

ハートフル

2022 No.204

うき

1月号

市民も元気！ 地域も元気！ 宇城市も元気！



コミティ  
12月号でのコミティは、  
P8でお茶を運んで  
いました。

謹賀新年

本年もよろしくお願いたします



作品：松の実会(宇城市ボランティア連絡協議会加盟団体)



社会福祉法人 宇城市社会福祉協議会



あけましておめでとうございます。皆様におかれましては、清々しい新年をお迎えることとお慶び申し上げます。

旧年中は、本会の活動に対しましてご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。ありがとうございました。

昨年は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、各種事業が開催自粛を余儀なくされました。しかし現在では、市民の皆様のご理解と予防徹底へのご協力により事業を再開することができておりますことに、重ねて感謝申し上げます。

今年も県内や宇城地域の感染状況を考慮しつつ、引き続き徹底した感染防止対策の下で安全な事業の実施に努め、市民の皆様とともにこの窮地を乗り越えていきたいと思っております。

また、コロナ禍による社会経済の低迷により支援を必要とする人が増加傾向にある中、総合相談センターでは相談窓口の一層の周知と、相談者に寄り添い、尊厳を守りながら関係機関等とのネットワークを活用

したより良い解決策を講じております。皆様躊躇せず気軽に相談いただければと思います。

さて本会では、「人と人がつながり共に支え合う地域づくり」を基本理念とし、地区福祉会活動のさらなる発展を目指し、健康増進・絆づくりの推進を図ってまいります。更に、職員が地域に出向いて地域の生活実態や社会資源を把握し、地域の方々と一緒になって課題の解決、解消に向けて取り組んでまいります。

今年も職員一同、市民の皆様が住み慣れた場所で、自分らしく暮らし続けることができそうですよう、支援体制や仕組みづくりに向け、市民の皆様方をはじめ行政並びに関係機関・団体と連携し、さらなる努力をしてまいります。

結びに、皆様方の引き続きのご支援ご協力をお願い申し上げますとともに、この一年が幸多き年となりますように心からお祈り申し上げます、新年のご挨拶いたします。

役員等紹介

- |      |       |
|------|-------|
| 会長   | 守田 憲史 |
| 副会長  | 高橋 清勝 |
| 理事   | 岩井 智  |
| 理事   | 吉田 良一 |
| 理事   | 太田 四海 |
| 理事   | 濱崎 壽子 |
| 理事   | 長田 政敏 |
| 理事   | 由布真知子 |
| 理事   | 植田 耕清 |
| 理事   | 園田 幸雄 |
| 常務理事 | 野田 眞  |
| 監事   | 永木 誠  |
| 監事   | 松本 仁子 |
| 評議員  | 武田 正  |
| 評議員  | 橋本 孝博 |
| 評議員  | 杉本 強  |
| 評議員  | 松田 立秋 |
| 評議員  | 濱田美津子 |
| 評議員  | 村崎 絹子 |
| 評議員  | 坂井ミチコ |
| 評議員  | 大嶋 誠也 |
| 評議員  | 平岡 京子 |
| 評議員  | 横尾七生子 |
| 評議員  | 浦川 節生 |
| 評議員  | 浦上 皓二 |
| 評議員  | 清田 猛  |
| 評議員  | 江村 英子 |
| 評議員  | 柿本 勝成 |
| 評議員  | 岩本 敏之 |
| 評議員  | 平岡 和徳 |
| 評議員  | 渡辺 七郎 |
| 評議員  | 沼田 宗生 |
| 評議員  | 小篠 武明 |

## 地区福祉活動

～誰もが安心して暮らせる地域社会をめざして～

時代のながれにより地域社会は大きく変化し、近隣住民の人間関係の希薄化や住民同士のつながり、住民相互の互助機能が低下してきています。このような地域社会の現状の中、住み慣れた地域で誰もが安心して暮らしていくためには、心と心のつながりや、お互いに支え合う地域である必要があります。地域内の様々な課題を住民同士で話し合い、解決することのできる「地域の福祉力」が重要であり、住民みんなが高めていかなければなりません。この「地域の福祉力」を高めるための活動を行う行政区ごとの自治組織が地区福祉会です。

