

地域の底力を信じ、市民一人一人をローカルヒーローに!

NPOと市民をつなぐ機関誌

まはる

- 特集
- まんまるニュース
- Myストーリー
- やぐっちの新! NPO 紹介
- お宝ざくざく 地域を掘りおこせ!
- まんまるイベントスケジュール

特集

若者動く 地域が変わる



2017
秋号
No.14

特集

若者動く 地域が変わる



いつの世も、「今どきの若いもんは・・・」という枕詞に否定的な言葉が続いて語られます。経済的成長がゆるやかになり、人口も減少に転じる中、社会が若者に期待する風潮に拍車がかかっているように見えます。「若い人に来てもらいたい」「若者の活躍の場が必要だ」でも、「今の若い人たちは社会に関心がない」「ボランティアする若者が少ない」。

果たして、本当に若者は社会の動きに関心がなくなってしまうのか？ 市内外の若者の動きから大人が考えなければならぬことを探ってみましょう。

Youth reach 再始動！

■地域の イベントで活躍

昨年度から市民協働サポートセンターとNPO法人長野県NPOセンターは、若者と社会課題を結び機会づくりを目的に「Youth reach」を企画し、今年度本格的に活動していきます。

6月、オープニングイベントを開催、16人が参加しました。その後、第1回目のミーティングを行い、こちらが提示した3つのニーズに関する若者たちが動き始めました。各班の動きを見ていきましょう。

祭りは、7月30日開催された権堂〇〇(まるまる)

フェスタに若者企画を持ち込みました。集まったのは短期大学2年生4人。最初は何をしようか戸惑っていました。こちらから問いかけると、「夏だから水？」「逃走中みたいな感じ」など少しずつアイデアが出てきました。そして、子どもたちを大人が水鉄砲で狙い、頭につけた紙風船を割る「ウォーターサバイバルゲーム」を企画しました。

準備段階では、試作品を



水鉄砲で攻撃！暑さを吹き飛ばせ！

作ったり、シニア世代のボランティアに竹の水鉄砲を作ってもらったり。そのうち、自分たちから必要なものを持ち寄ったり、バイト先に交渉して冷凍庫を借りたり、一人ひとり知恵を出し始めました。大学の中だけでは関われない人と交流したり、試行錯誤しながら積極的になっていく姿が印象的でした。

当日は19人の子どもが参加、うまくいかないところも自分たちなりに工夫して場を盛り上げました。周囲からは「今回限りではもったいないね」との声もありました。

■保護猫ハウスをもりあげよう！

私たち保護猫班は、「保護猫カフェ猫日和」に若者を呼ぼう」という目標のもと活動しています。主な活動として、薄暗かった通路を鮮やかなペンキを塗ることで明るくしたり、看板に猫と触れあっている写真や猫の写真をコラーージュすることで、中の様子を分かりやすくし、入りやすい雰囲気づくりをしました。

に遊んだり、ペンキを塗りながら雑談をするうちに仲良くなり、楽しくにぎやかに活動しています。

そんな私たちの今後の活動は、フリーペーパーの作成です。見かけた際はぜひ手にとって読んでみてください！(長野県立短期大学 中山 風香)

また、インスタグラムやSNSなどでも情報を発信しました。

メンバーは、年齢も学校もバラバラです。でも、かわいい猫たちと一緒に



入口を楽しく！リノベーション中

■中学生の居場所づくり

居場所班は、「中学生の居場所づくり」に取り組んでいます。ほとんどの中学生は自ら学校を選択して進学するわけではなく、小学校時代の人間関係のまま多感な時期を過ごします。

県の「子どもの声アンケート」を見ると、「前からいじめにあっている、今も続けている」、「LINE(ライン)をやっていないとバ

カにされる」「先生にサインを出しても何もしてくれない」と、行き場のない中学生の深刻な状況が伝わってきます。家庭と学校以外に社会との接点がほとんどない中で、親や友人にも悩みを打ち明けられず、一人で抱え込んでしまうケースが多いようです。

