

# イベント・講座 スケジュール

10月	★ カフェさくさぽ「10年後の日本と佐久を考える 2」
11月	★ 情報発信講座「若い世代への情報発信のコツ」(仮) ★ 市民活動講座「with コロナで活動を続ける工夫」(仮)
12月	★ カフェさくさぽ「10年後の日本と佐久を考える 3」 ★ 市民活動講座「地域活動の先輩から学ぶ!」第2回
2021年 1月	★ コミュニティマネジメント講座 ★ 活動お悩み相談会

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

佐久の市民活動がもっと楽しくなる機関紙

2020年 9月  
No.33 (秋)

編集・発行: 佐久市市民活動サポートセンター

# さくさぽ



## さくさぽの本棚から



ケアとまちづくり、ときどきアート  
西智弘／守本陽一／藤岡聡子 著



まちに暮らす一人ひとりが関わり、人との繋がりで治療する「社会的処方」という「くすり」が注目されている。医療従事者による「暮らしの保健室」の手法をわかりやすく解説し、「ケアでまちづくり」実践例も多数掲載。もはや高齢化社会では病院内での治療にとどまらず、まちに出て患者の悩みに耳を傾ける医療福祉関係者が増えているのだ。

## 地域の先輩に聞く「つづく」活動にはコツがある! 第1回

「団体を立ち上げたいけれど、  
どうやって活動を始めるの?」  
「どうしたらうまく続くの?」

そんな疑問解決のヒントを得てもらおうと、「『つづく』活動にはコツがある!」と題した講座を7月26日に開催しました。

ゲストは「みんなが健康でもっと元気な街づくり」を合言葉に活動するNPO法人うすだ美図の理事長市川伊知郎さんと理事の友野洋さん。2012年の団体発足から、2016年にNPO法人を設立し佐久市臼田健康活動サポートセンター「うすだ健康館」の指定管理を受託するまでの経緯をお話いただきました。

続けるコツは、「ひとりで頑張らない」。「無理をしても続かない、周りに助けをもらおう



NPO法人うすだ美図 理事長 市川伊知郎さん

ことで、人とのつながりが生まれていく」そう話す市川さんの周りであらゆる、うすだ美図のメンバーの方たちの姿が印象的でした。

続いて、佐久市市民活動サポートセンター・センター長の山室が「市民活動、NPOって何?」と題したミニ講座を行いました。「市民活動は、まさに市川さんの話にあった通り、『共感』と『参加』がベースの活動。『相手の困りごと』、『社会・地域の課題への貢献度』、『自分たちのできること』、この3つが重なりあったところに生まれるのが市民活動です」。

さくさぽ登録団体からも多くの方にご参加頂き、交流の輪や、多世代のネットワークが広がる兆しが見られました。

第2回は12月に開催予定です!

季節の便り



M・作

秋といえば月見の季節です。秋の夜空は澄み渡っていて、月が一番奇麗に見えることからお月見が平安貴族の間で広がったそうです。今年の十五夜は十月一日ですが、子供の頃、すすきと団子をお供えしたのを思い出します。

月といえば、1969年、アポロ計画でアームストロングが初めて月面着陸をしたことが昔の出来事になりました。400年以上前に自作の望遠鏡で初めて宇宙を覗いたのが、「それでも地球は動く」と呟いたといわれる、あのガリレオです。ガリレオは三十倍という玩具のような望遠鏡で、月の表面は山や谷がいくつもあふることを発見し、大きなくぼみのようなものを「お椀」という意味の「クレーター」と名付けました。宇宙の観測は人間にとって大きな夢です。しかし私は兔さんが餅つきをしている美しいお月様とクレーターはあまり結びつきません。

小学生の頃、国語の俳句作りの授業で先生に「型にはまらず良いです。」と言っていた句を今でも思い出します。「お月様、空で一緒に食べたい、団子かな」(字余り)。先生も褒める言葉がなかったのかも。



さくさぽホームページがリニューアル!!

8月からホームページが新しくなりました。佐久市内の市民活動団体の情報はじめ、市民活動に役立つ情報を発信しています。ぜひ一度ご覧ください!

