

サポートセンター通信

No. 63



平成28年度市民活動サポートセンター事業計画

●プラチナサロン

毎月第2木曜日 10:00~15:00

プラチナ世代の地域デビューを応援！毎月“プラチナサポーターズ松本”の各講師陣による講座、また7月~8月にかけては、外部講師をお迎えして傾聴講座も開催します！年度末には毎年恒例のフォーラムも行いますので仲間づくりやきっかけ作りにぜひご参加ください。

●ふれあいサロン

7/14(木)、9/24(土)、12/8(木)、3/9(木)

※詳しい時間については、サポートセンターまでお問い合わせください。

障がい者就労支援施設との交流も兼ねた販売会、併せて職員やサポートセンター利用者とピアノの生演奏に合わせて季節の歌を楽しく歌います。販売会では、お弁当やおいなりさん、クッキーなど美味しいものから手芸にいたるまで毎回多種多様の品物が並びます。

●ヤング×ネットワークサロン

若者目線でまちづくり・地域づくりを考えながら、若者による社会貢献活動の環境を整えていく「ヤング×ネットワークサロン」を6月からスタートします。

●しみんサロン

官民協働の地域づくりを目指し、共通のテーマに取り組む団体が課題解決に向けて意見交換とネットワークづくりを行っていきます。現在、“松本観光編”、“若年者支援編”と立ち上がっておりますが、このテーマで新たに意見交換をしたい！という方や団体がおられましたらサポートセンター職員までお声掛けください。

●市民活動講座 〈基礎編&実践編〉

■基礎編では、“そもそも市民活動の定義とは？”というところを掘り下げながら、広報活動や書類作成のポイントなど市民活動に必要な最低限のスキルをお伝えしていきます。

■実践編では、これから法人を立ち上げたい！という方向けにNPO法人を設立し活動している方の事例に基づき、資金の調達法や会計・税務、助成金獲得・活用のコツなどをお伝えする予定です。

★サポートセンターの施設利用については
次のページで詳しく解説しています！

市民活動フェスタ2016 in 松本-ぼくらの学校-実行委員会発足！

9月24日(土)、25日(日)にあがたの森文化会館で開催する“市民活動フェスタ2016 in 松本-ぼくらの学校-”の第1回実行委員会が4月20日(水)19時からおこなわれました。今年の実行委員長はギリス真由美さん(インターナショナル・ハンドシェイク、あなぐまおばさんのおうち)に決定！また今年度から実行委員長の負担を減らすために副委員長を設け、そちらは石塚聡実さん(信州まつもと山岳ガイド協会やまたみ)が務めてくださることになりました。実行委員会では「若年者・プラチナ世代の来場」や「並木道の賑わい創出」など様々なテーマについて意見交換がおこなわれました。より多くの方に認知、またご参加いただくため、チラシデザイン担当者やボランティアの公募など、新たな機会創出へ向けて例年よりも早くスタートした実行委員会。第2回の委員会は5月19日(木)19時から、市民活動サポートセンターにて開催します。皆さまのご参加をお待ちしております！またフェスタ参加団体も募集中ですのでお気軽にサポートセンターまでお問い合わせください。(林)

登録団体変更・廃止届け提出のお願い

いつもサポートセンターをご利用いただき、ありがとうございます。新年度となりましたので大変お手数ですが、団体登録の変更等ございましたら同封しました登録団体申請書にご記入いただきご提出をお願いいたします。 ※詳しくは別紙参照

プラサポにゅーず発行！

毎月開催のプラチナサロン、地域や施設へ出向く出前講座の様子を紹介しています。また傾聴ボランティア養成講座を行いますのでご参加ください。 ※詳しくは別紙参照

改めて サポートセンター大解説！！

サポートセンターは、市民活動や地域活動を推進するためのスペースです。ミーティングなどでもぜひご利用ください。

■設備・備品利用

無料

▼市民活動・地域活動を行う方であればどなたでもご利用いただけます！受付までお声がけください。

- ・Free Wi-Fi
- ・紙折り機
- ・裁断機
- ・パソコン (Word/Excel/PowerPoint・インターネット)
※印刷はできません。必要であればUSB等をご持参ください。

