

毎月15日に発送!

情報メール便 2025 3月号



情報メール便を手にとられた皆さんこんにちは。今年度最後の情報メール便のお届けです。毎年思うことですが、月日が過ぎるのはほんとうに早いものであっという間に年度が過ぎ去ってしまいますね。

今年度1年間、メール便のご愛読、お付き合いありがとうございました。2年前の4月からメール便の表紙に職員のつぶやきや紹介を載せはじめ、皆様にお届けしておりますが、毎月ネタ切れにならないか不安に思いながらも無事に3月を迎えることができ、今年もホッとしています。(笑)引き続き新年度もメール便にお付き合いいただけるとありがたいです。

さて、先日、就職してから3年目にして初めての東京出張がありました。会場は東京駅の目の前のビルの10階! 普段とは違った景色に新鮮な気持ちになりました。今回は能登半島地震の災害支援の振り返りと災害に関する研修だったので全国から社協の職員が参加していました。市町村、都道府県は違えど「社協の職員」という共通項があることで広がっていくつながりがあるというのはこの仕事の魅力だなと改めて思いました。

話が長くなりましたが、今月の写真は東京を歩いている中で見つけた桜並木です。一般的な桜よりも開花時期の早い「河津桜」が咲いており、つい写真撮ってしまいました。このあたりで桜が見られるのはもう少し先ですが、少しずつ春が近づいてきていることを実感する今日この頃です。



それでは今年度のメール便はこのあたりで。4月からのメール便もお楽しみに♪

☆メール便をご活用ください!

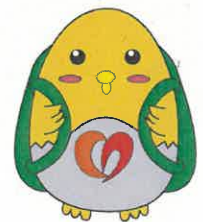
情報を送りたい方は、団体・個人分(約160枚)をボランティア・市民活動センターへお持ちください。ボランティア・市民活動センターに登録している団体・個人へ情報メール便が届きます。

4月号メール便に
チラシを入りたい場合



4月10日(木)
までに140枚
くださいね!

ボランティア・
市民活動センター
-ここぴい-



印刷の際はボランティア・市民活動センターをご利用ください! 片面で200枚印刷する場合、紙を持参していただければ、30円で印刷できます。

メール便についてのご連絡は下記までお願いいたします。

問 合 : 諏訪市社会福祉協議会/ボランティア・市民活動センター (担当: 武居)

電 話 : 54-7715

FAX : 57-1231

HP : www.suwacity-shakyo.or.jp

E-mail : suwavc@po26.lcv.ne.jp

諏訪市ボランティア・市民活動助成金

公開報告会

開催のお知らせ

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。

4月10日(木)

午後6時より

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助成金活用報告

▼令和6年度助成団体▼

じぐじ・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／コモンズみどり学舎／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）

お申込み・お問合せ

諏訪市ボランティア・
市民活動センター



☎0266-52-2508

お電話またフォームからお申込み下さい。

フォームはこちら



令和7年3月14日

ボランティア・市民活動センター
登録団体 各位

社会福祉法人諏訪市社会福祉協議会
会 長 宮 下 和 昭

令和7年度 諏訪市ボランティア・市民活動 活動助成金 及び
介護予防活動支援負担金 説明会開催について（お知らせ）

時下ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

当協議会では、来年度もボランティア・市民活動 活動助成金事業と、地域住民グループ
が行う介護予防の活動を支援する負担金事業を行います。

下記の通り説明会を開催いたしますので、申請される予定の方はご出席ください。

記

《説明会》

日 時：4月7日（月） 午後 7時から
4月8日（火） 午前10時から
※内容は両日とも同内容です。

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 交流ひろば

申請期間：4月7日（月）～5月7日（水）午後5時まで

そ の 他：・詳細は裏面をご覧ください。

- ・現在、登録更新期間中のため、前の代表の方宛に通知が届く場合がありますのでご了承ください。
- ・令和6年度のボランティア・市民活動助成金報告会を別紙の通り企画しております。助成金の活用例を知ることが出来ますのでぜひ参考にご参加ください。

