

ボランティア かわらばん

2014年

SINCE 1977

4月 No.377

編集発行 なか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



そのままに
してない?

震災で感じたこと 活かしていますか?



鬼無里では、日赤奉仕団
と中学校で、合同炊き出し
訓練を始めました。(P.3)

3年前の震災で、
感じたこと、気づ
いたことは、誰し
もあるはずです。

自分たちの「普
段のくらし」を考
え見つめ直したと
き、その「気づき」
を、どう活かして
きたのか、これか
らどうしていけば
いいのか。

地域や学校、企
業などで取り組み
はじめた動きに注
目しました。



みんながネットワーク

このかわらばんは信毎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

体育館で 避難所体験 してみよう

震災の年、長野市の小学校で3年生の担任をしていた私は、体育館を利用した避難所体験を行いました。子どもたちが、被害に遭われた方々の状況を聞いていても、なんだか実感が湧いていない様子だったからです。



「学校に泊まろう!」と銘打った企画を校長に相談したところ、笑いながら「いいじゃない、やりなさいよ」と快諾。親のいない中で、子どもたちが何でも自分でやらなければならぬ状況にすれば、少しは心が動くのではと考えました。当日、夕飯作りは予定時間を大幅に超え、できあがりには午後10時…。疲れました。

でも、子どもたちはまだ元気。「消灯!」と真つ暗になった体育館の中で、「こわい」「きゃー」と騒ぎ、なかなか寝つけない様子。ましてや10月の体育館は、とにかく寒く、眠れません。私はスキーウェアとジャケットを着込み、毛布で体を包みましたが、



深夜2時

「寒かった!」などなど。食事前に私から、「体育館で眠るのはとてもしんどかったね。でも私たちは昨日一日だったし、ご飯を食べたら家に帰れるけれど、震災に遭ってまだ家に帰れず、避難所で暮らしている人がたくさんいるんだよね」と話すと、子どもたちは黙りました。3分くらいお互いの顔を見て、静かにうなずきました。あの静寂の時間、子どもたちが何かを掴んでくれた瞬間だったと、今でも思います。

全員が帰った後、安否確認の電話をし、私も家に帰り、主人と一言、二言話した後、泥のように眠ってしまいました。起きたら夜9時。暖かい家と温かい食べ物に、本当に心から感謝しました。(M)



営業車に羊かんの備え

伊那食品工業(かんてんば)の営業車には、羊かんが備蓄してあります。羊かんは非常食として有用。さらに長期保存が効くため、経費節減にもなります。本社、各営業所にも羊かんを備蓄しています。

「二重三重の安全策を講じるのは当然のこと」と塚越会長は話し、営業車には、非常用のハンマー、ロープ、水、長期の出張には寝袋も積んでいるそうです。



ボランティア休暇で応援

(株)TOSYS(トースス)では、災害復興支援のために、「ボランティア休暇」を設けました。地方自治体等が募集するボランティア活動に参加する社員に、特別休暇を付与し応援しています。

