

ボランティア かわらばん

2014年

SINCE 1977

3月 No.376

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



2月の週末を二度襲った大雪で、普段の暮らしは大きな打撃を受けました。かいてもかいても降り続く雪に疲労し、かいた雪を持っていく場所もなく途方にくれた人も多かったのではないのでしょうか。ところがこの大雪のおかげで、思ってもみない助け合いや出会いがあったのです。

この大雪どうしたね？



2月17日、大雪でほとほと困り果てた若槻地区のある区長さんが「大型機材も普通の除雪機も入らないところの雪かきが多くて、俺一人じゃどうしようもない。周りは動けないお年寄りばかりだし」と、住民自治協議会の事務局へ相談に来られました。

SOSに応えた
市立長野高校のみなさん

以前バザーのボランティアに来てもらったことがある市立長野高校を思い出し、早速聞いてみることにしました。



積もった雪を掘り進んで道をつくります

切羽詰まったSOSに立ちあがったのは、卓球部とソフトボール部の生徒15人と先生2人。予期せぬ大勢の生徒の皆さんに区長さんも大喜び！ 堅く凍った雪をものともせず、道なき道を作っていったのです。

「明日は筋肉痛だね」と、声をかけると「大丈夫です」と明るく答えるその笑顔に、涙がにじんできました。

(地域福祉ワーカー)

宮澤由枝

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。

表紙題字：青木孝子さん

みんな！この大雪どうしたね？



2月16日、大雪の日曜日。中御所にあるマンションでは、雪かきボランティアが自然発生！
老いも若きも力を合わせて雪かきを行いました。

マンションの入り口近辺の雪は、朝の冷え込みでカチカチに凍っていました。若者たちはプラスチック製の雪かきで悪戦苦闘。そこに
出くわしたJさん（70代）。
「オレもひと肌脱がなくなっちゃ」と市民農園で使っている鋤を持ち出してきて氷を割り始めました。年季の入ったJさんの姿に中高生が「すごいー！」「やるじゃん！」と拍手。その尊敬のまなざしに俄然やる気になったJさん。腰痛も忘れて氷の路面に鋤をふるい、高校生にも鋤の使い方のコツを教えて作業は順調に進みました。
雪かきをする人、割る人、砕いた雪のかたまりを運ぶ人。気持ちの良い連係プレーで、マンションから表通りにつながる道が見事に開通しました。「みんなの力を合わせるとすごいね。万歳しましょう」と、雪かきを

大雪がもたらした『きずな』

先導していた男性の発声で万歳三唱をすると、みな笑顔に。
Jさんは、このマンションに22年前に入居しましたが、管理会社による徹底した管理システムの中で、日常的なつながりがほとんどない暮らしに疑問を持ちながら過ごしてきました。雪かきの共同作業を通じて「これからは一緒になかでできそうだ」と強く感じたそうです。あの日以来、マンションの駐車場などで住人同士が気軽に声をかけ合う姿が見られるようになりました。



長野市内に住む坪井彩耶子さん（20代）は、この大雪による雪かきで思いもよらぬ嬉しいことがありました。

坪井さんは、単身用のアパートに住んでいます。ここに住む他の住人とは、今まであいさつ程度に顔を合わせることもしかありませんでした。今回、アパートの前を雪かきしていると、隣の住人が「雪かき用のスコップはどこかにありますか？」と外に出てきてくれて手伝ってくれました。雪かきをする場所は、自分が普段通るところですが、皆も通る場所です。
約1時間の雪かきが終わると、自然に2人の間に会話が生まれました。初めて交わす会話で、坪井さんの母親と隣の方の出身が同郷であったことや、2人ともスノーボードを趣味としていることなど、話しが弾みました。今回の雪かきがあきつかけとなってお隣さん

と知り合うことができました。

雪かきで知り合ったお隣さん

坪井さんは「雪かきという大変な作業と一緒にやり遂げたことで、お互いに絆が深まったと思います。顔を知っていることで、親近感が湧き、これからもっと大きい災害などがあつたときにも、しっかりと助け合えますね」と話しています。
（富山裕介）



イラスト 坪井彩耶子

ピンチはチャンス！
大雪というピンチのおかげで、これまでできなかった近所の助け合いや、SNSを出すチャンスができました。この雪かきで、近所付き合いを大切にしよう、もっと助け合うことを考えようという動きが生まれています。



ボランティア活動保険 加入をおすすめしています

どんな保険？

ボランティア活動中のさまざまな事故への備えとして、**ケガや損害賠償責任を補償**します
活動場所への往復途上も補償対象です
 補償期間は **平成26年 4月1日 から 1年間** です（平成26年度）

