

Pフレンド

こまがね市民活動支援センター「ぱとな」

第15号

発行責任者：「ぱとな」登録団体連絡会
事務局：こまがね市民活動支援センター
発行日：平成25年2月1日
電話番号：82-1150 FAX：82-1151
Eメール：kmcenter@oek.ne.jp
URL：http://www.patona-k.com



登録団体「あつい！こまがね」主催の「吊るし飾り教室」の様子（H24.12.13）

登録団体紹介

P2,3

駒ヶ根元気まちづくりプロジェクト 紹介
はつらつハーモニカ 紹介

登録団体情報

P4-6

縁舞蓮・・・メンバー募集
デジカメ教室「風」・・・合同写真展開催
こまがね探し隊・・・活動の紹介
NPO法人 土と人の健康づくり隊・・・活動へのお誘い

イベント情報

P7

市内のイベント情報など
こまちゃんイマジニア・フォーラム 開催

助成金情報

P8,9

各種助成金の情報

「ぱとな」情報

P10

お知らせ・「ぱとな」紹介・まちなか豆知識など

こまがねげんき

駒ヶ根元気まちづくりプロジェクト

～おもてなしの心と食文化～

駒ヶ根元気まちづくりプロジェクト

駒ヶ根元気まちづくりプロジェクトの今井さんにお話を伺いました。



古代食膳づくりのメンバーの方々

主にどんな活動をしていますか？

今年度「駒ヶ根元気まちづくりプロジェクト」は、新しい公共モデル事業の中の「新古代食膳創出事業」を担当し、大御食神社の1900年祭にあわせ、山の御食料理体験会を開催し、試食をしてもらう食膳づくりを行ないました。

平成22年に古代食膳を作ったのを元に、「おもてなしの心と食文化」をテーマに1900年前に赤須彦が日本武尊にもてなしたであろう食膳を想像し、再現を試みました。5月から活動を始め、メニュー検討会を3回、調理実習を3回、試食会を1回、当日シミュレーションを1回行なっています。9月16日の試食体験会には、市民約150人が足を運んでくださり、真菰焼き、肉焼き(ししゃき)、石垣芋、にどいも揚げ煮、いか鉄砲、栗餅、ジビエの鹿肉燻製、古代米茶の他に、今回

考案創作料理鰐熊寿司を味わっていただきました。

活動するのに大切にしていることはどのようなことですか？

古代食膳づくりでは、「おもてなしの心と食文化」のテーマの下、皆おもてなしとは何かということを常に意識しながら、古代食膳づくりを進めてきました。1900年前のことなので、全く見本や手本がないところから、みんなで想像して、古代食膳を作っていったので、とても大変でした。

今一番PRしたいことは何ですか？

今回、古代食膳づくりで創作した地元産のアルプスサーモンを使った押し寿司「鰐熊寿司」に興味があり、作ってみたいという地域のグループや料理教室の方がいましたら、ご連絡ください。



「鰐熊すし」

◇代表者 : 佐々木 正博
◇連絡先 : 事務局 〒399-4112
駒ヶ根市中央 16-7
電話 0265-82-1150
FAX 0265-82-1151

はつらつハーモニカ

～楽しみながらやろうじゃないか～

はつらつハーモニカ
北澤 吉三さん

はつらつハーモニカの北澤さんにお話を聴きました。

主にどんな活動をしていますか？

はつらつハーモニカは、毎月第2、第4水曜日に赤穂公民館でハーモニカの練習をしています。そして、月に1回メンバーでデイサービス施設を訪問し、お年寄りを相手にハーモニカの演奏をしたり、懐かしい歌を歌ったりして活動しています。ハーモニカは、馴染みがある楽器で、音色に親しみを感じるので、お年寄りにも受け入れられ易いと感じています。

他には、毎年春と秋に開催されている駒ヶ根歌声喫茶実行委員会主催の歌声喫茶や10月のばとなまつりに参加し、演奏をしています。

今年で会が始まって10年目になりました。現在、メンバーは男性が6名、女性が7名の13名で活動しています。喜寿を過ぎたメンバーを中心に活動しており、平均年齢は76、7歳くらいです。皆で健康なうちはやっといこうじゃないかと言っています。