震災後、社員が長野市災害ボランティア委員会メンバーとして、災害支援のボランティアに参加したことが、きっかけです。

「企業人も『地域の生活者』として、常日頃から地域社会へ目を向けていることが大切」との理念からです。

中学生と 炊き出し訓練 してみよう



ている若者は中学生だけ。



鬼無里で災害が起きた場合、昼間は勤労世代のほとんどが地域外に出ていて、残っているのはお年寄り中心です。昼間残っ

震災当時、被災地の報道を見たり、現地にいった方の話を聞くにつけ、寺島さんは「ここにいない人で、何とかしないといけない」と感じたそうです。

日赤奉仕団鬼無里分団顧問の寺島利光さんに、鬼無里中学校と一緒に始めた炊き出し訓練についてお聞きしました。

そこで、中学校に相談したところ、鬼無里の過去の災害を学びたいという学校の意向とも合致し、震災のあった年から、奉仕団と中学校の「炊き出し合同訓練」が始まりました。

訓練の合間に分団員が、善光寺地震や集中豪雨など、鬼無里の過去の災害について話す

と、子どもたちには「他人ごとじゃない」という気持ちを持ちが芽生えたようです。

分団員にとつ

ても、中学

生に伝える

ことで、やりがいを感じ、訓練

参加率が上がりました。

また、合同訓練の影響か、中学校では3年生の発案で、近くのお年寄りを訪問し、日頃どんな思いで暮らしているのかを知る活動が始まりました。

「中学時代にこういった訓練



を経験した子どもたちは将来、鬼無里を離れても、自分や家族を守る術を知る大人になり、その地域を守る先導者にきつと育っています。

また、合同訓練をきっかけに、

平成25年から、小さな集落での訓練も始まりました。そこには地区の方がたくさん参加し、避難所となる公民館にあるものを工夫して使うなど、実際の災害で役に立つ訓練ができました。

合同訓練を始めたことは、単なる技術の向上にとどまらず、「地域のつながり」をつくり、若者の「生き

残る力」を育てることに広がっています。

今回取材して、鬼無里だけでなく、他の地域でもこのような経験をして巣立つ中学生が増えると、災害に強い地域が広がっていくと感じました。

(茶嶋宏明)

小地域での支え合い

長野市中条「日下野東区」旧6区は、高齢化率100%に近い集落。90代の高齢者も多い地域です。昨年、災害関連の講師を招き、役員だけでなく地域住民もみな参加してワークショップを開催。災害時の行動等を、実際の地図を使いながら、小地域ごとに話し合いました。

地盤が固く歩いて行ける場所を集合場所にする、支援を待つ、歩けない人をおぶって逃げる等、状況によって、より具体的な対応策を考える機会になりました。その後もこういった会を継続し、中条の他地区も同様の取り組みを始めています。

自分の「命」を守る

10年前の新潟県中越地震の後、重度の障がいを持つ2名を中心に6名の仲間が集まり、「逃げる準備はいいかい(会)」を立ち上げました。

自分の「命」を守るため、非常持ち出し袋の準備や、非常食の試食を行い、「要援護者台帳」について学習し、備えています。(ピアカウンセラー 羽生田幸子)



地域で 支え合いマップづくり

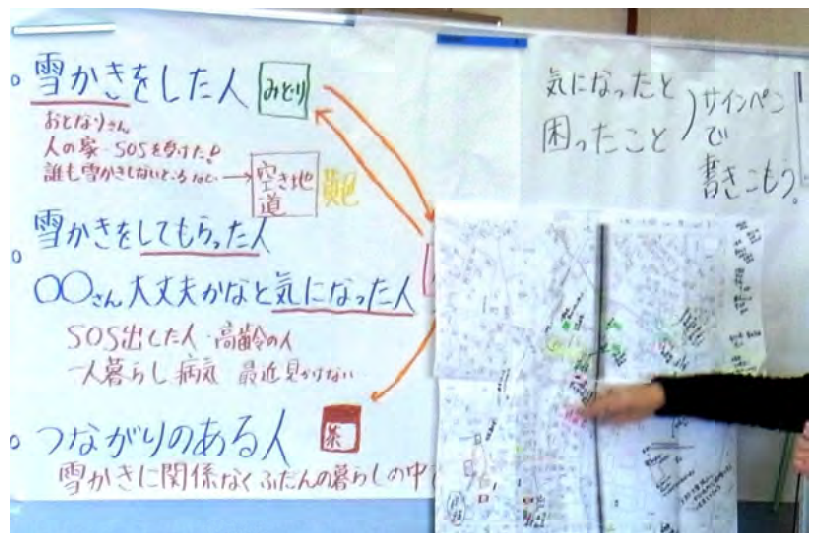


自分が知っている情報を次々に
地図に書き込んでいきます

長野市篠ノ井唐臼区では、平成18年より区民が集う場として毎月11日に「まちの縁側よってつ亭」を開いてきました。地域の人が定期的に顔を合わせるようになると、気にかける関係ができます。そして3年前の3月11日、地域のことをみんなで作る「まちの縁側サミット」を初めて開催しました。その後、東日本大震災がおきたのです。

