



発行編集 諏訪市社会福祉協議会 〒392-0024 諏訪市小和田19-3 ☎52-2508

人生100年時代を生き抜くヒントは**つなサポ**にある。

令和7年度 つながりサポート講座

「つながり」の積立、できていますか？

気づけば、誰とも話さないまま1日が終わってしまうことはありませんか。実は、健康長寿を左右するのは、運動や食事だけではなく、「人とのつながり」も大きな鍵だと言われています。

地域に知り合いや話せる人がいることは、安心して暮らすための大きな力になります。つながりが豊かな地域ほど、住む人の心や体の健康が守られやすいことが分かっています。一方で、つながりが少ない地域では、気づかないうちに不安やストレスを抱えやすくなり、認知症などのリスクが高まるという報告もあります。

「つながり」は特別なことではなく、日々の小さな関わりから生まれます。つながりについてみんなで話してみませんか。



■日 時：2月28日(土) 午後1時30分～午後3時
〈受付：午後1時10分～〉 (終了時刻予定)

■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

■講 師：戸田 千登美 氏
(長野市社会福祉協議会ボランティアセンター運営委員)

■参 加 費：無料

■申込方法：2月24日(火)までに諏訪市社協事務局までお申込みください。

電話、FAX または
二次元コードから➡



安心くらしの総合相談所



●ボランティア・市民活動相談

■相談日：毎日(祝祭日除く)午前9時～午後5時
但し、祝祭日が土日の場合は、相談可
■相談員：ボランティア・コーディネーター等(社協職員)
■会 場：いきいき元気館3階
ボランティア・市民活動センター
電話 54-7715

●結婚相談(第1・3土 第3・4水)

■相談日：2/7・21 午後1時～午後4時
2/18・25 午後6時～午後8時
■相談員：常任相談員・結婚相談員 ※予約制
■会 場：いきいき元気館3階 会議室1

●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

●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
■相談員：相談員・就労支援員(社協職員)
■会 場：諏訪市役所2階(旧204会議室)
諏訪市生活就労支援センター
「まいさぼ諏訪市」
電話 52-4141(内線237)

●心配ごと相談(第1・3金)

「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。

■相談日：2/6(湖南・中洲地区民生委員)
2/20(小和田・西賀地区民生委員)
午後1時～午後3時
■会 場：いきいき元気館2階 相談室

●成年後見制度相談

■相談日：月～金 午前9時～午後5時
■相談員：専門員(社協職員)
■会 場：いきいき元気館2階
諏訪市・下諏訪町成年後見支援センター
※来所時は事前にご連絡下さい。

●権利擁護相談・生活相談

■相談日：月～金
午前9時～午後5時
■相談員：専門員(社協職員)
■会 場：いきいき元気館2階 相談室
※来所時は事前にご連絡下さい。

●法律相談(第3・4水)

■相談日：2/18 午後1時～午後3時
2/25 午後1時～午後3時
■相談員：弁護士・司法書士 ※完全予約制
■会 場：いきいき元気館2階 相談室

諏訪市^{しゃ}社会福祉^{きょう}協議会 電話 52-2508 FAX 57-1231 ※湯小路いきいき元気館は毎月第3月曜日全館休館です。
毎日(土・日・祝祭日、第3月曜日を除く)、相談の受付を行っております。「相談窓口がわからない」という方も、お気軽にお問合せ下さい。

「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。

(株)正星
シンカイゴム(株)
(株)信州諏訪ガラスの里
信州諏訪農業協同組合
(株)信州タケエイ
(株)信州ムトウ
(株)シンボク
水道建設(株)諏訪支社
杉村設備(株)諏訪営業所
炭平コーポレーション(株)
諏訪植木(株)
諏訪瓦斯(株)
諏訪湖温泉旅館協同組合
スワコ精密工業
諏訪湖荘
諏訪市金融団
諏訪赤十字病院
(株)諏訪中央自動車学校
スワテック建設(株)
諏訪特殊精鋼(株)
諏訪熱工業(株)
諏訪ハイツ観光(株)
(株)スワリク
セイコーエプソン(株)
(株)誠林堂
(株)セリオテック
(株)全音楽譜出版社
(株)仙岳
ソレキア(株)
た (株)第一交通
大郷建設(有)
大社煎餅
(株)大同建設
タイヤガーデンピットイ
ン上諏訪店
太陽工業(株)
太陽実業(株)
(有)太養パン

