

information おしらせ

○ コミュエフからのお願い

皆さんのイベント・催事を教えてください！

コミュニティfでは、登録されている市民活動団体が開催するイベントを皆さんに代わって新聞社などに情報提供をしています。特に10/1より変わった点は、フリーペーパーを発行している発行社様と提携して静岡県東部地域を中心に情報発信をしていく予定です。下記のようなスケジュールになっていますので、ぜひ締め切りに間に合うように情報の提供をお願いします。

フリーペーパー向け・出稿スケジュール

※紙面都合によって掲載されない場合もあります。

12/28（日）締切 — 2月 / 3月 の催事・イベント告知

1/28（水）締切 — 3月 / 4月 の催事・イベント告知

地元新聞社向け・プレスリリース予定スケジュール

毎週日曜日 締切 — 2週間後以降に開催予定の催事・イベント告知

開催日時・場所・内容・問い合わせ連絡先を明記の上、下記までFAX・メールにて提供ください。

富士市民活動センター fax 0545-57-1091 E-mail info@com-f.net

メールマガジン発行予定です。登録受付中！

コミュニティfでは、広報誌速報版として助成金情報・イベント情報をメールマガジンで配信する予定です。どのような形でお送りするかは検討中なのです。ぜひ、皆さんのメールアドレスを登録してください。いつ配信されるか未定なので、パソコンのアドレスでの登録をお勧めします。

富士市民活動センター fax 0545-57-1091 E-mail info@com-f.net

年末年始休館日のお知らせ

12月29日(月)～1月3日(土)

の間、休館となります。通常営業は、

1月4日(日)からとなります。

月	火	水	木	金	土	日
12/22	23	24	25	26	27	28
<			通常営業			>
12/29	30	31	1/1	2	3	4

休 館 日

通常営業

富士市民活動センター

コミュニティf

417-0051 静岡県富士市吉原2-10-20
ラクロス吉原 2階

開館時間：月曜～土曜 10:00-22:00

日曜・祝日 10:00-17:00

開館日：年末年始を除く毎日

※機器保守などで臨時休館する場合があります

ご利用できるサービス

- ・会議室
- ・印刷機
- ・大判出力
- ・丁合機・折り機
- ・交流サロン
- ・メールボックス
- ・ロッカー
- ・インターネット利用
- ・その他相談等

指定駐車場は2時間無料



会議室の予約や、ご相談はお気軽にお電話で 0545-57-1221

富士市民活動センター・コミュニティfは、NPO法人東海道・吉原宿が指定管理者として運営を行っています。

富士市民活動センター

コミュニティf ニュース

市民活動啓発イベント

プロジェクトFスタート。



コミュニティf 印刷機コーナー紹介

contents

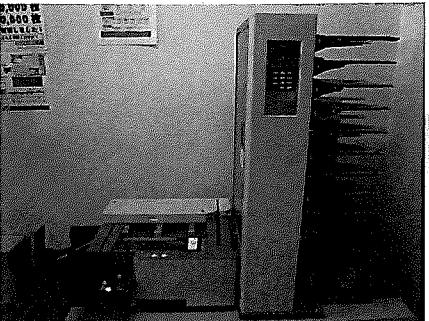
- | | |
|-------------|---|
| 特 集 | ・「コミュニティf印刷コーナー」 5台の頼れる機械たち —— 2・3 |
| コミュニティfで | ・第1回 プロジェクトF～こどもの遊び場づくりの挑戦～ 4・5 |
| 開催されたイベント報告 | ・NPO日本体育食育協会主催「親子で学ぶ!!もしものときのスポーツ応急処置」 |
| いろいろなかま | ・「富士市花の会のみなさま」 |
| ～活動紹介～ | ・「ヘルマンハープインストラクター・松下茂実さん」 6・7 |
| おしらせ | ・コミュニティfからのおしらせ 8 |

