



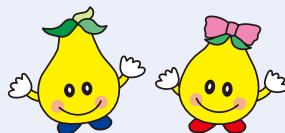
諏訪市社会福祉協議会

社協だより

2025
令和7年
3/1
No.411

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

免許返納したあとは、
どうやって買い物しよう？



バスって、
どうやって乗るの？

かりんちゃんバスの無料乗車体験をしてみませんか

■実施期間： 3月13日(木)～4月18日(金)まで

※平日のみ

■事前学習会： 3月4日(火)・7日(金)の午後

※都合がつかない方は個別で学習日を設けます。

■場 所： 諏訪市総合福祉センター

■学習会内容： 時刻表の見方 / 乗車体験日の行程表作成など

■対 象： 65歳以上(市内在住)、そのご家族(子、孫)

■おながい 感染防止対策のため、少人数のグループでの申し込みとさせていただきます。

要申込



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

主催：諏訪市／ライフドアすわ



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：3/1・15 午後1時～午後4時
3/12・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
「まいさぽ諏訪市」
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」「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：3/7(四賀・東南部地区民生委員)
3/21(中洲・中央地区民生委員)
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：3/12 午後1時～午後3時
3/26 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。

共に生きる力を育む

福祉教育

「福祉って何だろう？」

…という問いかけをすると、「高齢者や障がい者を助けること」や、「社会的弱者のためのもの」という返答が多く出ます。皆さんはどんなことをイメージしますか？

学校での福祉教育では、さまざまな体験や当事者との交流を行っています。私たちの周りにはどのような人が共に暮らしているのか、その人にとっての幸せや生きがいに触れながら、同じ諏訪地域に住む地域の一員として、自分に出来そうなことについて考えます。思いやりの心やちょっとした気配りが出来ると、優しくてあたためかいまちになりそうですね。

普段の暮らしの中で、皆にとっての幸せを考える「ふくし」を学んでいます。

諏訪市社会福祉協議会では、皆様からいただいた「社協会費」をもとに、学校や地域での福祉教育を進めています。



ふだんのくらしのしあわせ

令和6年度 福祉教育を実施した学校

上諏訪小学校・城南小学校・四賀小学校・豊田小学校・湖南小学校・上諏訪中学校・諏訪中学校・清陵高校附属中学校・つくば開成学園高校・長野県福祉大学校 計10校

学校以外、地域からのご相談もお待ちしています。

低学年と高齢者が一緒にめんこやおはしき、コマ回しなど昔の遊びを体験。コマ回しは子どもたちの方が上手でした。

「年をとってどんなこと？」をテーマにお話をお聞きしました。講師の知見寺さんからは、「普段の気持ちのいい挨拶や、困っている時、声をかけてもらえると、高齢者は安心するよ」とお話がありました。



アイマスク体験



手話体験
聴覚障害者への声のかけ方



障がい者スポーツの車いすバスケット体験。車いすユーザーの山田さんを講師にお招きしました。「諦めない心」が伝わりました。

他にも、ボッチャや車いす、点字体験、ユニバーサルデザインについてのプログラムも行っています。

主催者のねらいなどお聞きしながら進めますので、お気軽に社協までご相談ください。

まちの縁側 すわ日和 展示会のご案内

人がゆるやかにつながり合う地域の居場所「まちの縁側」を、もっと多くの市民の皆様を知っていただき、お住まいの地域でも発見してほしい!という思いから、展示会を開催します。昨年10月に湖南地区で行われた「まちの縁側 すわ日和講座」において、作成したマップや講座の様子がわかる写真などを展示します。ぜひ、各会場までお越しください。

- 4月10日(木)～4月14日(月)…駅前交流テラス すわっチャオ《3階エスカレーター前》
- 4月15日(火)～4月25日(金)…市役所 1階ロビー
- 4月26日(土)～5月30日(金)…いきいき元気館 1階



3月にミニ展示も行っていますので、こちらをご覧ください!

2月28日(金)～3月21日(金)…なかよし広場(湖南) ○○○○
3月22日(土)～4月 9日(水)…とちの木ひろば(中洲)

「まちの縁側 すわ日和講座」で
訪問させていただきました!

