

ハートフル

2026 No.254

3月号

うき



市民も元気！ 地域も元気！ 宇城市も元気！

皆さんの笑顔お届けします



いちご姫と呼ばれて
照れています♪



笑顔あふれる
小川 新町区サロン



仲良し♡
松橋 両仲間北区サロン！



熊本のみかんは甘くて最高！！



宇城市社会福祉協議会ではハートフルうきに掲載する写真を募集します。
ぜひみなさんの笑顔の写真を送ってください♪

uki.sha-kouhou17@biscuit.ocn.ne.jp

 社会福祉法人 宇城市社会福祉協議会

宇城市総合相談センター

相談無料
秘密厳守

～生活全般のお困りごとの相談窓口～

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。
一人で抱え込まずに相談ください。



■生活自立支援センター

どこに相談していいかわからない、複数の悩みごとがあって困っているなど、お気軽にご相談ください。

相談員が寄り添いながら、関係機関と連携して支援します。

●生活困窮者自立相談支援事業

- 仕事のこと……仕事が見つからない、仕事が長続きしないなど。
- 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。
- 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。
- 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

■成年後見支援センター

頼れる親族がない。自分や家族でお金の管理ができない。入院や福祉サービスの利用契約ができないなどにより成年後見制度等の利用を検討されている方の相談をお受けしています。

●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、本人が安定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。

例えば・・・

- ・福祉サービスの契約内容が理解できない。
- ・親の後見人になったけど、どうしたらよいかわからない。
- ・障がいがある子の将来の生活が不安。
- ・銀行から「後見人が必要」と言われた。
- ・成年後見ってなに？制度について詳しく聞きたい。



■生活福祉資金貸付制度

低所得世帯、障がい世帯また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っています。

【貸付種類】 ①総合支援資金 ②福祉資金 ③教育支援資金 ④不動産担保型生活資金

問い合わせ

生活自立支援センター TEL 32-1135

成年後見支援センター・生活福祉資金貸付 TEL 27-9972

お互いさまの地域づくり！

— 干し柿がつなぐ、豊野町の関係づくり —

秋が深まり、冷たい風が吹き始めるころ。豊野町では、家々の軒先に干し柿がずらりと並びます。この時期になると、地域の行事や活動はひと休み。町全体が干し柿づくりで忙しくなるからです。

「この時期は、高齢者もみんな干し柿づくりに駆り出される」と話すのは、中間地区の区長・木村さん。柿の皮をむき、紐に結び、干し具合を確かめながら声を掛け合う。そんな作業の中で自然と人が行き交い、「今年の出来はどうだい」と会話が生まれます。



木村さんは、特に手間のかかる伝統の「巻柿」を町で唯一継承しています。現役世代は70代後半から80代。後継者不足は大きな課題です。「豊野町の特産である干し柿を、できればこれからもつないでほしい」。その思いを若い世代や地域に伝えることも、木村さんの大切な役割です。

干し柿づくりを通して育まれる“お互いさま”の関係。今年も軒先に揺れる干し柿が、豊野町の人と人をやさしくつないでいます。

問い合わせ 地域包括支援センター TEL 25-2015

安心生活サポート協力会員スキルUP!!

1月27日（松橋東防災拠点センター）、1月29日（不知火防災拠点センター）で協力会員フォローアップ講習を開催し15人が参加しました。「サポーターのマナーや傾聴について」「認知症サポーター養成講座」を受講され、活動のポイントや高齢者への理解を深められました。受講者からは「講座で学んだことを活かしたい」傾聴のロールプレイングでは「話しかけているのに話を聞いてくれないのはつらいと思った」などの感想がありました。

※安心生活サポート事業とは、買い物やごみ出しなどに困っている地域の高齢者をお手伝いする事業です。



1月27日 松橋東防災拠点センター会場



1月29日 不知火防災拠点センター会場

申し込み・問い合わせ 地域福祉課 TEL 32-1055

認知症市民フォーラム in うき2025

2月1日、ウイングまつばせにおいて、「認知症市民フォーラム in うき2025」を開催し、映画上映と基調講演合わせて約350の方が来場されました。

第一部では、認知症の実態や家族の思いをリアルに描いたドキュメンタリー映画「ぼけますから、よろしくをお願いします。」を上映し、第二部では、第一部で上映した映画の監督である信友直子さんに、「認知症との少し気が楽になる付き合い方」と題してご講演いただきました。

ドキュメンタリー映画ならではのリアルな様子に、来場者の皆さんが自身の経験と重ね合わせ、多くの感情が湧き上がる場面も見られました。講演後には、「認知症本人の苦しさをと感じ取れた」「(映画の) お父さんの支える姿に感動した」などの感想も寄せられました。

