

あったかネットワーク

つながりを
“ちから”に
～つながりが地域を
笑顔に変える！～



「ふれあいの旅」で、善光寺に訪れた様子です。楽しい日帰り旅行となりました。

もくじ

令和7年度事業紹介	2・3
令和7年度予算／社協会費のお知らせ	4
地域の通いの場／	
めざせ中山道制覇！ウォーキングマップ	5
赤十字の活動資金募集のお願い／にこにこだより	6

能登半島地震災害義援金／あったか健康揭示版	7
アート・あぶりえ／TABERIBA	8
健康講座／心配ごと相談	9
かるぼら	10・11
地域通貨ルイザ券について／寄附のお礼	12

令和7年度 主な事業を紹介します

軽井沢町社会福祉協議会は、これからも地域住民との協働、行政関係機関との密な連携を大切にしながら『**支え合い誰もが安心して生き生きと暮らせるまちづくり**』を進めてまいります。



総合企画

社会福祉大会の企画実施



- 安心ほっと生活サポート事業
(地域通貨ルイザ券)
- 健康づくり事業
(軽井沢 GOGO ウォーキング)



介護職員初任者研修



ボランティア及び地域活動の振興

ちいき活動みほん市への協力



コーディネーターによる 相談支援

- ボランティア活動の紹介
- 活動保険加入・助成金交付



各種ボランティア講座 の実施



地域福祉推進

- 地区社協活動支援・事業助成
- 地域の通いの場設置・推進・活動支援



- 社会福祉施設地域交流事業への助成福祉教育の推進と関係機関との連携
- ひとり暮らし高齢者等見守り対象者への年賀状送付事業
- **新** ちいき食堂の実施

相談事業・生活資金援助

- 心配ごと相談事業の実施
- 弁護士による高齢者・障がい者の権利擁護相談
- 司法書士無料法律相談
- 長野県生活就労支援センター“まいさぼ”出張相談所業務
- 金銭管理財産保全サービス事業の実施
- 生活福祉資金貸付相談、受付、進達
- 特例貸付実施後の相談支援強化事業
- **新** 暮らし安心相談支援事業の実施



高齢者福祉

- ひとり暮らし高齢者ふれあい事業の開催



- 老人クラブ連合会・ひとりぐらしの会への協力、助成
- 配食サービス事業
- ひとり暮らし高齢者安否確認「安心コール」
- 介護用品の支給事業
- 新 介護予防教室の開催

障がい者福祉

- 在宅心身障がい者（児）希望の旅の実施



- 町内障がい者福祉団体への協力、助成
- ユニバーサルスポーツ祭への協力
- 地域活動支援センターの運営
- 障害者相談支援事業所の運営
- 新 障がい者の社会参加・就労の機会確保事業の実施



児童福祉

- 町内各校の福祉教育への協力
- 児童養護施設入所児童・在宅心身障がい児等の歳末慰問
- ファミリーサポートセンター運営
- ひとり親家庭親子遠足の実施
- 新 子どもの居場所づくり



日赤長野県支部軽井沢町分区分

- 日本赤十字社活動
- 災害義援金

赤い羽根共同募金

- 軽井沢ふくし広場の企画実施



- 安心・安全なまちづくり活動公募配分事業



介護保険事業

- 居宅介護支援事業
ケアプラン作成
- 居宅サービス
デイサービス
ホームヘルプサービス 福祉用具貸与
- 地域密着型サービス
まさちゃん家 ▶ 通い 訪問 泊り
- 認知症相談室



令和7年度 社会福祉協議会の予算

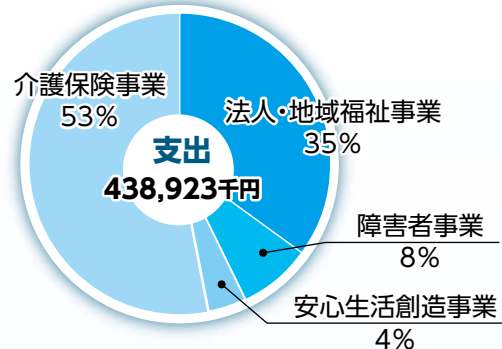
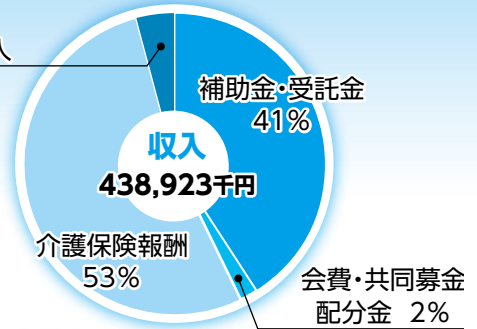
収入 438,923千円

