をお知らせいたします。　　（担当幹事　関口隆彦）

特別インタビュー

～能登半島地震の災害ボランティアに行って～

１月１日発生した震度７の能登半島地震は甚大な被害をもたらしました。当初は電気、ガス、水道、などライフライン、道路が寸断され、生活することが困難でした。現在でも全国からボランティアの方々が生活再建の一助となればと通い続けています。我孫子市から能登にボランティアに参加した田中清美さんにお話をお聞きしました。田中さんは三重県出身で我孫子市に転入されて３２年になります。
NPO 住み良いまちづくり研究所等でご活躍、現在わごころケアセンターの有償ボランティアにも参加されています。

人はいないけれど田植えは終わっていました

田中：農家の住宅は崩れているのに、田圃には青々とした稲がたくましく育っていました。自宅は水道も出ないのに、避難先から２時間以上かけ、稲を育て畔のヒビを直し田植えをしたそうです。その力強い風景に感動しました。千枚田の田植えがニュースになりましたが、そんなのは観光アピールに過ぎません。復旧も進んでいないのに、「地震から半年」と流れるニュースに、被災地では「忘れられた、捨てられた」という気持ちが芽生えてきています。観光地金沢を持つ石川県は被災地を全面に出せず、正確な情報が伝わりにくいのです。主要な道路下の水道管復旧は終えましたが、そこから各自宅につなげるには、業者も個人資金も不足しているのです。避難が長引けば地元に戻る機会を失い、ますます過疎が進むのです。

半年経っても復旧はまだまだの状態でした

田中：6 月 13 日から 18 日まで、5 泊 6 日で能登に入りました。能登里山空港前の、能登航空学園にベースキャンプ（無料要予約）ができたので、そこから現地に通いました。空港前であっても水道ガスが寸断され、休校になっている校舎がベースキャンプに提供されたのです。1 日目 10 時着、空港前のバス停から地域バスに乗り穴水社協で半日ボランティア、2 日目以降は珠洲市にボランティアバス（無料要予約）で向かいました。想像以上に道路状況が悪く、ふだん 30 分程度の道程に 1 時間以上かかりました。
現地社協のコーディネートにより、依頼内容を確認後、

ベースキャンプの能登航空学園
水道ガスが寸断され、学校としては使用できないが、野球部の１，２年生だけは練習を続けていた。（３年生は系列高校に遠征中）今年、春の甲子園に出場し能登の人々の希望となった。

母屋は全壊。築 100 年以上の古民家は残っているが、住める状態ではない。壊すにしても片づけてきれいにしたいと家主はいう。

現場に行くことになります。半年経っても現地はまだまだ復旧されていませんでした。主要道路と主要な橋だけが最低限の修復で通行可能に、住宅地の道路は通行のため空けられ、つぶれた家はそのままの状態です。

一見無傷の家も屋根の傷みから雨漏りし、津波被害にあった地域は全壊か、家の枠組みだけが残り、家財が敷地対岸に災害当日のままで残されています。

壊れた家財や濡れた畳は重く、家人の力だけではどうしようもありません。傾いた家は扉が開かず、割れたガラス戸から出入りすることに。踏み抜き防止の靴底や耐切創手袋、地元社協で入るボランティア保険

（無料一年有効）は必須です。

あるご夫婦は「子どものために金沢に二次避難していますが、生活に追われ先を考える余裕はありませんでした。今回ボランティアの皆さんと片づけを進められ、やっと時間が動き始めました」と言われていました。日本人は本当に強いと感じます。私たちの小さな助けや支えが、前に進む意欲やきっかけになるんですね。

復旧はなぜ進まないのか

田中：奥能登の 3 市合わせても人口は 5 万人ほどです。だから人手も予算も足りない。重機も業者も足りない。物資は届いても有効活用するためのマンパワーが足りず、ボランティアバスは予約困難なほどです。住民は家には住めず、ほとんどが二次避難しているのでボランティアへの仕事依頼が週末に集中する。ニーズのミスマッチでボランティアを受け入れられないこともあるんです。何よりも関東圏から遠く、人もお金も入りづらい地域の一つと言っていいでしょう。

