

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

ユニバーサル社会の 実現に向けて

- まんまるニュース
- Myストーリー NPO法人 エコライフ・プロジェクト信州 片桐 治さん
- ねぼが行く! 突撃となりのNPO 長野県社会福祉協議会 わかさぼ Base
- お宝ざくざく地域を掘り起こせ! 第四・大岡地区
- まんまるイベントスケジュール

まはる



ユニバーサル機材を利用して馬と触れ合う時間 (※2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
夏号
No.45

特集

ユニバーサル社会の実現に向けて

「ユニバーサル社会」とは、「誰もが暮らしやすい社会」「誰もが参加できる社会」のことです。年齢、性別、障害の有無、文化の違いなどに関わらず、誰もが地域社会の一員として支え合いながら安心して暮らし、いくにはどうしたらよいでしょうか？一人ひとりが持てる力を発揮できる社会に向けた身近な取り組みを紹介します。

誰もが自然を楽しめる観光地へ ―戸隠に広がるユニバーサルツーリズム

長野県が推進する「信州ユニバーサルツーリズム」は、年齢や障害の有無にか

かわらず、誰もが自然や観光を楽しめる環境づくりを目指しています。



スキー場で活躍する「デュアルスキー」

具体的には、けん引式車いす補助装置「JINRIKI」や着座型スキー「デュアルスキー」などの専門機器を観光地が導入できるような支援しています。さらに、こうした専門機器を扱いながら、どこに行っても安心して体験を楽しむためのサポート人材の育成にも注力。これまで「ユニバーサルフィールド・コンシェルジュ（以下、UFC）」

といった専門人材を育成してきました。

今回話を聞いた一般社団法人戸隠観光協会の取り組みは、県内外からも注目されています。地形を大きく変えずに自然そのものを活かした観光を提供しようと、ユニバーサル機材の導入とあわせて9人のUFCが活動中です。年間25件ほどの機材貸し出しを行い、利用者の希望に丁寧に対応しています。

UFCの伊藤久美子さんは「専門機器を使えばこの場所にも行ける、と選択肢を示せるようになった」と語ります。「冷たい風をこんなに浴びたのは初めて！」と表情を輝かせ、積極的になったという利用者も。利用者の「やりたい」に寄り添い、ヒアリングを重ねながら、同じ時間と体験を共有することを大切にしているそうです。

一方で、多くの機材が高価な海外製のため、導入にはハードルもあります。国内で製造したり、障害の有無にかかわらず誰でも使えるものとしてユニバーサル機材を広めたりすることで低価格を実現させる必要があります。伊藤さんは「ユ

ニバーサル機材は一緒に遊ぶための道具。体力に自信のない高齢者や子どもなど誰が使ってもいいもの」と強調します。

「自分にとって当たり前のことが、障害によつて諦めざるを得ないことに気づかされた。一緒に考えて挑戦し、一緒に問題をクリアしていくことが、ユニバーサル社会を目指す上で大事なのでは」



「JINRIKI」をひく伊藤さん

と伊藤さんは話しました。

すべての人がプレイヤーに ―広がるボッチャの輪

ボッチャは、年齢や障害の有無に関係なく、誰もが楽しめるスポーツです。目標の玉に自分の玉をどれだけ近づけられるかを競います。

6年前に活動を始めた「吉田地区ボッチャ愛好会」は、自らが楽しむとともに、初心者にもルールを教えたり、審判を務めたりしながら、地域への普及に力を入れてきました。

会では、「見ているだけの人をつくらない」ことを

大切にしています。「誰でも参加できるように特別ルールを決めたこともあります」と話すのは会長の松澤忠幸さん。たとえば、目の不自由な人には鈴や笛の音で目標を伝えるなどです。誰もがプレイヤーとして楽しむために試行錯誤を繰り返して、視覚障害者グループからは「また一緒にやりたい」と開催依頼があったとのこと。

子どもや高齢者に広げる活動も行っています。吉田

て、益々の普及に努めたい」と力強く語りました。

小学校にあるボッチャクラブへの出前講座では「めっちゃ楽しいー」と声を上げる子、上手く転がすことができて飛び上がった喜びなど、子どもたちが楽しむ姿が見られました。また、吉田地区では毎年3世代合同のスポーツ大会を開催。今年度は、3世代が同じ立場で楽しめるボッチャが採用されました。

松澤さんは、「ボッチャは交流の道具としてとても有益です。令和10年に開催される信州やまなみ全国障害者スポーツ大会に向け



狙いを定めて玉を投げる！
(吉田小学校にて)

