

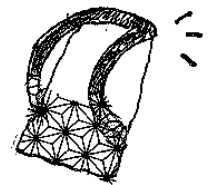
# おせっかいの 輪ができたかな



これらは全て「おせっかい」が要になります。つどいによるおせっかいの輪ができました。

- ① 楽しさ
- ② 情報発信
- ③ 若者参加
- ④ 行動

つどいで挙げたキーワードは、3月行ったボランティアのつどいでは参加者それぞれのジャンルを超えた新たな接点が出来たり、若い世代の社会参加意欲が高まったり、多様な活動の相互理解が深まったりしました。



# おせっかいの輪が生まれる時

「明日の笑顔につなげよう一歩のおせっかい」のテーマで3月8日(日)ふれあい福祉センターでボランティアのつどいが開かれました。実行委員会が始まった10月から前日準備、本番当日の会場のあちらこちらで人と人、活動と活動がつながっている姿が見られました。そんなおせっかいつながりのエピソードを紹介します。

## 切手鑑定がお付き合いの始まり

「切手ボランティア」のOさんは一階のブースで、整理した中で見つけた珍しい切手を並べました。虫眼鏡まで用意して細かいところまで見てもらおうと真剣でした。

「フレンドシップ輪睡会」のKさんは同じ一階で車椅子体験をしていましたが、Oさんの切手が気になりました。自身も切手に興味があり、気になる切手を持って



## 廃材工作スキルに着目、体験教室の講師をゲット

「ガレージ縁側」のMさんは廃材を使った工作を通してボランティア活動をしています。ふれあい福祉センター一階のまちかど本箱や、

いたからでした。Kさんは「私がつけている切手を鑑定してもらいたいので、お宅にお伺いしたい」と問いかけました。後日、KさんはOさん宅に出向き、自身の切手を見てもらいました。鑑定の結果は・・・お宝はありませんでした。でも二人の付き合いはここから始まりました。今

木製の小物はMさんの製作です。つどいではいくつかの作品を見本市で紹介しました。「ながはくパートナー」のTさんは、長野市立博物館で開くイベントに協力してもらえ、ボランティアを探していました。Tさんは、廃材を使った工作に目がとまり、絶好のスキルを持ったMさんに早速イベントの企画を持ちかけました。交渉はとんとん拍子に運び、6月のイベントに体験教室の講師と



廃材を使った道具が並ぶMさんのブース

して参加するところまで決まりました。つどいに足を運んだ甲斐がありました。今年の長野市立博物館の体験教室は必見です。

## 楽しく踊る姿に感動し出演依頼

「シニアカフエ安来節」は昨年の「最強の〇〇チームをつくらう講座」で誕生した踊りチームです。4階ステージで「安来節、いい湯だな、サザエさんの踊り」を笑顔いっぱい披露しました。大豆島地区のワーカーさんは楽しく踊る姿に感動し、地元のイベントへの出演オファーを持ち掛けました。安来節のメンバーも快諾し、出演に向けて益々練習に熱が入ります。

## 日本人と交流したいという付箋書きが心を動かす

ベトナム出身のGさんはボランティアのつどいのチラシを見て来場し、交流会にも参加しまし

た。交流会では最初に困っていることや悩み事を付せんんに書き交流が始まりました。Gさんは「日本人と交流したい」「文化を交流したい」「人を笑顔にさせたい」と書きました。この言葉が衝撃的でした。「・・・困っているのだから、笑顔をさせたいと願う気持ちの人が心を動かしました。「ねこはなんてんサロン」のKさんは、隣でこれを聞き「あなた、うちに来なさい」と誘います。

交流会のグループで

は「楽しい！おもしろい！を続けるために、人とのつながりとおせっかいの気持ちが大切」と最後に締めくくっていました。勇気をもって飛び込んだGさんをおせっかいの気持ちで救ったつどいでした。

後日、「ねこはなんてんサロン」に参加したGさん。職場でのコミュニケーションがうまくできなく悩んでいたことを打ち明けました。ボランティアの仲間と楽しく作業する時間がはっとできる居場所になりました。





