

2012年
4月 No.354

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
URL <http://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

今さら？ だけどあえてご紹介

もっと
使って！

ボラセン活用術

?

ボランティアしたいけど、どんなボランティアがあるのかな。何かできるかな？



家にある使わないものを寄付したいなあ。

活動するための資金が足りないよ！

もっとボランティアのことを知りたい、勉強したいなあ……。

誰か、ボランティアしてくれないかな、困っているんだ……。

*ボラセン=長野市ボランティアセンター

みんながネットワーク

このかわらばんは信販センターのご好意で一部地域へボランティアで配布していただいています。

「ボランティアかわらばん」は共同募金のご協力で発行しています。

今さら？ だけどあえてご紹介 ボラセン活用術



きこきこ♪

おやおや？ いつも元気いっぱいなのにいつもくんが、なにやら困っているようです。なにに困っているのでしょうか。ボランティア活動が大好きないつもくんですが、それなりに悩みもあるらしいのです。いつもくんのお悩み、ボラセンが解決しましょう！

実は、ボランティアセンターでは活動に必要な機材を貸し出したり、講座を開いたり、ボランティア保険の取次ぎをしたり・・・と、いろんなことをしています。

意外と知られていないですよ。みなさんも、いつもくんと一緒にボラセンをのぞいてみましょう。



相談したい

もっと使って！

「新しい活動がしたい」「どんなボランティアがある？」「特技を活かして何かボランティアできる？」「読み聞かせのボランティアグループを紹介して」「こんなもの寄付したい」「手話を習いたい」「活動に使うミシンが壊れた」「メンバーが高齢化してきた」「被災地に〇〇を送りたい」「雪かきしてほしい」「庭の草を刈ってほしい」「一緒に将棋をしてくれる人を募集したい」「学校で行う福祉教育のプログラムを一緒に考えてもらえますか？」「障害者を支えるプログラムを一緒に考えてもらえますか？」「病院でボランティアを募集したい」「グループの活動拠点がほしい」「視覚障害者です。本を読んでほしい」「視覚障害者の参考書を点訳してもらえますか？」「グループの活動を多くの人に知らせたい」・・・そんな相談が日々舞い込んできます。ひとつずつ、一緒に考えていきます。

丸テーブル・ソファ 作業テーブル

もっと使って！

入口から左に進むとそこには……。まずはソファでくつろぎながら、新聞を読んだり、ちょっとした打ち合わせをしたり。その先にはボラセン自慢・まちの縁側「丸テーブル」が。人も物も情報もみんな集まる出会いのテーブルです。小さな会話が日本中を動かすなんてことも？

いつでも、どなたでも利用できます。利用していい〜んです！一人ではぼ〜っとしたい人も、誰かとおしゃべりしたい人も、いつもま〜るい気持ちで待っています。

そのまた奥には作業テーブルがあります。ボランティア活動の打ち合わせや作業などにご利用ください（3ヶ月前から予約できます）。



機材貸し出し

もっと使って！

ボランティア活動に必要な、いろんなものを貸し出しています。

たとえば、車椅子、体験学習で使うアイマスクや点字器。講座や会議で使うコードリールやプロジェクター。イベントで使える綿あめ機やポップコーンの機械からキャンプ用テント、大きなお鍋まで。他にもいろいろ！どんなものがあるか、まずはお問い合わせくださいね。



ボランティアに関する 各種講座

ボランティアセンターは、ボランティアに関するさまざまな講座を開催しています。

センターが主催するコーディネーター養成講座、縁側講座、傾聴講座、住民ディレクター講座などなど、その時の社会の動きや時代背景とともに講座内容も充実させています。あなたの活動のステップアップをお手伝いします。

地区や他団体との共催講座、また地域、学校、会社などへ出向きボランティア活動推進のための出前講座も開催しています。

今さら？ だけどあえてご紹介 ボラセン活用術

情報コーナー ミニギャラリー

もっと
使って！

ふれあい福祉センター入口を入るとすぐに、かわらばんのバックナンバーやグループのチラシが所狭しと並んでいる情報コーナー。イベントや講座の情報のやりとりに使ってもらえます。

