

令和7年9月1日

No.145

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！～

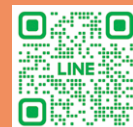


食べる、しゃべる、つながる居場所

タベリバ

子どもから大人まで、誰もが気軽に集える「タベリバ」。食事を共にする参加者同士の交流、温かい時間が流れています。

予約・毎月のお知らせにつきましては、右記の二次元コードよりおすすみください。



要予約

もくじ

令和7年度社協会費のお礼	2・3
赤い羽根共同募金／デイサービスセンターより	4
軽井沢ふくし広場開催のお知らせ	5
令和7年度介護職員初任者研修のお知らせ	6
権利擁護講座／心配ごと相談	7

能登半島地震災害義援金／あったか健康掲示板	8
健康講座／職員募集	9
ボランティア情報「かるぼら」	10・11
寄附のお礼／新設のおもちゃ図書館に おもちゃセット助成事業	12



社協会費にご協力 ありがとうございます



社会福祉協議会会費につきましては、皆さまのご協力をいただき下記の成果を挙げることができました。お預かりいたしました会費は、地域福祉活動の財源として大切に活用させていただきます。

令和7年度 社会福祉協議会会費納入実績（7月31日現在）

★一般会員（1戸 500円）	3,413戸	1,706,250円
★賛助会員（1人 1,000円）	113名	113,000円
★特別会員（1社 3,000円以上）	249社	1,179,000円

計 2,998,250円



このようなステッカーの貼ってある法人様が特別会員目です

社協特別会員の皆さん（順不同・敬称略）

あったかネットワークでのご紹介にて、御礼と代えさせていただきます。

(株) 軽井沢企画	(株) 沢屋	(有) 山幸	軽井沢ロータリークラブ
(株) 佐藤肉店	シンビ堂薬局	(株) 曙商会	(有) 浅間電気商会
(有) 市村水道設備	(株) インテック	エクシブ軽井沢	(有) 大坂屋家具店
(有) 軽井沢衛生企業	(有) 軽井沢デリカテッセン	旧軽井沢ゴルフクラブ	草軽交通(株)
(有) クリーンライフ	(株) 建築空間軽井沢	(宗) 神宮寺	(宗) 泉洞寺
(有) 高橋薬局	(宗) 寶性寺	(株) 松屋	(株) 丸山工務店
(宗) 密蔵院	(宗) 妙順寺	(株) 村瀬組	(株) 村瀬工業
(株) 望月塗装	(株) 柳沢土木	(株) レイクニュータウン	浅間観光タクシー(株)
(株) 腸詰屋	(資) 旭工務所	(株) アドエイド	(株) アトリエ・ド・フロマージュ
(有) 甘利造園建設	飯田マッサージ	(福) 育護会	いとう鍼灸指圧マッサージ
(株) 井上	ウォーターワークス(株)	(株) 碓田	(株) 片山モータース
軽井沢絵本の森美術館	(株) 軽井沢オートサービス	軽井沢ガス(株)	(有) 軽井沢観光
かるいざわ敬老園	軽井沢商事(株)	(有) 軽井沢総合サービス	軽井沢タリアセン
(福) 愛泉会 軽井沢治育園	(有) 軽井沢ドライ	軽井沢はなれ山クリニック	(有) カワジ
北野建設(株) 軽井沢営業所	軽井沢ゴルフ倶楽部	協和ビジョン(株)	キリマン酒店
甲田事務所	神津測量事務所	興望館沓掛学荘	社会保険労務士行政書士麻生事務所
(株) 白山商会	信州商事(株)	寿美屋	(福) 法延会 静山荘
(有) セントラル自動車	創価学会	大日建設(株)	(株) 竹内工務店
(有) ツチャ企画	土屋歯科医院	つるや旅館	(株) トキワ防災電設
(有) 中里	(株) 中山のジャム	(株) ネクサス	(株) 八十二銀行 軽井沢支店
(株) 八十二銀行 中軽井沢支店	ホテル音羽ノ森	ホテルマロウド軽井沢	(有) 丸山自動車整備工場
(有) マルヨシ不動産	万平ホテル	(株) 三井の森	(有) 森角工業
柳沢金物店	(同) 山下自動車整備工場	やまと薬局	税理士法人 ゆい

