

2005年  
5月 No. 271

SINCE 1977

発行所／〒380-0813 長野市緑町1714-5  
長野市ボランティアセンター内  
Tel:026-227-3707 Fax:026-224-1513  
<http://www.vnetnagano.or.jp>  
E-mail:volucen@vnetnagano.or.jp

# ボランティア かわらばん

編集発行 ながのボランティアかわらばん編集委員会



## でもさじでできる ボランティア

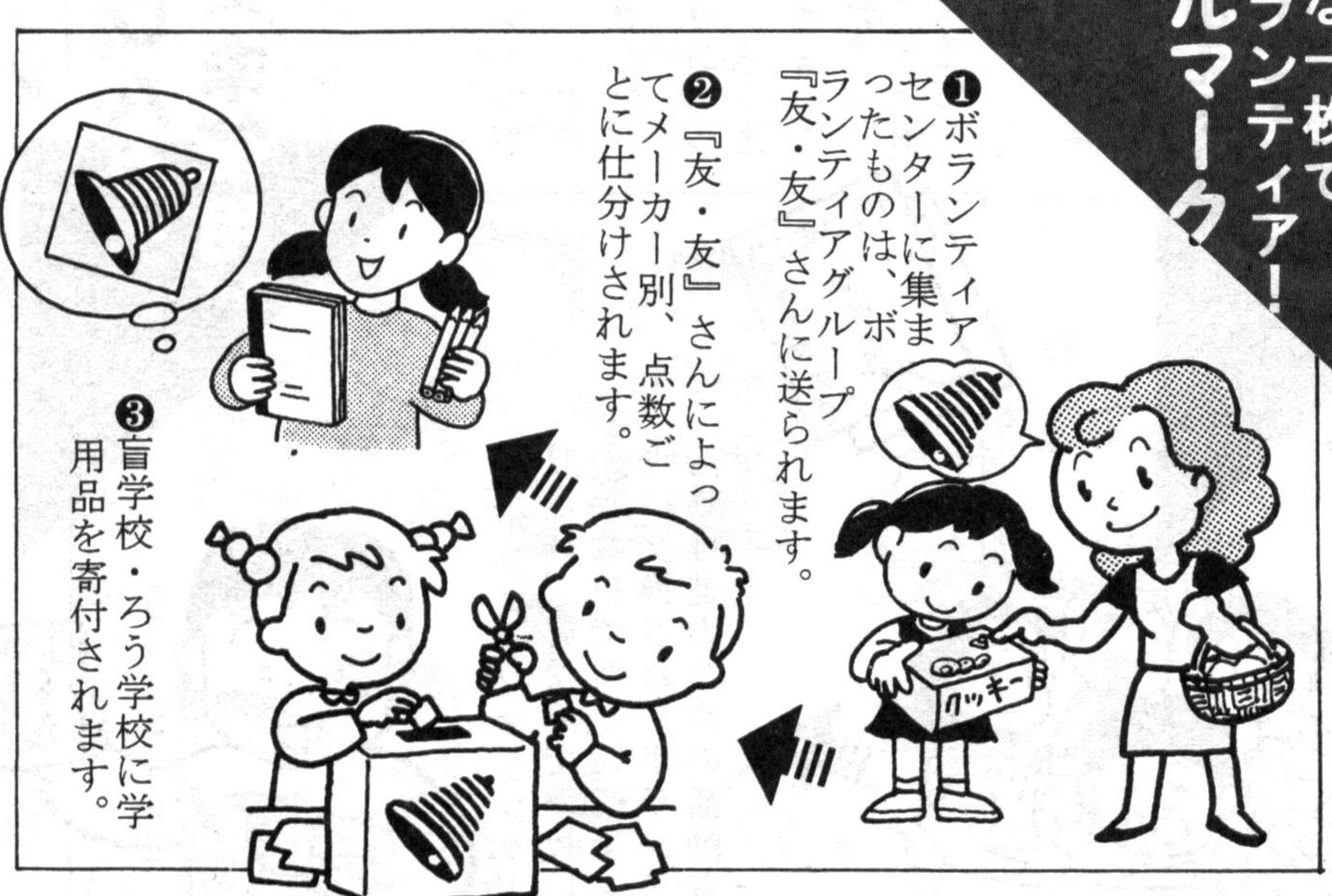
みなさんの善意で集まった物品は、ボランティアグループによってリフォームされたり、新しい作品に作り替えたりして、社会の役に立っています。また、一部はボランティアセンターの活動資金となっています。



ボランティアセンターで  
集められている  
収集物一覧

小  
さ  
な  
一  
枚  
で  
使  
い  
切  
手  
ハ  
ガ  
キ  
ベ  
ル  
マ  
ー  
ク

- ① 使用済み切手
- ② 書き損じハガキ
- ③ ベルマーク&ロータスキーポン
- ④ 使用済みテレカ



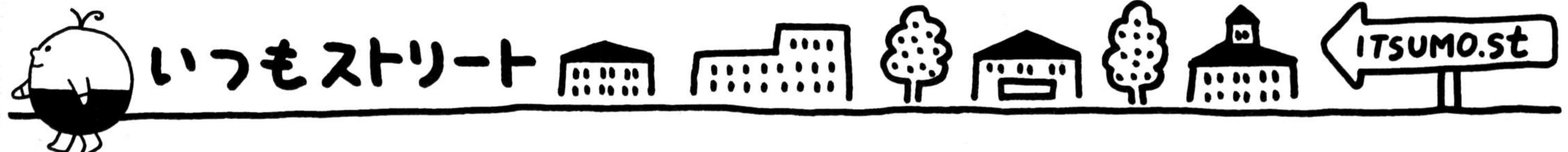
③ 盲学校・ろう学校に学用品を寄付されます。

① ボランティアセンターに集まっているものは、ボランティアグループさんに送られます。  
② 「友・友」さんによつてメー<sup>カ</sup>ー別、点数ごとに仕分けされます。

