



(版画、題字 角田 正雄書 春木町)



3 すべての人に健康と福祉を



11 住み続けられるまちづくりを



13 気候変動に具体的な対策を



12 つくる責任つかう責任



15 陸の豊かさも守ろう



17 パートナリープで目標を達成しよう



SDGsをゲームで学ぼう！『生徒会 DE SDGs』ワークショップ開催しました！

「SDGsをゲームで学ぼう！」ワークショップ開催!!



- P2 ・新年のごあいさつ
・上高井保育園のみんなありがとう!!

- P3 ・伊藤ひよりさんLive&講演会
・SDGsってなに?
・SDGsをゲームで学ぼう!

- P4 ・重度障がい者「希望の旅」山梨県へ!
・献血情報
・こころちゃんと一緒に手話をやってみよう!!
・ボランティアグループ応援します!

- P5 ・すぎかde恋活するしない!?
・子ども服リユース開催中!
・清水重徳のおすすめレシピ

12月10日（土）小学生から大人まで34名が、「SDGsをゲームで学ぼう！」シリーズ第2弾「生徒会DE SDGs」に参加！講師に「諏訪SDGs教育ゲーム開発チーム」の皆さまを迎え、真剣に楽しく学び、交流をしました。スタートは“気づき”

自分事として行動を起こしてみたいこと!!みなさんそれぞれに何を見つけたのでしょうか…(^☆彡

2023 1

新春のごあいさつ

社会福祉法人 須坂市社会福祉協議会
会長 永井 康彦



あけましておめでとうございます。

皆様におかれましては、健やかに新年を迎えられたことと、心よりお慶び申し上げます。

日頃から須坂市社会福祉協議会の運営並びに事業活動に、温かいご支援、ご協力を賜り、厚くお礼を申し上げます。

さて、昨年は、引き続き新型コロナウイルス感染症の怖さ、戦争の悲惨さ、平和の大切さをあらためて考えさせられた一年ではなかったでしょうか。コロナは年明けからは第6波、夏には第7波、そして11月半ばからは第8波の到来となかなか収束が見えません。また、ロシアによるウクライナ侵攻、北朝鮮からの度重なるミサイルの発射と、今後がととも憂慮されます。

こうした中、昨年10月15日には4年ぶりに「ふれあい広場」を開催したほか、コロナ禍であっても人と人がつながり、地域で孤立化することのないよう、コロナ禍の影響を受けた方、高齢者、障がいのある方、そして市民一人ひとりに寄り添った事業を展開してきました。

コロナ禍が一日も早く終息し、安心して暮らせる、平和な年となることを願うとともに、本年も、関係機関と連携・協力しながら、介護・福祉サービスの充実と、本会の基本理念である「助け合い起こして、誰もが安心して暮らすことができる須坂づくり、ぬくもりがある地域福祉」を役職員一丸となって進めてまいります。

一層のご支援ご協力をお願い申し上げますとともに、新しい年が皆様にとって良い年となりますことをご祈念いたしまして、新年のごあいさつといたします。

上高井保育園のみんな ありがとう！！



上高井保育園の園児のみんなが
赤い羽根共同募金を持ってきてくれました！

10月1日よりスタートした赤い羽根共同募金。

皆様のあたたかいご理解とご協力、ありがとうございました！

引き続きコロナ禍での募金運動でしたが、多くの皆様にご協力していただきました。

そして！今回は、上高井保育園の園児のみんなが、ドラえもん
募金箱を持ってきていただいた場面のご紹介♡

とってもかわいく
て、元気いっぱい
のみんなから、こ
ちらも元気をいっ
ぱいもらっちゃ
いました
(*^^*)

上高井保育園
園児みんなの気持
ちがいっぱいに詰
まった募金箱あり
がとうございました
！！



「伊藤ひよりさん Live&講演会」～井上小学校～

性同一性障がい (LGBTQ) の当事者でシンガーソングライター♪R4 11/15



ひよりさんの思いが伝わってきて不安を吹き飛ばすくらい大きくてきれいな声でした。(男子児童)

演奏を聴いていたら涙がでそうになり、まるで子守歌のようにピアノを弾いて、とても感動しました。(女子児童)



【ひよりさん談】子どもたちがみんな手を振ってくれた。やっぱり直接うたを届けるのって楽しい。

性同一性障がいと診断されてから5年、絶望感に陥った時、「自分の嫌いな部分を少しでも受け入れてみたら？」とある方に言われ、そこから今まで感じていたことが楽になって、自分自身と向き合い自分を受け入れる事ができるようになりました。相手に求めるばかりでは何も変わらない。まずは、自分自身を見つめ、それから相手に寄り添う事を大切にしながら生きています。

