

3月 2025年
No.497

編集発行 なか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

今、

社会的孤立で

何が起きているのか

問題はいきなり発生したのか...

背景には何があったのか...

周りは何も気付かなかったのか...

何が障壁となっているのか...

生きづらさをどう吐き出せば

いいのだろう...



▼ 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」は共同募金のご協力で発行しています。

表紙題字：青木孝子さん

今年1月に起きたJR長野駅前殺傷事件の容疑者は黙秘を続け、動機が未だ解明されない。ただ容疑者は一人でひきこもった生活だったという。社会的孤立から起こる焦燥や不安はどこかにつながることと和らぐのではないだろうか。あちこちに触接できる場が現出し、その情報が常時発信されることで彼らのもとに届き、一歩外に出るタイミングが見つかるかもしれない。そこで孤立防止にもなる活動を地域で取り組んでいる二人に話を聞いた。

気軽に立ち寄れる場の情報提供が大事

だがし家らそ代表の中村美恵子さんは「一人暮らしの方でも気軽に立ち寄れる場所だったり、世代を越えて人との交流が自然体でできるといいなあと思うの」と話しながら「そういう場を知らない人に対しては私たちもあらゆる手段を通じて情報提供していくことが大事かな」と強調する。「でもおせっかいみたいな寄りそい支援じゃなくて、少し距離を保って当事者自らが選んで決めるまで待つ姿勢の方が私はいいと思う」とも訴えた。



ふらっと立ち寄れる
ところがあったら
どうだったのかなあ

*「だがし家らそ」は松代町にあり、お年寄りから子供まで、障がいのあるなしに関係なく誰もが自由に利用したいときに利用できる場所だ。駄菓子販売のほか軽食喫茶もやっていて、2階には和室フリースペースも備え、学校帰りの子供たちの居場所になったり、地域の交流会合等に利用されている。

自分に合った居場所を自分で選べること

いちごカフェまつしろ代表の北村玲子さんは「発達障がいには目に見えづらいからなかなか一般の方に理解してもらえない。だから当事者もその保護者も孤独を感じている」と憂える。そこで「自分に合った居場所を自分で自由に選べるように私たちができる範囲でお手伝いできたなら良いなあ」と会を立ち上げたそうだ。

「私たちのところだけじゃなくて同様の活動をしている『四つ葉の会』とか、不登校



「発達障害ってよく聞くけど何かしら？」関心のある方のご参加をお待ちしています。

○日時 偶数月(4/12・6/14・8/23・10/18・12/13・2/14)
午前10時～12時

○場所 まち歩きセンター伝承館
(長野市松代町松代577)

○参加費 おひとり 100円

○お問合せ 090-4461-1403
きたむら

*「いちごカフェまつしろ」は発達障がい者サポーターカフェの1つである。松代町のまち歩きセンター伝承館で偶数月に1回、午前10時～正午の2時間開設している。ここでは当事者や家族、地域の支援サポーターらが集まりおしゃべりや交流をしている。



児の居場所支援の『ブルースカイ』等いろいろな場がある」と情報を伝える橋渡し役も大事だと思う」と補足も忘れていない。最後に「小さな活動ですけど細く長くやっていきたい」と締めくくった。

ボランティアの今を問う

支える制度ってあるの？

<主な相談窓口>

【生活】

- 生活・就労相談
長野市生活就労支援センター
「まいさば長野市」
☎026 219 6880
- 生活保護の相談
長野市生活支援課 ☎026-224-7529
長野市福祉政策課篠ノ井分室
☎026-292-2596

【こころ】

- こころの相談専用電話
(長野市保健所健康課)
☎026-227-4455
- こころの健康相談統一ダイヤル
☎0570-064-556
- 長野いのちの電話
☎026-223-4343

【債務・法律相談】

- 長野市市民窓口課消費生活センター
☎026-224-5777
- 法テラスサポートダイヤル
☎0570-078374

【仕事】

- ハローワーク長野 ☎026-228-1300
- ハローワーク篠ノ井 ☎026-293-8609
- ながの若者サポートステーション
☎026-213-6051

【悩み、心配事相談】

- きぼう相談
☎026-226-8200 (本部)
☎026-292-1151 (篠ノ井)

【食べるものがない】

- 長野市生活就労支援センター
「まいさば長野市」 (前掲)