そんな現状を受け、メンバーは「できることを考え

「何でも話せる居場所」を中学校内に開設したいと考えています。まずは、「学習コーナー」として定期的

学生発！信州から

世界へアイデアを発信！

■TEDx Shinshu University

(テック・シンシユウユニバーシティ)

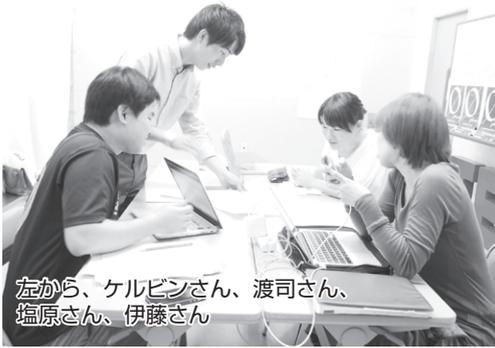
TEDxは、米国を中心に世界各地で開催されているイベントです。信大工学部の留学生たちが3年前長野市で初めて開催に成功。8人がアイデアを発表し、参加者計100人が話題を共有しました。留学生のケルビン・ライさんは「地域の人やスピーカーと出会い、長野が第二の地元となった」と話します。

3回目の今年は、11月4日信州大学国際科学イノベーション拠点で開催します。テーマは「Opus Zero プラス」。人と人、考えと考えがつながり、新しいものが生まれることを目指しています。「TEDxの発信力はすごい。多くの人から応援され感動している」と実行委員長で4年生の渡司悠人さん。学生6人と社会人1人で、4月から準備を進めて

的に学校に入り、メンバーの顔を覚えてもらおうと市内の中学校と調整中です。今後の彼らの動きにぜひご注目ください！

います。

今回は大学教授、天文学の教育者、中学生、アーティストなどが登壇予定。一人18分以内のスピーチやパフォーマンスで「人の心を動かすことができた」と、スタッフが「一緒に内容を磨く作業を進めています。塩原佐和子さんは「人生の岐路にTEDxに出会い刺激を受けた。多くの人に知ってほしい」と張り切っています。



左から、ケルビンさん、渡司さん、塩原さん、伊藤さん

若者動く。そのきっかけは？

●ながのTV

中村一貴さん（22歳）がボランティア活動を始めたのは、高校2年生の時、インターネットTVの取材活動をしている友達の姿を見て「楽しそうだな」と思ったことがきっかけです。

その後、高校生ボランティア新聞（長野県社会福祉協議会発行）の編集活動などを経て、現在は「ながのTV（インターネットテレビ局）」や、「ながの災害・

防災ネットワーク mira i」で活動をしています。今までのいろいろな活動に関わってきた理由は、損得抜きで楽しいこと。また、裏方の役割をすることが好きな自分を見つけたこと。

中村さん曰く、「若い人を活動に巻き込むために不足しているのは発信力。若者は、身の回りにどんなポ

●子どもわくわくカフェ

権堂イーストプラザの一室で行われている「子どもわくわくカフェ」で学習支援ボランティアをする佐藤綾音さんと竹下愛理咲さんは、ともに長野高校の1年生。SGH（※）の授業でこの活動に出会いました。佐藤さんは、もともと子どもが好きで子どもと関わる活動がしたいと思っていたことから参加しました。「子どもたちが自分に興味をもってくれるのがうれしい」とのこと。竹下さんは「授業で子どもの貧困の話や、市内にこういった場



一緒に宿題、遂行中



月1回の生放送では、カメラマンとして活躍

【注釈】※スーパー・グローバル・ハイスクールの略。文部科学省の指定を受け、社会課題に対する関心と深い教養、コミュニケーション能力、問題解決力等の素養を身に付け、国際的に活躍できるグローバルリーダーの育成を図る取り組み