<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/



(Facebook)



(ホームページ)

# イベントレポート

## “センター長もお待ちしております！” 毎月第3木曜開催 さくさぽ雑談会 vol.4



毎回、多方面の方が集い近況報告から始まる雑談会。

7月の参加は、市民活動団体、NPO法人、こどもプラットフォーム、子育て世代など。グループディスカッションでは「いろんな意見が聞けたことで思いがけないアイデアが浮かんだよ」と嬉しい感想が。

まずはふらっとお立ち寄りください!地域のことや活動について楽しく語らしましょう。

## オンライン開催! 2020年度 第2回カフェさくさぽ 『10年後の佐久を考える：シェアグリで農業の人手不足を解消!』

6月ゲストは臼田出身、株式会社シェアグリ代表の井出飛悠人さん。実家が150年続く種苗会社の井出さんは、大学在学中にシェアグリを創業。農繁期にあわせ広域で人材をシェアする仕組みを展開。「農業で新たな価値を創り出せるか? 10年後の農業はどうなる?」をテーマに、センター長山室とクロストークを行いました。



さくさぽ 井出 飛悠人さん センター長 山室



家族向けイベント "ドルチェ会" 笑顔になれるプログラムが沢山!



子育て世代のミンカツ(市民活動)打ち合わせ。さくさぽは、ちびっこ連れ歓迎!

【ドルチェ会】  
フークテラス佐久×  
Team OHAYASHI 親子イベント

【普段のさくさぽ】  
ゆるり打ち合わせ



# サポートセンターの日常と、佐久市の「いま」を切り取る。



佐久の医療に感謝。シニアや小学生らが寄せた700枚の絵手紙。



赤十字救急指導員が救急法をわかりやすく伝えます。

【絵手紙作品展】  
長寿社会開発センター

【ゆるさぽ赤十字】  
救急法指導員×さくさぽ

# 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?ぜひさくさぽまで情報をお知らせください!

## 親子で木もれびサロン

### 笑顔あふれる親子のつどい場

うすだ健康館で月1回開催の親子サロン。佐久市まちづくり活動支援金を受けて実施されています。

7月のテーマは「ベビースキンケア教室」。主催の山浦さんは、経営する喫茶店でいつも子育て世代の相談や悩みに寄り添っています。2月以降、コロナ禍で親子サロンは閉鎖。その間、ママたちからの切羽詰まった困りごとを聞くにつれ、もどかしい日々を送っていました。

今回、定員を少人数に制限しての開催に「オンラインという手段には踏み切れなかった。直接みんなに会えて、笑顔が見られて本当に良かった」と、ホッとした表情。「ストレスをためないで、いつでも電話してね」と呼びかけていました。

【代表】山浦 靖子さん (080-1120-7069)



## 反貧困ネットワーク佐久

### 困難な今こそ「くらし」を守る

野沢地区の拠点で月2回、生活相談や困窮者への食事を提供しています。「このごろ顔見せないけど元気かい?」と、安否確認する代表の増田さん。アットホームな雰囲気、税金・保険等の幅広い相談に対応しています。

新型コロナの影響で、相談件数は以前の2倍以上に増えているとのこと。増えたニーズに対応するため、長野県共同募金会の助成を受け、感染症対策をしながら活動を拡充。「誰かにとって必要な場所を絶やさない」という思いが溢れます。

まちかど生活・労働相談会は毎月第4水曜日9時半～12時・第2水曜日17時～19時。佐久市野沢ぴんころ通りにて。

【代表】増田 文昭さん (090-3100-4783)



## センター長 山室のしづさき



「気候非常事態宣言」

令和元年12月、長野県は気候非常事態宣言。2050ゼロカーボンへの決意を出した。都道府県では初という。昨年10月に甚大な被害をもたらした台風19号、そして7月豪雨。頻発する災害の要因は気候変動にあると言われている。

長野県の気象はこの先どうなるのか。県地球温暖化防止活動推進センターの「こどものページ」サイトがわかりやすい。最悪の場合、2100年には年平均気温が約5℃上がる。また長野市では猛暑日、真夏日合わせて約90日増える。

1年の4割近くが30℃超え。私の孫、ひ孫世代が熱中症や大雨などどんな危険にさらされるのか想像すると恐ろしくなる。では、危機を乗り越えるために、私たち一人ひとりはどう行動すればよいか?

宣言を踏まえた長野県気候危機突破方針(4月発表)では、県民一丸となって、省エネ・節電し、再生可能エネルギーを使用するなどCO2を出さない暮らしを求めるが、いかに自分事にするか難しい。

当センターでも、10年後の佐久をどう作るのかを市民がともに学び、意見を語り合うなかで、「ゼロカーボン」の大きな目標に近づくアクションにつなげ、後押ししたいと思う。市民の参加が地球の未来を変えることを信じて。

Check!!



県地球温暖化防止活動推進センター  
「こどものページ」  
地球だいじょうぶ?