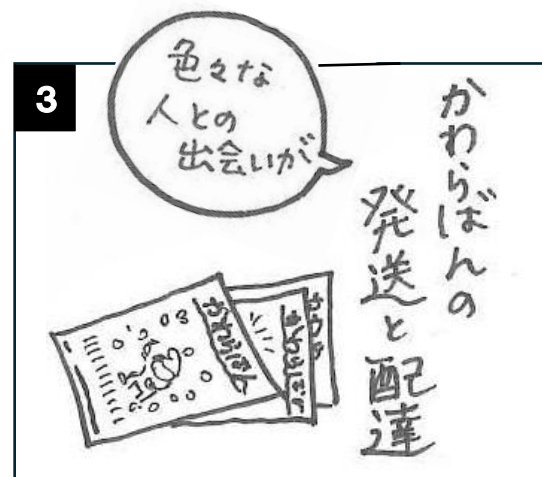


地味 地道 持続
じえじえじえのボラやっていますっ！
実は楽しいんです



市内で現在活動しているボランティアで
目立たずマイペースでコツコツと
続けている人たちがいます。
どうしたら地味でも地道に持続できるのか
今回3つの団体に焦点を当ててみました。(2～3面)
そこから継続のコツを探ってみましょう。

地味で地道で持続のボラ

わたしたち やってますっ！

音訳ボランティア ▼やまびこ会

43年の歴史 休まず毎日

昭和58年に発足以来43年間、毎日、目の不自由な方への音訳ボランティアを続けています。現在会員は40人。目的は視覚障がい者の日常生活の自立支援、社会参加の支援を目指して、日々、朗読テープ・CDを制作しています。音訳録音の機械は発足当時、助成金を片っ端から申請して手にいれた年代物で、今も現役です。

新聞記事、行政の情報や依頼された図書の音訳テープ化などが主な活動ですが、注目したいのは毎日10時から12時までの「やまびこテレホンサ-



毎日当番の人が
録音室で原稿を読み
テープを作成する

ビス」。利用者から電話を通して生の声を聴き、生の声で答える、利用者とボランティアがつながる貴重な時間です。
「ありがたい。助かりました」という感謝の言葉が会員のやりがいとなっています。
新聞は毎日、隅から隅まで読み、中から6分の音訳にまとめます。もち

継続の秘訣は？

「年に一回の利用者との交流会で感謝の声を聴くこと。月に一回の勉強会でスキルの向上を図ることもやりがいにつながっています。人の役に立っている実感があり、毎日のことを大変だと思っていなく、愚痴をこぼすこともなく、なにより楽しいから続けています。」
どんな人が活動していますか？



仕事を退職された方が加わっている。60代が多い。若い人は望めないが関わってくれる人はいます。
朗読で心掛けていることは？

「伝わる朗読」
心地よい朗読、明るい心、思いやる心、温かい心の姿勢を正しくすることが大切で、声にはその人の生き様が表れる。また、「音訳は演技はしない、けれど声に表情をつける」
下手な朗読は聞いていると脳が疲れます。その時の気持ちや声に表れるので、利用者から「昨日は暗かった」と言われることもあり、嘘はつけません。

長年続けてきてのエピソードをひとつ

20年前、46歳の男性が交通事故にあい、人生を悲観して死のうとを考えていました。音訳を知ってから生きる力を持ち、歌手としてレコードデビュー



音訳テープ・CD
郵便局の協力により
無料で利用者に届く

するまでになりました。障がい者の心の支えになったお話でした。
障害を持ったということは不便であるが不幸ではない。不幸であってはない。応援してくれる人たちがいるということ。は生きていく自信につながる。生きていくんだ。
他のためには
骨折り損と思えども
ことあるごとに
護りあるなり
という言葉を大事にしています。

取材を終えて

世の中には、あまり人に知られていないボランティアがたくさんあります。大きな声でアピールすることなく、何十年と活動を続けている人たちがすぐそばにいます。

きっかけはささいなことでも必要としてくれる人がいるから続けられる。活動を通して人と出会い、声を掛け合い、いつしかそれが日常となっていく。

目立つことはなくても、誰かのために続けてきた時間は確かに地域の中に積み重なっています。「誰かの役に立つ」ことは特別なことではない。身近なところにある、そんな小さな活動に目を向けてみると私たちの暮らす地域の新しい一面が見えてくるかもしれません。

今日もまた、「本当にありがたいです」と声をかけられる。

その一言に励まされながら皆さんの活動は何十年も続いていく。

(松)

