

# 社協うえだ

No.82 令和2年(2020年)4月号



今号の表紙 / 福祉移送サービス運転協力員の増田政由さん


日常の外出において、お一人ではバスやタクシー等の公共交通機関の利用が困難な方に対して、福祉車両で送迎を行う福祉移送サービス。増田さんは、7年にわたり、運転協力員として活動しています。

送迎中は安全運転に心がけながらも、利用者さんとの会話を大切にし、利用後に少しでも明るい気持ちになってもらいたいと、目的地までお送りすることだけでなく、道中の関わりも大切にしています。

## 主な内容

- 地域の活動紹介 / 豊殿ふれあいサロン hinata bocco とよさと 2~3
- 児童館・児童センター作品集 4
- 新型コロナウイルス感染症に関わる一時的な資金の緊急貸付けに関するご案内 8
- 上田市社協が取り組む福祉教育 9



発行 /  社会福祉法人 上田市社会福祉協議会

● TEL 0268-27-2025(代) ● FAX 0268-27-2500  
● 上田市中心三丁目5番1号 ● [www.ueda-shakyo.com](http://www.ueda-shakyo.com)  
印刷 / 有(株)大和印刷



# 私たちの居場所

「ふれあふサロン」hinata boocoとやねむい

いま、各地で「居場所づくり」の活動が広がっています。この「居場所」は、誰もが安心して暮らせる地域の実現に、大変大きな役割を果たしています。私たちの住む地域には、子どもから高齢者まで、また障がいの有無にかかわらず、さまざまな人がいますが、生活していくうえで、困りごとや悩み事は同じようにさまざまあります。しかし、一人一人が助け合い、支え合っていけば、解決できることも少なくありません。この支え合いに大切なのは、まずは人とつながることです。誰かとつながることで、困りごとの発見、助け合いにつながります。

地域に「居場所」があることで、いろいろな人と出会い、人と人がつながり、助け合いの関係性が築かれるきっかけづくりとなります。

## 豊殿地区の「居場所」

上田市芳田のJA信州うえだ豊里店をリニューアルして、地域の居場所となっているのが「ふれあふサロンhinata boocoとやねむい」です。月曜日から金曜日の10時から14時まで

で開いており、日替わりランチやおいしいコーヒー等を提供しています。訪れるお客さんは、食事と会話を楽しみ、ゆつくりと心地よい時間を過ごしていけます。

また、月に2回、認知症の当事者や家族を対象とした「オレンジサロン」や、月1回、地域の子ども達と高齢者の交流を図ることを目的とした「子ども食堂」も開催しています。

「hinata booco」は、幅広い世代が集まる、地元住民にとって居心地の良い「居場所」となっています。



## 手探りの状態からの始まり

「hinata booco」は2018年7月にオープンしました。豊殿ふれあふサロン運営委員長の神林芳久さんは、「何もないところからのスタートであり、運営の仕方から資金の面、

活動するボランティア集めなど、手探りで不安も多かった」と立ち上げ当手を振り返りました。

始まりは、2年前に地元のJA豊里店の後利用を検討していた際に、農産物の直売所と、福祉関係の施設という複合的な機能を持たせることで、「集まる場」として地域活性化を目指すという意見が集約されました。その中でも地域の方から、カフェのような気軽に来られる場所にしたいとの声が上がると、近隣で活動しているサロン等へ視察に行き、研修を行いました。また、行政や福祉施設等の関係者からも意見を求め、少しずつ目指すべき形を作っていました。



運営委員長の神林芳久さん（写真中央）を囲んで



幅広い世代が交流する空間  
（子ども食堂の様子）

## 地域に根付く福祉の土台

豊殿地区では20年前から医療・福祉施設の誘致運動を行う中で、認知症や福祉の学びの場として、「安心の地域づくりセミナー」を行っていました。最初は自治会役員が中心の受講者でセミナーを行っていましたが、徐々にその評判も広がり、一般の参加者も増えていきました。現在セミナーの同窓会会員は150人ほどになり、地域全体で福祉に対する意識が高まっており、支え合いの地域の土台となっています。

こうした地域全体の土台の効果から「hinata booco」を始める際にボランティアを募ると、セミナー受講生を中心に約50人が集まりました。

こうして「hinata booco」の心強い協力者とともに話し合いを重ね、オープンする運びとなりました。



## みんなの居場所

最初に集まったボランティアを中心に、週5日で開いている「hinata boccco」。ボランティアは交代で一日10人ほどの方がランチやコーヒーを提供します。活動する皆さんは、「仲間や利用者との交流が楽しい」「こうだった場所があって本当に良かった」「家に閉じこもっていると体調を崩す」と話しており、運営する側が元気でないと、来る方を元気にできないといった思いで、ここでの活動を楽しんでる様子です。お客として訪れる方の居場所だけでなく、提供する側のボランティアの居場所でもあるようです。



