



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

【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
HP : <http://vnetnagano.or.jp> MAIL : volucen@vnetnagano.or.jp

地域の婚活

そこから見えること



家庭は一番小さい社会の単位、社会をつくる基本です。家庭づくりの第一歩として、地域で婚活支援をしている皆さんにお話を聞きました。



母のような気持ちで 更北地区結婚相談所

更北地区結婚相談所は、昭和43年に農家の「嫁」探しから始まりました。現在は更北地区社会福祉協議会の事業の一つとなっています。区内から8人が相談員になり月2回2時間相談会を開いています。

相談に来るのは女性は30歳代後半、男性は40歳代が中心。相談会では、相談員は本人からじっくり話を聞きます。その中で「家庭ってこんなにいいもんだよ」と伝え、これからどうしたいかを一緒に考え、本人の希望に合うような相手を紹介します。

男性は申込書を書く段階で「相手に対する希望」はいろいろ書けても、「自己PR」が書けない場合が多いです。お見合いの前には、



「スーツを着ていくのよ」「ネクタイの色に気を遣って」と相談員はいろいろアドバイスしながら背中を押しします。うまくいかない時には、その理由を一緒に考えます。何度も相談にのるうちに、相談員はまるで母のような気持ちになるそうです。結婚した後の2人はどうしているのかと気になるし、子どもが生まれたと年賀状が来ると大変嬉しいそうです。

相談所の塚田所長は「相手に求めるばかりでなく、まずは自分が変わらなければいけない。そのためにも親離れ・子離れをしなければいけない」と話していました。

地区の相談所が親身になって相談にのり、支え合える人が見つかれば、家庭が増え、地域の行事等への参加につながり、地域の活性化になることが相談員さんたちの励みになっています。地域に密着した「よろず相談所」のような結婚相談所でした。



更北地区では月2回 相談会を開いています



相談者の心の支えに

きぼう相談



「きぼう相談」は、長野市社会福祉協議会の事業の一つで、よろずなんでも相談です。相談者の多くは40歳代から50歳代の男性で、日々の生活の相談に来ます。

お金がなく、働きたいけれど仕事がないという相談をじっくり聞いていくうちに、「近所の人から白い目で見られている」「孤立している」「寂しい」「人とふれあいたい」という声の中から「結婚したい」という声が出てくるそうです。

「きぼう相談」は結婚相談所ではないので、相談員はまずは生活課題の解決を先として社会参加を促します。

「きちんと仕事をして
いる女性と結婚したい」と
言っていた男性に、掃
除のアルバイトを紹介し
ました。その仕事を始め
てから、生き生きしてき
たそうです。

自分に自信が持てれば
自分でいろいろな課題を
解決できるようになるのでは
ないでしょうか。相談員は「話す
相手がいない、居場所がない」
という状況を受け止め、何度も
親身になって話を聴き、自分を
取り戻せるように相談者の心の
支えになっています。



親たちが動く

ゆいくらぶ

「ゆいくらぶ」は、若者の婚
活をお手伝いするボランティア
グループです。同じ中学校に通
う子どもを持つ親たちで作った
ボランティアグループが、時を
経て年頃の子どもの親たち
になりました。グループの会合
の中で、我が子の結婚を願う親
たちの思いから、若者に出会い

の場を設け結婚へつなげたいと
活動を開始。知り合いの知り合
いなど、顔が見える範囲の若者
を対象にしています。

代表の方は長野県と長野市の
婚活支援ボランティアの養成講
座を受講した際に、「若者が結婚
を意識する雰囲気を作ってくだ
さい」と言われたそうです。は
じめは「雰囲気って？」と思っ
ていましたが、活動していくう
ちに若者たちの現状が見え、そ
の言葉に納得したそうです。

多くの男性は異性や家庭への
理想がなく、結婚願望が少ない。
多くの女性は「土日休み、やさ
しい人」など理想はあるが、職
場と家との往復で異性との出会
いが無いと言います。親は子ど
もの結婚を真剣に願ひ、強く願
うあまり子供が「結婚」という
言葉に耳を塞いでしまう。お互



Happy Wedding.



