

サポートセンター通信



No. 77

発行日：平成30年9月18日 第77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2018in 松本

一ぼくらの学校

市民

がっどう(集う)
かつどう(活動)

講座・イベント

6日(土)

- 10:00～ 楽団ケ・セラコンサート(NPO法人ケ・セラ)
- 11:00～ ウェブサイト「ナガクル」を使おう!!
(NPO法人長野県NPOセンター)
- 13:00～ 楽楽エクササイズ～音楽で楽しくエクササイズ
- 14:00～ 食と栄養のセルフケア術～身近な食材で健康 up
- 15:00～ 睡眠力チェック～毎日ぐっすり眠れていますか?
健康年齢ピック(骨年齢や血管年齢などの測定体験)
(13:00～16:00 信州メディアトネット)

7日(日)

- 10:00～ 松本山雅 FC スマイル山雅健康運動教室
(NPO法人松本山雅スポーツクラブ)
- 11:00～ ミツバチ環境教室(NPO法人信州ひねもす)
- 14:00～ みんなで考える子どもの気持ち-離婚後の共同養育とは-(信州親子の会)

8日(月・祝)

- 10:00～ 磁石の不思議な世界(地球環境フォーラム)
- 11:00～ みんなで考える子どもの気持ち-離婚後の共同養育とは-(信州親子の会)
- 13:00～ 子どもたちの信州における自然体験
(認定NPO法人信州まつもと山岳ガイド協会やまたみ)
- 14:00～ 手話で紙芝居・簡単手話講座・信濃の国を手話で歌おう(松本手話サークル)

ワークショップ

- ・車いす体験、ボランティア相談(6日・松本市社会福祉協議会ボランティアセンター)
- ・葉っぱスタンプで名札づくり(6日・NPO法人森倶楽部21)
- ・皿回し(6・7日・日本笑い学会信州支部)
- ・プルタブでおもちゃづくり(毎日・プラチナサポーターズ松本)
- ・スライムづくり(毎日・信州大学ボランティアネットワークグループ VOLNET)
- ・オリジナルアイ・ピローワークショップ(毎日・ぶるじゅくとギガ実行委員会)
- ・間伐材でできたつみ木遊び(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)

日時：10月6日(土)、7日(日)8日(月・祝)

10時～16時(8日は15時まで)

会場：松本市市民活動サポートセンター

7月から打ち合わせを始め、いよいよ開催が間近となりました。今年は3日間の開催で、25の団体が参加します。パネル展示やワークショップ、講座に加え、昨年好評だったクイズラリーも行います。

また、初の試みとして「みんなでボランティア大作戦!!」を行います。ペットボトルのキャップやアルミ缶のプルタブを集めますので、ぜひお持ちください。皆さまのご来場をお待ちしております。お気軽にお越しください。

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を配布したい団体は、10月5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。

その他参加団体

- ・認定NPO法人長野県みらい基金
- ・一般社団法人もももふ堂
- ・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)
- ・一般社団法人ゆめまるHAPPY隊
- ・ケア集団/ハートビート
- ・子どもを亡くした親の会「たんぽぽの会」

登録団体
限定

傾聴ボランティア養成講座が終了しました

7月24日に始まった第6回傾聴ボランティア養成講座は、全3回すべての講座が無事終了しました。延べ182名の方が、「傾聴ボランティアに関わって」「気持ちの通じ合う対話」「死のノーマライゼーション」「グリーンケア」「ボランティアについて」「認知症について」を学びました。例年よりも参加者が多く、傾聴に対する関心の高さを感じました。

講座終了後には、社会福祉協議会ボランティアセンターのボランティア登録をされた方が7名、デイサービスでの体験実習を希望した方も18名いました。8月いっぱいにかけて、市内4か所の施設で傾聴の実習体験を行いました。(山崎)

特定非営利活動法人森倶楽部21の功績が認められ表彰されました!!

特定非営利活動法人森倶楽部21の長年にわたる功績が認められ、三浦雄一郎さんが会長を務める一般社団法人全国森林レクリエーション協会主催「第30回森林レクリエーション地域美しの森づくり活動コンクール」で、協会会長賞を受賞されました! 理事長の永田千恵子さんに、現在のお気持ちをうかがいました。

私たち「特定非営利活動法人森倶楽部21」は、里山の保全活動を始めて、今年でちょうど20年となります。安曇野市明科長峰山を拠点にして、40名の会員で木に巻き付いているツルを払い、木を伐り、草を刈り、遊歩道を造り、里山の手入れをしてきました。活動場所の一つである「蝶の森」では、2002年の調査で16種類しか確認できなかった蝶が、2018年は85種類確認することができました。

