



1994 年

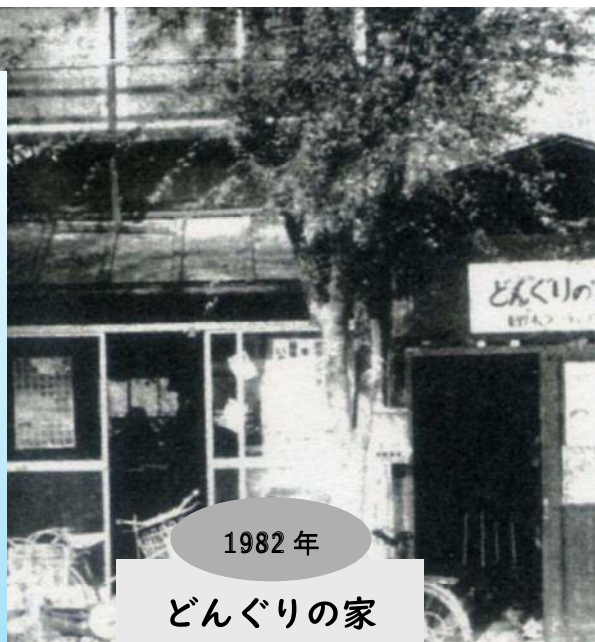
ふれあい福祉センター



1987 年

ボランティアセンター

ボランティアの拠点って 場所だけあればいいの？



1982 年

どんぐりの家



1983 年

ボランティアコーナー

始まりは、 出会いと学び

いつでも、誰でも、そこに行けば話ができる、相談でき、発信もできる。そんなボランティアの居場所をつくろうと立ち上がった人たちがいた。48年前のことである。

当時は、ボランティアといっても誰も関心を持たない時代だった。わずかながら取り組んでいたグループに呼びかけ交流集会を開き「私たちの街を私たちの手で創り上げよう」と呼び掛けた。ボランティアの拠点づくりを目指す運動が始まった。

初めに「学びの場」をつくり、今起きている課題に迫った。拠点の必要性も確認し合ったが、既存の公共施設は様々な制限があり、開かれた場ではなかった。

そこで、有志によるボランティア協会が立ち上がり、市民の手によるボランティア拠点「どんぐりの家」ができた。

こうした自主的な動きに呼応して、社会福祉協議会内に「ボランティアコーナー」ができ、「ボランティアセンター」となり、今の「ふれあい福祉センター」が誕生した。30周年を迎え、誕生の経過と未来への伝言を語り合った。



狭いスペースだが話を聞いてくれるコーディネーターがいる

国際障害者年の 取り組みが 拠点づくりの 原動力となつ た

1981年国際障害者年、完全参加と平等を掲げ障害者の参加の場の拡大を図っていきこうと取り組みが始まった。交流の場づくりとして「ふれあいまつり」も開催された。中心となったのは、ボランティア協会のメンバーなど若者たちだった。長野運動公園を使い、多彩なイベントが企画され、楽

しさの中にも自然に触れ合いができる場として定着していった。

長野市社会福祉協議会も市の庁舎内から独立した建物に移っていた。長野県でも県内のボランティア活動を活性化するためにボランティア基金が創設されていた。その支援を受けて、長野市社協内に県内初のボランティアコーナー設置とボランティア配置がされた。

いつもそこに 行けば誰かが いるボランティア アコーナー

ボランティアの拠点のスタートだった。だがいつ人が来るかわからない、何もな何かが続いていた。こいば、人はやつてこない。そこで、視覚障害者の声に耳を傾けていたコーディネーターの提案から、新聞の朗読サービ

「やまびこテレホンサービス」が始まった。現在も365日続いている。

これをきっかけに様々な取り組みも始まった。はがきのリサイクル活動、おじいちゃんの料理教室、楽しく食べて語ろう会、ひとり暮らし老人の会結成。担っていたのは女性たち、社会教育で学んだ彼女たちは、自分の老後や介護の問題に真正面から向き合い、なんと自分たちで「在宅介護フェア」を旧長崎屋の会場を提供してもらい開催してしまつた。

ボランティアの力 の結集で新セン ター構想が現実 のものとなる

市の第2庁舎が完成し、それまで農林部が入っていた3階建ての建物が開いたのを機会に「社協会館」「ボランティアセンター」が誕生した。今までの小さなコーナーからワンフロアをボランティアセンターとして確保することができた。これも、様々なボランティア活動の成果として