問合せ：諏訪市社会福祉協議会 電話 52-2508 FAX 57-1231

諏訪市総合福祉センター

湯小路 いきいき元気館

ご紹介

諏訪市総合福祉センター(湯小路いきいき元気館)は、子どもからお年寄りまで広く多数の市民が集い、交流の場として、また福祉を支える関係団体・各種ボランティア団体の活動を支える場として利用されています。

施設のご案内

- 1階： 障がい者デイサービスセンター
諏訪圏域障がい者総合支援センター「オアシス」
健康増進施設(浴場・歩行浴室・休憩室)
- 2階： 諏訪市児童センター
諏訪市社会福祉協議会(事務局)
諏訪市・下諏訪町成年後見支援センター
- 3階： ボランティア・市民活動センター
交流ひろば、会議室



※3階交流ひろば・会議室は、諏訪市内、諏訪圏域で活動する福祉団体の方、またはボランティア・市民活動を行う団体が利用される場合にご利用いただけます。

※ご利用には総合福祉センターの登録が必要です。また、現在ご登録いただいている団体の皆様も年度ごとの更新が必要です。

諏訪市総合福祉センター 湯小路いきいき元気館

令和7年度 利用登録説明会のお知らせ

- 日程 令和7年3月13日(木)
- 時間 ①午後2時～3時 ②午後7時～8時
- 場所 諏訪市総合福祉センター
いきいき元気館3階 交流ひろば

※令和6年度に登録がある団体は事前に書類をお送りいたします。ご記入の上説明会当日にお持ち下さい。

●登録ができない団体●

- ・福祉・ボランティア活動を行っていない団体
- ・趣味の練習・活動を目的としている団体
- ・政治、宗教色の強い団体
- ・一般法人
- ・営利目的で利用する場合

※新規でご登録をお考えの方は活動内容や、団体の概要が分かる資料をお持ち下さい。

問合せ：諏訪市社会福祉協議会 電話 52-2508

地域住民グループ支援事業(共催負担金)申請グループ(団体)募集

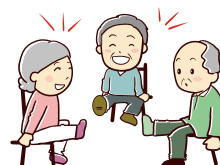
諏訪市社会福祉協議会では、諏訪市から委託を受け、地域住民による健康づくり(介護予防)活動の推進を行っています。諏訪市内の住民グループ(団体)が行う健康づくり(介護予防)に貢献する活動に対して、講師諸謝金など費用の一部を負担します。

◎企画型：グループ(団体)で事業を企画し、講師調整等も行えます。

◎メニュー選択型：下表から希望の講座が選べます。

	No.	内 容
全体	1	介護予防講演会(体操・脳トレ含む)
	2	体操「ヨガ」
運動機能向上	3	体操「ピラティス」
	4	体操「太極拳」
	5	体操「腰痛予防」
	6	体操「転倒予防」
	7	体操「筋力アップ」
	8	体操「ストレッチ」
	9	体操「尿失禁予防」
	10	足つぼ・セルフリンパマッサージ
	11	足の爪切り・フットケア

栄養改善	12	介護予防料理教室
口腔機能向上	13	口腔ケア・オーラルフレイル予防
認知症予防 閉じこもり防止 うつ予防	14	芸術療法
	15	音楽療法
	16	色彩セラピー
	17	レクリエーション
その他	18	音楽レクリエーション
	19	会長が認めるもの



- 対象団体：諏訪市ボランティア・市民活動センターの登録団体
- 対象活動：諏訪市内で行う、地域住民を対象とした介護予防に貢献する活動
- 対象項目：諸謝金、印刷費、通信費、会場費、消耗品費(消毒液)など
- 申請書配布：4月7日(月)よりボランティア・市民活動センターおよび社協窓口にて配布

- 説明会：4月7日(月) 午後7時から いきいき元気館3階
4月8日(火) 午前10時から いきいき元気館3階
- 申請締切：5月7日(水) 午後5時まで 社協窓口にお持ちください。

こちらも募集!



