

7月 2024年  
No.490

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 長野市大字鶴賀緑町1714-5

長野市ボランティアセンター内

TEL 026-227-3707 FAX 026-224-1513

mail vc@cswnaganocity.or.jp

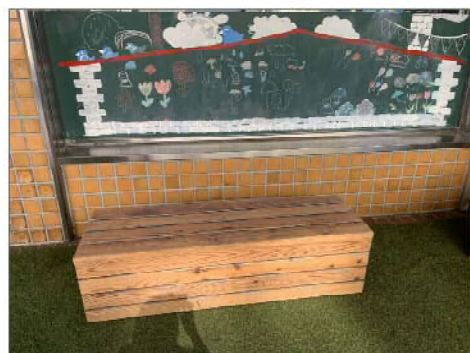
ボランティア  
かわらばん

# 子どもの居場所って なにができるの？



子ども第三の居場所の看板

子ども第三の居場所  
NPO法人ながのこどもの城いきいきプロジェクトの子どもの第三の居場所事業として「ながのこどもわくわくカフェ」が開設されました。この事業ができるきっかけになったのが、2003年にこども広場「じゃん・けん・ぽん」という、乳児や幼児とその保護者たちが交流できる場がオープンしましたが、2020年になると新型コロナウイルス感染症の感染拡大で休館になってしまいました。今まで通っていた保護者から「小学生になったら、どこに行ったらいいですか？」という声が聞こえるようになりました。



自由に描ける黒板と木のベンチ



NPO法人ながのこどもの城いきいきプロジェクトと長野美術専門学校がコラボして描いた黒板アート

子どもたちが家庭や学校以外に居場所があって、友達と楽しく過ごせる場として、2023年に開設しました。

▼ みんながネットワーク

このかわらばんは「信毎ふれあいネット」のご好意で一部の地域へポスター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

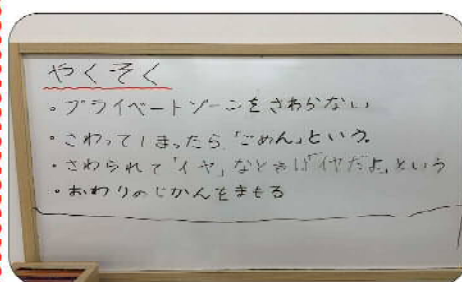
## 子どもの居場所ってなにができるの？

### ★ながの子どもわくわくカフェ★

#### カフェのやくそく

カフェには、4つの「やくそく」があります。

- ①プライベートゾーンをさわらない
- ②さわってしまったら「ごめん」という
- ③さわられて「イヤ」なときは「イヤだよ」という
- ④おわりのじかんをまもる



子どもたちが書いた「やくそく」

#### 【食育講座 ある日の献立】

- ★おてがる！ツナとき飯
- ★のこの炊き込みごはん
- ★ほうちょういらす！
- ★たまごとレタスのサラダ
- ★えいようたっぶり！
- ★とうふ白玉だんご



#### 小学生以上の子どもたち

ながのこどもわくわくカフェは「学習支援」「食事支援」「相談や交流」が受けられる一場所多様な小学生以上の子どもたちの居場所になっています。また、子どもたちが安心して過ごせるほっこりとした温かい場所に心がけられ、食事の時間のみ固定し、ここでの過ごし方は自分で決めます。

