

# ボランティア かわらばん

2014年

SINCE 1977  
**新年号** No.375

1月2月合併号

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



## やるぞ！今年の私たち

ボランティア今年の抱負

巻頭4ページ  
大特集！

新しい年になりました。  
今年も昨年同様、馬がかけるよ  
うな勢いで、ボランティア  
グループの活動もスタート  
しました。  
子ども、高齢者、環境、  
まちづくり等、さまざまな  
分野で活動する皆さんに、  
今年の抱負をお寄せいた  
だきました。  
その思いとともに、ボラ  
ンティアパワーがまちを元  
気にする一年の始まりです。

新春企画

加藤新市長に  
聞く！

ますます関心が高まるボラ  
ンティア活動や住民の支え  
あい、市民一人一人の自発  
的な力について、お話を聞  
きました。(6ページに掲載)



みんながネットワーク

このかわらばんは信販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開催しています。

表紙題字：青木孝子さん



1. 活動に向けの思い
2. 今年目標
3. グループからのアピール

●ブルスカイ（不登校・ひきこもりで悩む人たちの相談と居場所）1. 学校に行かない、行けない子どもたちが、より豊かな人と人との交わりの中から、安心して心の傷をいやし、自分を好きになり自分らしい道を歩めたらと願う活動。2. 24年間やっています。

「継続は力なり」みんなのやりたいうことを少しでも実現させて、楽しみながらやります。

3. 一人ほつちで悩んでいないで、ひとときをそれぞれのペースで一緒に過ごして考え合ひしよう。

- おむすびの会（高齢者住居で懐唄、紙芝居、歌など）
1. 高齢者の皆さまとむれあい、寄り添えれば。
  2. 継続
  3. 一緒に参加しませんか。

●花木の会（各種図書の点訳、点字カレンダー作成、配布等）1. 間違いの無い正確な点訳を目指しています。

2. サビエ図書館（※）への登録図書今年3冊を目標に。
3. コピペ仲間へ贈る思い点

訳をめざして頑張っています。通信教育生も受け入れています。見学もどうぞ！

●子ども忍者スクールながの忍法武術会（長野赤十字病院 子ども遊びボランティア）1. 子どもたちがさみしくないので。2. 地域交流に取り組みます。3. ボランティアしませんか？

●にじの肉球クラブ（猫の里親募集等）1. 殺処分ゼロを目指しています。ペットの猫も野良猫も同じ命、メンバー全員が1つになって頑張ります。

●長野『ひまわり号』の会（障がい者の旅をしたい思いを実現するためのお手伝い）

1. 障がい者が気兼ねなく旅に出られる社会になるように願っています。『ひまわり号』だと安心して出かけるって言われています。
2. 若いボランティアさんの育成に力を入れます。

2. 譲渡会を通して里親を見つける。さらにシェルターづくりに取り組みます！
3. 猫に迷惑している人も、解決策はあるはず。一緒に何とかしていきたいましよう。ボランティアと行政と市民の協力こそがよい良い環境を作っていくと思えます。

●プーコながの（子育て支援）1. 子育て中のママのストレス・悩み解消。「日々楽しく笑顔で子育てできるように」

2. 去年より充実した活動になるよう頑張ります！

3. 子育て中の方、興味のある方、お問い合わせください。

●あいまい会（おしゃべりサロン）

1. 異世代の皆さんとの交流。お茶を飲みながら何でもおしゃべり。【日時】毎月第3火曜日13時30分～15時30分【場所】長野市ふれあい福祉センター

●ふれ愛ハミング 1. ハーモニカ・大正琴の発表で、皆様に喜んでいただくのがうれしく楽しい。

2. 毎年続くかぎりと思い、呼んでいただくところがほとんどでもうかがいます。

●N-Station（高校生ホ

- ランティア新聞の作成・発行・配布）
1. 高校生のボランティア参加を目指し、自分たちでも楽しめるように活動。
  2. メンバー募集。ボランティア参加。取材、企画、新聞作成を行います！
  3. 高校生の

ボランティア活動を取材します。ぜひお声がけを。

●プロ家庭教師のネットワーク アイウィル（子どもたちへの学習支援）1. 意欲あるすべての子どもたちに学習機会の提供。教育の機会均等のために支援の輪を作り、活動していきたい。2. 不登校生の支援活動に具体的に取り組んでいきたい。3. 一緒にボランティアをしてくれる仲間を募集中。

●ホワイトナッツ（精神障がい領域メンバーへの支援・障がい理解啓発活動）

1. 心のバリアフリー。
2. イベント企画は当事者メンバーが担います。なるべく多くのグループ（障がいに限らず）と交流します。
3. いっしょに遊びましよう。遊びは学びの源泉です。



●CO2バンク推進機構（省エネ・自然エネルギーの普及・啓発と技術支援 環境学習）

1. 持続可能な地域社会の構築をめざしています。
2. より多くの皆さまが参加できる企画作りと実践。
3. 環境保全など楽しく参加できる企画を準備します。ぜひご参加ください！

※視覚障がい者に対して、インターネットを使って情報を提供。日本点字図書館がシステムを管理し、全国のボランティアが協力している。



●ながの子育てネット1. みんなで子育て！ 2. 情報誌「大きくなあれー」のリニューアル。子育て広場「大きくなあれー」の充実。  
3. 情報誌はみんなで作って、みんなで読むがコンセプト。広場はいろんな人が関わり合えたらと思っています。ご参加ください。

