

毎月15日に発送!

情報メール便 2025 12月号



情報メール便を手にとってくださった皆さん、こんにちは。2025年最後の情報メール便をお届けします。

いよいよ本格的に寒さが増し、布団から出るのもつらい季節になりました。本当に布団の中は“優しい世界”ですね。そして、2025年も残りわずか。毎月メール便を書いてきましたが、4月号を作ったときのことが今でも鮮明で、あっという間の一年だったと感じます。よく「年を重ねるほど一年が早く感じる」と言いますが、本当にその通りですね。30代、40代になったら、もしかしたら一年がーか月のように感じるのでしょうか…(;´Д`)

そんな寒い冬を乗り切るために、私にはとっておきの体調管理法があります。それは——二郎系ラーメンを食べること! 特にニンニクが大好きで、毎回“マシマシ”にしています👉 ニンニクには免疫力を高める効果があると言われ、感染症予防にもぴったりです。そのおかげか、ここ5年間体調を崩したことがありません。皆さんもぜひ、ニンニクを使った料理で冬を乗り越えてみませんか?



11月23日には「七輪のつどい」を開催しました! 今年は中洲公民館隣の“とちの木ひろば”で実施し、多くの方にご参加いただきました。参加者の皆さんが牛タンやさつまいもなど、ちょっと珍しい食材や高価なものを持ち寄ってください、とても楽しい時間となりました。来年も開催予定ですので、ぜひご参加ください。

さて、今回が今年最後のメール便となります。これからさらに寒さが厳しくなると思いますので、体調には十分お気を付けください。どうぞ良いお年をお迎えください。

☆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。

1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♪

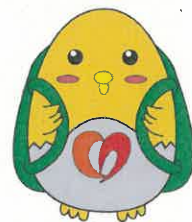


1月8日(木)

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

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

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／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・配布は地域の支えあい意識向上のための一つの手段として
長年実施してきた取り組みです。この度、ボランティア・市民活動センター事業の見直し
を行う中で、今年度の実施をもってカレンダー収集・配布を一区切りとすることとなりました。

これまでカレンダーをご寄付いただいた皆様、整理ボランティアとして支えあい活動に
ご協力いただいた皆様、関わっていただいたすべての皆様に感謝を申し上げますとともに、
今後とも地域福祉推進に向けた取り組みにご理解・ご協力をいただきますようお願い申し
上げます。

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

TEL：54-7715 FAX：57-1231



ふれあいサロンだより



サロンっていいな♪

★諏訪市ボランティア・市民活動センターに登録されているふれあいサロンをご紹介します★

しまいちサロン

油井さん、林さん（ともにサロン代表／民生委員）、
原田さん、宮坂さんにお話を伺いました

〈基本情報〉

□対象：島崎一区の区民の皆さん □開催頻度：月1回 □会場：島崎一区公民館

□サロンメンバー：15名 男性4名、女性11名（約3分の1が男性）

□活動内容：茶話会、レクリエーション（諏訪市社協のレクリエーション物品を借りる）、
出前講座、お花見（地区の行事に参加する）、唱歌、宿題の答え合わせ など

「みんなが楽しみにして来ているから、期待に応えたい」（林さん）

「みんなが楽しみにして来ているから、その期待に応えたい」と林さんは語ります。その工夫のひとつが、毎回配布している脳トレプリントです。宿題として持ち帰り、次回のサロンで答え合わせをすることで、参加する楽しみがさらに広がります。また、サロンとして地区の行事に参加することで、世代を超えた新しい関係やつながりが生まれています。林さんは「家にいて引っ込んでいるだけではよくない。誘えば案外来てくれるので、なるべく声かけるようにしている」と話します。

