

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

地域の食文化を継承する

- まんまるニュース
- Myストーリー 一般社団法人多文化共生センターながの 代表理事 笠原 理恵子さん
- ねぼが行く! 突撃となりのNPO 長野地区BBS会
- お宝ざくざく地域を掘り起こせ! NPO×学生・芹田
- まんまるイベントスケジュール

まんまる



旬の野菜を使ったおやき作りに挑戦 (4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

2026
冬号

No.47



特集 地域の食文化を 継承する

長野の豊かな風土から生まれた「伝統の味」。しかし、地域の食文化が今、失われつつあります。本特集では、そば打ちに夢中になる若者たちから、食を通じて「いのち」を伝える市民活動まで、さまざまな世代が伝統継承に挑む現場を訪ねました。地域の食文化を守り伝えていく意味を考えます。

01

そば打ちを楽しむ人々

「若者と大人が共に育む伝統」

大学生が伝えるそば打ち

長野大学 丸山朝陽さん

「そばとの出会いは長野吉田高校戸隠分校に入学したことがきっかけ」と話すのは、高校卒業後に「そば358」を開業した丸山朝陽さん。「そば打ちは料理というよりスポーツに似ている。うまくいかないこともあるけど練習すればうまくいく」と話します。高校卒

業後は長野大学に進学。そば打ちを経験したのに何もしないのはもったいない。趣味の延長として「そば打ちの楽しさを他の人にも伝えたい」と今の活動を始めたそうです。子どもから大人まで夢中になれるそば打ち体験教室。今回は、長野大学主催力レヅ長大のプログラムの一つとしてそば打ち体験会が開催され、知的障害のある若者と長野大学生が一緒にそば打ちを体験。戸隠分校から後輩の長田桃子さんと徳高由奈さんが手伝いに来しました。

伝えていくのは戸隠流の伝統技「二本棒、丸延し」。伝統の継承の難しさは、同世代に同じ熱量の仲間がいないこと。丸山さんは「伝統を残すために教えるというより、体験した

時のワクワク感を大事にしています」と語ります。楽しさや難しさ、うまくできなかったときの悔しさが新しい発見につながる。この

経験がそば打ちだけでなく、何か新しいことを体験するときの「やってみたい楽しかった」につながることを期待しています。

高校生が伝えるそば打ち

長野吉田高校戸隠分校

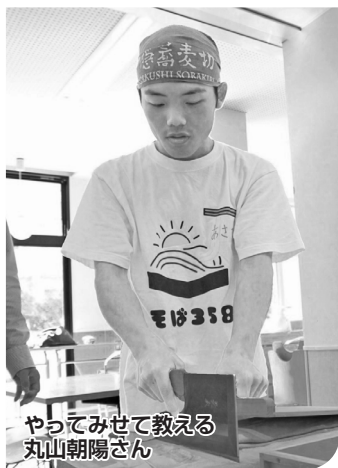
長田桃子さん

長田さんと徳高さんは、今年の全国高校生そば打ち大会の団体戦で2連覇を果たしました。団体戦は制限時間のある中、水回し・こね、のし、切りの3部門に分かれ、各部門担当の3人がそれぞれの工程の出来栄を競います。長田さんが担当したのは「水回し・こね」。そば粉に水を加えるそば打ちの基本となる工程のため、プレッシャーを感じたそうですが、「1年生の時から一番力を入れて練習してきたから使命感で乗り切った」と話します。

活に参加しています。大会が近くなると、1日に5〜6回はそばを打つそうです。「1回目より、5回目は断然いいそばが打てる。頑張った成果が目に見えてわかるからそば打ちが楽しい」と話します。「1年生の時は周りと比較してやる気が出なくなったり時もありましたが、続けていてよかった」と語る長田さん。自分の特技と言えるそば打ちがとにかく楽しく、卒業後はドイツのデュッセルドルフにある日本料理店に就職する予定だそうです。海外生活にあこがれての挑戦です。



戸隠分校から応援に駆けつけた徳高由奈さん



やってみせて教える丸山朝陽さん



得意な水回しを教える長田桃子さん

地域住民が楽しむそば打ち

大岡地区 丸山純一さん

大岡地区では秋の「ひじり三千石収穫祭」で地元産のそば粉を使った手打ちそばを、地域住民が振る舞ってきました。打ち手の高齢化が課題となり、打ち手を

増やすために6年前に公民館主催でそば打ち講座を開催。講座の参加者たちから「家ではそば打ちの練習がやりにくい」と声が上がリ、そば打ち同好会として公民館を借りて月1回、そば打ちを練習するようになりまし



