



### アメリカ研修記 Vo.3

最後は、「ITを活用した行政サービス」についてです。サンフランシスコ市のコールセンターを訪問・視察しました。

「311」に電話をかけ、苦情や質問を24時間受け付け、2009年にアメリカで初めてツイッターによる受付を開始しました。月10万件を受け付け、175ヶ国の言語に対応しています(広東語、スペイン語の利用が多い)。音声ガイダンスではなく、スタッフによる受付を大切にしているため、スタッフ研修に力を入れています。庁内で連絡を取り合い、各課の最新情報を常に更新しているため、各課に「コンタクトパーソン」を配置しています。現状では、ほとんどが電話による問い合わせで、ツイッターは補助的という状況です。システムが素晴らしいことはもちろんですが、最新情報を常に更新するため、各課に「コンタクトパーソン」を配置するという庁内システムを構築し、コールセンターが「庁内協働」という「プラットフォーム」の核になっていることが特徴です。そして、音声ガイダンスでの対応ではなく、生身の人間が対応し、そのため、スタッフの研修に力を入れていることを、シリコンバレーで聞くことができ、改めて、人の大切さを感じることができました。

最後にまとめですが、その他の訪問・視察先を含め、11箇所すべてにおいて、自分たちだけではなく、多様な主体との「プラットフォーム」を形成し、そのいずれにも、核となる団体や人が存在していました。そして、すべての主体が「公共」に対し、「行政だけでなく、自分たちも担うもの」「自分の利益のためではなく、社会のため」という高い意識を持っていることをとても強く感じる事ができました。アメリカと日本は、歴史や文化、NPO数の多さと活動領域の多様さを支えるための制度など、違いは多くあるも、重要なのは「人」と「意識」だと実感することができた研修でした。(小川)

### 第5回プラチナフォーラム 報告



地域や社会に貢献できるよう、健康、また何より歩くことが大切だと感じたフォーラムでした。(山崎)

2月26日(日)に総合社会福祉センターにて、プラチナフォーラムを開催し、約130名の参加がありました。基調講演は、信州大学教授の能勢博氏。「インターバル速歩でどんとこい熟年!」と題して、早い歩き方とゆっくりの歩き方を繰り返す、筋力や持久力を高めて生活習慣病予防につなげる「インターバル速歩」を紹介していただきました。単純に歩くよりも体力の向上や血圧低下に効果があり、5か月続けることで効果が現れ始め、仲間で行えばコミュニティもでき、健康寿命も延びると話されました。後半の交流会はプラチナサポーターズ松本が「世界にひとつだけの花」「翼をください」「ふるさと」を披露し、幕開け。参加者が13テーブルに分かれてプラチ

ナ生きるための意見交換を行いました。プラチナ世代の培ったスキルや経験を

2月の毎週水曜日、10時~12時にNPOセミナーを開催しました。前年度いただいた参加者アンケートを参考に、今年度は「そもそも市民活動とは?」というところを切り口にNPOの概要、団体の種類や設立に要する時間や費用、また任意団体や法人を立ち上げている方をお呼びして実体験を伺い、それを踏まえた上でソーシャルビジネスの実例紹介やNPO法人の起ち上げ、広報戦略と実践的な活動に繋がるよう進めました。今年度のアンケート結果では、60代の男性の出席率が多く、シニア世代が退職後「何かを始めたい」と感じていることがわかりました。また既にボランティア活動や地域活動を積極的に行っている方も多く、市民活動への意識が高いことがうかがえました。来年度も市民活動の啓発と推進を図るべく、よりよい内容で開催できるよう、時期、回数なども考慮しながら開催していきたいと思っております。(坪根)

### NPOセミナー 報告

## 松本山岳会

E-mail : 40thmac@gmail.com

HP : <http://mac45.sanpo.us/>

松本山岳会は、1971年に発足しました。正しい登山の基礎を習得し、自然を保護し、文化生活を豊かに会員相互の親睦を図ることを目的としています。登山を楽しむ仲間の会として多くの愛好家を輩出し、登山のすばらしさと楽しさを広めています。

