

編集発行: なかのボランティア かわらばん 編集委員会

発行所/〒380-0813長野市緑町1714-5 長野市ボランティアセンター内

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

URL: http://vnetnagano.or.jp E-mail: volucen@vnetnagano.or.jp

# なつかし座談会 かわらばん 原点にかえる!

「ボランティアかわらばん」は、1977年(昭和52年)に創刊され、先月350号を迎えました。2012年は創刊から35年目となり、節目のときを迎えています。そこで12月14日、かわらばんの原点を振り返る座談会を開催しました。初期から関わってきた方を中心に、かわらばんが歩んできたストーリーをたっぷりお話しいただきました。さらに今号は、原点に立ち返る手書き版でお届けします。(手書き: 岩崎優子 氏 / イラスト: 丸山由美子 氏)

## 出席者のみなさん



進行: かわらばん編集委員会

かわらばん誕生

ボ...1号から27号まで、一人で作っていました。一時休刊の時期があり、その後の28号からは、編集委員会方式で、ボランティアが編集長となり、動かし、書いていくことになりました。それがずっと続いてきています。

始めた頃は、ボランティアが話題にもなっていないので、それでも活動している人はいました。その人達が集まる交流会を企画し、まずお互いが何を考えているか、知ろうと。そこで出た想いを「ボランティアかかわらばん」を勝手に作りました。当時は、ガリ版で作って印刷していました。最初は100部くらいかな。

ボ... どうして「かわらばん」という誌名に?

ボ...かわらばんは、江戸時代の庶民が知りえた唯一の情報です。気軽に手

に入り、時には批判も載せてはらまかれています。これだ、と。ボランティアに関する情報をつないで、伝えていく情報誌ということで「かわらばん」にしよう。

ボ...誌面の内容は、どのように決めましたか?

ボ...いろいろな活動に出くわすので、それを取りあげていきました。出会う人にも書いてもらって、できるだけ載せました。早く仕事を終えて、果社協のボランティア広場に夜な夜な通って。イラストも全部描いています。

ボ...誕生秘話ですね。

ボ...編集委員会として再開したのは、ボランティアを育てていくため?

# かわらばん 原点にかえる！

神：ボランティアのための情報を、ボランティアが作る、という考えを教えられました。

私とかわらばん

神：最初の頃から関わってました。再開した時の初代編集長を尊敬して

いたので。実を言うと、かわらばんはどちらでもよかったです。その方の人柄に惹かれて。

でも、かわらばんに携わらなければ、主婦が知らないことも多かったです。他のグループの取材をして、一緒に活動を手伝って行く中で、いろいろなことに関わりました。

神：神田さんは、すごく字がきれいなんです。

神：いいえ。でも、上手じゃなくてもいいんですよ。読みやすければ。

神：当時はB4の紙に大きく書いて、B5に縮刷していましたね。

神：その頃、コピー機が目新しかったから、ちゃんと小っちゃくなるのが面白くて。地域の婦人会でも、かわらばんで教わったことを活かして、縮刷やコピーの仕事を広めることができました。

神：私は、初代編集長に誘われて、顔を出しました。みんなが、バンバン意見を言っていて、主婦が突然そんな集まりに行き、びつくりしました。みんな言いたいことを言っていて、こうじゃない、あーじゃないと。すごくいい勉強になりました。

神：私も、あまりの熱心なことに驚きました。

神：かわらばんで、自分たちの活動を知らせてもらうことの大切さを知り、老人クラブの活動で情報誌「いずみ」を立ち上げました。情報誌っていうのは、自分の満足もあるかもしれないのですが、つなげていく、そこから

何かが生まれるというのが大事だなと。

神：今は、合って話ができない高齢者同士のつながりが持てないかなと「気まなひとり」と「通信」を作っています。つづきを載せて。気まなひから、勝手に発行で。家にいてもできることで、自分も元気をもらえます。

かわらばんの中にも、そういうことがいっぱいありました。かわらばんで育かれた種が、いろいろな花となり咲いています。

神：私は、点訳グループ「てんと虫」の発足に関わっていて、当初、点訳は「奉仕活動」と言われていました。でも、ボランティアセンターに来るようになりボランティア「ア」って、なんだろうと。ボランティアセンターに来ると、障がい者の人と会えるのですが、どこからか依頼がなく、その時に考えました。私たちが何をしたら知ってもらえるのかと。そこで、か

