ボランティア かわらばん

2012年 9月 No.359 SINCE 1977

編集発行 なが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

緊張！の夏、成長！の夏
ぼくらは輝く宝石だ！

この夏も、多くの若者がボランティア活動を体験しました。

長野市ボランティアセンターで毎年実施しているボランティア体験プログラム「サマーチャレンジボランティア」には208人が参加し、58の施設や団体、ボランティアグループで、実際にボランティア活動を体験しました。

また、福祉やボランティア活動を通していのちについて考えるワークショップを毎年実施している学校や、委員会の活動として被災地支援のボランティアに取り組んだ高校生など、夏だからこそ、夏にしかできない体験がありました。

初めて出会う人たち、初めて足を踏み入れる施設、初めて知るボランティア活動。初めは緊張しているのがはっきりわかる彼らの表情が、みるみる明るく変化する瞬間。

「最近の若者は・・・」

そう。最近の若者は「素晴らしい！」。

みんながネットワーク このかわらばんは信毎販売センターのご好意で一部の地域へボランティアで配布していただいています。

「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。

表紙題字：青木孝子さん

緊張！の夏、成長！の夏

ぼくらは輝く宝石だ！

サマーチャレンジボランティア2012 かわらばん記者になろう

サマーチャレンジボランティア参加者が、かわらばん記者として他のサマチャレ参加者の取材をしました。

@グループホームみわ

8月9日、「グループホームみわ」に取材へ行きました。

施設には18人の利用者の方が、お茶を飲んだり、ご飯の準備をしたり、自分のできることをして過ごしていました。

この日、サマーチャレンジボランティアに来ていた2人は、歯科衛生士の専門学校生でした。今回が初めてのボランティア活動だったそうです。初日は、最初なかなかうまく馴染めなかったそうですが、利用者の方に声を掛けてもらって一緒に話しているうちに、慣れていったと言っていました。また、絵を描くことが好きな小林加奈未さんが似顔絵を描いてあげたら、利用者の方はとても喜んで、壁に飾ったそうです。

今回の体験について2人は、最初来たばかりは、戸惑いも大きかったが、交流をすることができて楽しかったし、活動を選んでよかったと言っていました。

わたしは、2人がお年寄りと一緒にご飯の準備をする姿を見て、お手伝いする方もされている方も、お互い助け合っているように見えました。

ボランティアは人のためにしているように見えるかもしれませんが、もしかしたら実際は、している方が得ることは大きいのかもしれません。

（取材：長野俊英高校　畑さゆり）

利用者と一緒に調理をしている姿に、「お互いさま」が見える

取材を終えて

同年代の人や年上の人、年下の人にも話をうかがって、いろいろな価値観や視点、理解の仕方があることを改めて実感しました。

今まで知らない人と話すことは苦手だったけど、今回の体験を通して、苦手意識を最初からもって話していたから積極的に話せないということに気がつきました。

これから高校を卒業して、今までより人との繋がりを大切にするには、今回のことが少なからずカになるのではないかと思いました。

@東長野病院

8月10日に東長野病院のぞみ病棟へ取材にうかがいました。

病棟には、6～67歳くらいの、日常生活に介助が必要な重度の知的障がい及び身体障がいの両方をもつ利用者が120人ほどいます。

今回ボランティアに初めて参加した内山友里さんは、以前に障がいをもつ方のお話を聞いた時から、将来福祉の仕事につきたいという漠然とした夢を抱いているそうです。「今回参加したことでいろいろな衝撃を受けました。高校生のころに障がいをもつ方とふれあうのは貴重な体験。人によって接し方も変化するし、考えさせられることもある。いろんな人がいて当たり前だということも良くわかった」と話していました。

もう一人のボランティアの高野菜摘さんは「普段のように言葉でコミュニケーションをとることが難しいけれど、笑顔で声をかけると表情や動作で反応してくれたりする。ちゃんと見てくれていることがわかってうれしい。とても貴重な体験をさせていただいた」と楽しげに話してくれました。

