



地域のお役に立てるようご提案します！

NPOから 地域への 提案メニュー



地域で活動しているみなさんのご希望をぜひお聞かせください。

本事業で成立した活動に携わった地域には、札幌市が5,000円の助成を行います。

この冊子について

返送期限 令和5年1月13日（金）

札幌市では町内会などの地域とNPOが協力して行うまちづくり活動を応援しています。

この冊子では、地域と連携して活動したい7つの団体の「提案メニュー」を紹介しています。

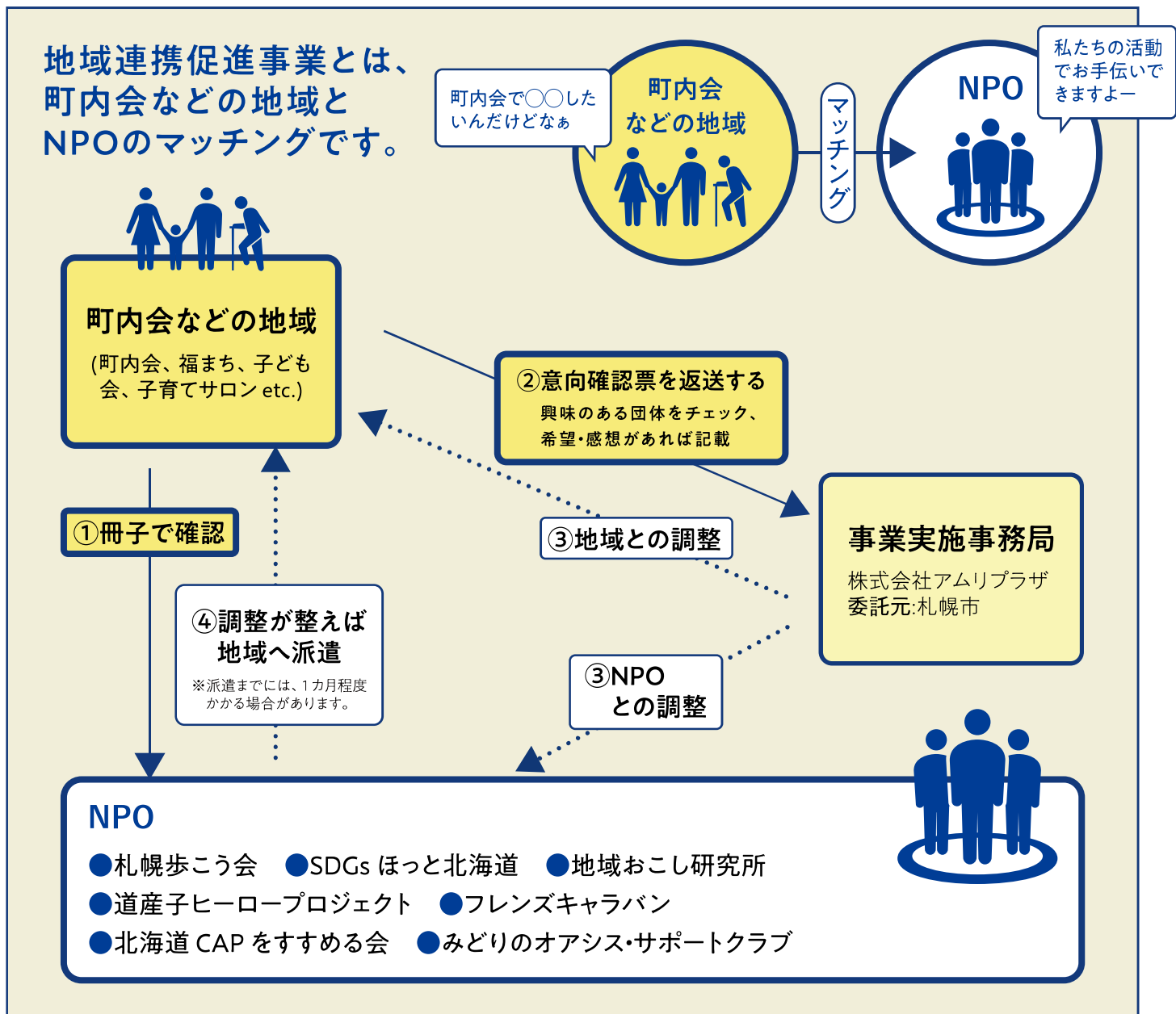
冊子をご覧いただき、今後の地域での活動実施に向けたご希望やご感想などを、

別紙の意向確認票にご記入のうえ返送をお願いいたします。

みなさまのご回答をお待ちしております

地域連携促進事業

札幌市では、地域と協力してまちづくり活動を行う団体を紹介・派遣する「地域連携促進事業」を実施しています。この事業に応募して選考された7つのNPOが、地域との連携について研修で学んだうえで、地域で実施したい活動を提案しています。NPOと地域が連携してまちづくり活動が持続的に推進されるように、地域のみなさまからご返送いただく「意向確認票」をもとに丁寧な調整を行います。