いに平行線のまま、じつくり話す機会が持てず時間だけが過ぎていく…。「自分たちの頃は、職場の人や親から話を聞く機会がたくさんあった。うまくいかない話も聞いた。ありがたかった」と代表の方は言います。

活動で知り合った若者たちは、自分の子どもたちにした話と同じ話をします。「恋愛と結婚は別。結婚は責任があるもの。結婚は責任を持ちすぎない」「相手に良いところが一つあればいい。自分だって足りないところがたくさんある。『えー!』じゃなくて『そうなんだ』の気持ちで」「縁があつて一緒になる。自分も成長し



ながら生活していく」。びっくりしながら、感心しながら聞くことで、現実を目に向け、「結婚」が具体的にになっていくそうです。インターネットなどで多くの情報を得られる環境にいる若者たちにも顔の見える思いやりのある言葉は心に響くようです。

また、自分の親と同世代の話を聞くことで、親の気持ちが理解できるようになっていきます。「相手のことがわからないとすれ違いになってしまふ。お互いにわかり合えれば許し合えるし、協力し合える。それぞれ違う、それがいい」。ゆいくらぶの活動は、新しく出会う者どうしだけでなく、親子の心の距離をも縮めています。



婚活は生活の延長線

駒ヶ根市縁結びさわやか相談室

婚活は決して特別なことではなく普段の生活の延長線にあります。あいさつが気持ちよくできる。感謝の気持ちを伝えることができる。さりげない気遣いができる。生き生きと取り組むものがある。そんな生き方をしている人に好感を持つものだと思います。しかし、多くの男性登録者が人と接することに自信を失っており、男女合同のイベントを行っても女性に声をかけられないという話が多くありました。

そこで、まず男性だけで婚活の仲間作りとして「男性Wakwak塾」を年間通して開いてきました。定例で集まり企画を立てるなかで、お互いに意見を交換しコミュニケーション能力を高めていきました。以前はクリスマス会の開催を最終目標にし、女性を招く手作りのパーティを行いました。そのなかで、自分の良いところを知ることがあり、自信を持ち、異性にアピールする力がついたように思

われます。

最近、当相談所を通じ出会い結婚された方々が挨拶にいらついています。この仕事をやっていてよかったと思う瞬間でした。結婚されたことにより、ご両親や周囲の方への感謝が増えたように感じました。

社会の最小単位の家庭にもさまざまな波が押し寄せ、長い人生には思いもよらないことが起こります。家庭を一番大切にしたいだけ、さらに地域の方とも協力し、しつかり根を張って生きてほしいものだと願っています。

(所長 梶田ひと美)

婚活支援や相談を通して、温かい時間が生まれています。婚活が地域や社会とつながるきっかけになっているんですね。





助成先および助成金額は
下記のとおり決定しました

ボランティア活動振興事業助成金 ささえあい応援金 公開審査会を開催

ボランティア活動振興事業助成金

◆オレンジカフェ 50,000円

高齢者との交流方法として回想法を学ぶ

◆やまびこ会 50,000円

アナログからデジタル化への研修事業

ささえあい応援金

◆シングルマザーの会 80,000円

長野市内におけるシングルマザー支援の
情報パンフレットの作成と配布事業

◆Life Investigation Agency(LIA)
75,000円

災害における動物の保護と日常的に殺
処分される動物たちの命を繋いで人
と動物の明るい未来へ

6月20日(土)ふれあい福祉センターで、ボランティア活動振興事業助成金・ささえあい応援金の公開審査会を開催しました。各団体の代表の事業説明に対し、審査員の方から様々な意見や質問が出ました。



事業説明が終わった後、審査員から質問・アドバイスが続きます

「オレンジカフェ」の回想法を学ぶツールとして写真集の購入事業に対しては、「長野市の昔の写真集を購入するのであれば、地域の各家庭に眠っている古い写真を提供して貰ってはどうか?」写真というツールを使うって、地域とのつながりを作ってほしい。

イエローシート助成金レポート

(※)イオン株式会社が経営するスーパーの「黄色いレシートキャンペーン」とは、サポートを必要としているボランティア団体と、「応援したい」という気持ちをお客様を結び取り組みです。毎月11日のイオン・デーに精算時に受け取った黄色いレシートをボランティア団体の投函BOXに入れるとお買い上げの1%が地域ボランティア団体に希望する品物で寄贈されます。

やまびこ会は主に視覚障がいの方を対象に、朗読ボランティアを行っています。

「やまびこ会代表 山口和子」
ボランテアは肉体は提供できても家計からお金までは出せません。こんな助成は本当に助かります。ありがとうございます。

「イオン幸せの黄色いレシートキャンペーン」(※)に登録して、思わぬ額の助成金を頂き、会員みんな喜び合いました。

新年度スタートで会のハンコを作り直したり、また現在録音図書はカセットからCDへと変化しつつあるため、CDを買ったりと有意義に使わせていただきました。

イオンデーに見知らぬ方が私たちの活動を理解して下さい、黄色いレシートを私たち団体のボックスに入れてくださっていると思うと、感謝と共に活動に前向きになりました。



ボランティアネットワークのつれづれ日記

「長野はせまい」とよく言われます。母校や知人の名前を出すと、「あ、知ってる!」と、すぐ人と人がつながっていくからです。地縁のおそろしさ…いえいえ、素晴らしさです。