●長野ミライ会議

9月10日、長野市内で「長野ミライ会議」が行われ、若者をはじめ行政職員など20人が集まりました。前半はNPO法人青春基地・代表理事の石黒和己さんの講演。石黒さんは、学生時代から公設民営の中高生の居場所・文京区青少年プラザ(b-lab)の立ち上げに関

わり、全国の中高校生たちと共にさまざまな学びの場を作っています。後半はグループに分かれて意見交換。参加した大人からは、「大人が若者との関係づくりをするためには学校との関係が必要だが、それが一番難しい」などの意見が出されました。

●CRAFT MARKET (ツナグマーケット)

長野市中央通にある若者のためのフリースペース・Tsunagno (ツナグ)と隣にある雑貨店Cubie (キューブルー)で、10月4日(水)〜9日(月)開催する「CRAFT MARKET」に大学生が企画から運営に携わります。Tsunagno 担当者の鮎澤

沙野香さんの「イベントを通して、色々な経験をしてみたい」という思いと、Cubieの店主である称津厚子さんの「イベントでの経験が、就職に對しての考え方を深めたり役に立つのでは？」との思いが出会って動き出しています。

全国的な動きを観る

◆カワマタスマイル。プロジェクト(日光市)

日光市栗山地域の川俣地区は、山間部に位置し、人口減少で自治活動や文化伝承が危機に瀕している集落の一つです。そこに、これからの社会を担う高校生がかかわる「カワマタスマイル。プロジェクト」を、日光市社会福祉協議会が立ち上げました。受け入れる側の川俣地区にも「川俣みらい委員会」を設置し、双方向の活動として、新たな「ミニミニ」創出をめざしています。

文化を学ぶ機会となつていきます。活動の詳細は<https://www.facebook.com/nickatsui/>



サロンにて。笑顔はしほける!!

年間通じて月に1〜2回、川俣地区の祭りや農業を中心とした活動をしていて、地域は高校生から力をもらい、高校生は暮らしか

◆みやっこベース (宮古市)

震災後、中高生が集まれる場をと商店街にある空き店舗を利用して開設された「みやっこハウス」。そこをうまく活用しながら、高校生が地域の活性化やボランティア活動に参加できる機会を提供。集まってくる高校生の発案が事業化されることも。

開設当初集まった高校生は復興のために頑張っている大人の姿を見て「自分たちができること」を考えていました。その後、みやっこベースの活動が周知されるうち、先輩たちの姿を見て後を追っていく子たちが、活動の詳細は<https://www.facebook.com/miyakkobase/>

開設当初集まった高校生は復興のために頑張っている大人の姿を見て「自分たちができること」を考えていました。その後、みやっこベースの活動が周知されるうち、先輩たちの姿を見て後を追っていく子たちが、活動の詳細は<https://www.facebook.com/miyakkobase/>



みやっこハウスの前で

大人の真価が問われている

取材を重ねて感じるのには、ただ手をこまねいていても若者が勝手に動き出す可能性は低いということ。もちろん、中には自ら感じ、動いていく若者もいますが、それは極少数。

拠点と情報があり、二丁に出会って初めて彼らは動くのです。そして、彼らは、ちゃんと自分の役割を見出し、動きを加速させていくエネルギーと柔軟な発想力をもっています。情報の発信方法も、若者ならではの受信の方法を知ってこそ効果がありません。今の若者にはあふれるほどの情報の中で生きています。その中から自分の欲しい情報だけを取る術も知っています。そこにはたまたまかけるには、意図せず出会う情報が必要となります。

大人でもはじめての一步を踏み出すにはかなりの勇気がいります。そう考えると「いまどきの…」という枕詞をぐっと飲み込んで、彼らの声を聴き、ともに考える姿勢が大切なのです。さて、大人も動くのでしょうか!



