



## 子ども食堂の広がり

吉田地区  
大いちょうの会

近年、子どもの貧困が社会問題になっていきます。子ども食堂が各地で立ち上がり、NPOホトトライン信州が食糧を調達して配るなどネットワークもできてきました。「子ども食堂」という言葉がなかった頃から、子どもの食に関心を持ち、活動を始めた「大いちょうの会」の穂苺則子さんにお話しをうかがいました。

主任児童委員をしていた穂苺さんは、子どもにもアレルギーがあったことや、給食のない日にお弁当を自分で作って持ってくるという「弁当の日」の講演を5年程前に聞いたことをきっかけに、地域で何かできないかと思いい活動を始めました。



まずは、市吉田支所長に相談し補助金を申請しました。民生児童委員として関わっていた児童センターの子も達を対象に、料理教室という形でノルテなので始めました。仲間達に声をかけ、地区回覧でボランティアを募りました。料理だけでなく、ジュース等の砂糖の量の目安をスティック砂糖の本数で示したり、野菜が体にとってどんなに大切かを伝えてきました。

支援が必要な子には、穂苺さんから声をかけているそうです。子ども食堂は、一人で来る子から、日曜日にお父さんが不在の母子、ひ孫のような子たちに会うのが生きがいというボランティアさんが、多様な世代が「食」でつながり地域住民の交流の場になっています。子どもの食育や居場所づくりにとどまらず、地域共生社会実現に向けて大きな役割が期待されています。

今年5年目を迎え、「子ども食堂」では月に1回、作って・食べて・片付けて・一緒に遊ぶということをしていきます。食中毒が一番心配で、衛生管理には特に気を遣っています。メニューによって、人数に変動はありますが、以前ピザを作った時は、過去最多の39人の親子が参加しました。男の子の参加

も多く、慣れない手つきで調理し、みんなで「頂きます！」と声を合わせると笑顔が広がります。子どものころから調理体験や、「食べ物」についての知識があると、大きくなった時、自炊率が高まり、しっかりした生活が送れると言われていきます。気にかかっている



# 長野ホタルの会

～身近な自然環境のバロメーター～

創設者の三石暉弥名誉会長は、かつて長野西高校に生物教諭として赴任し、昭和53年より、「ホタルを守ることは自然を守り、人の暮しを守ることに繋がる」との思いで、ホタルに関する調査研究、保全、情報交換などをされてきました。

クラスの大半の生徒が「ホタルを見たことがない」ということに驚いたのが活動のきっかけとなり、退職1年前の平成5年「長野ホタルの会」を立ち上げ、今年で25年目を迎えました。

会の活動は、川や用水の整備清掃、ホタル観賞会、ホタル籠作り講習会、発生状況調査などを行っています。年3回発行している情報交換誌「ほーたる来い」

は、ホタルの見える所や活動を紹介します。今年で80号となりました。

梅雨明けの暑い夜、「善光寺平用水」で鑑賞会が行われました。空が



志賀高原岩倉沢川清掃活動

一段と輝いて見えるのだと思います。一緒に保護活動をしてくれる仲間を広く募集しています。身近な自然に目を向けた暮らしを、次世代へと伝えていきませんか。



今月は、「長野

手話ダンスの会ともだち」の活動を取材しました。

毎週水曜日の午後、ふれあい福祉センターで練習をしています。取材の日も開始時間になると、リズムカ



# 長野手話ダンスの会ともだち

～手話をリズムカナルな音楽に合わせて～

ルな音楽に合わせてストレッチャや基本的なステップの動きで準備運動を行います。そのままの流れで、レパートリーの曲に合わせて手話ダンスの練習に。休憩で一息つくまで約30分間、手話ダンスが続きました。皆さんは慣れているので何とも無さそうですが、結構ハードです。

活動の始まりは平成14年。辰野市の聴覚障がいの方が手話ダンスをされるのを見た方が立ち上げました。現在の代表の黒崎恵子さんにお聞きすると、手と足と頭を使うので認知症予防に効果的だそうです。

現在20名のメンバーで、大体2ヶ月に1回、多い時は1ヶ月

に3回、デイサービスや学校から依頼が来て手話ダンスを披露します。地区社協の職員さん向けに行ったこともあるそうです。今後は小学校や中学校



などの子ども達に、これまでに以上に手話ダンスを見て、知ってもらい、聴覚障がいの方への理解が進むように活動していきたいそうです。私も取材しながら、手話の意味を覚えていただいて、知っている歌詞に合わせて動くと言え非常に覚えやすかったです。

また、一緒に楽しく手話ダンスをするメンバーを募集しています。手話を広めるため、自分の健康のためでも結構です。ご興味のある方は、ぜひ一度、ボランティアセンターにお問い合わせください。