厨房でのボランティアさん  
調理を終えて準備完了

## これからの hinata boccco

「hinata boccco」はオープンから5か月過ぎた2018年12月から、月に2回、認知症についての理解を深めてもらうことを目的に、当事者や家族が、悩み・体験談等を自由に話す場所にと「オレンジサロン」も開催しています。家族や周りの人が認知症に対して理解があれば、支え方にも広がりができ、地域全体で支えていくといった体制へとつながります。更に認知症には予防に加え、備えも大事になります。認知症にならないことも大事であるが、そうなったときにどうするか、その備えが大事であり、それは周囲の人に認知症のことをよく理解してもらうことが「備え」になります。



誕生日を迎えたお客さんをお祝い

また、認知症に大切なのは会話の機会を増やすことだと言われており、まさにこのサロンが、高齢になっても、認知症になっても安心して暮らしている地域づくりに、重要な役割を果たすことが期待されます。

## 活動を志す方へ

これから何か活動しようと考えている方に向け、神林さんにメッセージを伺いました。



hinata boccco(ひなたぼっこ)の名付け親、清水澄子さん(写真左)。

名前の由来は、縁側におじいちゃん、おばあちゃん、お父さん、お母さん、子どもたちと、家族みんなで集まって日向ぼっこをした時の心地よさをイメージして付けた、とのこと。

「まずは少人数でも仲間づくりを行うこと。そしてそれぞれがまた仲間を連れて来れば1人が2人、2人が4人と増えていく。そして、仲間同士でお茶を飲みながらでも井戸端会議でも、学びの場を作ること。何をしようか、どうしたらよいか、仲間が集まって考え、学ぶことが大事。井戸端会議からスタートした活動もある」とのこと。

そして「最初から完璧でなくても、行いながら課題を見つけ、改善を重ねて形を作り、広げていけば良い」と話されていました。

**いま、皆さんの力を必要としています**

3月で定年退職された方、長い間大変お疲れさまでした。しかし、地域にはまだまだ活躍の場があります。第二の人生を過ごす方、誰かのために何かしたいと思っている方、いま地域では皆さんの力を必要としています。

地域のために何かしたいとお考えの方、社協やお近くの地域包括支援センターにご相談ください。

# 児童館・児童センター作品集

児童館・児童センターでは様々な工作が行われています。  
作って楽しい、見て楽しい、素敵な作品をご紹介します。



## 新聞のハリボテ

新聞紙をくしゃくしゃにして丸めながら形を作り、表面を小さく切った新聞紙で埋めるように、接着剤で張り付けていくことで形作る。



### ボールを作ってみよう!

ある程度頑丈にするのがコツ。新聞紙を重ねて固くし、丸く整えた後、周りに小さく切った新聞紙を貼って完成!



### 動物を作ってみよう!

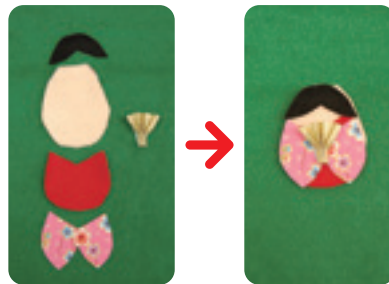
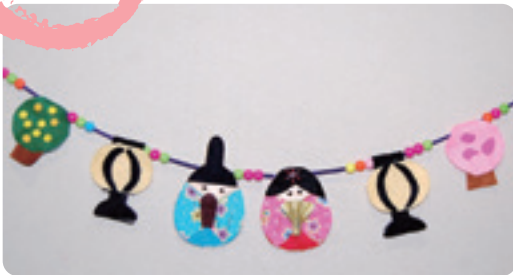
形作る段階で、パーツを作って貼り付けても良い。

仕上げに色のついた紙を貼り付ければ、本物みたいに!

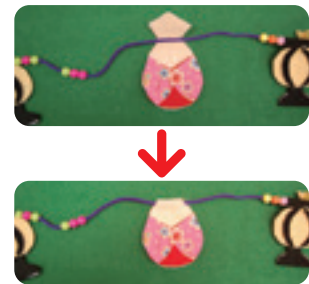


## ガーランド (壁掛け飾り)

季節に合わせた  
部屋の飾りつけに!



