

月刊

ボランティアしたい人と募集している人をつなぐ
みんなのボランティア情報誌

ボラナビ

5 No.93
月号

無料 自由に
お持ち帰りください

夏のイラスト

募集中 ボラナビ倶楽部まで
送ってください。

今月の表紙イラスト

札幌市豊平区のマルメさん



ご近所でやってみる?

ご近所ボラ (北区版)

こんな情報が
いっぱい!

▶ 8 p

障がい児のキャンプスタツフ募集

▶ 7 p

農業へ夢や希望をもつ方募集

▶ 6 p

フットパス(自然散策路)をつくらう!



NPO 法人地域生活支援グループ・共働友楽舎 ワークショップアリス



〒001-0039

札幌市北区北 39 条西 7 丁目 1-12-207

TEL・FAX：011-747-2622

Eメール alice_f207@yahoo.co.jp

URL <http://www.community.sapporocdc.jp/comsup/kyodoyugakusha/>

●活動内容／19～70才までの心身障がい者が軽作業に従事しています。

●募集内容／昼食作り（24名分程度）のお手伝いをしてください。3名のメンバーが補助に付きます。毎週月・木・金のいずれかを担当して下さるボランティアを希望。時間は10：00～13：00くらいです。ボランティア活動保険に加入のこと（保険料300円～）。



N-starsnet (エヌスターズネット) 国際協力学生団体

携帯：090-8479-8108 <担当：上杉>

Eメール N-starsnet-owner@egroups.co.jp

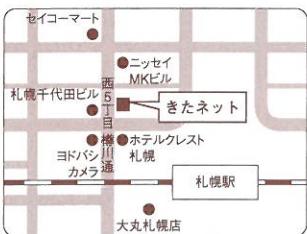
URL <http://nsta.nngo.jp/>

●活動内容／国際協力等の市民活動に関する団体やイベント等の情報を交換するメーリングリストの運営を中心に、勉強会やイベントを開催する学生団体です。

●募集内容／学生の皆さん、ぜひ一緒に活動しませんか？



北海道市民環境ネットワーク きたネット



〒060-0807

札幌市北区北 7 条西 4 丁目 4-3 札幌クレストビル 7F

TEL：011-717-1666 FAX：011-717-1676

Eメール office@kitanet.org

URL <http://www.kitanet.org>

●活動内容／北海道に広げていこう環境のネットワークをモットーに、北海道のめぐみ豊かな自然環境を守り、活かし、楽しむ、人と人をつな

ぐネットワーク作りを目指します。

●募集内容／事務局の作業や主催事業、イベント、取材、広報活動などのボランティア。





あなたの近くにこんな団体、ボランティアがあります!

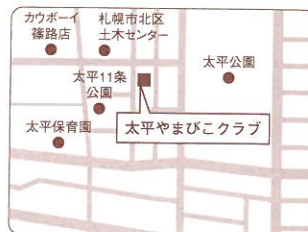
札幌市内 10 区の中で人口が一番多く、屯田防風林や創成川沿いのポプラ並木など、樹木が多いのも特徴です。時には交流を目的に歩いてみませんか。あなたの職場や家の近くで、ボランティアを求めている、目標を持ち活動している団体があります。今日はどんな人に会えるかな。あなたを待つドアを開けてみよう!

【北区版】



太平やまびこクラブ

〒002-8011
札幌市北区太平 11 条 2 丁目 4-6
TEL・FAX：011-773-2035
交通機関：地下鉄南北線「麻生駅」から中央バス「麻 24」で 15 分、停留所「四番橋」下車徒歩 2 分

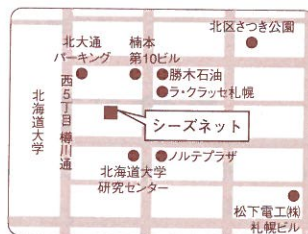


- 活動内容／放課後帰宅しても、保護者が仕事などで留守にしている家庭の子ども達と、一緒に遊んだり勉強したりしています。
- 募集内容／経験、資格は問いません。女性希望。
平日 13：30～17：30、
土曜日 8：00～15：00
(春夏休み期間 8：00～17：00)。



NPO 法人シーズネット

〒001-0010
札幌市北区北 10 条西 4 丁目 1 番地 SC ビル
TEL：011-717-6001 FAX：011-717-6002
Eメール seedsnet@abelia.ocn.ne.jp
URL <http://www.seedsnet.gr.jp/>



- 活動内容／明るく豊かなシニアライフを目指し「仲間づくり」と「役割づくり」をテーマに、趣味や交流活動をおこなっています。
- 募集内容／一緒に活動するメンバーを募集。会員制のため、詳細はお問合せください。



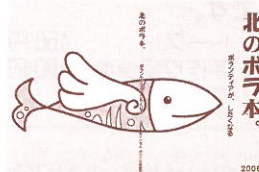
ボランティアがしたくなる

北のボラ本。

発売中

102 団体の情報や心理テストなどが満載。見ているうちにボランティアがしたくなるかも!!

800 円 (税込・送料別)
ボラナビ事務所にて好評発売中
<http://www.npohokkaido.jp/volunavi/>
お問合せ NPO 法人 ボラナビ倶楽部
FAX：011-242-2043
TEL：011-242-2042
Eメール volunavi@npohokkaido.jp
株式会社二トリ北海道応援基金の助成により製作



知的好奇心を刺激しよう!

広大なキャンパスと歴史ある校舎、クラーク像が有名な北海道大学。学生が主体になり、教員・事務局と協力して、北大構内をめぐるキャンパスツアーを企画・運営しています。小学生から市民の方々まで、どなたでも大歓迎! あなたもキャンパスツアーに参加してみませんか? 5~7月、10月の第2土曜日を予定しています。ご希望の方は事前にご連絡いただくかHPをご覧ください。

■北大キャンパスビジット

〒060-0809 札幌市北区北9条西5丁目(担当: 斎藤)
TEL: 011-706-7484
Eメール h-cv@academic.hokudai.ac.jp
URL <http://www.hokudai.ac.jp/bureau/nyu/cv/index.htm>



おもちゃの貸し出しもしています!

就学前の子どもと親が、家に閉じこもることがないように、おもちゃで楽しく遊ぶ場所です。気に入ったおもちゃがあれば貸りることもできます。近所に知り合いがいなく育児に戸惑ったり、ほかのお母さんとおしゃべりして気分転換をしたい方々に喜ばれてます。おもちゃ図書館の運営に協力して下さるボランティアさんを募集中。

■北区おもちゃ図書館

札幌市北区北25条西6丁目 北区民センター1階 娯楽室
ボランティア活動を希望される方は北区社会福祉協議会まで。
(TEL: 011-757-2482 FAX: 011-737-7270)

開催日/毎月第2・第4木曜日 10:00~14:30



■食べて! 買って! ボランティア (作業所のお店紹介) ■

- 作業所とは、障がいのある人たちが地域の中で共に働き、活動する場です。あなたの利用が障がい者の自立・支援につながります。

障がい者地域共同作業所 小物・飲物「ゆったり」

営業時間 月~金曜 10:00~16:00
(15:30 オーダーストップ)
住 所 札幌市北区北13条西4丁目1-2
地下鉄南北線「北12条駅」より徒歩2分
TEL・FAX 011-756-5222

落ち着いた、明るい雰囲気
の喫茶店の作業所
です。

- ・トースト 150円
- ・手作りクッキー100円
など



小規模作業所 歩ら里(ぶらり)

営業時間 月~金曜 10:00~16:00
住 所 札幌市北区麻生町3丁目10-24
地下鉄南北線「麻生駅」より徒歩2分
TEL・FAX 011-717-1680

