

サポートセンター通信

NO.83

発行日：令和元年9月17日 第83号

発行元：松本市市民活動サポートセンター
〒390-0874 松本市大手 3-8-13
松本市役所大手事務所 2階

TEL/FAX：0263-88-2988

Mail：support-center@support-center.jp

URL：http://www.support-center.jp

市民活動フェスタ2019in 松本 —ぼくらの学校—

日時：10月12日(土)、13日(日)、14日(月・祝)

10時～16時(14日は15時まで)

会場：松本市市民活動サポートセンター

講座・イベント

12日(土)

10:30～楽団ケ・セラコンサート(NPO 法人ケ・セラ)

13日(日)

11:30～ミツバチ環境教室(NPO 法人信州ひねもす)

12:00～磁石と電池・プラズマボールの実験(地球環境フォーラム)

13:00～「フレイル」ってなんだろう?

老化に負けないための新キーワード!

(信州メディトネット)

14:00～「おやこ de 健康教室」

～カラダ・ココロの健康について楽しく知ろう!～

(信州メディトネット)

14日(月・祝)

12:00～磁石と電池・プラズマボールの実験(地球環境フォーラム)

13:00～ミツバチ環境教室(NPO 法人信州ひねもす)

年に一度の市民活動団体の文化祭!

参加団体との打ち合わせをしながら、準備を進めています。今年も3日間の開催で、22の団体が参加します。

子どもから大人まで楽しめる講座、ワークショップ、展示などを行います。お気軽にお越しください。

その他の団

- ・公益財団法人長野県みらい基金
- ・水と緑の会
- ・溪流保護ネットワーク・砂防ダムを考える
- ・松本ホテル学会(まなぶかい)
- ・NPO 法人ナルク信州まつもとだいら
- ・沖縄辺野古大浦湾の生物パネル展実行委員会
- ・NPO 法人中信多文化共生ネットワーク
- ・松本子ども劇場
- ・まつもと震災支援ネット

皆様のご来場

お待ちしております

おります♪



ワークショップ

- ・防災食を試してみよう!(12・13日・アップルツリー)
- ・紙飛行機(イカ飛行機)を作ろう!他(12・14日・プラチナサポーターズ松本)
- ・ワークショップ LOMILOMI どんどこお(13日・ふるじえくとギフト実行委員会)
- ・葉っぱスタンプで名札づくり(14日・NPO 法人森倶楽部 21)
- ・スライム作り(毎日・信州大学 VOLNET)
- ・信州のお花を使ったハーバリウム雑貨を作ろう!(毎日・Tsunagu-ツナグー)
- ・「積み木広場」ヒノキの間伐材で作った積み木で遊ぼう(毎日・公益財団法人オイスカ長野県支部中信推進協議会)
- ・プラレール(毎日・上高地線応援隊)
- ・「信州健康かるた」～ぼく・わたしの健康標語、絵を描いてみよう～(毎日・信州メディトネット)
- ・IoTで遊ぼう(毎日・音色くらぶ)

市民活動フェスタには参加できないけれど、チラシやパンフレットの配布を希望する団体は、10月11日(金)21:00までに、サポートセンターへ300部をご持参ください。当日、来場者に配布します。

登録団体
限定



松本城案内グループが松本市社会福祉大会で表彰されました!!

去る7月18日に松本市社会福祉協議会から、私ども「松本城案内グループ」が社会福祉事業特別功労者として表彰をいただきました。大変ありがたく感謝すると共に、とても晴れがましく思います。

私達の案内グループは平成2年5月、国宝松本城を訪れる多くのお客様にお城の観光案内を通じて、高齢者が生きがいを持って社会参加できるボランティア組織として発足しました。当初はわずか10名あまりでしたが、30年の活動歴史を経て、現在は約70名にまで発展してまいりました。この間、お城に関する知識の習得、案内技術やマナーの向上、他地区の観光案内ボランティアの方々との交流など研鑽を積んでまいりました。

今回の栄えある受賞を糧とし、また誇りとして、国宝松本城を訪れる観光のお客様に楽しい思い出を残し、楽しんでお帰りいただけますよう心掛けてまいります。

その為に健康管理と生涯の学びの姿勢を持ち続け、豊かな老後生活の維持増進を図ると共に、松本市の観光のために奉仕していきたくと思っています。

(松本城案内グループ代表 山本英男)



