



Chikuma Shakyo

# 社協だより

社会福祉法人 千曲市社会福祉協議会

〒389-0821 千曲市上山田温泉四丁目5番地 1  
TEL.026-276-2687 FAX.026-214-7776  
<http://www.valley.ne.jp/shakyok/>

2012年10月号 No.

52



## 風船にみんなの想いを乗せて、天まで届け！

### 目次

ふれあい広場……………2～3ページ  
 社協会費のお礼と報告……………4ページ  
 赤い羽根共同募金……………5～7ページ  
 社協の話題やイベントを紹介……………8～10ページ

参加者募集のご案内、イベント紹介  
 及び児童館だより……………11ページ  
 イベント紹介及び募集のご案内、  
 相談のご案内、寄付のお礼……………12ページ

# 児童館・センターの子供たちが元気いっぱいいました

市内の9つの児童館・センターを利用して、132人が集まり手話ソング「世界がひとつになるまで」をうたいました。

手話の部分は千曲手話の会の方に教えていただいた千曲っ子ならではのオリジナルです。

各館で6月から児童館ごとに練習を積んできました。

全員が顔を合わせたのは、当日が初めてで、ステージ裏の木立に集まり、リハーサルをしました。そして、本番です。

みんな、初顔合わせとは思えないくらい息がぴったり・猛暑の中、千曲っ子の元気を会場のみなさんにお届けしました。



初めて9館が一つになったステージ裏でのリハーサル



心をひとつに歌いました。



手をつなぎ、たくさんの人たちに笑顔と元気を届けました。

## 子どもの声

- ・他の児童館の人がおおぜいいてびっくりした。
- ・がんばっていっぱい練習したので楽しかった。
- ・みんないっしょにいたのでたのしかった。また、でたいな。
- ・チョー暑かった。でも大きな声でうたえたよ。
- ・手話をやったことがなかったのですがふれることができてよかったです。
- ・おうちで妹に手話を教えています
- ・24時間テレビに出たよ。
- ・疲れたけど大きな声でうたえた。
- ・おおぜいで緊張しました。

## 保護者の声

- ・みんな揃ってやっていったことに感動しました。
- ・子ども達が可愛かった。
- ・「テレビに出たよ」とうれしそうです。



五加子供太鼓による大迫力の太鼓の乱打



麺ず俱樂部千曲によるチャリティーラーメン



ナチュラルムーブメント 3-2-1 による息の合ったチアリーディング



軽業ぱふおーまー健山によるコミカルアクロバット!



千曲コルツの迫力のパフォーマンス



生活をみなおす会のリサイクル回収



清泉女学院の学生が24時間テレビの募金に協力



信州プレイブウォリアーズの選手によるグッズのチャリティーオークション

〜千曲市ふれあい広場〜 未来へ想いを!

8月26日、灼熱の暑い中、戸倉体育館一帯で盛大に開催しました。「人にやさしい福祉のまちづくり」「地域に暮らす人々だれもお互いに心ふれあえる広場」を目的に、市内61団体の実行委員が幾度となく打ち合わせ・準備を重ね、今回も「24時間テレビ」の協賛による開催で、1万2千人もの方々が訪れました。それぞれの想いが一つとなって、最後まで会場は賑わいを見せました。

# 社協会費のお礼と報告

このたびは、皆様からの温かいご理解ご協力をいただきまして、心より御礼申し上げます。また、会費納入の際、各地区支部長をはじめ地域関係者の皆様に、ご協力をいただき、ありがとうございます。今年度も昨年度とほぼ同額の会費を納入して頂くことが出来ました。皆様には納入して頂いた会費の詳細は次のとおりです。

## 平成 24 年度 会費納入金額内訳

・ 普通会費	16,123,300円
・ 法人会費	1,635,000円
・ 賛助会費	706,000円
・ 特別会費	210,000円
合計金額	18,674,300円

