

## 2024年度（令和6年度）活動報告

（2024年4月1日～2025年3月31日）

特定非営利活動法人 ひとまちつなぎ石狩

### I 市民活動情報センター事業の成果

昨年度に引き続き、「みんなでばばらーとに来てね！大作戦！」を実施しました。施設の利用目的を広く理解してもらい、誰もが気軽に入館できるよう、さまざまなイベントを開催し、来館のきっかけを作ってきました。その結果、昨年度を1,344人上回る11,792人の方々にご利用いただきました。今後も施設の魅力を広く発信し、より多くの方に利用していただけるよう努めてまいります。

リニューアル後

年 度	2017 年	2018 年	2019 年	2020 年	2021 年	2022 年	2023 年	2024 年
来館者数	14,201 人	13,896 人	14,332 人	7,121 人	7,040 人	8,572 人	10,448 人	11,792 人
開館日	306 日	304 日	291 日	281 日	246 日	265 日	259 日	266 日
1時間当り人数	5.80 人	5.71 人	6.15 人	3.12 人	3.57 人	4.62 人	5.76 人	6.33 人

### 備品貸出

地域活動の担い手不足により、市民活動や町内会の縮小や解散の声が聞かれるようになりました。それに伴い、地域のイベント開催も減少し、印刷機の利用も低下傾向にあります。この状況を受け、事業収入の落ち込みを考慮し、市民活動支援事業として印刷・製本サービスを今年3月に開始しました。特に白黒コピー機の利用は順調に推移しており、「使い方がわからなくてもスタッフが丁寧に対応するため、安心して利用できる」といった好評の声をいただいています。一方で、パソコンの利用は減少傾向にあるものの、ワークスペースを活用し、個人のパソコンやタブレットを持ち込んで作業する利用者の頻度は増加しています。この流れを踏まえ、今後はワークスペースの増設など、より快適な環境づくりが必要になると考えています。市民活動の活性化を目指し、利用者がより使いやすいサービスを提供するための工夫を続けてまいります。今後も地域のニーズを把握し、柔軟に対応できるよう努めたいと思います。

### 講座・イベント

健康意識の高いアクティブシニアの皆さまの関心に注目し、「アクティブシニアのためのトレーニング連続講座」を開催しました。腸、筋肉、喉、脳、そして睡眠の5つのテーマに焦点を当て、多くの方が気になっている健康課題を取り上げました。この講座は、身体の不調を軽減し、健やかな毎を送ることを目的としており、参加者の皆さまから大変好評をいただきました。特に、睡眠の「眠トレ編」は、北海道市民活動促進センターの「公募企画講座」助成金を活用し開催しました。

また、「まちフェスいしかり」をはじめとするその他のイベントは毎年恒例となり、回を重ねるごとに認知度が高まり、多くの方に楽しみにしていただけるイベントへと成長しています。今後も、皆さまが充実した日々を過ごせるような学びの場や楽しいイベントを提供してまいります。

講座・イベント名	日 程	参加者数	内 容
① アクティブシニアのための トレーニング連続講座 腸トレ編  講師：白澤 茂明さん	6月20日（木）	8人	元気な体づくりは腸内環境から始まります。講座では、腸内細菌がさまざまな物質を腸内で生成し、その中でも腸内環境にとって重要な酪酸菌について詳しく説明がありました。また、酪酸菌を喜ばせるための食事を積極的に摂取することの重要性についても触れられ、具体的な例としてポテトとたまごのサラダ、ごぼうの漬物、玄米ともち麦ごはん、簡単わかめの味噌汁が紹介され、試食も行いました。
② アクティブシニアのための トレーニング連続講座 筋トレ編  講師：菅野 朱美さん	7月24日（水） 8月 2日（金）	24人 19人	アンケートでも大人気だった筋トレ編は、2回連続で開催しました。ストレッチから始まり、ストレッチゴムを使った運動、正しい姿勢を学びながらのウォーキング、手足をバラバラに動かす脳トレ体操、そしてストレッチ棒を使った筋トレと、充実した内容でした。参加者からは「とてもハードだったが、身体がスッキリした！」「継続して開催したほしい」という声が多く寄せられました。
③ アクティブシニアのための トレーニング連続講座 ボイトレ編  講師：石尾 真弓さん	8月27日（火）	21人	講座開始前、講師が受講生に「今日はこちらから来ましたか？」と積極的に声を掛け、場の空気が和み、温かい雰囲気の中でスタートしました。最初に、出生地や昔の呼び名、趣味について話す他己紹介を行い、初対面同士のペアが楽しく交流。発表の場でも、まるで旧知の仲のような盛り上がりを見せました。続いて、喉の構造や誤嚥の仕組みについて学び、声楽家が実践する誤嚥予防にも役立つ舌のマッサージを体験。最後は懐かしいみんなで歌を歌い、笑顔あふれる雰囲気の中で講座を締めくくりました。「楽しかった！また参加したい！」という声が多く寄せられ、次回開催への期待が高まっています。

