

上尾市市民活動支援センター情報紙



# むすびん

令和5年  
1月  
第47号

〒362-0075 上尾市柏座一丁目1番15号  
TEL : 048-778-1810 FAX : 048-778-1820 E-mail : s53500@city.ageo.lg.jp

## 令和4年度 公開講座 開催しました for オンライン市民活動YEAR 今回のテーマは「団体のPR動画づくり入門講座」

市民活動支援センター主催の公開講座「団体のPR動画づくり入門講座」を11月12日(土)と26日(土)の2回に渡りZoomで開催しました。

この講座では、講師のNPO法人埼玉情報センターの秋本 創さんから動画作成の基本や動画編集ツール「VLLO」の使い方、YouTubeへのアップロード方法などを学びました。

Zoomで講義を聞きながら、スマホの操作ができるのか不安もありましたが、各自が準備した動画にBGMや字幕を入れるなどの編集を進める中で活発に出る質問に、講師が的確に返答することで、徐々に把握できていき、PR動画として1分にまとめる編集ができました。

今回作成したPR動画を配信することで、団体の活動をより多くの人に知ってもらい、一緒に活動する仲間を集める一助になればと考えています。



▲「Zoom」でのオンライン開催

### 参加者の声

- 新しいことが出来るようになるのはうれしいものです。手に入れたスキルを使う場所があるのも幸せなことです。良い講座をありがとうございました。
- 参加して良かったです。参加している方々の様子も分かり、自分と年齢が近い方も出席していて、やる気が出ました。説明も分かり易かったです。今後に役立てたい！



▲スマホで1分のPR動画を作成▲

市民活動支援センターの画面を表示しています

### YouTubeで公開

動画のタイトル、説明、公開範囲等を選び、子供向けのコンテンツかどうかを選び、最後に「動画のアップロード」をタップすると動画が公開されます。

72 copyright Akimoto SO all rights reserved.

令和4年度「上尾市協働のまちづくり推進事業」で採択された4つの事業のうち、2団体の取り組みや事業の進捗状況を紹介します。

## 青空ひろばfeat.music (フューチャリングミュージック)

### 特定非営利活動法人ふれあいねっと

(所管課：市民協働推進課)

特定非営利活動法人ふれあいねっとの「青空ひろば feat.music」は、尾山台団地の集会所及び旧管理センター前ひろばを利用して毎月第1土曜日午後開催されています。今年度は「みんなのリビング～音楽とともに～」をテーマに、毎回、音楽に親しめる企画を展開しています。取材した10月1日(土)は、上尾チンドン倶楽部の横山淳子さんのアコーディオン演奏とオレンジリコーダーバンドによる演奏が披露されました。地域に暮らす子どもから高齢者、外国人まで多世代・多文化の人が自由に立ち寄れて、楽しみながらくつろげる場を提供しています。

【秋を感じるメドレー曲を披露】



【ミサンガ作りは子どもたちに大人気！】 【会場はみんな笑顔】



## 理学療法士による ウィメンズヘルスケア事業

### HAGURUMA上尾支部

(所管課：健康増進課)

理学療法士による「ウィメンズヘルスケア事業」(10月22日(土)と11月19日(土)連続講座)が東保健センターで実施されました。**HAGURUMA上尾支部**はメンバー全員が、理学療法士や作業療法士の資格を有し、女性のライフイベントの中で特に変化が大きい産後と更年期世代を対象に、身体の変化を知る講義や、正しいエクササイズやセルフケアを学ぶ講座を行いました。

産後の体型が気になる参加者は「筋肉や骨盤を意識した正しいエクササイズが学べて勉強になりました」と語りました。第2期講座は12月17日(土)から開催しています。

【エクササイズの様子】



【体力測定】



## 令和4年度第2回 市民活動体験教室「はじめの一步」

### チラシ作成の基礎知識講座

10月29日(土)に市民活動支援センター会議室で、「チラシ作成の基礎知識講座」を開催しました。とーくカフェ上尾の山本純子さんが講師を務め、40代～70代の男女10人が参加しました。

講座の前半は、チラシの重要性や活用法などを学び、後半では、実際にパソコンのWordを使って文字装飾やイラスト検索などに挑戦しました。参加者からは「ワードっておもしろい」「もっと学びたくなった」「家に帰って復習します」など意欲的な感想が寄せられました。



【熱心に質問する参加者】



【チラシの説明をする講師の山本さん】



## 上尾市短歌会

設立 昭和43年12月21日  
 会員数 11人  
 代表 鮫島 秀敏さん  
 事務局 加藤 貞子さん (048-725-1802)



▲和気あいあいとした歌会の様子

## おもいを三十一文字に載せて みそひともじ

### ■会の概要

**上尾市短歌会**は、昭和43年12月に上尾在住の先達により発足しました。翌年1月に上尾公民館で第1回歌会を開催して以降、昭和・平成・令和と歌を詠み継いで現在に至ります。昭和47年創刊の合同歌集は51号を数えます。

5代目会長の鮫島秀敏さんは「当会は、いずれの結社等にも属さず、また新旧かなづかい等も問わず、歌歴等にもこだわりません。**継続は力なり**を信じて頑張っています」と力強く話します。

### ■活動内容

- ◎歌会 …月1回第2土曜日(変更もあり)
- ◎合同歌集…年1回発行
- ◎親睦会 …吟行会、新年会、暑気払い

※吟行…歌を作るために名所や野外に出かけること  
 ※親睦会はコロナ禍のため現在は中止しています。

### ▼合同歌集

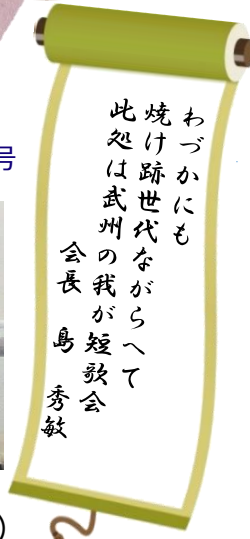


(左から)  
1号・10号・20号・30号・40号・50号

第1号の出詠者はなんと48人もいました!