誰もが楽しめる絵本

—世界のバリアフリー児童図書展

「バリアフリー絵本とは、障害がある子どもたちのために配慮あるデザインで作られている絵本」と、障害について描かれている絵本」と話すのは、世界の

バリアフリー児童図書展実行委員長の攪上久子さん。「でもね、障害というのは、本を読むことに障害がある

ということ」と続けます。特に、知的な障害に対しては、年齢があがるほど、か

なった本がないという障害があるそうです。攪上さんが所属している国際児童図書評議会（IBBY）は、子どもの本を通じての国際理解・異文化理解が平和の構築につながる

という理念で、「子ども」と「子どもの本」をつなぐ活動を行っています。その中にある障害児図書プロジェクトでは、隔年で世界中から約300冊を集め、その中から40〜50冊をセレクトして希望する国に貸出しています。IBBYの日本支部である日本国際児童図書評議会（JBBY）は、2003年からそのセレクションを「世界のバリアフリー絵本展・児童図書展」として全国を巡回しています。これまでに約250カ所で開催され、長野市では2009年に「絵本ワールド in ながの」、また2015、2018、2022年に清泉女学院大学・短期大学上野キャンパス図書館にて開催されました。

バリアフリー絵本の種類は大きく分けて4つあります。手作りの触る絵本や布絵本、点字つき絵本、やさしく読める本など特別な配慮を加えて作られている絵本【FOR】。障害（バリア）について描かれた絵本【ABOUT】。当事者によって制作された絵本【BY】。障害の有無に関わらず誰もが楽しめる『はらぺこあおむし』や『りんごだんだん』などの絵本【WH】。

攪上さんは「障害のある子どもたちのための絵本が身近な図書館にあれば、そこが様々な子どもたちが参加できる場所になる」と話します。「かなった本がないことで、絵本の楽しさや読書の喜びを知らない子どもたちはたくさんいます。その解決のひとつには、地域の図書館にバリアフリー絵本の常設が必要」と語ります。

女子美術大学非常勤講師であり、バリアフリー絵本研究でもある攪上さん。「バリアフリーもユニバーサルもデザインをリードするのは主に健常者です。今までデザインプロセスから除外されてきた多様な人々をデザインプロセスの初めから巻き込む手法がインクルシブデザインです」と語ります。インクルシブとは、すべての人が社会の一員として尊重され、参加できる社会を目指す考え方です。1990年代にイギリスから広がりましたが、1950年代にデンマークで提唱された「ノーマライゼーション」という考え方が基になっています。攪上さんは「言葉は違いますが、言葉の根底にある願いは、共に生きる」ということ。それぞれのデザインに優劣があるわけではありませんが」と話します。「まずは目の前の障壁（バリア）を当事者と一緒に取り除き、すべての人が否定されずに、共に育ち生きることが大切」と語りました。



ファスナーやボタンを使って絵を動かせる
手作り布絵本を持って



▲ようこそバリアフリー絵本の世界へ
<https://www.bf-ehon.net/>

「誰にとっても見やすく、 伝わるデザイン」とは？

市民協働サポートセンターでは、5月25日にNPOステップアップ講座「見やすさの秘密を解き明かそう！」を開催。市民活動団体や福祉関係者、学生など多様な立場の人が参加し、広報物にユニバーサルデザインの視点を取り入れることで共生社会の実現につなげる可能性を探りました。

前半は、県健康福祉部障がい者支援課の馬場美保さんが「障がいのある人もない人も共に生きる社会を目

指して」と題して講義を行

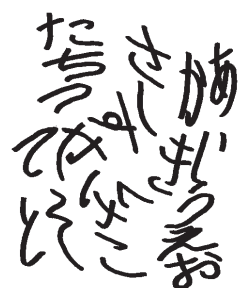
いました。障害者が感じる、さまざまな生きづらさや生活しづらさの大きな要因に社会的障壁（※1）があり、障害を個人の問題とする「医学モデル」から、社会の環境や仕組みに原因があるとする「社会モデル」への転換が重要だと説明。

「誰もが暮らしやすいように、社会が変わる必要がある」と強調しました。障害に対する合理的配慮（※2）の具体例を紹介する場面では、「本人の意向（意思）を確認せずに行う配慮は、たとえそれが親切心からの行為であっても、結果的に差別的対応になってしまう場合もある」という説明に多くの参加者がハッとさせられた様子でした。