●おしゃべりボランティア野菊

1. 一緒にお茶を飲みながら他愛もないおしゃべりでホッとした時間を過ごしてほしい。  
2. お茶のみサロン「ゆるゆるの会」の継続。  
「行こう」って思ってもらえるような会。  
3. 月に1度ですが、気軽に立ち寄りてください。ごなたでも歓迎。

●山楽会（登山を通して社会に貢献）

1. 登山やアウトドアをしたい方の希望を叶えたい。  
2. 昨年以上に山を楽しむことに取り組みます。  
3. 山好き、アウトドア好き集まれ！



●山子育て支援センターのボランティア

1. 子供が小さい頃、まわりの方々に助けられてうれしかったので、お手伝いができたらいい活動。  
2. 続けられるようにがんばりたい。  
3. ちょっとやってみようと思っただ方は、ぜひはじめてみてください。

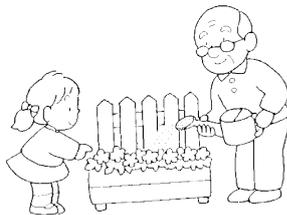
●信州アウトドアプロジェクト（自然体験、コミュニケーションゲームの企画運営）

1. より多くの方々に、自然体験の楽しさ、人のつながりの大切さをたくさん感じてもらいたい。  
2. 市街地と山村地域のコーディネートーターとなるようなプログラムを作る！  
3. 信州の大自然をフィールドに、人と自然、人と人のつながりの大切さを実感しながら様々な活動を展開しています。

●長野地区更生保護女性会（更生保護活動、犯罪防止活動、子育て支援活動など）  
1. 犯罪や非行のない、だれもが人として尊重され、安心に暮らせる明るい社会の実現を目指して活動しています。  
2. 今年は、私たちの思いをもっと多くのの人々と共有したいと思い、より深く学びあう仲間作りに取り組みます。  
3. 法務省認定のボランティア団体ですが、入会するのにも資格はいりません。私たちが一緒に明るい社会を築きましょう！！

●花とみどりの会（花壇作り、手入れ）

1. 植物を通し、人とのふれあいを楽しんでいます。  
2. 花とみどりをいっぱい！  
3. 加入者を募集します。花草木が好きの方待っています。



●風のウイング（布ぞうり、背中ポケットポッカねこ作り）

1. 被災地に心を寄せつつ、楽しく集い、心の絆を大切にして社会に少しでもかわりを持って活動していきたい。  
2. 被災地を再度訪問して、布ぞうりとねこの講習会を開く。  
3. 一緒に布ぞうりを楽しく作りましょう。

●あすなろ（オカリナ中心に、一胡、紙芝居、手あそび等）  
1. 「皆さんのステキな笑顔が広がりますように」それが自分の喜びや励みになればと日々研鑽しています。  
2. 無理をせず共に楽しもうと。

●かわらばん（情報誌ボランティアかわらばんの発送）  
1. ボランティアの様子や情報などを、長野市民や全国各地の人たちに届けるよう発送作業をしています。  
2. 一人でも多くの人に手にとって見ていただけるようにがんばります！！  
3. 毎月1回の単純作業ですが、ボランティアの最初の一步としてお気軽にご参加ください。

●書の会（高齢者を対象に紙芝居、オカリナ、体操など）  
1. 相手の方々も私達もお腹の底からニコニコしてられる空間を作る。そのために仲間同士が仲良しでいること。  
2. もっと上手になることで、皆さんに感動してもらいたい。  
3. 「笑いを共有できる方」を募集。

●新婦人親子リズム（リズム体操・料理講習など）  
1. 孤立しがちな現代の子育てに奮闘。  
2. もっと広くもっと深く。  
3. 一人でも子育ての若いママ、お気軽にお出かけください。



●ながのあったかねこの会(ねこの製作) 1. 被災地支援、省電力、「3M削減」2. 活動を継続して、被災地での交流・ねこ※講習会をする。3. 省電力、「3M」の削減をしよう。

●長野市立博物館ボランティア

1. 来館した子どもたちが主体的に楽しめるようにサポート。昔の知恵や工夫に触れて、今そして未来の暮らしに活かしてもらいたい。2. さらに充実した見学プログラムや体験講座を企画。3. 博物館で子どもたちの未来を考えてみませんか。あなたの経験、熱意を待っています。

●いわの風・えんがわ笑楽校(お茶の間サロン) 1. 高齢者のお出かけ対策。

●CAPながの(子どもが暴力から自分を守るための人権教育) 1. 子どもたちが「自分分は安心・自信・自由の権利を持っている大切な人だ」と思えるように、そして信頼できるおとな、相談できるおとながいることを子どもたちに感じてもらうように、子どもたちも自分の力を信じて活動します。2. ひとりでも多くの大人と子どもたちにワークショップを届ける! 3. 学校や地域でおこなうワークショップや子どもワークショップを開催しませんか?!

仲間と一緒に笑顔と元気がもたらえる。出合い、触れ合い、学び合い、遊び合いで現役続行。2. ちよっとより道・えんがわ茶話しながら

心と体のダイエットをしてみませんか!!

