



発行日：令和2年11月16日 第90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

## 市民活動団体交流会を開催しました

11月2日（月）令和2年度市民活動団体交流会を開催いたしました。今回は、参加団体による活動発表と「それぞれの活動を活かした、地域と他団体のつながり」をテーマに意見交換会を行いました。活動発表では、日頃の活動内容を発表していただき、これまで親交のなかった団体の活動も知ることができたのではないかと思います。

意見交換会では、前半に「松本市地域温暖化防止市民ネットワーク代表」の宮澤信さんをお招きし、『地球環境を考え、持続可能な社会をめざして』と題して、協働事例紹介の講演をしていただきました。後半の意見交換では、市民活動団体と地域の交流についての貴重なご意見をいただきました。

ご参加いただいた団体の皆様、ありがとうございました。今後の活動につなげていきたいと思っております。

なお、11月30日までの期間、交流会へ参加していただいた団体のパネル展示を行っております。

ぜひ、ご覧ください。



## NPO セミナーを開催します

日程：①1月13日：ソーシャルビジネスと県民協働によるNPO等社会貢献活動

講師：日本政策金融公庫担当職員、長野県県民文化部県民協働課職員

②1月20日：ゼロから始める事業計画 講師：NPO法人えんのわ 山田勇氏

③1月27日：はじめての助成金申請と活用方法 講師：NPO法人えんのわ 山田直美氏

④2月 3日：参加者だけでなく、仲間も集まる広報のコツ 講師：NPO法人えんのわ 大塚佳織氏

※すべて水曜日、10:00～12:00

対象：市民活動に興味のある方、地域の課題を解決するための事業を立ち上げたいと考えている方、これからNPO法人で起業したいと考えている方など

会場：松本市市民活動サポートセンター

定員：各講座30名※要事前申込(先着順)単発受講可

※ご来館の際には、マスクの着用をお願いします。

参加費：無料

申込み：12月6日（日）から開始します。

松本市市民活動サポートセンター

松本市大手 3-8-13 TEL・FAX：0263-88-2988



## 千鹿頭の緑と環境を守る会

代表者：和田 信一  
住所：松本市神田 1-4-11  
TEL/FAX：0263-25-2593



**\*花壇作りの様子**  
丁寧に作業されています。

松本市神田地区にある朱色の鳥居が目立つ千鹿頭神社の社務所で、会長を勤める和田信一さんにお話をうかがいました。

「今から 60 年前の千鹿頭池の周辺は、景観が良く春は桜やツツジが咲き、夏はボートや水泳ができ、秋はきのこや紅葉狩り、冬はスケートができる小学生の遠足コースになっていました。時代は流れ平成 4 年頃には草木が生い茂り、遊歩道も整備されず、トイレも古くなり、遠足に来ていた小学生たちの姿も見られなくなっていました。その頃、アルプスライオンズクラブが木の植栽と東屋を建ててくれたことをきっかけに、千鹿頭池周辺の自然環境を守り市民の憩いの場として親しまれるような場所にしたいとの思いもあり、平成 14 年 10 月 1 日に神田町会の住民有志で「千鹿頭の緑と環境を守る会」を設立しました。

千鹿頭の緑と環境を守る会は神田地区の 7 つの団体役員含め約 80 名で活動しています。主な活動は、毎月行うトイレ掃除と遊歩道の点検です。その他に池のまわりの下草刈りを年 2 回、池の浄化作業、花壇作りを行っています。花の苗は有志で手作りし、季節によって花の

種類を変えて植えています。

現在の課題は、千鹿頭池周辺の環境維持管理をするために、今後どうしたらよいか、先輩たちが築いてきたことを守るにはどうしたらよいかということ です。また、一体が千鹿頭山森林公園になっていますが、緑の松林が松くい虫による松枯れで茶色の松林になっていくのは悲しいですし、木を切っても、千鹿頭山は岩盤なので、木を植えなおしても育つかどうか心配です。地元の中学生も地域貢献の一環で草取り等の時間を作り、会のメンバーと一緒に作業を行って いますので、この活動を次の世代へ繋げていきたいと思っています。」と話してくださいました。