ゆうすげ温泉旅館	渡 辺 商 会	(有)渡辺自動車板金工業	ア イ バ 理 容 院
(有) 青 木 工 務 店	(株) あ か つ き	(株) 浅 野 屋	あ さ ま 医 院
(有) ア ネ ス ト 企 画	(有) あ ら き	一 田 屋 旅 館	(有) 一 彫 堂
一 品 香	岩崎建築設計事務所	(有) 岩 下 建 築	上田信用金庫 軽井沢支店
碓 氷 山 荘	(株) 栄 林	(株) エクセル 軽井沢	(株) エス・ケイ花企画
居 食 庵 え に し や	(有) エ ム エ ス 工 業	織田醫院中軽井沢診療所	お ら が 製 菓
オ リ オ ン (有)	音楽ロッヂゆうげん荘	カフェ コンヴェルサ	カミーユ高原社労士事務所
軽 井 沢 印 刷 (株)	軽井沢ウエディング(株)	(有) 軽 井 沢 ガ ー デ ン	(福)法延会 軽井沢学園
軽 井 沢 ク レ ー ン (株)	軽 井 沢 コ ー ヒ ー (同)	(有) 軽 井 沢 コ ン サ ル	軽 井 沢 産 業 (株)
(株)軽井沢乗馬倶楽部	軽井沢團クリニック	軽 井 沢 地 産 (株)	(株)軽井沢テレビサービス
軽 井 沢 ふ と ん 店	軽井沢彫 シバザキ	軽井沢マリオットホテル	軽井沢ロンギングハウス
川 島 鋸 店	(有) 木 内 工 務 店	キ ッ チ ン ハ イ ツ	木 戸 内 科 医 院
木 村 家 ベ ー カ リ ー	旧軽井沢菊池動物病院	(有) 共 栄 電 気 工 事	桐 万 薬 局
広栄ホームサービス	幸 楽	小 瀬 温 泉 ホ テ ル	小 林 酒 店
(株)サイサン 軽井沢営業所	酒 井 化 学	さ さ く ら	笹 沢 建 設 (株)
さ さ ざ わ 理 容 室	サ ト ー 衣 料 品 店	(有) 佐 藤 造 園	佐 藤 テ レ ビ 店
(株)サンファーム軽井沢	JA佐久浅間 軽井沢支所	(有) ジ ェ ン ト リ ャ	塩 沢 建 設
sioru bakery	NPO法人 四 季	(株) し げ た	し げ の 屋
(株)シティープラン	志 な 乃	(有) 清 水 板 金	し む ら 薬 房
白 石 商 店	(株) 白 樺 堂	(株) ス タ ー 商 会	スポーツ&シューズ カトリ
NPO法人 スポーツコミュニティ軽井沢クラブ	生活互助支援の会	西 武 観 光 バ ス (株)	(株)西武リアルティソリューションズ
セ ー ヌ 美 容 室	関 所 茶 屋	(有) 関 モ ー タ ー ス	セブンイレブン軽井沢借宿店
(株) 創 心 テ ク ノ ス	相馬商事(株) セルフ中軽井沢店	第一交通(株) 軽井沢営業所	第 一 建 設 (株)
大 河 建 設 (株)	(株)大進 軽井沢給油所	ダイニング福万寿	太 陽 プ ラ ン ト (株)
高沢産業(株) 軽井沢営業所	(資) 武 田 モ ー タ ー ス	竹 花 工 業 (株)	谷 川 建 設 (株)
竹 風 堂	千曲電業(株)軽井沢支店	(株) つ ち や	土 屋 電 気 工 業
(有)土屋別荘管理事務所	(株)ツルヤ 軽井沢店	てらお 歯 科 医 院	(有) 東 城 印 刷
東 都 設 備 工 業	(株)トーシンスペース	(株) 巴 組	トラットリア イル プリモパッソ
長 岡 鉄 工 (株)	長野サイコン商事(株)	長野県信用組合 軽井沢支店	長野トヨタ自動車(株)軽井沢店
ナ マ ス テ 軽 井 沢	パティスリー イロドリ	御 菓 子 処 花 岡	(株) 林 百 貨 店
は や し や	美 容 室 ス テ ラ	美 容 室 ル ナ	福 幸 亭
(有) フ ラ ウ ー メ イ ト	フランスベーカリー	(株) プ ラ ン ツ	(有)古越電気工業所
ブレッドアンドバター	ペンション あいあい	(株) ホ ー ネ ッ ツ	ほ ぐ し 処 愉 楽
ホ テ ル 鹿 島 ノ 森	ま す や	(株) ま す や 交 通	(株) 松 井
松 葉 タ ク シ ー (有)	(株) マ ル ク	(有) マ ル サ 商 会	丸 屋 食 堂
三笠パーク管理事務所	美 才 治 事 務 所	(有) 美 鈴 園	(株) ヤ オ ト ク
弥 栄	柳 沢 建 設 (株)	(株) 柳 沢 造 園 建 設	矢野労務経営事務所
(有) 大 和 屋 商 店	ユーアイトラスト(株)	(有) ユ キ 電 化	(株)ユニマットプレシャス中軽井沢カントリークラブ
ら け っ と く ら ぶ	(有) リ ゾ ー ト ラ イ フ	ロイヤルリゾート(株)	ろ ぐ 亭
和			

