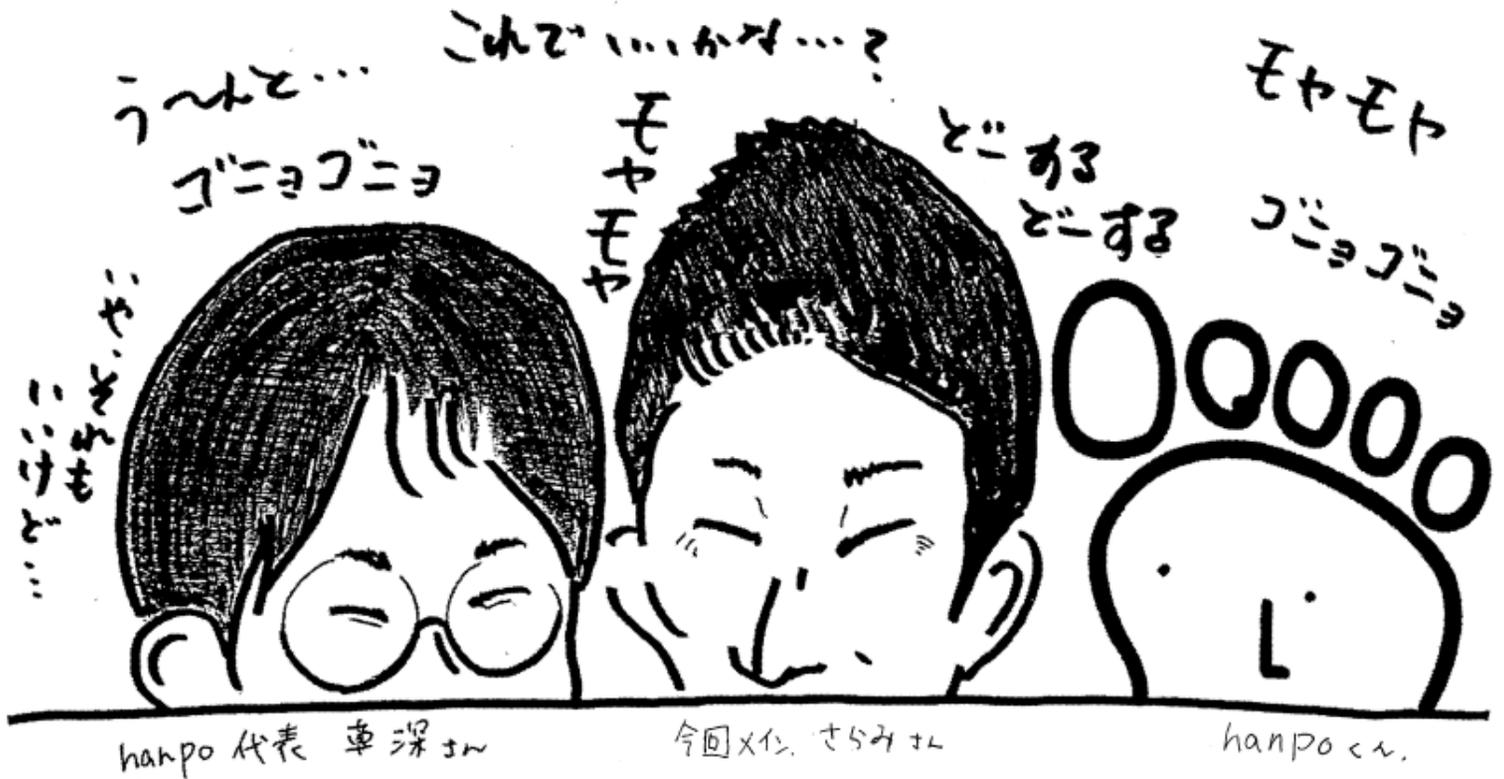


生き残った

世界の歩み方



hanpo について紹介

「hanpo(はんぽ)」は、いきづらさを抱えた誰かに届けるためのフリーペーパーを作ったり、いきづらさを抱えている子どもたち・若者達が、互いに学びあったりして、自分たちが居やすい「つながり」をつくる活動を行っています。(hanpoホームページより引用)