短い期間でも、普段あまり交流のない人たちとふれあい、多くのことを学ぶのは、将来を考える高校生にはとても大切なことだと思いました。

東長野病院・担当者の佐藤健さんは「高校生以上になると自我や価値観が形成されている。サマーチャレンジボランティアを利用して少しでも目的がある人に来てほしい。今回の2人は思ったことを言えたり、しっかりしているのでうれしい」とおっしゃっていました。

（取材：長野俊英高校　小林亜美）

病棟に貼る飾りを作る内山友里さん（左）と高野菜摘さん

取材を終えて

取材なんて今までにやったことがなくて、とても緊張しました。

「ボランティアかわらばん」に載るということで、思ったこと、伝えたいことを中心に書きました。内容を上手にまとめられてはいないと思いますが、これを読んだ人に興味を持ってもらい、活動してもらえるといいなと思います。

私にとって、とてもいい経験になりました。また機会があれば参加したいと思います。

緊張！の夏、成長！の夏

ぼくらは輝く宝石だ！

屋代高等学校 図書委員会 ご縁(5円)プロジェクト

屋代高校図書委員会として何かできないか…。そこで、高校生によるプロジェクトが動きだしました。

そして8月7・8日に岩手県大槌町の仮設小学校へ寄付金をお届けすることができました。

今回の活動は、被災地を支援している私の家族から話を聞いたことがきっかけでした。

自分にも何かできることがないだろうか。そう考えたとき、被災地の学校に図書購入費を贈ることを思いつきました。

私が委員長をしている図書委員会では、7月7・8日の文化祭の企画として全校生徒から本を集め、一般公開中に売る「古本市」を行っています。ここでの売り上げの1割を岩手県大槌町の仮設小学校へ贈る計画は、母や先生方、委員の力で少しずつ形になりました。

今回の古本市で集まった本は五千冊以上。当日は多くの方に足を運んでいただき大盛況となりました。結果として、売り上げと会場内で集めた寄付を足した一万五千円を仮設小学校へ贈ることになりました。

仮設小学校では校長先生が今回のことをとても喜んでくださりました。現在、仮設小学校には図書館がなく、これからつくるのだということや、たくさんの本があるが、すべての本が借りられるようにはなっていないことなどを教えていただきました。また、仮設小学校の中を案内していただき、問題や不便な点があっても法律等の理由で変えられない所がたくさんあるのだということも教えていただきました。

古本の売り上げと寄付金を手渡す寺沢夏海さん

今回、この活動を通じて被災地の現在を知り、様々な方との御縁ができました。これを途絶えさせないようにしたい、それが今の私の気持ちです。

（屋代高校3年　寺沢夏海）

いのちについて深く考えた2日間 清泉女学院高等学校

清泉女学院高校では、今年で7年目を迎えたワークショップ「いのちへのまなざしを深めるために」を開催しました。将来看護士や保育士を目指す50人の生徒が「いのち」について考える2日間です。

1日目の講師は内山二郎さん。午前中は主に他者の心に寄り添い、気持ちを受け止めるワークショップ。午後は「いのち」をテーマにした質問に答えながら、互いの意見を交換する授業。今年初めての試みです。

「生まれかわったら何になりたいか」から始まり、最後は「出生前診断で、あなたの子どもに障がいがあることがわかったらどうしますか？」という重い質問。迷いながらも一生懸命考え、発言する生徒たち。感想では、「自分と違う意見に、なるほどと思った」「最後の質問で『産む』と答えた人はすごいと思った」と生徒たち。そして、「いのちについて、もっと考えたかった」という感想が多くあり、タイトルの通りにいのちへのまなざしを深めていました。

