



USATAMA

社協うえだ

 No.61

平成 28 年 10 月 1 日

発行／社会福祉法人 上田市社会福祉協議会

● TEL 0268-27-2025(代) ● FAX 0268-27-2500
● 上田市中央三丁目5番1号 ● www.ueda-shakyo.com
印刷／(有)大和印刷



主な内容



2～3 ● 「社協お結びサポーター」活動紹介

4 ● 赤い羽根共同募金運動

5 ● 赤い羽根共同募金運動、福祉推進委員活動紹介

6 ● 福祉大会のお知らせ、市民後見人養成講座、フードドライブ

7 ● イベントのお知らせ

8 ● サマーチャレンジボランティア

9 ● 災害救援ボランティアセンター立ち上げ訓練

10 ● 養成講座紹介

11 ● 募集しています

12 ● 善意銀行、熊本地震義援金報告、無料相談



「社協お結びサポーター」

3つのモデル地区から活動開始!!



温かい手で握ってくれた温もり感、手作り感あふれる“おむすび”のイメージも併せています。

新たな事業として始まった「社協お結びサポーター」は、今年度、3地区（丸子・真田・武石）をモデル地区に定め、それぞれ配置されました。

社協お結びサポーターは、自治会の実情に応じて、どのような課題があるのか、そしてどのようなサービ
スが必要かを一緒に考え、地域の住民と社会資源とを
結びつけるお手伝いをします。まずは各自治会で取り
組んでいる「地域ふれあい事業」等の充実を図るため、
住民の皆さんと一緒に考え、行動していきます。

5月19日に真田地区と武石地区、6月30日に丸子地
区の社協お結びサポーターの委嘱式が行われ、上田市
社会福祉協議会長から委嘱を受けて、各地区での活動
が始まりました。



住職からの説法をお聞きました

40人の方々が集
い、小さな子ど
もたちも真剣な
表情で座禅に取
り組んでいまし
た。社協お結び
サポーターの2
人も、地域活動
に参加する中で
実情を把握し、
地域を結ぶにお手
伝いをしたいと思
いたいと意欲的で
した。

丸子
8月20日の土曜日朝6時から、
上田市長瀬の長昌寺で町組自治
会地域ふれあいの会「座禅体験」が世代
間交流のひとつとして行われ、この会に
丸子地区の社協お結びサポーターの2人
が初仕事として参加しました。

地域とのつながりを重視しているという
長昌寺住職のご協力をいただき、早朝にも
かかわらず小学生の親子などを含めおよそ



長昌寺での座禅体験の様子

社協お結びサポーターの立場としていろいろな自治会を見ることが、自分の暮らす地域の特色や課題を把握したいと思います。まずは各自治会のふれあい事業に参加させていただいて、各地域の実態を知っていくことから始め、そこで見て学んだものを、地域を結ぶお手伝いに活かしていきたいと思っています。

きたむらこのみ
北村 好美さん



しみずのみえ
清水 三枝さん

丸子の地域にどのような活動があるのか、知らない事が多く、今までの自分の暮らしの中では触れる機会があまりありませんでした。この度社協お結びサポーターとなつて、この地域にどのような活動があるのか、住民同士がどのようなかわりをしているのかといったことを、多くの自治会にお邪魔し、実情の把握に努めていきたいと思ひます。

真田

社協お結びサポーターの久保順子さんは、それぞれの自治会で行われている「いきいきサロン」を中心に伺い、実態や課題等聴きながら現状の把握に努めています。36自治会中22自治会が100世帯以下という小規模自治会が多い地区で、高齢化率が高く子どもが少ないため、将来を心配する声が多く聞かれます。また、支え合う地域づくりが希薄な状況も大きな課題となっています。

今後、大久保さんは、ボランティアコー

大久保 順子さん

各自治会の「いきいきサロン」にお邪魔して、役員や参加者の方から様々なお話を聴きながら、それぞれの活動状況などを把握して参りたいと考えています。

真田地区では、福祉推進委員を中心に各自治会のふれあい事業が計画されているため、その計画に添って訪問計画を作成しています。訪問してみますと他の自治会の様子などを尋ねられることが多く、様々な課題や不安などを抱えながらも、意欲的にサロンに取り組んでいる自治会が多いと感じました。これからも、今までの経験を活かし、地域の方の「橋渡し」として、一翼を担って活動して参りたいと考えています。今後ともご支援、ご協力をお願いいたします。

