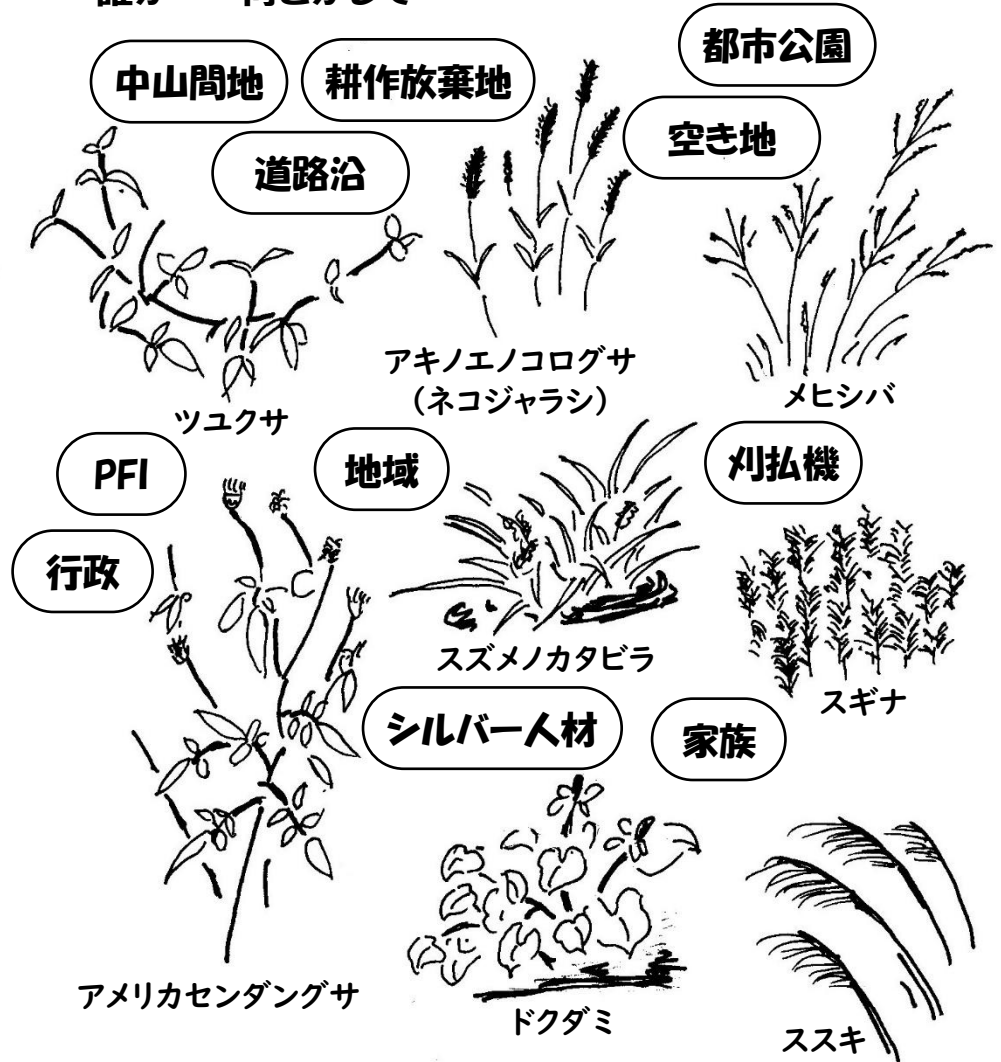
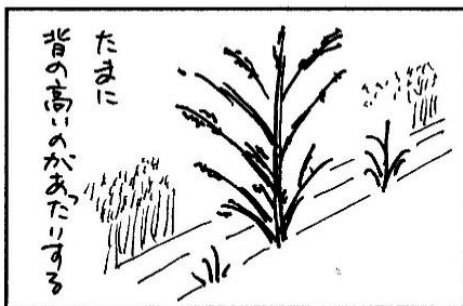
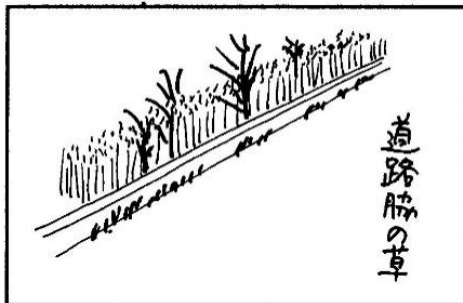