2日目は、市内で活動しているグループや施設でのボランティア活動体験です。国際交流、障がい者の理解と交流などから、「生きる」ことや「いのち」を感じます。障がいのある人たちと初めて接する生徒も多く、最初は表情も固く緊張した様子でしたが、次第に打ち解け、車椅子の方とお話しするため自然と膝をついて目線を合わせる生徒たち。一緒に調理やゲームをすることで感じるものがあったようです。1日目の最後の質問に呼応する形で、障がい児をもったお父さんから体験を聞くこともできました。「生きていてほしいと思った」という言葉に場内はしんと静まり、体全体でその話を受け止めているようでした。最後の感想で「みなさんの笑顔が見れてうれしかった」と話してくれたのは、障がいのある人と接した生徒でした。

2日間一緒に過ごし、人との関わりを避ける傾向にあると言われている今の若い人たちも、柔軟な感性を持ち、これから社会を担っていくために備わっている底力があると感じました。彼らの将来に期待せずにはいられません。

（担当コーディネーターA）

生徒一人ひとりに質問していく内山さん

見えない・聞こえない状態でコミュニケーションをする

「ボランティア活動・地域活動をすすめるためのコーディネート力を身につける講座」好評開催中！

「傾聴の基本を学ぶ」を受講して

去る8月6日、7日の両日、更北公民館において末松渉先生による「傾聴の基本的姿勢」の講座が開かれました。

冒頭末松先生は、「傾聴」とは当たり前のことでも相手の言葉（こころ）に耳を傾けて関心を寄せること、もう一度意識して聴くこと、それらを普段の生活の中に活かせていけば良いというお話をされました。

傾聴の姿勢としては、「話し手自身のあるがままを理解、受け入れること」を援助する。また、傾聴は相手が主人公であるから「あなたがそこにいる」「あなたが生きている」「あなたと共にいることは私は嬉しい、喜びなのだ」というお互いの影響の中で高めあい成長していくことが望ましいことであると学びました。そして、先生が再三言われた中で「生きている中で、抱える問題に本人が立ち向かう力を引き出すために傾聴で支えることも大事である」と話されたことが、私にはとても印象深く残っています。

傾聴の講座ではおなじみ末松先生やわらかい語り口の中に、強い思いが感じられ、引き込まれます

２日目、３人１組でロールプレイ。気持ちに寄り添うことを体験しました

２日目に「ストローク（こころの栄養）」、「ロールプレー」、「エゴグラム（自我状態）」などと踏み込んだ学習時間もあり、受講者がそれらを実体験してみました。

その中で私は「間（ま）」の持ち方、待つ、見守ることの難しさと大切さに気づかされました。また、講座終了時には自分の性格や行動の見つめ方の意識づけをしっかりと持ち、これからの活動に活かして行くこころ積りが再確認できました。私にとってこの講座は原点を振り返るいい機会にもなりました。

レポート：会津百合子
（ボランティア活動中）

ボランティアかわらばん モニター＆編集委員 募集！

「ボランティアかわらばん」はいろいろなボランティアさんに支えられています。皆さんの役に立つ情報誌にするためにあなたの力を貸してください。

♪モニター♪

毎月「ボランティアかわらばん」を読んで感想やご意見を、ＦＡＸやメールでお送りいただく活動です。

♪編集委員♪

月末の編集委員会に出席、記事の内容を検討したり、取材に行って記事を書いたり、パソコンでの編集作業をしていただきます。イラストを描いてくれる人も募集しています。

問：長野市ボランティアセンター
TEL：227-3707

ボランティアグループ数珠つなぎ

≪風のウィング≫

長野オリンピック（1998年）事務局ボランティア終了後、何か社会に関わって生きて行きたいねと、仲よしグループで何となく時間を共有するようになりました。最初はグループ名も規約も何もないままでした。

ある日の集まりで、「布ぞうり」なら編めるよとの一言で、第１月曜日定例的に集まって活動が始まり、今まで続いて8年が過ぎます。

昨年の3・11の災害以降、被災地に「布ぞうり」と「ねこ」を送る活動もしました。その縁で岩手県浪板交流センターから教えてほしいと要請を受け、材料を揃え3月と6月に講習をしてきました。

