



SINCE 1977

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

# ボランティア かわらばん

## ボランティアのつどい

10月23日(日)、  
ふれあい福祉センターで開催し  
300人余りが参加しました!

### はばたけ ボランティアの想い ~笑顔で一歩~



↑インターネット放送局「ながのTV」による中継



熊本の商品をもって  
熊本を支援する

今年の出展は例年より少なかったのですが、自分たちの活動の発表の他に、熊本支援、施設の製品の販売など多種多様で盛況でした。特にインターネット中継もあり、次々に出演して活動



大交流会~紹介カードを使って活発な情報交換ができました

を盛り上げました。幾度も重ねた実行委員会での話し合いから、次世代のボランティアを担う子どもたちに来てもらいたいと5階に体験スペースとして竹とんぼづくり、マジックなど「遊びのコナー」を設けました。ステージではマジック、障がい者プロレス、手話ダンス、珍しいスタイルパンの演奏などが発表され、お祭りの雰囲気

を盛り上げました。今年の出展は例年より少なかったのですが、自分たちの活動の発表の他に、熊本支援、施設の製品の販売など多種多様で盛況でした。特にインターネット中継もあり、次々に出演して活動

自分達の活動を広めたい(知らせたい)、情報交換したい(知りたい)、つながりたい(知りたい)、そしてその思いをはばたかせてほしい、という思いをこめて、つどい実行委員会が今年の実行委員会は、「はばたけボランティアの想い」を笑顔で一歩に決まりました。

をアピールする場としてにぎわっていました。また、交流を大切にしたい!との強い思いから、大きなボランティア紹介カードをつくりました。情報交換や活動を広めるために、出展ブースにも置き、展示を見ながらカードを交換し、いろいろな方と交流ができるようにしました。午後の大交流会でもカードは大活躍、情報交換の場としても好評でした。



出展者どうしても話しがはずみず



1日限りの  
コーヒーショップ  
ZEN



竹をけずって竹とんぼ作り  
なかなかうまくいかない!!



「スカイロード」による障がい者プロレス  
いろいろなワザに笑いが炸裂!



平成28年度「ボランティアのつどい」楽しんでいただけましたでしょうか? 自分が楽しまなくちゃ相手を楽しくさせられません。お互いが楽しくなるから、次ももっと楽しくなろうと思う。それがお互いに繋がりを求める場の必要性だと思います。そんな場に今回の「つどい」がなればという想いで臨みました。私自身初参加で実行委員長という大役を引き受けてしまいました。が、実行委員の皆さま、多くのボランティアの皆さまのご協力で無事幕を降ろせました。本当に感謝しております。え、個人の感想ですか? もちろん、率先して楽しみました(笑)。ありがとうございます。

実行委員長 西澤 昌信  
(スカイロード)

▼ みんながネットワーク

このかわらばんは「信ふれあいネット」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

# ヒッポファミリークラブ

違いを受け入れる  
“力”が財産に!

士の言葉は案外似ていて、言語の境目はあまりないとのこと。ただ、長野オリンピック後、徐々に海外との交流が減ってしまったので、ホームステイなど海外から来た人の受け入れを活発にしていきたいと島尾さんは考えています。

語、中国語など隣国同

り返すそうです。  
また、日本語、韓国語、中国語など隣国同士の言葉は案外似ていて、言語の境目はあまりないとのこと。ただ、長野オリンピック後、徐々に海外との交流が減ってしまったので、ホームステイなど海外から来た人の受け入れを活発にしていきたいと島尾さんは考えています。

ヒッポファミリークラブは、勉強しないで楽しみながら多言語を身につけていこうという活動をしています。そんなことできるのかな?、と思ってしまうがちですが、よく考えると我々日本人も、特に勉強するわけでもなく、いつの間にか母語である日本語を話せるようになりました。



《お問い合わせ》

ヒッポファミリークラブ

hippopo85555@softbank.ne.jp

http://www.lexhippo.gr.jp/

遊びながら、まずは使ってみることが大事!

