



社協だより

2025
令和7年
2/1
No.410

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

人生100年時代を生き抜くヒントはつなサポにある。

令和6年度 つながりサポート講座

地域活動タウンミーティング第2弾～ ～人と繋がり続けるためのアクションプラン作り～

昨年10月に開催した「地域活動タウンミーティング」の第2弾のお知らせです！

みなさんの「やりたいこと・夢」はなんですか？それを継続・達成するためにはいつでも元気であることが大切です。フレイル（生活不活発）予防の3本柱は『動く』『食べる』『社会参加』です。人とのつながりを失うことがフレイルの最初の入り口です。「フレイル予防・介護予防はまちづくり」という視点から、人とつながり続ける人生をデザインしてみませんか？第1弾にご参加された方はもちろん、初参加の方も大歓迎！

お気軽にお申込みください。



前回の様子。幅広い世代の方々にご参加頂きました。

- 日 時：3月2日(日) 午後1時30分～午後3時30分
(受付：午後1時より)
- 会 場：諏訪市総合福祉センター
『湯小路いきいき元気館』3階 交流ひろば
- 講 師：石田 修也氏
(公益社団法人石川県理学療法士会所属)

- 参 加 費：無料
- 申込方法：2月25日(火)までに諏訪市社協事務局までご連絡ください。

電話、FAX(下記参照)
またはこちらから➡



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・リーダー等(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：2/1・15 午後1時～午後4時
2/12・26 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

- 「仕事をしな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わからない」「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：2/7(北部・小和田地区民生委員)
2/21(豊田・湖南地区民生委員)
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：2/12 午後1時～午後3時
2/26 午後1時～午後3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^{しゃ}社会福祉^{きょう}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。

令和6年度 赤い羽根共同募金の御礼 募金総額 8,018,295円

昨年、10月1日から12月31日まで実施しました赤い羽根共同募金運動では、市民のみなさまをはじめ、市内の各企業・事業所、学校、団体からたくさんの募金をお寄せいただきました。ご協力ありがとうございました。

みなさまからいただいた募金は、約6割が諏訪市内の福祉活動に、4割が長野県内の福祉施設・団体の事業や災害援護金（見舞金）などに配分され活用されています。

諏訪市では共同募金委員会と諏訪市社会福祉協議会が協力して、地区の福祉活動や、ボランティア・市民活動等様々な活動へ配分し活動の助成に取り組んでいます。

募金の内訳（1/5現在）

（単位：円）

戸別募金	法人募金	学校募金	イベント募金	職域募金	募金箱	その他
6,453,335	1,323,000	42,497	88,943	67,470	25,422	17,628

法人募金にご協力いただいた各企業・事業所のみなさま（234社）（五十音順、敬称略）

あ	アイザー工業(有)	(株)エイワ機工	共進(株)	(株)サンリツ
	あおぞらレディス&マタニティクリニック	(株)イー・アイ・エヌ	(株)協和 重機整備工場	(株)三和商会
	秋月そば	えこうホールすわ	(有)金鶏園茶店	(株)SEAVENT
	(株)アクアテック杉村	(株)エス・イー・エム	倉島工業(株)	(株)シガテクノス
	朝日生命保険相互会社	(株)エスエヌディ	くらすわ	(有)信濃
	アスリートFA(株)	NTPトヨタ信州 諏訪店	(株)クリンビー	信濃化工(株)
	(株)アツミ伊藤商店	(株)エム建築設計事務所	クロロフィル川上美顔教室	信濃寒天(株)
	有賀建設(株)	エルシーブイ(株)	(株)KEU シャトレーゼ上諏訪店	信濃鋼材(株)
	アルティメイトプロジェクト(株)	(有)扇屋呉服店	(株)小泉建築	(株)信濃屋
	アルピコ交通(株)アルピコ	大坂屋薬局	(有)小泉精機製作所	浜崎建設(株)
	自工諏訪事業所	オギノ諏訪店	(株)小泉中部	(株)シモレックス
	(株)アロー設計	小口煙火	小海建材(株)	(株)シュタール
	(株)イオ	(株)オノウエ印刷	(株)興和自動車興業	城東病院
	(株)井桁屋商店	(株)カイトック	(有)小島商店配送センター	(株)正星
	いすゞ自動車中部(株)諏訪	柿木観光バス(株)	湖泉荘	シンカイゴム(株)
	サービスセンター	角上魚類(株)諏訪店	(株)国興	(株)信州諏訪ガラスの里
	(有)いずみ	カクショウ工業(株)	(株)小林工務店	信州諏訪農業協同組合
	(株)イズミ	カクセン	(株)小松精機工作所	(株)信州タケエイ
	伊東酒造(株)	(株)河西精機製作所	(株)小松製作所	(株)シンボク
	(株)いとう損保事務所	かねさ呉服店	コメダ珈琲店諏訪FC店	水道建設(株)諏訪支社
	(有)稲月製作所	(株)カネ太長瀬	さ (有)坂西カメラ店ファミリ	杉村設備(株)諏訪営業所
	(株)今井ガラス	(有)金松工業	ー写真館スマイル2	炭平コーポレーション(株)
	今井物産(株)	(株)かのや	酒ぬのや本金酒造(株)	諏訪植木(株)
	岩波グリーンサービス(株)	(有)鎌倉製作所	(株)サニウエイ	諏訪瓦斯(株)
	(有)岩波工機	上諏訪病院	(株)三九	諏訪湖温泉旅館協同組合
	(有)岩谷	(株)賀茂鶴今井商店	山興石油販売(株)	スワコ精密工業
	(有)ウィンドウエーブ	北澤美術館	三信産業(株)	諏訪湖荘
		(株)木次商事		諏訪市金融団

