

つながる

安曇野市市民活動サポートセンター通信



Vol.96

2026.7

ふらっと来て ゆるく話そう
つながるきっかけは ここから



途中参加・途中退出OK!
お気軽にご参加ください

申込み不要!

ゆる～くつながる出会いの場

ゆるつな茶話会

参加費無料!

上限100円のカンパにご協力ください!

誰でも自由に集まり、ゆる～く交流する場です。
年7回開催しています。

市民活動の仲間を見つけない人、趣味や特技を活かして何かはじめたい人、誰かと話したい人が集まって交流することで、つながるきっかけを生み出しています。
最近では、市内に移住して来た人も、つながりづくりのきっかけとして参加しています。

お菓子を食べたり、お茶を飲みながら、みんなでおしゃべりしませんか?

ゆるつなの様子は
こちらから▶



ゆるつなに
参加してみよう！



①受付

受付したら、まずは名札作り！
呼ばれたい名前などを自由にどうぞ！



②自己紹介

なんとなく人が集まってきたところで、
ゆるつながスタート！
今日はどんな人が集まっているんだろう？
最初にみんなで自己紹介タイム！



③おしゃべりタイム

お茶を飲んだりしながら、楽しくおしゃべり。
話を聞くだけでも大丈夫。
サポーターがお手伝いします。
途中参加や退出もOKです！



ゆるつな ～今後の予定～

場所：市民活動サポートセンター
(★印の日は、市役所1階東側ロビー)

時間：9:30~11:30

・9/12 (土) ・10/24 (土)
・12/19 (土) ・1/17 (日) ★
・2/20 (土)



ゆるつなHP▲

① ボランティア活動の周知の場所を探していた時に「ゆるつな」を知り、参加するようになりました。

② さまざまな職種や年代の方との出会いが良い刺激に。リピーターさんとは情報交換や近況報告ができる関係になり、励みになります。

③ 『ゆるつな』でのつながりをきっかけにカフェをオープンする夢を叶えた方の話を聞きました。どんな新しい出会いやチャンスが待っているか、ワクワクしながら顔を出してほしいです。温かいスタッフが迎えてくれるので、気軽に参加してみてください。

(よりちゃん)

- ① きっかけ
- ② 参加してよかったこと
- ③ メッセージ

① 活動を広げたいと思ったから参加してみました。

② 毎回違う人とも交流ができる。色々な人と繋がってみたいので可能な限り続けて参加したいです。

③ 思ってもみなかった繋がりが持てます。自分の活動も広がるだろうし、知り合いも増やせると思います。

(みみちゃん)

ゆるつなって どんな場所？

参加者やサポーターの
皆さんの声をお届けします。

自分とは考え方や価値観が異なる人との関わりで、助け合いや支え合いが生まれ、色々な相談ができたり、協力したりされたりと、人とつながる楽しさが得られたので、参加して良かったです。

友情や信頼関係が思った以上に得られ、人と話したり、笑い合ったりすることができるゆるつなへ、ぜひ参加してみてください。

(サポーター つっくん)

準備や運営を
お手伝いしてくれる
サポーターも募集中です！



新たな考えや意見を発見できる場所です。
みんなで一堂に会するなかで、ひろくつながって
いける場であればいいな
と思っています。

(サポーター みやちゃん)

情報コーナー

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 HP で活動やイベントの広報をします。
お気軽にご相談ください。

要申込 自己分析セミナー

プロのカウンセラーが自己分析の方法を教えます！月1回開催中。詳細については、二次元コードよりご確認ください。

・日 時 9月12日(土)《テーマ:自分の可能性》

(理論コース)13:15~14:45

(実践コース)15:00~16:30

・場 所 豊科交流学習センターきぼう

・講 師 田中 琴美(心理カウンセラー)

・対 象 どなたでも(中学生以上)

・参加費 3,000円(理論のみ1,500円)

※中高生無料

・問合せ メンタルカウンセリング・ブレイン

TEL:070-2643-2516

メール:koto@brain-tanaka.com



きき Café

ひとりで食べるよりみんなでワイワイ食べよう！をモットーにカフェを開きます。大人も子どもも大歓迎です！食後のお茶とコーヒーを用意しています。どうぞお気軽に足を運んでください。

・日 時 8月22日(土) 11:30~13:30

・場 所 北村集会場(明科光 243-1)

倉田地区公民館(安曇野市堀金烏川 1746-6)

・メニュー シーフードカレー、デザート〔限定 25 食〕

・参加費 大人 300 円、中学生 200 円、子ども無料

・問合せ きき Café (中村)

taka_h8oasis@yahoo.co.jp

北村集会場(中林):090-5788-0458

倉田地区公民館(丸山):090-4660-9214

要申込 大人の発達障害当事者会

第 9 回カノンの会の交流会

当事者同士だからこそ分かり合える悩みや、相談事などを安心して話せる場所です。もしかしたら発達障がいかな、と思っている方も、お気軽にご参加ください。

・日 時 9月19日(土) 13:20~16:40(入退室自由)

・場 所 明科子どもと大人の交流学習施設 ひまわり

・対 象 当事者及びご家族の方

(グレーゾーンの方も参加できます。)

・参 加 費 無料

・問合せ 080-8821-3327(カノンの会 宮下)

ハンドベル演奏会

一人数本のベルを担当して作り上げる、他の楽器にはない一味ちがったパフォーマンスをお楽しみください。

・日 時 9月12日(土) 13:00~

(開場 12:30~)

・場 所 黒姫童話館 童話の森ホール

(信濃町野尻 3807-30)

・入 場 料 無料 ※館内見学には入場料が必要

・曲 目 「Ave Verum Corpus」、「秋桜」ほか

・問合せ 090-4956-5586(三匹のこぶた 耳塚)

あづみの市民活動フェスタ 2026

《出会い×つながり×あなたはまちのワクワクアップデート！》

「地域のために！」と取組む皆さんの活動を、市民の皆さんに広く知ってもらいたいイベントです。ワークショップ、物販、体験などをとおして、楽しみながら「まちづくり」に触れてみませんか？

今年は安曇野環境フェアと同時開催します！

・日 時 10月11日(日) 10:00~15:00

※パネル展示:9月1日(火)~9月10日(木)

・場 所 常念ドーム、堀金中央公園

※パネル展示:市役所本庁舎1階 東ロビー

・内 容 ブース出展、ステージ発表、パネル展示

・主 催 安曇野市市民活動サポートセンター

チーム・子そだて ほっこりカフェ

妊娠、子育て…楽しみや希望がたくさんあります。そのそばにある小さな不安、小さな悩みも一緒にお話しませんか？地域と一緒に家族の成長を育みます。

・日 時 9月5日(土)10:00~12:00

・場 所 碌山公園研成ホール

・参 加 費 無料

・申 込 み 不要

・内 容 『パパ、パパになる方、やってみませんか？

ベビーマッサージ』

赤ちゃん人形を使って実際にやってみましょう！

・問合せ チーム・子そだて

担当:寺島、堀越

詳細はこちらから→



【発行】安曇野市市民活動サポートセンター

〒399-8211 安曇野市堀金烏川 2750 番地 1(堀金支所内)

電話 0263-71-2013

メール kururin@city.azumino.nagano.jp

時間 火曜日~土曜日 9:00~17:00

※祝日/年末年始(12/29~1/3)除く

〈編集後記〉

ゆるつなのお茶菓子は、私が好きなものを選んでいますが、食べたいものやおすすめがあったら教えてください☆(もも)

ホームページ



Instagram



@AZUMINO.SC