

社協うえだ

令和6年(2024年)

4月号
No.106



「My ふおと倶楽部」受講者のみなさん



火神鳴り(ひがみなり) / 藤井 順也



霧ヶ峰 富士見展望にて / T-GUCCI



ツツジ / 富江



ひかりに透ける / まるま

今号の表紙

主な内容

- “まいさぼ上田”をご存知ですか? …… P2
- 求む!地域の力!協力事業所募集 …… P3
- みんなで集まれる! 動き出す地域 …… P4
- 未来を育む
スプリングチャレンジボランティア … P5

3月7日(木)から10日(日)まで、“まいさぼ上田”の講座「My ふおと倶楽部」受講者による「こもりびとの写真展」をサントミュージゼのアトリエで開催しました。作品49点が展示され、4日間で約350人の方が来場しました。写真を展示した参加者は「自分の作品を見て、直接感想を聞ける機会が今までなかった。自分の撮った写真を欲しいと言われて嬉しかった。」と話されていました。

なお、4月8日(月)から5月10日(金)まで、上田市ふれあい福祉センターで作品の一部を展示しています。

発行 /  社会福祉法人 上田市社会福祉協議会

● 上田市中心3-5-1

印刷 / 有(大)和印刷

● TEL 0268-27-2025(代)

● FAX 0268-27-2500

● <https://www.ueda-shakyo.or.jp>



“まいさぼ上田”をご存知ですか？



“まいさぼ上田”は、困っている方の話をうかがい、自立をサポートするところです。
お金やお仕事のことで、生活の苦しさや困り事があるけど、どうしたらいいかわからない。
相談する友だちや家族がいない。人に話すことができない…。

“まいさぼ上田”はそんな方の話を聞き、受け止め、いっしょに考えます。



“まいさぼ上田”は、あなたの困り事に寄り添い、
自立に向けたサポートをします。

【家計改善支援事業】

- ・ 家計の状況把握
(家計を見える化することで、気づきと納得を基に、家計の予算立てを行う。)
- ・ 窓口同行支援

【自立相談支援事業】

- ・ 相談支援、窓口同行支援
- ・ 就労支援
(ハローワークの同行、応募書類の添削等)
- ・ ひきこもり当事者家族向けの講座の開催
- ・ 離職等によって家賃を支払うことが困難な方の相談

【就労準備支援事業】

- ・ ボランティア活動等による社会参加の場の提供
- ・ 小集団に慣れるための各種講座の開催
- ・ ひきこもり当事者向けの講座の開催



求む！
地域の力！

協力事業所

募集

だれもが働き・活躍できる
地域づくりにご協力をお願いします！

“まいさぼ上田”の相談者を対象として実施されている事業です。
※どちらの事業も、負担金はかかりません。

★就職活動応援金付 職場体験事業 (プチバイト事業)

職場体験をきっかけとして社会との関係をつなぎ直し、就労の機会を広げていくことを目指す事業です。地域の協力事業所で職場体験した相談者に対して、800円/時（上限25時間：20,000円）の給付を行います。



詳細は
こちら

★長野県あんしん未来創造センター 就労支援プロジェクト



詳細は
こちら

失業等した方に対し、就労に向けた取組をサポートする事業です。「直接雇用型（雇用主へ助成）」と「体験研修型（本人へ助成）」の2種類があります。

直接雇用型

最低賃金以上で2か月以上の雇用をし、雇用期間開始から2か月の賃金が対象。助成率は期間内の雇用者への賃金の2/3で上限は192,000円。

体験研修型

雇用開始から1か月まで800円/時（上限60時間：48,000円）。



受入事業所・事業利用者の方からの声

株式会社 エスエヌコーポレーション 様

◎ 実際に受け入れをして、どうですか？

A 黙々と仕事に励んでくれているので、助かっています。とても一生懸命やってくれるので、彼らがいないと仕事が回りません。「体験研修型」を活用することで、短期間で彼らの適性が見られますからね。

