小山市市民活動センター　コミュニケーションペーパー
おやま～る
19号
2023年6月

おやま～るの一言

「おやま～る」は、市民活動をサポートしている施設です。ボランティア、社会貢献活動等のご質問、ご相談を受け付けています。お気軽にお立ち寄りください♪

もくじ

・市民活動センターからのお知らせ
　6月と7月の事業
・登録団体紹介
　・大谷地区社会福祉協議会
　　「大谷きずな」
　・め組白鷗（防災サークル）
・リレーコラム
　「eスポーツがつなぐ人の輪」

コミュニケーション TOPICS

「おやま～る」は、市民活動をサポートし、小山市の活性化に一層貢献できるよう様々な事業に取り組んでいきます！

NPOのスキルを学ぶ！

NPOのスキルアップをサポート

◆NPOレベルアップセミナー
◆NPO法人化支援
◆税務・会計相談会
◆デジタル活用セミナー
◆伝える・伝わるセミナー
◆資料作成講座
◆助成金セミナー
◆ボランティアコーディネーション力

地域課題解決チャレンジ！

課題に向き合う市民をサポート

◆「想いをカタチにする」活動応援事業
◆NPOと企業のパートナーシップ事業

ボランティアを知る＆体験する！

ボランティアやNPOとつながり、市民活動を始めるきっかけになる講座等

◆災害ボランティア講座
◆傾聴ボランティア講座
◆ボランティア体験＆交流
◆NPOインターンシップ
◆小山市傾聴ボランティア協議会

～地域の未来をつくる市民活動をサポート～

「地域を良くしたい！」という思いを持って活動している、活動をはじめたい個人や団体を応援・サポートしています！

◎社会貢献活動◎NPO/ボランティア活動…

お気軽にご相談ください♪

多様な人と交流する場！

ワークショップ、交流会などを通して、様々な人がつながる場をつくります

◆SDGs×まちづくりカフェ
◆おやま～るdeダイアログ
◆ボランティア体験＆交流
◆小山地区定住自立圏事業

災害に備えるまちづくり！

平常時からのネットワーク構築のため「おやま防災」充実

◆おやま防災隊員ミーティング
◆おやま防災イベント
◆災害ボランティア講座

地域とボランティアの情報発信！

おやま～るや団体の情報をHPやSNSで皆さんにお届け

◆地域見える化情報庫
◆「SDGsなワークショップ」で活動PR
◆登録団体情報の収集と発信

リレーコラム

eスポーツがつなぐ人の輪

　最近よく聞くようになった「eスポーツ」、皆さんはご存じですか？「eスポーツ」とは、ファミコンやプレステのゲームを使った対戦をスポーツ競技として捉える際の名称です。

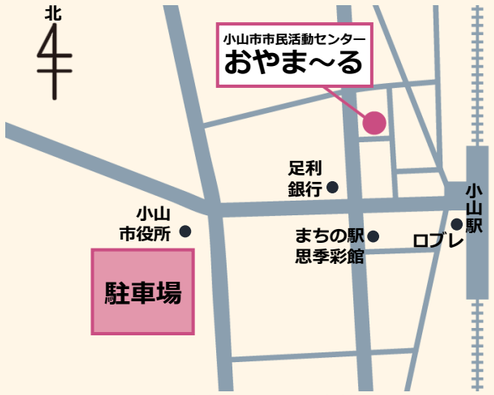
　私は大学でメディアに関する研究をしています。パンデミック以降、大学では入学式や学園祭、スポーツ大会が中止となり、通常の授業や部活動も制限されるなど、学生同士が共に時間を過ごす機会が失われてきました。その影響もあり、この3年間、精神的な不調を訴える学生は増加しています。そこで、身体的接触を伴わないなどの感染症対策をしつつ、学生同士が楽しく活動しながらお互いを知り合う機会が作れないかと考え、学内eスポーツ大会を開催することにしました。学生たちの多くは趣味としてゲームを楽しんでいますが、

大勢の前で競技として参加することはほぼ初めてでした。2021年から学内eスポーツ大会を毎年開催していますが、この大会を機に学生同士の新たな交友関係が広がっています。最近、パンデミック禍においてオンラインゲームが友人関係の維持に実際に繋がったことを示す研究が報告され、特に若者におけるゲームを介したコミュニケーションの意義が改めて認識されています。

　eスポーツがつなぐのは若者だけではありません。eスポーツは一般的なスポーツと違い、年齢や性別で競技者を区別することが基本的にありません。海外では平均年齢70歳のeスポーツチームが結成され、活躍しています。また、コントローラーを工夫することで、障害を持った人も健常者と同様に競技に参加することが可能です。