このかわらばんは信毎販売センターのご好意で  
一部の地域へボランティアで配付していただいています。



みんながネットワーク



お話し・リフレッシュプラザを拠点に活動している「長野市サイクル連合会」

取材／牛越あき代

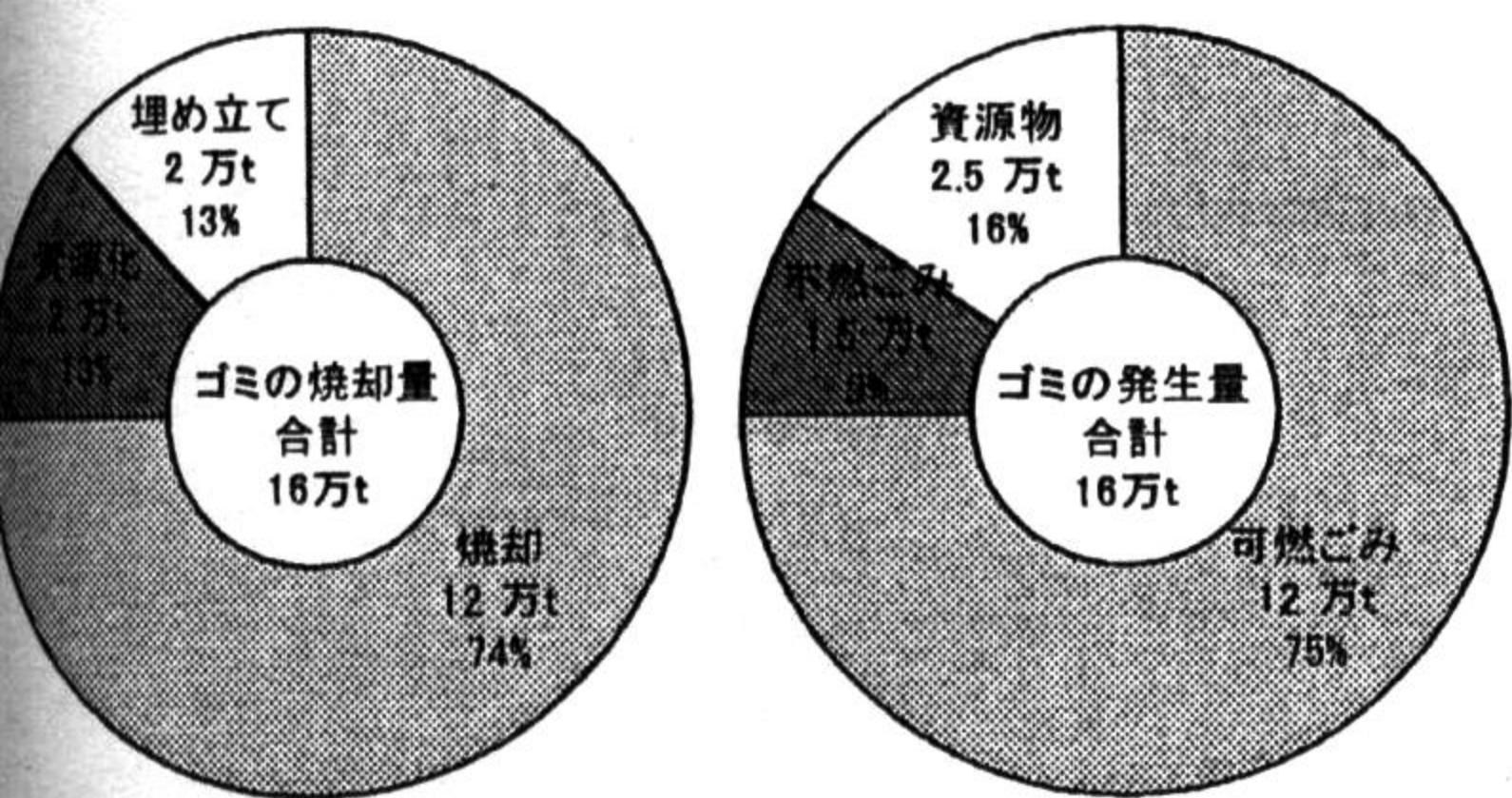
④リリフォーム作品は、リフレッシュプラザで販売されています。リリフォーム作品を作つてみたい方は、リフレッシュプラザ・ゆめ工房で各グループが体験講座を開催しています。開催日は市報に掲載。

■ぞうり会…古着から「布ぞうり」を制作。

②持ち込まれた古着類（洗濯してきれいなもの）は、仕分け作業が行われます。担当は『矢車草の会』のグループのみなさん。

①まだ「利用できそうな衣類等」は長野市のリフレッシュプラザに持つて行けば古着として有効活用されます。

## 変身！古着・リサイクル



まだまだ使える!  
使用済みにて  
(プリペイドカード)

