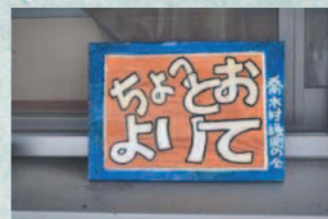


信州つながり探検隊

～住民主体の福祉活動地域づくりレポート～



目次

自分たちで道をつくる？

「できる時に できる事を できる人が できる様に できるだけ」

泰阜村 稲伏戸薬師の会 …… 1

「支える」じゃなくて、あなたと私で「支え合う」

安曇野市 オシャレ手芸部 …… 2

住民・学生の協働で活力を取り戻したまち

松本市 いばらん亭 …… 3

誰でも気軽に立ち寄れるコミュニケーションカフェ

千曲市 ごちゃまぜカフェ …… 4

小物作りで東北を支援する

長野市 福ゾウくんプロジェクト …… 5

地域みんなで作るお祭り

飯綱町 ふれあい広場 …… 6

わらべ歌がつなぐ子育ての輪

立科町 トトロ文庫 …… 7

「食育」「地育」を学食から！

上田市 長大ごはんクラブ …… 8

「要るから」そして「居るから」

高森町 カフェいるもんで …… 9

“ほっと” 気軽にボランティア健康相談 ～むらのお医者さん～

喬木村 ボランティア健康相談室 …… 10

地域の中の「自分の居場所」

南木曽町 はなもも会 …… 11

自治会発!! 見守り助け合い活動

小諸市 池の前「高齢者見守り隊」 …… 12

「心地よい不便さ」が作る暮らしの中の宝もの

小川村 道の駅おがわ農林産物直売施設「さんさん市場」 …… 13

「防災」でつながる、学校・家庭・地域

～真島小学校の防災教育実践からみる地域づくり～

長野市 長野市立真島小学校 …… 14

地域で「ありがとう」のバトンをつないでいく

阿智村 智里東ささえ愛サービス …… 15

男性と地域のつながりづくり

木島平村 男倶楽部 …… 16

「農民とともに」の精神を受け継ぐ、地域の保健室はぐみ

佐久市 地域の保健室はぐみ …… 17

子どもたちが絵地図で地域の魅力を発信

長野市 長野市立中条小学校 …… 18

子ども達は地域を繋ぐ宝

筑北村 きささげ応援団 …… 19

時を経て生まれ変わる

辰野町 NPO 法人辰野自立生活支援の会あかり …… 20

女将はコーディネーターで活動者

千曲市 戸倉上山田温泉おかみの会 …… 21

新たなつながりづくりの場ができました！

大町市 コミュニティカフェ 大木葉 …… 22

100年後も「誇れる真田」を残したい

上田市 真田の郷まちづくり推進会議 …… 23

この『信州つながり探検隊～住民主体の福祉活動地域づくりレポート～』は社会福祉法人長野県社会福祉協議会の月刊広報誌『福祉だより信州』に2016年度・2017年度に掲載された同名の記事をまとめたものです。いずれも長野県社会福祉協議会の地域福祉部を中心とした職員が地域に赴き、活動を見学させていただき、じっくり話をお聞きして書きました。

なお、記事は取材当時のものとなっています。活動内容等に変更がある場合もありますので、詳細については記事内の連絡先にお問い合わせください。



自分たちで道をつくる？

「できる時に できる事を できる人が できる様に できるだけ」



会長の林さんにお話を伺うことができました。

設立は平成24年、「世代を超えた結い」の考えに基づき、稲伏戸地区住民の安心安全を確保し、住みやすい集落の継続を目指すことを目的に活動を開始しました。

会のモットーは、「できる時に できる事を できる人が できる様に できるだけ」。年1回の総会の時に立てた年間計画に基づいて、春夏秋冬季節に合った活動を行っています。

春の活動は水田土手づくりと農道づくりです。活動の様子を見させていただくと、ショベルカーやミキサー車など重機が入った本格的な活動です。運転するのは土木作業の経験がある林さん。林さんが重機での基礎を終えた後、メンバーが手作業で土手や道を作っていきます。「自分たちで作ると、形として残るから誇りになるんだ」と林さんは語ります。



メンバーは30代から70代まで全員男性で19人ですが、その日の活動に出られる人が無理のない範囲で行っています。また、夏には空き家・休耕地の除草作業、秋には椎茸原木の切り出し、冬には正月飾りの作成等を行っています。

会の活動のエネルギーとなっているのが、活動終了後に必ず行っている慰労会（飲み会）です。今日の反省や次回への要望など、楽しい雰囲気の中で次の行動につなげていきます。「自分たちの住む地域は自分たちで」そう語る林さんに、住民支え合いの原点があると感じました。

2016年5月号 No.731 掲載
記事/須野原 一彌

団体名：稲伏戸薬師の会

活動場所：下伊那郡泰阜村稲伏戸地区

問合せ先：会長 林 銀一さん

☎ 0260-26-2435

「支える」じゃなくて あなたと私で「支え合う」

ボランティアって時間や経済的に余裕のある人が行うものでしょ？「支え合う」とは言っても、一方的な「支え」になるのはある意味、仕方ないよね？こんなもやもや感を笑顔で払拭してくれる団体がありました。



ママは制作中。赤ちゃんは別のママが抱っこ



作品販売会はいつも地域の人たちで大賑わいです

ちっちゃな子どもたちを連れたママたちが、安曇野市社会福祉協議会三郷支所の和室に集まります。ここは手芸やおしゃべりを楽しむママたちの会「オシャレ手芸部」。8年前の発足以来、お盆やお正月を除いた毎週月曜日の午前中に活動しています。

「結婚を機に移り住んだが、知り合いがいなくて誰とも喋らなかった」「子どもを連れてどこかに遊びに行きたかった」そんなママたちをつないだのがこの居場所です。

参加の仕方は人それぞれ。おしゃべりでリフレッシュする人・作品作りに集中する人・手が空いて子どもたちの面倒を見る人…。子どもが大きくなって、ママだけ参加する人もいます。

