

毎月15日に発送!

情報メール便 2025 4月号



情報メール便を手にとられた皆さんこんにちは。

今年度から情報メール便を担当します諏訪市ボランティア・市民活動センター職員の林翔大と申します。今年からよろしくお願いいたします。

私は3月までは学生でしたが、この4月から新社会人として諏訪市社協に就職しました。始まったばかりの社会人生活ですが気を引き締めて頑張りたいです。皆さんにメール便を楽しんで読んで頂けるよう工夫して作成していきたいと思います。



花の輪編集委員さんに似顔絵を描いて頂きました。
とてもそっくりです。

4月もうすぐ半ば。諏訪にも春がやってきましたね。4月7日には高島城の桜も開花が宣言されたようです。私が小中高生の時には、松本城や高遠城址へお花見に行くことが多かったですが、大学生活はお花見をする機会がなかったので、久しぶりに桜を見に行きたいと思っています。

ちなみに花が綺麗でも私は花粉症持ち…👃 つらい時期ですが、我慢して乗り越えたいと思います。花粉症仲間の皆さん、一緒に乗り越えましょう(笑)

次回のメール便もお楽しみに!

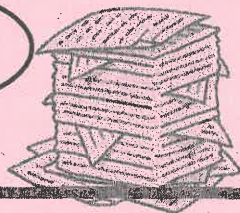
☆メール便をご活用ください!

情報を送りたい方は、団体・個人分(約150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。

5月号メール便に チラシを入りたい場合



ここびい、
お願いね♪



5月8日(木)
までに150枚
くださいね!

ボランティア・
市民活動センター
-ここびい-



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。

このメール便は令和7年度ボランティア・市民活動センターに登録している団体・個人に発送しています。

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

電 話 : 54-7715

FAX : 57-1231

HP : <http://www.suwacity-shakyo.or.jp/>

E-mail : suwavc@suwacity-shakyo.or.jp

成年後見のこと知っていますか？



日程 2025年4月19日（土）

時間 午前10時から11時30分まで

場所 諏訪市総合福祉センター3階第2会議室

（湯小路いきいき元気館 諏訪市小和田 19-3）

成年後見制度ってなに？

法定後見制度と任意後見制度が
ありますが、元気なうちに任意後見
制度を活用しましょう！！

【2000年4月に「介護保険制度」がスタートし、利用者（本人）が事業者と「契約」して介護サービスを受けるようになりました。同時に、既に判断能力が十分でなく、事業者と契約できない利用者などを支援する「成年後見制度」も始まりました。「介護保険制度」と「成年後見制度」が高齢者の生活を支える車の両輪と言われる所為です。】

セミナー内容

- ・ 一人暮らしなのでだれに相談したら良い？
- ・ 安心して暮らしていくために、任意後見を結びましょう。
- ・ 「見守り契約」の締結
- ・ 「財産管理等委任契約」
などを締結して、これからの生活を設計しましょう。



担当：長野県行政書士会諏訪支部コスモスサポートセンターの会員
動画にて、説明させていただきます。
どなたでもご参加ください。

お問い合わせ 小口 敬子

電話 : 22-0080

FAX : 22-0810

2025年 第14回
諏訪6市町村

手づくり市

地域のハンドメイド作家の出店・ワークショップ、キッチンカー等

5月3日(土) 10:00~16:00

5月4日(日) 10:00~16:00

会場：岡谷市 諏訪湖ハイツ



駐車場に限りがあるため
乗り合わせでのご来場をおすすめ
いたします。

公式WEBサイト
QRコード→



出店者情報等の詳細は
ホームページに随時掲載します。

主催：手づくり市実行委員会

連絡先：アンの家（中川）諏訪市中洲 5455-15

お電話：0266-52-1076/090-9667-1076

URL: www.anneshouse.net

< 後援 >

岡谷市、岡谷市教育委員会

諏訪市教育委員会、下諏訪町教育委員会

茅野市教育委員会、富士見町教育委員会

原村教育委員会

日本国民は、恒久の平和を念願し、人間相互の関係を支配する崇高な理想を深く自覚するのであって、平和を愛する諸国民の公正と信義に信頼して、われらの安全と生存を保持しようと決意した。われらは、平和を維持し、専制と隷従、圧迫と偏狭を地上から永遠に除去しようと努めてゐる国際社会において、名誉ある地位を占めたいと思ふ。われらは、全世界の国民が、ひとしく恐怖と欠乏から免かれ、平和のうちに生存する権利を有することを確認する。われらは、いづれの国家も、自国のことのみに専念して他国を無視してはならないのであって、政治道徳の法則は、普遍的なものであり、この法則に従ふことは、自国の主権を維持し、他国と対等関係に立たうとする各国の責務であると信ずる。日本国民は、国家の名誉にかけ、全力をあげてこの崇高な理想と目的を達成することを誓ふ。(日本国憲法 前文より)

