

ばれっと

2010
3月
No.127

■ すぽっとらいと

仙台市地域活動栄養士会

「食足りて病多し」を予防するために！

■ アラカルト

市民活動お役立ち情報

会計入門編

- サポセン日記
- お知らせ
- イベント紹介

家計簿からはじめる！
NPO会計初級編



目印は「サポセンへ行こう！」の
白いのぼりです。

昨年10月からサポセンの前に登場した、「サポセンへ行こう！」の白いのぼり。

電話で「サポセンの場所を知りたい」とお問い合わせがあっても、今までは施設が目印が無かったので、お伝えするのが大変でした。今では胸を張って「白いのぼりが目印です」とお伝えできるようになりました。

すぽっとらいと

◆市民活動サポートセンターを活用している団体にスポットをあて、その活動の様子や運営のノウハウをご紹介します。

「食足りて病多し」を予防するために！！ 仙台市地域活動栄養士会

市民の健康増進のためや各世代に対して食育活動を日々行っている、仙台市地域活動栄養士会。今回は代表の後藤礼子さんと子どもの食事研究グループの代表である佐藤京子さんにお話を伺いました。

● 活動を始めて40年

会の歴史はとても古く、1969年（昭和44年）10月に、仙台市が在宅の栄養士を掘り起こし、研修を行った事がきっかけで、「仙台市在宅栄養士の会」としてスタートしました。その後、2003年（平成15年）7月に「仙台市地域活動栄養士会」（以下、栄養士会）に名称を変更しました。現在の会員数は約70名です。

立上げ当初は、栄養士と調理士の違いも理解してもらえず、知名度もなく、活動も勉強会を中心としたものでした。現在は、成人病の多様化や飽食の時代になり、食に対する市民の関心が広がり、高齢者の食事、介護食、各種治療食などの分野から研修や講師依頼が来るようになりました。さまざまな分野からの依頼でも栄養士会の枠にとらわれる事なく、フリーの立場で動ける事が、やりがいのある活動につながっています。



▲ 食育フォーラムへ参加した時の様子

● 専門の知識を活動に活かす

会員全員が管理栄養士か栄養士の資格を持っており、ほとんどがフリーの立場で仕事を行っています。保健所の訪問栄養相談員をしている会員が多く、その他、市民センターや仙台市ガス局の料理教室の講師、病院の栄養指導、メタボリックシ

ンドロームの特定検診の専門会社からの委託による栄養指導員、各種専門学校の講師、小・中学校や企業での栄養講話や調理実習の講師など多岐にわたって活躍しています。各々自分の仕事と活動を両立させながら、この会を運営しています。運営費はすべて会費（年間5,000円）のみで、補助金ももらっていません。依頼に対して各人がフリーの立場で、すばやく細やかな対応ができ、多分野に渡って活動できる環境に魅力を感じて入会される方が多いそうです。

● 5つのグループで構成

栄養士会は、それぞれのテーマや興味に合わせて、5つのグループに分かれて活動しています。

①介護食研究グループ

メタボリックの予防を含めて、介護食に関する最新情報を提供し、公開講座を年一回（2日間）開催。市民にむけた、バランスのとれた食事の調理実習を行っています。

②子どもの食事研究グループ

子どもたちが、何を摂ったら良いか、何を摂らない方が良いのかの判断が自分自身でできる子どもに育てるために幼児期の食の改善のために活動しています。

③自主企画グループ

貧血・骨粗しょう症・高脂血予防教室・糖尿病教室等の食事療法教室・町内会むけの健康教室・子どもの料理教室・基礎料理教室などの各種イベントや教室を企画立案し、「在宅栄養士」の自営・開業のための支援活動を行っています。

④食と運動研究グループ

仙台市で活動している管理栄養士、栄養士および健康運動指導士のグループ。健康情報の氾濫し

団体紹介

仙台市地域活動栄養士会

仙台市在住の管理栄養士・栄養士の会で、糖尿病教室、食と運動に関する研修会、高齢者介護食に関する研修会、子どもの食育活動などを通じて、会員相互の資質向上や仙台市民の健康増進の為に、日々活動しています。

