



つなぐくん こころちゃん

出来ることから  
始めよう！

# 助け合い 起こし すざか

(版画、題字  
角田 正雄書  
春木町)



みんながみんなを  
考えられる食堂に



- P2 ・新春のごあいさつ  
・上田市ポラ連と情報交流
- P3 ・日野小「名人クラブ」  
・上高井保育園 募金のお届け
- P4 ・成年後見研修会参加者募集  
・民協OB会の親睦会
- P5 ・「音楽療法体験講座」参加者募集  
・リユース品・義援金御礼
- P6 ・「炊き出し研究会」参加者募集  
・社協情報掲示板

「頑張ってるみんなを応援したい」

立ち上げから3年目の『須坂みんなの食堂』。  
11月28日開催も約90名の子ども達や保護者、  
ボランティアさんみんなの笑顔がいっぱいでした！

今年も一年「うまいご飯」を楽しみに！

毎月第4金曜日 17時～20時  
南部地域公民館で開催  
・誰でも歓迎 ・みんなの居場所

2026

1



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。



## 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 塩崎 貞夫



新年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、心よりお喜び申し上げます。

日頃より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、近年は各地で大雨災害の発生など自然災害が頻発しておりますが、加えて、昨年はクマの出没・被害が連日報道された年でもありました。一方、世界各地では相変わらず紛争が続いており、今後がとても憂慮されます。

こうした中、昨年10月には第41回目の「ふれあい広場」を開催するなど、人と人がつながり、地域で孤立化することのないよう、市民一人ひとりに寄り添った事業を地域の皆様とともに展開するとともに、災害ボランティア活動の支援にも力を注いできました。

安心して暮らせる、争いごとのない平和な世の中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、本会の基本理念である「助け合い起こしで、誰もが安心して暮らすことができる須坂<sup>まち</sup>づくり、ぬくもりがある地域福祉」を目指して役職員一丸となって活動してまいります。

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、新年のごあいさついたします。

### 上田市ボランティア連絡協議会と 情報交流をしました！

11月20日、上田市ボランティア連絡協議会役員10名と須坂市ボランティア連絡協議会役員6名がお互いの活動内容や問題点等の意見交換を行いました。

以前より他市町村のボランティア連絡協議会の活動内容を知りたい思いが通じ今回実現しました。



「コロナを境に人との交流の場、活動の場が減ってしまった。新たな仲間が増

えない。ボランティアも高齢となり会を閉じてしまふ」など、共通の悩みもありましたが、ここに来てコロナ前のように活動が再開し交流できている話も出ました。



「次回は上田で交流会をしましょう」最後まで和やかな雰囲気の中での情報交流となりました。

# 「生徒のやりたい！」と「得意を教えたい！」

～学校と地域ボランティア交流～



マット編み



地域には多様なプロフェッショナルがいます。日野小学校では年2回、外部講師を呼んで、2時間続きの『名人クラブ』を実施しています。

地域の方の知恵、授業では学べない体験の場が、子ども達の成長に繋がっています。

他にも、手芸や押し花アート、マジックバルーンアート、将棋、プログラミングなどあり



羊毛フェルト

「去年の座布団はパパが使っているから、今年はママのために作ってるの」と、思いやり溢れる児童たち。ボランティアさんにとっては、子どもたちの笑顔が感謝のしるし、とのこと。

「子どものために何かしたい」「自分の経験や知識を生かしたい」方、一緒に元気な地域づくりしませんか。

## 上高井保育園のみんな ありがとう！！



外はとっても寒い中、上高井保育園のみんなが、自分たちで集めた赤い羽根共同募金を届けにきてくれました！みんなとってもかわいくて、大人たちは思わず笑顔に！  
気持ちがいっぱいに詰まった募金箱をありがとうございました！！



## 誰もが地域で安心して最期まで暮らすために

少子高齢化などで、家族・親族がいない人、いても連絡がつかなかったり、親族が高齢だったり、遠方で支援が受けられない人がいます。しかし、福祉や医療等の場面では身元保証人等で家族支援等を求められる場合があります。安心して暮らすための準備を学びませんか？