▲講評を述べる歌歴70年の鮫島会長(ペンネーム 島秀敏)



わづかにも  
 焼け跡に  
 此は武州の我が短歌会  
 会長 島秀敏

### ■歌会

市民活動支援センター会議室で歌会を毎月開催しています。歌会には決まった“題”はなく、身の回りのエピソードやその時の心情・世相など頭に浮かんだ情景を五・七・五・七・七の三十一文字に置き換えます。事前に1~2首の歌を事務局に提出して、歌会当日、作者を伏せて歌を鑑賞したのちそれぞれ気に入った5首を選歌します。1首ごとに感想を述べ合ってから最後に作者と共に推敲を重ねます。

日常のささやかな出来事を短歌にすることで、その時どう感じたかなどの思いが後からでもよみがえり、短歌が日々の暮らしの支えになっています。歌会は、短歌を詠むだけでなく会員同士が思いを共感・共有できる交流の場にもなっています。

## 会員募集

初心者も大歓迎!

**上尾市短歌会**では、短歌に関心のある仲間が1人でも増えてほしいと心から願っています。  
 あなたも今の思いを三十一文字の世界で表現してみませんか?

場 所：市民活動支援センター  
 プラザ館3階(上尾駅東口)  
 活動日：毎月第2土曜日(変更もあり)  
 午後1時~3時  
 会 費：8,000円(年間)  
 連絡先：上尾市短歌会 事務局  
 048-725-1802(加藤)



# イベント・ボランティア掲示板

※掲載中のイベントは中止になることがあります。事前にお問い合わせください。

## ■上映会&トークセッション■



### 映画「夢見る小学校」

子どもが幸せに学び育つ環境を地域で子どもに関わる仲間と一緒に考えてみませんか？

日時：2月18日(土)  
13時～16時

入場  
無料



場所：文化センター小ホール

定員：100人

申込：専用フォーム →

又は ☐ asobitotaiwa.yoyaku@gmail.com

問合せ：☎080-8911-4719

一般社団法人子どもとおとなのあそびとたいわ

## ■市民活動相談会■

地域でのボランティア活動や団体の立ち上げなど、市民活動に関する個別相談会を行います。お気軽にご相談ください！  
※1回の相談時間は1時間以内です。

日時：1月27日(金)・28日(土)

各日10時～18時(受付17時まで)

場所：市民活動支援センター

申込：事前申込み

問合せ：市民活動支援センター



## 市民活動体験教室「はじめの一步」

### ■アロマクラフト作り体験教室■

リラックスやリフレッシュに役立つアロマクラフト作りを体験します。

日時：2月18日(土) 10時～12時

場所：市民活動支援センター会議室

対象：アロマに関心のある人

定員：10人(申込先着順)

費用：300円(材料費)

講師：アロマスタディ(高橋さん)

申込：市民活動支援センター



## 令和5年度 協働のまちづくり推進事業説明会

### 市の補助金を活用した協働事業に チャレンジしてみませんか？

日時：2月25日(土) 10時～11時

場所：市民活動支援センター会議室

対象：上尾市の市民活動団体や社会貢献活動グループが市内で実施する事業で他の助成等を受けていない事業

定員：15人(事前申込み)

申込・問合せ：市民活動支援センター

※終了後、個別相談も受付けます。



新しい年を迎え、初日の出、初売り、初笑いなどなにかと「初」という文字を見かけます。少し気分が華やぐような、背筋が伸びるような前向きな気持ちになりますね。希望や期待にワクワクしながら今年は何に初挑戦しようかしらと思いを巡らせています。(直・明・枝)

皆さまからのイベント、ボランティア情報をお待ちしています！

◎編集・発行 **上尾市市民活動支援センター**



開館日：火～日 午前9時～午後9時(日曜は午後5時迄)

休館日：毎週月曜、火～金の祝日、年末年始

電話：048-778-1810 ファクス：048-778-1820

Eメール：s53500@city.ageo.lg.jp

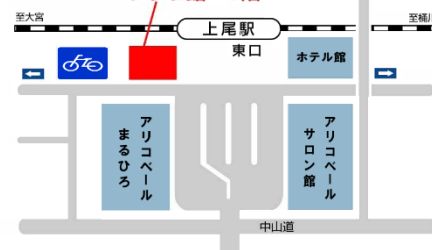
ホームページ：www.city.ageo.lg.jp/soshiki/s53500/

ツイッター：@Ageo\_shiminkatu



## 【案内図】

上尾市市民活動支援センター  
プラザ館 3階



閲覧用パソコン撤去のお知らせ

市民活動支援センターに設置してある閲覧用パソコンを令和5年3月31日に撤去いたします。長らくご利用いただきありがとうございました。