

# ささえーる こもる

2024  
**9**  
月号



## 小諸市の地区民児協紹介 ⑥大里西小諸地区

ささえーるこもる 2023 年 9 月号から、小諸市の民生・児童委員協議会（以下：民児協）のご紹介をしております。第 6 回目となる今月号では、大里西小諸地区の民児協を紹介します。

大里西小諸地区は 13 名の委員で活動をしています。同じ大里西小諸地区でも人口や高齢化率などそれぞれの地域性があり、毎月の定例会の中では各地区の取り組み内容や悩んでいること、考えていることを共有し、自由に意見を出し合いながら解決に向かって話し合いをしたり、お互いの学びを深めています。

地区を越えた行事や研修会にも積極的に参加しており、いろいろなところで顔の見える関係性を作ることで、繋がり作りやさらなる学びに繋げていっています。

### 9月号の主な内容

- ポッチャ大会、ふれあいまつりのお知らせ
- サマーキッズフェスタ開催しました
- 地区活動紹介
- ながの結婚マッチングシステムご案内
- こもれば講座案内
- 共同募金のお願い 他

12/1 日

# イベントのお知らせ

## @小諸市市民交流センター

### ふれあいまつり 障がい者作品展示会

障がい者の福祉について関心と理解を深めるとともに、あらゆる分野の活動に参加する意欲を高めることを目的に、今年も社会福祉大会と併せて開催します。

■時間 10時～15時  
(詳細は次号でお知らせします)



### 小諸市社会福祉大会 開催について

小諸市社会福祉大会は、多年にわたり社会福祉の発展に功労のあった方々を表彰して一層のご活躍を期待するとともに、小諸市の社会福祉のさらなる充実を目指す機会とするものです。

■主催 小諸市／小諸市社会福祉協議会／小諸市共同募金委員会

■大会長 小諸市長

■後援予定 (順不同／敬称略)

小諸市議会／小諸市教育委員会／小諸市区長会／小諸市民生・児童委員協議会／小諸市PTA連合会／小諸ライオンズクラブ／小諸青年会議所／令和6年度ふれあいまつり実行委員会／小諸市体育協会／小諸商工会議所

■時間 受付／10時  
式典・表彰式／10時30分～

■内容 式典／表彰式

### ボッチャチーム募集！ 「こもろささえるカップ2024」開催します！

■時間 13時～15時  
(受付：12時30分～)

#### ■募集チーム数

8チーム ※1チーム3名以上

■参加条件 小諸市在住（在学、在勤含む）の小学生以上の方

■募集期間 9月1日～10月18日（金）まで

#### ■申込み方法

電話：0267-25-7337  
またはQRコードより申込みをお願いします。



※8チーム以上の募集があった場合は、抽選で決めさせていただきます。ご了承ください。

※大会出場に関しては、10月18日以降に代表者にご連絡をいたします。

※参加賞、上位入賞チームへの記念品贈呈があります。ご参加お待ちしております！

■問合せ 0267-25-7337

#### 【ボッチャ】

年齢、障がい、性別等に関係なく、誰もが一緒に楽しむことができるスポーツです。当日はルールの説明を行いますので、未経験の方もぜひご参加ください。



# 市民活動・ボランティアサポートセンター

皆さんが一步踏み出すためのお手伝いをします！

## 市民活動井戸端会議 「地域防災の ヒント発見」

「市民活動井戸端会議」は、地域住民が集まって情報交換することを目的に、昨年度から始めた企画です。今回は「地域防災」をテーマに、地域活動や

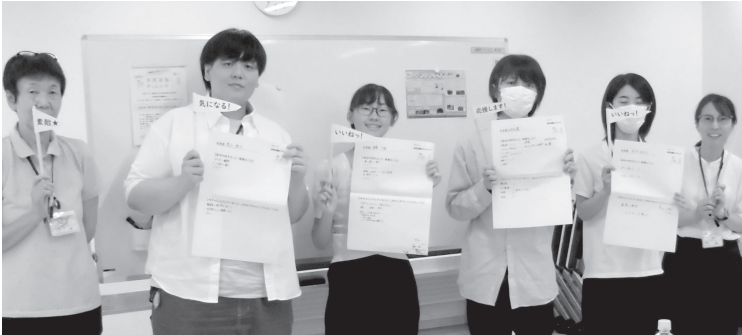


日頃の備えについて話し合うなかで、防災（+防犯）につながる様々なヒントを発見できました。「地域活動の担い手が少ない」「近隣との関係が希薄化している」といった課題も出ており、地域の支え合いについて、日頃から意識することが大切だと改めて感じました。

