

社協うえだ



大星児童センターでの活動の様子



神科児童センターでの活動の様子

令和8年4月号
No.118




今号の表紙

3月18日(水)から3月31日(火)までスプリングチャレンジボランティアを実施しました。市内の中学生・高校生・大学生・専門学校生の105人が、地域の方々と交流しながら福祉施設での活動や、市内のごみ拾い活動などを行いました。参加者からは「普段関わることのない世代の方と話すことができ、視野が広がった」「自分にもできることがあると感じた」などの感想がありました。

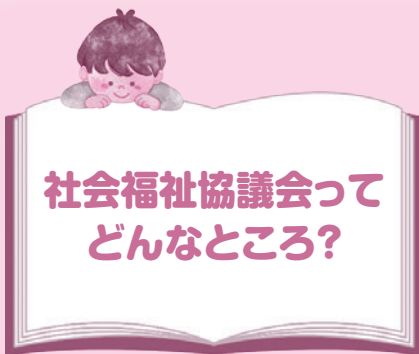
主な内容

社協について紹介します	P2
「ふくふくひろば」をご利用ください	P4
地域の活動レポート	P5
社協出前講座の紹介	P6
レクリエーション備品をご活用ください	P7

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/ 有和大印刷
●TEL 0268-27-2025(代) ●FAX 0268-27-2500 ●<https://www.ueda-shakyo.or.jp>



社協について紹介します



社会福祉協議会って
どんなところ?

社会福祉協議会 = 地域住民の生活や暮らし(社会)のしあわせ(福祉)のために話し合う(協議)集まり(会)です。

社会福祉協議会は略して「社協(しゃきょう)」と呼ばれます。「**住み慣れた地域で安心して暮らせるまちづくり**」を目的に、地域にお住まいの方々といっしょに、暮らしの中での困りごとなどを話し合いながら解決に向けて活動する民間の組織です。



どんなことを
しているの?

上田市社協は、「あったかい心あふれる協働のまち」を行動

指針に、だれもが安心して生活できるよう、さまざまな福祉活動を行っています。地域の住民や関係機関、団体、企業とつながりながら、多くの人々と協働して活動しています。



- ❀ **地域福祉の推進**として、地域ふれあい事業や住民支え合いマップ事業などに取り組んでいます。
- ❀ **上田市生活就労支援センター“まいさぼ上田”**は、困りごとや生活の不安がある方に対し、自立に向けた相談支援を行っています。
- ❀ **上小圏域成年後見支援センター事業、日常生活自立支援事業**は、認知症や知的障がい・精神障がいなどにより、判断能力が十分ではない方に対し、福祉サービスの利用援助、金銭管理をお手伝いします。また、成年後見制度の利用支援を行います。
- ❀ **介護保険事業**では、地域包括支援センター4か所、介護相談センター2か所、デイサービスセンター2か所を運営しています。
- ❀ **生活福祉資金貸付事業**は、生活に困っている方が、暮らしを立て直すために必要な資金を借りられる制度です。就職活動や生活再建、介護など、さまざまな場面で利用できます。※貸付けには審査があり、他の制度が利用できる場合は、他の制度が優先されます。
- ❀ **児童館・児童センター事業**は、児童の健全な育成を図ることを目的に、市内9館の児童館・児童センターの運営を行っています。
- ❀ **その他心配ごと相談、結婚相談や弁護士による法律相談の各種相談事業、募金運動**など、子どもから高齢者まで、障がいのあるなしに関わらず、幅広い福祉事業を推進しています。次のページで社協の仕事の一部を紹介します。



地域でつながる・支え合う・ふれあう事業



地域ふれあい事業

地域の特性に応じた、住民参加による交流や助け合い活動を通して、明るく活力ある地域のつながりづくりを目的にしています。



フードドライブ事業

食品ロス削減と食糧支援を結びつける社会活動として、ご家庭や会社などで使い切れない未開封の食品を募り、食糧を必要としている方や団体に届ける活動です。



住民支え合いマップ事業

災害時の支援や日ごろの地域での支え合い活動と、共助の仕組みづくりに活用していただくことを目的にしています。

支援が必要な人の困りごと、人のつながりなどを住宅地図上に書き込むことで、地域の情報の見える化を図り、地域の支え合いにつなげていきます。



ボランティア地域活動センター

地域住民のボランティア活動に関する理解と関心を深めることを目的に、活動に関する相談や広報啓発、育成援助と活動できる場を提供し、他の機関との連絡調整を行います。

上田市社協は、日ごろから地域住民や行政と連携を図り、災害時に「災害救援ボランティアセンター」の運営が円滑に行えるよう訓練を実施しています。



ご用聞きサービス・福祉移送サービス

市内にお住まいの高齢の方や障がいのある方が、日常生活において支援が必要なおとき、地域住民の助け合いによりサービスを有償で提供する住民による福祉サービス事業です。



上田市ファミリー・サポート・センター

子育ての手助けをしてほしい人と、子育てのお手伝いをしたい人がそれぞれ登録し、子育てのサポートを有償で行う会員組織です。

困りごとは、お気軽に社協にご相談ください！

「ふくふくひろば」をご利用ください

ふくふく
ひろば
とは？

「ふくふくひろば」は、まだ使用できる子ども服を市民の皆さまから提供いただき、これから必要な子育て家庭にお譲りする、子ども服のリユース事業です。上田市ふれあい福祉センターに常設しています。

