



サポわん

みなさんの活動の広報  
は広報大使のサポわん  
にお任せ下さい。

# 福島市市民活動サポートセンター ふくサポ通信

2024 Autumn  
vol.115



にゃんこ隊長

耳よりな情報があり  
ましたら、取材に飛  
んでいきます！

<https://www.f-ssc.jp>

## にゃんこ隊長が行く！

### ママcom ～頑張る女性の味方～

「ママcom」は、不登校の子どもを持つ親たちの月1回の集まりから始まりました。母親たちが幸せに子育てできるように支援することを目的としています。

震災後は、父親が福島に残り、母親と子どもが他の地域に避難するというケースが多く見られ、子どもたちの心の成長に影響が出るのではないかと危惧した事がきっかけとなり団体の設立に繋がりました。

代表を務める渡辺さんは自らの経験から、家族の在り方について考えるようになり、カウンセリング等の



【作家の喜多川泰氏を招いた講演会  
での記念撮影】



《お問い合わせ先》

ママcom

住所：福島市置賜町5-4 コラボスペースCoCo内

TEL：024-572-5644

勉強を始めました。自分の経験を活かし、他の母親たちが孤立せずに、地域や周囲の人々と関わりながら子育てができるような支援をしています。毎年講演会を開催し、母親たちのメンタルケアや学びの場も設けています。



【商店街でのハロウィンイベントと  
リンゴ狩りの様子】



さらに、商店街でのイベントや農業体験を通じて、地域の人々と子どもたちが交流する機会をつくることや、フリーランスの人々が集まるコラボスペースを運営し、働く女性たちへの支援も行っています。他にも母親たちが孤立せずに子育てができるように、働くお父さんに向けての勉強会を実施しています。

取材時に「理想の家庭や子育てとは何ですか？」と質問しました。

渡辺さんは、「子どもたちが安心して成長できる家庭を作ることです。子どもたちに十分な時間を取ってあげられる母親になりたいと思っていました。しかし、専業主婦としての現実には厳しく、自分自身も追い詰められることもありました。子育ては、家族や地域の人々が協力することが重要だと感じています。」と答えました。

取材を通して、渡辺さんの「働きながらできること」を尊重した支援に心打たれ、子育ての奥深さを感じました。



【代表の渡辺明美さん】

## 特集

## ファンドレイジング【寄付編】



活動をする際、資金の準備に頭を悩ますことは多々あります。そこで今回は、ファンドレイジングの寄付編のポイントを押さえてみたいと思います。

## ＜寄付集めの手法＞

|                  |                                                                               |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| インターネット募金        | インターネットで寄付を申請した後、クレジットカード、電子マネー、インターネット銀行、コンビニエンスストア、郵便振替、代金引換により寄付する方法       |
| マンスリーサポーター       | 毎月定額の寄付を金融機関やクレジットカード等から継続的に引落としされる方法                                         |
| ポイントやマイレージで寄付    | カタログ通販のポイントや飛行機のマイレージ等のポイントサービスを使って寄付する方法                                     |
| 遺産・相続財産を寄付       | 遺言による財産や、香典や供花代を寄付する方法                                                        |
| ファンドレイジング ボランティア | 資金調達のためのチャリティイベント等の企画から実施までをボランティアが主体的に行い、イベントの収益を寄付として扱う方法                   |
| 寄付付き商品           | 企業の売上げの一部が団体に寄付される商品を企業が販売する方法                                                |
| チャリティコンサート       | チャリティコンサートを開催し、収益を活動資金として活用する方法                                               |
| 寄付型クラウドファンディング   | クラウド（大衆）からファンド（資金）を集める方法を意味する。※国内外のさまざまな企業が寄付型のクラウドファンディングキャンペーンを行うためのサービスを提供 |

