

# サポートセンター通信

## 第45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  
E-mail：support-center@support-center.jp  
URL：http://www.support-center.jp

### サポートセンター平成25年度事業のご案内

詳細はサポートセンター通信やHPで随時お知らせします。

#### 交流と協働のネットワーク

テーマ別の団体間交流（団体連携）はもちろん、分野を超え業種の垣根を超えた異業種交流により、組織を横断した協働のまちづくりで地域を活性化。

**ふれあいサロン** 7月 9月 12月 3月 障害者就労施設の販売会、及び施設利用者と職員の活性化

**プラチナサロン** 通年 毎月第2木曜日 10:00~15:00  
(詳しくは、次頁参照)

**しみんサロン** 随時 共通のテーマに取り組む団体が課題解決に向けて意見交換とネットワークづくり

**異業種交流会** 11月 市民活動と企業、大学、行政の異業種交流により、情報、人、モノの対流とマッチング

**市民活動フェスタ2013** 9月28日-29日 あがたの森にて2日間開催、参加・出展団体募集中！

#### 人材育成

市民活動にとって人材は欠くことのできない資源。人の志によって活動は始まり、その思いによって活動は継続される。しかし、マンパワーの不足を感じている団体も少なくないのでは？新たな人材の発掘と育成のために。

**若者社会参加支援員養成講座** 6月-9月 (ながの不登校を  
考える県民の会共催)

#### プラチナ世代支援事業

**傾聴ボランティア講座** 7月 社会貢献は話を聴くことから  
(プラチナサポーターズと共催)

**男の介護講座** 8月 入門編(社協ボランティアセンターと共催)

**プラチナフォーラム** 12月 地域デビューへの第一歩

#### スキルアップ

活動を人前でうまく伝えられますか？団体のホームページは更新されていますか？PRを見直してみましょう！

**広報実践講座** 7月 今や活動を伝える手段として欠かせないface bookの活用とHPとの連動を考える実践講座

**プレゼン講座** 6月 聴覚編 7月 視覚編 8月 実践編 10月 プレゼン大会(11月異業種交流選考会)の連続研修

**資金調達講座** 6月 元気づくり支援金2次募集と「長野県みらいベース <http://www.mirai-kikin.or.jp/>」の活用

**助成金獲得講座** 10月 助成金申請書の書き方の演習までポイントをおさえて解説 1月 26年度元気づくり支援金

「元気づくり支援金」2次募集

### 25年度の資金調達 追加セミナー

「地域発 元気づくり支援金」2次募集  
及び「長野県みらいベース」のご案内

- ◆日時：平成25年6月7日(金) 18:00~20:30
- ◆場所：市民活動サポートセンター
- ◆内容：(1) 寄付サイト「長野県みらいベース」の参加方法  
～共感が生まれる事業の伝え方のポイント～  
講師：NPO法人長野県みらい基金副理事長 高橋潤氏  
(2) 25年度元気づくり支援金2次募集説明会  
講師：松本地方事務局 地域政策課職員  
(3) 個別相談会(要事前申込み) 申請書をご用意ください。

◆定員：30人

◆参加費：無料 ※TELまたはFAXにて、サポートセンターにお申し込みください。

#### 平成25年度2次募集

#### 「地域発 元気づくり支援金」

◆申請受付期間：  
平成25年5月16日(木)~6月14日(金)  
(平日 9:00~17:00)

◆受付場所：市民活動サポートセンター

### ～登録団体情報の更新のお願い～

新年度にあたり、登録団体の皆様に登録情報の更新をお願いしています。団体事務所や担当者、連絡先など変更になった場合は「登録(変更・廃止)申請書」でお知らせください。FAX、郵送でも受け付けています。

プラチナ世代が気軽に立ち寄り、新しい自分を再発見して、社会参加の第一歩を踏み出すきっかけづくりを応援しようと、プラチナサポーターズによる「プラチナサロン」が、5月9日から市民活動サポートセンターで始まりました。

当日は新聞でサロンを知った6名が訪れサポーターズから地域デビューの体験談を聞いたり、メンバーの実践している体験講座をやってみたり、DVD鑑賞したりと、具体的な活動に触れる機会になったようでした。参加した60代の女性は「普段は一人暮らしなので久しぶりにおしゃべりした。サロンに入って来たときに、サポーターの皆さんの顔つきが素敵で、同世代の人がこんなに輝いていることに驚いた。ここに来たことで私も朝と今では顔つきが変わったと思う」と感想を話してくれました。

プラチナサロンにぜひ多くの方に足を運んでいただき、生きがいをみつけるとともに、社会貢献やボランティアなどで地域デビューを果たしてほしいと思います。右図リーフレットも発行されました。サポートセンター「とまり木」窓口ほか、市内の地区公民館、図書館などに置いてありますので、手に取ってご覧ください。(やま)

