

# イベント・講座 スケジュール

7月	★ NPO 講座「地域活動の先輩から学ぶ」第1回
8月	★ カフェさくさぽ「10年後の日本と佐久を考える2」 ★ 協働に関する講座
9月	★ NPO 講座「地域活動の先輩から学ぶ」第2回
10月	★ カフェさくさぽ「10年後の日本と佐久を考える3」 ★ 講座「イベント成功の秘訣」

タイトルや内容、開催時期は変更となる場合があります。  
開催日時の詳細は決定しだい、さくさぽフェイスブックページ・ホームページで順次、発信・告知します。  
参加の際は、電話もしくはメールでの事前申し込みをお願いします。



## さくさぽの本棚から



コミュニティマネジメントの教科書  
強くあたたかい組織・コミュニティのつくり方  
特定非営利活動法人 CR ファクトリー 著

書籍紹介ページ



呉さんの note



今年1月に開催した講座の講師、CRファクトリー代表の呉哲煥さんが新たに教科書を出版されました！素敵な組織づくりのためのノウハウがぎゅっと詰まった1冊。ぜひ手にとってみてください。  
来年1月に講座の続編も企画。呉さんのnote「コロナ時代の市民活動・コミュニティ活動」(2020/4/21付)もあわせてお読みください！

季節の便り

### スイカ

M・作

スイカは夏の風物詩、私は大好きでよくスイカを食べる。ところが、なぜか娘家族五人はスイカを食べない。娘が赤ん坊の頃、女房がスイカのジュースを作って娘に飲ませたことがある。当時はスイカ自身が美味しくなかったのかベロッと吐き出してしまった。それ以来娘はスイカを食べないし、従って、娘がスイカを買わないのだからか娘家族もスイカを食べない。恐ろしいものである。

東京オリンピックの時、エチオピアのアベベ選手がマラソンの競技中に特製スイカジュースを飲んで金メダルを獲ったと聞いているが、スイカは4000年前に古代エジプト人が栽培したとのことである。ピラミッドに眠っているあのクフ王もスイカを食べたに違いない。古代エジプトではおおいぬ座のシリウスが夜明け前に輝く頃、ナイル川が氾濫し、大きな被害を受けるそう。ただ、その後肥沃な土壌となるそう、これを活用してスイカも栽培したのだろうか？ 古来から人は我慢強く、知恵を働かせたものである。

そろそろ市内のスーパにスイカが並びだす。長野県の収穫量は日本では五十位ぐらいいだそうだが、特にハイランドスイカは最高に美味しい。昨年は五月終わりごろから市内のスーパに日本一の収穫量を誇る熊本産のスイカや、秋田産のスイカと緒にハイランドスイカも並んでいた。値段は高かったと思うが、今年も当然ハイランドスイカを買うつもりだ。

# さくさぽ

佐久の市民活動がもっと楽しくなる機関紙

## 32号



## みなさんの笑顔を支え・つなぎ・広めます！

やまむろ ひでし  
①山室 秀俊：センター長と長野県 NPO センター事務局長を兼務。魅力的な佐久を創るため、多くの方々をつなぎたいと思います。長野市標高 1000m に自宅。ヤギ飼ひ。

うえの りょうた  
②上野 亮太：佐久歴 35 年。2 児のパパ。ありたい自分を探究する中でさくさぽに巡り合いました。多様性を認めあうコミュニティ、誰もが活躍できる社会の実現を目指して！

ささき あいか  
③佐々木 愛歌：さくっこ 4 世代家族、趣味は音楽。旅行業で仕込まれた「ご縁」はまだ醸成中。赤ちゃんからご長寿世代の集うさくさぽを夢見て一步一步。気軽にお越しください！

こじま みさと  
④小島 美里：東京から移住して 3 年目。元は広告マン。さくさぽでは広報を主に。団体の PR などのお悩み、ご相談ください。team OHAYASHI としても活動中。

いしまる なつこ  
⑤石丸 夏子：望月出身。去年、10 年ぶりに佐久に戻って来ました。夫はハンガリー人。今年3月に第一子を出産、新米ママに。教育、国際交流、音楽に特に興味があります。

あおい くにこ  
⑥大井 邦子：2019 年春より東京から南相木村へ。民間企業や学校法人、まちづくり系 NPO などを経て、複数の仕事や NPO をかけ持ち、さくさぽには週1~2回登場。

あわづ ちかこ  
⑦栗津 知佳子：愛知県出身。2019 年春から長野県民。民間助成財団に 15 年勤めた経験を生かして、団体の組織づくり・基盤強化のお手伝いできればと思います。

あわ けんいち  
⑧美和 健一：横浜出身、71 歳。さくさぽでの愛称は「みわ爺」。子どものようなメンバーと一緒に活動中。機関紙では「季節の便り」でお世話になっています。

ひろさわ あわこ  
☆広澤 三和子：野沢生まれ。こてこての佐久人。モットーは何事も前向き思考で楽しむ！スタッフの中では貴重な 60 代ということなので高齢者のみなさんお気軽に声をかけてください。

### さくさぽスタッフの紹介です！

<編集・発行>

佐久市市民活動サポートセンター  
〒385-0043 長野県佐久市取出町183 野沢会館2階  
開館時間:9時~20時・月曜休館(祝日の場合は翌火曜休館)

TEL:0267-64-6362 FAX:0267-64-6363  
Eメール: sakusapo@sakunet.ne.jp  
ホームページ: http://www.sakusapo.com/  
Facebook: https://www.facebook.com/sakusapo/





# イベントレポート

## さくさぼオンライン雑談会

“直接会うのが難しい状況”の今こそ、交流を絶やしたくはありません。そこで4月22日にオンライン雑談会を開催しました。参加者はスタッフ含め10名。「Zoomは初体験。こんなにすぐ繋がるんだね」との感想も。

画面越しにお会いできるのを楽しみに、次回も企画中です♪



Zoomとは?