活動するのに大切にしていることはどのようなことですか？

これまで、はつらつハーモニカでは、あまり難しいことをカツカツやらずに、楽しみながらやろうじゃないかと言って活動してきました。10年続けてこられたのは、メンバーが楽しんで活動してきたからだと感じています。

今一番PRしたいことは何ですか？

メンバーの中には、子どもの頃に銀座で遊んで育ち、銀座への思い入れが強い人が何人かいます。銀座のイベントに参加できるのは、大きな楽しみになっています。これからも、まちの活性化や地域のまちづくりに関わっていければありがたいと思っています。また、そういったことが自分達の張り合いになり、元気や健康のもとになっているので、まちのイベントがあれば、参加していきたいと思っています。



「ばとなまつり2012」で歌声喫茶実行委員会のメンバーと一緒に演奏するはつらつハーモニカのメンバー。

◇代表者 : 北村 寛

◇連絡先 : 電話 83-2322

◇活動日時 : 毎月第2、4水曜日(練習日)

縁舞蓮 “メンバー募集”



駒ヶ根でよさこいの活動をしている縁舞蓮です。駒ヶ根の町を元気に、明るく、そして笑顔あられる幸せを願って、毎週2回の練習に励んでいます。

4年目となった今、縁舞蓮の新曲として、駒ヶ根をより理解していただき、広めることのできる曲が完成しました。この曲には、駒ヶ根のめぐまれた自然、誇るべき環境、愛すべき郷土の意を込めて大切に作成してきました。曲作りにおいてできることは、メンバー全員で悩み意見を出し合いながら考え、一歩ずつ進んできました。

そんな新曲がいよいよ始まるにあたり、たくさんの人と共感しながら育てあげ、楽しみたいと思い、私達と一緒に踊っていただけるメンバーを募集します。ぜひ、縁舞蓮の一員として私達と駒ヶ根をPRして、より一層駒ヶ根を元気にしていましましょう。

毎週水曜日、土曜日の19時から20時半まで下平の一心館にて練習しています。一人でも、二人でも構いません。私達の練習を見にお越し下さい。

〔連絡先：白鳥 090-3312-1784〕

「風まかせ」&デジカメ教室「風」写真展を開催いたします。

登録団体・デジカメ教室「風」と「風まかせ」は加勢春樹先生が講師をつとめる写真クラブです。

バラエティーに富んだ楽しい作品で、皆様のお越しをお待ちしております。ご家族、お友達とおそろいでお気軽に足をお運びください。

日時： 2月2日(土)～2月17日(日)
〔休館日 4日(月)、12日(火)〕
午前9時～午後5時15分(開館時間)

場所： 駒ヶ根市文化会館内 市立博物館(図書館の向かい)



こまがね探し隊 活動の紹介

「こまがね探し隊」は、第二次協働のまちづくり市民会議を通して集まったメンバーが、まちづくり市民会議の活動後、改めてボランタリーグループとして同じメンバーで再結成しました。

駒ヶ根の美しい自然環境や、貴重な文化遺産を次世代に繋ぐ活動の一環として、まちづくり市民会議での2年弱におよぶ活動で作りに上げた、こまがね探し隊マップ、こまがね自然文化マップ、中央アルプス イラスト山岳マップを活用し、市民との交流を行っています。

駒ヶ根市ホームページより閲覧・ダウンロード可能

トップ画面>市政・協働>協働のまちづくり>こまがね探し隊>こまがね自然文化マップ

昨年10月からは、(株)エコーシティ駒ヶ岳の協力により、自然・文化マップに掲載した項目を美しい映像と共に「CEK ほっとたいむ」の中で、ミニミニ番組として放映しています。週代わりで紹介する、皆さんになじみの深い所を紹介しています。是非！ご覧ください。

2月の放送予定は以下の通りとなります。

02/05 吉瀬十王堂

02/12 寿松院

02/19 不動明王・いぼ神様(ほうきょういんとう)

