



あびこ市民活動 ネットワーク 会報

令和7(2025)年1月15日発行

第71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》

市民活動から生まれる温かなつながり

あびこ市民活動ネットワーク 代表 関口 隆彦



新年あけましておめでとうございます。会員の皆様とともに新しい一年をスタートできることを心より嬉しく思います。

昨年は、我孫子市内のイベントや手賀沼の清掃活動等で、個人的に会員の方とお会いする機会の多い一年でした。地域に一步出ると会員団体が活躍されている姿を目にするとともに、そこでは地域の皆さんの笑顔が溢れていました。手賀沼を中心とした環境保全活動や地域の歴史文化に関する活動、住民の生活やつながりを支える活動など、会員の皆様が主体となって行う様々な活動によ

って、我孫子市ならではの「温かな市民のつながり」が醸成されているのだと感じました。我孫子市は今年「市政施行 55 周年」を迎えますが、これからの我孫子のまちが魅力的なまちであり続けるためにも、あびこ市民活動ネットワークがやるべきことに取り組んできたいと思います。その際は会員の皆様のお知恵をいただけたらと存じます。今年も皆様とのつながりを大切にしながら、我孫子市のより良い未来をともに作っていく一年にできたらなによりです。皆様お一人おひとりのご健康とご多幸をお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

我孫子市は市制施行 55 周年を迎えます

我孫子市長 星野 順一郎



新年おめでとうございます。

あびこ市民活動ネットワーク会員の皆様には、市政へのご支援、ご協力だけでなく、日頃から多岐に渡る活動で地域社会の発展のためにご尽力いただき、心から感謝申し上げます。

我孫子市は、本年7月1日に市制施行55周年を迎えます。これまで皆様と築き上げてきた、温かく活気のある我孫子を未来へと繋ぎ、魅力あるまちづくりに取り組みます。また、未来を担う子どもたちのために、

安心して子育てできる環境づくりはもちろん、誰もが安心して暮らせる安全なまちづくりを進めます。そのためには、地域課題を解決していく、あびこ市民活動ネットワークの皆様をはじめとする市民団体の皆様の協力は不可欠です。これからも、より良い我孫子のためにご協力をお願いいたします。

末筆ながら、あびこ市民活動ネットワークの皆様のご活躍とご発展を心からお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

< もくじ >

- 1P あびこ市民活動ネットワーク代表挨拶／我孫子市長挨拶
- 2P 活動報告 子ども応援団事業「こちゃまぜのまちづくり」
- 3P 活動報告 子ども応援団事業「こちゃまぜのまちづくり」
- 4P 我孫子市との連携事業「市民と市民活動のマッチング！」案内

- 5P 会員の活動あれこれ 特定非営利法人わごころ
- 地域の活動あれこれ チャリティーサンタ我孫子支部
- 6P 地域の活動あれこれ まちの保健室
- 7P 役員会報告／事務局から
- 8P みんなの掲示板／SKS から

2024年度子ども応援団事業 生きづらさからの大脱出 Part8

「これからの我孫子の居場所を考える」

～シンポジウム「ごちゃませ」のまちづくり～

社会福祉法人つくばね会 樋口 恵理子

身近な人々の何か役に立てないかと思ひ、えんがおがつくられました。

12月8日、けやきプラザにてシンポジウムを開催しました。子ども・若者の支援をテーマとして今までも様々な取り組みをしてきましたが、今回は、栃木県大田原市から一般社団法人えんがお代表の濱野将行氏をお呼びして第1部ではえんがおの居場所についてご講演いただきました。

今回のシンポジウムの講師を濱野氏に依頼するにあたり、まずは実際に見に行こうと今年の9月に視察に伺ってきました。えんがおを実際に見て、濱野氏の話も聞き、これは我孫子でも多くの方の活動のきっかけになると確信がありましたので、濱野氏のご講演と会場の参加者との出会いを楽しみに準備を進めてまいりました。

