



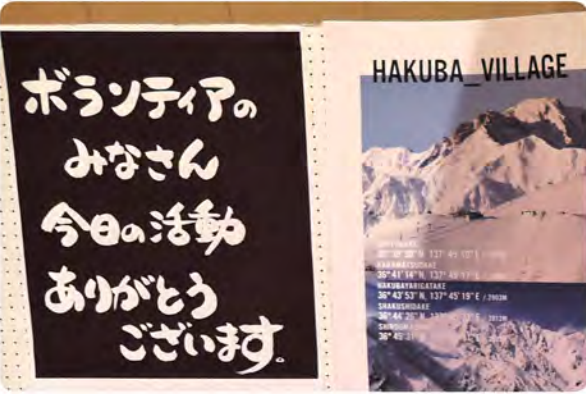
ボランティア かわらばん

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

神城断層 地震に学ぶ

「助けて」が言える支え合い



「ボランティアしたい」「何か力になりたい」という電話がかかった。昨年11月22日、最大震度6弱を観測した神城断層地震から1年。被災後の暮らしの困りごとに対して地域では、どう情報を集め、どんな対応をしたのか、この1年を振り返って見えてきた課題とは――。揺れの大きかった白馬村と長野市鬼無里地区を取材しました。

出しゃばっていい？
もどかしい思いも

地震後の地域の対応を、鬼無里地区住民自治協議会・住自協事務局長の吉田廣子さん、たすけあい事業コーディネーターの樋口綾さんにお聞きしました。

昨年11月22日、最大震度6弱を観測した神城断層地震から1年。被災後の暮らしの困りごとに対して地域では、どう情報を集め、どんな対応をしたのか、この1年を振り返って見えてきた課題とは――。揺れの大きかった白馬村と長野市鬼無里地区を取材しました。

みんながネットワーク

このかわらばんは「信毎ふれあいネット」の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



壁がはがれ落ちた土蔵。見た目以上に被害が大きいところも

てきても、「支所は復旧業務で手一杯だろう」「日頃ボランティアの調整をしているわけではなから、急に対応するのはきつと大変では」と住自協関係者は感じていました。普段から住民の困りごとの相談を受けていた樋口さんは、もどかしい思いもありましたが「災害時ということとを考えると、どこまで出しやばっていいのか、正直わからなかった」と話します。

小さな困りごと、大きな支え

その頃、地区内を訪問した保健師から、住自協に情報が入るようになり「地域で今必要とさ

れていること」が見えてきました。「破れた障子の張り替えをしてほしい」「生活用品を取りに行くため、避難所から自宅まで送迎してほしい」というニーズが寄せられ、日頃から地域の活動に協力してくれている住民などに声をかけ、ボランティアで対応しました。

「困っていることを周囲にあまり言わない」人が多く、見えないニーズを拾うことも課題でした。「災害ボランティアセンターを立ち上げて、ボランティア希望者と直接連絡できれば、どうだったか?」「ボランティアが来ているとページング放送(*)で流せば、家の片付けやごみの処理、給水車まで来られない人へ水を届けるなど、

山間地の地域性でもあるのか」「困っていることを周囲にあまり言わない」人が多く、見えないニーズを拾うことも課題でした。「災害ボランティアセンターを立ち上げて、ボランティア希望者と直接連絡できれば、どうだったか?」「ボランティアが来ているとページング放送(*)で流せば、家の片付けやごみの処理、給水車まで来られない人へ水を届けるなど、

もっと小さな困りごとにも対応できたはず」と吉田さんは話します。

普段からの関係が大事

「困りごとの情報収集やボランティアの調整を、普段のようにコーディネートできることが大事、と今回の地震で学んだ」と吉田さん。「普段から顔の見える関係を作っておくと、そのコミュニケーションが災害などの『非常事態』への対応力になる。今後はさらに地区外の人との関係づくりも念頭に、農業や雪かきをきっかけにした交流の場を作っていくたい」と力を込めていました。

おしゃべりからニーズをつかむ

気軽なおしゃべりの場から、住民のニーズを拾う「きなサロン」が、この秋から開かれるようになりました。地域のケアマネージャーから、「何でも相談できる場」がほしいという声が出たのがきっかけ。

