地域の底力を信じ、市民一人一人をローカルヒーローに!

特集

あなたにとって居場所って? こんな居場所が長野に!

- My ストーリー 回る周るハウス実行委員会 代表 小宮山 綾乃さん
- ●旬 NPO 紹介 NPO 法人こすもけあ福祉会
- ●お宝ざくざく地域を掘り起こせ! 芋井地区・更北地区
- ●まんまるイベントスケジュール





あなたにとって居場所 こんな居場所が長野に

所とは?」をいっしょに考えてみません やそこに集まる人たちの様子から「居場 を取材しました。運営している人の思い ドプレイスと呼ばれます。地域に根ざし える人…。ほとんど同じ答えがありませ るところなど、「あったらいいな」を答 りたいことができるところ、人に頼られ 所、世代ごとの居場所など、市内8団体 た居場所、生きづらさを抱えた人の居場 という人はいませんでした。 会えるところ、黙っていても居られると 答える人。安心して話せるところ、人と んでした。そして、「居場所はいらない。 ころ、心が休まるところと答える人。や 家庭、学校、職場以外の居場所はサー 家、学校、職場、仲間など場や関係を 「う~ん…」と考えるみなさん。

> 15時まで開いています。 替で常駐し、平日10時から アグループの有志が2人交 体となり、地元ボランティ

にしたり、目にします。

最近、〝居場所〟という言葉をよく耳

んな問いかけを老若男女約40人にしてみ

「あなたにとっての居場所とは?」そ

抜きの場、心のリハビリに ばスーッとするし、黙って ぼ毎日来ている。心身とも 軽に話せる」「災害後、 世間話や日頃の愚痴など気 かけて通っていた。今は を離れてもみんな電車賃を 救われた。仮住まいで豊野 と元気になれる。しゃべれ に苦しかったがここへ来る かったが人に会えるだけで 災害の話題ばかりで気が重 つ帰ってもいいところ」「息 いてもいい、いつ来てもい 訪れる人たちは、「最初 恐る恐るここに来た。

なる」と言います。 立ち上げから関わってき

旧松代駅前にある古民

ちゃんなど誰でも寄れるま 障がいのある人、子ども連 地域と人を〝結ぶ〟 きれば、お父ちゃんたちも ちの縁側。夕方まで延長で 顔を見て立ち寄るおじい れのお母さん、野菜を持つ てくる人、窓越しに知った た清水厚子さんは、「今は

必ず誰かがいて会話が生まれます

まちの縁側ぬくぬく亭 区住民自治協議会が運営主 民の交流の場として豊野地 を支えてきました。 きる」居場所として被災者 ば、必ず誰かがいて話がで フを置いて「あそこに行け スタート。毎日、常駐スタッ 昨年4月からは、 地域住

の後、13団体の協力により

出しがテントで始まり、そ 直後から支援者による炊き ぬく亭」はあります。発災

プレハブでのぬくぬく亭が

地区。支所の一角に「ぬく 多くの世帯が被災した豊野

2019年の台風19号で

誰でも立ち寄れる縁側

できます。

家をリノベーションして 響で休業を余儀なくされ 2020年にオープンし るほか、昔ながらの や沖縄料理を楽しめ しました。店ではおむすび 2021年春に再オープン プン直後に新型コロナの影 た「おむすび Cafe」。オー 駄菓子を買うことも

さん。最近では地域 増やそうと、出張販 の人たちとの接点を 埋者の東海林絵利奈 なく、人や地域を は単なる飲食店では があります。「ここ なく「おむすび」に こだわるのには理由 `結ぶ、場所」と管 「おにぎり」では

地域の

取り組みの背景にあるの

機能を充実させたいそうで が見守ったりする居場所の たり、それを地域のシニア 子どもたちが習いごとをし ナ禍が収束したら、 売も始めました。今後コロ

長野市豊野町豊野631

団体情報】

(豊野支所内)

