



社協だより

2025
令和7年
4/1
No.412

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

3月2日(日)
諏訪市総合
福祉センター
にて

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

～人とつながり続けるためのアクションプラン作り～ 開催報告

本年度で6年目となる「つながりサポート講座」では、介護予防活動の取り組み方について「人とのつながり」に着目して講座を開催しています。今回は、公益社団法人石川県理学療法士会所属の石田 修也 氏を講師に迎え、地域活動タウンミーティングの第2弾を開催し、参加者34名が受講しました。

フレイル(虚弱)予防や介護予防と聞くと、最初に思い浮かぶのは“身体の衰え”ではないでしょうか。講演では「社会とのつながり」を失うことがフレイルの最初の入り口であり、フレイル状態にならないためにも、まずは「人とのつながり(社会参加)」を維持することが大切であるとお話がありました。

介護予防は「つながる」ことから始まります。「一緒に参加しませんか?」の何気ない【お誘い】【声かけ】がお互いの社会参加につながります。今度のお出かけはもう一人誘ってみませんか?

講師の石田氏による講演



「井戸端会議サロン」との中継



今あるつながりを維持していくには?



〈参加者の声〉

・有事の為に平常時のつながりが大切であること、今ある(参加している集まり)もの同士のつながりが大切であることが分かった。

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: 4/5・19 午後1時～午後4時
4/9・23 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: 4/ 4(小和田・四賀地区民生委員)
4/18(東南部・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: 4/ 9 午後1時～午後3時
4/23 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7年度 諏訪市社会福祉協議会事業計画

諏訪市社協は、「一人ひとりが地域の一員として、安心して暮らすことができるまちづくり」を進めるため、令和7年度は以下の基本目標に基づき事業に取り組めます。

基本目標 1 地域づくり

～つながり、支え合い、
困りごとに寄り添える地域をつくる～

地域や福祉を知るための広報啓発や、思いやりの心を育む福祉教育の推進など、市民の中に情報発信し、学んだり、課題を話し合ったりする機会や場所の創出を進めるとともに、コロナ以来希薄となった人のつながりを、再び結びつける取り組みを行ってまいります。また、ボランティアや市民活動への参画、地区社協や区や自治会などにおける小地域福祉活動など、自分たちの住む地域をよくしていく活動や、サロン活動、介護予防活動など、自ら課題に気づく「地域共生社会」への参加を進めることにより、安心して暮らすことのできる地域づくりを進めます。

- ・福祉教育の推進
- ・広報、啓発、研修等の事業
- ・地区社協や小地域の福祉活動推進
- ・ボランティア・市民活動の推進
- ・ふれあいサロンなどの介護予防活動

基本目標 2 体制づくり

～複合的で困難な課題を抱えている人を
必要な支援につなげる～

従来から行っている総合相談や、生活福祉資金等の暮らしを支える事業を行うとともに、近年に取り組みを始めた、成年後見支援センター運営などの権利擁護事業、まいさば諏訪市による生活困窮者自立相談支援事業などの取り組みを進めます。また、地域において把握される、様々な課題を抱える世帯への対応など、課題が複合的に重なり、困難な課題を抱える住民への支援体制の充実を図るとともに、「身寄り」に起因する課題への対応や、閉じこもりなど新たな地域生活課題への取り組みを進めてまいります。

- ・生活困窮者自立相談支援事業等(まいさば諏訪市)
- ・諏訪市・下諏訪町成年後見支援センター
- ・総合的な福祉相談事業
- ・生活福祉資金貸付等相談支援体制の強化
- ・新たな地域生活課題への対応検討

基本目標 3 基盤づくり

～いざという時に頼れる制度やサービスがある～

介護保険事業、障がいサービス事業の充実や、介護予防、認知症予防に資する事業などを行っています。安心して暮らすことのできる地域の実現のため、生活支援や介護、権利擁護などの各種サービスの充実強化に努めてまいります。あわせて、各種の相談事業や、県のアんしん未来創造センターとの協働による保証事業や生活支援事業などを行うことで、いざという時に住民が安心できる支援体制の構築に取り組んでまいります。