講座・イベント名	日 程	参加者数	内 容
④ アクティブシニアのためのトレーニング連続講座 脳トレ編  講師：岡地 雄亮さん	9月19日（木）	13人	認知症の原因には様々な因子があり、予防には活動的なライフスタイル（身体活動の向上、認知的活動の実施、社会参加、対人交流の増加）が重要です。また、姿勢が悪いと体幹が弱まり身体の不調が現れ、転倒や体力低下で身体を活発に動かすことが難しくなり、結果として認知症のリスクも増加すると話されました。脳トレ問題やストレッチ運動、足踏みしながら手を動かすマルチタスクを楽しみながら学びました。
⑤ アクティブシニアのためのトレーニング連続講座 眠トレ編  講師：ヘンシャ 理紗子さん 北海道市民活動促進センター「公募企画講座」助成金活用	10月8日（金）	18人	質の高い睡眠は健康と幸福の基盤です。良い睡眠を得るために、自分の生活リズムを把握することが重要です。朝は日光を浴び、長時間の昼寝を避け、ウォーキングなどの運動を習慣化するなど、基本的な生活習慣を再確認しました。高齢者は8時間以上寝床で過ごす健康リスクが高まるため注意が必要です。睡眠時間にこだわるより、朝すっきり目覚めることが質の良い睡眠の目安になり、睡眠環境については、暗く静かな空間を確保し、快適な温度を維持することが勧められました。無理に眠ろうとせず、好きな音楽やアロマを活用するのも効果的ですと話されました。
⑥ まちフェスいしかり	11月9日（土）	多数	ぽぽらーとを休憩所とスタンプラリーの参加券販売所として開放しました。昨年の反省を活かし、コーヒー以外の飲み物の要望に応じて、ジュースなど6種類の飲み物を提供。2階の会議室では、スタンプラリーを完成させると輪投げやヨーヨー釣り、ガラポンくじを楽しめる縁日を開催しました。子ども限定の縁日でしたが、大人からも「参加したい！」という声上がるほどの人気ぶりでした。

講座・イベント名	日 程	参加者数	内 容
⑦ 師走の地産地消フェア	12月 3日 (月) ～ 12月 20日 (金)	多数	農業女性グループ「サークルスタディ」が丹精込めて育てた「ななつぼし」の稲穂を贅沢に使い、地元の素材を活かした環境に優しいお正月用リースを紹介しました。また、物価高騰の中、新鮮で手頃な価格の石狩産冬野菜は多くの方にご好評いただきました。新たに村田花園のシクラメンも紹介し、皆さまに季節の彩りを楽しんでいただきました。
⑧ アップサイクル展	12月 3日 (火) ～ 13日 (金)	多数	着物や生地風の合いを生かし、より魅力的で価値のあるものに「アップサイクル」した作品の展示会。 参加団体は「光子の部屋」と「M's リメイク」。 10日、11日は小物製作体験でミニほうきアレンジとクリスマスリースを作成しました。講師は光子の部屋。
⑨ 石狩落花生研究会 10周年記念 落花生まつり ～石狩産落花生で鬼退治～	2月 1日 (土)	多数	石狩落花生研究会の10周年を記念して開催した「落花生まつり」は、第1部「石狩産落花生で鬼退治」と第2部「10周年記念祝賀会」で構成。 第1部のぽぽらーとブースでは落花生を使ったお菓子などを紹介しました。
⑩ NPO団体の交流会  講師：草野 竹史さん	3月 11日 (火)	13人	NPO 法人 ezorock の草野代表をお迎えし、日々の活動やNPOの資金づくりについてご講演いただきました。はじめに、自己紹介を兼ねた4つのテーマでの発表があり、「この交流会で期待していること」では、多くの方が「交流」や「つながり」を挙げていたことが印象的でした。続いて、ezorockの事業についての説明がありました。特に心に残ったのは、ボランティア参加者の多様性です。様々な背景を持つ人々が集まり、人との交流を通じて新たな学びや成長の機会を得ていることが語られました。講演では「人とのつながりの大切さ」が強調され、充実した時間となりました。

