

毎月15日に発送!

情報メール便 2026 10月号



情報メール便を手にとられた皆さんこんにちは。10月の情報メール便のお届けです。今年もあっという間に半年が経ちましたね。

私は毎年秋になると小布施に行きます。目的はぶどう🍇と栗🍠です。みなさん目的は一緒のようで、大勢の人で賑わっていました。今年はマロンシュークリームを食べました。(食べるのに必死で写真を取り忘れました。)小布施と言えば小布施堂の『栗の点心 朱雀』と『朱雀モンブラン』をご存じですか?最近は事前予約が必要になり、ここ何年もタイミングがなく食べられていません。いつも「来年こそ!」と思いつつ、急な予定となってしまう予約ができず…。何事も余裕をもって行動したいものです。(写真は数年前の朱雀モンブランです。)



さて、ボランティア・市民活動センターの一大行事「ボランティアフェスタ 2026」まであと少し。今年は11月3日(火)10:00~14:00 長野県福祉大学校にて開催します。ステージ発表や体験コーナーや展示等のブース、遊び場等楽しい企画が盛りだくさん!!また、今年は市内企業様にご協賛いただき豪華景品が当たる抽選会を行います。ぜひ、お気軽にお立ち寄りください。

☆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160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。

11月号メール便に チラシを入りたい場合



ここびい、
お願いね♪



11月13日(木)

までに160枚

くださいね!

ボランティア・
市民活動センター
-ここびい-



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:藤澤)

電 話 : 54-7715

FAX : 57-1231

HP : www.suwacity-shakyo.or.jp

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

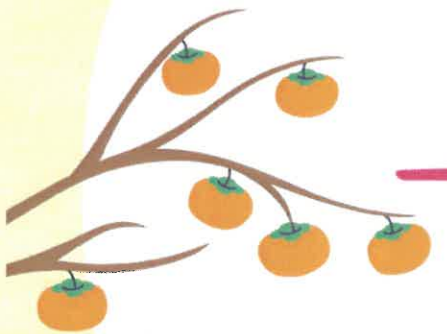
お悩みトリプル解決☆☆

- お悩み1 高齢で柿もぎできない&柿不要！
お悩み2 福祉施設で干し柿作りたいけど、柿が無い！
お悩み3 野生動物の被害を防ぎたい！



かき ピー さくせん ~柿がつなく地域
支え合いのご縁~
柿P作戦
(柿もぎプロジェクト)

受付締切
10月末まで



柿もぎに困ったら、
諏訪市社協につながる



諏訪市社協から
柿を必要としている
福祉施設へつながる



相談住民と福祉施設が
つながる

■依頼条件

諏訪市内65歳以上宅

柿もぎが自力で出来ず、かつ柿をお譲り頂ける方

注意点

- ①危険箇所等の柿もぎはお受けできません。
- ②柿もぎできる施設数によってお受けできないこともあります。
- ③柿もぎ以外の作業（枝の剪定）等是对应できません。

【問合せ】 諏訪市社会福祉協議会 福祉係 52-2508

2026年
11月

こもりびとの居場所

ふあにか

ふだんお家い
ひきこもり生活を
されている方、
生きづらさを感
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)

なにかを
みつけて
せかいと
つながる

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

太鼓演奏/体験会

日時
場所
講師
参加費
持ち物
定員
申込締切
申込先

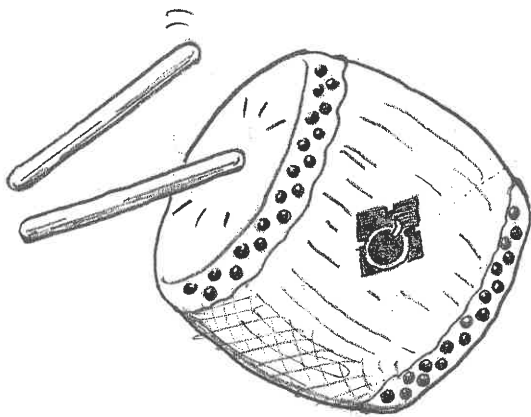
11月3日(火) <文化の日> 13:30~14:30
文出第2公民館 (諏訪市豊田568-3)
「和太鼓^{ふうか}風楽」の皆さん

無料
飲み物

10人

11月1日(日)

平林 090-7638-4283
<出来たらラショートメール>



クリスマスリース作り

日時
場所
講師
参加費
持ち物
定員
申込締切
申込先

11月23日(月) <勤労感謝の日>
13:30~15:30
湯小路 いきいき元気館 3F
会議室1 (諏訪市小和田19-3)
農園 やまだのお尚 山田佳子さん

500円

新聞紙, ハサミ, 飲み物

10人

11月15日(日)