コミュニティ f 印刷コーナー

5台の頼れる機械たち

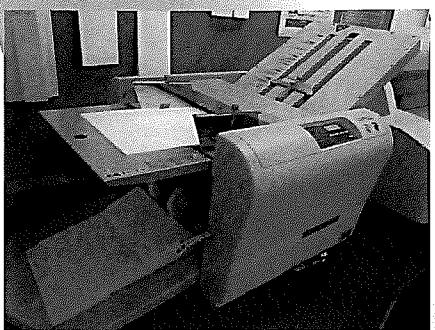
まずは紹介から！

これさえあれば百人力！



■丁合機

めんどうな書類の仕分けを引き受けてくれる頼もしいヤツ！
仕上げにホッチキスや穴あけまでしてくれるよ！

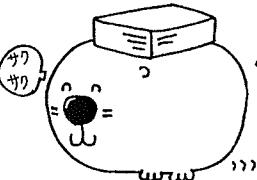


■折り機

最後の仕上げにお使いください。
基本の2つ折りから3つ折り、
「観音折り」もできちゃいます。
ガシャガシャと大きな音でビートを刻みます。

こいつらの力を発揮する
使い方 その1

会議資料を作りたい！



10ページの資料を30セット作りたい場合

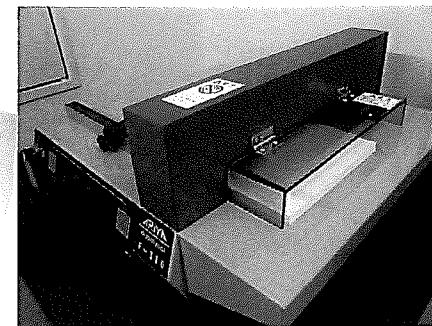
- オルフィスで10枚×30部印刷
- 丁合機で仕分け&ホチキス止め

作業時間	15分
料 金 (用紙・印刷代×枚数)	900円 (3円×10枚×30部)

メンバー：
オルフィス&丁合機

ひとこと

丁合機では、自動で穴あけパンチもできます。ホチキス止めは、一箇所止めまでしかできません。冊子にしたい場合は、残念ながら手作業になります。



■断裁機

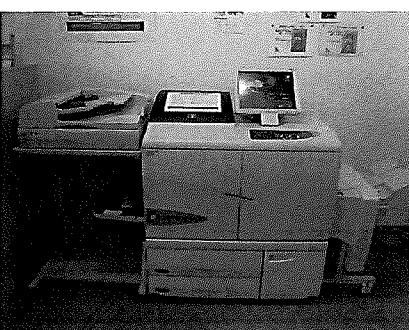
何でも切っちゃうぞ！！
普通用紙だったら50枚単位でザクザク切れるすぐれもの。
使い方は簡単。両手の人差し指でボタンを押すだけ！



■プロッター（大判印刷機）

こんなこともできちゃうの！？
拡大コピーからのポスター作成、
大判プリンタとしてA1サイズの印刷もできる、幅広い用途があるヤツです。

■オルフィス



■オルフィス

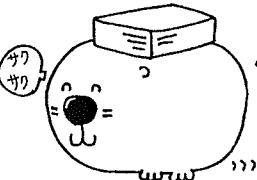
こいつがいないと始まらない！
白黒だけじゃない、カラープリントもできちゃうスゴイやつ。
お客様の要望には全力で取り組みます。
ただし、スタンバイに少し時間をください。

■折り機

最後の仕上げにお使いください。
基本の2つ折りから3つ折り、
「観音折り」もできちゃいます。
ガシャガシャと大きな音でビートを刻みます。

こいつらの力を発揮する
使い方 その1

会議資料を作りたい！



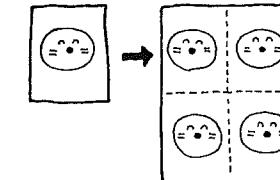
10ページの資料を30セット作りたい場合

- オルフィスで10枚×30部印刷
- 丁合機で仕分け&ホチキス止め

作業時間	15分
料 金 (用紙・印刷代×枚数)	900円 (3円×10枚×30部)

