

まちに出て、地域とつながろう



ひの市民活動
はじめてガイド

これから
市民活動を
はじめたい
みなさんへ

はじめに

ひの市民活動はじめてガイドは、「身近な地域で何か始めたい」「地域に役に立つことをしたい」「自分のスキルを地域で活かしたい」と考えているみなさんへ、地域デビューするきっかけになることを目的に作成しました。

2020年からのコロナ禍は、活動の中止や延期など地域にも大きな影響を与えました。ただ、リモートで仕事をする機会が増え、地域にいる時間が長くなったことで、また仕事の仕方の変化や行動制限などを通じて生活意識が変わったことで、地域への関心を高めた人や地域に関わりたいと行動を起こす現役世代の方が増えていると感じます。2023年は地域での活動も再開していく中で、地域に関心を持ち始めた方、何か始めたいと思っている方がこのガイドを読むことで、身近な活動に参加してみようと思っただけだと考えています。

地域活動は「人」とのつながりで生み出していくものです。そこで、ガイド作成にあたっては、長年地域で活動している方や、地域への一歩を踏み出した方、まだ関わっていない方など多くの方のお話をお聴きしました。何から始めたのか、どのように活動しているのか、活動の楽しさや大変さは何か、「生の声」を大切に作成しました。また、地域の活動の拠点の紹介や実際の活動の様子なども掲載しています。

このガイドを通して日野市の地域活動のイマをイメージしていただくと同時に、ぜひ自身に置き換えて「何をしようかな」「何ができるのかな」と考えてみてください。そして、このガイドをきっかけに、実際に地域のイベントや活動に参加したり、体験したりして、地域活動の楽しさを味わっていただけたら！と思っています。

目次

1. **自分の暮らす、働くまちで何ができる？ ～ひの市民活動とは** p2～3
 - (1) 市民活動とは？
 - (2) 日野市の活動を知ろう
 - (3) 活動を体験し、ひの暮らしをもっと楽しもう！
2. **日野の市民活動を知ろう** p4～12
 - (1) 日野市の市民活動の状況（2023年1月）
 - (2) 日野市の市民活動の事例
 - (3) 日野市の市民活動の実施場所
 - (4) 各地域にある市民活動の活動拠点の紹介
 - (5) ひのまちづくり市民フェア の紹介

【コラム】 これからの市民活動
3. **市民活動に参加する時のコツ** p13～15
 - (1) 活動に参加するステップ
 - (2) 活動に参加する時の心得、続けるコツ
4. **ひの市民活動支援センターの紹介** p16～17

1. 自分の暮らす、働くまちで何ができる？ ～ひの市民活動とは

みなさんは日々の暮らしの中で、「こんなものがほしいな」「こんなこと学びたい」「新しいこと始めてみたい」と思った時、どうしますか？

ネットで検索したりお店に訪問したりして商品やサービスを探し、そこから選び、購入することが多いと思います。そのような消費行動に加えて、「自分でつくる」ということもできます。ただ、自分一人でつくろうとしても、何から始めたらいいか、必要な知識や技術は何か、一緒にできる人はどうしたらいいか、わからなくて困ってしまいそうです。そんな時、地域で関心事や目的を共有できる人と一緒に活動してみるのには、どうでしょうか？

(1) 市民活動とは？

日野市では「日野に住む・働く市民が、日野を舞台に、自分の関心・テーマについて地域内外の人と協力して主体的に活動すること」を“市民活動”と呼んでいます。テーマは、子育て、教育、福祉、環境問題など地域課題に関する活動から、仲間との勉強会、クラフトづくり、趣味の活動まで幅広いものです。活動形態もグループ活動、NPO、自治会、コミュニティビジネスなど多様な形があります。大切なのは、一人ひとりの「身近な人たちと一緒に楽しみたい」「自分のできることで役立ちたい」という気持ちです。

(2) 日野市の活動を知ろう

日野市では様々な活動が行われています。

あなたの地域で、お祭りなどの季節のイベントはありませんか？お祭りに遊びにいくと、運営している人がいます。その多くが、お祭りを地域の人に楽しんでもらいたい気持ちから運営に参加している市民の方たちです。お祭りやイベントを見るのも楽しいですが、実は運営する側にまわると、伝統やそれを支える人の思いに触れたり、楽しんでもらえる工夫を一緒に作ったり、見るだけでは味わえないおもしろさがあります。同じ地域に住んでいる人とイベントを一緒に作り上げていく。それも市民活動です。

