

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@cswnaganacity.or.jp

ボランティア かわらばん



ボランティアの曲がり角にある今、一旦立ち止まり、
ボランティアの現状と課題を探ってみよう!!

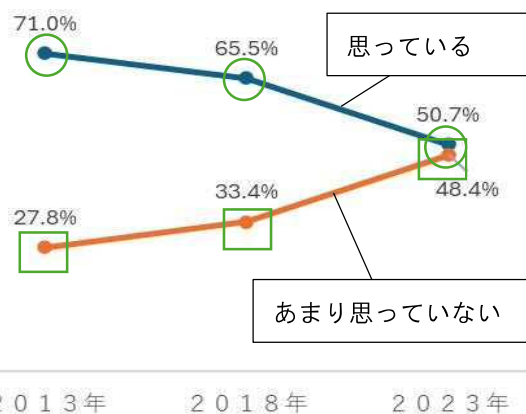


モヤモヤ

その1

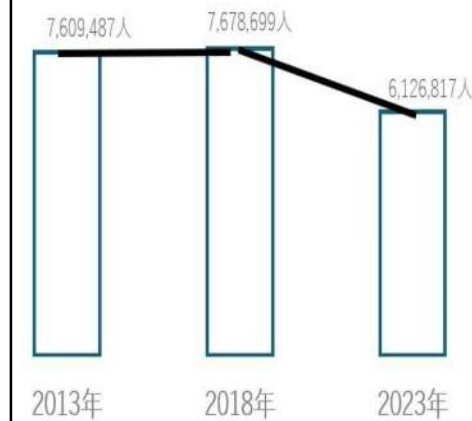
「地域社会のために役立ちたい」と思う人が減少している！
ボランティア活動する人が少なくなった？
ボランティアへの関心が低くなったのか

●あなたは日ごろ、何か身近な地域社会のために役立ちたいと思っていますか



福祉に関する県民意識調査報告書（2023年調査・長野県社会福祉協議会）より

●全国のボランティア数の推移



（全国ボランティア・市民活動振興センター調査）より

●身近な地域社会のために役立ちたいと思うこと

- ・災害時のボランティア活動
- ・高齢者・障がい者・子どもの身の回りの世話、介護、食事の提供、保育など
- ・環境美化、リサイクル、牛乳パックの回収など自然・環境保護に関する活動



福祉に関する県民意識調査報告書（2023年調査・長野県社会福祉協議会）より



これなら私にもできるとボランティアセンターに集まってねこはてんづくりが始まる

■災害ボランティア活動は、相手がよく見えるから何とかしなくてはという気持ちになるのかな

直接現地に行かなくてもできる
災害支援の活動

ねこはてんプロジェクト

山本謙竹さんは、東日本大震災の時から、仲間と「ねこはてん」をつくり被災地に送っている。能登半島地震で被災した人たちへも早々に支援を始めた。山本さんを中心に集まった個人ボランティアが気持ちを寄せ合って作業をしている。延べ490人で51日かけて242枚のねこはてんを作った。「被災地に行つての力仕事はできなくても、できることがある」という発信が、あきらめていた人の心を動かしした。



みんなで一緒に秋野菜の収穫だ

■活動に参加する人を増やすにはどうしたらいいの

おもしろいから活動するのではない 活動しているうちにおもしろくなる

遊休農地を活用した食農体験の場
「天空の里 いもい農場」

長野市中心部からほど近い芋井
広瀬地区にある芋井社会会館を拠
点に、子どもたちとその家族に「食
農体験の場」を提供しているボラン
ティア団体だ。

始まりは、生活協同組合コープな
がの主催の「いもい野遊び塾」だっ
た。都合により事業が2023年に終了
することになり、やり切れない思い
でいた事務局を担っていた西沢さ
んは、地主さんや担っていた仲間の
後押しを受け「いもい農場」として
の活動が始まった。

世代も仕事も住環境もバラバラ。
いもい農場の活動を「楽しみたい」
を共通項に集まったスタッフたち。
年間千人を超す参加者とともに10
周年を迎えた。

参加者は、世代を超えて集まって
いて、しかもリピーターも多いとい
う。参加した子どもたちが「高校生・
大学生になった」と耳にするたび、
いもい農場での体験が、これからを
生きる糧になってほしいと願って
いる。