雑草って誰が刈るの？

たかが草、されど草、生活に支障をきたし、何より近所の目も気になるし
虫や動物も住みつくし、見て見ぬふりはできないし、モヤモヤが生えてくる。
誰か～ 何とかして～



猛暑の影響で農作物に影響が
出ているそう。
お米の白未熟粒、ぶどうの品
質低下、葉焼け、病害虫の増加
などなど・・・
そんな中、草はとっても元気。
少し雨が降っただけでずんず
ん伸びて、畑に蒔いた肥料を
我がものの顔で吸い取ってしま
う雑草たち。
今回、あちこちで問題を振り
まいてる彼らに立ち向かって
いる人たちを取り上げまし
た。

中山間地の雑草対策

女性が草刈り機を習う

中条地区
ボランティアセンター

草刈りの基本は「自宅敷地・農耕地は自らがこない、県道市道は行政がおこなう」です。

中山間地では自宅敷地が広く、合わせて田畑もあることから個人で刈払機を所有し、自ら処理することが必須条件です。

自動車の通行の妨げになる車道脇の草や歩道に通せんぼしているかのような草は個人で刈るわけにはいかず、行政区または道路愛護会がその処理を担っています。行政と言っても実際は地元の方々のちからによって行われています。

刈払機について、主に機械を動かすのは男性ですが、女性も扱えるとその力は倍にもなり、今後を考えて覚えたいという方も増えてきました。そこで中条地区では「女性の草刈

機講習会」を数年前から開いています。年一回開き、講師は地元林業関係者が務めます。講習会は2時間で、座学が中心。機械的なことや安全について学んだ後実技を学びます。

女性が大変なのはエンジンをはかること。ス

ターターロープを引くにはある程度力が必要で、高齢者には厳しい動作です。近年はバッテリー式の刈払機を使う方も増えてきましたが、使用可能時間が短く、充電に時間がかかる場所があり、未だエンジンが主流です。

