ボランティア
かわらばん
NO.516　2026年 11月

編集発行 ボランティアかわらばん編集委員会
〒380-0813 長野市大字鶴賀緑町1714-5
長野市ボランティアセンター内
TEL 026-227-3707　FAX 026-224-1513
mail　vc@csw-naganocity.or.jp

プロジェクトV

いま、地域と学校が熱い



子どもたちのために、地域でできることは何か！。学校と地域のボランティアが協力して行っている3つの事例を紹介します。そこには、地域や学校に関わる人の熱意が人を動かし、ともに育っていく姿がありました。

月曜日の朝 おむすび70個



松ヶ丘小学校

月曜日朝8時に地元ボランティアの面々10人ほどが炊飯器2つを持って3階の教室に集まってきます。「おむすびSUN」の皆さんです。

朝食を食べないで登校する児童におむすびを提供しています。1升6合のごはんで握った約70個のおむすび。十数人の児童が訪れて、ほおばります。低学年の児童が多いです。具はなく塩を振りかけただけですが温かいごはんは美味しいです。特に制限はなく、誰でも来て食べられるので、家で朝食を済ませた児童も来て食べます。「校舎が急坂の上なので、学校に来るだけでお腹が空いてしまう」と笑って教えてくれました。

始まったきっかけは「朝食を食べない児童がいるので何とかしてほしい」という要望がコミュニティスクールに挙げられたことによります。更に2割を超える不登校を何とかしたいという取り組みの一端を担うことで始まり、現在2年目に入りました。

「ボランティアかわらばん」は共同募金のご協力で発行しています。

このかわらばんは「信毎ふれあいネット」のご好意で一部の地域に配布していただいています。

不登校がゼロに

「おむすびがあるので月曜日は学校に行こうと思う」という声に後押しされて毎週おむすびが握られます。他の様々な取り組みも相まって不登校はゼロになりました。



あっという間に70個の三角おむすびができあがります

活動を担っているのは20人ほどのボランティア。代表の松本さんが、「子どものために協力してほしい」と参加を呼びかけて、20人ほどが参加しています。「皆さん協力的で、おかげで人手に困ったことはない」と話します。

子ども食堂は珍しくありませんが、朝食を提供するケースは少なく、視察に来る団体もあるとのことです。

教員の理解と協力は不可欠で、西澤校長と松本さんが熱く語る言葉には重みがありました。

”子ども真ん中の学校“”地域と共にある学校“を目指しており、「時代や住民の多様化に地域も変わらないといけない」と話します。

次は、おやつも

育ち盛りの子どもは朝食の他に午後のおやつも大事です。現在は学童・プラザに残りのおむすびを渡していますが、おやつの充実を今後の課題として、放課後のボランティア活動にも本腰を入れていきたいと話します。



おむすびをもらう子ども達

もう一つの課題は継続をどうするかです。教員は数年で交代してしまいます。そのため方針も変わり、取り組みが停滞してしまう恐れがあります。そこで地域の力が必要になります。マニュアルで表せない思いをつなげていくにはどうするか、悩みはつきません。

きっと「おむすび」がつないでくれると期待しています。

（広）

作業の授業を一緒に 自立を手助け



信大附属特別支援学校（高等部）

少しのふれあいでいい

作業単元学習として手工芸、調理活動などを進めていく上で地域の人の力を借りたい、と朝陽地区社協を通じてボランティアを募ったところ13人のボランティアが関わってくれました。

高等部の生徒は卒業すると社会に巣立ちます。人との関わりが限定的な環境から社会に出ていくのは支援学校の生徒にとってハードルが高く、仕事だけでなく人間関係でつまずいてしまうこともあります。

そこで北澤教頭先生は「少しでも多くの人と関わる経験を作ってあげたい」と考えました。学習支援ボランティアとして地域の人に学校へ入ってもらい、人との接触の機会を増やそうとしたのです。支援学校のことや、生徒たちのことを知ってもらい自分達教師と同じビジョンで生徒に向き合って欲しいと願い、事前説明会も行いました。手を出し過ぎない、声をかけ過ぎない、自立を目指した支援で生徒達自身での成長をサポートしてもらいたいと。

