

みんなの

# しみサポ



## ・一般社団法人札幌ボート協会

- ・特定非営利活動法人スペシャルオリンピックス日本-北海道札幌
- ・特定非営利活動法人札幌歩こう会

ここが知りたい! 市民活動Q&A

しみサポの本棚から

スタッフ推薦! しみサポ飯

お知らせ



# #市民活動×スポーツ

# #市民活動 × スポーツ

「市民活動」と聞いて何を思い浮かべますか？

市民活動サポートセンターには、さまざまな分野の市民活動を行う団体が登録しています。

今回は、スポーツを趣味や余暇活動としてだけでなく、社会課題解決のための一つ的手段として活動している皆さんのお話をお届けいたします。



## 一般社団法人 札幌ボート協会



1933年に札幌漕艇協会として創立、今年で88年目を迎えます。さらなる飛躍を目指し札幌ボート協会は、自然美豊かな茨戸川の静水域を市民・道民のレクリエーションや憩いの場とし、健康づくりに貢献することや、体育の場としてボート競技を広め、青少年の心身の健康な

発育に資することなどを目的として活動しています。札幌ボート協会には現在、10団体(高校1、大学4、社会人5)が加盟しています。

### 普段はどんな活動を行っているんですか？

主な活動としては、道外や海外よりクルーを招待して主催する東北以北最大のボートの祭典・朝日茨戸レガッタ、また札幌市民大会や交流会、親睦遠漕など行っているほか、高体連新人戦や北海道選手権なども協力・共催しています。また、今は新型コロナウイルス感染症の影響で中止していますが、一般市民を対象としたボート教室を年に必ず2回開催しています。

### 活動にあたって特に気を付けていることはありますか？

活動は安心・安全を最優先にしています。練習をしているときは万が一ボートがひっくり返った際に助けることができるよう、必ず救助用のゴムボートやモーターボートを出しています。また、オールが引つかかると危険なので、常時水草の刈り取りや回収など環境の整備を行う他、大学団体の新入部員に向けて川のことや、ボート競技をするにあたっての基本的なルール、安全にボートを漕ぐための安全講習会等も開催しています。



艇庫の中にはオールやボートが  
沢山保管されていました。

ボート競技や茨戸川を  
今後どのようにして  
いきたいですか？

ボートはある程度の技術  
やポイントをおさえ、一度漕  
ぎ方を覚えるとあとは体力  
があればいくつになっても  
できる「生涯スポーツ」です。

## スタッフも 体験しました！

最終運動経歴は学校での体育・  
太陽光の下での運動とは疎遠のスタッフが  
ボートを体験させていただきました！

今回は4人漕ぎボートの漕ぐ側と、乗せてもらう側を体験しました。  
まずは漕ぐ側から。小学校以来泳いだ記憶もなく、さまざまな感情  
と共にいざボートへ！

コックス(舵手)の指示に従い、4人の漕手でボートを動かします。

足を伸ばしてから、腕を引く。引くときはみぞおちあたりの位置で  
等々、漕ぎ方は頭で理解できても、身体が思うように動かない……。  
徐々に慣れ「漕げてきてるよ」「最初より良くなってる」と皆さんから  
言ってもらえたときはとても嬉しかったです。

茨戸川に着いたときに目に入った練習風景、簡単そうに見えたそれ  
は想像以上の運動量で、陸で見ていただけではわからないスピー  
ド感にも驚きました。ボートの上で感じる風はとても気持ちよく、良  
い体験になりました！

同乗した皆さんのフォローと初心者にもわかりやすいご指導のおかげで、  
楽しく体験することができました。

一般社団法人  
札幌ボート協会

話し手 中川さん

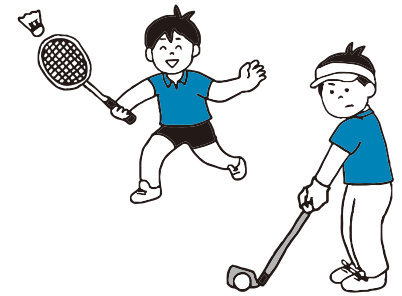
<https://www.sara-rowing.com>

☎ 090-2072-7904(日中のみ)

