

社協うえだ

令和7年(2025年)

4月号
No.112



主な内容

- レクリエーション備品をご活用ください..... P2
- 社協出前講座の紹介..... P3
- ボランティア情報..... P4
- スプリングチャレンジボランティアを開催しました..... P5
- 社協の結婚相談所に登録しませんか?..... P6

今号の表紙

3月20日(木)に上田駅前で行われた令和6年能登半島地震復興マルシェ(わマルシェ)が開催され、上田東高等学校、丸子修学館高等学校、上田西高等学校の有志が令和6年能登半島地震災害義援金、令和6年能登豪雨災害義援金の街頭募金を行いました。多くの方にご協力いただき、125,438円が集まり、石川県共同募金会を通して被災地へ送りました。

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

●上田市中心3-5-1

印刷／田口印刷(株)

●<https://www.ueda-shakyo.or.jp>

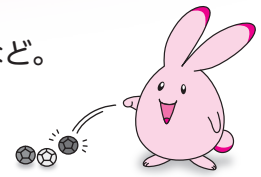


レクリエーション備品をご活用ください

地域のサロンや行事などで活用できるレクリエーション備品を貸出しています。お気軽にご活用ください。

【貸出しについて】

- 貸出対象／市内での地域ふれあい事業、ボランティア活動などを行っている団体など。
- 貸出期間／貸出日・返却日を含む7日以内
- 貸出申請／(1) お電話にて物品の貸出し状況をご確認ください。
(2) 借用書を記入の上、窓口に提出してください。
- 貸出費用／無料



【レクリエーション備品一覧】

輪投げ 	的当て 
ポッチャ 	モルック 
エアボールセット 	レクリエーションネット 

こんな活用ができます！

2月23日(日) 真田地区の竹室自治会でモルック体験が開催されました。チームで作戦を話し合いながら、白熱した対戦が繰り広げられました。白熱した対戦が繰り広げられました。

ポッチャやモルックは、備品の貸出しのほか、出前講座で体験していただくこともできます。

※モルックとは？

モルック(木の棒)を投げて、倒れたピン(スキttl)の内容によって得点を加算していき、先に50点ぴったりになるまで得点した方が勝ちになります。



コート(芝)のみの貸出しも可能です！

申込・お問い合わせ ▶ 社協各地区センター (8ページをご覧ください。)

大型絵本の貸出しをしています！

鈴木クラジ文庫

「鈴木クラジ文庫」は、平成17年に故鈴木クラジさん(中丸子)のご寄附によって、丸子ボランティア地域活動センター内に設置されました。

現在69冊の大型絵本があり、地域の読み聞かせの会などで利用され、子どもだけでなく高齢の方にも喜ばれています。

大型絵本のほかに、福祉・ボランティア関係の本や普通サイズの絵本もあります。お気軽にご利用ください。

こんな活用ができます！

3月12日(水)に「お話を楽しむ会」が、市内の福祉施設で、お話し会を開催しました。この日は、新しく購入した大型絵本のお披露目を兼ねて、大型絵本2冊、



絵本1冊、紙芝居1冊の読み聞かせを行いました。参加者からは、たくさんの笑い声が上がり、楽しいひと時を過ごしました。

お問い合わせ ▶ 丸子ボランティア地域活動センター TEL 43-2566

社協出前講座の紹介

上田市社協では、出前講座を行っています。
自治会や地域の集まり、企業、団体などお気軽にご利用ください。



講座名	内容
上田市社協の事業説明	地域ふれあい事業や成年後見制度、災害救援ボランティアセンターの役割など、上田市社協が行う各種事業について説明します。
障がいのある人の理解と体験	車いすやアイマスクを使用した体験を行います。
高齢者疑似体験	専用のゴーグルやサポーター、重りなどを装着し、視力や筋力が低下した状態の体験をします。
住民支え合いマップの活用方法	地域の災害危険箇所や社会資源を住民支え合いマップに書き込み、情報を共有する手法を説明します。
いきいき体操	介護予防体操や脳トレを行います。
エンディングノートについて	エンディングノートの内容や書き方を説明します。
ユニバーサルスポーツ体験 (ボッチャ、モルック)	ルール説明から、競技審判の方法、地域での活用方法などを説明します。
タオルを使った物づくり	犬の置物やクマの人形を作ります。
ペットボトルキャップやコルク を使った物づくり	花のマグネットやメモスタンドを作ります。
うさたまの出張	社協イメージキャラクターの「うさたま」が、自治会の行事や各種イベントに出張します。