◆ここでは、インターネットを活用した際に効果的に寄付を集めるためのポイントを考えます。



## ①プロジェクトに共感してもらおう

**プロジェクトに共感してもらう必要があります。**何を目指し、どのような経緯で始まったプロジェクトなのか、どうして資金が必要なのか、ストーリーを伝えるように心がけましょう。

## ②ソーシャルメディアを活用する

SNS、ブログ、電子掲示板、情報共有サイトなどを活用します。

## ③寄付をしやすい仕組みを作る

NPOの活動が魅力的でも、どのように寄付をしてよいかわかりにくかったりすると諦めてしまう可能性も…

## ④定期的な寄付の仕組みを検討する

**一度きりではなく、毎月、一年に一度など、定期的に寄付できる仕組みを設けると、安定して寄付を受け取れます。**

## ⑤手数料がかかることを考慮

クラウドファンディングサービスを利用する場合、サービスによりますが10%から20%程度の手数料がかかる等の心構えを持ちましょう。

## ⑥資金の使途を明確に

寄付をした人は寄付したお金が正しく効果的に使われることを期待しています。

## ⑦活動内容を伝える

寄付をした人はプロジェクトの成功を願っています。プロジェクトの設定目標が達成されているか、**随時活動状況等をウェブサイトやソーシャルメディアで発信**しましょう。

## 参考資料

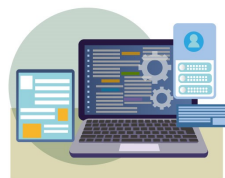
：あらゆる手法を用いた寄付集め（内閣府）

[https://www.npo-homepage.go.jp/uploads/jirei\\_h26\\_4\\_1.pdf](https://www.npo-homepage.go.jp/uploads/jirei_h26_4_1.pdf)

資金調達には様々な方法がありますので、どの方法が団体に合うのか一度考えてみましょう。ふくサポの講座でも「助成金講座」「寄付を活用したファンドレイジング講座」などの開催を予定しております。是非、ご活用ください。



## ふくサポ TOPICS



### ふくサポ ホームページリニューアルのお知らせ

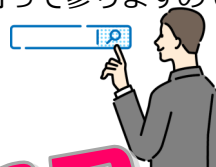
長らくご不便をおかけしましたホームページが7月にリニューアルいたしました。

今回のリニューアルでは、皆様がより見やすく、より快適にご利用できるホームページを目指し、デザイン・構成を一新いたしました。スマートフォンやタブレットでの表示にも対応し、閲覧しやすいように改善しております。今後も多くの皆様にご利用いただけるよう有益な情報提供を行って参りますので、引き続きよろしくお願いいたします。



福島市市民活動  
サポートセンター

検索はこちら⇒



### ふくしま市民活動フェスティバル2024

**11月3日 (日)**  
**開催 in A.O.Z**

今年も開催します。ふくしま市民活動フェスティバル！

福島で活動するNPOや市民活動団体が一堂に介する、年に1度のイベントです。

今年のテーマは、『**みんなが主役!! ふくしま市民活動**』です。市民活動団体同士が連携し、行政や企業・大学、地縁団体とも「協働」をするきっかけづくりをしながら、さらに浸透させ、共に「福島の元気！」に繋げる、そんな場となるようなフェスティバルとしたいと考えています。

お問合せ：ふくしま市民活動フェスティバル2024実行委員会事務局 ☎ 024-526-4533

### ★ふかちゃんのつぶやき★

#### ストレスとネコ

縄張り意識が強く、人見知りで繊細、嗅覚や聴覚が優れている猫は、実は、人間が思う以上に小さなことでストレスを感じるらしい。ストレスとは自律神経の防衛反応で心身に様々な症状が起こること。人間の場合は、脳の、感情や衝動を抑制している前頭前野の支配が弱まり進化的に古い脳領域の支配が強まった状態になり、不安を感じたり衝動（暴飲暴食や薬物乱用、お金の浪費など）に負けたりする状態になるのだという。社会生活の中で日々何らかのストレスを抱えている私たち。急性のストレスの原因は失恋や失職など予期せず突発的に起こる出来事で、逆に持続性のストレス原因は仕事の不満や上司との不和、病気など、継続して頭を悩ませることになる出来事だ。

私が若いころ、日本社会は他国に比べストレスが少ない社会だと聞いたことがあった。我慢を美德とする文化があり、親子関係が密接で、地域の結びつきが強いからだという。また、数年前だったか、ヨーロッパで「生きがい」という本がベストセラーになり、世界で通用する日本語となったが、それは、沖縄のおばあちゃんたちがストレス無く生き生きと生活していること、その秘訣は、好きなこと得意なことで社会に貢献し報酬を得ていることだと紹介した。そう、そこにあるのは、きっと、人間関係のスムーズさだ。

