

こうほくボラセン便り プレ号

発行：令和4年4月1日
更北地区住民自治協議会 こうほくボランティアセンター
長野市青木島町大塚881-1 kijitkyo@grn.janis.or.jp
TEL 026-286-2335 FAX 026-214-2324

4月1日、いよいよ更北地区にボランティアセンターが始動します。
まだまだコロナ禍は落ち着きませんが、感染対策を行いながらオンライン併用で
オープンイベントを行いますのでお楽しみに！

オープンイベント

日時 4月1日（金）

場所 更北支所

（テント、多目的室、ボランティア室、会議室）

10：30～11：00 式典（YouTube配信）

11：00～16：00 マルシェ

特設サイト公開

3/25（金）～4/28（木）

- ☆ 式典のYouTube配信
- ☆ オリジナルキャラクターの投票も行います！

check!

<https://kbc.fe-te.com/>



ボランティア登録もお待ちしています♪

Q：登録するとすぐに依頼があるの？

A：すぐにあるわけではありませんが、依頼があった場合は登録されている方からご連絡します。

Q：登録後は何かあるの？

A：月に1回ボランティアカフェを開き、活動のPRのご利用やボランティア同士の交流を深める場をつくる予定です。

Q：特にできることはないけれど…

A：「誰かのために何かしたい」という気持ちがあれば、それがボランティアです！できることをできるときにできるだけ。
お子さんから年配の方までどなたでも大丈夫です。
まずは、登録をお願いします。

あなたの企画を教えてください！

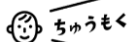
例) マラソンでゴミ拾い
草刈&BBQなど

募集！

「あなたの・私の・更北のSDGs」をテーマとした、取材記事を担当していただけるボランティアの記者を募集します。
年齢や経験は問いません。
あなたの記事を“こうほくボラセン便り”に載せてみませんか？

みんなのボランティア活動

ボランティア登録されたみなさんにいつもどのような活動をしているのかお聞きしました。
あなたならどのような活動で地域を元気にしたいですか？



こうほくボランティアセンターでは、
地域のために活動していただける方を
応援します。

- 会場予約（平日のみ/更北支所内）
- 広報のお手伝い
- 企画のお手伝い
- 交流

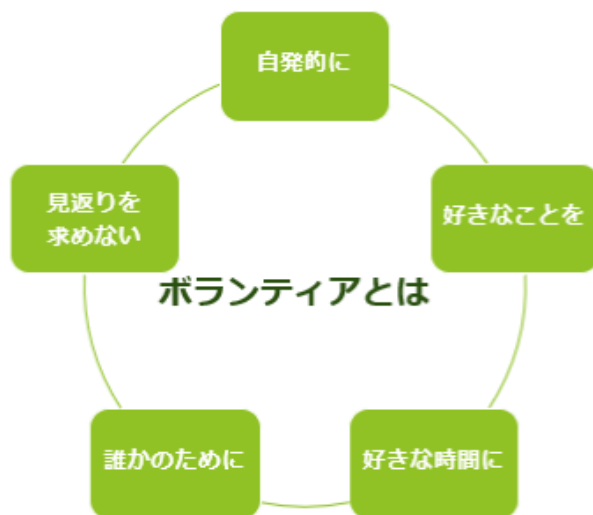
情報は、住自協の公式SNSからお知らせ
します。楽しく活動しましょう♪



公式Twitter



公式LINE



ワークショップ<寄せ植え体験> 講師：塚田真由さん

ガーデンデザイナーとしての特技を生かして、地域の緑地化に取り組んでいる塚田真由さん。更北公民館でコミュニティガーデンの講座を行うかたわら、青木島地区で私有地を活用したオープンガーデン“青木島メドウガーデンを造園・管理。敷地内でヤギを二頭飼育し、植物ごみをエサとして利用するなどの取り組みも認められ、2020年”ながの花と緑大賞で優秀賞を受賞されました。青木島メドウガーデンの様子はインスタでご覧ください。
また、プラスチックストローに替わるライ麦を材料にした“麦わらストローづくり”のプロジェクトにも参画し、環境問題に取り組まれています。 <https://fuzoroi.rpa.or.jp/>



