



さくら市市民活動支援センターはボランティア活動の拠点です。
皆さんの非営利で自発的な社会貢献活動を支援しています。

みなさん、こんにちは！

センターのニャン子です。今日は、ボランティアの話をしましょうかね。

《ボランティア》 《ボランティア活動》



よく聞く言葉ですね。

じゃあ、「ボランティアってなに？」と訊かれたら、
みなさん、なんと答えますか？

「ボランティア」を辞書で引いてみました。

「ボランティア」の語源は、自由意志を意味するラテン語「**Voluntas**(ヴォランタス)」。
英語で「**Volunteer**」となり、「有志者、志願者」という意味を持つようになりました。

「**Volunteer**」という英語は、明治の終わりから大正時代にかけて日本に紹介された
と言われています。ひろく一般市民に知られるようになったのは、1970年以降
と思われます。しかし、その当時は、「善意」「善行」「奉仕活動」といった本来の意
味とは少し異なる訳語で置き換えられることが多かったそうですよ。

ボランティアは資格がなければできないの？ そんなことはありません。

「誰でも、気軽に」できるものです。

**子どもも、学生も、社会人も、シニア世代も、誰でも、自分自身の自由な意思に
よって、誰かのために、何かのために進んで行動することです。**

みなさんの空いてる**時間と力**を、誰かのために少しでも使ってみませんか？

新しい出会いはもちろん、自分の世界も広がっていくかもしれませんよ。

「誰かが喜ぶことが、自分の喜びになる」
これが、ボランティアなのかなあ。
どんな小さなことでも……(^ ^)v



登録団体ご紹介



各団体の連絡先は、
市民活動支援センターまで

栃木県断酒ホトトギス会 氏家支部

～ お酒で悩んでいませんか ～

アルコール依存症者やその家族らでつくる「栃木県断酒ホトトギス会」は、依存症を広く啓発し、お酒で悩んでいる人を救いたいと相談活動や立直るためのきっかけづくりを推奨しています。

- **悩んでいませんか**
酒が原因で体調を崩しているのに、
酒を止めることも、節酒もできないで悩んでいませんか
- **巻き込まれていませんか**
あなたは家族の酒に巻き込まれて、疲れているのではないですか
- **飲酒運転に怯えていますか**
飲酒運転の再犯者の40%は依存症の疑いありと言われています

断酒会は栃木県精神保健福祉センター、県の各健康福祉センター、市町の保健センター及び各警察署や医療機関等と連携しながら、一人でも一家族でも多く幸せになっていただくことを会員全員が望んで活動を続けています。



生活支援ボランティア パートナース

私たちは、さくら市の生活支援サポーター・介護予防ボランティア養成講座修了者で平成30年3月に結成し、生活支援ボランティア「パートナーズ」として歩き出しました。

平成31年4月～令和元年12月まで、氏家地区、喜連川地区の特別養護老人ホームを会場に「パートナーズサロン」を開催して『元気で長生き』を合い言葉に地域の高齢者の体力づくりをお手伝いしました。

令和3年4月からは、新型コロナインフルエンザの感染予防を図りつつ、フレイル予防運動教室の開催や高齢者の訪問型生活支援サービスを開始しました。

高齢者が安心して暮らせる地域づくりに寄与できるよう「できるときに」「できることを」「楽しくできる」をモットーに一緒に活動しませんか！



とちぎ県北 若者サポートステーション (厚生労働省委託事業)

とちぎ県北若者サポートステーションでは就労に関してお悩みの15歳から49歳の求職者を対象に就労の支援を行っています。

具体的には就職活動のサポートとして、カウンセリングや適性検査、資格取得講習などを行っています。また、就活サポート以外にも、転職相談や、ステップアップに関する相談など、就労をキーワードに幅広く支援を行っています。

ほとんどの支援が無料で受けられるので（一部実費がかかるものもあります）、お気軽に来ていただければと思っています。スタッフは経験豊富な者や、研修・講習を受講した者が支援にあたっていますので、安心してご相談いただける場所となっています。

一人で悩まずに、まずはサポステにご相談ください。



ニコママ



取材報告

パパの集まり「ニコパパ」がスタート

子育てパパ同士が交流できる「ニコパパ」。当センターの登録団体である「ニコママ」が始めた新たな取り組みです。消防署見学や木工作業体験など、パパ同士ならではの企画が特徴。

消防署見学でパパが大興奮

記念すべき第1回目は氏家消防署の見学でした。実物の消防車や救急車を間近で見られる貴重な機会とあって、子どもはもちろん、パパたちが大興奮！あるパパは、大量のスイッチに囲まれた運転席に座り一言「こういうの好きですね〜」と。キラキラした瞳が印象的でした。

パパの楽しみがママの応援にも

将来的には「パパ同士が子どもを連れ出し、ママはゆっくりと自分時間を過ごすなんてこともできれば」と代表の宮澤さん。さすがママのニッコリが一番のニコママですね。ニコパパのような場があると、パパ同士の外出機会が増えそうです。今後の活動からも目が離せません！