ボートはチーム競技！チームの一員に  
なれた気がして気持ち良かったです。



特定非営利活動法人  
スペシャル  
オリンピックス  
日本-北海道札幌



知的障がいのある方を対象に、日常的なスポーツトレーニングや成果発表の場である大会を開催しており、参加する選手「アスリート」とその家族「ファミリート」、コーチを含む「ボランティア」で活動しています。

スポーツを行う機会の提供だけでなく、活動の中で物事を継続することの大切さを伝え、ボランティアとの交流はアスリートにとって地域社会に触れる機会になります。社会参加を応援しアスリートの社会的自立を支援すること、多様な人々が共

に生きる社会創りに貢献しています。

**どんな競技があるんですか？**

現在、札幌プログラムではフィギュアスケートとテニス、競泳のトレーニングを行っています。クロスカントリリーも行っていました。が、新型コロナウイルス感染症の影響やボランティアの減少により活動を休止しています。

**ボランティアの活動はどんな活動ですか？**

スケートだと靴紐を結ぶお手伝い、水泳だと着替えのお手伝い等、日常生活のボランティアができる人を募集しています。アスリートの送迎や撮影、応援などもボランティアの活動です。その競技ができない（滑れない・泳げない）からボランティアができないとかではないんです。必要なことはボランティアがお手伝いしますが、アス



特定非営利活動法人  
スペシャルオリンピックス  
日本-北海道札幌

話し手 吉村さん、塩崎さん

☎ <http://www.son-hokkaido.org/index.php>

✉ [k.nakata@hokutei.com](mailto:k.nakata@hokutei.com)

☎ 011-208-6151 (北海道郵便通送(株)内 中田)

リートから競技を教えるということや、スポーツに対する姿勢・気持ちの面でも学ぶことが多いので、「やってあげるボランティア」というよりは、一緒に活動をしていくというスタンスで活動できます。

ボランティアだけでなく、普段の活動の見学も大歓迎です。気軽にご連絡ください！

## 特定非営利活動法人 札幌歩こう会



1992年より、広く自然に親しみながら心身の健康や明るい社会づくりに寄与することを目的に、歩こう運動に関する啓発及び研修、健康増進のための事業を行っています。

### 歩こう運動とは具体的にどんな活動なんですか？

健康増進と生活習慣病等の疾病予防のため、みんなが楽しく歩きましょうという会です。

年間24回程度、札幌市内・近郊をウォーキングする例会と、他団体との共催ウォーキングを行っています。例会の際には、ウォーキング指導員などが基本的なウォーキングの知識と実践をお伝えしています。歩き方のアドバイスのほか、疲れのとれる入浴方法などもお伝えしています。

