

いきいき
生活のための

地域デビュー

手引書



北九州市



はじめに

退職を控えられた皆さん。退職後の生活にどのようなビジョンを描いていますか？

多くの方が、いつまでも生き生きと元気に生きがいを持って暮らしていきたいと考えているはずです。そんなステキなセカンドライフのヒントが、実は皆さんの暮らす「地域」にあるかもしれません。

しかし、企業に長年勤め、定年まで地域と関わりがなかった方にとっては地域というのは未知の領域ではないでしょうか。また、「地域で何が行われているかわからない」「きっかけがない」といった理由で、活動に参加したくてもできない方も多くいます。

現在、北九州市では、活動分野や世代に応じて様々な団体が結成され、地域の実情に応じた活動に取り組んでいます。それらの団体には、退職後に初めて地域と関わるようになった方も多く参加し、生き生きと活躍されています。

この冊子は、主に企業を定年退職された方又は退職を控えた方が自分の生きがいややりがいを求めて、地域での活動をスタートするお手伝いするための「手引書」として作成しました。

ぜひ、この「手引書」を活用し、「地域」という舞台でこれまでの知識や経験を活かして「地域デビュー」を果たしていただき、ご活躍していただきたいと思います。

なお、この冊子は、世代に関わらず「地域の活動に参加してみたいけどきっかけがない」という方にも参考となるような内容にしています。ご活用いただけると幸いです。

もくじ

「地域デビュー」ってなあに？	02
地域活動って何をやっているの？	04
さまざまな世代の「地域デビュー」	06
おしえて！あなたの地域デビュー！（体験談）	08
まずは一步を踏み出すために① あなたは、地域デビューして何をやってみたい？	12
まずは一步を踏み出すために② 何はともあれ情報を手に入れよう！！	14
地域デビューのコツ、秘訣	16
活動分野別お問い合わせ一覧	17

「地域デビュー」

「地域デビュー」って何のこと？

子育て中の方が、子どもを連れて公園で知り合いを作ることを「公園デビュー」と言うことがあります。

この冊子では地域で行われている様々な活動に初めて参加することを「地域デビュー」と呼びます。

地域デビューの活動の舞台は、自治会・町内会やまちづくり協議会などの地域団体、NPO・ボランティア団体によるものなどがあります。



地域活動に初めて参加することです。

「地域デビュー」するといいいことあるの？

内閣府「高齢者の地域社会への参加に関する意識調査」(平成25年度)では、全国の60歳以上の男女を対象にしたアンケートを実施した結果、社会参加活動全体を通じて参加してよかったこととして、約半数の方が「新しい友人を得ることができた」、「生活に充実感ができた」と答えています。

このように、地域活動を通じて人と人とのつながりや、自分の居場所が実感できる地域があると、生活に張り合いや安心感が生まれてきます。

高齢者だけではなく、世代を超えて多くの方が実感できるのではないのでしょうか。



ってなあに??

私にも「地域デビュー」できるかな?

