

月刊

ボランティアした人々と募集してける人をつなぐ  
みんなのボランティア情報誌

# ボラナビ

No.101  
1月号

無料 自由に  
お持ち帰りください

春のイラスト

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

北広島市 斎藤育恵さん



青年海外協力隊 O.B. ONLINE

ご近所でもやってみる??

ご近所ボラ (厚別区版)

泣いた! 笑った! ホンジュラスの人々と...

こんな情報がいっぱい!

- ▶4p ▶2007 年カレンダー・リサイクル市にご協力ください
- ▶7p ▶冬のまちにスノーキャンドルの灯りをともそう! 2007
- ▶10p ▶炊き出しのお手伝い

北海道の NPO 法人認証数  
1,193 法人  
(2006.11 月末現在)





## 行政書士らがネットワークを組んで相談にのります!

### ●NPO 新さっぽろリーガルネット

無料相談会会場：サンピアザ1階光の広場（札幌市厚別区厚別中央2条5丁目 地下鉄東西線「新さっぽろ駅」直結）

Eメール npo-sln@yahoo.co.jp

URL <http://www.h7.dion.ne.jp/~sln/>

### ●活動内容／相続・交通事故など、地域の方の身の回りにある問題



を年3回程度の相談会を通して無料でお聞きしています。相談は行政書士や社会保険労務士が担当しております。また、遺言や後見等の手続についての講演は随時承っております（有料）。

●募集内容／次回、無料相談会は1月31日（水）と2月1日（木）です。100名以上の方が来られ盛況です。女性スタッフもいますのでお気軽に相談にいらしてください。



## ■買って応援! ボランティア（作業所のお店紹介）■

●作業所とは、障がいのある人達が地域の中で働き活動する場です。あなたの利用が、障がい者の支援につながります。

### 社会福祉法人 朝風 さくらんぼ共同作業所

**住 所** 札幌市厚別区青葉町2丁目6-22  
地下鉄東西線「新さっぽろ駅」1番出口より徒歩5分

**TEL・FAX** 011-892-0105（担当：吉川・中山）

**活動時間** 月～金 9：00～16：00  
（土は12：00まで）

知的にハンデをもつ人達で作る作品（刺繍、フェルト製品など）の仕上げや準備をしてくれる人、募集しています!

作業所の隣「手作りの店ほわっぽ」で販売

どんぶりストラップ 350円  
手すきレターセット 250円など



### 作業所「創（そう）」

**住 所** 札幌市厚別区厚別南1丁目9-1  
大砂ビル306  
地下鉄東西線「ひばりが丘駅」より徒歩1分

**TEL・FAX** 011-891-3039

**活動時間** 月～金 9：00～16：00

10：00～15：30の間で昼食作りやバザーの作品作りのお手伝いをしてください。

藤で作ったチューリップ 150円  
花かごのアレンジメント 450円～



厚別区には13のNPO法人(2006年11月末現在)と2の作業所(2006年9月現在)があります。





## あなたの近くにこんな団体、ボランティアがあります!

科学館や公園、競技場などがある厚別区。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に、ボランティアを求めていたり、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!



### 健康と美容にも効果有? 歌やダンスの慰問グループです

#### ●踊るクラブ

活動場所: 厚別区民センター

TEL・FAX: 011-897-3279 <代表: 丹波>

#### ●活動内容/病院、町内会、老人施設、各福祉等の行事の

場で、これまで157回、フラメンコ、日舞、フラダンス、かっぽれ、歌、気功などを披露してきました。今年は踊るクラブ10年目を迎えます。



●募集内容/健康と美容に健康体操と一緒に楽しみませんか! 厚別区民センターにて毎週金曜日14:00~15:30。入会金1,000円、月会費1,000円です。



### 絵本の楽しさを感じ、心温まる親子の時間を過ごしませんか?

#### ●読み聞かせボランティア はらぺこあおむし

活動場所: 厚別南児童会館 (札幌市厚別区厚別南1丁目)

地下鉄東西線「ひばりが丘駅」より徒歩10分

TEL: 011-894-1710

#### ●活動内容/第3水曜日11時から、子育てサロン内で就

前のお子様を対象に絵本

の読み聞かせをおこなっています。絵本の他に、パネルシアター、大型紙芝居など親子で楽しめる内容がたくさんです(1・8月は休み)。



●募集内容/読み聞かせのボランティアを募集中です。絵本の好きな方、一緒に活動しませんか? 30代~60代の6名が活動中です。



※この企画は、財団法人北海道新聞社会福祉振興基金から助成をいただいています。

## 自分でつくるフェイシャル3回コース 参加者募集

このフェイシャルコースは、表情筋やリンパ液の流れに沿った正しい洗顔からその後のスキンケアを学んでいきます。ご自分のスキンケアと一緒に見直してみませんか? 更にプロ養成講座も開催しています。まずは、お気軽にお問合せください。

<日 時> 午後コース: 1/30(火)、2/6(火)、2/13(火) 13:30~15:00 (全3回)  
夜間コース: 1/30(火)、2/6(火)、2/20(火) 19:00~20:30 (全3回)

<募集定員> 完全予約制・20歳以上

<会 場> かでの2・7 (札幌市中央区北2条西7丁目) 6階和室

<受講料> 5,000円 ※教材費含む(税込)

お申込み・お問合せ

日本リンパエステーション協会公認 公認講師

[午後コース] 町村みゆき TEL & FAX: 011-885-9477 携帯: 090-7658-7007 E-mail: relaxation-emu.2005@docomo.ne.jp

[夜間コース] 上村嵯知 FAX: 0134-23-8846 携帯: 090-6449-2473 E-mail: s.uep.1111@d.vodafone.ne.jp



# 青年海外協力隊

# OB・OG 99人

「海外でボランティアをする」—— 夢見たことはあるけれど、実現していない人は多いのではないのでしょうか。もしかしたらあなたが行くかも、あるいは行ったかもしれないその土地の様子を、青年海外協力隊 OB・OG の方々に教えていただきます。

第8回

## 泣いた! 笑った! ホンジュラスの人々と...

小笠原 禎(ただし)さん(29才) 2004年7月~2006年7月までホンジュラス共和国にて感染症対策の活動にたずさわる。現在は進学準備中です。



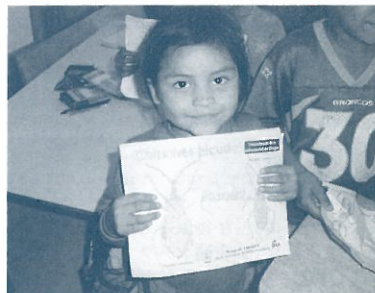
中米の小国ホンジュラス共和国で感染症対策(シャーマン病)の仕事にたずさわりました。シャーマン病とは、サシガメ(カメムシの一種)が媒介する、中南米で広く蔓延している病気です。この虫は人を刺すのですが、刺されることにより感染するのではなく、刺したときに同時にする糞に寄生虫が含まれており、その糞から感染します。感染してから症状が出るまで、およそ5~20年かかり、主な症状は心臓肥大で死に至ります。