高木電気工事(有)
(株)高島計器
(有)高橋製作所
(株)高山製粉
(株)竹屋
(株)ダスキン諏訪
(株)蓼科商事 茶屋石油部
(株)田中屋
(有)玉木屋栗林商店
(株)地球堂諏訪営業所
中央食品工業(有)
税理士法人筒井会計
(株)電管エンジニアリング
(株)テンハウフーズ
東亜不動産(株)
東海西濃運輸(株)
(株)トウチュウ
トヨタL&F長野(株)
諏訪営業所
豊田化工(株)
(有)豊田石油商会
(株)豊田ダイカスト
な 中尾金属(株)
(株)ナカザワ
中島塗料店(有)
(株)永田保商店
長野県酒類販売(株)
(株)長野サンコー
長野ダイハツ販売(株)
(株)長野デラップス
長野トヨタ自動車(株)
(株)長野日報社
長野日野自動車(株)
長野三菱電機機器販売(株)
中村工機(株)
(株)中山タイヤ商会
(有)名取鶏卵
(株)南信美装

(有)新村産業
日栄電気(株)
(株)nittoh
日本国際交通(株)
日本精機工業(株)
(株)日本テクノ
日本連合警備(株)諏訪営
業所
(有)ヌーベル梅林堂諏訪店
は ハーバー電子(株)
(有)花一
(株)ハナオカエンジニアリング
(株)浜新聞店
(有)浜プレス製作所
林金属工業(株)
(株)春間工務店
ファミリーマート諏訪高
島店
(株)藤正
(株)不二精密製作所
(有)藤森オート
(株)藤森工務店
藤森土木建設(株)
プラテック工業(株)
(株)平安堂諏訪店
(株)細川商店
ま (株)舞姫
(株)前田製作所諏訪営業所
(株)マクロエンジニアリング
(有)増沢印刷所
松尾商店
(株)マナテック
丸一ゴム工業(株)
(株)マルキ大津屋
マルコ自動車(株)
マルジョウアルマイト(株)
(株)丸高蔵
(株)丸柳大津屋

(株)ミクロ発條
税理士法人三澤会計
宮坂醸造(株)真澄工場
みよし家介護サービス
(有)明興製作所
明治安田生命保険相互
会社 諏訪湖営業所
(株)メガネのナガタ
(株)目黒工芸社
(株)メディア
(有)望月商会
(有)盛谷製麺
両角仏壇諏訪店
や (有)矢崎製作所
(有)やまこ
(株)ヤマザキ
(株)山崎商店
山谷運輸(株)
(株)ヤマト
(株)UK
(株)ユーシン
ヨシトミ・マーシン(株)
ら (株)ライト光機製作所
麗人酒造(株)
ローソン諏訪豊田小川店
(有)ローソン諏訪豊田店
丸栄
わ 綿半ホームエイト(株)諏訪店



令和7年度 赤い羽根共同募金の御礼 募金総額 7,638,129円

昨年、10月1日から12月31日まで実施しました赤い羽根共同募金運動では、市民のみなさまをはじめ、市内の各企業・事業所、学校、団体からたくさんの募金をお寄せいただきました。ご協力ありがとうございました。

みなさまからいただいた募金は、約6割が諏訪市内の福祉活動に、4割が長野県内の福祉施設・団体の事業や災害援護金（見舞金）などに配分され活用されています。

諏訪市では共同募金委員会と諏訪市社会福祉協議会が協力して、地区の福祉活動や、ボランティア・市民活動等様々な活動へ配分し活動の助成に取り組んでいます。

募金の内訳（1/5現在）

（単位：円）

戸別募金	法人募金	学校募金	イベント募金	職域募金	募金箱	その他
6,108,275	1,304,000	28,042	85,289	63,874	15,701	32,948