諏訪赤十字病院 (株)諏訪中央自動車学校 スワテック建設(株) 諏訪特殊精鋼(株) 諏訪熱工業(株) 諏訪ハイツ観光(株) (株)スワリク セイコーエプソン(株) (株)誠林堂 (株)セリオテック (株)全音楽譜出版社 (株)仙岳 ソレキア(株) (株)第一交通 第一生命保険(株) 大郷建設(有) 大社煎餅 (株)大同建設 タイヤガーデンピットイ ン上諏訪店 太陽工業(株) 太陽実業(株) 太養パン(有) 高木電気工事(有) (株)高島計器 (有)高橋製作所 (株)高山製粉 (株)竹屋 (株)ダスキン諏訪 (株)蓼科商事 茶屋石油部 (株)田中屋 (有)玉木屋栗林商店 (株)地球堂諏訪営業所 中央食品工業(有)	税理士法人筒井会計 (株)電管エンジニアリング (株)テンハウフーズ 東亜不動産(株) 東海西濃運輸(株) (株)トウチュウ トヨタL&F長野(株)諏訪営 業所 豊田化工(株) (有)豊田石油商会 (株)豊田ダイカスト 中尾金属(株) (株)ナカザワ 中島塗料店(有) (株)永田保商店 長野県酒類販売(株) (株)長野サンコー 長野ダイハツ販売(株) (株)長野デラップス 長野トヨタ自動車(株) (株)長野日報社 長野日野自動車(株) 長野三菱電機機器販売(株) 中村工機(株) (株)中山タイヤ商会 (有)名取鶏卵 (株)南信美装 (有)新村産業 日栄電気(株) 日産プリンス松本販売(株) (株)nittoh 日本国際交通(株) 日本精機工業(株) (株)日本テクノ	日本連合警備(株)諏訪営 業所 人形工房サンキュー(株) (有)ヌーベル梅林堂諏訪店 は ハーパー電子(株) (株)ハトヤ・ムトウ (有)花一 (株)ハナオカエンジニアリング (株)浜新聞店 (有)浜プレス製作所 林金属工業(株) (株)春間工務店 ファミリーマート諏訪高 島店 (株)藤正 (株)不二精密製作所 (有)藤森オート (株)藤森工務店 藤森土木建設(株) 二葉薬局 プラテック工業(株) (株)平安堂諏訪店 (株)細川商店 ま (株)舞姫 (株)前田製作所諏訪営業所 (株)マクロエンジニアリング (有)増沢印刷所 松尾商店 松本日産自動車(株) (株)マナテック 丸一ゴム工業(株) (株)マルキ大津屋 マルコ自動車(株) マルジョウアルマイト(株)	(株)丸高蔵 (株)丸柳大津屋 (株)ミクロ発條 税理士法人三澤会計 宮坂醸造(株)真澄工場 みよし家介護サービス (有)明興製作所 明治安田生命保険相互 会社 諏訪湖営業所 (株)メガネのナガタ (株)目黒工芸社 (株)メディア (有)望月商会 (有)盛谷製麺 両角仏壇諏訪店 や (有)矢崎製作所 (有)やまこ (株)ヤマザキ (株)山崎商店 山谷運輸(株) (株)ヤマト (株)UK (株)ユーシン ヨシトミ・マーシン(株) ら (株)ライト光機製作所 麗人酒造(株) ローソン諏訪豊田小川店 (有)ローソン諏訪豊田店 丸栄 わ 若増製パン(有) 綿半ホームエイト(株)諏訪店
---	---	---	--