☎026-257-5525

居場所

おむすび

笑って話しました。 たくさん来るかもね」

لے

ることで孤独や病を癒やす 域とのつながり〟を処方す のではなく、『お互いさま ることをわがままと捉える 法です。東海林さんは、「頼 ぎ、癒やしていくような手 もあるサークル活動とつな えている人を地域の資源で 方。たとえば、心の病を抱 「社会的処方」という考え

> かなると思ってもらえる存 すびカフェに言えばなんと 作りたい。目指すは、おむ と思える地域のつながりを 在」と話しました。

は、薬を処方するように、地

(団体情報)

長野市松代町松代153―

☎080−8107−6335

チャレンジを楽しむ学び舎 学び舎めぶき

らめてしまっている人に希 中島町に開所しました。登 目指し、2021年10月川 望を感じてもらえる場」を しても、どうせ無理とあき 学び舎めぶきは、「何か

> が登録しています。 小学生から40代までの8人 録すれば利用は無料、現在 太極拳や座禅、音楽を通

千子さんは、「人生の あり、自身の興味関心 ルを学ぶプログラムが 練習を繰り返すこと ているのか問いかける 中で選択していくのは きます。代表の永井佐 に合わせて選択してい で〝心の木〟を育てて 自分。自分がどう思っ ほしい」と話します。

理など働く上でのスキ 裁縫やパソコン、調

学び書

ぶ

3

を意味します。 ける」と思える心の根っこ 夫、何度でも立ち直ってい

道に乗せたいと意気込んで と縫製を収益事業として軌 川中島の畑での野菜づくり とを目指しながら、松代と 今後は、拠点を増やすこ

心の木、とは、「大丈

月~金9:00~17:00

安心していつでも帰れる場 ぶきでチャレンジすること 開所時間 所と思ってくれたらうれし を楽しんでほしい。そして い」と話します。 います。永井さんは、「め

団体情報

⊠ oyakojuku@dream.jp **☎**026-405-2095

一般社団法人世界マザーサ

☎080-6553-0318 長野市川中島町原1300

目分に還ることのできる場所 般社団法人 信州親子塾

られない多様な学びをその すことを考えます。 かを考えます。学校では得 子も自分らしく何ができる ム「まなびや」では、親も たかく迎え入れる居場所 抱えた人とその家族をあた 不登校などの生きづらさを しさを知りその強みを生か 人に合わせて提供、自分ら 「信州親子塾」があります。 ここで提供するプログラ 東和田のビルの一角に、

当にやりたいことは何なの れて仕事に就いてしまった プログラムでは、ただ流さ で決めていきます。 かを考えます。自分自身が 抱く自分の状態を知り、本 など、働くことに違和感を 王人公になれる人生を自分 また「しごとや」という

じ自分の心を知るプログラ

りも感覚が過敏なだけ. 悪いわけではない。まし めること。「不登校にな その感覚に正直になり認 はなく「自分に還る」。 とスタッフの齋藤光代さ ただちょっとほかの人よ てや自分も悪くはない。 る理由は、学校や周りが を押し殺すのではなく 自分の才能である感覚 「自分を変える」ので

り、その人のタイミングに いつでも開かれている場が は数日泊まる人もいます。 に気づいた人の人生の学校 きます。ここは生きづらさ あることは安心感につなが は決まっていますが、中に 合わせて寄り添うことがで プログラムごと開所時間

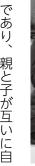
光ビル

長野市東和田714-8

(団体情報)

んは話します。

のです。 立に向かうための学び場な であり、親と子が互いに自







安心して心を休める家 〇法人心の休憩所アトリエ虹

日プログラムがあります などさまざまです。 りしたいと週一回来る人、 手だったり、10年以上通っ 複数の施設に通っている人 ている人、働く中でゆっく あったり、人づきあいが苦 登校やひきこもりの経験が が登録利用しています。不 陶芸や菓子づくりなど毎 ゆっくり話す が、基本は