今、私たちは、「ストレス」を感じる原因が自分自身の「日ごろ」にあると気づくべきなのかもしれない。例えば隣人からのクレーム、例えば職場での会話、例えばSNSでリアルタイムにぶつけられる怒り、個々人の自立や社会の便利さの裏にストレスの原因がある。私たちは、身近にコミュニティがなくなって初めて、自分たちは面倒くさいことに支えられていたことがわかってきた。私たちは今、ストレスを回避するように可愛い目をして擦り寄ってくる猫に習って、日ごろの自分の行動を見直す必要があるのかもしれない。



# ～ふくサポ おすすめの逸品～

## ～Part26～

福島市飯坂町にある「瑠璃光山 医王寺」。その歴史は古く、平安時代前期に開基され、源義経に仕えた佐藤一族の菩提寺として、またのちに松尾芭蕉が「奥の細道」の途中に立ち寄り句を詠んだことでも有名なお寺です。平成29年の福島市制110周年記念イベント「義経サミット」開催時に、義経が立ち寄ったこの医王寺を竹灯籠で灯すことを計画し、全国からの観光客を出迎えました。その後も活動を継続し、翌30年に「竹とうろうの会」を発足、竹灯籠づくり体験や竹害対策支援活動を行っています。

現在会員数は10名。竹藪から切り出した竹を軽トラックで運び、灯籠の長さに切り、節を抜いてきれいに洗い乾燥させます。時には一度に100本もの竹を運ぶこともあるそうです。体験プランはこの竹を使い、100種類ほどある絵柄の中から好きなものを選んで竹に貼り付け、絵柄に合わせて電気ドリルで穴を開け、約1～2時間で竹灯籠が完成します。飯坂温泉を訪れた観光客の方など、子どもから年配の方まで楽しんで行かれるそうです。この体験プランは毎週木曜日と土曜日の10～12時ですが、それ以外の日時や学校・学習センター等での出張体験も相談により対応可能とのことです。料金は大人2,000円、小人1,000円（高校生まで!!）、小学生以下は保護者同伴でお願いします。料金には材料費（竹ひと節）、道具（電気ドリル）使用料、指導料が含まれます。なお希望される方には電池付ライト（300円）も販売しています。体験希望の方は電話またはホームページよりご予約ください。

また体験後の境内散策もおすすめ。瑠璃光殿（宝仏殿）には貴重な歴史的文化財が展示されているほか、義経の身代わりとなり壮絶な最期を遂げた佐藤継信・忠信兄弟の墓碑や、二人の母である乙和御前の悲しみが宿ったといわれる「乙和の椿」もあります。その木は今も花を咲かせることなく、蕾のまま散ってしまうそうです。

【美しい絵柄を映し出す竹灯籠】

### 「お問い合わせ先」

#### 竹とうろうの会

住所：福島市飯坂町平野寺前45

TEL：090-9746-7495（9：00～17：00）

HP：<https://taketoro.com/>

✉：taketourounokai@gmail.com

竹灯籠の灯りに包まれながら、遠い歴史に思いを馳せて、静かな秋の気配を感じてみませんか。



【100種類もある絵柄と様々な長さの竹】

## 編集後記

- ・ 今季大活躍のクーラー、疲れたでしょう。もう休んでくれてもいいのにな～（ふかちゃん）
- ・ 今年の秋は面白い！20年先を見据えて世界を見てみよう！（まさお）
- ・ 熱中症なんて縁がないと思っていたら、熱中症に（驚）。（マータン）
- ・ 記録更新の酷暑！体温並み、いやそれ以上の気温に人はどこまで順応できるのか…？（みー）
- ・ 惜しまれつつも桃の季節は終わりを告げ、次なる主役を梨と葡萄が競っています！福島って幸せ♡（な）
- ・ ついにプチお引っ越し！静かだといいなあ（＃）
- ・ スーブジャー弁当のおかげか（?）、約2kgの減量に成功しました。この調子で-5kg目指します。（優）

## 福島市市民活動サポートセンター「ふくサポ通信」2024 Autumn vol.115

発行日／2024年 8月31日 編集／認定特定非営利活動法人ふくしまNPOネットワークセンター  
 発行／福島市市民活動サポートセンター 〒960-8041 福島市大町4-15 チェンバおおまち3階  
 TEL 024-526-4533 FAX 024-526-4560 MAIL f-ssc@bz01.plala.or.jp