このような活動を支えてくださった多くの方々のおかげで、一般社団法人全国森林レクリエーション協会会長賞をいただきました。これを励みに、これからも地道な活動を続けていきたいと思っています。

※「市民活動フェスタ2018in松本一ぼくらの学校」では、10月6日(土)に参加されます。パネル展示のほか、葉っぱスタンプで名札をつくるワークショップも行います。ぜひお越しください。



左：三浦雄一郎さん
左から2番目：永田千恵子理事長

NPO 法人信州ひねもす

代表者：江草 岳（松本市庄内1丁目）

TEL：090-3424-0738

ブログ：<http://hinemos.way-nifty.com/blog/>



10月1日から、サポートセンターにてパネル展示を行います!!
ぜひ足をお運びください。

『ミツバチに優しい環境を少しずつ増やしたい。だから、「街」を「花」いっぱいになりたい。』これは、NPO 法人信州ひねもすが出前講座やシンポジウムの際に来場者へプレゼントをしている、花の種の袋に書いてある言葉です。なぜ「ミツバチ」なのか。江草理事長にお聴きしました。

「私たちの活動の一つとして、園児・児童向けの出前講座があります。子どもたちにミツバチのことを知ってもらうために、カレーのお話をします。ミツバチがいなくなってしまうと、具がないカレーになってしまうかも、というお話です。」カレーの具、例えばじゃがいもなど農作物の多くは、ミツバチなどの昆虫の受粉によって実る、というサイクルを説明すると、子どもたちにも分かりやすくミツバチの大切さを伝えられるそうです。

現在、世界規模でミツバチが減少しているそうです。地球温暖化による気候変動や、農薬の使用による環境変化の影響なども要因ですが、私たちの身近にある花の減少も大きく影響しているそうです。自然が多い印象のある長野県でさえ、ミツバチにとっては少ないといえます。

また、花の種の袋にはもう一つ言葉が書かれています。『ミツバチの幸せは、あなたも地球も幸せにする』そのため、出前講座ではミツバチの話をした後、子どもたちと一緒に花の種を蒔く時もあります。「ミツバチさんが来てくれるように蒔く！」と、いきいきとした表情で取り組んでくれるんです、と笑顔で話す江草さん。「ミツバチは地球温暖化、食料問題について考える機会を与えてくれます。ミツバチが教えてくれることを、花いっぱい運動の発祥地である松本から発信していきたいと思います。」

活動する上で大切にしている「シンク・グローバリー、アクト・ローカリー (Think Globally, Act Locally)」という言葉。地球規模で考え、足元から行動しよう、という意味です。今後は、企業・行政・学校との連携をさらに進めて、地域との繋がりを大切に、街の活性化を目指していきたい、と話してくださいました。

ブログの他に、facebook（「信州ひねもす」で検索）からも活動内容をご覧いただけます。また、10月7日（日）の市民活動フェスタでパネル展示・講座も行いますので、ぜひご来場ください。（林）

松本 SP レコード愛好会

代表者：岩原 勝

住所：松本市里山辺 1059-3

TEL：0263-35-2914



*現在 6 台の蓄音機を所有し、集めたレコードは数千枚にもおよびそうです。

松本 SP レコード愛好会は、2002 年の設立ですが、30 年ほど前からレコードが好きな仲間が集まり、楽しんでいました。しかし、多くの方にレコードを楽しんでもらいたいという気持ちから、前代表によって設立されました。現在は、岩原さんが代表を務めています。

会の活動としては、会員が集まってレコードを楽しむほか、幼稚園や小学校での体験授業や高齢者施設への訪問など、外部へ出向いての活動も行っています。依頼があれば出向く、という形で 10 年以上前から続いています。「好きだからここまで続けてきたし、これほどの活動ができています」と岩原さん。体験授業では、レコードの音を実際に聞くだけでなく、電気を動力としなかった時代の蓄音機はぜんまいで動くことを説明し、実際に蓄音機やレコードそのものに触れ、ぜんまいを巻いてもらいます。すると、その仕組みに驚きながらも、興味深くその様子を見つめているそうです。

また、高齢者施設ではレコードの音や音楽自体を懐かしみ、ゆったりとした時間を楽しんでもらいます。体験や訪問活動以外の活動でも、童謡「ふるさと」を参加者全員で歌い、その日の活動を締めくくります。

こういった活動を進める中でも、レコードや蓄音機は消耗します。時には体験者が壊してしまうこともありますが、「ものが壊れたら、その時が寿命だということ。たとえ体験者が壊してしまっても、その人のせいではありません」と、笑顔で話してくださいました。