## 市民活動に チャレンジ！

市民活動に興味のある学生の背中を押せたらと思う、「市民活動にチャレンジ！」と題して、ワークショップを開催しました。内容は先輩ボランティアの体験談、私のやりたいことを発見しよう、などです。先輩ボランティアの体験談では、「たなだDE写真展」を企画した学生団体「むすび」の2人が「活動をきっかけに多くの人とつ

ながり、応援してもらえて嬉しかった」と活動を振り返りました。自分のやりたいことなどについて、参加者同士で楽しくおしゃべりする中で、「周りの人から勇気をもらえた、頑張ってチャレンジしたい」という声が聞かれました。



（この事業は市の委託を受けて行っています）

## ファミサポの料金に変更になりました

ファミサポとは、子育ての手助けをしてほしい人（依頼会員）と、子育てのお手伝いをしたい人（提供会員）がそれぞれ会員として登録し、ファミリーサポートセンターが仲介して、子育ての相互援助活動（お子さんの預りや送迎など）を行うことを目的とする会員組織です。

令和6年4月1日より、料金（活動報酬）が下記のとおり変更になりました。

区分	料金（活動報酬）
月曜日から金曜日 午前7時から午後7時	1時間500円
土・日祝日及び年末年始並びに上記以外の時間	1時間600円

また、提供会員が依頼会員に援助活動を行った時は、上記料金のほかに市から提供会員に対し1時間あたり500円が交付されます。（同時に複数の対象児童の援助活動を行った場合、2人目以降は1時間あたり250円になります）助成金の申請方法等については、センターへお問い合わせください。

問合せ：小諸市ファミリーサポートセンター（こもテラス1階）  
電話：0267-31-5093 FAX：0267-31-5094 メール：famisuppo@k-syakyoo.org

拝見!

# 地域のつながり・支え合い

## 紺屋町区

### 「こんやまち寺小屋」

誰もが気軽に集まる場所に！

紺屋町区では、夏休みに誰もが集える居場所として、7月23～26日の4日間、公民館を開放した世代間交流活動が行われました。

子ども達は役員が見守る中、紙芝居を読んだりゲームをしたりと自分たちでルールを決めながら楽しく活動をしていました。

休みの期間に子どもから高齢者まで、皆が自由に集える場所が作れたらという想いから始まったこの活動について、区役員の方に話を伺いました。

「今回が初めての取り組みですので、うまくいかないこともあると思いますが、まずは一度やってみることが大切かなと。子どもたちが好きなように考え自由に楽しむことを大切に、これからも見守っていければと思います」



## 今年度のささえ愛サポーター研修が始まっています！

今年度のささえ愛サポーター研修が6月7日から始まっていきます。介護予防ささえ愛サポーターは小諸市の「支え合う地域づくり」の推進を目指して、各地域で行われる介護予防活動等で活躍される方々であり、本研修は介護予防の知識や技術を学べる研修会です。

第3回目となる7月9日には、「介護予防の実践紹介」と題し、講師の中村崇先生から講義を受けてお話をいただき、86名が参加しました。今回の研修会では冒頭、グループワークを行い、どのようなきっかけで研修会に参加されたの

かについて聞き、民生・児童委員や保健推進員になったときに知って参加した、友人に誘われて参加した、社会福祉協議会の広報誌を見て参加したといった意見が出ました。講義では熱中症になりやすい要因や注意する点、熱中症になったときの対応について話があり、身体を冷やすための中村先生オリジナルの体操を実践するほか、歌や踊りを交えてお話をいただきました。全員でその場で踊るなど楽しみながら講義を受けました。



## こもれび講座

### 10月テーマ

「(仮) 人生100年時代到来！60代から備える賢いお金の付き合い方」

問	講	場	日
合	師	所	時
せ	長野県労働金庫小諸支店	高齡者福祉センターこもれび	令和6年10月24日(木) 10時～11時
小諸市社会福祉協議会0267・25・7337	北沢純 様		