単なる言語習得だけでなく、文化、習慣、生き方、平和などを知り、受け入れるチカラや柔軟な心など生きていくための財産も習得できそうです。  
(取材担当 茶嶋宏明)

# パネルシアター こんぺいとう

楽しいに年齢  
は関係ない!

長い活動キャリアを持つ団体で、幼稚園・保育園・子育てサークル・福祉施設などいろいろところで公演活動を行っている女性たちのグループです。  
上演される作品は一つ一つがメンバーの手作りです。歌に合わせておもちゃ箱から、おもちゃが実際に飛び出したり、ひよこ

パネルシアターは、たくさんのお公演作品と、楽しい活動キャリアを持つ団体で、幼稚園・保育園・子育てサークル・福祉施設などいろいろところで公演活動を行っている女性たちのグループです。

皆さんはパネルシアターをご存知ですか?  
パネルシアターとは、毛羽立ちのよい布を張ったボード(100cm X 70cm程度)を舞台に、Pペーパー(不織布)に絵人形や背景などを描いた作品を貼ったりはがしたり、動かしながら歌やお話、手遊びなどに合わせて展開していくものです。  
パネルシアターは、たくさんのお公演作品と、楽しい活動キャリアを持つ団体で、幼稚園・保育園・子育てサークル・福祉施設などいろいろところで公演活動を行っている女性たちのグループです。



お話に合わせて、絵がどんどん変化していきます

の色が実際に変わったりする仕掛けに、見ている子どもたちだけでなく、大人も目が丸くなってしまいます。演じる人に見える人とが一体となつて、小さな子供からお年寄りまで、みんなが楽しむことができます。  
見る人を笑顔にするパネルシアターこんぺいとうの上演を是非一度観てください、楽しいですよ。希望される方は、長野市ボランティアセンター 電話026(227)3707までお電話ください。



子どもたちも作品にぐいぐい引き込まれています



から、色々な想いを聞かせて頂きました。西敬寺く長命寺く南堀公民館くりんご文庫く通学路のアイドル犬“はなちゃん”く何を書いても大丈夫！通勤通学路の“黒板”く92歳金丸さんのお宅くどうぞの



地域福祉ワーカー

『縁側には...』ひとをつなぐヒトがいます。ひとをつなぐモノがあります。ひとをつなぐコトがあります。

共催で「まちの縁側講座」が朝陽地区南堀西教寺で9月24日行われました。朝陽地区では、5年前に講座を開催し「まちの縁側」を発掘しました。今現在、あの時の縁側はどうなっている？ということから、まず縁側をされている方たちから、色々な想いを聞かせて頂きました。

「まちの縁側講座」朝陽で

朝陽地区社会福祉協議会  
地域福祉ワーカー 原山嘉子

数十年前、私自身も通っていた通学路。こんなにも沢山の想いが溢れ、子供も、お年寄りも安心して暮らせる町を考えていて下さっている住民の方たちの想いに、胸が熱くなりました。まち歩きをして「おもいのたねまき あさひちくえんがわ」と、延藤先生が朝陽地区をまわめて頂きました。

今後更に、誰もが集える場所となるよう、縁側を開いてくださっている方たちのお力をお借りし、地域でも発展させていきたいと思えます。

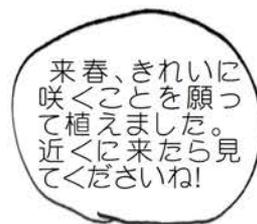
秋頃、たまたま長野市芸術館へ行きました。2階踊り場から見下ろすとボランティアセンター西側に並んでいる「円柱型花壇」にたくさんではなけれどパンジーやビオラが咲いているのが見えました。華やかさには欠けるけれど、手入れがされている印象があるのはいいなと改めて思いました。



