



令和6年度 キリン・地域のちから応援事業 第5回 大沢野笹津周辺コース 開催報告

ブラとやま～国際交流ウォーキング～

まちスポとやま

今年度、最終回のブラとやまは「大沢野笹津周辺コース」編。秋のとても良い天気の中25人で散策しました。今回は地元が大沢野という方も沢山参加していただきました。

昔、南富山から笹津まで走っていた地鉄の跡を歩いて「子どもは5円で乗れたよ」と乗っていた電車の思い出を話してみたり、飛騨への街道沿いに盛ってきた商店、旅館や映画館があった話などたくさん聞けました。猿倉山では断層を確認したり秋の自然を感じたり、猿倉森林公園を管理する笑顔スポーツ学園の小川さんから地元の人たちの公園利用の様子を聞きました。

ブラとやまは2019年から歩きはじめて6年目になります。今年度は富山の魅力や人と交流してもらいたいと合計

50人を超える留学生と一緒に歩く新しい挑戦もできました。ご参加いただいた皆様本当にありがとうございました。



※この活動は令和6年度「キリン・地域のちから応援事業」の助成を受け実施しました

開催日:2024年11月16日(土)9:00~11:00
場所:大沢野笹津周辺コース(笹津駅周辺エリア)
参加者:25人
主催:認定NPO法人まちづくりスポット

総曲輪レガートスクエアの冬支度

まちスポとやま

総曲輪レガートスクエアのコミュニティガーデンで園芸を通じた交流イベントを開催しました。総曲輪レガートスクエアの利用者で結成された「グリーンボランティア」の皆さんが地域の園児と一緒に楽しく球根やお花の種を植えました。毎年、園児との交流を楽しみにしているボランティアの皆さん。「おうちにじっとしているばかりじゃなくてみんなでお日様の光を浴びて、土いじりしたりお話ししたり、それがとても楽しかった」「お花の種、また持ってくるね」。子どもたちに優しく声をかけながら、あたたかい交流のひとつでした。子

どもたちは、「春にはランドセルを背負って見に来ようね!」と先生が声をかけるとちょっと緊張した面持ちでうなずいていま



開催日:2024年11月11日(月)10:00~11:00
場所:コミュニティガーデン 参加者:25人
主催:総曲輪レガートスクエア協議会

官民連携事業・富山市社会福祉協議会助成事業

まちスポとやま

総曲輪レガートスクエア文化祭

総曲輪レガートスクエア秋の風物詩である文化祭を開催しました。各施設やまちなかサロン登録団体が一堂に会し、体験会や演奏会、健康チェックなど多様な催し物を開催しました。今年度も青池学園による「青学祭」と同日開催し、学生やそのご家族、周辺住民を巻き込んだ多世代が集まるイベントとなりました。また、昨年度に続き富山市社会福祉協議会助成事業との共同開催でした。

一日中雨模様となり足元の悪い中でしたが、多くの方に足をお運び頂き、物販ではコミュニティカフェ「空満」によるこども食堂(お弁当提供とスープ)に並び親子連

れの姿が印象的でした。

まちなかサロンでは紙芝居で学ぶ「防災ミニ講座」に子どもが積極的に参加し、地域の方と一緒に考えていました。最後のバイオリン演奏では会場に入りきらないほどの方が集まり演奏を楽しみました。その他、能登半島地震復興支援の屋台や物販、小児がんの子どもと親の会によるレモネードスタンドでの青学祭の学生と子どもたちとのふれあいもあり、交流の輪があらこちらに生まれる一日となりました。



