



# 社協たっの

令和8年  
7月号  
No.189

発行：社会福祉法人 辰野町社会福祉協議会

人と人とのつながりを

音色豊かに表情豊かに奏でる癒しの調べ

## 辰野二胡にこクラブ



写真左から：村上さん・若松さん・高嶋さん・久保田さん・大槻さん・佐久さん

「辰野二胡にこクラブ」の皆さんは全員、松本市を中心に辰野町でも教室を開催されている銭娜（せんな）二胡教室の門下生です。

「二胡の演奏を通してボランティア活動をしたい！」という有志が集まり、平成28年に結成されました。当初は4人だった仲間も徐々に増え、活動は今年で10年目を迎えます。メンバーは町内をはじめ諏訪市や箕輪町、遠くは飯田市から参加されており、介護予防事業のふれ愛サロンや敬老会、文化祭などで演奏されています。

演奏会では、まず始めに季節の曲を、次に誰もが知っている歌謡曲や文部省唱歌など懐かしの名曲、実際に二胡に触れてもらう時間を設け、会場の皆さんと交流した後は二重奏や三重奏の曲を演奏し、最後は毎回「ふるさと」を演奏して会場の皆さんにも一緒に歌ってもらって締めくくります。



代表者／佐久さん

一応このクラブの代表を任されています（笑）。私が二胡を始めたのは、仕事で中国を訪れた際にたまたま見かけた二胡の路上演奏を耳にしたことがきっかけです。カッコいいなあと思い、しばらく演奏に聴き入りました。その音色にすごく心惹かれて自分でも弾いてみたいなあと思いました。

私も含め、メンバー全員「二胡が好き」ということが共通点です。このクラブのモットーは「楽しんで弾くこと」。演奏中のミスは気にしないでと伝えています。

皆さんに「聴けてよかったな、また聴きたいな」と感じてもらえたら嬉しいです。心に響く演奏をお届けできるように、自分たちも楽しみながら活動を続けていきたいと思ひます。「二胡が聴きたい！」というご希望があればどこへでも伺います！



二胡の体験会

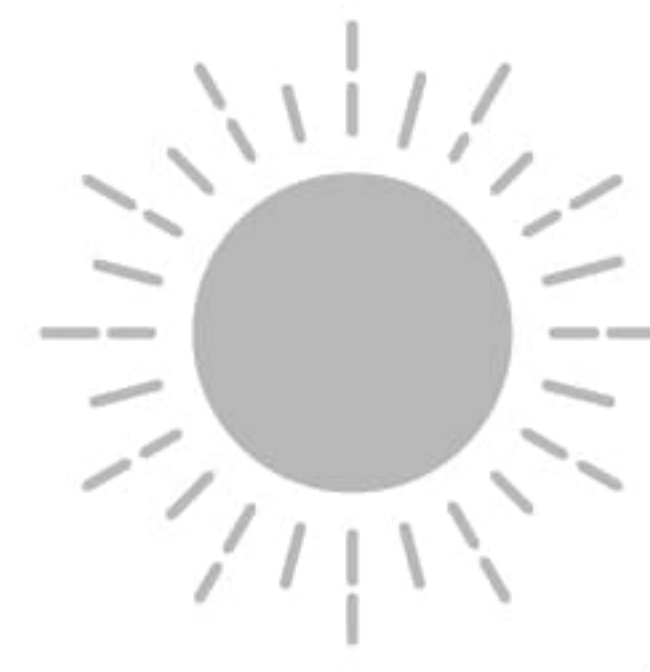


ふれ愛サロン「たのめの里」での演奏♪

今回はふれ愛サロン「たのめの里」の演奏会に伺わせていただきました。二胡を聴くのを楽しみに参加された方が多く、「いい曲をたくさん弾いてくれて嬉しかった」「二胡の音って癒されるね」と話されていました。皆さんもぜひ、どこか懐かしく、あたたかい二胡の調べに耳を傾けてみてください♪

ひとり暮らし高齢者のつどい

# 社協バスハイク



辰野町社会福祉協議会では、町内在住の70歳以上90歳未満で、介護保険のサービスを利用されていないひとり暮らしの方を対象に、交流の機会や介護・フレイル予防を目的とした日帰りのバスハイクを5月29日（金）に開催しました。