物品の寄付

〈12/16～1/15〉

ご 芳 名	寄 付 物 品	寄付先
長野県福祉大学校様	使用済み切手	ボランティア・市民活動センター
こむぎの会様	使用済み切手・マスク	
柿木観光バス(株)様	使用済み切手	
湖柳町区様		
諏訪地区労働者福祉協議会様	食 品	
(株)UK様	使用済み切手	
諏訪湖ライオンズクラブ諏訪和支部様		
(株)ダイワ様		
諏訪城南郵便局様		
(株)諏訪プロパン様		

令和
6年度

第3回諏訪市第1層協議体 開催しました！

12月19日(木)諏訪市総合福祉センターにおいて、参加者30名による協議体(話し合いの場)を行いました。今回は「災害」がテーマ！『災害時住民支え合いマップ』の作成過程を参加者で体験し、各地区での作成(更新)促進をより良いもの(ブラッシュアップする)ことを目的にアイデア出しを行いました。

《参加者コメントの一部》



避難路や防災用品の確認はもちろん、自分が助けてほしいことを近所に伝えておかないと、有事の際助けてはもらえないかもね。近所づきあいで面倒だけど大切だね。

マップ作成だけでなく紙面上訓練ができるといいね。地域の人たちとの話し合いをして作成したい。実際に取り組んでみるのが重要そうだ。



協議体とは？

住み慣れた地域でいつまでも安心して暮らし続けるために、市内の関係団体と地域の現状や困りごと・課題を共有し、必要な取り組みやしきみ等について話し合いをする場です。



話し合いの様子



地域ですすめる 健康づくり体験会

要申込

参加
無料

★こんな方におススメ★

1回のみ参加も大歓迎です。

- ・みんなと健康づくり(介護予防活動)に取り組みたい！
- ・どんな活動が健康づくりになるの？
- ・どんな先生が教えてくれるの？
- ・地区行事に介護予防活動を取り入れるときの参考にしたい！ など



2月6日(木) 午後1時30分から3時
定員:30名

『伸びのびやろうヨガ』～身体と心のやすらぎ～

- 講師：浜野 きよ子 氏
- 会場：諏訪市総合福祉センター
「湯小路いきいき元気館」3階 交流ひろば
(諏訪市小和田 19-3)
- 持ち物等：動きやすい服、飲み物



2月15日(土) 午後1時30分から3時
定員:20名

『脳が喜ぶ！心が笑う！臨床美術』

- 講師：藤本 順子 氏
- 会場：西山の里 なかよし広場
(諏訪市湖南4016-1)
- 持ち物等：動きやすい服、飲み物
- ※2月5日(水)申込締切となります。

申込み・問合せ 諏訪市社会福祉協議会 電話 52-2508 FAX 57-1231

市民向け

認知症サポーター養成講座のご案内



今年度 3 回目の市民向け講座を開催します。認知症の症状や、認知症の方との関わり方について分かりやすくお伝えします。多くのみなさんのご参加をお待ちしています。

- 日 時：2月13日(木) 午後1時30分～3時
- 場 所：いきいき元気館3階 交流ひろば
- 申込・問合せ：諏訪市社会福祉協議会(52-2508)





花の輪



ボランティア・市民活動情報誌

気軽にできる
ボランティア

収集ボランティアのご案内

諏訪市ボランティア・市民活動センターでは収集ボランティアとして、様々なものを集めています。
お家にあるものを集めて、ボランティア活動してみませんか？

① 使用済み切手や使用済みのプリペイドカード

使用済み切手やプリペイドカードは収集した後、ハンディキャップ問題の啓発をしている施設等へ送ります。切手をご寄付いただく場合には封筒のままお持ちいただくか、切手の周囲1cmを残して切り取ってお持ちください。