食材、調理、配布食べるのもボランティア

翌日は豚汁コーナーでのボランティア。Mさんに声をかけてもらいながらボランティアとして参加するかたわら、目に留まった「CSネットワーク長野」に関わることを決心しました。世代を超えたおせっかいが若者の背中を押ししてくれました。

ボランティアで参加したMさん。学生ボランティアのAさんは大学生。二人は前日準備のボランティアに参加し、会場づくりを担いました。親子のような歳関係でMさんはAさんのお世話をしました。おとなしいAさんはMさんのお世話になりながらその日は終わりました。実はAさんはボランティアがしたくて参加したわけではないので、「明日もどお？」という誘いに、おとなしい性格らしいOKをしました。

親子のようなおせっかいが若者を後押し

「腹話術サークルわらいのワ」のAさんは4階でのステージ発表を終えました。見本市を眺めていたところ、ステージ衣装にピッタリのベストを見つけました。「手仕事サロンフラワ」のブースに飾ってあったベストでした。後日、パペットと一緒に「手仕事サロンフラワ」に訪れました。衣装も欲しかったのですが、相棒のパペットも直して欲しいとお願いしました。パペットは無事直りましたが、手の白いものが気になりました。それは手袋代わりに使っている使い捨てのマスクでした。

それも直してあげる裁縫のおせっかい

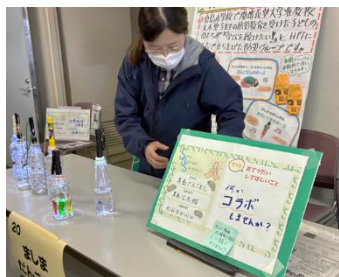
つどいの取り組みにも「おせっかいの種」があった

## 広がるおせっかいの“輪”

見かねたメンバーは「それも直してあげる」と、その場で白い布を探し、手袋を作ってあげました。裁縫の強者のおせっかいでした。

おせっかいを見える化  
静かな立役者  
SOSカード

SOSとは、SIIそつと、OIIお手伝い、SIIして欲しい、という意味です。各団体1枚配布され、それぞれが支援して欲しいことを書き、ブースやポスターに掲示しました。あえて「そつと」としたところがポイントで、軽い気持ちで支援の輪が広がることを期待しました。当日、来場者には付せんが配られ、お手伝いできそうなSOSカードに貼っていきます。「私が〇〇のお手伝いできますよ」といった感じます。貼られた付せんから新たなつながりが生まれることに期待がかかります。



各グループの前に置かれた SOS カード

幅広い世代が集まった交流会を演出した「えんたくん」

交流会では「えんたくん」を使用しました。

手順①

ボランティア活動する上で困った事、お手伝い欲しいことを黄色い付せんに書き、えんたくんに貼る。ファシリテーターはキーワードをまとめる。

手順②

違うえんたくんに移動し、キーワードに対する解決策(おせっかい)を話し合っ決めて。ファシリテーターは未来へのキーワードで締めくくる。というものです。

参加者は10代から90代までが集まり意見が交わされました。特に年配者が苦手なSNSを、若者たちは何の躊躇もなく活用すべきだと提案しました。お互い相手の悩み、意見を尊重して会話がすめられました。「それは無理だ」「あたりまえだ」という言葉は聞かれず

終始前向きに考えていました。えんたくんの効果は大きかったです。

豚汁のふるまいもおせっかいの一つ

参加者にふるまわれた豚汁は、個人や団体からの食材の無償提供によって作られました。「山楽会」を中心にボランティアで調理し配られました。多くの野菜が提供されたので具たくさん豚汁になりました。500食もあっという間になくなりました。

ごあいさつ

今回のボランティアの集いは、「90 団体、ボランティアグループが活動発表し、豚汁のふるまいや交流会、エンディングまで盛大に開催されました。参加者も450人を数えました。新たにつながった、活動に広がりが出てきたという声がたくさん聞かれました。おせっかいの仕掛けが散りばめられた集いでした。