窓口

長野市ボランティアセンター または
下記施設 で受け付けます



加入料

300円 ～ 690円まで 全4プラン（平成26年度）

加入の流れ

- ① **印鑑・加入料・名簿**（※複数人で加入の場合には「加入者氏名」「プラン名」を記載した名簿の添付で受付可）をお持ちのうえ下記施設へ来所ください
- ② 受付で **加入申込書・ボランティア登録用紙** に記載のうえ
- ③ **加入料をお支払い**ください

【受付施設】

名称	所在地	電話番号	受付時間
長野市ボランティアセンター	長野市大字鶴賀緑町1714-5	026-227-3707	平日：9:00～21:30 土日祝日：9:00～17:30 休館日：毎月第3日曜日、年末年始
かがやきひろば三陽	長野市大字西尾張部1124番地6	026-259-2411	平日：9:00～16:00 休館日：土日祝日、年末年始
かがやきひろば安茂里	長野市大字安茂里1775番地	026-225-8500	
かがやきひろば篠ノ井	長野市篠ノ井小森587番地1	026-293-2001	
かがやきひろば氷鉦	長野市稲里町中氷鉦405番地	026-284-8100	
かがやきひろば戸隠	長野市戸隠豊岡2088番地イ	026-254-3580	
かがやきひろば鬼無里	長野市鬼無里160番地3	026-256-3158	
かがやきひろば中条	長野市中条日高3964番地2	026-268-3200	
かがやきひろば松代	長野市松代町東条3580番地1	026-278-0050	
信州新町福祉センター	長野市信州新町新町17番地9	026-262-3211	

◆ 問合せ ◆ **長野市ボランティアセンター TEL:227-3707**

詳しくは専用パンフレットをご用意していますので、お問合せください



地域アセスメント(地域診断)の必要性について講義する講師の松本昌宏さん

1月24日、長野市ふれあい福祉センターで「コミュニティワーク入門講座」が開催されました。講師は栃木県日光市社会福祉協議会ボランティア・福祉教育推進センター長の松本昌宏さんです。

この講座で、地域支援とは、地域を知り、分析し、資源を把握することから始まると知りました。「森も見て、樹も見ろ」という視点が大事です。

私にとつての心(しん)は、「個別課題からみえる地域課題を解決していく過程では、『地域住民を活動主体』に」ということでした。

「住民主体」と言っても住民側からは、押し付けられた感じを持つことが多くあります。少しずつ働きかけていくこ

〈第11回〉一人の困りごとはみんなの困りごと
「コミュニティワーク入門講座」

暮らせる地域、自ら考え行動する地域づくりにつながります。こういった講座を地域単位で学ぶことで、具体的な地域課題に取り組むことでできていくのではないのでしょうか。

しっかりと理解できたか、不安もあります。とても有意義な講座でした。(柳原地区住民自治協議会事務局長 新井栄子)

この講座受講者は、「住民主体」を目指し、率先して活動することが大事だと思えます。それが、多くの人が自分らしく暮らせる地域、自ら考え行動する地域づくりにつながります。



↑住民からの相談と、仕事(活動)の中で感じていることを書き出します
←課題共有のグループワークに熱が入ります。

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



コーディネーターとして大事にしたいことは？

1月29日、ファシリテーターに、ボランティアセンター運営委員長の内山二郎さんを迎えた最終回を開催し、平成25年度の「ボランティア・市民活動コーディネーター養成講座」がすべて終了しました。

最終回は、それぞれが目指す「コーディネーター像」を宣言。そして、各講座の要点、講師の名言を交えながら、全講座をスライドで振り返りました。

今年度の講座はコーディネーターに必要な8つの力(受けとめる・求める・集める・高める・創りだす・まとめる・発信する)を明確に

〈最終回〉全講座ふりかえり
「コーディネーターが大事にすること」

また、この講座は、受講者同志のつながり、ボランティアセンターとのつながりができることも大きな収穫です。

地域や施設、ボランティア・市民活動団体等から参加した受講生が「コーディネーター」として活躍し、住民一人ひとりが市民社会づくりに参加することを後押しする働きがけが、いたるところで見られそうです。

前半「基礎編」では、地域福祉の基本を学びました。後半「応用編」では、社会におけるボランティアの価値と、果たすべき役割を理解。そのうえで、相談援助、気づく力、プログラム開発、縁側講座、回想法、住民支えあいマップ等、現場で活かせるスキルを身につけました。