◎登録団体のみ利用可能

- ・会議室・フリースペース・貸切利用
- ・プロジェクター・スクリーンの貸出
- ・団体専用レターケースの貸出し

◇PC使用等で電源の確保が必要な場合は、ご相談ください。

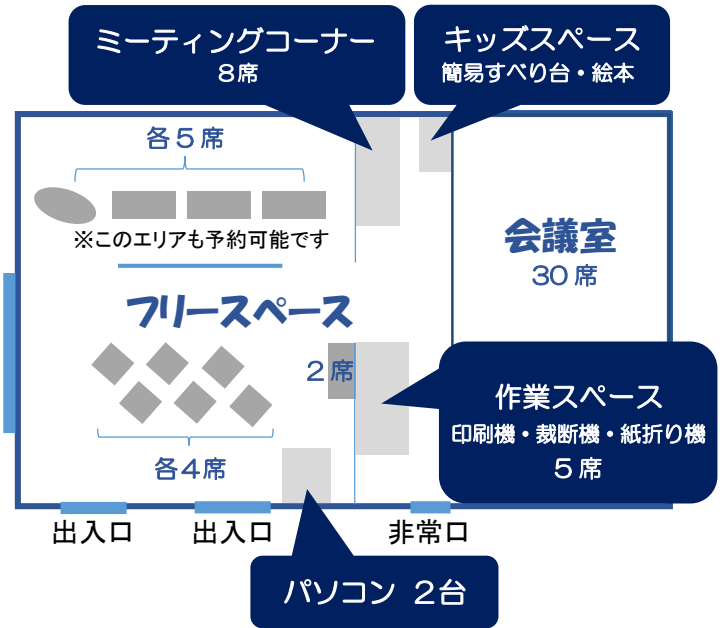
有料

▼市民活動・地域活動を行う方であればどなたでもご利用いただけます！受付までお声がけください。

- ・印刷機
(原紙代 40円/1枚・インク代 10円/10枚単位)
- ・コピー機 (10円/1枚)

◎登録団体のみ利用可能

- ・ロッカーの貸出し (大 180円/月・小 90円/月)



■各種相談

- NPO相談
- とまり木
(プラチナ世代の生きがい、社会貢献活動などに関する相談)
- ボランティア相談
 - ・ボランティア活動保険 加入手続き
 - ・ボランティア行事用保険 加入手続き

支える人たち ～ハッピー食堂～ 竹内 公子さん・竹内 亜哉さん

地域の「孤食」を防ごうと、全国でひろまりつつある子ども食堂。長野県内でもその活動が徐々に広まり地域を巻き込んでの活動となってきています。今回は寿台児童館が行っている「寿台ハッピー食堂」の運営に携わっている竹内公子館長と職員の竹内亜哉さんにお話を伺いました。



ー活動を始めようとしたきっかけはなんですか？

長期休みになると、なかなか食事がとれていなくて、もしかしたらお腹すいているのかなと気になる子がいる、というのがきっかけです。

ーなぜ子ども食堂ではなくハッピー食堂なのですか？

子ども食堂というと、貧困世帯とか、そちらの方について集中してしまいがちですが、貧困世帯で食べられないから子ども食堂をやってあげるんだ、という考えにはしたくありませんでした。そこで、ハッピー食堂という名前にすることで、子どもだけではなく地域みんなに焦点を当てた食堂に最終的には広がっています。ここにきたことによって貧困世帯だと明るみに出るのはよくないと、職員のなかで何カ月も議論を重ねました。

ーハッピー食堂を開催してみてもいかがでしたか？

初めてなので、とにかくよくわからない不安がすごくありました。でも、終わってみたら、最初から最後までみんな本当によく笑っていました。ハッピー食堂という名前をつけたのも、幸せになってほしかったからなんです。

ーこの活動を通じて目指していることはありますか？

地域の人たちが見守ってくれているっていうのを、子ども達自身が気づいてくればいいなと思います。みんなが育ててくれるから、自然とありがとうとか、そういう気持ちも育っていつってくれるんじゃないかなって期待しています。なんでもかんでも当たり前じゃないよってことを伝えたかったんです。また、一人暮らしや夫婦だけのお年寄りも、こういう場に出たいとおっしゃっていたので、ただお腹をいっぱいにするだけでなく、地域のつながりができる場になればいいなと思います。今後は、子どもはもちろん、大人も来ていいんだということをもっと伝えていきたいです。

一緒にご飯を食べるだけではなく、調理や待ち時間のレクリエーションも全て子ども達や地域の方で行うという今回のハッピー食堂。当日の様子を嬉しそうに語るお二人の姿が印象的でした。(インタビュアー：草間)

Close Up!

