

つながろう! コラボしよう! 元気な“ながの”をつくろう!



まはる

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

npo@nagano-shimin.net http://www.nagano-shimin.net/

・・・NPO・市民協働情報誌



食・農・山村体験と

まちむら交流会

新緑が眩しい6月5日。澄んだ空気の山間地、鬼無里地区で「食・農・山村体験とまちむら交流会 in 鬼無里」と題し、「昔ながらのお田植え体験と田植えごはんの昼食を味わう」を開催しました。

田植えは農作業であると同時に豊作を祈る田の神の祭りさおとめで、ハレの衣装を着た早乙女さおとめの仕事でした。「早乙女」とは、田植えをする女性を指す言葉。その早乙女衣装を着た女性と子ども達による田植えが始まりました。地域のみなさんに苗の持ち方、植え方、田への入り方の手ほどきを受け、いざ水が張られた田へ。「キヤーー」という悲鳴も聞こえる中、まずは「縄張り法」でのスタート。30分程で半分が終了。休憩をはさみ「枠植え法」にて作業再開。田に直接植える位置が記されているのですが、水のにごりで線が見えず、四苦八苦。それでもしだいに手つきは慣れ、みなで「あー曲がつているよ。やりなおし！」と声を掛け合いながら終了しました。

この後は、「ふるさといなか」のみなさんが腕をふるって作ってくださった田植え時に食べる「田植えごはん」に舌鼓。鬼無里地区では昔から冬の保存食として、ずっと作られ守られてきた乾燥野菜。その大根を使った煮物は、水分が多く含まれ水分補給の意味もあるそう。また郷土料理のひとつ、地元野菜を使ったみそ漬けをふんだんに使った、きなこたっぷりおにぎり。「えら（みやまいら草）」をはじめとした山菜がたっぷり入った味噌汁もおかわり続出の大人気。おいしくいただきました。

「はじめて早乙女衣装を着て田植えができたことがとてもうれしかった」「鬼無里でこんな体験ができるなんて知らなかった。もっとたくさん友達に来て、鬼無里を知ってほしい」等々の感想。

長野市中心部から車で30分程にある、田園風景。次は秋の稲刈りが待っています。おいしいお米になくれ。(増田)

2016年度まちむら交流会のご案内
「体験して、交流して、つながろう!!」



昨年10月27日中条でそば打ち体験

まちむら交流会とは、「まち（市街地）の方が、むら（中山間地域）を知り、訪ね、その地ならではの体験を通じ、お互いにつながりを持ってもらい、地域づくりへの協働につなげていく」ことが目的です。

2016年度は収穫の秋に、鬼無里・芋井地区と、長野市の地域をそれぞれ訪ねて、地域の産業や文化に触れます。そして地元の方たちと交流し、その地域の良さや抱える課題を共有します。

2016年度 まちむら交流会予定

日時	地区	内容
10月2日(日) 午前	鬼無里	稲刈り他
11月23日(水) 午前	芋井	りんご農作業体験 ピザ窯でつくるりんごピザ(予定)



昨年9月25日信州新町で羊毛体験

「まんまる、とながの子育てネット」コラボ企画

NPO カフェまんまる番外編
子育て応援座談会 開催



「環境」についての座談会

子育て応援団一覧ブックには、長野市内で子育てを応援している30団体の活動情報が掲載されます。また、子育て中のお母さんにとって役立つ情報もたくさん掲載される予定です。今年の特集記事の一つとして、子育てに関して気

4月から5月にかけて、NPOカフェまんまる番外編「子育て応援座談会」を、ながの子育てネットと当センターとのコラボ企画として、全4回開催しました。

ながの子育てネットでは、毎年「長野市の子育て応援団一覧ブック」を発行しています。今年も2016年度版を8月末に発行予定。昨年度の反響が大きかったこともあり、今年は3,000部に増刷する予定です。

になる4つの分野、「体」「ここ」「お金」「環境」について、専門家の方々との座談会を開催し、その内容を掲載することとなり、今回のコラボ企画が生まれました。

世の中が便利になったことで、体力の低下が起きているのではないかといわれている「体」のこと。不安や悩みも、話すことで解決できることも多い「ここ」のこと。教育資金だけではなく、人生でかかるお金についてどう考えるのか大先輩に学んだ「お金」のこと。今の時代では切っても切れない存在となったネット環境とのかかわり方を考える「環境」のこと。どれも、日々の生活の中で大切なことなのに、じっくり考えることが少ない分野です。

