

しおじり 市民活動 図鑑。

塩尻と
そのまわりの
市民活動が
わかるBOOK

2023





もっと身近に！市民活動

本誌では、えんぱーくを含めた塩尻市、および周辺地域を主な活動エリアとしている市民活動団体をご紹介します。手に取ってくださったみなさんが、お手元に置いて、「市民活動ってよくわからない」「どんな団体があるの?」とちょっと気になった時にぜひご覧ください。

なお、掲載は団体の任意であり、活動中の市民団体はほかにも多数あります。

主な活動分野を、大きくジャンル分けて、アイコンで表しています。どんな活動をしているかを知る目安にお役立てください。



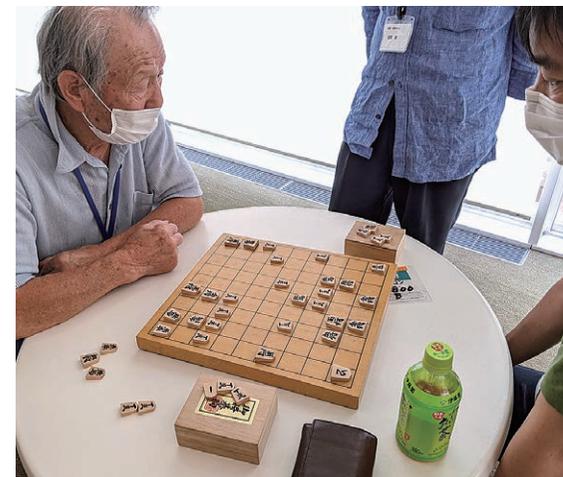
Contents (50音順)

囲碁・将棋サロン	3
うつりカバリーエンジン	4
えんしょく	5
えんのわ	6
えんプロジェクト	7
学習支援センター実帰舎	8
起立性調節障害松本親の会	9
グリーン&ストーン	10
グループHIYOKO	11
CoCoミュージカル部	12
子どものミカタプロジェクト	13
塩尻おもちゃ図書館	14
塩尻市体育協会	15
塩尻学びサポート	16
塩尻朗読ボランティアグループ	17
自然エネルギーネットまつもと	18
ジョイフル	19
信州アルプス大学	20
ステップアップファーム	21
ソトイク・プロジェクト	22
長野県キャリア&カウンセリング研究会	23
のぞみカウンセリング	24
hana-tomo	25
春の小川	26
PCNしおじり	27
ビレッジならかわ	28
フォルスピスポーツクラブ	29
ほっこり	30
わおん	31

※各ページは、団体から提出された原稿に基づいて構成しています。
※本誌中、正式団体名における「特定非営利活動法人」を「NPO法人」と略記しています。



囲碁・将棋サロン



伝統



シニア



生きがい

活動内容

毎週月曜日・木曜日（PM1時からPM5時30分まで）、えんぱーく2Fフリーコミュニティーで活動中。

PRしたいこと

初心者大歓迎！どなたも年会費500円だけで何回も参加でき、仲間づくり、生きがいづくりに最適！

お問い合わせ

代表者 佐倉 建夫
事務局 主な活動場所：
塩尻市市民交流センター
えんぱーく2F フリーコミュニティー
連絡先 0263-52-0605/090-4823-4154



うつリカバリーエンジン

更新日：2022年6月30日

高校の保健体育「精神疾患の予防と回復」授業における外部講師の活用について

ご意見（2022年5月6日受付：郵便）

【内容詳細】
長野県教育委員会のがん教育においては、既に外部講師を活用し、がん経験者やがん患者家族の体験に基づく話を聞く授業が実施されています。うつ病・統合失調症・不安症・摂食障害などの精神疾患についても、経験者や患者家族の体験に基づく話を聞く授業の実施を提案します。

【提案の理由・背景】
うつ病や不安症などの精神疾患の10代の発症も多い中、生徒が病気についての正しい知識を得て、予防や早期の治療につなげるため、高校の学習指導要領が改められました。2022年度から使用される保健体育の教科書には、「精神疾患の予防と回復」の項目が設けられました。

高校で精神疾患の予防や対処法を詳しく学ぶことで、精神疾患への偏見解消や生徒が早くSOSを出し、周りの大人や友達、専門相談機関などに相談できるようになることが期待されます。兵庫県の高校では、「こころの授業」に精神疾患の当事者を外部講師として招き、自身の体験を話す授業が既に実施されています。

長野県における一昨年までの5年間の、未成年者の自殺者の66.7%を高校生が占めており、全国に比べて約25ポイント高くなっています。長野県内の高校でも、精神疾患の当事者の外部講師による授業を実施することで、高校生の自殺者の減少につながることを期待できます。

【現状の問題点および課題】
既に実施されている「がん教育の手引き」に沿うかたちで、精神疾患の教育においても外部講師の活用が実施。外部講師へ支払う謝金や費用が、学校の負担にならないように検討いただきたい。

【その他】
高校以外の小学校・中学校も含めた「学校メンタルヘルスリテラシー教育」の必要を感じています。



福祉

活動内容

自らのうつ病の経験から「うつ病を患う方のリカバリーを応援したい」という思いの実現のために設立しました。うつ病に対する誤解や偏見はまだ多く、多くの人がうつ病になったことを「隠したい」と考えがちですが、うつ病になったからこそ人生を見直せる、そんなチャンスを持つことができたと感じます。「うつ病であっても正々堂々と生きている!」と言える社会を目指しています。