代表取締役社長の
佐貴憲勝さん



本社工場（小泉）

◎ 何か困ったことはありましたか？

A 始めの頃は、どう接したらいいかわからないこともありましたが、「まいさぼ」に相談することができたので、安心して受け入れることができました。今は普通に接しており、特に困るようなこともないです。

事業を利用して、就労を継続しているAさん

◎ 事業を利用してどうでしたか？

A 始めた頃は「失敗したらどうしよう」と夜も眠れなかったです。いきなりたくさん働くのは無理ですが、短い時間から働けて、少しずつ負荷をかけて勤務時間を増やせました。自分に合った仕事を充ててもらえたのも良かったです。なにより、自分に普通に接してくれたのが嬉しかったです。



業務中のAさん

みんなで集まれる! 動き出す地域

4年ぶりに
開催!!

ひかり自治会 軽食とお茶会

3月7日(木)に豊殿地区のひかり自治会館で「軽食とお茶会」が開催されました。

当日は26人の参加者が集まり、会話を楽しみながら福祉推進委員を中心にボランティアの皆さんが作ったご飯をいただきました。

参加者からは、「久しぶりに会う人もいれば、初めて会う人もいます。こんな機会があれば、ぜひまた参加したい。」と話されていました。

福祉推進委員の東福寺つぎ子さんは、「家に閉じこもってばかりではなく、今日のようにみんなで集まって話をするのが大切。今後もたくさんの方が参加できるようにいろいろ企画していきたい。」と意気込んでいました。

デザートも手作り



食後にみんなで談笑

一息つきながら観戦



常磐町自治会 常磐町女性学級

ポッチャで
白熱!

2月19日(月)に西部地区の常磐町自治会館で「常磐町女性学級」のポッチャ体験が開催されました。

「常磐町女性学級」は、年に7回ほど活動されています。お花見や茶話会のほか、年に1・2回はスポーツを取り入れています。福祉推進委員の中澤美和さんがポッチャを経験したことから、今回は社協の出前講座を利用してポッチャ体験を行いました。

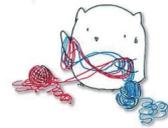
当日は約20人が集まり、参加者からは「楽しかった。またやりたい。」との声が聞かれました。競技の合間には、参加者同士でお茶を飲んで交流しました。



緊迫の一投

未来を育む スプリングチャレンジボランティア

開催日：3月16日(土)、18日(月)、19日(火)
参加人数：148人



「スプリングチャレンジボランティア」とは、学生の春休みを利用してボランティア活動への理解と関心を深め、人とのつながりを感じてもらおう活動への第一歩を踏み出すための、ボランティア体験プログラムです。

今回は、市内の中学生・高校生が、上田市街地のゴミ拾い、切手整理、雑巾縫い等を行いました。ゴミ拾い活動では、参加者自らが活動エリアを考えて活動しました。



ゴミ拾いボランティア



雑巾縫いボランティア



切手整理ボランティア

参加者からは、「直接ではないかもしれないけど、間接的に人の役に立つことができ嬉しかった。」「すれ違った地域の方に、ありがとうと言われて、地域のために働くことの大切さを学んだ。」といった感想が聞かれました。



お話し相手ボランティア
養成講座のお知らせ

参加費
無料

相手の話を聴き、心を受け止める「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。①では相手の気持ちを大事にする聴き方の基本を学び、②は、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。

- ★日程／①5月23日(木) 9時～12時
②5月24日(金) 13時～16時
- ★場所／上田市ふれあい福祉センター
2階大会議室
- ★講師／公立大学法人 長野大学
社会福祉学部 社会福祉学科
准教授 新田さやか氏
- ★定員／30人
(定員になり次第締め切ります。)
- ★申込み／下記連絡先へお申し込みください。

申込み／問い合わせ
上田ボランティア地域活動センター TEL25-2629

ボランティア連絡協議会に加入しませんか？

ボランティア連絡協議会は、各地域で活動するボランティアグループと個人ボランティアで運営されている団体です。ボランティア同士が交流や連携を図り、ボランティア活動の啓発、研修会の開催、交流イベントの開催等を行います。