お互いに深まった絆

実際に作業を始めると、どう関わったらよいか戸惑う場面も見られました。しかし、回を重ねることにお互いの名前を覚えたり、会話が増えたり、だんだんと距離が縮まっていきました。「先生方が用意した生徒一人ひとりに合わせた作業手順書のお陰で支援しやすかった」「どんな生地がよいか、どんなものが売れるか相談にのりながら作業の支援ができた」とボランティア。関係はスムーズに変化していったことがうかがえます。



作ったポシェットを嬉しそうに掛ける先生

先生やボランティアの温かい思いを受けて、予定よりたくさん製品を完成させた生徒さんもいます。ボランティアの方は、障害のある「特別な生徒」という先入観が薄れて、視野が広がったそうです。大きな気持ちの変化です。

理解者が周りにいる地域をつくる

「卒業後、生徒さん達に一人でも多くの理解者が周りにいる地域・社会でありたい、今回の取り組みがそのきっかけとなれば嬉しい」と感想を寄せてくれた方もいました。北澤教頭先生が地域へ目を向けて声を掛けていなかったらこのような交流は生まれていませんでした。

支援に関わった人たちの思いは一つ子ども達の未来のために。（峯）



子どもたちの挑戦が地域を動かした



七二会小学校

令和8年9月30日、七二会地区に「シルク灯籠応援隊」が発足しました。七二会に住む石坂和夫さんは、シルク灯籠を見たときにその美しさに感動し、「子どもたちがこんな素晴らしいものを作っている。応援したい」と学校に申し出たことが始まりでした。

三千匹のあかちゃんがやってきた!

七二会小学校の蚕の学習は令和2年、3~4年生の総合学習として始まりました。

三千匹の蚕が届き、先生と子どもたちの悪戦苦闘が始まりました。道具を借りる、育て方を習う、七二会地区の養蚕の歴史を聞くなど地元の方に早速関わってもらいました。そして一か月が過ぎたころ、蚕の餌となる桑の葉が足りなくなります。地域に呼びかけると次から次へと集まりました。桑の葉でいっぱいになった軽トラックが2台も来て、大騒ぎに。まさかこんなに集まるとは思いもよらなかったのです。恐る恐る始めた蚕の世話もすっかり慣れ、夏休み前には校舎2階の廊下を占領されるほどに育ちました。



竹で編んだ蚕箔(さんぱく)の上で蚕を育てる。餌となる桑の葉は、毎朝、子どもたちがハサミで小さく切ってあげる。

繭からシルク灯籠作りへ

地域の方の協力があって無事さなぎになった蚕。三千個近くできた繭をどうするか。子どもたちの発案で、シルク灯籠づくりに挑戦しました。現在の灯籠の形になるまで3年を要し、木枠を作ってくれる元大工さんがいます。生糸を巻き付けていく作業では、手が痛くなった子どもたちから悲鳴が起き、糸を巻きつける道具を考えました。今度は、保護者も登場。次々とアイデアが寄せられ最終的には電動ドリルを使った製作マシンができたのです。

住民有志による応援隊が未来へつなぐ

地域に支えられたのは、これだけではありません。文化芸能祭で展示したり、七二会公民館がシルク灯籠を作る体験会を開き5~6年生が講師になりました。参加者から「七二会の特産品になれば」との声に子どもたちは手ごたえを感じ改良を重ねます。地域内外に広がり道の駅で販売を始め、校内に「シルクコーポレーション」を立ち上げました。社長は6年生の児童です。すると、まるで営業マンのようにあちこちにシルク灯籠を紹介する人が現れ、市内の老舗呉服店やおやき屋さんなどにオリジナルデザインの灯籠を置いてもらうようになりました。その営業マンこそが応援隊発起人の石坂さんです。

応援隊の会長になった吉原正さんは「なくなったと思った伝統産業が違うかたちでよみがえって嬉しい。」今後は卒業した中高生も応援の輪に加わってもらい子どもからお年寄りまで継続して関われる仕組みを作ろうというアイデアも生まれています。子ども、先生、地域の人がつながって力を合わせたら予想以上の展開になったので。シルク灯籠を真ん中に地域が元気になってきました。

