



(版画、題字
角田 正雄書
春木町)



ゴミ拾いボランティアin百々川緑地

- P2 ・ 創成高校&須坂東高校体験講座
・ SDGsを学ぼう!
- P3 ・ 幸高町区文化祭でお宝発見!!
・ 下八町フラダンスクラブの皆さん!
- P4 ・ 募金御礼
・ ペットボトルの蓋でブローチ作り
- P5 ・ [お元気メール]ありがとうございます!
・ 清水重徳のおすすめレシピ
- P6 ・ パーキンソンcafé
・ サンタクロースがやってくる!
・ 子ども服リユース
- P7 ・ 峰の原高原deスノーシュー体験
結婚相談所より

11月14日(日)“コロナ禍の今、できるボランティアをしませんか”の呼びかけに210名の市民の皆様がご参加いただき、百々川緑地・臥竜山一帯のゴミ拾いを行いました。朝からお天気が良く動く汗ばむ中、色鮮やかな山々を楽しみながら活動ができました。

参加された方から「紅葉を楽しみながら自分達のまちをキレイにするゴミ拾いは気持ちの良い活動でした。」「ゴミを探していると気づかないうちにたくさん歩いていました。楽しく運動ができました。」との感想をいただきました。ご参加いただきました皆様、ありがとうございました。

2021 **12**

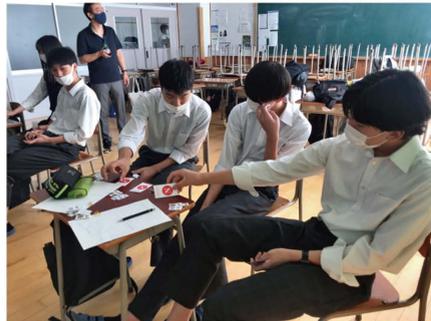
創成高校

クロスロード 災害対応ゲーム体験

10月8日、創成高校3年生9名が、災害対応ゲーム「クロスロード」で学びリスク・コミュニケーションを体験しました。

クロスロードとは「岐路」「分かれ道」のこと。

災害時のさまざまな場面を想定し二者択一の選択をすることにより、とっさの対応や状況判断を訓練するものです。



突っ込んで迷った！
災害時に迷った！
害起る場合判断を
がここにならざる
災に判断を考えよ
際た判よをと

ボッチャ 体験



須坂東高校

このスポーツを
みんなに広げたい
と思った！
クラスの人との
絆も深まった☆

11月10日、須坂東高校1年生16名が、荻野孝志氏（長野県障がい者スポーツ協会・みらいアスリートディレクター）を講師に迎え、パラリンピック正式種目である「ボッチャ」を体験しました！



運動が苦手な人、身体が不自由な人など本当は誰にもがでるスポーツだと思った

第2回「SDGsバトル!!」

開催しました!! (臥竜山公会堂)

10月30日 (土) 小学校5年~大人約25人

SDGsバトルゲーム：4人グループで向かい合わせの人とパートナーになり、出題者が考えたSDGsの行動が17項目のどれに該当するかを当てるゲーム



当たったりはずれたりするたびに、会場は盛り上がりました！それぞれのグループが、皆の前でこんなアイデアができたことを、歌や絵を見せたりして発表し、笑い合い、感心し合い、楽しく学ぶワークショップでした。



グループの皆さんとも仲良くなれ、世代を超えて…楽しめました♪



7 エネルギーをみんなに
そしてクリーンに
発電フェス！
みんなで自転車こぎ
まろう！

頭を柔軟に今までの価値観を疑い、新しい発想やものの見方でSDGsの目標の意味についてより深く自分事として考える事ができた。(参加者感想)



12 つくる責任
つかう責任
頭から尾骨までじっ
くり煮込んでぜーん
ぶ食べれるよ！

次回は、12月4日(土)に第3回「生徒会DE SDGs」 場所：旧上高井郡役所
単独でもグループでも参加できます!! ■申込・問合せは、須坂市社協 ☎026-214-2994へ