ボランティアセンターの事業費の十分の一を、ハガキリサイクルの資金でなっています。長野市のボランティア活動をよりいそそう推進するため、みなさまのご協力をお願いします。

よみがえれ!書き損じハガキ(未使用)



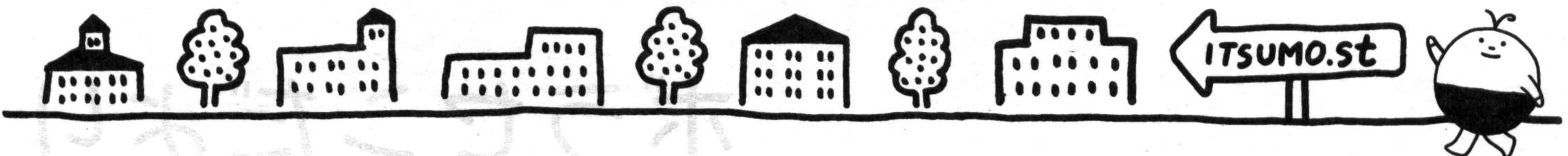
①ボランティアセンターで回収され、郵便局で一枚に5円の手数料で新しい切手・ハガキに交換され、ボランティア活動推進のための活動資金となります。



手のひらの会…市民から提供された毛糸を製品リサイクルし、販売活動の売上げを災害時や、歳末に寄附をする。

ちっくにっこりん~手芸部~…施設などの現場の声を生かし「あつたらいいのに」と思う小物を製作。

取材／塚田邑雄



※ 友・友・友・友・友  
上金でアイマスクを売  
ました。  
※ 友・友・友・友・友  
上金でアイマスクを売  
ました。

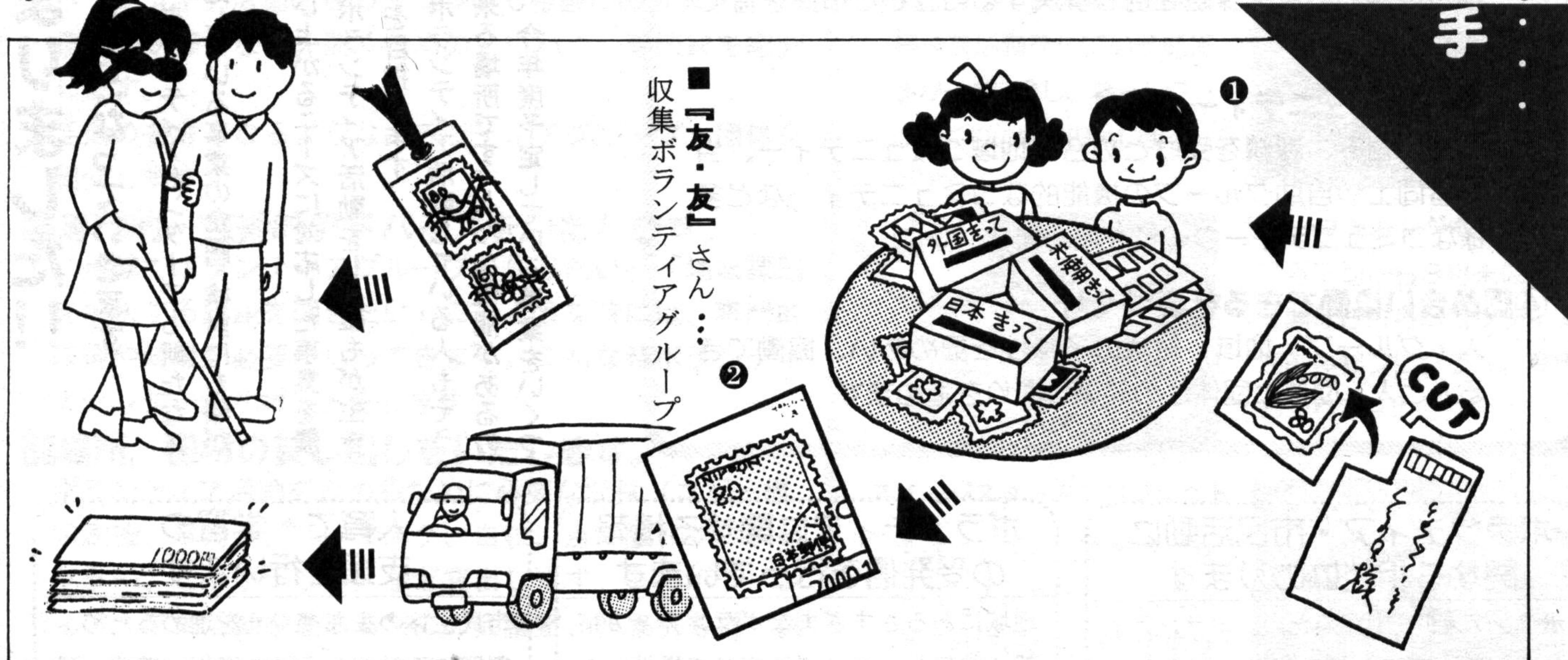
取材／宮沢久美子

■『友・友』さんでは、集めた使用済み切手を、神戸の収集団体「誕生日ありがとう運動本部」へ送る。又、記念切手を選んでしょりやシートを作成し、福留安堂等で販売している。

