

第1回 大河ドラマ「風林火山」をめぐって 平成18年9月19日  
講師/ 佐倉一徳さん NHK長野放送局企画総務部副部长 樋口 博さん 長野市産業振興部観光課課長

第2回 もっと楽しくて、元気な街づくりを 平成18年10月23日  
講師/ 久米 えみさん ながのクラッセ会長 樋口 敦子さん ながのまちづくりカフェメンバー

第3回 スポーツによる街づくりを 平成18年11月21日  
講師/ 篤沢 幸一さん アスレながの事務局長 室賀 豊さん 長野市アイスホッケー協会理事

第4回 写真で見る長野の街並み 平成19年1月23日  
講師/ 清水 隆史さん フォトグラフィアーほか 常盤 昭二さん CMディレクター

第5回 健康と美容を保つために 平成19年3月22日  
講師/ 虎羽里(トラバリ)ゼーラさん アーユルヴェーダ・健康セラピスト

第6回 環境と街づくり ばていお大門・TOIGOの設計に参画して 平成19年4月23日  
講師/ 竜野 泰一さん 株式会社エーシーエ設計 取締役副社長【一級建築士】

第7回 信濃グランセローズの挑戦 平成19年5月21日  
講師/ 木田 勇さん 信濃グランセローズ監督

第8回 スポーツマンシップの大切さ 平成19年8月29日  
講師/ 萩原 健司さん 参議院議員・五輪金メダリスト

第9回 トウガランの尽きせぬ魅力／「農」による地域活性を探る 平成19年10月24日  
講師/ 松島 憲一さん 信州大学大学院農学研究科 准教授

第10回 命のバトンを渡す「ビオトーブル」 長野市をビオトーブネットワークシティに 平成19年11月14日  
講師/ 松岡 保正さん 国立長野工業高等専門学校 環境都市工学科教授

第11回 簡単・おいしい・オシャレ/わたしのレシピができるまで 平成20年3月26日  
講師/ 浜 このみさん クッキング・コーディネーター

第12回 あなたのからだは「葉何年」ですか？ 平成20年7月14日  
講師/ 角本 浩二さん バランスアドバイザー 長野県健康管理士会会長

第13回 アメリカ生活で感じたあれこれー変化に対して前向きになることの大切さー 平成20年8月19日  
講師/ 針谷 友久さん 東京中小企業投資育成株式会社 主任(長野県担当)

第14回 市役所第一庁舎及び長野市民会館の在り方を考える 平成20年9月16日  
講師/ 水野 守也さん 長野市総務部次長 兼庶務課長

第15回 長野/バルセイロー優勝報告&JFL昇格への挑戦 平成20年10月29日  
講師/バドゥ・ビエイラ監督、薩川了洋コーチ、奥富信宏キャプテン

第16回 農業再生とブランド化 平成20年12月3日  
講師/ 町田 良夫さん 社団法人長野市農業公社 常務理事

第17回 地上の楽園は馬の背にあり 平成21年2月18日  
講師/ 中山 修さん 中山法律事務所 弁護士

第18回 循環型畜型の農業の実践…宇宙のリズムにあった農業で一次産業の再生を試みる… 平成21年6月3日  
講師/ 塩澤 研一さん (財)いのちの森文化財団副理事長 (株)水輪ナチュラルファーム代表取締役

第19回 郷土を包む「おやき」 平成21年7月14日  
講師/ 小出 陽子さん (同)ふきっ子のお八起 代表 /信州おやきブランド化委員会 研究会リーダー

第20回 信州の伝統から生まれる食文化ー漬物の新しい風ー 平成21年9月2日  
講師/ 宮城 恵美子さん (有)宮城商店専務取締役 /木の花屋

第21回 飯綱高原を、もっと住みよく、おもしろく！ 平成21年11月24日  
講師/ 志村 雅由さん NPO法人 飯綱高原よっころしよ 代表理事

第22回 JFL昇格に向けて 平成22年3月17日  
講師/ 薩川 了洋さん AC長野/バルセイロ新監督

第23回 先人の知恵を受け継ぐ〜トチの実、雑穀、あんぼ〜 平成22年5月25日  
講師/ 石沢 一男さん (有)田舎工房 代表取締役

第24回 3度目でつかんたオリンピック出場 平成22年7月28日  
講師/ 新谷 志保美さん バンクーバーオリンピック代表 (株)竹村製作所 勤務

第25回 逃げないスケルトン ～夢と感動と勇気を～ 平成22年9月15日  
講師/ 越 和宏さん スケルトン競技3大会オリンピック日本代表 (株)システックス所属

