

月刊

ボラナビ

2011年

6 No.154
月号

無料 自由に
お持ち帰りください



OB・OGコラム

NPOな人

代表 喜多洋子(きた ようこ)さん
泣いた! 笑った! ガボンの人々と…

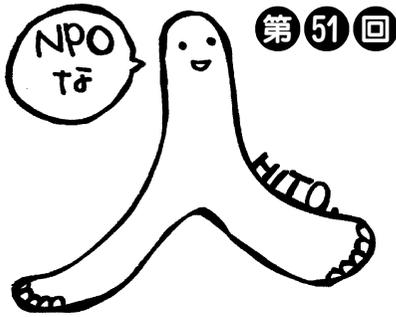
今月の表紙イラスト

プロとしてご活躍で北海道新聞月曜日生活面に「小世里の歳時絵」を連載している札幌市在住の佐々木小世里さんに提供していただきました。

<http://www7.plala.or.jp/koyori/>

表紙のイラスト
募集中

北海道のNPO法人認証数
1,647 法人
(2011年3月末現在)



.....

NPO 活動をしている人をどのくらいご存じですか？
どんな人が、どのような経緯で始めたり、関わるようになったのでしょうか。
北海道の多くの市民活動家の中から、まさに「NPO な人」として紹介したい方に、これまでのエピソードを教えてくださいました。

.....



著者

NPO 法人子育て支援ワーカーズプロジェクト代表
喜多洋子 (きた ようこ)

1960 年札幌生まれ。短大卒業後、日本楽器製造株式会社に勤務。結婚とともに退社。現在は現職の他、札幌市市民活動サポートセンター相談員、青少年育成委員、少年補導員を務める。趣味は温泉、マンドリンとパーカッション演奏。

釧路で子育て

「なんて自然豊かな場所にきたんだろう!」と喜んだのもつかの間、すぐに双子の母となり、友達もいない親戚もいない中での子育てが始まりました。念願だった双子ですが、初めての子育てが双子というのはとても大変でした。知らない土地でなかなか自分らしく振るまえず、友達はできませんでした。孤立していた私に声をかけてくれたのは、近所の子どもたちです。住んでいた市営住宅には子どもがたくさんいて、毎日私の家で双子と遊んだり（赤ちゃん用のおもちゃが目当てだったみたい）、散歩でベビーカーを押したりしてくれました。中でも小学 4 年生くらいで知的に少し遅れのある女の子と仲よくなり、子育てや家事をずいぶん手伝ってもらいました。雨がふっても嵐になっても家に来てくれたので、おしゃべりできる人がいるというだけで私にはとても心強いことでした。

子どもたちの放課後の遊び場を結果として提供していた(?) 私は、「いつもありがとう」と親ごさんたちに感謝され、「がんばっているね」と近所の方に励まされるようになり、自然に大人の友達もできました。それからは子育てを地域ぐるみで楽しみました。私の家が大人のたまり場、時には託児所にもなりました。私が寝込むと、病人用だけではなく家族の分までお惣菜が届き、困ったときにはお互い助け合う関係ができました。

私は家の中だけにいられない性格で、何かボランティアをしたいと思いましたが、双子が幼稚園に通っていたのであきらめていました。それを知った近所の友達が「幼稚園の送迎はやってあげるから行っておいで」と言って送り出してくれたので、私は発達障がいの子どもに関わるボランティアをすることができました。私が初めての双子の子育てを乗り切ることができたのは、釧路のみんながいたからだと本当に感謝しています。



集会の会場で保育するスタッフ

ワーカーズの働き方と出会って

楽しかった釧路の7年半の後、夫の転勤で札幌に戻り、早速、発達障がい児に関わるボランティアやPTAの役員、開放図書の読み聞かせ活動に加わりました。そんな時、私が安全な食材を共同購入していた「生活クラブ」で、託児ワーカーズ（ワーカーズコレクティブ）の仲間の募集をしていると知りました。保育士の免許はありませんが、子どもに関わる活動を「仕事」にしたいと思っていた私はすぐに仲間入りしました。が、ワーカーズって何でも自分たちで考えて決めるというではありませんか。「大変なところに来てしまったかな」と初めは思いました。ワーカーズという働き方は自分たちでお金を出し、自分たちで経営を考えていくものなので、子どもに関わるだけと思っていた私にはちょっと違和感がありました。

そうして設立の準備をしているときに、三女を妊娠。プチトマト設立後は託児依頼の電話を受ける役になりました。自分の子に授乳しながらの電話番号は、依頼主と同じ目線だったと思います。電話からは、子育てをしている親の心の悲鳴が聞こえてきました。「なんとか助けたい」と思う気持ちが「来た依頼は断らない」という信念に変わっていきました。私は少ないメンバーをなんとか説得し、仕事を引き受けてもらうことに必死でした。

メンバー一人ひとりの誠実な対応が口コミで広がり、お客様が増え、それにつれて仲間も増えていきました。今メンバーは30人。「大変なところ」と思ったワーカーズですが、何でもみんなで考え、話し合っ変えていける働き方は私に合っているなと思います。一人ではできないことも、みんなで知恵や力を合わせることで少しずつ進んでいくワーカーズがとても好きです。十人百色くらいの考え方や価値観をお互いすり合わせ、折り合いをつけながら進み、お互いを認め合っていけるのがワーカーズのいいところです。そして「この活動が社会を変える一歩になっている」と実感できるのもすてきなところですよ。

プチトマトのミッションは、互いに支えあい心豊かに子育てできる地域社会をつくること。夢の一つ、さまざまな人が集まれる場所づくりは、麻生商店街との連携で「三世代交流ひろばcafé 亜麻人（あまんと）」として実現しました。これからもメンバーと一緒に助け合い、さらに地域の人、行政、企業や専門家とつながりながら、心豊かに子育てできる地域社会を創っていきたいと思っています。



