

令和8年1月1日

No.147

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！～



木もれ陽の里で行われた防災学習の様子です。直径3mを超える巨大ドローンは迫力満点でした。

主な内容

年頭のご挨拶	2	デイサービスセンターより／職員募集	7
軽井沢町社会福祉大会開催報告	3	能登半島地震災害義援金／ あったか健康掲示板	8
中山道制覇！ウォーキングマップの 提出について	4	健康講座／心配ごと相談・司法書士法律相談	9
障がい者アート講座／ インターバル速歩講座	5	かるぼら	10・11
通いの場ポッチャ交流大会	6	寄附のお礼／地域通貨ルイザ券の 有効期限のお知らせ	12

年頭のご挨拶



軽井沢町社会福祉協議会
会長 矢内 英男



あけましておめでとうございます。皆さまにおかれましては、健やかに新年をお迎えのことと心からお慶びを申し上げます。日頃から本会に対しまして、あたたかいご支援とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

昨今、物価の高騰が続く一方、賃金水準の上昇は緩やかにとどまり、生活の安定を揺るがす厳しい状況が続いております。こうした経済の変動は、日々の暮らしのみならず、地域のつながりや支え合いのあり方にも暗い影を落とします。こうした時代であるからこそ、地域社会における「支え合い」や「思いやり」が、かつてにも増して重要な意味を持つのではないのでしょうか。福祉とは、単に支援を行うことにあらず、人が人を気にかけ、寄り添い合うことで、安心を紡いでいく営みです。その小さなぬくもりの積み重ねこそが、安心して暮らせる地域づくりにつながります。本年は丙午（ひのえうま）の年。燃える丙（ひのえ）の陽気は、停滞を照らし、新たな歩みを促す光を意味します。地域に温もりと活力が満ち、人と人との絆がより強く結ばれる一年となりますよう、本会では、住民の皆さま、行政、関係団体と連携を深めながら、「誰もが自分らしくいつまでもこの地域で暮らし続けることができる町」の実現に向け、職員一同、誠心誠意努めてまいります。

本年も引き続き、変わらぬご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げますとともに、皆さまのご健勝とご多幸を心よりご祈念申し上げ、新年のごあいさついたします。

第32回 軽井沢町社会福祉大会開催報告

12月7日に軽井沢町社会福祉大会が開催されました。町内で長年に渡り地域福祉推進・社会福祉活動に従事してこられた方々に対する表彰式典と講演会が行われました。

東京大学特任教授で社会活動家の湯浅誠氏を講師に迎え「こども食堂ってどんなところ？～こどもの居場所と私たちにできること～」をテーマに、子どもたちの安心につながる地域の居場所づくりや、世代を越えた身近なつながりづくりの大切さをお話いただきました。



名 称	表彰事項	附 記
すがわら くにこ 菅原 邦子 様	社会福祉功労者	平成 19 年より軽井沢町赤十字奉仕団員として奉仕活動に従事。平成 22 年から令和 6 年まで委員長として団員のとりまとめに尽力された。
つじ ようこ 辻 洋子 様	社会福祉功労者	平成 22 年より民生児童委員として任命。12 年間にわたって地域の見守りや相談を通じて子どもたちの健やかな成長に貢献された。
おおたに たづこ 大谷 田鶴子 様	社会福祉功労者	軽井沢町身体障害者福祉協会に所属。平成 19 年から副会長へ就任し、平成 28 年から現在まで監査員として活動され、同協会の運営・発展のために尽力された。
ほっとここあ 様	優良ボランティア団体	平成 22 年結成。手作りの人形劇や飛び出す紙芝居などを企画し、福祉施設等で多くの人々へ笑顔と感動を届ける活動を続けてこられた。

《被表彰者・団体》受賞された皆さん、おめでとうございます。



中山道制覇！

受付締切 1 月末日！

ウォーキングマップの提出をお忘れなく！

地域の皆さんがウォーキングを通じて健康づくりと地域づくりの推進を目的として始めた「軽井沢 GOGO ウォーキング」。今年度は 14 回目の「表彰式」を迎えます。

毎日こつこつとウォーキングをされていた方は、ぜひ、ウォーキングマップの提出をお願いいたします。

ウォーキング教室などに参加してポイントがたまる「安心健幸マイレージ」のみの参加でも大歓迎！ポイントシールを貼って提出してください。

※ウォーキングマップは完歩しなくても提出することで地区のポイントになります。

令和7年度版
**めざせ中山道制覇！
ウォーキングマップ**

軽井沢 GOGO ウォーキング

プレゼント企画
マップの裏面に封筒でプレゼント！
3つのうちから1つお選びください。

表彰企画
1. 賞金 1000円
2. 賞品 1000円分
3. 賞品 1000円分

地区名: _____ 氏名(かな): _____

連絡先: _____ 住所: _____

封筒裏面には、このシートを令和7年1月末日までに
水もれ雨の漏れの社会福祉協議会へ提出をお願いします

発行所 軽井沢町社会福祉協議会
住所 軽井沢大字西条4844-1 電話45-8113/FAX45-2116

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ます。合計1000ポイント
達成で、ルイザ券5枚(1000円分)を先着80名様に贈呈します。

