

# サポートセンター通信

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: 0 2 6 3 - 8 8 - 2 9 8 8  
M a i l : support-center@support-center.jp  
U R L : http://www.support-center.jp

No. 72



## 市民活動フェスタ2017in 松本 ぼくらの学校



今年もアルプちゃん  
とつむぎちゃんが参  
加してくれました。  
小さなお子さまをは  
じめ、通りかかる人  
みんなから大人気！



メイン会場の様子。多くの方に  
来場いただきました。



熱心に説明を聞く来場者の姿がたく  
さん見られました。



県外からの来場者が多かった10月。  
松本での活動をアピールできました。

## 10月の様子



市民活動フェスタ2017in 松本「ぼくらの学校」が10月7、8、9日と11月3、4、5日の計6日間、市民活動サポートセンターで開催されました。6日間の合計来場者数は約1,600人。多くの方に  
来場いただきました。日頃の活動を、沢山の方に知っていただく機会となったのではないのでしょうか。

今年は、開催場所をあがたの森文化会館からサポートセンターに移し、6日間開催するという初めての試  
みばかりでしたが、無事に開催することができました。参加団体の皆さまには、活動内容を紹介しつつも、  
来場した方が楽しめるワークショップ、講座やパネルなどをご準備いただき、ありがとうございました。

また、普段なかなか交流することができない他分野の団体のブースを見たり、スタッフ同士で会話してい  
る場面も多く見られました。今回のこの出会いを、今後の皆さまの活動に生かしていただければ幸いです。

※松本市市民活動サポートセンターのHPにて、当日の写真を掲載しておりますので、ぜひそちらもご覧ください。

## 11月の様子



各団体からクイズの出題も。団体スタ  
ッフから説明を聞きながら、全問正解  
する方もいらっしゃいました。

スマイル山雅健康体操教室にはアル  
プちゃんも参加。団体間の交流も深ま  
りました。



子ども達もたくさん来場してくれま  
した。この日学んだことが、いつかど  
こかで花開きますように。

## プラチナサポーターズ松本

事務局：松本市民活動サポートセンター  
TEL：0263-88-2988  
MAIL：support-center@support.center.jp



\*お揃いのエプロンをつけて  
三世代文化交流大会に出演  
するプラチナコーラス隊

「健康寿命延伸都市・松本」を掲げ、「生きがいの仕組みづくり」を進める松本市。それを実現させるひとつとして、2012年12月14日に、「プラチナ世代がいきいきできる社会」をテーマとして、第1回プラチナフォーラムが開催されました。

プラチナ世代とは、シルバーでもゴールドでもなく、歳月を重ねても色あせることなく輝き続ける元気なシニア世代のことをいい、おおむね55歳以上の方が自らの意志で定義します。

プラチナフォーラムをきっかけに15名の仲間が集まり、翌年1月に「プラチナサポーターズ松本」を結成し、現在は約70名の方が会員登録しています。プラチナフォーラムはその後も毎年開催され、今年の2月26日に5回目を迎えました。

毎月第2木曜日は「プラチナサロン」を開催し、社会参加のきっかけづくりや情報、学びの場を提供しています。多彩な特技を持った講師による各種講座は、毎回とても人気です。

3年前には、歌を歌うボランティアがほしいという

要望があり、プラチナコーラス隊を立ち上げ、毎月第3金曜日に講師をお招きしてコーラスの練習をしています。さまざまな施設や地域の催しの出演依頼に応じて、聞いている方と一緒に歌って、元気をもらってきます。

会を発足してから毎年行っている事業のひとつに「傾聴ボランティア養成講座」があります。昨年よりプラチナ世代だけでなく、傾聴に関心のある方全てを対象に受講者を募集したところ、若い方の申込みが意外に多く、傾聴に関心のある方がたくさんいると感じたとのことです。講座終了後はデイサービス等での実習を行い、傾聴ボランティアとして活動してきました。

「プラチナサポーターズ松本は自分自身のため、社会のために何かしたいと思っても、なかなか一歩が踏み出せずにいる人の手助けを第一に心掛けている」と会長の百瀬丘<sup>たかし</sup>さん。「サロンを開催したり、色々な活動をすることで、プラチナ世代はますます輝くでしょう」とはりきっていました。(山崎)

## 信州メディビトネットが、長野県民向けの健康情報ウェブサイト

### 『信州健康の森 まんまる◎広場』を開設しました!!

こちらのQRコード  
からご覧ください



2014年より、「長野県に健康を広める」ことをコンセプトに活動している信州メディビトネット。今年の6月に、健康生活に役立てるよう「信州健康の森 まんまる◎広場」を開設しました。イベント情報を知ることができるほか、『みんなの健康百科』では、救急車の呼び方や心肺蘇生法、AEDの使い方など、緊急時に役立つ情報をイラスト付きで分かりやすく知ることができます。スマートフォンからも閲覧できますので、ぜひご覧ください。