すわ地方憲法フェス #ジェンダー ってなに？

18歳
以下無料

諏訪地区
高校生美術展示

檻の中の
ライオン展

ジェンダー
講演会

ガザ映画

トーク分散会

キッチンカー

5-3
N 憲法記念日sat

10:00~16:00

@下諏訪総合文化センター

小ホール入場料 一般 500円

PEACE ART 展 4-27 sun ▶ 5-3 sat

主催：諏訪地方憲法フェスティバル実行委員会

後援：下諏訪町 / 下諏訪町教育委員会 / 岡谷市教育委員会 / 諏訪市教育委員会 /
茅野市 / 茅野市教育委員会 / 原村教育委員会 / 富士見町教育委員会 / LCV

お問合せ：h.susumu6133@gmail.com (担当花岡)



Instagram



Facebook

生存を保持しようと決意した。われらは、平和を維持し、専制と隷従、圧迫と偏狭を地上から永遠に除去しようと努めてゐる国際社会において、名誉ある地位を占めたいと思ふ。われらは、全世界の国民が、ひとしく恐怖と欠乏から免かれ、

平和のうちに生存する権利を有することを確認する。われらは、いづれの国家も、自国のことのみに専念して他国を無視してはならないのであって、政治道徳の法則は、普遍的なものであり、この法則に従ふことは、自国の主権を維持し、他国と対等関係に立たうとする各国の責務であると信ずる。日本国民は、国家の名誉にかけ、全力をあげてこの崇高な理想と目的を達成することを誓ふ。(日本国憲法 前文より)

2025

すわ地方 憲法フェス!

講演

倉重 都 弁護士 講演会『ジェンダーからの自由』 ～ジェンダーにとらわれない社会へ～

倉重 都 弁護士

- ・第二東京弁護士会 所属
- ・日本弁護士連合会 両性の平等に関する委員会 委員
- ・「明日の自由を守る若手弁護士の会」会員

製菓会社に10年以上営業職として勤務した後、ロースクールを経て、2018年弁護士登録。幼いころから「女だから」とか「〇〇家の嫁として」などの言葉に強い抵抗感を持っていたとのこと。そのため、弁護士として取り組もうと思ったのも「女性の差別問題」だった。「医学部入試における女性差別対策弁護団」に参加。女性の人権についてのエキスパート。

※講演後のトーク分散会で、みんなの意見を交換しましょう!



展示

PEACE ART展

@下諏訪総合文化センターロビー

入場無料 4/27(日)～5/3(土)

諏訪地区高校生美術展示



諏訪地域で学ぶ高校生美術部の作品展です。テーマは様々ですが、平和であるからこそできる日々の表現活動の成果をご覧ください。

檻の中のライオン展



椋 大樹氏 著。権力を憲法で縛る立憲主義を「権力」＝ライオン、「憲法」＝檻のたとえ話で解説した、憲法の紙芝居を展示。

～平和のための作品展～

展示作品募集中!(写真,俳句等も可)
(担当:黒澤 reiko963010@gmail.com)

4/20(日)〆切

映画

「10月7日からのガザ」



制作:2024年
上映:1時間34分

ジャーナリストでありフランス国会議員のアイメリック・カロンが、ガザの現状を現地ジャーナリストと連絡を取りながら制作。この映像は見るに堪えない。しかし2023年10月7日の攻撃以来ガザで起こっていることを証明するものだ。※上映前に10分ほどの解説あり。

タイムスケジュール

10:00～映画「10月7日からのガザ」

11:40～休憩

13:00～講演会 ジェンダーからの自由

14:50～休憩

15:00～トーク分散会(テーマ:ジェンダー)

16:00～終了



あすなろ公園側にて、
キッチンカー出店予定!



結成15年第100回を迎えた
すわこ文化村が
悪魔の時代にも見える現代に送る
“背中を押してくれる映画”

