

つなぐくん こころちゃん



(版画、題字
角田 正雄書
春木町)



待ち遠しい春を絵手紙に！

- P2 ・献血のお願い
・サンタクロースボランティア大活躍
- P3 ・ふれあい木綿の会再結成！
・コロナ特例貸付を利用された方へ
- P4 ・中高校生主催「須坂青空フェス」
- P5 ・コミュニケーション講座参加者募集
・奥田神社でラジオ体操しませんか
- P6 ・2026年度いきいき外出・安心コール
- P7 ・ボランティア・市民交流研究集会
- P8 ・助け合い推進大会

毎月第3金曜日 午後1時～
ボランティアセンターにて開催

寒い寒いと縮こまって部屋の中で過ごす1月でしたが、日中の日差しも長くなり、少しずつ春は近づいていますね。

月に1度、楠本先生と一緒に、和気あいあいと絵手紙を楽しんでいます。

良かったらのぞいてみませんか。

2026



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。

献血 のお願い

あなたの優しさが
人の命を救う



献血アプリ「ラブラッド」にて予約を取るとスムーズに
献血ができます。ぜひ、予約をとって献血に行きましょう！

開催日

3月1日 日

時間

9:00～12:00
13:15～15:00

場所

日野地域公民館

【400m | 献血の採血基準】

- ・ 男性17～69歳
- ・ 女性18～69歳

※65歳以上の方は、60～64歳に
献血経験がある方に限ります。

- ・ 男女とも50kg以上

予約はこちらから
お願いします



3回目の参加となるサンタ
ボランティアさんは、「行く
先で、子ども達からのたく
さんの「笑顔」を貰えるの
が一番嬉しい」と楽しみなが
ら各ご家庭にプレゼントを配
りました。



昨年の12月24日「サンタク
ロース派遣事業」を行いまし
た。この事業は、サンタク
ロースに扮したボランティア
さんが子ども達にプレゼント
と夢を届ける事業です。



やってきた！

ボランティア大活躍！
サンタクロースが



サンタさんと園児たちで記念撮影！

「サンタさんはどこから来
たの」「どうしてプレゼントを
配っているの」などの質問に
「サンタさんは寒い国から来
たんだよ！みんなが笑顔にな
るからプレゼントを配ってい
るんだよ」と優しく答え、と
ても楽しいひと時となりました。



また、12月25日は須坂双葉
幼稚園のクリスマス会に今回
5回目となるサンタボラン
ティアさんが登場。145名
の園児たちは大喜び！

『ふれあい木綿の会』再結成

(高齢者や障がい者の体を拭く清拭布を切るボランティア)



以前、旭ヶ丘地区で「町を良くする会」が発足、50名程が様々な活動を行う中で、17年間続いたのが「木綿の会」でした。その後、高齢化そしてコロナが重なり、活動休止に…。
当時ご活躍された久米さんと、現在チヨキチヨキボランティアとして社協で活動頂いている佐藤さん、2人の想いが一つになり、この度、再結成を果たしました！時々お茶会を開くなど、また以前のように自分たちが楽しみ、地域で役に立つ会へ。

開催は第1・第3の月曜10時半～約1時間

ふれあいプラザにて♪気軽にご参加ください



平成30年度推進大会で
表彰されました



『自分たちが楽しい、
ためになる』と認知され
ていけば、自然と人
が集まって活気が生ま
れると思います

生活福祉資金

コロナ特例貸付をご利用された皆さまへ

償還（借りたお金を返すこと）が始まっています！

生活が苦しくて
返すのが難しいなあ

書類の内容が
よくわからない…

※まいさぼ須坂へ
ご連絡ください。

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。



◆総合支援資金(初回貸付/延長貸付/再貸付)

