

自由に地域のことを話し 新しい“つながり”をつくる

市民活動の第一歩に
つながりカフェや
地域でラウンドテーブルを開催



NPO 法人「市民事務局かわにし」 入江陽子さん

「NPO 法人『市民事務局かわにし』は、市内で唯一の中間支援組織なんです」と話すのは、入江陽子さん。同法人で活動しています。

中間支援組織とは、人や組織の間に立って、まちづくり活動をサポートする組織のこと。NPO 法人や市民活動の相談に乗るだけではなく、市民活動団体などの立ち上げも支援しています。

「約10年前から月1回『つながりカフェ』を催しています。出欠連絡も不要で、参加者は職種も年齢もばらばら。普段は関わりのない人とも、興味のあることについて気軽に話し合えるのが特長です」

今年度は、市との協働事業として、地域のことを自由に話し合えるラウンドテーブルを開催。「つながりカフェ」などのノウハウを生かし、けやき坂地区で「まちづくり井戸端会議 in けやき坂」を催しています。

「地域のために何かしてみたい」と思っても「何から始めればいいのか分からない」という人が多いんです。そこで、活動のきっかけになればと、誰もが個人の立場で参加できる



「この会議ではテーマは設けていません。参加者が関心のある話題で話をします。」

けやき坂地区以外の人でも参加できます

「この会議に参加し、活動を始めた人もいます。主婦仲間が集まり、地域の夏祭りや模範店を出店。結果、大盛況だったそうですよ」と入江さんは笑顔で話します。

「ラウンドテーブルが、けやき坂地区だけでなく、他の地域にも広がってほしいですね。地域の皆さんで自発的に開かれた場を作ってもいいと思います。もちろん私たちも、継続的にサポートしていきますよ」

まちづくり井戸端会議 in けやき坂

テーマなしのフリートーク。「まちのことをもっと知りたい」「こんなことをしてみたい」人など、誰でも参加できます。近畿大学教授の久隆浩さんも来場し、まちづくりの情報を提供してくれます。自分の地域でも始めたいと考えている人も見学にお越しください。

と き 11月27日(金)午前10時～正午
場 所 けやき坂公民館
問合せ NPO 法人「市民事務局かわにし」 Tel (774) 7333



芋豆ごはん

ほくほくのサツマイモをふんだんに使用

人権啓発シリーズ
生きる

人権推進課
Tel (740) 1150

年を重ねるにあたって

自分のことを大切にできるのは
実はいつもそばにいる自分だけ

今月は私の誕生日。ありがたいことに、また一つ、年を重ねることができます。

元気やね、楽しそうですね、と言われることの多い私ですが、少しずつ心身は変化していて、調子が良くない日や、すっかり疲れ切ってしまう日もあります。

そんな日は、いえ、そんな日こそ「今日は自分を大切にしたい」と受け止め、罪悪感をもたずに、早めに気持ちよく休むようにしています。

年を重ねてきて、元来、おおざっぱだった私もここ数年、自分を、ものを、大切にそうと扱うことのすてきさや楽しさ、美しさに気付き始めました。

動かなくなる身体、落ちていく体力。それは、自分を、大切にそうと扱ってあげてねのサイン。重いものを持つことができなくなったのは、軽くなってすてきなものを見つけるチャンスが巡ってきた、ということ。身体が素早く動きづらくなったのは、身体をゆっくり美しく動かすことのすてきさを堪能できる、ということ。自分を大切にできるのは、実は、自分だけなのです。

自分は、いつも自分のそばにいるから。だから、今の自分を、大好きな人と同じくらい、大切にしたいと思いませんか。元気のあり余る若い頃もよいけれど、体力が落ち、その分自分をそうと扱うことができる今の自分を、私は結構、気に入っています。

そのままのすてきさを損なわないよう、そうと、そうと。(弁護士・元川西市子ども人権オンブズパーソン 勝井 映子) 【人権標語入賞作品「大丈夫? 言える勇気と 差し出す手」中学校1年】

おとな子どもも
食と育つ

健康づくり室
Tel (758) 4721

レシピ提供: 川西いずみ会南グループ

- 材料 (4人分)
- 米 2カップ
- サツマイモ 100g
- 枝豆 60g
- 刻み昆布 4g
- ちりめんじゃこ 20g
- 水 2カップ
- 酒 大さじ1.5
- 熱量 (1人分): 350kcal、塩分: 0.5g

- 作り方
- ①サツマイモは皮付きのまま1.5cm角のさいの目切りにし、水にさらしてあくを取る。
- ②枝豆はゆでて、むき身にし、ちりめんじゃこは熱湯に通しておく。
- ③米は洗ってざるに取り、炊飯器に入れ水と酒を加える。
- ④③にサツマイモと刻み昆布を加え、炊く。炊き上がった後、枝豆とちりめんじゃこを加え、10分ほど蒸らして全体を大きく混ぜる。

消費生活センターだより

消費生活センター
Tel (740) 1167

電子マネーの購入指示にご注意!

身に覚えのない有料サイトの料金請求
アダルトサイトのワンクリック請求

事例1 「未払いの有料サイト料金がある。放置すると法的措置を取る」とパソコンにメールが届いた。以前無料のアダルトサイトを見たことがあるので不安になった。問い合わせ先に電話をすると「未納料金は29万円。コンビニでプリペイド型電子マネーを購入して、その番号を教えるように」と言われ、指示された通りにした。落ち着いて考えたらだまされたと思う。返金してほしい。(60歳代 男性)

事例2 スマートフォンでアダルトサイトを見ていたら突然登録された。業者に登録を取り消してほしいと電話をすると「今日中に12万円払わないと登録抹消できない。3日後は25万円になる。コンビニで電子ギフト券を買って番号を教えるように」と言われた。番号は写真に撮ってメールで送った。友人に相談したら「ワンクリック詐欺に遭ったのでは」と言われた。返金してほしい。(40歳代 女性)

最近、コンビニで電子マネー(プリペイドカードなど)を購入させ、そのカード番号を伝えるよう要求して、電子マネーを不正に取得する業者が増えています。購入した電子マネーのカードが手元になくても、カードに記載された番号をインターネット上で入力すれば使用できるものもあります。いったん相手にカード番号を伝えてしまうと取り戻すのは非常に困難です。業者の指示に従わないようにしましょう。身に覚えのない請求であれば相手に返信や連絡をしないことが大切ですが、相手にプリペイドカード番号などを伝えてしまった場合は、早急に発行会社に連絡しましょう。不安に思ったらすぐに消費生活センターにご相談ください。