

社協だより



第28回

もったいないをありがとうへ

おいでなしてフードドライブ 諏訪

集中募集期間：令和8年6月8日(月)～令和8年7月10日(金)

受付場所

まいさぼ諏訪市(諏訪市役所2階)

【窓口時間】9:00～17:15(平日)

又は

諏訪市社会福祉協議会事務局(湯小路いきいき元気館2階)

【窓口時間】9:00～17:30 (平日※6/15除く)



募集する食品



2024年産以降のお米
(白米・玄米)



缶詰



レトルト



インスタント食品



お菓子

フードドライブとは

家庭や企業で眠っている食品をご寄付いただき必要としている方にお届する活動です。
今回、長野県で行うフードドライブ統一キャンペーンに合わせて実施します。
皆様の温かいご支援をお待ちしています。

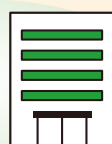
！次の点にご注意ください

- 賞味期限が2か月以上あるもの
- 未開封のもの
- 包装や外装が破損されていないもの
- 常温保存できるもの
- 日本語で表記されているもの

集まった食品の流れ



個人



企業



まいさぼ



こども食堂・支援が必要な方

※募集期間以外も随時受付を行っています

問合せ：まいさぼ諏訪市(諏訪市生活就労支援センター) 諏訪市役所2階 Tel:52-4141(内線295)



「社協だより」の発行には、諏訪市社会福祉協議会の会費及び「赤い羽根共同募金」の配分金が使われています。

令和
8年度

諏訪市地域住民グループ支援事業共催負担金 前期 決定

諏訪市社会福祉協議会では、地域住民による介護予防活動を支援しています。市内で行われる介護予防活動に対し、講師謝金などの費用の一部を助成しています。このたび、申請事業について審査会を実施し、助成事業を決定しましたので、審査結果の一部を公開します。

《企画型》

●新桑会	●茶臼山福祉推進委員会	●太極柔力球同好会
●太極拳	●諏訪気功の会	●しまいちサロン
●健康体操	●いつつ葉の会	●諏訪市カラオケ会
●ほほえみサロン	●新長寿会	●あしたも元気会
●骨コツ会		

《メニュー選択型》

●サロン文出	●サロンこがわ	●サロン喜多小路
●たけのごサロン	●湯の脇スマイルサロン	●赤沼ひまわりクラブ
●ふれあいサロン神戸の里	●桜ヶ丘サロン	●いつつ葉の会
●北まじのふれあいサロン	●しまいちサロン	●サロン並木
●エスペランサ	●足長元気体操サロン	●福島体操サロン
●サロン山の途	●南沢町「ず〜くサロン」	●中金子みのり会

地域特集 イマ☆ココ

暮らしの中に「地区社協」

湖南編

湖南地区社会福祉協議会会長の橋本です。前任の会長が、規約を改定し行事の見直しや、運営委員会の開催頻度を減らすなどして、理事やサロンへの負担を軽減しました。私は、令和7年度より再建した湖南地区社協会長となり、二年目を迎えています。昨年度は新しい行事としてフレイル予防の為にカラオケを年2回開催しました。今年、特に重視している行事は、『湖南版七輪の会』です。7月中旬、西山公園の駐車場で七輪を囲みながら好きな食材を焼き、**湖南地区の強みや問題点を話し合って糸口を見つけたい**と思っています。また、湖南地区の移動弱者支援も買い物支援（移動販売車との連携）やチョイスンコかりんちゃん（公共交通）の活用方法など湖南地区内で可能な取り組みに繋がられるよう検討しております。

地区社会福祉協議会を略して「地区社協」と呼んでいます。諏訪市には、大和・湯の脇・山の手・東部・南部・小和田・豊田・中州・湖南の9つの地区社協があります。



カラオケ会の様子



問合せ先
諏訪市社会福祉協議会
52-2508

ご存じですか？
知ってお得な知っく情報☆

社協貸出物品のご紹介

諏訪市社会福祉協議会では、ボランティア・市民活動団体や区、サロン、社会福祉法人、保育園などを対象にレクリエーション用の物品や会議用機材等を各種取り揃え、貸出を行っています。これら物品の購入には、市民（＝会員）の皆様からいただいた会費を使わせて頂いています。

●ご利用方法：電話にてご予約下さい。

ボランティア・市民活動団体が優先となります。ご了承ください。また、長期の貸し出しはご遠慮頂いています。（数日程度でご返却ください。）

レクリエーション物品

- ①唱歌カルタ
- ②むかしのどうぐトランプ
- ③お風呂かるた
- ④諏訪の方言カルタ
- ⑤どうぶつあわせ
- ⑥漢字博士（No.1・No.2）
- ⑦スカットボール
- ⑧ディスクゲッター
（ディスクゲッター用フライングディスク）
- ⑨マグネット吹き矢
- ⑩トーンチャイム
- ⑪ジャンボサイコロ
- ⑫ポッチャ（パラリンピックの正式種目）
- ⑬脳トレ・脳活ドリル
- ⑭脳がみるみる若返るぬり絵
- ⑮輪投げ
- ⑯マンカラ・カラハ
- ⑰すわアルバム
- ⑱畳モルック