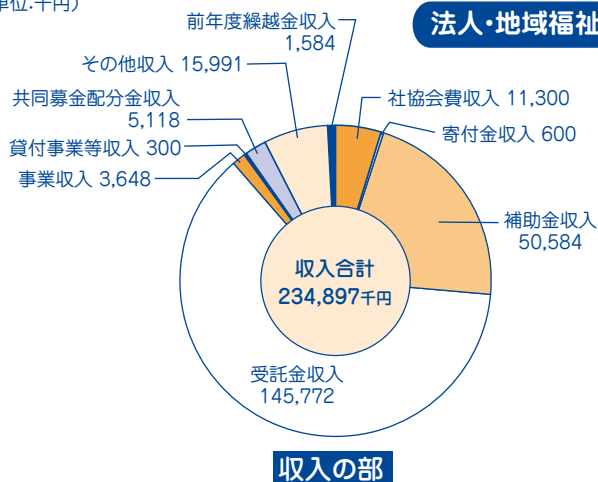
- ・介護保険事業 「湯の里」「西山の里」「アストレ城南」等(ホームヘルパー、デイサービス、訪問入浴、ケアマネジメント等)
- ・障がい福祉サービス事業 「障がい者デイサービス」「福祉作業所さざ波の家」
- ・各種相談事業、地域の支援体制の構築等

事業推進体制

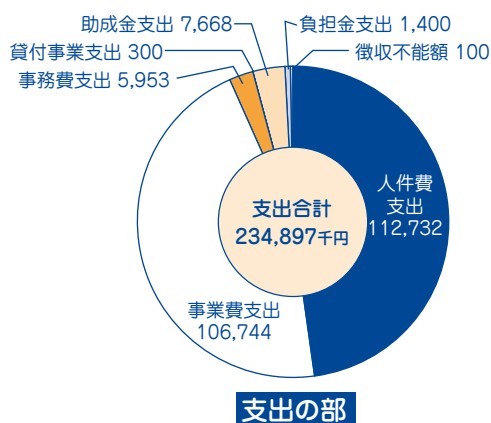
将来にわたり事業を展開するためには、赤字経営からの脱却が急務のため、運営健全化に取り組めます。また、「諏訪市地域福祉計画」「地域福祉活動計画」の実現に向けての事業を展開するとともに、将来の事業経営を見据えた「中期経営計画」の策定を行い、持続可能な事業経営と、福祉ニーズにあった事業を進めてまいります。

令和7年度 諏訪市社会福祉協議会事業 予算

(単位:千円)

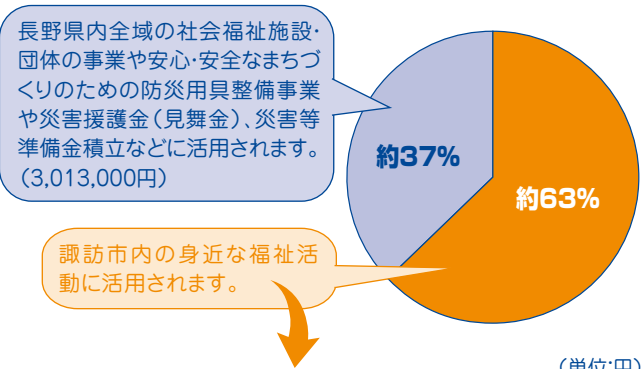


(単位:千円)



令和6年度に集まった赤い羽根共同募金の使いみちが決定しました！

今年度、10月～12月の期間中に皆さまからいただいた善意の募金は、総額 8,139,152 円でした。
このお金は、長野県共同募金会で一旦集計された後、5,126,152 円(約63%)が来年度、諏訪市に還ってきます。
3月に行われた委員会で、還ってくるお金の使いみち(配分先)が決まりました。令和7年度、以下の団体の活動を諏訪市の共同募金は応援します。



諏訪市内の団体への配分(公募配分)

(単位:円)

