

【特集 サポセン講座～AI 活用で事務力アップ講座～】

今話題のChatGPTをはじめとする「生成AI」。名前は聞いたことがあっても、「どうやって使うの?」「何ができるの?」と疑問に思っていないですか?

今回のサポセン講座は、令和7年度NPO強化による地域活性化事業として、ふくしま地域活動団体サポートセンター運営のもと、講師に株式会社ソーシャルスピーカー代表取締役の久野雅己氏を招き、「AI活用で事務力アップ講座」を開催しました。

会場及びオンライン参加者計27名が、生成AIの基礎から注意点、活用法までを実践形式で学びました。参加者は生成AIについての正しい知識を学ぶことで、仕事や日常に“賢く使う”コツを身につけました。

場所 市民交流センターtette ルーム1-1 日にち 令和7年11月12日(水)



生成AIでイラストを作成

生成AIを活用して冷蔵庫の残りものでレシピを作りました

参加者は実践形式で学びました

SDGs特集⑧ 身近なSDGs その5



令和7年度須賀川市男女共同参画講演会  
SDGs目標5番「ジェンダー平等を実現しよう」

令和8年2月7日、市役所本庁舎大会議室で、講師に福島県男女共生センター次世代スクールプロジェクト担当の津田恵氏を迎え「市男女共同参画講演会」を開催しました。「ジェンダーから『普通』を考える」をテーマに、ジェンダー平等やお互いを大切にするために必要なことについて、参加者と一緒に理解を深めました。

また、会場ではサポセン登録団体の「須賀川手話サークルあゆみ会」、「要約筆記通訳すかがわ」の皆様にもお手伝いいただきました。

●ジェンダー平等とは?

一人ひとりの人間が、今までの社会や文化の中に存在していた「男らしさ」や「女らしさ」ととらわれず、平等に責任や権利や機会を分かち合い、あらゆる物事を一緒に決めることができます。

◆今日から個人でできるちょっとしたこと

①「女らしい」「男らしい」「女なのに」「男なのに」という言葉を使わないようにする

②「大きい主語」に注意する

- ・普通は…、みんなは… ⇒ 私は
- ・ゲイの人って… ⇒ ○○さんって
- ・男は…、女は… ⇒ 私は、○○さんは

③ジェンダー不平等について知る

差別は思いやりのないからではなく、知識不足が原因

「自分らしさ」「その人らしさ」を大切に、みんなの力で誰もが生きやすい世の中にしましょう

《参考》令和7年度須賀川市男女共同参画講演会「ジェンダーから『普通』を考える」より



【サポセンからのお知らせ】

令和8年4月1日(水)使用分より、各団体等に対する公共施設使用料の減免割合が免除(100%)から50%に変更になりますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

令和8年4月1日(水)から市民活動サポートセンターの相談窓口が市役所本庁舎生活環境課内(TEL0248-94-4432)に変更となります。

須賀川市民活動サポートセンター(須賀川市民交流センターtette1階)

〒962-0845 須賀川市中町4-1

TEL.0248-94-4432 FAX.0248-73-4410 <https://s-tette.jp>

市民活動に関する相談 9:00～17:00

交流スペースの使用 9:00～21:00(日、祝日は20:00まで)

サポセンだよりをwebでご覧になる方は  
こちらから(イベント詳細もこちらから)



須賀川市民活動サポートセンター  
サポセンだより



表紙

須賀川地方ユネスコ協会・西袋コミュニティセンター合同講座  
「中国の朝ご飯を食べてみよう」

令和7年11月29日、市民交流センターtette・3Fクッキングルームで、講師にサポセン登録団体の「つばさ～日中ハーフ支援会」の方を迎え、須賀川地方ユネスコ協会・西袋コミュニティセンター合同講座を開催しました。

「中国の朝ご飯を食べてみよう」と題し、参加者が中国の食文化に触れながら料理を楽しみ、他文化について学ぶ貴重な機会となりました。クッキングルームには美味しそうな料理が次々と並び、参加者は料理と食を楽しんでいました。

特集

～市民のチカラ～ ・須賀川市の防災を考える会

～サポセンレポート～

・童謡の会「カナリヤ」 ・つばさ～日中ハーフ支援会

・第49回子どもの祭典に参加 ・市民活動サポートセンター(第17回サポセンカフェ)

特集 ～サポセン講座～ AI 活用で事務力アップ講座～  
～SDGs 特集⑧ 身近なSDGs その5～

# 市民のチカラ 須賀川市の防災を考える会



防災教室1



防災教室2



防災訓練の様子1



防災訓練の様子2

## 活動の きっかけ

2011年、東日本大震災で被災したことで、地域の皆様に防災に関する正しい知識を知っていただくことの重要性を感じました。そこで、防災士の資格を持っている方々に声をかけ、市などの関係機関と協力・連携し設立に至りました。

