

## 4-2 仲間を見つけよう、育てよう！～各種講座の紹介～

まちづくりには、仲間が必要です。自分の想いを伝えてみたら、同じ想いを抱えている人や、「こんなふうにやっているよ」と教えてくれる人もいます。同じ関心を持つ人たちを集めて、「つながり」を増やしましょう。

仲間が集まって「組織」が出来上がると、市からの助成や、施設の利用予約がスムーズに進むというメリットがあります。コミュニケーションが活発になることにより、新しいアイデアもどんどん出て、目標達成に向けた協力体制も出来ます。

一方で、すでに取り組んでいる活動でも、参加する人が固定化したり、活動内容がマンネリ化してしまったりで、役員や担い手が減少していく団体も少なくありません。新たな担い手を見つけるため、積極的に外に出てみましょう。

ここからは、ボランティアの人材育成、活動の仲間づくりに役立つ講座などについて紹介します。



学ぶ



市民活動やボランティア活動を始めたい方に向け、さまざまな養成講座や講習会を開催しています。各講座の詳細については、問合せ先にご確認ください。また、このハンドブックに掲載していない講座もありますので、開催情報は随時帯広市のホームページやSNSでご覧ください。

【ボランティア全般】ボランティア養成講座

---

ボランティア初心者や、これからボランティアを始めてみたいという方を対象とした、講演や体験を交えた講座です。ボランティアに必要な心構えや、必要なコミュニケーション能力が身につけられます。

開催時期 2月頃

講座内容 講演、手話体験、車椅子・高齢者疑似体験 など

申・問 帯広市社会福祉協議会 地域福祉課

電話 0155-21-2414

【読み聞かせ】語り手育成講習会

---

「読み聞かせ」や「おはなし会」に興味がある方や、小学校などでのボランティアを行なっている方を対象に、読み手デビューや、活動のステップアップを目指した講座を開催しています。読み聞かせボランティアに必要な基本的な知識から、さらに充実した会にするための工夫まで、実力に合わせて講座を開催しています。

開催回数 年に数回（時期未定）

講座内容 絵本の持ち方、読み方、選び方、準備やプログラムの組み方 など

申・問 生涯学習部 図書館

電話 0155-22-4700

Eメール library@city.obihiro.hokkaido.jp

### 【健康づくり】食生活改善推進員養成講座

地域における食生活改善の推進役として、さまざまな活動に取り組むボランティアの養成講座です。食生活改善推進員は、帯広市への事業協力、健康まつりへの参画、栄養講座や料理教室の開催・調理支援を行い、地域の人たちと楽しく触れ合いながら健康づくりを進めています。

開催時期 6月頃

講座内容 栄養の基礎知識、献立の立て方、一流シェフによる調理実習 など

申・問 保健福祉部 健康推進課

電話 0155-25-9721

Eメール public\_health@city.obihiro.hokkaido.jp

### 【健康づくり】健康づくり推進員養成講座

地域における健康づくりの推進役として、運動や体操などを通して取り組むボランティアの養成講座です。健康づくり推進員は、帯広市への事業協力、健康まつりへの参画、運動講座の開催や自主グループへの運動支援を行い、地域の人たちと楽しく触れ合いながら健康づくりを進めています。

開催時期 10月頃

講座内容 保健衛生、生活習慣病予防、運動とレクリエーション など

申・問 保健福祉部 健康推進課

電話 0155-25-9721

Eメール public\_health@city.obihiro.hokkaido.jp

### 【福祉】認知症サポーター養成講座

認知症を理解し、認知症の人とその家族を見守り、応援者となる「認知症サポーター」の養成講座です。誰でもなってしまう可能性がある「認知症」を正しく理解し、認知症の人が地域で安心して暮らす支えとなるのが認知症サポーターの役目です。

開催時期 6月～2月

講座内容 1時間～1時間30分ほどの座学

※講座受講者にはオレンジリングが配布されます。

申・問 保健福祉部 高齢者福祉課

電話 0155-65-4145

Eメール senior@city.obihiro.hokkaido.jp

その他 地域の集まりや、企業への出前講座も行っています。出前講座の申込みは、担当地区ごとの「地域包括支援センター」（下表）で受け付けています。開催予定日の1か月前までにお申込みください。

担当地区	地域包括支援センター	所 在	電話(0155)
東、鉄南	帯広至心寮	西5条南30丁目	24-1150
川北、西	帯広市社会福祉協議会	公園東町3丁目	21-3292
広陽・若葉、西帯広・開西	愛仁園	西16条南28丁目	49-2338
南、川西・大正	帯広けいせい苑	川西町西1線47	53-4771

### 【福祉】ちょっとした支え合いサポーター養成講座

支え合いの考えを広められる人、支え合いの活動を実践できる人（ちょっとした支え合いサポーター）を養成するための講座です。

開催時期 未定

講座内容 支え合いの活動に必要な高齢者支援の知識とマナーなど、2日間で約6時間

申・問 帯広市第一層生活支援コーディネーター（帯広至心寮内）

電話 0155-24-1150

その他 地域の集まりなど団体の依頼に応じ、出前講座も行います。

## 【子育てサポート】ファミリーサポートセンター提供会員育成講習会

子育てを地域でお手伝いし合う「ファミリーサポートセンター事業」の提供会員（子育てをサポートする人）として活動を開始するための講習会です。

開催時期 5月～6月、10月～11月（それぞれ6日間程度）

講座内容 帯広市の子育て支援に関する講話、怪我の応急手当、障害、遊び、虐待に関する講話など、6日間で24時間

申・問 帯広ファミリーサポートセンター（NPO 法人ぷれいおん・とかち内）  
電話 0155-66-4285

Eメール famisapo@play-on-tokachi.net

その他 事業に関するお問い合わせは、こども未来部子育て支援課  
電話 0155-25-9700

Eメール child\_support@city.obihiro.hokkaido.jp



### 仲間を見つける

仲間を見つけるには、同じ興味を持っていそうな人が集まる場に、自ら参加することが大切です。これから活動する・したい人や、仲間を見つけない人におすすめの講座などをお知らせします。

### 市民活動交流会

市民提案型協働のまちづくり支援事業【Motto おび広がる プロジェクト】（27ページ）の「事業報告会」に合わせて開催しています。市民活動の実践者や、これから何かを始めたい人など、市民活動に縁のある人たちの意見交換・情報共有・つながりづくりの場として、気軽に参加し、活動に対する想いを語り合い、共有できる機会です。

開催時期 2月

開催内容 市民活動を活発化させるためのワークショップなど

申・問 市民活動部 市民活動推進課

電話 0155-65-4130

Eメール active@city.obihiro.hokkaido.jp

#### 市民活動促進講座（北海道主催事業）

---

活力ある地域の市民活動を支援することを目的とした、コミュニティづくりやボランティア活動、NPO活動などの市民活動に関心のある方や、市民活動団体のスタッフなどが対象の「市民活動支援セミナー」です。道内の各市を回って開催され、十勝管内外で活動している方々と情報交換ができるため、帯広市以外での活動状況を知ることができ、新たな仲間とつながりを持つことで活動のさらなる広がりも期待されます。

開催時期 10月～12月頃

講座内容 詳細は下記までお問い合わせください

申・問 北海道 環境生活部 暮らし安全局 道民生活課 協働推進グループ

電話 011-231-4111

Eメール kansei.dousei1@pref.hokkaido.lg.jp