



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
HP : <http://vnetnagano.or.jp> MAIL : volucen@vnetnagano.or.jp



クラッシュときた その時！ どうした？

平成26年11月22日（土）午後10時8分、長野県北部を襲った震度6弱の地震。夜遅くに起こった地震に、皆さん、どうしましたか？

「びっくりした!」「慌てた!」「心細くなった!」「何もできなかった」…

被害に遭った人もそうでない人も、これからのことを3つの事例から考えてみましょう。

**車いすの友人が
帰宅困難に！**

その時、月岡勉さんは長野駅にいました。電動車いすを使う友人、伊藤駿祐さん（20代）が電車ですぐに帰るため見送りに来ていました。切符を買って準備万端と思ったとき、建物が大きく揺れました。揺れは1分も経たないうちに収まり、しばらく経ってから「電車は安全点検が全て終わるまで運転見合わせ」のアナウンスが流れました。

「ここで僕は初めて知りました。車いす、または自力で移動が困難な人の場合、災害が起きるとどれだけ大変かを」。その時のことを思い出しながら話します。

長野駅付近は道が隆起したり建物が崩れたわけでもなかったのですが、電車が動かないため家に帰れなくなりました。

「タクシーがあるじゃないか」福祉タクシーでないと電動車いすを載せることができません。

「福祉タクシーを呼ぼう」

しかし、地震のせいか電話が繋がりにくく、タクシー会社になかなか通じません。通じたと思ったら、福祉タクシーの数がそもそも少ないため来てもら



このかわらばんは信販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

神城断層地震から学ぶ



災害時などに瓦礫がす
あると、電動車いす
はそこから移動が困
めなくなりやす
難になります

(編集委員)

うことができませぬ。
「よしホテルに泊まろう」
ところがどのホテルも満室。
「どこでもいいから寝るか」
ということ、24時間営業のラオケボックスで一夜を明かすことになったのです。
伊藤さんは「よくあることだから大丈夫だよ」と意外と落ち着いていたそうです。しかし月岡さんは、「電動車いすは充電が必要で、電池が切れるとたちまち動かなくなってしまう。友人でよくわかっている僕たちでも慌ててしまった。障がいのある人と出会う場がない人にとっては、いざという時、どう関わっているかわからないのでは？」日頃から障がいのある人となない人の両方が出会う場がもっと必要だ」と感じ、所属するボランティアグループの活動につなげたいと話していました。

地震発生から40分！ 対策本部を立ち上げて

あの夜すぐに、
災害対策本部を設
置し地域の見まわ
りや安否確認を行っ
た地区があります。
安茂里園沖区です。
自主防災組織の動
きと今回の活動か
ら見えてきた課題
などをお聞きしま
した。

地震当日と翌日の動き

地震が起きた直後、園沖区の
防災部長は直ちに公会堂に駆け
つけ、地区内一斉放送で住民に
呼びかけました。「火の元に注
意してください」。その放送を
聞いてはっと我に返った住民も
少なくなかったそうです。

間もなく役員の皆さんも公会
堂に集まり、災害対策本部が設
置されました。公会堂近くのお
宅のブロック塀が倒れており
「これは他のお宅でもあり得る」
と危機感を持ったからです。組
長の協力を得て、全戸の安否と
家の外から見た被災状況を確認
しました。地震発生からおおよそ
40分後のことです。

幸い怪我をした人はなかった
ものの、ブロック塀の倒壊と、
灯油のタンクが倒れたり漏れて
いるのを発見し、消防へ報告し
ました。翌朝、再び地域内を見
まわり、屋外だけでなく家の中
の状況なども確認。午前8時に
は公会堂に集まり、被害を報告
して対策を講じました。



公会堂に集まって対策を講じる
役員のみなさん

区長の松本裕文さんと総務部
長の宮澤知男さんは「停電、火
事がなかったのが良かった」と
話します。今回の地震では固定
電話や携帯電話の回線が一時的
につながりにくくなりましたが、
電気が使えたので地区内放送を
流すことができました。

わかったことと課題

対応に追われる中で感じたこ

とは、被災情報を取りまとめ、
発信をする組織間の連携が大切
であるということ。

地震の当日は消防へ連絡をし
ましたが、消防では火事や救急
など緊急時のみの対応です。市
では被災の状況に応じてそれぞ
れの管轄で措置をとっています。
住民自治協議会と自主防災組織
の連携も今のところパイプがな
いので、今後はそういった横の
つながりが大事ではないかと松
本区長は話します。

日頃の活動や関係が大切

園沖区では日頃から近所同
士の支え合いを大切にしていま
す。だからこそ今回のような迅
速な対応につながったのでしょ
う。見守りが必要な方の安否確
認は、民生委員だけでなく、ご
近所の方も協力しています。

また防災意識も非常に高く、
毎年の防災訓練は様々な災害を
想定して訓練を行い、多くの住
民が参加しています。3年前に
は安茂里小市4地区で災害協定
を結び、お互いの防災訓練を見
学したり、もしもの時の協力的
体制を整えています。(駒村秋江)

グラツときたその時 どうした!?