ボランティアのつどい  
実行委員長 土田昇



みんなで踊ろう

# おせっかい音頭「ちょっとおせっかい」

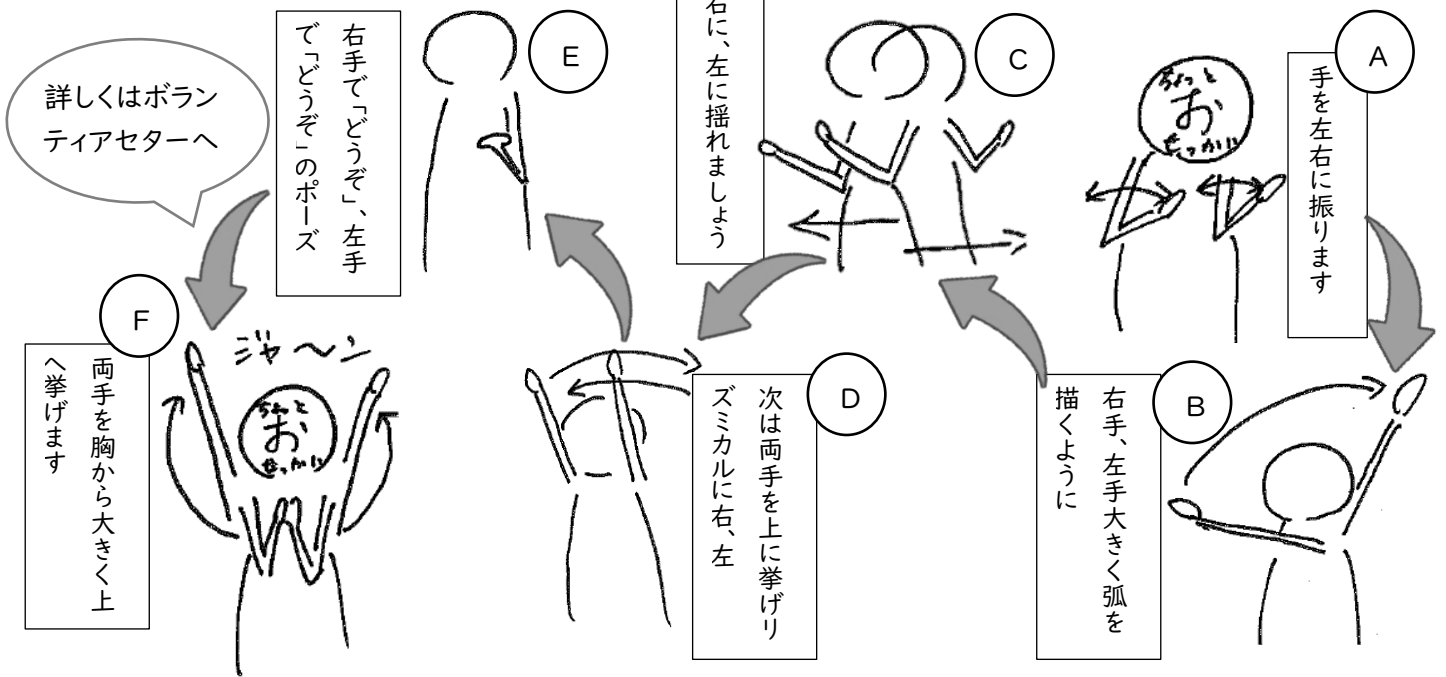
ボランティアのつどいのエンディングで踊られたおせっかい音頭。シニアに遊び心を「明るく楽しく面白く」を活動のテーマに活動している「ながの男の脳鳴俱樂部」スワノヤクヲさんが作詞し、ダンスを通じて高齢者や障害者の支援をしている DanceTips (ダンス ティップス) が振付をしました。曲は森昌子さんの「せんせい」です。

