

ボランティア かわらばん

2013年

SINCE 1977
10月 No.372

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



ボランティア活動者に聞きました！

私が長野市長になったら〇〇します！



道にゴミを捨てたら、
注意していいことにします！



地域役員の半数を女性に託します！
地域の主な役員さんは今、男性が多いです。女性も子どもも積極的に地域づくりに参加を！（オコニコ／60代女性／病院ボラ・地域づくり）



みなさんの話を聴きます！

誰もが気軽に集まって交流できるカフェを各地区に設置し、お話を聴きに伺います。



若者（中学生・高校生）が市政を身近に感じられるイベントを多数行います！

もっと自分の暮らしているまちのことを考えて、ふれあえる活動をします。未来に想いをこめて！ 勇断、行動、責任。（30代男性）

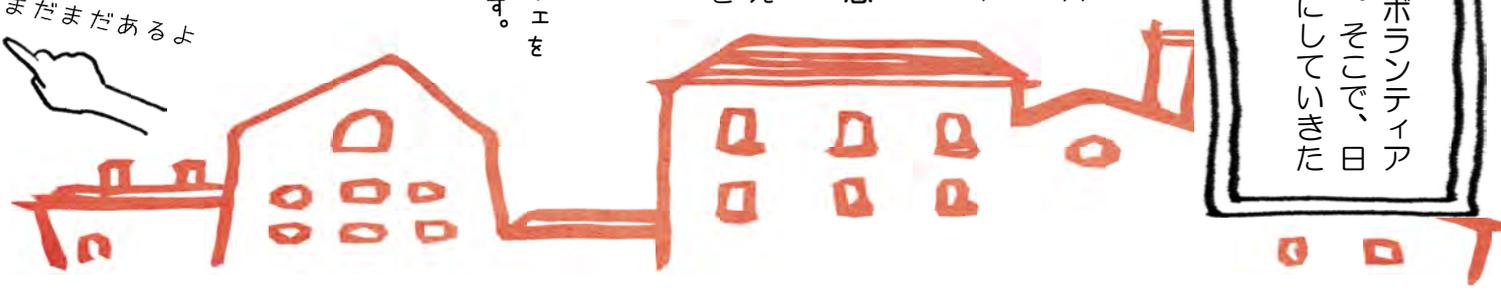


本気で垣根のないまちを目指します！

年齢・生活環境・障がいに関わらず、人々が真っ直ぐに向き合える垣根のない世界を、長野市から発信します。（Happy／30代女性／福祉イベント企画支援）

自発的に社会や地域に目を向けている、ボランティア活動者だからこそ気づく視点があります。そこで、日頃の活動から見えてくる「こんな長野市にしていきたい」という夢や想いを聞いてみました。

まだまだあるよ



みんながネットワーク

このかわらばんは信販売センターのご好意で一部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

私が長野市長になったら〇〇します！



長野市は、住民が創る！ 住民が育てる！ 住民が魅せる！

長野市に住んでいる誰もが市に意見を言え、誰もが街づくりに関われ、誰もが県内外に長野市の魅力を発信することのできる。「日本一の住民参加型行政」を目指します！（30代男性）

「まちの緑側」をもっともっと増やします！

5000カ所をめざしている「まちの緑側」（居場所づくり）をもっと身近にするために、毎週1カ所を訪問して魅力を発信します。（40代男性／まちづくり他）

公民館を飲食可にします！

やっぱり地域福祉は、いっしょにお茶を飲むことから！ 使う人が主役！ 建物はその入れ物だよ！（50代女性）

市職員は全員ボランティアをします！

3人に1人はボランティアをめざして、まずは市職員自ら活動する！（50代）

タテ割行政のしくみを抜本的に改革します！

地域住民のニーズをワンストップで解決できるシステムを。

（J／70代男性／市民活動支援）

☆住民の自治意識やる

気（を）喚起します！

（70代男性）

男女が共に輝いて生きる社会づくりをします！

いつでも誰でも集える居場所づくり。研修会プログラムづくり（人材育成）。地域間、世代間、学生・生徒・児童との交流で、地域の伝統、食文化、エコ等を伝えます。（68歳女性／まちづくり他）



