

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

わたしたちのまちを元気に! 学生発☆まちづくり

- まんまるニュース
- Myストーリー NPO法人にっこりひろば 岡宮真理さん
- ねぼが行く! 突撃となりのNPO NPO 法人学び 3.0
- お宝ざくざく地域を掘り起こせ! 古里・松代・大豆島地区
- まんまるイベントスケジュール

まほろ



長野県立大学「今村ゼミ」のみなさん(※3頁参照)



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

市民協働サポートセンターはSDGsを推進しています

2025
春号
No.44

特集

わたしたちのまちを元気に！ 学生発☆まちづくり

地域の魅力や活力を高め、まちをより良いかたちにしていこう「まちづくり」。地方創生という意味でも大事な取り組みです。その担い手は、地域住民をはじめ、市民団体や各機関、自治体などですが、学生など若者から生まれる活動も出てきています。

市内で活動する学生発のまちづくりを紹介し、まちづくりの可能性について考えます。

本棚がつなぐ地域の力

2024年9月14日にオープンしたまちかど図書館ぼたんは、長野県立大学グローバルマネジメント学部の学生18人が運営する私



名前の由来になったボタンの前で

設図書館です。中心市街地の遊休不動産を活用したまちづくりを考える中で、地域住民が一箱本棚のオーナーとなり、本をきっかけに人とのつながりや地域住民の居場所となる「まちかど図書館ぼたん」を運営することになりました。

まちかど図書館ぼたんは社会学の調査方法の一つであるアクシヨニリサーチの実験室とのこと。「地域活性化」というと人口増や雇用創出を考えがちですが、人口が増えれば地域が活性化するか？」と話すのは山本嗣起さん。飯山市出身の山本さんは、「人口対

策は自治体の取り合いとなるだけで、にぎわいは質が大事だ」と話します。そのために考えたのが、オーナー同士がつながるきっかけ作りです。月イチ座談会を企画し、オーナーから図書館に対する想いを語ってもらい、学生や参加者たちと交流をしました。12月からは定期情報誌「ぼたんだより」も発行。座談会に参加できないオーナーに活動内容を伝えたり、地域住民に図書館を知ってもらったりすることを目的にしています。

開設5か月でオーナー数は23人。「もう5か月か」と語る山本さんはぼたんだよりを担当。ゼロからイチにする作業にやりがいを感じたそうです。一方、「まだ5か月か」と話すのは千野祐里奈さん。三年生になる直前に先輩からまちかど図書館ぼたんの想いを引き継ぎ、何もない所から本棚を作ったり、オーナーとのやり取りをしたり、想定以上の経験ができたそうです。今後もしっかりいろいろな経験ができることを楽しみにと話します。

人を笑顔にしたい

「長野の食を通してまちづくり」

高校一年生の尾関七波さん。高校受験期に長野駅界隈を散歩していたところ、「長野っていいところかも！同世代のみんなにも知ってもらいたい！」「地域のために何かやりたい！」という気持ちで沸き上がってきたそうです。



メンバーで協力しながら、傷りんごでケーキづくり

高校入学後、ながの若者スクエア「ふらっとb」を訪れた尾関さんは、草刈りボランティア活動を知って参加。地域住民との交流を通じて、「地域のために何かしたい！」という思いが再燃しました。2024年5月に、「地域をよりよくしたい高校生をつどい」を立ち上げ、月に1回高校生6人で集まって地域のためにできることを話し合ってきました。7月のつどいで「地域を巻き込んだ文化祭をしたい！」と盛り上がる中、資金や集客の課題に加え、「運営はメンバー6人では足りない

い」という問題が浮上。メンバーは、「高校生だけでできること」「高校生が参加しやすいこと」「地域の人々が笑顔になれること」を模索し始めました。

幼い頃からりんご農家を身近に見て育ち、食べられるのに廃棄される「傷りんご」を目の当たりにしてきた尾関さん。それをなんとかしたいという思いと「農家さんを笑顔にしたい」という思いが重なり、傷りん