自分たちの活動をうまく伝える
ツールも重要だ。活動を伝えるキャ
ッチコピーの考案や、SNSの情報ツ
ールをうまく使って、メンバー間の

あらためて ボランティアをどうとらえるか考えてみよう！

ボランティア活動は、一般的には「自発性」「連帯性」「無償性」などとい
う言葉で説明されますが、ボランティアコーディネーター協会（JVCA）の
基本方針では次のように表現しています。

- ① ボランティアは「市民社会」を構築する重要な担い手である
- ② ボランティアは自分の意志で始める
- ③ ボランティアは自分の関心のある活動を自由に選べる
- ④ ボランティア活動に対して責任を持ちその役割を果たす
- ⑤ ボランティアは共感を活動のエネルギーにする
- ⑥ ボランティアは金銭によらないやりがいと成果を求める
- ⑦ ボランティアは活動を通して自らの新たな可能性を見いだす
- ⑧ ボランティアは活動を通して異なる社会の文化を理解する
- ⑨ ボランティアは活動に新しい視点や提案を示し行動する
- ⑩ ボランティアは安価な労働力ではなく、無限の創造力である

あなたは、ボランティア活動をどのようにとらえていますか？

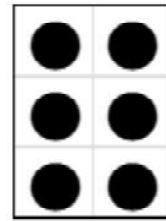
連絡も LINE や Google フォームを使って
こまめにコミュニケーションをと
っている。
さらに、参加者をお客様にせず、
料理や準備、片付けもみんなでやる
ことで楽しさが倍増し、いつのまに
か運営側になる人もいるという。



●本稿は、V 連だより・支援ネット 20 周年記念報告集・天空の里いもい農場 10 周年記念誌を参考にさせていただきました



点字は大切な言葉なんだよ！



「点字はね、6点の組み合わせなんだよ」

「1の点が（あ）、1と2で（い）、1と5で（お）。この母音に6の点を足すと、か行になるんだよ」。子供たちの顔が「へえ」という顔になります。

「でね、6点全部使った字が（め）なのね。これ、何かの漢字に似てるでしょ？」「目！目だ！」の声。「そうそう。日本の点字を考えた石川さんは、点字は視覚障害者にとって、点字は目だ、と考えたんですね」と続けます。二コマ目の時間は、

点字を打って書いて

みる体験です。先ほど勉強した（め）を書くよう指示します。「この小さいマスの中に右側に三つ、左側にも三つ点が並んでいると思って書いてね」。どの子の顔も真剣です。（め）が6個書けたら凸面から触ってみよう言います。「わあ！ボロボロ気持ちいい！」いつもの子供たちの素直な歓声があがります。そして、最後に「楽しかったかな？みんな今日のことを覚えていてね」。

十一月一日の点字の記念日になったら、来年も再来年も思い出してね。そして大人になったらまた思い出して、点字に挑戦してみてね」との願いを託します。しかしここ数年、こちら側がいつも通りではなくなりました。体験教室はクラスあた

り、6人のメンバーが必要です。この6人がなかなか確保できないのです。どこのグループも悩む、メンバーの高齢化が原因です。

私自身、点訳を始めて45年になります。その間、多少人間関係で軋轢があっても、点訳自体をやめたいと思つたことは一度もありません。他のメンバーの思いも同じです。私と同じように点訳をすることが大好きで、一生

続けたいと思つていま

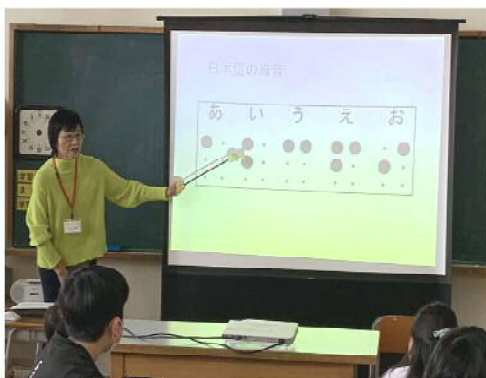
す。だけど、「足腰がつかない、目がかすむ、以前覚えたことをすぐ忘れる」などなど、気持ちはあっても、頭と身体がついていかななくなつてきているのです。50、60代の若い人に入ってもらいたい、切実に思っています。

