

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

2022





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。

※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。



表紙の絵 / ノリゾー
<https://chobino87moji.wixsite.com/site-fo>



Contents (50音順)

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

主な活動分野を、大きくジャンル分けして、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。

 自然	 環境	 くらし	 福祉	 子ども	 家族
 シニア	 生きがい	 ビジネス	 ものづくり	 地域	 教育
 その他					

囲碁・将棋サロン



シニア



生きがい



伝統

活動内容

古来からの伝統文化、囲碁・将棋を通して中高齢者の仲間づくり・生きがいづくりの推進をしております。

毎週月曜日（AM9時からPM5時まで）、えんぱーく2Fフリーコミュニティで活動中。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ます。

PRしたいこと

年齢を問わず誰でも気軽に参加できることから、女性・子ども大歓迎！特に未発達中の子どもさんには、柔軟な論理的思考の養成・礼節・しつづけを学ぶことができます。

無縁社会、引きこもり、認知症…「自分探しの場所」ここに見つけてみませんか！

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
連絡先 0263-52-0605/090-4823-4154
H P

うつリカバリーエンジン



長谷川 洋さん(53)



福祉

活動内容

自らのうつ病の経験から、「うつ病からのリワーク・リカバリーを応援したい」との思いを抱き、2013年8月に設立しました。うつ病に対する誤解や偏見はまだ多く、多くの方がうつ病になったことを「恥ずかしい」「隠したい」と考えがちです。人生のどんな経験にも意味があると思います。「うつ病になったからこそ、人生が輝くようになった」と思う人を増やしていきたいと思っています。

PRしたいこと

毎月1回えんぱーくで、ピアサポートグループ『ガレージとーく』を開催しています。2021年8月で第87回を数え、延べ598人（実人数176人）が参加しています。参加対象は、診断や疾患に関わらず、うつ症状のある方です。悩みを話すことで気持ちがスッキリしたり、解決のヒントをもらえたりすることもあります。悩みや不安を共有し、繋がりが癒やしを感じてみませんか？

お問い合わせ

代表者 長谷川 洋
事務局 塩尻市
連絡先 090-4823-7494
info@u2recovery.org
H P <https://u2recovery.org>
<https://www.facebook.com/u2recovery/>
<https://twitter.com/u2recovery>





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

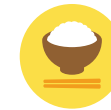
代表者 大塚 佳織
事務局 塩尻市大門一番町12-2
塩尻市市民交流センターえんぱーく
連絡先 0263-54-3320
ennowa@hotmail.co.jp
H P <http://ennowa.naganoblog.jp>
<http://www.facebook.com/ennowa/>



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。月1回程度、えんぱーくやえんてらすで、環境や身体に優しい商品を販売するなどマルシェを実施しています。

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
H P



自然



環境



くらし

活動内容

河川の自然と歴史文化を調査研究し、その情報を地域に発信するとともに、豊かで潤いのある風土の保全と創出、自然と暮らしの調和に向けた活動を行っています。具体的には「川の自然と文化」講演会の開催、研究集録の発行、自然観察会の開催や支援（講師派遣）、川・水に係わる昔の写真や自然及び民俗文献の収集整理、市街地の湧水及び湧水路の保全と利用に向けた調査研究などです。

PRしたいこと

水辺の生きもの、川の成り立ち、川の歴史と文化をキーワードに、今後のあるべき川の姿に関して、保全と創出、継承に向け、皆さんと一緒に考え活動する広場の役割を果たしていきたいと考えています。講演会や水辺観察会に気軽にご参加ください。また、身近な水辺に関してのご相談を承っています。河川・生物等を専門とするメンバーが対応させていただきます。一緒に取り組みましょう。

お問い合わせ

代表者 吉田 利男
事務局 安曇野市豊科
連絡先 0263-72-3768
m-info@srncf.org
H P <http://www.srncf.org>
<http://srncf.blog.fc2.com/>



子ども



家族

活動内容

「起立性調節障害」(OD) :

頭痛やめまいで朝起きられず、午後になると元気に。怠け?さぼり?「OD」はおもに思春期におきる血圧調節の機能不全、病気です。気持ちのもちょうで治るものではありません。「OD」の理解が広まり、ODの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」開催しています。ODの子や体調不良の子を持つ親同士で悩みを共有したり、情報交換をしています。帰る頃には、ウチの子、だいじょうぶ!! と笑顔になれる会を心がけています。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。ODを乗り越え活躍しているシンガーソングライターさんのトークライブも開催しました。

