

毎月15日に発送！

情報メール便 2026 6月号



情報メール便を手にとられた皆さんこんにちは。6月の情報メール便のお届けです。

先月末、近隣の小学校は運動会のところが多かったのではないのでしょうか？私の子どもは毎日自宅でダンスとかけっこ、応援合戦の練習に励んでいました。特にダンスは休み時間にクラス、学年の有志が集まり練習をしていたそうです。当日は天気にも恵まれ無事に終わることができました。どの学年も3週間と短い練習期間でちゃんと形になっているのがすごいなあと思いました。

話題は変わりますが、今年も梅雨の季節となりました。梅雨の時期は体調を崩しやすいと言われます。天気の崩れが続き、気圧の低下が長時間続くことに加えて湿度も高いため体調不良を起こしやすくなるそうです。毎日気分良く過ごしたいものです。みなさんは快適に過ごす工夫はありますか？あればぜひ教えてください。



写真は先日水族館に行った時のものです。(映りが悪くすみません。)ダイオウグソクムシをご存じですか？「キモかわいい」で根強い人気がある深海生物です。拒食状態で数年以上生きるんだとか。うらやましいものです。

☆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。

7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♪



7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。

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：www.suwacity-shakyo.or.jp

E-mail：suwavc@po26.lcv.ne.jp



～暮らしやすい諏訪をつくるために～

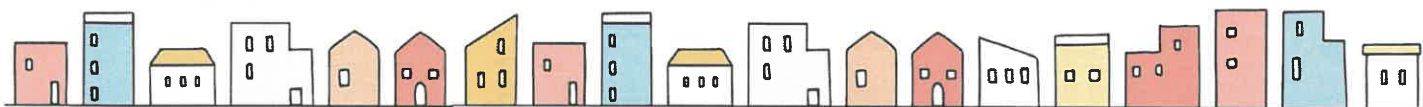
令和9年度 赤い羽根共同募金団体配分事業を公募します

【一般団体公募配分事業】

地域住民が安心して暮らせる町づくりを目指す事を目的として地域福祉の向上や諏訪市の地域の特性を活かした発展性・継続性のある団体の事業を支援します。

対象団体	諏訪市を拠点とし、社会福祉を目的とする事業を行う団体等
対象事業	1. 備品の購入・修理 2. 講演会 3. 調査・研究費 4. 文化・スポーツ活動 いずれも諏訪市で行われる事業を対象とし、3年間の重点配分とします。 ※なお、団体の会員等の互助共済を主たる目的とする事業、介護保険事業、営利を目的としている事業、ほかの助成を受けている事業は対象外です
配分額	1団体あたり上限10万円 ※募金実績により変動があります
申請期間	令和8年7月1日(水)から7月24日(金)午後5時 ※期限厳守 令和8年7月1日(水)より諏訪市社協窓口にて申請書を配布します
その他	共同募金の配分を受けた団体は、社会福祉法122条により、その配分を受けた後1年間はその事業に必要な資金を得るための寄附金募集が禁止されています。

詳しくは諏訪市社会福祉協議会ホームページより要綱をご確認ください。



問合せ: 諏訪市共同募金委員会

(窓口: 諏訪市社会福祉協議会)

〒392-0024

諏訪市小和田19-3 諏訪市総合福祉センター

TEL 0266-52-2508

FAX 0266-57-1231

メール soumu@suwacity-shakyo.or.jp



令和8年6月11日

ボランティア・市民活動センター 登録団体・個人
ふれあいサロン関係者 各位

社会福祉法人諏訪市社会福祉協議会
会 長 宮 下 和 昭

「地域ですすめる健康づくり体験会」の開催について

日頃、当協議会の事業にご理解ご協力いただき厚く感謝申し上げます。

さて、諏訪市社協では諏訪市から委託を受け、市内のボランティア団体が行う介護予防に資する活動の費用の一部を助成・支援を行う事業を実施しております。その事業の中で、介護予防講座の講師より紹介された体操やレクリエーション等が地域のサロンなどで実践されています。

このたび、こうした健康づくりにつながる活動が地域で広がっていくことを目的として、諏訪市社会福祉協議会に新規登録した講師の介護予防講座の一部を体験していただきたく「地域ですすめる健康づくり体験会」を開催いたします。

本通知は、ボランティア・市民活動センター登録団体・個人、諏訪市社協ふれあいサロン代表登録者様宛に送らせていただいております。近隣にお住いの方にもお声がけいただき、地域での健康づくりにご活用いただければ幸いです。