小さく始めた ボランティア あなたの笑顔が見たいから いまじゃ私の 生甲斐に とっても充実 楽しいの 人とのふれあい 嬉しくて 今日も会えたね こんにちは 世話好き わたしは ちょっと おせっかい

ひとりじゃ やれない事だって 仲間がいるから 出来るんだ いろんな活動 あるんだね 教えてください ボランティア 誰もが住みよい この地域 社会にするため 集いましょう 世話好き あなたも ちょっと おせっかい

みんなの支援(ささえ)が必要な 待ってる人が いるんです 無理なく続ける ボランティア 探そう見つけて つながって ひとりじゃないのよ 輪になれば 笑顔と笑いが やりがいい 世話好き みんなで ちょっと おせっかい

F E D C B A



## ながのTVの裏話

今年2月第131回のゲストのお一人が土田昇さんでした。

土田さんは2015年10 第7回放送が初出演。それ以来、10 カ月の間に7 回出演され、ながのTV 歴代最多出演記録を更新中です。しかも7 回中6 回がボランティアのつどい関係での出演。

それだけ長く、実行委員長や副委員長として、ボランティア団体の人達を支えて来られたということです。その活躍が6 回目の出演になった2024年4月の第109 回放送でオンエアされました。

それは、ボランティアのつどいの実行委員長である土田さんに1 日密着取材した番組「ボラフェッショナル 土田昇の流儀」です。朝の準備段階から本番の終了まで大忙し。準備している人に声をかけ、ブースにいる人にも声をかけ、市民会議の様子を見に行き、自らステージの準備をして、市長を迎え、館内を案内して回るなど休む間はありません。そこに映しだされた姿は土田さんが持つボランティアへの熱量と気遣いそのものでした。



# 一笑一服



自転車の違反取り締まり



春原るみさん



かつて青年海外協力隊でアフリカのザンビアに赴任した。その体験から「地域社会はいろんな人たちがつながっている。人間っていいなあと感じた」と言う。そこで自分の得意な事、できることで地域社会に活かせるなら何でもやってつながりを広めたいと考えた。

現在長野保険医療大学の教員をするかたわら非常勤で病院の作業療法士もしている。仕事のノウハウを生かし、ものづくりから料理教室や体力測定会などもボランティアで行っている。ある時は地域の障がい者施設に学生を連れて出かけ、利用者と共に「やしょうま」を作って食事交流もした。「そこに集う人が時間を共有できた。これが楽しいんです。依頼があれば地域何処へでもいきますよ」と意欲を燃やす。それでも「本当の要望に応えられたのかなあ」と気になることもある。

自分の好きなところはチャレンジし続けるところとか。これからも実現したい夢もある。年齢・性別・障がいの有無にかかわらず誰でも選手として参加できる5m四方の大型野球盤「ユニバーサル野球」を地域に広めること。行く行くは大会開催ももくろむ。料理をするのが好きで「作っていると自分にもどれるんです」とにっこり。

(大日方)

## ゴミステーションは つながりの場



### まちの縁側物語 14

安曇野市堀金倉田地区。2014年から月に2回、資源ごみの回収日に、地域のごみステーション横の地区公民館でコーヒーをふるまっている人たちがいます。活動を始めたきっかけは、公民館を利用する女性3人です。「最近この地区

にも新しい人が増えて、顔を知らない人が多くなってきたね」「新旧住民が知り合う機会も少ないね」などと話すうちに、無理なくできるモーニングコーヒーを思いつ

### 一杯飲んどつとくれ

きました。「一杯飲んどつとくれや」とチラシが貼られ朝7時から8時までの一時間、ゴミ出しに来る人たちが立ち寄って珈琲



コーヒーを飲んで、ちよつと話をしていく人も増え、あいさつを交わすことで知り合いになっていくようです。

北信地域のある町では、地区ごとで取り組むつながりづくりを考えていました。安曇野のモーニングコーヒーの事例を知り、「これは無理なくできそうだ」とこの取り組みを始めた地区があります。春から晩秋までゴミ出しの日の15分間、足を止めてお茶を一杯飲んで、おしゃべりして帰っていく。その中で、「畑はおこしたかい」「稲刈してないけど大丈夫かい」「ハゼカケは大