各グループが月一回の研修会を中心に様々な活動を行っています。例えば、子どもの食事研究グループは、託児付料理教室を年1回、ボランティア活動として、子育て応援キッチンの開催、各種イベントへの参加、食に関するアドバイス、仙台市ガス局料理教室への講師派遣など、幅広い分野で活躍しています。



▲ 親子でクッキング食育講座の様子

■ 設立 1969年10月

■ 連絡先

TEL&FAX 022-392-7038
(代表：後藤)

ている中、近年、注目されている栄養と運動の関わりを通し、広く市民の健康づくりのサポートを目指して活動しています。

⑤調理実習研究グループ

各種料理教室に於いて個々のメンバーが依頼者のニーズに的確に対応できるように、栄養士、調理技術者としての質の向上を目標に研修を積んでいます。主な依頼先は、市民センター、小学校、児童館、社会学級や仙台市ガス局の料理教室などです。

以上のような各グループの活動の他にも、栄養士会として、食育フォーラム参加などボランティア活動も行っています。

また、現在活動されている「男の台所（賢和会）」の立上げ相談を受け、料理教室実施のためのノウハウに積極的にかかわり、団体の立上げに貢献しました。賢和会とは、定年退職後の男性を中心に、高齢者の配食サービスに取り組むボランティアグループとして発足し、その後、高齢男性が食事を作れずに困っている現状を知り、約一年かけて料理を学ぶ講習会「男の台所」を始めた団体です。賢和会と同様に、大野田幼稚園クッキングサークルの立上げにもかかわりました。両団体とも立派に活動が続き「大変嬉しく思っています」と代表の後藤さんは話されていました。

● 市民の健康を守る

活動を始めて昨年40周年を迎えたので、今後は各グループの最新の活動や、各グループが企画・開発したレシピをまとめた記念誌を発行したいそうです。また、将来ホームページを立上げ、団体の活動だけでなく、市民の健康に役立つ様々なレシピを紹介していきたいと話されていました。



取材を終えて…

市民の健康増進のための、市の健康に関する事業に協力すると共に、自己の資質向上のための研修も行いながら、食に関するあらゆるニーズに応えていく姿勢は、とても頼もしく感じられました。仙台市民の健康を守るという使命感と誇りを持って活動されている事に、今後も期待します。

(担当：伊藤 香)

サポセンの ココが使える！

■サポセンをフル活用！

予算的に外に事務局を構えることが出来なく、その分、サポセンの存在は非常にありがたく、利便性が良く、利用料金も安く、交流サロンはいつでも使えることがとても助かります。現在はロッカーとレターケースも利用しており、講座の申し込みなど外部からの連絡等に大いに役立っています。

アラカルト

◆市民活動に役立つ情報やサポセンで開催された講座や事業の報告など、毎月いろいろなテーマでお送りします。

【市民活動お役立ち情報】

会計入門

NPO法人会計の本はたくさんありますが、立ち上げてから間もない、小さな団体の会計に応用するには、少し難しいようです。今回は架空の団体をモデルにしたストーリー仕立てで、小規模な団体の会計のコツについてご紹介します。

家計簿からはじめる！
NPO会計入門

今回登場するのは、

「昔遊びを伝える会（架空団体）」

主婦5人のグループ。子どもたちに日本の伝統的な遊びを伝えるために集まりました。幼稚園・保育所、児童館などで子どもたちを対象に昔遊びを教えたり、紙芝居・人形劇を見せたりしています。ときには、お母さん達の悩み相談に応じることもあります。みんな子ども好きで、子育ての経験や得意の手芸を活かし、楽しみながら活動をしています。

■ 会計ははじめの一步

～まずは出納帳を作りましょう～

活動で使う小道具製作などにお金が必要なので、毎月一人500円ずつ会費を徴収することになりました。

さて、団体の会計担当になったA子さん。初めてのことなので、なんだか不安になってしまいました。「サポセンで相談にのってくれるって訊いたから、行ってみよう！」と、窓口に行ってきました。

