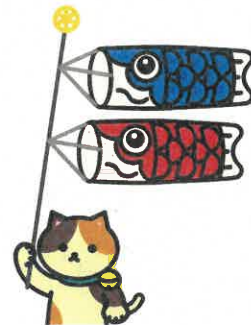


毎月15日に発送!

情報メール便 2026 5月号



情報メール便を手にとられた皆さんこんにちは。5月号の情報メール便をお届けします。一日の寒暖差が激しいですね。体調など崩されていませんか?私は風邪で声が出なくなってしまい生活に支障が出ております…。

さて、ゴールデンウィークは久しぶりの長期休暇。世間では16連休の方もいたそうですが、社協はカレンダー通り5連休でした。長いお休みは嬉しいですが、休みすぎると後が辛いので、丁度良い長さかなと思いました。

私は親族が帰省してきたので、みんなで釣り堀に行きニジマスを釣ってその場で食べました。釣り堀なんて子どもの時以来でしたが、意外と簡単に釣れました。子ども達にとっては初めての体験。魚が跳ねるのが怖いと後ずさりしている子もいましたが、簡単に釣れるので大喜びでたくさん釣っていました。



みなさんはどんなお休みを過ごされたのでしょうか。

☆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。

6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♪



6月11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。

このメール便は令和8年度ボランティア・市民活動センターに登録している団体・個人に発送しています。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:藤澤)

電 話 : 54-7715

FAX : 57-1231

HP : <http://www.suwacity-shakyo.or.jp/>

E-mail : suavc@suwacity-shakyo.or.jp

男たちの腕まくり 料理講座

Men's Cooking

参加費1回
500円

先着10名
要申込み

6/12 金

13:30~15:00

会場
オートプラザ諏訪フリースペース
「プティルポ」
住所：諏訪市四賀2354-1

男のカジュアルクッキング！

なべ1つでできる？

全10回（6月～3月）月1回開催！



講師 藤森陽子 (管理栄養士、運動指導士、
公認スポーツ栄養士)

人生100年時代！毎日欠かせないのは、「食」です。台所経験がない方も安心して参加できるお手軽料理を紹介します。偶数月は講師の指導あり！奇数月は前月レシピをおさらい調理！実践力が身に付きます。男性同士の会話も楽しみませんか？

内容(予定)

- ・簡単！健康測定
- ・役立つ！健康情報
- ・腕まくり！調理実践（2品作ります）
- ・The実食タイム



*イメージです！

持ち物：①エプロン ②バンダナ ③ハンカチまたはタオル ④参加費

問合:諏訪市社会福祉協議会

TEL.0266-52-2508

結 de ベビー&キッズ用品 交換会のお誘い

リユース広場 @ 結

「おさがり」でつながる みんなの子育て

開催日

5月23日(土)

時間

10:00 ~ 15:00

場所

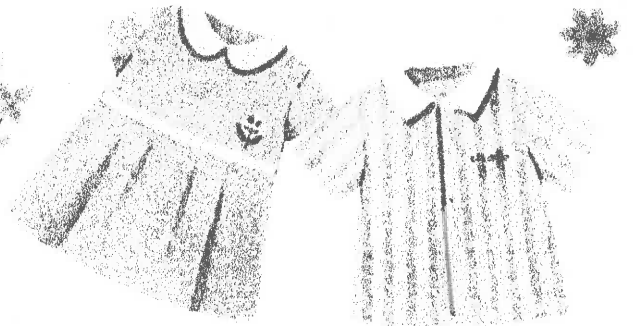
生き活きテラス結

を検索!

諏訪市豊田 424-9
0266-52-8127

子ども服ってあっという間にサイズアウト

成長は嬉しいけれど購入には時間もお金もかかる
まだ着られるから捨てるのももったいない
収納スペースも限られてるし
思い出もつまっているしね...