過ごす場で

語らう息抜きの場にもなっ も併設しており、親同士が す。また、利用者の親の会

リースペースを若穂地区で

センターとして通所型フ

同法人は、地域活動支援

運営しています。30代を中

心に17~50代までの約20人

て利用してもらいたいと願 て、この施設をもっと知っ の風潮に懸念を抱いてい が置き去りになっていく今 にもかかわらず、心のケア とうれしい」と話します。 をくれたり、成長が見える り、就職が決まったと連絡 気に帰っていく姿を見た 情で来て、すっきりして元 一方で、コロナ禍である

ゆき) さんは「しおれた表 施設長の仲村豪恭(ひで

エネルギーを蓄える居場 は人と出会い、 や関係が生まれます。ここ けでいい。話すことで信頼 ゆっくりおしゃべりするだ ここは、安心できる環境で 踏み出すための練習の場。 分を確認して、いつか外へ 心の休憩所,です。 大丈夫な自

団体情報

🛭 niji03@amail.plala **☎**026-282-0500 長野市若穂牛島817―2



字校に行けない親子の安心の場 ブルースカイ

親と子の会) 代表の松田恵 子さんに聞きました。 スカイ(登校拒否を考える ボランティア団体ブルー

> 場があれば、学校に行けな 不登校の親子が安心できる

思いを語るだけでいい

例外ではなく、松田さん自 尽くで学校に行かせようと 身も自分を責め、時には力 れは学校や相談機関ですら きっかけで学校に行けなく など、無理解なものがほと て方が悪い」「怠けている. なりました。当時の不登校 校3年生の時にいじめが したこともあったそうで んどだったと言います。そ に対する反応は、「親の育 松田さんの長男は、

> 場のお母さん5人 思いから、同じ立 を立ち上げまし はないか」という かったとしても豊 で1990年に会 ことができるので かな時間を過ごす

層の親子が参加 障害者福祉セン 伝えたり、それぞ ターでおこなう例 会には幅広い年齢 毎週水曜日に市 自身の経験を

「不登校=悪という意識

〔登校拒否を考える親と子の会〕 が当事者を苦しめている。

TAN 026-278-7223

しています。 れの苦しみを吐き出したり 「ブルースカイ」の名づ

生まれています。 側に回ったりという循環も きたり、親となって支える ボランティアとして戻って かつて会に通っていた子が 年以上の活動期間を経て、 居場所であれば」という願 ように、ここが安心できる 鳥に見守られていたツバメ いが込められています。30 が巣から青い空に飛び立つ け親は松田さんの長男。「親



特集

ママたちがちょっと寄れるところ ままのてつなご@信州

りのお店というイ と立ち上げまし んは、「お気に入 代表の森田舞さ

ものに自由に申込 され、興味のある 1時間、 金の午前10時から 加できます。 クショップが企画 整頓術などのワー マッサージや整理 た。毎週月・水・ み、女性限定で参 ベビー

らっと帰ることができる 話しました。 の場を使って多くのお母さ の人にも勧めてもらい、こ を表現します。「いろんな しできる場」とこのサロン そんな寄り道感覚で気晴ら 来て気軽に話をして、ふ んに息抜きしてほしい」と して参加して良かったら他 人に知ってもらいたい。そ

ポママ@ながの」が運営す

し、活動する団体「ゆめサ

たちが輝ける社会をめざ

は、子育て中のお母さん

ままのてつなご@信州

メージ。ふらっと

スタートし、現在LINE ンです。2021年10月に るオンラインの子育てサロ

場などで出会った他のお母 じたとき、地域の子育て広 自身が、子育て中孤独を感 います。運営するメンバー 登録数は700人を超えて

さんと少し話しただけで心

https://mamanotetsunago.com/ ホームページ

あり、「お母さんたちが気 が軽くなったという経験が

分転換できる場があれば

生後半戦を楽し む男たちの居場所 ~いおっさんの会 ゆる す。ここでは 念としていま 感することを理 頁献し幸せを実

関係性の中で、月1回の例 がルールです。フラットな 会やさまざまな活動を楽し んでいます。 ゙メンバーを批判しない_ を口にしない 「過去の肩書き

ジェクトなどの案が出まし 若者の一人暮らし応援プロ りたいこと」をゆるく意見 会では、「2022年にや 露する機会として「ゆる会 交換。それぞれの作品を披 の交流となった2月の定例 又化祭」の開催や、山歩き、 コロナ禍でオンラインで

