

【内容】

- ・発信力をアップ！SNSの選び方
- ・楽しく生きる！プラチナ講演会
- ・インフォメーションコーナー

サポートセンター通信

109

【お問合せ】〒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 kyoudou@city.matsumoto.lg.jp

インターネット上で
情報がないということとは
存在しないってことになります。

プロフィール

市内企業でSNSプランナーとして従事。
「寄り添いすぎる講師」を目指して活動しています。

SNSプランナー・デザイナー

いしだ ゆずまさん

「ググる」から「タグる」へ。

活動を知っていただくために、SNSでの発信がとても大事な時代です。しかしSNSプラットフォームは多くあり、どれを使えば良いかわからない人もいます。そこで、SNSの選び方をSNSプランナーの、いしだゆずまさんにお聴きました。

【いしだ】ほとんどの人が「ググる」(検索サイトGoogleで検索することの意味する俗語)より、「タグる」(InstagramなどのSNSでハッシュタグを使って検索することの意味する俗語)が主流になっています。そこに情報がないとなると、存在しないってことになります。更新をして存在がそこにあることを表明することが大事です。

【林】投稿をしていくことで、ちゃんと活動をしているという表明になるわけですね。多くのSNSプラットフォームがあり、それぞれ特性があると思いますが、Instagramを使ったほうがいい点はどこでしょうか。

【ゆずま】全世代に届くのはInstagramなので、使ったほうがいいですし、まずは触ったほうがいいです。

【林】触れることからということですが、使い方として難しくありませんか？

【ゆずま】Instagramは必ず画像を差し込まなければならぬので、文字で認識できない人が、ビジュアルで認識できて伝わるころは魅力だと思っています。そして、優位性が文章か画像か動画となった時に、全てを網羅できるのがInstagramなんです。

【林】当センターの登録団体へのアンケートで、「情報収集のために、日常的に活用しているものがあれば教えてください」の質問に「SNS」との回答が多かったのですが、自分たちの活動をSNSで発信しているかとなると、必ずしもそういうわけではないんです。SNSを活用したい気持ちはあっても、使い方にハードルを高く感じてしまっています。

【ゆずま】画像を投稿するだけでも発信ができます。先ほどの「そこに存在している」っていうところだと、画像を投稿するだけでもいいと思うので、Instagramはハードルが低い媒体だと思っています。

【林】普段、何気なく写真を撮る感覚でいいわけですね。投稿頻度はどのくらいいいのでしょうか。投稿頻度にもハードルを高く感じてしまいます。

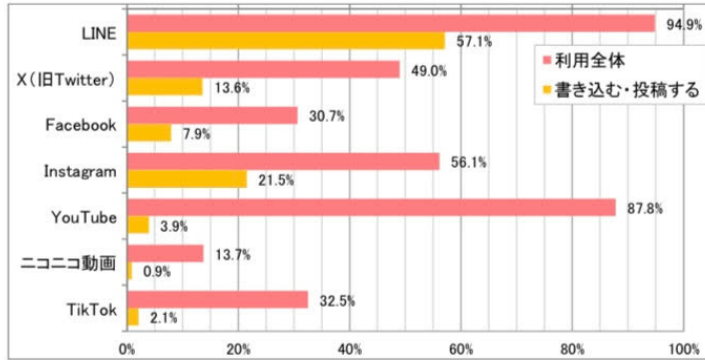
【ゆずま】例えばたくさん集客



主なSNSの利用率（書き込む・投稿する）

総務省情報通信政策研究所「令和5年度情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査報告書」より抜粋

図 5-1-2 【令和5年度】主なソーシャルメディア系サービス/アプリ等の利用率（書き込む・投稿する）（全年代）



をしたい、たくさんの人にリーチ（到達）したいならば、習慣的な投稿は必要だと思いますけど、これからインスタグラムを使おうと思う人は、何かを発信したい時に投稿するだけではないと思います。

ホームページとSNSは違う役割

【林】ホームページとSNSに違いがありますか。当センター登録団体も、ホームページはあるけれど、SNSは使っていないケースもあります。

【ゆずま】ホームページを更新しても、それはプラットフォームではなくて、そのホームページ内の情報更新なので、検索をしてそこへ見に行かないとアクセスはできません。更新したことを発信するものとしてSNSやブログなど、我々が普段見慣れている媒体に情報共有することがすごく大事になります。ですので今回のセミナーでは、まずは登録だけでもいいと思います。よう、重い腰を上げる前に気軽に登録だけしちゃうセミナーです。

