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





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ています。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。







































そのほか

Contents (50音順)

囲碁・将棋サロン・・・・・・・・4	信州アルプス大学・・・・・・19
うつリカバリーエンジン ・・・・・・5	ソトイク・プロジェクト ・・・・・・ 20
えんしょく ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	長野県キャリア&カウンセリング研究会・・ 21
えんのわ・・・・・・7	のぞみカウンセリング ・・・・・・・ 22
えんプロジェクト・・・・・・8	hana-tomo · · · · · 23
学習支援センター実帰舎・・・・・・・9	春の小川 ・・・・・・・ 24
起立性調節障害松本親の会 ・・・・・ 10	ピアリイ ・・・・・・ 25
グリーン&ストーン・・・・・・11	ビレッジならかわ・・・・・・ 26
子どものミカタプロジェクト ・・・・ 12	フレイル予防の学校 フレスク・・・・ 27
塩尻おもちゃ図書館・・・・・・・13	ほっこり ・・・・・・・28
塩尻子ども劇場・・・・・・・・14	hontoのmanabi・・・・・・・29
塩尻市スポーツ協会・・・・・・・15	まめまめの会 ・・・・・・30
塩尻学びサポート・・・・・・ 16	みんなのえんがわ・・・・・・31
自然エネルギーネットまつもと・・・ 17	わおん・・・・・・・32
ジョイフル・・・・・・・・・18	

※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











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。

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

代表者 佐倉 建夫

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









福祉

活動内容

団体設立当初から開催している、うつ 病のピアサポートグループ「ガレージとー く」の他、現在は、こころの健康づくりと 自殺予防のための「こころの健康出前講 座」や企業と障害者の双方を支援しその 架け橋となる「障害者雇用トータル支援 サービス」に力を注いでいます。「病気や 障害がありながらも働くことで元気にな る」「うつ病であっても正々堂々と生きる」 皆さんを応援していきます。

生きていると、しんどいこと、不安になること、落 ち込むこと、イライラすること、自分が嫌になること は少なくありません。大変な仕事、しんどい人間関 係、ストレスフルな出来事があっても、うまく対処 し、こころの健やかさを保つチカラを多くの人が 持てる社会を目指しています。団体設立から12年 目となる2025年も、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。

お問い合わせ ///////

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/









NPOえんしょく









福祉

活動内容

- ●いっしょがたのしい、食べるコミュニティづ くり「一汁一菜えんしょく」(塩尻市市民 交流センター「えんぱーく」)
- ●廃棄パンの有効利用「きのうのパン屋さ ん」(吉田東公民館・小野支所・ふれあ いセンター洗馬・中島書店高原通り店)
- ●リユース服交換会 「おさがり会 | (吉田東公民館・小野支所)

※()は2024年12月現在の活動場所

自らの努力だけでは地域で自立した生活 を送ることが困難な人、支援があれば目的が 達成できる人への多角的な支援等を通して、 誰もが「居場所」「出番」「就労」「自立」「生 活の改善」ができるよう、地域・環境・ネット ワークづくりに取り組むことで、社会福祉の向 上に寄与します。

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



NPO えんのわ







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。

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 ///////

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

support@ennowa.org

ブログ http://ennowa.naganoblog.jp





えんプロジェクト







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。

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。

代表者 河上 陽江

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



こども



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、私立明誠高 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 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。

毎年えんぱーく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思います。実帰舎と明誠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高齢者らに紙芝居を上演することで、苦手意識を克服できます。

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









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 調子が良くなる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 成長期の血圧の機能不全。気持ちで治る ものではありません。当会は、ODや体調 不良の子の保護者のピアサポートグルー プです。ODの周知活動と共に、当事者 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。

「おしゃべり会」 開催しています! 保護者同士 で悩みを共有し、情報交換できる場です。保護 者の学びの場も開催予定。周知活動として、映画 「今日も明日も負け犬。」~起立性調節障害を 紡いでいく~当事者高校生が制作した映画上 映会もしています。ODや思春期の体調不良のこ と、お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ ////////



塩尻市広丘野村

連絡先 090-7828-7165

od.matsumoto@gmail.com

ブログ https://ameblo.jp/kei0328kai/

SNS (3)