流れ

- ① 冊子の中で興味があるNPOをチェック!
- ② 意向確認票を返送しましょう。
- ③ 事務局が仲介し、地域とNPOの要望を調整します (回答の内容に応じて事務局よりご連絡をさせていただきます)。
- ④ 双方の意向が一致したら、NPOを地域へ派遣してお試しの活動を行います。

※本事業で成立した活動に携わった地域には、札幌市が5,000円の助成を行います(申込の状況によって派遣団体数を調整させていただきます)。また、過去に同事業で、上記NPOを受け入れた町内会等は、同じNPOを希望しても助成はされません。

※町内会などの地域との連携によるNPOの提案の実施は、意向確認票が到着した町内会、地域から順次、NPOと調整した上で決定いたします。

ウォーキングの すすめ

いつでも、どこでも、誰とでも出来て、
特別な技術はいりません。
お金もたいしてかかりません。
「ウォーキングは最高の健康法」

歩き方・服装・靴選びと履き方・
ウォーキングの効果・ストレッチ・
水分補給などを一緒に歩きながらアドバイス

冬こそもっと楽しもう！ ノルディックウォーキング！！

ノルディックウォーキングはポールを持って、屋外で楽しく行える運動です。
ポールを使うことで、下肢だけでなく、上肢(腕・肩など)の筋肉も使うので、
全身の90%の筋肉を使う全身運動となり、心肺機能が向上します。
エネルギー消費率は、通常のウォーキングに比べ20%上昇するため、
メタボ予防にも有効です。ポールを使うため、足腰への負担が少なくなり、
滑りやすい冬でも転倒予防の運動として推奨できます。

健康を維持し快適な生活を送るため、ノルディックウォーキングを始めてみませんか。
(南区ウォーキングMAPから)

お申込み・お問合せ

NPO法人
札幌歩こう会

〒064-0808 札幌市中央区南8条西2丁目5-74市民活動プラザ星園405
TEL/FAX **011-299-7978**
E-mail swa@swa.or.jp <http://swa.or.jp>

『地域食堂』やってみませんか！？

ノウハウ
お伝えします！

現在、地域の人にほっとできる食事と場所を提供するための

『地域食堂』を主催する町内会の、開設・運営のサポートを行っています。

地域に必ずある地区会館で行うことで交通費をかけなくても立ち寄れる場所と
手づくりお弁当を提供できます。

プログラム① <おにぎらずの実演・試食>

～おうちでひと手間！家族一緒に『時短料理講座』～

いつも団体で提供している「おにぎらず」の実演を行い、試食していただきます。

手軽にできてお腹もいっぱい。嬉しいですね！



プログラム② <食と健康のお話会～健康は、食べ方から！～>

健康に生きていくために大切なことを、わかりやすくお伝えします。

知りたいことを質問しよう！

私たちNPO法人SDGsほっと北海道は、誰にも言えない困りごとを抱えている人たちに寄り添い、手を差し伸べられるきっかけづくりができたなら地域に安心できる居場所をつくる活動をしています。一人でも多くの人に、『一人じゃない気づき』や『生きることが楽しい』と感じて笑顔で毎日健やかに過ごしてもらいたいと願っています。



■「地域食堂」の活動風景



開催日は、ご希望をお聞きして対応させていただきます。

会場：当面テレビ会議での面談・講習となる予定です。
(インターネットを使った会議です。)

主な内容：

無料ホームページ作成講座
～自力更新までサポート～

特定非営利活動法人地域おこし研究所

ホームページで 町内会の絆づくりをしませんか

- ・ 町内会用のホームページを作りたい
- ・ 維持費はかけられない

使えるPCとインターネット環境があればOK！！

札幌市内で作成実績があります。
全てのホームページはスマホでの閲覧を可能にします。
講座終了後に各町内会で自力更新ができています。メールサポートもありますので、安心してください。