ボラセン受付 ボランティア ▼よいい会

職員との信頼感で
安心対応を32年

平成6年に発足した当時は20人ほどいた会員も今では少なくなりま

したが、ボランティアセンターに来た人は必ずお目にかかる「受付ボランティア」の皆さんです。土日祝日を除く10時から16時まで交代で座ります。発足当時は責任も重く、お茶仕事もありました。

また、入会するには、ボラセン職員の面接に受からないといけませんでした。

「多種多様な人が多種多様な用事で訪れるボラセンではありますが、私たちの後ろにはボランティアコーディネーターがいるので安心して活動しています。」

この信頼感と安心感があってこそ「よいい」対応が生まれるのでしょう。窓口には本当に様々な人が「すいません」と声をかけて訪れます。昔は学

校にいけない子が来ていたこともありました。おかげで誰とでも接することができるようになり、今は懐かしい人が訪れて「まだいるのー！がんばっているのね」と声を掛けられる場面もあります。そんな時が「続けていて良かった」と思う時でもあります。



継続の秘訣は？

ここに来ることで元気になるから通い続けています。人のためではあるけれど自分のためにもなっているから、大変だとは思っていません。



よいい会のメンバーが
受付窓口で笑顔の案内

▼かわらばん発送・ 配達ボランティア集団

本誌の発行は昭和52年から行っています。多くのボランティアに協力してもらっています。記事を作成するだけでなく折り込みから発送、配達まで、多くのボランティアに関わってもらっています。

誰かの役に立つ ことを日常に

発送ボラ M・Kさん

空いている時間を困っている人の手助けや社会の役に立つようなことができればと思います。かわらばんの発送ボランティアを始めて20年以上になります。



継続の秘訣は？

始める前は「ボランティアは特別なこと」というイメージがありましたが、活動を進める中で小さなことでも誰かの役に立てばボランティアなのだと思

じるようになりました。今では当たり前のこと、生活の一部になっています。

心掛けて
いることは？

発送作業は量が多く、限られた時間の中で作業を終える大変さもありますが、同じボランティアとお話をする中で情報を得たり、様々な考え方に触れたりすることも楽しみの一つ。多くの人の手を

経て届くかわらばんを支える活動を、無理をせず自分のペースで、これからも皆さんと出来るだけ続けて行きたいです。

歩いて気付く まちの変化

配達ボラ 永野誠さん

長野市ボランティアセンターに訪れた際に紹介されたことがきっかけでした。以前は電車で配達しており、短い区間でしたが、電車に乗って届ける

のがとてもいい気分転換となり、自然と続けてきました。



長年続けてきてのエピソードをひとつ

配達先の飲食店では、配達を通じて様々な方と出会い、言葉を交わす中で親しくなったお店もありました。閉店した今でも「今頃どうしてるかな」と思い出すこともありま

す。長く続ける中で、店の閉店や新しい建物など、まちの変化にも気付くようになりました。かわらばんの配達自体は地味な活動ですが、私はこういうことが好きなんです。長く続けてきたからこそまちの移り変わりを見守ってこられた。それこそがやりがいかなと思

っています。

配達がつないで くれる、 人との出会い

配達ボラ 宮下克彦さん

「自分にも何かできることはないだろうか」と思ったことをきっかけに配達を始めました。もともと身内や自身にも障害が

あり、福祉は身近な存在でした。自分の生活スタイルに合っていることが長く続けていられる理由です。



長年続けてきてのエピソードをひとつ

配達先で、茶髪にピアスをした若い店員さんが両手でかわらばんを受け取ってくれました。「若いのにしっかりしているね」と声をかけると笑顔を見せてくれました。

一方で、片手でひよいっとな受け取っていたお店が知らぬ間になくなっていたということもありまし

た。人と人が関わることを恐れている時代ですが、勇気を出して声にしてみるといい反応が返ってくることもある。声に出してみる、手を貸してみる、そんな小さな一歩を踏み出すことが大切なのだと思います。





逃げる準備は、いい会(かい)? モノとつながりふたつの備え



9月4日、長野市ふれあい福祉センター1階で、防災意識を高めてもらおうと「逃げる準備はいい会」を開きました。会では、長野市災害ボランティア委員会の協力いただき、災害への備えを地域の方と一緒に考えました。

防災ポーチと防災リュック



防災ポーチは、小型の懐中電灯やホイッスル、携帯トイレなどの防災グッズを入れ、車やおでかけのカバンに入れて普段から持ち歩くものです。ポーチは平常時でも役に立つ場面が沢山あります。