また第2部では我孫子市内で地域福祉に携わる方々にもパネリストとして登壇していただき、濱野氏のお話をさらに掘り下げて、質問形式で理解を深めました。当日は約60名の方に参加していただき、子どもの居場所への関心が高いとあらためて感じました。そして今回は※グラレコを導入していたこともあり、第1部からさらにライブ感のあるシンポジウムとなりました。ここで少し、内容に触れたいと思います。



一般社団法人えんがお 代表濱野将行さん



まず第1部では、濱野氏からえんがおの立ち上げの経緯を今の日本の背景とともにお話いただきました。現代の日本における死亡原因の社会的背景に「孤立・孤独」が大きく関わっており、子どもから高齢者まで居場所がなく、孤立や孤独を感じながら生きている社会の状況を踏まえ、世の中を変えることはできないけれども、

大田原市にあるえんがおは、まさにごちゃませのいろいろな方の居場所です。まず子どもたちが遊びに来ます。高齢者がその場でおしゃべりしたり、麻雀をしたり、お茶を飲んだり、隣にいる子どもに声をかけます。その子どもは学校や家に居場所がなく、同世代の子とうまく付き合えなくても、隣にいるおばあちゃんとは仲良しです。中には自傷行為を繰り返している若い女性が地域の高齢者を隣で見守り、その高齢者はその女性の状況を理解し隣で見守っている。お互い孤独を感じながらもえんがおで出会い、お互いや周囲との関わりから日常に変化を感じています。奥には不登校の子どものためにフリースクールがあり、そこではゲームもできます。

向かいの建物には地域食堂があり、ボランティアのおばあちゃんと大学生が食事を作り、地域の高齢者や子どもたちに温かい食事をふるまっています。その他にも徒歩圏内には空き家を活用してシェアハウスや障がい者のグループホームや学童保育なども運営しています。地域の活性化につながり、若いスタッフを中心に学生のボランティアも多く、えんがおの輪は広がり続けています。

第2部では、濱野氏のえんがおの話聞いて、さらにパネリストの活動紹介をしながらも、我孫子の居場所について考える場にしました。また、濱野氏への質問の中には、運営面やスタッフの確保、空



パネリスト 栗原祐子さん 濱野将行さん 吉永一篤さん

き家の活用などに関心が多くあり、また濱野氏の回答の中にスタッフの確保のポイントについてお話がありました。まずスタッフが楽しむこと、楽しむことで自然と人が集まり、手伝ってくれる人も増えていく。パネリストからも、自分たちがやりたいことだからやっている、自然に助けてくれる人とながっていくねという声もありました。

我孫子市内にも、子どもや若者、高齢者への支援や居場所作りを活動として始めている方もいる中で、それぞれの活動を知り、どう地域や関係者とながっていくのか、活動する人が何を大切にしているのかを共有しました。



パネリスト 大野令子さん 樋口恵理子さん 関口隆彦さん

そして、地域で子どもや若者、高齢者まで孤立・孤独にならないようにこれからも活動が続けていこう、と会場の参加者と一緒に共有できました。

濱野氏はじめ、参加してくださった方々、スタッフの方々、お手伝いくださった方々、素晴らしいグラレコを書いてくださった方々、すべてに感謝して今回の出会いを大切にしたいと思います。まずは楽しむこと、わたし自身も楽しみながら今後も子どもや若者の居場所を作っていきたいと思っています。



当日のシンポジウムでリアルタイムで作成されたグラレコ

【※グラレコとは】

グラレコはグラフィックレコーディングの略称です。会議やイベント、ワークショップなどでの議論や発表内容を、絵や図、文字を用いてリアルタイムで記録・可視化する手法です。ビジュアルで表現することで、複雑な話題や議論の全体像がつかみやすくなり、内容が可視化されていることで、参加者の意見交換が活発化されます。今回ご協力いただいた方は、川端悠輔さんと坂紗希さんでした。

