

ささえーる こもる

2025
7
月号



小諸市立美里保育園 年長の皆さん (令和7年7月時点)

7月号の主な内容

- 新会長挨拶、理事・監事名簿
- 令和6年度決算報告
- 民生・児童委員と小学校の交流
- 信州こども食堂 in 小諸開催
- 性教育セミナー開催
- 地域のつながり・支え合い
(古城区、和田区)
- 譲りあえーる事業
- 大口法人会員紹介
(コミュニティテレビこもる)

退任挨拶

前会長 細谷信治



この度令和7年度6月開催の評議員会において小諸市社会福祉協議会会長の職

を退任することとなりました。在任中は多くの皆様との出会いを通して温かいご支援とご協力を賜りましたことを、心より感謝申し上げます。振り返りますといつの間にか10年の歳月が経過しておりました。

この間、小諸市民のニーズに応えるべく障がいを持つ子どもたちを支援する施設の拡充や地域奉仕団体と自然災害発生時の連携を強化する協定の締結、社協を積極的に活用いただくためにテレビ番組や広報誌の充実に取り組んでまいりました。また、内部経営体制の強化に向けた事業転換や管理システムの更新、意識の変革など、小諸市社協の存在価値向上に微力ながら貢献できたとするならこの上ない喜びです。結びに小諸市社協の更なる発展と小諸市民の皆様のご健勝と今後とも変わらぬご支援を賜りますようお願い申し上げます。

新会長挨拶

新会長 相原久男



私は、この度の社会福祉協議会役員改選に伴い、細谷信治前会長の後任として選任されました。

就任に際しましては、その職責の重大さを痛感し、身の引き締まる思いであります。

本年4月に、第1期の計画の理念を継承した「第2期小諸市地域福祉計画・小諸市地域福祉活動計画」（令和7年度～令和11年度）が制定されました。

『お互いさま』の理念を実現するため、3つの目標と8つの基本施策が設定されています。

目標1 安心安全な地域の基盤づくり

(1) 健康なまちづくりの推進

(2) 災害時の安全・安心の確保に向けた備え

(3) 権利擁護の推進

目標2 包括的な相談・支援体制の基盤づくり

(1) 重層的なセーフティネットの仕組みづくりの推進

(2) 包括的な支援体制の整備

目標3 包括的な地域の基盤づくり

(1) まちづくりにつながる地域づくり

(2) 違いを認め合える地域づくり

(3) 誰もが参加できる地域づくり

私は、この計画を邁進するために役職員

一丸となって尽力する所存であります。市民の皆様のために尽くせば、制定した計画が浸透し、成果が出てくると信じます。「尽くす」とは「支持」することではないでしょうか。「支持」とは、相手の成長を考え、気付きを与えて行動につなげるために支えるという意味だと考えます。市民の皆様をはじめとする地域福祉の推進にかかわる様々な担い手の皆様のご参加とご協力を心よりお願い申し上げます、会長就任のご挨拶とさせていただきます。

