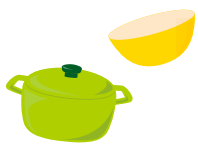




社協だより



＼ 鍋1つ!?ボール1つ!?これだけでいいの!? /

男たちの腕まくり料理講座

要予約

男性限定10名程度

- 毎日の生活に欠かせない「食事」がテーマの男性限定講座です。
- 偶数月(6.8.10.12.2月)は管理栄養士の講師に教えてもらいながら、調理&実食!
奇数月(7.9.11.3月)は前月教えてもらったレシピのおさらい!
- お料理初心者大歓迎!いつまでも若々しく元気でいられる「栄養」と「運動」、その他生活に役立つ情報も皆さんと一緒に共有していきます!!

初回日時：6月12日(金) 13:30～15:00 (受付開始13:15)

会場：Petit Reros(プティ ルポ) ※2回目以降の日程は初回にお知らせします。

※オートプラザ諏訪フリースペース(四賀2354-1)

講師：藤森 陽子 氏 (管理栄養士/健康運動指導士)

参加費：1回500円 持ち物：エプロン・三角巾(バンダナ)・フェイスタオル



問い合わせ 諏訪市社会福祉協議会 福祉係 TEL 52-2508

令和8年度

脳体カトレーニング教室

頭と体を動かして脳を刺激する教室です。記憶力や注意力など、日常生活に大切な「脳体力」を高めます。5分ほどの簡単な脳活ゲームで現在の状態をチェックし、脳と体を同時に使う運動(コグニサイズ)も行います。楽しみながら、脳を活性化しましょう。

- 対象：諏訪市在住の65歳以上の方
- 内容：体操／ストレッチ／脳体カトレーナー「CogEvo」
脳と体を同時に使う運動(コグニサイズ)
- 持ち物：動きやすい服装、タオル、上履き(運動靴)、飲み物
- 参加費：無料
- 時間：13:30～15:00
- 日程・場所

元 気 館	
5月 7日(木)	6月 5日(金)
7月15日(水)	8月18日(火)
9月30日(水)	11月26日(木)
1月27日(水)	3月11日(木)

すわっチャオ
12月17日(木)
2月25日(木)

※申込不要です。当日直接会場へお越しください☆

※「諏訪市フレイル予防教室カレンダー」にも日程が掲載されています。
ご参照ください。

軽運動をしながら
しりとりや計算!



ゲーム感覚で
脳体カチェック!



■ お問い合わせ ■

諏訪市社会福祉協議会
TEL 0266-52-2508



● 社協会費は地域福祉の基盤です

社協では、会費を財源に安心して暮らせるまちづくりを進めます！

諏訪市社会福祉協議会が取り組む事業や、会員・会費へのご協力をいただきありがとうございます。社会福祉協議会は、住民の代表が理事や評議員となり組織された民間の団体です。

「地域福祉を推進する中心的な団体として、子どもから高齢者まですべての人々が、ふだんの暮らしの中で幸せを感じられるまちづくりを進めること」を目的に、事業展開しています。社協会費の納入は事業費としての目的だけではなく、広く市民の皆さまに社協の地域福祉事業にご賛同いただくとともに一緒に参加していただくことと同じ意味を持っています。

住民の皆さまからいただいた会費をはじめ、寄付金、行政等からの委託料や補助金を活用して、皆さまと一緒に支えあう地域づくりに向けて取り組みます。

令和7年度 皆さまからご協力いただいた会費をお知らせします。ご協力ありがとうございました。

令和7年度会費内訳	特別会員	賛助会員	普通会員	法人会員
世帯数・件数	4	7	10,773	7
金 額(円)	18,300	14,000	9,041,696	37,100
合計金額(円)				9,111,096

※会費は職員人件費には一切使われておりません。

ボランティア・市民活動センター事業

ボランティア・市民活動の裾野を広げ、市民力の向上を図ることを目的に、ボランティアの育成、ボランティアについての相談、コーディネート、広報啓発等様々な活動を行っています。



小地域を中心とした地域活動の推進

区・自治会を中心とした地域活動の支援（ふれあいサロン等）、地区社協への助成金交付・活動支援など。また、一人暮らし高齢者（障がい者）見守り協力員事業や、有償在宅福祉サービスびっぴの手事業を通じて、ご近所同士で互いに支えあう体制づくりを進めています。



福祉教育の推進

地域や学校、企業等に出向き、多様なテーマを切り口に福祉についてみんなで考えます。学校からの依頼の場合、先生と「何を伝えたいか？」を共有しながらプログラムを提供します。



