

社協うえだ



非常持出袋の確認の様子



新聞紙スリッパ作りの様子

令和8年6月号
No.119




今号の表紙

5月17日(日)に木町自治会が三区会館で体験型防災イベントを開催しました。木町自治会では、令和6年から「集まってみて、やってみて、話してみて、自助・共助の大切さを感じる」をテーマに毎年このような体験型防災イベントを開催しています。

当日は、26人が参加し、避難所設営や新聞紙スリッパ作りなどを体験しました。会場には笑顔や驚きの声があふれ、子どもから大人までが楽しみながら防災について学ぶ姿が見られました。

主な内容

令和8年度 事業計画及び予算	P2
社協会費納入のお願い	P3
ご存知ですか？成年後見制度	P4
理事・評議員交代のお知らせ	P5
ボランティア募集情報	P6

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



「あったかい 心あふれる 協働のまち」

～ 笑顔 花咲く 上田市社協 ～

物価高騰の長期化による生活不安や困窮世帯の増加、人口減少に伴う地域を担う役員のなり手や、福祉人材の不足など、地域福祉を取り巻く課題がいつそう顕在化しています。

このような中、上田市社会福祉協議会では、「あったかい 心あふれる 協働のまち」を行動指針として、誰もが支え合い、安心して暮らすことのできる地域社会の形成に向けた取組を推進しています。地域における人間関係の希薄化が進む中、「お互い様」の意識に基づく支え合い・助け合いの再構築を図るため、地域福祉のいつそうの充実に取り組んでまいります。

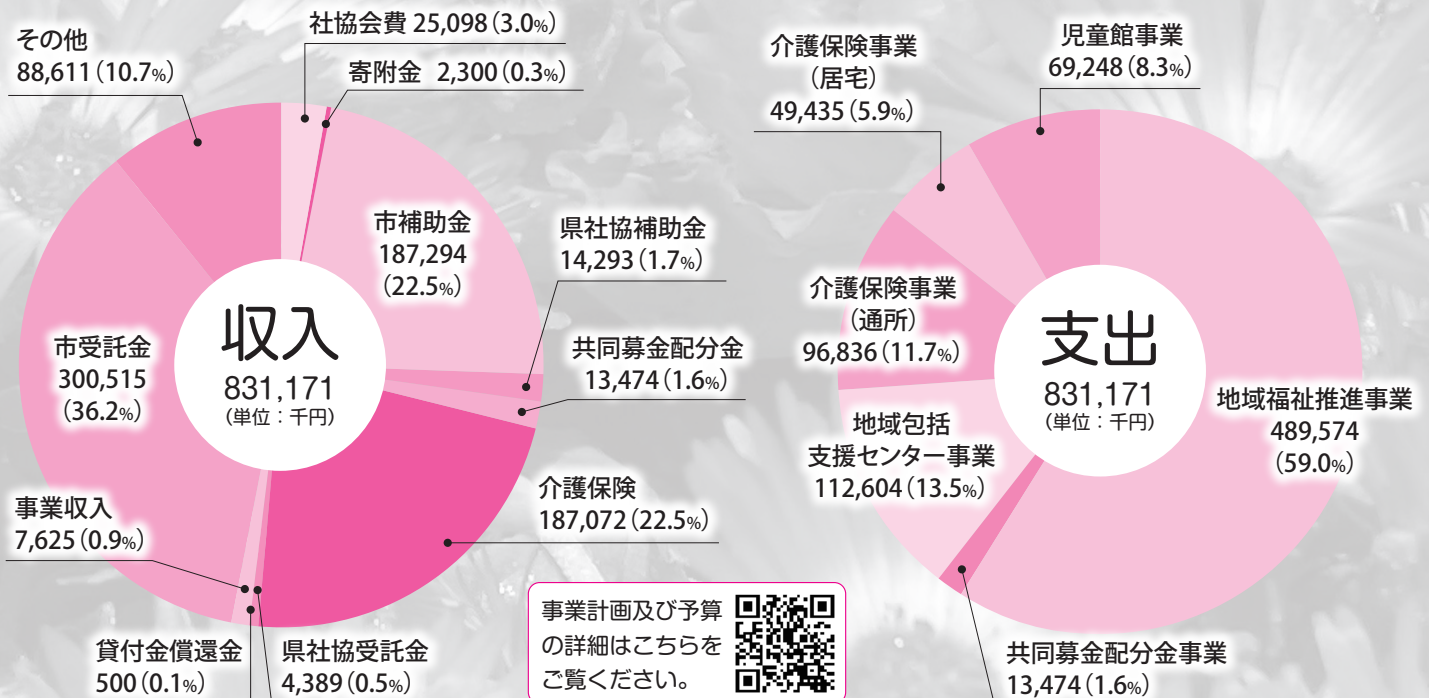
また、個別支援を通じた孤立・孤独への対応を強化し、地域住民、若者世代、企業や関係団体などとの連携を深めながら、多様化・複雑化する福祉課題への対応を図ります。