7年前からは、会場内のデイサービスで手芸ボランティアを行っています。「きっかけは社協からの依頼ですが、いつもお世話になっているので、そのお返しができれば」。利用者が時間内に完成でき、尚且つ達成感をもってもらえるよう、部員みんなで持参するキットの内容を考え、作製します。その他、年に数

回の作品販売会では、売り上げの一部を三郷支所に寄付しています。「一人では無理だけど、みんなでなら出せるので」。また、手芸が苦手なママたちの依頼を受けて、入園グッズ等の手作りもします。「できない時はできる人をお願いするっていうのもアリですよ」。ちょっと生きづら経験をしたママだからこそ、同じ思いの人に寄り添い、幸せのおすそ分けができるのかもしれない。

いつもありがとう。私ができることを、できる時にお返ししますね。そんなお互いさまの「支え合う」関係が、ママたちの笑顔から見た気がします。

2016年6月号 No.732 掲載
記事/松本 恵子

団体名：オシャレ手芸部

活動場所：安曇野市社会福祉協議会三郷支所

問合せ先：☎ 0263-77-8080

住民・学生の協働で活力を取り戻したまち

松本駅アルプスロータリー前に、学生の協力を得て住民が経営するそば店「いばらん亭」はある。「いばらない」お店を目指す同店だが、「住民と学生が楽しみながらまちの活力を取り戻す活動拠点」としても大切な役割を果たしている。



学生と「野菜引き売り」の打ち合わせ

平成14年に始まった松本駅西口の再開発により、松本市田川地区にある巾上西町会でも全世帯の3分の1が立ち退くこととなり、高齢化の進む同町会は「コミュニティ崩壊」の危機を迎えていた。

当時、同町会長だったいばらん亭代表の筒井敏男さん（71）は振り返る。「再開発でまちから人が消え、たまり場だった喫茶店も消える。『俺達は一方向的に追い出される』と敗北感すら漂う中、何とか元気づけたかった」と。そんな危機感から松本大学と連携した同町会のまちづくりは始まり、勉強会、視察、シンポジウムやイベントを積み重ねた。いつしか、「田舎らしさが残り、アルプスの見える、歩いて暮らせるまち」が地域の共通目標として理解されるようになり、やがて「住民が再び集まれる場をつくろう!」と、筒井さんの自宅を改修し、平成19年4月、そば店「いばらん亭」は開店した。地元住民が運営し学生も関わる中で、同店は単なる飲食店でなく、住民の交流と生きがいづくりの場ともなっている。



閉店後、筒井代表と学生が店内で反省会

また同店は松本市社協など近隣社協の協力も得て野菜販売も始め、松本大生が近隣地区にリヤカーで「引き売り」している。引き売りを待ちわびる住民も増え、「お茶でも飲んでってよ」と学生に声を掛ける住民もいるのだとか。

「退職後、地域とのつながりができた」と話す筒井さん、「まちが活力を取り戻した」と話す住民、そして学生からも「普通の学生生活では得られない経験ができる」と歓迎の声が挙がるなど、いばらん亭を拠点に、みんなで楽しみながら取り組むまちづくりが続いている。

2016年7月号 No.733 掲載
記事 / 龍野 克利

団体名：いばらん亭

活動場所：松本市巾上 4-18

問合せ先：代表 筒井敏男さん

☎ 0263-32-3786

誰でも気軽に立ち寄れるコミュニケーションカフェ

国道18号から千曲橋を渡り、レトロな色合いを残す町並みの中に、お年寄りや障がいがある方、社会に出ることに戸惑いを感じている方など、誰でも気軽に立ち寄れる「ごちゃまぜカフェ」があります。心を通い合わせて笑いあえる環境を作りたいと始めたそのカフェは、今日も明るく営業中です。



笑い声の溢れる賑やかな店内



高山さんとトレードマークのTシャツ

白い建物の壁面に「ごちゃまぜカフェ」のカラフルな文字や木々の絵。子ども達が自由に色をつけたその明るい外観のお店の前には白い「はっぴい〜ベンチ」が置かれています。

お店の中は色鮮やかなペイントや小物が所狭しと並べられ、賑やかながら落ち着けるその店内。カフェスペースの一角には、小さな子どもやお母さん方のためにベビーベッドが置かれた和室もあります。1階の螺旋階段を上った先は元気な人はお断りの「ひきこもり部屋」。「外へは出たくないけど、一人ぼっちではいたくない」。賑やかな店内の話し声を聞きながら、落ち着いた部屋の中で時を過ごすことができます。発達障がいがあり落ち着かない子も嬉しそうに過ごすことができた、お母さんから涙まじりに報告されたことも。

「逆さブレーメンの音楽隊」がトレードマークのTシャツを着た代表理事の高山さんにお話を伺いました。「小さな者が、大きな者を支える存在になりうる」と思いが込められたそのデザイン。福祉というと“弱者を守る”というイメージが強いように感じますが、ここでは高山さん自身が気付くと助けられているそうです。「みんな弱くてみんな強い」。障がいがあってもなくても、お互いに笑いあいながら、楽しく過ごすことのできるそのカフェは「人は人と共に生きてこそ人」という理念を基に今日も笑顔に溢れながら、人と人とのつながりを作ります。

2016年8月号 No.734 掲載
記事 / 平塚 直也

団体名：ごちゃまぜカフェ
(特定非営利活動法人 Happy Spot Club)

活動場所：千曲市稲荷山 783-5

問合せ先：代表理事 高山さや佳さん

☎ 026-273-5592

小物作りで東北を支援する

東日本大震災から5年が経ちました。被災地では復興に向けた動きが進んでいますが、まだまだ長い支援が必要です。今回は長野市で小物作りをしながら復興支援を行っているグループ取材しました。



楽しくおしゃべりしながら作っています

やって来たのは、長野市ボランティアセンター。毎月第2・第4木曜日の午後になると、センターの一角に楽しい声が弾みます。「ここはこの色の生地を使ったほうがいいね」「今度はバッグを作ってみようかな」みんなで楽しくお茶を飲みながら、作品づくりが進みます。

