



つながろう! コラボしよう! 元気な“ながの”をつくろう!



まんまる

市民協働サポートセンター

TEL.026-223-0051 FAX.026-223-0052

〒380-0835 長野市新田町 1485-1 もんぜんぶら座 3F

npo@nagano-shimin.net http://nagano-shimin.naganoblog.jp

..... NPO ・ 市民協働情報誌



なかの忍者をふやそう大作戦 忍者ウォーク 2014 開催!

昨年5月、NPOカフェ「まんまる」から、市民協働団体ながの忍者をふやそう大作戦が設立されました。「忍者となり、忍びで幸せな世を築こう!」と、大戦の目的に共感する市民・NPO・企業など様々な仲間が協働し、イベント活動などを続けてきています。

言葉を唱えながら忍者スタンプを獲得していくウォークラリー形式での開催となりました。参加者は思い思いの忍者の装いで街を巡りました。各ポイントには、ご当地キャラクターも参加し、街なかを賑わせていました。

9月14日、忍者ウォーク2014を開催。市南千歳公園で今年スタートした朝市、「ながの街なか市場」での開催とあって、集合時間は午前8時と早朝だったにも関わらず、50人以上の参加者が集まりました。当日の運営には、ボランティアスタッフが多数参加し、参加者と共にイベントを盛り上げました。

なかの街なか市場の会場では、忍者Tシャツなど、オリジナル忍者グッズ(寄付つき)の販売も行われました。売り上げは、イベント収益金と併せて、市内で活動するNPO団体の活動費として各団体に寄付されます。これまでに3団体に総額6万円の寄付実績があり、寄付文化の促進にも一役かっています。

昨年からスタートした当イベントは今回で2回目。今年は、南千歳公園を起点に長野駅周辺の5カ所のポイントを回り、忍者五つものつとめの合

10月26日には、市ビッグハットで行われる「ハピスポひろば」にて、忍者フェスタを開催予定。忍者遊びや、手づくり体験を行います。参加者、ボランティア共に募集中です!

「大人の遠足」

おでかけ編企画が続々と!!

昨年からスタートした「大人の遠足」企画として、今年も門前編と飯綱高原編を開催しました。ソーシャル・コミュニティ・サークルの夏休み編として「おでかけSSCC」を開催。外へ出て学んで楽しむ企画を3つ紹介します。

門前編

大学・短大生が設立した「NPO法人プロジェクト信州」の案内で、善光寺門前に行ってきました。7月14日夕方、センターを出発した一行は、和気あいあいと、町並みを眺めながら「遠足」気分を進んでいきます。まずは「ギ



伝統的な酒蔵の粋がキラリ「ギャラリー花蔵」



若者が集まり語り合う「シンカイ金物店」

ャラリー花蔵」に立ち寄り、伝統的な酒蔵の良さを活かしたスペースの魅力にしばし浸ります。NPO法人では、昨

年の長野市長選挙の折に、候補者の公開討論会の会場として使用したとの報告もありました。

その後は信州大学の学生が自宅兼多目的サロンとして借

りている「シンカイ金物店」

へ。昔のお店らしく、道路ギリギリに建てられていて、戸を外すとオープンなスペースに早変わりする構造。内部にはエレキギターなどがディスプレイされ、参加者は興味深く見ていました。若者が夜な夜な集まって、語りあう空間に新しさを感じました。

ゴールはこれまた若者がオーナーのカフェ&八百屋「フアーマーズキッチンGOND O」。ジュースなどを飲みながら、参加者がそれぞれ自己紹介し、交流の時間を持ちました。学生目線で門前町の気にな

なるスポットを取材・編集した「もんぜんマップ」をNPO法人の「女子」メンバーが説明。それを年配の女性参加者が熱心にメモをとっている場面が印象的でした。世代を超えたつながりがまた広がりました。

飯綱高原編

8月9日、NPO法人飯綱



飯縄山をバックに参加者とヤギで「はいチーズ」

高原よこらしよ「へ行ってきました。市内から車で20分。

よこらしよ農園には会員や地域の人たちが集えるコミュニティハウス「よのや」があります。畑では大豆などの農作物が青々と育っています。飯縄山をバックにひろい敷地でヤギたちがムシャムシャ草を食む「ヤギプロジェクト・田畑をくっさぼうぼうから守れ!」を進めています。ヤギ小屋も地元の間伐材を使って建設中とのこと。ヤギを小屋から出して写真撮影した後はNPO法人の設立の経緯



