

ひと まち 輝く

キラリ★ kirari

箕面市立みのお市民活動センター

(指定管理者:(特活)市民活動フォーラムみのお)

〒562-0013 箕面市坊島4-5-20

みのおキューズモールWEST1-2F

TEL. 072-720-3386 FAX. 072-720-3387

<http://www.shimink.jp/>

Vol. 18

令和8年(2026年)3月発行

トピック

みんなが楽しむ山だから。
みんなでつくる、維持する

ボランティア経験のなかった
私の背中を押した、
菜の花プロジェクトの魅力

地域にワクワクを届ける。
子どもたちの「あちこちカフェ部」

箕面マウンテンバイク友の会
代表 中川弘佳さん

撮影: © MTB日和



みんなが楽しむ山だから。 みんなでつくる、維持する

中川弘佳(なかがわひろか)さんは、フリーのフィットネスインストラクターとして働きながら、マウンテンバイク(以下MTB)の大会で全日本チャンピオンの実績も持つアスリート。さらに箕面マウンテンバイク友の会の代表として、MTBの普及・マナーアップ活動、トレイル(未舗装の山道)や山麓の保全活動、MTBフィールドの管理に取り組んでおられます。そんな中川さんにお話をお聞きしました。

マウンテンバイクとの出会い

元々フィットネスインストラクターとしてのキャリアの方が長く、MTBを始めたのは26歳と結構遅かったんです。それまでバスケットボールやウェイクボード、スノーボードは経験していたのですが、ある日友達に誘われて六甲山をMTBで駆け下りると、転んでも笑えるくらい楽しくって。早速ネットオークションでバイクを買って、まだ乗って3回目くらいの時に女子のレースに出場したらいきなり優勝してしまいました。2006年当時はMTBのブームもあって、豪華な賞品ももらえたのでますます夢中になりました。

問題意識から活動を始めるも・・・

2010年には、山が近くていつでも練習できる箕面に引越してきました。

その頃から、山道でのハイカー(歩行者)との共存について問題意識を持ち始めていました。山道でMTBに乗るのはハイカーさんも多い場所なので共存できる方法を試行錯誤しました。

もしMTB乗りが何らかのトラブルを起こしてしまったり、他に山を楽しんでいる方に不快感を感じられてしまったら山を走れなくなってしまう。そのような危機感を持った地元MTBライダー有志が集まって、2012年に箕面マウンテンバイク友の会を立ち上げました。最初に取り組んだのは、MTBの推奨マナーブックの作成と配布です。当初は各方面からいい声は聞こえてはきませんでした。里山を楽しんでいる仲間として共存が理想ではあるのですが、当初はなかなか受け入れてもらえないもどかしさもありました。それでも進むしかないと感じていました。

徐々に広がる信頼と仲間の輪

一方その頃、箕面の山麓保全活動への参加を通じて、ハイカーさんとお話する機会も増えてきました。山のことや、他団体のことなど、知らないことだらけで視野が広がりました。そして友の会として行政、山麓保全団体、マウンテンバイカーと連携しながら地道に山の清掃・整備活動を続け

ていくうちに、徐々に信頼を得ていきました。その結果2014年には公有地をフィールドとして使わせていただけることとなりました。最初は箕面市の新稲の森で、2022年からは止々呂美地区に移転しています。

山林整備と同時にフィールド造成をしていくと箕面市内外の各地からMTB愛好家が集まってきます。皆さんに、友の会の活動やこれまでの経緯をお話しをすると、里山での共存共栄のこと、整備や清掃のことなどで相談されたり、興味を持って活動に賛同してくれたりして現在は会員数が300名を超えています。

世代を超えて楽しめる活動に

会員さんの年代は16歳から、現在最高齢は74歳。世代が違っても一緒に遊べるのがMTBの魅力です。

誰かがやってくれるのではなく、まず自分でやる。手に負えなかったら仲間と。その方が楽しいし、気持ちいいです。自分は代表になる器じゃないと思っていますが、言い出しっぺとして、リーダーにならざるを得なかった。メンバーには私より年上の方とか、企業で役職に就かれている方も多いのですが、その多くの方に支えられて育ててもらっています。