お問い合わせ

代表者 長谷川 洋
事務局 塩尻市大門一番町
連絡先 090-4823-7494
contact@u2recovery.org
H P https://u2recovery.org
https://twitter.com/u2recovery
https://www.facebook.com/u2recovery/



PRしたいこと

2022年は『毎日新聞』『週刊SPA!』『Yahoo!ニュース』など多くのメディアに掲載され、大勢の方に弊団体の活動を知っていただく機会が増えました。団体の設立から10年目となる2023年は、『ガレッジとーく』だけでなく、学校メンタルヘルスリテラシー教育の実施や自殺予防・防止のための啓発活動など、メンタルヘルスの社会問題解決のために活動していきます。



NPO 法人 えんしょく



こども



福祉

活動内容

- 子ども食堂「農家のえんがわ」
- 廃棄パンの有効活用「きのうのパン屋さん」
- リユース服交換会「吉田おさがり会」
「たのめの里おさがり会」



PRしたいこと

「もったいない運動 塩尻」を展開中。廃棄や規格外野菜、お米、食材のご寄付をお願いします。フードドライブとして活用します。

お問い合わせ

代表者 中村 小太郎
事務局 塩尻市広丘吉田1610-1
連絡先 080-6649-9922
nakamura.kotaro10000@gmail.com
H P https://www.facebook.com/profile.php?id=100009582741139
https://www.nakamurakotaro.com





地域

活動内容

地域活動における様々な課題を解決するため、一緒に考えます。主催事業でのセミナー開催のほか、塩尻市、松本市、安曇野市、長野県等の行政が開催するセミナーで講師を務めています。また、塩尻市市民活動支援業務の一環で、しおじり協働通信「トモニ」の取材・編集や、塩尻市内で活動している団体と市民をつなぐ「まちづくりフェスティバル」の企画運営をしています。

PRしたいこと

NPO法人設立講座、チラシの作り方、イベントスケジュールの組み立て方、ファシリテーション、想いや活動を広げる伝えるコツ、活動のための資金調達など、様々なテーマで講師を務めています。また、全国で活躍する講師陣を招いてのセミナーも開催しています。講師の依頼は、ご希望のテーマや日程をお知らせください。

お問い合わせ

代表者 大塚 佳織
事務局 塩尻市大門一番町12-2
塩尻市市民交流センターえんぱーく
連絡先 0263-54-3320
ennowa@hotmail.co.jp
H P <http://ennowa.naganoblog.jp>
<http://www.facebook.com/ennowa/>



環境



地域



食

活動内容

私たちえんプロジェクトは、持続可能な地域づくりを目指して作られた団体であり、活動は全てボランティアで成り立っています。

また、原則として毎週土曜日にえんぱーく1階水のコートで、平飼い卵や環境・身体に優しい商品を販売するなどマルシェを開催しています。

PRしたいこと

持続可能な地域づくりに向けて、たとえ小さなことでもできることはたくさんあります。活動にご興味、関心のある方がいましたら、ぜひお問い合わせください。

お問い合わせ

代表者 河上 陽江
事務局 主な活動場所:えんぱーく、えんてらす
連絡先 090-1862-6297



学習支援センター実帰舎



教育



子ども



食

活動内容

不登校・病弱・発達障碍で学校へ行かれない中学生・高校生の学習支援を行っています。

不登校の高校生年代には、私立高野山高校広域通信制の教材を使い正規の高校卒業証書を手にしていただけるように学習支援を行っています。子ども食堂への紙芝居公演支援や電子辞書を使った学習支援もを行っています。貧困から抜け出す一番勝率が高い戦い方は、勉強することだからです。

PRしたいこと

毎年11月にえんぱーく3階で開催される「しおじりまちづくりフェスティバル」で、紙芝居を上演しているオジサンが先生をしていると言えば、不登校の生徒さんへの接し方が伝わるといいます。実帰舎と高野山高校通信制のクラブ活動として、“紙芝居&演劇部”を立ち上げました。不登校の生徒さんは、お客様としての幼稚園児や老人らに紙芝居を上演することで、苦手意識を克服できます。

お問い合わせ

代表者 家田 典和
 事務局 塩尻市大門一番町12-2
 塩尻市市民交流センター 協働オフィス
 連絡先 0263-57-6203
 iedanorikazu@gmail.com



起立性調節障害 松本親の会



子ども



家族

活動内容

「起立性調節障害・OD」は頭痛やめまいなどで朝起きられず、午後になると体調が良くなる10代の子の病気です。怠け?さぼり?と誤解を生みますが、これは成長期の血圧調整の機能不全。気持ちで治るものではありません。親の会は、ODや体調不良の子を持つ保護者のピアサポートグループです。ODが認知され、OD親子が未来に希望を持ち、安心して過ごせる社会を目指しています。



PRしたいこと

「親の会」を開催しています。ODや体調不良の子を持つ保護者同士で悩みを共有し、情報交換をしています。子どもとの関わり方を学ぶカウンセラーさんによるセミナーなど、保護者の学びの場作りもしています。焦らず、ゆっくり、前後しながら、未来に向けて「共に一歩」。OD親子の伴走をしています。お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ

