

# サポートセンター通信

No. 71

発行日：平成29年9月15日 第71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2017in 松本 —ぼくらの学校— 開催間近となりました!!

開催日  
10月7日(土) 8日(日) 9日(月・祝)  
11月3日(金・祝) 4日(土) 5日(日)  
10時~16時(各月最終日は15時まで)  
会場  
松本市市民活動サポートセンター

### 新発見!!見る・知る・学ぶ 市民活動

7月・8月と、参加団体との打ち合わせを重ね、準備を進めて参りました。今回は31団体が参加し、パネル展示をはじめ、ワークショップや講義、展示即売や来場者参加型のイベントを行います。幅広い年代の皆さんに楽しんでいただけたと思いますので、ご家族ご友人お誘いあわせのうえ、ご来場をお待ちしております。  
※10月8日(日)・9日(月)、11月3日(金)は歩行者天国となりますので、ご注意ください。

### イベントスケジュール

- 10月7日(土)  
10:00~ 手話 絵本の読み見せ会(松本手話サークル)  
14:00~ お口のチェック(信州メディビトネット)  
15:00~ 難聴・アレルギー性鼻炎について(信州メディビトネット)
- 10月8日(日)・9日(月)  
プラレール展示(上高地線応援隊)
- 11月3日(金)  
12:00~ マジック(プラチナサポーターズ松本)  
13:00~ ミツバチのお話(信州ひねもす)  
13:00~14:30 アルプホルンの演奏:大手事務所前(時間調整中)(松本アルプホルンクラブ)
- 11月4日(土)  
11:00~ 松本山雅FC スマイル山雅体操教室:大手公民館(松本山雅スポーツクラブ)
- 11月5日(日)  
10:00~ 血管もピチピチに!アンチエイジング  
11:00~ お口の体操で元気に長生き  
12:00~ 腰痛改善体操(3枠すべて信州メディビトネット)  
13:00~ 研ぎの実演(プラチナサポーターズ松本)  
14:00~ 手話講座(松本手話サークル)

登録団体のみ  
来場者へ配布  
するチラシを  
募集します!

ぼくらの学校に参加はできないけれど、来場者にチラシを配布したいという団体は、10月6日(金)21:00までに、サポートセンターへ団体チラシを600部(6日間分)ご持参ください。後日、追加または返却する場合があります。予めご了承ください。

### まつもと震災支援ネットが 「家族で交流 in 松本2017」を行いました

8月17日(木)~20日(日)にかけて「家族で交流 in 松本2017」を行い、2家族8名(福島市、郡山市)の参加がありました。今年は昨年の反省や参加者の方のアンケート結果から、それぞれの家族毎でゆっくり過ごして頂くため、フリータイムを多くとれるように計画いたしました。

8月17日(木)、サポートセンターで参加者を出迎え、オリエンテーションをしました。スタッフの紹介をしながら滞り期間中のプランニングを行いました。最後にはアルプちゃん登場のサプライズもあり、子どもたちも喜んでいました。いよいよ、リフレッシュ期間のスタートです。

3泊4日の期間中、雨に降られてしまった日もありましたが、アルプス公園、ちひろ美術館、穂高のアートヒルズ、スカイパーク、プール、松本市美術館など市内、近隣地域でゆっくり過ごしていただきました。

8月19日(土)は、大手公民館にて参加者と松本市民の皆さんとの交流会を企画しました。1部では、夕食の準備を参加者の方としました。メニューは、「タコライス」「野菜スープ」「トマト寒天・ブドウ寒天」「おやき」など、地元の野菜を沢山使ったものを中心に作りました。2部では、プラチナサポーターズ松本の柴山千春さんのマジックと、百瀬丘さんの科学実験を楽しんでいただきました。マジックでは、自分が選んだトランプの数字を当てられたり、科学実験では、液体窒素で凍った野菜やボール、風船がどうなるのか予想し、ハンマーで実際に割ってみたりと、普段できない体験をしました。その後、先ほど作った食事をいただきながら、食事交流会をしました。