フェルト生地等でパーツを作り、両面テープや接着剤で張り付ける。

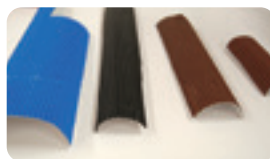


飾りの一部を折りたたむようにしてひもを通す。

## 壁面飾り (共同制作)



写真①



写真②



写真③



カラー片段ボール(写真①)を1cm×10cmほどの大きさに切り(写真②)、それを丸めたもの(写真③)を、ボードや紙に接着剤で貼り付ける。最初に下絵を描き、輪郭を片段ボールで縁取った後、丸めたカラー片段ボールで埋めていくようにすると上手くできる。

紹介した作品の材料は身近にあるもの、もしくはホームセンター、手芸用品店、100円ショップ等で手に入ります。外出が難しい天候や感染症対策など家で過ごす際、ゆっくり工作を楽しんでみてはいかがでしょうか。

新型コロナウイルス感染拡大防止のための学校の休校に伴い、上田市社協の児童館・児童センターでは、休校が決まった3月2日(月)から、一日閉館で対応しました。その間、小学校高学年の利用制限や、子育てひろばの休止等を行いました。臨時の体制にご理解、ご協力いただき、ありがとうございました。



# 安心で安全、楽しい居場所

子育てひろば／児童館・児童センター ご利用ください

## 子育てひろば (市受託事業)

利用できる方は……未就園児の親子

子どもを遊ばせながらお母さん同士が交流し、情報交換ができる場所です。専属の職員が、悩みを聞き、アドバイスもしています。

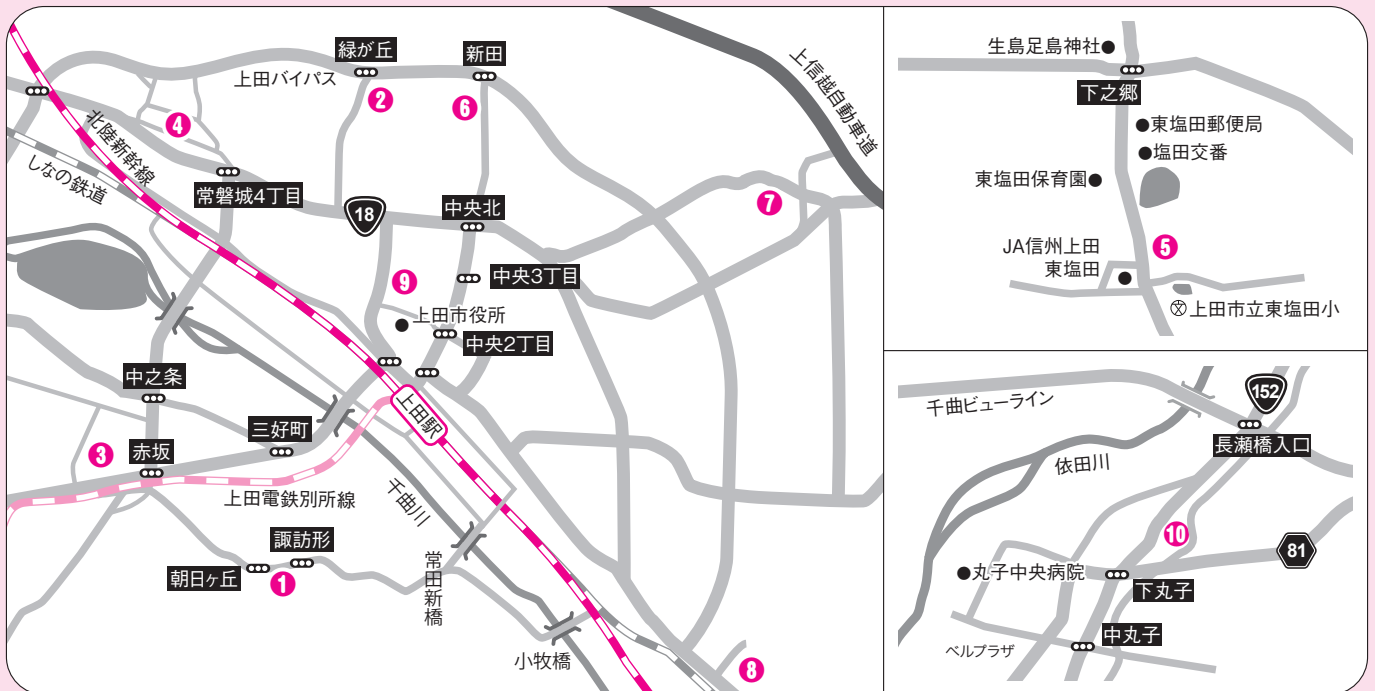
また、毎月親子で楽しめるさまざまな講座を企画しています。お気軽にご利用ください。



## 児童館・児童センター (指定管理事業)

利用できる方は……18歳未満の方 (幼児は保護者同伴)

地域の子どもたちが安心して遊べる場所です。各館では、充実した遊びや運動が楽しめるよう、年間を通してさまざまな取り組みをしています。小学校から直接来館する下校途中の利用もできます。