そこで今年は何年かぶりの「点訳者養成講座」の開催を考えています。時期は新年度の四月から。お知らせを見た方、奮つてご参加下さい！

点訳グループ

てんとう虫

片山幸子



小学校で点字の講習会と体験の講師として活躍

情報市場の今と未来

情報市場が長続きする秘訣

長野らしい寒さのなか、251回目の情報市場に18名の参加がありました。そのうち2名が新規、1名が2回目の参加だったので、とっても新鮮で有意義な時間になりました。コロナ禍で孤立になり活動を始めた人や、家族の危機感を感じて動き出す人など、自分が当事者になることで動き出すきっかけになることが多いことがわかりました。情報市場に参加したことで、色々な価値観があることを知り、自分の伝え方と伝わり方の違いなど、毎回気づきが違うようです。

また2冊目の10年記念誌が出来上がり、懐かしさに溢れた温かい時間になりました。振り返りながら未来を創造することが、長続きする秘訣だと気づきました。記念誌はボランティアセンターでも手にすることができ、職員にお声をかけください。



ながのボランティア・市民活動支援ネットワーク 会長 込山哲也さん

情報市場は立場や領域・所属を超えて、一人一人の進行中の小さな思いや悩みを伝え、新鮮な情報等を共有することで新しい種に繋げる場所です。どんな人に出会えるかはお楽しみに。

月例情報市場

2月19日(水)

16時～17時

長野市ふれあい福祉センター4階



物語

オレンジ若里

パート3

障害者施設で地域交流



シニア大学による折り紙を楽しむ会

「折り紙を楽しむ会」は利用者にも大変人気があり、定期開催が決まりました。折り紙の降幡治子さんは、「皆さんとの活動が楽しい。」

出かけてみませんか？
(坂口)

オレンジ若里は、20年間松代町で活動していた「皆神ハウス」が若里に引っ越し、名称を変えて活動を始めて2年目にです。障害のある人の日中活動の場として、利用者である当事者とその家族が自主的に参加しています。

の方が着物リフオームの方を紹介するといったボランティアつながりが起きました。この展示がきっかけで利用者向けの陶芸教室や着物リフオームのワークショップへと発展、ギャラリーから様々なコトが起きています。

この雰囲気良く、ここでの活動が私自身の居場所になる」と、話しています。障害のある利用者にとつて、社会経験の豊富なボランティアに出会うことは、多くの社会経験を積むことに繋がります。



ギャラリー展示「陶芸に魅せられて」

縁起良い初夢



一笑一服



長野手話サークル
余語陽子



「以前看護師をやっていた時、聴覚障害の患者さんがいて、筆談でのやり取りが大変だったの。その時に手話ができたらもっと良い看護ができたんだろうな」と話すのは余語陽子さん。毎週金曜日午前10時から昼まで市障害者福祉センターでの長野手話サークル昼の部定例会に参加しています。

子育てが一段落した数年前に同サークルへ入門しました。ところが都合で休むこともあり「単語が覚えられないし、言いたいことがスムーズに手話で表せない」とこぼします。それでも「聴覚障害者の生活や歴史や文化をサークルで知ることができました」とプラス思考な方です。手話で自分の思いを正しく聴覚障害者に伝えられることが目標だと言っていました。

趣味は読書と旅行とか。ご自身の長所を何うと「誰とも気軽に話せるところかな」とニコリ。「人に優しく、人の気持ちや痛みがわかる人間になりたいですね」と最後に素敵な人生訓を抱いています。(大日方)

編集委員から一言

新年号(1月と2月の合併号)です。なかなかの盛りだくさん！

特集の「ボランティアの今を問う」皆さんもあらためて「ボランティア」のモヤモヤを一緒に探していきたいと思います。思うことがあれば、次回の編集委員会にお越しください。

次回の編集会議は、2月5日(水)

