



# 助け合い 起こし すざか

(版画、題字  
角田 正雄書  
春木町)

一人一品、  
男の料理を作ります！



## やってみたら楽しい！男たちの料理教室

## メンズキッチン開催！！

- P2 ・メンズキッチン開催！  
・小中学生ボランティア体験教室
- P3 ・いきいき外出 飯山菜の花畑へ  
・まいさぼ須坂からお知らせ
- P4 ・新町ふれあいサロン  
・赤い羽根共同募金贈呈式
- P5 ・須坂市日赤奉仕団「一日赤十字」  
・防災講座 みんなで学ぼうさい！
- P6 ・サマーチャレンジボランティア募集  
・地域ささえあい型事業 受講者募集
- P7 ・2025須坂市ボランティア連絡協議会
- P8 ・社協情報掲示板

豊洲地域公民館では、毎月第2金曜日に  
「メンズキッチン」として  
男たちの料理教室を行っています！  
一人一品、先生の厳しい!?  
指導を受けながら料理を作り、楽しく  
活動しています。[P2関連記事]

# 2025 6

社協は社会福祉法第109条に規定された地域福祉を推進する団体です。  
社協が実施する様々な福祉事業は、皆さまからの社協会費と共同募金が主な財源です。

再生紙を利用しています。



# メンズキッチン 開催中です！



男性の男性たちによる男性のための料理教室では、肉料理、サラダなど、毎回たくさんの料理を作っています！



「料理はな、母ちゃんがやるってのは間違いでな、亡くなってからそう思ったんだ。一緒にやったら喜んでくれたと思うんだ…」

今晚はぜひ  
家族で料理をしてみませんか？

「まあ、家でやっていたら“トロトロやっていないで貸してみ！”と言われちゃうんだけどな… (笑)」

## 2025年 小中学生ボランティア 体験教室！

対象/須坂市内の小学5年生~中学生  
高校生スタッフも募集！！

参加費無料 (講座により500円程度の諸費用がかかります)

今年もやります！  
申込はお早めに！

参加メンバー募集！

詳しくは  
こちら→



7/12(土)

『開校式&アイスブレイク』



8/6(水)~7(木)『峰の原・探検・お泊り』



10/18(土)『ふれあい広場出店』



9/23(火)祝『薬剤師さん体験』



11/3(月)祝『車いすバスケット体験』



11/29(土)『閉講式&国際交流』

お申込 / お申込みサイト、または須坂市社協へお電話で (25人限定 定員になり次第めきり)  
教室全6回のお申込み (都合のつかないイベントはご相談)

問合せ / 須坂市社会福祉協議会 ☎026-214-2994 <平日8:30~17:15>

春のいきいき外出♡

菜の花 開花前♪

でもでも…みんなの笑顔は満開!



高齢、障がい、ひとり暮らし、いろんな理由で、普段なかなか外出の機会がない皆さんと、ボランティアの皆さんでお出かけに行く事業が「いきいき外出事業」です。今年度、最初の行き先は、飯山 菜の花畑! 意気込んで行ったものの…早く行き過ぎてしまい、まだ菜の花 開花ならず…それでも、皆さん楽しんでくださいました!ボランティア・参加者みんなの笑顔がいっぱい見れた3日間でした(\*^^\*)



まいさぼ須坂からお知らせ

## 生活福祉資金 コロナ特例貸付をご利用された皆さまへ

生活が苦しくて  
返すのが難しいなあ

償還（借りたお金を返すこと）の時期が始まっています

書類の内容が難しく  
よくわからない…

【貸付期間】令和2年3月～令和4年9月の間にご利用の方  
下記の期間に償還が完了しないと、延滞利子が発生します



お困りのことがございましたら  
まいさぼ須坂までご連絡ください



◆緊急小口資金 →2年以内

◆総合支援資金(初回貸付/延長貸付/再貸付) →10年以内

償還に関する詳細は  
長野県社会福祉協議会  
ホームページを  
ご覧ください



須坂市生活就労支援センター「まいさぼ須坂」  
須坂市大字須坂(春木町)476-1  
Tel 026-248-9977  
Mail maisapo@suzaka-shakyo.jp



# 新町 ふれあいサロン



今日を楽しみにしていた90歳の勝山さん。ご近所のお友達がしっかりサポートしてくれ元気に外出！



「久しぶりだね～元気だったかい？」と、久しぶりに会った仲間と笑顔の再会。今回は、『フラの会』の皆さんをお招きし、温かく素敵なフラダンスに元気をもらいました！須坂エクササイズや脳トレもやり、充実した時間。これから暑い夏もお元気で、また次回も気軽に集まりましょう♪

