

【学びと交流の場づくり】 教育・研修旅行の誘致

実施主体； JOCA/地域おこし協力隊

計画内容； 青年海外協力隊の訓練所がある街という特性を活かし
グローバル・ローカルな視点、素養を養うためのプログラムを
ベースとした研修を誘致。



コミュニケーション手法や異文化適応、協力隊シミュレーション等のプログラムを実施。
そのほか、駒ヶ根の素材を活かした新しいアクティビティの開発や、JICA駒ヶ根訓練所と
連携した国際理解ワークショップを実施する。

指定管理するふるさとの家での、ふるさと体験プログラム(五平餅体験、そば打ち体験等)や
隣接するシルクミュージアムでのまゆクラフト体験、JOCAファームでの農業体験等と組み合
わせた、新たなSDGsプログラムを開発し、実施する。

【学びと交流の場づくり】 駒ヶ根ワーケーションの実施

実施主体；駒ヶ根市/JOCA/地域おこし協力隊

協力団体；オリエントトラベル キャンプセンター 駒ヶ根観光協会 ほか

計画内容；新たな人の流れを目指して、多様な働き方を応援し、充実の駒ヶ根ワーケーションを提供する。
「仕事(Work)・観光(Vacation)・教育(Education)・地域貢献(Contribution)」。
アルプスに囲まれた自然豊かな駒ヶ根の地で、駒ヶ根らしいさまざまなコンテンツを組み合わせた取り組みを進める。



【学びと交流の場づくり】 地域資源を活かしたプログラムの確立

実施主体； JOCA / 地域おこし協力隊

協力団体； 赤穂高校地域探究学習、シルクミュージアム、キャンプセンター、駒ヶ根観光協会 ほか

計画内容； 赤穂高校での地域探究学習と連携し、地域資源を活かしたプログラムづくりを行う。
駒ヶ根高原、竜東地域、それぞれの特徴を活かした体験プログラムを開発する。
8月・9月には、外部講師を招き、プログラム化に向けた検討会を実施予定。

作成：2023年度赤穂高等学校1学年地域探究学習

シルクミュージアム

養蚕、製糸の歴史や最新の蚕の情報などたくさんの蚕やシルクについて知ることができる博物館です！！





こまゼミの推進

実施主体；こまがねテラス

実施内容；まちなか商店のオーナー等を講師としたセミナーの企画
(2カ月に1回程度の開催に向けて調整)

2021年度のアンケートの結果とまちなかの様子を見て企画実施

2023年度 実施講座	第12回 簡単 晩酌飯講座	居酒屋 幸元
	第13回 醤油と甘酒の魅力	伊那醤油株式会社
	第14回 ボトルアクアリウム講座	グッピー駒ヶ根店
	第15回 芸術の秋「絵付け体験講座」	陶芸材料 熱勝 店内
	特別版 青年海外協力隊 活動ひろば	(帰国隊員) ぱとな
	第16回 ヨーヨーキルトのクリスマスリースを作ろう	コットンショップ マルコミ
	第17回 パパの料理教室	xWINまみーずかふえ

開催方法；店舗やぱとなで開催、材料費などの参加費300円～2,000円
各回5～15名程度の参加見込み。(店主と相談)



父の日企画♪
だし巻き玉子でパパをおもてなし！

プロ仕様のお出汁を使った「だし巻き玉子」と「味噌汁」を作って、お父さんをもてなそう。お母さんもオッケー♪。作った料理は、その場でみんなでいただきます。また、調理の前には、お出汁を味見し、その特徴なども学びます。



<講師>
かっぱ厨亭
いながき たかし
稲垣 孝俊 さん

- 日程 **6月23日** 日
- 時間 **午前10時～午後1時**
- 会場 **かっぱ厨亭 (中央9-21)**
- 対象 **小学3年生以上とその保護者**
- 駐車場 **駅前立体駐車場をご利用ください。(2時間無料)**
- 定員 **5組**
- 参加費 **1組1,000円 (材料費)**
- 持ち物 **エプロン、三角巾 (いづれもお子さんのみ)**

申込方法
6月18日(火)までに かっぱ厨亭 (0265-98-7311 午前11時～午後8時) へお申し込みください。
員に達し次第、締め切りとなります。駒ヶ根市HP (右記) にてお知らせします。

こまゼミとは？ お店の人が講師 プロが宣伝 少人数制 販売行為なし
店主やスタッフが講師となり、プロならではの知識やテクニック、コツなどを学べる少人数制のミニ講座。



【交流・居場所作り】 他団体との連携

主団体； あつい！駒ヶ根、こまがねテラス、商工会、青年会議所

- 実施内容；
- ・毎月開催されているすくすく縁日を中心に各団体のイベントを通して交流の機会をつくる。
 - ・多様な方が両方面から参加できるイベントとしてコラボや運営側に関わる人を増やす。
 - ・新規出展者/内容の検討、提案、実施
（例；野菜・果物等の直売、協力隊珈琲、JOCA就労支援連携等）
 - ・コロナをきっかけに始まった、テイクアウト販売(アルプスマルシェ)を、コロナ明けの今でもやり方を工夫し各イベントのコラボできる形を作る。
（テイクアウト形式の良さを作る）