もくもくとそばを打つ丸山純一さん

うになりました。そば打ち同好会の活動は、会員が自分のペースで来て、そばを打ち、打ち終わった人から帰ります。会長の丸山純一さんは、5年ほど前にそば打ち講座に参加し、同好会に入会したそうです。そばが好きで自分で上手に打てるようになりたいと思い、始めたそば打ち。「自分で打ったそばは格別」と話します。他の会員が打ったそ

ばを参考に腕を磨けるのが楽しいそうです。当初は収穫祭で提供するそばの打ち手を増やすことが目的でしたが、そば打ちそのものを楽しむゆるい活動を続けています。

和え」や「ぎんぴらごぼつ」などは男性たちが準備し、料理を運ぶのも男性たちが担当していたそう。かつて

の冠婚葬祭は、地域に住む人々が一緒に「食」を作り、それぞれの役割を分担することです。なかりを深める場でもありました。しかし、生活スタイルの変化に加え、コロナ禍が大きなきっかけとなり、集落全体で行うような行事は少なくなつたそうです。「今は家族葬が主流。日常的に漬物や煮豆を用意して、お茶を飲みながら語り合うような習慣も少なくなつて寂しい」という声がありました。

ある参加者は、「核家族が当たり前の今、家庭の中で食文化を伝えるのは難しい」と話します。一方で、「レシピが残っていれば、料理そのものは未来に残せるのでは？」という意見も。また、郷土料理は地域や生活

02

レシピだけでは

残せないもの

小田切地区「ふうせんの会」

小田切地区で毎月2回、地域住民が集まって気軽に語り合う「ふうせんの会」が開催されています。毎回6〜7人が参加し、手作り料理を囲みながらおしゃべ

りと楽しんでいきます。郷土料理について参加者に聞きました。

葬儀の際に必ず出されていたのが「おとうじそば」です。一緒に提供される「白

03

世代と地域をつなぐ

郷土の味

シニア大学グループ

「地元の伝統料理をもっと知りたい」というシニア大学2年生のグループによる郷土料理教室が11月20日、大豆島公民館で開催さ



おしゃべりに花が咲く「ふうせんの会」の参加者

れ、約20人が参加しました。シニア大学とは、50歳以上の人を対象に県が開校している市民大学です。戦前生まれの先生を講師に迎え、小麦粉を水で練って伸ばした「ひんのべ」や米と小麦粉をこねて味噌などを包んで焼く「こねつけ」といった地域の伝統食づくりに取り組みました。

「こつやつてやるの?」「こねつけの具を包むときは、初めに薄く広げておくのがいいよ」と、お互いに声を掛け合いながら和気あいあいとした雰囲気です。多世代・地域外の人々が郷土料理に触れることができる貴重な機会となっており、市外や県外から長野に転入した参加者からは、「家で作って、家族にも食べさせたい」という声が続々と聞かれました。

先生からは、「こねつけが生まれたのは、お米が少なかった時代の工夫」という食文化の背景が語られました。伝統料理が単なるレ



お皿に「こねつけ」などを並べます

笹寿司作りなど、多様な伝統料理に挑戦してきました。活動は会員の「知りたい」「残したい」という意欲に支えられていて、代表の田畑博文さんは、「この料理を作りたい」という会員の希望を聞いて運営している」と話します。家庭内で伝統料理を伝えることが難しくなった今、こうした市民の自発的な活動が、伝統料理という地域の文化を継承するための重要な場所となっているようです。

シビではなく、資源が限られた時代を生き抜くための地域の知恵であったことがわかります。

このグループではこれまでも、そば打ちやおやき、

のもとも、「食の風土記」「食このみ」「郷土食レシピ集」などの教材作成や、箱膳を活用した食農体験など、幅広い活動を展開しています。

者からは、「郷土食に興味があつて参加した。いつか自分も伝える側に立つてみたい」「料理だけでなく、食やいのちの話が印象的だった」といった声が聞かれました。

信州ひらがな料理普及隊の哲学は、いのちと先人たちの知恵を伝えていくことにあります。池田さんは、

「郷土食を教えることは手段であり、本当に大事ななのはいのちを伝えること」と話します。近年は共働き家庭の増加や生活スタイルの変化により、家庭内での食文化の継承が難しくなっています。学校教育や地域とのつながりも変化するなか、「伝えること」のハードルは年々上がっています。同団体会長の宮尾和子さん、事務局の相澤啓一さ



宮尾和子さん(左)と相澤啓一さん(右)

