

# サポートセンター通信



No. 85

発行日：2020年1月15日 第85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

## プラチナフォーラムを開催します

### いつまでも輝く、プラチナ人生

培ってきたスキルや経験をいかして「生きがい・やりがい」のある活動をはじめませんか？  
プラチナ世代がますます輝き、いきいきとした生活を送るためのきっかけづくりを応援します。

日時：令和2年3月7日（土）13:00～16:30（開場12:30から）

会場：松南地区公民館（なんなんひろば）3階大会議室 対象：おおむね55歳以上の方

内容：コンサート&お話「今、伝えたいコトがある」出演：鳥羽弘純ととりのはねスペシャル BAND

ウェルカムコンサート&ステージ発表・交流会

参加費：300円（資料及び茶菓子代）定員：100名（※要申込、2月5日から受付）

申込先：松本市市民活動サポートセンター TEL 0263-88-2988

主催：プラチナサポーターズ松本、松本市市民活動サポートセンター

松本市社会福祉協議会ボランティアセンター

※内容等の詳細は、サポートセンターのHP、またはチラシをご参照ください。



## 「福島から伝えたいこと」開催報告

2019年11月30日（土）「福島から伝えたいこと」～高校生が見ていた震災、そして今～と題し、松本市中央公民館会議室で上映会と解説、パネルディスカッション形式の交流会を開催しました。

震災後、福島県立相馬高校放送局が制作した映像、音声のドキュメンタリー作品を元相馬高校放送局顧問の渡部義弘（わたのべよしひろ）さん、元放送局員藤岡由伊（ふじおかゆい）さん、玉野紘成（たまのひろなり）さんの解説で鑑賞しました。「相馬高校から未来へ」「あの日と今の私たち」「これから」など6作品は、震災の膨大な記録を高校生の感性で切り取り、制作していく中で伝える難しさを感じながら、いろいろな意見を聞き、悩み、苦しみながら答えを探した作品でした。震災に向き合い、その時を過ごしてきたからこそ伝えることができるのだと感じました。

交流会には、松本県ヶ丘高校一年生の有賀水咲（あるがみさき）さん、奥川（おくがわ）あかりさん、まつもと震災支援ネット会員である都築裕子（つづきゆうこ）さんにも参加していただき、東北スタディツアーに参加した時の状況話をいただきながら意見交換をしました。震災のこと、原発のことを考える機会となり、記録を残し、伝えていくことは大切ということを感じた交流会でした。

今回、約80名の参加があり、特に市内の高校生の参加が多くみられた中で、福島の今とこれからどう向き合うか、を話す機会をもつことができ、次に繋がる上映会・交流会でした。（まつもと震災支援ネット代表・伊藤麻理）



## 信州きょうだいの会 優 YOU

代表者：中澤ゆかり

TEL：松本市野溝木工 1-10-19

E-mail：ykrnkz@gmail.com



\*代表の中澤さん（真ん中）  
とメンバーの奥家さん（左）、  
遠山さん（右）

信州きょうだいの会優 YOU は、きょうだいに障害のある人たちの心身のケアを目的に、2018年7月に設立しました。

介護福祉士や生活指導員、保育士など現在5名の会員で活動されています。歯科衛生士とホームヘルパーの資格を持つ代表の中澤さんにお話をうかがいました。

姉に知的障害がありましたが、私自身なかなか人に相談できませんでした。私以外にも兄弟、姉妹に障害があることを、誰にも相談できず悩んでいる方がいるのではないかと、「ひとりで悩まず一緒に話しましょう。」との思いがこの活動を始めたきっかけです。

会ができてまだ一年ぐらいですが、松本市社会福祉協議会へもボランティア団体として登録していて、松本市内の病院や、福祉ひろばへ慰問にうかがい、重症支援病棟にいる患者さんの家族のお手伝いをさせていただいています。例えば、「食事に必要なエプロンを作るのが大変」と聞けばエプロンを一緒に作るなど、相談内容はさまざまですが、家族以外にも相談できる場として、少しでも寄り添うことができたらと思