会としてのイベントや募集情報はありませんが、令和 5 年に千鹿頭神社にて御柱大祭が行われ、若い曳子（ひきこ）を募集するそうです。取材時、千鹿頭山へ登ってみましたが、山道は歩きやすく整備されており、東屋がある頂上からは北アルプスと松本市街地が一望できる眺めの良い場所でした。手入れが行き届いた花壇の花に心癒されリフレッシュできたのは、会の皆さんの日頃の努力の成果だと感じました。（本木）

## hana-tomo

TEL：090-2559-5320  
Mail：amaririsu.5051@gmail.com  
URL：https://hana-tomo.amebaownd.com



**\*会員のみなさん**  
ハンギングバスケットは、植物を植え込んだバスケットを吊るしたり壁に掛けたりして、空間で効果的に植物を飾ることができます。

街を花で彩り、植物を通して人を癒し、集い憩える空間を作っている人達があります。令和元年 8 月に発足した「hana-tomo」は、ハンギングバスケットマスターの資格を持つ中信地区の有志で作られた「花育と緑化活動」を目的とした団体です。

発足のきっかけは信州花フェスタでボランティアに参加した時、大人数で作業することの素晴らしさを知り、またこの緑化活動の流れを乏してしまうのはもったいないと考え、フェスタに参加したメンバーで賛同したのが今の 6 人とのこと。「仲間も集まり志はあったが、活動のあてがあったわけではない」と語る代表の小山さんにお話をうかがいました。

「手探り状態で始めましたが、当時実施していた塩尻市まちづくりチャレンジ事業に応募し、えんぱーくの緑化活動をしたのをきっかけに、交流支援課と連携してクリスマスイベントを行ったり、塩尻市やえんてらす等の公共施設にハンギングバスケットを飾ったりと徐々に活動の幅が広がりました。公共の場では、明るい色や、街並みとの統一感を心がけていて、見栄えはもちろんその後の管理の簡潔さを大事に考え、水や

り等を継続させることの大切さを日々感じています。

今後は、企業やイベントへの参加も考えていて、団体オリジナルの簡易設置型フォトフレーム等も考案し、『映える緑のインスタスポット』の貸出しも提案したいと思っています。」

出来上がった完成品で育つ元気な植物もそうですが、バスケットを作る作業中に土や植物に触れることで自分たちも癒されるそうです。「色んな人にその癒しを感じてもらいたい、時にそのバスケットが人と人とを繋ぐきっかけになれば嬉しいです。現在は塩尻市での活動がメインですが、今後は松本市での活動も行っていきたいですし、緑と離れがちな若い人にはもちろん、育児の息抜きと子どもの花育を兼ねた親子向けにも講習会を行いたいです。」と今後の展望もお話くださいました。

必要としている人に幅広く応えていきたいという団体の姿勢がうかがえました。

これから秋が深まると植物も冬に向けて植え替えシーズンになり忙しくなりますが、12 月にお正月の鉢植え講習会を予定しているそうです。興味を持たれた方は、ぜひお気軽にご参加ください。（奥寺）

# 支える人たち

## 『ハツラツ元気塾』

幅広い年齢の方たちが集まり、色々な活動をされているハツラツ元気塾。皆さん、生き生きとしていて笑顔が絶えません。代表の中嶋きみ子さんにお話をうかがいました。



代表の中嶋さん

### 一活動のきっかけを教えてください。

ハツラツ元気塾を開始する前の10年間、私の自宅を開放して、オープンカフェを行っていました。「集まる方たちが元気になってほしい。」そう思っていました。毎週30人くらいの方が集うようになり、「会を発足したらどうか」という話が出て、『ハツラツ元気塾』を立ち上げました。

