



諏訪市社会福祉協議会

# 社協だより

2026  
令和8年  
1/1  
No.421

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

## 新年のごあいさつ

新年明けましておめでとうございます。

市民の皆様には、新しい年をご家族様と一緒に明るく、元気にお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年末に行われた社協会費、赤い羽根共同募金につきましては、企業・団体はじめ、多くの市民の皆様にご協力をいただきましたことに厚く御礼申し上げます。

昨年は政局も与野党が伯仲した状態となり、新しい政策の進め方が求められております。

世界では未だに侵攻や戦争・紛争などが続いており、終わりが見えてきません。これらの紛争で、犠牲になっているのは、民間人のお年寄りや子供達の悲惨な姿で、毎日のように、報じられているのを目にして、「この子たちに笑顔を取り戻してやりたい…」と思わずにはいられません。国内では物価高、医療費・光熱費の高騰、実質賃金の鈍化などにより家計を圧迫している状況が続いており早急な経済対策が強く求められております。

本年も社会福祉協議会では行事として、「社会福祉大会」、「ボランティアフェスタ」を開催する予定であります。



昨年の社会福祉大会の様子

社協経営では、本年も厳しい経営を続けている介護保険事業所の経営健全化による早期改善を進めているところです。また、行政と協力して、誰一人取り残さない相談や支援の整備を進める「重層的支援体制整備事業」を推進することとしております。

社協は本年も「すべての人々が、ふだんの暮らしの中で、幸せを感じられるまちづくりをすすめます」を使命として行動してまいります。

本年も皆様のご多幸ご健康をご祈念申し上げて、新年のごあいさつとさせていただきます。



社会福祉法人 諏訪市社会福祉協議会 会長 宮下 和昭



## 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・リーダー等(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2・4土 第2・4水)

- 相談日：1/10・24 午後1時～午後4時  
1/14・28 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：1/2は祝日のため休みます  
1/16(担当民生委員調整中)  
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：1/14 午後1時～午後3時  
1/28 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<sup>しゃ</sup>社会福祉<sup>きょう</sup>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おります。



令和7年度 諏訪市家族介護支援事業

## 2月&3月の 家族介護教室

みんなで  
楽しめる!

### 誤嚥性肺炎にかかるリスクを減らそう!

- 日時：2月9日(月) 午後1時～3時
- 講師：すわ口福会 歯科衛生士 小澤 智里氏
- 場所：諏訪市総合福祉センターいきいき元気館3階 会議室2



- 各 回：定員15名
- 参加費：300円(2/9)  
500円(3/5)

### 食べやすい介護食

- 日時：3月5日(木) 午前10時30分～午後1時30時
- 講師：諏岡栄養士会 栄養士 藤森 恵子氏
- 場所：駅前交流テラスすわっちゃオ3階 調理実習室
- 持ち物：エプロン

お申込み 諏訪市社会福祉協議会  
☎0266-52-2508

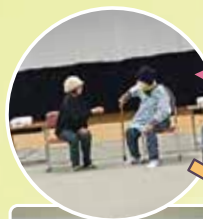
二次元コードからも  
お申込みできます



## まちの縁側 “すわ日和”

### あなたが主演! 楽集かい を開催しました

11月24日、諏訪市総合福祉センター(湯小路いきいき元気館)にて「まちの縁側 “すわ日和” あなたが主演! 楽集かい」を開催しました。講師にまちの縁側育みプロジェクトながのの皆さまをお迎えし、寸劇や事例紹介を通して「まちの縁側」の魅力をわかりやすくご紹介いただきました。さらに、日頃地域で活動されている皆さん(まちえんさん)にそれぞれの活動をブース形式で紹介していただきました。参加者同士の交流から「まちの縁側に行ってみたい」「自分でも始めてみたい」といった声が続々とあがりました。会場は活気にあふれ、まさに“みんなが主演”の楽集かいとなりました。



ウメさんとハナさんの  
まちの縁側物語  
はじまりはじまり〜♪

#### まちの縁側って??

ヒト・モノ・コトがゆるやかにつながり合う地域の居場所です。  
今の暮らしの中では地域のつながりが薄れ、孤立や孤独が大きな課題となっています。「まちの縁側」は、人々が気軽に集い、語りあい、支えあうきっかけとなる活動として注目されています。地域に広がることで、誰もが安心して暮らせるあたたかな地域へと変わっていきます。



まちえんさんが縁側の店出し  
活動をアピールしました



ブースを巡って交流しながら  
応援メッセージを残します



応援メッセージを共有して活動  
への思い・期待を伝え合います

参加者の声 思いが伝わってきて、立ち寄ってみたいになりました

皆さんの身近な「まちの縁側」がありましたら/  
ぜひ情報をお寄せください!