第26回 Go to J ～Jを長野に…いよいよ地域決勝大会！～ 平成22年10月25日  
講師/ 鈴木 政一さん 長野/バルセイロ・アスレチッククラブ強化本部長

第27回 グランドデザインの視点で「信州の食」を考える 平成22年11月30日  
講師/ 千村 尚司さん 千村ブレイン代表・ソムリエ

第28回 ご利益のある町づくり 平成23年1月26日  
講師/ 川崎 史郎さん フリーライター・市民記者ネット代表

第29回 防災と危機管理 平成23年6月1日  
講師/ 安藤 長一さん 篠ノ井消防署署長、緊急消防援助隊長野県隊長(第二次派遣隊)

第30回 江戸のエコロジストー茶 平成23年8月30日  
講師/ マフソン 青眼さん 俳人、比較文学者

第31回 Waを生かしたまちづくり 長野はもっと元気になる 平成23年9月28日  
講師/ 井上 裕子さん 信濃毎日新聞社編集局地域活動部長・編集委員

第32回 メディアから見た長野 平成23年10月19日  
講師/ 田幸 淳男さん 信越放送取締役相談役

第33回 旅の楽しさと長野の魅力で世界をむすぶ 平成24年1月31日  
講師/ 飯室 織絵さん 観光客向けゲストハウス「1166.バックパッカーズ」運営

第34回 神輿で街の元気を呼び覚ませ 平成24年2月28日  
講師/ 相原 哲さん ながの町神輿連合会武蔵会 会頭

第35回 長野とオリンピックレガシー 平成24年3月26日  
講師/ 小林 亨さん 日本オリンピック委員会(JOC)勤務

第36回 すべてがー丸となって「ながのの宝」も。をJへ 平成24年4月24日  
講師/ 薩川 了洋さん AC長野/バルセイロ監督

第37回 信州の野鳥たち 平成24年8月31日  
講師/ 小宮山 義光さん 日本野鳥の会長野支部会長

第38回 見る 学ぶ 体験する 自然農法 平成24年9月27日  
講師/ 塩澤 研一さん 農業生産法人水輪ナチュラルファーム代表取締役/(財)いのちの森文化財団 副代表理事

第39回 善光寺表参道と中心市街地のWi-Fi計画 平成24年10月25日  
講師/ 梶田 達男さん NTT東日本 長野支店長

第40回 しなの鉄道長野以北延伸と営業戦略 平成24年12月6日  
講師/ 山田 隆さん しなの鉄道(株) 専務取締役

第41回 自然との共生 平成25年2月28日  
講師/ 藤岡 牧夫さん イラストレーター・絵本作家

第42回 花は人を育てる 平成25年4月9日  
講師/ 矢澤 秀成さん 園芸研究家/ながの花と緑そして人を育てる学校校長

第43回 人と組織の笑顔の創造 平成25年5月31日  
講師/ 近藤 京子さん カウンセラー/NPO法人「わくわく志事研究所」所長

第44回 信州の分水嶺 ～山と川と里～ 平成25年8月22日  
講師/ 栗田 貞多男さん 写真家

第45回 長野市の魅力と不動産取引の発展性 平成25年11月20日  
講師/ 嶋田志 明弘さん 野村不動産アーバンネット株式会社 企業不動産部専任部長

第46回 地域におけるバイオマス活用について 平成26年1月29日  
講師/ 天野 良彦さん 信州工学部物質工学科教授

第47回 AC長野/バルセイロー私のチームマネジメントについて 平成26年3月3日  
講師/ 美濃部 直彦さん AC長野/バルセイロ監督

第48回 わたしにとってのボランティア 平成26年4月16日  
講師/ 丸田 勉さん 脚本・演出家 森の家 林りん館館長

第49回 金沢の未来と長野へのエール 新幹線で結ぶ金沢と長野の絆 平成26年5月26日  
講師/ 浅野 邦子さん 株式会社 築一 代表取締役会長

第50回 取材を通してみた長野の魅力 ～長野をもっと元気に！～ 平成26年10月8日  
講師/ 平沢 幸子さん 長野朝日放送 アナウンサー

第51回 チームマネージメント 平成27年1月19日  
講師/ 本田 美登里さん AC長野/バルセイロ・レディース監督

第52回 本物のおもてなし ～加賀屋の経営理念とビジョン～ 平成27年3月17日  
講師/ 小田 興之彦さん 株式会社加賀屋 代表取締役社長

第53回 地域の元気をつくる「成長企業」は、ここが違う！～地方の中規模企業が成功するための法則とは？～ 平成27年7月1日  
講師/ 廣井 紀文さん 株式会社ディーテラス 代表取締役社長