オンライン会議やビデオチャットができるサービスです。パソコンやスマートフォンで利用できます。

## 『新型コロナウイルスによる気づき～居場所とは～』

協働に向けた対話の場「カフェさくさぼ」を4月26日に開催。ゲストは中込「柏屋旅館シェア&ゲストハウス」の柳澤洋介さん。休校中に大広間を提供し、子どもたちを預かりました。

「過ごし方は、子ども達の自主性に任せた。すると皆自ら“居場所”をつくる」と。また「親は見ず知らずの所へ子どもを預けられない、普段から顔の見える距離感が大事」との言葉も。

イベント動画はさくさぼフェイスブックページから視聴できます。



鮮やかな緑と木の温もりが演出する、開放的なオープンラウンジ。

ワークテラス佐久

NEW OPEN!!



運営チーム  
加藤信夫さん(左)  
江原政文さん(右)



室内なのに、まるで晴れた日のキャンプ場。

ホームページ <https://www.3saku.com/>

佐久市の「いま」を写真で切り取る。



地域のみなさまに  
温かなお弁当を届ける  
高齢者生協  
【米ちゃん弁当】

緊急企画として。通常価格600円のお弁当を、休校中の子ども向けに200円で販売・宅配!

HAPPY



お弁当は地域のお母さん達による手作り。



スタッフ  
尾花隆さん(左)  
高木武人さん(右)  
長野県高齢者生活協同組合  
東信地域センター  
電話 / 0267-78-5831  
FAX / 0267-78-5832

# 市民活動アーカイヴ

新型コロナウイルスに負けない!佐久地域発の元気な市民活動をご紹介します。みなさんの周りではどんな活動がありますか?ぜひさくさぼまで情報をお知らせください!

## いずみ会

### 多世代の地域の居場所で子どもたちがマスコットづくり

多世代交流拠点「いずみの家」では、休校開始の3月から「留守番が不安」という子どもの受け入れを開始。4月からは、体調管理やうがい手洗い、大人と子どもエリアの分けや消毒を徹底。さらに手洗いマイスター講習を実施し、洗浄後の手のばい菌を機械で確認するなど感染防止対策を強化しています。

また、大人のマスクづくりの様子を見て子どもたちが「やりたい」と声を上げたマスクづくり。寄付や販売をしています。子どもが“企画”し、大人と楽しむことがテーマの場所です。

【代表】大塚 和枝さん(090-8859-2647)



## 笑いヨガx桃太郎!

### 動画を見ながら楽しく身体を動かしてみませんか?

「笑いヨガ」の佐藤志穂さんは、YouTubeでトレーニング動画を配信。映像は1分程で「ゴキブリ退治」や「猫とネズミ」、「ソーセージとフォーク」など、親しみやすいネーミングの動画が約40本!

佐久の桃太郎こと、NPO法人佐久平総合リハビリセンターの関口憲治さんも登場します。休校中の家族もほっこり笑顔の運動タイム。ぜひ配信を見ながら身体を動かしてみてください!

【YouTube】「笑顔のチカラ」志穂チャンネル



## 39bento

地域の飲食店の「おいしい」情報を、外出自粛中の皆さまに届けるプロジェクト!

佐久周辺地域のテイクアウト・デリバリー情報を集め、『おいでよ佐久2号』のホームページに掲載しています。#39bentoをつけてSNS投稿を!

おうち時間を楽しく過ごすための  
こんな工夫も

## #製菓リレー

五輪聖火リレーが開催されるはずだった日。佐久市子ども未来館館長・なおやマンの呼びかけで、手づくりお菓子をSNS投稿する企画が開催されました。多世代がお菓子づくりに腕をふるい、SNS上が色とりどり。華やぎました。

センター長  
山室のしづさき



「ランチがチャンス」  
令和元年  
東日本台風災害から5ヶ月

「ついこの時が来てしまっ  
たか…」昨年、10月13日朝。  
長野県庁災害対策本部に  
出勤し、大モニターに映る  
無残な決壊現場と、本部内  
の緊迫した職員の様子を目  
の当たりにした時、今後の  
不安に嘆息したことを覚えて  
います。

2年前、県内で起こり得  
る大規模広域災害に備え、  
長野県社会福祉協議会な  
どが集まり、長野県災害時  
支援ネットワークを立ち上  
げました。NPO・市民活  
動団体・地縁団体・企業・  
行政、相互が平時より顔の  
見える関係を形成し、図上  
訓練を行ってきました。

その想定どおり、「あの  
日」から、重機を扱うボラ  
ンティア、避難所での医療  
福祉、環境整備を担うNPO、  
炊き出しや足湯・マッ  
サージ等の癒やしサービス  
など、200余りの団体が  
全国、県内から駆けつけて  
くれました。

五里霧中のなかで、情報  
収集と多くの支援者間の活  
動調整に追われながらも、  
思いと行動を被災者に届け  
られて来たのは、関係して  
くれた方々の知恵によるも  
のだと、半年を振り返りそ  
う思います。

さくさぼなどの「中間支  
援組織」は、多様な活動を  
する方々をつなぎ、社会・  
地域における課題をパート  
ナーシップで解決するコー  
ディネーションが役割のひ  
とつです。その意味で、災  
害支援現場でのスタッフの推  
進は今後の「協働の推  
進」に活きるのではないかと、  
まさに「ランチがチャンス」  
であると思っています。

先んぎが見えないコロナ  
ウイルス感染症への対応も  
しかり、力を合わせて乗り  
越えていきましょう。