「ふくふくひろば」には、ふく（福）とふく（服）がつながって、皆さまが笑顔になれるお手伝いができたら、という思いが込められています。

子ども服をお譲りください

…… ご寄附いただく際の注意事項 ……

- **新生児～160cm**までのサイズ。
(洗濯済みでシミ、汚れ、毛玉などがなく他の人に気持ちよく着ていただけるもの)
- **肌着や靴下など、直接肌に触れるものは新品未使用品のみ。**
- 1回の持ち込みは**20点**までです。



「ふくふくひろば」のご利用について

「ふくふくひろば」をご利用いただく際は、**社協窓口**にお声かけください。その都度、展示してある子ども服を**1家族10点**まで**無料**でお持ち帰りいただけます。

- **開設時間**／月曜日～金曜日の9時～17時
(土曜日、日曜日、祝日はお休みです。)
- **場所**／上田市ふれあい福祉センター 2階
(上田市中央3-5-1)



週末開催を行っています！

平日は仕事で、
行けないな…



「仕事で平日行くことができない」「土曜や日曜にも開催してほしい」との声を受け、年に1回、週末（土曜日）に開催を計画しています。

次回の開催日時は、「社協うえだ」6月号でお知らせします。



令和7年8月23日に開催したときの様子



子ども服でつながる企業と社協

「ふくふくひろば」をより活性化し、地域で子育てを支え合う輪を広げるために、令和7年度から市内の企業に「子ども服回収BOX」設置のご協力をいただいています。

企業の皆さまには、SDGsの「つくる責任 つかう責任」や「住み続けられるまちづくり」への貢献として、この取組を前向きに受け止めていただいています。職場に回収BOXが置かれることで、従業員の皆さんが日常の中で気軽に子ども服を寄附でき、地域の資源循環にもつながっています。

今後、社内での子ども服回収にご協力いただける企業・団体は、総務課総務・企画係へご連絡ください。
(TEL：27-2025)



ご協力いただいている企業

- 信州うえだ農業協同組合 様
- 日置電機株式会社 様
- 日置フォレストプラザ株式会社 様
- 山洋電気株式会社サンエースカンパニー 様



設置していただいた子ども服回収BOX

地域の活動レポート

松尾町自治会 ミュージックセラピー

3月12日（木）上田病院複合施設で、松尾町自治会がミュージックセラピーを開催しました。

このミュージックセラピーは、地域リハビリテーションの一環で開催され、今回で2回目の開催になります。



なるこ 鳴子を使ってリズムをとりました



音楽に合わせて体を動かしました

当日は、28人が参加し、「春が来た」や「^{おほろつきよ}朧月夜」などを参加者みんなで歌い、手拍子や足踏みをして体を動かしました。

「あんたがたどこさ」を歌う際には、^{なるこ}鳴子を使って歌に合わせてリズムをとって、会場には軽やかな音が響きました。参加者同士が顔を見合わせて笑い合う場面も多く、和やかな雰囲気の中で音楽を楽しみながら体を動かす時間となりました。

地域リハビリテーションとは？

上田市で行っている「地域リハビリテーション活動支援事業」のことです。上田市にお住まいのおおむね65歳以上の方を対象に、ひと月に1回講師が会場に出向き、参加者といっしょに運動を行います。

ミュージックセラピーとは？

音楽療法ともいわれ、単に音楽を楽しむだけでなく、心身の機能を高めたり、生活の質を向上させたりすることを目的としたケアの方法です。医療・福祉・教育など幅広い場面で活用されています。

理事・評議員交代のお知らせ

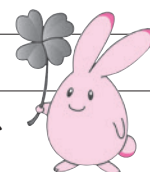
選出団体の役員改選により、理事・評議員が交代となりましたのでご紹介します。

役職	選出区分及び選出団体名	新任者名	退任者名
理事	地域の福祉関係者 (上田市民生委員・児童委員協議会)	あおき たつお 青木 辰夫	こいち まさてる 小市 正輝
		せぎり のぶゆき 瀬切 信幸	うしやま たかみち 岸山 孝道
評議員	地域の福祉関係者 (上田市民生委員・児童委員協議会)	こいち まさてる 小市 正輝	やまべ ゆきお 山邊 幸男
		こばやし しんいち 小林 慎一	いけだ ひろこ 池田 弘子

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活用ください。

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。
障がいのある人への理解と体験	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。
(連絡先については、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（材料費などは、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

