

まちぴあ

身近なつながりに出会おう



TAKE FREE

無料

特集

ひとりで悩んでいませんか？

セルフヘルプグループ座談会



ほっとねっと 宮っこ支援センターSAKURa

まちぴあ登録団体紹介 アトリエことり / Impro デレス

まちづくりリレーコラム 人とつながるということ

ひとりで悩んでいませんか？

セルフヘルプグループ座談会

self-help groups

同じ悩みや問題を抱えた人たちが集まり、互いに自分の話をする事で思いを分かち合うグループがあります。そんなグループの存在を必要としている人に届けたいと、長らくボランティアで支える活動を続けている渡邊さん、岡田さん、岩本さんの三名による座談会を企画しました。ぜひ一緒に参加したつもりで、それぞれのリアルな体験談や心の動きにも注目してお楽しみください。



岩本 セルフヘルプグループの存在がもっと世の中に認知されればいいの
について、いつも思います。
岡田 本当にそうですね。結局は惹き
つけるだけの魅力があるかどうかって
ことでしょうか。
岩本 ニーズはあるはずなのに
当事者にながらないというも
どかしさ。間口は開いているけ
ど気づいてもらえない。
渡邊 ミーティングとはどう
いったものかを、こちらが一生
懸命説明してしまうと、スーッ
と遠ざかっていく(笑)
岩本 わかります(笑) 必要な



Profile
渡邊 厚司 さん Atsushi Watanabe

とちぎセルフヘルプ情報支援センター前代表。
現在は、「とちぎステップ家族相談室」とい
うカウンセリングとソーシャルサポートを提
供する専門の相談室を主宰している

人にはちゃんと届くから、積極的に
PRして仲間を集めるというのもポリ
シーに合わないし。あくまで自主性が
大事。でもやっぱり多くの人にメッ
セージを届けたいから、医療やカウ
ンセリングと並ぶ選択肢のひとつとして

セルフヘルプの可能性を広げていき
たいです。
渡邊 みんなに知ってほしいと思うの
は、自分自身がセルフヘルプグルー
プと出会って救われたという原体験を
持っているからで、そういう人は仲間
にも多いですよ。近年は、コロナ禍
をきっかけにオンラインによるミー
ティングも増えました。
岩本 ミーティングに参加する敷居が
下がったのはいいですね。
渡邊 その反面、オンラインでは物足
りないという人も多い。対面しか選択
肢がなかった時代は、グループ自体に
すごい熱量があった。インターネット
は知識を簡単に得られる分、理論や理
屈ばかりが先行しすぎて、語る言葉も
似たり寄ったりの内容になりがちな気
がします。
岩本 それは感じます。そこそSNS
が普及しはじめたときは、匿名性とい
う観点からセルフヘルプとの相性は悪
くないんじゃないかと期待したけど、
本音をさらけ出す場としては適切では
なかった。使い方なんで
しょうけど。
渡邊 心に響く場面や言葉
との出会いがたくさんあっ
て、生きる伝説みたいな人
がいっぱいいた。対面には
そういう面白さがある。セ
ルフヘルプグループは新し
い生き方を発見する出会い

what is self-help groups ?

セルフヘルプグループとは？



同じ病気や悩み、
悲しみ、苦しみなど
の共通の生きづら
さを抱えた人た
ちが互いに支え合い、回復や成長を
のぞむ自発的な集まりの総称です。
例えば、断酒会、がん患者の会、
自閉症児者親の会、近親者を亡く
した人の会、犯罪被害者の会など
がそれに当たります。近年、統合
失調症、うつ病、ギャンブル依存
症のグループが発足されています。
セルフヘルプグループでは、メン
バーが定期的に集まって互いの体

