

サポートセンター通信

No. 76

発行日：平成30年7月17日 第76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



市民活動フェスタ2018in 松本 一ぼくらの学校一

昨年度に引き続き、市民活動サポートセンターでの開催が決定した、市民活動フェスタ 2018in 松本一ぼくらの学校一。参加団体の募集を行った結果、26団体の申し込みがありました。

今年度も、幅広い年代の方が、楽しみながら市民活動について知ることができる場にしていきたいと思案中です。普段、市民活動と接点がない方、興味はあるけどどんな活動をしているのか知りたい方、すでに活動しているけど他にどんな活動があるか知りたい方、どんな方でも大歓迎です。皆さまのご来場をお待ちしております。

日時：10月6日（土）・7日（日）・8日（月・祝）

10：00～16：00（8日は15：00まで）

会場：松本市市民活動サポートセンター（松本市役所大手事務所2階）

参加費：無料（一部材料費のかかるワークショップあり）

※専用駐車場はございませんので、お車の場合は近隣の有料駐車場をご利用ください。
歩行者天国の場合は、公共交通機関をご利用ください。

今年もやります!!クイズラリー

各団体が出題するクイズに挑戦してみましよう!景品もご用意しております。

傾聴ボランティア養成講座を開催します

「傾聴ボランティア養成講座」を今年も開催いたします。初めて受講する方はもちろん、過去受講者（実践者）のフォローアップも対象とした内容となっております。皆さまのお申込みをお待ちしております。（単発受講可能）

7月24日（火） 「傾聴ボランティアに関わって」：堀川明氏（チャイルドラインすわ運営委員）

「気持ちの通じ合う対話」：百瀬丘氏（長野いのちの電話研修委員）

7月31日（火） 「死のノーマライゼーション」：山崎浩司氏（信州大学医学部保健学科准教授）

「グリーンケア」：山下恵子氏（山梨県立大学看護学部講師）

8月7日（火） 「ボランティアについて」：伊藤順一氏（松本市社会福祉協議会地域福祉課課長補佐）

「認知症について」：東部地域包括支援センター職員 ※認知症サポーター養成講座

時間：いずれも10時～15時（12時～13時は昼食） 参加費：全講座受講は1,000円。一日のみの受講は500円。

定員：先着30名（要申込） 問合せ・申込：松本市市民活動サポートセンター（0263-88-2988）

松本市朗読赤十字奉仕団 ひびきの会の功績が認められ表彰されました!!

サポートセンター通信73号の「Close Up!」でもご紹介した、松本市朗読赤十字奉仕団ひびきの会の長年にわたる功績が認められ、厚生労働大臣表彰（ボランティア功労者）を受賞されました!1月17日には県庁にて表彰状の伝達が行われました。受賞から半年経ち、想いも新たに活動を進めている皆さんの、現在のお気持ちをうかがいました。

私たち「松本市朗読赤十字奉仕団ひびきの会」は、今年でちょうど40年目を迎えました。「広報まつもと」や図書などを音訳し、目の見えない方々に提供してきた活動を評価していただき、昨年度、厚生労働大臣表彰（ボランティア功労者）を受賞いたしました。現在に至るまで大勢の先輩たちが、目の見えない方々の手助けをしたいという想いで、40年の長きにわたり地道に音訳を続けてきてくださいました。できるだけ良いものを利用者の方にお届けしたいという精神を引き継ぎ、後に続く私たちもこの歩みをとめることなく日々研鑽を重ね、より良いデイジー図書の制作に励んでいきたいと思っています。



※「松本市朗読赤十字奉仕団ひびきの会」の詳しい活動については、サポートセンター通信73号をご覧ください。（松本市市民活動サポートセンターのHPからバックナンバーをご覧いただけます）

ママの働き方応援隊長野松本校

住所：安曇野市堀金三田 927-12
MAIL：haruka.shiose@gmail.com
HP：www.mamahata.net



8月1日から、サポートセンターにてパネル展示を行います!!
ぜひ足をお運びください。

ママの働き方応援隊長野松本校は、今年で活動4年目を迎えます(本部・神戸市)。長野松本校代表の塩瀬春香さんが、ご自身と同時期に出産した友人と松本地域に設立したのがきっかけだそうです。

「子育て真っ最中の今だからできることがある、我が子の笑顔をみなさんにもお裾分けしたい」という思いから、赤ちゃんと触れ合うことを通して命の大切さを感じ、学ぶ「赤ちゃん先生プロジェクト」という活動を行っています。活動先は、学校や高齢者施設などです。