「よのや」で、NPO活動について説明を聞きました

や活動について説明を聞き、手作りのランチを食べながら親睦を深めました。ヤギたちの貸出事業を予定とのこと。最後に田んぼと里山も見学しました。地元芋井地区でTV局と協力して田んぼを借りて「親子米作り大作戦」を実施。市内から参加した親子が、田植えから稲刈りまで体験しています。里山では、芋井小学校の子どもたちと一緒に、山で学び遊び楽しむ活動もしています。世代間交流や遊休農地の活用など、中山間地での先駆的な活動に参加者は大満足でした。

おでかけ S C C



ブンゲイ印刷外観

印刷工場見学

毎月第1金曜日恒例の「ソーシャル・コミュニティ・サークル（SCC）」。8月はイレギュラーで、第2金曜日に開催しました。

今月はもんぜんぶら座を飛び出して、安茂里にあるブンゲイ印刷へ。SCCのメンバーで、ブンゲイ印刷の社員に工場内を案内してもらいました。

印刷工程や職人技、書籍になる前のデータ作りなど普段は見ることのできない印刷工場の内部を見学することができました。電子書籍やネットでの情報発信が主流になりつ



職人さんにインクの説明を聞く

つある近年ですが、まだまだ紙媒体に頼るところはたくさんあります。また、自分史づくりなど冊から製本の注文も応じているそうです。身近なことの仕組みを知る、とてもいい経験になりました。

こちらの印刷工場は、1階が事務所と工場で、2階にコミュニティカフェ&舞台付のスペースがあります。2階スペースはワークショップやセミナー、会議や地域の集まりなどいろいろなシーンで利用できそうです。

SCCでは、今後も地域に貢献している企業や団体の見学を行っていききたいと思いま

2014年10月～12月 市民協働サポートセンター まんまる スケジュール

タイトル	日時	会場	内容	
初歩講座 「きほんのき」	10月28日(火)13:30～16:00 11月25日(火)18:30～21:00 12月19日(金)13:30～16:00	市民協働サポートセンター	「NPOってなあに?」法人を設立したいという人もまずはこの講座から始めましょう。毎回ゲストに、市内NPO法人を招いて生の声を聞いています。	
NPO ステップアップ 講座	①10月22日(水)13:30～16:00 ②10月22日(水)18:30～21:00	もんぜんぶら座303会議室 もんぜんぶら座303会議室	NPOの多様な活動資金の特徴や、自団体に適した財源とその調達方法を学びます。市内NPOの事例を紹介し、わかりやすく解説します。	
	①11月13日(木)13:30～17:00 ②11月20日(木)13:30～17:00	もんぜんぶら座701会議室 もんぜんぶら座304会議室	団体の使命や社会ニーズに沿った企画立案や効果をあげる予算計画をつくるコツを学びます。実際にワークをして、参加者同士お互いにアドバイス合います。	
	①12月7日(日)13:30～16:00 ②12月9日(火)13:30～16:00 ③12月9日(火)18:30～21:00	もんぜんぶら座302会議室 もんぜんぶら座701会議室 もんぜんぶら座701会議室	助成金のもつ特徴や審査基準の意義を踏まえた上で、説得力のある事業計画の書き方などを学びます。県や市の助成金の募集も間近に控え、実践的な知識・方法を習得します。	
SCC コミュニティビジネスを目指す働く世代のための交流会	毎月第1金曜日13:00～15:00 10/3、11/7、12/5	10月もんぜんぶら座802会議室 11月・12月 304会議室	まちづくり・住まう・観光・芸術・国際化・ネット広報……いろんな分野で夢に向かって頑張る仲間と会って話そう! してお互いを応援しあおう!	
新!元祖 NPOカフェ まんまる	タブレットを使いこなそう! (企画/エリアネット更埴)	市民協働サポートセンター	「タブレットにまずさわってみよう!」情報発信ツールとして人気のタブレットに挑戦。	
	親子でエコバックづくり☆ エコ生活はじめちゃおう!	11月6日(木)10:30～11:30 (企画/みどりの市民&Mami's style)	市民協働サポートセンター	「お買いものマイバックふえすた」に向けて、親子でオリジナルエコバックづくりを体験しませんか? マムズスタイルさんからのおしゃれ提案満載! “どうしてレジ袋でなくマイバックなの!?”のお話もあります。
	自分らしい生き方を見つける	12月13日(土)10:30～12:30 (企画/ライフデザインセンター)	市民協働サポートセンター	人はいつか旅立つ。その日がいつ訪れるかは誰にもわかりません。震災、交通事故…ある日突然やってくるかもしれない「死」と向き合い、自分らしい生き方を見つけてみませんか? 多くの選択技が見つかるかもしれません!
『大人の遠足』 GO!GO! アウトドア!	11月(予定) (企画/信州アウトドアプロジェクト)	長野県栄村	豊かな自然に抱かれる栄村で、アウトドア体験! 人と自然とをつなげる場を提供しているNPO法人信州アウトドアプロジェクトの活動現場におじゃまします。	
『まちむら交流』	「麦蒔きとうどん打ち体験」	10月28日(火)9:30～14:00	村の駅つくし	中条の圃場で農業体験をして、収穫した小麦や野菜を使って長野ならではの食文化を堪能しましょう。ゆったり時が流れる中条でスローライフを体験しながらの交流会です。
	「野沢菜の収穫・蒟蒻づくり体験」	11月25日(火)9:30～14:00	村の駅つくし	