配分団体名	事業内容	配分額
諏訪市老人クラブ連合会	機関誌による健康増進と介護予防の推進活動	45,000
	諏訪湖畔 花いっぱい美化運動	45,000
ひとり親すわっこ会	ひとり親家庭等親子遠足	60,750
	地区交流会	56,700
諏訪市こども育成会連合会	諏訪市・秦野市交流事業	135,000
	家庭の子育て講座	54,000
	地域活性化子ども育成事業	54,000
諏訪市民生児童委員協議会	民生児童委員全員協議会・研修会	85,860
諏訪市少年警察ボランティア協会	啓発物品購入及び製作	13,500
	広報紙発行	9,000
世界自閉症啓発デーブルーライトアップ委員会	世界自閉症啓発デー「高島城ブルーライトアップ」	90,000
諏訪防災ネットワーク	諏訪防災ネットワーク 防災啓発活動	90,000
ひなどり保育園	保育所備品購入事業	90,000
この街きっず学園	(発達障害児) 子育て支援事業	45,000
湖南地区防災連合協議会	広報誌「防災湖南」の発行及び配布	54,000
	誘導灯、避難訓練で使用する段ボールベッドの購入	36,000
森の工房あかね舎	親亡き後セミナー	90,000
合計		1,053,810

社会福祉協議会への配分

(単位:円)

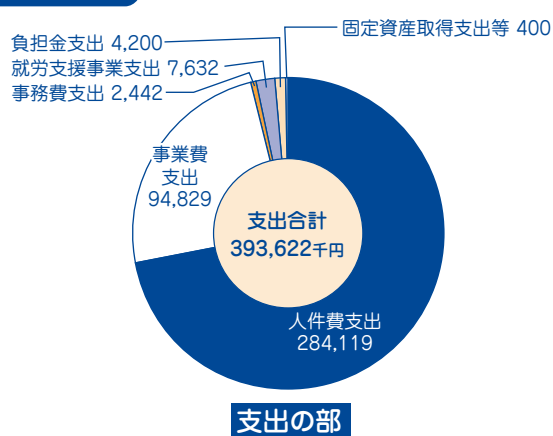
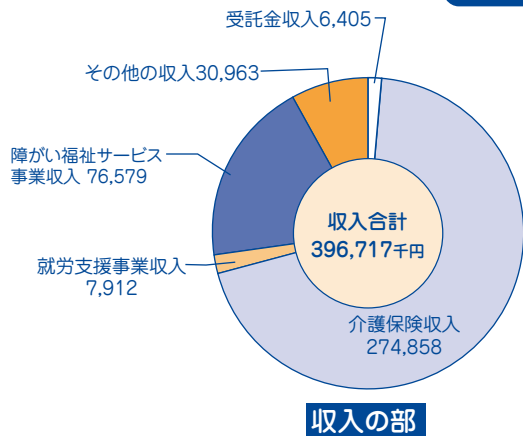
事業区分	事業名	配分額
社会福祉啓発事業	ボランティアフェスタ・社会福祉大会開催、社協だより発行	1,060,000
地域福祉推進事業	地区社協助成事業、地域福祉活動推進事業、児童生徒ボランティア体験事業、福祉普及校事業、地域福祉権利擁護理解促進事業	1,282,342
ボランティア育成事業	ボランティアグループ助成事業、ボランティア活動支援講習会等	1,130,000
相談援助事業	総合相談事業	600,000
合計		4,072,342

令和7年度 諏訪市社会福祉協議会事業 予算

(単位:千円)

介護・障がい者サービス部門

(単位:千円)



ながの結婚マッチングシステム NAGANO ai MATCH

新規登録者向け キャンペーン実施中

新しい出会いを見つけるチャンス！
詳しくは Bel Post すわ 諏訪市結婚相談所まで☆



Facebook

Instagram 始めました!!



電話：52-2508 メール：e-deai@suwacity-shakyo.or.jp

開催しました!