験を話し、分かち合います。電話
相談や会報の発行、オンライン・
ミーティング、レクリエーション等
を行うグループもあります。これ
らの活動を通して、現状が好転す
る場合や、現状が変わらなくても
メンバー自身の認知が変容して、
元気が回復する場合もあります。
当事者同士だから話せる、分かっ
てもらえる、分かり合えることが
ポイントで、生きづらさの本質を
見つめなおし、回復や成長に向か
うための「新しい生き方の発見」
と言っても過言ではないでしょう。



セルフヘルプ・グループ

A.H.カッツ 著 岩崎学術出版社
1997年発行



セルフヘルプグループ

わかちあい・ひとりだち・ときはなち
岡智史 著 星和書店 1999年発行

主要なセルフヘルプ
グループの12ステッ
プと非12ステッ
プの特徴について詳しく
解説されているバイ
ブル的な一冊

生きていくのが難し
くなったときのため
に、セルフヘルプと
いうもうひとつの生
き方を示唆してく
れる定番の名著

宇都宮市内で活動する セルフヘルプグループの紹介(一部)

アルコール 依存症	<ul style="list-style-type: none"> AA (アルコールリス ・アニマス) 栃木県断酒ホトギス会
薬物 依存症	<ul style="list-style-type: none"> NA (ナルコティクス ・アニマス)
ギャンブル 依存症	<ul style="list-style-type: none"> GA (ギャンブラーズ ・アニマス)
アディク ション全般	<ul style="list-style-type: none"> AKK 相談例会
依存症の 家族による グループ	<ul style="list-style-type: none"> Nar-Anon Family Groups (薬物依存症の家族・友人) GAM-ANON (ギャンブル 依存症の家族・友人) など

※各グループのお問い合わせ、ならびに新
規団体設立等のご相談などについては、
直接とちぎセルフヘルプグループ情報支
援センターまでお問い合わせください



Profile

岡田 正彦さん Masahiko Okada

とちぎセルフヘルプ情報支援センター設立における発起人のひとり、初代代表を務めた。現在は、主に事務局的な役割を担っている

まにか刷り込まれていて、「思い通りに生きられないのは自分の努力が足りないからだ」「人に助けを求めるとだ」「人に助けを求めるとだ」「人に助けを求めるとだ」みたいなみんな思っている。なんでも「自己責任」

対に、正義を振りかざすとか、そういうところから距離を置きたいというのがあります。「弱さ」とか「脆さ」とか「頼りなさ」とか「儂さ」とかが分かち合える機運が高まるといいですね。岡田 それはボトムアップじゃないと難しいでしょうね。

岩本 セミナーや勉強会を開催するとふしぎと必ず、一人や二人の新しい参加者の方が毎回いらっしやいますよね。これは、活動を続けているからこそその出会いだと感じています。

岡田 やはり続けることが大切ですね。私たちの活動もこうして四半世紀も続けてきて、セルフヘルプグループという一人ではない共同体としての生き方が、今後ますます価値あるものになる気がします。

岩本 今日はお二人がいてくれることの安心感を、いつにも増して実感しました。

岡田 本日は、このような場をいただきましてありがとうございます。岩本 ありがとうございます。

の場なので、インターネットを否定するつもりはないけど、「データによれば回復率がうんぬん……」といった理屈だけの話ではなく、仲間をそのまま受け入れてくれる愛の巣だと。岩本 自分一人だけで抱えていると見えないけど、受け入れてくれる場所があるということが「人生は近くで見れば悲劇だが、遠くから見れば喜劇だ」というチャップリンの言葉を思い出します。渡邊 さっき本音を出せない空気感って言ったけど、ほんとにそう。困っていても「助けて」とはともやえない。けれども本来、心の中にはいろいろな役割の人格が同居していて、得手不得手もあって、いつも葛藤してるでしょ。それと同じで、社会も人の心と地続きみたいなものだから、そういう凸凹を抱えた者同士が共同体として生きているのが自然なはずなんです。でも人類の長い歴史の中で、「人間は強くなければならない」とか、「権力には従わなくてはいけない」といった思想がいつの