開催日:2024年11月2日(土)
会場:総曲輪レガートスクエア一帯
参加人数:延べ1,563人
主催:総曲輪レガートスクエア協議会・まちスポとやま



ご自由にどうぞ&おかあさんといっしょに音脳リトミックタイム♪ ~ママのための座談会~

まちスポ飛騨高山

ゴミを減らす活動をしている飛騨ゼロウェイストプロジェクト主催の「ご自由にどうぞ」と「おかあさんといっしょに音脳リトミックタイム♪~ママのための座談会~」を同時開催しました。8組16名の親子にご参加いただき、みんなで音に合わせて体を動かしたり、リズムを刻んだりして楽しみました。音脳リトミックを楽しんだ後、お子様はおもちゃで遊びつつ、ママたちはお茶を飲んだりお菓子を食べてながら情報交換したり、昼間はどんな風に過ごしているのか等お話をして盛り上がりました。



このイベントは「岐阜県女性のつながりサポート事業」の一環で行っており、女性特有の悩みや相談も伺っています。コロナ禍を経てひとりで抱えている思いなど、気軽にお話しにきてください。生理用品の無料配布も実施しています。

開催日:2024年11月13日(水)10:00~12:00
会場:まちスポ飛騨高山 参加者:16人
共催:飛騨ゼロウェイストプロジェクト
認定NPO法人まちづくりスポット
協力:りほりとみっく教室



最近はおベースで鍋を食べています! 藤本



紅葉を見るためにドライブに行ってきました 深澤



きのご鍋の季節ですね! 本間

最新の情報はこちら ホームページ更新中 http://machispo.org

さるぼぼコイン クレジットでの 賛助会員入会が 可能になりました! 詳しくはこちらをご覧ください!

note ひだっち blog まちスポとやま QR codes and social media links

活動を応援して下さる方を募集しています。個人年会費 1口 ¥3,000 法人年会費 1口 ¥5,000



水曜の3B体操

やすおか ゆみこ
安岡 裕美子さん

世代問わず安全に楽しく運動を始めるきっかけをつくりたい

皆さんは3B体操をご存じでしょうか？ 気軽に、楽しく、安全にをモットーに全国組織として活動されている方々があります。その中で今回は総曲輪レガートスクエアのまちなかサロンで教室を開いている安岡さんにお話を伺いました。

3B体操との出会い

子育てが一段落し、自分の時間ができた安岡さん。休日を充実させるために会社の同僚と通い始めたのが3B体操の教室でした。土曜日に同僚と教室に行き、その後ランチを楽しむことがルーティンようになっていったそうです。初めのうちはランチの時間の方が長かったようですが、3B体操の楽しさに目覚め、通っているうちに講師の方から指導員になることを勧められ、会員から指導者の道に進まれました。

3B体操は誰でも気軽に音楽に乗ってできることが魅力と語る安岡さん。すぐに筋肉が付いたり、病気が治ったり、ダイエットが出来るわけではありませんが、定期的に体を動かす習慣をつくることで心身のリラックスや怪我の予防につながります。3B体操の名前の由来は体操の際に利用する用具、ボール、ベル、ベルダーの頭文字が全てBであることに由来しています。その3種類の道具を使いながら、バランス感覚や柔軟性、足腰の筋肉を養います。安岡さんは3B体操を長く続けることが重要で、最初はできなくても、継続していくことで運動を習慣化していくことが大事だと語ります。

指導者としてのモチベーション

講師を始め、まちなかサロンで会員の方と一緒に3B体操をしていると、

「3B体操をしたいから家から出てきた」「3B体操の仲間と話がしたかったから来た」という声を聞くそうです。安岡さんは3B体操で運動を始め、健康になってもらうのはもちろん、3B体操がきっかけで外に出る機会をつくりたいとおっしゃっていました。

参加者は高齢者層も多いです。高齢者が家から出て、町に来るという動機をつくるのにも気軽に始められる3B体操は適しています。そして最初は「できない」と言っていた参加者が少しずつできることが増えていって、発表会で披露できるまでのレベルにまで達する姿を見るのが講師としての喜び、モチベーションにつながっているようです。