グループの名前は、「福ゾウくんプロジェクト」。平成23年4月に結成し、今年で5年目を迎えました。立上げ当初に床を拭くぞうきを東北に贈ったことから、福をこめて、この名前になりました。震災当初の物を送る支援から、現在は小物を作成販売し、その売上金を岩手県大槌町の小学校の図書館の本や棚、小学校の卒業生へ図書券を送る支援などを行っています。完成した作品の値段は、会員の話し合いで決めています。

材料となる毛糸や布は、ボランティアセンターへの寄付から成り立っています。どんな小さな布でも、メンバーの手にかかれば、素敵な手袋、ポーチ、



作品は長野市ボランティアセンターや地域のイベントで販売しています

カードケースに変わります。違う色をあえてアクセントにしたり、会員の皆さんは本当に楽しそうに活動していました。

副代表の渡辺さん、会員の小林さんにお話を聞くことができました。みんなで楽しく作ることによって、生きがいになったり、日中ひとりでいることの気分転換になっているそうです。「続けることが大事。できるときにできることをしながら、10年は続けたい。」と話していました。

現在、福ゾウくんプロジェクトでは、一緒に活動をしてくれる会員及び材料となる毛糸や布を募集しています。興味のある方はぜひどうぞ。

2016年9月号 No.735 掲載
記事/須野原 一彌

団体名：福ゾウくんプロジェクト

活動場所：長野市ボランティアセンター

問合せ先：代表 近藤浩子さん

☎ 026-227-3707（長野市ボランティアセンター）

地域みんなで作るお祭り



お年寄りから子どもまで楽しんでいます！



とても上手でした！

木の間からもれる少し強めの日差し。道は濡れており、先ほどまで雨が降っていたことがうかがえます。今日は7月3日。まだまだ蒸し暑く感じます。

長野駅から野尻湖方面に車を走らせていると、遠くから演奏が聞こえてきました。誘われるように向かうと、駐車場誘導員（飯綱町社協某課長）がとある広場へ導いてくれました。ここはふれあいパーク広場。今日は飯綱町社協のおまつり「ふれあい広場」です。

ふれあい広場には子どもやお年寄りなどたくさんの方が和気あいあいとしていました。そして、にぎわっている広場内には献血車やスライム作りのお店、郷土食のにらせんべいの店などが出店されていました。さらに、お店だけではなく献血車も来ていました。

そして、一際人の出入りが多い飯綱町民会館のホールへ向かいました。ステージに向かってたくさんの椅子が並べられており、それを囲むようにバザーや綿菓子店、かき氷店が出店されていました。そして、ステージでは飯綱中学校吹奏楽部の生徒たちが演奏していました。どうやらホールの音を広場のスピーカーを使って流していたようです。とても上手な演奏に観客の手拍子。まさに会場一体となっていました。演奏を堪能後、のどが渴いたの

で、かき氷を食べようと行列に並びました。そして、注文後財布を出そうとすると「お金はいらないよ」と一言。なんと、ホール内の綿菓子やかき氷、昔牟礼宿で食べられていた「たまごふうふう」など全て無料だったのです。驚きました。その趣旨を飯綱町社協に尋ねると「このおまつりは、子どもからお年寄りまで誰もが楽しく参加できるよう内容を実行委員の皆さんに企画していただき、地域の皆さんと交流ができるイベントにしたいから」とのことでした。

昨今、地域のつながりの希薄化が叫ばれているなか、色々な団体や関係者が集まり、参加者をもてなして地域を1つにしたこのおまつりは、「ふれあい広場」の名に勝っていました。

2016年10月号 No.736 掲載
記事 / 徳永 雄大

団体名：飯綱町社会福祉協議会地域福祉課

問合せ先：飯綱町社会福祉協議会

☎ 026-253-1001

わらべ歌がつなぐ子育ての輪

立科町に子どもたちの笑い声があふれる「トトロ文庫」があります。ここは、口コミで町外からも参加する親子もいるほど賑わっています。



「♪大根一本こうてきて 手足をしばって塩ふって もんでもんで よくもんで なえたらうえからちょんぎって おいしいところから食べちゃうぞ〜♪」。わらべ歌「だいこんづけ」とともに、子どもたちの笑い声が響きます。

4人の子どもの母親でもある飯嶋智子さんは、保育士として働きながら、立科町で月1回「トトロ文庫」を開いています。この日は親子一緒にわらべ歌遊び、絵本の読み聞かせから始まり、後半は飯嶋さんの手作りおもちゃで子どもたちが遊ぶ傍ら、お母さんたち同士の会話が弾んでいました。

飯嶋さんは12年前に長女を出産した後、当時住んでいた上田市で多くの子育てサークルが開かれていることに刺激を受け、「自分もやってみよう」と活動をスタートさせました。その後、立科町に移り住んだ今でも「トトロ文庫」を続けています。



運営は基本的に飯嶋さん一人ですが、町の人たちからいろいろな応援を受けています。この日も、お菓子作りが好きな方からおやつ差し入れがありました。いろいろな形で協力してくれる方もいますが、何より力強いのは12歳になる飯嶋さんの長女が、一緒に子どもたちを手伝ってくれることです。

この日の参加した上野さんは、「同じ子育て中の人とつながりができるし、子どもも喜んでくれる」と話してくれました。「お母さんたちがつながり、相談できる場にしたい」という飯嶋さんの考えが参加者にも伝わり、毎年新しい親子が「トトロ文庫」を訪れます。「わらべ歌の良さを、子どもとお母さんに伝えたい。これからも続けます」と話してくれました。

2016年11月号 No.737 掲載
記事／菅原 勉

団体名：トトロ文庫

問合せ先：飯嶋智子さん

メールアドレス：iitomo_hika.2037313@ezweb.ne.jp

「食育」「地育」を学食から！

ボリュームがあって、リーズナブルで、いつの時代も学生の味方。その名も「学食」。そんな「学食」を舞台に食と地域の魅力を発信していこうと取り組んでいる団体、「長大ごはんクラブ」をご紹介します。