寄稿

人の心の変革から始める 新たな形の地域活性化イベント

権堂〇〇(まるまる)フェスタ ～地域×アート×人～「人づくりから始める街づくり」

ながの協働ねっと 権堂〇〇(まるまる)フェスタ実行委員会
実行委員会 亀垣嘉明 (NPO法人 Happy Spot Club)



青空権堂手づくり市の様子

ながの協働ねっとの「大きな協働プロジェクト事業」として、7月30日権堂(まるまる)フェスタを開催しました。

会場は大きく分けて3カ所。市民交流センター、権堂アーケード商店街と長野相生座前の広場、そして北野文芸座です。市民交流センターでは、青空権堂手づくり市として交流ブースや食べ物販売などの出店がありました。権堂アーケードでは、権堂周辺で活躍されているアーティストお2人の協力で、アートを探すスタンプラリーや、長野相生座前広場のワークショップやアート作品展示、そして子ども向けの縁日的な遊びを集めたコーナーを設けました。北野文芸座の劇場

このイベントは、人権尊重・相互理解・交流促進を推進し、人の心の変革から始める新たな形の地域活性化イベントとして開催しました。企画の1つ1つが独立した催し物として成り立つほどの規模のものを、同じ日に一気に開催し、資金調達もクラウドファンディングを活用するという、ながの協働ねっとにとって大きなチャレンジでした。当日は2900名以上の市民が参加しましたが、プロ



デフパペットシアターのトークショー

では、ろう者(耳が聞こえない人)と聴者から構成される人形劇団「デフ・パペットシアター・ひとみの」作品が上演され、地下の喫茶室では長野市では初めてのヒューマンライブラリーが開催されました。



ヒューマンライブラリーの様子

ジェクトの進め方や運営に際し、問題点・反省点も少なからずありました。しかし、ながの協働ねっとの大きな目的である「協働」という観点からみると、このプロジェクトを通じて新たに、長野市や権堂商店街協同組合、長野市聴覚障害者協会、テレビ信州など、行政・地縁団体・福祉団体・民間企業などジャンルを問わず様々な組織と協働し、新たなつながりができた事は大きな成果だと思っています。今回、このイベントは無事終了しましたが、ながの協働ねっととして、このつながりを活用し、更に協働を深めていくことができることを期待しています。

これからの
ながの協働ねっとの動き

【ボランティア募集中！あなたも市民活動に参加してみませんか？】
市民協働サポートセンターはながの協働ねっとの事務局です

《信州発！一杯の味噌汁プロジェクト》
みそフェスタ2017in 善光寺～すべては愛からはじまる～

日時/2017年11月11日(土) 10:00～15:00
場所/善光寺大勧進

今年のテーマは「育(はぐく)む」。
・食育劇団ええ〜っこ公演「味噌歳時記2017」
・箱膳で味わい育む食べごとの文化
・だし講座
・デコみそボールワークショップ
・ワークショップdeスタンプラリー
・きのこ&豆腐のお味噌汁ふるまい

詳しくは、信州発！一杯の味噌汁プロジェクトFBページまで



《ながの忍者をふやそう大作戦》
新春！忍者フェスタ2018

日時/2018年1月8日(月・祝) 10:30～15:00
場所/もんぜんぶら座地下

NPOが集うチャリティーイベント！
NPO団体による縁日や、若者・シニアボランティアなどによる忍者遊びなど、子どもや子育て世代を対象とした企画を通して、世代間交流を楽しみます。イベント収益は、子育て支援活動を行うNPOへ寄附を予定しています。

詳しくは、ながの忍者をふやそう大作戦FBページまで



NPO法人エリアネット更埴
理事長 中澤 聖子さん

「同じ世代の仲間と出
会い、テキスト作成など
の準備が楽しかった」と
言います。また「受講生
からありがたうと言わ
れ、人の役に立っている
と実感できた」。NPO
法人の会員となって夢中
で活動に携わり、気が付
けば理事長となって9年
目です。