布を使ったかわいい和
風小物と陶器の雑貨屋
さんです。

- ・和風画びょう 150円
- ・花鉢 800円~
など



- 北区には約61のNPO法人(2005年12月末現在認証数)と、15の共同作業所(2005年10月現在)があります。



情報をお待ちしています

ホームページの入稿フォームをご利用ください。

- ボラナビ HP <http://www.npohokkaido.jp/volunavi/>
 - ボラナビ.net <http://www.npohokkaido.jp/volunavi.net/>
- ※インターネット環境が無い方は、FAXや郵便でお送りください。

締切は毎月 25 日、次回は 5 月 25 日締切り→7 月号掲載です。
※掲載ご希望の方へ (P11) もご覧ください。

掲載情報のご利用にあたり

- 情報の詳細は各団体にお問合せください。
- お問合せや活動で生じた問題につきましては、当事者間で解決を図られるようお願いいたします。
- 思いやりをもって活動しましょう。

随時 人工呼吸器使用児童のサポートをしてくれる看護師さん募集

私達の学校は医療的ケアが必要な子ども達が登校し、勉強や訓練をがんばっています。活動のひとつとしてプール活動がありますが、人工呼吸器を使用している子どもの場合、保護者か看護師のサポートが必要となり、人手不足のため子ども達に活動を保障できずにいます。子ども達のプール活動をサポートして下さる看護師さんをさがしています。私たちに力を貸してください。

- 日時/平日の午前中 1~2 時間程度
- 場所/札幌市立豊成養護学校内プール 札幌市南区南 30 条西 8 丁目 1-50
- 交通機関/市営バス真駒内線「南 29 条西 11 丁目」より徒歩 7 分 ● 謝礼・交通費/2,000 円
- お問合せ/札幌市立豊成養護学校保護者会 <担当:鈴木・三好> TEL:011-583-7810 FAX:011-583-7774

5/19 「この若者達を見よ (仮称)」公開講座

交通事故によるハンディキャップを持ちながらも、つねに前向きに歩む若者たちの話を一緒に聞きませんか。支援ネットは、随時無料で、事故に遭われた方や、はからずも事故を起こしてしまった当事者及びご家族の相談にのり、問題解決のために専門家への橋渡し役をになうなどの活動をしています。

- 日時/5 月 19 日(金)18:00~20:00 ● 参加費/500 円
- 場所/札幌市社会福祉総合センター 4 階大研修室
- 交通機関/地下鉄東西線「西 18 丁目駅」1 番出口より徒歩 5 分
- お問合せ/交通事故問題支援ネット <担当:阿部> TEL:011-223-1723 FAX:011-223-1724
E メール info@shiennet.org URL <http://www.shiennet.org/>

7/2 「七夕まつり」のボランティアと障がい児の作品募集

知的障がい児の親達が、地域の皆さんと一緒に一日を楽しみたいと思い「七夕まつり」を企画しました。子ども達の作品展示のほか、よさこいを踊ったり、手作りの楽器で音楽会をします。刺し子、エコクラフト、フラワーセラピーなどの体験もできます (一部有料)。一緒に交流の場を盛り立ててくれる方を募集します。

- 日時/7 月 2 日(日)10:00~16:30 ● 参加費/500 円 (クッキー付き)
- 場所/南区民センター 札幌市南区真駒内幸町 2 丁目
- 募集内容/①障がいを持つ子ども達の工作や絵 (6/20 締切) ②出店して下さる作業所や事業所
③お手伝いして下さるボランティアさん
- お問合せ/匠 (たくみ) なクラブ <担当:澤田> TEL・FAX:011-592-0819

随時

ものかきボランティア募集

高齢者の人生の話を聞き、A4用紙2枚程度に原稿を書くボランティアです。人に人生あり。苦労の話や、楽しい話、何かしら自分の人生に影響を与える事間違いなし。日時は調整可能です。興味のある方、まずご連絡ください。高齢者と青少年の交流と共学を目的としますので、30才位までの方を募集します。

●場所／札幌市内の高齢者介護施設、高齢者サロンなど

●お問合せ／NPO法人 共学舎〈担当：伊藤〉 携帯：090-2699-0618 Eメール kyougakusya@hotmail.co.jp

週1回

在宅介護を手伝ってくださるボランティア募集

私達は、江別市で家族と生活している50代男性(筋萎縮側索硬化症)の、療養生活のお手伝いをしています。現在メンバーが足りなくて困っています。細かいことを覚えなければならぬので多少根気が必要ですが、奥さんがていねいに教えてくれるので経験が無くても大丈夫です。できるだけ休まないで長く来てくださる方を希望。あなたの手と時間を貸してください。

●日時／①日曜日昼間 12:00～17:00(休憩あり。時間は相談可)～1名

②土曜日以外の週1回の泊まり(希望の曜日固定)21:00～翌日7:30(休憩、仮眠あり)～1名

●場所／江別市東野幌(JR野幌駅から徒歩15分)

●その他／交通費支給。身体介護のみ。飲み物を持参してください

●お問合せ／吸引介助をささえる会〈担当：荒川〉 携帯：090-6211-7374(留守電) FAX：011-782-9088

※お名前と連絡先をお知らせください。後ほど連絡します



ボラナビボランティアが見た! 参加した!
やってみた! ボランティアを紹介します。

出張芸ボランティアで掲載された「うそつぷの会」のミニ発表会に行きました。視覚障がい者と健常者が共に朗読劇を楽しんでいる会なので、障がいをもつ人も主体的に活動していて、明るい雰囲気でした。9名の出演者のうち目の見えない方は6人。役が割り当てられているのではなく、各自が作品の文章を順に朗読していました(卒業式の「呼びかけ」を思い出しました)。若い人にも広まるといいな、と思いました。(畔田恵子)

主催/うそつぷの会 <http://www.akai-mi.com/usoppu.html>

登録ヘルパー募集

興味のある方
ぜひともお気軽に応募ください♪

■資格／ホームヘルパー2級以上、未経験者大歓迎
45歳以上 運転免許必須
南区在住の方(周辺の方も応相談)

■勤務時間／応相談

■給与／時給930円(交通費別途。諸手当有り)

■勤務場所／南区とその周辺

■応募方法／履歴書を当事業所までご郵送ください。

NPO法人せせらぎヘルプステーションせせらぎ
〒005-0804 札幌市南区川沿4条3丁目4-8 フラワーマンション203号
TEL:(011)572-7810 FAX:(011)572-7840

食器洗い、洗濯、台所換気扇等
お住まい全般に
素晴らしい洗浄力を発揮!

哺乳瓶も洗える

夢の安全洗剤

ピ ア

除菌・漂白・脱臭静電気防止・柔軟効果

製造販売元 日本総健株 TEL: 0120-100-160

本社/札幌市豊平区豊平3-11-1-19

6/24

ほか

外出行事の介助ボランティア募集

療護施設や在宅で生活をしている障がい者の方を対象にして、6～9月に行事を企画しています。その際に障がいを持った方の介助をしてくれるボランティアを募集します。主な介助内容は、車椅子を押す移動介助、食事介助、トイレ介助です。事前に説明会をおこないますので、介助の経験がない方も安心してご応募ください。

●日時・場所・内容／

6月24日(土)10:00～17:00 川下公園(バーベキュー)

7月15～16日(土・日)13:00～翌11:00 オートリゾート滝野(1泊キャンプ)

8月19日(土)10:00～16:00 円山動物園(雨天時 ポーリング大会)

9月9日(土)13:00～17:00 白石区民センター(お菓子づくり)

●お問合せ/NPO法人 障害者自立生活センターIL-ism(アイエル イズム)〈担当:出口〉

札幌市白石区南郷通11丁目南2-6 ビッグバーンズマンション南郷106

TEL・FAX:011-866-7601 Eメール il_ism@goo.jp URL <http://page.freett.com/050401>

白

グランドソフトボールの練習・対戦相手募集

通常のソフトボールのルールを基本に、視覚障がい者が安全にプレーできるように改良された「グランドソフトボール」は、晴眼者も楽しめる競技。この競技をおこなうチームが近くになく、対戦相手がいないのが悩みです。そこで練習を手伝ってくださる方、対戦してくれる野球またはソフトボールチームを募集します。

●日時/日曜日(月2～3回)12:00～ ●場所/円山補助グラウンド(札幌市中央区宮の森1-14)

●お問合せ/盲社会人グランドソフトボールチーム「札幌マックス」〈担当:田代〉 携帯:090-7659-0403

随時

フットパス(自然散策路)をつくろう!