②送られた切手は収集業者に買い取つてもらい、活動基金となる。

①市内各郵便局が設置している収集箱から、使用済み切手がボランティアセンターに送られてくる。

## ちりも積もれば 使用済み切手



お話を車イスダンス「ハンドトウハンド」宮島大夫さん  
飲料会社で飲料が充填され、全国の店頭や自販機に並びます。

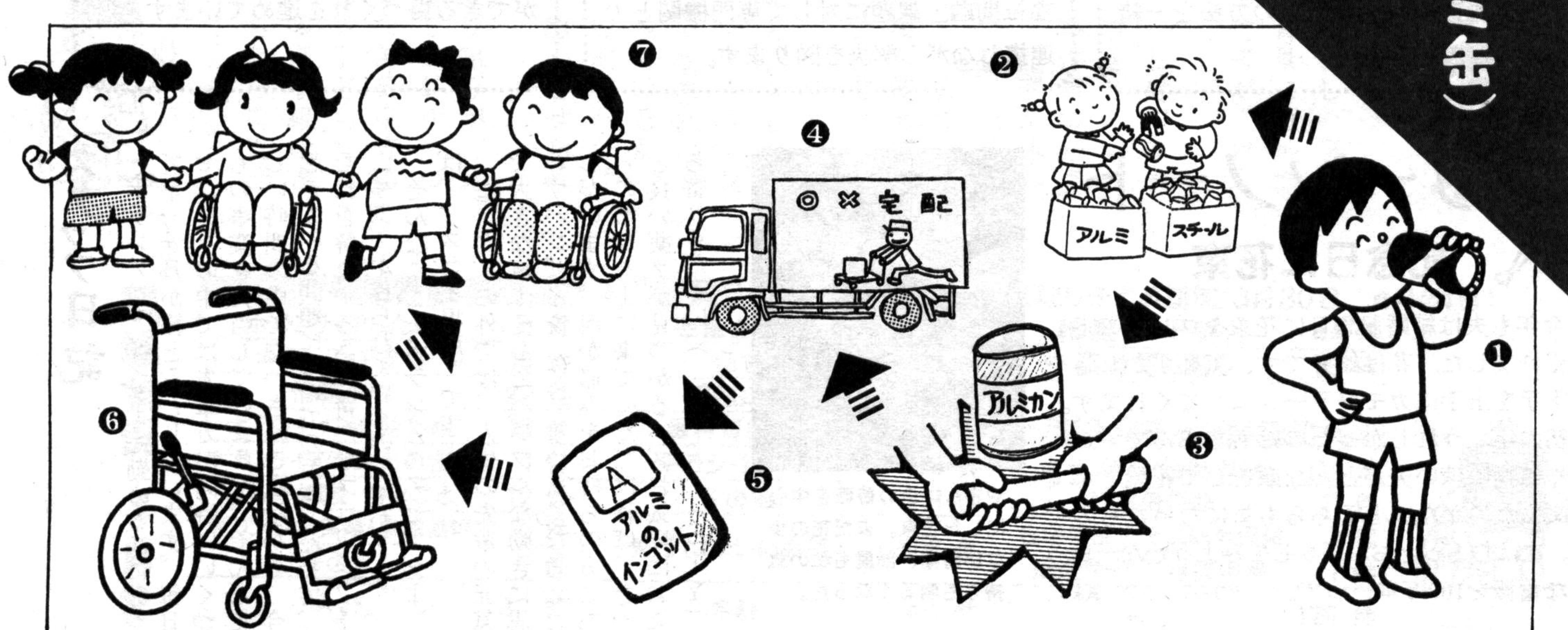
取材／込山哲也

④業者は、アルミを含む大量の原料（アルミニウム）を溶解します。  
⑤インゴットを「圧延メーカー」に移送して、薄い板状のシートやロール状に加工します。  
⑥製缶メーカーへ納入し、アルミ缶に仕上げます。

②サークルの理事にお届けいただき、大量に貯まるまでストックします。  
①アルミプルタブを集めて手元でストックします。

車いすダンスの活動のために、アルミ缶プルタブのリサイクル回収によって得たお金でダンス用の軽量高性能車イスを購入します。

## 捨てないで！ プルタブ（アルミニウム缶）



アースプロジェクトながの・・・料理教室を通じて、生ゴミの処理&リサイクル方を伝える活動。

長野市のリサイクル活動をする  
ボランティアグループ

# ボラセンだよい

## ニーズに合わせた事業をおこなっています 新年度が始まりました！

新年度が始まりました。ボランティアセンターでも新たなスタッフを迎え、これから予定している事業の企画・検討にも熱が入っています。

日頃の相談活動から浮かび上がるニーズに対応した事業を開しながら、三人に一人がボランティア活動をし、誰もが生きと暮らせるまちづくりを目指します。

### ボランティアセンターの ビジョン・めざすものは…

#### ①自己実現できる社会づくり

その人らしく、安心して暮らせ、多様性を認め合い、いきいきと暮らせる、自己実現できる社会づくりを進めます

#### ②自ら課題を解決できる自立した市民づくり

地域課題や個々の課題を自ら解決する自立した市民を育てます

#### ③新たなコミュニティづくり

地域の悩み、課題を受けとめ合う地域コミュニティー、当事者同士や自助グループの機能的なコミュニティーなど多様なコミュニティづくりを進めます

#### ④認め合い協働できる社会づくり

人・グループ・地域・組織の多様性を認めあい、協働できる人と人、団体と団体との関係づくりを進めます

### ボランティア・市民活動に関する相談にのります

ボランティアをしてみたい、ボランティアを必要とするときの相談・紹介をいたします。

また地域にある様々なボランティア活動情報を提供いたします。

### ボランティアに関する情報の受発信を行っています

地域にあるさまざまなボランティア情報を収集し、ニーズに応じて提供いたします。またボランティアかわらばん、ホームページ、掲示板などで情報を発信します。地域の情報お寄せ下さい。