防災リュックは6、10kg程度のもので用意され、リュックの中身を確認するだけでなく実際に背負って重さも確認。自分が背負える量を考えるためです。



防災クイズに挑戦する参加者たち

自分にとって必要なものを考えて準備することが大切。好きな香りのものや、肌触りのよいぬいぐるみなど自分が落ち着けるものを入れておくことなど、避難所では自分だけの空間を作ることがなかなか難しいからこそ、「お気に入りのアイテム」を用意しておくことが心の安定につながります」と話します。

自分に合った防災グッズを



災害ボランティア委員会の倉石孝子さんは、「水や携帯トイレなどの必需品に加えて、自分にとって必要なものを考えて準備することが大切。好きな香りのものや、肌触りのよいぬいぐるみなど自分が落ち着けるものを入れておくことなど、避難所では自分だけの空間を作ることがなかなか難しいからこそ、「お気に入りのアイテム」を用意しておくことが心の安定につながります」と話します。



子ども向けに、おかしが入ったポーチ

ご近所との関係作り



防災意識に関するクイズが行われました。その中で、災害時に助け合うためには、日頃から近所の方と無理のない範囲で関係を築き、困ったときに協力できるようにしておくことが大事というお話がありました。

災害が多発広がる防災



会に参加した方々からも沢山の反響がありました。外国人支援をしている団体さんや福祉施設の職員さんから「自分たちのところでも開きたい」と早速相談がありました。また、子育てサークルや高齢者が集まるサロンへ話に来てほしいなど防災への関心が高まってきました。

近頃、地震や豪雨などの災害が各地で発生し、災害は決して他人事ではなく、いつか自分や大切な人たちの命を守るためにみなさんも始めてみませんか。



まだまだ日差しが暑い8月、一人の女性が情報市場に初めて参加されました。入口で様子をうかがいながら入って来られ、「申込みなくても大丈夫ですよ」と声をかけました。自己紹介で今日参加した理由を聞くと、市営団地のコミュニティガーデンを始めたものの参加が少なく相談に来たと言った。ガーデンというハードルが高いかと思いきや、お茶会も始めたが来てくれるのはいつものメンバー。参加を増やしたいとのこと。

いつ、どうやってる？ 広報は回覧板？ 苗とか肥料代はどうしてる？ ガーデンの近くに椅子とテントを置いて休憩所を作っては？ 等等など質問やアドバイスが飛び交います。常連たちは、困ることが大好き！ 惜しみなく解決案を出してくれました。支援ネットの「ささえあい応援金」活用も提案(毎年4月から募集しました)。その女性は「今まで集会所でお茶会をしていたからガーデンにいきなり置いてみよ。また来ていいですか」と少しすっきりした顔でお帰りになりました。毎回どんな話題で盛り上がるか楽しみです。



県立大生の
MEAL LAB
長野県立大学食健康学科の学生3名が「ちょっと役立つ料理」を紹介します。

カルシウムは丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素です。小松菜にはカルシウムが豊富に含まれ、100g当たりの含有量はほうれん草の約3倍になります。さらに、チーズを加えることで手軽にカルシウムを補うことができます。鮭やまいたけに含まれるビタミンDは、

カルシウムの吸収を助ける働きがあるため、一緒に摂ることで効率よくカルシウムを摂取できます。

レシピは「ながのボラセンチャンネル」からまたは → ボランティアセンターへ問合せください。





一笑一服



いけだ ゆめみ
池田 夢海さん (21歳)



「色々な人と話すのが好き」と言う池田さんは信大教育学部4年生。高遠町の国立青少年自然の家で子供たちが月1回キャンプや山登り体験するイベントに同行するボランティアをしてきた。「学校でできない自然体験は子供たちにとって貴重だと思うんです」。そこで善光寺へ来る外国人を対象に小学生が観光案内し、池田さんら信大生がサポートする企画も発案、募集した。ところが参加者は小学5年生一人。それでも4回案内ができた。「体験した子が『相手の事を思ってどう話せば分かってくれるか考えながらできた』と言ってくれたことはうれしかった」と話す。

子供に関わる活動のほか今年3月の「ボランティアのつどい」では副実行委員長も経験した。「幅広い世代の方々と同じ目線で話せたり教えをもらった事がこれから働く自分にとり有難かった」と振り返る。卒業後は教師になる予定である。

