



ドラッグストアにオープンスペース誕生



ウエルカフェ OPEN



◆ウエルカフェとは

2017年12月に更北地区にオープンしたウエルシア薬局に、憩いの場となるウエルカフェができました。ウエルカフェは地域と繋がっていくために同企業が始めた社会貢献活動のひとつです。ここで、地域住民の「困った」や「悩み」を解決に繋げることが出来る場所、井戸端会議などの誰でも使えるコミュニティスペースになることを目指しています。机・椅子が常備されており、チラシラックや掲示板、作品棚もあるので、情報発信の場としても利用できます。

◆長野市初のウエルカフェ登場

長野市初のウエルカフェがオープンし、現在は買い物に来たお客様が休憩したり、学生が勉強をするために使っています。どうすればたくさんの方にここを知ってもらい、活用してもらえるのでしょうか？ウエルシアのスタッフに加えて、地元の地域福祉ワーカー、福祉関係者で意見を出し合い、4月にオープニングイベントを開くことになりました。

◆オープニングイベント開催！

4月16日の当日、イベントでは

ウエルシアのスタッフも参加し、健康測定（骨強度・貧血チェック・握力計）や健康相談に乗っていただきました。更北地区にお住いの方がお茶出しやお話し相手として大活躍し、南長野マジッククラブさんにも会場を盛り上げていただきました。

買い物に来た方や、健康測定を楽しみにして来たという方でスタッフを含め30名ほどが集まりました。反響もあり「また健康測定会はやらないの？」と聞かれることもあるそうです。今後は地区のみさんが「わいわい15（いちご）ひろば」としてイベントを開催します。初回は7月15日（日）です。

オレンジカフェ、子育て広場等の団体での利用や、高齢者・障がい者施設の買い物ツアーも相談に乗っていただけます。散歩中のちょっとした休憩所としても使えます。ウエルカフェがみなさんのひとつの居場所となつて欲しいと願っています。





カント・キアラ

— 中世・ルネサンスの音楽を楽しむ —

カント・キアラは市内で活動する13人の声楽アンサンブルグループです。

イタリア語で、カントが歌、キアラがクリアの意味から、澄んだ歌声が教会に響きわたることをイメージして命名されました。活動は26年になります。

西欧音楽の源泉である神秘的なグレゴリオ聖歌（単旋律聖歌）と、その聖歌から発展した、ポリフォニー（多声音楽）を当時の記譜法によるオリジナルの楽譜を使って歌っています。



毎週木曜日19時30分から主に三輪公民館で練習しています。

月に一度は古楽演奏家、花井哲郎先生に東京より来ていただき指導をいただいています。

昨年は三輪公民館で行われる合唱グループの交流会、長野聖書教会でのコンサートや八ヶ岳高原合唱祭へ参加しました。

毎年の歌い始めの後の新年会で、ワインを飲みながら皆で語り合います。これも楽しみのひとつです。

今年ルネサンス音楽の大家ピエール・ド・ラ・リユー

の没後500年にあたります。これを記念して、日本では大阪、長野、名古屋で、クワイヤブック（15・16世紀の聖歌隊の楽譜）を使って歌う講座があり、長野ではカント・キアラが主催します。場所は美鈴楽器コンサートホール「みすず」で、7月14日（土）～15日（日）の2日間です。合唱が好きな人、古い音楽にふれてみたい人、中世ルネサンス時代に興味のある人、この機会に参加してみませんか？



クワイヤブック

カント・キアラでは団員も募集しています。詳しくはホームページまで！

「カント・キアラ」で検索！

英会話ボランティアサークル カナディアンクラブ

— 英語を学んで 世界と繋がるっ！ —

会の始まり

長野オリンピック前夜、選手を案内する通訳ボランティアを育成する講座仲間の集まりです。オリンピック後は有志でさらなる英語上達を目指し、講師がカナダ人だったことからカナディアンクラブと名づけ、現在は、クリス先生を囲んで活動しています。

目的

国際交流を目的としています。

昨年の夏は、ユスタリカ人のマリアさんとオランダ人のパウターくんをホームステイで受け入れました。善光寺、戸隠神社、松本城、北アルプス国際芸術祭など、長野の見どころを案内しました。八方尾根と一緒に登山したのも良い思い出です。マリアさんはクラスに来て、海外の話をしてくれました。

