

社協うえだ

令和7年(2025年)

6月号
No.113



▲舞踊：北信濃慕情



▲三味線：天竜下れば



▲舞踊：長唄千代の松

主な内容

- 令和7年度事業計画及び予算…………… P2
- 令和7年度社協会費納入のお願い…………… P3
- お互い様の心を行動に…………… P4
- ボランティアグループ紹介…………… P5

今号の表紙

上田ボランティア地域活動センターのパフォーマンスグループに登録している「日本舞踊 荻元君香社中」^{おぎもと きみ か しやちゆう}、「藤本頼貴次会」^{ふじもと たき じ かい}は、福祉施設で踊りの披露や、小学校のクラブ活動で児童に指導をするなど活躍されています。十五周年を記念して、4月6日(日)にサントミュージゼで「日本舞踊と三味線の集い」を開催しました。

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 印刷／(有)大和印刷
●TEL 0268-27-2025(代) ●FAX 0268-27-2500 ●<https://www.ueda-shakyo.or.jp>



「あったかい 心あふれる協働のまち」 ～ 笑顔 花咲く 上田市社協 ～

物価上昇や労働力不足、少子高齢化の進展が社会全体で課題になっている中、経済的に困窮している家庭の増加や、孤独・孤立問題も更に深刻化しています。

このような中、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」を行動指針として、誰もが支え合いながら、安心して暮らすことのできる地域づくりを推進しています。

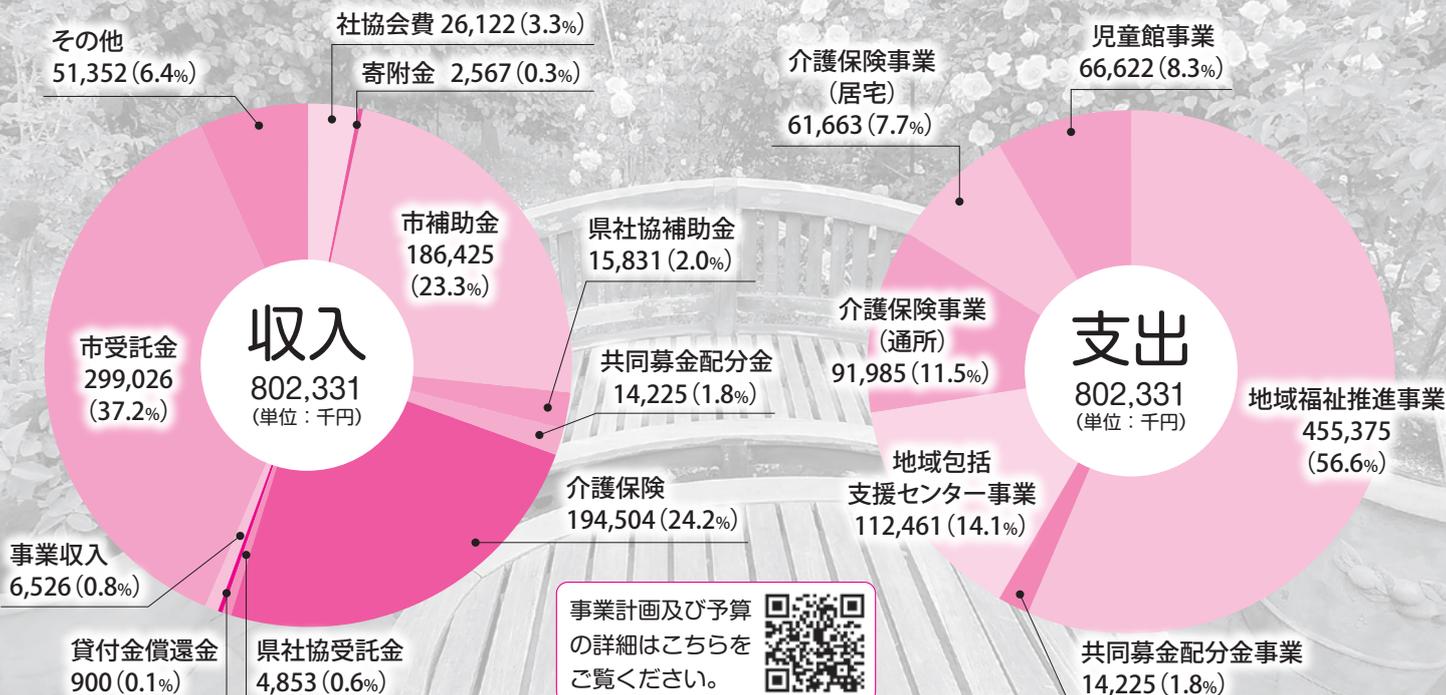
また、相談者のニーズに応じて包括的な支援が行えるよう、地域の相談支援機関や福祉サービス提供者と連携した「多機関協働事業」に取り組んでいきます。