このプロジェクトの一番の特徴は、0歳から3歳までの赤ちゃんを「先生」、ママを「講師」と位置づけ、授業を行うことです。

小・中学生の授業では、赤ちゃん先生と触れ合い、ママ講師から妊娠中・出産・産まれてからの話を聞いたりして、自分の生い立ちや命の大切さを学びます。8歳前後ははじめの芽が出やすい年齢なので、ママ講師が赤ちゃん先生に愛情を持って接している姿を見て「自分も特別な存在」と認識し、友達も「大切な存在」とであると気づくことで、いじめ予防にもなるそうです。

中学生・高校生には、親になる準備や自分の将来を見つめるための授業を行い、高齢者施設では、笑顔を届ける役目も果たし、認知症の症状が回復に向かった事例もあるそうです。

長野松本校を設立して初めて授業を行った筑摩小学校は、今年度で4年目。2年生の児童を対象に、年間5回の授業を行っています。連続して行うことで、赤ちゃん先生の成長を実感することができます。現在の5年生は、4年生の時に迎えた2分の1成人式で、当時の赤ちゃん先生と再会もしたそうです。

また、「赤ちゃんと一緒に働きたい!」というママを応援するため、ママ講師や授業の進行をするトレーナーには謝金が支払われるのも大きな特徴です。

現在、赤ちゃん先生は30名程度ですが、3歳を過ぎると卒業となるため、随時募集しているそうです。ママ講師になるには6時間の研修をします。

「今後も知恵を出し合い、人脈を生かして活動していきたいです」とメンバーの藤村ふみさん。7月は大町市の高校や安曇野市の高齢者施設へ、他にも1学期中に3校の小中学校で授業を行うそうです。(上條)

まつもと城町市民コンシェルジュ

代表者：大森女礼
TEL：090-3343-5348
Facebook：「松本観光コンシェルジュ」で検索



*代表の大森女礼さん
「松本が大好き」という気持ちが伝わってきました

まつもと城町(しろまち)市民コンシェルジュは、2009年に立ち上がり、松本駅の構内にて観光案内のボランティア活動を行っています。観光で訪れた方々により良い旅をし、思い出をたくさん持ち帰り、また松本を訪れてほしい、と活動を始めました。主な活動時期は、ゴールデンウィーク、クラフトフェアまつもと、お盆、秋の行楽シーズンなどです。

活動をするうえで大切にしていることは、松本に暮らし、生活しているという感覚だといいます。インターネットやガイドブックには載っていない松本の観光スポット、お店、イベントなど、地元住民だからこそ知っている口コミ情報は、メンバー自らが集めています。そして活動をしていると、観光で訪れた方々から松本に足りないもの気づかされたり、改めて松本について知ることもあるそうです。

ある時、旅慣れた旅行者がスーツケースに世界各地で手に入れたステッカーやシールを貼っていることに気づき、松本城や松本でまりなどをモチーフにした、観光記念になるステッカーを制作しました。ステッカー

をスーツケースなどに貼ってもらえば、松本での観光が思い出となり、再び訪れるきっかけにもなります。さらに、ステッカーを見た方が松本に興味を抱いてくれるかもしれません。

また、松本には数多くの造り酒屋があることに着目し、観光につなげられるのではと考えました。そこで、6社の酒蔵の協力を得て「日本酒チョコレート～松本蔵巡り純米吟醸食べくらべ」を松本大学の学生と共同開発・販売しました。パッケージには、松本城の歴代城主の6家紋をあしらひ、松本らしさを表現しました。

まつもと城町市民コンシェルジュの活動は、今秋10年目を迎えます。「あきらめない、無理をしない、やめない」ことが、長く活動を続けられる秘訣だそうです。

代表の大森女礼(めれい)さんは松本が大好きで、様々な角度から松本の観光について考察し、多くのアイデアをお持ちの方でした。「お若い方にも仲間になっていただきたいです。松本の魅力をたくさん感じ、住んでいるからこそ知っている情報を、多くの方に発信しましょう」と、熱く語っていただきました。(山崎)

支える人たち 『オレンジカフェ「さくら」』 上條 耕司さん

認知症の方やその家族、地域住民の方などが集まり、情報交換やおしゃべりを楽しむ場所として、全国で急増しているオレンジカフェ。今回は松本市笹賀で、1周年を迎えたオレンジカフェ「さくら」を運営する上條耕司さんにお話をうかがいました。



