

地域の底力を信じ、市民一人一人をローカルヒーローに!

NPOと市民をつなぐ機関誌

# まはる

- 特集
- まんまるニュース
- マイストーリー
- やぐっちの新! NPO 紹介
- お宝ざくざく 地域を掘りおこせ!
- まんまるイベントスケジュール

## 特集

ローカルヒーローをさがせ!





## 特集

# ローカルヒーローをさがせ!



## ローカルヒーローってどんな人?

インターネットで「ローカルヒーロー」を検索すると一番に出てくるのは、日光市の「日光仮面」など日本全国津々浦々の「ご当地ヒーロー」。また、差出一正著「ぼくらは地方で幸せを見つける ソトコト流 ローカル再生論」(ポプラ新書発行)では、若者たちが彼らならではの視点とやり方で地域の人と関わり、その力を引き出し、地域を盛り上げている姿が紹介され、話題になっています。

そして、今期まんまるのテーマは「地域の底力を信じ、ひとりひとりがローカルヒーローに」。私たちが考えるローカルヒーローは、若者に限らず、その土地に暮らし、今ある宝物に気づき、守り育てている人。ある時は、さまざまな人や活動をつなげる人。そして、またある時は、新たな風を地域に持ち込んで、地域を元気にしている人。そんなイメージです。

「そんな人いるのか?」と思った人もいるかもしれませんが、そこで、今回は、みなさんのまちの「ローカルヒーロー」を探し出し、紹介します。

## 自分達が楽しく、心地よく

中条「古民家あまね」 柳井勇さん・江利子さん

中条の虫倉山の麓まで細い山道を車で登って行くと、青空と棚田の景色が広がります。大きな緑色の屋根の古民家が柳井さん夫婦の暮らす家です。2015年10月中条へ引っ越して来ました。それまでは福島と

川崎を往復する二重生活。福島では畑や米作りを、川崎では勇さんは建築の仕事、江利子さんは看護師をしていました。やがて、古民家に暮らしたい思いが強くなり家を探すうち、今の家に出会いました。

自分達の田んぼが欲しかったこと、棚田のある中条の景観を守りたかったことから、なかなりかけていた棚田で米作りを始めました。地区外の人に田植えに来てもらう体験会の企画もしています。勇さんは中条

に来て、最初は「何かをやらなれないといけない、頑張らないといけない」という思いがありました。でも、今は「自分達が楽しまないと意味がない。棚田の田植え企画も先のことには気にせず、心から楽しんでくれる人がいればそれでいい。今を楽しもう」そんな気持ちに変化しました。昨年からは、関西の中学生を受け入れる農家民泊も始めました。週に1回3人の中学生が1泊し、一緒に農作業をします。宿泊する中学生の話も聞くのも楽しみのひとつです。

また、「せっかく移住してきたのだから、地域の人達と関わりたい」と、勇さんは民芸保存会に所属し、甚句の太鼓を披露することもあります。冬は凍るよう

な寒さと雪で大変ですが、中条の良さは棚田100選にも選ばれる景色の素晴らしさ。そして地域の人のなじみやすさだそうです。「地域の人達は米も野菜作りも上手。私達が皆さんに頼っています」と奥さんの江利子さんは笑顔で話していました。いずれは、旬の食材を使って古民家でカフェを開きたいとのこと。地元の人を敬い、

自分たちができること、地域にあるもので暮らす。そんな2人のカフェができることを楽しみにしたいと思います。



愛犬桃太と取材に答える柳井さん

## 中学生が地域を変える!

松代・豊栄地区活性化委員会 井出昌輝さん

4月30日、「豊栄地区皆神山春マラソン」が開催され、約80人ものランナーが参加しました。主催は豊栄地区活性化委員会です。豊栄地区活性化委員会は、

松代中学校2年生の有志5人による団体です。松代地区社会福祉協議会のサポートを受けながら、毎月2回ほどミーティングを行い開催に向けて準備をしてきました。活動の中心となっているのが、井出昌輝さんです。井出さんは、昨年の5月に松代地区社会福祉



開会式で挨拶をする豊栄地区活性化委員会の井出さん

した。そして、その日のうちに仲の良かった2人の友人に声をかけ、豊栄地区活性化委員会を立ち上げました。井出さんは幼い頃から豊栄地区への強い愛着があり、小学生の時には自ら豊栄地区のことを調べ、ガイドブックを作ったこともあります。今回のマラソン大会は、「豊栄地区を盛り上げたい」一心で取り組み、その熱意に地域の大人も動かされたかたちで実現に至りました。