健康づくり(介護予防)活動の講師を随時募集中!お気軽にご相談ください。

問合せ：諏訪市社会福祉協議会 福祉係 電話 52-2508

物品の寄付

〈1/16~2/15〉

ご 芳 名	寄付物品	寄付先
山田祐子様	紙おむつ	ボランティア・ 市民活動センター
浜野修一様	紙おむつ	
セブンイレブン ちの運動公園店様	プリペイドカード	
(株)ダイワ様	タオル	
JA信州諏訪 女性部諏訪市ブロック様	食糧・清拭布	
双葉ヶ丘サロン様	使用済み切手	
諏訪郵便局様	使用済み切手	
向山幹枝様	紙おむつ・タオル	
諏訪合唱団様	清拭布	
矢島弘子様	紙おむつ	
		湯の里





花の輪



ボランティア・市民活動情報誌

災害ボランティアセンター 運営研修を開催しました

1月26日(日)に「諏訪市災害ボランティアセンター運営研修」を開催し、市内外より30名の方の参加がありました。

午前中は、長野県社会福祉協議会まちづくりボランティアセンターの山崎さんより「災害ボランティアセンターの役割、地域や他団体との連携」について、台風19号災害や能登半島地震の経験からお話をいただき、午後は交流ひろばを会場に災害ボランティアセンターの設置運営訓練を行いました。参加者の皆さんと活動の意味や災害ボラセンの持つ役割など共有し、災害時の協力を呼びかけました。

お昼休みには
ボランティア団体「ス
ワーカーニバル」さんによ
る、美味しいコービーが
振舞われました♪



参加者の皆さんには、県外から訪れた「災害ボランティア」役になってもらい、受付や活動前のオリエンテーション、送り出しなど一通りの流れを体験していただきました。



ボランティアの受付



オリエンテーション



今回の訓練の設定は、市内で震度6弱。通れない道や液状化被害などを想定しました。



資機材の貸し出し

諏訪市社会福祉協議会では、地区ごと作成を進める「災害時住民支え合いマップ」作製のお手伝いをしています。新たに作成したい・すでにあるものを更新したい、などお気軽にご相談ください。

今月号 の 内容

- 災害ボランティアセンター 運営研修を開催しました
- ボランティア・市民活動 活動助成金報告会・説明会を開催します
- 令和7年度ボランティア・市民活動センター 手続きについて
- 2025年版カレンダー収集・配布を行いました
- 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



ご確認ください！

ボランティア・市民活動センターの各種手続きについて

ボランティア・市民活動センターでは、年度の切り替えにつき、各種更新・新規受付を行います。
助成金申請やボランティア保険の加入、印刷の助成や団体ロッカー使用等は、ボランティア・市民活動センター登録が必要となりますのでご確認くださいませようお願いします。

確認事項

① ボランティア・市民活動センター登録

申込期日：4月11日(金)まで

③ ロッカー・メールボックスの貸出

申込期日：令和7年3月31日(月)まで

② ボランティア保険

申込随時受付。

4月1日からの保険加入をご希望の場合は、
3月31日(月)までにお手続きください。



現在登録している団体・個人も、改めて更新手続きが必要です

各項目の詳細の情報はボランティア・市民活動センター及び諏訪市社会福祉協議会のホームページに資料を掲載しています。

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

ボランティア・市民活動助成金 公開報告会

令和6年度ボランティア・市民活動助成金の助成を受けた団体の公開報告会を開催します。
助成金の申請を検討されている方や活動に興味のある方など、どなたでもご参加いただけます。
気になる活動を見つけてつながるチャンス!!ぜひ一度ご参加ください。

■日時：4月10日(木) 午後6時30分から

■会場：湯小路いきいき元気館3階 交流ひろば

■内容：令和6年度助成団体による報助成金活用報告

■助成団体：じくじ・いきいき会／咲かそう湯の里／ NPO 法人すわ子ども文化ステーション／ウイングス 42／和太鼓 風楽／諏訪市美術会／コモンスみどり学舎／アンの家／傾聴みみずく／すわから日本の教育を考える会／福島学習ボランティア／日本語学習支援さくらの会／ NPO 法人 骨髄バンク長野ひまわりの会／下金子社協 つくしんぼ／諏訪市赤十字奉仕団 朗読班／全諏訪聴覚障害者協会／ NPO 法人ふおれすと 森の工房あかね舎／腹話術友の会 諏訪支部／ひよこサークルボランティアの会／特定非営利活動法人 ちゃお／スワンカーニバル／風のいえ／花水木の会(計 23 団体)



ボランティア・市民活動助成金 説明会

誰もが安心して暮らせるまちづくりを目指してボランティア・市民活動が市内で進められるよう、それぞれの活動に取り組む団体の立ち上げや団体が行う事業に対し助成金を交付します。