### 人育て・学習の支援を行います

市民主体のまちづくりを進めるため、課題に取り組む人材の発掘・養成、研修を行います。

例えば、お茶のみサロン、学校の総合学習の支援など

### ニーズに対応した活動の開発を行います

さまざまな問題・課題に取り組むためニーズに対応した活動の開発と支援を行います。例えば、地域の中での困りごとあれば、解決のための方法と一緒に考え応援します。

### 協働のネットワークづくりで活動を創造します

共通の課題に取り組む様々な活動のネットワークづくりに取り組みます。例えば、地域内だけでは解決できない福祉問題・課題に対して専門機関との連携しながら解決を図ります。

### ボランティアの拠点づくりを進めます

小地域のボランティアの拠点やネットワークづくりを進めています。地域の中で誰もがボランティア活動ができる場づくりを進めています。

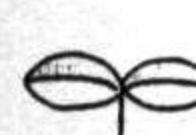
## グリーンノート 記念日に花束

今年も夫は結婚記念日に花束をプレゼントしてくれました。花は雄弁です、気恥ずかしさや口下手を上手にカモフラージュしてくれます。最初の年、うれしかったのはもちろんですが、花や植物に疎い夫がどんな顔をして花屋さんで注文したのかな、とそちらも気になつたものです。次はちょっとおねだりしてみようかな、真っ赤な薔薇を100万本…って。 グリーンクラブ 徳永



やさしい色の薔薇を中心とした花束。まだ花の少ない時期、部屋も私の気持ちも明るくなった。

ボランティアセンターに勤める様になりました。毎日センターや中では先輩方が同時にいくつもの事業を担当していますが、そんな忙しい時間の中で交わされる会話から、今起きている問題についての話題となつて、それを解決する為に新たなプロジェクト（事業）が作られていくのですが・・・。そんなここ（ボランティアセンター）は、“スゴイ場所”です！ センターの外では、人生の先輩の元気で大きな声！そしてパワフルな動きに思わずバンザイをしてしまいたくなるわたしのセンターカーに来ていただければ、きっと良い薬？が見つかるハズお気軽に立ち寄りください”（E・Y）。



見習いグリーンボランティア・・・緑の日に緑のさし芽  
交換会をおこなう。人と人の出会いも大切に！



特定非営利活動法人・・・地球にやさしい生活提案。

## スタッフ日記

## 地域でのボランティア活動の支援をいたします

### ■様々なボランティアの相談にのります！

- ・「ボランティアしてみたい」「ボランティア講座、研修会を開きたい」「活動する仲間をつくりたい」そんなときはお気軽にご相談下さい。次の一步のためのお手伝いをします。
- ・ボランティア活動の進め方について相談にのります。
- ・講座や研修会などを開くためのノウハウ、専門家を紹介します。
- ・活動の参考となるようなボランティアグループ・団体を紹介します。

### ■専門的・技術的アドバイスをいたします。

- ・「地域でボランティアグループを作りたい」「地域課題を解決する講座を開きたい」このような時には、専門的技術や知識が必要になってきます。こんな時ボランティアセンターがサポートをします。

### ■場所、機材の貸し出しをいたします。

- ・ボランティア活動を進めるために必要な機材（コピー機、印刷機、車椅子、アイマスク、白杖、点字版、プロジェクター、ビデオデッキ）など貸出します。またボランティア・市民活動を進めるための会議室、作業机も提供いたしますのでお気軽にご相談下さい。



子どもたちを見守る取り組みが、地域や学校等、様々な組織で広がっています。子どもの安全な毎日を守るために、私たち一人一人が子どもたちに関心を持ち、地域や、多様な組織とつながり、人の目で子どもたちを見守ることが大切ではないでしょうか。

最近は地域でお散歩パトロール、ワシワンパトロール等の活動が活発になってきました。「地域でやっているから安心だ」ではなく親が自ら地域へとけ込む姿勢が大事なのだと感心させられました。



### 市民活動・プロデューサー養成塾

より多くの方がボランティア活動に結びつくよう、地域でボランティア活動をプロデュースできる人材を養成する講座



### ボランティアのつどい

ボランティアを含め地域で様々な活動をしている関係者が一堂に会し、ネットワークづくりの場を提供します。



### サマーチャレンジボランティア

7月下旬から8月末にかけて開催されるボランティア活動体験プログラム。今年もやります!!



