

あなたの知識や経験を 地域社会のために！

今年から団塊の世代の皆さんが定年を迎えられます。東京都内に通勤されていた方などは、これまで我孫子の地域で活動する機会は少なかったのではないのでしょうか。

この特集を役立てていただき、地域の中で新しい事業を起こしたり、ボランティア活動に参加したり、これからは我孫子の地でさらなる活躍をしてもらえればうれしく思います。

我孫子市長 福嶋浩彦

お勧めします 地域活動を！

吉澤 淳一さん (我孫子の景観を育てる会)



我孫子のまちに愛着を持ち、58歳ごろから「我孫子の坂道ウォーキングマップ」を作り始めました。その後、市の「景観づくり市民講座」の受講生と「我孫子の景観を育てる会」を発足し、日立総合経営研修所の庭園公開などの活動を続けています。最近、白樺カレー（仮称）を作る会にも参加しています。これから地域で活動したい方には、市の体験プログラム「ようこそ地域活動！」がお勧め。興味のある活動を選んで体験できます。

身近なところに一步踏み出してみれば

鱸居 昌子さん (喫茶「カフェセット」)



障害のある子どもが将来働ける場を作りたいと、湖北台8丁目で「カフェセット」を始めました。障害者が接客を通して社会とつながるとともに、地域の方が気軽に立ち寄れる喫茶店を目指しています。開店までに、人とのつながりやコミュニティが大切だと感じました。子どもの友達のお母さんたちが力を貸してくれました。開店後も口コミで宣伝してくれます。ボランティアでも趣味でも、まずは身近なことから始めてみてはいかがでしょうか。

やれることを無理をしないで自分なりに

須藤 順子さん

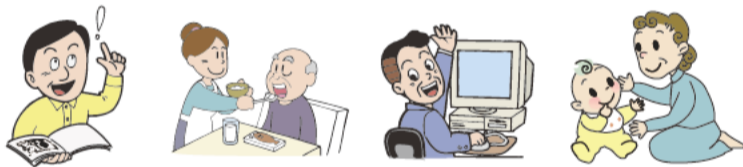
(生涯学習健康づくり指導士)



小さいころからバレエを習ってきたこともあり、スポーツクラブでシルバートレーニングを指導してきました。県や市の人材情報に登録し、ボランティア活動も始めました。今は、デイケアでの高齢者への体操指導や出前講座の市民講師などを行っています。いろいろな方と出会って教わることも多く、常に勉強です。「自分がやれることをやらせてもらえるのが嬉しい」という気持ちで活動しています。無理せず自分なりにやっている辛いことはないですね。

地域活動を始めたきっかけは？

地域でボランティア活動や市民活動などを行っている方5人に登場していただき、活動を始めたきっかけや活動内容、シニアの皆さんへのメッセージなどを語っていただきました。



今やらないと後悔するとの思いから

鴨田 泰英さん (デイサービス・宅老所「れもん」)

下ケ戸の民家を利用し、高齢者のデイサービスを2004年に始めました。きっかけは両親が相次ぎ他界したこと。高齢者と関わることで自分も癒され、地域貢献もできると考えました。今やらないと必ず後悔すると思い、早期退職制度を使って退社。起業塾や講座に参加し、ヘルパー資格も取りました。起業する上で大切なのは志だと思えます。まずは自治会活動やボランティアから始め、地域の皆さんの顔を覚え、話友達を作ってはいかがでしょうか。



ボランティアは遊び感覚で楽しみながら

水津 洸一郎さん

(あびこネット編集委員)



CMカメラマンとして広告会社に勤め、国内外を飛び回り、年間30日くらいしか家に帰れない生活でした。退職後に市総合計画の市民委員に応募。その原点は、アメリカでのボランティア体験です。「ボランティアは楽しい遊びのように」という考え方が面白かったです。最近、けやきプラザホールでのオペラ、湖北地区公民館での景観コンサートの照明・音響などを担当。余裕を持たないと活動は続きません。力まず、遊びと思って楽しむことが大事です。

ボランティアは遊び感覚で楽しみながら

トピックス①

けやきプラザで健康づくり

介護予防トレーニングセンター

けやきプラザ(我孫子駅南口)の5階には、千葉県「福祉ふれあいプラザ」介護予防トレーニングセンターがあります。ここでは、エアロバイクやストレッチ用具、トレーニング機器などを使って、健康づくりや介護予防のための筋力トレーニングができます。

高齢者や筋力トレーニングに不慣れな方にも、個々に合ったメニューを提供しています。

☎ 福祉ふれあいプラザ ☎7165-2881

健康サポートクラブ

市と県は共同して、けやきプラザで「健康サポートクラブ」を開催しています。

ITを活用して、1人ひとりに合った運動メニューや栄養メニューを作成。けやきプラザの機器を使っての運動と、自宅で気軽にできる実践を組み合わせ、健康づくりを行います。1年間のコースで、年2回それぞれ100人を募集します。

