



…『キラキラ』の由来…
NPO・ボランティアなどの活動が活発になり、多くの市民の顔がキラキラ輝くようにという願いを込めました。



…つばやきサロン…

～息を吐く～

梅雨のさなか、森林公園の一角にあるお寺の坐禅会に参加した。

初心者ということで手・足の組み方、息の仕方、精神を集中・統一させることなど簡単に説明をしていただいた。30分の坐禅を2回と写経をする。

仏殿から僧堂に移動するところからすでに禅は始まっており私語は禁止。手を組んで静かに移動。僧堂は二百年以上前に再建されたものだそうで、隙間から光がかすかに差し込んでいるだけで薄暗く、言われた通り右足から1歩を踏み入るといっぺんに厳かな気分になる。

坐禅は煩悩（我・欲）を消して無になることを行だそうだが、なかなか難しく、「息を数えたらいいですよ」と助言をいただいた。息を4で吸って8で吐いてそれを1とし、2、3、4と数えていく。集中が切れたら必ず1に戻ってくださいと。初心者はなかなか5まで行かないそうだが、なるほど息だけに集中するが、油断すると、何かしら雑念が湧いてくる。「鳥が鳴いている」とか、「今度来る時、あの人も誘ってみよう」とかすぐにあれこれの思いに捉われる。



蚊がさしても掻いてはならず、汗が流れても拭いてはならないということで、真夏でなくて良かった。30分は長いのか短いのか…。半眼で息を数えていると視界がぼやけ、時に眠気が襲ってくる。ぎりぎりのところでキープする。危ない危ない！

精神の揺らぎをリセットするために背中を丸めて警策（棒）を頂く。パーンと身体の芯に当たって気持ちが一掃とする。快感！！

日常とかけ離れた空間で静かに息に集中し、吐いて吸う。たったこれだけの事だが身体中の血液や気が入れ替えられ、生まれ変わったような気分だ。朗読やヨガ、太極拳を習っているが全て坐禅と同じく「息が大切」と言われる。特に吐く息は。

仕事や市民活動に忙しい皆さま、大いに息を吐きましょう。ながーく吐けば長息（生き）、吐かなくなると儂くなります。

傾聴ボランティア「サンサン」代表 和田玲子

第125回 サポートセンターの日 2012年6月25日

広がるおもてなしの輪～ 観光の街・門司港レトロ地区で～

☆発表内容☆「我ら、門司港トロッコ応援団！」



門司港トロッコ応援団
代表 金光 俊行 氏

私たちは門司港にある観光列車のトロッコ「潮風号」を支えていきたいという思いから集まったボランティア団体です。独立した区間としては日本一短く、営業用としては日本一小さく、日本一遅い鉄道ですが、内装は木を基調とし、レトロ感を出した雰囲気のある作りになっています。JR 門司港駅前からめかりまでの約2.1 kmをのんびりと走ります。土日祝を中心に夏休み等も営業をして、訪れる人に楽しんでもらっています。

現在、会員は20名前後で、主に観光客へのホスピタリティの部分を担っています。具体的にはホーム上での乗客の誘導や案内、写真撮影等のサービスや乗客に手を振って列車を見送る事などを行っています。

ボランティアは会社員が多いですが、学生や主婦の方もいます。また、幅広い年齢層で構成されています。参加資格は高校生以上で鉄道や門司港の街が好きなら、特に年齢、性別は問いません。

活動は今年で4年目になりますが、マンネリ化など様々な理由でボランティアが減るなどの問題点も出ています。また、年々「潮風号」も賑わいも薄れてきています。これからはホーム上でお客様を「もてなす」仕事だけでなく、『乗客を増やす企画』や『お客様に喜んでもらえるような取り組み』を考えて、鉄道会社などに提案して実現させていきたいです。

門司港にお越しの際にはぜひ、「潮風号」にご乗車下さい。



トロッコ「潮風号」!