一方で、子育てには経

「NPO法人エ
リアネット更埴」
理事長の中澤聖子
さんを千曲市に訪
ねました。指定管
理する「千曲市ふ
れあい情報館」で
は、ワードやエク
セルの講座を始め
職業訓練などを開
催しています。

大学卒業後プロ

グラミングを学びパソコン関係の仕
事に。結婚し三つ子を出産。夫の転
勤もあり、子育てをしながら、在宅
で仕事をこなしていました。子ども
が小学校に入学したのを機に帰郷。
「技術を人に伝える仕事がいい」と
と、平成14年、パソコンインストラ
クター応募をきっかけにNPOと出
会います。

「経済的な負担もかかります。他で仕
事をしながらNPOの運営に携
わった時期もあったと言います。
子育て、介護などを乗り越えつつ、
仲間と支え合って「資金調達して
やりたいことを実現すること」に
挑戦し続けてきました。きちんと
雇用をし、今では女性を中心とし
た10人以上のスタッフが活躍して
いるのもこの法人の特徴です。

近年では、屋代駅前で市民活動

交流センターの運営や、千曲市
キャラクター「あん姫」関連の事
業、交流会やイベント、ウェブサ
イトや広報誌による情報発信を手
掛けています。NPOを自己実現
できる場として、自ら体現してき
た中澤さんは「ゆくゆく
は女性の働き方を支援で
きたら」と、今後の活動
に想いを馳せます。



プロフィール

なかざわしょうこ 三つ子を育
て、現在は千曲市で夫と成人した
息子と3人暮らし。

団体情報

NPO法人 エリアネット更埴
指定管理者 千曲市ふれあい情報館
〒387-0012 長野県千曲市桜堂514
電話：026-272-7772

新 NPO紹介

やぐつちの!

NPO法人 ふうえば

成績向上のためだけで
はなく、広い視野を持ち、
理論的に考える力も養い
ます。楽しく学んでもら
うため、英文のメディア
記事を利用したり、ワイ
ズ感覚の算数問題を解き
ます。受けたい講座を選
んで受講できることも魅
力です。

NPO法人ふうえば

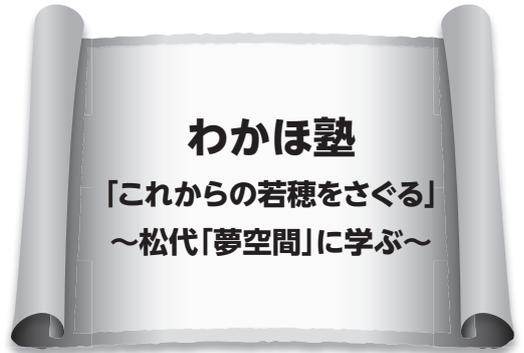
メール fueba@ab.auone-net.jp
ホームページ <https://szhijack.jimdo.com/>
TEL 090-2208-9030



受講生・サポーターとガッツポーズ!

「学ぶ楽しさを誰にでも」

お宝 ザクザク 地域を掘りおこせ!



7月1日(土)、若穂支所で第20回わかほ塾(※)が開催され、若穂中学校の生徒を含めて70人以上が参加しました。

この日は、地域づくりの先進地として、松代地区からNPO法人夢空間松代のまちと心を育てる会の理事長・香山篤美さんと事務局長・三田今朝光さんを迎え、設立から現在に至るまでの取り組みをじっくりと聞きました。

香山さんの地域の人材と資源をつなぎ合わせていく手腕に驚きつつ、若穂も負けてはいません。現在若穂地区を大いに盛り上げている若い世代の三人も加わって、これからの若穂について議論を深めました。

【注釈】※ 若穂地区の有志が集まって、人材育成を目的に平成21年スタート。屋代線の線路跡を歩いたり、地域に伝わる民話を聞いたり、ジャンルや手法にとらわれず企画している。