の。岩本 私も以前「ほんとうの自立とは、人に迷惑をかけず生きていくことではなく、自分ではできないとき他人に援助を求めることのできる人だ」という考え方を耳にして、ハツとしたことがありました。渡邊 ヨーロッパ的だね。むしろその反



Profile

岩本 ひとみさん Hitomi Iwamoto

とちぎセルフヘルプ情報支援センター代表。人々の心が共鳴する場を大切に、医療やカウンセリングと並ぶ選択肢として、セルフヘルプの可能性を広げることを目指している

とちぎセルフヘルプ情報支援センター

セルフヘルプグループの普及・啓発と効果的な情報提供を目的にボランティア有志が集い、2000年10月、全国で5番目となるセルフヘルプ・クリアリングハウスを発足。現在は、登録約40名、主要メンバー9名にて活動。主な内容は、①県内におけるさまざまなセルフヘルプグループに関する情報の把握並びに整理と、セルフヘルプグループを必要としている県民への的確な情報提供サービス、②セルフヘルプグループの設立に関する支援並びに技術援助、③セルフヘルプグループに関する正しい知識の普及・啓発（セミナー等の開催）、④セルフヘルプグループ間の情報交換の支援など

- 事務局 〒321-0954 栃木県宇都宮市元今泉5-9-7まちびあ内
- お問い合わせ・ご相談 E-mail: tshc@live.jp

セルフヘルプ・イベント情報

ワンコイン講座

① テーマ『幸せ』 講師 渡邊 厚司

- 日時：5月19日 日 10:00~12:00 (受付9:30~)
- 会場：まちびあ研修室C ●参加費：500円

② テーマ『話す』 講師 渡邊 厚司

- 日時：6月29日 土 10:00~12:00 (受付9:30~)
- 会場：まちびあ研修室AB ●参加費：500円

まちづくり活動仲間が目指すもの

ほっとおっと

No. 49

令和5年10月時点で栃木県内には101か所の子ども食堂があるそうです。今回は、自治会など地域活動をしている人々がきっかけで始まった、子ども食堂・宮っこの居場所をご紹介します。

オープンで安心な「宮っこ」の居場所

「地域が母体の居場所」

宇商通り沿いの大型スーパーの向いにある「宮っこ」の居場所&子ども食堂さくらには、毎月第1・4木曜日に開かれ、市内各所から宮っこたちが集まります。開店日には約30名程度の利用があり、食事提供や学習支援、レクリエーション相手などの活動を毎回10名ほどのボランティアさんが行っています。



居場所で勉強に励む子どもたち。ボランティアさんたちが優しくサポート

この会場ではもともと、宇都宮市福祉協議会が推進する大曾地区の福祉サロンが行われていて、民生委員や子供会などの地域活動に熱心な人が集まっていました。始まってから約1年という短い間にもかかわらず、地域の皆さんを中心に40名以上のボランティアで活動を支えているそうです。

「宮っこ支援センター」

運営を行っている「宮っこ支援センター SAKURa」は、コロナ禍で子どもの見守りなど地域活動ができなくなった中でも、子どもたちに何かできないかと検討し、コロナ禍が落ち着いた2022年10月に設立した団体です。同年に開始された宇都宮市の「宮っこの居場所事業」にも参画し、市内のどこに住んでいる世帯であっても参加できるオープンな居場所になっています。SNSなど活用しながら情報発信をしてみると、大曾地域外からもたくさんの



ボランティアの皆さんが大活躍！子どもたちも大満足の料理が並びます

子どもたちが利用するようになったそうです。SAKURaでは、居場所・子ども食堂の運営とあわせて、ひとり親家庭支援事業として、「子ども宅食」も行っていきます。会場に行きたくてもいけないという悩みを持った世帯に寄り添い、食を通じた支え合いを広げていきます。