「布ぞうり」も「ねこ」も、他のグループや施設でもたくさん作られています。私たちは、布ぞうりの鼻緒はセンス良く、ねこは布地を選び、手抜きをしない仕上げを心がけ被災地支援に目下奮闘中です。

みんなで集まることが楽しくて、今では、第３水曜日にも思い思いの作品作りをする日を設けての活動も始まっています。活動は月３回、笑顔のすてきな仲間の力強いパワーで支えられています。（風間久代）

ねこハンテン作りをしています→

いつもくんがいく！
わくわく夏休みバージョン

視覚障がいの若者にお話を聞きました！

8月17日、晴れのち雨。ぼくは、視覚障がいの若者のお話を聞きに行って来たよ。東京で一人住まいをしている河野康弘さんと、京都で大学生活を始めた山岸蒼太さん、そして点字パソコン教室の講師をしている松本友香さん。三人が、同じ視覚障がいを持っている中高校生たちに今の暮らしぶりを話してくれたんだ。

みんなは目が見えなくて一人暮らしって想像できるかなぁ？　僕は「大変そうだなぁ、僕なら出来ないな」って思ちゃった。買い物したり、大学で勉強したり、電車に乗ったり、働いたり…とっても大変そうだよね。でも、三人とも全然普通に暮らしているみたいだったんだ。

河野さんも山岸君も、小学校の時は速い子に手をつないでもらってかけっこをしたり、友達につかまってドッジボールもやったし、バレーはサーブだけ打ったんだって。少し助けてもらえばみんなと一緒にできるんだね。

「困ったことは何ですか？」っていう高校生の質問に「小さい物を落としたときに見つけるのが大変」だって。それって僕も一緒だ！　「あぁ同じなんだなぁ」って感じたよ。三人とも生き生きとしていたな～。これからやりたいことがあったり、目標があるとあんなふうに輝いていられるのかな…。

聞いてる高校生だってすごかったよ。点字板を使って、三人のお話をどんどん点字で打っていくんだ。早くてびっくり！　視覚障がい者向けのオセロやルービックキューブもやらせてもらったけど、難しかった。でも、またやらせてもらいたいな。

「こすもす・視覚障害者発レクリエーション会」っていうグループが貸してくれるんだって。

↑おもしろいゲームに興味津々！

これから社会に出て行く視覚障がいを持った中高校生のみんなは参考になったかな？

クールシェアカフェに行ったよ！

7月27日、晴れ！　ボランティアセンターで「クールシェアカフェ」があったよ。かわらばんの7月号でも紹介された「クールシェアスポット」のイベントとして開かれたんだ。

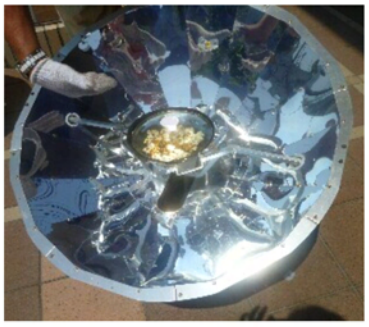
午前中、NPO法人みどりの市民の駒村俊明さんが、車で運んできたのは「ソーラークッカー」。太陽の熱を利用して調理ができるおもしろい装置だよ。パラボラアンテナみたいな形で、ピカピカ光っているんだ。

さっそく、コーヒーのためのお湯を沸かしたよ。時間はかかるけど、本当にぐつぐつと沸いてくるんだ！　それから、駒村さんがポップコーンを作ってくれたよ。中が見えるガラスのフタがついてフライパンで、とうもろこしがはじけるところが見えるんだ！

この日、鍋屋田小学校のお友達が4人来てくれたんだけど、みんな暑い中、ソーラークッカーでおやつを作ってくれたよ。おせんべい（小麦粉を水で溶いて焼いたもの）にお醤油を塗ると、ジュジュッて音がして香ばしい匂い。ボラセンの前を通る人がみんな足を止めて、声をかけてくれて楽しかったな。