私の活動は、殺虫剤散布の支援と地域住民に対する講習会の実施でした。サシガメは家屋に潜んでいるので、家屋の内壁を殺虫剤散布します。散布スタッフは、地域の保健ボランティアにやってもらうので、彼らに噴霧器の使い方を指導しました。また、住民にシャーマン病という病気を理解してもらうために講習会を開きました。写真や紙芝居みたいな小道具を使い、分かりやすいように説明しました。

ホンジュラスでは、ストライキが日常茶飯事です。保健省や教育省などの各省はもとより、タクシーやバスの運転手もしょっちゅうストライキで道路封鎖などをしていました(長距離バスで首都から任地に帰るときに道路封鎖に遭い、一晩蒸し風呂のようなバスの中で過ごしたことがありました。今となっては良い思い出です)。私の

配属先の保健省でもストライキがあり、そういう時は仕事にならない( )旅をしました。ホンジュラスにはマヤ遺跡やカリブ海など、観光するのに良い場所がたくさんあります。

2年間の活動を通じて、多くの人に出会い、多くのことを学びました。ボランティアという形で途上国の人々を助けるために行ったのですが、助けられることが多かったです。「ボランティアとはなんだろう?」と常々考えていますが、相手のためを思っておこなったことが、結果として自分のためにもなることだと思います。とても良い経験をさせてもらいました。グラシャス! ホンジュラス!



### 豆知識

日本の約3分の1(11万km<sup>2</sup>)の広さに、北海道と大体同じ約660万人が住んでいます。人口の8割がメスチソ(スペイン系白人と原住民のハーフ)で占められています。

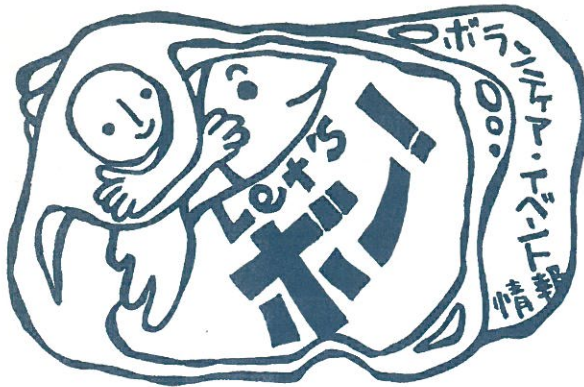


▼応募相談・活動についてなどボランティアに関するお問合せは

独立行政法人 国際協力機構 札幌国際センター(JICA 札幌)

〒003-0026 札幌市白石区本通16丁目南4番25号 TEL: 011-866-8393 Eメール sict2@jica.go.jp





### 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 1 月 25 日締切り→ 3 月号掲載です。

### 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。
- 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

### 除雪ボランティア&運転ボランティア募集

南区もしくはその周辺に在住の高齢者に対して自立生活のお役に立とうと、買い物や通院時に車を使ったサービス雪をおこなっています。ボランティアの人数が足りなくなってきたので、少しの時間で結構ですから、ボランティアをしてみませんか。ご自身の車両を使用してもいいという方をお願いします。介助が必要な方が多いためボランティアの不足で困っています。お気軽にお問合せください。

- 日時/空いている時間でかまいません。 ● 場所/札幌市南区とその近郊
- お問合せ/ヘルパーステーションせせらぎ <担当: 小野寺> TEL: 011-572-7810 FAX: 011-572-7840

1/  
4・5・6

### 2007 年カレンダー・リサイクル市にご協力ください

ご家庭や職場で使わない 2007 年のカレンダーや手帳を集め、必要な方を買っていただき、収益金で緑化活動や、ボランティア活動を支援します。皆様のご協力をお願いします。今回の支援先は「UNHCR (国連難民高等弁務官事務所) “みどり一本” 運動」「沖縄マングローブ協会の植林支援」「北海道高校ユネスコ連絡協議会活動」「北海道社会福祉協議会ボランティア活動」です。

2007 年カレンダー・手帳の収集 ※期間内にご持参ください。

- 日時/2007 年 1 月 4 日(木)・5 日(金) 10:00~17:00
- 場所/北海道ボランティア・市民活動センター (札幌市中央区北 2 条西 7 丁目かでの 2・7 2 階)

2007 年カレンダー・手帳の販売

- 日時/2007 年 1 月 5 日(金)・6 日(土) 10:00~16:00 (6 日は 15:00 まで)
- 場所/かでの 2・7 札幌国際プラザ (札幌市中央区北 1 西 3) 札幌サンプラザ (札幌市北区北 24 西 5)

※札幌駅南口地下街アピア・ライラックホールでの販売はありません。

- お問合せ/北海道ボランティア・市民活動センター <担当: 織田> TEL・FAX: 011-281-0590

## 日中

### 2 才と 5 才の子どもと遊ぶボランティア募集

札幌市東区に住んでいます。私の目が不自由なため、土・日や祝日に子どもを遊びに連れて行ってくれる人や、近所でもかまわないので遊んでくれる人を探しています。日中希望のため、時間のある学生さんや、同じ年代の子どもを持つお母さんなど、お電話ください。まず、電話で話し合いをして詳しいことは決めたいと思います。交通費はご相談ください。

- お問合せ/桐越 携帯: 090-6877-2787



## 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。苦勞の話や、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。興味がある方はまずはご連絡ください。高齢者と青少年の交流と共学を目的としますので、30代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

## 月～金 デイサービスでのボランティアさん募集

月～金までのデイサービス利用者さんと一緒に楽しんでいただけるボランティアさんを募集いたします。絵手紙や習字を教えてください、色鉛筆を使って一緒に色々な作品を作っていただける方、何かを専門に活動している方等、利用者さんと一緒に楽しく過ごしていただける方からのご連絡をお待ちしています。

- 日時／月～金の午後、1時間程度。＊交通費は上限500円まで
- お問合せ／デイサービスカインドネス〈担当：政氏〉  
〒001-0907 札幌市北区新琴似7条14丁目6-23 TEL：011-765-5151 FAX：011-374-1770

