

8月 2024年
No.491

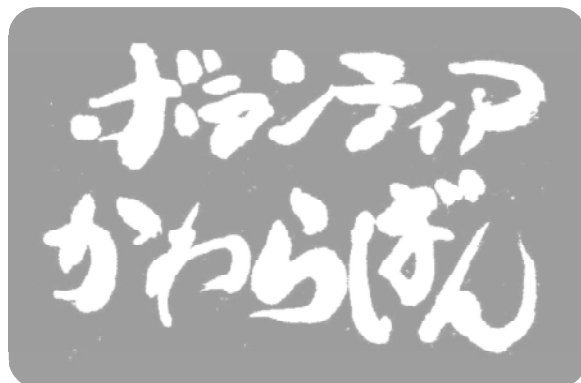
編集発行 ながのボランティアかわらばん編集委員会

【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



そうだ！ サロンへ行こう！！

気軽に寄れる
いつもいきいき

サロンって
どうやってるの？

みなさん、地域の回覧板などで
「〇〇〇サロンに参加しませんか」
と書かれたチラシを見たことはあ
りませんか♪

地域にはいろいろなサロンがあ
ります。気軽に寄れておしゃべり
ができて、参加者同士がつながり
仲間ができる。地域に行くところ
があることで健康に過ごせるかも
しれません。

「はっこうサロンIKIKI」
渡辺ヒデ子さんにお話を伺いま
した



気楽に参加
できるサロン・
居場所づくり
ができれば様々
な方からのア
ドバイスや知
恵を交換する
場となり、い
ろいろな悩み

が解消できるのではないかと思
いサロンを始めてみました。名前の
由来は様々なものを発酵させるこ
とのできるものを持ち寄り、その
ノウハウを共有することから「はっ
こうサロン」と名付けました。



「はっこう」の話題で大盛り上がり

また、いきいきをローマ字にす
ることで、上から読んでも下から
読んでもIKIKIとなるよう
に。『はっこうして人生をIKI
IKIと輝かせましょう！』をモツ
トに6月15日にサロンを初開催
しました。今回は渡辺さんが作っ
た甘酒をみんなで楽しみながら談
笑が始まり、ドクダミをホワイト
リカーに付け込んで作った、ドク
ダミチンキの作り方を熱心に聞き
取りメモしながら、楽しまれてい
ました。生ごみの堆肥化がうまく
いかない人・「発酵」に関心があ
る人・ゴミについてもの申したい
人お気軽にご参加ください。

▼ 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」は共同基金  のご協力で発行しています。

表紙題字：青木孝子さん

ちよこっとボランティア 「どうきん・ ウエスづくり」

どなたでも気軽に参加していただける場として、「ちよこっとボランティア」を開催しています。材料の古布は地域の方からの寄付、参加者には針、糸、ハサミのウエス（汚れを拭き取る使い捨ての布）を作っていました。当初は、だれも来てくださらなかったらどうかと心配をしていましたが、ありがたいことに毎回5人から7人の方にお越しくださいています。黙々と作業をしていた皆さまも回を重ねるごと



皆さん、それぞれのできることをやっています



ラベンダースティック作り

に会話が弾み、自分の得意なこと、出来ること等教えあうようになり、今年度は物づくりサロンでラベンダースティック作りの講師もしていただきました。これから開催する子ども体験教室ではエコバッグの作り方の指導をしよう予定です。第3水曜日、13時30分頃から15時位までの都合の良い時に来て、都合の良い時間にお帰りいただくゆるいサロンです。ぜひ覗いてみてください。かがやきひろば氷鉋 増尾千秋氏

「ねこはんとん サロン」

参加者の声

木経 験で
も…不器用
でも…気軽
に参加でき
ました！



能登の災害の際、ねこ半纏ボランティア募集のチラシを見て参加しました。被災地でねこ半纏を着ている写真やお話を聞くと嬉しいですし、張り合いにもなります。ねこ半纏作成中は、無心になれる。洋服とは違い着物の柄合わせとか楽しいです。そして、人とのつながりができます。

「ねこはんとんサロン」 山本謙竹さんにお話を伺いました

「ねこはんとんサロン」は、長野市ボランティアセンターのサロン事業として、誰でもねこ半纏を作りながら語り合える場として、6月から長野市ふれあい福祉センターで開催しています。ねこ半纏を被災地へ届ける「ねこプロジェクト」の活動を続けてきた山本さんは、サロンへの思いを「作れる人を増やし、継続した活動にしたい。そして、いつ起こるか分からない災害など、いざという時にいつでも活動ができるようにしていきたい。」とおっしゃっていました。ねこ半纏作りは、寄付で集められた着物を一枚の生地にするところから始まります。自分好



心を込めて縫っています
サロンの魅力のひとつです。

みの生地や柄などを組み合わせることもできます。未経験の方も気軽に参加できるように、作り方を丁寧に楽しく教えてくれます。また、今後は「こんなあつたら良いな」の声に心え、巾着袋を「女性応援グッズ」として被災地へ届ける活動もやっていきたいと考えています。ねこ半纏作りを通して、人と出逢い、集い、笑い合う、そんな楽しい時間を過ごすことができます。

