

# ボランテア かわらばん

2013年

SINCE 1977

1月 No.363

編集発行 ながのボランティアかわらばん編集委員会

【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



## 公頁

## 春



表紙題字：青木孝子さん

みんながネットワーク

このかわらばんは信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。



長年「ゆめボランティア」  
をしている。本当に地に  
足が付いていない気が  
してきます。  
実際にはそうならないか  
これからも細く長く(?)  
よろしく願いたいです。

峯村佳子さん  
イラスト

## 岩崎淑明さん 発送



0を超えました。この貴重  
な情報発信の一端を担って  
いることが誇りです。みな  
さんのお手元に、少しでも  
早くお届けしたい気持ちで  
活動しています。



最初は編集  
委員からスタ  
トしました。  
今はかわらば  
んをみなさん  
のお手元に届  
ける発送を担  
当しています。  
号数も36

# 新しい年です! 今年も頑張りますよ~♪ かわらばん編集委員会!

## 久保田和幸さん 記者

2012年、私は文章を書くという事に  
チャレンジさせていただきました。これ  
もボランティアセンターとのご縁が  
きっかけでした。初めての取材は緊張  
もの! 取材を通じて学ばせていただ  
く事が多々ありました。

2013年は更に沢山の素敵な方に巡り  
逢いたい。取材に訪れた際は皆さん宜  
しく願いますね!



## 込山哲也さん 記者

味が無かったサラリーマンの私が、今  
では「ボランティア」を熱く語ってい  
ます。不思議な体験です。今、冊子  
「ちよいボラ」を動いたら変ったく  
を作って配っています。今年も前向き  
な記事をどんどん書いていきたいです!



かわらばんの記者をし  
ています。ボランティアにまつたく興

## 茶嶋宏明さん 記者

仕事とのスケジュー  
ル調整をしながら  
です。毎号  
取材することは  
できないかもしれ  
ませんが、今年も沢  
山の方々と取材で  
お目にかかれるこ  
とを楽しみにして  
います。

私はかわらばんの記者を  
させていただいています。  
いろいろな所に取材に行き、  
いろんな方々と会い、貴重  
なお話を直接お聞きできる  
ことは役得だなと  
つくづく感じます。

## 田村幸規さん イラスト



ボランティアを始めたの  
は、友人にボランティアセ  
ンターを教えたもらったの  
がキッカケでした。

ボランティアは大小様々  
な物があり、自分の得意分  
野を生かせる場所で、他人  
にも自分にもプラスになる  
と思い、ボランティアをし  
ている次第です。

## 山口君代さん 記者



仕事がお休みの日  
に時々お手伝いさせてもらっ  
ています。かわらばんを通  
じて普段の生活で関わるこ  
とのない人との出会いや知  
らないことを知る楽しさを  
実感しています。  
取材に行かせてもらう時  
などは緊張もするし文章を  
書くことは得意ではないも  
の、私自身が感じたこと、  
そして何より関わった方の  
思いを大切にしていきたい  
と思います。

# ボラセンだより

## 2013年2月24日は **ボランティアのつどい** です

ボランティアのつどいは毎年、実行委員会形式を採用して一から作りあげていくスタイル。そこで今回の

12月4日、来年2月24日に開催する「平成24年度ボランティアのつどい」の第1回実行委員会が開催されました。実行委員はボランティアグループや施設の職員、大学生などフレッシュな顔ぶれが集まりました。初対面のメンバーばかりなので、まずは自己紹介。自分の名前と所属、それからみんなの人となりがわかるよう、行きつけのお店を公表しました。



この日、当日参加した15人の実行委員の中から清泉女学院短期大学の安藤健一先生が実行委員長に、推薦により決定しました。

つどいをどうしたいか、ポストイットを使ったワークショップにより内容を検討しました。「メンバーを集みたい」「つながりたい」など、日頃ボランティア活動をしたり、またボランティアを受け入れている施設の現場ならではの声も上がりました。また、「ボランティアの声を行政へ提言しよう」という今までのつどいにはない提案や、「おいしいものを食べたい」など様々な意見が出されました。

