

# 社協うえだ

令和4年(2022年)

8月号  
No.96



武石風土つなぎ隊の皆さん



Chi-ku竹庵の皆さん



ふれあいカフェ武石スタッフの皆さん

## 主な内容

- 令和3年度 上田市社会福祉協議会事業報告・決算概要 ..... P 2 ~ 3
- 福祉推進委員全体研修会開催 ..... P 4
- 日常生活自立支援事業 ..... P 5

## 今号の表紙

武石地域では、地域の集まりの場を作る活動が行われています。着物や衣類を再利用した物づくりの場、誰もが気軽に集まれる場、本格的なドリップコーヒーが楽しめるスペース、古民家を改装し地元の野菜や手作り作品を販売するお店。人々が自由に交流できれば、地域の中につながりを作り出し、人々の生活を支える拠点にすることができます。

※撮影のためマスクを外しています。

発行/  社会福祉法人 上田市社会福祉協議会 ●上田中央3-5-1  
●TEL 0268-27-2025(代) ●FAX 0268-27-2500

印刷/ 田口印刷(株)

●<https://www.ueda-shakyo.or.jp>



「社協」とは社会福祉協議会の略称です。「社協うえだ」は社協会費及び共同募金の助成金で発行されています。



この印刷物は環境に配慮し、古紙及び植物性大豆インキを使用しています。

# 令和3年度 上田市社会福祉協議会 事業報告・決算概要

上田市社会福祉協議会では、「あったかい 心あふれる 協働のまち」を行動指針に「笑顔 花咲く 上田市社協」を目指し、住民の皆様が誰もが安心して暮らせる社会を目指して、事業を実施してまいりました。

コロナ禍で刻一刻と変化する社会情勢を考慮し、地域の福祉ニーズに耳を傾け、行政や福祉団体・施設、民間企業と協働・連携を図り、生活困窮者を対象とした食糧支援の事業を展開しました。



## 重点施策

### 1 生活困窮者等への重層的な支援の推進

- 新型コロナウイルス感染症の影響で、生活困窮に陥った方へ、特例貸付の相談を実施しました。
- フードドライブ事業を実施し、コロナ禍で収入が減少した生活困窮者世帯へ食品を配布しました。
- 「もぐもぐサポーター（通称：もぐサポ）」事業を開始し、ひとり親世帯に食品ロス削減サポーターとして協力していただきました。



フードドライブの様子

## 重点施策

### 2 住民参加と協働による持続可能な地域福祉活動の推進

- 地区社協住民会議では、感染予防対策やコロナ禍の地域福祉のあり方など、地域福祉推進に向け理解を深めるための講演会等を開催しました。
- 住民支え合いマップについては、新たにマップを作成する自治会、更新作業を行う自治会が増加し、平時からの日常生活の見守り活動が広がりました。



住民支え合いマップ  
説明会

## 重点施策

### 3 ボランティア地域活動センターの充実とボランティア活動及び福祉教育の推進

- 訪問によるボランティア活動が制限されたため、自宅での切手整理活動や、手紙・手作り作品等を福祉施設へ届ける「おうちでボランティア」を継続的に行った他、感染予防対策を徹底し、各種ボランティア講座を開催しました。
- 福祉教育の推進として、障がい者への理解を深めることを目的に、ユニバーサルスポーツ体験（ボッチャ、モルック）を、小・中学校や、高等学校で実施しました。



「おうちでボランティア」  
手作り作品

## 重点施策

### 4 介護保険事業の経営改善と包括的な支援の推進

- 居宅介護支援事業では、現状把握のためアンケートを行い、その結果を踏まえサービスの向上を図りました。
- 通所介護事業では、新たなレクリエーションの企画に取り組む等、楽しい雰囲気でお過ごせるよう努めました。



デイサービスセンター  
レクリエーションの様子

## 5 地域で安心して生活できる環境づくりのための子育て支援事業の推進

- 児童館・児童センターでは、低学年の来館を優先し、来館前に事前連絡をいただくなど、保護者の理解と協力を得ながら開館しました。
- 子育てひろばでは、施設利用が休止となった際は、子育ての不安等、電話での相談に対応しました。
- 上田市ファミリー・サポート・センターでは、日常的な子育ての支援に加え、出張登録や交流会を開催し、地域や家庭で安心して子育てができるよう支援しました。
- 子ども服リユース事業「ふくふくひろば」は、社協内だけでなく関係団体とも連携を図り実施しました。