(取材担当 茶嶋宏明)

ほっぷ  
すてっぷ  
地域福祉ワーカー じゃんぷ

「みわ男塾」始めました 三輪地区編

男性のための講座、参加者は男性限定の「みわ男塾」を三輪地区で始めました。

とかく男の人は、地域との関わりが希薄になりがちで、地域の行事にもなかなか参加してくれないなどと言われる中、男性の仲間づくりの場、元気なシニアの地域デビューの第一歩になってくれればと思います。元気で生き生きと過ごしていく為に役立つ講座を全6回シリーズで計画しました。

6月の第1回講座は、男性の講座を開いても、なかなか男性が集まらないとお聞きしていたので、より多くの関心を持ってもらえるよう男性に人気の「歴史講座」を開塾式に開催しました。三輪地域の町名の由来などの歴史を聞きました。参加



者は、23名でした。

7月の第2回の講座は、この時期に合わせて「網戸の張替え」を企画し、実際に張替えを順番にやってもらいました。「コツを覚えたので我が家の網戸が破れても安心です」と話していました。これまで全6回のうち2回まで終わりました。参加した方からは、「地元について知ることができて満足。」「先生の直接指導をいただいていた講座は大変勉強になった。」「自分でも手がけたが上手くいかず、今回学べてよかった。」「これからも技術的な講座もやってほしい」等の嬉しい感想がたくさんありました。

8月の第3回は「包丁研ぎ（包丁、ハサミ等）」、9月の第4回は「そば打ち（二八蕎麦）」、10月の第5回は「スポーツ吹き矢で健康に！」、11月の第6回は

「庭木の剪定」をそれぞれ予定しています。今後も男性が地域でより活躍できるような講座を開催していきたいと思えます。

三輪地区住民自治協議会

地域福祉ワーカー 中村絵美

ラムズイヤーボール

【用意するもの】

- ・卵の殻
- ・生のラムズイヤーの葉7~8枚程度
- ・目、鼻、足等になる材料  
(植物の種やぬいぐるみ用の目など)
- ・ボンド、楊枝(ボンドをつけるときに使う)
- ・中にポプリを入れる場合は好みのポプリ、穴にフタをするオーガンジー 適宜

【作り方】

- ①卵の殻の用意(卵の下側に2~3cmの穴をあけ、中身を出し、洗って乾燥)
- ②ポプリを入れる場合は、入れてからオーガンジーでふたをする。
- ③ラムズイヤーの葉をボンドでつける。(動物や鳥のイメージ、乾燥を見こして重なりを多くとる)

「子羊ちゃん」の耳」といっ  
わいい名前のとおり、シルバ  
ラムズイヤーという植物は、

をご紹介しましょう。  
てでできる、楽しい簡単な工  
ます。そこで、葉っぱを使っ



ラムズイヤーで遊ぶ

このとこ  
ろの猛暑続  
きで、外出  
するのがす  
かりおっく  
うになりま  
すね。いつ  
もの夏より  
も、室内に  
いる時間も  
多いと思っ

に近い色でビロードのような  
感触の葉が特徴的です。高温  
多湿には弱いのですが、丈夫  
で耐寒性もあり花壇の縁取り  
にもよく使われます。  
6月に行われた緑育フェス  
タの体験コーナーでは、子ど  
もたちが写真の動物とは違う、  
想像力豊  
かなオリ  
ジナル作  
品を楽し  
そうに作っ  
ていまし  
た。



## 講座

### ■福祉のお仕事復帰支援研修受講生募集

介護の資格は取ったけれど、現在介護分野へお勤めしていない方、1日の研修で介護分野への復帰を考えるきっかけを作ませんか。

日時 ①9月1日(土) ②9月8日(土) 10:20~15:00

場所 ①長野県高齢者生活協同組合研修センター  
②千曲市ふれあい情報館

対象 介護の有資格者で現在介護の仕事に就いてない方

参加費 無料/問 長野県高齢者生活協同組合(安藤)

TEL 026-217-3601/FAX 026-263-2385

### ■健康の常識・未常識?

毎日している事が健康を害するものかも?悪いと思っていたことが健康に良い事?病気になる前に原因と結果の法則を一緒に情報交流会で考えましょう。参加をお待ちしています。

日時 8月11日(土) 13:30~

場所 安茂里公民館 学習室

定員 20人/参加費 300円

問 健康な未来を考えるSowing.net(高遠)

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

メール sowing.net@gmail.com



### ■介護福祉コースの職業訓練生募集

公共職業訓練「介護福祉ステップアップ科」(NN-10)で介護職員実務者研修の資格を取得して一緒に介護の仕事を目指しませんか。

日時 9月12日(水)~3月11日(月)