て行政も評価したものであった。こうした動きを止めずに広めていこうと「翔んでつなぐボランティア」と名付けて「ボランティア活動文化祭」が開かれた。マスコミも巻き込みながら盛大に行われ、オープニングで飛ばした風船は群馬県の子供の元へも飛んで行った。これをきっかけに、104団体が集まり「長野市ボランティア連絡協議会」が結成された。

場があるだけでは ただの空間、どう 使うかが問題だ

ボランティアセンターも気軽に、誰でも集まれる場になっていた。しかし、長野冬季オリンピックに合わせ新幹線が開通することになり、ボランティアセンターの建物も取り壊されることになった。そこで、新センター構想が浮上した。新しく

創るなら、ボランティアの声を反映させたものにしよう。ボランティアの意見として提案しよう、と、独自に図面まで作り「グリーンハーパー構想」として市に提案した。場があるだけでは意味がない。その場をどう使うかが問題なのだ。「そこを使って、こんなことをしたい」を出し合い、設計に生かしてもらおうよう提案した。行政の建設担当も共に良いものをつくらうと話

を聞いてくれた。1994年(平成6年)7月、ふれあい福祉センターが完成した。ボランティアコーナーの時代から1年、出合いの物語の拠点が完成した。限られたスペースに植えられた記念の木は、その後30年で大きな木になった。ひとり一人の思いが込められた陶板を埋め込んだモニューメントも作られた。ふれあい福祉センター誕生物語はここまで、ここから新しい出会いと旅立ちが始まる。



人生80年時代に向けて「主婦たちからのメッセージ」を送った在宅介護フェア



104団体が集まったボランティア連絡協議会の結成式



ボラセン丸テーブルから物語は生まれた

ボランティアの拠
点ふれあい福祉セン
ターが誕生して30
年。今後につなぐた
めの語り合いの場
「ボランティアのつ
どい」があった。ボラ
ンティアセンターへ
の想いを聞いた。

ボラセンって 何だろう！

出会いと対話と ひらめきの場

自分らしくいきい
きと楽しく輝ける場
学ばせてもらう場
おしゃべりから世界
が広がる。しゃべり
合うと新たな発見、
新たな発想へ。雑談
からひらめきが生ま
れる。出会いと対話
とつながりと、楽し
さ弾む場、困ったと
きに助けてくれるこ
んないい場所ない。

自由なたまり場

自分が楽しくでき
ることをして、誰か
のためになればもつ
と楽しい。自由なた
まり場だ。出会いを
くれる、なくてはな
らない場所。きつ
けは、出会いだ。出
会いがあり、続ける
ことができ、自分が
変わった。いろんな
人と友達付き合い
ができるようになった。
今と同じ、自由な
たまり場であってほ
しい。

道草できる場所

人生のよりどころ。
かくれんぼして、一
緒に探してくれる。
友達づくり、ボラセ
ンのおかげ、長生き
の秘訣、宝物。
若い人もシニアの
人も健康な人も障害
のある人も笑顔で集
う場所。居心地のい
いところ。他の団体
とのコラボ。

いろんな色Ⅱ 価値観の中で生きる、生き抜く力を育む場

ごった煮だ。いつ
のまにか、自分の活

動のエネルギー源に
なった。いろんな人
が声かけてくれた。

迷ったら、困った ら、行先不明にな ったら向かうと ころ

久しぶりでもすぐ
なじめる。声かけて
くれた。先へ、前へ、
未来へ。温かく迎え
てくれる。無理なく
続けられる。
世代もごちゃまぜ
で、市民の力を育む
希望を持てる、夢を
語れる場であれ。