「市民と市民活動のマッチング！」を開催します

我孫子市との連携事業として「市民と市民活動のマッチング！」を開催します。

「我孫子市で何か活動したい」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し、新規会員の募集や市民活動の活性化につなげていきます。

昨年度に実施した会員アンケートでは、会員の高齢化に伴う活動の縮小や会員の減少、発信力の低下について課題があると回答された団体が多くありました。本企画は我孫子市と連携し、会員団体および我孫子市内の多様な活動を発信する場を設け、「我孫子で何かやってみよう」という我孫子市民と活動団体がつながることで、各団体が抱える課題の軽減や活動の充実を図ります。

「市民と市民活動のマッチング！」

【日時】 令和7年2月16日（日）13:00～16:00

【場所】 我孫子市民プラザ大ホールおよびギャラリー

【本企画の狙い】

1. 市民の主体的な社会参加促進
2. 市民活動への参加のハードルを下げる
3. コミュニティの絆を強化
4. 多様性と包括性の向上
5. 行政や他の団体との連携促進

【企画内容一例】

1. ステージでの参加団体の活動紹介
2. ブースでの参加団体活動紹介
3. 参加団体のワークショップ
4. パネル掲示によるまちづくり協議会の活動
5. 我孫子市内福祉施設の商品販売
6. 我孫子市役所各課の市民参加型事業紹介

我孫子市制施行55周年協賛事業

あなたの知識、経験を地域で活かしませんか？

市民と市民活動のマッチング！

あなたの経験を我孫子は求めています！

地域の活動

- NPO法人わごころ
- ふれあい弁当の会
- 我孫子市社会福祉協議会
- (一社) 生きる
- 我孫子の文化を守る会
- 我孫子市消費者の会
- 手賀沼トラスト
- 我孫子市役所市民参加型事業
- まちづくり協議会の活動
- 我孫子健康・生きがいづくりアドバイザー協議会
- みんなの広場「風」 など

ワークショップ

- 我孫子おもちゃの病院
- 我孫子の福祉施設商品販売
- (一社) 日本種育苗協会 など

2025年
2月16日 日

時間 13:00～16:00
場所 あびこ市民プラザ大ホール
我孫子市我孫子4-11-1
あびこショッピングプラザ内3階

主催：あびこ市民活動ネットワーク
☎ 04-7190-5731 (エール我孫子内)
メール acnw.jimukyoku@gmail.com

全国的な少子高齢化や地域課題の多様化、財源の課題などでまちづくりは行政だけでは限界です。我孫子の未来が持続可能な魅力的なまちであり続けるにも、市民活動の重要性はこれからますます高まると考えられます。

「市民と市民活動のマッチング！」は初めて開催する企画です。会員の皆さまをはじめ地域にも貢献出来たらと考えます。

是非、足を運んでいただけますと嬉しく思います。

(担当幹事 関口隆彦)

会員の活動あれこれ

放課後等デイサービスを始めました！

特定非営利活動法人わごころ代表 吉田 充

新年あけましておめでとうございます。

特定非営利活動法人わごころは、昨年より源流を遡るをコンセプトに高齢者→障害者→児童へ事業を拡大しております。

少子高齢化に少しでも対処するために、共働き世帯を支援する児童分野を以前から準備をしていたのですがようやく着手し、放課後等デイサービスと児童発達支援を始めました。

特徴としては、公認心理師や精神保健福祉士等心理職が行動療法を活用した療育を実施し、保育士が得意な5領域へのアプローチに取り組んでいます。また、デジタルよりもアナログを大事にした遊び（ゲーム）による心の発達を促したり、音読や本人の学力に合わせた勉強を実施しています。

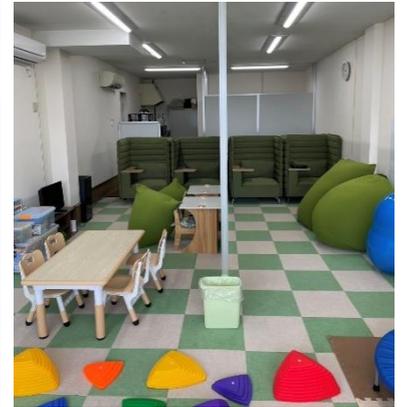
9月開設した放課後等デイサービスはすでに定員となり、11月に開設した児童発達支援も残りわずかです、お困りの方がいましたらご紹介下さい。できるだけ対応させて頂きたいと思います。