### 活動していて嬉しいことは何ですか？

実際に成果を目の当たりに

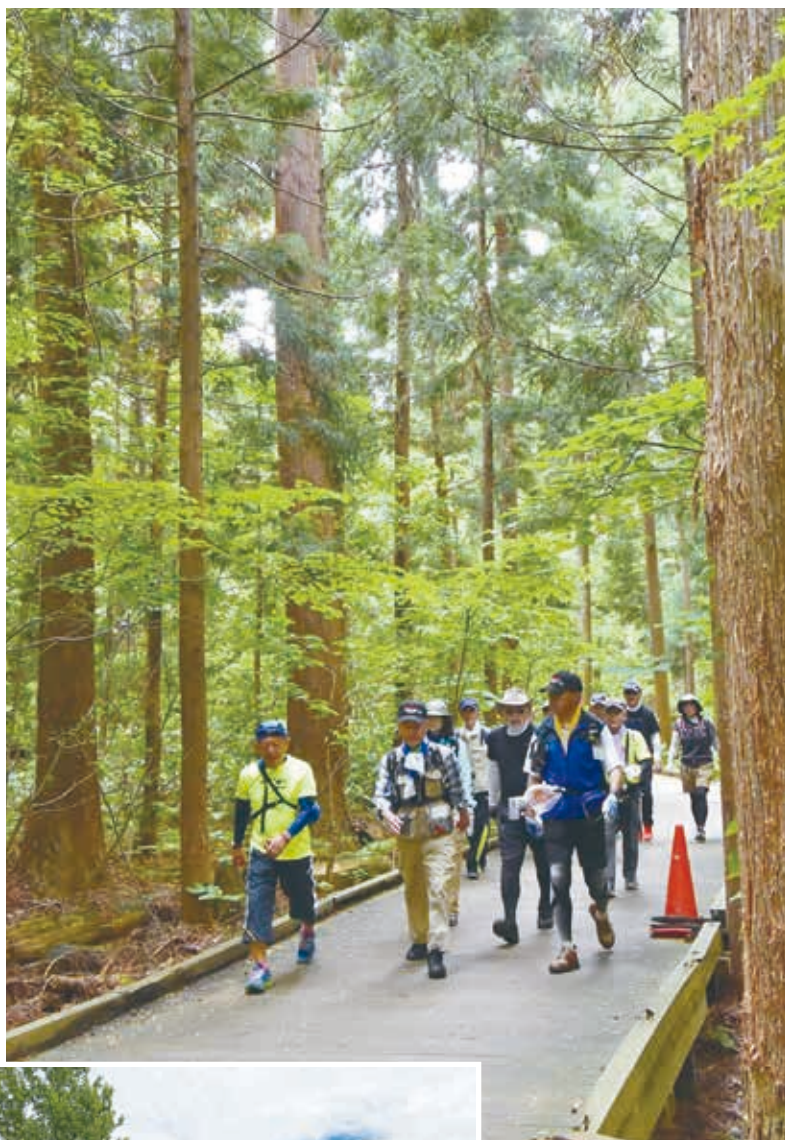
するととても嬉しいですね。

現在、白石の老人ホームで歩こう運動の指導をしています。2・3年になります。最初は1kmも歩けなかった人たちが、ストッキングを用いて今では5km程度歩けるようになりました。

日々の生活の中に取り入れて習慣的に歩くことが大切だと感じましたね。

今後、会の目的でもある健康寿命を延ばすために、地域に歩こう運動を普及していきたいです。

月例会・準例会では、体験ウォークを行っており、お一人様、家族、友人同士などでもお待ちしております。スタッフが同行しますので、初めて長距離を歩かれる方も安心して参加できます。



## 特定非営利活動法人 札幌歩こう会

話し手 高橋さん、渡部さん

🌐 <http://swa.or.jp>

✉ [swa@alpha.ocn.ne.jp](mailto:swa@alpha.ocn.ne.jp)

☎ 011-520-7876



／ ここが知りたい！ ／

# 市民活動

# Q & A

最近寄せられた  
市民活動に関する相談を  
ご紹介します！



question

弱者を対象としたシェルター活動をしたいのですが、具体的な活動の進め方がわかりません。どのように進めていけばよいのでしょうか？

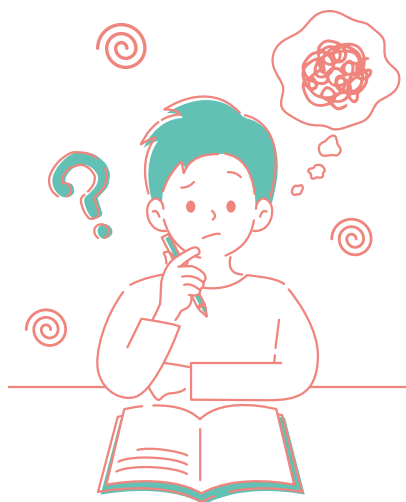
A  
nswer

市民活動は、ふとした思いつきや夢のようなものでも、手順を一つずつ探っていけば、活動を始めることは難しくありません。

まず同じような目的の団体情報を集めましょう。イメージに近い団体を見つけ、事業、施設、スタッフ構成などを把握し、自分が始める場合の状況を、具体的に思い描きます。考えが具体化しない場合には、その団体のイベントに参加、または会員として活動することなども有効です。

次に、思い描いた構想を周りに伝え、賛同メンバーを集めます。メンバーと共に夢を膨らませ、事業を精査します。これらの準備や実際の活動には、ともに活動する仲間が欠かせません。

