

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
URL <http://vnetnagano.or.jp>
E-mail: volucen@vnetnagano.or.jp

漫画版

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**

あなたの特技！お貸し下さい

「ボランティアしてみたいけど、何ができるのかな？」
と考え込んでしまっているあなた。まず、自分の好きな
ことや得意なことを考えてみてください。自分では「こ
んなことで役に立つのかな？」と思うようなことでも、
その力を求めている人が世の中にはいるものです。

今月のかわらばんは、そんな「好き」とか「特技」で
ボランティアをしているみなさんを、いつもかわらばん
のイラストを描いてくれている丸山由美子さんのマンガ
でつづってみました。まずは丸山さんご本人のエピ
ソードから・・・。



マンガ：丸山由美子



漫画版 あなたの特技！お貸し下さい



長野市災害ボランティア委員会だより

長野市災害ボランティア委員会 新体制で参加しやすく！

今年の1月から、当委員会は新体制で活動をスタートさせました。

昨年3月に立ち上がった当初は、震災直後の急性期に対応するものでしたが、今回はより息長く、多くのみなさんに参加していただきやすくなります。

組織をスリム化

今までは部署ごとに活動をしていましたが、共同でやることも多くありました。プロジェクトチームにすることによって、より活動しやすくし、組織をスリム化しました。

プロジェクト方式に

震災直後は、がれきの撤去など、ニーズも目に見えるものでした。現在は仮設住宅での生活支援や、よりよく生きるためのニーズに変化してきています。今後は、提案したプロジェクトと現地のニーズがマッチングすることで、支援活動へとつながっていきます。

誰でも参加できる委員会に

委員会では、現行のプロジェクトの報告や、新プロジェクトの提案があります。ボランティア登録をしていただ

れば、関心のあるプロジェクトに参加したり、新しいプロジェクトチームを作って、委員会に提案することもできます。

次回委員会は2月6日(月) 18時30分から、長野市ふれあい福祉センター4F第2会議室で開催します。

これからも、みなさんの引き続きのご参加、ご支援をよろしくお願いたします。

(長野市災害ボランティア委員会 事務局)

現在進行中のプロジェクト

① 鮮Tシャツ

Tシャツを販売した売り上げで、岩手県大槌町中学生の部活費を支援します。



② 福づくりかん+

手づくり小物を制作・販売し、大槌町小学生の図書費に役立てます。

てくりかん+



ポラセンだより

みんなで省エネ

北部子ども劇場は、NPO法人みどりの市民が主催している「信州省エネコンテスト」と同時開催で、「子ども劇場版 2012冬省エネコンテスト」を行っています。

12月1日から1月31日までの期間のうち、昨年と比べてどれだけ節電を行えたかの比率で競います。みどりの市民の「信州省エネコンテスト」に参加することが条件で、電気の検針票のコピーを提出することで、会員なら誰でも参加できます。

自身も「信州省エネコンテスト」に参加した事務局の上野千野子さん。厚着をして暖房代を節約したり、ガスではなくカセットコンロで調理するようしたりと、会員と楽しんで省エネの工夫をしています。

子ども劇場では、昔から会議の時にマイカップを持参するなど、エコに気をつけながら活動を続けてきたそうです。今回も、多くのご家庭でエコについて考えてもらえるきっかけになるのではと企画されました。

日々の暮らしを見直すことで、子どもたちが安心して暮らせるようにしていきたい、という上野さんの思いが伝わってきました。



岩手県大槌町の仮設住宅にお住まいのみなさんに、寒中見舞いをお出しします。

下の写真はほんの、ほんの一部です。本当にたくさんのステキなハガキが集まりました。

みなさん、ありがとうございます。



ボウセンだより

こんな活動応援金

「平成23年度ボランティア活動応援金」交付決定グループの活動を紹介します。

いきいきふれあい隊

平均年齢69歳のシニアボランティアグループ「いきいきふれあい隊」です。老健施設や公民館で、歌、マジック、寸劇などでふれあい交流をしています。見てくれる人にもっと楽しんでいただけるようにマジックや寸劇のレベルアップを図るため活動応援金をいただきました。マジック講習会や演出研修会への参加と、



大きな桃がパカッと割れて

耳の遠い方にも楽しんでいただくためワイヤレスマイクなどを購入しました。またお年寄りの参加型紙芝居もしています。

コップに入れたはずの牛乳が消えて・・・そのコップが紙テープになってヒラヒラーと落ちると、口を開けたまま身を乗り出して見てくれるおじいさん。

大きな桃がパカッと割れて「オギャー！オギャー！」と桃太郎が生れると手を叩いて喜んでくれるおばあさん。
♪♪桃太郎さん桃太郎さん・・・♪♪と最後まで歌ってくれます。信濃の国の歌はすごい力があります。いつも全員がいきいきと大合唱になります。