子どもたちに「おもてなし」が学べる機会を設けます！

長野や日本の自然、習慣に触れる学習の場を増やし、同時に海外の文化も学ぶ機会があるといいと思っています。観光都市長野をみんなでより魅力的なものにしていきます。（30代女性）

魅力を発信し、

県の求心力をアツくします！

長野駅前もしくは高速ライン上に、全県紹介＆特産品を紹介するおもてなしドームをつくり、魅力を発信します。（30代）



長野のお店のおもてなし度をUPします！

長野に来て、楽しかった、美味しかったと思ってもらえるサービスのセミナーを開催します。（40代）

◎ オリンピック施設は長野の財産。ちょいボラで本気で応援することが最高の「おもてなし」。（ちょいボラ／47歳男性／市民活動支援）

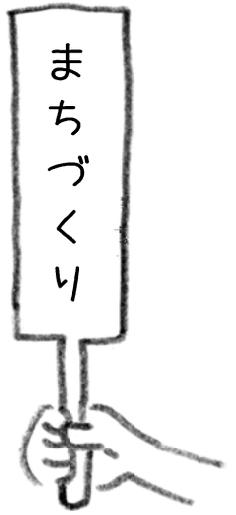
市役所の評価を市民の皆さんにお願いします！

市民の皆さんのために存在するのが市役所全課の職員です。その評価を市民の皆さんにもしていただき、真の意味でのホスピタリティーが求められる市役所にしていくことで、長野をもっと元気にします！（4代目／30代男性／まちづくり他）

😊 公共施設サービスを向上します！

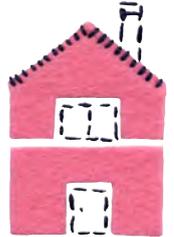
市役所と事業所間の情報共有・スキル向上を図り、質の向上を徹底します。（南岡子／70代女性／障がい者支援）

私が長野市長になったら〇〇します！



住宅地にある公園の整備に努めます！

遊具の充実や屋根つきのベンチ&テーブルの設置、除草作業をしつかりと行い楽しく安全な公園を作りたいです。(30代女性)



くまモンに負けないほどかわいい「ゆるキャラ」をつくります！

そして、長野市ボランティアセンターの(キャラクター)「いつも」くんとペアで売り出します。(AKB4/50代女性)



長野駅から善光寺まで市電を設置します！



市の公共施設を市民に使いやすくします！

文化ホール・公民館等の管理会社は、誰のために管理しているのか。市民が使いやすいか。おたまりま。 (サクラ19/50代男性)



屋代線を復活します！

環境と住民に優しい電車を復活します。駅は皆の集いの場。にぎわいを取り戻します。(女性)



行政と多様な主体との協働を推進します！ (70代男性)



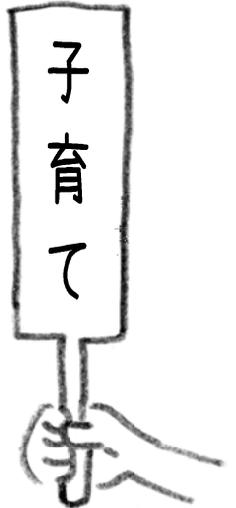
本当の意味での

福祉の総合相談窓口を設置します！

たとえば、不登校の子ども・本人だけをサポートするのでは足りません。家族まるごと支援できる体制になります。

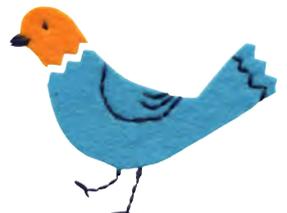
***長野市役所を「まちの縁側」にします！**

また市役所に行きたくなくなるような、市民にとって憩いの場になります。(40代)



外国語力のボトムアップ！

外国語活動が市内の子ども達全員にいきわたるようになっていきたいです。誰もが一定のレベルを理解できるようにボランティア、アドバイザーの皆さんと連携し考えていきます。(鉄っちゃん/30代女性/英語絵本読み聞かせ)



