



ふれあいサロン代表者会開催！！

- P2 ・表紙関連記事
・須坂市赤十字奉仕団
正副分団長会議、研修会を開催！
- P3 ・ポッチャ大会、職場体験
- P4 ・「いざ！」に備えて！！
- P5 ・後見支援センター事業紹介
- P6 ・市民モニターさん活動開始！
・朗読動画配信始めました！
SDGsってなに？
- P7 ・すざがde恋活するしない！？
・まいさほ須坂！相談スペースが広がる！
・新商品 おうちで極上のコーヒーを簡単に！

須坂市内には100か所を超えるふれあいサロンがあり、一年に一度、サロンの代表者が集まり、新しい体操や健康チェックの方法などを体験し、地域に持ち帰っていただいています！

今回はYogaピラティスコンディショニングインストラクターの保谷先生をお招きし、まずは自分の体のメンテナンスのために簡単な体操など教えていただきました。

みなさん「からだが軽くなった」とスキップ(´▽`)して帰って行かれました。

※ふれあいサロンは、地域の皆さんが集まり楽しくお話をするところです。

2022 **8**

広報紙「助け合い起こしすぎか」

市民モニターさん、活動開始！

社協では、毎月発行している広報紙「助け合い起こしすぎか」について、見やすくわかりやすい内容を目指し、市民モニター制度を取り入れています。

さっそく、15名の市民モニターさんが7月号からモニターの活動を開始しました！

活動を開始するにあたり、顔合わせの会議を行いました。皆さんの声をお聞きしたく、グループワークを行ったところ、地域の紹介や自身の関心ごとなどいろいろなお話が飛び交いました。

中には、会報を持ち寄りの会の活動を紹介してくださる方がいらつしやるなど、とても楽しい時間となりました。コロナ禍といえども人が集まってお話をすることは大切ですよね。



みなさんからお聞きした

お話は、今後の広報紙作りに役立させていただきます。

なお、社協では、「助け

合い起こしすぎか」を讀ま

れた方からのご意見・ご感

想もお待ちしております。

「私の町の〇〇を取材して

欲しい！」「笑顔の素敵な

人がいる！」「こんな助け

合いがあつた！」などなど、

すぐに取材に伺います。

一緒に広報紙を作ってい

きましょう。お気軽にお声

かけください。お待ちしております！

社協広報紙の朗読動画配信始めました！

毎月発行している広報紙「助け合い起こしすぎか」の朗読動画を6月号から公開しています。

毎月、「朗読ボランティア 須坂あかりの会」の皆様が朗読をして録音していただいています！大勢の方にご視聴いただくと嬉しいです。

【視聴方法】

朗読動画はこちらから→
携帯電話で読み込んでください！



パソコンの方は

YouTubeで「須坂市社協」と検索してください！



エスディー・ジーズ

SDGsってなに？

「持続可能な開発目標」国連が定めた“ずっと続いていく、世界をよりよく変えるための17の目標”

目標達成が2030年までの人類のミッション Vol.8

誰もムリをせずアイデアや工夫で、あなたが暮らしの中で出来ることから、一緒に世界を変えてみませんか？

5

ジェンダー平等を実現しよう



目標5 ジェンダーの平等

ジェンダーが平等である（すべての人が性を理由に差別されない）ようにし、すべての女性に力を与える。女性を身体的・性的に傷つけるような行為や習慣は行われなようにする。女性とその意見を聞いてもらい、政治や経済などの公の活動に参加する機会を男性と同じように得られるようにする。

なぜ同じことをできるようにすることが大事なのでしょう？

★順次、開発目標をご紹介させていただきます。＜NAGANO SDGs PROJECTより一部引用＞

すざか de 恋活 するしない!? その1

※するしない=長野県北部で「しませんか」の意



クイズラリー in すざか Zoo!

動物園でクイズラリーを楽しみながら交流を深めましょう

とき 2022年 9月25日 10:00~17:15

ところ 須坂市動物園、湯っ蔵んど、ほか

対象者 25~39歳の結婚を考えている独身の方(男女各12名)
※緊急事態宣言・まんえん防止等重点措置が発令されていない地域の方
※男性:参加者多数の場合、須坂市在住の方及び事前セミナーにご参加いただける方を優先

参加費 3,500円 (お土産に、須坂市の地ビール「フルーツエール」付!)

お申込 右のQRコードまたは、お電話(026-214-2994、平日8:30~17:15)からお申込ください。締切:2022年9月14日(水)



その2 ワインぶどう収穫体験

とき 2022年10月22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 2022年 9月21日 19:30~21:00

ところ bota(ぼた)ミーティングルーム

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



須坂市生活就労支援センターまいさぼ須坂(須坂シヨッピングセンター内)の相談スペースが2つから4つになりました。隣に声が聞こえてしまうなど皆さまに不便をおかけしてありましたが、今以上に個人情報取り扱いには十分注意し、配慮できる環境が整いました。また、少人数での会議・打合せができるような設備も整備させていただきました。

まいさぼ須坂!
相談スペースが
広がる!

新商品 おうちで極上のコーヒーを簡単に!

水でゆっくり抽出する「アイスブレンド」はいかがですか。



おしらせ 7/1に須坂駅前ビル・シルキーにオープンしましたbota (café bota) ではぶどうの家が焙煎したコーヒー豆(ブレンド)を使用しております。ご来店の際は、そこでしか味わえないコーヒーをぜひお楽しみください!

Coffee Roastery

珈琲焙煎工房

ぶどうの家

TEL: 248-9370



Instagramをはじめました。

Instagramで

suzaka_budou.no.ie

検索