また、ホワイエや視聴覚室に設置した体験コーナーでは、認知症予防の取り組みや認知症事業の紹介を行い、多くの方が実際に体験され、理解を深めていただきました。



信友直子さんによる基調講演の様子



認知症ケア支援 VR 体験

「春バテ」に気を付けて！ ～心のメンテナンス～

皆さんは、「春バテ」という言葉を聞いたことありますか？「夏バテ」はよく耳にすることが多いと思いますが、実は、春も季節の変わり目で体調を崩しやすいと言われていています。3月は、急激な気温の寒暖差があったり、年度が変わる頃で生活や環境の変化、それに伴うストレスがあったりと、自律神経が乱れがちになり、身体に様々な不調が出やすい時期です。「身体がだるい」「食欲があまりない」「めまいがする」などは春バテのサインかもしれません。

自分の身体のメンテナンスを行い、元気に生活を送りましょう！

これらに気を付けて「春バテ」を予防しよう！



バランスのとれた食事



適度な運動



冷え対策(寒暖差を減らす)



質の良い睡眠



入浴で身体を温める

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

脳いきいきサロン

1月14日、小川工業高等学校建築科の生徒が授業の一環で研究として製作された木製パズルが贈呈されました。パズルは手と脳を同時に動かすため、認知症予防に効果的です。オリジナルのデザインで、角が丸く肌触りがよく、温かみのあるパズルです。

木製パズルは、地区福祉会へ貸し出しを行っています。希望する場合は、下記までお問い合わせください。



脳いきいきサロンとは？

公民館等で行う認知症予防教室で、住民主体型で実施するサロンです。手や足、全身を使った簡単な体操やプリントなどを用いた脳トレーニングを行っています。

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



楽しかったね！恐竜博物館の旅

1月25日、御船町恐竜博物館においてひとり親世帯交流事業を開催し、たくさんの方にご参加いただきました。

体験では親子で恐竜のキーホルダーづくりをし、恐竜の化石を観覧しながらクイズにチャレンジしました。

参加者は「キーホルダーづくり記念になりました！」「子どもが興奮して楽しそうだった」などの感想があり、親子で楽しい時間を過ごせました。



カラフルに塗ろう～



キーホルダーの完成！



蓋をしたら完成だよ

地域福祉課 TEL 32-1055

趣味がつなぐ縁

これが私の推し活！



よしなが ともあき
吉永 智明さん(84歳)

松橋町在住

私の推し活は
竹細工

始めたきっかけ

インダストリアル研修館で開催された竹細工講座でした。そこで基礎を学び、その後、自主的に竹細工に取り組まれていた「宇城市竹芸教室」に入会しました。現在も活動を続けており、今では代表を務めています。竹細工を始めてから、今年で16年になります。

特に推したいポイント

竹細工は、編み方を頭で考えながら作る工芸です。編み方を学び、工夫し、手先を使うことで、高齢者にとっては脳の活性化や脳トレにもつながります。そのため、多くの方にぜひ広めていきたいと思っています。また、仲間とわいわい話しながら作業することで、人とのふれあいやコミュニケーションが生まれるのも大きな魅力です。竹山に行き竹を切り、割ってひごを作り、作品に仕上げるまでの工程すべてが、竹細工の醍醐味です。手先を使うことが好きな私にとって、竹細工は生涯続けていきたい活動です。

今後の活動について

今後は、作品展などで新しい作品に触れ、自分がこれまで作ったことのない作品にも挑戦していきたいと考えています。3月7日・8日開催の「宇城市観光物産フェア～Uki☆Kirari 2026～」(イオンモール宇城)では、展示販売を行います。お近くにお越しの際は、ぜひお立ち寄りください。

問い合わせ 地域包括支援センター TEL 25-2015



知ろう！考えよう！見よう！

1月28日、災害ボランティア養成講座を実施し、14人の参加がありました。八代市社会福祉協議会の松山弥史さんに「災害ボランティアについて」講義をしていただき、防災士の柳原志保さんによる「クロスロードゲーム」のワークショップを行いました。災害ボランティアの心構えや避難所で困っている人の支援について考え、最後に松橋東防災拠点センター内の見学を行いました。参加者は「世界レベルで人権と防災を考えていきたい」「被災者の方が何に困っているのかを知ることができた」など防災を学ぶ1日になりました。



