

地域の底力を信じ、市民一人一人をローカルヒーローに!

ながののNPOと市民をつなぐ機関誌

特
集

心も人生も豊かにする 文化・芸術

- まんまるニュース
- My ストーリー 長野市災害ボランティア委員会事務局 倉石 孝子さん
- ねぼが行く! 突撃となりの NPO
NPO 法人全国ギャンブル依存症家族の会 長野支部
- お宝ざくざく地域を掘り起こせ! 更北地区・第一地区
- まんまるイベントスケジュール

まはる



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

まんまるはSDGsを推進しています

<写真の説明>

2023年2月18日、第5回子どもとつくるミュージカル。
子どもたちのアイデアがいっぱい詰まった「ジン・ザミール!」

2023
春号

No.36

特集

心も人生も豊かにする文化・芸術

今回の特集テーマは「文化・芸術」。新型コロナウイルス感染症によって「不要不急」が呼びかけられ、外出や行動が制限されストレスを感じる「巣こもり」を経験したことで、そのありがたみを改めて感じました。コロナ禍の困難を創意工夫で乗り越え、心と人生を豊かにする文化的な活動を紹介します。

親子の笑顔がいっぱい

長野中部子ども劇場

作品を。

「たのしいこと おもしろいこと」笑顔がいっぱいちよつと気軽にやってみよう」と書かれたリーフレット。中には、子どもの年齢に合わせた舞台芸術などの案内が並んでいます。

初めて生の舞台に接する子どもたちには、「優しい」「楽しい」「身体で体感する」作品を。何にでも興味のある年齢の子どもたちには、さまざまなジャンルで迫力と見ごたえのある作品を、友達や家族といっしょに楽しんで。小学4年生以上の《ティーンズ》には、多感な子どもたちの感性を刺激し心に響く作品や「生きる」ための心の糧になる

「生の舞台には、独特の空気感があります。隣の人の『笑い』が伝わって会場に広がり、全体を包み込むような一体感が生まれることがあります」と話すのは、事務局の斎藤まさ子さん。「舞台鑑賞は、想像力やコミュニケーション力などを育む『心の教育』。子どもたちは鑑賞することで人との関わり方や自分の意見の持ち方などを考えます。学力としては測ることのできない共感力や社会性を養う絶好の機会になります」。もうひとつの楽しみは、子どもたちが企画から考える「自主活動」。春は公園



舞台上に夢中な子どもたち

でおにごっこ、夏はキャンプ、秋は焼いも、冬は合宿など。自然の中での楽しい遊びが子どもたちの新しい力を引き出し、ひと回り成長するようです。

活動も運営も「自分たちでやる」のが基本。一からつくり上げていく試行錯誤の経過を大事にしています。子ども劇場は、1966年に福岡県ではじまり、全国で6000を超える地域に広がっています。長野県内には14あり、うち長野市周辺には、「北部」「中部」「南部」の3つがあります。現在の長野中部子ども劇場の会員は約700人。4月12日から20日まで「ピアノの魔術師」を全10ステージ公演します。会場と時間は、ホームページでご確認ください。
<https://kodomont.jimdofree.com/>

みんなでつくるミュージカルが育むもの

信州 branch & base

信州 branch & base が主催する「子どもとつくるミュージカル コミカル！」(以下「コミカル」)は、2017年から長野市内の子どもたちを主体に、大人が協力してオリジナルのミュージカルをつくり発表しています。

昨年8月に予定した発表会は、新型コロナウイルス感染拡大防止のために延期。中断することなく練習や活動を続け、第5回目の公演を今年2月に無事開催しました。

感染症が拡大したことで運営もピンチになりました。しかし、「コロナ禍でも子どもたち自身で『ごつすればできるか』を考えて、セリフやダンスの練習はオンライン。発表会当日のセリフもあらかじめ録音したものを流すアテレコでおいきました。当然ながらコロナ前は対面だったセリフ合わせでしたが、オンライン練習では「お

互いの顔も見え表情がわかりやすい」と、この状況を逆に楽しんでいたそうです。

コミカルの魅力は、すべてが子どもたちによる創作劇であるということ。「自分たちがやりたいと思うミュージカルを自分で考えつくること、うまくいかなかったことや、前に立って進める経験などがキャリア教



音楽を聴いて次回作のイメージを考え中



PCやタブレットを使って
QRを読むと動画を見ることができます!