大切に使ったものを大切に使ってくれる方に

今、必要な人があれば譲りたい 今、必要なものを譲って欲しい

当日持ち込みの他

毎週 月・火・金 13:00~16:30
生き活きテラス結にて受け入れています
今回は子ども服のみを対象とします。

- ★ 洗濯済みの清潔なもの、
貰って嬉しい状態をお願いします
- ★ 肌着・靴下・スタイは未使用品のみお受けします
- ★ その他、おもちゃ、保育園・学校用品などは
ご相談ください

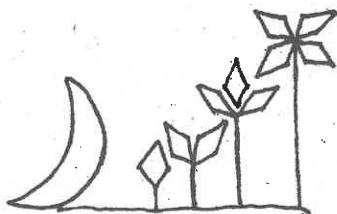
私たちは石けん運動をしています。
合成洗剤の界面活性剤などは
健康にも環境にも大きな負荷をかけています。
子どもたちの未来のため石けんを使いましょう。

★お問い合わせ先★

生き活きテラス結 0266-52-8127
(月、火、金 9:30~16:30)
または 070-8594-8240 (有賀)

生き活きテラス結は

生活クラブ生協の組合員が運営しています。
誰でも使えるみんなの居場所を目指しています。



なにかを
みつけて
せかいと
つながる



2026年
6・7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歳以上が対象、
ご家族・支援者の
ご参加も歓迎
します)

いあにか

ふあいんど

Find Nanika

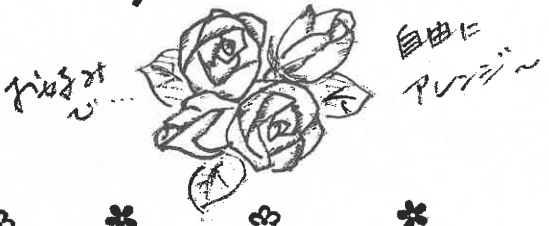
なにか

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

バラの アレンジメント



日時
場所
参加費
持ち物
申込締切
申込先

6月23日(火) 13:30~15:30
湯小路いきいき元気館 3F会議室
200円
花切りバサミ, 持ち帰り用の袋, 飲み物
6月19日(金) ↳底面のサイズ15cm×30cm位
早林 090-7638-4283
(できまじからショートメール)

人気!!市川幸一先生の 陶芸教室 & 手打ちうどん



日時
内容
場所
参加費
持ち物
申込締切
申込先

①7月5日(日) 13:30~15:30 } 3回
②7月19日(日) " } コース
③7月26日(日) 11:00~14:00 }
*素焼 *本焼
① 形をつくる! ② 釉薬をつける
③ 鑑賞会 & うどんを作って食べる
*焼きは市川先生
*焼きたいです!
市川先生のアトリエ
(茅野市米沢塩沢東入8002)
*1,500円(陶芸+手打ちうどん全ス参加)
*1,000円(陶芸教室のみ参加)
飲み物, 汚れても良い服装で
6月30日(火)
同上

今回は“うどん盛りつけ用の大皿”と
“うどん猪口(ちやく)”を作り終。
最終日は自分で打ったうどんを
自分のお皿にのせて♪味わいます😊

諏訪防災ネットワーク会報

編集 地域防災部会

1. 発行にあたって 諏訪防災ネットワーク会長 笠原敏彦

会員の皆様におかれましては、会の趣旨にご理解をいただき、活発な活動に心から感謝申し上げます。当会も令和2年6月に立ち上げ7年目を迎えようとしています。その間、地域防災部会、避難所部会、防災士部会の3部会が組織され、より参加しやすい組織となってきています。また、令和7年度は、懸念されていた猛暑の中での学校体育館を使用した「避難所体験会」を実施することができました。冬季とは違った避難所生活の課題が多く見えた体験会となりました。近隣の市民防災団体にも参加していただき、課題を共有できたことも成果の一つです。今後も会員相互のレベルアップを行いながら、市民や地域の防災力を高めていくような活動を進めていきますのでよろしくお願ひいたします。また、一緒に活動していただける方を常時募集していますのでお気軽にお声がけください。



2. 会の理念・目的

【理念】本会は、幅広く地域住民や各種機関・団体等と連携・協力して防災減災の意識向上と活動の推進に貢献し、課題解決に向けて災害に備える体制を作ることを理念とする。

【目的】

- ① 防災士をはじめとする地域防災を担う人材の養成
- ② 地域防災推進に必要な防災・減災に関する学びの進化及び技術の向上
- ③ 地域防災推進に関わる行政・関係機関とのネットワークの構築

