

# nanmatsu

松本市青少年ホーム 2024.6 No.180

## 青少年ホームって？

若者のクラブ活動の場（スポーツ・趣味等）や各種講座（ヤングスクール）、各種事業に参加し、自分づくりや仲間づくり、スキルアップをするための施設です。15歳以上35歳未満の青少年で、市内に居住、通勤または通学をしている方であれば、どなたでもご利用できます。

※利用には、青少年ホーム利用者登録（年会費200円）が必要です。18歳未満の方は、保護者の方の同意も必要です。

## ヤングスクールって？

年間3期（夏6～8月、秋9～11月、冬1～3月）に分けて開催している講座です。各期間に約10数種類の講座を催しています。新しいことに挑戦したり、趣味の幅を広げたり、共通の趣味を持った仲間づくりやスキルアップにご利用いただけます。

### 令和6年度夏期ヤングスクール講座一覧

講座	日程	持ち物	参加費	定員
ペットの飼い方	6/5（水）19：00～20：30	なし	無料	15名
英会話	6/6、6/13、6/20、6/27（木） 19：30～20：30	筆記用具	無料	15名
機能改善ストレッチ	6/6、6/20、7/4、7/18、8/1（木） 19：30～20：30	筆記用具	無料	15名
硬式テニス	6/7、6/14、6/21、6/28、7/5（金） 19：10～20：30	運動服 水分 ラケット（貸出有）	1,000円	15名
パン作り	6/8、8/24（土） 9：00～正午	エプロン マスク 三角巾	1回600円	6名
～Well being～ ポジティブ心理学	6/10、6/24、7/8（月） 19：30～21：00	筆記用具	無料	10名
ビジネスマナーセミナー	6/12（水）19：30～21：00	筆記用具	無料	10名
パステルアート	6/13、7/11、8/8（木） 19：00～21：00	なし	1回1,000円	6名
お菓子作り	6/15、6/29（土） 10：00～正午	エプロン マスク 持ち帰り用タッパー	6/15 1,000円 6/29 1,800円 (1回目参加で 1,500円)	6/15 8名 6/29 6名
ピラティス	6/19、6/26、7/3、7/10（水） 19：30～20：30	運動服 水分 タオル	無料	15名
生け花	7/1、7/8、7/22（月） 19：00～21：00	筆記用具 ノート はさみ	4,000円	6名
茶道	7/17、7/24、7/31（水） 19：00～21：00	なし	2,000円	6名
お家で簡単にできる スパイスカレー	8/5（月）19：00～21：00	エプロン マスク	1,000円	12名
コーヒー＆ラテアート	8/21、8/28（水）19：30～21：00	なし	1回1,600円	6名

夏期ヤングスクール受講者募集中！

詳しくは、ホームページをチェック！



# ◆ 利用者の会新役員紹介 ◆

副会長 挨拶

今年度の青少年ホーム利用者の会の副会長を務めます、大出です。

昨年度からコロナ禍による制限が緩和され、ホームのイベントやサークル活動が活発になってきましたので、今年度はさらに盛り上げられるよう尽力して参ります。

さらにイベントを通して、地域の方や利用者の方とも交流ができたと思っています。その中で利用者の会のことを、地域の方に広めていきたいと思っています。

副会長として、青少年ホームの活動をさらに盛り上げていきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

青少年ホーム利用者の会  
副会長 大出 晴樹



会長 挨拶

本年度の青少年ホーム利用者の会の会長を務めます坂本です。私はホームのサークルに参加してちょうど2年ほどになります。おかげ様で多くの友人ができ、多少の地域貢献活動にも寄与できることをうれしく感じています。

ほかの地域の若者の皆さんにも同じような体験をしてほしいと思い、会長の任を受けました。手始めにコロナ禍以降減少してしまったサークル参加者回復のために体験会およびヤングスクール参加者のサークル勧誘活動をしていきます。松本ぼんぼんではコロナ禍以降ぶりに懇親会も行う予定ですので、ぜひご参加ください。今後も微力ながら青少年ホーム活動促進のために努力してまいります。

青少年ホーム利用者の会  
会長 坂本 誠治

# ◆ 利用者の会イベント紹介 ◆

運動会 (11月)



