

百笑



百福



馬には乗ってみよ 人には添うてみよ。

まちの縁側に寄ってみないと人の良さは分からない。

まちの縁側では
あるじとしての人^が育ち
関わる人の人生を豊かにし
取り巻く地域の人々の関係を
豊かにする

20年目のまちの縁側楽会では、24の縁側人の物語が発表され、未来に向けての想いが語られた。

毎日開いていることが大事なこと、身近な場所も開けばまちの縁側になる



「あるじ」がいることでその場は楽しくなる。得意なことて人を喜ばす。ペットボトル一つでこんなものができる。これぞアートだ。

場と技を開く

ヒト



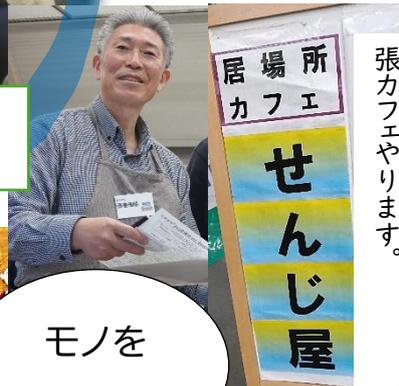
自宅のカーポートが空き寂しくなったので販賣かにした。やがてそこは人の集まる場になった。



まちの縁側ってこんなに広がってきたんだね、ウメさん

ウメさんハナさんも、年は取ったが元気でやって来た。まちの縁側一座の登場だ。

モノ



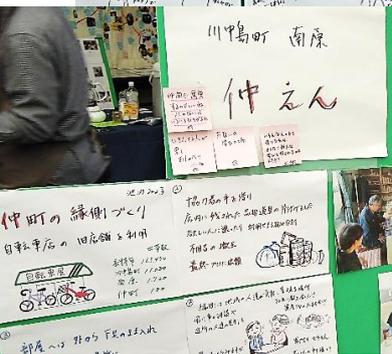
漢方の知識を生かして、元気を届ける「漢方カフェ」子ども食堂や地域の縁側に出張カフェやります。

花ともマルシェ ものがたい



新しくできた市民センターの花壇に子供たちと一緒に花の苗を植え、みんなが育てた。春にはきれいな花が咲き、そこが、人と人をつなぐ縁側になった。

モノを活かす



元自転車屋を居場所にしようとみんなで改修した。本も並べて読めるように。集まっておしゃべりできる場に変身した。



かつて家々には縁側という陽だまりに人と人が会い談笑する風景があった。しかし、新しくできる住まいから縁側が消え、人のふれあい人間関係が地域の人間関係が、み始め、淋しい思いをする人々が増えはじめてきた。20年前、地域の拠点づくり研修会の講師延藤安弘先生は「すぐれた文明が公共集まる気軽な公共の場が存在する」とあそこに行くとか楽しみたいのコミュニケーションレイアウトの期待感に込める。サードプレイスである。その活居場所の文化創造が、まちの文藝活動の場として始まった。その

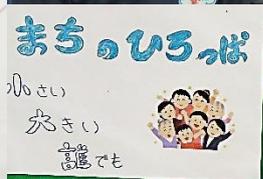


元染物屋を改修して居場所にした。この場を知ってもらうことを兼ねて街歩きをし、すごろくに。地域も知り、居場所も知れる、一石二鳥だ。

コトを
起こす



男飲み会は、ただ飲んでるわけじゃないんだぜ。初めは地域の人の接点づくりのために開いていたが、子供を交えたキャンプやピザ窯でピザを焼いたり、地域の課題にも切り込んだりしているのさ。



コト

サロンの回数を重ねていくと、いろいろな困りごとの話が出てくるの。そこから自然と助け合いの活動が生まれてきた。



始めた当初と現在の違い

*長野県、長野市からの依頼
性教育講演依頼の増加 2024年 31件

*健康教育世界会議
スクールナース国際会議ポスター発表

*10年目
「まちかど保健室へようこそこそ」出版
かもが出版



トキ

まちかど保健室を開いて20年以上になる。たくさんのお出合いと物語があった。昔の相談者の子どもと話ができたのも不思議なことよ。

続ける



唐臼の地域公民館で始めたまちの縁側活動も、篠ノ井全体に広がる「信州なでしこ隊」の活動にまで広がった。仲間の方は97歳、私も82歳になった。続けることは大事だね。



地域にはより場がないんだよ。何をしてもいい、何もなくていい。雑談がいいんだよ。ごったな混ざり合いが大切だね。時には偏見が生まれるけど、理解も生まれる。そんな居場所でありたいね。入口は開かれている。