「できるだけ、自然の中で子どもを遊ばせたい」「野菜などの購入には気をつけて過ごしている」「保養交流の企画は続けて欲しい」などの声をいただき、普段多くの事を心配しながら生活を続けている様子をうかがい知ることができました。今年は2家族だけでしたが、保養交流は続けていく事が大切と、改めて感じました。(まつもと震災支援ネット代表:伊藤麻理)

10月28日(土)に行われる、松本市中心図書館の図書館まつり講演会・上映会に共催しています。詳しくは中央図書館までお問い合わせください。



8月19日食事会のようす

## 松本アルプホルンクラブ

練習場所：松本市梓川梓 2285（梓川公民館）  
TEL：090-4161-4514  
MAIL：matsumoto.ahc2010@gmail.com



\*あがたの森教室での一コマ  
楽器紹介やソロ演奏など

スイスの民族楽器であるアルプホルン。このアルプホルンの素晴らしさを伝えている団体が「松本アルプホルンクラブ」です。会長の高嶋泰夫さんに、クラブの活動やアルプホルンの魅力についてお聞きしました。

松本アルプホルンクラブは、平成22年9月に設立しました。現在10名で活動をしています。アルプホルンはスイスの民族楽器で、放牧民が呼び合ったり放牧している動物を集めたりすることに使用していましたが、今は専ら演奏に使用されています。アルプホルンの長さは3.6m。3分割できるようになっているので、持ち運びも容易です。音の高さを調節するバルブや穴など何もなく、唇の形と息の強さだけで音を変えるので、音程を正しく吹くのが大変難しい楽器です。

また、「アルプホルンには、演奏する楽しみと作る楽しみがあるのです」と高嶋さん。なんと、1年ほどかけて自分のアルプホルンを作ることができるそうで、檜・杉・外国産のモアビ等、材質によって音色が変わることも、自分のアルプホルンを作る魅力だそうです。作るのが大変だという方には、キットでの販売もされているということです。

練習は、毎週土曜日13時～17時に、主に梓川公民館で行っています。どのくらいの期間で音が出るようになるか気になるとは思いますが、音を出すポイントは金管楽器と同じなので、金管楽器経験のある方は早くコツを

つかめるそうです。

松本アルプホルンクラブには、様々なイベントでの演奏依頼がくるそうです。1年の演奏初めは、1月3日に松本城で行われる新春祝賀式です。介護施設や植樹祭、山の日イベント、美ヶ原の放牧などの自然の中での演奏に加え、本年度は、「第1回松本マラソン」や「ぼくらの学校」（11月3日）での演奏も予定されています。演奏を聞いた方からは、「普段見る事の出来ない楽器を間近で見られて、とても感動した」「素朴でまろやかな音色で、草原にいるようだった」という感想をいただくそうです。このような感想や、演奏体験で初めて音が出た時の嬉しそうな笑顔は、クラブにとって今後の活動の活力になるといいます。

皆さんは、松本市とスイスのグリンデルワルト村が姉妹都市提携しているのをご存じでしょうか。2014年には、クラブの会員が松本市公式親善訪問団の一員としてスイスを訪問。公式行事に参加し、独自のプチ音楽会や地元の名手との練習会等が実現しました。「今後もアルプホルンを通して、様々な人と地域と交流していきたい」と語る高嶋さん。これからの活動にも注目です。

予備のアルプホルンがあるそうですので、吹いてみたい！興味がある！という方、会員募集中ですので、ぜひご連絡を。(林)

## 好評により増刷決定!!

### 松本のまちづくりを考える者の101人会議のみなさんが作成した「松本旧町名碑マップ」が完成しました!!

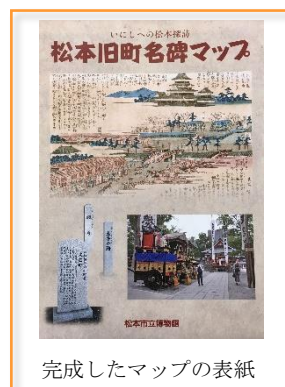
昨年より幾度となく打ち合わせを重ねられ、ついに完成した「松本旧町名碑マップ」。打ち合わせにはサポートセンターもご利用いただき、サポートセンタースタッフも完成を心待ちにしておりました。これからの行楽シーズンに遠出ができないという方、「松本旧町名碑マップ」を手にとり松本の町を巡ってみてはいかがでしょうか？