地域福祉ワーカーの古畑真規子さんは、地震の経験から「助けられ上手」になって困りごとを近所に言えるようになってほしいと痛感。サロンを通して顔が分かるようになると、災害時にも生かせると考えています。

村内を走る長野市営バスの発着所になっているのが鬼無里支所。そこは住民が一番多く利用する場所です。そこで、支所の玄関脇スペースをサロンにしました。名前は鬼無里のサロンで「きなサロン」。

バスを待つ間に寄っていく、支所に用事に来たついでに寄っていく、中学生が勉強していく、お茶を飲んでいく…。誰でも気軽に“寄っていく”場所です。「住民のゆるーい交流の場として、どんどん発展してほしい」と古畑さんは願っています。



毎週木曜日に開催の「きなサロン」。お茶っこしながら、ワイワイと♪

* ケーブルテレビ網を利用し、必要な地域に限定した音声放送ができるシステム



災害ボランティアセンターで住民から困りごとを聞き取ります

白馬村では、被災2日後に災害ボランティアセンターが開設されました。当時の状況を白馬村社会福祉協議会（社協）の松沢美佳さんにお聞きしました。

マニュアルよりも 現場の声を取り入れて

地震が起きた22日夜、松沢さんは親戚を心配し、揺れの大きかった三日市場地区を訪ねました。皆無事でしたが、話を聞いていると、ひとまず必要なものだけを家から取り出せたという様子。「これから何か（困りごとが）出てくるぞ」と松沢さんは感じました。

翌23日、「ボランティアアしたい」

住民の力を引き出す工夫を

白馬村のボランティア状況がわかる情報紙『たんどん』が、今春から発行されています。災害ボランティアセンター立ち上げからコーディネーターとして関わってきた白馬村社協の赤津あかりさんは、高齢の方から「すぐに何か助けはできないけれど、自分の村で起きていることを、村民として知ってほしい」と言われました。

それまでFacebookを通して、インターネットで「ボランティア情報を発信しているつもり」でしたが、高齢の方には伝わっていなかったことがわかり、紙の情報紙発行も始めました。身近な地域の困りごとを知ってもらうために「相手に合わせた届け方」を工夫しています。

またボランティア発掘のための講座も企画しています。赤津さんは「一人でも多くの人にボランティアのことを知ってもらって、これからもっと住民の力を借りていきたい」と意気込んでいます。

手書き文字も取り入れた
温かみのある紙面



という問い合わせが社協に入ってくる中、「間に入ってコーディネーターする必要がある」と感じた松沢さんは、事務局長の山岸俊幸さんと相談。社協は村災害対策本部へ打診し、災害ボランティアセンターを開設しました。マニュアルでは、対策本部からの要請があつて開設することになっていますが、住民のニーズを察した現場が前に出て開設を後押ししました。

「助けを求めている」 日頃からのつながりへ

開設直後は、ボランティアした

い要望はあつても、住民からの困りごとはあまり寄せられませんでした。普段は近所や親戚同士の助け合いが中心なので、「困りごとを頼みなれていない」「どんな人が来るか分からない」といった不安の声もありました。

そんな中、ボランティアの人が作業の中で聞こえてきた声を、困りごととして災害ボランティアセンターに届け、ニーズが見えてきました。そこで、被災者と行政や社協が一緒に行うミーティングの場で、家の片づけや物品の寄付など、今こんな困りごとが寄せられている、こんなボランティアをしています。

「やっとならなくていいんだ」「誰かに助けを求めている」という理解が広がり、災害ボランティアセンターへの依頼が出てきました。「やっと社協を身近に感じてもらえた」と松沢さん。

今回、幸いなことに人的被害はありませんでしたが、それを「美談にはしたくない。社協としても、日頃からの住民とのつながりをもつと密にしていきたい。最後の一人が安心して生活ができるようになるまで見守りたい」と話しています。



一人の思いから、たくさんの花(活動)が開花!