グループディスカッションで
障害に対する理解を深めます

後半は、グラフィックデザイナーの高城晃さんによる講義とワーク。「誰に何を伝えたいか」を明確にし、配色や



学習障害の見え方の一例

余白、フォントの選び方などを工夫して「伝わるデザイン」を作るポイントが紹介されました。「チラシを手にとった人がワクワクしている姿を想像して作る」という言葉に、参加者は大きく頷きながらメモを取っていました。

また、色覚障害による見え方の違いや、学習障害のある人の見え方として「文字が滲んで見える」「ブルブル動いて見える」などの具体的な感覚が紹介されました。実際にチラシを編集するワークでは、「少し色を変えただけでとても見やすくなった」「自分にはない視点をもらった」「など感嘆の声が上がっていました。



デザイナーの高城さんが個別に
チラシ制作のアドバイス！

講座を通じて参加者からは、「障害に対する理解が深まった」「情報がすべての人に届くよう工夫を重ねることは、支援ではなく、誰もがつながり合うための土台づくりだと感じた」といった感想が寄せられました。

（※1）障害によって日常生活や社会生活において障壁（困りごと）となっているもの
（※2）合理的配慮：障害のある人が平等に社会に参加できるよう、必要な変更や調整を行うこと

ユニバーサル社会の実現に向けたさまざまな取り組みに触れ、「誰もが参加できる社会」は身近な工夫から始まるものだと感じました。どの分野でも共通していたのは、「その人らしく参加できる場」をつくるという想い。そこには、誰かを「支援する」という一方通行ではなく、「一緒に楽しむ」「一緒に考える」という双方向の関わりがありました。

障害は、その人にあるのではなく、社会にある」という考えのもと、目の前にある不便や壁に気づき、どうしたら解消できるかを考える――。私たち一人ひとりが、できることから一歩ずつ行動していくことが大切ではないでしょうか。



NPOステップアップ講座 「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事例も紹介します!～



地域活動や市民活動に欠かせない「資金」をどう確保するかを学ぶ講座を5月23日に開催し、NPO関係者や事業を始めた人など11人が参加しました。

前半は当センター長による講義。寄付や会費、助成金、事業収入など、多様な資金源のバランスが重要であることを解説しました。その上で、「資金調達は単なるお金集めではなく、共感を得て参加のきっかけをつくること」と語り、「財源・事業・組織の三位一体で、自団体に合った戦略を



講座の様子

参加者からはクラファン期間設定や活動報告の方法など、クラファンを通じた資金調達への具体的な質問も多く寄せられ、関心の高さがうかがえました。「誰に伝え、どう共感してもらうかを改めて団体で考えたい」といった感想も聞かれました。

考えよう」と呼びかけました。

後半は、クラウドファンディング（以下クラファン）プラットフォーム「No Good」の斎藤宏太さんがオンラインで登壇。クラファン実施前の準備や心構え、プラットフォームの視点について紹介し、「クラファンはお金が勝手に集まる場ではなく、共感を集め、お金を集めることができる場。想いを伝える広報が鍵」と強調しました。



出た意見をグラフィックにまとめました!



NPO カフェまんまる 「コミュニティを科学する」

6月7日、NPOカフェまんまる「コミュニティを科学する」を開催。コミュニティに関心のある市民活動団体の関係者や市民ら約20人が参加し、「心地よいコミュニティとは何か」について語り合いました。

前半は、NPO法人場作りネット理事の西山卓郎さんが登壇し、自団体の実践例を紹介しながら、コミュニティに必要な要素を問いかけてました。キー

ワードとして挙げられたのが、「コンヴィヴィアリティ（共に生きる）」という考え方。肩書きや役割に縛られず、一人の人間として関わり合うことで、対等で豊かな関係性が築かれるという視点です。その中で、「制度や形式にとらわれず、支援・非支援という関係性を超えて“出合い直す”ことが大切」と強調しました。

後半のグループワークでは、「家族や会社はコミュニティと言えるか?」という問いに向き合う姿や、「コミュニティに必要な要素は安心感だと思う」「最初はコミュニティではないと思っただけで、次第にそうなっていくこともある。二極ではなく、グラデーションで捉えるのもよいのでは」と対話する姿が見られました。

参加者からは、「コミュニティの定義や価値観が人によって異なることがわかり、新鮮だった」「この場自体が一度きりのコミュニティだったかもしれない」といった感想が寄せられました。

33

My
ストーリー

NPO 法人 エコライフ・プロジェクト信州

相談役 片桐 治さん

名山連なる南アルプスと中央アルプスに囲まれた飯島町で、自然とともに育った片桐治さん。少年時代から山や川に親しみ、社会人になってから受けた管理職研修で「人は皆平等」という価値観を深く胸に刻みました。この学びは後の人生に大きな影響を与えます。