みんなに優しく

人にやさしく、自
分にもやさしく、セ
ンターにもやさしく、
そんなところがいい。
ボランティア活動
で起きていることの
発信を。利用者の声
を聴き話す場が必要。

世代もごちゃま ぜで、市民の力を 育む、希望の持て る夢を語れる場 であれ

まだまだ途中、み
んなで受け継ぐ
よりどころに



ここからまた新たな出会いと旅立ちが始まる

ゆしめは待っていても来てくれない
自分が楽しいことは若い人にも伝える
若者に声かけ、共に活動する
更に成長、無理なく自然体で
ボランティアの卵からひよこになるう
まずは参加してみよう、関心を持とう
話そう♡聞こう♡笑おう♡やさしくしよう
自身の視野を広げるために寄り道させて
何でも一緒に考える
元気に笑顔で楽しく生きる
人を巻き込み、みちづれに
沼にはまる人を増やしたい
世代をつなぐ活動と思いをつなぐ
世話焼きばあばを続け、ああ面白かったで
おしまいとなる未来に
20年後、シルバーカーを押してボラセンに
キーボードも絵足紙も
まうだ まうだつづけます
生涯現役、80までがんばる
まだまだやれる、できることをできる範囲で
一針一針でいいいに途切れることなく
次の人につなげて、バトンを渡す
いつか世話になるときがくる
やれることをやれるところまで
細くても長く続ける
ムリなく輪を広げる
次の誰かの苗床になれたらいい
小さな力でも大きくできる
そんな場所になってほしい

この詩は、つどい参加者の未来宣言の
言葉をつなぎ合わせたものです



今年のボランティア
のつどいは、『30年
の歩みを未来につな
ぐ』がテーマ

活動見本市、スト
リートステージ、交
流会（シンポジウ
ム）炊き出しコラ
ボを企画し、盛大に実
施できました。参加
者が満足してもらえ
るような工夫と誰も
が来場したくなる催
しを考えました。ま
た、30年を振り返
る年表が必要と考
え、作成・展示を行
いました。つどいの最
後は交流会。歴史と
未来を熱く語り合
い、個々に書いた「未
来宣言」にはとても
前向きな言葉が並ん
でいました。開設当
時に負けない想いを
込め、エンディング
を迎えることができ
ました。関わってい
ただいたすべての皆
様に感謝申し上げます。

（ボランティアのつ
どい実行委員長
中島広光）



3月初め、hanpo 主催の「hanposium いまのじぶんのつくりかた」が開催されました。当事者でもある、いしだゆずまさんが進行役として、ご自身が変わったきっかけになった3名のゲストとのトークショーでした。参加人数はおよそ60人。

くさふかさんのおもい

hanpoをはじめ、あつという間に7年が経ってしまいました。フリーペーパーとしてのhanpoを作っていく中で、関わってくれるメンバーと出会った人と人のかかわりを誰かに直接聞いてほしかったので、hanposiumを開催しました。

今回はhanpoのWEB担当の「ゆず」に進行役に来てもらって、「ゆず」が誰かとのかかわりの中で支えられて変わってきた、そんな姿をいろんな人に見て知って、繋がっていかれたらと思う、そんな「宴」の時間でした。

人は出会った人の中で幸せになっていく。そうであってほしいな、と願って。

hanpoは、さまざまないきづらさを経験してナガノで暮らして複雑な思いをしているあなたに、ナガノに住む半歩先にいる人たちの声を伝えるフリーペーパーです。



当事者グループ
canpo

生かすいいびとトークショー

関心のある参加者で会場いっぱい

MCゆずまさんの声



「今回は2回目だったがこんなに多くの人が来てくれてうれしかったし、達成感がある。今回参加されなかった人にも何らかの形で印象づけができたと思うから貴重な時間になった。今後も応援してもらえたらいいなあ」

参加者の声

★私もこういう活動をしたかったし、今日のゲストみたいにいるんな人を巻き込み素敵だなあって思った
(25歳・女性)

★人と人とのつながりの大切さみたいなのを感じとれた
(42歳・男性)

★生きづらさという言葉に引かれる人がこんなに大勢いることは驚いた。皆さんそうなんだと安心した。
(22歳・女性)

情報市場のおすそ分け

活きの良い情報が行き交う

2003年来、253回日の月例情報市場が2月19日(水)16時から開催、多様な所属・ジャンル・世代の人が参加しました。そのうち2名が初参加、他は常連の顔ぶれで今回も新鮮な情報を交換することができました。

初参加の人は、長野に移住してきて3年目の年配の方。これまでのキャリアを活かした取り組み・やりたい事を発表。他の参加者からは「やりたいことの軸をどのように据えるのが大切ではないか」と、意見交換をされました。もう一人の初参加の方は、これまでの「広報」をしてこなかった反省を述べられたのちに、活動を紹介。同時に、団体で抱える課題についてもお話があり、会場にいた全員で共有しました。集まった参加者全員から「参加者を増やしたい」「活動を支える人を増やしたい」「認知を上げたい」「人脈を広げたい」や「〇〇したい」と



終了後、名刺交換

いった、希望溢れる1時間になりました。
(支援ネット理事 西沢和宏)

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集める場所です。どんな人に出会えるかは楽しみに。

月例情報市場

4月16日(水)