④ 諏訪の方言カルタ



⑧ ディスクゲッター



⑬ 脳トレ・脳活ドリル



⑤ どうぶつあわせ



⑨ マグネット吹き矢



⑦ スカットボール



⑫ ポッチャ



⑯ マンカラ・カラハ



⑰ すわアルバム

会議用機材

- ①ワイヤレスアンプ（マイク付き）
- ②プロジェクター
- ③スクリーン
- ④OHC
- ⑤レーザーポインター
- ⑥屋外スピーカー、発電機

車いす

■短期（1 か月以内）利用料は無料です。返却は諏訪市総合福祉センターまでお持ちください。

■長期（1 か月を超える期間 例年4月に継続利用の確認をいたします。）

利用料は 2,000 円（搬入時のみ 搬入手数料、メンテナンス代）

貸出方法は、委託業者より指定場所に搬入いたします。

※介護保険で福祉用具（車いす）の貸与を受けられる方（要介護 2 ～ 5）は、介護保険での貸与の優先をお願いいたします。

※自走式、介助式がございます。

※維持に必要な修理（パンク等）消耗品（タイヤ、潤滑油）および、故意または過失による破損、紛失した場合の修理費はご利用者のご負担になります。

車いす搬送用車両（要予約）

1 回の利用期間は 4 日以内とし、外出困難な方およびそのご家族等にご利用いただけます。事前にお問い合わせ・ご予約ください。利用料は無料ですが、燃料代をご負担いただきます。

※車いす、車いす搬送用車両ともに、社協窓口にてお手続きをお願いいたします。お気軽にお問合せください。



あなたも

認知症サポーターになりませんか？

認知症サポーターとは…

「認知症サポーター」とは認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族の方を温かく見守る応援者のことをいいます。認知症サポーター養成講座を受講することで誰でも「認知症サポーター」になることができます。

認知症サポーター養成講座について

認知症サポーター養成講座では認知症の症状などに関するお話や認知症の方とのかかわり方について寸劇等から学んでいただけます。また、受講後には認知症啓発グッズをお渡しします。地域の催しやふれあいサロン、学校や企業などさまざまな場所に講師が伺いますのでお気軽にご相談ください。

市民向け認知症サポーター養成講座のご案内

また、市民を対象とした市民向け認知症サポーター養成講座を2回予定しております。申込制となっていますので各回前日までにお申し込みください。なお、各回の内容は同じです。



第1回 令和7年9月17日(木) 午後19時00分～20時30分

■場所：いきいき元気館

第2回 令和8年2月17日(水) 午後13時30分～15時00分

■定員：30名 ■参加費：無料

申込・問合せ：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)
TEL：52-2508 FAX：57-1231



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

「まいさぼ諏訪市」

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 **要予約**

相談日 第2・4水曜日

6月10日 午後1時～午後3時

6月24日 午後6時～午後8時

●結婚相談 **要予約**

相談日 6月6日(土)、6月20日(土)
午後1時～午後4時
6月10日(水)、6月17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



花の輪



今月の花:かなさん

諏訪市ボランティア・市民活動
キャラクター



ここびい

参加者
大募集

夏のボランティア体験 サマーチャレンジ2026



夏のボランティア体験「サマーチャレンジ」を今年も開催します。
この機会に、市内の施設やボランティア団体等でボランティア
体験にチャレンジしてみませんか？

「ボランティア活動をしたいけれど、きっかけがない…」

「今年の夏は、何かチャレンジしてみたい！」

「ボランティアって何？」という方のお申込みをお待ちしてい
ます！！



実施期間

7月21日(火)～8月31日(月)

※受け入れ先の施設・団体により、体験可能な日程が異なります。

募集期間

6月1日(月)～6月17日(水)

申込方法

体験したい施設・団体を選び、申込書をご記入の上、持
参いただくか、FAX、郵送でお送りください。活動できる
施設・団体の一覧が掲載されている冊子・申込書等は、
ボランティア・市民活動センターで配布するほか、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。

参加資格

受け入れ先により異なりますが、子どもから大人まで
どなたでも。

事前に説明会に参加していただきます。



参加費

500円(保険代等)



申込・問合せ：ボランティア・市民活動センター(54-7715)

諏訪市協
ホームページ



ボランティア・
市民活動センター
公式SNS



諏訪市ボランティア・市民活動センター 新しい運営委員会がスタートしました！

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市民の方より公募しています。今回新体制になった運営委員さんをご紹介します。任期は令和8年4月から令和10年3月の2年間です。



ボランティア・市民活動センターのSNSをご紹介します

ボランティア・市民活動センターでは市民の皆様に情報をお届けする手段としてさまざまなSNSを運用しております。講座やイベントの情報など発信しておりますのでぜひご覧ください。