「いろんな生き方があること、1人ひとり違うけど様々な可能性があること」を大切にしながら伝えるようにしています。



子どもたちからのメッセージ冊子



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です
Vol.10

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 ジェンダー平等を実現しよう

すべての人が性を理由に差別されないようジェンダーの平等を達成し、すべての女性と女の子のエンパワーメント(力・権限)を図ります。

「性のあり方」が理由で差別や不利益を受けているのは女性だけではない。人々が「ジェンダー平等とは男女平等」という考え方をすることで取り残されてしまう人がいないか考えてみよう。

★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>

「SDGsをゲームで学ぼう!」ワークショップ開催!!

楽しく! 入場無料!
SDGs DE GAME'S

第2回 12月10日(土)
「生徒会 DE SDGs」

「生徒会DE SDGs」って?

10の各委員会にそれぞれが所属し、生徒会の1年間を、SDGsと学校の目標を重ねながら、春夏秋冬のイベントを実現させていくゲーム



第2回 開催しました!!

身近な小さな事でも、多くの方が協力し合う事で良い方向へ向かっていく事が理解できた!(専門学校生)

今後生きる知識などを教えてくださいありがとうございました(中学生)

「SDGs目標2 飢餓をゼロに」コロナギパウダー入りの給食、気になります!(一般/教員)



諏訪SDGs教育ゲーム開発チーム

次回は、第3回「SDGs総選挙」どなたでも参加OK!!
1月7日(土) 13:00~15:30 旧上高井郡役所2F
■お申込み 須坂市社協 TEL026-214-2994



重度障がい者「希望の旅」 山梨県へ！

11月24日、3年ぶりに開催した「希望の旅」。重度障がい者・家族・ボランティア21名で山梨県へ行ってきました。出発時は、あたり一面の霧でしたが、途中から青空が広がり、気持ちの良い一日となりました。



壮大で迫力のある富士山。雪化粧をし、キラキラとしていました。目の前にすると、思わず「おお～！！」と感激してしまいましたね。また、見学地のリニア見学センター、河口湖畔での“ほうとう昼食”、お土産の信玄餅など、時間いっぱい山梨県を満喫しました。和気あいあいとお喋りもし、楽しい一日となったことでしょう！

重度障がい者「希望の旅」とは・・・重度障がいのある方の外出の機会と交流を目的としています。赤い羽根共同募金を活用し実施しています。



献血情報



2月13日（月）

- ・高甫地域公民館
9：30～11：00
- ・須坂市社会福祉協議会
15：30～16：30

ボランティアグループ応援します！

このたび、公益法人車両競技公益資金記念財団様より助成いただき、朗読ボランティア須坂あかりの会が、引出式用紙棚を購入しました。

これで、大型紙芝居を平らに保管でき、折れ曲がる心配がなくなりそうです。これからも末永く、各地で上演活動を行っていきましょう。



社協では、上記のように、地域でのボランティア活動に、各種助成金をご案内しています。お気軽にお問い合わせください！

こころちゃんと一緒に手話を やってみよう！！

Let's try communication!

手話は主に聴覚に障がいのある人が手・指や体の動き、視線や表情などを使って表現する言語です。

「おめでとう！」

☞ 指を上に向けて、つまんだ両手を上にあげながら開きます。（花火があがる感じ）



※するしない=長野県北部で「しませんか」の意

すぎか de 恋活 するしない!? その3

蔵の町

すぎかの迷路で まち歩き

「まち歩き」、「組子細工作り」、「葉書き体験」等をしてながら交流を深めましょう

とき 2023年 3月4日(土) 10:00~18:00
受付 9:30

ところ 旧小田切家住宅・旧上高井郡役所・
kitchen&barSABO。・すぎかのまち並み

対象者 27~42歳の結婚を真剣に考えている独身の方(男女各12名)
※男性は、須坂市在住在勤、須坂に住んでみたい方、事前セミナーにご参加いただける方を優先
※イベント直前までに発熱・感冒症状などがある方につきましては、
参加をお断りさせていただいておりますのでご了承ください。

参加費 3,500円 昼食・デザート・体験代込
体験で作成した組子細工をお持ち帰りいただけます

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:2023年2月20日(月)



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 2023年 2月22日(水) 受付開始 19:00 講師 婚活 de ハケ岳
19:30~21:00 推進委員会

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 ハケ岳
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。

主催 須坂市・須坂市社会福祉協議会 協力 婚活 de ハケ岳推進委員会・旧小田切家住宅・kitchen&barSABO。

お問合せ 社会福祉法人須坂市社会福祉協議会 助け合い 起こし推進係

〒382-0074 須坂市大字須坂(春木町) 476-1 tel026-214-2994 ホームページ



子ども服リユース開催中!