っています。

兄弟・家族の場合、「人に知られたくない」「結婚を控えているけれど相手になかなか伝えることができない」など、特に若い方にその傾向がみられますが、そういう方が実際には相談にきていないんです。そういう方にこそ来てほしいです。それが今の課題です。

同じ志を持つ、「つなぐ会」の奥家さん、訪問美容「たんぼぼ」の遠山さんや他のメンバーと月一回のペースで交流会を開き、お互いの情報交換やイベントなども企画しています。

最近ヘルプマークの普及活動のメンバーにもなり、気兼ねなく「ヘルプマークが欲しい」と頼んでもらえる窓口になりたいですし、行政ばかりではなく、民間団体でもヘルプマークは渡すことができることを知ってもらいたいです。と話してくださいました。

2020年2月1日には東部公民館で節分会を開催することが決定し、障がいのある人もない人も一緒に楽しみたいとのことで、豆まきやダンスなどを企画しているそうです。どなたでも参加できるこの機会に、大勢の方に参加してもらいたいと思います。（丸山）

## NPO法人まちづくり信州

代表者：濱由佳子

住所：松本市大手 3-3-9

E-mail：machidukuri.shinsyu@gmail.com



\*松本城周辺の歴史についての講義の様子

「地元の良さが見えない人は、どこへ行ってもそれぞれの良さに気づくことはできない。」恩師のこの言葉がなかったら、この会の設立はありませんでした。平成30年10月にまちづくり信州を設立し、理事・事務局を務める、濱由佳子さんにお話をうかがいました。

大学卒業後にゼミの先生の勧めで松本市地域づくりインターンシップ戦略事業に参加しました。そこでの経験から、松本には資源がある、地域に埋もれている人材・技術・知識・能力が多くあると強く感じました。

また、公民館の文化祭で地区住民の皆さんから、江戸時代から昭和にかけて使用していた道具、まちなみの写真、レコード、本などを収集、展示し、貴重な松本の歴史あるものがこんなにも残っていることに感動しました。

しかし、松本市は地域資源、人材の情報を集約することができておらず、提供の仕組みがないために活用されていないと思います。技術・知識・能力が埋もれて消えてしまうのはもったいないので、町会や人材のパイプ役になれば嬉しいことです。

現在の取り組みとしては「地域資源を観光資源として磨く」ということで、中央地区をモデルとして飯田東中学校や、飯田 OIDE 長姫高校の生徒の皆さんに来てもらい模擬ツアーを行っています。この取り組みは、いきなり松本の街を案内するのではなく、町会長等をお願いして変遷講座を開いてもらい、地域の課題・資源を紹介講座で学び、その後外へ出て街の中を案内します。生徒にとって予想以上に地名やお城の名称は難しいようです。外でのフィールドワークでは、生徒が現場へ行き自分の目で見て、地域課題の解決に対処していく力を養うことも含まれています。

松本に来た時に、とりあえず松本城だけを観光して帰ってしまう話をよく耳にします。松本の魅力は松本城だけではないと思いますが、現在は松本地域の人財や資源の情報が集約されていないと思います。これからは団体の目的である、旅行者に対して、トータルでプロデュースを行う着地型観光によるまちづくりのきっかけとなるよう、情報を集約し、要望があった時には提供できるような仕組みづくりへ向け、地域人材の皆様へ協力依頼を進めていきます。（田中）

# 支える人たち

『松本おかみさん会』  
村田 絹子 さん

創立 20 周年を迎える「松本おかみさん会」。今年は記念事業として郷土料理研究家、横山タカ子先生の講演会を開催しました。地域を盛り上げようといろんな活動をされています。