Tsunaguーツナグー

代表者：大月 智子

TEL：090-5219-9319

URL：<https://www.facebook.com/Tsunagu.Tsunageru.Tsunagaru/>



*代表の大月さん

皆さんは地元のどこが好きですか？今回取材させていただいた「Tsunaguーツナグー」は松本市民の方々に、地域に根ざしたイベントを通して、もっと地元の良さを知ってほしいという想いから立ち上げた団体です。

活動のきっかけは、知人が発行した飲食店の紹介とチケット付きグルメパスポート冊子に掲載されたお店を、多くの方に知ってもらうため、有志が数店舗の飲食店をはしごするイベントを企画したことでした。「色々なお店に行く良い機会だった。」「一人では行きづらけれど、皆と一緒に楽しめた。」と好評でした。これをきっかけに、地元の良さをもっと再認識してほしいという想いが募り「Tsunaguーツナグー」の活動が始まりました。

さまざまなイベントの一つに、「街歩きの会」があります。中心市街地から少しだけ歩いたところにある緑町・上土通りなどを散策。参加者同士情報交換もでき、街の魅力の再発見につながりました。また、このイベントを機に、自動車などで素通りするだけではわからない、歩いた人だからこそ知っている街の情報で溢れたマップも作成しました。ひとつのイベントから派生して、さらなる方向へと発想が繋がりに、次の活動へとつな

がっていきます。

今年の春には、上土劇場を沢山の人知ってもらう機会として「華月の宴」を開催しました。イベント名には参加者の方々が華の様に開き、輝いてほしいという想いが込められています。和太鼓・絵本の読み聞かせ・ピザ生地のパフォーマンスなど、30～60分枠で発表できるようステージの場を交代で提供しました。参加費を抑える・内容を参加型にする等々思考し、親子連れからお年寄り、外国人観光客まで幅広い方々が来場し、大盛況に終わりました。今回の参加をきっかけに、絵が趣味だった方が個展を開催したり、出演者同士の出会いから即興パフォーマンスをしたりと、参加者自身の今後の活躍にもつながりました。

発信を経て出会った人達のさらなる活躍へとつながっていくストーリーに感銘を受けました。自身が楽しみながら活動することで、様々な人との出会いが繋がりに、大きな輪となって自然と結果がついてくるのは大月さんならではの人の魅力を感じます。

次回「華月の宴」は来年夏開催予定。上土劇場にご興味のある方は大月さんまでお尋ねください。(梅村)

地球環境フォーラム

代表者：林 秀彦

住所：松本市島内 1380-2

TEL：090-4159-8572



*昨年参加された「市民活動フェスタ」での講座の様子。

地球環境フォーラムは、「地球環境に関することを子ども達や一般の方に伝えたい。また、子どもの理科離れをなくしていきたい。」という想いから2009年に設立されました。信州大学工学部の教授を講師として招き、「超電導とリニアモーター」と題して講演会を始めたのが2010年のことでした。それから専門家や大学教授などの講演会、勉強会を開催して、多くの方に興味を持っていただき、未来への希望につながっています。

子ども達の理科離れと、科学によって経済が変わるといふ現実を知ってもらいたいとの想いで、設立当初から活動に携わり松本で活動されている、林秀彦さんにお話をうかがいました。

中学生の時に、天体観測をしていたら土星の輪が見えました。その時の感動が理科に興味を持つことにつながっています。理科離れが進んでいる昨今、何とかして子ども達が興味を持ってくれないかと、いろいろな化学グッズを手作りで制作してはイベントに参加しています。プラズマボールに蛍光灯を近づけるとどうなるのか、回すとどんな色が見えるのか、不思議なべ

ンハムの独楽などの実験をして、大人も子どもも少しでも理科に興味を持ってくれるようにしたいと常に心掛けています。

子どもの数が少なくなり、触れ合う機会も減っているのが悩ましいところですが、手づくりでも理科を利用した色々な遊びができることなどを伝える機会を増やしていきたいとの想いから、地区公民館に出向いては皆さんに声掛けもしています。