英国にはパブリックフットパスと呼ばれる、22.5万kmにもおよぶ歩行者専用道路があります。自然や景観そしてその土地の歴史も垣間見えるこの空間は、ウォーキングの好きなイギリス人のレクリエーションの場であったり、自分回帰のために必要な歩く道の文化となっています。私達は日本にもそんな道をつくろうとメンバーが土地を提供し、多くの方にゆったり歩いてもらえるように道作りを始めました。今年は5年目で、これまでに約10.5kmの整備が終わり、次の20kmに取りかかりました。メンバー5人が地元の協力を得ながら進めていますが、まだまだ人手が足りません。簡易な橋作りなど自然を生き、景観にも配慮した新ルートの整備を進めていきたいと思っています。ぜひ、ご参加ください。根室の空気は美味しいですよ!

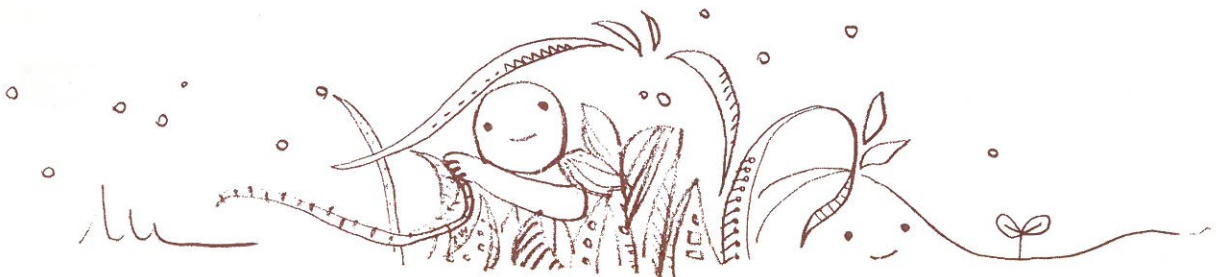
●期間/5月1日～10月10日 随時受付。宿泊場所も用意しています

●活動場所/根室市厚床、初田牛、別当賀 ●交通機関/JR根室本線「厚床駅」下車

●参加費/参加費はかかりませんが保険等はお相談ください

●お問合せ/酪農家集団AB-MOBIT〈担当:伊藤〉 根室市明郷101 TEL:0153-26-2181 FAX:0153-26-2141

Eメール gyuu@iris.ocn.ne.jp URL <http://www8.ocn.ne.jp/~abmobit/>



5/16

締切

青少年山の家の野外活動ボランティア養成研修会

広告

青少年山の家では宿泊を伴う集団生活・野外活動を通じて、青少年の健全な育成を図り、野外活動の普及・振興に努めています。この養成研修会では、青少年山の家利用者の活動補助をおこなうために必要な知識や技術を、夏には登山・テント設営、冬にはイグルー作り・スノーシューなど、実践的な活動体験を通じて楽しみながら取得できるプログラムとなっています。また、1年間の研修を修了すると、山の家主催のキャンプなどで子ども達のリーダーとして活躍することもできます。

- 日時・回数/年間7回(5月、11月は日帰り) 5/28、6/10~11、7/8~9、9/2~3、11/26、2/10~11、3/3~4
- 場所/青少年山の家(地下鉄南北線「真駒内駅」より送迎バスあり)
- 参加費/日帰研修1,000円~1,400円 宿泊研修2,500円~2,900円 ●募集対象/18歳以上(高校生は除く)
- お申込/電話にて受付 011-591-0303 ●締切り/5月16日(火)
- お問合せ/青少年山の家<担当:高橋・前畑> 札幌市南区滝野247番地
TEL:011-591-0303 FAX:011-591-0394

6/1~

農業へ夢や希望をもつ方募集

将来農業をやってみたいと考える社会人や学生の農業体験を中心にしたアグリスクールを開催します。新規就農を目指す方が増えていますが、まだまだ農業はハードルの高い職業です。働きながら、勉強しながら学ぶ場を提供し、将来に必要な知識や経験などを少しずつ無理なく学習するスクールです。開催場所の大塚ふぁーむは、30種類の有機野菜を生産し、研修生やスタッフなど7~8名が働いています。子ども達の農業体験やレストランの生ゴミリサイクル、障がい者の方々への自立支援もおこなっています。是非一度体験してみませんか?

- 日時/6月1日(木)~10月31日(火) 毎週日曜日 9:00~17:00頃
- 場所/石狩郡新篠津村第36線南42番地 大塚ふぁーむ ●交通機関/自家用車で来れる方に限る
- 参加費/無料。1回の受入は2~3名
- お問合せ/NPO法人 農業応援団 あぐりびれっじ <担当:大塚>
TEL・FAX:0126-57-2573 Eメール mini@coral.ocn.ne.jp



NPO法人: JRFA/日本リラクゼーションフットケア協会公認 北海道校(5/31~6/1~) TEL・FAX(011)865-6263

「JRFA 式リンパドレナージュ」は、日本人の体に合わせた体質改善により低血圧・むくみ・便秘は勿論、美容・ダイエット効果を目的に開発されたフットケア技術の習得。学びとトレーニングから楽しくなる専門知識も習得。

- ★健康管理・お友達とのコミュニケーションに役立てたい方
- ★医療・介護・福祉従事者のスキルアップに生かしたい方
- ★人を癒す仕事の初心者、「ふれあいから生まれる」人としての自立・独立の専門知識を習得したい方

英国・中国とは違う
フットケアセラピスト

JRFA 公認 フットケアセラピスト講座受講生募集 短期養成

- 全 日/水曜(25期生)講座(5/31)(6/7,29(木))(7/5) 全4回受講
土曜(26期生)講座(6/3,10)(7/1,8) 受講時間(10:00~15:00)
- 定 員/各8名(先着順予約制、定員なり次第締切り)
- 会 場/かでの2・7(札幌市中央区北2西7)6F和室
- 締切日/水曜講座(5/26)土曜講座(5/29)18:00まで

正会員は開業師資格取得
全科修了生は協会公認の修了証書(ディプロマ)取得

- お申込み・お問合せ■ JRFA 北海道校(代表/小野) 090-8426-6352
Eメール kazunori.0920@docomo.ne.jp
★希望クラス・氏名・連絡先をお知らせください。申込案内をお送りします。

7/29
30

障がい児のキャンプスタッフ募集

障がい児のアドベンチャースクール「いけませ夏フェス'06 in 蘭越」のボランティアを募集します。1泊2日のキャンプです。「障がい児が楽しみながら参加できるイベントを中心に、障がいがある人もそうでない人もごちゃまぜで楽しい「いけませ」の世界です。参加者（障がい児・家族）も募集中。詳しくはお問合せください。