全員いきいき大合唱♪



これから私たちシニアの「いきいきふれあい隊」は地域社会に飛び出して力いっぱい生き生きと演じ、見ている人が笑顔になったら、その笑顔のパワーを私たちが貰って生涯青春の活力にしていきます。

(いきいきふれあい隊一同)



みんな揃ってフィナーレ

カレンダーの寄付で社会貢献

今年も、大和証券グループ本社からCSR（企業の社会貢献）活動の一環として、2012年度のカレンダー400冊をご寄付いただきました。また、市内の企業や団体、ボランティアグループや個人からもカレンダーや手帳のご寄付をいただきました。さっそく、市内の福祉施設や団体、ボランティアグループ、個人、高齢者宅への訪問活動をされている方などに差し上げ、活用させていただきます。



現場状況 1月分 (12月16日～1月15日)

相談件数

ボランティアしたい	24件
ボランティア求む	13件
情報求む	22件
ボランティア活動支援	10件
ボランティア活動上の悩み	3件
よろず相談・悩みごと	3件
ボランティア保険・事故処理	0件
その他	10件
合計	85件



一陽来復

今年も節分がやってきます。子どもが大きくなって豆まきも盛り上がりがないこの頃、私の楽しみは歳の数だけの豆を食べること?!

以前は夫の実家の母が東京・穴八幡の一陽来復のお札をもらってくれていたのですが、ここ数年頼んでいません。一陽来復というのは、元々は冬至のことで、1年間を24節期に分けると、一番陰の日なんだそうです。そこから転じて、悪いことがあっても、そのあと良い方向に向かうことをいうようになったって。

去年は、震災支援に関わり、「災い」とか「縁」について考えることがたくさんありました。八百万の神々の存在を感じたりもしました。今年はお札もらいたいなあ～。もちろんお財布に入れる小さいお札(金運UP)もね!

コーディネーターのつぶやき

ままりん

ボランティアかわらばん 3月号は2月29日(水)発行予定。
記事掲載希望は2月15日(水)までに原稿をお寄せ下さい。

情報かわらばん

園芸福祉講座 信州で楽しむガーデンデザイン

信州ならではのガーデンデザインを学びませんか？
日 時：2月15日(水) 13:30~15:30
場 所：松代保健福祉センター内 カガヤキひろば松代
講 師：栗林かず子さん(園芸福祉あんずの会代表)
対 象：市内在住の方 20人
参加費：無料
問：カガヤキひろば松代(小宮山・北澤)
TEL/FAX：026-278-0050



お知らせ

風のウイングからのお知らせ

風のウイングでは、被災地の、岩手県大槌町の公民館にて、あったか「ねこ」と布ぞうりの講習会を開催することとなりました。大槌町で作る「ねこ」と布ぞうりの材料を寄付で集めたいと思います。寒い東北の冬を暖かく過ごしてもらうため、みなさまからのご寄付をお待ちしています。

期 間：3月上旬まで

※2月3日(金)、13日(月)、20日(月)にお持ちいただいた物はグループのメンバーが受け取ります。それ以外の日は、災害ボランティア委員会事務局にお預けください。

場 所：長野市ふれあい福祉センター1階
災害ボランティア委員会

集める物：<ねこの材料>

真綿、中綿、紬着物、銘仙着物等、無地の布

<布ぞうりの編台の材料>

厚さ1cm、長さ70cm以上の板(フローリング材でも良い)、ミシン(使える物)

問：風のウイング(風間)

TEL/FAX：026-293-3044

リサイクル封筒作り

使わないカレンダーや包装紙等を使って、封筒を作りましょう。ぜひご参加ください。

日 時：2月14日(火) 10:00~11:30

場 所：長野市ふれあい福祉センター1階 テーブル席

参加費：無料

持ち物：筆記用具、いらないカレンダー(ある人)

問：長野市ボランティアセンター(西沢)

TEL：026-227-3707



高齢者の交通事故で死亡者が多発しています！

高齢者の交通死亡事故が連続発生しています。自転車も歩行者も、死傷者の多くがルール違反です。十分気をつけましょう。

問：長野中央警察署(小林)

TEL：026-244-0110



ご寄付ありがとうございました！

ハガキ、切手、テレフォンカード、ベルマーク等

12月21日~1月20日分

松下信彦 阿部美枝子 (株)前田鉄工所 長野都市ガス
宮沢そみい むらさきの会 竹之内優男 匿名(敬称略)