4/1

ワークショップで活動を応援！

マルシェでは、寄せ植えのワークショップを予定しています。6種の植物を鉢に植える方法を学びます。1体験1,500円。

販売＜こども食堂のドライカレー弁当とお惣菜＞ にっこりひろば（長野市三本柳西2丁目74）

子どもを中心とした地域の居場所づくりを行っている『にっこりひろば』は、子どもから高齢者まで誰でも自由に過ごせる場所です。図書の貸出や“こそだてサポート”、“おやこワークショップ”などの活動もあり、毎日楽しく通えます。また、日中の居場所づくりだけでなく、水曜日と金曜日の15：00～20：00には、長野市トワイライト事業を利用した子どもたちが夕飯を食べながら過ごす夜の居場所づくりにも取り組まれています。みなさんも一度訪れてみては？ <https://nikkorihiroba.jimdo.com/>

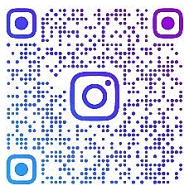


4/1 購入で活動を応援！

火、木曜日限定のドライカレー弁当（600円）と水曜日11:30、15:00に販売している惣菜の売上は、子どもたちがにっこりひろばで過ごすための活動費に使われています。マルシェでも販売します。
お問い合わせ：080-3418-0088（平日10～15時）

販売＜子ども服フリマ＞ ヒトマチPlaza

人と町をつなげて地域を元気にする活動をされているお母さんたちです。“Blue Moon Market”という子ども服のフリマもその活動の一環。先輩ママから提供された子ども服を1着200円で販売もしくは、3着持っていくと1着と交換するという方法でさまざまなイベントに出店し、子育て支援をしています。その他にも世代間交流の場づくりや個人活動をしている人の居場所づくりにも取り組まれています。詳しくは、Facebookのページをチェック！



BLUEMOONMARKETNAGANO

4/1 購入や提供で活動を応援！

マルシェの時に関わらず、着なくなった子ども服（汚れなし、洗濯済み）がありましたらボランティアセンターを通じてお渡しすることが可能です。

癒しく健康相談付ボディケア セラピスト：崔 亜友美さん

看護師、保健師であり、トータルで健康をサポートするボディケアサロンを運営。根本からの健康、望む未来への身体をつくるお手伝いをしています。病院へ行くほどでもない不調や歳のせいだからとあきらめていることがあれば、相談してみは？
また、健康づくり教室（セミナー、お茶会など）や栄養相談などを通して地域の健康づくりに取り組まれています。
詳しくは、Body&skincare Psycheのインスタをご覧ください。



AYUMI.SALON.PSYCHE

4/1 癒されながら活動を応援！

マルシェでは、1回300円で体をほぐすボディケアが受けられます。体の不調、お困りごと何でも相談してみましよう。

相談＜子育て相談（オンライン）＞

篠ノ井こども広場 このゆびとまれ（長野市篠ノ井布施高田1021）

『このゆびとまれ』は、生後1ヶ月の赤ちゃんからおよそ3歳までの子どもと保護者が自由に遊び、交流できる場所です。子育てコンシェルジュや子育て支援員などのスタッフにいつでも相談できるほか、栄養士、助産師、歯科衛生士、就労相談員など専門家と相談できる日もあります。また、地域へも出掛け、イベントや講座を通して親子に寄り添う活動を行っています。衣服や育児用品などのリユース、フードライブなども行っているので問い合わせしてみてください。館内の様子やお知らせは、HPやインスタをチェック！

<https://s-konoyubitomare.jimdofree.com/>



SHINONOIKODOMOHIROBA

4/1 悩みを相談しよう！

マルシェでは、Google Meet（オンライン）で子育て相談を行います。相談ご希望の方は、住自協のタブレットを使い、ボランティア室でお話いただけます。ご自宅を受ける場合は、事前に住自協へお問い合わせください。支所には、授乳室、ベビーベッドもあります。