このバスハイクは春と秋の年2回開催しており、毎回ご好評をいただいています。今回は岐阜県可児市方面をバスで巡りました。

目的地の花フェスタ記念公園は一年を通じて季節折々の花と緑が楽しめることで有名です。参加された皆さん

は園内の「ぎふワールド・ローズガーデン」を散策して、7,000品種以上植えられているという色とりどりのバラの鑑賞を楽しみました。

昼食の後は、新鮮な魚介をはじめ、各種お土産の品揃えが豊富な「湯の華市場」でショッピング。両手いっぱい荷物でバスに乗り込む方もいらっしゃいました。

このバスハイクは秋にも開催を予定しております。旅程など詳細が決定しましたらお知らせしますので、ぜひご参加ください。



園内の様子



世界のバラが咲き誇ります



旅のお楽しみお食事タイム

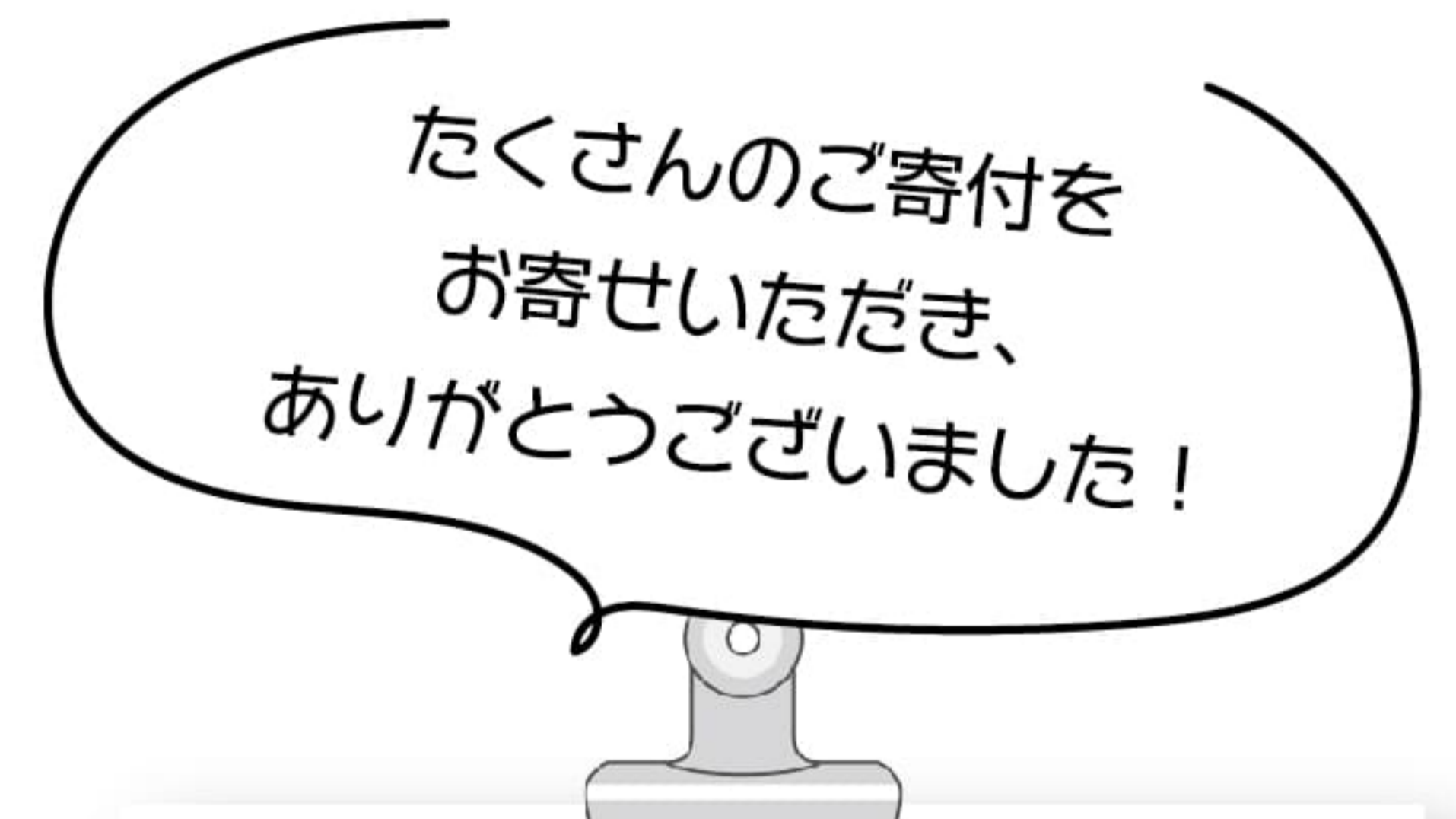


## ファミリーマート様にて ▶ フードドライブ実施中!

現在、町内のファミリーマート（JA平出店様・JA小野たのめ店様）で食品の寄付を受付けており、各店頭回収ボックスを設置していただいています。食品は1個からでも寄付できますので、お気軽にご協力をお願いいたします。