3. 松代地区社協ボランティア 入室でお待ちしております。

●健康な未来を考えるSOW

ing.net(講演会企画、出前講座など) 1. 環境汚染防止と健康を取り戻す。何で病気が増えているの? なん

健康長寿県1位になれるよう

取り組みます。3. 自分の健康について、意識して守りましょう。

●ガールスカウト北信地区シンキングデー実行委員会

2月16日のシンキングデーを楽しく実施する企画・運営) 1. 世界中の少女達が、自分の力を精一杯出して、活躍できる力を育て、また、そこで

できる社会を作るよう努力していく。2. 世界の少女たち、そして自分のことを、もう一度考えてい

こう。3. 主役は、少女や若い女性ですが、その人たちを支え、応援していくのは、成人です。ぜひ、皆さんも一緒に活動していきましょー!

●お直しコッコちゃん

(障がい者の方の洋服を直す) 1. 障がい者の方に明るく生活していただくお手伝い。2. 静かに

少しずつ一歩前へ。

3. 自分の得意、好きを活かして活動しよう。

活動を広めたい。

3. 会員を募集しています。

●唱歌うたう会

1. 唱歌・昔の歌謡曲などを時にに応じて歌い、励まし励まされている。2. 老健まつり、

氷鉦の診療所まつりなどに参加したい。

●フラ オルオル(フラダンス、老人施設などを訪問)

1. お客さんに喜んでもらえるように…会場と一体になれる時が一番嬉しい。2. ます月2回の練習をしっかりと頑張りたい。要請があれば踊らせていただきますよ。3. 共に笑顔で頑張りますよ。

●花かこの会(折り紙) 1. 指先を使うことで集中力を高め脳の活性化。一枚の紙が形になってゆく行程が楽しいです。2. 流しびなの折り方の講習を行います。各保育園、児童館へ行き一緒に折り紙を楽しみます。3. 先生が丁寧に指導してくださいます。いつでも教室へ。体験歓迎、会員募集中です。



●あんずの会(松代保健福祉センター)

他の花壇の植栽) 1. 花で心が癒され笑顔や会話が増え、共に幸せな気持ちになれることを願う活動。2. 種まきから苗を育てますが、グレイドアップして苗をたくさん育てたい。3. 園芸に興味のある方と一緒に活動しましょう。

●えがおの会(傾聴ボランティア)

1. 家で一人ぼっちの人がお話ししたいなーと思つて、来たんだらよかったよ気軽に話して、それを快く聞く。昔の「となりの家へ行ってごよう」の感じです。2. 現在の週1回を週2回に。近くの施設で月1回くらいボランティアを。3. 朝陽地区ボランティアセンターまで来ていただける方、大歓迎です。

※ ねこ半纏(背中だけ綿のはいた半纏)



●ハッピー絵本（乳幼児対象に絵本の読み聞かせ）1. 絵本を通して親子のふれあいの時を。そんな橋渡しをしながら、ワクワクしている子どもたちの顔を見ていたいと思ひ願望のます。

2. 読み聞かせの他に、紙芝居や親子リズム、歌など食欲に取り組みたい。  
3. この指ごまれ！

●よひい会（長野市ボランティアセンター受付）1. ボランティアセンターにふさわしい空間作りに役立つよう丁寧に親切に心をかけて下さるかな活動をしています。2. 訪れる人が気持ち良く利用できる雰囲気づくりを大切に。3. 高齢化しています。ボランティアの経験のある方等と一緒に活動して下さる方を募集しています。

●中条畑田支援隊  
1. 中条の、荒廃が進む畑田を少しでも残せたらと思ひ活動。2. 古代米によるアートの、もち米栽培、花シヨウブ栽培、そば栽培、復田に赤モロコシを栽培。3. 土日祭日を主に団塊世代の仲間との農作業は最高。荒廃畑田はたくさんあります。皆さん参加してください。家庭菜園や自家用米田にも開放しますので家族での参加も大歓迎。

●お助け隊（ティサービスで使用する雑巾等を作る）1. ふれあい、つながりができ、それが人生現役で前向きに楽しく笑顔で生活できることなる。2. 誰でもできる活動で年代を問わずより多くの人が気軽に仲間になれるよう取り組みたい。3. 空いている時間でとてもハッピーな自分づくりができます。

●プーマラン（ストレッチ&リズム体操）1. 健康増進 若さを保つ健康な身体づくり、コミュニケーション  
2. 地域の催し物に参加

●福祉推進委員会（地域の見守り、サロン他）1. 中条地区の住民がいつでも健康で明るく楽しく過ごせることができるように活動。  
2. 隣の近所の人が互いに助け合い、仲良く生活ができるように手助け。地区住民に積極的に挨拶することによって住民の意思疎通をはかる。

●ちよつまの会（ながのの伝統食の調理実習、食のこよみ「つくり」）1. 善光寺平の伝統的な食習慣や年中行事・風習を、若者や子ども達に正しく伝えることで、健康で健全な地域社会づくりを目指す。  
2. 大人も子供も全員参加型のワークショップ◆地域での行事食や普段食（汁三菜の実習と食体験◆紙芝居で郷土の食文化や伝統行事の紹介◆農業体験を通して自然への敬意と感謝のこころの醸成 3. 誰でも気軽に参加できます。1つでも自慢のできるワザを身につけてください。