## 締切有り 「ふれあいスノーフェスティバル2007」ボランティアスタッフ募集!!

札幌市滝野の青少年山の家で3月3～4日(1泊2日)におこなわれる「ふれあいスノーフェスティバル2007」でのボランティアを募集しています。参加条件は、高校生以上で子どもが好きなおこと。過去に参加したスタッフの大半が未経験者でしたので、はじめての方も参加してください。学生大歓迎です。募集は、私たち実行委員と一緒にイベント全体の企画・運営をおこなう「実行委員」、全参加者が当日遊ぶアトラクションを企画・運営する「イベントスタッフ」、当日、子どもと一緒に遊ぶ「お友達スタッフ」です。詳細は書ききれませんので、興味のある方は、まず下記連絡先にお問合せをお願いします。メールの場合、件名に「ボラナビ」と記載してください。

- 募集締切／実行委員(随時) イベントスタッフ：1/20(土) お友達スタッフ：1/31(水)
- 場所／滝野すずらん丘陵公園青少年山の家(札幌市南区)
- 交通機関／JR「札幌駅」より貸切バスにて移動 ●参加費／3,000円～4,000円(宿泊費・食費・バス代等)
- お問合せ／ふれあいスノーフェスティバル2007〈担当：齊藤〉  
携帯：090-6266-1416 Eメール fsf\_11th@yahoo.co.jp

## 札幌チャレパソコン市民塾 受講者募集!

**初めての方も安心!**  
**初心者、高齢者におすすめ**  
**のパソコン教室です**

講座の一例(金額は全てテキスト代込み、税込みです)

- パソコン入門 8回 ￥11,000
- ワード入門 10回 ￥14,240
- エクセル入門 10回 ￥14,240 など

※月によって開講講座が違います。詳しくは下記宛にお問い合わせください。

NPO法人  
**札幌チャレンジ**  
SINCE 2000

〒060-0005 札幌市中央区北5条西6丁目 札幌ビル8F TEL：011-261-0074 FAX：011-219-1811  
■ホームページ：http://www.s-challenged.jp ■Eメール：challenged@s-challenged.jp  
札幌チャレは、自立をめざすチャレンジのために、パソコンの技術習得や社会参加を支援しています。

当会は、教師のみではなく、一般社会人や学生の方々とともに、ボランティア学習を開拓することを狙いとして、例会およびセミナーを実施しています。今回のセミナーは、当会が結成以来10周年を迎える記念のセミナーとなります。学校現場に勤務する教師と市民や学生が同じ目線に立って、これからのボランティア学習のあり方を考えてみませんか？多くの皆様のご参加をお待ちしております。なお、当日のプログラムは、「記念講演」「パネルディスカッション」「ブレインストーミング」の3つの企画を予定しています。

- 日時／1月20日(土) 10:00~16:00
- 場所／かでの2・7 720研修室(札幌市中央区北2条西7丁目) ●参加費／500円(資料代)
- お問合せ／ボランティア学習を拓く会(担当:大島)  
Eメール hiraku\_hp\_kanri@hotmail.com URL <http://www.geocities.jp/vohirakukai/>



### 青木将幸のワークショップ開催!

私たちは、子ども達の居場所作りの活動をしています。若手育成に熱心な青木将幸さんをお迎えして、「話し合いの上手になる進め方—会議上手になる!講座」と「アイスブレイク100連発」をおこないます。定員各18名です。懇親会(別料金)もありますので、ぜひいらしてください。

- 日時／話し合いの上手になる進め方:1月13日(土) 13:30~18:30 参加費3,000円  
アイスブレイク100連発:1月14日(日) 10:30~18:30 参加費5,000円
- 場所／札幌市男女共同参画センター(札幌市北区北8条西3丁目 札幌エルプラザ4F研修室)  
懇親会:フェアトレード雑貨&レストラン「みんなる」札幌市北区北14条西3丁目1-1
- お問合せ／オルタナティブスクール シ・ペツ(担当:岩渕)  
TEL・FAX:011-300-1088 Eメール info@shi-pet.org

### 随時

### 車いすで通学する児童・生徒を手伝うボランティア募集

私たちは車いすなどで通学する子ども達が、学校(普通学級)生活をおこなう上で必要とする、介助や付き添いなどのボランティアを募集しています。校内移動、階段昇降、トイレ介助、遠足などの学校行事の付き添いのお手伝いをしてください。

- 日時／学校の登校日午前か午後、又は全日 ●場所／札幌市内
- お問合せ／札幌車椅子通学生の学校生活を支援する会 TEL・FAX:011-644-7517(担当:五味)

#### 介護予防に役立つボティケア講習会参加者募集!

- ◆車椅子 or 椅子に座ったままで行う高齢者用ボティケア
- ◆ベッド or 布団上で行う高齢者用ボティケア

いずれもお洋服を着たまま行きます。  
貴方も習得しませんか?

- 対象者 ボランティアに役立てたい方 ご興味のある方ならどなたでも
- 日時 随時 全2回(2時間/回)
- 受講料 24,000円
- 会場 札幌市中央区南大通り西6丁目6 クリーンビル608号

お申込み・お問合せ

健康介護ホリスティック協会札幌支部 介護福祉士  
健康体カづくりNPOセンター おざわ  
TEL 011-824-3848 携帯 090-2877-5876  
FAX 011-824-3844





1/13  
他

## さっぽろ雪まつり介助ボランティア事前研修のご案内

さっぽろ雪まつり（2007年2/6～2/12）の期間中、ご高齢の方や身体の不自由な方と、雪まつりを楽しみながら車いす介助を含め、様々な介助を2～3時間おこなうボランティアを募集します。初めての方は事前研修が必要となります。

- 事前研修／1月13日（土）か、1月20日（土） 10：00～15：00（どちらか都合の良い日に参加してください）
- 研修場所／リンケージプラザ 2F（札幌市中央区北1西10丁目札幌市社会福祉協議会ボランティアセンター内）
- 注意事項／昼食持参（近くにコンビニやレストランもあります）。車いすに乗ったり押したりしながら外を歩きますので、暖かく動きやすい服装でご参加ください（両手が使えるリュックが便利です）。研修会では地下鉄乗車実習をおこなうため地下鉄代（200円）が必要です。ボランティア保険未加入の方は、保険料（300円）をご用意ください。参加経験のある方や別の研修会に参加された方は直接事務局にご連絡ください。
- お問合せ／NPO法人ボランティアサークル手と手〈担当：横山〉 TEL：011-818-0801 FAX：011-818-0803  
Eメール tetote@gamma.ocn.ne.jp URL <http://www9.ocn.ne.jp/~tetote/>

1/20

## 冬のまちにスノーキャンドルの灯りをともそう！2007

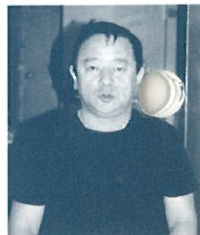
公園で、みんなの集まる場所で、誰かのお家の前で、家族や仲間と一緒にスノーキャンドルのひとときを過ごしませんか？冬の公園の活用や北国の冬の災害を考えようと開催している5年目のイベントです。前は18箇所です。優しい灯りがともりました。仲間同士で、お友達を誘って、是非参加してください。一緒に運営してくれるボランティアも募集します。

