

# サポートセンター通信

No. 104

発行日：2024年2月15日 第104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：kyoudou@city.matsumoto.lg.jp  
YouTube チャンネル(右 QR コード)  
ホームページ：↓



<https://www.city.matsumoto.nagano.jp/site/sapocen/>

## 「プラチナ講演会」開催のお知らせ! 3月2日(土)

### ◆講演「人生を豊かにする自由な旅」 講師 シェルパ齊藤

参加  
無料

日時:令和6年3月2日(土)13:30~15:40(13:00開場)

会場:松本市総合社会福祉センター4階 大会議室

定員:先着100名 \*締切は2/28(水)17時まで

(どなたでも参加できます)

問合せ/申込み:松本市市民活動サポートセンター TEL/FAX:0263-88-2988 へご連絡ください。



お金がなくても、特別な能力がなくても、体力がなくても、遠くへ行かなくても、少しの勇気と好奇心とバックパッキングの装備があれば、老若男女を問わず誰でも心豊かな旅を楽しめます。これまで僕がしてきた旅、たとえば、「東京から熊本までヒッチハイクした旅」、「犬と歩いた旅」、「夏季巡回ラジオ体操を追っかけた旅」などをお話します。

講師 シェルパ齊藤(齊藤政喜)

プロフィール / 1961年松本市生まれ。本名、齊藤政喜。紀行作家であり、地球を歩いて旅するバックパッカー。歩く旅以外にもヒッチハイク、耕うん機の日本縦横、犬連れ旅など、型にはまらない自由な旅を40年以上続けている。1995年に八ヶ岳山麓に移住し、セルフビルドした家に暮らす。紀行エッセイの著作は30冊を超える。2023年に市民タイムスに連載したエッセイ『あのとき僕は』を出版。

## 「市民活動セミナー2024」開催のお知らせ!

「市民活動セミナー2024」を下記の日程で開催します。各講座とも会場は松本市市民活動サポートセンター、定員は先着20名です。経験豊富な講師陣から学び、市民活動の運営等に活用しませんか!

項番	日時	内容	講師	申込締切
1	2/21(水) 19:00~20:30	Canvaの基礎	えんのわ 山田 勇	2/19(月) 17:00迄
2	2/28(水) 19:00~20:30	Google フォーム作成方法(初心者向け)	地域づくり課 田中 優子	2/26(月) 17:00迄
3	3/6(水) 19:00~20:30	こどもの関わる活動の助成金について	えんのわ 山田 直美	3/4(月) 17:00迄
4	3/13(水) 19:00~20:30	公式 LINE の立ち上げ方	エリアネット 中澤 聖子 和田 春美	3/11(月) 17:00迄

【問合せ・申込み】松本市市民活動サポートセンター TEL/FAX:0263-88-2988 へご連絡ください。

## NPO 法人シニアプラネット

代表者：山崎 大輔  
TEL：070-4350-7406  
FAX：—



NPO 法人シニアプラネットは、シニアのための、主に財産管理の相談をうけていた前団体のシニアプラネットフォーより、2019年に名称を変更して引き継がれました。

名前の由来は、もっと多岐にわたったお困りごとの相談窓口になりたいという意味と、輪の中心に存在し、その周りを取り巻くような、たくさんの方の相談内容にお答えできるようにとの思いで「プラネット」という名をつけたのだそうです。今回は代表の山崎さん、理事の峯村さん、宮澤さんにお話をうかがいました。

終活支援事業としての当団体の強みは、どこに相談したらいいのかわからないという方の最初の窓口になり、相談者にとって、それぞれのお困りごとやご希望にワンストップで対応することだそうです。家の相続、家の片付けや不動産、保険、介護、後見人、遺言、そしてお墓にいたるまで、どうしたらいいのかをそれぞれの専門スタッフに振り分けて、なるべくスムーズに解決できるという心強い団体です。

終活支援事業を発展させるために、社協や介護施設にパンフレットを置いていただき、多くの方に知っていただく、さらにシニアだけでなく、もう少し若いミドル世代の方々にも関心を持っていただけるようにしたいとおっしゃる山崎さん。