ホームページ



現在、ボランティア・市民活動センターの内容は諏訪市社会福祉協議会のホームページで更新しています。ボランティア・市民活動情報誌「花の輪」やボランティア団体にお届けしている「情報メール便」を見ることができます。

YouTube



ボランティア団体の団体紹介や災害ボランティアセンター運営研修、ボランティアフェスタのダイジェスト動画など見ることができます。

Instagram・Facebook



講座やイベント、助成金の情報を更新しています。また、ボランティア・市民活動センターの日常も発信中です。

さまざまなSNS、是非チェックしてくださいね！



令和
8年度

「ボランティア・市民活動 活動助成金」助成団体が決定しました！

ボランティア・市民活動 活動助成金 令和8年度前期分の助成事業が決定しました。
助成金に関するお問い合わせはボランティア・市民活動センターまでお願いします。

	団体名	申請事業名	決定額
1	ビジュアルアーツハッポ	立ち上げ支援助成	30,000円
2	ひよこサークルボランティアの会	子育て支援「ひよこサークル」	27,000円
3	下金子社協 つくしんぼ	高齢者への手づくり弁当配食・声掛け支え合い支援事業	13,500円
4	こもりびとの居場所 ふぁにか	様々な体験を通じた交流事業	50,000円
5	さわやか信州レクリエーション協会	スポーツ吹き矢体験	18,000円
6	じくじいきいき会	「じくじいきいき会」健康生きがい教室	50,000円
7	信州子ども食堂with温泉寺	地域のあらゆる人が交流し、活動が地域に広がる子ども食堂	49,500円
8	日本語学習支援 さくらの会	日本語学習支援さくらの会	50,000円
9	全諏訪聴覚障害者協会	高島城ブルーライトアップ事業	50,000円
10	福島学習ボランティア	学習ボランティア	12,000円
11	和太鼓 風楽	和太鼓による演奏事業	30,000円
12	おかえりキッズぽかぽか広場	おかぽか～地域の居場所作り～	50,000円
13	NPO法人 すわ子ども文化ステーション	子育てあ・ら・か・る・と	20,000円
14	NPO法人 すわ子ども文化ステーション	観賞事業	30,000円
15	アーツ・ユニパーツ	アニメーションワークショップ「こまこまいんすわ」	50,000円
16	芽生えの会	芽生えの会	18,750円
17	univerth	おさがり市	11,250円
合 計			560,000円

※財源は諏訪市内で集まった赤い羽根共同募金です。皆様からのご寄付が地域でのボランティア・市民活動に活用されています。



■問合：ボランティア・市民活動センター

ボランティアフェスタ2026

今年度もボランティアフェスタを開催します！

ボランティアフェスタとは？

1981年、国際障害者年をきっかけに障がい者の社会参加を目的に「ふれあい広場」という名称で開催されました。長く開催されてきたなかで「障がい者という枠だけでなく、多くの市民が交流できる場にしよう」「福祉活動やボランティア・市民活動への関心と理解を深め参加のきっかけづくりの場にしていこう」と活動意義が変化し2011年から『ボランティアフェスタ』と名称を改め開催しています。

今年も11月3日（火）文化の日に開催予定です。ボランティア団体によるステージ発表や作品の展示、ボランティアの体験、パンの販売など楽しい企画がいっぱい！！ぜひご参加下さい。



詳細は随時お知らせしていきます
お楽しみに

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：6月12日(金)午後2時より
6月24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：6月28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：午後2時
- 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)

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)

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た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：6月13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2
- 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)

参加者募集

バラのミニアレンジメント

(こもりびとの居場所 ふぁにか)

普段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です。(18歳以上、ご家族・支援者の方のご参加も可能)

- 日時：6月23日(火)
午後1時30分から3時30分
- 場所：いきいき元気館3階 会議室
- 参加費：200円
- 持ち物：花切バサミ、持ち帰り用の袋、飲み物
- 申込・問合せ：平林
(090-7638-4283)

集めています

紙おむつ・パッド

(ボランティア・市民活動センター)
ボランティア・市民活動センターでは在宅で介護をしている方を対象に紙おむつを配布しています。今回はお家で不要となったおむつやパッドを募集します。テープ式・リハビリパンツは問いません。また、開封したものでも構いません。余っているものがありましたらお譲りください。

- 問合せ：ボランティア・市民活動センター

参加者募集

地域公開講座 手話講座

(長野県福祉大学校)

福祉大学校では、世代を超えた学びの交流ができること、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。どうぞお気軽にご参加下さい。

- 日時：6月18日(木)
午後1時30分から3時30分
- 内容：手話講座 入門
※初めて手話を体験する方にお勧めです
- 対象者：どなたでも
- 場所：長野県福祉大学校 大研修室
- 参加料：無料
- 申込・問合せ：長野県福祉大学校
担当：木澤、田丸(57-4821)

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

花の輪掲載

ボランティア募集や講座の参加者募集、イベントの案内を「花の輪」に掲載しませんか?掲載を希望される場合は発行前月の10日までに記事をお寄せください。

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