理事・監事 名簿

理事・監事の任期満了に伴い、6月の理事会から新体制となりました。また、6月20日に開催された理事会で会長、副会長、常務理事が選定されました。

新たな会長、副会長、常務理事、理事、監事については以下の通りです。

▽会長 相原久男（学識経験者）

▽副会長 柳澤よし子（小諸市区長会）

▽常務理事 依田秀幸（社協事務局長）

▽理事 中山孝一（小諸市民生・児童委員協議会）

佐藤久代（小諸市身体障害者福祉協会）

塩川明子（小諸女性ネット）

千葉公子

（社会福祉法人ロングライフ・小諸 菊の園）

清水清勝（小諸市高齢者クラブ連合会）

大森幸子（小諸市保健福祉部）

荻原白（小諸市区長会）

▽監事 塩川和彦（小諸市代表監査委員）

令和6年度決算報告書

収入（事業活動費）

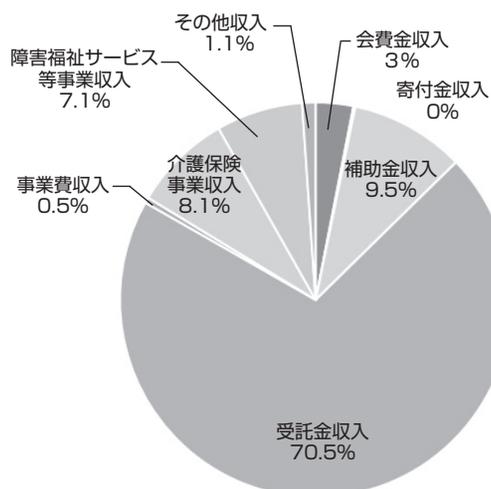
| 科目 | 金額 |
|---------------|-------------|
| 会費収入 | 7,284,700 |
| 寄付金収入 | 370,200 |
| 補助金収入 | 22,291,921 |
| 受託金収入 | 165,882,746 |
| 事業費収入 | 1,076,525 |
| 介護保険事業収入 | 19,038,580 |
| 障害福祉サービス等事業収入 | 16,812,979 |
| その他収入 | 2,622,081 |
| 収入合計 | 235,379,732 |

収入（施設整備等）

| 科目 | 金額 |
|------------|----|
| 施設整備等補助金収入 | 0 |
| 収入合計 | 0 |

収入（その他の活動）

| 科目 | 金額 |
|-----------|-----------|
| 長期貸付金回収収入 | 391,180 |
| 積立資産取崩収入 | 0 |
| その他収入 | 1,040,570 |
| 収入合計 | 1,431,750 |



支出（事業活動費）

| 科目 | 金額 |
|-------|-------------|
| 人件費支出 | 168,050,258 |
| 事業費支出 | 22,148,475 |
| 事務費支出 | 21,518,823 |
| 助成金支出 | 7,442,774 |
| その他支出 | 0 |
| 支出合計 | 219,160,330 |

支出（施設整備等）

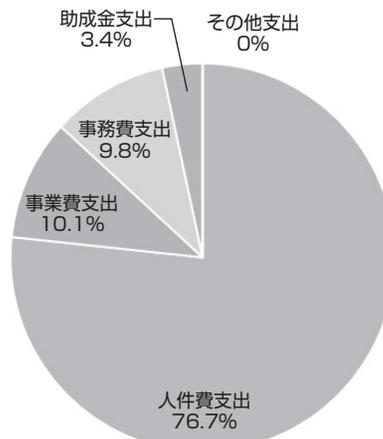
| 科目 | 金額 |
|----------------|-----------|
| 固定資産取得支出 | 2,053,446 |
| ファイナンス・リース債務支出 | 1,354,200 |
| 長期未払金返済支出 | 0 |
| 支出合計 | 3,407,646 |

支出（その他の活動）

| 科目 | 金額 |
|----------|------------|
| 長期貸付金支出 | 339,549 |
| 基金積立資産支出 | 858,535 |
| 積立資産支出 | 9,536,713 |
| 支出合計 | 10,734,797 |

| | |
|----------|-----------|
| 当期資産収支差額 | 3,508,709 |
|----------|-----------|

(単位：円)



日赤活動資金へのご協力

誠にありがとうございました

日赤活動資金は、人道主義に基づき「いのちと健康、尊厳を守る活動」を継続するために皆様に協力いただいている寄付金です。

本年（令和7年）度も応募頂き、誠にありがとうございました。期限（7月1日）は過ぎましたが、ありがとうございます。受付はまだ対応しておりませんが、まだ応募されていない方は社協までお届けをお願い致します。

ご協力いただいた活動資金の内、約80%が長野県支部を通じて災害救護活動や救急法の講習等に、約20%が小諸市地区を通じて活動資金募集にご協力いただいた区への協力費や市内で発生した災害への援護や炊き出し訓練・講習会等の支援に活用します。写真

は本年2月26日に発生した岩手県大船渡市の林野火災での救援物資搬送の現場です。



拝見!

地域のつながり・支え合い

心と身体の健康をテーマにした「脳トレ・笑いヨガ教室」が古城區で開催されました。講師の古畑先生によると「本当の笑いでも、作り笑いでも脳に良い影響が生まれるので、とにかく笑うことが大切!」とのこと。参加者の皆さんは最初は照れながらも、先生の軽快なトークにより、次第に大きな笑い声と明るい表情に変わっていきました。

簡単な脳トレと呼吸法も取り入れ、リフレッシュできる時間を過ごしました。参加者は「久々にたくさん笑った」と、最後まで笑顔あふれる素敵な会となりました。

1日に笑う回数は、小さい子どもは300回と多いですが、大人だと10～15回、70歳以上だと2回程度までに減ってしまうとのこと。 「笑う門には福来る」皆さんもぜひ、笑顔を意識してみてくださいね。