若者の生きづらさを伝える

hanposium開催



生きづらさを抱えてきた私たちのことを、生の言葉で伝えたい。私たちに関わってくれた人から、生身の話をそんなコンセプトで開催されているhanposium(ハン

ポジウム)も今年で数えて3回になる。

他の講演と違い、参加者のお土産は「モヤ」っ

としてもらうことです。私たちがどんな人と

たのかを知ってもらいたい。hanpoの代表を務める草深将雄さんは語ります。

今回のhanposiumは、さらみさんがやりたいと手を挙げたことで始まりました。

はじめは自身の病を知ってもらおう、と一般的な講演会のスタイルで計画して

いました。ただ、それではhanposiumではない。もっと生の声を伝えてほしい。とメンバーが

ら猛反発を食らったとか：hanpoのメンバーと話し合い、「生き残った世界

が待ち構えていました。



hanpoメンバー

今までの自分の土台が変わってしまったこと

に対する戸惑いや葛藤が待ち構えていました。

き残った世界

が待ち構えていました。

が待ち構えていました。

が待ち構えていました。

それぞれのモヤモヤ

の歩み方」というテーマにし、hanpoの活動紹介と自身のま

ならなさを感じながらも「今日も明日も生きていても良い」という

思いを伝えることにした。

さらみさんを語ることで広がったモヤモヤ

当日は今まで医療面でさらみさんを支えて

きた佐久医療センター小児専門看護師の加賀

さらみさんを支えてきた佐久医療センター

小児専門看護師の加賀

小児専門看護師の加賀

小児専門看護師の加賀

小児専門看護師の加賀

小児専門看護師の加賀



らみさんという人物を語る中で、生きづらさを抱えながらも生きていくことのモヤモヤを共有しました。参加者からは「モヤモヤしつつたくさん考えさせられた」といった意見があり、生身の言葉で語られたから多くのモヤモヤが会場の皆さんに伝わった様子。

『今回私自身のことを話す大きな場を経験し、たくさんの方々を支えられてここまで生きてこられたことを身体性をもって感じる事ができました。移植後のこの5年間は、今まで病気のある人間としてできなかったこと、ままならなかったこと、なかったこと、新たな私自身を構築し直す期間でした。闘病がひと段落し、人生を捉え直せたというだけでな

く、治った後、新たな不便さ、不安さがかえりながらもそれでもゆっくり歩み続けたい、と改めて感じられた場でした。』

さらみさんの思いが半歩後ろにいる生きづらさを抱えた多くの人に届きますように。

参加者の感想

草深さんがお話しされていた「医療・福祉・教育が【ゴールありきのもの】になっていく」と問題を投げかけたシーンが印象的でした。医療においては病気が治ること、福祉ではその人らしい生活が送れるように

なること、教育では良き大人として社会に参画していくというようなゴール(目標)があります。しかし、ゴールまですんなりと辿りつくことができる人もいればそうではない人もいます。hanpoでは「コスパ」「タイパ」や「能力主義」がはびこる今の世の中で「ままならなさ」「生きづらさ」を抱えながら生きる若者が、フリーペーパーを通してこのような世の中に向けて疑問を投げかけています。

さらみ(掛川)さんは臓器移植が成功したことで、また新たな生きづらさに直面していくことになりました。「闘病中にできた人とのつながりがなくなるのではないか」という不安、