亜麻人で職業体験を終えた中学生たちと

ご連絡をお待ちしています

子育ての経験を活かして、働いてみませんか？一緒に働く仲間を募集しています！
詳細は、お問い合わせください。

■■ NPO 法人子育て支援ワーカーズプチトマト ■■■

携帯：080-2870-9735 FAX：011-706-1266

札幌市北区北14条西3丁目1-23

ホームページ <http://petittomato.i-cis.com/>

北海道NPO 被災者支援ネット 活動報告

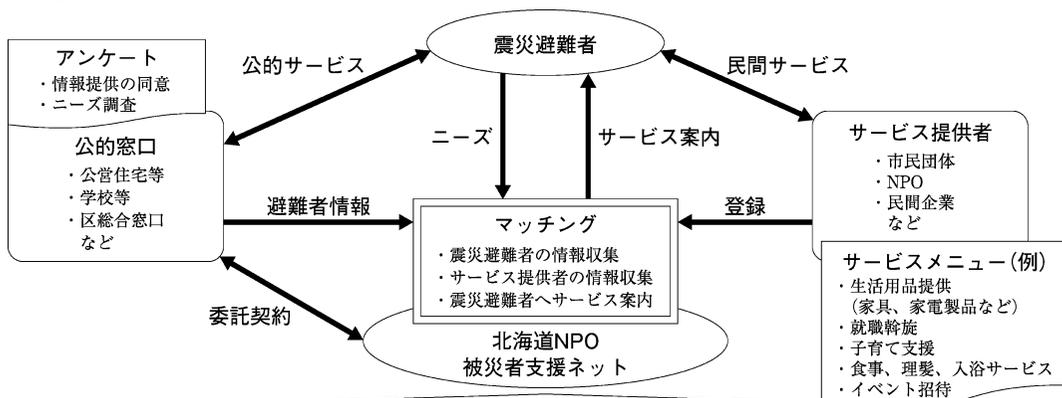
北海道NPO被災者支援ネットは、東日本大震災による被災者の支援を行うことを目的に、道内のNPO法人や各種団体で設立した任意団体です（発起人/NPO法人NPO推進北海道会議など4団体）。支援活動状況や、多くの方にご協力いただきたい情報をお伝えします。最新情報は当支援ネットのホームページ及びブログでご確認ください。

◎北海道に一時避難・移住を希望されている方々を支援しています。

北海道NPO被災者支援ネットは、北海道被災者受け入れ支援ネットワーク、東日本大震災市民支援ネットワーク・札幌「むすびば」うけいれ隊などと連携し、道内に一時避難、移住を考えているみなさまをサポートする仕組みづくりを行っています。

◎札幌市からの委託事業として「NPOによる被災者生活支援」事業を行っています。

〈参考〉震災避難者の生活支援ネットワーク（イメージ）



お問い合わせ電話011-552-5900(兼FAX)

具体的なサービス(例)

- ◆生活用品提供(家具、家電等。配送も要相談対応) ◆雇用 ◆子育て支援 ◆高齢者のご対応
 - ◆介護予防シニアサロン(食事付き。費用は要相談) ◆理髪(料金や日時と場所は要相談)
 - ◆買物ガイドサポートや移動支援 ◆公共交通情報サポート団体紹介 等
- ※支援サービスは今後充実させていただきます。

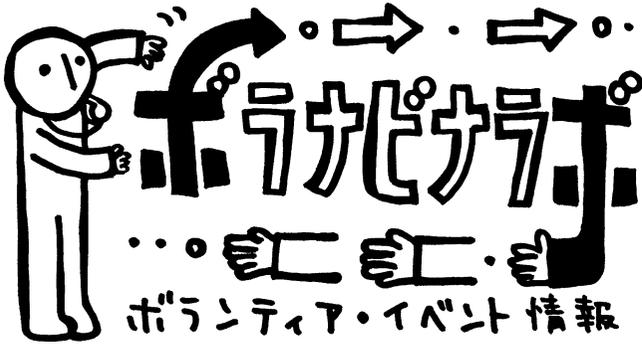
◎支援金を募集しています。

「支援金」は、赤十字などが行っている「義援金」とは異なり、被災地復旧支援や避難者生活支援などを行うNPOやボランティア団体の活動を支えるために使用されます。ぜひ寄付にご協力ください。

- 北海道ろうきん本店 普通 5169955
被災者支援北海道NPOファンド(労金の社会貢献により振込手数料は免除されます。ATM振込は対象になりません)
- 北洋銀行 北七条支店 普通 3962459
被災者支援北海道NPOファンド(9月30日まで振込手数料は、店舗、ATMとも免除になります)
- 北海道銀行 札幌駅前支店 普通 1788824
北海道NPO被災者支援ネット
- ゆうちょ振込口座 02770-7-79475
北海道NPOファンド

北海道NPO被災者支援ネット

メール kitanpo@gmail.com TEL・FAX: 011-552-5900
札幌市中央区南8条西2丁目「アウ・クル」312室 ホームページ <http://www.hitotunagi.com/>
ブログ <http://blog.canpan.info/hitotunagi/>



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。
*インターネット環境に無い方は、FAX や郵便でお送りください。

締切は毎月 25 日。次回は 6 月 25 日締切で 8 月号掲載です。

- ページ数は増やせないためスペースは限られています。
- ホームページ「ボラナビ・サーチ」にも掲載しています。
- 活動で生じた問題につきましても、当事者間で解決を図られるようお願いいたします。また、万が一の事故やケガにそなえてボランティア保険への加入を推奨します。

随時

被災者支援活動にご協力ください (むすびば)

「東日本大震災市民支援ネットワーク・札幌『むすびば』」は、被災された方々を支援したいと考える市民団体や個人によって 3 月 25 日に設立されました。被災者の受け入れ (うけいれ隊) やチャリティ・募金活動、被災地支援などを行っており、相談窓口を常設しています。うけいれ隊では、被災者を自宅その他で受け入れてくださる方の情報、札幌や道内に滞在する被災者をサポートするボランティア、美品・良品の家財家電提供情報を受け付けています。その他、私たちの活動をお手伝いいただける方はぜひご連絡ください。

- お問合せ／東日本大震災市民支援ネットワーク・札幌『むすびば』
〒060-0808 札幌市北区北 8 条西 3 丁目札幌エルプラザ 2 階市民活動サポートセンター (TEL: 011-728-1222) 内
メール info@shien-do.com TEL: 080-4049-4622 ホームページ http://shien-do.com/
- ※ 私たちの活動に関心のある方は、メーリングリスト (ML) にご登録ください。メールで名前、メールアドレス、住所、あれば所属団体名をお知らせください。ML は送られてくるメール数が多いため、パソコンのメールアドレスをお勧めします。登録者数約 300 人 (4 月中旬時点)。
- ※ むすびばの運営費は、賛同してくださるみなさんからのカンパで成り立っています。賛同金のご協力もお願いします。【郵便振替口座】口座番号: 02740-6-98404 加入者名: 支援ネットむすびば 通信欄に「支援金」とご記入ください

6月オープン!!就労相談を随時受付中!

■障がいをお持ちの方の就労サポート!■



就職に必要な知識・能力向上のための訓練を実施。
一人ひとりのペースで学べます!