同上



★ 豊 田

「支える側が 支えられるとき」

～認知症の母が教えてくれたこと～

講師 藤川幸之助氏

講演概要

母は60歳の時アルツハイマー型認知症と診断され、84歳で亡くなりました。認知症を患ってからの24年間の母の心の不安、忘却への恐怖、病気による混乱とそれを支えた家族の心の葛藤を通して、認知症という病気や介護について、詩の朗読を交えてお話しします。母の介護の日々を振り返ると、母を支えていたと思ってきた私が、実は母に精神的に支えられ、育てられていたと深く感じるので。

日時 令和8年11月14日(土)
13時30分～15時30分
開場：13時00分

会場 諏訪市総合福祉センター
湯小路いきいき元気館
3階交流ひろば

参加費無料・申込不要 定員 180 名
満席の場合は入場をお断りすることがあります。

問合せ 諏訪市地域医療介護連携推進センター
(ライフドアすわ)
電話：0266-78-0477
Mail：info@lifedoor-suwa.jp

詩人・児童文学作家

藤川幸之助氏

■日本児童文学者協会会員。

■1962年生。長崎大学大学院教育学研究科修了。

■小学校の教師を経て、現在は認知症の母親の介護の経験をもとに、命や認知症を題材にした作品を作り続けている。また、認知症への理解を深めるため全国各地で講演活動を行い、詩の朗読を交えた講演は好評を博し講演回数は500回を超える。作品や活動は、「天声人語」などの多くの新聞やNHKハートネットTVなどのメディアでも取り上げられている。

提供・長崎新聞社

扉(とびら)

藤川 幸之助

認知症の母を

老人ホームに入れた。

認知症の老人たちの中で

静かに座って私を見つめる母が

涙の向こう側にぼんやり見えた。

私が帰ろうとすると

何も分かるはずもない母が

私の手をぎゅっとつかんだ。

そしてどこまでもどこまでも

私の後をついてきた。

*

私がホームから帰ってしまうと

私が出ていった重い扉の前に

母はびったりとくっついて

ずっとその扉を見つめているんだと聞いた。

それでも

母を老人ホームに入れたまま

私は帰る。

母にとっては重い重い扉を

私はひょいと開けて

また今日も帰る。

『満月の夜、母を施設に置いて』(中央法規)

【自助】健康管理は自己責任 【互助】高齢者の皆様団結してお互いに助け合おう！



NPO 法人ハッピーライフ・サポート
理事長 近藤一美

【略歴】

昭和19年 飯田市生まれ(82歳)
諏訪市文化協会副会長
諏訪湖走友会会長

第42回 残された人生 少しでも社会に貢献・健康長寿

ハッピーサロン開催

みんなで支えあう社会をつくろう！

ボランティア活動 サロン活動を やっている方 集まれ！

無料



人生100年時代を迎え、地域でのボランティア活動やサロン活動は、これまで以上に大切になっていると感じます。

一方で、活動が負担になってしまったり、長続きしません。無理をせず、それぞれができることを持ち寄り、仲間と支え合いながら楽しく続ける方法を考えていきたいと思えます。

活動を通じて人とのつながりを深め、生きがいや健康づくりに結び付けるため、皆さんで情報交換をしましょう。

**現在活動中の方、新しく作りたい方
高齢者福祉に関心のある方、悩みを抱えている方
情報交換をしましょう！**

日時 / 令和8年10月24日(土) 13:30 ~ 15:30

会場 / いきいき元気館3階

持ち物 / 筆記用具、**名刺のある方は、ご持参下さい**

お申込み / 近藤一美 ☎090-1611-9945

主催 / NPO 法人ハッピーライフ・サポート 理事長 近藤一美



お申込メール

お気軽にお申し込みください

お申込はこちら

NPO法人ハッピーライフ・サポート

こんどう

かずみ

近藤一美



090-1611-9945

〒392-0015 諏訪市中洲5702-33
E-mail ka.kondo@kvd.biglobe.ne.jp Tel&Fax 0266-78-4415

2026年 第17回 諏訪6市町村

手づくり市

10月31日(土)・11月1日(日)

10:00～16:00

場所:アーク諏訪2階テラス

諏訪地域ハンドメイド作家が集結！

各ブースにて手芸材料販売も同時に行います



154台収容可能の
市営駐車場
ご利用いただけます



TEOTKURITI

← 出店者情報・お知らせ等

主催:手づくり市実行委員会 担当 勅使
後援

諏訪市・諏訪市教育委員会・諏訪商工会議所・下諏訪町教育委員会
茅野市教育委員会・岡谷市教育委員会・(株)井口駅前開発事業部
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