ぜひ、ご都合お繰り合わせの上ご参加いただきますようご案内申し上げます。

(要申込・参加費無料)

諏訪市社会福祉協議会 福祉係（担当：林）
電話：52-2508／FAX：57-1231

**参加費
無料**

健康づくり体験会

開催のお知らせ

こんな方におすすめ！

- みんなと一緒に楽しく健康づくりに取り組みたい方
- 「どんな活動が健康づくりにつながるの？」と知りたい方
- 地域で活躍している先生や講師を知りたい方
- 地区行事やイベントに取り入れるヒントを探している方

1回だけの
参加OK



7月17日（金） 13：30～15：00



芸術療法ってどんなもの？

体験しながら、自分の気持ちを表現
してみませんか？

講師

臨床美術士

藤本 順子 先生

持ち物：笑顔

7月27日（月） 10：00～11：30



口腔ケアってそんなに大切？

毎日の健康につながる“お口のケア”
について、わかりやすく学べます！

講師

歯科衛生士

小澤 智里 先生

持ち物：飲み物、手鏡

【会場】 どちらも元気館 交流ひろば

【申込・問合】

諏訪市社会福祉協議会

TEL 0266-52-2508

FAX 0266-57-1231

お電話、またはフォーム
から申込いただけます。



高齢者の乗合外出支援

自家用車送迎サービス補償(傷害保険)

加入費用を補助します

《諏訪市外出支援・住民互助活動支援事業補助

こんな方いませんか？

自分が運転をする車に人を乗せて、
万が一事故を起こした場合が
心配で、なかなかボランティア活動
ができない

そんな方にぜひ知ってほしい！！

住民が乗り合い、サロンや買い物
に出掛ける際、特定した自動車に
搭乗している利用者・運転者が
けがをしたなどの事故を補償する
保険があります



諏訪市は加入費用を補助します

《対象となる方》

- ① 諏訪市社会福祉協議会にボランティア登録した個人・団体
- ② 個人：諏訪市内に住所を有する人
団体：活動の拠点が諏訪市内であること
- ③ 地域の通いの場、買い物、通院等の高齢者外出支援のための送迎事業
(互助活動であるため、家族送迎は対象としない)
- ④ 道路運送法における許可または登録を要しない運送のため、
営利を目的としない



《申請の流れ》

諏訪市社会福祉協議会に
ボランティア登録した
個人・団体

市社協で送迎サービス
補償(傷害保険)の
加入手続き

事業を1回実施後
諏訪市役所で
補助金の申請

詳しくは、生活相談課(52-4141 内線297) または、
社会福祉協議会(52-2508) にお問い合わせください

送迎サービス補償

(傷害保険)

移送・送迎サービス中に

- ◆交通事故などにより
利用者がケガをした ……Aプラン



- ◆特定した自動車に搭乗している
利用者・運転者などがケガをした ……Bプラン

などの事故の補償をします

諏訪市の補助対象となるのは
Bプラン …… 1口分です

保険料 1年間 2,000円 (法定乗車定員1名)

※年度の途中での加入も可能です。
保険料は月割になります。

社会福祉
法人

全国社会福祉協議会

話したい、話を聞いて欲しい子どもの声を聴く

ボランティア募集

子どもたちの心の居場所づくりをしている
チャイルドラインの活動に
あなたも参加しませんか？

子どもからの電話を受けるボランティアの方を「受け手」と呼びます。
その「受け手」になる為の養成講座の参加者を募集します。

日程

2026年

6/27 (土) 7/12 (日) 7/18 (土)

7/26 (日) 8/2 (日) 8/8 (土)

全6日 12講座

場所

諏訪市総合福祉センター（いきいき元気館）

対象

18歳以上

受講料

10,000円（学生無料） 12講座分

※「受け手」希望の方は全講座必須です。

公開講座 一講座1,000円（学生無料）

（希望講座のみ受講可能）

詳しくは裏面をご覧ください。

チャイルドラインとは

チャイルドラインは、18歳までの子どもがかける子どものための専用電話です。

子どもたちのどんな話にも耳を傾けます。子どもたちの話したい気持ち、誰かとつながりたい気持ち、誰かに聴いてもらいたい気持ちなど、それらすべてを受けとめるのがチャイルドラインです。