朝ごはん会では交流が生まれることも大きな魅力

健康発達学部食健康学科三年の今村ゼミ生3人が運営する「みんな朝ごはん会」は、長野市西後町のR.D.P.O.にて月に1回朝食を提供しています。「地域の居場所づ

くり」「大学生と地域の人の交流を増やす」「朝ごはんをみんなで食べる」ことが目的です。朝食を抜く県民が多いことや、共食の回数が増えているというデータに課題感を持った背景があります。今年1月までに7回開催し、延べ294人が参加しました。みんな朝ごはんを食べることを通じて、「朝食を抜かないことや、誰かと一緒に食べることを意識するようになった」「地域に愛着を持つようになった」という感想が多く寄せられたそうです。メンバーの藤松あいさんと横井美優さんは、「この活動を通じて、地域のネットワークづくりにより貢献できた。今後は朝ごはん会以外でも地域の人が集まる会を開きたい」と話しました。

9つのグループによる発表を受けて、学生コーディネーターの小宮山文登さん



は、「今後はプロジェクト間の連携が生まれれば」と活動の広がりに期待し、学内外に向けて情報発信を強化していることを紹介（QRコード参照）。地域活動の核を担う人材がCSIから生まれることに会場からも期待が寄せられました。

1月30日、長野県立大学で「地域活動報告会」が開かれ、学生や教員、行政、地域住民ら約50人が参加し

ました。会の冒頭、同大学ソーシャル・イノベーション創成センター（以下CSI）

センター長の東俊之さんは、「今日は発表だけではなく、さらなるつながりが生まれる場にした」とあいさつ。続いて、学内の選考を経て選ばれた9つのグループによる地域活動の報告が行われました。

表を受けて、学生コーディネーターの小宮山文登さんは、「今後はプロジェクト間の連携が生まれれば」と活動の広がりに期待し、学内外に向けて情報発信を強化していることを紹介（QRコード参照）。地域活動の核を担う人材がCSIから生まれることに会場からも期待が寄せられました。

その集大成として、2月15日、地域住民を招いての報告会が開催されました。深瀬つひさんは、「育成会について」を発表。育成会役員に対して「負担が大きい」といった後ろ向きなイメージがあることを知り、「育成会とは何か？ どのような存在であるべきか？」をあらためて問い直す機会にしたそうです。育成会と関係の深い自治会に着目した深瀬さんは、「自治会の未来を考える交流会（※P5参照）」にも参加し、地域の人たちと積極的に議論を交わしました。そうした経験から、

さらなるつながりで活動に広がりをも

ごを使ったケーキ作りイベントを企画。傷りんごは、イベントに共感した農家に提供してもらいました。企業への訪問取りつけなども体験し、「普段の高校生活ではできないことを体験でき、自分も成長しまし

た」と尾関さん。「いただいた傷りんごはすべてケーキにしておいしく食べるのができました！」と屈託のない笑顔で話しました。尾関さんは「人を笑顔にしたい」という想いをとても大切にしています。それ

に共感した仲間も増えてきているとのこと。今後はお店とのコラボや自分たちの販売、りんご以外の廃棄農産物を使ったお菓子作りや料理教室もできたらと構想は広がっています。



興味深く報告を聞く地域住民

中学生が考える「自分たちの住む町にできること」

市立長野中学校の三年生は、1年間にわたり長野市の魅力や課題について考え、自分たちにできる活動につなげる学習を進めてきました。チームや個人で取り組んだのは、「伝統工芸品を知ってもらいたい」「三才駅周辺を盛り上げたい」など、約40の多様なテーマです。



自分たちができるまちづくりを考える参加者

2月23日、長野市生涯学習センターで「これからのまちづくり〜リノベーションによる地域活性化の可能性〜」が開催され、まちづくりに関心のある市民ら約20人が参加しました。講座主催者は、「まちづくりの主役は市民。長野を魅力あふれるまちにするためのヒントを掴んでもらえたい」と開催の意図を話しました。

講師としてまちづくり案を紹介したのは広瀬毅さん。広瀬さんは、一級建築士としてまちづくりに関わる傍ら、長野市中部でコワーキングスペースを運営しています。自身が考える長野市のまちづくり策として、「観光振興」「空き家・空き店舗活用」「市街地商店街の活性化」の3つを挙げました。

