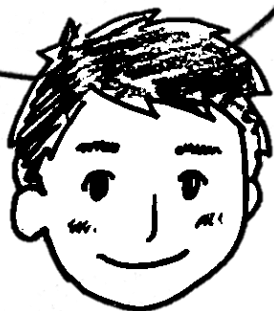


若者のV活事情

ボランティアの入口って
ハードル高いよね…



関心あるけど一人では
ちょっと不安…



今勉強していることが
生かせる活動ないかな



どんな活動がある
のか情報がほしいな

知り合いに誘われ
たらいいかな

SNS を使ったスキマ
ボラあればどうかな

今の若い世代はインターネット上の SNS を通じたつながり方が上手です。ではボランティア活動へのつながり方はどうでしょう。つながる機会を上手に捉えられているでしょうか。

今回ボラ活動を行っている5人の若者にスポットを当て、活動を通じた仲間づくりや活動から得たこと等取材しました。(2~3面)

そこからみえてくることは、つながるきっかけはどこにでもあり、他愛もないところからボランティアに関われるということです。そして、ちょっとした活動であっても、豊富な人脈形成が可能だということです。

若者流のV活事情を取り上げてみました。

学校・職場以外の場所で 違った自分を発見できた

ただ今 絶賛ボラ活中

若者が集まれる
何かが欲しい



大山さん

専門学校生の大山さんは昨年度のボランティアのつどいに学生ボランティアとして参加しました。今回はチラシを見て応募しましたが、ボランティアセンターとは以前からつながっており、中学一年生のサマーチャレンジボランティアの参加が始まります。当時からボランティアに関心を持つ積極的な少年でした。サマチャレでは小学生の施設に行き、放課後の活動と一緒に体験しました。また、台風19号の被災地「ながとよマルシェ」にも参加しています。

「つどい」では、スタンプラリーを担当し、始めはお客が少なく不安でしたが客足は徐々に増え、最後はとても忙しくなりました。普段はコンビニでアルバイトをしているので、知らない人との会話も抵抗はなく、「バイトの成果が出ました。参加して良かった。」とにややかです。「つどい」午後の交流会

にも出席し、「年代の違う方と意見交換をしたこととても良かった。ここに参加しなければ絶対に会うことのない人たちと、共通の課題に向き合い、意見を交わし、深掘りできたことはこの上ない経験ができました。」と話します。中でも、若者から出た「マッチングアプリを活用する」という提案は新たな発想で、悪いイメージを持つ高齢者には衝撃でした。

若い人がもつとボランティアに関わればいいのかと思います。入口のハードルは高く、「ボランティア活動とは何をしているのかわからない」から超えられないと感じています。「自分達の興味を誘う何か欲しい。つどいのようなイベントがあるといいかも」と話しています。

「若い人が集まらない」とぼやく前に、「若い人が集まれる何か」をしなればならないと思います。関心が無いわけではない

ということを改めて知りました。

大山さんは専門学校では介護コースで学び、「介護士」の資格を得るべく勉強の毎日を送っています。

この道を選んだきっかけは小学生の時に会った曾祖母に付き添った「介護士」に憧れたからです。

学校外で集まる場所がある

太字フロイントサークル

長野保健医療大学3年生の飯野さんは大学のフロイントサークルに所属し、学年を超えて様々な内容で活動をしています。(フロイントは友達という意味)

作業を介して人とつながっていくことを目的としたサークルで、ネーミングには顧問の先生の想いが込められています。学生の多くは作業療法士、理学療法士を目指す学生です。

入会したきっかけは、サークル内でお菓子作りをしたりボランティアをしている様子がとても楽し

自信にあふれた無駄のない所作、丁寧な言葉遣い、「かっこいい」その姿は一気に彼の憧れとなりました。残念なことにも名前も知らないため憧れの介護士にはもう会えませんが、介護士を目指す彼の目には今でもはつきりとその姿は映っています。

