

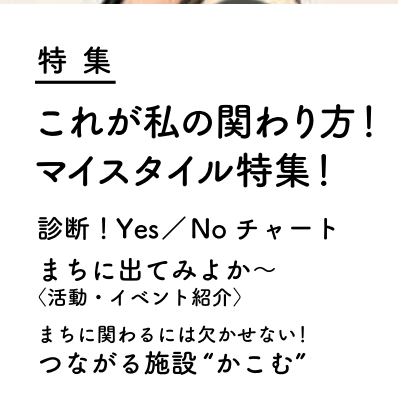
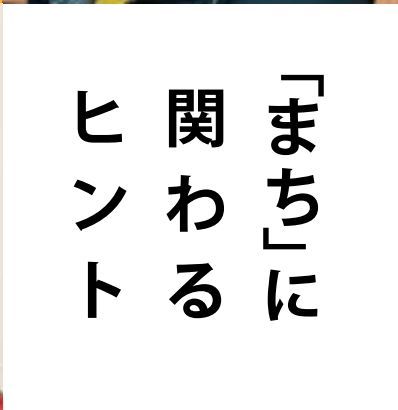
HINTO

これからの人生に悩んだら
手に取ってみてほしい。

03

take
free

2023



HINTO 「まち」に関わるヒント

発行元 東播磨生活創造センター「かこむ」

〒675-8566

兵庫県加古川市加古川町寺家町天神木 97-1 加古川総合庁舎内

TEL: 079-421-1136

FAX: 079-421-1148

MAIL: kitene@kacom.ws

HP: <http://www.kacom.ws/>

運営 NPO 法人シミズシーズ

制作 NPO 法人シミズシーズ

ディレクション 大福 幸帆 津久井 あゆみ

編集・執筆 津久井 あゆみ 納庄 方子 大戸 英美代

デザイン 藤本 真紀〈アトリエ 伝書鳩〉

@2023 shimins seeds

HINTO vol.1



HINTO vol.2



HINTOとは？

意図せず起こした行動が結果的に自分も周りも気持ちよくなり、「まちに関わる」ことになっていったように、私たちは、例であげたような身近に行動したことも含めて「まちに関わる」ことと捉え、「HINTO」第3弾では、様々な角度から「まちとの関わり方」を取材しました。

ある地域に、「ゴミステーションが近くカラスの被害に遭っているお家がありました。『汚れるのが嫌』という理由で家主が自作ネットを被せることに。すると、被害も減り結果的に地域全体の美化につながりました。右図では、サークルのついでで施設の花壇に水やりを行うことで、お花が枯れず景観を綺麗に保つことができています。

きっかけは自己中でもいい。

「まちに関わる」と一言で表すと、震災ボランティア？大規模イベントに参加すること？など、一般的に「ハードルが高い」と思われていることを想像する方は多いのではないのでしょうか。

TABLE OF CONTENTS

P.02 HINTOとは？
P.01 職場(学校)と家以外のつながり
ってどうやってつくるの？

P.03-08
これが私の関わり方！マイスタイル特集！



P.09 診断！Yes / No チャート
あなたに合っているのはどんな活動？
P.10 コンボイモデルで自分と周りの人との
関係を改めて振り返ってみよう？

P.11,12 まちに出てみようか？
活動・イベント紹介
P.13,14 まちに関わるには欠かせない！
つながる施設“かこむ”

