

安曇野市市民活動 サポートセンター通信

No.82

2024.1

みんなが暮らしやすいまちづくり

みんなの居場所をみつけよう！

「第3の居場所」ってなに？

家や学校・職場以外で、自分らしく居心地よく過ごすことができる場所

アメリカの社会学者レイ・オルデンバーグが提唱し広まりました。
「誰でも自由に入出りできる」「年齢・性別に関係なくいられる」
「親しみを持てる場所」など8つの特徴を「第3の居場所」として
定義しました。



第3の居場所をもつ人は、幸福度が高いという研究結果があります。

家や学校、職場だけでなく、その人がその人らしくいられる居場所が他にもあれば、日々のストレスや生きづらさが軽減すると考えられます。

また、居場所を通じて普段接しない多様な人と出会う機会があると、これまで気づけなかったアイデアや価値観に触れることができたり、悩みごとや困りごとを聞いて共感してくれる人に出会えることがあります。

第3の居場所は、人生を豊かにする、そんな可能性を秘めています。



「家」や「学校・職場」以外の居場所をもつ人は幸福度が高いという研究結果もあるみたい！

参照：公益社団法人日本都市計画学会都市計画論文集（Vol.56 No.3 2021年10月）「地域差とコロナ前後の比較によるサードプレイスと幸福度の関連性の研究」

市内には様々な分野で居場所づくりを行っている団体がたくさんあります。
今回はその一部の活動をご紹介します！

パラスポーツで活動の場づくり!

つむぐ広場ココクル

パラスポーツのボッチャは、障がいがあっても高齢でも誰でも楽しめるスポーツです。つむぐ広場ココクル代表の松永さんは、自身の仕事を通じて、障がい者や高齢者が気軽にスポーツができ、継続して活動参加できる場が少ないことに課題を感じていました。そのため、ボッチャを通じて社会参加するきっかけづくりや参加者同士の交流を支援したいと令和5年度から活動を始めました。

現在、月に1回のボッチャの練習会を開催し、ボールの投げ方など基本的な練習や、試合形式の練習などを行っています。脳性麻痺や知的障がい、精神障がい者やその支援者や地域の高齢者など様々な方が参加し、無理のない範囲で練習に励んでいます。

希望者で地域の大会に出場しており、参加者の社会参加につながっていると活動の効果を実感しています。

参加者からは「参加できる活動があって嬉しい」「またやりたい」と嬉しい声をもらえているといます。

「障がい者もそうでない人も一緒に活動することで、障がい者が感じる社会的なバリアが少なくなれば嬉しい」と思いを語っていただきました。



出張体験会
も受け付けて
います!

〈次回の活動〉

〈日時〉 2月24日(土) 12:00 ~ 14:00

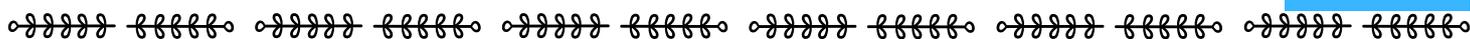
〈場所〉 堀金公民館 講堂

〈持ち物〉 飲み物 動きやすい服装

つむぐ広場ココクル
随時情報発信中!
Instagramをぜひ
チェックしてみてね!



TSUMUGU.KOKOKURU



大人に夢を! 子どもに未来を!

自主勉強支援団まなび~ず

〈活動日〉

〈日時〉 だいたい毎月火曜日
17:00 ~ 21:00

〈場所〉 三郷交流学習センター「ゆりのき」

好きな時間に来て
帰ってOK!

開催日やその他の
情報はまなび~ずの
Instagramを
チェック!



MANABI_ZU



中高生を中心に大人も集まり、勉強はもちろん、軽食を取りながらカードゲームやおしゃべりをして多世代が交流できる場を提供しています。

代表の小島さんは、嫌いな勉強を友達と楽しくでき、進路に悩む受験生が様々な大人とつながることで多様な生き方・考え方があることを知ることができる場があればと思い、活動を始めました。

集まる子どもたちはまなび~ずで自由に過ごせることが嬉しい子や友達と一緒に宿題をやると決めてくる子がいます。また、自分の子どもとの向き合い方に悩む大人がまなび~ずの中高生とおしゃべりする中でヒントを得ているようです。

小島さんは「子どもが喜ぶこと、子どもと大人がいい関係を築けることを大切にしています。特に子どもにとって、心安らぐ場所であってほしいと思います。子どもも大人も『とりあえずまなび~ずに行ってみよう』と思える場所になったらいいな」と思いを語っていただきました。



WS安曇野

ウォーキングサッカー

「優しくて温かい場所」を目指して活動中！

〈ウォーキングサッカーって？〉

「ウォーキングサッカー」は、走ること、接触、スライディング、ヘディングなどを禁止し、歩いて行うサッカーです。年齢、性別、経験に関係なく同じフィールドで楽しむことができるスポーツで、健康増進・認知症予防・介護予防・運動予防医療としても注目されています。

〈次回の活動〉

〈日時〉 2月18日(日) 9:00～11:00

〈場所〉 三郷農村環境改善センター
多目的ホール

〈持ち物〉 室内シューズ 飲み物
動きやすい服装

代表の山田さんはお父様を亡くされたことがきっかけで、「もっと気軽に健康づくりをできる場があれば」という強い思いから出会ったのがウォーキングサッカーでした。

ウォーキングサッカーを通じて、誰でも気軽に楽しく健康づくりや社会参加ができるまちにしたい、そのような夢の実現に向けて、令和5年2月にWS安曇野を立ち上げ、活動を開始しました。現在、不定期ではありますが、土日を中心に活動しています。

