



つながる・ひろがる・ふくしのわ

所沢社協だより

もくじ

- 2~5 特集 スマホを使って日常をより豊かに
- 6~7 インフォメーションコーナー／寄付報告
- 8 生活支援コーディネーター(SC)にご相談ください！

回 覧

No.117

2026

1/1

「ちゃお」とは…

おはよう、こんにちは、さようならを兼ねるイタリアの挨拶語(ciao)。気軽に声をかけあえる地域福祉を目指します。

GO! DASH!



所沢市社会福祉協議会のシンボルマークです。

特集

スマホを使って日常をより豊かに

スマートフォン(スマホ)を使う機会がますます増えています。

今年のお正月から、便利で楽しいスマホライフをはじめてみませんか？



所沢社協だより「ちゃお!」は、共同募金の配分金を活用しています。

本紙では、固有の名称を除き「障がい」と表記します。

点字版・音訳版も
あります

点字版は「花みずき」、音訳版は「デイジー所沢」の両ボランティアグループにご協力いただいています。利用希望の方は、所沢社協までご連絡ください。

スマホを使って日常をより豊かに



所沢市社会福祉協議会
会長 本橋 栄三

あけましておめでとうございます。昨年賜ったご支援、ご協力に、心より感謝申し上げます。今年も皆様とともに、素晴らしい一年にしたいと考えています。

さて今号の特集では、スマートフォン(スマホ)について取り上げています。少し前は「詳しくはウェブで」に不便さを感じていましたが、最近はスマホなしにはできないことが増えたことに不便さを感じる場合があります。こうした不便さは「情報格差」と呼ばれ、本会では生活支援コーディネーター(SC※)を中心に、その解消に取り組んでいます。

スマホは生活を便利にし、楽しみも広がりますが、高齢の方々には操作や詐欺被害への不安もあります。これらの課題を解消し、安心して学べる場が身近にあると良いですね。特集では、地域のスマホ教室等の取り組みも紹介しています。今号が皆様の便利で楽しいスマホライフの一助に、またスマホ教室等での交流のきっかけになることを願っています。

※SCについては8ページをご覧ください。

こんなことって
ありませんか？



自分のスマホでも
使い方がわからない
機能や操作が多い

信頼できる人に
何度も聞ける場所が
ほしい

スマホを使えるようになると...

歩数計や服薬管理等の
機能で、健康状態が
把握できるように！

ビデオ通話で、家族や
友人の顔を見ながら
話ができ、安否確認も
可能に！

スマホを便利に使ってみませんか？

各地区で開催！スマホの学び場

所沢市では、どなたでも気軽にスマホに関する疑問や、困りごとの解決に向けた相談ができる場が広がっています。ちょっとした質問でもスタッフが寄り添い、解決の糸口へと導きます。



スマホの学び場では、参加者への声掛けやちょっとしたお手伝いをするスマホサポーターが見守っています。

スマホの学び場 参加者の声

親切丁寧に
教えてくれたので、
また相談しに行きます。

電車の
乗り換えアプリの
使い方を聞いたので
安心して同窓会に
行けます！

スマホの文字を
大きくする方法がわかって、
メールが読みやすくなりました。

スマホのこと知っていますか？

ミニスマホ検定

スマホを安心して便利に使う基本的な操作や知識を5つピックアップ！お使いのスマホをお手元にご用意のうえ、いくつかわかるか、ぜひチェックしてみてください！

※スマホの機種によって、機能や操作が異なる場合があります。

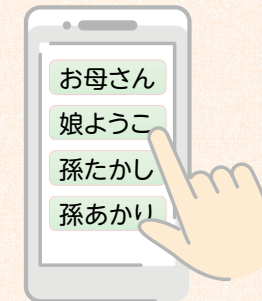
その1

☑ 電話をかける



① 電話の絵が描かれているマーク(アプリ)を、軽く1回触る(タッチ)

