

＼ 皆さんの 声に少しでも 応えたい! ／

ちばし

SHAKYO

<https://chiba-shakyo.jp/>



ハーティちゃん

社協

DAYORI

だより



Vol.

126

2024.9

千葉市社会福祉協議会(略:社協)は、社会福祉法に基づき、お互いに支え合いながら誰もが住みやすい地域の実現を目指し、住民による住民のための地域づくりのお手伝いをするための民間福祉団体です。



The

子ども食堂が新たにオープン! 幕西5656食堂

詳細は2ページで紹介

千葉市
子ども食堂ネットワーク

Newly Opened

contents

- P.3 65歳からの級友 生きがい活動支援通所事業
- P.4-5 こんにちは!地区部会です。第1回 末広地区部会、横橋地区部会、轟・穴川地区部会
- P.5 情報ぷらっとほ〜む
- P.6 赤い羽根共同募金 / 千葉市赤十字奉仕団 新入団員募集中
- P.7 賛助会員・寄附者の紹介 / 千葉市療育センター移転について
- P.8 求人インフォメーション / 自宅で簡単!運動不足を解消! / 季節に応じた健康食事メニューの紹介!

千葉市社協の事業内容がわかるパンフレットはこちら!▶



この広報誌は赤い羽根共同募金の配分金により発行しています。

7月に

子どもも大人も

ごろごろ

幕西5656食堂が

美浜区に

オープン
しました!

「子ども食堂」とは、地域の方々や民間団体などによって運営される、主に子どもや地域の方が安心して参加できる「食」を通じた交流の場です。無料または安価で食事を提供しています。食事の提供だけではなく、学習・遊び・放課後の居場所・多世代交流など、食堂ごとに多様な目的で開催されています。



管理栄養士の資格をもつスタッフが中心となって調理作業等に入っているため、衛生面や調理手順もバッチリです!



カレーの食材や枝豆などは、活動にご理解いただいた団体や地域の方々から寄附をいただきました♪



千葉市社協

幕西5656(ごろごろ)食堂をはじめたいと思ったきっかけを教えてください!

自分の住んでいる地域で、様々な事情からご飯を満足に食べられていない子ども達がいたこと、独居や高齢者のみの世帯が増えていること、市内の子ども食堂が40か所あることに対し、美浜区内には、1か所のみである現状を知ったとともに、千葉市地域づくり大学校の体験を受講した際、地域の人たちから子ども食堂が喜ばれている様子を目にしたことが、この地域で食堂をはじめてみたいと思ったきっかけです!



中村さん



千葉市社協

オープンまでの道のりについてお聞かせください!



- 令和6年1月 社会福祉協議会美浜区事務所のコミュニティソーシャルワーカー(以下、CSW)へ「子ども食堂を立ち上げたい」とご相談に伺いました。
- 令和6年2月 CSWと市内の子ども食堂の見学や運営に参加後、地区の民生委員さんにも加わっていただき、今後の進め方について打合せを行い、幕張西5・6丁目自治会役員の方々にも立ち上げに向け、ご協力いただきたい旨をお伝えしました。
また、打ち合わせの中で、子ども食堂の実施場所が、幕張西5・6丁目自治会館別館であることから名称は「幕西5656(ごろごろ)食堂」に決定しました。
- 令和6年3月 地区の民生委員さん、主任児童委員さん、自治会役員の方々とともに、資金、会則、開催日、周知方法等について意見交換を行いました。
- 令和6年4月 社会福祉協議会の「地域ふくし力アップ助成金」を申請しました。
- 令和6年6月 ボランティアスタッフのリハーサルを兼ねた試食会を開催し、招待者からアンケートを取るなどしました。
- 令和6年7月 13日(土)にオープンを迎えました!たくさんのボランティアスタッフのおかげです。食べに来てくれた皆さんもありがとうございました!



中村さん



「幕西5656(ごろごろ)食堂」は食べることに困っている貧困家庭の子どもたちだけのものではありません。無料または安価で食事を提供し、欠食や孤食を防ぎ、高齢者を含む地域の人々とのつながりの場でもあります。ゆっくりで良いので、「幕西5656(ごろごろ)食堂」がみんなに広まり地域に根差し、皆さんに楽しみにしてもらえようになったら嬉しいです。



中村さん

初回参加者は17人!