また、みなさんの身近な活動として自治会活動があります。ただ、自治会のイメージと言えば堅苦しかったり、人との関わりに緊張したり、負担が大きいというイメージの方も少なからずいるでしょう。ただ、近年多発している災害に対して防災活動に力を入れる自治会、子育てや介護の助け合いを進める自治

お祭りに単に参加するだけではつまらなく、「運営側にまわりたい」と思い、参加して3年目です。運営側ですと、いろいろなことを助けられますし、お客さんとの会話もできて打ち解けることができます。



大庭さん

会、ホームページ開設やお祭りのみの参加可能な仕組みを始め自治会など、それぞれが工夫を始めています。ご近所の人とつながる機会として、参加してみるのもいいでしょう。

興味のある分野の地域活動もおススメです。例えば環境問題の場合、「ごみ問題」「地産地消」「エネルギー問題」などのキーワードで活動する団体が日野市に多数あります。また、スポーツやマジック、映画等の地域ロケの支援、居場所づくりなど、自分の「好きなこと」「得意なこと」を活動にしている方もいます。(具体例を「2. 日野の活動を知ろう」で紹介しています)

どのようなテーマで、どんな活動があるのか、わからない方も多いでしょう。そのため、ひの市民活動支援センターではホームページなどで日野の市民活動を紹介しています。活動紹介記事や団体のページ、SNS を見てみると、身近な地域に自分の共感できるテーマで工夫した活動をしている人たちがいることがわかります。

年に一度開催の「まちづくり市民フェア」では、日野で活動する多種多様な団体が集って活動紹介をしているので、多くの活動に出会うこともできます。

(3) 活動を体験し、ひの暮らしをもっと楽しもう！

活動を知り、テーマやメッセージ、活動内容に共感できたら、もうあなたの市民活動は始まっています。ぜひ関心を持った活動のイベントに参加したり、見学したりしてみてください。ここでは、同じことに関心を持っている人に出会えるでしょう。

地域での活動を知り、少し体験し始めると、日ごろ過ごすまちは多くの人に支えられていると気づくでしょう。人の姿が見えてくることで、「日野っていいところだな。色々な可能性があるな」と思えるようになるでしょう。同時に、共感できる仲間ができ、自分の考えやアイデアを話し、興味深い話を聴ける機会も増えることで、自分の視野も広がり、仲間と共に行うことで自分のできること、自分を活かせることも増えていきます。仕事と家庭だけでは気づけなかった「新しい自分」も発見できるでしょう。

仕事以外の地域の人とのつながりは、暮らしにいろどりを与えてくれる…これは実際に地域活動をしている方の声です。

「こんなすてきな林があるので、子どもたちにあそばせたいよね」と思ったことがきっかけで、子どもの遊び場の活動を続けてきました。平日は仕事、休日は地域活動して忙しいのですが、普段の仕事と全然違う仲間、違う価値観、違う環境で体を動かすと、それが結果的にリフレッシュになっています。



澤村さん

会社じゃないところで会社じゃない人と、仕事のように仕事でないことに携われます。仕事で培ったスキルが地域の課題解決に役立つ面白さを感じています。



太田さん

2. 日野の市民活動を知ろう

(1) 日野市の市民活動の状況 (2023年1月)

① 日野市のNPO 法人

日野市には、NPO 法人が 74 団体 (2022 年現在) あります。どのような活動をしている団体があるかは、「内閣府 NPO ホームページ」より検索ができます。

* [主たる事務所を日野市に置いている NPO 法人](#)

「NPO」とは「Non-Profit Organization」または「Not-for-Profit Organization」の略称で、様々な分野(福祉、教育・文化、まちづくり、環境、国際協力など)で、社会の多様化したニーズに応える活動を行っています。事業で得た収益は団体の構成員に分配するのではなく、様々な社会貢献活動に充てることで活動しています。このうち、特定非営利活動促進法に基づき法人格を取得した団体を「特定非営利活動法人(NPO 法人)」と言います。

