

ボランティア かわらばん

NO.499

2025 年

5 月

編集発行 ボランティアかわらばん編集委員会

〒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



かわらばんももうじき五百号
こりやまためでてえ迄切りとなりやした
その同災害やら何やらいろんなことがありやし
たが、何とか続けて来られたのも
これまた読者の皆様のおかげでございやす
ボランティアかわらばんがいつたい何を伝えてきた
のか振り返ってみたいと思ひやす
みなさんどうぞお読みくだせえ!

探検！発見！ホットケン！

マップ作りの体験で地域の良さを掘り起こして共有する。街づくりにつながる。体験の共有を共同作業から地域づくりへ……



293号

サマーチャレンジ ボランティア

全国で初めての企画に、高校生を中心に100人の若者が参加。好評でした。

26号

わたぼうし コンサート

ハンディを持つ人々のメッセージをフォークのメロディにのせて歌うコンサート。県下8会場で開催。



26号

阪神大震災支援 ボランティア

支援ボランティア委員会が発足、長期継続の支援体制を確立した。「愛の袋」作りが始まり、高校生による現地派遣も行われた。

149号

かわらばんが 問いかけたこと

街づくりに向けた仲間の編集を目指す取り組み。拠点づくりが花ざかり。

1号

2001年 国際ボランティア年

219号

かわらばん
25周年
冊子版できる

238号

1991年

100号

黎明期

ボランティアへの
想いが満載

1977年

1号

成長期

組織が広がりを見せる

1999年

200号

お父さん 子育ての喜びを 知っていますか？

育児休暇を取ったお父さん。長野で初めての男の育休。父親だけのお母さん。思春期の子と向き合うお父さん。親も子も育てられ、子供を尊重し暖かく見守る父親になった。

286号

3.19 ながのが変わる ボランティア活動文化祭

みんなが主役、創意工夫で作り上げた文化祭。なんたって盛りだくさんの内容で、実行委員のワクワク感が伝わってきた。

76号

長野市ボランティア 連絡協議会が発足

113号

地附山地滑り 松寿荘崩壊

入所者198名のうち172名が中央病院や他の施設に避難。避難された方々の介護を通して、深く家族との関りを問題として取り上げた。

34号

長野にも戦争があった ことを知っていますか

薄れゆく記憶を現代に残し、戦争の記憶を風化させない活動をしている語り部たちを追い、何を伝えたいのかを語ってもらった。

323号

358号でも「戦争の記憶を伝える」活動を取り上げている。



迫る2007年問題 大定年時代

団塊の世代が、現役時代の職歴を捨て、「誰かの役に立ちたい」という思いでボランティアに関わっている方々を取り上げた。人との出会いや、笑顔を見られることに生き甲斐を感じている。

276号

ストップ・サ・自死

20年前、年間1万人余りの人が「長野いのちの電話」で相談をしていた。全国の自殺者数は鈍減するものの、依然大きな問題。

274号

かわらばんは何を伝えてきたのか

ねこはんてんを 能登へ届けよう

今できる被災地支援として義援金の他に 40 着のねこはんてんを能登町に届けた。

486号

ボランティア 63,000 人の力

台風 19 号災害の被災者に様々なグループが支援。国内外から延べ6万人以上が参加。

441号

私にとってできること みんなでできること これからも…

東日本大震災、長野県北部地震から 1 年。岩手県大槌町で主に支援をおこなってきた。大槌町ってどんなところ？これまで何をしてきたか、これからどんなことを継続するのか、関わってきた人たちの考えを聞いた。

