



つなぐん こぞろちゃん



助け合い 起こし

(版画、題字
角田 正雄書
春木町)

すざか

今日はいいい日だなあ！ ～明德町ふれあいサロン～

- P2 ・ 明德町・屋部町サロンおでかけ
- P3 ・ 秋のいきいき外出
・ 赤い羽根 えびす講にて街頭募金
・ 長野県社会福祉大会表彰
- P4 ・ 各種募金報告・御礼
- P5 ・ パラスポーツ体験特集
- P6 ・ サロン活動紹介
- P7 ・ 長野養護学校すざか分教室活動特集
- P8 ・ みんなの家にサンタがやってくる！
・ 社協情報掲示板

みんな、とーってもいい笑顔！ステキです！
参加者、民生委員、保健補導員、役員、み～んな
が楽しく！元気に！賑やかに！中野・飯山へのおで
かけを1日満喫できました。

明德町ふれあいサロンの皆さん、ありがとうございました！

※須坂市社協では、各町ふれあいサロンのお出かけを応援してます！車、
運転手さんは社協で手配！自分のまちのサロンでもお出か
けいいかも！と思った方は、まずは社協へご連絡くだ
さい！顔知れた仲間と一緒にのお出かけしませんか？

(TEL026-214-2994)

2025 12

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为主な財源です。

再生紙を利用しています。

〔表紙関連記事〕

明德町ふれあいサロン お出かけ当日のベストショット集



中野市が生んだ大スターとパシャリ！
(高野辰之記念館)



生オルガンの演奏と一緒に
みんなで「故郷」大合唱♪



う～さ～ぎ～お～いし、か～のやま～♪
(鉄琴付きの橋ふるさと橋の上で♪)



お蕎麦が大人気！みんなで食べる
お昼は美味しいね！
(いいやまぶなの駅)

明德町ふれあいサロンの皆さん、来年もみんなでお出かけ行きましょう！

かけはしの会(屋部町) 七二会へレッツゴー！



長野市七二会(なにあい)には、地元の農家の方が独学で制作した高さ5.4mの巨大な薬師如来像があります。ご自身の趣味で作ったという家主の方からいろいろ説明を頂きました！

みんなでお出かけをしたり、いきいきと交流を深めているかけはしの会。
今回は、長野市七二会の「正源寺」へ行き、ご住職様たちによる演奏会(善光寺大本願雅楽会)を聞いてきました。日本古来の楽器による演奏は圧巻。
このような、貴重な機会をいただけたのも、正源寺住職様と前回のお出かけサロンでできた繋がりからです！



スタッフの皆さんのおかげで
とても楽しい一日となりました！

秋のいきいき外出♪

(飯綱霊仙寺湖&天狗の館)



今年も、大勢の皆さんの笑顔に会えました！
また来年もご参加お待ちしております！

高齢、障がい、ひとり暮らし、様々な理由で、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「いきいき外出事業」。今年度、最後の行き先は、飯綱町での紅葉狩り！とってもベストタイミング！ひとり暮らしの方にとっては、ボランティアさんとゆっくり話す時間がとっても楽しいとのこと。

「また来年、必ず再会しましょう！」皆さんと交わした約束です。



長野県社会福祉大会 表彰&感謝状 受賞！

「大変光栄な感謝状をいただき誠にありがとうございます。共同募金は“じぶんの町を良くするしくみ”として地域福祉の事業のために大切に使われていることも、募金活動を通して伝えていきたいと思えます。」

(西部地区会長 岡田俊昭様 代表謝辞より)



*長野県共同募金会 会長感謝状
 高相道子様・佐藤政世様(春木町)・渡辺淳子様(太子町)
 岡田俊昭様(馬場町)・有坂裕子様(塩川町)

地域のために、本当にありがとうございます。

えびす講にて街頭募金



今年も、赤い羽根共同募金の配分を受けている福祉施設(さくらの杜育豊)、ボランティアグループ(あしの会)の皆さんと街頭募金運動を実施しました！自分たちの町、地域をより良くするために有効活用していきます。



各種募金へご協力ありがとうございました

■須坂市社会福祉協議会会費 実績金額 9,449,768 円 (令和7年10月31日現在)

「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。



ふれあい広場



小中ボランティア体験教室



いきいき外出

区分	加入件数	金額
普通会費 (一世帯500円)	13,103	6,550,768円
篤志会費 (一口2,000円)	902	1,804,000円
特別会費 (一口5,000円)	195	1,095,000円
合計	14,200	9,449,768円