(単位：千円)

	一 般	介護保険	計
町 補 助 金	84,047		84,047
町 受 託 金	84,171		84,171
県 補 助 金	10,470		10,470
県 受 託 金	377		377
会 費	3,343		3,343
共 同 募 金 配 分 金	4,389		4,389
介 護 保 険 報 酬		233,018	233,018
障害者福祉サービス等事業収入	485	641	1,126
寄 附 金	1	1	2
事 業 収 入	15,396	1,265	16,661
そ の 他	587	732	1,319
計	203,266	235,657	438,923

事業収入

4%



支出 438,923千円

◆ 一 般	204,066千円	説 明
内 法人・地域福祉事業	152,247千円	人件費・地区社協助成金・ボランティア活動・共同募金・移送サービス他
内 障害者事業	34,339千円	地域活動支援センター運営他
内 安心生活創造事業	17,480千円	配食サービス・ルイザ券・サロン他
◆ 介護保険	234,857千円	説 明
内 居宅介護支援事業	31,008千円	ケアプラン作成
内 訪問介護事業	48,412千円	ホームヘルプサービス
内 通所介護事業	80,587千円	デイサービス
内 福祉用具貸与事業	494千円	車椅子等貸し出し
内 小規模多機能型居宅介護事業（まさちゃん家）	74,355千円	訪問・通い・泊り
内 その他	1千円	



社協会費のお願い



社協の役割である地域福祉推進事業を進めるための財源として、皆さまにご協力いただく「会費」が必要となります。各行事や事業、ボランティア活動などに参加が難しくても会費を納めることで、福祉活動に参加することにもなります。皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

【会費の種類】

① 一般会費 ……
1戸 500円⇒

区の協力により隣組を通して依頼します。
(広く住民の皆さまからいただくものです。)



② 賛助会費 ……
1人 1,000円⇒

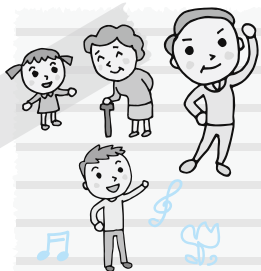
ご連絡ください。お伺いいたします。(社協活動に賛同する個人からいただくものです。)



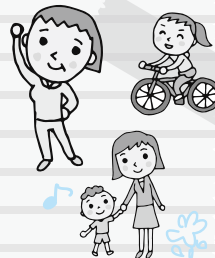
③ 特別会費 ……
1社 3,000円以上⇒

直接お願いにまいります。





つながり・気に掛け合いの 地域の通いの場



(浅間台地区)



(新軽井沢地区)



(離山地区)



(中軽井沢地区)



(三ツ石地区)



町内 25 地区 27 カ所に、公民館を活用し地域住民主体で行われている「通いの場」があります。

運動・おしゃべり・お茶飲み、自分たちが楽しめる環境を整える中に、つながり・気に掛け合う関係が芽生えます。

元気に過ごし、地域とつながる場所が皆さまのお近くの公民館にあります。足を運んでみてください。

写真の右側の二次元コードで、様子をご覧ください。



その他、地域の情報を
発信しています。
Instagramを
ご覧ください。

【問い合わせ】地域福祉係 ☎45-8113

令和
7年度版

めざせ中山道制覇！



ウォーキングマップについて

年間を通して中山道の距離である 530km を踏破し、ウォーキングを通じて健康・地域づくりの推進を目的とした事業です。

毎年好評のプレゼント企画も実施します。赤坂宿に到達で町内飲食店のクーポン券や地域活動支援センター制作の裂き織り製品がもらえます。ぜひ挑戦してください。

令和7年度版
めざせ中山道制覇！
ウォーキングマップ

プレゼント企画
マップの意匠に賛同でプレゼント！
3つのなかから1つお選びください。

表彰企画
完歩賞---ゴール達成者
健康大賞---ゴール達成者が多い地区
絆大賞---GOGOウォーキング参加
者が多い地区
*お歩いてなくても、マップを提出
することで地区の参加者数が増えます
ブロンズ賞---3年以上完歩した方
シルバー賞---5年以上完歩した方
ゴールド賞---8年以上完歩した方