和田区いきいき健康教室で、恒例の林家さんぽ師匠による落語会が開催されました。落語を体験しようと、約30名と大勢の皆さんが会場に足を運びました。

師匠は最初に体験談として「セカンドオピニオン（主治医以外の医師に意見を求めること）」の大切さを話し、歳を重ねる中でもしっかりと身体を労わってほしいと参加者に呼び掛けました。その後は古典落語の名作「火焰太鼓」を披露。迫力のある演技と軽妙な語り口で参加者を引き込みました。

あっという間に時間が過ぎ、笑いあり、頷きあり、大盛況の落語会となりました。毎年お招きしている人気講師の話芸に会場からは大きな拍手が送られ、「来年もぜひ聞きたい!」との声が多数寄せられていました。

古城區

口角アップで健康アップ!



和田区

笑って元気に! 林家師匠の落語会



「夏を元気に楽しみましょう!」

今年の夏も暑くなりそうですね。

夏はお祭りに外でのレジャー等楽しいことがたくさんありますが、その裏には気を付けなければならない「熱中症」が潜んでいます。放っておくと意識消失まで引き起こしてしまう熱中症。小さな子ども、高齢者は熱中症のリスクが高く、特に注意が必要です。

熱中症を防ぐために、以下のことに気を付けましょう!

- ・外に出るときは帽子や日傘を活用し、直射日光を避ける
- ・適宜エアコンを活用し、室温を25～28℃程度に保つ
- ・こまめな水分補給を心がける
- ・朝食を食べる など…

コミュニティテレビこもろにて放送中の「ささえ愛♡チャンネル」7月は、「夏にひそむキケン」をテーマに、熱中症を含む夏に気を付けたいことを紹介していますので、ぜひご覧ください。熱中症対策を万全にして、夏を楽しみましょう!

2025 信州ねんりんピック 長野県シニア作品展のお知らせ

信州ねんりんピックは、明るく活力ある長寿社会の実現を目指して開催される、県内高齢者の文化・芸術とスポーツの祭典です。文化・芸術活動やスポーツ競技等を通じて、生きがいと健康づくりを増進し、社会参加に対する理解と幅広い交流を深めることができます。

その一環としてシニア作品展が開催されます。ご興味がある方はぜひご応募ください！

2025 信州ねんりんピック 長野県シニア作品展

展示期間 令和7年11月7日(金)～11月8日(土) 9:30～17:00
 展示場所 木曾町文化交流センター
 応募資格 長野県内在住の60歳以上のアマチュアの方
 部門 日本画、洋画、彫刻、手工芸、書、写真
 出品料 無料(作品返却時の送料は出品者が負担)
 申込期間 令和7年7月1日(火)～8月20日(水)
 申込方法 所定の出品表に必要事項を記入の上、直接市役所または佐久保健福祉事務所へご持参ください(作品は後日搬入)
 問合せ 2025 信州ねんりんピック実行委員会事務局
 (公益財団法人 長野県長寿社会開発センター内)
 TEL: 026-226-3741



ねんりんピック
ホームページ

日精エー・エス・ビー機械 食糧品の寄付

日精エー・エス・ビー機械株式会社は国内外に工場を構えるペットボトル、プラスチック容器成形機製造販売メーカーです。小諸市内に本社がある身近な会社でもあります。同社では、BCP(災害、テロ、システム障害など、緊急事態に遭

障がい児・者を対象 性教育セミナー

6月7日に吉祥会主催、社協共催の「性教育セミナー」が開催され、保護者、教育者、支援者ら50人が参加しました。講師の東みすゑ氏が性教育における大切なポイントを具体的に説明しました。東氏は、からだの部位やその働きをわかりやすい言葉で伝えながら、「からだの素晴らしさ」を子どもたちに感じてもらうことの重要性を強調しました。

また、日頃から自己肯定感を育むことに焦点を当て、意図的なふれあい体験や十分なスキップをとることが子どもたちの安心感を高め、他者との適切な距離感を学ぶ助けになると説明しました。

性教育は話題にしづらいテーマとされがちですが、私たち関係者が正しい情報を持ち、伝えていくことが重要です。本セミナーを通して、参加者たちは性教育の意義と具体的な実践方法について深く学びました。



お心遣いありがとうございます (令和7年4月～5月受付分)



順不同
敬称略

◇社協受付分

町田雄一、日精工一・エス・ビー

機械株式会社

(寄付内容：食糧)