学生が地元食材を販売



地元食材を
ポスターでPR



大学で採れた蜂蜜を
使ったパンケーキ

上田市にある長野大学の学食「なのは」は、「地域連携型食育食堂」として昨年5月にオープンしました。この学食を運営しているのは、「NPO 食と農のまちづくりネットワーク」の皆さんと「長大ごはんクラブ」の学生さんです。

地産地消を学ぶ学生有志が「学校で夕食も食べたい」という声に答え、NPOの方と炊き出しを行ったのが「長大ごはんクラブ」の始まりです。「自らの食環境を考え行動する」をモットーに、2年前から活動しています。

活動の拠点、学食「なのは」の特徴は、学生の健康とお財布を考えたメニュー設定にあります。添加物ゼロ、冷凍食品ゼロ、食材は全て地元産というこだわりよう。月1回のミーティングで、学生も一緒にメニューを考えます。さぞかし好評かと思いきや、「意見は二極化していますね」とごはんクラブ代表の大山豊彦君は話します。お昼はカップ麺という学生も多く、添加物慣れしている味覚には「素材の味を生かしたメニュー」は少し物足りないのだそう。

「良いものを提供しても良さがわからなければ意味がない」と、食の大切さを伝える「食育」と地元の食を知ってもらう「地育」にも力を入れています。

学生自ら地域へ出向き、収穫のお手伝いをするこも。「直接お話を聞くことで、地域の現状も知ることができました。そういった情報も伝えて、もっと地元の食に興味を持ってもらいたいです。」と大山君。

「食」は一生の財産。学食を舞台にした食と地域を知る取り組みはまだまだ始まったばかりです。

2016年11月号 No.738 掲載
記事/齊藤 舞

団体名：長大ごはんクラブ

問合せ先：長野大学 地域づくり総合センター事務局
☎ 0268-39-0007

「要^いるから」そして「居^いるから」

平成 21 年に閉館した町営の大型植物園「蘭ミュージアム高森」は、世界各国から蘭の原種を取り寄せて研究・展示・販売を行っていました。それから5年後、後利用に手を挙げたのは、13 人の主婦仲間でした。



店内の家具や食器等は、喫茶店を閉めるという知り合いから譲り受けたもの



趣旨に賛同したお客さんが、山道や施設前に手作り看板を立ててくれました

「カフェいるもんで」は高森町のはずれ、山の上の「高森町アグリ交流センター」にあります。そこは閉館した元植物園の展望室。窓からは天竜川や南アルプスが一望でき、「この景色が一番のごちそうでしょ」と代表の渡辺さんは言います。

この施設は植物園閉館後、交通の便の悪さもあって利用者がほとんどありませんでした。施設の後利用が決まらない状態をずっと「もったいない」と思っていた主婦仲間 13 人がポケットマネーを出し合い、地域の方・高齢者・自分たちの居場所として「カフェいるもんで」を立ち上げました。店名でもある「いるもんで」とは「いるから」という意味。「この場所が要るから」と「私たちが居るから」を掛け合わせています。

カフェという形態を選んだのは、人が集まるには食べ物しかないと思っていたから。食材はなるべく地元の野菜や果物等を使い、料理・ケーキ等メニューの全てが手作りで。こだわりのコーヒーは、みんなで大手コーヒー会社に行って淹れ方を習いました。

お客さんは小さな車に乗り合わせて来て、2・3 時間長居をしてくれる方も多いそうです。「また来たに」「この人が連れてきてくれるもんでありがたいわ」としっかりと地域の居場所として認識されています。

渡辺さんは言います。「楽しんでやっている部分もあるが、絶対にこの場所をなくしちゃだめという気持ち、この場所を守るとい意地をもってないと心は折れる。」本当に必要な場所ということを理解しているからこそ強い思いです。

そして笑いながら「ボランティアする気持ちは年にとってこなきゃわからん。」

2017 年 1 月号 No.739 掲載
記事 / 松本 恵子

団体名：カフェいるもんで
活動場所：下伊那郡高森町出原512-73
問合せ先：代表 いずはら 渡邊真喜子さん
☎ 070-4364-8846

“ほっと” 気軽にボランティア健康相談 ～むらのお医者さん～

喬木村では週一回、地域住民向けの健康相談室が開かれています。健康についての相談がメインですが、地域の住民にとってはそれだけに留まらない存在になっています。



穏やかな表情が印象的な羽生さん。
アットホームな雰囲気です。



相談室は個室になっていて、
プライバシーに配慮されています。

月曜日の夕方、一人の医師がにこやかな表情で喬木村社協に到着しました。ボランティアで健康相談を行っている、羽生憲直さんです。羽生さんは週に一回、喬木村社協がある建物の一角で、住民向けに無料の健康相談を行っています。

長年、県内で脳神経内科の医師として診察にあたっていた羽生さんの原点は、中学生まで生活していたここ喬木村。医師として多忙な生活を送る中でボランティア活動とは縁がなく、定年後に地域に入っていくことができたかどうか不安だったそうです。そんな中、「自分のできることで、地域に貢献したい」という思いが同級生を通じて喬木村社協とつながり、この相談室が開設されました。平成27年度は、年間70名ほどの地域の方が訪れています。地域の居場所作りとしてお茶飲み会等の活動をしているボランティアグループ「ちょっとおよりて喬木村縁側の会」の皆さんが、受付けやお茶出し等相談者の対応に協力していただきます。「自分の健康に不安を持っているが、医療機関にかかるのは気が進まな

い」「すでに医療機関を受診しているが、それでも相談したい」など、相談内容は様々です。中には、相談者のご家族のことなど、健康以外のことを相談されることもあるそうです。

「相談を受けるうえで一番大切にしていることは、傾聴すること」と羽生さんは話してくださいました。この相談室では診断や治療は行いません。長年医師として患者に寄り添ってきた羽生さんが、相談者とかかりつけ医、さらには地域と医療をつないでいます。