10時から12時です。

長野市ふれあい福祉センター 1階

ゴッパイネーターのつぶやき

ここに入ったばかりのころ、ある地域の会議で「この地域にはボランティアグループがない。自然とお互いに助け合うから」と聞きました。ステキですね。それ以来、ボランティアとわざわざ言わなくても「おたがいさま」の気持ちで助け合える未来に向けて、今はボランティアの種をまいていきたいと思っています。(仁科)

ボランティア情報

お知らせ

■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。
参加費無料、入退出自由です。
奇数月第2土曜日開催しています。

日時 3月8日(土) 13:20~16:40
場所 もんぜんぶら座 601号室
問合せ カノンの会(担当:宮ト)
TEL 080-8821-3327

■地域まんまる

「地域の未来を考える!自治会って何し
てるの?」
地域に昔からある「自治会・町内会」が何をしている
のか、取組や役割、区費について改めて知る交流会を開
催します。
区長や副区長はじめ自治会に関心のある方大歓迎!

日時 2月6日(木) 13:30~16:00
場所 柳原交流センター 大学習室
問合せ 市民協働サポートセンター(担当:戸井田)
TEL 026-223-0051

ボランティアかわらばん 配送ボランティア・配達ボランティア

詳しくはお気軽にお問い合わせください!



問合せ 長野市ボランティアセンター
TEL 026-227-3707

募集中



いつも傾聴でんわ

哀しかった・辛い・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

2月11日(火)は

「ながのボランティア・
市民活動支援ネットワーク」です

出演者大勢集中

お問合せ/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
(11月14日~1月8日分)

太田一枝 瀧澤史貴 南雲志乃 長沢忠 竹内秀一
鈴木靖子 古谷基 平沢均美 郷道理衣子
瀧澤行政書士事務所 有限会社宮田ダイス工業所
一般社団法人長野経済研究所 サークル「北信五岳」
吉田地区ポッチャ愛好会 中央消防署 長野市公文書館
長野市市民税課 長野市市民窓口課証明担当 長野市収納課
長野市上下水道局営業課 長野市保健所健康課
シニアアクティブルーム 信州新町福祉センター
かがやきひろば氷鉋 かがやきひろば安茂里
匿名5名 1団体(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ます。
年齢・性別を問わず、ご参加いただけます。

2月4日(火)10:00~11:30
3月4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。

2月14日(金)13:30~15:30
3月14日(金)13:30~15:30



ねこはんでんサロン

ねこはんでんの作り方を教えていただけます。楽しく、おしゃ
べりしながらご参加いただけます。お気軽にお越しください。

2月2日(日)13:00~16:00
2月5日(水)9:00~16:00



グリーンボラカフェ

花や緑が好き、ちょっと園芸にかな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。

2月6日(木)13:30~15:30
3月13日(木)13:30~15:30



ボランティア情報

講座

■NPOステップアップ講座

「組織のチカラを引き出す！持続可能な組織基盤づくりのヒントを学ぼう！」

自団体の組織体制を見つめ直した経験をもつ講師から、仲間とのコミュニケーションづくりや組織を強くするために何ができるかのヒントを学びます。（講義＆ワーク）

日時 2月1日(土)13:30～16:30

場所 もんぜんぶら座 304会議室

講師 山崎宏さん

（NPO法人ホールアース自然学校 代表理事）

対象 市民活動団体・住民自治協議会

定員 20団体（先着順・要申込み）

参加費 1,000円（1団体2人まで。追加1人につき500円）

問合せ 市民協働サポートセンター（担当：戸井田）

TEL 026-223-0051

FAX 026-223-0052

メール npo@nagano-shimin.net

■地域人材育成講座

「これからのまちづくり～リノベーションによる地域活性化の可能性～」

長野市の中心市街地の新たな担い手の育成に向けた講座を開講。中心市街地の活性化に向けて、「これからのまちづくり」を皆さんと一緒に考え、実現しましょう！

日時 2月23日(日)14:00～15:30

場所 長野市生涯学習センター 3階 第1・2学習室

講師 広瀬毅 氏

対象 どなたでも

定員 50人（先着順）

参加費 200円（当日持参）

申込締切 2月23日(日)