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。

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。

折橋 芳美

事務局 塩尻市大門70-10 連絡先 090-8453-4865

443rose.flower@gmail.com



子どものミカタプロジェクト







こども



家族



教育

活動内容

~「自分に生まれてよかった」と実感できる子育で環境をめざして~ 不登校対応等、YouTubeで発信!教育相談歴20年以上の臨床心理士・公認心理師が、"「見方」を学んで「味方」になろう!"を合言葉に活動する市民団体です。不登校や発達障がいに悩む親御さんに向けて、YouTubeでの情報発信や保護者・支援者向けの学習会等を通じて、親子の成長につながる効果的なかかわり方を一緒に考えています。

【講演・研修・学習会等承ります!】不登校・発達障害支援や子どもへのかかわり方を学びたい方、講演・研修・学習会等随時承っております。不登校親の会、保育園、子育て支援センター等、依頼実績100件以上。"他では解決できなかった子どもの悩みが解決した!"とお喜びの声多数!

【活動を応援してくださる方募集中!】インスタ・FB 更新、チラシデザイン作成、寄付・協賛等々。

お問い合わせ ///////

代表者 上間 春江 主な活動場所 塩尻市

連絡先 info.mikata.p@gmail.com

SNS

https://www.youtube.com/@kodomono-mikata



(おじり 市民活動 図鑑 2025

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も共に遊び育ち合うことを願って活動しています。

●2024年度は、すみれ・そよ風まつり、健康のつどい、しおじりまちづくりフェスティバルなどに出展しました。また今年はボランティアのつどいに出展予定です。 ●東北支援として、岩手県のおやきやわかめなどの販売も続けています。 ●出前おもちゃ広場もいたします。 ●開館日のお手伝いをしてくださるボランティアを募集しています。子どもやおもちゃと楽しみながら動いてくださる方を歓迎します。

代表者 今井 昌子

事務局 塩尻市大門七番町 連絡先 0263-54-0709



"豊かな子ども時代を応援する" 塩尻子ども劇場









生きがい

活動内容

「子どもたちに夢を! たくましく豊かな 創造性を! | と1983年11月に発足し40年 が過ぎました。舞台鑑賞と自主活動を2本の 柱に、大人も子どもも共に育ち合いたいと 願っている会費制の文化団体です。毎年3本 の生の舞台鑑賞とさまざまな遊ぶ会を行っ ています。たくさんの創造団体、たくさん の作品、たくさんの仲間たちと出会える素 敵な会です。

鑑賞例会は会員になるとご覧になれます。 いつでもどなたでも入会できます。

入会金:ひとり400円

月会費: ひとり1,000円(3歳以下無料、1世帯4人

目から月会費半額)

お問い合わせ ///////



塩尻市大門2番町

連絡先 090-2157-5672 (事務局 古屋)

marge_f.3271@docomo.ne.jp(古屋)

SNS 塩尻子ども劇場公式LINE



№ 塩尻市スポーツ協会







そのほか

活動内容

スポーツ協会加盟40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に活動してい ます。

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」などを開催しています。

主催する多種多様な競技大会、初心者向け講 習会、地区ごとに開催されるイベントなどに大勢の 皆さんのご参加をお願いいたします。適度に体を動 かすことは、骨が丈夫になる、生活習慣病の予防・ 改善につながる、運動を通じてボジティブな思考を 持てるなど身体面・精神面に良い効果が得られま す。協会の運営を支援していただく、賛助会員を募 集していますので、ぜひご支援をお願いいたします。

お問い合わせ ////////

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く分室)









活動内容

こども達の学校や勉強の悩みは様々で すが、授業でおいていかれそう、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 カ、質問カ、克服カ、積極性、そして自信 をつけることがスタッフの願いです。

えんぱーく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。

代表者 三浦 登

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



自然エネルギーネットまつもと









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、"地域にあるものを活かすくらし"を モットーに活動を始めました(2012年2 月設立)。どうすればエネルギー消費が 少なく、暮らしやすいまちになるのかを見 すえながら、気候変動、エネルギー、移 動、食など幅広いテーマについて自由に 語り合い発信や提言を続けています。

私たちは毎月第二木曜夜に松本市民活動サポ ートセンターで定例ミーティングを開催しています。 会員以外の方の参加も大歓迎!事前にご連絡くだ さい。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ので、ホーム ページからあるいはメールでご連絡ください。

お問い合わせ ///////

平島 安人

諏訪市小和田南

nematsu@gmail.com

http://www.enet-matsumoto.net/

SNS 🕜







NPO 法人 ジョイフル









そのほか

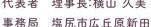
活動内容

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。

子ども・若者に関する支援事業をしており、不 登校・ひきこもり・ニート・無業・家居等のキャリ 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 ///////





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









ビジネス



そのほか

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500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!