地区名: _____ 氏名(かな): _____

連絡先: _____ 住所: _____

参加者の方は、このシートを令和8年1月31日までに
水もれ庫の室内の社会福祉協議会へ提出をお願いします

発行元 軽井沢町社会福祉協議会
住所: 軽井沢町大字長倉4844-1 電話45-8113/FAX46-2116

安心健幸マイレージ

安心・健康・福祉に関する活動に参加することでポイントがたまり、合計1000ポイント
達成で、マイレージ券が1000円分、生活費に活用できます。

マイレージについて
マイレージ 1枚につき200円の金券として
町内約120の店舗で利用できます。

ポイント取得のイベントや活動	ポイント	有効期限・制限
ウォーキングマップ提出	200	4月1日~12月31日
ウォーキングマップ2枚の提出(健康大賞まで)	100	4月1日~12月31日
ウォーキングマップ2枚の提出(健康大賞まで)	200	4月1日~12月31日
軽井沢町社会福祉協議会	300	12月31日
ちいき運動会参加者	200	6月31日
ウォーキング大会	200	要申込
ポルディック・ウォーキング大会	200	毎月開催(要申込)
県と市の健康推進	100	毎月開催(要申込)

ウォーキングマップ
提出、
200ポイント

ウォーキングマップ
2枚の提出
100ポイント

ウォーキングマップ
2枚の提出
200ポイント

軽井沢町
社会福祉協議会
300ポイント

ちいき運動会
参加者
200ポイント

ウォーキング大会
200ポイント

ポルディック
ウォーキング大会
参加者
200ポイント

県と市の健康推進
100ポイント
(1枚)

県と市の健康推進
100ポイント
(2枚)

ちいき運動会
参加者
200ポイント
(1枚)

ちいき運動会
参加者
200ポイント
(2枚)

【問い合わせ】
地域福祉係 ☎45-8113

日赤募金のお願い

赤十字の活動資金にご協力をお願いします



日本赤十字社

救急法等の講習会

災害救護活動・国際活動

看護師養成

青少年赤十字
赤十字奉仕団活動

医療事業・血液事業
社会福祉事業

皆さまからいただいた
寄附金と会費から、
毛布・緊急セットなどが
整備されます。
その他、上記諸事業へ
活かされます。

日本赤十字社は災害時に救護班を派遣して医療救護活動を実施するほか、救援物資の配布、こころのケア、ボランティア活動を行っています。こうした活動を支える資金の募集を本年5月から始めます。各区の役員や赤十字奉仕団員の皆さんが募金のご依頼に伺いますので、ご理解とご協力をお願いします。

募集金額



- **寄附金（1世帯）…500円（目安額）**
⇒ 区の協力により集めます
- **会費（日本赤十字社の会員）…1人1,000円以上**
⇒ 地区の赤十字奉仕団を通じて集めます

***新しく会員になっていただける方は、随時、社協事務局で受け付けておりますので、問い合わせてください。**



安眠セット



緊急セット



毛布

【問い合わせ】地域福祉係「日赤長野県支部軽井沢町分区」 ☎45-8113

地域活動支援センター



地域活動支援センターでは、毎日の作業の他に、四季折々季節の行事を大切にして過ごしています。「七夕では何をしようかな」「夏祭りは何をやるんだろう」「今年のクリスマス会はこれを発表しよう」など、利用者さまは行事を通して季節を感じているようです。

あらかじめ準備された活動に参加することも大事なことです。自分たちで考え準備をし、当日を迎えるという段階を踏むことで、行事が終わったあとの大きな達成感は格別です。

今年度も『楽しかった!』と思える行事を皆で考えていきたいと思います。



令和6年能登半島地震災害義援金 窓口取扱状況のご報告

社協窓口受付分

軽井沢吹奏楽祭実行委員会 様 123,361 円



123,361 円 (令和7年1月31日から3月27日迄の累計額)