そうに見えたからでした。「ボランティアをやりたいな」と思っていました。一人では始めることに不安があったり、友だちを誘ってもボランティアに対する熱量が違っていたらどうしようという不安があったりしました。サークルでボランティア活動をしている場所は松代の「駄菓子屋らそ」。顧問の先生が学生の活動場所としてコーディネートしてくれました。「駄菓子屋らそ」での活動は、誰もが参加できる手作りのワークショップをサークル内で企画・準備をして実施す



「だがし屋らそ」の2階であそぶ小学生とサークルの皆さん

るという持ち込み企画です。「サークルの先輩と一緒に活動を始められることで、初めてでも断然安心感が違いました。でも初めは身構えていました。先輩たちは子どもたちや親御さんと馴染んで楽しんでいてすごいと思いました。学校外での活動は、普段出会えない人と出合える貴重な機会です。学校で学んでいることが実践で生かせるので勉強になります。」

ゲームだから集まれる

ボードゲの会

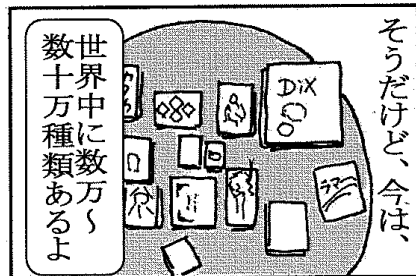
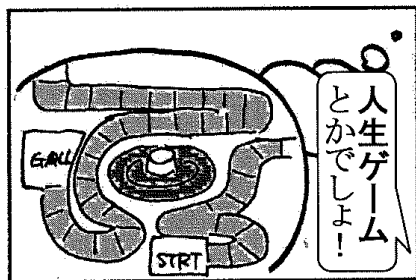


ボードゲとは、ボードゲームの略語。ボードゲの好きなヒグチさんとその仲間たちが定期開催していると聞き「ボードゲの会」に出かけてみた。

20代〜30代の若者が3〜4人で活動している。チラシを見てやってきた1人と知り合いの1人と飛び入りの私の3人が加わり、合計7人で「フリック7」に挑戦した。

カードを使った坊主めくりのようなゲームだ。0〜12のカードを順番にめくっていくのだが、そこに+2や×2と書かれたカードの他、相手の邪魔をするカードも含まれていて運だけではどうにもなら

ない、駆け引きが必要でなかなか奥の深いゲームだ。ヒグチさんがゲームの説明と進行を分かりやすくしてくれる。隣のウエノさんがパパッと得点を計算してくれて、私達参加者に点数コインを渡してくれる。その隣のツジさんは、冷静に状況を解説、アドバイスをしてくれる。実は彼ら、人見知りでコミュニケーションが苦手なのだ。代表のヒグチさんは、好きなボードゲで人と会うようになって少しずつ変わることができ、今は接客業をしているという。自分のような家に引きこもりがちな人や、人



とコミュニケーションをとるのが苦手な人がボードゲを入口にしてどんな外に出てきてほしいと語っている。家の中にいてもネットゲームなどで大勢の人とつながることができ、一人でも十分ゲームを楽しめる。でも、わざわざ集まって顔を合わせ、ボードゲームに夢中になる姿を見てとてもうれしく思った。

若者たちだけではない、年齢も肩書も背景も、そんなものは関係なく、人と楽しむ力が不足しているのかもしれない。

若い人たちが、人とのつながりを創出しながら、自分自身も成長しようとしている姿を見て、とても小さな行動かもしれないが、大きなパワーを感じることができた。

ボラセンに来る若者に聞いてみた・・・

V活動先は心を開く場所だった

サマーチャレンジボランティアに毎年参加している高校生に聞きました。

きっかけは中学生時代、祖母にサマチャレを勧められたことでした。一人では不安なので友達を誘い、歩いて行ける近くの高齢者デイサービスに決めました。初日は緊張しましたが二

日目三日目になると次第に慣れて、お年寄りとおしゃべりもできるようになりました。さらに思い切って自分の悩みを相談してみました。すると皆さんが真剣に悩みを聞いてくれて、全身で気持ちを受け止めてくれたのです。親身になってくれる姿に感激し、気持ちが楽になりました。