「親の孤立を防ぐ」

困ったときに身近なところで、気軽に相談ができ、助けを求められる人間関係を構築することは、親自身が子育てについて落ち着いて考え、子育てに対して自信を育むことにつながります。「子ども支援は親支援」と教えてくれたのは、メンバーのひとりである高橋清人さん。「食をきっかけに、親が子育てについて学び機会をさらに充実させたい」と、今後の展望についても話してくれました。

地域に開かれたオープンな居場所を設け、つながることを後押しするこの活動は、

宮っこ支援センター SAKURa

【公式HP】 <https://kodomoshokudo.my.canva.site/>
※公式サイトから、各種SNSを通じてもお問い合わせ可能
E-mail: oozo.sakura.u@gmail.com



プロを招いての味噌づくり体験教室。親御さんと一緒に学んでいます

子育て中の親を孤立させないための対策であると同時に、地域全体で子どもを育てるといふ環境づくりにもなっていました。市内の各地域にこうした活動が広がっていくことが、宇都宮市の今後を担う宮っこたちを支え、育む力となるでしょう。

取材後記

貧困問題では、体験の貧困というキーワードが挙げられます。社会体験の圧倒的不足ということですが、それは子どもだけでなく親にもあり、地域とつながり、相談でき、学べる場が解決の一助になるということを改めて学びました。(小倉)

ちよつと気になる

コレクション

LRTをもっと身近に

全長5センチほどの手のひらに収まるサイズ感で、昨年開業したLRTの車両・HU300形ライトラインを模したデザインのがま口。その名も『ライトライン栃木レザーミニがま口』をご紹介します。



ライトライン栃木レザーミニがま口

価格：1,200円

販売場所：交通未来都市うつのみやオープンスクエア(トナリエ宇都宮3階) 丹波屋栃木銘店(宇都宮駅PASEO2階) 鉄道ひろば(オンラインショップ <https://www.tetuhiro.com/>)

使ったがま口を作っている丹波屋株式会社から、「LRTのがま口を作りませんか」と声をかけられたことから開発することとなり、デザインは車両の形に近くなるよう工夫したそうです。

がま口としては小柄のため、カバンにつけるアクセサリーとして使用される人が多いのだとか。店舗販売をしているのはオープンスクエアと丹波屋栃木銘店のみとなっていて、ぜひ手にしてほしい人気アイテムです。



オープンスクエアではグッズ販売のほかにもLRTのルートマップなどの展示もあります

とっておきの

関心空間

気軽に通える 街なかの学びの場

とある土曜日、オリオン通り内にあるオリオンACぶらざから響くにぎやかな声。はじめて書いた筆文字を見くらべて笑う人、撮影スポッ

トについて熱く語る人、月一回のヒビコレ文化教室は毎回大盛況です。

シニアと家族のための情報紙「ヒビコレうつのみや」から派生した講座で、広告の企画・デザイン・制作を手掛ける株式会社みやもとのス

MACHI DUKURI TOPICS

「まちづくりって何？」そんなアナタにディープな地元ネタから、今が旬のレア情報まで、まちびあから“まちパワー”を発信します!!

いづくりの場と なっています。

ヒビコレ文化教室

ヒビコレうつのみや編集室 (株式会社みやもとの内) TEL.028-622-5156 ホームページ <https://www.hibikore-utsunomiya.com/>



写真教室では毎回、受講者が持ち寄った作品講評会を実施。的確なアドバイスを頂けます

うつのみや発の

話題人

整理収納×防災備蓄のアドバイザー

仕事や家事をしていると整理収納をする時間が取れない人も多いのでは。今回ご紹介する堀中さんは、整理収納アドバイザーや防災備蓄収納などの資格を活かし、家庭や生活の手助けをしたいと「かたづけこびと」の活動をはじめました。独自のセミナーを主催するほか、自治体や企業の外部講師、メディア出演など多方面に活躍しています。