↓サロン体験講座の様子



↑9日サロンでの歓談の様子

## プラチナリーフレットができました！

ゆりのりのできた時間を、生きがい・やりがいのある、いきいきとした生活に使いたいと考えているプラチナ世代の皆さんに向け、リーフレットを作りました。

「あなた」ならではの活躍の場を求めている方、地域にデビューに関心のある方はぜひお読みください。



## NPO応援セミナーが開催されました！

NPO法人において最も不安で煩雑なのが会計業務。総会が迫るこの時期、登録団体においても、心を煩わせているスタッフの方がいるのではないのでしょうか。特定非営利活動促進法の改正(平成24年4月1日施行)に伴って、NPO法人の会計基準も見直されました。具体的にどう変わるのか？ どのようなメリット・デメリットがあるのか？ そんな疑問にお答えするべく、「総会前におさえておきたいポイント」と題して4月10日、長野県NPOセンター主催、市民活動サポートセンター共催で「NPO応援セミナー」が開催されました。

新会計基準の書式では、従来の「収支計算書」が「活動計算書」に変更され、寄付や物的支援、ボランティアなどの活動についての動きが会計上把握されるようになった。より多くの人が理解しやすいよう考案された新会計基準を用いて会計を積極的に開示していくことで、活動実態を外部にアピールしていくことができるようになりました。

新制度は大幅な変更も多く、移行の手間は大変なものですが、そのハードルさえ乗り越えればより円滑な活動が行えるようになることでしょう！(にいみ)

## Close Up!

このコーナーでは、地域で活動している、さまざまな市民活動団体をご紹介します!!  
今回お話を伺ったのは、昨年の避難者支援事業から立ち上がった2つの団体です。

# 信州福島県人会

Tel : 080-6935-0940 Fax : 0263-88-2952

片寄伸裕(事務局)



←4月20日のお花見にて、ダンスサークルサブニューマとの交流の様子

信州福島県人会(池田通信会長)は、東日

本大震災の影響により福島県から長野県内に移住した方々の交流の場として、昨年10月に発足した。今回は副会長兼事務局長の片寄伸裕さんにお話を伺った。

県人会は「福島と信州の和を創る」ことをスローガンとしている。発足後、初の活動として、1月に松本城における氷彫フェスティバルで、東北名物の芋煮を約3000食振る舞い大好評だった。春の信州スカイパークでのお花見には、約70名の会員が参加し交流を深めた。

このお花見での交流をきっかけとして、書道、そば打ち、写真、アウトドアなど7つのサークルが立ち上がった。趣味を同じくする者が集まる小さなサークルを多数つくることにより、会員同士が連絡を取り合い、集まる機会が増えることを期待している。さっそく6月には、市内のお寺を会場にそば打ちサークルがそばを打ち講習を行う。また片寄さんが主宰する書道サークルの活動も始まる。「県人会の活動が避難生活を送る人々の支えになってくれれば」と片寄さんは話す。

現在、会員は福島から避難された方はもちろん、福島にゆかりのある人や、避難者の支援を行っている地元住民が在籍し、新しい土地で孤立することのないよう、地域住民との交流も積極的に行っている。片寄さん自身も福島県いわき市から避難してきたが、今では「松本に友人がたくさんできた」と避難を前向きに捉えている。

8月には、福島の子どもたちを信州に招く「保養キャンプ」を地元支援団体と開催したり、「松本ぼんぼん」への参加も予定されており、福島と長野の交流がますます深まることが期待される。(たかしま)

## 「ほ」っ☆まつもと life

E-mail : ego-chi.m\_m.1122@softbank.ne.jp

飯村美智子(代表)

『「ほ」っ☆まつもと life』は、母親同士が思いを語り合えるおしゃべり会を月一回開催している。

3.11 原発事故以降、小さな子どもを抱えて自主避難したお母さんたち。知らない土地での独りでの子育てに不安とストレスを抱えていた。母子避難の家庭を対象にした交流会で、講師の中村章人先生(心の健康支援室主宰)は「親の不安やイライラを、子どもはそのままキャッチしてしまうもの。親が「今はこれでいい」と自身の選択を肯定することで、寛容になり、子どもを受け入れることができる。まずは、お母さんの不安を軽減することが大事」とアドバイス。昨年度、市民活動サポートセンターの避難者支援事業として開催した交流会に参加したママたちが中心になりサークルは結成された。サークル代表の飯村さん自身、茨城県から3人の子どもを連れて避難生活を続けている。止むを得ず別居生活をする夫のことも気にかかるが、子どもの健康を考えての夫婦の決断。その決断に周囲は賛成ばかりではない。

4月20日おしゃべり会の様子→



「いろいろな生活情報を交換したり、心配なことをおしゃべりしたり。

放射能と向き合いながらも少しでも力をぬいて、「ほっ」と出来るまつもと life を目指して…おしゃべり会をはじめ、誰でも気軽に参加できる場所をつくりたい。」と飯村さん。今後は地区公民館での料理講習会も予定している。