●ミルキーの会（未満児とその保護者の交流、情報交換）1. 未満児の遊びの場の提供と、保護者の方の息抜き場の、交流の場。2. 季節に合わせたイベント（水遊び、クリスマス会などを企画して、みんなで楽しめるようにしたい。3. 一緒にお喋りをして楽しいひと時を過ごしましょう。



●おののの会（人の話をひたすら聴く）  
1. 嬉しい時、悲しい時、寂しい時等々その人の話を聴かせてもらい共に喜び共に苦しみ悲しみその人の心が軽くなってもらうことを目的に。2. 個人の方でもごなたでもお受けします。守秘義務は固く守られますので安心してください。会員それぞれスキルアップを目指して勉強していきます。3. 会員も募集しています。気軽にどうぞ。皆さんと喜びを共にしませんか。

●中澤武志（高齢者施設で折り紙と筆ペン画）1. 手、指先を使って、認知症をできるだけ防ぐため。2. 他のケアセンター等何件か増やしていきたい。

ボランティアグループの連絡先等に関しては  
**長野市ボランティアセンター**  
にお問合せください  
TEL 026-227-3707



子どもから高齢者まで、障がいの有無にかかわらず、社会的に排除されず、住み慣れた地域で安心して暮らしたいという想いをかなえるために、住民の活動が豊かに広がりを見せています。かわらばん編集委員会では、昨年11月に就任された加藤久雄長野市長に、ボランティアや市民活動について、お聞きしました。

## 長野から日本を変えよう

会社社長や長野商工会議所の会頭を務め、(市長選は)会頭を二期終えるところだった。引退して楽々の人生もあつたけれど、あえて火中の栗を拾った。サラリーマン、小売、レストラン、旅館、工場、いろんなことを経験してきたので、それを生かす方法を考えていた。自分が執行していくことで、行政の意識を変えられる。「長野から日本を変えよう」という気概を持って、市長選に出た。

## 一人一人の力は無限大

「何かやりたい」「役に立ちたい」でも「どうやっていいかわからない」という人がいっぱいいると思う。ボランティアし

たいという人に、

ボランティアする機会をつくるのも大切。

それが市民の人間関係をつくる基になり、長野市全体の力になる。

雪かきも、動けない人は

別として、ちよつとずつ一

緒にやればよい。雪かき

で外に出れば「おはよう」

と挨拶をし、「ありがと

う」という言葉が交わ

される。そんな関係が

できることが大事。

ボランティアは、や

ろうとする意識が大切。

自分たちのできること



加藤久雄長野市長

## 加藤新市長に聞く

ボランティア、市長はどう考える？

は、やっていこうと。

市長になって、まず

始めたことが、職場で

の「挨拶」。挨拶がで

きると、市民から褒め

られる。そうすると、

自分たちも気持ち良くなり、

仕事も良くなる。それがコ

ミュニケーションで、人間

関係ができてくる基本。

**地域のつながりを取り戻す**

自分たちの地域に愛着

を持たないと、誰も来な

くなる。便利なだけでい

いのか。我々は自然を当

たり前だと思うが、それ

を魅力だと思う人もいる。

そういう人が訪れたとき、

最低限のインフラは必要

だけれど、中山間地の良

さは「人の魅力」。案内ボ

ランティアがいたり、共同

体という意識が、大きな魅

力になってくる。

市内でも、隣のおじいちゃん

が亡くなっても気がつかないと

いうことがおきている。もうちよつ

と、地域とかかわりを持てるよ

うにしていきたい。

行政がボランティアや市民と

協働して、地域のコミュニケーション

を取り戻す方法はないか、地域

で子どももお年寄りも見守る、

それにはどうしたらいいか、考

えている。

**わたしもいいけど、みんなもいい**

いつも「社会の役に立つ」と

いう気持ちでやっている。企業

の社会貢献も「継続」が大事。

広い意味で、自分が社会に役に

立つという意識を。「自分さえ

よければ」ではなく、「わたし

もいいけど、みんなもいい」に。

「ボランティア」という言い方

ではないかもしれないが、「役

に立ちたい」という意識があれ

ば、ちよつとしたお手伝いなど、

行動に出てくると思う。

ボランティアで、自分の持つ

ていることを生かしたいという

のは、良いこと。でも一方的な

ものでなく、お互いに「ありが

とう」と、対等の関係でやって

いくことだと思う。そういうボ

ランティアの気持ちを、みんな

が、長野市中が持つていくと、

明るくなる。

(編集委員 駒村秋江、富山裕介)



全員から出された課題を絞り込み  
取り組むテーマを決めていきます

12月9日〜10日、ふれあい福祉センターで「プログラム開発講座」が開催されました。講師はNPO笑顔せたがや事務局長の山崎富一さん。

「これで来年度の計画は大丈夫！」このフレーズに惹かれて参加しました。即実行するためのプログラム作りだったので、解決したい問題やニーズを明確にし、それに基づいてどんな目的の活動をしたのか、対象とする人は？ 広報は？ 参加費は？ 利益は？ と詳細まですべて決めていきます。

グループに分かれて作ったプログラムは、どれも即活動できるものばかり。「これはいい！」と思えば、それを自分の地域に当てはめて考え、す

〈第8回〉地域課題の解決に  
「プログラム開発講座」

地域で抱えている問題や小さなニーズに答えられる、プログラムの開発をしていきたいです。こんなに頭を使った講座は初めてでしたが、こんなにホットな講座も初めて。ああだよね、こうだよね！ アツく議論ができ、とても勉強になりました。（鬼無里地区地域福祉ワーカー 樋口綾）