わらばんを点訳して渡し始めました。

神：点訳は間違っただけじゃないので、まずしっかり読みます。点字にしても読み直し、計4回くらいは読みます。だから誰よりも「てんと虫」は、かわらばんを読んでいます。ここでみんな、ボランティア精神みたいなものを勉強し、さらに点字の技術も向上しました。

神：ずつと読んできて、変わったこと、変わらな

神：80代のメンバーからは「昔のかわらばんはとも身近だったけれど、今は自分の年代と違ってきているので読むところが無い」と。72歳の方は「かわらばんを読んで、すごく勉強になった。ボランティアとは何かを学んだ」と話していました。

神：の「ボランティア募集が目に入り、ボランティアセンターに電話したら「出てらっしゃいよ」と。

神：そこで、第1回ボランティア活動文化祭の写真を撮りに行き、かわらばんの表紙に掲載されました。これがきっかけです。

神：編集委員会は、教人のこじんまりした集まりでした。でも他に、カットのすごく上手い人とか、本当にきれいな字を書く人とか、そういう方も協力をしてくれて、毎月、誌面ができていくようになりました。毎月定時に出さなければいけないというのが、一番の勝負どころ。各グループの活動状況とか、リーダーの取材とか、いろんな催しの取材とか、どれも苦心しながら記事を作っていました。ボランティアの原点がかかわらばんにあり、とても役に立ちました。



# 会談しつな

続けてくれました。

小林さんの確認で、ひっくり返ることも？

神：ありましたね。申入書を言いつて、談判しに行くことも。そこで話し合つて、折り合いをつけました。それだけみんな一生懸命でした。

か：覚えてないですね。

山：私が活動している「やまびこ会」は、視覚障がい者への朗読ボランティアです。情報不足は障がい者の一番の悩み。情報を送ることで、社会生活への支援をしよう。そこで、信濃毎日新聞の記事を朗読録音し、テレファンサービスで365日流しています。

かわらばんは、ボランティアの動きが満載されているので、ぜひ知ってもらいたい。昭和62年から、吹き込みを始めました。今も70人くらいにテープを送っています。

針灸マッサージの人が多いので、お客さんとの会話の話題、家族との話に活用してもらい、すごく感謝されました。

神：ずつと読んできて、感じることは？

山：手書きの誌面は「かわらばん」の名前にすぐくびつたりでした。地道にコツコツと、いろんな記事や載せていることに驚き、感動し、そして尊敬しています。

今この誌面はレベルが上がり、内容もプロっぽい感じになってきました。反面、親しみやすさが薄れてきている印象もあるかな。

神：現編集委員としては？

山：こんなに歴史が古かつたんだなと思いました。創刊時の昭和52年、私は小笠原2年生です。

かわらばんに関わるきっかけは、会社の同僚にわけもわからずボラステ

アセンターに連れて来られ、いつの間にか。書くのは嫌いじゃなかった。ので、取材にも行くようになり。かかわらばんの歴史でいうと、本当に最近ですが。

取材でいろんなところに行き、話を聞くのは面白いです。普通ならなかなか聞けない話を聞けて、見せてもらえて。

何年か関わってきまして、今でも「こんなボランティアもあるんだ」という発見があります。取材しながら、自分の個人的な見聞をなめさせてもらっている感覚で、とても楽しいです。

点字にしたり、テープに読んでもらっているなんて、なかなか責任重大。緊張感をもってやらなきゃと思えました。

神：これからの人生変わりますよ。見方が変わる。

山：私は定年退職してからボランティアを始めましたが、現役の頃からボ

ランティアの味を知っていると、定年後に活かせるよ。退職後の時間をどう使うかは、サラリーマンにとつては大きな問題。時間はどんどん過ぎている。辞めたらこういう選択ができる、と知っていることはいいですね。

神：私がかかわらばんで、本当にいい出会いに恵まれました。

山：ボランティアはマニュアルがなく、0から考えること。私は仕事にもすごく役立ちました。

みんなぞつくる

山：かわらばんは、取材して、書いて、編集して、印刷して、発送作業をして、手渡して配って、いろんな人が関わっています。社協の事業としてやると、こんなに人は関わらないですね。