【話を聞いてくれる】

- いつも傾聴でんわ ☎026-225-0404

参考：長野市保健所健康課リーフレット「ひとりで悩まないで！ まずは相談からはじめませんか？」（令和6年6月）

「あれは自分だったかもしれない」

最近起きた事件の犯人について知る度に、私の頭によぎった言葉です。

彼がどんな事情で、何を考え、何を思っただけで犯行に至ったのか本当のところはわかりません。

あつてはならなかった事件です。やってはならないことでした。でも私は犯人の姿に、自分自身を重ねてしまうのです。あり得ないことでしょうか。

犯人と自分たちは本当に絶対的に違うのでしょうか。どんな人の人生にも思いがけないことはあるし、孤独に陥ることもあるでしょう。実は私も、包丁を持って泣きながら夜の町を徘徊したことがあります。

(本当に危険なので絶対に真似しないでね。)

私が今ここでのほほんと笑っていられるのは、きつと小さな違い。たった一人でも、誰かとつながることができたから。だから私も、ほんの少しの時間でも、一言でも、細かい糸でもつながりつづけることをあきらめたくないと思うのです。

この子の最初の言葉に驚かされ、鳥肌が立ちました。会うたびに「ニコニコ」して話をしてくれる。だからこの子は明るい子、楽しい子と思い込んでいた自分に怒りと悲しさを感じました。

私のように見た目で判断している方！ちょっと立ち止まって考えてみませんか。
(Mコメント)

子どもも大人も
障がいのある人もない人も
LGBTQの人も
みんなが交流できる場所

居心地の良い場所を
知っていたら
違ったのか

ホワイトナッツ代表の本田秀子さんは、「なぜ、今まで人と関わってこなかったのか？ 関われなかったのか？」語り始めた。
「何気ない一言(ことば)によって、誰でも傷ついたり、うれしかったりするんですよ。」とアドバイス。
「当事者がいたら、心地の良い居場所を教えてあげられたらいいのかな。そのためには、居心地の良い場所を知っておくことが必要だと思います。」



とうわ 「等話」で

風通しのいい 人間関係を

コロナ禍ではボランティアや地域の活動が停滞し、人が直接会話する機会が減りました。地域の話し合いや会議ではいつも同じ人が話し一方的になりがちとの声が聞かれます。そこであらためて人と人との関係性を見つめ直し、お互いを思いやる平等なコミュニケーションを通じて活動が豊かになり、平等な人間関係を築くことを目指して、ボランティアセンターは1月18日(土)に講座「等話(とうわ)で風通しのいい会議を開こう」を開催しました。

等話の心がけ 五か条

- 一 今、目の前の人との出会いに感謝する。
- 二 お互いの話す時間が平等になるよう、心がける。
- 三 自己完結せず、短く話して、問いかける。
- 四 相手の話に耳を傾け、返答し、短く話して、また問いかける。
- 五 この場で生まれる話を、ともに作ろうと心がける。



講師の松田道雄先生

講師は尚絅学院大学教授の松田道雄先生。生涯学習や地域づくり支援が専門で、長野県シニア大学で地域プロデューサー専門講師も務めています。自分の特技や活動をお店に見立ててお互いが見せ合う「お見せ(お店)出し」方式など、これまで様々な地域づくりのしかけを発売してきました。現在は、人と人が日頃している会話を「人が関わるあらゆる玄関口」として、一方的ではなくお互いが平等に話し、相手の思いに耳を傾け合い、問いかけ合う平等な会話Ⅱ等話を提唱し、全国に広めています。

講座にはボランティア活動者や地域のコーディネーター、シニア大学受講者など37人が参加。前半は松田先生から等話による風通しのいい話し合いや会議の事例を紹介してもらいながら、4人1グループになり、等話の心がけを意識して①今みなさんはどんな話し合い、会議をしていますか②風通しがいいとはどんなことだろう③風通しがいいとどんないいことがあるだろう

④どんな話し合い、会議をしたか、をディスカッション。後半はグループメンバーを替え、「こんな人が集まってもらい、集まったみんなが喜び、来てよかった、また参加したくなる会議」を目指して、各自が活動や業務で実現したいことや困っていることを具体的に話し、思いに耳を傾け合い、問いかけ合い、アイデアを出し合いました。



参加者は「等話」を心がけ、お互いの思いを聞き合い、問いかけ合います

「とても新鮮だった」「等話は平等に話ができる心がけである」と勉強になった」「多くの人の参加、アイデアを引き出す手法として等話を意識したい」「地域のつながりづくりに活かしたい」「少しずつでもやってみる勇気をもった」など、参加者にとって楽しみながらも深い気づきや学びがあり、次につながる講座となりました。

ながのTV裏話 (第三話)

