

みんなの

しみサポ



・特定非営利活動法人 ここちち

・特定非営利活動法人 北海道森林ボランティア協会

・特定非営利活動法人 北海道スポーツGOMI拾い連盟

ここが知りたい! 市民活動Q&A

しみサポの本棚から

札幌市からのお知らせ

市民活動サポートセンターからのお知らせ

スタッフ推薦! しみサポ飯

市民活動 × 思いやり

#市民活動×思いやり

誰かのことを思いやる気持ち。それは、市民活動の原動力の一つではないでしょうか。
今回は市民活動の根幹にある「思いやり」に焦点をあて、「つながりへの思いやり」「未来への思いやり」「地域の思いやり」を実践する3団体にお話を伺いました。

特定非営利活動法人 ここちち

話し手 岩淵 聖矢 さん

@npococochichi20250407

Instagram



活動を始めた経緯を 教えてください。

現在は転職し、兼業主夫をしながら活動をしています。が、数年前までは公務員として勤務していました。私は娘1人と息子2人の父親で、子育てをとおして試行錯誤し

より子育てのしやすい社会を目指して、子育て中のお父さんが主体となって親子体験イベントや、お父さんが運営する子ども食堂「お父さん食堂」を行っている特定非営利活動法人ここちち。今回は、代表の岩淵さんにお話を伺いました。

活動内容について 教えてください。

ながらも、子どもと向き合う時間をとても楽しく感じてきました。公務員時代、職場で「育児が原因で体調を崩している父親がいる」と保健師さんから聞き、「相談に乗ってくれないか」と頼まれました。そこからその方とは連絡を取ることがないまま、数週間後には休職されたことがわかりました。

自分自身は子育てを楽しんでいた分、「子育て当事者同士がつながっていたら、何かできたことがあるのではないか」と感じたことが、活動のきっかけになりました。

親子で一緒に楽しめるイベントや、お父さん同士が交流できる場をつくっています。たとえば今年は、海や山でのキャンプ、親子ワークショップなどを開催しました。ここちちの理念は「お父さんが子育てを楽しもう」です。お母さんや子どものためではなく、私たちお父さん自身が「子育てを楽しむ」ことを核にしています。お父さんの「やりたいこと」や「得意なこと」と子どもの体験を掛け

合わせてイベントを行うことを大切にしています、その中でも特に力を入れているのが「お父さん食堂」です。

「お父さん食堂」、とてもインパクトのある名前ですね。具体的にどんなことをされているんですか。

「お父さん食堂」とは、2か月に1回、新川地区まちづくりセンター協力のもと、新川地区会館で開催している、お父さん主体の子ども食堂です。基本的な運営はすべてお父さんが行います。料理が好きなお父さんは調理を担



当し、子どもと遊ぶのが好きなお父さんは見守り役を担うなど、役割分担をしながら運営し、お父さんの得意なことを活かして関われるのが一番の魅力です。また、お父さん食堂を運営することで、



必然的にお母さんにも余裕が生まれ、その結果、子どもやお母さんの笑顔につながると考えています。

活動の中で「思いやり」を感じたことなどがあれば教えてください。

先輩お父さんから子育ての実体験を聞いたり、悩みを共有して受け止め合ったりする場面です。また、子どもが泣いているときに、実の父親が声をかけるのではなく、別のお父さんが「どうしたの？」と寄り添うことで、互いに育児を助け合っている光景にも「思いやり」を感じます。



活動している中で特に印象に残ったことは何ですか。

以前、海の家を運営していたお父さんがいて、そこでイベントを開催していたことがあります。そのとき、参加者の中には「今回が初めての海です」というご家族が毎回のようになりっしやいました。

理由を聞くと、「海へ遊びに行くのはハードルが高く子どもを海に連れていくのをためらっていた」とのことでした。ただ、周りに同じように子育てをしている人たちがいることで、「何かあっても助けてもらえる」という安心感があり、参加しやすかったそうです。