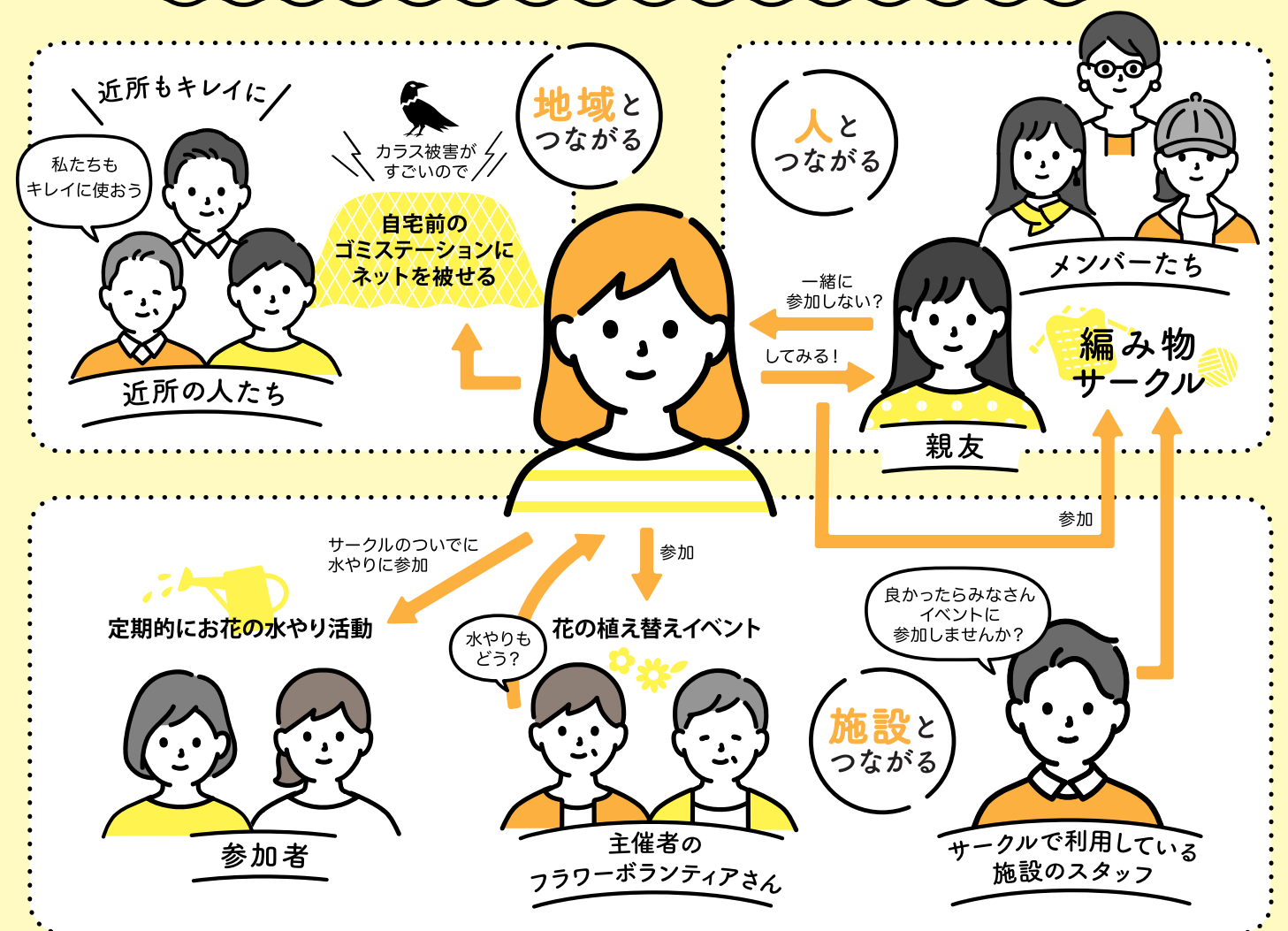
HINTO

vol.03 2023

職場(学校)と家以外のつながりって どうやってつくるの？



参加してみると
まちに色々な“つながり”が増えた!!



枠で囲っているのが新たにできた「つながり」です！施設・地域と大きな単位でみると関わりは一部に過ぎませんが、その一部が「まちに関わる」ことだと考えています。

まちとの関わり方って具体的にどんな方法があるのか
関わることで何が良いのかな...
「えー？それも関わり方の一つになるの？」
と思ってしまう内容まで、様々な角度から
まちと関わっている方にお話を聞いてみました！



たきの まさなり
滝野 将成 さん

PROFILE



1991年生まれ、高砂市在住。6才からサッカーを始め、大学を卒業後神戸のサッカーのクラブチームに就職。社会人3年目から現在のチームに所属。



今では年間100回にのぼる地域活動を実施。活動を通じた交流の中で仲間が増え、試合にもたくさんの人が集まるように。

地域活動で得たつながりが 仕事とプライベートの境目をとく

右も左もわからない加古川で
地域活動担当に

播磨地域で活躍し、兵庫県内で2番の強さを誇るサッカークラブチーム「チエントクオーレハリマ」で、GMとしてクラブと地域をつなぐ仕事を担当する滝野さん。地域貢献の一環で地域イベントに選手と参加したり、サッカー教室も開催する。

地域活動に参入する大きな転機となったのは、同クラブが存続の危機を迎えた入社2年目のとき。代表とクラブ継続について毎日話し合いを重ね、結果重視から地域密着へと転換を図ることになった。なんの縁もなかった加古川での活動は難しく、とにかく声がかかった地域活動全てに参加した。徐々につながりは広がっていき「自分の『サッカー』の世界も広がった」と滝野さんは振り返る。

人との出会いが次の機会を
運んでくれた

仕事のつながりから生活の困りごとと解決できるようになり、今では仕事と地域活動の境界が曖昧になっている。印象に残っているのは障がいのある方たちとサッカーをしたときのこと。「参加者の心に触れ、自分が参加者を元気にしているのではなく元気をもらっていると気づかせ

大事にしているのは
楽しめたい気持ち

滝野さんは「サッカーという人とつながるスポーツを通してまちを良くしていきたい」と話す。サッカーを自分を表現する手段の一つと捉え、サッカーを通じたコミュニケーションや文化を根付かせるために活動する。少しでも楽しんでもらえるように努力することが、選手や参加者がサッカーにつながる次の機会をつくと信じて活動を続ける。

滝野さん流 情報の集め方

- ・とにかくググる！
- ・ひっかかったことはとにかくメモる！

▶ 検索キーワード
#おちつく空間 #集中できる BGM
#切り替え #自分を考える時間



作ったものに興味をもって
もらうのが好きだった

森田さんは「かわのまちほいくえん」で月一回紙あそびの時間の先生として2023年4月から活動している。

「実は教えるのは初めてじゃないんです」と森田さん。一番はじめに人に教える経験をしたのは、30代後半に自分が入っていた大人の折り紙サークルだった。子どもが幼稚園に上がったのをきっかけに所属し、たくさん作品を作っていたところ熱意を買われアシスタントに。そのときは「自分は教えるよりも作ったものを見てもらうほうが嬉しい」と、ライフスタイルの変化もあって5年ほどで活動は終了した。

自分の固定概念がひっくり
返される楽しさ

保育園で教えることになったきっかけは森田さんの折り紙好きを知る友人からの紹介。子どもたちの想像を超えた発想や感性での作品づくりに毎回驚かされ、楽しみながら継続している。子どもに伝えるのは活動が脱線するなど難しい部分もあるが、年を重ねるごとに折り紙の工程への理解が深まったり、人と違う視点を持つことを認め合い社会の一員になっていく過程は、「自分ももっと学ばねば」という気持ちにさせてくれる。