家財が倒れて大変な状況の早川さん宅
地震の大きさが伺えます

100人に助けられた! 中条地区70代夫婦の体験から

不安に過ぎ
た3日間!

大きな揺れが中条地区を襲った時、早川さん夫婦（70代）は、恐ろしくて布団の中でうずくまっていたそうです。揺れが収まり、壁や戸が外れて傾き、家財が折り重なる隙間からやつとのことで玄関に出ました。手さぐりで靴を探し、ご主人が持ち出したランタンの明かりを頼りに外に出て、長男の家に電話。お嫁さんに、火とガスの始末、携帯の電池は大丈夫かと聞かれました。早川さんご夫婦は、近くの一人暮らしのMさんが心配になり、歩いて訪ねたところ、ちょうど息子

さんが来ていて無事を確認でき、ひと安心。

家に戻ると入口の道路には亀裂が入っており、危険を感じたため、貴重品を持って車に乗ったものの車をぶつけてしまいました。慌てていたのでしょうか。長男に迎えに来てもらい、その夜は長男の家に泊まり、区長と支所に居場所を連絡しました。

妻の和加子さんは、福祉推進員をしていることもあり、次の日の早朝には、自宅に戻って、近所の家々に電話をしたり訪問をして無事を確認。土蔵や軒先が崩れたり、家財の被害もありましたが、誰も命に別状がなかったのが幸いでした。

自宅に戻った早川さんは「家の惨状をみてほしい」と、住民自治協議会に電話をしました。地域福祉ワーカーが、すぐに駆けつけて状況や困りごとを確認。翌日、区長を通じて「家の周りにブルーシートを張りたい」と『なかちゃん』（*）に依頼をしました。

地震の経験を次に活かす

早川さんが住む地区は、女性の一人暮らし高齢者が多く、平成24年に「ここで安心して暮らし続け

るためにはどうしたらいいか」ということを話し合い「あんしんプラン」を作成した経緯があります。今回の地震で、話し合いが活かされたこと、足りなかったこともたくさんあることを実感しました。



なかちゃんの皆さん、区長、民生委員、家族でブルーシートを張りました



昨年12月に開かれたお茶のみサロンで、「この体験を聞いてほし

人が連携する必要性や自分が担っている福祉推進員という役割の大切さを感じました。切ない体験でしたが、自分は100人の人に助けられた。つながりってありがたい、いい関わりを持つことの大切さを皆さんにも伝えたい」と早川さん。思い出がたくさん詰まった家に住むことができなくなった早川さんですが「ここを捨てるわけにはいかないよ」とつぶやいていました。

（地域福祉ワーカー黒岩秀美）

長野市内では、止まったガスの復旧方法がわからず、ガス会社に問い合わせたり、近所の人に助けられた人も。復旧の方法は簡単ですが、日頃から知っておいた方が良いことを確認できる機会になりました。

また、同居する家族が遠方に外出して一人きりだった80代女性は、不安な一夜を過ごし、「今後は、近所に声をかけておこう」と、さっそくお願いをしました。

体験して、わかることも多いですね。今後に活かすためのことを考えてみてはどうかです。

い」と、早川さん自ら話をしました。参加した皆さんは、地震の不安や、家族のありがたさ、ご近所の声がけの大切さを口々に訴え、「誰かと話したくてしよがなかつた」と、涙ながらに話した人もいました。「地区の中で、もっといろんな

加藤市長に聞く



名刺に入れた「縁」の一文字が「評判いいんですよ」と話す加藤市長

昨年11月に大きな地震がありました。そこで、どんな動きがあり、これからどう生かせるのか、加藤久雄長野市長にインタビューしました。

また善光寺御開帳を控え、観光客を迎えるまちづくりが進む中、長野市の「おもてなし」や「ご縁」についてもお聞きしています。

昨年11月の神城断層地震発生時市長はどう動かれたか？

自宅できつろいでいたら突然揺れ、ワイングラスがいくつかわれました。この時期は寒いので火事が一番気になり、まず外へ出ましたが大丈夫でした。

すぐに着替えて市役所に向かう途中、特に倒壊や被害は見当たらないと思っていたら、ちょうど善光寺でランニングしていた甥から電話があり、灯籠がえらく倒れていると聞きました。