一度、話を聞いてみたいという方もお気軽にご連絡ください!
 ① info_sapporo@ml.wingle.co.jp (受付メールアドレス) **click!**
 ② 011-200-7551 (受付電話番号) 担当:伊藤

障がい福祉サービス就労移行支援事業所
就労支援センターウイングル・ヒューマンサポート札幌
 〒060-0061 札幌市中央区南1条西5丁目20 郵政福祉札幌第一ビル6F

登録無料 欲しい情報がお手元に

ボラナビ・アラート

活動したい地域・分野・時間帯を
選んで登録。ご希望にあった最新の
ボランティア・イベント情報をお届け!
携帯からも簡単登録→

http://npohokkaido.jp/volunavi/modules/vsearch/index.php?controller=user

ベトナムボランティアワークの旅 参加者募集

全ての子どもたちが、学校に通える事を願ってメコンデルタ地域の農村に幼稚園を建設します。あなたもこの活動に参加しませんか。

〈参加者募集説明会〉
 会場: 北海道 YMCA
 中央区南 11 条西 11 丁目
 6 月 4 日 (土) 14:00
 6 月 16 日 (木) 19:00



日 程: 8 月 3 日 (水) ~ 15 日 (月)
 参加費: 258,000 円 (新千歳空港発着)
 対 象: 高校生以上
 *詳しくは HP で、http://www.hokkaido-ymca.or.jp

問合せ: 北海道 YMCA 電話: 011-561-5642 メール m-satou@hokkaido-ymca.or.jp



グリーン電気料金制度に参加しませんか？

NPO 法人北海道グリーンファンドは 1998 年より「グリーン電気料金制度」運用、自然エネルギーによる市民共同発電所（市民風車など）づくり、省エネルギーの普及などに取り組んでいます。グリーン電気料金制度とは、各家庭が月々の電気料金に 5% のグリーンファンド分を加えた額を支払うことで、自然エネルギーによる「市民共同発電所」の建設費用基金として積み立てられる仕組みです（この制度に参加すると、北海道グリーンファンドが北電に代わって銀行口座から電気料金とグリーンファンド分を足した金額を引き落とし、お預かりした電気料金を北電に支払います）。当基金を活用して私たちは道内に 4 つの市民風車を設置し、風のエネルギーを電気に換えています。皆さまには費用負担を増やすのではなく、節電して電気代を浮かせ、かつ一部を自然エネルギーに提供していただきたいと考えています。ぜひ制度にご参加ください。

- お申込み・お問合せ／NPO 法人北海道グリーンファンド
ホームページトップ右上の「入会申し込みフォーム」からお申し込みいただくか、メールなどでご連絡ください。
札幌市中央区南 1 条西 7 丁目岩倉ビル 3 階
メール office@h-greenfund.jp TEL：011-280-1870 ホームページ <http://www.h-greenfund.jp/>



がん患者支援イベント「リレー・フォー・ライフ」ボランティア募集

がん患者支援・予防啓発チャリティイベント「リレー・フォー・ライフ 2011 in いしかり」は、参加者が歩きながらリレーを 24 時間つなぐことでがんとの闘い連帯感を育み、支援と予防啓発のための募金活動や、亡くなった方々へのキャンドルイベントなどを行います。開催準備、当日の運営ボランティアを募集します。ボランティアの方は、できるだけ会議に参加して下さるようお願いします。

- 大会日時・場所／8 月 20 日(土)～21 日(日)。北海道医療大学グラウンド（石狩郡当別町）。
- 会議日時・場所／毎月第 2 日曜午後。札幌市内。8 月のみ第 1 日曜に医療大学で行います。
- お問合せ／リレー・フォー・ライフ 2011 in いしかり実行委員会〈担当：西村〉
当別町金沢 1757 北海道医療大学看護福祉学部 メール rfl.ishikari@gmail.com TEL：080-4500-3452

ITで未来をクリエイト。

私たちHBAは、お客様とお客様の未来を先進のITで結ぶクリエイター

3つの事業をリレーション。
最適情報システムの提案、構築、運用を万全のセキュリティで総合的にを行います。

- システムインテグレーション
- アウトソーシング
- ソフトウェア開発

HBA 株式会社

〒060-0004 札幌市中央区北4条西7丁目1番地8
TEL.011-231-8301 FAX.011-281-0915
<http://www.hba.co.jp/>

『ジョイまちゼミナール』キックオフ講座

市民と市の職員がまちづくりを一緒に学ぶ研修「ジョイまちゼミナール」のオープニングとして開催します。みんなでテーブルを囲んでお茶を飲みながら、専門家を交え、札幌のまちづくりを議論しませんか。

2つのホットなテーマを取り上げます。

1部／「防災・福祉」～札幌のいいところ、悪いところ～
2部／「子育て」～札幌のいいところ、悪いところ～

☆1部・2部どちらかだけの参加も可能です。
☆託児コーナー、休憩コーナーなどもありますので、お気軽にご参加ください。

まちづくりカフェ in 札幌

■日時／6月19日(日)
1部：午前11時～午後1時
2部：午後1時30分～午後3時30分

■場所／札幌駅前通地下広場（北3条交差点広場）

■参加費／無料（要申込）

■定員／1部・2部各30人程度（札幌にお住まいの18歳以上の方）

お申込み
6/15締切

「ジョイまちゼミナール」事務局
（株式会社ドーコン内）
TEL (011) 801-1558

ジャイフルは、主に発達障がいのあるお子さんの学習サポートをするために今年1月27日に設立されました。就学児童対象の児童デイサービスを行っており、スタッフは20～40代で、子どもたち約20人が通ってきています。ボランティアさんを募集しています。事前に詳細を説明をし、スタッフが一緒に活動しますので、初めての方もご安心ください。ご連絡をお待ちしております。

- 日時／月～土曜日 14：50～20：00のうち都合の付く日時
- 場所／札幌市中央区北2条東9丁目13-14 三雄マンション201号
- 交通機関／地下鉄東西線「バスセンター前駅」より徒歩10分、JR「苗穂駅」より徒歩10分
- その他／交通費と謝礼として一律千円をお支払いいたします。
- お問合せ／NPO法人ジャイフル〈担当：渡邊〉
メール hokkai-j@ebony.plala.or.jp TEL：011-596-6555 携帯：090-5980-3152 FAX：011-233-3729

観光協会のイベントサポーター募集!