これまで、主に仕事や会社を通じて社会との繋がりが深かった方には、どうやって地域に出ていけばいいのかわからないことが多いと思われます。

また、引越してきたばかりで地域に知り合いもないという方や地域に貢献できるような特技や知識もない方の中にも地域デビューできるかどうか、不安があると思います。

しかし、多くの方が様々な機会をとらえて地域デビューを果たし、それぞれのスタイルで、生き生きと活動に取り組んでいます。

また、活動の中で意外なご自身の力を発見し新しいことにチャレンジする等、さらに充実した活動に取り組む方もいます。

そして、地域にはあなたの「地域デビュー」を応援してくれる団体や相談窓口があります。

思い立ったときが“はじめ時”。まずは、一歩、踏み出してみませんか。



地域デビューをイメージしていただくため、次のページでは現在地域で行われている活動をご紹介します。

「地域活動」って何を

「地域活動」と聞いて、何を想像しますか？

たとえば地域ではこんな団体が活動しています。

町内会・自治会



地域の方々が力を合わせて
住みよいまちをつくるための
さまざまな活動を行っています。

公園愛護会



地域の公園の美化活動等
を行っているボランティア団体です。

社会福祉協議会



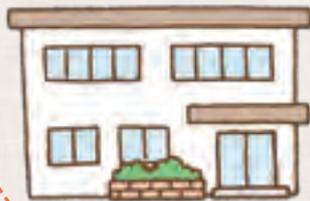
地域の方々が主体となって
地域福祉活動
を行っている団体です。

子育て応援団体



市民センターを拠点に
地域の子育てを
サポートしています。

地域の拠点「市民センター」



小学校区を基本として
設置され、さまざまな
地域づくり活動が
行われています。

消防団



地域の有志の方々によって
組織される消防機関の
ひとつです。

PTA



子どもの健全な成長のため、学校内の活動だけでなく
地域に根ざした様々な活動にも関わっています。

こんな団体があるらしいけど
どんなことを
してるんだろう？



やっているの??

たとえば「地域活動」では、こんな活動が行われています。



レクリエーション

こうして見ると
知っている活動が
多いのでは
ないですか?



清掃活動



安全パトロール

私にも
「地域活動」
できるかな?



防災活動



古紙回収



高齢者の見守り



子どもの見守り

さまざまな世代の 地域デビュー

「地域活動」という言葉にピンとこない方も、実はこれまで様々な場面で地域と関わっているかもしれません。子どもの頃は近所の方とあいさつを交わしたり、おじちゃん、おばちゃんから怒られたり褒められたりなんていうことも多かったのではないのでしょうか。それが、大人になると仕事や自分のことに精一杯で、地域には関心が向かなくなった方もいらっしゃるでしょう。

現在地域について関心のない方も、地域デビューをすることで新しい世界が開けるかもしれません。

子ども、学生

子ども会に
参加して
いるの。



学校の
ボランティア
活動で地域の
ごみ拾いを
しているよ。

仕事も一段落。
せっかくできた
自由時間。
これから何を
しようかな。

20~40代

「おやじの会※」に
参加している
友人はイキイキして
楽しそうだなあ。



※「おやじの会」
主に小・中学生の父親を中
心に結成された地域組織

70代~

近所に
知り合いが
多いため
安心よ。



地域活動をしてると
頭も体も使うので
イキイキ
しています。

50~60代



せっかくだから
充実した毎日
に
しましょうよ。

地域デビュー♪

私はPTA活動で
地域と関わっています。
でも男性の参加は
少ない
ですね…。

意外と長い!? 自由時間

会社等の勤務がなくなれば、自由な時間が大きく増えます。この時間を有効に使うことがこの時代の大事なテーマではないでしょうか。

ところで、1日を睡眠・食事等を除いて14時間、60歳男性の平均余命を約20年とすると、定年後の自由時間は

14時間×365日×20年間=102,200時間

となります。これは働いてきた時間114,000時間(60時間×50週×38年間)とくらべてもあまり差がありません。この長い自由時間を地域活動で充実させてみませんか?



塚本 豊さん(小倉南区)

生涯学習総合センター ボランティア
北九州市コンポストアドバイザーの会 会員

遊び心を忘れず 何事も自然体で

活動内容

37年間務めた会社を退職後、一度再就職して6年経った頃、北九州市にUターン。パート勤務をしながら、北九州市立生涯学習総合センターにおけるボランティア「学びサポーター」や、「北九州市コンポストアドバイザーの会」会員として活動している。このほか、小倉南区の朽網市民センターでは、家庭ごみのリサイクルを、楽しみながら広げていく「サークルコンポ」という同好会に所属して活動中。町内会では組長として各種行事に参加するほか、町内のお世話をしている。

野菜づくりから市民センターへデビュー

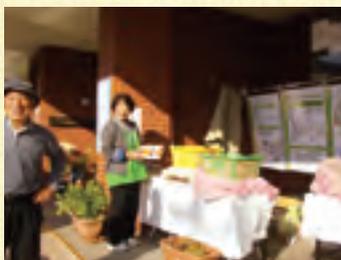
Uターンして1年間のアルバイト生活の後、2年間とはにかく自由に遊ぼう、好きなことをしようということので始めたことの一つが、自宅の前の家庭菜園での野菜づくりでした。無農薬有機栽培で体に優しい野菜を作りたいと考えていたところ、市政だよりで生ごみコンポスト作りの講座を見つけ、受講。一度の受講では理解