② 日野市の自治会

日野市には令和 4 年度現在、237 の自治会があります。自治会は住民の交流、防災・防犯、地域福祉など地域コミュニティの核となっています。高齢化が進行している自治会も多いのですが、世代交代を図っている自治会、LINE を使ったデジタル回覧板や、公式 SNS の立ち上げなどの活動を始める自治会も広がっています。

* [自分の住んでいる地域の自治会は？\(日野市\)](#)

* [ホームページを持つ自治会のリンク集\(日野市\)](#)

③ 日野市のサークル活動

日野市のサークル活動は、主に公民館や交流センターで行っている団体が 166 団体あります。ダンスや音楽、手芸、絵画など、種類は多岐にわたります。公民館や交流センターでは自分のスキルを活かした講座のお試し開催なども相談に乗ってくれます。

④ アクションプラン

「地域が地域を知る・考える・動き出す！」をテーマに、地域の課題について考え、市民自ら課題解決に取り組む実行プロジェクト「アクションプラン」が動き出しています。8つの中学校区に分かれ、それぞれのテーマに取り組んでいます。

* [アクションプランの紹介\(日野市\)](#)

⑤ ボランティア活動

日野市社会福祉協議会のボランティアセンターで、ボランティアの募集・紹介を行っています。ボランティア登録をすると、活動内容を相談することができます。また、情報誌「ボランティア・インフォメーション」が月 1 回送られてくるので、地域のボランティア情報がわかります。夏のボランティア体験、自宅でできるリモートボランティアもあります。

* [日野市社会福祉協議会](#)

⑥ イベントの実行委員会

日野市には、市民がイベントの企画運営を行う実行委員会によって運営されている大型イベントがあります。実行委員の募集は広報等で行われています。活動初心者の方の参加も歓迎です。

- ・ まちづくり市民フェア
- ・ オクトーバーフェスト …日野市で活動する団体が10月にワークショップや展示を行う地域の文化祭のようなイベントです

⑦ まちにくわるポータルサイト「Hi-know」

ボランティアセンター内におかれた事務局が運営する「Hi-Know」では、日野市の団体・サークル活動の情報が集約されています。また市内のイベントカレンダーや「まち記者」による日野市レポートなどもあり、情報収集にぴったりです。

<https://www.hi-know.tokyo/>

教えて！

地域で活動することへの思いは？

2016年に台風9号が来ました。浅川のすぐ横なので非常に危ない思いをしました。当時、寝たきりの義母がいて、避難もできない状況でした。市の広報車も「すぐ避難してください」と。お向いは車ありましたが、普段の付き合いがないから「助けてください」と言えなかったんです。その体験後に、自治会長から「お祭りあるから手伝って」と言われ、すぐに参加しました。それが自治会に関わったきっかけでした。



壺井さん

長く住んでいても、周りの人と知られていないと感じ、地域に関わるようになりしました。地域センターのような場をつくりたいと、市の補助金も利用し空き家の活用をしています。自治会だけではできないので、官民で連携するために「程久保駅周辺を考える会」を立ち上げて代表を務めています。



大庭さん

子どもが屋外で自由に遊べる場所をつくりたいというのが一番の思いでした。自分が子どものときに祭りごとが楽しかった思い出があるのですが、大人になって支える存在の大切さに少しずつ気づいたんです。子どもが楽しい思い出をつくって、大人になった時に作り手側にまわって、めぐっていくといいなと思って続けています。



澤村さん

地域で食を通じて交流する活動をしています。食を食べ、家で話し合うような感覚で交流できる、地域のリビングダイニングを広げたいと思っています。もともと食品会社に勤めていて、公民館で栄養士として料理教室をしていました。その活動を通して地域活動の大切さを学び、もっと役立ちたいと社会福祉の勉強を始めると共に、地域活動を生業にしていきたいと考えて日野市で創業しました。



酒井さん

(2) 日野市の市民活動の事例

日野市にはどのような活動があるのか、市民活動の事例をいくつか紹介します。

6

【市民活動】

● 炭焼きクラブ

～「大人の火遊び」やりませんか？

「火を育て、火の有難さを知り、火の怖さを知る」をテーマに、鑑賞炭（お華炭）を作る講座を毎月開催しています。焼いて食べたい物を持ち寄って、焚き火パーティーも開催しています。



