

## イベント情報

- 第42回明科いいまちサロン
  - 日時 1月31日(火) 10:00~12:00
  - 場所 明科公民館 講堂
  - 内容 講演「現在の教育の動向、明科の子どもたちへの思い」  
講師 古幡栄一さん(明科中学校校長)
  - 参加費 300円(お茶受け えごもち)
  - 主催 明科いいまちつくろうかい!! 共催 明科公民館
  - 問い合わせ 明科公民館 TEL 0263-62-4605
- くるくるセミナー
  - 日時 2月15日(水) 10:00~11:30
  - 場所 市民活動サポートセンター「くるりん広場」
  - 内容 安曇野市協働のまちづくり出前講座 「インターネットの楽しい利用について」
  - 参加費 無料
  - 参加申し込み 事前に連絡頂けると助かります
  - 主催 市民活動サポートセンター
  - 問い合わせ 安曇野市市民活動サポートセンター TEL&FAX 82-1922
- くるりんパソコン講座
  - 日時 2月18日(土) 25日(土) (どちらも同じ内容です) 10:00~11:30
  - 場所 市民活動サポートセンター「くるりん広場」
  - 内容 EXCEL 入門(EXCEL2013を基本とします)
  - 参加費 無料
  - 定員 パソコンを持参できる方 6名(申込先着順)
  - 主催 市民活動サポートセンター
  - 問い合わせ 安曇野市市民活動サポートセンター TEL&FAX 82-1922

## 平成29年度長野県シニア大学(一般コース) 学生募集

長野県シニア大学は、シニアの皆さんが社会参加活動のきっかけをつかみ、卒業後、地域社会の一員としての自覚をもって地域とかかわることができる人材育成を目指しています。

**本年度より松本学部の受講会場が長野家安曇野庁舎になりました。**

- ◆ 入学資格  
概ね60歳以上の県内在住者で、学習意欲が旺盛であり、地域活動等を行おうとする方。
- ◆ 学習時間  
(1) 受講年限は、2年間です。  
(2) 年間の標準学習日数は15日で、各学部で定めた授業日に登校します。  
授業の時間は、概ね午前10時から午後3時まで1日4時間学習します。
- ◆ 授業料  
授業料は、1人年間10,000円です。この他に、教材費の一部、学生自治会等の諸活動に要する経費が必要となります。
- ◆ 受付期間  
**平成29年2月1日(水)~2月28日(火)** (当日消印有効)

詳細はチラシ、ホームページ(<http://www.nicesenior.or.jp/>)などで確認して下さい。

### 安曇野市市民活動サポートセンター

開館時間 午前9時~午後5時  
 休館日 毎週日曜日  
 年末年始 12月29日~1月3日  
 住所 〒399-8303 安曇野市穂高 6658 番地  
 電話/FAX 0263-82-1922  
 E-mail azumino-sk@bz03.plala.or.jp  
 URL <http://azumino-sk.net/>



# くるりん通信

1月号  
No.013  
2017.1.27

〒399-8303 安曇野市穂高 6658 番地 市民活動サポートセンター 安曇野市役所市民生活部地域づくり課 発行

## くるりん広場をご活用下さい

市民活動サポートセンターくるりん広場は市民活動の活性化による協働のまちづくりを進めることを目的として設置しています。

また、まちづくりを進める団体の皆様だけでなく市民の皆様も活用できます。相談や打ち合わせ、講座などお気軽にご利用下さい。

### 総合案内・相談カウンター

カウンターでは、市民活動団体登録など各種の手続きができます。団体や個人の相談は、コーディネーターが市民活動についての情報を提供し、活動上の相談にのっていっしょに解決方法を考えます。

相談日は5が付く日(5日、15日、25日)が中心ですが随時受けます。お問合せ下さい。

### 打ち合わせスペース

いつでも、だれでも、予約も、登録も必要なく、無料で、気軽に打ち合わせができるスペースです。センタースペースを中心に、北、西、南のスペースを利用できます。南スペースには遊具などを備えたキッズコーナーもあります。

### まちづくり資料コーナー

自治会や地域活性化などまちづくりの参考になる雑誌、活動資金を得るためのお知らせ、NPO支援情報など各種の資料があります。活動を進めるときに何か参考になるものはないかお探しの方のためのコーナーです。各種セミナーの案内もあります。

### パンフレットコーナー

団体紹介、行事連絡する皆様のパンフレットを置くことができます。市民活動サポートセンターを利用する皆様にPRや連絡するためのパンフレット、チラシをお持ち下さい。コーナーに配架できます。団体のPRなどにご利用下さい。



### 講座の活用

まちづくりに必要な知識、情報を学ぶ「くるりん講座」、協働のまちづくり出前講座を活用して行政の諸施策、計画を知る「くるくるセミナー」、パソコンのスキル向上を支援する「くるりんパソコン講座」など市民の皆様のお役に立つ各種の講座を開催しています。講座のスケジュールはくるりん通信やホームページ、個別のチラシでお知らせしています。支所、公民館、図書館、交流学习センターに配備されていますので確認いただき活用ください。