発足当初から活動している、村田絹子会長にお話をうかがいました。



松本おかみさん会集合写真

## 一活動のきっかけは？

平成 8 年に「全国商店街おかみさんサミット」に参加しました。その時、地域の活性化には、女性もお店でただお客様を待つのではなく、店から一歩外に出て、お客様と地域の橋渡しをする女性の組織が必要だと思いました。平成 11 年「中心商店街連盟と市長との活性化懇談会」に、中心商店街の女性が 30 人ほど集まりました。その中のおかみさんが、商店街を支援する「松本おかみさん会」を創立しました。

## 一いろいろな活動をされていますね

平成 15 年に商店を街の案内所にしよう！と、《トイレ・椅子・お茶をどうぞ》のおもてなしシールを作り、店頭に貼って、お客様に商店街を身近に感じてもらえるように工夫しました。また、閉じこもりがちな高齢者や障害者の方が外に出るきっかけづくりになればとコンサートを開催し、芸術館に 2,000 人を集めました。おかみさん会の法被を作ったり、創立 10 周年記念として「ずく T シャツ」も作りしました。各種イベントでは、参加者に豚汁をサービスしています。

## 一七夕人形の飾り付けの新聞記事を毎年拝見しています

平成 24 年に「元気づくり支援金」を活用して、「松本

七夕人形をつくるワークショップ」を開催し、70 名が参加しました。ワークショップが人気で、翌年には 1,000 体の七夕人形を街中に飾るワークショップを行い、夏場は駅、市内の公共施設などに七夕人形を飾っています。観光客に松本独特の伝統文化を PR し、帰省客からは「七夕人形を見ると懐かしい、ホッとする。」と感想をいただいています。

## 一活動を通して印象に残っていることはありますか？

8 年前に「全国商店街おかみさん交流サミット」を主催しました。600 人の方が全国から集まり、松本の魅力を発信できて感慨深かったですね。いろんな実績が認められ、「信州おもてなし大賞」や「全国商店街おかみさんサミット」で大賞を受賞しました。

## 一これから取り組みたいことがあったら教えてください。

新会員募集プロジェクトとして、「松本おかみさん会と新緑の上高地を歩こう」を開催し、28 名が参加してくれました。会員の高齢化も進み、商店のおかみさんに限らず、活動に興味がある女性、松本が大好きな女性会員を募集中です。来年は、長野県をもっと深く知りたいので、県内をあちこち巡りたいと思います。

松本おかみさん会の活動は幅広く、ご紹介できたのはごく一部ですが、「何か思いついたら即実行する！」と意欲的な村田さんの松本への熱い想いが伝わってきました。女性の知恵と感性を活かした「松本おかみさん会」の今後の活動に注目です。(インタビューア：塚原)

## ふれあいサロンを開催しました



12 月 12 日 (木)、今年度 2 回目となります「ふれあいサロン」が開催されました。

天候にも恵まれ、温かく穏やかな雰囲気の中で行われた午前の販売会は、大勢の方に来場いただきました。この時期らしい手作りの手芸品などもあり、とても好評でした。

午後のコンサートでは、冬の歌をはじめクリスマスやお正月の歌などを歌いました。途中、参加者がタンバリンや鈴を持ち、また、プラチナサポーターズ松本のメンバーによる草笛の演奏もあり、大いに盛り上がりしました。

次回の開催は 3 月 12 日 (木) です。  
お気軽にご参加ください。



## ■イベント情報

**タブレット 知っておきたい〇〇な知識**  
 日時：令和2年2月1日(土) 13:00~15:00  
 ※知っておきたい LINEの知識  
 令和2年2月16日(日) 13:00~15:00  
 ※知っておきたい なんちゃらPay  
 令和2年2月29日(土) 13:00~15:00  
 ※もっと知りたい なんちゃらPay  
 会場：松本市民活動サポートセンター 会議室  
 参加費：500円 募集人数：10名  
 持ち物：タブレット、スマホ  
 対象者：障害のある者、家族、支援者、高齢者  
 申込：前野 080-1043-7315 ※要申込  
 主催：障害者パソコン研究会