- 日時／1月20日（土） 16：30 札幌市内各所で一斉に点灯予定
- お問合せ／冬のまちスノーキャンドル実行委員会〈担当：中村〉 携帯：080-1970-9825 FAX：011-791-9417  
Eメール sapporo\_candl@yahoo.co.jp URL [http://park.geocities.jp/sapporo\\_candl/](http://park.geocities.jp/sapporo_candl/)

土・日

## 話好きな人、話し相手になってくれませんか？

障がい2級の51歳の男性です。あまり長く歩けないのでデイケアにも行けません。ヘルパーが週2回くるのですが、時間が1.5時間であまり話ができなくなりました。お話が好きなので寂しいです。そしてカラオケが好きなのでたまにカラオケに行って思いっきり歌いたいです（もう2年も歌っていません）。話し相手になってくれる人いませんか？ 交通費はご相談ください。



- 日時／土か日のどちらか ●交通機関／地下鉄南北線「北34条駅」下車徒歩8分
- お問合せ／千里（ちさと）札幌市北区 TEL：011-737-3873

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  
40歳以上 運転免許必須 パソコンの出来る方（打込み）  
南区在住の方（周辺の方も応相談）
- 勤務時間／応相談、深夜もできる方大歓迎
- 給与／時給930円（交通費別途。深夜手当などの諸手当有り）
- 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。  
又は下記までご連絡下さい

NPO法人せせらぎ ヘルパーステーションせせらぎ  
〒005-0804 札幌市南区川沿4条3丁目4-9 フラワーハイム102号  
TEL:(011)572-7810 FAX:(011)572-7840

悩み、不安解消の「ライフスタイル」を教える NPO ビジネス

★自分ができることをすることで、  
それが誰かの役に立つ★

LOHAS をアシストする知識ワーカーのギルド  
ロハスマスター・パートナー会

パートナー志願者の登録受付中。詳細は下記の HP をご覧ください。

<http://hokkaido-lohas.whitesnow.jp/>

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  
TEL：011-752-8379（担当：ニイゾマ）



~4/29

## ロシアの子どもと日本の子どもの絵画交流のお手伝いをしませんか?

“絵を交換し合った子ども達が、いつか世界のどこかで出会ったら…”小さな願いから、より大きな感動を世界中の人々に伝えるために、私たちは活動を続けています。子どもの絵が好きな方、語学を活かしたい方、国際理解教育・平和教育に関心のある方、ロシアに興味がある方、とにかくやってみたい! というやる気のある方、どなたでもお気軽にお問合せください! お待ちしております。

- 内容/絵画の交換処理に伴う事務処理など(作品の写真撮影・整理・仕分け・送付準備)。文書の翻訳(英訳・ロシア語訳)。ホームページやポスターのデザイン。
- 日時/2007年4月29日までの平日9:00~17:30(御都合のよい時間帯でかまいません) 忙しいときなど、土日祝日に活動することもあります。
- 交通機関/地下鉄東西線「南郷13丁目駅」徒歩1分
- お問合せ/EEMNS イーメンズ国際平和教育財団 設立準備委員会<担当:小野寺>  
〒003-0024 札幌市白石区本郷通13丁目南5-19 TEL:011-861-0660 FAX:011-861-2333  
Eメール eemns@eemns.com URL http://www.eemns.com

1/20  
締

## 「人形劇フェスティバル2007年さっぽろ冬の祭典」のボランティア募集

年に一度人形劇の仲間が集結して大規模な公演をおこなう人形劇のフェスティバル「冬の祭典」。25回目を迎える今回は、大型人形劇「セロ弾きのゴーシュ」(有料)を上演する他、無料の「ミニミニ人形劇場」や「人形展」をおこないます。都合のよろしい時間で、受付や会場設営などをお手伝いしていただけるボランティアを募集します。人形劇の魅力にふれてみませんか? 人形劇の入場料など詳細はお問合せください。

- 活動日時/2月2日(金)は準備日となります。  
「人形展」2月3日(土)、4日(日) 両日とも 10:00~15:00  
「ミニミニ人形劇場」2月3・4日  
両日とも 1回目10:00 2回目13:00(各回30分程度)
- 場所/札幌市教育文化会館(札幌市中央区北1条西13丁目)
- 交通機関/地下鉄東西線「西11丁目駅」下車徒歩5分
- お申し込み/ボランティアの募集は1月20日(土)まで
- お問合せ/札幌人形劇協議会<担当:高田>  
TEL:011-753-2858 URL http://www.do-ninkyuu.or.jp/fuyunosaiten.html



### NPO 法人だからできる 短期間・ハイレベル!

- ★介護予防、転倒予防対策としてリンパの流れを促す技法です。
- ★同講座を全国都市で開催中。
- ★まずはお電話を(未経験者もOK)(特徴:重複受講無料)  
☎090-8426-6352
- ★定員:限定各コース8名
- ★札幌かでの2・7教室(6階)(中央区北2条西7丁目)

### 全日4回or夜間6回 3万円で、あなたは フットケアセラピスト



サロン等の+αメニューや  
医療介護関係者スキルUPに

### フットケアセラピスト養成講座募集

- 全日/月曜(第32期生)10:00~15:00(2/5、12、26)(3/5)
- 夜間/水曜(第19期生)18:30~21:00(2/7、14、21、28)(3/7、14)
- 費用/受講料30,000円 教材7,000円 認定証書(DIPLOMA)代含む(全国一律)
- 申込/住所・氏名・連絡先をお知らせ下さい(申込後に詳細郵送します)
- NPO法人/日本リラクゼーションフットケア協会公認北海道代表:小野  
TEL/FAX:011-865-6263  
Eメール kazunori.0920@docomo.ne.jp



この会では、障がいをもつ子どもの親（保護者）が参加して、時間を等分にけて聞きあうことをしています。誰にも邪魔されず、否定も批判もされず話を聞いてもらったことが、あなたはありますか？ みんながあなたの参加を歓迎しています。来てみてください。託児もあります（応相談）。また、託児をしてくれるボランティアを募集します。時間は14:00～16:30。エルプラザ2階の託児コーナーでお願いします。

- 日時／聞きあう時間：毎月1回 日曜日 14:00～16:00（ボランティアは16:30まで）
- 場所／エルプラザ（札幌市北区北8西3）2階市民活動サポートセンター会議コーナー
- その他／託児ボランティアさんの交通費をワリカンします。
- お問合せ／“障がいをもつ子どもの親”の聞きあう時間〈担当：柏崎〉  
TEL：011-642-5425 Eメール kazusigeyusun@nifty.com