353号

漫画版 「あなたの特技 お貸しください」



352号

これからも大槌町

私にとってできること みんなでできること これからも…続く

東日本大震災、長野県北部地震から2年。支援は続く…

366号

転換期

災害ボランティアが生まれ
被災地支援がはじまる

2007年

300号

500号



長野の子ども白書 ことばでわかり合い、 育ちあう子どもと大人

国連は日本政府に対して「もっと子どもの意見表明権を尊重すべし」と勧告

454号

2016年
400号

熟成期

様々なテーマに切り込む
レイアウトも様々

今、社会的孤立で 何が起きているのか

長野駅前殺傷事件から社会的孤立によって起こる焦燥や不安を考える。

497号

ボランティアって 何だろう

ボランティアしている人に聞いてみました。あれもこれもボランティア

326号

まちに放送局をつくろう

みんなでホントの 24 時間テレビを創る講座が開催された。

324号

今どきの子どもたち…

ケンカしないってホント？

今どきのケンカ事情は…言いたいことを自分の中に押し込んでしまう。どこで発散しているのか？

356号



地区にボランティアセンター
あったらいいなを考える「松代地区」

「松代地区にボラセンがあるとこんなことができる」を考える。

335号



にこにこフェスタ開かれました



自然の素材を使った工作ブースで子どもたちはワクワク

毎年3月21日は、WHOが定める国際デー「世界ダウン症の日」。私たちは、子どもたちの生きる未来が、障がいのある無に関わらず誰もが暮らしやすい社会になることを願い「世界ダウン症の日」にこにこフェスタを開催しています。470名の来場者とともに大人も子供もにこにこ楽しい時間を過ごしました。

今回は、9つの福祉事業所によるフード販売、12の地域団体及び企業によるワークショップ等のブースが展開されました。

「ふつうってひとつじゃないね」

初めてのプログラムとして「ふつうって何？」をテーマにトークセッションが行われました。ダウン症に関連する短編映像を鑑賞してシンポジストの皆さんが普段感じているそれぞれの思いをお話されます。それぞれにとっての「ふつう」があり、「ふつう」はひとつではないことを会場の皆さんと

共有できたことは、やさしくあたたかな地域に向けてまた前進する機会になったのではないかと思います。あそびのブースでは、いろいろな工作やおしごと体験コーナーなどが行われ、子どもたちの感性がたくさん育まれました。この活動を通して地域が繋がっていくこと、そして障がいへの理解が進んでいることを実感しています。



イベントを盛り上げてくださった皆さんと記念写真

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☺

ながのTV裏話 (第四話)

2016年9月第18回のゲストはウエルカム三才児プロジェクトの皆さんでした。ご存じの方も多いと思いますが、子どもが三才になった記念に、しなの鉄道三才駅へ行って記念撮影をするご家族が沢山来られます。来られる皆さんにおもてなしをするのが活動で、シャッターを押してあげたり、駅員さんの帽子を貸し出したり。名古屋の百貨店の企画がきっかけで一気に来られる方が増えたそうです。ながのTVもこの放送がきっかけで、翌月行われるウエルカム三才児まつり取材することになり、開局以来、初めてのロケになりました。今思えば、これが後の「ブランガノ」企画へ繋がったように感じます。

ながのTV MC茶嶋



コーヒーで一服



レコードサロン
宮川仁志さん



「引退した男性は仕事オンリーで頑張ってきたから固定観念に縛られちゃって何も楽しめてない」と熱く語るのは宮川仁志さん(60歳代中頃)。そこで彼は音楽を通して男性に楽しめを持たせたいと始めた活動が『レコードサロン』だ。ご自身が所有するレコードプレーヤーとスピーカーを持って公民館等に出張し、好みのレコード盤を持ち寄った人達に流して聴かせ、各々曲紹介や曲にまつわるエピソードをお茶しながら語り合う交流会を開いている。

集まるのは60～80歳代のレコード愛好者。半数は男性とか。活動を始めて3年目。今は平日の昼間だけだが今後は夜も開きたいそう。目標は月1回定例開催と老若男女関係なく常時20人程集めること。

1人で企画、準備して会のMCも務めるのに「苦労はないね。楽しいよ」と言うが、活動をPRするチラシづくりが不得意だそうで「ボランティアでチラシの版下だけでも作ってくれる人が欲しいんだ」と訴える。「いつか自分で音楽カフェを開店したり芸術館貸切でディスクイベントもやりたいな」と夢も語ってくれた。(大日方)

「ボランティアの今を問う」をテーマにボラセンで語り合います。
気軽に参加してください。

【時間】10時～12時

7月号 5月7日(水)
8月号 6月4日(水)

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。

(かえる)



またやろうと思え沼にはまっています。

川中島の 保健室

自宅を開放し「川中島の保健室」を開いて今年で16年。「学校に保健室があるように、地域にも保健室があってもいいじゃない」と

長年の思いを実現させた白澤章子さん。小中学校の養護教諭だった経験を活かせること、また白澤さんの幼少期、母親が町の提灯屋さんで保健師が働く勉強会に通って、見聞きしたこと

を子育てに活かしてくれしたこと。「あの時の提灯屋で行われていたことがずっと私の心のどこかにあって、そのことと保健室での経験が今に至っているのかな…」と振り返ります。