長野中部 こども劇場

今後予定している企画
や地域公演の案内は、
こちらから。

コミカル!

団員を随時募集して
います。興味のある方
はぜひ一度無料体験
にお越しください。



ザワメキアート

YouTubeでWEB展を
開催しています。

コモンビート

団体設立 20 周年。
100人で舞台に立つキャ
ストを募集しています。



見ていると気持ちが明るくなる作品

育として役に立ち、今後の入試や就職にも役に立ってくるのではないかと、主宰の松井紗貴さん。

「探求学習が苦手だからと、不登校になる子もいます。学校で学ぶ基礎学力は大切で、得手不得手を把握することが自分を知ることもつながります。自分の可能性に気づくためには、まわりも待つことが大切。押し付けるのではなく、子どもが自ら考えて行動し、居場所も選択できる環境をつくっていくことで、子どもが生きやすい世の中にしたい」と話しました。

障がいがある人の芸術文化活動を支援する

ザワメキサポートセンター

障がいのある人が作品を創り出し発表する機会を通して、生きがいや心地よさを感じられるよう支援する「ザワメキサポートセンター」(長野県障がい者芸術文化活動支援センター)が、昨年6月に発足しました。

主な事業は①作品の著作権や活動に関する相談②研修会やワークショップの開催(人材育成)③ネットワーキング④作品の展示支援⑤作品の貸し出し・保管⑥情報収集・発信です。今年に入ってから県内

2カ所で「スキスギステキ。ザワメキアート展2022」を開催。多くの人に作品や作家の魅力を伝えたいと企画された「福祉」×「美術」の作品展です。貼り絵やクレヨン画、人形、活字による言葉の表現など、美術のカテゴリーを越えた10人の作品が並びました。現在はインターネット上で見るができます。

こだわりの感じる独特の作品に「なんだか、すごい」と、心がザワめく不思議な魅力。技術や質だけでは計

れない作者の想いや制作にかけた情熱に触れ、会場はザワめいていました。

また、同センターは、県内の障がいのある児童・生徒の表現活動を応援する「ザワメキつづプロジェクト」を立ち上げ、専門的なアドバイザーやサポートを行う作家・アーティストを募集しています。



おしゃれなファッションの人形

寄稿

芸術は不要でも不急でもなく、必要不可欠なもの

NPO 法人コモンビート 理事長 安達亮

コロナ禍により、NPO 法人コモンビートの主幹事業である「1000人100日ミュージカル」が休止に追い込まれました。私たちのミュージカルは、表現活動によって自分らしくたくましい個人を増やし、多様な価値観を認め合う社会づくりを実現するための市民活動です。長年、

一般公募を行い、市民による文化芸術活動の機会をつくり続けてきましたが、それが途絶えてしまいました。

私たちの活動だけでなく、社会的にも「芸術は不要不急」とされ、劇団や合唱団、歌声喫茶やカラオケなどの活動も自粛されていきました。確かに「どうしても必要というわけでもなく、急いでも必要もないこと」と言われれば、そうかもしれないですね。ですが、文化・芸術は誰かに限った特別なものではなく、実は私たちの生活に近いところにあるものです。憲法25条でも「すべて国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利

を有する」と明記されていて、文化的な活動はすべての人が享受すべき権利として保障されています。であるならば、「芸術は不要不急か？」という問い自体がナンセンスであり、不要でも不急でもなく、必要不可欠なものであると前提から捉え直すべきです。

夫して活動を継続していく方法を模索しながら、勇気をもって場を開いていただけに、幸いいます。誰もが文化芸術活動にアクセスできるように、手を取り合って進んでいきましょう。

文化・芸術に
感謝と敬意を

メディアがコロナ関連ばかりだった「巣こもり」中は、書籍や映画、動画、音楽などの文化・芸術に心が癒されました。まさに「文化は生活のうるおい」で、なくてはならないものだと思えました。本特集を企画するにあたり、全国で活動するNPO法人コモンビートから寄稿をいただきました。個性が響きあう、多様な価値観を認めあえる社会をめざし、さまざまな活動を続けている安達理事長からのメッセージに感謝と敬意を表します。