- 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、PEPトークに 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 ////////

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

SNS 😝







ソトイク・プロジェクト











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。

現在以下の活動を定期開催しています。ご参加・ ご視聴お待ちしています!詳細や最新は各SNSに!

- ◆ソトイクお茶会inスターバックスコーヒー塩尻店: 育児者がゆるく繋がるコミュニティイベント
- ◆ソトイク文庫:塩尻市立図書館とのコラボで、みな さまからのオススメ図書などを募集してご紹介
- ◆ソトイク・ラヂオ: みんなの子育てをシェアする ポッドキャスト番組

お問い合わせ ///////



事務局 塩尻市

連絡先 090-4941-7848

sotoiku.2021@gmail.com

SNS f https://www.facebook.com/ sotoiku.project



№ 長野県キャリア&カウンセリング研究会









育成



活動内容

私たちは、長野県の健康で活力に満 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。

「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、メンタルへ 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 ///////

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





のぞみカウンセリング







福祉



家族



活動内容

大人の発達障がい当事者と家族を中心 に、地域の方々の居場所作りおよび自助会運 営をしています。ピアカウンセラーである管 理人が心理相談も随時お受けしています。イ ンクルーシブアートギャラリーをリニューアル オープンしました。作品と合わせてイベlabコ コカラ利用者による多彩な食文化や雰囲気も 楽しめます。

第4土曜日13:30~に発達障害当事者会を 開催しています。参加費200円/1人(ドリンク 付き)

ギャラリーでは自作パステル童画作品を展示。 他展示いただける作家さん大募集(平面作品の み)、お気軽にお問い合わせください。 塩尻市社会福祉協議会および教育委員会協賛 事業

お問い合わせ ///////

代表者 上村 聡美

主な活動場所 塩尻市広丘吉田

イベlabココカラ

連絡先 080-4736-6661

magdala100@gmail.com

SNS

f https://www.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。

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 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 ///////

小山 佐和子

松本市里山辺

連絡先 090-2559-5320

amaririsu.5051@gmail.com

https://hana-tomo.amebaownd.

com/



NPO 春の小川





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 りっぷしを加え活動を行っています。

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 ///////

理事長:小沼 芳博

塩尻市広丘原新田93番

連絡先 0263-51-6393

sarasara@dia.janis.or.jp

ブログ http://harunoogawa. naganoblog.jp



塩尻市ピアサポート団体「ピアリイ」







家族



こども



活動内容

塩尻市を拠点とした病児、障がい児、 医療的ケア児と暮らすご家族を支える団 体です。いろいろな想いを抱えたご家族 同士が繋がり、安心して繋がれる心地よ い居場所を創ります。輝く個性をもって 生まれた子どもたちと、そのきょうだい、 ご家族、仲間の幸せを願い、共に成長し あいながら、ひとりひとりが自分らしく輝 ける未来を目指して活動しています。

当事者ご家族へ月1回~の企画を開催しておりま す(おしゃべり会、ワークショップ、リラクゼーション、メ ンタルケア等)。また、「こんなことやってみたい!応 援してほしい!」等の声もお待ちしております。そして、 行政、医療、福祉、地域企業との連携もしていきます。 ※随時ボランティアや寄付・協賛も募集しております。 ピアリイの活動に賛同いただける方はぜひご連絡 下さい!

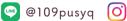
代表者 共同代表: 倉下 由紀

吉村 さやか

主な活動場所

連絡先 peerley.hana2023@gmail.com

SNS









NPO 法人 ビレッジならかわ







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。

この楢川地域には、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。

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

vnarakawa@go.tvm.ne.jp



フレイル予防の学校 フレスク







健康



福祉



シニア

活動内容

身の回りのことは自分でできる!いつまでも健康で元気に!!

- ・フレイル予防と介護リスクの軽減を目指し、継続的な運動や知識の提供!
- ・フレイル予防の習慣を定着させ、健康 に自立して暮らせる社会を目指す!
- ・地域全体で健康意識を高め、フレイル 予防の取り組みを広げる!