9月5日(月)には一覧ブックのお披露目も兼ね、ながの子育てネット企画として、NPOカフェまんまる「子育て応援団交流会」開催します。



「お金」についての座談会



「体」についての座談会

NPO関係者と、ながの子育てネット会員とが、各テ

マについて意見交換しました。参加した会員からは、とても意義のある座談会だったと声が上がっていました。その他にも震災に関することや、産後うつの話、お母さんの口コミ情報など、子育て中のお母さんが関心のある情報が掲載される予定です。

発行後は、どこで手に入るのかと問い合わせの多い一覧ブックです。ぜひ9月のお披露目会に参加いただき、できたての冊子を手にとってもらえればと思います。NPOカフェまんまるの詳細は、まんまるのFBページなどで決まり次第お知らせします。(北村)

NPOステップアップ講座

「広報のいろは」が人気!!

あなたの団体の広報は上手にできていますか？

当センターでは今年度4回の広報に関する講座を企画しています。

NPOを始め、企業や公的機関も様々な情報発信が地域で求められています。第1回は去る5月20日に、NPOの視点から広報全体の基礎編を開催しました。紙媒体はもちろん、SNSやインターネットなどを利用して、多角的に、しかも双方方向の情報発信の必要性を学びました。

第2回は6月17日、コピーライティングについて学びました。講師はコピーライター、広告ディレクションなどを経て、NPO法人夢のデザイン塾事務局長を務める松井秀夫さんです。現在信州大学や長野大学で講師も務めています。コピーライティングについてまず自身がどう学んできたのかを始め、広報したい団体や物について分析的に確に伝えていく方法を伝授。理論的に整理して広報や広告の基礎知識を学ぶことができ、参加者は大満足でした。

今後の予定として、9月22日(祝)に、「写真撮影の基礎知識」を開催



第2回の講座は満席でした!

します。チラシやパンフレットに使う写真撮影のコツや、ブログやSNSで使う場合の写真撮影やアップの仕方など。また素敵に見える写真の構図をどうしたらいいのか：スマホやデジカメでの簡単に上手な撮影方法を学びます。

来年2月には、「会員サービスとしての会報の作り方実践編」を現在企画中です。

当センターでは広報に関する相談(無料・対象はNPO)、フェイスブックの使い方講座(1回約1時間300円、対象はNPO従事者)も随時予約制で受け付けています。(寺澤)

2016年7月～9月 市民協働サポートセンター まんまる スケジュール

タイトル	日時	会場・費用	内容	
NPO 初歩講座 「きほんのき」	7月27日(水) 13:30～16:00 8月24日(水) 13:30～16:00 9月28日(水) 18:30～21:00	市民協働サポートセンター まんまるテーブル 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。	
NPO ステップアップ講座 資金調達のいろは	7月8日(金) 18:00～20:30	もんぜんぶら座 303会議室 300円	NPOの活動資金の獲得のポイントと、NPO夢バンク、長野県みらい基金による資金調達に関する事例を聞きます。	
NPO ステップアップ講座 広報のいろはシリーズ③ 「写真撮影の基礎知識」	9月22日(木・祝) 13:30～16:00	もんぜんぶら座 303会議室 300円	SNSやインターネット用の写真から、会報誌やチラシなどの印刷物用写真まで、明るさや構図など、写真撮影のコツを伝授します。持ち物：デジカメまたはスマホ。 立岡淳志(まんまるコーディネーター・写真家)	
NPO ステップアップ【特別編】 「今こそ、リアルな助成金の活用」	10月15日(土) 15:00～18:00	もんぜんぶら座 304会議室 1,000円	NPO法人CANPANセンター代表理事の山田泰久さんをお招きして、助成金活用について学びます。	
SCC コミュニティビジネスを目指す働く世代のための交流会	7月1日(金)、8月5日(金)、 9月2日(金)、10月7日(金) 13:00～15:00	もんぜんぶら座 7/1(304)、8/5(303) 9/2(304)、10/7(303) 無料	コミュニティビジネスに関心のある、フリーランス・専門家・企業家・NPOなど働く世代の交流会。毎回テーマを変えてプレゼンもあります。詳細はFacebook「NPO カフェまんまる」で。	
まちむら交流会	右ページ参照			
新!元祖 NPOカフェ まんまる	門前町で暮らす、働く、楽しむということ	7月3日(日) 13:30～15:30	市民協働サポートセンター 無料	シリーズ「ながのまちづくり座談会」(年4回)の第2弾!「郊外型まちづくりから門前町型コンパクトシティへ」をテーマに伝統と歴史と魅力が詰まった善光寺門前界限及び中心市街地、そこに人が集まり賑わいを創出する街へと変貌していく為に、皆で考えていきます。
	高専出前講座!! ふしぎ?科学マジック	7月30日(土) 10:30～12:30	もんぜんぶら座 304会議室 無料	地域の学校との交流を楽しみます。工作を通して科学の不思議を体験し、その楽しさを学んでみませんか。夏の1研究に!
	子育て応援団交流会 ～マタニティ期も大切に～	9月5日(月) 10:30～12:00	もんぜんぶら座 304会議室 無料	今年度版の子育て応援団一覧ブックの初お披露目となります。妊娠期からの仲間作りや相談先の情報収集はとても大切!これからママになる人から、思春期の子を持つ先輩ママまでいろいろな立場の人たちが集まって交流し、情報交換していきます。