・検索は Google で

▶ 検索キーワード

#手作り #自然 #健康 #暮らし #あるものをいかす
#素材をいかす #田舎暮らし

「折り紙が好き」が日々のメリハリに

もりた ひさこ
森田 久子 さん

PROFILE



1963年生まれ、稲美町在住。結婚を機に加古川市に引っ越し、現在は稲美町の庭畑付き一戸建てではじめての田舎暮らしに奮闘中。



紙が好きすぎて小学校の頃から千代紙を集めていた。その他にも手先を使った作業が好きで気になったハンドメイドにもチャレンジ。インスタグラムで自分の作品を投稿している。



あなたの
まちとの関わりは？



たにけん さん (かこそら隊)
大学の長期休みの時に加古川のイベントのボランティアしてます。



音羽 さん
親が主催している人形劇のお手伝いをしています。



背骨☆一直線 さん (姿勢調整師)
「姿勢」というワードを通して地域の皆さんの健康のお手伝いをしています。

**活動を通して
地域の人がつながる**

築90年の古民家やその敷地内にある畑で、「農ライフ活動」は進行している。メンバーは、有機農法を学びたい人、健康ライフを目指したい人、こども食堂の食材にしたい人

地球環境を考え「食」を見つめ直す

武田さんは、現在「農ライフクラブ」代表として、有機農法の野菜栽培や味噌などの伝統食を作るなど、環境循環を考えた「農ライフ活動」を展開している。保育園で子ども達と微生物を活かした土作りから始める野菜栽培体験のサポートをする。とも。風や雨、虫や鳥などの自然環境と五感で対話できる絶好の機会となり、「食」への気持ちも豊かになると考え、子どもが野菜を育てる体験をサポートしている。「食べた物が人の体も心も作っていく」「便利な生活日用品が人や動植物や環境に影響を与えている」など、地球環境への学びを深めていくうちに、映画「いただきます2 こは発酵の楽園」に出会った。大地とのつながりを取り戻し、菌に満たされた世界で生きること、「食」を見つめ直すこの映画の地域上映を決め、仲間を募ったことが「農ライフクラブ」の始まりだった。

武田さん流 情報の集め方

- ・人とのつながりから話を聞く
- ・SNS、グループLINE など

▶ 検索キーワード

#発酵 #ボカシ #つながり #菌ちゃん #微生物 #発達障害
#環境循環型農法 #有機農法 #「いただきます2 こは発酵の楽園」



などさまざま。取材した日は、ジャガイモの植付で、自分の畝を備中鍬で開いて種芋を配置し、元肥に完熟牛糞堆肥とボカシを施していた。そして「ボカシ」という発酵堆肥を作る体験もあり、米ヌカや油カス、牡蠣殻石灰を混ぜて、歓声をあげていた。一か月間、発酵を待ちボカシができると畑の大地に施し返していく。これが環境循環型農法。武田さんは、発達障害や不登校の児童が増えていくことを保育の現場から実感しており、この現実もオーガニックを広めていく源となっている。農や食に対する想いを語り合い、「人のつながりができていくことの後押しもしていきたい」と話した。

農ライフ活動で「つながり」を後押し

ただ さちこ
武田 幸子 さん

PROFILE



加古川市在住。現在、保育士をしながら、活動団体「農ライフクラブ」の代表を担っている。伝統食や土づくりにこだわる。



「菌ちゃん野菜作りアドバイザー」として、人とのつながりを大切にしながら積極的に活動を行っていた。



PROFILE



2005年生まれ、加古川市出身。「かこそら隊」ではフリーペーパーの作成を、その他「みとろキッズファーマーズクラブ」や単発でイベントスタッフとして活動に参加している。



昨年開催された「かわのまちマーケット」にて「かこそら隊」として出店。フリーペーパー「はれぶたい」の第0号発行の広報を兼ねて、参加者の方に冊子の表紙作り体験を実施した。



いのうえ かずたね
井上 和胤 さん

その日予定がなかったら、行く

行動することによって変わった
気持ち

ボランティア仲間から誘われることが増え、様々な団体の手伝いをすることになった。中でも、ワークショップで出会った仲間と立ち上げた「かこそら隊」は初めて主催者側となった。発言せざるをえない状況の中、井上さんに変化が。「普段学校では発表とかなしな感じですけど、アイデアを出さないといけない。発言していくうちに今まで以上にイベントを成功させたいという想いが出てきました」と。その後、他のイベントに参加する時も「一緒につくる」という意識に変化した。

初めての「学校とは違う場所」
「予定がなかったから行ってみようかなって」穏やかな表情でサラッと言う井上さん。フリーペーパーの作成をしている「かこそら隊」から「みとろキッズファーマーズクラブ」などのイベントまで幅広く参加。ボランティアを始めたきっかけは中学生の時、母親に勧められたこと。バイト経験もなく初対面の人と話すのも苦手な不安な中で参加した。最初は質問されても答えられず戸惑ったが、動いている内に「分からないことがあれば分かる人に聞き、できることをすればいい」というシンプルなお考えに至った。

かずくん流 情報の集め方

- ・「かこむ」のチラシや駅のポスター
- ・イベント仲間とのグループLINE から

▶ 検索キーワード

#加古川イベント #ボランティア募集
#学生ボランティア #学生募集

フリーペーパー
“はれぶたい”では
取材にも行きました!



続けているのは、
地元の「人」を知ったから
「できることを探すのが楽しい」と話す井上さん。ボランティアを続けているのは人との出会いも関係している。今まで参加したなどの活動でも優しくて親切な人たちと出会えた経験から、地元の魅力に引き込まれたのだ。出会った人とのつながりが、井上さんの活動を後押ししている。

あなたの
まちとの関わりは?