趣味はテニスと旅行。今までオーストラリアやスウェーデンに留学したり、2年前にはフィリピンのセブ島で2カ月間のスパルタ式語学研修を受けてきた。「大きな夢はないけど新しい所で新しい事に挑戦すれば視野が広がると思うんです」。輝く瞳がまぶしく、頼もしい。

(大日方)

町のお店 肉のたかの



お客さんと話をする博之さん
お惣菜ができ上がるまで、おしゃべり。畑のことから健康、環境問題、物価高など話の幅が広い。

まちの縁側

物語

18

住宅街の中にある「肉のたかの」は、創業45年。地域に親しまれてきた町のお肉屋さんです。店を切り盛りするのは高野義郎・博之さん親子。お店には高齢

の一人暮らしの方、中高生など幅広い年代のお客さんが訪れます。特に学校が終わる午後4時を過ぎると、外のベンチは中高生たちで賑わいます。子どもたちの経験から「全く知らない大人と話しをすること子ども

店主との会話がたのしい 心地よい「まちのお店」

可能性を伸ばしたいんだよね。」と話します。夕方やってきた高校生は、「おいしくて安いコロッケだけじゃないお店の人が優しい。気さくで話し

やすい」と笑顔。話をしている間にも、次から次へとお客さんがやってきます。お店の魅力を尋ねると、「やっぱり、高野さん親子ですね」と、即座に答えます。雑談をしていると、ボランティアに関心があるとわかり、ボランティアセンターを紹介。お客さん同士も自然と話ができます。スーパードッグなどの大



(かえる)

外のベンチで、高校生の二人組が仲良くメンチカツをほおばる。

9月からかわらばん編集担当になりました松野です。知らず知らずのうちに担当になっていました。まだこの仕事を始めて3か月なのに、でも、やるからには一生懸命頑張ります。たくさん情報発信するので、よろしくお願いたします。

編集後記

■ママのじかん ボランティアサロン

お母さんと小さなお子さんが一緒に参加するボランティアサロンです♪ スタンプ押しなど気軽にできる作業です。

皆さんの特技やスキルも大募集中です!

日時 11月12日(木)10:30~12:00頃

場所 市民協働サポートセンター(もんぜんぷら座3階)

対象 お母さんとお子さん(年齢は問いません)

問合せ・TEL 026-223-0051(担当:みやざき)

メール npo@nagano-shimin.net

■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9日(金)~11月13日(金)6日間

場所 もんぜんぷら座 3階 302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8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(担当:中島)

TEL 080-9579-2078

メール hs-nagano@na-kodomo.com

■第15回 絆フェスタ2026

絆の会自主製品等の販売や、合唱団などのステージ発表、バザー、体験コーナー等々、盛り沢山な内容となっております。どなたでもぜひお気軽にお越し下さい。

日時 10月17日(土)9:30~14:00

場所 (社福)絆の会 悠友ハウス・法人本部

入場料 無料

問合せ 社会福祉法人絆の会 法人本部(担当:丸山)

TEL 026-226-6045

■ペット版 HUGで考えるペット防災セミナー

災害時、ペットを連れて避難所に行くなどのようなことが起きるでしょうか。シュミレーションゲームを通して避難所で起こり得る様々な場面を想定して皆で考えます。

日時 11月22日(日)9:30~12:30

場所 長野市ふれあい福祉センター 5階ホール

講師 NPO法人ペット防災サポート協会 理事長 三浦律子 氏

定員 50人(定員になり次第締め切ります) 参加費 無料

問合せ NPO法人家庭犬育成協会パドックNAGANO

TEL 090-3223-8356(担当:長谷川)

メール padocnagano@gmail.com

■令和8年度松代学講座「善光寺御開帳に向けて」 第5回「善光寺と松代①」シンポジウム

来年4月から「善光寺御開帳」が始まります。そこで善光寺と松代の関係を地形・歴史・宗教・観光・回向柱等の視点から4人の専門分野の方々に紐解いていただきます。

日時 10月24日(土)13:30~15:30

場所 松代町中町公会堂

問合せ NPO法人夢空間松代のまちと心を育てる会

TEL 026-278-1277(担当:三田)

■つるしかざりを作ってみよう

はじめての人も気楽に参加してみませんか?

基本の形“もも”のかざりをつくりまします。

日時 10月31日(土)13:00~16:00

場所 長野市ふれあい福祉センター 5階会議室

定員 5名 参加費 200円(材料費)

持ち物 裁縫道具

申込締切 10月1日(木)~10月20日(火)

問合せ・TEL 090-2918-2814(霜田)



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!