募 金 箱

22,779 円 (令和7年1月31日から3月27日現在)

窓口受付分と募金箱の累計額

3,642,215 円 (令和6年1月4日から3月27日迄の累計額)

社会福祉協議会窓口受付及び下記の町内5カ所に、募金箱を設置しておりますので、皆さまのご協力をお願いします。

なお、物品については取扱いしておりませんので、ご了承ください。

ご協力いただいた義援金は、被災都道府県が設置する義援金配分委員会を通じ、被災地の方々の生活支援に役立てられます。

募金箱設置場所 ① 軽井沢町役場 ② 中央公民館 ③ 木もれ陽の里 ④ 発地市庭 ⑤ 軽井沢病院



あったか健康掲示板



第30回

『知って得する!? 身体のおもしろ豆知識②』

まだまだ、自分の身体でも知らないことがたくさんあります！知ると誰かに教えたいくなるような内容ばかり！ぜひ、楽しみながら読んでください。

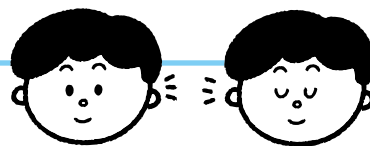
身体のおもしろ豆知識

① まばたきは一日に2万回する!?

→ 大人は1分間に15～20回、子供は1分間に8～18回ほどのまばたきを繰り返している。まばたきには、ホコリや異物を取り除く・防ぐ働きや、涙の膜で目を守る機能があります。

② 足と手では爪の伸びる速度が違う!?

→ 手の爪は1日0.1mm伸びるのに対し、足の爪は1日0.05mm伸びる。この差は血流による影響があり、足は心臓から離れているため手よりは血液の巡りが良くないので爪が伸びる早さもゆっくりと考えられます。



次回は、『知って得する!? 身体のおもしろ豆知識③』を予定しています。





【障がい者の社会参加・就労の機会確保事業】

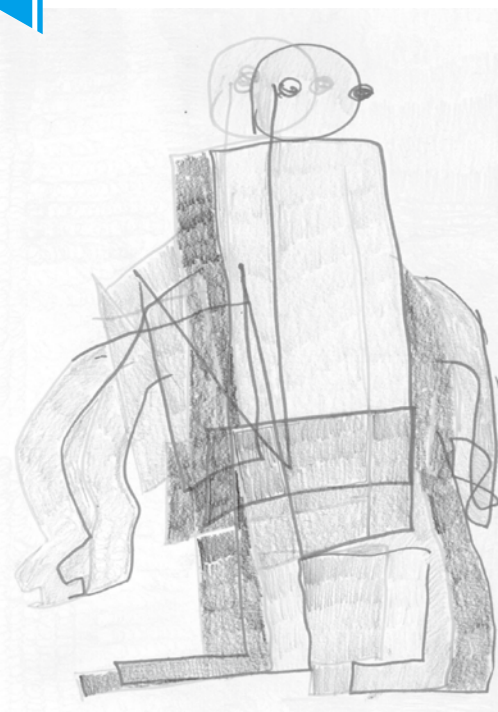
アート・あぷりえ

の取り組みが始まりました。

参加者募集！

協力企業・法人募集！

サポーター募集！



アートを通じた障がいのある方の社会参加や就労機会の確保、収入アップを目的に、新たなつながりを創出する取り組みです。この取り組みがたくさんの出会いにつながることを願って、『UP』×『アトリエ』を掛け合わせて、『あぷりえ』としました。

今年度の取り組み予定

- ①木もれ陽の里を会場に、毎月2回程度、様々なアートワークショップを開催します。(登録制)
- ②作品を加工し、製品化を目指します。デザインを採用してくださる企業や法人様を募集します。
- ③ワークショップ参加者(あぷりえクリエイターとして登録した方:18歳以上)には、参加回数に応じて売上を均等に、配分します。
- ④8月・9月・12月・3月は、誰でも参加できるオープンワークショップを開催します。