社協にボランティア登録しているグループ・個人であればどなたでも加入できます。ボランティア連絡協議会に加入して、いっしょに活動しませんか？



交流会の様子

…お問い合わせは各ボランティア地域活動センターへ…

- 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

第4次地域福祉活動計画について

高齢化や人口減少が進み、社会的孤立や育児と介護のダブルケア、8050 問題、虐待、障がい者本人や家族の高齢化、子どもの貧困など、様々な課題を複合的に抱える世帯が多くなり、既存の制度では解決を図ることが困難となっています。また、人と人とのつながりや支え合いが希薄化し、地域の担い手の確保が課題となっています。

これまでの取組の成果や社会情勢、市民ニーズの変化等を踏まえ、新たに地域共生社会の実現を目指し、上田市における地域福祉推進にあたっての基本的な考え方と具体的な取組を明らかにしていくものとして、上田市の「第4次上田市地域福祉計画」及び上田市社会福祉協議会の「上田市地域福祉活動計画」を策定しました。

基本理念「ともに認め合い、支え合い、自分らしくいきいきと生活できる 地域共生社会 うえだ」

基本目標1

地域福祉を支える 人づくり

地域福祉を推進するための基礎となる、自分や家族のことは自分や家族で行う「自助」の力や、市民一人ひとりの支え合う力を引き出し、活かす「人づくり」により、地域生活課題を「自分ごと」として考え、行動できる人を増やします。

基本目標2

安心して暮らすための地域づくり

市民一人ひとりの支え合う力を地域の活力とし、地域それぞれの状況に合わせた「互助」の力を備える「地域づくり」により、誰もが安心して暮らし続けられる地域丸ごとの体制をつくりまします。

基本目標3

さまざまなニーズに対応できる基盤づくり

個人や家族、隣近所、地域などが抱える様々な問題・課題に的確かつ柔軟に対応できる「共助」や「公助」の視点に立った「基盤づくり」により、地域共生社会の実現に向けた体制の充実を図ります。

今後、ますます地域社会の協力による、ふれあい・支え合い・助け合いの相互扶助機能や市民活動が必要になってきます。誰もが地域の中で共に関わり合いながら暮らしていることを自覚することにより、生活課題を抱えた方を含め、一人ひとりが自分らしく自立した生活を送ることができるための支援につなげていきます。



職員募集

(令和7年4月1日採用)



業務内容／社会福祉協議会業務全般

受験資格／以下のいずれも満たすこと

- ・平成7年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた人
- ・社会福祉士、介護支援専門員、看護師、保健師のいずれかの資格を有する人(令和7年3月31日までに資格取得見込み含む。)
- ・普通運転免許を取得している人(令和7年3月31日までに資格取得見込み含む。)

第一次試験日／令和6年6月16日(日)

採用予定人数／若干名

申込期間／令和6年4月1日(月)～
令和6年5月20日(月)

その他／

詳細は上田市社会福祉協議会ホームページをご覧ください。上田市社会福祉協議会総務課までお問い合わせください。

上田市社会福祉協議会 総務課 TEL 27-2025

令和6年 能登半島地震支援情報

上田市社会福祉協議会では、3月14日(木)から3月18日(月)まで長野県災害派遣ふくしチーム(DWAT)として職員1人を能登町小木福祉避難所へ派遣し、運営支援を行いました。3月末での福祉避難所閉所へ向けて、自宅での生活を検討する方、地元の福祉施設への入居を検討する方など、避難者の意思決定に寄り添う支援を行いました。



福祉避難所の様子



また、4月2日(火)から4月7日(日)まで、長野県内社協職員災害初動時における先遣チーム(DSAT)として職員1人を能登町災害ボランティアセンターに派遣し、運営支援を行いました。今後は4月26日(金)から5月1日(水)まで、さらに職員2人を派遣予定です。