法人募金にご協力いただいた各企業・事業所のみなさま（227社）（五十音順、敬称略）

あ	アイザー工業(有)	岩波グリーンサービス(株)	(株)カネ太長瀬	(株)小林工務店
	あおぞらレディス&マタニティクリニック	(有)岩波工機	(有)金松工業	(株)小松精機工作所
	秋月そば	(有)岩谷	(株)かのや	(株)小松製作所
	(株)アクアテック杉村	(有)ウィンドウエーブ	(有)鎌倉製作所	コメダ珈琲店諏訪FC店
	朝日生命保険相互会社	(株)エイワ機工	上諏訪病院	さ (有)坂西カメラ店ファミリー
	アスリートFA(株)	(株)エー・アイ・エヌ	(株)賀茂鶴今井商店	一写真館スマイル2
	(株)アツミ伊藤商店	えこうホールすわ	北澤美術館	酒ぬのや本金酒造(株)
	有賀建設(株)	(株)エス・イー・エム	共進(株)	(株)サニウェイ
	アルティメイトプロジェクト(株)	(株)エスエヌディ	(株)協和 重機整備工場	(株)三九
	アルピコ交通(株)アルピコ	NTPトヨタ信州 諏訪店	(有)金鵒園茶店	山興石油販売(株)
	自工諏訪事業所	(株)エム建築設計事務所	倉島工業(株)	三信産業株
	(株)アロー設計	(株)エムワイコーポレーション	くらすわ	(株)サンリツ
	(株)イオ	エルシーブイ(株)	(株)クリンビー	(株)三和商会
	(株)井桁屋商店	(有)扇屋呉服店	クロロフィル川上美顔教室	(株)SEAVENT
	いすゞ自動車中部株式会社	大坂屋薬局	(株)KEU シャトレーゼ上	(株)シガテクノス
	社諏訪サービスセンター	オギノ諏訪店	諏訪店	(有)信濃
	(有)いずみ	小口煙火	(株)小泉建築	信濃化工(株)
	(株)イズミ	か (株)カイテック	(有)小泉精機製作所	信濃寒天(株)
	伊東酒造(株)	柿木観光バス(株)	(株)小泉中部	信濃鋼材(株)
	(株)いとう損保事務所	角上魚類(株)諏訪店	小海建材(株)	(株)信濃屋
	(有)稲月製作所	カクショウ工業(株)	(株)興和自動車興業	洪崎建設(株)
	(株)今井ガラス	カクセン	(有)小島商店配送センター	(株)シモレックス
	今井物産(株)	(株)河西精機製作所	湖泉荘	(株)シュータル
		かねさ呉服店	(株)国興	城東病院

市民向け

認知症サポーター養成講座のご案内



諏訪市でも高齢化が進む今、認知症は誰にとっても身近なテーマです。「もしかして?」と思った時の知識や、心に寄り添う接し方を、講義と分かりやすい寸劇で楽しく学びませんか?多くの方の参加をお待ちしております。



- 日 時：2月14日(土) 午前10時～11時30分
- 場 所：いきいき元気館3階 交流ひろば
- 申込・問合せ：諏訪市キャラバンメイト(事務局：諏訪市社会福祉協議会)(52-2508)



令和7年度 諏訪市家族介護支援事業

2月&3月の 家族介護教室

みんなで
楽しめる!

●誤嚥性肺炎にかかるリスクを減らそう!