東我孫子駅近くのわごころ放課後デイサービス



施設の設備など



施設内の様子

地域の活動あれこれ

～クリスマスイブに子どもたちに思い出をとどけました～

チャリティーサンタ我孫子支部代表 関口 隆彦

令和6年12月24日の夜、サンタクロースが我孫子市に住む子どもたちにたくさんの思い出を届けにきました。6年目を迎えたこの活動は、我孫子市民と我孫子市役所の職員と一緒に活動をしており、延べ100名を越える我孫子の子どもたちに思い出を届けてきました。



我孫子のサンタクロースたち

昨今、様々な事情でクリスマスを楽しめないご家庭が増えています。我孫子市の子どもたちに少しでもクリスマスの思い出を届けられたらと、私たちは地域の大人たちが手を取り合って活動をしています。サンタクロースが訪問したご家庭は、子どもたちだけではなく、ご家族も訪問したサンタクロースも皆が笑顔で溢れています。子どもたちに思い出を届けにいったはずのサンタクロースのほうが、訪問後には幸せな気持ちを貰っていると毎年感じています。我孫子で暮らす子どもたちへ夢や思い出を届けることをために、地域の大人たちを取り合えるって素敵ですよ。これが我孫子の魅力だと私たちは感じています。



★★「まちの保健室 あびこ」で、お待ちしております！★★

天王台地区高齢者なんでも相談室 室長 大野令子

「まちの保健室 あびこ」は、2回のお試し開催を経て、令和6年8月8日スタート。アビスタ1階の喫茶ぷらっとで、月2回開室しています。

保健室には、「保健係」と呼んでいるスタッフがいます。保健係には、看護師、相談員、公認心理師、栄養士、医師、地域コーディネーターなどのボランティアがおり、日によってメンバーは変わります。利用者、当事者の方が保健係として在室している日もあります。

「介護や認知症のことを聞きたい。」「育児の不安聞いてほしい。」「発達の診断受けたけど友達には相談しにくい。」「病院に行く前に誰かに相談したい。」「愚痴を聞いてほしい。」

相談したい方もいれば、喫茶ぷらっとのレモンスカッシュを飲みながらおしゃべりする方もいます。毎月、保健室新聞も発行しており、ぷらっとに貼ってあるの

で、ぜひご覧ください！

暮らしの保健室は、2011年に新宿区で始まりました。現在は日本全国で展開されており、各地で様々な形の保健室が展開されています。

我孫子でスタートしたきっかけは、喫茶ぷらっとの事業者変更にともない、天王台地区地域包括支援センターで実施していた地域共生の取り組み(ほっとマルシェ&カフェ)を見て、なにかできないかと障害者支援課から相談を受けたことでした。

「まちの保健室 あびこ」は、様々な職種で構成されており、多職種連携の場にもなっています。また、地域に住む人たちが、より身近な存在として共に活動しているところも大きな特徴です。ドアも、高い敷居もありません。気軽に、おしゃべりしに来てください。お待ちしております。



【開室日】

14:00～16:00

奇数月：第2木曜日・第4土曜日

偶数月：第1水曜日・第3土曜日

【場所】

我孫子地区公民館（アビスタ）1階 喫茶ぷらっと内



あびこ市民活動ネットワーク役員会報告 (2024年9月~12月)

■9月度役員会 9月12日(木) Zoom会議の併用

- ・地域で何か活動をしたいと考える我孫子市民と市民活動団体のマッチングにつながる企画の実施に向けて議論した
- ・市民活動マッチング企画の開催に向け、市民協働推進課との意見交換会の内容について検討した
- ・12月8日に開催した、こども応援団事業のシンポジウム「生きづらさからの大脱出 Part8」および9月28日に実施した「一般社団法人えんがお視察ツアー」の当日の内容について情報共有をした