ルイザ券について ルイザ券1枚につき200円の価値として
町内約120の店舗で使用できます。

ポイント対象のイベントや活動	ポイント	獲得時期・期限
ウォーキングマップ提出	200	4月1日～2月末日まで
ウォーキングマップ2分の1完歩	100	4月1日～2月末日まで
ウォーキングマップ完歩	200	4月1日～2月末日まで
軽井沢くじ抽選	300	5月予定
軽井沢社会福祉大会	300	12月予定
市民生活福祉大会	200	6月予定
ウォーキング教室	200	夏季予定
ノルディックウォーキング教室	200	毎月開催(要予約)
頭と体の健康教室	100	毎月開催(要予約)

ウォーキングマップ提出シール
ウォーキングマップ2分の1完歩シール
ウォーキングマップ完歩シール
軽井沢くじ抽選シール
軽井沢社会福祉大会シール
市民生活福祉大会シール
ウォーキング教室シール
ノルディックウォーキング教室シール
頭と体の健康教室シール
脳いきいき健康サロンシール

GOGOウォーキング表彰式

～全地区を対象に選考～

- ★ 参加比率が高い地区 絆大賞
- ★ 完歩賞が多い地区 健康大賞
- ★ 完歩した人 完歩賞
- ★ 3年以上完歩した人 ブロンズ賞
- ★ 5年以上完歩した人 シルバー賞
- ★ 8年以上完歩した人 ゴールド賞

昨年の
絆大賞はつくしヶ丘区
健康大賞は中軽井沢区
でした。

安心健幸マイレージって何？

健幸マイレージ
はどんな時に
もらえるの？



各イベントで
もらえるシール
は何？

安心健幸マイレージ

町、社会福祉協議会の開催するイベントや活動などに参加いただくと、安心健幸マイレージとして、ポイントシールがもらえます。

1,000 ポイントを集めると、町内の加盟店でお使いいただける地域通貨「ルイザ」5枚(1,000円分)を先着80名様に進呈しています。

※進呈は、2月15日(日)の軽井沢 GOGO ウォーキングフォーラム 2026 で行います。イベントは詳細が決まり次第、お知らせいたします。



対象のイベントや活動

- ウォーキングマップ提出
- ウォーキングマップ2分の1完歩
- ウォーキングマップ完歩
- 軽井沢町社会福祉大会
- ノルディックウォーキング教室
- 頭と体の健康教室
- 脳いきいき健康サロン

※詳しくは、めざせ中山道制覇！ウォーキングマップの裏面をご覧ください。

【問い合わせ】 地域福祉係 ☎45-8113



障がい者アート講座 を開催しました

今年度2回目のアート講座は「スクラッチアート」を11月に行いました。

キャンバスいっぱいにクレヨンを塗り、黒い絵具を重ねた上から竹串でひっかくときれいな模様が浮かび上がります。

浅間学園、軽井沢治育園、NPO法人四季、地域活動支援センターの利用者と職員、アートサポーターの皆さんが協力し合った個性溢れる素敵な作品が完成しました。作品は木もれ陽の里にて展示しておりますので、ぜひ見に来てください。



この講座では、アートサポーターとしてご協力いただける方を募集しています。

アートサポーターとは、講座の準備・制作にご協力いただけるボランティアです。年齢やアートの経験は一切問いませんので、どなたでもお気軽に問い合わせてください。

【問い合わせ】 地域福祉係 ☎45-8113

インターバル速歩講座 が終了しました



信州大学医学系研究科スポーツ医科学との共催で行われた全8回の「インターバル速歩講座」が終了しました。速歩とゆっくり歩きを繰り返す“インターバル速歩”専用アプリを使い5月から11月までの5ヵ月間計測を行いました。

最終日の結果返却会では、講座開始時の測定値と比較し心肺・運動機能の向上、歩行姿勢や血液検査データ改善の変化を確認しました。

講座は専門家によるサポートのもと、科学的な視点で行われ、得られたデータは今後の健康づくりアプリの開発や健康増進プログラムの改良に活かされます。

【問い合わせ】 地域福祉係 ☎45-8113

通いの場



ボッチャ交流大会 を開催しました

通いの場※¹ 参加者によるボッチャ交流大会を風越公園総合体育館にて行いました。

地区同士の交流を目的に10チーム57名が参加、地区を越えたつながりが生まれる交流戦となりました。軽井沢町スポーツ協会競技団体ボッチャ※²のご協力により、初めての方でも安心してプレーを楽しむことができました。