ダイネーターとしての永年の信頼と経験を活かし、地域福祉のリーダー作りにも努めていきます。また、地域の皆さんと共に和気あいあいと語り合うなかで得た情報を基に、様々な関係機関と連携、協働しながら課題等の解決に向けて取り組んでいきます。



社協お結びサポーターとしてサロンに参加する大久保さん



武石

お盆期間中に行われた鳥屋自治会の地域ふれあい事業「鳥屋区親睦夏祭り」に社協お結びサポーターの依田さんも参加しました。

毎朝、経営するお店の近くで通学児童の見守り活動もしている依田さん。お祭りに参加した子ども達から「信号機のおばちゃん」と呼ばれて親しまれていました。

今後、地域の方とお話をするなかで、様々な福祉課題や必要とするサービスを見つけていきます。



鳥屋区親睦夏祭りの様子

依田 由枝さん

この度、武石地域の社協お結びサポーターを仰せつかり、活動が始まりました。今までに数回、各地域のふれあい事業に参加しました。どの地域も活動内容は異なりますが、皆さん楽しそうに参加されていました。

社協お結びサポーターとしてどのような活動ができるのか不安ですが、お一人おひとりの気持ちを大切に、地域や機関を結ぶサポーターとして伺いますので、日ごろのお気持ちを伺いたいただきたいと思います。よろしくお願いたします。



社協お結びサポーターは、これからも地域での催し物等にお伺いし、地域の皆さんの声をお聴きしていきます。その自治会で必要としている事業や新たな支え合いの仕組みづくりをお手伝いできるよう、地域の皆さんと共に考え活動していきます。

将来的には、上田市全地区への配置拡大を目指しております。今後とも社協お結びサポーター事業をよろしくお願いたします。



赤い羽根共同募金運動が始まります

10月1日▶12月31日

「じぶんの町を良くするしくみ」をキャッチフレーズに、10月1日(土)から全国一斉に募金運動が始まります。今年は運動が始まって70年目を迎えます。どうぞあたたかなご支援をお願い申し上げます。



共同募金運動のシンボルキャラクター「愛ちゃんと希望くん」

今年度に皆様から寄せられた募金は、平成29年度の事業に使われます。共同募金は自分たちの地域を良くするための募金です。上田市内では次のように使われる予定です。

上田市共同募金委員会 募金目標額 27,514,000円

地域配分(上田市内) 17,761,000円の使いみち

H29年度の主な事業予定

住民支え合いマップ
地域福祉推進事業等
1,998,000円

地域ふれあい事業
自治会助成金
2,598,000円

各相談事業
子育て支援事業
広報紙発行
4,055,000円

高齢者福祉事業
(紙おむつ贈呈、配食サービスなど)
1,430,000円

青少年健全育成事業
(学校への助成金)
1,975,000円

障がい者福祉事業
(希望の旅)
900,000円

上田市内の社会福祉施設や団体の事業
(下表参照)
4,805,000円

広域配分 9,753,000円
(長野県全域を対象)
地域配分 17,761,000円
(上田地域を対象)

※広域配分は長野県全域を対象に、福祉活動のほか、防災物品の整備や災害援護金等に使われています。



避難所立ち上げ訓練研修会の様子(上田市赤十字奉仕団)



H29年度 共同募金助成予定団体

上田地区	上田地域福寿クラブ連合会	上田地区	上田市子ども会育成連絡協議会	真田地区	信州真田六文銭太鼓保存会	
	NPO法人 上田市身体障害者福祉協会		社会福祉法人 上田明照会 甘露保育園		たまた箱	
	上田市赤十字奉仕団		シルバーバックの会		上田市真田地区赤十字奉仕団	
	上田ボランティア連絡協議会	丸子地区	丸子地域高齢者クラブ連合会		ミミールの会	
	上田市視覚障害者福祉協会		上田市丸子身体障害者福祉協会		大福会	
	上田市聴覚障害者協会		丸子ボランティア連絡協議会		真田地域ボランティア連絡協議会	
	上田市肢体不自由児・者父母の会		傾聴ボランティア・まるこ		上田市真田地域食生活改善推進協議会	
	上田地区保護司会		丸子モチーフの会		ふれあい広場実行委員会	
	豊殿地区循環バス運営委員会		上田市丸子地域食生活改善推進協議会		武石地区	武石高齢者クラブ
	上小手話サークル		E-キャップの会			武石もみじ会
	絵手紙サークルひまわり		真田地域長寿会			武石身体障害者福祉協会
	点訳サークルでんでん虫の会		障害のある人達の家族の会			武石ボランティア連絡協議会
	モチーフの会		真田地区		真田町身体障害者福祉協会	
	うえだ市民ふれあい広場実行委員会	おもちゃ図書館くるくるさなだ				
上田地区更生保護女性会	NPO法人野辺を渡る風のように					