■10月度役員会 10月10日(木) Zoom会議の併用

- ・市民と市民活動のマッチング企画の内容について検討した
- ・10月31日に実施した市民協働推進課との意見交換会の準備について議論検討をした。
- ・子ども応援団事業で9月28日に実施した「一般社団法人えんがお視察ツアー」の報告を行った。視察ツアーは栃木県大田原市までマイクロバスで向かい、一般社団法人えんがおが運営する、多様な世代が交流しあう「ごちゃまぜのまちづくり」について視察した内容を共有した。

■11月度役員会 11月14日(木) Zoom会議の併用

- ・市民活動のマッチング企画の開催に向けて10月31日に実施した市民協働推進課との意見交換会でまとまった内容について共有し、下記について議論した

(企画タイトル、我孫子市制55周年記念事業への申請について、チラシの内容について、参加団体への周知について、会場のレイアウトについて)

- ・12月に開催する子ども応援団のシンポジウムについて下記の情報共有をした。

(作成したチラシについて、パネリストの選定について、講師およびパネリストとの打ち合わせについて)

■12月度役員会 12月12日(木) 対面での開催

- ・令和7年2月16日に開催する「市民と市民活動のマッチング！」の下記内容について議論および情報共有をした。

(参加申し込みのあった団体についての情報共有および再周知について、会場の設備について、企画の内容について)