昨年度以来の新型コロナウイルス感染拡大により、活動機会の減少による心身機能の低下から孤立のリスクが一段と高まっています。「孤立させない地域づくり」のために「つながりを切らない」活動をみんな考えて取り組みましょう。



●地区福祉会設置状況 142地区福祉会(151行政区)

※全行政区の85.8%で設置されています。

●活動内容

- ・ふれあいいきいきサロン活動(高齢者・障がい者等の生きがいや楽しみづくりの場)
- ・見守りネットワーク活動(独居高齢者・障がい者世帯等の見守り活動)
- ・地域福祉活動(地域の実情に応じた住民主体の福祉活動)

## いきいき百歳体操 ～心も体もピンピン元気～

現在、市内73カ所で開催されています。

週に一回、地区の公民館などに集い、「いきいき百歳体操」などを行い「心身機能」や「活動意欲」の向上を目指します。体操は、調整可能なおもりを手首や足首につけて、DVDを見ながら、イスに座ってゆっくりと手足を動かします。健康を助ける4種類の運動(持久性・柔軟性・筋力づくり・バランス運動)を行うことで何歳からでも筋力をつけることができます。

社協では、この「通いの場」を通して、住み慣れた地域でいつまでも自立した生活ができるよう支援しています。

うちの地区でも始まってうれしか!!



豊野町上糸石地区福祉会  
毎週金曜10:00～ 上糸石公民館

新たな地区へ広がっています

話するのも楽しかね◎



小川町南部田地区福祉会  
毎週水曜13:30～ 南部田公民館

通いの場(百歳体操)の説明会を行います。お気軽にご連絡ください。

問い合わせ 地域福祉課 TEL 32-1055

## 事業紹介

# 安心生活サポート事業

～「お互いさまのまちづくり」を目指して!～

在宅で生活している高齢者に対し、地域のボランティアがごみ出しや買い物等日常の困りごとへの支援を行うことで、地域住民が互いに支え合いながらできるだけ自立した日常生活を過ごせるように支援を行う事業です。

### ●利用対象者

**対象者** 介護保険認定要支援1、2  
総合事業対象者

**支援項目** 日常ごみ出し、資源ごみ出し、買い物、室内清掃、電球交換 等

**利用料** 1回100円程度の利用料がかかります

### ●協力会員

※日常の困りごとのお手伝いをする有償ボランティアを募集します

**登録方法** 住民支え合い活動に理解があり活動できる方

**活動内容** 上記の支援項目に対して可能な範囲

**活動費** 1回500円程度の活動費を支払います

## 協力会員のフォローアップ講習会を開催しました

11月5日・12日・19日にかけて防災拠点センター（不知火・松橋・小川）においてフォローアップ講習会を開催し26人が参加しました。

講師に傾聴ボランティアくまもとより岩崎静香氏を招いて、サポーターのマナーや傾聴について講義や演習をしました。

また、協力会員との意見聴取会では、活動の中での不安や悩み等の意見交換をしました。

参加者からは、「ためになった」「今後の活動に活かしたい」などの声があり、充実した講習会になりました。



## 男性のボディーメイク講座

～住み慣れた地域でいきいきとした生活を送るために～

一般高齢者（65歳以上）の男性を対象に4カ月の筋力トレーニングや脳トレーニングを行います。体力増進や維持に努めることで、住み慣れた地域でいつまでも自立した生活ができることを目的としています。