A子さん

会計って、何をしたらいいのかしら？どんなふうに管理したらいいの？おこづかい帳や家計簿はつけたことあるけど、経理の経験なんてないし…



＜サポセンスタッフ＞

「まず、今手元にあるお金がいくらあり、それが何に使われているかきちんと管理するのが会計の仕事です。お金の収支を記録するものは、市販の家計簿などを使ってもいいし、ノートに線をひいてオリジナルのものを作ってもいいでしょう。

その際には、あとで収支計算書をつくるための、どんな支出が予想されるか、勘定科目（消耗品費、交通費などの名目を表すもの）を立てて考えることも大事ですね。一般的な勘定科目は大体決まっていますが、団体の活動に応じた、科目の追加ができます」

A子さん

活動中に、個人がお金を立て替えることも多いのですが…

＜サポセンスタッフ＞

「その都度精算をすると煩雑になってしまうので、活動日の中で精算日を週に1度とか、月に1度などと決めておくと、会計担当者の負担が減りますよ。

領収証のない支出は、団体内部で『支払証明書』『交通費清算書』のような書類を作成して、立替者が署名押印して精算するといいと思います」

【ポイント】

- ・まずはお金の出入りを記録するための出納帳を作る。
- ・個別の立替金に対しては、活動日に合わせて精算日を決めておく。

■ こんな時、どうする？

～謝金・交通費をいただいたら～

ある時、出前先で「今日はありがとうございました。これ、少ないけど謝金です」と5,000円をいただきました。今まで謝金なんてもらったことがなかったので、メンバーたちは困ってしまいました。

A子さん

このお金どうしたらいいの？ちょうどメンバーが5人だし、一人1,000円ずつ分けてしまってもいいのかしら？



<サポセンスタッフ>

「市民活動団体の場合、団体に入ったお金は、メンバーで分配せず活動のために使います。今回のように団体宛にいただいたお金は収入として計上し、次の活動費に充てることになります」

A子さん

あの～、現金と出納帳の残高が合わないときは、どうすればいいんですか!?

<サポセンスタッフ>

「ちゃんと調べた上で、もし原因がわからない不足が出た時には、個人のお財布から補填するのではなく、『不足金』として『××円』と記録しておきましょう。定期的に現金と出納帳が合っているかを確認することが、過不足や不明金を早く見つけ、お金の出し入れの確認にもなります。

収入や支出の回数が増えると、お金の動きが頻繁になります。現金と出納帳に記入してある残高を常に合わせておくことを忘れないで下さいね」

【ポイント】

- ・ 団体宛にいただいたお金（謝礼や交通費）は、収入として計上し次の活動費に充てる。
- ・ 定期的に現金と出納帳の残高が合っているか確認する。

■ やってて良かった！
～会計情報の活かし方～

活動に興味を持つ人が出てきて、メンバーが10人になりました。メンバーが増えたことで会費収入も少し増えました。

ある時、メンバーの1人から、「毎月集めてる会費って、どう使ってるの？本当に500円も必要なの？」という質問が出てしまいました。

A子さん

会費に疑問を感じる人が出てくるなんて、今までの入出金は、出納帳に記入しているけど、これを見せるだけでいいのかしら？



<サポセンスタッフ>

「会計は日々のお金の流れを付けていくだけではなく、1年間の収入・支出をまとめ、会員などに報告する必要があります。この報告のために1年分の収支をまとめることを決算と言います。これにより、会費などの収入が適切に使われていたか、会計担当の不正がないことが証明できます。

また、決算を行う事により、1年間のお金の流れが把握でき、次年度の予算立てや事業計画を立てることに役立ちますよ」

【ポイント】

- ・ 入出金を記録するだけでなく、会費や寄付を払った人に対して収支報告をする必要がある。
- ・ 決算を行う事により、次年度の予算立てや事業計画を立てやすくなる。

今回の相談は、活動が始まったばかりで収入も少なく規模も小さい団体です。今後活動が大きくなってくれば、決算書はより大きな意味を持てきます。

会計というと、お金のやりとりの記録というイメージがあります。しかし、決算書から、事業の内容が分かり、その団体を知るツールにもなります。このような活動の分かる決算書を積極的に社会へ公開していくことが、団体の信頼へとつながるのです。