なお、支援が必要な方に安全な食品を届けられるように、ファミマフードドライブでは食品の受け付けについて以下の制限を設けさせていただいています。

受付可能な食品	受付不可の食品
<input type="checkbox"/> 未開封で破損していないもの <input type="checkbox"/> 賞味期限が2ヵ月以上あるもの <input type="checkbox"/> 常温保存が可能なもの  (例) 缶詰・乾物・乾麺・お米 インスタント食品・ レトルト食品・お茶・ コーヒー・飲料・調味料 等	<input type="checkbox"/> アルコール <input type="checkbox"/> 開封済みの食品 <input type="checkbox"/> 賞味期限が2ヵ月未満のもの <input type="checkbox"/> 賞味期限表示が無いもの <input type="checkbox"/> 生鮮食品  (例) 野菜・肉・魚等の生鮮食品、 冷蔵庫や冷凍庫での保管が 必要なもの



### <令和7年度 実績報告>

- 回収期間  
令和7年4月～令和8年3月末
- 回収量合計  
130kg

なお、お寄せいただいた食品につきましては、辰野町社会福祉協議会を通じて、様々な理由で生活にお困りの方への支援として提供いたします。また、ほたるこども食堂事業等でも活用させていただいています。



楽しく! 元気に! つなごう!

# 『わくわくシニア倶楽部』



倶楽部  
メンバー  
募集中!

辰野町シニアクラブ連合会では毎月1回、様々な体験を通して、シニア世代の方々の交流と教養の向上や心と体の健康増進、また時代に適応した社会感覚と知識を深めることを目的に『わくわくシニア倶楽部』を開講いたしました。この『わくわくシニア倶楽部』は、豊かな人生経験をお持ちのシニア世代の方々が一同に集い、多種多様な講座を通して新しい知識や教養、趣味などを身につ

