

地域の底力を信じ、市民一人一人をローカルヒーローに!

ながののNPOと市民をつなぐ機関誌

特集

人も地域も元気にする 「農」の魅力

- まんまるニュース
- Myストーリー NPO 法人 地球環境フォーラム長野 代表 和田 亨さん
- ねぼが行く! 突撃となりのNPO NPO 法人 夢のデザイン塾
- お宝ざくざく地域を掘り起こせ! 第三地区・朝陽地区
- まんまるイベントスケジュール

まんまる



特集

人も地域も元気にする

「農」の魅力

今回の特集テーマは「農」。農業には人も地域も元気にする魅力があります。地域の資源を生かして、農産物といっしょに関わる人々も育てているような「農」の取り組みを紹介します。

食農教育を实践する

NPO法人 教育ファーム・三徳夢学校

食農教育を实践する法人として活動をはじめたのは平成22年。長野市徳間地区で借りた遊休農地に「三徳夢農場」を開きました。自発的な地域づくりに貢献す

ることを目的として、年間の農作業を通して食と農、環境を学んでいます。毎週土曜日は共同作業。早朝からメンバーが集まって苗を植えたり収穫をしたり、昼までの時間をみんなですごします。現在の主要メンバーは11名。共同部分の畑は、法人の活動資金になる販売物の生産と、子どもたちと楽しむ食農教育の場。ほかの畑は、各人が好き好きに「農」を楽しんでいます。



大根畑の向こうで、いちごを定植中

農場に参加して1年半が過ぎた間宮正博さんは「普段はパソコンの前で仕事している

が、太陽のもとで体を動かすのは気持ちいい。今まで縁がなかった畑違いの人たちと畑で出会い、力を合わせて作業する『ゆるい関係』もおもしろい。先輩方の指導もあって、ひと株植えただけのナスやピーマン、トマトが食べきれないほど採れ、食費が助かっている」と楽しそうに話しました。社会福祉法人稲田会かざるま保育園の園児たちは、玉ねぎ、じゃがいも、さつまいもなどの植え付けや収穫にと、年に何度も農場を訪れます。子どもたちが「畑でお弁当を食べたい」と出かけてくることも。みんな土いじりも収穫も大好きで、焼き芋大会を楽しみにしていました。

馬とのふれ合いも

農場の楽しみ

さつまいも掘りや大根の収穫は、一般参加を募るイベントとしても開催しています。収穫後に、馬とふれ合うのも楽しみのひとつ。



手前はポニーの「ミリ」、奥はミニチュアホースの「ジョジョ」

つ。メンバーの阪本チヒロさんが農場の近くで飼っているポニーの背にまたがって記念撮影したり、ミニチュアホースの手綱を引いて歩いたり。来春には、ポニーと一緒に散歩するコースプラン「ポニーピクニック」をはじめの予定です。長野市内唯一の採草放牧地をもつ阪本さん。自宅から農場近くの放牧地まで毎日、馬たちと往復しています。法人ではFacebookでの情報発信を担当。オリジナルデザインの馬雑貨を企画・制作・販売する合同会社UMAGLOVEを営んでいます。

ちょこっと農情報

◆メンバー募集のお知らせ

三徳夢農場では、いっしょに畑作業を楽しむ新規メンバーを募集中です。共同作業は毎週土曜日の9～10時が基本（12～3月はお休み）。ひとりではツライ時もある農作業を、みんなでのんびりと楽しみましょう。見学もおためし参加も大歓迎です。お問い合わせは、三徳夢学校（阪本）メール 3109farm@umaglove.comまで。

◆芋井にある

食農体験の場

「天空の里 いもい農場」は、長野市中心部からほど近い芋井広瀬地区にある芋井社会会館を拠点として、子どもたちとその家族に「食農体験の場」を提供しているボランティア団体です。遊休農地を活用した農作業をはじめとして、活動を通じて出会った風景、できごと、生き物、環境や地域のことをブログで発信しています。

天空の里
いもい農場ブログ▼



人も地域も畑で元気に！

NPO法人 信州能力開発ネットワーク

須坂市に拠点を置くNPO法人信州能力開発ネットワークは、BASIS（基礎・土台）を合言葉に、さまざまな就労・生活支援サービスを展開しています。

開設当初、就業支援事業者が扱うのは、いわゆる内職が中心でした。理事長の小森広樹さんは前職の病院勤務時代に、畑へ連れていくと明るくなる患者さんの表情を見て、「農業が精神の安定につながるのでは」と感じたそうです。また、地域の農家から「人手不足が問題になっている」と聞き、農業への参入は、「生きるための力を養い、人を育むのと同時に、人手不足という地域課題の解決にも役立つ」と考えました。