これだけいろんな人の手を通して発行している

のが「ボランティアかわらばん」。みんなが作りあげるといって、これが「かわらばん」らしいです。ここはすくく大事にしていて欲しい。

時には、この記事はおかしいという人もいるかわりませんが、「かわらばん」はみんなが話し合い、寄せ集めて、みんなの想いを結集して作っているんです。誰か一部の意見で崩すということとしてはいけないですね。作る時に意識はしていないと思いますが、かわらばんに載せたことが、あとには歴史として残っています。これはすくく必要なことです。



行対：小林博明さん(創刊号刊載)



# 長野市災害ボランティア委員会だより



カナダからのお客様と鯉Tシャツプロジェクトのメンバー。鯉Tシャツが海外進出した瞬間です

当日は、初冬の快晴の空の下、会場の河川敷で販売開始です。私たちのブースの隣には大槌の冬の風物詩、新巻鯉の販売ブースがあり、飛びように売れていました。子どもサイズの鯉Tシャツは、大槌の親子たちにも好評、売り切れとなりました。クリスマスプレートのプレゼントにやってきたカナダの公使もブースに来てくれました。とても気さくな方でメンバーが英語でアピールしたと

12月10日、岩手県大槌町で開催された「おおつち鯉帰願祭」で「南部ハナマガリ鯉Tシャツ（鯉Tシャツ）」を販売するため、プロジェクト有志を含む計7人が、雪が降る9日早朝、長野から岩手に向かい出発しました。

## 参加レポート おおつち鯉帰願祭 with カナダ クリスマス カフェ

全国各地、世界から訪れたボランティアが、鯉と同時に再び大槌にやってきました



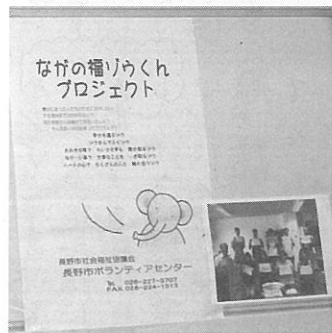
今回、復興へ歩みを進めている大槌町を感じましたが、ある出来事が忘れられません。それは地元の方が万感の思いを込めて発した言葉でした。震災から9ヶ月を経過し、声に出せた言葉だったのだと思います。今まで溜まっていたさまざまな思いが込められたその言葉を聞いて、「私たちはこの震災を忘れてはいけない」と、改めて強く感じました。

ころさつそくTシャツをご購入いただきました。また、ボランティアが多数出場した土の運びレースにも参加し、私たちは準優勝となりました。そんな多くのボランティアとの交流や地元の方たちとの楽しい時間はあっという間に過ぎ14時半に帰願祭も終了となりました。

鈴木義人

## 福ゾウくんプロジェクト

\*\*\*活動報告\*\*\*



大槌中学校の壁に福ゾウくん

被災地へお掃除セットを送る活動「福ゾウくんプロジェクト」。大槌中学校には、キャラクター「福ゾウくん」からのメッセージと写真が掲示されています。となりの写真は、ながの若者サポーターの皆さんです。

### 大槌中へぞうきん寄付

中学生の皆さんに、長野から応援している気持ちが届いていて嬉しいですね。他にもたくさんのご寄付をいただきました。ありがとうございます。今は、仮設住宅に入られた方々へ届けられています。

今後の活動は、被災地支援のための資金作りへと発展していく予定です。詳細は決まり次第お知らせします。

★1月の活動日

1月12日(木) 13:30 ~ 15:30

1月24日(火) 18:30 ~ 20:30

申込不要。かぎ針、棒針等ありましたらご持参下さい。(問)長野市ボランティアセンターまで

## 南部ハナマガリ鯉 Tシャツプロジェクト

\*\*\*活動報告\*\*\*



大槌町の中学生の部活動費を支援するための活動として、2011年9月からTシャツを販売してきました。皆様の多大

なるご協力のお陰で、わずか3カ月で100万円を超える支援金を集める事ができました。中学生の実情は、2012年4月以降、教材の購入費を各家庭が負担しなければならず、部活動費も捻出することが厳しいそうです。それを受け、新学期が始まる前に一度支援金を届け、さらに2012年9月まで活動を続ける予定です。私たちプロジェクトメンバーは、広くこの活動を知っていただき、このTシャツを着ることで大槌町のことを思うきっかけになってくれたらと考えています。今後も皆様のご協力をお願い致します。