## 相談業務

スマホの使い方、家庭菜園、NPO 活動に関する相談を受け付け、多様なニーズに応える場となっています。これらの活動を通じ、地域の皆様の交流と学びの場を提供し、今後もより一層充実したサービスを提供してまいります。

## カフェスペース

カフェスペースは、団体でのご利用はもちろん、おひとりでゆったりと過ごす場所としても、多くの方々に親しまれています。時には満席となることもありますが、お客様同士が自然に譲り合う光景もあり、穏やかで優しい空気感が、よりくつろぎやすい空間を生み出しているように思います。今後も、より多くのお客様に快適に過ごしていただけるよう、レイアウトの工夫や席数の調整などを考えながら、さらに居心地の良い空間づくりを目指していきたいと思います。

## 展示コーナー

新たな作家の方々にもご協力を得て、四季折々の展示会を開催することができました。展示会を目的に訪れる方々も多く、来館のきっかけとなっています。展示物があることで華やかで温かみがあり、来館された皆様に楽しんでいただける場となっています。

展示イベント名	日 程	作 者
第 7 回 石狩花紀行展 ～寒さを乗り越えて咲く春の花たち～	4月15日（月）～26日（金）	安藤 牧子
場崎 恵 展示会 はまなすの丘公園風景スケッチ	5月7日（火）～6月29日（土）	場崎 恵
手作り絵本の会 HOHOEMI 夏 作品展	7月1日（月）～12日（金）	手作り絵本の会 HOHOEMI
工房ひまわりさん展示会	7月16日（火）～8月2日（金）	工房ひまわり
第 8 回 石狩花紀行展 ～初秋の花ダリアから落ち葉へ～	11月18日（月）～29日（金）	安藤 牧子
手作り絵本の会 HOHOEMI 冬 作品展	12月 3日（火）～13日（金）	手作り絵本の会 HOHOEMI
場崎 恵 展示会 はまなすの丘公園風景スケッチ	3月4日（火）～31日（月）	場崎 恵

## 図書事業

石狩市民図書館における予約本受け取りサービスは、昨年同様に好調を維持しており、利用者は延べ 2,636 人、予約冊数は 4,298 冊 でした。

館内の検索端末「OPAC（オーパック）」は定期的に活用されており、利用者のスマートフォンでの予約検索のサポートも行なっており、安心して利用できると好評です。

また、貸出カードを忘れてしまった方にも柔軟に対応できるよう、図書館と連携し予約本を受け取れる仕組みをとるなど利用者の皆さまに寄り添ったサービス向上を心がけています。

新しく設置された「石狩市民図書館コーナー」には、市民図書館の除籍本が配本されています。このコーナーの本は、貸出手続きなしで自由に持ち帰り、ゆっくりと読んでいただけるスタイルです。読み終えたら返却するだけなので、気軽に楽しめると多くの方に親しまれています。

さらに、石狩市民図書館の「雑誌購入スポンサー制度」を活用した寄贈を継続し、今年度も「北海道じゃらん」と「文藝春秋」の2誌の契約を更新しました。これらの雑誌には、当法人の事業広告を掲載し、広報活動の一環として有効活用しています。

## 広報業務

「ぱぽらーと通信」は年に6回発行し、情報センターをはじめ11カ所に設置。さらに、あい・ボード（33カ所）にも掲示しています。また、ひとまち会員や石狩市のNPO法人、市民活動団体など、約110通を郵送しました。臨時号は各町内会宛にも発行しました。

