



# 社協だより

2023  
令和5年  
6/1  
No.390

発行編集 諏訪市社会福祉協議会 〒392-0024 諏訪市小和田19-3 ☎52-2508

ご家庭で余っている食料品を“もったいない”から“ありがとう”に

## おいでなして フードドライブ諏訪 第21回 を行います

フードドライブは、生活に困窮している家庭の支援や食品ロスの削減を目的として、ご家庭で余っている食料品を持ち寄り、生活困窮のご家庭や福祉団体などに寄付をする活動です。

次の日程で持ち込みをお受けしますので、ぜひ皆様のご協力をお願いいたします!!



**日時** 6月28日(水) 午前9時30分より 正午(12時)まで

**会場** 諏訪市役所 1階ロビー

お受けする対象品は、下記のとおりとなりますのでご確認ください。  
**缶詰、レトルト・インスタント食品、カップ麺、お米、お菓子、調味料**

※常温保存できるもの、賞味期限が明記され2か月以上あるもの、未開封(包装の破損がない)のもの、生鮮食品でないもの、お米は2021年米、2022年米で玄米が1ヵ月以内に精米したもの



問合せ：まいさぼ諏訪市(諏訪市生活就労支援センター)諏訪市役所2階 TEL：52-4141(内線 237)

(まいさぼ諏訪市は、令和3年4月より諏訪市社会福祉協議会が受託運営しております)

## 安心くらしの総合相談所

### ●ボランティア・市民活動相談

- 相談日：毎日(祝祭日除く)午前9時～午後5時  
但し、祝祭日が土日の場合は、相談可
- 相談員：ボランティア・コーディネーター等(社協職員)
- 会場：いきいき元気館3階  
ボランティア・市民活動センター  
電話 54-7715

### ●結婚相談(第1・3土 第2・4水)

- 相談日：6/3・17 午後1時～午後4時  
6/14・28 午後6時～午後8時
- 相談員：常任相談員・結婚相談員 ※予約制
- 会場：いきいき元気館3階 会議室1

### ●介護相談(24時間)

- 在宅介護支援センター湯の里  
電話 57-1000 FAX 57-3800
- 在宅介護支援センター西山の里  
電話 56-1000 FAX 57-1711

### ●生活や就労等の相談

「仕事をしたくても見つからない」「病気があり仕事や生活が不安」などのお困りごとをお気軽にご相談ください。

- 相談日：月～金(祝祭日除く)  
午前8時30分～午後5時15分
- 相談員：相談員・就労支援員(社協職員)
- 会場：諏訪市役所2階(旧204会議室)  
諏訪市生活就労支援センター  
「まいさぼ諏訪市」  
電話 52-4141(内線237)

### ●心配ごと相談(第1・3金)

「どこに相談したらいいのか」「話を聞いてもらいたい」など、お気軽にご相談下さい。

- 相談日：6/2(四賀・東南部地区民生委員)  
6/16(中洲・小和田地区民生委員)  
午後1時～午後3時
- 会場：いきいき元気館2階 相談室

### ●成年後見制度相談

- 相談日：月～金 午前9時～午後5時
- 相談員：専門員(社協職員)
- 会場：いきいき元気館2階  
諏訪市・下諏訪町成年後見支援センター  
※来所時は事前にご連絡下さい。

### ●権利擁護相談・生活相談

- 相談日：月～金  
午前9時～午後5時
- 相談員：専門員(社協職員)
- 会場：いきいき元気館2階 相談室  
※来所時は事前にご連絡下さい。

### ●法律相談(第2・4水)

- 相談日：6/14 午後1時～午後3時  
6/28 午後6時～午後8時
- 相談員：弁護士・司法書士 ※完全予約制
- 会場：いきいき元気館2階 相談室

諏訪市社会福祉協議会 電話 52-2508 FAX 57-1231 ※湯小路いきいき元気館は毎月第3月曜日全館休館です。  
毎日(土・日・祝祭日、第3月曜日を除く)、相談の受付を行っております。「相談窓口がわからない」という方も、お気軽にお問合せ下さい。