　このように、今までは一緒に活動する機会が少なかった人たちを、eスポーツはつないでいます。eスポーツは良いことづくしで何も問題がないのかというと、そんなことはありません。例えば、2019年にWHOが「ゲーム障害」を精神疾患として分類したように、一部の人はのめり込みすぎてしまい、社会生活に支障をきたすことがあります。また、長時間のプレイは目の疲れにもつながります。これらのことに配慮しながら、これまではつながることのなかった人の輪をeスポーツでつなげていきたいと思っています。

（ゆめ評定 理事　玉宮 義之）



おやま～る北側の駐車場利用は、高齢の方や妊婦、幼児連れの方、障がいをお持ちの方、大きな荷物等がある方に限定させていただいています。
一般の方は市役所の駐車場をご利用ください。

地域見える化情報庫

健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことです。全国では、男性72.14歳、女性74.79歳です。小山市の健康寿命は男性79.07歳、女性83.63歳です（H28）。小山市の健康寿命は、男女ともに全国や県よりも長く、年々伸びている傾向にあります。健康寿命を延ばすためには、生活習慣病等の病気を予防する必要があります。小山市では、健康診査の受診率の向上のため、平成30年に「第3期小山市国民健康保険特定健康診査等実施計画」を定め、年度ごとの受診率目標値を設定しました。令和5年度の目標値は40％です。ご自分の健康管理のためにも健康診査をお勧めしています。

地域見える化情報庫は、社会課題とそれに対する市や団体の取り組みをまとめた情報です。HPに記事を掲載しております。多目的室には20テーマの新聞の切り抜きファイルがあります。

小山市市民活動センター「おやま～る」（指定管理団体：ゆめ評定）
〒323-0025
栃木県小山市城山町3-7-5　城山・サクラ・コモンビル2階
開館時間　9：00～21：00
休館日　年末年始（12/29-1/3）
Tel　0285-20-5562
Mail　info@oyamaru.net
HP　https://oyamaru.net
おやま～るHPはこちら

市民活動センターからのお知らせ

6月と7月の事業

小山市市民活動センター事業は
・HPの申し込みフォーム
・電話(0285-20-5562)
・来館にて受け付けております。

傾聴ボランティアを目指す人のための 初級講座～実践編～

誰かに話を聞いてもらえると、人は生きる力が湧いてきます。心に寄り添う傾聴について学び、ロールプレイングを楽しみます。傾聴ボランティアとして一緒に活動をはじめてみませんか？

講　師｜黒川貢氏(栃木県傾聴ボランティア連絡協議会 会長)
共　催｜小山市社会福祉協議会・小山市傾聴ボランティア協議会

①傾聴の基礎と心得を学び、ロールプレイングを通して、傾聴を深め合います。
日　時｜7/2（日）9:30～12:00
場　所｜おやま～る研修室
参加費｜無料

②傾聴のスキルアップ講座と実施につながるグループワークを行います。
日　時｜7/23（日）9:30～12:00
場　所｜おやま～る研修室
参加費｜無料

いざという時のたすけあい講座 ～災害ボランティアってなに？～

最近よく聞く「災害支援」「災害ボランティア」。災害時に自分に何ができるの？ワークショップも交えて、災害支援について一緒に考えてみましょう！

日　時｜7/9（日）10:00～12:00
場　所｜おやま～る研修室
参加費｜無料
申込み｜おやま防災HP

ボランティアコーディネーション力検定試験3級対策講座

7/2に行われるボランティアコーディネーション力検定3級試験に合格するための対策講座を実施。

日　時｜6/4（日）9:30～12:30
場　所｜おやま～る研修室
定　員｜15名程度
参加費｜500円（資料代）
講　師｜結城史隆(シニアアドバイザー)

NPOレベルアップセミナー

「NPOとは？」「仲間を集めるには？」NPOの立ち上げについて学び、それぞれの思い描く活動を形にしましょう！

②NPOのつくり方
日　時｜6/15（木）19:00～21:00
場　所｜おやま～る研修室
定　員｜10名
参加費｜1,000円
講　師＆ファシリテーター
｜古河大輔（小山市市民活動センター）

UP!