募金の目安額について

赤い羽根共同募金は、寄付が集まってから使い道を決める募金ではなく、市内の福祉活動を行う団体等からの助成申請にもとづき配分計画を策定し、その計画額を「募金目標額」として募金運動を実施します。市民の皆様の善意にもとづく任意の募金ですので、募金額はご協力していただける範囲で結構ですが、「でもいくら位なの?」という場合は封筒に書いてある「目安額」を参考にしてください。



募金運動は上田市全域で行い、市内の店舗や施設等に募金箱を設置し協力をお願いしています。募金箱の設置予定箇所は次のとおりです。
市民の皆様のおたたかなご支援をお願いいたします。

平成28年度 募金運動期間中 募金箱設置協力店など(予定)

上田地区	上田市役所(本庁舎1階、南庁舎1階)	別所温泉あいそめの湯	真田地区	新鮮市真田
	上田市ふれあい福祉センター1階	弥助寿し		JA信州うえだ真田支所
	イオン上田店	中村屋		真田総合福祉センター
	ザ・ビッグしおだ野店	JA信州うえだ食彩館ゆとりの里	武石地区	真田老人福祉センター
	上田商工会議所	四川や		デイサービスやすらぎ(社会福祉協議会武石地区センター)
	やまぎわ薬局本店	味楽亭		JA信州うえだ武石支所
	西友上田東店	真田雁丸屋 上田原町店		ジェイエイ武石店
	上田市高齢者福祉センター	丸子ふれあいステーション 2階(社会福祉協議会事務所)		武石温泉 うつくしの湯
	ザ・ビッグ上田中央店	丸子ふれあいステーション 1階(ボランティア地域活動センター)		ノリ薬局たけし
	セブンイレブン上田中央北店	丸子地域自治センター 1階ロビー	ラーメンフロンティア「かもめ」	
	上田市観光会館 1階売店	丸子老人福祉センター	ファミリーレストラン「あさひ」	
	信州上田真田丸大河ドラマ館	真田温泉ふれあいさなだ館		
	池波正太郎 真田太平記館	地藏温泉十福の湯		
室賀温泉ささらの湯	ゆきむら夢工房			



共同募金について、ご意見ご要望がありましたらお寄せください。

「自分の町を良くするしくみ」を、市民の皆様と一緒に考えてまいります。よろしくをお願いいたします。

福祉推進委員の活動紹介

福祉推進委員は上田市社会福祉協議会長から委嘱を受け、原則自治会単位に1人配置されています。

2年間の任期で、自治会役員や民生委員・児童委員、福祉委員等の方々と連携し、地域住民が福祉活動に参加しやすい基盤づくりを行い、「地域ふれあい事業」をはじめ、支え合う地域づくりの推進役を担っている方々です。



【竹室自治会の竹室夏祭りの様子】
講習会で習った事は、地域に持ち帰り活用します。
自治会の夏祭りで、早速習ったマジックバルーンで子ども達と一緒に楽しみました。

福祉推進委員の活動紹介【真田地域】

【マジックバルーン講習会の様子】
毎年開かれる福祉推進委員に向けた講習会に積極的に参加して、支え合う地域づくりに貢献しています。



真田地域では、上田市合併前から各自治会20世帯に1人を基準として、福祉活動の推進役を担う方が配置されてきました。合併以降、自治会単位で1人の「福祉推進委員」が配置となり、それまでの福祉活動の推進役の方を「福祉委員」として、現在は同じ目的の下、連携しながら福祉活動を担っており、地域福祉のリーダー的な立場で活動しています。

この事業は赤い羽根共同募金の助成金を受け行っています。



社協合併
10周年記念

上田市社会福祉大会

どなたでも
ご参加
いただけます!