諏訪市社会福祉協議会/ボランティア・市民活動センター

〒392-0024 諏訪市小和田 19-3

TEL：54-7715 FAX：57-1231 MAIL：suwavc@po26.lcv.ne.jp

○令和7年度 ボランティア・市民活動 活動助成金について

各事業に必要な費用の助成支援と、団体・グループ等を立ち上げる際に必要な費用の助成支援を行います。

	立ち上げ支援助成	事業支援助成
対象団体・グループ	ボランティア・市民活動センターに登録しており、事業を主催する団体、グループ ※構成員が3名以上の団体・グループが対象となります	
	原則として団体結成後1年未満の団体	当該年度に実施・終了する事業
対象事業	市内で行う、各種ボランティア・市民活動事業	
助成内容	団体立ち上げに必要な費用の一部を支援 1団体につき2万円を上限とします	事業に必要な費用の一部を支援 1団体につき年間5万円を上限とします
申請方法	申請書に必要事項を記載の上、ご提出下さい。 申請書は、4月7日（月）よりボランティア・市民活動センター及び社協事務局窓口で配布します。	
説明会	日 時：4月7日（月）午後7時から 4月8日（火）午前10時から ※いずれも同じ内容です 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	
申請締切	5月7日（水）午後5時まで	

○令和7年度 介護予防活動支援負担金について

（諏訪市地域住民グループ支援事業共催負担金）

諏訪市内の地域住民グループが行う介護予防活動の支援を目的とし、その費用（食費、食材料費、備品以外）の一部を負担します。メニューから活動を選ぶこともできます。

対象団体・グループ	ボランティア・市民活動センターに登録している団体、グループ
対象事業	市内で行う、介護予防活動
負担金額	1団体3万円まで ※希望団体が多い場合は調整させていただきます。
申請方法	申請書に必要事項を記載の上、ご提出下さい。 申請書は、4月7日（月）よりボランティア・市民活動センター及び社協事務局窓口で配布します。
説明会	日 時：4月7日（月）午後7時から 4月8日（火）午前10時から ※いずれも同じ内容です 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
申請締切	5月7日（水）午後5時まで

助成金・負担金ともに予算額に達した際は後期募集を行いません。

戦争はいやだ、平和を守ろう会



第22回 総会と講演会

期日：2025年3月22日（土曜日）

会場：諏訪市総合福祉センター

（いきいき元気館）3F 交流ひろば

第1部 定期総会・午後1時～

事業報告、会計報告、監査報告、行動提起

（休憩）

第2部 記念講演会・午後2時～4時

講師：（信濃毎日新聞社論説顧問）

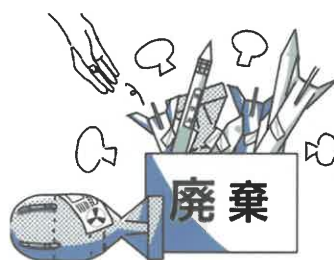
丸山貢一さん

演題：戦争とジャーナリズム

☆大勢の方のご参加をお待ちしております

☆感染症には注意しましょう

戦争と核兵器廃絶を!!



講師プロフィール

まるやまこういち
丸山貢一さん



1955年上田市生まれ。1979年信濃毎日新聞社入社。各支局を経て編集局報道部デスクに。1999年「介護のあした」のデスクを務め、日本新聞協会賞受賞。長野本社編集局報道部長、文化部長、松本本社報道部長を歴任し、2012年10月から論説委員、2014年4月から2023年3月まで論説主幹。この間、1面コラム「斜面」を10年余担当した。現在は論説顧問として毎月第一日曜日にコラム「この地から」を掲載中。

戦争はいやだ、平和を守ろう会

・会長 山田皓一・副会長 三ツ橋紀代子・副会長 栗田 勝
お問い合わせ先・事務局 飯田辰治（090-2740-1820）

2025 年

第 13 回

ブルーライトアップ

高 島 城

しろう かんじょう かんがえよう



長野県発達障がい者支援
シンボル・マーク「結」

毎年 4 月 2 日は国連が定めた

世界自閉症啓発デー

2013年4月2日世界自閉症啓発デー、日本で初めて全国規模でのライトアップブルーが行われました。
ライトアップブルーは、世界中が想いを一つにしてランドマークなどをブルーにライトアップし、自閉症の
応援をするというキャンペーンです。

日本でも世界自閉症啓発デー日本実行委員会が組織され、毎年、世界自閉症啓発デーの4月2日から8日を
発達障害啓発週間としてシンポジウムの開催、東京タワーブルーライトアップなどの活動を行っています。

諏訪市での活動は今年で10回目になります。

この「ブルーライトアップ高島城」をきっかけに、より多くの人々が自閉症をはじめとする発達障がいについて知っ
ていただく機会になればと願っています。

❖ 日 時 : 令和7年 4 月 2 日(水)
18:00 ~ 21:00

❖ 場 所 : 高島城

❖ 内 容 : 高島城天守閣を自閉症シンボルカラーの青で照らします。
自閉症をはじめとする発達障害についての理解を深めることから、
だれもがくらしやすい「まち」になるよう、諏訪地域のランドマーク
高島城天守閣を青で照らします。