鯉Tプロジェクトメンバー 一同

只今、新商品を企画中！詳細はブログ、チラシ等でお知らせします。http://hanamagari.naganoblog.jp



# ボラセンだより

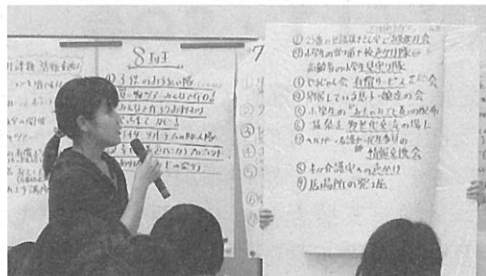
## ボランティア・地域活動 コーディネーター力養成講座

6月から始まったコーディネーター力養成講座も12月12日をもって無事終了。今年もたくさん受講者が、バラエティーに富んだ講座に、みなさん思い思いのコーディネーター力を身に着けたようです。

### 歩歩歩歩歩

私はコーディネーター力養成講座を勧められて受けました。初めはコーディネーターって？と思っておりましたが、受けてみると座学だけでなくワークも一緒にやらせていただきとてもわかりやすく楽しめました。

一番印象に残っている講義は「住民支えあいマップの手法」です。木原孝久先生の聞き取りにより、初めは遠慮しがちな住民の方も、どんどん話が膨らんでいくことにとても驚きました。この講座を受けた皆さんのことを知り、学びました。特に木原先生の、施設・デイサービスなどに行ってしまうと地域から

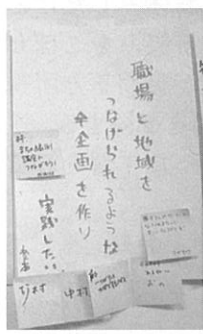


木原先生の講義で発表する松本さん

離れてしまう、というお話を聞き、なんとかしたい！と思うようになりました。ここで学んだことを活かして、職場をお年寄りがもっと地域と接することが出来る場に、ご近所の方々と繋がりが持てるような関係を作りたいなと思いました。

そしてもっとお年寄りにとって「心地よい場所」になっていくたらしいなと思いました。この講座を受けて学んだことを活かすだけでなく、私自身、講座で知り合った方々との繋がりを大切にしていきたいと思えます。本当にありがとうございます。

(グループもみじ  
みんなのあもり 松本紗由里)



松本さんの決意を みんなで応援

## まちの縁側



## 再訪 探訪

10月16日、昨日までの雨とは違って変わって、雲ひとつない秋晴れの日に、わが「まちの縁側育み隊」は長野市中央にお伺いしました。案内してくれたのは「まちの縁側むしくら実行隊」の皆さん。代表の北沢さんを筆頭に、皆さん、とにかく明るく元気だ。



所せましと並ぶ品！品！品！

これは、百貨店ではなく、千貨店ではないかしら。  
「何でこんなに商品の種類が多いんですか？」と聞くと、「〇〇が欲しいと言われた物を全て仕入れていたら、こんなになった」とのこと。1年に1個しか売れない商品もあるとか。まさにNOと言わないお店（売れる物しか置かないスーパーは見習ってほしいな）。  
そんな宝の山の奥には、テーブルとイスがしっかり置かれていました。「まあ座ってお茶飲んでいかんね」その言葉に誘われ、お客さんとしばらくお話。  
「家はちょっと遠いんだけど、ここに来ちゃうんだよね」と親子連れのお父さん。

「中屋」さん。  
案内役の中沢さんは「村の百貨店」と紹介してくれたけど、外観はその辺の昔ながらの個人商店と変わらない。隣の駐車場に車を止めて恐る恐る中へ。  
「え！」「そこは想像を超えた世界が。左を見ると、生鮮食品や菓子が決して大量ではないけれど、必要なものが揃っている（鯖の味噌漬や漬物が美味しそうだ）。  
右を見ると、宝の山かしらと思うほど、工具や材料など色んな物が所狭しと置いてある。