大会テーマ▶「あったかい 心あふれる 協働のまち」

参加費
無料

開催日時／**11月9日(水)** 13時15分～15時15分
(受付／12時30分から)



真壁 昭夫教授

1953年神奈川県生まれ、一橋大学商学部卒業後、第一勧業銀行(現みずほ銀行)入行。ロンドン大学経営学部大学院(修士)卒、メリル・リンチ社ニューヨーク本社出向、DKB INT'L出向(トレーディング部長)、第一勧銀総合研究所金融市場調査部長、主席研究員等を経て現職に至る。

会場／**サントミュージゼ 大ホール**

【内容】 ●式典／表彰(社会福祉活動功労者)

●講演／講師 信州大学 経法学部 **真壁 昭夫** 教授

【演題】

「経済学から見える 社会保障と福祉の関係」

～日本経済はどう動いているのか～

上田市社会福祉大会は、住民一人ひとりが地域福祉を支える一員として、持続可能な新たな支え合いの仕組みづくりに向けて、さらに地域福祉を推進していくことを目的に開催します。

今年は、テレビや新聞でお馴染みの、真壁昭夫教授を講師に迎え、さまざまな福祉課題が深刻化し、国家予算における社会保障費も年々増え続けている現状を踏まえ、福祉と密接な関係にある経済学から見える福祉の今後について、わかりやすくお話ししていただきます。

大勢の皆さまのご参加をお待ちしています。

平成28年度 市民後見人養成講座 開催しました

上小圏域成年後見支援センターでは、認知症や知的障がい、精神障がいなどにより、判断能力が十分でない方々の生活を身近な立場で支援する「市民後見人」の養成を行っています。

平成26年度から講座を開講し、今年は長野大学と共催で開催しました。市民20人が受講し、成年後見制度や民法等の関係法、認知症や障がいについて、長野大学の先生や関係する専門職の方を講師に迎え、解りやすく教えていただきました。

全6回の講座を受けた参加者は、今後実践を積み、社会貢献活動の担い手である「市民後見人」を目指していきます。



市民後見人養成講座の様子

フードドライブのお知らせ

「もったいない」を「ありがとう」に
変えるチャンス

生活に困窮され、日々の食事にも困っている皆さんへの支援として、フードドライブを実施しています。缶詰、レトルト食品、乾麺、お米、カップ麺等、**常温保存できる食品で、賞味期限が1ヶ月以上あるもの**をお持ち寄りください。

●場 所／新田の味遊カフェ前 駐車場

●住 所／上田市中央北2-7-3

●開催日／毎月第1土曜日

●時 間／午前10時から正午まで

●問い合わせ／まいさぼ上田 TEL 71-5552



Premium X'mas Party

12月10日(土) 会場/国際21クリスタルホール (上田市天神4-24-1 東急REIホテル内)

★受付/14時30分

★セミナー・自己診断/15時

自分のドーシャ(体質)を知ること、
自分と合う相手を見つけよう

★パーティー/16時~19時30分

- 対象者 45歳までの男女
(男性は上田市内在住、在勤の方を優先します。)
- 募集人数 男女各20人 ※男性は抽選で参加者を決めます。
尚、初回参加の方を優先します。
※女性は定員になり次第締め切ります。
- 参加費 男性/5,000円 女性/3,000円
- 申し込み・問い合わせ 生活支援課 生活支援係 TEL27-2025

高齢者の花咲かせ
心を癒す文化祭

上田市合併10周年記念

第39回 上田市高齢者文化祭開催のお知らせ

上田市高齢者福祉センターを利用されているクラブ会員の皆さんが、一年間の活動の成果を
発表する場所が高齢者文化祭です。大勢の皆さまのご来場をお待ちしております。

10月22日(土) 9時30分~15時
23日(日) 9時30分~14時

【開催場所】 上田市高齢者福祉センター
(上田市常磐城3-3-18)

ステージ発表

- 22日(土) ハーモニカ、謡曲、パドル体操、
詩吟木曜会、カラオケ、新舞踊
23日(日) 大正琴、歌謡教室すずらん、詩吟、
手品、日本民謡を楽しむ会

特別
出演

22日(土) 10時15分~
『舞ドリームキッズ』
23日(日) 10時~
『上田染谷丘高校舞踊班』

★交流コーナー

ダンス・マレットゴルフ・卓球・囲碁・将棋・茶道(茶席)