有効に活用させていただきます

— 「ボランティアかわらばん」ここに置いてあります —

長野県労働金庫(本店営業部・稲里支店・ローンセンター・長野支店)・ながの農業協同組合市内各店・ローソン市内各店・長野中央病院・ながの若者サポートステーション・柳町働く女性の家・長野授産所・ずくなし・喫茶シルバービート・J・ハーモニー・ベジタ・丸山美容院・ヨーロッパさるん・ころぼっくるながの・水野美術館・ぶらっと若里店・喫茶りんどう・長野県ボランティア地域活動センター・エルシヤンテ洋菓子店・県立長野図書館・82プラザ・長野市若年者職業相談・長野県総合障害者リハビリテーションセンター・長野社会福祉専門学校・長野県障害者福祉センター・長野市障害者福祉センター・山田眼科・デフネット長野・長野県ボランティア交流センター・えんがわカフェまち案内・信大教育学部生協・長野中央郵便局・長野整形外科クリニック・長野赤十字病院・飯綱高原オトナリハウス・ほかほかタイムマッサージ・長野OKシー・松竹相生座・COFFEE+ごはんプリム・栗の木テラス長野店・ら〜めんとてん・ナグラフィカ・厚生連篠ノ井総合病院・三輪小児科医院・りんごの郷ヘルパーステーション・若槻ホーム・黒木学園・ながの地域就労支援センター・富士通長野支社・新光電気労働組合・錦マルイチ産商・キャロット・ズーニィ・ガーデン・太陽家いの一・東長野病院・カットスタジオ・シーズー・清泉女学院・地域連携センター・コーディネータープラザ・生活介護事業所びあっと・カンヴァス城山・アトピー母の会 ははごころ・長野県立総合リハビリステーションセンター・デイセンターYUI・三菱UFJ信託銀行・称名寺・フルネットセンター・リフレッシュプラザ・しなのぎ・北部勤労青少年ホーム・南部勤労青少年ホーム・南部働く女性の家・長野市立博物館・中部勤労青少年ホーム・市民病院小児科・豊岡荘・松寿荘・昭和の森フィットネスセンター・長野市市民公益活動センター・篠ノ井ボランティア室・若穂ボランティア室・若槻ボランティア室・松代ボランティア室・長野市立長野図書館・長野市立南部図書館・市内各老人福祉センター(カガヤキひろば)・市内各支所・市内各公民館・長野市役所

(敬称略、順不同) いつもありがとうございます。

情報かわらばん

飯綱高原よっこらしよからのお知らせ

①冬だからこそ“そとごはん”

リッチにスノーシュー@飯綱高原

冬だからこそ味わえる“自然”と“食”があります。景観抜群のゴルフ場コースでのスノーシューをエンジョイしたあとは、チーズフォンデュを囲んで、“そとごはん”と洒落込みましょう。

日 時：2月26日（日）9:00～14:00（受付 8:30～）

場 所：飯綱高原長野カントリーゴルフコース（初心者・お子さん連れにも、エキスパートの方にも、飯綱高原の気持ちのいい雪原を楽しめるコースです！）

定 員：40人

参加費：2,000円

（スノーシューレンタルは別途500円かかります。）

②大好評！食農体験イベント いいづな農楽舎～

“いち”からチャレンジ！味噌手作り講座

よっこらしよ農場で収穫した大豆を材料に、みんなで楽しく“味噌”を手作りしてみませんか。食卓では身近なものなのに、スーパーで買ってくるのが当たり前の大豆加工品。“どうやって作るの？”“本当にできるの？”・・・そう思ったらチャレンジ！畑直送の豆から完成するまでの流れを知りながら、手軽に手作りを味わえるコツを学びます。