車いす等物品貸出事業

社協会員を対象に、無料で以下の物品や機材の貸し出しを行っています。

- 車いす、車いす搬送車（一部実費負担）
- ワイヤレスアンプ（マイク付き）、プロジェクター、スクリーン 等
- レクリエーション物品（ポッチャ、モルック等）
- コピー機・印刷機（有料）、紙折り機

湯小路いきいき元気館 3 階にあるボランティア・市民活動センターの印刷機等も、会議資料やチラシ、広報誌を作成するためにお使いいただけます。

※コピー機・印刷機ともにモノクロのみ



広報啓発・情報発信

「社協だより」、ボランティア・市民活動情報誌「花の輪」を発行し、社協が取り組んでいるさまざまな福祉推進活動や、市内各地区の取り組みなどを紹介しています。また、社会福祉大会を開催し、福祉活動に貢献された方々の表彰、講演会等を行い、社協が進める福祉のまちづくりについて啓発活動を行っています。



令和7年度社会福祉大会



Instagramでも発信しています♪



配分が
決定しました！

令和7年度

安心・安全なまちづくり活動支援公募配分

長野県共同募金会では、地域の防災・防犯活動を支援する目的で『安心・安全なまちづくり活動支援公募配分』を実施しています。昨年10月～11月に募集を行い、8年度に配分される団体が決定したので、ご紹介します。

ありがとうございます

みなさまからのあたたかいご寄付が、このように地域へ還元されています。

	団体名	配分事業名(配分物品)	配分額(円)
1	北澤一区	防災物品整備事業(ポータブル電源・非常用トイレ)	200,000
2	北澤区自主防災会	防災物品整備事業(ポータブル石油ストーブ・特定小電力無線)	200,000
3	島崎二区	防災物品整備事業(ポータブル電源)	200,000
4	角間新田一区	防災物品整備事業(仮設トイレ用テント・仮設トイレ)	190,000
			790,000



公募

令和8年度版

「諏訪市暮らしのお役立ちガイド」掲載希望事業者

毎年、生活支援サービス等情報をまとめた「諏訪市暮らしのお役立ちガイド」の更新作成を行っております。新しく情報提供をしていただける企業・団体等がございましたら、諏訪市社会福祉協議会まで情報をお寄せ下さい。

※すでに掲載させていただいている事業所・団体の方につきましては、別途更新のご案内をさせていただきます。

- 問合せ先：社会福祉法人諏訪市社会福祉協議会（担当：柴田）
- 電話：0266-52-2508 ■ メール：jimukyoku@suwacity-shakyo.or.jp
- 締切：5月19日(火)まで※以降のご相談については令和9年度版への掲載となります。



安心くらしの総合相談所



●生活や就労等の相談

「仕事をしな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ご相談ください。

相談日 月～金(祝祭日除く)

午前8時30分～午後5時15分

お問い合わせ

諏訪市役所2階

諏訪市生活就労支援センター

「まいさほ諏訪市」

電話 52-4141(諏訪市役所代表)



●心配ごと相談

「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。

●成年後見制度相談 要予約

お問い合わせ

諏訪市・下諏訪町成年後見支援センター
54-2155

●権利擁護相談 要予約

●弁護士・司法書士の法律相談

相談日 第2・4水曜日

5月13日 午後1時～午後3時

5月27日 午後1時～午後3時

●結婚相談

要予約

相談日 5月2日(土)、5月16日(土)
午後1時～午後4時
5月13日(水)、5月27日(水)
午後6時～午後8時

お問い合わせ

諏訪市社会福祉協議会

52-2508

月曜～金曜 午前9時～午後5時
(祝祭日と毎月第3月曜日除く)

●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

3/31 三栄製薬株式会社様
(東京都世田谷区)

【社協事業への寄付】
3/18 故 矢島 文子様(城南)
寄付者 矢島 義明様

【遺志寄付金】
3/18 故 矢島 義明様

「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。

社協への寄付

物品の寄付

〈3/16～4/15〉

ご芳名	寄付物品	寄付先
諏訪市赤十字奉仕団様	清拭布	湯の里・西山の里
アンの家様	清拭布	
諏訪合唱団様	使用済み切手、書き損じはがき	ボランティア・市民活動センター
矢島眞弓様	使用済み切手、書き損じはがき	
諏訪城南郵便局様	使用済み切手	