1時間程の相談室に相談者が来ないこともあります。それでも、羽生さんは「相談者が来なければ来ないで安心」とおっしゃいます。穏やかな空気が流れる相談室は、羽生さんと住民が共に作り出す地域の縁側となっています。

2017年2月号 No.740 掲載
記事 / 伊藤 啓太

団体名：地域の縁側ボランティア健康相談室

問合せ先：喬木村社会福祉協議会

☎ 0265-33-4567

地域の中の「自分の居場所」

南木曾町の戸場地区で活動している「はなもも会」は、地域住民同士の交流を目的に作られました。そのゆるやかでも強いつながりは、住民にとって、家庭でも職場でも学校でもない、ここを「第3の自分の居場所」としています。



89歳の女性は温かい蕎麦と大きな天ぷらを食べて一言。「うん、おいしい」



親戚が集まったような、和やかでゆったりとした時間が流れます

みぞれ交じりのどんよりとした11月の終わり。住民手作りの^{なぎの}榎野集会所で「はなもも会」の収穫祭が行われました。ねこを羽織った女性陣が忙しく調理する間、外では男衆がビール片手に大量の五平餅を手際良く焼いています。蕎麦打ちの周りでは子どもたちが遊びながらその作業を見詰め、室内にずらっと並べられたテーブルには、すんき漬けやこんにゃく、天ぷらや煮物などのご馳走が所狭しと用意されました。

11年程前に発足した「はなもも会」は、毎月サロン活動や体操、食事会などを企画しています。中でも畑作業は世代を問わずに参加できる大切な活動。地域の耕作放棄地を畑として借り、この日の食材はそこで作られました。「年寄りも一緒に畑をやるから、一緒に収穫祭をするんだに。」スタッフの言葉通り、炬燵には3人のおばあちゃんがおしゃべりと食事を楽しんでいます。全員が今でも自分のペースで畑に

出るそうです。「最初は畑を守るためにやってたけど、そうすると欲が出るから。人にあげて喜んでもらったりね。やっぱりものが出来るのは嬉しいんだよ。」目がきらきらと輝きます。

「ここには何年も寝付いて亡くなる人はいないんだわ。」スタッフが教えてくれました。「地域の中の行事も仕事も、みんなに役割がある。自分が必要とされていることが分かる。そうすると愛着が湧く。だから最期まで地域で役に立とうと思って動くから。」

自分の居場所が地域の中にある。そしてそれが次の世代に順番に引き継がれる。今日参加した子どもたちも、いつかはここで蕎麦を打つ日が来ることでしょう。

2017年3月号 No.741 掲載
記事/松本 恵子

団体名：はなもも会

問合せ先：南木曾町社会福祉協議会ボランティアセンター
☎ 0573-75-5516

自治会発！！見守り助け合い活動

高齢者世帯の増加や地域コミュニティの希薄化に伴い、住民自治会として何ができるのか。住み慣れた地域で安心して暮らせる地域づくりを自治会発で考え、ちょっとした困りごとをお手伝いしながらゆるやかに見守り、おたがいさまの地域づくりに取り組んでいます。



40代～70代の有志19名で
利用者70代～90代約20名を支えています

「それなら俺も見守られる対象になっちゃうな」。笑顔を見せながら隊員と話していたのは、池の前「高齢者見守り隊」隊長の板垣さん。小諸市内の公民館で2ヶ月に1回行われている高齢者見守り連絡会での出来事です。

地区内の約3分の1が高齢者世帯である池の前地区。一昨年の秋、自治会の役員会議でひとり暮らし高齢者が次々と福祉施設に入所していくことが地区の課題として取り上げられました。神奈川県内の企業を定年退職し、長野へ来て15年間介護の仕事进行、今は第三の人生を楽しむ板垣さんが常会長（自治会長）に就任した年の出来事です。「なんとかしたい気持ちを住民が持っても、どうしていいかわからない」。そんな気持ちを後押しするために活動の仕組みを総会へ提案、承認を得て、地区の規約を昨年改正しました。

「隊員はみんなボランティア。それでも地区として必要な活動を担う隊員の身分を保障したい」。今までのように隣近所の高齢者を見守るという個人でのボランティア活動では限界がきていました。しかし地域という大きな組織で見守り、それを継続して取り組むことに大きな意味があると考え、地域で継続して取



池の前高齢者見守り隊隊長の板垣さん

り組むために自治会の事業としました。

主な活動内容は庭の草刈り、ゴミの分別、部屋の模様替え、話し相手、冬期間の雪かきと見守りなど介護保険サービス外の生活上のお手伝いです。活動の実費は利用者負担としながらも、費用がかからないことも多く、実際はもらっていないとのこと。「補聴器が急に聞こえなくなって困ったと相談があって見てみたら、電池切れだった。電池を換えて聞こえるようになったら、大層喜ばれた。」ほんのちょっとした困りごとを相談できる人が身近にできることがこの活動の魅力です。

地区内でゆるやかな見守り活動をするために、70歳以上のお宅の件数を隊員同士で情報共有するなかで板垣さんも対象者に。生活に寄り添い、おたがいさまの気持ちで、サービスを担うだけではなく受けながら、できるだけ。今日も池の前地区では「ありがとう」が響きます。

2017年4月号 No.742 掲載
記事 / 平塚 直也

団体名：池の前「高齢者見守り隊」

問合せ先：小諸市社会福祉協議会地域福祉係
☎ 0267-25-7337

「心地よい不便さ」が作る暮らし中の宝もの

小川村の入口にある「道の駅おがわ」の農林産物直売施設「さんさん市場」。道の駅と言えば観光や買い物の拠点ですが、ここはいろんな人や情報が交わる地域の居場所。里山暮らしの「心地よい不便さ」が人と人とのつながりを作っています。