また、刈払機は色々な種類があり取り扱いも様々なため、講習会では自分の機械を持込み、自宅に戻ったら直ぐに使えるように習います。

今、問題となるのは、持ち主はいるが病氣入院などの理由で住んでいない私有地の草刈りです。処理を個人にお願いしてもなかなか進

まず、荒れたままになっているのが現状です。私有地に入る訳にもいかず放置されてしまっています。

刈払機のQ&A

Q 草刈機、刈払機、ビバー、正しい名称は。

A 正式名は刈払機、ビバーは商品名です。

Q 混合油とガソリンは何が違うの？

A 2サイクルエンジンには混合油、4サイクルエンジンにはガソリンを入れます。主流は2サイクルエンジン、混合油です。

Q 機械は重いのか？

A エンジン式、充電式共に5kg弱です。ベ



全体説明の様子

雑草問題

ルトを肩に背負うのでそれほど重量を感じません。

AQ 怖くないですか。講習を受けて安全な取扱いを習いましょう。

Q エンジンを掛けるのは難しくないですか。

A 講習を受けて取扱いを習いましょう。最近では簡単に掛けられる機種もありま

す。また、充電式ならばスイッチひとつで動かすことができ便利です。

市役所に行って聞いてきました

●道路沿（道端・歩道）の草は？

日頃、地域の皆さんにお世話になっていて大変ありがたい。交通に支障が出るほどの草については、市役所に連絡して欲しい。（区長さんから連絡することもある）

企業・店舗前の街路樹については、管理する体制が様々なため、とりあえず市役所に相談して欲しい。



日頃、パトロールをして気になるところはチェックをしています。

●空家・空地の草は？

個人所有なのでなかなか介入が難しいところ。ケースによって担当課が違うので、相談の場合はとりあえず受付に相談してください。



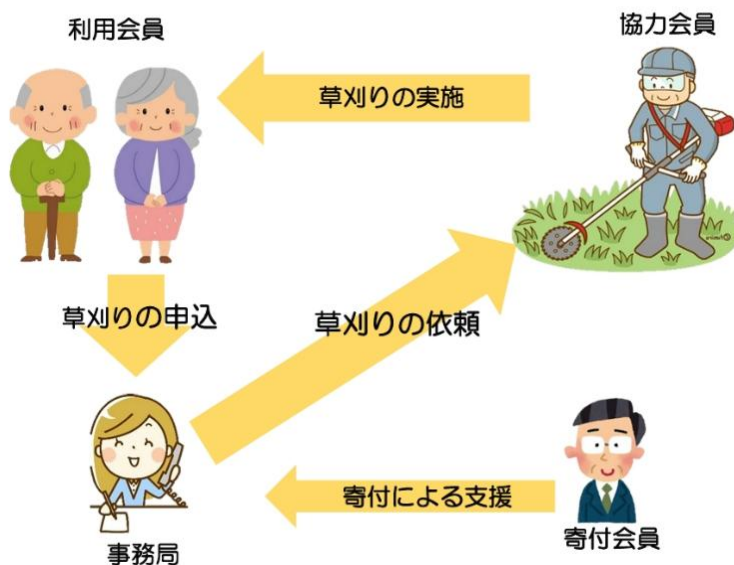
指導を受ける女性受講者

9月12日、長沼ワーク・ライフ組合代表の西澤清文さんに長沼地区の雑草問題で話を伺いました。

住みやすい地区を実現するために 長沼ワーク・ライフ組合の取り組み

長沼地区の空き家・空き店舗・耕作放棄地・廃棄した会社跡地に生える雑草は地区の景観を悪くしていることから住民が協力してこれらの草刈りに対処しています。

＜長沼ワーク・ライフ組合のしくみ＞



この取り組みは令和元年10月の台風19号による水害がその元となっていて、発災当時地区へ大量に流れた土砂の除去や住宅の片付けが全国から集まったボランティアによっておこなわれました。住民はとても感謝していると口にしていました。その後問題となったのは雑草による景観悪化でした。

この取り組みは令和元年10月の台風19号による水害がその元となっていて、発災当時地区へ大量に流れた土砂の除去や住宅の片付けが全国から集まったボランティアによっておこなわれました。住民はとても感謝していると口にしていました。その後問題となったのは雑草による景観悪化でした。

ことはできるとも語られましたが、長沼地区では代表の想いと行動力によるところが大きいと感じました。
(みつ)

家族にやらせない問題

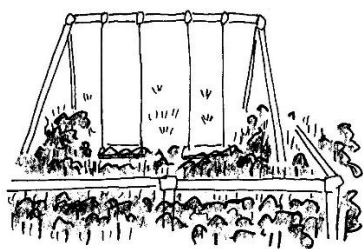
取材をしている中で共通の悩みが浮かび上がってきました。それがこの問題。にわかに信じられないこの考え方。徐々に広がっていくような気が・・・家族がいるけど頼めない。猛暑で子供にやらせるのはかわいそう。お盆に子ども達が帰ってくるのでそれまでに草取りして欲しい。



自分ではできない...

市街地の

- 公園の草は？
長野市の都市公園は、地域の愛護会や清掃活動でやってもらっている。
- パークPFI
Private finance Initiative
民間の資金、経営能力及び技術能力を活用した、民間主導で都市公園の整備等を促進するために、地方公共団体に補助等を行う制度
- 国土交通省制度（パークPFI）を利用している公園もある。
- ・ 長野駅東口公園
（長野市を通して利用）
- ・ 若里公園
（長野県を通して利用）
- 長野市役所（代表）
026-1226-4911
維持課
公園緑地課





サマーチャレン

ジボランティア

(以下サマチャレ)

2025の事後研

修会が行われまし

た。申し込みから

事前研修会を経て、

ワクワクドキドキ

の3日間の活動を

し、その振り返り

をするのが事後研

修会です。参加者

及び受入先担当者

105名が集まり

ました。「サマチャ

レを経験して良かつ

たこと」「もつと

こうすれば良かつ

たと感じたこと」

「私が考えるボラ

ンティアってこれ

だ！」の内容で数

人のグループごと

話し合いました。

自分の言葉で表現

し、共有すること

は自分と違った考

えや価値観との出

会いにもなります。

視野が広がり深く

ボランティアの意

義を理解すること

に繋がりました。

がんばったことも できなかったことも

サマチャレ体験すべてが

宝



想いや気づきを話す子ども達

サマチャレに
参加して良かつ
たこと

- ・自分を成長させるきっかけになった
- ・今までにない経験ができた
- ・視野が広がった
- ・楽しかった
- ・多様な人と関わられた
- ・無償の喜び
- ・感謝された
- ・ボランティア活動に自信を持てた
- ・積極的に、臨機応変に行動することになった
- ・自分の未来の理想像が見えた
- ・達成感など、自分自身のプラスになった発言が多くみられました。