長野市は「善光寺」という観光資源を有し、毎朝日の出とともに本堂で執り行われる「お朝事」が有名です。広瀬さんは、権堂から善光寺までの道のりを観光スポットにして観光振興につなげたいと話します。権堂に泊まればお朝事に参加しやすいこともあり、権堂商店街アーケード近くにある旅館のリノベーションに携わり、昨年オープンしました。この旅館運営には若者も関わっています。今後は、アーケード内の空き家や空き店舗を宿泊施設にリノベーションし、商店街全体に分散型宿泊施設を創りたい考えです。

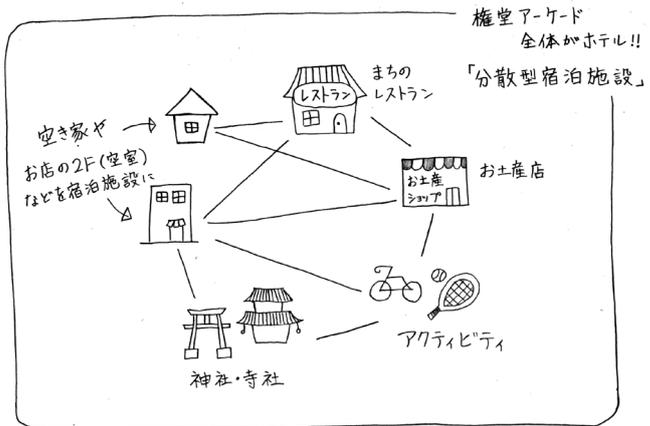
リノベーションで市民発のまちづくりを

「育成会は子どもたちが成長するために、地域とのつながりを持つことのできる大切な存在だ」と結論づけました。

このほかにも、地域行事や食材、防災の観点から地域の魅力向上や課題解決を考えた中学生たちの姿が。地域のお祭りを知ってほしいと工夫を凝らしたポスターを作成して掲示したり、長野市が生産普及に力

を入れていたヘーゼルナッツを使ったオリジナルレシピやPRキャラクターを考案したりと、多様な取り組みが報告されました。

報告会に参加した地域住民の一人は、生徒たちが各自の興味関心から「自分の住むまちに何かできないか」を真剣に考えて行動する姿に「頼もしさを感じる」と感想を語りました。



「分散型宿泊施設」とは、まち、商店街、山里などを丸ごとひとつの宿のように見立て、客室やフロント、レストランなどの宿泊機能をエリア内に点在させた宿のこと。ゲストが地域内を自由に動くことで経済的な循環が生

まれやすく、空き家・空き店舗の利活用にもつながります。「ゲストが食事や買い物をするので、権堂アーケードのにぎわいを取り戻したい」とのこと。

最後に広瀬さんは、「行政等のブランドデザインに沿ったまちづくりは絵に描いた餅になりやすい。市民の肌感覚のあるところからスタートする方がうまくいくのではないかと話し、若者を含めた市民発のまちづくりの可能性に期待を寄せました。





NPOステップアップ講座 「持続可能な組織基盤づくりの ヒントを学ぼう」

2月1日、NPOステップアップ講座「持続可能な組織基盤づくりのヒントを学ぼう」を開催し、組織の継続性や運営に悩みを持つNPO団体などから15人が参加しました。

講師はNPO法人ホルアース自然学校代表理事の山崎宏さん。同法人は、前代表が突然卒業を表明したことをきっかけに組織基盤を見直し、その実体験をもとに講義が進められました。

講座の冒頭で山崎さんは、「組織運営上の課題に対して明確な答えはない」と述べ、「今回紹介する事例の中から自団体に使えるようなものをヒントとして持



参加者の質問に丁寧に答えてくれた山崎さん

私たちは「自
<ホルアース>
「自然語」
身につける

※1980年代から全国に
「語っている場合も
習得ステップが様々な
団体の規模・運営形

ち帰ってほしい」と話しました。前半の講義では、コンサルタント会社など外部の力を借りながら組織内メンバーと一緒に自団体の強みや弱みを考えていった過程を紹介。「大変だったけど、やってよかった」と振り返り、仲間との関係性を深めるためにも「まずはお互いの声を聴くことが大事」と強調しました。