各種団体の情報、紹介、団体設立方法などは、相談窓口でもお伝えしています。また弱者救済の活動では、法的対応、知識が必要とされる場合があります。法律相談にも対応していますのでご利用ください。



相談受付中！

相談員プロフィール

三浦 博志

ヒマラヤ圖サパナ (<http://www.sapana.de/>) 代表。ネパール、チベットの異文化を紹介。05年よりさっぽろパブリックサポートネットワーク設立。06年よりセンターにて市民活動相談を担当。



shimi-sapo library



## TURNS

第一プログレス/2021年 隔月刊誌

「これからの地域とのつながりかた」をテーマごとに紹介していく『TURNS』。今回ご紹介する46号では農業をテーマとして、地域に根差して農業に関わる人たちの取り組みや農業を始めたきっかけ等が紹介されています。今年2月のしみさぽフォーラムに登場してくれた岡山史興さんの豚一頭丸ごと販売サービス「まるごとん」という面白い取り組みも掲載されています。スマート農業やクラウドファンディングを利用したイベント等、農業のイメージを刷新するエピソードが盛りだくさんの一冊です。



## 現実を解きほぐすための哲学

小手川 正二郎 著

トランスビュー/2020年

物事を「考える」とはどういうことなのでしょうか。本書は、現在身近な問題として深刻化している、性差、人種、親子、難民、動物の命といったテーマについて、哲学的に考える方途を示してくれながら読者を知らず知らずのうちに考える方向に導いてくれます。筆者は、一人ひとりが考えることで、考える人自身が変わり、社会も変わると期待を込めて説明しています。この本の中で自身がどのような考えを持つに至るか、試してみるに値する一冊です。



## オフサイド・ガールズ

ジャファル・バナヒ 監督

ジェネオン エンタテインメント/2007年

宗教上の理由で、女性が男性のスポーツを観戦することが法律で禁じられているイラン。そんな中、2006年のワールドカップ出場をかけた対パーレーン戦が首都で行われることに。実際のスタジアムを舞台に、生で試合を観戦するため男装し、あの手この手でスタジアムに潜り込もうとするサッカー大好き少女たちの姿を描き、臨場感と様々な立場の人の想いを感じる作品です。

しみさぽの本棚から

市民活動のヒントになる  
スタッフおすすめの書籍やDVDを紹介します



## 札幌エルプラザ情報センターのご案内

札幌エルプラザ1階にある情報センターでは、市民活動、男女共同参画、環境、消費生活に関する書籍や映像を閲覧したり、借りたりすることができます。  
マークのついているものは、情報センターで借りることができます。

■お問い合わせ / 011-728-1223

■開館時間 / 9:00~20:00

■貸出時間 / 9:00~19:45

# 所轄庁（札幌市）からの お知らせ

SAPPORO

## 特定非営利活動促進法（NPO法）が改正されました！

令和2年12月にNPO法が改正され、令和3年6月9日施行となりました。  
法改正の主なポイント、法人における留意点は以下のとおりです。

|                   |                                                                                                                                |                                                                                                                      |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NPO法改正の<br>主なポイント | 縦覧期間の短縮                                                                                                                        | NPO法人の設立認証・定款変更認証の際の必要書類の縦覧期間が「1か月間」から「2週間」に短縮。                                                                      |
|                   | インターネットによる<br>縦覧書類の公表                                                                                                          | 所轄庁において、認証・不認証の決定までの間、インターネットの利用により縦覧書類を公表。<br>※札幌市では、札幌市ホームページにて縦覧書類を公表                                             |
|                   | 所轄庁での閲覧等の<br>対象から役員名簿・社員名簿等の個人の住所の記載部分を除外                                                                                      | NPO法人の「役員名簿」・「社員名簿」の個人の住所・居所が記載された部分については、所轄庁による公表・縦覧、請求があった場合の閲覧及び謄写の対象から除外。<br>※札幌市では、個人の住所・居所の記載された部分を黒塗りして公表等を実施 |
| NPO法人に<br>おける留意事項 | ○札幌市に提出する「役員名簿」・「社員名簿」は、これまで通り住所を記載<br>○社員・その他の利害関係人から請求があった場合にNPO法人事務所で「役員名簿」・「社員名簿」を閲覧させる際には、個人の住所・居所についての記載を除いて閲覧させることができない |                                                                                                                      |