6年間、担当してきた西澤浩先生は「蚕の勉強のおかげで沢山の人とつながった。地域のみなさんに応援してもらい子どもたちの思いをつないでいきたい」と今後へ思いが膨らんでいます。(かえる)



体験会で作り方を教える小学生
手際よさに参加者は感心しきり



シルク灯籠は、木枠に繭12個分(延べ12㎞)の生糸を何重にも巻き、巻き付ける糸の間に切り絵を挟み込む。スイッチで灯りがともる。切り絵のデザインは、ほしい人の要望に応えている。

学校をコミュニティスクールとして地域の人に開くと子どもが学ぶ場以外に地域の様々な大人も子供と一緒に学べる。そこから多くの出会いや活動のアイデアが発生する。

文部科学省はコミュニティスクールの推進について、地域が学校に入ると子どもに大きなメリットが生まれると説明している。3校の事例からは学校と地域が協働すると子どもも地域も共に育つことが見えてくる。

真に地域再興の要は「学校」にあるのではないだろうか。

桑を持ってきてくれたり、シルク灯籠を買ってくれたみなさんありがとう。蚕の赤ちゃんをくれた岡谷蚕糸博物館さんと、灯籠の改良を考えてくれた宮坂製糸所さん、ありがとう。活動を助けてくれた七二会の公民館、住民自治協議会、そして八十二文化財団のみなさん、ありがとう。最後に、僕たちの勉強のために命をなくしたお蚕さん、ありがとう。

4年生の児童の作文から

聞き上手　話し上手から
問いかけ上手　やりとり上手へ

ボランティアコーディネーター養成講座　第３回　実施

９月18日(金)「おしゃべりの力 ※**等話**と問いかけ」～聞き上手・話し上手から問いかけ上手・やりとり上手へ～をテーマに開かれました。

※等話　平等な会話　略して等話

講師は尚絅学院大学の松田道雄先生です。先生は社会教育やコミュニケーションについて研究をされてきました。講座は「まるごと、会話の楽しさを体験する」ことを目的とし、ワーク中心の講座になりました。

日頃の人との会話を振り返ってみると、職場も家庭も会議も会話はすべて人との関わりの入り口になっています。私たちの暮らしは会話によって人と交わり、そのことが信頼関係をつくっています。

私たちが「自分は話してばかりいたな」「自分は聞いてばかりいたな」と振り返るなら、「お互い短く話して話のボールを相手に投げることを心がけよう」「目の前の人との会話のキャッチボールを心から楽しもう」そうすれば人生が豊かに感じられたり思いやりが生まれたり、より多彩な活動が生まれると話されました。相手の話に耳を傾け返答する。短く話してまた問いかける。【and you?】なのです。



３人組で話をする参加者　等話を体感

後半のワークでは、まず２人組、次に３人組、最後に４人組とグループ人数を段階的に増やしていきました。先生から、会議の場でも最後に３分間程度のグループ対話を入れることで、参加者が黙って帰ることなく自分の思いを言える場になると提案がありました。



参加者の気づき

◍等話を意識して話をすることは、日常生活の彩りが増すなぁと思いました。

◍地域の会議も最後の時間を作り２～４人で等話をする時間があるとよいということを教えていただき実践しようと思います。

◍and you?心掛けたいです。会話が苦手なわたしにもできそうです。

◍問いかけ返す and you が、自分ばかり話すのではなくて、あなたにも話してほしいと意思表示になり会話のリレーをすることが大事だと学びました。

等話の心がけ5か条

① 今、目の前の人との出会いに感謝する。
② お互いの話す時間が平等になるよう、心がける。
③ 自己完結せず、短く話して、問いかける。
④ 相手の話に耳を傾け、返答し、短く話して、また問いかける。
⑤ この場で生まれる話を、ともに作ろうと心がける。