縁側楽会からのメッセージ

まちの縁側の未来に向けて

心が動いたら一歩ふみ出そう
 自らが楽しんで、無理する事なく仲間にあたより
 やりたいと、思うわたしと誰かの思いを大切に
 手出し、口出し、顔出して
 できることから始めてみる
 自分が楽しめる場が、みんなが楽しめる場になる
 他愛のない会話がでける
 自然に人が集まる場所づくり
 集まった人の数だけ笑顔が生まれ
 あとはちよつとやってみるだけ
 気軽に飲んで課題話して未来を託す
 精力善用 自他共栄
 未来に向けて明るく楽しく元気良く
 自分のために、人のために
 こどもたちの明日のために
 あたたかな想いあふれる縁の輪ひろがる
 何よりも想いと仲間と資源だね
 縁は自然に生まれない
 今仕かけて見守って、育んでいく人が必要だ
 想いは伝えることだがやされ新しい芽が育つ
 めげせ心の種まきを
 人生いろいろ縁側いろいろ
 まわりを巻き込み自分たちも楽しんで
 いつでも、どこでも、だれでも集えるまちの縁側
 想いがある、ひとがいる、縁側になる

(まちの縁側楽会の一人一行詩から)



楽しさを分かち合う「まちの縁側」を育むキーワード

- キ** 気がきでないトラブルや困ったくをエネルギーに変えよう
ピンチをチャンスに変える柔軟性
- ト** ときめきの心をもって状況を変えよう
自分たちでやるという主体性、ワクワクが止まらない、地域に愛着が生まれてくる
- ト** とことん楽しみながら、ご近所のタカラを発掘し、創意工夫を重ねよう
やりたいと思う人の気持ちを大切に、できる人ができる時にやる 時間の工夫や他との連携も
- コ** 子どももお年寄りも、眠っている得意技をおすそ分けしよう
経験、キャリア、専門性、趣味などの力を活かす
- ノ** のんびり食べたり、飲んだり、笑ったり、しゃべったりすることで、人と地域の底力を養っていこう
集まっておしゃべり、雑談が課題を発見し、何かが始まるきっかけになる 五感を通じた交流がいい
- モ** もてなしの心、だれでもいいよの気持ちを分かち合い、和みの縁側を育もう
あそこに行けば誰かがいるという安心感
何かをする、何もしないことの共存
- ヒト** ひとりの種まきから始めて、自分と周りの間にやわらかなご縁を育み続けよう
想いの種はすでにある 自分の余裕空間を地域に開く 既存の資源の活用 地域資源の再構築

ヒト モノ コト トキ がまちの縁側物語を育む まちの縁側の想いを耕していこう



ながのTVの裏話

2017年2月第23回のゲストは東峰テレビプロデューサーの岸本晃さんでした。岸本さんはながのテレビ誕生の元になった住民ディレクター活動の提唱者です。番組作りの中で色々な問題やトラブルが発生するが、それらを皆で何とかしていく、その力がまちづくりの企画力になっていくことを熊本での民放で働いていた時に気づいたそうです。番組を発信することで

外から見た地域の魅力を再発見でき、自分達のことを見直し考えるきっかけになります。それを発信して継続していくのは自分達しかいないので、撮影機材を使って発信できる地域の普通の人が多い程、その地域は活性化できる、ということでした。岸本さんが30数年前にイメージしていたことが、遠く長野の地で形になったものが「ながのTV」です。

「最強の〇〇チームをつくらう」講座が10月29日に開かれた。内容は、みんなの出来ることを集めれば、最強のチームIIやりたいことに取組むグループが出来上がる、といったもの。

始めは講師の小林博明先生の幻トークによる互いの長所やできることを活かした地域づくりについて。その後、2回のワークショップ、グループ作りの準備をしたのちに、最後は6つのグループが立ち上がりました。グループの中身は、障害の有無に寄らずいろんな人が集まって安木節を踊ろうよ、という「チーム安木節」、バルーンアートで地域に笑いを届けようという「笑々笑々」また、公園等様々な人が行きかう場所に図書館を開き、本をきっかけに交流を促すというブックガーデンと

最強チームづくり講座で6つのチームが立ち上がる

この講座では、参加者の思いが強く、グループごとに掲げたミッションを達成すべく試行錯誤を繰り返しています。



最強チームの発表の様子

今後の活動に注目集まる

今後、1月21日には社会実験の成果の中間発表が行われ、最終的に3月8日開催予定の「ボランティアのつどい」で活動結果の発表を行います。

つどいに向けてまた、今後の活動に注目です。

座布団ありがとう

2005年から続いている「てしごとサロンプラワー」さんに椅子のクッションを作っていただきました。



丸椅子とフリースペースのクッション

お知らせ

NPO法人みどりの市民は、22年間のこれまでのあゆみをまとめた記念誌を発行しました。記念企画としてこれまでの活動の展示とエコにこ講座を開きます。私達が暮らす環境について学びましょう。

