

# 一人で悩んでいませんか? まずはお電話ください。



## お電話で無料相談

あなたは一人ではありません。あなたのそばに私たちがいます。忘れないで!

土・日曜日  
10時-22時



0120-914-994

平日  
10時-22時

0263-75-8368

相談の悩み事を確認しながら、支援方法と一緒に考えます。必要に応じて、最寄りの相談機関を紹介したり、専門家と一緒に解決方法を見出したり、自立に向けたお手伝いをします。



- ・生活必需品(フードバンク)支援
- ・シェルター
- ・居場所の支援
- ・子ども塾
- ・カフェサロン
- ・医療ケア
- ・介護支援
- ・司法手続
- ・生活保護
- ・行政手続
- ・障害者支援制度活用
- ・就労支援
- ・人材育成

地域で支え・認め合い、つながりを広げ、誰もがしあわせな社会を創りましょう!

特定非営利活動法人 NPO ホットライン信州

独立行政法人福祉医療機構 社会福祉振興助成事業

みんな！ごはんだよ～～0(≥▽≤)0

# 信州こども食堂

～みんなでたべるとおいしいね！～

## Vol.1 カレーだー！おなかいっぱい食べるぞ編

☆日時 平成28年1月9日(土) 11時～14時

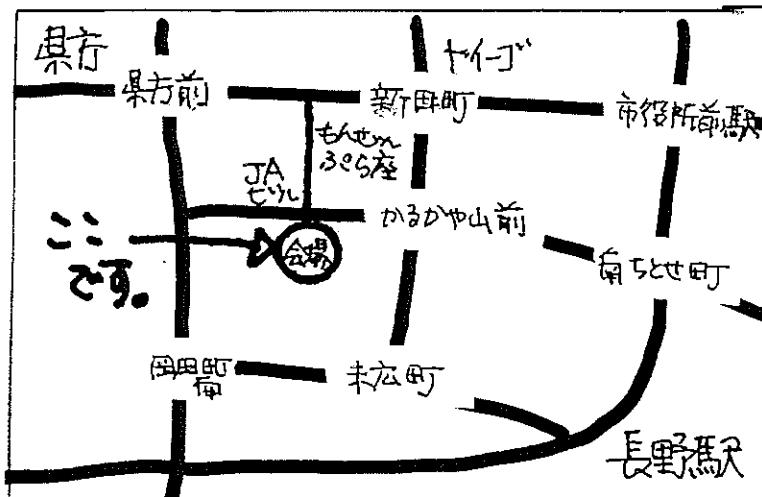
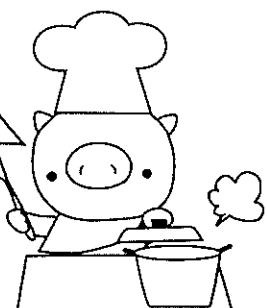
☆場所 中部公民館 第5地区分館

☆参加費 無料

☆対象 小学生～高校生

☆持ち物 おはし

ひとりでご  
はん食べて  
ない？



### 会場案内

中部公民館  
第5地区分館  
長野市大字南長野北石堂  
町1180-12  
公民館電話番号  
026-234-1883

今後の開催予定は2/13(土)・3/12(土)です。

お問合せ 申し込み

フリーダイヤル 0120-914-994

特定非営利活動法人 NPO ホットライン信州

ホームページ [hotline-shinshu.jimdo.com](http://hotline-shinshu.jimdo.com)

被災地お手紙プロジェクト推進チーム  
代表 久保田 洋一 (090-2455-5677)

## お 礼 と 引き続きの お 願 い

拝啓 時の流れは早く今年も残りわずかになりました。この度はご協力ありがとうございました。私たちの活動も4年目に入り、オテガミ 2,800 通、陸前高田訪問 10回を数え、現地の多くの皆さまと多彩なパイプが生まれました。ノルディックウォーク用ポールの寄付取次ぎや、来年のコーラス交流への見通しもつき、活動に幅も出てきました。これもひとえに皆さまの思いやりの積み重ねと、改めて厚く御礼申し上げます。そしてここに大きな応援団ができました。今後この活用について熱いお知恵を頂きたく、お手紙等と共に、ここにお願い申し上げる次第であります。