02/26 長春寺

いずれも当日の 18:00 20:00 22:00 23:00 翌日の 6:00 10:00 11:00

さらに週末の 土日の 週刊ダイジェストでも放映されます。



こまがね自然文化マップ



イラスト山岳マップ

NPO 法人「土と人の健康づくり隊」活動へのお誘い

健康づくりは、まず「食」が大切です。「安全・安心な食材」と栄養豊富でかつ「抗酸化力の高い食品」を摂るように心掛けましょう。

1. 土づくり部門

安全・安心な食材づくりのための「土づくり」研修会を行っています。

土壌用酵素と有機肥料を用いた無（または減）農薬・無（または減）化学肥料栽培の講習会と見学会を毎月催しています。詳細は、担当の伊藤（090-4835-7001）または事務局・根市（0265-98-7661）までお問い合わせ下さい。

来年度上半期（4～8月）の予定は以下の通りです（於 飯山・小諸市：1泊2日）。

- | | |
|-------------------|-------------------|
| ① 4月5日（金）～ 6日（土） | ⑤ 7月5日（金）～ 6日（土） |
| ② 4月19日（金）～20日（土） | ⑥ 7月21日（金）～22日（土） |
| ③ 5月17日（金）～18日（土） | ⑦ 7月26日（金）～27日（土） |
| ④ 6月7日（金）～ 8日（土） | ⑧ 8月23日（金）～24日（土） |

2. 健康づくり部門

身体の酸化が万病の元です。日常、抗酸化力を高める工夫をしましょう。

- ① ニンニクは野菜や果物の中で最も抗酸化力の高い食品として知られています。熟成黒ニンニクにすれば、それが更に10倍ほど高まります。
- ② 未精白穀物（玄米、発芽玄米、部搗米、胚芽米、雑穀米、そば、全粒粉パン）は、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富であるばかりでなく、フィチン酸の抗酸化力が利用できます。

そこで当法人では、食に関して次のような事業を行っています。

- 2.1 黒ニンニクを格安に販売しています。担当の上村（0265-83-1795）までご連絡ください。なおニンニクは、中沢で減農薬・減肥料栽培したものです。
- 2.2 ① 発芽玄米試食会（同時に黒ニンニクの直売もします）の開催を希望されるグループ（5名以上）を常時募集しています（無料）。日時・会場はご希望に応じます。発芽から炊飯までを自動で行う炊飯器や食養生についての考え方を紹介します。
- ② また、原発問題学習会と放射能汚染に対処するための食生活についての考え方を勉強する集まりも催しています（無料）。

長崎浦上第一病院（当時）の職員・患者を原爆爆心で放射能禍から救った食の話および食がなぜ放射線障害防止に役立つのか、また原発についてはそのどこが問題なのか、などをお話します。①か②の開催を希望される場合は、担当の廣瀬（090-4182-9181）までご連絡ください。

月 日	イベント	時 間	場 所
2月2日(土) ～17日(日)	デジカメ教室「風」&風まかせ 合同写真展	9:00～17:15 (開館時間)	駒ヶ根市博物館 (4日・12日休館)
2月5日(火)	吊るし飾り教室(“あつい!こまがね”)	13:30～	駅前ビルアルパ 3階
2月9日(土)	におい袋講習会(ガーデニング美由)	14:00～16:00	ぱとな
2月10日(日)	こまちゃんエコポイント 環境エコ活動推進助成金交付式	10:00～	ぱとな
2月17日(日)	こまちゃんイマジニア・フォーラム	10:00～16:00	駒ヶ根文化会館
2月17日(日)	第17回地蔵尊すくすく縁日 (“あつい!こまがね”)	10:00～15:00	銀座通り
2月18日(月)	吊るし飾り教室(“あつい!こまがね”)	13:30～	駅前ビルアルパ 3階
3月9日(土)	吊るし飾り教室(“あつい!こまがね”)	13:30～	駅前ビルアルパ 3階
3月17日(日)	第18回地蔵尊すくすく縁日 (“あつい!こまがね”)	10:00～15:00	銀座通り

『こまちゃんイマジニア・フォーラム』開催

日時 2013年2月17日(日)

場所 駒ヶ根市文化会館
小ホール・エントランスホール

午前の部 イマジニア広場 (午前10時～午後1時)

