

ウィズあかしを使いこなすための情報紙



2024.12  
-2025.1

Vol. 5

With-akashi  
magazine

# ウィズあかしの 情報紙

イロイロなひと・もの・ことが交わる拠点ウィズあかし。  
「まずはコレやってみようかな」「次はアレもみようかな」  
そんなきっかけになる情報をお届けします。

特集

「やってみたい」からはじめる「ボランティア」



つながる、  
みつかる、  
うまれる



つながる、みつかる、うまれる

ウィズあかし

明石市生涯学習センター  
あかし男女共同参画センター  
あかし市民活動支援センター



## 「ボランティア」って？

みなさん、「ボランティア」と聞くとどんなイメージがありますか？「社会貢献」や「人のため」、「無料」などのイメージがあるのではないのでしょうか。

まずはボランティアの意味について確認してみましょう。ボランティア活動は「自発的な意志に基づき他人や社会に貢献する行為」であり、「主体性」「社会性」「無償性」などが特徴とも言われています。

実際にボランティア活動の経験者に「活動に参加した理由」を聞いてみると、「社会の役に立ちたいと思ったから」「自己啓発や自らの成長につながるため」「自分や家族が関係している活動への支援」などが主な理由となっています。（2022年内閣府「市民の社会貢献に関する実態調査」参照）

## 新しい出会いにつながるボランティア

このような実態を見てみると、ボランティアはまずは「私がしたい」「やってみたい」という気持ちが大切だと感じませんか？その気持ちが、社会や誰かのためだけでなく「自分のため」であっても良いのです。

実際に、2番目に多かった理由は「自己啓発や自らの成長につながるため」。活動後の感想を「仕事ではできないことをしたくて関わった」「新しい知り合いができた」と話す人もいますように、ボランティアは活動を通じて自分の経験・成長にもつながる、そんな機会にもなっているのです。

活動を通じて自分自身の新しい扉を開くことも、ボランティアに関わる一つの動機といえます。まずは自分の好きなことや「やってみたい!」という思いからボランティア活動への参加を考えてみるのはいかがでしょうか。

明石市内でも、日々さまざまなボランティアや市民活動が行われています。それらの活動に一人一人の興味・関心から関わりやすくしてもらえよう、ウイズあかしでは相談やコーディネートを行なっています。その1つとして、今年度から「ボラ×マチ AKASHI」というボランティアマッチングの取り組みをスタートしました。明石市内のボランティア活動の募集情報をLINEなどで定期的にお知らせしています。もしかすると、その中から自分の成長や経験を高める新しい出会いの機会が見つかるかも？ぜひ興味がある方はお気軽に覗いてみてください。（staff 木上）

### 【参考】

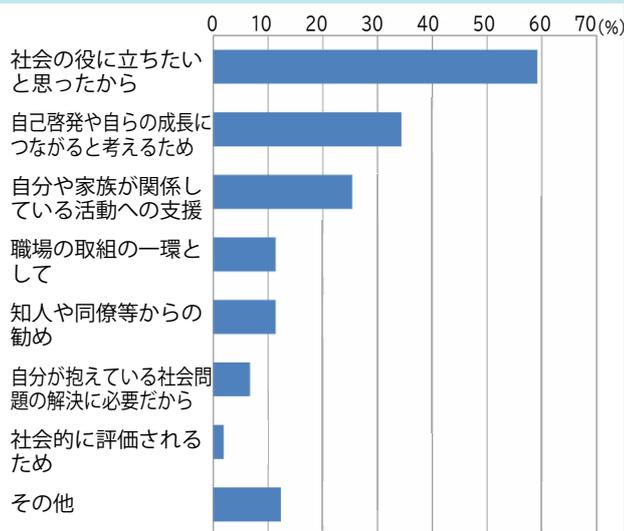
2022年内閣府「市民の社会貢献に関する実態調査」

[https://www.npo-homepage.go.jp/uploads/R4\\_shimin\\_report.pdf](https://www.npo-homepage.go.jp/uploads/R4_shimin_report.pdf)

社会福祉法人大阪ボランティア協会発行 ボランティアガイドブック

[https://osakavol.org/data/media/osaka\\_volunteer/page/volunteer/start/guidebook.pdf](https://osakavol.org/data/media/osaka_volunteer/page/volunteer/start/guidebook.pdf)