子育てしやすい長野市にします！

子育て支援に力をいれます。トイゴの駐車場を「じゃん・けん・ぼん」(子ども広場)のお母さんが利用する時には無料にします。(30代女性)



子育て世代が

住みたいまち

にします！



学校の先生の数を増やします！

先生って大変。たくさん、やらないといけないことがあるでしょう!? 負担を減らせないでしょうか。(40代女性/学習支援)

長野市を「住みよいまち」にしていくために、誰かへの「おまかせ」ではなく、自分は何をしていきたいのか、たくさん夢や想いが寄せられました。あなただったら、どう考えますか? さて、10月27日は長野市長選挙です。皆さん選挙へ行きましょう!



9月6日、安茂里公民館小市分室で「まちの縁側講座」が開催されました。講師は、NPO法人まちの縁側育み隊代表理事の延藤安弘さん。長野市内外から60人の参加がありました。

講座は、幻燈会（スライドとお話）、まち探検、ワークショップの3部に分かれています。

幻燈会では「エンガワ」とは何か、という講義から始まりました。誰でも気軽に、気楽に、気兼ねなくご近所付き合いができ、昔の家には普通にあった「縁側」のような場所です。地域の中に「縁側」を作った方々の紹介もありました。

まち探検では、グループに分かれて実際に小市を散策し、良いところや困りごとを探します。縁側のようになっているお店の方などから、お話も伺いました。

すでに縁側をひらいている人や場所、昔は縁側だった場所、住む人のいない空家など、普段車で通る時には見えない建物や自然、色々な意味で町の様子が見えてきました。そして、住んでいる方々の温かさに直に触れ

〈第6回〉地域の居場所を発見

「まちの縁側講座 in 安茂里小市」

ることができ、これが地域というものかと考えさせられました。最後のワークショップではグループ発表があり、それぞれの班の方が見たもの、聞いたもの、感じたことを発表。見る人が変わるとまた見えるものも違い、新しい問題点や解決策が生まれていました。

多くの方が見て、考え、行動し、さらにそれがつながっていくことで、地域を発展させていけるのだと感じました。まずは、自分の手の届くところから、地域に住む方々が気軽に集える「縁側」をひらいていけたら、と思います。

(小山千暁)



「あそこにはいつも人が集まっているんだよね！」 それぞれのまちの縁側！！

ボランティア・市民活動コーディネーター養成講座 受講生レポート

9月13日、中条音楽堂で「地域回想法」の講座が開催されました。講師は、日本福祉大学健康科学部助教およびNPO法人シルバー総合研究所理事の来島修志さん。長野市内外から63人の参加がありました。

回想法とは、回想のきっかけを作るお手伝いの手法です。

まずは5〜6人のグループごと輪になっての自己紹介。ちよつと加えられたテーマは「生まれ育ったところ」と「ふるさととの自慢」。不思議なもので、見たことのないはずの風景に思いを馳せる自分がいました。

〈オプション〉地域のかかわりづくり

「地域回想法のススメ」

さらに不思議な体験が続きます。「子ども頃どんな遊びをしましたか」というテーマについて話をした時です。一番若い方から出た「雪」という一言で、それぞれの思い出が湧いていったのです。「昔は今より雪が多くてね」「そうそう」「今ほど家や建物がなかった



昔懐かしいものがきっかけで年代問わず話がはずみます

から近所の空き地で遊んだよ」「子どもの頃は雪が嬉しかったんだよね」「うんうん」。雪というキーワードで、年齢や育った土地の違いを越え、グループ全体が共感や思いやりの気持ちで包まれました。神奈川で育った私も、わずかにある雪遊びの楽しかった思い出が、何倍にもふくらんでゆくのを感じました。

後日、地域のサロン活動者から「一人のお話をみんなで聞けるのもいいけど、今度はテーマを決めてみんなでお話してみようと思うの。来島先生に教えていただいたから」とお知らせいただきました。回想法を取り入れることで、たくさんのお話の花が咲く様子が目に浮かぶようでした。