# サマーキッズフェスタ2024開催しました

8月6日(火)・8月7日(水)にサマーキッズフェスタ2024を開催しました。

市内小学生を対象に、子どもたちの夏休みの思い出の一つとなるような、ワクワクドキドキなイベントを企画しました。

1日目には、ポッチャヤ夏休みの宿題、スイカ割りを実施。ポッチャヤの一投に一喜一憂する姿や、全力で割ったスイカをほおぼる姿を見ることができました。

また、2日目には、市内企業にて職業体験や、社協にて夏祭りを行いました。市内の各企業協力のもと、仕事内容の見学や体験

をさせてもらいました。初めての経験で緊張した様子でしたがとても楽しく貴重な経験となりました。

学校も学年も隔てなく関わる事ができたため、新しい友達を作ったり、新しい経験をしたり、学校とは違った姿が見られたのではないかと思います。

「来年も来たいな」、「また会おうね」と話しながら帰る姿や、終わってしまっただけが寂しく自宅で泣いてしまったお子さん、いらっしやうたそうです。

社協としては初の試みでしたが、主任児童委員や民生・児童委員の児童福祉部会の協力のもと当日はスタッフもワクワクした

から子どもたちと楽しむことができました。



スイカ割りを楽しんだ後、子どもたちはたくさんのスイカをたべました



美容師体験で、三つ編みに挑戦する子どもたち



射的を楽しむ子どもたち



2日間ありがとうございました

## ながの結婚マッチングシステム

# 「NAGANO ai MATCH」で婚活を応援します！

小諸市結婚相談所では、ながの結婚マッチングシステム「NAGANO ai MATCH」の利用を開始しました。システムの登録を希望される方は、下記までご連絡ください。

- ◆システムに登録できる方（次の項目のすべてに該当する方）
  - ・小諸市民又は小諸市に在勤する満 18 歳以上の独身の方
  - ・インターネット環境及びメールが利用可能なスマートフォン、タブレット、パソコン等の個人端末を持っている方
  - ・ながの結婚マッチングシステム「NAGANO ai MATCH」の利用規約に同意できる方
- ◆システム登録料  
10,000円（2年間）

登録相談は完全予約制です

長野県婚活支援センター専用サイト  
「ながの結婚マッチングシステム」  
<https://www.nagano-aimatch.jp/matching/>



### 【問合せ】

小諸市結婚相談所（小諸市中心配事相談所）  
電話 0267-25-7337（小諸市社会福祉協議会 総務係）

7月17日に第三回在宅サ―ビス調整会議を開催しました。

今回のテーマは「成年後見制度について」。佐久市社会福祉協議会にある、さく成年後見支援センターの職員2名の方にお越しいただき、成年後見制度の基本的な知識について講演をいただきました。

「成年後見制度」の名前は聞いたことがあるけれど、どんな制度なのかよくわからない：という方は多いのではないのでしょうか？成年後見制度とは、「判断能力が十分でない人に、本人の権利や財産を守り、本人の意思を尊重した生活ができるよう、支援する人を付ける」という制度です。実際にあった事例等を交えながら、後見制度の類型・手続きや申請の流れ・後見人ができること等を教えていただきました。自分の権利を守るためにも、将来に向けての準備をしていきたいですね。



度について知りたい」という質問でも構いません。お気軽にお問い合わせください。

**第三回在宅サ―ビス調整会議を開催しました**

お心遣いありがとうございます



順不同  
敬称略

◇社協受付分  
連合佐久地区協議会、田中たま子、匿名(食糧、未使用タオル、未使用衛生用品、家具家電等)

(令和6年6月1日～7月31日)

★譲ります★

用具名
電子ピアノ
5月人形
こいのぼり
ひな飾り7段
鉢植え(テイカカズラ)
二段ベッド

★譲ってください★

用具名
ウォーキングポール(両手用)
おしぎり(わら切り)
車いす(介助用)
一人用冷蔵庫
ローテーブル



譲りあえーる  
QRコード

☆「譲ります」側の方と「譲ってください」側の方の情報のみをマッチングします。  
☆両者が揃うまでに時間を要します。マッチング成立まで、現品は「譲ります」側の方で保管して頂きます。また現品の受け渡しは当事者同士で行っていただきます。  
☆電気製品の安全と品質確認は「譲ってください」側の方の責任でお願いします。

- 譲りあい商品
  - ・壊れていないもの
  - ・無償で譲渡するもの
  - ・用具によっては未使用なものに限ります
- 問合せ先  
地域福祉係 電話 25 - 7337
- ホームページ(左のQRコードを読み取ってください)  
[http://www.k-syakyo.org/?page\\_id=6867](http://www.k-syakyo.org/?page_id=6867)  
※6ヵ月過ぎても残っている案件は、「ささえーるこもろ」からは削除致しますが、ホームページには継続して紹介しております。また、登録いただいている全ての写真も掲載しております。