時代が一気に進んでいく今、多くの子ども達に実験を含めて理科や科学の面白さを知ってもらい、地域や日本の発展に役立つ科学者の育成に少しでも寄与したい、と願う林さんのバックの中には、溢れでてくる手作り独楽や電池、科学グッズでいっぱい、その思いがさらに噴き出していました。参考にと置いていってくださった電池に磁石を付けて、同線を巻き付けスポンジの猫をつけると、あつという間にクルクル回る猫が出来上がりました。

今年秋の「市民活動フェスタ」でもいろいろな実験を用意してきてくださいます。多くの方に参加していただきたいと話してくださいました。(丸山)

支える人たち

『一般社団法人
日本色育推進会 長野色育会』

一般社団法人日本色育推進会が推奨する「色育」は、カラフルなオリジナル教材を使って「集中力」「想像力」「コミュニケーション力」を育てることを目指しています。色を通して「非認知能力を育ませたい」と設立して10年。活動の範囲は全国に広がっています。

長野県で活動する、長野色育会代表の山本深雪さんにお話をうかがいました。



一改めて「色育」とはなんでしょう？

色育とは、カラフルなオリジナル教材を使って、3つの力「集中力」「想像力」「コミュニケーション力」を目指した、生きる力を育む取り組みです。

一生きる力を育むということですが、具体的にはどのような内容ですか？

「集中力」を例にあげますと、絵本の中に描かれている絵を、30秒間じつと見ます。30秒経ったら、真っ白なページを見ます。すると、見た色とは反対の色が浮かび上がってきます。これを補色といいます。集中して見ていないと補色は現れません。つまり、集中力は、30秒からと言えますし、同時に自分を認め信じる力「自己肯定力」も育まれます。

このアプローチ方法が「30秒のカラーコミュニケーション」です。

一色育の魅力はどんなところですか？

色育では色で相手を分析したり、決めつけたりしません。「待つ」「受け入れる」「寄り添う」ことを大切にします。人にはそれぞれ「色」(性格)があります。自分と他の人の「色」とを比べるのではなく、お互いの「色」を尊重することをゴールにしています。

一子どもたちの反応はいかがですか？

夢中になって楽しんでます。

色をじつと見つめることで集中力を養い、色から様々なものを連想し想像力を高め、色から感じたことを伝えることで、話す力が自然と身についていきます。

一これから取り組んでいきたいことなどありましたら教えてください。

最近では外国の方も資格を取り、海外にも広がっています。日本においては来年度から、小学校で非認知能力を育む授業を導入しますが、色育はまさに非認知能力を育みます。多くの子どもさんたちに体験していただきたいですし、大人にも受けてほしいです。特に子育て中のお父さんお母さんに受けてほしいと考えています。

一子育て中の親御さんに受けてほしいのはなぜですか？

教材は「想像すること」が楽しくなるように作られています。待つことができるようになるためには、想像する力が必要なのですが、実は子育て中のお父さんお母さんに必要なのが「待つこと」「想像すること」なんです。

子どもと一緒に、生きる力を育てていただけたらと思います。

今回取材させていただき、そして30秒カラーコミュニケーションを体験して、子育て中の私自身も大変勉強になりましたし、子どもに体験させたいと感じました。また、子育てをされていて、子どものペースを待たず、大人のペースにさせてしまっていると痛感しました。ぜひ、体験してみたいはいかがでしょうか。(インタビュー：林)

ふれあいサロンを開催しました

今年度1回目の「ふれあいサロン 夏」を7月11日に開催しました。午前中は障がい者就労支援施設の方々との交流を兼ねた販売会を行いました。各施設手作りの手芸品、おやき、おいなりさん、お菓子やお弁当などを販売。「いらっしやいませ」という元気な声で場も活気に溢れ、沢山の人が来場して大好評でした。午後は小松規美子先生による「ふれあいコンサート」。ピアノに合わせて夏の歌から懐かしい曲まで、プラチナサロンや一般の方と一緒に歌い楽しみました。小松先生による素敵な曲紹介や歌集、楽しい進行に沿って体を動かしたりしながら大いに盛り上がりました。今回は、「てくてく」「アトリエ MOO」「ふれっ手」「ケ・セラ」の4団体が参加してくださいました。