(松野久美子)



実習生レポート

長野大学3年

上平祥平

5日間という短い期間でしたが、長野市ボランティアアセンタールで実習しました。そこでは「まちの縁側」活動や窓口での業務など様々な仕事に携わり、貴重な経験をさせてもらいました。

ボランティアアセンタールにいると、いろいろな人がここを利用していることがわかり

ます。多様な人たちがボランティア団体が訪れ、活動を行ったり交流をしたりしているのを見て、今の世の中、人との「つながり」が希薄と言われますが、ここは、地域住民の中で「つながり」を作る大切な場所であると感じました。

実習のテーマにもしている「地域福祉」を学ぶという目標を一番体験できた場所でした。ここでも得た経験を活かしていきたいと思っています。



「まちの縁側」講座で受講生たちと一緒に安茂里小市地区を歩いて回る



楽しく野菜スタンプ

野菜、ちゃんと食べていますか？ 最近は自分で作る人も増えてきて…、いいことです。育てればその野菜がいつそう身近になり、食すことはもちろん、それ以外にも思いもよらぬ野菜の魅力発見ということにもなります。



たとえばオクラ、その花の美しいこと。野菜の花は地味めなっていう先入観は吹き飛びます。そして形、小口切りにした時にはかわいらしい星が出現します。

先日、救護施設のクラブ活動で、このオクラなどの野菜を利用したスタンプで、うちわに模様をつける活動をしました。

食べた後の残りのヘタの部分に、絵の具を付けてペタン、また付けてはペタン、ペタンペタンペタン。レンコンなども趣ある形で加わりました。調子よく手が動き、仕上げは上々、楽しいひとときになりました。

*タイトルの意味

あなた(人・植物・ものなど)と私のすることがあわせり、一人でなく、いろんな人やものと、にぎわうところに幸せがある。



いつもくんが行く!

創作紙芝居
「紙ひとえ」

創作紙芝居「紙ひとえ」のボランティアをデザイナーに見に行ってきたよ。

お面をかぶって踊りながら登場すると、早速始まった紙芝居はお話も絵もオリジナル。お庭にやってくるたくさんの野鳥のお話と、かわいいう孫に千ユツッてキスしていやがられちゃったおじいちゃんのお話。ボクもいつしかおじいちゃんのお気持ちになっちゃった。

そしてみんなで歌を歌ったんだ。「旅の夜風」や「東京

ラプソディ」…伴奏は山本さんのハーモニカ。山本さんは病気のために酸素吸入器を使っているんだけど、とっても力強い演奏を4本のハーモニカを操って聞かせてくれたよ。

最後は「ふるさと」をみんなが踊りながら歌ったんだ。汗かいたけど楽しかった!



ボランティア情報

申込締切：10月11日(金)
 対象：ボランティア活動を行っている人、関心がある人
 条件：高校生以上
 問：長野市ボランティアセンター
 TEL：026-227-3707/FAX：026-224-1513
 E-mail：volucen@vnetnagano.or.jp

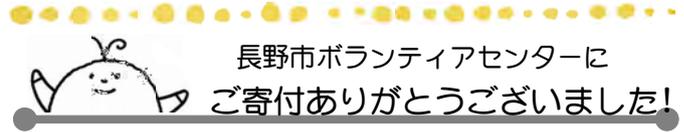
(中・高・大)、留学生など/参加費：基調講演のみは一般500円、学生300円、留学生200円/講師：【基調講演】橋田正造さん(青山学院大学大学院特任教授)
 問：長野 I Y E O 事務局(永田・小口)
 TEL：090-5199-2126/FAX：026-245-2009(永田宅)
 E-mail：iyeonagano@yahoo.co.jp
 HP：http://naganoiyeo.s147.xrea.com/

■キャラクターグッズ募集中

松代福祉寮では毎年恒例の虹寮祭を開催。ゲームコーナーの景品を集めています。ポケモン・ワンピース・プリキュアなどキャラクターグッズ等、ご寄付いただける方は10月15日までにご連絡ください。
 問：松代福祉寮(玉井)/TEL：026-278-2556