グループ毎に開発したプログラムの内容を、みんなの前で発表

ぐに活動できます。

今まで「こういう活動をしてみたい」と思っても、どこから手をつけていいのか分からず、なかなか行動に移せませんでした。しかし今回、手順を詳しく知り、その手順を考えていく中で、足りなかった部分や改善点も見えてきました。それらを活かし、

ボランティア・市民活動コーディネーター養成講座 受講生レポート



前半は、支え合いマップを使った  
駒ヶ根市の取り組みについて説明

12月25日、かがやきひろば安茂里で「住民支え合いマップ講座」が開催されました。講師は駒ヶ根市社会福祉協議会事務局次長の片桐美登さんです。

講師の片桐さんは、住民の暮らしに根ざした地域福祉を目指し、「住民支え合いマップ」作りを地区ごとに行い、その活動ぶりはNHKの「難問解決！〜近所の底力」でも取り上げられたとのこと。

駒ヶ根市の住民アンケートでは、「近所の人困った時に助けますか」との問いに、91%の

〈第11回〉誰もが助っ人に！  
「住民支え合いマップ講座」

後半はグループに分かれて、支え合いマップ作りを体験。3時間という限られた時間の中でしたが、制度だけでは解決できない、人と人のつながりの大切さを学ぶことができました。

この講座が地域の支え合いのヒントとなり、高齢者などが安心して住める社会になればいいな〜と思いました。（安茂里地区民生児童委員 米山秀一）



このお宅とつながりがあるのは誰？  
グループに分かれてマップ作りを体験



## ボラセン ホッと物語

### みんなで大掃除！

12月18日、ボラセン恒例の大掃除が行われました。日頃、ボランティアセンターを利用している皆さんが集まって大奮闘！掃除のノウハウならお任せ！と、女性のみなさんが力を発揮すると、力仕事はおれたちが！と、男性陣。テーブルや窓の汚れ落としから、



チラシラックに積もったほこりを取り、コピー機、印刷機をきれいに磨き上げ、食器棚や湯のみもピカピカに！他にも、普段気付かない細かなところまで、きれいすっきり！ボランティアパワー全開！

みんなで使うところをみんなできれいにすることでボランティア活動をまたがんばろう！という気持ちにつながります。きれいになったセンターで、今年も活動が始まりました！



## 種まきのすすめ

新しい年がスタートしました。

一般には寒い時期で植物の種まきはおあずけですが、年が改まると何か新しいことをやってみたいという気になりますね。自分への種まきというところでしょうか。

脳と身体を刺激する想像的、かつ創造的な活動ができる園芸には、夢中になることやものがきつとあると思います。植物と親しむチャンスは、いたるところにあります。

一例ですが、市内のいくつかの「かがやきひろば」でも、生きがいづくり講座（60歳以上の方対象）がたくさん用意されています。

『すこやか園芸・花とハーブを楽しむ』も開講させていただいています。受講されている皆さんは本当に意欲的ではつらつと、他の皆さんと楽しく（すなわち、仕合わせる）、そして植物も人も咲き賑わい（すなわち、さいわい）、笑い声の絶えないひとときとなっています。

昨年の種まきで好評だったもののひとつに「ワタ」があります。大粒なので初心者向き、花はハイビスカスに似てほれぼれ。実は綿のついたままでも、綿なしのワタカラでもクラフトに使えます。



種まきをすれば、新しい発見や驚きが体験でき、暮らしが生き生きしてくるのです。（徳永淳子）

#### \*タイトルの意味

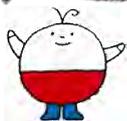
あなた（人・植物・ものなど）と私のすることがあわり、一人でなく、いろんな人やものと、にぎわうところに幸せがある。

### 「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・柳町デイサービスセンター・ローソン市内各店・豊野介護サービスステーション・東長野ヘルパーステーション・柳町働く女性の家・長野授産所ベジタ・長野中央郵便局・丸山美容院・ヨーロッパさるん・協働コーディネートデスク・ら〜めんてんてん・松竹相生座・長野ロキシー・平安堂長野店・長野中央病院・ながの若者サポートステーション・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・エルシャンテ洋菓子店・ホクト文化ホール・ケースデンキ若里店・健康美癒しおぜん・長野赤十字病院・えんがわカフェまち案内・一休お休処・ナノグラフィカ・Jハーモニー・山田眼科・栗の木テラス長野店・金蛙泉・コタソラワークス・美容室りんごの木各店・ピハ〜ラながの・やすらぎCafeあかり・中御所郵便局・玉川まちづくりハウス・コープ稲里店・篠ノ井総合病院・三輪小児科医院・稲荷山医療福祉センター・東長野病院・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・キャロット・ズーニガーデン・太陽家いの一・ころぼっくるながの・カットスタジオシーズン・清泉女学院 地域連携センター・信濃の星 生活介護事業所ぴあっと・喫茶シルバービート・カンヴァス城山・ほかほかタイムマッサージ・長野市社会福祉専門学校・豊野高等専修学校・称名寺・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・小布施町立図書館まちとしょテラソ・ネオンホール・長寿開発センターシニア大学・るもラーメン・宅老所みんなのあもり・グループホーム和の家・喫茶ドルキー・コンフォートにしつるが・寄楽亭・小春日和・夢蔵・松代町歩きセンター・松代文化ホール・長野商工会議所松代支所・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