現地は今、壊れた社会を立て直そうと必死に取り組んでいます。物的復興がようやくその姿が見え始めてきた中で、ハード面より難題な地域等のコミュニティづくりや「心の復興」が重要課題となっています。(特に年寄りには)。既に自宅建設や災害公営住宅への移転で仮設を出た方、目途が付いている方(災害公営住宅の完成～転居、土地造成の完成～建築発注)、嵩上げ工事などでまだ2～3年先まで仮設生活を強いられる方等まちまちです。しかし「この生活再建は自分の事であり、この際自分のために頑張らなければ」と(ある仮設の自治会役員)。…まさに今こそ正念場と言えます。

■ 1月に現地に行ってきました。197戸の大きな市営災害公営住宅への入居が始まっていましたが、待ちに待っていた移転先と思いきや、決まっているのは 121 戸と以外に埋まらず(12/8 現在)、一気に進まない難しさを実感。あれから間もなく 5 年、将来への希望とともに、新しい「つながり」などへの不安ある中、顔は知らないでも優しい風を送り続けたいと思います。なお仮設の他、災害公営住宅(仮設からの転居先)でコミュニティづくりのために設置された「市民交流プラザ」にもオテガミが届きます。また現地訪問や現地とコンタクトを取りたい事がありましたらご用命下さい。お力になれる様努力致します。

最後になりましたが、時節柄ご自愛のほどお祈り申し上げます。

敬具

### (まとめ)

- ① 被災地・仮設は5年目へ。 ② まだまだ続く仮設の生活。
- ③ オテガミプロジェクト活動、3年で累計 2,800 通に。「市民交流プラザ」にも。
- ④ 何かあつたら遠慮なく訊いて下さい。(現地訪問や現地の状況など…上記電話)
- ⑤ お手紙などの出し方

380-0833 長野権堂郵便局「陸前高田のみな様」宛(適宜の方法でお寄せください)

# 陸前高田の現状

(お手紙などで、忘れてないこと、伝えましょう)

2015.12

被災地オテガミプロジェクト推進チーム(文責 久保田)

- ①、人口の推移 22/3/31~ 24,277人(統計局)27/3/31~ 20,262人(市広報) ▲4015。 ②、派遣職員数 89人(8月末)
- ③、大震災での犠牲者等。死者 1556人、関連死 45人、行方不明 207名。 家屋倒壊数 4041棟。
- ④、ハード面の復興状況など

- ⑤災害公営住宅: 当初計画 1000戸。完成 415戸(26/10から入居開始)。募集中(左記完成分+未完成分) 約 160戸。今後完成予定: 27年度は 45戸、28年度以降 450戸 計 910戸。(応募状況により 90戸削減…建設課確認)。11月末入居済 311戸。
- ⑥防災集団移転促進事業 (高台移転造成工事、下記土地区画整理事業による高台移転を含む): 当初計画 603世帯を 512世帯に計画修正(91減)。10月に 28団地 358世帯分造成完成済。残り 154世帯は土地区画整理事業地域内にて、30年の完成予定。(復興対策局/確認)
- ⑦土地区画整理事業: ①ベルトコンベアは1年半運用後 9/15停止、運搬実績 500万m<sup>3</sup>、28/2に解体予定。  
②中心市街地 23ha の嵩上げ工事は完成 30年。③地権者(2110人)には減歩して換地。高台移転者の換地は 27/11から順次開始。嵩上げ地での換地は別途遅れる。④先行地域の大型商業地域は 28/7に建築可。商工会(青年部)の勉強会や、「議会との懇談会」(11/4~6)で活発な議論。
- ⑧公共施設の完成: 消防防災センター(26/12/3稼働、7000m<sup>2</sup>)、コミュニティホール(3/25完成)、県立高田高校(27/4から供用開始)。
- ⑨防潮堤工事: 第1線堤(海高 3m, 延長 1768m), 陸側に第2線堤(海高 12.5m 延長 1872m)。28/3完成予定。  
両線堤間に高田松原の保安林(県所管工事 30年メド)、第2線堤の内側は下記国営追悼・祈念施設及び公園(32年完成)。この他市所管の9漁港は整備へ工事中。(漁港は 27年/4港, 28年/5港完成予定、防潮堤は別途)
- ⑩「国営追悼・祈念施設(仮称)」の陸前高田設置が閣議で正式決定(高田松原津波復興祈念公園)  
宮城県石巻市の南浜地区と共に、東日本大震災の防災メモリアル公園として設置。32年完成予定。
- ⑪市による住民への復興事業現地見学会(震災後初)実施(10/31~11/1と 11/20)。