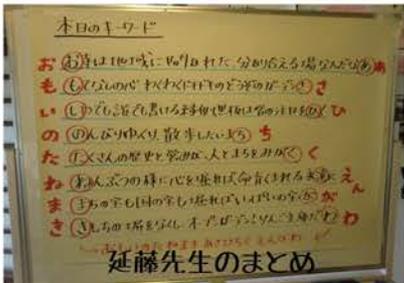
手入れをすること

春になったら、「♪咲いた咲いたチューリップの花が...♪」と思わず口ずさんでしまうように、かわいらしく咲いてくれればいいなどの願いを込めて。人手不足でなかなか手入れも充分にはできていないのですが、手入れ、すなわち手を加えてきれいにすることを、ささやかでも続けていきたいと思えます。今年もカレンダーがあと一枚になった今日この頃です。

(徳永淳子)



延藤先生の幻一ツ



延藤先生のまとめ

芸術館からすれば裏側のイメージになるセンターの通路で、人の行き来もそれほど多くはないと思いますが、感動した気持ちがいままで続くような雰囲気作りは館の外とはいえ、目と鼻の先の周辺にも必要なのではと気付かされました。そこで、駐車場入口の工事のために「円柱型花壇」が撤去され中断されて



今年のふれあい福祉センター西側花壇

# ボランティア情報

日時：1月21日(土)13:00～15:00  
 場所：長野市障害者福祉センター(鶴賀七瀬276-10)  
 申込：不要  
 問：長野手話サークル要約筆記部(篠澤)  
 FAX：026-222-5593



## お知らせ

### 健康おたのしみ会

12月はギターで歌やゲームをしてお楽しみ会を開催いたします。大きな声を出して笑って健康を維持しましょう！皆様の参加お待ちしております。

日時：12月10日(土)/場所：長野市安茂里公民館  
 定員：20人/参加費：300円/申込締切：12月10日(土)  
 問：健康な未来を考えるSowing.net(高遠)  
 TEL：090-2179-9741/026-227-6769  
 FAX：026-227-6919/メール：Sowing.net.@gmail.com

### お茶のみサロンゆるりの会

おしゃべりとお茶のみのサロンです。簡単な作業をしながらお話しませんか。どなたでもお気軽にどうぞ。

日時：1月25日(水)10:00～11:30  
 場所：長野市ボランティアセンター1F  
 問：おしゃべりボランティア野菊(小山)  
 参加費：無料/TEL：026-295-6300



### 未来のためのワークショップ みんなで話そう！

ながの発の災害支援のグループです。今後の活動をつくるワークショップをします。テーマは災害支援、防災啓発です。他人ごとにしらない、忘れないための活動をいっしょにつくりませんか？

日時：12月8日(木)18:30～  
 場所：長野市ふれあい福祉センター5Fホール  
 参加費：無料  
 問：ながの災害・防災・ネットワークみらい  
 TEL：026-227-3707(長野市ボランティアセンター)  
 メール：naganomirai1007@gmail.com

### 歌い初め(カラオケ)と初詣

障がいの有無に関係なく、新年を祝って盛り上がりましょう。今年こそ「チャレンジ」と思っている方は大歓迎です。笑顔で新しい年をスタートしましょう。

日時：1月15日(日)/場所：コートダジュール善光寺  
 定員：20名/参加費：1,200円/申込締切：1月10日(火)  
 問：精神保健福祉ボランティア ホワイトナッツ(本田)  
 TEL：026-226-8740



### いつも傾聴でんわ

哀しかった・辛いな・嬉しいことがあった...