不足と思っていたところ、市の環境局から「生ごみコンポストアドバイザー養成講座」を勧められて受講、コンポストのアドバイザーを始めることになりました。

今では、年に9回～12回の講座を仲間と受け持ち、市内の市民センター等で、生ごみコンポスト化講座の講師をしています。

生涯学習を通じて得た仲間との出会い

「生ごみコンポストアドバイザー養成講座」を受講前後より、久しぶりに住むことになった北九州市のことをより知るために、「市民カレッジ」などいろいろな講座を受講しました。その中で「コミュニケーションカアップ」という講座は、講師としてのスキルを研ぐことができました。また、そこで顔見知りの受講生が徐々に増えていき、その仲間に勧められたのが、生涯学習総合センターで開催されている「ボランティア養成講座」でした。講座受講後、生涯学習総合セン



市民センター文化祭の様子

ターで、ボランティア「学びサポーター」の活動として生涯学習総合センターが発行する広報紙「まいなび21」の作成にも携わっています。

また、朽網市民センターでは「地域生ごみリサイクル講座」のアドバイザーを務めたことがきっかけで受講生が立ち上げた生ごみコンポスト同好会に、アドバイザーとして参加しています。文化祭で展示したところ、更に会員が増え、コンポストの仲間の輪が広がっています。

今後は…

「サークルコンポ」や「コンポストアドバイザー」など、市民センターを中心にしたリサイクルの普及活動やボランティア活動を続けながら、今後は住んでいる校区での活動にも積極的に参加して、仲間づくりを続けていきたいと思えます。

これから「地域デビュー」される方へ

生涯学習総合センターや市民センターの講座や催しには、いろいろなテーマのものがあります。市政だよりなどを読んで、少しでも興味があるものは、ためらわずに参加してみるといいですね。参加を繰り返すうちに仲間もでき、活動が広がっていきます。無理なく、いろいろなことに参加してみてください。



生ごみコンポスト同好会「サークルコンポ」の様子

この体験談に出てくる活動のお問い合わせ

- 生涯学習総合センターの講座・ボランティア
- 生ごみコンポストアドバイザー養成講座

- 北九州市立生涯学習総合センター ☎ 571-2735
- 北九州市環境局循環社会推進課 ☎ 582-2187

あなたの ビュー

動されている方々の
てみましょう。

地域のママ・パパを 応援したい!

活動内容

約20年前、夫の転勤により2歳と3歳の子どもを連れて熊本から北九州市に移り住む。平成15年、地域で子育てを支える人材を育成する「北九州市子育てサポーター養成講座」を受講し、翌16年に子育てサポーターに登録。

現在は到津市民センターを拠点に、地域の子どもたちの見守りや、子育て中の親の相談にのるなどの活動を行っている。小倉北区親子ふれあいルームのスタッフとしても活動中。



山下 由香里さん(小倉北区)
小倉北区子育てサポーター

きっかけは市民センターの方からの「声かけ」でした

北九州市に引っ越してきたころ、小さな子どもたちや子育て中の親が集える場所を探して市民福祉センター(現市民センター)を訪ねましたが、当時は地域にそのような場所はありませんでした。このときのやり取りを市民センターのスタッフが覚えていて、何年経った後に「子育てサポーター制度」が始まるので養成講

座を受けてみないかと声をかけてもらったのです。

私は幼稚園教諭の勤務経験があり、また、保育士資格を持っていること、そして私自身が子育て中に地域の方々に助けてもらったことから、私も子育て中のママ・パパたちのために何かしたい!と思い、講座を受講することにしました。

地域の子ども・ママ・パパたちとの交流が楽しい



地域のもちつき大会の様子

子育てサポーターの活動では、市民センターを拠点に、子どもと親と一緒にプログラムを行ったり、子育ての相談にのったりしています。活動を通じて出会ったママ・パパたちから「(子どもが)こんなに大きくなりました」「この地域で育てて