町内会の情報発信

- ・ 町内会からの情報
- ・ 行事
- ・ 安全・健康

市民情報の共有化

- ・ 札幌市からの情報
- ・ 区からの情報

参加申し込み・ご相談はこちら！
asaokaoffice@gmail.com

スマホでメールのやり取りができる方で
したら、誰でも作成できます。気軽にご
参加ください。

NPO法人地域おこし研究所

担当理事 朝岡 敏春
連絡先 電話 090-1529-2552
住所 札幌市東区北51条東14丁目1番10 朝岡経営事務所内

Mail asaokaoffice@gmail.com
URL <http://www.chiiki-okoshi.org/>

全国や海外でも活躍する
**忍者やヒーローと
新年会を楽しんだり
体を動かしませんか？**

世界10か国
176ステージに
出演経験あり！

和芸ショー

傘回しや獅子舞や太鼓
などの伝統芸を忍者や
ヒーローでお届け！

NHK「おはよう日本」
TBS「はなまるマーケット」
でも紹介された！

楽しい健康教室

タオルをヌンチャクのように振り回し
行うエクササイズ“カンファー摩擦”から
健康と運動について楽しく学べる！

リモート実施も可能！上記2つの他にも、交通安全、防犯、防災、食育、落語、
夏には盆太鼓教室で練習した子ども達が盆踊りで盆太鼓を叩く企画も人気！
手裏剣や吹き矢や刀等を体験する忍者道場や忍者脳トレも出来ます！
お気軽にお問い合わせください！



【問い合わせ先】

NPO法人道産子ヒーロープロジェクト

メール: npo-dhp@tam-p.jp 電話: 070-5572-9102(担当 黒田)



新年会

クリスマス

ハロウween

ひなまつり

お楽しみ会

異文化交流を楽しむ 知育ゲームイベント 開催しませんか？

グローバル化が進む現代社会、異文化や多言語に触れることは、地域の子供達にとっても必要な経験です。国際交流をしながらゲームを楽しみ、子供達の世界を広げる機会を提供していきたいと思います。

ポイント1

国際交流で
異文化に触れる！



ポイント2

英語で遊べる
知育ゲーム体験



ポイント3

ガラポン、つかみどり
など楽しい催しもの！



地域の子供達の体験や交流、新しい町内会の活動にお役立てください。

※私たちは・・・

地域児童および住民の国際交流
機会の推進を目指します。

コミュニケーション力の向上と
地域の国際意識の向上に寄与できる
よう努めます。

NPO法人フレンズキャラバン

札幌市南区澄川5条11丁目1-5観音院内
TEL:011-215-1911 担当:石岡
terakoya.manager@gmail.com

子どもの心とからだを守るために 私たち おとなができることを 一緒に考えてみませんか？

子育て中の方
おじいちゃんも
おばあちゃんも
みんなで



「あんしん」



「じしん」



「じゆう」

地域の子どもを
見守る活動を
されている方や

民生児童委員さん
児童館支援員さん
など

子どもが生きるために大切な3つの権利

キャップ 「CAPおとなワークショップ」の内容

- ・子どもを孤立させないよう、学校・家庭・地域がつながって子どもを援助するためにできること
- ・暴力にあいそうになったらできること
- ・子どもの心の応急手当とは
- ・子どもから相談された時の話の聴き方

所要時間 : 90分 ※3歳以上のお子様の同伴はできません。



キャップ CAP (Child Assault Prevention) とは？

子どもが自分の心と体を大切に生きていくための人権意識を育てると同時に、いじめ、虐待、性暴力、誘拐といったさまざまな暴力から 子ども自身が自分を守るための教育プログラムです。

特定非営利活動法人 北海道 CAP をすすめる会

〒060-0042 札幌市中央区大通西 18 丁目 1 番 9 号 大通クイーンハイツ 305

TEL/FAX (011)614-7499 (月・水・金 14:00~17:00)

メールアドレス: info@do-cap.org 担当: 事務局長 水谷真理子

Facebook: <https://www.facebook.com/info.do.cap/>



普段の活動の様子を
ご覧いただけます。

北海道 CAP をすすめる会は、すべての子どもたちの「子どもの権利」が保障されることが、子どもを支援するおとなのネットワークを広げるために活動しています。



新鮮な野菜をつくりませんか？

――防災の面から身近に「家庭菜園」があると安心！――



花畑や花壇をつくりませんか？

――生活の周囲に草花があると心身が健康に！――



いつでも(真冬でも)

●座学講習の例（家庭菜園）

内容：土づくりや作物選びのポイント
や手入れ方法 等の講習
場所：地域の会館や集会所など
時間：2時間程度

雪が降る前に

●実地指導の例（花壇づくり）

内容：立地条件に適した草花や
床づくり 等の指導
時間：2時間程度（座学でも可）

講習の内容はご要望にお応えします
お気軽にご相談ください！

●実績紹介（座学講習）



清田区 北野6・4・1自治会様
（平成30年11月開催）



西区 ソレイユ発寒団地自治会様
（平成30年11月開催）



私達は、緑化造園の仕事を長く続けてきたプロの集団です。

「生活の周囲に緑あふれる環境を創る活動」を目標に、植物の知識や作業方法などを座学講習や実地作業指導でお伝えする活動をしています。



特定非営利活動法人

みどりのオアシス・サポートクラブ

連絡先 080-1887-2701 担当 武石隆夫

E-mail midorioasis2013@gmail.com

札幌市清田区平岡9条3丁目2-2

各団体のキーマンに聞きました。

交流・イベント

道産子ヒーロープロジェクト

→提案メニューは P6

Q. 活動のおすすめポイントは？

「楽しみながら学べる」そんなイベントが大得意です！戦隊ヒーローが行うヒーローショーやヒーロー落語など、お子さまからご年配の方々まで楽しんでいただけるコンテンツを沢山ご用意しています。