「笑顔 花咲く 上田市社協」をコンセプトに、1人でも多くの市民が笑顔になれるよう、さまざまな福祉課題を抱える方に対して寄り添い、重層的な支援を行い、ともに生きる豊かな地域社会づくりの推進に努めてまいります。

事業計画における重点目標

- ① 住民参加と協働による地域福祉活動
- ② 生活困窮者への重層的な支援
- ③ 資源の有効活用による持続可能な地域づくりの推進
- ④ ボランティア地域活動センターの充実とボランティア育成の推進
- ⑤ 介護保険事業の経営改善と包括的な支援
- ⑥ 地域で安心して生活できる子育て支援事業の推進
- ⑦ 社協運営の基盤強化

予算の概要





令和7年度 社協会費納入のお願い



本会の取組にご理解とご賛同をいただき、社協会費の納入にご協力をお願いします。

社協会費とは？

社協の会員会費制度は、住民一人ひとりが福祉に関心を持ち、積極的に地域の福祉活動に参加いただくことを目的としています。会員になっていただくこと（会費を納めること）が、福祉活動に参加することにつながり、地域福祉を支える大きな力になります。

地域福祉の主役である住民の皆さまと、それを推進する社協が一体となり、ともに福祉のまちづくりを行う欠かせない仕組として、会員会費制度が成り立っています。

会費で支えられている事業

- 地域ふれあい事業
- ボランティア地域活動センター事業
- 住民支え合いマップづくり
- 福祉推進事業
- 各種相談事業
(法律相談、結婚相談など)
- 企画・広報 (広報紙、うさたま)
- 有償在宅福祉サービス事業
- 車いす・特殊寝台貸与事業
- フードドライブ事業
- ふくふくひろば
(子ども服リユース事業)

荒井自治会
いきいきサロンの様子
(地域ふれあい事業)



▲ 高齢者疑似体験の様子
(ボランティア活動推進事業)

ふくふくひろば週末開催の様子
(子ども服リユース事業) ▼



会費には、
右記の4種類が
あります。

普通 会費

年額／一口 500円
市内の全世帯にお願い
しています。

特別 会費

年額／一口 1,000円
社協事業に賛同してく
ださる個人にお願いして
います。

団体 会費

年額／一口 1,000円
社協事業に賛同してく
ださる団体、施設にお願
いしています。

法人 会費

年額／一口 5,000円
社協事業に賛同してく
ださる企業、事業所に願
いしています。

社協会費の
詳細はこちら



ご賛同いただける方は、2口以上のご協力をお願いいたします。
普通会費納入額の15パーセントを地区社会福祉協議会の活動費として還元しています。

お互い様の心を行動に



「令和6年能登半島地震」被災地支援 上田市社協災害ボランティア・バン



▲片付けの様子



▲片付けの様子



▲被災家財搬出の様子

上田市社協では、5月30日(金)、31日(土)に災害ボランティア・バンを実施し、輪島市で災害支援活動を行いました。今回は、個人ボランティア5人と社協職員4人の計9人で、被災家屋の片付けを行いました。

今後も現地の情報を確認しながら、継続的に被災地支援に努めていきます。今後の支援情報については、社協ホームページに掲載します。

さなだ支え合い会議 「さなだおすそ分け会」

5月25日(日)に、真田地域の社会福祉法人や住民自治組織などをつくる「さなだ支え合い会議」が、アザレアンさなだで「さなだおすそ分け会」を開催しました。この日は21人の方に食料品をお渡ししました。

