



- ～もくじ～
- 新規登録団体のご紹介……1～2
 - スタッフおすすめ わいぐライブラリ……2
 - わいぐ情報クリップ……3
 - 助成金情報……4
 - 編集後記……4



↑↓ 楽しく体を動かして、健康づくり!



●新規登録団体のご紹介●

健遊舎 (けんゆうしゃ) 代表 上田雄介さん

健康にイエス!! 私たち健遊舎は、運動を通じた心身の健康増進を目的とし、令和6年4月から活動しています。健康なカラダづくりには運動が欠かせませんが、1人で運動を続けるのって難しいなと感じたことはありませんか? 運動の継続には一緒にカラダを動かす仲間(コミュニティ)が必要と考え、週1回、地元の三条小学校の体育館をお借りし、地域の皆様に参加いただきながら、楽しくカラダを動かし健康づくりに励んでいます。

特に小中学生は、部活動から地域クラブへの移行が進む中で、受け皿が未だ十分ではなく、子どもの身体能力に格差が生じかねない状況にありますので、楽しみながらさまざまな競技に触れ、多くの子どもに運動が好きになってもらいたいと思って

います。

今年度は「元気な八戸づくり」市民奨励金を活用し、八戸駅西にあるランポリンパークで、市内の小中学生を対象とした体験会を開催しました。また、地域のスポーツ施設とも連携し、冬にはフラットアリーナでスケート教室や長靴ホッケー体験なども開催予定です。

その他にも、柏崎にある卓球場を利用し「健康卓球会」など、どなたでも参加できる会を予定していますので、わいぐのみなさまを始め、広く市民の方の参加をお待ちしています。(よろしければ右のQRコードからLINE登録&インスタグラムのフォローをお願いします!)

「学生時代は運動してたんだけど……」とおっしゃるあなた、社会人になってから運動できていますか!? 健遊舎とともに、みんなで楽しくカラダづくり・仲間づくりをしていきましょう! 今後ともよろしくお願ひします。

健遊舎グループ LINE

(主に毎週水曜日の活動や各種イベント情報発信中!)

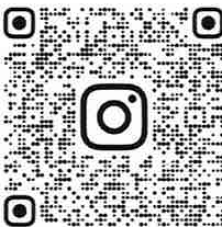


健遊舎の健康卓球会 オープンチャット (健康卓球会の開催日などを発信中!)



健遊舎の Instagram

(活動内容を写真や動画で公開中!)



@KENYUSYA

新規登録団体のご紹介

●リレー・フォー・ライフ・ジャパン八戸 実行委員会

実行委員長 小渡章好さん

当団体は、がん患者さんとそのご家族を支援し、地域全体でがんと向き合い、がんの征圧を目指そう！と伝え続ける団体です。

1985年にアメリカで始まったこの運動は、今や世界36か国、日本では50か所で開催され、八戸では2013年に長根運動公園でスタートしました。年に一度の大規模イベントだけでなく、通年で活動しています。

私たちの活動を通じて、がんに対して前向きで明るく、希望を持てる地域になることを願っています。

※詳細はこちら↓

<http://relayforlife.jp/hachinohe/>



●八戸誰でも参加できる SST の会

代表 織田拓弥さん

SSTは「社会生活スキルトレーニング」と呼ばれ、人付き合いをより良くするためのトレーニングです。

誰でも参加できる SST in 八戸は、一般市民のメンタルヘルスに寄与する目的でR7年9月より活動を開始しており、全国15か所で開催されています。

開催日時は「毎月1回、第3木曜日、14:00~15:30」です。

SSTはポジティブな雰囲気で行われます。支援する側も、支援される側も学ぶことで、自分に自信が持てるようになります。

興味がある方や、現在 SST を実践している方など“誰でも参加”できます。見学だけでも大丈夫です。ぜひ気軽な気持ちでご参加下さい。

●類家5丁目 夢くらぶ

代表 橋本昇一さん

私が、類家5丁目老人クラブの会長を受けてちょうど10年になります。著しい会員の減少、各クラブの解散が続出、なんとか良い方法がないかと思案の結果、類家5丁目老人クラブから、類家5丁目夢くらぶと名称を変更。事業内容も老人クラブのイメージを全く感じさせない、既成概念にとらわれない「エンターテインメント」を中心に活動。コンサートライブや歌謡ショー、ジャズセッションなどの事業を展開し、各町内の垣根の取り除き、65歳からの加入年齢を無くし、誰でも自由に入会できる気楽な雰囲気づくりにつとめています。現在、会員も70名を越えました。