- 日時／7月29日(土)～30日(日)
- 場所／蘭越町立蘭越中学校（蘭越町514-1）JR 蘭越駅近く。札幌駅から貸切バス運行（予定）
- 参加費／大人2,000円 子ども（中学生以下）1,500円 ※傷害保険料含む
- 資料請求／「ボランティア希望」の旨、「〒、住所、氏名」を事務局にお知らせください
「ボランティア募集要項、申込書」をお送りします。HPからダウンロードも可
- 申込方法／募集要項をよく読んで、事務局宛てお申込みください
- 申込締切／6月15日(木) 締切後ボランティア説明会を札幌と蘭越町で開催予定
- お問合せ／NPO 法人 障害児の積極的な活動を支援する会にわとりクラブ「いけませ夏フェス実行委員会」
〈担当：高山〉 TEL・FAX：011-642-2394 Eメール ikemaze-niwatoriclub@nifty.com
http://homepage3.nifty.com/ikemaze-niwatoriclub/

随時 外出介助ボランティア募集

40代男性で電動車いすを利用しています。外出時に付き添ってくれるボランティアさんを募集します。また、夜間や泊まりで、夕食づくりや片付け、書類整理、起床介助などをしてくれる方もお願いします。

- 日時／土・日曜日 買い物介助 10：00～15：00、映画鑑賞の付添い 9：30～16：00
※時間変更可能、外出時の交通費はこちらで負担します
- 住所／札幌市東区北27条東18丁目 ●交通機関／地下鉄東豊線「元町駅」より徒歩10分
- お問合せ／志鎌和夫 TEL：011-784-5250 携帯：070-5600-8875

6/9
～11

YOSAKOIソーラン祭りの車椅子サポーター募集

主にワオドリ会場（大通西7丁目）で、車椅子を押してくれる方（20才以上）を募集します。事前に一度簡単な面接（こなう）ので、Eメール、又は電話（非通知不可）にてご連絡ください。詳細についてもお問合せください。

- 日時／6月9日(金)～11日(日) 時間未定
- 場所／札幌市 大通公園西7丁目ほか
- お問合せ／三村（みむら） TEL：090-3774-5642
Eメール sp-ojum.ok@ezweb.ne.jp from-drs.jone@pipopa.ne.jp

森林浴と可視光線の病気予防から始めよう！

Lifestyles Of Health And Sustainability

★ LOHAS(ロハス)の公開講座★

この倶楽部では、道民一人おひとりの「健康・環境」を重視した独自の生活スタイルをご提示し、安全・安心な「持続可能な家庭・職場」を現実化をしています。

・毎週水曜日(昼)13：15～15：45、(夜)18：45～20：15に、その方法論を公開。会場は倶楽部事務局。参加料は無料。

●ご参加のお申し込み＝ホームページ(<http://www.k4.dion.ne.jp/rikky>)をお読み頂き、電子メールにて、参加日時をお知らせ下さい。

ほっかいどう LOHAS 倶楽部

【事務局】札幌市東区北25条東12丁目3番12号メゾンアップル305号
NPO法人グリーンヘルプジャパン 正会員
<http://www.greenhelp-japan.org/>

第7回 全日本シニアアンサンブル札幌大会

運営ボランティアさん募集！

平成18年10月8日(日) 9：00～17：30

札幌市民会館大ホール

内容：大会運営に伴うボランティア活動

男性は主として舞台にて楽器の設営 15名程度

女性は会場、受付、接待 20名程度

※当日の昼食は支給、旅費補助として1,000円支給します。

●詳細はお問合せください●

同事務局 担当：三宅 TEL：011-785-5530

上記の札幌大会が、07年2月22日から3月4日までアジアで初めて開催されます。世界各国から約40カ国、約1,000人の一流選手が参加し、ジャンプ、ノルディックコンバインド(複合)、クロスカントリーの3競技・18種目を行います。このオリンピックと並ぶ競技レベルの大会の運営のために、多くのボランティアの方の協力を必要としています。活動内容は、観客案内/セレモニー運営補助/競技会場本部運営補助/除雪・清掃/駐車場管理/プレスセンター運営補助など他多数。応募資格は06年12月1日現在、15歳以上の方で、グループ(2人以上)での応募も受付けています。

- 活動期間/大会開催期間前後を含む07年2月上旬から3月上旬のうち、おおむね6日以上
- 募集人員/1,200名程度
- 研修/全体研修(06年9、11月予定)、業務・実地研修(適宜実施予定)
- 場所/札幌ドーム、大倉山ジャンプ競技場、宮の森ジャンプ競技場、白旗山競技場など
- お申込み・お問合せ/札幌市コールセンター(年中無休:朝8時から夜9時まで)

TEL:011-222-4894 FAX:011-221-4894 Eメール info4894@city.sapporo.jp

※募集案内は4月1日から各区役所・体育館などで配布中。なお、下記ホームページからもご覧になれます
http://www.sapporo2007.com



SAPPORO
2007
HOKKAIDO



FIS NORDIC WORLD SKI
CHAMPIONSHIPS



2月号に掲載された「大人が楽しむおはなし会」に行ってきました。道立文学館内の会場には、春らしい花の隣に小さな赤い口ウソクが一本、というシンプルなセッティングでした。大半が女性、男性の姿もチラホラ。場内の照明が消え、口ウソクの灯りがともる中、いよいよ始まりです。早くも目からウロコがパラッと落ちました。語り手が、

観客だけを見つめて語りだしたため。私は何か絵本などの台本をみながら話すものだと思い込んでいたので、驚きでした。一番の感想は、語り手の皆さんの声が優しく、口ウソクの灯りの中でとてもリラックスして聞くことができたということです。人間の生の声を聞きながら、自由にイメージをふくらませていくことができたのも、とても心地よいものでした。

(鶴見千佳代)

主催/山の手図書館おはなしかご

フェイシャルリンパドレッサー養成講座 受講生募集

手技により全身のリンパの流れを促す、リンパドレナージュの技術を短期間で学びます。自分自身のため、大切な方のために私たちと一緒に始めてみませんか? まずはお気軽にお問合せください。

- 養成講座開催日程(全4回)
札幌教室 9:30~15:30
5/13(土) 5/28(日) 6/18(日) 7/1(土)
千歳教室 10:00~16:00
5/21(日) 6/4(日) 7/2(日) 7/9(日)
- 受講資格 18歳以上の女性

- 会場
札幌/かでの2.7(札幌市中央区北2西7)6階和室
千歳/中心街コミュニティセンター(千歳市幸町4丁目)和室
- 受講料 25,000円 ●教材費 30,000円
- お問合せ
日本リンパエステージュ協会公認北海道校
公認講師 町村みゆき
TEL&FAX:011-885-9477 携帯:090-7658-7007
E-mail:relaxation-emu.2005@docomo.ne.jp

※千歳教室でフットケアセラピスト養成講座同時開催!