どんなことでもお話しください。

026-225-0404

お電話待っています

月・土 14:00～18:00 水 14:00～21:00



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

(毎月第2火曜日19時～)

12月13日(火)の出演は

「ハッピーサークルながの」です

<http://www.ustream.tv/channel/naganotv1>

お問い合わせは [naganotv@gmail.com](mailto:naganotv@gmail.com) まで

出演者大募集中



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！

ハガキ、切手、テレフォンカード、ベルマーク等  
 (10月24日～11月21日)

かがやきひろば松代、瀧澤行政書士事務所、長野市福祉政策課、長野南郵便局、いち善、更北支所、倉嶋貞美、瀧澤史貴、東日本電信電話(株)長野法人営業部、(株)ヒシヤ、サークル「北信五岳」、徳武久央、新光電気工業(株)、シニアアクティブルーム、(株)前田鉄工所、宮下廣喜(敬称略)

どなたでも  
 “ふらっと”  
 参加できます



長野市ボランティアセンターで開催する  
 ちょこ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

冬の味覚、ふるふき大根を味わう  
 12月20日(火) 13:30～15:30  
 参加費：200円

竹とあそび 新春ミニアレンジメント  
 竹の器、差し上げます  
 1月17日(火) 13:30～15:30  
 参加費：200円



### エコ封筒を作ろう

古いカレンダーを再利用して封筒を作ります。

12月6日(火) 10:00～12:00

1月10日(火) 10:00～12:00



### 切手の小箱サロン

チーズやお菓子の空き箱に、古切手を貼ってステキな小箱を作ります。

のんびりゆっくり、おしゃべりしながら、楽しい時間を過ごしましょう。

12月9日(金) 13:30～16:00

1月13日(金) 13:30～16:00

# ボランティア情報

## 募 集

### 録音図書の貸出返却管理 ボランティアさん募集

視覚障がいの方へ貸し出す音訳図書CD版について、貸し出しの受付や返却の管理をしてくださる方を募集しています。パソコンの使える方、お待ちしております。  
活動内容：音訳図書CD版について、貸し出しの受付や返却の管理/問：県視覚障害者福祉協会(宮沢)  
TEL：026-227-5207

### 南相馬市復興ボランティア活動

3.11から時間が止まってしまった南相馬市！5年という月日が過ぎ去った南相馬市を訪ね現状を聞き、翌日は現地社協の案内でボランティア活動をしませんか？  
日時：3月11日(土)～12日(日)  
場所：南相馬市/活動内容：南相馬市での復興活動  
問：長電観光旅行センター(三木)  
TEL：026-227-3535/080-7759-4128

### ふれあい たすけあい きずな村

年末年始のたすけあいきずな村を今年も開催します。ボランティア寄付金、食料、生活用品、新品の学用品や絵本、子どものおもちゃを募集しています。  
日時：12月23日(金)11:00～14:00  
場所：ひまわり公園、中部公民館第4分館  
問：反貧困ネット長野(金井)  
TEL：070-6988-2771(直通9:00～17:00 月～金)



### 「ながの環境団体大集合！」 コンテスト審査員募集

現在活動中の各環境団体の思いや活動を次世代へつなぎ伝える為にコンテストを開催します。これからの生活環境を想像しながら審査員として参加してみませんか？  
活動内容：16～22才の若者 30名募集！  
日時：1月29日(日)13:00～16:30 トイゴ4F大学習室  
問：ながの環境パートナーシップ会議(関口)  
TEL：026-224-5034(市環境政策課)

## 講 座

### 生活習慣病を防ぐ身体活動・運動講座

体が疲れやすい・だるさがある、といったお悩みはありませんか？体をほぐして悩みや不調を少しでも軽くしましょう！！  
日時：12月13日(火)13:00～14:00  
場所：長野県平林2-1-1 SAKURA長野センター  
対象：障がいをお持ちの方で求職中の方  
参加費：無料/申込締切：12月12日(月)  
問：SAKURA長野センター(宮林)  
TEL：026-241-3918/FAX：026-241-3919  
メール：sakura-nagano@socat.jp