お問い合わせ

代表者 古畑 圭子
事務局 塩尻市広丘野村1788-151
連絡先 090-7828-7165
od.matsumoto@gmail.com
H P <https://www.facebook.com/kiritsuseityousetsushougai>
<https://ameblo.jp/kei0328kai/>





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。



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/>

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。



生きがい



地域

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・ボランティアスタッフです。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!ぼ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 井口 萌
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



子どものミカタプロジェクト



こども



家族



地域

活動内容

子どものミカタプロジェクト(略して、ミカプロ)は、「見方を学んで、味方になろう!」を合言葉に活動しています。カウンセリング実績17年以上の臨床心理士が中心となり、結成! 母親としての子育て経験と、心理の専門家としての専門知をベースに、私たちが本来もつ力を引きだす「見方」を伝える活動を通して、「自分に生まれてきてよかった!」と思える地域づくりに貢献しています。

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】安曇野市子ども発達支援相談室、長野県男女共同参画課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!】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 info.mikata.p@gmail.com
H P <https://ameblo.jp/happy-mirai-create>
<https://www.niji-no-kakehashi.net/>



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。

PRしたいこと

◎2021年11月 しおじりまちづくりフェスティバル出展 ◎新型コロナウイルス感染防止のため、開館日の入室人数の制限を行っております。入室前の検温、おもちゃの消毒等、御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。

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
H P



NPO 法人 塩尻市体育協会



その他

活動内容

体育協会加盟44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 会長 丸山 智之
事務局 塩尻市大門六番町 5番27号
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
H P agatanmiura3@yahoo.co.jp

塩尻朗読ボランティアグループ



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するだけでなく、利用会員と直接ふれ合う機会として、対面朗読や老人施設での朗読会を定期的に行っています。また、年1回の交流会では利用者と活動会員の交流を深めています。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

代表者 塩原 清代美（2021年度）
事務局 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
連絡先 0263-52-2795（社協）
shiojiriroudoku@gmail.com
H P

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、誰でも、身近でできる取り組みを提言しています。松本市に提言した「気候非常事態宣言」は2020年12月に臥雲市長が宣言しました。

PRしたいこと

私たちは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、月ごとにテーマを設定し、意見交換しながら学びあっています。どなたも参加大歓迎！学習会開催予告はホームページをご覧ください。SDGsセミナー、環境学習や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>





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/>



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!

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。

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/>





NPO
法人

ステップアップファーム



そのほか

活動内容

障害のある人たちを受け入れ、日中一時支援。

PRしたいこと

いつも明るく活動をしています。

お問い合わせ

代表者 向山 京子・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 090-8807-9585
080-1080-1949

H P



タドキスト倶楽部



生きがい

活動内容

多読（英語の絵本や記事、物語や小説などをたくさん読むこと）により外国語のまま理解できるよう活動しています。毎月3回木曜日10:00～11:30、えんぱーくのフリーコミュニティで定例会を行っています（月に1度ネイティブの先生によるレッスンあり）。参加費1回500円。なお外国人講師のレッスン時は+100円を任意で寄付していただいています。その他の費用はありません。

PRしたいこと

和気あいあいと英文を読む活動をしています。会員各々が「学びたいことを学ぶ」を大切に、適宜得た知識は会員にフィードバックしています。英語が得意な人、苦手だけれど理解できるようになりたい人等レベルを問わず、気軽に来るための場所です。参加者募集中です。

お問い合わせ

代表者 飯澤 佳苗
事務局 主な活動場所：
塩尻市市民交流センター
連絡先 hisaya_42_kitashio@yahoo.co.jp
H P

たのめの里を広め隊



地域



くらし



家族

活動内容

塩尻市北小野と辰野町小野にまたがる「たのめの里」。「たのめの里」在住の方とともにイベント等を実施することにより、地域の魅力を再発見し、地域の一体感を作っていくと考えています。地域外の方にはまずはたのめの里の良さを体感していただきたいです。将来的には移住者増を目指しています。2021年のイベントは「謎解きさんぽ」を実施し、49名の親子にご参加いただきました。

PRしたいこと

1年に数回程度イベント等を楽しみ実施していく予定です。私たちたのめの里について学びながら活動しているので、たのめの里を知っている方も知らない方も、一緒に活動したいという方やどのような活動をしているかまずは知りたいという方は、メールやお電話でお気軽にご連絡ください!