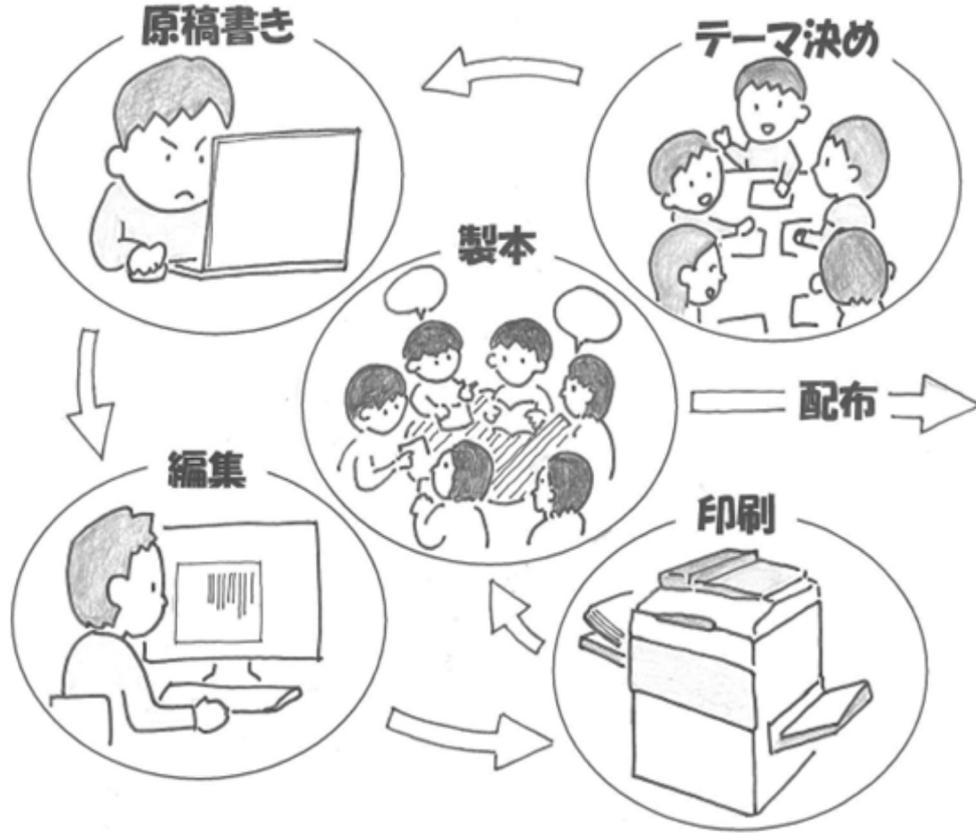
様々な人をつないでいるフリーペーパーhanpo ができるまでを次ページで紹介しています。hanpo はボランティアセンターの情報コーナーにも置いています。

「『治らない』と刷り込まれた自分の病気が快方に向かったことで『病人』ではいられなくなつた」というアイデンティティの変化を強いられるなど、医療の「その後」の壁にぶち当たりました。治ったとて、生きづらさがす

べてなくなるわけではありません。誰もが何らかの生きづらさを抱えながら生きる世の中で、皆でつながり合いながら「生きづらさ」について考えていけたらと思えました。(N)



hanpoさんのフリーペーパーができるまで



テーマ決め会議

最新号を発行後、メンバーが集まり振り返りをする時に次のテーマを話し合っ決めてます。

すんなりと決まることもあれば、なかなか決まらない時もあります。

テーマは日常ではなかなか話さない言葉から選ばれます。例えば「家族」。言葉としては使いますが、深掘りしたことはないのを選びました。ちなみに最新号のテーマは欲です。

原稿書き・投稿

ひとり約二千文字で文章を作り投稿します。

メンバーにテーマを伝えし、書きたい人がいたら依頼。テーマに即した文章をメンバー以外の方からもらうこともあります。

当初は原稿が少なくページ数も今ほどではありませんでしたが今ではコンスタントに集まります。

表紙はメンバーのイラストレーターがテーマに合わせhanpoのキャラクターを使い書き下ろします。裏表紙の空想ハピネ

又図鑑はメンバーの一人

が担当し、自分が幸せになるために「あったらいいな」という何かを描いています。

編集

編集部のメンバーも関わりますが編集長が主に全体のレイアウトを調整します。集まった記事を元にメンバーに追加でイラストを描いてもらいます。

印刷

表紙・裏表紙はカラー印刷を外注しますが、中身はふれあい福祉センターの印刷機を使って両面印刷します。

様々な場所の印刷単価を検討しましたが、この方法が一番安価でした。

製本

ここからhanpoの肝になる製本作業です。

外注された表紙は県内各地に運ばれ、それぞれの場所で中身の印刷を行います。親の会、福祉に携わる場所製本作業が行われ、地域によって紙が違ったり、マスキングテープの柄が違っ

たりします。

全て手作業で紙折りをし、ページを並べます。最後にホッチキスで端を止めて完成です。

ホッチキス止めの位置は色で決まっており、誰でも一目でわかるように工夫がされています。

なぜこの工夫が必要かというと、製本作業にはなるべく多くの人に関わってもらいたいということ、製本することによって人と関わる機会を作ることがhanpoの一つの役割だと思っているからです。