※開催日時等、詳細は
Instagramをご覧ください。



【問い合わせ】地域福祉係 ☎45-8113

【くらし安心相談支援事業の実施】

食べる、しゃべる、つながる居場所
タベリバ

TABERIBA

はじまりました。

タベリバとは・・・

子どもから大人まで、誰もが気軽に集まり、一緒に食事を楽しめる温かい居場所です。食事の後はさまざまな企画を通して皆様とのつながりを育み、安心して過ごせる居場所を一緒に作りあげていきます。

会場

木もれ陽の里
コミュニケーションホール

予定

11時45分 受付開始
12時 いただきます

お子様は無料で食事を楽しめます。

保護者の方はお食事をお持ちいただくか、

ご購入いただくことでお子様と同じメニューを提供いたします。

要予約

毎月の開催
お知らせは
こちら



公式ライン

【問い合わせ】地域福祉係 ☎45-8113



健康講座



頭と体の健康教室

「頭と体の健康教室」に初めて参加する方が対象です。みんなで楽しく頭と体を動かしましょう！
継続して参加することが認知症予防に効果的です。

【と き】 5月 7日（水）・20日（火）
6月 3日（火）・17日（火）
いずれも
13時30分から14時30分

【と ころ】 木もれ陽の里 会議室 1
【参加費】 無料
【持ち物】 筆記用具、飲み物
【定 員】 10名（要予約）

脳いきいき健康サロン

懐かしい歌を歌いながら脳トレをします。簡単なダンスのふりを覚えて音楽にあわせて一緒に踊りましょう。フォークダンスや気功にも取り組みます。

【と き】 5月 12日（月）
6月 9日（月）
いずれも
14時から15時

【と ころ】 木もれ陽の里 デイサービス食堂
【参加費】 無料
【持ち物】 飲み物
【定 員】 15名（要予約）

通いの場「木もれ陽」

地域の通いの場講師による講座を楽しみましょう。運動・おしゃべり・つながりづくりのきっかけにお出かけください。

【と き】 5月 28日（水）
6月 25日（水）
いずれも
13時30分から14時30分

【と ころ】 木もれ陽の里 コミュニケーションホール
【参加費】 無料
【持ち物】 飲み物
【定 員】 45名（要予約）

【問い合わせ】 地域福祉係 ☎45-8113



心配ごと相談

秘密厳守・相談無料



心配ごと相談

と き 5月 9日（金）
9時30分から15時
6月 11日（水）
9時30分から15時

相談内容 差別、いじめ、夫婦問題、
生活での困りごと等

相談員 民生児童委員、人権擁護委員

と ころ 木もれ陽の里 会議室 1
(個別相談)

【問い合わせ】 地域福祉係 ☎45-8113

ボランティアセンター登録団体の皆さんへ

まちの縁側こもれび『チャレンジ広場』参加のお誘い

休眠預金事業終了に伴い、今年2月をもって終了した「チャレンジ広場」ですが、好評につき、軽井沢町社協の新事業「まちの縁側こもれび」の一企画として再開されることになりました。

チャレンジ広場は、住民のつながりづくりや地域活性化を目的として、ボランティア団体・グループの行う各種イベントの運営をサポートする事業です。活動機会や会場などでお困りの方は問い合わせてください。

サポート内容：展示会・試食会・上映会・講習会など
会場提供や、イベントの開催にかかる
費用の補助、当日の進行サポート

時 期：毎月2回 土日どちらか（応相談）

会 場：木もれ陽の里コミュニケーションホール

問い合わせ：ボランティアセンター 45-8113



2/16 チャレンジ広場でのミニコンサート

ラジオ番組で活動紹介（毎月第3火曜日17:25～）

FM 軽井沢のラジオ番組「Karuizawa Twilight Hour」（毎週月曜～金曜 17:00～18:00 放送）の新コーナーとして、ボランティア団体紹介『hand to hand 手をつなごう』がスタート。町内で地域活動を行う皆さんのつながりづくりを目的として、毎回メンバーにスタジオまでお越しいただき、活動紹介やイベント告知、メンバー募集など、番組パーソナリティの AJYU（アジュ）さんと楽しくおしゃべりする番組です。是非ご視聴ください!!