外に置かれた大きなテーブルは、みんなのたまり場になります

道の駅おがわの農林産物直売施設「さんさん市場」の朝8時半。生産者の女性が、地元産の新鮮な野菜を売り場に並べています。名物の西山大豆で作られた120個の豆腐も冷蔵庫に詰められました。こちらの女性は種から育てた野菜の苗をおろしています。外は春の冷たい雨ですが、売り場は命の芽吹きが感じられる緑色で埋まっています。

9時の開店からお客さんは途切れません。生産者と話を始める地域の人に、車で来た買い物客も加わりました。レジの前でスタッフと話をし、出来立てのおやきを1つ頬張りながら帰る男性は笑顔で手を振ります。直売所のはずなのに、誰かと誰かが会話を楽しむツールの1つとして品物があるのではないかと錯覚してしまいます。

目を引くのは外に置かれた大きな手作りのテーブル。「天気がいい日は、生産者の皆さんがここでお茶を飲んだり、地域の人やお客さんが話をする場所になるんです。」看板娘の川又路子さんが教えてくれました。テーブルカバーの下には、地域の方々が描いた絵手紙が



生産者、地域の人、車で買い物をとで井戸端会議がスタート。運転のご主人は車で待機中です

所狭しと並びます。施設の周りには、地域の花好きさんたちによって植えられた季節の花が競うように咲いています。この小さな地域の居場所は、住民の発表や活動の場としても使われているのです。

土の感触、人の温かさ、追われない自分時間。今の時代では「不便」「煩わしい」と言われてしまいそうな、そんなものがとても心地よい。その宝ものに気づいた人たちが、ここを農林産物直売施設という仕組みだけに留めず、自分たちが必要な場所に作り変えていったのでしょ。

「ここは観光地じゃないよね。やっぱり『暮らしす村』って感じかな。」路子さんの言葉に、小川村に暮らしす誇りを感じました。

2017年5月号 No.743

記事／松本 恵子

団体名：道の駅おがわ農林産物直売施設
「さんさん市場」

問合せ先：☎ 026-269-3582

「防災」でつながる、学校・家庭・地域 ～真島小学校の防災教育実践からみる地域づくり～



子どもたちが地域の方の前で
取り組みを発表しました



子どもたちがつくった「防災ポーチ」

長野市立真島小学校では、「自分のいのちやからだを主体的に守れる子ども」を願い、当時同校に勤務していた降旗養護教諭を中心に、慶応大学の大木准教授や学生の協力も得て平成26年度から防災教育に取り組んでいます。

子どもたちは災害発生時の持ち出し品を入れた「防災ポーチ」の製作、地震に遭遇した際に身を守る「だんごむしポーズ」の訓練、そして子どもたち自ら通学路を歩き、危険箇所その他、お気に入りの場所などを住宅地図に書き込む活動にも取り組みました。

今年2月には市、区長会、住民自治協議会などの協力により「だんごむし広場」が開催され、300名を超える保護者や住民を前に、子どもたち自身がこれまでの実践を発表しました。

子どもたちの頑張る姿に触発され、多くの参加者が「みんなで真島を良くしよう」と元気づけられた様子でした。

2017年6月号 No.744
記事／龍野 克利

団体名：長野市立真島小学校

問合せ先：☎ 026-284-2029

地域で「ありがとう」のボタンをつないでいく



地域住民で行った移送を考えるシンポジウム



運行車両と運転ボランティア

ち さとひがし
智里東ささえ愛サービスは、地域住民による地域住民のための移送サービスを立ち上げています。自分のことは自分ですという意識が高いこの地域では、「移動手段がない」という声が出てきたのを契機に、時間をかけて住民全体での調査・話し合い等を重ね、実行にこぎつけました。運営費は全額村の負担ですが、日々の運行は地域住民によるボランティアです。利用は無料ですが、家族・親族等のつながりが希薄になること等を危惧し、利用

回数を制限するなど、様々な工夫がなされています。

会長の熊谷さんは「今の高齢者の苦労があって地域がある。自分たちもいずれはこのサービスの世話になる。その時には今の若い世代にその歴史をわかってもらった上で担い手となってほしい。」という長いスパンでの本当の支え合いを目指しています。

2017年7月号 No.745
記事 / 松本 恵子

ち さとひがし
団体名：智里東ささえ愛サービス
問合せ先：阿智村社会福祉協議会
在宅サービス課 地域福祉係
☎ 0265-45-1234

男性と地域のつながりづくり



村祭りでのうどんは大人気商品です



タケノコ採りなど交流も盛んです

木島平村にある^{おとこくらぶ}男倶楽部は、文字通り男性だけのグループで、男性シルバー世代の心身の健康と生きがいづくりを目的に活動しています。メンバーはおおむね 60 歳以上の方がほとんどで、村祭りでのうどん販売やマレットゴルフなど、自らの趣味を生かした活動を楽しみながら行っています。

自分たちがやりたいことをやりたいときにやる、ボランティア活動を強制しないなどモットーに今年で活動 10 年目を迎えます。メン

バー間の交流のほか、他団体との交流も積極的に行っています。

メンバーには村外からの移住者も多いことも特徴です。その人の趣味を地域に見せる場として男倶楽部があり、男性と地域を結ぶきっかけになっています。

2017 年 8 月号 No.746
記事 / 須野原 一彌

団 体 名：男倶楽部

問合せ先：木島平村社会福祉協議会
☎ 0269-82-4888

「農民とともに」の精神を受け継ぐ、地域の保健室はぐみ



活動の様子（タッチケア講座）



世代を越えて地域の居場所になっています

地域の保健室はぐみの活動の原点は佐久総合病院の「農民とともに」の精神にあります。この想いを受け継ぎ、地域丸ごと包み込み（hug）、住民と共に地域を育みたいという想いを込めて「はぐみ」と名付けました。現在はうすだ健康館を拠点に地域にも出張し、地域住民との対話の場・安心して身も心も委ねられる地域のコミュニティスペースとして、健康を通したまちづくりを行っています。常設のまちかど健康相談室では、病気の相談だけでなく、心の問題や生活の中の困りごとでも看護師等へ気軽に相談できる場となっています。