令和6年度 第4回 諏訪市第1層協議体

2月20日(木) 諏訪市総合福祉センターにおいて、参加者27名による協議体(話し合いの場)を行いました。今回は「公共バス利用促進」がテーマでした! 地域包括ケアシステム構築強化を目指し、自助・互助・共助・公助の4つの助それぞれについてできていること、これからできそうなことをグループで話し合いました。



公共交通バスの利便性も必要だけど、バス停まで行くためには足腰機能の維持も大切になるってことだね。

年を重ねると時刻表を見るのも大変になるから、教え合える仲間がいると心強い。1人より、誘い合って外出機会が増える地域っていいね。



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、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くみ等について話し合いをする場です。

話し合いの様子



問合せ：諏訪市社会福祉協議会 福祉係 電話：52-2508
メール：jimukyoku@suwacity-shakyo.or.jp

【遺志寄付金】

2/13 故 土屋 和子様
寄付者 土屋 富康様(小和田)

ご厚意を深く感謝し、福祉事業に活用させていただきます。
ありがとうございました。

社協への寄付



物品の寄付

〈2/16~3/15〉

ご 芳 名	寄付物品	寄付先
矢島弘子様	紙おむつ	ボランティア・ 市民活動センター
山口美德様	紙おむつ	
山田 隆様	清拭布・マスク	
宮坂尚樹様	玄米	



花の輪



ボランティア・市民活動情報誌

R7 諏訪市ボランティア・市民活動センター 災害思いやり事業



土曜日の午前中、ちょこつと防災

防災講座



受講案内

5/24(土)～全5回 隔週の(土)午前10時～11時
受講料:全5回参加1,000円(おとな)・500円(子ども)
スポット参加300円(おとな)・子ども無料

①5/24(土)

- ・今出来る備え
- ・一次持ち出し袋、備蓄



②6/7(土)

- ・防災食体験
- ・〇〇さんの備え



③6/21(土)

- ・トイレのこと!



④7/5(土)

- ・防災情報のあつめ方
- ・家族や友人との決めごと



⑤ 7/19(土)

- ・地域での防災 情報交換
- ・全5回参加者へプレゼント

お申込み

全回参加:5/16(金)まで
スポット参加:直前の(水)まで



主催・問合せ 諏訪市ボランティア・市民活動センター TEL 0266-54-7715

※内容が一部変更になることがあります。ご了承ください。

今月号 の内容

- 防災講座を開催します
- ボランティア・市民活動助成金 報告会・説明会のご案内
- ボランティアフェスタ 2025 実行委員を募集します!
- 新コーナー! コラム『ここぴいのめ』#1
- 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



ボランティア・市民活動助成金 報告会／説明会のお知らせ

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報告会と令和7年度助成金説明会を開催します。助成金の申請を検討されている方や市民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。

▼ 報告会

- 日 時
4月10日(木) 午後6時から
- 会 場
いきいき元気館3階 交流ひろば
- 内 容
令和6年度助成金活用報告



▼ 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
- 会 場
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)
※説明会は両日とも同内容となります。

令和7年度「ボランティア・市民活動 活動助成金」申請団体募集

今年度もボランティア・市民活動 活動助成金の申請団体を募集します。相談は随時受け付けていますので、検討段階でもお気軽にお問い合わせください。詳細については4月7日(月)よりホームページにて公開いたします。



募集期間：4月7日(月)～5月7日(水)

ボランティア・市民活動 活動助成金はこんな事業に使われています

講演会等の開催

すわかから日本の教育を考える会
オモロー授業発表会 in すわの開催



印刷費や、会場の借用料に使用

特定非営利活動法人ちゃお
いきいきバリアフリーコンサートの開催



演奏者の謝礼や、チラシの印刷費に使用

備品購入

諏訪市赤十字奉仕団 朗読班
視覚障がいの方への音訳物提供



貸出用音声読書機やマイクの購入

印刷費

NPO 法人骨髄バンク長野 ひまわりの会
骨髄バンクの普及・啓発



啓発のための印刷費に使用

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。



諏訪市ボランティア・市民活動センター TEL 54-7715



ボランティアフェスタ2025 実行委員大募集!