(参考) 会の設立 令和2年6月、会員数：個人30名(内、防災士21名)、6団体(2026.02現在)

3. 主な活動(2025年度) ※印は、本ネットワーク主催行事

- ① 5月27日 諏訪防災ネットワーク定期総会 ※
- ② 7月26-27日 避難所体験会開催(後述) ※
- ③ 8月3日 防災運動会参加
-防災クロスゲーム、ロープワークなどを担当
- ④ 8月31日 諏訪市総合防災訓練(諏訪南中学校)参加
-避難所開設・運営に参加
- ⑤ 10月29日 諏訪市タウンミーティング参加
-防災グッズの展示など
- ⑥ 11月3日 ボランティアフェスタ2025参加
-簡易トイレ・防災グッズの展示・説明など
- ⑦ 1月24日 災害ボラセン運営研修会参加
-講演と災害ボラセン実務体験とグループワーク
- ⑧ 2月14日 避難所開設研修会 -避難所開設任務分担カード ※



③防災運動会



④諏訪市総合防災訓練



⑥ボランティアフェスタ



⑧避難所開設研修会

4. 部会の活動の紹介

- 【防災士部会】勉強会の開催や防災士同士の知識共有を進め、地域で役立つ実践的な力を高める活動を行ってきた。今後は、区とのつながりづくりや市民への啓発を強化し、防災士として頼られる存在を目指す。
- 【地域防災部会】各地区の防災訓練・マニュアル・課題を調査し、地域ごとのリスクや取り組みを共有する基盤づくりを進めてきた。来年度は、会報発行や地区取材を通じて地域防災力の底上げと情報発信を担う部会として活動を広げる。
- 【避難所部会】避難所運営ゲームの検討や避難所体験会への参加など、避難所運営の実践的な学びを深めてきた。今後は、外国人対応や簡易トイレなど具体的課題への理解を深め、より現実的な避難所運営力の向上を目指す。

5. 避難所体験会（2025年7月26-27日、会場：中洲小学校、参加者50名）

真夏の体育館を使った避難所体験会では、南海トラフ地震発生を想定し、参加者が実際に寝泊まりしながら避難所運営を体験した。受付や設営、炊き出し、医療支援、衛生管理などを役割分担して進めることで、実際の避難所に近い環境を再現し、暑さ・衛生・体調管理といった夏季特有の課題が具体的に見えてきた。体験を通じて、市民への啓発や事前準備の重要性、そして限られた人員や物資で運営する際の難しさが改めて確認された。

【企画班・展示班】は学習会や展示を通じて参加者の理解を深める工夫を行い、【医療支援班】は定期的なバイタルチェックや環境測定により熱中症リスクを把握しながら安全管理を進めた。【衛生班】は携帯・簡易トイレの体験や清掃を通じて、臭気や汚物保管など夏場特有の課題を明確にし、【炊き出し班】はハイゼックス米やアルファ米を使った食事提供を行いながら、暑さの中での作業負担や衛生管理の難しさを実感した。こうした体験から、避難所運営には季節ごとの工夫や備蓄の充実、作業体制の見直しが必要と浮き彫りとなった。