堀中 里香さん

かたづけこびと代表・くらしUXデザイナー 趣味：ダンス、カーリング E-mail: info@katadukekobito.com URL: <https://ameblo.jp/karikanariho/>



イベントで「うつわについて」ミニセミナー

防災士の資格を持ち、洪水ハザードマップや避難袋づくりなどの内容も提供しています。「整理収納は防災備蓄の基本。防災グッズを購入しただけでは役に立たないことがあります。栃木県は災害が少ないという思い込みを外して、ご自身や大切な方の命を守るように、家の中や暮らしを整えてみませんか」とアドバイスしてくれました。



インプロゲームの稽古風景

インプロで文化振興と社会貢献を实践

インプロってご存知でしょうか？「即興」を意味するインプロヴィゼーションの略で、即興演劇のことです。とくに台本もあらずしも決まっておらず、先がわからない中でお互いを受け入れ、瞬間的にアイデアを出し合って演技します。

「Improデレス」は、2013年に設立され、現在

10名ほどで宇都宮を拠点に活動。普段はインプロゲーム(老若男女できるゲーム)でトレーニングをしています。役者が舞台上で緊張して頭が真っ白にならないように、普段からこれを繰り返すことで、創造性、瞬発力、判断力などが養われ、コミュニケーション能力を高めるトレーニングにもなり

ます。誰でも参加できるインプロの魅力を伝えようと、代表の西村さんはワークショップやショーを開催するほか、定期的に高齢者施設でインプロゲームを指導しています。「脳トレのようなゲームをすることで自然に大きな声を出して笑ったり、普段なかなか使わない筋肉を使ったりして、意外と汗をかきます。なにより、皆さんの明るい笑顔



レストランにてインプロショーを開催

「にやりがいを感じます」と西村さん。インプロに興味のある方は、気軽に連絡してみてください。

【団体名】 **Improデレス** (いんぷろでれす)

【代表者】 西村典子 (にしむらのりこ)
 【連絡先】 TEL.028-661-2778
 【活動場所】 宇都宮まちづくりセンター
 【活動日時】 月1回程度



ママたちの学び舎という居場所

大人の学び舎が、まちぴあで展開されていることを皆さんご存知でしょうか。

アトリエことりさんは、月1回のペースで親子対象の参加型ワークショップを行っています。クッキー作りやフォトグラフィなど、多岐にわたる活動をされています。子どもとの面倒をスッと

フが見ている間にママさんたちが講師の方から技術を学びます。例えばクリスマスにはアイシングクッキーの作り方、フォトブースを作って撮影会、バルーンプレゼンとといった内容のクリスマス会を行いました。

の学び舎として親子の居場所になっています。人との、ひいては社会の繋がりを感ずることができ、かつストレス軽減にもなります。「子どもも見守り隊」というボランティアのスタッフががいるため安心して大人が学べる環境が整備されています。ママさんたちから感謝されることも多く、その度に強いやりがいを感じるのとこのことで



ワークショップの様子です

す。毎月違う内容でワークショップを開催しています。ぜひ、参加してみたいかがでしょうか。

【団体名】 **アトリエことり**

【活動場所】 まちづくりセンターまちぴあ
 【活動時間】 月1回
 【問合せ】 Instagramアカウント (Instagramで検索すれば出ます)





あんどま
安藤 正知
プロフィール

2005年に市民主体のまちづくりを目指すNPO法人宇都宮まちづくり市民工房の立ち上げに参加、現在当法人理事長。2012年から2020年3月まで宇都宮市まちづくりセンター長。中山間地における地域づくり支援などに取り組んでいる

書籍紹介
まちづくりを考える
この一冊！



奥田知志、原田正樹 編集
「伴走型支援
新しい支援と社会のカタチ」
有斐閣 2021年9月発行

このコーナーでは市民のみなさん、市民活動関係者、行政関係者などからのご意見、ご感想をお待ちしています。紙面上での意見交換へと発展することを期待します。ご意見・ご感想はまちびあ広報部へ。