(取材 濱口浩志)



コーディネーター はまぐちの



第3回 ITハードウェア 三種の神器



CPU, メモリ, HDDが必須

パソコンやスマホなどのIT機器は、ハードウェアとソフトウェアが協働することで動作します。どちらも同じくらい重要ですが、まずはハードウェアを理解しましょう。全てのIT機器には、CPU、メモリ、HDDという共通のハードウェアがあります。IT機器の性能を知る上で欠かすことのできない三種の神器です。

CPU

CPUは中央処理装置とも呼ばれ、IT機器の頭脳に当たります。例えばパソコンに計算をさせたとき、実際に計算をするのはこのCPU。つまり高速なCPUを持っているIT機器ほど高性能というわけです。

メモリ

メモリは作業スペース的な役割です。例えば、図書館で調べ物をするとき、本棚からたくさん本を取ってきて、机に置くことができれば効率的ですね。小さな机だと、1冊読んで本棚に戻し、また別の本を持つてくる必要があります。メモリ容量の大きい方が、多くの計算データを仮に置くことができるので、結果として

計算速度(処理速度)が向上します。最近のパソコンだと8GB、16GBあたりが一般的です。

HDD

最後はHDD(ハードディスク)です。これは本棚の役割です。大きい本棚の方が、より多くの本を蓄えることができます。例えば、より多くの写真データを保存したり、アプリをインストールできます。ただ実際に使用する際には、メモリにデータを取り出す必要があるので、HDD容量が大きいからといって処理速度が速くなるわけではありません。たくさんデータが入るというだけです。最近だとHDDだけでなくSSDという装置も一般化しています。読み出し速度が違うなど、細かな違いはありますが、役割は同じです。

いかがでしょうか？ これら三種の神器は、全てのIT機器にとって、性能の決め手となる共通のハードウェアです。性能の見方がわかれば、IT機器選びが楽しくなりますよ。

施設のご案内



当センターの施設・設備案内です。
ボランティア団体として当センターに登録頂
いた団体のみ利用可能なものもありますが、
多くは一般市民にも解放しています。施設予
約や団体登録など、各種お問い合わせは、ペ
ージ下部の連絡先までお願いいたします。



メールボックス（無料） ロッカー（無料）

登録団体のみ

メールボックスは、団体宛て郵便物の受け取
りや、メンバー間の書類のやり取りなどに
ご利用できます。備品を保管できるロッカー（月
100円）もあります。



会議室（無料）

一般利用OK

会議や打ち合わせ、講習会といった団体活
動にご利用ください。登録団体は無料で
す。一般利用は、下記の料金になります。
いずれの場合も予約が必要で、3ヶ月先の
最大3件までご予約できます。



利用時間	大会議室 定員20名	小会議室 定員10名
9～13時	1,000円	500円
13～17時	2,000円	1,000円
17～21時	2,000円	1,000円

テーブル、イス、ホワイトボードあり

IT相談窓口（無料）

登録団体のみ

チラシ作りやホームページなど、IT（情
報技術）は市民活動に役立ちます。元エ
ンジニアでIT好きのコーディネーター
が活用のお手伝いをいたします。



原則、水・金・土曜日に在席していますが、ご相談の際
は事前にご一報ください。

コピー・印刷機（有料）

一般利用OK

コピー機および、安価に大量印刷ができる印刷機があ
ります。

コピー料金

モノクロ	10円 / 枚
カラー	50円 / 枚

印刷機料金

1～100枚	100円
101～300枚	200円
301～500枚	300円

モノクロのみ、用紙持込

フリースペース（無料）

一般利用OK

どなたでも予約なしで自由に利用できます。イス、テ
ーブル、ホワイトボードがありますので、打合せや休
憩、軽作業などにご利用ください。



サーマルカメラ（無料）

一般利用OK



非接触タイプの検温用サーマルカメラを
無料で貸し出しています（1週間前まで
の事前申込）。イベント開催など、各種
市民活動にご活用下さい。お申し込みは
当センターまで。



さくら市市民活動支援センター

◆ 開館日

火～土曜日 9:00～21:00
17:45以降は会議室の予約があるときのみ開館

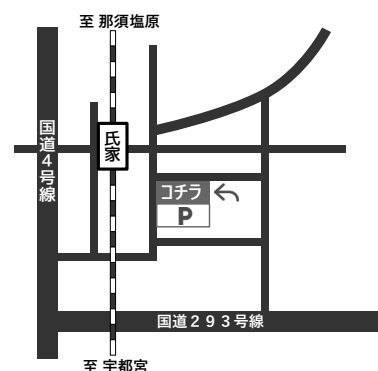
◆ 休館日

日、月、祝日、8/13～8/16、12/29～1/3

TEL 028-615-7117

FAX 028-615-7973

Mail chodo-e@sakura-casc.jp



〒329-1311
さくら市氏家1857番地（駐車場あり）
氏家駅東口 徒歩1分