

# サポセン News Letter

さぼせん講座 第3回

## わくわく会議の作法を学ぼう 会議力アップ講座

会議の効果的な進め方や運営方法を理解し、  
ファシリテーションマインドを身につけることを目的としています。  
会議力アップしたい方、会議に課題を感じている方

1/28(水)まで、申込を受付中です！

さぼせん講座 第4回

紹介とは?  
知らない人や  
物事を  
引き合わせること



照会とは?  
知りたいことを  
聞いたり  
確認すること

交流会ですよ♪

自分たちの活動を紹介してみませんか？  
みんなで知りたいことや疑問点を聞いて  
ネットワークを広げましょう。

サポセン登録団体さんは  
先行して 受付をスタートします♪

皆さまのご参加をお待ちしています。

1 / 31 SAT

10:30-12:30

(10:00より受付開始)

場所 バンビオ4階 学習室1

第4回さぼせん講座

市民活動  
しょうかい交流会  
紹介+照会+交流会

Meetup

日時 2/21 (土) 10:30-12:30 (10:00より受付)

場所 長岡京市中央生涯学習センター バンビオ4階 学習室1

対象 市民活動を始めたい人。  
認知度を上げて活動の輪を広げたい団体（人）。  
自団体の活動を上手に紹介し、他団体の活動を知りたい、  
つながりたい団体（人）。

定員 30名 先着順

講師紹介 長岡京市まち活アドバイザー  
高橋博樹氏（ジャック）  
2012年『NPO法人テダス』を設立し、  
地域活動団体の中間支援を開始。  
2025年4月よりサポセンの相談員を担う。

申込期間 2/2(月)～18(水)

お申し込みはこち  
お問い合わせはお気軽に/  
JR長岡駅前バンビオ1番館1F  
長岡京市市民活動サポートセンター

075-963-5505

shiminkatsudou-sc@bambio.jp

### 事務局からのお知らせ

新春のご挨拶を申し上げます。本年もよろしくお願ひ申し上げます。

- HP のミーティングスペースカレンダー(Google カレンダー)は、事務局不在時(時間外や年末年始など)には更新されませんのでご了承ください。
- 2026 年度団体登録を 2 月に始める予定です。(継続団体も毎年更新のため、登録が必要です。)  
「団体規約」の提出(できるだけ)、主な活動場所が長岡京市外の場合は「名簿」の提出もお願いします。
  - 「規約」は見本を HP に掲載しています。(事務局に紙もございます。)
  - サークル的な活動も「公益活動への展開」によって、市民活動になるかもしれません。
- ※ミーティングスペースのご予約は、LINE などで 2026 年4月以降もシステム上は予約できますが、  
2026 年度の団体登録がお済みでない場合はキャンセルになる場合もございます。
- 登録に関するご相談、日頃のお悩みなど、お気軽にまち活ルームをご利用ください。  
(予約ができます。相談日以外をご希望の場合もまずはお問合せくださいね。)

まち活ルームの相談日 火曜 1月 6,13,20,27 日  
土曜 1月 17,31 日

2月 3,10,17,24 日  
2月 7,21 日

発行 長岡京市市民活動サポートセンター H P:<https://www.bambio.jp/nijit/>  
電話:075-963-5505 メール:[shiminkatsudou-sc@bambio.jp](mailto:shiminkatsudou-sc@bambio.jp)



# イベント

詳細は、サポセンホームページに掲載しています。

フリースペースにもチラシを掲示・配架しています。(1/5 以降開催分)

公式ドッジボールクラブチーム  
勝龍寺D.C

# 体験会

参加費無料

ドッジボール大好きな子集まれ！

1/10 土 9-11 時

体験会の日にご都合が合わない方は通常練習日にご参加できます。詳細はお問い合わせください。

対象 小学生1年生～6年生の男女 場所 長岡第八小学校 持ち物 タオル、飲みもの、体育館シユーズ(上靴)