併設のミニギャラリーは小さな展示スペースですが、ここで作品を展示したり、活動の様子をパネルにしたりしてみなさんに見てもらえます。読み聞かせをしたり、歌を歌ったり、発表をするグループもいますよ。



図書コーナー

もっと
使って！

ボランティアや福祉の本をはじめ、人気小説やエッセイ、料理、手芸、園芸、絵本、紙芝居などなど！ボランティアセンターには、たくさんの図書があります。

登録すれば1人5冊まで、2週間借りられます。窓辺には閲覧用のマンガもたくさん置いてありますので、ちょっと時間があいた時には、ここでゆっくりしていきましょう。

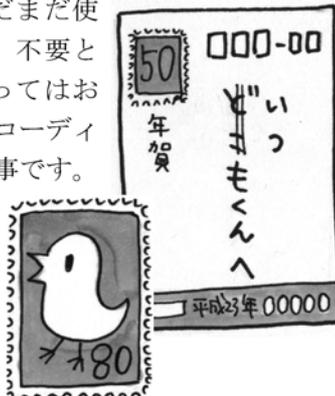
寄付・リサイクル

集めているリサイクル品は切手、書き損じハガキ、使い終わったテレフォンカードなどが代表的。

みなさんが寄付してくれたリサイクル品は、ボランティアセンターの運営に役立っています。

また、お家に眠っている使えるものや職場や施設でいらなくなった備品など、まだまだ使えるものはありませんか？ 不要と思えるものも欲しい人にとってはお宝。あげたい人と欲しい人をコーディネートするのもボラセンの仕事です。

「何を、誰に、使ってもらいたい」か、まずはご一報下さい！(必ずもらい手が見つかるわけではありませんので、あしからず)



ボランティアかわらばん ボランティアネットながの

「どんな活動があるのかな？」とか、「楽しいイベントはないかな？」など活動を探したい時も、「私たちの活動を知ってほしい！」「イベントに参加してほしい！」という時も、ボラセンを使ってくださいね。ボラセンは情報の宝庫であり、発信基地です。

かわらばんでは、最新のボランティア活動のご紹介や、社会の動きについての特集などボランティアに関する情報をさまざま発信しています。編集や取材、発送作業や配達もボランティアの手でやっています。モニターも募集中！

ボランティア情報を詰め込んだホームページ「ボランティアネットながの」も、ボランティアに関する情報を常に発信しています。スタッフブログも更新中。ボラセンの日常を垣間見るのも楽しいかも。



もっと
使って！

ボランティア活動助成金

ボランティア活動には資金が必要です！ 活動を始めたばかり、もっと活動を充実させたい！ という時は、助成金にチャレンジ！ お金以外のおまけがもれなく付いてきます！

ボランティアセンターとボランティア・市民活動支援ネットワークは、みなさんの活動を支えるための助成金を提供しています。年1回募集し、公開プレゼンテーションにより審査し、助成しています。(本年度5月号掲載予定)



ボランティア保険

もっと
使って！

ボランティア中の事故やケガへの備えに、保険があるのを知っていますか？ ボランティア活動のための「活動保険」、地域福祉のイベントや各種行事のための「行事用保険」があります。保険に入るには、まずボランティアセンターへの登録が必要です。安心して活動できるよう、ボランティア保険に加入しましょう！

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。

三徳夢学校

信州味噌ボラ

「大変な出来事、3.11。何かわたしたちにできることはないか」。長野市徳間地籍の農作業体験農場のメンバーで、3つの大学の学生と近くの主婦、退官した大学教授などの有志から作る三徳夢学校が相談。収穫した野菜などをこのまま被災地に送るのも芸がない。そんな折、長野市ボランティアセンターの支援金制度があることを知った。「自分たちが栽培した大豆で、味噌を作って被災地に贈りたい」と、会を代表して4人の長野県短期大学生がプレゼンテーションに参加し、涙クチャクチャで無事に合格。収穫した大豆に味噌の材料を追加購入し、飯綱町の加工所を借りて80kgの味噌を仕込んだ。加工所の女性たちは「みんなの善意を、卒業までに間に合わせてあげよう」と既に熟成し貯蔵してあった味噌と交換してくれた。こんな善意が重なって、お正月には岩手県大槌町の学校給食センターへ、「信州みそ」を届けることができた。信州では昔から「味噌と米さえあればどんな時でも生きていける」という。がんばって。