けるとともに、“生き生きと学び、仲間と笑い合う”楽しい集いの場です。

「同年代の仲間の輪を広げたい」「新しいことを始めてみたい」「ゆっくり楽しみながら学びたい」など、より豊かに人生を送りたいシニア世代のご参加をお待ちしております。

## 開催日時

毎月第4水曜 / 午後1時30分～3時00分まで

※講座の内容によっては日程が変更となる場合があります。

## 開催場所

老人福祉センターまたは保健福祉センター

※講座の内容によっては会場が変更となる場合があります。

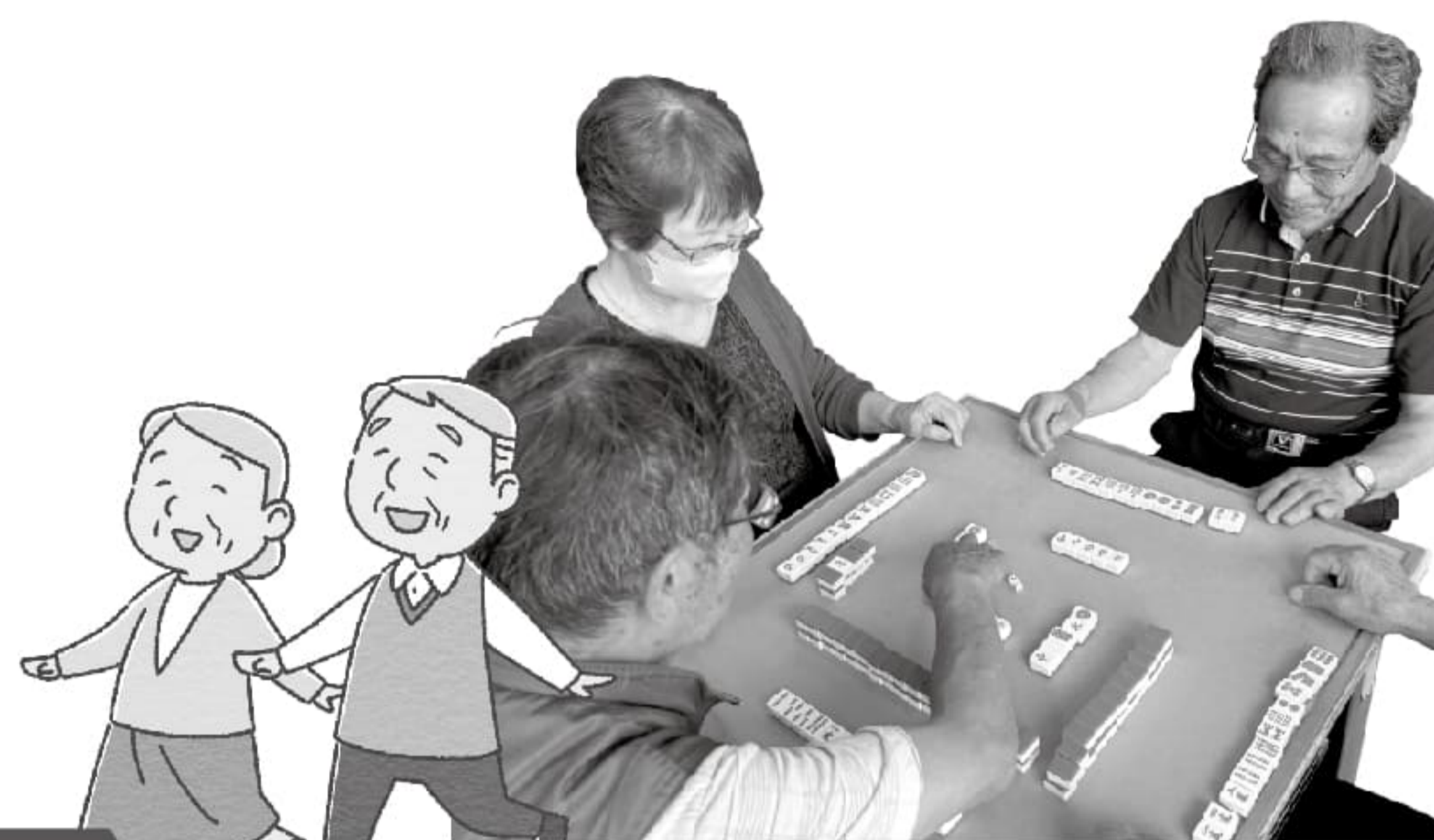
## 申し込み

辰野町社会福祉協議会（辰野町シニアクラブ連合会事務局）まで電話にてお申し込みください。

定員に達した時点で受け付けは締め切りとさせていただきます。

電話 / 41-4500

※受付は月曜日～金曜日の午前9時～午後5時の間にお願いします。



## 参加資格

辰野町シニアクラブ会員（単位クラブ会員、個人会員）

または、町内在住の65歳以上の方（非会員）

※定員20名まで（先着順）

## 参加費用

参加を希望される方は年会費を納入して倶楽部メンバー登録を行います。

年会費：シニアクラブ会員（単位クラブ・個人） / 1,000円

シニアクラブ非会員 / 3,000円

※非会員の方でも、この機会に個人会員（入会金1,000円）になっていただければ、会員金額（1,000円）で登録できます。

## 今後の講座の開催日程（予定）

開催日	時間	内容	場所
6月24日（水）	13:30～15:00	ニュースポーツ（ラダーゲッター）	老人福祉センター
7月22日（水）	13:30～15:00	e-スポーツ（高齢者向けのゲーム）	保健福祉センター
8月28日（金）	15:30～16:30	講演会（講師、演題は調整中）	辰野町民会館
9月30日（水）	13:00～15:30	安全ドライブ講習会（ICS体験）	辰野自動車学校
10月28日（水）	13:30～15:00	山雅スマイル健康運動教室	保健福祉センター
11月25日（水）	10:00～13:00	そば打ち	辰野町民会館
12月23日（水）	13:30～15:00	しめ縄づくり	老人福祉センター
1月27日（水）	10:00～13:00	ボウリング	ボウリング王国スポーツ岡谷店
2月24日（水）	13:30～15:00	囲碁・将棋・オセロ	老人福祉センター
3月24日（水）	13:30～15:00	リンパ体操	老人福祉センター