② 電話帳の中から電話をかけたい人をタッチ



③ 登録された番号が出てきたら、電話マークをタッチするとかけられる

その2

☑ 写真・動画を撮影する



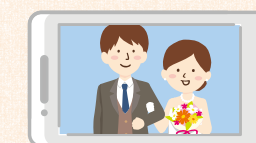
① カメラの絵が描かれているアプリをタッチ



② 画面中央下の丸ボタンをタッチすると写真撮影、長押しすると動画撮影

その3

☑ 写真・動画を見返す



フォルダからいつでもどこでも写真や動画を見返すことができる



その4

☑ 二次元コードを読み取る



① カメラアプリをタッチ



② 二次元コードをかざす



③ 出現するアドレスをタッチ

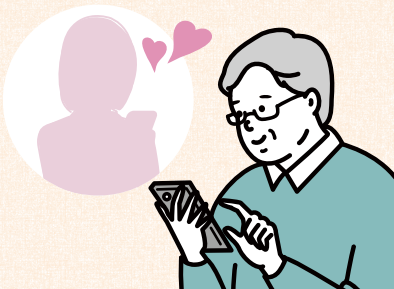
簡単に
ウェブサイト等が
開きます！



その5

☑ 詐欺手口への理解

① SNSから接触し、恋愛感情を抱かせるようなメッセージを送ってくる



② 「2人の将来のための資産形成」等と言って、投資や副業を勧めてくる



③ 指定された口座に振り込みを行い、多額のお金をだまし取られる

通称「ロマンス詐欺」といいます

出典：警察庁「SNS型ロマンス詐欺」



いくつかわかりましたか？

☑ 0~1個 → スマホを安心して便利に使うために、ぜひ「スマホの学び場」へ

☑ 2~5個 → 「スマホサポーター」として、ぜひ「スマホの学び場」へ

詳細は次のページへ！

詐欺に関するお悩みは警察にご相談ください



地域に広がるスマホの学び場

お住まいの地域で気軽に参加でき、困ったときに早期で相談ができるよう、多くの地域でスマホ教室が開催されています。現在はスマホ教室やスマホカフェ、スマホサロン等、地域の実情に応じて様々な形態の活動も増えてきています。ご自身に合う場所にきっと出会えるはずです！



スマホカフェにて所沢警察を講師として詐欺予防の講座を開いた様子

スマホカフェ ラヴィーレ東所沢

柳瀬地区の介護付き有料老人ホームの協力のもと、担当地域のSC※とスマホサポーター等で立ち上げた活動です。

コーヒーやお菓子を食べながら、居心地の良い雰囲気の中でスマホの悩み相談ができます。定期開催のため、一度聞いたことでもまた聞けるところが、安心につながっています。 ※SCについては8ページをご覧ください

- 日時 毎月 第4月曜日 14:00～15:30
- 場所 SOMPOケア ラヴィーレ東所沢(東所沢2-10-4)

問い合わせ 所沢市社会福祉協議会 地域福祉推進課
TEL 04-2925-0041 FAX 04-2925-3419

スマホサロン吾妻

お互い様で、気軽にやり取りできる場をめざし、コミュニケーションを取りながら、楽しく開催しています！「予約なし」で「気軽」にお越しください！

※来ていただいた全ての方に対応したいのですが、お部屋が小さく、待ち時間等が出てしまうことがありますのであらかじめご了承ください。

- 日時 令和8年2月10日(火) 14:00～15:30
- 場所 あづま～(久米1538-9)

問い合わせ 吾妻地域包括支援センター
TEL 04-2929-6965
FAX 04-2925-6600

スマホお悩み相談室

スマホのちょっとしたお悩みを、スマホサポーターやまちづくりセンター職員がお受けしています！ぜひお立ち寄りください！

※申し込み不要

- 日時 毎月 第4木曜日 11:00～11:50
- 場所 並木まちづくりセンター講堂

問い合わせ 並木まちづくりセンター
TEL 04-2998-5911
FAX 04-2998-5915

シニアスマホ教室

～基本操作と二次元コードの使い方～

ご自分のスマートフォンを使用して基本操作と二次元コードについて学びます。ゆっくり、楽しく学べるスマホ教室です！

- 日時 令和8年2月4日(水) 13:30～15:30
- 場所 ところ荘(老人憩の家)
- 対象 60歳以上の方
- 定員 30名 ※定員超過の場合は抽選
- 申込締切 1月15日(木)

問い合わせ ところ荘
TEL 04-2922-0681



スマホサポーターと一緒に「できること」を増やしませんか？

スマホの学び場では、本会の養成講座を受講したボランティア「スマホサポーター」が活躍しています。現在56名が登録し、参加者と同じ目線で、一緒にスマホのお悩みに寄り添います。

スマホサポ歴
3年



スマホサポーター
ゆわきさん

スマホの基本操作を伝える中で、**何かひとつでもその日に参加者が持ち帰れるものがあるように**することを大切にしています。スマホカフェには先生はいません。**サポーターも一緒に楽しみながら学び合える**ことがやりがいです。関心のある方には、ぜひスマホを好きになって、生活の視野を広げられたら楽しい人生になるのではないかと思います。