早速情報を集め、死亡は無いが市内北側の被害が多いと分かってきました。

住民の備えということについてどう考えられていますか？

あれだけの地震で死者が一人もいなかったというのは不幸中の幸いです。でも運に左右されないようにしていかないと。

今回、長野市では各支所と連携して、独居の高齢者の方の安否対応が迅速にできました。職員の防災意識が高まっていたと思います。昨年10月に全職員対象の非常招集訓練を行った効果

もありました。準備で安心してしまうこともありますが、地域でも日頃の取り組みは大切です。

これまでは「うちは大丈夫」と考える地区もあり、各地域での協力体制が難しい面もありましたが、今回の地震を教訓に、連携しやすい環境ができたと思います。

市民にとっての「やさしいまちづくり」にも通じる、「おもてなし」や「ご縁」とは？

長野市は昔から善光寺さん頼りで、観光客を「一見の客」として迎え、対応がそつかなかった。毎日暮らす市民が、評価される立場と評価する立場の両面で見ると、「長野市っていいな」と思えるようにならないといけません。

そこで商工会議所を中心に、「おもてなしネットワーク」を作り、見直そうとしています。市街地では、トイレを貸してくれる店舗が出てきています。

御開帳では、歩いて善光寺へ行けるように、市社会福祉協議会から椅子を借りて、長野駅とトイレに配備します。

公共交通機関も「おもてなしネットワーク」で連携しており、バスの運転手さんの意識も高まっているのでは。この機会に状況を聞いてみようと思います。

また長野検定の合格者の中には、御開帳期間、ガイドとして毎日ボランティアされる方が30人程いるそうです。御開帳をひとつのステップ、試金石として「ご縁」を作っていきたいです。

(インタビュー 茶嶋宏明)



加藤市長(左)に地域の支え合いやおもてなしについてお聞きする茶嶋記者(右)



ボランティア・市民活動コーディネート力養成講座 第8回 活動プログラムをつくろう！ で、来年度に向けてスタート

今年度のコーディネート力養成講座もいよいよ大詰め。12月4日は、来年度に向けて、課題解決プログラム(企画)を作る講座でした。講師は、「NPO法人笑顔せたがや」の山崎富一さん。