年間を通して会員メンバーが集い山行する「会山行」が月1回企画され、主に長野県の山を登ります。春から入門編が始まり、徐々に難易度が上がる流れとなっています。

さらに高度なものを希望する人に対して個人山行を行うなど、素人から上級者まで満足できる企画となっています。

松本山岳会の会員メンバーは男女の比率が半々で、幅広い年齢層の方が在籍しています。会員メンバーは、それぞれ山に登るだけでなく、自然、動物、植物やスポーツ等の違った楽しみ方をして、多彩な知識や技術を持っています。そのため、会員メンバーの山に関する幅広いニーズに応えられることも、松本山岳会の魅力の一つです。

「テレビ等で、いきなり頂上の景色が映し出され



\*会員メンバーとともに

ることがあります。しかし、頂上にたどり着くまでには様々な苦難や仲間とのふれあいなど、それぞれの物語があります。そして、その頂から見る景色やメンバーと一緒にとる食事等、そこでしか味わえない醍醐味があります。」と語る代表の篠原さん。

また、登山だけでなく、松本山岳会での経験をきっかけに、専門に特化したり、個人の進路に役立て、技術や知識が継承されていくことも目的としています。そういった松本山岳会の願いや会員メンバーそれぞれの、山や会に対する想いが、長期にわたり活動している松本山岳会の基軸となっています。

松本山岳会では、毎年4月に新会員募集説明会を行っています。2017年は、4月18日(火)に松本市市民活動サポートセンターにて行われます。初心者から上級者まで、山に興味のある方を募集しています。興味のある方は、松本山岳会のホームページ、ブログをチェックしてみてくださいはいかがでしょうか。(海口)

## NPO法人 グループHIYOKO

住所：〒399-0737 塩尻市大門八番町4番1号

TEL：0263-54-7226

HP：<http://www.ghiyoko.net/>

「自分のスキルを地域で役立てたい」と3名の女性が集まったのがきっかけ。「自分たちにできる事を」「子育てしながら仕事がしたい」と、ワーキングシェアの考え方で始まった活動は今も変わらず、お話をうかがった品田さんも、子育てと介護をしながら「何かしたい」と考えていた時にグループHIYOKOと出会いました。

平成12年、市民ボランティアで公民館自主グループや市主催のパソコン講習の指導を開始。平成15年に特定非営利活動法人グループHIYOKOとなり、「情報技術を活用し地域の誰もが生き生きと暮らせる社会を作る」を目標とし、パソコン基礎講座やシニアグループの指導、地域の皆さんのITサポート等を、現在27名が塩尻を中心にしています。

昨年4月に※1塩尻市条例指定NPO法人制度が始まり、グループHIYOKOも認定されました。寄付という形でも応援して下さる方が増えるような団体を目指す!!との事でした。

「子どもたちを守るためにまずは周囲の大人か



\*講座の様子

ら」と、インターネット安全教室や安全啓発セミナーを開催。昨年、日本ネットワークセキュリティ協会のJNSA賞を受賞。また、視覚障がい者やディスレクシア(読み書きが困難)の方にお試しいただきたい※2マルチメディアデジタイズ図書の普及・啓発活動も始めました。これは「本を読みたくても読めない、勉強したくても出来ない」を無くし、学ぶ楽しさや自信を深めるために有効な支援の一つ。グループHIYOKOで、実際に体験することもできます。

今年も、皆さんの楽しく快適な暮らしや生きがいづくりをお手伝いしていきたい。現在、4月スタートのパソコン定期講座TAMAGOの会員を募集中で、基礎からハイクラス・iPad講座など様々な学べます。

「高齢者や障がいを持つ方の暮らしや生活が便利で快適になる＝誰にとっても使いやすい」という視点から、IT技術はドンドン進歩して欲しいと感じました。(笠松)

※1 寄付について塩尻市個人市民税を減税する制度

※2 文字・画像・音声データを組み合わせパソコンなどで読める図書

# 支える人たち

～沢村町会 町会長～ 曾根原 <sup>つとむ</sup> 力さん

今年度、長野県の元気づくり支援金を獲得し、町会を活性化させるべく、文化財を活用し関連する行事を展開している沢村町会。これまでの成果や、これからの取り組みについて町会長の曾根原力さんにお聞きしました。



納涼祭（下段・中央が曾根原さん）

一今年度は、大日堂の改修や鳥居の再建、開智小児童の城北地区の歴史勉強会、沢村音頭の復活など、文化財や伝承行事を活用した取り組みを主に行っていますね。

松本市にある多くの町会は、町内にあるお宝（文化財や伝承行事）について困っていると思います。せっかくあるのに知られていないし、お金がないから改修もできません。文化財は観光資源だと思います。しかし、発信していくにはエネルギーが必要です。町内を活性化させる意味も含め、元気づくり支援金に応募しました。