「社協だより」の発行には、諏訪市社会福祉協議会の会費及び「赤い羽根共同募金」の配分金が使われています。

# 日常生活自立支援事業 & 成年後見制度

こんなお困りごと、ありませんか？

通帳や印鑑をどこにしまったか忘れてしまう・・・

将来、認知症になった時のことを今から考えておきたい・・・



計画的にお金を使いたいけど、いつも不足してしまう・・・

介護保険や年金の通知がたくさんくるけど、手続きがわからない・・・

支援の事業や制度があります。ご相談ください。

## 日常生活自立支援事業

- 年金や介護保険などの福祉サービスを利用の際のさまざまな手続きや契約のお手伝い
- 預金の出し入れ、生活に必要な利用料などの支払手続きのお手伝い
- 年金証書や通帳など大切な書類の管理のお手伝い

相談先：諏訪市社会福祉協議会  
電話：52-2508

## 成年後見制度

成年後見制度は、自分で十分な判断を行うことができない方のために、権利や財産を守る制度です。すでに判断能力が不十分な方を対象とした「法定後見制度」と将来の不安に備えたい方を対象とした「任意後見制度」の2種類があります。

相談先：諏訪市・下諏訪町成年後見支援センター  
電話：54-2155



# 令和5年度 脳いきいき教室



物忘れや認知症の予防のための講座を開催します。頭と体を動かしながら脳を刺激するプログラムです。楽しみながら、脳にたくさんの刺激を与えましょう。6月開始の元気館コース①・7月開始の元気館コース②です。いずれも全6回で内容は同じです。いずれかをお選びください。

※新型コロナウイルス感染防止のため、開催が変更になることもあります。

- 対象：65歳以上の方で物忘れが気になる方、認知症予防に関心がある方  
※室内運動が可能な方
- 内容：体力測定、有酸素運動・脳と体を同時に使う運動(コグニサイズ等)  
認知機能検査(国立長寿医療研究センター開発のNCGG-FAT)
- 会場：いきいき元気館
- 持ち物：動きやすい服装、タオル、上履き  
記入済の「健康・生活についての質問票」(受講決定者へ後日郵送します)
- 参加費：1,200円(保険、資料、お茶代)

残り若干名  
先着順

### 元気館コース①

午後1時30分から3時

6月/8・15・23(金)・29

7月/5(水)・13

※6/23・7/5 以外毎週木曜日の開催です

### 元気館コース②

午後1時30分から3時

7月/5・12・19・26

8月/2・9

※毎週水曜日の開催です

※諏訪市社会福祉協議会(湯小路いきいき元気館2階)の窓口、または電話で受け付けます。  
後日、受講決定のご連絡をさせていただきます。先着順ですのでご了承下さい。

問合せ：諏訪市社会福祉協議会 電話 52-2508

ご存じですか？  
知ってお得な知っく情報☆

# 社協貸出物品のご紹介

諏訪市社会福祉協議会では、ボランティア・市民活動団体や区、サロン、社会福祉法人、保育園などを対象にレクリエーション用の物品や会議用機材等を各種取り揃え、貸出を行っています。これら物品の購入には、市民(=会員)の皆様からいただいた会費を使わせて頂いています。

## ●ご利用方法：電話にてご予約下さい。

ボランティア・市民活動団体が優先となります。ご了承ください。また、長期の貸し出しはご遠慮頂いています。(数日程度でご返却ください。)

### レクリエーション物品

- ①唱歌カルタ
- ②むかしのどうぐトランプ
- ③お風呂かるた
- ④諏訪の方言カルタ
- ⑤どうぶつあわせ
- ⑥漢字博士(No.1・No.2)
- ⑦スカットボール
- ⑧ディスゲッター  
(ディスゲッター用フライングディスク)
- ⑨マグネット吹き矢
- ⑩トーンチャイム
- ⑪ジャンボサイコロ
- ⑫ポッチャ(パラリンピックの正式種目)
- ⑬脳トレ・脳活ドリル
- ⑭脳がみるみる若返るぬり絵



④諏訪の方言カルタ



⑧ディスゲッター



⑬脳トレ・脳活ドリル



⑤どうぶつあわせ



⑨マグネット吹き矢



⑦スカットボール

### 会議用機材

- ①ワイヤレスアンプ(マイク付き)
- ②プロジェクター
- ③スクリーン
- ④OHC
- ⑤レーザーポインター
- ⑥屋外スピーカー、発電機



⑫ポッチャ



①ワイヤレスアンプ



②プロジェクター

## 車いす、車いす搬送用車両も貸出しを行っています。

■短期利用(1か月以内) 利用料は無料です。貸出・返却は諏訪市総合福祉センターまでお持ちください。

■長期利用(1か月を超える期間 毎年4月に継続利用の確認をいたします。) 利用料は2,000円(搬入時のみ 搬入手数料、メンテナンス代) 貸出方法は、委託業者より指定場所に搬入いたします。