情報＜センターの紹介、地域まるごとキャンパスの学生活動紹介＆募金＞ 市民協働サポートセンター まんまる

市民協働サポートセンターでは、NPOに関心のある人、NPOに携わっている人、行政、企業、住民自治協議会、社会的起業家など多様な人々の「出会う」「つながる」「学ぶ」「伝える」場です。
また、大人だけではなく学生が、学校では出会うことのできない人たちと出会い地域課題解決に向けてアクションを起こす「地域まるごとキャンパス」の事務局として子どもたちの福祉活動支援にも力を入れています。 <https://www.nagano-shimin.net/>



地域
まるごと
キャンパス

4/1 募金で応援！

マルシェでは、13時から「地域まるごとキャンパス」で学生たちが活動するための寄付を募ります。ご協力よろしくお祈いします！また、プログラム募集について説明も行います。

【企業の社会貢献活動】

宝資源開発株式会社

資源ごみなどの収集を行い、リサイクルで環境問題に取り組んでいる更北地区に本社を置く企業。古紙は、個人からの持込も受け付けているので問い合わせてみては？
週1回、各事業所（本社、今里、篠ノ井、松本、岡谷、上田）の周りのごみ拾いや草取りで地域に貢献しています。また、環境体験イベントの開催や出前授業などで環境への取り組みを子どもたちにもわかりやすく伝えています。
<http://takara-sk.co.jp/>



4/1 ご提供いただきました！

マルシェでは、リサイクルで生まれ変わったBOXティッシュ500個をご提供いただきましたので外のテントで配布します。

作品展示 & 音楽を楽しむ

4月1日のイベントでは、学校から子どもたちの作品や歌をお借りして、式典を彩ります。翌日から特設サイトでもご覧いただける予定です。

<作品展示>

広徳中学校（美術部、支援級生徒による作品）

<歌と演奏>

- 広徳中学校（全校生徒の合奏）
- 更北中学校（全校生徒の合唱）
- 三本柳小学校（金管バンド）

こうほくボランティアセンターでは、更北地区の中学校で部活や課外活動のお手伝いを無償でおこなっていただけるボランティアさんをつなぎたいと思っていますのでご協力いただける方は、ボランティアのご登録をお願い致します。



<作品展示>

南部発達相談支援センター（障がいを抱える子どもたちの合作）

川中島中学校そば、ハーモニー桃の郷の3階にあり、子育ての悩みや発達の相談など気軽に相談ができます。長野市障害ふくしネット（協議会）事務局として、障がい福祉の情報を市民に提供しています。 <http://hynet.sakura.ne.jp/fnet/>

放課後等デイサービスをご存知ですか？

病気や障がいを抱える子どもたちが、放課後やお休みの日に通う療育機能・居場所機能を備えた児童福祉法を根拠とする福祉サービスで「放デイ」と略されることもあります。遊びや運動を通してその子らしさを育みながら、社会で暮らしていける力を養います。

○スポーツ&アカデミーキッズまゆ

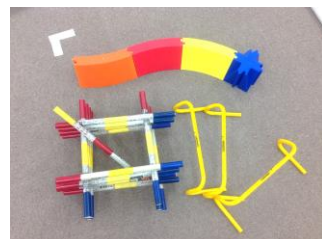
<http://kids-mayu.com/>

運動療育と学習療育を行っています。



<想い&大切にしていること>

- ☆スモールステップでの取り組みや《できた！やった！》の経験を大切にし、自信を持てるようにしています。《次もやってみよう！》の気持ちを育てます。
- ☆《できた！やった！》の成功体験を職員と共有し、喜びや楽しさを共感することを大切にしています。
- ☆教室の構造化や視覚支援を取り入れ、一人でやりきれぬ力を育てられるようにしています。