## 赤い羽根共同募金 感謝状&目録贈呈式開催！



赤い羽根共同募金 大口寄付者への感謝状贈呈式並びに  
安心・安全なまちづくり配分事業目録贈呈式

日頃より、赤い羽根共同募金へのご協力ありがとうございます。

昨年度の赤い羽根共同募金で高額寄付をいただきました3団体に長野県知事・長野県共同募金会会長からの感謝状を贈呈しました。

### ☆県知事感謝状

オリオン機械(株)工友会・須坂市役所職員一同

### ☆県共募会長感謝状

須坂やすらぎの園

また県共同募金会では、地域の皆様からの募金を財源に、「安心・安全なまちづくり配分事業」として、地域へ災害用物品の購入を支援しています。防災テントが整備される予定の北相之島町へ目録贈呈式もあわせて行いました。

今後も、赤い羽根共同募金を地域で有効活用いただけるよう努力してまいりますので、皆様のご協力をよろしくお願いたします。

☆安心・安全なまちづくり配分事業目録贈呈  
北相之島町





## ＋ 須坂市日赤奉仕団 正副分団長会議および研修会 「一日赤十字」を行いました！

日赤須坂市地区では、5月10日（土）にメセナホールで赤十字奉仕団代表者を対象に会議と研修会「一日赤十字」を開催しました。

研修会では、「松代復興応援実行委員会」の皆様をお招きし、参加者約80名が防災のために自ら出来ることを考えました。



松代復興応援実行委員会の皆さま



自分の地区で何ができるか考えました！

講演会では・・・

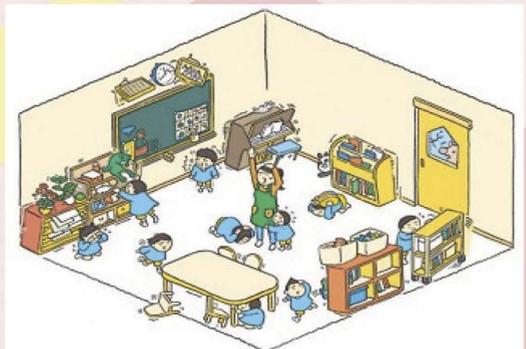
「被災体験から学ぶ住民主体の地域防災」として台風19号で被害があった松代町での被災前後の動き、復旧活動についてお聞きしました！被災の体験を地域の宝として活かすことや、日ごろのつながりを大切にするなど、様々な学びがありました！

地域での  
防災活動を  
一緒に  
体験しませんか

### 防災ワークショップ

## みんなで学ぼうさい

～ゲームで学ぶ、災害への備え～



とき 6月27日（金）10：00～12：00

内容 ぼうさいまちがいさがし  
きけんはっけん！

イラストを見ながらきけんを発見！  
自分で危険から身を守る方法を勉強しよう！

Q.間違った行動をしている子は誰でしょう？

ところ：須坂市社会福祉協議会 2階大会議室  
定員：10名(先着順)  
対象者：防災に関心がある方  
地域で防災啓発活動に取り組んでいただける方  
参加費：無料  
申込方法：6月20日(金)〆切  
お電話(026-214-2994)または、  
申込フォームからお申込みください →



日赤須坂市地区では  
地域や学校で防災講座を  
行っています。  
防災講座のお手伝いを  
していただける方も  
募集してます。  
ご興味のある方はぜひ、  
お申込みください！



# サマーチャレンジボランティア2025

参加者  
募集中

「ボランティアをしてみたい…」「将来、福祉の仕事に就くために施設で体験してみたい…」  
そんな“してみたい…”気持ちを解消しませんか。

ボランティア活動メニューの中から自分がやってみたいことを選び、活動日を決めます。

体験期間 **7月下旬～8月中**

体験先 高齢者・障がい者施設、児童センター・クラブ  
幼稚園、ボランティア団体・企業等

対象者 高校生以上、社会人の方も大歓迎！

参加費 無料（ボランティア活動保険代350円）  
※別途昼食代・交通費などは自己負担

申込期間 6月19日（木）～7月10日（木）

申込方法 右のQRコードまたは、  
電話（TEL026-214-2994）にてお申込みください。

その他 ・個別事前説明会：7月16日（水）～25日（金）  
・個別報告会：9月以降



～“あったらいいな”をお手伝いする、つながりのある地域づくり～

## 地域ささえあい型事業 ボランティア養成講座

受講者  
募集！

対象者

79歳以下の普通免許をお持ちの方

【参加費無料】



↑申込は  
こちらから

ポイント

- ① 高齢者の体の特性や心について学びます。今後の自分のため、地域貢献のために！
- ② 実際に運転をすることにより、知らないうちに身につけてしまった個癖を発見、修正できます！

