住民活動センター情報誌
# ココみこみ亭
第 22号
平成28年9月8日 発行
山ノ内町 住民活動センター運営委員会

## ～ボランティア研修視察・交流会～

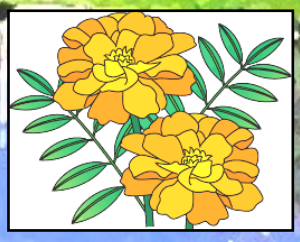
今年の研修視察は安曇野方面へ向かいます。安曇野では、ボランティアの方々が花壇の整備を行ない、景観を整備しています。そんな活動をしているボランティアの方々と意見交換をし、自分たちの活動のヒントをもらってきましょう！また、安曇野市内に昔からある住宅には「屋敷林」と呼ばれる防風の為の林があり、その景観を守る活動をしているボランティアもいます。ボランティアによる案内を聞きながら屋敷林を視察しましょう！

さらに、今年は交流会も同時に開催します。町内のボランティア・安曇野のボランティアみんなで楽しく交流しましょう、多くの方のご参加をお待ちしています！

### 研修視察・交流会行程

9時00分　つつみ住活(発)
9時10分　JAよませ支所経由
10時00分　安曇野(着)　マリーゴールド花壇の視察
11時00分　ボランティアガイドによる屋敷林視察
12時00分　地元の手打ちそば昼食
13時00分　わさび漬け体験
14時00分　地元ボランティアとの交流会・意見交換
15時00分　終了・安曇野(発)
15時30分　買い物休憩
16時30分　山ノ内町(着)
※交流会の際にアルコールを飲まれる方は、
お車でのお越しはご遠慮下さい。





・日　時：平成28年10月13日(木)　9時00分～16時30分
9時00分：つつみ住民活動センター発　9時10分：JAよませ支所
・行き先：安曇野方面
・内　容：ボランティアガイドによる町めぐり、意見交換、交流会
・参加費：2,000円(食事、交流会費ほか)
・申込先：10月6日(木)までに社会福祉協議会　担当：鈴木まで

## 知恵の『わ!』クッキング

万能中華風ドレッシング　　サラダ・冷シャブ・から揚げにも



材料（4人分）

●酢　大さじ３　●醤油　大さじ４　●砂糖　大さじ１
●ゴマ油　大さじ２　●ゴマ　小さじ１　●ネギ、生姜汁(好みで)

全て混ぜるだけ。お子様には、マヨネーズ大さじ1を加えて下さい。

## ～北信ブロックボランティアの集い～

北信6市町村のボランティア関係者の集まりが今年は山ノ内町で開催されます！今年は４つのコースを用意しました。自分の興味のあるコースを体験し、地域で活躍するボランティアからたくさんのヒントをもらいましょう！多くの方のご参加をお待ちしています！



・日時：平成28年10月16日(日)　13時15分～16時30分　(受付13時15分～)
・テーマ：知恵だし　ずくだし　支え合い　～みんなで探そう地域の宝～
・メイン会場：山ノ内町文化センター　3階大ホール
・参加費：100円(コースによって別途費用がかかります)



コース①：『町歩き＆民話鑑賞コース』
コース②：『コカリナ製作・交流コース』※別途材料費 3,000円
コース③：『地獄谷視察＆ガイド体験コース』※別途入苑料 500円
コース④：『お茶飲みボランティア体験コース』

～封筒作りボランティア～

次回の活動は10月5日(水)13時30分から、つつみ住民活動センターにて行ないます。
楽しくおしゃべりしながら作業しましょう、多くの方のご参加をお待ちしています。



## つぶやき♪

『誰がために』

人の脳は進化の過程で「他人の役に立つことに喜びをおぼえる」ようにプログラムされてきたとのこと。
被災地で被災者自身がボランティアをすることでストレスが最も軽減されるというデータも！
人の役に立つ＝自分の為になる。ステキですねo(^o^)o　　P/N　アラフォー主婦

情報誌は、年４回発行しています。掲載を希望する方は気軽に原稿をお寄せください。
〒381-0401 長野県下高井郡山ノ内町大字平穏3252-5 つつみ住民活動センター
電話：0269-33-2810　有線：4280　FAX：0269-33-2830　Email：tiiki@honobono-shakyo.or.jp