予約不要！問い合わせはHP・Instagramまで▶

勝龍寺D.C

令和7年度 京都府ひきこもり相談・訪問支援「チーム幹」地域推進事業

第4回 \*定員50名(無料)

寄り添い、あゆむ  
一歩づ

## ひきこもりに関する学習会

### 「困難な状態にいる人との関係作り」

〔日時〕2026年 1月15日(木) 13:30~16:00

〔場所〕JR長岡京駅西口前 パンピオ1番館2階 ギャラリー

〔講師〕NPO法人happiness

#### 宇野 明香さん

NPO法人エコ創造都市事業会「乙でもちは、乙制地域のひきこもり状態にある方への支援に取り組んでおり支援者や地域に住み住むの方を対象に、「ひきこもりに関する学習会」を年4回開催しています。今年度第4回目の学習会は、京都のセーフティネットとして、子ども食堂、コミュニティカフェ、少女のためのシェルターを運営してられるNPO法人happinessの宇野明香さんをお招きして、ひきこもり支援とは異なる分野での本と人の関係づくりについて学ぶ機会を設けています。

みなさんのご参加をお待ちしています。

QRコードからお申し込み  
いただけます →

QRコード  
会場地図

申し込み/お問い合わせ  
NPO法人 エコ創造都市事業会 乙制も  
TEL: (075)952-2800 FAX: (075) 874-6260  
Mail: otokunomori@mail.com

※ 参加料にかかる料金の方は、事前にメール・電話等でご連絡いただきますようお願い申しあげます。  
ご質問なども事前にご用意して下されば、出発する際に準備いたします。

かしこ暮らし  
長岡京「50's ゆるっとラボ」こちらの活動は  
長岡京市みんなの未来をつくるまち活舗筋会の対象事業です

2026年  
1/25  
(日)

## 老いての暮らしと 心地よさの見直し

~親の家を見て気付く自分のこれから~

親の家に顔を出すと、老いと暮らしの変化に気付く  
尚親への想いは「元気で心地よく過ごして欲しい」  
でも今の暮らしで大丈夫なのか?そんな不安もある

自分自身の10年後、20年後の暮らしは・・・?  
親世代の暮らしを通して“これからの自分らしい住まい・居場所”を考えます

ワークでは自分が心地よくいられる空間を考え、老いた親のために出来る  
事を見つけていきましょう

---

日 時 2028年1月25日 (日) 10:30~12:00 講師 カワバタ キヨウコ

会 場 イイミヤ商店街店舗 ベレーナレッジ  
京都市左京区西院市側田4丁目7-1

定 品 10名

参加費 1000円

申 込 QRコードより

開設・クリア・収納・機能性を考え極端で  
あなたの感動を呼び起こりを提案しています。  
50歳から自分のための時間と居場所を大  
切にしよう。

主催・50's ゆるっとラボ

You are what you eat

食べたものが、わたしになる。

# いただきます

## みそをつくる こどもたち

2024 Ver.

ナレーション：石田 ゆり子 エンディングテーマ：坂本 美雨  
監督・撮影：オダタ ヴィン「まふみかわね」  
プロデューサー：安政 健吾  
泣いて笑って、ほっこり元気になる子育て番組。  
追加撮影、4K映像化した「2024年ニューベージョン」の上級会です。

2026年 1月25(日)・26(月) 場所：バンピオ2階市民ギャラリー  
詳しくは裏面をご覧ください

ながこれんのおはなし会

# ぶんこピクニック

in西代里山公園

2026年1月31日(土)  
11時～11時30分

西代里山公園 管理棟  
申し込み不要 参加費無料

ながこれんのメンバーが楽しいお話をします♪  
★絵本の読み聞かせ  
★ペーパーサポート(紙人形劇)  
★絵芝居  
★手遊びなど

今回の担当は  
いずみ文庫 サニー文庫  
てのひら文庫 みんなで文庫  
の4文庫だよ～。

【お問い合わせ】  
長岡市文庫連絡会  
(ながこれん)

ながこれん公式LINE

Instagram