全国70団体が協力して年間16万件の子どもの声を聴いています。

チャイルドラインすわでは、毎週火曜日、金曜日の16:00～21:00まで、子どもたちからの電話を受けています。

主催・お問合せ・申込み

特定非営利活動法人 すわ子ども文化ステーション チャイルドラインすわ

諏訪市清水3丁目3970-3「ふれあいの家」内

TEL/FAX 0266-58-3494 e-mail kodomo@sukobust.com

後援：長野県・長野県教育委員会・長野県弁護士会諏訪在住会・諏訪市教育委員会・岡谷市教育委員会
茅野市教育委員会・下諏訪町教育委員会・富士見町教育委員会・原村教育委員会・諏訪市社会福祉協議会

「受け手」養成講座の募集要項

期 間 : 2026年6月27日(土) ~ 2026年8月8日(土) 12講座
 受 講 料 : 10,000円(学生無料)全12回分 公開講座 1講座につき1,000円(学生無料)
 (受講料はチャイルドラインすわの運営費に使われます)
 公開講座は、興味のある講座のみ受講可能です。(下記スケジュール表に「公開」とあるものです。)
 会 場 : 諏訪市総合福祉センター 3階 会議室2(第1回~11回) 交流ひろば(第12回)
 対象・定員 : 18歳以上 15人
 申 込 締 切 : 2026年6月15日(月) (TEL、メールでお申し込みください。申込書をお送りします)
 申 し 込 み : 特定非営利活動法人すわ子ども文化ステーション チャイルドラインすわ
 問 合 せ 〒392-0007 長野県諏訪市清水3-3970-3 諏訪市「ふれあいの家」内
 TEL/FAX 0266-58-3494 E-mail kodomo@sukobust.com
 お名前とご住所をお知らせください。 メールご利用の場合はこのQRコードをご利用ください



- 「受け手」を希望される方は原則として全講座必須になります。(参加できない日、時間がある場合はご相談ください)
- 全講座終了後、選考委員会で「受け手」ボランティアとして活動していただけるかどうかを選考させていただきますのでご了承ください。
- 選考後「受け手」のモニタリング研修があります。

6月27日(土)	第1回 公開	チャイルドラインとは? 子どもの権利条約	北川 和彦氏 (弁護士) (長野県CL推進協議会会長)	10:00 ~ 11:45
	第2回 公開	子どもをとりまく現状と虐待	血脇 洋恵氏 (長野県諏訪児童相談所所長)	13:00 ~ 14:00
	第3回 公開	子どもの心の受け止め方 ~こどもにとって信頼していいと思える 大人になるために~	川瀬 勝敏氏 (つつじが丘学園 園長)	14:15 ~ 16:00
7月12日(日)	第4回 公開	支援を必要とする子どもたちへの 理解とサポート方法	西田 美枝子氏 (長野県相談支援専門員)	10:00 ~ 11:45
	第5回 公開	子どもへの暴力防止 人権教育プログラムワークショップ	CAPしなの	13:15 ~ 15:15
7月18日(土)	第6回 公開	まちかど保健室から見える 子どもたちの現状 ~思春期の子どもたちの性~	白澤 章子 (川中島の保健室 主催)	10:00 ~ 11:45
	第7回 公開	若者の自尊感情を育む	佐藤 良裕氏 (長野県立高等学校非常勤講師)	13:15 ~ 15:00
7月26日(日)	第8回 公開	子どもの現状	林 大介 (東洋大学部非常勤講師)	10:00 ~ 11:45
	第9回 非公開	子どもの話を聴くワークショップ		13:15 ~ 15:15
8月2日(日)	第10回 公開	子どもとメディア ~今、なぜチャイルドラインが必要か~	松島 恒志氏 (子どもとメディア信州代表)	10:00 ~ 11:45
	第11回 非公開	チャイルドラインすわの活動 ガイダンス これからの流れ	宮野孝樹氏(元運営委員長) チャイルドラインすわ事務局	13:15 ~ 14:45
8月8日(土)	第12回 公開	長野県チャイルドライン合同講座 人生が辛い子どもたち (zoom 自宅での視聴不可)	中垣 真通氏 (子どもの虹情報研修センター研究部長)	13:30 ~ 15:30

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

6月20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

次回

開催日

7月18日(土)

時間

10:00 ~ 15:00

..... 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、
買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

★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 (青賀)