今後も、重層的な支援を通じて一人ひとりに寄り添い、安心して暮らせる地域社会の実現に努めてまいります。

事業計画における重点目標

- ① 住民参加と協働による地域福祉活動
- ② ボランティア地域活動センターの充実とボランティア育成の推進
- ③ 生活困窮者への重層的な支援
- ④ 資源の有効活用による持続可能な地域づくりの推進
- ⑤ 地域で安心して生活できる子育て支援事業の推進
- ⑥ 介護保険事業の経営改善と包括的な支援
- ⑦ 社協運営の基盤強化

予算の概要



社協会費納入のお願い

本会の取組にご理解とご賛同をいただき、令和8年度の社協会費の納入にご協力をお願いします。



社協の会員会費制度は、住民一人ひとりが福祉に関心を持ち、積極的に地域の福祉活動に参加いただくことを目的としています。会員になっていただくこと（会費を納めること）が、福祉活動に参加することにつながり、地域福祉を支える大きな力になります。

地域福祉の主役である住民の皆さまと、それを推進する社協が一体となり、ともに福祉のまちづくりを行う欠かせない仕組みとして、会員会費制度が成り立っています。

特別会費、法人会費、団体会費の新規加入を随時受け付けています。詳しくは、社協各地区センターへお問い合わせください。（P8参照）

会費には、以下の4種類があります

普通会費

市内の全世帯に
お願いしています。

年額：一口 500円

特別会費

社協事業に賛同し
てくださる個人の方
にお願いしています。

年額：一口 1,000円

法人会費

社協事業に賛同し
てくださる企業・事
業所をお願いしてい
ます。

年額：一口 5,000円

団体会費

社協事業に賛同し
てくださる団体や施
設をお願いしていま
す。

年額：一口 1,000円

会費で支えられている事業

- 地域ふれあい事業
- 住民支え合いマップ事業
- フードドライブ事業
- 企画・広報事業
- ボランティア活動の促進
- 福祉推進事業
- 各種相談事業
- 有償在宅福祉サービス事業
- 車いす・特殊寝台貸与事業
- ふくふくひろば（こども服リユース事業）



【地域ふれあい事業】
新田自治会での軽スポーツ大会



【ボランティア活動の促進】
スプリングチャレンジボランティア
学生によるごみ拾い活動



【住民支え合いマップ事業】
矢沢自治会での支え合いマップ会議

社協会費の詳細につきましては、
こちらをご覧ください。



★普通会費納入額の15パーセントを
地区社会福祉協議会の活動費として還元しています。



ご存知ですか？ 成年後見制度

成年後見制度とは…

認知症や知的障がい、精神障がいなどによって、物事を判断することに不安や心配のある方の、さまざまな契約や手続を支援する制度です。「成年後見人」などが、ご本人との相談や気持ちを確認しながらお金の使い方などの支援を行います。
成年後見制度には「法定後見制度」と「任意後見制度」があります。