こうしたら良
かったと感じ
たこと

- ・積極的に話しかけたかった、コミュニケーション方法が分からなかった、勇気を出せば良かったなど、人との関
- ・わき方の感想がほとんどの参加者にみられました。
- ・また、一か所だけでなく他の活動も参加したかった、事前の準備が必要だった、という発展的な意見もありました。

わたしが考える
ボランティア
って？

- ・人の役に立つ
- ・お金には代えられない
- ・助け合いや協力
- ・みんなも私も幸せ
- ・いろいろな人と繋がる
- ・自分自身の成長
- ・自分への挑戦
- ・主体的に動く
- ・一人ひとり考える
- ・積極的に動く
- ・物事を深く考える
- ・視野が広がる
- ・経験を生かす...など、参加者の発言は、自主性、無償性、社会性、創造性というボランティアの四原則に合致するものでした。

サマチャレを
終えて

ボランティアは、だれかのためだけでなく自分のためにもなる「おたがいきまの活動」と気づいた参加者。体験は、がんばったこともできなかったこともありすが、すべて皆さんの宝となったことでしょう。

情報市場のおすそわけ

飯綱町社協で「ちよいボラ」講演と「ミニ情報市場」を開催してきました。「ボランティアは大変そう?」「登録しなければ始められない?」そんな疑問点を持たれる人も多いと思いますが、全く違います。

「ちよいボラ」とは、ちよつとしたボランティア、かしこまらずに気軽に誰でもいつでも始めることができます。やっているのに気付いていない人もたくさんいると思います。

参加された人からの感想は、三日坊主は悪いことだと思っていたが、続けていれば1年間で4分の3もできていることに気づき、続けることの大切さを確認できたようです。

あいさつは、あ、明るく、い、いつも。さ、先に。つ、続ける。ビジネスマナーで大切な報告・連絡・相談ですが、時系列に合わせてみると、報告(過去)、連絡(現在)、相談(未来)です。改めて特に大切なことを質問してみたら、相談、未来の話がしたいという声が多かったです。

赤ちゃんの役割は泣いて笑うこと、祖父母の役割は、お孫さんの話を聴いてあげること。このようちよいボラの話が、中野市、須坂市、小布施町と開催が決まりました。気になった方は、各社協へ問い合わせしてみてください。





まちの縁側物語 10

「気になることをほっとかない」
から生まれた「まちの丸椅子」

が置いたのだろうとお聞きすると、
きつかけは、高齢者が病院や買い物帰りに、疲れて花壇や道路に座り込んでいた姿を見かけることが多くあり、まちの所々にベンチを置くことができないだろうかと、その丸椅子を活用しようということになりました。



ひと休みしたくなる椅子

に座った人や店の方とおしゃべりをする姿も見かけるようになったそうです。

地域で気軽にすることを気軽に相談でき、一緒に解決できる仲間となったり、若者、商店、郵便局など地域の資源を巻き込みながら第三地区のようなまちがたくさんあったらいいなと感じました。次はどこへ行こうかな：

長野市の中心部、西鶴賀、緑町界隈を歩いてみると、所々に丸椅子が店の軒先に置かれています。ちよつと腰を下ろせる椅子はいったい誰

2021年から始めた長野市第三地区住民自治協議会（以下住自協）の取り組みでした。

きつかけは、高齢者が病院や買い物帰りに、疲れて花壇や道路に座



第三地区ふれあい通信

設置場所についても、住自協と包括で相談をしながら候補を挙げたそうです。置いてほしい店一軒一軒を回り、賛同いただいた店の前に置

また、長野美術専門学校の方々に声をかけをして、丸椅子に絵を描いてもらいました。丸椅子のデザインコンテストも開いたそうです。

こうして置かれた丸椅子には、ちよつとひと休みをして隣

一笑一服



サンマ大漁



小山南美子さん

「家事は大の苦手だけど物づくりは大好きだね」と苦笑するのは小山南美子さん(84)。ボランティアグループ「風のウイング」で30年近く端ぎれを使って布ぞうりを作り続けている。