まの縁側物語 6

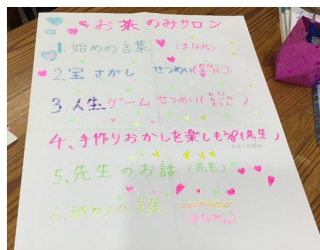


利用者さんから頂いた額に囲まれて
笑顔になる白澤さん

始めた当初から、近所の子どもや高齢者時には遠方から電車を乗り継いでやってくる若者、お母さん達は子どもの不登校や、発達障害についての相談が多かったと言います。

ある時は高齢者のお茶のみサロンを知ったことで「大人もあるなら子どももお茶のみサロンをやりたい」と、遊びに来ていた小学生達の発案で「子どもお茶のみサロン」を開いたことでもあるそうです。

現代時代に学校の保健室に来ていた子ども達が大人になって尋ねてくるなど、続けてきたことで常にここにある存在として保健室が地域に根付き当たり前になっているのだと感じました。また、性教育を専門とする白澤さんには学校以外にも幼稚園 公民館 企業、家族単位や親子むけに話をする機会が増えてきているとは、最近の相談内容の変化だと言います。



子どものお茶のみサロンのチラシ

編集委員から一言

「生きていくこと全てに性教育は関わっている」ことを実感しているそうです。立ち上げ当初から掲げている「人とながって広がっていく保健室」はまじの縁側として地域になくてはならない存在になっていました。

ボランティア情報

ボランティアかわらばん

お届けボランティア募集

長野市ボランティアセンターでは、長野市内の店舗や施設等へ情報紙「ボランティアかわらばん」をお届けしていただけるお届けボランティアを募集しています。

学生～社会人～シニアの方など、様々な方が活動しています。1か所でもOKです！興味のある方！

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。

お届け先 長野中央病院・ホクト文化ホール
県立長野図書館・中御所郵便局 他

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

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

5月13日(火)は

「しなてら」です。

出演者大募集中

お問合せ／長野市ボランティアセンター



ボランティアかわらばん

発送ボランティア募集

長野市ボランティアセンターでは、情報紙「ボランティアかわらばん」を発行しています。

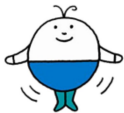
たくさんの方にお届けするために皆さんのお力がが必要です。作業内容は、主に三つ折り・仕分け・封入作業です。発送ボランティア大募集中！参加自由！

詳しくはボランティアセンターまでお問い合わせください。

活動日 5月30日(金)、6月27日(金)、7月31日(木) 他
時間 13:30～

場所 長野市ふれあい福祉センター 1階
長野市ボランティアセンター

問合せ 長野市ボランティアセンター
TEL 026-227-3707



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
(3月13日～4月10日分)

瀧澤史貴 飯山陸送株式会社 長野中央郵便局 長野信用金庫
かんぽ生命保険 瀧澤行政書士事務所 氷鉋サービス
大和ハウスリフォーム長野営業所 北信濃紙しばい学校
中央消防署 長野市保健所健康課 長野市建設部維持課
長野市収納課 カガヤキひろば氷鉋 カガヤキひろば松代
匿名2社、1団体、6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。

5月13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。

5月9日(金) 13:30～16:00
6月13日(金) 13:30～16:00



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。

5月9日・16日・21日・26日・29日
9:30～15:00、23日13:00～16:00 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。

5月8日(木) 13:30～15:30
6月12日(木) 13:30～15:30



ボランティア情報

お知らせ

■初夏の食養生！ ー東洋医学で免疫力up！ー

食養生とは？健康を維持する為に食事を工夫する食事法です。「薬食同源」。

食べ物によって体調を整えて行く。

初夏の食養生で体の不調を整え予防法を持ちましょう。

日時 5月10日(土) 13:30～

場所 長野市ふれあい福祉センター 4階3会議室

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 5月9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

情報市場はボランティア情報を持ち寄って交流する場です。活動のPR、ボランティア募集、活動の相談などができます。ここに来れば何かヒントが得られるかも！！

日時 毎月第3水曜日

偶数月16～17時、奇数月19～20時

場所 長野市ふれあい福祉センター 4階

問合せ・TEL 026-227-3707 (担当:倉石)