新冠町観光協会ではボランティアガイド制度を設置し、観光客向けのツアーガイド、子供の自然体験アクティビティなどの解説員、湿原の監視員など多様な活動をボランティアの方にご協力いただいています。活動のなかには、「札幌ライラック祭り」など札幌市内に開設するイベントブースのサポートがあり、ぜひ札幌市民の方にお手伝いいただきたいと考えています。

学生さんなど継続して参加できる方はぜひご登録ください。

ボランティアは登録制で面接なし、必要に応じて説明会のご連絡を差し上げます。

- 日 時／平日・土日祝日など様々
- 場 所／新冠町内、札幌市内イベント他
- そ の 他／交通費は支給しません
- お問合せ／新冠町観光協会〈担当：山崎〉
メール yuyayamazaki47@gmail.com
TEL：0146-45-7300
FAX：0146-45-7307
新冠町字中央町1-4 し・コード館内



お独り様会

未婚・離婚・死別で独身の方は、ボラナビ倶楽部が運営する「お独り様会」に入会しませんか？ ご自身の思いや経験を書いてお送りください。原稿は、会員にのみ郵送される文集に載ります(匿名)。

新しい文集を毎月お送りします。また、会員だけで集まる「オフ会」を毎月開催します。

- ◎ 独身の方が対象です。原稿800字程度と、氏名(よみがな)、生年月、住所、電話番号、性別、未婚・離婚・死別のどれかを書いて、ボラナビ倶楽部の入稿フォームからお送りください(郵送等可)。
- ◎ 年会費2千円。口座は当誌裏表紙に記載有。

原稿送り先／NPO法人ボラナビ倶楽部
ホームページ(入稿フォーム)は、お独り様会 で検索を。
メール volunavi@npohokkaido.jp
TEL・FAX 011-242-2042 〒060-0061 札幌市中央区南1条西7丁目12-5 大通パークサイドビル3階

6/11
・12

YOSAKOI ボランティア募集!

札幌の初夏を彩る YOSAKOI ソーラン祭りで、私たちのチームの運営ボランティアを引き受けてくださる方を募集します。内容は、機数席の案内、通行人の誘導、踊り子スタート合図、給水係、踊り子補助、チーム補助、旗振り、声出しなどです。気軽にお問い合わせください。

- 日時/6月11日(土)9:00~22:30、12日(日)9:00~19:30(交代制)
- 場所/大通公園他
- お問合せ/YOSAKOI ソーランチーム雄武~you've~ <担当:橋本>
メール hassya@youve.net TEL・FAX:011-206-4032 携帯:090-8905-7168 ホームページ <http://youve.net/>

6/25
締

スポーツチャンバラ大会のスタッフ募集

私たちが主催する「藻岩下ふれあいスポーツチャンバラ大会兼どさんこオープンスポチャン大会」で、会場設置、片付け、受付、競技結果の記録、子どもたちの整列などをボランティアスタッフとしてお手伝いして頂けませんか。難しい内容ではありません。スタッフとして大会を観戦されるのも楽しいと思います。選手として出場することも可能です。



- 日時/7月10日(日)8:30~16:00
- 場所/札幌市立南小学校体育館(札幌市南区南31条西9丁目)
- 交通機関/定鉄バス「南33西11」停留所下車徒歩8分
- 募集人数/4~5人
- その他/交通費と謝礼として一律千円をお支払いします。昼食にお弁当をご用意します。
- お問合せ/どさんこスポチャンクラブ <担当:落合>
メール yuu.dosanko@jcom.home.ne.jp TEL・FAX:011-882-1030 携帯:090-4875-4230
ホームページ <http://www.dosanko-net.jp/spochanclub/>

北海道いのちの電話

自殺予防を目的に電話相談を行っています。
2011年度相談員養成講座の受講生を募集します。

受講資格 年齢20歳以上
定員 40名程度
応募書類 申込書(所定のもの・写真添付)「応募する理由(800字程度)」「私の生い立ち(1,600字程度)」
申込手数料 1,000円(定額小為替または切手80円10枚と50円4枚代用可)
面接 5/31までに応募された方→7/3(日)
7/31までに応募された方→9/3(土)
説明会 相談員とサポートスタッフについて説明します(6/18開催。詳細はお問合せください)

研修期間 2011年10月~2012年5月
毎週火曜日18:45~21:00 講義、体験学習など
2012年6月~2013年3月 実習
研修費用 30,000円と宿泊研修実費6,000円程

お問合せ・応募要項請求先

〒060-8693 札幌市中央郵便局私書箱107号
 TEL:011-251-6464 FAX:011-221-9095
 社会福祉法人北海道いのちの電話 事務局
 要項は、北海道いのちの電話ホームページからダウンロード可
 ホームページ <http://www.inochi-tel.com>

こころのQ&A

自殺に関連する疑問を紹介します。

Q うつ病にはどのような症状がありますか。

A うつ病には、良く眠れない、食欲がわかない・ご飯がおいしくなくなった、疲れやすくやる気が出ない、気分がはれない・ゆううつである、集中できない・判断力が落ちている、楽しいはずの活動が楽しめないなどの症状が見られます。辛い状況が続いたり、ストレスの強い体験をした場合に誰にでも起こる症状ですが、この状態が10日以上続いているようなら、「うつ」かもしれません。うつ病は特別な病気ではなく、単に「脳のエネルギーが切れた状態」ともいえます。気合いが足りないとか、怠けているといったものではありません。きちんとした治療を受けて、静養すれば良くなりますが、治療を受けずに無理をしていると、体調がどんどん悪くなり、死にたくなる気持ちにつながるため注意が必要です。
こころの電話(0570-064556~全国统一番号)

北海道立精神保健福祉センター TEL:011-864-7121

6/30
締

発達に心配のある子どもたちと楽しい時間を過ごしませんか？

北海道クリスチャンセンター福祉会家庭福祉相談室では、発達に心配のある子どもたちを対象にした児童デイサービス事業の新年度ボランティア・ワーカーを募集しています。2～6歳までの未就学児をマンツーマンで担当し、遊びを通じた発達サポート、子どもの様子の報告、対応検討などをさせていただきます。幼稚園の長期休暇中は休みです。一緒に子どもたちをサポートしませんか？

- 日時／平日週1回2～3時間程度
- 場所／北海道クリスチャンセンター207号室（札幌市北区北7条西6丁目）
- 交通機関／JR「札幌駅」〈北口〉より徒歩5分
- その他／ボランティア保険料として280円（年間）負担してください。交通費は1回につき往復上限千円まで実費支給します。
- お問合せ／社会福祉法人北海道クリスチャンセンター福祉会 家庭福祉相談室〈担当：飯島〉
メール soudannshitsu@shore.ocn.ne.jp TEL・FAX：011-746-6374 携帯：090-6994-3365
ホームページ <http://www3.ocn.ne.jp/~soudann/index.htm>

月～土

喫茶店でボランティアしませんか

介護老人福祉施設西円山敬樹園の喫茶店「樹」で、喫茶運営のお手伝いをお願いします。メニューは飲み物（100円）が中心です。ご家族の面会や、利用者の交流の場です。すでに関わっているボランティアさんが内容を詳しく説明しますので、初めての方もご安心ください。

