

ささえーる
こもる

2026

1
月号



小諸市立西保育園 年長の皆さん

1月号の主な内容

- 新年のごあいさつ
- 赤い羽根共同募金お礼
- 介護予防住民指導者フォーラム参加
- 社協会費お礼
- 社会福祉大会
- ささえーるカップ

- ふれあいまつり・障がい者作品展会
- ファミサポ・ボラセン事業のお知らせ
- 譲りあえーる事業
- 「地区支え合い活動事業説明会」
のお知らせ

令和8年 新年のごあいさつ



小諸市社会福祉協議会
会長 相原久男

あけましておめでとうございます。皆様、健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年6月に小諸

市社会福祉協議会会長の任を受けてから、「第2期小諸市地域福祉計画、小諸市地域福祉活動計画」にあります「お互いさま」のこころで育む、支え合うまち・こもろ』の理念を実現するため役職員一丸となって、尽力しております。

小諸市社会福祉協議会の基本理念『地域福祉を推進する団体として「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』を地域住民と協働して作ります』に基づき、「普通の暮らしを幸せに」をモットーに、40名近いプロ集団が、皆様のお困りの時はいつでもご協力ができるように体制を整えております。

社協の活動を知つていただく情報誌「ささえーるこもろ」また、コミュニティテレビによるご協力により、平日の午前と午後の放映枠をいただき、職員手作りの動画配信を行い、皆様と共に歩む社協を推進しています。

結びに、皆様のご多幸とご健勝を心からご祈念申し上げ年頭の挨拶とさせていただきます。

赤い羽根共同募金 ご協力ありがとうございました

赤い羽根共同募金へのたくさんのご協力ありがとうございました。皆様方のあたたかな心に感謝致します。

【令和7年度 赤い羽根共同募金実績報告(速報値)】

- ・募金期間：令和7年10月1日～12月31日
- ・目標額：4,900,000円
- ・途中実績：4,893,428円 (11月25日時点 目標未達金：6,572円)

募金種類	金額(円)	状況(R7.11.25時点)
戸別募金	3,741,116	全ての区より頂き、感謝申し上げます。昨年度比 96.7%
法人募金	996,366	あと数法人様より頂きます。法人様、民生・児童委員様に感謝です。昨年度比 95.1%
学校募金	4,562	頂きました生徒様に感謝申し上げます。他の生徒・児童様からもお待ちしております。
職域募金	147,626	あと1職域に頂き参ります。頂いた職域の皆様に感謝申し上げます。
その他(募金箱など)	3,758	これから各施設様に置いて頂いております募金箱の回収にお伺いします。

・使われ方：一旦長野県共同募金会に収納された後、県共同募金会より県内の高齢者、障がい児・者などの福祉施設へ2,258,000円が、また最終募金額からそれを差し引いた金額が小諸市共同募金委員会より各地域(区)やボランティアや福祉団体などに配分されます。

【令和7年度 地区活動費補助金事業状況報告】

申請区数：18区(応募受付は締め切りました)

合計申請額：728,530円(対昨年度比 238.9%)

配 分：申請頂いた各区に申請額を配分致します。

補 足 説 明：配分対象は区内地域福祉の基盤整備を行う事業(限度額50,000円)

例)・区民全員が活用する施設等の整備、拡充

・区民を対象とした行事や活動における備品代等

【令和8年度事業のボランティア・市民活動育成費申請状況報告】

申請団体数：24団体(応募受付は締め切りました)

配 分：申請団体には配分できる見通し(但し申請額より減額の場合あり)

補 足 説 明：配分対象は、活動に関わる経費、用具等購入費、指導者への謝礼金、研修費など

【共同募金安心・安全なまちづくり活動公募配分事業への応募状況報告】

申請区数：5区(応募受付は締め切りました)