名余りが所属す おっさんの会 る「ゆる~い 年前後の男性40 ワークを共有し や知識、ネット に仲間を増や しく生きるため て、地域社会に し、個々の経験 人生後半戦を楽 (通称ゆる会)」。 「亭主元気で 10月の発足当初から づいた人も多いとい は自分自身が夢中に 談ができた。ゆる会 メンバーに気軽に相 年後の進路について メンバーである佐々 います。2019年 代。定年退職後に自 筋で走ってきた世 木高寛さんは、「定 ティがないことに気 分が属するコミュニ メンバーの多く

る会の活動は義務ではな たい〞という欲求を具現化 い。自分の中の〝何かやり 会した小田切昇さんは、「ゆ 所」。また、昨年10月に入 なれる活動ができる居場

> になれる」と話しました。 する場所だからこそ主体的



com

るしくみがあるといいと思います。まんまるでは、^な る人、新たに作ろうとしている人、それぞれが出会え 紹介した居場所からは、一言では言い表せない深み、 がのの居場所マップ〞の作成を視野に交流会を企画中 としている人、探している人、来て欲しいと願ってい 意味合いは一人ひとりにとって違うものなのです。 重み、あたたかみ、広さを感じます。また、居場所の してそれはあなたの近くにありますか?」 長野には、ほかにも多くの居場所があります。必要 では皆さん、「あなたにとっての居場所とは? 広辞苑によると「居場所」=「いどころ」の一言です。

くの仲間ができました。

回る周るハウス実行委員会 小宮山 綾乃さん 代表

ます。 もにお寺を支えつつ、自 曹洞宗南命山長福寺で ウス」の代表を務めてい どもたちの支援にも携わ 立援助ホームで暮らす子 方丈を務める夫とと 自宅は浅川地区の

循環させる「回る周るハ

た子ども用品を必要な人へ届けて

小宮山綾乃さんは、

不要になっ

り忙しい日々を送ってい

老人福祉センターやボランティア 再び市社会福祉協議会に復帰し、 センターの業務を通じてさらに多 で8年間、主婦業に専念した後 なりました。結婚、親の介護など 協議会で市民活動に出会い好きに 福祉協議会、転職先の市社会福祉 最初の就職先の県社会

開きましたが、お寺 校が多いことから 服などのリサイクル があった学用品や衣 ちます。 区に保育施設や小学 活動や子ども食堂を できないかと思い立 子育て支援をお寺で 元と隣接する若槻地 4年ほど前に、地 以前、経験

あって、捨てるなんてもったいな

た。蔵には古いものがたくさん 家である長野の農家で育ちまし

い、が染みついています。

今後は、

「お寺で、親子料理教室や座禅会 開きたい」と夢を話しました。

が山の麓にあること

みませんでした。 もあり思うように進 や新型コロナの発生

要としている人に届いているのか 初は物があふれて困惑しました 設オープンにこぎつけました。 できてきました。ただ、 ″もらって使って返却″ が、利用者も徐々に増え、 とともに「回る周るハウス」 そんな中、 縁あって仲間 本当に必 の循環が 今では の常

団体情報 回る周るハウス実行委員会 長野市西後町 625-6 ヤマニビル 2 階 毎週日曜日 10 時から13 時

と自問自答しています。

東京生まれ、小学校から父の実

プロフィール

長野市浅川在住 好きな手仕事で猫のクッションを制作、2匹のネコと同居中

まんまるの!