―牧豊子さんの朗読にかける熱い思い―

昭和42年、フリーアナウンサーとして働いていた牧豊子さんは、結婚退職後、自宅で自己研鑽のために点訳の勉強を始めました。その一方で自分の仕事を生かして、小説等を録音して盲学校に届けました。視覚障がい児(者)の教育は点字教育が主流の時代に、当時の盲学校の校長先生が牧さんの朗読テープを受け入れたことから、牧さんの音声言語の朗読活動が始まりました。

昭和58年には、長野市社会福祉協議会(社協)が立ち上げた、朗読ボランティアたんぼぼの会の会長に招かれました。2人の乳幼児を連れて朗読の勉強会に参加し、勉強を続けた努力が実

り、一つの活動が16年を経て花を咲かせたのです。昭和60年、長野市社協主催で、NHK日本語センターの秋山和平さんを講師に招き、朗読ボランティア講座を開講しました。これが現在開催しているNHK全国巡回朗読セミナーへと続いています。



点訳の勉強から始まった、牧さんの自己研鑽の旅は朗読ボランティアの活動へとつながり、いくつもの花(活動)を咲かせてきました。現在は牧さんの教え子たちが、長野県内のあちこちでリーダーとして活動し、新たな花を咲かせています。

朗読のグループから人形劇や紙芝居など様々に発展し、いろいろなボランティア活動も生まれてきました。まだまだ花を咲かせるべく、牧さんは活動を続けています。



知ってた?

ボランティアセンター
ってこんなところ



板・アイマスク・白杖などの福祉用具の貸し出し、また寄付いただいた車いすを市民の方に2週間無料で貸し出しています。また登録したボランティア団体には、コピー・印刷機が安価で使える活動支援もしています。

ボランティア・地域活動で困りの際は、ぜひボランティアセンターを活用してください♪

長野市ボランティアセンターは「ボランティアしたい」「ボランティアしてほしい」「ボランティアに行き詰まっている」「施設でボランティアを募集したい」「イベントを広報したい」「寄付したい」「つながりがほしい」「何かしたいけれど、何ができるかわからない」など、様々な相談に応じます!



10月、七二会中学校で2年生の車いす体験がありました。

中学校の昇降口から市民体育館まで、車いすで移動。体育館では、車いすに乗ったままバスケットボールをやってみました。転がったボールを取りに行くのも、ドリブルも全部車いすに乗ったままです。

「タイヤが動かないよ!」という生徒に、講師の成竹精一さんが「体育館だから何もなければ、これが線路だったら本当に怖いだよ」と、自身の車いすでの日常生活を伝える場面もありました。

たとえば...
こんな福祉教育の
授業をサポート



いつでも
立ち読み

ボラセン福祉文庫から
オススメ本を
紹介!



『心のおくりびと
東日本大震災 復元納棺師
～思い出が動きだす日～』
(今西乃子著 浜田一男写真)

大切な人が突然この世からいなくなる。その遺体が傷ついて、見ただけではその人とわからなかったら。その人がもういないのだと、思えるだろうか?

「復元納棺師」は、東日本大震災で被災し見る影もなくなった遺体を、生前のままの姿に復元していきます。別れを受け入れられなかった遺族たちは、そのきれいな姿を見てはじめて涙を流し、楽しい思い出を語る事ができました。故人との別れの瞬間が、遺族がこれから生きる第一歩。その一歩を支えるのが、復元納棺師です。

自分が今生きていて、誰かがそばで生きている。それが当たり前なことではなく、本当に幸せなことなのだ、この本が気づかせてくれました。(やすみ*まち)

ボランティアコーディネーターのつれづれ日記

「東日本大震災から3年という事で、文化祭で被災地支援のボランティアをした」と、長野日大高の生徒会の皆さんから、長野市ボランティアセンターに相談がありました。何ができるか、どんな支援があるのか、話している中で、「自分たちと同じ高校生のために何かしたい」という

生徒会では、さっそく支援金を届けようということになり、大槌町支援のボランティアグループにも協力してもらい、文化祭ではTシャツや布小物を販売。全校生徒からの寄せ書きと合わせて、売上金65,000円を大槌高校へ寄付することができました。