ミニフォーメーション mini-information "minformation"

期間	タイトル	時間・場所	内容
4/1~7/17	第32回 豊平川イカダ下り大会運営スタッフ募集	札幌市中央区役所、中央区民センター	札幌市の母なる川「豊平川」でイカダ下りをおこない、川と親しみ市民の交流と親睦を図り、環境保護にも取り組む大会です。スタッフとして大会運営をサポートしてください。活動は木曜日を中心に10回程度。参加自由! 関:札幌市中央区地域振興課<玉田> TEL:011-231-2400 FAX:011-511-7234 URL http://www.ikadakudari.com
5/5	パンダ募金のボランティア募集	10:00~15:00 札幌市円山動物園 正門前集合	世界の野生動植物を保護するための募金活動です。募金はWWFJ(世界自然保護基金日本委員会)に送金します。小雨決行。悪天候なら翌6日に延期。弁当、雨具持参。関:パンダクラブ北海道<長屋> TEL・FAX:011-384-0801 Eメール fc7te5@bma.biglobe.ne.jp
5/13	フリースクールのボランティアスタッフ募集説明会	13:00~ 札幌自由が丘学園	不登校、高校中退などの子ども達が通うフリースクールで、学習活動、体育、学園行事などのサポートをしてくださる方を募集します。中学生程度の学習指導が可能で平日にお手伝いできる方。活動は、月~金:10:30~17:00。説明会は左記の通り。要連絡。 関:フリースクール札幌自由が丘学園<芳賀> TEL:011-743-1267 FAX:011-743-1268 Eメール info@sapporo-jg.com URL http://www.sapporo-jg.com
5/15	ボランティア講座	10:00~12:00 札幌エルプラザ内公共施設	受講後に札幌市男女共同参画センターのボランティアとして活動していただくことを目的に、次の4つのボランティア講座を開催します。学習支援(講座運営支援)/クリッピング(新聞記事切り抜き)/広報紙/子育てサポートボランティア講座。各4~6回。 関:札幌市男女共同参画センター TEL:011-728-1255
5/28	さっぽろフェアトレードフェスタボランティアも募集!	11:00~16:00 北海道クリスチャンセンター	市内フェアトレードショップなど20店が出店、バン格拉デシュ伝統のノクシカタ刺繍の展示も。参加費500円(前売券400円)。当日ボランティアも募集。フェアトレードに興味のある方ならごなたでも。関:環境友好雑貨店「これからや」TEL:011-812-4915 NPO法人さっぽろ自由学校「遊」<つづき> TEL:011-252-6752
6/4~土・日など	定山溪自然の村の施設ボランティア募集	札幌市定山溪自然の村(南区定山溪)	自然に親しむ機会を提供する施設にて、利用者へのプログラム提供や施設管理をしてくださるボランティアを募集します。最寄バス停まで送迎。研修有。お気軽にお問合せを。 関:札幌市定山溪自然の村<森口> TEL:011-598-3100 URL http://www.katsudokyokai.or.jp/sisetu/jouzanken/
6/10~11ほか	札幌遊戯魁 会場ボランティア・スタッフ・踊り子募集	札幌市内	YOSAKOIソーラン祭り期間中の会場ボランティア・スタッフ・踊り子を募集します。子どもから大人まで年齢性別問わず、どのような方でも大歓迎。ボランティアは6/10~11ですが1日だけの参加も可。 関:札幌遊戯魁<末岡> 携帯:080-5585-0570 Eメール asoban.com@ezweb.ne.jp URL http://www.asoban.com/
7/19~8/3の水・木	傾聴ボランティア養成講座	9:00~16:00 かでの2.7	京都ノートルダム女子大学の村田久行教授が提唱するカリキュラムによる、病人やお年寄りの話に耳を傾ける「傾聴ボランティア」。参加資格は全6日間参加可能で、受講修了後に傾聴ボランティアとして活動できる方。受講料35,000円(教材費込)。定員5名。5/20までにFAX(住所、氏名、受講希望明記)にて申込用紙を請求。 関:札幌傾聴塾<松谷> FAX:011-865-8654
7/21まで	芸術の好きな地球人を求む! ギャラリー開設のお手伝い募集	富良野市南扇山2 てふの森	世界中の人が交流できるB&Bをオープンします。地下室を改造してギャラリーにするので、そのお手伝いをしてくださる方を募集。芸術家の卵を支援していきたいので、みずからその道を模索している人も大歓迎。 関:澤の独尊(さわのどくそん)<白木> TEL:0167-22-5597 Eメール info@studiostrive.com
7/21月~土	カフェ・ボランティア募集!	11:30~19:00のうち2~3時間 北海道クリスチャンセンター内	人々の交流や活動の場「Y's Cafe」のボランティアを募集。お仕事は、調理補助、サービス、血洗いなど。みんながワイワイ楽しい時間を過ごしませんか。関:Y's Cafe(ワイズ カフェ)<岡野> TEL・FAX:011-728-8111 Eメール sapporo@ywca.or.jp
7/21月1回月曜日	託児ボランティア募集!	10:00~12:30 白石区栄通児童会館(札幌市白石区栄通6丁目19-12)	乳幼児(4カ月~3才位まで)のママが子連れでヨガをおこなう間、ママ達が子どもから離れてヨガを楽しめるように、託児ボランティアしてくださる方を募集します。 関:かあーる<かくち> 携帯:090-1663-5696 Eメール chikikakuchi@yahoo.co.jp
7/21随時	高齢者の生活支援ボランティア募集	都合のよい日で、月に2~3時間程度 九十郎ハイム(札幌市西区西町南7丁目1-29)	高齢者の共同住宅で、室内軽作業、園芸やレクリエーションの手伝いなど、生活支援をしてくださるボランティアを募集します。会員が高齢になってきたため、65才以下の方を希望。交通費相当の謝礼あり。関:中高齢者の住いと暮らしを創る会<小松> TEL:011-671-3060 FAX:011-671-3062
7/21随時	運営ボランティアスタッフ募集	札幌エルプラザ2階	議員インターンシップを運営(営業・広報・イベント等)をしていく仲間を募集。プログラムは春季(2~3月)と夏季(8~9月)の年間2回開催。学生では体験できないことがここにはあります! 関:NPO法人ドットジェイビー北海道支部<山崎> 携帯:090-5073-3597 Eメール bigrisu@yahoo.co.jp URL http://www.dot-jp.or.jp/