学びを活かして活動ができる

食物関係を学ぶ大学生は、自分の学びを活かしてボランティアをしたいとボランティアセンターに来所しました。

料理をしたり、食について子どもたちに伝えて

り、地域の人たちと関わる活動をしたかったので、子ども食堂に関わる活動を希望しました。

現在は月2回子ども食堂でボランティアをしています。現場にいる現役の管理栄養士の方と一緒に活動することも学びになり、何よりも子どもや地域の方と知り合えることが楽しいです。

若者のV活事情は

若者がボランティア活動に参加するきっかけは、どこにでもあること、ちよつとしたきっかけがあれば活動の機会は生まれてくること、そこから、出会いもあり、感動もあり、生きがいも生まれてくるものだということでした。

「若い人が集まらないとばやく前に、若い人が集まれる何かをしなければならぬ」という声にどうこたえていくのか、若者を交えて考えていきたい。

花壇や畑の緑が 人をつなげる場になる

センターを彩る緑のボランティア
グリーンクラブ

一人の想いを
きつかけに得
意をいかす活
動が始まる

ふれあい福祉セン
ターが現在の場所に
移転する前から、ボラ
ンティアセンター内の
緑化を気につけて、活
動を続けてこられた
久保田忠雄さん。平
成6年に建物が現在
の場所へ移ってから

も、センター内や周囲
の緑化を一人でコツ
コツと手入れをされ
ていました。
その後、ボランティア
アセンターが企画し
た「園芸福祉講座」
をきっかけに、緑に関
心のある人や植物好
きな市民が集まり、
久保田さんを中心と
した「グリーンクラブ」
としての活動が始ま
りました。

企業から寄付され
た観葉植物をはじめ、
センター内の
緑化は、さま
ざまな人から
の寄付やボラ
ンティアの関
わりによって
成り立ってい
ます。メンバ
ーの中には、ハーブや植
物に詳しい人、堆肥
(たいひ)作りを中心
に担う人、育てた植
物で作品を作る人な
ど、緑をテーマに多様
な広がりがあります。



玄関脇を彩る元気に育つトマトと
風にゆれるチドリ草

こぼれ種から
ゆるやかな
つながりに

こぼれ種から増え
た苗はセンター入り
口の「ご自由にお持ち
くださいコーナー」に
置かれ、花好きな市
民の元へと引き継が
れています。

センターを訪れる
人からは、入り口の花
や野菜が生き生きと
育っている様子を見
て、「手をかけて育て
ることがよくわかる
ね」「花があるとほっ
こりするね」といった
温かい声が聞かれま
す。こうしてセンター
を利用する市民にも
彩る気持ち伝わり
ているようです。常連

最近では誰でも気
軽に参加できる「グ
リーンボラカフェ」も
始まっています。
まちの中でも地域
の仲間と一緒に作る
花壇や、誰でも参加
できる畑の活動など
が増えてきました。花
壇や畑が「人をつなげ
る場」となり、そこか
ら人や植物の心地よ
い交流や循環が生ま
れています。



**グリーンボラ
カフェ**

花や緑が好き！園芸をやってみよう！

一緒に楽しみましょう。どなたでも参加できます。

何かを始めたい方、どうぞ！

4月9日（日） 春から夏の単花プ ランターづくり	5月7日（日） プランターで野菜 づくり	6月11日（日） 夏のプランターづ くり
7月9日（日） ボラセン七夕かさ りとお茶会	8月6日（日） 観葉植物の手入れ あれこれ	9月10日（日） 来春の花壇づくり の準備

物品情報をつなげる

す。早速お知らせしましたが反応が
なくボランティアセンターから「家
電バンク」という取り組みがあるこ
とを教えていただき、提供してい
ただけることになりました。別件で冷
蔵庫のマッチングもありましたの
で、3月の異動が多い時期は人も物
も動くようです。

「あげます」の物品情報を
つなげる事業にも取り組ん
でいます。会員から寄せら
れた物品情報を情報市場に
流したり、会員や関係者へ
メールでお知らせしたりす
ることで、希望者が現れる
とマッチングする流れで

