



ボランティアグループ  
限定!!

最高5万円!  
返済不要!



初めてを応援します

長野市社会福祉協議会では、ボランティア・市民活動をしているグループを支援するため助成を行っています。

「ボランティア活動振興事業助成金」という堅苦しい名称ですが、「新しい活動を始めたいけど資金が」というグループのみなさんにお勧めです。新しい活動の第一歩として最高5万円が手に入るとても『おいしい』助成金です。

そんな『おいしい』助成金を昨年度みごと獲得した、腎臓病食事療法の会「長野すかい・びんず」代表 小山和子さんに助成金を得たことで活動にどんな成果が表れたのか伺いました。

そして、これから助成金を申請しようとお考えのみなさんへ、助成金申請のポイントなどを簡単にお伝えします!

腎臓病患者が食事療法で、健康を維持しながら自分らしく生活を送れるよう、本人・家族・調理師と共に低たんぱく食の料理教室・勉強会を開いています。今回、助成金で微量の0.1gが計れる計量器、お米に似たでんぷん米を炊くことができるミニクッカーを購入しました。

食事療法は正確な計量が重要ということ、タンパク質や塩分を抑えながらも美味しい食事を作ることも参加者にも伝わりました。

今後は、普通の計量器と0.1gが計れる計量器を使いこなせるように教室で何度も使用したいと思えます。

計量器・クッカーの購入により腎臓病患者の食事のレパートリーが広がり、家族との楽しい食卓の場になりました。

(長野すかい・びんず)



★助成金に関する勉強会

助成金を申請する前に参加をして、助成金申請のノウハウを学びましょう!  
日時 5月14日(日)13:30~15:30  
場所 長野市ふれあい福祉センター ※参加締切は5月8日(月)

★申請書の配布および受付期間

5月1日(月)~5月31日(水)  
長野市ボランティアセンターにて配布・受付致します

★第1次審査 6月1日(木)~6月5日(月)

★公開審査会

事業説明をしていただき、助成金額を決定します  
日時 6月17日(土)13:30~17:00  
場所 長野市ふれあい福祉センター



↑ 勉強会の様子



公開審査会にて  
事業説明 ←



このかわらばんは「信毎ふれあいネット」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。



# 被災地オテガミプロジェクト推進チーム

―陸前高田のあなたを想い、私たちも元気に―

1人じゃないと伝えるために

代表 久保田洋一さんが2012年6月、東日本震災後初めて訪れた被災地で出会った方々と手紙のやりとりを始めたのが会のきっかけになります。遠い長野から「一人じゃない」「忘れない」という気持ちを手紙で伝えるため同年11月「被災地オテガミプロジェクト推進チーム」を仲間4人で発足しました。

書き手読み手に良い関係が  
権堂郵便局の窓口で長野県内の皆さんからの手紙を受付けています。手紙はメンバーがとりまとめて現在は月に2回程、陸前高田市の社協や各NPO法人へ送り、仮設・公営住宅に住んでいる市民の方に届けてもらっています。毎月、手紙が届くのを心待ちしている方もいます。長野で書き手を集めるために支所・公民館・喫茶店などが集まる場所へチラシを配り、相手にされない時も諦めずに配り続けてきました。その甲斐あって、これまで送ったオテガミは4018通。手紙を書いているのは8割がシニア世代の方で相手を想い手紙を書くことを生きがい

にしています。陸前高田市に住んでいる方からお返事が届いたり、地物を送り合うことで個別に親交を深めています。手紙を書いてくれた方には、当チームから現地の状況が分かる資料と礼状を送っています。



〒380-0833  
長野権堂郵便局 局留  
「陸前高田の皆様」

オテガミを送りたい方は↑

さらなる応援を

オテガミを送る活動に加えて陸前高田市の市立図書館支援も行なっています。読まなくなった古書の売却代金を陸前高田市に寄付して図書館の充実に充てています。

★本で応援したい方↓検索「陸前高田市図書館ゆめプロジェクト」問合せ090-245515677(久保田)

# 野村生涯教育センター長野支部

―誰もが幸せになれることを願いながら―

自身の成長のために

野村生涯教育センターは、自身の身に起きることは良いことも悪いことも自分自身を成長させてくれる教材と受け止め、家庭・地域・職場・社会での調和を目指して日々生活の場で自己を教育することを呼びかけているグループです。全国各地に支部があり、長野支部は、1982年4月、発足しました。各人の人間的成長を図るために、県下各地において年8回の教育論講座と年6回の読書会、グループ討議会などを開催しています。