詳細は各団体に直接お問合せください。

期間	タイトル	時間・場所	内容
5/13・21	森の休日 ～森のハーブでテトックス編～	11:30～ CAFE 美花夢 (上川郡下川町幸町 125 番地) 集合	テーマは「森のハーブ」、山菜です。山菜を森に採りに行き、採れたての山菜をその場で味わい、保存法・調理法を実際に体験していただきます。参加費:6,500円(2食、2体験) 関:NPO 法人森の生活 <小日向> TEL:01655-4-2305 Eメール kohinata@forest-life.org URL http://www.forest-life.org
5/14	薬膳ソムリエ「講師養成塾」説明会	13:00～ 札幌エルプラザ	薬膳ソムリエを育てる「講師養成塾」を札幌で開きます。対象は「薬膳ソムリエ講座」の講師として道内の希望の地区で活動し、薬膳料理の普及に努めていた方。塾は12回、6ヵ月間を予定。説明会にてご相談の上、詳細を決定します。要予約(5/7まで)。 関:NPO 法人北海道薬草の会 <清水> TEL:011-700-3800 FAX:011-700-3811
5/18	お母さんのための心理学講座「家族心理学入門」	10:00～12:00 札幌市厚別区民センター 視聴覚室	反抗期の子どもには、どう接したらいいの? 医学博士・臨床心理士の又吉正治先生が、日本文化に沿った子育て心理学をわかりやすく説明します。参加費1,500円(要予約)。個人相談可(有料)。 関:日本文化の心理学と家族療法研究会 <堀江> TEL:011-892-8218 Eメール hori@dolphin.plala.or.jp
5/27～28	気づく・知る・感じる～人間関係を学ぶための体験学習会 vol.2～	10:00～17:30 地下鉄南北線「北18条駅」付近(詳細は問合せください) 申込締切:5/22	野々口奈央さんを講師に招き「ラボラトリーメソッド」と呼ばれる体験学習の手法を用いて、ワタシ(=自分自身)を含んだ人間関係を学ぶための機会を提供。2日間で、一般6,000円/学生5,000円。 関:札幌ファシリテーション研究会 <わたらい> 携帯:090-5078-5542 Eメール taikenn2006@yahoo.co.jp
5/27・6/1	ヒマラヤ圏ビデオ上映会「ネパール王妃殺人事件」	19:00～ 札幌エルプラザ 2F 環境研修室	王族11人惨殺事件から5年。当時の報道を通し、ヒマラヤ山脈の映像と共に事件を振り返ります。参加費300円(要予約) 関:ヒマラヤ圏サパナ <三浦> TEL:011-758-2881 FAX:011-728-7280 Eメール sapana387@ybb.ne.jp URL http://sapana.ojara.jp/
5/28	「少子時代にあなたは どう生きる」を考えるフォーラム	13:30～16:00 札幌エルプラザ 3F 札幌市男女共同参画センターホール	札幌市円山動物園の大谷倫子氏の講演とシンポジウム。「命」をキーワードに少子化・非婚晩婚化や仕事と結婚や子育てのうれしさなど話合います。※当日9:30～同会場で「結婚」「夫婦」「仕事と子育て」について専門カウンセラーによる無料相談会。要予約。関:ハガキ、FAX、メールで。〒060-0807 札幌市北区北7条西4丁目1-1 結婚相談室オフィス・アン内「北海道 人・未来フォーラム」実行委員会事務局 FAX:011-716-1666 Eメール ann@r7.dion.ne.jp
6/11	ほんものの自然の中で森林(もり)遊びをしませんか!	8:00 大通りテレビ塔下 又は 8:30 地下鉄真駒内駅前集合	札幌市南区にある真駒内保健保安林で、木の名前を覚えて「子ども樹木博士」をめざそう!。小鳥や昆虫たちを見たり、インストラクターが優しく木々の面白話をします。参加費:大人1,000円子ども500円(交通費・損害保険料・資料代) 関:NPO 法人森林(もり)遊びサポートセンター <小林> TEL・FAX:011-592-1030 Eメール fumio@rapid.ocn.ne.jp URL http://www.moriasobi.jp
随時	レコット2006 踊り子募集!	札幌中央区を中心とした市内	「革命的笑劇団 越トブキ亭」 & 「烈夏乱舞」が夢のコラボレーション! そのチーム名は【レコット2006】。今年のYOSAKOIソーラン祭りで一緒に踊りませんか? まずは見学だけでも! 関:レコット2006 <大友> Eメール rg_dash-go5@s5.dion.ne.jp URL http://ameblo.jp/recotto20xx/

詳細は各団体に直接お問合せください。

「月刊ボラナビ」に掲載ご希望の方へ

- お寄せいただいた情報は掲載内容や期日によって選別し「ボラナビ.net」「月刊ボラナビ」「ボラナビメルマガ」へ掲載いたします。ボラナビでは情報を受付後一週間以内にお返事をしていますが、連絡がない場合は情報が届いていない可能性がありますのでお問合せください。
- 掲載した団体、個人の方には後日効果アンケートをお送りし

ますのでご協力をお願いします。

- 掲載した情報以外の個人情報第三者へ開示することは原則としていたしません。ただし、情報開示や共有について掲載主の同意がある場合、法令の規定に基づき提供しなければならない場合は、個人情報を開示する場合があります。

地球一周国際交流の船旅ボランティアスタッフ募集

船旅参加費割引特典のあるボランティアスタッフを募集しています!!

主な仕事内容は事務仕事から力仕事まで、様々なクルーズ出発前の準備作業。「ボランティア活動してみたい」方から「世界一周したい」方まで、年齢制限、必要資格等一切ありません。説明会は随時行っていますので、資料(無料)をご請求の上お気軽にご参加ください。



ピースボートセンターさっぽろ

<担当:垣貫・小池>

〒060-0032 札幌市中央区北2条東3丁目2-11 アイシステムビル1F(サッポロファクトリー近く)
TEL:011-271-1665 FAX:011-271-3685(10:00～20:00日曜休み) Eメール sapporo@peaceboat.gr.jp URL http://www.peaceboat.org

ボラナビカフェ volunavi Café

伝えたいことがある。
聞いてみたい事がある。
語り合ってみたい事がある。
でも、そんなことできる場所って、あんまりない。
ないなら作ってしまおう。お茶でも飲みながら。

ボラナビカフェは、お茶を飲みながらフリートークをするイベントです。
テーマはあたりなかつたり。
是非、参加してみませんか？

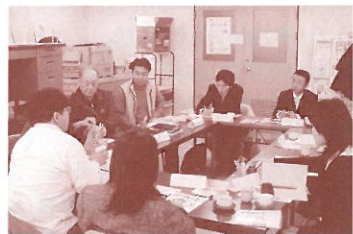
第2回ボラナビカフェ ～フリートークイベント～

① 5月19日(金)18:30~20:00 ② 5月20日(土)10:00~11:30 ③ 5月20日(土)13:00~14:30
参加費：1,000円(コーヒーや紅茶、ハーブティーなどをご用意しています)
場 所：ボラナビ倶楽部事務局
(札幌市中央区北5条西6丁目札幌ビル3階 地下鉄・JR札幌駅から徒歩5分)
定 員：8名(開催最少人数5名) 予約制
TEL：011-242-2042
volunavi@npohokkaido.jp

ボラナビカフェレポート

3月20日、第1回ボラナビカフェの参加者は8名。「倒産したり、しそうな会社を救い、再挑戦ができる社会にしたい」「ボランティアするのはただ喜んでもらうのが嬉しいから。それが人に理解されないのが歯がゆい」「精神的に病んでいる人が多い今の日本を変えたい」「NPOで働きたいが間口が狭い」など、皆さんそれぞれの課題をお持ちでした。

話し合いなかで、共感したり、違う視点からの意見も受け止め、なにかしら次のステップへのヒントを見つけていただけた方もあるのではないかと思います。話すこと、得て不得手はありますが、まずは話してみても自分の考えが整理されることって多いですよ。次回カフェでは、あなたのご参加をお待ちしています。
(ボラナビスタッフ 宮崎恵理子)



子どもたちと自然の中で遊びませんか？

ボランティア募集!!

ねおすでは「子ども達のための自然学校『イエティくらぶ』」と一緒に活動してくれるボランティアを募集しています。18歳以上で「子ども」と「自然」が好きな方であれば経験は問いません。森や川や海などで、楽しく過ごしてみませんか？子どもと関わる技術、自然の知識、アウトドア技術なども学べます。