### スノーバスターズプロジェクト

大雪でお困りの高齢者や身体障害者の方のニーズに応えて結成された雪かきボランティアプロジェクト

子どもが被害者となる痛ましい事件が相次いでいます。その背景には地域社会での人間関係の希薄化等が上げられています。

先日あるお母さんが、「私はフルタイム、時間も不定期で仕事をしています。最近こどもに関する事件事故が多く発し、心配でなりません。仕事が休みの日や、買い物の帰りはなるべく子どもと一緒に歩くようにしています。この子はうちの子です。と顔を覚えてもらえるように、近所で出会う方に、子どもと一緒に挨拶をするよう心がけています。」と話をしてくださいました。

（取扱い期間：3月30日～4月24日）

### 情報カード受付 44件

### 機材貸し出し 25件

### ボランティア保険加入

### ボランティア活動保険 114件

### 行事用保険 11件

### 在宅福祉サービス総合保険 3件

### 送迎サービス補償保険 1件

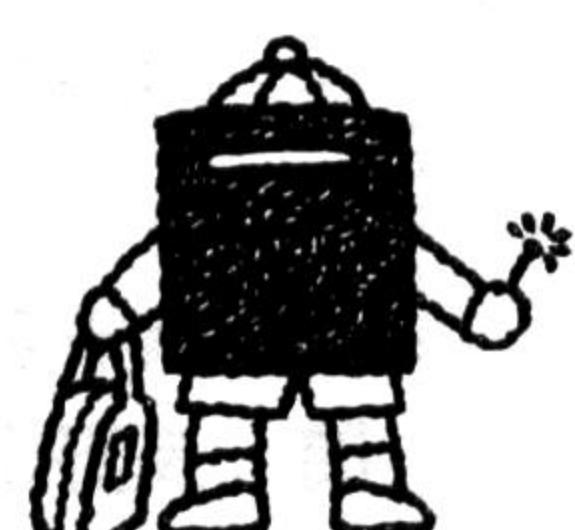
# 長野市ボランティアセンター 4月の相談現場

## 現場状況 4月分

相談件数	
ボランティアしたい	11件
ボランティア求む	15件
情報求む	22件
ボランティア活動支援	15件
ボランティア活動上の悩み	1件
よろず相談・悩みごと	12件
ボランティア保険・事故処理	6件
その他	5件
合計	87件

問い合わせ件数	
会議室予約	196件
伝言	77件
情報提供	216件
機材貸し出し	113件
チラシ・掲示板	33件
その他	271件
受付(よりいい会等)	505件
合計	1411件

(取りまとめ期間:3月30日～4月24日)	
情報カード受付	44件
機材貸し出し	25件
ボランティア活動保険	114件
行事用保険	11件
在宅福祉サービス総合保険	3件
送迎サービス補償保険	1件
合計	129件



# 情報かわらばん

## 情報

### いつも傾聴 でんわ

話すことでちょっと気持ちが軽くなるかもしれない。貴方からのお電話待っています

**TEL 026-225-0404**

月・土 14:00~18:00

水 14:00~21:00

問：長野市ボランティアセンター

いつも傾聴でんわ係

Tel 026-227-3707

## 情報

### 移送サービス運転者 研修会

県内の移送サービス活動に従事する運転者を対象に安全な移送サービスの運行について研修します。

日時：5月14日（土）15日（日）

場所：いつわ苑・県リハビリセンター

参加費：10000円（テキスト代別途1500円）

問：長野県ハディキャップ連絡会 鈴木

Tel : 026-286-7676

## 情報

### 松代に

### 活動場所ができた！

地域福祉活動、ボランティア活動をしたいけど場所がない！できました！松代に！

場所：松代ふれあい交流広場

利用に関しては直接下記へお問い合わせください。

問：ふれあい交流広場 西澤

Tel : 026-278-0050

## 情報

### おもちゃ病院 開いています

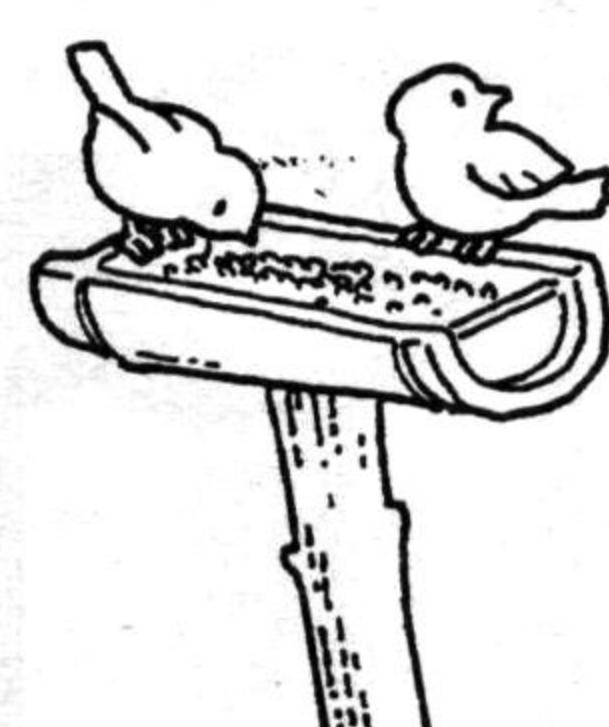
毎月第2日曜日、もんぜんぶら座内じゅんけんぽんでおもちゃ病院開いています。幼稚園、小学校のみんなも壊れたおもちゃを持ってきてね。（保護者同伴）病院スタッフも募集中です。

問：じゅんけんぽん事務局

Tel 026-219-0022

## 情報

### つぼで家族の健康づくり



## 情報

### つぼで家族の健康づくり

暮らしの中の文化も学びながら、体調を整えるつぼを身につけ介護予防にも役立てます。

日時：5月24日 13時30分～15時30分

場所：西部保健センター

問：針灸整体トリートメント 田中 順子 Tel : 026-228-8730

## 情報

### キミの電話、 まってるよ！

全国いっせい、フリーダイヤル「こどもの日チャイルドライン」18歳までのこどもがかける電話、なんでもOK！

きかん：5月5日～5月11日

じかん：ひる2時～よる9時

やくそく：・ひみつはまもるよ。・

どんなこともいつしょに考える。・

名まえはいわなくていいよ。・

いやになつたら、きつていいよ。

フリーダイヤル：0120-7-26266

## 情報

### 平成17年度ボランティア保険受付中です

平成17年度のボランティア保険の加入申込みを受け付けています。申込用紙はセンター窓口で配布しております。申込時には加入者の印鑑が必要ですでお忘れのないようお願いします。