私達は、日本文化や長野の良さを紹介し、海外との架け橋になれることにやりがいを感じています。

普段の活動

毎週金曜日、午後1時から3

時まで、ボラ

ンティアセンターで活動しています。旅行、趣味、最近のニュースなど幅広い内容で楽しく英会話をしています。英語での自然な受け答えが身につく、またグローバルで豊富な知識も得ることができ、嬉しいです。

クリス先生から一言

カナディアンクラブのメンバーはとてもフレンドリーで、自分の意見を自由に話してくれるから大好きです！旅行先からお土産を買ってきてくれるのも楽しみです。みなさんが興味のあるような記事を選んで、クラスに持ってきていきます。映画や歌なども取り入れたりしていますよ。あなたも仲間になりませんか？





“更北支え合いネット” 更北地区編

介護保険法改正に伴い、誰もが住み慣れたまちで支え合いながら、いつまでも安心して心豊かに暮らせるよう「支え合い活動」を広げる取り組みが各地区で始まっています。

更北地区では「更北地区に必要な支え合いって？」と題して住民のニーズを把握するために意見交換会を3回行いました。どの区からも共通して出された意見は、ご近所付き合い等の「地縁による活動」と、誰でも集まれる「集いの場」作りでした。その後、住民や住民自治組織等からなる「検討会」を設置し、親しみやすいよう“更北支え合いネット”と名付け、取り組みをスタートさせました。

支え合いネットでは、皆さんが必要と思う活動を進めるための計画（ささえあい計画）を作ることから始

めました。今後、区や自治会単位の小地域で「あったらいいもの」、「こんな活動があれば楽しく安心して暮らし続けられる」というように具体的な活動が広がって欲しいと思っています。

この支え合いは誰かがやってくれるというものではなく、住民一人ひとりが主体です。自分達の10年後、20年後を見据えて、早速区や自治会の単位でも住民学習会や支え合いを考えるワークショップを始めた区もあります。

「自分が支える地域は、自分を支えてくれる地域」と我が事という意識で住民の皆さんと一緒に考えていくと“支え合うこと”は『楽しさ』や『生きがい』につながります。これは正に地域づくりですね。

時間はかかるとは思いますが、「支え合い」が広がる地域を想像すると、少しわくわくします。

更北地区
地域福祉ワーカー
常盤かね美



かつて理科の授業でやった「葉の作り」ですが、葉脈や気孔という水や養分の通り道があって、植物の生命の維持にとって大切な呼吸や光合成をしているということ。葉っぱのしずくが、そんな大切な葉の役割へのごほうびのようにも思われます。私にとって同時に思い出すことがあります。はかない朝露は、『しずくのぼうけん』の絵本のはなくちゃんの姿。もう手元にはないのですが、子どもに読む



葉っぱのしずく

新緑が日に日にその濃さを増していく時季。葉がまとつた水玉のネックレスを見ることがあります。実際にきらきら輝いて

回数が比較的多かったせいか、また自分で好きだったせいか、葉っぱのしずくを見るといつも一連のストーリーが浮かんできます。…バケツから飛び出した「しずく」が、お日様に照らされて水蒸気になって空へ、雲になって、やがて雨になり、また地上へ。まだまだ姿を変えて冒険の旅は続きます。でも結局はまたしずくになって……。目の前の葉っぱのしずくも、陽のぼるにつれ消えていくのでしょうか、見えなくなっただけで、どこかに形を変えて存在するのだなあと妙に感慨深くなるのです。
(徳永 淳子)



アルケミラモリスの葉に輝く水玉のネックレス

ボランティア情報

■ひとり暮らしシニアのための料理教室

60歳以上のひとり暮らしシニアの皆さん♪みなさんで料理して、楽しく食べませんか。お料理が得意な方もそうでない方も大歓迎です。お申込みお待ちしております。

日時 6月29日(金) 10:00~13:00
場所 長野市ふれあい福祉センター4F 調理室
対象 60歳以上の一人暮らしの方 /定員 16名
講師 上野マリ子先生(管理栄養士)
参加費 700円/申込 6月6日(水)~6月12日(火)
問 市社協地域福祉課(松野・黒岩)
TEL 026-227-3030(内線4322)/FAX 026-223-7388