県立大生の MEAL LAB

長野県立大学食健康学科の学生３人が「ちょっと役立つ料理」を紹介します。

さつまいもとしらすの味噌焼きおにぎり

栄養ポイント　～さつまいもは栄養満点～
お腹の調子を整える食物繊維や、健康維持に役立つビタミンＣが豊富！

さつまいもには、おなかの調子を整える食物繊維、ナトリウムを排出し、血圧を維持するカリウム、皮膚や血管の健康を保つビタミンＣなど多くの栄養素が含まれます。特に、ビタミンＣは熱に弱い性質がありますが、さつまいもはでんぷんに守られているため、失われにくいのが特徴です。

さつまいもは、主食やおかず、おやつなど幅広く使える食材なので、ぜひ取り入れてみてください。

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。

ながのTV

平成29年7月第28回放送のゲストは長野手話サークルの皆さんでした。昭和45年10月31日から50年以上の長きに渡り活動されています。元は聴覚障害者が聞こえる人とのコミュニケーションがうまくいかないことで、長野市聴覚障害者協会が手話サークルを立ち上げ、一緒に活動されています。この日の出演者の中に長野市聴覚障害者協会の吉池さんがいらっしゃったのですが、実は、前年までの3年間、長野市のソフトボールリーグで私の所属チームと吉池さんのチームが対戦していました。プレー自体は問題ないのですが、審判は手話が通じないため、なかなか上手くコミュニケーションが取れず苦労されている様子を目の当たりにしていました。まさか、ながのTVで偶然再会できるとは思っていませんでしたので、ご縁を感じる放送でした。

助成金の行方を追って・・・

耕運機とピザ窯を購入
「裾花あそびたい」

裾花中学校敷地内の北側に約50坪の畑があります。「裾花あそびたい」が整備した野菜畑です。この畑に、生徒と交流して育てたさつまいもを掘る季節が今年もやってきました。



芋掘りに集まった生徒たち

秋晴れのある日、集まったのは十数人の生徒と5人の〝あそびたい〟のメンバー。みんなで大量のつるを掻き分け、土の中のさつまいもを掘り出しました。今年の出来は良く、昨年より大きく育っています。掘り出した芋は2週間、熟成させてから、焼いも大会に使います。お楽しみはそれまでしばしお預け。

同グループは今年5月のささえあい応援金の公開審査会をクリアし、耕運機とピザ窯を購入しました。地域住民と子どもたちが野菜作りを通して交流するという目的のために必要な備品の購入です。具体的な取組みに結び付けた模範的なケースです。ただ、道具を揃えれば事が進むわけではなく、地域と学校の協力の上で運営されるのは言うまでもありません。代表の横塚さんや地域の方々と教員との信頼関係があってこそふれあいの場が作られています。



出番を待つ耕運機

生徒の居場所づくりにも一役買っている〝あそびたい〟は生徒の笑顔に活力を得て、更に様々な企画を準備しています。今年仲間に加わった〝耕運機くん〟と〝ピザ窯さん〟は今か今かと出番を待っています。

♦編集後記♦

かわらばんの編集に追われ、ドラフト会議を見られなくてショックです。子どもも大人もみんなそれぞれの大きな夢、小さな夢に向かって頑張ってほしいなと思いました。みなさんの未来が明るくなりますように。

一笑一服



ボランティア



宮川（みやがわ）　守人（もりと）さん(74)

腹話術は視力と聴力の錯覚が定義である。その魅力は人形１つあればどこでもできること、子供から高齢者まで楽しめること、演者が自分でネタを考えられることだ。その魅力にはまった人が宮川さん。腹話術を始めて７年になる。現在長野市内で活動する腹話術サークル「笑いのワ」のメンバーである。

ある時、児童センターに招かれた際、小学校低学年の児童を相手にしたらなかなか笑ってもらえない。中には飽きてその場から離れてしまう子も出る始末。ネタにも詰まってしまったことがあった。「子供は正直で残酷だよ」と失敗談もワハハと笑い飛ばした。一方で高齢者施設へ訪問した時は入所の人たちに大受けだった。「一緒に楽しもうとしてくれて笑ってもらえたのはうれしかったね」と安堵した表情を見せた。