今回は、信州メディビトネット事務局の尾田さんに、ウェブサイト開設のご報告をしていただきました。

長野県の医療者でつくる団体「信州メディビトネット」が、県内に健康を広めることを目的に、県民向けの健康情報ウェブサイト『信州健康の森 まんまる◎広場 (<https://medibito.net/kenmin/>)』を開設しました。

サイトの内容は、大きく分けて3つ。長野県の医療者からの健康アドバイスなどを発信する『すこやか便利』、県内で開催される健康に関するイベントを集めた『信州イベント広場』、そして、一番のおすすめは、普段よく出会う病気について分かりやすく解説する『みんなの健康百科』です。長野県といえば…山。今夏には「マダニ」についての記事を多くの皆さまに閲覧いただきました。

また松本市内で定期的に健康講座を開いており、今年度は「ほくらの学校」にも参加させていただきました。その内容や一部資料も記事になっていますので、参加できなかった方、興味のある方はぜひご覧ください!! 検索は「信州 まんまる広場」です!

最後に、県内で今後開催予定の健康に関するイベントがありましたら、事務局までお知らせください。私達の活動に共感、協働してくださる団体様も募集中です。

事務局：松本市横田1-28-2

TEL・FAX 0263-75-6815

hello@medibito.net

# 支える人たち 「ボランティアサークル 音色くらぶ」

環境・健康・福祉を主として様々な活動をしている「ボランティアサークル 音色くらぶ」。その中でも、現在力をいれて取り組んでいる活動について、中山進さんと下林ゆかりさんにお話をうかがいました。



左…装着したカバーと  
下林さん（左）



右：障害者用駐車場で使用する  
音色くらぶオリジナルカバー

## 一活動を始めたきっかけは？

7年前、豊科で「ボランティアサークル えみな倶楽部」として活動をしていました。あるイベントで純石鹸を配ったところ好評で、県安曇養護学校の先生から学校の内職として扱ってみたいが教えてもらえないか、と依頼があり、そのお手伝いで一緒に石鹸を作りました。純石鹸成分99パーセントの石鹸は評判となり、信濃毎日新聞・大糸タイムスに取り上げられました。その結果、私たちの活動が広く知られるようになりました。しだいに私達の活動に参加したい人が増えて、支援の種類も多岐にわたり、各々分野別に取り組める形となりました。

## 一色々な活動をされていますね

障害者・高齢者の困りごとと一緒に解決してあげたい、という想いから、傾聴ボランティアをしているメンバーから話を聞いて、支援できることはないか考えました。最初に、視覚障害者の方に反射材の糸を編み込んだ毛糸の帽子を作りました。視覚障害者の方は、服装が地味になりがちで、夜道は目立たず危険でした。高齢者の方も、出かけるときに反射材のたすきは忘れてしまっ

も、帽子なら忘れずかぶってもらえると考えました。最近では、徘徊や事故など万が一に備え、帽子の裏に名前・住所・連絡先・服用中の薬などの情報を縫い付けるよう改良しました。

他には、公民館に一人暮らしの高齢者を呼んでコンサートやお茶会を開いています。人とのふれあいを通して元気になってほしいと思います。私（下林さん）は編み物が得意なので、冬は反射材の帽子と一緒に編んでいます。私達の支援活動は、つながって広がっていくんです。

## 一今、取り組まれている企画があるそうですね

車椅子を利用している方から、乗り降りに十分なスペースが確保できない駐車場は利用しにくい、というお悩みを聞きました。そこで、医療関係者や専門家に相談し助言をもらいながら、使い勝手の良いミラーカバーを作成しました。これは音色くらぶオリジナルで、乗降可能なスペース確保のお願いについて表示されており、ドアミラーに簡単につけられる袋になっています。試行錯誤を繰り返して完成しました。これから周知していきたいと考えています。

支援のごく一部を紹介していただきましたが、問題解決の手助けになれば、と自由な発想で活動されてきました。全て無償で行っているそうですが、それによって何にも縛られず、様々な活動ができるのではないかと思います。人と人とのつながりの中で、これからも色々な声に耳を傾け、共に幸せを感じあえるような支援の輪を広げていかれると感じました。（インタビューア：塚原）

## サポートセンター職員の素顔を リレー方式で紹介!!

### サポセン スタッフ日記 小川

こんにちは。市民活動サポートセンターの小川です。昨年の4月に異動してきてから、1年7カ月が過ぎました。

私の担当は、市民活動の支援・促進を図るための拠点施設である「市民活動サポートセンター」の運営に必要な予算の計算や庶務事務を行ったり、「協働」を推進するための職員研修や各種事業の企画、県の「地域発 元気づくり支援金」の受付などさまざまです。

サポートセンターの他のスタッフの皆さんを支えることで、市民活動団体の皆さんを支援している…と日々過ごしておりますが、支えられているのは私の方で、すばらしいスタッフに囲まれた市民活動サポートセンターです。

さて、市の事業として「協働」を推進する事業の一つに「市民労力提供に対する原材料支給事業」があります。市民の皆さんの無償の労力提供による公共施設等の維持管理に対し、予算の範囲内で原材料を支給するという事業ですが、「雨が降ると水たまりができるから砂利を敷きたい」「町会のごみステーションがさびてきたからペンキを塗りたい」「公園の砂場に砂を入れたい」等、砂利やペンキ、砂等の原材料を市が購入し、お渡しできます。市民の方にご利用いただき、喜んでいただけた時は、とても嬉しいです。ドンドンご利用ください!