こいつらの力を発揮する
使い方 その2

チラシを作りたい！



A5でカラーのチラシを400部作りたい場合

- A3用紙に4面割付して100部印刷
- 断裁機で4枚にカット

作業時間	20分
料 金 (用紙・印刷代×枚数)	1,200円 (12円×100枚)

※カラーコピーはA3サイズ1枚12円、A4サイズ1枚11円です

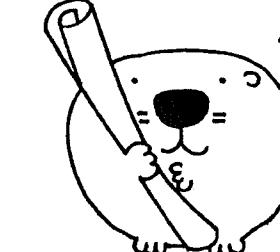
メンバー：
オルフィス&断裁機

ひとこと

写真やイラストを入れて、
カラーで印刷をすると、
ぐっと素敵なおしゃれなチラシが出
きあがりますよ！

こいつらの力を発揮する
使い方 その3

ポスターを作りたい！



A1サイズのポスターを作りたい場合

- データをコミュニティ f へ持ち込む
- パソコンから直接出力

作業時間	10分
料 金 (用紙・印刷代×枚数)	800円 (普通紙800円×1枚)

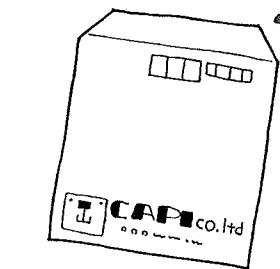
メンバー：
プロッター（大判印刷機）

ひとこと

データはCD-RかUSBメモリ、
SDカードをご持参下さい。
データ形式はPDF、イラスト
レーター、ワードなど、
各種対応可能です。

こいつらの力を発揮する
使い方 その4

お知らせを作りたい！



A4のお知らせを50部印刷し、3つ折りに、
さらに封筒に団体ロゴを入れたい場合

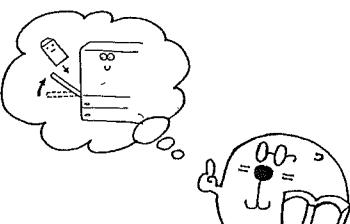
- オルフィスで封筒とお知らせを印刷
- 資料を折り機で3つ折りにする
(封筒に入れるのは手動です)

作業時間	50分
料 金 (用紙・印刷代×枚数)	300円 (3円×50枚) + (3円×50枚)

メンバー：
オルフィス&折り機

ひとこと

封筒に印刷するときは
給紙台をガゴッ!!って
ななめにするといいよ。



センター次長から、ひとこと

ほかにも色々な役立つ機能があります。折り機と断裁機は
無料です。使い方はスタッフまで気軽に声をかけてください！

►11月28日(金)に開催された、市民活動啓発イベント「プロジェクトF」は、NPO法人ゆめ・まち・ねっとさんに活動を紹介して頂き、市民活動の運営の楽しさ・難しさについて考えました。

富士市の島田公園。そこには子ども達のイキイキとした姿があります。のこぎり・カナヅチを自由に使う女の子たち、焚き火で焼き芋やアメ作りを楽しむ男の子たち。ドラム缶風呂まで登場する「冒険遊び場たごっこパーク」を運営しているのが、NPO法人ゆめ・まち・ねっとです。

ゆめ・まち・ねっと代表の渡部さんは、今から4年前まで県庁の職員でしたが、38歳の時に退職してNPOを設立しました。「もともと“まちづくり”がやりたくて行政に入ったが、行政の中でできることに限界もあった」とい、NPOに活躍の場を移します。

NPOが目指したのは、「なるべく参加費無料で、誰でもが参加できる遊び場づくり」であり、それ故、資金面での苦労



「講師」

NPO法人 ゆめ・まち・ねっと
・渡部 達也さん
・渡部 美樹さん
 静岡県東部パレット市民活動ネットワーク
・野村 諒子さん

もあったといいます。また、活動内容について、例えば、クギでナイフを作るような子ども達の遊びを「危ない」と指摘されるなど、「たごっこパーク」は、いつたん休止されることもありました。