理学療法士の運動メニューと指導により、ご自身の体力に合わせて無理なく体を動かし、運動習慣を身につけることができます。



興味がある方はお気軽にご相談ください

問い合わせ・申し込み 地域福祉課 在宅福祉係 TEL 32-1055

# 生活全般のお困りごとの相談窓口です。

～一人で抱え込まずにまずはご相談ください～

どこの窓口で相談していいかわからない。複数の悩みごとがあつて困っているなど、お気軽にご相談ください。

相談員があなたに寄り添いながら、関係機関と連携して支援します。

## 事業紹介

## 宇城市総合相談センター

地域のみなさまが、生活のこと、お金のこと、お仕事のことなど安心して相談できるように、総合的な相談窓口を宇城市社会福祉協議会内に設置しています。下記の事業や制度を実施していますので、お気軽に相談ください。

### ●生活困窮者自立相談支援事業

- ・生活のこと(今後の生活が不安、病院に行きたいが保険証がないなど)
  - ・お金のこと(税金の滞納がある、電気や水道が止められている、お金の管理が苦手など)
  - ・仕事のこと(仕事が見つからない、長続きしないなど)
  - ・住まいのこと(家賃が払えない、住むところが見つからないなど)
  - ・家族のこと(家族がひきこもっている、家庭内に問題があるなど)
- 以上に関する相談支援を行います。

問い合わせ 生活自立支援センター TEL 32-1135

### ●法人後見人等受任事業

認知症、知的障がい、精神障がいなどにより意思決定が困難な方の判断能力を補うため、社会福祉協議会が法定後見人などとなることにより、本人が安心して日常生活を送ることができるように支援を行います。

### ●地域福祉権利擁護事業(日常生活自立支援事業)

認知症、知的障がい、精神障がいなどにより判断能力が低下している方で、日常生活に不安のある人に対し、福祉サービス利用援助、日常的な金銭管理、大切な書類の預かりなどの支援を行います。

### ●生活福祉資金貸付制度

低所得世帯、障がい者世帯又は高齢者世帯に対して、資金の貸付と必要な相談支援を行うことにより、経済的自立や生活意欲の助長などを図り、安定した生活が送れるように支援を行います。

問い合わせ 総合相談センター TEL 27-9972

## 新型コロナウイルス感染症の影響により生活資金でお悩みの皆さまへ

新型コロナウイルス感染症発生の影響による休業や失業等により、一時的に収入が減少した世帯を対象として、生活福祉資金(特例貸付)の緊急小口資金、総合支援資金【初回】については令和4年3月末まで借入れ申込みの受付を実施します。

詳細については、熊本県社会福祉協議会ホームページをご確認いただくか、下記までお問い合わせください。

問い合わせ 総合相談センター TEL 27-9972

# ☆いつまでも住み慣れた地域で高齢者が健やかに暮らすために

～みなさんの元気な生活を支えます～

## 地域包括支援センターではこんな仕事をしています

地域包括支援センターは、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らしていくために必要な支援をする地域の総合相談窓口です。主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師がチームとなって、みなさんの様々な相談に多方面から対応し、地域包括ケアシステム<sup>※1</sup>づくりをしています。

※1)地域包括ケアシステムとは、高齢者が住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けられるよう、「住まい」「医療」「介護」「予防」「生活支援」が一体的に提供される体制のこと

### ◎総合相談業務・・・なんでもご相談ください

どこに相談してよいか分からない心配ごとや悩みなどはまず地域包括支援センターにご相談ください。

介護に関すること以外に、健康や福祉、医療や生活、認知症などに関する相談に対応しています。

### ◎介護予防・日常生活支援総合事業の利用支援・・・介護予防に取り組みましょう

介護予防サービスを利用しながら寝たきりや介護状態になることを防ぎ、目標をもって自立していきいきと生活できるように、生活全般に対して働きかけをしていきます。

一体的かつ  
総合的な支援  
をいたします!