衛生班：トイレ清掃



寝所の防蚊ネット



炊き出し班：調理エリア



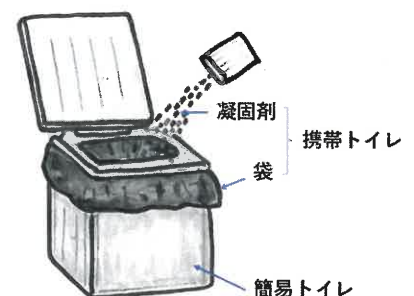
医療支援班：健康観察

6. 防災・減災の「ためになる話」①

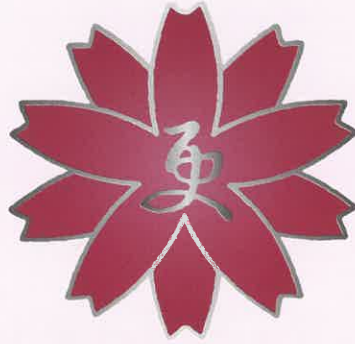
【簡易トイレについて】

災害時、避難所で最も深刻な問題の一つがトイレの確保です。東日本大震災や能登半島地震でも、上下水道の停止により既存のトイレが長期間使えず、衛生環境の悪化が大きな課題となりました。こうした状況で役に立つのが家庭で備えておける簡易トイレです。強度や安定感、耐久性などを基準に選ぶとよく、大人用・子ども用で高さを分けると安心して使えます。価格はおおむね3,000円～10,000円ほどで、プライバシー確保のための簡易テントもあると便利です。

あわせて、携帯トイレ（凝固剤+袋）の備蓄も欠かせません。家族分として、個人により差ありますが、5～6個×人数分×3日分を準備しておくことで安心です。長期保管になるため、排泄物の防臭・凝固処理ができるタイプを選ぶことが重要です。災害直後の混乱期を衛生的に過ごすためにも、簡易トイレの備えは家庭でできる最も現実的な防災対策の一つといえます。



簡易トイレと携帯トイレ



長野県更生保護女性連盟

～ 会員募集中 ～

安全で安心して暮らせる地域社会のために



更生保護女性会綱領

- 私たちは 一人ひとりが人として尊重され、社会の一員として連帯し、心豊かに生きられる明るい社会をめざします
- 私たちは 更生保護の心を広め、次代を担う青少年の健全な育成に努めるとともに、関係団体と提携しつつ、過ちに陥った人たちの更生のための支えとなります
- 私たちは 知識を求め自己研鑽に励むとともに、あたたかな人間愛をもって明るい社会づくりのために行動します

【お誘い】

長野県更生保護女性連盟では、会員を募集しています。
更生保護女性会の趣旨に賛同し、更生保護ボランティアとして活動してみたいと思われる方はどなたでも入会できます。もっと良い社会にしたい、社会や人の役に立ちたい、などの思いを更生保護女性会でのボランティア活動を通して実現し、やりがいや充実感を見つけてみませんか。

(問い合わせ先)

長野県更生保護女性連盟 ☎ 026-237-7370

更生保護

更生保護は、犯罪や非行をした人が地域社会で立ち直れるように支援するとともに、犯罪や非行のない明るい地域社会をつくることを目的とした活動を行っています。



更生保護女性会

更生保護女性会は、ボランティアとして更生保護事業に進んで協力し、だれもが人として尊重され、心豊かに生きられる明るい社会作りを目指して活動しています。

主な活動

地域活動

私たちが住んでいる地域社会の安全・安心のために、地域の各種団体等と連携して、地域の実情に沿った活動をしています。

- ・通学見守り、あいさつ運動
- ・お年寄りや幼児との交流会
- ・小学校児童生徒との交流会
- ・子育て支援活動、ミニ集会
- ・料理教室など食を通じての交流会



犯罪・非行防止活動

犯罪や非行が起きない安全で安心な地域づくりを目指して、各地で“社会を明るくする運動”をはじめとする犯罪・非行防止活動をしています。

- ・街頭啓発活動
- ・ミニ集会
- ・ケース研究会
- ・作文コンテスト
- ・サッカー教室等



更生保護活動

保護観察所や保護司と連携し、保護観察を受けている人に対する処遇の一環として行われる「社会貢献活動」など、保護観察処遇への協力をしています。



- ・社会貢献活動・社会参加活動への協力
- ・就労支援活動への協力
- ・更生保護施設への支援
- ・矯正施設への支援



長野県福祉大学校「地域公開講座」
“回想法の基礎と実践”を開催します

福祉大学校では、学生が日々取り組んでいる授業を地域のみなさまにも公開し、世代を超えた学びの交流ができることを願うとともに、共に学び考える時間を過ごしていただくため、「地域公開講座」を開催しています。今回、下記の内容で開催しますので、どうぞお気軽にご参加ください。