上田市ファミリー・サポート・センター登録の様子

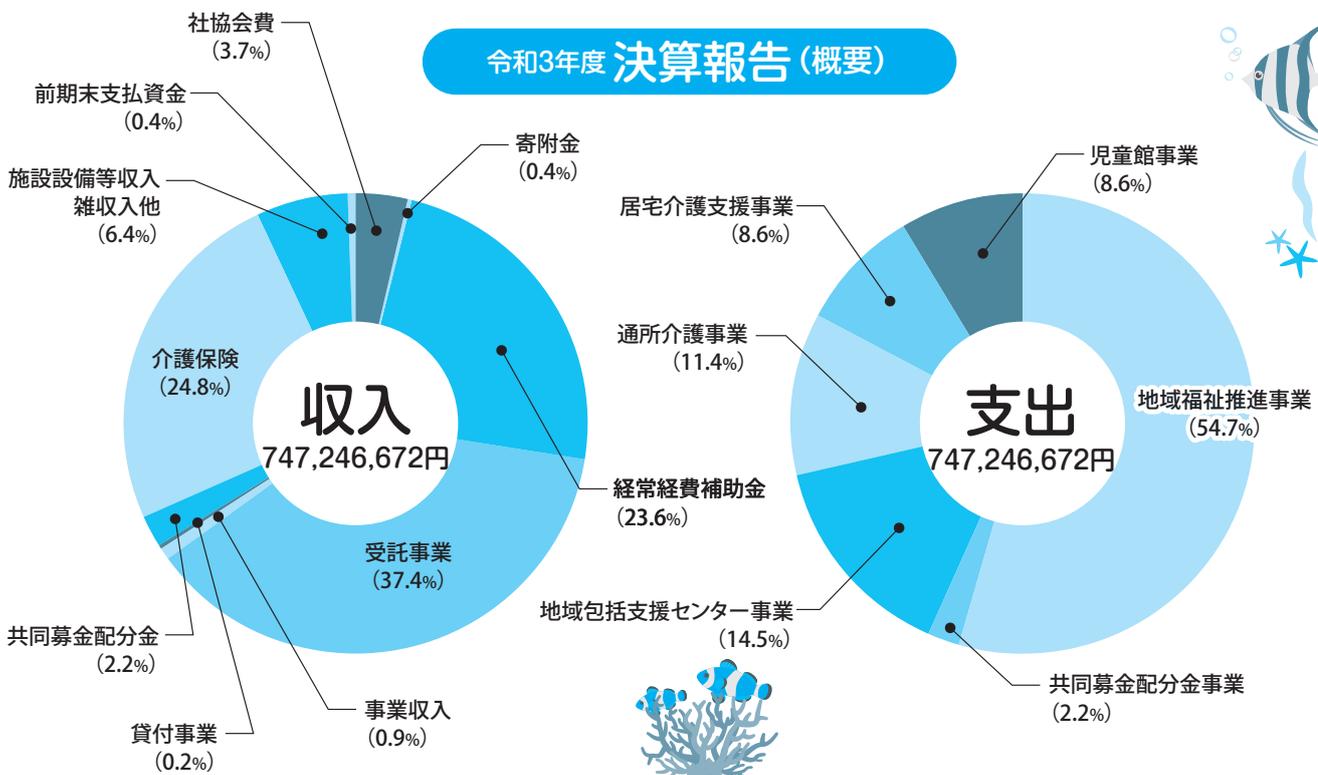
## 6 社協運営の基盤強化の推進

- 災害時やコロナ禍でも切れ目のない支援を行うために、自然災害及び感染症に対応したBCP（業務継続計画）を作成しました。
- 市民サービスの向上と事業の効率的・効果的な実施を図るため、不要な押印を廃止しました。
- 職場環境について協議を行う職員衛生委員会を立ち上げ、ストレスチェックや各職場の巡視等を実施し、職場環境の改善を図りました。
- ICT（情報通信技術）を活用したオンラインでの研修を実施し、職員の資質向上を図りました。