社協会員の皆様からの会費は
地域福祉の活動で活かされています！



須坂市社会福祉協議会の活動は
ホームページにも掲載しています。
ぜひご覧ください！



■日赤活動資金 実績金額 4,559,342 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
世帯募金 (一世帯250円)	13,279	3,320,592円
個人社費 (500円以上)	1,214	1,238,750円
合計	14,493	4,559,342円



救急法



ほうさいまちがいさがし

■社会を明るくする運動募金 実績金額 738,357 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
世帯募金 (一世帯50円)	738,357円
合計	738,357円



「社会を明るくする運動」須高地区講演会

仁礼小学校



ブラインドサッカー『講師：中沢医さん』
おさむ
長野県ブラインドサッカー協会会長
松本山雅B.F.C代表

縦割り総合の授業で“福祉交流”を選択した3～6年の38名は、アイマスクを付けてのブラインドサッカー体験をしました。コミュニケーションとは、①相手に伝える②聞く③思いやり、相手の立場に立って考える事が大切という事と、“ピンチをチャンスに変えよう！という事”を学びました。

墨坂中学校



車いすマラソン『講師：青木浩さん』
車いすマラソン大会出場選手

3年生36名は、実際にレーサー車いすに乗り走行する貴重な体験をしました。青木選手から“心のバリアフリー”のお話を聞き、生徒からは「普段私たちが気を付けなければならない事や大切な事を教えてくださり私の人生にとって大事な体験になりました」と感想がありました。

市内小中高校生

パラアスリートとの出会い

Paralympics パラスポーツ体験特集 sports

須坂東高校



ボッチャ『講師：半田直道さん』
長野県障がい者スポーツ協会
中級障がい者スポーツ指導員

1年生18人は、座学で“日本パラスポーツ協会の取組み”等について学び、実際にボッチャをしてみても盛り上がりました。『誰もが一緒に楽しめて、人との距離を近づける力を持つパラスポーツ』の体験をしました。

小中学生
ボランティア
体験教室



車いすバスケ『講師：金児知哉さん』
㈱ZEAL所属パラアスリート
K9長野車椅子バスケットボールクラブ代表

小中学生ボランティア体験教室の参加者16人は、長野県障がい者福祉施設にて、車いすバスケ体験をしました。金児先生との交流で色々なお話を聞き、参加者からは「普段の生活にバリアフリーやユニバーサルデザインを考えて生活したいです！」との声がありました。

スポーツの秋に
元気に活動する
サロンを取材
してきました

サロン活動紹介



どなたでも参加OK

松清マレットゴルフ友の会



活動内容：マレットゴルフ、健康体操、ウォーキング、食事会など定期開催しています。
開催日時：毎週木曜日13:30~16:00
開催場所：百々川緑地
会費：年間費500円
その他：23年続いている会です。会員は30名以上が登録し、高齢者を中心にマレットゴルフを楽しんでいます。年2回、大会も開催しています。

ニコニコクラブ



活動内容：ソフトバレーボール
開催日時：毎週火曜日9:30~11:30
開催場所：須坂市市民体育館
会費：年間費5,000円
その他：ワーワー・キャーキャー言いながら楽しんでボールを追いかけています。休憩中も持ち寄りのものを食べながら雑談タイム。初心者の方、男性の方も大歓迎♪

ガンバルーン



活動内容：歌、ラジオ体操、リズム体操、ゴム縄体操、筋トレ、脳トレなど、体や頭に良い色々なこと
開催日時：毎月第3水曜日 13:30~15:00
開催場所：日滝地域公民館
会費：入会費1,000円、月会費無料
その他：発足7年目。笑顔で楽しくガンバっている、ガンバルーンです。

いきいきリハビリサロン井上



活動内容：ストレッチ体操
開催日時：毎月第3火曜日9:00~11:00
開催場所：井上町公会堂
会費：年間費500円
その他：体操のほか、脳トレ、折り紙、フラダンスショー、ハーモニカなど月ごとに内容を変えているため、飽きがなくて楽しいです♪

活動特集！ “長野養護学校 高等部 すざか分教室”