幸高町区文化祭でお宝発見！！

「青木雲山と幸高町ゆかりの画家展及び旧家に伝わる書画展覧会」

幸高町では、11月3日に2年ぶりとなる第48回区民文化祭を開催しました。今年は3密を回避し「展示」を行いました。こちらの展示、子ども達の絵や作品！？と思いきや、なんと幸高町に眠る絵画や書画。お宝です！青木雲山（幸高町出身）や横山大観のほか小林一茶、勝海舟などの作品がずらりと並び、訪れた区民からは驚きの声！！

作品をお借りに行った際、皆さんに笑顔で迎えて頂き、何軒かのお宅では、予定していた以外の大作を積極的に出していただけいたそうです。また、コロナ禍で区民の集いが制約される中、出展者や区民の皆さんより、文化祭を実施できたことへお礼の言葉や励ましの言葉があり、企画した役員の皆さんからも「やって良かった」「大成功」の声が聞かれたとのことでした。

コロナ禍では、困難と思われることも、皆の知恵を絞って可能になることがあるかもしれません。来年は、少しでも区の皆さんが集える機会が増えることを願っています。



掛け軸がかけられるよう、段ボール製の展示パネルと机を組み合わせました。



下八町 フラダンスクラブの皆さん！



結成して15年、牧野百合枝先生にご指導いただきながら、月2回メンバー5名で町の公会堂でレッスンしています。

町の文化祭や秋祭り、福祉施設などで日頃の練習の成果を披露されています。



フラダンスは手先から足先まで全身を使い、脳の活性化につながり、みなさんの健康！元気！の秘訣にもなっています♪

また、フラダンスの練習で顔を合わせ、お話をすることも楽しみなっているとのこと！

とっても明るく、ハワイの文化と自然に感謝をし、フラダンスのことを想う気持ちに溢れてる皆さんは、とても輝いていました！

これからも、下八町を！そして地域を盛り上げていってくださいること間違いなしです！！！！

各種募金にご協力ありがとうございました！！

須坂市社会福祉協議会費 実績金額：10,123,332 円

「助け合い起こし」による地域福祉の活動の財源として使わせていただきます。 (円)



普通会費 (一世帯500円)		篤志会費 (一口2,000円)		特別会費 (一口5,000円)		合 計
件数	金額	件数	金額	件数	金額	
13,692	6,846,332	1,010	2,017,000	252	1,260,000	10,123,332

日赤活動資金 実績金額：5,639,455 円

災害救護活動・献血・各種講習会・奉仕団活動費などに使わせていただきます。

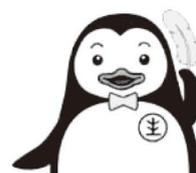


	件数	金額
世 帯 割 (一世帯250円)	13,107	3,276,905
法人協力社 (500円以上/年)	413	771,500
個人協力者 (500円以上/年)	1,597	1,591,050
合 計		5,639,455

社会を明るくする運動募金

実績金額：716,439 円

次世代を担う少年を犯罪から守ったり、更生を助ける広報活動などに使わせていただきます。



		金額
世帯割	(一世帯50円)	716,439
合 計		716,439

ペットボトルのキャップからブローチ作り！開催しました



捨ててしまうペットボトルのキャップを使って、帽子的ブローチ作りを、ボランティアの皆様のご厚意により、開催しました。思い思いの布で、デコレーションもそれぞれ！

生地によっては少し縫いにくい素材の物もあり、思わぬ苦労もありましたが、こんなに素敵なブローチができました。

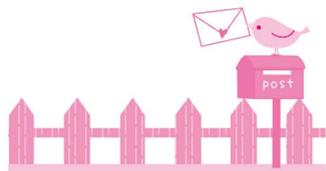
ほら！こんなに素敵なブローチが出来ましたよ



お好きな端切れ布を使って…



出来たブローチを皆で胸元に付けました



「お元気メール」ありがとうございます！ ～生きがいデイサービス利用者より～

社会福祉協議会では、65歳以上の高齢者の方で介護予防が必要な方が老人福祉センターくつろぎ荘でレクリエーションや交流などを行う、生きがいデイサービス（ミニデイサービス）を週に4回開催しています（市受託事業）。先日、相森中学校の生徒さんから頂いたお元気メールをお届けしました。