運動や健康の知識を気軽に学べる講座を月2回、開催しています。楽しく体を動かすだけでなく、栄養や口腔ケアのポイントなども伝えていきます。みんなで楽しく健康に自立して暮らせる社会を目指しています。ぜひ一緒に参加してみませんか?

お問い合わせ ///////

代表者 永井 肇

主な活動場所 北部交流センター

えんてらす

連絡先 050-6873-2123

fureschool@gmail.com

SNS PD フレ

● フレイル予防の学校 フレスク





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。

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。

代表者 上條 通夫

事務局 塩尻市大門並木町6番18号

連絡先 0263-87-8557



honto O manabi







教育



こども



芸術

活動内容

私たちは、子どもたち一人ひとりを大切に"It's okay to be different."をモットーに誰もが心豊かな時間を過ごすことを願い、創作活動を中心とした楽しさや喜びを実感できるワークショップ形式の活動を行っています。活動は4年目になりますが、今では子どもたちだけでなく、先生方や保護者の方も一緒に楽しく参加してくださっています。

大人気の「おもっきり自由工作」のように、好きなものを好きなだけ作るワークショップを始めとして、色々な素材に触れ、色々な経験のできる活動を計画しています。2025年度は長期休暇を利用して「わくわくスクール」(楽しく過ごす一日学校)や土日祭日だけでなく、平日にも活動日を広げていきたいと考えています。

お問い合わせ ///////

代表者 小澤 和子

主な活動場所 北部交流センター

えんてらす

連絡先 contact@hontonomanabi.fun H P https://hontonomanabi.fun

SNS







まめまめの会







福祉



こども

活動内容

- ●障がいがある子もない子も、だれもが 楽しめるイベントの開催
- ●障がい児家族向けのイベント、勉強 会、座談会の開催
- ●共生社会に向けた行政との懇談会
- ●障がいがある子どもたちの卒業後の居 場所づくり

お問い合わせ ///////

障害の重さゆえに、地元の保育園や学校に通うことができない子どもたちがいます。こうした子どもたちも「地域の一員」として幸せに暮らしていけるまちを目指して活動しています。

ー緒に活動してくださる方、サポートしてくださる方々を随時募集しています!子どもたちのために、力を貸してください。

代表者 入山 綾子



事務局 塩尻市広丘

連絡先 mamemamenokai@gmail.com

H P https://mamemamenokai.com

SNS





みんなのえんがわ







くらし



地域



環境

活動内容

食育・エシカル・つながりをキーワードに子育て中の母たちを中心に活動しています。エシカルな暮らしの提案、農園訪問、ワークショップ、お話会など。多世代での地域交流をメインに顔の見える関係づくり、自分らしく健やかに暮らせる地域づくりを目指しています。

毎月第4金曜日に「えんがわごはん」を開催しています。おいしい農家さんご飯を囲みながら団欒し、多世代の顔のみえる交流の場をつくっています。その他にエシカルな視点を取り入れたワークショップや地域活動、農園訪問などを行っています。お子さん連れ、大人のみでの参加も大歓迎。くわしくはInstagramをご覧ください。

お問い合わせ ////////

代表者 横山 恵理 布施 真世

事務局 塩尻市広丘・洗馬

連絡先 minnanoengawa.shiojiri@gmail.com

S N S O minnano_engawa





NPO 法人 わおん





こども



自然



地域



活動内容

こ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、年間を通じた体験活動「わおんか自然探検隊」、1年生から参加できる「わおんかキャンプ」などを実施しています。また、こどもから大人まで森の中でたき火や自然を楽しめる「森カフェプロジェクト」や未就園児と保護者を対象とした子育てサロン「里カフェぽっかぽか」などを行っています。

子どもたちとの体験活動をお手伝いいただける方、随時募集しています。こどもたちと一緒にあそんだり、見守りをしたりしていただければと思います。また、自然体験活動や森カフェなど、ご希望に応じた場所や内容で実施する出前イベントをおこなっています。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」の貸し出しも行っています。お気軽にご相談ください。