すざか分教室では、生徒たちが地域の方々と繋がり、自分たちの作ったものが誰かの役に立つ喜び、働く喜びを感じる社会参加活動をしています！！

★新鮮な野菜を生徒たちが大切に育てています！



畑の作業は、種をまくことから始まり、水やり、草むしり、そして収穫まで、生徒たちが一生懸命に取り組んでいます。

太陽の光をたっぷり浴びて育った野菜たちは、生徒たちの愛情がぎゅっと詰まった、最高の味がします。

【収穫した野菜を、選別、仕分け、袋詰めします！】

★野菜販売！ 毎週火・金曜日10:30~14:45 すざか分教室 学校入口にて

販売会当日は、生徒たちも店頭立ちますので、ぜひ直接お声がけください。
 (須坂市須坂馬場町1150)
 皆さんからの声が、人の役に立ちたいという生徒たちのモチベーションにつながります！

皆さまのお越しを心よりお待ちしております！



★旭ヶ丘の地域のイベントでの食材としても使われています！



東海林さん(旭ヶ丘)とすざか分教室の先生

畑の活動のお手伝いをしてくださるボランティアさんを募集しています！

お問い合わせは、須坂市社協まで
 →→→ ☎ 026-214-2994(平日8:30~17:15)

☆☆ クリスマスイルミネーション点灯！！☆☆☆

“ライトUP” 12/19(金)17:00~ ☆12/19(金)~25(木)まで点灯17:00~20:00

😊 手作りクッキー、野菜、コサージュの販売もありま〜す！ (学校正面)

12/19(金), 22(月), 23(火)17:00~19:00

★見に来てね！！★

日頃お世話になっている地域みなさんに感謝の気持ちを伝えるとともに、地域の特別支援学校を知っていただく目的で開校当時から開催し、今年で10年目！

実行委員会(3年生)の生徒たちを中心に、自ら装飾内容や方法を考えて工夫を凝らした演出を考えています！



社協情報掲示板

令和7年12月1日第81号(毎月1回1日発行)

ポッぽん



みんなの家にサンタがやってくる!

ひとり親家庭のお子さんの元へ、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(水)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】右のQRまたは、お電話(Tel026-214-2994)でお申込みください。
 申込期限:12月15日(月)

寒くなってきました!今のうちに!!

冬に向けてそろそろ体を動かしてあたたかい身体をつくりましょう!

『レクリエーション・体操教室』開催します!

■1回目12月16日(火) 10:30~12:00 (受付10:15~)
 ■2回目 1月20日(火) 13:30~15:00 (受付13:15~)

会場: 須坂市福祉会館 2階 須坂市大字須坂1218(馬場町)
 対象者: 障がいのある・なしに関係なくどなたでも!
 内容: ①ストレッチや、簡単な体操など
 ②レクリエーション運動(ポッチャなどの体操)

【問合せ申込】障がい者スポーツ支援センター長野「サンスポートながの」
 〒381-0008 長野市下駒沢586長野県障がい者福祉センターサンアップル内
 Tel026-295-3442 sunnagano@mx.avis.ne.jp (担当:新津・大井)
 協力/須坂市身体障害者福祉協会/須坂市社会福祉協議会

発行人 社会福祉法人須坂市社会福祉協議会 長野県須坂市大字須坂476-1 ☎026(245)1619 FAX2460054 印刷 佐藤印刷株式会社

カラーの広報は社協ホームページをぜひご覧ください

子ども服リユース

12月23日(火)・1月20日(火)
 10:00~14:00
 ※オンライン予約制
 開催日前月の平日正午から予約受付
 社協2階 旧越家駐車場

オンライン予約

にこにこ(^)/サロン

12月23日(火) 13:30~15:00
 社協2階 参加費100円
 カモミールさんによるオカリナ演奏

まいさぼ須坂 電話: 026-248-9977

日常生活の悩み・法律に関する心配ごと無料相談

①生活の自立を目指す方のための就労相談など

相談会場	相談日	相談時間
まいさぼ須坂 (須坂市社会福祉協議会2階)	月曜日~金曜日	午前9時~午後5時

②弁護士による法律に関する相談(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)	11日(木)・25日(木)	午後1時~4時 お一人20分以内

あたたかなご厚志に感謝いたします。

- 馬場町公民分館様 7,340円
- 匿名様 6,217円
- NPO法人 えんまる様 10,370円
- 760倶楽部代表 小野澤憲雄様 お米60kg
- 小柳 邦義様 りんご多数
- 匿名様 オムツ他多数
- 匿名様 食品多数

…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)