「友達を誘ってくる!!」という声も聞こえ、今後のさらなる活動にも期待大です♪



65歳からの級友



生きがい活動支援通所事業

千葉市のいきいきプラザ・センターでは、介護認定を受けていない65歳以上の方に、体操や趣味活動を通し、参加者同士の交流を図りながら、いつまでも住み慣れた地域で、自分の望む生活ができるように、活動を展開しています。通称～生きがい活動～です。



ある日の一コマ！「おはようございます」と元気な声で来られる参加者の皆様。看護師による健康チェックでは、血圧も脈拍も安定を確認。その後、参加者の皆様と1週間ぶりの雑談。たわいのない話や情報交換を行いました。午前中は、スタッフの音頭で介護予防体操や室内スポーツレクリエーション。ポッチャが人気だけれど、最近はeスポーツなんかも流行っています。お昼休みは、おいしいお弁当に舌鼓。午後は、趣味活動で皆でマージャンをしました。あっという間に15時。「また来週ね～」とあいさつを交わし、帰路につきます。

週に1度の参加で、「仲間づくり・介護予防・健康づくり」に効果抜群です。

◎対象 市内在住65歳以上の方で介護保険の認定を受けていない方

◎期間 【前期】4～9月の6か月間
【後期】10～3月の6か月間

現在の欠員状況は各施設へお尋ねください。

◎日時 火～土曜のうち、希望の曜日に週1回

① 10:00～15:00

② 10:00～12:00

③ 13:00～15:00

◎費用 無料

※ボディケアスクールと同時に参加することは出来ません。



区	会場・申込先	問い合わせ	曜日	定員
中央	中央いきいきプラザ 〒260-0807 松ヶ丘町257-1	☎209-9000 ☎209-9006	火～土	各16人
	蘇我いきいきセンター 〒260-0834 今井1-14-38	☎264-6966 ☎264-6967		各15人
花見川	花見川いきいきプラザ 〒262-0014 三角町750	☎216-0080 ☎216-0083		各15人
	花見川いきいきセンター 〒262-0046 花見川9-1	☎286-8030 ☎286-8031		各17人
	さつきが丘いきいきセンター 〒262-0014 さつきが丘1-32-3	☎250-4651 ☎250-4652		各15人
稲毛	稲毛いきいきプラザ 〒263-0031 稲毛東6-19-1	☎242-8005 ☎242-8175		各16人
	あやめ台いきいきセンター 〒263-0051 園生町446-1	☎207-1388 ☎207-1368		各15人
若葉	若葉いきいきプラザ 〒265-0067 北谷津町333-2	☎228-5010 ☎228-8956	火～金	各15人
	大宮いきいきセンター 〒264-0015 大宮台7-8-1	☎265-1751 ☎265-1741		各12人
	都賀いきいきセンター 〒264-0025 都賀4-20-1	☎232-4771 ☎232-4773		各18人
緑	緑いきいきプラザ 〒266-0005 誉田町2-15-65	☎300-1313 ☎300-1511		各15人
	越智いきいきセンター 〒267-0055 越智町822-7	☎205-1290 ☎205-1291		各15人
	おゆみ野ふれあい館 (申し込み・問い合わせ先は越智いきいきセンターまで)			各10人
美浜	土気いきいきセンター 〒267-0061 土気町1634	☎205-1000 ☎205-1001	火～土	各15人
	美浜いきいきプラザ 〒261-0004 高洲3-5-6	☎270-1800 ☎270-1811		各18人
	真砂いきいきセンター 〒261-0011 真砂4-4-10	☎278-9641 ☎278-9642		各15人

是非一度、ご見学にいらしてください。お待ちしております！



体を無理なく動かします

▶ 身体機能の維持・低下予防



ポッチャ・ワナゲなど

▶ 楽しく体を動かしましょう!!



ゲーム・手芸など

▶ みなさんと一緒に楽しく活動!!