判断能力がない or 不十分

法定後見制度



家庭裁判所が決定

判断力の低下がみられてから本人または4親等内の親族などが申し立てます。

判断能力の程度に応じて「補助」「保佐」「後見」の3つの類型に分けられます。

補助

判断能力が不十分な方

保佐

判断能力が著しく不十分な方

後見

判断能力が常時欠けている状態の方



成年後見人などは、家庭裁判所が、ご本人にとって最も適任と判断した、個人または法人を選任します。

判断能力がある



任意後見制度

本人が決定

自分で決められるうちに、あらかじめ自分が選んだ人（任意後見人）に、代わりにしてもらいたいことを契約で決めておく制度です。



任意後見人

任意後見契約は、公証役場で作成する公正証書によって結びます。

社協が委託を受け運営している「上小圏域成年後見支援センター」は、上小圏域（上田市・東御市・長和町・青木村）、及び坂城町にお住いの方を対象に、成年後見制度などの利用支援を行っています。（坂城町については、一部業務のみ。）

本人・家族・親族で、契約・財産管理などに不安を感じたら、ご相談ください。

令和8年度 成年後見制度セミナー

落語で楽しくわかりやすく！ 成年後見制度を学ぼう！

財産管理、医療・介護の手続きなど、家族への支援に不安を感じる方が増えています。成年後見制度は、本人の権利を守りながら、家族の負担を軽減できる制度です。このセミナーでは、制度を利用するメリットや注意点を、実際の事例をもとにわかりやすくお伝えします。

将来を考えるきっかけとして、ぜひご参加ください。

【日時】 7月24日(金) 13時30分～15時（開場：13時）

【講師】 落語家 桂ひな太郎 氏

【会場】 丸子文化会館 小ホール（上田市上丸子1488）

【対象】 上田市、東御市、長和町、青木村、坂城町在住の方

【定員】 100人

【申込】 上小圏域成年後見支援センターへ電話もしくは、申込フォームからお申し込みください。



申込フォーム



申し込み・問い合わせ ▶ 上小圏域成年後見支援センター TEL 27-2091

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	地域の代表者（上田市自治会連合会）	まつい ゆきお 松井 幸夫	なかむら あきら 中村 彰
		はっとり ひろひさ 服部 宏久	にしじま はるお 西嶋 治男
		よこさわ ゆきのり 横沢 之規	はんだ ひろお 半田 廣雄
		はしづめ かずお 橋詰 和夫	ながい たいざん 永井 泰山
評議員	学識経験を有する者（一般社団法人上田青年会議所）	はやし かずあき 林 和明	いこた けい 井古田 圭
	地域の代表者（上田市自治会連合会）	いとう かずお 伊藤 和夫	せき まさひろ 関 雅裕
		うちやま ゆたか 内山 豊	たきざわ けんいち 滝沢 研一
地域の代表者（長野県弁護士会上田在住会）	こばやし ひでしげ 小林 秀茂	しみず ともや 清水 智弥	

ボランティア情報

パフォーマンスグループ
を紹介します！

真田忍者十遊士の会

「真田忍者十遊士の会」は、2018年（平成30年）に結成され、現在9人のメンバーで活動されています。

忍者の衣装に身を包み、手裏剣・吹き矢・忍者ポーズ体験の活動を行っています。上田城跡公園で定期的に体験会を開催しており、「上田真田まつり」や小学校でも体験会を行っています。

ボランティアセンター
イメージキャラクター
「ぶくぶく」



手裏剣体験（上田城跡公園）



手裏剣体験（上田城跡公園）

今後は、福祉施設への訪問や地域の行事へ参加し、子どもから高齢者まで幅広い世代に楽しんでいただける機会を広げていく予定です。

社協には、他にもさまざまパフォーマンスグループが登録しています。詳しくは、社協各ボランティア地域活動センターへお問い合わせください。



パフォーマンス
グループ一覧

- 上田ボランティア地域活動センター TEL25-2629
- 真田ボランティア地域活動センター TEL72-2998
- 丸子ボランティア地域活動センター TEL43-2566
- 武石ボランティア地域活動センター TEL85-2466

ボランティアメンバー募集!