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。

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。
贈でも使えるみんなの居場所を目指しています。

子どものこころの専門医

新美妙美先生講演会

学校ツライヨ

— 不登校のお子さんの理解と支援 —

不登校になるお子さんにとって学校生活ではどんなことが辛かったか、学校でできる支援はあったのか、不登校になっている子をどう支えていくかなどを子どものこころの専門医である新美先生が、発達特性の視点からお話していただきます。講演会の終了後、新美先生と参加者の皆様が輪になって話し、悩み相談や情報交換ができる時間もあります。

日時

2026年
7月4日 土

開場・受付 13:00～

講演会 13:30～15:00

座談会 15:15～16:15

参加費

無料

当日受付

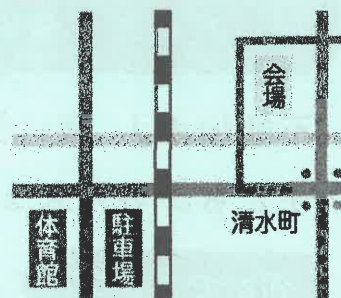
会場

諏訪市総合福祉センター
いきいき元気館 3階
交流ひろば

〒392-0024 諏訪市小和田 19-3

駐車場

いきいき元気館の駐車場
には限りがございます。
清水町体育館の道向かい
(旧血液センター跡地)も
ご利用いただけます。



講師

新美 妙美

信州大学医学部子どものこころの発達医学教室 特任助教
小児科専門医、子どものこころ専門医、医学博士

2003年信州大学医学部卒業。小児科医師として、小児神経、発達障害、心身症、不登校支援の診療を行っている。
ペアレントトレーニング、視覚支援を学ぶ保護者向けグループ講座、不登校・ひきこもりティーンを支援する活動等を主催するなど、特に発達障害・不登校の親支援に力を入れている。

Guest speaker



Taemi Niimi

主催

NPO法人 子どもサポートチームすわ ☎ 0266-58-5678

共催

NPO 子ども・若者 STEPハウス ☎ 0266-63-1760

後援

岡谷市教育委員会、諏訪市教育委員会、茅野市教育委員会、下諏訪町教育委員会、富士見町教育委員会、原村教育委員会、長野日報社



休眠預金活用事業

NPO法人 子どもサポートチームすわ



信州型フリースクール
認証施設(学び支援型)

不登校の児童生徒と引きこもり・学校以外の学びの場を求めている方を対象に
支援活動を行っています。

見学は随時受付中です！

□ フリースクール

月曜日～金曜日 9:30～16:00
学校に行っていない小学生・中学生・高校
生たちの居場所であり、学びの場です。
毎週プロの方を講師に招き、音楽や美術を
楽しむ活動も行っています。

□ 通信制高校学習支援センター

月曜日～金曜日 9:30～16:00
高校卒業資格を目指し、通信制高校課程の
学習をサポートします。

□ 親の会も毎月開いております ★詳しくはホームページをご覧ください

open

月～金曜日 9:30～16:00

お休み

土日祝日

所在地

〒392-0015
長野県諏訪市中洲上金子2843

TEL

0266-58-5678 (FAXも同じ)

E-Mail

supportplan-suwa@crocus.ocn.ne.jp

HP



Q 子どもサポートチームすわ

子ども・若者STEPハウス at 岡谷

～だれでも来れる みんなの古民家～



信州型フリースクール
認証施設(学び支援型)

不登校の人、家に引きこもりがちな人、友達がほしい人、誰かと話がしたい人、
子どもから大人まで誰でも気楽に来れる 安心安全な「交流の居場所」です。

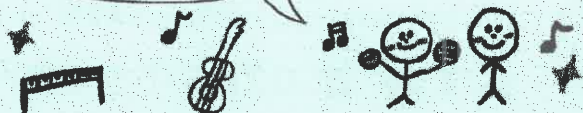
何ができるの？

音楽、アート、料理、農業、ゲーム、
あそび、スポーツ、座談会、勉強会

他にも、やってみたいことがあったら一緒にやろう！
あなたの「やりたい」って気持ちを大切にします。

いつでも見学OK◎

ご不明点や気になる事があれば
お問合せください！



open

月～金曜日 9:30～17:00

お休み

土日祝日

所在地

〒394-0024
長野県岡谷市堀ノ内 1-14-8

TEL

0266-63-1760 (FAXも同じ)