地域やまちづくりのため何ができるか、まだ道筋が見えていませんが、頑張りたいと思います。

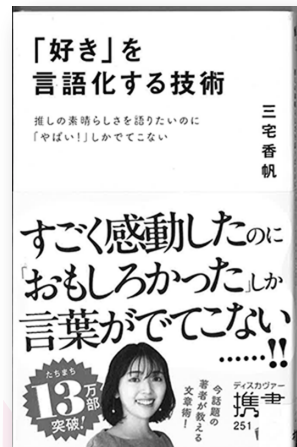


スタッフおすすめ わいぐライブラリ

わいぐでは、住民活動に役立つ書籍や冊子を閲覧できます。また、わいぐ登録団体の会員は借りることもできます。

「好き」を言語化する技術

●著者 三宅香帆
●発行 株式会社ディスカヴァー・トゥエンティワン
●発行日 2024年7月31日



あなたの「推し」はなんですか？

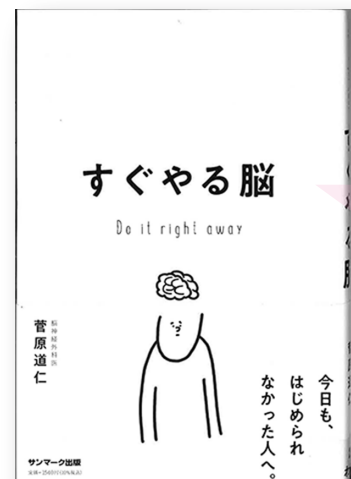
好きな作品や推しについて語ろうとすると「おもしろかった」「すごい」「やばい」「よかった」という凡庸な表現しかでてこないことはありませんか？

本書は、アイドルと宝塚をこよなく愛する著者が、書評家として長年培ってきた文章技術を「推し語り」に役立つようにまとめた1冊です。SNS 発信・ブログ・ファンレター・友人とのおしゃべり・音声配信などの発信方法ごとに、自分だけの言葉で感想を伝える技術を教えます。推し語りには、語彙力や文章力が必要だと思われがちですが、それは間違いです。必要なのは、自分の感想を言葉にする「ちょっとしたコツ」だけ。

そのコツさえ知れば、あなただけの言葉で好きな作品の素晴らしさを語れるようになります。

すぐやる脳

●著者 菅原道仁
●発行日 2024年8月5日
●発行 株式会社サンマーク出版



今日も、はじめられなかった人へ 脳をその気にさせる方法、教えます！ やせたい、片付けたい、スキルアップしたい。すぐに行動すれば効果がありそうなことはわかってるんだけど、なかなかはじめられない……。人間の脳ってもともとエネルギーを無駄に使わないようにプログラミングされてるんです。仕事でも、家事でも、勉強でも、「やりだすまで」がなかなか長くないですか？ で、やりだしたらいつの間にかエンジンがかかってきて一気にやっちゃうことがあります。これこそドーパミンの力です。とりえず、あれこれ考えずやりだすと、「ドーパミン君の力で勝手に体が動きはじめますよ」というのがこの本です。それを現役の脳神経外科医が説明してくれるので信頼性が高く、かつ、簡単な文章なので短い時間で読めてしまいます。やったほうがいいのはわかっちゃいるけど腰が重くてなかなかはじめられない、という人はぜひ読んでみてください。

わいぐ交流会開催

日時 令和7年8月31日(日)13:00～16:00
場所 八戸市総合福祉会館2階 多目的ホール

「楽しく交流～深め合う絆～」をテーマに行われた交流会は、高校生や大学生を含め40名の参加をいただき、テーマどおり楽しく和やかな雰囲気で開催されました。

八戸市レクリエーション協会の沼田幸子さんの指導の下、参加者全員で輪になって健康体操を行い、肩を組んだり、じゃんけんをしたりと、声・笑い・呼吸を意識して全員で体を動かしました。

八戸工業大学感性デザイン学部の高橋史朗先生からは、そこに住む市民として「まちに

魅力を感じ発信すること」の重要性を教えてください、続くワークショップでは、「ガイドブックに載らないような魅力の発見・発信」ということで、一部の住民しか知らないような、マニアックな、穴場的な、局所的なあるいは個性的な地域のニッチな魅力についてグループみんなで話し合い、市内にはまだまだ未発掘の魅力があることに気が付きました。

このほか、団体の活動紹介などがありましたが、今年度は、団体同士の交流をメインに実施することとし、実行委員会で準備をして

きました。

参加者全員で1つの作業を行い交流する中で、市民活動・地域活動の大切さを改めて知る機会となったことや、多世代で交流し、笑顔あふれる会となったことは素晴らしく、みんなで作り上げた交流会となったと考えています。交流会開催のためご尽力いただいた実行委員会の皆様、講師の皆様、ご参加いただいたすべての方に、心より感謝申し上げます。

(わいぐスタッフ一同)