大槌伝統芸能「虎舞」の置物を日大高校にプレゼント

U君は今年、高校を卒業していきましたが、1年前に願った大槌高校との交流が叶い、後輩へとつながりが続いています。(N)

10月20日、岩手県の大槌高校生徒会の3人が、長野日本大学高校を訪れ交流し、復興の様子を伝えてくれました。遠く離れた2校がつながるきっかけとなったのは1年前。

大槌町とセンターの関わりがあったので、大槌高校に相談したところ「部活の遠征費があると嬉しい。今までの支援金をプールしたのもあるが、厳しくなっている」と鈴木副校長。

生徒会では、「日本にはたくさん人がいるけれど、出会ったことなく過ぎてしまう。後輩には、生まれたつながりやを絶やさないで欲しい」と書かれていました。また全国から支援が届いた大槌高校では「今までの支援のお礼も兼ねて情報発信したい」と、今年から各地の学校を巡って、交流を始めました。

生まれつながりやを絶やさないで
1年後に叶った思い

思いにまとまっていきました。
震災直後から岩手県

いろんなお話を
きかせてくださいわ



いつもとなり
化真耳患でんわ
026-225-0404
月± 14:00~18:00
水 14:00~21:00



いつもくんが行く!

いつも傾聴でんわ

「いつも傾聴でんわ」って知ってる? 「誰かと話したい」「誰かに聴いてほしい」って思った時に聴いてくれる電話なんだよ。悲しかったこと、怒ったこと、嬉しかったこと...なんでもいいんだよ!

聴いてくれるのはボランティアの人たち。アドバイスやお説教はしないで、かけた人の心に寄り添って、ただ聴いてくれるんだって。「相手の気持ちが受け取れたな...と感じたときは嬉しいですよ」って受け手のボランティアさんが言ってた。いろんなボランティア活動があるんだね。

ボランティア情報

■しあわせ長野笑いヨガの会

笑いヨガは、笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた楽しい健康法です。笑いヨガのリーダー資格を取得するとボランティア又、色々な所で、セッションをリードできます。
 日時：11月22日/23日 9:30~17:00/場所：22日：城山公民館、23日：ふれあい福祉センター/問：しあわせ長野笑いヨガの会（中川）/TEL：090-6466-4723

■病気は薬だけでは治らない

今、病気の人が増加しています。子どもから大人まで、どうでしょう病院にかかっている？一緒に、予防法を見つけませんか？参加をお待ちしています。
 日時：11月14日(土) 13:30~/場所：安茂里公民館 1F 会議室/定員：20人/参加費：300円/申込：11月14日 締切り/問：090-2179-9741(高遠)/TEL：026-227-6769 /FAX：026-227-6919/メール：Sowing.net@gmail.com

■～健康なからだをつくる～

腰・肩すっきり体操

腰痛・膝痛・肩凝り改善予防を目的とした体操です。心身にアプローチをする体操は身体がどんどん楽になります。簡単にすぐに行える体操を。からだに栄養をあたえましょう。

日時：11月14日(土) 18:45~19:45
 場所：長野市ふれあい福祉センター 4F和室/参加費：無料/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

■2015年家事家計講習会

家計簿をつけてみましょう！！会員の体験や何をどれだけ食べたらいかが、目安や予算のたて方記帳の仕方、家事の工夫を発表します。と一緒に生活を見直しませんか。
 日時：11月28日(土) 10:00~11:30/場所：長野市ふれあい福祉センター 5Fホール/申込・問：長野友の会（横山）/TEL：026-285-3192、026-244-6355（渡辺）

お電話お待ちしております



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

インターネット放送局「ながのTV」の生放送番組
長野ボランティアステーション



11月10日、出演者募集中です！
 下記アドレスまでどうぞ(毎月第2火曜日19:00~)
<http://www.ustream.tv/channel/naganotv1>
 お問い合わせは naganotv@gmail.com まで
★1分コマーシャル出演者募集中★



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！

ハガキ、切手、テレフォンカード、ベルマーク等
 (9月24日~10月25日分)