お問い合わせ ///////



事務局 塩尻市広丘郷原685

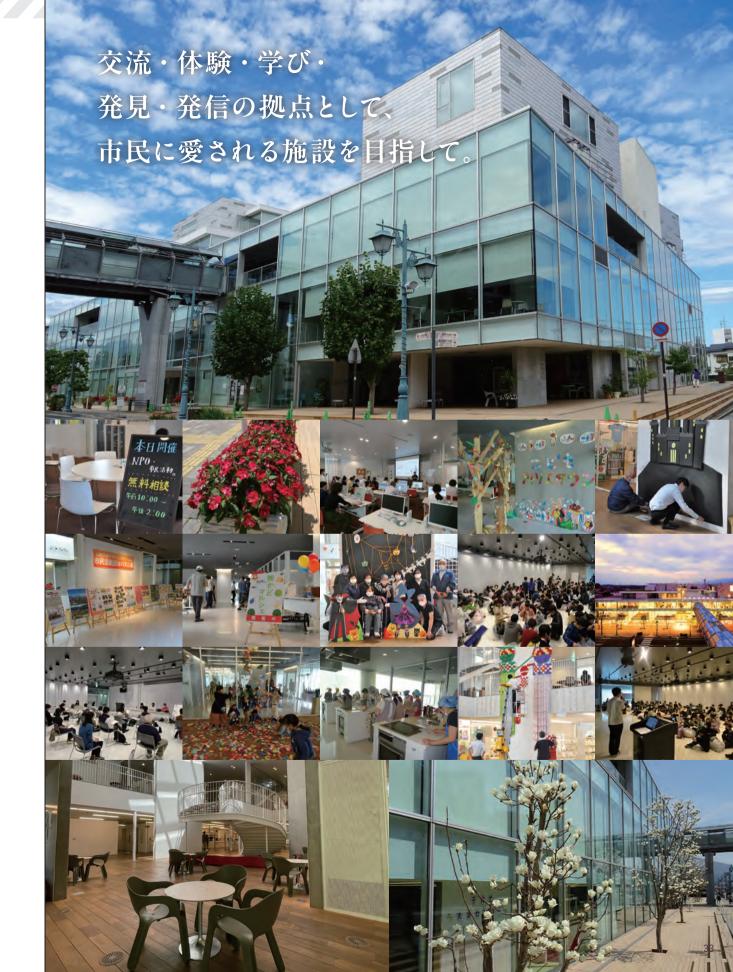
連絡先 0263-87-3005

waon@npowaon.com

 $H \quad P \quad http://npowaon.com$

SNS

ブログ



「市民交流センター 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14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、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ースペース(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

市民活動支援係



ホームページ





Facebook



あなたの チャレンジ 応援します!

塩层市

まちず父の

もっと元気に

もっと住みやすく

あなたの手でしおじりの街を



START!

まずは「トライアル(体験型)事業」「ステップアップ(発展型)事業」のどちらかを選びましょう!

はじめてさんに! :

トライアル事業

◆ 年2回公募(※4月、8月下旬頃)

補助上限 10万円

※経費対象の補助率 10/10 以内

- ・ネットワーク作り
- ・身近な課題の共有や提案

採択基準

- ・目的が明確か
- ・公益性があるか



自立って どういうこと?

お答えします!

①目的・ミッションがはっきりしていて、 それに向かって活動している。

- ②自分たちで運営資金を確保し、 継続運営をすることができる。
- ③市民公益活動団体として認知されている。
- ④構成員5人以上、専従員1人以上置いている。

新たな事業を確立させたい!

団体を自立させたい!

ステップアップ事業

◆年1回公募(※4月頃)

3年間自立の

1年目

補助上限 20万円

※経費対象の補助率 9/10 以内

- ・団体設立のための環境整備
- ・事業の実施

2年目

補助上限 20万円

※経費対象の補助率

- ・団体発展のための環境整備
- ・事業の発展

3年目

補助上限 40万円

※経費対象の補助率

7/10 以内

- 達成目標
- ・協働事業 (公共を担う事業)
- ・実施に向けた事業展開

採択基準

- ・目的が明確か
- ・公益性があるか
- ・自立しているか、あるいは自立を目指しているか

お申込み お問合せ



塩尻市市民交流センター TEL 0263-53-3350 えんぱー< collabo@city.shiojiri.lg.jp

日 9:00~19:00





しおじり市民活動図鑑2025

2025年2月発行

〈本冊子に関する問い合わせ先〉

塩尻市交流文化部・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。