「忘れ物をするのが特技だよ」と言うも長所をたずねると「真面目で明るいところかな」と照れながら答えた。飲酒はせず食事は野菜中心。残り物やありあわせの物を工夫して食している。「あまりおいしい物を食べていると人間がダメになってしまうから私は貧乏で良かった」。晴々とした笑顔はえびす様のようだった。（大日方）

■家事家計講習会

物価高!困りますねえ。心まで寂しくならない工夫ありませんかねえ。あるんですヨ。どんな工夫があるのか、聞きに来てください。おまちしてまーす。会費100円

日時 11月21日(土)10:00～11:30
場所 長野友の家
問合せ・TEL 090-9357-0045（担当：鈴木）

■SST公開講座

「身近な人とのコミュニケーションを良くするために」ーSSTの技法を使って練習しましょう。
＊SSTとは社会生活の中で対人技能をアップさせる練習法です。

日時 11月28日(土)13:30～15:00
場所 長野市障害者福祉センター 2階
講師 夏目宏明 氏 **対象** 一般市民 **参加費** 無料
問合せ 多機能型事業所Re.co.（担当：長田）
TEL 026-262-1707
メール reco.0100smile@gmail.com

■長野子ども劇場協議会55周年記念合同鑑賞会「ピアニカの魔術師」

ピアニカの可能性は無限大!こどもも大人も楽しめるカッコよさ!アツい!楽しい!エンターテイメントミュージックショー!

<メセナホール 小ホール>
日時 11月20日(金)18:30
<若里市民文化ホール>
日時 11月21日(土)①14:30 ②18:30
<東部文化ホール>
日時 11月22日(日)①14:00 ②18:00
<上山田文化会館>
日時 11月23日(月)14:00
問合せ 長野中部子ども劇場 **TEL** 026-224-4593

■特別講演「創作歌舞伎 戸隠紅葉噺」

日時 12月6日(日)15:00 **場所** ホクト文化ホール
問合せ 長野中部子ども劇場（担当：斉藤）
TEL 026-224-4593

■長野中部子ども劇場 幼児キッズA鑑賞会「いたずらパペット」

いたずら大好き、みんなであそぼ、楽しい3つの人形劇。親子でいい時間をすごしましょう。

日時 12月13日(日) ①11:00～ ②14:30～
場所 長野市芸術館アクトスペース
問合せ 長野中部子ども劇場 **TEL** 026-224-4593

■体験型防災イベント まなぼうさい

見て・体験して・楽しく学びます。

消防車・救急車がやってくるよ!避難所体験・防災工作・人間防災すごろく・脱出ゲーム等盛りだくさんのブースを回ってスタンプラリーに参加しよう!

日時 11月21日(土)9:30～13:00
場所 東条小学校・東条児童センター
対象 どなたでも! **参加費** 無料
問合せ 松代地区住民自治協議会（担当：竹内）
TEL 026-278-1885

年末きずな村 支援物資のお願い

受取期間 12月1日(火)～15日(火) 平日10:00～16:00
受取場所 長野中央病院 第２東館1階 （要事前連絡）
＜集約物＞
・**米**：2025、2026年度の玄米、籾米、2026年の精米
・**食料品**：常温保存可能で期限が2027年2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、不織布マスク、石鹸等
＊未使用の日用生活用品
受付できない物もありますのでお問合せください



★年末きずな村は、**12月19日(土)** 9:30～11:00
JA長野県ビル前広場で開催します。募金も受付けています。詳しくはお問合せください。



問合せ 長野医療生協内 きずな村実行委員会
TEL 026-234-1476（担当：大西）



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
（9月11日～10月15日分）

宮尾なお子 池田廣 松下泰子 丸山政義 田中とし子
土田昇 竹腰淑子 朝倉宏幸
有限会社宮田ダイス工業所 「小さな親切」運動長野支部
川中島地区住民自治協議会 朝陽地区えがおの会
長野市保育・幼稚園課 長野市収納課 長野市水道局
長野市地域包括ケア推進課 シニアアクティブルーム
匿名2団体、22名（敬称略・順不同）