珠洲市のボランティアセンター
ここで仕事の依頼と説明を受ける

今後の能登はどうなるとお考えですか？

田中：能登はほんとうにきれいなんです。緑濃い山と日本海、今回の地震で 3 メートルほど隆起したといわれる外海の岩礁、内海である富山湾は豊かな漁場であり、白い砂浜と青い海越しに雪をかぶった立山連峰が見えて、本当に美しかったです。元々自然との共存共生は厳しい、陸の孤島です。半島全体に電気ガス水道、道路を整備保全することは、税収の面からも難しいでしょう。能登の美しい自然を守りながら、コンパクトに少しずつ村内移住、村ごと移住を進めるのはどうでしょうか。

私たちにできることは？

田中：ぜひ金沢観光に出掛け、お金を使ってください。（政府の旅割りなど本末転倒。財源があるなら生活再建費として住民に！）さらに時間があるならボランティアを体験してみてください。今までに 10～70 代までの方々とお会いしています。少しの時間とお金があれば誰でも参加できるのです。「金沢満喫、奥能登ボランティアツアー！おススメです！」

そもそもボランティアのきっかけは？

田中：災害ボランティアは、東日本大震災がきっかけです。震災時、NPO 住み良いまちづくり研究所で廃油ろうそくを販売し、募金活動をしました。陸前高田市に支援物資を送る手伝いをした縁で、陸前高田小中学校復興基金に寄付を続けました。毎年行ったあびこショッピングプラザでの「鎮魂竹宵」のイベントでは地域の皆さんにご協力を頂きました。震災後、ボランティアネットワークがつながり、情報が取りやすく参加しやすくなりました。毎年のように災害が起こりますが、家族に理解してもらい、家族代表として各地にボランティア活動に赴きます。子どもたちも中学生ぐらいまで連れだって活動しました。驚いたのですが、たまたま同じ日に長男も七尾にボランティア参加していました。

私にとってボランティアって「情けは人のためならず」なんです。子育てを終え、切れかけた社会とつながり「私でも役に立てる事がまだある」と実感でき、被災地に行くと逆に活力をもらえる。もっと自分も頑張れると思うんです。

＊＊＊インタビューのあとで＊＊＊

日本は地震、水害、台風など災害の多い国です。我孫子市も例外ではありません。私達も能登の災害を知り、できるだけの支援をすることで、自らの防災意識を高めたいと思います。　（担当幹事　柳川眞佐子）

地域の活動あれこれ

植物と食物の恵みに感謝して！

日本植育食楽協会　代表理事　小田麻子

令和４年１月、仲間４名と(一社)日本植育食楽協会を設立しました。植物と食物の恵みに感謝し、上手に暮らしに採り入れようというのが設立の目的です。食は生きる土台。何をどう食べるかが大切です。そして「薬」という字のごとく、薬効成分を活用した植物由来の“緑の薬”(薬草や精油など)は身体も心も整えてくれます。

私は住宅記者として勤務中、いくつものアレルギーを抱え、薬を飲み続けていました。髪がすべて抜けて鬘で過ごした時期もありました。その頃、仕事仲間が何人も癌で他界し、私の父も悲惨な癌闘病生活を経て亡くなりました。「人はなぜ病気になるのか、病気にならない生き方はどんなものか」が自分の中での課題となりました。

50 代後半になってハーバルセラピストの資格を取り、さらに薬膳カレッジで学んだことが「植物と食物」へとつながりました。

人生 100 年時代。働き方や生きがいも大切ですが、まずは健康だと思います。例えば香りを嗅ぐと 0.2 秒で脳に信号が到達します。脳を活性化する作用を活かし、認知症の予防や改善に精油の香りが使われています。そんな小さな植物生活も提案したいと考えています。