### パソコン年賀状作成講座

パソコンを使ってステキな年賀状と一緒に作成しませんか？ちょっとしたコツで誰でも簡単に作成できます。パソコンのスキルも同時に身につけましょう！  
日時：12月20日(火)13:00～14:00  
場所：SAKURA長野センター  
対象：障がいをお持ちの方で求職中の方  
講師：パソコン指導(阿部・長徳)  
参加費：無料/申込締切：12月19日(月)  
問：SAKURA長野センター(長徳)  
TEL：026-241-3918/FAX：026-241-3919  
メール：sakura-nagano@socat.jp



### ひとり暮らしシニアのためのわくわく ランチタイム

ひとりで食べるより、みんなといっしょにわいわい作って食べる会です。今月はクリスマスバージョンです。  
日時：12月16日(金)10:00～13:00  
場所：長野市ふれあい福祉センター 調理室  
対象：60才以上の一人暮らしの高齢者  
講師：上野マリ子(管理栄養士)/参加費：700円  
申込：TELにて 12/5～12/9の間に  
問：長野市社会福祉協議会 地域福祉課(阿部)  
TEL：026-227-3030/FAX：026-223-7388

### 正月料理講習会

手作りのおせちで新しい年を迎えませんか。どなたにも喜ばれ簡単にできるお正月料理講習会です。会費2,100円(材料費共)、定員24名になり次第しめ切り。  
日時：12月17日(土)10:00～13:30  
場所：長野友の家/問：長野友の会(柿崎)  
TEL：026-285-3192



## イ ベ ント

### パパママサンデーひろば part 頑張っているパパとママに贈る親子で 楽しむコンサート2016「あつまれ!! おんぶの森のなかまたち」

こどもはリズムに踊りだす おとなはメロディに癒されるG線上のARIA、ジングルベル、子象の行進ほか。  
アンサンブルユニット Satia の演奏。  
日時：12月11日(日)10:30～11:30  
場所：長野市勤労者女性会館しなのき  
問：長野市男女共同参画センター(山上)  
TEL：026-237-8303



### 聞こえの支援・要約筆記を知る講座

～書いて伝える要約筆記講習会～対象は要約筆記活動をしたい人です。受講料は無料、持ち物は筆記用具です。



新年号は1月20日(金)発行予定。情報掲載希望は1月13日(金)までにお問合せください。

: 026-227-3707

あなたの<sup>ハート</sup>想いが  
雪を溶かす!

## 雪かき 募集

### ボランティア 募集しています

長野市内にお住いの障がい者や高齢者で  
雪かきが困難なお宅の雪かきをするボランティアです。  
通勤・通学途中などでもご自分の都合の良い時に活動できます。  
事前に登録・調整して、雪が降り始めてから活動開始です。  
年齢・性別は問いません。あなたの力が必要です!  
ご協力をよろしくお願いします!!

ボランティア・地域づくりコーディネート力講座 第7回

## ボランティアコーディネーションを学ぶ

「ボランティアしたい」「ボランティアに来てほしい」  
「地域で困っている人がいる」「活動を広げたい」など、  
地域や施設等で相談を受けている皆さんにおすすめ!  
相談援助の基本を学び、ロールプレイを通して実践に  
つなげる講座です。

平成29年1月24日(火)  
9:00~16:00

会場:長野市ふれあい福祉センター  
参加費:500円  
講師:筒井のり子氏

龍谷大学社会学部教授  
認定NPO法人日本ボランティアコーディネーター協会運営委員

申込期限:平成29年1月17日(火)

第1回「ボランティアとは?」  
を受講もしくは過去に受講した  
方のみお申し込みいただけます。



問い合わせ・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

ボランティアセンターへの相談  
(10月1日~31日)  
ボランティアしたい...14件  
ボランティア求む...37件

「ボランティアかわらばん」音声でも楽しめます

視覚障がい者への朗読ボランティアグループ「やまびこ会」による音  
読版「ボランティアかわらばん」をインターネットに公開しています。  
ホームページ「ボランティアネットながの」でお聞きいただけます。  
<http://www.vnetnagano.or.jp/kawaraban/onyaku.htm>