### 児童館・児童センターの開館時間

月曜日～金曜日 13時～18時 / 土曜日 9時～18時

※学校の休校日等に合わせ、開館時間が異なる場合があります。

- |   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| ①朝日が丘児童館 (上田市諏訪形1590) Tel.25-0849             | ②緑が丘児童館 (上田市緑が丘2-5-21) Tel.25-0444   |
| ③川辺町児童センター (上田市上田原852-1) Tel.25-2945          | ④秋和児童センター (上田市秋和914) Tel.25-6011     |
| ⑤東塩田児童センター (上田市古安曾2056-1) Tel.38-9150         | (子育てひろば 月・火・水曜日 / 9時30分～12時30分)      |
| ⑥大星児童センター (上田市中央北3-1-42) Tel.27-5610          | (子育てひろば 火・木・金曜日 / 9時30分～12時30分)      |
| ⑦神科児童センター (上田市住吉551-1) Tel.25-2055            | (子育てひろば 火・水・木曜日 / 9時30分～12時30分)      |
| ⑧神川児童センター (上田市国分533-20) Tel.21-1156           |                                      |
| ⑨清明子育てひろば (上田市大手2-4-41 清明児童クラブ2階) Tel.22-2252 | 月・水・金曜日 / 9時30分～14時30分               |
| ⑩下丸子児童館 (上田市下丸子351) Tel.42-0033               | 平日 (月～金曜日) …15時～17時 / 学校長期休み…13時～17時 |

## 上田市社会福祉協議会副会長就任のお知らせ

理事の交代に伴い、欠員となっていた副会長1人が3月19日に開催された理事会において、新たに選任されましたのでお知らせします。



氏名	選出区分及び役職名	地区
古川友枝	地域の福祉関係者 (上田市民生委員・児童委員協議会副会長)	丸子

## 評議員交代のお知らせ

各種団体の役員改選により、評議員が交代となりましたので、お知らせします。

選出区分	選出団体	退任者氏名	新任者氏名	地区
学識経験を有する者	上田市子ども会育成連絡協議会	一本鎗 智之	竹田 裕美	全域
	上田市多文化共生推進協会	田村 勝	竹内 茂	全域
地域の代表者	上田市社会福祉協議会福祉推進委員連絡協議会	清水 明	中村 一紀	丸子
		坂口 淑子	北沢 二三代	真田
		小山 和博	浦部 秀幸	武石
地域の福祉関係者	上田市民生委員・児童委員協議会	小林 誠	小林 廣実	上田
		西藤 直義	小市 正輝	真田
		新井 徳	下城 行雄	武石
社会福祉事業に 熟意と理解を有する者	上田市社会福祉協議会福祉推進委員連絡協議会	田中 敏子	高橋 章夫	全域
	上田市高齢者クラブ連合会	太田 文徳	山本 循三	全域



## 上田市ファミリー・サポート・センター 講習会のお知らせ

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、会員として登録し、子育ての支援活動を有償で行う会員組織が「上田市ファミリー・サポート・センター」です。

以下の日程で新規会員向けの講習会を行います。ファミリー・サポート・センターに関心をお持ちの方や子育て中の方もお気軽にご参加ください。

開催日	講習時間	内 容
5月21日(木)	13時～13時50分	ファミリー・サポート・センターの説明
	14時～15時30分	【救命入門コース】 (心肺蘇生法、AEDの使用法等) 子どもの事故と安全対策
5月22日(金)	13時～14時20分	特別な支援を必要とする子どもへの対応
	14時30分～15時30分	子どもの食事・健康管理
5月25日(月)	13時～14時20分	車での送迎の留意点とチャイルドシートの着用
	14時30分～15時30分	子どもの身体の発達と病気
5月26日(火)	13時～14時50分	子どもの遊び、子どもの心の成長とその背景 保育の心・子どもの世話
	15時～15時30分	提供会員との交流会

- 会 場／上田市ふれあい福祉センター 2階 大会議室
- 申込締切／5月18日(月) 託児の予約は5月8日(金)までをお願いします。(先着5人)
- ※新規会員に登録希望の方は入会者(保護者)の顔写真  
(2×3cm、免許証のカラーコピーでも可) 2枚と印鑑をお持ちください

### 利用した 依頼会員の声

在宅で仕事をしているので、締切り等で忙しい時、1歳半の子を月に1～2回、提供会員のお宅で預かってもらっています。

とてもきめ細やかに見ていただき、「こんなことができたよ!」をいく度に教えてもらい、私の方が気づかされることも多く、子どもの成長を改めて実感しています。



申し込み・問い合わせ／上田市ファミリー・サポート・センター 本部 TEL&FAX 0268-21-3016  
月曜日～金曜日 9時～17時(土・日・祝日・年末年始はお休みとなります。)