松本のインバウンドを熱くする研究会

TEL : 090-8854-3935 (赤沼)

E-mail : info.leadership.design.lab@gmail.com

URL : Facebook 検索「松本のインバウンドを熱くする研究会」



(ワークショップの様子↑)

松本のインバウンドを熱くする研究会は、今年発足した新しい団体である。研究会を立ち上げた一人、赤沼留美子さんに設立に至る経緯、活動についてお聴きした。

「研究会は松尾昭さん、金日秀(キム・イルス)さんと3人で立ち上げました。3人とも異業種ですが、それぞれの仕事を通して、共通のことを考えていました。それが松本のインバウンドをもっと熱くしたい!ということでした。3人とも県外出身(大阪・埼玉・岡山)で松本が大好きだからです。今、全国的に外国人観光客が増えています。松本も松本城を中心に増えていますが、外国人観光客の多くが松本を通過点としている現状を知りました。飛騨高山や白馬村や長野市が目的地であって、松本市は通過点なのです。松本をもっと楽しんで感じてほしい。松本の魅力を味わってほしい。3人のそんな想いから研究会を立ち上げました。」

研究会のテーマは「ワン モア ステイ 松本」だ。「通

過点を目的地」にする。そのためには何が必要かを探っていくため、参加者を募り1月15日に第1回ワークショップ、3月11日に第2回ワークショップを開催し、学生、主婦、経営者、市や県の職員など、年齢や職業も多彩な参加者が集まり、様々なアイデアが出された。現在は、多文化共生プラザの協力を得て、松本在住の外国人目線で松本の魅力を探っているとのこと。また、最後に赤沼さんは「松本に滞在してお城や街、里山と田園地帯などを満喫してもらえる工夫を増やしていきたいです。外国人観光客に喜んでもらいつつ、観光業にいろんな角度でアプローチできる市民のみなさんが増えたら、日本人や外国由来の松本市民の雇用創出にもつながると思います。松本には魅力がたくさんあるからきっとできる!」と熱く語ってくださった。(林)

信州メディビットネット

TEL : 0263-75-6815

E-mail : info@medibito.net

URL : https://medibito.net



(信州メディビットネット事務局にて↑)

「これからの時代、地域医療を担っていく医療者にとって専門科以外の知識も幅広く必要だ!」と長野県の医療介護福祉関係者がインターネット上で情報を共有する場として、参加型医療情報共有サイト「信州メディビットネット」は設立された。そこで活動について、代表の小手川直史さんに話をうかがった。

「信州メディビットネットは、医療情報のプラットフォームを目指し、医療辞典のほか、講演会やイベント掲示板、ジョブマッチング、医療者同士が気軽に相談や回答を書き込める場も提供している。」と小手川さん。登録者の医療者同士が、顔が見える形でお互いをサポートし合える場にしようと、地域に特化したサイトとなった。しかし「アイデアは認めて貰えるが、登録者数や情報の蓄積などがまだまだ足りていない」と現在も随時参加登録を募集していると

のこと。また「個人診療所の医師でもお互いが繋がる事で、より効率的に、より良い医療技術を的確に学び、市民の皆さまの健康向上に貢献する場を作っていきたい。」と話していた。現在、市民向けの健康教室開催や情報サイト設立も計画中で、2016年度の地域活動としては「松本市ヘルス・ラボ」を年に4回ほど行う予定。現在、こちらもお手伝いいただける方を募集中とのこと。健康に関心のある方、また市民活動に興味のある方、ぜひ一緒に活動してみませんか?お問合せは、信州メディビットネット事務局まで。健康に対する意識が高い長野県。今後も市民向け健康教室などが数多く開催されることを期待します。(笠松)



■ボランティア情報 ＆ イベント情報

イベントやボランティア
募集情報などをサポート
センターまでお寄せくだ
さい。通信やHPに掲載
させていただきます。

□GWC.LAB ボランティア募集

“地域と若者を繋げる”をテーマにNPO 法人未来地域研究所が運営しているGWC.LABが、受付、事務、広報などをお手伝いいただける方を募集中！
日時：15:00～24:00の数時間
場所：松本市島立783-2
問合せ：0263-75-7091（高田さんまで）
npomtk2015@gmail.com