松代ふれあい交流広場、長野清泉女学院中学・高校、長野信用金庫、長野南郵便局、かがやきひろば三陽、青木一男、戸田雄介、小林智美、甲信アルプスホーム㈱、宮下廣喜、NTT東日本長野法人営業部門営業推進担当、横山直子、㈱前田鉄工所（敬称略）

長野市ボランティアセンターで開催する、ちょこっとボランティアの場です

問：長野市ボランティアセンター TEL：026-227-3707

どなたでも“ふらっと”参加できます

♪ グリーンボラ・カフェ

冬に向けてプランター作り
 パンジー、ピオラ、チューリップを植えます。
 11月10日(火) 13:00~15:00



♪ 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10日(火) 10:00~12:00

♪ 切手の小箱サロン

チーズやお菓子の空き箱に古切手を貼ってステキな小箱を作ります。のんびりゆっくり、おしゃべりしながら、楽しい時間を過ごしましょう。
 11月13日、12月11日(金) 13:30~15:30



ボランティア情報

イベント

■一番早い「大忘年会」に集合！！

今年も一番早い「大忘年会」を開きます。障がいの有無に関係なく暮らしやすい生活を実感できる真のユニバーサルデザイン社会を願う仲間の交流会です。

日時：11月29日(日) 13:00～

場所：長野市ふれあい福祉センター 4F

参加費：500円／申込：11月20日(金)締切り

問：ホワイトナッツ(本田)／TEL：026-226-8740

■ながのキッズカルチャー E X P O 2015

清泉女学院短期大学が子供向け体験型イベントをプロデュース。さまざまな遊び、文化に触れて実りある秋の一日を。

日時：11月22日(日) 10:00～14:30

場所：清泉女学院短期大学

申込・問：地域連携センター(牧野)

TEL：026-295-1325

■第20回いっしょに考えようステキなお産 inながの～パパ&ママフェスティバル♪～

「いいお産の日」のイベントは今年で20回目を迎えます。妊娠中～お子様まで楽しめる内容が盛りだくさんです！みなさん、ぜひお出掛け下さい。

日時：11月8日(日) 9:30～12:30

場所：シーパス・スポーツクラブ篠ノ井店ながい母乳育児相談室(永井)

申込・問：026-274-2324



■人形劇 てぶくろ (人形劇団プーク)

あの有名なウクライナの民話「てぶくろ」が人形劇になりました！つぎつぎ動物たちが入って、てぶくろはどうなっちゃうのかな？おたのしみに～！

日時：11月21日(土) 11:00開演

場所：檀田地区センター(アクロスプラザ裏)

参加費：会員制(入会金500円、月会費1500円)

問：長野北部子ども劇場(上野)

TEL/FAX：026-244-9616

メール：nhkodomomx2.plala.or.jp

■新そばを食べて東北復興支援を！！

東日本大震災後、仮設住宅暮らしで放課後学校で学んでいる子ども達の学習環境を支援するために、県内産の新そばをご提供しますので、ぜひともお召し上がり下さい。

日時：11月19日(木) 11:00～13:00

場所：長野市ふれあい福祉センター 4F

申込・問：そば迷人(森川)

TEL：090-4180-7621



■お菜採りと山なみウォッチング

ノリのある鬼無里のお菜は好評。標高800mの圃場から眺める山なみは写真スポット。お菜採りと絶景を楽しみましょう。

日時：11月22日(日)、23日(祝日)、29日(日)

場所：長野市鬼無里日影田中 □ハス苺菜里圃場

問：□ハス苺菜里(寺嶋)／TEL：026-256-2328

■障害者レクリエーションスポーツ体験会

いつでも、どこでも、誰でも楽しくできるレクリエーションスポーツを体験してみましょう！たくさんの方の参加を待っています。

日時：11月28日(土) 13:30～15:30

場所：長野市障害者福祉センター

申込・問：長野市障害者スポーツ協会(赤松・大日方)

