



諏訪市社会福祉協議会

社協だより

2025
令和7年
12/1
No.420

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

10/19(日)に 第52回 諏訪市社会福祉大会を開催しました

講演会『元レーサー、車いすからの挑戦』



インタビューの土橋桂子氏
(中洲地区社協事務局・フリーアナウンサー)



講演会
「元レーサー、車いすからの挑戦」 講師の長屋宏和氏

株式会社アトリエロングハウス代表取締役の長屋宏和氏を講師に迎え、オンライン出演いただきました。長屋氏が自身の半生を描いた絵本「ジーンズをはきたい!」をインタビューの土橋桂子氏(中洲地区社協事務局・フリーアナウンサー)が読み聞かせで紹介。レース中の事故により障がいを負う前と後での心境の変化や、夢を持つ事の大切さをお話いただきました。

キーワード ☆できる・できないよりも、楽しいか・楽しくないか
☆「ごめんなさい」より、「ありがとう」
☆夢は大きく、小さな目標の積み重ね



式典の内容は次ページをご覧ください

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：12/6・20 午後1時～午後4時
12/10・24 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：12/5(社協職員)
12/19(社協職員)
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：12/10 午後1時～午後3時
12/24 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。

大会における会長表彰・感謝状

社会福祉の振興に尽力し、顕著な功績があつた方へ表彰状が、多額の金品を寄付された方へ感謝状が贈られました。

● 社協会長表彰（順不同）

○ 永年にわたり民生児童委員として地域福祉の向上に尽力されてこられた。

穂刈美沙子様
吉江美紗子様
柳澤眞由美様
小島 光治様
竹内 幸子様
土橋紀美保様
千田 忠司様

○ 永年にわたり施設や地域におけるボランティア活動に尽力されてこられた。

小口きみ子様
藤森りか子様
藤森 一美様
橋爪 博一様
宮坂かよ子様

○ 永年にわたり地域における福祉活動に尽力されてこられた。

並木ラジオ体操会様

○ 永年にわたり赤十字奉仕団で朗読活動に尽力されてこられた。

矢島 紀子様
土田 ちか様

○ 永年にわたり要約筆記ボランティア活動に尽力されてこられた。

要約筆記グループすわかりん様
○ 年にわたり地域における環境美化活動に尽力されてこられた。

守屋山あずま屋会様

○ 永年にわたりふれあいサロン活動を積極的に推進され地域福祉のために尽力されてこられた。

藤森 頼子様

○ 永年にわたり保護司として地域の犯罪予防活動ならびに更生保護活動に尽力されてこられた。

小口 徹様

○ 永年にわたり赤十字奉仕団活動を通して地域福祉の向上に尽力されてこられた。

松本 文夫様
中島 妙子様
御厨 秀雄様
清水 保雄様

● 感謝状

○ 高額寄付者

三栄製薬株式会社様
名取 昭二様

諏訪湖ロール普及会様
長野県労働金庫

諏訪湖支店 運営委員会様

大会アピール 実践事項

一、日頃から顔の見える地域（小地域）で、お互いに支え合い、助け合うことができる地域づくりを進めよう

二、ボランティア活動や市民活動への参加意識を高めるとともに、活動に積極的に参加しよう

三、地域、学校、職場、家庭などのそれぞれの場所での思いやりの心を育て、一人ひとりの人格を尊重する意識を高めよう

令和七年十月十九日

第五十二回 諏訪市社会福祉大会



受賞者を代表して、小島光治様、諏訪湖ロール普及会様に壇上にてお受け取りいただきました。



大会アピール 理事 相馬育子



すわっこいきいき体操

地区社会福祉協議会 発足から30年

これからの地域福祉を考えよう ～地域福祉 2.0～



中洲地区
社会福祉協議会
浅尾会長

諏訪市にお住いの皆様、こんにちは、先月に引き続き、「中洲地区社協改革はじまり物語」の第二話をお送りします。

▶ テーマは…「地域福祉2.0って何?」です

今回も勝手ながら、私の感じる「違和感」からお話しさせてください。中洲社協では中期ビジョンを「**住みたい街NO.1を目指す**」ということにしました。目指すうえで最も重要なことはどういう状態だと住民自身も大人も子供も他の地域にいる方々も「住みたいなぁ」と感じられるかを描き出すことです。その姿が「地域福祉2.0」だということです。それに対し、これまで盛んに繰り返されているのが、交流の場づくり、奉仕活動、学習の機会等なのですが、悪いことではないと感じつつ、それらが一向に広がる気配を感じないのは住民の皆さんの求めていることとのズレがあるのではないかという違和感なのです。「在り方」があつての「やり方」だよなというのが物事の道理だと思うのですが、いかがでしょうか?