今年1月のサポートセンター通信67号で紹介いただきました「松本旧町名碑マップ」が完成し、松本市立博物館から発行されました。

町名が新住居表示に変わって半世紀、生活の中で使っていた世代が年々減り、旧町名は忘れかけられています。いわれある旧町名をこれからも語り継ぎ後世まで残し伝えていきたいと、私たちは、新・旧町名が見やすく分かりやすい中心市街地のマップを作成しました。今まで知らなかった若い世代の方たちにも、旧町名の由来や松本の歴史に関心を持っていただけたらと思っています。

6月発行の1,000部は好評のためすぐになくなり、10月中旬頃3,000部増刷の予定です。お早めにサポートセンターか博物館で声をかけてください。

ぜひ、マップを手にとり旧町名碑を巡り、「旧町名」の意味深さを思い起こし、使い続けてくださることを願っています。



完成したマップの表紙

## 傾聴ボランティア養成講座を行いました



7月11日(火)に始まった第5回傾聴ボランティア養成講座が、8月1日(火)に終了しました。述べ44名の受講者が「自己概念が広がると幸せな気持ちになれる」「ボランティア活動について」「気持ちの通じ合う喜びを味わいませんか?」「喪失感へのケア」「対話は心のいやし」「死から生まれるつながり」「認知症について」をテーマに学びました。

専門分野の講師による講座内容は、傾聴に関心を持って参加された方にとってはたいへん興味深い、そして考えさせられる内容のようでした。

また、講座終了後は5カ所のデイサービスや介護施設で21名が実習を行いました。引き続き傾聴ボランティアとして地域で活動されることを期待したいです。(山崎)



7月13日(木)に、「ふれあいサロン 夏」を市民活動サポートセンターにて開催しました。

午前中は、それぞれの障がい者就労支援施設との交流も兼ねた販売会を行いました。「いらっしゃいませ」という元気な声が飛び交い、活気づいた空間が印象的でした。

午後は、プラチナサロンと合流し、小松規美子さん(ムジカコンパス所属)のピアノ演奏に合わせて、夏の歌をメインに歌いました。中には、音楽に合わせて身体を動かしながら歌唱を楽しんでいる方もいらっしゃいました。

今回は「市民活動フェスタ 2017 in 松本一ぼくらの学校」にて、NPO 法人てくてくがホットコーヒーやアイスクリーム等を販売予定です。座って飲食していただけるお休み処もありますので、ぜひお出かけください。

(海口)



## ふれあいサロンを開催しました

サポートセンター職員の素顔を  
リレー方式でご紹介!!

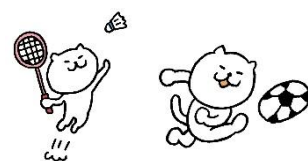
サポセン  
スタッフ日記  
犬飼

こんにちは。市民活動サポートセンターの犬飼です。  
サポートセンターに勤め始めて約半年になります。  
窓口業務の他、庶務事務を担当しています。元々大雑把な性格のため、細かい所にも気配りするよう努力しています。

無表情でいると、「怒ってる?」なんて言われることもありますが、決して怒ってはいません!少し人見知りな面もありますが、お話しするのは大好きです!気軽に話しかけていただけたら嬉しいです。

趣味はスポーツ観戦。とは言っても自分の子どもの応援ですが…。中学2年生の娘はバドミントン、小学5年生の息子はサッカー、そして末っ子で5歳の息子も最近サッカーを習い始めました。末っ子はとても負けず嫌いで、試合はまだありませんが練習は常に本気!!「自分が一番だ」と思っている姿が見ていて面白いです。子どもが頑張っている姿をみるのはいいものですね。