上田市社会福祉協議会業務継続計画

### 令和3年度 決算報告(概要)



※事業報告の詳細内容は  
上田市社協ホームページをご覧ください。



# 福祉推進委員全体研修会開催

## 医療側から見たコロナ禍でも地域活動を止めない活動について

### 【講師】

- 諏訪中央病院副院長
- 諏訪中央病院新型コロナウイルス感染症対策会議責任者
- 茅野市 21 世紀の福祉を考える会 代表幹事

たかぎ ひろあき  
高木 宏明 氏



7月6日（水）、サントミュージゼにて諏訪中央病院副院長の高木宏明氏を講師にお招きし、地域福祉の推進役である福祉推進委員の全体研修会を開催しました。

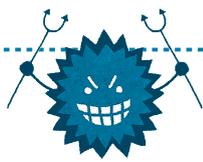
医療側だけでなく、地域住民としての視点からお話いただき、コロナ禍での地域活動を止めないためにはどうすればいいか、改めて考える研修会となりました。また、講演では「ギターの弾き語り」などもあり、福祉推進委員の皆さんへエールが送られました。

### ○ウイルスによるパンデミックは昔からあった

2000 年以降だけでも 4 つのパンデミックが発生しています。

疫病がはやると社会と経済に混乱が起き、不安と恐怖がまん延します。その結果、差別と誹謗中傷が生まれる歴史が繰り返されてきました。

落ち着いて、今起きていることは何なのか、過去を振り返り、これからの時代を迎えていかなければなりません。



### ○正しい知識で正しい予防を

濃厚接触の定義は 1 m 以内、マスクなし、15 分以上の会話です。マスクは鼻から顎までを隙間なく覆います。換気を 30 分から 1 時間に 1, 2 回、5 分から 10 分するように意識し、石鹸での手洗い、手指を正しく消毒することで、飛沫感染や接触感染の予防として十分対応できます。



### ○地域活動を止めない活動

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、さまざまな地域活動が中止となり、高齢者の方の外出の機会が減り、体力や筋力が低下し、物忘れが増えています。

地域活動を再開しようとしても、「何かあったらどうするの?」と言われ、できなくなってしまいます。

このままでは、社会とのつながりがなくなり、心身が衰え、高齢者の方はフレイル※や寝たきり、認知症になる可能性が大きくなります。

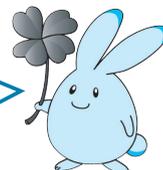
コロナ禍で地域活動を中断するのではなく、「どうすれば開催できる?」を考え、ゼロリスクではなく、リスク軽減を考える必要があります。仲間を増やし、みんなで考え、助言をくれる専門家を上手に巻き込んでいくことが、地域活動を止めない活動につながります。

地域活動を止めない予防の種は

『**手でじかにまけ**』

手=手洗い      で=ディスタンス      じ=時間  
か=換気          ま=マスク  
に・け=にこにこけんこう

※フレイルとは、健康な人と要介護状態や寝たきりの人の中間を指し、「加齢によって心身が老い衰え、社会とのつながりが減少した状態」のことです。



# ～暮らしの安心をお手伝い！～ 日常生活自立支援事業

定期的な訪問により、福祉サービスを利用するお手伝いや、日常的な金銭管理をお手伝いすることで、認知症の高齢者や障がいのある方々が住み慣れた地域で生活できるように支援する事業です。

こんなことで困ったことはありませんか？

○福祉サービスを使いたいけど、どこに相談していいかわからない。  
また、利用するための手続方法もわからない。



郵便物がたくさん来るけど、どんな手続が必要かわからない



大切な書類、通帳  
印鑑の管理が心配



光熱水費の支払を忘れてしまう

## 基本サービス

### ◎福祉サービスの利用援助

福祉サービス（ホームヘルプサービスやデイサービス、就労支援、外出支援サービスなど）の利用、苦情に関する相談、助言、情報提供、サービス申込みの手続代行や同行、利用料の支払に関する支援