震災では、日頃のご近所づきあいや助け合いの大切さが浮き彫りになり、防災訓練の方法を見直すなど、話し合いを深めてきました。

今年の縁側サミットでは、地域のつながりの様子を地図に書き込んで確認する「住民支えあいマップづくり」を行ないました。ちょうど大雪の後だったことから、雪かきを通して見えてきた助け合いについて話し合ったのです。



支え合いマップのすすめ方を確認

雪かきをして助けた人、SOSを出した人、気になった人や場所などを具体的に地図に書き込んでいきます。参加した皆さんの感想には、「普段の友達関係が大事」「困っている人に気づいていない」「草取りや買い物に人に頼んでいる人がいることがわかった」「SOSを出すのが大事」「近所で気にしあっている」など、自然と普段のつながりの様子が地図上に浮かび上がっていました。

唐臼保健福祉部の柳原さんは、「いざという時には、紙の地図ではだめ。『人』がマップにならなければ。人とのつながりが一番大切」と話しています。

「ながの福ソウくんプロジェクト」は、岩手県大槌町の小学校を支援するボランティアのサロンです。寄付していただいた毛糸や布で、自分たちでアイデアを出し合って小物を作り、販売し、売り上げを大槌小学校の図書代として寄付しています。

震災当時、「現地には行けないが、何かできないか」という思いで集まった人たちの活動からスタート。毎月2回、夜1回開催しています。誰でも気が向いたときに参加できる気軽さがあり、来る人は、そこでおしゃべりや、作り方を教えあったりすることも楽しみにしています。

作品はボランティアセンターで販売していますが、イベント時には、活動紹介も兼ねて、自分たちで販売。自分が作った作品が目の前で売れていくことは、励みにもなります。

最近、施設などから「作り方を教えて」と依頼がくることも。参加者の中から教えに行ったり、利用者さんと一緒に作ったりと、活動に広がりを見せています。

「福ソウくん」の活動は3年を越えました。この活動が長く続き、広がりを見せているのは、「大槌小学校に本を送る」という目的が、参加者ひとりひとりの中にあるからなのだと思います。



「長野市で暮らす人」を続ける

こういつた取り組みが一過性ではなく、当たり前の「普段の暮らし」になっていくことが、「今をどう生きるか」につながり、震災を「忘れない」ということにも、つながるのではないのでしょうか。



「お店を始めた頃は『音楽が聞ける喫茶』って雰囲気だったんだよね。なんだか今では、楽器を鳴らしながらコーヒーを飲んだりカレーを食べたりできる『飲食OKな音楽スタジオ』って感じになっちゃって…」と少し首をかしげながらも嬉しそうに話すのは、「ラ・ペーニャ」のオーナーである上村一彦さんです。

八百屋を改装した店舗を利用して喫茶店を開いたのは6年ほど前のことです。ケーナやサンポーニャといった民族楽器の教室はその頃から続いているそうで、当時から習っている生徒さんの一人が「昨年ここの仲間で行ってきたのよ」とペルー旅行の写真を見せてくれました。年月を重ね様々な人と人が出会う中で、ジャズ教室なども開いてきたと言います。

まちの縁側 発掘

“あるある”探検隊

ラ・ペーニャ

長野市南石堂町1262
090-3521-6375



南米の雑貨や楽器が飾られている店内はワクワク楽しくなる雰囲気

奥のテーブルでは来月お店で開くジャズライブの打ち合わせをするお客さん、横のテーブルには音楽教室に通っている生徒さん達がいる、そんな「音を楽しむ」ことでつながった大人たちの『本格的な遊び場』でした。