※介護保険で福祉用具(車いす)の貸与を受けられる方(要介護2～5)は、介護保険での貸与の優先をお願いいたします。

※車いすは、自走式、介助式がございます。

※維持に必要な修理(パンク等)消耗品(タイヤ、潤滑油)および、故意または過失による破損、紛失した場合の修理費はご利用者のご負担になります。

### ■車いす搬送用車両(要予約)

1回の利用期間は4日以内とし、外出困難な方およびそのご家族等にご利用いただけます。事前にお問い合わせ・ご予約ください。利用料は無料ですが、燃料代をご負担いただきます。





# ぴっぴ講座

無料

～ふだんの暮らしの中で幸せを感じられるまちづくりのお手伝い～

諏訪市社会福祉協議会では、福祉を身近に感じていただくための出前講座を行っています。お話が中心となる講座や、参加型のワーク形式など、暮らしに役立つテーマを取り揃えております。諏訪市社会福祉協議会の職員が、福祉の現状をふまえてわかりやすくお伝えしますので、ぜひご活用ください。

例えば以下のような講座があります

みんなでやろう！  
すわっこいきいき体操

ボランティア活動  
はじめのいっぽ！

障がいを知り、  
共に暮らす

知って納得！  
介護保険制度

知っておきたい  
成年後見制度

共に生きる力を育む  
福祉教育



問合せ：諏訪市社会福祉協議会 福祉係 52-2508



## 諏訪市結婚相談所『Bel Post すわ』

♥素敵なお縁に巡り合うために新たな一歩を応援します♥



◎「いつか結婚できる」「いずれ運命の人と出会える」と思っていたら…あっという間に年月は過ぎて行きます。まずは、出会いを見つける一歩を踏み出してみませんか。

### 諏訪市結婚相談所のご案内

- 登録料は**無料**です。お見合い料・成婚料などかかりません。
- 定例相談日：**予約制** 毎月第1・3土曜日：午後1時～4時、第2・4水曜日：午後6時～8時
- 相談場所：諏訪市総合福祉センター 湯小路いきいき元気館3階 会議室1

結婚相談所「Bel Post すわ」は「ながの結婚マッチングシステム」にも加入しています。長野県内の社協・行政・JA等の非営利で結婚相談を行っている団体間のネットワークにより、広域から希望のお相手を検索できる長野県主導のシステムです。「ながの結婚マッチングシステム」の登録に限り有料ですが、出逢いの機会が広がります。

長野県が  
運営

問合せ：電話 52-2508 専用メールアドレス：e-deai@suwacity-shakyo.or.jp

Facebook で最新情報をお届けしています。

facebook

Bel Post すわ

検索

### 物品の寄付

〈4/16～5/15〉



ご芳名	寄付物品	寄付先
ミュージックフォックス様	タオル	ボランティア・ 市民活動センター
明日のための映画祭実行委員会様	使用済み切手	
松木輝子様	清拭布	
セブンイレブン ちの運動公園店様	プリペイドカード	
諏訪郵便局様	使用済み切手	
岩本福雄様	使用済み切手	

# 花の輪

ボランティア・市民活動情報誌

諏訪市ボランティア・市民活動  
キャラクター



参加者  
募集!!

## 夏のボランティア体験 サマーチャレンジ2023



「夏のボランティア体験 サマーチャレンジ」を今年も開催します。  
この機会に、市内の施設やボランティア団体等でボランティア体験  
にチャレンジしてみませんか？

「ボランティア活動をしたいけれど、きっかけがない…」  
「今年の夏は、何かチャレンジしてみたい!」「ボランティアって何?」  
という方のお申込みをお待ちしています!!