### 「縁側」でお茶を飲む (昨年の縁側講座から)



楽しい会話  
が弾む  
この店  
は、お  
かみさ

んの温かい人柄と、見習い店員さん(自称)の明るい声に溢れている。「この店にないものは、ない」と村の人が口を揃える「中屋」さん。  
村の人たちにとって、なくてはならないお店であり、なくてはならない拠り所でした。

ホームセンターに匹敵する品揃え(懐中電灯の交換用の豆電球も発見)。

「まちの縁側育み隊」副隊長  
新井厚美

# こんな活動応援金

「平成23年度ボランティア活動応援金」交付決定グループの活動を紹介します。

## 長野「IT・Sの会」

パソコン愛好会40人の仲間が互いに講師や生徒になってパソコン技能習得に第2の人生を謳歌している長野「IT・Sの会」です。「精神障がい者就労」の一助としてパソコン教室支援をして5年目を迎えました。利便性と学習効果を図る意味でスクリーンに放映できるプロジェクターが欲しいと願っていた矢先に長野市社協の助成金制度があることを『市報』で知った。6月、内山二郎審査委員長らが居並ぶプレゼンテーションが開かれ、10分の弁舌をふるって最高額の5万円が

決定された時は胸の高鳴りを感じた。

早速プロジェクターを購入して半年余り経つが、マウスでの指示がびたり画面に映し出されるところがお見事、生徒たちからは「納得！」と感嘆の声が一斉に響いた。

「きょうは頭が痛いので仕事はお休みしたけどパソコンは楽しいから頑張ってきた」と笑みをこぼしたAさんに、指導員もにっこり。講座が終わると所長も出席して修了証も渡され、新たな門出を祝福する。IT・Sの会は今後も障がい者に寄り添った学習をして参りたい。

(長野「IT・Sの会」会長 峯村清志)

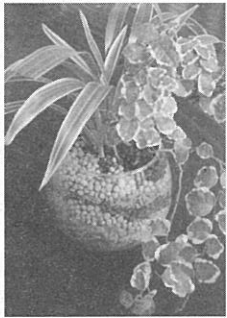


修了証を手にする受講生の皆さん

## しあわせ(る)園芸・せいわいの園芸

数年前、福島県出身で住職・作家である玄侑宗久氏の著書『しあわせの力』に出会った時から、氏の提唱するような考え方をすると、自分が関わっている植物や、植物に係るいろいろな活動が納得のいくものに思えるようになってきました。

その言葉を一部お借りしたタイトルです。『為(し)合わせる』から転じた『仕合わせる』から「しあわせ」へ。『咲き賑わう』から「さいわい(幸)」へ。1人でも楽しめる園芸が、人と関わりながらもっと楽しく笑顔あふれる行為になれば。そんな小さな願いを込めて、生きがいづくり講座などで好評のプログラムをご紹介します。



★ハイドロカルチャーで植物を育てる  
今回は冬ということでも土を使わなくても栽培できるハイドロカルチャー。これは土を持ち込めない状況や場所(医療関係施設や飲食店など)での園芸活動としても人気です。

【用意するもの】  
○植物(室内で育てられる観葉植物が扱いやすい)  
○透明グラス(またはマグカップなど)  
○ハイドロカルチャー用炭ボールなど(園芸店で購入)またはテコラ(粉碎瓦材、長野園芸福祉ネットワークで購入可)

【手順】  
①観葉植物の土を落とす(水洗い)  
②グラスの底に炭ボールかテコラを敷く  
③根を傷めないように植物を入れながら炭ボールを8分目くらいまで足していく

④時々水やりをする  
(徳永淳子)

## わらかばん

コーディネーターのつぶやき

そうか、「ボランティアかわらばん」も350号、あしかけ35年になるのか…。35つながら、そんなわたしも35歳…とうまい具合にはいかないです。世の中そんなものです。いちボランティアとしてかわらばんに関わって3年あまり、今年からなぜかコーディネーターとして関わることに。ああ、何たる悲劇、お気楽ないち編集委員から、なぜにこのわたしが…。でも今号の特集のとおり、ボランティアさんみんなで作るかわらばんはやっぱ面白いし、素晴らしい。だってこんなにいろいろな人たちが関わられるのだから。そんなみなさんの力でわたしも来月からもっと楽に…(願望)。

現場状況12月分 (11月16日～12月15日)