## 主な活動

私たち須賀川市の防災を考える会は、地域の皆様に防災に関する正しい知識と技術を身に付けていただくため、町内会や自主防災組織が実施する防災訓練に参加し、講習会などを開いています。また、県、市が実施する防災訓練に参加し、各コミュニティセンターや小・中・義務教育学校での防災教室で講師を務めています。このような日頃の活動を、サポセンフェスティバルの展示にて報告し、幅広く活動内容を市民の方に知っていただくため、地域に根ざしたさまざまな防災についての活動を続けています。

## 活動の中で よかったこと

活動を通して良かったことは、段々と市民の方の間に、防災に関する考え方が深まっていることが、大きな励みになります。特に、講習会などで、参加者にもっと学びたいという方や、是非うちの団体向けにも講習を開いて欲しいという要望があった時は、私たちにとって大きな喜びです。

## 今後の抱負

これからも、地域に寄り添いながら、誰もが安心して暮らせる防災に強いまちづくりに貢献していきます。一番大切なことは、自分の生命(いのち)は自分で守るということです。皆様に、そのような意識を常日頃から持ってもらえるようにしたいと切実に思っています。また、防災に関する知識を深めながら、地域とともに取り組む力を高め、防災に強いまちづくりにするべく、活動にも引き続き力を入れていきます。

## サポセンレポート

今号では令和7年9月からの活動をお届けします。各団体とも、様々な工夫を凝らしながら活動を行っています。各団体の活動に興味のある方は、サポートセンターへご連絡ください。

### 01 童謡の会「カナリヤ」 「月1回の日曜日に」



童謡の会「カナリヤ」は、月1回、日曜日に市民交流センターを会場に「童謡をうたう会」を実施しています。歌の情景を思い浮かべながら、ピアノの音色にあわせて楽しく歌っています。また、今年度からは介護施設等への慰問活動を行っています。

場所 市民交流センターtette  
日にち 月に1回日曜日

### 02 つばさ～日中ハーフ支援会 「中国ダンス教室」



つばさ～日中ハーフ支援会は、日本と中国の子供たち及び親たちの交流の場を作り、互いの文化を理解し合うことを目的に活動しています。毎週火曜日に、日本語教室と中国ダンス教室を開催しています。だれでも自由に参加できます。

場所 市民交流センターtette ほか  
日にち 毎週火曜日

### 03 「第49回子どもの祭典」に参加! サポセン登録団体12団体

「第49回子どもの祭典」が開催されました。サポセン登録団体からは、12団体が工夫をこらしたブースを出展し、子どもたちと交流を深めることができました。【奥州須賀川太鼓保存会(松明太鼓小若組による演奏)】【須賀川かるた愛好会(百人一首)】【須賀川シニアリーダーズクラブ(バルーンアートプレゼント)】【須賀川市の防災を考える会(防災あそび)】【須賀川市婦人会連絡協議会(ものづくりコーナー)】【須賀川手話サークルあゆみ会(手話でこんにちは、手話ソング)】【須賀川地区BBS会(フラダンス)】【須賀川地方ユネスコ協会(ペットボトルで空気砲を作った当てるゲーム)】【要約筆記通訳すかがわ(ステージ発表での音声情報を文字にかえて伝える)】【須賀川赤十字奉仕団(手作りボウリングで)】【ヒッポファミリークラブ須賀川(多言語・国旗クイズ)】【須賀川地区保護司会(ペットボトルでオリジナルマラカスをつくらう)】

場所 市民交流センターtette、翠ヶ丘公園エリア  
日にち 令和7年10月12日(日)

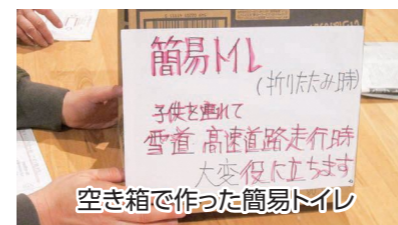


バルーンアートプレゼントの様子

### 04 須賀川市民活動サポートセンター 「第17回サポセンカフェ」



スリッパ



空き箱で作った簡易トイレ



枕

「サポセンカフェ」は、市民活動サポートセンター登録団体間の交流及び情報・意見交換を目的として年2回開催しています。おいしいコーヒーを飲みながら他団体の方と談話を楽しみつつ交流を深めることがコンセプトとなっています。今回は、「他団体の活動を体験してみよう!」をテーマに、登録団体6団体10名が参加しました。「須賀川市の防災を考える会」から3名を講師に迎え、防災グッズとして、枕、スリッパ、箱などを新聞紙で作ることにチャレンジしました。特に、足のサイズに合わせてスリッパのサイズを変えられることに、興味深そうにしていた参加者の方が多く見受けられ、体験後のアンケートでは、参加者のほとんどが、今回のカフェの内容について、「大変役に立つ」と回答し、有意義な時間を過ごされていました。

場所 市民交流センターtette ルーム3-2  
日にち 令和8年2月4日(水)