活動を通じて、**スマホ教室はスマホを持っていても操作に慣れていない方に最適だ**と感じています。教室では**個別相談形式**で、持ち方や基本操作等を**一から学ぶことができます**。参加者の質問と一緒に調べて解決策を見つけ出したときが一番の喜びであり、それが自分自身の学びにもつながっています。

並木、三ヶ島、
吾妻等の地区で
活躍



スマホサポーター
ぐんじさん

スマホがつなぐ世代間交流

～富岡まちづくりセンターの取り組み～



「スマホを持っではいるけれど使い方がよくわからない…」等のお悩みを持つシニアの方々へ、日常的にスマホを使う学生ボランティアが相談を受ける取り組みが「富岡シニアスマホ学園」で行われています。リピーターも多いというスマホ学園の魅力をお聞きました！

富岡シニアスマホ学園とは？

新たにスマホを持ち始めた方だけでなく、長年使用しているけれどLINEやカメラの使い方がわからない等、スマホの使い方でお悩みがあれば、どなたでもお越しいただけます。学生ボランティアが親身になって使い方を教えることはもちろん、主体的に事業全体の改善にアイデアを出す等、活動しています。

令和7年2月に開催された全国都市改善改革実践事例発表会にて
「富岡シニアスマホ学園」の取り組みが最優秀賞を受賞！

詳細は
こちら



所沢市富岡まちづくりセンター
にしむらさん

世代を超えた温かい交流



スマホショップに相談するとお金がかかったり、家族からは教わりにくかったり等の事情もあって、参加するシニアからは、「学生とのコミュニケーションが楽しい」「とても親切に教えてくれるので助かる」という声が多くあがっています。学生は「特別なスキルがなくても、人の役に立てて感謝されるのが嬉しい」とやりがいを感じています。

また双方ともに普段関わることの少ない世代との交流を楽しんでおり、スマホの相談から世間話に発展する等、和やかで笑顔あふれる活動となっています。



スマホ学園の様子

活動から見つかる「将来の夢」

学生にとっては地域貢献や世代間交流を通して、就職活動等にも役立つ社会経験を積めることも参加を後押ししています。

所沢市やまちづくりセンターとしても、地域課題である情報格差解消に取り組むことができるのと同時に、「将来は市の職員になりたい」と考える学生も出てきており、未来の地域につながる思いが育まれています。

活動の輪が広がる！出張講義スタート

シニアの方々の要望だけでなく、学生たちから「ほかの地区でも活動を行いたい」という声が多くあがり、令和7年度から希望のあった地区で出張開催をしています。

これまで新所沢・山口・吾妻で実施してきましたが、どの地区でも大好評で、継続開催を望む声が多く届いています。



スマホ学園学生ボランティアとスタッフの皆さん

あなたの「やってみたい」を応援します！

どんな些細なお悩みでも、学生が親身にお話を聞きますので、スマホとメモ帳だけをもってぜひお越しください。学生ボランティアを検討している方は、専門的な知識は必要ありませんし、大人のスタッフも周りにいるので、安心して参加できます。高校生以上なら誰でも参加可能で、ボランティア証明書も発行しているので、ぜひご登録ください。皆様のご参加をお待ちしています！



次回の
開催予定

- 日時 令和8年2月8日(日) 14:00～15:30
- 場所 富岡まちづくりセンター
- 申込 不要(入退室自由)

学生ボランティア
登録用二次元コード▶



問い合わせ 富岡まちづくりセンター
TEL 04-2942-3110 FAX 04-2942-3244



認知症サポーター養成講座

参加者募集

認知症の基礎知識や対応方法を学んで、認知症の方やその家族を地域で見守り・支える「認知症サポーター」になりませんか？

- 日時：令和8年1月30日（金）
14:00～15:30
- 場所：所沢市こどもと福祉の未来館
1階 多目的室1・2号
- 定員：50名 ■ 申込：二次元コードまたは電話・メール
- 申込期間：令和7年12月1日（月）～（先着順）

問い合わせ 地域福祉推進課
TEL 04-2925-0041 FAX 04-2925-3419



応援します！ 地域福祉活動団体交流会

参加者募集

住民参加のふくしのまちづくりを進める団体同士の交流会を開催します。

市内で活動中の方や、新たに立ち上げを検討中の方もぜひご参加ください。



- 日時：令和8年2月10日（火）14:00～16:00
- 場所：所沢市こどもと福祉の未来館
3階 多目的室3・4号
- 申込：電話・メール
- 申込期間：令和8年1月5日（月）～2月3日（火）