TEL：026-266-8834

■キッズ鑑賞会「あなたがうまれるまで」

お腹の中の子どもの成長は、とても不思議で命のエネルギーに満ちあふれています。このお芝居を観て子ども達は元気に、そして大人はうまれてきた幸せをもう一度！

日時：12月4日(金) 18:30～

6日(日) 11:00～、14:00～

場所：しなのきホール／申込・問：長野中部子ども劇場

TEL：026-224-4593

■ずっとけ狂言ばなし

すっぱビリビリじゃぼん

日本の伝統芸能狂言を子どもから大人までいっしょに楽しめるよう演出されています。本格的な伝統芸能を360度どこからでも観れる舞台上で楽しみましょう！

日時：11月15日(日) 18:30開演

場所：長野市東部文化ホール

参加費：会員制(入会金500円、月会費1500円)

問：長野北部子ども劇場(上野)

TEL/FAX：026-244-9616

メール：nhkodomomx2.plala.or.jp



講座

■どうする離婚(別居・再婚)その後の子育て

両親がいるのにひとり親と呼ばれ、一方の親と断絶される離婚家庭の子供たち。毎年長野市で800人以上発生するこの子供たちの子育てのあり方を学びます。

日時：11月14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

問：親子ネットNAGANO事務局(堤)／TEL：050-3468-3743

ボランティア情報



12月号は11月30日(月)発行予定。情報掲載希望は11月17日(火)までにお問合せください。〈TEL: 026-227-3707〉

平成27年度 ボランティア・地域づくりコーディネート力講座

第5回 今日から動き出せる ボランティア活動プログラム作り

あなたの住んでいる地域の課題は何ですか？活動中のボランティア活動は順調ですか？本講座では活動の行き詰まりや、課題を解決するために今日から実行できるプログラムを作ります。過去の事例から成功の秘訣も学べます。

- 日 時：12月2日(水) 9:30~16:30
- 場 所：長野市ふれあい福祉センター
- 参加費：1,000円 ●定 員：30人
- 講 師：山崎富一氏
NPO法人笑顔せたがや事務局長
- 申 込：11月20日(金)まで



第6回 《講演》 地域のささえあいを考え直す

地域の中で困っていても「助けて」と言えない人とどう向き合っていくか、「困った」にどう気づいていけるか、当事者主役の福祉とは何かを考えます。

- 日 時：12月15日(火) 13:30~15:30
- 場 所：長野市ふれあい福祉センター
- 参加費：1,000円 ●定 員：100人
- 講 師：木原孝久氏
住民流福祉総合研究所代表
- 申 込：12月11日(金)まで



◆◆◆ お問い合わせ・申し込み ◆◆◆

長野市ボランティアセンター TEL 026-227-3707

募 集

■あなたも里親になりませんか

様々な事情から家庭で暮らすことができない子ども達を自らの家庭に迎え入れ、温かい愛情の中で育ててくださる里親さんを募集しています。特別な資格は必要ありません。

問：中央児童相談所(中村)
TEL: 026-238-8010

■子どものホストファミリー募集

いろいろな事情で施設に入所している子どもを「おじちゃん、おばちゃん」のような存在で盆、正月等に自分の家庭で生活体験をさせてくれる子ども好きな方募集しています。

活動内容：1泊2日~1週間程度、自分の家庭に子どもを迎え入れて様々な生活体験をさせる。/問：中央児童相談所(中村、山室、羽生田) /TEL: 026-238-8010

■赤い羽根共同募金、福祉・ボランティア活動配分の公募について

福祉事業・ボランティア活動を支援するため、市町村の地域をこえて活動を行う団体に対し、共同募金を配分いたします。詳しくは、下記までお問い合わせ下さい。
申請受付期限：11月30日(月) /問：長野県共同募金会
TEL: 026-234-6813

■無料学習サポートきずなじゅく

「勉強がわかる」「ほっと一息つける」。元教員、学生などボランティアがサポートします。交流コーナーはあしゃべりOK。ボランティア大募集中!

日時：11月13日、20日、27日、12月11日、18日、25日(金) 17:30~19:30
場所：長野中央介護センターつるが
申込・問：反貧困ネット長野(新津)
TEL: 070-6988-2771