★作品展示コーナー

編物・木彫・書道・川柳・手芸・短歌・陶芸
俳画・俳句・フォト・パソコン・仏像彫刻
盆栽・フラワーアレンジメント

★即売コーナー

手工芸品・野菜・果物・おやき・和菓子
お弁当・手作り味噌・シクラメン 他



- 駐車台数に制限がありますので、なるべくオレンジバス
等をご利用いただくか、お車の場合はお乗り合わせの
上お越しください。
- 文化祭詳細につきましては、高齢者福祉センター・上田市役
所・各自治センター・各公民館・上田市社会福祉協議会に置
いてあります「高齢者文化祭案内チラシ」をご覧ください。

問い合わせ 高齢者福祉センター TEL 22-4119

子育て支援事業

自然の中で楽しむ アウトドア体験!

大勢の方の参加を
お待ちしております。

10月30日(日) 9時~12時

場所/中丸子親水広場

地域の中には、いろいろな特技をもっている方々
がたくさんいます。そんな方々を講師にお招きし、
アウトドア体験を開催します。

日常を離れ、依田川の清流のほとりで楽しいひと
ときを過ごしましょう。

- 内 容 青竹クーヘン、豚汁、燻製づくり
- 講 師 NEALリーダー成澤啓輔さんと地域の皆さん
- 参 加 費 1人200円
- 定 員 20人(小学生以上対象、
親子での参加もOK)
- 締め切り 10月21日(金)
- 問い合わせ 丸子地区センター地域福祉係
TEL 42-0033

186人が
参加!

平成28年

サマーチャレンジボランティア



「さあはじめろ!」事前研修の風景

毎年夏休みを利用して、ボランティア活動への正しい理解と関心を深め、地域に密着した活動へのステップにしてもらうことを目的に、児童、生徒、学生の皆さんへ体験プログラムを提供しています。受入先の施設や団体にご理解とご協力いただき、さまざまなボランティア体験ができました。



高齢者の方と楽しく!タオルたたみのボランティア

高齢者施設での体験者の感想から

- 初日は施設を利用している皆さんに何と声をかけたらいいか、何を手伝ったらいいか分からず、指示があるまで動けないことが多かった。自分からできることを見つけて動けるようになりたい。
- 最初はとても不安だったけど、やってみたらとても楽しかった。話を聞いて勉強になることもあった。将来の夢が福祉関係の仕事なので、もう一度福祉関係のボランティアをしたい。
- 施設を利用している皆さんともっと関わり、深く知り、その人に合った声のかけ方をしたいと思った。

受入先施設のアンケートから

- 職員が声をかけても行動に移るまでに時間がかかってしまっていた。施設を利用している皆さんと打ち解けるまでには時間が必要だったが、手芸活動を通じて距離が近くなっていた。
- 積極的に業務のお手伝いをしてくれたり、入居者とコミュニケーションをとったりと、よく動いてくれていた。
- ボランティア参加者がよく気がつき、施設を利用している皆さんにも笑顔で接していて好感が持てた。将来、看護師になりたいという強い意志があり、職員と仕事のやりがいや難しい点などを話し合う事ができた。

期間中に開催された『家庭でできる地震防災講座』にも、サマーチャレンジボランティアの一環として参加しました。

講座では、上田市危機管理防災課係長の石井誠さんから、4月に発生した熊本地震を踏まえて、現地での様子や実際に困ったことなどの話をしていただき、私たちにできる日ごろからの備えについてみんなで考えました。また、いざという時に身近なもので代用できる防災グッズについても学びました。一般の参加者と一緒に、真剣な様子で受講していました。



ズボンを紐で縛ってリュック



シーチキンの缶詰でランプ



簡易テントで即席のトイレ設置



約3日分の非常食

市民と一緒に災害復興

災害救援ボランティアセンター立ち上げ訓練

災害時には、NPOやボランティアの力が欠かせません。災害救援ボランティアセンターは、各地からのボランティアを受け入れ、被災された方からの要望に基づきボランティアを送り出したり、その活動を支える重要な役割を果たしています。