☎ 保健センター ☎7185-1126



地域活動の情報収集や相談は

生涯学習センター「アビスタ」



手賀沼公園に隣接する生涯学習センター「アビスタ」は、公民館と図書館の複合施設で、午前9時から午後9時（図書館は午前9時30分から午後8時）まで開館しています。

公民館には、学習室やホール、和室、調理室などがあり、学習活動や市民活動などに利用できます。

図書館には、約22万冊の図書のほか、約8000点のCDやカセットテープがあります。

「まちづくり・郷土コーナー」には、全国のまちづくりの資料や手賀沼の本、我孫子市に関する資料が揃っています。

アビスタ館内の掲示板には、行政からのお知らせ、市民団体のメンバー募集、講座やイベント案内、大学の公開講座、展覧会など、情報が満載です。

「アビスタからのお知らせ」コーナーには、公民館の講座案内のほか、生涯学習団体やグループの情報をまとめた冊子、出前講座メニュー表などがあります。
 図 アビスタ ☎7182-0515

あびこ市民活動ステーション



けやきプラザ（我孫子駅南口）10階にある「あびこ市民活動ステーション」は、市民活動や市民事業、ボランティア活動を行っている方、これから始めようとする方のための施設です。

会議スペースで打ち合わせをしたり、パソコンで資料を作成したり、印刷機でチラシの印刷などができます。手賀沼が一望できるフリースペースは、簡単な打ち合わせにも利用できます。

掲示スペースでは、団体のイベントや助成金情報などを見ることができます。
 図 市民活動ステーション ☎7165-4370、市民活動支援課 ☎7185-1467

市民活動ステーションには…

市民活動の支援に取り組む「我孫子市市民活動サポート委員会」や、子どもに関する情報発信とネットワークづくりをしている「あびっ子ネット」のデスクがあります。また、社会福祉協議会のボランティア・市民活動相談窓口（☎7185-5233）があります。

地域活動を体験しませんか！

市民活動フェア in あびこ2007

「市民活動フェア」は、NPOやボランティア活動を市民の皆さんに紹介し、出会いや仲間づくり、交流をする場です。

フェアの実行委員会には70を超える団体が参加し、3月3日(出)・4日(日)アビスタでの開催に向けて、準備を進めています。

各団体の活動の発表や講演会、パネル展示のほか、手賀沼船上ガイドなどの体験型の企画も用意しています。（ホームページ <http://www.geocities.jp/abikosmddf/>）

図 市民活動フェア in あびこ2007実行委員会事務局（市民活動支援課）☎7185-1467



ようこそ地域活動 50代60代のためのインターンシップ

「ようこそ地域活動」は、定年退職前後のシニア世代の皆さんが自分にあった活動を探すために、自分が希望する地域活動を一定期間だけ体験できるプログラムです。

2006年度の協力団体・体験先は65団体。体験の日時や場所など、詳細は情報誌（市民活動支援課、あびこ市民活動ステーションなどで配布）をご覧ください。体験希望者向けの説明・相談会を1月26日(金)・27日(出)午後2時から3時に市民活動ステーションで行います。詳細はお問い合わせください。
 図 市民活動支援課 ☎7185-1467



昨年8月の説明・相談会

シニア世代歓迎の集い

昨年12月3日に、アビスタで「第2回シニア世代歓迎の集い」が開催されました。定年などで我孫子に「お帰り」になるシニア世代の皆さんを歓迎し、第2の人生設計に地域活動を取り入れていただくという催しです。

当日は、159人が参加。田中尚輝さん（紺長寿社会文化協会常務理事）の講演会に続いて行われた交流会では、参加者同士が懇談し、有意義なひとときとなりました。

図 シニア世代歓迎の集い実行委員会（市民活動支援課）☎7185-1467



「ようこそ地域活動」に参加して 浜野 さと子さん

「地域の中で活動しながら仲間をつくりたい」と思ったことが、申し込んだ理由です。

参加して感じたのは、市民団体の方たちがとても親切だということです。初めて電話した時も、丁寧に対応してくださり、歓迎の気持ちで伝わって嬉しかったですね。誰でも不安がありますが、思いきって入っていけば大丈夫ですよ。



日立総合経営研修所の庭園公開にボランティアスタッフとして参加

トピックス②

ご存じですか「あびこ楽校」

あびこ楽校とは・・・

市民の皆さんが「いつでも、どこでも、なんでも」学習できるまちをめざし、市では生涯学習に関する事業を「あびこ楽校」と命名しました。市のさまざまな部署が行う生涯学習事業をまとめ、市民の皆さんに身近で魅力ある学習の場を提供しています。

あびこ楽校を運営しているのは、あびこ楽校協議会です。協議会は、公募市民、学識経験者、学校・企業・教育関係者、市職員など54人で構成されています。

協議会では、生涯学習団体やグループの情報をまとめた冊子の発行、人材バンクや生涯学習出前講座の運営、生涯学習あびこ楽校フェスティバルの開催なども行っています。

生涯学習出前講座

生涯学習出前講座は、市民の皆さんが希望する講座をメニューの中から選び、講師が皆さんのもとを訪れてお話しするもので、あびこ楽校のシンボル事業のひとつです。

市役所各課の取り組みを市職員が説明する「市役所メニュー（92項目）」のほか、市民の方が自ら培った特技や経験、知識を生かしてボランティアで講師を務める「市民講師メニュー（68項目）」、郵便局の職員などによる「公共機関メニュー（3項目）」があります。

出前講座を受講してみたい方、市民講師の登録を希望する方は、生涯学習担当までお問い合わせください。

図 教育委員会生涯学習担当 ☎7182-0622



和風手品・手妻（てづま）の実演
（生涯学習フェスティバル2006で）

生涯学習のマスコット「マナビィ」