② 書き損じはがき

収集した後、市内の団体を通じて、世界寺子屋運動として貧しくて学校へ行けない子どもたちのために活用されます。書き損じはがき12枚で1人が1か月学校へ通うことができるようになります。

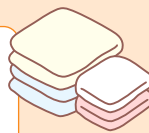


③ 清拭布の材料

シーツや浴衣、手ぬぐいなどの木綿の記事の布は清拭布の材料として収集をしています。市内の団体で清拭布づくりをする際に活用されます。なお、ご寄付いただく際には新品のものもしくは洗濯してあり、清潔なものをお願いします。

④ タオル

清拭布の材料と同様にタオルも収集をしています。集めたタオルはボランティアさんに雑巾にしていたり、市内の施設や保育園に寄付しています。こちらも新品もしくは洗濯してあり清潔なものをお願いします。



その他不明点はボランティア・市民活動センター
(54-7715)までお問い合わせください。

今月号
の
内容

- 収集ボランティアのご案内
- ボランティア保険について
- ボランティア団体紹介(すわから教育を考える会・傾聴みみずく)
- 情報コーナー(参加者募集、ボランティア募集 等)
- 花の輪編集委員を募集します



諏訪市社協
ホームページ



ボランティア・
市民活動センター
公式SNS



ボランティア保険のご案内

保険の加入には、諏訪市ボランティア・市民活動センターへの活動カードの提出が必要です。
安心してボランティア活動するために、ご加入ください。

ボランティア活動保険

活動中のさまざまな事故に対する備えとして、無償で活動するボランティアの方々を対象にケガや賠償責任を補償します。

■1人あたり…◎基本プラン 350 円 ◎天災・地震補償プラン 500 円

ボランティア行事保険

地域福祉活動やボランティア活動の一環として行う各種行事における主催者および参加者のケガや賠償責任を補償します。

■1行事あたり…◎宿泊を伴わないプラン 28 円(最低 560 円～)

◎宿泊を伴うプラン 241 円

詳しい保険内容は「ふくしの保険」<http://www.fukushinohoken.co.jp> でご覧いただけます。
お問い合わせ：諏訪市ボランティア・市民活動センター ☎54-7715 FAX：57-1231

花の輪編集委員を募集します！！



ボランティア・市民活動センターでは毎月1日に全戸配布される「ボランティア・市民活動情報誌『花の輪』」の編集委員を募集します。記事についてのアイデア出しやボランティア団体等の取材や写真撮影、出来上がった記事の校正など楽しく活動していただいています。

「カメラで写真を撮るのが得意!」「イラストを描くのが得意!」「文章を書くことに興味がある!」という方、是非1度ご連絡ください。見学也大歓迎です。

月に1度、花の輪編集委員会を開催し、記事の校正をしていただいています。

■2月の花の輪編集委員会 2月10日(月)午後1時30分～3時00分
ボランティア・市民活動センターにて

■3月の花の輪編集委員会 3月10日(月)午後1時30分～3時00分
ボランティア・市民活動センター



問合せ：ボランティア・市民活動センター



ボランティア団体の紹介

すわから 日本の教育を 考える会



「すわから日本の教育を考える会」は、教育をさらに『自由で楽しく!大人も子どももウェルビーイングな社会』を目指して活動しています。子どもたちがひとりの人間として社会で幸せに生きていく。そのために大人はどんな応援をしたらいいのか。先生・保護者・地域の方が立場を超えて繋がり、教育をみんなで一緒にアップデートする機会を設けています。



2024年9月22日にすわっチャオにて「オモロー授業発表会inすわ」を開催しました。「学校を楽しくしたい!」と、子ども主体の授業に取り組んでいる先生6名に実践発表していただき、発表後に参加者同士で感想を対話するイベントです。県内外から先生・保護者・地域の方・大学生など106名の方にご参加いただき、「対話の時間が楽しかった」「先生の幸せが子どもたちの幸せにつながると感じた」などの感想をいただきました。

傾聴みみずく



「傾聴みみずく」は2007年に長野県主催「傾聴ボランティア養成講座」の修了生が集まり、有志で立ち上げた団体です。「聴くことでできる社会貢献を目指して」をモットーに40名で活動しています。日頃は高齢者施設や個人のお宅を訪問して「お話し相手ボランティア」をさせていただいています。「傾聴ボランティア」に興味のある方、大募集中です。