相談件数	
ボランティアしたい	23件
ボランティア求む	18件
情報求む	42件
ボランティア活動支援	14件
ボランティア活動上の悩み	5件
よろず相談・悩みごと	8件
ボランティア保険・事故処理	3件
その他	11件
合計	124件

# 情報かわらばん

ボランティアかわらばん 2月号は 1月31日(火)発行予定。  
記事掲載希望は 1月18日(水)までに原稿をお寄せ下さい。

## 不登校・ひきこもり 笑顔ですごすために

子どもが不登校になると不安や心配で、毎日が暗くなってしまいます。自らも不登校の子の親であり、フリースクールや居場所のために活躍される奥地圭さんの講演を聞き、語り合う中で、笑顔で日々をすごせるために、考えていきましょう。

日時：1月29日(日) 13:00~17:00

場所：ふれあい福祉センター 5階ホール

対象：不登校の子の親・支援者・関心のある方など

参加費：500円

問：ブルースカイ(登校拒否を考える親と子の会/谷本)

TEL：090-8030-4571/FAX：026-278-9505

## 縁側へいらっしやい&ずぼら工房

どなたでも参加できる会です。1月は押し花カレンダー作りです。

日時：1月12日(木) 14:00~16:00

場所：長野市ふれあい福祉センター 4階和室

締切：1月5日(木) 12:00

参加費：500円

問：長野市ボランティアセンター(小野)

TEL：026-227-3707



## お知らせ

### GA(ギャンブラーズ・アノニマス)

#### 長野グループからのお知らせ

ギャンブル(パチンコ・パチスロ・競馬等)が原因で生活のいたるところで問題を起こし、もはや自分の力でギャンブルを止めることはおろか、コントロールすることもできないでいませんか?一人で悩んでいては何も解決しません。

GAは経験と力と希望を分かち合って共通する問題を解決し、ギャンブルの問題から回復をするように手助けしたいという共同体です。

GA長野グループの活動には、事前の予約や料金、書籍の用意等の必要はありません。仲間と共にギャンブルのない生活を目指しましょう。皆さまのご参加を心よりお待ちしております。

日時：毎週木曜日 19:00~21:00

場所：長野市ふれあい福祉センター 4階会議室

対象：ギャンブラー本人、家族

参加費：無料

問：GA日本インフォメーションセンター

HP：<http://www.gajapan.jp/>



### ①ブログ講座

~気軽に“ナガプロ”はじめよう!~ 全3回連続講座

ブログって何?ブログを読んだことはあるけど、自分で書くのはちょっと…。そんな方たちも、この機会に、ナガプロで手軽に自分たちの活動をPRしてみませんか?ちょっとしたコツもお教えします♪

日時：第1回 1月10日(火) 14:00~16:00

第2回 2月10日(金) 14:00~16:00

第3回 3月10日(土) 10:30~12:30

場所：長野市市民公益活動センター

対象：NPOで活動されている方、NPOに興味のある方 5人

参加費：各回300円

持ち物：筆記用具、ノート型パソコン(ご用意できる方)

講師：長野市市民公益活動センター 廣田宜子

### ②NPO初歩講座

第10回「きほんのき~NPOってなあに~」

好評いただいているNPOについての入門講座。毎回ゲストに、市内NPO法人を招いて生の声を聞いています。

今回のゲストは、NPO法人こども忍者スクールながの忍法武術会です。

日時：1月17日(火) 15:00~17:30

場所：長野市市民公益活動センター内交流スペース

定員：10人

参加費：300円(資料代含む)

問：長野市市民公益活動センター

TEL：026-223-0051/FAX：026-223-0052

mail：[npo@nagano-shimin.net](mailto:npo@nagano-shimin.net)

## おしゃべりサロン あいまい会

~笑いましょう 話しましょう~

誰でも、どなたでもご参加いただける会です。

新年1月はらくらく亭さんの新春寄席です。いろんな世代、みんなで大いに笑いましょう。

日時：1月17日(火) 13:30~15:30

場所：長野市ふれあい福祉センター 4F和室

会費：100円

問：あいまい会(蟻川)

