



(版画、題字
角田 正雄書
春木町)



「ディスコダンスクラブ」によるオープニング



受賞された皆様



多数の福祉施設出店



講演会

- P2 ・ 2025年度助け合い推進大会
- P3 ・ 音楽療法体験講座
・ 「身寄り問題を考える」研修会
- P4 ・ 炊き出し研究会開催！
- P5 ・ 令和8年度ボランティア保険のご案内
・ 将棋倶楽部送迎ボランティア募集
- P6 ・ 赤い羽根共同募金御礼
- P7 ・ 信州古民家再生コトコト応援
- P8 ・ おじいちゃんおばあちゃんの料理教室
・ 社協情報掲示板

「助けて！」と言える地域づくり！

2025年度「助け合い推進大会」を開催、約250人が参加。「ディスコダンスクラブ」によるオープニング、「表彰式」に続き、一般社団法人えんがお代表理事の濱野将行氏による「講演会」が行われました。

「大人が『助けて!』と言わないから、子どもも言えなくなっています。まずは大人から困った人にどんどん声をかける『変な人』になって、『誰か助けて!』と言ってみませんか？」

〔講演会濱野将行氏「“ごちゃまぜ”で人と人がつながる地域づくり」より〕

2026 3



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。

2025年度助け合い推進大会

地域における助け合いの推進を目的に「助け合い推進大会」を2月14日（土）にメセナホールで開催しました。

【オープニング】

地域で活動しているふれあいサロンの「ディスコダンスクラブ」による華麗なダンスからスタート！

「オー・シャンゼリゼ」に合わせ、皆で体を温めてウォームアップ完了！
この体操で3年は寿命が延びたかも！



【表彰式】（敬称略）

助け合い推進貢献者

誰もが安心して暮らせるまちづくりを進めるために率先してお互い様の活動を継続している功績が顕著であり、助け合いの環境づくりに寄与したことが認められる方

- ・ 北堀 宏
- ・ 久保田光枝
- ・ 片桐自動車㈱
- ・ ひまわりの会
- ・ ふれあいサロン太子町
- ・ 大谷町ふれあいサロン

社会福祉事業功労者

永年に渡り民生・児童委員として、社会貢献の精神を持って社会福祉の増進に努められた方

- ・ 山寄美代子
 - ・ 中澤 強
 - ・ 小池まさ枝
 - ・ 宮下 芳一
- 永年に渡り民間社会福祉施設・団体の役員とし、すぐれた功績のあった方
- ・ 柄澤 京子

社会福祉事業協働者

社会福祉事業のボランティアとして10年以上活動し、その功績が特に顕著であり、他の模範であると認められる方

- ・ 湯本 久美
- ・ 塚田 祐子
- ・ 毛利 友美
- ・ 松山 淳子
- ・ 須坂青年会議所
- ・ 須坂市赤十字奉仕団

模範介護者

在宅で、寝たきりまたは認知症の高齢者および重度身体障がい児者等の介護に5年以上従事し、その介護が献身的かつ他の模範である方

- ・ 小林 宏美
- ・ 山岸 豊子
- ・ 水谷 忠子
- ・ 秋屋ふくい



【講演会】「ごちやませ」で

人と人がつながる地域づくり！

「ごごとく」と「ごじつ」に向かい合う、

講師 一般社団法人えんがお代表理事 濱野 将行氏

濱野さんは、栃木県矢板市出身の34歳。大学1年生のときに東日本大震災を経験し、避難所でのボランティアに参加したが、被災者を前に何もできなかった自分の無力さを痛感。この経験から「有事の際に動ける人間になりたい」と考え、被災地支援や海外ボランティアに継続的に関わるようになった。現在は一般社団法人を立ち上げ、空き家を活用した地域コミュニティづくりを行っている。

活動では、子ども・高齢者・障がいのある人・不登校の若者などを分けずに「ごちやませ」にし、さらに、支援する側／される側という関係をつくらず、相互に支え合う関係が生まれることを大切にしている。専門

「あなだがいてくれて嬉しい！」「あなだがいないと困る！」と、現代社会は属性や弱みで人を分断しがちだが、本来人は、得意なこと誰かの役に立ち、苦手なことは支え合って生きる存在。だからこそ、人を混ぜることで自然な助け合いが生まれ、孤立を防ぐ地域コミュニティができる。

こんな素敵なお話をお聴きしました！須坂でも「ごちやませ」で、皆が助け合える地域を目指しましょう！

音楽療法体験講座♪ 2月6日(金)10:00~12:00

"ミュージックセラピー"を体験しました!

~音楽と健康の関係を知ろう!~

music therapy



54名の皆さまにご参加いただき、音楽療法の基礎知識を学ぶだけでなく、実際に体を動かして、楽器に触れる体験もあり「音楽の力」を肌で感じる、笑顔あふれる2時間となりました!!