■I Y E O 北信越ブロック大会参加者募集

長野県青年国際交流機構では、上山田温泉で地域のこゝと世界のこゝとを身近に感じるイベントを開催します。
 日時：10月19日(土)～20日(日)/場所：上山田温泉 亀清旅館(千曲市)/定員：50人/対象：一般、学生



長野市ボランティアセンターに

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
 8月23日～9月22日分

長野信用金庫、第一環境、国際ソロプチミスト、合唱団みすず、松下信彦、宮澤恵理香、瀧澤由美子、北條昭吾、小林一仁、大塚智加、宮下廣喜、三浦悟、本田すみ江、かがやきひろば三陽、かがやきひろば東北、しなの木支部、長野市市民課(敬称略) 有効に活用させていただきます。

長野市ボランティアセンターで開催される、誰でも自由に参加できる
 ちょこっとボランティアの場です。いずれも申込みは不要です。

問：長野市ボランティアセンター TEL：026-227-3707

✿ みどりのカーテンありがとうカフェ

夏の間西日をさえぎって涼しさを運んでくれたみどりのカーテン、お役目を終えて片付けの作業をします。一緒に作業をしていただける方を大募集!!作業の後は、ハーブティーと手作りケーキで花と緑の話をしましょう。

10月22日(火) 13:00~/参加費：100円(お茶代)
 持ち物：軍手、園芸用はさみ

✍ エコ封筒を作ろう

古いカレンダーで封筒を作ります。
 11月5日(火) 10:00～12:00



🍵 お茶のみサロン ゆるりの会

毎回、簡単な作業をしながら、おしゃべりしたり、お茶を飲んだり…どなたでもお気軽にどうぞ!

10月23日(水) 10:30～12:00 参加費：無料

🍵 ながの福ゾウくんプロジェクト

小物づくりをして、売上で被災地の小学校に本を送ります。どなたでもお気軽にご参加いただけるサロンです。

<昼の部> 10月10日(木)、24日(木) 13:30～15:30

<夜の部> 10月22日(火) 18:30～20:30

現場状況 8月分

(取りまとめ期間:8月1日～8月31日)

相談件数		問い合わせ件数		その他	
ボランティアしたい	29 件	会議室予約	522 件	情報カード受付	54 件
ボランティア求む	17 件	伝言	409 件	機材貸し出し	54 件
情報求む	33 件	情報提供	470 件		
ボランティア活動支援	37 件	機材貸し出し	382 件	ボランティア保険加入	
ボランティア活動上の悩み	6 件	チラシ・掲示板	194 件	ボランティア活動保険	28 件
よろず相談・悩みごと	2 件	その他	477 件	行事用保険	11 件
ボランティア保険・事故処理	4 件	受付(よりいい会等)	件	在宅福祉サービス総合保険	0 件
その他	13 件			送迎サービス補償保険	0 件
合計	141 件	合計	2454 件	合計	147 件

ボランティア情報

■宮下健司氏講演会「小林一茶と信濃」

生誕250年を迎えた、北信濃が生んだ偉大な俳人「小林一茶」。今回、安茂里公民館長・宮下健司さんをお迎えし、一茶の足跡をたどります。

日時：10月22日(火) 13:30~15:00/場所：三陽保健福祉センター/対象：長野市内在住で60歳以上の人/参加費：100円/申込：10月15日(火)~17日(木)/問：かがやきひろば三陽(小宮山)/TEL：026-259-2411

イベント



■「子ども虐待防止オレンジリボン運動」 ゴスペルワークショップ全国縦断ツアー

全国20カ所で行われるイベントです。本場ニューヨークから講師を招き、みんなでゴスペルを歌いましょう。収益は寄付されます。

日時：10月20日(日) 11:00~/場所：ノルテながの
講師：ダニー・イーソンさん(ゴスペル・アーティスト)
定員：100人/参加費：3,000円(前売り)3,500円(当日)高校生以下無料

問：サーズデイカラーズ(塩川)