NPO法人こすもけあ福祉

NPO姓人 中島淑江さん(右)職員の大久保干鶴さん(左) **「利用者のみなさんと一緒に外**

NPO法人こすもけあ福祉会

長野事業所〒381-2234 長野市川中島町今里87-6 TEL: 026-214-7533 ·ル:cc-club@sky.plala.or.jp (法人) HP: http://www.ccare.jp/

れます。

ります。理事長の小野恵嗣 がオープンし、4事業所 新たに川中島と上田市に2事業所 祉会」に名称を変更。今年4月には な取り組みの様子が見ら 豊かな表情、職員の活発 いき、支援の輪が広がって ホームページで利用者の くれたら」と話しました。 た事業所が他にも増えて (けいじ)さんは、「こうし 2021年10月、「こすもけあ福 体制にな

り、障害福祉サービス事業も始め がい児・者対象の事業に注力してい アプランの作成のみとし、重度の障 重度の障がい者施設が少ないと知 その後、医療的ケアまでカバーする ました。現在、高齢者介護事業は欠 目的にこすもけあくらぶを設立 2002年高齢者の介護事業を

こんな地域に 住み続けたい!

いもいリビングらぼ (芋井地区)

介されました。

池を使った発電の方法などが紹 る小型のソーラーパネルや蓄雷 ん。発電のしくみと自宅ででき んと地域おこし協力隊の岸豊さ

みます。どんな取り組みが生ま リッドタウンに」と夢はふくら 農業用のデジタル機器などを動 れるかご期待ください! かしてみたい」「芋井をオフグ 暮らし方を見つめなおす機会に た、「作った電気で草刈り機や なる」と発信がありました。ま から「お金の問題だけではない。 太陽光発電をしているメンバー 意見交換では、すでに自宅で

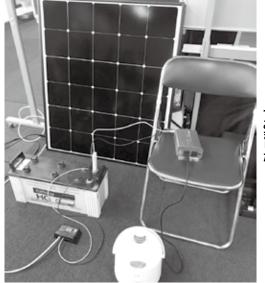
◀当日は小型の蓄電池でごはんを炊い てみました-

て「共に学ぶ」 を共有。知恵とアイデアを集め メンバーが、地域の良さと課題 ビングらぼ」が2021年10月 あり方を探る研究室「いもいり に発足。若い世代を中心とする 芋井地区で新しい地域活動の

域づくりを目指 ら持続可能な地 し活動していま

を繰り返しなが と「やってみる」

ド発電」につい い「オフグリッ 内で関心の高 回目。メンバー . 共に学ぶ」1 1月30日は



芋井地区 & 更北地区



もたちへの技術継承、運動や学

区地域活性化推進員羽田一郎さ

て学びました。情報提供は同地

ティアセンター」を訪問しまし 加ができる地区ボランティアセ 発信などで気軽に幅広く住民参 る場を」と、LINEでの情報 春開設する「こうほくボラン 流や世代間でのつながりができ 北地区でボランティア同士の交 た。担当の山本里江さんは、「更 ンターを目指します。 更北地区住民自治協議会が今

が発展するまさに肥沃な土地で が盛んに営まれ、今では商工業 路が縦横に走り、かつては農業 真島・小島田」と広く、新旧の ことから、シニア世代から子ど 校の公立校が並び子どもが多い す。小学校から高等学校までフ 犀川に挟まれた地は主要幹線道 住宅地4地区で構成。千曲川と 更北地区は「稲里・青木島

こうほく ティアセンタ 更北地区

LINEで情報発信▼





習指導など活躍の場としても期 ※土日祝休み 9 ... 00 \$ 17 ... ています。気軽に立ち寄ってく 待できます。 るように顔出しパネルを用意し ますが、奥まってわかりづらい ことが課題。「楽しんでもらえ センターは更北支所内にあり

3026-286-2335 長野市青木島町大塚881―1 流をはかっていきます。 フェを開き、住民への周知と交 ずは月1回のボランティアカ ださい」と笑顔の山本さん。 (更北地区住民自治協議会内)