後半は参加者同士で感想や疑問点を共有。「お互いを認め、相手の立場で聴くことが大事」「愛をもったコミュニケーションを考えたい」などの感想が聞かれました。

最後に山崎さんは、「自分と活動、社会とのつながりが一つの物語になっているかを考え、自分の人生が豊かになるように前向きに頑張ってほしい」と参加者にエールを送りました。



膝を突き合わせて熱くディスカッション

地域まんまる 「地域の未来を考える！ 自治会ってなんだ？」



2月6日、「地域の未来を考える！自治会ってなんだ？」を開催し、会場の柳原交流センターは約70人の参加者の熱気に包まれました。交流会の目的は、自治会の意義と役割を改めて知り、今後のあり方を考えることです。参加者は自治会関係者のほか、探究学習を目的とした中学生の姿も見られました。

自治会の概要を学んだ後、地区や住民自治協議会の取り組みを紹介。柳原地区住民自治協議会専任副会長で元小島区長の藤澤洋次郎さんは、「住民目線の課題解決のためには、自立的な住民自治が必要。住民一人ひとりの自治意識を高めることが区の役割」と強調しました。第三地区住民自治協議会事務局長・上千歳町副区長の浅倉信さんは、同地区で取り組む「おまつりスタンプラリー」などの行事を紹介し、「子どもを中心にした催しを定期的で開催することで親や祖父母などが地域の輪に入るきっかけになる」と話しました。

その後、日頃は話す機会のない地区の人たちがグループになってそれぞれの課題や取り組みを共有。そのなかで、役員のなり手不足や後継者の育成等の課題が浮き彫りになりました。一方で、「自治会加入率を高めるために戦略的に取り組みたい」「住民のニーズをすくい上げることが大事」「やるからには楽しくやりたい」という前向きな意見も多く出たのが印象的でした。参加者からは「他地区の区長や役員との交流は意義がある」など、続編を希望する声も多く聞かれました。

NPO 法人にっこりひろば

代表 岡宮 真理さん

「人を観察するのが好き」と話す岡宮真理さん。それは、岡宮さんの軌跡が物語っています。

出身は山形県。かつてはよく見かけた「鍵をかける」という人が気軽に出入りする」という自宅だったそう。それが嫌で仕方なく、東京の短大へ進学しました。就職は帝国ホテル東京。「人が嫌だったのに、多くの人と接するフロントに配属された」と笑って話します。

結婚を機に長野市へ。「お母さんがいつもいる家」だったことから、小学生の息子さんとの友達が、放課後はもちろん、休みの日にはお弁当を持って遊びに来るように。そんなある日、育児放棄されていると思われる女の子と一緒に帰ってくる

ようになり「うちだけでは限界がある。公の場所でも子どもたちを見守ってきたい」と、2016年に公民館を借り、居場所「さんぼんやなぎプロジェクト」を始めました。その後、閉所したJA建物を借り、「にっこりひろば」に改名後にNPO法人化します。

時に周囲から「やりすぎ



プロフィール

◆プロフィール
山形県酒田市出身。日本空手協会式段所持。小中学校時代は卓球選手でした。白いご飯とそれに合うおかずが大好きです！

だ」など心無い言葉を浴びることもありましたが、一晩寝ると「たいしたことない」という気持ちに切り替わったそう。

それは、10年程前から息子さんと始めた空手の稽古で「自分と向き合う、人のことをあれこれ考えない」と学んだことが影響しているのではと自己分析します。

将来について岡宮さんは語ります。「人が嫌で都会に出たけど、ホテルへの就職、子どもの居場所づくりをしているのは、いろんな人と話す中でその人の気持ちを理解しようとする過程を私自身が楽しんでいるのでしよう。今後は『何がなんでも』という気持ちはなく、無理はしない。協力してもらってやれる範囲で活動を続けていきます」。

団体情報

NPO 法人にっこりひろば <https://nikkorihiroba.jimdofree.com>
TEL:080-3418-0088 e-mail: nikkorihiroba@gmail.com

【お詫び】43号のMyストーリーにて一部事実と異なる記述がありました。お詫び申し上げます。修正後の記事はまんまるHPをご覧ください。



ねぽが行く!

