



ひとりからでも参加できる、まちづくり活動の場

# エキまちサロン!



## Part.19 開催報告

11月20日(木)に、駅前交流テラスすわっチャオにおいて、エキまちサロンを開催しました。当日は、リアル参加者・オンライン参加者を合わせ14名の参加がありました。サロンのなかではエキまちカイギメンバーの大羽伸弥さんが「他人ごとから自分ごとへ」をテーマに日頃、社協(諏訪市社会福祉協議会)で取組む、福祉の内容を分かりやすく説明し、また参加者が抱く福祉へのイメージを参加者同士で共有するなど、対話を大事にするプレゼン発表をされました。



### サロンの概要

日時: 令和7年11月20日(木)午後6時~7時30分 参加者: 14名(オンライン3名)

会場: 駅前交流テラスすわっチャオ 会議室5

内容: エキまちカイギメンバー大羽伸弥さん「他人ごとから自分ごとへ」、スワマチスローハイク社会実験に向けて、参加者と市役所からのかみすわ耳寄り情報

#### ■ エキまちサロンとは?

その①!

上諏訪を面白くする  
「耳寄り」な情報を共有しよう!!

オンライン  
での情報共有



対面での交流

その②!

明日を小さく変える  
楽しい妄想を語り合おう

- ✓ まちづくりの情報共有の場
- ✓ まちづくりに関心を持つ人の交流の場
- ✓ アイデアを披露したり温める場

#### ■ ミニまちカイギとは?

いいコト  
思いついた!



『ミニまちカイギ』  
で仲間を  
集めて実行!



## かみすわ耳寄り情報

### 参加者から

- 太田さん ☺ 12/14に丸高蔵千の水で「ソプラノと大正琴のコンサート」を開催。食とお酒も楽しめます!
- 藤森慧さん ☺ 11/29.30に末広の物件で「空き家の解体ワークショップ」を開催。建物の一部を解体し、使いやすい空間を考えます。
- 宮下さん ☺ 11/29にせいぼ幼稚園と片倉館で「湖畔クリスマスマーケット」を開催。子供も大人も楽しめる企画がいっぱい、エキまちカイギから誕生し、3回目。
- 大羽さん ☺ 11/24にいきいき元気館で「まちの縁側 すわ日和」を開催。地域の居場所の紹介をします。
- 石城さん ☺ 11/29にゆめひろで「ボードゲーム大会」を開催。  
11/30にゆめひろで「みんなで食堂」を開催。
- 上條さん ☺ ~12/21まで 各観光地で「逃げ上手の若君」諏訪めぐりが開催しているようだ。

### 諏訪市から 一部抜粋



- ・11/23 上諏訪駅で「すわ湖鉄道フェスタ」 開業120周年イベントが開催。
- ・12/3 スワ・マチ・ミライの「全体会議」を開催。傍聴可能。

~進捗報告~

- ・10/25 エキまちの花を咲かせよう!の企画「植栽の日」に花苗を植えました。随時なかま募集中



## 【活動紹介】エキまちカイギメンバー 大羽伸弥さん

### テーマ:「他人ごとから自分ごとへ」

**内容** 大羽さんは社協でお仕事をされ、日頃から、地域の方々と親しみをもって繋がっています。その中で、自身が抱える、世間における福祉のイメージをもっと身近なものとして捉えてもらいたい、そのために自分がどうしたらよいか、との悩みを参加者に打ち明け、「自分が住みたい地域を考えてみよう」と福祉の様々な取組みを説明するだけではなく、参加者が自然と話したくなる雰囲気もつくってくれました。参加者は和やかに自分の地域での活動や、そのやり方を話し合いました。

「他人事」から「我が事」に変える働きかけをする機能が必要

図・地域力強化検討会 最終とりまとめ(平成29年9月12日)  
厚生労働省をもとに大羽作成



**大羽さんからのメッセージ** 「どのような地域に住みたいか」を

話し合える土壌が必要!! それには、これまで関心のなかった人が関心を示したり、参加しやすくなることを考えなければ。

**今回のキーワード** 

「気づき」「支え手」「受け手」「つながりづくり」 → 「他人ごと」から「自分ごと」へ 変わっていくだろう

### 参加者の声



やったことのない人に伝えるのが、本当に難しい。



実際に見てもらったり、体験してもらう機会をつくるのはどうだろう。



お茶やお酒を飲みながら何か出来ることはいい。  
〇〇しながら、「ゆっくり話す」と「ゆっくり聴く」といい。



普段の暮らしに困っていないと福祉をなかなか意識しないかも。



来てくれるのを待つのではなく、地域に出向くことも必要な。



地域のイベントなどに参加している。だから、普段の暮らしの中で社協を身近に感じている。



## 【告知情報】エキまちカイギメンバー(スワ・マチ・ミライメンバー) 石城正志さん

「スワマチスローハイク 社会実験」について

1月24日～2月22日の期間に実施。その内、2月7日(土)と8日(日)は集中イベント日。

この冬、上諏訪・末広～小和田エリアで開催される、「スワマチ スローハイクinすえひろ・こわた」。スワマチ スローハイクは、「歩いて楽しいエリアにしよう!」を合言葉に愛着のわく居心地の良い場をゆっくり散策しながら見つける、2024年から始まった1か月の参加型社会実験です。

