

ささえーる こもる

2026
7
月号



小諸市立南城森の保育園の皆さん（令和8年6月時点）

7月号の主な内容

- 令和7年度決算報告
- 社協会費のお願い
- こもれび運動教室
- 講師紹介「坂本明央さん」
- 地域のつながり・支え合い（芝生田区、両神区）
- ねんりんピック作品展お知らせ
- 譲りあえーる事業
- 熱中症対策

令和7年度決算報告書

収入（事業活動費）

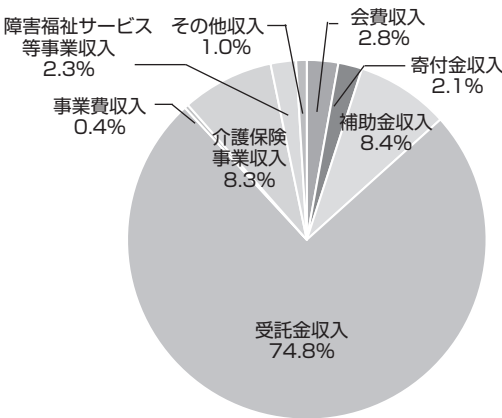
科 目	金 額
会費収入	7,032,500
寄付金収入	5,347,584
補助金収入	20,806,518
受託金収入	186,080,980
事業費収入	898,362
介護保険事業収入	20,578,120
障害福祉サービス等事業収入	5,688,780
その他収入	2,363,932
収入合計	248,796,776

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	326,369
積立資産取崩収入	3,208,454
その他収入	0
収入合計	3,534,823



支出（事業活動費）

科 目	金 額
人件費支出	181,552,620
事業費支出	10,841,052
事務費支出	26,591,048
助成金支出	7,664,711
その他支出	1,484,978
支出合計	228,134,409

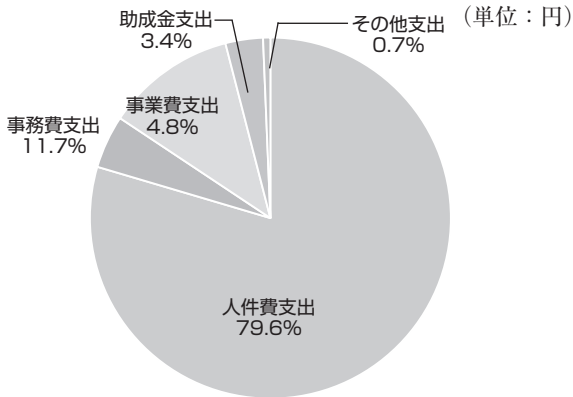
支出（施設整備等）

科 目	金 額
固定資産取得支出	1,576,135
ファイナンス・リース債務支出	1,276,440
長期未払金返済支出	0
支出合計	2,852,575

支出（その他の活動）

科 目	金 額
長期貸付金支出	351,000
基金積立資産支出	5,625,223
積立資産支出	10,577,412
支出合計	16,553,635

当期資産収支差額	4,790,980
----------	-----------



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ご協力いただいている寄付金です。

本年（令和8年）度も応募頂き、誠にありがとうございます。期限（7月1日）は過ぎています。期間は過ぎますが、受付はまだ対応致します。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、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、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。

写真は日赤看護大学大宮キャンパス（さいたま市）の学生が「整体」の実習をしているところです。講師は、元日赤医療センター勤務の今井さん（左側2番目）。

昭和60年（1985年）夏、群馬県御巣鷹山の航空機墜



その功績も含め昨年度の日赤活動を編集した「赤十字の1年 令和7年度」をYouTubeから視聴することができます。どうぞご覧下さい。

井さんは、その金田看護師の下で実際に整体に携わってきました。事故から40年、当時の経験は今も受け継がれています。

「整体」という祈りの様な作業が広がりました。今井さんは、その金田看護師の下で実際に整体に携わってきました。事故から40年、当時の経験は今も受け継がれています。

落事故が発生。多くの乗客・乗員の遺体は想像を絶する凄惨な状態にあり、頸から胸部にかけてのほんの一部が確認できるのみ。それに段ボール・紙・シート等を使い失われた体の部分を補う整体を行ったのは元日赤医療センターの金田看護副部長（故人）。亡き人を思い、遺族と共に少しでも安らかな夜を見送ることができるよう、「整体」という祈りの様な作業が広がりました。今井さんは、その金田看護師の下で実際に整体に携わってきました。事故から40年、当時の経験は今も受け継がれています。