昔はこんな関係性だった。こんなイベントがあつた。こんな場所があつた。と多くの方が過去の良き時代を思い描き「再びそんな風に」とおっしゃるのですが、日常のリアルを見ると「近隣とは距離を置きたい」「表札も出さない」「個人情報公開したくない」という世の中になっていることは間違いありません。

未来の「住みたくなる、やさしい街」って一体どんな姿なのでしょう? 難しいテーマですが、できるだけ多くのお知恵をお借りしないと見えてこないような気がしています。考えようとしているだけでも放置しているより偉いと自分で自分を励ましています。同志が増えると心強くて頑張れそうな気がします。来期の協議メンバーを募集中ですので是非下記のフォームから問い合わせをよろしくお願いいたします。先月はお一人から激励をいただきました。大感謝です。

ご意見・ご感想箱フォーム



<https://forms.gle/Cu-Ka2UfPjTGSSoQt9>

年末の

フードドライブ統一キャンペーン

開催中：12月12日(金)までやっています

フードドライブとは、ご家庭などにある食料をご寄付いただき、生活困窮相談や支援団体等を通じて必要な方へ寄付する活動です。今回は長野県で行うフードドライブ統一キャンペーンに合わせ実施します。皆様からの暖かいご支援をお待ちしています。

受付場所 諏訪市社会福祉協議会事務局(湯小路いきいき元気館2階) [窓口時間] 9:00～17:30

又は まいさば諏訪市(諏訪市役所2階) [窓口時間] 9:00～16:30(平日)

❗ 次の点にご注意ください ❗

- 賞味期限が2か月以上あるもの
- 未開封のもの
- 包装や外装が破損されていないもの
- 日本語表記されているもの
- 常温保存できるもの



菓子類 リトル食品 缶詰 カップ麺 米など

問合せ：諏訪市社会福祉協議会事務局

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？

社協が考える福祉は「**ふ**だんの**く**らしの**し**あわせ」

ふだんの暮らしの中で皆にとっての幸せを考える「ふくし」を生徒さん、当事者の講師とともに学んでいます。

令和7年度 福祉教育を実施予定の学校

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・長野県福祉大学校 計10校

～学校だけでなく、地域からのご相談もお待ちしています～

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

諏訪清陵高校附属中学校2年生では毎年10月に2日間の福祉体験学習を行っています。

今年度は点字・手話・白杖・ボッチャの体験と災害・ユニバーサルデザイン・認知症についての講話を行いました。

今回は清陵中学校での福祉体験の様子をご紹介します。

障がい者スポーツ「ボッチャ」の体験。障がいがあっても道具の工夫次第で同じ競技に取り組めることを学びました。



手話体験の様子。挨拶や自分の名前の手話を教えてもらい覚えしました。



視覚障がいの藤森さんからは普段行っているパソコンを使ったお仕事の様子を見せていただきました。



今回は特別に電動車いすの体験も。初めて見る車いすにワクワク。



点字体験。点字を打つときは皆さん夢中で点字を打つ音が響き渡ります。

担当の先生から

諏訪清陵高校附属中学校 飯田先生

本校2年生で行った社会福祉体験学習では、社協職員の皆様をはじめ多くの方にご協力いただき、2日間の体験に加えて事前・事後の学習も丁寧にご指導いただきました。障がいの当事者をはじめとする様々な立場の講師の皆様との「交流」や「体験」から、福祉を自分ごととして捉え、身近な場面で自分にもどんな行動ができるか考えるきっかけとなる貴重な時間となりました。ありがとうございました。

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。

諏訪市総合福祉センター (湯小路いきいき元気館) 年末年始の営業日

■浴室・歩行浴(1階)

12/29～30	12/31、1/1	1/2～3
午前9:00 ～午後9:30	午前10:00 ～午後5:00	午前9:00 ～午後9:30

※受付は閉館の30分前までとなります。

**12月29日(月)～1月3日(土)まで
休業いたします。**

- 障がい者総合支援センター「オアシス」(1階)※注1
- 児童センター(2階)
- 諏訪市社会福祉協議会(2階)※注2
- ボランティア・市民活動センター(3階)

※注1：12/28、1/4も休業となります。

注2：12/27～28、1/4も休業となります。

令和7年度 『歳末たすけあい募金』

12月1日～12月31日まで

～つながり ささえあう みんなの地域づくり～
のスローガンのもと、今年の歳末たすけあい募金が始まります。

●歳末たすけあい募金ってなに…？

生活の上での困りごとを抱えた方々や、全国各地で発生した災害により被災した方々が、新たな年を迎えるために地域で安心して暮らすことが出来るよう、支援活動等への取り組みをすすめていくために活用されます。

みなさまのご理解・ご協力をお願いいたします。

〈問合せ〉

諏訪市共同募金委員会

(窓口：諏訪市社会福祉協議会)





花の輪



ボランティア・市民活動情報誌

2026
年版

カレンダー収集・配布を行います！

ボランティア・市民活動センターでは、カレンダーの収集・配布を行います。みなさまのお宅や職場に余っているカレンダーはありませんか？ぜひご協力ください！

※昨年度に引き続き、長野県内に限っての収集といたします。

収集期間

令和8年1月13日(火)～1月18日(日)