【市民活動】

● すみれ塾

～「教育」から「共育」へ！地域の子どもたちを皆で育てましょう！

教室で行う対面授業、zoom を使って行うオンライン授業で、学びたい学生さんをボランティア講師さんがサポートします！子どもの学びを応援したい大人の方、お待ちしております。



【自治会】

● 下田自治会

子ども向けのイベントを多く開催しています。地域の若いひとたちと関わりたいというベテランが活動について教えてくれるサポーター制度も導入し、地域活動に参加しやすい体制をつくっています。お祭り当日だけのボランティアから始められる気軽さも好評です。



PTAや自治会も、役員をやると「やってよかった」と感じますが、その良さがみなさんに伝わっていないことが課題です。なるべく小さな活動をいっぱいすることが大切だと思います。



大瀧さん

【アクションプラン】

● 一中アクションプラン

「顔の見える関係づくり」をテーマに子どもから大人まで一緒に楽しめるイベントを企画しています。昔遊びや蚕の糸取り体験、最近ではボッチャなどのユニバーサルスポーツで地域交流ができる企画を開催しています。当日のお手伝いから企画運営まで、自分に合った関わり方でOK!



二中アクションプランでは、パン屋さんを巡る「まち歩き」をしています。私は三中アクションプランも参加していて、複数に携わっている人も結構います。興味を持ったものに参加してほしいです。アクションプランが何をしているのか、日野市のLINEもぜひ見てください。



大庭さん

(3) 日野市の市民活動の実施場所

日野の市民活動は、身近な場所で開催されています。関心ある場所、近く of 場所で行われている活動を調べて参加するのもいいでしょう。

● 仲田の森蚕糸公園

文化遺産にも登録された蚕室「桑ハウス」がある、大きな自然公園です。週末にはプレーパークが開催されており、いつも子どもたちが元気に遊んでいます。



● カワセミハウス

多摩産材を利用した建物や綺麗な芝生が印象的な施設。主に環境系の団体が使用していますが、子どもたちの放課後の居場所にもなっています。



● 交流センター

各中学校区に一か所ずつ設置されているコミュニティ施設。多くの人を集められるホールや会議室などもあり、市民団体の活動の拠点となっています。



● 地区センター

市内に 66 か所もあるコミュニティ施設。無料で気軽に利用できるのがウリです。団体の作業・練習におすすめ。

● ひの市民活動支援センター

なにか活動に困ったらココ！活動のお悩み、団体の紹介、作業場所の提供など、地域活動のことならあらゆる相談にお応えできる施設です。

● PlanT (多摩平の森産業連携センター)

住民、学生、企業、クリエイターなど様々な属性の人が集まっているコワーキング・スペースです。創業支援に力を入れており、起業の相談や仕事に役立つ講座などを行っています。多種多様な立場のアクティブな人と出会うことで、新たなアイデアやヒントが得られるでしょう。



(4) 各地域にある市民活動の活動拠点の紹介

市内の様々な施設は市民活動の拠点としても使われています。関心あるテーマに関する施設や近くの施設で、どのようなイベントや活動が行われているか調べてみましょう。

- 公民館 中央公民館 高幡台分室
[中央公民館 | 日野市公式ホームページ \(hino.lg.jp\)](http://hino.lg.jp)
- 福祉支援センター
[施設案内 福祉支援センター | 日野市公式ホームページ \(hino.lg.jp\)](http://hino.lg.jp)
- ひの煉瓦ホール
[ひの煉瓦ホール \(日野市民会館\) / 七生公会堂・七生福祉センター \(hino-kaikan.jp\)](http://hino-kaikan.jp)
- とよだ市民ギャラリー
[施設案内 とよだ市民ギャラリー | 日野市公式ホームページ \(hino.lg.jp\)](http://hino.lg.jp)
- 生活保健センター
[施設案内 生活・保健センター | 日野市公式ホームページ \(hino.lg.jp\)](http://hino.lg.jp)
- 勤労青年会館
[施設案内 勤労・青年会館 | 日野市公式ホームページ \(hino.lg.jp\)](http://hino.lg.jp)
- 中央福祉センター・高幡福祉センター・湯沢福祉センター
[施設案内 福祉センター | 日野市公式ホームページ \(hino.lg.jp\)](http://hino.lg.jp)
- セツ塚ファーマーズセンター
[施設案内 日野市立セツ塚ファーマーズセンター | 日野市公式ホームページ \(hino.lg.jp\)](http://hino.lg.jp)
- 男女平等推進センター
[施設案内 男女平等推進センター | 日野市公式ホームページ \(hino.lg.jp\)](http://hino.lg.jp)
- 市民の森ふれあいホール
[施設案内 市民の森ふれあいホール | 日野市公式ホームページ \(hino.lg.jp\)](http://hino.lg.jp)
- 南平体育館
[日野市立南平体育館 \(hino-minamidaira-gym.com\)](http://hino-minamidaira-gym.com)