みさお さん (フラワーボランティア)
お花のお世話。多世代の方と交流できるので、ボケ防止で日々のメリハリになっています。



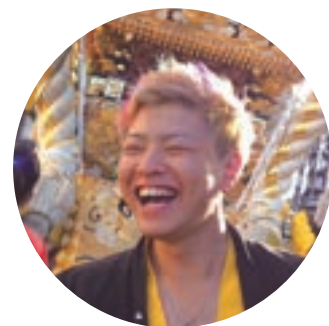
松村 さん (女性専用フィットネス代表)
退職後にチャレンジ始めました。女性がいつでも元気で楽しく暮らせる場所を提供します!



あい・かの・りょうか さん (加古川北高等学校)
学校の授業がきっかけで、高校生が遊ぶ場所を作りたい!と商店街を盛り上げるべくイベント開催しました。

これが私の関わり方！ マイスタイル特集！

- ① どんな活動、取り組みに関わっていますか？
- ② なぜ関わるうと思ったのですか？
- ③ 関わることで何が良かったのですか？
- ④ 関わりやつながりから生まれたことは？



きむら たくみ
木村 巧 さん

① 地元は加古川ですが、高砂市にある米田天神社の祭りに米田新地区の神輿（やっさ）の担ぎ手として18歳のときから関わっています。

参加している
自分が好き

② 高校の友人に誘われて。最初は断っていました。が社会人になってからも声をかけてくれたので、熱意に負けて祭りの当日に参加したらどハマリ。はじめて担いだときは部外者感が強く人見知りデビデビしていました。2年目から練習に頻繁に参加するようになり、声をかけてもらえるようになり、少しずつ楽しくなっていました。

③ 今は家族もできたので練習は週2回の参加ですが、わちゃわちゃする楽しい雰囲気が好きなので、祭りでも味わえない空気感がたまりません。やっさをあげる仲間同士でも息を合わせるのには本当に難しいので、「仲間にも負けたくない！」と強い気持ちで力を振り絞ります。祭りの後、肩にできたあざを見ると「今年も頑張ったな、自分かっこええやん」と達成感を味わっています。

④ 祭りに関わる人はいろいろな人が集まってくるので、美容師・車を修理できる人・不動産屋さんなどなど生活で困ったら知り合いに頼めます。今も高校時代の友人との関係が続いているのも嬉しい。息抜きをしたいときは気軽に声をかけられます。

木村さん流 情報の集め方

- ・ SNS
- ・ 仲間との会話

▶ 検索キーワード
#楽しい #負けず嫌い #騒がしい



かんき かのり
神吉 香織 さん

① 「みとろキッズファーマーズクラブ（以下、キッズ）」保護者ボランティア、NPO法人ママの働き方応援隊（以下、ママハタ）の赤ちゃん先生・ママベビマルシェの運営をしています。

できる範囲でやる、
ムリも我慢もしない！

② 「子どもと一緒に色んな事をやってみよう！」という想いから、2才の二女を見ながら出来る範囲で良ければ！という気持ちで「キッズ」の保護者ボランティアを始めました。我が子と学校等を訪問する赤ちゃん先生の活動も同じ理由です。子どもと一緒にいれる時間はあつという間なので、「楽しい！」という気持ちを共有したいと思ったのがきっかけです。

③ 2才の子を連れての参加は無理があるんじゃないかと不安でした。ところが実際参加してみると、「子どもさん見とくから行っておいで〜」と参加者同士協力することで意外となんとかになると気付いた。ママだって我慢せず挑戦すればいいんだと思えるようになったことはとても良かったです。

④ ママハタでの活動は主催する側の大変さはありますが、子育てとは別の充実した時間が生まれています。子どもを介することで初めて出会う人とも自然と会話が生まれ、様々な活動を通してまちに知り合いが増えたことで、子育てが楽しくなりました。ママさんたち皆に広めたいです！

神吉さん流 情報の集め方

- ・ 「かこむ」に置いてあるチラシ
- ・ Instagram ・ 友人とのやりとり

▶ 検索キーワード
#子育て #子供と一緒に行けるイベント
#手作り雑貨 #ワークショップ #ハンドメイド作家



1981年生まれ、加古川市出身。元保育士で3児のママ。親子で火起こしinみとろにも参加。



おおたに な な
大谷 奈々 さん

① 「加古川スケートボード協会」や「かわのまちマーケット」。最近は播磨町のイベントで撮影ボランティアをしています。

「ここで撮りたい」という
インスピレーション！

② カメラが好きで撮影をしていたが、イベント撮影に興味があり、たまたまInstagramで「加古川スケートボード協会」の写真を発見。DMで「撮影したい」と応募したことが始まりです。その後、知り合いが出店していた「かわのまちマーケット」に遊びに行き、イベントの雰囲気が好きになり同じくInstagramのDMで撮影ボランティアに応募しました。

③ 自分から声を掛けることが苦手だったが、イベントで撮影し始めてから知らない人とも自然に話せるようになったことです。出店者さんやまちの人から「先月も撮ってくれた人やね！」と声をかけられ、様々な世代の人とのつながりが増えたことも嬉しい。「DM送ってええんかな」と何度もためらったが、今はいいことにつながっている、恐る恐るでも行動して良かったです！

④ イベント時に「スマホで写真撮るの、どうやったらいかな？」と話しかけてくれたり、「今度私のイベントで撮ってほしい」とオファーを頂いたり、カメラマンとしても成長につながるきっかけになっています。そして、何よりカメラが好きで始めたことなので活動してとても楽しい！

大谷さん流 情報の集め方

- ・ Instagram! いいなと思う写真があったらどんな活動をしているか詳しく調べています！

▶ 検索キーワード
#コーヒー #カフェ #兵庫県イベント
#加古川市イベント



1982年生まれ、明石市出身、加古川市在住。加古川スケートボード協会やかわのまちマーケット等のイベントで撮影ボランティアをしている。



かわの てつ
川野 哲 さん

流れのままに
身をまかせ

① 「かこむ」の図書パートナーと、加古川国際交流協会と外国人の方と日本語で会話をするボランティアをしています。後者では、マンツーマンでお話をし、今は中国人の方を担当しています。