## 社協婚活企画 **【料理も学べる】 恋する♡料理コン**

料理を通じた出会いの場!料理ができなくても大丈夫  
料理も学びながら、共同作業で素敵なお相手を探しませんか。

**5月31日(日)**

●対象者 / 28~39歳以下の独身男女

●講師 / 王鷲 美穂さん

●メニュー

- ・キャロットラペ※のサンドイッチ
- ・カブとキウイのサラダ
- ・巻かないロールキャベツ、デザート



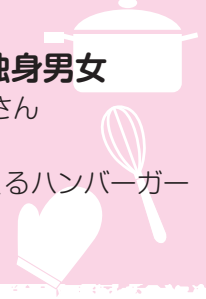
**6月7日(日)**

●対象者 / 40歳代の独身男女

●講師 / 赤沼 真知子さん

●メニュー

- ・天然酵母パンでつくるハンバーガー
- ・スイーツ
- ・キャロットラペ※



※キャロットラペ：にんじんを千切りにして、ワインビネガーやオリーブオイル  
で味付けしたサラダ。フランスの定番家庭料理

- 時間 / 10時~14時30分
  - 参加費 / 男性:1,500円 女性:500円
  - 場所 / 上田ガス(株) キッチンスタジオ (上田市天神4-29-3)
  - 持ち物 / エプロン、三角巾、タオル、マスク
  - 定員 / 男性・女性ともに各6人 (男性は、上田市在住または在勤の方が対象です。)
- ※申し込み多数の場合は抽選となります。

申し込み・問い合わせ / 上田地区センター TEL0268-27-2025



## ペアレント・トレーニング講座 ~若者がやる気になるために家族ができること~

※ペアレント・トレーニング：一般に、問題を抱えた当事者の家族に対する勉強会のこと

ひきこもりやニートの若者を抱える家族向けの講座内容です。「子どもの対応に自信が持てない」「同じ境遇の人と話がしたい」という方、コミュニケーションや問題解決の技法と一緒に学びませんか?

●時間 / 9時30分~11時30分

●場所 / 上田市ふれあい福祉センター

	開催日時	講義内容
第1回	5月11日(月)	ひきこもり(ニート)の若者と社会をつなぐために
第2回	5月25日(月)	問題行動の理解
第3回	6月 8日(月)	家庭内暴力の予防
第4回	6月22日(月)	ポジティブなコミュニケーションスキルの獲得
第5回	7月13日(月)	上手にほめて望ましい行動を増やす
第6回	7月27日(月)	先回りをやめ、しっかりと向き合って望ましくない行動を減らす
第7回	8月 3日(月)	家族自身の生活を豊かにする
第8回	8月24日(月)	相談機関の利用を上手に勧める/プログラムを終えてからの支援

- 定員 / 10人 ※定員になり次第締め切ります。
- 参加希望の方は、事前にまいさぼ上田までご連絡ください。

申し込み・問い合わせ / まいさぼ上田 TEL0268-71-5552



## 子育て支援事業 **ママカフェ 開催します!**

お子さんと過ごせるカフェスペースを提供していますので、子育て中の方、ぜひお気軽にご利用ください。

- 利用時間 / 11時~14時
- 場所 / 丸子ふれあいステーション3階 (1階に丸子保健センターがあります。)
- 開催日 / 毎月第1火曜日 (5月、8月、11月、1月は第2火曜日です。)  
5月12日、6月2日、7月7日、8月11日、9月1日、10月6日  
11月10日、12月1日、1月12日、2月2日、3月2日

★申し込み不要  
★昼食の持ち込みOK



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。



問い合わせ / 丸子地区センター TEL0268-42-0033





## 新型コロナウイルス感染症の影響でお困りの方に向けた 一時的な資金の緊急貸付けが始まっています

上田市社協では、新型コロナウイルス感染症の影響を受け、休業等により収入の減少があり、緊急かつ一時的な生計維持のための貸付けを必要としている世帯を対象に「緊急小口資金」、または収入の減少や失業により生活に困窮し、日常生活の維持が困難となっている世帯を対象に「総合支援資金」の貸付申し込みの受け付けを行っています。(窓口の混雑防止や感染予防のため、事前に電話での予約をお願いします。)

- ・受付期間は、令和2年7月31日(金)までです。(終了日は予定です。)
- ・詳しい内容は下表をご覧ください。
- ・貸付けの相談・申し込みは、上田市社協各地区センターへお問い合わせください。(12ページ参照)

### 休業等された方(緊急小口資金)

- 貸付対象/新型コロナウイルスの影響を受け、休業等により収入の減少があり、緊急かつ一時的な生計維持のための貸付けを必要とする世帯 ※生活保護世帯は対象外
- 貸付限度額/原則として、一世帯10万円以内。ただし、以下の場合は、20万円以内
  - (1) 世帯員の中に新型コロナウイルス感染症の罹患者等がいるとき
  - (2) 世帯員に要介護者がいる場合
  - (3) 世帯員が4人以上いる場合
  - (4) 世帯員に①または②の子の世話をを行うことが必要となった労働者がいるとき
    - ① 新型コロナウイルス感染症拡大防止策として、臨時休業した小学校等に通う子
    - ② 風邪症状など新型コロナウイルスに感染したおそれのある小学校等に通う子
  - (5) 世帯員の中に個人事業主等がいること等のため、収入減少により生活に要する費用が不足するとき
- 据置期間/貸付けの日から1年以内 ●償還期限/据置期間経過後2年以内
- 貸付利子・保証人/無利子・不要