○放課後等デイサービス こどもプラス長野青木島教室
<https://kp-aoki.com/>
 運動療育で心と体を育てます。

<想い&大切にしていること>

- ☆一人ひとり、できること・やれることは違います。周り
と比べずその子の「よくできたね!」「がんばったね!」
を見つけ、自信をつけてもらえるようにしています。
- ☆青木島教室は「みんなで楽しく」が目標。スタッフも一緒
に運動をしたり、時にはチームになって戦うなどみんなで
楽しく過ごすようにしています。
- ☆スタッフは「明るく元気に誠意を持って対応」をモットー
に日々支援をしています。お子さんたちが安心して教室に
来れるよう元気に笑顔でお出迎えします。
- ☆青木島教室ではお子さんの支援だけでなく、家庭支援も大
事にしています。育児や障害特性、ご家庭の相談などをお
聞きし、少しでもお力になれるよう日々努めています。



○インフィニティ
<http://asc-pc.com/Infinity/>
 目と身体の使い方 & 社会で生きる力を学びます

<想い&大切にしていること>

- 「発達障がいだからできない」のではなくて、他の子どもと
比べてしまうからいけないのです。他の子どもと比べるこ
とは何の意味もありません。
- 一人ひとり、個性も育った環境も考え方もみんな違います。
そんな子どもたちの力になりたい。良いところを伸ばしてあ
げたい。スタッフ一同、全力で支援させていただきたく思っ
ております。



掲示板でメンバー
募集もできます!



～協力～

特設サイト制作：ミンナノカケハシ様
 動画撮影：Camlet様
 イベント運営：
 高山さや佳様、清水直樹様
 長野市ボランティアセンター様
 まちづくりボランティアセンター様

こうほくボラセンオリジナルキャラを選ぼう！

回覧で募集しましたオリジナルキャラに10件の応募がありました。

お気に入りのキャラを選びオンラインもしくは、掲示板にて投票をお願いします！

1. 名称：ホクマル
作者：丸山敏夫さん



4. 名称：不明
作者：塚原世羅さん
コンセプト：
優しい白うさぎの女の子をイメージ。顔の形は更北のKを横向きにしたもの。

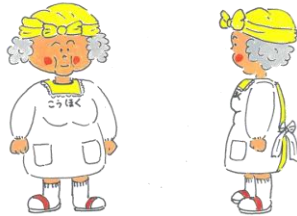


7. 名称：ばななくん、ももちゃん
作者：小野瑞紀さん
コンセプト：
幸せや幸運の象徴と言われる象をモチーフ。象は仲間や周りが困っていると必ず助けるという優しい心を持っている。大人だけではなく、子どもたちにも身近に感じられるよう子どもの象をキャラにした。



10. 名称：こうほくを助け隊
作者：(イラスト) 上原亜紗子さん
(アイデア) 山本里江
コンセプト：
更北には4地区あることと各地区の形を顔に配置することで各地域を助ける人をイメージ。ベルトには、稲里の「い」、青木島の「あ」、真島の「ま」、小島田の「お」を入れてある。色はそれぞれの地区の特色から連想。エプロンでボランティアらしさを表現。

2. 名称：肝っ玉おばちゃん
作者：徳竹弘美さん
コンセプト：
昔からの面倒見のよいおばちゃんをイメージ。「肝っ玉おばちゃん」なら気軽に困ったこともお願いできるかな？



5. 名称：うほくん
作者：工藤和久さん
コンセプト：
「長野のりんご」の明るく元気で楽しい Mascot キャラクター。胸にはボランティアのハートがあり、地域を愛する更北の妖精です。



8. 名称：ランティ
作者：神戸詢香さん



3. 名称：不明
作者：玉井さん
コンセプト：
さわやかなイメージで手袋をはめ、バッグを持つ。手袋は白でどんなことでもお手伝いすることを表す。ズボンは、犀川と千曲川、靴は肥沃な大地、頭(顔)はりんごをイメージ。胸には更北のマーク。受話器はポケットです。



6. 名称：ほくぼん
作者：工藤和久さん
コンセプト：
「長野の山々」の帽子をかぶった明るく元気なキャラクター。メインカラーの緑は豊かな自然で顔の真ん中にはボランティアのハートがあり、更北地域を愛する妖精。



9. 名称：こう太くん
作者：小澤幸子さん