代表者 古畑 圭子
 事務局 塩尻市大丘野村1788-151
 連絡先 090-7828-7165
 od.matsumoto@gmail.com
 H P https://ameblo.jp/kei0328kai/
 https://www.instagram.com/oya_no_kai/



グリーン&ストーン



ものづくり

活動内容

公民館、市イベントに参加して、子どもメインですが大人も楽しめるアクセサリー作りを行っています。



PRしたいこと

公民館行事などでものづくり体験イベント等、お気軽にお声がけください。

お問い合わせ

代表者 折橋 芳美
事務局 塩尻市大門70-10
連絡先 090-8453-4865
443rose.flower@gmail.com

NPO 法人 グループHIYOKO



生きがい



くらし



地域

活動内容

『情報技術を活用し、地域の誰もが生き生きと暮らせる社会を作る』を目標に、パソコン講座の企画・運営、Webサイトの作成・支援、また、インターネット安全教室・タブレット講習会・プログラミング体験会等を開催、マルチメディアデイジー図書に関する活動もしています。

平成28年4月に塩尻市の条例指定NPO法人に認定され、地域の皆さんに応援していただける団体を目指し、日々活動しています。



PRしたいこと

年間定期開催のパソコン講座、タブレット講座をおこなっています。個別講習・サポートのご希望や文書作成、インターネット安全講習のご相談にもお応えいたしております。“パソコンで困ったら”お気軽にご相談ください。グループHIYOKOと一緒に活動して下さる方、活動を応援して下さる方も募集中です。

お問い合わせ

代表者 代表理事:豊澤 吉弥
事務局 塩尻市大門八番町4-1
連絡先 0263-54-7226
hiyoko@ghiyoko.net
H P <https://ghiyoko.net>
<https://www.facebook.com/ghiyoko/>





NPO 法人

CoCo CoCoミュージカル部



生きがい



福祉

活動内容

『障がい者福祉×演劇』という全国的にも珍しいこの活動は、2018年に設立後、オリジナル脚本で毎年1作品ずつ制作・上演(コロナ禍の間はDVD収録中)。メンバーは、NPO法人CoCoの利用者・スタッフ・参加希望者です。自己実現・自己肯定感を高め、仲間と一つの舞台を創り上げる達成感を味わうことを目的に、第4～5期作品「ようこそ童話の国の〇〇へ」を楽しく制作中!

PRしたいこと

メンバーの実際の声を紹介! 仲間募集中!! 「おどりが楽しいです」「来年のミュージカルは、『鬼滅の刃』をやりたいです!」「みんなでいろんな役になって、楽しくおしゃべりしています!」「刀でやっつけるのが楽しい」「今年は音響が2人! うれしいです!」「よんだ?よんだよね!ばくオフロスキーがミュージカルに出るよ。みんなも、いっしょにやろう。参加してみてね」

お問い合わせ

代表者 関 浩行
事務局 主な活動場所 : 塩尻市・辰野町の公民館
連絡先 0263-31-3728 (NPO法人CoCoは一と事業所)
H P <https://npococo.org/>



子どものミカタプロジェクト



こども



家族



生きがい

活動内容

子どものミカタプロジェクトは、自分や子どもに対する「見方」を学んで「味方」になろう!を合言葉に、カウンセリング実績20年以上の臨床心理士が中心となり活動。子育て経験と心理の専門家としての専門知をベースに、“他では解決できなかった悩みが解決した”と大好評の子育てメソッド『4つのミカタ』を学べる「子どものミカタセミナー」「ママのミカタカフェ」等を企画・運営。

PRしたいこと

【子育て講座ご依頼承ります!】行政や子育てサークル等の皆様から、子育て講座等のご依頼を承っております。【実績】長野県男女共同参画課、安曇野市子ども発達支援相談室などからご依頼をいただき、母親向け子育て講座、父親向け子育て講座等を企画・運営・実施しております。【ご依頼はメールで!】ミカプロへの講座実施をご希望の団体様は、メールにてお気軽にご連絡くださいませ。

お問い合わせ

代表者 上間 春江
事務局 塩尻市広丘高出307-3
連絡先 090-3523-0122 info.mikata.p@gmail.com
H P <https://happy-mirai-create.jimdo.com/>
<https://www.facebook.com/mikataproject/>





塩尻おもちゃ図書館



こども



家族



福祉

活動内容

子どもの遊びは生きる力を育む泉です。よいおもちゃと出会い、親子・家族・友だち・ボランティアと共に自由に遊べる場がおもちゃ図書館です。開館日には、いろいろなおもちゃと遊べるおもちゃ広場、人形劇やパネルシアター、紙芝居などのおはなし会、手品・腹話術・風船遊びなどの遊びの広場を開催しています。障がいのある子もない子と共に遊び育ち合うことを願って活動しています。

お問い合わせ

代表者 今井 昌子
事務局 塩尻市大門七番町
連絡先 0263-54-0709

PRしたいこと

◎2023年11月 しおじりまちづくりフェスティバル出店 ◎新型コロナウイルス感染症防止のため、開館日の入室人数の制限を行います。入室前の検温、おもちゃの消毒等、ご協力をお願いいたします。 ◎開館日のお手伝いをして下さるボランティアを募集しています。準備、片付け、おもちゃの消毒、行事企画、おもちゃ遊び等、楽しみながら動いて下さる方歓迎します。