■日時：4月7日(月) 午後7時から・4月8日(火) 午前10時から

※いずれも内容は同じ

■会場：湯小路いきいき元気館3階 交流ひろば

■内容：令和7年度ボランティア・市民活動助成金について

(地域住民グループ支援事業共催負担金説明会も併せて実施)

■その他：募集要項は、4/8(火)説明会から窓口・ホームページにて配布を行います。

ボランティア市民活動助成金は市内で行われるボランティア活動を応援します！

説明やご相談は窓口でも受け付けております。
個別での対応も可能ですので、お気軽にお問い合わせください。





たくさんのご協力ありがとうございました！

今年もご自宅や事業所で余ったカレンダーを集め、必要としている方に配布するカレンダー収集・配布を行いました。昨年度までは全国よりカレンダーを募集していましたが、配布しきれない状況があるため、今年度は県内に限って収集を行いました。また、当初予定していたカレンダー整理ボランティアは寄付量の関係で中止としました。

収集にご協力いただいたみなさん、カレンダーを持ち帰り有効に活用いただいたみなさん、ありがとうございました。

カレンダーを寄付してくださったみなさん

関 千鶴子様、宮坂 文明様、(株)正星様、島津 美穂子様、三信物産(株)様、(有)諏訪冷熱様、(株)UK 様、日栄電気(株)様、積水ハウス(株)松本支店様、リビルディングセンタージャパン様、太陽工業(株)様、藤森土木建設(株)様、ヘアサロンイトー様、モロ Q 様、アイデアシステム(株)様、南新電気工業(株)様、宝・アサノ生コン(株)様、(株)ミクロ発條様、諏訪湖ライオンズクラブ諏訪和支部様、諏訪地区輸送協議会様、北出 信一様、明社 渋谷 智義様、(株)アクアテック杉村様、フジヤ機工(株)様、入倉米店様、(株)ダイワ様、(株)若松様、(株)岐阜屋様、喜多 久光様、山田 裕志様、(株)長野日報社様、豊田化工(株)様、大和電機工業(株)様、岡谷酸素(株)諏訪南営業所様、(株)タキワ工業様、大同生命保険(株)様、(株)こうしん様、(株)コーエキ様、(株)信濃屋様、小谷 祥子様、(株)諏訪プロパン様、(株)アイ・コーポレーション様、(株)宮沢工務店様、柿木観光様、古海 正男様、(株)サンケイ様、坂本 由美子様、(株)まるやま様、(株)中山タイヤ商会様、(株)かのや様、今井 海弥様、(株)イズミ様、清水眼科医院様、伊藤忠プラスチック(株)様、有限会社長野穀販様、丸二アドバンス(株)様、日本精機工業(株)様、(株)エナキス 諏訪営業所様、諏訪合同庁舎様、(株)小林工務店様、諏訪市役所様、西松建設(株)関東土木支社様、ダイネックス(株)富士見支店様、(株)エネブリッジ様、(一社)マンション管理業協会様、常盤産業(株)東日本営業所様、(株)ディーエルディー様、桜花自動車様、長野県伊那建設事務所様、(株)いとう様、(株)太田屋様 (順不同)

その他、多くのみなさまにご協力いただきました。ありがとうございました。



15日間の配布期間で
843名の方にご来館
いただきました。



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。自分にあった活動と一緒に探しましょう。

■日時: 3月10日(木)午前10時より
3月19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: 3月30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ご相談ください。

●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: 3月15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)

ボランティア募集

花の輪編集委員

(花の輪編集委員会)

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ています。記事のアイデア出しやボランティア団体等の取材、写真撮影など、自分の得意を活かしてご活躍いただけます。

興味がある方はぜひご連絡ください。見学も大歓迎です!

■3月の花の輪編集委員会

3月11日(火)午後1時30分から

ボランティア・市民活動センターにて

■問合せ: ボランティア・市民活動センター

ゆずります

組み立て式ベッド

幅103cm 奥行224cm 高さ1423
天然木パイン材
現在は解体した状態です。

イメージ図



■問合せ: ボランティア・市民活動センター

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

●1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	104名(1日平均4.0名) ※ボラセン開館日(26日)で確認がとれた利用者数
印刷機利用枚数	17,978 枚(登録団体: 15,585 枚 未登録団体: 2,393 枚)