# ボランティア情報



長野市ボランティアセンターで開催される、誰でも参加自由な  
ちょっとボランティアの場です。いずれも申込みは不要です。

問：長野市ボランティアセンター TEL：026-227-3707

## ✎ エコ封筒を作ろう

古いカレンダーで封筒を作ります。  
2月4日、3月4日(火) 10：00～12：00

## お茶のみサロン ゆるりの会

簡単な作業をしながら、おしゃべりしたり、お茶を飲んだり…どなたでもお気軽にどうぞ！  
2月26日、3月26日(水) 10：30～12：00

## 👁️ ながの福ゾウくんプロジェクト

小物づくりをして、売上で被災地の小学校に本を送ります。どなたでもお気軽にご参加いただけるサロンです。

〈昼の部〉2月13日、27日、3月13日、27日(木)  
13：30～15：30

〈夜の部〉2月25日、3月25日(火) 18：30～20：30



長野市ボランティアセンターに 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 11月25日～1月14日分

ダイワプロテック、ホーチキ、矢上晴子、松本玲子、(株)前田鉄工所、吉野喜代子、友友、高齢協シニアアクティブルーム、永野誠、宮下廣喜、朝陽地区ボランティアセンター、ポルテワール、かがやきひろば三陽、松下信彦、塚田順子、ユメワーク長野、三浦悟、NTTsolco、(株)TOSYS、長野都市ガス(株)、山崎万里子、(有)坂口機材、近藤実、きもちいい快、竹之下和子、坂口良一、長野市財政部資産税課、医療事業課、介護保険課、保健所健康課(敬称略) 有効に活用させていただきます。

## 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	27 件	会議室予約	537 件	情報カード受付	42 件
ボランティア求む	51 件	伝言	478 件	機材貸し出し	63 件
情報求む	39 件	情報提供	601 件	<b>ボランティア保険加入</b>	
ボランティア活動支援	55 件	機材貸し出し	456 件	ボランティア活動保険	16 件
ボランティア活動上の悩み	4 件	チラシ・掲示板	230 件	行事務用保険	10 件
よろず相談・悩みごと	9 件	その他	418 件	在宅福祉サービス総合保険	1 件
ボランティア保険・事故処理	1 件	受付(よりいい会等)	570 件	送迎サービス補償保険	0 件
その他	16 件	合計	3290 件	合計	132 件
合計	202 件				

## 現場状況12月分

(取りまとめ期間：12月1日～12月28日)

相談件数		問い合わせ件数		その他	
ボランティアしたい	26 件	会議室予約	429 件	情報カード受付	36 件
ボランティア求む	17 件	伝言	471 件	機材貸し出し	27 件
情報求む	30 件	情報提供	439 件	<b>ボランティア保険加入</b>	
ボランティア活動支援	31 件	機材貸し出し	328 件	ボランティア活動保険	5 件
ボランティア活動上の悩み	2 件	チラシ・掲示板	169 件	行事務用保険	5 件
よろず相談・悩みごと	8 件	その他	305 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	0 件	受付(よりいい会等)	535 件	送迎サービス補償保険	0 件
その他	17 件	合計	2676 件	合計	73 件
合計	131 件				

## ■スポーツ講習会

今年も健康で平穏な年になるといいですね！ とても寒い季節ですが、健康のため身体を動かしてみませんか！  
競技日時：【卓球】2月2日(日) 13:30~15:30【フライングディスク・フロッカー・スカイクロス】2月22日(土) 13:30~15:30

場所：長野市障害者福祉センター／定員：20人  
対象：市内在住・在勤の中学生以上の障がい者  
参加費：無料／問：長野市障害者スポーツ協会  
TEL・FAX：026-266-8834



## ■紙芝居出前講座のご案内

子どもからお年寄りまで、幅広い人たちに喜ばれる紙芝居は、日本で創り出された文化です。人と人をつなぐ紙芝居を楽しく学んでみませんか。

費用：基本の講習料と交通費(ご相談ください)  
問：北信濃かみしばい学校連絡会(佐藤)  
TEL・FAX：0269-62-2251

## ■パチンコギャンブル依存症セミナー

パチンコが趣味、暇だからパチンコへ行く方、ギャンブル依存症という病かもしれません。やめたい方やめさせたい方ご参加ください。

日時：2月9日(日)、3月2日(日) 各13:30~  
場所：長野市ふれあい福祉センター／定員：20名  
参加費：1,500円／問：JAGO長野地区運営長(本田)  
TEL：090-4007-5303／HP：www.jago.jp

## 募 集

### ■新発足「実用書道」入会者募集

日本文化の色々な和文を日常の実用書道として、細字で表現する大切さ、味わい深さを会員は体験しつつ実習し、上達していきます。やってみたい方はご入会ください。

日時：毎月第2・4日曜日 10:00~12:00  
場所：長野市ふれあい福祉センター  
講師：日野皓雲(鐵二)／対象：どなたでも  
参加費：700円~950円／問：026-233-2259(日野)

### ■ガイドボランティア募集

NAGANO検定に合格して、ガイドになろう！ 明るく元気に楽しみながら、まちをガイドしていただける方をお待ちしております。

対象者：NAGANO検定に合格した方は、どなたでも  
問：長野市善光寺表参道ガイド協会事務局(金沢)  
TEL：026-224-5062／FAX：026-224-5043

### ■シニア大学 学生募集スタート！

平成26年度の新入生募集がスタート！  
シニア大学と一緒に学びませんか。「人生90年」まだま

だ成長できます!!