“じぶんの町を良くするしくみ” 赤い羽根共同募金にご協力をお願いいたします

例年、厚生労働大臣の定める期間（10月1日～）に、赤い羽根共同募金が実施されます。



「赤い羽根共同募金って？」

私たちの住む町には、高齢の人や障がいのある人、子育て中の人など、暮らしていくのに助けが必要な人たちがいます。みんなが暮らしやすくなるお手伝いをするために、みんなでちょっとずつ助け合う。それが「赤い羽根共同募金」です。

令和7年度目標額:4,600,000円

高齢者関係事業に	660,000円
障がい児・者事業に	166,000円
児童・青少年事業に	816,000円
地域住民全般事業に	1,366,000円
全県的な広域事業に	1,592,000円
防災備品整備・災害準備金積立・障がい者施設・自動車設備 など	



希望の旅



ふくし広場

寄附金の使われ方は、赤い羽根共同募金のホームページで公開しています。

安心・安全なまちづくり活動配分の公募（災害備品整備等の配分）があります

今年度の申請期間は9月1日から11月28日です。希望する地区がありましたら申請をお願いします。（過去に申請された地区は対象外です）

はねっと軽井沢

検索



【問い合わせ】 地域福祉係 ☎45-8113

デイサービスセンターより

デイサービスセンターに、ウクレレ演奏や紙芝居などで活動されているボランティアさんがお越しくださいました。

今回はウクレレの演奏にあわせて、利用者の皆さんと一緒に懐かしい歌を唄い、和やかなひとときを過ごしました。

デイサービスセンターでは毎月さまざまなイベントを開催し、利用者の皆さまに楽しんでいただいています。ご利用のご相談は、お気軽に問い合わせてください。



演奏に合わせて歌う利用者の皆さま



わかきかずとし
若木一寿さんによる演奏

【問い合わせ】 介護業務係 ☎45-8547

第4回

軽井沢ふくし広場



とき

10月5日(日)

11時00分から15時00分

ところ

木もれ陽の里

今年のテーマは…

『多世代を結ぶ出会いの場』



子どもたちの遊び広場や体験型ワークショップなど、楽しい企画を盛り込みました。多くの方々が出会い、知り合い、つながることで支え合うコミュニティを築いていくことを目指したイベントになっています。



同日開催イベント

健康かるいざわ 21「健康フォーラム」
軽井沢町消防団ふれあいフェスティバル
軽井沢病院祭

木もれ陽の里
軽井沢町中央公民館
軽井沢病院



開催内容



観覧イベント、ゲーム、体験型ワークショップ
町内福祉施設等活動・展示紹介コーナー
飲食コーナー他

※詳細が決まり次第、当会 HP やチラシ等でお知らせします。



この事業は
赤い羽根共同募金を
活用しています。

【問い合わせ】 地域福祉係 ☎ 45-8113

予告

受講者募集

令和7年度 介護職員初任者研修

開催予定期間 10月中旬から1月下旬 毎週水・木曜日開催（週2回）

と ころ 木もれ陽の里

内 容 講義、演習、実習を通じて介護・福祉の基本的な知識と技術を学び、介護現場ですぐに活かすことができる資格の取得に向けた研修
最終日に修了試験があります

定 員 10名（申し込み先着順）

対 象 者 ・町内在住の方、町内事業所に勤務している方（在勤含）
・近隣市町村在住の方（御代田町、小諸市、佐久市等）
・全日程受講可能な方

受 講 料
(テキスト代込み) 町内在住の方、在勤の方 20,000円
近隣市町村在住の方 30,000円

テキストは受講者のみ配布としており、販売はしていません

受 付 当会ホームページ、チラシにてお知らせいたします



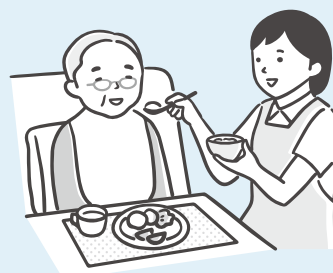
社会福祉協議会では、介護・福祉の仕事に携わる人材を育成するために、資格取得に向けサポートいたします。介護・福祉の仕事に興味がある方、資格取得でスキルアップしたい方、将来仕事として携わりたいという思いがある方は、ぜひ受講をご検討ください。

