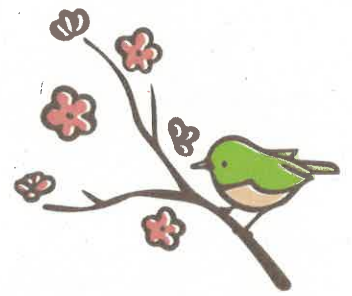


毎月15日に発送!

# 情報メール便 2026 3月号



情報メール便を手にとられた皆さんこんにちは。今年度最後の情報メール便のお届けです。寒さが残る日もありますが、春の暖かさを感じられる季節になりました。令和7年度もご愛読ありがとうございました。毎号、何を書こうか悩みながらお届けしています(^\_^)普段はインドア派ですが、来年度はアウトドアにも挑戦し、皆さんの目に留まる内容をお届けしたいと思います。来年度もよろしくお願いいたします。

3月11日は東日本大震災が発生した日です。私は青森の大学を卒業後、長野へ帰省する前に、宮城県の「旧南三陸町庁舎」を訪れました。この建物はもともと町役場の庁舎でしたが、津波で被害を受け、現在は震災遺構として残されています。



当時、危機管理課の遠藤さんは津波襲来の直前まで町内放送で62回避難を呼びかけました。屋上に避難したものの津波に飲まれ命を落とされました。その行動は「多くの命を救った命懸けのアナウンス」として高く評価され、道徳の教材にも掲載されています。

震災遺構を目の前にすると、曲がった鉄骨や屋上のアンテナ・階段から津波の恐ろしさを肌で感じました。その場にいたら誰も助からなかったのではないかという恐怖も覚えました。こうして現地を訪れ、当時の状況を知ることの大切さを改めて実感しました。

それでは今年度のメール便はこのあたりで。4月からのメール便もお楽しみに♪

## ☆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150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。

### 4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♪



4月9日(木)

までに150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)

助成金の活用方法、聞いてみませんか？

令和7年度 諏訪市ボランティア・市民活動センター

# 助成金報告会

Let's  
meet up!



4/11 **土**  
10:00-12:00

お申込みは  
こちらから



締切 4月9日 **木**

場所

いきいき元気館3階 交流ひろば  
(諏訪市小和田19-3)

内容

参加団体による助成金活用報告  
質疑応答・参加者同士の情報交換

報告団体

じぐじ・いきいき会/こもりびとの居場所「ふぁにか」/コモンズみどり学会/  
日本語学習支援さくらの会/太極柔力球同好会/ひよこサークルボランティアの会/  
下金子社協つくしんぼ/福島学習ボランティア/和太鼓 風楽/風のいえ/アーツ・ユニバース/  
特定非営利活動法人子どもサポートチームすわ/おかえりキッズぽかぽか広場/  
全諏訪聴覚障害者協会/NPO法人すわ子ども文化ステーション/諏訪防災ネットワーク/  
芽生えの会/univerth/特定非営利活動法人ちゃお/ラソ洲羽 (20団体)

申込・問い合わせ

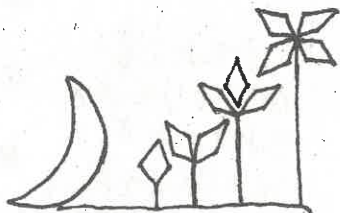
諏訪市ボランティア・市民活動センター

☎ 0266-54-7715



suwavc@suwacity-shakyo.or.jp

2026年  
4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歳以上が対象、  
ご家族・支援者の  
ご参加も歓迎  
します)

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

## 春\*といえば...お花見\*

4月の定例会は2日間ともお散歩  
しながら(桜見物)をしたいと思ひます。  
桜の開花状況をみながらお花見の  
場所を決定します。

- \* 高島公園, 西山公園, クリーンイク諏訪  
など、諏訪市内の桜の名所を予定  
しています。
- \* お申し込みいただいた方には開催日の  
2日前に集合場所などご連絡させて  
いただきます。