■モチーフの会

- ・毛糸でモチーフ編み
日時/第2金曜日 13時30分~14時30分
場所/上田市ふれあい福祉センター(中央3-5-1)

■SADサークルNagano

- ・軽いあがり症~過度な緊張症(社交不安症)の方向けのサークル活動の補助
日時/第3または第4日曜日 13時~15時
場所/上田市ふれあい福祉センター(中央3-5-1)
月会費/500円(学生免除)

■みんなの居場所「今ここ」

- ・生きづらさを感じている方の話し相手やゲーム
日時/毎週火曜日または木曜日 13時30分~15時30分
場所/上田市ふれあい福祉センター(中央3-5-1)

■竹遊会 tikuyuukai

- ・竹籠づくり
日時/毎月1~2回(平日1回、土日1回)
- ・竹林整備
日時/8月~9月で月1回(土日)
場所/別所温泉センター3階会議室
(竹林整備は別所温泉、野倉地区)



上田 申し込み・問い合わせ
地域 上田ボランティア地域活動センター ☎ 25-2629

ボランティアメンバー募集!

■丸子手話サークル手のひらの会

- ・聴覚障がい者の方と交流しながら手話を学ぶ
日時/第2土曜日、第4月曜日 13時30分~15時
場所/丸子ボランティア地域活動センター内(上丸子1600-1)

■ゆうあいまるこ

- ・外国籍住民への日本語習得支援、子どもの学習支援
日時/毎週土曜日 10時~12時
場所/丸子ボランティア地域活動センター内(上丸子1600-1)

■丸子珈琲倶楽部

- ・コーヒーを飲みながら、地域住民が交流できる空間を提供
日時/第1水曜日 10時~12時
場所/丸子ファーストビル1階(上丸子950)

■傾聴ボランティア・まるこ

- ・高齢者施設や個人利用者宅を訪問し、お話を聴く
日時/第2火曜日 13時30分~15時
場所/丸子ボランティア地域活動センター内(上丸子1600-1)

丸子 申し込み・問い合わせ
地域 丸子ボランティア地域活動センター ☎ 43-2566

■「ふれんず」武石児童館、学童保育所「ピーターパン」

- ・学習支援や遊びを主体的に進めてくれる方
日時/小学校の長期休業期間中
場所/下武石688

■依田窪特別養護老人ホーム「ともしび」

- ・洗濯たみなど
日時/随時
場所/下武石776-1



武石 申し込み・問い合わせ
地域 武石ボランティア地域活動センター ☎ 85-2466

ボランティア 募集情報



■スペシャルオリンピックス日本・長野上田支部

- ・①バスケットボール、②ボウリングをいっしょにやってくれる方、または、コーチとして関わってくれる方(プレー経験は問いません。)
日時/①日曜日 10時~12時
②第2、第4日曜日 8時~10時
場所/①上田市立東小学校校体育館(材木町1-10-13)
②プラチナレーンズ上田店(国分1000-1)

■上田市つむぎの家

- ・施設周辺の草取り、樹木の剪定など
- ・施設内畑地または、プランターでの作物栽培、花壇での花づくり(主に春から夏まで)
- ※収穫は施設の利用者がいっしょに参加する場合があります。
日時/随時(一日の中で都合の良い時間)
場所/小泉1028