高橋史朗先生による講話は大変有意義な内容でした



～「出前わいぐ」について～

わいぐでは、平成29年の八戸連携中枢都市圏の形成を機に、八戸圏域（八戸市・三戸町・五戸町・田子町・南部町・階上町・新郷村・おいらせ町）で公益的な活動をしている住民活動団体へのサポートを開始しており、圏域内の住民活動の一層の促進と、団体間のネットワークの構築に取り組んでいます。

圏域内のイベントでブースをお借りし「出前わいぐ」を実施することで、わいぐの機能や活動、住民活動の社会的意義をたくさんの圏域住民の皆様にご知っていただけるよう努めています。



出前わいぐin ボランティア・市民活動フェスティバル

●日時：令和7年10月19日(日)10:00～15:00
●場所：市庁前広場

わいぐりんお守りも
子供たちに大人気。
学生ボランティアも協力してくれ、
逆にパワーをいただきました。
(担当スタッフ=野田)



出前わいぐin おいらせ生涯学習フェスティバル

●日時：令和7年10月18日(土)9:00～16:00
19日(日)9:00～15:30
●場所：おいらせ町民交流センター

たくさんの親子づれが会場に来ていました。
二日目の最後には会場みんなで、おいらせ音頭を
踊りました。わいぐスタッフも
楽しく踊りに参加しました。
(担当スタッフ=慶長)

八戸市「元氣な八戸づくり」市民奨励金制度

※令和8年度の募集開始は12月中旬を予定しており、それに合わせ説明会も実施します。

説明後に個別相談会もありますので、ぜひご参加ください。(11月中旬に市ホームページにアップするほか、わいぐメーリングリスト、メールBOXで案内します。)



企画提案募集QRコード



説明会参加者募集QRコード

■制度の目的

市民活動や地域コミュニティ活動など市民による自主的な公益性のあるまちづくり活動を促進し、市民と行政の協働による市民主体のまちづくりを推進することを目的に実施するもの。

■対象団体

広くまちづくり活動を行っている市民活動団体（ボランティア団体、特定非営利活動法人等）や地域コミュニティ活動団体（町内会、子ども会、PTA等）で、条件を満たす団体。

※詳しくは市ホームページをご確認ください。

■対象事業・奨励金の額

不特定多数のものの利益の増進を目的として、対象年度中に自主的に行われる地域課題の解決につながるまちづくり活動で、次の各コースに掲げるもの。

	初期支援コース	若者支援コース	まちづくり支援コース
対象事業	団体を設立してから5年以内の団体が行う継続的な事業	代表者が40歳以下、かつ、40歳以下の者が構成員の8割以上を占める団体が行う継続的な事業	市民活動や地域活動の活性化に資する事業
交付条件	1団体につき2回まで助成可能		1事業につき3回まで助成可能
奨励金額	1団体20万円以内（奨励金対象経費の100%）		1団体につき40万円以内※

※過去に交付したまちづくり支援コースの奨励金の実績回数に応じた補助率

0回：対象経費の10分の10、1回：対象経費の10分の8、
2回以上：対象経費の10分の6

■問い合わせ先

八戸市総合政策部 市民連携推進課 市民協働グループ
〒031-8686 青森県八戸市内丸一丁目1番1号 市庁本館4階
電話：0178-43-9207 ファックス：0178-47-1485
Email：renkei@city.hachinohe.aomori.jp

編集後記

わいぐの交流会面白いですよ。参加したことのない方は来年度は是非参加してみてください。今年の総合福祉会館多目的ホールでの交流会は、親しみやすく、和気あいあいとした、初めてお会いする方々にも照れずに話することが出来ました。

講師のお話は、今の関心毎がテーマになっていたの、集中

しながら聞く事ができ、ワークショップでは、皆さんのお気に入りをお話してもらい、とてもワクワクしました。来年は、是非一緒に、参加しましょう。

(黒澤美智子)



～編集発行～

八戸市市民活動サポートセンター
「ふれあいセンター わいぐ」

●編集●

公募編集委員
松原新一・黒澤美智子・住吉治彦
わいぐスタッフ

〒039-1166
青森県八戸市根城八丁目8-155
八戸市総合福祉会館
(はちふくプラザ ねじょう) 3階
TEL 0178-73-3311
FAX 0178-73-3312
E-mail support@waigu.info
HP <https://www.waigu.info/>

facebook

(八戸市市民活動サポートセンターわいぐで検索)

👉こちらをご覧ください



わいぐ HP

～「わいぐ」という名前について～
青森県南部地方の「私、行く（わあ、いく）」という方言が元になっています。「市民が積極的に社会の問題に取り組むきっかけの場所になるように」という願いが込められています。

👉わいぐのHPはこちらからも見ることができます。