安藤 正知 氏

人とつながるといふこと

ここ数年、私たちを取り巻く環境は、国の内外を問わず厳しさを増しています。新型コロナウイルスの感染拡大はもとより、世界各地で起こっている戦争や紛争、自然災害、さらには政治、経済、文化の分野で、今まで見えなかった、あるいは見ようとしなかった問題が次々と表面化しており、これらの話題を各種メディアで目に見えない日はありません。そんな中、最近ニュース離れが進んでいると聞きました。理由はさまざまですが、「ニュースに接するとどんな思いや感情を持つことが多

いですか」との問いに「一番多かったのが「気分が暗くなる」という回答だったとの調査結果もあるそうです。

確かに、スマホやパソコン、テレビなどで目にするニュースには、接していて心が苦しくなる内容が多々あります。そうした情報に我が身をさらすことが耐えられない人が増えている、ということかもしれません。人は他人の気持ちを思いはかることができます、それが逆にあだとなるのでしょうか。

私は、人とつながるとはパイプを作ること、そしてそのパイプの材料は有限だ、と思っています。SNS全盛の今、会ったこともない人と細い糸でもつながることができる人がいます。一方で、太いけど短いパイプしか持たない人もいるでしょう。そのギャップに個人差があったとしても、有限であることに変わりない、そう理解しています。

資本主義社会では、情報はお金に直結しますから、ビジネスとして多量の情報が送りだされるのは致し方ありません。その結果、さまざまな状況に置かれている人たちと「細くつながり、深く共感」し、自分

を追いついてしまおう、それは誰にでも起こりえることです。ニュース離れは今の時代における自己防衛の表れとも言えます。

一方、共生社会を実現する文脈で、共感、寄り添い、伴走などの大切さが説かれています。共感、自分自身の感情に基づくもので、他人と比較したり遠慮したりするものではありません。何かをしないとけない、と焦る必要もありません。自分の中で、共感する事象に優先順位を付けて、有限のパイプをどこにつなげるかをコントロールする、そしてその方たちのことを思うことで成り立ちます。誰とつながり気持ちを共有したいのか、自ら選択する時代になったのだと思います。

最後に、前回のコラム「農のある暮らし『自給自消』」を読んだ方から、宇都宮市内で畑を借りて農作物を育てているグループをご紹介いただき、見学してきました。こんなつながりが生まれることがとてもうれしかったです。読者の方、そして見学を快く受けて下さった皆さんに、この場を借りてお礼申し上げます。

まちびあ
から
書庫

PICK UP!

地域の魅力と可能性。
ひとりじゃできないこともみんなとならできる

琵琶湖の最北端人口4,000人の滋賀県長浜市西浅井町。このまちで地元の活気を取り戻したい。新しいことにチャレンジし次の世代にバトンをつないでいきたいと、2016年に幼馴染で結成された「ONE SLASH」。本書は、リーダー清水氏が仲間を誘って町おこしチームができるまでのルーツから始まります。メンバーは建築、不動産、アパレル、製造など、それぞれ本業を持ち、兼業農家として、個性を活かしながら異業種とコラボレーションした事例を紹介。エピソード

毎に軸となった考え方や活動のポイントが簡潔にまとめられています。チームコンセプト「RICE IS COMEDY (米づくりは喜劇だ)」の通り、米づくりのネガティブ要素をポジティブに転換し、地域を巻き込んだ活動「ゲリラ炊飯」の密着レポは、裏表紙から読み始めるおもしろい構成です。地域のまちづくりに取り組む方々に、全力で楽しみながら活動することこそが大切だと教えてくれる一冊。



「RICE IS COMEDY
人口14000人のまちで仕掛ける
「地域の生存戦略」」
ONE SLASH・清水広行 ほか 著
スタプロボックス株式会社
2023年6月発行