が参加してくださいました。

次回の開催予定は12月12日(木)・3月12日(木)です。参加施設も随時募集中です。

皆様ぜひお気軽にご参加ください。

■イベント情報 & ボランティア募集情報

◇イベント情報

牛伏川砂防改修部見学会
 日時：2019年9月28日(土) 10:00~13:00
 小雨決行
 集合場所：牛伏寺橋横広場
 持ち物：筆記用具、雨具、飲み物、帽子、長靴(運動靴)
 歩ける服装
 申込み締切：9月25日(水)
 申込み：田口 TEL0263-32-1511
 巽朝子 TEL0263-46-2683
 携帯 080-1044-6692
 藤山静雄 TEL050-7502-9328
 主催：松本ホテル学会
 担当団体：水と緑の会

◇イベント情報

伴に歩き、伴に走る「見えない体験」「伴走・伴歩体験」
 体験会・練習会スケジュール：基本毎月第3日曜日
 10月・11月・12月の予定：
 10月14日(大運動会)・20日(乗鞍高原自然散策)
 11月16日(信大マラソン)、12月15日
 会場：長野県視覚障害者福祉センター及び
 長野県松本盲学校体育館ほか
 参加費：無料
 持ち物：動きやすい服装・靴(上履き)、飲料、着替え、
 防寒着、帽子など
 ★日程・会場は、変更になる場合がありますので
 ご確認ください。
 問合せ：信州伴走・伴歩協会
 TEL：0263-33-4079 FAX：0263-88-3765

◇イベント情報

10月 「ばそこん基礎講座」
 会場：塩尻市市民交流センターえんぱーく 2F ICT ルーム
 日程：パワーポイント 2013 基礎
 10月7日・8日・10日 10:00~12:00
 受講料 1,800円 テキスト代 1,300円
 速習! Excel2013 前半・土曜
 10月19日 10:00~15:00(昼休憩 1時間)
 受講料 1,200円 テキスト代 2,160円
 申込み：特定非営利活動法人グループHIYOKO
 TEL/FAX：0263-54-7226
 問合せ：塩尻市市民交流センター交流支援課
 TEL：0263-53-3350
 ※塩尻市にお住まいの方でなくても申込みいただけます。

◇ボランティア募集情報

SAD サークル Nagano あがり症の交流会
 軽いあがり症~様々な心の病を引き起こす
 過度な緊張感(社交不安症)の交流会
 対象：一緒に楽しくお喋りし、カフェ巡りに
 参加して下さる方♪10代~40代
 日時：毎月第2・4日曜日 13:00~16:00
 会場：松本市市民活動サポートセンター
 ※ボランティアさんも月会費 500円
 (学生免除)
 問合せ：SAD サークル Nagano
 090-6539-1363 (宮下)
 sad_nagano@yahoo.co.jp

イベント情報やボランティア募集情報、嬉しいニュースなどございましたら、サポートセンターまで

■サポートセンターより

お知らせ

消費税増税にともない10月1日以降からご利用を開始される
 市民活動団体専用ロッカーの利用料金が変わります。

大：年額2,160円 → 2,200円
 小：年額1,080円 → 1,100円
 (月割の場合は、10円未満切り捨て)

新規登録団体紹介

松本ドッグパディ
 犬の飼育環境の向上を目指す。

中信地区里親会
 里親制度の普及啓発、養育技術の向上、
 会員同士の相互扶助を目的に活動する。

プラチナサロン 10月

日時：10月10日(木) 10:00~15:00
 午前の部：「高めよ防災力」
 ~その時に備えて~
 午後の部：「身近なきのこの話と味」~見分け方~
 会場：市民活動サポートセンター
 対象：おおむね55歳以上
 参加費：300円(お茶代)

プラチナサロン 11月

日時：11月7日(木) 10:00~15:00
 午前の部：歴史散策(浅間その③)
 午後の部：振り返り
 会場：本郷公民館
 対象：おおむね55歳以上
 参加費：300円(お茶代)

編集後記

朝夕は涼しくなり、秋の気配が感じられるようになってきました。皆様はいかがお過ごしでしょうか。
 さて、いよいよ来月には市民活動フェスタが開催されます。スタッフ一同頑張ります!お気軽にお越しください。
 (犬飼)