ボッチャdeダイアログ

最近、巷で大人気！
誰でも簡単にできるスポーツ「ボッチャ」を一緒に楽しみませんか？
初めての方、子どもから大人まで大歓迎！

テーマ｜笑顔でつながる「誰にもやさしい」まちづくり
日　時｜7/30（日）10:00～12:00
場　所｜おやま～る研修室
対　象｜ボッチャを体験したい人
参加費｜無料

9/10 開催！ 【出展団体募集!!】「ボランティア体験＆交流会」

おやま～るで皆さんのボランティア団体の活動をPRする場！体験や交流できるブースを自由に作り、他団体や他の人に知ってもらいましょう！

実施予定日｜9/10（日）10時～12時
場　所｜おやま～る研修室
募集期間｜6/1（木）～8/31（木）
＊6月までに申し込みをした団体は「広報おやま」9月号に掲載可能です。
募　集｜10団体程度（集まり次第締め切り）
参加費｜無料
申　込｜電話・来館

昨年10/23「ボランティアしたい人あつまれ！」の様子

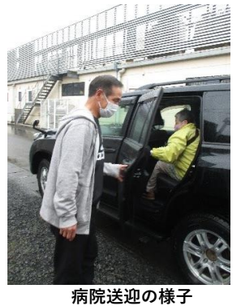
教えて！！あなたの団体活動 登録団体紹介

大谷地区社会福祉協議会「大谷きずな」

「できる人が、できることを、出来るときに」をモットーに高齢者、障がい者等の日常生活支援を行っているのが、大谷地区の自治会長、民生委員や登録ボランティア「大谷きずな」などで構成されている大谷地区社会福祉協議会です。

大谷地区社会福祉協議会は、2003年に地域生活の課題に対応すべく大谷地区地域の人たちの力により立ち上げられました。その後、利用者から病院への送迎や話し相手の不足などの日常の支援依頼が寄せられたことから、高齢者生活支援の登録ボランティアを募集し、「大谷きずな」が誕生しました。現在、70名が登録し、地域福祉の協力をしています。

その特徴は、専属の事務局が病院送迎、傾聴、買い物支援などのニーズを聞き、ボランティアに繋げていることです。ボランティアからの提案で「おはなし会」を実施し、居場所を継続する工夫をしてきました。年1回のボランティア親睦会では、交流を楽しんでいます。



病院送迎の様子

おはなし会（本の読み聞かせ）

自宅で傾聴

ボランティアの高齢化もあり、送迎のできる方が不足しています。ニーズに持続的に応えるためにもご協力いただける方がいたら嬉しいです。8月2日に「つながる、ひろがる地域の輪ボランティア入門講座」を城南市民交流センター（ゆめまち）で実施します。「大谷きずな」に興味のある方、是非ご参加お願いします！

場所：〒323-0811 小山市犬塚２丁目8-12
TEL・FAX：0285-39-7545

ボランティア担当　森尻 弘光さん

め組白鷗（防災サークル）

白鷗大学には防災サークル「め組白鷗」があります。め組白鷗は、2019年に設立し、今年で５年目になります。防災知識の向上と普及を目的として幅広く活動しています。

活動は主に５つ。①DEAM-iT（とちぎ学生防災サークル）への参加。栃木県内で活動する防災や消防に関する学生５団体が集まり、意見交換やイベントの運営などを行っています。②災害ボランティアネットワーク「おやま防災」への協力。防災イベントの手伝いをしています。③AED講習に参加。昨年、心肺蘇生の方法やAEDの使い方を学び、「普通救命講習修了証」を取得しました。④白鷗祭の展示。昨年は、活動紹介や気軽にできる防災の展示、防災おみくじや防災レシピなど、楽しく防災を学べる企画を考えました。⑤被災地訪問。昨年10月には、初めて被災地の宮城県山元町を訪問しました。被災された住職の方からお話を聞いたり、震災遺構となった小学校の見学をしたりしました。

白鷗祭での案内掲示

「おやま防災」イベント

Twitter　Instagram

日頃からの防災意識を持ち、災害へ備えることで、周りの命を守ることに繋がります。いざという時に役に立つのが「防災」です。気軽に知ることから始めてみませんか？

現在、4人と少ないですが、防災の知識を深めて、より多くの人に防災のことを知ってもらえるように活動を継続していきたいです。白鷗大学の皆さん、学年や学部問わず、メンバー募集中！是非、SNSをチェックしてみてください！

代表　大塚 小夏さん、副代表　松井 優歩さん

コミペ「おやま～る」は小山市市民活動センターの登録団体（代表者）にお届けしています。また、小山市内の公共施設や栃木県内の中間支援センターなど市民活動に携わる方が出入りする場所に置かせていただいています。