さて先日も、そんなご縁が。「ボランティアしたい」と相談に訪れた女性、いろいろ話しているうちに「姉から、ボランティアしてみたら」と誘われたとのこと。話をたどっていくと…以前ボランティアをしていた

Sさんの妹と判明! 嬉しいつながりです。

ボランティアを始めたきっかけは、身近な人からの誘いやロコミで、という人はたくさんいます。でも活動している人は、「わざわざ話すことでもない」と話題にしない人も多いそうです。

ボランティアしている皆さん! ぜひロコミを広げて、どんどん人がつながる“せまい”長野を目指しませんか。(N)



ステッチでハートが施されています

地域福祉ワーカー

第4回
若槻地区

ぞろ目の会

ぞうきん縫いボランティア

2012年10月31日が記念すべき
第一回。児童館の館長さんから、「タオルを持って行くので、ぞうきんを縫ってもらえないかな」とお願いされたのがきっかけで始めました。

住民の皆さんから寄付されたタオル・糸を使い、ただ雑巾だけを縫うボランティアです。
皆さんに覚えてもらいたい、思い出してもらいたい、ということから月と日が同じ数字になる日の午後が集まっています。例えば7月は7日、というように。
最初は2、3人でしたが徐々に人数も増え、今は地区内のライフサポートりんどうの利用者さん方が来て下さるようになり、一回に出来る雑巾の枚数もずいぶん多くなりました。縫いあがった雑巾は地区内外の施設にお届けしています。

今年で3年目になりますが女子高生参加があったり、他のグループを卒業されたボランティアの先輩さんも加わったり、毎回おしゃべりしながら楽しくぞうきんを縫っています。ゆったりと時間の流れる「ぞろ目の会」、ぜひ一緒に。
(若槻地区地域福祉ワーカー 宮澤由枝)

車いすでアウトドア体験してきました



パラグライダーで飛び立つ瞬間！

6月6日、仲間と共に富士見高原で開催されたユニバーサルフェスを見てきました。参加者8人のうち3人は車いすです。移動には長野市が運行しているリフト付きバスを利用しました。
ユニバーサルフェスは、お年寄りから子どもまで、そして車いすの方でも楽しめるという文字通り万能力の屋外イベント。今回が初開催です。
このイベントの目玉は何とんでもなく、車いすの人でも体験できるんです。車いすでも木登りと言っても、実際はロープを使って木に吊



車いすで木登り！

り上げます。
パラグライダーはスタッフの支え付きで自由に飛べるわけではありませんが、風がよければ何十メートルかの距離を飛ぶことができます。
一緒に行った車いすの仲間は、パラグライダー体験ができるということで大はしゃぎ。躊躇した人もいましたが、全員体験しました。

車いすとアウトドア、一見、相容れないように見える組み合わせですが、そこにあえてチャレンジし、車いすの方にも自然を楽しんでもらいたいという、画期的なイベントだと思えました。
他に、山に登れるリフトやカート、ステージや様々なお店ありの楽しいイベントでした。来年の開催は10月9、10日。また行きたいと思っています。
Happy Spot C
(亀垣嘉明)

■親の婚活セミナー

若井順子先生から近年の婚活状況をお話しいただいた後、親同士の情報交換をしていただきます。昨年は2組ゴールイン。地域も応援しております。

日時：7月25日(土)10:00~12:00/場所：松代支所2F
大会議室/申込・問：松代地区社会福祉協議会 松代ボ
ランティアセンター(重田)/TEL：026-278-9580

■「歌うヨガ」で心も体も健康に

歌うヨガで、リズムに乗せて歌を歌うことで心も体もリフレッシュしましょう。誰でも簡単にできます。ぜひ一緒に！

日時：7月9日(木)、17日(金)、23日(木)、30日(木)

場所：長野市ふれあい福祉センター4階和室

参加費：無料/申込・問：太陽(大島)

TEL：080-4618-5387



長野市ボランティアセンターへ
ご寄付ありがとうございました!

講座

■シナプソロジー普及員養成講座in長野

脳に新しい刺激を与えながら、脳機能を高めるエクササイズ! 周りの人と楽しみながら実践でき、家族や職場のコミュニケーションに繋がります!