## オプションサービス

### ★金銭管理サービス

- ・福祉サービスの利用料金や病院への医療費の支払手続
- ・年金や福祉手当の受領確認
- ・税金や社会保険料、電気、ガス、水道などの公共料金、家賃の支払

### ★書類等預かりサービス

- ・預金通帳、権利証書、保険証書、実印、銀行印等の書類などを安全に保管します。
- ※一部お預かりできないものがあります。

### 対象となる方（次のすべてに該当される方）

- ★認知症の高齢者や知的、精神に障がいのある方などで、判断能力が十分でない方
- ★制度の内容を理解し、サービスを受ける意思がある方
- ★在宅で生活されている方
- ★福祉サービスを利用している方、利用予定の方

### 利用料金

- ★利用契約締結後、実際に支援を行った際に利用料と交通費がかかります。

### その他

- ★交通手段がない、浪費してしまう等の理由により、金銭管理のみの利用はできません。

※ご利用にあたっては、一定の要件があります。詳しくは、各地区センターにお問い合わせください。

## 申込み・問い合わせ

上田地区センター Tel 27-2025 真田地区センター Tel 72-2998  
丸子地区センター Tel 42-0033 武石地区センター Tel 85-2466

# 市内で活躍する音訳・点訳ボランティア

音訳・点訳ボランティアとは、活字を音声や点字に変え、視覚障がいのある方に情報をお届けする活動です。上田市内で日々活動されている団体の内一部をご紹介します。

## 音訳とは、活字で書かれている内容を「音声にして伝える」活動です。

同じような活動に「朗読」がありますが、「音訳」と「朗読」とは目的が違います。「朗読」は、読み手の解釈で感情を込めて読んだり内容を読み変えたりして、作品として仕上がったものを聞き手が鑑賞することを目的としています。

「音訳」は聞き手が情報を得るために利用するもので、内容が正しく伝わるように、視覚に障がいのある方の「目の代わり」となって、情報を声で伝えることが目的です。

### 〇〇〇 お話を楽しむ会 〇〇〇

設立：1983年  
(昭和58年)  
会員数：14人



社協うえだ、病院ニュース、市議会だより、自治センターだよりを音訳し、CDやテープを作成し利用者に送付しています。また、図書館や小学校等で絵本の読み聞かせや有線放送でのお話朗読もしています。

### 〇〇〇 音の散歩道 〇〇〇

設立：2001年  
(平成13年)  
会員数：13人



広報うえだ、選挙のお知らせ、利用者から依頼されたもの（機械の説明書等）を音訳し、CDやテープを作成し利用者に送付しています。

## 点訳とは、活字で書かれている内容を「点字にして伝える」活動です。

点字とは、指先の触覚により読み取る視覚障がい者用の文字です。

触る文字である点字は、生活をしていくなかで情報を得るための大切なツールです。視覚障がいのある方にも健常者と同じ情報を提供することを目的としています。

### 〇〇〇 ブライユ丸子 〇〇〇

設立：1994年  
(平成6年)  
会員数：8人



丸子地域の視覚障がいのある方に広報うえだ、社協うえだ、時刻表、配食献立表を点字にして提供しています。また、小学校での点字体験授業も行っています。

### 〇〇〇 でんでん虫の会 〇〇〇

設立：1988年  
(昭和63年)  
会員数：24人



上田地域の視覚障がいのある方に向けて、広報うえだ、市議会だよりなどを点訳した「お便り」を送っています。また、市主催の点訳ボラ養成講座の講師、社協からの依頼を受け福祉体験の講師も行っています。

一緒に活動する仲間を募集しています。

詳しくは各地区ボランティア地域活動センターまでお問い合わせください。(7ページ参照)

# 使用済み切手が大きな力に!

本紙の12ページに掲載されている善意銀行寄附品の中に、「使用済み切手」が含まれていることをご存知でしょうか。社協では、皆さまからご寄附していただいた「使用済み切手」を、ボランティアの方々により整理分類し、収集体に送る社会貢献活動を行っています。