お詫びと訂正

社協だより令和8年4月1日号の発行ナンバーに誤りがありました。(誤) No.425 → (正) No.424
お詫びして訂正いたします。

花の輪



今月の花:あやのさん



令和7年度

ボランティア・市民活動助成金報告会を開催しました！

4月11日(土)にボランティア・市民活動助成金報告会を開催しました。令和7年度に助成金を活用した19団体22事業に発表をいただき、それぞれの団体の活動内容について理解を深めました。どの団体の発表からも熱心に取り組まれている様子が伝わってくる報告会となりました。



令和8年度ボランティア・市民活動助成金 申請団体を募集中です！

令和8年度ボランティア・市民活動助成金は**5月7日(木)午後5時まで**申請団体を募集しております。ボランティア活動、市民活動にぜひご活用ください。
詳細については諏訪市社会福祉協議会 HP をご覧ください



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



諏訪市のボランティア・市民活動団体

諏訪市ボランティア・市民活動センターに登録している団体を紹介します。活動をお休みされている団体もありますのでお問合せ下さい。
※地区社協・サロン以外で、4月15日現在、公開可能な団体のみ掲載しています。

子育て・青少年育成

子育てに関する話し合いや子どもたちがより豊かな経験ができるようサポート・イベントを企画している団体です。

- **生き活きテラス「結」**
(カフェ・サークル・学習会の開催、託児)
- **一般社団法人くるみ**
放課後等デイサービスみのり
(自立支援及び自立訓練・機能訓練)
- **一般社団法人フォースマイル**
「みんなのお家すまいる」
(不登校支援と子育て支援)
- **NPO法人 すわ子ども文化ステーション**
(子どもに向けた豊かな人づくり・地域社会づくり)
- **NPO法人 子どもサポートチームすわ**
(不登校、ひきこもりの方の支援)
- **岡谷子ども劇場**
(演劇をはじめとした文化活動)
- **国際ソロプチミスト諏訪**
(青少年育成のための支援、奉仕)
- **諏訪圏域子ども応援プラットフォーム**
(子どもの居場所づくりの推進)
- **諏訪市母親大会連絡会**
(一人ぼっちのお母さんをなくす)
- **ひなどり保育園 地域子育て支援センター**
(親子で交流し地域との関わりを作る)
- **おかえりキッズぽかぽか広場**
(地域の居場所づくり)
- **ガールスカウト日本連盟 長野県第七団**
(野外活動・ボランティア活動・自己開発に関わる活動)
- **CAPしなの**
(子どもへの暴力防止、人権プログラムの啓発活動)
- **こもりびとの居場所「ふぁにか」**
(ひきこもりの方への居場所提供)
- **コモنزみどり学舎**
(学童、学生に知的体験的实践に寄与することを目的)
- **城南スコピオンズ**
(少年野球チーム)
- **諏訪小中陸上クラブ**
(陸上競技の普及及び小中学生の健全教育)
- **諏訪ドリームボーイズ**
(中学生の社会体育指導・健全育成)
- **諏訪ベースボールクラブ**
(少年野球普及活動)
- **Happy サークル**
(体力づくり・芸術療法・子育ておはなし会)
- **福島学習ボランティア**
(地域の小中学生への学びの支援)
- **WAKUWAKU PROJECT JAPAN**
(児童の発達支援)

障がい者支援

障がいのある人も一緒に市民活動に参加できるように支援している団体です。

- **FID長野(諏訪クラブ)**
(知的障がい者のバスケットボール活動支援)
- **諏訪圏域障がい者就業・生活支援センターすわーくらいふ**
(在職中の障がい者同士の交流)
- **障害者支援ボランティア アウト・ドア**
(障がい者スポーツの体験)
- **諏訪市手話サークル**
(聴覚障がい者との交流・手話の学習)
- **諏訪市赤十字奉仕団点訳班「光の会」**
(視覚障がいのある方への点訳)
- **諏訪市赤十字奉仕団朗読班**
(視覚障がい者の方への広報送付)
- **諏訪市手をつなぐ親の会**
(知的障がい者の福祉向上のための活動)
- **世界自閉症啓発デライトアップ委員会**
(発達障がいの啓発活動)
- **特定非営利活動法人 ちゃお**
(養護学校卒業後の居場所づくり)
- **ボラリス**
(発達障がいの家族会)
- **らっこの会**
(発達障がいの勉強会)

外国籍支援

諏訪市に住む外国籍の方が不自由なく生活できるように支援する団体です。

- **英会話(ESSシニアすわ)**
(英会話のスキルアップ)
- **日本語学習支援さくらの会**
(外国人への日本語学習支援)