しかし、子ども達やその親から「一緒に頑張りましょう！」という熱い声援があり、「たごっこパーク」は見事に復活。現在では、さらに活動の場を広げ、自立支援スクール「伊藤学校」の運営などに取り組んでいます。

子ども達が変わっていく、その瞬間に立ち会えることが何より嬉しいといい、「市民活動は、やれる人がやれることを、小さいことからやりだすことが大切」と語ってくれました。

参 加 者 の 声

- ・熱い「志」を掲げ続けることが何より大切だと思いました。
- ・市民活動団体を運営するのは、大変だけれど、やりがいがあることだと思いました。
- ・渡部さんたちのひたむきな活動に感動しました。

(以上、アンケートより)

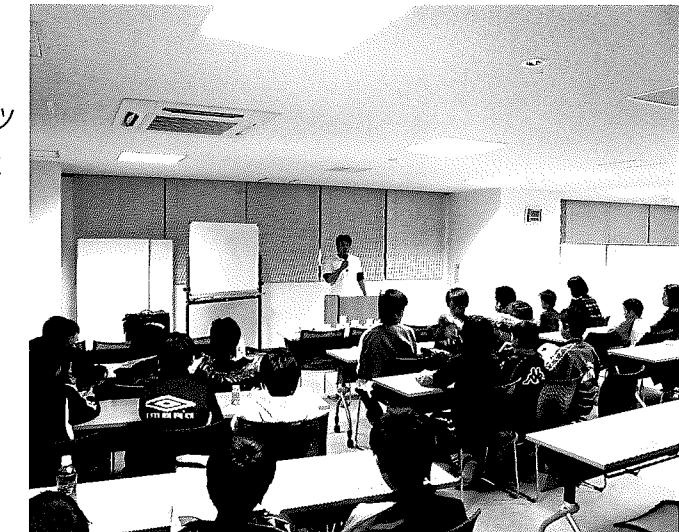
特定非営利活動法人
日本体育食育協会 主催セミナー

**親子で学ぶ！！
もしものときのスポーツ応急処置
—正しい知識で、簡単対処—**

イベント報告

東静岡接骨院院長・森下二美先生を招き、スポーツ時のケガの応急処置や予防対策について、お話をいただきました。前半では、打撲、捻挫、骨折など突発的に起こる「スポーツ外傷」、オズグッドなどのように、スポーツを続けることによって起こる「スポーツ障害」があり、それぞれの症状に合った対処法を説明していただきました。

また、後半では、膝や足首を痛めた場合を想定し、医療機関に行く前にできる簡単な応急処置を教えていただきました。参加者の皆さん、講師の先生の説明にそって、正しいテーピングの巻き方を真剣に取り組んでいました。参加者の多くは、スポーツ団体に所属する小中学生たちということもあり、和やかな雰囲気の中、有意義な講座となりました。



参 加 者 の 声



テーピングの正しい巻き方を教わりました。難しかったけれど自分にもできたのでうれしかったです。僕もバスケットのプレー中に手や足を痛めることがあるので、応急処置が落ち着いてできるようになりたいです。そして事前のストレッチもケガ予防になるのできちんと行ってケガをしないようにしたいです。

(吉原ミニバス教室 6年 井上くん)

コミュエフ★コラム
そこが知りたい！Vol.1

-市民活動-



市民活動とは、まちづくりを活発にさせたり、地域で起こる様々な問題に取り組もうと、同じ思いを持った人々が集まって社会活動を行うことです。現在自治会やボランティア団体、NPO法人など、多くの目的を持った市民活動がいたるところで展開されています。自分たちの身近な課題や解決を目指して市民の視点で市民の声を聞くことができ、必要性に応じて自主的に活動を行うのが特性です。