立派に成長することを願って



大豆をゆでて



こうじと混ぜ合わせます

この度、岩手県大槌町の小学校に活用していただくことになり、三月末にお手渡しできました。子どもさんたちの笑顔が目に浮かびます。また、ベルマークを長野市ボランティアセンターにお寄せくださったお一人お一人に感謝します。小さな一枚でもボランティア精神が宿っており、大きな力となるので、今後ともご協力くださいませ。

(友・友 吉野喜代子)



友・友と長野女子短期大学のみなさん

ベルマークを東北へ

ボラ、ニア部のみなさんとGRUメン



わたしたち友・友(ゆうゆう)と長野女子短期大学ボランティア部のみなさんと協力してベルマークを整理し、八万点(八万円)になりました。二年間の成果です!!

この度、岩手県大槌町の小学校に活用していただくことになり、三月末にお手渡しできました。子どもさんたちの笑顔が目に浮かびます。また、ベルマークを長野市ボランティアセンターにお寄せくださったお一人お一人に感謝します。小さな一枚でもボランティア精神が宿っており、大きな力となるので、今後ともご協力くださいませ。

(1年 櫻井美樹)

▽少しでも被災地の方々のお役に立てると良いな、と思いが作業をしました。

(1年 北村望)

▽少しでも長野からお役に立ちたいと考えながら作業をしました。嬉しいです。

(2年 丸山沙弥)



校長先生にベルマークをお渡ししました

長野市災害ボランティア委員会だより

お背中ポッカポッカあったかねー+

布ぞうり作り講習会

仮設いこいせしめ画けようプロジェクト

岩手県大槌町公民館浪板分館と共催で「あったかねー」と「布ぞうり」の講習会を3月8日、波板交流促進センターで行いました。

お一人布ぞうり二足、ねこ2〜3着、両方作る方もあり、みなさまは、ねこや布ぞうりを完成させて持ち帰りました。一週間後には、作り方をマスターした人が先生となり、第2回目の講座が開催されたそうです。

震災後初めての、在宅の方と仮設にお住まいの方との合同講習会ということで緊張しました。28人参加していただき、みなさまが肉親を亡くしておられる中、心をこめて丁寧に、時間を共有しようと思えました。そして、一日楽しく過ごしていただきたいと考えました。

予想以上の方が参加され大忙しの中、あつという間に終了の時間が来てしまいました。

参加者から「今日参加してよかった」「こんなに一生懸命になれた」「一日楽しかった、ありがと」と言っていたので、ねこ

一方、リンゴチームは、一生懸命に作った着物の素敵なエコバックに、メッセージカードとリンゴ5個と、さらに長野南高校の生徒が作ったクッキーを詰めて、地元の方の案内で仮設住宅の一軒ずつ300戸に配りました。リンゴを寄せ



ボランティアのメンバーと大槌のみなさん、和気あいあい



南高生徒の手作りクッキーとメッセージカード

てくださった方のお気持ちも一緒にお届けできました。このプロジェクトが実現できたのも、みなさまのご支援があったからと心からお礼申し上げますとともに、今まで派遣を継いで来られた事に感謝いたします。

材料寄付として、布ぞうり100足分、布ぞうり編み台30台、ロープ、ねこの裁断127着分、ミシン3台、アイロン、着物生地を波板交流センターに寄付しました。

浪板での講座を支えるため、これからも材料を送って支援していきます。

(風のウイング)