ベルマーク、古切手、ハガキ、テレフォンカード等
(8月13日~9月10日分)

北澤秀昭 風朔びこ 増沢政代 内山ヒデ子 瀧澤史貴
瀧澤行政書士事務所 中村金物店 長野信用金庫
にしちゃんち 点訳グループてんとう虫 東北中学校
長野県社会福祉協議会 大岡支所
公益財団法人長野県長寿社会開発センター
匿名1団体、16名(敬称略・順不同)



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13日は

「車いすダンス

ハンド トウ ハンド」です

お問合せ:長野市ボランティアセンター

出演者大募集中



ボランティアセンターで! 気軽に・ちょこっと ボランティア しませんか?



エコ封筒作り

カレンダーを再利用して封筒を作ります

10月6日(火)・11月10日(火)10:00~11:30

ねこはんでんサロン

初めての方も安心! ねこはんでんを一緒に作りましょう

10月9日(金)・16日(金)・23(金)・26(月)・29日(木)

*開催時間はお問い合わせください



色々選べるボランティア

いつでも・ふらっと・空いている時間に・ちょこっと・ボランティアができます(ボランティアセンター開所時間内に限る)

例) ベルマークの仕分け、古切手の整理等

切手の小箱サロン

古切手を貼って素敵な小箱を作ります

10月9日(金)・11月13日(金)13:30~15:30



グリーンボラカフェ

お花や緑が好きな方ご参加ください

10月 8日(木)プランター片付け、土作り

11月12日(木)冬~春のプランター作り

13:30~15:30

《募集中》

♥ かわらばん配送ボランティア

♥ 街中掲示板貼り替えボランティア

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

お知らせ・募集

■個展「ドライフラワーの秘密」

強迫性障害の「菌恐怖」をテーマに、目に見えない細菌をドライフラワーなどに置き換えて可視化し、見えないものの姿や捉え方を考える展示です。

日時 9月24日(木)～10月17日(土)

場所 長野市ふれあい福祉センター 1階

問合せ Shiori TEL 080-6934-0730

メール shiori.2020pjs@gmail.com

■全国ギャンブル依存症家族の会 長野

ご家族のギャンブルの問題で悩んでいませんか。解決策があります。一緒に対応策を学びましょう。

<https://gdfam.org/group/nagano/>

日時 10月10日(土)13:30～15:30

場所 長野市ふれあい福祉センター 4階会議室2・3

問合せ・TEL 080-8492-2488 (担当:久保田)

■MC Jhonnyのレコード・サロン

今聴いても新鮮なアメリカンヒットポップスの世界!おしゃれなカフェで懐かしい名曲を皆んなで楽しみましょう!

日時 10月13日(火)10:30～

場所 ウィドウズレコード(長野駅東口)

問合せ フレンズ・エンターテイメント・EX(担当:宮川)

メール hmnet.2435@gmail.com

■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、身近な理解者が気軽に集えて笑顔で安心して話せる場です。情報交換や相談もできます。医師の診断はいりません。申込み不要

日時 10月17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)

参加費 300円

問合せ いちごカフェまつしろ(担当:きたむら)

TEL 090-4461-1403

■団員募集中!

18～30歳代の団員で全国に組織される赤十字ボランティアです。防災や献血等への協力、オリジナルグッズの作製等楽しく活動中!お気軽にご連絡ください。

問合せ 長野県青年赤十字奉仕団(担当:栗田)

TEL 080-6932-5127

メール rcynagano@gmail.com

■令和9年度「ながのまちづくり活動支援事業」を募集します

市民公益活動団体の協働によるまちづくりを推進することを目的とし、自主的なまちづくり活動に対して資金面で支援するものです。*申し込みには事前相談が必要です。

<https://www.city.nagano.nagano.jp/n085000/contents/p006045.html>

事前相談日程 10月9日(金)、17日(土)

10:00～16:00(予約制)

事前相談会場 市民協働サポートセンター

(もんぜんぶら座3階)

対象 市内で活動する構成員が5人以上で、複数の市民を含む市民公益活動団体(住民自治協議会を含む)

申込締切 10月30日(金)17:00まで

問合せ 長野市地域活動支援課(担当:宮内・飯沼)

TEL 026-224-5033

メール chiiki@city.nagano.lg.jp

■「聞こえにくさと共に歩む」

～難聴ライフを明るく生きるコツ～

NHK「ワンポイント手話」でおなじみの所智子さんを講師に迎え、ご自身の難聴体験や聞こえにくさを抱えながら生活してきた経験などをお話いただきます。

日時 11月1日(日)14:00～16:00

場所 長野市大豆島公民館 多目的ホール

問合せ 長野地域難聴者の会「ラ・ビット」(担当:宮崎)

TEL/FAX 026-405-5765

■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話しませんか?