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
11月10日(火)・12月1日(火)10:00～11:30

ねこはんてんサロン

初めての方も安心！ねこはんてんを一緒につくりましょう
11月6日(金)・9日(月)・20(金)・26(木)・30日(月)
＊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
11月13日(金)・12月11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
11月12日(木)冬～春のプランター作り
12月10日(木)アフターガーデニング
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

■地域まんまる「自治会」運営どうしてる？ ～みんなで事業の棚卸しをしよう～

業務多忙、担い手不足など、さまざまな課題を抱える自治会活動。持続的な活動に向けて、まずは業務の棚卸しから始めてみませんか。皆で悩みや展望を共有しよう！

日時 ①11月7日(土) ②11月28日(土) ③12月12日(土) ①②13:30～15:30・③13:30～15:00
場所 もんぜんぷら座 304会議室
対象 5自治会 **参加費** 無料
問合せ 市民協働サポートセンター（担当：百瀬）
TEL 026-223-0051

■元ほけん室の先生が開く 地域保健室ご案内

どなたも無料、予約なしでご利用できます。
心身の健康は一生の宝です。気軽におしゃべりしましょう。

1, **日時** 毎月第2土曜日 10:00～12:00
場所 長野市ふれあい福祉センター 1階
2, **日時** 毎月第4金曜日 10:00～12:00
場所 朝陽地区ボランティアセンター（朝陽支所横）
問合せ NPO法人地域保健室よりそい支援センターながの（担当：下村）
TEL 026-263-6556（留守番電話対応します）

■“アンチエイジング” ー老化とは何か？

私達は年を取る事を老化と思っています。
中医学では色々の考え方がある様です。「体・心」人それぞれですが、いつまでも健康で若く居られる方法を学びましょう!!
日時 11月14日(土)13:30～2時間程
場所 安茂里公民館 2階実習室
講師 sowing. net 代表 高遠由美 氏
定員 20人 **参加費** 500円
申込締切 11月13日(金)
問合せ・TEL 090-2179-9741（担当：高遠）
メール sowing.net@gmail.com

■18歳からの、その先へ いちごカフェ 親の会「コレカラ」

高校卒業後～20代の発達障がいのある子（診断は不要）がいる親のための「コレカラ」を語る場です。仕事、暮らし、自立…その先と親自身のコレカラも一緒に話そう。
日時 11月14日(土)13:30～16:30
場所 長野市ふれあい福祉センター 4階
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

■ふらっとb まちづくりゼミ

やりたい企画がまとまらない、具体的に動きだせないことはありませんか。自分の思考の整理からプレゼンづくり、ファシリテーションなどを実践的に学びます。
日時 11月14日(土)16:00～18:00
12月5日(土)15:00～17:00
場所 ながの若者スクエアふらっとb
対象 学生（高校生、大学生、専門学校生）、地域活動団体
参加費 学生無料（一般1,000円 ＊12/5は全員無料）
申込締切 各講座5日前まで
問合せ ながの若者スクエアふらっとb（担当：戸井田）
TEL 026-223-0051

■不登校、ひきこもり親の会

体験者の親たちで活動しているボランティア団体です。一人で悩まないで、ご一緒に考えませんか。
予約不要、途中参加・途中退出OK
日時 11月18日(水)、12月16日（水）13:30～17:00
場所 長野市障害者福祉センター
参加費 一家族500円、会員無料
問合せ ブルースカイ（担当：松田）
TEL・FAX 026-278-7223

■長野地域こどもカフェプラットフォーム研修会② 「居場所ってなんだ？居場所づくりってなんだ？！ ～こども食堂から考える地域の居場所～」

こども食堂をはじめとする地域の居場所が、地域内の福祉・学校・行政機関など多様な主体と連携することによって、より緻密なネットワークを構築しながら、地域のこども・若者を支える仕組みづくりにつながる機会とします。
日時 11月11日（水）13:30～16:00
場所 須坂市文化会館メセナホール 小ホール
対象 関心のある方ならどなたでも
申込締切 11月4日（水）
講師 加賀大資 氏 （認定NPO法人全国こども食堂支援センター・むすびえ 公共政策リーダー）
問合せ 長野地域こどもカフェプラットフォーム
TEL 026-234-9531（担当：松本恵子）
メール matsumoto-keiko1@pref.nagano.lg.jp

■一番早い「忘年会」へ集合!!