第54回 長野から宇宙へ！～ローカル企業のチャレンジ～ 平成27年8月25日  
講師/ 羽生田 豪太さん 株式会社羽生田鉄工所 代表取締役

第55回 食を通じて発見 知られざる長野の魅力！ 平成27年10月8日  
講師/ 中島 麻希さん 1級フードアナリスト

第56回 摩訶不思議！長野の社社の靈感の世界 平成27年11月17日  
講師/ 齋藤 安彦さん 宮司

第57回 大河ドラマ「真田丸」の舞台裏 ～撮影を通して見た信州の魅力～ 平成28年4月2日  
講師/ 屋敷 隆太郎さん NHKチーフプロデューサー

第58回 真田丸の時代を語る ～時代考証の舞台裏 平成28年7月2日  
講師/ 平山 俊さん 歴史研究家

第59回 寺町商家の運営で気づいた「食」の力 平成28年8月30日  
講師/ 西村 知子さん 寺町商家運営アドバイザー

第60回 地域から社会を変えよう！行動する人の集まる港CREEKS 平成28年11月11日  
講師/ 広瀬 毅さん 株式会社CREEKS 広瀬般建築設計室代表

第61回 長野/バルセイローー今シーズンの目指すチームづくり 平成29年3月13日  
講師/ 浅野 哲也さん AC長野/バルセイロ監督

第62回 輝く女性の活躍で長野県の企業を更に魅力的に！ 平成29年5月30日  
講師/ 中島 恵理さん 長野県副知事

第63回 信州は橋の都 千曲川と犀川に架かる名橋/日本一美味しい飯山のお米 平成29年7月19日  
講師/ 服部 秀人さん 信州・橋の日推進協議会専務理事/エコファーマー

第64回 少子高齢化時代の長野市を考える ～行政の政策現場から見えるもの～ 平成29年8月23日  
講師/ 平尾 勇さん 長野県観光機構エクゼクティブ・プロデューサー(前松本市商工観光部長)

第65回 長野県を元気に！メンタルヘルス(心の健康)からの大きなヒント！ 平成29年9月21日  
講師/ 野池 裕子さん ダイヤモンド・セルフ長野ファースト 代表・講師

第66回 陶芸の楽しみ 平成30年3月23日  
講師/ 愛甲 宏明さん 炭平コンピュータシステム株式会社 代表取締役社長

第67回 話すって難しい？ 平成30年4月23日  
講師/ 坂橋 文明さん フリーパーソナリティ

第68回 中世善光寺如来堂東向き 平成30年7月5日  
講師/ 宮下 秀樹さん 株式会社守谷商會 執行役員・国立長野高等客員教授

第69回 これからの長野における大学教育 ～人生100年時代の生き方と学び方～ 平成30年8月23日  
講師/ 金田一 真澄さん 公立大学法人 長野県立大学 学長

第70回 広域景観から見た善光寺 ～山岳信仰と他界意識～ 平成30年9月26日  
講師/ 笹本 正治さん 長野県立歴史館 館長

第71回 劇場が街を変える 平成30年11月30日  
講師/ 山本 克也さん 長野市芸術館 総支配人

第72回 早春のマンデー・ジャズ・ナイト 平成31年3月11日  
出演 /AO VIVO(アォ・ヴィーヴォ):竹内 浩一・中川 雅紀・山極おーじ優子・長谷川 裕晃・中田 寿寛

第73回 100年前に信州がめざしたのもの～県歌「信濃の国」に垣間見る～ 平成31年4月25日  
講師/ 山浦 直人さん 土木・環境しなの技術支援センター理事・長野県立歴史館客員学芸員

第74回 人生に無駄なし！ 令和1年7月18日  
講師/ 松本 幸幸さん 協栄電気興業㈱、取締役副会長

第75回 「企業経営」～SDGsと求められる企業モデル～ 令和1年9月25日  
講師/ 大室 悦賀さん 長野県立大学グローバルマネジメント学部教授/ノーシャルイノベーション創出センター長

第76回 クリスマス「Jazz & Bossa」ナイト 令和1年12月6日  
出演 /AO VIVO(アォ・ヴィーヴォ):竹内 浩一・中川 雅紀・山極おーじ優子・長谷川 裕晃・中田 寿寛