■ワークハウス 塩寄苑

- ・建物周辺の美化活動(草刈りなど)
- ・作業補助(樹木の粉碎・薪割り他)
日時/随時(作業補助は平日)
場所/下室賀783



■児童養護施設 森の家 はらとうげ

- ・施設周辺の美化活動(草取り、道掃き、水やり)
日時/随時 9時~16時の都合の良い時間で1時間程度
- ・児童の学習支援
日時/土曜日 8時30分~9時30分
- ・登下校の付き添い(特に朝の登校時)
日時/①7時15分~8時、②15時~16時
※どちらか片方のみでも可
場所/御所38

■あおぞらの里上田原デイサービスセンター

- ・利用者といっしょに手芸や編み物、折り紙
- ・利用者の話し相手
日時/月曜日~土曜日 14時~15時30分
場所/神畑217-7



■ささいの家~きらめき~

- ・レクリエーションの補助、利用者の話し相手、イベント時のパフォーマンス発表
日時/随時 10時~15時30分
場所/古里1220

■エフビー介護サービス グループホーム古里

- ・五目並べ
日時/随時 14時~15時
場所/上野56-19

■地域活動支援センター山びこの家

- ・利用者との調理レクリエーション
日時/毎週水曜日・木曜日 10時30分~14時30分
場所/手塚1025-1



■なごみの会 せせらぎ

- ・建物周辺の美化(草取り等)
- ・作業補助(菓子箱、機密機入れ箱、体育館清掃)
日時/平日 9時30分~16時(都合の良い時間)
場所/本郷227-16



講座・イベントのお知らせ



太極拳教室

参加費
無料

この教室では、呼吸を整え、体の体幹を使い、ゆっくりとした動きで運動します。

どなたでも参加可能です。都合の良い日にご参加ください。

日 程：①7月24日(金)、②7月30日(木)

時 間：各回10時30分～11時30分

場 所：上田市ふれあい福祉センター
2階大会議室(中央3-5-1)

講 師：NPO法人さなだスポーツクラブ
太極拳教室指導者 徳高 美穂 氏

定 員：各回20人(定員になり次第締め切ります。)

持ち物：水分補給用の飲み物、汗拭き用タオル

その他：靴はスニーカー、動きやすい服装でお越しください。

申 込：上田地区センター地域福祉係へお申し込みください。(TEL:27-2025)



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。



ダンス教室

参加費
無料

～高校生といっしょにダンスを楽しもう！～

上田東高等学校ダンス班3年生の皆さんが、初めての方でも楽しめるダンスをお教えます。ダンスを通して体を動かし、いっしょに楽しみましょう。

日 程：7月11日(土) 13時30分～15時

8月1日(土) 10時～11時30分

場 所：上田市ふれあい福祉センター
2階大会議室(中央3-5-1)

対 象：小学生以上の方

(小学校3年生以下は保護者同伴)

定 員：各回20人(定員になり次第締め切ります。)

持ち物：水分補給用の飲み物、汗拭き用タオル

その他：動きやすい服装と靴でお越しください。

申 込：上田地区センター地域福祉係へ
電話もしくは、右記申込フォーム
からお申し込みください。(TEL:27-2025)



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

参加費
無料

ママのためのバレエエクササイズ

バレエやストレッチ、ヨガ、ピラティスの要素を取り入れた動きで、しなやかな体を作りましょう。

日 程：①9月1日(火)、②11月10日(火)

時 間：各回10時～11時30分

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(上丸子1600-1)

講 師：ピラティスインストラクター 青木 いつみ 氏

対 象：子育て中の母親

定 員：各回15組(定員になり次第締め切ります。)

持ち物：タオル、親子の飲み物

その他：託児が必要な方は、ご相談ください。

申 込：丸子地区センター地域福祉係へお申し込みください。(TEL:42-0033)

※両日とも同じ内容になります。

ご都合の良い日にお申し込みください。

申込締切：①8月21日(金)、②10月30日(金)