こんにちは！

ちくぶかい 地区部会

第1回 末広地区部会、犢橋地区部会、轟・穴川地区部会

中央区

活動区域 末広、長洲2丁目、長洲1丁目の一部、千葉寺町の一部、青葉町の一部

末広(すえひろ)地区部会

● 設立年月日：昭和41年1月1日

敬老祝賀会

区域内で開催される敬老祝賀会へ協力しています。そのうちのひとつ、千葉寺青葉町自治会では和太鼓、フラダンス、社交ダンス、大正琴など演者は地元の方々です。加えて町内自治会、民生委員など住民同士が連携、協力し、温かくにぎやかな会が催されています。



▲長寿を祝い交流を深めます



◀会場は満員！

ニコニコ体操教室

会場は毎回笑いに包まれ、皆さんいきいきと過ごしています。参加者からは「この教室をもっとやってほしい」「次回も楽しみ」などの声があがります。

ご指導にあたってくださるのは地元の病院の先生。地域と医療機関の連携が特徴でもある人気の居場所です。

イチオン事業

- ニコニコ体操教室(ふれあいいきいきサロン)
- 敬老祝賀会(協力)



ひとこと

“絆を深めて、住みやすいまちづくりを進めよう”が当地区部会のモットーです。向こう三軒両隣、何かあった時にはみんなで助けあおうと声をかけあい活動しています。

花見川区

活動区域 犢橋町、千種町、三角町

犢橋(こてはし)地区部会

● 設立年月日：昭和44年10月1日

夏休みカレー食堂

「あと10分で炒めまーす！」

抜群のチームワークで、100人以上のカレーを作っていきます。今日はキーマカレー。なすとコーン入りです。チキンカレーやドライカレーなど、毎回色々なカレーを作ります。



▲調理場では連携プレーが光ります



▲部長もいただきます！

完成したカレーは小学校の体育館で振舞われます。会場は地域の子どもたちで大賑わい。カレーを待つ間には高校生のボランティアのお兄さんお姉さんが遊んでくれました。

みんなの笑顔が溢れ、元気な声が響き渡ります。

イチオン事業

- 夏休みカレー食堂
- フードパントリー
- 子供防災教室



ひとこと

イチオン事業以外にもいきいきサロンや散歩クラブ等、様々な活動を行っています。福祉活動推進員さんや民生委員さん、町内自治会等と協力して活動しています。

です。

地区部会は、本会の趣旨に賛同し、その地域特有の福祉課題に対して、住民同士の助けあい・支えあいによるきめ細かな活動を行うために、地域で活動する団体や個人が横の連携をつくり、自発的に組織された団体です。市内では、現在、おおむね中学校区を単位として、67の地区部会が組織されています。
「こんにちは!地区部会です。」では、日々、様々な福祉活動に取り組む地区部会の活動を紹介します。

稲毛区

活動区域 轟町、穴川、穴川町

轟・穴川(とどろき・あながわ)地区部会

● 設立年月日: 昭和51年6月28日



よいこの広場

「子育て中のお父さんお母さんの居場所づくりをしよう」の声から活動が始まりました。地区部会のスタッフをはじめ、ギターやレク、工作等で活動を長く支えてくださる方々、



▲すてきなすてきなぼうしやさん♪(保育士さんによるパネルシアター)



◀楽しい時間がふれあいと交流を深めます
(荒牧先生によるお歌あそび)

稲毛区健康課の保健師、管理栄養士、歯科衛生士の専門職の方々、学生ボランティアなどが手を取りあって開催しています。
お父さん、お母さんたちにとって心強くホッとできる和みの場です。
会場の公民館や隣接する保育所との顔の見える関係もまた活動を後押ししてくれています。

イチオシ事業

● よいこの広場(ふれあい・子育てサロン)



ひとこと

子育て中のお父さんお母さん、子どもたちの「サポーター」として、皆で楽しく活動しています。参加者の笑顔はこのまちと私たちの元気の源!今後もこの居場所を大切にしたいです。

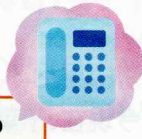
次回は坂月地区部会、椎名地区部会、稲毛海岸地区部会を紹介します



① 社会福祉法人 千葉いのちの電話 第36期電話ボランティア相談員募集

1. 応募資格 ①年齢20歳以上(2024年4月現在) ②資格・経験不問。基礎研修講座と宿泊研修に出席できること。
2. 研修期間 2025年4月2日～2026年3月21日
3. 受講料 有料
4. 応募開始 8月19日(月)
5. 申込締切 12月20日(金)当日消印有効(応募用紙あり)