代表 風間久代

委員会掲示板

◆ イベント報告

「写真家 大西暢夫さんと語る会」が、3月17日に開催されました。

現場の空気が感じられる数々の写真と、被災者に寄り添い続けている大西さんだからこそ、貴重な話をお聞かせいただきました。

さらに、和太鼓奏者 佐藤健作さんの迫力ある演奏もあり、パワーをいただきました！ 多数の方のご参加ありがとうございました。

この写真展は、4月3日(火)〜13日(金)まで中条公民館にて開催されます(平日8時30分〜17時、土日休)。

お問い合わせは、中条地区住民自治協議会(TEL:026-267-1020)。

◆ 募集

はんどめいどプロジェクト 大槌町の仮設小学校に本を贈るための資金作りとして、ハンドメイド小物を販売しています。

次回講座予定:くるみボタン、巾着などを作ります。

▽はんどめいどプロジェクト
4月19日(木) 10時〜12時
ボラセン1Fテーブル
▽福ゾウくんプロジェクト
・昼の部:4月12、26日(ともに木) 13時30分〜15時30分
・夜の部:4月24日(火) 18時30分〜20時30分

ボラセン1Fテーブル ※「平成23年度委員会活動および収支報告」は、来月号にてお知らせします。



写真家の大西暢夫さん



ハンドメイド小物です

講演会

宮内真理子・体験型講演会

長野ベンチャークラブ第15回チャリティー事業では、元プロマバレーナで各賞受賞され、NY生まれのエクササイズジャイロキネシス講師であります宮内真理子先生による『宮内真理子・体験型講演会』を開催いたします。身体の内側から整えるエクササイズ、ジャイロキネシスを体験してみませんか？

日時：6月6日(水) 10:30~12:00

場所：ホテル国際21 芙蓉の間

定員：大人160人

参加費：1,500円(収益金は長野市民病院に寄贈させていただきます)

講師：宮内真理子(みやうちまりこ)さん

問：長野ベンチャークラブ

TEL：080-3343-1285

お知らせ

ラーメンでボランティア

高齢者や障がい者の施設へ直接行く訪問ラーメンを行っています。ガス、鍋、どんぶり等全て持ち込み、目の前で作る熱々のラーメンです。皆様に協力していただき、盛り付け等を一緒に行い、ふれ合いを大切に行なうこともできます。

問：ラーメンるるも(橋本)

TEL/FAX：026-283-5960



リサイクル封筒を作しましょう

使わないカレンダーや包装紙などを使って、封筒を作ります。

日時：4月17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

現場状況3月分 (2月16日~3月15日)

相談件数

ボランティアしたい	13件
ボランティア求む	9件
情報求む	30件
ボランティア活動支援	4件
ボランティア活動上の悩み	3件
よろず相談・悩みごと	6件
ボランティア保険・事故処理	13件
その他	17件
合計	95件



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
2月21日~3月25日分

永野誠 信州大学付属長野中学校 篠ノ井東小学校

明治安田生命 セブテンパークラス 島田正一 松下信彦

榊前田鉄工所 田村定子 匿名(敬称略)

有効に活用させていただきます

※ 注意するもの

◆ 苔(園芸店で購入、種類

暖かくなったらいろいろの植物で挑戦してみましよう。

これは昨年の高齢者生きがい作り講座で作った苔玉。苔玉は園芸福祉講座の中でも一番人気の、子どもから大人まで楽しめるプログラムです。土の配合や植物の組み合わせなど様々な作り方ができます。一例ですので、暖かくなったらいろいろの植物で挑戦してみましよう。



(徳永淳子)

しあわせ(る)園芸・ついつい園芸

◆ 苔玉の芽吹き

今シーズンの冬の寒さはこのほか身にしみ、春はほんとうにやってくるのかしらというような毎日でした。時々雪の舞う外をうらめしく思いながら窓際においた苔玉に目をやれば、葉をおとしていたカエデはいつの間にか芽吹き始め、蕾をもったアジュガには1つ2つと青い花が咲き始めています。こんな小さな世界でもめぐる春を忘れてはいないんですね。春本番までもう少しです。

により庭などのものでも可)
◆ 植物(多年草や樹木が成長の変化が見られておもしろい)
◆ 土(ケト土などの配合したもの)

◆ 木綿糸(黒)