### 失業等された方(総合支援資金)

- 貸付対象/新型コロナウイルスの影響を受け、収入の減少や失業等により生活に困窮し、日常生活の維持が困難となっている世帯(その他一定の条件あり) ※生活保護世帯は対象外
- 貸付限度額/(1)2人以上:月20万円以内 (2)単身:月15万円以内
- 貸付期間/原則3か月以内(分割交付1か月ごと)
- 据置期間/貸付けの日から1年以内 ●償還期限/据置期間経過後10年以内
- 貸付利子・保証人/無利子・不要
- ※原則、自立相談支援機関(まいさぼ)による継続的な支援を受けることが要件となります。

### 申し込みに必要なもの

- 共通に必要な書類
  - ・減収や失業等の状況が確認できるもの(給与明細、通帳、離職票、廃業届等)
  - ・印鑑 ・申込者本人名義の預金通帳、キャッシュカード ※ネット銀行除く
  - ・本人確認書類(運転免許証、健康保険証、障害者手帳等)
- 緊急小口資金
  - ・世帯全員の身分証明書(運転免許証、健康保険証、住民票、障害者手帳等)
- 総合支援資金
  - ・住民票(世帯全員分) ・実印または銀行印 ・世帯収入及び支出が確認できる書類
  - ・負債及び滞納の総額・残額・返済(納付)状況が確認できる書類等
  - ※申込にあたり、複数回面談させていただく場合があります。また、必要に応じて追加の書類を求める場合がありますので、ご了承ください。



上田市社会福祉協議会が取り組む



福 祉 教 育



福祉には「幸せ」や「豊かさ」といった意味があり、「ふだんの 暮らしの しあわせ」と言い換えることもあります。

福祉教育は、自分の幸せと共に他者の幸せも考えることで、地域に住むすべての人が幸せに暮らすためにはどうしたらいいのかを考え、さまざまな地域課題に目を向けるきっかけづくりを行います。

社協では「心の豊かさの醸成」と「地域福祉の推進」を目的とし、疑似体験や備品の貸出し、講師の紹介、学校の長期休暇を利用してボランティア活動を行う体験プログラムの実施等を行っています。また、子どもたちの学びの支援に限らず、地域住民や団体・企業に対する福祉の学習まで、幅広く対応しています。

だれもが幸せに暮らせる地域を作るために、一人ひとりが自分にできることを主体的に考え、行動する力を育むための教育を推進しています。

学校での福祉教育の取組み紹介

浦里小学校  
～ふるさと学習～



◀わら馬作り

▲コスモス交流会

浦里小学校では、お助け隊と呼ばれる地域のボランティアと関わりながら、野菜作りや米作り、伝統のわら馬作り、コスモス交流会、川探検等を通して、地域の歴史や文化、自然について学ぶ「ふるさと学習」があります。年度の終わりには、地域の方を招き、児童が実際に体験したり観察したりしながら学んできたことを発表する「ふるさと

学習発表会」を行い、学習のまとめと感謝の気持ちを表します。

ふるさと学習での貴重な体験と、学んだことや疑問に思ったことをまとめて発表するという場が、児童を大きく成長させます。同時に、地域の方とのつながりや、支えられて生きているということを実感し、福祉に対する心を育む活動となっています。

社協では福祉教育をすすめると共に、市内の小中学校及び高等学校を対象に、福祉への関心と理解を深め、相手を思いやる豊かな心を育むことを目的に、福祉を学ぶための活動費を助成する【社会福祉普及校事業】を行っています。

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。



体験型の学習を大切にした福祉出前講座も実施していますので、ぜひご活用ください

福祉出前講座(メニューの例)

- 車いす体験
- 高齢者疑似体験
- アイマスク体験
- 福祉講話
- 障がい者スポーツ体験



福祉出前講座の申し込みや社会福祉普及校事業に関する問い合わせは、各ボランティア地域活動センターまで!

※P11参照

◀学校PTAを対象にした車いす体験

もしもの時のための!

# ボランティア保険



ボランティア保険には、ボランティア自身が加入する「**ボランティア活動保険**」と、ボランティア活動に関わる行事で、参加者のケガや主催者の責任を補償する「**ボランティア行事用保険**」の2種類があります。社協では、万一の事故に備えて安心してボランティア活動に取り組んでいただけるよう、この保険の加入を勧めています。