私たちは道内のフリーターやニートを対象に、自己実現のための起業・自立の支援を目指し活動しています。市民活動やインターネットでの市民活動に興味のあるパソコン初心者を対象に「ネットでの新しい市民活動」のあり方を考える講座を開催します。あわせて、来年4月より業務拡大のため新スタッフを募集します。北海道在住の18歳以上の方、スタッフミーティングに参加できる方（札幌市内月1回、2時間程度）、パソコンをお持ちの方でメール程度できる方、北海道を盛り上げたいと思っている方、応募お待ちしております。締め切りは1月30日ですが、定員になり次第締め切りますのでご了承ください。

- 講座日時／1月24日（水） 13:00～16:00
- 場所／札幌エルプラザ2階市民活動サポートセンター 会議室 ●定員／12名（先着） ●参加費／無料
- お問合せ／市民活動団体北海道ドリームプロジェクト〈担当：福田〉  
携帯：070-5600-1653 Eメール dream@hokkaido-npo.net 公式ブログ <http://www.audi-cafe.com/dream/>



### 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。

10月14日（土）にテフ・パペットシアター・ひとみの人形劇のボランティアをしました。受付とロビーの片付け・舞台撤去・搬出などでした。作業内容など細かなことは、事前のプリントによる説明や打ち合わせがあり、すぐに対応できました。耳の不自由な来場者とのコミュニケーションは、口の動きや身振り、筆談で容易にでき、もし困ったときには、手話が堪能なボランティアスタッフがいるので、とまどうことはありませんでした。「ボラナビ」を見て参加したのは6名（その中で初めての人が4名）で、初めてボランティアをしたという学生さんの少しドキドキしながらも楽しそうな様子が印象的でした。（畔田恵子）

### 転倒予防に癒しを。 両手のぬくもりを高齢者に。 ハンド・フットケア講習会 参加者募集！

- ・ボランティアに役立てたい方
- ・介護に役立てたい方
- ・福祉関係でスキルアップを目指す方
- ・体と心のリラクセスに興味のある方

- 日時／入学随時 全5回（2時間／回）  
月～日曜日 10:00～20:00（時間相談可）
- 定員／6名
- 対象者／ご興味のある方ならどなたでも
- 会場／札幌市中央区南大通り西6丁目6番地  
クリーンビル608号
- 受講料／35,000円（教材費込）  
※受講修了後に、認定修了書授与

※授業最終日には、老健施設にて研修します。

お申込み・お問合せ  
健康介護ホリスティック協会札幌支部  
健康体カづくりNPOセンター

介護福祉士 おざわ  
TEL：011-824-3848 携帯：090-2877-5876  
FAX：011-824-3844



毎週  
水曜

## 炊き出しのお手伝い

私たちはホームレス支援のボランティアの会です。毎週、ホームレスのための炊き出しをおこなっています。調理の補助や食事を配るお手伝いなどをお願いします。また、お米や食材の提供、協賛金も受付けています。小さな活動ですが、続けることが大切だと思います。どなたでも歓迎します。ご協力をお願いします。

- 日時／毎週水曜 調理／13：00～ 食事提供／15：00～16：00
- 場所／札幌市中央区北1条東6丁目「うえるかむはうす」内
- お問合せ／うえるかむはうす TEL：011-222-6766(水曜 13：00～16：30)  
または、みなずき会〈担当：松井〉 TEL：011-682-8317



## ～2/18 障がい者パソコン講習の補助

障がい者就労支援の一環として障がい者を対象に、パソコンを中心とした講習（職業訓練）をおこなうことになりました。むずかしい知識はありません。パソコン（ワード、エクセル）を使える方で、障がい者の就労支援に興味をお持ちの方、手伝っていただけませんか。内容としては、講習を受ける知的障がい者、精神障がい者のサポートです。具体的には講師の補助として、講習生が困っているときに手助けしたり、タイピング練習の時のトラブルの対応をお願いします。

- 日時／2月18日までの月、水、木、金 10：00～14：00（カリキュラムにより、変更あり）  
都合の良い曜日、時間をお願いします。
- 交通機関／地下鉄東西線「南郷18丁目駅」よりバス（月62他）「北野5条2丁目」下車1分
- お問合せ／NPO 法人地域生活きたのセンターぱお〈担当：荒野〉  
〒004-0865 札幌市清田区北野5条3丁目4-14 TEL・FAX：011-889-6560 Eメール pao-pao@sea.plala.or.jp

## 随時 メンタルフレンド募集

私は、主に不登校・ひきこもりの人と一週間に一回程度会う、メンタルフレンドスタッフを募集しています。カウンセリング的手法を基にした「受容と共感」の姿勢で子ども達に対応します。事前研修を4回実施した後、当事者宅を訪問、あるいはフリースペース「漂着教室」にて当事者と会っていきます。月1回月例ミーティングをおこない、他のスタッフと経験のシェアリングをし、活動のサポートをします。子ども達とゆるやかに心のつながりを作っていく、お兄さん・お姉さん役となる人を希望しますので、年齢は20代までと致します。その他詳細はお問合せください。

- 場所／札幌市内及びその近郊
- その他／訪問には継続性が求められます。最低一年は続けることのできる方。訪問する場合は交通費支給有、送迎応談。
- お問合せ／訪問型フリースクール漂流教室〈担当：山田・相馬〉  
〒064-0808 札幌市中央区南8条西2丁目アウ・クル310 TEL・FAX：050-3544-6448  
Eメール hyouryu@utopia.ocn.ne.jp URL <http://members.at.infoseek.co.jp/hyouryu/>