問合せ・申込先 社会福祉法人 千葉いのちの電話事務局 月～金…9:00～17:00 ☎:043-222-4416



② ボランティア講座のご案内 ※詳細は各ボランティアセンターにお問い合わせください。

講座名	内容	開催日時	会場	定員	申込先
避難所での障害者(児)等支援ボランティア講座	災害時の障害者(児)等の支援を想定した講義とその手段としてのガイドヘルプやシニアサインなどの紹介と体験です。	10/30(水) 14:00～16:00	きぼーる15階 ボランティア活動室	20人	中央区ボランティアセンター 043-221-2177 10/1(火)より受付
読み聞かせボランティア講座	子どもや高齢者に対する交流や支援活動のひとつとして「読み聞かせ」の技法を学びます。	9/18(水) 10:00～12:00	稲毛保健福祉センター 3階 大会議室	30人	稲毛区ボランティアセンター 043-284-6160 9/2(月)9時より受付
傾聴ボランティア入門講座	愚痴や悩みなどを聴き、受け止め、相手を傷つけないように対応する「傾聴」の技法を学びます。	10/9(水)10:00～12:00 10/16(水)10:00～12:00	稲毛保健福祉センター 3階 大会議室	25人	稲毛区ボランティアセンター 043-284-6160 9/2(月)9時より受付
読み聞かせボランティア講座	読み聞かせについての知識や技術を学びます。	11/6(水) 10:00～12:00	若葉保健福祉センター 3階 大会議室	20人	若葉区ボランティアセンター 043-233-8181 10/1(火)より受付



●本会のボランティア講座は「ちばシティポイント」の対象事業です。●ちばシティポイント事務局 TEL:0570-783-671 URL:https://chibacitypoint.jp/

赤い羽根共同募金



令和6年度 運動期間 令和6年10月1日 ~ 令和7年3月31日

赤い羽根共同募金は、「じぶんの町を良くするしくみ。」のテーマに沿って、募金額の約7割が千葉市へ、約3割が千葉県の地域福祉活動に役立てられています。

昨年度は、皆さまから19,960,142円の募金をお寄せいただきました。心より感謝申し上げます。ふれあいいきいきサロン、ふれあい子育てサロン、福祉団体の活動など、地域での支え合い、居場所づくりを行う活動の支援を行なっています。

今年も、赤い羽根共同募金へ温かいご協力をよろしくお願い申し上げます。



千葉市社会福祉協議会地区部会が行う子育てサロンの様子です。



地域の居場所づくりに関する活動を行う団体の活動資金として活用しました。写真は、子ども食堂の様子です。

募金にご協力いただく方法

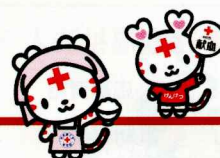
- 町内自治会を通じて、ご協力をお願いしています。
社会福祉協議会各区事務所にて、現金での受付をしています。
また、募金箱を設置して協力をお願いしています。
- 市内のイベント等で募金活動を行っています。
- インターネットからクレジットカード等での募金も可能です。



お問合せ先

千葉県共同募金会 千葉市支会(千葉市社会福祉協議会内)
TEL:043-209-8868 FAX:043-312-2442

千葉市赤十字奉仕団 新入団員募集中



「無理なく・楽しく・できるときに・できることを」赤十字奉仕団と一緒に活動しませんか。

今現在、千葉市赤十字奉仕団は、6区25分団548人が活動しています。

奉仕団の主な活動

- ・活動資金募集(法人・個人) ・献血活動 ・地域防災活動 ・団員研修
- ・高齢者支援活動 ・子育て支援活動 ・募金活動 などの活動に励んでいます。

赤十字活動は、赤十字奉仕団をはじめとするボランティアの皆様と、多くの方々によって支えられています。

いま、あなたの力を必要としている人がいます。一緒に力を合わせてみませんか。

お問合せ先

日本赤十字社 千葉県支部千葉市地区本部(千葉市社会福祉協議会内)
〒260-0844 千葉市中央区千葉寺町1208-2 千葉市ハーモニープラザ3F
TEL:043-209-8867 FAX:043-312-2442