体的には新しいものを購入す
るのは難しく、ながのボラ
ンティア市民活動支援ネッ
トワーク（通称支援ネット）
に連絡がありました。支援
ネットでは、「ほしい」と



**情報市場
おすそわけ**

3月初め障がい者や高齢者に福祉サービスを提供している団体から、1通のメールが届きました。利用者の方がテレビを譲ってもらえるところを探していると書かれており、詳しく聞いてみると、今まで使っていたテレビをぶつけて壊れてしまったとのことでした。経済的に新しいものを購入するのは難しく、ながのボランティア市民活動支援ネットワーク（通称支援ネット）に連絡がありました。支援ネットでは、「ほしい」と



一笑一服



ステルス値上げ



大澤歩美さん



「まんぷく食堂」という子ども食堂が朝陽団地集会所で月1回開かれている。ここを開設したのが大澤さん。出身は京都で15年前に長野へ移住した。来た当初は見ず知らずの地域での生活に淋しい思いをした。そんな中、近所の障がい者親子と親しくなり、食費で困窮していることを知ったり、地区の高齢者が近隣住民が気づかないうちに亡くなっていた事などでショックを受けた。「日頃周囲の声掛けや関係づくりがされていたら助かる命もあると思うんです」と訴える。

2017年に「つどいの場を開こう」という地区での講座を受講後、さっそく自宅を開放し食堂を開設。しかし紆余曲折があって団地の集会所に場所を移し再出発となった。月末土曜の暮れ方、子どもと大人併せて40人程が集まる。食肉と調味料のみ運営側が用意。他の食材や食器類は参加者が持ち込み全員で調理から後片付けまで行う方式だ。昨年から塩麴やしょうゆ麴の作り方講座を企画し学びの機会も作っている。食を通じた交流への探求心が止まらない。

気の合う仲間とおしゃべり散歩が趣味。「人と接するのが好きなんです」と笑みをこぼした。まんぷく食堂は5月で135回を数えた。「よく続けてきたねって自分をほめたい」と充実感を漂わせた。

(大日方)

お休みどこ 「ほいさっ茶」



まの縁側 物語 15

熊木のり子さんが「お休みどこ ほいさっ茶」を始めたのは、「人が気軽に集まれる場所をつくりたい」という思いからでした。熊木さんは1999年、松代を元気にしようと仲間と一緒に「ほいさっ茶松代」を立ち上げました。松代オリジ

はありましたが新型コロナウイルスの影響で営業を断念。空いた場所を前にして「ここを気軽に人が集まれる場所にしようと考え生まれたの」と語っています。

笑い声びびく近所縁側

ナルピンバッチを作った観光客に販売するなど、地域を盛り上げる活動を続けてきました。そんな熊木さんの自宅兼事務所に、喫茶コーナー



おしゃべりも手遊びもみんなできると楽しい。笑いが絶えないね

と、熊木さん。今日も「お休みどこ ほいさっ茶」には、地域の人たちの笑い声が響く。(かえる)

昼間には近所のお年寄りがおしゃべりに来ます。「熊木さんがいると安心する」と話す人や、熊木さんが孫と一緒に迎える行く「覚えていてくれてうれしい」と涙を流して喜ぶ人も。「昔は、家の縁側に自然と人が集まり、お茶を飲みながらおしゃべりしていた。近所に歩いて行ける居場所が必要なんだよね。近所のお年寄りが集まる場を作っているつもりでも自分にとっても大切な居場所になつていたの」と、熊木さん。今日も「お休みどこ ほいさっ茶」には、地域の人たちの笑い声が響く。(かえる)

▼編集後記▲
アーチエリーのパラスリートさんから依頼を受け記録会のサポートにボランティアで参加した。的に刺さった矢を取り得点を記録する。一試合で72本の矢を放つ。それだけでも驚き。記録会には県外から来た中学生もいた。初めて見る世界にワクワクした。いろいろなお出合いがあるのもボランティアだ。(N)