この作業は各地でメンバー問わず多くの人が集まり、おしゃべりをしたり、しなかつたり、思い思いの関わり方をしてくれる人が集まり作業をしてってくれています。

hanpoの情報は
こちらから





まちの縁側 物語 13

丸テーブルは ヨットハーバー

「ボランティアセンターの丸テーブルはヨットハーバーみたいなところだと思ってる。いろいろなところ

ろから船がやってくるし、陸の方からもいろいろな人やコトがやってくるところ、誰でも寄ってこられるところ、誰でも座れて涼んだり暖まったり、そしてお茶があるから一緒に一服できる場所」と、40年近く地域やボランティアセンターでボランティア活動を続けてきている90代の女性は、丸テーブルをそう表現した。

椅子に座ったら皆知り合いのように声をかけあって話しをし、年齢も属性も何にも関係なくそれぞれに話が弾んでいる。打合せをしている人たちの横で切手整理のボランティア活動をする人がいたり、通りかかった人が切手整理の活動を尋ねたり、人と人が会話やモノや活動を通して、次から次へと芋づるのようにつながっていく場なのだ。時には誰かの困りごとを聞いたことをきっかけに、そこにいた

人から人へとつながって絡まった糸がほどけていくように物事が解決する場面に出くわすこともある。あたたかい。また、常駐するボランティアアコーデイナーのかけの一言でテーブルに集う人たちがつながったり、何かが始まるきっかけになったりと、まさに潤滑油の役をしてくれる人たちもいる。

「ボランティアは「まちの縁側」だ。人と人が自由に交差し、言葉を交わす中で、知らず知らずにも何かに気づき合う場にもなっていると感じた。

丸テーブルには、ここに集う一人ひとりがつくり出す「場の力」があった。(ほどほど)

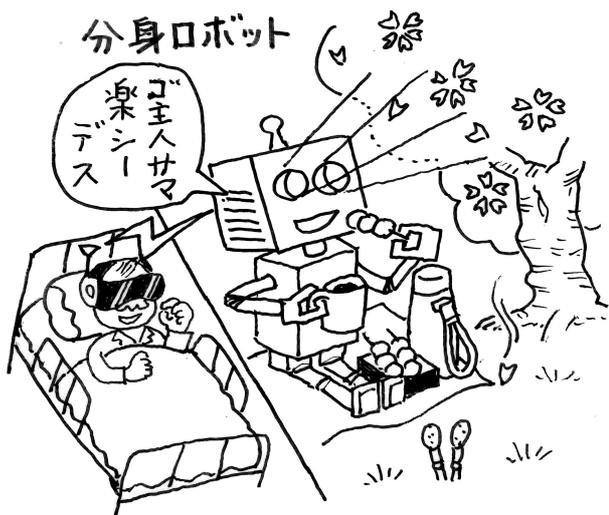


丸テーブルでみんなでランチ

▼編集後記▲

人間ドックでメタボと診断された。メタボは他人事と油断していた自分が恥ずかしい。仕方なく大手筋トレジムに入会した。行ってみると昼間のせいかな、ご高齢の方はばかり。自分だけ若く違和感を覚えた。ところがジムの壁鏡に映る自分の姿を見たとき、愕然とし納得。皆さんはこんな経験ないのかな？ (び)

一笑一服



あさかわ子ども食堂

きぐれ しょうこ

木暮尚子さん(65)



「来てくれた地域の子に『おいしかった』と言われた時は、うれしかった」と話す木暮さん。月1回 第3土曜日に「あさかわ子ども食堂」(浅川西条)で子どもや親子へ昼食を提供するボランティアの一人だ。食事は18才以下の子どもが無料で親が300円。毎回30~40人集まる。食材は一般からの寄付と申請による公共機関からの資金や物品両面で支援を得る。食事だけでなく食後おもちゃや絵本がある遊びコーナーでもくつろげる。「食で困って必要としている人により多く利用して欲しいです」と願いを込める。