補 足 説 明：配分対象は、活動に関わる経費、用具等購入費、指導者への謝礼金、研修費など

配 分 元：長野県共同募金よりの配分です。

【社協ホームページへの掲載】

令和7年度の最新詳細状況がご覧になれます。



<https://k-syakyo.org/archives/1348>

「第5回介護予防住民指導者フォーラムデイスカッショントーク」に参加しました！

11月9日（日）、佐久市浅間会館で開催されたこのフォーラムでは、各市町村で展開されている住民主体の通りの場の運営に関わっている東信地区の住民指導者の方、行政、地域包括支援センターの職員が参加し、介護予防の活動紹介や、活動を運営・支援するなかで悩んだこと等を共有しました。

フォーラムのはじめには、特別講演として、小諸高原病院の精神保健指定医である中村公哉医師から、「認知症の診断と治療について」と題し、昨今の認知症や軽度認知障がい（MCI）の状況や、受診の際のポイントについてお話をがありました。

小諸市の「小諸陣」からは、発足の経緯や、メンバーのスキルアップに向けた活動の紹介がありました。さらに、教室で身体の機能評価・分析をし、参加へのモチベーションに繋がるよう取り組んでいるお話もあり、活動の活発さと小諸市の介護予防に対する熱い想いを聞く機会となりました。

佐久市の「出て鯉サポーター」からも、活動を続けていきたいと



いう活気ある発表があり、皆で活動を盛り上げたい・自分たちで介護予防をしていこうとした想いを再確認し、交流も大いに盛り上がりました。

小諸市地域包括支援センターは今後も住民主体の取り組みについて併走し、よりよい地域づくりに貢献していきます。

■ご協力いただいた法人・団体の皆様（順不同・敬称略）	
△一般	6,685,500円
▽法人	278,000円
（株）スズキ自販長野スズキ	
アリーナ信州小諸、佐藤自動車（株）、（株）「ミヤマ、（株）丸二紙店、（株）エネブリッジ、北信米油（株）ニュー小諸営業所、谷建設（株）、日測設計（株）、堀越建設（株）、（株）大栄製作所、（株）山浦管工、（株）小山商会、（株）万年堂、（株）小諸新聞社（有）章文堂、竹花工業（株）、長野県労働金庫小諸支店、山屋物産（株）、（株）コミニュニティテレビこもろ、HondaCars しなの小諸東店、（株）柳良、長野日産自動車（株）小諸店、（株）小諸ガス、（株）エールシステム（福）七草会、（福）小諸青葉福祉会、（福）のぞみ福祉会、（福）山栄会、（福）浅間福祉会、（株）コトブキ、（一社）こもろ観光局、（株）Clinic Restaurant	

小諸市社会福祉大会（令和7年11月24日）

社会福祉大会では、長年地域福祉にご尽力いただいた方々への表彰が行われました。受賞者の皆さんのお言葉や、日々の活動の様子に、会場からは大きな拍手。「これからも“支えあう小諸”を広げていきたい」との思いを新たにする時間となりました。

表彰者の皆さま

（順不同、敬称略）

1 社会福祉事業功労者（概ね8年以上にわたり地域福祉活動等を行っている個人や団体）	（1） 福祉団体及びボランティア等
下平昭夫	中山 孝一
小山美恵子	渡邊喜美子
相原 光子	平川 正彦
（2） 福祉団体及びボランティア等	マジシャンシユガード 中山 喜重
株式会社日本ハイテック	土屋 康清
有限会社山岸設備	OKIネクステック株式会社
カネマン田村屋有限会社	長野県労働金庫小諸支店運営委員会
株式会社河野メリクリロン	小諸東中学校
株式会社ユウワ本社	モチーフの会
信州ほしの株式会社	（2） 長野県共同募金会小諸市委員会
天台宗釈尊寺	依田忠一
株式会社グレーベ	（1） 長野県共同募金会会長感謝者
三映電子工業株式会社	小泉仁之助
株式会社長野セキノ興産小諸営業所	会長感謝者
セブンイレブン三和1丁目店	竹花工業株式会社
天台宗東漸寺	佐藤外科医院
有限会社渡辺商店	佐藤眼科
株式会社小諸村田製作所	曹洞宗正眼院
株式会社三映電器製作所	エイワ税理士法人
佐久産業株式会社	奥田青果
ソニック株式会社	