上田市社会福祉協議会では、9月3日に行われた上田市

総合防災訓練に合わせ、市民（災害救援ボランティアとして登録している方を含む）とともに、災害救援ボランティアセンター立ち上げ訓練を丸子北中学校で行いました。

災害時には、上田市社会福祉協議会では以下のような流れでボランティアを受け入れ、活動現場へと送り出す役割を担います。



市からの要請

災害救援ボランティアセンター立ち上げ



ボランティアセンター立ち上げから受け入れ・送り出しまでの流れ

被災状況に応じて、住民からあげられる要望を汲み取り、台帳に書き写しながら、支援を必要としている方がいる場所を確認します。



住民からの要望を基に、ボランティアとして集まった方々でグループ編成し、スタッフが活動内容や活動先を紹介します。



活動先が決まったボランティアの方に、必要な資材を渡し、送り出します。活動終了後は報告を聞き取ります。



※写真は訓練の様子です。訓練では、市民の方にも受け入れ側スタッフとして、体験していただきました。

いつ、どこで、どのような災害が起きるか分かりません。近年では多くの災害が発生していますが、その際各地でボランティアの方々が活躍しています。災害時には、ボランティアを受け入れる側にも多くの人手を必要とします。復興に必要なボランティアの力が十分に発揮されるよう、受け入れる側としての訓練を行い、有事に備えています。



年末チャリティーバザー開催

上田赤十字奉仕団主催で、年末チャリティーバザーを開催します。バザーの収益は、上田市社協の善意銀行を通じ社会福祉の向上に活用します。大勢の皆様のご来場をお待ちしています。

- 日時／12月2日(金) 13時30分～
品物が終わり次第終了します。
- 会場／上田市ふれあい福祉センター
- 問い合わせ
上田ボランティア地域活動センター
TEL25-2629

★バザー用品を募集します★



バザー用品としてご寄付いただける品物がありましたら、ご連絡ください。

【品物】シーツ、タオル、食器、日用品、雑貨、衣類等
(※未使用品に限ります。)

覚えて！すぐ活用！お役立ち講座

「いきいきサロン」や地域で行う「ふれあい事業」などで使えます。

開催日時	内 容	講 師
10月27日(木) 13時30分～15時	レクリエーション・ゲームの体験 ●わなげ9&Q・友遊ボウリング・たいこ相撲など 《ゲームはすべて貸出可能!》	東信 レクリエーション協会
11月30日(水) 13時30分～15時	『身近な素材でクリスマスカード作り & ふろしき・手ぬぐいの粋な使い方』	上田市社協職員
12月15日(木) 13時30分～15時	『空き箱・牛乳パックを使った「星のお皿」と「キャンディーBOX」作り』	上田市社協職員
平成29年1月17日(火) 13時30分～15時	毎日の習慣におすすめ! 『健康体操でいきいき生活を!』	うえだ ミックススポーツクラブ

- 定員／各回とも 20人
- 会場／丸子ふれあいステーション
- 参加費／無料
- 申込締切／10月24日(月)
- 申し込み・問い合わせ／丸子ボランティア地域活動センター TEL 43-2566

この事業は赤い羽根共同募金の助成金を受け行っています。



ハンドマッサージボランティア養成講座

アロマオイルとセサミオイルを使ったハンドマッサージを習得し、ボランティア活動ができる方を養成します。

定員
30人



- 日 時
【第1回】平成28年11月11日(金) 13時30分～15時30分
内容：オイルマッサージの由来・効果について
ハンドマッサージ講習
- 【第2回】平成28年11月21日(月) 13時30分～15時30分
内容：ハンドマッサージ実習(フォローアップ含む)
- 会 場／上田市ふれあい福祉センター 2階 大会議室
- 講師／助産所とうみ 所長 黒沢かおりさん
(ARES認定アロマセラピスト)
- 持ち物／バスタオル・ハンドタオル 各1枚
- 受講要件／受講後ボランティアとして活動ができる方
- 受講料／500円(2回分)
- 申込締切／平成28年11月1日(火)
- 申し込み・問い合わせ
上田ボランティア地域活動センター TEL 25-2629

丸子災害救援ボランティア研修会

自分の住む地域の防災対策はどうなっているだろう？
日ごろの疑問を聞き、有事に備えましょう。



- 演題 ▶ 「上田市の防災対策について」
～上田市の防災対策、地震予測、
普段からの備えについて～
- 講師 ▶ 上田市総務部危機管理防災課 石井 誠さん
- 日時／11月5日(土) 9時30分～11時
- 会場／丸子ふれあいステーション 3階会議室
- 主催／丸子ボランティア連絡協議会
- 問い合わせ／丸子ボランティア地域活動センター
TEL 43-2566

この事業は赤い羽根共同募金の助成金を受け行っています。



趣味や特技を活かしてみませんか? ボランティアでパフォーマンスをしてくれる方を大募集!