取材を終えてお店を後にする時に、「そう言えば、最近ケーナを習い始めた人がいるんだよね」と笑顔で話す上村さんに、前のめりになって「ぜひとも一緒にやりたい！」と応えた私でした。

こうしてラ・ペーニャに集まる人々のつながりはごく自然な流れで広がっています。(坪井彩耶子)

ボランティアのつどい 中止からリベンジへ！

年に一度の大イベント「ボランティアのつどい ～みんなで楽縁祭～」は、2月15日開催予定でしたが、68年ぶりの大雪のため中止となりました。

ボランティアグループの皆さんが活動発表のために用意したポスターや展示グッズを活かせるよう、ボラセンミニギャラリーで展示をします。

また、現代の社会問題に正面から取り組んだ「みんなで語ろう」の企画も年間を通して開催していこうと考えています。

かわらばんでも随時お知らせをいたしますので楽しみに！

ボラセンミニギャラリー展示についてはボランティアセンターへお問い合わせ下さい。

◆長野市ボランティアセンター TEL：026-227-3707

地区ボラセン NEWS

七二会地区ボランティアセンター

地域の皆さんが気軽に立ち寄れる「むらの縁側」を目指して、平成24年11月に支所1階の空きスペースをお借りし、「七二会地区ボランティアセンター」がスタートしました。

支所や公民館に会議などで来られる方々への「呼び込み」、お茶飲みサロンへの押しかけPR等々、あらゆる機会を捉えての宣伝の成果か、ようやく地区内での認知度が上がってきました。

保健師や「地域たすけあい事業」のコーディネーター、地域福祉ワーカーの相談業務に利用するほか、少人数の打合せや趣味の会などの利用も徐々に増えてきています。利用した方々に残していただいた作品を見て「これ、どうやって作るの？ 私もやりたい」とか、掲示板に貼られたボランティアセンターのお知らせを見て「これらってもいい？」とコピーを頼まれたりと、うれしい場面も見られるようになっていきます。(七二会地区地域福祉ワーカー宮下弥子)

■あがり症の交流会

あがり症の方の交流会。一緒にトークイベントを楽しんでみませんか。共にサークル活動をしてもらえるボランティアさんも募集中です！
初心者大歓迎！

日時：4月6日(日)、20日(日)

場所：サンアップル（下駒沢）

対象者：10代～40代／参加費：500円

問：SADサークルNagano（宮下）

TEL：090-6539-1363

E-mail:sad_nagano@yahoo.co.jp

■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

誰かと話をしたい、誰かに話を聴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。安心してお話しください。

**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
ちょこ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。

4月1日、5月13日(火) 10:00～12:00



🐘 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〉4月10日、24日(木) 13:30～15:30

〈夜の部〉4月22日(火) 18:30～20:30

★グリーンカフェ

4月は観葉植物の植え替えです！

4月のグリーンカフェは、観葉植物の植え替えをします。大きくなり過ぎたり、根ぐされをおこしている鉢の植えかえの仕方が学べます。

4月15日(火) 13:30～／参加費：100円（お茶代）

持ち物：軍手、作業のできる服装



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

2月22日～3月20日分

コーラスみずす、世界平和女性連合、宮下廣喜、小泉功、シニアアクティブルーム、㈱ゆうちょ銀行長野貯金事務センター、なでしこの会、くらしの助け合いの会篠ノ井フレンズ、自然観察指導員長野県連絡会、㈱シユーマート、㈱芹田不動産、セリタホームズ㈱、鈴木会計事務所、テルウェル長野支店、上条佑季子、石沢昭子、松下信彦、三浦悟、曲尾順子、芹田住民自治協議会、長野市収納課、健康課、医療事業課、中部地域包括支援センター（敬称略）有効に活用させていただきます。