●お問い合わせはこちら！

NPO法人

ねおす

TEL/011-615-3923 FAX/011-615-3914

E-mail: npo@neos.gr.jp URL: www.neos.gr.jp

3月の

事務局の1カ月を
振り返りつつご紹介

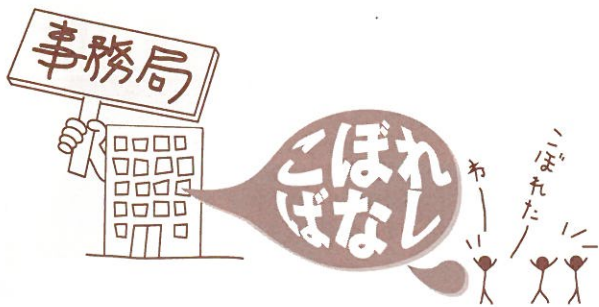


ジムキョクニツ

- 2日(木) ●「北のボラ本。」の記事が毎日新聞に掲載された。
- 3日(金) ●読者の方から、2月号掲載団体に問合せをしたら、忙しかったのか対応があまり良くなかったと電話をいただく。「日中のため仕事だったのかも。団体の活動日に行ってみると顔も見えて話もわかるのでは」とオススメした。●メールで、ボランティアに関心のある高校生から問合せがきたので Bymyself さんを紹介した。
- 5日(日) ●芽室町社会福祉大会で森田がスピーチ。ボランティアや民生委員、里親を両立している方が多く、いろいろと教えていただいた。
- 6日(月) ●札幌市内在住の方から、布団1組を提供したいというメールをいただく。ホームレスを支援する団体ハンドインハンドさんを紹介した。
- 7日(火) ●引きこもりやニートについての支援をしている団体についての問合せがあった。楽しいモグラクラブさんを紹介した。●昨年夏にインターンシップに来ていた池内くんが、春休みの間ボランティアに来てくれた。ありがとう!
- 8日(水) ●勤労者マルチライフ支援事業と NTT ドコモ北海道アドバイザーボードに森田が出席。●協賛社から障がい者向け製品について話をうかがった。
- 9日(木) ●話題の飲料、ファイナルファ○タジーポジションをボラボラさん(ボラナビのボランティア)からたくさんいただいた。
- 10日(金) ●毎日通ってくれるボランティア、インターンシップの学生の労をねぎらって、村上が手作りサンドイッチを差し入れ。みんな大喜び。●NPO 法人設立について問合せをいただいた。北海道生活振興課 HP の「北海道の NPO」などを紹介した。●ボラナビに来ているインターンシップ生が取材先の1ヶ所を失念した件で、その団体から「学生さんにとってはこれも勉強の一環」と、注意と優しい言葉をいただいた。
- 13日(月) ●ボラボラさんの某プロジェクト構想が一気に成長して新団体としてスタート!? まずは形から入ろうということで、名刺だけが完成した。
- 14日(火) ●3月号で募集した、メイク・ア・ウィッチュさん宛てに、値打ちのありそうな切手や昔の紙幣



- がたくさん送られてきた。インターンシップの大学生は、初めて500円札を見たそう…。関連14ページ。●2月号で特集したベトナムの NGO から、北海道の方から里親やボランティア希望の連絡をもらったと報告を受けた。
- 16日(木) ●インターンシップの佐藤さん、佐々木さんが「学生ボラ」という携帯サイトを立上げ、2週間のインターンシップ期間を終了した。
- 17日(金) ●知り合いの団体からボランティアさんの受け入れ方などについて問合せがあり、つつい長電話。●ボラナビのHPでは、施設などに行って芸能を見せられるボラ団体(出張芸ボラ)を紹介している。そこで紹介している土岐さんが、演奏を録音したテープを持ってきてくださった。●北区の施設の方から出張芸ボラについて問合せがあった。施設の方に知ってもらえるのはうれしい! ●月刊ボラナビの印刷会社から、原稿の日付と曜日が合っていない、と連絡が。先方に慌てて問合せた。印刷の最終だったので間に合ってよかった。
- 20日(月) ●第1回ボラナビカフェ開催。詳細12ページ。●毛糸の冬物衣料を提供したいという問合せがあった。ハンドインハンドさんと、デイサービスで編み物をしている施設を紹介した。●北大経営協議会に森田が出席。
- 22日(水) ●高校生で毎日ボランティアに来ている木村くんが今日から旅行で不在。寂しい。
- 23日(木) ●出張芸ボラHPで、連絡先がメールのみになっているところがあり仲介の依頼があった。●「北のボラ本。」を読みたい、と電話があった。また、別件で来所された方にお見せしたら、「こういうのが欲しかった!」とお買い上げくださった。
- 24日(金) ●データー入力を手伝ってくださったボラさんが事務所に来られた。神戸に行った土産にかわいい手塚治虫キャラのクッキーをいただく。宝塚歌劇団も見えたそう。
- 26日(日) ●「イオン幸せの黄色いレシートキャンペーン」17年度下期の助成式に出席。シュレッダーなどを寄贈していただいた。主催のジャスコ桑園店さん、ボラナビBOXにレシートを入れてくださった皆さまありがとうございました。
- 27日(月) ●月刊ボラナビ編集会議の日。5月号に掲載する情報を検討した。●UHB 番組審議会に森田が出席。
- 28日(火) ●道庁アカデミー政策研究の結果を道庁内で発表(する場にただ森田はいただけですが)。報告書はボラナビ事務所で閲覧できます。
- 29日(水) ●北のボラ本5冊の注文あり。感謝!
- 30日(木) ●ボラボラさんを中心に8名のボランティア活動保険加入の手続きをした。皆さんはもうお済みですか?
- 31日(金) ●20人以上のボラさんに入力作業を手伝っていただいたデータを委託先に提出した。まだ続くのでこれからもよろしくお願ひします。●今月から、有線放送 J: COM の2ch の「Hometown さっぽろ」という番組内で、ボランティア活動を紹介しているそう。



その2

たくさんのご支援ありがとうございました!
～メイク・ア・ウィッシュ オブ ジャパン～

メイク・ア・ウィッシュ オブ ジャパンは、難病の子ども達の夢をかなえるお手伝いをしているボランティア団体です。札幌支部は2年前に設立され、現在約80名のボランティアが登録しています。

「ディズニーランドに行きたい」「あこがれの選手に会いたい」「沖縄の海で泳ぎたい」など、さまざまな子ども達の夢の実現に立ち会ってきました。「夢をかなえること」を三輪車の前輪に例えると、「広報」「資金」活動のふたつの車が活動の後押しをしています。今回、ボラナビ倶楽部が窓口になって、使用済み切手、使用済みテレホンカード、書き損じはがきを集めていただきましたが、とても大きな反響があり驚いています。これらは東京本部に集約して換金され、子ども達のために使われています。

2006年度は、さらにボランティアの力を生かせるような活動の場を広げていきたいと思っています。毎月第3水曜日の19時から、エルプラザ(札幌市中央区北8西3)2F市民活動コーナーでボランティア例会をおこなっています。どなたでも参加自由ですので、ぜひ一度おいでください。

MAWJ 札幌支部 杉山逸子
〒060-0005
札幌市中央区北5条西6丁目
札幌センタービル 23F プルデンシャル生命保険(株)内
sapporo@mawj.org
http://www.mawj.org/
TEL:011-219-7111 携帯080-5181-4111

その1

ボラナビでインターンシップ (ボラナビボランティア 実藤 潤)

ボラナビ倶楽部では学生インターンシップを受入れている。インターンシップとは、就職や進学する前に企業などで一定期間働くこと言う。

ボラナビ倶楽部のインターンシップの特徴は、プロジェクト型であること。自分達でテーマを決めプロジェクトを立案・推進し、成果を発表し最後に自分たちで評価して終わる。自分の考えを人に伝え、協力を依頼したり、利害を調整しながら、アイデアを具体化する実践的な経験を積んでもらうことが狙いである。

先日、学生が2名訪れた。彼らは大学生の時間の使い方について考えていた。ちょっとした趣味や特技でも地域社会に役立てられることを伝えられれば、「学校へ行く」「バイトする」といった時間の使い方の他に「ボランティアする」大学生が増えるのではないかと考えていた。そんな仮説をもとに「学ボラ」という携帯電話のサイトを作った。残念ながら彼らの満足のいくものはできなかった。しかし、彼らはその間、随分と頭を悩まし、でも挑戦し、でも失敗し…そんなことを沢山やってのけた。短い期間だが少し遅くなったような気がする。