窓口／湯小路いきいき元気館2階社協、3階ボランティアセンター

※ご寄付いただく際にはビニールなどの包装物を外していただきますようお願いいたします。

配布日時

令和8年1月20日(火)～1月25日(日)

場 所

湯小路いきいき元気館3階 ボランティア・市民活動センター

※寄付の受付状況により、カレンダーがない場合もございますので、ご承知おきください。

※期間外のカレンダー受付・配布は行いませんのでご了承ください。



来年度以降のカレンダー配布について

年末年始のカレンダー収集・配布は諏訪市社会福祉協議会として長年、行ってきた取り組みになります。当初はヘルパーの訪問先の一人暮らしの方からの「私のところにはカレンダーが届かなくて…どこかでもらえないかねえ…」というつぶやきから始まりました。

年数が経過するにあたり、カレンダー収集・配布の規模が大きくなり、当初の目的とは異なっている現状があります。

来年度以降は誠に勝手ではございますが、カレンダー収集・配布をやめる方向で検討をしております。ご理解いただけますと幸いです。

問合せ：諏訪市社会福祉協議会／ボランティア・市民活動センター TEL：54-7715 FAX：57-1231

今月号
の
内容

- カレンダー収集・配布を行います
- ボランティアフェスタ 2025を開催しました
- 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



多くの学生さんボランティアさんにご協力いただき ボランティアフェスタ2025 in福祉大 を開催しました！

今年のオープニングは福祉大生と福祉大保育園児の歌でスタート



見て！



作業所によるパンやから揚げ、焼き菓子の販売



買って！

石川県能登半島より物産の販売にも来ていただきました。能登の名産品を購入～！



11月3日(月)にボランティアフェスタ2025「ボランティアの楽しみ方は無限大!」を開催しました。今回は長野県福祉大学校での開催で初めての会場となりましたが、これまで準備をしてきたボランティアフェスタ実行委員、当日ボランティア約60名、そして出展団体・ステージ発表団体のご協力のおかげで無事に開催をすることができました。



みんなの夢や願いが大きなここぴい！



福祉ネイルや手形アートを体験したり

体験して！



プロジェクションマッピングを楽しんだり



防災グッズを見てみたり



あそび場では射的やポッチャにも挑戦！



最後は参加者全員で集合写真

当日の運営はボランティアフェスタ実行委員会・当日ボランティアの皆さんが主となり進めてくださいました。来年度のボランティアフェスタに向けても実行委員・ボランティアを募集する予定です。来年の花の輪でお知らせします！

当日の様子は諏訪市ボランティア市民活動センターInstagramおよびYouTubeで公開予定です。公開をお楽しみに！



@SUWACITY_VOLUNTEER

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: 12月10日(水)午前10時より
12月18日(木)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: 12月21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(スワズボランティア))

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1回約30分。お散歩日程は応相談です。若干名の方を募集します。

■問合せ: SWANS VOLUNTEER
岡田(53-7685)

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: 12月20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)

配布しています

大人用紙パンツ・パッド

(ボランティア・市民活動センター)

ボランティア・市民活動センターでは、在宅で介護されている方を対象に、大人用の紙パンツやパッドを配布しています。ご希望の方はボランティア・市民活動センターまでお問い合わせください。在庫があればお譲りします。

参加者募集

いきいきバリアフリーコンサート
ピアニスト: 白石明子

(NPO 法人ちゃお)

赤ちゃんからお年寄りまで、障害のあるなしにかかわらず、皆さんで素敵なピアノ演奏を楽しみませんか。

椅子にすわったり、横になったり、自由な姿勢で音を体いっぱい浴びてください。オムツ替えスペース、休憩所あります。

■日時: 12月7日(日)午後 2 時開演
(午後1時30分開場)

■場所: いきいき元気館 3階
交流ひろば

■申込・参加費: 不要

■問合せ: NPO 法人ちゃお
小松(090-4181-7464)

情報提供

情報メール便をご活用ください

(ボランティア・市民活動センター)

ボランティア・市民活動センターでは月に1度、登録いただいているボランティア団体・市民活動団体の皆さんに「情報メール便」をお送りしています。情報メール便ではボランティア・市民活動センターからのお知らせや、各団体からのチラシをまとめて発送しています。ボランティア・市民活動団体でイベント等を企画する際、チラシを入れたい場合にはぜひご活用ください。

ご不明点はボランティア・市民活動センターまでお問い合わせください。

ゆずります

市民の方より物品の寄付がありました。ご希望の方はボランティア・市民活動センターまでお問い合わせください。

メルヘンアップライトピアノ

■40 年ほど前のもの

■壊れてはいないが調律はしてありません

ジョギングマシン

■型番: ジャパーナ TR-J1001

■2019 年に購入し、1 年ほど使用

■問合せ: ボランティア・市民活動センター
(54-7715)



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: suwawc@suwacity-shakyo.or.jp