福島市市民活動サポートセンター

設立20周年

ふくサポ通信

vol.118

https://www.f-ssc.jp

にゃんこ隊長が行く！

こどもCAPふくしま

～子ども達の「安心」「自信」「自由」を守るために～

@J-CAPTA

皆さんは『CAP(Child Assault Prevention)』というプログラムをご存じでしょうか？
子ども達が虐待やいじめ、誘拐や痴漢、性暴力といった様々な暴力から自分の心と身体を守るための予防教育プログラムです。

今回はCAPプログラムを子ども達と子どもを支える全てのおとな達に届ける活動を行っている、こどもCAPふくしま代表・藤井真波さんにお話を伺いました。

こどもCAPふくしまは、学校に赴いてCAPスペシャリスト(CAPプログラム実践者)として子どもや教職員、保護者を対象にCAPワークショップを行ったり、CAPスペシャリスト養成講座を開催しています。また、子ども達が安心して生活し、育っていける地域を目指して、CAPプログラムをツールとして使い、虐待の防止活動やいじめを無くしていくための活動も併せて行っています。

ワークショップでは、『いじめ・誘拐・性暴力』という3つのテーマを元に寸劇やディスカッションを行い、子ども達とコミュニケーションを取りながら『自分自身を守るためには何ができるか』を一緒に考え、具体的な対処方法を伝えています。

【ワークショップの様子】

「ワークの中で子ども達には『嫌な気持ちになったら嫌って言っていい、逃げてもいい、そしてその後は必ず信頼できるおとなに相談してね』と伝えています。そのため、子どもの話を否定せずにしっかりと聞き、何ができるかを子どもと一緒に考えることができるおとなを増やす必要があります。」と藤井さんは話します。自分に起こった出来事をおとなに相談することで、それ以上のエスカレートを防ぐという効果もあるそうです。

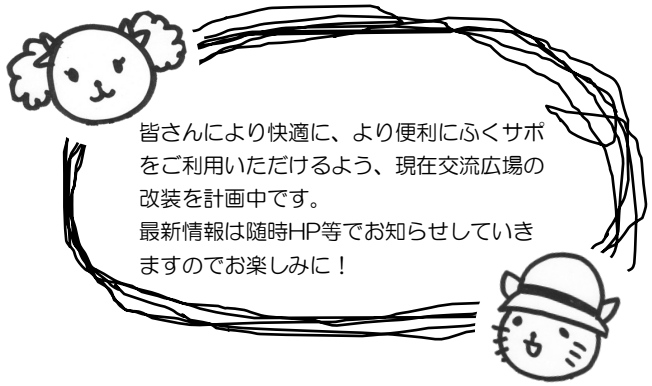
こどもCAPふくしまでは、今年7・9月にCAPスペシャリスト養成講座(福島県内の方は受講無料)の開催を予定しています。また、福島県児童家庭課より「子どもを守ろう！見守りサポーター養成事業」の委託を受け、福島県内で子どもの支援に関心のある団体に無償でCAPワークショップを実施しています。興味のある方はぜひ一度お問い合わせしてみてはいかがでしょうか。

活動をcheck♪

お問い合わせ先

こどもCAPふくしま　Email:kodomocap.f@gmail.com

ふくサポ 20年のあゆみ



おかげさまで「ふくサポ」は、今年３月に設立２０年を迎えました。
これからも皆さんと一緒にこの地域を盛り上げていけるよう努めてまいります。引き続き「ふくサポ」をよろしくお願いします。

2005年
ラヴィバレー番町に
福島市市民活動サポートセンター
がオープンしました

福島市市民活動サポートセンター設立の経緯

2002年12月「福島市協働のまちづくり推進指針」が策定されました。これに基づき、市民活動の促進や協働のまちづくりの担い手の育成・支援を目的に、公益的市民活動を行っている（または行おうとする）団体や個人を支援する拠点施設として設置することとなりました。選考委員会により公開で審査が行われ、NPO法人ふくしまNPOネットワークセンターが管理運営にあたることになりました。