A、会費はこのような事業のために使われています。



Q、社協会費はどのようなことに使われているの？



### 社協会費の使いみちについて

#### 支部社協の活動

一人暮らし高齢者との交流会（屋代支部）  
 東小卒業生に声のアルバム《将来の夢》贈呈（森支部）  
 介護者のつどい（各支部）  
 ぬくもり昼食会・湯のまちランチ（戸倉・上山田地区各支部）  
 家具止め講習会（戸倉・更級・五加支部合同）  
 畑収穫祭（五加支部）  
 この他にも各支部において様々な事業を行っています。

#### ボランティア・市民活動交流事業

ボランティア情報誌づくり  
 講座の受講生によるボランティア情報誌の発行（12月発行予定）  
 わくわく食育クッキング講座  
 市内の子育て中の夫婦とそのお子さんを対象とした子育て支援（10月下旬開催予定）  
 傾聴ボランティア養成講座  
 相手をよりよく知るための知識とコミュニケーションを学ぶ（1月開催予定）  
 千曲市ふれあい広場など、多数の事業を計画しています。

#### 法律・心配ごと・結婚相談

法律相談：毎月2回更埴会場と上山田会場の2会場で、司法書士による専門的な相談が受けられます。予約制です。お早めにご連絡下さい。  
 心配ごと相談：毎月1回 更埴会場・上山田会場にて、相談員が相談をお受けいたします。お気軽にお越しください。

結婚相談：毎月、更埴地区・戸倉上山田地区 各1回開催

千曲市ふれあい福祉センターでは平日の相談を受けつけております。  
 結婚パーティーも企画、実施し好評！平成23・24年で6組成婚

#### 福祉車輻・車いす貸出事業

身体の障害や高齢等により歩行が困難な方に車を貸し出します。登録・予約が必要です。ご不明な点は、お気軽にご相談ください。



平成 24 年度

# 赤い羽根共同募金運動

運動期間 10月1日～12月31日

みなさんの“やさしい気持ち”

ご協力よろしくお願ひします。

## 募金目標額

# 18,500,000 円

### 始まりは？



戦後間もない昭和22年に始まりました。半世紀以上にわたる活動の中で福祉のあり方も与えられる福祉から地域でお互いに助け合う活動に変わってきました。募金活動は、厚生労働大臣の公示により、毎年10月1日から12月31日までの3ヶ月間全国で一斉に実施されます。

### なぜ1,000円？



共同募金は、集まった寄付金を特定の配分先などへ単純に配分しているわけではありません。

まず、さまざまな団体に申請を呼びかけ、要望を受けます。その申請内容について考慮した後、配分計画を作成します。

そしてその計画に必要な額を目標額として募金を行います。

ですから、目標額は最小限度の必要額ということになり、ここから割り出した金額がおよそ千円になります。

**募金箱による  
協力店を  
募集しています**

募金で  
お客様へ呼びかけ

共同募金にご協力いただける店舗が主体となり、お客様や取引業者に対して募金を呼びかける方法です。

レジの前やカウンター・ロビーに募金箱を設置していただける協力店を募集しています。



# じぶんの町を良くするしくみ

## 募金方法 いろいろあります



## 地域の福祉 みんなで参加

### ネット募金

ネットバンクやクレジットカードでも募金できます。

こちらから [www.akaihane.or.jp](http://www.akaihane.or.jp)

皆さまからお預かりした募金は千曲市支会を通じ長野県共同募金会に送られ、各団体へ配分されます。

### 持参する

共同募金会支会（千曲市社協）の窓口へ直接ご持参いただけます。

### 学校で募金

市内の小・中学校、高校では福祉教育の一環として募金活動に参加していただいています。

### 戸別募金

募金ボランティアが各家庭を訪問して皆さんからの募金を集めています。

### 他にもいろいろ

職域募金（社会貢献活動の一環）や、遺贈、遺産の寄付など。詳細は [www.akaihane.or.jp](http://www.akaihane.or.jp) に。