介護職員初任者研修とは？

介護職員初任者研修とは、「(旧)ホームヘルパー2級」に相当するものです。

介護保険制度の要支援・要介護者の身の回りのお世話ができることを基本とした資格です。訪問介護員（ホームヘルパー）として働く上で必ずこの資格が必要になります。また、在宅での介護にも活かせる知識・技術を習得できる内容となっており、受講最終日に修了試験があります。

介護の仕事に就きたい方にとって介護職員初任者研修という資格は、はじめの第一歩と言えるでしょう。



【問い合わせ】 地域福祉係 ☎45-8113

令和7年度 権利擁護講座

第1回

と き 9月25日(木) 10時から11時30分
と ころ 木もれ陽の里 デイサービス食堂
内 容 「生命」と「財産」を守るためにはどうすれば良いか！
講 師 軽井沢警察署、軽井沢町防犯組合連合会(劇団かりス)
募集定員 30名(申込先着順)

軽食が
出ます



※講座終了後、交流会を行います。軽食のご用意もありますので、ふるって参加してください。

第2回 弁護士による権利を守る講座

と き 10月24日(金) 13時30分から15時
と ころ 木もれ陽の里 会議室1
内 容 弁護士から学ぶ「暮らしに役立つ」法律講座
講 師 五月女 五郎 弁護士
募集定員 15名(要予約)

※詳細が決まり次第、ホームページでお知らせします。

弁護士による権利擁護相談会

高齢者や障がい者のための人権、財産、相続などに関する相談をお受けします。

と き 10月24日(金) 10時から12時
と ころ 木もれ陽の里 会議室1(個別相談)
定 員 先着4名(要予約)
相談内容 法律に関すること等
講 師 五月女五郎法律事務所 五月女 五郎 弁護士



【申し込み・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



と き 9月10日(水) 9時30分から15時
10月10日(金) 9時30分から15時

と ころ 各日とも、木もれ陽の里 会議室1(個別相談)

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

【問い合わせ】地域福祉係 ☎45-8113

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

8,640 円 (令和7年 5月20日から7月30日迄の累計額)

募 金 箱

49,198 円 (令和7年 5月20日から7月30日現在)

窓口受付分と募金箱の累計額

4,745,118 円 (令和6年 1月4日から
令和7年 7月30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32回 『コツコツ始める ながら運動①』

運動を始めたいと思っても、時間を確保することや続けることが難しかったりしますよね。家事の途中やTVを見ながらなど、何かと一緒にすることで少しずつ運動の機会を増やしてみませんか？ここでは、無理なく続けられる“ながら運動”をご紹介します。

① 【髪を乾かす、歯磨きをしながら“かかとコンコン”】

- ・しっかり、体重をかけるようにかかとをおろす⇒上げる⇒おろす、を繰り返す。
- ・10回から始め、5回ずつ増やす。
- ・「歯磨きが終わるまで」など、目標を決める。

かかとをしっかりあげてふくらはぎの筋肉が固くなっているのを感じましょう。むくみの予防、血流がアップします!!



② 【TVを見る、食事の時に“足指ギュッギュ”】

- ・足指5本すべてを使って、じゃんけんのグーをつくる。
- ・5秒ほどグーのままで、その後パーにして脱力する。
- ・グー、パーをテレビのCMの間繰り返す。



気軽にできる運動が、継続させるコツです。わたしも、朝のドラマの主題歌が流れている時間は頑張ってみようと始め、続けることができています。皆さんも時間を決め、取り組んでみてくださいね。

次回は、『コツコツ始める ながら運動②』を予定しています。





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】	9月 2日(火)・16日(火)	【と ころ】	木もれ陽の里 会議室 1
	10月 7日(火)・21日(火)※	【参加費】	無料
	いずれも	【持ち物】	筆記用具、飲み物
	13時30分から14時30分	【定 員】	10名(要予約)

※場所がデイサービス食堂になります。

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】	9月 8日(月)	【と ころ】	木もれ陽の里 デイサービス食堂
	10月 6日(月)	【参加費】	無料
	いずれも	【持ち物】	飲み物
	14時から15時	【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】	9月 24日(水)	【と ころ】	木もれ陽の里 コミュニケーションホール
	10月 29日(水)	【参加費】	無料
	いずれも	【持ち物】	飲み物
	13時30分から14時30分	【定 員】	45名(要予約)

【問い合わせ】 地域福祉係 ☎45-8113

募集！ 社会福祉協議会パート職員+

デイサービスの昼食や配食弁当作りのお仕事です。
短時間の勤務もあります。ご相談ください。

- 募集期間 令和7年9月1日(月) から 9月30日(火)
- 受付時間 平日8時30分から17時30分まで
- 職 種 調理員
- 採用人員 1名
- 給 与 時給1,010円以上
- 選考方法 書類選考、面接 ※職種、賃金等詳しくは問い合わせてください。