NPO 法人 塩尻市体育協会



そのほか

活動内容

体育協会加盟43団体が市民のスポーツ振興、健康体力づくりの推進、競技力の向上及びスポーツ文化に関する事業を行い、スポーツを通して健全な精神の高揚を図り、明るく健康的な社会の建設に寄与することを目的とする。

市民向けイベント「日本土真ん中ウォーク」、「いきいき体育学園」、「元気っ子教室」などを開催している。

PRしたいこと

主催する多種多様な競技大会、初心者向けの講習会、地区ごとに開催されるイベントなどに大勢参加してください。お知らせは、塩尻市体育協会ホームページをご覧ください。運営を支援していただく、正会員や賛助会員を募集していますので、是非ご支援をお願いいたします。

お問い合わせ

代表者 丸山 智之
事務局 塩尻市大門六番町
5-27
連絡先 0263-53-1393
nposhiojiri@yahoo.co.jp

H P <https://shiojiri-taikyo.sakura.ne.jp>





塩尻学びサポート

(無料こども塾えんぱーク分室)



こども



教育

活動内容

こども達の学校や勉強の悩みは様々ですが、授業においていかれそう、誰かに教わりたいという思いは切実です。学習塾に通うのも容易ではありません。そんなこども達の学びをサポートしたい思いで2016年に無料塾を始めました。小学校高学年から中学生、高校生までが集まって、それぞれ勉強に励んでいます。集中力、質問力、克服力、積極性、そして自信をつけることがスタッフの願いです。

PRしたいこと

えんぱーク2階フリーコミュニティで、毎週火曜日の17:00から19:00まで(当面)、出入り自由です。手持ちの問題集・宿題などを用意して参加してください。月に1回は科学遊びや言葉遊び、年に数回お楽しみクッキングもやります。参加希望の方は、会場に来ていただくか右記連絡先へお電話ください。スタッフ(ボランティア)も募集しています。元教員、現元学生など多方面の参加を歓迎します。

お問い合わせ

代表者 三浦 登
事務局 主な活動場所: 塩尻市大門一番町
塩尻市市民交流センター2F
フリーコミュニティ
連絡先 090-9667-1641
agatanmiura3@yahoo.co.jp



塩尻朗読ボランティアグループ

読むおてっだい!!

CDでお届けします!	お目にかかってお読みします!
① 声の広報しおじり 毎月CDがお手元に届きます。	① 対面朗読 ご自宅や施設、公民館、えんぱーク内の対面朗読など、ご希望の本などをお読みします。
② 依頼図書 ご依頼された新聞や本を録音し、CDを郵送でお届けします。	② おはなし会 図書館、施設、公民館などでお読みします。

まずは、お気軽にお電話ください。社協につながります。
☎0263-52-2795

「朗読をお願いしたい」などご希望をお伝えください。
社協より塩尻朗読ボランティアグループへ連絡が入ります。

塩尻朗読ボランティアグループの担当者がご連絡します。その際、詳しい内容などを、ご相談させていただきます。

ご連絡を、お待ちしております♪



福祉



地域

活動内容

塩尻朗読ボランティアグループは、視覚に障害があったり、病気や高齢等により、目からの文字情報の入手が困難な方へ「目のかわり」として、月1回の広報紙、新聞記事、依頼図書等の音声情報をデジタル録音図書としてお届けしています。また、市公式ホームページに「声の広報しおじり」として、担当課に音声データを提供しています。

PRしたいこと

広報誌、新聞記事、依頼図書等の音声情報をお届けしたり、利用会員と直接触れ合う対面朗読を定期的に行ったりしています。また、依頼があれば高齢者施設や公民館等で朗読会を行っています。会では、定期的に学習会を行い、会員のレベルアップを心掛けています。利用をご希望の方はお気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ

連絡先 塩尻市大門六番町4-6
塩尻市保健福祉センター内
塩尻市社会福祉協議会 地域福祉推進センター
0263-52-2795
shiojiriroudoku@gmail.com

自然エネルギーネットまつもと



環境



地域



自然

活動内容

持続可能な社会を学び、考え、実践しようとする松本・安曇野を中心に有志が集まり、自然豊かなこの地らしい、自然エネルギーの地産地消を目指しています(2012年2月設立)。活動モットーは「地域にあるものを活かす暮らし」。教育・啓発活動を中心に、身近でできる取り組みを提言しています。2021年からは松本・中町「ホコ天×エコ展」の企画・運営に参加し、毎月出展しています。

PRしたいこと

毎月学習会を開催しています(COVID-19で中止の場合あり)。地球規模の問題から身近な課題まで、意見交換しながら学びがあります。どなたも参加大歓迎! SDGsセミナー、環境学習、ワークショップなどの企画・講師派遣や、災害時にも役立つ高性能屋外用コンロ「ロケットストーブ」作り講習などの実績も多数。希望に応じて対応します。ホームページから連絡ください。

お問い合わせ

代表者 平島 安人
事務局 諏訪市小和田南
連絡先 nematsu@gmail.com
H P <http://www.enet-matsumoto.net/>
<https://www.facebook.com/enet.matsumoto>