代表の上條さん。熱い想いを語っていただきました。

—オレンジカフェを始めたきっかけは？

高齢者サポーター研修を受講したのがきっかけです。それ以前から災害支援（JDA-DAT:日本栄養士会災害支援チーム）をメインに活動しています。災害支援活動をしていくなかで、避難所の運営や食に関心を持ち、高齢者やアレルギー食の方などの対応を何とかしたいとの思いからです。オレンジカフェは、一緒にお茶を飲んで話をすることによって、家族構成・アレルギーなど参加者の生活環境が分かります。個々のプライバシーを尊重しながら、災害時などお互いを守ることに役立て、地域力アップにつなげたい、との思いから始めました。

—なぜお寺で開催するのですか？

縁があって、長照寺住職の小池様に話をしたところ、住職のご理解のもと、開かれたお寺ということで、場所を提供していただきました。

—「さくら」の意味は？

長照寺の境内には桜が咲くので、そのことにちな

んでつけました。打合せの段階では、6月か7月にオープンを考えていましたが、桜が咲く4月に開始することにしました。

—カフェを始めて良かったことはありますか？

楽しんでいただくための企画（10:00~11:00は健康がメインテーマの講座）をつくる中で、苦しんで忙しがるのではなく、自分が楽しみながらできればいいんです。自分の楽しむ場所が増えたことが良かったと思います。

—今後はどうしていきたいですか？

高齢者に優しい地域づくりをしていきたいです。未来に向けて、認知症患者とその家族だけでなく、誰でも気軽に参加でき、集える交流の場が1つでも増えれば良いと思っています。ゆくゆくは他の地域活動とも、できることがあると思うので、連携をとって関わっていきたいです。

※JDA-DAT:The Japan Dietetic Association-Disaster Assistance Team

1年目の昨年度は9回カフェを開催し、約160人が参加されたそうです。いずれは自分も行く道、これからの人生を豊かにするために、地域力アップのために、無理なく楽しみながらやれるだけ続けたい、と笑顔でお話していただきました。（インタビュー：犬飼）

サポートセンター職員の素顔を

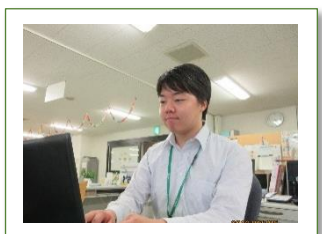
リレー方式でご紹介!!

サポセン
スタッフ日記
桐原

こんにちは。市民活動サポートセンターの桐原敦輝（あつき）です。こちらに勤め始めて3ヶ月が経ちました。賞えたてのこともいくつかあり、まだまだ慌ててしまうこともあります。周りのスタッフの皆さまに支えていただきながら、日々の業務に励んでいます。一人前になれるように、さらに努力していきたいと思ひます。

私は、主に会計事務、アルプちゃんのスケジュール管理、庶務事務などの業務を行っています。最近、苦手意識のあった業務も、少しずつ慣れてきたと思ひます。

恥ずかしながら、サポートセンターに勤務するまで、これだけ多くの方が市民活動団体として活動していることを知りませんでした。しかし、活動団体の皆さまとお話することで、松本近郊だけでも、多種多様な目的で活動されている方々がいらっしゃるのだと実感することができました。これからも、皆さまの活動をしっかりサポートできるように努めますので、よろしくお願ひいたします。



■ イベント情報

映画「みつばちと地球とわたし」上映会
 &みつばちと花のトークセッション in 松本
 日時：7月29日(日) 14:00~16:20
 会場：松本市勤労者福祉センター大会議室
 参加費：大人【前売】1,500円【当日】2,000円
 学生 1,000円 小学生以下 無料
 募集人数：100名
 主催：NPO 法人信州ひねもす
 特別協力：(一社)ソマミチ、松本みつばちプロジェクト
 協力：ジュレ・プランシュ、(株)信州蜂蜜本舗
 グローカルフーズ・ネーブル、カフェやまぼし
 後援：松本市教育委員会、信州花フェスタ2019実行委員会
 お問合せ：NPO 法人信州ひねもす(江草)
 090-3424-0738