- ・12月8日に開催した子ども応援団事業のシンポジウム「これからの我孫子の居場所を考える」の事業報告をした。

12月度臨時役員会 12月26日(木) Zoom会議

- ・「市民と市民活動のマッチング！」の開催に向けて下記内容について情報共有および議論した。

(参加団体の申し込み状況、参加団体への確認事項、企画当日の運営について、我孫子市との連携状況について、会場のレイアウトについて、企画までのスケジュールについて)

~~~~~★ 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

メールもしくは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
- ・各団体からのお知らせ

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、ご協力をお願いいたします。

- ◆次号は4月発行予定です。



みんなの掲示板

対象：0歳～絵本に関心のある方

SDGs × 絵本

入場無料

春の絵本まつり vol.3

2025年 子どもも大人も絵本だいすき

2月11日(火・祝) 10:00-15:00

会場 我孫子駅南口
けやきプラザ8階・10階

あびこ市民活動ステーションには、絵本や児童書の本棚があります(みんなの本棚)。市民のみさんから寄付された本や読まなくなった本の交換で、3,000冊以上を受け入れてきました。このリユース絵本事業をみなさんに知っていただきたく、イベントを行います。まだけやきプラザ10階に行っていないという方、この機会にぜひお立ち寄りください。大人向け絵本カフェや調理以外は申し込み不要で参加できます。

事前に予約が必要な2つのイベント

お申込みは ☎電話・✉Eメールまたはコチラから→→→

13:00～15:00 8階 第二会議室

絵本カフェのお茶会

「おいしいおはなし」をテーマにした絵本とアフタヌーンティーを楽しみます。
(18歳以上)

成田すすみさん (大人のための絵本の会主宰)
富永鈴子さん (Suzu Cafe代表)

定員 18歳以上先着10人
申込 2/9まで
費用 1,000円当日集金 (お茶、お菓子代)

13:00～15:00 8階 調理室

物語にちなむお菓子づくり & プチお茶会

スコーン作りの後、イギリスのデヴォン風にスコーンとお茶を楽しみます。
(小学生以上の親子)

講師 中嶋智子さん (recipecoお菓子教室)

メニュー スコーン (5個)
定員 親子12組 (小学生以上)
申込 2/3まで
費用 1,000円当日集金 (材料費・お茶代)
持ち物 エプロン、三角巾、ふきん、マスク
お手拭きタオル、飲み物、ゴミベラ

絵本の読みかたり・兼読 (すばなし)・ペーパーサート・パネルシアター・おもちゃの広場「花」・工作体験・ニットカフェ・本と花の広場(展示)も開催! **うらもこ覧ください!**

主催 あびこ市民活動ステーション・我孫子市

住所：我孫子市本町3-1-2 けやきプラザ10階
電話 & FAX：7165-4370 メール：abikosks@themis.ocn.ne.jp

令和6年度 摂食嚥下支援技術向上事業

健康な体作りと 食事・摂食嚥下

安心安全に食事を楽しむことについて
スポーツ選手の食生活から考える

先着 **50名** 受講無料

長年に渡ってトップ選手を栄養管理面でサポートしてきた経験から、スポーツ選手の食生活を例に、噛むことと健康の関係性や、基本的な食事や補食、お菓子の選び方、レシピをお伝えします。

2/28 金
START 18:00～(終了予定時刻 19:30)
申込期間：1月6日(日)～2月14日(日)
※先着順(途中締め切り有り)

会場 我孫子市生涯学習センター
アビスタホール

●我孫子駅前より
市へ徒歩10分の手賀沼公園内

●JR茨玉台駅より
市役所徒歩の我孫子駅行バスで約15分、「アビスタホール」バス停で下車、徒歩約1分

対象 我孫子市在住および在勤の方
※福祉施設従事者向けに優先枠を設けています

講師プロフィール
上村 香久子
(うえむら かくこ)
管理栄養士・調理師

- 全日本柔道連盟強化委員会 科学研究部員
- 神戸学院大学 客員教授(09/4月～22/3月)
- 神奈川工科大学 客員教授(21/4月～)

産業給食会社、病院、スポーツ選手サポート関連会社にて栄養士業務を経て、2008年8月～2017年3月までスポーツ庁委託事業「ハイパフォーマンスサポート事業」スタッフ(栄養)に兼任し、ロンドン五輪では柔道女子、リオデジャネイロ五輪では柔道男女のサポートを行った。2017年からフランスとなり、東京五輪、パリ五輪まで柔道男女のサポートを行った。

我孫子市あらしき園まで
☎04-7185-2459
受付時間 平日8:30～17:00

我孫子市
我孫子市生涯学習センター
(手賀沼のうらもこ)

あびこ市民活動ステーションからのお知らせ

～2つのSDGsプログラムご紹介～

地球温暖化、大災害、国際紛争など、人々の暮らしを脅かす社会課題がたくさんあります。国連はそれらを地球規模の課題として捉え、10年前に2030年までに全世界で達成すべき17の「持続可能な開発目標 (Sustainable Development Goals=SDGs)」を決めました。地球上の一人ひとりがSDGsの達成に努めることが地球を存続させるのだという考えです。

市民活動ステーションでは、SDGsに関連した2つのプロジェクトを行っています。

一つは、絵本のリユース事業です。ご家庭で読まれなくなった絵本や児童書を寄付いただき、「みんなの本棚」を作りました。乳幼児から大学生まで、自分の本を1回に5冊まで持ってきて、みんなの本棚の本と交換できます。交換時には、自分の本にメッセージカードをはさみ、次に読む人につなぎます。2020年にスタートしてから、累積3,000冊以上の本が寄付・交換されました。このプロジェクトを紹介するために、2025年2月11日(火祝)に「春の絵本まつり」を行います。

もう一つは、服循環プロジェクトです。不要になった子ども服の寄付を募り、集まった服を交換したり、子どもを支援している団体に渡しています。子どもの小さい頃の思い出があって処分しにくかった服は、その思いを次に着る人に引き継いでいきたいと思えます。

この2つのプロジェクトは、目標12「つくる責任、つかう責任」に当たるリユース事業です。捨ててしまえばゴミですが、それらを所有していた人達の気持ちを次につなぐことで新たな価値が生まれます。この2つのプロジェクトは、これからも息長く取り組んでいきたいと思えます