一外国人観光客を歓迎する取り組みもしていると聞きました。

松本城、松本神社、旧開智学校、司祭館、中央図書館をまわって、高橋家住宅へ行く2時間コースがあるのですが、その間に大日堂や道祖神があります。今年度は、大日堂の英字看板とQRコードを設置しました。

夏場は特に多く訪れてもらっているように感じます。

一次年度はどのような取り組みを行おうと考えていますか。

大門沢川の環境整備や環境に関する講演会、道祖神の英文看板・QRコードの設置、沢村音頭の講習会などを行いたいと考えています。特に、沢村音頭は男性の踊り手を増やしたいと思っています。

一沢村町会の基本理念に、「総活躍町会」という言葉がありますね。

「役員だけでなく、子どもから高齢者までが活躍できる町会」という意味で、そう呼んでいます。「焼き芋大会」や「新蕎麦を食する会」「三九郎」等、人が一堂に会する場をつくる事によって、世代を超えた交流の場ができます。それが、「総活躍町会」の一步になるんじゃないかなと思っています。

取材を通して、町づくり・歴史・観光・環境と様々な分野での取り組みを行っているということにとっても驚きました。みなさんは、自分の住んでいる町会についてどれだけ知っていますか？「キャッチコピーをつくる事は簡単にできます。どう実現させるかが大切なんです」という言葉が印象的でした。

（インタビュー：草間）



## NPO 法人 アルプス善意通訳協会の功績が認められ表彰されました!!

「シニアが動く、日本が変わる。見つけてください、次の自分を」をスローガンにアクティブシニアの社会貢献活動を表彰する、第4回プラチナ・ギルド アワードの表彰式（主催：認定NPO法人「プラチナ・ギルドの会」）が2月4日（土）に行われ、NPO 法人アルプス善意通訳協会（通称：ALSA）の理事長・中田和子さんが表彰されました。現在150名以上の会員数をほこり、英語の他にフランス語、スペイン語、中国語などの多言語にも対応中のALSA。自身の活動歴は25年という中田さんに、現在のお気持ちをうかがいました。

「ALSAは長野冬季オリンピックのための通訳強化トレーニングセミナー参加者を中心に1992年に設立されました。

会員は168名、曜日交代制で毎日同行ガイドに取り組んでいます。最近、インバウンド効果により訪松本城外国人観光客が急増し、25年前とは比較になりません。2016年度は、7,500人を超えそうです。「ありがとう」の一言と「笑顔」が継続の原動力です。草の根の国際交流を通じて松本の魅力を世界中に伝えたいと願っています。会員の皆さんに支えられながらの25年間でしたが、活動が評価され、受賞できたことは大変うれしいです。ALSAにいただいた活動資金を有効に活用し、さらに魅力あるALSAを目指したいと思っています。」



