

This image shows a vertical Japanese calligraphy piece. The text, written in a bold, expressive brush style, reads "まだかな春の足音" (madaかな春の足音). The characters are large and black, with some variations in stroke thickness. Below the calligraphy is a stylized illustration of a circular object, possibly a wheel or a sun, with a green center and various colored segments (blue, yellow, red) around the perimeter.



# 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。

# みませんか。 **2026**<sup>2</sup>



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



あなたの命を救う  
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



ボランティア大活躍！  
サンタクロースが  
やってきた！

3回目の参加となるサンタ  
ボランティアさんは、「行く  
先々で、子ども達からのたく  
さんの“笑顔”を貢えるの  
が一番嬉しい」と楽しみながら  
各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。



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！



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、プレゼントを配つているんだよ」と優しく答え、とても楽しいひと時となりました。



## 『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)



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

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、現在チョキチョ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。



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んへ

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…



※まいさぽ須坂へ  
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「まいさぽ須坂」

〒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！

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！

②屋台企画

バラエティ豊かな飲食ブースを多  
数設け、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！

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！！

〔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



Instagram

# 自分も相手も笑顔になる コミュニケーション講座



講師  
跡部 奈美 さん

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。

思わず

ここち、元気ですか？

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

定員  
**30名**

旧上高井郡役所 2階  
参加費用 無料

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 メ切



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

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



## 昨年の様子

3 8月下旬～9月  
佐久びんころ地蔵



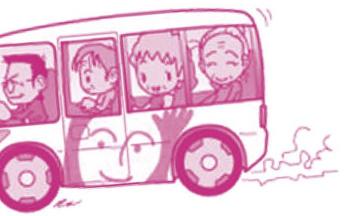
4 11月  
紅葉狩り



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。日常会話をしてること  
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  
電話でお話しませんか？

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



# 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