★『住民同士の支え合いによる生活支援』に関心をお持ちのみなさま！  
ぜひ力をお貸しください！あなたの優しさお待ちしています☆

～『住民同士の支え合いによる生活支援』とは！？

買い物支援・通院支援・電球の交換・話し相手など、日頃のさまざまな助け合い活動を地域の支え合いによって行うものです。

助けてもらう方から少しお金（30分400円程度）を頂き、それを助けていただいた方にお支払いする仕組みです。

旭ヶ丘地区では助け合い事業として令和6年よりスタートしました！社協では他の地域でもこの支援の輪を広げたいと思っています。ぜひ皆さんの優しい支援の手をお貸しください。

今回の講座では買物や通院支援に備えて、運転技術や安全運転講習、高齢者の心と体についても学びます。

日	時間	内容	場所
7/4(金)	9:30～16:00 頃 (受付 9:00～)	【午前の部】「高齢者の心と体について」 「安全運転講習」 【午後の部】「運転講習」 参加体験型安全運転講習 ～実際に教習所で車の運転をしてみよう～	ドリームモータースクール 須坂 須坂市墨坂 2-16-1 TEL026-245-1574

■お申込みは、右上フォーム、又は須坂市社協（TEL026-214-2994）までご連絡を 〆切り6/23(月)（定員20名）

# 「2025年度 須坂市ボランティア連絡協議会」活動紹介

須坂市ボランティア連絡協議会（通称：ボラ連）は、『共に生きる福祉の地域づくり』に賛同するボランティア団体・個人・当事者・福祉施設・学校等で組織され、現在64団体が加盟しています。イベントの開催、地域活動や福祉事業への参加など、活動を予定しています。



## 2025年度 事業計画

- |  |   |
|--|---|
| (1) 須坂カッタカタまつりへの参加<br>開催日：7月19日（土）   | (4) ボランティア市民活動交流集会の開催<br>【ボランティア活動者と市民の交流の場】  |
| (2) 第41回ふれあい広場の開催<br>【加盟団体による販売やステージショー<br>地元企業協賛抽選会等の福祉祭り】<br>開催日：10月18日（土）<br>場 所：メセナホール | (5) ゴミ拾いボランティアの実施<br>【誰でも参加できる地域の美化活動】  |
| (3) ステップアップ研修会<br>【他市町村とのボランティア交流等】  | (6) ボランティア講座等の後援と参加協力<br>(7) ボランティアセンターを拠点とした連携<br>(8) ボランティア情報の提供<br>(9) 国・県ブロックのボランティア研究集会等への参加 |

### ボランティア



## 須坂市ボランティア連絡協議会加盟団体

長野県在宅看護職 信濃の会 須高支部	須坂市民生児童委員協議会・福祉課	須坂市保健補導員会
須坂市子ども会育成連絡協議会	須坂市児童青少年育成委員会	須坂市連合婦人会
須坂市赤十字奉仕団	ガールスカウト長野県第1団	須坂ライオンズクラブ
(一般社)須坂青年会議所	須坂ロータリークラブ	朗読ボランティア 須坂あかりの会
須坂手話サークル	須坂市民協OB会	明老会
星の会グループ	外出ボランティア あしの会	ファミリーサポート稚児百合
信州須坂町並みの会	須高子ども劇場	シルバー人材センターみつば会
支え合いサロン	信越花倶楽部	れんげつつじの会
蔵の町すざか昔を語る会	傾聴ボランティア 心耳の会	須坂エクササイズ健康体操の会
すいせんマジックサークル	翠翔会	須坂市旭ヶ丘地域づくり推進プロジェクト
キラキラぱ〜く	NPO法人 P・Kパラダイス	個人ボランティアグループ
(一財)須坂市身体障害者福祉協会	須坂市手をつなぐ育成会	須坂市精神障害者家族会 ときわ会
須坂市認知症の人と家族の会 まゆの会	(社福)総合福祉施設 須坂やすらぎの園	親子通園施設 くれよん
指定障害福祉サービス事業所 ぶどうの家	NPO法人 すざかの風 (ピアハウス)	(社福)夢工房福祉会
(社福)育護会 さくらの杜 育豊	(社福)育護会 須坂技術学園	(社福) りんどう信濃会 須坂悠生寮
須坂市生涯学習推進課	障害者サポートクラブゆめ	NPO法人 宅老所 赤とんぼ
(社福)さこう福祉会ワークハウスわらしべ	社会福祉法人 グリーンアルム福祉会	医療法人 公仁会 とどろきグループホーム
宅幼老所 なずな豊丘	特定非営利活動法人まいペース 多機能事業所	NPO法人 STARS
NPO法人 HappyFriends	須坂市立須坂支援学校	須坂市立常盤中学校
須坂市立相森中学校	須坂市立墨坂中学校	須坂市立東中学校
長野県須坂高等学校	長野県須坂東高等学校	長野県須坂創成高等学校
NPO法人 信州能力開発ネットワークgreenBASIS		