◆ 苔玉を飾る容器

※ 手順

① 植物の用意(根鉢をそのまま使うタイプ、根を洗うタイプ)
② 土の用意(配合の例としてケト土2:ミスゴケ1:赤玉1)よくこねて握りこぶし大の土の玉を作る。

③ 土の玉に植物の根を包み込むようになじませ、苔をはり木綿糸でぐるぐるまいて形を整える。
④ 吸水

情報かわらばん

イベント

あいまい会

どなたでも参加いただけます。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しませんか。

日 時：4月17日(火) 13:30～15:30

場 所：長野市ふれあい福祉センター

会 費：100円

問：あいまい会 (岩佐)

TEL：026-227-0004



マレットゴルフ講習会

暖かくなりました！身体を動かしたくなる季節ですね。犀川の河川敷は気持ちいいですよ。待ってま～す！

日 時：4月22日(日) 9:30～

場 所：犀川第2運動場(マレットゴルフ場)

対 象：市内在住・在勤の13才以上の障がい者 20人

参加費：無料

締切日：4月19日(木)

申込み：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

環境は自分に戻ってくる健康です。

日 時：4月14日(土) 13:30～15:30

場 所：長野中央隣保館

定 員：20人

参加費：300円(お茶代として)

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



長野北部子ども劇場地域公演

「サクラが行く!!」人形芝居ひつじのカンパニー

ねことチエちゃんの冒険ものがたり。“まなざしを遠くにおけてみよう！うんと、うんと遠くにおけてみよう！…”さて、どんなことがおきるのか？はじまりはじまり～！

会員以外のおともだちも観ることができる、年に1回の地域公演です。

日 時：4月20日(金)～30日(月) 全10公演

場 所：稲田徳間地区センター、豊野公民館など

(詳細はお問い合わせください)

対 象：どなたでも

参加費：3歳以上 1,300円

問：長野北部子ども劇場(上野)

TEL/FAX：026-244-9616

e-mail：nhkodomococoa.plala.or.jp/

HP：http://www2.plala.or.jp/nhkodomoc/

講座

韓国料理

簡単な韓国料理を学び、みんなで楽しくいただきます。

日 時：5月10日(木) 14:00～16:00

場 所：長野市ふれあい福祉センター4階調理室・和室

参加費：500円

講 師：太田きよみさん

問：縁側へいらっしやい&ずぼら工房(林)

TEL：090-2743-3239

第8回 美容と健康に良い「食のセミナー」

東京で三代100年続く伝統調理法で、フライ油を劣化させないので素材を味わえ、体にやさしく、とてもおいしく、簡単にできるようにしました。

日 時：4月8日(日) 10:00～11:30

場 所：長野市ふれあい福祉センター4階

定 員：11人

参加費：1,000円

問：エヴァー長野(中村)

TEL：026-292-6963/FAX：026-214-5074

e-mail：evah3355@yahoo.co.jp

HP：http://www10.ocn.ne.jp/~evah



中国語講座

中国語が初めての方から上級の方まで学べます。クラス別で、中国の専門教師による授業です。

日 時：4月10日(火)から年間45日 毎週2時間、昼夜2回

場 所：長野ラジオ孔子学堂教室

定 員：各クラス20人

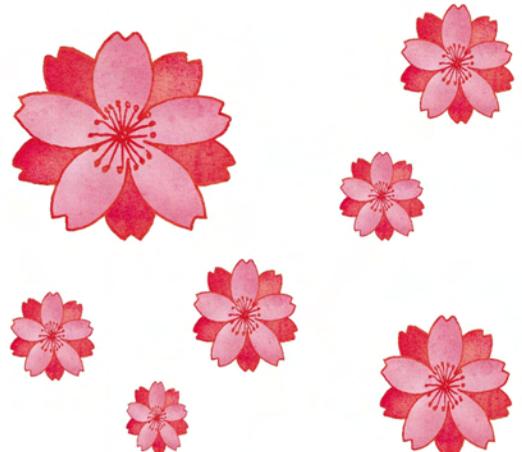
参加費：月3,000円

問：長野県日中友好協会 長野ラジオ孔子学堂(安芸)

TEL：026-224-6517/FAX：026-224-6518

e-mail：koushi@mx1.avis.ne.jp

HP：http://www.avis.ne.jp/~nihao





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

募 集

ボランティア募集!!