■アジサイ寺(高源院)へ行きましょう

北信濃の高源院は約1万本のアジサイが咲いて「あじさい祭」真最中です。今年のお泊り企画は座禅体験なども出来るお寺の民宿です。戸狩トレイルも楽しめます。

日時 6月30日(土)~7月1日(日)
場所 戸狩温泉あじさい寺(高原荘)
対象 精神障がいに関心のある方、当事者
参加費 9000円(交通費、宿泊(1泊2食)、保険料)
問 ホワイトナッツ
TEL 026-226-8740(本田)
申込締切 6月15日(金)



イベント

■第3回長野市子どもにやさしいまちフォーラム 一緒に考えてみよう「子どもたちと貧困」

長野市生活就労支援センター「まいさほ長野市」の土屋ゆかりさんからお話を聞いて、地域ができることを考えます。

日時 6月16日(土) 14:00~16:30
場所 川中島町公民館/定員 50名/参加費 無料
講師 土屋ゆかり
問 長野市子どもにやさしいまちフォーラム
TEL 090-9660-4871(丸山)
メール cfcnagano@gmail.com

■松元ヒロ LIVE in 長野

全国でも有名な松元ヒロさんのライブ! 現在の日本の社会情勢を交えた漫談で、楽しくためになる有意義な時間を過ごしませんか?

日時 6月28日(木) 13:30~
場所 若里市民文化ホール
参加費 無料
問 長野県高齢者生活協同組合
TEL 026-217-3601


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。

お電話
待っています

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
 (毎月第2火曜日19時~)
6月12日(火)の出演は
「まちの縁側育みプロジェクトながの」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



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
(4月22日~5月21日分)

伊藤幸子 瀧澤史貴 保科絵美 川浦高夫 宮澤茂樹
中村敬子 宮田起男 翠翔会 サークル北信五岳
ハーモニー桃の郷 長野南郵便局(総務部) 戸倉郵便局
瀧澤行政書士事務所 (株)前田鉄鋼所 かがやきひろば東北
長野市医療連携推進課 長野市市民税課 匿名8名(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

~元気でカラフルな夏の花たち~
センターの入り口を、色とりどりに
咲く花で一緒に溢れさせてくれませ
んか?

6月7日(木)13:30~15:30

参加費 100円



♪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。年齢・性別を
問わず、ご参加いただけます★

6月5日(火)10:00~11:30

7月3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 8日(金)13:30~16:00

7月13日(金)13:30~16:00



ボランティア情報

お知らせ

■“セルフメディケーションって?”

“セルフメディケーション”って知っているようで知らない。健康でいる為には自分自身が情報を持って対処する事では? 病気になる前に自分に出来る事って……

日時 6月9日(土) 13:30~

場所 安茂里公民館

定員 20人/参加費 300円/申込 6月9日(土)まで

問 健康な未来を考えるSowing.net (高遠)

TEL 090-2179-9741 /FAX 026-227-6769

■無料学習ふうえば

月に3回、もんぜんぶら座の会議室をお借りして無料の学習会を開催しています。中高生への学習指導など。大人も参加可の英語時事も人気。詳しくはホームページで。

日時 6月10日、17日、24日(各日曜日)

場所 もんぜんぶら座会議室

問 特定非営利活動法人ふうえば(鈴木)

TEL 090-2208-9030

■えいごの絵本よんで

ママ、パパが自分の子どものために英語の絵本の読み聞かせにチャレンジしてみましょ。絵本の読み方だけでなく家で遊べる手遊び歌など、英語に触れる45分です。

日時 6月13日(水) 10:30~

場所 長野市ふれあい福祉センター

問 Book Time(要予約) (土屋) /TEL 026-237-5071

■長野中部子ども劇場 キッズ鑑賞会

あの北欧民話の三びきのやぎののらがらどんが人形劇になりました。ホールでみる人形劇は迫力満点! 力をあわせて知恵と勇気でのりきるのらがらどんを応援しよう!