顔出しパネルを用意してお待ちしています



市民協働サポートセンター

スケジュール 2022年 4月 6月



タイトル	日時	会場 / 費用	内 容
NPO カフェまんまる 「居場所をつなぐマップづくり(仮)」	6月(未定)	もんぜんぷら座 会議室 参加費: 無料	長野市内には多様な「居場所」と呼ばれる場所があり、 運営形態や開設時間もさまざまです。 個々のニーズに 合った場所を選べたり、 居場所運営者どうしがお互い を知りつながるための交流会です。
初歩講座 「NPOってなんだ?」	4月23日(±) 10:30~12:30	もんぜんぷら座 3階304会議室 参加費 : 300円 定員 : 10人	「何かしてみたいな」と考えている人、ボランティアとは? NPOってなに? という人など、まずこの講座から始めましょう。 市民活動や NPO の言葉の意味から市内の市民活動紹介も。
N P O ステップアップ講座 広報のいろは 「市民活動にいかせる 動画活用術指南します!」	6月4日(土) 13:30~16:00	もんぜんぷら座 3階304会議室 参加費:500円 定員:10人 対象:市民活動・地域活動に 取り組んでいる個人や団体	市民活動をする上で、自団体や活動を知ってもらうことは大切です。そのツールとして今や動画は欠かせません。その意味と効果、広報ツールとして動画を使うため具体的なノウハウと考え方を伝授。素人でも楽しく簡単にできる動画撮影と編集をやってみよう。詳細はお問い合わせを! 講師:寺澤順子さん(ソーシャルデザインセンター)
まんまるボランティアサロン ①ボランティアさん集まれ! ②機関誌発送サロン	①毎月第4火曜日 11:00~14:00 ②6月下旬 10:00~14:00	市民協働サポートセンター 参加費: 無料 対象: 誰でも	①まんまる開催のボランティアサロンです。「誰か」や「自分」のために、楽しく無理なくボランティアをしませんか? 10代から80代までいろんな人が活躍しています!封筒や紙バックをカレンダーや新聞紙で作ったり、その日によって作業内容は変わります。 ②3ヶ月に1回発行するセンターの機関誌を発送する作業です。封筒へのラベル貼り、機関誌やチラシの封入をします。

新型コロナウイルスの影響で、開催方法などが変更になる可能性があります。ホームページやフェイスブックでも随時情報発信しています。あわせてご確認ください。

コミュニティマネジメントの 教科書

NPO 法人 CR ファクトリー

仲間づくり、組織運営を科学的に分析し、どうマネジメントしていくか?を具体的に解説。 コミュニティ運営のための、リーダー必読の一冊です!



ピックアップ! あんまるの BOOK

市民活動をする人のアンテナとなる特集など、活動に役立つ情報満載!

定期購読したいけど…。 そんなあなた!

なんと、まんまるで読めます!

ウォロ(隔月刊)

社会福祉法人大阪ボランティア協会 発済



はココに!

長野献血ルーム

新田町の交差点、もんぜんぷら座の向かい、TOiGO (トイーゴ) の2階にある長野献血ルーム。清潔感ある部屋は雑誌や飲み放題のドリンクコーナーもありスタッフがやさしく迎えてくれます。採った血液から数日後には自分の健康状態もチェックでき至れり尽くせり、初めての方でも安心して利用できるように感染症対策は万全です。長野県赤十字血液センター献血推進課の内村辰徳課長は、「特に30代以下の若年層に献血に来てほしい」と話していました。〒380-0834長野市大字鶴賀問御所町1271-3 TOiGO WEST 2階

TEL: 026-219-2480 フリーダイヤル: 0120-10-6979 (定休日: 12月31日、1月1日)



発行 / 市民協働サポートセンター まんまる(長野市)

TEL:026-223-0051 FAX:026-223-0052 〒 380-0835 長野市新田町 1485-1 もんぜんぷら座 3F e-mail:npo@nagano-shimin.net

ホームページ:https://nagano-shimin.net/



編集後記

ハンドルの「あそび」、無意識だけど無いと事故につながる大切なもの。今回40人の居場所アンケートを見て、居場所とは「自分自身のこころのあそび」なのかなと思えてきました。この「あそび」は"不要不急"ではないのです。(この春、まんまるを卒業のヒゲニイ)