*途中参加退場OK

日時 11月15日(日)、12月13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・HP 担当:澤山・水野

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

■“姿勢の悪さが病気を引き起こす”

私達が知らずにしている毎日の姿勢。長年続けている姿勢で引き起こされてしまう症状があります。大きな病気になる前に、自分に出来る改善をし原因を取り除きましょう!!

日時 10月10日(土)13:00

場所 安茂里公民館 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 10月9日(金)

問合せ・TEL 090-2179-9741 (担当:高遠)

メール sowing.net@gmail.com

■アートの扉

上手に描こうと思わなくてもだいじょうぶ。頭と心をポケットにしまっ、子どものように無心になって、絵を描くことを楽しんでみませんか?

日時 10月20日(火)13:30～15:30

場所 長野市ふれあい福祉センター 5階第4会議室

講師 風朔びこ 氏

定員 先着10名 参加費 500円

問合せ・メール pico@pico.kikirara.jp (担当:風朔びこ)

■第21回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。

事前にお申し込みが必要です。

日時 11月14日(土)13:20～16:40

場所 もんぜんぶら座 7階 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

■ボランティア募集

松代大本営地下壕工事の歴史を一般の方々にお知らせする資料館です。地下壕に隣接し、壕見学者が入館して来ます。受付や対応していただけるボランティアの募集です。

日時 毎年3月下旬～11月下旬 9:30～16:30頃

(都合の良い時間で)

場所 もうひとつの歴史館・松代(象山地下壕のとなり)

問合せ もうひとつの歴史館・松代(担当:立岩・宮入)

TEL 026-278-7746(もうひとつの歴史館)

080-3213-7746(運営委員会事務局)



第3回 ボランティアコーディネーター養成講座

現場を知る！

今、地域や社会では何が起きているのか。高齢者、子ども、障がい者、困窮など様々な分野で相談を受けて寄り添っている現場の皆さんから、長野市の状況をお聞きしながら、私たち一人ひとりができること、地域や組織で取り組めることなどを考えます。

○申込みは前日までにボランティアセンターへ

日時 10月20日(火) 10:00~12:00

場所 長野市ふれあい福祉センター

参加費 500円

ファシリテーター 内山二郎 氏

(フリージャーナリスト)

「登壇者」

吉瀬 陽 氏 子育て支援事業施設「ぼらりす」代表
丸山美香子氏 長野市地域包括支援センター星のさと
堀口 寛美 氏 長野市北部障害者相談支援センター
小野 貴規 氏 長野市社会福祉協議会

はじまりました～

幸せの黄色いレシートキャンペーン



2027年度参加団体募集受付開始

「幸せの黄色いレシートキャンペーン」は地域のボランティア団体を応援するイオンの取り組みです。長野市ボランティアセンターは団体の仲介でイオンに協力しています。2027年度参加ご希望の方は、長野市ボランティアセンターへお問い合わせください。申請書はイオンの

ホームページからダウンロードできます。 →→→

◇参加申請書は、10月20日ごろまでに長野市ボランティアセンターへご提出をお願いします。



ボランティアセンターの窓ガラスがキャンバスに！



夏期間中の絵 ひまわりの絵は子どもたちに大人気でした。

季節の雰囲気が変わる絵をボランティアの皆さんが描いています。イラストが得意、絵を描くのが好きという皆さん、私も描きたいという人大募集中です！



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。

TEL 026-225-0404

月・土 14:00~18:00 / 水 14:00~21:00

求む！ ボランティア

- ・ 高齢者施設等でのお話相手、傾聴
- ・ 囲碁将棋の相手をしてくださる方
- ・ ベルマークや古切手の整理、仕分け
- ・ 演芸、落語ができる方
- ・ 花壇の水やりやグリーンの世話
- ・ チラシ作りのデザインをサポート
- ・ AIの使い方をサポート



ボランティアセンターに関することの申し込み・問い合わせは 電話 026-227-3707へ

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。



音読版ボランティアかわらばん

音訳ボランティアグループ「やまびこ会」による「ボランティアかわらばん」を音声でお楽しみいただけます。長野市社会福祉協議会のホームページで公開中。



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。



@NAGANOSHI_SYAKYO_CHIIKI