青で応援しよう



この事業は「赤い羽根共同募金」団体配分の助成を受けて実施しています

関連事業

諏訪市役所 ブルーライトアップ高島城2025 横断幕 3月25日～4月8日
横断幕除幕式 3月25日 8:30

関連展示

駅前交流広場すわっチャオ 3月26日～4月7日

「安心が見える子育てしませんか～視覚的支援を使った子育て」

結プロジェクト メッセージボード

長野県立福祉大学校

後 援 諏訪市、諏訪市教育委員会(予定)

青でつたえたい 私たちの想い。

《世界自閉症啓発デーとは》 国連総会（H19.12.18開催）において、カタル王国王妃の提案により、毎年4月2日を「世界自閉症啓発デー」（World Autism Awareness Day）とすることが決議され、全世界の人々に自閉症を理解してもらう取り組みが行われています。

わが国でも、世界自閉症啓発デー・日本実行委員会が組織され、自閉症をはじめとする発達障害について、広く啓発する活動を行っています。

具体的には、毎年、世界自閉症啓発デーの4月2日から8日を発達障害啓発週間として、シンポジウムの開催やランドマークのブルーライトアップ等の活動を行っています。

《ライトアップ委員会とは》 2013年世界自閉症啓発デーブルーライトアップ高島城を契機として発足。『まちの中で』をテーマに自閉症をはじめとする発達障害に対する啓発活動を、年間を通じて行っています。（活動内容：世界自閉症啓発デーブルーライトアップ高島城、まちなかでのアート展、目からウロコの視覚的支援講座、アイスキャンドル参加ほか）

《「自閉症」ってなあに？》 自閉症は発達障害の中の一つです。自閉症の原因は、決して親のしつけの問題や、本人の性格の問題ではなく、脳の機能的な障害だといわれています。いまのところ、医療的に治すことはできませんが、周りにいる人とのかかわりや支援で成長し、穏やかに暮らしていくことができます。

《こうしてもらえると助かります》

- 会話力苦手なひとには・・・その人が知っている言葉を使って・わかりやすい説明を。
写真や絵を使って説明するとわかりやすいです。
- 大きな音・人がたくさんいる場所・強い光が苦手なひとには・・・安心できる環境になるように気配りを。
- 新しいこと・いつもと違うことに不安で混乱してしまう人には・・・次にすることを前もって知らせておく
と安心です。

自閉症の特性って？

- 【特性①】 感覚[聴覚、触覚、味覚、視覚、嗅覚など]が独特である(五感が独特)
- 【特性②】 発達や能力がアンバランスである(好きなことはすぐできる)
- 【特性③】 環境の意味や抽象的なこと[映像化できにくいもの]は理解しにくい(絵にできることならわかる)
- 【特性④】 概念を形成することが苦手である(形のないもの、絵にできないものは、苦手)
- 【特性⑤】 対人関係を結びにくい(人との付き合いがうまくない)
- 【特性⑥】 言葉そのものだけでなく、コミュニケーションにも障害がある(見える形なら伝えあえる)
- 【特性⑦】 変化や変更に応じるのが苦手、納得するのに時間がかかる(見て納得すれば、変更もへっちゃら)
- 【特性⑧】 自己達成感が希薄、セルフコントロールがむづかしい(始めと終わりがわかればできる)
- 【特性⑨】 音声などの視覚刺激を適切に受け止められない。視覚優位である(見て、触って、やってみて覚える)
- 【特性⑩】 行動の般化ができにくい。一対一対応(一つの場所では、一つのことを)
- 【特性⑪】 同じことを繰り返し、自発的な活動、コミュニケーションが少ない(繰り返しが好き)

諏訪気功の会

諏訪気功の会では
会員を募集しています。

気功とは、自己免疫力、自己治癒力を高め、
養生につなげる健康法です。

「気」とは人の体に本来備わっている生命力の源。
気が滞ったり不足することで病気が発生する。
その滞りの解消や不足を補うのに役立つのが気功です。

活動内容

毎週金曜日午後1時30分～2時30分
湖南公民館 1 階 諏訪市湖南真志野4038-6
月謝1,000円 現在、会員約15名
講師：宮澤佳子 2000年に気功を始める



お問い合わせ
諏訪気功の会
TEL:0266-24-2170 (山岡)