なお、内容について下記のとおり改定となりましたのでご確認ください。

#### 【ボランティア活動保険】

◆基本タイプに熱中症（日射病、熱射病）及び入院保険金1,000日保証を追加

#### 【ボランティア行事用保険】

◆Aプラン（日帰り）において、開催するボランティア行事の内容により「A1・A2プラン」に区分し掛金を改定

A1プラン…1名・1日につき30円 A2プラン…1名・1日につき130円

◆Aプランにおいて、最低掛金を20名分に改定しました。（従来1,500円）

A1プラン…600円(30円×20名) A2プラン…2,600円(130円×20名)

詳細については下記までお問合せ下さい。

問：長野市ボランティアセンター（保険担当） Tel 026-227-3707

## 情報

### FMせんこうじ5月の出演者は？

毎週(木) 12:45～12:55<76.5MHz>

5日 長野こどもまつり実行委員会

「長野こどもまつり」について

12日 K9 Nagano 車椅子バスケットチーム

19日 麦っ子広場 ボランティア募集

26日 長野市ボランティアセンター

新規職員紹介

※出演者募集中です。ご連絡ください。

問：長野市ボランティアセンター

Tel 026-227-3707 今井

## 情報

### 水輪意識 フォーラム

・心の探求

・内観ワークショップ

・自然治癒力を高める養生塾

心を高める人生をともに生きるホ

リスティックスペース「水輪」の17年度のフォ

ラム、講座が始まりました。

詳細についてはお問合せを

問：水輪の会 ハシムカイ

Tel : 026-239-2630

◆次回かわらばんは6月2日の発行予定。掲載希望団体は5月24日(火)迄に原稿をお寄せ下さい。

長野市ボランティアセンター

Tel 026-227-3707

fax 026-224-1513

vc103@vnetnagano.or.jp



# 情報かわらばん

求む

## 将棋の相手求む

昨年秋に出来た定員9名の家庭的で小さなディサービスです。将棋のお相手探しています。その他話し相手、手芸、絵手紙等で協力してくださる方。

日時：水、木、金の午前中

問：ねむの木 和田、柳沢

Tel : 029-295-3717

催し

## 私の好きな花 キルト展

善光寺花回廊2005開催に併せ、花キルト展を開催します。目標を上回る650枚あまりのキルトが集まりました。

日時：5月1日（日）～5月5日（木）

場所：ギャラリー長谷川（長谷川書店）

問：花キルト実行委員会

Tel : 026-228-0294

催し

## グリーン交換台開いてます！

大切に育てたグリーンが伸びすぎたり、増えすぎたりしたら、持ち寄って欲しい人にもらってもらいませんか？テーブル設置しています。

日時：4月25日（月）～29日（金）

場所：ふれあい福祉センター喫茶前

参加費：無料

問：見習いグリーンボランティア

Tel : 090-3565-6164

催し

## 風子の絵足紙 キャラバン

富永房枝さんが絵手紙を始めて10年がたちました。300点余の作品の中から60数点を展示します。

日時：4月27日（水）～5月8日（日）

場所：ちょっと藏おいらい館

入場無料

※5月1日、5日11:00～・14:00～  
風子のキーボード演奏&詩の朗読

問：風子の絵足紙キャラバン本道

Tel : 090-7251-1912 本道

Tel &Fax : 026-234-2672 富永

催し

## 5月の月例情報市場 新しい出会いがきっとある

企業・NPO・ボランティアグループ相互の  
物品・資源・情報の交換会。

参加費無料です。

日時：5月18日（水）15:30～17:00

場所：ふれあい福祉センター

問：ながのボランティア・市民活動支援  
ネットワーク

Tel : 026-227-3707

催し

## ストレスケアの ストレッチ

毎日頑張っているあなた。ストレインで疲労した心と体を癒しましょう。他動的なストレッチですから、あなたは横になっているだけ。心地よさと爽快感を体験してください。

日時：5月22日（日）12:30～14:30

場所：ふれあい福祉センター

参加費無料

問：ストレスケアセンター 栗田

Tel : 026-223-5504

催し

## できたらいいな 浴衣の着付け

この夏、自分で浴衣を来て出かけられるようになりたいと思いませんか。浴衣の着付け無料講習会。

日時：5月～7月の第2、第4土曜日

13:30～15:30

場所：ふれあい福祉センター

参加費：テキスト代50円

問：雅着付けボランティア 萩原

e-mail:miyabi-o@mx2.avis.ne.jp

催し