発行枚数は、通常号が平均約500枚、臨時号は2,400枚。発行内容は以下の通りです

号 数	内 容
第 95 号	季節を楽しむ地産地消講座の予告、石狩落花生研究会会員募集、展示コーナーの報告、NPO法人交流会の報告、助成金情報
第 96 号	第 14 回体験自然エネルギー教室の予告、アクティブシニアのためのトレーニング連続講座「筋トレ編」の予告、臨時休館のお知らせ、展示コーナーの報告、除籍本コーナーの設置報告、アクティブシニアのためのトレーニング連続講座「腸トレ編」の報告、助成金情報
第 97 号	アクティブシニアのためのトレーニング連続講座「ボイトレ編」の予告、臨時休館のお知らせ、展示コーナーの報告、アクティブシニアのためのトレーニング連続講座「筋トレ編」の報告
第 98 号	第 5 回まちフェスいしかりの予告、臨時休館のお知らせ、アクティブシニアのためのトレーニング連続講座「筋トレ編、ボイトレ編、脳トレ編」の報告、第 14 回体験自然エネルギー教室の報告、助成金情報
第 99 号	師走の地産地消フェアの予告、臨時休館のお知らせ、アクティブシニアのためのトレーニング連続講座「眠トレ編」の報告、第 5 回まちフェスいしかりの報告、助成金情報
第 100 号	石狩落花生研究会 10 周年記念 落花生まつりの予告、NPO 団体の交流会の予告、展示コーナーの報告、干支屏風 workshop の報告、師走の地産地消フェアの報告
臨時号	総会シーズン印刷予約受付中！ぱぽらーとの機能紹介、臨時休館のお知らせ、3 月・4 月カレンダー

## Ⅱ 市民活動支援事業

自主事業として提供しているカラーコピーやラミネート加工のサービスは、多くの方にご利用いただき、順調に活用されています。また、町内会などでの担い手不足を少しでも支援できればとの思いから、総会資料などの作成支援サービスを3月よりスタートしました。印刷・製本・データ作成を代行することで、資料作成の負担を軽減し、町内会の運営がより円滑に進むようサポートいたします。今後も、地域の皆さまのニーズに寄り添いながら、より良いサービスの提供に努めてまいります。

### 講座・イベント

4つのイベントを共催し、2つの講座には協力という形で参加しました。また、第5回まちフェス いしかりは北海道地域活動振興協会の「まちづくり推進活動支援事業」の助成金を活用し、落花生まつりは北海道市民活動促進センターの「中間支援組織等事業」の助成金を活用して開催しました。

講座・イベント名	日 程	参加者数	内 容
① 第14回 体験自然エネルギー教室  見て作って学んで 自然エネルギーを身近に 感じよう！	7月27日（土）	51人	風力発電の仕組みや自然について学び、風車見学（かなみちゃん）・自然エネルギーの学習、ペットボトルを使ってLEDライト付きミニ風車づくり、石狩海浜植物の学習。より多くの方に参加していただくため、今年度も1階のホールで開催。アンケートでは、「普段入れない場所に入れる特別感が良かった」「子どもが必死に取り組む様子や楽しそうに工作する姿を見られ、親も楽しめた」「温暖化や石狩の自然について学ぶ機会が得られて良かった」と、好評の声が寄せられました。NPO法人北海道グリーンファンドと共催。
② 石狩市民図書館こども司書養成講座	8月7日（水）	18人	地域学習「石狩食材でカレーづくり」に講師として協力しました。地元の新鮮な食材を活かしたカレー作りを通して、子供たちに石狩の食の魅力を伝える貴重な機会となりました。

講座・イベント名	日 程	参加者数	内 容
③ 第5回まちフェスいしかり  北海道地域活動振興協会「まちづくり推進活動支援事業」助成金活用	11月9日（土）	1,200人	初めて北コミ全館貸切りで規模を拡大しての開催でした。物販ブースと子どものブース、その他の体験ブースと分けることでゆったりと体験できたと好評でした。また、出展内容も回を重ねるごとに、幅広い年代で楽しめる様々なジャンルのものとなってきたことから、家族連れでの来場が多く、各年代で楽しめるイベントとして認知されてきています。石狩市の銘品が当たる「わくわく抽選会」では今季の北海道フロンティアリーグ覇者である「石狩レッドフェニックス」の選手に司会を務めていただき、大いに盛り上がりました。まちフェスいしかり実行委員会と共催。
④ 大人の図書館 J A Z Z N I G H T	11月17日（日）	多数	石狩落花生研究会の茹で落花生を提供しました。ほどよい塩味が絶妙なアクセントとなり、お酒との相性も抜群。参加者からも好評をいただき、石狩落花生研究会の魅力をPRする良い機会となりました。社会教育課と市民図書館主催の事業に協力。
⑤ 石狩市冬季避難所体験訓練	11月26日（火）	多数	炊き出しコーナーで、炊き出し釜と大鍋で、石狩産のお米や野菜、望来豚、トマチャをふんだんに使用した「地産カレー」を調理し参加者に振る舞いました。石狩市危機管理課と共催。
⑥ 石狩落花生研究会10周年記念 落花生まつり ～石狩産落花生で鬼退治～	2月 1日（土）	多数	第一部のメインイベントは、昔懐かしい餅まき。餅まきを体験したことがないスタッフの希望で実現しました。お餅は「和洋菓子のかむら」さんに特製の紅白餅を作っていただきました。 第二部は10周年記念祝賀会。お料理は「鮎爽醇鳥ひだか」さんに特製弁当をご用意いただきました。また、会場