(5) まちづくり市民フェアの紹介

市民と市民活動をつなぐイベントとして毎年10月頃に市民の手によって開催されている年に一度の大型イベントです。2022年度はInstagramなどのSNSを使ったイベント告知に力を入れ、若い人の来場が増えた結果、約2,400名が参加されました

フェアの良いところは市民の手によって運営されていることです。実行委員会形式によって行われており、団体代表やひの市民活動支援センターのメンバーと共に企画・運営を担う市民委員を、毎年初夏に市報で公募しています。2022年度は5名の方が市民実行委員として活躍されました。

市民委員になるにあたって活動経験は問いません。これから地域に参加したいので日野の活動をしたいから参加した方もいらっしゃいます。

市民委員は団体代表らと共に実行委員会のメンバーとなります。実行委員会は10回行われ、計画、会場、広報、協賛の各部会に分かれて準備を重ねていきました。Instagramの活用も新しく参加した市民委員の提案で行われました。

実行委員と活動団体はそれぞれの役割を担いながらも連携しながらイベントの準備、運営をしていきます。フェアの企画、準備、当日の活動を通じて、地域の様々な人とのつながりが生まれ、イベント後も継続するつながりとなっています。

フェアに参加することで数多くの団体に出会えます。また地域参加のきっかけに市民実行委員となって体験するのもおすすめです。

まちづくり市民フェアの活動を活かして、自分のやりたいことをぜひ見つけてください。

* 実行委員会の様子



* 市民委員の作成したチラシ



まちづくりフェアの実行委員会に今年から入りました。育児と仕事に奮闘していたので、それまで地域のことを考えてこなかったです。出版社にグラフィックデザイナーとして勤めていたので、子育ての合間で、そういったスキルが役立つ場が地域にはあると感じていて、地域の回覧板などのお手伝いもしました。「助かります」と言われるとこっちは嬉しいです。



井上さん

*フェア当日は市民委員自身もブースを出展してイベント参加



子育ても落ち着いてきたので、生まれ育った日野に何かできればと思っていたところ、実行委員会の募集を市報で見つけました。一人で参加する勇気がなかったので井上さんを誘って一緒に参加しました。私はアナログ派でしたが、井上さんから Instagram を学んで、双方向のコミュニケーションに努めてみました。コロナ禍でしたが、たくさんの人に来場いただき、とても嬉しかったです。



柱野さん

【コラム】これからの市民活動

広石拓司（株式会社エンパブリック代表）

今、社会は大きく変化し、価値観もライフスタイルも多様化している中で、市民活動も、これまでの姿からこれからの姿へと変化してきています。

「市民活動をしている人って、すごい人のイメージがあります。地域や困っている人のためという気持ちが強く、時間を取って、お金ではなく熱意で動いている。すごいな、と思うのです」

「地域コミュニティって、地域に長く住む人、高齢の人ばかりのイメージがあります。長年かけてできあがっている関係に、新参者が入るのは難しいと思うのです」

このようなご意見をいただいたことがあります。

確かに、これまでの社会では、高校・大学などの学びのステージ、仕事や子育ての「現役世代」のステージ、定年や子育てが終わったら余暇や地域活動のステージと、3つのステージで暮らす人が多くいました。そして日野はベッドタウンとして核家族世帯が多く、同じ企業に長く勤め、長く地域に住むことを前提に暮らす人が多くいました。市民活動も、比較的似たライフスタイルを前提に、時間をかけて共有している人達を中心に活動をしていました。また、社会奉仕としてのボランティアが重視され、熱心に取り組むリーダーを中心に組織としてまとまった活動を行うものが多くありました。

