

OCT.2025
VOL.85

ー編集・発行ー
社会福祉法人
長野市社会福祉協議会

ふくしながの

ー私たちの身近なところにある「ささえあい」の取組
そして、日々変わる福祉の制度や事業
「ふくしながの」は、そんな「身近な福祉情報」をお届けしますー

「ふくしながの」は長野市社会福祉協議会ホームページからご覧いただけます
<https://www.csw-naganocity.or.jp/>



心を込めたおむすびと
あたたかな声
人の手と声がつなぐ
やさしい地域の輪



第85号 - CONTENTS -

特集 - “食”と“声”で寄り添う。人のぬくもりを伝えるボランティア - …P2 ～ P3

地域には、思いやりの気持ちを行動に移すボランティアの皆さんの姿があります。
おむすびを通して子どもの朝をあたたく見守る活動、声で新聞を届けて情報のかけ橋となる活動。
人と人とのつながりが、地域に安心と笑顔を広げています。
今号では、そんな2つのボランティア団体の取組をご紹介します。

長野市社協の相談窓口、ご寄付について、クイズ … P4

おむすび
SUN



まつもと ひろふみ
松本 裕文さん

松ヶ丘小学校のコミュニティスクールのメンバーであり、「おむすびSUN」プロジェクトの中心的な役割を担っている。地域のボランティア組織「園ネット」の広報担当も務めており、長年にわたり地域活動に携わってきた経験を持つ。

「おむすびSUN」がつなぐ

「おむすびSUN」の活動について

長野市の松ヶ丘小学校で、毎週月曜日の朝、登校してきた子どもたちに、手作りのおにぎりを提供する取組を行っています。学校のコミュニティスクール^(注1)の仕組みを活かし、現在は12名ほどのメンバーが参加しています。朝7時半から準備を始め、大・中・小のサイズのおにぎりを用意しています。子どもたちは、温かいおにぎりを食べながら、メンバーと会話を交わしていきます。

子どもたちの朝と地域のつながり

活動のはじまり

きっかけは、令和6年の秋に開かれた学校運営委員会のこと。校長先生から「最近、朝ごはんを食べてこない子がいる」との話があり、地域の委員さんたちは「自分たちに何かできることはないかな」と考えました。子ども食堂の運営経験がある方の協力を得ながら、まずはやれる形でやってみようと始めました。

活動の魅力や楽しさについて

活動が続くうちに、毎週欠かさず来る子どもたちが増えてきました。友達同士で楽しそうにおにぎりを食べ、中には、学校生活での悩みをふとした会話のなかで話してくれる子どももいます。普段は話づらいことも、この場ではぼつりと話せる。そんな空気があるようです。あるメンバーは「食べた時にいつでもおいで、というやわらかな雰囲気によって、子どもたちが自分を受け入れられていると思う、安心できる場所になっていると思う」と話してくれました。

学校の先生からは、「普段よりも笑顔が多い」と、子どもたちの様子に変化を感じる声が寄せられています。また、保護者の方からは匿名でお米の差し入れをいただくなど、さりげない形での応援が届き、メンバーの励みになっています。

子どもたちに「活動を続けたほうがいいと思う」と聞いたところ、「食べに来てくれる私たちに聞いたら、続けてほしいって言うに決まっているでしょ」と言われました。その言葉に背中を押され、メンバー一同、活動を続けていくと気持ちを新たにしました。

これからのこと

現在、この活動には県を通じて国の備蓄米が無償で提供されており、お米の確保は安定しています。ただ、続け

ていくためには、スタッフの確保や調理体制の維持など、まだまだ課題はあります。

余ったおにぎりは冷蔵保存し、放課後のおやつとして希望する子どもに渡せるようにと考えています。

午後の時間には、地域の高齢者がふらりと立ち寄り、少しおしゃべりしていただけるような場所にするというアイディアも挙がっており、長野市社協の助成金等も活用しながら進めることにしています。

無理なく、できることから。まずは「週に一度でも、誰かが待っていてくれる朝を」と願いながら、今後も活動を続けていく予定です。

(注1) 地域の人たちが学校運営に参加する仕組みのこと。



▲一つ一つ真心込めて作ったおにぎりを通じて、子どもたちの優しさと笑顔のふれあいが生まれます。

やまびこ会



やまぐち かずこ
山口 和子さん

やまびこ会の長年のメンバー。昭和58年(1983年)の発足当初から活動に参加し、テレホンサービスや対面朗読など様々な活動に携わってきた。会の代表として視覚障害者との交流会や様々な情報提供活動において中心的な役割を果たしている。

