



## 信州発！一杯の味噌汁プロジェクト企画「みそ駅フェスタ」に集合！

味噌汁を通して人と人、食と地域をつなげる「信州発！一杯の味噌汁プロジェクト」は、ながの協働ねつとの食育プロジェクトとして活動を展開しています。

昨年開催した「みそフェスタ2015 in長野」では、市民や企業・NPOがともに汗をかき、400人以上が集まりました。その経験とつながりを生かし、以降、様々な地域のイベントで「みそボールちゃん体験ワークショップ」を実施し、多くの市民に味噌の良さを伝え、一日に一杯は必ず食卓に味噌汁が並ぶ習慣を提案しています。

簡単に作れる「みそボールちゃん」は、「可愛い」「楽しい」と子ども達からの人気が高く、大人からも「それぞれから忙い時に便利」との声も。秋口から冬にかけての野外イベントでは、その場で飲めるみそボールちゃん式味噌汁も提供。「味噌本来の風味があつて美味しい」「温かくてホツとする」と味噌汁の良さをその場で実感してもらえました。



今年度の活動として、長野県ビルMIDORI内のりんごのひろばで2月13日開催予定の『みそ駅フェスタ』です。みそボールちゃん体験ワークショップに加え、味噌入りチヨコで野菜を味わうチヨコベジ体験や、オリジナルパネルシアター「みそ誕生物語」を予定。フードバンク信州の、家庭で眠っている食品を譲っていただく「フードドライブ」も同時開催します。家族そろつての参加をお待ちしています。(文：廣田)

## 食でつながるありがとう！

毎月第2土曜日はながの「もんぜん」フードライブの日

昨年10月7日「フードバンク信州」が設立総会を開き、活動を始めました。

さまざまな理由で利用されずに廃棄される可能性のある食料を寄付していただき、生活に困っている人や社会福祉施設等に届ける活動です。

「フードバンク信州」の目的は、食品ロスを削減し資源の有効活用を図ること、食を通して生活困窮者の支援のネットワークづくりを進めること。この2つの課題解決をつなぎあわせることで、地域に支え合いのネットワークを創る...と、組織や団体、個人が集まって新たな団体が誕生しました。

一般の住民に呼びかけ、家庭から食品を持ち寄り提供できる「フードドライブ」を当センターと協働で「毎月第2土曜日」に開催しています。皆さんも「もつたいないをありがとう」に変える支援をよろしくお願ひし



と欠く人、求職活動期間の生活費がない人、一人親世帯で低収入のため十分な食事をとれない子どもなど、待ったなしの支援を必要とする場面が散在します。「食うに困る人たち」の存在は非常に見えにくいのです。その時「食」の果たす役割はとて大きいといえます。



【「もんぜんフードドライブ」日時／毎月第2土曜日10時〜14時  
場所／当センター、2月は長野県ビルMIDORI内のひろばで開催

ます。(文：山室)  
【「もんぜんフードドライブ」日時／毎月第2土曜日10時〜14時  
場所／当センター、2月は長野県ビルMIDORI内のひろばで開催  
収集食品(常温保存食品) / カップ麺、缶詰、レトルト商品、米(白米・アルファ米・前年度産産まで)。賞味期限1ヵ月以上、未開封、包装が破損していないもの、生鮮食品不可。  
問合せ／フードバンク信州  
026 269 0026  
FAX 026 269 0016  
(担当：美谷島、小松)  
メール foodbank@npo-nagano.org

# 地域を元気にする活動を応援します！

## 平成 28 年度ながのまちづくり活動補助金

市では、市民の皆さんが自主的に取り組むまちづくり活動を、資金面で支援しています。「地域や社会のためになる活動をしたけれど資金がない」、「活動を充実したい」、「軌道に乗るまでの資金が不足している」などとお考えの皆さん、「ながのまちづくり活動補助金」をご活用ください。

### ■対象要件

団体 / 構成員が 5 人以上（市内在住・在勤・在学の人を含む）の市内で活動する団体  
活動 / 平成 29 年 3 月 31 日までに完了する活動で、他の補助金などを受けていないもの