写真は九都県市防災訓練での炊き出しの様子です。

賛助会員・寄附者の紹介 2024年5月～2024年7月

賛助会員のご紹介

ご支援・ご協力、ありがとうございます。

敬称略。団体、法人は代表者名を省略、法人名は略称を使用させていただきました。個人、法人、50音順。

(福)愛寿会 特別養護老人ホーム 桐花園	障害福祉サービス事業所 桜が丘晴山苑	特別養護老人ホーム 晴山苑
稲川善文税理士事務所	(福)勝曼会	特別養護老人ホーム セイワ若松
グループホーム ハーモニーそが	(医)総和会	特別養護老人ホーム 裕和園
軽費老人ホーム はつらつの里	(福)父の樹会 ガーデンセブン	特別養護老人ホーム ローゼンヴィラはま野
軽費老人ホーム ほんだくらぶ	(福)千葉アフターケア協会 障害者支援施設 ハピネス浜野	特別養護老人ホーム 若葉いこいの里
(福)高德会 ソレイユ千葉北	(一社)千葉市歯科医師会	(福)徳和会 特別養護老人ホーム あかひの郷
(有)高齢者介護センター グループホーム宮田	千葉ハートケア訪問介護サービス	(福)苗場福祉会 特別養護老人ホーム アルマ美浜
(株)ココロウェルネス グループホームCOCOLO	(宗)重俊院	(福)みらい工房
(福)慈心会 特別養護老人ホーム 更科ホーム	(福)天光会	森川山霊苑
シャローム若葉	特別養護老人ホーム 小倉町いずみ苑	(福)八千代美香会
(福)春陽会 ディアフレンズ美浜	1万円以上のご協力をいただいた皆様を掲載させていただいております。 町内自治会等は、住民会員のほか賛助会員としてもご加入いただいた団体のみ掲載しています。	

会員募集中

未来につながる ささえ 愛 たすけ 愛
あなたも社協のサポーターになりませんか



お申し込み・
詳細はこちらから

ご寄附のお礼

心温まるご寄附、ありがとうございます。

敬称略。団体、法人は代表者名を省略、法人名は略称を使用させていただきました。個人、法人、50音順。

寄附種別	寄附者名	寄附種別	寄附者名
社会福祉 事業資金	大社 一樹	物品	(株)セブン-イレブン・ジャパン
	岸良 佐紀廣		セブン-イレブン千葉白旗店
	小坂 貞次		セブン-イレブン千葉中央港1丁目店
	行木 孝		セブン-イレブン千葉都町1丁目店
	米原 大右		(株)マルハン千葉北店
	JFEスチール(株)東日本製鉄所(千葉地区)		明治安田生命労働組合千葉支部
	(株)いなげや千葉桜木店設置募金箱		
	(株)ニチレイ		
	(株)ヤマノホールディングス		
	(宗)毘沙門堂		
交通遺児基金	千葉市テニス協会ベテラン委員会		
	匿名 3件		
	第110地区民生委員児童委員協議会		
	第115地区民生委員児童委員協議会		
	ダイセーロジスティクス(株)		



(株)ヤマノホールディングス様[左]

千葉市療育センター移転について

令和6年10月から令和8年4月頃まで、千葉市療育センターの大規模改修工事が行われます。工事期間中は、以下のとおり移転します。利用者の皆様にはご不便をお掛けいたしますが、ご理解の程よろしく願いたします。

■ 移転日及び移転先

施設名/電話番号	移転日	移転先
療育相談所 ☎043-216-2401 すぎのこルーム ☎043-216-2409 やまびこルーム ☎043-306-5106	10月1日	仮設建物(千葉市中央区末広3-22-21) 【電車を利用の場合】京成線「千葉駅」より、徒歩5分 【バスを利用の場合】JR千葉駅東口(3)番乗り場より、「末広町中央」下車 徒歩2分
いずみの家 ☎043-216-2465	9月25日	千葉市療育センター分館 はまのわ2階(美浜区高浜3-3-1) 【電車を利用の場合】JR京葉線「稲毛海岸駅」より徒歩15分 【バスを利用の場合】稲毛海岸駅南口3番線乗り場より、「海浜交通バス」「団地東経由JR稲毛駅行」で「高浜郵便局」下車徒歩3分
いばれっと ☎043-279-4311 発達障害者支援センター ☎043-303-6088	9月24日	
ふれあいの家 体育館 ☎043-216-5130		休止