	ボランティア活動保険	ボランティア行事用保険																															
加入対象者 (加入できる方)	ボランティア個人、または、ボランティアグループ・団体	行事の主催者であるボランティア個人、または、ボランティアグループ・団体																															
対象となる活動	日本国内における自発的な意思により他人や社会に貢献する無償のボランティア活動	ボランティア個人、または、ボランティアグループ・団体が主催者となって行うボランティア活動に関わる行事活動 例：研修会、体操教室、展示会、子ども食堂 等 (行事内容により区分があり、掛け金が異なります。)																															
補償内容	ボランティア活動中、ボランティア自身がケガをした場合や、他人にケガをさせたり、物を壊したりしたことにより損害賠償責任を負わされた場合に、保険金が支払われます。 ○補償金額 (一例) ケガの通院 日額 4,000円	参加者が行事中の事故によりケガをした場合や、主催者側が他人にケガをさせたり、物を壊したりしたことにより、損害賠償責任を負わされた場合に、保険金が支払われます。 ○補償金額 (一例) ケガの通院 日額 2,200円																															
補償期間	令和2年4月1日から令和3年3月31日まで (中途加入の場合は、加入手続き完了日の翌日から補償開始)	行事開催期間 (加入手続き完了日の翌日以降の行事開催日から補償開始)																															
保険料	<table border="1"> <tr> <td>ボランティア活動保険 基本プラン ※1</td> <td>350円</td> </tr> <tr> <td>ボランティア活動保険 天災・地震補償プラン※2</td> <td>500円</td> </tr> </table> <p>市内在住、または在学の方は150円の補助があります。</p>	ボランティア活動保険 基本プラン ※1	350円	ボランティア活動保険 天災・地震補償プラン※2	500円	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">日帰り行事 Aプラン</th> <th colspan="2">宿泊行事 Bプラン</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>A1</td> <td>1人</td> <td>28円</td> <td>最低保険料</td> <td>560円</td> <td>1泊2日</td> <td>241円</td> </tr> <tr> <td>A2</td> <td>1人</td> <td>126円</td> <td>最低保険料</td> <td>2,520円</td> <td>2泊3日</td> <td>295円</td> </tr> <tr> <td>A3</td> <td>1人</td> <td>248円</td> <td>最低保険料</td> <td>4,960円</td> <td>3泊4日</td> <td>300円</td> </tr> </tbody> </table> <p>※プランは一例です</p>	日帰り行事 Aプラン				宿泊行事 Bプラン		A1	1人	28円	最低保険料	560円	1泊2日	241円	A2	1人	126円	最低保険料	2,520円	2泊3日	295円	A3	1人	248円	最低保険料	4,960円	3泊4日	300円
ボランティア活動保険 基本プラン ※1	350円																																
ボランティア活動保険 天災・地震補償プラン※2	500円																																
日帰り行事 Aプラン				宿泊行事 Bプラン																													
A1	1人	28円	最低保険料	560円	1泊2日	241円																											
A2	1人	126円	最低保険料	2,520円	2泊3日	295円																											
A3	1人	248円	最低保険料	4,960円	3泊4日	300円																											

施設や自治会等の地域で活動したいボランティアさんには

※1 **ボランティア活動保険 基本プラン**

**がおすすめ!**

自身や他人を守り、安心して活動ができます。

災害時に被災地で活動したいボランティアさんには

※2 **ボランティア活動保険 天災・地震補償プラン**

**がおすすめ!**

基本プランで補償されない地震、噴火、津波に起因する死傷も補償されます。

単発で行われる行事を主催する場合には

**ボランティア行事用保険**

**がおすすめ!**

さまざまな事故に対する備えとして、主催者、参加者を守ります。

申し込み・問い合わせ …………… 各ボランティア地域活動センターへ ※P11 参照

募集しています

■あおぞらの里

■上田原デイサービスセンター

・カラオケの手伝い(リモコン操作、マイク持ち補助)  
日時/毎週月、水、木、土曜日  
13時45分～15時

・手芸クラブの手伝い(少人数で行う活動の補助、手芸を教えてくださいの方)  
日時/毎週月、木曜日  
13時45分～15時

・話し相手、ゲームの相手  
日時/随時 13時45分～15時

場所/神畑217・7

申し込み・問い合わせ/

上田ボランティア地域活動センター

■サンパレスときわぎ

・喫茶の手伝い、話し相手、家庭菜園の手伝い  
日時/随時 10時～11時、14時～15時  
場所/常磐城5・1・19  
申し込み・問い合わせ/

■しづのみ療護園

・オセロクラブ(オセロの対戦相手、ゲームの補助)  
日時/毎週水曜日 10時～11時30分

・カラオケクラブ(リモコン操作、マイク持ち補助)  
日時/毎週水曜日 14時～15時30分

場所/下室賀2826

申し込み・問い合わせ/

上田ボランティア地域活動センター

手軽にできる ボランティア養成講座  
ハンドとリンパトリートメント

トリートメントには「手入れ」「手当て」といった意味があり、ハンドトリートメントではリラクゼーション効果と、リンパ液の流れを促進することで、肌の健康の維持が期待できます。

真田ボランティア地域活動センターでは、ボランティア養成講座の一環として「ハンドとリンパトリートメント術」の基礎講座を行います。

第2の脳といわれている指先を使い、地域のサロンや家族のために基本を学び、活動しませんか?