日時：7月26日(日)10:30~12:00/場所：長野市生涯学習センター3階 第1学習室/申込・問：特定非営利活動法人いきいき・のびのび健康づくり協会 長野支部(林部)/TEL：090-2974-5527

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ます。

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



ハガキ、切手、テレフォンカード、ベルマーク等
(5月16日~6月24日分)

永野誠、ポルテワール、日本郵便㈱信越支社、長野南郵便局、
中村たか子、鈴木春子、川中島地区社協(荒井裕子)、電機連
合長野地協、柄澤郁子、エーシーエ設計、清水麻由美、松下信
彦、山口優太、長野市医療事業課(敬称略)



「はそこん遊楽クラ
ブ」さんから本を寄
付いただきました

申し込み不要です。
どなたでもお気軽に

長野市ボランティアセンターで開催される、ちょっとボランティアの場です。

問：長野市ボランティアセンター TEL：026-227-3707

グリーンボラ・カフェ

7月はアート&クラフト! 鉢カバーのペイントです。誰でも簡単にできます。その後、お茶を飲みながらおしゃべりします。鉢は持ち帰ってもOKです。

7月21日(火) 13:00~15:00 参加費：100円

エコ封筒を作ろう

古いカレンダーで封筒を作ります。

8月4日(火) 10:00~12:00



インターネット放送局「ながのTV」の生放送番組 長野ボランティアステーション

7月14日のゲストは、吉田日本語教室です! (毎月第2火曜日19:00~)

Ustreamでnaganotv1を検索してみてください!! <http://www.ustream.tv/channel/naganotv1>

お問い合わせは naganotv@gmail.com まで



ボランティア情報

■地域のたすけあいに参加してみませんか？

市内全域で実施する「地域たすけあい事業」の協力員を募集しています。家事援助、福祉自動車の運転を通して地域のつながりづくりをしませんか？ 詳細は下記まで。
問：長野市社会福祉協議会 地域福祉課(阿部)
TEL：026-227-3030

■小布施見にマラソン ボランティア募集 ～一緒に笑顔の波を作ろう！～

大人から子供までこのマラソン大会を通して何かを「おみやげ」に持って帰ります。それはあなたの大きな学びになってくるはず。楽しい活動を通して自分を見つめよう！
開催日：7月19日(日)／場所：小布施町内
問：小布施マラソン実行委員会(金子)
TEL：026-214-6070

■第18回ニパフ・アジア ボランティア

アジア6ヶ国6名のアーティストが、8月9日と10日 飯綱高原でのセミナー開催時、11日市内公演時のボランティアを募集します。経験不問。学生可。
日時：8月9日(日)～11日(火)／内容：海外アーティストの市内散歩補助など／問：ニパフ長野
TEL：090-1652-9127／e-mail：nipaf@avis.ne.jp

■ながのとびっくランinわかほランナー募集

さわやかな秋のわかほを駆け抜けよう！3km、10km、16kmと、歩いて参加できる1.5kmのファミリーランもあります。詳しくはホームページにて。
日時：11月1日(日)／場所：若穂中央公園多目的グラウンド／問：ながのとびっくランinわかほ実行委員会(小林)
TEL：050-3583-5881

■第69回全国レクリエーション大会 inながの ボランティア募集

第69回全国レクリエーション大会inながのが、今年9月20日～21日まで長野市を中心に開催！みなさまの温かいおもてなしを！ただ今、ボランティアを大募集中です。
日時：9月19日(土)～21日(月・祝)／問：長野県レクリエーション協会(上野)／TEL：026-233-5575

■2015信州ねんりんピック スポーツ大会の参加者募集

多くの高齢者にスポーツを広めるきっかけの場にするとともに、日頃のスポーツの成果を参加者同士楽しみながら競う大会です。参加者大募集！
日時：10月3日(土) 9：00開始／場所：長野運動公園 犀川第2運動場／問：長野県長寿社会開発センター長野支部(松木)／TEL：026-226-3741

イベント

■長野市の観光を考えよう！

観光面において魅力ある長野市にするためにはどうしたら良いか？ ボランティアとして出来ることは？ 行政とのコラボは？ 市の出前講座を通して考えましょう！当日参加大歓迎です。
日時：7月25日(土) 13：30～／場所：ふれあい福祉センター5階ホール／問：長野市ボランティア連絡協議会(若山)／TEL：090-8048-3739