誰かのためにできることを

活動の一つに電話・面談での「教育相談」があります。電話相談は、代表の宮坂ふさ子さんが窓口となっており、会員を問わずだたでも相談ができます。相談内容は、教育、子育てに限らず介護のストレス、夫婦の問題など多岐にわたっています。ある方は、一年ほど迷ったうえで勇気を出して電話を掛けてこられました。多いときには、一か月で40件ほどの相談がありました。口コミや、相談の内容から新たな人へとつながる

ています。



また、行政・教育関係者・民生委員・保護司・公民館長などを対象にした「教育懇談会」も開催しています。ここでは一つのテーマを掲げて、ざっくばらんに意見交換を行っています。参加者からは、「自分の思いを素直に話せて楽しかった。また参加したい」との声があがっています。

支え合いの輪を

代表の宮坂さんは、「人はつながりの中でしか生きていけない、自分ができることをお返ししていくことは当たり前のこと」と話しています。この思いを胸に、誰もが幸せになれることを願いながら、自分が納得できるように、一日一日を大事に精一杯生きていきたいと笑顔で語ってくださいました。

じゃんぷ  
すてっぷ  
ほっぷ

# 地域福祉ワーカー

～傾聴レベルアップ講座に参加しました～

3月6日、傾聴・お話し相手ボランティアレベルアップ講座に篠ノ井地区のお話し相手ボランティアグループ『しののい ひまわりの会』の皆さん8名と一緒に参加してきました。会のボランティアさんは日頃、老人福祉施設で活動をしています。「“話し相手になる”という簡単なようで難しいボランティア。それでも、喜んでくれる、待っていてくれる人たちがいるから続けているの。」とボランティアの皆さんはおっしゃいます。そんな声に、私は嬉しくなり、ワーカーとしていつもお手伝いしています。

レベルアップ講座にはそれぞれの地域で活動していらっしゃる方々が大勢みえました。始めたばかりの方から、ベテランの方まで様々な方たちの活動の



日頃の想いを出し合った後、グループに分かれ回想法を体験しました

様子を直にお聞きしました。「お話を聴く」ということの心構えはもちろんのこと、「言葉の裏を聴く」という深いお話が講師の内山二郎さんからありました。日々の活動に、これでいいのだろうか・・・と悩むこともあります。このレベルアップ講座で、自分自身のボランティア活動に自信を持たれた方も多かったようでした。

最後にみんなで回想法を体験し、新たなスキルも身につけることができました。私も微力ながら、ボランティアさんの後押しができるようこれからも応援していきたいと思います。

篠ノ井地区地域福祉ワーカー 町田美紀

## ボランティア活動奮戦記

《その4》

イギリスの村おこしに参加しました！



トッドモーデンは1万5千人の小さな村  
マンチェスターのベッドタウン

今回は、Todmorden (トッドモーデン) という小さな村を盛り上げるイベントに参加したお話です。イギリス生活にも慣れて楽しくなってきた頃、一人の友達から電話がかかってきました。「ジャパンフェスティバルでボランティアをしてみない？」  
なおさんという方が発起人で、お手伝いを募っているとのこと。私はその場で「やります！」と返事をしました。  
近くに住む友達を誘って、まずは打ち合わせに参加するため、閑静な住宅街、Sale (セール) という

町に行きました。電車に乗るのさえ、私達にはちよつとしたアドベンチャーです。地図を片手に、通りの名前を一つ一つ確認しながら、お宅を目指します。あ、あったー！これだけで、達成感。この日は5人の日本人女性が集まり、それぞれに自己紹介をして、ちよつとしたランチ会をしながら、イベントの概要を聞きました。



折り紙、切り絵、書道、茶道が体験できるブースと、焼きそばやお寿司などの日本食販売が、計画中でした。なおさんは町の担当者と交渉をしているので、私達は当日それぞれのブースでお客さんに対応すれば良いということでした。みんなでジャンケンをして、私は書道の担当になりました！  
さあ、ジャパンフェスティバルは成功するのでしょうか？ 次回、お楽しみに！  
(なっちゃん)