2016年5月の第14回ゲストは、長野市長沼公民館の宮澤館長でした。公民館の活動内容を話していただく中で、「桜づつみ」の話題に。長沼地区は昔から水害が多く、江戸時代265年で114回の洪水が起き、特に1742年の「戌の満水」は168名が亡くなり、306軒の家が流されたそうです。災害の教訓の後、世に伝えるために桜づつみが作られ、小学6年生がそのいきさをミュージカルで上演したことを紹介していただきました。劇中歌も作られ語り継いでいくとの話。その3年後、あの台風19号災害が現実となりましたが、今度は犠牲者ゼロで済みました。いま改めて振り返ってみると、地道な普段の取り組みが生きたものと感じます。

(ながのTV MC茶嶋)

ボランティアセンターの
1階がスタジオです☺



毎月第2火曜日19時
on-air出演者大募集!!
今までの放送も見てね☺



一笑一服



よりいい会
嘉瀬豊子さん



実の親と義理の親、更に夫までの介護生活が続きました」と話すのは嘉瀬豊子さん(81)。ボランティアセンター受付案内を交替で担っているボランティアグループ『よりいい会』のメンバーである。

3年前、最後にご主人を看取った後、たまたま友人に誘われ同会へ加わった。「ずーっと家に居たので知らなかったけどボラセンの役割は大事なんですね」。受付案内は間口の広い活動に感じたという。

ボラセンでの活動のほかに体操教室、歌の教室、詩吟、カラオケ、映画鑑賞、友人との食事会など彼女のスケジュール帳には予定がびっしり。たまに在宅のときは小学5年生の孫息子と過ごす時間が多いとかで「とても気が合うのよ。それが張り合いね」とほほ笑む。「明るく元気なところが私の取柄かな。だからいろんな方と話して過ごすのが楽しくて」と問わず語りに長所を教えてくれた。ショートカットでアクセサリを楽しむ姿はアクティブで上品。ちなみに彼女の愛車は真っ赤なAQUA。なるほどなずける。(大日方)

「ボランティアの今を問う」をテーマに和気あいあいと語り合います。
気軽に参加してください。

【3月】3月5日(水)
【4月】4月2日(水)
【時間】10時～12時

ボランティアかわらばん編集会議を毎月オープンで開いています。

ボラセンで、
「ボランティアって何？」をボランティアかわらばんで問い続けていきたい。
(ひろ)



まちの縁側物語 4

自宅をまちの縁側に 「おしゃべり」音楽の会」

長野市北堀(朝陽地区)に住む北村さんご夫妻は、自宅を開放して「おしゃべりと音楽の会」を開いています。北村さんがギターやケー

ナなどを演奏し、奥さん

が淹れたコーヒーを飲みながら、曲にまつわるエピソードも聞いておしゃべりしています。1月の会では



お庭でコーヒーを飲みながら思い出話

終戦直後の映画音楽を演奏したところ、初めて参加した方が、今まで誰にも話したことがなかった終戦の頃の自分自身とお兄さんのことをぼつぼつと語り始

めました。すると他の人も戦時中のことを話し出したのです。音楽を聞くことでその時代の記憶がよみがえり、それぞれの人の思い出話があふれてくる時間になりました。



ギターの伴奏でみんなで合唱

自宅の建て替えに合せて、この会を開くために設計を工夫し、庭でも集まれるようになっています。このような会を開くことを考えた

理由を聞くと「夫婦二人きりになったので社会と疎遠にならないため、フレイル予防のため、そして自分が楽しみたいから」とのこと。「近所の人には、家のどの部屋で寝ているかも知っているでしょ」とも話しています。

SNSが主流の昨今、「アナログも味があっていいね」と楽しんでもらえるように「かわらばんをおもしろく」が合言葉だ。

ふれあい福祉センターがボランティアの拠点として誕生して30年が経った。その年に阪神淡路大震災が起き、支援ボランティアの拠点となった。たくさんの方が関わり、多様な活動も生まれた。

練習に励みます。開催のお知らせは地区の回覧板で回ります。誰でも参加できます。遊びに行ってみませんか?(長岡)

