

「ささえあいセンター にじ」は こんなことをしています!!

にじの縁側

にじの縁側

毎月第1 火曜日 10:00~11:30

縁側のような交流の場として、どなたでも気軽に参加していただけます。6月は、おしゃべりしながら折り紙で“ぶどう”をつくりました。



お茶を飲みながら
みんなでワイワイ・・・
楽しかった



簡単にすてきな
“ぶどう”ができました。
おいしそうだね～

7月のにじの縁側【7月1日(火)】

6月につづき“折り紙”をやります。
どなたでもご参加いただけます。
お待ちしております。

ボラカフェ

毎月 第3木曜日 10:00~11:30

ボランティア活動してみたい・・・
どんな活動があるか知りたい・・・
活動の仲間を集めたい・・・

ボランティアや地域活動について
「あなたの知りたい」にお応えします！
「あなたのやりたい」を支援します!!



なにができるかわからないけど、
ちょっと人の役に
立ってみたい・・・

こんな方も
大歓迎!!

お試し企画

みなさんの「やってみたい」活動を支援します

「野の花もって集まろう」

野の花がたくさん咲いているけれど、案外とみんな名前を知らない。「みんなで野の花持ち寄って名前を教え合いましょう…ご近所さんやお友達誘って、そんなサロンをやってみたい」ということでサロン「野の花もって集まろう」を5月に開催しました。みんなでお茶を飲みながら、野の花の話題で盛り上がりました。

やっぱり、名前の
わからない花が
いっぱい…!?



講座やサロン等やってみたいけど、どうすればいいのかわからない…そんなご相談を受けて、お試し企画を行っています。

ボランティア・イベント情報

2025 夏のボランティア体験月間 参加者募集

体験期間：7月19日(土)～8月29日(金)

体験先：安曇野市内の福祉施設等

対象者：高校生以上で安曇野市在住の方、市内の高校及び企業等に在学・在勤の方

参加申込期間：6月23日(月)～7月31日(木)

その他：体験先一覧及び参加申込について詳しくは、QRコードを読み込むか、
安曇野市社協ホームページをご覧ください。

問合せ先：ささえあいセンター にじ 電話 72-3013

この夏…
ボランティア体験
してみませんか!!



穂高東中学校 学校支援ボランティア募集

裁縫やミシンの使い方に慣れていない生徒たちのサポートボランティアを募集しています!

内容：布の裁断や印つけの補助・縫い目の修正やトラブル対応のアドバイス
ミシンの基本的な使い方(糸のかけ方、針の付け方など)の指導

活動日時：授業時間は不定期になりますが、事前に予定をお伝えしますので、都合のつく時に
行っていただければ構いません。

～あなたのミシンの知識と経験が、生徒たちの「できた!」という喜びにつながります～

申込み・問合せ先：安曇野市社協穂高支所 電話 82-2940



堀金 ふれあい祭り ボランティアスタッフ募集

日時：7月21日(月・祭日) 8:30～15:00 (昼食ご用意しています)

内容：屋台(ポップコーン・わたあめ・かき氷)、ストラックアウト等運営補助

会場：安曇野市社協堀金支所(憩いの里うらら)(安曇野市堀金烏川 2132-6)

申込み・問合せ先：安曇野市社協堀金支所 電話 73-5288



アダルトチルドレン(AC)自助グループ

Heal You 安曇野

自分がACかも思う人の居場所、当事者同士の安全で安心できる場です。一緒に話をしてみませんか。

日時：毎月概ね 第2・4水曜日

13:00～15:00

6月25日・7月9日・7月23日

会場：ささえあいセンター にじ

問合せ先：ささえあいセンター にじ

電話 72-3013

発起人さんの言葉

自分がACかも思う人はなかなか人に話す機会がないので、そういう居場所を探しているんじゃないかと思います。私もそういった場所を探していました。私と一緒に話をしてみませんか?



アダルトチルドレンとは…虐待や育児放棄(ネグレクト)、アルコール依存症やギャンブル依存症の親の元で育ち、社会に出てから生きづらさを感じている方

イベント情報やボランティア募集など…

「ささえあいセンターにじ 通信」に掲載する情報を募集しています!!

掲載を希望される方は、ささえあいセンター窓口までお申込みください。

【発行】安曇野市豊科ささえあいセンター

〒399-8205 安曇野市豊科 4030-4

電話:0263-72-3013 FAX:0263-72-5422

E-mail:volucen@azuminoshakyo.or.jp