## インターネットアクセス



インターネットでみなさんからご協力いただいた募金がどのように使われているか公開されています。

[www.akaihane.or.jp](http://www.akaihane.or.jp)

## 赤い羽根共同募金



赤い羽根データベース「はねっと」にアクセスしてね！

## 税金優遇措置

- 法人税を納める法人は寄付金した金額が損金に加算されます。
- 個人の場合は、所得税の寄付金控除および住民税の寄付金税額控除の対象になります。

**所得税** 次の金額が課税対象となる所得の金額から控除されます。

寄付金額（年間所得の 40% を限度）－2 千円

**住民税** 次の金額が納付すべき住民税の金額から控除されます。

{ 寄付金額（年間所得の 30% を限度）－2 千円 } × 10%

## 問合せ

お問い合わせは、共同募金会千曲市支会へご連絡くださいますようお願いいたします。

皆様の温かいご協力をよろしくお願いいたします。

長野県共同募金会千曲市支会（千曲市社会福祉協議会内） 千曲市上山田温泉四丁目 5 番地 1

☎ 276—2687 FAX 214—7776 E-mail: cshakyo2@valley.ne.jp

# ありがとうメッセージ

赤い羽根共同募金の助成金を受けた皆さんの声



お楽しみ会にてボランティアによる踊りの講演（芝原すずらん会）

## 芝原すずらん会

すずらん会主催のお楽しみ会も今年で21回目となりました。区内にお住まいの77歳以上の方々をご招待し、学習発表会のご観覧や小学生・一般の作品鑑賞をしていただき、お仲間同士のみならず地域住民との交流も深めていただけるよう、活動しております。このような活動ができるのも助成金のお陰と心より感謝いたします。ありがとうございます。

## 子育て応援団

### れいんぼう

助成金をいただき購入したベルの演奏、バルーンアート、子育て広場への応援、イベント講習会等の託児、盛り沢山のお楽しみ会を開催させていただいています。楽しみながら、子育ての応援ができる会を続けていきたいと思えます。



子どもたちへ披露するバルーンアートの練習中（れいんぼう）

## 健康づくり応援団

助成を受け備品購入、活動の質向上のための研修を行うことができました。今後も地域サロンで高齢者の皆様の健康づくりのため、運動・脳トレ等を行い、たくさんの方々の笑顔を見られるよう活動していきたいと思っています。

## 生活をみなおす会

発足（平成2年）当時から月1回の定例会を持ち、「へらそうゴミ、見なおそう使い捨てのくらし生活を見なおす会」をスローガンとして、元々の出来ることから始めよう、を合言葉に「草の根運動」を続けております。

助成金をいただき、屋代公民館での生ゴミの堆肥化集いやゴミ処理施設の先進地視察を行うことができ感謝しております。ありがとうございます。

# 障害者希望の旅で



7月21日、千曲市内にお住いの障害をお持ちの方と介護者の方66名の参加を頂き新潟方面へ行ってきました。



## イルカを見に行ってきました!!

障害者希望の旅は、普段、外出の機会が少ない障害をお持ちの方や介護者の交流や仲間づくりを目的に毎年開催されています。

### 千曲市版・ボランティア情報誌づくり講座開催報告

地域の魅力を捉え、その情報をカタチにするノウハウを学ぶ「ボランティア情報誌づくり講座」を7月5日から全4回シリーズで開催しました。

#### 情報紙講座を参加されてみての感想

- ・ただ講義を聞くだけでなく、実際に自分たちの手や頭を使つてのワークショップだったので楽しくできた。
- ・何人か人が寄れば、色々な意見が出るということがよく分かった。独りよがりの内容にならない事が情報紙には大切だと思った。
- ・意見を出し合つていく中で、何を誰に伝えたいかが具体的になつて情報誌づくりが楽しみになってきました。
- ・適度の緊張感があり意欲の上がる講座で面白かった。
- ・情報誌？私！なんて思っていました。でも思いがけず楽しい経験させて頂きました。文章を書いたり何かを作ったりは苦手ですが、ちょっとしたコツを知っていると、こんなにも違う！びっくりでした！