### ◎包括的・継続的ケアマネジメント・・・地域における連携・協働の体制づくりをおこないます

高齢者や家族が課題に応じたあらゆる社会資源を適切に活用できるように支援します。地域包括ケアシステムの実現のために、個々の介護支援専門員に対するサポート等を行い、地域の高齢者に適切なサービスや支援が行われるように支援します。

### ◎権利擁護・・・判断能力が十分でない人の財産や生活を守ります

- ・認知症などにより判断能力が低下し、お金の管理や日常生活に関わる契約などに支障が出た場合に日常生活自立支援事業や成年後見制度が上手く活用できるように支援します。
- ・高齢者の尊厳が損なわれないように、市高齢介護課と連携しながら高齢者虐待の防止の支援をしています。また、身の回りの世話している養護者への支援も併せて行っています。



問い合わせ 地域包括支援センター TEL 25-2015

## 認知症になっても安心して暮らせるまちづくり シリーズ⑱

### ★河江小学校5年生が認知症キッズサポーターになりました!



12月17日、河江小学校5年生52人が認知症サポーター養成講座を受講しました。認知症についての基本的な学習をした後に、もの忘れが始まった“やすおおじいちゃん”の紙芝居を見ながらグループワークを行いました。児童からは「なくなったものを一緒に探そう!とやさしく声をかける」という意見が多く出ました。また、認知症の介護をしている親に対して、どうサポートができるかについても話し合い、「お茶碗洗いを手伝う」などの意見もありました。

認知症になっても幸せに生活するためには、地域の方々の理解と協力が必要です。皆さんも、認知症の方を支える杖となれるよう認知症サポーター養成講座を受けてみませんか?



～思いをつなぐ～  
養成講座終了後、高齢者施設の利用者が縫った口バのマスコットをサポーター認証として贈呈しました。



## 「いつまでもわが家で暮らしたいを支える」シリーズ⑳

### 教えて先生!!【今月の先生】☆JAうきうき福祉サービス事業所 猿渡 恵先生☆



うき子

今後の在宅介護の参考のために多職種で支援されてる例があったら教えてください

歳を重ねると誰でも思うように身体が動かなくなるものです。身体や心に障がいがあったり、病気などで家での生活が不安という方もいらっしゃると思います。

「今の家に住み続けたい!」という気持ちはあっても本人や家族の負担が大きくなり不安が尽きないと思います。

在宅介護を行う上で、安心した生活を送るために色々なサービスがあります。訪問介護もそのひとつです。訪問の際に食事がなかなか入らない時や体調が悪くいつもと違う状態の時には、ケアマネージャーや訪問看護に情報提供を行っています。

その方の状況に合わせて色々なサービスを組み合わせることで、住み慣れた我が家での暮らしを安心して続けておられる方も多くいらっしゃいます。

私たちヘルパーは在宅生活が1日でも長く続けられるように「その方らしい」生活に寄り添います。



猿渡  
ホームヘルパー

問い合わせ 地域包括支援センター TEL 25-2015

もしくは社協HPトップ画面右バナーにある「メールでのお問い合わせ」から

## 生活支援体制整備事業 (おたがいさまの地域づくり)

高齢化の進展に伴い、地域では、ひとり暮らしの高齢者や高齢者夫婦のみの世帯が増えています。高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けるためには、医療や介護サービスだけでなく、日常的な「生活支援」や「介護予防」が必要です。

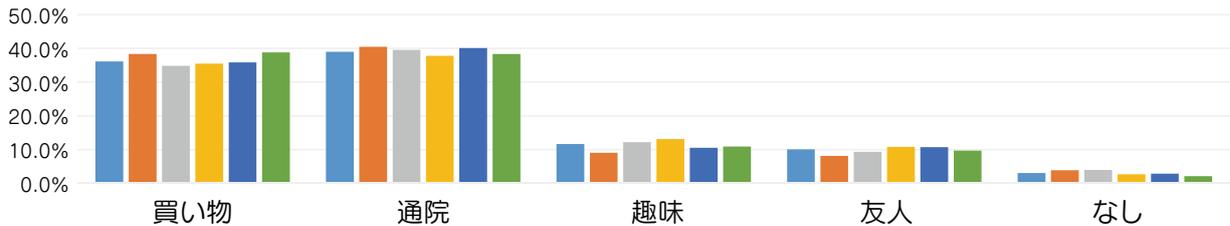
生活支援体制整備事業では、医療や介護サービスだけでは解決しづらい暮らしの困りごとに応える「生活支援」(例:ゴミ出し、買い物、家事等)や、高齢者が楽しく取り組める「介護予防」(例:サロン、百歳体操等)の充実を、行政サービスのみならず、地域住民をはじめ、民間企業やNPO、ボランティア、社会福祉法人、協同組合等の多様な団体が協力し合い、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるように、みんなで支え合う地域づくりをめざしています。