上田市社協でも、家庭で使いきれない食料品の寄附を募っています。詳しくは、8ページをご覧ください。



▲高校生もボランティアで参加しました。



▲準備の様子



▲配布の様子



ボランティアセンター
イメージキャラクター「ぶくぶく」

ボランティアグループ紹介



物づくりボランティア

「竹の会」

「竹の会」は、平成5年に結成され、巾着や手提げ袋などの物づくりをしています。完成した作品は、社協への寄附や、うえだ市民ふれあい広場などのバザーに出店し、その売り上げを災害義援金として寄附されています。

また、お互いの生きがいづくりを目的に活動しており、月に1度定例会を開催しています。現在、いっしょに活動していただける方を募集しています。詳細は、上田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。



▲活動の様子



一つひとつ丁寧に



▲社協にご寄附いただいたレクリエーション備品用袋

お問い合わせ ▶ 上田ボランティア地域活動センター TEL25-2629



▲お茶会の様子▼



茶道を通じて地域交流ボランティア

「大福会」

「大福会」は、平成9年に「お茶会って行ってみたいけれどなんだか気後れする」という声から、気軽に行かれる茶会

をやってみようとの思いから設立しました。お茶というと大福もちを連想すること、茶道で大福（たいふく）とは美味しいお茶をたっぷりいただくことを意味することから「大福会」と命名しました。

5月11日(日)には、真田地域にある長谷寺で「山寺の茶会」を開催しました。当日は、196人が一服のお茶を楽しみました。

いきいきサロンなどでの出前茶会も行っていますので、興味のある方は、真田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。

お問い合わせ ▶ 真田ボランティア地域活動センター TEL72-2998

ボランティア募集情報



■ふれあい日本語教室

- 地域在住の外国人に対して日本語を教えるボランティア
(毎週参加できる方)

日時/毎週日曜日10時~12時

場所/中央3-5-1(上田市ふれあい福祉センター)

■福祉ボラ珈琲相談室事務局

- 施設行事・地域イベントの協力、傾聴、託児を行うボランティア

- 珈琲を淹れるボランティア

日時/随時

場所/長野県内

(支部毎、あるいは近隣の応援、活動になります。)

■竹遊会 tikuyuukai

- 竹籠づくり

日時/毎月1~2回(平日1回、土日1回)

- 竹林整備

日時/8月~9月で月1回(土日)

場所/別所温泉センター3階会議室

(竹林整備は別所温泉、野倉地区)



丸子 地域

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 ☎43-2566

■しおがわ敬老園

- 生け花や習字を教えてください方、お茶出し、話し相手、読み聞かせなど

日時/月曜日~金曜日(要相談)

①10時~11時、②14時~15時

場所/塩川1001

ボランティアメンバー募集!

■丸子モチーフの会

- 毛糸でモチーフ編み

日時/毎月第4水曜日 13時~15時

場所/上丸子1600-1(丸子ボランティア地域活動センター内)

■E-キャップの会(やさしい帽子の会)

- 闘病生活を送るがん患者の方へ、タオルで作った帽子づくり

日時/毎月第1水曜日 10時~12時

場所/上丸子1600-1

(丸子ボランティア地域活動センター内)

■ゆうあいまるこ

- 地域で暮らす外国籍住民の方に、日本語の習得及び子どもの学習支援や地域交流

日時/土曜日 9時30分~12時

場所/上丸子1600-1

(丸子ボランティア地域活動センター内)



武石 地域

申し込み・問い合わせ

武石ボランティア地域活動センター ☎85-2466

■ふれんず武石児童館、学童保育所ピーターパン

- 学習支援や遊びを主体的に進めてくれる方

日時/学校の長期休業期間中

場所/下武石688

■依田窪特別養護老人ホーム「ともしび」

- 洗濯たたみなど

日時/随時

場所/下武石776-1

ボランティアの詳細はこちらからも確認いただけます。



上田 地域

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 ☎25-2629

■上田市つむぎの家

- 施設周辺の草取り、樹木の剪定など

- 施設内畑又はプランターでの作物栽培、花壇での花づくり(主に春から夏まで)

※収穫は施設の利用者がいっしょに参加する場合があります。

日時/随時(一日の中で都合の良い時間)

場所/小泉1028

■介護付き有料老人ホーム サンパレスときわぎ

- 配下膳、掃除のお手伝い

日時/随時 ①9時~10時、②12時~13時

③17時30分~18時30分

場所/常磐城5-1-19

■グループホーム うえだはら敬老園

- 利用者の散歩の付き添い(長池公園まで)