## ⑤、仮設住宅の現況・問題点

- ・11月末現在、仮設居住世帯 1,332世帯(3,284人)(836減…災害公営住宅転居や高台移転、自力再建等で転出)
- ・仮設住宅の集約について。現在約 30数%の空き室率は今後徐々に上がるで 28/3に集約の方向性(10月、市の建設課)を出すと。一方移転・集約はコミュニティの再構築という問題があります。
- ・仮設存続の必要性…まだまだ続く仮設の生活は取り残され感やストレスそして生活不活発病も。土地区画整理事業の完成、高台への各自の自宅建築、移転を考えると 30年頃までは必要。(建設課)
- ・一度壊れた社会を創り直す(物的再建とコミュニティの創り直しの両面)という前例のない難事業に、本人はもとより行政も苦心しています。「仮設は出るも残るも悩みだらけ」とあちこちで聞きました。

## ⑥、11月(11日)現地に行って来ました。(10回目…コール・スマイルのみなさんと同行)

新しい公営住宅、中田団地への入居が月初から始まり、仮設居住戸数が 10月比 57戸減りました。  
しかし 197戸の大団地に転居したのはまだ 3割程度(11月末)で、待ちに待った公営住宅と思いまや、一気に進まないむずかしさを実感します。あれから間もなく 5年、将来への希望とともに、新しい「つながり」への不安などある中、顔は知らなくとも優しい風を送り続けたいと思います。

## ⑦、お手紙などの出し方。下記にお送りください。(陸前高田に関するご質問も遠慮なくチームにどうぞ。)

〒380-0833 長野権堂郵便局「陸前高田のみな様」宛に適宜の方法でお送りください(私書箱)

# わたしたちも応援しています!



鎌田 實 様  
諏訪中央病院名誉院長  
日本チャーチ・ワイヤ連帯基金  
(JCF)理事長

信州にあしたおな  
風を吹かせよう  
応援ひがみ  
医師作家 鎌田實



花岡清二 様  
セイコーエプソン株式会社  
相談役

信州の良さは、自然の素晴らしさはもちろん、人間味として、勤勉・実直・忍耐強さ、そして「絆」を大事にすることです。「県民参加と協働の推進」を柱に、次世代へ向け、新たな共創社会を築くため、長野県みらい基金へ皆さまのご協力をお願いします。



小坂健介 様  
信濃毎日新聞社  
取締役相談役

文化・芸術やスポーツ、まちづくり、環境保全、介護、福祉…。私たちの暮らしは今、身近なNPO活動に支えられているといつても過言ではありません。そうした「新しい公共を担う市民」の皆さんと一緒に支援しませんか。お互いに支え合う社会の新しい仕組みをつくるために、基金への寄付にご協力をお願いします。



阿部守一 様  
長野県知事

地域を元気にする活動や社会の様々な課題を解決する活動。県内各地の団体が取り組むこうした活動をみんなの寄付で応援していただくために、長野県は、公共的活動応援サイトを作りました。その運用は、NPO法人「長野県みらい基金」が行います。公共的活動支援のエキスパートたちが立ち上げた組織です。県民の皆様の応援をお願いします。

## VISION

長野県における資金、人的資源の地域循環による新しい社会の仕組みづくりと、NPO等公共的活動団体の事業継続力と遂行力の向上を目指すことにより、持続可能な自立した地域社会の確立に貢献します。

### 長野県みらい基金とは

長野県みらい基金は、長野県が構築した寄付募集サイト「長野県みらいベース」を運営する法人として平成25年2月に設立されたNPO法人です。平成26年6月11日、長野県から認定NPO法人の認定を受けました。

### 活動内容

- 1 社会貢献活動を行うNPO等公共的活動団体への寄付金を集め、助成する。
- 2 NPO等公共的活動団体が、より良い事業を展開できるよう、組織力・事業力の向上を支援する。
- 3 さまざまなセクターが得意分野を活かし、社会を支えることができるよう、パートナーシップを促進する。

