

# Action!

那珂市 市民活動  
インフォメーション  
“あくしょん”

No.

47

2026 February

## 活動実績の報告(総会資料の作成)はお済みですか?

市民活動団体にご登録いただいている団体は、5月末までに活動実績の報告として総会資料（令和7年度事業報告・決算書、令和8年度事業計画・予算、構成員名簿、規則又は会則、代表者等の変更があった場合登録内容変更届）のご提出が必要になります。

例年、年度末および年度初めは、資料印刷等で市民活動支援センターが混み合いますので、ご予約のうえでご利用いただけますようお願い申し上げます。

なお利用状況につきましては、QRコードからご確認いただけます。



①モノクロ印刷機【無償】 ※一部20枚以上 ※用紙持参 (はがきサイズ～A3サイズ)	②コピー・プリンター【有償】 モノクロ10円/枚、カラー50円/枚 (はがきサイズ～A3サイズ)	③ロッカー【有償】 1区画3,000円/年 (現在空き7区画)
④メールボックス【無償】 私書箱として活用可 (現在空き3区画)	⑤ミーティングスペース【無償】 8名程度まで利用可	⑥パソコン【無償】 センター外利用可(ノートパソコン)
⑦プロジェクター【無償】 スクリーン(大・小)あり	⑧ペーパーカッター【無償】 1回40枚までカット可(～A3)	⑨ラミネーター【無償】 ※フィルム持参(～A3)
⑩紙折り機【無償】 B5～A3サイズ対応	⑪ポータブルアンプ【無償】 ワイヤレスマイク2本あり。CD、MP3形式の音声ファイルも再生可能	



### ◆那珂市市民活動支援センター

〒311-0105

住所：那珂市菅谷2955-1 ふれあいセンターすがや 2階

電話番号：(029) 298-1198

開設時間：9時00分から17時00分まで

休業日：月曜日（月曜日が祝日の場合は翌平日も休業日）、祝日、  
年末年始（12月28日から1月4日まで）

## インタビュー



#36

### ひまわりスポーツクラブ 会長 兼 クラブマネージャー 根本 修一氏

－今回は『ひまわりスポーツクラブ』の根本会長にインタビューさせていただきました。まずはクラブ設立の経緯や、現在の活動について教えてください。

「もともとは市からの要望で、平成22年に当時の体育指導員(現スポーツ推進委員)が中心となって立ち上げました。設立年の会員数は145人でしたが、現在は331人まで増えています。硬式テニス、ソフトバレーボール、太極拳など10の種目があり、なかLucky FM公園やコミュニティセンターなどを借りて年間750回ほど教室を開催しています。」



－設立時に苦労されたことなどはありましたか？

「会費及びスポーツ保険料を集めることに対して、当時は“お金を払ってまでスポーツをするの？”という風潮があり、なかなか理解を得られないこともあります。しかし、その後の健康志向の高まりに伴い人々の考えも変わってきました。健康のためにお金を払うのが普通のことになり、今では会費を安いものと捉えるかたが増えています。」

－昨年度は延べ13,000人以上のかたが参加されたそうですが、それだけのかたが参加される秘訣はありますか？また、人気の種目は何でしょうか？

「会員が市全域にいるので、クラブの方針としてできるだけ多くの会場で教室を開くようにしています。特に人気があるのは卓球とバドミントンです。」

－市はどのように活動をバックアップしてくれていますか？

「何といっても事務所をここ(なかLucky FM公園内)に置かせていただき、とても助かっています。指導のため事務所にいられないときもありますが、スポーツ推進室の職員が代わりに連絡対応してくださいますので事務員を常駐させずに済んでいます。また、ここは毎