# ミニ・フォーメーション : mini-information "mininformation"

期間	タイトル	時間・場所	内容
1/8	あそぶ子どもに福きたる!	(月・祝) 10:00~15:00 ちえりあ1階 (西区・地下鉄東西線「宮の沢駅」直結)	お餅つき、昔あそび、工作、手作りおみくじ、おしるこ配布など楽しい活動がいっぱい! 15~35才までの青年ボランティアも募集中。 ☑ 札幌市青少年センター <山田> TEL: 011-671-4111 FAX: 011-671-4103 URL <a href="http://www.katsudokoyokai.or.jp/sisetu/scenter/">http://www.katsudokoyokai.or.jp/sisetu/scenter/</a>
1/15・16	パワダットの夢 サポートボランティアも募集中	15(月)・16(火) 19:00 扇谷記念スタジオ・シアター ZOO 札幌市中央区南11西1ファミール中島公園 B1F	中東屈指の演出家S・アルカサブとそのグループムスタヒールアリスによる、穴があき割れ目だらけの屋根の下で暮らす人々のお話です。前売り料金: 大人2,500円、学生2,000円、中高生1,500円。受付などのサポートボランティアの募集をしています。☑ 北海道演劇財団 <笠島> TEL: 011-520-0710 FAX: 011-520-0712
1/27 他	英国ロンドンで学ぶ日本語教育	27(土) 13:30~ 東京日本教育会館 28(日) 14:00~ 名古屋国際センター他	英国国際教育研究所が開講する日本語教師養成課程の講座説明会です。授業の一部もご体験頂けます。☑ 英国国際教育研究所日本事務局 TEL: 03-5940-0506 FAX: 03-5940-0507 URL <a href="http://www.iieel.org.uk">http://www.iieel.org.uk</a>
1/31 締	フィリピン孤児院ボランティアプラスター「知る・観る・広める」ツアー	第9回 2/21~3/7 第10回 3/3~3/7 P&J Children's Home and Village (フィリピン・バタアン州)	フィリピン・バタアン州にある孤児院で活動します。参加費は第9回: 158,380円 第10回: 98,380円(成田までの旅費は自己負担)。出発前に1泊2日の事前研修(参加費3,000円)をしますので、海外初心者の方も安心。詳しい内容や参加申込書がセットになった「参加の手引き」を無料でお送りしています! ☑ NPO P&J ジャパン・デスク <工藤> TEL: 042-553-2575 FAX: 042-551-6759 Eメール <a href="mailto:pandj-japan@fu.littlestar.jp">pandj-japan@fu.littlestar.jp</a> URL <a href="http://pandj-japan.littlestar.jp">http://pandj-japan.littlestar.jp</a>
3/1~	サンフランシスコNPOボランティア体験プログラム参加者募集!!	3/1(木)~3/14(水) (プランによって変動あり) サンフランシスコ湾岸周辺(ベイエリア)	「NPOのメッカ」サンフランシスコ。そこで実際にボランティア活動やウォーキングツアーに参加し、観光とは違った体験をしてみませんか。参加費: 14日間プラン: 15万4,300円~、10日・5日間プランも有。申込締切: 第一次(早期申込み割引適用): 1/12 第二次1/26(定員に満たない場合は募集を継続) 詳しくはホームページで。 <a href="http://www.jprn.org/japanese/programs/taiken/volunteer.html">http://www.jprn.org/japanese/programs/taiken/volunteer.html</a> ☑ 日本太平洋資料ネットワーク(JPRN) <日本窓口担当: 山本> TEL・FAX: 044-511-8117 Eメール <a href="mailto:info@jprn.org">info@jprn.org</a>
常時	「書き損じはがき」を集めています	送付先: 〒060-8797 日本郵政公社労働組合 北海道本部 (住所不要)	私たちは社会に貢献するために「書き損じはがき」を集め、チェルノブイリの子どものための保養に活用します。1枚のはがきでも自宅または会社に伺います。フリーダイヤル: 0120-734-034(期間限定1/15~2/10) ☑ 日本郵政公社労働組合 <加藤> TEL: 011-221-0016 FAX: 011-210-1588
毎週月曜	アシスタント水泳指導員募集	19:00~20:50 手稲曙温水プール	主にプールでのスタート練習補助です。対象は障がいがある方、無い方両方。公認水泳指導員の資格が必要になります。スキルについては、水泳NPOの水泳指導員を担当していただきます。入館料・交通費支給。☑ 水泳NPO <織田> 携帯: 090-2872-2391 Eメール <a href="mailto:suieinponpo@hotmail.com">suieinponpo@hotmail.com</a>

詳細は各団体に直接お問合せください。

## 地球一周国際交流の船旅ボランティアスタッフ募集

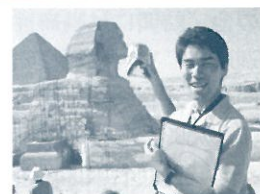
船旅参加費割引特典のあるボランティアスタッフを募集しています!!

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: 磯部・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](mailto:sapporo@peaceboat.gr.jp) URL <http://www.peaceboat.org>



お問い合わせお待ちしております!



# ボラナビカフェ volunavi Café

ボラナビカフェは、テーマを決めず、みんなの伝えたいこと、聞いてみたいこと、思っていることを語り合う場です。ちょっとした疑問、思い、悩み。身近な人ばかりにではなく、同じ北海道に住む初対面の人たちと共有してみませんか？話を聞くだけの勉強会とはちょっと違い、少人数、双方向で自分の想いを話し合うことで、共感したり、違うステップへのヒントが見つかるかもしれません。

## cafe レポート

### 第8回

11月11日(土)  
13:00~14:30 参加7名

◆今回のカフェでは「いじめ」について長い時間話し合われました。「職場できつく言われると落ち込んでしまう。どうやったら死ねるかを調べてメモしたこともある」という参加者の発言から、他の参加者がこれまで苦しかった時どのようにして自殺を思いとどまったかについて意見を出し合いました。

- ・ひたすら眠る。その状況から逃げる。逃げることを恐れない。
- ・いじめが原因であれば、そのくだらない人のために命を落とすのはもったいないと考える。
- ・人は苦勞するために生まれてきたのだから自分だけと思わない。

などが出ました。小学校で物がなくなった時、担任に疑われてつらい思いをした当時の経験を話した方もいました。その時は友達が信じてくれたと、両親がかばって学校に抗議してくれたことで乗り越えられたそうです。



### 第9回

11月22日(水)  
15:00~16:30  
参加7名

◆「近所に話の分からない人がいて、暴力をふるいたい衝動にかられる」という一人の発言がきっかけとなり、「運転マナーの悪い車を見ると、運転手を引きずりおろしたくなる」など、過激な告白が続きました。そこで「自制心」について主に話し合いました。

「甘えた人間が多すぎる、大人になりきれていない。売り言葉に買い言葉。互いの言い方が問題では。衝動を覚えたら、受け止めてくれる友達にまず話しては。子供の頃の教育も必要。」

「行政や法曹界などで仕事をする人が、それぞれあと5%でも10%でも真剣になれば、物事は好転するのではないか」という意見には、賛意を示す人が多かったように思いました。

なお、今回は石川県、今回は滋賀県にそれぞれ在住の方が参加してくださり、地域的な情報交換もありました。



## 第11・12回ボラナビカフェ ~フリートークイベント~

◇日時：1月13日(土) 13:00~14:30  
1月25日(木) 13:00~14:30

◇場所：ボラナビ倶楽部事務所  
◇定員：8名(開催最少人数5名)  
◇参加費：1,000円  
(コーヒー、紅茶などをご用意しています)