そこで就労継続支援B型・自立訓練（生活訓練）事業所を中心に、福祉に農業を取り入れた「農福連携」で、ネギの播種やハウス野菜の収穫、加工用トマトの生産などをはじめました。現在は、就労継続支援A型事業所でも、ワイン用ブドウの栽培などを手がけています。技術面でつまづくこともありますが、職員と利用者でフォローしあい「集団として責任を果たす」ことを重視しています。こうした姿勢が農家からの信頼につながって、順調に仕事の依頼が増えていくそうです。

農業をはじめたことで「くじけそうになっても持つ

地域の資源を生かすまちづくりを

地域おこし協力隊 坂本賢二さん

地域おこし協力隊松代地区担当として、2020年9月に着任した坂本賢二さん。「遊休農地での野菜・果樹の生産と販路拡大」というミッションのもと、丸なすやブドウなどの栽培を手掛けています。

それまで15年間、飲食業に従事し、「東京で自分の店を持つ」という夢を叶えてきましたが、農業経験はありませんでした。松代で兼業農家を営む妻の両親が高齢を理由にブドウ畑を辞

ち直す強さが出てきた」と利用者の変化を話す小森さん。利用者にとって「必要とされる」ことが自己肯定



めると聞き、「こんなにおいしいブドウをやめるなんて、もったいない」と、跡を継ぐことを決心。現在、遊休農地を借りて、ブドウを栽培しながら技術を学んでいます。

協力隊の任期満了後は松代に定住し、新規就農する予定です。「協力隊員が帰任したら消えてしまう成果では意味がない。定住して長い時間をかけて地域を活性化したい」と話す坂本さん。東京の飲食店に販路を

感につながる一方、地域では障がい者に対する理解を深める一助になっていきます。農家からの依頼による業務委託以外にも、遊休農地化する畑を譲り受けて、ブドウの独自栽培もはじめました。

春からは野菜の栽培もはじめる考えで、小森さんは「ゆくゆくは収穫物を地元小学校給食に取り入れたり、ふるさと納税の返礼品にしたり、人と地域の元気につなげていきたい」と期待をふくらませています。



持つという強みを生かしながら、「新規就農の成功モデルになることで、後に続く若い就農者を増やしたい」と言います。

めざすのは、若い世代が地域の資源を再認識し、い

表紙の写真

10月16日、JR篠ノ井駅東口駅前通り前で開かれた「第7回全国軽トラ市in長野」のいーに、(株)長野ダイハツモーターズとの協働で参加した農業女子「NJ☆北信」のメンバーたち。明るく元気な笑顔が魅力的です。

「農業女子プロジェクト」は、農林水産省が2013年に設立しました。専業・兼業、既婚・独身等に関わらず、農業に従事している女性を「農業女子」といい、年齢制限はありません。全国での参加者数は925名（2022年9月末時点）。20〜40代のメンバーが7割強を占めています。

NJ☆北信のメンバーは現在80名ほど。SNSでつながって、交流会や勉強会、県内外のマルシェ出店など、それぞれの「やりたい！」を実現しています。



▲NJ☆北信のFacebookはこちら



つか地域に戻ってくるよう
なまちづくり。単発的な観
光イベントよりも「月に1
回は行きたいと思える店が
ある方が持続的なにぎわい
につながる」と考え、地域
の資源である空き家で地元
の農産物を使ったカフェを
運営したいと計画中です。
これまでの経験を生かしな
がら、「地域に人が訪れる
流れをつくっていきたい」
と話しています。

「農」は人が関わるきっかけ

SAKURA LABO

信州大学工学部佐倉研究
室が進める「まち畑プロ
ジェクト」。研究室に在籍
する12人の学生と、善光寺
界隈の空き地で3つのプロ
ジェクトを進めています。
空き家を減築して出た廃材
を活用した「すけろくガー
デン」。レストランの裏庭

を使って、食の循環と地域
の交流をめざした「ラ・ラ
ンコントロールの裏庭」。そし
て、人と動植物の共存とヤ
ギと竹による循環をテーマ
にした「ヤギのいる庭」。
代表の佐倉弘祐^{ひろすけ}さんは、
「農は人が関わるきっかけ
になる。土に触り、農作業