各地域の「通いの場」にご興味のある方は、社会福祉協議会まで問い合わせてください。



※¹ 通いの場とは…

住民の方が、運動やおしゃべり、お茶のみなどの主体的な活動を通じてつくる地域の“つながりの場”です。町内に、25地区28か所の「通いの場」があります。

※² 競技団体ボッチャとは…

軽井沢町スポーツ協会に所属する22の競技団体の一つで、普及活動として、一緒に楽しむチームを募集されている他、「ボッチャをやってみよう」という地域への協力も行っています。

【問い合わせ】

軽井沢町スポーツ協会事務局（観光経済課スポーツ推進係）

☎45-8579 E-mail:sports@town.karuizawa.nagano.jp

【問い合わせ】 地域福祉係 ☎45-8113

デイサービスセンターより

秋の行事で、焼き芋を行いました。利用者の皆さんに、濡らした新聞紙とアルミホイルでサツマイモを巻いてもらい、その後職員が炭火を使ってじっくりと焼きあげました。

「美味しいね！あまくて、ホクホクで上手に焼けたね。」と、笑顔が広がり、あちこちで和やかな声が聞こえました。サツマイモの甘い香りに会話も弾み、秋のひとときを楽しむ時間となりました。



【問い合わせ】 介護業務係 ☎ 45-8547

募集!

**社会福祉協議会
看護師、介護職員**



この町で、くらし続けたいを支える介護の仕事

- 募集期間 令和8年1月5日(月) から 2月27日(金)
- 受付時間 平日8時30分から17時30分まで
- 職 種 通所介護事業所、小規模多機能型居宅介護事業所
- 雇用形態 臨時職員、パート職員
- 応募資格 看護師、准看護師、介護福祉士、介護職員初任者研修等
- 採用人員 いずれも若干名

※詳しくは、本会ホームページをご覧ください。

【問い合わせ】 総務係 ☎ 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

募 金 箱

49,330 円 (令和7年10月1日から11月25日現在)

窓口受付分と募金箱の累計額

4,871,083 円 (令和6年1月4日から
令和7年11月25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いたします。

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34回

『寒い時期に要注意！ ヒートショックについて①』

ヒートショックという言葉聞いたことがありますか？
実は寒くなると、とても危険です。

●ヒートショックとは？

→ 急激な温度変化により身体がダメージを受けること。

●どのような環境で起きやすい？

→ 一例として、暖房のきいた暖かい部屋から寒い廊下に出た時。
寒い脱衣所から熱いお風呂に入る時など。

●症状は？

→ めまい、たちくらみ、一過性の意識障害。
心筋梗塞・脳梗塞などの危険性も。

ヒートショックは寒い時期に起きやすいとされています。今回は、どのようにヒートショックを防いでいけばいいかお伝えしていきます。



次回は『寒い時期に要注意！ヒートショックについて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]	1月 6日 (火)・20日 (火)	[と ころ]	木もれ陽の里 会議室 1
	2月 3日 (火)・17日 (火)※		[参 加 費] 無料
	いずれも 13時30分から14時30分		[持 ち 物] 筆記用具、飲料水 [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]	1月19日 (月)	[と ころ]	木もれ陽の里 デイサービス食堂
	2月 9日 (月)		[参 加 費] 無料
	いずれも 14時から15時		[持 ち 物] 飲料水 [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]	1月28日 (水)	[と ころ]	木もれ陽の里 コミュニケーションホール
	2月25日 (水)		[参 加 費] 無料
	いずれも 13時30分から14時30分		[持 ち 物] 飲料水 [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・司法書士法律相談

秘密厳守・相談無料

心配ごと相談

と き	1月 9日 (金)
	2月10日 (火)
	いずれも 9時30分から15時



と ころ	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
-----	---------------

司法書士法律相談

と き	2月10日 (火)
	9時30分から15時

と ころ	木もれ陽の里 相談室 3 (個別相談)
------	------------------------

定 員	先着 5 名 (要予約)
-----	--------------

相談内容	借金問題、消費者問題、遺産問題、成年後見に関する こと等
------	---------------------------------

相談員	司法書士
-----	------



【問い合わせ】地域福祉係 ☎45-8113

第32回 軽井沢町社会福祉大会で『ほっとここあ』が表彰されました

12月7日(日) 長年の功により「ほっとここあ」が優良ボランティア団体として表彰されました。当団体は、年の近い子どもを持つ母親たちによって平成22年に結成。児童施設をはじめ高齢者施設や各種イベント等に出演。手作りの人形劇や紙芝居、手品、バルーンアート、こども落語などを通して多くの人々に笑顔と感動を届けています。近年では、成長したメンバーの子どもたちも加わり、世代を超えて活動が受け継がれています。受章おめでとうございます。