社協会費へのご理解・ご協力 よろしく願います

私たち小諸市社会福祉協議会は、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できる地域社会」の実現に向けて取り組みを進めています。

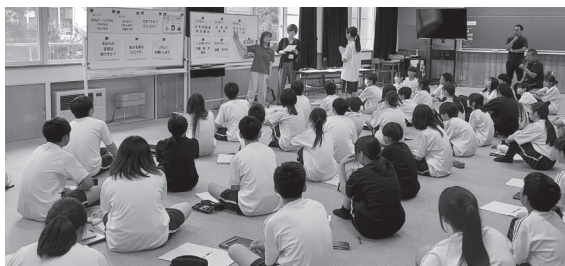
その取り組みを推進するための活動資金のひとつが『社協会費』です。

◆社協会費ってなに？

社協会費は、地域住民と私たち社会福祉協議会が一緒になって、小諸市をもっと良くしようというもので、当協議会の活動にご理解・ご協力をしてくださる方に納入をお願いしているものです。決して、強制ではありません。



上 サマーキッズフェスタ
左 福祉車両（リフト車）
の貸出事業



福祉についての体験学習



災害時等住民支え合いマップ
作成

◆会費はどう活用されているの？

◆子どもの居場所づくり、サマーキッズフェスタの実施

◆車いす・福祉車両（リフト車）の貸出事業

◆小・中学校でおこなう福祉についての体験学習や授業の提供

◆災害時等住民支え合いマップ作成支援

◆社協広報誌「ささえーるこもろ」の発行

やホームページ等を利用した情報の発信

そのほか、地域福祉推進のため納めていただいた会費の20%を各区へ還元し、それぞれの区で福祉や暮らしの充実のためにご利用いただいています。

8月から社協会費納入のご案内をさせていただきますので、詳細は8月配布予定のチラシをご覧ください。

社協会費へのご理解・ご協力をお願いいたします。

小諸市社会福祉大会

表彰推薦のお願い

12月5日（土）に小諸市市民交流センターステラホールにて小諸市社会福祉大会を開催するにあたり、福祉事業への貢献を称え、小諸市長などにより表彰を行います。つきましては、以下表彰の対象となる個人・団体は、小諸市社会福祉協議会までご推薦をお願いします。（推薦様式及び推薦要綱は小諸市社会福祉協議会ホームページに掲載があります。）

なお、大会の内容詳細は本誌11月号で案内予定です。

【表彰対象】

◆ボランティア団体及び福祉団体

（概ね8年以上社会福祉活動されている個人及び団体）

◆社会福祉施設及び社会福祉団体の職員

（概ね8年以上在職期間がある方）

◆地域の介護予防地域交流事業の運営協力

（概ね2年以上活動されている個人及び団体）

◆模範介護者

（概ね5年以上家族の介護を行っている方）

問合せ…総務生活支援係

☎0267-2517337

締切…9月4日（金）

～運動器具を使って体を動かそう！～

こもれびにある運動器具を使用して運動してみませんか？

器械を使って運動してみたいが、体を痛めたらいけないな…というお悩みのある方、ぜひDVDを参考に、隙間時間の運動にお越しください。

運動器具推奨開放時間（体操、運動機器の使い方のDVDを流しています）

◇上半期（4-9月）毎月第2木曜日午前

◇下半期（10-3月）毎月第2木曜日午後

問合せ：小諸市高齢者福祉センター「こもれび」 電話 0267-22-5550

講師紹介コーナー

小諸市社協に登録されている講師の方をご紹介します！

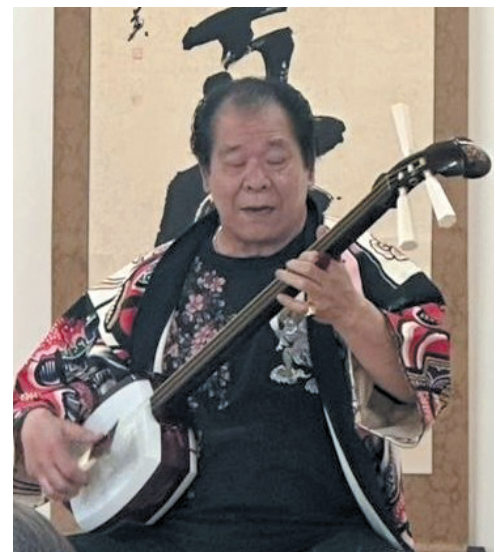
坂本明央さん

（津軽三味線奏者、民謡・演歌歌手）

坂本さんは津軽三味線の奏者として、小諸市各区の介護予防教室で演奏をしています。本格的な演奏を聴きたいと毎年依頼があり、リピーターも多い人気講師です。坂本さんの演奏手法である「叩き三味線」は、非常に重く迫力のある音が特徴です。