設立当初は、保存状態が良好なレコードを楽しむ方が多かったのですが、傷やノイズのあるレコードも、レコードに刻まれた“当時の音”であると岩原さんは考え、保存状態の良しあしに関わらず楽しんでいます。

レコードの愛好会は全国に多くありますが、より多くの方に聞いてもらうために活動している団体のなかでは、松本 SP レコード愛好会が日本で一番大きい規模の団体（会員数 70 名程度）となるそうです。会則などは細かく規定せず、集まってくれた会員に「ありがとう」の気持ちを忘れずに活動を続けてきたからこそ、これほどの規模になったし、一番良かったのは多くの友人に出会えたこと、と話してくださいました。

会員のみならず、交流のある方や、そのご縁に対して「ありがとう」という気持ちを忘れない岩原さんの人柄に、会の魅力があるのだと強く感じました。（桐原）

支える人たち 『フリースペース十色』 三村慶子さん、野見山ナオミさん

不登校や悩みを抱える子どもや若者たちが気軽に集える居場所をつくりたいと、「フリースペース十色」が開設され、運営が始まりました。

運営メンバーは、元養護教諭や子育て支援団体主催者、引きこもりだった人など、子どもを地域で支えたい思いを持つ5名。代表の三村さんと事務局の野見山さんに、開設に至ったいきさつや現在の様子などをうかがいました。



開所式にて。

一家庭的な雰囲気です。

教員住宅なので、住宅地の一角にあり昼間も静かです。利用している学生から「まるで家じゃん」と言われて、嬉しかったです。子どもたちは、個々にくつろぎ、憩いの場所になっているようです。地区のお便りに「フリースペース十色」の紹介を載せていただいたり、知り合いのクリニックや民生委員、保健師から反響があり、問合せが増えています。

一開設したきっかけは？

私たち二人は、以前から子どもや青年が抱える問題の情報交換を通して、子どもを守りたいという共通の思いで活動していました。三村さんは養護教諭時代の経験から、悩みを抱える子どもたちには卒業後も家庭以外の居場所が必要だと感じていました。信頼できる大人がいて、子どもが安心できる場所をつくりたいね、と話していました。そんななか、松本市でも不登校や引きこもりの青年などへの対策を検討中でした。市からアドバイスをいただき、開設準備のための「県元気づくり支援金」の交付を受けることができました。教育委員会の全面的な協力のもと、タイミング良くすべての条件が整い、開設できたのは幸運でした。5月25日に行われた開所式には、

場所 : 松本市原 207 原教員住宅 101 号室
利用時間 : 火・木曜日 10:00~15:30
水曜日 14:00~17:00
小学生から 30 代まで、幅広い年齢層が利用可能

市の関係者や地域の民生委員、町会長など、たくさんの人たちに祝っていただきました。地域の皆さんも関心が高く、温かく迎え入れてくださって感謝しています。

一なぜ「十色」なのですか？

人の考え、好み、性格など、それぞれ違うことから、すべての人が自分らしく生きていけるようにお手伝いできたら、という願いをこめて「十人十色」から「十色」と名付けました。

一これからの目標は？

子どもの相談支援は、その子に応じた対応が必要で、支えあっていくことが大事だと考えています。人は誰でも、生活場面で様々なストレスを感じ、悩みを抱えています。誰にも打ち明けられない悩みを相談できる場所づくりを意識して、子どもたちの将来を見据えて、自己理解を深めながら、あせらずゆっくり社会とつながりながら、お互い成長していきたいと思っています。

部屋には小学校から寄付されたという古い木の机があり、昭和世代には懐かしく、温かみを感じました。壁には利用者が折り紙で作ったきれいなリースが飾ってありました。どれも素晴らしく、自分の個性を發揮できる場があって、自信を高める一助になっていると思いました。きれいな花壇もあり、居心地が良く本当に心安らぐ家のような感じでした。(インタビュー：塚原)



まつもと震災支援ネットが

「家族で交流 in まつもと 2018」を行いました



7月28日から31日にかけて「家族で交流 in まつもと 2018 福島！松本！七夕交流会」を行い、4家族13名（いわき市、福島市）の参加がありました。28日は、市民活動サポートセンターにてオリエンテーションを行い、スタッフも含めて自己紹介と、滞在中のプランニングを行いました。

オリエンテーションを終えてから、30日の交流会まではフリータイムの時間となりました。それぞれの家族でアルプス公園や大王わさび農場、アルプスあづみの公園、松本城、ラーラ松本など、短い間でしたが松本近郊を楽しんで過ごしていただいたようです。