② 退職後、生き生きというんな場所に行動の幅を広げていた妻に背中を押され、「かこむ」で開催していた「シニア交流サロン」に立ち寄ったことがきっかけ。そこで出会った方に図書パートナーを勧められました。退職後も新しいことに挑戦しようと思えたのは、阪神淡路大震災で大きく生活環境を変えた時、縁もゆかりもない土地で何とか生活できた経験があったからだと思っています。

③ 無理をせず自分らしくいられる場所に出会えたことで、人との関わりやその環境を楽しむことに面白さを感じています。むずかしく考えず、普通のオジサンでもできました。

④ 今までの生活と違い、結果を出すことだけでなくプロセスがすごく大事だという新たな価値観が自分の中に生まれました。プロセスを大事にすることで生まれる、新たなつながり、活動・出会いが今の僕の原動力になっています。

川野さん流 情報の集め方

- ・ 携帯でネットサーフィン
- ・ 読書

▶ 検索キーワード
#かこむ #勝手な参加 #いつでもwelcome #震災
#阪神淡路大震災 #話し相手 #国際交流 #加古川 #加古川市



1952年生まれ、加古川市在住。自分の足で立ち家族の為に生きる責任時代を経て、プロセスを大切にすることで新たなつながりが生まれる今を楽しむ。「かこむ」図書パートナー・国際交流センターで日本語ボランティアを行う。

塩谷 久美さん（フラダンス講師）
フラダンスを通して、子どもには夢を。大人には輝きを。シニアには健康を！

ふじりんさん
公共空間・公共施設の活用について考える活動をしています。

濱野 さん（図書ボランティア）
奥さんに勝手に申し込みされて参加しました。今では定期的に参加しています。

あなたの
まちとの関わりは？

コンボイモデル*で自分と周りの人との関係を
改めて振り返ってみよう！

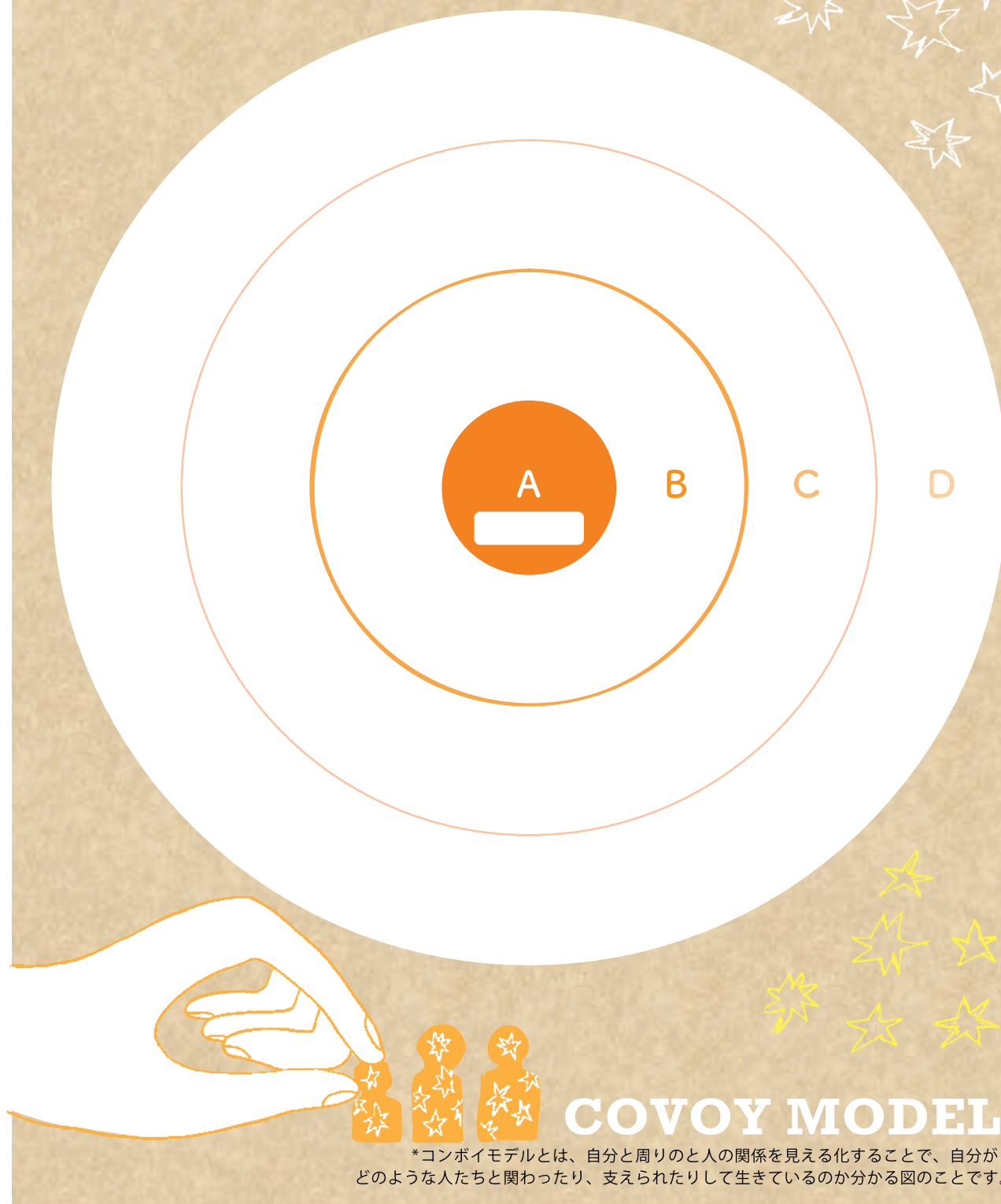
あまり書けなかったというあなたは、次ページで「まちに関わる」ことができるイベントや活動を紹介しているので、ぜひ興味のあることに参加してみてください！何か「まち」に関わるヒントが見つかるかも。