◆活動展示について

場所：ふれあい福祉センター1階フリースペース（元ハートカフェ）
期間：2026年1月11日（日）～1月17日（土）

◆エコにこ講座

時間：午前の部は10時30分から 午後の部もあります
（お問合せください）

- 1月13日（火）プラスチックはそんなにいるかな！
- 1月14日（水）冬の省エネ 経費節減して温かく過ごすコツ
- 1月15日（木）「PFAS」ってなあに？
化学物質について考えよう。
- 1月16日（金）生ごみたい肥化講座“生ごみ相談承り所”
（生ごみ減量アドバイザー対応）

また記念誌をご希望の方には、有料でお分けします。
連絡先NPO法人みどりの市民 電話 026-217-0514

ボランティアかわらばん編集会議を毎月オープンで開いています。

3月号 1月7日（水）
4月号 2月4日（水）
5月号 3月4日（水）

【時間】10時～12時
【場所】ボランティアセンター

「ボランティアの今を問う」をテーマに「ボラセン」で語り合います。お気軽に参加してください。

場所 長野県立美術館 展示室1・2・3
 観覧料 一般1,000円、大学生及び75歳以上800円、
 高校生以下又は18歳未満無料
 問合せ 長野県立美術館
 TEL 026-232-0052

講座

■地域人材育成講座

これからのまちづくり
 ～西鶴賀地域の再生から学ぶ
 新たなコミュニティの挑戦～

長野市の中心市街地の新たな担い手の育成に向けた講座を開設。

中心市街地の活性化に向けて、「これからのまちづくり」を皆さんと一緒に考え、実現しましょう！

日時 2月22日(日)14:00～15:30
 場所 長野市生涯学習センター 3階第1・第2学習室
 講師 久米えみ氏
 対象 どなたでも
 定員 50人(先着順)
 参加費 200円(当日持参)
 申込締切 2月21日(土)
 問合せ 長野市生涯学習センター(担当:竹田)
 TEL 026-233-8080
 FAX 026-233-8081
 メール s-gakusyu-c@city.nagano.lg.jp



いつも傾聴でんわ

哀しかった・辛いな・嬉しいことがあった…
 どんなことでもお話してください。

お電話
 待ってます

TEL 026-225-0404

月・土 14:00～18:00 水 14:00～21:00



インターネット放送局「ながのTV」の生放送番組
 毎月第2火曜日19時ON AIR

長野ボランティアステーション

1月13日(火)は

「吉田地区ポッチャ愛好会」
 です。

出演者大募集中



お問合せ/長野市ボランティアセンター



長野市ボランティアセンターへ

ご寄付ありがとうございました!

ハガキ、切手、テレフォンカード、ベルマーク等
 (11月13日～12月15日分)

渡辺成海 徳武隆 瀧澤史貴 中島広光 西ちゃんち
 有限会社ダイワプロテック 瀧澤行政書士事務所
 ユメワーク長野 長野市収納課 長野市浄水課犀川浄水場
 かがやきひろば東北 シニアアクティブルーム
 川中島ボランティアセンター
 匿名13名(敬称略・順不同)

どなたでも
 “ふらっと”
 参加できます



長野市ボランティアセンターで開催しています

問:長野市ボランティアセンター TEL:026-227-3707

エコ封筒を作ろう

古いカレンダーを再利用して封筒を作ります。年齢・性別を問わず、ご参加いただけます。



1月13日(火)10:00～11:30
 2月3日(火)10:00～11:30

切手の小箱サロン

チーズやお菓子の空き箱に古切手を貼ってステキな小箱を作ります。のんびりゆっくりおしゃべりしながら楽しい時間を過ごしましょう。

1月9日(金)13:30～16:00
 2月13日(金)13:30～16:00



ねこはんでんサロン

ねこはんでんの作り方を教えていただけます。楽しく、おしゃべりしながらご参加いただけます。お気軽にお越しください。

1月12日(月)・16日(金)・26日(月)・30日(金)
 2月6日(金) 開催時間はお問合せください～



グリーンボラカフェ

花や緑が好き、ちょっと園芸にかかわってみたい方など、どなたでも気軽に参加していただけます。

1月8日(木)13:30～15:30
 2月12日(木)13:30～15:30



読者アンケートにご協力ください

右のQRコードを読み込んでいただき、感想やかわらばんで取り上げてほしい内容を投函してください。



「ボランティアかわらばん」音声でも楽しめます

視覚障がい者への音訳ボランティアグループ「やまびこ会」による音読版「ボランティアかわらばん」を長野市社会福祉協議会のホームページで公開しています。



こちらの二次元コードから →

募 集

■第23回長野灯明まつりボランティア募集

長野灯明まつりを一緒に彩りませんか？灯り絵の設営や運営をお手伝いしてくれるボランティアを募集しています。

《作業日時・場所》

2月15日(日) 差し込み作業・3月1日(日) 片付け
10:00~17:00 ・もんぜんぷら座

《運営日時・場所》

2月20日(金)~23日(月) 16:30~22:00
*高校生は20:00完全終了 ・善光寺、城山公園周辺
問合せ・TEL 026-217-8244 (担当:宮崎)