30日に大手公民館で行われた交流会では、旧暦で行う松本の七夕についてベラミ人形店の三村さんにお話を聞いたり、七夕人形作りを教えていただきました。七夕人形の顔は子どもたちが自分で描きましたが、個性あふれる七夕人形が出来上がりました。講習の最後には、自分で作った人形と、松本の七夕飾りの前で記念写真を撮りました。

けん玉教室では、インストラクターの池田さんの指導のもと、様々な技に挑戦しました。けん玉が得意なお子さまもおり、「けん玉が楽しかった」と、感想をいただきました。その間、お母さん達にはボディマッサージでリフレッシュしていただきました。

夕食準備では、福島県にお住まいだった片寄さんによる「美味しいおむすびの握り方講座」でおむすびを作りました。その他にも、手打ちそばや山賊焼き、松本で採れたスイカやトウモロコシなどを参加者全員で準備し、おいしくいただきました。

短い期間の保養交流でしたが、「心も体もリフレッシュできた保養でした」という感想をいただき、改めて保養交流の重要性を感じました。(まつもと震災支援ネット代表：伊藤麻里)



七夕人形と七夕飾り



食事会のようす

■ イベント情報 & ボランティア募集情報

◇ イベント情報

牛伏川階段工完成 100 周年記念行事

①日時：10月18日(木)

・現地見学会 12:00~16:30

会場：牛伏川階段工

・参加者交流会 18:00~21:00

会場：翠香園(松本食文化会館)

②日時：10月19日(金)

会場：Mウイング(松本市中央公民館)

・石積砂防シンポジウム 9:00~12:30

・県民講演会 13:15~16:30

主催：牛伏川階段工完成 100 周年記念実行委員会

お申込み・お問合せ：「土木・しなの技術支援センター」

ホームページをご確認ください

◇ ボランティア募集情報

SAD サークル Nagano あがり症の交流会

対象：一緒に楽しくお喋り、トーク後の
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)

お問合せ：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お寄せください。サポートセンター通信やホームページに掲載いたします。

＼ NPO 法人長野県 NPO センターがナガクルを開設しました!! /

長野県には、たくさんの素晴らしい活動をしている NPO があります。ネットなどの普及で、情報発信は容易になりました。その一方で、せっかく発信しても、情報の洪水の中に埋もれてしまうことも多々起こるようになってきました。

そこで、長野県のみなさんと NPO をつなぐコミュニティサイト「ナガクル」の誕生です。地域課題を広く知らせ、NPO の活動やアクションを一同に見ることのできるサイトを作って、よりよい持続可能な長野県を目指しています。

ナガクルのねらい

1. 地域の課題を知ってもらい、問題意識を喚起すること
2. 地域で活動する NPO を広く知ってもらい、
新たなアクションを生むこと
3. NPO の情報発信や情報開示を進めること

ナガクルについてもっと知りたい方は・・・

10月6日(土) 市民活動フェスターぼくらの学校一、及び10月13日(土) 松本市駅前会館にて、ナガクルについての講座を行います。ぜひご来場ください!



スマートフォンからご覧いただけます。

■ サポートセンターより

プラチナサロン 10月

日時：10月11日(木) 10:00~15:00
午前の部 ちんちん電車沿線の歴史散歩
午後の部 振り返り

会場：本郷公民館 視聴覚室

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8日(木) 10:00~15:00
午前の部 クロスロードゲーム
午後の部 落語

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)

方言やイントネーション

私は関西方面人。長野オリンピックの年に転勤で塩尻市に移住しました。以来こちらで生活していますが、関西っぽいイントネーションは抜けないものです。

和歌山県出身で、高校は三重県、就職で奈良県、転勤で長野県へと移り住みました。なので私は「なんちゃって関西弁」なんです。私が抱いたコチヲの方の印象は「標準語だ!!」です。

ご年配の方で「そーずら・ほーずら」を連呼される方もいますね。方言って基本大好きなんです。特徴があつてなんだが温かい。コチヲで教えてもらった方言の中で一番好きなのは「ささらほーさら」です。とても爽やかな響きですが、皆さんその意味知ってます? 「踏んだり蹴ったり」だそうなんです。そのギャップに惚れました!!(笠松)

新規登録団体紹介

松本城案内グループ

国宝松本城を訪れる観光客に対する案内活動。

信州きょうだいの会 優 YOU

きょうだいに障害がある人たちの心のケア。交流をはかり、家族や地域の方と協力していく。介護福祉施設へのボランティア等。

編集後記

いよいよ市民活動フェスタが迫ってきました。今年は25団体が参加します。昨年好評だったクイズラリーも開催します。お気軽にお越しください。

台風21号や北海道地震で被災された皆さま、お見舞い申し上げます。(草間)