現場状況2月分

（取りまとめ期間：2月1日～2月28日）

相談件数	
ボランティアしたい	20 件
ボランティア求む	28 件
情報求む	22 件
ボランティア活動支援	33 件
ボランティア活動上の悩み	2 件
よろず相談・悩みごと	4 件
ボランティア保険・事故処理	2 件
その他	16 件
合計	127 件

問い合わせ件数	
会議室予約	448 件
伝言	391 件
情報提供	436 件
機材貸し出し	335 件
チラシ・掲示板	102 件
その他	331 件
受付（よりいい会等）	276 件
合計	2319 件

その他	
情報カード受付	35 件
機材貸し出し	47 件
ボランティア保険加入	
ボランティア活動保険	2 件
行事用保険	3 件
在宅福祉サービス総合保険	0 件
送迎サービス補償保険	0 件
合計	87 件

ボランティア情報

■無料学習サポートきずな塾

宿題、教科書、参考書を持参して下さい。6月の英検、漢検受験のサポートコースもやります。交流スペースでは、ほっと一息つけます。ボランティアも随時募集中。

日時：4月11日(金)、25日(金) 17:30~19:30

場所：長野中央介護センターつるが(東鶴賀町)

対象：小学生~高校生/参加費：無料

講師：元教員、学生など(ボランティア)

問：反貧困ネット長野(宮崎)

TEL：070-6988-2771(月~金9:00~17:00)

E-mail：y-miyazaki@healthcoop-nagano.or.jp



■デコパージュでかわいい小物を作しましょう

桜の便りも届く、気持ち良い季節になりました。デコパージュでかわいい小物を作り、飾りましょう。

日時：4月10日(木) 13:00~16:00

場所：ふれあい福祉センター4F 2会議室

講師：石黒直子さん/定員：20人/参加費：500円

問：ずばら工房(林)/TEL：090-2743-3239

■第45回長野市障害者スポーツ大会

恒例の年1回のスポーツ大会です。広々とした公式の競技場で、楽しく陸上、水泳競技にチャレンジしてみませんか？ パン食い競争もあります！

日時：5月18日(日)

場所：長野運動公園陸上競技場、総合市民プール(アクアウイング)

参加資格：市内在住または在勤の12歳以上で、障害者手帳の所有者および市内の障害者施設・学校に在籍する人

参加費：無料/申込締切：4月10日(木)

問：長野市障害者スポーツ協会(赤松・大日方)

TEL・FAX：026-266-8334

■ナルクながの10周年記念展



全国101番目の拠点として2004年6月「ナルクながの」が誕生。日頃ナルク活動のかたわら、趣味で作品創りに励む会員、家族の心意気をご案内いたします。

日時：(開催中)~4月18日(金) 9:00~15:00 (土日は休み)

場所：ろうきん本店 1Fロビー

展示作品：絵画、木彫り、陶芸、写真、書道、手芸等

問：ナルクながの(原田)/TEL・FAX：026-266-0768

■無料なんでも相談会

どんなことでも、ご相談ください。秘密はお守りします。各種制度の紹介、健康チェックや衣類などの生活物資の提供もあります。炊き出し交流会も行います。

日時：4月9日(水) 10:00~14:00

場所：長野市中央隣保館(若里)/参加費：無料

対象：どなたでも/相談受付：弁護士、市会議員、看護師など/問：反貧困ネット長野(宮崎)

TEL：070-6988-2771(月~金9:00~17:00)

E-mail：y-miyazaki@healthcoop-nagano.or.jp

■体内汚染と解毒とは？

私たちの体が汚染？ どういうことだろう？ みんなで考えてみよう！

日時：4月12日(土) 13:30~(2時間くらい)

場所：安茂里公民館 2階学習室

定員：20人/参加費：300円(お茶代)

問：健康な未来を考えるSowing.net(高遠)