申込方法

- 開催希望日の 1 か月前までに上田市社協各地区センターまでご連絡ください
(8 ページをご覧ください。)。日程調整の上、開催日が決まりましたら、詳細について打ち合わせをお願いします。
- 料金：無料（材料費など実費分がかかります。）
- 出前講座の依頼は、原則として 5 人以上の集まりでお願いいたします。



詳細はこちら

地域の活動レポート～出前講座編～



3 月 13 日（木）に西前山公民館で
出前講座のペットボトルキャップを
使った物づくり講座を行いました。

ペットボトルキャップのほかに、磁
石、フェルトを使ってできあがったの
は、花のマグネット。参加者からは「意
外と簡単にできるね。」という声が聞
こえ、できあがった作品を見せ合い、
楽しみました。



ボランティア情報



ボランティア団体を紹介します

読み聞かせボランティア「ねっこわあく」

地域に根付く読み聞かせ活動

「ねっこわあく」は、20 年程前に結成され、菅平地域の保育園や小・中学校で読み聞かせを行っています。

年齢や学級、季節に合わせた本を選び、子どもたちは、目を輝かせ聞き入っていました。活動終了後は、子どもたちの反応や本の内容、反省点などを話し合い、次の活動につなげています。



種まきから願う子ども達の成長

団体名の由来は、活動している地域の根子岳の麓、木の根っこ、ネットワーク等からとって、「ねっこわあく」と名付けました。

読み聞かせは「種まき」と考えており、子ども達が多くの本に出会い、その中からより良い人生を歩むヒントを見つけ、世界を広げてほしいと願って、活動を続けています。

みまもり（声かけ）訪問事業

丸子ボランティア地域活動センターでは、核家族化が進む社会の中で、一人での暮らしや健康に不安を抱えている高齢者世帯が、住み慣れた地域で孤立することなく安心して暮らすことができるよう、ボランティアによるみまもり（声かけ）訪問を行っています。

こんなこと思い当たいませんか・・・？

- ・近頃、会話することが少なくなった。
- ・最近外出が減り、家にいることが多くなった。
- ・今は元気だけど、先々のことが心配

利用対象者

丸子地域にお住まいで、65 歳以上の高齢者世帯、または家族と同居していても日中一人になる方で、介護保険のサービスを利用していない方

★利用希望の方は、丸子ボランティア地域活動センターへご連絡ください。

訪問ボランティアも募集しています！

月2回程度利用者宅を訪問し、日常の様子をお聞きします。

ボランティア希望の方は、丸子ボランティア地域活動センターへご連絡ください。



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・お問い合わせ ▶ 丸子ボランティア地域活動センター TEL 43-2566



スプリングチャレンジボランティアを開催しました

開催期間：3月18日（火）～3月31日（月） 参加人数：110人

「スプリングチャレンジボランティア」は、市内の中学生以上が、春休みを利用し、福祉施設を中心にボランティア活動することにより、一人ひとりが地域社会の中の福祉課題に目を向け、自分に何ができるのかを考える体験プログラムです。

今回は、市内社会福祉施設での活動や市街エリアのごみ拾い、切手整理、雑巾縫いなどを行いました。

▶高齢者施設での活動



◀切手整理

参加者からは、「活動中に、地域の方々がたくさん声をかけてくれたり、あいさつをしてくれて嬉しかった。」「ボランティア活動は、ほかの人のためにもなるけれど、自分の成長にもなるような気がした。」という感想がありました。