☆発表内容☆「大正きものレンタルステーション」

私たちは市内にある大学の観光文化学科の学生として地域の活性化に何か役立つ事ができないかと市内有数の観光地でもある門司港レトロ地区で活動を始めました。

まずはせっかく訪れた門司港の観光客の滞在時間が短いので、もっと、長く滞在して、観光客に近隣の商店街など生活地域にも足を運んでもらうことにより、門司港住民が地域の魅力を再発見し、そして誇りも高まる社会的効果を得られることを期待し、そのためにはどうすれば良いか?を考えました。

そんな中、門司港栄町銀天街で大正・昭和初期の日本文化を楽しんでもらうイベントがあり、学生が着物（大正袴）を着て呼び込みや飲み物の提供などをさせて頂いた時、多くの方にたいへん喜ばれました。それに手ごたえを感じ、1日だけではなく年間を通じた活動「門司港レトロ地区の観光の力を利用した街づくり実践プログラム」を考え、「きものレンタルステーションれとろこまち」の運営が始まりました。

最近では人力車や近くのホテルやカフェと提携して幅広く活動しています。これからも、観光の力を自分たちの目と体で学び、地域・社会貢献に取り組んでいます。門司港へお越しの際は、大正ロマンに浸りながら、レトロを散策しませんか? 私たちがお手伝いをさせていただきます!



私たちがお待ちしております!

西南女学院大学 観光文化学科
学生スタッフ 東さん、一ノ瀬さん

イベント・ボランティア情報

◆◆リオ+20帰国報告会（無料）
6月にリオデジャネイロで開かれた「国連持続可能な開発会議（リオ+20）」に参加した市民による報告会を行います。「私たちが望む未来」を作るためには何が大切か一緒に考えてみませんか？

○日時：7月29日（日）14：00～16：00

○場所：北九州国際会議場 32会議室

○定員：80名

○申込・問い合わせ先：NPO法人
北九州サスティナビリティ研究所

TEL：093-663-7400

FAX：093-662-3800

info@ksks.info

◆◆第10回北九州チャンピオンズカップ
国際車椅子バスケットボール大会 ボランティア募集！

○開催日：10月26日（金）～28日（日）

○開催場所：北九州市立総合体育館

○内容：① 試合の応援ボランティア200名

② 大会PRボランティア100名

③ 選手帯同ボランティア（日本チーム）

④ 選手帯同ボランティア（海外チーム）30名

⑤ 会場運営班100名※③④⑤は、事前研修2回有。

○締切：7月31日（火）

※応募用紙は、各市民センターとボラ協、障害者スポーツセンターにあります。

○問合せ先：①②③④北九州チャンピオンズカップ

国際車椅子バスケットボール大会実行委員会事務局

（担当：山根・岡本）TEL093-922-1432

⑤（社）北九州市障害福祉ボランティア協会

「北九州チャンピオンズボランティア協会内」

（担当：津田・村上）TEL093-882-6770



助成金・賞情報

助成金名	ジャンル	団体名	締切
2012年 Panasonic NPO サポートファンド（子ども分野）	子ども	特定非営利活動法人市民社会創造ファンド Panasonic NPO サポートファンド 子ども分野 協働事務局	7/17 ～ 7/31
2012年 Panasonic NPO サポート ファンド（環境分野）	環境	特定非営利活動法人地球と未来の環境基金	7/17 ～ 7/31
パタゴニア2012年 環境助成金プログラム	環境	パタゴニア日本支社 環境助成金プログラム	8/31
2012年 エイブル・アート・ジャパン 展覧会支援の部	福祉・ 芸術	NPO法人 エイブル・アート・ジャパン	8/31
平成24年度「チャリティプレート助成金」	福祉	特定非営利活動法人 日本チャリティプレート協会	8/31