上記含め、改正内容の詳細は内閣府のホームページにてご確認ください。

内閣府NPOホームページ

https://www.npo-homepage.go.jp/kaisei



### お問い合わせ先

〒060-8611 札幌市中央区北1条西2丁目 札幌市市民活動促進担当課  
☎011-211-2964 ✉shimin-support@city.sapporo.jp

# 市民活動サポートセンターからの お知らせ

## 相談窓口のごあんない

市民活動・NPOのさまざまなお悩みに相談員がお答えします。  
すべての相談は無料です（1回40分程度）。

### 市民活動相談

活動経験豊富な「さっぽろパブリックサポートネットワーク」のメンバーがご相談にお答えします。

|           |             |
|-----------|-------------|
| 毎週火・水・金曜日 | 15:00～17:15 |
| 第1・2木曜日   | 16:45～19:00 |

### 法律相談

「NPOのための弁護士ネットワーク」の弁護士が市民活動団体・NPO法人運営に関する法律のご相談にお答えします。

|           |             |
|-----------|-------------|
| 9月16日（木）  | 13:00～15:00 |
| 10月21日（木） | 10:00～12:00 |
| 11月18日（木） | 10:00～12:00 |

### 税務・会計相談

北海道税理士会所属の税理士が法人会計などのご相談にお答えします。

|           |             |
|-----------|-------------|
| 9月30日（木）  | 15:00～17:00 |
| 10月21日（木） | 15:00～17:00 |
| 11月18日（木） | 15:00～17:00 |

※税務・会計相談、法律相談は事前予約制です。予約は相談日の一週間前までにお願いいたします。

## YouTubeチャンネル公開中！

公式チャンネルでは、NPOの基礎知識を学べる動画や、センターに登録している市民活動団体の紹介動画を公開中です。  
ぜひチャンネル登録をお願いいたします！



## アマとホップのフラワーロード

センターがある札幌エルプラザ前の街路花壇で亜麻とホップの植栽を行っています。今年も、定期的にお手入れ活動をしています。お近くにお越しの際は、足を運んでみてくださいね。



# スタッフ推薦！ しみサポ飯

しみサポ飯  
とは

食べることが大好きなしみサポのスタッフが、センターに近い飲食店をご紹介しますコーナーです。



今回紹介するのは、札幌市市民活動サポートセンターのある札幌エルプラザから徒歩3分程度の場所に位置する『ブーランジェリー ぱん吉』。2003年にオープンしたこのお店はご夫妻で経営されています。お店で焼き上がるパンはマーガリンを使わず道産バターのみを使用していて、お店に入るととてもいい香りが……！食パンやクロワッサン、フランスパン、総菜パンなど種類豊富なものとても魅力的です！なかでもフルーツののったクロワッサンがとても人気で、朝9時のオープンを目掛けてくるお客さんもあるんだとか。焼き上がり時間も参考に、ぜひお立ち寄りください。



焼き上がり時間  
(※多少前後する場合があります)



## ブーランジェリー ぱん吉

北海道札幌市北区北8条西4丁目18

☎ 011-756-6230

営業時間：[火～金] 9:00～19:00

[土] 9:00～18:00

※売り切れ次第閉店

[日・月] 定休日

🐦 @pankichi01

## 編集後記

今回はスポーツを通して市民活動を行う団体にお話を伺いました。課題に対する思いの強さや、楽しんで活動されていたことがとても印象的でした。好天のもとで行ったボートやウォーキングはとても気持ちがよく、身体を動かすことで心身ともにリフレッシュできました！（記、山下）

## 札幌市市民活動サポートセンター

(指定管理者：公益財団法人さっぽろ青少年女性活動協会)

☎ 060-0808 札幌市北区北8条西3丁目  
札幌エルプラザ公共4施設2階

☎ (011)728-5888 📠 (011)728-7280

アクセス：JR札幌駅北口より徒歩3分  
(札幌駅北口地下歩道12番出口横から直通)



<https://www.shimin.sl-plaza.jp>

<https://www.facebook.com/shimin.sl.plaza>