最近は高校生や若い世代が積極的で、フィールド開放日にはコース監視員も担ってくれていて、いい世代循環が生まれているなと思います。

読者に伝えたいこと。

この会を通じて初めてボランティアする人も多いです。トレイル整備で木を整えている時、ゴミを拾っている時は瞑想のように気持ちがスッキリして、山もきれいになる。普段会わないような人と話すきっかけになる。いいことづくめです。ぜひ一緒に遊びましょう。



撮影: © MTB日和

止々呂美のMTBフィールド

中川弘佳さん Information

大阪市内の自然のない場所で育ちましたが自然に触れたいとの思いで箕面に。MTBは20代後半で始めて気がつけばライフワークのひとつになっている。以前はレースで国内外を転戦しており2023年に全日本チャンピオンを獲得、またアジアMTB選手権大会日本代表4回選出されている。現在は箕面MTB友の会の活動と20代前半から継続しているピラティスインストラクターと保護犬「おにいちゃん」と箕面LIFEを楽しんでいる。

〈団体情報〉

箕面マウンテンバイク友の会

Mail: mtbminoh@gmail.com

HP: <https://minoh.lovespo.com/>



ボランティア経験のなかった私の背中を押した、菜の花プロジェクトの魅力

多くの市民活動団体が抱えている課題の一つが活動を継続させるための世代交代です。今回は、その課題を見事に払拭して活動展開されている「菜の花プロジェクトみのお」のキーパーソンのお二人、代表の神前進一さんと入会1年で役員となった大前瑞美さんに世代交代の秘訣を伺いました。



代表の神前さんが語る伝えたい活動の思いと現状の課題

全国的に広がる資源循環型社会をめざす「菜の花プロジェクト」をベースに2005年、止々呂美で活動が始まりました。当初は環境保全に関心のある方が多く、農地だけでなく箕面二中での栽培も手掛けて環境教育にも活動が広がる一方で、転居などの事情でコアメンバーが徐々に抜け、さらに高齢化が進み、活動を収縮せざるを得ない状況に直面しました。それでも変わらず持ち続けていたのは、子どもたちや若い世代に農作業を通して学びあい、自然を大切にすることを育んでいく場を広げたいという思いでした。転機はコロナ禍の時期にやってきました。密にならない屋外の農体験を細々と続けている中、若い世代の参加者が徐々に増えてきたことです。農業体験に魅力を感じて参加した人たちがSNSで情報発信したことが世代交代を促すきっかけになったのです。

次世代へのバトンを受けた大前さんが感じる今後の取組み

子育てをする中で子どもに農業体験をさせたいと漠然と考えていた時、SNSで活動を知りました。昨年1月のあるマルシェで菜の花プロジェクトのメンバーと出会い意気投合し、その後農地へ行き親子で体験したことが活動の始まりでした。そこは初めての人に対しても対話を大切にしながら

ら自由に活動できる居心地の良い空間で、「こんないい活動に入らないのはもったいない！」と即入会しました。

毎回10人を超える参加者が集まり、世代間、国を超え、障害のある人ない人も多種多様な人たちの交流の場として楽しい空間になっています。運営委員として声をかけられた時も、不安でしたが自分にできることがまだまだあるんじゃないかと思ひ引き受けました。

目標は菜の花サイクルの実現であり、搾油体験などを通して環境教育を広げることや野菜販売ルートの開発、マルシェの開催です。新たなコミュニティとして交流が生まれ学べる場にもなるでしょう。

この活動はもっとたくさんの需要があり、子育て世代こそ求めている人たちがいると感じています。

菜の花プロジェクト Information

菜の花プロジェクトは、菜の花を通して資源が循環していくことを経験すると同時に地域のひととの交流や環境教育、さらに都市における農空間の保全や、景観形成にも役立つことを願って活動しています。

〈団体情報〉 菜の花プロジェクト

HP: <https://minoh-npo.com/guide/gg0706/>



広報 promo 検索

<https://promo.minoh-npo.com/>

NPO広報サポーターpromo(プロモ)は、本誌発行団体の広報サポーターが地域のNPOの活動現場を取材レポートしています。

地域にワクワクを届ける。子どもたちの「あちこちカフェ部」

今回は、一般社団法人トナリトが取り組む「あちこちカフェ部」にお邪魔しました。この活動の主役は、なんと子どもたち。かわい子子ども店員さんが、地域の人たちにコーヒーとくつろぎの時間を届けています。