日時 6月24日(日) ①10:30~②17:00~

場所 若里市民文化ホール

問 長野中部子ども劇場/TEL 026-224-4593

■まちの縁側第一人者 延藤安弘さんを 偲ぶおいしい幻燈会

長野市内にまちの縁側の種をまき続けた(故)延藤安弘さん(元NPO法人まちの縁側育み隊代表理事)を偲び語り合う会です。延藤さんとの出会いや学びを振り返りこれからのまち育てを考えましょ。



日時 7月7日(土) 17:30~20:00

場所 レストランはなや(長野市松代町清野2567-1)

定員 40人/参加費 1,000円(食事も出ます)

申込 080-6939-2719(西沢)/申込締切 6月30日(土)

問 長野市ボランティアセンター(小林)

メール matushiroan@gmail.com

■無料なんでも相談会

どんなことでも、ご相談ください。秘密はお守りします。相談員が対応し各種制度の紹介もします。看護師による健康チェックや、昼食交流会も行います。

日時 7月4日(水) 10:00~13:00

場所 長野市中央隣保館

問 反貧困ネット長野(小野)

TEL 070-6988-2771 (月~金9:00~17:00)

募集

■長野駅から県JAアクティーホールまでの 道案内ボランティア募集

性について学ぶことは、すべての人の権利です。8月4日~6日に県JAビルと市生涯学習センター会場で開催です。道案内のボランティアを募集します。

活動内容 長野駅から県JAアクティーホールまでの道案内

問 川中島の保健室(白澤) /TEL 026-284-8220

■会員募集

「朗読ボランティアきよりの会」ただいま会員募集しております。会員の高齢化や奉仕活動の多様化にあたり、仲間を募集いたします。

日時 第2、第4木曜日 13:30~(2時間)

場所 吉田公民館(ノルテ長野)

問 026-241-5161(高野和子)

講座

■会話パートナー養成講座

言語リハビリの一環として、言語障がいのある方と一緒に会話をしたり、レクリエーション活動をするボランティアを養成するための講座です。

日時 6月21日(木) 10:00~12:00

場所 長野赤十字病院第一研修ホール

問 長野赤十字病院言語聴覚課(二木)

TEL 026-226-4131

■アニマルコミュニケーション体験講座

動物と繋がる方法の説明と実践をし、それについての答え合わせをします。ペット写真と筆記用具を持参ください。生体の持ち込みはないのでご注意ください。

日時 6月24日(日) 13:30~16:00

場所 長野市ふれあい福祉センター 5Fホール

定員 30名

参加費 なし

講師 谷岡恵里子先生

問 こちら肉球クラブ/TEL090-8515-9259 (千葉)

ボランティア情報



7月号は6月28日(木)発行予定。情報掲載希望は6月15日(金)までにお問合せください。〈TEL 026-227-3707〉

ボランティアのつどい 開催決定!

日時

12月2日(日)

9:00~17:00(予定)

会場

長野市ふれあい
福祉センター全館

内容は
未定だよ!



実行委員募集中!

1年に1度、ボランティアのみなさんが集う場を本年も開催します。ボランティアのつどいを一緒に企画から考えていただく実行委員を募集します。ボランティアが好きだ、ボランティアって楽しい、その思いをボランティアのつどいで表しましょう!

実行委員会開催日 7月から月1回程度

サマーチャレンジ ボランティア2018

参加者募集★

募集期間 6/23(土)~7/1(日)

対象 中学生以上

申込場所 長野市ふれあい
福祉センター

活動期間 7/15(日)~8/19(日)

参加費 500円(資料代・保険料)



ボランティア・地域づくりコーディネーター講座

地域と育てる 子どもたちの未来

~ボランティアを通じて作る社会~

「ここでボランティアをしてみたい」「またボランティアに来たい」と思ってもらうために、受け入れる側は何ができるのか一緒に考えましょう。

日時 7/14(土) 13:30~15:00

場所 長野市ふれあい福祉センター

講師 高山さや佳さん
(NPO法人 Happy Spot Club)

*サマーチャレンジボランティア事前研修会と同時開催

◆◆◆ 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

(4月1日~4月30日)

★ボランティアしたい…25件

★ボランティア求む…25件

「ボランティアかわらばん」音声でも楽しめます

視覚障がい者への朗読ボランティアグループ「やまびこ会」による音読版「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がの」でお聞きいただけます。

<http://www.vnetnagano.or.jp/kawaraban/onyaku.htm>