私たちの活動によって、子育て世帯のハードルを下げられていると実感し、「やってきたことは間違っていないかった」と思えた出来事でした。

では、今後の展望について教えてください。

子育ては楽しいことばかりではありません。社会の理解や生活環境によって、どうしてもつらい側面のほうが強く印象に残りやすく、そのことが子育てのしんどさにつながってしまう場合もあります。だからこそ、気軽に相談できたり、助けてもらえたりする「つながり」があつたらいいなと思っています。例えば「こちち」のバッジをつけているだけで、何らかの関わりがある人だとわかれば、話すきっかけや交流するきっかけをつくれるかもしれません。困った時に気軽に「助けて」と言える、助け合いができる社会になることが理想です。

最後に今後の意気込みを教えてください。

コミュニティスペースのような居場所をつくりたい

と考えています。お父さん食堂を通じて、世代を越えて交流できる場をつくっていききたいです。子育て世代だけでなく、子どもに関わるおとながつながっていくような多世代間のつながりづくりができればと考えています。



写真：団体より提供



特定非営利活動法人 北海道森林 ボランティア協会

地球環境の向上や自然との共生を目指し、森林の育成・保全や生態系の保護活動などを行いながら森林の大切さを伝える環境教育活動をしている特定非営利活動法人北海道森林ボランティア協会の松藤さんにお話を伺いました。

HP



話し手 松藤 研 さん

<https://www.shinrin-npo.info/>

まずは、活動のきっかけを教えてください。

私たちの団体は、2002年に発足し、今年で23年になります。私は日が浅いので当時の事は良くわかりませんが定年退職後、「体を動かすことが好きで、何か環境に良いことをしよう!」と熱意をもったメンバーが集まったのがきっかけのことです。当時は森林ボランティアの発足が各地で行われており、その波に乗って発足したと聞いています。

具体的にどんな活動をしているのですか。

私たちの活動は主に3つの柱で成り立っています。1番



のメインは「育林活動」です。「育林活動」は札幌市の澄川都市環境林を中心に、その他野幌や支笏湖などで1年中、木を切ったり、自然を楽しみながら健全な森づくりに貢献しています。2つ目は「生態系保全活動」として環境を守るために、右精進川の水质調査を行っています。また、ニホンザリガニやエゾサンショウウオなどの希少生物の保護や森に悪影響を及ぼす外来種の除去を行っています。3つ目は「環境教育活動」として、親子森林教室を開いたり、澄川都市環境林の近隣の澄川南小学校の野外学習活動のサポートを行っています。授業の一環として、1グループに1本のマイツリーを選び、木の成長を観察したり、授業を通じて森の働きや森の大切さを一緒に学ぶことを手助けしています。

そうなんです。活動の中で、特に心に残っているエピソードを教えてください。

色々な活動をしているので1番は決められないですが、特に印象的なのは、私たちが主催する親子対象の環境教育イベントに参加していたお子さんが会員になってくれたことです。あれは嬉しかったですね。あと、協会員は高齢の方が多いのですが、皆さんがとにかくパワフルで元気です。山を歩くスピードや重いものをもつ力強さには驚かされます。なかには、病気を抱えている方もいるのですが、森や自然からエネルギーをもらっているのだと感じています。

「思いやり」という点で印象に残っていることはありますか。

みんな森や自然が好きで集まったせいなのか穏やかな性格の方が多いため、活動中はお互いに声をかけ、助け合っています。これも会員同士の



助け合いという意味で「思いやり」だと思いますが、それだけではなく植物や森、自然そのものに対する「思いやり」を常にかけています。環境を壊さないようにみんなを配り、自然の力でそのまま育っていくのを見守るということも「思いやり」です。レッドリストに載っているような貴重な動植物を保護するのも「地球に対する思いやり」だと思っています。

では最後に将来の展望や市民の方へメッセージをお願いします。

昨今、異常気象が多く起きていますよね。それは地球温暖化がもたらしているものだと思います。私たちが木を育てても地球規模からすると極僅かな力ではかありません。ですが私たちが活動を辞めてしまうと、状況はもっと悪くなってしまうと思います。だからこそ、私たちはこれからも活動を続け、一般の人にも森の大切さを知ってもらいたいです。もし活動への参加が難しくても、森に対する「意識」だけは持つて欲しいと思っています。そのためにも、森へのごみのポイ捨てや不法投棄だけはやめてほしいと強く願っています。