地域で趣味や特技等を活かせる活躍の場を探されている方、いらっしゃいませんか。ぜひこの機会にボランティアでパフォーマンスをしてみませんか。

自治会や地域サロンの茶話会、高齢者施設等からボランティアによるパフォーマンスの依頼があります。

ご協力くださる方、問い合わせは下記のボランティア地域活動センターまでご連絡ください。

このようなパフォーマンスの方がいます!

腹話術、手品のパフォーマンスサークル「笑いのワ」さん



ハーモニカ演奏のパフォーマンスサークル「ハーモニカなかよしクラブ」さん

募集しています

■さくらんぼちゃん(多胎児)の会

内容／バザー・交流会
日時／10月12日(水)

10時15分～11時30分
場所／ひとまちげんき健康プラザ
うへだ1階健診ホール

内容／交流会・親子遊び
日時／11月4日(金)

10時15分～11時30分
場所／丸子保健センター

内容／クリスマス会
日時／12月8日(木)

9時45分～11時30分
場所／ひとまちげんき健康プラザ
うへだ1階健診ホール

■手話ダンスサークル「マロン」 会員募集

日時／昼の部：毎月第1第4火曜日
13時30分～15時30分
夜の部：毎月第2第3月曜日
19時～21時

場所／上田市ふれあい福祉センター
会費／1か月6000円
(本部会費含む)

※手話を知らない方でも、丁寧に歌が見えるように踊りを教えていただけます。
一緒に手話ダンスを楽しみましょう。

■SADDサークル Naeano あがり症の交流会

日時／毎月第1土曜日 13時～
場所／上田市ふれあい福祉センター
対象／10代～40代
会費／月500円(学生免除)

軽いあがり症の方、及び心の病を引き起こしやすい過度なあがり症(社交不安症)の方が対象。心の病の予防も兼ねて活動中。

※興味のある方はこちらまでお電話ください。
TEL 090・65399・13663

メールアドレス diet@avis.ne.jp

■ツライ上田原

内容／利用者さんにそろばんを教えてくださる方。

日時／曜日指定なし
10時～11時30分
15時～16時

場所／上田市上田原1222・14

■しいのみ療護園・室賀の里

内容／秋桜祭のお手伝い
日時／秋桜祭前日
10月15日(土)
13時～17時

秋桜祭当日
10月16日(日)
9時～15時30分

場所／上田市上室賀2826

ゆずってください

■古布

家庭で不要になった古布があり
ましたらお譲りください。

木綿生地(シーツ・洋服等)

武石ボランティア
地域活動センター
TEL 85・2466

お知らせ

地域交流サロン

■あったかい輪オープン記念コンサート

日時／10月15日(土)

9時30分開場 10時～13時
場所／まるご福祉会 きらり
サロンあったかい輪
上田市長瀬28085・3

内容／

・野村未奈さんによるコンサート
《日本クラウン 歌手
上田市特別観光大使》

・健康カラオケ体操
信州上田〜歌と愛を細く大使

・交流会 べらんまるしえの焼き立て
パンとコーヒを飲みながら交流
参加費／無料

主催／チームあったかい輪
共催／社会福祉法人 まるご福祉会

ボランティア地域活動センター問い合わせ

- 上田／〒386-0012 上田中央3-5-1
TEL 25-2629 FAX 27-2500
- 丸子／〒386-0404 上田市上丸子1600-1
TEL 43-2566 FAX (TEL兼用)
- 真田／〒386-2201 上田市真田町長7190
TEL 72-2998 FAX 71-5740
- 武石／〒386-0503 上田市下武石771-1
TEL 85-2466 FAX 85-2471



善意銀行

(平成28年7月10日～8月31日)