11月に90歳を迎えた望月さんは「学生さんが手紙を書いてくれたことが本当にうれしいし、懐かしい気持ちになります。お返事も書いてみました。写真は恥ずかしいから載せなくていいよ〜…」と、はにかみながらも素敵な笑顔でパチリ！



また、97歳の永井さんは、ちょうどひ孫さんが中学生になることもあって、同年代の学生から届いた手紙が感慨深かったそうです。「最近はある程度新聞も読まないし、字も書かなくなってきてね。だけどせっかくお手紙をもらったから、お返事をしようと思って。運動会や音楽会のこと書いてあって、昔を思い出してうらやましいな、いいなあって気持ちになりましたよ。お手紙をくれた女の子はどんな子なのか、気になりますね。」と、にっこり笑顔。

やさしい口調、ピンと伸びた背筋が印象的でした。

さつまいものみぞれ和え

旬の食材で作ってみよう！

（準備）

- ① さつまいも1本を強火で30分蒸し、2cm大の角切りにする。
- ② 大根を適量すり下ろす。
- ③ 貝割れ大根を適量用意し、葉のついたところを3センチに切る。

（作り方）

小鉢にさつまいもを入れ、大根下ろしで和える。ポン酢をかけ、貝割れ大根をトッピングして完成。

清水重徳の
おすすめレシビ



パーキンソンcafé

参加無料

*ひとりじゃないよ…

*悩みを話せば気持ちになるよ (☺)

*病気を理解しよう!

みんな一緒にリハビリしよう!



パーキンソン患者
友の会に
入りませんか?

日時 | 2月15日(水) 14:00~

場所 仁礼コミュニティセンター2階 会議室
(エレベーター有)

連絡先 山岸志津子【TEL 080-5146-8880】



*定期的に活動していきます。次回予定は山岸までお問い合わせください。



みんなの家にサンタがやってくる!

母子・父子世帯のお子さんの元へ、サンタクロースに扮したボランティアさんがクリスマスプレゼントを届けに行きます。夢のようなサプライズ! 楽しい思い出作りに参加してみませんか。

【実施日時】 12月24日 (金) 夕方

【参加費】 無料 (プレゼントはご家庭でご用意ください)

【申込み】 左のQRコードまたは、お電話 (TEL026-214-2994) でお申込みください。社協ホームページからもお申込みいただけます。 期限: 12月17日 (金)



子ども服のリユース

<開催予定>

日にち: 12月1日 (水)

12月22日 (水)

1月19日 (水)

※完全予約制

電話026-214-2994

もう着ない子ども服や、使わない子ども用品をお持ちいただき、必要なものを自由にお持ち帰りください。又、さがしているものや、譲っていただける大きなものもご相談ください。

(どなたでも無料でご利用いただけます。詳しいことは社協までお問い合わせください)



すざか♡恋活するしない!? その2

※するしない＝長野県北部で「しませんか」の意

峰の原高原de スノーシュー体験♡

真冬の峰の原高原でスノーシュー体験や雪に戯れながら交流を深めましょう

とき 令和4年1月23日(日) 10:00~18:00 (受付開始9:30)
※須坂市役所から送迎車あり

ところ 峰の原高原「こもれびホール」と「山の中」

対象者 35~49歳の結婚を考えている独身の方 (男女各12名)

※男性/参加者多数の場合、須坂市在住が須坂市に勤務する方、及び事前セミナーにご参加いただける方を優先
※女性/緊急事態宣言・まんえん防止重点措置が発令されていない地域の方

参加費 4,000円 (峰の原高原限定トートバッグ付き!)

お申込 右のQRコードまたは、お電話 (026-214-2994、平日8:30~17:15) でお申込ください。締切/令和4年1月10日(月・祝)



その3 味噌づくり体験

とき 令和4年3月5日(日)
対象者 25~39歳、男女各12名

男性向け事前セミナー 婚活ゼミ～選ばれる自分になる!

