

毎月15日に発送!

# 情報メール便 2026 2月号



情報メール便を手にとられた皆さんこんにちは。情報メール便のお届けです。

年が明けたと思ったら、あっという間に2月ですね。まだ気分は1月のままで、少し出遅れている感じがします。このままあっという間に夏になってしまいそうで、今から心配です…。それにしても、今年の2月はとても寒いですね。最近は最低気温が-11度になる日もあり、毎朝布団から出るのが本当に辛いです(・ω・)。そのため、布団から出られただけでも「今日もえらい!」と自分を褒めるようにしています。冬の諏訪湖といえば、やはり御神渡りでしょうか。今年の冬は例年以上に寒く、正式な認定はされなかったものの、小さな御神渡りのようなものが見られたそうですね。

さて、1月24日(土)には「諏訪市災害ボランティアセンター運営研修」が開催されました。当日は、能登から小川勝則氏を講師にお迎えし、能登地震での経験についてお話しいただきました。

小川さんのお話を通して、能登のお祭りが地域の人と人とのつながりを強め、災害時には助け合える関係づくりにつながっていることを知りました。諏訪にも御柱祭という大きなお祭りがあることから、こうした行事をきっかけに、地域の「つながり」をさらに深めていけたらと感じました。参加者の方からは、「被災経験がなかったため、地域のつながりの大切さを改めて考えさせられた」といった感想も聞かれ、今回の研修はとても有意義なものになったと思います。



まだまだ寒い時期が続きます。引き続き体調には気をつけましょう。

今回はこのあたりで。次回のメール便もお楽しみに!(次回は今年度の最終回!)

## ☆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。

3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♪



3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)

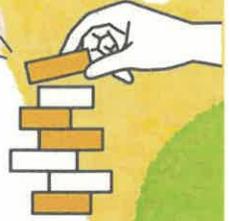
電 話 : 54-7715

FAX : 57-1231

HP : [www.suwacity-shakyo.or.jp](http://www.suwacity-shakyo.or.jp)

E-mail : [suwavc@suwacity-shakyo.or.jp](mailto:suwavc@suwacity-shakyo.or.jp)

# 「つながり」の積立、 できていますか？



人生100年時代を生き抜くヒントは**つなサポ**にある。

## 令和7年度 つながりサポート講座

気がつくとも、人と話す時間がほとんどないまま一日が過ぎてしまうことはありませんか。  
実は、健康長寿を左右するのは、運動や食事だけではありません。  
「人とのつながり」も大きな鍵だと言われています。

身の回りや地域の取り組みを振り返りながら、  
日常のなかでこつこつ貯めてきた「つながり」に気づき、  
地域で安心して暮らすためのヒントを見つける講座です。

「つながり」は特別なことではなく、  
日々の小さな関わりから生まれます。  
つながりについてみんなで話してみませんか。



日 時 **2月28日 (土)**

午後1時30分～午後3時 (終了時刻予定)

《受付：午後1時10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**

講 師 **戸田 千登美 氏**  
(長野市社会福祉協議会ボランティアセンター運営委員)

申 込 **2月24日 (火) までに**  
諏訪市社会福祉協議会 事務局まで

電話、FAX、またはこちらから ➡



楽しく学んで、元気な体を目指しませんか？



# すわっこいきいき体操講座

※推進リーダーに登録される方は、体操の普及活動にご協力ください。

日程

【全3回】

①R8/3/9(月) ②3/17(火) ③3/24(火)

内容

①「健康」  
について

②「体操動作」  
の説明

③学んだことを  
伝える方法

時間

午後1時30分～午後3時 (受付開始：午後1時15分から)

場所

諏訪市総合福祉センター (湯小路いきいき元気館) 3階

定員

10名 (諏訪市在住者)

参加費

無料 ※オリジナルTシャツ購入には別途費用がかかります。

持ち物

動きやすい服装運動、タオル、飲み物

諏訪市社会福祉協議会

☎ 52-2508

[開館] 9:00 [閉館] 17:00 [休館] 第3月曜日 〒392-0024 諏訪市小和田19-3

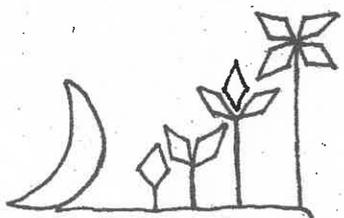
申込締切 2026年2月27日(金) 17時まで

- ・お電話にてお申し込みください。
- ・ご来館によるお申込みも受け付けております。

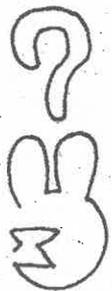
すわっこいきいき体操  
知りたい方は  
こちら



お  
申  
込  
み



なにかを  
みつけて  
せかいと  
つながる



2026年  
3月

こもりびとの居場所



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  
じている方の居場所  
(18歳以上が目  
撃、ご家族・支  
援者のご参加も  
歓迎します)

# ふあにか

ふあいんど

Find Nanika

なにか

いろいろなこと  
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



4月~ やってみたいこと  
フセンで教えてください

## 【やりたいこと ミーティング】 &

## ふあにか\*スゴロク

!! 初めましてでも自然と交流できて  
しまう「ふあにか\*スゴロク」を“作って”  
一緒に“遊ぶ”まじろう!