【日 時】令和8年6月26日(金) 午前10時40分から午後3時まで

【内 容】回想法の基礎と実践

第1部：午前10時40分から12時まで

「回想法の基礎(講義)」

第2部：午後1時から3時まで

「回想法の実践」

- ・オリジナルカルタを楽しもう
- ・回想法を体験しよう

【講 師】名古屋柳城短期大学 制野 司 氏

【参加者】どなたでも

【会 場】長野県福祉大学校 大研修室

【参加料】無料

【申込方法】メール・電話・FAXのいずれかの方法で、以下の内容を
下記の間合せ先へご連絡ください。

①氏名 ②電話番号 ③その他※2

※1 いただいた個人情報は、本事業を実施するために必要な範囲のみに使用します。

※2 障がい特性等により一定の配慮が必要な場合は、「③その他」によりご連絡ください。

【受付締切】 6月19日(金) 正午まで

これは何でしょうか？



回想法とは
思い出を語り合い、心を活性化
する方法です



【問合せ先】

長野県福祉大学校

担当 木澤 田丸

電話 0266-57-4821 (直通)

FAX 0266-52-1454

E-mail fukushidai@pref.nagano.lg.jp

長野県福祉大学校「地域公開講座」
“手話講座”を開催します

福祉大学校では、学生が日々取り組んでいる授業を地域のみなさまにも公開し、世代を超えた学びの交流ができることを願うとともに、共に学び考える時間を過ごしていただくため、「地域公開講座」を開催しています。今回、下記の内容で開催しますので、どうぞお気軽にご参加ください。

【日 時】 令和8年6月18日(木)
午後1時30分～3時30分まで

【内 容】 手話講座 入門

はじめて手話を体験する方にお勧めです。

- あいさつ (おはよう、こんにちは、こんばんは、ありがとう etc)
- 日常生活で使う簡単な手話
- 自分の名前を覚えよう など

【講 師】 道田 久美子 氏

【対 象 者】 どなたでも

【会 場】 長野県福祉大学校 大研修室

【参 加 料】 無料

【申込方法】 メール・電話・FAX のいずれかの方法で、以下の内容を下記の問合せ先へご連絡ください。

①氏名 ②電話番号 ③その他^{※2}

※1 いただいた個人情報は、本事業を実施するために必要な範囲のみに使用します。

※2 障がい特性等により一定の配慮が必要な場合は、「③その他」によりご連絡ください。

【受付締切】 6月16日(火) 正午まで



ありがとう



【問合せ先】

長野県福祉大学校
担 当 木澤 田丸
電 話 0266-57-4821 (直通)
F A X 0266-52-1454
E-mail fukushidai@pref.nagano.lg.jp

長野県福祉大学校 出前講座 2026

本校の職員が、「いつもの授業」に“ちよっと特別な時間”をお届けします。新しい視点や体験が学びを深め、将来のヒントにつながるかもしれません。気軽に体験ができ、ちよっぴのワクワクする「出前講座」です。ぜひご活用ください！

【講座一覧】 受講料：無料 講義時間：記載時間の範囲内で要相談

No.	講義テーマ	内 容
1	コミュニケーションの不安を解消しよう 講義時間：30～60分	初めての実習や職場体験、子どもや高齢者とお話できるかな…そんな不安を少しでも解消できるようお手伝いします。
2	子どもの権利ってなんだろう 講義時間：30～60分	子どもの権利条約に至る子どもの人権に係る歴史について学びます。
3	みんなで楽しむ音楽あそび・言葉あそび 講義時間：30～60分	保育所や高齢者施設等で、子どもや高齢者と一緒に楽しめる歌や手遊び、リトミック、絵本の読み語りなどを、体験的に学びます。
4	障がいってなんだろう 講義時間：30～60分	障がいとは、何か？障がいの種類を学び、私たちにできることを考えます。
5	歳をとるって、どんな感じだろう 講義時間：60～90分	高齢者の疑似体験ができる用具を身に付け、心身の老化に伴う現象を体感します。そして、私たちにできることを考えます。