譲りあえーる事業

編集後記

9月に入りましたが今年もまだまだ暑い日が続きますね。みなさまいかがお過ごしでしょうか。

我が家は毎年9月に入ると、稲刈りの時期をどうするか天気予報とにらめっこしながら落ち着かない日々を過ごします。これまでは、何十年と祖母が田植えから日々の水の管理や草刈り、稲刈り、ハゼ掛け、脱穀等やってきましたが、高齢に伴いここ数年は親族で対応しています。ただ、不慣れで素人の親族が手を出すので、なかなか思うように進まないのが悩ましいところです。昨年はハゼ掛けをし終わったそばから、ハゼが倒れてしまい、始めからやり直し・・・という残念な事故が起こりました。また脱穀機に手を挟み重症の事態となるなど、想像を絶する事件が毎年起こります。

ただ、この経験がなければ70年以上にも渡り田んぼに携わってきた祖父の母の大変さは知ることがなかったですし、お米が食べられるありがたさもここまで実感出来なかったと感じています。  
これから新米が収穫できる時期となります。みなさん美味しいお米をたくさん食べて、暑さに負けないようにしたいですね。

社協クイズ

正解者の中から抽選で3人の方に図書カードをプレゼント！  
当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

9月は「十五夜」といってお月見をする風習があります。お月見にお供えするものはどれでしょう？

- |        |       |         |
|--------|-------|---------|
| ①月見うどん | ②月見団子 | ③月見バーガー |
|--------|-------|---------|

- 応募方法：クイズの答え、住所、氏名、年齢、電話番号、社協へのご意見・ご要望、ささえーるこもろの感想を添えて応募先まではがきかメールでお送りください。
- 応募締切：9月30日(月) 必着
- 応募先：〒384-0006 小諸市与良町 6-5-1 「小諸市社会福祉協議会広報委員会」宛
- Eメール k-syakyo@ctknet.ne.jp

(7月号の答え) ②

# 赤い羽根共同募金運動へのご協力をお願いします

今年度も10月1日より全国一斉に共同募金運動が始まります。毎年皆様からの温かいご協力をいただき誠にありがとうございます。

共同募金は皆様からお寄せいただいた募金を有効に活用するため、毎年配分計画を立て募金の目標額を定めています。今年の小諸市の目標額は490万円です。

皆様から寄せられた善意の募金は、長野県共同募金会に収納された後、県共同募金会から県内の高齢者、障がい児・者などの福祉施設のほか、小諸市共同募金委員会からボランティアなどの団体や各地域などに配分されます。（詳細については、9月20日配布の全戸チラシにて記載しています。）

**赤い羽根共同募金配分事業を公募いたします。**

## 《助成対象》

自分の地域を良くしようとして取り組んでいる、ボランティアなどの団体及び行政区が対象となります。長野県共同募金会小諸市共同募金委員会の配分検討委員会にて審査を行います、決定します。

## 《支援の種類》

・ボランティア団体の支援（ボランティア・市民活動育成事業）

○講演会・研修会・行事の開催費

研究費・広報誌などの啓発活動費、活動に係る備品や消耗品費の購入など

※令和6年12月に見込みを、令和7年3月に確定結果をお知らせし、同6月頃配分を予定しています。

・行政区への支援（地区活動費補助金事業）・・・令和6年度内に実施される区内地域福祉の基盤整備を行う事業費用の3分の2以内を配分（上限5万円）

○区民全員が活用する施設などの整備拡充費、区民を対象とした行事や活動（世代間交流事業・区内の見守り活動等）における備品代など  
・領収証、見積書の日付は令和6年4月1日以降に限ります。

・前年度補助対象にならなかった場合、今年度は補助対象となりません。  
※令和6年12月に結果をお知らせし、配分します。

## 《募集期間》

令和6年10月1日（火）～令和6年11月11日（月）

## 《問合せ》

〒384-0006

小諸市与良町六丁目5番1号

小諸市共同募金委員会（小諸市社会福祉協議会内）

電話 0267-25-7337

FAX 0267-25-5332

## ～ありがとうメッセージ（地区活動補助金）～



赤い羽根共同募金の配分事業で助成金を頂き、カラオケセットを購入しました。ありがとうございました。

区には10年ほど前までカラオケセットが公民館に設置されていましたが、古くなり誰も使わなくなって廃棄してしまいました。しかし、カラオケを愛好する人は多く、コロナ禍前に器材を借りて区内カラオケ大会を開催したところ、大盛況で大人から子どもまで、多くのかたが集まり、楽しいひと時を過ごしました。

今回、新たに購入したカラオケセットのお披露目を兼ねて、2月にカラオケ大会を実施する予定ですが、それを介護予防地域交流事業の達人区らぶなどで宣伝すると、「いつ、どの様にやるのか?」「参加したいが申し込みはどうするのか」などの問合せが多く寄られています。

今後、カラオケクラブの復活や関連させた公民館活動の実施を目指していきたいと考え、期待を膨らませているところです。