16時~17時

長野市ふれあい福祉センター
4階



一笑一服



街中掲示板
小林 久さん



福祉に関する情報チラシを毎月ボランティアセンターから市内各所の街中掲示板に届けているのは小林久さん(73)。かわらばんを陰で支える縁の下の力持ちだ。「一緒にやってた先輩が急にやめちゃってさ。後を頼まれ、今は俺一人だよ」と淋しそうに苦笑いした。届け先に持っていくときは「両面チラシなら左右どちらかをピンで止めるさ。めくって見れるようにね」と配慮を忘れない。チラシ内容の日付を見て順序良く整えたり、新旧張り替えて持ち帰ることもこだわりとか。普段は頼まれた農家の果樹栽培や収穫作業を手伝い、冬場は市社協の地域たすけあい事業で送迎に携わっている。かつて介護の仕事をしていた時に介護士資格を取得し、認知症予防や転倒予防等の研修を受けたことから時折、介護関係の講座で講師も頼まれるという。今は、愛猫2匹と暮らす。日ごろ家訓を音読してご自身の生きる道標としているそうだ。「趣味って特にないな。まあ歌聞くのは好きだね。薬師丸ひろ子のCDは良く集めたよ」とボソッ言う口からビートルズ、ZARD、大瀧詠一、岡村孝子と次々と実力派シンガーの名が飛び出した。(大日方)



まちの縁側物語 5

仲町の縁側 仲えん

道から中が見えるガラス戸のむこうで賑やかな声が聞こえてきます。ここは、川中島町にある仲町の縁側「仲えん」です。元自転車店

店を地域の皆さんの居場所になりました。この

場を開く内田慶子さんと池内みよ子さんに話を聞きました。自転車店だったころ、近所の



自転車店だったころの作業台をリメイクした大きなテーブルで

人や常連さんが集う場になっていて、おばあさんがお手製の漬物でもてなしていました。来る人達の楽しそうな光景が忘れられず、親戚の皆さんが集まれば「ここを空けておくのはもったいない」と話をしていました。コロ

ナになり話が進まなくなった時、池内さんは長野県内の「まちの縁側」の取り組みを知ります。なんとかしたい気持ちがあふくほど沸きあがり少しずつ準備をして昨年3月に念願のオープンとなったのです。内田さんが司書

をしていたことから文庫コーナーを設置。「子ども達に本が身近になってほしいし、本来から新たな繋がりも生まれる」と貸し出しをしています。お

二人は、続けることが大事だと思っている。地域には、特技のある人もたくさんいて、ここで何かできるかも...と、今後にも夢が膨らみます。

仲えんは毎週末曜日午前10時〜12時



絵本や児童書、小説など千冊が並ぶ文庫。

編集委員から一言

この度、とても不思議な縁があつてボランティアかわらばん編集委員に加えていただくことになりました。編集に関わり、用語や言葉の作り方、レイアウトなど、勉強になることばかりです。これから、皆さんが興味を持っていただける紙面づくりのお手伝いをしていきたいと思っています。(みつちゃん)

ボランティアかわらばん編集会議を毎月オンラインで開いています。

【6月】6月4日(水)

【7月】7月2日(水)

【時間】10時〜12時

「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。お待ちしております。

ボランティア情報

講座

■～若葉の薫る季節の中で～ 心きらめくフラワーアレンジメント

フラワーデザイングランプリ全国大会第2位（銀賞）
の講師がわかりやすく説明し、指導してくれます。大切な人へのプレゼントや自分への御褒美にいかがですか。

日時 5月25日(日) 14:00～16:00
場所 長野市生涯学習センター 3階 第4学習室
講師 島田みち子 氏
対象 どなたでも 定員 24人（先着順）
参加費 3,200円（当日持参） 申込締切：5月15日(木)
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

■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。参加費無料です。

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
講師 込山哲也 氏
（ながのボランティア・市民活動支援ネットワーク 会長）
定員 20名 申込締切 4月16日(水)
申込み・問合せ 長野市ボランティアセンター
TEL 026-227-3707 FAX 026-224-1513



