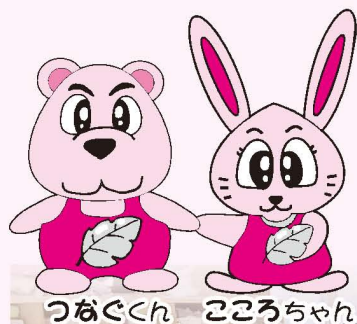




サマーチャレンジ ボランティア!

夏休みにボランティア体験!

『サマーチャレンジボランティア』とは、高校生以上の方が夏休みを利用して、さまざまなボランティア活動を体験できる事業です。今年度も多くの高校生や地域の皆さまにご参加いただき、貴重な体験と交流の輪が広がりました。

参加者からは「利用者の方と話すのが楽しかった」「将来のことについて考える良いきっかけになりました」といった前向きな感想が多数寄せられ、福祉や地域とのつながりを深く実感する夏となりました。

2026 10

- P2 ・サマーチャレンジボランティア体験記
- P3 ・わが町の! ふれあいサロン紹介
- P4 ・小中ボラ みんなでいろいろ学防災
- P5 ・須坂市ボランティア交流会 参加者募集
・いきいき外出 佐久びんころ地蔵へ
- P6 ・サロン活動紹介
- P7 ・赤い羽根共同募金運動スタート
・社協情報掲示板
- P8 ・ふれあい広場 開催告知

 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。



サマーチャレンジ ボランティア体験記！

学生・社会人46名が須坂市内の福祉施設・子ども関係施設・ボランティア団体など、今年度は41か所の活動先でボランティア活動をしました。
自分にできるボランティア活動を通して、将来へつなげる貴重な体験となりました。



南部児童センター



総合福祉施設

須坂やすらぎの園



須坂市立日野保育園

参加者の感想



紙芝居を通して様々な
言い伝えや、偉人につ
いて楽しく目から耳か
ら学ぶことができたの
で、とても勉強になり
ました。
(蔵の町すざか昔を語
る会)



普段の生活ではお年寄り
の方と関わる機会がほと
んど無く、初めは戸惑い
でいっぱいでしたが、皆
さまが優しく接してくだ
さったおかげで、利用者
の方と楽しい時間を過ご
すことができました。
(デイサービスセンターがりゅうの里)

わが町の！

ふれあいサロン紹介

参加希望の方は、直接会場へ

豊洲地区



頭の体操からスタート！次は指→首→肩の体操→腕の曲げ伸ばし→足の体操等々と続きます。

そのあとはお手玉送り…簡単そうに見えますが、気が抜けず集中力が必要なのです。

茶話会では自宅にかかってきた特殊詐欺電話の事例を共有。参加者の中には93歳と92歳の方も！まだまだお元気でサロンへの参加を楽しみにされていました。

開催日時：毎月第2・4月曜日 9:30～11:30頃
開催場所：豊洲地域公民館 参加費：100円/回

新田町



前半は、保健師さんによる骨密度測定と骨粗しょう症の講話からスタートし、皆さん真剣に話を聞いていました。続いて保健指導員さんによる体操です。座って無理なく…指体操は苦戦している方もいました。ぜひ、ご自宅でも体操してみてください。

後半は合唱クラブ「やまびこ」さんと一緒に懐かしい歌を歌って楽しい時間となりました。

開催日時：8月と2月 13:30～15:30頃
開催場所：新田町公会堂

村石町



民生委員さん、区長さんのあいさつからスタートし、アトラクションは大人気の「キラキラぱ～く」さん。紙芝居や脳トレ、歌をうたって明るく楽しく盛り上がりしました。

参加者さんからは「来てよかった」「普段、人と話ことが少ないから、こういう場所に参加するのは楽しいね」などの声が聞かれました。外は雨降り空模様でしたが、公会堂の中はあっぱれ快晴！楽しい時間となりました。

開催日時：偶数月 10:00～12:00頃
開催場所：村石町公会堂 参加費：100円/回

塩川町



この日はみんなで「^{じきょうじゅつ}自強術」に挑戦です。皆さん真剣に取り組んでいました。足もみでは「これでいいの？」「こんな感じ？」と話をしながら先生に指導していただきました。後半になると「体がぼかぼかしてきた」「汗が出てきた」など、体操の効果を実感！体操後の皆さんの笑顔が本当に素敵でした。