んは、ひらがな料理普及隊のような第三者の存在がますます重要としたうえで、「ボランティアの力だけでは追いつかない」と危機感も語ります。行政や教育機関を巻き込み、社会全体で食べごと文化を守り、次の世代へつないでいく必要性を強調しました。

04 食のいのちを伝える

信州ひらがな料理普及隊

信州ひらがな料理普及隊は、郷土の「食べごと文化」を次世代に継承し、和食に宿る日本の文化を未来へとつなぐことを目的

に、平成29年に結成されました。北信地域で活動していた10のグループが集まり誕生した組織で、長野県農村文化協会の池田玲子さん

講師を務めた池田さん

は、赤く色づいたハナミズキの葉を手にとり、植物が生きていくために備えている工夫や、私たちはそのいのちをいただいているという視点を語り、参加者は熱心に耳を傾けていました。その後、グループに分かれて旬の野菜を使ったおやき作りに挑戦しました。参加

Conclusion



伝統食が継承するのはレシピだけではなく、地域食文化を守り伝えていくことは、地域の知恵や地域で生まれたコミュニティ、いのちの大切さを伝えていくことです。

市民活動は貴重な伝承の場ですが、ボランティアの熱意だけでは限界があるのも事実。私たちの地域にある豊かな文化を社会全体でバトンタッチしていきたいですね。

カタチ あなたの想いを事業にしてみよう



ワークショップの様子



10月11日、地域の中で気になっっていることや、やりたいことを言葉にし、事業化をめざすワークショップ「あなたの想いを事業(カタチ)にしてみよう」をながの若者スウェーデン「ふらっと」で開催しました。8回目

となる今回は、子ども食堂の運営者と、生きづらさを抱えた人のサポート団体の運営者2人の悩みについて参加者全員で考えました。

2人の活動を通しての悩みは、「賛同してくれる仲間と活動するには?」「今年度で最後の補助金。来年からの資金調達は?」など具体的です。初めて来た人も積極的に発言し、それぞれがボランティア活動の悩みを共有しました。

悩みを相談した2人からは、「普段はひとりで運営しているので、SNS投稿に対する具体的なアドバイスや意見を聞くことができて、とても参考になった」「初めて会う人との話は新鮮でとても大切だと感じた」などの感想が寄せられました。

今回共有した悩みのうち、「仲間づくり」は市民活動をする中で多くの人が直面する課題です。そこで、「共感する仲間と一緒に動き出そう!」と題し、活動をするうえでの仲間づくりに焦点を当てた講座を2月7日に開催します。詳細は巻末のスケジュールを確認してください。



ながの地域まるごとキャンパスでコラボしよう!

12月7日、長野県立大学三輪キャンパスにて、高犬生の地域活動プログラム「ながの地域まるごとキャンパス」の報告会と交流会を開催し、学生や地域活動団体、市民ら約40人が参加しました。

はじめに、横浜で学生の地域活動を支援するNPO法人アクシオンポート横浜・代表

理事の高城芳之さんが「若者が地域社会に参画するとは?」をテーマに講演。「若者が地域活動に参加することは多様な人たちの参加を引き出し、まちを元気にする」と、事例を交えて話しました。

続くワークショップでは、学生と大人が世代や立場を越え、地域活動で大切にしていることを共有。今年初めて地域活動に参加した高校生は、「せっかく地域活動に飛び込んだのだから、縮こまっていたらもったいないとの想いでチャレンジした」と話しました。また、活動を受け入れる大人からは、「対等な関係性の構築が大事」「学生の、やりたいことを否定しない」といった声が聞かれ、お互いの想いを知り、コラボレーションへの期待が高まる時間となりました。



学生と大人が同じ立場でディスカッション

#35

My
ストーリー

一般社団法人 多文化共生センターながの

代表理事 笠原 理恵子さん

「どこに相談したら良いかわからないと悩む外国人の力になりたい」と話すのは、一般社団法人多文化共生センターながの代表理事の笠原理恵子さん。主に中国語の通訳や翻訳、日本で暮らす外国人の困り事の相談対応などを行っています。

高校時代に英語を好きになり、大学でも英語を専攻。しかし思うように身につかないと感じ、卒業後は本屋に就職しました。「他の言語を学んでみたい」と思っていた頃、職場の近くで

中国語教室を見つけ、「漢字は日本語でも使うし、覚えられるかな？」と教室に通い始めます。半年後、先生に勧められたスピーチコンテストで受賞し、自信につながりました。

その後、昇進の機会が男性中心と思われるなどの、日本の風潮に疑問を抱き、「海外へ行ってみたい」と中国・山東省の大学に留学。大学院卒業後に結婚し現地で就職するつもりでしたが、両親の希望で中国人の夫と共に帰国しました。帰国後に勤めた県福祉事務所で、中国残留帰国者やその家族のサポートに関わる中で、帰国者の子ども世代も日本語の理解が十分でなく、就労に課題があ