- 日時 3月8日(日) 13:30~16:00  
(時間内 出入り自由)
- 場所 湯小路いきいき元気館  
3F 会議室2  
(諏訪市小和田19-3)
- 持ち物 マイドリング (参加費: 無料)
- 申込締切 3月6日(金)
- 申込先 平林 090-7638-4283  
(ショートメール OK)



諏訪湖畔をお散歩しながら~ ゴミ拾い  
ながら~ 春を探しに行きませんか?



- 日時 3月17日(火) 13:30~
- 場所 諏訪市 石彫公園 駐車場
- 持ち物 マイドリング, 軍手 (参加費: 無料)  
\* ゴミ袋・トンブは準備します
- その他 \* ぐたび水たらい解散 \* 雨天中止
- 申込締切 3月16日(月)
- 申込先 同上

令和8年度 長野県

シニア大学 諏訪学部学生

募 集

学ぶ・つながる・楽しむ。大人の学びの時間  
「世界が広がった！」  
「学んでこんなに気楽でいいんだ！」

対 象

おおむね50歳以上の県内在住 定員60人

会場はバリアフリー・援助者同伴でもOK

授業日

講義は主に水曜日 月2～3回

授業時間 10:15～15:15

※受講年限2年間

主会場

諏訪湖ハイツ・諏訪湖環境センター（あいとぴあ）  
諏訪合同庁舎・他

授業料

年額 12,000円

講座内容 一例 →詳しくは裏面に

【教養講座】

諏訪の歴史（信州大学人文学部教授）

諏訪の災害を知り命を守る（諏訪防災ネットワーク）

【趣味】書道/絵手紙/俳句/手話/郷土学/スマホ/オカリナ/太極拳  
などから1つ選びます

【交流】高校生とボイストレーニング、在日外国人との交流

【健康講座】「歩き方と靴選び」（諏訪中央病院整形外科部長）

「ボッチャをやってみよう」



申込期間

令和8年2月2日（月）～3月31日

入学願書は各市町村役場（高齢者福祉担当課）

市町村社会福祉業議会窓口・諏訪学部事務局にあります。

申込方法

インターネットからもお申込みいただけます。



長野県長寿社会開発センター  
ホームページQRコード

# シニア大学では

- ・学ぶ……社会や暮らしを知る **【教養講座】**
- ・つながる…地域とかかわる **【地域づくり講座】**
- ・えらぶ……自分の興味に合わせる **【趣味選択講座】**

3つを合わせて学ぶ流れです。これらを通して仲間づくり！



## 令和8年度諏訪学部 1学年学習計画表

月	日	曜日	講座科目			講座科目		
			午前 (10 15~12 15)	講師	会場	午後 (13 15~15 15)	講師	会場
5	13	水	入学式		諏訪湖環境研究センター	オリエンテーション	推進員	諏訪湖ハイツ
5	27	水	自治会を立ち上げよう	推進員	諏訪湖環境研究センター	教養講座「手話入門」	手話講師馬留恵美子 保健福祉課手話通訳	諏訪湖ハイツ
6	3	水	教養講座 平等な会話＝「等話」	推進員	諏訪湖環境研究センター	健康・交流「コミュニケーションゲーム」	竹中雅幸 長野県レクリエーション協会会長	諏訪湖ハイツ
6	24	水				趣味講座		諏訪湖ハイツ
7	1	水	教養講座 人生観(これまで・これから)	内山二郎 フリージャーナリスト	すわっチャオ	地域づくり	内山二郎 フリージャーナリスト	すわっチャオ
7	15	水	教養講座 「発達障がい」の理解	信濃医療福祉センター 作業療法士	諏訪湖環境研究センター	教養講座 「SDGsは自分ごと」	北原照美 ラマ色コラボ	諏訪湖環境研究センター
7	29	水				趣味講座		諏訪湖ハイツ
8	19	水	地域づくり	長野市社協 戸田千登美	元気館	地域づくり	長野市社協 戸田千登美	元気館
8	26	水				趣味講座		諏訪湖ハイツ
9	9	水				地域づくり 「タウンミーティング」	外部団体	すわっチャオ
9	16	水	教養講座「諏訪神仏プロジェクト」(仮)	渡邊区一 信州大学教授	諏訪市博物館	教養講座 「諏訪の歴史 企画展」	諏訪養育委員会 諏訪湖博物館学芸員	諏訪市博物館
9	30	水				趣味講座		諏訪湖ハイツ
10	7	水	公開講座 教養講座 「歩き方と靴選び」(仮)	高田友希江 諏訪 中央病院整形部長	諏訪湖環境研究センター	地域づくり 長野県の現状と課題	諏訪地域振興局	諏訪湖ハイツ
10	28	水				趣味講座		諏訪湖ハイツ
11	11	水				趣味講座		諏訪湖ハイツ
11	24	火	教養講座 「臨床美術」	藤森るり 臨床美術士	諏訪湖ハイツ	学園祭準備	自治会	諏訪湖ハイツ・ 諏訪湖環境研究センター
11	25	水	学生自主企画講座 「学園祭」	自治会	諏訪湖ハイツ・ 諏訪湖環境研究センター	学生自主企画講座 「学園祭」	自治会	諏訪湖ハイツ・ 諏訪湖環境研究センター
12	9	水	教養講座 「諏訪湖の環境について」	諏訪湖環境研修 センター研究員	諏訪湖環境研究センター	教養講座 諏訪地域の災害を知って自分と家族の命を守る	笠原敏彦 諏訪防災ネットワーク	諏訪湖環境研究センター
12	23	水	教養 「お口と健康」	増田裕次教授 松本歯科大教授	諏訪合庁	健康・交流 「カムカム健康プログラム」	増田裕次 松本歯科大教授	諏訪合庁
1	27	水	教養講座「さまざまな子どもの世界」	NPO子どもサポート チームすわ	元気館	健康・交流「高校生と一緒に ポイストレーニング」	三谷乃子 蔵スタジオ三谷	元気館
2	10	水	地域づくり	長野市社協 戸田千登美	元気館	地域づくり	長野市社協 戸田千登美	元気館
2	17	水				卒業式		諏訪湖環境研究センター