作品づくりは、自分の内側にある想いを「見える形」へと一つずつ創り上げていく作業。一途な情熱と、手間も時間もかかります。機会があれば、子どもたちにぜひ経験させたい。「めんどくさそう」と言って避けられるより、「やってみたいー」と言われた方が、親としてもうれしいのではないのでしょうか。



まんまる NEWS



「寄付」から始まる新たな

可能性をさがそう

クラウドファンディングと

バースデードネーションの事例から考える

2月9日、寄付について知り理解を深める交流会を、NPOや企業、市民などで構成するネットワーク「ながの協働なつと」と共催で開催。NPO関係者など31人が参加しました。

第一部は、バースデードネーションでNPO法人長野県NPOセンターへの寄付を呼び掛けた同法人常務理事の亀垣嘉明さんと、フリー編集者の寺澤順子さんがその思いを語りました。バースデードネーションとは、自分の誕生日など特別な日に合わせて寄付を集め、事前に設定した団体に届けるしくみ。「新しい取り組みでとてもおもしろい」と挑戦した亀垣さん。期待する半面「自分の想いに周り共感してくれるのか」という不安もあったそうです。寺澤さんは「誕生日に次の世代や社会のために何ができるのかを考えるきっかけになる」と話しました。

第二部は、クラウドファン

ディングの伴走支援をする波多腰遥さんと、車イスで全国を旅するためにクラウドファンディングに挑戦し成功した寺田ユースケさんが登壇。波多腰さんは「実施する目的や終了後に支援者とどんな関係でいたいのかまで考えることが大切。自分自身が事業を見直すいい機会になる」と話しました。寺田さんは自身の失敗エピソードも紹介した上で、「相手からお願いをされたときに自分は返せるのか、与えることができるのかという視点をもつて検討して」と話しました。今後寄付集めをしたという参加者は、「具体的な話でとても勉強になった。エネルギーをもらった」と話しました。

最後に4人の登壇者から「寄付を集めることは大変だけど、楽しんで挑戦して」とエールがありました。

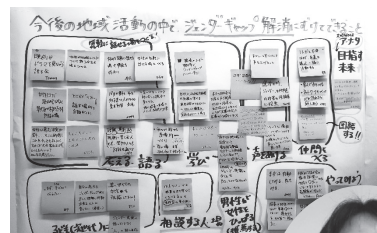
地域まんまる×SDGs まんまる 「地域づくり女しよ会議」

その後、地域で活動する皆さんが感じているジェンダーギャップについて話し合いました。「自治会や地域の会議は男性ばかり」「PTA会長は男がやるもの」と思っているに始まり、中には差別的な発言を受

けた人もいました。さらに、女性の側の問題についても意見交換。地域や社会の環境が大きく影響していることがわかりました。

まずは、企画協力団体「3・8 国際女性デー長野プロジェクト」の岩崎恵子さんから会の活動紹介と、国際女性デーとは何か、現在の長野県のジェンダーギャップについて話がありました。また、参加者は無意識の思い込みや偏見「アンコンシャスバイアス」の自己診断も体験しました。

そして、「女性が地域活動やジェンダーについて語れる場が必要」との意見が多くありました。今後、まんまるでもそのような場を今回の参加者と一緒に開催できないか考えていきます。



模造紙いっぱい！フェン

岩崎さん

#24

My
ストーリー

長野市災害ボランティア委員会事務局

代表 倉石 孝子さん

12年前の東日本大震災の時、「できることをしただけ」と、はじめのボランティア活動を振り返る倉石さん。

看護師として

共に働いていた友人から「自分の出身地である栄村が2011年3月12日に震度6強の余震にみまわれ、実家が全壊した」と知らされました。

た。前日の東北各地の被災に大きなショックを受けていましたが、それはテレビ映像や新聞紙面を通してのこと。友人が話す生々しい現状に「こんな身近にこんな辛い思いをしている人がいる。自然災害は対岸のできごとでも他人事でもない。何かできることはないか」と友人に連絡し、所望されたブルーシートを届けました。帰り道「ボランティア募集」の掲示が目に入り、手足が自ずと動きボランティア登録を済ませていました。