第77回 東御市からセンターボールに日の丸を！ 令和2年1月23日  
講師/ 水間 源さん 東御市役所 地域おこし協力隊

第78回 新型コロナウイルスと経済を考える 令和2年10月22日  
講師/ 小澤 吉則さん 一般財団法人 長野経済研究所 理事・調査部長

第79回 クリスマス「Jazz & Bossa」ナイト 令和3年12月8日  
出演 /AO VIVO(アォ・ヴィーヴォ):竹内 浩一・中川 雅紀・山極おーじ優子・長谷川 裕晃・中田 寿寛



**NUPRI**  
Nagano Urban Policy Research Institute

NPO法人  
長野都市経営研究所

〒380-0834  
長野市大字鶴賀問御所町1289-1丸本ビル2F  
TEL.026-235-7911 FAX.026-235-6166  
www.nupri.or.jp  
e-mail:nupri@nupri.or.jp

# わいがや サロン

# 通信

Vol. **80**  
2021.4



**NUPRI**  
Nagano Urban Policy Research Institute

NPO法人 長野都市経営研究所

第80回

「ゆめサポママ@ながの」とは ~5年間の軌跡と今後のこと~

講師／森田 舞さん ゆめサポママ@ながの 共同代表

■進行：鈴木 隆治 場所／ホテル国際21 弥生の間 4月21日(水) 18:00~19:30

早や青葉繁れる4月下旬の宵、第80回となるわいがやサロンが開かれました。講師の一言目「第2回(もっと楽しくて、元気な街づくりを/2006年)にメンバーとして同席していました。」に会場内が一様に「!」したであろうなか、ワークショップが始まりました。

自己紹介——長野の街に深い縁

人とのコミュニケーションを楽しみ、自分の可能性を広げるコーチングに出会ってインストラクターもしています。例えば、話の聴き方には3つのポイントがあると伝えてあります。1:否定しない 2:話をとらない 3:興味を持って聴く。今、2人1組になって、この24時間にあったよかったこと、または新しいこと、を会話してもらいましたが、どうですか? 心が近づいたような気がしませんか? 家で勤め先で、短い時間でもいいので毎日、人と話す・聴く時間をもってください。

写真を3つ用意してきました。ここはどこでしょう? 分かる方? いらっしやいますね。1枚目:母の実家の前でスナップです。市立図書館の近くで、今で言うビジネスホテルのような旅館を営んでいました/2枚目:父の実家は西鶴賀で長野屋というお米屋を営んでいました/3枚目:両親が5年ほどやっていたブティックです。今は丸本洋酒店さんになり、その2階の喫茶店はNUPRI事務所になっています(会場、再び! )。このように長野の中心市街地に深い縁を持つ私だったのですが、Uターン(夫はIターン)してみると街の様子が変わっていて寂しかったです。

仲間と「ゆめサポママ@ながの」を始動

長野の街を元気にしたいと活動し始めました。仲間も生まれ、そしてライター・料理研究の大口知子、ファイナンシャルプランナーの北村きよみと私が集まって、何か出来ないか→長野県の子育てと「働く」を応援しよう、と2016年1月に3人を代表、事務局2人の計5人で始めたのが「ゆめサポママ@ながの」(以後ゆめサポと省略)です。

活動を知ってもらうためにオンラインを活用することにしました。会費を設定したもののお金がないのでFacebookが開設1週間で「1,000いいね」を達成すれば広告費無料=達成するのは相当スゴイですと言われ、頑張っけてクリア。Webサイト開設にあたってはクラウドファンディングという方法をとりました。結果、賛同者131人から総額1,379,000円が集まり、オープンさせることが出来ました。

同年3月には長野県等が主催する「信州ベンチャーサミット2016」にて、ゆめサポの事業計画を発表する機会を得ました。きっかけはクリークスCS(コワーキングスペース/西後町)の会場をお借りしたとき、古後理栄さん(CS代表)からベンチャーサミットのチラシをいただき、発表者応募に申し込んだところ、発表者10人のうちの一人に選ばれたのでした。

妄想会議

オープン当初から出会いの場として設けたのが妄想会議です。まず出席者が「やりたいこと」「あったらいいな」をカードに書き、それからグループになって話します。妄想ですから何を言っても、言いつばなしでも自由。中島恵理県副知事(当時)も興味を示して参加してく



ママの力を地域のために活かしたいと始めた「ゆめサポママ@ながの」。ママは現役でなくともよしぞう



もりた まい 1973年、長野市生まれ。神奈川県の短大に進学、就職。結婚後、2002年帰郷。夫と子ども社会保険労務士資格を取得し2007年に「もりたサポート・オフィス」開業、同年「コーチングアカデミー」長野校オープン(その後、松本諏訪にも)。地域ブログポータルサイト「ナガブロ」運営