- 日時／月～土曜日10：30～16：00の中でご都合のよい時間
- 場所／西円山敬樹園1階（札幌市中央区円山西町4丁目3-20）
- 交通機関／地下鉄東西線「円山公園駅」より無料送迎バスあり
- その他／ボランティア活動保険に加入していただきます。活動費として1活動につき500円を上半期、下半期の2回に分けて支給します。
- お問合せ／社会福祉法人溪仁会 介護老人福祉施設西円山敬樹園〈担当：加藤〉
メール keijuen@keijinkai.or.jp TEL：011-631-1021 ホームページ <http://www.keijinkai.com/keijuen/>

水・金

多世代広場で子どもたちと一緒に見守りませんか？

「ねっこぼっこのいえ」は、赤ちゃんからお年寄りまでどなたでも集える「地域多世代交流ひろば活動」をしています。この広場を週2回開き、子どもたちとおやつを作ったり、遊んだり、おしゃべりしたりして過ごしています。この広場の活動や、イベントのお手伝いをしてくださるボランティアさんを募集します。子どもの遊びを見守ったり、遊んでくれる方、一緒に時間を楽しみたい方、また、手芸、おやつ作り、工作、読み聞かせなど、ご自分の得意なことを活かしてくれる方、シニアや学生のボランティアさんも大歓迎です。ぜひ気軽にお問い合わせください。



- 日時／金曜日13：30～16：00、水曜日12：00～16：00
ご都合のつく日時だけでも結構です。春夏冬休みあり。
- 場所／札幌市豊平区月寒東1条2丁目10-9（しのめ幼稚園隣）
- 交通機関／地下鉄東西線「月寒中央駅」より徒歩10分。中央バス「月寒2条2丁目」停留所より徒歩1分。中央バス「月寒中央通2丁目」停留所より徒歩3分。
- お問合せ／ねっこぼっこのいえ〈担当：小林〉メール nekko_bokko_home@yahoo.co.jp
TEL・FAX：011-852-1100 ホームページ http://www.geocities.jp/nekko_bokko_home/

随時

学童保育所の保育補助ボランティア募集

「東札幌かいぞくクラブ」には、現在38人の子どもたちが登録しています。放課後にやってくる子どもたちとおやつを手作りしたり、公園で遊んだりしながら、子どもの成長を見守る活動にご協力ください。

- 日時／月～土曜日14：00～17：30。春・夏・冬休み期間中は8：30～18：30。ご都合の付く曜日のみで結構です。
- 場所／東札幌かいぞくクラブ（札幌市白石区東札幌2条4丁目8-32）
- 交通機関／地下鉄東西線「白石駅」または「東札幌駅」から徒歩10分
- その他／継続してくださる方には、交通費として500円まで実費をお支払いします。時給制のアルバイトも募集しています。詳細はお問い合わせください。
- お問合せ／共同学童保育所東札幌かいぞくクラブ〈担当：縄手（なわた）〉 TEL・FAX：011-811-3120

随時

犬のボランティア募集

保健所に集められ、明日の命がない、または悪環境下に置かれているわんちゃん（犬）を保護して、新たに幸せな「犬生」を送れるように里親を探す活動をしています。こうした保護犬のお世話ができる札幌在住の方、保護犬のシェルター（札幌近郊）で力仕事をしてくださる方、「わんわんサミット」（チャリティーイベントと里親会）を手伝ってくださる方、保護犬の一時預かりをしてくれる方、犬のしつけ・トリミング・パソコン・デザインなど特技を活かしてお手伝いしてくださる方、わんちゃん大好きな方はご連絡ください。一緒に、可哀想なわんちゃんを「幸せわんこ」にしましょう！



- 日時／毎日。都合の良い時間。
- 場所／札幌・江別・北広島・恵庭・千歳
- お問合せ／わんだふる〈担当：吉田〉

メール yy.ff.fp.235805ss@docomo.ne.jp 携帯：080-1882-1366 TEL・FAX：011-825-9461
ホームページ <http://www.just.st/7136056>

随時

経理作業のボランティア募集

喫茶店を経営しながら、引きこもりの方の支援をしています。経理作業をしてくださるボランティアを募集します。使用ソフトはNPO法人用の会計王です。パソコンを使い、簿記3級程度の知識があり、なるべく近くにお住まいで、NPOの活動に関心のある方、そして喫茶店で引きこもりの人たちとお話しをしてくれる方を募集します。性別年齢問いません。交通費は相談させていただきます。私たちの活動についてはホームページをご参照ください。

- 日時／週2～3回 14：00～17：00
- 場所／楽しいモグラクラブ（札幌市北区北19条西3丁目2-33-100）
- お問合せ／NPO法人楽しいモグラクラブ〈担当：平田〉

メール mail@mogura-club.net TEL・FAX：011-758-3232 ホームページ <http://mog.la/>

ぬくもりの
ケア

●ハンド・フットケア初心者用基礎講座教室

オイルを使って、温めた手で利用者の手足をさすり、なでてあげる優しい手技です。
※社会福祉施設に勤務する看護師を対象に講義経験有。（平成21年度北海道社会福祉協議会主催）
日時／毎月第2・4（土）13：00～15：00 2時間/回（全5回）
受講料／35,000円（教材・修了証書代含む）

●ヘッドケア・肩ケア初心者用講座を開設します！

日時／毎月第1・3（日）13：00～15：00 2時間/回（全4回）
受講料／32,000円（教材・修了証書代含む）
会場／どちらの講座も札幌市中央区南2条西6丁目 狸小路プラザハウス2階

NPO法人 日本ヒーリングケア協会・ヒーリングケアスクール札幌 代表：男沢（おざわ）千恵子
TEL：090-2877-5876 FAX：011-824-3844 ホームページ <http://www.healing-care.jp>

元東映映画俳優

プロ芸人出前公演（道内各地）

高齢者施設・団体や町内会、ご自宅の
敬老会・お誕生日会等を楽しい行事にしませんか

- 演目：ナツメロ・国定忠治の一人芝居など。案内資料を郵送します。
- 料金：札幌市内であれば、5,000円程度です。

道内各地で「高齢者のためのコンサート」を実現させるために主催者、スポンサーさんを大募集！（開催の際は必ず地元の社会福祉協議会または関連団体様の協力をお願いします）

夢と生きがい 高齢者のためのコンサート実行委員会〈皆川〉

TEL・FAX：011-704-1055



名 同 赤 城 山
国定忠治

6/13
月

子どものキャンプボランティア説明会

NPO 法人ねおすでは、子どものための自然学校「イエティくらぶ」をサポートしてくださるボランティア説明会を開催します。イエティくらぶは、週末などに札幌市内近郊を中心に開催しており、子どもたちが自然の中でたくさんの人と共に活動し、成長する場です。ボランティアの方には子どもたちに寄り添い、共に感動し、遊び、学んでいただきたいと思います。18才以上で、この活動に興味のある方なら初心者でもOK。継続して参加できる方を歓迎します。