ボランティア活動に参加した理由（複数回答）



2022年内閣府「市民の社会貢献に関する実態調査」  
2021年の一年間でボランティア活動を「したことがある」と回答した552人への問



## 見つけてみましょう

### あなたにぴったりのボランティア

～マイペース、マイテーマを大切に～

- まずは「好き」や「やってみたい!」を大切に
- まずは見学や体験からOK! いろいろ試してみましょう
- 曜日や時間帯、活動頻度、場所はライフスタイルや体力、スキルに合わせて選ぶ
- ひとりじゃなくていい、友達や家族、会社の仲間も一緒に

社会福祉法人大阪ボランティア協会発行 ボランティアガイドブック（一部抜粋）

## pickup contents

明石でボランティア活動を始めたらこちらがおすすめ!



明石 ボランティアマッチング 制度

# ボラ×マチ AKASHI

こちら

ボラ×マチについて  
もっとくわしく  
知りたいなら……



ホームページ

こちら

最新の  
ボランティア募集情報を  
受け取るなら……



LINE公式アカウント

## ボラ×マチ AKASHI ってなに？

「ボランティアしたい個人/団体」と「ボランティアを受け入れたい団体/個人」をつなげる市民活動・ボランティア活動・地域活動の支援ツール、それが「ボラ×マチAKASHI」です。

- ・ボランティアをしてみたい人にとって、明石のまちに関わる最初の一步に。
- ・ボランティアを募集してみたい団体にとって、明石のまちに活動をもっと広げるための一手に。

制度の詳細は左記のQRからご覧ください。

12/14 (土)、15 (日) 10:30 ~ 15:30

ウィズフェス 2024 ウィズミーツ × みんなの学校

ウィズあかしのコンセプト「つながる・みつかる・うまれる」を明石で活躍する団体や個人の作品展を通して楽しく体験できる年に一度のお祭りです。

<b>ブース</b>	おとなも子どもも楽しめる体験が盛りだくさん！一日を通して開催される、様々なジャンルのワークショップや体験会を楽しもう！	
<b>サロン</b>	日頃気になっていることや好きなことを話し合ったり、悩みを分かち合ったり…。おしゃべりを通じてホッと一息できるサロンを6つのテーマで開催します。	
<b>ステージ</b>	コーラスやバンドの音楽演奏やダンス、劇、伝統芸能など、多種多様な発表が目白押し！9F 子午線ホールで2日間とおして総勢20組の発表が行われます。	
<b>みんなの学校</b>	市民の方が先生となって行う、普段の学校とは一味違った1コマ60分の授業に参加してみよう！体験ができる授業もたくさんありますよ！	

会場：複合型交流拠点ウィズあかし 8・9階  
 申込：不要  
 定員：無し  
 主催：複合型交流拠点ウィズあかし  
 申込先：TEL /078-918-5603、  
 FAX/078-918-5618  
 MAIL/info@withakashi.jp



▲特設ページはこちら

1/25 (土) 14:00 ~ 16:00

「いま・ここ」を豊かにしたい、  
 対人援助職のためのマインドフルネス  
 ~カラダとところをとのえましょう~

毎日の相談・支援のなかで、少し疲れているな・・・と感じることはありませんか？マインドフルネスとは、自分の「いま・ここ」の体験に気づきを向け、それらを判断したり評価したりすることなく、そのまま眺めたり受け止めたりすることです。マインドフルネスは動じない心を育み、心を鍛えてやわらかく強くすることができます。マインドフルネスを学んで、援助者自身の大切なカラダとところを調えませんか。

会場：ウィズあかし 7F 学習室 701  
 申込：TEL、FAX、MAIL  
 定員：20名（福祉、医療、教育、司法、保健、心理、介護など、対人援助職に携わる方対象）  
 主催：複合型交流拠点ウィズあかし  
 申込先：TEL/078-918-5603、FAX/078-918-5618  
 MAIL/oubo@withakashi.jp