その後、ここで出た意見を実際のつどいでどう実現していくか、あらためてアイデアを出し、今度は「体験」や「語る場がほしい」、「全体会で未来を語る」という具体的なイメージが膨らんできました。

ボランティアのつどいはまだまだ始まったばかり。引き続き、実行委員会の様子や準備、当日の様子など、ボランティアのつどいを取材する予定です。



## 手作り本づくり 講習会 in 篠ノ井

12月4日、篠ノ井ボランティアセンターで「手作りの本づくり講習会」が開催されました。全3回講習の最終回。篠ノ井地区から親子連れなど7人が参加、男性の参加者もありました。

お酒の空き箱に使われている厚紙や、持ち寄った包装紙を利用しての本づくり。住澤尚子さんは「子ども広場で他のお母さんに教えてもらい参加した。ちょうど1歳になる息子の記録本をつくりたい」と親子で参加。また、中山辰治さんは「ここで本づくりを覚えて、自分の俳句の本をつくりたい」と熱中の様子。この日は本の装丁作業が中心で、中身は皆さん家に持ち帰ってつくるとのことでした。



今回の講習会は手作り絵本さつき会のみなさんが講師役を務めました。さつき

代表の酒井てるいさん



会は長野市社会福祉協議会の平成24年度ボランティア活動振興助成金交付団体。お金は講習会のために活用されています。「本格的な本づくり講習会をボランティアでやるのは初めて。不安だったが、楽しかった」と代表の酒井てるいさん。今回の他にも、学校や障がいのある方を対象に講習会を実施したそうです。「手作り絵本は子どもも大人も、高齢者も障がいのある方も思い思いの本をつくることができ、それを見せるだけでコミュニケーションのツールにもなる」と話してくれました。

材料に空き箱を活用したり、いらなくなった包装紙を用いることでリサイクルにもなります。何よりそれぞれが思いを込めてつくる世界に一つのオリジナル本は温かみにあふれていました。



## 突撃！ お店の「かわらばん」

### かまどcafe 小春日和



豊野にある「かまどcafe 小春日和」に行ってきました。店内はシンプルでスタイリッシュ、それでいて暖かな雰囲気。入ってすぐにキッズスペース、かまどもあります。



この時期のオススメは茹でたてアツアツのうどんです。添加物の一切ない安心なうどんです。おにぎりは、飯山産コシヒカリをガス釜で炊いたもの。どちらも素朴で優しい味です。小さなお子さんから年配の方まで幅広く喜んでいただけると嬉しいです。また季節でかわるスイーツも魅力です。こ



の日はアップルパイと紅茶のシフォンケーキ。アップルパイは生地から作っていてリンゴは豊野の紅玉を使用。リンゴがゴロっと入り甘すぎず紅玉の酸味がほんのり残った美味しいパイです。

シフォンケーキはふわふわで軽い口あたり、紅茶の香りがたちこちらも美味しい。

大勢でも一人でも各々にあったゆっくりとした時間が過ごせる居心地のよさ。そして地元近隣の食材にこだわったメニュー。ぜひ一度立ち寄ってみてください。

(取材：山口君代)

今月号より「かわらばん」を置くことになりました。ありがとうございます。



## — 「ボランティアかわらばん」ここに置いてあります（長野市内） —

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・豊野高等専修学校・一休お休処・かまどcafe小春日和・健康美癒しおぜん・国保鬼無里診療所・喫茶シルバート・J-ハーモニー・ベジタ・丸山美容院・ヨーロツパさるん・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な家・長野中央郵便局・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・長野ロキシー・松竹相生座・栗の木テラス長野店・ら〜めん てんてん・ナノグラフィカ・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・キャロット・ズーニィ・ガーデン・東長野病院・カットスタジオ・シズー・清泉女学院地域連携センター・コーディネートプラザ・生活介護事業所びあつと・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・しなのき・北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・国保大岡歯科診療所・国保戸隠診療所・ホワイトリング・昭和の森フィットネスセンター・篠ノ井市民会館・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・松代まち歩きセンター・旧樋口家住宅・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(かがやきひろば)・市内各地区ボランティアセンター・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