# ボランティア情報 福寿草



サマーチャレンジボランティア 2026

## この夏「ボランティア」をしてみませんか!?

ちょっとした空き時間や、夏休みの期間を活用して、ボランティア体験をしてみませんか？

内容はボランティアグループでの活動体験や高齢者やお子さんとの交流などです。

何かボランティアを始めてみたいなあと思っている児童・生徒の皆さんをはじめ、どなたでもお申込みいただけます。

**期間** 令和8年7月24日(金)～8月31日(月)  
※日時、体験場所等は各自の希望に合わせて調整いたします。お気軽にご相談ください。

**対象者** 小学生以上の方ならどなたでも

**参加費** 無料 (ボランティア保険代350円は実費)

### 体験メニューの一例です

- 配食サービス「ほのぼのランチ」の配達に同行
- ボランティアグループでの活動体験
  - ・ 辰野手話サークルで、はじめての手話体験(あいさつ・名前など)
  - ・ 地球人ネットワークinたつので、外国人のみなさんとの交流
  - ・ 朗読グループひびきで、朗読体験
- NPO法人辰野自立生活支援の会あかりでの体験
  - ・ あかりサロン(ミニデイサービス)に参加されている高齢者とのふれあい
  - ・ オレンジカフェ(認知症カフェ)や子どもカフェで参加者とのふれあい
- 辰野ボランティアセンターでの体験
  - ・ “ちょこっとボランティア”
  - ・ ボラセンショップでのふれあい販売など
- ミニデイサービス「よつば」での高齢者とのふれあい
- 7月28日(火)開催の「簡単なおもちゃを作って遊ぼう」のスタッフ(中学生以上対象)

この期間中は

ボランティア強化月間です。

期間以外も随時体験できます。



はじめての手話体験



簡単なおもちゃを作って遊ぼう

※他にも、こんなボランティアをしてみたい!というご希望がありましたらご相談ください。

お問い合わせ・お申し込み：辰野町ボランティアセンター／電話：41-5558 (平日8時30分～17時15分)

# つぶやき

第200回／垣内 美佐子さん



定年退職後、たつの新聞の「霧ヶ峰パークボランティア」募集の記事を見つけ、夫とともにすぐに申し込みました。

霧ヶ峰パークボランティアの活動は遊歩道の草刈り、園地のお花の名札付け、ゴミ拾い、ニッコウキスゲのお花の時期に、車山肩の観光客の見守りなど霧ヶ峰での活動はとても楽しいものです。お花の名前もたくさん教えていただきました。

また、長野県自然保護レンジャーに加入して、高山植物の保護活動をするようになりました。活動のため里山や西駒ヶ岳に通って植物の見守りをしています。

お花とともに多くの友人に出会えました。

## 祝 200回!

▶次回のつぶやきは古村あけみさんです

毎月お一人の方にご登場いただき、日頃思っていることや、身の回りのできごとなど、その方の心の中の「ひとり言」を皆さんにお伝えしているリレーコラム「つぶやき」が今号で200回を迎えました。

そこで、ボランティア情報紙「福寿草」の時から今もなお続いている長寿コーナーを支えていただいたお二人の方に200回到達に寄せてコメントをいただきましたのでご紹介いたします。

### 小野 三佳 さん

ボランティア情報紙「福寿草」の編集委員が順番で書いていた「つぶやき」を平成20年6月号から地域の方へお願いするようになって、18年間リレーが続き、小学生から高齢者まで幅広い年齢層の方にご寄稿いただき、こうして200回を迎えて元担当者としては感謝の気持ちでいっぱいです。

原稿の内容も普段感じていること、家族のこと、趣味のことなど様々で、毎回原稿が届くのを楽しみにしていました。原稿を直接届けに来てくださった方と話が弾んで、その後もちょくちょくボラセンに来てくださるきっかけになったこともありました。

「つぶやきをきっかけに福寿草を読むようになったんですよ」という声をいただいた時は嬉しかったです。毎回添えられている手描きのイラストを楽しみにしている方もいて、情報紙の中のほっと出来るやさしいコーナーになっていると思います。