間もなくして東北被災地へのボランティア活動参加を案内された



倉石さん。「出向いて支援をするほどの力が私にあるの？」でも、声を掛けられたということは頼りにされているということ？ そうだ、私にできることをすればいいんだ！」と思い、被災地へ出向きました。この体験から「私の力は微力なだけ。決して無力ではない」という気持ちですが、その後の活動への原動力になりました。

「できることをしてきただけのボランティア活動が、今はライフワーク」と話す倉石さん。今後の団体としての課題である行政・NPO・社協の三者連携をはじめとした、地域や人とのネットワークづくりに取り組んでいます。

取材・執筆 市民ライター 佐藤ティ子

団体情報

長野市災害ボランティア委員会

E-mail saibora-nagano@gmail.com

Facebook <https://www.facebook.com/saibora.nagano>

プロフィール

長野市内在住。北海道生まれ。横浜市の看護学校に学び、結婚後長野市へ。便利で暮らしやすい街と長野を絶賛。ながのボランティア・市民活動支援ネットワーク事務局勤務。



ねぽが行く! ☆

突撃
たの
NPO

NPO

NPO法人全国ギャンブル依存症家族の会
長野支部

NPO法人全国ギャンブル依存症家族の会 長野支部
TEL: 080-8492-2488 (久保田)
<https://gdfam.org/>

この会は、ギャンブル依存症の家族の会開催や啓発活動、情報提供などを行っています。
現在、日本国内のギャンブル依存症は320万人と言われている。巻き込まれ苦しんでいる家族が「あたりまえの日常」を取り戻すには時間がかかります。
同会長野支部では毎月第3日曜日に家族の会を開催しています。同じ悩みを抱えた家族が集まり話すことで課題を共有し、問題解決へのプロセスを確認することができます。
いつでも相談できる場として家族にギャンブル問題のある人なら誰でも参加できます。1人で悩まず、まずは長野支部へ相談を。

「もったいない交流会 & 出張こども食堂」

更北地区

こうほくボランティアセンター（以下 ボラセン）は、開設から1年。3月1日、地域交流を目的としたイベントを更北支所で開催しました。

この日は平日にもかかわらず、子ども連れが多く参加。もったいないをテーマにした持ち寄りの会で、子ども服やおもちゃ、学校の制服、書籍などが並べられました。購入はもちろん、持参したものとの交換もできます。このほかに子どもの希望に合わせたバルーンアートをプレゼントするブース、出張こども食堂として長野市内でレストランを営むお店がキッチンカーで出店。子ども連れ親子に20食を無料で配布。店主の木村恵太さん



もったいない交流会でにぎわう支所多目的室内

は、「近くの地域で公園問題などがあり、子どもたちのために力になりたい」とボラセンへ相談したことがきっかけで出店したと言います。
「今回多くの来場者があり、手応えを感じました。週末の方が集客はあると思いますが、出店希望者や多目的会議室の有効利用などを考えて、毎月第1水曜日に定期的に実施する予定」とボラセンの山本江さんは話しました。

問い合わせは、こうほくボランティアセンターまで
更北地区住民自治協議会
電話：026-286-2335



西之門こどもレストラン開店!

第一地区

善光寺西側地域で活動する西之門青年部が、2月26日こどもレストランを開催。近所の子どもたちや親子、学生、通りがかりの観光客など多くの人でにぎわいました。毎月最終日曜日、「こどもたちがつくるこどものためのレストラン」をコンセプトに2年前からナノグラフィカ喫茶（西之門町9301）で開いています。お弁当の提供の他、自由に遊べる場所、駄菓子コーナーもあります。

初めて来たという大学生は「並んでいる駄菓子を選んでいると小さい頃を思い出す」と笑顔で話しました。このコーナーは子どもたちが担当。商品を並べたり、代金の計算やお金の受け渡しもあります。途中計算がわ



こども店長の元気な声が響きます

からなくなると、年上の子や大学生と一緒に計算をし直す姿も。「年長の子が小さい子の面倒を自然とみる。いろんな年齢の子どもや大人が集まれる場になったうれしい」と運営メンバーの内山温那さん。