確にして開催しました。この講座をとおして、多様なものが対等な関係でつながり、新たな解決に向かうための「コーディネーター力」を身につけます。





参加レポート

全国ボランティアコーディネーター研究集会2014

2月22・23日、栃木県小山市白鷗大学東キャンパスで開催された研究集会に参加しました。

私が参加した分科会のテーマは「生活困窮者支援とボランティアコーディネーション」いま、私たちにできることはなにか」です。

生活困窮者の課題に取り組み

ここで紹介された「スープレの会」は、ホームレスへの路上訪問を中心とした生活困窮者支援活動に取り組んでいます。

ホームレスになった人たちは、いきなりホームレスになったわけではなく、そこに至るまでの生きてきた道があります。家族もいて、仕事もしていた。しかし、何かのきっかけで経済的基盤を失い、社会から孤立し、路上生活へと至っています。

「ホームレスも含め生活困窮者の問題は、『社会的な孤立』と密接な関係がある。彼ら

の問題を置き去りにして、私たちの幸せな暮らしはありえない。私たち自身が地域のあり方を問われている」と同会の世話人後藤浩二さん。

課題の分節化

住民に「生活困窮者の課題を何とかしましょう」と声をかけても、問題があまりにも大きすぎて皆とまどってしまいます。でも、それは小さな困りごとが積み重なっているだけです。そのひとつひとつ



全体オープニングでのパネルディスカッション
～ボランティアコーディネーターは社会を変えたか～

について「お手伝いしてください」と言えば、動いてくれる人は必ずいます。

たとえば、不法滞在の母子の問題。法律のことは私たちにはどう

にもできません。

しかし「母親が働き続け、生活するために子どもを保育園に預けたい。でも、保育料が払えない」という課題については、

自主保育をしている団体にお願ひして公立保育園に入れるまでの間、一時的にしのぐことができた。

さらに、母親が安定した職につくため、日本語教室をしている団体につなげることで、言葉の問題を解決し、進学への道を開くこともできました。

後藤さんは、こうしてひとつずつサポートできることを具体的に示していくことを、「課題の分節化」（部分に分ける）という言葉で話されました。

「何に困っているのか」を一緒に考えていく

課題の分節化は、対話から始まります。たとえば、ホームレスやゴミ屋敷の家主に「何か困っていることはありますか？」と聞いても「何も困っていない」と言われてしまいます。しかし、それは本人にも困っていることがわから

ないだけなのです。

世間話の中から過去の自分や家族のこと、仕事のことを語り始め、そこからその人が困っていることが見えてくるのだ

そうです。その過程で、本人が自らの課題に気づき、関わってくれる住民と一緒に解決する力を身に付けていきます。

私は、このお話を聞いて、生活困窮者だけでなく、他のさまざまな相談にも同じことが言えると感じました。

今回で20回目を迎えたこの研究集会。2日間にわたり25の分科会が開かれ、社会福祉協議会ボランティアセンターの職員、病院、大学の職員から民生児童委員など約200人が参加しました。

学ぶだけでなく、情報交換、交流も活発に行われ、夜に開かれた懇親会では講師の方たちとも気軽に言葉を交わし、各地の名物も味わいました。栃木名産とちおとめもたくさんいただきました。多くの出会いや情報のお土産もたっぷり持ち帰りました。

長野市ボランティアセンター

阿部今日子

地区ボラセン NEWS ☺

松代地区 ボランティア センター



松代ボランティアセンターは、平成12年度にオープンし、受け継がれてきた空間です。

当時は地域たすけあいコーディネーター1人でしたが、現在は地区社協の事務局職員と地域福祉ワーカーも加わった3人態勢です。

少人数の会議やサロンができるスペースや、来た方がゆったりできるベンチもあります。ふらりと来てお話しする地域の方、おひとりでボランティアをされる方、悩みを抱えてくる方、様々な方が訪れます。

真冬を除いて、ドアはオープンで、初めての方も入りやすいようにし、「こんにちは」の声かけで出迎えます。ボラセンは、まさに「まちの縁側」でしょう！

(地域福祉ワーカー 重田智恵子)

ボラセン ホッと物語



2月のある日、『市民文庫』の図書300冊を入れ替えるお手伝いに、ボランティアさんが続々と集まりました。シニア大学で同じ班だったメンバー、信州大学の学生、市外から参加の友だち親子…さまざまな顔触れです。