講師から、情報紙について分かりやすく説明



参加者同士で、アイデアを出し合う



更埴子育て支援センターで幼児とのふれあい



東部児童センターで子供達と楽しい1日

# 学生ボランティア達の熱い夏！ サマーチャレンジボランティア「ちくま開催報告

市内福祉施設でボランティア活動を行う「サマーチャレンジボランティア「ちくま」」が8月31日に終了しました。参加した学生達の熱い感想をお届けします。

## 体験者の感想

元気な児童が多くて、初めて来た中学生に興味をもってくれたようで、嬉しかった。子供の元気に押されて2日で結構疲れてしまった。先生方のすごさが改めて感じられた。

東部児童センターに来て本当に良かった。児童のために毎日がんばっていらっしやる先生方のお手伝いできてうれしかったです。

屋代中学校 男子

何かをしてあげた時に「ありがとう」という言葉を聞いた時、ボランティアに参加して本当に良かったと思いました。ここで働いている人の姿を見るといつも気を配っていて、耳の聞こえづらい人には少し大きめの声で話していてすごいなあと思いました。

来年も稲荷山デイサービスセンターでボランティアをさせて頂きたいです。

埴生中学校 女子



マッチング班からボランティアを募ります。



資材班より必要な道具を渡します。

## 千曲市総合防災訓練

# 災害救援ボランティアセンター 設置訓練が実施される

9月2日、上山田小学校を会場に、千曲市総合防災訓練のプログラムの中で千曲市社協が主体となり災害時に救援ボランティアを派遣したり被災者からのニーズを取りまとめたりする災害救援ボランティアセンター設置訓練が行われました。

災害救援ボランティアセンターは、大規模災害の発生時に、被災地の市町村社協が中心となって設置し、現地でのボランティアコーディネーターの中核を担う機関で、行政等と協力し被災住民のニーズを把握しボランティア派遣などを行います。



# サロンリーダー研修

## 簡単なサロン体操とお手玉遊び講座

地域の中で仲間づくりや交流を行い、人と人とを結ぶふれあいの場として「ふれあい・いきいきサロン」があります。

その運営をしている方々を対象にサロンで活かせる楽しい遊び講座を開催しました。

講師にNPO法人信州未来広場の皆さんを迎え、簡単な体操とお手玉遊びを教えてくださいました。

お手玉遊びは指を素早く動かし脳を刺激し、認知症予防につながる効果があり、歌いながら身体を動かすことでストレスが解消され、健康増進につながるそうです。

ぜひ皆さんも、お手玉遊びを試してみませんか。



信州未来広場 東御市お手玉研究会の皆さん



お手玉1個でいろいろな投げ技ができます

健康づくり・介護予防のために・・・

## 心も体もリフレッシュ!!

## 家族介護者教室

家族介護者教室を8月30日から毎週木曜日の5回シリーズで開催いたしました。参加者は25名、陸上の基礎トレーニングや球技等を取り入れてのレクリエーションなどで筋肉を呼び覚ました。今の自分を知る為に初回・中間・最終日と簡単な計測をおこないました。最終日の測定では、初回に比べると、関節・股関節等の動きが良くなり、体のバランスが良くなりました。きたことがわかりました。今までの講座でやってきたことを継続して家でもやれば、怪我、転倒予防防止につながると思います。講師の田上仁先生は、以前勤めていた木曾広域消防本部勤務当時に、阪神淡路大震災の救助のため現地へ出動。その際に感じたことは、「二足の足で歩いて避難を・・・歩けない人が命を落とすしている。いつまでも二足歩行を」との思いから日々健康教室、スポーツ指導等の講師として活躍されています。