サポートセンターでは、まだまだ覚えることはたくさんあります。勉強の毎日ですが、頑張りますので、どうぞよろしく願いいたします。



## ■ イベント情報

外国人観光客

おもてなしセミナー【中国編】

日時：9月30日(土) 13:00~15:30  
(受付 13:15~)

会場：ホテルモンターニュ松本

定員：30名

参加費：1,000円

講師：劉 銘傑、李 景明(ゲスト講師)

問合せ：NPO 法人 中信多文化共生ネットワーク 多文化人材センター

申込・問合せ：070-1466-2107

tabunkajinzai@gmail.com

医療者とふれあう健康講座

「まんまる◎広場」

日時：9月30日(土) 13:30~15:30

会場：横西産婦人科 多目的ホール

参加費：一家族 200円(資料・飲み物代)

持ち物：上履き、バスタオル、飲み物、  
運動のしやすい格好

講師：三代澤幸秀、百瀬正浩、小笠原博之

問合せ：信州メディビトネット事務局

0263-75-6815

(月水金 10時~14時)

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。



自殺予防のいのちの電話 講演会

ドラマティック人生

日時：10月1日(日)

14:00~16:00(開場 13:30)

場所：安曇野市穂高交流学习センター

「みらい」多目的交流ホール

入場料：無料

定員：200名

講師：アンネット・一恵・ストゥルナート

(元ウィーン国立劇場団員)

問合せ：社会福祉法人長野いのちの電話

026-225-1000

## 「市民活動のためのファシリテーション講座」

### サポーター養成講座を開催します

ファシリテーションとは

人々の活動が容易にできるよう支援し、うまくことが運ぶように舵取りすること。集団による問題解決等、あらゆる知識創造活動を支援し、促進する働きをします。

団体運営や団体の活動のなかで、会議や話し合いにファシリテーションを活用することで、運営がよりスムーズになり、さらなる市民活動の促進につながると考えています。

そこで、来年度初めに「市民活動のためのファシリテーション講座」を開催する予定です。今回は、その講座をサポートしてくださる方の養成講座への参加者を募集します。

日時：10月18日、11月1日、11月29日、12月6日、12月20日、1月10日、1月24日、2月7日、2月21日、3月7日、3月14日(各日すべて水曜日、19時~21時)

会場：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、上記の日程すべてに参加できる方

定員：先着8名(申込締切：10月13日(金)17時まで)

参加費：無料

講師：酒井和彦氏(NPO法人IT初心者支援ネット松本 理事長)

申し込み・問い合わせ：市民活動サポートセンター

## ■ サポートセンターより

### 秋の夜長に

ホッと一息。秋の夜長を有効活用。心身共に癒やすにはやはり「アロマ精油」で。精油1本あれば、特別な機材が無くても大丈夫。ティッシュやハンカチ・夕涼みのうちわ等に魔法の1滴をポトリッ!!

心地良い「アロマ精油の香り」は、直接あなたの脳を刺激します。香りを感じた時、脳内では「免疫系・神経系・内分泌系」が活性化。さらに、感情を司る「情動脳」にも働きかけます。アロマセラピーで「心身共に癒やされる」という根拠がココにあります。

お勧めはラベンダー精油。ありきたりと思うでしょうが、じつは万能精油!!購入のポイントは「お店で実際に香りを確認する事」そして「使っている風景をイメージする事」です。なぜなら、「あなた自身が心地良い香りと感じるか?」が最も重要だからです。  
(笠松)

### プラチナサロン 10月

日時：10月12日(木)10:00~15:00

午前の部 家族信託を学ぶ

午後の部 質疑応答・交流会他

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 11月

日時：11月9日(木)10:00~15:00

午前の部 歴史散策

午後の部 街歩き振り返り他

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

急に秋らしい気候になってきましたね。2回も風邪をひいていたら、いつの間にか夏が終わってしまいました。健康でいることの大切さを痛感した夏でした。

さて、いよいよぼくらの学校が近づいてきました。期待と不安が入り混じった気分ですが、最後まで頑張りたいと思います。ラベンダー精油、購入検討中です。(草間)