視覚障害者への情報支援の歩みと温もりの声

―「やまびこ会」の活動について―

長野市に拠点を置く「やまびこ会」は、視覚障害者に向けた文字情報を音声に変える「音訳」で情報支援を行うボランティア団体です。最も大切にしている取組は、地元紙である信濃毎日新聞の記事を音訳し、電話を通じて毎日配信する「テレホンサービス」。電話番号「224-1122」にかけると、6分間の音声ニュースを聴くことができます。この仕組みは、発足以来42年間続く地域に根ざした取組です。新聞の内容を人の声で伝えることで、目の不自由な方々に寄り添う情報提供を可能にしており、現在も一日も休むことなく活動が続けられています。

―活動のはじまり―

1983年、まだ視覚障害者が情報にアクセスできる手段が限られていた時代に、当時の長野市ボランティアセンター職員からのアドバイスを受け、「音声で新聞記事を届けたい」という思いから活動は始まりました。当初は黒電話と簡易な録音機器を使い、毛布で音を遮る即席のスタジオで録音するという、手作り感あふれるスタイルで始まりまし。その後、設備は少しずつ改善され、現在では録音機材も整い、音訳の活動だけでなく交流会やカラオケ会など、利用者との直接的な交流も積極的に行われています。

―活動の魅力や楽しさについて―

やまびこ会の活動の魅力は、「音訳」

という技術にあります。単なる朗読ではなく、「伝えるための読み」を追求することで、情報をわかりやすく、心地よく届ける工夫が必要です。

技術面の向上のため、研修会や勉強会では、専門講師を招いて発音やアクセント、表現力を磨いています。標準語と方言のバランス、聞きやすさへの配慮など、「耳に届く言葉」を大切にする姿勢は、やまびこ会ならではの誇りです。

声は生きざまが出るという難しさがあります。読み手の心の在りようが自然と声に表われ、利用者に響いていきます。利用者からの「こんなに私達の為に頑張ってくれている人がいて、生きていけると思った」などの言葉が、活動の励みとなり、支えになっています。

また、ボランティアとして参加することで、得意なことや経験を活かせる場になるという楽しさもあります。定年退職後に参加した方が「読書好きが役立つのが嬉しい」と語るように、好きなことを活かしながら社会と関わることもできるのも魅力です。様々な人々が緩やかにつながる「輪」としてのやまびこ会は、新しい人間関係の場としても機能しています。

―これからのこと―

現在、会員数は30名。かつて60名近くが在籍していた頃と比べ、高齢化や

転居により減少傾向にありますが、「できるときに、できる人が、できることを」という柔軟なスタイルを保ちながら、それぞれが無理なく参加しています。

この夏には、音訳の魅力を伝えようと長野市ボランティアセンターと共催で講座を開催するなど、活動の幅を広げています。

スマホやパソコンの普及で、多くの人が簡単に情報を得られるようになりました。しかし、その一方で、デジタル機器の扱いに慣れていない高齢者には情報が届きにくい現実もあります。こうした状況は、地域の情報共有や人と人のつながりの在り方を見直すきっかけとなっています。

それでも、「人の声には温もりがある」という理念は揺るぎません。どれだけ時代が進んでも、直接声で情報を届けるとい、人と人との関係に根差した支援はこれからも続いていきます。



▲長野の方に伝わりやすいようにアクセントを意識しています。

長野市 社協の相談窓口

お困りの方どなたでもご利用いただけます。

(ただし長野市在住又は在勤の方に限ります。)