災害ボランティア支援に関する協定を締結しました

12月13日(土) 軽井沢青年会議所・御代田町社協・軽井沢町社協の3者により「災害時における災害ボランティア支援に関する協定」が締結されました。この協定は、災害ボランティアセンターを設置・運営する際、人的・物的協力により、ボランティア支援を迅速かつ効果的に行うことを目的としています。この協定により、平常時も災害ボランティア活動などに関する研修、セミナー、訓練等により連携を図っていきます。



町内の地域活動、ボランティア団体の皆様

第14回 ちいき活動みほん市に出展しませんか

- 開催日時：令和8年6月21日(日)(予定)
13時15分から15時45分
- 会場：軽井沢町中央公民館大講堂ほか
- 出展方法：パネル展示、チラシ配布、実演など

**実行委員として企画運営に
参加して下さる方
も募集します!!**

【問い合わせ】ボランティアセンター係 ☎45-8113



防災ワークショップ 災害現場で活躍! ドローン学習

11月15日(土)「キミはドローンの凄さを知っているか!」と題してドローンを用いた防災学習を開催しました。近年、被災地でも活用されはじめたドローンの説明や、実際に現場で使用される直径3mの巨大ドローンの展示、ドローン搭載カメラより送られてくるリアルタイム映像をモニター越しに見ながら、要救助者に見立てた人形を探すワークも行いました。

【協力】ドローン減災士協会長野県支部・(株)ホーネッツドローン事業部



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

2026年

1月号

かるぼら

イベント 軽井沢 GOGOウォーキングフォーラム 2026

と き：令和 8 年 2 月 15 日 (日)
13 時 30 分から 15 時 30 分まで
ところ：軽井沢町中央公民館 大講堂【入場無料】
詳細は、社協報 1 月号をご覧ください

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

「桜ねこ軽井沢」

今年新たにボランティアセンターへ登録された活動団体の紹介です。

桜ねこ軽井沢は、軽井沢の豊かな自然環境のもとで「人と動物がともに尊重し合いながら生きる」ことを願い、地域猫活動 (TNR 活動) に取り組むボランティア団体です。

雌猫は一年間で約 25 匹の子猫を産むといわれており、飼い主のいない猫が増えることで、さまざまな地域の課題も生じています。私たちは、こうした問題の解決をめざし、

①飼い主のいない猫の情報収集 → ②捕獲 (Trap) → ③不妊・去勢手術 (Neuter) → ④元の場所へ戻す (Return) という TNR 活動の流れに沿って、一代限りの

命を見守り、地域での適切な管理を行っています。なお、軽井沢町では今年から不妊・去勢手術の費用が公費で負担されるようになりました。

メンバーは決して専門家ばかりではありませんが、近隣市町村の指導を受けながら、互いに支え合い活動を行っています。代表は三木とみ子さん (写真前列中央)



去勢手術後に桜の花びらのように耳をカットし地域へ戻すことから「桜猫」と呼ばれています

「地域から飼い主のいない猫を減らしたい」その思いを胸に、日々取り組んでいます。

令和 7 年度ボランティア活動助成金交付を受けた団体の皆様へ

既に対象事業が終了された団体は、事業実績報告書の提出をお願いします。

●提出書類 ①事業報告 ②収支決算 ③領収書などの証拠書類 ④活動の様子がわかる写真や資料

●提出期限 令和 8 年 3 月末日

【ご注意】交付の対象となっている事業は必ず 3 月中に完了させてください。

「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

ありがとうございました。
大切にに使わせていただきます。

フクシマガリレイ 株式会社 様 冷凍庫
社会福祉法人育護会 浅間学園 様 21,485 円 (ごん太まつり バザー売上)

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。

地域通貨ルイザ券の有効期限のお知らせ

日常のちょっとした困りごとを地域の中で助け合う『安心ほっと生活サポート』その気持ちを結び付けるのが地域通貨「ルイザ」です。ルイザ券 1 枚 200 ルイザ = 200 円の金券として町内の加盟店で使用できます。

黄色のルイザ券 (令和 6 年 4 月 1 日発行) は、**令和 8 年 3 月 31 日**までにご使用ください。なお、ルイザ券は換金・払い戻しはできませんのでご注意ください。



追分エリアの『すまいるらいふ鍼灸院』でもルイザ券が使えるようになりました。

- 随時、ちょっとした困りごとを協力できる『サポート会員』や町内の商店で地域通貨ルイザ券の取扱店舗を募集しております。
詳しくは二次元コード又は下記までご連絡ください。



【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/>