- 友達や家族の似顔絵を描いてみよう!
お互いの顔絵を描くのでお互い顔を見てお一人ずつ描く場合は、撮りたい人の写真を持ってきてください。
- みんなでデコレーションしてみよう!
お気に入りのアイテムをデコレーションして、おぼあちゃんたちのオリジナルの形をつくり出し、お菓子やクッキーを作ってみよう!
- 販売・展示コーナー
・抹茶ゼリマの展示
・おぼあちゃんたちの手作り作品の販売
・漬物・織物の作品の販売
・市民活動団体の活動紹介 など

体験料 300円

小物入れ(ピン) 体験料500円

来場していただいた子どもたちに風船プレゼント!

体験コーナー 2月17日(日)までに、企画課企画課係まで電話でご連絡ください。※お申し込みは必ず、お申し込みの欄に記入してください。

子どもたちが描いた“未来の駒ヶ根”のイラストを会場に展示します。

午後の部 イマジニア・フォーラム (午後1時～4時)

●こまがね夢・未来 子ども会議
子どもたちが考えた“未来の駒ヶ根”について、市内小学校の代表者の皆さんが発表します。

●夢を形(実現)にするためのキーワードを発表!
その合言葉は○○
子どもたちが描いた“未来の駒ヶ根”を実現するために、私たちはどんな思いで何をすべきなのか、夢を形にするための合言葉を発表します。

●写真家 津野祐次さんトークショー
津野さんが撮影した写真を見ながら、自然の大切さや駒ヶ根の素晴らしさなどの話を聞いてもらいます。

子どもたちと“未来の駒ヶ根”を考えよう

こまちゃんイマジニア・フォーラム



日 時：2013年2月17日(日)
午前10時～午後4時

場 所：駒ヶ根市文化会館
小ホール・エントランスホール

- 内 容：
- 午前の部：イマジニア広場
午前10時～午後1時
 - 似顔絵やデコレーションの体験
 - 販売・展示コーナー
 - 午後の部：イマジニア・フォーラム
午後1時～4時
 - こまがね夢・未来 子ども会議
 - 写真家 津野祐次さんトークショー

駒ヶ根市 協働のまちづくり支援補助金制度

- 対象活動 : 市民団体などが行う新たな活動または今後の発展性があると認められる活動で、協働のまちづくりの趣旨に沿った事業。
- 補助申請できる方 : 市内において社会的または地域的な課題に取り組んでいる市民団体などで、次の要件をすべて満たす団体。
 - ①団体設立から1年以上継続して公益的・公共的な活動を行っていること。又は補助金申請後1年以上継続して公益的・公共的な活動を行う見込みがあること。
 - ②代表者を含め3人以上の構成員を示すことができること。
 - ③団体規約(定款)、事業計画、予算及び決算を示すことができること。
- 補助金額 : 補助金交付の場合、補助率10/10以内、50万円限度(原材料提供のみの場合は40万円限度) 市民団体設立の場合、補助率10/10以内、10万円限度
- 問合せ先 : 駒ヶ根市 総務部 企画課 企画調整係
〒399-4192 駒ヶ根市赤須町20号1号
TEL : (代表) 0265-83-2111 (内線242) FAX : 0265-83-4348
メール : kizai@city.komagane.nagano.jp
URL : <http://www.city.komagane.nagano.jp>

応募期間

随時

社団法人全日本冠婚葬祭互助協会 第14回社会貢献基金助成

- 対象活動 : ①研究助成事業(テーマ: 婚礼、葬儀など儀式文化の調査研究) ②高齢者福祉事業 ③障害者福祉事業 ④児童福祉事業 ⑤環境・文化財保全事業 ⑥国際協力・交流事業
- 助成対象 : 非営利組織(財団法人、社団法人、社会福祉法人、NPO法人、その他任意団体、市民ボランティアグループも対象)又は大学、研究機関(個人も可)で、今回募集する助成対象事業の趣旨に合致する事業を行おうとしている団体等。
- 助成金額 : 1件あたりの上限度額200万円(研究助成事業は上限度額100万円)
- 問合せ先 : 社団法人全日本冠婚葬祭互助協会 社会貢献基金 運営事務局
〒105-0004 東京都港区新橋1-18-16 日本生命新橋ビル9F
TEL : 03-3596-0061
URL : <http://www.zengokyo.or.jp/social/promotion/01.html>