井出さんにとつての豊栄地区の一番の魅力は、自然が多いことだと言います。若者の多くは都会に憧れ地方から出て行く中で、そんな若者たちも豊栄に来て自然と触れ合えば、地域に対する気持ちが変わるのではないかと考えています。マラソン大会の参加者からは、「暖かな手作り感溢れるイベントで素晴らしい。来年も参加したい」との感想が聞かれました。大会終了後の地域住民を交え

た振り返り会では、次回のマラソン大会をより良いものにするための意見交換が行われ、井出さん達実行委員会のメンバー全員は真摯に耳を傾けていました。井出さんはこの先も豊栄地区から離れることなく、長い時間をかけて豊栄地区を活気の絶えない地域にしたいと意気込んでいます。松代の「ローカルヒーロー」、井出さんの動きに今後目

## 「仲間」と「楽つらい」を

### つくり出す演出家

古牧地区 東和田区音楽部部长 丸山幹雄さん

他地区では耳慣れない「音楽部」。いったい何をしているのでしょうか？とある日曜日の午後、東和田公民館で「温故知新の会 ざぶとんCafe」が開かれていました。中に入ると男性ばかり15人ほど。仕掛け人の丸山幹雄さんは参加者が持ち寄ったレコードとそのエピソードを紹介していきます。ゆったりとした時間と空間。

丸山さんが戻るのが待っていたかのように古牧小学校PTAの役員の話があり、すぐに支部長となり、活動を始めたのが今から25年ほど前のこと。活動する中で、地区の公会堂（地区公民館）に人



参加者と作り上げる雰囲気づくりが丸山さんのお得意

が集まらないことに気づきます。そこで、PTAの仲間と一緒に東和田区に「音楽部」を結成。当時地元でジャズバンドをやっていた人を訪ねたり、自分たちでフォークギターを持って公会堂に集まったりしました。そして、仲間3人と企

昨年9月に、大岡地区住民自治協議会と長野市ポラントニアセンターが共催で、住民ディレクター養成講座（※）を開催。それきっかけに大岡地区に「大岡えんがわTV」ができました。実際の放送はこれからスタートとなりますが、集まったメンバーは1ターソン・Uターンなど多様な18人。中には講座と一緒に受講した中学校PTAの母親たちも。



大岡の米は、大岡で育て、大岡の水で、大岡の標高で炊くからおいしいんだ（龍澤さん）

大岡えんがわTVのみならず、現在は大岡の大自然の中で農業をやっています。そのこだわりは筋金入り。化学肥料無し、減農薬で環境にやさしい米づくりをされていて、「米・食味分析鑑定コンクール」国際大会に出品しています。また、地域の中でさまざまな活動や役員をやっています。大岡が他地区に先んじて実施している民泊の事務

## 大岡の魅力を発信！ 発信！

てたのが公会堂にピアノを置くこと。実は勝手に置いてしまい、物議を醸しますが、地区の文化祭でそのピアノが大活躍！ 今では地区の財産として大切にされています。

丸山さんの周りには常に「楽しいこと」を共有する「仲間」がいます。でしゃばりすぎず、みんなが楽しめるよう演出している姿が印象的です。



局や大岡首頭保存会などなど名刺の裏はいくつもの団体名がずらり。かなり忙しいのではないかと思いますが、肩に力が入っておらず自然体。どの活動についてもとても楽しそうに話してくれます。

待井さんも同じく、いくつもの活動を掛け持ち。毎日忙しく動いています。そして、地域のお宝と人を結びが名人のようです。

近所のおじいちゃんが空き地に福寿草を育てていたのを、地域の人たち30人と「大岡日方福寿草保存会」を結成し、受け継いで世話をしています。今では15ヘクタールの群生地となり、毎年開花のころには地区外から多くが訪れる「大岡日方福寿草まつり」を開催し



いろいろな活動も役も、楽しんでやるよ。必ず何か自分に得るものがあるから。(待井さん)

ただひとつ、さびしいのは居酒屋とコンビニがないこと。でも、酒を飲む機会には困らない。(萩尾さん)