10月31日・11月1日
10:00～16:00



花工HAMA



ふくろう工房+



布小物
青お



Ateliee branka



niko-fam



はこうさぎ



みずひき屋 花



クナカ



アトリエ Taka



びっぴ

その他多数出店中

各店舗て手芸材料販売もあるので
お宝が発見できるかも…
是非お越しく下さい



ベビー & キッズ衣類を譲り合いませんか

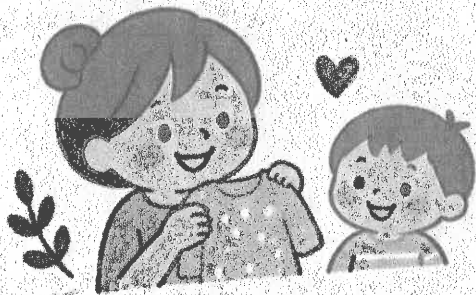


リユース広場 @ 結

「おさがり」でつながる みんなの子育て

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
そんな思いをつなげる場です



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。

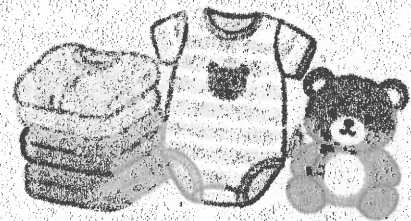
持ち込む方も、貰いたい方もお気軽にお出かけください。

(上記以外の曜日、時間をご希望の方は個別に対応いたしますのでご連絡ください。)

対象

こども服のみ

- ※洗濯済みの清潔なものを、貰って嬉しい状態でお願ひします
- ※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。

★ 問い合わせ先



生き活きテラス結

諏訪市豊田 424-9

☎ (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涯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

ちょっと寄ってみませんか？

学ぶ・楽しむ・おしゃべりする

ここへ来れば、
誰かに会える！

シニアのための コミュニティサロン スマートレイク

パソコンやスマホを覚えたい人も、趣味を楽しみたい人も、
おしゃべりしたい人も大歓迎！

むずかしいことは考えず、まずは気軽に遊びに来てください。



一人で来ても大丈夫！

知り合いがいなくても大丈夫！
新しい仲間との出会いが
待っています。



スマホ・パソコン講座



クレジットカード・
マイナンバーカードを
スマホに入れてみよう



ChatGPT・Geminiなど
話題のAIを使ってみよう



Word・Excelを覚えて、
地区の役に立てよう



LINEで仲間・家族・兄弟と
もっとつながろう



わかりやすく
丁寧にサポート
します！

趣味を楽しむ講座

筆で字を書きたい方へ

ひと筆教室

ITの今だからあえて、
筆で字を書いて
みませんか？



「ヘタでいい ヘタがいい」
絵手紙を始めよう！



人気の絵手紙を
楽しく始めて
みませんか？



講座のあとは

ティータイムで雑談♪



お茶を飲みながら、
趣味の話、地域の話、昔話……。
「ちょっと聞いてよ」も大歓迎！



気分転換に
なる！

話せるって
うれしい！

笑顔に
なれる！



こんな方におすすめです！

- ☒ 退職して時間ができたけれど、何か始めたい
- ☒ 家にいるだけでなく、外へ出るきっかけが欲しい
- ☒ スマホやパソコンをもっと使えるようになりたい
- ☒ 新しい趣味を見つけない

- ☒ 気軽に話せる仲間が欲しい
- ☒ 地域で楽しく過ごしたい
- ☒ 「ちょっと暇だから寄ってみよう」という方

年齢や
経験は
問いません



「教える人」と「教わる人」だけじゃない！
みんなで楽しむ、みんなのサロンです。

講座に参加するだけでもOK。おしゃべりだけでもOK。
あなたの「やってみたい！」を応援します。



SMART
LAKE

ITを活用して地域づくりを推進する

コミュニティサロン
スマートレイク

〒392-0007
諏訪市清水2-1-4
(しんきん清水町支店機となり)

受付時間：平日
10:00~12:00

☎57-5019



詳しい情報はこちら！



スマホのカメラで
読み取ってください

お友達を誘って、お気軽にどうぞ！「ちょっと行ってみようかな」が、仲間づくりの第一歩です。

ボランティア講演会

「寄らば大樹の落とし穴」
地域で支え合う力を考える

受講料

会員 500円 (1団体)
一般 500円 (1名)