◇参加方法：電話やメール、FAXで事前にお申込みください。

TEL: 011-242-2042 FAX: 011-242-2043  
volunavi@npohokkaido.jp



# 11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

- 1日(水)●北海道労働金庫のNPO自動寄付制度にボラナビ倶楽部は登録している。道内の21人の方が、毎月定額をボラナビの口座に寄付として振り込むよう手続きしてくださっている。そのうち半分が札幌以外の方だと気づいてびっくり。ありがたいことです。
- 6日(月)●事務局日誌を見た方から「自宅にある使わないボールペンなどの消耗品を譲ります」という嬉しいお申し出があった。ありがとうございます! ●心の病についての相談、自助グループについての問合せがあり、札幌こころのセンターを紹介した。
- 7日(火)●財団法人石川県ユースホステル協会から南祐貴子さんが来所。協会でボランティア情報の収集発信事業を今後おこなうための視察滞在中、1週間ボラナビでボランティアをしてくださった。パソコンを使う仕事が多量にあったのでこちらとしても大助かり。事業スタートとご発展をお祈りしています。●以前から壊れていた巨大カラープリンターを廃棄するのに1万円もかかった…。仕方が無いとはいえ、トホホ。
- 8日(水)●旭川市でおこなわれた全国労働基準関係団体連合会などが主催のフォーラムで、仕事とボランティアの両立について森田がスピーチ。雇用主や勤労者など200人がいらしていた。
- 9日(木)●某自治体の方が、きめ細かい地域ボランティア情報の収集発信について情報交換のために来所。
- 11日(土)●ボラナビカフェ。詳細前ページ。
- 13日(月)●NHK札幌放送局の委員会に出席。森田には懐かしい所。
- 14日(火)●帯広で開かれた青少年育成指導者研修会で森田がコーディネーター。一人ひとりが考える地域課題の発表を元にワークショップなどをおこなった。
- 15日(水)●某企業から、地域おこしのPRについて相談を受けた。
- 17日(金)●ボラナビ倶楽部のあるビルの防災訓練。8階



- 建てだけあり、大勢の方が1階駐車場に集まった。
- 20日(月)●市内小中学校へ月刊ボラナビを届けるための帯封作業をおこなった。小中学校の関係者の皆さま、ぜひ図書室などに置いてください。
- 21日(火)●毎月、ボランティアさんが大通や札幌駅周辺に最新号を配置してくれている。担当していた1さんが夫の転勤が決まったとのことで、本日で終了。笑顔でボラナビに通ってくれた1さん、本当にありがとうございました! ●某自治体から、長期総合計画策定のためのヒアリングを受けた。
- 22日(水)●ボラナビカフェ。詳細前ページ。
- 24日(金)●北海道に旅行に来た時に単発でできるボランティアがあるか探している女性から、ボラナビ.netの見方を教えてと電話があった。北海道地図の地域(道南、道東など)をクリックすると、その地区の情報を見ることができます。●勤労者ボランティア賞候補選考会に森田が出席。
- 25日(土)●毎日新聞にボラナビが100号を迎えたことが掲載された。後日、協賛企業のうち2社の方それぞれに「新聞で見たよ」と声をかけられた。
- 27日(月)●UHB番組審議会に森田が出席。●この日と29日に、札幌北斗高校にボラボラ村形がゲストスピーカーとしておじゃました(詳細次ページ)。
- 28日(火)●西当別小学校で開催した北海道地域教育力向上協議会に森田が出席。低学年の子を一人で帰さない活動を、道内各地で同様の活動をしている委員たちと視察した。

あけましておめでとうございます

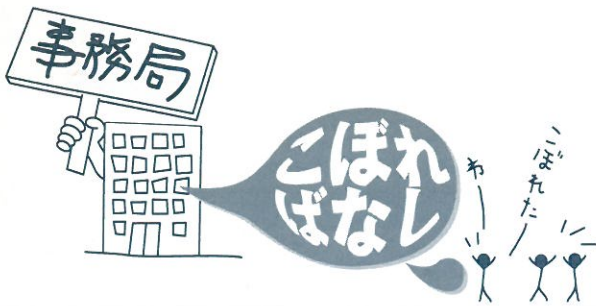
**Happy New Year**  
**2007**

Volume 9 years  
ボラナビは今年もげんき。

あけましておめでとうございます。ボラナビ、めでたく9回目のお正月です。スタッフ一同がんばって参りたいと思います。本年もよろしく願っています。

ボラナビは今年も経費削減のため、在庫は出しません。一定お先に新年のご挨拶をさせていただきます





おすすめなのは…」とボランティアの団体を例にしてあげていきました。生徒達はわいわいしながらも、色々な内容のボランティアがあるということにちょっと驚いているようでした。

次はボランティア連想ゲーム。ボランティアという言葉から連想される言葉をチームごとに3つあげてください。時間は2分間。よいスタート。結果は、愛、無償奉仕、お年寄り、人助け、やさしさ、思いやり、めんどくさい、24時間テレビ、ただ働き…などなど。

じゃあ実際、国語辞典・英和辞典にはどんな意味で載ってるだろうか？ ボランティアをしている人は実際、どんなきっかけで、どんな思いで参加してるのかな？ など話をすすめていきました。

自分たちでも出来るボランティア、迷惑なボランティア、学校でも部活でも家でもないボランティアの場で出来るつながり等々。月刊ボラナビの記事を読みあげてもらったり、書き損じハガキ1枚で出来ることなどを説明してるうちに、あっという間にチャイムが鳴り、終わりの時間。

授業が終わった今は、彼らの心に少しでも残ったものがあれば…と願います。そして、高校生や中学生にもっともっと「ボランティアってなんだろう」そう考えてもらう機会を増やしていければ！と思います。

〈生徒達の感想 アンケートより〉

- ・たくさんのボランティアがあっぴょくした。
- ・猫の世話で喜んでもらえるのはびょくした。
- ・みんなのボランティアに対するイメージを聞いて面白かった。
- ・ちょっとやってみたくなつた。
- ・ボランティアは「してあげるもの」ではなく「自らすすんでするもの」。

※上記以外の感想は、ボラナビブログで公開しています。

<http://plaza.rakuten.co.jp/volunavi>

札幌北斗高校の出張授業！  
～ボランティアってなんだろう～

(ボラナビボランティア 村形 潤)

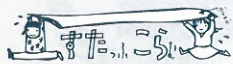
「高校生に向けてボラナビのこと、ボランティアのことお話しませんか？」そんな依頼に「喜んで伺います！」と快諾したところから始まった今回のお話。

11月27日(月)、29日(水)に、札幌市東区に校舎をかまえる札幌北斗高校の1年生4クラスに、『ボランティアってなんだろう？』と題した課外授業をおこなってきました。