坂本さんは、現在もプロ奏者として県内・外問わず活躍されています。過去には民謡全国大会での連続優勝記録や、芸能を極める方にとって憧れの地とされる、日本武道館・浅草公会堂等での演奏経験もあります。

身近な地域でも、気軽に三味線に触れることができる機会を作りたいと、小諸市各区で演奏の依頼を受け付けています。迫力のある坂本さんの演奏を、皆さんの区でも聴いてみませんか？興味のある方はぜひ、小諸市社会福祉協議会までお問合せください。

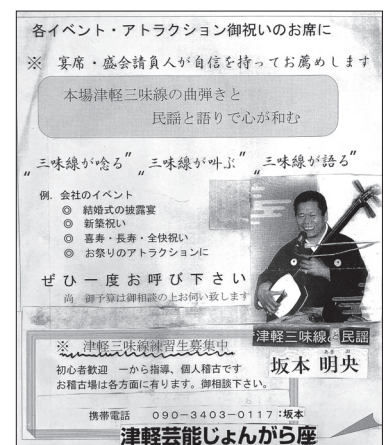


～坂本先生 芸道 50 年の歩み～（一部抜粋）

生まれ：青森県北津軽郡板柳町、信州南佐久育ち

- 昭和 37 年 金沢朋子の父大成師に入門し、民謡を学ぶ
- 昭和 40 年 民謡全国大会初出場 優勝（その後 3 年連続優勝）
- 昭和 42 年 NHK 民謡名人戦に出場し、名人位に
- 昭和 43 年 NHK オーディション合格、プロとして本格的に活動開始
- 昭和 45 年 全国ツアー開催（全国 20 ヲ所でライブ等の公演）
- 昭和 46 年 津軽三味線名人 藤田淳一師の門下生となり、津軽三味線を学ぶ
- 昭和 60 年 オリジナルテープ発売（計 3 回）
- 平成 8 年 芸道 30 周年記念リサイタル開催（浅草公会堂）
- 平成 12 年～ 小諸市へ移住、津軽芸能じょんがら座を設立
- 平成 28 年 芸道 50 周年記念リサイタル開催（小諸市文化センター）

※現在小諸市にて多くの弟子を抱え、津軽三味線、民謡の指導中。
さくらさくライブ等、イベント多数出演。



坂本さん手作りのチラシ

拝見!

地域のつながり・支え合い

芝生田区では月に2回放課後、小学生を対象に公民館を開放して「芝生田放課後児童クラブ」を開催しています。

芝生田区の子どもたちは学校が終わってから保護者が迎えに来るまで、いろんな遊びを通して楽しい時間を過ごしています。

現在全国的に少子化が進み、小諸市でも小学校の統合があったり、家族の形が核家族化、共働きと変わってきたりと子どもが育つ環境も大きく変化しています。

そんな時代でも、地域で子どもを育てよう、何か力を貸したいという思いから、2012年よりこの活動が始まりました。

この場所で繋がった縁は、朝会った時に「おはよう」と声を掛け合ったり、〇〇君最近元気かい？なんて気軽な関係になったりと、地域住民の生活の大切な関わりとして児童クラブ以外でも温かい気持ちをリレーしてくれています。

最新のゲームはないけど、一緒に遊べる仲間がいる。たくさんの漫画はないけど、たくさんの笑顔がある。芝生田放課後児童クラブは、心の繋がりと安心を今日も地域に届けています。

芝生田区

芝生田放課後児童クラブ



【芝生田放課後児童クラブ】

日時：毎月第2,4水曜日放課後

会場：芝生田区公民館

対象：芝生田区にお住まいの小学生

両神区

結び、つながる、ゆいの会

両神区では、毎月第2水曜日に「ゆいの会」を開催しています。

ゆいとは、つながりを持つ、結びつく「結い」という言葉が由来です。両神区内の一つの活動として、参加者にとっての憩いの場となっています。

ゆいの会は2003年頃から活動が続いており、20年以上の歴史があります。総開催数は240回を超えています。過去に介護予防地区指導者研修（※現在：ささえ愛サポーター研