表彰式（下段・中央が中田さん）

## ■ イベント & ボランティア情報

### □ ボランティア情報

軽いあがり症～過度な緊張症（社交不安症）の交流会を定期開催中。一緒に活動して下さるボランティア、また会員を募集しています。

日時：毎月（第2・第4/日曜）  
13:00～

月会費：500円（学生は無料）

問合せ：090-6539-1363

（SADサークルNagano/宮下さんまで）

※活動場所は、お問合せください。

### □ イベント情報

NPOの活動現場で活用されている、NPOのための便利なITサービスやツールを導入してみませんか？活動の活性化と信頼性向上の実現を！

日時：3月28日（火）  
13:00～15:30

場所：松本市市民活動サポートセンター（フリースペース）

参加料：会員 500円  
一般 1,000円（資料代）

※有料託児あり。要事前相談。

問合せ：TEL：026-269-0015  
（NPO法人長野県NPOセンターまで）

### □ イベント情報

「犯罪被害者支援ボランティア養成講座」を開催します。

応募資格：20～65歳までの男女

受付期間：4月24日（月）

～5月31日（水）

※応募書類提出後、面接有り

日時：6月～9月（第1・第3/木曜）

13:30～16:00（12:30開場）

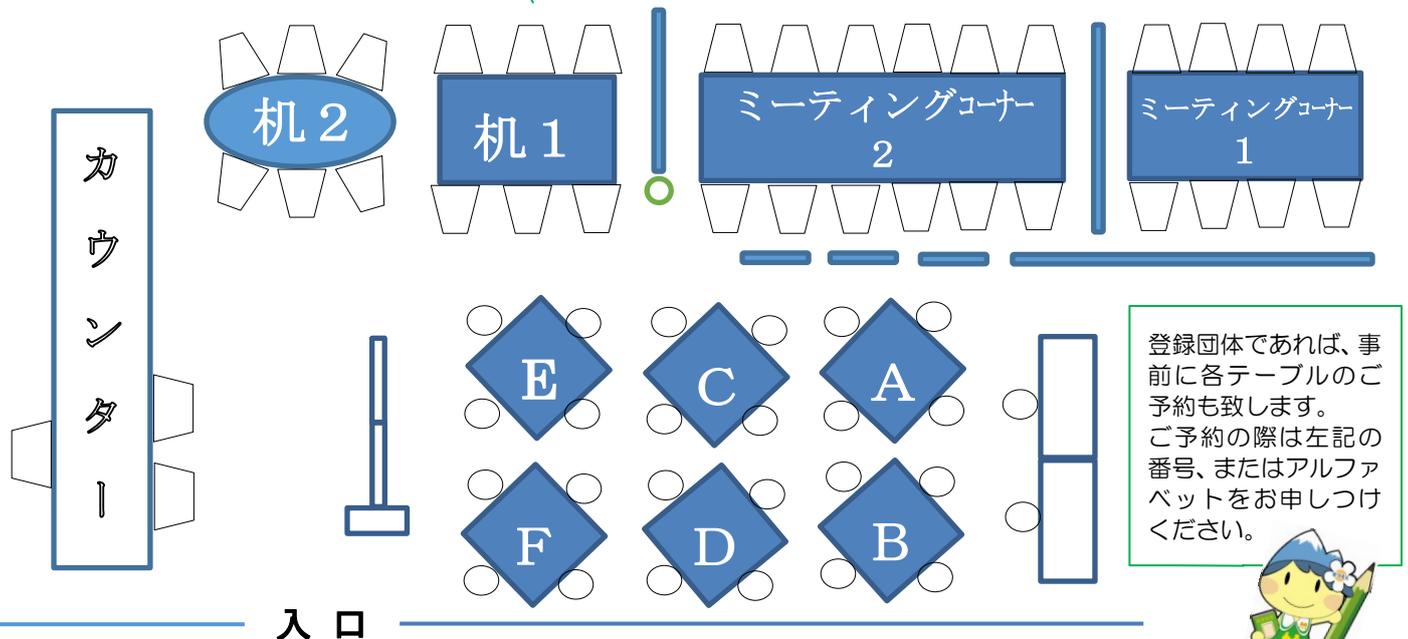
場所：松本市市民活動サポートセンター（会議室）

受講料：1,000円（資料代等）

問合せ：026-233-7848

（認定NPO法人長野犯罪被害者センターまで）

## ■ サポートセンターより \ フリースペースにミーティングコーナーを増設!! /



## リラックス

リラックスすると綺麗になれます。それは副交感神経が活性化されるからです。恋すると綺麗になるのも同じ事。毛細血管まで弛緩・拡張するので、顔色が良く見えます。そして老廃物の回収量も増えますので”むくみ”にくくなります。消化機能が向上し栄養吸収率も向上。その上便秘なども解消されます。免疫力の向上・女性ホルモンも沢山分泌されます。新陳代謝も活発に行われ、どんどん若返ります。副交感神経が優位になれば「免疫系・内分泌系・神経系」が活性化されどんどん体調も良くなり、風邪などもひきにくく、顔色の良い状態に。最初は無理やりでもOK。お風呂に入って「ああ～気持ちいい!!リラックス!」と言葉に出す所から始めてみてください。(笠松)

## プラチナサロン

日時：4月13日（木）10:00～15:00

午前の部 松本城周辺の野鳥観察

午後の部 交流会

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）

## 編集後記

春が近づき身体も心もムズムズ。何かやりたい気持ちとは裏腹に体はゆるみ、体調を崩しやすい季節となっています。桜の開花も間近ですが、お花見時にもしっかり防寒し、温かい飲み物持参でお出かけくださいね。さて、サポートセンターもこの4月で設立12年目に突入します。今後も皆さまに市民活動を活発に行っていただけるよう、施設利用等に関しても職員内で随時話し合いを重ねて参りたいと思います。(坪根)