○相談は無料 秘密は厳守します

※祝・休日、年末年始(12月29日～翌年1月3日)、毎月第3日曜日はお休みです。

こんな時はお電話ください。

生活が苦しい、 就職がうまくいかない	☎219-6880 まいさぼ長野市(月～金曜日8:30～17:15)
	相談員と一緒に考えたり、現状を整理をしながら生活の立て直しや、困りごとの解決をお手伝いいたします。 ○経済的に困窮している方 ○引きこもりや孤立状態にある方 ○仕事に就けない方 ○困っているのに誰に相談して良いか分からない方 など
悩みや困りごとを聞いて欲しい	☎226-8200(本部:毎週火・金曜日) きぼう相談(9:00～16:00) ☎292-1151(篠ノ井:毎週月曜日)
	相談員がじっくり話をお聞きし、必要な場合は様々な専門機関につなぎます。 ○どこに相談して良いか分からない方 ○専門機関に相談するほどではないかもしれない…というような悩みをお持ちの方 など
成年後見制度について知りたい	☎225-0153(信濃町、飯綱町、小川村の方もご利用頂けます。) 長野市成年後見支援センター(月～金曜日8:30～17:15)
	判断能力の不十分な方が安心して地域で生活を送れるように後見人が資産の管理や契約の支援を行います。 ○家族や自身の今後に備えあらかじめ制度のことを知りたい方 ○「後見制度の活用が必要」と言われたが、どのように進めればよいのか知りたい方 など
一人暮らしをしていて将来が不安だ	☎219-5115 「おひとりさま」あんしんサポート相談室(月～金曜日8:30～17:15)
	身寄りのない方のおひとりでは解決が難しい困りごと・不安解消のお手伝いをします。 ○今は元気に一人暮らしをしているけれど、将来の準備をしておきたい方 ○一人暮らしで将来、入院するとき、頼れる親族がおらず不安な方 など
ボランティアについて相談したい	☎227-3707 長野市ボランティアセンター(月～金曜日 8:30～19:30/土・日9:00～17:30)
	ボランティア活動や市民活動に関する様々な相談をお受けします。 ○ボランティア活動をしてみたい方 ○ボランティアの力を必要とする方 など 長野市ボランティアセンター 公式LINEアカウント 最新のボランティア情報を発信しています。
地域の活動をどう進めて良いか 分からない、知りたい	☎227-3030 地域福祉担当(月～金曜日8:30～17:15)
	各地区の福祉活動を進めるための支援をいたします。 ○地区地域福祉活動計画の策定…アドバイスから他地区の情報提供、策定に向けた支援を行います。 ○活動の助成…サロンや地域福祉大会など各地区の福祉活動を進めるための活動費の助成をいたします。

この他 WEB サイトからもご相談頂けます

URL : <https://www.csw-naganocity.or.jp/contact>



ご寄付を賜りまして 誠にありがとうございます

令和7年1月から令和7年7月までにご寄付をいただいた方々をご紹介します。

皆様の善意に厚く御礼申し上げます。

- ・中村 袈裟亀 様
- ・門前農館さんやそう 様
- ・喜世栄 様
- ・つち茂 様
- ・両京寿会 様
- ・塚田 まゆり 様
- ・(公社)生命保険ファイナンシャルアドバイザー協会長野県協会 様
- ・長野モラロジー事務所 様
- ・ピップ株式会社 様
- ・匿名 様



ご寄付のお願い

皆様からのご寄付が地域福祉を推進するための貴重な財源となっておりますので、より多くのご支援を心よりお願いいたします。

～ご寄付の例～

- 金銭による寄付 ○食料品の寄付
- 未使用タオルの寄付 など

ご寄付については現金、クレジットカード、銀行振込、遺贈などの方法で承っております。

詳細については、本会ホームページをご覧ください。か、担当までお問い合わせください。

○総務課総務担当 TEL : 026-225-1234
 ○住所 : 長野市大字鶴賀緑町 1714-5
 長野市ふれあい福祉センター



長野市社協
HP



こちらから
ご寄付いた
だけます

「ふくしながのクイズ」で図書カードを当てよう！

ク
イ
ズ

「人のぬくもりを伝える○○○○○○○」

○○○○○○○に入る言葉をお答えください。

○答え・氏名・住所・年齢・ふくしながのや本会についてのご意見、取り上げて欲しい情報等をはがきに書いて下記までお送りください。
 ○抽選により10名の方に「ふくしながのオリジナル図書カード」をプレゼントします。
 ○締め切りは10月31日(金)です。
 ○送り先 〒380-0813 長野市大字鶴賀緑町 1714-5
 長野市社会福祉協議会 「ふくしながのクイズ」係