NPO 法人 ジョイフル



子ども



その他

活動内容

不登校・引きこもり・ニートなどに悩む若者やご家族を支援しています。若者が精神的に元気になり、自分自身で悩み、考え、自己責任で行動することができるようになることを、一緒に悩み、考えながら支援している団体です。多くの方たちと手をつなぎ、若者の力になっていきたいと願いながら活動しています。

PRしたいこと

不登校児童生徒支援・自立支援トレーニング・地域若者サポートステーション・コミュニケーションツール開発・中信子ども若者支援地域協議会運営・若年者就業サポート委託などの事業を行っています。15~39歳の若年無業者対象のキャリア・心理カウンセリング、スキルアップ講座、就労トレーニング、居場所などを行っておりますのでお問い合わせください。

お問い合わせ

代表者 理事長:横山 久美
事務局 塩尻市広丘原新田
282-2
連絡先 0263-51-9088
joyful@taupe.plala.or.jp
H P <http://npo-joyful.com/>



信州アルプス大学



地域



ビジネス



その他

活動内容

2016年1月に開校した“プス大”は、ソーシャル系市民大学という地元市民が集う市民大学です。登録学生数も470名を超え、学食(加盟店)も増えていっています。地元や生活に関する授業、ビジネスに役に立つ授業を毎月開催しています。生徒として参加するもよし、あなたのスキルを使って先生になるもよし、学食でお得にランチをするもよし。地元の人の持っている地元の知恵を地元で生かしていきましょう!



お問い合わせ

代表者 代表理事:中村 剣
事務局 塩尻市大門一番町12-2
市民交流センター2F 協働オフィス
連絡先 080-6937-4937
shinshu@alps-univ.net
H P <https://www.alps-univ.net>
<https://www.facebook.com/alpsuniv/>

PRしたいこと

- ①長野県SDGs推進企業に登録しています。より暮らしやすい環境や社会に貢献していきます。
- ②テロワールを体感できるワインツーリズムを実施しています。
- ③新たなプログラムとして、教育、PEPTークに取り組む予定です。
- ④講座の企画、ホームページ運営、チラシ作成など、あなたのスキルを生かしたスタッフを募集しています。

NPO 法人 ステップアップファーム



福祉

活動内容

塩尻市障害者日中一時支援事業をしています。お年寄りのデイサービスみたいな活動です。

PRしたいこと

春から秋まで、いろんな花が咲いています。BBQコーナーの貸し出しも1日500円で実施しています。入園自由ですので気軽に来てみてください。西友塩尻店駐車場すぐ南です。

お問い合わせ

代表者 中島 芳明
事務局 塩尻市大字宗賀73-420
スターライト103
連絡先 080-1080-1949

ソトイク・プロジェクト



環境



暮らし



こども

活動内容

孤育ての解消を目的に、出産後もつながりを大切にしながら、自分らしく子育てしていけるような育児者へのサポートと、まちの人々・施設・サービスなども、育児の環境として捉え、そのみんなで育児を行い、支えられるような、現代の共同育児＝「ソトイク」の実現を目指して活動しています。

PRしたいこと

育児者へのサポートとして、月1回託児付きのイベントを開催しています(育児をしている方、育児を応援したい方、育児に興味がある方、どなたでも参加歓迎です)。また、この活動に共感&支えてくださる方々を随時募集しています!①イベント時の託児スタッフ ②イベントスペースのご提供 ③寄付・協賛 ④ボランティアスタッフ等々いらっしゃいましたら、ぜひご連絡ください。

お問い合わせ

代表者 ゴレイコ
事務局 塩尻市
連絡先 090-4941-7848
sotoiku.2021@gmail.com
H P <https://www.facebook.com/sotoiku.project>
https://www.instagram.com/sotoiku_project/



NPO 法人 長野県キャリア&カウンセリング研究会



暮らし



地域



その他

活動内容

私たちは、長野県の健康で活気に満ちた人と組織づくりに貢献することを目的に、メンタルヘルスとキャリアサポートの普及促進を目標として、塩尻市市民交流センターを拠点に活動しています。心の相談等の個別相談、各種研修やセミナー、経営層へのコンサルテーションを提供。また、産業保健分野の専門家との研究活動やネットワークの構築、実務に役立つ研修会も行っています。

PRしたいこと

「人間関係で悩んでいる」「悩みじゃないけど、なんだかモヤモヤする」「これからのことをしっかり考えたい」「自分のことをもっと知りたい」など、カウンセリングによる心の相談や、キャリアコンサルティングによる働き方や生き方の相談を承ります。また、どなたでもご参加いただける、メンタルヘルスケアに役立つ各種講座を、公開講座として定期開催しています。

お問い合わせ

代表者 折山 旭
事務局 上伊那郡飯島町
七久保808-1
連絡先 0265-96-7731
nponcc@gmail.com
H P <https://npo-ncc.com>
<https://www.facebook.com/npo.ncc>



のぞみカウンセリング



生きがい



福祉



家族

活動内容

発達障がい当事者の管理者が、生きづらさにある人たちの居場所としてのコミュニティーカフェを、広丘吉田に開いています。必要に応じてピアカウンセリングも実施します。主要な成人ですが家族の相談にも対応、医療や相談窓口のご紹介もできます。自助グループ「あるあるラボ」運営スタッフです。地域と諸団体と連携して誰もが自分らしく生きられる街作りを目指しています。