今年度は生活支援アンケートや介護保険のニーズ調査を基に分析や課題の整理を行いました。

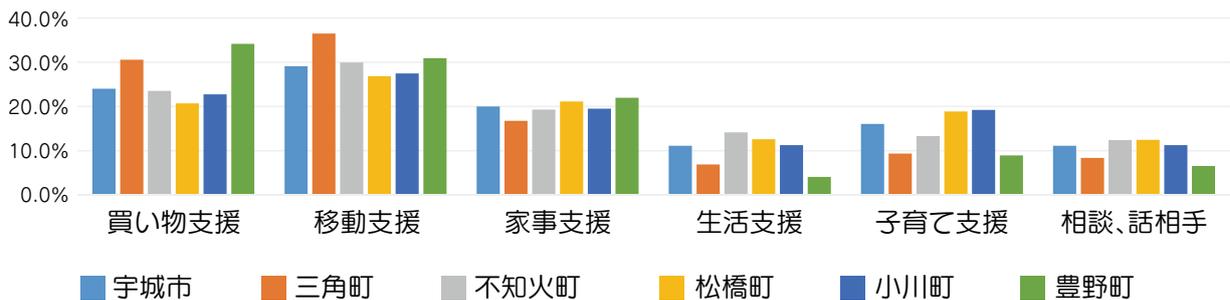
下記のデータ等から、困りごとの中で“買い物に”テーマを絞りいろんな角度から分析しました。

10月下旬に地域のリーダーの皆さんを中心に研究結果を共有するための会議を行い、買い物に関する地域での互助や共助の話や移動販売やインターネット注文支援等の活発なご意見をいただきました。

### 車、バイクに乗れなくなったら困ること



### 支え合い活動で利用したいもの



問い合わせ 地域福祉課 TEL 32-1055

# 参加者募集



## ひとり親世帯交流事業

～親子でピザ作りを楽しんでみませんか～

日時	2月12日(土) 午前10時00分～午後1時00分
開催場所	宮田農園 宇城市三角町波多
対象者	市内在住の小学校6年生までの 子どものいるひとり親世帯
内容	ピザ作り体験等 (クッキー、野菜スープ、羽釜炊きご飯)
集合場所	宮田農園駐車場 9時40分 現地集合・現地解散
参加料	無料
定員	親子15組 (定員になり次第締め切ります)
申込締切	2月4日(金)
申込方法	下記まで直接お電話ください



エプロン、三角巾、マスク  
を準備して下さい。

問い合わせ・申し込み 地域福祉課 TEL 32-1055

## 在宅介護者のつどい 日帰り旅行

在宅で寝たきりや認知症の高齢者及び障がい者の介護をされている方々を対象に、介護に対する悩みや体験を語り合っ交流するとともに、日頃の介護疲れを癒すために、心身のリフレッシュを図ることを目的として開催します。

対象者	市内在住で、高齢者及び障がい者の介護をしている家族
日時	2月4日(金)午前9時～午後4時(予定)
集合場所	市老人福祉センター
内容	熊本城見学、城彩苑買物 他
参加費	1,000円
定員	10人
申込期限	1月21日(金)※定員になり次第締め切ります



※宇城市町社会福祉協議会連絡協議会主催で宇土市・美里町・宇城市の合同開催となります。  
※新型コロナウイルス感染症の影響により開催を中止する場合があります。

問い合わせ・申し込み 地域福祉課 TEL 32-1055

# 令和3年度 宇城市社会福祉協議会会費ご協力のお礼と報告

会費募集におきましては、ご理解とご協力をいただき、市民の皆さま並びに企業・団体の方々に心より厚く御礼申し上げます。この会費は、地域福祉の推進のために有効に活用させていただきます。