# ボランティア情報

## 講座

### ■ベッドサイドに笑顔を届けるために！

病院で、見守り話し相手ボランティアをするための“わざ”を学びます。スキルアップ講座では「ユマニチュード」も学びます。あなたの笑顔、お待ちしております。  
 日時 5月19日(金) 13:30~15:30  
 場所 長野中央病院 研修ホール  
 問 長野中央病院ボランティア委員会 (宮下、提坂)  
 TEL 026-234-3211(平日9時~17時)  
 メール butsuruyu-somu@healthcoop-nagano.or.jp

### ■大切な人のために健康のお手伝いが できたら...機能改善体操入門セミナー

日常生活習慣へと役立つことを目的とした手軽に気軽に腰痛・膝痛・肩痛の予防改善方法を学び、身体の身軽さ(姿勢/呼吸改善)と、からだの使い方を習得します。  
 日時 5月13・20・27日(土) 各14:00~15:30  
 場所 社会福祉法人 博悠会  
 Smailセンターフランチーズ悠よしだ  
 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

### ■歌うヨガ

歌うヨガとは、「リズムに乗せて歌を歌うことで、心と体の疲れを取りましょう」というものです。誰でもカンタンに出来るので、ぜひご参加下さい。  
 日時 5月9日(火)、17日(水)、26日(金)、30日(火)  
 15:00~16:20  
 場所 ふれあい福祉センター 4F 和室  
 問 ゴウランガ (大島)  
 TEL 080-4618-5387



## いつも傾聴でんわ

寂しかった・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。お電話待ってます

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 5月9日19:00から放送です♪

<http://www.ustream.tv/channel/naganotv1>  
 お問い合わせは 長野市ボランティアセンターまで

### ★出演者大募集中★



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、テレホンカード、ベルマーク等  
 (3月23日~4月21日分)

ハーモニー桃の郷 松下信彦 瀧澤行政書士事務所  
 瀧澤史貴 坂城ライオンズクラブ きもの紫の会  
 F.C長野RAINBOW 古川富三 小出サオワパー  
 土田昇 朝陽地区社会福祉協議会 長野中央郵便局  
 神林晶子 カガやきひろば安茂里 長野市介護保険課  
 長野市市民窓口課 長野市市民税課  
 長野市医療連携推進課 匿名3人 (敬称略)

どなたでも  
 “ふらっと”  
 参加できます



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

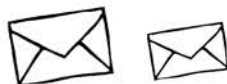
### ♪ グリーンボラカフェ

野菜の植え付けと苗交換会2回目!  
 最後にお茶会もあります!  
 5月18日(木) 13:30~15:30  
 持ち物/軍手、余剰苗(ある方)



### ♪ エコ封筒を作ろう

古いカレンダーを再利用して  
 封筒を作ります。  
 6月6日(火) 10:00~11:30  
 7月4日(火) 10:00~11:30



### ♪ 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。  
 6月9日(金) 13:30~16:00  
 7月14日(金) 13:30~16:00



# ボランティア情報

## 募 集

### ■ホームスタート ホームビジター募集

家庭訪問型子育て支援ボランティア「ホームスタート」で、子育て家庭に訪問するホームビジターになりませんか?! 養成講座がはじまります。

日時 6月6日～7月18日(毎週火曜日)

場所 もんぜんぶら座 701会議室

問 ホームスタート・ながのこどもの城 (田中)

TEL 026-225-5467

### ■ボランティア募集!(あがり症の交流会)

あがり症の方がサークル活動を通して自信を持ってもらう会。共にフリートークを楽しみ、お喋り後に人気・最新カフェやスイーツ巡りをエンジョイしましょう!!

トーク日時 毎月第1・第3日曜日 13:00～15:00

場所 吉田公民館or長野市ふれあい福祉センター

対象 10代～40代

会費 ボランティアも月500円(学生免除)

問 SADサークルNagano(宮下)

TEL 090-6539-1363

メール sad\_nagano@yahoo.co.jp

### ■ハピスポひろば2017ボランティア募集

6月25日に長野市ビッグハットにて「ハピスポひろば2017」を開催します。年齢、肩書き、障がいに関係なく、皆さんで楽しみましょう。

日時 6月25日(日) 10:00～16:00

場所 長野市ビッグハット

問 特定非営利活動法人

Happy Spot Club(清水)

TEL 070-4139-7933



## イベント

### ■新緑さわやか婚活パーティ

新緑さわやかな季節となりました。婚活パーティにあなたも参加しませんか?