小さなことからコツコツと取り組むことが、大きく羽ばたくための秘訣なのだと思います。

(担当 菅野 祥子)

<参考文献> これらの本は、サポセンの図書コーナーで借りることができます。

①ウサギもカメもよくわかる NPOの会計 (改訂版)

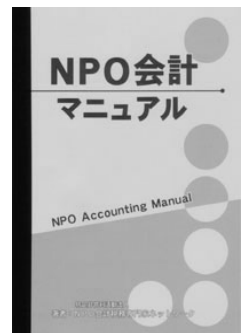
発行：(特活) まちづくり情報センターかながわ アリスセンター



②NPO会計マニュアル

著者：(特活) NPO会計税務専門家ネットワーク

発行：(特活) 杜の伝言板 ゆるる



サポセン 日記

事務用ブース・インキュベート相談

サポセンの7階。交流サロンの奥にあるパーテーションで区切られた部屋には、市民活動共同事務室(以下「事務用ブース」)があります。入居期間は最長3年間。この間、サポセンは事務所をお貸しするだけでなく、半年に一度「インキュベート相談」を行っています。聞きなれない言葉ですが、インキュベートとは、卵が孵化するという意味です。では、どんなふうに関係が行われているのでしょうか。

●12月×日 相談1ヶ月前

まず入居団体へ向け、「事前ヒアリングシート」をお送りします。シート項目は、

- ①活動で困っている事
 - ②今後の活動の目標
 - ③退去後の予定と準備
- の3点です。

●1月×日 相談1週間前

各団体から「事前ヒアリングシート」が戻ってきました。提出いただいた「事前ヒアリングシート」の内容を基に、担当スタッフは情報収集をし、アドバイスやサポートがよりの確に出来るように備えます。

●1月×日 インキュベート相談当日

いよいよ相談会当日です。「事前ヒアリングシート」の3つの項目に基づいて話し合いを始めます。今回の相談団体のAさんは、団体の課題として「会員同士の情報共有があまりうまくいっていないこと」をあげていました。「どんな情報を共有したいのですか?」「情報共有ができていないことで、どんな問題が起き

ていますか?」スタッフと一緒に、一つひとつ整理し、確認していきます。

するとAさんは、会の方向性を再確認し、それを会員で共有する必要があることに気づいた様子。今日の相談でまとめたことは「次回の理事会で参考にしたいと思います」と一歩前進。相談は1時間程度で終了しました。

▼担当スタッフから

入居1年目は、事務所を持ち事業も拡大していく中で新しい事業についての相談。2年目、3年目になると、事務用ブースを退去した後、次の事務所をどうするか

の相談が増えてきます。しかし課題は、団体によって様々。サポセンでは、入居期間中団体がより発展し、大きく羽ばたいていけるようお手伝いしていきます。



(担当 高橋 陽佑)

お知らせ ●○●

[市民活動シアター3周年記念イベント] 呼吸するお寺、胎動するシアター 異質が出会い・交流する場・應典院(大阪)に学ぶ、サポセンシアターの未来とは

市民活動シアター・オープン3周年を記念して、大阪で寺院における芸術文化の先進的な取り組みを行っている、浄土宗寺院・應典院の取り組みから、市民活動シアターのこれからの可能性について語ります。

◆ゲスト

山口 洋典さん(浄土宗 應典院 主幹)

◆パネリスト

八巻 寿文さん(せんだい演劇工房10-BOX 二代目工房長)
柿崎 慎也さん(Feslab代表)

●日時 2010年3月12日(金)

19:00~21:00

●場所 仙台市市民活動サポートセンター
B1階 市民活動シアター

●定員 60名(先着順)

●参加費 500円(1ドリンク付き)

■問い合わせ・申し込み先

仙台市市民活動サポートセンター
TEL 212-3010 FAX 268-4042

3月の イベント紹介

■サポートセンターで行われる、参加者募集中のイベントを紹介します。
 ■原則として各団体に提出していただいた文章をそのまま掲載しています。
 ■毎月5日締め切りで、翌月サポートセンターを会場に開催するイベント情報を募集しています。掲載をご希望の方はお問い合わせください。