今年は、事前に宿題をやっ

てもらいました。今感じている課題「

「どんな風に改善したいのか」「実際に

何をしたいのか」など書くことでやりた

いことを整理できる内容で

した。講座はグループで進められ

ます。宿題のシートを見せながら、自分

の思いを伝えます。何が課題なのかや

んと説明でき

るでしょうか。

自分のやりたいことに共感してもらえ

るでしょうか。先生も各

グループを回ってアドバイスをしてくれ

ます。それを参考に具体的なプログラム

ラムを作っています。「いつ、どこで、誰と、どんな役割で？」「お金はどこから？」など、内容を詰めていきます。

最後は、できたてホヤホヤのプログラムを模造紙に書いて発表。ここでも、参加者がお互いに質問や意見交換をしながら、

体的で実効性のあるものに仕上げます。

山崎さんから「今年度は本当にいいものができました。来年が楽しみです。みなさん

来年は成果を発表してくださいね！」と言っていた

いただきました。講座終了後、模

造紙を大切に持ち帰る受講生の姿がありました。担当

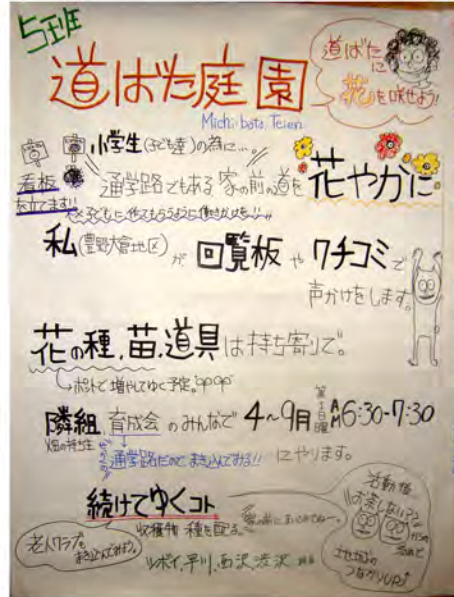
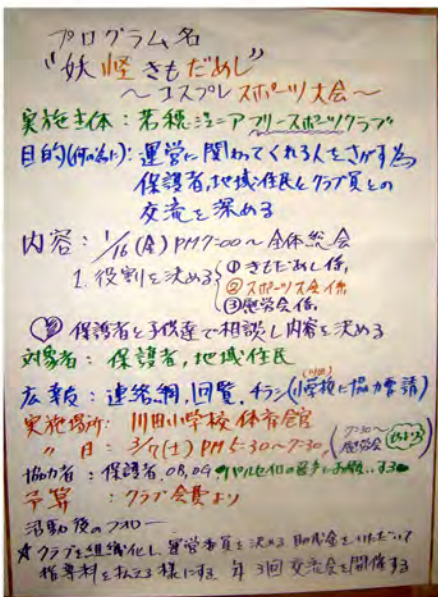
として、みなさんが持ち帰ったもの

がどう実現されたのか、見に行かな

ければ！とワクワクしています。(ボラセンA)



グループを回って、受講生一人ひとりにアドバイスする山崎さん



→個性豊かな発表用の模造紙を見るだけでも楽しい

長野市災害ボランティア委員会だより

ご協力大変ありがとうございました

3.11東日本大震災が発生した直後の平成23年3月23日に結成された「長野市災害ボランティア委員会」は、岩手県大槌町へ精力的な支援活動をして参りましたが、当初の目的を達成したとして、活動報告書の発行を機に平成26年11月29日解散しました。

今日まで関わって下さった多くの仲間や関係者の皆様に心から感謝とお礼を申し上げます。

しかしながら、未だ1,900戸の仮設住宅に避難者がおられることを考えると、解散は後ろ髪をひかれる思いでございます。

そして、つらい思いと悲しみを胸にしながら、不自由

な生活を強いられている被災者の皆様を決して忘れることなく、温かな、新たな支援を考えていく必要があらうかと強く感じております。(委員長 金児璋)

委員会から生まれたプロジェクトで、継続するものもあります。今後ともご支援をお願いいたします。

★**鮭Tプロジェクト**…オリジナルTシャツを販売、大槌町の中学生を支援しています。

(<http://saket311.naganoblog.jp/>)

★**長野元氣プロジェクト**…毎月11日に大槌町役場にお花を届けています。

(<http://genkiproject2012.naganoblog.jp/>)

★**はんどめいどプロジェクト**…手作り品を作成、その収益で大槌町の小学校に本を送っています。

(<http://handmadejp.naganoblog.jp/>)



+++++ ボランティア活動をしている方に…

+++++
+++++
+++++
+++++

ボランティア活動保険 加入をおすすめしています

ボランティア活動中のさまざまな事故への備えとして、ケガや損害賠償責任を補償します。活動場所への往復途上も補償対象です。補償期間は平成27年4月1日から1年間（平成27年度）。

長野市ボランティアセンター または かがやきひろば（三陽、安茂里、篠ノ井、氷鉦、戸隠、鬼無里、中条）、信州新町福祉センター で加入を受け付けます。平成27年度の加入申込書は2月23日(月)より配布、加入手続きは3月2日(月)からです。

【お問合せ】 長野市ボランティアセンター TEL：026-227-3707

長野市ボランティアセンターで開催される、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。どなたでもお気軽にどうぞ♪

問：長野市ボランティアセンター

TEL：026-227-3707

☑ エコ封筒を作ろう

古いカレンダーで封筒を作ります。
2月3日(火) 10:00~12:00

★ グリーンカフェ

こたつ園芸で、春の花壇づくりなどについて話しましょう。どなたでも参加OKです。
2月17日(火) 13:30~ 参加費：100円

🐭 ながの福ソ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〉 2月12日、26日、3月12日、26日(木)

13:30~15:30

〈夜〉 2月24日、3月24日(火)

