



ぜひご家庭でもお読みください

## ランチタイムにできる社会貢献

Save Nepal

●ヘルシー・オイシイ×チャリティ!  
ランチタイムに社会貢献

●インタビュー  
私達に問いかけるネパールからのメッセージ  
長谷 純さん (株式会社阪急阪神エクスプレス 取締役専務執行役員)

●グループ従業員の  
ボランティア活動レポート

●阪急阪神 未来のゆめ・まち基金  
助成対象団体レポート

ソーシャルグッズ  
読者プレゼント

詳しくは裏表紙へ

## こちら事務局

約1ヶ月で9,301冊の古本が集まりました!!  
ゆめ・まち古本チャリティ ご報告

ご協力いただいたグループ従業員の皆さまのお気持ちを、国際協力NGO「シャプラニール」へお届けいたしました!たくさんのご協力、誠にありがとうございました。

48社 123拠点で回収総数9,301冊  
古本市での募金も含めると総額173,535円の寄付に!

【寄付先】(特非)シャプラニール=市民による海外協力の会  
寄贈した古本は換金され、以下の活動に使われます。  
・東日本大震災被災地支援 ・南アジアの児童労働の改善支援 など

### 古本市来場御礼!

チャリティ古本市へのご来場もありがとうございました。阪急電鉄本社ビル会場・阪神電気鉄道本社ビル会場でたくさんの方のお気持ちをいただきました!

「社会貢献ポイント制度」で気軽に楽しく社会貢献♪  
貯めるだけでお手軽チャリティ&自分へのごほうびにも!

従業員向けのゆめ・まちイベント会場で見かける「ポイント申請ブース」。申請するごとに、社会貢献ポイントが貯まっていきますのでぜひご参加ください!

### おすすめのポイント活用法!

●忙しいあなたに…ポイントを貯めるだけでできるお手軽チャリティ

例えば100ポイントで、六甲山に苗木を1本寄贈できます♪  
「六甲山に緑を届ける!」を目標に、  
少しずつポイントを貯めてみませんか?

●ボランティアを頑張るあなたに…自分へのごほうび

ポイントは食べ物や雑貨など、  
事務局おすすめのフェアトレード商品に交換できます♪  
プライベートのボランティアも、申請でポイントがつかます。  
ポイントを貯めて自分へのごほうびはいかがですか?



秋から冬には、ランチタイムに職場で気軽にお楽しみいただける  
チャリティイベントを開催いたします!  
詳細はP1~2をご覧ください♪皆さまのご参加、お待ちしております!!

ゆめ・まち基金 ご協力をお願い  
「まち」と「こども」の未来のため、力をお貸しください!

里山保全、清掃活動、障がいや病気などの  
困難な状況にあるこども達の支援など。どの  
まちにも、アツい気持ちで活動する市民団体  
がたくさん☆「1月89円の募金」で、そんな団  
体を支えてくださる方、大募集です!会社も同  
額を上乗せ寄付するので、皆さまの善意は2  
倍になって、市民団体に届きます!



参加用紙を  
10月に職場へ  
お届けします。

ソーシャルグッズ  
読者プレゼント

5名様  
に  
プレゼント



丸の内タニタ食堂  
~行列のできる500kcalの  
まんぷく定食とお弁当~



ヘルシーランチのレシピを  
覚えて特設サイトの  
「カロリーオフ宣言!」  
(※2ページ)にご参加を!

大人気のタニタ食堂  
健康レシピを大公開!

世の中に大ブームを巻き起こした  
“タニタレシピ本”の第3弾。丸の内タ  
ニタ食堂で、実際に提供されている  
週替わり定食をはじめ、お弁当や低  
カロリースイーツのレシピが満載で  
す。また“健康偏差値”が上がるタニ  
タ式の食事法や健康のための基  
本ルールなど、日常生活の知恵など  
もあって、読み応えたっぷり。調味  
料の分量換算表や、食材の分量目  
安など料理の基本もおさえている  
ので、料理初心者にも安心です。

出版社/大和書房 著者/タニタ  
価格/1,234円(税込)