もらいました」などと声をかけられるのが何よりの喜びです。

また、私たちの活動を見た若いお母さんたちが仲間に入ってくれたり、自主育児サークルを立ち上げて若い世代目線の活動を始めたりと世代を超えた出会いと付き合いが生まれ、より充実した活動に繋がっています。到津校区では子育て支援団体やまちづくり協議会、市民センター、児童館などにより子育てネットワークが形成されており、子育て情報を自治会の回覧板等で発信できるようになると、地域の行事に子育て世代が多数参加するようになりました。

今後は…

今は「子育て世代」「高齢者」など、どうしても世代別の交流になりがちですが、今後は多世代が集える場所づくりをしたいと思っています。そして、心と心でコミュニケーションができる地域になっていけばいいなと思っています。

これから「地域デビュー」される方へ

「何かしたい」という気持ちがあれば、まずは市民センターなどに顔を出してみてもいいでしょうか。得意技を活かして活動できる場が見つかるかもしれません。ぜひ一歩踏み出してみてください。地域の人たちは、アンテナを張って皆さんを待っていますよ。



読み聞かせの様子

この体験談に出てくる活動のお問い合わせ

○子育てサポーター養成講座

北九州市市民文化スポーツ局生涯学習課
または各区役所コミュニティ支援課

☎ 582-2385



山内 崇義さん(八幡西区)
北九州市立引野小学校 PTA会長
引野祇園山笠青友会 相談役

気負わずに、 自分のできることを、 自分のできる時間に

活動内容

小学生のころから地域で行われる「引野祇園山笠」が大好きで、20歳の時に山笠の運行を中心的に行う青年団「引野祇園山笠青友会」(以下、青友会)に入会し、山笠だけでなく様々な地域活動に参加するようになる。その後35歳で小学校のPTA会長に就任し、地域活動で培った経験を活かし、学校と地域とを結びつけることを目指してPTA活動を行っている。

“梵天”に憧れて青年団に入りました

20歳の時に山笠の運行を中心的に担う青友会に入会し、29歳から35歳までの7年間は会長も務め、市民センターの祭りや区会の運動会、どんど焼きなど様々な地域活動の運営に携わるようになりました。

引野祇園山笠では、山笠だけでなく、各種の地域活動に参加して地域に貢献し、皆から認められた人しか

「梵天」になれません。「梵天になって山を動かしたい」この思いこそ、私が地域デビューをした当時の原動力だったと思います。

※梵天(ぼんてん)…山の神という精神的な役割に加え、山の上に乗って山の運行を指揮する実務的な役割も持つ。

PTA活動も地域活動も同じ

子どもが小学生になり、青友会の先輩からPTA活動に誘われ、最初は役員の1人として会長をサポートする役割を担っていましたが、35歳の時にPTA会長に就任しました。PTA活動でも地域活動でも、「大変だからやりたくない」と思っている方が多いようですが、どちらも1人でやっているわけではなく、みんなで分担してやっていますので、実際にやってみると「何だ、これくらいなら自分でもできるな」ということが多いと思います(実際にPTAの役員の中にもそのように言っている人は何人もいます)。

また、PTA活動や地域活動に参加している姿を、我が子たちはちゃんと見てくれています。みなさん、自分の親が職場や地域で活躍している姿を見て誇らしく思った経験はないでしょうか?

私はPTA活動も地域活動も「子どものため」に行っていると考えています。



引野小学校の池清掃の様子

今後は…

青友会については、一昨年会長職を退きました。現在は相談役として参加していますが、現会長が運営しやすいように支えていきたいと思っています。PTAについては、現在「学校と地域とを結びつける」ことを目標に、PTAとおやじの会とで協力して、毎月の夜間パトロールなどを行っており、今後は、まちづくり協議会や自治区会との連携を深めていきたいと思っています。

これから「地域デビュー」される方へ



引野祇園山笠の様子

地域活動については、「気負わず」に「自分のできること」を「自分のできる時間」に行っていただくと良いと思います。最初は慣れない活動に戸惑うかもしれませんが、慣れていけばきっと自分なりの楽しみも見つかるはずですよ。