若穂産ジビエ料理のふるまい。中学生も一緒に。

若穂とびつくり実行委員会の前事務局長小林武さん。若穂の保科地区に古民家を活用してピザ店を開店、ジビエピザの開発もしている「ねこぼろテラス」の北澤翼さん。同じく保科地区で明治時代からの古民家を改修した「おやこ処Madoya」の店主で、3人の子育てをする伊庭多枝子さん。3人とも若穂の良さや、文化、歴史を多くの人に知ってもらいたい、次世代につなげたいと熱い思いを語りました。

そのためには、若い世代も含め、若穂を盛り上げたい人たちが集まる拠点が必要ではないかという意見も出て、客席も一緒になって拠点づくりに向けての新たな動きをつくる機運が高まっています。



7月14日(金)、大岡公民館のホールには地区内外から90人以上が集まり、熱気に包まれていました。

「農山村は消滅しない」の著者で明治大学農学部教授・小田切徳美さんの講演からスタート。中山間地の問題は、実は1960年代から始まっている、約20年ごとの分岐点では、そのたび新たな言葉生まれているそうです。「過疎」「中山間地域」「限界集落」はすべてが造語。この言葉から受ける印象も手伝って、地域の現状を見聞きすると、「もつ、再生はできないのか?」と暗たんたる気持ちになります。小田切先生は再生の兆しがあると言います。再生のプロセスをいくつかの戦略に分けて説明、今ある資源を磨き、それを交流人口や移住者を



大学生もいっしょにグループで意見交換

増やす手立てに変えていくことが大切とのこと。他県の事例を用いながら、昨今は都会に暮らす人々が田園回帰しており、移住する人が確実に増えていることは農山村再生の切り札であると訴えました。

後半、小グループでの意見交換では、大岡地区の方と地区外の方、学生や高齢者などが一緒に情報交換。各班からは、集落の集まりに女性の参加がない、林業と災害の関係性を考えたいなど多様な意見が飛び出しました。

