

毎月15日に発送!

情報メール便 2025 10月号



情報メール便を手にとられた皆さんこんにちは。10月の情報メール便のお届けです。今月は前担当者 武居がピンチヒッターとしてお届けします。久しぶりのメール便に何を書こうか迷いましたが、最近のプライベートな内容をお届けしようと思います。

1 大阪万博へ行ってきました!

9月に大阪万博を見てきました。行ったのが土日と祝日に挟まれた月曜日ということもあり辺りはどこを見ても人! ヒト! HITO! 事前のパビリオンの予約は全落ちて何が见られるのか不安に思いながら入場しましたが、先着順のパビリオンも結構あり、結果的には14か国のパビリオンと4つの展示・企画を見ることができました。帰り際には公式キャラクターの「ミャクミャク」とも会うことができて思い出に残る万博となりました。



2 「呑みあるき」に参加してきました!

10月4日には上諏訪街道まちあるき呑みあるきに参加してきました。2年ぶりの参加でしたが、桧の升でいただくのは今回が初めて。桧の香りがとてもいい香りでした。諏訪の国道が人でいっぱい、活気溢れる諏訪が見られてなんだか嬉しかったです。

ボランティア・市民活動センターの一大行事「ボランティアフェスタ」ももうすぐです!

11月3日(月) 長野県福祉大学校にて開催です! お気軽にお立ち寄りくださいね!

☆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。

11月号メール便に チラシを入りたい場合



ここぴい、
お願いね♪



11月13日(木)

までに160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: 林)

電 話 : 54-7715

FAX : 57-1231

HP : www.suwacity-shakyo.or.jp

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

多くのボランティア団体が出展！
「ボランティアの楽しみ方」が見つかる！



ボランティアフェスタ 2025

in福祉大

ボランティアの楽しみ方は無限大！



11月3日月 10:00~14:00

9:45開場

長野県福祉大学校
コミュニティホール

入場
無料

開催場所

屋内の会場のため上履き・下足入れをお持ちください。



障がい者スポーツ
ボッチャを体験しよう！



アクセス



Googleマップ



P 福祉大学校敷地内 または高島産業様

イベント情報

10:00~
オープニング

10:20~
ステージ発表・ブース開始

主催：ボランティアフェスタ2025実行委員会／諏訪市社会福祉協議会
共催：諏訪市

Tel.0266-54-7715



@SUWACITY_VOLUNTEER

楽しみ方は自由！自分なりの楽しみ方を見つけてみよう！

★詳しい内容が分かるパンフレットは当日、受付でもらってね★

参加して・体験して楽しむ！

各ブースをまわって、体験してみよう！

■ボランティア団体ブース

展示や体験、バザー、啓発コーナーなど
ボランティア団体のブースを見てみよう！
交流して体験して、興味がある活動が
見つかるかも！

■あそび場『みんなでポッチャ大会』と射的 ポッチャをみんなで楽しもう！

■スタンプラリー

ブースを回って景品をもらおう！

買ってボランティア！

買って応援することもボランティア！

「物産を買って能登を応援！能登物産」

能登半島宇出津 ^{うしつ} 一般社団法人HERO'sLabo
金丸商店株式会社

「からあげ、自主製品」

第2この街学園 から揚げ屋 真心

「焼き菓子、手作り小物」 あおぞら工房諏訪

「自主製品、食品」 森の工房あかね舎

「パン」 Jumpin'