つぶやきのリレーは一期一会。バトンが回って来た方はぜひ受け取ってくださいね。

### 坂西 むつみ さん

ボランティア情報紙「福寿草」の仕分けを頼まれた事がきっかけで、そのまま編集委員になってその関係で「つぶやき」を当番で書くようになりました。

大雪が降った時には、隣近所の大切さを改めて感じたことや、いろんな行事に参加した時に思ったことなど、その時々のお出来事や感想などを書いていました。

色んな方々の「つぶやき」が聞けて、ボランティアセンターを通して人と人とのつながりが生まれ、それがどんどんと広がっていくことを感じる事ができたので、今回200回を迎えると聞いた時には、これに関わることができて良かったなあと改めて思いました。

これからも「つぶやき」の輪を通じて、大勢の方がボランティアや社協に関わっていけばいいなと思います。





# ケアマネ だより

辰野町社協指定居宅介護支援事業所  
電話：0266-41-4500

## 介護保険負担割合証が更新されます!

毎年8月は、介護保険負担割合証の更新時期です。

7月中旬以降に辰野町役場から発送されます。介護保険サービスを利用するうえで必要な物ですので大切に保管してください。

### 介護保険負担割合証とは・・・

介護保険で認定を受けた方、ひとりにつき1枚必ず交付されるものです。サービスを利用したときに支払う利用者負担の割合が記載されています。

適用期間は令和8年8月1日から令和9年7月31日までで、7月中に新しい負担割合証がお手元に届きます。



灰色の紙です

介護保険負担割合証	
交付年月日	令和 8 年 7 月 20 日
被保険者番号	0030000000
住所	長野県上伊那郡辰野町大字伊那宮2681-1
フリガナ	シャキョウ ハナコ
氏名	社協 はなこ
生年月日	昭和 20 年 1 月 1 日
利用者負担の割合	適用期間
1 割	開始年月日 令和 8 年 8 月 1 日 終了年月日 令和 9 年 7 月 31 日
割	開始年月日 終了年月日
保険者番号並びに保険者名称及び印	2 0 3 8 2 8 長野県上伊那郡辰野町中央1番地 長野県上伊那郡辰野町 長野県上伊那郡辰野町長之印

住所、氏名、生年月日などに誤りがないか確認しましょう。

利用者負担の割合（1割、2割、3割のいずれか）が記載されています。

### お手元に届いたら

担当ケアマネジャーや利用サービスの事業所へ提示をしてください。



◎65歳以上の第1号被保険者の負担割合は、前年（令和7年1月～12月）の所得に基づき判定されます。不明な点は、担当ケアマネジャーへお問い合わせください。



# こんにちは★ヘルパーです

辰野町社協指定訪問介護事業所  
電話：0266-41-4500

今年は猛暑との事ですが、皆様元気にお過ごしでしょうか…？

今年の4月17日、気象庁が最高気温40℃以上の日の名称を「酷暑日（こくしょび）」とすることを決定したそうです。「猛暑日」は、最高気温が35℃以上の日を指す用語ですので、その上の酷暑日。30年前では、考えられなかったですよ（-\_-;）

この時期は、日差しも強く、屋外での活動には熱中症対策が欠かせません。暑さに負けないよう、体調を整えて今年の夏を乗り越えましょう★

今回はそうめんのアレンジレシピをご紹介します。トマトジュースを使った混ぜるだけの簡単レシピなので、いつものそうめんにも飽きたら試してみてくださいね。

## トマトジュースで ★中華風サラダそうめん



### 【材 料】（2人分）

そうめん（茹でた物）・・・200g

### （トッピング）

トマト・・・1個

レタス・・・2枚

きゅうり・・・1/2本

ツナ缶小・・・1缶

薬味（ごま・しその葉）・・・適量

### 【トマトつゆ】

・トマトジュース食塩無添加100ml

・めんつゆ（ストレート）200ml

（凝縮の物を使用する場合は調整してください）

・ごま油小さじ2

### 【作 り 方】

- ①トッピング（トマト・レタス・きゅうり）は食べやすい大きさに切る。
- ②【トマトつゆ】の材料を合わせ、冷やしておく。
- ③そうめんを茹でて冷水でよく洗い、水気を切る。トッピングと②、薬味を添えたら完成★