18:30~20:30



「ボランティアかわらばん」ここに置いてあります

長野県労働金庫（本店・稲里支店・ローンセンター・長野東支店）・ながの農業協同組合市内各店・ローソン市内各店・平安堂長野店・ケースタウン若里・コープ稲里店・シューマート（稲里店・東和田店）・喫茶りんどう・エルシャンテ洋菓子店・金蛙泉・喫茶ドルキー・カンヴァス城山・コタソラワークス・ネオンホール・アトピー母の会ははごころ・キャロット・ズーニャガーデン・ホクト文化ホール・長野赤十字病院・市民病院小児科・長野中央病院・篠ノ井総合病院・三輪小児科医院・東長野病院・国保大岡歯科診療所・国保戸隠診療所・長野授産所・豊野高等専修学校・一休お休み処・国保鬼無里診療所・やすらぎcafeあかり・太陽家いのー・喫茶シルバービート・Jハーモニー・ベジタ・小春日和・寄楽亭・丸山美容院・カットスタジオシーズー・美容室りんごの木各店・清泉女学院地域連携センター・ヨーロッパさるん・ころぼっくるながの・水野美術館・ぶらっと若里店・82プラザ・三菱UFJ信託銀行・称名寺・フルネットセンター・リフレッシュプラザ・長野市職業相談室・長野社会福祉専門学校・長野県立総合リハビリテーションセンター・長野県障がい者福祉センター・長野市障害者福祉センター・山田眼科・デフネット長野・協働コーディネイトデスク・えんがわカフェまち案内・長野中央郵便局・中御所郵便局・ほかほかタイムマッサージ・長野松竹相生座ロキシー・ら〜めんでん・るるもラーメン・ナノグラフィカ・ながの若者サポートステーション・りんごの郷ヘルパーステーション・若槻ホーム・グループホーム和の家・黒木学園・ながの地域就労支援センター・富士通長野支社・信濃の星生活介護事業所ぴあっと・宅老所みんなのあもり・コーディネイトプラザ・柳町デイサービスセンター・豊野介護サービスステーション・東長野ヘルパーステーション・長野県社協地域福祉グループ・ティセンターYUI・コンフォートにしつるが・北部勤労青少年ホーム・中部勤労青少年ホーム・南部働く女性の家・柳町働く女性の家・長野市立博物館・ホワイトリング・昭和の森フィットネスセンター・篠ノ井市民会館・松代文化ホール・長野商工会議所松代支所・長寿社会開発センターシニア大学・長野市市民協働サポートセンター・松代まち歩きセンター・旧樋口家住宅・長野市立長野図書館・長野市立南部図書館・しなのき・男女共同参画センター・長野保健所・市内各老人福祉センター（かがやきひろば）・市内各地区ボランティアセンター・市内各支所・市内各公民館・長野市役所（敬称略、順不同） いつもありがとうございます

ボランティア情報

講座

■シナプソロジー普及員養成講座

シナプソロジーとは、脳と運動に特化した脳機能改善、活性化を図るプログラムです。介護予防関連や地域の活動などで活用されています。

日時：1月31日(土) 14:00~15:30/場所：Smileセンター フランセーズ悠よしだ/講師：林部美代子さん/対象：一般の方・介護関連の方/定員：15名/参加費：4,860円
申込・問：NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会長野支部(林部)/TEL：090-2974-5527/FAX：026-266-0655
e-mail：chii.toku.pepe.0301@cameo.plala.or.jp

■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しませんか。精神の障がい理解やボランティア基本、人との関わり方を学びます。ボランティアやってみたくて後押しする講座。

日時：1月27日、2月24日/場所：長野県社会福祉総合センター他/申込・問：皆神ハウス(坂口)
TEL：026-278-7466 FAX：026-285-0579

■能楽を楽しむ会講座

能楽にご興味のある方、敷居が高く思われがちな能楽を、プロの能楽師が初心者の方にも分かりやすくお教えします。お気軽に遊びに来てください。

日時：1月25日(日)/場所：もんぜんびら座BOX2/講師：小林晋也さん/参加費：500円/申込・問：きのサポ(高澤)
TEL：090-4181-7303 FAX：048-479-6608 (小林)
e-mail：hiroko-k@aioros.ocn.ne.jp



■男子厨房に入ります講座

減塩作戦と血管若返り作戦の2回に分けて開催します。連続で受講もOKです。

日時：1月27日、2月24日(火) 9:45~12:45/場所：三陽保健福祉センター/受講料：100円、材料費500円/申込・問：三陽老人福祉センター/TEL：026-259-2411

お知らせ

■リズムウォーキングステップ会員募集

室内でゲーム感覚でウォーキング！ ストレス解消、肩こり改善、血行促進、転倒予防、足腰の強化、血糖値改善と、希望により無料で月1回の健康チェック。

日時：毎週火曜日 13:00~15:00/場所：もんぜんびら座/申込・問：ハッピーサークルながの(若山)
TEL：026-224-1254/090-8048-3739