- 日時／6月13日(月) 19:00~20:00
- 場所／北海道立市民活動促進センター（札幌市中央区北3条西7丁目道庁別館西棟1階）
- 交通機関／JR「札幌駅」下車〈南口〉から徒歩約12分、地下鉄南北線・東豊線「札幌駅」下車〈8番出口〉から徒歩約7分
- 参加費／無料
- お問合せ／NPO 法人ねおす〈担当：木村〉

札幌市中央区宮の森2条14丁目1-14

メール yeti-club@neos.gr.jp TEL：011-615-3923 FAX：011-615-3914 ホームページ <http://www.neos.gr.jp/>

発達障がいなどコミュニケーションに困難を抱える 中学～高校生の子どもたちを支援するボランティア募集

楽しい活動の中で、「自分を表現」して「育ちあえる場」を創りだしています。一人ひとりの成長を大事にしてくれる方、活動に楽しく参加してくれる方、ぜひご連絡ください。

日程：活動→主に第2土曜日（6月は11日、7月は9日です）
ミーティングや準備→水曜日 19:00~21:00

対象：18才以上で、子どもと楽しく活動を共にしてくれる方



プログラム内容 例
お好み焼き作り
ボウリング大会
地域でインタビュー
バザー出店他

夏休み小学生の支援
ボランティアも募集
しています。ぜひお
問合せください。

問合せ：北海道 YMCA 電話：011-561-5217 メール shimizu@hokkaido-ymca.or.jp (担当：清水まで)

登録
ヘルパー
募集中

興味のある方 ぜひお気軽にご応募ください♪

随時

- 資格／ホームヘルパー2級以上、未経験者大歓迎 35歳以上
夜間は年齢不問
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 昼間、深夜相談可
- 給 与／時給930円(交通費400円。深夜手当などの諸手当あり)
- 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郵送するか、右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

随時 フリーマーケットの物品募集

毎年さっぽろ雪まつりで車いす利用者をサポートしている「NPO 法人手と手」は、「就労支援センターしずく」を運営しています。しずくではフリーマーケットを開催しており、服や靴、バック、文房具、食器・生活雑貨、本、CDなどをたくさん並べます。商品になるものを寄贈していただけませんか。また、掘り出し物がたくさんありますので、フリーマーケットにもぜひお越しください。売上は障がいのある方の給料となります。

- 日時／フリーマーケットの開催は、偶数月の第二土曜日 10:00～17:00。6月は11日(土)。
- 場所／NPO 法人手と手「カフェ・パブリッシュ」(札幌市豊平区豊平7条8丁目1-15)
- 交通機関／地下鉄東豊線「学園前駅」〈出口2番〉より徒歩4分
- お問合せ／NPO 法人手と手 就労継続支援A型事業所しずく 〈松井・藤田〉
メール matsui@tetote.org TEL: 011-818-0801 携帯: 090-5229-1881 FAX: 011-818-0803
ホームページ <http://tetote.org>

土・日 知的障がい者のスポーツボランティア募集

スペシャルオリンピックス(SO)は、子どもから大人まで知的発達障がいのある方々(アスリート)に、スポーツトレーニングと、その発表の場となる競技会参加の機会を提供するボランティア団体です。水泳プログラムを現在実施中で、陸上、テニス、ボウリング、卓球、冬季競技などのプログラムを年間通して順次提供しています。障がいに関する特別な知識やスポーツの経験は特に必要ありません。アスリートと一緒にスポーツを楽しむ気持ちがあれば、どなたでも参加可能です。ご連絡をお待ちしています。

- 日時／土・日曜日 10:00～12:00 または 13:00～15:00 がほとんど
- 場所／競技により異なります。お問い合わせください。
- その他／学生さんには、交通費として500円支払います。
- お問合せ／スペシャルオリンピックス日本・北海道札幌地区会 〈担当: 渡部〉
メール miki316072@nifty.com TEL: 011-753-2910 FAX: 011-752-1230

自殺は「やめて」～遺族の悲しみ

うつ病の苦しみ③

私は一時、父と同じうつ病を患った。常に頭がしびれて、以前のように動けない。何もできず、何も楽しく感じず、希望を持たなくなった。涙にくれる毎日。何もかもに疲れ果て、正直死を考えたこともある。冷静になれたのは、医師から「心は変になっていない。脳でうまく血が循環しないことが原因の病気。薬やマッサージ、食事療法で良くなる」と言われたから。いや、自殺なんかしたら子どもたちやみんながどんなにショックを受けるか分かっていたから。あんな苦しみをもう誰にも味わわせられない。

一方、うつを経験したことで、父が感じていた絶望が少しは分かった。父の心に寄り添ってあげたかった。

父が亡くなってから、私はずっと「自殺を止め

サチさん 女性。兄妹と両親の5人家族で育つ。
1996年に父親(当時61歳)が自殺。

られたはず」と自分を責めたり、しょうがなかったとあきらめたり。答えの出ない苦しい自問から逃れられない。今できるのは、遺された母を支え、父の分まで悔いのない人生を過ごすこと。そして自殺遺族として、私が感じた苦しみを人々に伝えることだろうか。

うつ病患者を診る病院には、患者だけではなく家族にもカウンセリングし、うつを正しく理解しているか、患者との暮らしが行き詰まっていないかを診てほしい。生きる希望が持てなくなった方には「大丈夫。あなたは悪くない。だから笑って、そして生きて」と言ってあげたい。うつで悩む人や家族が温かく見守られる社会になり、自殺が無くなることを心から願っています。

OB・OG 青年海外協力隊

「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50回

泣いた! 笑った! ガボンの人々と…

平塚 太(ひらつか ふとし)さん(39歳) 2009年1月から2年間、ガボンで村落開発普及員として、水産業を中心とした地域開発というテーマに取り組む。現在は名古屋市在住。



森の中を探索して見つけた養殖用の水源
(前列が筆者)

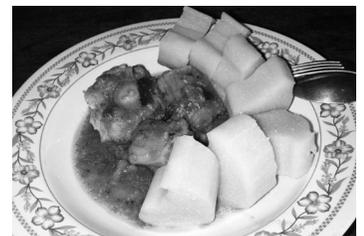
私の赴任国「ガボン共和国」を初めて聞いた方は多いと思います。中央アフリカの赤道直下、西海岸沿いにあり、広さは日本の約7割で人口は札幌より少ない150万人。国土のほとんどが熱帯雨林に覆われるジャングルで野生動物が多く、ゾウやカバ、ゴリラが生息しています。私はこの国の漁業開発の一環で州の水産支局に所属し、漁民調査やマイクロクレジット(小口融資)の立ち上げ、支局の所有する情報の整理と掲示、パソコン指導などを行いました。