講座で取り上げて欲しいテーマ、話題などをお寄せ下さい。講座企画に反映します。

# レポート

## ■ 歌声で慰問

12/14 梓の郷サルビア

■ 主催 NAC ボランティア友の会 ■ 場所 梓の郷サルビア



クリスマスに合わせて松本市梓川の特養老人ホーム梓の郷サルビアを慰問しました。入所者の方々は、訪問される時を楽しみにされているようでした。クリスマスの曲・童謡・冬の曲など沢山の歌を、ホームの方々と一緒に楽しく歌いました。また、紙芝居の名演もあり、懐かしく見入っていました。終わりには、入所者の方全員にプレゼントがあり、嬉しそうでした。「月に一回の集まりと施設の慰問を行っています。自分が楽しくなければ、周りも楽しくないでしょうから、楽しみながらやっています。皆さんに感謝です。」と代表者の花村さんは語っていました。

この会の方々は1ターンされた方が多いそうです。楽しいことをして喜んでいただけるのは、嬉しい事ですと話された方、ここで60年ぶりに知り合いに会えて、嬉しかったと話された会員の方もいました。  
(田中吉弘)

## ■ アートヘルスケアでリフレッシュ

12/18 いいな安曇野花サロン12月例会

■ 主催 いいな安曇野花サロン ■ 場所 岡江組・岡江建築設計研究所+CIRCLE

大きな窓、木の温もりがたっぷりの部屋で開かれているサロンにお邪魔しました。「いいな安曇野花サロン」なんとも優しさと夢のある団体名です。現在の会員数は8名。この会の目的は「花やお茶など生活に潤いをもたらす美育、食育などを通して、市民が心身ともに健康で豊かな生活をするために貢献する」というものです。

この日はアートヘルスケアなどが行われていました。たくさんある花の中から自分が気に入った1本を選び、花びらや葉の様子をゆったりと見つめる…そして、たくさん並べられている花器の中から一つ選び、好きなように挿して眺め、花と対話する。この穏やかな時間の流れの中で、心身ともにリフレッシュし、自己免疫力がアップする効用があるそうです。

月に一度開かれているサロンでは、無農薬野菜や加工品の販売、健康法の紹介も行われています。去年は宅老所に出向き、お抹茶たてや牛乳パックを利用した花器に花を生ける体験をしてもらい、大変喜ばれたそうです。

代表の岡江さんは「多くの人にこの会を知っていただき、地域の皆さんに健康な生活をするための情報や体験の場を提供していきたい」と意欲に燃えておられました。



(磯野康子)

## ■ 美しいリースに満足

12/22 柏矢町とまり木寄合所12月例会

■ 主催 柏矢町とまり木寄合所 ■ 場所 柏矢町とまり木寄合所

年末を控えクリスマスと正月を飾る2種類のリースを作りました。どちらを作るか選択して、講師の指導で少しずつ形を整え、談笑しながら完成しました。正月リースを手掛けた方が多く、お正月飾りといえば「しめ縄」だと思っていたので、おしゃれなセンスに感心しました。

講座が終わって見事なリースが12個完成しました。作業の後はそれぞれが持ち寄った漬物や菓子を食べながら賑やかな茶話会になり、部屋中に大きな笑い声が広がりました。完成した作品は部屋に展示され、出来栄には大変満足そうでした。

地域の絆が薄れて行く中で、地域の皆さんを元気づけようと代表の寺越さんが4月から取り組みをはじめ、毎週木曜日に料理教室や寄せ植えなど日常生活に役立つものから、行政書士による相談会、施設見学、ズボン直し、防寒着のネコづくりなど毎回工夫をこらせた幅広い行事を企画して好評を得ています。

高齢の方が多くにも関わらず、皆さん活気に溢れ、部屋一面に充満する「やる気」・「元気」に圧倒されました。一つのことに取り組み、完成した時の充実感、興奮を肌で感じました。



(今泉一)



## くるくるセミナー

12月14日

### 「介護保険制度について」

制度の仕組みと利用方法について



介護保険制度の現状と今後の改正点について、介護保険課の西澤さんにお話をいただきました。

介護保険制度の仕組みや利用方法など、分かり易い説明に皆熱心にメモを取りながら聞いていました。団塊の世代や団塊世代二世が高齢化する時の、支えられる人口と支える担い手の人口

のバランスに、不安を感じ心配そうに聞き入っているようでした。介護費用の増加に伴い、保険料の負担額が限界にきている感があり、更に今後の改正で増額になる予定であり、より心配そうでした。軽度の要介護者は住み慣れた地域で暮らすことの大切さや、周りの住民の助け合いが重要であることもお聞きしました。また、地域包括支援センターに気軽に相談してほしいとも話されました。介護保険制度について理解できてよかったという声が多く聞かれました。

(田中吉弘)