### 認定特定非営利活動法人 長野県みらい基金

【長野事務所】 〒380-8570 長野県長野市大字南長野字幡下692-2 長野県庁東庁舎1階  
Tel: 026-217-2220 Fax: 026-217-2221 E-Mail: info@mirai-kikin.or.jp  
【松本事務所】 〒390-0852 長野県松本市大字島立1020 長野県松本合同庁舎1階  
Tel and Fax: 0263-50-5535

# 長野県のみらいを 寄付で応援する

▶ <http://www.mirai-kikin.or.jp>

さまざまな分野の活動を応援します

- 保健・医療
- 人権・平和
- 福祉
- 国際交流・国際協力
- 生涯学習・社会教育
- 男女共同参画
- まちづくり
- 子どもの健全育成
- 観光振興
- 情報化社会
- 農山漁村・中山間地振興
- 科学技術
- 文化・芸術
- 経済活動
- スポーツ・レクリエーション
- 職業能力開発・雇用機会拡充
- 環境
- 消費者保護
- 災害救援
- 市民活動支援
- 地域安全 など



認定特定非営利活動法人  
**長野県みらい基金**

# 寄付で応援、よろこびの声

信州を魅力的で住みよい地域にしようと自発的に活動している人々を、公式サイト「長野県みらいベース」で紹介しています。  
あなたが共感する団体の活動を寄付で応援することで、夢が実現し、長野県のみらいが元気になります。

寄付  
1

## プロジェクトを応援

(事業指定プログラム)

「こうしたい」「あーしたい」地域活性化や地域課題の解決を目的とするいろいろな事業活動=プロジェクトを応援する寄付助成プログラム。

### 寄付実績のご紹介



#### 特定非営利活動法人 腹話術友の会

子どもや障害者、高齢者を主な対象として、腹話術その他の特技で心のケアと福祉の向上に寄与することを目的としています。腹話術の研修用の人形やハンドマイクを助成金で揃えることができました。おかげさまで新たな人材の育成にも取り組んで行けます。



#### 認定特定非営利活動法人 信州まつもと山岳ガイド協会やまたみ

信州の優れた自然を通じて、自然への畏敬の念を忘れずに、人間と自然とが共存すべき機能を理解することを努力し、自然のあり方を考え、環境問題への意識を啓発することを目的としています。今回も優秀なガイド養成講座が開催されました。

長野県みらいベース <http://www.mirai-kikin.or.jp> から寄付先を選んでご寄付ください

### 寄付金控除について

長野県みらい基金は、長野県から「認定NPO法人」としての認定を受けています。ご寄付いただいた場合、税制上の優遇措置を受けることができます。

優遇  
あり

#### ● 所得税の寄付金控除の適用

#### ● 個人住民税の寄付金控除の適用

#### ● 法人税における損金算入限度額の拡大

#### ● 相続または遺贈により取得した財産を寄付する場合相続税非課税

寄付  
2

## 団体を応援

(団体指定プログラム)

高い公共性を有している、公共的活動の実績が豊富である、多くの県民の支持を受けているなど、寄付先として信頼できる長野県の公共的活動団体を応援するプログラム。



#### 認定特定非営利活動法人 日本チェルノブイリ連帯基金

2011年3月に起きた福島第一原発事故によって、私たちは放射能と向かい合って暮らしていくなければならない状況にあります。特にリスクの高い子ども達に対して、小児科検診と甲状腺のエコー検査を受けさせることができました。



#### 認定特定非営利活動法人 びすけっと

たすけあい事業やふれあい事業を通じて福祉の増進を図る活動を実施しています。歌声喫茶はあさぎりの里「すぎのきホール」で行いました。92歳の方のご参加もあり、盛り上がりいました。

寄付  
3

## 冠・チャリティで応援

(冠寄付プログラム)

思いをカタチにする。企業や個人の資金で公共的活動を応援する企業名や個人名を冠したプログラム。



#### 特定非営利活動法人 夢トライ

身体的・知的・精神的障害をもつ障害者に対して、創造的生産活動を行う就労の場を提供しています。陳列棚とパンを置くテーブル、パンを入れるかごを購入しました。来る人も迎える人も笑顔の絶えないパン屋ができました。