## 現場状況 11月分

(取りまとめ期間：11月1日～11月30日)

相談件数		問い合わせ件数		その他	
ボランティアしたい	24 件	会議室予約	563 件	情報カード受付	45 件
ボランティア求む	16 件	伝言	484 件	機材貸し出し	31 件
情報求む	29 件	情報提供	937 件	<b>ボランティア保険加入</b>	
ボランティア活動支援	49 件	機材貸し出し	373 件	ボランティア活動保険	17 件
ボランティア活動上の悩み	8 件	チラシ・掲示板	214 件	行事用保険	4 件
よろず相談・悩みごと	5 件	その他	425 件	在宅福祉サービス総合保険	0 件
ボランティア保険・事故処理	6 件	受付(よりいい会等)	334 件	送迎サービス補償保険	0 件
その他	17 件	合計	3330 件	合計	97 件
合計	154 件				

# 情報かわらばん

## イベント

### 猫の譲渡会

2月以降隔月で譲渡会を開きます。保護している猫達の里親さんを募集する会です。一時預かりさんによる説明もしています。フリマも同時にやりますのでお楽しみに！

日 時：2月10日(日)  
場 所：長野市ふれあい福祉センター 4階第2会議室  
対象者・定員：30人くらい  
参加費：なし

問：こちら肉球クラブ(千葉)  
TEL：090-8515-9259  
E-mail：plin@avis.ne.jp

### 精神保健福祉ボランティア養成講座 ボランティアの一步がここから始まる

日 時：1月25日(金)、2月1日(金)、7日(木)、15日(金)  
10時～15時30分(別日に福祉施設にて実習あり)  
場 所：県社会福祉総合センター 6階他  
対 象：精神保健福祉およびボランティア活動に関心があり、  
受講後ボランティア活動を考えている人  
定 員：20人  
問：(社福)絆の会皆神ハウス(坂口)  
TEL：026-278-7466

### 羊毛フェルトでかわいい小物を作しましょう

フワフワした羊毛をチクチクと刺し、クルクルと回しているといつの間にか出来ます。はさみ、タオルをお持ちください。  
日 時：3月7日(木) ※申込みは2月28日まで  
場 所：長野市ふれあい福祉センター  
講 師：西浜三奈さん  
定 員：20人  
参加費：500円  
問：ずぼら工房(林)  
TEL：090-2743-3239



### 履歴書の作成

書類選考はコレで決まり！「書類選考がなかなか通らない…」「どこを修正すれば良いのかアドバイスが欲しい…」こんな悩みがある方、ぜひご参加ください。参加費無料です。  
日 時：1月23日(水) 13時30分～15時  
場 所：SAKURA長野センター

### 職務経歴書の作成

プロが教える職務経歴書!! 就職活動をこれで有利に! PCを使用して職務経歴書を作成しましょう。参加費無料です。  
日 時：1月30日(水) 13時30分～15時  
場 所：SAKURA長野センター  
問：SAKURA長野センター(日台)  
TEL：026-241-3918

### 陽だまり健康チェック

寒いときこそ「陽だまり健康チェック」で自分の健康度をチェックし、寒い冬を乗り切る健康に役立つ情報交流をしましょう。  
日 時：1月12日(土)、2月9日(土)  
場 所：長野中央介護センターつるが地域交流室陽だまり  
問：長野中央介護センターつるが陽だまり委員会(和田)  
TEL：026-234-3712

### 陽だまりの縁側

お茶を飲みながら楽しくおしゃべりしませんか? どなたでもお気軽にご参加ください。縁側へおいでなして!  
日 時：1月9日、16日、23日、30日(毎週水曜日) 10時～15時  
場 所：かがやきひろば豊野(長野市豊野町豊野624-2)  
問：豊野地区住民自治協議会社会福祉部会(水上)  
TEL：026-257-5525