★譲ります★

| 用具名 |
|--------------|
| 鉢植え (テイカカズラ) |
| 子ども用ふとん |
| 水稻苗箱 (平箱) |
| 冷蔵庫 |
| パンこね機 |
| 鏡台 |
| 革製ポーチ |
| セカンドバッグ |
| テーブル |
| 植木鉢 |
| 角材 12 本 |
| いす |
| 回転いす |
| 加湿器 |
| テレビ |

★譲ってください★

| 用具名 |
|-----------------|
| ウォーキングポール (両手用) |
| 動力噴霧器 |
| ロックミシン |
| 木製踏み台 |
| 車いす |
| 介護ベッド |

☆「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頂きます。

☆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 0267-25-7337

(6ヵ月過ぎても残っている案件は、この「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います。また、登録頂いている全ての写真も掲載しています。)



譲りあえる事業

編集後記

7月と言えば七夕!と言いたいところではありますが、もうひとつ。そう「海の日」です!

国民の祝日である「海の日」は「海の恩恵に感謝するとともに、海洋国日本の繁栄を願う」として、7月の第三月曜日に制定されています。また、「海の月間」として7月1日～7月31日の間、海に親しむためのレクリエーション、体験乗船、施設見学会等様々なイベントが全国各地で開催されているようです。

長野県には海がないため、なかなか海を身近に感じるということがありません。しかしお出かけした時に、車や電車の窓から海が見えた瞬間「海だー!」とつい叫びたくなるような、そんな衝動と開放感を感じるのは長野県民ならではと思っっています。皆さんはいかがですか?

これから夏本番です!体験や食事を通して海を感じることももちろん、夏を感じられる季節となってきました。暑さには十分に気を付けて、安全に楽しく、海も夏も満喫していきましょー♪

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。

Q. 小諸市社会福祉協議会では、2023年からコミュニティテレビこもろにて「ささえ愛♡チャンネル」を月ごとに内容を変えて放送しています。6月で何回目の放送になるのでしょうか? ※「ささえ愛♡チャンネル」は、コミュニティテレビこもろでの放送終了後、小諸市社会福祉協議会のYouTubeチャンネルで配信しています。ぜひ覗きにきてください♪

① 25 回目

② 30 回目

③ 40 回目

●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：7月31日(木) 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

(5月号の答え) ①

「小諸市の福祉」推進のために

～社協会費のお願い～



私たち小諸市社会福祉協議会は、「誰もがその人らしく安心して暮らすことが出来る地域社会」を住民の皆様と共に考え、協働して創りあげていくことを目指し事業に取り組んでいます。

ただけなら幸いです。8月から社協会費納入のお願いをさせていただきます。詳細については8月配布のチラシをご覧ください。

※社協会費は以下の事業に活用されています。
・福祉学習・サマーキッズフェスタ・社協情報誌
ささえーる・車いす、福祉車両貸出・災害時等住民支え合いマップ作成

大口法人会員紹介

法人会員とは…社協会費において、社協の活動に賛同する法人

平成2年開局 自主放送に力

コミュニティテレビこもろ

コミュニティテレビこもろは小諸市をエリアとするケーブルテレビ局として平成2年に開局しました。

テレビ、インターネット、電話事業を展開し、3事業あわせて約1万2千世帯にサービスを提供しています。

開局以来力を入れているのは、自主放送。

CTK12チャンネルで、市内の様々な話題をお伝える「CTKニュース&ワイド」は月曜日から金曜日まで毎日放送し、小諸市の旬な話題をお茶の間にお届けしています。

土曜・日曜・祝日には、小諸市のふるさと遺産を探訪し深掘りする「E3探検隊2小諸ふるさと遺産めぐり」や「市長の部屋」、市内の各区を訪ねる「てくてくこもろ散歩」、キャスターによる「女子力旅」や「推しの子」などを放送しています。

また、地域行事などもくまなく取材。市民のみなさんの顔の見える放送局を目指して、日々走りまわっています。

さらにCTK11チャンネルでは入学式、音楽会など学校行事も放送。

過去のニュースのアーカイブ放送もあります。懐かしいあのの人に会えるかもしれません。なお、12チャンネルでは社協さんと共に制作している「ささえ愛♡チャンネル」を毎月更新



で放送中です。
社協の職員さんが毎月内容を考えてくださり、私たちが撮影・編集を行って放送しています。社協さんの取り組みがわかる内容となっていますのでぜひご覧ください。

これからも、市民のみなさんにとってなくてはならない「オンリーワンの放送局を目指し、放送や事業を通じて地域に貢献していきたいと思っております。