何秒・・・片足立ちの計測



血流を良くするマッサージ

# ときめき クリスマスパーティー開催

千曲市社会福祉協議会結婚相談所

結婚を前提にした出逢いを望む独身男女のためのクリスマスパーティーを開催します。

当日は面接タイムと、ビュッフェ式の夕食を楽しみながらのディナータイムの2部制でゆっくりと交流ができます。素敵な夜景もクリスマスにはぴったり！新たな出逢いが待っているかもしれません。将来のパートナーに巡り会うために一歩踏み出してみませんか。

- ▼日時 12月8日(土) 15:00~20:30
- ▼場所 ホテルメトロポリタン長野
- ▼参加費 男性 6,000円 女性 4,000円
- ▼参加対象 25歳以上 45歳までの方。各 20名
  - 男性 千曲市・坂城町結婚相談所に登録している方。  
または、千曲市・坂城町に在住又は在勤務者
  - 女性 要件の制限なし。

22年度のパーティーでは3組、昨年は1組のカップルが成婚され、幸せなご報告をいただいております。今年はおあなたがチャンスを活かしてください!!

- ▼締切 11月20日(火)までに電話またはEメールでお申込みください。  
※応募者多数の場合には抽選となります。

- ▼お問合わせ・お申込み  
千曲市社会福祉協議会 地域福祉課  
☎026-276-2687 E-mail:cshakyo2@valley.ne.jp  
E-mail でのお申込みは、件名を「クリスマスパーティー申込」と記入し氏名、住所、性別、年齢、連絡先を記述の上送信してください。  
折り返しご連絡差し上げます。



## 介護者教室 参加者募集

# 脳トレ、筋トレで介護予防

～脳も体もまるごと元気！～

昨年度の「介護者教室」で、大好評をいただきました三浦 弘講師を迎え、今年も笑いあり、感動ありで、脳も体も鍛えちゃおう・・・とよくばりな教室を開催します。

家庭で介護をされている方、施設や地域で高齢者に関わっていらっしゃる方、自身の介護予防のために、レクリエーションに興味のある方・・・など

皆様のご参加をお待ちしています。申込みはお早めに・・・

○日時 (全5回 日により時間が変わります。)

	期 日	時 間	会 場
1	11月 2 日(金)	13:30 ~ 15:00	更埴文化会館 大会議室
2	11月 16 日(金)	10:00 ~ 11:30	更埴文化会館 軽運動室
3	11月 22 日(土)	10:00 ~ 11:30	更埴文化会館 大会議室
4	11月 29 日(土)	10:00 ~ 11:30	更埴文化会館 大会議室
5	12月 6 日(土)	13:30 ~ 15:00	更埴文化会館 大会議室

○内容 前頭葉機能測定、楽脳フィットネス、筋トレ、レクリエーション等 (一部内容に変更がある場合もございます。)

○講師 フィットネスサポートセンター  
代表 三浦 弘 さん【修士(工学)、健康運動指導士】

○募集人員 25名程度

○申込み(必要) 10月26日(金)までに介護サービス課まで(先着順です)