## 使用済み切手活用の流れ

1

ご寄付いただいた使用済み切手



2

ボランティアによる使用済み切手の整理分類



3

使用済み切手を収集体に送付



※社協では、下記の3団体に送付しています。

### 公益社団法人 日本キリスト教海外医療協力会

海外への医療従事者派遣活動等  
使用済み切手約5,000枚で、タンザニアの看護学校の約1年分の教科書代となります。

使用済み切手を、収集家へ販売した収益が、活動資金の一部になります。

### NPO 法人 誕生日ありがとう運動本部

知力ハンディキャップ問題啓発運動  
啓発紙の発行・配布、啓発イベントの開催等に利用されます。

使用済み切手を、古切手セットやしおりなどに加工して、バザーで販売等した収益が、活動資金の一部になります。

### 特定非営利活動法人 世界の子どもにワクチンを 日本委員会

開発途上国の子ども達に  
ワクチンを送る活動

使用済み切手約1kgで、ポリオワクチン75人分となります。

使用済み切手を、収集家へ販売した収益が、活動資金の一部になります。

### ●令和3年度実績

多くの方にご協力いただき、**86.74kg**の使用済み切手を送付することができました。  
ご協力ありがとうございました。

1kg = 700 ~ 800 枚

募集中!

## 引き続き使用済み切手を募集しています!

詳しくは各地区ボランティア地域活動センターにお問い合わせください。

### 問い合わせ

上田ボランティア地域活動センター TEL 25-2629  
丸子ボランティア地域活動センター TEL 43-2566

真田ボランティア地域活動センター TEL 72-2998  
武石ボランティア地域活動センター TEL 85-2466



## 子ども服リユース事業 ふくふくひろば土曜開催

参加費  
無料



「ふくふくひろば」とは、着なくなった子ども服を、必要とされる方にお渡しする取り組みです。平日はお仕事等でご利用できない方は、この機会にぜひお出かけください。新生児から140cmまでの子ども服を、一家族10点まで無料でお持ち帰りいただけます。

- ★日 時／9月17日(土) 10時～12時
- ★場 所／上田市ふれあい福祉センター 2階大会議室
- ★持ち物／マイバックをお持ちください



※来場者の状況に応じて、入場を制限する場合があります。  
※「ふくふくひろば」は、月～金曜日の9時～17時 上田市ふれあい福祉センター 2階にて常時開設しています。総務課窓口にお声がけのうえご利用下さい。

申込み／問い合わせ ▶ 総務・企画係 TEL 27-2025



## エンディングノート「絆」活用セミナー

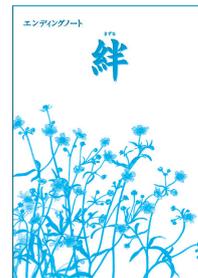
参加費  
無料

定員  
30人



セミナーでは、「絆」の編集者で植物画家の久保やす子さんに、自分らしく生きるためのヒントや、エンディングノートの書き方についてお話しいたします。また、ファイナンシャルプランニング技能士の金井賢一さんによる、相続についての基礎知識の解説も行います。

- ★日 時／10月21日(金) 10時～12時
- ★場 所／上田市勤労者福祉センター 3階大会議室
- ★申込締切／10月7日(金)



※定員になり次第締め切ります。  
※当日のテキストはこちらで用意します。

申込み／問い合わせ ▶ 総務・企画係 TEL 27-2025



## ペアトレ\*ぷらす講座

参加費  
無料

定員  
10人



ひきこもりやニートの若者を抱える家族向けの講座内容ですが、どなたでも参加が可能です。興味のある講座のみの参加も大歓迎！精神疾患、発達障がい、社会保障制度などについて一緒に学びませんか？  
※ペアトレとは、ペアレント・トレーニングの略語です。

- ★時 間／9時30分～11時30分 場 所／★上田市ふれあい福祉センター

	開催日	内 容
第1回	10月24日(月)	ひきこもりのメカニズムと精神疾患について
第2回	11月28日(月)	発達障がいを知ろう～発達障がいサポーター養成講座～
第3回	12月26日(月)	障害者手帳と障害年金について
第4回	令和5年1月23日(月)	社会保障制度～使える制度は知って利用しよう～
第5回	2月27日(月)	将来的な自立に向けて様々な就労の形を知ろう
第6回	3月27日(月)	上手に相談機関を利用しよう！

参加希望の方は事前に まいさぼ上田 までご連絡ください。

申込み／問い合わせ ▶ まいさぼ上田 TEL 71-5552

掲載の講座、催し等について、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、内容の変更や延期・中止をする場合がありますので、ご了承ください。