1980年代後半、地球温暖化への関心が

国際的に高まる中、「人と地球のために何かしたい」と感じた片桐さんは、勤務先の中でNPO法人を立ち上げました。会社の許可は得られたものの、資金援助はなく、活動は手弁当。それでも「まずは身近なところから」と、会社周辺のごみ拾いや花壇の整備を始めました。

現在79歳。かつて社内です立ち上げたNPOは、今では地域に根ざす「NPO法人エコライフ・プロジェクト信州」に形を変えて活動をしています。会員には、入会前に団体の理念と背景を丁寧に伝えるのと、「目の前の小さなことでも、よい社会をつくろう

とする人が増えれば、きつと世の中は変わります」と語る片桐さんの姿勢は一貫しています。

地域の見守り、公園整備、週2回の朝市やラジオ体操など活動は多岐にわたり、フレイル予防にもつながっています。「スタッフはこのロゴ入りジャンパーを着て活動するんだよ」と嬉しそうに話す片桐さん。「人はひとりでは生きていけないし、笑うことも大事だよ」とやわらかな笑顔を向けてくれました。その言葉と姿に、長年の実践からにじむ優しさや力強さを感じられました。



プロフィール

伊那谷飯島町出身。かわなかしま川柳会と手作りワイン会にも在籍。作りながら笑い、飲む前に酔う…愉快地に挑戦中！

団体情報

NPO 法人エコライフ・プロジェクト信州
<https://ecoshinkawanakajim.wixsite.com/eco-shin>
 e-mail: kawanakakatagiri@m2.gmoobb.jp

長野県社会福祉協議会 わかさぽBase



Instagramは
こちらから▼



住所 長野市東鶴賀町36-1
 電話 026-217-0515

2025年4月24日に開所した信州地域養護若者サポート拠点「わかさぽBase」は、年齢や障害の有無を問わず、親を頼れない、頼りたくない若者が安心して過ごせる居場所です。生活相談支援員の傳田清さんは、「本当に困っているときから予防的に相談できる居場所が必要」と話します。

わかさぽBaseには漫画本やボードゲーム、簡単な料理もできる調理器具もあります。働きたくてもアルバイトはハードルが高いと感じる若者には、いろいろな仕事を体験できるプチバイトも。他団体と連携しながら市町村の垣根を超えた取り組みをしています。

花を植えて、 地域交流の場を!

第四

妻科の裾花川河川敷で活動する「裾花の会・裾花緑地公園愛護会」。25人の会員が中心となり、裾花緑地公園とその周辺に四季折々の花を植え、美しい環境づくりに取り組んでいます。併設された18ホールのマレットゴルフ場の芝刈りなども行い、地域の憩いの場を支えています。

また、育成会とも連携し、子どもたちとの交流にも力を入れています。春にはサツマイモの苗植え、秋には収穫したサツマイモで焼き芋会を開催。子どもたちは土に触れながら自然の恵みを体感し、会場は笑顔と笑い声に包まれます。

裾花緑地公園は、清流と白岩



花の手入れをする会員のみなさん

が織りなす美しい景観に恵まれ、ハヤブサなどの鳥を目的としたカメラマンや散策を楽しむ人々が訪れる人気スポットでもあります。会員との会話が自然と生まれ、交流が広がるのもこの活動の魅力のひとつです。

会長の安芸洋一さんは、「忙しい現代社会にあっても、ここでは自然の中でのんびり過ごすことができます。互いに話を聞き合い、談笑もできる——そんな地域交流の場です。今後も、ここを大切にしていってほしい」と話します。

お宝
ザクザク

地域を 掘りおこせ!

第四 & 大岡



魅力ある 地域発信とは

大岡

北アルプスを一望できる、自然豊かで稲作盛んな大岡地区で6月14日、「地域をしあわせにする発信力の磨き方 in 大岡」講座が開催されました。地区内外から参加した39人の中には、首都圏から山村留学中の小中学生のほか、大学生など若者の姿もありました。

講師は、地方自治体のブランドづくりなどの実績を持ち、女性雑誌『anan』編集長を歴任された及川卓也さん。及川さんはさまざまな地域の事例を紹介しながら、「外部に発信する前に、まずは自分たちの地域を知ることが大切。そのための対話は地域の再発見や仲間づくりにもつながる」と伝えます。