そうだ！サロンへ行こう！！



ます。

たのがきつ
かけで、
今ではM
さんが一
人で毎日
封筒作り
をしてい

一年前から毎日封筒を作りに通うMさんがいます。お当番さんがチラシなどの裏紙を使って封筒作りをしていた時に「Mさんも一緒にやりませんか？」と声をかけ

では誰でも寄れる「まちの縁側」になりました。平日10時から15時まで地域住民（125名）がボランティアで当番を組み、おしゃべりや手作業をしながら出迎えてくれます。

豊野まちの縁側 めくめく亭

令和元年に被災した豊野地区。被災者の交流する場としてオープンしためくめく亭ですが今



今日の話題は何でしょう。畑の野菜のことかしら？

その封筒は社協の事業に使われています。

日々変わるお当番さんと知り合えておしゃべりができて、Mさんにとってめくめく亭で封筒作りをすることは、「心のやすらぎだ」と言います。

色んな人達が毎日通ってこれるのは「お当番さん」があたたく迎えてくれるからだと思っていいます。支所に来たついでに寄る方、スマホの使い方をちよつと教えて！と来る方、おしゃべりをしに来る方、誰かに話を聞いてほしくて来る方。色んな方が交流できるめくめく亭です。

どうきんを 縫う会

「どうきんを縫う会」は、かがやきひろば三陽で第一第三水曜日の午前中に開いているボランティアサロンです。誰でもふらつと来られる気軽な場として開催しています。おしゃべりをしながら自分が出来た作業をしています。その時々で作るものも変わりますが、今はぞうきんや足ふきマット作り、



デイサービスの利用者さんと一緒にやることで会話が增えます。

ミニハンカチに刺しゅうなどをしてしています。作ったものは、併設しているデイサービスなどで使わせてもらっています。
デイサービスの利用者さんの中にもお裁縫が得意な方がいらつしています。最近はその方たちとおしゃべりをしながら、一緒に縫ったりもしています。利用者さんが「縫うのは得意だけど、糸通しが出来ない」と言えば糸を通してあげたり、若かりし頃の武勇伝など、お話を聞かせていただいたり、楽しい時間を過ごしています。
申し込みや持ち物は必要ありません。時間が空いたらお気軽にお立ち寄りください。
かがやきひろば三陽

長岡美和子氏

ぜひ一度、寄ってみてください。
豊野地区住民自治協議会
北澤咲子氏



めくめく亭のスタンプも手作りです

ボランティア情報

講座

■～自分と向き合う大切な時間～ 五感で楽しむ中国茶

中国茶はストレスで閉ざされた心を広げて、縁をつなげます。中国茶の世界は五感をフルに使い、自分と向き合う大切な時間です。

あなたも、ぜひ体験してみましょう。

日時 8月23日(金) 14:00～15:30
場所 長野市生涯学習センター 3階 第4学習室
講師 林圭子 氏
参加費 700円(当日持参)
対象 どなたでも 定員 24人(先着順)
申込締切 8月16日(金)
問合せ 長野市生涯学習センター(担当:竹田)
TEL 026-233-8080
メール s-gakusyu-c@city.nagano.lg.jp

募集

■第14回 玉音放送と戦争体験を聞く集い

8月15日恒例の戦争体験を聞く集いに今年は「若者ボランティアによる朗読」を加えました。

「平和・戦争・命」について学びたい、知りたい学生ボランティアも募集中です!

日時 8月15日(木) 13:30～
場所 もんぜんぶら座 3階 304
問合せ 自分史を綴り語り継ぐ会(担当:細川)
TEL 090-8774-2102

■アート・コミュニケーター 4期生募集

長野県立美術館を拠点に、人と人・作品・場所をつなぎ、美術館を「出会いと学びの場」にしていこう仲間「アート・コミュニケーター」4期生を募集します。

受付期間 7月1日(月)～8月31日(土)

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ます。年齢・性別を問わず、ご参加いただけます。

8月6日(火)10:00～11:30
9月3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。

8月9日(金)13:30～16:00
9月13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。

8月8日(木)13:30～15:30
9月12日(木)13:30～15:30



問合せ 長野県立美術館
TEL 026-232-0052
<https://nagano.art.museum/art-communicator>

講演

■あとから来るいのちのために ～福島からの報告～ 片岡輝美 講演会

原発事故の放射能汚染水を海洋放出し続けて1年。

私たちが忘れがちなその現実と、福島で向き合い、抗い続ける片岡輝美さん(会津放射能情報センター)のお話し。

日時 9月7日(土) 14:00～16:30
場所 長野市ふれあい福祉センター 4階 会議室2・3
講師 片岡輝美 氏(会津放射能情報センター)
参加費 700円 *予約不要
問合せ 戦争しない!させない!共同行動ながの
(担当:岡寄)
TEL 090-1654-5378