自然環境保全

きれいな環境を守るためにゴミ拾いやリサイクル活動をしている団体です。

- **霧ヶ峰パークボランティア**
(ゴミ拾い・公園整備・自然環境調査)
- **諏訪市グライダー協会**
(霧ヶ峰高原の維持・グライダー飛行の継承)

地域・まちづくり

地域の課題に応じて活動している団体です。

- **アンの家**
(手づくり市の実施)
- **スワンカーニバル**
(アンサンブル演奏やコーヒー提供)
- **いつつ葉の会**
(地域活性化のための多世代交流の場づくり)
- **エスベランサ**
(地域の方とのふれあいや子ども食堂などの支援)
- **NPO法人末広プロジェクト**
(多世代の交流・居場所づくり)
- **大和二区青年会**
(地域交流・地域社会の発展と活性化)
- **新日本婦人の会諏訪支部**
(女性と子どもの生活の向上のための活動)
- **こむぎの会**
(施設見学・認知症の学習)
- **さわやか信州レクリエーション協会**
(レクリエーションの普及、運営)
- **じぐじ・いきいき会**
(高齢者の健康維持と生きがいづくり)
- **信州こども食堂with温泉寺**
(地域交流型子ども食堂)
- **諏訪シニア賛助会 ラン洲羽**
(諏訪シニア賛助会の活動支援)
- **諏訪市民生児童委員協議会**
(地域全体の福祉推進のための活動)
- **諏訪市老人クラブ連合**
(老人福祉・奉仕活動・健康増進)
- **諏訪モラロジー事務所**
(諏訪湖清掃・古切手収集)
- **諏訪ぼん**
(盆踊りの普及)
- **スワンズ**
(犬の散歩ボランティア)
- **1000人の仲間**
(諏訪地方の未来の街づくり)
- **茶臼山福祉推進委員会**
(健康講座の開催)
- **東南部地区民生児童委員協議会**
(地域福祉ボランティア)
- **特定非営利活動法人ふぉれすと**
(障がい年齢性別等問わないまちづくりを行う活動)
- **長崎スマホ・PCサークル**
(スマホ・PCのスキルアップ)
- **長野県レクリエーション協会**
(レクリエーションの企画運営)
- **南部地区保健補導員会**
(東部地区における健康向上を目指す活動)
- **ビジュアルアーツハッピ**
(プロジェクションマッピングを通じた癒される空間提供)
- **まちの縁側 ビオレホール**
(高齢者の居場所づくり)

芸術・文化・スポーツ

趣味や特技を活かして活動をしている団体です。

- **阿波踊り諏訪湖連**
(阿波踊りの普及・施設訪問)
- **いきいきジープーズ**
(施設の慰問)
- **歌声の会 ラ・メール**
(どなたでも集まって楽しく歌っています)
- **NPO非営利活動任意団体 すわこ文化村**
(ドキュメンタリー映画の上映)
- **おきなぐさ**
(高齢者や障がい者施設に歌声を届ける)
- **小野寺民謡会**
(施設での民謡、津軽三味線の演奏)
- **かっこうの会**
(福祉施設への慰問)
- **クラフトカゴの会**
(介護予防としてのかご作り)
- **傾聴みみずく**
(高齢者施設等での傾聴活動)
- **湖南楽笑会**
(高齢者施設への慰問)
- **こんにちワニ**
(読み聞かせや手遊び・歌の訪問ボランティア)
- **咲かそう湯の里**
(高齢者施設の花壇の手入れ)
- **澄の会**
(俳句の句会を通じた高齢者の脳トレ)
- **SUWART**
(アートで脳の活性化・認知症予防)
- **諏訪合唱団**
(施設での合唱)
- **諏訪木遣保存会**
(施設の訪問)
- **諏訪三曲協会**
(邦楽の普及・演奏)
- **諏訪市書道協会**
(書道展・講習会の開催)
- **諏訪市美術会**
(文化振興のための公募展・講習会の実施)
- **すわネイチャーゲームの会**
(自然との一体感を感じる自然体験会)
- **太極柔力球同好会**
(健康づくり・地域の社会奉仕活動)
- **たますだれの会**
(地域長寿社会づくり)
- **男声合唱団 シルキーナイツ**
(施設やイベントでの合唱)
- **ドリーム5**
(施設への慰問)
- **内閣総理大臣認可 公益社団法人 日本詩吟学院 諏訪岳風会**
(日本の伝統芸術の普及)
- **長野「大きな夢」子どもミュージカル**
(ミュージカルを通じた情操教育)
- **ななよ会**
(ものづくり)
- **腹話術友の会諏訪支部**
(福祉施設・サロン等での腹話術)
- **プレシャスゴスペルクワイヤー**
(病院や施設等でのゴスペル演奏)
- **ミュージックフォックス**
(合唱を通じた健康増進)
- **夢のダンス諏訪湖**
(社交ダンスを通じた施設支援)
- **和太鼓 風楽**
(和太鼓を通じた施設の訪問)