日たくさんのかたが訪れ、言葉を交わす機会がありますので、情報収集という意味でもとても役立っています。」

－クラブのミッションを“地域コミュニティ創りに寄与するクラブを目指す”としていますが、これは具体的にどのようなイメージでしょうか？

「以前と比べ、市民のスポーツにふれる機会が減っていて、特にチームスポーツが顕著です。私たちはスポーツを通じて地域がつながる機会を増やしたいと考えており、自治会や地区まちづくり委員会のスポーツ大会で指導員を務めたり、ニュースポーツ用品の貸与などを行ったりしています。最近は学校行事としてニュースポーツを行うケースが増えており、学校から依頼されることも多くなりました。また昨年12月には、社会福祉協議会が開催したニュースポーツ体験会にも協力し、障がいのあるかたと地域の高齢者の交流をお手伝いしました。」



－もう一つのミッションである“継続的に運動できる環境を創る”についてはどのように捉えていますか？

「適度なスポーツは介護予防としての効果も期待できます。農業で腰を痛めた高齢者が症状回復を目的に卓球を始め、継続することで改善がみられたというケースもあります。一方、若年層に目を向けると、部活動の時間数が減っているという現実があります。ある高校生の子は、バドミントン部の活動が月2回に減ってしまったことが理由で当クラブに入会しました。スポーツをしたい人ができるように、受け皿となる環境を整えることも私たちの大変なミッションです。」

－今まで活動してきた中で、嬉しかったエピソードを教えてください。

「瓜連地区の三世代交流行事でニュースポーツの指導をした際、参加した子どもたちが“楽しかったから学校でもやってみたい。”と言ってくれました。その話が传わり、実際に子どもたちの通う学校や学童保育所でもニュースポーツを教えることになったのです。そのときはスポーツの楽しさが広がっていく実感があり、嬉しかったですね。」

－最後に、今後の抱負や読者へのメッセージをお願いします。

「今後は、子どもたちが年間を通していろいろな種目を体験できるような企画をしてみたいと考えています。大学の体育系の学部などとも連携しながら、若い人たちがスポーツを楽しめるよう応援していきたいです。また、これを読んでいるかたで身体を動かしたいと思っているかたがいらっしゃれば、軽い運動もありますので是非お気軽にご連絡ください。」

## 会員募集

ご連絡先：ひまわりスポーツクラブ 根本会長

電話番号：090-7411-5338

おしゃらせ

## Amazon『みんなで応援』プログラムにご協力ください

那珂市社協では、家計が大変な世帯に食の支援を届けることを目的に、Amazon『みんなで応援』プログラムに登録しています。本会が指定した『ほしい物リスト』から商品をご購入いただくことで、簡単に食品を寄付することができます。みなさまからいただいた応援の品物は、支援が必要な世帯へ本会が責任を持ってお届けします。

近年の物価高騰の影響により食の支援がより一層必要とされています。みなさまからの温かいご支援をお待ちしております。

【対象品】米、水、パスタ、缶詰、調味料など



01 ほしい物リストを確認



QRコードから「那珂市社協」の  
ほしい物リストを確認する

02 カートに入れる



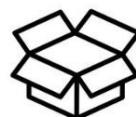
あなたが贈りたい商品を  
選択しカートに入れる

03 商品を購入



「那珂市社協」の住所を選択し  
商品を購入する

04 商品が発送



あなたが選択した商品が  
「那珂市社協」に贈られます

募集 #1

## 本広報紙の掲載記事を募集しています

ボランティア・市民活動団体のお手伝いを目的に、本広報紙を年4回発行しています。会員募集や活動のPRなどにご活用いただければ幸いです。お気軽にご連絡ください。

**発行部数** 2,000部（市内各戸回覧・市民活動団体代表者・コミュニティセンターなどで配布）

**発行時期** 5月・8月・11月・2月（記事の内容により変動します）

**申込方法** 電話・メール・SNSなどにより下記までご連絡ください

発行

社会福祉法人 那珂市社会福祉協議会  
総務・地域支援グループ



**Address**

那珂市瓜連321市役所瓜連支所分庁舎1F

**Tel**

(029)229-0309

**e-mail**

volunteer@naka-shakyo.net

**Homepage(Website)**

<http://www.naka-shakyo.net>



**SNS (Facebook / LINE / X / Instagram)**