北海道市民活動促進センター「中間支援組織等事業」助成金活用		を華やかに彩ったのは、長年にわたり当法人を支えてくださっている「北の花工房 大村花き園」さんの立派なカーネーション。その鮮やかな花々は、空間を華やげるだけでなく、感謝の気持ちを込めて、お帰りの際に皆様へ1輪ずつお渡ししました。石狩落花生研究会と共催。
-------------------------------	--	---

## いしかり魅力発見！地産地消コーナー

石狩のNPO団体や福祉団体、農家さん、作家さんの品を紹介しました。今年度は、新たに2軒の農家さんと1人の作家さんが加わり、より多彩なラインナップとなりました。物価の高騰が続く中でも価格を抑えて提供しており、丁寧に育てられた野菜は、その美味しさが際立ち、さらに美味しく楽しんでいただけるよう食材を活かしたレシピを提案し、リピーターの方々にも喜んでいただいています。

地産地消紹介コーナーの取扱いは以下のとおりです

- 野菜 … 須藤農園、後藤農園、藤岡農園、出塚農園、加藤農園（厚田）、中田農園  
はるきちオーガニックファーム、石狩落花生研究会、みのりファーム、越後農園  
勝田農園 
- 花 … 小笠原農園、村田花園
- 苗 … 藤岡農園、小林花園、勝田農園
- 加工品 … レラ・もうらい、高岡施設園芸生産組合、はまなす館、ラ・ターブルベール  
蒼き羊飼いうール 
- 菓子 … パン菓子工房バーケリー、ベーカリーショップこむぎっこ、NPO法人やすみや  
和洋菓子のなかむら、ジェルメ・まるしえ、サムリブ、みのりファーム  
石狩落花生研究会、農家ふえエリー's
- 手作り品 … 安藤牧子、サークルスタディ、ひびけこだま会、石狩郷土研究会  
アミーケインターナショナル、みのりファーム、石狩落花生研究会、Ryo litsuka  
竹田美喜子、場崎恵、ひまわり工房 

### Ⅲ地産地消事業・事業の成果

#### いしかり食と農の未来づくり推進委員会として

推進委員会は、3事業（いしかり地産地消の店、いしかり食と農のカレッジ、いしかりグリーンツーリズム）と下記の2事業を合わせて推進委員会事業として、石狩市とともに進めています。

委員会の構成は9団体の代表が集まり、代表を当法人の理事長が務めています。なお会計事務も当法人が行っております。

この2事業は、当法人の地産地消事業として位置付けされ、市民の参加を中心として長年取り組んでいます。落花生研究会は石狩市農協との連携もされており、また、地域にとっての農産物として「北海道・地域産業資源」として、認められ、益々の期待をされるところです。

#### ■いしかり食と農の未来づくり推進委員会 ホームページ

<https://i-syokutonounomiraidukuri.hp.peraichi.com>



##### 1 季節を楽しむ地産地消講座事業

活動詳細記録は別紙（議案書に同封）

##### 2 いしかり食と農の応援隊事業

石狩落花生研究会の活動詳細記録は別紙（議案書に同封）

落花生研究会 ホームページ

<https://ishikari.hp.peraichi.com/rakkasei>



### Ⅳその他

受託事業	広報いしかりの制作委託を受けている(株)キューブコーポレーションより原稿制作を委託されています。
------	--

### Ⅴ法人報告

- ① 5月 8日（水） 2024年度 第1回 理事会  
2023年 決算報告、活動報告、2024年活動方針  
事務規定の改定確認、それに伴う就業規則、（退職について）
- ② 5月23日（木） 2024年度 第20回 通常総会
- ③ 5月30日（木） 2024年度 第2回 理事会  
理事長選出
- ④ 3月27日（木） 2024年度 第3回 理事会  
2025年度 活動方針について