# 上田市ファミリー・サポート・センター

要予約

参加費  
無料



## 令和4年度 第1回交流会～体組成測定と安眠ヨガ～

定員  
30人

測定器で体脂肪率や筋肉量などを測った後、安眠のためのヨガを行います。  
深い眠りにつき、気持ちのよい朝を迎えましょう。



下記の電話番号または、  
QRコードからお申し込みください。

- ★日 時／9月9日(金) 10時～11時30分
- ★場 所／ひとまちげんき・健康プラザ 2階多目的ホール
- ★対 象／ファミリー・サポート・センター会員の交流会ですが、興味のある方はどなたでも
- ★持 ち 物／運動できる服装、室内シューズ、タオル、飲み物
- ★申込締切／9月5日(月) ※定員になり次第締め切ります。

定員  
30人

## 新規会員向け講習会

ファミリー・サポート・センターでは、子育てのサポートを有償で行う会員を募集しています。  
サポートを行うにあたり、救急法や子どもの発達、病気など子どもに関する講習を行います。

- ★場 所／上田市ふれあい福祉センター
- ★申込締切／10月7日(金) ※定員になり次第締め切ります。
- ★対 象／活動に興味がある方や  
子育て中の方、どなたでも
- ★持ち物／・印鑑・登録する方の写真(免許証の  
カラーコピーでも可)・本人確認できる  
もの(免許証、マイナンバーカード等)
- ★託児あり(要予約)  
※日程と内容は以下のとおり



下記の電話番号または、  
QRコードからお申し込みください。

開催日	時 間	内 容
10月14日(金)	9:30～10:30	ファミリー・サポート・センターの説明
	10:40～11:40	車での送迎の留意点とチャイルドシートの着用
10月17日(月)	9:30～10:30	子どものからだの発達と病気
	10:40～12:00	特別な支援を必要とする子どもへの対応
10月18日(火)	9:30～10:50	子育て支援サービスを提供するために/保育の心・子どもの世話/子ども遊び
	11:00～12:00	子どもの食事・栄養管理
10月19日(水)	9:30～11:00	救命入門コース/子どもの事故と安全対策
	11:10～11:30	提供会員との交流

申込み/問い合わせ) 上田市ファミリー・サポート・センター TEL 21-3016



# 子育て支援事業 親子ピラティス

参加費  
無料

定員  
10組



ピラティスは、リハビリを行うために開発された体操です。体幹を安全に効率よく鍛えることができ、体のゆがみを調整する効果もあります。子どもから大人まで気軽にできますので、お子さんと一緒に体をほぐしリフレッシュしませんか。

- ★日 時／9月15日(木) 10時～11時30分
- ★場 所／丸子ふれあいステーション 3階
- ★対 象／0～1歳位のお子さんと保護者
- ★持 ち 物／タオル・親子の飲み物
- ★講 師／ピラティスインストラクター 青木 いつみ 氏
- ★申込締切／9月9日(金) ※定員になり次第締め切ります。



この事業は赤い羽根共同募金の  
助成金を受け実施しています。

申込み/問い合わせ) 丸子地区センター TEL 42-0033

掲載の講座、催し等について、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、内容の変更や延期・中止をする場合がありますので、ご了承ください。



## 講談で学ぶ成年後見制度

参加費  
無料

定員  
100人



難しい印象のある成年後見制度について、講師の神田先生が講談をとおして、楽しく分かりやすくお話しします。

- ★日 時 / 10月6日(木) 13時30分～15時(開場:12時30分)
- ★場 所 / 上田市丸子文化会館 小ホール
- ★対 象 / 上田市、東御市、長和町、青木村に在住の方
- ★講 師 / 講師 神田 織音 氏
- ★申込締切 / 9月22日(木) ※定員になり次第締め切ります。



下記の電話番号または、  
QRコードからお申し込みください。



申込み/問い合わせ ▶ 上小圏域成年後見支援センター TEL 27-2091



## 地域の魅力再発見!! ウォーキング講座

参加費  
無料

定員  
(各回)  
15人



ここ数年のコロナ禍で、思うように地域でのサロン活動等ができない日々が続いてきた方も多いかと思えます。ウォーキングの基礎を学んだあと、上田市内3カ所のコースを歩きます。世代を問わず、皆さまのご参加をお待ちしています。

開催日には、第三中学校の生徒さんが校外学習の『上田魅力再発見プロジェクト』としてまとめた壁新聞も掲示します。皆さんもウォーキングをしながら地域の魅力を再発見してみませんか。