この体験談に出てくる活動のお問い合わせ

- 市民センターを拠点にした地域活動
- PTA・おやじの会の活動

お近くの市民センターまたは各区役所コミュニティ支援課
子どもさんが通っている学校

あなたの ビュー

動されている方々の
てみましょう。

ちょっと勇気を出して 一歩踏み出してみ

活動内容

夫の転勤で全国各地を転々とした後、十数年前に若松区高須地区に落ち着く。その後、地域の方からの誘いで高須地区社会福祉協議会(社協)の福祉協力員に。

現在、福祉協力員高須西地区班長として、高齢者の見守り活動のほか、健康づくり活動、地域住民の交流・仲間・居場所づくり活動等に活躍している。



岩田 蓉子さん(若松区)

若松区高須地区社会福祉協議会
高須西地区班長

まったく見知らぬ土地での地域デビュー

20年ほど前、転勤で栃木県宇都宮市に住んでいたころ、社協主催の介護技術講習を受講しました。この頃はまだ宇都宮に引っ越して間がなく知り合いもいない状況でしたが、思い切って参加してみました。講習後、受講生でボランティアグループを作り活動するようになると、地域の方の輪に入っていけるようになり、多く

の仲間や友人ができました。

現在の高須地区での活動は、子どもの同級生のお母さんからの誘いでした。全国転勤の最中で、2、3年ほど高須地区で暮らした期間があり、その縁です。このときも宇都宮時代の経験や学んだことが生きることになりました。

高齢者や団塊世代の居場所づくり



ラジオ体操の様子

健康づくり活動として、地域の公園で週に5日、ラジオ体操を実施しています。スタートに当たって、チラシを数百枚作成し、各戸に声をかけながら配って回ると、団塊世代の男性が何人も集まってくれました。毎回30名くらいの方が参加しています。高須地区は昭和50年代の後半から開発が始まった団地で、居場所がない団塊世代の男性がたくさんいるとは聞いていました。ラジオ体操がこの方々の“居場所”となり、交流が生まれたことがと

てもうれしいです。

また、高齢者の居場所づくり活動として「ふれあいサロン」を実施しています。これは、地域の集会所などで様々なプログラムを行うものですが、毎回たくさんの方に集まっていただき、交流の輪が広がっています。

そのほか、市民センターで健康体操「ひまわり太極拳(タイチー)」のサークル活動をおこなっていますが、高齢者だけでなく、わたしより若い世代の方とも楽しく身体を動かしています。



地域の高齢者の交流の場「ふれあいサロン」

今後は…

楽しい活動を通じて、参加者が今度はみんなのお世話役になってくれるなど楽しくやっていくことで仲間が増えていくと思います。何かを強いたり課したりするのではなく、できる範囲でできることをという姿勢で、仲間と一緒に続けていきたいです。

これから「地域デビュー」される方へ

チャンスは自分から作らないと訪れないと思います。ちょっとの勇気を出して一歩を踏み出してみてください。また、自分ができそうなことにはぜひのってみてください。ご近所は大切です。楽しい活動からつながりが生まれると思いますよ。

この体験談に出てくる活動のお問い合わせ

- 市民センターを拠点にした地域活動
 - 「ひまわり太極拳(タイチー)」のグループ活動
 - 高齢者の見守り(ふれあいネットワーク活動)等
- お近くの市民センターまたは各区役所コミュニティ支援課
福祉用具プラザ北九州(介護実習・普及センター) ☎ 522-8721
社会福祉法人北九州市社会福祉協議会 ☎ 873-1296

あなたは、地域デビュー

まずは、
一歩を踏み出すために

活動を始めるきっかけも、これまでの地域との関わりや置かれていたとはいえ、一歩踏み出すためには、自分が好きなこと、できること、「何をしたいか」「どこでしたいか」別のアプローチを見てみましょう。

地域デビューは
“思い立ったが吉日”です。

きっかけは人それぞれ。

ちょっとした一歩が、あなたの人生を大きく変えるかもしれません。
気になる活動があれば、まずは飛び込んでみましょう!