その他、ボランティア団体のバザーも！

見て・盛り上がって楽しむ！

ボランティア活動しているみなさんの
ステージ発表をぜひご覧ください！



▽出演予定団体▽

諏訪市木遣保存会「木遣り」

プレシャスゴスペルクワイヤー「ゴスペル」

ミュージックフォックス「仲良く元気に歌おう！」

ドリーム5「銭太鼓で楽しもう！！」

腹話術友の会諏訪支部「腹話術とマツケンサンバ」

いきいきジバーズ「華麗に元気に！諏訪の踊り」

阿波踊り諏訪湖連「阿波よしこの・ぞめき」

すわっこいきいき体操推進リーダーによる体操！

子ども・若者STEPハウス「STEPバンド」

太極柔力球同好会「太極重力球 演舞」

APTFドリームの会「ファミリー合唱」

和太鼓風楽「まつり太鼓・木落とし・木霊」

諏訪市太極拳協会「今年もガンバル！太極拳」

NPO法人ふおれすと「一緒に踊ろう！歌とダンス！」



雨天について

ボランティアフェスタ2025は、
屋内開催のため雨天決行です。

開催に関わる緊急な連絡は諏訪市
社会福祉協議会のホームページを
ご確認ください。



ボランティア募集！

 運営ボランティア

 カメラボランティア

募集中！

顔合わせ＆事前説明会

10月15日（水）午後7時から
ご協力いただける方のご連絡
お待ちしております！！

ここぴいと一緒に
はじめての一步！
踏み出そう♪



令和7年10月吉日

ボランティア団体代表者 様

諏訪市地域医療・介護連携推進センター
ライフドアすわ センター長
諏訪市医師会 会長 高林 康樹

諏訪市認知症予防・啓発講演会のご案内

時下、皆様におかれましてはますますご清祥のこととお慶び申し上げます。

また、平素よりライフドアすわの諸事業につき、ご理解とご協力を賜りまして、誠にありがとうございます。

さて、ライフドアすわでは、例年「諏訪市認知症予防・啓発講演会」を開催しております。今回は、映画「オレンジ・ランプ」を上映いたします。

つきましては、別紙「令和7年度 諏訪市認知症予防・啓発講演会」のチラシを同封いたしますので、ご参照いただきますようお願い申し上げます。

諏訪市地域医療・介護連携推進センター
ライフドアすわ
〒392—0027 諏訪市湖岸通り5丁目12-5
担当：小澤
電話：0266-78-0477 Fax.78-0478
E-mail:ozawa@lifedoor-suwa.jp

映画 オレンジ・ランプ

令和7年

日時

11月29日

土曜日（開場 13時30分）

14時00分～16時00分

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

参加費無料・申込み不要
定員:180名

※満席の場合は入場をお断り
することがあります。

駐車場

お車でお越しの方は、湯小路いきいき元気館駐車場、または旧血液センター跡地
及び旧血液センター跡地横の駐車場をご利用ください。駐車台数に限りがありま
すので、乗り合わせや公共交通機関の利用にご協力ください。



<story>

妻・真央や二人の娘と暮らす39歳の只野晃一は、充実した日々を送るカーディーラーのトップ営業マン。そんな彼に、顧客の名前を忘れるなどの異変が訪れる。下された診断は、「若年性アルツハイマー型認知症」。驚き、戸惑い、不安に押しつぶされていく晃一は、とうとう退社も決意する。心配のあまり何でもしてあげようとする真央。しかし、ある出会いがきっかけで二人の意識が変わる。「人生を諦めなくていい」と気づいた彼ら夫婦を取り巻く世界が変わっていく……。



ライフドアすわ ☎ 0266-78-0477 ✉ info@lifedoor-suwa.jp

主催：諏訪市地域医療・介護連携推進センター（ライフドアすわ）

共催：諏訪市（地域包括支援センター 諏訪市役所高齢者福祉課内）諏訪市社会福祉協議会、

諏訪地域認知症疾患医療センター（諏訪赤十字病院内）長野県若年性認知症支援コーディネーター

地域のみんながつながる場所

おかえりキッズぽかぽか広場

ガレージを開放して
子ども達におかえり!
言える日です

10月スケジュール

おかえりキッズ
DAY

ガレージ開放日

【元鳥幸のガレージ】

10月10日(金)

10月24日(金)

15:00~17:00

子供は一緒に宿題したり
遊んだりしましょう!
大人はお気軽にお茶しにい
らしてください!!

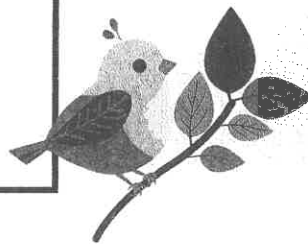
ガレージセール 秋祭り

【元鳥幸のガレージ】

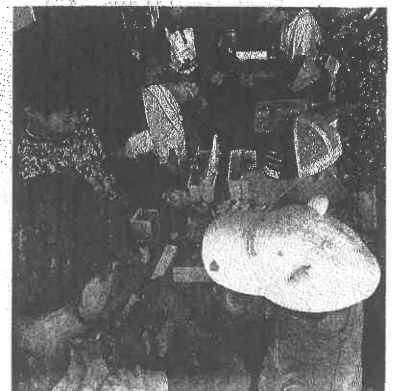
10月18日(土)

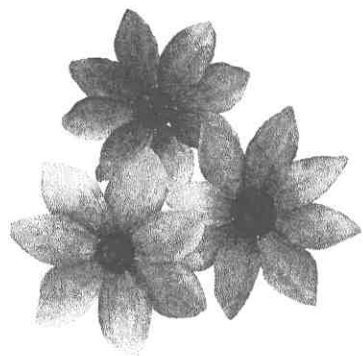
10:00~15:00

10月のガレージセールを盛り
上げるイベントを企画中!
こんな企画とお?のご意見も
お待ちしております!!★



お問い合わせはInstagram又は下記の連絡先まで
090-6127-8412(原田)