ご希望の方は下記事務局までメールでお  
申込みください。メール件名を「タニタの本  
希望」とし、本文に「氏名」「所属会社・部  
署名」「送付先の住所・電話番号」「ゆめ・  
まち・みらいの感想」を明記してください。

応募締切:2015年10月31日(土)

### 編集後記

ランチタイムのチャリティ企画は、阪急阪  
神エクスプレス様を通じたネパールから  
の支援依頼に心を動かされた。社会貢  
献担当の若手メンバー達が考えました。  
ぜひご協力ください!(相良有希子)



多くの方にご協力いただいた「ゆめ・まち  
チャレンジ隊」も無事に終わり、爽やかな  
秋がやって来ました。気付けば今年度も  
折り返し…月日の流れに負けないよう、  
公私共々、頑張ります!(平野里美)



### 阪急阪神 未来のゆめ・まちプロジェクト事務局

(阪急阪神ホールディングス 人事総務室 総務部 社会貢献担当)

shakai@hankyu-hanshin.co.jp

TEL: 06-6373-5086 FAX: 06-6373-5174

URL: http://www.hankyu-hanshin.co.jp/yume-machi/

※グループ従業員向けページの「ユーザー名」、「パスワード」は8984です。



「阪急阪神 未来のゆめ・まちプロジェクト」とは  
「未来にわたり住みたいまち」づくりを目指し、「環  
境づくり」と「人づくり」の分野で、グループ各社の  
社会貢献推進、市民団体の支援、従業員のボラ  
ンティア活動の応援の3つに取り組み当社グ  
ループの社会貢献活動です。

## Charity-2 \ 手軽に! /

### 期間限定の特設サイトへ! クイズ参加などが寄付になる

10~11月は従業員向け特設チャリティサイトがオープン。  
クイズやチェックシートなどバラエティあふれるコンテンツに、  
スマホやPCからぜひ参加してください。  
参加数×40円を、会社がネパール支援のために寄付します。

**参加方法：特設サイトでアクションに参加**

食に関する内容満載!

これで寄付  
になります

**アクション1 ~ アクション3** のいずれでも、会社が40円の寄付をします  
**1アクション=40円の寄付=こども1人分の栄養強化食品**



**アクション1** 世界の食糧事情クイズ

「知る」は、はじめの一歩。食べすぎを反省し、食生活を見直すきっかけにもなるはず。

出題は  
2週ごとに  
更新

**アクション2** カロリーオフ宣言

あなたはどんなカロリーオフを試していますか?食生活の工夫について、写真やコメントで投稿してください。あなたの一言が誰かの背中を押すかも!

**アクション3** ロハス度チェック

あなたの毎日は健康的ですか?環境のために何かしていますか?日常のカロリーオフや、持続可能な社会に役立つ「生活の知恵」を学びましょう。

●特設サイト 10/1(木)~11/30(月)「阪急阪神 未来のゆめ・まちプロジェクト」グループ従業員ページからアクセス!  
<http://www.hankyu-hanshin.co.jp/yume-machi/group.html> ※「ユーザー名」、「パスワード」は8984です。

**【寄付先】 認定NPO法人 国際連合世界食糧計画WFP協会「ネパール地震 緊急支援」**

世界の飢餓の撲滅をめざし、途上国で学校給食を提供したり、災害時の食糧支援を行うWFP国連世界食糧計画(World Food Programme)の公式支援窓口。ネパール地震緊急支援金は、「食糧・物流・情報通信」の3方向からの被災者支援に使用します。



グループ従業員  
どなたでも、どこからでも。  
ランチタイム、通勤の電車の中、  
寝る前に...ちょっとした  
時間を活用してください。

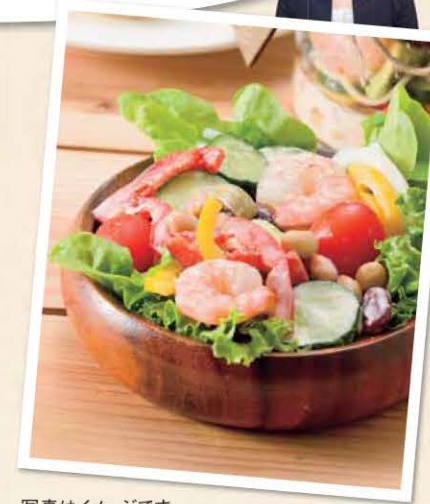
## Charity-1 \ おいしく! /

### カロリーオフで自分を健康に カロリーを贈って誰かを幸せに

食欲の秋ですが、  
中には食べ過ぎが気になる方も!?  
一方で、世界には飢餓に苦しむ人も多数。  
このアンバランスな状況、みんな  
「ちょっとだけ」変えてみませんか?