公用語のフランス語が口からうまく出てこなくて、現地の人によく助けられました。ある赴任後すぐの日、私は漁民を対象にアンケートを取るため、地元の NGO に同行して地方の町を訪ねました。「これこれについて回答して欲しい」程度のフランス語を記したアンケートを準備するのが精いっぱいでしたが、それを見た NGO の人が漁民と引き合わせ、彼らにアンケートの説明までしてくれました。非常にありがたく、同時に「もっと語学の勉強をしないとイケない」といい意味で焦りを感じました。

逆にこの国でがっかりしたのは、みんな集合時間を守らないこと。仕事でも私用でも、時間になっても来ないので電話すると「まだ家をでていない」「すぐ行くよ」と言われ、さらに1~2時間、時には一日中待たされました。ある時、時間通りにきた人がいたので「時間を守る人もいるんだ」と感激したぐらいです。

業務では車両なし、交通機関なしでめったに現場に行けず、どうしようかと模索する毎日。職場に行ったら休みだったり、言いたいことがうまく伝わらなかったり、おつりをごまかされたり、酔っ払ったおっちゃんに女性と間違われて追いかけてまわされたりなど、いろいろなことがありました。でも、ジャングルの巨大な木々、丘から見下ろす一面の大森林、壮大な渓谷など大自然のおかげで悩みは小さく感じました。またハリネズミや猫、蛇、ワニ、猿などの肉に、ショコラやピーナッツ、

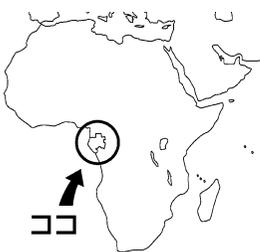
現地の実を使ったロディカなどのソースをかけ、イモを加工した「ういろう」のような触感のマニョックと食べるガボン料理も好きでした。現地の人に対して「こういう人、日本にもいるよなあ」と気づくようになってからは、どこの国でも人は本質的には変わらないと感じられる収穫もあった2年間でした。



牛の尻尾とマニョックのガボン料理

豆知識

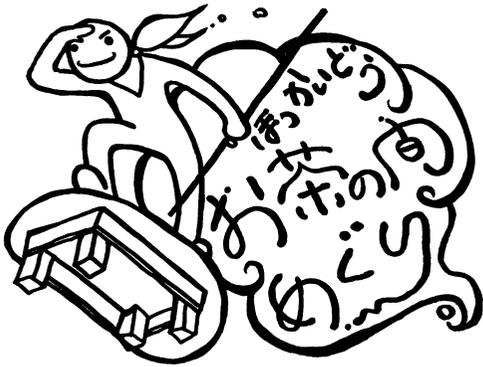
途上国では珍しく、現地語だけではなく、どこでも公用語のフランス語が通じます。おじいちゃんおばあちゃんでも流暢に話しています。



▼応募相談・活動などボランティアに関するお問い合わせは

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 メール sictpp@jica.go.jp



誰でも気軽に立ち寄っておしゃべりができる「地域の茶の間」は、集まった人たちとおしゃべりをしたり、ゲームや料理などをしながら、一緒に楽しい時間を過ごすことができるスペースです。

ホームページで札幌市内を中心に、300ヶ所を紹介中!

お茶の間めぐり

検索

Vol.45

地域の茶の間「みずほ」

場 所	札幌市白石区北郷 8 条 9 丁目 1 北郷瑞穂会館
日 時	毎月第 1 木曜日 10:00~14:00
参加費	300 円
対 象	高齢者
主催・連絡先	011-872-3737 (周佐)



始めたきっかけ

2008 年スタート当時、主催者(周佐)は北郷に転居してきて 20 年、子どもも巣立って夫婦 2 人暮らし、隣近所の方とはあいさつを交わす程度でした。そんな時、「地域の茶の間」を広めた新潟県の河田珪子さんの講演を聞き、自分たちの地域にもそんな場を作ろうと、既に開かれている各所の茶の間を見学し、集える場所を探すなど仲間と準備をして、当会を始めました。今では 50~70 代の 12、13 人が集まり、思い思いに楽しい時間を過ごしています。「誰かと話したい、誰かと触れあいたい、行くところが欲しい」という人が気軽に立ち寄り、自宅の茶の間のようにくつろげる所です。

メッセージ

「これをする」といった決めごとはありません。お茶の用意も、部屋の準備もみんなで一緒にして、お世話する人とされる人の区別がつかないようにしています。会わなかったこのひと月について互いに話しあううちに、おしゃべりに花が咲いていきます。手芸品を持ってきた参加者を囲む輪から「今度、作り方を教えて」、折り紙ボランティアをする人を囲んだ、にわか講習会からは「クリスマスツリーを折れるなんて! さっそく部屋に飾るわ」なんて声が聞こえることも。月に一回でも、会って話ができる人がいるのは嬉しく、知人が増えるのは心強いことです。遊びにいらっしゃいませんか?

Japan Press Network



北海道新聞をはじめとする、地域の新聞社が運営するショッピングサイト「よんななくらぶ」では、日本各地の逸品・特産品をお届けしています。

よんななくらぶ

検索



ボラナビカフェを
毎月開催しています。



日時/6月11日(毎月第2土曜日) 13:30~15:00

場所/プロミス株式会社札幌お客様サービスプラザ

(狸小路4丁目 清水ビル2階) 5丁目側。

地下鉄「大通駅」ポールタウン「狸小路4・5・6・7丁目出口」より徒歩2分。

参加費/300円 定員/10人

参加方法/要予約。メール volunavi@npohokkaido.jp

TEL: 011-242-2042(会場はプロミス TEL 011-231-8771)

ボラナビ倶楽部事務所移転

現在入居している札幌ビルが壊されることになったため、事務所を移転しました(2011年5月12日)。

新住所 〒060-0061 札幌市中央区南1条西7丁目12番地5 大通パークサイドビル3階
TEL・FAX: 011-242-2042 (平日 10:00~13:00)

※FAX番号を電話と同じ番号にしました。

札幌ビルのオーナー「株式会社札幌運通様」には、事務所の移転に無償でご協力いただきました。これまで家賃を安くしてくださったことも含め、大変お世話になりました。ありがとうございました。