医療者とふれあう健康講座「まんまる◎広場」
 日時：9月1日(土) 14:00 開始予定
 会場：豊科交流学習センター きぼう 学習室1
 内容：「(CHECK)フレイル、ロコモって何だろう？」
 安曇野赤十字病院 澤海 明人 氏
 (医師、整形外科)
 「(EAT)オーラルフレイル」
 歯科衛生士
 「(ACT)フレイル、ロコモ予防体操」(予定)
 主催：信州メディビトネット
 お問合せ：信州メディビトネット事務局
 hello@medibito.net

牛伏川階段工 100 周年記念現地見学会
 日時：9月2日(日) 9:00~11:30(雨天決行)
 会場：牛伏川現地(連岳橋駐車場)
 内容：整備活動(草刈り)を行い、その後見学
 持ち物・服装：鎌、軽装、運動靴(長靴) 雨具
 申込み：松本建設事務所整備課整備第一係(40-1967)
 松本市役所建設総務課(代表 34-3000)
 松本市内田公民館(58-2494)
 主催：牛伏川階段工完成 100 周年記念実行委員会(国
 土交通省松本砂防事務所、長野県、松本市、内田地
 区町会連合会、内田公民館、牛伏鉢伏友の会、長野
 県砂防ボランティア協会、土木・環境しなの技術セ
 ンター)

リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2018 信州まつもと
 日時：9月8日(土) 12:00~9日(日) 12:00
 会場：やまびこドーム(信州スカイパーク内)
 当日の流れ：開会式→サバイバーズラップ→
 ルミナリエセレモニー→夜通しウォー
 ク→閉会式
 主催：(公社)日本対がん協会
 リレー・フォー・ライフ・ジャパン信州まつもと
 実行委員会
 後援：厚生労働省ほか
 お問合せ：事務局(47-7341)
 rfi_matsumoto@yahoo.co.jp

■ サポートセンターより

新規登録団体紹介

里山クラブ山友

里山トレッキングやウォ
 ーキングを楽しむ会。
 初心者向け。定期的「大
 人の遠足」を開催する。

信州親子の会

離婚後の共同子育てとい
 う考え方を啓蒙する。夫
 婦不和により子に会えな
 い当事者の支援など。

イベントやボランティア募
 集情報、嬉しいニュース等、
 サポートセンターまでお寄
 せください。通信やホームペ
 ージに掲載いたします。

まつもと震災支援ネットが今年も 保養交流会を行います!!

7月28日(土)~31日(火)の3泊4
 日で保養交流会を行います。30日(月)
 は「福島!松本!七夕交流会」を開催し
 ます。飛び入り参加大歓迎です!ぜひご
 参加ください。

日時：7月30日(月) 15:00~19:00
 場所：大手公民館

内容：松本の七夕人形作り・お話し
 けん玉教室(子ども対象)
 ボディマッサージ(女性限定)
 ※マッサージのみ要申込・実費
 夕食をとりながら交流会
 美味しいおむすびの握り方講座

お問合せ・申込み：
 伊藤麻里 090-9806-5086

主催：松本市
 主管：まつもと震災支援ネット

編集後記

最近「平成最後の～」という言葉をよく
 耳にします。ぎりぎり昭和生まれの私
 は、30代前半にして3つの時代を生きる
 のだと思ふと、なんだか不思議です。

さて、過去最速の梅雨明けとなったの
 に、西日本では大雨によって大きな被害
 がありましたね。亡くなられた方々のご
 冥福をお祈りいたします。(草間)

ホットする瞬間は?

ホットする瞬間はどんな時ですか?職場の同僚
 に聞いてみました。

「部屋を片付けて、ソファーに座った時」とのこ
 と。少し話を聞いてみると「子どもたちが出した
 物を元の場所に片付けてくれなくて…イライ
 ラするんですよ」と。キレイ好きで良い奥さんで
 す。

そっか!!…仕事や少しイライラする瞬間とい
 うものは、終わった後に「ホット」と一息する為にあ
 るのでは!?

ということは、同僚のお子さん達も、わざと部屋
 を散らかし、自らを犠牲にしてまで叱られ役を
 演じている!?その行動は全て、大好きで優しい
 お母さんが「ホット」と一息するとても大切な時間
 をつくるため!!

そう考えてみてはいかがでしょう?
 みなさんも色々な考え方をしてみてくださいね
 (笠松)

プラチナサロン 8月

日時：8月9日(木) 10:00~15:00
 午前の部 おもしろ科学実験
 午後の部 松本山雅 FC

スマイル山雅健康運動教室

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 9月

日時：9月13日(木) 10:00~15:00
 午前の部 簡単な英会話
 午後の部 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)