子ども食堂のように自由に過ごす場とは少し違い、ここでは一人ひとりが役割をもつことがポイント。任された仕事に取り組むことで、子どもたちはより積極的に関わり、学校や普段の居場所とは違ったやりがいや達成感を感じているようでした。先輩の子ども部員が後輩をやさしくサポートする姿も印象的で、子どもたち主体で活動が進められています。

一緒に関わる学生や若者、大人たちも、子どもたちの真剣な姿に元気をもらいながら、楽しんで参加しています。なかには、この経験をきっかけに教員を目指すようになった高校生もいるそうです。「大人も子どもも、この場に集うことで、お互いに大切な何

かを感じ取ってくれていると思います」と代表の清水さん。

トナリトは『そばにワクワクを』を合言葉に、子どもと大人と一緒に挑戦し、地域に新しいつながりを生み出す活動を続けています。



一般社団法人トナリト Information

〈団体情報〉 一般社団法人トナリト

HP: <https://tonarito.net/>

【あちこちカフェ部】

開催頻度: 2ヶ月に1回程度

開催場所: 阪急オアシス箕面店(瀬川5丁目)



活動団体 紹介

箕面市内で活動するNPO、ボランティアグループなどの非営利公益市民活動団体を紹介します。

今回は市民活動センター内で事務所ブースをご利用されている2団体です。

NPO法人 ポムハウス

たんの吸引や経管栄養などの医療的ケアは、かつて医師や看護師にしか行えず、必要とする方々の地域生活には多くの制約がありました。

2012年の制度創設により、一定の研修を修了した介護職員等も喀痰吸引等を行えるようになりました。

私たちNPO法人ポムハウスは、大阪府の登録研修機関として第三号研修（特定の対象）を実施しています。当事者が主体となり、自らの生活やニーズを伝える講義や演習を行うことで、受講者の理解はより深まり、実践につながる学びを提供しています。

より多くの方が医療的ケアができるようになり、医療的ケアがあっても、地域であたりまえに、自分らしく暮らせる社会を目指しています。



NPO法人 部活動リノベクエストLabo

「150年に一度の公教育の改革」と言われる部活動改革を背景に、部活動の文化に想いを持つ教員たちが集まり2023年1月に設立しました。教員を中心に、民間企業やプロトレーナーなど多様な専門家が結集し、“日本の部活動文化に新たな希望を”をテーマに活動しています。その仲間たちと“誰もが自主的・自発的なスポーツ・文化活動をフェアに選択でき、自己実現に向かって成長できる世界の実現”を目指しています。

具体的には、学び続ける力を育む寺子屋の学びの場「ROOTS QUEST」、どんなスポーツにも共通する身体の土台をつくる運動塾「フィジカルLabo」、野球を通して“新しいミライ”をつくる地域クラブ「箕面ベースボールLabo」、学生が主体となり運営するイベント「ミライのブカツEXPO」を展開していきます。子どもたちが「やってみたい!」に挑戦し、自分の可能性を見つけ、将来につなげる環境をデザインし、創出していきます。



市民活動

フォーラム

みのお

みのお市民活動センターを管理運営するNPO法人です。様々な課題に取り組む市民活動の応援をしています!

センターではこんなサービスを提供しています!

誰でも使える…印刷機、コピー機、貸会議室等
非営利公益市民活動団体が使える…年登録制:
事務ブース(貸事務所)、倉庫、ロッカー、メールボックス

団体のお困りごとに答えます!

活動支援「夢の実支援金」…団体の立上げ、事業の拡充を資金面で応援します。

団体の運営課題の解決…事務力、広報力などのスキルアップ講座を開催しています。

その他ホームページ、SNSでさまざまな情報発信をしています。

社会課題に取り組んでいる活動をアピールしています!

市民活動の紹介や被災地復興支援のイベント、市民社会講座やフォーラムを開催しています。

何かしたい!役立てたい!という思いに答えます!

ボランティア情報サイト v-info…ボランティア情報を発信しています。

みのお市民活動グループガイド…NPO・市民活動を紹介する冊子を発行し、情報提供しています。

当法人のネットワークで、いろいろな分野をつなげます!

市民活動と企業、店舗、学校などと連携することで、強みを活かした活動につながります。