### 一活動内容を教えてください。

ハツラツ元気塾は月2回開催しています。40代から90代の、幅広い年齢の方々が集います。集う方々の中には、「定年を迎えてから、後半どう生きていったらよいか、心の糧が欲しかった」という人が多くいます。シニア世代というのは難しい年代ではあるんです。定年で一線を退いたけれど、次は親の介護があります。介護が生活の中心になって、自分の時間を作れなくなり、そしていつの間にか自分自身を失い、心が痩せ細ってしまうんです。

ですから、ハツラツ元気塾では、「老いていくことに輝いていくこと」を目指して活動しています。

### 一どのような内容ですか？

回ごとに異なります。ボイストレーニング、ファッションショー、特技披露、朗読・紙芝居、自分の好きなところ

を50個あげる、作文など、様々なことを取り上げて行っています。ファッションショーは、着物を洋服に作り替えてもらったものを持ち寄り、行いました。

### 一楽しそうですね。

皆で取り組むことで、一人だとできないこともできるものです。

作文づくりは、「私の小さな物語」を作ります。俳句や、詩でもいいので、自分自身の人生のエピソードを形として紡いで残していくのです。そして手作り本(冊子)にします。ご夫婦で参加されている方は、書かれた言葉にご主人が涙ぐむ場面もありました。

皆さんそれぞれに大切な出来事、思い出があるものです。それを身近な人が知る良い機会にもなり、とても良い時間を過ごすことができました。

### 一どんな方に入りたいですか？

「今更こんなことしても」と思っている方にも、ぜひ一度ご参加いただけたらと思います。

心の豊かさを養っていくことが大事だと思うんです。人生は山で言ったら、60代は6合目、70代は7合目。人には可能性があります。最後まで諦めず、心の豊かさを一生持ち続けてほしいと思います。

心の豊かさを養う場所、それがハツラツ元気塾です。

中嶋さんはとてもいきいきとお話しをしてくださいました。とても印象に残った言葉が「人生は山で言ったら、60代は6合目、70代は7合目」という言葉でした。中嶋さんのように、いきいきと年齢を重ねていきたいと思いました。(インタビュアー：林)

## ■助成金情報

### 公益信託今井記念海外協力基金

- 助成対象：アジアを中心とした開発途上国において援助・協力活動を行う非営利の民間団体
- 対象事業：教育・人材育成／保健衛生／医療
- 助成金額：総額650万円  
1件あたりの上限100万円
- 助成元：アジア・コミュニティ・センター21 (ACC21)
- 分野：国際協力・交流
- URL：<http://www.imai-kikin.com/entry.html>
- 締切日：2021年1月15日(金) 必着

### エフピコ環境基金

- 助成対象：(1)特定非営利活動法人、一般社団法人・財団法人、公益社団・財団法人  
(2)教育機関 (3)地方公共団体
- 対象事業：環境保全活動／環境教育・研究／「食」課題解決・「食」支援に関わる活動
- 助成金額：総額3千万円  
1件あたりの上限200万円
- 助成元：エフピコ環境基金
- 分野：保健・医療・福祉、社会教育、環境保全、子どもの健全育成
- URL：  
<http://www.fpco.jp/esg/environmenteffort/environmentalfund.html>
- 締切日：2020年12月28日(月)

## ■イベント情報

**親子で楽しむ 紙芝居とアルパのひととき**  
 日時：令和2年11月28日(土) 14:30～開演  
 会場：信毎メディアガーデンコミュニティスペース  
 1F ホール  
 定員：先着 50 組 ※感染予防のためマスクの着用をお願いします。  
 内容：第1部 紙芝居  
 出演：紙芝居サークルこんこん座  
 第2部 アルパ演奏（ジブリ曲等）  
 出演：河瀬あゆか  
 2015年第10回全日本アルパコンクール金賞受賞  
 申込：QRコードを読み取り web から  
 申込みをお願いします。  
 問合せ：日本笑い学会信州支部  
 田中高政 TEL：090-4136-7485