ています。そこで、地場産のものを販売して、大岡のPRも忘れません。また、信州型コミュニティスクール(※)のコーディネーターとして、中学生が地域に出て地域の人達とシイタケ作りをする手伝いをしていきます。面倒見の良い待井さん、1ターンの農業の未経験者が米作りで困っているとすぐに行って手を貸し、山村留学(※)の子どものための自由研究もサポートします。以前、蛍の研究をした女の子とは大岡じゅうを回って40枚もの成果をまとめたとのこと。まるで、アニメのヒーローのようです。

もう一人の副代表・萩尾健太さんは、夫婦で1ターンの、はるか佐賀県から移り住んで6年目に入りました。定年退職後すぐに大岡に。退職前から準備を始めた萩尾さん

が、夏でも雪が残っている山に憧れ、雪山が一番きれいに見えるところを探して「ここだー」と思ったのが大岡だったそうです。古民家を買って、田んぼや畑を耕しながら木を切って炭を作る暮らし。水も空気もきれいで中心部からもそれほど遠くないため暮らしやすく気に入っているそうです。そんな萩尾さん、移住6年目にして、獅子舞など地域の伝統の伝承者でもあります。大岡という地区の懐の深さと、取ってそこに飛び込んでみた萩尾さんの勇気のなせる業でしょうか。

そして大岡えんがわTVを陰で支えているのが大岡住民自治協議会事務局の内田光一郎さん。自身も12年前に大岡に1ターンしてきた一人です。住民自治協議会の仕事に林業に、生活は大岡一色。脇目もふらず大岡のために奔走する毎日です。

古くから暮らしていると、1ターンとか関係なく、みなさん大岡の魅力を語りだしたらきりがなく、時を忘れてしまいます。今後、



大岡を愛して12年。郷に入れば郷に従いつつ、新たなものを取り入れる達人(内田さん)

大岡えんがわTVでは、地区の春夏秋冬の行事や文化・伝統を番組にして、インターネットはもちろん、地域の診療所や地区センター、道の駅などで流したいとのこと。正式な開局が待たれます。

## あなたの隣りにも!? ローカルヒーローが

「地域の将来」を考えると、高齢化、過疎化、少子化、超高齢化、人のつながりの希薄化…。つい、マイナスイメージが浮かんでしまうことも多いと思います。が、どこい！ 地域にはまだまだヒーローがいて、受け継がれてきた暮らしや文化を守り、ヒト・モノ・コトをつなぎ合わせながら地域を支えています。

今回、紹介したヒーローたちの地域に対する愛着と肩の力を抜いて楽しんでいる姿は、これからの時代を生き抜いていくのに大切なモデルかもしれません。ちょっと周りを見回して、あなたもローカルヒーローをみつけてみませんか？

### 【注釈】

- ※住民ディレクター…地域の暮らしや文化を記録・発信し、地域づくりをする人。一般社団法人八百万人の理事長岸本晃氏が考案した地域づくりの手法。
- ※信州型コミュニティスクール…学校運営参画、学校支援、学校評価機能を一体的・持続的に実施する仕組み。学校と地域住民の協働による地域に開かれた信頼される学校づくり(県HPより)
- ※山村留学(大岡ひじり学園)…過疎化・高齢化の波が押し寄せた平成2年、学童数の減少に対処するため、当時の大岡村行政が農山村文化・自然を媒体とした「教育を中心に据えた総合的地域活性化事業」として、開始した。





## 新企画!! ポップアップ知恵出し会議 ビッグデータRESSASとは

催し、10人が集まりました。「RESSAS」は日本の産業構造や人口動態、人の流れなど、官民が収集統計したビッグデータを集約し、地図やグラフなどをインターネットで見ることが出来ます。

講師は松本市の政策シンクタンクNPO法人SCOOPです。今回は観光を取り上げ、観光客の目的地分析、宿泊者数の全国比較、外国人に関しては訪問と滞在分析、入国空港分析、移動相関分析、国別の消費比較などのデータに実際にアクセスしてみました。その上で、どう地域に生かすかをグループごとに議論しました。

新企画として「ポップアップ知恵出し会議」をスタートしました。NPOを始め市民の多彩な経験を、地域のコミュニティづくりに関与して、協働を推進することを目的とした会議です。



5月8日「地方創生」の柱の一つ「地域経済分析システムRESSAS（リーサス）」にスポットを当てて開

政がそれぞれ得意な部分を担って、観光事業を進めるのいい材料」などの意見が出ました。終了後には、参加者が発起人になってネット上での情報交換のグループもできました。今後、地域で話題となっているニュースや課題について、テーマを変えて同会議を年間5回ほど企画していく予定です。