日時/月曜日~日曜日 夏季期間 9時~9時30分

通年 13時30分~14時

場所/上田原1068

■特定非営利活動法人 気塾 ワークハウス 塩寄苑

- 建物周辺の美化活動(草刈りなど)

- 作業補助(樹木の粉碎・薪割り他)

日時/随時(作業補助は平日)

場所/下室賀783

■児童養護施設 森の家 はらとうげ

- 施設周辺の美化活動(草取り、道掃き、水やり)

日時/随時(9時~16時の都合の良い時間で1時間程度)

- 児童の学習支援

日時/土曜日 8時30分~9時30分

- 登下校の付き添い(特に朝の登校時)

日時/①平日朝7時15分~8時、②平日夕15時~16時

※どちらか片方のみでも可

場所/御所38

■あおぞらの里上田原デイサービスセンター

- 利用者といっしょに麻雀

日時/火曜日・金曜日 14時~15時

- 利用者といっしょに手芸や編み物

日時/月曜日~土曜日 14時~15時30分

- 利用者の話し相手

日時/月曜日~土曜日 14時~15時30分

場所/神畑217-7

■医療法人友愛会 地域活動支援センター やすらぎ

- 農作業の技術指導

- 利用者畑作業(水やり、草取りなど)

日時/月曜日~金曜日

①9時30分~11時30分、②13時~15時

※どちらか片方のみでも可

- 利用者畑の水やり

日時/土曜日・日曜日・祝日の午前

場所/住吉167-1(活動場所は病院周辺の農地)

ボランティアメンバー募集!

■信州上田医療センター美化活動ボランティア

- 草刈り、落葉清掃など(小雨決行)

日時/①8月3日(日)6時~(1時間程度)

②11月30日(日)7時~(1時間程度)

場所/緑が丘1-27-21





講座・イベントのお知らせ



親子ピラティス

参加費
無料

ピラティスは、体の深部にある筋肉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、お子さんといっしょにリフレッシュしませんか。

日 程：①7月30日(水)、②8月5日(火)
時 間：各回10時～11時30分
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(上丸子1600-1)
講 師：ピラティスインストラクター 青木 いつみ 氏
対 象：①0～1歳のお子さんと保護者
②2～3歳のお子さんと保護者
定 員：各回15組
その他：託児が必要な方は、ご相談ください。
申 込：丸子地区センターへお申し込みください。
(TEL：42-0033)
申込締切：①7月25日(金)、②7月30日(水)

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。



成年後見制度セミナー

参加費
無料

成年後見制度とは、認知症や精神障がいなどで判断能力が不十分な方に代わって財産管理や福祉サービスの契約を行い、その方が安心して地域で暮らせるように支える制度です。この制度について、「漫才で楽しく学ぼう！成年後見制度」と題してわかりやすく説明します。

日 時：7月25日(金)
13時～14時30分(開場12時30分)
場 所：丸子文化会館 小ホール(上丸子1488)
講 師：現役弁護士お笑いコンビ
「さかいやすい法律事務所」
対 象：上田市、東御市、長和町、青木村、坂城町
に在住の方
定 員：100人
申 込：7月4日(金)までにQRコード
もしくは、上小圏域成年後見支援
センターへお申し込みください。
(TEL：27-2091)



バレエエクササイズ

参加費
無料

バレエやストレッチ、ヨガ、ピラティスの要素を取り入れた動きで、しなやかな体を作りましょう。

日 程：9月2日(火)、9月22日(月)
時 間：10時～11時30分
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(上丸子1600-1)
講 師：ピラティスインストラクター 青木 いつみ 氏
対 象：子育て中の方
定 員：各回15人
持ち物：水分補給用の飲み物、汗拭き用タオル
その他：託児あり(事前予約が必要です。)
申 込：丸子地区センターへお申し込みください。
(TEL：42-0033)
申込締切：8月22日(金)