※「諏訪湖環境研究センター」とは、男女共同参画センターあいとびあの「ホール」の所管が「長野県諏訪湖環境研究センター」に移管されたものです。

※講座内容は変更になる場合があります。

お問い合わせ

何でもお気軽にお問合せください。

公益財団法人長野県長寿社会開発センター諏訪支部 シニア大学諏訪学部事務局  
 諏訪市上川1-1644-10 諏訪保健福祉事務所福祉課内 ☎ 0266-57-2910  
 社会活動推進員 ☎ 090-9142-9258 ✉ suwa@nicesenior.or.jp

50年前のアイスランドで女性が一斉に家事・仕事を休んだことを契機に現在16年連続世界1位。2012年安倍内閣成立以来、14年連続世界100位以下の日本を問う、映画「女性の休日」プロジェクト協賛

3月15日(日)

インドで被差別カーストの女性たちが立ちあげた新聞社を追ったドキュメンタリー。記者たちは、貧困や階層、ジェンダーという多重の差別や偏見に晒されされ、夫や家族からの抵抗に遭いながらも、粘り強く取材して独自のニュースを伝え続ける。

彼女たちが起こした波は、やがて大きなうねりとなって広がり社会を変えていく。【2021年93分】

**writing with fire**

世界が絶賛！各国で30以上の映画賞を受賞！

2021 山形国際ドキュメンタリー映画祭 市長賞  
 2021 アカデミー賞 長編ドキュメンタリー賞 ノミネート  
 2021 サンドダンス映画祭 ワールドドキュメンタリー部門 審査員特別賞も観客賞  
 2021 アムステルダム国際ドキュメンタリー映画祭 観客賞  
 2021 サンフランシスコ国際映画祭  
 2021 ホーランドクラクフ映画祭  
 2021 モロディスト・キエフ国際映画祭  
 2021 ヘルギー・ミニアム映画祭  
 2021 アメリカ・ヒーボティ賞 ドキュメンタリー部門

世界は変わる、変えられる。

インド北部で、被差別カースト・ダリットの女性たちが立ち上げた新聞社「カマル・ラハリヤ」偏見や暴力にひるむことなく、独自のニュースを伝え続ける彼女たちのドキュメンタリー。

監督 リントウ・トーマス/スシュミト・ゴージュ  
 2021年(インド)ヒンディー語(DCP)83分 | 観覧 Writing With Fire  
 配給: もろくろ BLACK TICKET FILMS. ALL RIGHTS RESERVED.  
 ● 東京都推奨映画 ● 文部科学省特別選定(青年・成人対象)・選定(少年対象)  
 writingwithfire.jp



予告編



会場案内図

- 諏訪市総合福祉センター元気館  
tel 54-7711 3階会議室1
- 上映開始時刻 開場30分前  
10時・12:30・15時・17:30
- 参加費  
大人1000円・高大生500円
- 予約 定員各回22名  
前日18時まで、SMSにて  
下記連絡先まで。予約者優先。
- 主催・連絡先  
すわこ文化村・09040967065

© BLACK TICKET FILMS. ALL RIGHTS RESERVED.

**心を奮い立たせる**  
 ニューヨーク・タイムズ紙  
 魅力的で希望に満ちたドキュメンタリー  
 スクワール・インターナショナル  
 最も感動的な  
 ジャーナリズム映画  
 フランシス・アンドリュース

インド

(ウタタル・プラデーシュ州)  
 インド北部にある国中で最大規模の  
 個人自営の肉店を営む女性に  
 対話している。