講座

■より快適、節約、安心・安全な暮らしに向けて

住宅の整理整頓、カラーコーディネート、リフォームについて学び、過ごしやすい新築住宅、二世帯住宅、終の棲家で暮らしましょう！

日時 6月14日(日)、21日(日)、28日(日)
各回14:00～15:30

場所 長野市生涯学習センター 3階第1・2学習室

参加費 各回200円(当日持参) 受付で支払い

対象 どなたでも

申込締切 開催日の前々日

6月12日(金)、19日(金)、26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

回	とき(開講日)	講座タイトル	講師
1	6月21日(日)	住みやすい家に向けた整理の仕方	整理収納アドバイザー 西澤 佳代子さん
2	6月14日(日)	心地の良い住まいに向けたカラーコーディネート	カラーリスト(インテリア、 ファッションなど) 杉崎 君枝さん
3	6月28日(日)	知っておきたい住宅リフォームのポイント	一級建築士 久米 えみさん



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

6月9日(火)は

「だれでもカフェやまや」
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
(4月11日～5月13日分)

井上はな 瀧澤史貴 芳川千登美 犬飼浄美 松下泰子
長野信用金庫 瀧澤行政書士事務所 ひふみ稲葉教室
芋井小学校 長野市収納課 長野市建設部道路課
長野市市民窓口課 もんぜんぶら座シニアアクティブルーム
かがやきひろば東北 匿名9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。



7月7日(火)・8月4日(火)
9月1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。

6月12日(金)・7月10日(金)
8月7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。

6月8日(月)・19日(金)・7月9日(木)・13日(月)

7月17日(金)・23日(木) 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。

6月11日(木) 7月9日(木) 13:30～15:30

6月は、夏のプランター作りを楽しみます。



＜公式LINE＞

長野市ボランティアセンターより様々な情報を発信しています。お友達になってください。



＜Instagram＞

地域や市社協の活動等情報発信しています。フォローをお願いします。



「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。



お知らせ

■病気は予防から

今回は病気になって医者にかかるより、その前に予防法を持っていたらどうでしょう！病気になるには原因があります。調子が悪くなり始めたら自分を知りましょう！

日時 6月13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 15人

参加費 500円

申込締切 6月12日(金)まで要予約

問合せ 健康な未来を考えるsowing.net (担当：高遠)

TEL 090-2179-9741

メール sowing.net@gmail.com

■中国茶 好茶工房 「お気軽お茶会」

中国茶の効能淹れ方などしながら実際にお茶飲んで楽しむイベントです。淹れてみるワークショップスペースもあり。お子様の大歓迎！

予約不要、普段着でふらりとどうぞ！

日時 6月14日(日)10:00～

場所 権堂イーストプラザ市民交流センター

対象 どなたでも

講師 一般社団法人日本茶縁協会 林圭子 氏

問合せ 一般社団法人日本茶縁協会 (担当：林)

TEL 090-5570-1501

メール info@haocha-kobo.com

■2026. ブラッシュアップ研修会

“やらせる”から“寄り添う”そして“共にある”へ誰もが安心して参加できる関わり方へ

日時 7月11日(土)9:00～

場所 ふれあい福祉センター 5階ホール

対象 レクリエーション支援に関心のある方・一般・有資格者

定員 50名

申込締切 7月7日(火)

講師 長野県レクリエーション協会 犬飼己紀子 氏

問合せ 長野県レクリエーション協会 (担当：犬飼)

TEL 090-4052-5662

メール wanky1950@gmail.com

■「障がいとは何か？」 ～ミュージック&トーク～

障がいとは何か？語り合います。川崎昭仁さん、富永房枝さんによる演奏もあります。トークは障がい当事者でもあり、支援者でもある方々です。

日時 8月1日(土)13:45開場

場所 長野県民文化会館 小ホール

講師 川崎昭仁さん 他

対象 興味がある方 定員 200名

参加費 500円 申込締切 当日受付可

問合せ ウェルビーイング信州 新しい風 (担当：内田)

TEL 090-8801-0164 FAX 026-261-5666

メール kodomopost@jcs.w.ac.jp

■「ハッピーエンド」上映会とお話し会

多くの人が「最期は自宅で」と願いながら、実際には約1割しか叶っていません。本上映会とお話し会を通して、「自分らしい最期」を共に考えてみませんか。

日時 7月4日(土)13:00～17:00

場所 長野市東部文化ホール

講師 萬田緑平 先生

対象 一般、福祉、医療関係他 定員 200名

参加費 2,000円/一般 1,000円/学生 高校生以下無料

申込締切 6月25日(木)