TEL：090-2179-9741/FAX：026-227-6919

HP：http://Sowing-net.digi2.jp/



■おやこ楽校スタート

おやこで楽しみながらからだを動かす「おやこ楽校」がスタート！ コアキッズ体操をはじめ、ママのためのエクササイズなど楽しい体育クラブです。メンバーを募集中です！

日時：4月17日(木) 10:00~11:30 (初回)

場所：長野市城山公民館 第二地区分館 児童室

定員：20人/参加費：1000円/問：おやこ楽校(神田)

TEL：090-9669-5894/FAX：026-252-2454

E-mail：shinao0713@gmail.com

ボラセン ホッと物語



「ボラセンホッと物語」は、長野市ボランティアセンターでちょっとステキなコーディネートをご紹介します。



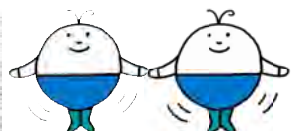
掲示版は両店とも、トイレ前の空きスペースに。「ボランティアかわらばん」も置いてあります。トイレは来店客だけでなく、地域の人にも開かれた場所です。多くの方が利用しているので、たくさんの方が目を向けてくれると期待しています。

企業と地域社会の関係を考えるシンポジウムで、株式会社シーエーの霜田清社長から「情報発信への支援もあると知った。それならば店舗スペースを活用して協力できるかもしれない」と提案いただきました。そこで早速、ボランティア情報を発信する「まちなか掲示板」の設置を相談。霜田社長に快諾いただき、シーエー、ト稲里店、東和田店にコーナーができました。

ボランティア情報



5月号は4月30日(水)発行予定。情報掲載希望は4月15日(火)までにお問合せください。〈TEL: 026-227-3707〉



今年も募集します!



ボランティア活動振興助成金

公開審査会

6月21日(土)
開催します!!

♪募集内容(予定)♪

平成27年3月までに実施予定の事業に助成
助成金額: 一事業5万円まで(総額50万円まで)
申請期間: 5月12日(月)~5月25日(日)
書類審査: 5月26日(月)~6月6日(金)

「新しい活動を始めたいけど・・・、お金も必要だし、何から始めたらいいんだろう?」
「今やっている活動をもっと充実させたい!」
そんなボランティアグループを応援します!!

公開審査: 6月21日(土)

- ★5月中に助成金勉強会も開催します。
- ★ながのボランティア・市民活動支援ネットワークの「ささえあい応援金」も同時募集します。
- ★詳細は4月下旬以降お問い合わせください

講座

■音訳ボランティア養成講座

視覚障がい者の方々へ「音訳」による録音図書の貸し出しを行っており、利用者へ質の高い音訳資料(デジ図書はパソコンを使用しての録音・編集)を提供するための基礎を学び、音訳ボランティアを養成するための講座を開催します。

日程: 6月10日(火)~平成27年2月10日(火) 全20回

場所: 長野県社会福祉総合センター

定員: 30名程度

対象: 概ね60歳以下で、20回受講できる方

受講料: 5,000円(資料代含む)

募集期間: 4月1日(火)~15日(火)

問: 長野県社会福祉協議会

(総務企画部 地域福祉推進グループ)

TEL: 026-226-1882

FAX: 026-228-0130

E-mail: onyaku@nsyakyo.or.jp



イベント

■伝えたい・福島は今

福島子どもたちを佐渡で保養させる活動をしている関さんが、福島の現状と保養を通して思うことを、映画上映と共に語ります。

日時: 4月12日(土) 13:30~15:40

場所: 長野市ふれあい福祉センター 5F ホール

定員: 100名/参加費: 500円/講師: 関久雄さん

問: きもちいい快(小池)/TEL・FAX: 026-283-4557

■「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。ご自分の体験談や症状の辛さ、感じていることをお話しください。お気軽にご参加ください。

日時: 4月19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

HP: <http://naganoocd.web.fc2.com/>