【令和3年度会費総額】 **9,996,600円** (令和3年12月10日現在)

【内訳】 一般会費	8,176,600円	16,353世帯
特別会費	50,000円	50世帯
賛助会費	1,770,000円	155企業・団体

## 賛助会費納入企業

【三角町 10口】(株)村上工業 【松橋町 10口】松橋町建設業組合

【松橋町 3口】松田合同事務所

【三角町 2口】マコト建設(株) 【豊野町 2口】(株)奥村建設

【三角町 1口】

(有)井芹葬祭 (医)厚生会 三角クリニック (株)篠崎造船鉄工所 (株)三角プロパン販売 (社)恩賜財団 済生会みすみ病院  
(福)熊本厚生会 介護老人保健施設 青海苑 (福)東康会 (福)みすみ保育園 (福)わかき保育園 (有)新和 (有)三角環境  
(有)みなとしょうゆ醸造元 (有)よしだや家具総合センター カードックマエカワ (株)吉田企業 熊本宇城農業協同組合 三角支所  
佐藤医院 総合インテリア大山 特別養護老人ホーム 豊洋園 なかの歯科医院 正垣機械工業(有) 三角海運(株)  
山川モーターズ 三洲建設(株)

【不知火町 1口】

(有)磯本企業 (株)マル亀工業 (有)ステップオートウエダ (医)木村会 きむら医院 千里殖産(株) 正礼事務機  
熊本宇城農業協同組合不知火支所 (有)不知火電気 (株)モリオ建設工業 杉村歯科 宇城市商工会 (株)宮田建設  
ヤマグチ印刷 (有)西村造園 (株)熊本衛生機材商会 松合食品(株) (株)中内土木 (株)筑紫製作所熊本工場  
(株)加藤建設 (福)尚英会 かもめ保育園 (福)宇医会 蕉夢苑 九州電子(株) シモダ印刷(株) (有)吉田電設  
(有)肥後あゆみの会

【松橋町 1口】

中村医院 南豊崎ひふ科診療所 (医)徳治会 吉永歯科医院 (医)黎明会宇城総合病院 (医)厚生会 うきクリニック  
熊本宇城農業協同組合本所 (有)溝見石油 料亭 さかもと屋 宇城舗装株式会社 (株)九州エフ・シー・シー  
ニチレキ(株)熊本営業所 三和コンクリート工業(株) (株)オカムラ (資)下田文具店 (有)まつばせ葬祭 (株)松久工業  
マルキン食品(株) (株)昭電社 宇城支店 (株)スエトミ (有)ひまわり (有)おがたタクシー (株)松清 松南防災  
(有)コーシン企画 ニュー佳楽 (福)水光会 特別養護老人ホーム しらぬい荘 (株)永井製作所 (株)南部オートセンター  
(株)ケイ.エム.ケイ (医)明心会 あおば病院 熊本第一信用金庫松橋支店 (有)八木文具 (有)熊本設備コンサルタント  
(株)豊田 隠れ家温泉 古保山リゾート (株)小田商店 (有)西村石油 イクストライド(株)宇城オフィス 竹宮医院  
まつばせレディースクリニック 新熊本電気設備(株) サン企画工業(株) かねこ歯科クリニック (医)安武眼科医院  
清水整形外科医院