おやつ作りが終って、コーヒーボランティアの村瀬禅さんのコーヒーを丸テーブルで楽しんだよ。ボラセンの中にコーヒーの香りが漂って、とてもいい気分。お楽しみは、中部電気保安協会の方の電気のお話。検針票の見方を教えてもらったよ。大人たちは省エネの話も弾んでたなぁ～。みんないろいろ工夫しているんだって話してた。

暑いお家に1人で居てもつまらないけど、涼しいとこにみんなで集まってお茶を飲んだり、おしゃべりしたり・・・。クールシェアって楽しいなって思ったよ♪



これが噂のソーラークッカー！おもしろいようにポップコーンがはじけていたよ～！

涼しい場所でおいしいコーヒーと省エネトーク
今日帰ったら検針票見てみようかな・・・

情報かわらばん

弁護士の仕事を知る・弁護士に相談をする

知っているようで実は知らない弁護士についてこの機会に一緒に学びませんか？(事例はおもに聴覚障害になります)手話通訳、要約筆記を用意しています。

日　時：9月30日(日)　13:30～15:30
場　所：サンアップル　ホール
講　師：中嶌知文弁護士
対　象：関心のある方ならどなたでも
参加費：無料
問：長野県聴覚障害者情報センター（花崎）
TEL：026-295-3530
FAX：026-295-3567
E-mail：sun-lib@mx2.avis.ne.jp

北竜湖湖底湖岸清掃

より豊かな水辺の生態系づくりをしてみませんか

日　時：9月8日(土)
場　所：飯山市北竜湖
参加費：無料
問：長野県水辺環境保全研究会(長田)
TEL／FAX：026-238-6680
E-mail：nagano-mizube@etube.ocn.ne.jp

印象イキイキメーキャップ講座

おしゃれの秋、つやメイクでイキイキシニアを目指しませんか。

日　時：10月2日(火)又は9日(火)　10:30～12:30
場　所：もんぜんぷら座
講　師：資生堂ビューティーコンサルタント
対象者・定員：１日20人
締切り：9月14日(金)までにお申込みください。
参加費：1日100円
問：シニアアクティブルーム(渡邉)
TEL：026-223-0058／FAX：026-223-0050
E-mail：qqvn4fy9k@sage.ocn.ne.jp

第252回ロビーコンサート
美しい日本の歌と西からの風

大城説子ジャヌレ（長野市）さんは、2000年よりスイスに在住し、二つの合唱団を設立し主導や、スイス日本合唱祭を開催す。など多岐にわたり活動しています。今回は帰国にあわせ、久しぶりに長野で円熟味を増した公演をお届けします。

日　時：9月14日(金)　18:30開演
場　所：八十二別館　１階ロビー
出　演：大城説子ジャヌレ（メゾソプラノ）ほか
対象者・定員：特になし
参加費：無料
問：公益財団法人　八十二文化財団（石田）
TEL：026-224-0511
FAX：026-224-6452
E-mail：y.ishida@82bunka.or.jp
URL：http://www.82bunka.or.jp/

災害支援

ｉｒｏｆｅｓ．ＺＥＮＫＯＪＩ
ヘアカラーコレクション2012

見て!体験して！最新ヘアカラー！100人100色を楽しもう!!
長野市災害ボランティア委員会でも被災地支援ブースを出展します！

日　時：9月17日(月・祝)　12:00～16:00
場　所：善光寺大本願
問：ＮＰＯ法人日本ヘアカラー協会（ＪＨＣＡ）
　　長野ブロック
TEL：0120-58-6653
URL：http://www.facebook.com/irofes
　　https://twitter.com/irofes
　　http://irofes.naganoblog.jp