募集期間：2月3日(月)~2月28日(金)

対象：概ね60歳以上の方

問：長野県シニア大学長野学部(斉藤)

TEL：026-228-7023/FAX：026-223-7669

HP：<http://www.nicesenior.or.jp>



## ■あまったハガキ大募集！

未使用の年賀ハガキや書き損じハガキを集めています。集まったハガキは、新しい切手などに交換し、ボランティア活動推進の資金にしています。ハガキ一枚からのボランティアです！

問：長野市ボランティアセンター／TEL：026-227-3707

## お知らせ

### ■いつも傾聴でんわ

誰かと話をしたい、誰かに話を聞いて欲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寄り添って、ひたすら話をお聴きし、ちょっとした気持ちも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。安心してお話しください。

いつも傾聴でんわ：026-225-0404

受付時間：【月・土】14:00~18:00

【水】14:00~21:00



### ■フリーペーパーかるびWEBサイトオープン

いきいきとしたシニアライフを送ってほしい、そんな想いで発行している無料情報誌「かるび」のWEBサイトがオープンしました。

HP：<http://karubi.biz/>

問：IDAtion(アイディエーション)／TEL：070-6571-8586

### ■人と動物の共生する社会に向けて

人と動物の共生する社会の実現に向けて、動物愛護管理法が改正され、罰則が強化されました。愛護動物の殺傷・遺棄・虐待は犯罪であることを知ってください。

問：NPO法人ながの動物福祉協会

TEL：026-223-5737



# ボランティア情報

## イベント

### ■出会い&交流「ボラコン」

「ボランティア」って、どんなものがあるの？ 自分にもできる？ 「ボランティア」にチャレンジするヒントが見つかる！交流会です。ボランティア・社会貢献に興味がある方はどなたでも、お気軽にご参加ください。

日時：2月1日(土) 10:00~12:00

場所：コーヒー&レストラン 山と渓谷

参加費：1,000円(軽食代)/申込締切：1月30日(木)

問：長野市ボランティアセンター(山崎)

TEL：026-227-3707



### ■カレンダー配布会します

今年のカレンダーを企業や個人の方から寄付していただきました。欲しい方に差し上げます。

日時：1月30日(木) 9:30~21:30

場所：長野市ふれあい福祉センター 1階テーブル

問：長野市ボランティアセンター/TEL：026-227-3707

### ■ずぼら工房

◎おいしいお茶の入れ方&食育について学びましょう  
新年を迎え、気持ちあらたにお茶をいただき、楽しいお話を聴き、心豊かな時間を持ちましょう。

日時：2月6日(木) 13:00~15:30/定員：15人

講師：荒井寛一さん

◎みずずコーポレーションによる料理講習会

いなり寿司、高野豆腐等、手軽に楽しく作りましょう。  
お友達とご一緒に!!

日時：3月6日(木) 10:00~12:00/定員：25名

講師：みずずコーポレーション

場所：長野市ふれあい福祉センター

参加費：各500円/問：ずぼら工房(林)

TEL：090-2743-3239



### ■リフレッシュ広場「料理教室」

障がいを持った方々の憩いの広場を開催します。どうぞお出かけください。

日時：2月23日(日) 10:30~14:30

場所：長野市障害者福祉センター

参加費：会員300円、一般500円

問：NPO法人麦っ子広場(井上)

TEL・FAX：026-223-1718



### ■かがやきひろば三陽 発表会

かがやきひろば三陽の、生きがい作り講座受講生と自主団体のメンバーが、1年間の学習の成果を発表します。授産施設による物販コーナーもあります。

日時：3月2日(日) 9:00~15:30

場所：三陽保健福祉センター(長野市西尾張部)

参加費：粘土細工体験コーナーのみ500円

問：かがやきひろば三陽(小宮山)

TEL：026-259-2411



### ■きっと見つかる!ママたちのお仕事フェスタ

結婚、出産・育児を機に仕事を辞め、再就職を考えている方。仕事と家庭・育児を両立して、自分らしく生きていの方。不安や悩みを一緒に考えていきましょう。

日時：1月30日(木) 10:00~14:30

場所：もんぜんぶら座 地下1階ホール

対象：どなたでも/参加費：無料

問：長野市産業政策課雇用促進室/TEL：026-224-7492

### ■ドキュメンタリー映画

#### 「フタバから遠く離れて」上映会

原発事故で福島県双葉町は、人口約7千人のうち1,423人が約250キロメートル離れた埼玉県の旧騎西高校へ移住。ある日突然、故郷とともにすべて失った町民の日常を記録した映画です。

日時：2月2日(日)

【1】10:00~【2】13:30~(各回とも監督トークあり)

場所：長野市吉田公民館(ノルテナガの) 2階多目的ホール

参加費：大人1,200円(前売1,000円)、学生500円、中学生以下無料/問：子どもたちを放射能から守る信州ネットワーク(斉藤)/TEL：FAX：026-222-0213

### ■グリーンカフェ開きます

お茶飲みしながら、花や緑のことを話しましょう。春からの園芸活動について情報交換します。花や緑が好きな人、園芸を始めてみたい人、お茶だけ飲みたい人、どなたでも参加OK!!