日 時：3月10日（土）10:00～14:00（受付 9:30～）

場 所：飯綱高原ホテルルーエ

定 員：25人

参加費：大人1,000円 小学生500円 幼児無料（ランチ付）

問：NPO法人 飯綱高原よっこらしよ（山室）

TEL：026-239-2315

FAX：026-239-3299

スポーツ講習会のお知らせ

今年度最後のご案内です。寒い時こそ身体を動かしましょう！誰でも参加できます。ご参加お待ちしております。

①ポッチャ

日 時：2月19日（日）13:30～

締切日：2月16日（木）

②フロアホッケー

日 時：2月26日（日）13:30～

締切日：2月23日（木）

③どっとボール

日 時：3月4日（日）13:30～

締切日：3月1日（木）

場 所：長野市障害者福祉センター

対 象：市内在住または在勤の13才以上の障がい者 20人

参加費：無料

申し込み：締切日までに電話またはファックスでお申し込みください

問：長野市障害者スポーツ協会（赤松・大日方）

TEL/FAX：026-266-8834



健康を考える交流会

ピンピンコロリが可能な健康を考えよう。

日 時：2月11日（土・祝日）

場 所：長野市ふれあい福祉センター

定 員：15人

参加費：300円

問：健康な未来を考えるSowing.net（高遠）

TEL：026-227-6769/FAX：026-227-6919

e-mail：e-moco@mx2.avis.ne.jp

HP：http://Sowing-net.digi2.jp/



おしゃべりサロン あいまい会

どなたでもご参加いただけます。ちょっと誰かと会いたい、話したい人、お茶を飲みながらお話しませんか。

日 時：2月21日（火）13:30～15:30

場 所：長野市ふれあい福祉センター 4階和室

会 費：100円

問：あいまい会（蟻川）

TEL：026-244-4043



講演会

いたわり合う社会へ～男性が介護を担う時～

男性が妻を、父を、母を、子を介護することをあなたは想像できますか？夫に、息子に、自分が介護される日が来るかも知れません。男性介護の問題について先駆的な活動を行っているNPO法人シルバーバックの会の活動を参考に、介護について一緒に考えてみませんか？

日 時：2月29日（水）10:00～11:30

場 所：松代保健福祉センター内 カガヤキひろば松代

講 師：望月祐子さん（NPO法人 シルバーバックの会代表）

定 員：45人

申込み：事前申込期間 2月16日（木）～23日（木）

参加費：無料

問：カガヤキひろば松代（小宮山・北澤）

TEL/FAX：026-278-0050

講座

食のセミナー

おいしく食べられるエビフライの作り方を学びましょう。東京で三代続く伝統調理法です。地球環境に良く、資源保護にもなります。

日 時：2月26日（日）10:00～11:30

場 所：長野市ふれあい福祉センター 4階

対 象：16才以上の方 11人

参加費：1,000円

講 師：中村和男さん

問：エヴァー長野（中村）

TEL：026-292-6963/FAX：026-214-5074

mail：evah3355@yahoo.co.jp

HP：http://www10.ocn.ne.jp/~evah





ボランティア かわらばん



ボランティア情報誌

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
URL <http://vnetnagano.or.jp> E-mail:volucen@vnetnagano.or.jp

＼ぜんぶ“みせ”ちゃいます!!/ ボランティアのつどい

ボランティア・市民活動団体の活動発表・交流の場です。
ボランティアをしてみたいなあと思っている方、なんとなく
興味がある方、来場は自由ですので、ぜひお越しください!

<テーマ> ~見せる・魅せる・店る~

見せる 長野市および近郊のボランティア・市民活動
団体が一堂に会して活動発表をします。

魅せる ハッと思わせる活動の魅力を発見し、つなが
りが生まれ、発展するチャンスです。

店る 展示を始め発表、実演、体験、交流…さら
にお昼はうどん、パン、おやきのお店もです。

<スケジュール>

日にち: 2月25日(土)

時 間: 10:00~13:00 出店(出展)・活動発表・交流
13:00~15:00 全体交流会

場 所: 長野市東部文化ホール

問: 長野市ボランティアセンター TEL: 026-227-3707



イベント

MOVIE×MOVIEあなたとわたしの2日間

「映蔵だよ! 全員集合」

長野市内を中心に活動している住民ディレクターが集まり、
上映とトークセッションをします。住民による、住民ならではの
視点で番組づくりをし、発信、地域を豊かにする人材が住民
ディレクターです。老いも若きもカメラ片手にまちを歩いた作
品を一挙公開します。

日 時: 2月19日(日) 13:00~17:30

場 所: 長野市立長野高校 翼ホール

参加費: 無料

ゲスト: 岸本晃さん(株式会社プリズム)

問: 長野市ボランティアセンター(阿部)

TEL: 026-227-3707

FAX: 026-244-1513

mail: volucen@vnetnagano.or.jp



共に暮らすタウンミーティング

~ふくしだヨ! 全員集合~

フォーラム(討論会形式)で、一般市民、障がい者、事業者
など、様々な分野の方に参加していただき、参加者全員で考え
ていきます。「助け合い社会」「誰もが暮らしやすい街」につ
いて考えていきたいと思っています。

日 時: 2月18日(土) 13:30~16:30

場 所: 長野市生涯学習センター(ToiGo) 4階

対 象: 福祉、医療、教育、警察関係者及び市民の方

コメンテーター: 辻川圭乃さん、金政玉さん、鈴木伸佳さん

参加費: 無料

問: 長野市障害ふくしネット(地域自立支援協議会)

事務局 コーディネートプラザながの(湯本)

TEL: 026-285-1900

FAX: 026-285-1909