#### 特定非営利活動法人 まつもと子ども留学基金

東日本大震災で被災した子ども達に、豊かな自然環境の中で、安全な暮らしと教育を受ける留学事業を行なっています。放射能の心配のない雪山の大自然に触れ、寮生活では経験できない食事や外入浴を楽しむことができました。

寄付  
4

## 地域や活動分野を応援

(地域・分野指定プログラム)

住んでいる場所、生まれた場所、友達のいる場所。頑張って欲しい活動分野を選んで応援するプログラム。



#### 認定特定非営利活動法人 ACT (分野: 災害救援)

雪崩災害、雪崩遭難をなくしたい。もしもの時は命を救いたい。それがACTの思いです。雪崩災害救助、山岳遭難救助と自然災害などの人命に関わる事態にも迅速に対応できる体制が構築できつつあります。



#### 霧ヶ峰ビジターセンター連絡会 (分野: 環境保全)

かけがえのない自然を守りながら、多くの人に霧ヶ峰と触れ合っていただくために欠かせない人材（インタークリター）を養成しています。支援のおかげで、8名の霧ヶ峰インタークリターの卵を新たに要請することができました。

### 寄付の振込先

銀行名 八十二銀行 県庁内支店

□座 普通 681827

□座名義 ナガノケンミライキキン

銀行名 ゆうちょ銀行 118

□座 3295128

□座名義 トクヒ ナガノケンミライキキン

銀行名 長野県労働金庫 本店営業部

□座 普通 5044208

□座名義 ナガノケンミライキキン

\* ウェブサイト「長野県みらいベース」をご利用できない方はこちらの口座からもお振込いただけます。

\* 「長野県みらいベース」からのクレジット決済の場合

「VISA」「MasterCard」のクレジットカードがご利用可能です。

詳しくは、公式サイト「長野県みらいベース」  
「認定NPO法人の寄付金控除について」を  
ご確認ください。

第5回 年末年始たすけあい

# きずな村

12月23日(水・祝)

午前11時～午後3時

場所：中部公民館第5分館 第2会場  
JAビル前広場

なんでも相談・支援物資の配布・炊き出しと交流会・貧困問題アピール企画

くらし、健康、しごとなど、不安をかかえ生活している方が大勢います。今年で5回目になる「きずな村」は、年末年始のたすけあいのとりくみです。

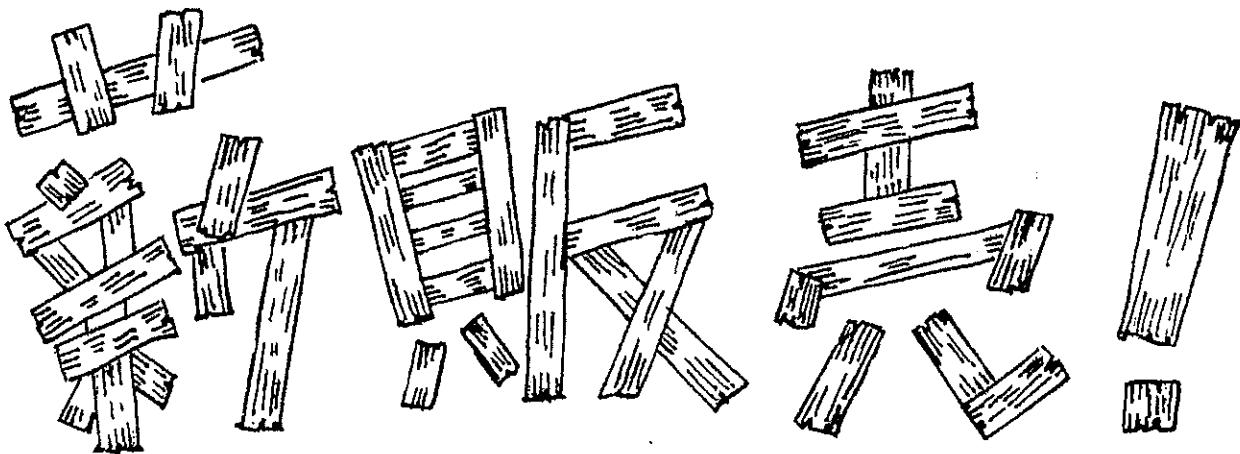
お手伝いしてくださるスタッフ、寄付金、支援物資(食糧や生活用品)を募集しています。