１つの植物を丸ごと楽しむ講座などを開催

現在協会では、認定講座「花と香りのヒーリングレッスン」やお子様向け味噌玉づくり、バスボムワークショップなどを開催しています。「化学香料を自然の香りに」「化学調味料を発酵調味料へ」「食事にもっとミネラルを」など掲げるテーマに即して、誰でも参加しやすいワークを提供しています。例えばヒーリングレッスンでは、毎回１つの植物をテーマに花のアレンジとクラフトづくり、精油のワーク、そして植物に即した軽食を提供しています。初級から上級まであり、講師への道も開かれます。バスボムは重曹とクエン酸を活用した入浴剤。お子さまでも参加できるので毎回人気です。

日本は残念ながら農薬や添加物の使用が世界 1、2 位を争う国です。しかし元気で生き抜くためには、出来るだけ自然由来のものを食事や暮らしに採り入れ、薬や病院に頼り過ぎない暮らし方が大切だと考えています。まだまだ小さな活動ですが、健康な人づくり、街づくりに向けて歩んでいきたいと思います。

味噌玉づくり

バスボムワークショップ

子ども応援団事業 2024　シンポジウム「ごちゃまぜ」のまちづくり

子ども・若者応援団では、5 年間にわたり生きづらさを抱える子ども・若者を応援するシンポジウムを行ってきました。今年は、さんに、立ち上げのご苦労や資金の問題、続けていく知恵などボランティアと経済の問題を含めて講演をお願いしました。**えんがお**は、全員参加型「ごちゃまぜ」のまちづくりを目指して、高齢者の生活支援事業、地域サロン、障がい者グループホーム、無料宿泊所、地域居酒屋、フリースクールなどを運営しています。これらを学生や子ども、お年寄り、子育て世代、みんなを巻き込んで、徒歩２分圏内に展開しています。

（担当幹事　柳川　眞佐子）

シンポジウム：「ごちゃまぜ」のまちづくりを知る（仮称）

日時：１２月８日（日）１３：３０　　場所：我孫子市南近隣センター多目的ホール

内容：講演「ごちゃまぜのまちづくりで社会を変える」一般社団法人**えんがお**代表濱野将行

審議会報告

令和６年度第１回我孫子市高齢者地域支え合い会議の報告

我孫子市高齢者ささえあい会議委員長　吉田　充

令和６年度第１回地域ささえあい会議が令和６年７月１日に開催された。当日の下記の内容について議論およびグループワークを実施した。

（１）『高齢者のための日常生活困ったときガイド』に関する掲載要領及び同意書、ご意見シート最終報告
　高齢者のための日常生活困ったときガイドのより良い運用のために、掲載についてのルールや掲載に関わる必要書類の内容について検討し情報共有した。

（２）移動スーパーについて
　ヤックスドラッグとウエルシア薬局の移動スーパーについて、現時点の情報共有があった。

（３）グループワーク
　『高齢者が楽しめる場の情報まとめ』作成に向け、どんなカテゴリーの情報を掲載するかを検討した。

次回のささえあい会議は、10 月に開催予定。

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

令和６年度第１回我孫子市男女共同参画審議会が開催

男女共同参画審議会委員　佐竹　礼子

審議委員の委嘱（任期は７月１日から２年間）の時期であったため、委嘱式・第１回審議会が７月 29 日に開催されました。

ここで市から、「我孫子市パートナーシップ・ファミリーシップ届出制度」の導入に向け準備を進めているとの説明がありました。これは同性婚が認められていない日本で自治体が「婚姻と同等のパートナー」であることの証明書を発行し、さまざまなサービスなどを受けやすくするという制度です。全国的に導入が進んでいて、県内でも 12 自治体が導入済み。今後市民意見募集などを経て、制度開始予定は令和７年１月中とのことです。引き続き注視していきたいと思います。