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
７月21日～８月21日分
ホーチキ㈱　㈱前田鉄工所　パソコン若葉くらぶ
長野市収納課　長野市中央消防署　松下信彦（敬称略）
有効に活用させていただきます。

現場状況 7月分　（取りまとめ期間：7月1日～7月31日）

相談件数	
ボランティアしたい	13 件
ボランティア求む	10 件
情報求む	40 件
ボランティア活動支援	28 件
ボランティア活動上の悩み	10 件
よろず相談・悩みごと	6 件
ボランティア保険・事故処理	2 件
その他	9 件
合計	118 件

問い合わせ件数	
会議室予約	454 件
伝言	308 件
情報提供	682 件
機材貸し出し	340 件
チラシ・掲示板	156 件
その他	380 件
受付（よりいい会等）	336 件
合計	2656 件

その他	
情報カード受付	55 件
機材貸し出し	48 件

ボランティア保険加入	
ボランティア活動保険	42 件
行事用保険	25 件
在宅福祉サービス総合保険	0 件
送迎サービス補償保険	0 件
合計	170 件

情報かわらばん

ボランティアかわらばん10月号は９月28日(金)発行予定。
記事掲載希望は９月18日(火)までに原稿をお寄せください。

信州アディクションセミナー

依存症や心の問題に悩んでいる本人・家族、それに関心のある方たちが集まってそれぞれの「解決方法」を分かちあう試みです。

日　時：9月17日(月)祝日　10:00～17:00
場　所：松本市Mウィング（中央公民館）
講　師：田辺等さん
対象者：依存症や心の問題に悩んでいる本人・家族
参加費：無料
問：長野ＡＣ（新井）
TEL：090-2432-6420／FAX：026-241-3106
E-mail：oyabi717cha@yahoo.co.jp

第40回なんでも相談室

労働、くらし、健康相談など、なんでも受け付けます。お気軽に、どんなことでもご相談ください。健康チェック、炊き出し、衣類提供もあります。

日　時：9月5日(水)　10:00～14:00
場　所：国労長野会館
講　師：相談員として弁護士（中央法律事務所）、議員、看護師が参加します。
参加費：無料
問：反貧困ネット長野（宮崎）
TEL：026-234-3307
FAX：026-234-1493
E-mail：y-miyazaki@healthcoop-nagano.or.jp
Twitterユーザー名：@naganohanhinkon

草木染めで布ナプキンを染めよう！

体にやさしい布ナプキンを、草木染めで自分のオリジナルのものを作ってみませんか。

日　時：9月11日(火)　9:30～12:00
場　所：長野市ふれあい福祉センター
対象者・定員：15人
参加費：500円
問：ＮＰＯ法人　みどりの市民（渡辺）
TEL／FAX：026-235-5113
E-mail：midori-c@r2.dion.ne.jp

携帯電話の使い方講座

携帯電話の基本の「き」から、メールの使い方、迷惑メールへの対処法まで幅広い内容です。

日　時：9月14日、21日(金)　13:30～15:30
場　所：かがやきひろば松代(松代保健福祉センター内)
講　師：名手勝史さん
対象・定員：長野市内在住の60歳以上の方　15人
受講料：200円
問：かがやきひろば松代（小宮山、北澤）
TEL・FAX：026-278-0050

日本一のエビフライの作り方

東京三代100年続く伝統調理法で、揚げ油を老化させないのでエビエキスで満ちた揚げ油で揚げるのでとても美味しいエビフライが出来ます。

日　時：9月23日(日)　10:00～11:30
場　所：長野市ふれあい福祉センター
講　師：中村和男さん
対象・定員：高校生以上　13人
参加費：1,000円
問：エヴァー長野（中村）
TEL：026-292-6963
FAX：026-214-5074
E-Mail：evah3355@yahoo.co.jp
URL:http://www10.ocn.ne.jp/~evah

音楽で楽しく認知症予防

今話題の音楽療法を体験してみたい方、もっと元気になりたい方、みんなと一緒に音楽を楽しみたい方。どなたでもご自由にご参加いただけます！たくさんの歌と音楽、そして笑顔でお待ちしています。