この活動は小学生から大人まで多くのボランティアによって創られています。お弁当を作る人、折り紙を教えるくれるおじいさん、子どもを連れてきて、そのまま小学生と遊ぶことになったお父さんなど、お互いさまに溢れた空間です。「運営はゆるく長く、無理しない。ここに来たら誰かいてほっとする場になった方がいいな」と運営メンバーの廣政あやさんは話しました。



市民協働サポートセンター スケジュール

2023年 4月▶6月



タイトル	日 時	会場 / 費用	内 容
NPO 初歩講座 「NPO ってなんだ？」	4月22日(土) 10:30～12:30	場所:市民協働サポートセンター 参加費:300円 定員:5人	ボランティアって何? NPO ってなんだ? などの基礎知識から、NPO 法人の成り立ちや設立についてお話しします。また、市内の活動紹介もあります。どなたでも参加できます。
NPO ステップアップ講座 「Wordで新聞広告を作ろう!」 	5月28日(日) 13:30～16:00	場所:もんぜんぷら座 3階 304 会議室 参加費:500円 対象:NPO・市民活動団体 持ち物:パソコン	団体の取組紹介やイベント周知などに、チラシやホームページ、SNS などさまざまな広報ツールがある中で、目的に応じた発信方法とツールの選び方を学びながら、広報手段の一つとして新聞広告を実際に作ってみます。 新聞広告はハードルが高いと思われるがちですが、長野市民新聞に掲載する場合を例にして、馴染みの深い Word を使った作成方法を伝授します。実際に作成した広告を発表・講評しあい、市民新聞に無料掲載する最優秀作品を参加者みんなで選びます。
NPO カフェまんまる 「LGBTQ+ を知ろう」 	6月24日(土) 13:30～15:30	場所:もんぜんぷら座 3階 302 会議室 参加費:無料 対象:NPO・市民活動団体 教育関係者・職場などで関わる可能性のある人	「LGBTQ+」という言葉が広まってきているとはいえ、当事者が普段生活する職場や学校などで自分のことを安心して話すことができる世の中になっているといえるでしょうか。 当日は当事者の方に来てもらい、日頃感じていることや「こんなことに配慮してくれるとうれしい」といったことを話してもらい、理解を深めます。
まんまるボランティアサロン ①ボランティアさん集まれ! ②機関誌発送サロン	①毎月第4火曜日 11:00～14:00 ②7月1日(土) 10:00～13:00	場所:市民協働サポートセンター 参加費:無料 対象:誰でも	毎月開催のボランティアサロンです。「誰か」や「自分」のために、楽しく無理なくボランティアをしませんか? 10代から80代までいろんな人が活躍しています! ①封筒や紙バックをカレンダーや新聞紙で作るなど、日によって作業は変わります。 ②3ヶ月に1回発行するセンターの機関誌を発送する作業です。封筒へのラベル貼り、機関誌やチラシの封入をします。

新型コロナウイルスの影響で、開催方法などが変更になる可能性があります。ホームページやフェイスブックでも随時情報発信しています。あわせてご確認ください。



はココに!

足もとの悩み相談
FOR foot BY SHOEMART 長野駅前店

足のマッサージやかかとの角質ケア、巻き爪などのフットケアをしながら、一人ひとりの足に合う靴の選び方や足の状態を専門スタッフが解決策まで対応してくれます。

長野駅から徒歩5分。末広町交差点の斜め向かいです。店舗入口には自家焙煎のコーヒーで有名な「ODDO coffee」があり、足のトータルケアをしながらコーヒーも楽しめます。特に立ち仕事で頑張っている女性に至福の時間を提供します。

〒380-0824 長野市南石堂町1423番地5

TEL:026-219-6130 (10:00～18:00 定休日:月・木)



真ん中がスタッフの渋澤まゆみさん

発行 / 市民協働サポートセンター まんまる (長野市)

TEL:026-223-0051 FAX:026-223-0052

〒380-0835 長野市新田町 1485-1 もんぜんぷら座 3F

e-mail: npo@nagano-shimin.net

ホームページ: <https://nagano-shimin.net/>



編集後記

3年前初めてボランティアに挑戦したいと来所した子が、先日「大学が決まりました!」と報告にきてくれました。成長した姿に嬉しさと、去りゆく背中に寂しさを感じる、そんな春です。(スタッフT)