〈問合せ〉諏訪市社会福祉協議会 電話：52-2508 FAX：57-1231

### 物品の寄付

〈11/16～12/15〉

ご 芳 名	寄付物品	寄付先
日本郵便局株式会社 諏訪中部会様	使用済み切手	ボランティア・ 市民活動センター
じくじいきいき会様	清拭布	
郵便局 なでしこの会様	清拭布	
株式会社興和自動車興業様	清拭布	
日本活性化基金様	使用済み切手	
諏訪トラック共同組合様	食品	
諏訪合唱団様	使用済み切手	
濱 藤子様	使用済み切手	
(故)長田 朝春様	銭太鼓	

### 社協への寄付

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。

【社協事業への寄付】

12/9 長野県労働金庫諏訪湖支店  
運営委員会様(岡谷市)  
11/22 諏訪地区東京八大学  
親睦ゴルフ大会様(諏訪市)





# 花の輪



ボランティア・市民活動情報誌

令和7年度

## 災害ボランティアセンター運営研修

2026年1月24日(土)

第1部 10:00 ~ 12:00

第2部 13:00 ~ 15:30

第1部のみの参加も大歓迎です。

会場：いきいき元気館3階 交流ひろば

諏訪市で大規模災害等が発生した時には災害ボランティアセンターを開設し、被災者からのニーズを受け付け、災害ボランティアと被災者の橋渡しを行います。この研修では能登地震での被災経験をお伺いし、災害に対しての意識を高めるとともに、災害ボランティアセンターの運営について学び、災害時に活動できる方を増やすことを目的に開催します。この機会に災害ボランティアについての知識を深めてみませんか？

### 講座内容



能登町宇出津 漁師  
小川 勝則 氏



長野県社会福祉協議会  
山崎 博之 氏

### 第一部

講演 「のどでをに暮らす ～日頃から備える受援力～」

能登町宇出津 漁師 小川 勝則 氏

情報提供 「災害ボランティアセンターの役割」

長野県社会福祉協議会 山崎 博之 氏

小川 勝則 氏 元能登町役場職員で、能登半島地震当時は住民課担当課長。現在は能登町で漁業に従事する傍ら株式会社金丸商店と一般社団法人 HERO's Labo を運営。

山崎 博之 氏 能登半島地震では1月3日から能登半島に入り、能登町社協を中心に支援に入った。過去には台風19号災害の長野市災害ボラセンを運営したほか経験多数。

### 第二部

●災害ボランティア設置・運営訓練

●意見交換



### 参加方法

QR または  
お電話にて  
お申し込みください



1月22日(木)締切

主催：諏訪市ボランティア・市民活動センター

諏訪市社会福祉協議会

☎0266-54-7715 ✉suwawc@suwacity-syakyo.or.jp

協力：諏訪防災ネットワーク／諏訪圏青年会議所

諏訪湖ライオンズクラブ

今月号  
の  
内容

- 災害ボランティアセンター運営研修を開催します
- 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



## 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: 1月14日(水)午後 2時より  
1月29日(木)午前10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: 1月25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: 1月17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)



## 参加者募集

### 新春 書初め

(こもりびとの居場所 ふぁにか)

1月は「新春・書初め」の季節です。藤澤草研先生のご指導(11日のみ)で、好きな言葉を書いてみませんか?

■日時: 1月11日(日)・1月20日(火)  
午後1時30分から3時30分頃まで  
■場所: いきいき元気館 3F 会議室2 (諏訪市小和田19-3)

■対象: ふだんお家でひきこもり生活をされている方、生きづらさを感じている方(18歳以上が目安/家族・支援者などの参加も歓迎)

■持ち物: 書道用具、新聞紙(貸出可)  
■参加費: 無料  
■申込: 平林(090-7638-4283) (ショートメール OK)  
■申込み切: 各開催日の3日前まで  
皆様からのお問い合わせ・お申し込みをお待ちしております。

## 参加者募集

### アイスキャンドル2026

(アイスキャンドル実行委員会)

アイスキャンドルは寒い諏訪地域の気候と自然を活かし、諏訪湖浄化と地域の活性化を願い始まったイベントで、今年で32回目を迎えます。『みんなでつくろう!みんなで灯そう!まちとふれあおう!』を合言葉に、諏訪地域にアイスキャンドルを灯します。諏訪の冬を楽しみましょう!

■日時: 2月7日(土)  
■場所: 市内各所  
■問合せ: アイスキャンドル実行委員会  
宮坂(090-9969-2978)

#### 関連イベント

### アイスキャンドルづくり

アイスキャンドルの氷の燭台をつくります。

■日時: 1月31日(土)  
■場所: 諏訪湖畔 ふれあいなぎさ



## 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