

毎月15日に発送!

情報メール便1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。

2026年最初の情報メール便をお届けします。本年も、ボランティア・市民活動センターおよび情報メール便をよろしくお願いいたします。

さて、今年の年末年始は2年連続の9連休でしたね。皆さんはどのように過ごされましたか。私は富士見パノラマリゾートのロープウェイで山頂まで登り、スキー場から初日の出を眺めました。厳しい寒さの中でしたが、初日の出と富士山と一緒に見るのができ、心に残る体験となりました。

今年は午年(うまどし)、そして2026年は60年に一度の**丙午(ひのえうま)**の年です。情熱や行動力が高まり、大きな変化が期待されるパワフルな年だそうです。普段はインドア派の私ですが、今年はアウトドアの趣味に挑戦したいと考えています。第1候補は釣りです。学生時代に青森の陸奥湾で鯛を釣ったことがきっかけで興味を持ちました。波が高く大変でしたが、何とか釣り上げた思い出があります。

来月2月14日(土)に、元気館3階・交流ひろばにて「認知症サポーター養成講座」が開催されます。諏訪市では高齢化率が32%に達し、85歳以上の4人に1人が認知症、またはその疑いがあるといわれています。認知症の症状や接し方を学び、理解を深める機会です。ぜひご参加ください。

厳しい寒さが続きますので、体調管理には十分お気をつけください。
次回の情報メール便も、どうぞお楽しみに。



☆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170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。

2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♪



2月12日(木)
までに170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

令和7年度 災害ボランティアセンター 運営研修



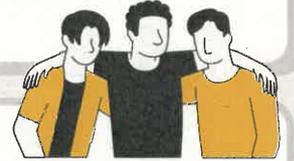
2026年1月24日(土) 第1部 10:00~12:00

第1部のみの参加も大歓迎です。 第2部 13:00~15:30

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、災害に対する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

第1部

- ・ 講演「のとでをに暮らす ~日頃から備える受援力~」
能登町宇出津 漁師 小川 勝則 氏
- ・ 話題提供「災害ボランティアセンターについて」
長野県社会福祉協議会 山崎 博之 氏



能登町宇出津 漁師
小川 勝則 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。



長野県社会福祉協議会
山崎 博之 氏

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2部

- ・ 災害ボランティアセンター設置・運営訓練
- ・ 意見交換

参加方法

申し込みフォーム
またはお電話で
申し込みをお願いします。

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

メール suwavc@suwacity-shakyo.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

要申込

参加無料

地域ですすめる

健康づくり体験会

こんな方におすすめ

みんなと健康づくり(介護予防活動)に取り組みたい!
どんな活動が健康づくりになるの?
地域にどんな先生がいるのか知っておきたい!
サロンや地区行事に介護予防活動を取り入れるときの参考にしたい!
など。1回のみ参加も大歓迎です。

2月3日(火) 午後1時30分から3時

食べることから始めよう! フレイル予防



電子レンジや冷凍食品、缶詰やレトルト食品、市販の総菜等を上手に使うって簡単調理をしましょう。

講師

管理栄養士

藤森 恵子 氏

会場

四賀公民館 調理実習室
(諏訪市四賀 804-3)

定員
16名

●持ち物 エプロン、三角巾、マスク、ハンカチ

2月6日(金) 午後1時30分から3時

理学療法士の視点で考える シニア向けピラティス



ピラティスの醍醐味の背骨を大切に丁寧に動かすこと、体の深くにあるインナーマッスルを使用する方法を紹介します。姿勢の変化を感じる方や腰痛や尿漏れがある方などオススメです。

講師

理学療法士

渋谷 佳樹 氏

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

●持ち物 ヨガマット(お持ちの方)またはバスタオル、飲み物、動きやすい服

申込み

電話またはFAXにてお申込みください。

お申込み・お問合せ先

諏訪市社会福祉協議会 電話 52-2508 FAX 57-1231

諏訪市キャラバンメイト×ライフドアすわ
コラボ企画

認知症 サポーター 養成講座



コーヒーを楽しみながら、認知症を学びましょう！



時間 10:00-11:30

会場 いきいき元気館3階
交流ひろば

費用 コーヒー代150円

定員 30名

開催日

2026年

2/14
(土)

諏訪市では高齢化率が32%に達し、85歳以上の4人に1人が認知症またはその疑いがあるといわれています。

「認知症になっても安心して暮らせるまち」を目指して、症状や接し方を講義や寸劇で分かりやすく学びます。身近な事例を通して認知症への理解を深めましょう。

申込・問合せ 2月13日（金）までに電話またはQRコードでお申込み下さい。

諏訪市キャラバンメイト連絡会（事務局：諏訪市社会福祉協議会）

☎0266-52-2508



スワマチ スロ〜ハイク in すえひろ・こわた



2026年

1月24日 土



2月22日 日

ゆっくり歩いて、冬でもぬくぬく。

今年で2回目のスワマチスロ〜ハイク。
冬のまち歩きがもっと楽しくなる“しかけ”が盛りだくさんです。
1か月のあいだ、身も心も温まるスポットや食のメニューが登場し、
2/7-8には、約40のコンテンツがまちなかに出現！
あたたかくして、ぜひ遊びに来てください。

1ヶ月開催! 冬でもあたたまるコンテンツがいっぱい。
歩きたくなるMAPも配布します!