移動図書館車が到着すると、「これ読んだことある」「こんな本もあるんだ！」…あちこちで話の花を咲かせながら、自分の「好きな本」を選んでいきます。

おすすめ本には、手書きポップを飾ってアピール。選んだ人自身の言葉で綴られた文面には、「読みたい！」と思わせる魅力があふれています。

いろいろな年代や所属の人が集まって一緒に作業をする中、最初はぎこちなかった面々も、選んだ本をきっかけに会話が広がり、「ボランティアって、こんな出会いがあるんだ！」と話していました。

ボランティアさんたちの「好き」がいっぱい詰まった、個性たっぷりの本棚です。ぜひ長野市ボラセンにお立ち寄りください。



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 1月15日～2月21日分

小林佐代子、第一企画株式会社、株式会社大和証券グループ本社、松本由希、長野中の子ども劇場、宮澤りつ子、西勲、柳澤寛子、久保田忠雄、山口たつ子、三井ホーム、富士通エフ・アイ・ピー、松下信彦、芋井公民館、田端由賀里、三浦悟、高木建設(株)、宮下廣善、明治安田生命(相)、かがやきひろば東北、富士通システムズ・イースト、世界平和女性連合、永野誠、新光電気工業(株)、国立長野工業高等専門学校、チューリップライフ株式会社、長野都市ガス、きもちいい快、松澤理子、電機連合長野地協、山口恵利佳、(株)前田鉄工所、若槻ゆづゆの会、長野市市民課、財政部資産税課、消防局(敬称略) 有効に活用させていただきます。

現場状況1月分

(取りまとめ期間:1月1日～1月31日)

相談件数		問い合わせ件数		その他	
ボランティアしたい	40 件	会議室予約	328 件	情報カード受付	31 件
ボランティア求む	18 件	伝言	359 件	機材貸し出し	28 件
情報求む	34 件	情報提供	338 件	ボランティア保険加入	
ボランティア活動支援	35 件	機材貸し出し	260 件	ボランティア活動保険	14 件
ボランティア活動上の悩み	5 件	チラシ・掲示板	116 件	行幸用保険	5 件
よろず相談・悩みごと	8 件	その他	330 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	1 件	受付(よりいい会等)	327 件	送迎サービス補償保険	0 件
その他	12 件				
合計	153 件	合計	2058 件	合計	78 件

ボランティア情報

■ママが輝く☆マムズスタイル応援イベント

ユーズド（使用済）ベビー＆子ども服無料提供。子育てや仕事のママトーク、親子あそびのミニ講座開催。申し込み不要。

日時：3月8日（土） 10：00～12：00
 場所：篠ノ井子ども広場このゆびとまれ
 問：Mam's Style実行委員会（桜井）
 TEL：090-6008-3934/FAX：026-285-0819



■里山資本主義でちいき、げんき！！

原価ゼロ円からの経済再生、地域復活を果たす実践＝里山資本主義に学びながら、マネーの動きに支配されない生き方、働き方について参加者みんなで考えあいます。

日時：3月1日（土） 13：30～16：30
 場所：長野県高校会館／講師：和田芳治さん
 対象：一般の方、どなたでも参加できます
 参加費：無料／問：企業組合労協ながの（田中）
 TEL：026-263-2338/FAX：026-263-2360

■つながろうフクシマ！ひろげよう脱原発！ 3・9長野行動

福島原発事故で16万人もの人達が故郷を離れなくてはならなくなった現実。原発事故をこれ以上起こさせないため原発廃炉を訴えましょう！ 市民みんなで声をあげましょう！

日時：3月9日（日） 10：00～12：00
 場所：南千歳公園 集会＆パレード
 対象：どなたでも／参加費：無料
 問：3・9長野行動実行委員会（本道）
 TEL：090-7251-1912

■雨宮処凛さんと貧困と格差 生きづらさを考える

貧困問題に取り組む市民グループ「反貧困ネット長野」の学習講演会です。不安定さを強いられる人々「プレカリアート」問題に取り組む講師のお話を対談形式で。

日時：3月20日（木） 18：00～20：00
 場所：勤労者女性会館しなのき ホール
 講師：雨宮処凛さん／参加費：無料
 問：反貧困ネット長野（宮崎）／TEL：070-6988-2771

■グリーンカフェ開きます

花や緑が好きな人！ 自由にご参加ください。今回は、スプラウトのペットボトル栽培体験や、ひょうたん作りの名人から育て方のコツを学びます。

日時：3月18日（火） 13：30～
 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



募集

■新発足「実用書道教室」入会者大募集

色々な和文を実用書道の細字で表現する大切さ、味わい深さを、会員は授業と家庭で修練しつつ上達していきます。提出書は添削指導・範書を、個に応じ対応します。ご入会をお待ちしています。