今後、災害ボランティア関連情報について、随時上田市社会福祉協議会ホームページでお知らせします。





30代・40代限定企画！！ 婚活パーティーのお知らせ

レトロな蔵で、まずはお友達作りからはじめませんか。季節のエクレア、飲み物でほっこりした時間を過ごしましょう。

- ★日 時／7月7日(日) 30代限定：10時～12時
40代限定：14時～16時
- ★場 所／石森良三商店2階(中央3-8-12)
- ★定 員／30歳代、40歳代の独身男女各8人
- ★参加費／男性：2,000円、女性：500円
- ★司 会／NPO法人 新潟婚活応援団カクーン 田原洋子氏
- ★申込み／下記電話番号または、右記応募フォームからお申し込みください。

★その他／応募多数の場合は抽選となります。

※ 男性については、6月22日(土)「男性向け事前セミナー」(下記)へもご参加ください。男性定員を超えた場合は、「男性向け事前セミナー」に参加した方を優先に抽選します。

男性向け事前セミナー

講師にNPO法人 新潟婚活応援団カクーン 田原洋子氏をお招きし、婚活の現状・心構えや、第一印象アップの秘訣等をお話しいたできます。

- ★日 時／6月22日(土) 13時30分
- ★場 所／上田市ふれあい福祉センター 2階大会議室
- ★参加費／無料
- ★申込み／下記電話番号または、
右記応募フォームから
お申し込みください。



応募フォーム

申込み／問い合わせ ▶ 上田地区センター TEL27-2025



上田市ファミリー・サポート・センター 会員募集と講習会のお知らせ

参加費
無料

上田市ファミリー・サポート・センターは子育ての手助けをしてほしい人と、子育ての手伝いをしたい人が会員として登録し、子育ての相互援助活動を有償(1時間あたり基本600円)で行う会員組織です。新規会員向けの講習会を開催しますので、お気軽にご参加ください。

- ★日 程／5月23日(木) 13時～15時
5月24日(金) 13時～15時30分
5月27日(月) 13時～15時30分
5月28日(火) 13時～15時10分
- ★場 所／上田市ふれあい福祉センター3階訓練室
- ★申込み／5月20日(月)までにQRコードまたは
上田市ファミリー・サポート・センター
本部へご連絡ください。
- ★その他／託児可(先着3人 要予約)5月10日(金)締切
※ 詳細は上田市社会福祉協議会ホームページをご覧ください。



申込み／問い合わせ ▶ 上田市ファミリー・サポート・センター
本部 TEL21-3016



子育て支援事業 ママカフェのご案内

参加費
無料

お子さんと共に過ごせるスペースとしてご利用いただけます。おもちゃでいっしょに遊んだり、お母さん同士の交流の場としてご利用いただけます。

- 子育て中の方、ぜひお気軽にお越しください。
- ※ 予約不要です！ミニ講座を開催することもあります。
- ★日 程／毎月第1火曜日(5月と11月は第2火曜日です。)
5月14日、6月4日、7月2日、8月6日
9月3日、10月1日、11月12日、12月3日
令和7年 1月21日、2月4日、3月4日
- ★時 間／10時～12時
- ★場 所／丸子ふれあいステーション
3階ふれあいグループ活動室
(1階に丸子保健センターがあります。)

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。

申込み／問い合わせ ▶ 丸子地区センター TEL42-0033



ペアトレ(ひきこもりの家族支援)講座 ～ともに生きるために家族ができること～

参加費
無料

ペアトレとは、ペアレント・トレーニングの略語です。受講を通じて家族が心にゆとりを持ち、ひきこもり状態にある方へ適切な接し方を学ぶことで、相談機関等へつなげることをサポートするプログラムです。

「子どもの対応に自信が持てない」「同じ環境の人と話がしたい」という方、問題解決の技法を学びませんか。

- ★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3階訓練室
- ★定 員／10人
- ★申込み／事前に「まいさぼ上田」へご連絡ください。

	開催日	内 容
第1回	5月13日(月)	ひきこもる人とともに生きていくために
第2回	5月27日(月)	問題行動の理解
第3回	6月10日(月)	暴力行動の予防
第4回	6月24日(月)	家族自身の生活を豊かにする
第5回	7月8日(月)	安心できる関係づくり
第6回	7月22日(月)	ポジティブなコミュニケーションスキルの獲得
第7回	8月5日(月)	上手にほめて望ましい行動を増やす
第8回	8月26日(月)	先回りをやめ、しっかりと向き合って望ましくない行動を減らす
第9回	9月9日(月)	相談機関の利用を上手に勧める
第10回	9月30日(月)	プログラムを終えてからの支援