日にち: 1月18日(水) ただいま定員に
なっています

2月14日(火)

時間: 10:00~10:45・11:00~11:45

12:00~12:45・13:00~13:45

(完全予約制です)

電話: 026-214-2994



子ども服リユースは子ども服の
交換会です。衣類を季節ごとや、
サイズごとに仕分ける等の作業も
行っています。一緒に作業してい
ただけるボランティアさんを募集
しています!一緒に作業を行いま
せんか。詳しくは社協までお電話
ください!

ほうれん草のキムチ和え

(準備)

ほうれん草1束(250g)・白菜キムチ100gくら
い・胡麻油・すり胡麻・醤油(各小さじ1)

(作り方)

- ①鍋にたっぷりの湯を沸かし、ほうれん草1束を
根元から入れて30秒、葉の部分まで押し込んで
30秒経ったらすぐに冷水に取る。根元を切り落
とし、3cmの長さに切り、握って水を絞る。
 - ②白菜キムチ100gを食べやすい大きさに切り、
胡麻油・すり胡麻・醤油と一緒にボウルで混ぜ
ておく。
- ①を②にほぐしながら加え、全体を和えて完成!

正月料理の
お口直しに!

清水重徳の
おすすめレシピ





令和5年度4月採用の嘱託・非常勤職員を募集します

嘱託職員、非常勤(パート)職員 ※任用1年以内(更新有)

職種	業務内容・給与等	応募資格
看護職員 【嘱託職員】 【非常勤職員】	○通所介護事業・地域密着型特別養護老人ホーム・訪問入浴において看護・介護を行う業務 週5日勤務シフトによる 嘱託職員給与186,000円～ 業務手当10,000円 交通費2,200円～ ----- 非常勤職員時給1,180円～ ※勤務時間は応相談	・看護師・准看護師免許 ・普通自動車運転免許
介護支援専門員 【嘱託職員】 【非常勤職員】	○在宅介護事業所において、相談援助業務を行う 週5日勤務シフトによる 嘱託職員給与175,300円～ 業務手当8,000円 交通費2,200円～ ----- 非常勤職員時給1,140円～ ※勤務時間は応相談	・介護支援専門員 ・普通自動車運転免許
介護職員 【嘱託職員】 【非常勤職員】	○訪問介護事業において介護業務を行う 週5日勤務シフトによる 嘱託職員給与163,400円～ 業務手当3,000円～ 交通費2,200円～ ----- 非常勤職員時給970円～ ※勤務時間は応相談	・初任者研修以上(旧ヘルパー2級)取得見込も含む ・普通自動車運転免許
	○通所介護事業所において介護業務を行う 週5日勤務シフトによる 嘱託職員給与158,100円～ 業務手当3,000円～ 交通費2,200円～ ----- 非常勤職員時給940円～ ※勤務時間は応相談	
事務職員 【嘱託職員】	○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) 嘱託職員給与163,400円～ 業務手当3,000円～ 夜勤手当(5,000円/1回) 交通費2,200円～ ----- 非常勤職員時給940円～(日中勤務) ※勤務時間は応相談	・初任者研修以上(旧ヘルパー2級)があれば尚可 ・普通自動車運転免許
	○障害福祉サービス事業所において、障がい者の就労支援を行う業務・事務全般 嘱託職員給与153,700円～ 交通費2,200円～	
デイサービス運転手 【非常勤職員】	○自宅からデイサービスセンターへの送迎を行う業務 4時間程度(午前2時間・午後2時間) シフト表による月18日程度 930円～	・普通自動車運転免許(定年年齢70歳)

●介護非常勤職員(パート)は随時募集をしております。
※申込み 本会事務局にある採用申込書に必要事項を記入し1月23日(月)までに郵送又は持参してください。
詳細についてはホームページ又は、お問合せください。 庶務係 026-214-2997 担当 小林

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
須坂市生涯学習センター (旧須坂市中央公民館)	12日(木)	午後1時～4時
	26日(木)	

※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 まいさほ須坂 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
須坂市社会福祉協議会 026-214-1026	15日(日)	午前9時～12時

●あたたかなご厚志に
●感謝いたします。

- 東洋羽毛北信越販売(株)長野営業所様 食品多数
 - 羽生田光男様 ストープ
 - 鈴木 芳子様 タオル多数
- …11月15日～12月14日 受付分です…

社協ホームページもご覧ください!



ホームページ

※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。

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)