「ここに来るだけでもホットになる」（原田さん）

「月に一度でも行き会って、みんなが元気だとわかるのが嬉しい」と原田さんは話します。普段は人に会う機会が少ない中で、サロンが大切な交流の場となっています。「ここに来るだけでもホットになる」と原田さん。時には「おめえ生きていたか」と冗談を言い合うこともあり、昔はおとなしかった雰囲気が、今ではみんなでおしゃべりするように変わってきました。「ひとりがしゃべるのではなく、みんなでしゃべってほしい。ひとり一人には生きざまがある。だから、もっとしゃべってもらいたい」と語ります。



「こんなことをやっているんだと知ってもらいたい」（油井さん）

「民生委員になる前は顔も知らなかった人たちに出会えた」と油井さんは振り返ります。サロンと聞いたときには、お年寄りの茶話会というイメージを持っていましたが、数年前

に民生委員となり、サロンに参加するようになってからは「盛り上げていきたい」という思いを強くしています。「しまいちサロンではこんなことをやっているんだ」と知ってもらい、盛り上げていくことで、若い人たちにも関心を持ってほしいと考えています。老人クラブがなくなり、さらにコロナの影響もあって参加者が減ってしまったことを残念に思いながらも、「もう少し人が増えれば」と期待を寄せています。

「サロンで自分なりの楽しみを見つけてもらえたら」（宮坂さん）

「サロンは気楽に集まれる地域の拠り所。自分なりの楽しみを見つけてもらえたら」と宮坂さん。好きなことや苦手なことを理解し合うことが大切だと感じます。普段はおとなしい人がカルタを取ったり、歌が大好きだったりする姿を見て「この人はこんなこともできるんだ」と気づけるのが嬉しいです。「みんなが楽しめて、『今日も楽しかった、ありがとう』と言ってもらえるようなサロンであってほしい」と宮坂さんは願っています。



10月21日のしまいちサロンでは、サクソ奏者の河西美佳さんをお迎えして、「サクソに合わせて歌おう」を開催しました。「里の秋」「おもちゃのチャチャチャ」など秋の季節にぴったりの曲や一緒に歌ったり体を動かしたりして楽しめる曲などを披露していただきました。参加者からは「生の演奏を聴けてよかった」「一緒に歌えて楽しかった」との声がありました。音楽を通じて心も体も元気になれる、和やかなひとときとなりました。

豊田小学校3年2組の子どもたちがサロンに来てくれました！

10月16日、小場沢サロンに豊田小学校3年2組の児童24名が訪れました。子どもたちは音楽会に向けて練習しているリコーダー演奏と歌を披露してくれました。その後はグループに分かれて諏訪の方言カルタを楽しみました。「子どもたちと一緒に夢中になって面白かった」とサロンの皆さんも声を弾ませ、笑顔あふれるにぎやかな交流の時間となりました。



「ふれあいサロンだより」をお読みいただき、ありがとうございます。諏訪市内には約80のサロンがあり、地域の皆さんが気軽に集い、交流を楽しむ場となっています。このおたよりを通じて、サロンをもっと身近に感じていただけたら嬉しいです。気になるサロンがあれば、ぜひ足を運んでみてください。次号もどうぞお楽しみに！

2026年
1月

なにかを
みつけて
せかいと
つながる

こもりびとの居場所

ふあにか

ふあいんど

Find Nanika

なにか

いろんなこと
お話してみませんか

新たな
出会いの場

やってみたいこと
一緒にやって
みませんか

対 象 : ふだんお家でひきこもり生活をされている方
(18歳以上が目安、同居人/支援者なども含む)

新春 書き初め

日 時
場 所

1月11日(日), 1月20日(水) 13:30~
15:30
いきいき元気館 3F 会議室2
諏訪市小和田 19-3

内 容

・新年にあたり 自分の好きな言葉を書く
・藤澤草研先生のご指導あり(1/1のみ)

参加費

無料

持ち物

書道用具, 新聞紙

※書道用具のお貸し出しも出来ます

申込〆切

各開催日の3日前まで

申込先

平林 090-7638-4283
(ショートメールOK)



よい年になりますように

2025年12月27日(土) みんなで餅つき



場所
元鳥幸ガレッジ

みんなでお餅をついて食べましょう🎵

参加費 700円 (中学生以上)
500円 (小学生)

未就学無料 

時間 8時頃から蒸し始めます (お手伝い大歓迎)
9時から13:30頃まで餅つき

出来上がったお餅は随時食べます
餅つき終了後ものんびり楽しみましょう!
たくさんのご参加お待ちしております!