編集委員から一言

ボランティア情報

<第2回>

3月14日(金)18:30~20:00

いろは堂創業100年を迎えて~これからのあやき戦略~

(有)いろは堂代表取締役社長 伊藤拓宗さん

<第3回>

3月21日(金)18:30~20:00

トランプ大統領就任後の長野県経済について

信濃毎日新聞社 論説委員 小松哲郎さん

<第4回>

3月28日(金)18:30~20:00

チームで成果を出し、働きがいの高まる職場づくり

(株)ヤッホーブルーイング社長室ユニットディレクター

安孫子篤史さん

場所 長野市 生涯学習センター 3階 第1,2学習室

受講料 各回300円 (第1回は無料) 定員 各回50名

申込み・問合せ 長野市生涯学習センター

TEL 026-233-8080 FAX 026-233-8081

メール s-gakusyu-c@city.nagano.lg.jp

■会計・税務お悩み相談会

NPO法人等の非営利市民活動団体の会計処理、インボイス制度、期末に際しての決算や税務などに税理士がお答えします。お気軽にご相談ください。

日時 3月22日(土)13:30~16:00

場所 もんぜんぶら座 3階 市民協働サポートセンター

参加費 300円(1団体) 申込締切 3月16日(日)

問合せ 市民協働サポートセンター(担当:増田)

TEL 026-223-0051

■ボランティアをするためのお金のハナシ ~助成金申請への一歩をふみ出そう~

令和7年度ボランティア活動振興事業助成金・ささえあい応援金を活用して活動をはじめたい!今の活動をより充実させたい団体の方など、助成金の事を知りたい方ならどなたでもご参加いただけます。

日時 4月19日(土) 10:00~12:00

場所 長野市ふれあい福祉センター 5階ホール

参加費 無料 申込締切 4月16日(水)

問合せ 長野市ボランティアセンター

TEL 026-227-3707



いつも傾聴でんわ

寂しかった・辛い・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



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

3月11日(火)は

「ボランティアかわらばん

出演者大募集中

編集委員会」です

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

(1月9日~2月12日分)

南雲志乃 赤地ひろ子 小池牧子 笠原和子 永野誠
百瀬幸子 かんぼ生命 瀧澤行政書士事務所 Smileセンター
ユメワーク長野 かんぼ生命保険 有限会社宮田ダイス工業所
長野市民劇場 長野信用金庫 長野市芸術館
長野市役所(市民税課 収納課 道路課 市民窓口課証明担当)
シニアアクティブルーム 匿名1団体 4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ます。
年齢・性別を問わず、ご参加いただけます。

4月1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。

3月14日(金)13:30~15:30

4月11日(金)13:30~15:30



ねこはんとんサロン

ねこはんと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。

3月10日・19日・20日・24日9:30~15:00

13日9:30~12:00・23日13:00~15:00 他



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。

3月13日(木)13:30~15:30



ボランティア情報

お知らせ

■お祝いごとの料理から世界を知る

外国人も日本人もお互いの関心をもつきっかけとして
自国のお祝いごとの料理を紹介しませんか。話し始める
と盛り上がることも間違いなし！
異文化交流を楽しみましょう。

日時 3月8日(土) 14:00～16:00

場所 ながの若者スクエア「ふらっと」
(もんぜんぶら座3階)

問合せ 市民協働サポートセンター (担当: 増田)
TEL 026-223-0051

■春の食養生！—東洋医学で免疫力up！—

私達の体は食べた物で出来ています。
四季に合った食べ物で自分の体の調子を知り補う事で
「免疫力アップ」病気になる前に、色々な情報を持つて
予防してみてもいいかな。

日時 3月8日(土) 13:30～15:30ぐらい

場所 安茂里公民館 2階 学習室

講師 中医学・理学博士 中嶋研二 氏

定員 20人 参加費 500円

申込締切 3月7日(金)

問合せ・TEL 090-2179-9741 (担当: 高遠)

FAX 026-227-6919

メール sowing.net@gmail.com

■春の「お彼岸」交流会へ集合！

令和7年 春の彼岸交流会を開きます。「長野マジック
クラブ」さんのすてきなマジックを楽しみましょう。
皆で「おはぎ」を作って、美味しいお彼岸を楽しもうね。

日時 3月20日(祝・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 3月14日(金)

問合せ ホワイトナッツ (担当: 木田)

TEL 026-226-8740

■R7, 4月より もったいない交流会改め 『おしゃべり&交換ひろば』

4月より更北公民館3階集会室にて毎月第1水曜日の
午前中にお茶を飲みながら子どもと一緒に遊べる場をつ
くれます。服や本は持ち帰り自由。参加費100円です。

日時 毎月第1水曜日 10:00～12:00

場所 更北公民館 3階 集会室

問合せ 更北地区住民自治協議会 こうほくボランティ
アセンター (担当: 山本里江)

TEL 026-286-2335

■託児付き 料理&おしゃべりひろば

5月、7月、9月、11月、1月、3月の最終金曜日11時～
14時に稲里分館でお子さん向け軽食を作って交流する

料理教室を500円で開催します。定員10名です。

日時 5月30日(金)、7月25日(金)、9月26日(金)、
11月28日(金)、令和8年1月30日(金)、
3月27日(金) 11:00～14:00 (受付10:40)