■実施期間：7月24日(月)～8月31日(木)

※受け入れ先の施設・団体により、体験可能な日程が異なります。

■募集期間：6月1日(木)～6月27日(火)

■申込方法：体験したい施設・団体を選び、申込書をご記入の上、持参いただくか、FAX、郵送  
でお送りください。

活動できる施設・団体の一覧が掲載されている冊子・申込書等は、ボランティア・市民活動  
センターで配布するほか、諏訪市社会福祉協議会のホームページからダウンロードできます。

■参加資格：受け入れ先により異なりますが、子どもから大人までどなたでも

■参加費：500円(保険代等)

■申込・問合せ：ボランティア・市民活動センター(54-7715)



今月号  
の  
内容

- サマーチャレンジ2023の参加者を募集します!
- ボランティアフェスタ2023について
- 令和4年度ボランティア・市民活動助成金報告会&助成金活用講座を開催しました!
- 情報コーナー(参加者募集、ボランティア募集等)

# 諏訪市ボランティア・市民活動助成金 報告会&助成金活用講座を開催しました

4月15日(土)にボランティア・市民活動助成金報告会を開催しました。当日前半はボランティアを行う15団体の活動報告、後半には講師を招いて助成金活用講座を行い全体で27名の参加がありました。



## 報告会の様子

令和4年度諏訪市ボランティア・市民活動助成金を受けた15団体からの活動報告を行いました。参加者からは、「他の団体の取り組みについて知る機会になり参考になった」と感想がありました。活動分野は団体ごと異なりますが、「諏訪市を良くしよう」という思いは同じです。連携し、より広がりを持った活動が展開されることに期待です。

## 助成金活用講座の様子

「伝わる助成金申請書の書き方」

講師 長野県NPOセンター  
粟津 知佳子氏

助成金の基本から、ワークシートを使った申請の練習まで分かりやすく説明をしていただきました。ワークシートは、初めましての参加者同士で見せあい、伝わる内容になっているかを確認しました。

省略せず事業内容を書き、活動を知らない第三者が見たとき伝わるかどうか、という視点で記入することが大切と学びました。



諏訪市ボランティア・市民活動助成金は、諏訪市の皆さんから集めた「赤い羽根共同募金」を財源に、誰もが安心して暮らせるまちづくりを目指し行われるボランティア・市民活動を応援しています。

助成金の審査では

- 目的と事業の効果が明確になっている
- 目的に対して内容があっている
- 地域や住民のための開かれた活動

という視点で審査を行います。募集要項をよく読みぜひボランティア活動に活用してみてください。



# ボランティアフェスタ2023

5月16日(火)に第1回ボランティアフェスタ実行委員会を開催しました!  
今年のボランティアフェスタ 2023 は…

**開催日** 11月3日(金) **場所** 高島公園お祭り広場

での開催に決定!!

- ◎次回 第2回ボランティアフェスタ実行委員会は6月21日(水)午後7時から
- ◎一緒に楽しい企画を考えませんか?実行委員大募集です♪

教えて  
ここぴい!

## ボランティアフェスタの歴史

1981年国際障害者年をきっかけに障害者の社会参加を目的に「ふれあい広場」という名称で開催されました。長く開催してきた中で、障害者という枠だけでなく、多くの市民が交流できる場にしよう、福祉活動やボランティア・市民活動への関心と理解を深め、参加のきっかけづくりの場にしていこう、と変化し、2011年からは「ボランティアフェスタ」と名称を変え開催しています。



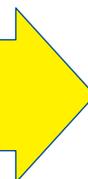
1981年  
国際障害者年  
第1回ふれあい広場



2011年  
ボランティアフェスタ  
に名称変更!



現在 2023年  
43回目の開催に向け  
準備中!



## 《ボランティアフェスタ2022の様子》

テーマ:ボランティアの楽しみ方は無限大! 未来へつなぐ希望の輪

ボランティア団体による活動紹介の発表や、作品の展示、ボランティアの体験、バザーやパンの販売など楽しい企画がいっぱいでした!



歌って・踊って・体験して…! ボランティアの楽しみ方は無限大!?