① 自分の住む地域で活動したい。地域に貢献したい。

“自分の住んでいる地域で活動したい!”という方は、まず、環境美化や高齢者や子どもの見守り等、様々な活動の舞台がある身近な町内会・自治会の活動に参加してみてもいいでしょうか。町内会・自治会の活動からほかの地域団体の活動が見えてくるかもしれません。

また、町内会・自治会に入ってみると気の合う仲間や同じ趣味の方など、楽しい出会いがあるかも…。



して何をやってみたい？

る環境、これまでの経験、興味がある分野など人によって様々です。

活動したい場所を整理することが早道ではないでしょうか。ここでは、

② 趣味や仕事での特技や経験を活かしたい。

地域のスポーツ団体やレクリエーション団体では、指導者を募集していたり、NPO法人では会計処理ができる人材を求めていることが多々あります。

趣味や仕事で培った特技や経験など、入りやすい分野を活かすと無理なく地域デビューが果たせることもあります。



③ 何をしたいのかわからないけど、何かしたい。

とりあえず地域活動やボランティア活動の世界をのぞいてみたい、どんなものか知りたいという方は、関連した講座やセミナーに参加してみたいはいかがでしょうか。

生涯学習総合センターで実施される「市民カレッジ」など、様々な講座が開催されています。ここで仲間を作り地域デビューを果たす方も多くいます。



まずは、
一歩を踏み出すために

何はともあれ情報

市政だよりや地域の広報紙、地域

一歩踏み出すにあたり、どこで何が行われているか、の団体や機関がさまざまな方法で情報発信しています聞かれます。ここでは、「何をしたいか」「どこでしたいか」

① 自分の住む地域で活動したいあなたは…

まず、お近くの市民センターや地域のまちづくり協議会が発行している広報紙に注目してみましょう。

地域の情報やイベント等のボランティア情報が掲載されていることも多いです。これらの広報紙は各戸配布や町内会で回覧されている地域も多いので、要チェックですよ！



② 趣味や特技、仕事での経験を活かしたいあなたは…

市民活動サポートセンターや社会福祉協議会ボランティア・市民活動センターなどの窓口やWEBサイトではさまざまな団体の活動を紹介していますので、のぞいてみてください。



を手に入れよう!!

活動を支援する公共施設は「宝の山」

何ができるのかについての情報収集は不可欠です。多くが、どこで手に入れればいいのかわからないという声も別の情報収集方法についてご紹介します。

3 講座やセミナーに参加したいあなたは…

講座やセミナーの情報は市政だより、社会福祉協議会や地域の広報紙などに掲載されています。生涯学習総合センターやお近くの市民センターでもさまざまな講座のチラシを入手することができます。

また、新聞やフリーペーパーに載っていることがありますので、要チェックです。



また、様々な分野の団体が活動を応援してくれる人材を求めて、情報を発信しています。17ページにも各種相談機関をご紹介します。

Webサイトのご案内

- まなびネットひまわり (<http://www.kjbank.info>)
地域活動に役立つ講座の紹介やボランティア、講師の紹介・募集を行っています。
- 北九州市いきがい活動ステーション (<http://iki-st.com>)
高齢者のいきがいづくりや社会参加を応援するボランティア活動、生涯学習講座、仲間づくりに関する情報を提供しています。
- 北九州市市民活動サポートセンター ホームページ「キラキラネット」 (<http://www.kirakirakitaq.jp/>)
市内のNPO・市民活動団体に関する情報や、セミナー・イベントの情報を提供しています。
- 北九州市ホームページ (<http://www.city.kitakyushu.lg.jp>)

地域デビューのコツ、秘訣

これから、会社とは違う“地域”という世界に飛び込みます。楽しく、今後が続く地域デビューのために、次のことを少しでも気にかけてみませんか。

出合いを楽しもう!

これから出会う常識を受け止めよう。出合いは新鮮な驚きを伴っています。自分の価値観や常識を押し付けなければ、新しい世界が広がりますよ。

自分の過去は捨てよう!