体を動かすことが好きで時々プールに行き水中運動をしたり、友達とランニングもする。夫が視覚障がい者ということで「主人がマラソンをするので伴走してたらいつの間にか他の方の練習で伴走をやることになりました」と笑った。

「健康が取柄かな」と言うだけあって、普段風邪を引いたり具合が悪くなることはないとか。旅行が好きだそう。「元気なうちに国内だけでなく海外へも行ってみたい」と目を輝かす。キリスト教信者でもあり「信じるものを持ち生きていきたい」と明かした。(びん)

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きます。

【6月】6月4日水

【7月】7月2日水

【時間】10時~12時

「ボランティアかわらばん」編集委員になって、楽しい、おもしろい、ビックリするようなかかわらばんにしませんか。一緒に追いましょ。

講座

■春から始める♪NPO・市民活動のための
チラシ作成講座

イベントの告知に必要な不可欠なチラシ。広報における
チラシの役割や必ず掲載すべき情報、色彩効果などを学
び、ワークで実際にチラシを作成します。

日時 4月25日(土)14:00~16:00

場所 もんぜんぷら座 304会議室

講師 石坂成人 氏

定員 15人

参加費 500円

問合せ 市民協働サポートセンター

TEL 026-223-0051

メール npo@nagano-shimin.net

■～「ありがとう」を花に託して～
「母の日」に贈る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)
の講師が分かりやすく説明し、指導してくれます。「母
の日」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1日(金)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 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 4月23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



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てください。

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14日(火)は

「ながのTV11周年記念座談会」
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
(2月13日~3月12日分)

古谷基 宮下隆 岸田奈美 宮下 瀧澤史貴
株式会社前田製作所 有限会社宮田ダイス工業所
瀧澤行政書士事務所 サークル「北信五岳」
根羽村社会福祉協議会 長野市市民税課 長野市建築課
川中島民生委員会 小田切地区民生委員児童委員協議会
若槻住民自治協議会 かがやきひろば三陽 かがやきひろば松代
匿名10名 1社(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7日(火)10:00~11:30

5月12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10日(金)13:30~16:00

5月8日(金)13:30~16:00



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13日(月)・17日(金)・23日(木)・23日(木)

27日(月)・5月1日(金) 開催時間はお問合せください



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9日(木)13:30~15:30

5月7日(木)13:30~15:30



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

■風子の絵足紙展

オレンジ若里ギャラリーにて風ちゃんの絵足紙展を行います。

4月15日(水) 13:30～ ギャラリートーク風ちゃんミニコンサート & 内山二郎さんと対談。

お出掛けください。

日時 3月2日(月)～5月1日(金)

場所 社会福祉法人絆の会 オレンジ若里

問合せ オレンジ若里(担当:伊藤)

TEL 026-217-8002

■みんなの居場所 地域活動支援センター ごんどう勝手堂

思いのままに過ごせるゆる～いカフェが長野市権堂にあります。古い建物ですが、どうぞごゆっくり、勝手におくつろぎください。

Wi-Fiあります。

開設時間 11:00～18:00

定休日 土日祝日 *お盆と年末年始に休みあり

場所 ごんどう勝手堂(長野市上千歳1336)

問合せ ごんどう勝手堂(担当:池田)

TEL 026-266-0355

■発達障がい者サポーターカフェ 「フレッシュ いちごカフェ」

要望から生まれた企画!発達に特性のある若者の集いの場です。

医師の診断は不要。私たちならではのモヤモヤ、ハテナ、困りごとなど皆で語り考えてみましょう。

日時 4月25日(土)13:30～16:30

場所 長野市ふれあい福祉センター 4階第2会議室

参加費 100円

問合せ いちごカフェまつしろ(担当:きたむら)

TEL 090-4461-1403

■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こと、なかなか話せない事を気軽にお話しませんか?

*途中参加退場OK

日時 4月12日(日)、5月17日(日)、6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)

問合せ・ホームページ (担当:澤山・水野)

<https://cassandra-nagano.amebaownd.com/>

■しんぺいとちゃくらのヘンチクリンエンターテイメントショー

ミュージシャンのちゃくらとパントマイムパフォーマンスしんぺいがくりひろげる笑いがいっぱい Шоーです。

親子で家族で楽しめます!