り、国の支援対象にもならず生活が苦しい状況を知ります。「行政の支援が届きにくい外国人の生活のサポートをしたい」と、2018年、一般社団法人多文化共生センターながのを設立しました。最近では無料チャットアプリ「WeChat」で口コミが広がり、北海道や岡山県など遠方に住む外国人からも相談の問い合わせがあるそうです。

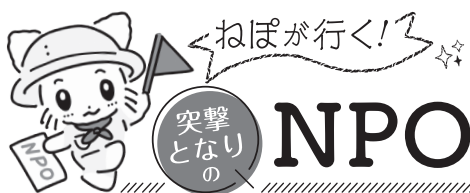
中国語との出会いは偶然でしたが、今では中国文化も大好きという笠原さん。相談者からの悩みに対して「具体的な解決策を提案したい」と寄り添います。

団体情報

一般社団法人多文化共生センターながの
メール: tabunkanagano2018@gmail.com

プロフィール

長野市出身。中国ドラマなど中国文化は全部大好き！最近、娘に誘われて日本語の恋愛映画も見るように。



長野地区BBS会

子ども・若者が非行に陥っても立ち直ることができ、生きづらさを抱えながらも安心して生きていける安全で明るい社会の実現を目的としたBBS会。大学生を中心とした青年ボランティアが、お兄さん、お姉さんのような立場で一緒に悩み、学び、楽しむことを通じて立ち直りや自立を支援しています。今年度、長野大学BBS会サークルが発足し、長野地区BBS会が約10年ぶりに復活しました。月に1回、児童養護施設で子ども達と一緒に遊ぶ活動などを行っています。「相手のことを考える視点を持つような活動が広がれば、社会を明るくすることができ」と会長の大澤彩さんは語ります。

現在、一緒に活動するメンバーを大募集中です！

Instagram
は
じ
う
か
ら



事務局: 長野保護観察所内
住所: 長野市大字長野旭町1108
Mail: oosawa.nacsw@gmail.com

* BBS: Big Brothers and Sisters Movement の略

つくば開成学園高校 × NPO法人えんまる



梱包作業中も話が弾みます

NPO法人えんまるが運営するひとり親家庭への食料支援事業、「こども宅食えんまる便」。この取り組みは、困難を抱えながらも周囲に助けを求められず、孤立しがちなひとり親家庭に対し、食料の配送をきっかけとして対話の機会を創出し、必要な支援へとつなげることを目

的としています。毎月、長野県立大学を会場に、同大学の有志学生が、各家庭に届ける食料の仕分けと梱包作業を実施しています。11月には、この活動に関心を持ったつくば開成学園高校の生徒5人と引率の教諭も加わり、大学生と共に作業に取り組みました。

参加した高校生からは、「人の役に立てているか心配な気持ちもあるが、活動に取り組んで誇らしい気持ちになった」「元々ボランティアが好き。今回は大学生と一緒に活動ができ、学校生活のことなど様々な話ができてよかった」といった感想が聞かれました。

つくば開成学園高校の堀智咲教諭は、「大学生と接する機会は大変貴重。リアルな社会環境を知ることができるといった体験が生徒たちの深い学びにつながる」とし、「継続してこの取り組みを進めたい」と、今後の活動への意欲を示しました。NPO法人えんまるの共同代表理事の岩間淳さんは、「支援とは特別な人だけが行うものではなく、日常の中で、それぞれができることを、少し手を動かすだけでも誰かの力になれる。自分にもできることがあるんだと気づききっかけになってくれたら」と話しました。



大学生が 「芹田のまちづくり」を提案 芹田地区

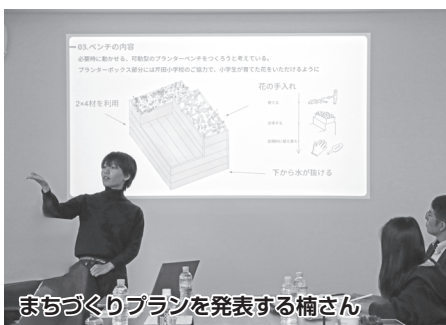
芹田地区に本社を置くセリタホームズでは、来年2月、本社近くに社員食堂をオープンする予定です。ここを地域にも開かれた交流拠点にしようと、大学生を巻き込んだプロジェクトが進んでいます。11月24日、プロジェクトに参加する大学生が地域活性化プランを発表する報告会が開かれ、大学生や大学教員、地域に関わる市民ら十数人が参加しました。