申込み／問い合わせ ▶ 「まいさぼ上田」 TEL71-5552



(令和6年1月1日～2月29日寄附受付順)

～あたたかな善意ありがとうございます～

- 匿名 …… 白米10kg (指定寄附/丸子地域へ)
- 上田市立第一中学校 収集福祉委員会様 …… 車いす1台
(指定寄附/上田市神川デイサービスセンターへ)
- 上田材木町郵便局様 …… 使用済み切手1.6kg
- 上塩尻郵便局様 …… 使用済み切手2.02kg
- 明治安田生命保険相互会社 上田南営業所様
…… おしりふき13袋、生理用品10袋、大人用体拭き1枚
- 匿名 …… 生理用品2袋、吸水パッド3袋 (指定寄附/市内高校生へ)
- 橋詰みと子様 …… 毛糸26.5玉
- 上田三好町郵便局様 …… 使用済み切手2.24kg
- 匿名 …… 毛糸50玉
- 上田友の会様 …… 15,000円 (指定寄附/坂城・上小地域へ)
- 上田西ロータリークラブ様 …… 36,000円 (指定寄附/地域福祉へ)
- (故)宮下秋穂様 …… 食料品20点、衛生用品22点、衣類6点
電気あんか1点、毛布1点
- ガールスカウト長野県第5団様、第25団様 …… 51,237円
(指定寄附/令和6年能登半島地震災害義援金)
- ガールスカウト長野県第25団様 …… 34,500円
(指定寄附/令和6年能登半島地震災害義援金)
- 上田常入郵便局様 …… 使用済み切手1.98kg
- chi-ku竹庵様 …… 猫マスコット130点
(指定寄附/上田市神川デイサービスセンター、上田市中央デイサービスセンターへ)
- 末日聖徒イエス・キリスト教会様 …… 食料品21点 (指定寄附/丸子地域へ)
- 一般社団法人上田法人会塩田支部女性部様 …… 食料品93点
- 清水勝彦様 …… 紙パンツ1袋
- 神科郵便局様 …… 使用済み切手1.76kg
- 匿名 …… 白米10kg (指定寄附/丸子地域へ)
- 上田地域高校生徒会様 …… 394,659円
(指定寄附/令和6年能登半島地震災害義援金)
- 株式会社幸和建設様、幸和会様 …… 100,000円
(指定寄附/令和6年能登半島地震災害義援金)
- 藤原田自治会様 …… 紙おむつ8袋 (指定寄附/困っている方へ)
- 匿名 …… 生理用品12袋 (指定寄附/市内の高校生へ)
- 匿名 …… 使用済み切手14g
- 長野県上田東高等学校JRC班
…… 手ぬぐい1,069枚、文具3点、毛糸1玉
- 大樹生命保険株式会社上田営業部様 …… 使用済み切手261g
- 長瀬郵便局様 …… 使用済み切手2.0kg
- 神科地区社会福祉協議会様 …… 19,000円
(指定寄附/令和6年能登半島地震災害義援金)
- 上田市立丸子北小学校児童会様 …… 27,275円
(指定寄附/令和6年能登半島地震災害義援金)
- 長野県上田高等学校生徒会様 …… 58,188円
(指定寄附/令和6年能登半島地震災害義援金)
- 匿名 …… オイルヒーター1台、ファイル3点、
4段バスケット1点、ゴム手袋3袋
- 丸子郵便局様 …… 使用済み切手2.24kg

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。

赤い羽根共同募金にご協力いただきありがとうございました。

令和6年1月1日以降、追加の募金がありましたので報告いたします。(敬称略)

【学校募金】 城下小学校、川辺小学校、第一中学校

【職域募金】 (福) 恵仁福祉協会



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時は 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 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	5月18日(土)、6月15日(土) 10時～12時 5月7日(火) 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

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。)