特定非営利活動法人 北海道スポーツ GOMI拾い連盟

「スポーツで、街をキレイにする！」をテーマに、ごみ拾いをポイント制にして、誰もが楽しみながら取り組める活動を行っている特定非営利活動法人北海道スポーツGOMI拾い連盟。今回は代表の長谷川さんと理事の敦賀さんにお話をお伺いしました。

話し手 長谷川 成昭 さん
敦賀 大介 さん

https://www.hokkai
-s.co.jp/spogomi/

HP



そもそも「スポーツGOMI拾い」とはなんですか？

長谷川さん ごみ拾いにスポーツのエッセンスを加えた社会奉仕活動を「競技」へと変換させた日本発祥の新しいスポーツです。年1回開催しており、運動会のように、チームを組み、開会式や選手宣誓を行います。そして、1時間の中で限られたエリアの中でごみ拾いを行い、ごみの量や質をポイント化して競い合います。

「ごみ拾い」で「スポーツ」。斬新な活動ですね。

敦賀さん 競技開始時に、参加者全員で「ごみ拾いはスポーツだ！」と腕をあげてス



タートします。限られたエリア内でチームで協力しながらごみ拾いをしていくため、遠すぎると1時間以内に帰ってこれなかったり、近すぎると他のチームが拾い終わりがみがかつたりするんです。

長谷川さん 今年で13回目の開催になり、参加者の中には、企業の方やお子さんなど様々な方がいて毎年リピーターもいます。

そうなんです。活動の中で印象的だったことを教えてください。

長谷川さん 大会開催後に「今回は選手として参加させていいただきましたが、今後は運営に携わりたい」、「また自分たち(企業)でもスポGOMIを開催し、地域貢献をしたい」などのお声をいただき、間接的に地域への思いやりの機会づくりが出来たのではないかと思います。

敦賀さん 開催する商店街の方とも事前に打合せを行

います。参加者のお昼休憩中に、商店街を利用していただきたいという想いもあり、商店街の方ともコミュニケーションが取れる良い機会になっています。

長谷川さん そうですね。活動後に、参加者の方から「ごみ拾いがゲームのようで楽しかった」、「こんなに街にごみがあったことに初めて気づいた」という声を多数聞くことがあり、また次の大会にも参加したいという感想をいつもいただいています。

今後の展望を教えてください。

敦賀さん そもそも10回開催することを目標に活動を行っていましたが、10回目でもコロナとぶつかってしまい、やむなく開催が中止になりました。ですが、参加者の方から「次はいつ行いますか？」などのお問い合わせがあり、今年で13回目まで迎えることができました。まずは札幌市内を制覇したいですね。

市民のみなさんに最後メッセージをお願いします！

長谷川さん 最終的にはこの活動を通じてなるべくごみを出さない環境をつくったり、リサイクルできるもの



を使用するなど「ごみがないまちづくり」を目指していきたいです。

敦賀さん 理想はごみがゼロになって、このスポGOMI拾い大会が存在しなくなることでと考えています。ただ現実的に、ごみがゼロになることは難しいと思いますが、ごみの量を減らすことや地球温暖化のためのCO2を減らすことを心掛けるなどの積み重ねが大事だと思います。そういったことを皆が考える社会になればいいなと思います。

また、身近な環境問題が多く出ていると思いますが、今の小さい子どもたちが大人になって、ごみや地球温暖化について関心をもってほしいと願っています。

／ここが知りたい！／ 市民活動 Q & A

理事・監事などの
役割について、
質疑・応答形式で
解説します！

Q NPO法人の理事になるには資格が必要ですか？

A NPO法人の理事になるために、特定の資格は不要です。そのため、特別な学歴や実務経験、資格などがなくても、誰でも理事になることができます。

ただし、後見人が必要となった者(成年被後見人)や、破産手続中の者など、一定の事由(法20条)に該当する者は理事になることができません。また、親族の数などにも制限があります(法21条)。なお、NPO法人の役員は、社員総会で選任されることが一般的です。