場所 更北公民館稲里分館 調理室

申込み・問合せ 更北地区住民自治協議会 こうほくボ
ランティアセンター (担当: 山本里江)

TEL 026-286-2335

■春がきた～♪春を感じて戸外であそぼう

春間近の公園で、私たちボーイスカウトと一緒に春を
感じて活動してみませんか。

参加者とボランティアを募集しています。

日時 3月9日(日)10:00～12:00

場所 城山公園ふれあい広場

問合せ ボーイスカウト長野第1団 (担当: 中島)

TEL 090-1548-0262

■にこにこフェスタ2025

今年も3.20世界ダウン症の日ににこにこフェスタ開催！
こどもも大人もにこにこになっちゃう企画がてんこ盛り
です♪

たくさんのにこにこ笑顔に会えますように！

日時 3月20日(木・祝)10:00～16:00

場所 長野県障がい者福祉センター サンアップル

問合せ にこにこフェスタ実行委員会 (担当: 久保)

メール naganohimawari21@gmail.com

■発達障がい者サポーターカフェ いちごカフェ まっしろ

発達障がいをお持ちの方やその家族、地域の身近
な理解者が気軽に集えて笑顔で話せる場です。

当事者、キャリアを積んだ先輩ママと情報交換や
相談も出きます。

日時 4月12日(土)10:00～12:00

場所 まち歩きセンター伝承館(長野市松代町松代577)

問合せ・TEL 090-4461-1403 (担当: きたむら)

講座

■令和6年度生涯学習センター主催講座 『経済セミナー』

日本経済、地域経済の動きや個性豊かな企業の事例を
うかがい学ぶための講座です。

託児あります。各回10日前までにお申し込みください。
(先着3名)

日時・内容

<第1回>

3月7日(金)18:30～20:00

最近の金融情勢

日本銀行松本支店 支店長 真川伸樹さん

ボランティア情報



カレンダーのご寄付ありがとうございました

今年もカレンダーや手帳を、個人、企業、団体の皆様からご寄付いただきました。

カレンダーを希望する方にお持ちいただいた後、封筒として再利用するなど活用します。



【ご寄付いただいた皆様】（敬称略・順不同）

中部電気保安協会 信濃衣料株式会社 株式会社スズキ自販長野 社会福祉法人ながのコロニー 株式会社テレビ信州
サンリン株式会社 更北でんか堂 ファースト電気 明治安田生命保険相互会社長野支社昭和通営業部 長野都市ガス
朝日生命保険相互会社 株式会社TOSYS 株式会社湯木建築設計 一般社団法人長野県中小企業会館 高木建設株式会社
青木商店 甲信アルプスホーム株式会社（三井ホーム） 有限会社モリ企画 東日本高速道路株式会社長野工事事務所
大和証券株式会社（浦和支店 亀戸支店 IT統括部 宮崎支店 和歌山支店 難波支店 戸塚支店 千葉支店）
株式会社大和証券グループ本社 株式会社大和ネクスト銀行 みて！みて！こんなのあるんだよ展 中沢久美子
瀧澤史貴 長野市市役所（情報システム課 都市計画課）匿名7名 1団体 3社

令和7年度「いつも傾聴でんわ」

受け手ボランティア養成講座

会場：長野市ふれあい福祉センター

（長野市大字鶴賀緑町1714-5）

対象：傾聴電話受け手ボランティア活動に関心の

ある方で全3回受講できる方（必須）

受講料：1,500円 申込み締切り：5月2日（金）

（申し込み状況により早めに締め切る場合があります）

申込み方法：お電話またはホームページ

問合せ：長野市ボランティアセンター

TEL：026-227-3707

	日時	内容
①	5月11日（日） 9：30～12：30	「今なぜ、傾聴電話が必要なのか」 講師：春原 るみ 氏 認定作業療法士
②	5月25日（日） 9：30～12：30	「傾聴電話の基本的考え方と体験」 講師：中澤 晃 氏 公認心理師・臨床心理士
③	6月1日（日） 9：30～12：30	「傾聴電話の演習」 講師：中澤 晃 氏 公認心理師・臨床心理士

※養成講座終了後、6回の専門研修があります



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 4月1日～令和8年3月31日



●申込用紙

●受付開始

●受付場所

長野市ボランティアセンター窓口にて
配布しています。

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 氷鉦 鬼無里 中条）

・信州新町福祉センター

◆◆◆ 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

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。



読者アンケートにご協力ください。

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。