【小川町 1口】

(資)松岡商店 (有)ミルキー 熊本宇城農業協同組合 小川町支所 熊本県信用組合小川支店 (有)沢村建設  
(株)長谷川製茶 (株)肥後葬祭 (有)須々美瓦屋 (有)宮崎商店 (有)福田薬局 (有)小川清掃 (有)岡本ポンプ店  
(株)イワタ (有)山本建設 不二高圧コンクリート(株) (福)日岳会 特別養護老人ホーム ひだけ荘 (有)サンリバー  
(株)ROOFTILE よしとみ (有)中九州観光 (有)前田農機 (有)まつもと豆 (医)山崎歯科医院 (株)ヨシダ  
(有)須々美建材 (有)村上組 (有)カートップ熊本 (有)奥村工業 (株)実栄企業 (医)熊本桜十字 桜十字熊本宇城病院  
(有)須々美武久商店 (株)吉村建設 (有)オカザキ (有)小川タクシー (株)テイエス・ナーサリ九州 日本業務食品(株)  
熊本日日新聞小川北販売センター たかはしクリニック 土屋医院 白百合保育園 (株)塩崎丸孝園 (株)小川電機  
伊勢崎電気設備 (株)前崎産業 うき協連(農事組合法人) 居酒屋ひさご 小川食堂 河田工業(株) たたみの岩越

【豊野町 1口】

(有)丸佳本店 (福)豊生会 特別養護老人ホーム 水晶苑 溝端紙工印刷(株) (株)豊住食肉 (株)杉本本店  
(有)熊日豊野中央町販売センター (有)三松産業 熊本宇城農業協同組合 豊野出張所 (有)松井建設

【市外 1口】

あいあい (株)パシフィックシステム

(敬称略・順不同)

# 寄附お礼

次の方々よりご寄附をいただきました。

(令和3年11月16日)

令和3年12月10日(受付分)

## 香典返し寄附

ご遺族の方々にご心より哀悼の意を表し、故人のご冥福を謹んでお祈り申し上げます。

### 三角町

寄附者	故人名	行政区
石本 重治様	石本 重雄様	片 島
塘内 真美様	前川 緑 様	玉 名 市
前田 秀一様	前田 耕介様	新 地
中尾 高土様	中尾フサエ様	京 都 府
宮川ヒトミ様	宮川 力 様	三 角 本 村
東 克弘様	東 ナツ様	船 津
牛嶋 聡子様	牛嶋 玉江様	東 港 二 区
浜田 靖子様	浜田 秀隆様	片 島

### 不知火町

寄附者	故人名	行政区
寫村美美子様	寫村 成志様	御領五区
小林寿美子様	小林 末廣様	御領五区
赤星 洋子様	赤星 安利様	御領五区

### 松橋町

寄附者	故人名	行政区
上木 嘉郎様	上木 健資様	久 具
上田 正信様	上田 絹余様	南 豊 崎
熊田 恵 様	熊田 澄子様	6 区
赤星 安子様	赤星規三次様	曲 野 南

### 小川町

寄附者	故人名	行政区
刀坂 順子様	刀坂 禎正様	新 町
名村 朝克様	名村 澄子様	蓮 仏
那須 秀弥様	那須 朝子様	寺 町
和田 光義様	和田マサ子様	下 住 吉
梅田 里見様	梅田 良房様	亀 之 町
中島 壽恵様	杉本スエモ様	平 野

### 豊野町

寄附者	故人名	行政区
下村 智 様	下村 満子様	下 郷

上田 重治様	上田恵美子様	下 上 郷
中山みさ子様	清水トシヨ様	下 糸 石
桐 榮子様	桐 友繁様	上 安 見

皆さまのご厚意に深く感謝申し上げます。また、地域福祉の推進のため大切に使用させていただきます。

なお、掲載内容は寄附者のご希望に沿って掲載しております。

## 香典返し・寄附金等の受付場所について

社協本所並びに市役所本庁及び三角・不知火・小川・豊野支所で受け付けております。

- 社会福祉協議会
  - ・市老人福祉センター 松橋町豊福 1786
- 市役所
  - ・健康福祉部：社会福祉課 松橋町大野 85
  - ・三角支所：総合窓口課 三角町波多 213-1
  - ・不知火支所：総合窓口課 不知火町高良 2273-1
  - ・小川支所：総合窓口課 小川町河江 87-1
  - ・豊野支所：総合窓口課 豊野町糸石 3516-1