**パソコン講座~Wordのお悩み解決~**  
 日時：令和2年2月16日(日) 13:00~15:00  
 令和2年2月29日(土) 13:00~15:00  
 会場：松本市民活動サポートセンター  
 ミーティングコーナー②  
 参加費：500円 募集人数：10名  
 持ち物：パソコン  
 対象者：障害のある者、家族、支援者、高齢者  
 申込：前野 080-1043-7315 ※要申込  
 主催：障害者パソコン研究会

## ■サポートセンターより

### 地域発 元気づくり支援金 受付中

長野県では、「地域発 元気づくり支援金」により、地域づくりを実践される皆さまの活動を応援しています。  
 令和2年2月3日(月)まで  
 ※詳しくは県HPを参照

### プラチナサロン 2月

日時：2月13日(木) 10:00~15:00  
 午前の部：男の料理教室  
 午後の部：試食・交流会  
 会場：トライあい・松本  
 対象：おおむね55歳以上  
 参加費：1,500円(材料費・参加費)

### プラチナサロン 3月

日時：3月12日(木) 10:00~15:00  
 午前の部：旧・開智学校について  
 午後の部：ふれあいサロンに参加交流会  
 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)

### ふれあいサロン

日時：3月12日(木) 10:00~14:00  
 10:00~12:50：障がい者施設による販売会  
 13:00~14:00：生演奏での合唱  
 会場：市民活動サポートセンター  
 対象：どなたでも  
 参加費：無料

**松本地域子ども応援プラットフォーム研修会**  
 ~子どもが未来に希望が持てる居場所のあり方~  
 日時：第1回 令和2年1月31日(金)  
 13:30~15:30  
 塩尻市北部交流センターえんてらす  
 第2回 令和2年2月12日(水)  
 13:30~15:30  
 松本合同庁舎109会議室(旧食堂)  
 申込：公益財団法人長野県みらい基金  
 TEL/FAX：0263-50-5535  
 主催：松本地域子ども応援プラットフォーム  
 共催：長野県松本地域振興局

**Housing-first 住まいの貧困から人権と地域共生社会へ**  
 日時：令和2年3月7日(土) 13:00~17:00  
 会場：松本市本郷地区公民館 2F 大会議室  
 参加資料代：500円  
 講演：稲葉 剛氏  
 パネルディスカッション：  
 長野県地域生活定着支援センター  
 松本圏域障害者総合相談支援センターWISH  
 NPO法人中信多文化共生ネットワーク  
 報告：とまり木の日  
 NPO法人サポートセンターとまり木  
 問合せ：080-5141-4694(事前申込不要)  
 主催：NPO法人サポートセンターとまり木

11月より勤務しております、寺坂と申します。

市民活動が掲げる目標は様々で、新たな発見があり興味深いです。そんな多くの個人、団体のみなさまが快適にサポートセンターを利用できるよう、工夫しながらお手伝いしていけたらと思っています。近頃本格的に寒くなって参りましたが、地域の方々を温かくお迎えし、お会いできることを楽しみにしております。

どうぞよろしくお願ひいたします。(寺坂)

### 新スタッフ紹介

#### 新規登録団体紹介

##### 英字新聞を読む

増加傾向にある松本市を訪れる外国人との国際交流をさらに円滑に行えるよう英会話スキルのレベルアップを図る。

##### 長野県子どもサポートセンター

実践的に役立つカウンセリングを行い、悩める人たちが自ら悩みを克服し、より健康な生活を送ることができるように支援し、地域福祉や社会に寄与する。

### 編集後記

あけましておめでとうございます。  
 また新しい一年のスタートです。今年のお正月は暖かく良いお天気でしたね。皆様はいかがお過ごしでしたか？私は初詣に行きおみくじを引いて大吉でした！皆様にとっても良い年でありますように。  
 今年も一年よろしくお願ひします(犬飼)