お問い合わせ

代表者 三枝 実生子
事務局 塩尻市北小野
連絡先 080-1957-9996
tanome.hirometai@gmail.com
H P <https://www.facebook.com/tanomenosato>



NPO 法人 長野県キャリア&カウンセリング研究会



くらし



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



～大人の発達障がい当事者会あるあるラボ塩尻支部～



生きがい



環境



その他

活動内容

成人を中心に、発達障害者を含む生きづらさを抱えた人たちに、カウンセリング的アプローチや居場所提供をしています。

PRしたいこと

相談(web含む) 3000円~/1h
家庭でできるカウンセリングセミナー(随時)
1500円/1回/月
でお受けします。お気軽にお声かけください。

お問い合わせ

代表者 上村 聡美
事務局 塩尻市広丘郷原
連絡先 080-4736-6661
magdala100@gmail.com
H P <https://nozomigr.com>
<https://m.facebook.com/sharomsalon/>



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民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小学生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、オンラインであそべる人狼企画も定期開催しております。
いずれも、小学生以上からご参加でき、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、身体障がい者に悩む人を中心に、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

この檜川地域には、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
H P なし



子ども



地域



生きがい

活動内容

小学生の放課後クラブ活動（スポーツを中心とした）を目指しています。放課後の時間に、サッカーを中心に、テニスやサッカーと英語を組み合わせたスポーツ活動をしています。誰でも、いつでも、どこでも、サッカーを楽しめる環境を提供しています。ただ楽しく、サッカーをする。ただ楽しくテニスをする。ただ楽しく、英語に触れる。楽しいを追求しております。

PRしたいこと

小学生や未就学児が中心です。保護者の参加も大歓迎（健康づくりや子どもと一緒に楽しむ）。中央スポーツ公園サッカー場、広丘体育館、ユメックスアリーナで開催しています。平日は月水15:00～17:00、土曜日は朝6:00～夕方17:00など。2021年は家族全員で参加できる『第1回フォルスピサッカー大会』を行いました。フォルスピは誰でも参加できる楽しいクラブです。

お問い合わせ

代表者 手塚 民幸
事務局 主な活動場所：
塩尻市中央スポーツ公園
連絡先 090-5334-7354
tami.iku.har.0329@gmail.com
H P <https://www.facebook.com/フォルスピ-サッカースクール>
-2101434963219175/





NPO 法人 ほっこり



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、介護予防につなげます。

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)でお願いします。

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
H P



NPO 法人 わおん



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





えんぱーく くるくるマップ

えんぱーく周辺タウンガイド

えんぱーく周辺の、歩いて行ける範囲にある
お店や施設をご紹介します！ホームページでは、
さらに詳しい情報がわかります。
店内写真や動画もありますよ！



パソコン・
スマホから

えんぱーく くるくるマップ 検索



※省略してある市外局番はすべて「0263」です。

飲食店

公共施設

宿泊・衛生関係

- A あかい靴 52-0057
- B ほっとしてざわ 53-8233
- C フォンターナ デル ヴィーノ 54-5363
- D 中華 万里村(ばんりむら) 54-2443
- E 福和家 53-6530
- F 和彩 拓(わさい・ひらく) 53-5352
- G 三平食堂 52-1071
- H ファミリー割烹ゆたか 52-5040
- I 正和食堂 52-1242
- J 二代目うず潮 54-0868
- K 塩尻呑食堂Tetsu 52-0588
- L 無奏天生(むそうてんせい) 88-3101
- M 塩サバダイニングCava 090-4947-2879
- N レストラン グルメ 52-8710
- O cafe ういずの森 50-5455
- P カラオケハウス ぶどう 31-0107
- Q カフェレストkita 53-2012
- R 串鳴久兵衛 52-0337
- S ナチュラルフードTOM'sCafe 88-2863
- T ラ・メゾン・グルマンディーズ 31-6377
- U 創作中華の店RYU-TAN(りゅうたん) .. 52-2340
- V 喫茶店 心花(ここはな) 88-8998
- W 五千石茶屋 52-1329
- X ラーメン専科しんちゃん 54-1983