**自分のために** ヘルシーランチ

下記の社員食堂では、カロリー控えめのメニューを提供しています。おいしいヘルシーメニューを、食生活見直しのきっかけに♪



写真はイメージです。

**誰かのために** 募金

「カロリーを贈ろう!」食堂で1口40円の募金にご協力  
ご協力  
ください **40円=こども1人分の栄養強化食品**

日程	会場
11月の毎週月曜日	阪急電鉄本社ビル 2階食堂
11月の毎週木曜日	阪神電気鉄道本社ビル 10階食堂
11/6(金)、20(金)	阪急電鉄宝塚大劇場 G階食堂
11/13(金)、27(金)	阪急電鉄正雀工場 食堂

募金タイム  
11:30~13:30

「さやかな気持ち」が  
集まれば、大きな力!

※参加方法の詳細は各食堂でご案内

ネパール商品  
コーナーも  
登場!



スパイスの香り  
豊かなカレー



いろいろな味が楽しめる  
クッキー



それぞれ違う表情  
のフェルトベア

日程	時間	会場
12/7(月)	11:00~13:30	宝塚大劇場棟 統括大会議室
12/9(水)	11:30~14:00	阪急電鉄本社ビル 1階エコルテホール 同時開催:阪急電鉄人事部主催「障がい者による手作り商品販売会」
12/10(木)	11:30~14:00	阪神電気鉄道本社ビル 10階ホール 同時開催:阪神電気鉄道人事部主催「障がい者による手作り商品販売会」
12/11(金)	11:30~14:00	KHD東京ビル 8階会議室
12/16(水)	11:30~14:00	ハービスOSAKA 14階阪急交通社リフレッシュルーム
12/18(金)	11:30~14:00	大阪新阪急ホテル B2階従業員食堂別室

会場にはネパール支援募金箱も設置

## Charity-3 \ 楽しく! /

### 「学んでカエル!!」を合言葉に フェアトレード商品をお買い物



今回の目玉は  
「ネパール商品コーナー」。  
素敵な物を  
たくさんご用意します。

今年も種類豊富な  
フェアトレード商品を出張販売します。  
今回は、お買い物を通して社会貢献するだけでなく、「学んでカエル」がテーマ。  
「学んで買える」&「学んで帰る」ことができるよう、  
各会場ではフェアトレードについて学べるパネルを展示。  
また、買物を通じた被災地支援になるよう、「ネパール商品」も充実させます。

なぜ  
ネパール支援?  
その理由は  
次のページに!

4月25日に発生したマグニチュード7.8のネパール大地震は、私達の想像を超えた被害をもたらしています。今すぐ支援が必要なことも多く、今では110万人(※2015年7月28日時点)。少しでもできることはないだろうか...そんな思いから3つのチャリティ企画が生まれました。ランチタイムに気軽にできるプログラムばかりです。

# ヘルシー・オイシイ×チャリティ!

# ランチタイムに社会貢献

10~12月は  
食で社会貢献



アイテック阪急阪神 井阪 宣之さん  
日本ボーイスカウト日本連盟 堺第4団/堺市  
ボーイスカウト日本連盟に所属の団体。野外活動などを  
通じて、より良い少年・少女の育成を行っています。

### 自然と親しむことで、心身ともにたくましく。

未就学児から青年まで、幅広い層が集まる、堺市拠点のボーイスカウト団体です。仁徳古墳などの市内史跡を巡るハイキングやキャンプなどのアウトドア活動を主に行っています。年齢別に5つの隊があり、私は高校生を中心としたベンチャー隊を指導しています。幼かった子ども達が徐々に自立心を養っていく様子を見守れます。実は私も子どもの時から参加していて、活動歴は約30年。小さな頃から自然の中で培った経験や学びは、成人した今でもかけがえのない宝物です!