学習支援では、学習支援スタッフや高校生、大学生のお姉さん、お兄さんたちが一緒に勉強をしてくれます。わからない事があれば、教えてくれるそうです。

食事支援では、寄付していただいた食材等を使って美味しい栄養満点の食事おやつが頂けます。子どもたちも一緒に作ることも。

保護者の方の相談や交流の時間も定期的に開催しています。

みんなが明るく、元気で気持ちよくカフェを利用できるように、子どもたちで書いた「やくそく」もカフェの壁に貼られていました。

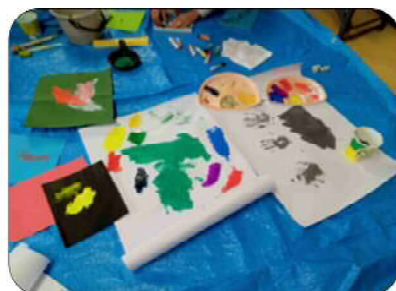
（ながのこどもわくわくカフェ  
施設長 小笠原憲子氏 談）

### ★子どもたちの絵画教室「アートエ絵遊び」★

#### 子どもたちのアート

言葉で表現することが苦手な子どもたちが、自由に絵で気持ちを表現する場が欲しいと思いました。上手・下手は一切問いません。むしろ下手な方が案外面白くて味があります。

北信美術会員の方がアートサポーターとしてアドバイスを頂いています。そのご縁で昨年は北信美術展次世代アート部門に作品を展示させて頂きました。子ども達の作画風景、満面の笑みと目の輝き、普段では見られない光景です。心の底から楽しんでいる様子は、私たちも思わず微笑んでしまいます。今、幼稚園生から高校生とさまざまな年代の子が来ています。



ブルーシートを敷いた上で自由に描いた絵



紙バッグの裏に絵を描き、紐をつけて壁飾りの出来上がり



柔軟剤容器でかごを作成

これから子どもたちの自由な発想を大切に育んでいく場にしたひとスタッフ一同願っています。もし興味があれば気軽に参加してください。待っています。

中高生若者ほつと

キッチン・無料学習

塾は2018年に開

設し、2023年4

月にこどもたちの絵

画教室「アートエ絵

あそび」を始めまし

た。

（代表 小林三千代氏）

#### ◆問合せ・申込み◆

場所：中部公民館 第5地区分館

日時：毎月第1土曜日10時～12時

問合せ：michan@rondo.ocn.ne.jp（小林）



## 子どもの居場所ってなにができるの？



小学生から高校生までの運動着、大事にされていた絵本が沢山あります  
制服があります



子ども服や絵本の交換を中心に、工作コーナー、更北地区の小学生、中学生のジャージや中学生、高校生の制服が出ることもあります。制服は、持ち帰り自由です。

### ☆もったいない交流会☆



もったいない交流会 in 真島

『もったいない交流会』を始めたきっかけは、子ども服の交換をやっている方が更北ボランティアセンターのオープンイベントに出店してもらったことです。その際に継続的に交換会をすることで親子の居場所づくり、交流の場づくりができるのではないかと思います。

今期は、地域の公民館等での開催も計画しています。

7月3日は真島の川合公民館、8月7日は稲里町中央地区センタール（北）にてマルシェ風に開催します。開催時間はどちらも10時～15時を予定しております。（参加費、ほか販売等あり）

詳しくは、更北地区住民自治協議会のホームページに掲載のチラシをご覧ください。

（こうほくボランティアセンター 山本里江氏）



2階のフリースペース

先月、「ささえあい応援金」の助成金を獲得しました

「だがし家らそ」（以下「らそ」）は、年齢や性別、障がいのあるなしに捉われることなく、さまざまな立場の人が、自然な形でお互いを知る。利用したい時に利用できる場所。家族のような家をイメージし、昨年12月にオープンしました。半年が経ち、小学生（低学年）の子供たちは、2階のフリースペースで、買った駄菓子を食べながら宿題をやっています。週2回ほど訪れる5～6人の中学生も同様に駄菓子を食べながらお店の一つのテーブルで、宿題をやり会話も楽しみ、時には近所のおじいちゃんや仲間に入り、子供からエネルギーをもらったと喜んでいる風景も見られます。「らそ」から、中学生に駄菓子のポップ作りをお願いしたところ、中学生ならではの視点で作ったポップが、インスタグラ

### ☆だがし家らそ☆

の助成金を獲得しました

ムにあり、ちよつと恥ずかしそうでしたが役にたったことが嬉しかったようです。「らそ」に来るのが初めてのお子さんは、一生懸命計算し緊張しながらも買い物を楽しんでいます。

### 遊びに来てね



懐かしい駄菓子

縦や横のつながりや世代間交流の機会が減ってきているなかで、7月に行われる地元の祇園祭には、子ども達が大学生のお兄さんお姉さんと一緒に、駄菓子やかき氷のコーナーを分担しボランティア体験ができるよう企画中です。中学3年生の男子2名が、「お祭りにボランティアやるよ」とかけてくれた言葉が頼もしかったです。