とき 令和4年1月13日(木) 19:30~21:00 (受付開始19:00)
ところ 旧上高井郡役所

数々のカップルを成婚に導いてきた婚活de八ヶ岳推進委員会が婚活イベントで「選ばれる」ための極意を伝授します。
<http://konkatsu8.com>

※事前セミナー参加者が優先でイベントに参加できます。



講師 婚活de八ヶ岳推進委員会

結婚相談所より

先日「ワインぶどう収穫・仕込み体験」に先立ち男性限定事前セミナーが開催されました。

女性はセンサーを持っています。そのセンサーは一瞬で男性の頭のテッペンからつま先まで瞬時に査定します。身に着けるもの全てに最新の注意を払いましょう!

また、センサーは健康そうな動作と姿勢に反応します。背中を丸めない・ポケットに手をいれない・体型を気にしない・箸の持ち方・コーヒーの飲み方などなど、女性に「生理的に嫌」と思われたら瞬殺されます。(セミナー講師より)

皆さんも当てはまることはありませんか? 普段から「見られていること」を充分意識して行動しましょう!

日を改めて開催されましたイベントには男性12名、女性10名が参加。



ワインぶどうの収穫や仕込みなど初めての方がほとんどで、和気あいあいと助け合いながら、雨の中でしたが楽しく体験を行いました。今回は5組のカップルが誕生。ぜひいいご縁になるといいですね。

社協情報掲示板

介護嘱託職員・非常勤職員を募集しています

1. 嘱託職員…1年ごとの更新となります。
任用：採用時～令和4年3月31日（更新有）

職種	業務内容	応募資格
介護職員	・地域密着型特別養護老人ホームにおいて介護業務を行う 週5日 勤務シフトによる夜勤有 給与163,400円～ 業務手当有 夜勤手当(5,000円/1回) 交通費2,200円～	・初任者研修以上があれば尚可 ・普通自動車運転免許

2. 非常勤職員…1年ごとの更新となります。
任用：採用時～令和4年3月31日（更新有）

職種	業務内容	応募資格
介護職員	・デイサービスセンターことぶき（認知症対応型）において介護業務を行う 週3～5日（8：00～18：00の間の7時間程度） 勤務シフトによる 時給930円～	・初任者研修以上があれば尚可 ・普通自動車運転免許

※申込み、詳細についてはお問合せください。 庶務係 026-214-2997担当 小林



須崎市共同募金委員会
(須崎市社協) から

※300円以上の募金協力のお礼として今、話題の!!!
呪術廻戦コラボクリアファイル
(劇場版 呪術廻戦0)を
プレゼントします!

なくなり次第、終了となります。社協窓口までお越しください!そして、この機会に赤い羽根共同募金に対し、若い世代の方をはじめ、多くの方が関心を持っていただけたら幸いです!
〇お問い合わせ先 ☎026-214-2994まで



秘密 厳守

日常生活の悩み・法律に関する心配ごと相談

相談 無料

①生活の自立を目指す方のための就労相談等

相談会場	相談日	相談時間
まいさほ須坂 (ショッピングセンター内) 026-248-9977	月曜日～金曜日	午前9時～午後5時 (原則・予約制)

②法律に関する相談(無料・完全予約制)

相談会場	相談日	相談時間
須崎市生涯学習センター (旧須崎市中央公民館)	9日(木) 23日(木)	午後1時～4時

※弁護士がご相談に応じます。お一人20分以内です。
※完全予約制 電話 026-248-9977

③結婚相談所(無料・完全予約制)

相談会場	相談日	相談時間
須崎市社会福祉協議会 026-214-1026	5日(日)・19日(日)	午前9時～12時

社協ホームページ&ブログのQRコードです!



ホームページ



ブログ専用

※スマホ・携帯電話のQRコードリーダーで読み取ってご覧ください。

●あたたかなご厚志に●
●感謝いたします。●

- ふれあい木綿の会様 清拭布多数
- 小さな親切運動 須高支部様 車いす1台
- 匿名様 車いす1台・紙オムツ
…10月15日～11月14日 受付分です…

ご意見ご要望をお寄せ下さい。 ☎(026-214-2994)・FAX(026-246-0054)・
メールアドレス(tasukeai@suzaka-shakyo.jp)・ホームページURL(http://www.suzaka-shakyo.jp)