- A スナバ
- B えんぱーく
- C ヘルスパ塩尻 54-3939

- A ビジネスホテルよこ山 53-0710
- B ホテル中村屋 0120-5489-66
- C 美容室こざくら 52-0368
- D 桑の湯 52-0043

テイクアウト店

- A ブーランジェリーナカムラ 52-3145
- B 小僧寿し塩尻大門店 54-1433
- C ベーカリーパパンガ×ing-cafe .. 54-6855
- D おるごーる弁当 52-2953
- E 中津屋酒店 52-0123
- F 珈琲哲学ベーカリーふっくら工房 .. 50-8617
- G 福寿美(ふくずみ)菓子店 52-0371

- H もち処いろは 52-0713
- I 洋菓子かどや 52-0276
- J Thumbs up(サムズアップ)塩尻店 31-6211(松本店)
- K たいやきさん 52-5186
- L 中野菓子店 52-0406
- M Pinkiecafe ぴんき〜カフェ 090-8328-0454
- N 三河屋 52-0115

商店等

- A おしゃれショップヒラカワ 52-5852
- B 福井商店 52-0254
- C NPO法人グループHIYOKO 54-7226
- D 時計修理工房 53-3707
- E 十字屋商店 大門店 53-0422
- F トータルヘルスビューティ U-in 塩尻店 .. 87-2363
- G 塩尻メトロスポーツ 52-0099
- H いちた 52-2700
- I リックス マツヤ 52-0241
- J 京屋呉服店 52-0553
- K 原山商店 52-0070
- L ミミー商店
- M 興文堂書店 52-0352
- N 塩尻熱帯魚センターディスカス 52-2957
- O 中和屋商店 52-0503
- P ミツワスポーツ 52-0225
- Q 大津屋商店 52-0141
- R 温(ぬっく) 54-2920
- S 東座(AZUMAZA) 52-0515

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、おかげさまで昨年、開館10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。

恒例の「さくらフェスタ」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、様々なイベントを企画・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)

また塩尻市協働の「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



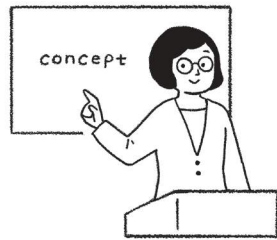
Facebook



Instagram



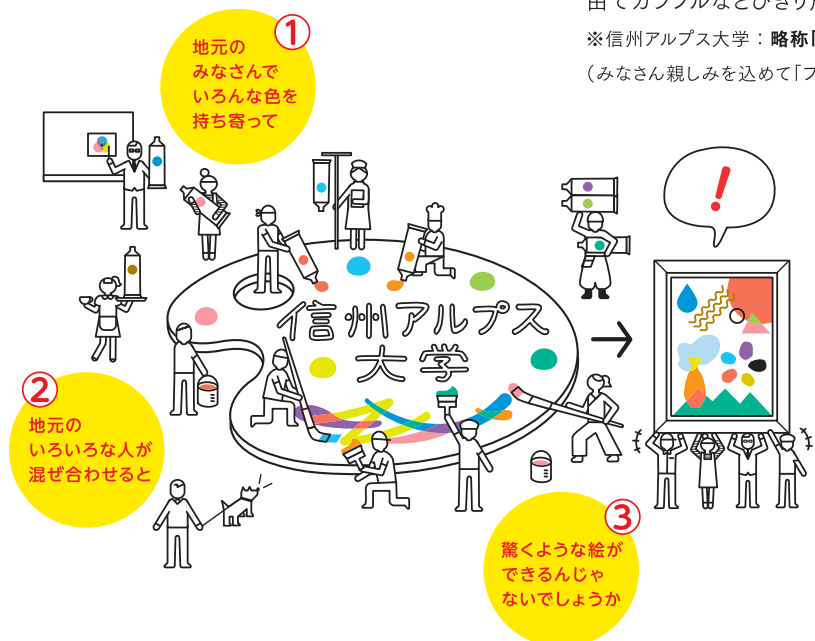
学びを楽しみ、
好奇心を持ってする体験こそ、
人生最高の贅沢です。



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。地元の人を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
育つていきます。