まちぴあからのお知らせ

イベント情報

ときめいて今!この街が好き フェスタmy宇都宮2024

4月1日の「宇都宮市民の日」を記念するイベント「フェスタmy宇都宮」が、今年も城址公園で開催されます。参加団体が日頃の活動成果を発表するなど、市民のみなさんとコミュニケーションを深めるとともに、宇都宮の良さ、素晴らしさを再認識・再発見で

きることと思います。屋台やステージなど楽しい催し物で賑わうイベントです。まちぴあでも「まちぴあひろば」を展開します。まちづくり活動を行う登録団体が出展を予定していますので、ぜひ遊びにおいでください!

日時

5月19日(日) 10:00~15:00

会場

宇都宮城址公園、みどりの小径 他



情報誌「まちぴあ」の
バックナンバーが
ご覧いただけます。

最新情報にアクセス!

<http://www.u-machipia.org>

まちぴあ

検索



市民活動助成基金 ご協力ありがとうございます

- 匿名個人 (敬称略)
- 鈴木達二
- 大谷の響きウェルカムコンサート
- 北関東工管 株式会社
- 株式会社 シンエイ企業
- 日昌測量設計 株式会社
- 宇都宮文化センター 株式会社
- 東洋測量設計 株式会社
- パスキン工業 株式会社
- 宇都宮ヤマイチ 株式会社
- 株式会社 エムプロダクト
- 関東インフォメーションマイクロ 株式会社
- 宇都宮電設工業 株式会社
- 株式会社 酒井建築設計事務所
- 協和測量設計 株式会社
- 有限会社 石川印刷所
- いずみ産業 株式会社
- 株式会社 太陽警備保障
- 株式会社 景観プランニング
- 株式会社 アイレック
- 大幹建設 株式会社
- 株式会社 清建
- 和田工業 株式会社
- 栄商事 株式会社
- 株式会社 興建
- 藤井建設 株式会社
- 日豊工業 株式会社
- 間島電設 株式会社
- 東栄電設 株式会社
- 株式会社 ネットコア
- 株式会社 増淵組
- 金箱工設 株式会社
- 岩原産業 株式会社
- 株式会社 美雪興業
- 株式会社 泰和工業
- 株式会社 永神工業
- テクノ産業 株式会社
- 晋豊建設 株式会社
- 岩村建設 株式会社
- 谷村電機 株式会社
- 株式会社 菊地組

まちぴあ新規登録団体 (2024年1月31日現在 登録団体数 206団体)

(特非) フェムテック支援協議会

女性の生涯に起こり得る健康問題についての理解を深め、よい環境を構築するための講座や、SNS配信等、フェムテックの普及支援に関する事業を行う

Heart&Relation

口笛の練習及び演奏ボランティア等の実演を通して、その魅力を広く伝えることで、音楽文化の振興に寄与する

コミナスチーム鶴田

地域の人の身近な存在として「心と身体の健康と安心」を提供できるような居場所づくり

PaMo

カードゲーム等の室内遊びの正しい遊び方を伝え、親子や年代の異なる子ども同士で楽しむための居場所の運営を行う



宇都宮市まちづくりセンター まちぴあ

(指定管理者: 認定NPO法人 宇都宮まちづくり市民工房)

〒321-0954 栃木県宇都宮市元今泉5丁目9-7

TEL.028-661-2778 / 028-661-2779
FAX.028-689-2731

E-mail: info@u-machipia.org URL: <http://www.u-machipia.org>

開館時間 午前9時から午後9時30分まで (日祝は午後5時まで)
休館日 年末年始 (12月29日~翌年1月3日)
臨時休館 (施設点検等)

JR宇都宮駅東口から徒歩15分 駐車場28台

まちぴあ情報誌の音訳版もございます。ご希望の方はまちぴあまでご連絡ください。