## グループホーム 世話人さん募集

知的障害のある方のグループホームの世話人さんを募集しています。主な仕事の内容は食事の準備や掃除です。

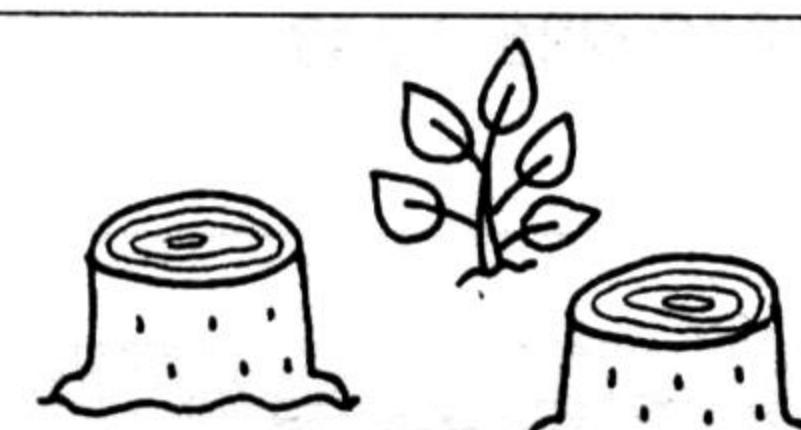
時間：朝と夕方

場所：北尾張部 吉田 高田北条  
東和田

詳細は下記までお問合せください。

問：社会福祉法人ながの障害者  
生活支援協会

Tel : 026-259-9970 前原



催し

## ながのこどもまつり

「あつまれ♪手づくり遊園地へ」  
が今年のテーマです。  
いろんな楽しい遊びがいっぱい！  
是非お出かけ下さい。

日時：5月8日（日）10:00～15:00会  
場：若里公園※雨天時は隣保館

問：ながのこどもまつり  
実行委員会

Tel : 026-244-9616

催し

## ロビーコンサート

サクソフォンで奏でるハーモニー  
の夕べ

日時：5月27日 18時30分～

場所：八十二別館1階ロビー

参加費：無料

問：八十二文化財団 田中

Tel : 026-224-0511

催し

## アラジンと 魔法のランプ

中部こども劇場

日時：6月26日 15:30～

場所：県民文化会館中ホール

月会費：1400円

問：中部こども劇場事務局

Tel : 026-224-4593

求む！

出会いをつくる  
新鮮!! 情報紙

ボランティア

します！

発行所／〒380-0813 長野市緑町1714-5 長野市ボランティアセンター内  
Tel:026-227-3707 Fax:026-224-1513 http://www.vnetnagano.or.jp  
E-mail:volucen@vnetnagano.or.jp

**求む 困っています**

長野市ボランティアセンター事業は、皆さまからの寄付金で支えられています。最近の経済状態から寄付金も少なく大変困っています。ご家庭で眠っている書き損じハガキ、古切手、ベルマーク、テレフォンカードがございましたらぜひご寄付ください。

問：長野市ボランティアセンター  
TEL:026-227-3707 今井

**求む 車椅子バスケットチームのマネージャー**

K9 Naganoは長野市をホームタウンとして活動している車椅子バスケットチームです。バスケ経験がない方、スコア付け等は初めて・・・の方も大歓迎！  
とりあえず見学の方も大歓迎！  
練習時間毎週木曜日6:30～

問：K9nagano 和田  
TEL: 026-292-8292

**求む 作詞・作曲作品大募集**

「わたぼうし音楽祭」は今年30回目の記念すべき夏を迎えます。これまで障害のある人たちの詩をメロディにのせ生命、社会、未来を歌ってきました。奈良から始まった活動はアジア太平洋地域へと広がっています。あなたの夢や思いを託した詩とともにメロディをつけてお寄せください。  
応募資格：作詞は障害のある人に限りますが作曲は障害の有無を問いません。

応募方法：1作品につき1本のカセットもしくはMD、CDに唄を録音し必ず詩を添えて応募ください。

締切：5月18日消印有効

問：わたぼうし音楽祭作品募集係  
TEL: 0742-43-7055

**求む 川柳大募集**

安全のために日常気をつけることや、ご近所のネットワークを活かせる川柳を大募集！ご応募いただいた川柳は選考のうえ、カルタに使わせていただきます。

問：長野市ボランティアセンター  
TEL:026-227-3707 渡辺

**求む アスリートと一緒にスパートを楽しもう！**

日常的にスパートを通じて一緒にいい汗かきましょう。分野は、テニス、バスケットボール、水泳、フローリング、ボウリング。

問：スペシャルオリンピックス  
日本・長野 高木  
TEL: 026-295-5349

**求む 遊びの達人まつてます！**

障害者音楽活動サークル「麦っ子広場」では「麦っ子お楽しみ広場」を計画しました。我こそは遊びの達人と思われる方お待ちしています。

問：麦っ子広場 井上  
TEL: 026-221-8123

**求む**

**「エコサロン」くらぶ会員**

「環境にやさしい暮らし方」をするための“知恵”と“技”を楽しく学びませんか？みんなでわいわい、がやがや楽しくやりましょう。  
問：みどりの市民 渡辺 TEL:026-229-7731

たくさんのご寄付ありがとうございました。有効に活用させていただきます。（4月）

古牧連絡所、鶴田たけ子、丸山とみほ、よりいい会、小林千枝子、盛田芳文、本木由子、倉石靖子、永井進、渡辺、中島、末木光、松倉卓雄、倉島、大月、宮野、増尾つね子、ダイエー若里店、井上和美、環境第二課、井出、甲田芳子、倉沢、島田佐喜子、山口芳子、湯福老人福祉センター、峰村みどり、テルウェルボランティアセンター長野、若槻福祉センター、水上富子、細川介映子、山田安男、匿名14名（敬称略）