「体の衰えはお口の衰えから」と言われています。歯・舌・喉・口周りの筋肉など口のはたらきが衰えると、食べられなくなり心身の機能低下までつながる恐れがあります。自分の口の中の状態を知り、美味しく食事ができるように予防方法を学びましょう。

- 日時：2月9日(月) 午後1時～3時
- 講師：すわ口福会 歯科衛生士 小澤 智里氏
- 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

●食べやすい介護食

「食べ物が飲み込みずらくなってきた、噛むのが大変…」食材をやわらかくしたり、細かくしたり、介護食って手間がかかりそう。そんな悩みに手軽に作れて栄養満点なレシピを教えてください。みんなで作って試食をしますよ。

- 日時：3月5日(木) 午前10時30分～午後1時30分
- 講師：諏岡栄養士会 栄養士 藤森 恵子氏
- 場所：駅前交流テラスすわっちゃオ3階 調理実習室
- 持ち物：エプロン

- 各 回：定員15名
- 参加費：300円(2/9)
500円(3/5)
- 対 象：介護に関心のある方、
または市内在住の要支
援1以上の方を在宅で
介護している方
- 申込締切：開催日3日前まで

お申込み 諏訪市社会福祉協議会
☎ 0266-52-2508

二次元コードからも
お申込みできます



※ご来場にタクシーが必要な方は
ご相談ください。

お知らせ

各回、講座のあとは参加者のみなさんでおしゃべりする時間を作ります。
日頃の介護の悩みを共感したり、情報交換をしたりして交流しましょう。



社協への寄付

「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。」

【遺志寄付金】

1/8 故 北川 寛様(西賀)

【社協事業への寄付】

12/12 (株)アトリエロングハウス様

(東京都渋谷区)

物品の寄付

〈12/16～1/15〉

ご 芳 名	寄付物品	寄付先
(株)アスト・コンサルティング様	使用済み切手	ボランティア・ 市民活動センター
柿木観光バス様	使用済み切手	
興和自動車グループ様	使用済み切手	
日本活性化基金様	使用済み切手	
諏訪プロパン様	使用済み切手	
セブンイレブン ちの運動公園店様	プリペイドカード	



花の輪



ボランティア・市民活動情報誌

3回目の「七輪のつどい」を開催しました!

11月23日(日/勤労感謝の日)、中洲公民館の隣にある「とちの木ひろば」で「七輪のつどい」を開催しました。人と人とのつながりが希薄になりがちな今、誰もが気軽につどい、「楽しい!」という気持ちを分かち合える場をつくりたいとの思いから、今回で3回目の開催となりました。当日は秋晴れの下、中洲の皆さんをはじめ、諏訪地方から30名を超える方々が参加してくださいました。参加者それぞれが「七輪で焼きたいもの」を持ち寄り、七輪を囲みながら自然と会話が生まれ、笑顔あふれる和やかなひとときとなりました。



持ち寄ったものを
分け合って♪



頑張って火を
つけるぞ〜



良い匂いだなぁ



美味しそう〜♪



新鮮な牡蠣も!

今月号 の内容

- 「七輪のつどい」を開催しました
- ボランティア団体紹介(universe)
- 花の輪編集委員を募集します
- コラム『ここぴいのめ』#5
- 情報コーナー(参加者募集、ボランティア募集 等)

諏訪市ボランティア・市民活動
キャラクター



ここぴい

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



ボランティア団体の紹介

univerth

団体紹介

私たちはこどもを中心にやさしさが巡る社会を作ることを目指す団体です。文化や価値観の違いを大切にしながら身近なところからできることを見つけ、形にしています。

メンバーは現在4人で、全員県内出身です。今はほとんどが県外に住んでいますが、地元である諏訪地域の活性化、地域のつながりをつくることに繋がればいいなという思いで活動しています。

活動内容

メイン企画は『おさがり市』です。サイズアウトした子供服を持ち寄り、ほしい服を持ち帰ることができる循環の場を作っています!ほかにも他団体とのコラボレーションも実施し、こども達が自由に遊べる場所を提供しています。季節の変わり目毎にイベントを開催していて(主にいきいき元氣館)、**約1,000着の在庫**がありますので衣替えの際にはぜひお気軽にご来場ください!