突撃
とりの
の

NPO

学び3.0のHPは
こちらから▶

NPO法人学び3.0

さまざまな地域を旅しながら学ぶ「さとのば大学」という市民大学があります。学生は地域の人たちとのプロジェクトを通じ、生きる」と「学ぶ」の境界をなくした「共創的な学び」を実践していきます。それは、「誰かと一緒に社会を変える」ことを学べる機会です。

NPO 法人学び3.0は同大学と連携し、同大学がつくってきた学びの形を広めています。「なぜ長野なのか?」という質問に代表理事の兼松佳宏さんは、「長野市はさとのば大学の一年生が訪れる推奨地域の一つ。シェアハウスなども充実していて学生が地域で学びやすい環境が整っている。そんな場所から全国に発信したかった」と話します。

チャレンジする若者への奨学やプロジェクト支援、若者を受入れる地域の支援などに充てる寄付も募り、活動を広めていきたいとしています。



地域に飛び込み、活動しながら学ぶ若者たち

代表: 兼松佳宏

連絡先: npomanabi3.0@gmail.com

女性のための 地域活動セミナー

古里・松代



グループワークは意見が活発に飛び交い、盛り上がりました！

女性が地域活動に関心を持ち、自分事として地域社会に参画するきっかけづくりを目指して、「女性のための地域活動セミナー」が開催されました。主催は長野市人権・男女共同参画課です。古里と松代地区で計4回開催され、約40人が参加しました。地域の魅力や課題を出し合い、「理想のまちとは？何が必要か？」を考えました。

松代地区では、歴史的・伝統的文化があることや、人とのつながりの強さが魅力として挙げられました。一方で、地元の人気が軽に集える場所が少ないことや、世代を超えた交流が乏しいことを指摘する声が聞かれました。理想のまちづくりには、

「人・機会・場」の創出が重要であり、核となる人や組織の存在が不可欠という意見も。具体案として、地域公民館や閉校した清野小学校を活用して学ぶ場を作り、「人を育てることを大事にしたい」という意見が出ました。

古里地区では、「人との心地よい距離感が魅力だが、独居高齢者との接点や活動をしている人同士のネットワーク不足などが課題」という声が聞かれました。それに対して、気軽なおしゃべりの場や資源回収を活用しての見守りといった案が出ました。

セミナーに参加した女性は、「退職したら地域で何かしたい」と思っているが、つながりがなかった。こうした機会に参加することで何かきっかけができたら」と、前向きな表情で話しました。

古里・松代
&
大豆島



お宝
ザクザク

地域を 掘りおこせ!

2月10日、大豆島総合市民センターで「ふれあいラジオ体操情報交換会」が開かれ、大豆島地区の住民ら約20人が参加しました。

大豆島地区では2013年から地区内の複数会場で「ふれあいラジオ体操」を実施しており、住民の健康増進、世代間交流、見守りの場として定着しています。今年度も地区内5カ所で実施してきました。冬期間は休止となることから、春からの活動に向けて各会場の中心メンバーや体操参加者が集まり、課題や抱負を共有しました。

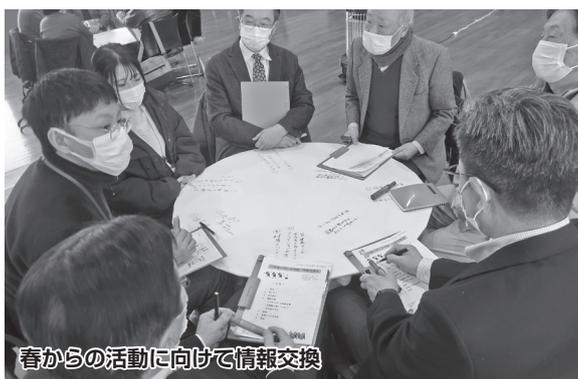
課題として多く挙げたのが「参加者が固定化している」「若い人の参加が少ない」など、参加者が高齢者中心ということでは