問い合わせ 地域福祉推進課
TEL 04-2925-0041 FAX 04-2925-3419

第20回 手しごと展示販売会

来場歓迎

「ぬくもりの輪・和・話」をテーマに、障がい者による作品の展示・販売会を開催します。所沢市を中心とした福祉施設で作られている、想いが込められた丁寧な手しごと品の数々。既成概念にとらわれることなく、あふれる想いを自然に表現したデザインのアートグッズ等、高品質なのにお手ごろな、「ここ」にしかない逸品が勢ぞろいします。

- 日時：令和8年2月17日（火）～19日（木）
- 場所：西武所沢S.C.8階 特設会場

問い合わせ 企画総務課
TEL 04-2926-8202 FAX 04-2925-3419

所沢市こどもの居場所 情報交換会

参加者募集

団体同士のつながりづくりのためのグループワークを実施します。市内のこどもの居場所活動団体やこどもの居場所づくりに興味・関心のある方はぜひお越しください。



- 日時：令和8年3月3日（火）14:00～16:00
- 場所：所沢市こどもと福祉の未来館3階 多目的室3・4号
- 定員：65名（会場の都合上、1団体につき2名まで）
- 申込：二次元コードまたは電話・メール
- 申込期間：令和8年1月5日（月）～2月20日（金）

問い合わせ 地域福祉推進課
TEL 04-2925-0041 FAX 04-2925-3419



高齢になった親族の 金銭管理等でお悩みの方へ

相談無料

「あんしん相談」をご活用ください

権利擁護や成年後見制度に関わる問題について、経験豊富な地元の弁護士が無料で相談に応じます。



- 日時：毎月 第4木曜日
9:30～12:00
祝日の場合は翌週
（面談時間は原則1組30分以内）
- 申込：電話またはFAX

問い合わせ 所沢市成年後見センター
TEL 04-2929-1711 FAX 04-2923-4780

フードドライブにご協力ください

協力者募集

ご家庭で食べきれない食料品を提供いただき、経済的に困窮し、食べるものがなくて困っている世帯にお渡ししています。

日々の生活や経済的なお困りごと、社会的な自立に向けた支援だけでなく、食品ロス削減にもつながります。所沢市こどもと福祉の未来館1階「福祉の相談窓口」へお持ちください。



受付中の
食料品

- ① 賞味期限が明記され、かつ2カ月以上あるもの
- ② 未開封であるもの
- ③ 缶詰・インスタントやレトルト食品・カップ麺等
※常温で保存できるもの

問い合わせ 所沢市あったかサポートセンター
TEL 04-2968-3960 FAX 04-2923-4780

Follow Us !

情報配信中！

所沢社協

公式Instagramはじめました！

本会や地域の取組みをタイムリーに発信していきます。
ぜひフォローしてください！

フォローは簡単3ステップ

- 1 スマホにインスタアプリをインストール
- 2 Instagramのアカウントを作成
- 3 二次元コードを読み取って、所沢社協アカウントをフォロー



情報発信を
お手伝い！

掲載できる情報は、所沢市内や近隣におけるボランティア募集、ボランティア等に係るイベント告知、地域福祉活動の活発化を図る助成金等の福祉情報です。
要綱を確認の上、ボランティア情報掲載申請書をご提出ください。

要綱・申請書はこちら▶



問い合わせ 地域福祉推進課 TEL04-2925-0041 FAX04-2925-3419



寄付報告 皆さまの善意

令和7年8月16日～11月15日

社協事業へのご理解とご寄付に深く感謝申し上げます。

※本会への寄付は、寄付金控除の対象となります。詳しくは最寄りの税務署にご相談ください。

愛の福祉基金／合計 86,281円

- 団体／所沢婦人クラブ様、障害者をバックアップする会 エレファント様、西武学園医学技術専門学校様、(株)Integra Academy様
- 個人／匿名1名様

一般寄付／合計 128,712円

- 団体／リコージャパン(株)埼玉支社所沢事業所様、セブンスデー・アドベンチスト教団所沢キリスト教会様
- 個人／中嶋稔様、匿名3名様

こども未来基金／合計 1,028,650円

- 団体／とことこまちづくり実行委員会様、所沢天照院様、ところざわ倶楽部様、(一社)実践倫理宏正会所沢支部様、西武学園医学技術専門学校様
- 個人／高橋様、那須好貴様、大出勇様、畔柳和子様、又吉春雄様、匿名5名様