 応募期限
 平成25年
 2月末日
 必着
公益財団法人ポーラ伝統文化振興財団 平成25年度助成事業

- 対象活動 : 伝統工芸技術、伝統芸能、民俗芸能及び行事など、日本の無形の伝統文化財の記録や研究、保存・伝承活動において、有効な成果が期待できる事業
- 助成対象 : 個人、団体(一個人、一団体につき一件の申請に限る)
- 助成金額 : 1件あたり30万円程度~200万円程度
- 問合せ先 : 公益財団法人ポーラ伝統文化振興財団
〒141-0022 東京都品川区東五反田5-24-10 テラサキ第3ビル2階
TEL : 03-5795-1279 FAX : 03-3280-2830
URL : <http://www.polaculture.or.jp/promotion/jyoseiapply.html>

 応募期限
 H25.3.31
 (日)
 消印有効
「砂防ボランティア基金」平成25年度助成事業

- 対象活動 : ①砂防ボランティア団体等が、土砂災害被災地域において実施するボランティア活動 ②砂防ボランティア団体等が実施する砂防行政への支援活動 ③砂防ボランティア団体等が実施する地域に根ざした防災活動等 ④その他「基金」にかなう事業
- 助成対象 : 砂防ボランティア活動を実施する団体又は個人
- 問合せ先 : 一般財団法人 砂防ボランティア整備推進機構 企画調査部
〒102-0093 東京都千代田区平河町2-7-4 砂防会館別館6階
TEL : 03-5216-5872 (代表) FAX : 03-3262-2202
メール : kikaku@sff.or.jp
URL : <http://www.sff.or.jp/volunteerkikin/>

 応募期限
 平成25年
 3月末日

2013年度(第11回)ドコモ市民活動団体への助成

- 対象活動 : 「子どもを守る」をテーマに子どもたちの健やかな育ちを応援する次のような活動。
 ①不登校・ひきこもりの子どもや保護者に対しての精神的・物理的な支援、復学・社会的自立支援活動。②児童虐待やドメスティック・バイオレンス(DV)、性暴力などの被害児童・生徒を保護・支援する活動。③非行や地域犯罪などから子どもを守るための支援活動。④子どもの居場所づくり。⑤発達障がい(アスペルガー症候群、LD、ADHDなど)を持つ児童の支援活動。⑥上記以外で「子どもを守る」という視点に立った活動テーマに相応しい支援活動。
- 対象団体 : 日本国内に活動拠点を有する民間の非営利活動団体でNPO法人などの法人格を有するもの、または取得申請中の団体で7月末までに法人登記が完了見込みの団体。
- 助成金額 : 助成総額2,500万円(上限)予定。1団体2当たり50万円を基準とし、最高200万円まで申請可能。
- 問合せ先 : NPO法人モバイル・コミュニケーション・ファンド(MCF)事務局
 〒100-6150 東京都千代田区永田町2-11-1 山王パークタワー29F
 TEL : 03-3509-7651 FAX : 03-3509-7655
 メール : info@mcfund.or.jp
 URL : <http://www.mcfund.or.jp/admission/action.html>

応募期限
H25.3.29
(金)
必着

平成25年度公益信託自然保護ボランティアファンド活動助成

- 対象活動 : 国立公園及び国定公園の自然保護上、重要な地域における自然環境の保全に資する実践的活動で地域の理解や参加協力を得られる広範なボランティア活動。
- 助成対象 : 以下の条件を満たす団体。①営利を目的としないこと。②会則もしくは一定のルールを持ち、代表者等の定めがあること。③団体の構成、役員、選任方法等の事業運営に重要な事項が、特定の者等の意志に従わずに決定、運営されること。④申請団体(協議会)に、(一財)自然公園財団(本部または支部)か地元自治体(関係機関を含む)または学識経験者のいずれかが構成員として参加していること。⑤環境省地方環境事務所または都道府県自然保護担当部局の推薦を受けられること(市町村からの推薦は不可)。
- 助成金額 : 原則1件50万円以内。活動内容により、100万円を上限に助成。
- 問合せ先 : (一財)自然公園財団 自然保護ボランティアファンド担当
 〒101-0051 東京都千代田区神田神保町2-2-31 第36荒井ビル2階
 TEL : 03-3556-0818 FAX : 03-3556-0817
 URL : http://www.bes.or.jp/information/fund_3.html