月刊ボラナビの配置先 (今月は札幌市北区をご紹介)ボラナビは毎月25日に約1,000ヶ所に配置しています。

●札幌市 ■北区/JR あいの里教育大駅/モスバーガー新琴似店/びっくりドンキー(麻生店・ファーム太平店)/Y's Cafe/Cafe 亜麻人/中和石油(株)(新川・エクスプレス新琴似)/北海道エネルギー(北10条・新川南・新川東・新川中央・新川西・チャレンジ新琴似四番通・マーシャル新琴似・篠路・ひまわり団地・百合が原・石狩インター・一番通・新川バイパス・セルフ北19条)/札幌信用金庫(新琴似支店・幌北支店)/北海道銀行(麻生支店・北二十四条支店・札幌駅北口支店・新川支店・新川中央支店・篠路支店・四番通出張所)/北海道労働金庫(札幌麻生支店・札幌北支店)/北洋銀行北七条支店/篠路コミュニティセンター/地区センター(屯田・新琴似・新川・拓北・あいの里・太平百合が原)/麻生総合センター/北区社会福祉協議会/北区民センター/北区役所/新琴似図書館/札幌市市民活動サポートセンター/札幌市男女共同参画センター/まちづくりセンター(篠路・鉄西・幌北・北・新川・新琴似・新琴似西・屯田・麻生・太平百合が原・拓北・あいの里)/麻生球場/北区体育館/北区地域振興課/Honda Cars 札幌北32条店/文教堂新琴似店/北大生協会館店生協書籍部クラーク店/イトーヨーカドー屯田店/コープさっぽろ(あいの里店・北12条店・新川店・新川3条店・新琴似店・新琴似南店・ひまわり店)/札幌東光ストア(あいの里店・麻生店)/マックスバリュ北店・北32条店・新琴似店/スーパーJOY新川店/ディナーベル(新道西店・北大前店)/ビッグハウス(太平店・ノース店・新川店)/北雄ラッキー(篠路店・北24条店・新琴似四番通店)/ホクレンショップ(篠路店・新琴似店・屯田店)/ダイエー麻生店/大原医療福祉専門学校/北海道医療専門学校/北海道芸術デザイン専門学校/藤女子大学/北海道大学/北大学生ボランティア活動相談室/武蔵女子短期大学/北海道医療大学あいの里分校/北海道医療大学病院/教育大札幌校/北電札幌北営業所/ニトリ麻生店

その他の配置先は、ボラナビホームページをご覧ください。

※配置にご協力いただいている皆さま、ありがとうございます。札幌市内の小中学校と北海道内の社会福祉協議会にも配付しています。

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。一部地域では、ポスティングをしています。

とても結局来ないという例が毎回数件ある。

▼名前や略歴まで書いてくれるのに、呼びかけ

識が高い。毎年参加してくれる。

▼ボラナビを見る人は、ボランティアに対する意

の準備中。

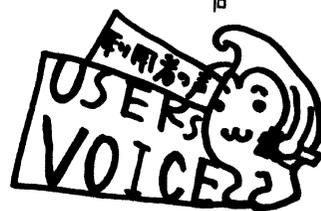
▼事業の提案をいただき驚いた。現在、その事業の準備中。協働

伝いしてくれている。

▼広報はボラナビだけ。現在3人がお手

窓会 のよつで楽しかった。

▼当時学生だったボランティアが今年も来てくれ、同



ボラナビに情報を掲載した方からのご意見、ご感想を紹介するコーナーです。

ボラナビ倶楽部を支援してくださった方々 (ナニヌ順)

中道リース株式会社様	北海道文化放送様	城宝和茂様
株式会社ニトリホールディングス様	森田雄二様	進藤芳彦様
匿名希望者様	遊佐新聞販売株式会社様	生活クラブ生活協同組合様
北雄ラッキー株式会社様	株式会社アイワード様	土川美勝様 富栄様
北海道銀行様	株式会社 HBA 様	株式会社土屋ホーム様
北海道新聞社様	札幌信用金庫	寺岡ファシリティーズ株式会社様
有限会社北海道新聞中田専売所様	札幌通運労働組合様	富永マサ子様

寄付金について

月刊ボラナビの発行は、企業や個人の方々からの寄付金でまかなわれています。10,000円以上の寄付金や、この欄への10,500円の寄付広告をいただいた際は、お名前をご紹介します。また、札幌市のさぽーとほっと基金を利用してボラナビに寄付をすると、個人なら所得税及び住民税の寄付金税額控除、法人なら全額損金算入が可能です。☎札幌市市民まちづくり局 TEL: 011-211-2964 メール shimin-support@city.sapporo.jp

■情報掲載料金 (各1号につき)

種類	サイズ (天地×左右)	料金
Sサイズ (企業・行政)	50 mm × 76 mm	31,500円
Mサイズ (企業・行政)	50 mm × 157 mm	63,000円
Mサイズ (NPO・NGO)	50 mm × 157 mm	5,250円
Lサイズ (NPO・NGO)	100 mm × 157 mm	10,500円
無料掲載 (NPO・NGO)	サイズの希望は受けられません。また、誌面の都合により掲載できなくなる場合があります。	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 (1,750円/日)
「支援してくださった方々」欄	お名前のみ	10,500円(※)

ボラナビ倶楽部へのお振り込みは

■ゆうちょ銀行(郵便振替)
02700-1-5671

■北洋銀行北七条支店
(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

※北海道労働金庫の窓口でお振り込みの際は、手数料はかかりません。

■クレジットカードによる支払いも可能です。詳細はボラナビのホームページでご確認ください。

■ボラナビモバイル



QRコード対応携帯のみ

※寄付金としての拠出なら消費税は不要です。

●前払いをお願いいたします。

●「製作済みの版下」またはテキストをご提出ください。

写真やイラストも掲載できます。

企業・行政の広告はデザイン性のあるものにしていただきたいと思いますので、版下の提出が難しい場合は、ボラナビ倶楽部が適切なデザインを別料金で制作いたします。(M=6,300円、S=4,200円、バナー広告=6,300円)。

NPO・NGO 広告もデザイン性を持たせることは可能です(L=8,400円)。

●ボラナビ倶楽部のホームページ(ボラナビ・サーチ)への情報掲載は無料です。

■定期購読のご案内

各号1部(1年間)……………3,150円 ボラナビ倶楽部までご連絡ください。

ボラナビ倶楽部の会員になりませんか?

社会を変えたい人

一緒にボラナビを育ててみたい人

市民活動やボランティアに興味がある人

ボラナビに情報・広告を載せたい人

■年額/個人5千円、法人1万円。

■特典/月刊ボラナビが毎月自宅に送られてくる。ボラナビカフェに無料で参加できる(月1回)。法人会員は、有料広告枠を1割引で利用できるなど。ぜひお申し込みください。

■お申込み・詳細/ホームページで検索

※会員期間は、2011年4月~2012年3月です。

NPO 法人ボラナビ倶楽部 ● volunavi@npohokkaido.jp ● TEL 011-242-2042