物品寄付／内訳 保存食等

- 団体／所沢理容組合様、(一社)実践倫理宏正会所沢支部様、埼玉りそな銀行様、ビレッジハウス所沢自治会様、所沢市私立保育園協会南ブロック様(やまゆり保育園様、あきつやまゆり保育園様、桑の実西所沢保育園様)、Wood佳成様、山二ガス(株)様、(株)ダイナム様、JAいるま野所沢女性部様
- 個人／蕪野むみ子様、田中稔様、下村貴志様、岡田充様、匿名22名様

キフ活、はじめませんか？

寄付による社会貢献活動

こんな方法あります！

自動販売機の手数料から寄付

自動販売機ベンダーから支払われる手数料の一部を寄付する方法です。飲料で購入者の喉を潤すだけでなく、ご寄付で地域福祉も潤せます。設置されている自動販売機の営業担当者、または下記ベンダーにご連絡ください。新規設置のご相談もお受けします。

対応自動販売機ベンダー

- 西武商事 TEL.04-2957-2900
- サントリービバレッジソリューション 所沢支店 TEL.04-2943-2525
- 滝沢商会 TEL.049-257-8680
- ダイードリンク 首都圏第二営業部 TEL.080-5761-3615
- 八洋フーズ 小平営業所 TEL.042-347-0088



自動販売機の
設置場所も募集中！

社屋、店舗や集合住宅の空きスペース等、本会が自動販売機を設置してもよい場所がありましたら、ぜひご連絡ください！

問い合わせ 企画総務課
TEL04-2926-8202 FAX04-2925-3419

詳細はこちら▶



生活支援コーディネーター(SC)にご相談ください!



生活支援コーディネーター(SC)って?

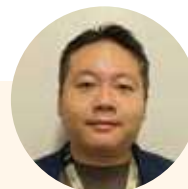
SCは、「地域支え合い推進員」とも呼ばれます。「地域づくり」「つながりづくり」「人づくり」をしながら、「自分らしく暮らしていけるまち」をめざし、地域の皆さんの知恵と力を合わせて、その調整役として取り組んでいます。地域の特性や生活課題(困りごと)を把握し、支え合いの仕組みづくりや支え合い活動に参加する人を増やす活動を行っています。



第1層

所沢社協のCSWが担う 所沢市全域のSC

■ 第1層SC(所沢社協CSW) 連絡先 04-2925-0041



第2層

各地区の地域包括支援センター職員が担う 日常生活圏域のSC

担当地区等は、所沢市HP「あなたのまちの地域包括支援センター」をご参照ください▶



※一部地域で地区がまたがる場合があります。

- **所沢地区** 連絡先 04-2926-4426
日吉町・東町・旭町・御幸町・寿町・元町・金山町・有楽町・北有楽町・喜多町・宮本町・西所沢・星の宮・くすのき台1~2丁目
- **松井東地区** 連絡先 04-2951-5500
松郷・下安松・東所沢和田
- **松井西地区** 連絡先 04-2994-1615
西新井町・東新井町・牛沼・上安松・くすのき台の一部
- **柳瀬地区** 連絡先 04-2951-8887
坂之下・城・日比田・亀ヶ谷・新郷・南永井・東所沢・本郷
- **富岡地区** 連絡先 04-2942-0067
中富・下富・神米金・北中・中富南・所沢新町・岩岡町・北岩岡
- **新所沢地区** 連絡先 04-2937-7105
緑町・泉町・青葉台・榎町・けやき台・向陽町

- **新所沢東地区** 連絡先 04-2968-8899
弥生町・美原町・北所沢町・花園・松葉町
- **三ヶ島 第1地区** 連絡先 04-2947-2837
三ヶ島・糀谷・堀之内・林・和ヶ原・西狭山ヶ丘
- **三ヶ島 第2地区** 連絡先 04-2926-7800
東狭山ヶ丘・狭山ヶ丘・若狭
- **小手指 第1地区** 連絡先 04-2947-1211
上新井・小手指元町・小手指南・小手指台・小手指町5丁目・北野・北野南・北野新町
- **小手指 第2地区** 連絡先 04-2968-3311
小手指町1~4丁目
- **山口地区** 連絡先 04-2928-7525
上山口・山口
- **吾妻地区** 連絡先 04-2929-6965
北秋津・東住吉・西住吉・南住吉・久米・松が丘・荒幡・くすのき台3丁目
- **並木地区** 連絡先 04-2943-7333
こぶし町・若松町・下新井・中新井・並木・北原町