おゆずりください

毛糸（毛混ウール30%以上で未使用品）

毛糸で作ったひざ掛けを、ひとり暮らしの高齢者や障がいのある方にお配りしています。



タオル（未使用品）

タオルで作成した帽子を闘病生活をおくるがん患者の方へ届けたり、雑巾を作成し、福祉施設などで活用されています。



使用済み切手

収集団体（海外の医療支援団体など）の活動資金の一部になります。



お寄せいただいた物品は、たくさんのボランティアの方に関わっていただきながら、大切な資源として活用いたします。

ボランティア養成講座 「点字体験教室」（全3回講座）

点字を初歩から学び、点字器やパソコンを使用した点訳体験に触れることで、視覚障がい者への理解と点訳ボランティア活動について学びます。

点訳ボランティアをしてみたい方はもちろん、点字に興味があり学んでみたい方は、お気軽にご参加ください。

- ★日程：5月12日（月）、19日（月）、26日（月）
- ★時間：10時～11時30分
- ★場所：丸子ボランティア地域活動センター（丸子ふれあいステーション1階）
- ★講師：点訳ボランティア「ブライユ丸子」
- ★定員：5人
- ★申込締切：5月7日（水）
- ★申込み：丸子ボランティア地域活動センターへお申し込みください。（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。



社協の結婚相談所に登録しませんか？

上田市社協では、結婚を考えている独身男女のための相談や婚活パーティー、イベント、スキルアップ講座を定期的に行っています。

あなたの希望をじっくりとお聞きし、親身になって将来のパートナーとの出会いをお手伝いいたします。

まずは一歩を踏み出すことから始めてみませんか？

お気軽に上田市社協結婚相談所にお越しください。



《結婚相談所利用方法》

申込・登録

社協で、「結婚相談申込書」、「個人情報に関する確認書」へ記入押印し、申込・登録をします。

相談

登録情報を閲覧し、お会いしたい方に、相談員を通して、お見合い（顔合わせ）を申し込みます。

お見合い（顔合わせ）

交際をスタートさせるかどうかを決めていただきます。お見合い（顔合わせ）後も、相談員がサポートします。

《登録資格》

結婚を考えている18歳以上の独身者（上田市外在住の方も登録可能）

《持ち物》

- ・顔写真付きの公的証明書（運転免許証、マイナンバーカードなど）
- ・写真2枚（L版サイズで、全身が写っているものと、上半身で顔がよくわかるもの）
- ・NAGANO ai MATCH（ながの婚活マッチングシステム）登録希望の方は、独身証明書か戸籍抄・謄本

《登録費用》

相談、紹介、お見合い、成婚報酬等は**無料**（婚活パーティーなどへの参加費は、個人負担になります。）

※NAGANO ai MATCH（ながの婚活マッチングシステム）登録希望の方は、10,000円（2年間）

《開催日》

- 上田地区センター：毎週水曜日、毎月第2土曜日
10時～15時（TEL：22-3082）
 - 丸子地区センター：毎月第4土曜日
10時～15時（TEL：42-0033）
- ※両センターとも受付終了時間は、14時30分です。



婚活イベントの様子

大人のCafé 婚活 デザートビュッフェで素敵な恋を。

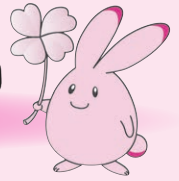
スイーツを囲んで、素敵な恋と出会いませんか？

- 日 時：7月20日（日）13時～15時（受付は12時30分）
- 参加費：男女とも2,000円（デザートビュッフェ代）
- 定 員：男性6人／女性6人
- 場 所：常磐城ガーデンレストラン（常磐城3-12-48）
- 対 象：40代独身男女
- 申込み：右のQRコードからお申し込みください。
6月16日（月）から申込を受け付けます。
- 問い合わせ：上田地区センター（Tel：22-3082）





講座・イベントのお知らせ



子育て支援事業 ママカフェのご案内

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。おやつ作りや親子講座などを開催することもあります。

★日 程：毎月第1火曜日
5月13日(火)、6月3日(火)
7月1日(火)、8月5日(火)
9月2日(火)、10月7日(火)
11月11日(火)、12月2日(火)
令和8年1月20日(火)
2月10日(火)、3月3日(火)
※5月・11月・2月は第2火曜日、
1月は第3火曜日です。

★時 間：各回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

★問い合わせ：丸子地区センターへご連絡ください。
(TEL：42-0033)

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。



ひきこもりペアトレ交流会

ひきこもり当事者がいる家族同士の交流会に参加してみませんか？誰にも相談できずに悩んでいる方、同じ境遇の仲間と話をしてみたいと思っている方、一人で抱え込まず、まずは話してみませんか？

★日 時：4月28日(月)10時～11時30分
★場 所：上田市ふれあい福祉センター3階研修室
★申込み：“まいさぼ上田”へお申し込みください。
(TEL：71-5552)