**タブレット講座 ZOOM デビューをめざそう!**  
 日時：令和2年11月28日(土)、12月19日(土)  
 令和3年1月16日(土) 全日 10:00～12:00  
 会場：松本市市民活動サポートセンター  
 持ち物：タブレット、スマートフォン  
 参加費：500 円  
 定員：8 名  
 対象：障がいのある方、家族・支援者、高齢者  
 ※マスク着用にご協力ください。  
 ※受講には申込みが必要です。  
 主催：障害者パソコン研究会(事務局:松本市桐 2-4-44-1)  
 HP：<http://pasoken.naganoblog.jp/>  
 申込：Mail：[hmaeno@avis.ne.jp](mailto:hmaeno@avis.ne.jp)  
 TEL：080-1043-7315(前野)

**なんでもありの勉強会 70歳からの心のよりどころ**  
 ～高齢期を穏やかに過ごすために～  
 日時：令和2年11月26日(木) 10:00～12:00  
 会場：松本市市民活動サポートセンター  
 参加費：会員 500 円、一般 1,000 円  
 定員：20 名(申込み順 ※定員になり次第締め切ります)  
 主催：NPO 法人ライフデザインセンター  
 申込：NPO 法人ライフデザインセンター松本事務所  
 TEL/FAX：0263-46-2020

**色育(いろいろ)体験会**  
 《色育ってなあに》&クリスマスオーナメントをつくろう  
 日時：令和2年12月13日(日) 10:30～11:30  
 会場：松本市市民活動サポートセンター  
 参加費：大人 500 円、子ども 200 円  
 主催：(一社) 日本色育推進会 長野色育会  
 申込・問合せ：090-4153-5693

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

## ■サポートセンターより

### 「地域発 元気づくり支援金」申請セミナーを開催します

日時：令和2年12月14日(月) 19:00～20:30  
 会場：市民活動サポートセンター  
 対象：会則のある公共的活動又は地域の活性化に資する活動を営む団体  
 (NPO、ボランティア団体、町会、地域活動団体など)  
 内容：「地域発 元気づくり支援金って何? (概要説明)」  
 「元気づくり支援金 計画書の作成ポイント」  
 松本地域 地域発 元気づくり支援金優良事例発表  
 参加費：無料 定員：先着 30 名 主催：松本市  
 申込み：12月10日(木)まで  
 地域づくり課 協働推進担当 (市民活動サポートセンター)  
 TEL：0263-34-3264 FAX：0263-88-2988

### 「地域発 元気づくり支援金」県説明会

※12月後半開催予定です。  
 詳細は、県HPをご確認ください。  
 長野県松本地域振興局 企画振興課  
 TEL：0263-40-1902  
 FAX：0263-47-7821

### プラチナサロン 12月

日時：12月10日(木) 10:00～15:00  
 午前の部：ふところの健康  
 午後の部：江戸しぐさ  
 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)

### プラチナサロン 1月

日時：1月14日(木) 10:00～15:00  
 午前の部：新春正月寄席  
 午後の部：正月遊び  
 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)

### 新規登録団体紹介

#### 遊ボール松本運営委員会

「Smiling tomorrow 子供たちの明日の笑顔のために」をスローガンに市内の産学民の野球関係者が一つになり保育現場に出向き力を合わせて幼児期からの運動習慣性の推進、健全な成長に寄与します。

## 編集後記

日が暮れるのが早くなり、寒さを感じる季節となりました。木の葉が赤や黄に色づきとても綺麗ですね。年を重ねるごとに、一年があっという間に過ぎて行くような気がするのは、私だけではないと思いますが、今年も残りあとわずかです。これから年末にかけて忙しい時期となりますが、風邪をひかないよう、体調管理に気をつけながらお過ごしください。(犬飼)