■授乳もOK！ ママが楽しむ 浴衣着付け&おさんぽランチ会

着くずれしにくいコツを学んで、子どもと浴衣でお祭りに行きましょう♪ 授乳の仕方もお教えます！
日時：7月17日(金) 10：00～14：00／場所：ボディケアスタジオオまちの一む／申込・問：Mam's Style実行委員会(松井)／TEL：090-1043-3909

■小田切アドベンチャーキャンプ

自然の中で子どもたちと触れ合ってみませんか？ 小学生約30名とテント生活をし、自然体験活動をします。初めての方でも大歓迎！ お気軽にお問い合わせください。
日時：8月2日(日)10：00～4日(火)17：00／場所・申込・問：長野市青少年練成センター／TEL：026-229-3731

■性はグラデーション

～多様性を認める国になるべく大きな転換期に入ったニッポン！～ み～んな！ やはり性の基本を知っておくべきでしょう。み～んな！ ひとりの個人として尊重され、各々が持つ自己の個性や能力を自らの意志に基づいて発揮しよう！
日時：7月11日(土)10：00～12：00／場所：勤労者女性会館しなのき 4階音楽室／申込・問：男女共同参画センター(仁科)／TEL：026-237-8303

■ながの福ゾウくんプロジェクト

小物づくりをして、売上げで被災地の小学校に本を贈る活動をしています。編み物、マスコット、袋物づくり大好きな方、苦手でもやってみたい方、一緒に活動しましょう。
日時：7月9日・23日 8月27日(木)13：30～15：30
場所：長野市ボランティアセンター／問：ながの福ゾウくんプロジェクト(近藤)／TEL：026-234-4588

■笑いヨガしませんか

笑いの体操とヨガの呼吸法で免疫力アップ。ストレス解消します。体と心の健康を呼び寄せましょう。
日時：7月18日(土)10：30～12：00／場所：城山公民館
申込・問：しあわせ長野笑いヨガの会(中川)
TEL：090-6466-4723(予約制)

ボランティア情報



8月号は7月30日(木)発行予定。情報掲載希望は7月17日(金)までにお問合せください。〈TEL: 026-227-3707〉

ボランティア・地域活動づくりコーディネーター講座

ボランティアとは 求める価値と役割

社会を支えるためには、私たち一人ひとりが暮らしの担い手として参加していくことが求められていきます。「ボランティア」への理解を深めるとともに、社会の中で「ボランティア」が果たす役割の重要性、価値を考えます。

- 日 時：8月3日(月) 13:30~16:30
- 場 所：長野市ふれあい福祉センター
- 参加費：1,000円 ●定 員：50人
- 講 師：筒井のり子氏
日本ボランティアコーディネーター協会
代表理事、龍谷大学 社会学部教授
- 申 込：7月30日(木)まで



第4回 まちの縁側楽会

絵本と音楽でつづる

まちの縁側ものがたり



幻燈師延藤安弘氏が「一人ひとりの生き方、まちの生き方」を語る

- 日 時：7月26日(日) 10:00~14:00
- 場 所：寺町商家(松代町旧金箱家住宅)
- 参加費：500円
- 第一部：幻燈会 語り・幻燈師 延藤安弘氏
(NPO法人まちの縁側育み隊代表理事)
音楽 バイオリンとフルートの生演奏
- 第二部：おまけ縁側
~まちの縁側を見て知って味わう~
まちの縁側人大集合!
寺町商家が一日まちの縁側になるよ!
- 申 込：7月24日(金)まで

こちらもお見逃しなく~!

夏のボランティア体験プログラム!

サマーチャレンジボランティア2015

参加申し込みは~7月10日(金)まで!

◆◆◆ お問い合わせ・お申し込み ◆◆◆
長野市ボランティアセンター

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

募 集

■「びんずるまつり」に参加しよう! (参加準備会)

市民総参加イベント「びんずるまつり」に障がいを持つメンバーが参加することで、本当のバリアフリーの地域が広がります。楽しい一夜を共有しましょう。

日時：7月20日(月・祝) 11:00~/場所：長野市ふれあい福祉センター4階/申込・問：精神保健福祉ボランティアホワイテナッツ(本田)/TEL: 026-226-8740(締切7月15日)

■第45回 長野びんずる イベント参加者大募集!!



8月1日(土)13:00~16:00まで長野市中央通りを開放致します。常日頃の成果発表や、各種イベント、体験コーナーなど大募集! 申込締切7月17日まで。

内容：ボランティア・市民活動の出店・発表の場
問：第45回長野びんずる実行委員会事務局(一由)
TEL: 026-217-8244、080-2203-3160