主催  
第5回長野きずな村実行委員会  
代表 弁護士 内村修

事務局連絡先 反貧困ネット長野（新津）  
直通070-6988-2771（月～金・午前9時～午後5時）  
※留守の場合は、メッセージをいただければ折り返します。

長野医療生活協同組合 電話026-234-3307  
ファックス026-234-1493



# 1袋---200円 10kg お米の紙袋入

七切り落とし  
針葉樹・スキ・松 等  
用途  
焼伝・バーベキュー  
薪ストーブ・たきつけ等



販売元住所  
長野市木曾里町 田牧 880-87  
NPO法人ワーカハウス太陽 おおぞら  
TEL 026-214-6634 FAX 026-214-5766

御利用の方は上記へご連絡下さい。

2016  
1.11  
(月・祝)

ながの協働ねっと事業 We'll be Ninja!

なかの忍者をふやそう大作戦

忍者となり、忍びで幸せな世を築こう！

NPO★チャリティイベント！

# 忍者フェスタ 2016

2016  
in もんぜんぶら座

入場無料

10:30 ~ 14:00



「忍者のふるさとながの」から  
忍者的心をもった人をふやしていくことにより、  
自分の願いを叶え、  
みんなが元気の力とおもいやりの心でつながり、  
幸せを感じて生きることのできる世界を築こう！

## 9つの忍者正月遊びに挑戦！

※当体験コーナーは有料です



- 須坂市動物園  
大型カルタ大会
- 風船ジャンケル
- 射的 輪投げ
- 折り紙 たこ作り
- コマ回し けん玉
- 抽選付スタンプラリー



- SP レコードをきこう！
- 紙芝居をみよう！
- 子育てを学ぼう！
- わらべうたを歌おう！
- サッカーボーリングにトライ！
- バランスボールで遊ぼう！
- カラダを使って遊ぼう！
- 木や枝でアートを作ろう！
- ダンボール堆肥を体験！
- みそボールちゃんを作ろう！
- なりきり写真をとろう！



イベントの収益金は、こどもの  
育成を目的とした、NPOの事業  
に役立てられるよ！

## 祭りのステージに集合！

- 大道芸  
忍者演舞  
あん姫出演  
など

すいとんの  
ふるまいもあるよ！  
12:00 ~  
ステージ前で  
限定 100 食



## 縁日風屋台でお買いもの！



- 縁日風の屋台  
フリーマーケット  
駄菓子屋さん  
など、  
15ブース予定



主催：忍者フェスタ 2016 実行委員会、ながの協働ねっと

協力：NPO 法人夢空間松代の夢と心を育てる会、NPO 法人こども忍者スクールながの忍法術会、  
NPO 法人食育体験教室・コラボ、Happy Spot Club、ながの子育てネット、NPO 法人長野スポーツコミュニティクラブ東北、北石堂町商店街振興組合、NPO 法人飯綱高原よっこらしょ、信州発！一杯の味噌汁プロジェクト、NPO 法人みどりの市民、  
青空の会紅葉の里、昭和 100 年の会、NPO 法人こどもの城いきいプロジェクト、NPO 法人長野県 NPO センター、NPO 法人エリアネット更埴、(有)たんぽぽ、長野市子ども会成人指導者の会、ハッピーフットサルプロジェクト、松代の駄菓子屋さん、紙芝居あすなろ、他



ながの協働ねっと お問い合わせ先  
事務局：市民協働サポートセンター

長野市新田町 1485-1 もんぜんぶら座 3F

TEL026-223-0051 FAX026-223-0052

E-mail:npo@nagano-shimin.net



ながの忍者をふやそう大作戦は、市民有志が起案し、  
ボランティアの皆さん之力で運営しています

- 一、あらまつ、かけごえ
- 二、おもりやり、はげまし
- 三、うさぎつかなり
- 四、がんばる
- 五、よく、やすむ

**長野県**  
長野県委託事業  
【女性の活躍を推進するライフスタイル発信事業】

**長野県で**  
**働きたいママ**  
**応援セミナー開催!**

北信・東信・中信・南信 全20回開催!  
複数回受講可能

**無料** **1会場定員20名** **託児あり**

開催時間 10:00~12:00  
託児 1会場先着10名まで  
お問い合わせ SBCテレビ局:026-237-0540  
申込みは [SBC](http://sbc21.co.jp/mama_seminar/) [http://sbc21.co.jp/mama\\_seminar/](http://sbc21.co.jp/mama_seminar/)