【林】セミナーではLINEの使い方も教えていただきます。LINEを使ったほうがいい点はどこでしょうか。

【ゆずま】気軽にメッセージをやり取りできること、多くの人がLINEを利用しているところだと思います。また、LINEグループで情報共有も簡単にできるので、複数人で活動している場合には使っていた方がいいSNSです。

【林】セミナーでは、LINEグループの立ち上げ方も教えていただけるのですが、LINEをこれから使いたい人でも参加可能ですか？

【ゆずま】もちろん参加可能です。ダウンロードからという人でも参加可能です。まずは触れることから始めます。一緒に触れていきましょう。お会いできることを楽しみにしています。

SNSの利用率（世代別）

総務省情報通信政策研究所「令和5年度情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査報告書」より抜粋

70代における主なソーシャルメディア系サービス/アプリ等（「LINE」、「X（旧Twitter）」、「Facebook」、「Instagram」、「YouTube」、「ニコニコ動画」及び「TikTok」の7のサービス）の利用率については、他の年代と同様に「LINE」が最も高く、60%台の利用率となっており、「Facebook」及び「Instagram」は10%前後の利用率となっている。また、動画共有系についても、他の年代と同様に「YouTube」が最も高くなっており、40%近い利用率となっている。

【令和5年度】主なソーシャルメディア系サービス/アプリ等の利用率

	全年代(N=1,500)	10代(N=140)	20代(N=217)	30代(N=241)	40代(N=313)	50代(N=319)	60代(N=270)	男性(N=760)	女性(N=740)	70代(N=296)
LINE	94.9%	95.0%	99.5%	97.9%	97.8%	93.7%	86.3%	93.3%	96.5%	64.2%
X(旧Twitter)	49.0%	65.7%	81.6%	61.0%	47.3%	37.0%	19.6%	49.9%	48.1%	7.1%
Facebook	30.7%	10.0%	28.1%	44.4%	39.3%	32.6%	18.9%	32.8%	28.5%	11.1%
Instagram	56.1%	72.9%	78.8%	68.0%	57.2%	51.7%	22.6%	48.8%	53.6%	9.5%
YouTube	87.8%	94.3%	97.2%	97.1%	92.0%	85.6%	66.3%	89.6%	85.9%	39.9%
ニコニコ動画	13.7%	23.6%	24.4%	17.8%	10.5%	9.4%	5.2%	16.4%	10.9%	2.0%
TikTok	32.5%	70.0%	52.1%	32.0%	26.8%	25.4%	13.0%	29.2%	35.9%	3.7%

いしだゆずまさんが教えてください。3月12日（水）・19日（水）開催の「市民活動セミナー」の詳細とお申し込みは、このサポートセンター通信折り込みチラシ「市民活動セミナー」をご覧ください。



人生楽しみましょう！

プラチナサポーターズ松本の臼井会長に聴く！

市との協働による、プラチナ世代支援事業を行っている「プラチナサポーターズ松本」。(『プラチナ世代』とは、シルバーでもゴールドでもなく、歳月を重ねていつそう輝くシニア世代を表す言葉です)。どんな想いで活動されているのかを、臼井光裕会長にお聴きしました。

【林】プラチナサポーターズ松本が発足した経緯を教えてください。

【臼井】松本市が生きがいとやりがい、社会貢献意識やチャレンジ精神を社会に結び付け、これまで培ってきた知識や経験・技能等を活かすプラチナ世代の相談窓口「とまり木」を開設して、「第1回プラチナフォーラム」が開催されました。その後、運営に携わった委員の有志15名により、「プラチナサポーターズ松本」が発足しました。12年前のことです。

【林】当初から多彩な活動をされていたようですね。

【臼井】協働で行っている主な活動として「特技ボランティア」「プラチナサロン」「プラチナ講演会」「視察研修」等があります。「特技ボランティア」は培ったスキルを活かします。例えば施設に赴いて歌うコーラス、マジック、サックス演奏等、各々の特技を活かして、社会貢献に繋がっています。「プラチナサロン」は、ボードウォッチング、葉草案内、男の料理、チンチン電車沿線散歩等、月1回、社会参加のきっかけと交流機会として一般参加者も含めて開催しています。



チンチン電車沿線散歩で
講師を務める臼井会長



プラチナ講演会2024

【林】コロナ禍はなかなか活動できなかったのではないのでしょうか。

【臼井】企画をしても中止になってしまっていることが続いたので、再開しても参加者が減ってしまっていました。今年1月のプラチナサロンはコロナ禍前のように多くの方が参加してくれて嬉しかったです。