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

参加費
無料

親子ピラティス

ピラティスは、体の深部にある筋肉を安全に効率よく鍛えることができ、体のゆがみを調整する効果もあります。子どもから大人まで気軽にできますので、お子さんといっしょにリフレッシュしませんか。

日 程：①7月14日(火)、②8月4日(火)

時 間：各回10時～11時30分

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(上丸子1600-1)

講 師：ピラティスインストラクター 青木 いつみ 氏

対 象：未就学児とその保護者

定 員：各回15組(定員になり次第締め切ります。)

持ち物：タオル、親子の飲み物

その他：託児が必要な方は、ご相談ください。

申 込：丸子地区センター地域福祉係へお申し込みください。(TEL:42-0033)

※両日とも同じ内容になります。

ご都合の良い日にお申し込みください。

申込締切：①7月10日(金)、②7月31日(金)

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。



子ども服リユース事業「ふくふくひろば」週末開催

参加費
無料

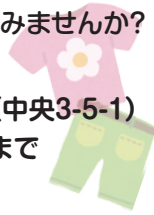
「平日は、なかなか『ふくふくひろば』へ行けない」という声を受け、週末開催を行います。

この機会に、社協の子ども服リユース事業を利用してみませんか？

日時：8月8日（土）10時～11時30分

場所：上田市ふれあい福祉センター 2階大会議室（中央3-5-1）

内容：新生児から160cmの子ども服を1家族10点まで無料でお持ち帰りいただけます。



「ふくふくひろば」とは？

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。

善意銀行

（令和8年3月1日～4月30日 寄附受付順）

～あたたかな善意ありがとうございます～

- 坂城郵便局様 ……使用済み切手6.12kg
- 長瀬郵便局様 ……書き損じはがき49枚、使用済み切手1.3kg
- 労働者協同組合上田様 ……ソルガム3.14kg
- 退職公務員連盟上小支部様 ……タオル81点、手ぬぐい9点、使用済み切手239g
- 匿名 ……肌着24点、失禁パッド3点、ハンカチ他4点
- 上田市立塩田中学校様 ……10,733円
- 上田間税会女性部様 ……使用済み切手920g
- 上田市赤十字奉仕団様 ……使用済み切手241g、書き損じはがき7枚、歯ブラシ他37点
- 青木郵便局様 ……使用済み切手1.28kg
- (福) 恵仁福祉協会様 ……使用済み切手360g
- 上田商工会議所女性会様 ……使用済み切手600g、書き損じはがき19枚
- 武石中学校昭和28年度卒業生会様 ……4,113円
(指定寄附/武石地域へ)
- 吉井宏子様 ……手作りバッグ18点 (指定寄附/神川デイサービスセンターへ)
- オルガン製針(株)様 ……100,000円
- 日置電機(株)様、日置フォレストプラザ(株)様 ……食品67点、使用済み切手60g
- 上本郷郵便局様 ……使用済み切手2.4kg
- 匿名 ……50,000円、書き損じはがき20枚、コーヒーマーカー1点 (指定寄附/50,000円:フードドライブへ)
- 信州うえだ農業協同組合女性部真田支会様 ……食品32点
- 岩崎ピアノ教室生徒さんと仲間達様 ……6,000円
(指定寄附./令和6年能登豪雨災害義援金)
- 比田井定幸様 ……タオル36点、手ぬぐい1点
- 信州うえだ農業協同組合女性部様 ……食品176点、白米8.6kg、もち米5kg
- 加藤慶子様 ……子ども服175点、タオル18点、日用品4点
- 匿名 ……菓子5点

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。

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。	6月17日(水)、7月 1日(水)、7月11日(土) 7月15日(水)、7月29日(水) 10時～15時 8月 8日(土)、8月12日(水) ※受付 14時30分まで 6月27日(土)、7月25日(土) 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	7月18日(土)、8月15日(土) 10時～12時 7月21日(水) 13時30分～15時30分	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

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。）