PRしたいこと

コミュニティーカフェ・シャロームサロンは、生きづらい人もそうでない人も、ほっとできる安心安全な居場所です。毎週木曜日に茶話会も開催しています。ぜひ気軽にご参加ください。

お問い合わせ

代表者 ウエムラサトミ
事務局 塩尻市広丘吉田
1046-10 イベLABココカラ
連絡先 080-4736-6661
magdala100@gmail.com
H P <http://nozomi.m2.coreserver.jp/wordpress/>
<https://page.line.me/892yneto>



hana-tomo



自然



生きがい



地域

活動内容

ハンギングバスケットはイギリス発祥の装飾園芸の技法です。園芸店などで売られているポット苗を特殊な器材に植え込むことで、吊るしたり掛けたりして楽しむことができます。公共施設への緑化推進活動、またハンギングバスケットの制作・講習会を通して塩尻市の方々と活動を共にすることで、塩尻市がさらに魅力ある街になるようお手伝いしていきます。

PRしたいこと

季節に合わせた単発講座(2回/年)や、お手軽にガーデニングを楽しんでほしいとの思いから『hana-tomoガーデニングクラブ』(4回/年)を昨年度より開催しています。手法を覚えてご自身の庭先や店先を飾りましょう。参加者募集中です! またえんぱーく・えんてらすなどの公共施設への植栽、花育の一環として園児・高校生・高齢者施設の方々と、植物を介して交流も進めています。

お問い合わせ

代表者 小山 佐和子
事務局 松本市里山辺
連絡先 090-2559-5320
amaririsu.5051@gmail.com
H P <https://hana-tomo.amebaownd.com/>
[instagram.com/hana_tomo2020](https://www.instagram.com/hana_tomo2020)





福祉

活動内容

当法人は、障がいのあるみなさんが一人ひとり尊重され、自分の望む地域でだれでもが「あたりまえに安心して生活できる」社会を実現し、豊かな地域社会を築くことに貢献しようと設立された団体です。2005年に開所したグループホーム事業を皮切りに廃食用油回収事業の受託、2012年に相談支援事業、2020年に働く場として就労継続支援B型事業「ちゅーりっぷ」を加え活動を行っています。

PRしたいこと

当法人は、利用者にとって最適な福祉サービスの立案／支援を行う相談支援事業、生活の場であるグループホーム事業、働く場である就労継続支援B型事業を傘下に持ち、一貫した支援ができるよう努めています。利用者を第一に考え、楽しく笑顔があふれる法人を目指しております。働く場である「ちゅーりっぷ」では、利用者が作業するための仕事を募集しておりますので是非ご一報を！

お問い合わせ

代表者 理事長:小沼 芳博
事務局 塩尻市広丘原新田 93番1
連絡先 0263-51-6393
sarasara@dia.janis.or.jp
H P http://harunoogawa.naganoblog.jp
youtu.be/yumd5VqZZ90



こども



ものづくり



生きがい

活動内容

PCNしおじりは、スクラッチプログラミングにドはまりした兄弟が運営している子ども主導のプログラミングクラブです。

合言葉は、「クリエイティブモード・スイッチオン！」プログラミングや企画作りなど、私たちのクリエイティブモードをスイッチオンにする楽しい機会を企画・運営しております。ゼロから何かを創り出す楽しさを、ぼくたちと一緒に、味わいませんか？

PRしたいこと

①個人レッスン受付中！…コロナの状況が落ち着くまで、希望する方にScratchの個人レッスンを受け付けております。②オンライン人狼企画も開催中！…コロナ禍でも楽しめるよう、オンラインで遊べる人狼企画を「チームつながり」と共同で、不定期開催しております。いずれも小学生以上から参加でき、所要時間2時間程度。料金500円。興味がある方はメールでお問い合わせください！

お問い合わせ

代表者 上間 友輝
事務局 主な活動場所:塩尻市 市民交流センター えんぱーく ICTルーム
連絡先 info.mikata.p@gmail.com
(子どものミカタプロジェクト内)
H P https://www.facebook.com/pcnshiojiri/





福祉



環境



育成

活動内容

地域に貢献するNPO法人として、活動を福祉、環境、育成に集中し、①健康福祉事業部では、主として高齢者、身体障がいに悩む人を中心に、ドアツードアの通院支援を行い、②環境事業部では、国道及びその周辺を中心に清掃・整備を、③人材活用事業部では、現在、中学生を対象に社会活動（現在は冬期の除雪作業）を通じて社会性を身に付けるよう学校とともに活動を続けています。

PRしたいこと

この榑川地域には、少子高齢化を筆頭に解決を要する多くの課題が存在します。この法人の活動はその一部のボランティア活動にしか過ぎませんが、この地域を継続的に安心して住める地域とするためには、【自分たちのできることは自分たちで】をモットーに、多くのボランティア活動が重要と考えている日常です。多くのボランティアが集まってくれることを心から願っています。