国際理解の授業の枠でお邪魔することになりましたが、普段担当している先生は「現場の人にダイレクトに触れることで感覚的にもボランティアの意義を感じて欲しい」とのこと。特別進学・進学コースの1年7組～10組、各クラス約35名を前にした授業です。50分間という限られた時間のなか、「月刊ボラナビ」やプリントを配布しながら、授業はスタート。

まず簡単に自己紹介、ボラナビ倶楽部の紹介をした後、「ボランティア心理テスト」をおこないました。これは問題に答えていくだけで、自分の性格がタイプ別にわかれ、更に自分にあったボランティア活動がわかる(…かもしれないもの。「はい、じゃあ最後にAになった人、手あげて～」

テスト結果を読みあげると、「えー」「それ、あたってるとこ」などと声があがる。「そして、そんなAの人に



厚別区主催の「あつべつ☆ちよつと大人のカルチャーナイト」へ行ってきました。プラネタリウムを楽しんだ後、キャンドルを灯したテーブルに北海道の食材をつかったワインやオードブル、「スローライフ」についてのトークがあり、とても素敵なイベントでした。また科学館での大人なイベントを期待しています!! (菅原美樹)

月刊ボラナビの配置先 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)。今月は札幌市外の地域の配置場所をご紹介します。

■長万部町/㈱日産サテオ札幌倶知安営業所/中和石油㈱(FW長万部・ピットイン長万部) ■倶知安町/㈱日産サテオ札幌倶知安営業所/NTTドコモショップようてい店 ■岩見沢市/北海道労働金庫岩見沢支店/札幌日産自動車㈱岩見沢支店/㈱日産サテオ札幌岩見沢営業所/JR岩見沢駅/NTTドコモショップ岩見沢店・空知店 ■砂川市/札幌日産自動車㈱空知支店 ■滝川市/㈱日産サテオ札幌滝川営業所/㈱ホンダクリオ西札幌滝川店 ■苫小牧市/札幌日産自動車㈱苫小牧支店/㈱日産サテオ札幌(苫小牧支店・糸井営業所)/㈱ホンダクリオ西札幌苫小牧店/中和石油㈱FW苫小牧/JR苫小牧駅 ■帯広市/㈱ホンダプリモ帯広(本店・札内店)/㈱ホンダクリオ帯広本店 ■静内町/㈱日産サテオ札幌静内営業所 ■室蘭市/札幌日産自動車㈱室蘭支店/㈱日産サテオ札幌室蘭支店/㈱ホンダクリオ西札幌室蘭店 ■伊達市/㈱日産サテオ札幌伊達営業所 ■旭川市/ホンダプリモ旭川ツインハープ店/ホンダクリオ旭川(豊岡店・大雪店)/中和石油㈱(末広東・大雪通・緑町・道北本部)/JR旭川駅 ■深川市/深川第一病院/介護老人保健施設エーデルワイス/新雨電第一病院/グループホーム忘れな草/安寿ケアセンター/介護老人福祉施設清祥園

その他の配置先は、ボラナビホームページでご覧ください。

<http://www.npohokkaido.jp/volunavi/>

※札幌市内の小中学校に配付しています。一部地域では、ポスティングもしています。 ※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。  
※遊佐新聞販売株式会社様、有限会社北海道新聞中田専売所様のご協力で、札幌市の一部地域で北海道新聞に折り込み配布をしています。



## ポラナビ倶楽部を支援してくださった方々 (カキ順)

勝木石油株式会社様  
株式会社きのとや様  
札幌大学様  
札幌通運労働組合様  
札幌南口タリークラブ様  
城宝和茂様  
進藤芳彦様  
株式会社タカノ様  
T.M様 (名古屋)  
株式会社土屋ホーム様  
寺岡ファシリティーズ株式会社様  
富永マサエ様

中道リース株式会社様  
株式会社ニトリ様  
有限会社プライ様  
ほくてんぼるねっと (北海道電力株式会社) 様  
北雄ラッキー株式会社様  
株式会社北海道アルバイト情報社様  
北海道銀行様  
北海道新聞社様  
有限会社北海道新聞中田専売所様  
北海道文化放送様  
北海道旅客鉄道株式会社様  
ヤマトロジスティクス株式会社様

遊佐新聞販売株式会社様  
株式会社ラルズ様  
株式会社リクルート北海道じゅらん様  
株式会社アイティ・コミュニケーションズ様  
株式会社旭鉄工所様  
池田千枝子様  
エックス様  
株式会社HBA様  
株式会社NTTドコモ北海道様

### 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。

※月刊ポラナビの発行は、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	50 mm×157 mm	63,000 円
企業・行政など広告B	50 mm× 76 mm	31,500 円
NPO・NGOの情報A	50 mm×157 mm	10,500 円
NPO・NGOの情報B	50 mm× 76 mm	5,250 円
NPO・NGOの情報C	定型	無 料
裏表紙	50 mm×157 mm	105,000 円
バナー広告	60 ピクセル×120 ピクセル	52,500 円

※基本的に前払いでお願いいたします。  
※左記の価格はご自身で制作された場合の価格です。ポ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、誌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、ポ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、ポ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。

### ポ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: ポラナビ倶楽部 ※銀行口座振込の際は、ご連絡先をポラナビにお伝えください。

ポラナビ情報が検索できる!



このバーコードから「ポラナビモバイル」サイトが見られます



QRコード対応携帯のみ

SAPPORO SHIMBUN

# リルビット

リルビットは、新聞型さっぽろ圏無料情報紙です。ためになる政治・経済の話から、オススメグルメやイマドキカルチャー、おもしろ雑学まで、マチの気になるあれこれを集めました。あなたに“ちょっと (A little bit) だけプラスになる”情報紙「リルビット」。毎月第4木曜日、さっぽろ圏の魅力をちょっとずつお届けいたします。

楽しいよ! なまらアツクね? うん 帰るか? くんくん! いいですね 一杯行きませんか? 大きくなって へ〜 ひさしぶり! おー 遅れちゃう? あの店行こう この後ラーメン? いい 天気! 寄り道しちゃえ! リルビット知ってる? うん

編集・発行 北海道新聞社広告局 〒060-8711 札幌市中央区大通西3丁目6 TEL011-210-5713 FAX011-210-5727 (月~金 9:30~17:30) <http://www.littlebit-web.com>

http://www.npohokkaido.jp/volunaw/

〒050-0005  
札幌市中央区北5条西6丁目2 札幌ビル3F  
TEL 011-242-2042 FAX 011-242-2043

発行部数 / 29,000部

印刷 / 刷アインコーポ  
イラスト / タクシラ

PRINTED WITH SOY INK  
この印刷物は環境にやさしい「大豆インキ」と再生紙を使用しています。