信州アルプス大学は ソーシャル系市民大学

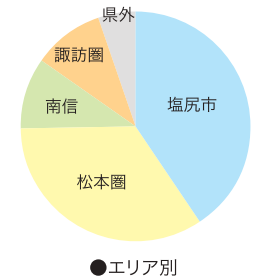
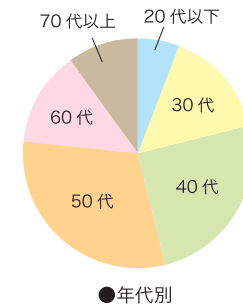
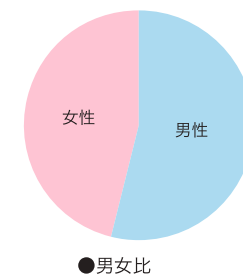
簡単に説明すると、その街に眠る学びのタネを活かし、みんなに共有する場です。都会に住んでいても、地方に住んでいても、意外と地元のことって知らないことが多いですよね。だから、ソーシャル系市民大学に入学してみる！そこには、新しい発見、新しい仲間とコミュニティが待っています。



登録学生数 475 名

現在の登録学生状況 (2021年11月26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



ひとりひとりがもっと生み出す社会へ！
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♪

地方の中小零細企業だって社会貢献はできる！
小さな寄付を集めて地域社会を応援する仕組み！

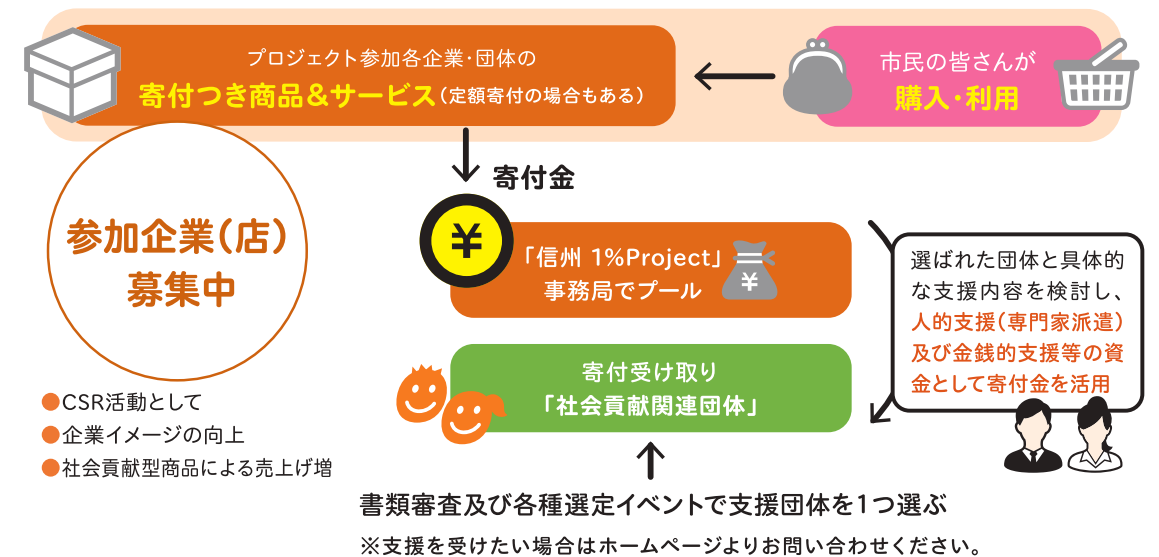
“信州 1% Project”は より良い未来を志し活動している みなさんを応援するための 寄付プロジェクトです。



「信州 1% project」とは、プロジェクト参加企業が寄付つき商品・サービス等(※)の販売または提供で得た売り上げの一部を寄付金とし、社会貢献関連団体への人的支援(専門家派遣)及び金銭的支援等のための資金として活用するプロジェクトです。

※定額寄付の場合もあります。

寄付つき商品を買うことで、地域の未来に貢献！



しおじり市民活動図鑑2022

2022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。

令和3年度 市民大学プラットフォームを生かした市民講座事業委託業務

お問い合わせ・申込先

◎ <https://www.1per-pj.net/>
(専用フォーム)

◎ E-mail
aoniyosi9500@gmail.com

◎ 090-8597-2875 (吉国)



運営団体(事務局)

信州ファンドレイジングチーム

〒399-0705 長野県塩尻市広丘堅石 98-2

(「ファンドレイジング日本 2012」に参加した長野県在住のメンバーが中心になり、2012年2月に設立。NPOのためのファンドレイジングを研究・実践する活動を続けながら、地元のNPO法人や地域活性化グループとも協働しています)