日時：2月18日(火) 13:30~(毎週第3火曜の開催予定)

場所：長野市ふれあい福祉センター 1階テーブル

参加費：100円/問：長野市ボランティアセンター(西澤)

TEL：026-227-3707

## 講座

### ■「知っておきたい遺言書の書き方」講座

遺言書ってどう書くの? 保管の仕方や披露の仕方など、遺言書について正しい知識を身につけ、無用なトラブルを防ぎましょう!

日時：2月14日(金) 14:00~15:30

場所：三陽保健福祉センター 1階機能訓練室

定員：20人(先着順)/対象：長野市在住60歳以上の方

参加費：100円/講師：宮川洋一さん(司法書士)

申込期間：1月27日~29日 9:00~16:00 TELまたは

来所で/問：かがやきひろば三陽(小宮山・青木)

TEL：026-259-2411



# ボランティア情報



3月号は2月28日(金)発行予定。情報掲載希望は2月14日(金)までにお問合せください。〈TEL:026-227-3707〉

## ボランティアのつどい

がく えん さい

# みんなで楽縁祭

**2月15日(土) 10:00~14:00**  
(14:00~14:30 閉会イベント予定)

長野市ふれあい福祉センター全館



＼どなたもご自由に参加いただけます！／

長野市内の ボランティア・市民活動グループが  
つどい、年に一度のお祭りです!!

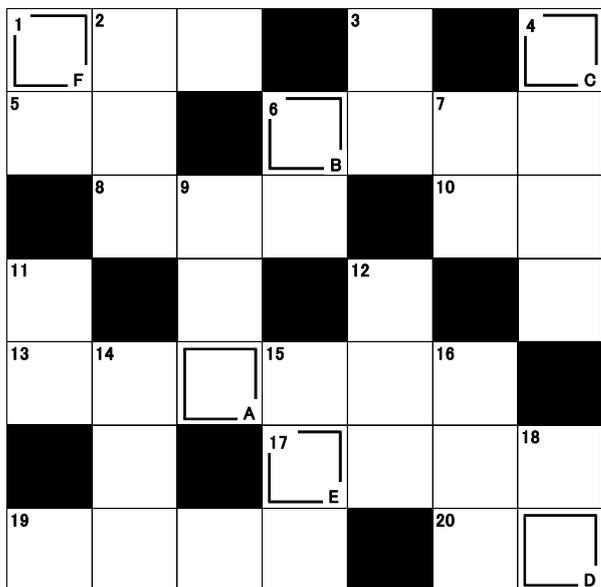
活動発表、展示、実演、体験、交流などなど…  
盛りだくさん! 福祉施設などの出店販売も♪  
ボランティアしてる人も、してない人も、  
興味がある人は、ぜひお越しください!



主催:ボランティアのつどい実行委員会

TEL:026-227-3707 (長野市ボランティアセンター内)

## 新春企画! ボランティア★クロスワード \5名様に図書カードプレゼント!



### 《ヨコのかぎ》

- 1 長野市ボランティアセンターのキャラクター名
- 5 グリーンカーテンで〇〇を彩ります
- 6 みんなのアイデアで居心地いい〇〇〇〇づくり
- 8 お正月には〇〇〇カルタで遊んだよ
- 10 この役割は私にはちょっと〇〇重いなあ
- 13 ボランティアって、〇〇〇〇〇〇の気持ちだね
- 17 一月の季語を〇〇〇〇で調べてみよう
- 19 「ボランティアセンター」 略して〇〇〇〇
- 20 ピンチはチャンス! 〇〇どうなことも率先して

### 《タテのかぎ》

- 1 2013年流行語大賞 「〇〇でしょ!」
- 2 今年は2月15日開催! ボランティアの〇〇〇
- 3 今年の目標 〇〇は易し 行方は難し
- 4 めざせ! 5,000カ所 「まちの〇〇〇〇」
- 6 九九の問題 〇〇=72
- 7 冬の味覚 〇〇鍋であったまろう
- 9 お正月テレビ特番は〇〇〇〇して観ました
- 11 メールでなく、会って〇〇を見て話したい
- 12 才能豊か! 〇〇〇〇な人が集まります
- 14 子どもたちは地域の〇〇〇〇です
- 15 世界〇〇〇登録で人気の富士山
- 16 ふざけてばかりいないで、〇〇〇に!
- 18 冬季オリンピック、〇〇メダルに期待

### 《解答》

A	B	C	D	E	F
---	---	---	---	---	---

クイズ正解者の中から、抽選で5名様に500円分の図書カードをプレゼントします。ハガキに1.お名前 2.ご住所 3.電話番号 4.かわらばんの感想 5.今後かわらばんで取り上げてほしい内容 6.かわらばんを手にとった場所 6.クイズの解答、を記載のうえ、【2月14日金】までに、左記へお送りください。クイズ解答および当選者は次号「かわらばん」で発表します。

〒380-0813 長野市鶴賀緑町1714-5  
長野市ボランティアセンター「かわらばん」担当 宛