日時 4月19日(日)10:30～

場所 かざぐるま保育園

参加費 1,700円(3才以上)

問合せ 長野北部子ども劇場(担当:相澤)

TEL 026-244-9616

メール nhkodomo@cocoa.plala.or.jp

■長野中部子ども劇場 第49回地域公演 「太田ひろしまジックショー 不思議ってステキ!」

プロのマジシャン太田ひろしが長野にやってきます!幼児～大人まで夢中にさせる本格的なマジックをぜひご覧ください!

日時 4月17日(金)～26日(日) 12ステージ

場所 長野市内公民館・小学校体育館

問合せ 長野中部子ども劇場

TEL 026-224-4593

■“春にかかりやすい病気”

春は三寒四温による寒暖差や新生活の環境変化によって自律神経が乱れやすく、心身ともに不調を感じやすい季節です。

この心身の不調について考えてみましょう。

日時 4月11日(土)13:30～

場所 安茂里公民館 2階学習室

講師 ソウイングネット代表 高遠由美氏

定員 20人

参加費 500円

申込締切 4月10日(金) 要予約

問合せ・TEL 090-2179-9741(担当:高遠)

メール sowing.net@gmail.com

■カノンの会「大人の発達障がい当事者」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。グレー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9日(土) 13:20～16:40

場所 もんぜんぶら座 701号室

対象 当事者及びご家族の方

参加費 無料

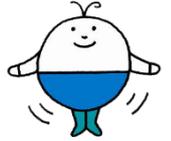
問合せ カノンの会(担当:宮下)

TEL 080-8821-3327



助成金勉強会
開催します！

助成金申請への一步をふみ出そう ボランティアをするためのお金のハナシ



助成金ってなんだろう？助成金のことを知りたい、新しい活動を始めたい、活動をより充実させたい！など助成金申請を検討中のボランティアグループの方、是非「勉強会」にご参加ください。

＜第1部＞ ボランティアにお金ってどう関係するの？

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)

＜第2部＞ 助成金のお知らせ

① 令和8年度ボランティア活動振興事業助成金について

*下記に申し込みに関するお知らせがあります

② ささえあい応援金について

*ささえあい応援金は、ながのボランティア・市民活動支援ネットワークによる助成金事業です。詳細は団体のホームページをご覧ください

日時 4月18日(土) 10:00~12:00

会場 長野市ふれあい福祉センター
5階ホール

申込み 4月15日(水)までに

ボランティアセンターへ電話でお申込みください。

参加費無料



令和8年度
ボランティア活動振興事業助成事業

申請団体募集

ボランティア活動における助成金の申請団体を募集します。ボランティア活動を始めたい、新しい事業を考えているグループの方を対象としています。

助成金額

(1団体)
上限 5万円

対象となる事業

高齢者・障がい者・子どもに対する活動、ボランティア活動に関する学習研修活動・地域文化活動等

申請期間 4月18日(土)~5月22日(金)

*申請書は、長野市ボランティアセンター窓口にて配布、または長野市社会福祉協議会ホームページよりダウンロードできます。

第1次審査 書類審査

*書類審査通過団体のみ公開審査会にすすみます。

公開審査会 6月20日(土) 13:30~17:00

長野市ふれあい福祉センター
5階ホール

詳しくは、長野市社会福祉協議会ホームページをご覧ください。ボランティアセンターまでお問い合わせください。

受講生募集

いつも傾聴電話 受け手ボランティア養成講座



誰かに「話を聴いてほしい・・・」と電話をかけてくださる相手の気持ちに寄り添い、お話をお聴きするボランティアを養成する講座です。

◇講座は3回連続で時間は9:30~12:30です

第1回 5月10日(日)

傾聴電話の基礎や必要性を学びます

第2回 5月24日(日)

傾聴電話の基本的な考え方と聴き合う体験

第3回 6月7日(日)

傾聴電話の方法を実際に体験します

◇会場 長野市ふれあい福祉センター

◇対象 傾聴に関心を持ち学びたい方、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

◇受講料 1,500円(全3回で)

◇申込み 5月7日までに

ボランティアセンターへお申し込みください。

2次元コードからも申し込み可能



ボランティアセンターの各種事業に関する申込み・問合せ先 ☎026-227-3707