日　時:9月4日(火)　13:30～15:00
場　所：長野市生涯学習センターＴＯＩＧＯ　第3学習室
対象者：一般の方
参加費：500円
申込み：下記までお電話・FAXにてご連絡ください。
問：ＮＰＯ法人　長野音楽療法研究会（室川）
TEL／FAX：026-263-7832
E-mail：mtnagano@viola.ocn.ne.jp

健康を考える交流会

私達が今考えないと健康は？

日　時：9月8日(土)
場　所：長野市ふれあい福祉センター
定　員：15名
参加費：300円
問：健康な未来を考えるSowing.net（高遠）
TEL:026-227-6769
FAX:026-227-6919
E-mail：e-moco@mx2.avis.ne.jp
HP：http://sowing-net.digi2.jp/

あいまい会

どなたでもご参加いただけます。ちょっと誰かと会いたい、話したい人、お茶を飲みながらお話ししませんか。
９月は笹もちを作ります。

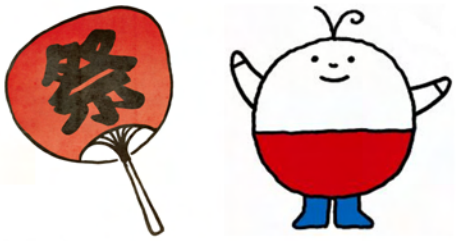
日　時：9月18日(火) 13:30～15:30
場　所：長野市ふれあい福祉センター
会　費：100円
問：あいまい会（岩佐）
TEL：026-227-0004

２０１２年
9月
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

ふれあいまつり　スタッフボランティア募集！

障がいを持つ人も持たない人も、一緒に楽しむ「ふれあいまつり」。毎年１万人以上来場のビッグイベントです！　ボランティアも大勢参加し、様々な出会いが魅力。ポップコーン、綿あめ、パン食い競争など、オフィシャル企画の運営ボランティアを募集中！

日　時：10月21日(日)　9:00～15:00
場　所：ホワイトリング
対　象：高校生以上
締切り：10月1日(月)までに長野市ボランティアセンターまで
問：長野市ボランティアセンター
TEL：026-227-3707



講　座

ひとりの困りごとみんなで解決！ ～支え合う仕組みをつくるための講座～

地域の困りごと、どう解決したらいいのか悩んでいませんか？自分一人で悩まず、みんなで支え合う仕組みづくりを考え、実践につなげるプログラムを組み立てます。
日　時：9月6日(木)、7日(金)　10:00～16:00
場　所：檀田地区センター（長野市檀田2丁目33）
講　師：山﨑富一さん（ＮＰＯ法人笑顔せたがや事務局長）
参加費：500円（若槻地区の方は無料）
問：長野市ボランティアセンター
TEL:026-227-3707

まちの縁側講座　探検・発見・ほっとけん

助け合いの知恵やさまざまな工夫で、地域の持っている良さを、縁側的視点から発掘します。
○豊野地区
　日　時：9月26日(水)　13:30～16:30
　場　所：かがやきひろば豊野
○安茂里地区
　日　時：9月27日(木)　9:00～12:30
　場　所：かがやきひろば安茂里
○篠ノ井中央地区
　日　時：9月27日(木)　14:00～17:00
　場　所：篠ノ井市民会館
参加費：いずれも500円
申込み：9月21日(金)までに長野市ボランティアセンターへ
講　師：延藤安弘さん（ＮＰＯ法人まちの縁側育み隊代表理事）
問：長野市ボランティアセンター
TEL：026-227-3707

イベント

カレンダーでエコバッグ作り

日　時：9月18日(火)　10:00～12:00、13:30～15:30
場　所：長野市ふれあい福祉センター１階テーブル
参加費：無料
問：長野市ボランティアセンター（西澤、長岡）
TEL：026-227-3707