TEL：244-4043



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

11月21日~12月10日分

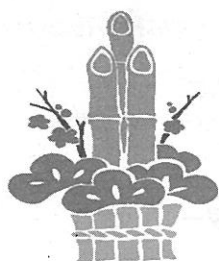
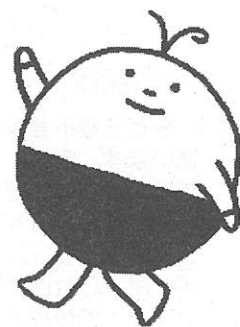
本田すみ江 (株)前田鉄鋼所 丸山みち子 松本良枝

ユメワーク長野 情報管理室 匿名(敬称略)

有効に活用させていただきます



# ボランティア かわらばん



## ボランティア情報誌

発行所/〒380-0813 長野市緑町1714-5 長野市ボランティアセンター内  
Tel : 026-227-3707 Fax : 026-224-1513  
URL <http://vnetnagano.or.jp> E-mail: [volucen@vnetnagano.or.jp](mailto:volucen@vnetnagano.or.jp)

### 講座

#### 精神保健福祉ボランティア養成講座

精神保健福祉について勉強しながらボランティアをしませんか。「精神の障害理解」「ボランティアの基本」「人との関わり方」について学ぶ実践的な講座です。

日時：2012年1月20日(金) 10:00~15:30  
27日(金) 10:00~15:00  
2月3日(金) 9:00~15:00

場所：長野県社会福祉総合センター 3階 第2会議室

定員：30人

参加費：無料

問：社会福祉法人絆の会 皆神ハウス(坂口)

TEL : 026-278-7466

FAX : 026-285-0579

e-mail : [kizuna.m-hous-@ruby.olala.or.jp](mailto:kizuna.m-hous-@ruby.olala.or.jp)

#### スポーツ講習会

年初めですね。とても寒いですが、思い切って参加して身体を動かしましょう!!

##### ①卓球

日時：1月22日(日) 13:30~

締切日：1月19日(木)

##### ②フロアホッケー

日時：1月29日(日) 13:30~

締切日：1月26日(木)

##### ③スマイルボウリング

日時：2月5日(日) 13:30~

締切日：2月2日(木)

場所：長野市障害者福祉センター

対象：市内在住または在勤の13才以上の障がい者 20人  
(先着順)

参加費：無料

申込み：締切日までに電話またはファックスで

問：長野市障害者スポーツ協会(赤松・大日方)

TEL/FAX : 026-266-8834



#### 初めてのスマートフォン講座 基本のき

話題のスマートフォンに触れてさわってみませんか?  
基本のきから学びましょう!

日時：1月17日(火) 13:30~15:30

場所：かがやきひろば松代

対象：長野市在住60才以上の方

参加費：無料

講師：NTTドコモ長野支店 吉村彰博さん

問：かがやきひろば松代(小宮山)

TEL/FAX : 026-278-0050



#### 新春ミニコンサート

新年早々のミニコンサートです。お正月のお出かけスケジュールに是非入れて下さい!!

日時：1月14日(土) 10:00~12:00

場所：長野県障害者福祉センター(サンアップルホール)

対象：地域在住障がいのある方、送迎の方、一般 210人

参加費：入場無料

問：NPO法人 麦っ子広場(井上)

TEL/FAX : 026-223-1718



#### NPO法人 みどりの市民

##### ①信州省エネコンテスト

検針票を確かめて節電にチャレンジしましょう。効果のある節電を行った世帯やチーム、事業所には、表彰状と副賞を差し上げます。豪華賞品をゲットし、地球に優しくなれます。

日時：チャレンジ期間…12月1日(木)~1月31日(火)

応募締切…2月6日(月)消印有効

応募方法：1月分(1月に届いた)電気の検針票(コピー可)を応募用紙に貼付し、必要事項を記入のうえ、「みどりの市民」までご送付ください(郵便、FAX、Eメールいずれも可)。応募は、個人、チーム、いずれも可能です。

##### ②ボランティア募集(事務局、その他環境活動)

みどりの市民では、事務局スタッフのボランティアも募集しています。環境に関心のある方、一緒に活動してみませんか?

裏方でがんばってもらえる方、チラシ作りの得意な方、新聞作りが得意な方、応募お待ちしております。

問：NPO法人 みどりの市民(渡辺)

TEL/FAX : 026-235-5113

e-mail : [midori-c@rz.dion.ne.jp](mailto:midori-c@rz.dion.ne.jp)