出前講座の活用例 ～ 踏入自治会 ～

3月7日(土)に踏入公会堂で「6年生を送る会」が開催され、モルック体験を行いました。

児童たちは、6つのチームに分かれ、モルックを投げる順番を待つ間に、チームで相談し合い、学年を越えて自然とコミュニケーションが生まれていました。投げるたびに歓声や拍手が起こり、思いどおりにピンが倒れたときには満面の笑みをうかべたり、惜しくも外れてしまったときには悔しがる姿が見られ、会場全体が温かい一体感に包まれました。

※モルックとは？

12本の番号付きのピン（スキットル）を並べ、それに向かって木製の棒（モルック）を投げ、ピタリ50点に到達したチームまたはプレイヤーが勝ちになります。



レクリエーション備品をご活用ください

貸出費用
無料

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。

レクリエーション備品一覧

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







申請方法／○お電話にて物品の貸出し状況をご確認ください。

○借用書を記入の上、窓口へ提出してください。

申込・問い合わせ

社協各地区センター
(連絡先については、8ページをご覧ください。)



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



講座・イベントのお知らせ



子育て支援事業 夏色布リース教室

ハギレを使った、夏らしい布リースを作ってみませんか?お部屋や玄関ドアなどに飾って、お部屋をかわいくアレンジしましょう。

日時：6月2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：塩川 真理子 氏

定員：10人(定員になり次第締め切ります。)

持ち物：裁ちばさみ(お持ちの方)

その他：託児あり(事前予約が必要です。)

申込締切：5月22日(金)

申込み：丸子地区センター TEL42-0033

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。



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。
※予約は、不要です。おやつ作りや親子で楽しめるピラティスの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12日(火)、6月2日(火)

7月14日(火)、8月4日(火)

9月1日(火)、10月6日(火)

11月10日(火)、12月1日(火)

令和9年1月19日(火)

2月2日(火)、3月2日(火)

※5月・7月・11月は第2火曜日

令和9年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 TEL42-0033

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。



- 匿名…………… 2,795円 (指定寄附/障がい者の支援へ)
- Luna azul様…………… 手作りレッスンバッグ他21点
- 匿名…………… 布19.28kg、毛糸7.1kg、ミシン糸他82点
- (株)トーエネック上田営業所様
…………… シチューライス48点、中華丼44点
- 匿名…………… タオル69点、手ぬぐい3点
- (株)合原有機農園様…………… さつま芋20.9kg
- 小林まゆみ様…………… 冷蔵庫1台、誘導棒1点
- 労働者協同組合上田様…………… ソルガム900g、ネギ22.8kg
- 加藤慶子様…………… 衣類56点、タオル29点、手ぬぐい2点
…………… ブランケット4点、綿毛布他6点
- 匿名…………… 450,000円 (指定寄附/200,000円:こどもレストランきらっと様へ
…………… 200,000円:ひとり親家庭支援へ、50,000円:おけまる食堂様へ)
- 匿名…………… 白米10kg (指定寄附/丸子地区へ)
- 殿城郵便局様…………… 使用済み切手1.04kg、書き損じはがき13枚
- 匿名…………… 毛糸720g
- (株)合原有機農園様…………… 玄米30kg
- 匿名…………… 20,000円 (指定寄附/はなみずきの会様へ)
- (株)関根商店様…………… タオル77点、使用済み切手360g、食品27点
- 匿名…………… タオル68点 (指定寄附/真田地区へ)
- 新田長生会様…………… 使用済み切手434g、未使用切手154枚
- 長野県労働金庫丸子支店運営委員会様…………… 149,400円
- 牛乳パック緑の会様…………… 270,000円
- 明治安田生命保険相互会社上田営業部様…………… 食品75点
- 匿名…………… 毛糸860g、マスク37枚
- 上田友の会様…………… 10,000円
- 長野県上田東高等学校JRC班様…………… しおり56点、手作り飾り13点
- 上田市立丸子中央小学校児童会様…………… 30,000円
(指定寄附/令和6年能登半島地震災害義援金)
- 労働者協同組合上田様…………… もち米2.62kg、ソルガム4.5kg
- 匿名…………… くるみ6.9kg
- 東御郵便局様…………… 使用済み切手380g
- 上田市立第二中学校福祉協力委員会様
…………… 使用済み切手2.2kg、書き損じはがき14枚

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8年1月1日～令和8年2月28日受付分

【戸別募金】 上室賀自治会：6,603円 (追加分)



お知らせ

令和8年4月1日から、朝日が丘、緑が丘、秋和、東塩田、大星、神川の各児童館・児童センターは、**土曜日**が休館となります。
※川辺町児童センター、神科児童センターの休館日は、変更ありません。

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。	4月29日(水)、5月 9日(土) 5月13日(水)、5月27日(水) 6月 3日(水)、6月13日(土) 4月25日(土)、5月23日(土) 10時～15時 ※受付 14時30分まで 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16日(土)、6月20日(土) 10時～12時	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。)