4月20日に、サポートセンターで開催されたおしゃべり会には6家族、親子13人が参加した。今回初めて参加した埼玉県より転住の今井さんは「春に引っ越して来たばかりでいろんな不安があったけれど、しゃべることでスッキリした。食材選びについても相談できた」と、ほっとした表情で感想を語った。同じ立場にあるからこそ話せることもある。ママたちが笑顔で子育てできる「まつもと life」をつくってほしい。

サポートセンターでは、託児ボランティアの皆さんの協力で、ママ達のほっと一息を応援していきます。(黒)

# INFORMATION : お申込・お問合せは各団体に直接お願い致します。



## イベント・募集情報をお寄せください。

サポートセンター通信やホームページで、皆さんのイベント情報や募集情報などをご紹介します。

### 楽団「ケ・セラ」 第10回定期演奏会

知的ハンディを乗り越え、音楽を通して自立を目指す若者たちのコンサートです

- ◆日時：2013年6月2日(日)  
開場 13:00 開演 13:30
- ◆会場：松本市音楽文化ホール 主ホール
- ◆出演：楽団ケ・セラ
- ◆入場料：大人1,000円 会員800円 中学生以下無料
- ◆主催：NPO法人ケ・セラ
- ◆共催：楽団ケ・セラ保護者会
- ◆問合せ：NPO法人ケ・セラ  
TEL:0263-57-6329  
E-mail:music@npo-que-sera.org



### 「Workers ワーカーズ」上映会

ドキュメンタリー映画「Workers」はスカイツリーの下で繰り広げられるまちの人々とワーカーズコープ(＝一人一人が出資し、平等な立場で事業、経営に参加できる働く者の協同組合)の物語です

- ◆日時：6月30日(日)
- ◆会場：松本市中央公民館(Mウイング)6階ホール
- ◆内容：①13:00～ ②15:45～(※入替制)  
14:45～NPO団体のトークあり
- ◆参加費：前売 1000円  
当日 一般1500円 大学・高校生1200円
- ◆主催：NPO法人コミュニティシネマ  
松本 CINEMA セレクト
- ◆問合せ：TEL:0263-98-4928  
HP:http://www.cinema-select.com

### 原発事故後の日本を生きる

#### 未来を担う子どもたちのために今できること

原子力と放射能について長年にわたり研究されている小出裕章さんを松本に迎え、未来を担う子どもたちのために、今できることは何かを学ぶ講演会を開催します

- ◆日時：6月9日(日) 13:00～16:30
- ◆会場：松本文化会館中ホール(キッセイ文化ホール)
- ◆講師：京都大学原子炉実験所助教 小出裕章
- ◆参加費：1,000円/大学生500円/高校生以下無料  
「ながの子育て家庭優待パスポート」100円引
- ◆主催：小出裕章講演会実行委員会
- ◆協賛：「サラバ原発・変えよう暮らし方」の会  
平和を考える市民の広場  
原発のない未来をめざす会
- ◆託児：要予約(500円)  
TEL:090-5563-5391(輿)
- ◆問合せ：TEL:0263-33-8154(西村)
- ◆予約：HP:http://no-genpatu.com/koide



### ボランティア募集

#### SADサークル Nagano あがり症の交流会

一緒にお出掛けイベントやカフェ巡りを楽しんで下さるボランティアさんを求めています

- ◆日時：毎月第2・4日曜日 13:00～
- ◆会場：松本市総合社会福祉センター
- ◆内容：会場準備・トーク&カフェ巡り・イベント参加
- ◆参加費：500円(ボランティアも月会費・学生免除)
- ◆対象：10代～40代
- ◆主催：SADサークル Nagano
- ◆問合せ：TEL:090-6539-1363(宮下)



### ◆新スタッフ紹介◆

団体の皆さんのお名前や顔を早く覚え、その活動を精いっぱいサポートできるよう頑張ります。奥の方のデスクに座っておりますが、よろしくお願ひします。(協働推進担当課長 窪田)

まだまだ分からないことばかりですが、市民の皆さまのお役に立てるよう頑張ります。よろしくお願ひします。(高島)

皆さんの活動を、よりサポートしていくことのできるサポートセンターを目指してまいります。(林)

### ◆編集後記◆

サポセン通信に関わって早1年。市民活動とは何かを探求しながら、皆さまに寄り添う身近な機関紙としてこれからも発信していきます。新体制でのスタートを切ったサポートセンターにこうご期待!(なかがわ)

### 【松本会場】

#### 「NPO法人設立講座・個別相談」受講者募集

NPO法人を立ち上げたい!NPO法人設立の手順は?どんな活動だと認められるの?そんな疑問に県のNPO担当者がお答えします

- ◆日時：6月17日(月)  
※申込み締切日 6月13日(木)
- ◆会場：長野県松本合同庁舎2階 204号会議室
- ◆日程：13:30～14:20 設立講座  
14:20～15:00 個別相談(希望者のみ)
- ◆申込み：長野県企画部県民協働・NPO課  
課長：轟 寛逸 担当：蟻川 利春  
TEL:026-235-7189 FAX:026-235-7258  
E-mail:kyodo-npo@pref.nagano.lg.jp