若い世代も一緒にできる体操に

3B体操は世代問わず、気軽に楽しく安全にをモットーに活動していますが、若い世代の普及に課題を感じているそうです。会員、指導者の高齢化を食い止めるためにも若い世代にも周知し、若い世代が選びたいと思える体操にしていきたいと語る安岡さん。3B体操で高齢者が活発に、若い世代が運動を始めるきっかけになる世界を目指して、これからも継続的に活動していく安岡さんを応援していきたいです。

(インターン生 小林 生真)

Information 水曜の3B体操

富山市まちなか総合ケアセンター・まちなかサロンにて月1～2回水曜に開催。日程など詳細は総曲輪レガートスクエアHPに掲載のチラシをご覧ください。



ゆったり動きながら会話も弾む 音楽に合わせて楽しく運動♪

アウトドアの多様な楽しみ方・魅力発信！
HIDA OUTDOOR FREAK#3

11月10日(日)に、HIDA OUTDOOR FREAK#3が開催されました。このイベントは「アウトドアの多様な楽しみ方・魅力発信」を目的として行われています。今回は、ウグイ・熱気球・森林開拓・クライミング・広葉樹・地衣類の6つのテーマに沿って、定番のものからマニアックなものまで様々なアウトドアの楽しみ方を提供していました。



クライミングや、重機の操縦体験、広葉樹を用いたウッドチップを使用した燻製などの他、朝早くには熱気球の搭乗体験が行われました。その他にもアウトドア専門のフリーマーケットの開催やさまざまなお店の出店があり、アウトドア商品が多く並びました。多くの人が訪れ、買い物や体験などを通してイベントを楽しんでいました。

日時：2024年11月10日(日)10:00～16:00
会場：フレスポ飛騨高山駐車場・まちスポ飛騨高山
来場者：1,703名
主催：HIDA OUTDOOR FREAKS
協力：飛騨高校生マルシェ

まちスポとやま 富山市健康づくり拠点事業

11月開催
Pick Up

親子で一緒にスポトレ in 八尾町

スポトレの目的は、こども達が遊びながら体力や運動能力をつけ、楽しく学べるプログラムを提供すること。様々な運動や遊びを通して、こども達の自信、チャレンジ精神、向上心を育みます。今回は、音楽に合わせたリズムトレーニングや動物の真似をした体幹トレーニング、スポーツ鬼ごっこを行いました。参加したお子さんたちは、親御さんのもとを離れて、いろいろなアクティビティに参加してくれました。「ボー

ル遊びが楽しかった」、親御さんにも「親子で楽しく参加できてよかった」と好評でした。

日時：2024年11月16日(土)
10:30～11:30
会場：八尾行政サービスセンター
参加者：22名



11月の健康づくり拠点事業では、拠点(大沢野地域、八尾地域)で生きがいづくり講座を各4回、多世代交流イベントを各1回開催しました。今後の事業の予定については、まちスポとやまHPをご確認ください。SNSでも開催報告を行っています。



講座の詳細はこちら

人材育成及び研修に係る事業

インターンの受け入れ

まちスポとやま

インターンシップ期間 10/31～11/6 (内5日間)



富山国際大学 現代社会学部 4年

小林 生真 Ikuma KOBAYASHI

●学生団体「あなるまっち」主宰 ●出身：新潟県柏崎市



私がインターンシップを希望したきっかけは、自分自身が多世代交流を生み出す学生団体を運営しており、多世代交流を生み出しているNPO団体がどのように継続して活動をしているのか気になり、実際に活動しながら学びたいと思ったからです。インターンシップでは総曲輪レガートスクエア文化祭の準備、運営に携わり、多種多様な業種の方とお話する機会が多いと感じました。そこから自分たちがイベントの運営をす

べて行うのではなく、地域で活動する方と連携し、人と人とを結びつけることが必要だと学びました。一団体では継続性が無いことでも、他団体との協力によって活動の幅と可能性を広げていくことが団体を継続していくことにおいても重要だと感じました。地道な作業から大きなイベントを運営するところまで、幅広いことを経験した5日間でした。