学生や地域住民と一緒にピザ会で交流

地域に寄り添った農業支援のモデル

NPO法人 信州・川中島平ファクトリー

「地域の農業支援」を理
念の根幹として活動してい
るNPO法人信州・川中島
平ファクトリー。8年前か

ら信州産の果物をドライフ
ルーツやジュレにした加工
品を販売しています。原料
に使うのは、傷や斑点など
があつて通常の出荷ができ
ない規格外のもの。法人が
高く買い取ることで、農家
にとって貴重な収入源とな
り、地域の農業支援につな
がっています。中でも、川
中島白桃を使った商品は評
価が高く、地元の企業がオ
客様への贈答品とするなど
需要が増えています。

宮駅の産地直送販売
所での販売もはじま
りました。ふるさと
納税の返礼品などと
しても活用され、販路を広
げていますが、地域にはま
だ受け入れられていない規
格外品が多数存在します。
法人専務理事の宮崎由紀美
さんは「受け入れられてい
ないものをどうするかが課
題。また地域の農家は、高
齢化や後継者不足にどう対
応するかという問題を抱え
ている」と言います。

「規格外品の買い取りと
加工、販売によって農業支
援の循環ができ、利益も出
せるようになってきた。引
き続きNPO法人として、
人々に寄り添いながら、地
域のことを真剣に考えてい

い。まち畑プロジェクトは
この先、場所を移しながら、
まちに彩りを与えられる存
在でありたい」と意気込み
を語りました。

春になったら「農」しよう！

「農」には、地域と人に活力を与えたり、新たなつながり
をつくったりと、さまざまな可能性があります。また、自然
と動植物を相手に、それぞれのペースで取り組むことができ
るのも魅力のひとつ。何歳になっても畑仕事を楽しむ元気な
高齢者に憧れます。

なにかと値上がり続きの中、自分で育てる農産物は家計を
助け、暮らしの安心にもなります。春を待つ間に「農」する
計画を立ててみませんか？



信州産果実を原料にした品々

JR東日本から「新幹線
から見える美しい川中島の
桃を残すためにもPRした
い」と声がかかり、JR大

「規格外品の買い取りと
加工、販売によって農業支
援の循環ができ、利益も出
せるようになってきた。引
き続きNPO法人として、
人々に寄り添いながら、地
域のことを真剣に考えてい

NPOカフェまんまる 「身近にあるアップサイクルを 体験しよう！」



出来上がったスツールを持ってパチリ



「アップサイクル」をご存じですか？ 簡単に言えば捨てられてしまうような廃棄物に、デザイン性や機能性など付加価値をつけ、新しい商品を作り出すことです。10月29日長野市内でアップサイクルの取り組みをしている3団体の事例発表と、廃材によるスツール（椅子）づくりでアップサイクルを体験する交流会を開催しました。

会場であり、事例発表者の株式会社アโดイシング口は、看板屋でありながら

「協働を改めて考える くぼくらの協働を探る旅にでかけよう！」

11月23日、もんぜんぷら座で、協働をテーマにした講座を開催し、44人が参加し

ました。

1970年代のアパートのリノベーションも手掛けています。その他にバナナやコナツツの皮を使ったヴィーガンレザーの小物づくりや出荷できない果物を使ったドライフルーツづくりをする「学び舎めぶき」永井佐千子さん、雑草を使ったクツキーを販売する鬼無里地区地域おこし協力隊岩川義子さんが登壇しました。お互いがそれぞれの取り組みに興味津々。

座面の絵を楽しみながらスツールづくりに四苦八苦したあとは、「何か新しいアップサイクルができないか？」をテーマに、身近にある廃棄物の利用を考えました。参加者は、無駄なもの価値あるものとしてとらえ、新たなものを創造する楽しみにワクワクしていました。

前半は団体からの事例提供とトークセッション。トークセッションでは、講師モジヨコンサルティング合同会社・長浜洋一さんが各事例から協働をすすめるためのポイントを引き出していきます。市内のエンカル調査を県立大学生と実施するNPO法人みどりの市民渡辺ヒデ子さんは「協働するにあたり、ミッションの重なり合い、お互いのもっている経験や資源を洗い出すなどコミュニケーションを大切に、信頼関係を築いた」と話しました。

続く講義では、協働が生まれ育つ過程や大切にしたいことをまちづくりの支援経験豊富な長浜さんから解説。協働という言葉からはしつかりとした組織と組織がつながるイメージを抱く方が多いかもしれませんが、規模も進め方も多様です。自分たちだけで解決で



講座後の交流会も盛り上がりました

きない課題を誰と、どんなやり方で、どう分担してやっていくのか。丁寧な関係づくりから、強みを生かし合い、それぞれに成長やメリットがあることが大切だと学びました。

後半のワークショップでは、グループに分かれて「子育て支援」や「防災」などのテーマごとに協働相手となる主体を挙げてみました。それぞれの模造紙にはたくさんの方々が貼られ、今後の活動に活かせると感じた方も多かったようです。