しかし、近年の社会の変化や多様な機会の拡大によって、ライフスタイルは多様化してきました。従来の現役世代でも、仕事や子育てをしながらボランティアをしたり、社会人大学院で学んだり、NPO など地域での活動を仕事にしたり、男性が育児を中心に担う主夫の方もいます。シニア世代でも新しい仕事を始めたり、中高生世代も地域での体験学習を通して地域活動に参加したりするなど、世代毎に一括りにすることが難しくなっています。このように単なる年代で区切らず、多様な生活の仕方を混ぜていく「マルチ・ステージ」の生き方が広がっています。日野に住む理由、住む期間、生活時間もより多様になり、プライバシーを守る意識も高まったことで、ご近所に住んでいてもお互いに知らないという関係も広がっています。

多様性の時代の市民活動には、同じであることを前提とするのではなく、「違い」をポジティブに受けとめ、活かしていく発想が大切になります。「同じ」は一体感を持ちやすく、コミュニケーションも楽なように感じやすいのですが、「違い」によって物事を多面的に考えることができ、コミュニケーションが深まり、新しいアイデアが生まれます。

目指すことを共有しながらも、それぞれの考え方、価値観を大切に、多様な参加の形や時間、スタイルで参加できる人を増やす。お互いの考えを大切にしながら、対話することを通してより柔軟に、より効果的な活動をつくるのが、これからの市民活動では大切です。

3. 市民活動に参加するときのコツ

ここまでお読みいただき、日野市には様々な市民活動や参加の機会があることがわかってきたのではないのでしょうか。ただ、「地域での活動に関心はあって参加してみたいが、ハードルを感じ」という方もいらっしゃると思います。ここでは、市民活動に参加するときのコツをお伝えします。

(1) 活動に参加するステップ

どう始めればいいのか、迷っている人は次のようなステップで動いてはどうでしょうか？

Step 1. まずは知ることから。情報を得よう

このガイドでも様々な情報源を紹介しています。それらを使って活動の情報にアクセスしてみましょう。また、市報や駅、街中の掲示板などのポスターも少し気にしてみると、意外と情報が多くあることに気付くでしょう。色々な情報に触れる中で、自分の地域への視野が広がると共に、自分の関心がどこにあるかも見えてくるでしょう。

Step 2. 講座やイベントに参加してみよう

情報を見て興味を持った講座やイベントに参加してみましょう。講座やイベントは幅広く公開されており、気楽に参加できます。また、イベントには自分と似た関心を持つ人が集まっています。参加者や場の運営者の様子を見ることで、活動の雰囲気もわかるでしょう。隣に座った人や同じグループになった人に挨拶してみましょう。

Step 3. 話を聴いてみよう

講座やイベントに参加する中で、自分の関心にあう活動や参加しやすい活動、気の合いそうな人がいたら、話しかけてみましょう。講座やイベントの運営者に声をかけるのもいいでしょう。最初の話は、相手の活動について教えてもらうのがおすすめです。自分の関心や状況を伝え、自分に合う活動や参加方法を一緒に考えてもらってもいいかも。

Step 4. 見学、体験から始めよう

参加してみたい活動が見つかったら、一度、見学や体験をしてみましょう。関心事や背景など自分との共通項がある人に出会えたら、活動への親しみが高まるでしょう。継続して参加したいと思ったら、その旨を運営者に伝えましょう。あまり考え過ぎず、まずは動いてみることも大切に。

Step 5. 参加し始めよう

参加を決めたら、まず活動の参加者が共有していること、決まり事などを教えてもらいましょう。また、自分の関心や参加可能な回数や時間（例えば、月1回週末に参加できる）などを正直に伝え、その上で、どのような参加の仕方ができるか一緒に考えるようにしましょう。小さなことでも担当や役割があった方が他のメンバーと関わりやすく、なじみやすいものです。何かできることはないか、探してみましょう。