13年目を迎える ふれあいラジオ体操

大豆島

した。一方で、「一日をさわやかにスタートできる」「雨天時も傘をさして体操をしている」「毎日、参加者の元気な顔を見られるのが幸せ」といった声も多く聞かれ、ラジオ体操が生活の一部となり、地域のつながりに一役買っていることがわかりました。ウォーキング中の人が飛び入りで参加したり、畑で収穫した野菜を持ち寄りたりする光景もあるのだとか。

最後は、全員でラジオ体操第一を実演！イントロが鳴ると自然に体が動き出し、体操終了後には「第二はやらないの？」という声も。春からの活動が待ち遠しくなる時間でした。



春からの活動に向けて情報交換



市民協働サポートセンター スケジュール

2025年

4月 ▶ 6月



| タイトル | 日時 | 会場/費用 | 内容 |
|---|---|--|---|
| NPO ステップアップ資金調達講座 「資金調達の基本ステップ！ ～クラウドファンディングの 具体例も紹介します～」  | 5月23日(金) 18:30~20:00 | もんぜんぶら座 304 会議室 参加費：無料 対象：市民活動団体、 NPO 団体など | 団体が活動するうえで大切な資金調達計画。今回は自分たちに合う資金調達方法を考えるためにさまざまな資金調達方法を知る講座です。また、クラウドファンディングのプラットフォームを運営する「Forgood」からクラウドファンディングの手法や事例紹介も予定しています。 |
| NPO ステップアップ広報講座 「見やすさの秘密を 解き明かそう！」  | 5月25日(日) 13:30~16:30 | もんぜんぶら座 304 会議室 参加費：500円 対象：市民活動団体、 住民自治協議会、行政、 社会福祉協議会等の福祉団体 など | 「ユニバーサルデザイン」とは、年齢、性別、国籍、障がいの有無に関係なく全ての人が使いやすいデザインのこと。「ユニバーサルデザインフォント」「やさしい日本語」など、さまざまな工夫があります。今回の講座では、主に発達障害等の障害のある方が見やすい広報物に重点を置き、チラシや資料作り等に活かせる知識を学びます。 |
| NPO カフェまんまる 「コミュニティを科学する」  | 6月7日(土) 13:30~16:00 | もんぜんぶら座 304 会議室 参加費：無料 定員：30人 対象：居場所や組織運営に 関わる人、コミュニティに 関心のある人、学生など | 私たちは社会で誰かとつながりながら生きています。地域社会、学校、部活動、職場、家族など、属するコミュニティは多種多様です。日本語で「共同体」と訳されるコミュニティとはいったい何なのか？ コミュニティを紐解きながら、新たなつながりをつくる交流会です。 |
| 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 10:30~12:00 ②7月1日(火) 10:30~13:00 | 市民協働サポートセンター まんまる (もんぜんぶら座 3階) 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90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、その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。今回は土曜日！封筒へのラベル貼り、機関誌やチラシの封入をします。 |

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。

新スタッフ紹介

名田部瑞穂

高校卒業を機に長野を離れてから、ウン十年ぶりに戻ってまいりました。山に囲まれたこの町は、桃源郷のような気がしています。皆さんと楽しい日々を過ごせればと思います。よろしくお願いします！



はココに!

吉田うどん彦兵衛

「美味しいうどんでおもてなしをしたい！」うどんで有名な富士吉田市から長野の老舗呉服店に嫁いだ女将が、「長野には旨い蕎麦があるけれど、吉田の美味しいうどんを食べてもらいたい」という想いで始めました。

善光寺仁王門を西へ250m。道沿いには蕎麦の「戸隠つきや」があり、その裏手に佇む隠れ家的なお店。コシのある吉田うどんをご堪能あれ！

長野市桜枝町916 Tel: 026-232-3243

営業時間/11:00~14:00(木金土は18:00~21:00も開店) 日曜定休



のれんと共に、女将の武野さん

発行 / 市民協働サポートセンター (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 3階

e-mail: npo@nagano-shimin.net

ホームページ: https://nagano-shimin.net/



編集後記

年々早く、多くなる花粉症。今年は何と観測史上最速の1月に飛散が始まった地域もあるのだとか。私も花粉症がひどく、薬とマスクが手放せなくなっています。みなさんはどんな対策をしていますか？外に出るだけでくしゃみが止まらない…は、は、はっくしょん(スタッフS)