## 広報のいろは



市民活動をしていくなかで「広報」は大事なキーワードです。自団体の活動を知ってもらい「共感」から「協働」へつなげる。またイベントなどでも集客には広



参加者は企業、NPO、フリーランスなど多様

報が不可欠です。広報のいろはでは、そんな広報のポイントを押さえる講座を開催しています。

第1回は5月20日（土）に「コピーライターの基礎知識」と題して、東京などでコピーライターとして活躍した、NPO法人夢のデザイン塾副理事長・松井秀夫さんから、広報の基本的な考え方やコピーライティングのベースを教わりました。松井さんの印象に残ったコピーの紹介からはじまった講座は「誰に何を伝えるか」が一番大事であるということ

を確認しました。第2回は6月3日（土）に「イベント集客の極意とは？」と題し、当センタースタッフから「チラシ作成のコツ」「イベント撮影のコツ」を講義。そして、自身が「ウエルカム三才児プロジェクト」事務局長として多くの集客を実現している、太田秋夫さんから実例を交えた戦略的な集客・広報を学びました。マスメディアへのアピール方法など、太田さんの実践方法に多くの受講者がうなずいていました。

各回ともに、広報を学んでそれぞれの活動に持ち帰るのはもちろん、受講者同士の交流も生まれています。今年度はあと1回「広報のいろは」を予定しています。今後の企画にもご期待ください。



資料を手に講義する松井さん

#01

My  
ストーリー

NPO法人夢空間松代のまちと心を育てる会

事務局長 三田今朝光さん

松代地区に拠点を置く「NPO法人夢空間松代のまちと心を育てる会」事務局長の三田今朝光さんを松代町伊勢町の「松代まち歩きセンター」に訪ねました。

スタッフとして、地元住民や観光客等のセンター来訪者の対応をしながら、1日が忙しく終わる日々を過ごす三田さん。6年前スタッフとなったきっかけは「ご縁」から。定年退職を迎え、第二の人生を模索していた平成22年春、松代テレビ局が開局（同NPOが事務局）。夏の祇園祭の生放送の手伝いを頼られました。

またその数カ月後、同NPOが数百メートル離れた新事務所に移った際には、「お掃除ワークショップ」に参加。「今となっては笑い話だが、最初は何をするか、また同NPOがどのような活動をしているか詳しくは知らずに手伝っていた」と三田さん。「とりあえ

ず、声をかけてもらったから、飛び込んでみよう！」という思いが先行したと言います。

生まれも育ちも松代の三田さん。幼い頃から町中を駆け巡りよく遊び、町もそこに住む人もよく知っていました。初めて会う人も、話してみると実はつながりが深かったということも珍しくないそうです。人の懐へ飛び込むのも得意な三田さん。「声をかけてもらったら一歩を踏み出す勇気を！」をモットーに、次の世代へ活動を繋げていきます。

平成26年に設立されたNPOのネットワーク組織「ながの協働ねっと」では代表を務め、地域を越えた協働づくりでも力を発揮しています。



## プロフィール

みたけさみつ。67才。松代で妻と二人暮らし。NPO一色の生活！充実した日々を送っている

## 団体情報

NPO法人夢空間松代のまちと心を育てる会  
〒381-1231  
長野県長野市松代町伊勢町577  
松代まち歩きセンター内  
TEL：026-278-1277 FAX：026-278-1277

# 新

やぐつちの!

## NPO紹介

# NPO 法人 カシオペア

「一人一人が笑顔に、すべての人が幸せに」

NPO法人カシオペアは平成28年9月、設立されました。

年齢、性別、障がいの有無に関係なく、すべての人が笑って過ごせる社会を目指し、多角的な手段を用いてアプローチする「ゼロ百スマイル」をモットーに、第一歩として発達に課題のある子どもや不登校傾向の子ども達が学ぶための通信制高校（祥雲高等学院明蓬館SNEC長野）を10月に開校。現在16人が在籍、子どもたちの特性に合った個別の学習支援を行っています。既定の単位の修得で高校卒業の資格が得られます。