2024年11月9日にいきいき元気館にて日本傾聴ボランティア協会理事長 鈴木絹英氏をお招きし、一般向けの傾聴講座を数年ぶりに開催しました。当日は一般35名、会員22名 計57名の方にご参加をいただき、「人との関わり方」について学びを深めました。今回は一般の方にも関心を持っていただき、参加者からは「聴くことの大切さ、そして難しさを実感した」「聴くことの奥深さを知ることができた」と感想をいただきました。

 この活動は令和6年度ボランティア・市民活動助成金を活用しています 

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：2月13日(木)午前10時より
2月26日(水)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

みんなで食堂 駄菓子屋さん・食材配布

(末広プロジェクト)

大人も子どももお年寄りも親子連れも若者も誰でもみんなで集まって、みんなで食べて、食を仲立ちとした楽しいひと時を過ごしてみませんか。あわせて駄菓子屋さんと食材配布も行います。

- 日時：2月23日(日)
- 準備：午前10時から
- 食事：正午から
- 駄菓子屋さん：午後1時から
- 終了：午後2時
- 場所：みんなの居場所 ゆめひろ
- 対象：どなたでも
- 参加費：大人 300円
子ども何でもワンコイン
- 食数に限りがありますので事前に予約をお願いします。
- 駐車場は市営駐車場・近隣の有料駐車場をご利用ください。
- 可能な方は準備から片付けまでの参加をお願いします。
- 問合せ：みんなの居場所 ゆめひろ (55-8734)

ボランティア募集

お困りごと代行

(SWANS VOLUNTEER(スワンスボランティア))

- 高齢者の方、家事でお困りの方はおみえになりませんか。私たちは家事や犬の散歩等を代行します。
- ボランティア 1時間 1,000円
- ボランティアの依頼内容についてはまずはお相談ください。
- ボランティアにご協力いただける方も募集中!お気軽にお問い合わせください。
- 問合せ：SWANS VOLUNTEER 寺田(090-5856-4761)



参加者募集

がん患者遺族の集いの場

(花水木の会)

愛しい家族を亡くされ、深い悲しみと辛いお気持ちなど様々な想いを抱いて、日常生活を送られているのではございませんか?ご自身のお気持ちの流れに逆らわず、無理をしないで少し先を見てほんの少しだけ一歩を踏み出してみませんか?“集いの場”で語り合い、悲しみを分かち合い、心の痛みを緩和し支え合う場とし、悲嘆からの回復のために集う会にすることを目的にしたいと考えております。

- 日時：2月8日(土)
午後1時30分から3時30分
- 場所：いきいき元気館 会議室2
- 参加費：300円(茶菓子代)
- 申込：不要
- 問合せ：長谷部(090-9357-1890)
打田(090-8234-4392)

参加者募集

アイスクャンドル2025

(アイスクャンドル実行委員会)

アイスクャンドルは寒い諏訪地域の気候と自然を活かし、諏訪湖浄化と地域の活性化を願い始まったイベントで、今年で31回目を迎えます。『みんなでつくろう!みんなで灯そう!まちとふれあおう!』を合言葉に、諏訪地域にアイスクャンドルを灯します。

諏訪の冬を楽しみましょう!

- 日時：2月1日(土)
- 場所：市内各所
- 問合せ：アイスクャンドル実行委員会 宮坂(090-9969-2978)

関連イベント

アイスクャンドルづくり

アイスクャンドルの氷の燭台をつくります。

- 日時：1月25日(土)
- 場所：諏訪湖畔 ふれあいなぎさ

タイアップイベント

自閉症をはじめとする障がい者アート展『ぶるーぶるー』

(世界自閉症啓発デーライトアップ委員会)

- 日時：2月7日(金)～2月20日(木)
- 場所：長野県信用組合諏訪支店ロビー
- 問合せ：世界自閉症啓発デーライトアップ委員会中村(090-4161-3993)

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。

- 問合せ／
ボランティア・市民活動センター
住所：諏訪市小和田19-3
電話：54-7715
FAX：57-1231
E-mail：suwavc@po26.lcv.ne.jp

●12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	133名(1日平均4.9名) ※ボラセン開館日(27日)で確認がとれた利用者数
印刷機利用枚数	1,895枚(登録団体：698枚 未登録団体：1,197枚)