ご寄附いただきました浄財は社協が実施する地域福祉事業に活用されます。皆様からのご厚志をお待ちしております。

## 相談コーナー

ひとりて悩まず、まずご相談を

### 福祉法律相談

法律に関する問題でお悩みの人は、弁護士が無料で相談に応じます。(事前申し込みが必要です)  
 ●初めて相談される人を優先します。  
 ●現在係争中の事案など、相談内容によってはお受けできない場合があります。

日 時：2月16日(水)午後2時～4時30分  
 場 所：不知火防災拠点センター 研修室4  
 受 付：1月20日から先着5件  
 申込先：地域福祉課 TEL 32-1055  
 ※3月は三角町で開催予定です。

### 高齢者相談

住み慣れた地域で安心して、いつまでも生活することができるよう専門職が相談に応じます。

相談先：地域包括支援センター TEL：25-2015

### 生活困窮・ひきこもり相談

経済的困窮、就労、家族の問題、ひきこもりなどお気軽にご相談ください。

相談先：生活自立支援センター TEL：32-1135

### 成年後見制度等の相談

認知症、知的障がいなどの理由で判断能力が十分でない方々を、法律的に支援するのが成年後見制度です。お気軽にご相談ください。

相談先：成年後見支援センター TEL：27-9972

# 子育てひろば通信

## 開設カレンダー

1月〇ひろば開設日(午前10時～午後3時)

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10 <small>成人の日</small>	11 <small>おはなしの日</small>	12	13	14 <small>音楽あそび</small>	15
16	17	18	19	20 <small>ミニミニ講座</small>	21	22
23 30	24 31	25	26	27	28	29

### 今月の行事(予約制)

※行事の予約は、1月5日(水)から来所時または電話にて(午前10時から午後3時)受け付けます。(それぞれ先着5組)

#### 【ミニミニ講座】

#### 「ボディートーク」〈予約制〉

20日(木)午前10時30分～11時30分

ボディートークとは、心身の崩れたバランスを修復する方法です。日頃の家事や育児で疲れた体をほっと一息リフレッシュされませんか。自分でほぐす手法も学べます。ぜひ、ご参加ください。

場 所：市子育てひろば(市保健福祉センター内)

講 師：宇城市ボディートークの会(あった会)

【音楽あそび】14日(金)午前11時～11時30分

【おはなしの日】11日(火)午前11時～11時30分

※新型コロナウイルス感染予防のため、午前、午後ともに利用は5組までとし、12時から13時まではおもちゃ消毒のため閉所となります。

※新型コロナウイルスの影響により内容の変更・中止、又は災害及び天候不良により開設できない場合があります。社協ホームページにて、ご確認ください。



双子の僕たちは毎日一緒に元気いっぱい遊んでいます!

りょうげん おうしん  
棕玄くん 旺心くん



1歳になりました。杏咲お姉ちゃん大好き。

あきひさ きほ  
暁悠くん 綺星ちゃん

問い合わせ 子育てひろば TEL・FAX 27-5353

★ 育児・悩み相談 随時受け付けています

## いきいき 暮らすためのなんでも相談会

高齢者に関する相談を地域包括支援センターのスタッフが対応いたします!!

日時：毎月第2火曜日  
11:00～15:00  
※1月11日(火)  
場所：イオンモール宇城  
特設会場  
(ヴィレッジヴァンガード横)  
相談時間：お1人様30分程度

問い合わせ 宇城市地域包括支援センター  
☎ 25-2015

健康を維持するには?  
施設に入りたいけどどんなところがあるの?  
介護保険ってどんなサービスがあるの?  
物忘れが気になるけど...  
食事を届けてくれるサービスはないの?  
親のお世話をしてるけど〇〇で困っています

※保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員等が交代で対応いたします。職種を選ぶことはできませんのでご了承ください。

※ご相談いただいた個人情報は、慎重に取り扱わせていただきますのでご安心ください。