●貸室での催し物

開催日時	イベントタイトル	貸室	参加費	主催/問い合わせ先
3月2日・9日・ 16日・23日・ 30日(火) 15:30～17:00 19:00～20:30	「うつと不安の自助グループ」 午後のコース(PM3:30～) 夜のコース(PM7:00～)	研修室1 (2日の夜 のみ研修 室4)	2,000円 (事前申込不要)	はあとランド Tel&Fax:022-348-8262 (佐藤弘司)
3月14日(日) 13:30～15:30	自分でできる!こころのセルフケア バッチフラワーセラピーミニ講座 体験ボトル作成付き	研修室3	資料・リユースの 体験ボトル付 2,000円 (事前申込必要)	バッチネットワーク・東北 Tel&Fax:022-378-0832 (村上) Email:Murakami@asakaze.net
3月16日(火) 10:00～11:45	親業セミナー 「新学期を迎えて」 ～子どもを伸ばす上手なコミュニケーション	研修室1	500円 (事前申込不要)	PETフォーラム Tel&Fax:022-281-0858 (石田) http://www.k3.dion.ne.jp/~smile55/
3月17日(水) 19:00～20:30	NPOのための広報写真講座 「伝わる写真とは」	研修室2	1,000円 (事前申込必要)	NPOメディアデザインサポート Tel:090-3049-0613 Fax:022-224-5308
3月18日(木) 10:00～16:00	政治家や経済界にも支持される村山幸徳 氏の風水がついに来仙超一流の技術を解 り易く誰でも学べます	研修室5	5,000円 (事前申込必要)	仙台気学塾 Tel:080-3338-8903 (遠藤)
3月18日(木) 13:00～18:00	平成21年度サービス開発プロジェクト促進 事業～ビジネスプラン発表会～	セミナー ホール	無料 (事前申込不要)	宮城県中小企業団体中央会 Tel:022-222-5560 Fax:022-222-5557 (間、牧野)
3月27日(土) 13:00～15:30	第6回仙台青葉ライオンズクラブ 「NPO公開コンペ2010」 (NPO活動助成事業)	セミナー ホール	無料 (事前申込必要)	仙台青葉ライオンズクラブ Tel:022-221-3300 Fax:022-221-3308 (事務局 木村栄子)

●市民活動シアター(B1F)での催し物

開催日	イベントタイトル	時間	入場料など	主催/問い合わせ先
3月5日(金)	国際活動 大交流会	18:30～20:00	500円	財団法人 仙台国際交流協会 Tel:022-265-2480 Fax:022-265-2485 (堀野)
3月7日(日)	葛西暉武ライブ	15:00～17:00	3,500円	葛西暉武 Tel&Fax:022-267-6335 (葛西)
3月19日(金)	新井英一ライブ in 仙台	開場18:30 開演19:00	4,000円	新井英一ライブ企画 Tel:022-378-5175 Fax:022-377-1747 (楢山)
3月21日(日)	Ra.E.c.o.～Scramble LIVE～	開場14:30 開演15:00	700円	Ra.E.c.o. Tel:090-1931-0945 Fax:022-244-5386 (伊東)
3月22日(月)	2009年度“ジャズ・ディスク大賞ニュースター 賞”受賞記念 片倉真由子トリオライブ	開場14:30 開演15:00	前売4,000円 当日4,500円 高校生以下 2,000円	片倉真由子後援会 Tel:070-5620-5025 (MayBreeze企画)
3月28日(日)	自死予防対策 「こころや県民フォーラム」	13:00～16:30	無料	NPO法人博英舎・こころや Tel:022-728-8343 Fax:022-728-8156 (高橋)