「365歩のマーチ」でリズム体操
歌いながら手足を動かすことで、自然と心も体もポカポカに。

トーンチャイムの合奏
楽譜が読めなくても大丈夫。全員で一音ずつ響きを重ね、美しいハーモニーが生まれた瞬間は、会場が一体感に包まれました。

心に響く映像
緩和ケアの現場で音楽が寄り添う様子を視聴し、人生の最期まで豊かにしてくれる音楽の深い力に、涙ぐむ参加者の方もいらっしゃいました。

♪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



とにかく先生の
笑顔に癒されました!

トーンチャイムの
音がきれいで"聞き惚れました"

↓トーンチャイム♪



成年後見研修会報告

身寄り問題を考える

2月12日(木) シルキーホールにて

~誰もが地域で安心して最期まで暮らすために~



当日は、長野県社会福祉士会の身寄り問題推進プロジェクト員の宮崎摂子氏を講師に招き、病院相談員、施設職員、住民、行政職員等56名の参加者と研修会を行いました。

近所に兄弟いても高齢の場合や子どもがいても遠方の場合はいざという時に支援ができないと身寄りがない人と同じ困りごとが想定され、誰もが『身寄りがない人』になる可能性があることや、他市町村では『身寄りがない人』を支援するガイドラインがあることを学びました。

身寄りがないことは本人の責任ではなく、身寄りのない人を平等に受け入れられない社会の問題

◎「身寄りがない人」とは

(1) 家族親族がいない (2) 家族親族がいても連絡がつかない人 (3) 家族親族がいても支援を受けられない人

◎「身寄りがない人」にとって想定される困りごと

(1) 金銭や財産管理 (2) 医療方針の決定 (3) 死後対応 (4) 緊急連絡先 (5) 賠償補償 (6) 入院入所の準備 (7) 退院退所の準備 (8) 暮らしの困りごとや支え(役所手続、通院付添、生活相談、身元保証人など)

~参加の声~



治療方針で家族の立会いを求められて困りました。



高齢で頼れる親族がいない方が増えています、本人も支援者も不安です。



須高地域でも、支援ガイドラインの作成を期待します。

高甫保育園にて 炊き出し訓練を行いました！



袋にお米と水を入れます！



お釜に投入！

ハイゼックス(耐熱用ポリ袋)を使い、お米と水を袋に入れてご飯を炊く準備を進めます。袋を縛ったら薪で火を起こしたお釜に投入！

「お風呂に入っているみたい！」と興味津々な子供たちです！

炊いている間は、日赤長野県支部の堀込講師と「ぼうさいまちがいさがし」で、地震が起きた時はどう行動したらいいかみんなで考えました。

ご飯が炊けたら給食のカレーと一緒に食べました！みんなで協力して作ったご飯はおいしいですね(^_^)

参加した皆さん、お疲れ様でした！



お友達とお勉強！



おいしくできました！



≡ 炊き出し研究会 ≡

1月30日(金)生涯学習センターにて



当日は、須坂市赤十字奉仕団の皆さんを講師に招き、耐熱用ポリ袋を使いご飯とカレーや野菜スープを作りました。参加者から「袋でご飯が炊けるなんて驚いた！」「器も汚れないし便利！」などの感想が出ました！

みなさんもポリ袋レシピにチャレンジしてみませんか？

炊き出しに興味がある方や、ポリ袋レシピが気になる方は須坂市社会福祉協議会(026-214-2994)までご連絡ください。

器は新聞紙で作りました！





ボランティア活動の「安心」を支える！



ふくしの保険

さまざまなリスクに備えるために

ボランティアの皆さまや社会福祉施設・事業者さま向けの
スケールメリットを生かした団体保険制度です。

令和8年度 ボランティア保険 ～新規加入・更新のご案内～

皆さんの温かい活動を、万が一の事故から守るのが「ボランティア保険」です。「活動中に転んでケガをしてしまった」「誤って他人の物を壊してしまった」……そんな“もしも”に備えて、新年度も忘れずに手続きを行いましょ。

● 保険のポイント/ 活動中の自身のケガを補償、他人にケガをさせたり、物を壊したりした際の賠償責任を補償

ボランティア活動保険

ボランティア活動中の、ご自身のケガや賠償事故を補償

- ・加入日翌日～
令和9年3月31日まで補償
- ・基本プラン 350円
- ・天災・地震補償プラン 500円

ボランティア行事用保険

行事における、主催者や参加者のケガや主催者の賠償事故を補償

地域福祉活動やボランティア活動の一環として行う各種行事における様々な事故に対する備えとしての保険制度

福祉サービス総合保険

在宅福祉や地域福祉など、各種福祉サービスにおける、活動従事者のケガや賠償責任を補償

送迎サービス補償

移送・送迎サービスにおいて、利用者や運転者のケガを補償

◆ お問い合わせ・受付窓口 ◆

須坂市社会福祉協議会 助け合い起こし推進係
電話:026-214-2994:平日 8:30～17:15
場所:須坂市春木町476-1

『将棋倶楽部』

参加者 & 送迎ボランティア

募集しています！

将棋が好きの方、初めての方、普段なかなか将棋を指す相手がいない方、将棋を通して新しい出会いや楽しさを見つけませんか？

また、開催に伴う送迎ボランティアを募集しています。あなたのご参加をお待ちしています！

開催日時 毎月第4月曜日(祝日等の場合は変更あり)