子供の頃、和紙と竹ひごを使いグライダーを作り遊んでいたところ母から「男の子に生まれてきた方が良かったな」とあきれ顔で言われた。小学生の時から古切手を集め続けていて、今では古切手をはがし、食品の空き箱に貼り付け色彩豊かな小物入れをつくってしまう。「でき上がると満足感があるんです」とやみつきの理由を明かした。

ものづくりでなまった身体は卓球でほぐす。30年間続けており、一時ひざの骨髄損傷を病んで辞めようと思ったが、仲間たちから引き止められた。「ヘタでもおしゃべりしたり食事に行ったりは楽しいもんだね」と笑った。

検診で医者から薬の必要なしと言われ至って健康そのもの。「ささいな事は苦にしない性分だね」と自己評価する。昔父から言われた「我が身をつねって他人の痛みを知れ」の言葉を大事にしている。(大日方)

ボランティアかわらばん編集委員会を毎月オープンで開いています。

12月号 10月1日(水)
新年号 11月5日(水)
3月号 1月7日(水)

【時間】10時～12時
【場所】ボランティアセンター
「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。
お気軽に参加ください。

(くりい)

問合せ：227-3707

編集委員から一言

読者の皆様、毎月ボランティアかわらばんを愛読していただき、ありがとうございます。かわらばんは今年度より8ページになっています。新たにかわらばん編集委員会を立上げて進めています。

かわらばんの「特集」や「いつもストリート」「Doボランティア」の取材記事作成、イラスト、校正と一緒にやってくれる人を募集しています。

■～ヒーリングアート～ 心を癒す苔玉づくり

苔玉専用土に中心の植物（斑入りヤブコウジ・白竜など）を植え苔で覆い、紐で苔の玉を縛って作るものです。苔玉を眺めていると、ゆるゆると心が和んできますよ！

日時 11月8日(土)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 山崎公子 氏

対象 どなたでも

定員 24人（先着順）

参加費 1,900円（当日持参）

申込締切 10月29日(水)

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

■はじめての色鉛筆画

自分の好きなモチーフ（画材）を自分で描くってとても楽しい！構図のとらえ方、色合わせ、塗り方など、丁寧に指導します。まずは色鉛筆を握ってみましょう！

日時 10月18日(土)または10月22日(水)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 後藤庄子 氏

対象 どなたでも

定員 各回24人（先着順）

参加費 各回500円（当日持参）

申込締切 10月12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

■～四季の移ろいに想いを載せて～ 心を届ける絵手紙～

四季の移ろいととともに人の想いも変わります。秋の印象の物（花、紅葉、果物、野菜など）を画材に初心者でもできる絵手紙を作ります。

大切な人に送ってみましょう！

日時 10月26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 小林高子 氏

対象 どなたでも

定員 24人（先着順）

参加費：500円（当日持参）

申込締切 10月24日(金)

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

■のぼそう！健康寿命

健康・長寿の秘訣を学ぶフレイル予防講座です。お家で気軽にできる体操やケアを行ないます。

日時 10月8日(水)・23日(木)・11月4日(火)・11日(火)

17日(月)・12月1日(月)14:00～15:30

場所 長野市生涯学習センター

問合せ 長野市生涯学習センター（担当：笠原）

TEL 026-233-8080

■CAPスペシャリスト養成講座in松本

子どもの人権や、子どもへの暴力についての知識やスキルを学べる講座です。

子どもの人権が尊重される社会を目指し、一緒に活動しませんか？

日時 〔基礎編〕11月1日(土)10:00～18:00

2日(日)9:15～17:15

3日(月・祝)9:15～17:15

〔実践編〕12月6日(土)10:00～18:00

7日(日)9:15～17:15

場所 松本市勤労者福祉センター

問合せ NPO法人子ども・人権・エンパワメントCAPなごの（担当：中村）

TEL 090-5782-0263

メール capnagano@gmail.com



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しください。

TEL 026-225-0404

月・土 14:00～18:00 水 14:00～21:00

お電話
待ってます



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

10月14日(火)は

「シニアエイト」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



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
(8月16日～9月16日分)