※詳細は当センターのホームページに掲載しております。

また、当センターの助成金コーナー（ラック）には紙ベースでの情報を設置しております。

知って納得、NPO・ボランティアのあれこれ

Q. 最近「ワールドカフェ」という言葉を耳にしますが、どのようなものですか？



A. Juanita Brown（アニータ・ブラウン）氏と David Isaacs（デイビッド・アイザックス）氏によって、1995年に開発・提唱されました。本物のカフェのようにリラックスした中で自由に会話を重ねていき、理解を深めていくという新しいコミュニケーションの手法の1つです。

参加者が5人前後の小グループに分かれメンバーを替えながら30分程度の会話を複数ラウンド繰り返します。テーマは、どのテーブルも共通で広げた模造紙に気づいた事を自由に書き込んでいきます。

メンバーが変わることで違った見方や考え方に触れ、刺激も受けることができ新しい着想や価値も生まれます。

この手法は、NPOや市民活動だけでなくビジネスや教育など、さまざまな分野で活用が進んでいます。

NPO法人数・設立申請状況

北九州市所轄のNPO法人数

252団体（平成24年6月30日現在）

※北九州市に主たる事務所があっても、従たる事務所が市外にある場合は、北九州市の所轄にはなりません。そのため、これまでお知らせした法人数との違いがあることをご了承ください。

設立認証申請中の団体名（平成24年6月30日現在）

- ・北九州ウォーキング協会
- ・USB-B JAPAN
- ・敬愛福祉
- ・トトスイリーゼ北九州

※縦覧期間中の団体の定款等の情報は、市民活動サポートセンターのHPで見ることができます。

NPO入門セミナー

社会貢献活動を新たに行いたいと考えている方や個々で行っている活動を組織化したいと考えている方を対象に、「NPOとは」「NPO法人とは」など基礎的な事柄を分かりやすく説明します。



講師：内田 満 氏 特定非営利活動法人スポーツウエイヴ 代表

日時：昼の部 8月21日（火）、8月28日（火）いずれも13:30～15:30（全2回）
夜の部 8月21日（火）、8月28日（火）いずれも18:30～20:30（全2回）

会場：北九州市男女共同参画センター「ムーブ」1F 市民活動サポートセンター
〒803-0814 北九州市小倉北区大手町11番4号

対象：NPOや社会貢献活動などに興味を持っている一般市民の方など

定員：各10名 先着順

〔問い合わせ・申し込み〕

北九州市市民活動サポートセンター

TEL：093-562-5309

FAX：093-562-5310



北九州市市民活動サポートセンター

〒803-0814 北九州市小倉北区大手町11-4

北九州市立男女共同参画センター“ムーブ”1階

TEL 093-562-5309 FAX 093-562-5310

URL <http://www2.kid.ne.jp/v-net/> E-mail: support3@axel.ocn.ne.jp

市民活動サポートセンターでは、NPO・ボランティア活動に関する相談や情報の提供を行っています。また、団体間のネットワークづくりの促進のため、定期的な交流会を開催しています。

- ◆NPO法人の認証・認定…申請書の受付や相談を行っています。
- ◆専門相談員による相談…曜日替わりで専門相談員が相談に応じます。
- ◆サポートセンターの日…毎月テーマを変えて、交流会をしています。
- ◆ミーティングコーナーや印刷機の利用…利用には団体登録が必要です。
- ◆掲示板スペース…団体や活動に関するチラシ等を掲示します。
- ◆利用時間 月曜日～土曜日《10:00～21:00》
日曜日・祝日《10:00～17:00》
【休館日】7月26日（木）8月9日（木）

編集後記

友人から勧められ宮崎の卵「ベジタブルエッグ」をお取り寄せしました。

ただの卵ではありません。卵なのに、動物性蛋白質控えめの「たまご」なのです。

さっそく、卵焼きを作ってみました。

ワイルドに卵7個をボールにぶち込み、手早く混ぜ強火で一気に勝負しました。

出来上がってびっくりです。凄まじい弾力があり、味は、あまりの美味しさにあごが落ちるほどの衝撃でした。

思わず、てんやわんやの名曲「卵の親じゃ、ぴーよちゃんじゃ」と歌ってしまいました。

by じろうくん