チームに分かれて様々な種目の競技を行います。運動が得意な人もそうでない人も楽しく体を動かすことができ、多くの人と交流することができます。

参加者にはもちろん景品もありますのでぜひご参加ください！

ホーム祭 (12月)



青少年ホームを利用される皆さんの親睦を図るため、「青少年ホーム利用者の会」が中心となって企画しています。

みんなでワイワイ会食しながらゲームなどを行い、交流を深めていきます。豪華景品もありますので、ぜひご参加ください！

上記以外にも様々なイベントを企画し、実施しております。  
詳しくは、松本市公式ホームページもしくは利用者の会FacebookまたはInstagramをご覧ください。

松本市公式ホームページ



利用者の会Facebook



利用者の会Instagram



# 青少年ホームサークル紹介

青少年ホームでは様々なサークルが活動しています。  
一度無料で見学・体験してみませんか？お気軽にご連絡ください。

※参加資格：15歳～35歳の方  
正式加入される方は、活動費の他にホーム登録（年会費）200円がかかります。

サークル名：南バド  
活動内容：バドミントン  
活動日：金曜日 19:00～22:00  
活動費：初心者200円  
経験者500円（参加毎）



サークル名：NTC  
活動内容：硬式テニス  
活動日：土曜日 19:00～22:00  
活動費：年間2,000円（変動あり）



サークル名：ぽんず  
活動内容：卓球  
活動日：土曜日 19:30～22:00  
活動費：なし



サークル名：茶道クラブ  
活動内容：茶道  
活動日：水曜日 19:00～21:00  
活動費：月間3,000円



サークル名：FEVER  
活動内容：硬式バレー  
活動日：月曜日 20:00～22:00  
活動費：なし



見学・体験の  
お申し込みはコチラ→ [松本市青少年ホーム](https://www.city.nagano.jp/shounenhome)  
TEL：0263-26-1083

各サークルの活動状況と  
詳しい連絡先はコチラ→



なんなんホームFacebook

# 青少年ホームより お知らせ

## ひきこもりについて語り合う会

ひきこもりの方の自宅を訪問し、直接話をする「アウトリーチ」やカウンセリングの支援に取り組まれている、安曇野市のNPO法人「グランド・リッシュ」の皆様からの講演と、お話を基にしたグループワークを開催します。ぜひご参加ください。

- **内容**
- 1.講演 ひきこもり支援の現場から「社会活動量低下者という概念」  
NPO法人「グランド・リッシュ」理事長 若林 美輪さん  
ひきこもり相談支援員 上兼 裕さん
  - 2.グループワーク  
テーマ「自分自身が活動量が低下している状態にいたら」

➤ **日時** 令和6年8月3日（土） 午後1時30分～4時

➤ **会場** 松本市なんなんひろば 3階 大会議室

➤ **参加料** 無料

➤ **申込方法** 青少年ホームまで電話、メールまたはQRコードから



## けん玉検定にチャレンジ! けん玉体験会

➤ **日時** 8月8日（木）午後1時～3時

➤ **場所** なんなんひろば2階 会議室4

➤ **定員** 10名（35歳未満優先）

➤ **持ち物** けん玉（貸出あり）

➤ **参加料** 無料

➤ **申込方法** QRコードから申し込み



## 若者お悩み相談室

メンター（相談員）が、仕事や人間関係、私生活の悩みなどの相談に応じ、アドバイスをしてくれます。相談に伴う秘密は厳守します。対面での相談のほか、zoomでのオンライン相談も可能です。お気軽にお申し込みください。

➤ **日時** 相談者の希望に合わせて、メンターと日程調節をして決定します。

➤ **相談料** 無料

➤ **お問い合わせ  
お申込み** 松本市青少年ホームまで  
電話またはメール



松本市青少年ホーム（なんなんひろば内）  
郵便 399-0002 松本市芳野4番1号  
TEL (0263) 26-1083 FAX (0263) 25-5337  
E-mail ms-home@city.matsumoto.lg.jp  
開館時間 平日：午前9時～午後10時  
日曜日：午前9時～午後5時  
休館日 毎週火曜日・祝日  
年末年始（12月29日～1月3日）