取材ページでは、活動に参加するきっかけはみなさん共通して「人」ということが分かりました！自分をとりまく人間関係を再度考えてみることで、まちと関わるきっかけが意外と身近にあることに気付いてしまうかもしれません！

ワークのやり方

1. A～D を埋めます。
A 自分の名前を書いてください。
B 関係性もつながりも濃い人の名前を書いてください。（例：父母、配偶者の名前）
C 関係性もつながりもほどほどにある人の名前を書いてください。（例：親戚、友人の名前）
D 関係性もつながりも薄いけど気になっている人の名前を書いてください。（例：同僚、知人、近所の人の名前）
2. 書いた人と自分との関係性を書いてください。（例：親、ママ友、学生時代の友人、近所の人、過去の友人）
3. 今、関わりの深い人を線で囲ってみてください。
4. 「昔はおもしろいことしてたな」「もっと話してみたい」「取り組んでいることを聞いてみたい」と思った人がいたら、この機会にぜひ連絡してみてください！

★どうやって書いたらいいイメージが湧かない方は、P.1 を参考にしてみてくださいね！



診断！Yes/Noチャート

— あなたに合っているのはどんな活動？ —

参考になる関わり方はありましたか？このページでは、まちに関わることに興味があるけれど、「どんなふうに参加したらいいかわからない」というあなたに、自分に合った活動とは何かを発見してもらうためのワークシートです。人によって参加の頻度も種類も様々。ゲーム感覚で楽しんでみてください！



参加するときのヒント

1. 無理なく、でも自分から。
2. 自分も相手も気持ちよく！
3. そこに“愛”はあるかしら？
4. あなたの行動が、明日につながる…かも♪



まちに出てみよか〜

〈活動、イベント紹介〉



“私発信”で行動に移してみませんか？

ここに掲載している情報。自分も相手も気持ちいいと思える場所が、あなたを待っています。※順不同

ワークショップ・アシスタント

〈ワークショップ内容確認・アシスタント〉

- ・明石市、加古川市、高砂市、稲美町、播磨町
- ・月1回程度
- ・18歳以上コンピュータを使用できる方

☎079-421-1965

ハルモニアルク

☎毎日11:30～21:00
(月～金16:00～18:00を除く)

- ・活動を一語で表すと？
- #ワークショップ #ズームミーティング
- #マインドフルネス #未来の教育
- #ユネスコ #グリーンフケア #SEE ラーニング



ヨーヨーお手玉の普及活動

〈ヨーヨーお手玉づくり&競技わざ体験〉

- ・明石市、加古川市、高砂市、稲美町、播磨町
- ・月1回
- ・新しいことに挑戦したい方

☎090-2597-6569

ヨーヨー
お手玉 協会

☎いつでも

- ・活動を一語で表すと？
- #子どもから高齢者まで
- #ヨーヨーお手玉競技体験



星空宅配便の運営

〈星の魅力を伝える星空宅配便をメインに活動〉

- ・加古川市
- ・年間20回程度
- ・中学生以上、星好きな方

☎079-424-8867

加古川
宇宙科学同好会

☎17:00～21:00

- ・活動を一語で表すと？
- #星好き #天体観測
- #人に伝える



キッズファーマーズクラブの運営

〈小学生対象の農園プログラムのサポート〉

- ・加古川市
- ・月2回
- ・特になし

☎079-423-5816

みとろ
フルーツパーク

☎いつでも

- ・活動を一語で表すと？
- #農園 #教育 #キャンプリーダー
- #こども



なかにしさんちのお手伝い

〈コミュニティスペースで手仕事〉

- ・高砂市
- ・毎週水、土
- ・手仕事・料理が好きな方

☎080-1453-7331

一社)
Protagonista

☎火～土、10:00～17:00

- ・活動を一語で表すと？
- #多世代 #趣味 #地域食堂
- #工房 #ミシン和裁 #洋裁
- #ビーズ #木工



国際交流日本語指導ボランティア

〈外国人への日本語指導やイベント補助など〉

- ・加古川市
- ・適時
- ・初心者大歓迎

☎079-425-1166

公財) 加古川市
国際交流協会

☎火～日、9:00～17:30
(日のみ17:00)