※ご不明な点は、各施設までお問い合わせください。

1 貸付相談員(生活福祉資金事業)

業務内容 低所得者、障害者、高齢者等を対象とした相談援助・生活福祉資金貸付事業に関する事務。

勤務地 千葉市内

応募資格 普通自動車運転免許。そのほか社会福祉主事任用資格・社会福祉士・精神保健福祉士の資格を有するまたは相談支援業務の勤務経験があると尚可。

問合せ先 社会福祉課 相談支援班
☎043-209-8780
・土日・祝日・年末年始を除く
9:00~17:00

応募方法など詳細については、お気軽にお問い合わせください。

2 子どもルーム(学童保育)指導員・補助指導員

業務内容 放課後や長期休業日等における利用児童の生活・遊びの提供及び安全管理

勤務地 本会が運営する子どもルームのいずれか(市内)

応募資格 ▶指導員:放課後児童支援員、幼稚園・小中高教諭、特別支援学校教諭、保育士、社会福祉士、放課後児童支援員の受講要件を満たす方
▶補助指導員:資格・経験不問問合せ先 児童育成課 採用担当
☎043-209-6055
・土日・祝日・年末年始を除く 9:00~17:00

応募方法など詳細については、お気軽にお問い合わせください。

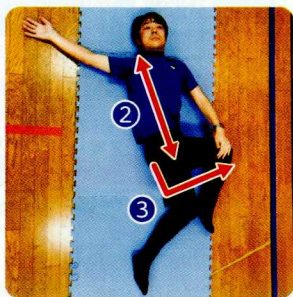


自宅で簡単!

運動不足を解消!

いきいきプラザ・センター ボディケアスクール担当
理学療法士…原田 潤一

いきいきプラザ・センターで介護予防に取り組んでいる理学療法士が、自宅で簡単かつ身体機能低下に効果が高い運動を、解説付きでご紹介します。



Part.15

循環を促し、腰の痛みの改善に繋げよう

やり方

- 1 仰向けで右脚(右膝)を曲げる
- 2 右腕を右斜め上に広げる(肩が痛い人は楽なところでOK)
- 3 右脚を左に倒し、左手で右膝を軽く押さえて、右腰周囲の筋肉を伸ばす
- 4 左右対称に実施

注意

- 1 腰、股関節等が痛い方は無理をしない
- 2 脇の下、腰、脇腹、臀部、太ももの外側を意識
- 3 程よい感じで、反動をつけて無理矢理実施しないこと
※過度にやり過ぎると腰の痛みを悪化させる場合がありますので注意!

Vol.2

季節に応じた健康食事メニューの紹介!

さつまいものいとこ煮

材料	目安量
さつまいも	1本(200g)
水	ひたひた
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
ゆであずき	1缶(165g)

材料
2-3人分

【作り方】

- 1 さつまいもは輪切りか半月切りにして、水にさらしておく。
- 2 鍋にさつまいもを、重ならないように並べ、さつまいもがかぶる程度の水を加えて強火にかける。
煮立ったら砂糖・しょうゆを鍋に入れ、中~弱火でコトコト煮る。
- 3 さつまいもがやわらかく煮えたら、ゆであずきを入れ、弱火でひと煮立ちさせる。



ちばモノレール祭り2024

入場
無料

日時 10月19日(土)

会場 千葉都市モノレール
車両基地
(動物公園駅下車徒歩5分)

10:00~15:00 荒天中止

開場時間・プログラムが変更になる場合があります。

お問い合わせ TEL 043-287-8216
HP https://chiba-monorail.co.jp

広告



『ちばし社協だより』は、毎月3万2千部を発行し、各町内自治会での回覧や、公共施設等への配架を通じて、広く市民の方々にご愛読いただいています。