**総勢350名による歴史的2014年
東京「第九」バレエ公演に至る記録
「ダンシング・ベートーヴェン」上映会**

「人間とはちっぽけな存在だけど、
このような作品を産み出すのも
また人間なんだと思う。」

●5月11日（日）

諏訪市 湯小路いきいき元気館
3階 交流ひろば 54-7711

●上映開始時刻（開場各30分前）

10:00・13:00・15:30

上映80分と感想交流（30分以内）

●参加費 大人 1,000円

学生 500円

中学生以下 無料

●入場定員 各回40名

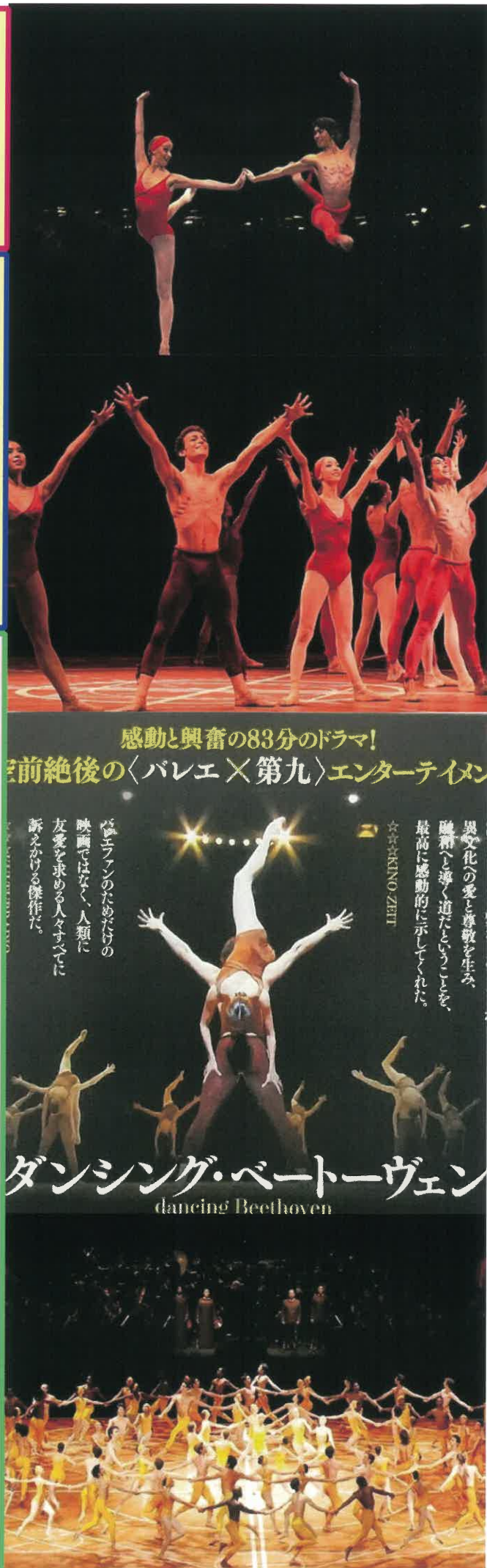
無料駐車場あり/乗り合わせ願います

●予約者優先

下記問合せ先に前日18時まで
なるべくSMSにてご予約下さい

●問合せ先

090-4096-7065（文化村村長毛利）



今、“背中を押してくれる映画”



地球が生んだ2014年東京公演

- 1770 ベートーベン生（ドイツ）
- 1824 難聴のベートーベン／最後の交響曲「第9」作曲
- 1927 モーリス・ベジャール生（フランス）
- 1936 本公演指揮者ズービン・メータ生（インド）
- 1960 ベジャール「20世紀バレエ団」創立（ベルギー）
- 1964 東京バレエ団創立
- 1965 本映画監督アランチャ・アギーレ（女性）生（スペイン）
- 1964～1978 ベジャールにより世界各地で公演
- 1987 モーリス・ベジャール・バレエ団創立（スイス）
- 1999 日本公演
- 2007 ベジャール死去・本公演舞台監督ジル・ロマン同就任
- 2014 ベジャール・東京両バレエ団による東京公演（350名）
21世紀史上最高と称賛される
- 2016 本公演当日までの1年を記録した本映画公開

成年後見のこと知っていますか？



日程 2025年5月17日（土）

時間 午前10時から11時30分まで

場所 諏訪市総合福祉センター3階第2会議室

（湯小路いきいき元気館 諏訪市小和田 19-3）

成年後見制度ってなに？

法定後見制度と任意後見制度が

ありますが、元気なうちに**任意後見**

制度を活用しましょう！！

【2000年4月に「介護保険制度」がスタートし、利用者（本人）が事業者と「契約」して介護サービスを受ける様になりました。同時に、既に判断能力が十分でなく、事業者と契約できない利用者などを支援する「成年後見制度」も始まりました。「介護保険制度」と「成年後見制度」が高齢者の生活を支える車の両輪と言われる所為です。】

セミナー内容

- ・ 一人暮らしなのでだれに相談したら良い？
 - ・ 安心して暮らしていくために、任意後見を結びましょう。
 - ・ 「見守り契約」の締結
 - ・ 「財産管理等委任契約」
- などを締結して、これからの生活を設計しましょう。



担当：長野県行政書士会諏訪支部コスモスサポートセンターの会員

動画にて、説明させていただきます。
どなたでもご参加ください。

お問い合わせ 小口 敬子

電話：22-0080

FAX：22-0810