SADサークルNaganoはあがり症の交流会です。一緒にトーク、カフェ&スイーツ巡り、お出掛けなどの活動をしています。サークル活動を楽しんでいただける方(なるべく話の聞き役にになれる方)を募集しています!

日 時: 毎月第1・3日曜日 13:00~(トーク)
場 所: 長野県障害者福祉センターサンアップル
(長野市下駒沢)

対 象: 10代~40代の心身ともに健康な方
参加費: ボランティアさんも月会費500円(学生無料)
問: SADサークルNagano(宮下)
TEL: 090-6539-1363
e-mail: sad_nagano@yahoo.co.jp
HP: <http://sad.naganoblog.jp/>



麦っ子コンサート ボランティア募集

わたしたち「麦っ子広場」は10周年、15周年に続き、20周年記念事業として、3回目となる「麦っ子コンサート」を開催します。つきましては、コンサートボランティアを募集します。大勢の方にお手伝いいただきたいと思っています。みなさまのご連絡お待ちしております!!

日 時: 9月9日(日)
場 所: 長野市若里市民文化ホール
定 員: 600人
入場料: 高校生以上 600円/小中学生・障がい者 300円/
幼児無料

問: NPO法人 麦っ子広場(井上)
TEL: 026-223-1718



水環境保全チーム メンバー募集

ながの環境パートナーシップ会議の水環境保全チームでは、メンバー募集のための説明会をします。興味のある方はお越しください。

日 時: ①4月14日(土) 11:00~ ②4月17日(火) 18:30~
場 所: ①TOiGO WEST 3階第1学習室
②ふれあい福祉センター 4階第2会議室

対 象: 市内の水辺環境に興味のある方
参加費: 説明会無料(メンバーからは年500円の活動費を集めます)
問: ながの環境パートナーシップ会議 事務局
(長野市環境政策課内) 水環境保全チーム担当
TEL: 026-224-8034/FAX: 026-224-5108

善光寺花回廊

花キャンバス・タペストリーガーデン募集

チューリップの花びらで路上に絵を描く「花キャンバス」。ペチュニアの花苗ポットを使った「タペストリーガーデン」。どちらも、どなたでもご参加いただけます。お気軽にお申し込みください。

日 時: 5月3日(木・祝)~5日(土・祝)
場 所: 長野市中央通り、権堂ほか
内 容: 花びらの準備、花びら並べほか
問: 善光寺花回廊実行委員会 募集係(田川)
TEL: 026-232-4178/FAX: 026-233-4366
e-mail: hanacanmail@yahoo.co.jp
HP: <http://www.nagano-saijiki.jp/hanakairou/>



聴覚障がい児・学生支援活動を 支えてくださる皆さんへ

書き損じハガキ、EPSON製使用済インクカートリッジを集めています。お寄せいただいたハガキは、1枚あたり45円の切手と交換し、聴覚障がいの学生を支援する活動経費として使用させていただきます。インクカートリッジは、ポイントを集めて聴覚障がい児・学生支援の通訳費用に使います。ご協力をよろしくお願いします。

場 所: 長野サマライズ・センターに直接お持ちいただくか、下記の住所までお送りください
送り先: 〒399-0701
長野県塩尻市広丘吉田505-8 事務局 小笠原
問: NPO法人長野サマライズ・センター(小笠原)
TEL/FAX: 0263-52-4148
HP: <http://www10.plala.or.jp/summarize/>

「ボランティアかわらばん」 読者モニター募集!!

「ボランティアかわらばん」紙面充実のために、あなたのご意見・感想をお寄せください。

毎月発行かわらばんを読んで感想・意見をFAXかメールで送れる方なら特に資格などは問いません。
問: 長野市ボランティアセンター(小野・阿部)
TEL: 026-227-3707/FAX: 026-224-1513
e-mail: volucen@vnetnagano.or.jp