🌸 日 時

- ◎ 4月12日(日) → 4/10 × 切
- ◎ 4月21日(火) → 4/19 × 切

どちらの日も 13:30~15:00頃

🌸 持ち物

- ・ 飲み物
- ・ 物々交換用のお菓子(個包装,  
300円以内で♡🌸)

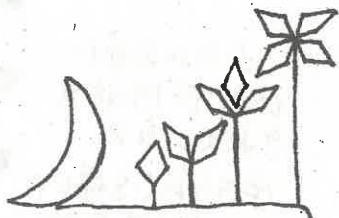
## おかげさまで もうじき1年です

昨年の5月からスタートした「ふあにか」  
ですが早いもので1年が経とうとい  
います。皆さんと楽しいことをやり  
ながら少しずつ交流する事ができ  
ました。これから「居心地の  
良い場所」「やりたいことができる  
場所」を皆さんと一緒に作っ  
ていけたら嬉しいです。



いつもこのチラシをご覧いただいている  
皆様、私達の活動にお心を寄せて  
いただきありがとうございます。

🌸 連絡先 🌸  
090-7638-4283 (平林)  
< 2ヶ月1回からショートメールで >



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



2026年  
3月

# ふあにか

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歳以上が目安、  
ご家族・支援者の  
ご参加も歓迎  
します)

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

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

!! 初めをして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”まほう

- 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 マイドリンク (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~ ♪春草を探に行きませんか?



- 日時 3月17日(火) 13:30~
- 場所 諏訪市 石彫公園 駐車場
- 持ち物 マイドリンク, 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

# 乗ってみよう!

チョイとソコまで、ごいっしょに

## チョイソコ かりんちゃん

# 予約・乗車体験会

## 3/26 木

会場：諏訪市総合福祉センター 3階  
(湯小路いきいき元気館)

参加無料  
要申込

- ① 10:00~12:00 ネット(スマホ)予約の方
- ② 13:30~15:30 電話予約の方

予定が合わない場合、個別対応もできるよ。申込の際に相談してみてね!

グループでの参加がおすすめ!

~お申込み・お問い合わせ先(共催)~



諏訪市社会福祉協議会 福祉係

電話 **52-2508** / FAX 57-1231

《受付時間》平日8:30~17:30 ※3/16(月)を除く

対象者

65歳以上の方(市内在住)、  
そのご家族

持ち物

- ・会員証(お持ちの方)
- ・携帯電話またはスマートフォン

## 当日の流れ

- 1 お出かけする日や場所を決めよう。
- 2 実際に予約してみよう。
- 3 体験乗車券お渡し。



事前にお出かけしたい日時・場所を決めてきていただくとスムーズです。

スマホ または 電話



スタッフがサポートしながらご予約いただけます!

実際にお出かけする日に使ってみよう!

当日予約可能日

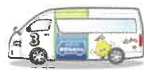
ネット	3/26(木)~3/31(火)
電話	3/26(木)~4/2(木)

※土日祝除く

主催：ライフドアすわ、諏訪市



# 最寄りの停留所一覧



令和7年10月1日時点

## スーパー

JA信州諏訪さざなみ新鮮市	と16-1 SUWAガラスの里 (岡谷方面)	徒歩1分	西友諏訪湖南店	こ01-1 西友諏訪湖南店 (施設内)	徒歩0分
JA信州諏訪夢マーケット文出	と05-1 工業団地入口 (有賀峠方面)	徒歩2分	西友諏訪城南店	か43 西友諏訪城南店	徒歩0分
イオン諏訪ステーションパーク店	な18-2 諏訪ステーションパーク南 (茅野方面)	徒歩2分	ツルヤ上諏訪店	か02-2 上諏訪駅霧ヶ峰口 (東口)(茅野方面)	徒歩0分
いちやまmart諏訪店	な23-2 福島新町入口 (湖南方面)	徒歩2分	デリシア諏訪豊田店	と07-1 文出西(有賀峠方面)	徒歩2分
オギノ諏訪店	し04-2 飯島(茅野方面)	徒歩1分	ラ・ム-諏訪店	し07-1 下赤沼(上諏訪方面)	徒歩1分
角上魚類諏訪店	か44-2城南(中洲方面)	徒歩2分	綿半スーパーセンター諏訪店	か45 綿半ホームエイド	徒歩0分
業務スーパー諏訪店	な17-2南町(上社方面)	徒歩7分	綿半ホームエイド諏訪インター店	し04-2 飯島(茅野方面)	徒歩2分