10時～12時

場所 須坂市福祉ボランティアセンター

(須坂市社協敷地内)

対象者 須坂市内の方
参加費 100円

参加ご希望の方、送迎ボランティアにご興味がある方は左記連絡先までお気軽にご連絡ください。
見学も大歓迎です！

TEL 026-214-2994





赤い羽根共同募金

皆様からいただいた募金は、誰かの笑顔になっています。



カッタカタ祭り♪総勢88名、障がいのある人もない人も、ボランティアさんも、みんなで踊れてすごく楽しかったです！



夏休みに49名の子ども達と、はじめての「生はちみつ採蜜体験」。忘れない思い出になりました！



年13回のいきいき外出！なかなか外出機会の少ない高齢者とボランティアさんの総勢400名がお出掛けを楽しみました。



週1回の安心コールは、電話越しでの会話。年1回の利用者会で「やっとこ会えたわあ。嬉しい！」と楽しい時間を共有できました！



約1,500名の参加者と賑やかに開催した福祉のお祭り、ふれあい広場♪着ぐるみと一緒に募金活動しました！

2025（令和7）年度 募金総額（2026年2月10日現在） 8,342,783円ご協力ありがとうございました

みなさんにご協力いただいた赤い羽根共同募金は、須坂市内の様々な福祉活動（高齢者福祉、市内福祉施設・私立保育園備品整備、市内学校の福祉教育、各町・各支部への助成など）及び日本各地の災害支援に活用させていただいております。

上の写真は、実際に赤い羽根共同募金が活用された事業の一部です。

今後とも、皆様からのあたたかいお気持ちを須坂市で有効に活用できるよう励みますので、赤い羽根共同募金へのご理解とご協力をどうぞよろしくお願いいたします。



赤い羽根共同募金でコトコトの応援をお願いします！

※法人様は全額損金扱い、個人の場合は所得税、住民税が控除の対象となります！

信州古民家再生プロジェクト

高校生のまちの居場所「coto²(コトコト)」を推そう！

「居場所がほしい!」と、高校生が古民家を改装して作ったまちの居場所coto²。そのルール決めや施設の運営も高校生自身が担っています。まちの皆さんと多世代交流も進めたい! 居場所や活動の応援をお願いします!



目標額
130
万円

一般社団法人
信州古民家再生プロジェクト

信州古民家再生プロジェクトとは?

2021年12月より須坂市を拠点に、若者世代の居場所づくり、若者世代と地域との交流機会創出を目指し、高校生有志団体レッツトライプロジェクトと共に「高校生の居場所coto²」「地域交流拠点Aile」の運営を担ってきました。2025年8月からは10代若者の心の拠り所「須坂ユースセンター」を開設。

施設ウェブサイトQR



▲高校生の居場所coto² ▲須坂ユースセンター

お問い合わせ情報

須坂市大字須坂1457番地9
☎090-5315-2166
✉inoue.suzaka@gmail.com

募金・寄付はこちらから

現金・銀行振込・クレジット・コンビニ支払い・PayPay・ペイジー対応。現金の場合は直接社協までお持ちください。

それ以外は右記QRよりお手続きください。



【3/31 締切】

いただいた募金は、居場所coto²の運営に使わせていただきます。

高校生の居場所運営 Action1

いつでも誰でも使える安心できる居場所を提供します。



地域交流拠点の運営 Action2

高校生とまちの大人との接点を創出します。



高校生の地域交流の活動 Action3

高校生がまちに繰り出し地域との交流活動を作り出します。



代表井上さんからみなさまへ

町の中にある「若者の居場所」とは若者を“支援する施設”である以前に“地域と若者を再びつなぎ直すための場”です。今ここにいる若者たちは、数年後にはこの街で働き、暮らし、次の世代を育てる存在になります。だからこそ、私たちが今行っている活動は、その次世代を担うであろう若者たちと地域が、未来を一緒につくるための「入口」だと考えています。ぜひ須坂市としても、次世代を担う若者と一緒に、未来を作っていくように、皆様のお力添えよろしくお願いいたします!



中高生が実行委員会を発足し、ゼロから企画・運営するイベントを開催!!

須坂青空フェス

Aozora Fes 2026

ON 須坂市百々川緑地公園 **3.8 SUN**

〔主催/須坂青空フェス実行委員会〕

10:00~16:00

須坂の未来を創る!