- ・活動を一語で表すと？
- #国際交流 #外国人 #日本語



高齢者向けスマホ教室

〈スマホについての高齢者の疑問に答える〉

- ・播磨町
- ・月1回
- ・人と話すのが好き、日常的にスマホを使用している方

☎078-943-4825

播磨町野添
コミュニティ
委員会

☎9:00～18:00

- ・活動を一語で表すと？
- #高齢者のためのスマホサポーター
- #高齢者の居場所 #多世代交流



ファーマーズマーケットの運営

〈第4日曜日の地元農家応援マーケットの運営〉

- ・加古川市
- ・月1回
- ・特になし

☎079-423-5816

みとろ
フルーツパーク

☎いつでも

- ・活動を一語で表すと？
- #ファーマーズマーケット
- #農園 #農業 #野菜



かわのまちマーケットの運営

〈じけまち商店街の第1日曜マーケットの準備・開催〉

- ・加古川市
- ・月1回
- ・小学生以上

☎079-423-5816

加古川
まちづくり舎

☎平日、9:00-18:00

- ・活動を一語で表すと？
- #マーケット #まちづくり
- #商店街 #加古川 #地域活性化



道親かふえ

〈子どもの遊び場・誰もが集う場〉

- ・稲美町
- ・月2回
- ・特になし

☎090-3700-6964

道親くらぶ

☎第2・3週火
10:00～16:00

- ・活動を一語で表すと？
- #共生の場 #あなたもhappy
- #あらゆる立場の人びと #こども



播磨の広報、サポートと調査探索

〈播磨の歴史の謎を探究、WEBページの管理など〉

- ・明石市、加古川市、高砂市、稲美町、播磨町、姫路市
- ・第3土、14:00～16:00
- ・播磨歴史の謎に興味のある方

☎harima@suzu.com

播磨
歴史研究会

☎いつでも

- ・活動を一語で表すと？
- #歴史 #探索 #発見 #講演会



喫茶・パン工房の運営補助

〈障害者と共にパン・軽食製造、接客・販売〉

- ・加古川市、高砂市
- ・月～土
- ・15歳以上、障害者福祉に関心のある方

☎090-8218-7293

café ビオラ

☎いつでも

- ・活動を一語で表すと？
- #喫茶 #パン工房 #カフェ
- #就労継続支援B型 #社会貢献



古着チャリティショップ エコベ

〈古着チャリティショップの裏方お手伝い〉

- ・明石市
- ・月2回
- ・服が好きな方などなたでも

☎090-4768-7792

NPO 法人
エコベ

☎平日10:00～17:00

- ・活動を一語で表すと？
- #服のリユース #SDGs
- #服のお手入れ #和気あいあい



植栽サポーター

〈公園内の植物の手入れ、草引きなど〉

- ・稲美町
- ・月1～2回
- ・楽しく活動できる方

☎079-497-9010

いなみ野
水辺の里公園

☎火～日、9:00～17:00

- ・活動を一語で表すと？
- #植栽 #整備 #手入れ



おしゃべりかふえ

〈日常のちょっとしたことを語り、聴く場〉

- ・明石市
- ・月2回
- ・特になし

☎090-3700-6964

こどものこれからと
おとなの役割

☎第2木、第4水

- ・活動を一語で表すと？
- #安心 #安全の場 #おしゃべり



小学生高学年との野外活動

〈土日に準備、月に1回程度イベントを開催〉

- ・加古川市
- ・毎週
- ・18歳以上の学生

☎070-2322-7393

JAC

☎土日、10:00～17:00

- ・活動を一語で表すと？
- #子ども #キャンプ #楽しむ
- #大学生



繋がりで地域問題を解決

〈「地域での繋がり」とその担い手となる「ユース世代の育成」〉

- ・明石市、加古川市、高砂市
- ・月1回
- ・特になし

☎kaken_minami2012tt@yahoo.co.jp

NPO 法人
TEAM・あげあげ

☎いつでも

- ・活動を一語で表すと？
- #安全安心まちづくり
- #地域コミュニティ #地域の共生
- #地域の防災 #地域で繋がる



市民有志で地元の魅力発見&発信

〈地元の魅力を伝える情報誌を作成〉

- ・加古川市
- ・月1回
- ・中学生以上

☎090-7943-2033

かこそら隊

☎平日午前中、日曜終日

- ・活動を一語で表すと？
- #地域交流 #地域教育 #文芸
- #ご当地フリーペーパー
- #多世代交流



自然とあそびの教室 明石クラス

〈幼児・小学生対象の自然体験教室〉

- ・明石市
- ・月1回
- ・LINEでやりとりができる方

☎090-5646-3643

こどもラボ
colabo

☎月～水金土10:30～20:00
木10:30～15:00

- ・活動を一語で表すと？
- #子ども #自然体験教室 #明石
- #20代30代中心 #大人も楽しむ



活動タイトル

〈活動内容〉

- ・活動地域
- ・活動頻度
- ・活動参加条件

☎問い合わせ先

☎問い合わせ受付時間

- ・活動を一語で表すと？

SAMPLE

主催者

QRコード

まなび隊、はやしこどもカフェ

〈放課後こども学習支援とこども食堂〉

- ・明石市
- ・月2回
- ・特になし

☎090-2701-8964

NPO 法人
おえんくらぶ

☎9:00～17:00

- ・活動を一語で表すと？
- #子ども #楽しい
- #充実したひと時



イベント企画運営スタッフ

〈子育て家庭を対象にしたイベントの開催と準備ミーティング〉

- ・加古川市
- ・1～2ヶ月に1回
- ・特になし

☎080-4242-9665

かこっこ

☎平日は夕方以降
土日祝は終日

- ・活動を一語で表すと？
- #子ども #親 #親子 #ひとり親
- #あそびの場



あらい浜風公園の池掃除

〈この浦帆池の藻等の引き上げ、周辺の草抜き〉

- ・高砂市
- ・春と秋に各2～3回
- ・特になし

☎080-1453-7331

ちゃおそうじ

☎月～土、17:00

- ・活動を一語で表すと？
- #公園ボランティア #まちづくり
- #水遊び



活動場所の提供

フリースペース

ミーティング、作業、勉強など使い方はあなた次第！開館時間中は自由に利用できます。



たばす

(多目的パフォーマンススペース)

無料で利用できるイベントスペースです。ワークショップや交流会、ダンスイベントなどが実施されています。利用は事前申込制です。



有料施設

展示ギャラリー・会議室・スタジオ・音楽スタジオ・創作工房（料理・工芸）があります。販売利用も OK なので、利用用途に合わせたお部屋で活動できます。



※たばすや有料施設の付属施設として保育ルームや和室も利用できます。

活動機会の提供

図書パートナー

(図書コーナーの整理整頓、情報発信)