「いま・ここ」を豊かにしたい、対人援助職のためのマインドフルネス  
 ~カラダとところをとのえましょう~  
 2025年 1月25日(土) 14:00~16:00  
 複合型交流拠点ウィズあかし 701 (7F) (アリス館6階7階)  
 毎月相談・支援のなかで、少し疲れているな・・・と感じることはありませんか？マインドフルネスとは、自分の「いま・ここ」の体験に気づきを向け、それらを判断したり評価したりすることなく、そのまま眺めたり受け止めたりすることです。マインドフルネスを学んで、援助者自身の大切なカラダとところを調えませんか。  
 講師：池田 聡氏 (関西学院大学人間福祉学部教授)  
 対象：対人援助職特有の心身の疲労をケアしたい方、不安を感じて、こころを落ち着かせたい方、ストレスや不安を軽減する方法を学び、日々の生活にしたい方、より良い援助ができるよう、マインドフルネスの学びたい方  
 申し込み：20名程度(定員制)  
 申込先：1線半〜1線半の子どもの保護者(お申し込みは1人につき1名) (要予約)  
 定員：20名(福祉、医療、教育、司法、保健、心理、介護など、対人援助職に携わる方)  
 申込先：TEL/078-918-5603、FAX/078-918-5618、MAIL/oubo@withakashi.jp  
 主催：複合型交流拠点ウィズあかし

月	日	曜日	イベント名	内容	場所	時間	対象	参加費	主催	
12	14	土	Like Cafe つむぎ	趣味を語ったり、お茶を楽しんだり…。まったり自然体でいられる居場所。	図書ラウンジ	15:00 ~ 17:00	どなたでも	100円	複合型交流拠点ウィズあかし	
	20	金			フリースペース	18:00 ~ 20:00				
	21	土	女性のためのおしゃべり会 ミモザの会	聴いて、話して、ちょっとほっとできる時間を…。12月のテーマは「こころ穏やかに過ごすヒントをみつけましょう」	703	14:00 ~ 16:00	女性	無料	複合型交流拠点ウィズあかし	
12	25	水	ブリッジゲーム体験学習会	子供から高齢者まで、たのしく遊べるトランプゲーム「ブリッジゲーム」を体験しませんか？冬休みに家庭で、或いは子供館で楽しめるよう簡単なものから体験できます。お菓子と飲み物を用意してお待ちします。	フリースペース	13:30 ~ 15:30	どなたでも (定員8名)	無料	明石コントラクトブリッジクラブ (ABC)	
1	5	日	書初教室 (ペン字書道) 冬休みの宿題をしよう！	2025年『書初教室』です。学校の冬休みの宿題を一緒にしましょう！添削させていただきます。大人の方も楽しくペン字や書道で書初をしてみませんか？【持ち物はまちナビをご確認ください】	805	10:00 ~ 11:00	どなたでも (定員5名)	800円	神明書道教室	
	11	土	Like Cafe つむぎ	趣味を語ったり、お茶を楽しんだり…。まったり自然体でいられる居場所。	図書ラウンジ	15:00 ~ 17:00	どなたでも	100円	複合型交流拠点ウィズあかし	
	17	金			フリースペース	18:00 ~ 20:00				
	1	13	月	トークイベント「シングルマザー子育て大奮闘記」	赤帽ash急送代表の中道麻美さんをスピーカーにお迎えし、子育てや運送業独立開業をされた体験談などをお話いただきます。	801	10:00 ~ 11:30	どなたでも (定員50名)	無料	兵庫県男女共同参画推進員東播磨地域連絡会議 (とうばんウィズ)
	1	18	土	女性のためのおしゃべり会 ミモザの会	聴いて、話して、ちょっとほっとできる時間を…。1月のテーマは「こころのゴリをほぐしてみませんか」	703	14:00 ~ 16:00	女性	無料	複合型交流拠点ウィズあかし
1	18	土	本をとおして自分と向き合う時間	紹介したい本・絵本やコミック本、雑誌など持ち寄り、気軽におしゃべりしませんか？聞いているだけでもいいんです。申込不要です。	図書ラウンジ	14:00 ~ 15:30	どなたでも (定員10名)	無料	複合型交流拠点ウィズあかし	

情報紙に掲載する「ウィズあかしが会場のイベント情報」も募集中です！  
 掲載を希望する方は右のQRからまちナビ AKASHI にイベント掲載申請をして下さいね！▶  
 ※紙面の都合で掲載されない場合もあります。ご了承ください。

申し込み方法やその他のイベント情報はコチラ▶



# ウィズあかしからのお知らせ

ウィズあかし図書サポーターによる読書週間アンケートレポート

## 本を読む時間がありますか？

皆さんはどれくらい読書に関心をお持ちでしょうか？人気の書評家三宅香帆さんの著作「なぜ働いていると本が読めなくなるのか」がベストセラーになっています。実際、読書をしないとと言う方の割合は増え続け、文化庁の「2023年度 国語に関する世論調査」では遂に本を月に1冊も読まない人が回答の6割を超えたそうです。そこで、10月27日から11月9日の読書週間に合わせて、来館者を対象にした読書に関するシールアンケートを実施しました。結果は以下の通りです。