修）を受講された方々が立ち上げ、現在は5名のスタッフが会を運営しています。

ゆいの会への参加には、事前申し込みは一切必要ありません。当日いきなり来てもよし、用事があるため途中で帰るもよし。スタッフも参加者も無理なく自由に、活動に参加できます。この気軽な形が、会が続く理由だと皆さんは語っていました。和気あいあいとした楽しい雰囲気の中、体操や歌、ゲームなど内容は盛りだくさんです♪

ゆいの会は現在、参加者募集中です。興味のある両神区の皆様、ぜひ参加してみてはいかがでしょうか？



【ゆいの会】

◇日時：毎月第2水曜日
10:00～（原則）

◇会場：両神会館

2026 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！

2026 信州ねんりんピック 長野県シニア作品展	
展示期間	令和8年10月16日（金）～10月17日（土）10:00～16:00
展示会場	下諏訪総合文化センター（諏訪郡下諏訪町）
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（作品返却時の運送料は出品者が負担）
申込期間	令和8年7月1日（水）～8月21日（金）
申込方法	所定の出品票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	2026 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 https://nicesenior.or.jp

※募集案内、出品票は小諸市役所高齢福祉課にあります。詳細は（公財）長野県長寿社会開発センターのホームページをご覧ください

長野県長寿社会開発センター ホームページ



子育てサポーター募集！

小諸市ファミリーサポートセンター ～地域のチカラで子育て応援しませんか～

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「お手伝いしたい人（提供会員）」が地域でつながり、子どもの預りや送迎を行う相互援助組織です。

令和8年度 前期講習会を開催します

育児のお手伝いをしてみたい方、お気軽に講習会へご参加ください。
「まずは説明を聞いてみたい」という方も大歓迎です！

- ◆開催日 8月4日（火）、8月5日（水）
- ◆時間 9：30～12：00
- ◆場所 小諸市野岸の丘総合福祉センター2階

【問合せ・申込み】

小諸市ファミリーサポートセンター

- ・住所：小諸市相生町二丁目2番22号
- ・TEL：0267-31-5093 FAX：0267-31-5094
- ・E-mail：famisuppo@k-syakyo.org



以前行ったAED講習会の様子

暑い夏を乗り切る習慣を知って、熱中症・夏バテ予防をしましょう

今年も暑い夏の到来です。昔と比べると長野県も気温上昇が著しくなっています。猛暑日が続くとだるさや食欲不振などの体調不良、いわゆる夏バテを感じる方がいらっしゃるかと思います。今回は暑い夏を乗り切るためのポイントを3つご紹介します。

① ビタミンB群、ビタミンCの摂取

ビタミンB群は食事から摂った糖質や脂質をエネルギーに変える働きがあります。多く含まれる食材は豚肉、うなぎ、レバー、納豆、かつお、まぐろ、鶏肉、バナナなどです。ビタミンCは疲労やストレスの原因となる体内の活性酵素を取り除く作用があり、疲労回復に効果があります。果物や赤ピーマン、ブロッコリーなどに含まれます。

② 十分な睡眠

夏の寝苦しさによる寝不足は蓄積した疲労の回復を妨げ、夏バテを悪化させる悪循環になります。室内の温度を27°～28°に環境調整する、ぬるめのお湯に浸かる（深部体温をスムーズに下げると良眠になる）、スマホ・パソコンの使用を抑えるなど、寝る前の習慣を見直し睡眠の質を高めてはいかがでしょうか。

③ 汗をかきやすい体づくり

日常的に汗をかくことで、体内の熱が放出しやすくなり体が暑さに慣れることを暑熱順化（しょねつじゅんか）といいます。暑熱順化には個人差がありますが、数日から2週間ほどかかります。また、暑熱順化は数日～1週間ほど冷房の効いた涼しい場所で過ごす効果は薄れてしまいます。習慣的に汗をかくことで効果を持続することが大切です。汗をかく方法は、1日30分程度、早歩きでのウォーキングが推奨されています。ただ、時間がとれない方もいると思います。そんな時は、寝る前のストレッチ、38～40℃位のお湯に10分程度浸かるなど、できる所から始めてみましょう。夏は暑いからシャワーで済ます方も多いですが、そんな方は湯舟に10分程度浸かるだけでもじんわりと汗をかくことができます。

☆3つのポイントを参考に、暑さに慣れる体づくり、暑さに強い体づくりをして、熱中症や夏バテを撃退しましょう。

熱中症

に気をつけよう！

こまめな
水分補給



直射日光を
避けよう



温度・湿度
に注意



涼しい
服にしよう



冷却グッズを
活用しよう



適切な
塩分補給



適切な
冷房利用



しっかり
眠ろう