日時 5月21日(日) 13:30～受付

場所 ホテル国際21

対象 男女23歳～45歳位まで

定員 男女20組

参加費 女性4,500円、男性5,000円

申込締切 定員に達したら締め切り

ます。

問 赤い糸の会(米山)

TEL 090-5402-2818

FAX 026-227-2298(山田)



## お知らせ

### ■赤十字救急法(基礎講習)のお知らせ

手当ての基本、人工呼吸、胸骨圧迫の方法、AEDの使用、方法、気道異物の除去などを学びます。ご参加をお待ちしております。

日時 5月28日(日) 13:00～17:00

場所 長野市ふれあい福祉センター

問 チームながでん(三木)

TEL 080-7759-4128

### ■病気は対処? 予防?

私達は病気になってから考えます。まず、なる前にどうすべきか、色々な情報を自分達が持って、対処か予防か考えて行きましょう!! 皆様の参加をお待ちしています。

日時 5月13日(土) 14:00～

場所 長野市ふれあい福祉センター

対象 だれでも

問 健康な未来を考えるSowing.net(高遠)

TEL 090-2179-9741

FAX 026-227-6919

メール sowing.net@gmail.com



### ■第48回 長野市障害者スポーツ大会

毎年恒例の長野市障害者スポーツ大会があります。今年はパン食い競争とレクリエーションスポーツの体験があります。たくさんの方の参加を待っています。

日時 5月21日(日) 受付 陸上競技場 8:40～9:10

場所 長野運動公園総合運動場

問 長野市障害者スポーツ協会(阿部・大日方)

TEL 026-266-8834

### ■お産なんでもトーク6月

うおうおネットの定例おしゃべり会「お産なんでもトーク」6月は子育て広場「大きなあれ」におじゃまして、妊婦さん、ママさん、赤ちゃんと交流、座談会をします。

日時 6月22日(木) 10:00～12:00

場所 吉田児童センター(ノルテながの2階)

問 お産を語る会 うおうおネット(牛山)

TEL 090-4212-8167

### ■古本パワープロジェクト

読み終えた本(裏にバーコード付)を寄付して、F.C.長野RAINBOW(ブラインドサッカーチーム)の活動を応援して下さい。下記の本は取り扱えないので、ご注意ください。バーコードのない本、百科事典、コミック、個人出版の本、まんが雑誌、一般雑誌。詳細はお問合せ下さい。

問 F.C.長野 RAINBOW 事務局(中沢)

TEL/FAX 0268-82-2693



6月号は5月31日(水)発行予定。情報掲載希望は5月16日(火)までにお問合せください。〈TEL 026-227-3707〉

ボランティア・地域づくりコーディネーター講座 第1回

## 「ボランティアとは」

すでに  
ボランティアを  
している方

ボランティアを  
始めたい方

そもそもボランティアってなに？ボランティアグループの中で意思統一を図りたい！ と思っている方、是非ご参加ください。

ボランティアならではの価値・役割について、一緒に考えてみませんか？

日時 5月22日(月)

9:00~16:00

場所 長野市ふれあい福祉センター

5階ホール

参加費 1,000円

締切 5月15日(月)までに

講師 筒井のり子氏

特定非営利活動法人  
日本ボランティア  
コーディネーター協会運営委員  
龍谷大学社会学部教授



2017年度

「いつも傾聴でんわ」

## 受け手ボランティア 養成講座

〈講師〉

・5月27日(土)

内山 二郎氏

長野市ボランティアセンター

傾聴電話運営委員長

ジャーナリスト

・6月10日、17日(土)

藤井 純子氏

長野市ボランティアセンター

傾聴電話運営委員 臨床心理士

○日時: 5月27日(土)・6月10日(土)・6月17日(土)  
13:00~16:00 (全3回)

○会場: 長野市ふれあい福祉センター

○対象: 傾聴電話受け手ボランティア活動に関心のある方  
全3回受講できる方

○受講料: 1,500円

○その他: 講座終了後に専門研修があります  
(7月~12月、全6回)

◆◆◆ 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 FAX 026-224-1513

ボランティアセンターへの相談

(3月1日~3月31日)

★ボランティアしたい...42件

★ボランティア求む...34件

「ボランティアかわらばん」音声でも楽しめます

視覚障がい者への読書ボランティアグループ「やまびこ会」による音  
講版「ボランティアかわらばん」をインターネットに公開しています。  
ホームページ「ボランティアネットなかの」でお聞きいただけます。  
<http://www.vnetnagano.or.jp/kawaraban/onyaku.htm>