主催イベントのお知らせ



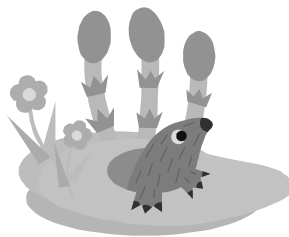
<申込み> TEL 022-212-3010

日時	イベント内容	会場	料金
3月12日(金) 19:00~21:00	○市民活動シアター3周年記念シンポジウム 「呼吸するお寺、胎動するシアター」 異質が出会い・交流する場・應典院(大阪)に学ぶ、 サポセンシアターの未来とは 市民活動シアターのオープン3周年を記念して、大阪で多彩な芸術文化的活動をしている、浄土宗寺院・應典院の取り組みを紹介し、市民活動シアターのこれからについて共に考えるパネルディスカッションを行います。	市民活動シアター (B1F)	500円 1ドリンク付 (事前申込必要)
3月13日(土) 10:00~16:00	○出前サポセンin宮城野区高砂市民センター 10:30~11:30 NPOミニいろは塾(要申込) 13:30~15:30 地域交流タイム	高砂市民センター	無料

仙台市シニア活動支援センターからのお知らせ

<申込み・問合せ> TEL 022-217-3983
仙台市シニア活動支援センター (サポセン3階)

日時	イベント内容	会場	料金
3月13日(土) 10:00~18:00	◆専門相談 仙台の歴史や文化に関する知識を活かした、ボランティア活動をしてみませんか?	研修室1 (3F)	無料 (事前申込必要)
3月23日(火) 13:00~20:00	◆セカンドライフ相談 テーマを定めず、セカンドライフの相談に、個別/グループで相談員が幅広く応じます。	研修室5 (4F)	資料代500円 (事前申込必要)



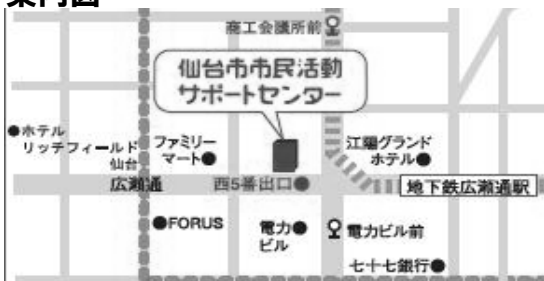
5月号の「ぱれっと」から、リニューアルします!

新年度の5月号(4月発行)より、ぱれっとの内容をリニューアルしてお届けします。今まで以上に、仙台市内の市民活動団体・NPOの旬な情報をお届けできるよう、現在刷新中です。お楽しみに!

■ 仙台市市民活動サポートセンターとは

さまざまな分野の市民活動団体やNPO、ボランティアなど、非営利で公益的な活動をしている人たちが、これから活動しようと考えている人たちのための拠点施設です。

■ 案内図



○当施設に駐車場・駐輪場はございません。お車や自転車でお来館される方は、周辺有料駐車場・駐輪場をご利用ください。

注)路上駐車は周辺の迷惑となりますのでおやめください。

○ご来館の際は、公共交通機関をご利用ください。

[最寄のバス停]

電力ビル前、商工会議所前、広瀬通一番町前、地下鉄広瀬通駅前

■ 開館時間

○平日 午前9時~午後10時

○日曜・祝日 午前9時~午後6時

■ 休館日のお知らせ(施設点検等のため)

3/31 4/28

■ 編集後記 ◆すぽとらいとで紹介した、仙台市地域活動栄養士会さんの活動歴が40年というのは、今回取材をして初めて知りました。何事も聞いてみないと分からないものですね。(内川)
◆会計といえば、学生演劇をしていた時「どんぶり勘定」と呼ばれた担当者がいました。いや、あくまであだ名であって、きちんとしてましたよ、多分。・・・やっぱり収支報告は必要ですね。(菅野)

発行:仙台市市民活動サポートセンター

〒980-0811 仙台市青葉区一番町四丁目1-3

TEL:022-212-3010 FAX:022-268-4042

ホームページ <http://www.sapo-sen.jp>

発行日:2010年2月26日

編集:特定非営利活動法人 せんだい・みやぎNPOセンター

編集人:内川奈津子 菅野祥子

仙台市市民活動サポートセンターは、特定非営利活動法人せんだい・みやぎNPOセンターが仙台市の指定管理者として、管理運営を行なっています。[指定管理期間:2007年4月1日~2010年3月31日]