## 老人福祉センター



### ■心配ごと相談

7月10日（金）、7月24日（金）13：00～15：00  
民生委員と社会福祉協議会職員が日々の生活における困りごとなどをお聞きします。

### ■ほたるこども食堂（共催：辰野ライオンズクラブ）

7月21日（火）配布開始は16:00から  
（用意したお弁当が終了するまで）

【会 場】辰野町保健福祉センター「ぬくもりの里」

【費 用】中学生以下は無料

（高校生100円、大人300円）

※持ち帰り用のお弁当150食をご用意してお待ちしております。

### ■行政相談

7月10日（金）13：00～15：00 老人福祉センター  
町の行政相談員が行政手続きなどについてお聞きします。

### ■法律相談

7月24日（金）15：00～16：00  
司法書士の先生が法律に関係するご相談に対応いたします。

・1日2組まで

①15:00～15:30








②15:30～16:00

・完全予約制となります。事前に社会福祉協議会までご連絡ください。電話／41-4500



# 7月のスケジュール



日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	1	2	3	4
	☑ 社会福祉法人 辰野町社会福祉 ☒ 辰野町ボランティアセンター ☎ 辰野町ほたるの里 世代間交流センター「茶の間」 福 たつの町保健福祉センター		☒ みんなで楽しく! 座ってできる ストレッチ講座 10:00~11:00	☑ いきいきダンス教室 10:00~11:00 ☒ ほのぼのランチ配達日	☑ 福祉機器利用自由日 13:00~16:00 ☑ 健康麻雀教室 13:00~16:30	
			☒ ボラセン大掃除 9:00~10:00    ☒ 辰野ボランティア・市民活動ネットワーク交流会 10:00~12:00			
5	6	7	8	9	10	11
		☑ 福祉機器利用自由日 13:00~16:00	☎ オレンジカフェ 10:00~12:00	福 地区社協等連絡会 9:30~11:30 ☑ 太極拳教室 9:30~11:30 ☑ 社交ダンス教室 10:00~11:00 ☒ 元気快福相談会 13:30~15:30	☑ 福祉機器利用自由日 13:00~16:00 ☑ 心配ごと相談 13:00~15:00 ☑ 行政相談 13:00~15:00 ☒ ほのぼのランチ配達日	
		☎ 茶の間ギャラリー 中谷勝明「写真展」 ▶7月6日(月)~7月31日(金)				
12	13	14	15	16	17	18
		☑ 福祉機器利用自由日 13:00~16:00 ☑ 編物教室 9:30~11:30		☑ いきいきダンス教室 10:00~11:00 ☒ ほのぼのランチ配達日	☑ 福祉機器利用自由日 13:00~16:00 ☑ 健康麻雀教室 13:00~16:30	
19	20	21	22	23	24	25
		☑ 福祉機器利用自由日 13:00~16:00 ☑ ほたるこども食堂 (ぬくもりの里) 16:00配布開始	福 わくわくシニア倶楽部 「e-スポーツ」 13:30~15:00 ☎ 元気快福相談会 13:30~15:30	☑ 太極拳教室 9:30~11:30 ☑ 社交ダンス教室 10:00~11:00 ☒ ほのぼのランチ配達日	☑ 福祉機器利用自由日 13:00~16:00 ☑ 心配ごと相談 13:00~15:00 ☑ 法律相談(※要予約) 15:00~16:00 ☎ 山野草茶話会 13:30~15:00	
26	27	28	29	30	31	1
		☑ 福祉機器利用自由日 13:00~16:00 ☑ 編物教室 9:30~11:30 ☒ 夏休み子ども交流企画 「簡単なおもちゃを作って遊ぼう」 10:00~12:00		☒ ほのぼのランチ配達日	 ☑ 福祉機器利用自由日 13:00~16:00	

☑ 社会福祉法人 辰野町社会福祉協議会  
 〒399-0428  
 長野県上伊那郡辰野町大字伊那富2681番地1  
 辰野町老人福祉センター内  
 電話:0266-41-4500 FAX:0266-41-1525  
 E-mail:syakyo@town.tatsuno.lg.jp  
 http://syakyo.town.tatsuno.nagano.jp

☒ 辰野町ボランティアセンター  
 〒399-0428  
 長野県上伊那郡辰野町大字伊那富2674番地1  
 電話:0266-41-5558  
 FAX:0266-41-3922  
 E-mail:volunteer@tatsunomachi.jp

☎ 辰野町ほたるの里 世代間交流センター「茶の間」  
 〒399-0421  
 長野県上伊那郡辰野町大字辰野 1801-4  
 電話:0266-41-2180  
 FAX:0266-41-2187  
 E-mail:chanoma@town.tatsuno.lg.jp