場所 長野県高齢者生活協同組合研修センター

対象 介護・福祉に興味のある求職者

定員 20名

参加費 無料(テキスト代実費20,088円)

申込締切 8月24日(金)

問 長野県高齢者生活協同組合長野講座(安藤)

TEL 026-217-3601

### ■介護福祉士実務者研修(通信)講座 受講生募集

国家資格介護福祉士の受験に必要な介護福祉士実務者研修の有資格者コース(3ヶ月間)を開催します。今年度の受験にも間に合いますので、ぜひ受講してください。

日時 8月18日(土)~11月22日(木)

場所 長野県高齢者生活協同組合研修センター(通学会場)/対象 介護の有資格者/定員 16名

問 長野県高齢者生活協同組合 人材育成(出川)

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てください。

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  
(毎月第2火曜日19時~)

8月14日(火)の放送は

「サマーチャレンジャーとプラナガノ」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、テレフォンカード、ベルマーク等  
(6月20日~7月17日分)

松下信彦 諏訪部孝江 市村英樹 瀧澤史貴 松田恵子  
直江正親 瀧澤行政書士事務所 シニアアクティブルーム  
長野日本大学高等学校 長野南郵便局総務部 中央郵便局窓  
口営業部 かがやきひろば東北 豊野介護サービスセンター  
柳町デイサービス 長野市(健康課 市民窓口課 消防局総  
務課 地域包括ケア推進課) 匿名1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

~夏の野菜を楽しもう~

おいしい夏野菜を囲んで、みんなで  
ワイワイ楽しくクッキング♪

8月23日(木)12:00~14:00

●参加費 不要 ●持ち物 エプロン

●要申込



### ♪ 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★

8月7日(火)10:00~11:30

9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。

8月10日(金)13:30~16:00

9月14日(金)13:30~16:00



# ボランティア情報

## お知らせ

### ■手渡します、私の戦争体験

94歳と80歳の戦争体験者が、これから生きる子どもたちや若い世代へ戦争の悲惨と平和の尊さを語ります。平成ももうすぐ終わります。戦争の記憶がだんだん遠くなる今だから・・・伝えたい！

日時 8月15日(水) 13:30~

場所 長野市権堂イーストプラザ/定員 60名(先着)

講師 坂田雪男さん 岡田雅子さん

参加費 500円(小中学生無料)

申込締切 8月15日(水)

問 自分史を綴り語り継ぐ会(細川)/TEL 026-237-9393

### ■回る周る子ども用品いろいろ交換市

着られなくなった制服や体操服、おもちゃ等の日用品と、これから必要になる物を交換しませんか？

日時 8月26日(日) 14:00~16:00

場所 南命山長福寺(長野市浅川西条515番地)

問 いろいろ交換市実行委員会(小宮山)

TEL 026-295-6227

### ■第34回長野空襲を語る集い

終戦2日前、この長野市にも空襲があり47名もの犠牲者が出ました。その実態と体験談を聞いたり、戦争と平和について語り合ひましょう。

日時 8月13日(月) 9:30~11:30

場所 ふれあい福祉センター 5階ホール

問 長野空襲を語り継ぐ会(伝田豊美)

TEL 026-241-3287・090-5550-6695



### ■ボラカフェ“CSネットワークのひみつ”

ボランティアしている人って、何を思って活動をはじめたの？それぞれの活動のルーツや、想いを聞いてみませんか？今回のゲストはCSネットワークです。気軽にコーヒーを飲みながら交流しましょう。

日時 8月27日(月) 19:00~20:30

場所 長野市ふれあい福祉センター和室

参加費 100円(飲み物代)/申込 不要

問 長野市ボランティア連絡協議会(あべ)

TEL 090-5437-5084/メール vrennagano2017@gmail.com

### ■15(いちご)カフェまつしろ

発達障がいをお持ちの方やその家族や身近な理解者が、気軽に集えて笑顔で話せる場です。遅刻、早退OK。申込もいりません。お気軽にお越しください。

日時 8月19日(日) 10:00~12:00

場所 松代支所2階

対象 発達障がいをお持ちの方とその家族・サポーター

参加費 50円

問 松代地区社会福祉協議会(北村)/TEL 026-278-9580

### ■あかちゃんのおはなし会

司書による読みがたり、絵本の紹介、手遊びと看護師さんの指導による赤ちゃんマッサージがあります。午後4時まで、交流と情報交換のため会場を利用できます。

日時 9月5日(水)10月3日(水)13:30~14:00

場所 長野市南部図書館2階大会議室

対象 1歳未満児とその保護者(バスタオル持参)

定員 なし/参加費 無料/申込 不要

問 長野市南部図書館図書担当(竹田)