こまがねテラスプロジェクト

アルプスマルシェ
7/16日
10:00～13:00
in 銀座通り

今日のテーマは 夏まつり！

この日も楽しいお祭り盛りだくさん！

飲食店ブース	焼き立て菓子 10時～、数量限定
アスバラ1本揚げ (かつは郎亭)	フィナンシェ (サカマ洋菓子店)
パニーニ (イルプラト)	餅パイ (圓月堂)
ミニソースかつ丼 (きよし)	スコーン (三澤焼菓子店)
カレーナン弁当 (ホカラキッチン)	青空マーケット
自家焙煎！アイスコーヒー (協力隊珈琲)	アスバラガス (奥国産)
ゴッチャ！ウェルネス	ジュース、ジャム、ピーズ等 (りんごのきした農園)
つきき遊び、施設無料開放 (午前中)	ジャム (紅玉・ブルーベリー)
外で水遊び (スライダープール)	ミックスジュース (北原果樹園)
宝探し、ヨーヨー釣り (各100円)	ズッキーニ、ピーマン
すくすく縁日 (同時開催)	乾燥野菜 (さっちゃん農園)
射的、かき氷 (小学生以下無料)	
わたあめ (無料)、おみくじ等	

主催：こまがねテラス
事務局：市商工観光課 0265-63-2111
共催：ゴッチャ！ウェルネス 0265-26-0105

具体的なイベント；すくすく縁日、アルプスマルシェ、ぱとな祭り、商工祭り、南信州ほろ酔い酒場

【交流・居場所作り】 みんなの掲示板/お手伝いボード

主団体;情報の発信者(団体・個人)

実施内容;昨年度部会にてイベント情報(運営側、出店者、お客さん)を知る場所が無い。

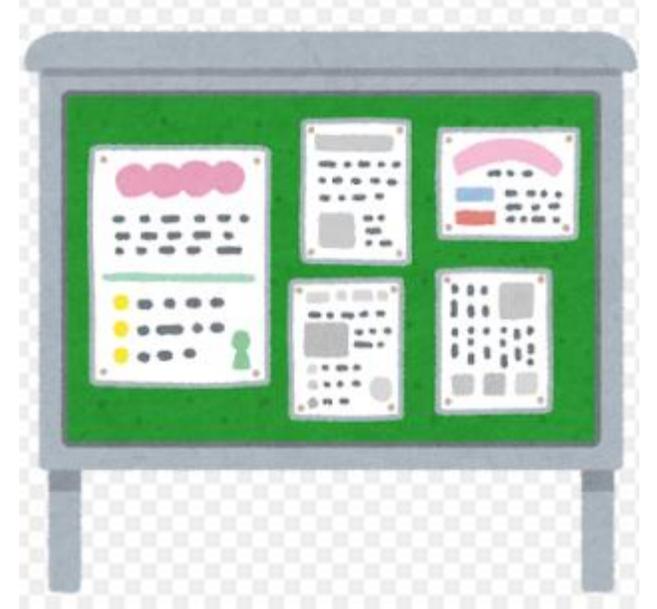
(第1段階)

- ・ぱとなさんの一角を使用し発信者自身が管理する掲示板を作成。
- ・材料費は事務局として負担しぱとなさんと相談し設置。
- ・管理者は設置せず、ルールにて発信者が自己管理を行う。

(第2段階)

- ・ぱとな設置型の運用実績を確認し、デジタル版を部会にて検討。
 - 必要性(需要、関連サイト)
 - 運用方法(更新者、維持費など)

★お手伝いボード:地域交流拠点を中心に誰もが(高齢者)参画できる仕組みを構築する。有償ボランティアに近いが仕事のように決まって行うものではなく、双方にゆとりのある仕組みを検討。試験運用の場所をゴツチャウエルネスとし、双方自己管理型のボードの作成。



【交流・居場所作り】 まちなか保育プロジェクト

主団体;JOCA/市民活動支援センターぱとな/商店街の皆様



実施内容;R6年4月に開所したJ's保育園駒ヶ根(小規模保育園/0歳~2歳児各6名、合計18名定員)では、街中で行う保育だからこそできる事を、地域の皆さんと相談しながら進めています。コンセプトは「こども達が沢山の方から大切にされている事が実感できる保育」です。ご両親をはじめ、保育士のみでは無く、商店街の方、街中に行きかう方、様々な方と触れ合う機会のある保育にしたいと思います。こどもの繋がりが大人の繋がりになり、新たな居場所になる可能性。

《まちなか保育プロジェクト企画案》

- ・折り紙の時間を“ぱとな”で:ぱとなさんの登録団体に折り紙で活動をされている皆さんを先生に、子供達も一緒に折り紙に触れ合う機会を作る。
- ・作品を商店に展示:お散歩が自分の作品探しの探検に。
- ・はじめてのおつかい:2歳児クラスで近くのお店でお買い物ができるかな。



【健康】こまがね健康ステーション ゴッチャ！ウェルネス

実施主体；駒ヶ根市地域保健課/JOCA

実施内容；

- ・”健康“をテーマにした地域密着型の運動施設の運営。
単なる健康づくりではなく、中心市街地へ日常的に人が集まり、活躍の場や交流の場になる事を目的とする。
- ・特定保健指導実施施設(活動量計forbusiness対象)
 - 体験型特定保健指導の展開(指導と合わせて運動プログラムの提供)
 - 各専門職による個別指導(保健師、管理栄養士、健康運動指導士)
- ・こまがね健康ステーション事務局機能
 - 日常的に健康づくりに自ら取組み、結果確認やアドバイスを行う。
 - 関係事業(脳卒中再発予防、元気アップ講座、活動量計forbusiness)





【健康】 食と健康/食と運動(仮)

実施主体； 飲食店/栄養士/看護大学/ゴッチャウェルネス

実施予定；

- ・飲食店と栄養士の協力を募り健康メニュー等の検討
- ・看護大学のACE弁当について検討
- ・健康に欠かせない運動と食の繋がりを作る。
 - 健康について学ぶプログラムの実施(例:R3年度実施ACEプログラム)
 - 運動と食の繋がりを地域にある資源を活用し仕組みを作る(例:えがおポイント/レンタルサイクル/ポールウォーキングなど)