【問い合わせ】 総務係 ☎45-8113



サマーチャレンジボランティア2025

ご参加ありがとうございました

※サマーチャレンジボランティアは、子どもたちが夏休みを利用して、町内の福祉施設を中心にボランティア活動を行う企画です。

今年は、ふくし体験と防災学習に65名の児童・生徒さんが参加されました。

【活動先】 かるいざわ敬老園・静山荘・地域活動支援センター・グループホーム旧軽井沢
軽井沢保育園・みなみかるいざわ敬老園・軽井沢町社会福祉協議会

参加者の声（一部）

- ・お年寄りとゲームやお話してたくさん交流ができていい経験になった（中3）
- ・はじめてのボランティアできんちょうしたけど、とても楽しかったです（中1）
- ・グループホームの介護を色々やって楽しかった（小4）
- ・歳を取っても元気にイベントに参加する姿が見れてよかった（中3）
- ・「ありがとう」ってすごく嬉しい言葉なんだと思った（中1）
- ・手話はやったことがなかったので新鮮でした（中1）
- ・年齢関係なくいろんな人たちと交流ができた（中1）



【ボランティア募集】学習ボランティア

募集内容 軽井沢町中地区児童館で子どもたちの宿題を見てくださる方を募集します。
～特別な資格はいりません。子どもが好きな方、是非ご応募ください～

- と き：平日の15時00分から17時00分の間で好きな時間
- ところ：軽井沢町中地区児童館 軽井沢町大字長倉 3743-1
- 対 象：小学低学年・小学高学年のどちらかを希望できます。しっかり勉強を教えるというよりも、子どもたちの取り組みを温かく見守ってください。

【問い合わせ】ボランティアセンター係 ☎45-8113



【ボランティア募集】「軽井沢ふくし広場」の運営



- と き：令和7年10月5日（日）
- ところ：木もれ陽の里
- 募集内容：受付係、駐車場係、室内展示・体験コーナー・販売屋台運営の補助 ※学生さん大歓迎！

【申し込み・問い合わせ】ボランティアセンター係 ☎45-8113

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

9 月号

かるぼら

研修のご案内 災害ボランティア研修会

と き：10 月 26 日（日）13 時から 15 時まで（予定）
ところ：軽井沢町中央公民館 大講堂
内 容：日本財団ボランティアセンター講師より活動
を学ぶ

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 [軽井沢町社会福祉協議会](#)

検索



登録団体紹介 「軽井沢男塾」

今年新たに登録されたボランティア団体の紹介です。

前身は、昨年までの 3 年間開催された、社会福祉協議会主催の男性向け通いの場「男塾」を母体として、体験した仲間が主体となって、町内全域のシニア層を対象に立ち上げました。現在の会員は 18 名で、4 月より「毎月第 2 木曜日」に、健康づくりと会員の絆づくりを目的として「各種のゲーム」「頭と体の健康教室」「男の料理教室」等を、老人福祉センター、中央公民館をお借りして実施しています。

各講義は「介護予防講師派遣事業」の講師に依頼しています。参加を希望される方は、軽井沢町社会福祉協議会に問い合わせてください。

【問い合わせ】地域福祉係 ☎45-8113



災害ボランティアセンター設置・運営訓練に参加しました

8 月 9 日（土）佐久市福祉総合センターに於いて、佐久地域 11 市町村社協で構成される佐久ブロック社協の合同訓練が開催されました。軽井沢社協はマッチングを担当。支援を必要としている被災者宅へ、災害ボランティア役の高校生を割り振る役です。災害発生時、まずは近隣市町村の応援が必要となるため、訓練を通じ他の社協職員との関係づくりも重要です。

「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。

寄附のお礼

富沢 みさ子 様

介護用品

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。
ありがとうございました。大切に使用させていただきます。



おもちゃ図書館



はじまりました！



おもちゃ図書館とは・・・

たくさんのおもちゃの中から好きなものを選んで自由に遊ぶことができます。
また、図書館みたいにおもちゃを借りることもできます。

タベリバの時間にあわせて、おもちゃ図書館を開放いたします。
沢山の新しいおもちゃがみんなを待っています。

一般財団法人日本おもちゃ図書館財団 様より「2025 年度 新設のおもちゃ図書館に
おもちゃセット助成事業」に選ばれ実施しています。

ぜひ、
遊びにきて
ください。

【問い合わせ】 地域福祉係 ☎ 45-8113

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/>