- ★日 時 / ①柳町～緑が丘コース 10月22日(土)10時～11時30分  
②上田城跡公園コース 10月26日(水)10時～11時30分  
③海野町商店街コース 11月10日(木)10時～11時30分  
※約3kmのコースを予定しています。  
※荒天時は、上田市ふれあい福祉センターの室内で実施します。
- ★集合場所 / 上田市ふれあい福祉センター 2階大会議室
- ★持 ち 物 / 飲み物、汗拭きタオル、帽子(動きやすい服装でご参加ください。)
- ★講 師 / ・上田市総合型地域スポーツクラブ連絡協議会の指導者  
・緑が丘北自治会長 竹内 恵 氏
- ★申 込 / 8月22日(月)から申込みを受け付けます。  
※定員になり次第締め切ります。



この事業は赤い羽根共同募金の  
助成金を受け実施しています。

申込み/問い合わせ ▶ 地域福祉係 TEL 27-2025



## 傾聴ボランティア養成講座

定員  
(各回)  
20人



相手の話丁寧に耳と心を傾けて話を聴く「傾聴」。初心者向けと経験者向けの2コースで「聴き方」を学びます。

- ★講 師 / 公益財団法人 長野県長寿社会開発センター  
理事長 内山 二郎 氏
- ★参加費 / 500円
- ★場 所 / 上田市ふれあい福祉センター 2階大会議室
- ★申 込 / 8月22日(月)から申込みを受け付けます。  
※定員になり次第締め切ります。

講座名	開催日	内 容
①傾聴基礎講座	9月13日(火)13時30分～16時	相手の気持ちを大事にする聴き方の基本を学びます。
②傾聴スキルアップ講座	9月14日(水)13時30分～16時	より効果的な傾聴活動を目指すためのスキルを学びます。

申込み/問い合わせ ▶ 上田ボランティア地域活動センター TEL 25-2629

掲載の講座、催し等について、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、内容の変更や延期・中止をする場合がありますので、ご了承ください。



## 「ハンドとリンパトリートメント」ボランティア養成講座

定員  
15人



トリートメントには「手入れ」「手当て」といった意味があり、ハンドトリートメントではリラクゼーション効果と、肌の健康の維持が期待できます。地域のサロンや家族のために基本を学び、活動しませんか？

- ★開催日／10月3日(月)、10月17日(月)
- ★参加費／300円(2回分、ハンドクリーム費用)
- ★場所／真田総合福祉センター 2階大会議室
- ★持ち物／フェイスタオル1枚 バスタオル1枚
- ★時間／13時30分～15時
- ★申込／9月20日(火)から申込みを受け付けます。
- ★対象者／全講座参加できる方(現在活動中の方も参加できます。) ※定員になり次第締め切ります。



申込み・問い合わせ▶真田ボランティア地域活動センター TEL 72-2998

## ボランティア募集をしています♪

問い合わせは各地区ボランティア地域活動センターへ

※新型コロナウイルス感染症拡大防止等により、ボランティアの受け入れや行事の日程が、変更または中止になる場合がありますので、ご了承ください。

### ■ ふれあい日本語教室

- 地域在住の外国人に対して、ボランティアで日本語を教える活動をしています。楽しく日本語を教えながら、異文化に触れあえるチャンスでもあります。未経験者も大歓迎です。スタッフとして参加していただける方を募集中です。

日時／毎週日曜日 10時～12時

場所／上田市ふれあい福祉センター

申込み・問い合わせ／TEL 080-5144-0805 (荻原)  
上田ボランティア地域活動センター TEL 25-2629

### ■ SAD サークル Nagano

- 軽いあがり症の方から過度な緊張症(社交不安症・SAD)の方向けに、他者との交流を楽しむことを目的に活動しているサークルです。一緒にトークやカフェめぐりを楽しんでくださる方を募集しています。

日時／毎月第一土曜日 13時～15時

場所／上田市ふれあい福祉センター

申込み・問い合わせ／TEL090-6539-1363 (宮下)  
E-mail/sad\_nagano@yahoo.co.jp

### ■ 医療法人 友愛会

地域活動センター やすらぎ  
上田市住吉 167-1

- 農業作業の技術指導
- 利用者と水やり、草取りなど畑作業  
日時／平日 9時30分～11時30分、13時～15時  
(どちらか片方のみでも可)
- 利用者と畑の水やり  
日時／土・日・祝日 午前中  
活動場所／千曲荘病院周辺の農地  
申込み・問い合わせ／  
上田ボランティア地域活動センター TEL 25-2629