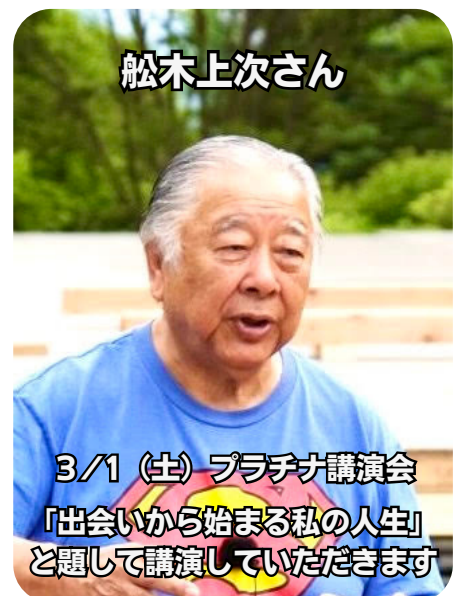
3月に講演会開催

【林】3月には「プラチナ講演会」がありますが、今回はどなたをお招きするのでしょうか。

【臼井】萌木の村株式会社の代表取締役社長である船木上次さんにご講演いただきます。

【林】船木さんは、清里（山梨県北杜市）を一躍有名にされた方ですね。

【臼井】そうです。現在も全国で講演をしています。実は私が高校の時の同級生なんです。地域と人を大切にしています。清里の子どもたちには世界を体感させたいと



船木上次さん

3/1 (土) プラチナ講演会
『出会いから始まる私の人生』
と題して講演していただきます

留学を支援したり、東北の大震災の時は、被災者が心を少しでも癒してほしいと、萌木の村にある貴重なオルゴールを持って3年間回り、その後は仲良くなった被災者を萌木の村へ招待して交流していました。

【林】萌木の村のみならず、幅広く活動をされているんですね。お話しをお聞きするだけでも、元気が湧いてきます。

【臼井】地域、子ども、仲間のために、今の自分にできることがあるという姿勢は、私たちプラチナサポーターズ松本の理念と重なります。ぜひ同世代の人たちに聴いていただけたらと思います。そしてぜひプラチナサポーターズ松本で、一緒に活動していただけたらと思います。

船木上次さんが講演してくださる3月1日(土)開催の「プラチナ講演会」の詳細とお申し込みは、このサポートセンター通信の折り込みチラシ「プラチナ講演会」をご覧ください。

イベント・助成金・活動に役立つ書籍をご紹介します！ 『インフォメーション』コーナー

2025年度市民活動助成金

パルシステム山梨長野の組織の枠をこえた自主的な市民活動を地域へひろげること、及びパルシステム山梨長野の地域活動と非営利市民活動とのネットワークをひろげることを通じ、生協・地域生活者協同による地域社会づくりに貢献することを目的とします。

- 助成元：生活協同組合パルシステム山梨 長野
- 分野：地域、活動支援
- 参加費：無料
- 締切日：2025年3月31日（月）17時必着



連合・愛のカンパ中央助成・地域助成

「連合・愛のカンパ」は、「自由、平等、公正で平和な世界の実現」に向けた社会貢献活動として取り組むもので、NGO・NPO等の事業・プログラムへの支援、および自然災害などによる被災者に対する救援・支援を目的としています。

- 助成元：日本労働組合総連合会
- 分野：環境、障害、子ども、福祉、地域
- 締切日：2025年3月31日（月）



ふれあいサロン・ひなまつりを開催します。

障がい者就労支援施設・市民交流販売会を3月6日（木）、松本市市民活動サポートセンターにて開催いたします。

販売交流会《11時50分～12時50分》

参加施設の手作りお弁当・クッキー・お菓子・パンクラフト商品などを販売します。

パフォーマンスを楽しもう！《13時15分～14時》

南京玉すだれ、口パク人形など様々なパフォーマンスを見せてくれます。（パフォーマー：百瀬 昌江さん）



オススメ本

1分のスピーチでも、30分のプレゼンでも、人前であがらずに話せる方法

著者：鳥谷 朝代（大和書房）



苦手意識はすべて、「過去の体験」のしわざである。職場でも、仕事先でも、日常会話でも緊張しても結果が変わる、本番に強くなる話し方のコツが学べます。

コミュニケーションの問題地図

著者：沢渡 あまね（技術評論社）



『このくらい説明しなくてもわかるだろう』と思っていたら、伝わっていない。コミュニケーションが円滑になる、伝わるために大事なことが学べます。



【主催】ふれあいマーケット事務局
【協力】松本市市民活動サポートセンター
【お問合せ】松本市市民活動サポートセンター
松本市大手3丁目8-13松本市役所大手事務所2F
TEL&FAX：0263-88-2988
E-mail：kyoudou@city.matsumoto.lg.jp