### 大東連合子ども会 /大阪市

支援金で子ども達の経験が広がり、たくさんの笑顔も。

ソフトボールや子ども祭りなど、大東の子ども達に色々な楽しみと経験を提供します。

阪神園芸  
辻本 誠さん

### 福井サン・ボーイ スポーツ少年団/茨木市

支援金で大会にも参加でき、活気に満ちた活動に

野球やレクリエーションで「太陽のように明るい子ども達」が育つように活動しています。

阪急電鉄  
柏木 隆弘さん



### 東Genkix(ヒガシ・ゲンキックス)/茨木市

子ども達は新しいベースボールに大喜び!  
小学生女子のキックベースボールチーム。大会に向けて日々練習中です。

阪急電鉄  
佐々木 孝治さん

### 浜風ミニバスケット ボール教室/芦屋市

老朽化していた備品を新しくでき、安心!!

ミニバスケットボールを通し、子どもに団体行動の大切さや人との交流の楽しさを伝えます。

阪急交通社  
森口 茂幸さん



### 尼崎ボーイズ /尼崎市

地域の清掃活動にも積極的に取り組む野球チーム

スポーツを通じて意欲や礼儀・マナーを育みます。支援金で道具も新調!

阪神電気鉄道  
玉沖 好広さん

# グループ従業員の ボランティア 活動レポート

2015 vol.3

従業員・OBの皆さまの参加する  
ボランティア団体に、会社が3万円を  
支援する「ゆめ・まち ええこと応援団」。  
昨年度の支援先と、参加従業員・  
OBの方のコメントをご紹介します。

## 市民団体の活動参加のススメ

### File 12 児童虐待を防ぐためにできること あなたの胸にオレンジリボン

2004年に栃木県で起きた虐待死事件をきっかけに始まった、児童虐待防止を掲げるオレンジリボンキャンペーン。虐待防止事業に充てる寄付(500円)をいただいた方へバッジをお渡ししています。オレンジ色は子ども達の明るく幸せな未来の象徴。子ども達のいのちと心を守る活動にぜひご協力ください。



寄付方法: 下記のURLよりオレンジリボンバッジの申込書をダウンロードし、下記のFAX番号までお送りください。受付次第、バッジと振込用紙をお送りします。電話でも受け付けています。

お問合せ先: NPO法人児童虐待防止協会 オレンジリボン事業部  
TEL: 06-6762-4858 FAX: 06-6762-4884  
URL: http://www.apca.jp

### File 13 古くて新しい街・京都の通りを 自由にスケッチしてみませんか?

「京の路地裏スケッチ会」では、京都市街の通りをスケッチし、画廊や地域のイベントで展示しています。油絵や水彩、色鉛筆など画材は自由で、現在の登録者は100名超。プロ・アマを問わず多くの方の参加をお待ちしています。



日時: 毎月第3日曜日 10:00~15:00(その後合評会) 雨天延期 ※詳しくはお問合せください。  
場所: 京都市四条周辺 ※詳しくはお問合せください。  
参加費: 無料

お問合せ先: 京の路地裏スケッチ会  
TEL: 090-2563-9139  
Mail: mail@artunion.info URL: http://www.kac-web.com/

Children were playing on the ground. Mother had just prepared their tasty meal as she could afford. Some of them had eaten and some were still playing. Day was very good so far. Good weather. Good mood. It was 25th of April.

Lo! All of a sudden present generation.

Trees, buildings, to People crying! Run

No one could do it Ruthlessly!

In less than a min Over half a million household anima

Thousand of child converted into ru No sign of hope

No food! No sbodies around!

One can even region of Nep

No complain circumstance

After doing n your family.

There are co opportunity

Reconstruct building ma

If you can could avail government

Please clo in this reg possible.

