

小諸市市民活動 ボランティアサポートセンター

こもテラス1階 ☎ 26-0315

火～土 9:00～17:00

※年末年始・祝日除く

ぼらせんこもろだより No.196

「まち・地域を自らの活動でもっとよくしたい」
「活動を通して人・地域とつながりたい」
という想いをカタチにするお手伝いをしています！



HP



◀公式HP・SNSでは
市民活動情報を
発信中

学生のまち歩きインタビュー

若い視点で見つけた“地域の魅力”をご紹介します！

今回、センターの運営委員を務める学生が「若い世代にも小諸のことを知ってほしい」という思いで、小諸で活動する方にインタビューしました。その一部をご紹介します（詳しくはぼらせんこもろHPで）。



朝ご飯を楽しむ
マルシェ

あさ
朝の環



朝の環 主宰 鮭川理恵さん

小諸にある祖父母のりんご農園を手伝うため、東京から小諸へ移住。その後「りんご家 SUKEGAWA」を鮭川さん夫婦でスタートし、現在11年目。2児の母。

■始めたきっかけ

まちタネ広場でやってみたいことを話す意見交換会で、お母さん達から「朝のマルシェをやってみよう」と声が上がったことがきっかけです。2021年に初めて開催して以降、4～12月の第1土曜日にまちタネ広場で開催しています。

■どんな人が来る？

出店者は「一緒に朝を楽しもう」と思ってくれる人が自然と集まります。子ども連れも気軽に参加でき、お客さんの年齢も様々。地元の方も移住してきた方もいます。

■大切にしていること

「おはよう」から始まるイベントとして、朝の時間を心地よく過ごせるようにしています。

■こんな楽しみ方も！

▶ごみ削減を目指し、マイカップ・器の持参を呼び掛けています。お気に入りの器で食べれば、食事がより美味しくなります！

▶当日の設営などをお手伝いするサポーターも大歓迎です！



食を通じて
人が集う場所 **コゾリテ kozorite**



kozorite 店主 高桑雅弘さん

地域医療に関心があり、長野県内で医師として働き始める。現在は福井県で在宅診療に携わるかたわら、小諸でkozoriteを営んでいる。

■始めたきっかけ

“自分が住む場所を自分たちで面白くしたい”という思いがあり、この店もその一つです。2024年にオープンしました。

■大切にしていること

食事を楽しむことをきっかけに、人と人が気軽に話せる場・つながる場にしたいと考えます。

■地域での取り組み

医師として働く中で、人生で訪れる“お別れ”について考えたり話したりする機会が、私たちの日常において少ないと感じていました。そこで、お別れについて話が

できる飲食の時間として「グリーフスナックおわかれ」などを実施しています。家族とのお別れについて話しに来てくれる方々と出会い、お別れについて話せる機会の必要性を実感しました。

■今後やってみたいこと

今後は、お店の2階を改装し、お別れについてちょっと話したい・聞いてみたい人がふらっと立ち寄れる地域の拠点をつくりたいと考えています。

取材した 学生からの声

地域の人同士が集まり、つながる場所を作ってくれる人がいることが小諸の魅力だと感じました。お二人とも、食をきっかけに人とのコミュニケーションを大切にしていることが印象的でした！