今年も「一番早い“忘年会”」を開きます。
今年の反省と新しい年への抱負を語り合いましょう。
アトラクションの持ち込みをお待ちしています♡
日時 11月22日(日)13:00
場所 長野市ふれあい福祉センター 4階
対象 精神障がいに関心のある方（当事者・家族・一般）
参加費 300円 **申込締切** 11月16日(月)
問合せ ホワイトナッツ（担当：本田）
TEL 026-226-8740

■らくらく倶楽部 もみじ寄席

日時 11月23日(月・祝) 13:00 開場 13:30開演
場所 長野市ふれあい福祉センター 5階ホール
問合せ らくらく亭洋々 **TEL** 026−243−4054

■長野少年少女合唱団 第51回定期演奏会

幼児から高校生までの団員と特別参加の子供達、そして卒団生も一緒のステージです。楽しい歌、星めぐりの歌たちなど、いろんな歌を歌います。
日時 11月29日(日)14:00（開場13:30）
場所 長野市芸術館 メインホール
問合せ 長野少年少女合唱団事務局（担当：北村）
TEL 090-3063-9665

■はじめて考える「がん」のこと 知る・備える・地域で支え合う

今は2人に1人ががんになる時代。このがんフォーラムを通して、「知る・備える・地域で支え合う」を深掘りします。「自分ごと」の視点から「がん」について一緒に考えます。
日時 12月5日(土)14:00～16:30
場所 長野市ふれあい福祉センター 5階ホール
申込み・問合せ がん哲学公開フォーラム事務局（担当：中村、大屋、市川）
メール nagano.lotus.forum@gmail.com

かわらばんボランティア情報

2026年 11月
NO. 516

第4回　ボランティアコーディネーター養成講座

現場を知る…PART2

安心が生まれる場所

ここに来たら、ほっとできる
ぼ～っとしていてもいい
話しても、話さなくてもいい
こんな場を開いている方たちの
話しを聞いてみませんか



日　時　11月20日（火）14:00～16:00
場　所　長野市ふれあい福祉センター
参加費　５００円

《登壇者》
- 白澤　章子　氏　川中島の保健室
- 中村美恵子　氏　だがし家らそ
- 丸山　幹雄　氏　ギャラリーカフェ直立猿人
- 松本　裕文　氏　おむすびSUN

○申込みは前日までに長野市ボランティアセンターへ

雪かきボランティア大募集



あなたの思いが雪を溶かす「スノーバスターズ」になってみませんか

長野市内の障害者や高齢者のお宅の雪かきをするボランティア活動です。通勤・通学途中など自分の都合の良いときに活動できます。
あなたの思いやりと力を地域へつなぐ活動です。

- ❄活動期間　2026年12月上旬～2027年3月末
- ❄活動目安　10cm以上の積雪があったとき
- ❄活動内容　高齢や障害があるなどの事情で自力で雪かきが困難な方のお宅に伺います。家の玄関から生活道路までの外出に必要な範囲の雪かきをします。
- 申込方法　長野市ボランティアセンターへ電話またはメールでご連絡ください。

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
※年末年始はお休みになります。

ボランティア活動保険 お知らせ

被災地へボランティア活動に行くとき

ボランティア活動保険の
「天災・地震保障プラン保険料500円」に加入します。お住いの社会福祉協議会で加入します。加入証明書を発行しますので必要に応じて現地の災害ボランティアセンターで提示してください。

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

11月10日は
「信州まちの減災ナースの会」
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

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
メール　vc@csw.naganocity.or.jp

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。

インスタグラム
地域や市社協の活動等情報発信してます。
フォローをお願いします。

@NAGANOSHI_SYAKYO_CHIIKI

12月号は11月30日(月)発行予定。情報掲載希望は11月11日(水)までにお問合せください＜TEL 026-227-3707＞