【貸付期間】令和2年3月～令和4年9月の間にご利用の方
※償還開始から10年以内に償還が完了しないと、延滞利子が発生します

◆緊急小口資金(償還期間2年)を令和8年1月時点で完済されていない方は、延滞利子が発生している可能性があります！

須坂市生活就労支援センター「まいさぼ須坂」

〒382-0911

須坂市大字須坂(春木町)476-1

Tel 026-248-9977

Mail maisapo@suzaka-shakyo.jp



中高校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決定！！

須坂青空フェス

Aozora fes

2026 IN 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！！

♡ 詳しくはこちらから！！ →



①ステージ企画

地元学生のダンス部や吹奏楽に加え、有志団体による発表など、世代やジャンルを超えた多彩なステージで会場を盛り上げます！

②屋台企画

バラエティ豊かな飲食ブースを多数前々、長野県内外の美味しい料理やスイーツをお届けします！物販ブースも充実しています！

③福祉企画

子どもから大人まで楽しく福祉を学ぶことができる福祉施設や社会福祉協議会のブース。射的、子供服リユースなど子供向けのイベントも開催！

④体験企画

椅子作りや防災体験をはじめ、スポーツやワークショップなどの普段できない体験を提供！



～会議の様子～



世代を超えて誰もが笑顔でつながり、新しい一歩を踏み出す
きっかけの場を作りたい！

学校も得意分野もバラバラな私たちが、未熟ながらも全力で
準備を進めています！

私たちの挑戦が、須坂市の未来を明るく照らすメッセージになると信じています。
中高生だからこそ生み出せる景色を、ぜひ一緒に作り上げてください！
皆さまの温かい応援をよろしくお願いします！！



Instagram

〔後援〕 須坂新聞株式会社・合同会社NORTH・須坂市社会福祉協議会・須坂市

こころ、元気ですか？



思わず

自分も相手も笑顔になる コミュニケーション 講座

専門的な心理の話を、
楽しく・わかりやすく、日常で使える
よう身近な例を交えてお話しします。
自分も相手も大切にする、あたたかな
コミュニケーションについて
一緒に学びませんか

3月9日 (月)

13:30 ~ 15:00



講師
跡部 奈美 さん

定員
30 名

旧上高井郡役所 2階
参加費用 **無料**

ココロカラダサポート Cocohana 代表
社団法人メンタルヘルス協会認定

上級心理カウンセラーとしての講演・講座・
セミナー講師のほか、ヨガ、料理教室、手芸
教室など、日常に寄り添う活動を幅広く行っ
ている。

申込はこちらから↓

主催：須坂市社会福祉協議会
電話：026-214-2994



※2/24 〆切



奥田神社と一緒に ラジオ体操 しませんか？

参加費
無料



毎年3月～12月まで常盤町の奥田神社で「毎日ラジオ体操」を有志でおこなっています。春は桜を
みながら、鳥のさえずりをききながら。夏はセミの声を聞きながら。秋は紅葉をながめながら。清々しい
奥田神社の空気の中で一緒にラジオ体操しませんか？自由参加です。申込不要。お気軽にご参加ください。

毎朝9時30分～45分 (雨の日は生涯学習センターの軒下で行います)

2026年初回開催！ 3月2日(月) 9時30分～

★お問い合わせ 中央地域公民館 026-214-6086(9時～16時)★

2026年度

いきいき外出

一緒にお出かけできる
ボランティアさんも
大募集！

介助が必要で外出が困難な方、普段なかなか外出の機会がない方！

ボランティアさんと一緒にちょこっとお出かけに行って、リフレッシュしませんか？



今年の行先

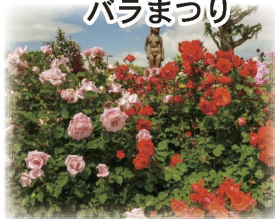
昨年も、大勢の皆さんとお出かけに
行くことができました！
今年も楽しい外出を計画します！

昨年の様子

1 4月下旬～5月
海！能生方面



2 6月
信州なかの
バラまつり



3 8月下旬～9月
佐久びんころ地蔵



4 11月
紅葉狩り



参加費 500 円
(昼食代、入館料など諸経費は個人負担です)