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

4月8日(火)は

「10周年記念座談会」

出演者大募集中

お問合せ／長野市ボランティアセンター



カレンダーのご寄付
ありがとうございました



株式会社前田製作所 様

エコ封筒などに活用させていただきます



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
（2月13日～3月12日分）

飯島富士雄 瀧澤史貴 三井ホーム甲信アルプスホーム株式会社
コープながの 株式会社シー・エス・エス 章わんぱく農園
瀧澤行政書士事務所 篠ノ井支所市民窓口担当 信州新町福祉セ
ンター シニアアクティブルーム 川中島ボランティアセンター
長野市社会福祉協議会相談支援課みなみ出張所 匿名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。

5月6日(火) 10:00～11:30
6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。

4月11日(金) 13:30～15:30
5月9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。

4月7日・14日・18日・24日・28日
・30日 9:30～15:00



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。

4月10日(木) 13:30～15:30
5月8日(木) 13:30～15:30



ボランティア情報

お知らせ

■レコード・サロン

お好きなレコードを持ち寄り、お茶やコーヒーを飲みながら、のんびりと色々な音楽を聞きながら楽しみましょう。どなたでも参加でき、聞くだけでもOK！

日時 4月21日(月) 10:30~12:00

場所 長野市ふれあい福祉センター 5階会議室4

問合せ フレンズ エンターテイメント(担当:宮川)

メール hmnet2435@gmail.com

■長野中部子ども劇場

第48回地域公演「ぼくピンチなんです！」

幼児~大人まで楽しめる舞台がやってきます。ピンチにまつわる3つのおはなし、爆笑まちがいなし！
おみのがしなく！

日時 4月17日(木)~4月27日(日) 9ステージ

場所 市内公民館、小学校体育館

問合せ 長野中部子ども劇場

TEL 026-224-4593

■長野北部子ども劇場 地域公演

「どうぶつ忍者太鼓」たまっ子座

どうぶつ忍者たちのアクロバティックな技と和太鼓演奏。子どもも大人も楽しめます。

日時 4月27日(日) 16:00~開演

場所 かざぐるま保育園(稲田)

参加費 3才以上 1,500円

申込締切 当日参加OK！

問合せ 長野北部子ども劇場

TEL 026-244-9616

メール nhkodomo@cocoa.plala.or.jp

■肺炎、インフルなどの家庭薬！

肺炎やインフルエンザなかなか大変な病気です。その時家庭で出来る方法あったら良いと思いませんか？体に負担をかけず、色々な選択出来る情報を私達と一緒に！

日時 4月21日(土) 13:30~

場所 安茂里公民館 2階実習室

講師 ソウイングネット代表 高遠由美

定員 20人

参加費 500円

申込締切 4月11日(金)

問合せ・TEL 090-2179-9741(担当:高遠)

メール sowing.net@gmail.com

■カノンの会の交流会

発達障がいがあることで、困っていることや、悩んでいる事、趣味や興味のある事などを気軽に話せる場所です。グレイゾーンの方もお気軽にご参加ください。
(事前にお申込みが必要です)

日時 5月10日(土) 13:20~16:40

場所 もんぜんぶら座 601号室

対象 当事者及びご家族の方

参加費 無料

申込み・問合せ カノンの会(担当:宮下)

TEL 080-8821-3327

募 集

■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、美術鑑賞。

日時 <トーク>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 18~50代 継続参加出来る方

参加費 ボランティアも500円(学生免除)

問合せ SADサークルNagano(担当:宮下)

TEL 090-6539-1363

■さつまいもプロジェクト参加者募集

遊休農地を活用し、さつまいもを400本植え、収穫、販売まで楽しむ団体です。

今年度、本格スタートです。

日時 4月19日(土)、26日(土) 9:30~

(8月2日、3日、10月11日、12日他、活動を予定しています)

場所 篠ノ井忠富農園(長野市篠ノ井二ツ柳406番地)

持ち物 軍手、水分補給用の飲み物

申込み・問合せ 遊休農地SOS 篠ノ井忠富農園
(担当:松本)

TEL 090-7805-5740

ボランティア情報



サマーチャレンジボランティア2025

受入先募集のお知らせ



募集対象 ボランティア団体・各施設・NPO団体 等

募集締切 5月7日(水)

受入期間 6月25日(水)～7月7日(月)

※1人3日以上活動

受入対象 中学生以上



◆申込書は長野市社会福祉協議会のホームページからダウンロードができます。
気軽にボランティアセンターまでご相談ください！

サマチャレ事前研修

令和7年7月19日(土)

事前研修会のご参加もよろしくお願いします

～ 問合せ・申込 ～

長野市ふれあい福祉センター

026 (227) 3707 サマチャレ担当まで



◆◆◆ 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。