■MC Johnnyのレコード・サロン

洋楽ファンならどなたでも大歓迎。

ヒットポップスから、ロック、ジャズ・シャンソンまでお好きなレコードをお持ちください。

みんなで楽しみましょう！

日時 5月20日(火) 10:30～12:00

場所 ウィドウズレコード(長野駅東口 ユメリア通り)

問合せ フレンズ・エンターテイメントEX(担当:宮川)

メール hmnet2435@gmail.com

募 集

■長野市民合唱団 コールアカデミー 団員募集

長野市民合唱団コールアカデミーでは、11月23日(日)の定期演奏会に向けて練習中です。一緒に歌いませんか。詳しくはWeb長野コールアカデミーで検索

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 リハーサル室

問合せ・メール choiracademy@gmail.com

TEL 090-6147-5635 (担当:池田)

■点訳講座受講生募集

本が好きな人・パソコンが得意な人・何か始めてみたい人、パソコン点訳を学んでみませんか。

点訳の基礎から学べます。

費用はテキスト代(770円)のみです。

日時 5月10日(土)から毎週土曜日 10回程度

場所 長野市障害者福祉センター

問合せ・TEL 090-1866-7393 (担当:片山)

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

街中掲示板 貼り替えボランティア募集

長野市ボランティアセンターでは、月2回(毎月第2・4月曜日)チラシの貼り替え作業を行なっていただけの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。

「街中掲示板」は、市内施設・店舗等より掲示場所をご提供いただき、ボランティア団体等よりお寄せいただいた情報を広く発信する場です

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。

貼り替え場所

◆ウエルシア長野 川中島店・大豆島店

IKONE City 長野稲田店

◆篠ノ井駅連絡通路

問合せ 長野市ボランティアセンター

TEL 026-227-3707





ボランティアかわらばん

ボランティア情報

2025 年
5 月



助成金を申し込もう



助成はお金だけじゃない！ たくさんのおまけがついてくる

ボランティア活動を始めた団体の皆さん、新たな事業を考えたい団体の皆さん、助成金で活動を応援します！ ささえあい応援金の助成団体である「ながのボランティア・市民活動支援ネットワーク」会長の込山哲也さんに助成金についてお聞きしました。

活動はホップ・ステップ・ジャンプ！ 目指す活動に適した助成金を選びましょう。社会福祉協議会の **ボランティア活動振興事業助成** は、初めの一步、ボランティアを始めたばかりの団体におすすめ。もっと豊かな活動をしたい、新たな事業にとりくみたい団体は、ながのボランティア市民活動支援ネットワークの **ささえあい応援金** がおすすめです。

助成金申請によって自分たちの団体の活動を振り返る良いチャン

スになります。自分たちがしようとしている活動に対して本当に足りないモノは何か？ 形のある物、人、こと、場所、時間、そしてお金！ 自分たちの活動のストーリーを描き、申請書を書く中で見えてくる事があります。

公開審査会では、思いを伝え、その事業を語ることで助成額が決まります。申請する事業によって社会や地域はどのように変化するか、そこに共感が生まれることで応援するヒト・モノ・コト・お金が集まってきます。過去に助成金を受けた団体の感想では、審査員からのアイデアや助言がとても参考になった、他団体の活動を知りつながる場になったなど申請してよかったという声が多く聞かれました。このように助成金は申請から審査、活動期間、さらにその後までお金以外の活動に役立つ様々なおまけがついてきます。

長野市社会福祉協議会 ★ボランティア活動 振興事業助成

限度額5万円(1グループ)

高齢者や障害者、子どもを対象とした活動、学習研修、地域文化活動、その他会長が認める事業が対象

ながのボランティア 市民活動支援ネットワーク ★ささえあい応援金

限度額10万円(1グループ)

企業や団体との繋がりづくり、ネットワークの構築、継続性のある事業、先駆的な活動などが対象

◆助成金の募集要項、申請書はボランティアセンターにあります。コーディネーターがいいつでも相談に対応しています。実施要項などホームページから閲覧できます。



申請の
流れ

申請締切
5月30日

第一次
審査

公開審査会
6月21日

助成
決定

活動
期間

助成金
交付

◆◆◆ 問合せ・申込み ◆◆◆

長野市ボランティアセンター TEL026-227-3707 FAX026-224-1513

📞「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のホームページで公開しています。こちらの二次元コードから→



✍️ 読者アンケートにご協力ください

右の二次元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。