対象者 介助が必要等の理由で、外出が困難な方
普段なかなか外出の機会がない方等

昨年、大変好評だったので、今年のいきいき外出も
1人2ヶ所にお出かけできるようにします！！
多くの皆さまのお申込み、お待ちしております♡



いきいき外出 & 安心コールの申込先

各町の民生児童委員、担当ケアマネ、または
直接社協(026-214-2994)までお申し込みください

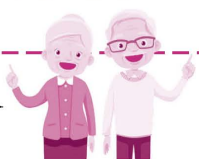


安心コールって何？

ひとり暮らし高齢者へ民生児童
委員を経験された皆さまがお電
話します。日常会話をするこ
とで孤独解消(安否確認含む)を
図る事業です。

日時：火曜日もしくは木曜日
9:30～12:00

日頃の元気は
人との会話から！



1週間に一度ボランティアさんと
電話でお話ませんか？

一人暮らし高齢者

安心コール 利用者募集中



こんにちは！
お変わりないですか？

電話、待っていたよ！
今日ね庭の福寿草が咲いたのよ

ボコマン
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

ボランティア・ 市民交流研究集会

お申し込みは
こちらから→



誰でも参加OK！参加費無料・事前申込制

日時

2026年3月14日(土)

受付開始9:30～

10:00～12:00

会場

生涯学習センター(中央地域公民館) 3階ホール

講演会

講師

小林正孝氏

(須坂市ボランティア連絡協議会 会長)

「無理なくできる災害への備え
～現場経験から伝えたいこと～」

1982年に電力会社に入社し、停電や災害時のインフラ復旧に従事。被災者支援の必要性を感じ、ボランティア活動を開始した小林正孝さん。現在は、須坂市ボランティア連絡協議会会長、日本防災士会長野支部北信地区ブロック長を務めております。当日は、自身の経験から分かりやすくお話をさせていただきます！



福祉施設の出店・販売があります！

当日たくさんお買い物をして、交流して行きませんか？

↓お申し込み・お問い合わせ

須坂市ボランティア連絡協議会(須坂市社会福祉協議会内)

電話026-214-2994/FAX026-246-0054

子ども服
リユース

思いが詰まった品が
次の誰かの笑顔へ



2月12日(木)・24日(火)

3月24日(火)

※季節服切替のため1回開催 2月2日(月)～予約受付

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



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)	12日(木)・26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。

○花岡 昭男様 10,000円

○伊藤 俊子様 はがき多数

○能登忠様 カレンダー多数

○山崎 多美代様 オムツ多数

○匿名様多数 布多数

…12月15日～1月14日受付分です…

助け合い推進大会

「助けて」といってみよう！
～その一言で助け合いがはじまる～



講演

“ごちゃまぜ”で
人と人がつながる地域づくり！
～「こどく」と「こりつ」に向かい合う～

2026.2月14日(土)
10:00～12:15(受付9:30～)
メセナホール 小ホール
入場無料



濱野将行さん プロフィール

作業療法士。介護老人保健施設で勤務するかたわら高齢者と若者をつなげるまちづくりに取り組む。

25歳の時に一般社団法人「えんがお」を設立。現在、年間1,200人以上の若者を巻き込みながら、徒歩2分圏内に9件の空き家を活用し、高齢者サロン、学童保育、フリースクール、地域食堂、シェアハウス、障がい者向けグループホームなどを運営。

子どもから高齢者まで、障がいの有無に関わらず、全ての人が日常的に関われる「ごちゃまぜの地域づくり」を行っている。

1 オープニング

みんなで体操！
からだをあたためます！



2 福祉貢献者表彰

地域福祉に貢献されている
皆様を表彰します。



3 講演会

濱野氏による講演会



主催：須坂市社会福祉協議会

後援：須坂市・須坂市教育委員会・須坂市ボランティア連絡協議会