※タイミングによりサイズ毎の在庫数に偏りがあります。ご了承ください。



一緒に活動してくれるメンバーを募集しています! /

大学生メンバーがほとんどのため、就活・留学で運営メンバーが足りていません…やりたいことがあるけれど実現の場がない人、こどもが好きな人など、加入理由はなんでもOKです!年齢も問いません。必要なのはやる気だけ!少しでも気になる方いましたら、QRコードかメールからご連絡ください! メールアドレス: univerth52@gmail.com



要らなくなった物を誰かに着てもらえるのはプレゼントをあげたような気分になれて嬉しいです



今後の目標

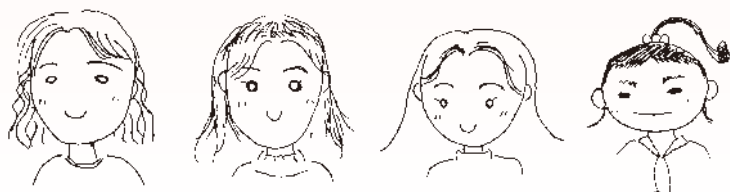
より多くの人に私たちのことを知ってもらい、沢山ご来場いただきたいです!イベントを通して地域のつながりのあたたかさを広められるように、昨年とは違った活動にもチャレンジします!おさがり市も継続し、こども服に困ったらおさがり市に行けばいい!と思ってもらえるように頑張ります。



令和7年度、ボランティア・市民活動 立ち上げ支援助成金を活用しています。



「カメラで写真を撮るのが得意!」「イラストを描くのが得意!」「文章を書くことに興味がある!」という方、是非1度ご連絡ください。見学も大歓迎です。



「エンジョイ！ ボランティア！」



知り合えた
代えがたい。
できるのはわ
るのかはわ
り、掛け替
えのない
人たちと
共に考え、
悩みなが
ら、楽しん
でいこうと
思う。

な多忙な時期が何年か続き、燃え尽き症候群の様になり、9カ月程何もしない時期があつた。完全に職場と家の往復のみの生活。それでもありがたい事に声を掛けて頂き再度活動を始めて今に至っている。

燃え尽きた原因は、会の目的やノルマなどに縛られて追い詰められたこと。全然楽しめていなかった事に原因があると思う。今はどうかと言うと、楽しむことを心掛けている。勿論大変な事もあるが、できるだけその状況をも楽しもうと。ボランテイアは何はともあれ人との関わり。一つ一つのやり取りを楽しみ、一緒に笑ったり考えたり悩んだり。その結果は決して成功ばかりではないかもしれない。でもその過程が自分の糧になつていくのなら、こんなに楽しい事はないと感じられる様になつたのだと思う。



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：2月12日(木)午後 2時より
2月18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：2月22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
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 岡田(53-7685)

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：2月21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)

タイアップイベント

自閉症をはじめとする障がい者アート展『ぶるーぶるー』

(世界自閉症啓発デーライトアップ委員会)

- 日時：2月13日(金)～2月26日(木)
午前9時から午後3時
- 場所：長野県信用組合諏訪支店ロビー
- 問合せ：世界自閉症啓発デーライトアップ委員会中村(090-4161-3993)

参加者募集

(こもりびとの居場所 ふぁにか)

2月はちょっと体を動かしたり、おいしいものを作って食べたり、心も体もほぐれる時間を一緒に過ごしましょう♪

ゆる～くピンポン

- 日時：2月8日(日)午後2時から4時
- 場所：下諏訪町体育館 卓球場(体育館受付前に1時50分集合)
- 参加費：100円
- 持ち物：上履き・水筒・卓球ラケット(ある方)
- 申込締切：2月6日(金)

ほっとけーきとおはなしの会

ほっとけーきを作って食べたり、まいさぼ諏訪市さんからお金についてのお話をお聞きます。

- 日時：2月20日(金)
午後1時30分から3時30分
- 場所：すわっチャオ 調理研修室
- 参加費：500円
- 持ち物：エプロン・ハンドタオル
- 申込締切：2月18日(水)
- 申込・問合せ：こもりびとの居場所 ふぁにか 平林(090-7638-4283)



お知らせ

ボランティア募集、講座の参加者募集、イベントの開催等の募集記事を「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