信州大学工学部建築学科の楠みのりさんは、芹田地区を「人のつながりがあり、楽しく歩き回れるような、通り過ぎないまちにしたい!」と話します。「小さな居場所がまちを変えるのではないか」と考え、拠点の前には手作りのベンチを設置すること

を提案。ベンチ脇には地元の芹田小学校の児童が育てた花を植える計画です。

信州大学キャリア教育・サポートセンター副センター長の勝亦達夫さんは、「ベンチに座りたくなるような動機のデザインが大切」とアドバイス。また、「芹田地区は水路が多く、歩きにくい場所が多い」という意見に対しては、「歩きにくいということは、歩けば発見があるということ。行動のきっかけづくりに取り組んでみては」という声もありました。

県外出身の学生も含めて多くの人が暮らす芹田地区。集まったメンバーそれぞれの視点で「芹田のまちづくり」についてディスカッションする時間となりました。



まちづくりプランを発表する楠さん



市民協働サポートセンター スケジュール

2026年

1月▶ 3月



タイトル	日時	会場／費用	内容
小さな活動を続けるための講座 ～共感する仲間と一緒に 動き出そう！～	2月7日(土) 13:30~15:30	ながの若者スクエア「ふらっとb」 (もんぜんぷら座3階) 参加費：無料 対象：関心があれば誰でも 講師：橋本空さん (町田市地域活動サポートオフィス)	活動を始めたり続けていく中で、仲間づくりに悩むこともあるのでは？活動事例の紹介やワークからヒントを得て、共感する仲間と一緒に動き出しましょう！これから活動を始める人、始めてみただけで仲間集めで悩んでいる人、想いの共有について悩んでいる人、ぜひ参加を！
地域まんまる 第二回地区自慢大会 「おらほの自慢 聞いとくらいい！」	2月26日(木) 13:00~17:00	市役所講堂(第二庁舎10階) 参加費：無料 定員：50人 対象：関心のあるNPO・企業・個人など誰でも	長野市32地区にある住民自治協議会は、地域の特性や課題に合わせた独自の事業を展開しています。それぞれ工夫を凝らして行う事業も、市民活動団体や企業などとのつながりでさらに深まり広がります。各地区の自慢の事業を聞き、つながりを作りましょう！！
NPO ステップアップ講座 会計のいろは 会計・税務お悩み相談会	3月21日(土) 13:30~16:00	市民協働サポートセンター 参加費：300円 対象：NPO・ボランティア など非営利活動団体 講師：北原正明さん (税理士法人成迫会計事務所 税理士)	非営利市民活動団体の会計処理、インボイス制度、期末に際しての決算や税務などに税理士がお答えします。 限定5団体。1団体30分程度の個別相談となるため、必ず事前予約をお願いします。
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 ②3月28日(土) 10:30~13:00	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90代までいろいろな人が活躍しています！ ①カレンダーや新聞紙を利用して封筒や紙バックを作ったり、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

宮寄 令子

長野に住んで20年弱になります。趣味は、作ること全般と博物館や美術館巡りで、暮らしや思いを想像したり、不思議を見つけることが好きです。皆さん、よろしくお願いします！



はココに！

コーヒー豆自家焙煎店
ジオグラフィー

「世界各地の個性豊かな豆を紹介したい」との思いで、2018年6月にオープンしたスペシャルティコーヒー豆の自家焙煎店「ジオグラフィー」。様々な地図が飾られ、コーヒー原産国各地のラジオが流れる店内には、常時13種ほどの世界各地の豆が並んでいます。売り上げの一部を、能登半島地震災害義援金として寄付する活動も行っています。店主の諸英樹さんは「今後、淹れ方教室や原産国の情報発信にも力を入れていきたい」と話しています。

営業時間／11:00~18:00 定休日／月曜日・木曜日

住所／長野市七瀬南部368-1南部ビル1F 電話／026-224-9260

ホームページ <https://coffee-geography.com/>



店主の諸さん

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 もんぜんぷら座3階

e-mail: npo@nagano-shimin.net

ホームページ: <https://nagano-shimin.net/>



編集後記

2026年の干支は「丙午」。丙午の年は、「勢いとエネルギーに満ちて、活動的になる」と考えられているそうです。まんまるも足軽センター長のももと元気に活動していきます！気軽にお立ち寄りくださいな♪2026年もどうぞよろしくお願いいたします！（スタッフ一同★）