ボランティア連絡協議会発足30周年を記念し、講演会を開催します。地域福祉やボランティア活動について考え、支え合う地域づくりについて一緒に学んでみませんか？



講師：橋本 大二郎 氏 (元NHK記者・元高知県知事)

11月7日 (土)
13:00 - 15:00
(受付開始 12:30~)



会場

公立諏訪東京理科大学
621教室



対象

地域福祉やボランティア活動
に関心のある方

長野県茅野市豊平5000-1



講師プロフィール

NHK記者を経て、高知県知事を務める。
行政改革や住民参加型のまちづくりを推進し
地方自治の新たなあり方を発信。現在は教育
支援グローバル基金（ビヨンドトゥモロー）
代表理事として若者支援に取り組んでいる。

こんな疑問ありませんか？

- ☒ ボランティアって何だろう？
- ☒ みんなどうやってボランティアしているのかな？
- ☒ みんなで行動する力って何だろう
- ☒ ボランティア団体に所属していない自分でも、地域の役に立てるのかな...

茅野市ボランティア連絡協議会の
詳細はこちら



介護美容 ハンド・フット トリートメント

2026

12月11日 金

参加費
500円

時間 13:00～15:30

場所 諏訪市総合福祉センター
いきいき元気館3階会議室2

対象 介護に関心がある方・施設職員の方
市内在住の要支援1以上で介護されている方

各回 定員15名

講師

締切 開催3日前まで

介護美容ケアビューティスト
桑貝 暁氏

持ち物 タオル2枚



アロマオイルを使って
「手の平からひじ」
「足の甲からひざ下」
優しくトリートメントして
癒されましょう♪

※オイルを使用しなくてもできます!!

お申し込み・お問い合わせ

諏訪市社会福祉協議会
☎0266-52-2508

講座の後は参加者の皆さんで
おしゃべりする時間を作ります。
介護の情報交換などしましょう!!

第71回長野県作業療法士会市民公開講座



作業療法士と考える暮らしの今

作業療法士が暮らしや仕事に役立つ内容をお伝えします

一般の方、学生さん、専門職など皆様のご参加をお待ちしております

2026/12/13 (日) 10時～12時

参加無料・要申込・受付9時半～

場所：諏訪市総合福祉センター

湯小路いきいき元気館3階 (諏訪市小和田19-3)

A会場：らくらく生活講座

定員30名

～作業療法士と考える、自分らしい暮らしとフレイル・認知症予防～

務台 均 (信州大学)

日々の生活を少しでも活動的に過ごすことでフレイルや認知症の予防につながります。作業療法士と一緒に楽しく暮らす方法を考え、自分らしい日々の暮らしを見つめ直すきっかけとなる講座です。



B会場：発達が気になる子どもたちへの支援

定員60名

～「感覚統合」の視点から理解してみよう～

岡本 武己 (信濃医療福祉センター)

感覚の過敏さ、体の不器用さ、集中が続きにくい等の背景には脳の働きである「感覚統合」が関連している場合があります。子どもたちへの理解を深め発達や成長を応援する方法を一緒に考えてみましょう。



お申し込み方法・会場案内は裏面をご覧ください

主催：一般社団法人長野県作業療法士会

後援：一般社団法人長野県理学療法士会
一般社団法人長野県言語聴覚士会

【お申し込み】

QRコードのお申し込みフォームか、下記のお問い合わせ窓口からお申込みください。

＊締め切り：12/6（日）



<https://forms.gle/VcJ9yozqYo733ipt8>

【会長挨拶】

長野県作業療法士会は、誰もが自分らしく暮らし続けられる地域づくりを目指して活動しています。本講座が、心と身体、そして日々の生活について考える機会となり作業療法への理解を深めていただければ幸いです。

是非、ご参加ください。

長野県作業療法士会会長
荒井 留美子

【会場案内】



- ・住所：長野県諏訪市小和田19-3
- ・JR中央本線「上諏訪駅」から徒歩約15分、車で約5分
- ・諏訪インターチェンジから車で約15分（約6km）



- ・駐車場に限りがあります。公共交通機関や乗り合わせでのご来場をお願いします。
- ・会場の都合上、定員になり次第、申し込みを締め切りとさせていただきます。
- ・申し訳ありませんが、託児所のご用意はございません。
- ・ご質問、ご不明点がございましたら、下記お問い合わせ先へご連絡ください。

お問い合わせ：富士見高原病院 リハビリテーション科（担当：尾崎）

TEL：0266-62-8607(平日8:30~17:00)

メール：jigyoku@ot-nagano.or.jp