E-mail：thu_colors@yahoo.co.jp

HP：http://nyhcllc.wix.com/orange-gospel



■月例 情報市場

ボランティア・市民活動団体と企業、行政等の皆さんの情報交流の場です。テーマなしのフリートーク。参加申し込み不要。どなたでもお気軽にお出かけください。

日時：10月16日(水) 16:00~17:00

場所：長野市ふれあい福祉センター

問：ながのボランティア・市民活動支援ネットワーク

TEL：026-227-3707(長野市ボランティアセンター内)

E-mail：info@nagano-shien.net

HP：http://www.nagano-shien.net

■ネクタイをリフォームし、ネックレスを作りましょう

古くなったネクタイを持ち寄り、私だけのネックレスを作りませんか。

日時：11月7日(木) 13:00~/場所：長野市ふれあい福祉センター 4F和室/申込：11月3日(日)まで/問：ずばら工房(林)/TEL：090-2743-3239

■市民集会・脱原発2013in信州

柏崎刈羽原発の再稼働の動きあり。隣の県とはいえ、私たち長野県民も無関心ではられません。裁判の論点の解説をみんなで聞きましょう。

日時：10月26日(土) 13:30~/場所：長野市ふれあい福祉センター5/講師：和田光弘さん(弁護士)
資料代500円/問：宮本/TEL：080-3208-3267

■第10回ハーモニー「夢」まつり

ステージ発表、花・パン・豆腐・野菜の販売、カレー・手作りアイスの販売、模擬店、フリーマーケット、喫茶ギャラリー、キッズコーナーなど盛りだくさんです。

日時：11月2日(土) 9:30~14:30/場所：エコンファミリー、ハーモニー桃の郷、川中島中学校北体育館/参加費：無料/問：ハーモニー「夢」まつり実行委員会(高野)/TEL：026-283-8787

■Fine長野支部ランチ懇親会「くるみカフェ」

Fineは、不妊当事者による自助団体です。普段は話づらい不妊のことを、ランチを食べながらおしゃべりしましょう! お気軽にお申し込みください。

日時：10月12日(土) 12:15~14:30/場所：長野市ふれあい福祉センター/定員：先着10人(申込制)

対象：不妊に悩む当事者の方(妊婦さん、子ども連れはご遠慮ください)/参加費：ランチ代500円程度+お茶代100円/申込：HP内「イベント情報」から「長野支部」覧の応募フォームより/問：Fine長野支部(倉石)

E-mail：nagano@j-fine.jp/HP：https://j-fine.jp/

■第14回鬼女もみじ祭り

京都の地名が残る鬼無里松巖寺で第14回鬼女もみじ祭りが開催されます。住職講話や奉納の演奏があります。

日時：10月20日(日)10:00~

場所：松巖寺

問：青空の会(清水)

TEL：090-5811-1194



募集

■第37回信州発ボランティア・地域活動 フォーラム参加団体募集

北信濃を中心に県内各地のボランティア活動者同士が会い、繋がるきっかけ作りの場として、また新たな活動の始まりの場として開催します。

期日：11月16日(土)~17日(日)

場所：メイン会場 ホテルタガワ(山ノ内町)

対象：ボランティア・地域活動実践者、自治会・まちづくり関係者

参加費：全日程参加1,500円、1日のみ1,000円

申込：10月16日(水)までに長野市ボランティアセンターへ

問：長野市ボランティアセンター

TEL：026-227-3707

■ボランティアのつどい実行委員募集

今年も「ボランティアのつどい」を開催します。企画・運営は全て実行委員会で行っていきます。一緒に「ボランティアのつどい」を成功させましょう。



11月号は11月1日(金)発行予定。情報掲載希望は10月15日(火)までにお問合せください。〈TEL: 026-227-3707〉

お知らせ

■第52回 無料なんでも相談会

「住む家も食べるものもない」「健康に不安がある」。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。弁護士、議員、看護師なども参加します。

日時：10月9日(水) 10:00~14:00/場所：長野市中央隣保館/参加費：無料/問：長野医療生協(新津・宮崎)
TEL: 026-234-3307/FAX: 026-234-1493