### おしゃべりサロン あいまい会

誰かに会いたい時、お話ししたくなかった時、サロンに来て思いきりおしゃべりしましょう。  
あいまい会は、平成10年から続いている、異世代間の交流を願い、どなたでも参加できるおしゃべりサロンです。日頃、他の人との交流や外出を持ちにくい方のご参加もお待ちしております。



日 時：1月15日(火) 13時30分～15時30分  
場 所：長野市ふれあい福祉センター 4F和室  
参加費：100円  
問：あいまい会(岩佐)  
TEL：026-227-0004

## 募 集

### かわらばんボランティア大募集

かわらばんのボランティアを募集しています。かわらばん記者、配達、イラスト、発送、配達、モニター等関わり方はさまざま! 興味をお持ちの方は長野市ボランティアセンターまでご連絡ください。  
問：長野市ボランティアセンター(小野)  
TEL：026-227-3707



ご寄付ありがとうございました!

ハガキ、切手、テレホンカード、ベルマーク等  
11月25日～12月18日分  
矢上晴子 長野市危機管理防災課 宮崎英夫 小原福重  
セブテンパークラス 長谷川嘉子 小林智美  
長野市中央消防署 長野県高齢者生活協同組合  
ユメワーク長野 川中島中学校 匿名(敬称略)  
有効に活用させていただきます。

# 情報かわらばん

## 講座

### ボランティア活動・地域活動をすすめるための コーディネート力講座 ネットワークをつくる ちがいを認める社会・排除しない社会

今後、自分が目指す地域、社会に向けてコーディネーターとして柱を明確にする受講者のネットワークをつくりましょう。

日時：1月15日(火) 13時30分～16時

場所：長野市ふれあい福祉センター

講師：内山二郎さん

問：長野市ボランティアセンター（戸田）

TEL：026-227-3707

## お知らせ

### 話・し・た・い・と・き いつも傾聴でんわ

「いつも傾聴でんわ」とは、誰かと話をしたい、誰かに話を聞いてほしいと思うことはありませんか。「いつも傾聴でんわ」はかけてくださる方の心に添ってひたすら話をお聴きし、ちょっとでも気持ちを軽くしていただければと願っています。電話の受け手は専門の研修を受けたボランティアですので、安心してお話しください。

いつも傾聴でんわ：026-225-0404

時間：＜月・土＞14時～18時

＜水＞14時～21時



## イベント

### 福祉教育楽しくなくっちゃウソでしょ?! 福祉教育のつどい2012

学校で、地域で、福祉教育やボランティア活動をしているみなさん。楽しんでますか～?ふざけてはいけませんが、楽しくなきゃ心も体も動かない?みなさんも「楽しい福祉教育ってなんだろう?」を一緒に考えてみませんか。今年のつどいは「楽しい」がキーワードです。

日時：2月2日(土) 13時～16時30分

場所：長野市ふれあい福祉センター

対象・定員：学校関係者、公民館や地域活動関係者、福祉施設関係者等他関心のある方ならどなたでも

参加費：無料

持ち物：取り組みがわかる資料や展示できるものなど

(詳細はお問合わせください)

問：長野市ボランティアセンター（阿部）

TEL：026-227-3707



## ボラコン

仕事も家族もモダチも好き。満足してるけど、でも何か足りない気がする。たとえば「社会の役に立ちたい」とか。そんなキモチを持ったみんなが集まってみたら、オモシロそうじゃない? ボランティア×いろんな出会い=ボラコン! あなたのライフスタイルを変えるきっかけが、ここにあるかも!