With mu

### バラさんから長谷氏へのメール(一部を抜粋)

その日、子ども達は外で楽しく遊んでいました。お母さんは精一杯のご馳走を用意していました。天気も良く、最高の日でした。それが2015年4月25日でした。突然、大きな地鳴りと共に大地が揺れ始めました。木々が、建物が、柱が揺れています。ビルが崩れ落ち、家屋や遺跡が崩壊しました。人々は泣き叫んでいます。自分や親しい人を守りたくても、何もできませんでした。大地震は容赦なく破壊していったのです。多くの子ども達が夢を失いました。孤児となった子どもは数知れません。食べ物もありません! 避難する場所もありません! おそろしい夜なのに、子ども達を抱きしめられる人がいません。まわりには、死者と死の恐怖が広がるだけです! その修羅場は想像できるものではありません。起こったことは元に戻せませんが、この状況の中で私にできることを、やれるだけやりました。そして私は今、あなた方やご家族、地域、あるいは会社が何らかの力添えをしていただけるかを知りたくてこのメールを送っています。被災者に思いを寄せる方法は限りなくあります。これは人類に向かって「愛しています」と言う機会なのです。どんな形であれ、支援を申し出ただけなら、どうぞ声をかけてください。あなた方と関係者の皆さまに精一杯の気持ちを込めて…

このたびのネパール支援のきっかけになったのは、ネパールから届いた一通のメールでした。現地の声を受け、いち早く会社として行動した(株)阪急阪神エクスプレスの長谷専務として行動した

# 私達に問いかける ネパールからのメッセージ

## 始まりはネパールから 届いた一通のメール

ネパール地震が起こった4月25日から23日後、私は現地代理店のバラ・ラム・バンジャラさんから一通のメールを受け取りました。バラさんと知り合ったのは2010年。親日家でユーモアあふれる彼とすっかり意気投合し、定期的に連絡しあう仲でした。地震直後に報を入れたのですが返事はなく、心配していた矢先の出来事でした。メールの内容は、想像を超えて過酷な現地の様子を伝えるもの。全文ではありませんが、ここでもご紹介いたします。(上記参照)

## 「何とかしなければ」 ただ、その思いだけでした

文面を読んだ時は予想以上の惨状に驚き、「何とかしなければ」という焦燥感でいっぱいでした。すぐに部下と話し合い、従業員から義援金を募ることを決定。数日のうちには全社に告知しました。スピーディな対応だとよく言われるのですが、当社のような航空貨物ビジネスは「時間の仕事」。食料品などすぐ送らないうと腐ってしまいますよね? 同じく目の前の情報は瞬時に判断して処理するのが企業の行動パターンなのです。

## みんなで始めませんか? 気負わず、驕らない支援を…

ネパールの再建はこれからで、当社の活動はささやかな一助です。私はこういった活動が今後も続くことを願っています。大富豪が多額の寄付をする欧米とは違い、一人ひとりの小さな募金がたくさん集まるのが日本の寄付文化。ちょっとずつだから誰も気負わず、驕らない。そんな社会貢献を少しずつ行うことこそが、震災から約半年経ったネパールに必要な支援ではないでしょうか。 ※グループでは、阪急交通社もネパール支援の募金に取り組みました。



株式会社阪急阪神エクスプレス  
取締役専務執行役員  
長谷 純さん

series  
57

## 上空に飛行機を見上げる 人と生き物の楽園。



「とよなか四季彩園」と「服部ビオパーク」を拠点に各種活動を展開している。

### 特定非営利活動法人 豊島北ビオトープクラブ

TEL: 06-6866-3288  
E-mail: npotekitabio@wd5.so-net.ne.jp  
URL: http://biotope.dip.jp/

多様な動植物が暮らすことのできる空間、ビオトープ。そんな生き物達の楽園が、大阪国際空港周辺の公園でつくられていることをご存じだろうか。管理運営するのは「豊島北ビオトープクラブ」。もともとは空港の公害対策としてつくられた緑地に「ホタルが飛び、子ども達が自然と戯れる昔の風景を取り戻そう」と、市民自らが立ち上がり結成した団体だ。