お問い合わせ

代表者 理事長:長谷川 廣永
事務局 塩尻市大字奈良井746番地1
連絡先 0264-34-1122
vnrakawa@go.tvm.ne.jp



こども



育成



家族

活動内容

放課後クラブ活動を目指しております。中央スポーツ公園サッカー場やテニスコートを利用し、放課後の時間にスポーツを楽しむ活動団体です。サッカーやテニスの環境を提供しています。対象は小学生が中心ですが多学年の交流が目的です。高校生と一緒にサッカーをしたりもしています。『楽しく』を追求しています。【いつでも、どこでも、だれとでも】スポーツをします。

PRしたいこと

小学生を対象、サッカーを中心に活動しています。2020年からテニスを月1回やっております。保護者も参加できます。サッカー活動は毎週(月)・(水)15:00~17:00中央スポーツ公園サッカー場、テニスは月1回15:30~17:00中スポテニスコートです。気軽に参加お待ちしております。夏休みに第2回サッカー大会、10月のスポーツの日には第1回テニス大会を開催しました。

お問い合わせ

代表者 手塚 民幸
事務局 主な活動場所：中央スポーツ公園、広丘体育館、学校施設
連絡先 090-5334-7354
tami.iku.har.0329@gmail.com
H P https://www.facebook.com/profile.php?id=100063530588860





シニア



生きがい



くらし

活動内容

塩尻市の平成29年4月からの介護予防・日常生活支援総合事業導入に伴い、その中にある通所型A、訪問型Aの指定事業者となっています。要支援の方と、チェックリストにより対象の方がご利用になれます。

健康教室、軽運動やレクリエーション、創作活動、利用者の声を反映させた活動支援、従来の型にはまらないサービス等を通じ、楽しく健康づくりができ、介護予防につながります。

PRしたいこと

福祉などの職場経験豊かなスタッフが、ご利用者の立場で運営しています。大門原公園に隣接していて、ゆったりとした環境の中で、少人数で楽しく健康づくりができます。気持ちよく過ごせ、地域に愛され親しんでいただける事業所です。随時会員（スタッフ）を募っています。問い合わせ：月～金の10時～12時（年末年始、盆、祝日を除く）をお願いします。

お問い合わせ

代表者 丸山 くに子
事務局 塩尻市大門並木町6番18号
連絡先 0263-87-8557



子ども



自然



地域

活動内容

子どもたちがもっと元気に輝く地域を目指して、自然を心と体で感じる自然体感プログラムの実施や、年間を通じた自然体験活動「わおん♪自然探検隊」、単発の自然体験活動「わおん♪キャンプ」などを実施しています。

また、大人から子どもまで森の中でたき火や自然あそびを楽しむ「森カフェプロジェクト」や、元気の助っ人「げんすけ」とのふれあい、昔あそびなどをおこなっています。

PRしたいこと

子どもたちとの活動をお手伝いいただける方を随時募集しています。また、自然体験活動や森カフェなど、打ち合わせをしてご希望に合わせた出前プログラムを作ることができます。さらに宿泊可能な体験・研修施設「げんすけの森 柏茂交流会館」の貸館も始めました。アウトドアグッズの貸し出しもあり、大人向けの研修や子どもの体験活動にもご利用いただけますので、お問い合わせください。

お問い合わせ

代表者 山田 勇
事務局 塩尻市広丘郷原685
連絡先 0263-87-3005
waon@npowaon.com
H P <http://npowaon.com>
<http://waon.naganoblog.jp>



交流・体験・学び・
発見・発信の拠点として、
市民に愛される施設を目指して。



「市民活動支援係」について

知恵の交流を通じた 人づくりの場

多くの市民のみなさんの意見を受けながら、2010年に誕生した「塩尻市市民交流センターえんぱーく」は、おかげさまで今年、開館12周年を迎えることができました。

えんぱーくの誕生以来、市民活動の活性化に貢献すべく活動してまいりました市民活動支援係は、これからも、市民団体の活動を二人三脚で応援させていただきます。



市民活動支援係の役割

市民公益活動団体の活動や、市と団体、また団体間で行われる「協働のまちづくり」を応援しています。

また、市民活動団体等の発展と自立をサポートする目的で開催する講座「まちづくりチャレンジセミナー」や、市民活動団体をメインにした「しおじりまちづくりフェスティバル」など、さまざまなイベントを企画・運営。各種イベントを通して、一般市民のみなさまに、体験や学び・物販などを楽しんでいただきながら、各団体の活動のPRをお手伝いしています。

「自分達のまちをもっと良くしたい!」という思いをお持ちの方や団体向けの相談会や講座も行っています。



市民団体のみなさまへ

えんぱーくには、市民団体の活動スペース「フリーコミュニティスペース(通称フリコミ)」があり、登録団体は無料で利用できます。(市民活動団体優先スペース・座席予約も可能)

また塩尻市の「まちづくりチャレンジ事業補助金制度」があり、新たなまちづくりの担い手となる市民団体に活動助成を行っています。



詳しくは「市民活動支援係」までお問合せください。

TEL. 0263-53-3350 FAX. 0263-53-3362 E-mail collabo@city.shiojiri.lg.jp

市民活動支援係ではイベント情報や登録団体の活動を中心に情報発信を行っています。たくさんの「いいね」や「シェア」などを活用し、市と団体、また活動団体同士での活発なまちづくりをめざしましょう。