～あたたかな善意ありがとうございます～

- 匿名様 お茶4袋
- 新田長生会サロンこすもす様 未使用切手、はがき3,373円分
(指定寄付/ポランティア地域活動センターへ)
- シマノジャパンカップ鮎釣り選手権大会参加者様 鮎200匹
- 匿名様 紙おむつ2袋
- 匿名様 将棋板・駒セット (指定寄付/高齢者福祉センターへ)
- ビューティーサロンさつき様 33,402円、未使用はがき32枚、古切手
- (有)掛川造園様 220,000円 (指定寄付/武石地区社協へ)
- 匿名様 紙おむつ2袋

〈ここからは熊本地震義援金としての受付分けです。〉

- 川西小学校6学年様 17,625円
 - 高齢者マレットクラブ様 24,423円
 - 上田商工会議所様 11,816円
 - 自治会連合様 (33自治会) 1,842,059円
- ひばりヶ丘、手塚、福田、つくし、倉升、神畑、下組、西前山、新屋、千曲町、大畑、富士山中組、半過、中丸子、東部自治会連合会 (8自治会)、中原、下之条、岩下、鈴子、小牧、築地、馬場町、石神、大久保、五加、城北

お詫び

先月号の社協うえだNo60 (8月号) の善意銀行の義援金の寄付をいただいた自治会の欄で、「下之条」自治会のところを誤って「下之郷」と記載してしまいました。お詫びして訂正いたします。



今月の表紙

アーチェリーの練習に励む大学生。3人とも現在は別の大学に在籍しているということですが、夏休みを利用して練習場に集まりました。目指すは4年後3人で表彰台

ソバヤキビを栽培

【左上】堀内 仁さん

自然運動公園アーチェリー場には3人組

【右上】左から
金子 晃之さん
石井 優希也さん
宮島 健人さん

ゲートボールの練習を終えた

【左下】左から
柄沢 衛さん
照子さん
堀内 芳孝さん

別所の公園で遊ぶ

【右下】左から
黒坂 将忠くん (2歳)
慶くん (3ヵ月)

社協にお寄せいただいた熊本地震義援金総額

4,395,662円 (8月31日現在)

お預かりした義援金は、熊本県共同募金会を通じて、被災地へ配分されます。

なお、上田市社協では引き続き各地区センターの窓口で義援金の受付を行っております。皆様のご支援よろしくお祈いします。

社協の無料相談 〈10月・11月〉

※相談日は都合により変更になる場合がありますので、事前にお問い合わせください。

内 容	日 時	場 所
心配ごと相談	毎週月曜日～金曜日 午前9時～午後4時	上田市ふれあい福祉センター TEL 27-8080 丸子ふれあいステーション TEL 42-0033 真田総合福祉センター TEL 72-2998 武石地区センター TEL 85-2466
結 婚 相 談	毎週水曜日 午前10時～午後3時 毎月第2土曜日	上田市ふれあい福祉センター TEL 27-8080 ※相談日以外の問い合わせは TEL 27-2025
	毎月8日 午前9時～正午 毎月第4土曜日 ※受付 11時30分まで	丸子ふれあいステーション TEL 42-0033
法 律 相 談 ※要予約	10月15日(土) 午前10時～正午	上田市ふれあい福祉センター TEL 27-8080
	11月7日(月) 午後1時30分～午後3時30分	丸子ふれあいステーション TEL 42-0033
	11月19日(土) 午前10時～正午	上田市ふれあい福祉センター TEL 27-8080

ご意見をお寄せください。

「社協うえだ」へのご意見、ご感想、また、福祉事業に関する要望などお寄せください。宛先は、下記の各地区センターまたは総務・企画係広報担当 (上田地区センターと同じ) まで。

- 上田地区センター 〒386-0012 上田市中央3-5-1 (上田市ふれあい福祉センター内) TEL 27-2025 FAX 27-2500
- 丸子地区センター 〒386-0404 上田市上丸子1600-1 (丸子ふれあいステーション2階) TEL 42-0033 FAX 42-0034
- 真田地区センター 〒386-2201 上田市真田町長7190 (真田総合福祉センター) TEL 72-2998 FAX 71-5740
- 武石地区センター 〒386-0503 上田市下武石771-1 (武石デイサービスセンター「やすらぎ」内) TEL 85-2466 FAX 85-2471