Pick up! NPO!

～パワフルな団体を紹介します～



白熱の演技をする出演者たち

演劇創造活動を通して、地域文化・芸術の発展向上や青少年育成・社会教育の推進を目指す活動を続けるNPO法人劇空間夢幻工房。長野市から芸術文化を発信していこうと、劇団員の育成、自主公演や一般向けワ

地方から発信できる劇団を
NPO法人 劇空間夢幻工房



楽しむことが一番! 気さくで楽しい仲間です。

NPO法人信州からだのき・ほん楽習会からだのき・ほん楽習会は、自分の健康は自分で守るセルフコンディショニングの普及活動をしています。自分で守るといっても知識がない、技術がない、現状も将来の体も

整えよう! 「骨盤」「体幹」「コア」
NPO法人 信州からだのき・ほん楽習会

不安」そんな声に伝えようと立ちあがりました。「体が良くなる」と心も軽やか、笑顔が広がる」そんな快適な体づくりのサポートと健全な心のサポートを通して、より豊かで幸せな人生が送れる人々の創出を目指しています。治療家やスポーツインストラクターなどの専門家らが、財団法人日本コアコンディショニング協会(JCCA)のインストラクター資格のもとで活動をし、一般向けの教室から、指導者

ワークショップ等を実施しています。舞台専門集団を目指し、役者にも裏方仕事を専門的に指導し、舞台や社会に対して意識が高い役者を育成するというのが夢幻流。現在、研修生等含め20名が所属しています。8月23日・24日の2日間、小布施ハイウェイオアシスの野外ステージにて、プロデュース公演 NAGANO open-air THEATER 2014 を開催。芸術文化振興基金助成事業にも選ばれている本公演は、2001年から毎夏開催し続けて

養成まで、長野と松本で講座を展開しています。9月7日のNPOカフェ「まんまる」では、ミニ講演&体験の交流会を企画しました。子連れの夫婦や、年配夫婦まで幅広い年齢層の64人が参加しました。自分の健康は自分で守るセルフコンディショニングの基本を理論的にわかりやすく説明。特に女性は、内臓を抑える筋肉がさまざまな要因で弱くなることや、誰でも経験する尿もれを防ぐ

いてくるこだわりの野外劇。一般公募によるキャスト・スタッフ約100名で創作していく一大プロジェクトです。現代に蔓延する諸問題を様々な角度から捉えながら、「親子愛」「友情」を軸に構成されたストーリー。当団体の理事長で、本公演の脚本・演出を務めた青木由里さんは、「5月から4か月にわたる過酷な稽古を乗り越え参加頂いた出演者の皆さんを始め、様々な形で関わっていただいた方たちに感謝します」と、雨の中会場

セルフケアの大切さを丁寧に説明しました。後半はオリンピックピック選手も使っているストレッチポールで日ごろの疲れた体のケアなどを体験。参加者からは「自分の体幹を意識することができた。ちょっとやるだけで体に変化があった」との感想が聞かれました。

NPO法人 信州からだのき・ほん楽習会 ☎080-2001-6745

NPO法人 劇空間夢幻工房 ☎026-284-6430