Q NPO法人の理事と監事の違いについて教えてください。

A NPO法人の理事と監事は、どちらも役員となりますが、その役割は異なります。理事はNPO法人の業務執行を担う役員です。法人の代表として、法人の目的を達成するために事業計画を立て、それを実行します。

他方、監事は理事の職務執行を監督する役員となります。理事の業務執行状況、NPO法人の財産の状況を監査します(法18条1号、2号)。そして、必要に応じて社員総会に報告する義務を負うことのほか、社員総会を招集したり、理事に意見を述べるすることができます(同条3号～5号)。



Q NPO法人の役員(理事・監事)にはどのような責任がありますか？

A NPO法人の役員(理事・監事)は、その職務を遂行するにあたり、善良な管理者としての注意義務(善管注意義務)が課せられます。この義務に違反して法人に損害を与えた場合(財産の管理義務違反や監督を怠った場合など)、任務懈怠責任として、法人に対して損害賠償義務を負うことがあります。

裁判例では、NPO法人の理事の不適切な会計処理による損害や、預金の不当な引出しについて、役員(理事)の善管注意義務違反を認め、役員に損害賠償責任が認められています。

相談員プロフィール

今野 佑一郎 (弁護士)

NPOのための弁護士ネットワークに所属。本業を活かし、NPO法人等の理事、監事、会員として活動し、道内の市民活動に対し、幅の広い法的サポートを行っている。市民活動サポートセンターの法律相談担当弁護士としても活躍中。



『はじめてのまちづくり学』

山崎 義人/清野 隆/柏崎 梢/野田 満 著

学芸出版社/2021年

まちづくりの定義から、まちの構成要素、成り立ち、関わる人々まで、「まちづくり」をていねいにひも解いてくれる一冊です。

各章には書き込み式ワークシートが付いており、自分とまちを取り巻く外部環境を整理できるワークなどがあり、自分自身を客観的に見つめ直すきっかけになるとともに、まちとのつながりを再認識することができます。

「これから地域や誰かのために何かしたいけど、どう始めたらいいかわからない」と感じている方にとって、活動の第一歩を後押ししてくれる入門書です。ぜひ手に取ってみてはいかがでしょうか。



『持続可能な地域のつくり方 - 未来を育む「人と経済の生態系」のデザイン -』

寛 裕介 著 英治出版/2019年

「SDGsは地球レベルの巨大な目標のように聞こえる」本書はそんな一文からはじまる。

SDGsをいかに「自分事」として捉えるかという本質的な問いから、17のゴールをそれぞれ解説・分析しています。前半では、SDGsを地域の視点から解説し、後半では、活動に仲間を巻き込むための共感力の重要性や、自らのビジョンを実現するための具体的な道筋がていねいに示されています。

市民活動の現場で、「どうすれば活動を“自分事”として感じてもらえるか」と悩んでいる方に、特におすすめの一冊です。



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

市民活動のヒントになるおすすめの本棚から

しみサポの本棚から

札幌市からの お知らせ



お問い合わせ先

札幌市市民文化局 市民自治推進室 市民自治推進課
〒060-8611
札幌市中央区北1条西2丁目
☎011-211-2964 ✉shimin-support@city.sapporo.jp

事業報告書の提出を忘れていませんか？

特定非営利活動法人は、NPO法の規定により、毎事業年度初めの3か月以内に、前事業年度に係る事業報告書等の書類を所轄庁に提出しなければならないこととされておりますので、ご注意ください。

※市民活動サポートセンターでも事業報告書の取次をしております。

URL: https://www.city.sapporo.jp/shimin/support/npa_shimin_7.html



貸借対照表の公告をお忘れなく！

毎年、貸借対照表の公告を行うことがNPO法人に義務付けられています。各法人の定款で定める「公告の方法」に従い、忘れずに公告をしましょう。詳しくは下記ホームページをご覧ください