す。また、地域住民やボランティアと共に活動する中で、助ける・助けられるではなく、同じ立場でそれぞれの想いが繋がる、双方向の関係性を大切にしています。

地域ケア科の看護師 井出美由紀さんは、「まずは自分が楽しめる場所に。居心地の良い場所になるように考えています。」と話します。地域住民と一緒に楽しいことを考え、一緒に感じ、寄り添いながら共に生きていく。穏やかな時間が流れる居場所です。

2017年9月号 No.747
記事 / 清水 瑞樹

団体名：地域の保健室はぐみ

問合せ先：うすだ健康館

☎ 0267-81-5541

子どもたちが絵地図で地域の魅力を発信



「地域まめったいサミット」で子どもたちが
中条のお気に入りの場所を発表しました



絵地図は市役所支所内に掲示されました

長野市中条地区にある中条小学校（全校児童数 55 名）の 3 年生（9 名）は社会科の授業で「トレジャーパーティー（宝探し探検隊）」という取り組みをしています。4 月に担任の堀内先生が「中条のお気に入りの場所を教えてください」と尋ねたところ、「お気に入りの場所はないけど行ってみたい場所ならある」と答える子どもたちが多かったので、それならみんなで訪ねよう、と始まったものです。子どもたちは皆、中条地区でも下の県道沿いに住んでいるので、普段行かない山の上のお寺や水車小屋などを訪ねるのはまさに探検です。1 学

期中に計 7 回探検しましたが、「どの探検先でも子どもたちは歓迎され、宝物だけでなく中条の皆様の優しさも発見したようです」と、堀内先生は話します。

探検した場所は子どもたち手作りの大きな絵地図にまとめ、市役所支所内に掲示した他、8 月には「地域まめったいサミット」でも発表し、地域の大人たちや中条を知らない人にも地域の魅力を発信し続けています。

2017 年 10 月号 No.748
記事 / 龍野 克利

団体名：長野市立中条小学校

問合せ先：☎ 026-267-2016

子ども達は地域を繋ぐ宝



聖南バトルの綱引き 大人も本気!!



地域伝統の太鼓を学ぶ

筑北村にある全校生徒 59 名の^{せいなん}聖南中学校には、「きささげ応援団」という保護者や地域の皆さんで作る学校応援団があります。もともとあった学校と地域の協力関係を活かし、3 年前「信州型コミュニティスクール」として発足しました。応援団では「地域で育てる学校」という意識のもと、子ども達の学びや成長を支えています。

「きささげ応援団」の協力で 9 月に開催した学校と地域の合同運動会「聖南バトル」では、約 30 名の住民が集まり、世代を超えて白熱したバトルが繰り広げられました。

「学校と地域が繋がることで子どもも大人もお互いに学び合える。子ども達には地域での学びをもとに成長し、いずれはこの村で活躍してほしい」と事務局の鈴木智幸先生は話します。生徒会でも地域との関わりを意識するなど、子ども達にも応援団のエールが響き始めています。

2017 年 11 月号 No.749
記事 / 齊藤 舞

団 体 名：きささげ応援団

問合せ先：筑北村立^{せいなん}聖南中学校
☎ 0263-66-2430

時を経て生まれ変わる



多くの学生の食事を作っていた厨房は
今度は地域のために稼働している

NPO 法人辰野自立生活支援の会あかりでは、9月から配食弁当専用の厨房をもった。そこは近くにある短大の元女子寮。30部屋以上を有する建物は、2年前まで学生が入居していたが、寮母の中村博子さんの引退に伴って閉鎖された。あかりの「拠点をもちたい」という長年の強い想いとこの建物は、ある偶然から出逢う。そして新しく『両者にとっての拠点』として生まれ変わった。「この2年間寂しかった。賑やかさが消えていたから、人が出入りするの嬉しい!」と中村さんは相好を崩す。



食堂脇の大きな薪ストーブも
次の出番を静かに待つ

あかりの小林理事長は「専用厨房をもてたことで携わる人の作業性・効率性のアップとなり、それがやりがい・生きがいにつながっている。」と話す。今後は自由に使える厨房を使って夕食の配食や、広い食堂内でのサロン開催・多世代交流等も考えていくという。

学生の居場所から地域の居場所へ。多方面からアンテナが伸びてきて、その想いが一致して交わった時、より強い力となって活動は進む。

2017年12月号 No.750
記事 / 松本 恵子

団体名：NPO 法人辰野自立生活支援の会あかり
問合せ先：☎ 0266-41-5256

女将はコーディネーターで活動者



ぶら〜りお散歩マップは7版目
地域内の旅館や店などに置かれている



「赤石の湯伝説」を基に地元のアーティストが
作製してくれた木製の紙芝居

善光寺詣りの精進落としの湯として親しまれ、「美白の湯」としても名高い戸倉上山田温泉。「戸倉上山田温泉おかみの会」は、旅館・土産屋・レストラン等の女将さんたち有志の集まり。長野新幹線が開通して1周年を迎えた時、みんなで地域のことを考えようと結成された。会費を集めて手作りした「ぶら〜りお散歩マップ」は、地域内の美味しいお店や遊び場等が記載され、観光客以外にも大人気。5～10月の毎週日曜日に開催されている「千曲川青空市」(朝市)は周辺の農家や様々な人

が交流する場。伝説を基に縁結びのモニュメントを作り、併せて公園整備も積極的に行ってきた。「私たちの願いはここを良くしたいということ。バラバラにやっているのではなくて、みんなで力を合わせなくちゃ!」