2009年
ふくしま市民活動フェスティバル事務局開始

2010年
チェンバおおまち（現在）に移転

新・福島市協働のまちづくり推進指針策定

利用者からの「会議室がほしい」との声にこたえ、これまでの８倍の広さの会議室を備えた現在の場所に移転しました。

2011年
東日本大震災発生

復興プロジェクトの事務局を担い、毎日新聞に日々寄稿していました。

2012年
まちの駅認定

2014年
指定管理制度へ移行

指定管理制度を導入し、NPO法人ふくしまNPOネットワークセンターが引き続き、管理運営にあたることになりました。

2015年
ふくサポ設立１０周年

2021年
福島市**共創**のまちづくり推進指針策定

2025年
ふくサポ設立２０周年

指定管理第3期2年目を迎え、NPO法人ふくしまNPOネットワークセンターが引き続き、管理運営にあたっています。

ふくサポ講座開催のご案内

いきいき夜楽

「物価上昇から地域経済を考えよう」

◆日時

6月13日（金）18：30～20：00

◆講師

深澤秀樹 氏（認定NPO法人ふくしまNPOネットワークセンター 常務理事）

◆参加費

500円（資料・お茶菓子代）

webからの申込み

お茶菓子を片手にお話ししましょう。お気軽にご参加ください♪

NPO設立と運営の基礎講座

～実践者から運営のポイントを学ぶ～

◆日時

7月10日（木）13：30～15：30

◆講師

福島市政策調整部地域共創課職員

◆団体紹介

NPO法人ぴぃかぁぶぅ 理事長

一般社団法人tenten 代表理事

◆参加費

無料

オンライン参加も可。気になることは先輩に質問して不安を解消しましょう！

業務の効率化！

ChatGPTを活用しよう

◆日時

7月24日（木）13：30～15：30

◆講師

志間幸恵 氏（シップスパソコンスクール）

◆参加費

無料

！ポイント！

実際に操作しながら学べる実践型の講座です。

映える！

写真の撮り方講座

◆日時

8月21日（木）10：00～12：00

◆講師

梶原有起 氏（有限会社SunnySide代表取締役）

◆参加費

無料

！ポイント！

講義の後は、まちなかに繰り出して写真を撮ってみましょう。

※講座内容は変更になる場合があります。

※7月以降の講座のお申込みは下記連絡先へお問合せください。

【お問合せ・お申込み】

TEL：024-526-4533　FAX：024-526-4560　E-mail：f-ssc@bz01.plala.or.jp

おすすめの逸品

【ピンク色の建物が目印】

今回は、食材と手づくりにこだわった、ヘルシーランチをご紹介します。
伊達市の伊達高校近くにあるカフェ＆レストラン「raku-raku」は、NPO法人ボネールが運営する就労継続支援B型事業所です。

平成6年に小規模作業所として開所され、平成20年に食堂「楽らく亭」を開店。平成28年場所を移転、規模を拡大し現在に至っています。今年3月で9周年を迎え、10年目に突入しました。

「raku-raku」では、国産食材を使った手作りにこだわっており、豆腐を使ったハンバーグやおからを使った副菜など、体に優しいメニューを意識しています。
提供しているアイスクリーム、漬物から副菜まで全てが手作りで、味噌汁の味噌は地元のものを選定し、コロッケなどに添えるソースも地元のメーカーのものを使用するなど、地域にも貢献しています。

【おすすめランチ(一例)】

週替わりのメニューは、スタッフとメンバーとでアイディアを出し合い、季節の食材を取り入れて考案しています。Aランチ、Bランチは1,300円(税込)、 各15食限定です。メイン料理・黒豆ご飯・野菜たっぷりサラダ・漬物・副菜・味噌汁が付きボリューム満点。さらに、手づくりアイスと飲み物まで付いてとてもお得です。その他に、キーマカレー(雑穀米使用)・野菜サラダ・スープが付いた人気のカレーセット1,000円(税込)もあります。

物価高騰で価格の値上げをした後も人気は変わらず、完売する日も多いそうです。お弁当の配達も行っていて、地域との繋がりも大切にしています。また、お店の一角では、メンバーが作った「麻製品」「刺子製品」「こぎん刺し製品」の販売もしています。

【開放的で素敵な店内】

食を通じて地域と繋がり、メンバーのやりがいや成長の場になっている「raku-raku」。お近くにお越しの際はぜひお立ち寄りください。

【メンバーの手作り製品】

raku-raku

住所：伊達市保原町字鉄砲町13-7
TEL：024-563-3303
FAX：024-563-5012
E-mail：bone-ru@navy.plala.or.jp
営業時間：11:30～15:00（ラストオーダー14:00）
定休日：土・日曜日、祝日

編集後記

- 5月病でも6月病でも梅雨だるでも、抜け出しは「睡眠と運動と栄養」だって。（ふかちゃん）
- 花粉？黄砂？長引く鼻炎に思春期息子のイライラが止まらない…泣（M）
- 忙しい日々の中、「余白の時間」がつい後回し （ｓ）
- 待ち遠しかった暖かい季節がやっと来ましたが、暖かいを通り越して既に暑い！暑熱順化が間に合いません。（優）

福島市市民活動サポートセンター ふくサポ通信 vol.118
発行日／2025年 5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 URL http://www.f-ssc.jp　MAIL f-ssc@bz01.plala.or.jp