自分に合った居場所を自分で見つけていく。「らそ」は、安心できる居場所をどの子にも提供し、子ども自身が何かしたい場所になれることを願っています。

（だがし家らそ 中村美恵子氏）



# ボランティア情報

## 街中掲示板

### 貼り替えボランティア大募集

長野市ボランティアセンターでは、毎月2回チラシの貼り替え作業を行なっているだけボランティアを募集しています。

ご都合の良い時間に活動ができます。

詳しくは、お気軽に長野市ボランティアセンターまでお問い合わせください。

#### 《募集店舗》

◆シュマート稲里店

◆ウエルシア長野

篠ノ井小森店/篠ノ井布施高田店/川中島店/  
大豆島店/IKONE City 長野稲田店

◆篠ノ井駅連絡通路

#### 《問い合わせ》

長野市ボランティアセンター  
長野市大字鶴賀緑町1714-5  
ふれあい福祉センター 1階  
TEL: 026-227-3707



街中掲示板は、市内施設・店舗等に掲示場所をご提供いただき、長野市ボランティアセンターに寄せられるボランティア・市民活動等の情報を広く発信する場です。



## 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。

お電話  
待ってます

TEL 026-225-0404

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

毎月第2火曜日19時ON AIR

## 長野ボランティアステーション

7月9日(火)は

### 「信州と沖縄を結ぶ会」

です。

出演者大募集中

お問合せノ長野市ボランティアセンター



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  
(5月16日~6月12日分)

倉島珠恵 瀧澤史貴 山口明子 松澤英子  
起立性調節障害長野親の会 瀧澤行政書士事務所  
長野シルバー人材センター  
かがやきひろば松代 長野市資産税課  
長野市建築課 シニアアクティブルーム  
匿名5名 (敬称略・順不同)



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しています

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

古いカレンダーを再利用して封筒を作りやす。年齢・性別を問わず、ご参加いただけます。

7月2日(火) 10:00~11:30  
8月6日(火) 10:00~11:30



### ♪ 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。

7月12日(金) 13:30~16:00  
8月9日(金) 13:30~16:00



### ♪ グリーンボラカフェ

花や緑が好き、ちょっと園芸にかかわってみたい方など、どなたでも気軽に参加していただけます。

7月11日(木) 13:30~15:30  
8月8日(木) 13:30~15:30



# ボランティア情報

## 募 集

### ■団員募集

長野市民合唱団コールアカデミーでは、ただ今11月3日の定期演奏会に向けて練習しています。

合唱の好きな方、と一緒に歌いませんか。



日時 毎週水曜日 19:00～21:15

場所 長野市生涯学習センター（トイゴ3階）  
または長野市芸術館

問合せ・TEL 090-6147-5635（担当：池田）

メール choiracademy@gmail.com

## お知らせ

### ■薬草で病気知らず！

病気の薬で薬害に合ってひどくなった事ありませんか？  
今回は昔ながらの薬草について、考えてみようと思います。

少しでも情報を知っていると身近で対応出来るかな！

日時 7月13日(土)13:30～

場所 長野市ふれあい福祉センター 4階 和室

講師 sowing.net 理事 高遠由美

参加費 500円 定員 20人

申込締切 7月12日(金)