「ありがとう」の一言が私たちの励みです。

「富士市花の会」の皆様

ここコミュニティ f 玄関前の花壇には常に季節の花々が咲き誇っている。

この花壇を寄贈してくださった「富士市花の会」の皆さん。

今年で創立41年目を迎えるこの会は、中央公園をはじめ市内の花壇119ヵ所の維持管理を続けて市民の目を楽しませてくれている。

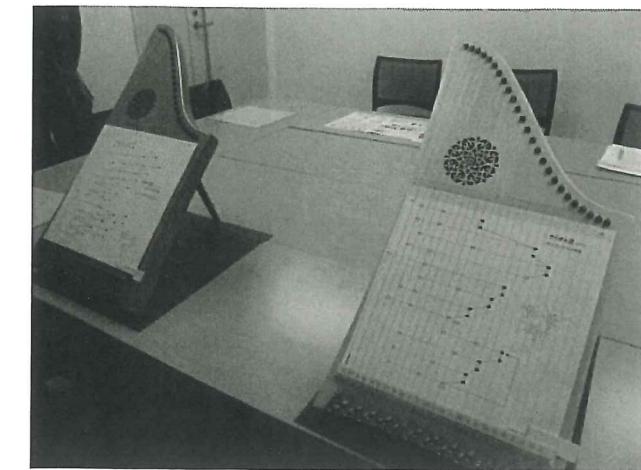
コミュニティ f にて会長の渡辺さん、本部の役員の方々にお話を伺った。

「相手が生き物なので苦労することも多いですが、地域の皆さんから『いつもありがとう』と言われることがいちばんうれしく励みになります。」

花壇コンクール、寄せ植え講習の他に会報を年に3回発行するなど精力的な活動をしている。花の苗は一つ一つ種や球根から作るのだという。この日は、コミュニティ f にて、ふじさんメッセに出展するパネル作りを行っていた。「仲間との結びつきを強く感じますね。」

現在の会員数は2,386名。「会員募集中です！男性の方にももっと入会していただきたい。ご夫婦で参加している方たちもいらっしゃいますよ。」

今年もコミュニティ f の前にお正月用の寄せ植え鉢を飾っていただく予定なので、ぜひ見にきていただきたい。



初めての方でも簡単に弾けること。
それが一番の魅力です。

静岡県で初の日本ヘルマンハープ協会認定のインストラクターとなった松下さん。ヘルマンハープとの出会いは2年ほど前のこと。NPO「食といのちを守る会」主催のサマーキャンプの資料の記事の中に「ヘルマンハープ」という言葉を見て、何だろう？と興味を持ったのがきっかけという。そんな松下さんにこの楽器の一番の魅力を聞いてみた。

「何といっても簡単に弾けること。楽譜が読めなくても大丈夫。すぐに弾けますよ！」

専用の楽譜を弦の下に重ね合わせ、音符の上の弦をそのまま指ではじしていくとメロディになるので、初心者でも簡単に楽しめる。

「ピアノなどの楽器と違って、五線譜の知識や指使いの練習など必要ありません。初めての方でも難なく1曲最後まで弾き切ることができるのです。それだけでも十分達成感が得られますよ。」

1台だけでなく2台、3台とそれぞれ異なるパートを演奏すれば、またいつそう美しいアンサンブルが楽しめる。ハープの持つやさしくやわらかな音色は、歌はもちろん、ギター、ピアノ、バイオリン、チェロ、フルートなどの楽器とのアンサンブルにもよく合うそうだ。

ドイツ生まれのこの楽器が日本にやってきたのは2004年とごく最近のこと。その後、関西を中心に活動が広がり、精神医療やリハビリの分野で活用することにより、障害者やお年寄りの自尊心をはぐくみ、喜びややすらぎをもたらす楽器として、大いに期待されている。

松下さんのレパートリーは、「大きな古時計」、「きらきらぼし」、「川の流れのように」など、童謡から歌謡曲まで合わせて、現在20～30曲くらい。今後も幅広い年齢層が楽しめるよう、さらにレパートリーを増やしていきたいという。

「まだまだ知られていない楽器なので、一人でも多くの方々に聴いてもらいたいですね。そして多くの方たちとアンサンブルを楽しんで、どんどん活動を広げていきたいです。」

日本ヘルマンハープ協会認定インストラクター
松下 茂実さん