開催日時：基本2ヶ月に1回・日時は回覧板でお知らせ
開催場所：塩川町公会堂

～小中学生ボランティア体験教室 <第2回>～

まなぼうさい “みんなでいろいろ学防災！”を開催しました！

「いざというとき、自分たちにできること」防災と避難所で工夫を体感！



9月6日(日)、30名(小中学生15名、保護者3名、高校生スタッフ3名、関係者9名)が参加！
防災について楽しく&しっかり学びました！
講師には、小林正孝さん(防災士、ボランティア連絡協議会会長)をお招きし、熊本や能登半島地震、令和元年台風19号(千曲川決壊)などの、過去の災害の経験から「もしも」のときの工夫をみんなで体験しました。

＼身近なモノでこんなことができる！体験レポ／

■暗闇を照らす！ペットボトルランタン

水を入れたペットボトルにペンライトをあて、少量の牛乳を混ぜたりアルミホイルを使って、光を広げる工夫を学びました。身近なアイデアで一気に明るくなる様子にみんな興味津々！



■水で作るカップラーメン&簡易トイレ体験

お湯がないときを想定して、水でカップラーメンを作る体験や、非常用トイレのセッティング・凝固剤の実験を実施。「これなら自分たちにもできそう！」と実用的な技を身につけました。



■段ボールベッドを作ってみた！

3つの班に分かれて、避難所で使用する段ボールベッド作りに挑戦。組み立てて実際に寝転がってみると、「意外としっかりしてる！」「居心地がいい！」と驚きの声が上がっていました。



■液状化って…何？

模型を使った耐震補強や、液状化の実験により、水害や地震時に気をつけるポイントなどを学びました。



★💖災害時の対応は「知識」だけでなく、実際に「手や体を動かして体験すること」が非常に重要です。今回の体験を通じ、参加した小中学生たちは自ら考え行動する防災意識を高める貴重な機会となりました！

須坂市ボランティア交流会

令和8年度 長野地域こどもカフェプラットフォーム研修会②

こども食堂から考える地域の居場所



居場所 居場所づくり

ってなんだ？



興味のある方ならどなたでも

ってなんだ？！

その居場所、本当に子どもたちに必要ですか？
大人の押し付けになっていませんか？
あなたの地域に本当に必要な居場所ってなんでしょう？
こども食堂を通して、地域のこども・若者支援について考えます。

11月11日 水

13:30 - 16:00



かが だいすけ
講師：加賀 大資氏

認定NPO法人全国こども食堂支援センター
むすびえ 公共政策リーダー

会場：メセナホール 小ホール

【主催】長野地域こどもカフェプラットフォーム

【共催】須坂市社会福祉協議会、須坂市ボランティア連絡協議会、
長野県将来世代応援県民会議長野地域会議、
長野県子ども・若者育成支援推進本部長野地分部

お申込み/お問合せ

右記二次元コード、またはお電話にて
お申込みください。(TEL: 026-214-2994)

締切 11月2日 (月)

(定員130名に達し次第、締め切らせていただきます)



びんころ地蔵に願いを込めて。



高齢や障がい、ひとり暮らしなど、普段なかなか外出する機会が少ない皆さんと、ボランティアの皆さんと一緒に出かけを楽しむ「いきいき外出事業」。今回は4回にわたり、総勢173名の皆さんで佐久方面に行ってきました。
健康長寿で知られる「びんころ地蔵」をお参りし、ホッと安心した様子で、皆さん穏やかな時間を過ごされていました。
参加者の皆さんに寄り添い、支えてくださったボランティアの皆様、今回も本当にありがとうございました。



サロン活動紹介

メンズキッチン

豊洲地域公民館で活動している「メンズキッチン」。
レシピを見ながら食材を切ったり、調味料を計ったり…手慣れたものですが、焼いたり、揚げたりは時々焦げてしまうこともあるのだとか。それも含めて楽しいそうです。先生との軽妙な会話も楽しそうで、笑顔いっぱいの時間でした。



メンズキッチンさんは毎回先生が用意してくれたレシピをもとにお料理をしています。

そのレシピ数は本が出せるほどあるそうです。

大きな声では言えませんが、みなさん自宅ではあまり料理をされないそうで…。是非是非ご自宅で作ってみてください！

メンズキッチン 活動場所：豊洲地域公民館

活動日時：毎月第2金曜日 午前10時～



サロン活動紹介

須坂愛球会

「須坂愛球会」は、ラージボールで卓球をしています。

30年以上活動されていて参加者さんの年齢は78歳～88歳！

練習されている姿をみてさらにびっくり！真剣に打ち合う姿とボールのスピードはプロ選手のようにです。ユニフォームもシューズもラケットも本格的でかっこ良すぎです。



若い頃から卓球が大好きで続けている方や卓球を始めて数年という方まで楽しく、真剣にプレイされていました。皆さんの笑顔に卓球愛を感じました。これからも頑張ってください！！