日時	内容
6月 8日(月)	ハンド・リンパの基本
6月22日(月)	ハンドトリートメント実践
7月 6日(月)	一人でできるトリートメント術

- 時間/13時30分～15時
- 場所/真田総合福祉センター2階 大会議室
- 定員/25人(定員になり次第締め切ります。)
- 対象者/全講座参加できる方  
(現在活動中の方も参加できます。)
- 持ち物/フェイスタオル ●参加費/300円

申し込み・問い合わせ/真田ボランティア地域活動センター

■ダビングボランティア

・視覚障がい者の方に送る市広報誌の音訳カセットのダビング

日時/毎月1回(10日前後)  
平日午前(10時頃～)

場所/上田市ふれあい福祉センター  
申し込み・問い合わせ/  
上田ボランティア地域活動センター

■SADサークル Nagano

・あがり症の交流会 参加者募集!  
10代～40代の方で、軽いあがり症  
過度な緊張症(社交不安症)の方を対象としたサークル活動

会費/月500円(学生免除)  
日時/毎月第1土曜日

場所/上田市ふれあい福祉センター  
申し込み・問い合わせ/  
TEL 090・6539・13663(宮下)

Eメール sad\_nagano@yahoo.co.jp

■サンタ・プロジェクト・うえだ

・入院中もしくは入所中の子どもたちに、本をプレゼントしてクリスマスを楽しんでもらおうという運動を一緒に行っていくるボランティアを募集。今年の冬の試行に向け、現在準備中です。興味のある方の連絡をお待ちしています。

問い合わせ/

TEL 090・2748・0442(清水)

0268・25・5258

■武石おさんぽギャラリー春

・武石銀座を地域の力で復活させるイベントの手伝い

※計画段階からの参加も大歓迎!  
日時/5月2日(土) 10時～15時

場所/武石公園&大宮諏訪神社境内  
申し込み・問い合わせ/  
武石風土つなぎ隊

TEL 090・5790・4508(柳沢)

■ふれんず武石児童館

・「子ども料理教室」の献立作成、買物等の事前準備、子ども達に教えながら一緒に料理を作る

2人(できたらお友達とペアで)  
開催日/7月～2か月に1回  
場所/上田市下武石688

申し込み・問い合わせ/  
TEL 0268・85・2826

ボランティア地域活動センター問い合わせ先

- 上田/〒386-0012 上田市中心3-5-1  
TEL 25-2629 FAX 27-2500
- 丸子/〒386-0404 上田市上丸子1600-1  
TEL 43-2566 FAX (TEL兼用)
- 真田/〒386-2201 上田市真田町長7190  
TEL 72-2998 FAX 71-5740
- 武石/〒386-0503 上田市下武石771-1  
TEL 85-2466 FAX 85-2471



(令和2年1月1日～2月29日 寄付受付順)

- 新田長生会サロンこすもす様 …………… 未使用切手
- 豊里郵便局様 …………… 使用済切手
- 依田幸紀様 …………… マッサージチェア1台  
(指定寄付/丸子老人福祉センターへ)
- 匿名様 …………… 使用済切手
- 信越郵便局長協会 東信地域様 …………… 車いす1台
- 日本基督教団 上田新参町教会様 …………… 20,000円
- からだ元気治療院 上田店様 …………… 飲料16本、菓子7点
- 匿名様 …………… 6,165円(上田市内台風19号災害義援金として)
- 上田友の会様 …………… 15,564円
- 匿名様 …………… 毛糸
- 上田三好町郵便局様 …………… 使用済切手
- 上田市立真田中学校生徒会様 …………… 195,957円  
(指定寄付/真田地域へ)
- 平成5年度上田五中5組卒業生保護者有志様…23,245円
- 匿名様 …………… 布団・毛布、衣類、タオル、雑貨
- さくら国際高等学校 煌桜祭チャリティ部様 60,000円
- 上田市赤十字奉仕団様 …………… 未使用はがき259枚、書き損じはがき2枚、テレホンカード11枚、使用済切手
- 幸福の科学 上田支部様 …………… 毛糸、タオル22枚



さくら国際高等学校煌桜祭チャリティ部様/毎年、文化祭でチャリティ部の物販等での収益金を寄付していただいています。

指定寄付以外の寄付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 <4月・5月>

※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 武石地区センター 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。	毎週水曜日 10時～15時 毎月第2土曜日 ※受付 14時30分まで 毎月第4土曜日 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は 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	4月18日(土) 10時～12時 4月24日(金) 13時30分～15時30分 5月16日(土) 10時～12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 上田市ふれあい福祉センター TEL 27-8080

### 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内) 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内) TEL 72-2998 FAX 71-5740
- 武石地区センター 〒386-0503 上田市下武石771-1(武石デイサービスセンター「やすらぎ」内) TEL 85-2466 FAX 85-2471

業務時間/8時30分～17時15分

紙面に掲載の講座、催し等について、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、延期や中止をする場合がありますので、ご了承ください。