○参加費 無 料

問い合わせ 介護サービス課 TEL 276-2687

ニユースポーツ  
カラーリング  
転がす力の加減が難しいです。学年問わず楽しめました。



かき氷会



スイカ割り



一輪車の指導をしてくださった波田産の冷たくて甘いスイカを食べて、暑さが吹き飛びました。

児童館だより

## 屋代児童センター 夏の思い出

この夏、いろいろな体験をしたよ



折り紙教室

中村てつ子先生に月1回来ていただいています。今年は四季折々の折り紙を楽しんでいます。

スライム作り

冷たくてぶよぶよで長く伸びる手作りスライム。この感触が子ども達には大好きです。

更埴デイサービス  
ふれあい交流会

あやとり・お手玉・剣玉や歌・手話の発表をしました。涙を流して喜んで下さいました。

お知らせ 10月19日(金) 学校振替日にセンター運動会を開催します。地域の皆様お出かけ下さい。

# 社会福祉協議会 臨時職員募集

- 募集職種と採用予定人数 指導員（臨時職員） 1 名
- 募集資格 精神障害者・知的障害者・身体障害者に対して理解等がある方
- 勤務条件 1 日 7 時間 月～金曜日の週 5 日勤務
- 賃金 時給 840 円
- 有給休暇 千曲市社会福祉協議会 就業規則による
- 勤務先 地域活動支援センター 千曲市ピュアハートちくま
- 申し込み ご希望の方は、履歴書を 10 月 9 日(火)までに千曲市ピュアハートちくまへ持参または郵送してください。
- 面接日 10 月 11 日(休)（書類選考のうえご連絡します）
- 採用年月日 平成 24 年 10 月 22 日(月)

### <お問い合わせ・申込み先>

〒389-0821 千曲市上山田温泉四丁目 5 番 1  
 地域活動支援センター 千曲市ピュアハートちくま  
 TEL：026-276-2687

# 「チューリップの家」フェスティバル開催

本年も、地域のみなさんとのふれあいと、通所している利用者の社会性を高めるためにフェスティバルを開催します。みなさまをお誘いあわせてお出かけください。

- 日時 10 月 13 日(土) 午前 10 時～午後 2 時
- 会場 チューリップの家（杭瀬下 ケーブルネット千曲様隣）
- 内容 ○喫茶 ○自主製品の販売 ○バザー  
○体験コーナー（スライムづくり 実費 50 円）  
○アトラクション  
① 治田小学校 6 年 1 組 響龍太鼓 10:00～  
② 通所者の体験発表  
『知ってほしいな。私たちのこと。』 10:30～  
③ チアダンスチーム『スマイルズ』 11:00～

### お願い

- 駐車場が狭いため、当日車でお越しの方は更埴体育館西側駐車場をご利用ください。
- 社協会費の【割引券 50 円引き】をこの機会にご利用ください。（有効期限 平成 24 年 10 月 31 日まで）
- お問い合わせ先 チューリップの家（TEL 274-0853）有線（埴生）4470

ひとりで  
悩まず  
まずは相談

## 相談日のご案内(10月～12月)

各相談の予約・お問い合わせ先 千曲市社会福祉協議会 ☎276-2687

### 心配ごと相談

■ 誰にも相談できないこと、困りごと等何でも・・秘密は固く守ります。遠慮なくご相談ください。希望される方はいずれかの会場へ直接お越しください。

#### ◆ふれあい福祉センター更埴

午後 1 時 30 分～4 時  
10 月 10 日(水)・12 月 12 日(水)

#### ◆千曲市ふれあい福祉センター

午後 1 時 30 分～4 時  
11 月 14 日(水)

### 法律相談

■ 完全予約制ですので希望される方は、事前にお申し込みください。

#### ◆ふれあい福祉センター更埴

午後 1 時 30 分～4 時 30 分  
10 月 4 日(木)・11 月 1 日(木)・12 月 6 日(木)

#### ◆千曲市ふれあい福祉センター

午後 1 時 30 分～4 時 30 分  
10 月 11 日(木)・11 月 8 日(木)・12 月 13 日(木)

### 結婚相談

■ 完全予約制ですので希望される方は、事前にお申し込みください。

#### ◆更埴文化会館(あんずホール)2 階 小会議室

午前 9 時～12 時  
10 月 6 日(土)・11 月 17 日(土)・12 月 2 日(日)

#### ◆戸倉創造館 2 階 創作室

午前 9 時～12 時  
10 月 14 日(日)・11 月 25 日(日)・12 月 15 日(土)

※新規登録の受付は、10 月 14 日(日)に戸倉創造館で受け付けします。  
 また千曲市ふれあい福祉センターでは、随時平日の窓口相談を受け付けておりますので、事前に電話でご連絡をいただいたうえお越しください。

あたたかい善意  
ありがとうございました。

(7月11日～9月11日分)

### 地域福祉振興基金

- ・(宗)宇宙真理学会 様(2口) 6,320 円
- 物品預託
- ・タカチ薬局 様 フェイスタオル 40 枚