ボランティアセンター

■カレンダーをどうぞ！

今年のカレンダーをさしあげています。企業や地域のみなさまなどからご寄付いただいたカレンダーです。長野市ボランティアセンターにて。

問：長野市ボランティアセンター/TEL:026-227-3707



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
(11月20日~1月13日分)

長野南郵便局、吉田介護サービスセンター、シーデージー情報システム、矢野尚子、小林智美、西条小学校、ホテルメトロポリタン長野、竹澤博、宮下廣喜、にしつるが包括支援センター、テルウェル長野支店、松下信彦、きもの紫の会、込山哲也、TOSYS、三陽デイサービス利用者、源氏紫の会、かがやきひろば三陽、朝陽地区ボランティアセンター、長野市介護保険課、財政部資産税課、文化財課(敬称略) 有効に活用させていただきます。

ボラセン ホッと物語



パソコンの楽しさをシニアに伝えるボランティア活動をしている「パソコン若葉クラブ」の皆さんが、貸出用の傘をかわいくデザインしてくれました！

得意のパソコンを生かして、長野市ボランティアセンターのキャラクター「いつも」を様々なアレンジしたオリジナルシールを作成。ふれあい福祉センターに置き忘れられた傘が、貸出用として素敵に生まれ変わりました。

気持ちが晴れるような明るいデザインがいっぱいです。突然の雨でお困りの際は、どうぞご利用くださいね。



ボランティア情報



3月号は2月27日(金)発行予定。情報掲載希望は2月16日(月)までにお問合せください。〈TEL: 026-227-3707〉

＼みて／ ＼きいて／
＼体験して／ ＼食べて／

ボランティアのつどい

ボランティアに興味ある人、活動している人、ボランティアして欲しい人、どなたもどうぞ♪

3月1日(日) **入場無料**

10:00~14:30 会場：長野市ふれあい福祉センター

10:00~11:30

「今までのボランティア！ これからのボランティア？」をテーマに、シンポジウム開催。ボランティアについてみんなで考えます。

11:30~14:30

市内ボランティアグループの展示や活動発表、福祉施設等のおいしいもの販売、景品がもらえるスタンプラリーなど、お楽しみいろいろ♪

【お問合せ】

長野市ボランティアセンター

TEL: 026 - 227-3707

募集

■施設内ボランティア募集

「利用者の皆様のがんばりを一緒に支援していただけませんか」

シーツ交換、訓練送迎、レクリエーション等のボランティアがあります。たくさんのボランティアさんをお待ちしています！

場所：長野県立総合リハビリテーションセンター（長野市下駒沢618-1）／問：長野県立総合リハビリテーションセンター支援課（中村）／TEL: 026-296-3954

■猫の里親さん募集中



猫の里親さんを募集してます！ 子猫から大人猫までたくさんの猫達が新しい家族を待っています。お問い合わせください。よろしくお願ひします。

問：こちら肉球クラブ（千葉）／TEL: 090-8515-9259
ブログ：http://life-is-animal.blog.so-net.ne.jp/

イベント

■障害者スポーツ講習会

新年おめでとうございます。今年も楽しく身体を動かし、

健康で過ごしたいですね。とても寒いけど、ズクを出して、身体を動かしましょう！

日時・場所：＜水泳＞2月1日（日）長野県障害者福祉センターサンアップル ＜卓球＞2月7日（土）市障害者福祉センター ＜レクリエーションスポーツ＞3月1日（日）市障害者福祉センター 各13:30~15:30 /対象：市内の中学生以上の障がい者 /定員：20人 /参加費：無料
申込・問：長野市障害者スポーツ協会（赤松）
TEL・FAX: 026-266-8834

■うたうヨガ



体のストレッチ、リンパマッサージをしたあと歌を歌いながら、ヨガやダンスをします。心の疲れ、ストレスを取り健康な体をつくろう。

日時：1月28日、2月6日、14日、19日、27日
各15:00~16:00 /場所：長野市ふれあい福祉センター
問：太陽（オレシヤ）／TEL: 080-1277-6161
e-mail: olapina@yahoo.com

■おしゃべりサロンゆるりの会



おしゃべりとお茶のみのサロンです。どなたでもお気軽にどうぞ。簡単な作業をすることもあります。

日時：1月28日（水）10:00~11:30 /場所：長野市ボランティアセンター /参加費：無料 /申込・問：おしゃべりボランティア野菊（小山）／TEL: 026-295-6300