地域安全・防災

災害に備えて防災体制の強化を行っている団体です。

- **諏訪防災ネットワーク**
(防災・減災に対する意識の向上)

保健医療福祉

生活の困難があってもその人らしく生活できるよう支援を行う団体です。

- **NPO法人骨髄バンク長野ひまわりの会**
(骨髄バンクの普及・ドナーの増加)
- **社会福祉法人この街福祉会 この街支援センター**
(社会福祉事業)
- **諏岡栄養士会**
(県民の栄養状態の向上のための研修会の開催)
- **すわ口福会**
(「最期まで自分の口で食べることを応援」)
- **長野県助産師会諏訪地区**
(地域の母子支援)
- **にじ色おてんとさん 福祉美容**
(美容の力を通じた心のケア)

その他

- **公益社団法人長野県社会福祉士会 南信地区諏訪ブロック**
(社会福祉士の職能団体)
- **諏訪湖マラソン大会実行委員会事務局**
(諏訪湖マラソン大会でのランナーのサポート)
- **諏訪市シルバー人材センター**
(高齢者の就労を通じた生きがいづくり)
- **諏訪市マレットゴルフ協会**
(マレットゴルフ大会の企画)
- **諏訪市原田泰治美術館ボランティア**
(展示室巡回・イベント補助)
- **スワヘルスクラブ**
(地域の健康増進・社会参加への支援)
- **戦争はいやだ平和を守ろう会**
(平和を守る活動)
- **長野県介護福祉士諏訪ブロック 連絡委員会**
(介護福祉士の職能団体)
- **長野県諏訪清陵高等学校社会福祉部**
(地域事業への参加)
- **日本国民救援会諏訪地方支部**
(人権の擁護)





サマーチャレンジ2026 体験先募集!



今年もボランティアを体験する「サマーチャレンジ」を開催します。ボランティア体験の機会を作り、参加者がボランティア体験と出会い、理解と関心を深めることを目的としています。今回はボランティア体験の受け入れ先となる施設やボランティア団体等を募集します。受け入れができる団体の申し込みをお待ちしています。まずは受け入れのご相談も大歓迎です。

■申込方法：ボランティア・市民活動センターへ「受入団体応募用紙」を提出してください。

※応募用紙は諏訪市社会福祉協議会のホームページからダウンロードできます。

■申込締め切り：5月19日(火)まで

■問合せ：ボランティア・市民活動センター 電話：54-7715 FAX：57-1231

ボランティアフェスタ2026 実行委員募集中!

ボランティア・市民活動の啓発と活動に参加するきっかけづくりの場として毎年、「ボランティアフェスタ」を開催しています。ボランティアフェスタでどんな企画をするか、実行委員になって一緒に考えませんか?活動のはじめの一步にボランティアのお祭りを作り上げましょう!ボランティア活動初めての方、学生の皆さんのご参加も大歓迎です!!

第1回ボランティアフェスタ実行委員会

■日時：5月20日(水) 午後7時から ■場所：いきいき元気館3階 交流ひろば

■問合せ：ボランティア・市民活動センター (54-7715) suwavc@suwacity-shakyo.or.jp



ボランティア・市民活動情報誌 花の輪 情報コーナー

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：5月12日(火)午後 2時より
5月20日(水)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：5月31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

食材配布：午後1時から

終了：なくなくなり次第終了

■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)

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：5月23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1

■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)

ボランティア募集

ワンちゃんのお散歩代行

(SWANS VOLUNTEER(スワンスボランティア))

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
寺田(090-5856-4761)

お知らせ

ボランティア・市民活動相談

「ボランティア活動について知りたい」「ボランティアの相談をしたい」といった際にご利用ください。

■相談日：月～金(祝祭日除く) 午前9時～午後5時

■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

ゆずってください

衣装ケース

(おかえりキッズぽかぽか広場)

月1度ガレージセールを行っています。衣装の整理のため衣装ケースを探しています。

ご寄付をいただける方がいらっしゃいましたらご一報下さい。

■問合せ：おかえりキッズぽかぽか広場
藤森(090-5996-3218)