このビオトープには昭和30年代まで豊中市に生息しなかった生き物は持ち込まない。農薬や化学肥料も極力セーブして、

古くからの農環境を再現する試みにも挑戦している。またビオトープを活用した昆虫採集や観察会、植物を使った工作講座…など様々なイベントもここで開催されている。

団体の目標は、市街地にありながら、多くの生物に出会える憩いの場をつくること。若者や子ども達が「わが町」の自然や生き物に愛着が持てるよう、人と自然をつなぐ架け橋となろうとしているのだ。

series  
58

## プロが伝える 自然の醍醐味。

子ども達が自然に触れたり、自然環境を考える機会がどんどん減っている昨今、独自のユニークな企画で幼い知的好奇心を刺激するのが認定NPO法人「大阪自然史センター」。地域の自然史博物館とともに歩んだ約60年の歴史を持つ団体だ。ウォンバットの標本づくり、博物館にお泊まりするナイトミュージアム、シカ肉や野草茶など自然の恵みを味わうイベントなど…、その活動はアイデアにあふれている。加えて、博物館の学芸員をはじめ大学教員や獣医師など、その道の「プロ」が教えてくれるのも魅力。だからこそ、子ども達は自然についての理解を深め、自然との正しく楽しい向き合い方を学べるのだ。中には体験学習を通じて成人後、研究者となったケースもあるのだとか。

自然の楽しさをより多くの人に体感してもらえよう、地域の博物館や動物園、学校と連携したり、SNSを利用した情報発信にも力を入れはじめた。今後もさらに連携先を増やし、活動の幅を広げていく。



知性の冒険に  
乗り出せ。



「大阪市立自然史博物館」を拠点に展開する多彩なイベントには、年間約2万6500人が参加。

### 認定特定非営利活動法人 大阪自然史センター

TEL: 06-6697-6262 E-mail: center@mus-nh.city.osaka.jp  
URL: http://www.omnh.net/npo/

## 指先で いっぱい 読もう。



series  
56

## 目の見えない子ども達へ、 読書の喜びを届けたい。

子どものための点字本は、大人用の点字本に比べて格段に数が少ない。近年は音訳も普及してきているが、点字だから味わえる“自分のペースで繰り返し本を読む喜び”を、視覚障がいのある子ども達に知ってほしい…そんな想いから「大阪YWCA点字子ども図書室」は、児童書の点訳に注力し、点訳した本を全国へ無料で貸し出している。

設立は1981年。点訳講座の修了生達が集まって、当時はほとんど顧みられなかった子どもの点字本を世の中に増やそうとスタートした。以来34年間、地道な活動をコツコツと続け、今では約3,100タイトル、6,600冊という日本一の蔵書数を誇っている。そのラインナップは「ぐりとぐら」や「ミッフィー」から「赤毛のアン」「ハリー・ポッター」まで、古今東西の名作がずらり。選書スタッフが自ら読んで推薦した本をさらに吟味し、3名以上が「子どもにぜひ読ませたい」と思った本だけを選ぶというから、良書に巡り会えること間違いなしだ。1冊の本を仕上げるのは簡単ではない。まずスタッフは何年もかけて点訳の特殊なノウハウを身につける。そんなスタッフが自宅でパソコンを使って点訳データを作成し、出来上がった原稿をみんなで校正。間違いがないように3回も見直すので、子ども図書室の本は正確で読みやすいと定評があるという。さらに専用プリンターで印字・製本して、やっと完成。一冊一冊が、心のこもった贈り物のような存在なのだ。

点字本を読むことの効用は、物語を楽しむ以外にもある。将来、受験などに必要とされる「点字を読むスキル」も上達するのだ。かつての利用者が大学生や社会人になって「この図書室があったから読むことを好きになれた」という手紙をくれることもあるのだとか。書物は様々な知識だけでなく、時として生きる勇気や喜びをも与えてくれる。点字の本を通して一人でも多くの子どもにそれを感じてもらえよう、団体の活動は続いていく。



培った技術で教科書などの点字訳が難しい書籍を扱うことも。目下の悩みは本の収蔵スペースの確保だ。

### 大阪YWCA 点字子ども図書室

ボランティアメンバーを常時、募集しています。点字のことを知らないという方、パソコンが得意ではない方も歓迎です。毎週月曜日が活動日です。詳細はウェブサイトのお問合せフォームか電話、FAXにてお問合せください。

住所: 〒565-0874 吹田市古江台3-9-3  
TEL: 06-6872-0527  
メールフォーム: http://osaka.ywca.or.jp/inquiry/mail.cgi  
URL: http://osaka.ywca.or.jp/other/handicap/handicap01.html