丈夫か？」などの会話がきっかけでお手伝いにつながったことや体調の異変を知ることもあるようです。

ほどほど



▼編集後記▲  
4月からかわらばん編集担当になりましたボランティアリーダーの小林育道です。市内の様々なボランティア活動の情報を集めて、発信したいと思っています。また、皆さまからも貴重な情報をいただきたいと思いますので、よろしくお願ひします。



講座

■簡単な東洋医学「漢方の世界」を学ぼう！

漢方の概要、漢方茶・生薬茶、薬草などについて座学や試飲を通して「漢方の世界」を学びます。伝統と奥深さを秘めた東洋医学をほんの少し垣間見てみませんか。

日時 5月13日(水)または5月17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 北澤尚雄 氏  
 対象 どなたでも 定員 各回24人(先着順)  
 参加費 300円(当日持参)  
 申込締切 5月8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

ベルマーク整理ボランティア募集

ベルマークの整理をしていただけるボランティアを募集しています。自分の空いている時間に活動してみませんか?整理されたベルマークは市内の小中学校や被災地の学校へ寄付をしています。

- ◇活動できる日時  
平日 10時~20時 土日 10時~17時
- ◇活動場所  
ボランティアセンター



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  
 待っています

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12日(火)は  
 「丸山政義さん」

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、テレホンカード、ベルマーク等  
 (3月13日~4月10日分)

- 小林久 アイソニック税理士法人長野東事務所
- 大和ハウスリフォーム株式会社 瀧澤行政書士事務所
- 日本無線労働組合 マスカット 長野市保育・幼稚園課
- 長野市選挙管理委員会事務局 長野市浄水課犀川浄水場
- 長野市介護保険課 セニ会支所 浅川地区社会福祉協議会
- 信州新町福祉センター 豊野介護サービスセンター
- かがやきひろば安茂里
- 匿名11名 3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12日(火)・6月2日(火)  
 7月7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8日(金)・6月12日(金)  
 7月10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。

5月11日(月)・15日(金)・21日(木)・29日(金)  
 6月1日(月)・8日(月) 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。

5月7日(木)・6月11日(木)  
 7月9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

### ■第268回月例情報市場

活動をはじめたい、広げたい、知ってもらいたい！  
ボランティア・市民活動の情報をもち寄って交流しています。

一歩踏み出すきっかけになるかもしれません！

★申込み不要 ★参加無料

★毎月第3水曜日

(偶数月16:00~17:00、奇数月19:00~20:00)

★あれば活動がわかるチラシ、パンフレット20部お持ちください。

日時 5月20日(水)19時~20時

場所 長野市ふれあい福祉センター

問合せ ながのボランティア・市民活動支援  
ネットワーク (担当:倉石)

TEL 026-227-3707

### ■“アンチエイジング” —70代が老化の分かれ道—

自分の生き方は、情報を持つ事で健康や考え方が高められ、より一層免疫力が上がり元気で居られるようです。多くの方といつまでも若々しく健康で過ごしましょう！

日時 5月9日(土)13:30~

場所 長野市ふれあい福祉センター 4階第2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8日(金)要予約

問合せ・TEL 090-2179-9741 (担当:高遠)

メール sowing.net@gmail.com

### ■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 5月17日(日)、6月7日(日)

13:00~17:00

場所 ハーモニイ桃の郷 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/>



### ■あじさい寄席

あじさい寄席。

入場無料・予約の必要なし

日時 6月6日(土)13:00開場、13:30開演

場所 長野市ふれあい福祉センター 4階第2・3会議室

問合せ・TEL 026-243-4054 (担当:らくらく亭洋々)

### ■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 もんぜんびら座 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

## 講座

### ■流れゆく時の狭間で“ほっと”(hot) 一息

日本茶、コーヒー、ハーブティーについて座学や試飲を通じて、産地別の特徴や効能などについて学びます。

講師・参加費については、下記表のとおりです。

日時 5月24日(日)、5月31日(日)、6月7日(日)