企画した大岡ZAPPAAKUの会は地区の有志が集まって結成されました。次は何が起きるのか? その動きに期待です。



市民協働サポートセンター スケジュール

2017年 10月▶12月



| タイトル | 日時 | 会場 / 費用 | 内容 | |
|--|--|----------------------------------|---|--|
| 初歩講座「きほんのき」 | 10月25日(水)13:30-16:00 11月22日(水)18:30-21:00 12月13日(水)13:30-16:00 | 市民協働センター 300円 | 「NPOってなあに?」法人を設立したいという人もまずはこの講座から始めましょう。毎回ゲストに、市内NPO法人を招いて生の声を聞いています。11月は夜の開催となります。 | |
| NPO ステップアップ講座 資金調達のいろは | 10月25日(水) 13:30-16:00 | もんぜんぶら座303 会議室 300円 | NPOの多様な活動資金の特徴や、自団体に適した財源とその調達方法を学びます。市内NPOの事例を紹介し、わかりやすく解説します。 | |
| NPO ステップアップ講座 事業プログラムづくりのいろは | 11月28日(火) 13:30-16:00 | もんぜんぶら座701 会議室 300円 | 団体の使命や社会ニーズに沿った企画立案や効果をあげる予算計画をつくるコツを学びます。実際にワークをして、参加者同士お互いにアドバイスし合います。助成金の公募がスタートする前に準備を進めましょう! | |
| NPO ステップアップ講座 イベント企画のいろは | 12月15日(金) 18:30-21:00 | 市民協働センター 300円 | イベント活動を通して、団体周知をしたい自分たちの思いを形(イベント)にしたい! 長野市だけでも様々な市民活動イベントが行われています。事例を元に、ワークショップをしながら、イベント企画の秘訣を学びます。 | |
| NPO カフェ まんまる  | 第3回 地域まんまるin川中島 地域×NPO ～そのイイ関係を考える～ | 10月30日(月) 14:00-16:30 | 川中島町公民館 大会議室 無料 | 企画協力:川中島地区住民自治協議会 NPOと住民自治協議会が良い関係を築きながら、地域をさらに元気にするために必要なこと、課題を共有し、解決のためにアイデアを出し合い、交流します。 |
| | 地域困りごとねっとわくをつくろう! ～さまざまな相談が 持ち込まれている人たちが つながると…?!～ | 11月19日(日) 14:00-16:30 | 長野医療生協 東館2階会議室 無料 | 企画協力:反貧困ネット長野 さまざまな活動の現場で、よろず相談窓口となっているみなさんと、困っていることを共有し、それぞれが得意を活かしてすけあいながら多様なニーズを受け止めるために必要なことを考えます。 |
| | お正月料理 なに作る? | 12月8日(金) 9:30-11:30 | 権堂イーストプラザ内 市民交流センター 500円(材料費) | 企画協力:ちよまの会 善光寺平の自然風土や歴史によって築かれ伝承されてきた食文化にふれ、「日本人の正しい食のありかた」を学びます。調理をしながら、実践形式で学びます。どんなメニューがあるかは当日のお楽しみ! |
| まちむら交流会 ～稲刈り・はぜかけ体験 と収穫に感謝して味わうごはん～ | 10月1日(日) 9:30-14:00 | 鬼無里地区 大人2,000円 子ども500円(実費) | 6月にお田植えをしたたんぼでの手刈り体験・はぜかけ体験。体験後は地元の料理で昼食交流会。 | |
| まちむら交流会 ～秋の収穫祭～ | 11月23日(木・祝) 9:30-14:00 | 芋井地区 有料(実費) | りんご収穫体験と芋井地区の散策。地元の食材を使ったバーベキューと参加者との交流会。 | |
| ブランディング講座 「ウェブでの情報発信を見直そう!!」 ※長野県 NPO センターとの共催 | 10月20日(金) 12月1日(金) 1月13日(土) 13:30-16:30 | もんぜんぶら座 304会議室 1人1,500円 | 講師:(特) CANPAN センター 吉野真佐代さん 来春、県下初、地域課題× NPO ポータルサイト(名称未定)のオープンに向けて、団体のホームページやブログ・SNSなどの情報発信を見直します。 | |
| 伝えるコツ ※長野県 NPO センターとの共催 | 12月9日(土) 13:30-17:00 | ふれあい福祉センター 4階会議室 1,000円 | 講師:(特)電通 藤本宗将さん・鈴木契さん プロ監修のオリジナルテキストを使い、広報の基本から実践的なノウハウまで、グループワークをおりませながら楽しく学びます。 | |

ローカルヒーロー募集!



前回特集で紹介したローカルヒーローを今後シリーズにしたいと考えています。

あなたのそばにもきっといるはず! あなたが見つけたローカルヒーローをぜひご紹介ください。まずは、下記までご連絡を。



はココに! 機関誌まんまる設置場所募集!!

善光寺にほど近いぱていお大門蔵楽庭内の「カフェ+まち案内えんがわ」(長野市大字長野大門町54/TEL026-232-4178)に設置いただいています。長野市内外のイベント情報、リーフレット等多くの情報が集まるカフェには、善光寺参拝客、近隣のみなさんが立ち寄ります。

このように無償で設置いただける場所(カフェや金融機関、病院、商店、福祉施設など)を募集しています。まずはセンターまでお問い合わせください!



編集後記

今回の特集は「若者」。我がセンターにも若者がおりますが、若いってそれだけで強みですね。うらやましい限り。一方、自分とはいうと、スマホを見るのに眼鏡をかけたり外したりして、ちょっと切ない秋です。でも、食欲は落ちません。(あ)



発行 / 市民協働サポートセンター

TEL:026-223-0051 FAX:026-223-0052

〒380-0835 長野市新田町 1485-1 もんぜんぶら座 3F

e-mail : npo@nagano-shimin.net

ホームページ : <http://nagano-shimin.net/>