えんぱーく



ホームページ

市民活動支援係



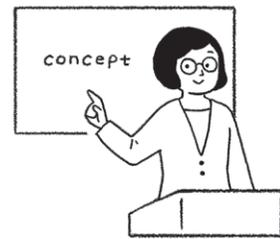
Facebook



Instagram



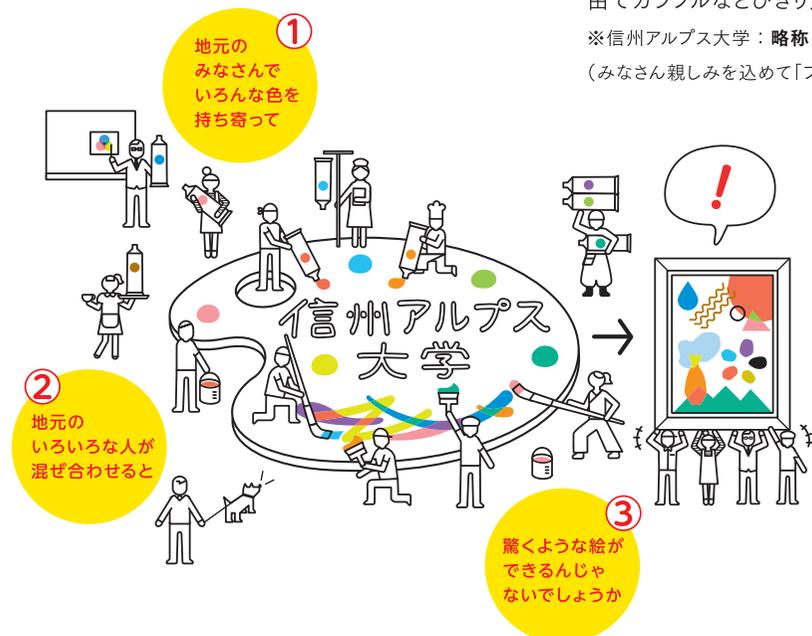
学びを楽しみ、
好奇心を持ってする体験こそ、
人生最高の贅沢です。



じもと学部 & ビジネス学部

信州アルプス大学は
地域の大きなパレットを
目指しています。

特別な「先生」から教わるのではなく、みなさんが持っている知恵やエネルギーを参加者と共有することで、新しいよこびや生きがいを見つけてみませんか。地元の人の持っている地元の知恵を地元で生かそう。信州アルプス大学は、そんなみなさんのための「大きなパレット」。自由でカラフルなとびきり居心地のよい場所を目指します。
※信州アルプス大学：略称「プス大」
(みなさん親しみを込めて「プス大」と呼んでいます)



豊かな
人生が
育っています。



信州アルプス大学は ソーシャル系市民大学

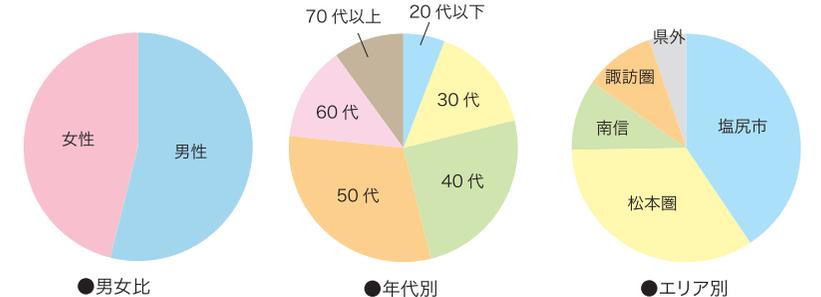
簡単に説明すると、その街に眠る学びのタネを活かし、みんなに共有する場です。都会に住んでいても、地方に住んでいても、意外と地元のことって知らないことが多いですよね。だから、ソーシャル系市民大学に入学してみる！そこには、新しい発見、新しい仲間とコミュニティが待っています。



登録学生数 495 名

現在の登録学生状況 (2022年11月10日現在)

塩尻市、松本市の方が中心ですが、遠くは神奈川県など他県からの受講生もいらっしゃいます。いろんな方と出会うチャンスでもあるですね！



「学生登録」随時受付中！

※詳しくは下記電話かメールでお問い合わせください。

←ここから登録

信州アルプス大学

一般社団法人 信州アルプス大学校

〒399-0736 長野県塩尻市大門一番町 12-2 (えんぱーく 2F 協働オフィス)

TEL. 080-6937-4937 Email: shinshu@alps-univ.net

※詳しくはホームページをご覧ください。

www.alps-univ.net [信州アルプス大学] 検索

※本校は、学校教育法に定められた大学ではありません。



学食 & 生協



学生証を提示してください。

信州アルプス大学にも、学食や生協として提携していただいている、地元の飲食店や小売店等があります。

お店で学生証を提示すると、ちょっとイイことがあります♪

しおじり市民活動図鑑2023

2023年1月発行

〈本冊子に関する問い合わせ先〉

塩尻市生涯学習部・市民交流センター 市民活動支援係

塩尻市大門一番町12番2号 市民交流センターえんぱーく2階

メール collabo@city.shiojiri.lg.jp

電話 0263-53-3350

信州アルプス大学

事務局 市民交流センターえんぱーく2階 協働オフィス

メール shinshu@alps-univ.net

電話 080-6937-4937

※掲載の団体に関するお問い合わせは、
各団体の連絡先まで直接お尋ねください。