□SADサークル Nagano ボランティア募集

あがり症の交流会、また活動を楽しみながら手伝っていただける方を募集中！
日時：毎月2・4日曜日
場所：松本市総合社会福祉センター
対象：10～40代で心身ともに健康な方
月会費：500円（学生無料）
※ボランティアの方も月会費が必要です。
問合せ：sad_nagano@yahoo.co.jp
090-6539-1363
（宮下さんまで）

□松本市教育文化センターの市民講座（パソコン関係）

①ワード2010基礎

案内状などを制作しながら基本操作を学びます。
日時：7月9日（土）・10日（日） 10:00～15:00

②エクセル2010基礎

家計簿などを制作しながら基本操作を学びます。
日時：7月26日（火）・27日（水） 10:00～15:00

各回ともに

持ち物：筆記用具・昼食

費用：受講料2040円＋テキスト代1230円

問合せ：0263-32-7600

※各講座1週間前から受付開始

■サポートセンター情報

下記への問合せは市民活動サポートセンター（TEL:0263-88-2988）までお願いします。

プラチナサロン

午前の部 歴史散歩～城下町を歩く
午後の部 尺八・オカリナ演奏&交流会
日時：6月9日（木）10:00～15:00
会場：市民活動サポートセンター
参加費：300円（お茶代）

しみんサロン～若年者支援編

情報を共有し、若年者のためになにができるのか一緒に考えてみませんか？
日時：6月13日（月）15:00～17:00
会場：市民活動サポートセンター
参加費：無料

市民活動フェスタ 2016

ぼくらの学校実行委員会

市民活動フェスタをもちあげ、団体の周知に繋がりたい！とお考えの皆さまぜひご参加ください。
日時：5月19日（木）19:00～20:30
会場：市民活動サポートセンター

先月、熊本県及び大分県で連続して地震が発生し、各県に甚大な被害をもたらしました。お亡くなりになった方々に謹んで哀悼の誠を捧げ、また被災をされたすべての方に心よりお見舞いを申し上げます。

松本地域にも“糸魚川～静岡構造線断層帯”が存在し、大地震がきた時には人的被害は深刻な事態となると予測されております。そこで日頃からいざという時のために各家庭での備蓄と防災知識を身につけておくことが重要だと感じています。前年度、松本市とまつもと震災支援ネットの主催で“今、松本に大地震が起こったら”を想定し「その時あなたはどうしますか？」という名のフォーラムを行いました。その一環で、今回の熊本地震でも炊き出し活動を行っている“炊き出し機動隊みらい”の浅田修吉さんに下記の炊き出し方法を教えていただきましたのでご紹介します。簡単、且つ応用がききますので一度演習しておくと、いつかの時、またキャンプの時にも役立つかと思えます。（坪根）

■ビニール袋を使ってお米を炊く方法

準備する物

- ・ビニール袋（ジップ袋）
- ・お米
- ・水（炊飯用）米と同量より少し多め
- ・水（煮沸用）ビニール袋が7～8割浸かる程度
- ・コンロ（焚き火でも可）
- ・鍋

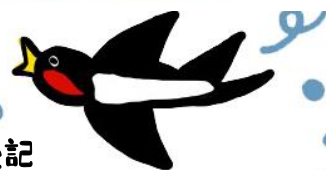
■鍋にお湯を沸かし沸騰したら、ビニール袋にお米と水を入れ空気を抜きしっかり口を縛り、お鍋に投入。20分ほど湯煎する。

湯煎し終わった水は、白湯やお味噌汁などを作って飲食可能。十分に飲食可能なお水の確保が厳しければ、鍋で煮沸するお水は川の水でも雨水でも可。炊いた後、粗熱が取れたら手を汚さずに袋の上からおむすびも作れます。この湯煎方式は、煮物やスクランブルエッグなどにも応用できます。※注意点は湯煎時に、きちんと空気を抜くこと。また鍋肌にビニール袋がついた状態にしていると溶けてしまうので充分なお水でお湯を沸かす。

新スタッフ紹介

◆はじめまして！この4月からサポートセンターへ参りました小川です。スタッフの一員として、1日も早く皆さんのお役に立てるよう頑張りますので、よろしく願いいたします。（小川）

◆はじめまして笠松です。4月より臨時職員としてお世話になります。様々な目線でお役に立てればと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。（笠松）



編集後記

今号から通信の編集担当が変更されました。今後もスタッフ一同読み応えのある楽しい紙面をつくってまいります。どうぞよろしくお願いいたします。（坪根）