ぼくらの学校にて、  
皿回しに挑戦中

## ■ イベント情報

ふれっ手後援会が贈るフルバリアフリー  
映画上映会 映画「真白の恋」上映会  
日時：11月23日(木・祝)  
10:00~12:00

会場：長野県看護協会会館 4階ホール  
参加費：無料  
問合せ：ふれっ手後援会事務局  
0263-36-0365(担当前野)

○会場にガイド音声メイン音声と一緒に流れます。また、日本語字幕もつきます。視覚障がいの方も、聴覚障がいの方も映画を楽しんでいただけます。

伝えるコツを身につけよう  
「伝えるコツ」セミナー in NAGANO  
日時：12月9日(土) 13:00~17:00  
会場：長野市ふれあい福祉センター4F  
参加費：1,000円 定員：40名  
講師：藤本宗将(株)電通コピーライター  
鈴木契(株)電通関西支社  
コピーライター/CMプランナー

申込み：特定非営利法人  
問合せ 長野県 NPO センター  
026-269-0015(山室・轟)  
info@npo-nagano.org

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。



## ■ サンタ・プロジェクト・まつもと 2017

あなたもサンタクローズになりませんか?

参加方法：病院でクリスマスを通う子どもへ提携している書店にて本を購入し、メッセージカードを記入

購入期間：12月2日(土)~10日(日)

購入場所：ちいさいおうち書店、TSUTAYA 北松本店、平安堂あづみ野店、宮脇書店松本店、改造社書店松本駅前店、興文堂アイシティ店、信州大学生協

呼びかけ：サンタ・プロジェクト・まつもと(代表 西垣恭子)

事務局：NPO 法人ライフデザインセンター  
TEL/FAX 0263-46-2020



## 「会議を円滑に進めるための講座」を開催します

日時：12月5日、12月19日、1月16日、  
1月30日、2月13日、2月27日、  
3月13日、3月27日(すべて火曜日)  
10:00~12:00(1月30日と2月27日は  
14:00~16:00)

場所：市民活動サポートセンター・会議室  
対象：市民活動をしている方、あるいはこれから市民活動を行おうとしている方で、上記日時の80%以上に参加できる方  
定員：先着8名 参加費：無料  
講師：酒井 和彦

(NPO 法人 IT 初心者支援ネット松本 理事長)  
申込み：11月30日(木) 17:00まで  
市民活動サポートセンター  
TEL：0263-88-2988

## ■ サポートセンターより

### アロマセラピーと神の子キリスト

キリストが誕生した際、東方三賢者は神の子にふさわしい捧げ物として、当時とても貴重であった黄金と没薬として乳香を選びました。「キリストの将来を占めた!？」とも言われており、黄金⇒偉大な商人、没薬⇒偉大な医者、乳香⇒偉大な予言者の意味がありました。産まれたばかりのキリストは「乳香」を手にしたそうです。

乳香は「フランキンセンス」という精油(エッセンシャル・オイル)の名前で、アロマセラピーの中では、とても人気のある香りの一つです。「(フランク=自然の)+(インセンス=香り)=自然の香り」という意味です。古代エジプトでは「太陽神ラー」に捧げる香りであり、毎朝欠かさず焚(た)がれていたそうです。(笠松)

### プラチナサロン 12月

日時：12月14日(木) 10:00~15:00  
午前の部 絵手紙  
午後の部 ふれあいサロン参加  
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：12月14日(木) 10:00~15:00  
10:00~13:00 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

### プラチナサロン 1月

日時：1月11日(木) 10:00~15:00  
午前の部 新春寄席  
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)

### 編集後記

「ぼくらの学校」の準備でばたばたしていたので、街の木々が紅葉しているのに気づかずにいました。前号の編集後記でも同じような事を書いた記憶が…。年々、時が過ぎるのが早く感じるようになって怖いです。さて、今号で年内最後の通信発行となります。本年も大変お世話になりました。皆さま良いお年をお迎えください。(草間)

## 平成30年度「地域発 元気づくり支援金」 県が説明会を開催します

日時：12月15日(金)  
13:30~15:30  
場所：松本合同庁舎 2階講堂  
(松本市島立1020)

詳細は、県HPをご参照のうえ  
長野県松本地域振興局企画振興課  
電話番号：0263-40-1902 まで

## 「地域発元気づくり支援金」獲得セミナー

日程：  
①12月1日(金)：市民活動サポートセンター  
②12月4日(月)：波田公民館(大会議室)  
③12月5日(火)：芳川公民館(大会議室)  
時間：19:00~20:30  
対象：会則のある団体(NPO、ボランティア団体、町会、地域活動団体など)  
参加費：無料 定員：各日先着30名  
主催：松本市  
申込み：11月27日(月) 17:00まで  
松本市地域づくり課協働推進担当  
TEL：0263-34-3264