副理事長の清水由佳さんは「居場所と想ってもらえれば、得意なことを伸ばし、自信をもってほしい」と力強く話します。

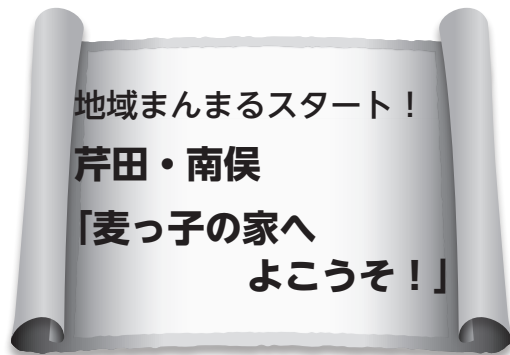
NPO 法人カシオペア .....  
長野市鶴賀七瀬南部 566-5 東竹ビル3階（明蓬館 SNEC 長野内）  
TEL/FAX：026-225-5022 e-mail：snecnagano@gmail.com



生徒の作品を手に



# お宝 ザクザク 地域を掘りおこせ!



平成23年の10月から始まった「NPOカフェまんまる」は、たくさんの方の交流を生み出してきました。今年度から、地区へ飛び出し、地域を越えた団体同士がつながる場として「地域まんまる」を6月14日、芹田地区・南俣でスタートしました。

NPO法人麦っ子広場(※1)の拠点となっている麦っ子の家を、地域のみなさんに活用してもらいたいと、麦っ子広場の理事井上和美さん、地区住民の近藤けさ子さんが主体となって「健康サロン」を企画。まずは麦っ子の家に足を運んでもらうことにしました。

当日は、地区のみなさんが15人集まり、まずは血圧や体脂

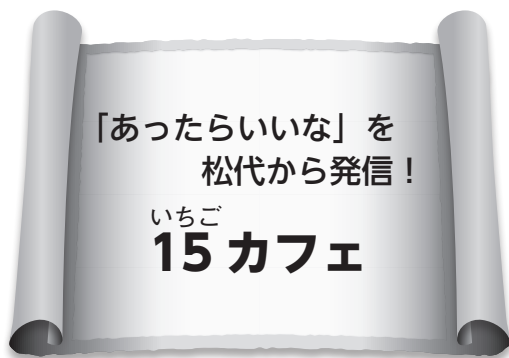
【注釈】※1 麦っ子広場は障がい者の音楽活動と仲間づくり、社会参加を目的に活動しています。※2 コグニサイズ：国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題(計算、しりとりなど)を組み合わせたもの



最後は井上さんの伴奏でみんなで歌いました!

肪などを測定。井上さんから麦っ子広場の活動とその思い、麦っ子の家の話がありました。「今まで中に入ったことがなかったけど、いいところだね」という声も。その後、脳トレと運動を合わせたコグニサイズ(※2)を、近藤さんのリードでやってみました。足踏みしながら数を数えたり、しりとりをしたり。これがなかなか難しい! みなさんの笑い声が麦っ子の家をあたためます。

少し汗をかいたらお茶タイム。「チラシを見てきたら、子どもの同級生のお母さんがいて驚いた」という方、「これからもやるならまた来たい」「自分の地区の若いお母さんをここに連れてきたい!」「足裏マッサ



オレンジカフェ(認知症カフェ)ならぬいちごカフェ? 「発達障がい者サポーターカフェ 15(いちご)カフェ」は、発達障がいの人や、その家族、地域の身近な理解者が気軽に集える場です。

企画したのは、松代地区住民自治協議会の地域福祉ワーカー北村玲子さん。自身の子が小学校に上がる頃、「うちの子、他の子と何か違う?」北村さんは悩んでいました。相談しようというところを足を運びましたが、「これだ!」という場に出会えませんでした。とある先輩から教えられ行ってみたら、当時大豆島地区で開催され

ジをしてみたい」などアイディアも出て、今後もこのサロンを継続することになりました。南

俣近くにお住いのみなさん、一度立ち寄ってみてはいかがでしょうか?

.....