令和7年度

ペアトレ(ひきこもりの家族支援)講座 ～共に生きるために家族ができること～

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、相談機関など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もてない」、「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？

★日 程：①5月13日(火)、②5月27日(火)
③6月10日(火)、④6月24日(火)
⑤7月8日(火)、⑥7月22日(火)
⑦8月5日(火)、⑧8月19日(火)
⑨9月9日(火)、⑩9月30日(火)

★時 間：各回9時30分～11時30分

★場 所：上田市ふれあい福祉センター3階研修室

★内 容：①ひきこもる人と共に生きるために
②問題行動の理解
③暴力行動の予防
④家族自身の生活を豊かにする
⑤安心できる関係づくり
⑥ポジティブなコミュニケーションスキルの獲得
⑦上手にほめて望ましい行動を増やす
⑧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
⑨相談機関の利用を上手に勧める
⑩プログラムを終えてからの支援

★定 員：10人

★申込み：“まいさぼ上田”へお申し込みください。
(TEL：71-5552)

マジックバルーンアート教室

普段なかなか体験することができないマジックバルーンアートに挑戦してみませんか？
ママカフェも同時開催しています。

★日 時：6月3日(火)10時～11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

★対 象：子育て中のパパ・ママ

★講 師：MBAC(マジックバルーンアートクラブ)の皆さん

★定 員：10人(定員になり次第締め切ります。)

★その他：託児あり(事前予約が必要です。)

★申込締切：5月30日(金)

★申込み：丸子地区センターへお申し込みください。
(TEL：42-0033)

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。



イベント情報の詳細は、上田市社会福祉協議会ホームページをご覧ください。



(令和7年1月1日～2月28日)

- (株)上田市身体障害者福祉協会様……………2,770円
(指定寄附/令和6年能登豪雨災害義援金)
- 明治安田生命保険相互会社 上田営業部様
……………食品58点(指定寄附/フードドライブへ)
- 匿名……………2,502円(指定寄附/みんなのしおだ食堂様へ)
- カヤバ労働組合様……………40,000円
- 上田西コータリークラブ様……………37,500円
- 上田郵便局様……………使用済み切手2.18kg
- (株)エナキス様……………カレンダー44点、手帳2点
- 匿名……………マスク540枚
- 上田市役所内郵便局様……………使用済み切手2.63kg
- 匿名……………白米10kg(指定寄附/丸子地域へ)
- 上田三好町郵便局様……………使用済み切手1.94kg
- 福澤梅子様……………手作りマスク80点
- 上田友の会様……………15,000円
(指定寄附/上田・坂城・東御・小県の困っている方へ)
- 明治安田生命保険相互会社 上田営業部様
……………使用済み切手120g
- (株)八十二銀行 神科支店様、(株)長野銀行 上田支店様
(有)ファインフォーミングシンワエンタープライス様
税理士法人小山会計様……………食品315点、日用品649点
- トラスコ中山(株)様
……………タオル27点、エコバック1点、ボールペン1点
- 匿名……………子ども用紙おむつ6袋、子ども用紙パンツ17枚
- 匿名……………紙おむつ28枚、尿取りパット1袋・53枚
- (株)バリューブックス様……………保存水282点、食品397点
- 田中敏子様……………紙パンツ43枚、尿取りパット15枚
- 匿名……………毛糸1.3kg、手芸用綿100g、編み棒他4点
(指定寄附/丸子モチーフの会様へ)
- 新田長生会様……………未使用はがき20枚、書き損じはがき11枚
……………使用済み切手450g
- (株)関根商店様……………石鹸45点、飲料水4点、
……………使用済み切手414g、日用品他54点
- 滝沢鶴代様……………毛糸3.62kg、男性用下着14点

指定寄附以外の寄附につきましては社協、または福祉施設などで活用します。

令和6年11月1日以降に会費を納入いただきました法人を紹介します。

(令和6年11月1日～令和7年2月28日受付分 ※順不同、敬称略)

法人会員	上田地域	丸子地域
	買い取り専門店ハッセン	成澤自動車

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7年1月1日以降に募金のあった学校は次のとおりです。(敬称略)

【学校募金】清明小学校、川辺小学校、武石小学校



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	5月17日(土)、6月21日(土) 10時～12時 5月19日(月) 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 43-0033

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 上田市中心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。)