#23

My
ストーリー

NPO 法人 地球環境フォーラム長野

理事長 和田 亨^{とおる}さん

食の大切さを、実践を通して発信しているNPO法人「地球環境フォーラム長野」。理事長・和田亨さんの活動のきっかけは、家族が病気がちだったことにあります。娘さんが小学生の時、溶連菌^{ようれんきん}感染症から慢性腎不全を患い、体育の授業は休まなければなりませんでした。これを発端にいじめにあい、不登校に。中学生になっても学校へは通えず、高校に進学するも途中から行けなくなっていました。また、妻も難病治療に励むなかで日々「健康」について思い悩んでいた時に、一冊の本に出会いました。当時真田中学校(上田市)の校長だった大塚貢さん著『奇跡の食育』です。給食を見直したことで生徒の非行、暴力、いじめがなくなると書かれていました。

その後、自分たちのように長年にわたり「健康」について悩んでいる人や家庭があるだろう。その人たちに自分の経験を踏まえ、食の大切さを伝えたい、と有機無農薬野菜づくりの団体を仲間3人と立ち上げました。この活動が今につながっています。

「特に、子育て中の若いお母さんに意識してもらいたい。だって、赤ちゃんや子どもはお母さんが与えてくれるものしか口に入れることができないでしょ」と和田さん。発足10年目の2022年3月に、松代町東条に「あんずカフェ」をオープンさせました。今後はここを拠点に「イベントなどを開催し、多くの人や団体とつながっていきたい」と展望を語りました。

団体情報

〒381-1221 長野市松代町東条572番地(あんずカフェ)
TEL 090-3585-2310(和田)
URL <http://npo-tikyuu.jimdosite.com>

プロフィール

長野市在住67歳



NPO法人 夢のデザイン塾



NPO法人 夢のデザイン塾
TEL: 026-231-5440
<https://www.yume-design.or.jp/>

同法人は、適切な職業選択と適応をサポートし、地域社会に貢献する人材を応援しています。

人は働くことで人生を豊かにし、いくつになっても一生成長していきます。しかし、やりたいことがわからなくなったり、職場の人間関係で悩んだり、再就職の必要に迫られたり、働いていくうえでの悩みや疑問はたくさんあるもの。そんな時に相談できるのが「夢のデザイン塾」です。

過去に人事などに関わっていた経験豊富なスタッフが、ハローワーク主催の就職支援セミナーや、就職活動に必要なスキルアップ、キャリアデザイン、再就職活動などをサポートし、企業でのメンタルヘルスもサポートしています。各人にあわせて、じっくりサポートできるのが当塾の良いところ。無料相談は電話で予約を。

「ふれあい避難所体験」

第三地区



住民が力を併せてタンクを運ぶ体験も

第三地区住民自治協議会では今年度「ながのまちづくり活動支援金」を活用して、田町、柳町、緑町の三つの町で避難所体験を実施しました。

この事業は、台風19号で指定避難所が満杯になった経験を踏まえ、町で避難所を開設するという想定のもと行われました。11月6日に実施した柳町では実際被害にあった長沼地区住民自治協議会の前事務局長小田信幸さんを講師に招き、災害の状況、地域での避難行動、これからの防災活動について貴重な体験談をお聞きました。

11月13日に実施した緑町では町保有の防災倉庫からテント、タンク、照明備品、炊き出し道具を全て出庫し、防災訓練を行いました。炊き出しでは豚汁やご飯の非常食を試食し、公民館を実際の避難所と見立て避難所生活を体験しました。

子ども達もペットボトルランタンを作ったり消火訓練をしたり楽しみながら防災を学びました。三町とも子どもを含め50人以上の参加があり、新築マンションが建ち知らない住民が増えている中、新旧住民がふれあえる貴重な体験となりました。

これからも「災害時は近所で助け合おう」を合言葉にこの活動を続けていきます。
寄稿 浅倉信（第三地区住民自治協議会事務局長）

お宝
ザクザク

地域を 掘りおこせ!

第三地区
&
朝陽地区



木のベンチに 絵を描こう!