今はまだ模索中ですが、今後は健康で長生きするためのセミナーなど、シニア世代に向けたイベントも開催していきたいとのこと。

地域に暮らす方々の、これからの人生を安心して豊かに暮らせるように、相談者の方に寄り添い、継続したサポートをしていきたい。お問合せフォームもあたらしくなり、よりわかりやすくなっています。

(インタビューを終えて)

誰でもがいつか来る相続や終活のことを、自分もまだ判断ができるときに考えておくことは、今後の歩み方にどれだけ心強いことなのか。気軽に相談できる窓口として利用していただきたいと思います。

NPO 法人シニアプラネットへのご相談は右 QR コードから。(丸山)



(ウォーキングサッカーあづみの)

## WS 宍曇野

代表者：山田 武司  
E-mail：wsazumino20231212  
nagoken9@gmail.com



\*活動の様子は、Facebookm、Instagram で紹介しています

WS 宍曇野(ウォーキングサッカーあづみの)は宍曇野市を中心にウォーキングサッカーを通じて多世代の交流や健康増進、人や地域との繋がりを促進することを目的として、令和5年の2月1日に発足した団体です。今回は代表の山田武司さんにお話をうかがいました。

山田さんはお父様の他界で、「闘病生活中にもっと身体を動かし健康を気にかけて寄り添うことができたら」と心残りがあり、その時期に出会ったのがウォーキングサッカーでした。

お父様への想いから、闘病生活を送っている方や同じ境遇の方、そのご家族の役に立つことができたらと団体を設立、活動が始まりました。ウォーキングサッカーは歩いて行うサッカーで競技性や健康志向性が高く、危険の少ないスポーツです。適度な負荷で身体を温め、健康増進や介護・運動予防としても注目されています。WS 宍曇野では、年齢や経験に関係なく誰もが平等に楽しい時間を過ごせるよう、オリジナル運動メニューを

取り入れ開催しています。

「参加される方の中には小さなお子さん、足の不自由な方や障がいを持つ方がいるときもあります。能力の有無で控えの人をつくらず、皆が同じ内容でその時間を楽しくプレイできるように創意工夫しています。その成果から多くの方がリピーターとして参加し、喜びの声をいただいています。」と山田さん。参加者の笑顔溢れる姿や活動・試合風景を嬉しそうに語る姿がとても印象的でした。

山田さんは「長野県を夢や希望の溢れる県にしたい。夢を叶えることのできる場所や環境を設けることで、人との繋がりや可能性の拡大、地域を好きになるきっかけになる。活動を通して互いに挑戦し、様々な機会に繋がっていききたい」と夢をお話いただきました。今後はウォーキングサッカーの更なる普及活動、松本市や塩尻市などでの開催を予定しているそうです。

(インタビューを終えて)

ウォーキングサッカーをしてみたい方、健康づくりや多世代と交流してみたい方は、新たな繋がりや挑戦の場としてぜひ参加してみたい方が多いのでは。現在は初回無料で気軽に体験することができそうです。

WS 宍曇野へのお問合せは右 QR コードから。

(海口)





# 支える人たち 『タカノバキッチン』(松本国宝の架け橋プロジェクト)

昨年9月、松本城の北、松本神社の西隣(鷹匠町の新光石油跡)の場所に「タカノバ」がオープンしました。「誰かに語りたくなる暮らし」を合言葉に、お城周辺を人が集う場所にと、市民グループ主体の実験的なまちづくりの試みです。交流スペースの中の一つ「タカノバキッチン」のメンバーでありプロジェクトの一員の牟禮和貴さんにお話をうかがいました。

## ー「タカノバキッチン」とはどんな場所ですか？

まず、「タカノバ」について紹介します。「タカノバ」は松本市が取り組む「松本城三の丸エリアビジョン」(R4年3月策定)という事業の一環で作られたオープンテラスです。城周辺を10の「界限」に分け、街のにぎわい創出を図るまちづくりを住民主導で計画。エリアビジョン実現のため地元・民間主体の組織「三の丸エリアプラットフォーム」が、6つのプロジェクトを昨年4月から各地域でスタートさせました。