日本酒の
振る舞い
あります

汁物一緒に
作ります

- お持ちいただける方は皆で食べる1品、(手作りでなくてOK)
か汁物に使う具材ご持参ください
- お箸、お皿、椅子 (ある方) お持ちいただくと大変助かります
- 好きな飲み物各自お持ちください!



@OKAERIKIDS_POKAPOKAHIROBA

※ガレッジセールも同時開催します

イベント情報はInstagramから
お問合せ おかえりキッズぽかぽか広場
090-6127-8412(原田)





岡谷子ども劇場
ホームページ



インスタ

岡谷子ども劇場

2025 年ご案内



鑑賞会前のごあいさつ

岡谷子ども劇場は、心豊かな子どもたちの成長を願い、非営利で活動している、子育て親育ちの文化団体です。

この会は営利を目的とした団体ではありません。また、どの宗教団体・政治団体にも属していません

岡谷子ども劇場とは

みる



音楽鑑賞中

プロの鑑賞会で心を育てる

つどう



楽器制作中

コミュニケーション力が育つ

あそぶ



ドラム缶風呂に
何入れる？

生きる力が育つ

0才から100才まで入会できます！

入会すると舞台鑑賞やその他の活動に参加できます。

登録料 1人300円（入会時のみ）

月会費 1人1,200円（未満見無料）

*入会後6か月は継続をおねがいいたします。

お問い合わせ 岡谷子ども劇場

岡谷市銀座1-1-25 旧笠原書店3階

（レイクウォーク岡谷様北側）

0266-23-0189（事務所）▶メール

090-4462-1434（武井）



会員一人一人が会費を出し合い、自分たちで運営している非営利の文化団体です。会費で舞台を鑑賞し、さまざまな活動を企画運営して楽しんでいます。

2025 年はこの作品をこいっしょに♡

お試し体験入会期間 (5 月～10 月)

5/11
(日)



8/31
(日)



火起こし

アフタフバーバン信州
しみちゃんと遊ぼう

ほんわかシアター

その後のうさぎとかめ

アフタフバーバン信州

火起こし & ドラム缶風呂

12/21
(日)



ひとみ座

おもしろい の ぼうれん

R8
3/22
(日)



劇団うりんこ

いしねん! どっかあん!

4/20
(日)



お花見

6/15
(日)



こどもまつり

7/5
(土)



どてすべり

8/13
(木)



太鼓演奏

9/6
(土)



流しそうめん

10/19
(日)



焼き芋会

4/20
(日)



楽しい遊びがめじろおし

R8
1/25
(日)



パネルシアターづくり

R8
2/8
(日)



お正月遊び

R8
2/8
(日)



ロングのりまき

「丸太」というのは人間なんです…731部隊

「医の倫理と戦争」上映交流会



80年前、中国「満州」で数千人もの人々が「人体実験で」殺害されたことを知っていますか。

人体実験を行った医師たちは、戦後罪に問われることなく、日本医学会の中核になりました。

現代日本の医療・介護現場が抱える様々な問題の根底には、第二次世界大戦における医療関係者による戦争犯罪への加担と、その隠蔽という事実があります。

戦争に備えるということは、国策に動員され、戦争に加担していく過程であり、たったことを歴史から学ばなければなりません。

そして敢えて問います。これらは、医学界だけのことでしょいか…

すわこ文化村104回企画（村長 毛利正道）

↑731部隊記念撮影

2025年11月劇場公開 77分

●会場 諏訪市総合福祉センター気館3階会議室1

●12月28日（日）

上映開始時刻 10:30・13:30

●参加費 無料

●定員各回22名 予約者優先

●予約・お問い合わせ 090-4096-7065（毛利）