森山利治 瀧澤史貴 中島広光 瀧澤行政書士事務所
株式会社前田製作所 長野市収納課 長野市市民税課
長野市文書情報管理課公文書館 長野市水道局水道課
かがやきひろば東北 もんぜんぶら座シニアアクティブルーム
川中島地区民生委員 若穂住民自治協議会
匿名7名（敬称略・順不同）

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。



「ボランティアかわらばん」音声でも楽しめます

視覚障がい者への音訳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 →



お知らせ

■長野手話サークル体験会

～チャレンジ the 手話～

聴覚障害について知り、手話に触れる体験会です。
挨拶や自分の名前を手話で表してみよう。参加費無料

日時・場所

①10月16日(木)・23日(木) 19:00～20:30

篠ノ井交流センター(長野市篠ノ井御幣川281-1)

②10月31日(金)・11月7日(金) 10:00～11:30 長野市障
害者福祉センター(長野市大字鶴賀七瀬中町276-10)

③11月4日(火)・11日(火) 19:00～20:30 長野市ふれあ
い福祉センター(長野市大字鶴賀緑町1714-5)

定員 各会場10人 申込締切 10月10日(金)

申込み・問合せ 長野手話サークル(担当: 岩田)

メール challenge.shuwa.nagano@gmail.com

■不登校・ひきこもり親の会

～不登校・ひきこもりについて経験者の方たちとお話しませんか～

不登校の子どもさんをもって悩んできた親たちで
35年前に立ち上げた親の会です。1人で悩まずに経
験者同士で話すことで、ヒントがもらえます。お気軽
にご参加下さい。*参加予約不要

日時 10月15日(水)・11月19日(水)毎月第3水曜日
13:30～17:00

場所 長野市障害者福祉センター 参加費 500円

問合せ ブルースカイ事務局(担当: 松田)

メール korokorokey@outlook.jp

■発達障がい者サポーターカフェ

いちごカフェ まつしろ

発達障がいをお持ちの方やその家族、理解者が気
軽に集えて笑顔で話せる場です。情報交換や相談も
できます。(医師の診断は不要) 参加費100円

日時 10月18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(ショートメール可)
(担当: きたむら)

■レコード・サロン

今回の特集は、秋が深まる頃に聴きたいスイート・ソウル
です。他にお好きなレコードをお持ちの方、ご持参下さい。みん
なで楽しみましょう!

日時 10月27日(月) 10:30～

場所 長野市ふれあい福祉センター 4階会議室3

問合せ フレンズ・エンターテイメント・EX

TEL 090-9358-1767(担当: 宮川)

■秋まつり

10月18日(土)に秋まつりを開催します。介護保険
の分からない事やデイサービスってどんな所?等見
学を兼ねてお気軽にお越し下さい。

日時 10月18日(土) 10:30～

場所 (株)ケアネットデイサービスセンター長野第2
(長野市大字北長池1242-1)

問合せ・TEL 026-263-2852(担当: 笠井)

■もみじ寄席

もみじ寄席を開催しますので、どうぞお越しください。

日時 11月15日(土) 13:30開演(13:00開場)

場所 長野市ふれあい福祉センター 5階ホール

問合せ 長野らくらく倶楽部(担当: らくらく亭洋々)

TEL 026-243-4054

■東山魁夷館開館35周年記念展

東山魁夷 永遠の海—私は、いま、波の音を 聴いている

東山が手掛けた縦約4m、横約15mにもなる大作、皇居宮殿
壁画<<朝明けの潮>>の色分け大下図を額装後初公開。また、日
本の風景を代表作《道》などとともにご紹介。

日時 10月4日(土)～11月16日(日) 9:00～17:00

(水曜休館)

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

■カサンドラの会 お茶会

アスペルガー症候群(ASD)を支える配偶者や関係者
(ASDの当事者ではありません)が日常生活の中で困っ
ている事、なかなか話せない事を気軽にお話しませんか?

*途中参加・途中退場もOK

日時 11月8日(土) 10:00～17:00

12月7日(日) 13:00～17:00

場所 ハーモニー桃の郷 3階交流ホール
(長野市川中島町今井1387-5)

参加費 300円(お茶菓子代)

問合せ・メール zxoa5036@yahoo.co.jp(澤山)
stagea7777@icloud.com(水野)

■“高血圧の基準?”