唯一、常設設備があるのが「タカノバ」です。屋外の開放的な空間で、お土産、雑貨などを販売する「タカノバマート」・「タカノバクラフト」、そして曜日や時間帯で店舗が入れ替わるチャレンジショップをメインにしたものが「タカノバキッチン」です。

地元住民の憩いの場、観光客の思い出作りの場として気軽に立ち寄れる場所を目指しています。松本城と旧開智学校、二つの国宝を結ぶ鷹匠町。「タカノバ」のタカは、「多」くの“価”値、“可”能性、“化”学反応がある場所にとの願いから命名されました。



宣伝用サンタコスチュームの牟禮和貴さん(左側)

## ー「タカノバキッチン」を始めたきっかけを教えてください。

私はもともとスポーツ教室の講師でした。コロナ禍で職を失い、キッチンカーのアルバイトをみつけましたが、その会社も倒産。悩んでいた時に、ケバブのキッチンカーのオーナーに出会い、古いキッチンカーを安く譲っていただくことに。2022年1月、キッチンカーで営業をはじめました。飲食関係は未経験で初心者の私に他のキッチンカー出店者の方々が暖かく応援してくださり、感謝の気持ちとその恩返しも含め活動の励みになればと、塩尻の平出遺跡で「信州キッチンカーフェスティバル×長野わくわくマルシェ」を企画・開催。沢山のキッチンカーやクラフトブースが出店、7千人ほどが集まった大きなイベントになりました。これを機に守曇野、長野からもお声がけいただき、いつの間にかイベントになっていました。

イベントでは沢山の出会いがあり、飲食を営む人たちの中にはコロナ禍で苦しんで失業した人、店舗を持たずにお店を持つ

夢を諦めてしまった人がいることを知り、夢をかなえる場所を提供したい、飲食店にチャレンジできるシェアキッチンをやりたいと思っていた矢先、「タカノバ」でやりませんか?と誘われました。



クリスマスシーズンの「タカノバキッチン」

## ー オープンして4ヶ月、困っていることはありますか？

現在、開智学校が工事中で観光客の足が遠のいています。人通りが少ないのが悩みの種です。二つの国宝を結ぶ通りなのに、活かされず残念です。オープンからタカノバキッチンもいろんな店舗さんに出店していただきましたが、平日は売上がないと店舗さんは離れてしまいます。キッチンカーフェスティバルの経験が役立つのでは…と思っていたら、勝手が違い、苦勞しています。「タカノバ」の実現に尽力された人たちの期待に応えるべく、現状打破するため日々活用方法や情報収集に努めています。

## ー これから挑戦してみたいことはありますか。

子ども食堂をやりたいですね。町会との交流や子供会で縁日を開いたり、平日子どもの遊び場を作ってママさん達のくつろげる場所にしてできるかなとか、ミニコンサートはこれからも企画してみたい構想があります。また、普通の飲食店にできないことをやってみたいです。新しいメニューに挑戦して、タカノバオリジナルができればとか。地域交流拠点施設なので、市民活動団体さんにも活動の一環として、ぜひ使ってもらえたらと思います。使い方は自由自在、無限です。

(インタビューを終えて)

日中は「タカノバ」の管理者、夜は野球教室の指導に励む牟禮さん。地元が元気になるために、「タカノバ」の魅力を発信している姿は、チャレンジ精神にあふれ使命感があり、頼もしく感じました。松本城から徒歩5分、市営駐車場のすぐ裏にある「タカノバ」、今後の活動に注目しましょう。

現在の出店店舗の詳細は「タカノバキッチン」のInstagram(右QRコード)から。(塚原)