番組進行役の AJYU さん

【お知らせ】情報市庭が不定期開催に変わります

情報市庭は、申込不要の誰でも参加できるボランティア・地域活動に関する情報交換の場。

今まで毎月第3木曜日 14時～15時 軽井沢発地市庭で開催していましたが、より多くの方にご参加いただけるように会場・日時を変えて継続していきます。

開催日時と会場は、ホームページ・かるぼら・SNS などを通じてお知らせします。

ボランティア活動保険の加入はお済みですか？

ボランティアセンターに登録している団体・個人が加入できる「ボランティア活動保険」は毎年更新です。

まだ加入がお済みでない方（団体）は加入手続きをお願いします。

- ※保 険 料 個人登録の方は社協にて負担、団体登録の場合は加入15名までは当センターにて負担します。
- ※補償内容 活動中のケガや活動に向かう途中、熱中症、食中毒ほか、活動中に相手にけがを負わせてしまった、物を壊してしまったなど賠償責任が補償されます。

各種イベントや講習会などの情報を掲載しています。

【問い合わせ】 ボランティアセンター ☎45-8113

軽井沢町のボランティア情報誌

2025 年

5 月号

かるぼら

Instagram 始めました

ボランティア・地域活動の情報を SNS で発信します。
フォローをお願いします！



発行 軽井沢町ボランティアセンター

〒389-0111 軽井沢町大字長倉 4844-1 木もれ陽の里

電話 0267-45-8113 FAX 0267-46-2116

HP [軽井沢町社協ボラセン](#)

検索



登録団体紹介

「クリスタルボウル音浴会クラブ」

～ クリスタルボウルの響きに身を委ね、心と体を整えるひとときを ～

昨年新たに登録された団体の紹介です。

水晶から生まれた楽器、クリスタルボウル。美しい倍音を奏で、その響きは心と体に深く働きかけ、リラックスや癒しの効果があるとされています。私たち「クリスタルボウル音浴会クラブ」は、この音の癒しを地域の皆さまに届ける活動を行っています。



倍音の心地よい波動は、ストレスを和らげ、心身の調和を促します。

また、デイサービスセンターでの演奏や地域イベントにも参加し、より多くの方にこの響きを体験していただける場を広げています。

音の波に身をゆだね、穏やかなひとときを過ごしてみませんか？

連絡先：forestbird.karuizawa@gmail.com

担当：渡辺朝子



第13回「ちいき活動みほん市」を開催します！

今年もボランティアや地域活動に携わる皆さんの活動紹介や交流、情報交換の場として第13回「ちいき活動みほん市」を開催します。活動中の方、ボランティアに関心をお持ちの方どなたでもご参加いただけます。（入場無料・申込不要）

開催日 令和7年6月15日（日）13時15分から15時45分

会場 軽井沢町中央公民館

詳しくは、軽井沢町ボランティアセンターまで



健幸マイレージ
200P
進呈します！

「かるぼら」では軽井沢町の市民活動を応援するため、登録団体紹介・ボランティア募集掲載希望やボランティア・地域活動にまつわる情報をお寄せください。

こちらが 令和7年度の 「地域通貨ルイザ券」 です!



ルイザ券は毎日の生活における小さな困りごとを
「助けてもらったお礼」として依頼者（ほっと会員）から、支援者
（サポート会員）に渡します。

町の商店で地域通貨として使用することにより地域の活性化に役立ちます。

「安心ほっと生活サポート」「地域通貨ルイザ券」について興味・関心のある方は問い合わせください。

【問い合わせ】 地域福祉係 ☎ 45-8113

寄附のお礼 ありがとうございます。 大切にに使わせていただきます。



ベル食品工業 株式会社 様

100,000 円

社会福祉事業に役立てて欲しいとの思いから、
ご寄附を頂きました。



関谷 明子 様

大人用おむつ・リハビリパンツ・口腔ケアスポンジ・
尿とりパット

介護事業に役立てて欲しいとの思いから、
ご寄附を頂きました。

軽井沢町社会福祉協議会

〒389-0111 軽井沢町大字長倉4844番地1 木もれ陽の里内

* 事務局（総務係・地域福祉係・ボランティアセンター係） *

☎ 45-8113 FAX 46-2116

E-mail : karuizawashakyo@orion.ocn.ne.jp

ホームページは
こちらから!

軽井沢町社会福祉協議会
<https://www.karuizawashakyo.com/>