エリア内のお店に!

ぬくぬくメニュー・
スポットがあるお店を紹介

ぶらぶらタンブラーで
ホットドリンク片手に
まち歩き!

給湯スポット

akippa利用者限定!
対象店舗で使える500円クーポン

まちなかに!

休憩スポット
「ぬくぬくヌック」を
みつけよう

歩いて疲れても大丈夫!
すわっていいよベンチ出現

ス 全部あつめると
何かもらえる!?
石のキーワードラリー

P **akippa**駐車場 増やします!
空きスペースを活用した駐車場サービス

2日間限定! 2/7 土 もっと!
8日 スロ〜ハイク
な2日間

歩いて楽しいぬくぬくマーケット!

空き店舗・空きスペースを
活用したチャレンジショップ

飲食 雑貨 お菓子

ワークショップ
体験 スポット
アクティビティ



エリア内の歩道を
歩きやすくする取り組み※
※7日のみ 一部交通規制
(一方通行)を実施

社会実験の詳細はこちら

スワマチ スロ〜ハイクMAP

順次、エリア内のお店や
諏訪市内の公共施設などで配布開始!



資料や社会実験の詳細が
ご覧いただけます



スワマチ スロ〜ハイク
公式 Instagram
@suwamachi_slowhike

令和8~9年度 諏訪市ボランティア・市民活動センター運営委員会 運営委員を公募します！！

諏訪市ボランティア・市民活動センターでは、ボランティア・市民活動の推進に関わる様々な事業の運営について一緒に考えていただく運営委員を公募します。市民の皆様との協働により、さらなるボランティア・市民活動事業の発展に向けて、皆様からの応募をお待ちしています。

- 【応募資格】①高校生以上 ②諏訪市内に在住・在勤・在学または諏訪市内で活動している方
③ボランティア・市民活動に興味・関心がある、参加している
④年6回程度のボランティアセンター運営委員会の出席が可能なこと

※運営委員会は原則として平日の夜間開催。その他に行事や部会に可能な範囲でご協力いただきます。

【任 期】令和8年4月1日から令和10年3月31日（2年間）

【募集人数】若干名

【応募方法】申し込みフォームまたは裏面の応募用紙をご提出ください。

【申込締切】**2月27日（金）**

【問 合】詳細については諏訪市ボランティア・市民活動センターへお問合せください。

☎0266-54-7715 メール：suwavc@suwacity-shakyo.or.jp



♪ボランティア・市民活動センター運営委員会ではこんな活動をしています♪

☆誰もが「楽しく・気軽に集まれる場」の企画

- 活動者の学びの場として「コミュニケーション講座」を企画・実施しました。
- ボランティアに関心がない人でもボランティアに興味・関心が持てるきっかけとして「防災講座」や「七輪のつどい」「防災運動会」を企画しています。
- さまざまな団体や人がつながれる場として、実行委員会を主に「ボランティアフェスタ」を開催しています

☆ボランティア・市民活動 活動助成金の募集・審査

→市民の皆さんからご寄付いただいた赤い羽根共同募金を原資に、活発な活動が行われるよう応援します。
また、適正な用途か募集要項に沿って審査を行います。



運営委員会では、社会的な背景や諏訪市の現在の課題などについて話し合いながら、どのような事業を行うか検討をしています。令和6・7年度は、「人と人がつながれる場づくり」「誰かと一緒に何かすることって楽しいよね！」を実感できる場を作ることを意識しました。

ボランティア活動初心者もそうでない方も、一緒にボランティア・市民活動について考えていきましょう！

ボランティア市民活動センターの活動はFacebookやInstagramで発信しています。
ぜひ一度ご覧ください♪



諏訪市ボランティア・市民活動センター運営委員会について

- 1 運営委員会 ボランティア活動・市民活動の推進に関わる様々な事業の運営について、多様な視点から意見を出し合い、ボランティア・市民活動の発展を目指す。
※運営委員会は年6回程度開催
※運営委員会は原則として平日の夜間開催。その他に行事や専門部会に無理のない範囲でご協力いただきます。
- 2 役割 ①センターの運営に関すること
②センターの事業計画・実施に関すること
③センターの事業評価に関すること
④その他センターの運営上必要な事項に関すること
- 3 任期 令和8年4月1日～令和10年3月31日の2年間
※ただし、再任は妨げない。
※委員に欠員が生じた場合の後任委員の任期は、前任者の残任期間とする。
- 4 事務局 諏訪市社会福祉協議会／諏訪市ボランティア・市民活動センター
〒392-0024 諏訪市小和田 19-3 諏訪市総合福祉センター
TEL:54-7715 FAX:57-1231
Eメール:suwavc@suwacity-shakyo.or.jp

諏訪市ボランティア・市民活動センター運営委員記入欄

運営委員会に関わる事務局からの通知発送や電話連絡等に使用します。その他の目的に使用しません。

ふりがな 氏名		性別 男・女	生年月日 年 月 日
住所	〒 -		
連絡先 電話番号	①(自宅・携帯・勤務先) - -	②(自宅・携帯・勤務先) - -	
所属	団体名等 (例)〇〇〇地区ボランティア		

事務局記入欄 受付日 令和 年 月 日 備考