—NPO が運営する交流の場を紹介—



壁のペイントが印象的なカフェの外観

年に一度開催のイベント「ハピスポひろば」を中心に多彩な活動をしてきた福祉団体「Happy Spot Club（通称：ハピスポ、代表：高山さや佳さん）」が、設立6年目にして新しい展開に入りました。それは、お年寄りや障がい者、

社会や学校になじめない若者などを対象にした、コミュニケーションスペース「ごちゃまぜカフェ」の開設・運営です。

5月に千曲市・稲荷山にオープンしたカフェは、ハピスポの理念である「人は人と共に生きてこそ人」を具体化する場所です。障がいのある人、生きづらさを感じている人、健常者、それぞれ皆が壁を作らず、お互いを分かち合おう。その輪が広がった先に、みんなが笑顔の世界」ができています。そんな理想が、ついに現

お母さんたちが作るグループMami's Style（代表：桜井弥生さん）です。「結婚、出産、子育て、老後などの様々なライフイベントにおいても働きやすい、いろんな働き方ができる、女性のためのコワーキングスペースを」と、3年前から女性が働くことをテーマに活動してきた仲間たちと一緒に、企業と協働して立ち上げました。

企業やNPOなどのイベント開催はもちろん、F A B Bとの協働イベント企画も応相談とのこと。ママたちが夢を語る会議や、子育ての本音を

語る座談会、IT起業講座、発案者と応援者がつながる交流会など次々とイベントが開催されています。畑を借りて野菜作りや、体に優しいケータリングなどの物販もスタート。

長野ならではの郊外の環境を生かしたコワーキングスペース。地域と連携して、多様な人が集まってつながり、女性が生き生きと子育てしながら自分の道も見つけられる場となるでしょう。（寺澤）

ごちゃまぜカフェ
☎026-273-5592
（千曲市稲荷山783-5）

笑顔とやさしさが集まり

夢が叶っていく場所
ごちゃまぜカフェ



テーブルではグループで手仕事も可能

川中島に今年4月にオープンしたコワーキングスペースF A B Bを訪ねました。田園や畑が広がる地域に見える3階建ての白い建物。駐車場が広くて嬉しい！1階入口を入ると右側には子どもたちが遊べるスペースがあります。木を使ったお

もちや厳選された絵本が並びます。左手カウンターには様々なイベントチラシを置く手作りの棚が。そして柱のない広いスペースに並ぶテーブルも、みんなで手作りしました。ぬくもりが感じられ、しかも窓が大きく開放感のある明るいスペースです。一人1時間100円から利用可能。もちろん子連れでOKです。2階にはシェアオフィスとミーティングルーム（有料）があります。月額2万円から24時間使用可能のオフィスです。

運営を担うのは子育て中の

実際に始めました。

営業時間は1時から18時で日曜定休。ドリンク類の他に、車いすの料理人さんが腕を振るう限定ランチも食べることが出来ます。

以前から、たった1日のイベントだけでなく、気軽に日常的に集える場所を作りたいかったというハピスポ。2014年に初めて行った、みんなで集まっておしゃべりするイベントの「ごちゃまぜカフェ」が構想のベースになつていきます。実際に動き出したのは昨年末のこと。高山

さんは「はじめは本当にできるか不安だった」と語りますが、同団体には「言えば叶う」のジンクスがあり、今回も見事に叶いました。「言葉にして伝えるのが難しかった『あつたかいコミュニケーション』を発信・伝えていけたら」お客さんと冗談を言い合いながらも、その視線は真つ直ぐに未来を見つめています。（立岡）

コワーキングスペースF A B B
☎026-285-0910
（川中島今里1008-1）

女性が生き生きとつながり働く場！

コワーキングスペースF A B B