問合せ 一般社団法人未来社会推進機構 (担当：出澤)

TEL 0269-67-0520 FAX 0269-67-0521

メール dezawa@mirai-ss.org

■大人の発達障がい当事者会 「カノンの会」の交流会

当事者同士だからこそ分かり合える悩みや相談事などを安心して話せる場所です。もしかしたら発達障がいかなと思っている方も、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 7月11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



「第22回 夏のきずな村」

支援物資の支援をお願いします

受取期間 7月1日(水)～21日(火)

平日10:00～16:00

受取場所 電話連絡の上、長野中央病院 第2東館1階
(コムコムハウス)

★夏のきずな村は、7月25日(土)9:30～11:00

JA長野県ビル前広場で開催します。募金も受け付けています。
詳しくはお問い合わせください。

【問合せ・TEL 070-6988-2771 (反貧困ネット長野) / 026-234-1476 (長野医療生協 大西)】

<集約物>

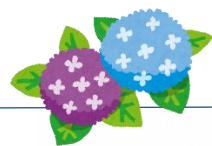
米・・・2024,2025年産の玄米、粳米、2025年の精米

食料品・・・常温保存可能で期限が2026年8月以降の食料品、缶詰
レトルト食品、カップ麺、お菓子等

生活雑貨・・・ティッシュペーパー、未使用のタオル、不織布マスク、石鹸

* 上記以外のものはお受けできません *





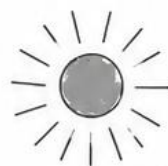
この夏、 一步を踏み出す 自分に!

サマーチャレンジボランティア、略して「サマチャレ」は、夏休みにボランティア活動を体験できるプログラムです。「ボランティアをしたことがない」「自分にできるか不安」でも「やってみたい」そんな気持ちを応援します。

サマーチャレンジボランティア 参加者募集!

2026

やってみよう!
きっと何かが変わる



参加のためのQ & A

Q 活動場所はどんなところですか?

受入先は、80ヶ所以上。高齢者や障害者施設、子どもプラザやじゃんけんぽんなどの子ども支援施設、公民館や博物館などの公的施設、ボランティア団体やボランティアセンターも受入先になっています。

Q ボランティアのことがよくわからないのですが参加しても大丈夫ですか?

申込みの時は、ボランティアセンターのコーディネーターが相談にのります。事前研修会でボランティアについて学ぶことができます。

Q パンフレットはどこで見ることができますか?

学校関係は、6月中旬頃パンフレットを配布予定です。ボランティアセンターにもあります。社協のホームページでも閲覧可能になります。

申込みから活動までの流れ

① 申込み期間 6月20日(土)~7月5日(日)

② 申込み場所 長野市ボランティアセンター
(長野市大字鶴賀緑町 1714-5)

・活動日を選んで申込み(1ヶ所3日以上)

③ 対象者 中学生以上(学生でない大人も可能)

④ 参加費 500円(ボランティア活動保険料を含む)

⑤ 事前研修会 7月18日(土)13:00~16:00

⑥ 活動期間 7月19日(火)~9月5日(土)

⑦ 事後研修会 9月19日(土)午前の部・午後の部



問合せ先

長野市ボランティアセンター



026-227-3707

✉ vc@csw-nagano-city.or.jp

ボランティアセンター利用状況

ボランティアセンターに寄せられる相談に関する利用状況です。相談の参考にしてください。統計月令和8年4月1日~30日

相談内容	件数	情報提供・求む情報について	
ボランティアをしたい	13	機材や会場に関すること	2
求むボランティア	17	寄付に関すること	10
ボランティア活動上の相談支援	24	ボランティア保険に関すること	7
ボランティア活動の要請	6	ボランティア活動上の悩み	3
福祉教育に関すること	2	ボランティア活動以外の悩み	37
ボランティアセンター事業について	12	★4月の車いす貸し出し数	22

ボランティアの窓
春の行楽シーズン、家族や友人と出かけたい。春は市民から寄付した車いす貸し出しの時期だ。笑顔の旅を