有限会社美里不動産
株式会社アーデン
株式会社日本ハイテック
有限会社山岸設備
カネマン田村屋有限会社
株式会社河野メリクリロン
株式会社ユウワ本社
信州ほしの株式会社
天台宗釈尊寺
株式会社グレーベ
三映電子工業株式会社
株式会社長野セキノ興産小諸営業所
セブンイレブン三和1丁目店
天台宗東漸寺



ささえーる
カップ
2025



△ 大会結果（敬称略）
1位 … のぞみグローバルズ
2位 … 坂東たまごぶろう
3位 … まきばカフエ
4位 … 小諸市身体障害者福祉協会

ふれあいまつり・障がい者作品展示会

ふれあいまつりでは、今年も「美術展」と「ふれあいマルシェ」が同時開催され、どの会場も訪れた人たちの目がキラキラ輝く、にぎやかなひとときとなりました。色とりどりの絵画や、丁寧に作られた工芸品、個性豊かな立体作品が会場を彩りました。ボランティア団体や福祉事業所が出店し、クッキーや焼きいもといった食品や、手作り雑貨、小物など、心のこもった品々が並びました。



受付

ふれあいマルシェ



お菓子すくい取り

ふくし学習展示



美術展



小諸市ファミリーサポートセンター

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。

提供会員募集中

ファミサポでは、子育てのお手伝いをしてくださる提供会員を募集しています。提供会員は、お子さんの預かりや送迎などの援助活動を行い、地域の子育てを支える大切な存在です。

活動を始めるには所定の養成講習を受講していただきます。次回の講習は2月です。「育児のお手伝いをしてみたい」とお考えの方は、どうぞお気軽にご参加ください。

日 時：令和8年2月5日（木）、6日（金）
両日ともに9:30～12:00

場 所：野岸の丘総合福祉センター 2階
内 容：事業を円滑に進めるために、子どもの病気とその看病、子どもの遊び、児童虐待防止について、子どもの成長発達と事故予防、乳幼児の心肺蘇生とAEDの使い方

締め切り：令和8年1月23日（金）

申し込み先：小諸市ファミリーサポートセンター

申し込みフォーム

ファミサポおあずかり DAY

「ちょっとした用事の間、子どもを見てもらえたらいいな」「たまには一人の時間を過ごしたい」そんな時に、地域の“提供会員”がお子さんをお預かりします。今回の会場はこもロッジです。

場 所：こもロッジ

対 象：生後6ヶ月から未就学児

預かり時間：下記時間内の1～2時間

9:30～12:00 13:00～16:00

費 用：1時間500円

開催日と申込締切日：下表参照

開催日	申込締切日
1月29日（木）	1月15日（木）
2月17日（火）	2月3日（火）
3月2日（月）	2月24日（火）



申し込みフォーム

「市民活動 井戸端会議～できることから始める支え合い～」 開催のお知らせ

身近な“支え合い活動”について、様々な取り組みをしている地域の方々と一緒に話しませんか？

- ▷ 開 催 日：令和8年2月26日（木）13:30～15:30（受付開始13時）
- ▷ 会 場：小諸市役所3階会議室1・2
- ▷ 対 象：テーマに関心のある方どなたでも
- ▷ 定 員：50名
- ▷ 申 込 み：2月17日（火）まで
- ▷ 主催者および問合せ先：小諸市市民活動・ボランティアサポートセンター
電話 0267-26-0315 メール borasen@ctknet.ne.jp

小諸市市民活動・ボランティアサポートセンターは
小諸市社会福祉協議会が市の委託を受けて運営しています



センターホームページ

お心遣いありがとうございます



順不同
敬称略



譲りあえーる
QRコード

(令和7年10月1日～11月受付分)

澤雅輝、小諸ランナーズ
寄付内容…日用品、食糧、お米、もち米、ポケツ
特別寄付…匿名トテイツシユ、タオル 五百万円

★譲ります★

用具名
水稻苗箱(平箱)
鏡台
革製ポーチ
セカンドバッグ
テーブル
植木鉢
いす
回転いす
座いす
一人掛けソファ
子ども用自転車
タンス
整理タンス
洋服入れタンス
座卓
コーヒーメーカー
サイドボード
額縁
介護ベッド
棚(低め)