**ふわふわの羊毛を専用の針で刺して固める簡単クラフト**

どなたでもかわいい作品が作れます。

● 羊毛フェルトレッスン アトリエはぐみー 検索  
レッスンスケジュール ナガプロ  
\* 5名以上でグループレッスン  
¥1400~(専用ニードル付)  
● 作品購入  
クリーマみーにや 検索  
tel:090-9357-3465



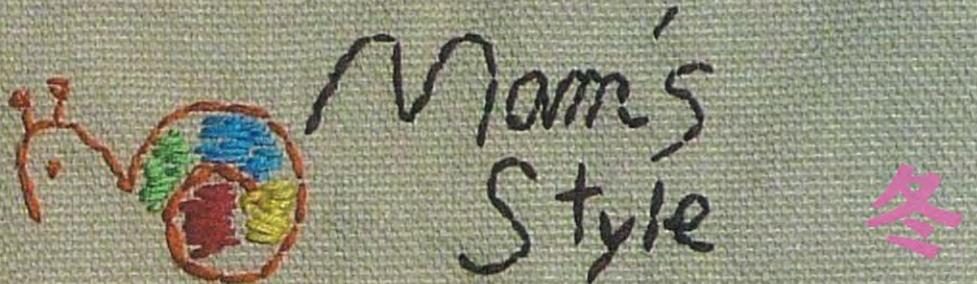
委託販売している腕前♪

**KZ STUDIO**  
〈小さな洋裁教室〉  
子育てのお喋りをしながら、  
プロに学ぶ洋裁教室です

メニュー 期間限定  
園グッズの準備(11月~3月)  
10\*00~12\*00 13\*00~15\*00  
小物作りなど  
リクエストにお答えします♪

↑ ブログ [hmf.kzstudio@gmail.com](http://hmf.kzstudio@gmail.com) 090-1562-8288

子育てと仕事楽しむママの会  
Mam's Style実行委員会



2015  
vol.11

今年訪問型子育て支援  
「ホームスタート」を開始しました。  
多くのボランティアさんの協力を得ながら子育て応援しています。



子育て中の母親の活動の場、「マムズスタイル」を「こども広場じゃん・けん・ほん」はこれからも応援・協力させて頂きます。  
(こども広場 じゃんけんほん)

毎月開催！ ボランティア情報交流の場

# 情報市場

じょうほう いちば

広報・活動PRに！

ネットワークづくりに！

ボランティア募集に！

月例情報市場は、立場や領域・所属を超えて、  
一人一人の進行中の小さな思いや悩みを伝え、  
新鮮な情報等を共有することで新しい種に気づける場です。  
どんな人と会えるかは、その場に行ってのお楽しみ！  
シナリオがないから、思いがけない化学反応が生まれます。  
それが、ストーリーのはじまりです。  
一般の方はもちろん、行政・NPO・企業・施設などの  
方々のお気軽なご参加をお待ちしております。



毎月 第3水曜日に開催！

会場：長野市ふれあい福祉センター

申込不要

第143回

1/20

(水) 16:10～17:10

※会場の都合でいつもと時間が異なります。

第144回

2/17

(水) 16:00～17:00

第145回

3/16

(水) 16:00～17:00



アピールしたいチラシや名刺があれば、ぜひ持参ください！

イベント・企画などのご案内や寄付物品情報、ボランティア募集情報などをお待ちしています

お問合せ ながのボランティア・市民活動支援ネットワーク 事務局

〒380-0813 長野県長野市鶴賀緑町1714-5 長野市ボランティアセンター内

Tel: 026-227-3707 (長野市ボランティアセンター) Fax: 026-224-1513 E-mail: info@nagano-shien.net

Facebookやホームページで公開中!!

URL: <http://www.nagano-shien.net/> facebook: <https://www.facebook.com/nagano.shien.net>

ながのボランティア・市民活動支援ネットワーク（支援ネット）は、ボランティア・市民活動を進める団体に様々な経営資源（物品、情報、資金、人材等）を提供し、活動基盤の強化をサポートしています。また、行政や企業とのネットワークを促進し、市民による新しいまちづくり活動による豊かで安心した地域社会をつくり出すことを目指しています。