会社を離ればただの人。肩書きや業績に固執せず、新しい世界を楽しみましょう。基本ルールは「対等平等」です。

女性は地域社会の大先輩!

PTAや自治会活動で、女性の方が先に地域デビューしていることが多いようです。地域のセンパイとして尊重し、頼れるところはどんどん頼りましょう。

できることより好きなこと!

好きなことでないと長続きしません。まずは「これなら汗をかける!」と思うものを見つけましょう。無理は禁物です。

まずは自分が動こう!

地域では「指示」ばかりの人は嫌がられます。言い出したことは、まずは自分で動いてみましょう。

人の話は最後まで聞こう!

これまでの経験から、人の話について口出ししてしまいたくなるかもしれませんが、しかし、人の話をさえぎらないで最後まで聞くと、相手からも聞いてもらえますし、人間関係もいい関係が築けます。常に「自分が、自分が」と主張するのではなく、各自がお互いを立てつつ活動しましょう。

退職前に活動のきっかけを!

地域デビューを飾ってきた方々からは、退職前から地域のことに興味を持つようにしたり、自分の得意なことは何かを考えたりすると、退職後の生活へスムーズに移行できるとの声をよく聞きます。

活動分野別 お問い合わせ一覧

家の近くで活動したい方

■お近くの市民センター

地域行事や自治会活動情報だけでなく、市内の講座やイベントの情報がたくさん集まっています。

■各区コミュニティ支援課 [http://www.city.kitakyushu.lg.jp/]

区や市民センター主催の講座情報や自治会情報についてご相談を受けています。

門司区	TEL 331-1881 (代表)	若松区	TEL 761-5321 (代表)	八幡西区	TEL 642-1441 (代表)
小倉北区	TEL 582-3337	八幡東区	TEL 671-0801 (代表)	戸畑区	TEL 871-1501 (代表)
小倉南区	TEL 951-4111 (代表)				

■社会福祉法人 北九州市社会福祉協議会ボランティア・市民活動センター

[http://www.kitaq-shakyo.or.jp/vol/]

社会福祉協議会では、ボランティア活動に関わるみなさんを応援するために、ボランティア・市民活動センターを設置しています。どんな活動がしたいかわからない方は、まずここへご相談ください。

本部	TEL 881-0110	小倉南区	TEL 951-5220	八幡西区	TEL 642-0407
門司区	TEL 322-2966	若松区	TEL 761-2208	戸畑区	TEL 881-8555
小倉北区	TEL 562-2051	八幡東区	TEL 662-0911		

NPO・ボランティア団体で活動したい方

■北九州市市民活動サポートセンター [http://www.kirakirakitaq.jp/] TEL 645-3101

どんな団体があるのか知りたい方はまずここへ相談。NPO入門セミナーも開催しています。Webサイト「キラキラネット」はNPO市民活動に関する情報満載!

地域活動やボランティアについて学びたい方

■北九州市立生涯学習総合センター [http://www.city.kitakyushu.lg.jp/]

地域活動やボランティアのほか、さまざまな講座を行っています。施設ボランティアも募集中。

生涯学習総合センター	TEL 571-2735
八幡西生涯学習総合センター(北九州ひとみらいプレイス)	TEL 641-9360

障害福祉に興味がある方

■北九州市東部障害者福祉会館 TEL 883-5550 西部障害者福祉会館 [http://www.kitaqshinsyo.com/] TEL 645-1300

障害者支援ボランティアの活動の場です。各種ボランティア養成講座も実施しています。

■公益社団法人 北九州市障害福祉ボランティア協会 [https://www.ksvk.jp/] TEL 882-6770

市民有志による、障害福祉を中心としたボランティア活動の推進機関です。随時ボランティアを募集しています。

国際交流に興味がある方

■公益財団法人 北九州国際交流協会 [http://www.kitaq-koryu.jp/] TEL 643-5931

国際交流に深い関心を持ち、ボランティア活動に理解と意欲のある人向け。市内のボランティア団体の紹介も行っています。

発行 北九州市市民文化スポーツ局地域振興課
TEL 093-582-2111