そんなエリアのゴールイメージは、5つ!これを試します。

- ①歩ききっかけになる環境を整えたい
- ②冬でもあたたかくすごせる場をつくりたい
- ③滞留しやすい場をつくりたい
- ④自然な交流をうみたい
- ⑤まちの活動をわかりやすく伝えたい

情報は、詳しくはこちら

●諏訪市ホームページ <http://www.city.suwa.lg.jp/site/miraivision/77377.html>

●スワマチスローハイク公式Instagram [https://www.instagram.com/suwamachi\\_slowhike/](https://www.instagram.com/suwamachi_slowhike/)





## 参加者の発言を、スケッチブックにまとめました

**エキまちサロン Part 19**  
**かきすわ耳より情報**  
**太田さん**  
12/4 又高裁 干の氷にて  
ソノラノヒメ正琴のコンサート  
要予約です!  
食とお酒を楽しむ。  
**慧さん** (改修に合わせた部分あり)  
11/29 空家解体ワークショップ  
場所 本衣1-10 (ゆめうの表)  
過去には片付けイベントを実施

**宮下さん** 2025. 11. 20(木) 18:00 @すわ.4cオ  
11/29 湖畔クリスマスマーケット  
今年2回目 10:00~15:00  
場所: せいほ. 片倉倉庫  
(11/25から11/27まで)  
**大羽さん**  
11/23 七輪のついで!! 中洲公民館  
10:00~14:00  
火曜日は11/24の予定あり  
11/24 まちの縁側 すわ日和  
地域の居場所の紹介 Part 19  
13:00~15:45 いまは元気なまち3F

**石城さん** ゆめうのイベント  
11/23 親子をば"まち"体験会  
11/29 ホットヨガ大会  
11/30 かんぽ会堂  
**上條さん**  
逃げて上りの若葉がコソホババの中  
西口整備のワークショップ開催  
**諏訪市の方**  
一箱百本 (27まちから生きた  
土産品募集 200品以上)  
2/7 開店  
11/23 すわ湖鉄道フェスタ  
開業120周年イベント  
11/23 スワミライ全体会議  
PM2:00~PM4:00  
未来ビジョン実現に向けた  
会議  
10/25 エキまちの花を咲かせよう  
並不通り。 Part 19  
3/6

**エキまちメンバーの  
取組紹介**  
**大羽 伸弥さん**  
1人ひとりが自分ごと人  
ごとの課題を  
まちごと  
今このまちの課題は"住み手"  
福祉のイメージは?  
暗い...?  
福祉に関心ある人が少ない?  
社会的弱者を支援すること...

**福祉とは**  
① 下人のくちでしあわせに。  
このまちの実現には  
"どのよう"に地域に付いたか!  
を話し合える土壌 が必要  
エキまちもこれに当たる!  
キーワードは  
"長く" "支え" "受け手"  
"つたえ" "つたえ"  
"1人ごと"から"我ごと"へ!  
Part 19 3/6

**「1人ごと」から「我ごと」に  
するために?**  
**小川智美さん**  
一箱百本から土産品募集  
にあたり、やめたことのない人に  
任せるの"本"に責任。  
**宮崎平馬さん**  
実際に知ってもらいたいのを  
見せよう機会をつくる。  
お茶とお酒を飲めばいい  
ゆめうのまち。ゆめうのまち。  
**宮下孝彦さん**  
昔のまちに困っている"と"  
福祉をどうにか意識したい!!  
"まち"をどうにかしたい!!  
"まち"をどうにかしたい!!  
"まち"をどうにかしたい!!  
**太田さん**  
昔のまちの"中"に"社会"を  
身近に感じよう (イベントを  
通じて)  
フレアイトサロン (大和山崎さん)  
Part 19 3/6

**スワミライ・ハイ  
社会実験について**  
**石城さん**  
スワミライのメンバーが  
社会実験についてのアピール  
本衣小和の地区を  
歩き回ろう  
→ ウォーキング・ツアー  
11/24~11/25  
アイスクリームイベントと  
既存イベント連携  
Part 19  
3/6

**新しいまち**  
① 歩くまちにできる環境を  
整える  
② 本衣小和のまちを  
③ 滞在しやすいまちを  
④ 自然な交流を生む  
⑤ まちの活動を広げる!

**平馬さん**  
既に一方通行の路線に  
車道を狭くして歩行空間  
を確保している?  
**矢澤さん**  
僕も土産品を売りたい!  
"まち"  
次回は 12月18日(木) にしよ!  
**宮下さん**  
土産品を売りたい。  
付帯は用意して  
えええ?  
→ 併走してほしい。

## エキまちメンバーは随時募集中!!

諏訪市エキまちカイギホームページ

<https://www.city.suwa.lg.jp/soshiki/102/44519.html>

次回『エキまちサロン part 20』

日時: 令和7年12月18日(木) 午後6時から

会場: 駅前交流テラスすわつチャオ会議室5

内容は後日、参加者募集チラシにてお知らせします。



## 問合せ先

諏訪市 建設部

まちづくり整備課 まちづくり整備係

TEL: 0266-52-4141 (内線273)

E-mail: machiseibi@city.suwa.lg.jp



Part 19  
3/6