E-Mail

wakamonoSTEP@outlook.jp

HP



Q 子ども若者ステップハウス

【信州型フリースクール認証制度について】

長野県県民文化部こども若者局次世代サポート課による審査を経て、「自由で多様性に富んだ学びを提供するフリースクール」と認められた施設です。ご家庭への補助等については、各フリースクールにお問い合わせください。

第28回 おいでなして フードドライブ 諏訪

○ 日 時 6 / 8 (月) ~ 7 / 10 (金)

9 : 00 ~ 17 : 15 (平日)

○ 会 場 まいさぼ諏訪市 (諏訪市役所 2 階)

○ 対象品 食品 : 缶詰、レトルト・インスタント食品、
カップ麺、お米、調味料等

※未開封 (包装が破損していない) のもの

※常温保存できるもの

※賞味期限が明記され 2 か月以上あるもの

※生鮮食品以外のもの

※日本語表記がされているもの

※お米は 2024 年以降の白米、玄米

フードドライブは、生活に困窮している家庭の支援や食品ロスの削減を目的に、家庭で余っている食料品を持ち寄り、生活困窮の家庭や福祉団体などに寄付する活動です。ぜひ、ご協力をお願いします !!

“もったいない”を“ありがとう”へ

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 ☎52-4141 内線 295

うろ らんか 烏鷺の戦い爛柯たり

きこり 樵 が山に仕事に行く途中、パチリ、パチリとよい音がするので、^{のぞ}覗いて見たら、白石と黒石を交互に打っていて面白そうなので夢中になり
時がたってしまい、気がつくと斧の柯が^え爛^{くさ}ってしまい山に行くことが
出来なくなっていました。（中国の故事より、烏は黒、鷺は白）

囲碁は これ程面白い、でも白黒をつけましょう。
日本文化の粋、そしてお洒落です。
集中力を養い、先々を見通す力がつきます。
一生楽しむことができます。
すばらしい友達づくりをしましょう。

囲碁は 平安時代は貴婦人の嗜みで、紫式部も打ちました。
今、若いギャルが仕事帰りに、囲碁クラブに寄って一日の
疲れを癒しています ギャルでいっぱいです。

囲碁は 地の取り合いです これは戦略的です。
盤上 $19 \times 19 = 361$ 目の小宇宙、無限です。
初手を打てば残りは 360 通りです。
二手目を打てば残りは 359 通り以上、無限です。

囲碁は 認知症の予防になります 頭で考え指先を使います。
認知症は頭、身体を使わなくなった時、脳が休みます。
一生 楽しむことができ、友達づくりに最適です。

会員募集 初心者の方お教え致します

開催日 : 毎週 月～土曜日 PM1:00～4:30
場 所 : ふれあいの家（諏訪実業高校前 P 有）
会 費 : 年会費 1,000 円（冷暖房費）
問合せ : ふれあいの家 Tel 57-4567



© BS12 トゥエルビ 上下2枚とも

ドキュメンタリー映画 2025年公開 90分

はだしのゲンはまだ怒っている

文部科学省選定

81年目の夏。漫画「はだしのゲン」翻訳25カ国1000万部普及、映画も既に6作公開された。1作の漫画がなぜ、今なお、私たちを熱くするのか。7作目のこの映画をつくったのはなぜか。被爆80年経たなければ明かせなかった証言。政権からも出て来た憲法と核兵器見直し論...どうしても観たい。

40数年ぶりに読んだ

ここまですごい漫画だった。かきと驚いた。ゲンは昭和天皇怒る。殴り書きの山崎。残酷な描写も許さない。「子どもにも読ませる漫画に相応しくない」という声が上が

だが、怒り爆発前の「戦争当時」という時代背景が、原爆の惨状をいかに描きだしている。戦争の惨状をいかに描きだしている。戦争の惨状をいかに描きだしている。

(共同プロデューサー 大島新)

8月2日(日)



8月2日(日) 上映交流会 諏訪市湯小路いきいき元気館 (諏訪市総合福祉センター) 電話0266-54-7711

- 上映開始時刻 開場30分前
10:00/12:30/15:00/17:30
(17:30の回は予約ない時は中止)
- 終映後、最長30分感想交流会(自由参加)
- 上映会場 3階「会議室1」各回定員30人
履き物は3階履き物入れに
- 参加費
大人1,000円・高大生500円・他無料
- 予約者優先 2か月前から前日18時までに
090-4096-7065(毛利)にSMSにて
各種お問合せもこの電話にどうぞ
- 主催 すわこ文化村 第105回企画