れたことがあります。

妄想会議から実現したことはいろいろあります。「料理店をやりたい」という夢が叶ったきっかけは、まちづくりで空き家仲介とリノベーションを主に手掛けているMYROOMの倉石智典さんより「お母さんたちが作る手作りの飲食店はできませんか」と声をかけていただいたこと。フルタイムは無理でも一人では無理でも、複数が時間を分け合えば出来るかも。残る問題は資金、となって、2回目のクラウドファンディングを実施。賛同者134人から総額130万円が集まり、2017年春、安心安全ヘルシー手作り弁当と定食ランチを提供する「ゆめママキッチン」が生まれました(長野市立図書館の南)。

ご覧いただいているのは昨年度の「長野県 ウィメンズカレッジ ライフスタイルデザイン基礎講座」の様子です。何とゆめサポが公的委託事業を受託でき、かつ何百万円の企画運営を遂行したのです。

\* \*

2019年10月、台風19号が長野県各地を襲いました。FBの知り合いの投稿で、新居に引っ越した翌日、千曲川の堤防が決壊し被災した方もいると知り、私達で出来ることをしよう、と子どもがいて床上浸水した、お宅にお見舞金をお届けし、品目をしぼった救援物資活動を長野と松本で行いました。ゆめサポの呼びかけをtweetで知ったスケートの小平奈緒選手もご自身で届けに来てくれました。

いま現在

ゆめママキッチンが軌道に乗ってきたとき、コロナ禍が来ました! これからどうなるんだろうと心配しているうちに幸いにも外食を控えてお弁当の注文が増え、県庁地下でも月2回販売するようになって、もう少し頑張っけて続けようというメンバーは5年目を目指しています。

妄想会議は三密を避けてweb会議ツールZoomでの開催が主になりました。しかし室内で行ってきたイベントやワークショップは完全活動休止にせざるを得ませんでした。でも昨秋、外で開催できる車を購入したんです! 資金は、県が募集したコロナ対策助成金。有り難いことに審査が通って調達、ゆめサポマルシェ号と名付け、市内・県内の出張に活躍しています。

高いスキルを持ちながら子育てなどで社会と離れている女性と企業の困りごとをゆめサポがつなげられたらと立ち上げた「リングワークス」も県の「地域発 元気づくり支援金」(2017年度)をいただいて継続中。お配りした「フリーランス ママ名鑑」やHPをご覧になって、ご相談くだされば嬉しいです。

つながり合う大切さ

一人では出来ないことも人数が集まれば出来るということがたくさんあると経験してきました。ママのビジネス団体として立ち上げた「ママBiz@ながの」のメンバーはただ今56人。メンバーらと長野を働き易くしていきたいです。

最後に私個人の活動も付け加えたいと思います。自分の命を絶つ子どもの割合が増えています。長野県は2019年、全国の中でも深刻な状況(人口割合で子どもの自殺率全国1位)にあることから対策が緊急かつ重要な課題だとして知事・専門家・教育関係者等で構成する「子どもの自殺対策プロジェクトチーム」(座長:阿部守一県知事)を設置しました。そのチームの一員にと担当部署から私にも声がかかったのです。実は私自身、中学・高校時代を辛く過ごしたため県外に出、当時は自分が嫌いだったから長野も嫌いでした。その罪滅ぼしもあって、生きづらさを抱えている子どもたちの力になりたい、この世に生まれたことがどんなに尊いことか伝えていきたいと思い、お引き受けしました。

私たちが子どものころは地域や世代を超えた付き合いが深く、それが負担、と近所の人も挨拶程度とか、あっさり好むのが今の風潮です。活動を通じて、人は出会い、お互いを認め、支え合っけて暮らしたいなと思うことが多くなりました。先ほどの自己紹介で気付いた方がいたかもしれませんが旧姓は長野。長野県長野市に生まれたのもご縁と思い、人と人がつながり合うことの大切さを長野の子どもや広い世代に伝えていこうと思っています。

終了後は参加者全員から感想や子育て中の女性を阻む問題を解決する方法について講師と話を交わしました。



「長野県 ウィメンズカレッジ ライフスタイルデザイン基礎講座」の様子



ゆめサポマルシェ号  
ゆめサポマルシェ号のネーミング、活動をアピールする外装などもHPで募集した



リングワークスは地域密着型の事業モデルを目指している