### ■対象経費

活動の実施に要する経費（例：印刷代、広告宣伝費、消耗品費、講師への謝礼金など。）

団体の事務所維持費など管理的な経費は対象になりません。

### ■補助金の種類・金額

【企画・研究部門】（1 事業につき 1 回まで）

市民自らが行うまちづくり活動のための調査や勉強会の開催など、企画・研究・計画策定を主な目的とする活動

補助率 10 分の 10（限度額 10 万円）

【実践活動部門】（1 事業につき最大 3 回まで）

まちづくりに熱意やアイデアを持つ市民が自主的に企画し、実施する活動

▼ホップコース（1 回目）：

補助率 10 分の 8（限度額 100 万円）

▼ステップコース（2 回目）：

補助率 10 分の 6（限度額 60 万円）

▼ジャンプコース（3 回目）：

補助率 10 分の 4（限度額 40 万円）



ホップコースには、設立 2 年未満などの条件に該当する団体のみが申し込みできる「スタート枠」を設けています（限度額 50 万円）

### ■募集要領・応募用紙の配布場所

市役所地域活動支援課、各支所、各市立公民館、市民協働サポートセンター（もんぜんぶら座 3 階）および市ボランティアセンター（ふれあい福祉センター 1 階）

市ホームページからダウンロードもできます。

### ■申し込み

応募用紙に必要事項をご記入の上、1 月 14 日（木）～ 2 月 15 日（月）（土・日曜日、祝日を除く）に、直接、地域活動支援課へ

### ■募集説明会

とき	ところ
1 月 10 日 14:00 ~	もんぜんぶら座 会議室 304
1 月 12 日 18:30 ~	篠ノ井公民館 第二学習室
1 月 13 日 18:30 ~	もんぜんぶら座 会議室 304

内容はすべて同じです。また、本事業への応募に関する無料講座も併せて開催します。

### ■公開審査会

補助金の交付団体は、書類審査のほか、4 月に開催する公開審査会での発表（プレゼンテーション）を審査して決定します。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。下記までお問い合わせください。

### <問い合わせ先>

[ 地域活動支援課 ] 電話 224-5033、FAX224-8596

Eメール：chiiki@city.nagano.lg.jp

当センターでも、予約制で相談を受け付けています。電話 223-0051 まで。

2016 年 1 月 ~ 3 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・費用	内容	
NPO 初歩講座 「きほんのき」	1 月 27 日(水)、2 月 24 日(水) 13:30 ~ 16:00 3 月 23 日(水) 18:30 ~ 21:00	市民協働サポートセンター まんまるテーブル 300 円	「NPO ってなあに？」この講座ではそんな疑問にお答えしていきます。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お聞きます。	
ステップアップ講座 広報のいろは 「会員への情報提供を考える」	2 月 20 日(土) 13:00 ~ 16:00	市民協働サポートセンター まんまるテーブル 300 円	ホームページ、ブログ、メール、SNS、会報... 会員や関係者への情報提供はしていますか。2016 年度の会員サービスを考えるヒントに!! 当センタースタッフが経験をもとに広報の概要から手法、写真撮影や記事アップのコツまで伝授します。	
ステップアップ講座 ソーシャルビジネスのいろは	3 月 15 日(金) 13:00 ~ 16:00	もんぜんぶら座 303 会議室 300 円	地域社会の課題をビジネスの手法によって解決するため収益性と社会貢献を両立させた事業がソーシャルビジネス。最近注目の起業形態として事例を交えてアプローチします。	
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	1 月 8 日(金)、2 月 5 日(金)、 3 月 4 日(金) 13:00 ~ 15:00	もんぜんぶら座会議室 1/8・3/4(304)・2/5 (601) 無料	フリーランス・専門家・企業家・NPO など働く世代の交流会。毎回テーマを変えてプレゼンもあります。詳細は Facebook 「NPO カフェまんまる」で。	
新! 元祖 NPO カフェ まんまる	食と農の座談会④ “ライフスタイルとしての農業” 1 月 22 日(金) 13:30 ~ 15:30	市民協働サポートセンター まんまるテーブル 無料	食と農の座談会シリーズ第 4 弾! 企画は「NAGANO 農と食の会」の渡辺啓道さん。農を生活の中心におく生き方から、農との関わり方を探ります。	
大人の遠足	【戸隠編】 “まっしろな雪山を遊びつくそう!”	1 月 24 日(日) 10:00 ~ 14:00	戸隠神社奥社駐車場 集合 大人 1,000 円	スノーシューでの雪山自然観察と、チーズフォンデュランチ。企画 / NPO 法人 ecology & eco-lives 信州
	【信里編】 “地元信里でみそ満喫!”	2 月 18 日(水) 10:00 ~ 13:00	信里地域交流センター 集合 大人 2,000 円	みそ仕込み体験と、地元おかあさんの味処! たんぼ直売所! 見学。企画 / ながの協働ねっと信州発! 一杯の味噌汁プロジェクト NPO 法人食育体験教室コラボ
	【松代編】 “真田丸その後のストーリー”	3 月 20 日(日) 10:30 ~ 14:00	旧松代駅集合 有料	真田家の実像を巡るまち歩きと、旧樋口家でのランチ & 交流会を予定。企画 / NPO 法人夢空間松代のまちと心を育てる会