URL: https://www.city.sapporo.jp/shimin/support/npa_taisyakutaisyouhouyounokoukoku.html



市民活動サポートセンターからの お知らせ

相談窓口のご案内

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30分～45分程度)。

※法律相談、税務・会計相談は事前予約制です。予約は相談日の一週間前までをお願いいたします。
(予約方法：電話またはメールにて。☎011-728-5888 / ✉shimin-1@shimin.sl-plaza.jp)

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。

第3木曜日(4～9月)	13:00～15:00
第3木曜日(10～3月)	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。

第4木曜日	15:00～17:00
-------	-------------

※第4木曜日が祝日等の場合変更あり

チ・カ・ホにチラシを置きませんか？

札幌駅前地下歩行空間チ・カ・ホにある「市民まちづくり活動情報コーナー」。実は、センター登録団体のチラシ以外にも、札幌市など行政機関の後援があるイベントのチラシも配架できます。ぜひ、センター窓口までチラシをお持ちください！



「しみCube」申込受付中！

個人用オンラインブース「しみCube」の利用を受付中！1時間500円で最大3時間まで連続して使用できます。周りの音を気にせず、WEB会議も快適！ご予約は窓口やお電話にてお待ちしております！（利用には、市民活動団体登録が必要です。）

スタッフ推薦！ しみサポ飯



誰もがほっと安らげる場所 Café Soleil(それいゆ)

地下鉄東豊線「新道東」駅から徒歩5分「Café Soleil(それいゆ)」は特定非営利活動法人リカバリーが運営する誰もがほっと安らげる隠れ家のようなカフェ。

扉を開けると木のぬくもりを感じる家具と花や本に囲まれた、ナチュラルな空間が広がります。お店の願いは、女性が一人でものんびり過ごせる居場所を作ること。人気の日替わりランチは旬の素材を生かした「鮭ときのこのホワイトソースの Pasta」。旨みが凝縮した優しい味わいに、ミニサラダがついて800円とリーズナブルです。看板メニューの「ショートパスタのボロネーゼソース」も丁寧に仕上げられた人気の一品。

食材の野菜は当別町ビトエファームから届く新鮮な野菜をたっぷり使用しています。さらに、手作りのおやつセットも人気で、薫り高いドリップコーヒーも楽しめます。忙しい日常を忘れ、ほっと一息。静かに自分に向き合う時間を過ごしてみませんか？

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、札幌市内の気になる飲食店をご紹介しますコーナーです。

旬の野菜と食材で作る
今日のランチ(ミニサラダ付)
800円+50円で大盛にも！

※メニュー価格は取材時のものです。



1. 今日のオヤツセット
250円～450円
人気のバイクドチーズケーキ
好きな飲み物100円引き

2. 看板メニューの
ショートパスタのボロネーゼ
ミニサラダ付 800円



▲エクサレムビルの2階



▲ナチュラルな家具と柔らかな光に包まれた穏やかで開放的な店内

Café Soleil(それいゆ)



札幌市東区北33条東15丁目1-1
エクサレムビル2階
☎011-374-6014

営業日：月曜日～土曜日
営業時間：10:00～16:00
定休日：日曜日・祝日
@ @cafe_soleil2024

編集後記

72号は、市民活動の原動力の一つである「思いやり」に焦点をあて、3つの団体の取り組みをご紹介しました。活動の形は様々ですが、その根底にあるのは、きっと「誰かを思いやる気持ち」ではないでしょうか。こうした「思い」が、市民活動を始めるきっかけになることもあるのかもしれませんが。本誌をとおして、身近なところでも、誰かを思いながら活動している人たちがいることを感じていただけたら、うれしく思います。(記. 渡邊)

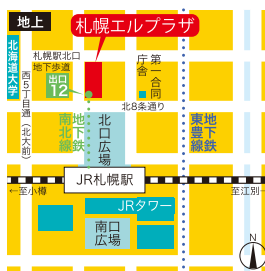
札幌市市民活動サポートセンター

(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

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>

📱 @札幌市市民活動サポートセンター

📧 @supportcenter_shiminkatsudou