応募期限
H25.4.5
(金)

LUSH JAPAN 東日本大震災復興支援助成

- 対象活動 : 被災地の復興支援活動。被災された方たちへの支援活動。
- 助成対象 : 3月11日以降東日本大震災の被災者支援および被災地復興支援の実績がある団体。法人格の有無は問わない。ホームページで活動が閲覧できる団体。電子メールでの連絡が可能な団体。原則として日本に事務局機能がある団体。
- 助成金額 : 10万円~200万円
- 問合せ先 : 株式会社ラッシュジャパン 東日本大震災復興支援チャリティ事務局
 〒108-0075 東京都港区港南2-4-15 品川サンケイビル4F
 TEL : 03-5781-9567 メール : charity@lush.co.jp
 URL : <http://www.lushjapan.com/ethical/charitybank/>

応募締切
毎月月末
消印有効

大竹財団助成金

- 対象活動 : 優先助成分野 ①平和 ②環境/資源エネルギー ③人口/社会保障 ④国際協力
- 助成対象 : 公益、社会問題の解決に取り組む事業を行い、日本国内に事務所や連絡先をもつNPO、任意の市民団体、ボランティアグループ、個人
- 助成金額 : 助成上限額50万円
- 問合せ先 : 財団法人大竹財団 事務局
 〒104-0031 東京都中央区京橋1-1-5 セントラルビル11F
 TEL : 03-3272-3900 FAX : 03-3274-1707
 URL : <http://ohdake-foundation.org/index.php/grant>

応募期間
通年

ぱとな情報

お知らせ

こまちゃんエコポイント入力期限 について

こまちゃんエコポイント制度は、地域のエコ活動に参加協力した方に、事業の主催者がポイントを発行し、ポイントをカードに入力することで買い物に利用できる制度です。

発行された補助チケットのポイントは、発行日から6ヶ月以内につれてってカードへ入力しないと失効してしまいます。入力期限内にチケット裏面に記載のポイント入力店舗・施設で入力をお願い致します。



こまちゃんエコポイント
補助チケット

「ぱとな」紹介

“ラミネート加工”をご利用しませんか？

ぱとなでは、名刺サイズから A3 サイズまでの用紙をラミネート加工することができます。ラミネート加工したい書類やチラシなどをお持ち頂ければ、1枚につき30～100円でラミネート加工をすることが出来ます。



展示コーナー情報

2月の展示について

“あつい！こまがね”ぬりえ展示



2月・3月の休館日

2月

4日(月)・11日(月)・12日(火)・
18日(月)・25日(月)

3月

4日(月)・11日(月)・18日(月)・
19日(火)・20日(水) 春分の日・
25日(月)

開館時間： 火～土曜日 10:00～19:00
(但し会員の会議等の予約は 20:50 まで)
日曜日 10:00～18:00
定期休館日：毎週月曜日
保守点検日：火曜日(月1回)
夏季・年末年始休館・祝祭日

まちなか豆知識

商店街の方にきいちゃいました！

『今すぐ実行できる節電方法

小さな心がけが大切』



家庭における消費電力量は冷蔵庫に次いで照明器具が高いことは、ご存知でしょうか？そこで、節電対策としてご提案いたします。

「日差しがあり部屋が明るいときは無意味に照明をつけない」、「不必要な電気をこまめに消す」、「風呂やトイレは少し暗めの照明を」、「蛍光灯や電球の傘はこまめに掃除をして光を遮らないようにする」、「白熱電球を電球型蛍光灯やLED電球に交換する」できることからやってみましょう。

(電器屋さん)