### ■ 特定非営利活動法人

エリスン塩田館  
上田市八木沢 1454-34

- 農場の除草作業 (刈払機持参歓迎)  
1日2時間位から  
日時／随時 9時30分～15時30分  
活動場所／別所農場、古安曾農場  
申込み・問い合わせ／  
上田ボランティア地域活動センター TEL 25-2629

### ボランティア募集の記事を「社協うえだ」に掲載しませんか

ボランティア地域活動センターでは、ボランティアをしたい方と、ボランティアを募集したい施設や団体などとのマッチングを行っています。ボランティア募集をご希望の方は、お気軽にご連絡ください。

申し込み・問い合わせは各地区ボランティア地域活動センターまでお願いします。

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 742 TEL 85-2466 FAX 85-2471

# 理事・評議員交代のお知らせ

選出機関の役員改選により、理事・評議員が交代となりましたのでご紹介します。

	選出区分及び役職名	新任者氏名	退任者氏名
理事	地域の代表者（上田市自治会連合会）	小平 六左工門	芦田 良一
	地域の代表者（上田市自治会連合会）	宮島 幸男	飯島 光彦
	地域の代表者（上田市自治会連合会）	松久 宏明	岡村 正徳
評議員	学識を有する者（上田青年会議所）	干場 文孝	酒巻 杏里
	地域の代表者（上田市自治会連合会）	小熊 充	横山 和男
	地域の代表者（上田市自治会連合会）	樋口 博	橋詰 和夫
	地域の代表者（上小東御地域女性団体連絡協議会）	丸山 美奈子	金子 幸恵
	社会福祉事業に熱意と理解を有する者（上田市高齢者クラブ連合会）	武田 忠一	上平 征男

## 善意銀行

～あたたかな善意ありがとうございます～

（令和4年5月1日～6月30日 寄附受付順）

- (株)細井建設様……………タオル113枚
- (有)細谷工業所様……………シーツ11枚、肌掛け布団1枚
- 退職公務員連盟上小支部様……タオル37枚、軍手42組
- 日置電機(株)様 日置フォレストプラザ(株)様……………
- 使用済み切手660g、書き損じはがき96枚
- 子ども服77点、雑貨10点、食品8点
- 匿名……………フードジャー 2点
- 匿名……………手縫い雑巾67点
- 小柳産業(株)様……………子ども服31点、ベビー用品40点
- さらしなの里ぼっこ様……………子ども服295点、子ども靴1点
- 匿名……………マスク510枚、菓子17点
- 母乳パット1点、雑貨10点
- 匿名……………5,414円
- 幸福の科学 上田支部様……………バスタオル1枚、柔軟剤1点
- 岩本節子様……………毛糸4.5kg
- ティッシュペーパー 4箱、ホットピロー 1点
- からだ元気治療院上田店様……………食品36点

指定寄附以外の寄附につきましては社協、または福祉施設等で活用します。

## 社協の無料相談

※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 9時～16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 武石地域総合センター TEL 85-2466
結 婚 相 談 ※12時～13時 相談員の休憩時間とさせていただきます。	毎週水曜日 10時～15時 毎月第2土曜日 ※受付 14時30分まで 毎月第4土曜日 10時～15時 ※受付 14時30分まで	上田市ふれあい福祉センター TEL 22-3082 ※相談日以外の問い合わせは TEL 27-2025 丸子ふれあいステーション TEL 42-0033
法 律 相 談 ※要予約	9月17日(土)、10月15日(土) 10時～12時 9月7日(水) 13時30分～15時30分	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

「社協うえだ」へのご意見、ご感想、また、福祉事業に関するご要望などお寄せください。  
宛先は、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内) 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内) TEL 72-2998 FAX 71-5740
- 武石地区センター 〒386-0503 上田市下武石742(武石地域総合センター内) TEL 85-2466 FAX 85-2471

業務時間／ 8時30分～17時15分（月～金曜日 ※祝日、年末年始を除く）