※ 講義時間内に10分程度、本校の紹介をさせていただきます。

【申込方法】

以下の内容を、右記の問い合わせ先へ、メールもしくはお電話でお申し込みください。

件名：「出前講座申込」と明記（電話の場合は口頭でお知らせください）

- 1、希望日時
- 2、希望講座番号
- 3、所属団体名・担当者氏名
- 4、電話番号
- 5、メールアドレス



お気軽に
ご相談を！

【問い合わせ先】

長野県福祉大学校 教務室
 担当 木 澤
 電話 0266-57-4821
 FAX 0266-52-1459
 Mail fukushidai@pref.nagano.lg.jp

お申し込み後、ご希望日時と講師の都合を調整のうえ、担当者からお返事いたします。

長野県福祉大学校 地域公開講座2026 ご案内

長野県福祉大学校

福祉大学校では、「地域に開かれた学校」を目指し、以下のとおり「地域公開講座」を開催いたします。学生が日々取り組んでいる授業にご参加いただき、世代を越えた学びの交流、講座から得られる感動や達成感を学生と地域のみなさまが共に分かち合える有意義な時間となることを願っています。

また、講座終了後、校内の見学等、ご希望がありましたら、ご案内をいたしますのでお申し出ください。受講料は無料です。どうぞお気軽にご参加ください。

	講座名	日時	講師	対象者	定員
1	【はじめての手話】 おはよう！こんにちは！元気？！ 簡単な会話が手話でできるようになります。	6月18日(木) 13:30~15:30	手話講座講師 道田 久美子 氏	どなたでも (介護学生)	6
2	【回想法の実践】 回想法とは認知症療法の一つです。回想法の講義、そして実践をとおして、昔懐かしい思い出を、共有します。	6月26日(金) 第1部 10:40~12:00 第2部 13:00~15:00	名古屋柳城 短期大学 制野 司 氏	介護施設 職員 どなたでも (介護学生)	20
3	【当事者の声から 共に生きる地域を考える】 ギター演奏とともに、日々の暮らしや社会との関わりについて、車椅子のギタリストからお話をいただきます。	7月13日(月) 13:30~16:00	長野県 社会福祉協議会 川崎 昭仁 氏	どなたでも (保育1年) (介護学生)	20
4	【音楽で自由に表現しよう】 音やリズムを使って、自分らしさを自由に表現してみませんか？ 音楽未経験者も大歓迎です。	7月24日(金) 13:00~16:00	音楽教諭 唐澤 史比古 氏	どなたでも (保育学生)	15
5	【ICFの基礎と実践】 ICF(国際生活機能分類)は、人の暮らしや生き方を幅広く捉えるための考え方です。 実際の場面での見方や使い方を学びます。	8月19日(水) 13:00~15:00	介護支援専門員 大谷 直史 氏	介護施設 職員 どなたでも (介護学生)	20
6	【お話の世界を楽しもう】 人形劇？影絵？大型絵本？さてさて、どんなお話が待っているかな。福祉大保育園の子どもたちと一緒に楽しみましょう♡	10月16日(金) 10:00~11:00	おはなしのへや 増澤 洋子 氏	どなたでも (保育1年)	20
7	ふくしニア 文化祭(ひまわり祭)一般公開日 将来なりたい職業(保育士、介護福祉士、医師、看護師など)について、なりきり体験をします。福祉の魅力を発見してみませんか	10月24日(土) 10:00~12:00 申込不要 どなたでも OK	文化祭 学生が参加者の夢を叶えるお手伝いをします。	園児 小学生 中学生 高校生 どなたでも	制限なし

【申込み方法】

- ・以下の内容を、メールもしくは電話にてお知らせください。
- ・お申し込みは各講座の2週間前までにお願ひします(先着順にて締め切り)。

件名に「公開講座申込み」と明記(電話の場合は口頭でお知らせください)

① 希望講座名 ② 氏名(ふりがな) ③ 電話番号 ④ メールアドレス(ある方) ⑤ 見学希望の有無

【お問合せ先】

長野県福祉大学校

担当：木澤

E-mail: fukushidai@pref.nagano.lg.jp

FAX: 0266 - 52 - 1454

電話:0266-57-4821