昔と現在の血圧の基準が、変更されているって知って
ました?血圧の診断で薬が処方されています。はたして
その基準で大丈夫でしょうか?健康は大切です。

日時 10月11日(土) 13:30～

場所 安茂里公民館 2階学習室

講師 sowing.net代表 高遠由美 氏

定員 20人 参加費 500円 申込締切 10月10日(金)

問合せ・TEL 090-2179-9741(担当: 高遠)

メール sowing.net@gmail.com

講座

■家庭訪問型子育て支援ホームスタート ホームビジター養成講座 受講生募集

引っ越したばかりで話し相手がいない。初めての
子供で育児が不安等こんなママ達があなただを待って
います。子育て家庭へ訪問ボランティアをするため
の講座です。

日時 10月10日(金)～11月14日(金)(6日間)

場所 もんぜんぶら座 8階801会議室

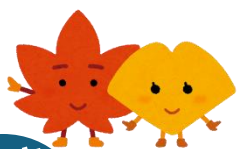
対象 子育て経験のある方 参加費: 無料

申込締切 10月9日(木) 定員になり次第締め切り

問合せホームスタート・ながのこどもの城

TEL 080-9579-2078(担当: 中島)

メール hs-nagano@na-kodomo.com

連続
講座

～おせっかいから始まる地域づくり～

最強のおせっかいチームをつくろう！

一人ひとりが自分の暮らすまちに関心を持ち、自分の得意なことやできること、やってみたいことを出し合い「どんなことができるか」をみんなで考える講座です。世代や立場を超えて参加者がチームとなって知恵を出し合うことで、広がりやつながりを実感しましょう。

日 時 10 月 29 日 (水) 13 時～16 時

場 所 長野市ふれあい福祉センター 5 階ホール

講 師 小林博明氏 (長野市ボランティアセンター運営委員長)

受講料 500 円

内 容 1 回目：10 月 29 日 最強のチームをつくって活動を考えます
2 回目：社会実験期間 自分たちが考えた活動をお試しでやってみます
3 回目：令和 8 年 1 月 21 日 (水) 実習結果を共有し今後を考えます

★申込み・問合せは、長野市ボランティアセンターへ (電話：026-227-3707)



お知らせ

お抹茶カフェ

20 代の若者がお抹茶を点てます。
秋のひと時をゆったりと過ごしましょう。

日時 10 月 8 日 (水) 22 日 (水)

10 時半～12 時半ごろ

場所 長野市ボランティアセンター

(長野市ふれあい福祉センター1 階)



かわらばん合併号について

これまで 1 月号と 2 月号を合併号として発行をしていましたが、今年度は、2 月号、3 月号が合併号になります。かわらばんの発送日及び情報カードの締め切り日が変更になります。下記の通り、お間違えのないようにお願いします。↓↓

号	発送日	情報カード 締め切り日
11 月号	10 月 31 日	10 月 15 日
12 月号	11 月 28 日	11 月 15 日
1 月号	令和 8 年 1 月上旬	12 月 15 日
2・3 月 合併号	令和 8 年 2 月 27 日	令和 8 年 2 月 12 日

長野市ボランティアセンターで 開催しています

だれでも自由に参加できるちょこっとボラ

♡ 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。

10 月 7 日 (火) 11 月 4 日 (火)

いずれも 10：00～12：00



♡ ねこはんてんサロン

ねこはんてんの作り方を習います。楽しくお喋りしながら作業します

10 月 17 日 (金) 22 日 (水) 27 日 (月) 30 日 (木)

11 月 5 日 (水) 7 日 (金) 時間はお問合せください。

♡ 切手の小箱

空き箱に古切手を貼ってステキな小箱を作ります。
のんびりゆっくり作りましょう。

10 月 10 日 (金) 11 月 14 日 (金) 13：30～16：00

♡ グリーンボラカフェ

花や緑が好き、ちょっと園芸に関わってみたい方、どなたでも参加できます。

10 月 9 日 (木) 11 月 13 日 (木) 13：30～15：30

*余っている水仙やチューリップなどの球根をご寄付ください

問合せ先 長野市ボランティアセンター

電話 026-227-3707