朝陽地区

「地域住民の憩い、交流の場になってほしい」と、南堀支え合い委員会ベンチプロジェクトが中心となり、昨年から町の中に木のベンチを設置しています。今年は、お寺や公園、通学路に4台設置することが決まり、11月12日南堀公民館でベンチに子どもたちが絵を描くイベントが開催されました。

参加したのは、地区の幼稚園児から中学生の17人。3姉妹を連れて参加した保護者からは、「昨年にも参加したが、こんなふうにベンチに自由に絵を描ける機会はないので、子どもたちも嬉しそう」という感想もありました。絵を描き終えた



好きな絵を思い思いに描く子どもたち

小学生は「できあがったベンチが道に置かれるのが楽しみ」と、満足そうな表情でした。

実はこのベンチ、資材の調達も作成も地区の住民の手によるもの。「地域にこんなことができる人がいるとは」と、プロジェクトのリーダー倉澤文雄さんは驚いたそうです。「当初は特に絵を描く予定がなかったが、いろんな人たちのアイデアや手が加わることで、こんな素晴らしいプロジェクトになった。こうした機会を通じて、地域に愛着を持ってくれたら」と倉澤さんは話しました。



市民協働サポートセンター スケジュール

2023年 1月▶3月



タイトル	日 時	会場 / 費用	内 容
NPO 初歩講座 「NPO ってなんだ？」	2月25日(土) 13:30～15:30	場所:市民協働サポートセンター 参加費:300円 定員:5人	ボランティアって何? NPO ってなんだ?などの基礎知識から、NPO 法人の成り立ちや設立についてお話しします。また、市内の活動紹介もあります。どなたでも参加できます。
NPO カフェまんまる 「寄付からはじまる新たな可能性を探そう!～バースデー寄付・クラウドファンディングを知ろう～」 	2月9日(木) 17:30～19:30	場所:もんぜんぶら座304会議室 参加費:500円 定員:20人 対象:NPO・地域活動団体・企業・個人	第一部「バースデーネーションを知ろう」自身の誕生日に合わせ、バースデーネーションに挑戦した寺澤順子さん・亀垣嘉明さんのお二人が、その思いを語ります。 第二部「クラウドファンディングについて」伴走支援経験豊富な波多腰遥さんと、ユーチューバーであり経験者である寺田ユースケさんから、クラウドファンディングのしくみから成功につながるポイントを聞きます。
地域まんまる×SDGsまんまる 「地域づくり おんなしよ会議」 	3月8日(水) 13:30～16:00	場所:市民協働サポートセンター 参加費:無料 定員:25人 対象:NPO・地域活動団体などの女性リーダー・関心のある女性	日本のジェンダーギャップ指数は146ヶ国中116位と低く、長野県は都道府県別の指数でも低くなっています(2022年7月更新)。 地域活動に関わる女性団体、住民自治協議会の事務局などでリーダーとして活躍している方たちと「地域づくりの現場でのジェンダーギャップやハラスメント」などの課題について話し合います。さらに、女性ならではの視点で地域づくりのポイントやアイデアなどを共有します。 企画協力団体:3.8国際女性デー長野プロジェクト
NPOステップアップ講座 「NPO会計のいろは」 会計事務処理相談会 	3月11日(土) 13:30～16:00	場所:もんぜんぶら座303会議室 参加費:300円 定員:5団体 対象:NPO・非営利団体	NPO 団体にとって、会計事務処理は悩ましい作業。3月は期末を迎える団体も多いのではないのでしょうか。助成金の会計処理、決算などあらゆる会計処理について、専門の税理士が1団体30分限定で個別相談に応じます。完全予約制。
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 ②4月1日(土) 10:00～13:00	場所:市民協働サポートセンター 参加費:無料 対象:誰でも	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! ①封筒や紙バックをカレンダーや新聞紙で作るなど、日によって作業は変わります。 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。



はココに!

お菓子の店 ぐーと
社会福祉法人 信濃の里

稲里町にある「ぐーと」。中に入ると、「いらっしゃいませ」という声が響き、おいしいシュークリームやキッシュ、焼き菓子が目に飛び込んできます。ぐーとは、社会福祉法人信濃の星が運営するB型就労支援事業所で、現在約20人の利用者が通い、お菓子の製造や販売、外部から委託を受けて箱折りなどの作業をしています。施設長の飛田栄さんとびたさかえは「利用者のみなさんの個性、特性を生かすことを大切に場所にしたい」と話しました。
〒381-2211長野市稲里町下水鉾北河原1315-2
TEL:026-274-5529 (11:00～17:00定休日:土・日・祝日)



編集後記

「農」と聞いて連想したのは「食」、「草との闘い」...などなど。365日天気は左右され、力作業やコツが必要な畑のヒーローたち。農家の日常がマンガになったら映画化まですると思うんだけどなあ。(スタッフM)



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 もんぜんぶら座 3F

e-mail: npo@nagano-shimin.net

ホームページ: <https://nagano-shimin.net/>