Q. 地域の方へひと言！

コロナウイルスの影響で、楽しいことがなかなか出来ていない数年だったと思います。皆さんが笑い、楽しみながら、町内の皆さまとの親睦を深めていくお手伝いをいたします！

札幌歩こう会

→提案メニューは P3

Q. どのような活動を行われていますか？

わたしたち札幌歩こう会では、子どもから高齢者までが、短い距離をゆっくり歩くという教室を行なっています。

Q. 活動に参加された方のエピソードは？

あるイベントで車いすを利用する以外、ほとんど歩くことができなかった方がいらっしゃいました。その方が、ノルディックポールを使うことによって、短い距離ではありますが、自力で歩くことができるようになったと大変感激していらっしゃいました。

フレンズ・キャラバン

→提案メニューは P7

Q. どのような活動を行われていますか？

私たちは、北海道にいるアフリカを中心とした留英語を通じて国際交流ができるイベントで町内会を上げていきます。主にクリスマスや雛祭りなどのイベントを行うことができます。

Q. 地域の方へひと言！

北海道に来た留学生と地域の方々に交流して欲しい流をしながら子どもたちに楽しんでもらえるイベントやりましょう！



今度の町内会のイベント
どうしよう？

私たちが皆さんを サポートし



活動をもっと
告知したい！

地域おこし研究所

→提案メニューは P5

Q. どのような活動をされていますか？

町内会活動や地域行事を映像 PR することで、町内会の促進をサポートします。地域に埋もれている話題、町内会活動の掘り起こしにまつわる 7 分程度の映像を

Q. 地域の方へひと言！

簡単に制作できるホームページのお手伝いをさせてほしい方、地域の子どもたちやそのご家族にぜひ加してもらいたいです。



広報・
ホームページ

みどりのオアシス・サポートクラブ

→提案メニューは P9

Q. 今年度、力を入れていきたい活動は？

講習会だけでなく実地指導をやってみたいです。家庭菜園での土づくり、庭木や草花、野菜作りの技やそのワンポイントテクニックをお伝えしたいです！

Q. 団体のおすすめポイントは？

私たちは生活の周りに緑あふれる環境を創ることを目的にした緑化・造園の技術者集団です。長年の経験を活かし、それぞれの土地に合わせた植物の知識や緑化・造園技術を提供します。



交流したいけど、感染症が
広がるのが心配…

北海道 CAP をすすめる会

→提案メニューは P8

Q. 活動のおすすめポイントは？

「CAP おとなワークショップ」をぜひ体験してください。子どもからおとなまでどんな世代にも通じる内容だと、とても好評です。

Q. 地域の方へひと言！

「いやと言っていていい」「逃げてもいい」「相談していい」という言葉を、是非子どもたちに知って欲しいです。子どもの SOS をキャッチできるおとなが増えることを願っています。子どももおとなも安心して暮らしていけるように、一緒に考えてみませんか？



SDGs ほっと北海道

→提案メニューは P4

Q. どのような活動をされていますか？

「地域で食にまつわる活動をしてみたい！」という思いのある方々へノウハウを提供して、地域の方々が安心できる居場所づくりをサポートしています。地域食堂では、栄養満点の“おにぎらず”を皆さまに提供しています。

Q. 地域の方へひと言！

地域食堂へは、親子連れやご年配の方など幅広い世代の方々が参加されています！簡単なお料理を通して、地域の皆さまの交流の機会を作りませんか？



と生と一緒に、
の各行事を盛り
子供向けのイベ

いです。国際交
ントをたくさん



の活動を
ます！

会の必要性や町内会加入率
人物、物語（歴史）や町
編集し伝えていきます。

いただきます！地域で色々
保護者の方などにぜひ参



札幌市では
町内会などの地域と NPO が協力して行う
まちづくり活動を応援します



事業実施事務局

株式会社アムリプラザ（担当：丸山）

〒060-0062 札幌市中央区南 2 条西 6 丁目 5 番地 土肥ビル 6 階

TEL 011-219-1833 FAX 011-219-1834 E-mail info@amri-plaza.com

事業委託元

札幌市市民文化局市民自治推進室市民活動促進担当課

〒060-8611 札幌市中央区北 1 条西 2 丁目 札幌市役所本庁舎 13 階

TEL 011-211-2964 FAX 011-218-5156 E-mail shimin-support@city.sapporo.jp