須坂愛球会

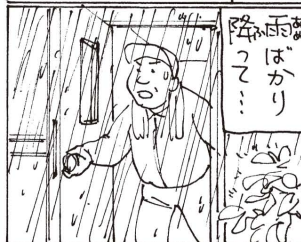
活動日時：毎週土曜日

10時～12時

活動場所：須坂福祉会館

ホッパ人

こばやしひろみち



カラーの広報は
社協ホームページを
ぜひご覧ください

誰かの笑顔になる募金。



赤い羽根共同募金は、必ず自分のまちにかえってきます。
須坂市でも、子どもから高齢者、障がい、様々な分野で活用されてい
るほか、災害支援にも活用されています。
自分のまちをよくするしくみの、赤い羽根共同募金。どうか、今年も
皆様のあたたかなお気持ちで、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

赤い羽根共同募金運動スタートです！

交流会 みんなも家族も 憩う会 2026 スクエア ポツチャ

- ◆日時：11月5日（木）
10:00～11:45 **参加無料
です!!**
- ◆会場：須坂市市民体育館
- ◆対象：障がいのある方・ご家族、地域の皆様
*参加無料 とび入り歓迎です
- ◆持ち物：上ばき、動きやすい服装、タオル、
*飲み物1本つきます
- ◆申込方法：電話・FAX・メール

すざかの風は、
精神に障がいのある
皆さんを支援しています

《お問合せ》

地域活動支援センター ピアハウス
須坂市大字小河原 2005-1
TEL・FAX 026-248-0180
E-mail:
s-kaze.pia@stvnnet.home.ne.jp

子ども服 リユース

思いがまった品が
次の誰かの笑顔へ



10月15日（木）・27日（火）
11月17日（火）※冬服切替のため月1回開催
10:00～14:00 社協2階
※オンライン予約制
※開催前月の平日正午から予約受付開始
旧越家駐車場 お問合せ 026-214-2994

オンライン予約



予約制
秘密厳守

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 (中央地域公民館)	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

- 広田産業株式会社様 車いす1台
- 匿名様 雑巾多数
- 清水 千明様 タオル多数
- 北澤 直美様 タオル他多数
- …8月15日～9月14日受付分です…

第42回

ふれあい広場

2026

10/17

入場無料 10:00~14:30

土 メセナホール

(雨天決行)

～つながろう！つなげよう！ふれあいの輪～

プログラム

- 10:00 開会式
各種体験・販売スタート
- 11:00 1回目くじ引き開始①
- 11:30 アレンジ非常食
無料配布
- 12:00 にらせんべい
無料配布

福祉施設・ボランティア団体の

販売

野菜・果物、パン、和菓子、
洋菓子(クッキー・ワッフル)、焼き鳥、
果実飴、手作り豆腐、
原宿綿あめ、コーヒー、
バザー、革製品、
絵本とかるた、などなど

無料配布

体験

- 12:30 もちつき
- 13:00 2回目くじ引き開始②
- 14:30 閉会式

シャトル便運行表

須坂駅発 メセナ発

9:40	12:45
10:00	13:15
10:20	13:45
10:40	14:15
11:00	14:45
11:30	



にらせんべい
アレンジ非常食
もちつき・おしるこ
ポップコーン

クラフト体験、マジック体験、
バルーンアート、骨密度測定、
イス作り、かるたとりなどなど

スザカ

S級グルメ

- 焼肉居酒屋みのり
- キッチンZ
- ウェイウェイ餃子
- 藤沢会
(そば・クレープ)



くじびき

地元企業協賛

豪華景品が

当たる！1回200円！

協賛金は熊本地震義援金へ

例えば...

温泉入浴券、宝石、バック、
施設入館券、味噌、漬物、麺類
酒、菓子、米、花、などなど

商品券



セニアカー試乗体験



演奏

キャサリンと
執事たち♪



主催／第42回ふれあい広場実行委員会
後援／須坂市 須坂市社会福祉協議会
須坂市ボランティア連絡協議会
(事務局 須坂市社会福祉協議会内
Tel026-214-2994)

ご来場お待ちしております

当日、引換券（1軒1枚、複数券ご持参
は不可）をお持ちの方先着70名様に
地元お餅屋さん「コモリ餅店」
の品プレゼント！



『ふれあい広場』
引換券

10/17 (土) 11:15
この引換券をお持ちの方に
和菓子プレゼント！（先着70名様）