年に1度、ボランティア活動の啓発を目的に開催している「ボランティアフェスタ」ボランティアフェスタ2025と一緒に作り上げてくださる実行委員を募集します。

月に1回程度の会議を行い、テーマや内容について考えていきます。

ボランティア経験がない方大歓迎!学生さんも大歓迎!楽しいことが好きな方大歓迎です!
皆さんの得意なこと、好きなことを活かしながらボランティアフェスタ2025を作り上げましょう!

第1回実行委員会

■日時: 5月28日(水)午後7時~8時30分

■場所: いきいき元気館3階 会議室にて



ボランティアフェスタ2024の様子



興味がある方はボランティア・市民活動センター(54-7715)までお問い合わせください。

～ボランティア・市民活動センター運営委員によるコラム～ ここぴいのめ #1



「ボランティア・市民活動センター」 運営委員になろう

ボラセン運営委員 近藤 一美

さて、諏訪市民で、ボランティア・市民活動センターがどこにあつて何をすると
ころか知っている人は何人いるでしょう
か。まだまだ、知名度が低いのではないで
しょうか?

現在、運営委員はわずか12名ですの
でもっとたくさんの方に参加していただ
くことが必要です。この機会に興味を持っ
ていただけるとありがたいと思います。

日頃、多種多様の趣味の会を通じて福
祉活動やボランティア活動に多少でも関
心のある方の集まりです。様々な人生を

生き抜いてこられた方々とお話ができる
ことが楽しく勉強になります。運営委員
になるための条件は、特にありませんの
で担当の職員さんまで問い合わせくださ
い。

場所は、「諏訪市総合福祉センター湯小
路いきいき元気館」の3階にあります。結
構広いスペースです。各種ボランティア活
動をしている団体が自由に会議、作業、懇
談会等に使用しています。まだ3階に立
ち寄ったことのない方は足をのばしては
如何でしょうか。利点としてコピー機、印
刷機も完備していて割安価格で利用でき
ます。そして、団体登録を済ませたら、活
動助成金の制度を活用されたら如何でし
ょうか! 立ち上げ支援助成金最大2万
円、事業支援助成金最大5万円の制度が
あります。活用をお薦めいたします。

諏訪市民一人一人が自分ができること
を実行することによって、自助・互助・
共助・公助を通じて切れ目のない地域福
祉の実現を目指しております。

走れ走れ!!



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：4月10日(木)午前10時より
4月23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：4月27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

ワンちゃんのお散歩代行

(SWANS VOLUNTEER(スワンスボランティア))

犬のお散歩代行をお手伝いくださるボランティアさんを募集しています。

お散歩時間は1回30分。日程は応相談です。若干名の方を募集します。

■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：4月19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！

■4月の花の輪編集委員会

4月8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

参加者募集

世界自閉症啓発デー
ブルーライトアップ高島城2025

(世界自閉症啓発デーライトアップ委員会)

4月2日世界自閉症啓発デーおよび4月2日～4月8日発達障害啓週間に、自閉症をはじめとする発達障害の地域理解の推進を願い下記のとおり活動を行います。お近くにお越しの際はぜひお立ち寄りください。

【ブルーライトアップ高島城2025】

■日時：4月2日(水)

午後6時から午後9時

■場所：高島城天守閣

■参加費：無料

■申し込み：不要



↑ 昨年の様子

国連の定めた世界自閉症啓発デーに自閉症をはじめとする発達障害の地域理解の広がりを願い『青』で地域のランドマークを照らす活動です。(今回で13回目となります)

■問合せ：世界自閉症啓発デーライトアップ委員会

代表 中村(090-8873-4361)

関連展示

【世界自閉症啓発デー告知横断幕掲示 諏訪市庁舎ロビー】

■日時：3月25日(火)～4月8日(火)

■場所：諏訪市庁舎ロビー

【世界自閉症啓発デー関連展示 すわっチャオ】

■日時：3月26日(水)～4月7日(月)

■場所：すわっチャオ イベントスペース

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

●2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	153名(1日平均6.1名) ※ボラセン開館日(25日)で確認がとれた利用者数
印刷機利用枚数	5,670 枚(登録団体：3,794 枚 未登録団体：1,876 枚)