WS安曇野は参加者同士の交流を大切にしており、初めて参加する方も自然と交流ができるように工夫しています。その成果もあって、今は多くの方がリピーターとして参加してくれているとのこと。参加者からは「幅広い世代の方とボールが蹴れて楽しかった」と好評です。活動のPRが課題で、地元商店にポスターの設置を依頼するなど力を入れています。

山田さんは、「参加者にとって安心安全に楽しめる場であるとともに、リラックスして交流できる優しくて温かい場であってほしい。活動を通じて、安曇野市を夢と希望でいっぱいになりたい。」と今後の夢を語ります。



過去の活動の様子は
団体HPからチェック！

第3、4回市民活動セミナーを開催しました！

2回の連続講座としてインスタグラム活用セミナーを開催しました！1回目はインスタグラムのアカウント開設を行い、2回目では投稿の仕方などインスタグラムの基本的な機能や運用のポイントを実際にスマートフォンを操作しながら学びました。

「疑問を解消できてよかった」「今後自分がやりたいことに活用したい！」と嬉しい感想をいただきました。



自己分析セミナー **要申込**

プロのカウンセラーが自己分析の方法を教えます。今回は心理テストによる自己イメージから、現在の自分を把握します。

- ・日 時 2月10日(土) 10:00~12:00
- ・場 所 穂高交流学习センター みらい
- ・講 師 田中 琴美 さん(メンタルカウンセリング・ブレイン)
- ・参加費 1,000円
- ・問い合わせ メンタルカウンセリング・ブレイン 田中さん
070-2643-2516
koto@brain-tanaka.com

『学び合い』の会 **要申込**

教育について関心があること、考えていること、悩んでいることなど、自由に話しましょう！

- ・日 時 2月17日(土) 9:00~12:00
- ・場 所 穂高会館 第3会議室
- ・参加費 500円(高校生以下無料)
- ・講 師 竹内 延彦 さん(山ノ内町教育長)
- ・問い合わせ 安曇野『学び合い』の会
manabiai.azumino@gmail.com

ふるさとさんぽ「安曇野を英語でガイド」PartIV **要申込**

英語の簡単なフレーズを学びながら安曇野の風物詩「白鳥」や伝統食「おやしき」について英語でガイドにチャレンジ！

- ・日 時 2月17日(土)10:00~12:30
- ・場 所 犀川白鳥湖白鳥観察館前
- ・参加費 1,500円 ・定員 10名程度(要予約)
(中学生以下1,000円)+おやしき代250円
- ・問い合わせ 安曇野案内人倶楽部 小川さん
naomi.azuminoguide@gmail.com

ゆるつな茶話会

「おしゃべりしたい」「誰かとつながりたい」そんな人が気軽に集まり、自由に交流する場です。好きなお茶菓子を食べながら、いろいろな人と話しませんか？

- ・日 時 2月25日(日) 9:30~11:30
- ・場 所 安曇野市役所本庁舎1階 東側ロビー
- ・参加費 無料
- ・問い合わせ 安曇野市市民活動サポートセンター
0263-71-2013

NPO 法人運営セミナー「ICT 活用講座」 **要申込**

法人運営に不可欠な ICT の活用について学ぶセミナーです(全3回)。

- ・日 時 2月14日(水)、21日(水)、28日(水)
13:30~16:00
- ・場 所 千曲市市民交流センター「てとて」
(千曲市屋代128-1) ・参加費 無料
- ・講 師 特定非営利活動法人エリアネット
- ・問い合わせ 長野県企画振興部 広報・共創推進課
026-235-7189

「ゆめパのじかん」上映会 **要申込**

「川崎市子どものゆめパーク」の事例から、多様性を尊重し、誰もが居場所を見つけられる社会の重要性を学びます。

- ・日 時 2月3日(土) 13:00~16:00
- ・場 所 塩尻市えんぱーく3階 多目的室
- ・参加費 大人500円(学生、未就学児は無料)
託児料500円/子ども1人
- ・定員 100名(先着順)
- ・問い合わせ ソトイク・プロジェクト
sotoiku.2021@gmail.com



子どもの居場所のための助成金セミナー **要申込**

地域の子どものために活動したい方、活動していて資金調達に悩んでいる方に向けて助成金の勉強会を開催します。

- ・日 時 2月28日(水) 10:00~12:00
- ・場 所 松本合同庁舎5階 502会議室
- ・講 師 山田 直美 さん(NPO法人わおん 事務局長)
松本市、塩尻市、安曇野市の担当課も参加予定。
- ・問い合わせ 松本地域子ども応援プラットフォーム事務局
(松本地域振興局 総務管理課)
026-235-7189

令和6年度 地域発 元気づくり支援金

- ・助成対象 公共的団体(法人格の有無は問わない)
- ・助成内容 長野県内で行う自主的、主体的に取り組む、地域の元気を生み出すモデル的で発展性のある事業
- ・助成金額 30~500万円
- ・助成期間 交付決定日~令和7年3月31日
- ・募集期間 1月4日(木)~2月1日(木)まで
- ・問い合わせ 松本地域振興局企画振興課
0263-40-1902
matsuchi-kikakushinko@pref.nagano.lg.jp

【発行】安曇野市市民活動サポートセンター

〒399-8281 安曇野市豊科6000番地安曇野市役所本庁舎2階 地域づくり課内

電話 0263-71-2013

メール kururin@city.azumino.nagano.jp

時間 月~金曜日 8:30~17:15

※祝日/年末年始(12/29~1/3)を除く

ホームページ



Facebook



Instagram



イベント情報をお寄せください

市民活動サポートセンター通信やホームページで、活動やイベントの広報をします。お気軽にご連絡ください。