## ■ イベント情報

### 【 第43回 新体操演技発表会 】

～ 和を綴る ～ Wing まつもと RG 新体操演技発表会

- ◆日時：2月24日(土) 12:30～ (開場 11:30)
- ◆会場：松本市総合体育館メインアリーナ
- ◆費用：無料
- ◆特別出演：蠓ヶ崎高校書道部の皆様の実演!!
- ◆賛助出演：伊那西高校様、及び Wing の卒業生  
高野里香・上條歩奈 (日本女子体育大学在籍)
- ◆主催：NPO 総合体操クラブ Wing

### 【 しんしゅう多文化共生新時代の構築 】

～ 選ばれる信州に今、舵を切る ～

- ◆日時：3月19日(火) 17:30～20:00 (zoom 併用)
- ◆会場：松本市信毎メディアガーデン1F ホール
- ◆内容：長野県内多文化共生の状況報告  
全国の状況報告  
「しんしゅう多文化共生新時代の構築」  
多文化共生の基本法制定に向けた動き
- ◆申込み：3/15 (金) 右 QR コードより →



## ■ 募集情報

### 【 SAD サークル Nagano あがり症の交流会 】

参加者&ボランティア募集

軽いあがり症～過度な緊張症(社交不安症)の方向け、サークル活動

- ◆対象：トークにカフェ巡りを楽しんで下さる方(10代～40代)
- ◆日時：毎月第 2・4 日曜日 13:00～15:00
- ◆会場：松本市市民活動サポートセンター
- ◆月会費：ボランティアも 500 円 (学生免除)
- ◆申込み/問合せ：SAD サークル Nagano  
TEL：090-6539-1363 (宮下)  
Email：sad\_nagano@yahoo.co.jp

### 【 第10期 松本地域景観育成サポーター募集 】

「景観育成サポーター」としての登録

- ◆対象：松本管内の景観育成に関わる実践活動に取り組んでいる方、これから取り組みたいと考えている方
- ◆任期：令和6年4月1日～令和8年3月31日 (2年間)
- ◆募集期間：令和6年2月5日～令和6年3月11日
- ◆主な活動：月に1回の運営会議への参加、他
- ◆申込み：右の QR コード(ながの電子申請)から  
または、長野県松本建設事務所建築課へ  
TEL：0263-40-1934  
FAX：0263-47-4940  
Email：matsuken-kenchiku@pref.nagano.lg.jp



## ■ サポートセンターより

### <重要なお知らせ>

**松本市市民活動サポートセンターのメールアドレスが変更になります。**

これまで松本市市民活動サポートセンターのメールアドレスは、support-center@support-center.jp でしたが、3月1日より、新しいメールアドレス、kyoudou@city.matsumoto.lg.jp に変更になります。

しばらくは、併存いたしますが、旧メールアドレスは3月31日をもって終了いたします。

旧メールアドレスを登録されている団体の方は、登録の変更をお願いいたします。

何卒、ご理解とご協力をお願いいたします。

### プラチナサロン 3月

日時：3月14日(木) 10:00～12:00  
内容：レッツ・エンジョイ・スポーツ  
講師：松本市市出前講座(健康づくり課)  
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

### プラチナサロン 4月

日時：4月11日(木) 10:00～12:00  
内容：十返舎一九の話(仮)  
講師：丸山英二さん  
(十返舎一九を愛する会)  
場所：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



### 編集後記

昨年11月の市民活動フェスタを終え、12月に記憶が新鮮なうちに反省会(振り返り)を行いました。活発なご意見がでしたが、集約すると、会場が新博物館で新鮮さがあつてもよかったです。昨年の反省を踏まえ、事前の宣伝も比較的うまくいった。沢山の来場者を迎えられたことがなにより嬉しかったです。などなど、皆さん総じて満足度の高い様子でした。ところで、フェスタが成功裡に終わったことを私が実感するのは、市民活動団体の新規登録状況からです。令和5年度の新規登録件数はこれまで8件。うち4月から11月下旬のフェスタ前までが2件、フェスタ終了後のこの3カ月が6件です。先日はある団体から「私たちもフェスタで市民の皆さんに活動をPRしたい、どうすればよいか」というお電話をいただきました。コーディネーターとしては望外の喜びです。(永田)