## ボランティアフェスタ実行委員を募集しています!!

ボランティアフェスタ実行委員会ではボランティアフェスタを一緒に盛り上げて下さる方を募集しています。月に1回程度の会議を行い、内容やテーマを一緒に考えていきましょう。少しでも興味があるという方はぜひ1度、ボランティア・市民活動センター(54-7715)までお問い合わせください。

## 参加者募集

### はじめてのボランティア説明会 (ボランティア・市民活動センター)

「ボランティアをしてみたい!でも、はじめてだからちょっと不安」というあなたへ、はじめてのボランティア説明会を開催します。自分にあった活動を一緒に探しましょう。

- 日時: 6月14日(水)午前10時より  
6月27日(火)午後 2時より
- ※各回30分程度。上記日時以外も相談を受け付けています。
- 場所: いきいき元気館 3階
- 申込: 不要
- 問合せ: ボランティア・市民活動センター

## 参加者募集

### ”ぷりん”フェスタ

(NPO 法人すわ子ども文化ステーション)

ぷりんフェスタを開催します。親子で一緒に楽しみませんか。

- 日時: 7月8日(土)  
午前10時30分から12時  
午後1時から3時
- 場所: 諏訪市 ふれあいの家
- 参加費: 無料
- 内容: ジャグリング・パフォーマンス・親子で楽しむ作品ワークショップ・ファミリーサポートの説明他
- 主催・問合せ: NPO 法人すわ子ども文化ステーション 諏訪市育児ファミリーサポートセンター(58-3494)

## 参加者募集

### 太極柔力球 オープンデー

(諏訪シニア賛助会 太極柔力球同好会)

子供から高齢者まで世代を超えて気軽に楽しく取り組める新感覚のスポーツ「太極柔力球」の体験会を開催します。ご参加をお待ちしています。

- 日時: 6月15日(木)・7月3日(月)  
13時30分から
- 場所: いきいき元気館3階  
交流ひろば
- 持ち物: 運動のできる服装・タオル・水分補給
- 問合せ: 代表 今井(090-9667-2457)

## 参加者募集

### 「1000人の仲間」設立総会 記念講演

(100年先の諏訪の未来を語る会  
「1000人の仲間」)

地域に眠る資源を循環させ、新たな雇用をつくり、自分たちの暮らしを自分たちの手で楽しくし、たくましく生きていくために 2016 年から取り組んできたことを紹介します。

- 日時: 6月10日(土)  
設立総会 13:30 記念講演 14:00
- 場所: いきいき元気館3階  
交流ひろば
- 講師: すわエリアリノベーション社  
代表 東野 唯史さん
- 申込: 代表 岩波(090-9976-6732)  
ヘショートメールで氏名・年齢・市町村をお送りください。

## 配布しています

### 雑巾

諏訪市ボランティア・市民活動センターでは、ボランティアの方へ作っていただいた雑巾を配布しています。ご希望の方は、あらかじめ諏訪市ボランティア・市民活動センターまでご連絡ください。在庫があればおゆずりします。

## お知らせ

### ボランティア・市民活動センター ホームページについて

(ボランティア・市民活動センター)

これまで毎月更新しておりましたが、ボランティア・市民活動センターのホームページは4月より更新を停止しています。更新していた内容は諏訪市社会福祉協議会のホームページにてボランティア・市民活動センターからのお知らせとして掲載しておりますのでご覧ください。



## ボランティアセンターの SNSチェックしてください!

ボランティアセンターでは各種 SNS を運営しております。情報を発信しておりますのでチェックしてください!



ボランティア・市民活動センター  
Facebook



諏訪市災害ボラ  
ンティア  
公式 LINE



諏訪市社協 ボラ  
ンティア・市民活  
動センター  
YouTube

## ゆずります

### 座卓

- 座卓 2 台  
夏は座卓として、冬はこたつとして使えます。
- 90cm × 150cm × 35cm
- 問合せ: 関(090-9664-1687)



## お知らせ

ボランティア募集、講座の参加者募集、イベントの開催等の募集記事を「花の輪」に掲載しませんか?

掲載を希望される場合は、発行前月の10日までに記事をお寄せください。

花の輪編集委員会も毎月開催! 興味のある方は是非お問合せ下さい!

- 問合せ/  
ボランティア・市民活動センター  
電話: 54-7715  
FAX: 57-1231  
E-mail: suwavc@po26.lcv.ne.jp

## ●4月のボランティア・市民活動センター利用状況

部屋の利用者数	150名(1日平均5.2名) ※ボラセン開館日(29日)で確認がとれた利用者数
印刷機利用枚数	15,270 枚(登録団体: 9,923 枚 未登録団体: 5,347 枚)