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。



ダンス教室

参加費
無料

～高校生といっしょにダンスを楽しもう！～

上田千曲高等学校 ダンス班「キラキラ☆レインボー！」の皆さんを講師に迎え、初めての方でも楽しめるダンス教室を開催します。いっしょにダンスを楽しみましょう。

日 程：7月12日(土)・8月2日(土)
時 間：各回10時～11時30分
場 所：上田市ふれあい福祉センター
2階大会議室(中央3-5-1)
対 象：小学生以上の方(小学校3年生までは、保護者同伴でお願いします。)
定 員：各回20人(定員になり次第締め切ります。)
持ち物：水分補給用の飲み物、汗拭き用タオル
その他：動きやすい服装でお越しください。
申 込：QRコードもしくは、上田地区センター
地域福祉係へお申し込みください。
(TEL：27-2025)



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。



- 長野県上田千曲高等学校ボランティア班様 …… 2,750円
(指定寄附/令和6年能登半島地震災害義援金)
- 明治安田生命保険相互会社 上田南営業部様…衣類69点、日用品59点
- 竹の会様 …… 40,113円 (指定寄附/令和6年能登半島地震災害義援金)、
手作りバック類4点、使用済み切手194g、未使用はがき62枚
- 上田市赤十字奉仕団様…使用済み切手707g、未使用はがき68枚、
書き損じはがき他4点
- 絵手紙サークルひまわり様 …… 4,675円
- 上田市立塩田中学校福祉委員会様 …… 14,780円
- 神科郵便局様 …… 使用済み切手1.44kg
- 上田市立第二中学校様…使用済み切手1.06kg、未使用はがき29枚、
書き損じはがき3枚
- Luna azul様 …… 手作りバック類54点 (指定寄附/ふくふくひろばへ)
- 匿名 …… 毛糸25玉、布5.26kg、子ども服3点
- “わ”マルシェ実行委員会様 …… 125,438円
(指定寄附/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)
- しなの鉄道株式会社様 …… 1,208円
(指定寄附/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)
- The Cremosso+株式会社SOFEEVA様 …… 2,640円
(指定寄附/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)
- ハナサカ軍手プロジェクト様 …… 720円
(指定寄附/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)
- 信州うえだ農業協同組合様 …… パン640点、パスタ240点
- 上田間税会女性部様 …… 使用済み切手747g
- 第一生命保険株式会社 上田営業オフィス様 …… 使用済み切手64g
- 宮下勝江様 …… 使用済み切手160g、ヘルマーク55g
- 上田市立丸子中央小学校様 …… 22,620円
(指定寄附/令和6年能登半島地震災害義援金)
- 信州うえだ農業協同組合 女性部様…食品141点、白米9.1kg、もち米2.4kg
- 上田商工会議所 女性部様 …… 使用済み切手484g、書き損じはがき2枚
- 匿名 …… 30,000円
- 信州うえだ農業協同組合 女性部真田支会様 …… 食品28点
- 山崎宏子様 …… グリーンスタンプギフト券・ポイント券3点
- 匿名 …… 毛糸2.26kg
- 岩崎ピアノ教室生徒の皆さん一同様 …… 6,000円
(指定寄附/令和6年能登半島地震災害義援金)
- 小仏教会様 …… 100,000円 (指定寄附/令和6年能登半島地震災害義援金)
- 上田観世会様 …… 120,410円
- 匿名 …… 安心防水シューズ1袋・16枚
- 信州うえだ農業協同組合 女性部様 …… 食品17点、白米2.8kg
(指定寄附/フードドライブへ)
- 匿名 …… 白米9kg (指定寄附/丸子地区へ)

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。

「もったいない…」を「ありがとう!」へ

フードドライブにご協力ください!



上田市社協では、食品ロスと食料支援を結びつける社会活動として、ご家庭にある食料品を募り、食料を必要としている方々や団体などに届ける活動「フードドライブ」を行っています。ご家庭や会社などで使いきれない食料品がありましたら、上田市社協までお寄せください。

たいもの
寄附いただき

- ・賞味期限が明記され、1か月以上あるもの。
- ・未開封で、包装や外装が破損していないもの。
- ・生鮮食品以外のもの。
- ・お米は2023年度産までのもの。

受付場所

- ・上田市社協各地区センター
- ・ひとまちげんき・健康プラザうえだ
(毎月第一土曜日10時～11時30分)
- ・パロー秋和店(フードドライブポスト)
※家庭で使いきれない食料品を寄附できるポストです。

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	7月19日(土)、8月16日(土) 10時～12時 7月 7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 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。)