TEL 026-292-0143/FAX 026-292-0559



### ■古典芸能子ども体験会

日本の伝統芸能の内、今回は日本舞踊・三味線・お琴を子供達が体験し、その楽しさを知ってもらいます。保護者の方も参加できます。お待ちしております。

日時 8月6日(月)・9日(木)・12日(日)の午後

場所 もんぜんぶら座

問 花柳呉峯(代表)/TEL 026-221-1462

### ■輪っと集まれ！

#### 中高生・若者・ほっとキッチン

輪っとあつまれ！中高生若者ほっとキッチンは中高生若者版こども食堂です。夏休みのお昼一人でごはん食べていませんか？食堂に来て、一緒にわいわい食べましょう！

日時 8月9日(木)・25日(土)

場所 中部公民館第五地区分館/対象 中・高校生・若者

参加費 中高生若者は無料、大人の方は寄付でお願いします/問 NP0やさしなの(小林)/TEL 090-8024-6954

### ■防災カフェ

#### “福島ひまわり里親プロジェクト”

災害(復興)支援・防災活動をしている人たちの活動を知る場です。気軽にコーヒーをのみながら、近い距離でゆっくりと活動の思いをきいてみませんか？

日時 8月22日(水) 18:30~20:00

場所 ワーカーズコープかがやき(善光寺下)

講師 福島ひまわり里親プロジェクト 山田雅彦

参加費 100円(飲み物代)

問 ながの災害・防災ネットワークみらい(村田)

TEL 080-5141-0503/メール naganomirai1007@gmail.com

### ■お盆会食で語りましょう！！

お盆をひとりで過ごしていませんか？盆と正月は賑やかに過ごすのも楽しいではありませんか。いっしょに「盆料理」を作って食べながら語り合ひましょう。

日時 8月15日(水) 11:00~

場所 ふれあい福祉センター4階和室

対象 精神障がいに関心のある方・当事者

参加費 500円/申込締切 8月10日(金)

問 精神保健福祉ボランティアホワイトナッツ(本田)

TEL 026-226-8740

# ボランティア情報



9月号は8月31日(金)発行予定。情報掲載希望は8月20日(月)までにお問合せください。〈TEL 026-227-3707〉

平成30年度 ボランティア・地域づくりコーディネート力講座 第4回

## まあるい会議のつくり方 ファシリテーション講座

まあるい会議ってなあに？

物事を伝える・広げる・  
深める・決めるためには、  
全員が発言・参加できる  
ことが大切です。会議の  
中でみんながわかりあい、  
効率の良い会議を「まあ  
るい会議」と呼びます。



日時 9月18日(火) 13:30~16:00

場所 長野市ふれあい福祉センター

講師 名畑 恵さん (NPO法人まちの縁側育くみ隊 代表理事)

参加費 500円

**問合せ・申込み** 長野市ボランティアセンター  
TEL 026-227-3707  
FAX 026-224-1513

### 7月の豪雨災害から学ぶ 中条地区避難情報どう動いた!?

7月に発生した豪雨災害は、西日本に大きな水害をもたらしました。長野市中条地区も災害には至りませんでした。土砂災害警戒情報が発表され避難所を開設しました。中条地区の避難の流れを見てみましょう。

#### 中条地区避難状況

7/5	8:18	大雨警報(土砂災害)発表
	15:30	避難所開設
	18:20	避難準備・高齢者等避難開始 発令
	23:10	避難指示 発令 (849世帯1816人へ有線放送で周知)
7/6	0:30	3世帯9人のみ避難
	6:30	避難者全員帰宅
7/7	9:00	避難指示解除



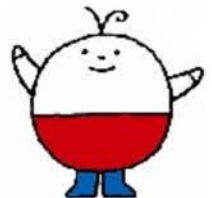
高 避難指示  
避難勧告  
低 避難準備・高齢者等避難開始



**災害ボランティア**  
今こそ出動!!  
被災地にボランティアに行きたい! そのためには何から始めればよい? 災害ボラの基本の+をご紹介します。

- ① 情報はホームページで検索!  
各地の災害ボランティアセンター等の情報を集めよう。
- ② ボランティア活動保険に加入  
自分の身を守る手段の一つ。加入必須!
- ③ 自己完結のボランティア  
食料、宿泊先は自分で確保。自分のことは自分で。
- ④ 被災地の方に寄り添おう  
被災者への思いやりを忘れずに。

ボランティアは自分から始めることから始めてみよう!  
まずはお近くのボランティアセンターへ!



ボランティアセンターへの相談 「ボランティアかわらばん」音声でも楽しめます

(6月1日~6月30日)

★ボランティアしたい...15件  
★ボランティア求む...46件

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>