14:00~15:30

場所 長野市生涯学習センター 3階第4学習室

対象 どなたでも

定員 各回24人 (1回目日本茶は20人)

申込締切 開講日の1週間前の日曜日

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

| 回 | とき/申込期限               | 講座タイトル/金額                  | 講師  | 定員        |
|---|-----------------------|----------------------------|---|-----------|
| 1 | 5月24日(日)<br>申込期限5月17日 | おいしい新茶の飲み比べ<br>★金額 700円    | 日本茶インストラクター<br>「長喜園」代表<br>青野間 信行さん            | 先着<br>20人 |
| 2 | 5月31日(日)<br>申込期限5月24日 | おいしいコーヒーの淹れ方<br>★金額 800円   | コーヒーアドバイザー<br>「J-シェリコヒー」代表<br>宮川 賢司さん         | 先着<br>24人 |
| 3 | 6月7日(日)<br>申込期限5月31日  | ハーブティーの効能と楽しみ方<br>★金額 800円 | JHS上級ハーブインストラクター<br>「HTカガニ=Reef」代表<br>原田 理絵さん | 先着<br>24人 |



## 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。

3回連続で時間はすべて9:30~12:30です。

◇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



◇会場 長野市ふれあい福祉センター

◇日時 第1回 5月10日(日)  
第2回 5月24日(日)  
第3回 6月7日(日)

◇受講料 1,500円(全3回分)

◇申込み 5月7日(木)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



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



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

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。

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) 5月25日(月)~5月29日(金)

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

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。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。

令和8年度

## ささえあい応援金 申請団体・グループ募集

ささえあい応援金は、NPO・ボランティア・市民活動グループによる自立的な活動を応援するための助成金です。企業・団体等の会費を原資としています。

1団体の最高応援額 10万円

●申請書受付 4月18日(土)~5月22日(金)

長野市ボランティアセンターにて受け付け

●第一次審査 5月25日(月)~5月29日(金)

●公開審査会 6月20日(土) 13:30~17:00

ボランティア活動振興事業助成金と合同で行います。

●ささえあい応援金のお渡し

7月の月例情報市場にて直接お渡しします!

ホームページ



### お問い合わせ

ながのボランティア・市民活動

支援ネットワーク 事務局

長野市緑町1714-5 長野市ボランティアセンター内

E-mail kanri@nagano-shien.net

URL <http://www.nagano-shien.net/>

TEL 026-227-3707 FAX 026-224-1513



## 令和7年度ボランティアセンター利用状況

令和7年4月1日~令和8年3月31日

ボランティアセンターには、日々様々な相談が寄せられています。コーディネーターが相談対応した内容及び窓口対応に関する利用状況です。夜間の窓口対応は全体の約2割になります。コーディネーターは平日は20時まで、土日は18時まで相談に対応しています。平日や日中來られない人への対応ができることで、幅広い世代の相談に対応しています。

| 相談内容              | 件数  | 相談内容           | 件数  | 窓口対応  | 件数   |
|-------------------|-----|----------------|-----|-------|------|
| ボランティアをしたい        | 111 | 情報提供・求情報について   | 224 | 情報提供  | 1725 |
| ボランティアをもとむ        | 155 | 機材や会場に関すること    | 19  | チラシ受付 | 350  |
| ボランティア活動上の相談支援    | 221 | 寄付に関すること       | 40  | 機材受付  | 858  |
| ボランティア活動の要請       | 52  | ボランティア保険に関すること | 14  | 会議室予約 | 3021 |
| 福祉教育に関すること        | 24  | ボランティア活動上の悩み   | 15  | 伝言    | 578  |
| ボランティアセンターの事業について | 92  | ボランティア活動以外の悩み  | 62  | その他   | 2672 |

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



6月号は5月29日(金)発行予定。情報掲載希望は5月13日(水)までにボランティアセンターへお問い合わせください