■天空の里いもい農場講演会 参加者募集

教育や地域づくりの専門家 佐倉弘祐 氏をお迎えし、天空の里いもい農場12年の実践を検証します。中山間地での活動の価値と次のステップを皆さんと考えます。

日時 1月24日(土)13:30~15:00

場所 コープ長野稲里店 コープルーム

講師 信州大学 工学部建築学科 助教 佐倉弘祐 氏

参加費 無料

問合せ・TEL:090-1867-6595 (担当:スキガラ)

FAX 026-400-9378

メール imoi.hirose@gmail.com

お知らせ

■新春寄席

新春寄席を開催しますので、どうぞお越しください。今回会場が4階第2・第3会議室で行ないます。間違いないようにお願いします。

日時 1月31日(土) 13:00開場・13:30開演

場所 長野市ふれあい福祉センター 4階
第2・第3会議室

問合せ らくら倶楽部 (担当:洋々)

TEL 026-243-4054

■カサンドラの会 お茶会

アスペルガー症候群(ASD)を支える配偶者や関係者(ASDの当事者ではありません)が日常生活の中で困っている事、なかなか話せない事を気軽に話しませんか？

途中参加・途中退場もOK

日時 1月11日(日)・2月1日(日)・3月1日(日)
13:00~17:00

場所 ハーモニー桃の郷 3階交流ホール
(長野市川中島町今井1387-5)

参加費 300円(お茶菓子代)

問合せ・メール zxa5036@yahoo.co.jp(澤山)
stagea7777@icloud.com(水野)

■アンチエイジング -老化を遅らせる-

私達にとって身体能力や免疫力を上げ今より、若くハツツとした生活を送る為に、医療では証明されています。人生を明るく一緒に学び情報を持ちましょう!!

日時 1月10日(土)13:30~

場所 安茂里公民館 2階学習室

講師 中医学・理学博士 中嶋研二 氏

定員 20人

参加費 500円

申込締切 1月9日(金)

問合せ・TEL 090-2179-9741(担当:高遠)

メール sowing.net@gmail.com

■不登校・ひきこもり親の会 ~不登校・ひきこもりについて経験者の方 たちとお話しませんか~

不登校の子どもさんをもって悩んできた親たちで35年前に立ち上げた親の会です。1人で悩まずに経験者同士で話すことで、ヒントがもらえます。

お気軽にご参加下さい。*参加予約不要

日時 1月21日(水)、2月18日(水)、3月18日(水)
13:30~17:00 (毎週第3水曜日)

場所 長野市障害者福祉センター

参加費 500円

問合せ ブルースカイ事務局(担当:松田)

メール korokorokey@outlook.jp

■MC Jhonnyのレコードサロン

懐かしのあの曲から最新のニューアルバムまでオールジャンルのリクエストで、楽しみましょう!

日時 2月9日(月)10:30~

場所 長野市ふれあい福祉センター 4階第3会議室

問合せ フレンズ・エンターテイメント・EX
(担当:宮川)

メール hmnet2435@gmail.com

■北島敬三 写真展 借りた場所、借りた時間

須坂市出身の写真家・北島敬三(1954-)。国内外で高い評価を受ける北島の50年にわたる仕事を振り返る展覧会。

関連イベントも多数開催。詳しくは同館HPへ。

<https://nagano.art.museum/>

日時 11月29日(土)~2026年1月18日(日) 9:00-17:00
※水曜、年末年始(12/28~1/3) 休館



デザイン：風子

ボランティアのつどい

2026年 **3月8日(日)**

10:00~16:00

会場 **長野市ふれあい福祉センター**

(長野市大字鶴賀緑町 1714-5)

入場無料

10:00~13:00

ボランティアと出会う 知る つながるチャンス!

大見本市



販売

発表

展示

体験

巡って 楽しさ増し増し
スタンプラリー

13:30~16:00

会場 5階ホール

交流会

ボランティアって何から始める?
どんな人がやっているのかな?
自分に合う活動も探したい!

いろいろな活動を知って、気になることをお話してみる気軽な交流会です

11:00 ~

なくなり次第終了

とん汁のふるまい

限定 500食

詳しい内容は、市社協 HP に掲載中 ↓ インスタグラムもチェック ↓



主催 令和7年度ボランティアのつどい実行委員会 TEL 026-227-3707(長野市ボランティアセンター)

見つけよう探そうつながりを
明日笑顔にならばさくらあせつがい