●日時：2月12日(木) 13時30分～15時15分

●会場：須坂市シルキーホール3階（須坂駅前）

●講師：長野県社会福祉士会 身寄り連携推進プロジェクト

NPO法人北信ふくしMネット北信圏域権利擁護センター **宮崎 摂子氏**



●対象：どなたでも無料 ●定員：50名（先着順）

●申込：2月5日(木)までに須高地域成年後見支援センター

☎026-214-1027 または ✉kouken@suzaka-shakyo.jp



### 須高地域成年後見支援センターのご案内

須高地域成年後見支援センターでは、須坂市・小布施町・高山村在住で、認知症や障がいのある方、そのご家族の成年後見制度に関する相談を行っています。

・「法人後見事業」資産の少ない方の後見人等を受任しています

・「日常生活自立支援事業」（1時間1300円）

軽度の認知症や障がいのある方の福祉サービスの手続や支払いを支援しています

・「金銭管理・財産保全サービス事業」（1時間1000円）

足が不自由等で外出が不安な方の代わりに、金融機関へ行き生活に必要な預金をお届けしています

いつでもお気軽にご相談ください

### 民協OB会の親睦会を行いました！



民生児童委員を終えられた皆様、OB会に入って仲間との絆を深めませんか？



自分も相手も肯定して心地よくなる「ほめカード®」のレクで大盛り上がり♪

安心コールで電話をかけるボランティアをしてくださっているのは民協OB会の皆さまです。時には皆で集まり、親睦も深めながらより良い活動へと繋げています。

今回は、元弦カルテットさんをお招きして若かりし頃の懐かしい歌を歌ったり、景品が当たるくじ引きを楽しんだりしました。最後に、利用者さんへのクリスマスカードも書きました♪

音楽療法体験講座 ♪

# 音楽と健康の関係を 知ろう！

music therapy  
music therapy  
music therapy

～ミュージックセラピーを体験！～

音楽療法を体験してみたい方 ♪

音楽を使った活動のアイデアを知りたい方 ♪

音楽療法に関心のある皆様、お気軽にご参加ください ♪

♪ 内容・音楽療法って何？

～音楽療法の基礎と知識

・対象者に合わせた音楽療法

～高齢者や障がいの方など、対象の方の理解

・ワークショップ

～音楽療法で実際に使う楽器を体験

♪ 講師：坂本 美夏子 さん

新潟県出身、長野市在住。

音楽と福祉に興味があり、音楽療法士を目指す。

介護士や専門学校教員を経て、音楽療法士として活動

モットーは参加者の想いや笑顔を大切に活動すること



坂本 美夏子さん



音楽療法を体験する  
皆さんの様子 ♪

場 所 須坂市旧上高井郡役所 多目的ホール 1

定 員 30名

申 込 こちらから →



※1/19日×切

または、お電話で↓

☎026-214-2994 (平日8:30～17:15)

主 催 須坂市社会福祉協議会



## サッカー少年からリユース品寄贈



昨年に続き、JFC須坂サッカースクール主催のチャリティーバザーで集まった、まだまだ着れる！使える！サッカー用品や洋服、自転車まで、多数ご寄付いただきました。必要な方へしっかりお届けさせていただきます！

心より感謝申し上げます。

須坂市社協では、平日（8:30～17:15）子ども服リユース品の受入れを行っています。一度お洗濯の上、お持ちください。

令和6年9月能登半島  
大雨災害義援金  
【おれとご報告】

累計額 135,490円  
(12/9現在)



ご支援いただき  
ありがとうございました！

11/25 普願寺山アジサイの会 様  
35,000円

義援金は日本赤十字社を通じて  
被災者へお届けします。

ポッポん (212)  
こぼれしりあ



まちがいさがし！  
5ヶ所さがしてね



カラーの広報は  
社協ホームページを  
ぜひご覧ください

# 炊き出しやろうぜ！

日赤須坂市地区は、被災地での炊き出しを行なっています！  
令和6年能登半島地震では、衛生管理と栄養に気を配りながら、避難所で温かい食事を提供。  
「暖かいものが食べれてうれしかった」という声をいただきました！  
被災された方の心と体を守るため、私たちとメニュー研究をしていただけませんか？

## 炊き出し研究会

### 参加者募集！

参加費 無料！

ポリ袋レシピや炊き出し用大釜を使ったレシピを  
みんなで考えて非常食を作りましょう！

日時：2026年1月30日（金）  
9:00～12:00

●講師 須坂市赤十字奉仕団の皆さま  
●ところ 須坂市社会福祉協議会 2階大会議室  
●定員 8名（先着順）  
●参加者 防災・炊き出しに関心がある方。  
地域で防災活動に取り組んでいただける方。  
●申込方法 1/22（木）までにお電話（026-214-2994）  
またはフォームからお申込みください

### 子ども服リユース

思いが合った品が  
次の誰かの笑顔へ

2月12日（木）・24日（火） ※1月5日～予約可  
3月24日（火） ※季節服切替のため1回開催

社協2階 10:00～14:00 ※オンライン予約制  
旧越家駐車場 お問合せ 026-214-2994

オンライン予約

まいさぼ須坂 電話：026-248-9977

予約制 秘密厳守 日常生活の悩み・法律に関する心配ごとと無料相談

### 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)	8日(木)・22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！

- 須坂市消防団様 126,500円
- 匿名様 50,000円
- JFC須坂ジュニア・ヴェンセール様  
サッカー用品他多数
- ながの農業協同組合須坂支所様  
米・缶詰・レトルト食品・乾麺他多数
- 久保 則之様 食品多数
- 匿名様多数 食品多数

…11月15日～12月14日受付分です…