(2) 活動に参加する時の心得、続けるコツ

地域での活動に楽しく、やりがいを持って参加するために、いくつか心得やコツを知っておくといいでしょう。

● あせらず、無理しない

最初はわからないことや参加者との関係づくりも苦労するかもしれません。人間関係は時間をかけて培うもの。あせらず、自分のペースを大切にしましょう。

● できることを自分から見つけよう

地域での活動は集まる人が力を持ち寄って運営しています。片付けの手伝いなど、小さくても自分にできることを見つけましょう。頼まれたことには笑顔で対応しましょう。

● 違いを嫌わず、Yes, and・・・でコミュニケーションを

地域は多様な経験や価値観を持つ人が集まっています。自分のこれまでの“普通”とは違う考え方や進め方もあるでしょう。自分と違う意見に出会った時、対立しそうな時は「それは違う」から話し始めるのではなく、まず話を受け止め、「わかりました。あなたはそう考えているのですね。私は・・・」と始めてみましょう。

● 自分の考えや意見は口に出そう

周りに合わせて、またトラブルを避けようと、発言したくても我慢することがあります。ただ、それがストレスになると、活動が楽しくなくなってしまいます。思ったことは口に出すようにしましょう。その際、他の人の意見も尊重しながら、一方的に主張するのではなく、そう考えた理由も一緒に話すのが大切です。

● 気をまわし過ぎず、気軽に誘おう、断ろう

話しかけたり、誘ったりしたいが、「迷惑じゃないかな」と先回りしすぎて考えたり、誘われた時に「相手に悪いから断れない」など、気を使いすぎると気疲れにつながります。気遣いは大切ですが、気をまわし過ぎないように。気軽に誘ったり、断ったりし、断られた時も考えすぎないことも、活動を続けるコツです。

● 小まめに連絡しよう

活動の準備の都合もあるので、急な用事で活動に参加できなくなった時など、早めに小まめに連絡しましょう。誰に連絡すればいいか、確認しておくことも大切です。

● 休んでも、また参加しよう

仕事や家族の用事などで、活動を休んだり、参加できない時期があったりすると「休んだので行きづらい」と考えがちですが、少し間が空いたとしても活動に参加することが活動を続けるコツです。参加できていない時も、他のメンバーと連絡を取り合い、自分の事情や理由などを共有しておくとしみやすくなります。また、他の人が休んだ時、その人の分をメンバーでカバーする仲間になっていると、お互いに休みやすくなり、結果として続けやすくなります。

教えて！

地域の活動に参加したきっかけは？ 参加するコツは？

参加のきっかけは「おもしろそう」。誰かが何かをやっている。のぼり立っていると、おもしろそう！見に行っちゃえという感覚。



大庭さん

活動を始めた頃、子どもがやんちゃすぎて遊びに行く場所がなく困っていたんです。そのときに、良い場所を紹介してくれる人がいました。愚痴でもいいので、困っていたり、興味あることをぼやいていると声かけてくれる人もいますよ。



澤村さん

コロナ禍で外出できない時にネットで情報見て調べるのが趣味になりました。自分としては普通なんだけど、井上さんに伝えると喜んでもらえる。そうすると教えるのがうれしくなってきました。「これを伝えると助かるかな？」と相手のことを思って、自分の感覚で発信するようにしています。これが市民活動の第一歩かもしれないと思いました。



柱野さん

活動する方の生の声や想いはすごく響くと思います。まずは気分転換に話を聞いてみてはどうでしょうか？



太田さん

子どもが小5の時にPTAに携わり、地域で子どもが見守られていること、色々な得意を持つ人が身近にいることに気付き、「すごくおもしろい！」と感じました。一歩踏み出してやってみると広がるという原体験でした。



酒井さん

最初は「チラシ作れます」「調整は得意」など、少しやってもいいのかなと思えるような小さな役割から参加してはどうでしょうか。



太田さん

言わないと困っていることも分からないので、単純な情報共有だけでなく、思いを共有できる場をもつことが大切だと思います。



村上さん

4. ひの市民活動支援センターの紹介

ひの市民活動支援センターは、市民活動を行う人、始めたい人を支援するために、市民の手によって運営されている中間支援組織です。一人ではできないこともみんなの助け合い、支え合いで実現していけるように、人と人、人と活動をつないだり、講座やイベントを開催したり、市役所との協働を進めたりしています。

地域でやりたい好きなことがある方、誰かの役に立ちたいと思っている方、地域の困り事やこころだったらいいのなと思っていることがある方は、ひの市民活動支援センターにご連絡ください。