## Pick up! NPO!

～パワフルな団体を紹介します～



セミナー「成年後見人って何する人？」11/1

「地域の中にある共助の活動の中に、後見制度が当たり前に存在するようになっている。そう語るのは、代表の宮澤一江さん。

福祉関係者から一般の若者まで、幅広い層が来場したセミナーでは

「後見制度とはそもそも何か」から始まり「後見制度に対する疑問」「後見を委任している現場の様子」など、概要から徐々に後見の現実に近い現場の順番で、講演会・パネルディスカッションが行われました。講演会の講師は、東京から「一般社団法人後見の杜」の代表・宮内康二さんが駆けつけ、ユーモアを交えたトークで、分かりやすく進行していききました。パネラーは、後見を実際に受任しているウェルサポートくんま」と「北信

ふくしMねっと」の2団体と「長野県社会福祉協議会」から登壇があり、それぞれの立場から、後見制度の実際や想いを発表。後見受任者のひとりには「苦労もあるが、他者の人生を共に歩む、やりがいのある仕事」と語りました。

セミナーの終盤では、来場者にもマイクが向けられました。ある来場者が「成年後見人になりたいと思っている」と言うと、宮内さんは「ぜひトライしてみてください」と応じました。後見制度は難し

いものではなく、身近に存在している制度。誰もが後見人になれるし、誰もが後見を受ける可能性がある。代表の宮澤さんからのメッセージです。「どんな状況になっても、自分はどう生きていきたいと思っているのか、自分の大切な人にぜひ伝えてください。」

(取材・文 立岡)

市民後見ネットワークながの  
090 2631-9377  
(宮澤)

### 後見制度をもっと市民の手の中に 市民後見ネットワークながの



オトかな編集会議で12/2

「長野文化芸術企画塾」は、市民芸術館開館に当たって、市が募集したコンサート企画塾で出会った有志で立ち上げました。20代から4代と若い世代が中心。「長野にはたくさんの方のアーティ

ストがいるのに、あまり知られていない。できることから始めたい」と、まちづくり活動補助金に応募し活動を始めました。

まずフリーペーパーを作ることからスタート。その名も「オトかな」(A5サイズ、カラー4ページ、3000部発行)です。創刊号(昨年9月発行)を手に取ると、オシャレなデザインだけでなく市民目線のコンテンツが特徴。芸術館の事業を担当する栗田康弘さん

んのインタビュアーや、地元のアートオリニスト・市民芸術団体・注目の気になるお店など盛りだくさん。作り手の熱いメッセージに溢れています。「取材した方の思いを伝えたくて原稿が長くなっちゃー」と話すのは代表の太田さん。「バツサリ縮めない」と読んでもらえないよ」と編集会議で厳しい意見が交わされます。「文化芸術の初心者目線で地域の芸術文化を紹介したい」と、企画・写真・取材・

原稿書き・編集と、一つ一つ丁寧に作りこんでいます。今年度は全3号を予定。

また、11月7、8日には中条の古民家・やきもち家への「ミュージックバスツアー」を開催。50人ほどが参加し、アイリッシュ音楽を楽しみました。次号オトかな(1月発行予定)に掲載予定です。

(取材・文 寺澤)

長野文化芸術企画塾  
メール kakajuku1@yahoo.co.jp

### 初心者目線で地域の文化芸術を紹介

長野文化芸術企画塾