今月お手伝いしてくれたボラボラのみなさん、ありがとうございました。

尾崎さん、木村さん、工藤さん、国田さん、畔田さん、実藤さん、高山さん、鶴見さん、七社さん、村形さん(アイウ順)。



これはおもしろい、と思った料理があるので紹介します。絹ごし豆腐を使った白玉団子の澄まし汁です。食べた感じは木綿豆腐のよりソフトでした。ゴルフボールぐらいの大きさで、「中身は何？」と期待しながら食べました。私は肉団子入りでしたが、いろいろなもので作ると楽しいと思います。子どもが喜びそうです。(村上智恵子)

ボラナビの配布先

ボラナビは毎月25日に発行しています(約930カ所にて無料配布中)。今月は中央区の地域の配布場所をご紹介します。

札幌医科大学/札幌学院大学アクティブセンター/コープさっぽろ(植物園店)/札幌東急ストア(行啓通店・西線6条店・プロム山鼻店・円山店・宮の森店)/スーパーJOY本部/西友旭ヶ丘店/ディナーベルすすきの南7条店/フレッティ(札幌店・16条店)/ラルズプラザ札幌店/ラルズマート(啓明店・山鼻店)/ビゴブックセンター/博文堂メディア館宮の森店/紀伊国屋書店(本店)/SY遊楽/札幌劇場/シアターキノ/松竹/東映劇場/東空公衆/青い空流れる雲/うやー丁札幌本店/カフェダイマ/可否茶館(大通店・時計台店・MARUYAMA店)/串や/こまそば鶴喜(大通り店・北1条店・伏見店)/サッポロ珈琲館桑園駅前店/サンローゼ/青楓舎/天銀/ほくほく庵/札幌信用金庫(本店・桑園支店・苗穂支店・円山支店・山鼻中央支店)/北海道銀行(本店・旭ヶ丘支店・行啓通支店・札幌駅前支店・薄野支店・創成支店・中央支店・中央市場支店・鳥居前支店・道庁支店・西線支店・南1条支店・石山通出張所)/北海道労働金庫(本店・道庁支店)/朝日カルチャーセンター/NTTドコモ北海道/オパラスポーツ/札幌大通ライオンズクラブ/札幌日産自動車(本社・宮の森支店)/サラ・ストラ/JR(桑園駅・苗穂駅)/SWITCHHAIR/映タカノ/TSUTAYA宮の森店/道新文化センター/二期会歯科クリニック/劇日産サティオ札幌(特販部・藻岩営業所)/劇ホンダクリオ南札幌本社/中和石油(本店・薄野・FW山鼻・水穂ファクトリー・桑園・南LPG・太陽本社・ニュー桑園)/勝木石油(各SS/NTTドコモショップ(中央店・トクプラザ店・南大通店・南1条通店・ススキノ十字街店・旭山公園通店・中島公園通店・石山通店・創成川通店・桑園店・西28丁目店・APIA店・狸小路4丁目店・ポルタウソク)/日本損害保険協会/VIRGIN MEGA STORE/望天観覧雑貨店ぐるぐる/ラポ美容室/札幌国際プラザ/札幌市役所広報課/札幌市障福祉課計画係/札幌市社会福祉協議会/札幌市児童福祉総合センター/市民活動プラザ/社会福祉総合センター/青少年センター/中央区社会福祉協議会/中央区民センター/中央区役所/中央図書館/道庁生活振興課/道立市民活動促進センター/北海道社会福祉協議会/北海道郵政局内赤れんが郵便局/円山勤労青少年ホーム/赤れんがカフェ/アイ・カフェ札幌店/劇ほくせん本店/ギャラリー&カフェ「アガバ」

※札幌市内の小中学校、市民団体・NPOにも配付しています。一部地域では、ポスティングもしています。

※上記以外の配付先はボラナビホームページで紹介しています。配置に協力していただいている皆さま、ありがとうございます。

ボラナビ倶楽部を支援してくださった方々 (サシス順)

札幌信用金庫様	株式会社ニトリ様	真屋幹雄様
札幌大学様	幡本印刷株式会社様	ヤマトロジスティクス株式会社様
札幌通運労働組合様	有限会社プライ様	株式会社ラルズ様
城宝和茂様	株式会社ほくせん様	株式会社リクルート北海道じゃらん様
進藤芳彦様	ほくてんぼるねっと(北海道電力株式会社)様	株式会社旭鉄工所様
生活クラブ生活協同組合様	北雄ラッキー株式会社様	岩田建設株式会社様
株式会社タカノ様	株式会社北海道アルバイト情報社様	エックス様
T.M 様(名寄市)	北海道紙商事株式会社様	株式会社HBA 様
株式会社土屋ホーム様	北海道銀行様	株式会社 NTT ドコモ北海道様
寺岡ファシリティーズ株式会社様	北海道新聞社様	勝木石油株式会社様
中道リース株式会社様	北海道旅客鉄道株式会社様	株式会社きのとや様

寄付金について

一口500円より寄付金を受け付けています。

※月刊ボラナビの発行は、企業や個人の皆様からの寄付金でまかなっています。10,000円以上の寄付金や、この欄への10,500円の寄付広告をくださった場合は、お名前を誌面でご紹介しています。ぜひ、ご協力ください(政治団体・宗教団体などはお断りさせていただきます)場合があります。ご了承ください。

■情報掲載料金(各1号につき)

種類	大きさ(天地×左右)	価格
企業・行政など広告A	50mm×157mm	63,000円
企業・行政など広告B	50mm×76mm	31,500円
NPO・NGOの情報A	50mm×157mm	10,500円
NPO・NGOの情報B	50mm×76mm	5,250円
NPO・NGOの情報C	定型	無料
裏表紙	50mm×157mm	105,000円
バナー広告	60ピクセル×120ピクセル	52,500円

※基本的に前払いをお願いいたします。
※左記の価格はご自身で制作された場合の価格です。ボラナビ倶楽部に制作を依頼される場合は、別途ご相談ください。
(A=6,300円、B=4,200円、バナー広告=6,300円)
※誌面構成上、広告スペースは白地とし、スペース全体にベタ引き・アミ引きの使用はご遠慮ください。
※「NPO・NGOの情報C」は、紙面の都合により掲載できない、又は縮小する場合があります。

■定期購読のご案内

●各号1部(6ヵ月間).....1,575円 複数部数を希望される場合は、ボラナビ倶楽部までお問合せください。

●お申込み方法 定期購読ご希望の方は、ボラナビ倶楽部までご連絡ください。

定期購読のお申込みをされる場合(特に企業でお申込みの場合)は、協賛をご検討くださいますようお願いいたします。協賛については上記の「寄付金について」をご覧ください。

ボラナビ倶楽部へのお振り込みは

- 郵便局/02700-1-5671
- 北洋銀行北7条支店/(普)3662056 ■北海道銀行札幌駅北口支店/(普)0816050
- 北海道労働金庫道庁支店/(普)3153060
- 口座名:ボラナビ倶楽部 ※銀行口座振込の際は、ご連絡先をボラナビにお伝えください。

このバーコードからメールができます



QRコード対応携帯のみ



プロ野球がスゴイ! Jリーグがアツイ!
試合結果も、注目情報も、スポーツニュースが充実!

道新 & 道スポ

DoCoMo

au

Vodafone

●情報料:月額105円(税込)

※ご利用には別途通話料がかかります。

●お申し込みはご利用の携帯電話から
3社共通アドレスからアクセスできます。

<http://m.hokkaido-np.co.jp>

●お問い合わせ 北海道新聞社メディア局 TEL 011-210-5801 FAX 011-210-5532 E-mail mobile@hokkaido-np.co.jp

Illustration by タケダミヤ