日野の市民活動が活発に、継続的に活動できるように応援することで、人も地域も元気になる未来を目指しています。一緒に取り組みましょう。

ひの市民活動支援センター ホームページ <https://hino-shiminkatsudoucenter.org/>

(1) 支援センターの機能、役割

● 活動のサポート

市民活動する方が3つの会議室、コピー機や印刷機、チラシラックなどを利用できます。

● 情報収集と提供

市民活動に必要な助成金や補助金の情報や、市内団体のイベントや活動の情報などを集めています。市民活動の情報発信の拠点にもなっています。

* [日野市の市民活動団体紹介ページ](#)

● 各種相談

NPO法人や市民活動団体を立ち上げたい、助成金の申請の仕方を教えて欲しい、会計の仕方がわからないなど市民活動に関する様々な相談に乗り活動を支えます。

● 学びの機会の提供

広報の仕方やオンライン会議の仕方など、市民活動に役立つ勉強会や研修を行います。

● コーディネート

ネットワークを活かし、多様な団体同士のコーディネートを行い新たな取り組みを支援します。

● 交流の促進

団体同士や市民と団体の交流を促進しています。

(2) 支援センターを利用するには？

一般団体登録と NPO 法人ひの市民活動支援センターの会員になることの2種類があります。
すでに団体がある方は、一般団体登録がおすすめです。

● 一般団体登録をするための要件

下記の要件を満たせば、登録申請後に利用できます。登録料は無料です。

- ①非営利団体である。
- ②日野市内に活動拠点がある。
- ③宗教活動又は政治活動を主たる目的とする団体ではない。

* [一般団体登録のご案内](#)

- 団体には所属していないけど、個人でできることがあればやりたい！という方は、ひの市民活動ネットワークの個人会員になることがおすすめ！
会費は年間3,000円です。

* [ひの市民活動ネットワーク 入会案内](#)

支援センター外観



支援センター事務所の様子



理事長
中村真佐子

市民活動を始めるきっかけは
いろんなところに転がっています。
あなたの市民活動の第一歩を
スタッフと地域の方たちと
協力して応援します！
お気軽にご連絡ください。

市民活動座談会を開催しました

市民活動はじめてガイドを作成にあたり、市民のみなさんの生の声を活かしたものとするため、2022年8月に市民活動にかかわっている方、関わり始めた方、これまで縁のなかった方をお招きして、座談会を行いました。

コロナ第7波の真っ只中でオンラインでの開催となりましたが、参加者の方から活発な発言が飛び交い、とても充実した座談会となりました。座談会で出されたご発言は本ガイドの編集の指針になったことに加えて、参加者の方の声として掲載しています。

地域への関わり方は様々でしたが、みなさんに共通していたのは「日野というまちが大好き」ということでした。市民活動を始めて日野の人や街をよく知ったことで大好きになった方もいれば、逆に日野のまちが好きだから何かを始めたいという方もいました。その方たちがオンラインで、始めて会ったばかりなのに、つながりが生まれていきました。その様子を拝見し、改めて日野での活動の可能性を感じ、それを多くの新しい市民の方とも分かち合えたらと思いました。本ガイドを通して、少しでも伝わればと思っています。

座談会にご参加いただいたみなさま、改めて感謝申し上げます。

Special Thanks to 座談会参加メンバーのみなさん

大庭 将広さん 澤村 あゆみさん 壺井 隆さん、
大瀧 雄一郎さん 井上 紘子さん 柱野 由利子さん
酒井 可奈子さん 村上 修司さん 太田修介さん

ファシリテーター：広石拓司、アシスタント 萩元直樹（株式会社エンパブリック）

主催：ひの市民活動ネットワーク 中村真佐子、岩本恵理

日野市地域協働課 熊島秀樹

*本ガイドの掲載内容は2023年3月現在のものです。
最新の情報、詳細は各施設・各団体へお問い合わせください。

さあ、
まちに出て、
地域とつながろう！

ひの市民活動はじめてガイド ～まちに出て、地域とつながろう～

発行年：2023年3月

発行：日野市企画部地域協働課

企画編集：NPO 法人ひの市民活動ネットワーク
株式会社エンパブリック

お問合せ：042-581-6144

hino-cagcm@tokyo.emall.ne.jp

表紙デザイン：有限会社大池デザイン