『大岡ひろめ隊』と称した活



大岡の魅力についてグループで発表

動をする中学生は、「オリジナルおやきを作って販売する計画をしている。企業に協力してもらえらるコツを教えてください」と質問。及川さんは、「本当におやきでいいのかをもう一度考えて欲しい。考えるところのストーリーから発信していくのもひとつの手法」と答えました。

地区外から参加した女性は、「興味を持ってもらい、理解を深め、共感し、ファンになつてもらうことの大切さは、商品や情報も同じ。これからの活動に活かそう」と感想を話しました。

講座を主催した大岡地区住民自治協議会地域福祉ワーカーの内田光一郎さんは、「講座開催がゴールではない」と継続した取り組みへの発展を目指し、意欲充分。今後の大岡から目が離せません。



市民協働サポートセンター スケジュール

2025年

7月▶ 9月



タイトル	日時	会場／費用	内容
地域まんまる 「地域の未来を考える！ ver.2 自治会の課題はどこだ？～事業の棚 卸しをしてみよう～」 	7月13日(日) 13:30~16:30	篠ノ井交流センター 多目的ホール (篠ノ井御幣川281-1) 参加費：無料 定員：40人程度 対象：区長や副区長はじめと した自治会役員、 自治会に関心のある人 ※未来の区長さんも大歓迎！	今年2月に開催した「自治会って何してる？」交流 会の続編企画！今回は、新潟を起点に住民参加型のま ちづくりを推進する都岐沙羅パートナーズセンター の斎藤主税（ちから）さんをお迎えし、事例を交え てお話をさせていただきます。また、地域の事業を棚 卸しすることで、現状の課題を改めて見直し、「住民 の自治意識を高めるには？」「自分たちにこれから何 ができるか？」を考えます。 持ち物：前年の自治会のスケジュールがわかるもの があれば（手帳や前年の自治会総会資料など）
SDGs まんまる 夏休み企画！ 「食から地域を考える」	8月7日(木) 13:30~16:00	もんぜんぶら座 304 会議室 参加費：無料 定員：15人 対象：地域活動団体、 食や地域活動に関心ある人	コメ騒動、農家の高齢化、自給率の低下、地域の過 疎化、耕作放棄地の増加などをテーマに話題提供後、 参加の皆さんで更に深掘りしながら交流を深めます。 スピーカー：吉田百助さん（信州ひらがな料理普及隊）
あなたの想いを事業（カタチ）に してみよう！	8月9日(土) 17:00~19:00	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 定員：5人 対象：何かやってみたい！と 想いがある人	地域の中で気になっていること、やってみたい企画、 やりたいけど何したらいいかわからない…など、頭 の中にあるモヤモヤやアイデアを言葉にし、参加者 同士で掘り下げていくワークショップです。
NPO 初歩講座 「NPO ってなんだ？」	9月6日(土) 10:30~12:30	市民協働サポートセンター 参加費：300円 定員：5人 対象：誰でも	ボランティアって何？ NPO ってなんだ？などの基礎 知識のほか、NPO 法人の成り立ちや設立についてお 話します。また、市内の活動紹介や先輩 NPO からの 立ち上げエピソードなども！
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 11:00~14:00 ②10月4日(土) 10:00~13:00	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ったり、 日によって作業は変わります。 ②3ヶ月に1回発行する機関誌まんまるを発送する 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。



はココに！

居町BAKERY&COFFEE LAB
(いまちベーカリー＆コーヒーラボ)

2022年6月に「J.CROISSANT (Jクロワッサン)」としてオープン。その後、「休日のバ
 ケット」など3つのブランドが加わり、2023年11月「居町BAKERY&COFFEE LAB」とし
 てリニューアルオープンしました。27層の生地の軽やかな食感がリピートしたくなる「ク
 ロワッサン」や県内産の野菜のやさしい味わいと木島平産米粉のもちもち感がたまらな
 い「ベジロール」など材料や製法にこだわった商品がたくさん！副店長の阿部恭兵さんは
 「自然や身体に優しいパンを届けたい」と話します。

営業時間／10:00~17:00 (売り切れ次第終了) 定休日／不定休

住所／長野市居町55 電話／026-217-5930

ホームページ／<https://j-croissant.jp/>



店長の笹平さん

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

人生百年時代といいますが、自分の一番若い時は
 いつ？と考えてみます。すると、それは今この瞬間で
 す。1日経てば1日分歳をとる。だから、今を大事にして
 人生楽しまなければいけない。私は今、毎日が青春で
 す。(なみ)