・活動頻度 | 毎週

・活動参加条件 | 何か始めてみたい方

☎ 問い合わせ先 | 079-421-1136

🕒 問い合わせ受付時間 | かも開館中

・活動を一語で表すと？
#本好き #整理整頓 #仲間づくり

かもフラワーパートナー

(プランター水やり・植替え・押し花作り WS)

・活動頻度 | 月2回

☎ 問い合わせ先 | 079-421-1136

🕒 問い合わせ受付時間 | かも開館中

・活動を一語で表すと？
#お花好き



シニア交流サロン

(シニア世代が自由におしゃべりするサロン運営)

・活動頻度 | 月2回

・活動参加条件 |
シニア、シニアと交流したい方

☎ 問い合わせ先 | 079-421-1136

🕒 問い合わせ受付時間 | かも開館中

・活動を一語で表すと？
#シニア #気軽にしゃべり
#きっかけづくり #自主運営

活動の支援

かこむの登録制度

「kaco-LAB.(かこらぼ)」

東播磨地域をより良く、面白くしたい人・団体・企業が集う場です。様々なサポートを通して活動を支援します。

kaco-LAB.交流サロン

東播磨地域で活動する人が集まるサロンです。情報交換やコラボイベント実施をしています。



kaco-LAB.フェス

年に1度かも全館を利用した活動発表の機会です。



活動ブース等の利用

登録メンバーだけが利用できる無料施設があります。少人数での打ち合わせ、印刷機など活動に合わせて利用できます。

まちに関わるには
欠かせない！

つながる施設「かこむ」

兵庫県立東播磨生活創造センター「かこむ」は、県民の様々な活動を支援する施設です。私たちはみなさんの「たのしい」と思う気持ちを起点に、人や活動につなぐことを通して「やってみたい！」をサポートしています。あなたも「かこむ」でまちに関わるきっかけを探してみませんか？

相談

「かこむ」ではみなさんとお話する機会を大切にしています。まずはあなたのやってみたい！を聞かせてください。些細なことでもスタッフが伺います。

活動の支援

活動のお悩みを共有したり、コラボ活動を行ったり、みなさんの活動をさらに盛り上げられるよう、つながりづくりをしています。

活動場所の提供

日々の活動や発表の場に利用できる無料・有料の様々な施設があります。

活動機会の提供

「かこむ」でなにかやってみたい！という方に。施設に携わるボランティア活動もあります。

東播磨生活創造センター

かこむとは!?

2008年4月に兵庫県の「生活創造センター」構想の一環として、兵庫県加古川総合庁舎の1・2階に作られました。2021年度からは「新しい自分と出会える施設」をコンセプトに、東播磨のみなさんと共に「つながり」から豊かなくらしを模索し創造する拠点を目指して運営しています。

2009年から特定非営利活動法人シミンズシーズが指定管理を受け運営を行っています。

🕒 開館時間 | 月～土 9:00～21:00 / 日・祝 9:00～17:30

🏠 休館日 | 毎月第3日曜日 / 年末年始

☎ 〒675-8566 加古川市加古川町寺家町天神木 97-1 (加古川総合庁舎内)

📞 お問い合わせ | TEL.079-421-1136 FAX.079-421-1148

HP▶



Instagram▶



相談対応

開館時間中いつでも窓口でスタッフが対応します。気軽に話しかけてくださいね！NPO 法人設立／解散などの専門的な相談については予約をお願いします。

こんな相談もウェルカムです！

Q. 着ぐるみが着られる場所がありますか？

かもむのイベントでぜひ！

Q. まだ人前で演奏したことないんだけど…

平日お昼のたばすで少人数の観客からはじめてみませんか？

編集後記



執筆・編集
大戸 芙美代
Fumiyo Ooto

P.01-02 HINTOとは？ P.09 診断！Yes／No チャート
P.05 井上さん P.10 コンボイモデルワークシート
P.07 神吉さん
P.08 大谷さん

皆さんの話を聞いて、結局は「人とのつながり」が活動のきっかけになっていると感じました。私は元々東播磨地域とは縁もゆかりもなかったのですが、今ではまちの活動にちょこちょこ参加しています。活動する中でまちへの愛着も生まれてきました。冊子を読んだ後「楽しそう、始めてみたい」と1mmでも思ってくれば嬉しいです。人生一度きり！



執筆・編集・ディレクション
津久井 あゆみ
Ayumi Tsukui

P.03 滝野さん
P.04 森田さん
P.07 木村さん
P.13-14 つながる施設「かこむ」

つながりは面倒事も多いので自分自身も一人での時間を心地よく感じていました。それでもつながった先で自分の世界が広がっていく楽しさがあること、つながりが自分を活かしてくれていることを改めて取材で感じる事ができました。ありがとうございました！



執筆・編集
納庄 方子
Masako Noushou

P.06 武田さん
P.08 川野さん
P.11-12 まちに出てみよか〜

取材を通して、ほんの小さな小さな勇気が大きな力になることを知りました。自分の力が相手の笑顔につながる喜びを、もっと多くの人に知ってもらいたいと思いました。求めている人を、求めている場所に。この「HINTO」が後押しになればいいなと思います。様々な場所で力を発揮している方々の活動を、私も応援していきたいと思っています。



編集・ディレクション
大福 幸帆
Sachiho Daifuku

色んな活動や取り組み、行動がつながって「まち」が出来ているんだなと思いました。自分のために始めたことが誰かのためになっていた、ということは意外と沢山あるような気がしています。きっかけは自己中でOK！「つながり」が欲しいという方はぜひ「かこむ」にお越し下さい。