地域がつなる場作りをしています
Instagramでイベント情報おしらせ中→→

09061278412 (原田)



@OKAERIKIDS_POKAPOKAHIROBA

ガレージセール & 秋祭り



10月18日(土) 場所：元鳥幸ガレージ

AT 10:00 - 15:00

500円お買い上げにつき
手作り雑巾1枚
プレゼント！

ガレージセール&秋祭りガレージを開放して、フラット立ち寄れる1日にしました！
お子様もご近所の方もぜひ一緒に楽しみましょう



駄菓子屋の
まはろはなさんが出店し
てくださいます♡

その他にも

温泉ゆで卵 手作り品やフリマ
子どものお店・ワークショップ
ご当地レトルトカレーでカレーライス
輪投げなどのゲーム 景品あり



大人も子どももお待ち
しています

2025 年 第 15 回
諏訪 6 市町村

手づくり市

上諏訪駅前にハンドメイド作家が集結！

10 月 25 日 (土) 10:00~16:00

10 月 26 日 (日) 10:00~16:00

会場：アーク諏訪 2F テラス

柳並公園（フォークライブ・キッチンカー等）



上諏訪駅から道を渡るだけ！
二階テラスで開催いたします。
3 時間の市営駐車場をご利用
いただけます。

公式 WEB サイト
QR コード→



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

Tel:0266-52-1076 / 090-9667-1076

URL：www.anneshouse.net

< 後援 >

諏訪市、諏訪市教育委員会、諏訪商工会議所
下諏訪町教育委員会、茅野市教育委員会
岡谷市教育委員会、富士見町教育委員会、
原村教育委員会、（株）井口諏訪駅前開発事業部
諏訪市社会福祉協議会

地域づくり出合いのひろば

～出店（ブース）式の情報交換会～

ボランティア・地域活動に関心がある方、地域活動でシニアや地域づくり人材等を求めている活動グループと知り合い、幅広い情報・意見交換をしてみませんか？

日 時： 2025年10月29日（水）
13:00～15:15

場 所： 駅前交流テラスすわっチャオ
諏訪市諏訪一丁目6番1号アーク諏訪3F

「地域の“やってほしい”」と
「あなたの“やってみたい”」

経験とアイデアが
響き合う
地域づくりの交差点



えんたくんで情報共有

【問合せ・申込み】 長野県長寿社会開発センター諏訪支部
TEL: 0266-57-2910 FAX: 0266-57-2936
Mail: suwa@nicesenior.or.jp

主 催：（公財）長野県長寿社会開発センター 諏訪支部

大海原のソングライン

言葉や国を越えた 至福のアンサンブル

5000年前から太平洋を渡る人々がいた
文字の前、彼らは音楽で交流していった
マダガスカルからイースター島まで
16の島国の美しすぎる音楽ドキュメンタリー
2020年公開映画 82分
壮大なスケールは、貴方の人生観を変えるか

予告編



11月3日(月)文化の日
諏訪市総合福祉センター
(下記QRコード参照)

いきいき元気館 54-7711

3階 会議室1(定員30名)

●上映開始時刻 開場30分前

10:30・13時・15時・17時

各90分ほどで終了

履物は3階まで
お持ちください



- 定員少ないため、予約必須
前日18時までにSMSにて
携帯090-4096-7065(毛利)に
(お問い合わせも)
- 参加費特例 よくお読みください
基本参加費 大人500円・他無料
【良かった】大人は追加 500円
【とっても良かった】
大人は追加1000円
- 工夫して超大画面にて上映予定
- すわこ文化村 第102回企画●

諏訪市で福祉美容をしています

諏訪市で高齢者、障害者施設、ご自宅へ訪問し、足の爪の施術や、ネイル等、福祉美容のお仕事をしています。厚い爪、巻き爪、水虫でお困りの方はいらっしゃいませんか？

靴下に、引っかかったり、転倒してしまってからでは危険です😓

厚い爪



足元から健康になりましょう！

お手伝いさせて下さい😊

50年前に傷めてしまい
伸びなかった爪です。

新しい爪が生
えてきました✨

巻き爪

施術後



巻き爪補正で
こんなに平らに
なりました✨

水虫の爪

施術後



薄くする事で、薬
が浸透し、改善へ
導きます！✨

施術後

ご予約はお電話かインスタDM

090-9359-5485 河西

ショートメールも可能です。ご相談承ります。

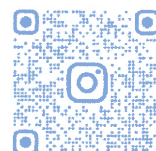


にじ色

おてんとさん福祉美容

インスタ見て下さい！

福祉ネイルもやってます🌈



@CHIAKI5443