問合せ・TEL 090-2179-9741（担当：高遠）

メール sowing.net@gmail.com

### ■月例情報市場

活動をはじめたい、広げたい、知ってもらいたい！

ボランティア・市民活動の情報を持ち寄って交流しています。

一歩踏み出すきっかけになるかもしれません！

★申込み不要 ★参加無料

★毎月第3水曜日

（偶数月16:00～17:00、奇数月19:00～20:00）

★あれば活動がわかるチラシ、パンフレット20部お持ちください。

日時 7月17日(水)19:00～20:00

場所 長野市ふれあい福祉センター 4階会議室

問合せ ながのボランティア・市民活動支援  
ネットワーク（担当：倉石）

TEL 026-227-3707

## イベント

### ■防災啓発シンポジウム

～災害弱者の避難所での過ごし方についてみんなで考えよう！～

災害時に安心して食事に向き合うことが、できるようにするための備えや避難所で数日過ごす高齢者や障がい児者のために地域の人が、できることを一緒に考えます。

日時 7月28日(日)11:00～16:00

場所 更北公民館

問合せ 更北地区住民自治協議会（担当：山本）

TEL 026-286-2335

### ■お盆交流会へ集合！！

長い間、コロナ禍で親しく交流できませんでした。やっと調理や会食が可能になりました。

楽しくお盆を過ごしましょう。"平和"についても語っていきましょう。

日時 8月15日(木) 正午～

場所 長野市ふれあい福祉センター 4階

対象 精神障がいに関心のある方（当事者・家族・一般）

参加費 300円 申込締切 8月8日(木)

問合せ ホワイトナッツ（担当：本田）

TEL 026-226-8740

### ■もったいない交流会at真島

7月3日(水)に真島の川合公民館へ「もったいない交流会」を出張して開催！

ゆっくり飲食したり、買い物や体験をお楽しみください♪参加費100円。



日時 7月3日(水)10:00～15:00

場所 川合公民館（真島）

問合せ こうほくボランティアセンター（担当：山本）

TEL 026-286-2335

### ■秋の彼岸寄席

秋の彼岸寄席を開催しますので、どうぞお越しください。入場無料（予約不要）。

日時 9月7日(土) 13:00開場 13:30開演

場所 長野市ふれあい福祉センター 5階ホール

問合せ 長野らくらく倶楽部（担当：らくらく亭 洋々）

TEL 026-243-4054



## ボランティア情報



## 長野市地域福祉推進セミナー

## ふくしの力で防災・減災

## 誰ひとり取り残さない地域づくりを目指して

参加費無料  
申込み不要

1月1日に発生した能登半島地震は、令和元年東日本台風災害で被災した長野市においてもあらためて地域での防災・減災について考える機会になりました。本セミナーでは能登半島地震や令和元年東日本台風災害の支援について知るとともに、地域での実践から「ふくしの力」を生かした防災・減災について考えます。

【日時】7月19日(金) 13:30～16:00

【会場】若里市民文化ホール（長野市若里3-22-2 ビッグハット隣）

【主催】社会福祉法人長野市社会福祉協議会 【共催】長野市

【コーディネーター】石井布紀子さん（NPO法人さくらネット）

【内容】第一部 基調報告「令和6年能登半島地震の支援について」長野県社会福祉協議会  
「個別避難計画について」長野市

第二部 パネルディスカッション

第三地区住民自治協議会、園沖支え愛ネットワーク、松代復興応援実行委員会



## 第18回 長野きずな村

## 支援物資募集

長野きずな村 開催 食料品と生活物資の配布・なんでも相談

開催日 7月20日(土) 10:00～12:00

場所 JA長野県ビル前広場

～あらかじめお電話の上、長野中央病院第2東館まで、ご持参をお願いします。～

- ◆ 集約日時 7月1日(月)～7月17日(水) 平日の10:00～16:00
- ◆ 集約物 （下記以外の物は受け取れません。あらかじめご了承ください。）
  - ・ 米（2023年度産の玄米、粳米） ・ 食料品（缶詰、レトルト食品、カップ麺など）  
\* 常温保存ができ、期限が8月以降の食品
  - ・ 生活物資（石鹸、ティッシュペーパー、未使用のタオル、シーツ、タオルケット、不織布マスク）



問合せ・TEL 070-6988-2771（反貧困ネット）・026-234-1476（長野医療生活協同組合）

主催 長野きずな村実行委員会

◆◆◆ 問合せ・申込み ◆◆◆

長野市ボランティアセンター TEL 026-227-3707 FAX 026-224-1513

「ボランティアかわらばん」音声でも楽しめます 読者アンケートにご協力ください。

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」を長野市社会福祉協議会  
ホームページで公開しています。



右のQRコードを読み込んでいただき、  
感想やかわらばんで取り上げてほしい  
内容を投函してください。