女将を含めた地域住民ひとり一人の『何かしなきゃ』という思いは、年月を経て課題が変化してもなお、静かに確実に様々な活動へとつながっている。

2018年1月号 No.751
記事/松本 恵子

団体名：戸倉上山田温泉おかみの会

問合せ先：千曲市社会福祉協議会
☎ 026-276-2687

新たなつながりづくりの場ができました！



名前には「みんなが集まれる場所」
という想いがこめられています。

大町市八坂地区に築 170 年の古民家を改装したコミュニティカフェ「大木葉（おーきーば）」が 11 月にプレオープンしました。代表の江藤憲史さんにお話を伺いました。東日本大震災後に八坂地区に移住した江藤さんは、いろいろな人とつながりを作る必要を強く感じるようになったと話します。地域の人と話す中で、みんなが集まりつながりを作れる場所をつくりたいと思い、準備をすすめてきました。



代表の江藤憲史さん

今現在も、ママたちとの交流サロンやそばカフェなどの準備をすすめています。また、工具や農機具などを共同利用することで、新たなつながりづくりの場になると感じ、来年春の正式オープンが待ち遠しくなりました。

2018 年 2 月号 No.752
記事 / 須野原 一彌

団体名：コミュニティカフェ大木葉^{おーきーば}

問合せ先：大町市八坂 908 江藤憲史
☎ 080-4349-1897

100年後も「誇れる真田」を残したい



(左から) 宮下会長、元木事務局長、本間理事

武田二十四将として活躍した真田一族発祥の地、上田市真田地域。住民が主体的に関わり、地域の魅力を発信する『真田の郷まちづくり推進会議』が2017年7月に結成されました。

長谷寺（ちょうこくじ）住職でもある推進会議の宮下俊哉会長は「真田地域の文化や知恵、何よりもヒトの魅力をこども達の世代に残していきたいくて、いつもわるだくみ（企画）を考えています。」と満面の笑み。

推進会議のメンバーは、子育て中の女性から企業人などで構成。人生経験豊富なメンバーだからこそ多様な視点から地域づくりの企画も様々。「ヤギを飼って遊休農地の雑草を餌に荒廃を防いでいます。」と飼育員経験のある理事の本間恵さん。真田地区は、昔ヤギを飼っていたお宅もあり地域から「ヤギ飼ってるんだって?」と声をかけられ、住民によるヤギのお世話ボランティアも始まりました。



真田地区の魅力をみつけるわるだくみのひとつ「フラさなだ」などの企画を定期的に開催

事務局長の元木晴子さんは、「魅力のあるヒトが真田にはたくさんいます。みんなに紹介したい。」と話します。

「住民がお互いの違いを認め合えるごちゃまぜな地域を目指し、地域のことを自分ごととして考えていく真田にしたい。」と宮下会長。居心地がいい真田をつくるため、次のわるだくみを考えるメンバーでした。

2018年3月号 No.753
記事 / 福澤 信輔

団体名：真田の郷まちづくり推進会議
活動場所：上田市真田町長 7178-1
問合せ先：真田地域自治センター地域振興課内
☎ 0268-72-2202

小物作りで東北を支援する
長野市 福ソウくんプロジェクト 5頁

「防災」でつながる、学校・家庭・地域
～真島小学校の防災教育実践からみる地域づくり～
長野市 長野市立真島小学校 14頁

子どもたちが絵地図で地域の魅力を発信
長野市 長野市立中条小学校 18頁

地域みんなで作るお祭り
飯綱町 ふれあい広場 6頁

男性と地域のつながりづくり
木島平村 男倶楽部 16頁

「心地よい不便さ」が作る暮らしの中の宝もの
小川村
道の駅おがわ農林産物直売施設「さんさん市場」 13頁

誰でも気軽に立ち寄れる
コミュニケーションカフェ
千曲市 ごちゃまぜカフェ 4頁

女将はコーディネーターで活動者
千曲市 戸倉上山田温泉おかみの会 21頁

新たなつながりづくりの場ができました！
大町市 コミュニティカフェ大木葉 22頁

子ども達は地域を繋ぐ宝
筑北村 きささげ応援団 19頁

「支える」じゃなくて、
あなたと私で「支え合う」
安曇野市 オシャレ手芸部 2頁

住民・学生の協働で
活力を取り戻したまち
松本市 いばらん亭 3頁

「食育」「地育」を学食から！
上田市 長野大学 地域づくり総合センター事務局 8頁
100年後も「誇れる真田」を残したい
上田市 真田の郷まちづくり推進会議 23頁

自治会発!!
見守り助け合い活動
小諸市
池の前「高齢者見守り隊」
12頁

「農民とともに」の精神を受け継ぐ、
地域の保健室はぐみ
佐久市 地域の保健室はぐみ 17頁

わらべ歌がつなぐ子育ての輪
立科町 トトロ文庫 7頁

地域の中の「自分の居場所」
南木曽町 はなもも会 11頁

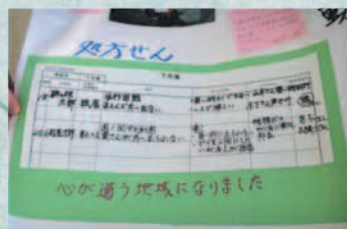
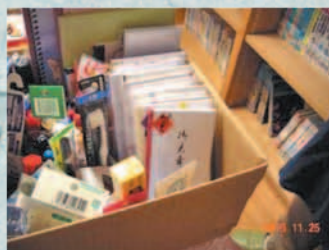
時を経て生まれ変わる
辰野町 NPO 法人辰野自立生活支援の会あかり 20頁

「要るから」そして「居るから」
高森町 カフェいるもんで 9頁

地域で「ありがとう」のバトンをつないでいく
阿智村 智里東ささえ愛サービス 15頁

“ほっと” 気軽にボランティア健康相談
～むらのお医者さん～
喬木村 ボランティア健康相談室 10頁

自分たちで道をつくる？
「できる時に できる事を できる人が できる様に できるだけ」
泰阜村 稲伏戸薬師の会 1頁



信州つながり探検隊

～住民主体の福祉活動地域づくりレポート～

編集・発行：社会福祉法人 長野県社会福祉協議会

〒380-0928 長野市若里7-1-7

TEL. 026-226-1882 FAX. 026-228-0130

E-mail tiiki@nsyakyo.or.jp URL <http://www.nsyakyo.or.jp/>

平成30年 3 月31日発行