## 病院

あおぞらレディス & マタニティクリニック	な02 北福島入口	徒歩3分	清水クリニック	か41 医師会館前	徒歩1分
あるがクリニック	か88 湯の脇二丁目	徒歩2分	諏訪城東病院	か20-2 並木通り(豊田方面)	徒歩2分
いちょう並木クリニック	し04-2 飯島(茅野方面)	徒歩4分	諏訪赤十字病院	か03 日赤病院	徒歩0分
上諏訪駅前ひろ整形外科	か02-2上諏訪駅霧ヶ峰口 (東口)(茅野方面)	徒歩1分	諏訪豊田診療所	と11-1 有賀(有賀峠方面)	徒歩0分
上諏訪眼科クリニック	か35-1 清水坂下(下諏訪方面)	徒歩1分	すわ内科糖尿病クリニック	か80-1 長野日報前(豊田方面)	徒歩0分
上諏訪病院	か20-1 並木通り(上諏訪駅方面)	徒歩1分	高林内科呼吸器クリニック	か31-1 中大和(下諏訪方面)	徒歩0分
きくち泌尿器科クリニック	か08-1 みどり区(諏訪湖方面)	徒歩2分	なかす内科医院	な08-2 中金子下(豊田方面)	徒歩0分
岸耳鼻咽喉科医院	か33-1 中町(下諏訪方面)	徒歩2分	花田眼科	か08-2 みどり区(四賀方面)	徒歩2分
きみづか整形外科	か08-1 みどり区(諏訪湖方面)	徒歩1分	はやし小児科内科医院	な11-2 中洲保育園前 (国道20号方面)	徒歩4分
くぼた耳鼻咽喉科医院	か15-2 小和田南(市役所方面)	徒歩2分	皮フ科わくいクリニック	し04-1 飯島(上諏訪方面)	徒歩2分
こいけこどもクリニック	か02-2 上諏訪駅霧ヶ峰口 (東口)(茅野方面)	徒歩1分	松本医院	か39-2 税務署入口(中洲方面)	徒歩1分
こうのハートクリニック	し28 トコロテラス	徒歩1分	みづうみ診療所	と16-1 SUWAガラスの里 (岡谷方面)	徒歩2分
小島クリニック	か06-2 上川(中洲方面)	徒歩1分	宮坂医院	か35-2 清水坂下(茅野方面)	徒歩3分
湖南関医院	こ08-1 北真志野(茅野方面)	徒歩2分	宮坂クリニック諏訪	と16-2 SUWAガラスの里 (上諏訪方面)	徒歩2分
小松整形外科	し04-2 飯島(茅野方面)	徒歩4分	みやざき皮フ科クリニック	か09-2 高島四丁目(四賀方面)	徒歩1分
小松内科クリニック	な19-1 中洲郵便局前(茅野方面)	徒歩2分	やざわ虎クリニック	か14-1 諏訪市役所(四賀方面)	徒歩1分
五味医院	か20-2 並木通り(豊田方面)	徒歩2分	柳沢医院	か19-1 三線末広(上諏訪駅方面)	徒歩3分
こやま乳腺・甲状腺 クリニック	か44-1 城南(国道20号方面)	徒歩1分	山口医院	か47-2 中町東(上諏訪駅方面)	徒歩2分
塩沢医院	か13 衣之渡橋	徒歩1分	吉江内科医院	か28 渋崎	徒歩2分
清水眼科医院	か20-1 並木通り(上諏訪駅方面)	徒歩4分	渡辺内科クリニック	し07-1 下赤沼(上諏訪方面)	徒歩2分

よく行く場所(停留所)を書き出してみよう！

諏訪市のホームページに「薬局」や「歯医者さん」の最寄り停留所も載っているよ。参考にしてみようね♪