あびこ市民活動ネットワーク役員会報告　（２０２４年４月～８月）

■4 月度役員会 4 月 11 日（木）Zoom 会議の併用

・市民協働推進課、あびこ市民活動ステーションとの連携強化、ACNW 主催企画について

・こども応援団事業の進捗報告

■5 月度役員会 5 月 9 日（木）Zoom 会議の併用

・令和 6 年度の総会（5 月 30 日に開催）の準備について確認

・子ども応援団のシンポジウムを 12 月に開催する

■6 月度役員会 6 月 13 日（木）Zoom 会議の併用

・ACNW 主催企画の実施および内容について検討

・子ども応援団の進捗報告

■7 月度役員会 7 月 11 日（木）Zoom 会議の併用

・ACNW 主催企画の内容について検討

・市民協働推進課との意見交換会について

・12 月に開催する子ども応援団事業のシンポジウムの進捗報告

■8 月度役員会 8 月 8 日（木）Zoom 会議の併用

・ACNW 主催企画の内容について検討

・子ども応援団事業の現地視察ツアーおよび 12 月のシンポジウムについて情報共有

―編　集　後　記―

温暖化の影響で異常な暑さの夏！異常ではなく、これが通常な夏になるかも知れない!! 異常気象の発生を抑制するためにも、脱炭素を推進することで地球温暖化を抑制することが期待されています。
会報発行も７０号を迎えました。
今年度から発行回数を年３回、４月・９月・１月となります。

～～～～～～～～～～～★　事　務　局　か　ら　★～～～～～～～～～～～

◆各団体の役員・担当者・連絡先等に変更があった場合は、その都度、あびこ市民活動ネットワーク事務局へ Fax にてご連絡するようお願いいたします。（ Fax 04 7190 5732 ）

【あびこ市民活動ネットワークホームページ活用についてのお願い】

あびこ市民活動ネットワークのホームページにご参加ください！
・各団体の活動報告　　・活動予定・新規会員募集　　・各団体からのおしらせ
あびこ市民活動ネットワークのホームページを使って会員の活動を活発に情報発信していきます。
我孫子市の市民活動活性化につなげていきたいので、ご協力お願いいたします。

あびこ市民活動ネットワークHP
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

みんなの掲示板

～ふくしフェスタ 2024～

ふくしフェスタは、我孫子市内の福祉施設が作っている商品の販売をつうじて地域とのつながりを深め、我孫子市の福祉が向上していくことを目指して開催しているイベントです。

【日　時】2024 年 10 月 19 日（日）10：00～15：00
【会　場】手賀沼公園内の通路にて
【主　催】我孫子市福祉施設連絡会
【後　援】我孫子市
【問合せ】我孫子市福祉施設連絡会事務局（エール我孫子）
☎04 － 7190 － 5731

手作り総菜、ハンドメイド雑貨、焼き菓子、和菓子など市内の福祉施設が作っている様々な商品を販売しています。
※雨天中止

あびこ市民活動ステーションからのお知らせ

市民のチカラまつりは　あびこまち活フェス（10／5）　として新しくなります

平成 29（2017）年度から「市民のチカラまつり」として行ってきたイベントは、今年度から「あびこまち活フェス」という名称に変わります。実施主体はこれまで通り市民活動団体ですが、各団体の活動を紹介するという趣旨を発展させたいと考えました。大学生や新しい市民活動団体のメンバーを中心に委員会を組織し、4 月から趣旨や内容について話し合いを重ねました。

その結果、「市民性」を育てることをキーコンセプトにすることになりました。「市民性」とは、自分の住むまちの歴史・文化・出来事・課題に関心を持ち、自分のできることに積極的に関わっていこうとする姿勢のことです。「市民性」を備えた人の活動が、まちを活性化（＝まち活）します。

あびこまち活フェスでは、小学生から 80 歳代までが運営者となり、我孫子の地域資源の豊かさを伝える企画を展開します。これまで知らなかった我孫子のよさを知りたい方は、ぜひご来場ください。内容の詳細は、市民活動ステーションの HP に掲載しています。　https://www.td-f.co.jp/abikosks