E-mail: y-miyazaki@healthcoop-nagano.or.jp

ツイッター @naganohanhinkon



講座

■子育て広場「大きくなあれ！」

女性っていいね！女性を楽しむための女性を知る講座

毎月1回子育て広場を開催しています。10月は女性のからだのしくみを知って、トラブルを軽減して快適に日常生活を送れる方法を学びます。

日時：10月24日(木) 受付9時40分(講座は10:50~)

場所：吉田児童センター(ノルテナガの2F)

参加費：大人300円(保険代含む)

講師：新井祥代さん(セラピスト)

問：ながの子育てネット(稲村)

TEL: 080-5697-9272/FAX: 026-263-3750

E-mail: n_kosodatenet@yahoo.co.jp



■マレットゴルフ講習会

誰でもすぐできます。気軽に参加してみましょ。結構歩くので、とてもいい運動になります。たくさんの方の申込をお待ちしています。

日時：11月2日(土) 9:30~11:30/場所：犀川第2運動場(マレットゴルフ場)/定員：20人/対象：市内在住・在勤の中学生以上の障がい者/参加費：無料/申込：10月30日(水)までに電話またはFAXで/問：長野市障害者スポーツ協会(赤松・大日方)

TEL/FAX: 026-266-8834

■パチンコ・ギャンブル依存症克服セミナー

暇だからパチンコ店に行く。開店前に並んでしまう。こづかいの範囲でパチンコをしている。パチンコが止められない依存症という病にかかっているかもしれません。

日時：10月14日(月・祝) 11月4日(月・祝) 13:30~

場所：長野市ふれあい福祉センター/定員：30人

参加費：1,500円/問：JAGO長野運営長(本田)

TEL090-4007-5303/HP: http://www.jago.jp

E-mail: geschenk0221@yahoo.co.jp

■車イスで外に出よう！

「障がい者が街で働くということ」

ボランティアかわらばんに掲載された漫画「Rock'n Roll Parka's」の川崎昭仁さんが熱く語る！車イスの基本的介助法も勉強できちゃうお得な講座です。

日時：10月24日(木) 13:30~15:30/場所：三陽保健福祉センター/定員：16人/対象：長野市在住の人

参加費：100円/講師：川崎昭仁さん、フレンドシップ

輪睦会/持物：タオル、飲み物、筆記用具/問：かがや

きひろば三陽(小宮山)/TEL: 026-259-2411

■点字体験教室「点字で名刺を作ろう」

点字に興味をお持ちの方、講師陣が丁寧に点字の成り立ち、読み方、点字器の使い方をお教えます。

日時：11月7日(木) 13:30~15:00/場所：三陽保健福祉センター/定員：16人/対象：長野市在住の人/参加

費：100円/持ち物：筆記用具 はさみ

申込：10月28日(月)~31日(木)/問：かがやきひろば三

陽(小宮山)/TEL: 026-259-2411

■誰でもできる健康法 快医学入門講座

気持ちよく生きる力は自分の中にあります。自然治癒力、免疫力を高めるための「誰でもできるシンプルな健康法」-快医学。この機会に学んでみませんか。

日時：10月19日(土)、11月30日(土) 13:45~16:

00/場所：長野市ふれあい福祉センター 4F和室

定員：15人/参加費：1回2,500円、テキスト代1,880円

講師：小池知子さん、嶋倉通朋さん/持ち物：筆記用具

問：きもちいい快(小池) TEL/FAX: 026-283-4557

■コープながの学習交流会

昨年好評だった信大の栗田先生の「噛む！話」第2弾。午後には軽い運動も・・・頭と体に大切なお話です。

日時：10月9日(水) 10:30~14:30/場所：コープデ

リ篠ノ井センター 2F/参加費：無料/内容：【午前】

「咀嚼と健康」【午後】「ひざ痛を予防・緩和しよう」

「みんなの悩み 尿漏れ・頻尿」/持物：スリッパ

問：コープながの ぐらしの助け合いの会(カサイ)

TEL: 026-286-3675