ていた「特別支援教育を考える親の会」。気楽な集まりで、お医者さんの情報や、悩みを共有でき、北村さんにとってホッとできる場所でした。しかし、この会は不定期開催。もつとあつたらしいのに」と望んでいたことが15カフェを企画するきっかけでした。

4月15日(土)、一回目の15カフェには地区外からの参加も含め、32人が集まりました。グループに分かれて思いを共有、参加者からは「自分のつらかった経験を話せてよかった」との声も聞こえ、手ごたえを感じたそうです。北村さん自身が感じたニーズは、多くの人のニーズだったのです。

今後は近隣の地区や市町村に「15カフェ」を広めたい、発達障がいの人と地域の関係づくりの大切さを、松代から発信していきたいと張り切っています。

15カフェは、偶数月の15日(8月のみ25日) 10:00~12:00 松代支所にて開催。参加費はひとり50円。

問い合わせは  
松代地区ボランティアセンター  
☎026-278-9580



# 市民協働サポートセンター スケジュール

2017年 7月▶9月



タイトル	日時	会場/費用	内容	
初歩講座 「きほんのき」	7月26日(水)13:30~16:00 8月23日(水)13:30~16:00 9月27日(水)18:30~21:00	市民協働センター 300円	「NPOってなあに?」法人を設立したいという人もまずはこの講座から始めましょう。毎回ゲストに、市内NPO法人を招いて生の声を聞いています。 9月は夜の開催となります。	
NPO ステップアップ講座 広報のいろは	9月22日(金)13:30~16:00	もんぜんぶら座 303 会議室 300円	チラシの作り方を基礎から学びます。詳細は後日。	
NPO ステップアップ講座 資金調達のいろは	10月25日(水)13:30~16:00	もんぜんぶら座 304 会議室 300円	NPO の多様な活動資金の特徴や、自団体に適した財源とその調達方法を学びます。市内 NPO の事例を紹介し、わかりやすく解説します。	
NPO カフェ まんまる 	イベントズミーティング	7月7日(金)18:30~21:00	企画団体：ながの協働ねっと イベントを「する側」の皆さんに集まっていただき、課題の共有や団体同士の交流を行います。新しい「何か」が生まれて、それぞれのイベントがパワーアップすることを期待しています。	
	食でつながる地域の支えあい	7月8日(土)14:30~16:30	市民協働センター 無料	長野県内の「フードバンク」の取組を紹介。その後皆さんと「課題や解決案」をワールドカフェ式で話し合いをしながら交流も深めます。
	第2回 地域まんまる in 中条地区 「まるごと ぜんぶ魅せます 中条」	8月22日(水)10:00 ~23日(木)11:30(予定)	中条地区 参加費 2,000円 (2日間) ※1日目のみの参加も可	10年ぶりに中条地区で開催される「地域まめったいサミット」に参加します。内山節さん(哲学者)の講演・中条で暮らす人々のその暮らしぶりを知る座談会、まめったい大市(出店形式の交流)など盛りだくさんの企画です。
	児童虐待を防ぐために みんなのできること	9月中(決定次第お知らせ)	市民協働センター 無料	企画団体：ながの子ども虐待防止 オレンジリボンたすきりレー実行委員会 「ながの子ども虐待防止 オレンジリボンたすきりレー」の活動を通して、子どもたちのためにできることを考えます。

## 【ながの協働ねっと情報】

### 権堂〇〇フェスタ~地域×アート×人~

権堂エリアを丸々活用!

多様なかわりを生む一日

7月30日(日) 10:00 ~ 15:00

長野市権堂アーケード周辺

(アーケード内、市民交流センター、北野文芸座)にて

#### ■主な内容

- ・アーティスト × 街 スペシャル企画
- ・青空権堂手づくり市
- ・HUMAN LIBRARY ヒューマンライブラリー
- ・デフ・パペット・シアターひとみ
- 結成30周年記念作品公演  
「森と夜と世界の果てへの旅」 & 講演会



詳細はFacebookページへ▶

## 募集！ ローカルヒーロー



今回特集で紹介したローカルヒーローを今後シリーズにしたいと考えています。あなたのそばにもきっといるはず！あなたがつけたローカルヒーローをぜひご紹介ください。まずは、下記までご連絡を。



## はココに! 機関誌まんまる設置場所募集!!

今年1月から長野中央郵便局隣の保護猫ハウス「信州猫日和」(長野市南長野南県町 1080/TEL026-219-2796)に設置いただいています。

このように無償で設置いただける場所(カフェや金融機関、病院、商店、福祉施設など)を募集しています。まずはセンターまでお問い合わせください!



#### 編集後記

機関誌まんまるが、リニューアルする!と手をたたいて喜んでいたら、自分が担当に。しかも、一気にページ数も倍に(@\_@)。でも、取材は楽しかった!やはり「コーディネート」は地域に出てなんぼを実感しています。次はあなたのところに飛んでいきます!! (あ)



発行/ 市民協働サポートセンター

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: http://nagano-shimin.net/