### あなたは本を読む時間がありますか？シールアンケート

本を読む人 178人 (80%)

本を読まない人 46人 (20%)

回答者合計：224人 (実施期間：10月3日～11月7日)



結果を見ると、文化庁の調査と反してウィズあかしを利用している方の読書率は8割とかなり高いようです。この結果は7F図書ラウンジや8F児童書コーナー、つながる本棚 hito-haco、ブックスポット MAP の配布、本をとおして自分と向き合う時間（サロン）等、ウィズあかしにはさまざまな本に触れ合える場があるからかもしれませんね。ぜひみなさんも読書を始める一歩目や、本をもっと楽しむためにウィズあかしを活用してみてください。

## 本をとおして自分と向き合う時間

紹介したい本・絵本やコミック本、雑誌など持ち寄って、気軽におしゃべりしませんか？時間が合う方は、開催当日にご参加ください。読み物について、語り合きましょう。聞いているだけでもいいんです。



7F図書ラウンジにて隔月開催

つながる本棚 [ヒト-ハコ]

# hito-haco



一箱単位で本棚を借りて自分の本を置ける本棚です。本の貸し借りや交流イベント、感想メッセージのやり取りなど本を通じた交流も行っています。色々な人やグループが生み出す多様な魅力が溢れる hito-haco をぜひご利用ください！



## ウィズあかしの情報紙 VOL.5 (2024年12月発行)

発行：複合型交流拠点ウィズあかし

(運営：一般財団法人明石コミュニティ創造協会)

〒673-0886 明石市東仲ノ町6番1号アスピア明石北館7,8,9階

TEL: 078-918-5600 FAX: 078-918-5618 MAIL: info@withakashi.jp WEB: http://withakashi.jp/

明石市生涯学習センターとあかし男女共同参画センターは指定管理者制度の導入により、2017年4月にリニューアルオープンしました。同時に市民活動支援センターも設置され3つの機能が複合化したセンターとなりました。施設名称の「ウィズあかし」は市民公募から決まった名称です。「みんな一緒に集う」「ともに育てる」「いつも寄り添う」といった想いが込められています。

## 各種相談一覧

火～土曜日 9:00～17:00 (※要予約)

### 女性のための相談 (電話・面談)

専門の相談員がこころの整理をお手伝いします。

TEL:918-5611

毎月第3木曜日 13:30～15:30 (※要予約)

### 女性のための法律相談 (面談)

専門の相談員がこころの整理をお手伝いします。

TEL:918-5611

※法律相談は、事前に「女性のための相談」(面接)を予約してください。

奇数月第4土曜日 (※要予約)

①14:00～②15:00～③16:00～

### 女性のためのチャレンジ相談

女性の起業・地域活動などについて女性キャリアコンサルタントが助言を行います。

TEL:918-5611

毎週水曜日 9:00～12:30 (※予約不要)

毎週金曜日 13:30～17:00

### ほっとライン (電話)

専門の相談員がこころの整理をお手伝いします。

TEL:918-5611

毎月第3水曜日 18:30～21:30 (※予約不要)

### 男性のための相談 (電話)

専門の男性相談員がお電話をお受けします。

TEL:918-5614

火～土曜日 9:00～17:00

毎月第4木曜日のみ夜間相談あり (前日までに要予約)

①18:00～②19:00～③20:00～

### 就業相談 (面談)

専門の相談員が就業に関する支援を行います。

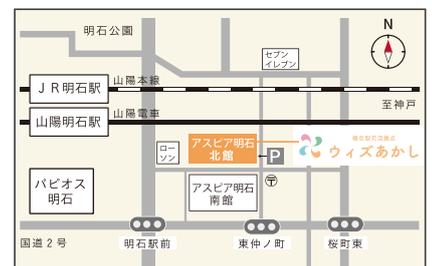
TEL:918-5611

火～日曜日 9:00～17:00

### 市民活動・ボランティア・生涯学習についての相談

あなたの「やりたい!」をお気軽にご相談ください。

TEL:918-5603



電車：JR/山陽電車「明石駅」より徒歩3分  
車：専用駐車場はありません。アスピア明石の駐車場(有料)をご利用ください。センターでの駐車場割引サービスはございません。