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

8月13日(火)は
「フナガ/in芋井」です

出演者大募集



お問合せノ長野市ボランティアセンター



いつも傾聴でんわ

寂しかった・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

ボランティア情報

イベント・お知らせ

■第39回 長野空襲を語る集い

この長野にも空襲があり犠牲者が出た。という事実をみなさんは知っていますか？その真実を知り、戦争と平和について語り合える集いにしたいと思います。

日時 8月13日(火) 9:30~11:30
場所 長野市ふれあい福祉センター 5階ホール
入場料 無料
問合せ・TEL 090-5550-6695 (担当: 伝田豊美)

■過去を学び平和を考える 映画「ひろしま」上映会

今だからこそ、1人でも多くの人に見て頂きたい映画です。悲惨な過ちを再び繰り返さないために、今私達に何が出来るか、未来へ引き継ぐ上映会です。

日時 8月25日(日) 13:30~16:00 (開場13:00)
場所 長野市ふれあい福祉センター 5階ホール
対象 どなたでも、申込フォームから申込みください
定員 150名程度
(多数の場合、お断りさせて頂く場合もあります)
参加費 無料
問合せ 被爆体験を聴く会実行委員会 (担当: 土田)
TEL 090-4011-6630
メール noboru.mail6630@gmail.com

■ダリ版画展 -奇想のイメージ-

シュルレアリスムを代表する芸術家ダリの版画に焦点をあてた展覧会。1960年代から70年代に精力的に制作された版画作品を中心に約200点を紹介します。

日時 7月13日(土)~9月16日(月・祝)
場所 長野県立美術館 展示室1・2・3
問合せ 長野県立美術館
TEL 026-232-0052
https://nagano.art.museum/exhibition/exhibit2024_dali

■山の画家 足立源一郎

長野の数多くの山々を描いた足立源一郎(1889~1973)。足立の登山道具やスケッチなどから山岳画家としての姿を紹介します。

日時 7月20日(土)~9月24日(火)
場所 長野県立美術館 オープンギャラリー
問合せ 長野県立美術館
TEL 026-232-0052
https://nagano.art.museum/exhibition/opengallery_adachi

■お盆を楽しもう!!

今年のお盆も楽しみましょう。冷たい西瓜とそうめん等々・・・暑い夏を元気でのりきるアイデアもみんなで出し合ひましょう。
次回の交流会は9月22日(日)です。

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
問合せ ホワイトナッツ(担当: 本田)
TEL 026-226-8740

■四季に応じた食養法 -東洋医学で免疫力up!-

私達の体は正直です。自分の体を知る事により、食べ物で何が必要か?ただ調子が悪いと言って病院にかかるより、情報を持ち予防するってどうですか?参加お待ちしております。

日時 8月10日(土) 13:30~
場所 安茂里公民館 2階 学習室
講師 中嶋研二 氏(中医学・理学博士)
参加費 500円 定員 20人
申込締切 8月9日(金)
問合せ・TEL 090-2179-9741 (担当: 高遠)
FAX 026-227-6919
メール sowing.net@gmail.com

■カノンの会「大人の発達障がい当事者会」の交流会

もしかしたら、発達障がいかなと思っている方、グレーゾーンの方もお気軽にご参加ください。
参加無料、入退出自由です。
奇数月第2土曜日開催しています。

日時 9月14日(土) 13:20~15:40
場所 もんぜんぶら座 601号室 参加費 無料
問合せ カノンの会(担当: 宮下)
TEL 080-8821-3327



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、テレホンカード、ベルマーク等
(6月13日~7月16日分)

瀧澤史貴 伊藤たか子 瀧澤行政書士事務所
長野信用金庫 篠ノ井地区住民自治協議会
長野市地域包括ケア推進課 長野市市民窓口課
匿名2名 (敬称略・順不同)

ボランティア情報



令和6年度ボランティア活動振興事業助成金 助成団体決定!!

6月15日(土)長野市ボランティアセンター5階ホールにて「令和6年度ボランティア活動振興事業助成金公開審査会」を開催しました。第一次審査(書類選考)を通過した4団体がプレゼンテーションを行い助成が決定しました。

団体名	事業名	助成額
オカリナクラブ	オカリナ演奏ボランティア(一緒に参加できる事業)	50,000円
こどもこんちえと	0歳から参加できるクラシックコンサート	50,000円
昭和の安茂里を語り継ぐ会	過去と現在の平和の大切さを求める営み	50,000円
裾花あそびたい	子ども達との交流活性化事業	50,000円

配布・配信中

2024
長野市ボランティアセンター
ボランティアグループ一覧2024長野市ボランティアセンター
ボランティアグループ一覧

2024年度、長野市ボランティアセンターに登録の内容を公開可としているボランティア・市民活動グループ、団体を掲載した冊子ができました。

団体の連絡先等は、掲載されておりませんので連絡・調整をご希望の場合は、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。

冊子は、長野市ボランティアセンター窓口にて無料で配布しています。長野市社会福祉協議会ホームページからもご覧いただけます。

《配布場所》

長野市社会福祉協議会 長野市ボランティアセンター

長野市大字鶴賀緑町1714-5

長野市ふれあい福祉センター 1階

TEL: 026-227-3707



◆◆◆ 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。