日時：毎月第2・4（日） 10：00～12：00 ※初回4月13日（日）
 場所：長野市ふれあい福祉センター
 対象：どなたでも（初心者・小中学生も歓迎）
 参加費：月900円 / 講師：日野皓雲
 問：日野皓雲 / TEL：026-233-2259



■傾聴ボランティア募集

ひとの心に寄り添う傾聴活動を行っています。聴くことを通して奉仕活動をしてみませんか？ できるところからで結構です。

対象：どなたでも / 参加費：無料
 問：ながの傾聴の会（津田）
 TEL：080-5507-9853 / FAX：026-295-1747

■自閉症啓発デーイベントボランティア募集

4月2日は世界自閉症啓発デーです。それに併せて、自閉症児の親の会有志でイベントを開催します。当日、準備と子どもの遊び相手をしてくれるボランティアを募集しています。

活動日：4月2日（水） 13：00～20：00（イベントは15：00～）
 場所：にじいろキッズライフ（若里6-6-14）2階多目的室
 内容：子どもたちの遊び相手、見守り
 条件：高校生以上、事前説明会に参加できる方
 事前説明会：3月15日（土） 13：00～ にじいろキッズライフ
 問：ユイカツ（轟） / TEL：080-3495-7471

かわらばん新年合併号掲載
ボランティア★クロスワード

クイズ解答

図書カード 当選者発表

A	B	C	D	E	F
が	く	え	ん	さ	い

1	2	3	4
い	つ	も	え
5	6	7	8
ま	ど	く	う
9	10	11	12
い	ろ	は	に
13	14	15	16
か	く	た	わ
17	18	19	20
お	た	が	い
21	22	23	24
か	さ	い	じ
25	26	27	28
ぼ	ら	せ	ん

伊藤幸子さん・西村知佐子さん
 宮下君子さん・上杉純一さん
 庄村美代子さん
 おめでとうございませう



4月号は3月31日(月)発行予定。情報掲載希望は3月14日(金)までにお問合せください。〈TEL: 026-227-3707〉

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。
3月4日、4月1日(火) 10:00~12:00



🐱 ながの福ソ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〉3月13日、27日(木) 13:30~15:30

〈夜の部〉3月25日(火) 18:30~20:30

🍵 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!

3月26日(水) 10:30~12:00



お知らせ

■ ボランティア保険を受け付けています

ボランティア活動をしている方に、ボランティア活動保
険への加入をおすすめしています。(詳しくはP.3へ)

問：長野市ボランティアセンター/TEL: 026-227-3707

■ 視覚障がい者向けガイドができました!

長野市内の公共的なサービス、
ボランティアグループなどをと
りまとめた、視覚障がいの方の
ための支援ガイドです。市内各
所にて配布しています!長野市
ボランティアセンターにもあり
ます!(音声コード付)

問：長野市障害ふくしネット
事務局/TEL: 026-285-1900

FAX: 026-285-1909/E-mail:

p-nagano@mx2.avis.ne.jp



交換する種と苗がなくてもお気軽にご参加ください。

日時：3月28日(金) 13:30~15:30

(交換する種と苗が終わり次第終了)

場所：三陽保健福祉センター玄関

対象：長野市在住の方

問：かがやきひろば三陽(小宮山、青木)

TEL: 026-259-2411



■ 「長野OCDの会」開催

強迫性障がいの患者さん、ご家族のためのお話会です。自分
の体験談や症状の辛さ、感じていることをお話してください。

日時：3月15日(土) 13:30~15:30

場所：もんぜんぶら座3F 303会議室/参加費：200円

問：長野OCDの会(渡辺)/TEL: 090-1829-1794

E-mail: nagano.ocd@gmail.com

■ 発達障害学習会 福岡寿氏講演会

「保育園・学校をまわってみてわかったこと」

長野県の北信圏域で平成8年から保育園を巡回してアド
バイスをしてきた福岡さんに、最近の子供たちの様子につ
いて、たっぷりお話しいただきます。

日時：3月30日(日) 13:30~15:30

場所：長野市柳原公民館/講師：福岡寿さん

対象：関心のある方どなたでも/参加費：100円(資料代)

問：よつ葉の会北信事務局(青木)/TEL: 090-3349-7651

イベント

■ 花の種と苗の交流会

園芸福祉マーガレットの会が育てた花の種と苗を、各ご
家庭で育てた花の種や苗と交換しながら交流しませんか?