問合せ先：地域福祉係（電話 25-7337）
ホームページ：(右上のQRコードを読み取ってください)
<https://k-syakyo.org/archives/introduction/2203>

★譲ってください★

用具名
動力噴霧器
木製踏み台
車いす
介護ベッド
CD プレーヤー

「譲ります」・「譲ってください」マッチングについて

本サービスでは、「譲ります」側と「譲ってください」側の情報のみをマッチングいたします。両者が揃うまでにお時間をいただく場合がございますので、あらかじめご了承ください。

マッチング成立までの間、現品は「譲ります」側の方にて保管をお願いいたします。また、現品の受け渡しは当事者同士で直接行っていただきます。

なお、電気製品の安全性の確認は、「譲ってください」側の方の責任でお願いいたします。

譲りあい商品について

次の条件を満たすものを対象としています。

- ・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品に限る場合があります
- ・人形など、一部の物品はお断りさせていただく場合があります

※ 6か月以上マッチングが成立しなかった案件は、「ささえーるこもろ」から削除いたしますが、ホームページ上では引き続き紹介しております、ご登録いただいたすべての写真も掲載しております。

編 集 後 記

新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひいたします。
あつという間に秋が終わる、吐く息が白く、この冬の始まりはとても早かつたように感じます。この誌面が皆様に届くころにはもう雪も降ったでしょうか？この東信地域では普段は数センチ程度の積雪ですが、たまに何十センチと雪が降ると慣れない大雪にそわそわしてしまいます。
とても寒い季節で嫌だなあと思うこともあります。楽しみもたくさんありますよね。空気がとても澄んで晴れているととてもきれいな星空を見ることができた里、雪山ではスキーやスノーボードなどのウインタースポーツが楽しめたり。また、ボートからこそ、この季節の鍋やおでん、ラーメンは格別！温泉も最高ですよね！とても寒いですが、さても寒いです。別！温泉も最高ですよね！温めながら、この冬を楽しんで過ごしてみてはいかがでしょうか。

社協 Quiz

正解者の中から抽選で3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。

今年は午年ですが、午（うま）は十二支の中で何番目でしょうか？

① 1番目

② 7番目

③ 12番目

- 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：1月30日（金）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

(11月号の答え) ③

「地区支え合い活動事業説明会」のお知らせ

「地区支え合い活動」とは「健康達人区らぶ」「介護予防教室」「災害時等住民支え合いマップ」などの各区で行われる活動です。

これらの活動に関する説明会を下記のとおり開催します。地区支え合い活動に関わりのある方をお誘いのうえ、ぜひご参加ください！

小諸市

「私がわたしらしく豊かに安心して暮らせる地域」を目指した取り組みを広げます

小諸市社会福祉協議会

区が取り組む「地区支え合い活動」を支援します

(区) 福祉推進委員会

「地区支え合い活動」をきっかけとした区内のつながりづくりに取り組みます

開催日時

- ①令和8年1月28日（水）10:00～12:00 【川辺・北大井】
- ②令和8年1月28日（水）14:00～16:00 【大里・西小諸・東南部】
- ③令和8年2月4日（水）10:00～12:00 【東部・中部・三岡】
- ④令和8年2月4日（水）14:00～16:00 【西部・南大井】

※全4回とも同様の内容です。

※地区で日程を設定しておりますが、ご都合が合わない場合は別日程での参加も可能です。
区で出席される方がなるべく同一日程で出席されますよう、ご配慮をお願いいたします。

会場

小諸市市民交流センター2階 ステラホール

※全体説明後、地区ごと質疑応答の時間を設けます。



四ツ谷区健康達人区らぶ

対象者

区長、区役員、民生・児童委員、福祉推進委員、介護予防さえ愛サポーターなど
地区支え合い活動に関わる方

問合せ

小諸市社会福祉協議会 地域福祉係 TEL: 0267-25-7337

※駐車場は小諸市役所 第1～3駐車場をご利用ください。



藤塚区健康達人区らぶ