問合せ 長野市生涯学習センター（担当：竹田）

TEL 026-233-8080

FAX 026-233-8081

メール s-gakusyu-c@city.nagano.lg.jp

募集

■2025春海外ボランティア参加者募集！

こんにちは！私たちCFFジャパンです！

突然ですが、私たちと一緒に海外ボランティアしてみませんか？観光旅行では味わえない、現地での暮らしや人々との出会いが皆さんを待っています！

詳しい情報はこちらのリンクから！

<https://lit.link/cffjapan>

日時

カンボジア：2月6日～13日(8日間)

フィリピン：2月6日～14日(9日間)

2月24日～3月6日(11日間)

3月15日～25日(11日間)

マレーシア：2月21日～3月3日(11日間)

3月9日～18日(10日間)

3月24日～30日(7日間)

場所 フィリピン、マレーシア、カンボジア

問合せ 認定NPO法人CFFジャパン（担当：内海）

TEL 03-6279-5096

■あがり症の交流会

メンバー＆ボランティア募集！

軽いあがり症～社交不安症の会。悩み事、趣味話、認知行動療法等メンタルヘルス勉強。

楽しくランチ＆カフェ巡り。BBQ、お出掛けイベント、映画鑑賞エンジョイ。

日時 第1日曜日（不定期）13:00～

場所 長野市ふれあい福祉センター

対象 18歳以上～50代、未成年の方

（親子での相談参加可能）

会費 500円（ボランティアも）、学生免除

問合せ SADサークルNagano（担当：宮下）

TEL 090-6539-1363

メール sad_nagano@yahoo.co.jp

■2025シニア大学 学生募集

シニア大学であたらしい発見や友人を見つけて下さい。教養、趣味、健康、地域づくりとたくさんのおもしろ講座で、みんなで盛り上げられる人生を楽しみましょう。

募集期間 3月31日(月)まで

コース 一般（2年制）：4月より2年間

学習会場 長野県長野保健福祉事務所 3階会議室他

問合せ 長野市シニア大学 長野学部

（担当：岡澤・北澤）

TEL 026-228-7023

■ねこはんてん作りボランティア募集

能登半島豪雨災害被災地支援として、寒い冬を少しでもあたたかく過ごしていただけるように、ねこはんてんを届けたいと思います。

裁縫道具をご持参ください。

一緒に作っていただける方を募集します。

2月活動日程

2日・23日(日)、24日(月) 13:00～16:00

5日(水)・7日(金)・11日(火)・19日(水)・21日(金)

9:00～16:00 10日(月) 9:00～15:00

13日(木)・20日(木)・27日(木) 9:00～12:00

場所 長野市ボランティアセンター 1階テーブル席

問合せ 長野市ボランティアセンター（担当：亘）

TEL 026-227-3707



ボランティア活動保険のご案内

活動中のさまざまな事故に対する備えとして、
無償で活動するボランティアの方々を対象に、
ケガや損害賠償を保証します。

保障期間

令和7年4月1日～令和8年3月31日

- 申込用紙
- 受付開始
- 受付場所

2月17日（月）から配布

3月 3日（月）から

・長野市ボランティアセンター

・かがやきひろば

（三陽 安茂里 氷鉋 鬼無里 中条）

・信州新町福祉センター

		基本プラン	天災・地震補償プラン
ケガの補償	死亡保険金	1,040万円	
	後遺障害保険金	1,040万円（限度額）	
	入院保険金日額	6,500円	
	手術保険金	入院中の手術	65,000円
		外来の手術	32,500円
	通院保険金日額		4,000円
補償の補償	地震・噴火・津波による死傷		×
	賠償責任保険金（対人・対物共通）		○
	年間保険料		350円
			500円

※4月1日付で前年度から継続して契約される場合は初日から補償します。



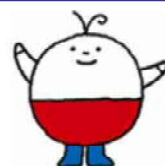
長野市ふれあい福祉センター30周年記念

ボランティアのつどい



◆開催のお知らせ◆

3月2日(日)



【シンポジウム・交流会】13:30～15:30

【見本市・パネル展示】10:00～13:00

【炊き出しコラボ】11:00～13:00 ***なくなり次第終了です**

ボランティア募集（会場準備、誘導係、アナウンス係など）

◆◆◆ 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。



3月号は2月28日（金）発行予定。情報掲載希望は2月12日（水）までにお問合せください。〈TEL 026 227 3707〉