日時：1月18日(金) 18時30分～20時

場所：平安堂長野店3階 Cafeベえじ

参加費：1,000円(軽食代)

問：長野市ボランティアセンター（山崎）

TEL：026-227-3707

## 福ゾウくんプロジェクト

長野でできるボランティア。どなたでも参加できます。

日時：＜昼の部＞1月10日(木)、24日(木)

13時30分～15時30分

＜夜の部＞1月22日(火) 18時30分～20時30分

場所：長野市ふれあい福祉センター 1階テーブル

持ち物：裁縫道具、ペンチ、編み棒(ある人)

問：長野市ボランティアセンター（長岡）

TEL：026-227-3707

## 笹寿司とまゆ玉を作ろう

失語症の方と一緒に、郷土食を作りましょう! 作ったまゆ玉はお持ち帰りできますよ!

日時：1月12日(土) 10時～13時

場所：朝陽支所2階集会室

参加費：大人300円、子ども無料(小学校低学年以下は保護者同伴で)

問：朝陽地区社会福祉協議会（布施）

TEL/FAX：026-213-6170

E-mail：j-asahi1906@orion.ocn.ne.jp

## 信州省エネコンテスト 2013冬編

県民のみなさんに節電にチャレンジしていただき、節電効果を競うコンテストを実施します。効果のある節電を行った世帯やチーム(例えば、学校のクラスやご近所など)、事業所には、表彰状と副賞を差し上げます。

問：NPO法人みどりの市民（渡辺）

TEL/FAX：026-235-5113

E-mail：midori-c@r2.dion.ne.jp

URL：http://midori-c.com/

## メイクアップセミナー

「ビジネスの場におけるメイクアップ」と題してメイクアップセミナーを行います。もっとかがやく自分に出会いませんか?

日時：2月8日(金) 13時30分～15時

場所：SAKURA長野センター

問：SAKURA長野センター（日台）

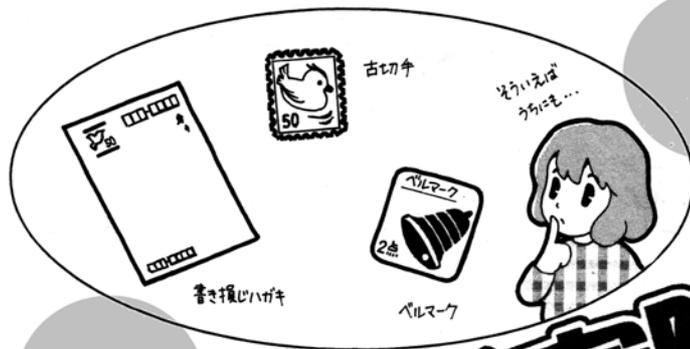
TEL：026-241-3918

**平成24年度**

# ボランティアのつどい

**日時：平成25年2月24日(日)10時～16時(予定)**  
**場所：長野市ふれあい福祉センター**

今年は体験あり、語る場あり、お店出しもありと色々予定  
しています。みなさんのご参加、お待ちしております。



これらのもの、お家や職場など  
に眠っていませんか？

# ご寄附ください！

ボランティアセンター事業は  
皆様からの寄附金で支えられています。

ぜひ、  
ボランティアセンターに  
お持ちください！

♪問い合わせは♪  
長野市ボランティアセンター  
TEL: 227-3707



新しい切手などに交換され、  
ボランティア活動推進のための活動資金となります。

「かわらばん」発行  
ボランティア講座開催 など

2013年

1月



# 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](mailto:volucen@vnetnagano.or.jp)

## 雪かき

## ボランティア大募集!

# おのーばすたーお



年齢・性別は  
問いません

ながの 2012

## 熱い♡で雪をとかそう!

長野市内の障がい者や、高齢者のお宅の雪かきをする  
ボランティアです。

自分の都合のいい時に活動できます。事前に登録をして、調  
整をしてから活動を始めます



活動期間は  
雪が降ってから  
はくはるまでだよ

★裏面の「申込書」にご記入の上、下記までどうぞ★

お申し込み・お問い合わせ

長野市ボランティアセンター

〒380-0813 長野市緑町 1714-5 ふれあい福祉センター 1階

TEL 026 (227) 3707 FAX 026 (224) 1513