災害ボランティアについての講義



クロスロードゲーム
「あなたならどうする？」



かまどベンチの見学

問い合わせ 地域福祉課 TEL 32-1055

寄附お礼

次の方々よりご寄附をいただきました。

(令和8年1月16日)

～令和8年2月15日受付分)

一般寄附

寄附者
濱田 将典様
松橋町

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

篠田 良一様	篠田とみ子様	東港一区
西谷 捷利様	西谷シヅ子様	東港二区
脇谷 捷利様	脇谷ツミ子様	東港三区
渡邊 國臣様	江里口ユリ子様	古水浦
本中 雅和様	本中道子様	塩屋
野中 亮生様	野中昭代様	三角御船
山本 弥子様	山本昌子様	田井浦
戸田 英子様	戸田邦男様	有働団地
木村 スマ子様	木村康一様	里浦
西山 文隆様	西山利武様	東港一区
前田 千鶴様	前田文子様	向山
山口 昇様	山口美サ子様	東港二区
古川 泉様	古川美サ子様	東港二区
元田 純恵様	元田紘介様	馬場庄
坂田 い子様	坂田悠一様	馬場庄
元田 純恵様	元田悠一様	馬場庄
古澤 幸子様	古澤昭子様	東港三区
澤田 文代様	澤田英春様	東港三区

不知火町

寄附者 九木 洋美様	九木 裕治様	行政区 亀尾
中野 富代様	中野 照子様	行政区 浦上
山田 ミチ子様	今村 トシ子様	行政区 松崎
村上 克美様	村上 清子様	行政区 御領五区
三浦 康信様	三浦 和子様	行政区 塩屋浦
出口 文子様	出口 雪江様	行政区 川野
中山 廣美様	中山 礼司様	行政区 川野

松橋町

寄附者 上村 昌成様	上村 ツミ子様	行政区 内田
松岡 富士子様	松岡 誠一様	行政区 内田
米納 弘康様	米納 みどり様	行政区 八野
杉田 隆幸様	杉田 マツ子様	行政区 大野
印丸 弥生様	中本 貴代美様	行政区 浦内
田畑 直美様	田畑 須磨子様	行政区 浦内
井澤 道雄様	井澤 セツ子様	行政区 浦内
脇 百合子様	脇 國治様	行政区 浦内
宮田 和子様	宮田 万三郎様	行政区 浦内
木村 和代様	木村 義幸様	行政区 浦内
築山 チセ子様	築山 正一様	行政区 浦内
岡本 隆一様	岡本 隆春様	行政区 浦内

小川町

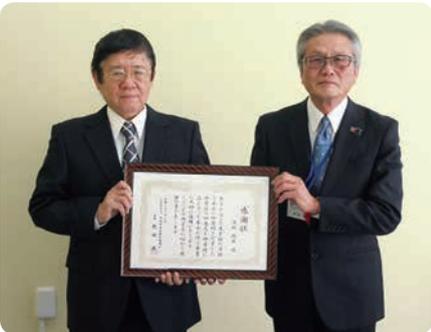
寄附者 高木 千鶴子様	高木 晃然様	行政区 亀尾
速水 健郎様	古保里 豊様	行政区 亀尾
高藤 久載様	高藤 悦子様	行政区 亀尾
宮本 敏行様	宮本 カヲル様	行政区 亀尾
穴井 三和子様	河村 美代子様	行政区 亀尾
前崎 史子様	前崎 保子様	行政区 亀尾
池田 勇一様	池田 清子様	行政区 亀尾

豊野町

寄附者 杉田 雅宏様	杉田 正十様	行政区 郷
大久保 キヨ子様	大久保 直道様	行政区 郷
上村 誠様	上村 チワ子様	行政区 郷

感謝状の贈呈

1月26日、一般寄附として高額寄附をいただきました濱田将典様(松橋町)に感謝状を贈呈しました。
ご寄附いただきました浄財は地域福祉の向上に活用させていただきます。
ありがとうございます。



皆さまのご厚意に深く感謝申し上げます。とともに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添って掲載しております。

賛助会員紹介

アグリパーク豊野
豊野町 ☎45-2339

地元で採れた旬な野菜と果物を販売しています。ブドウ・梨・柿・干し柿といった特産品を中心にお待ちしております。

* 掲載を希望される企業・団体を順次紹介します。

令和8年度

ボランティア活動 保険のご案内



ボランティア活動中に起きた事故によるボランティア活動者自身の傷害や、賠償責任が生じるものが補償の対象となります。ボランティア活動を安心して行うために、万が一に備えて加入することをお勧めします。

※災害ボランティアセンターの活動に行かれる方は、最寄りの社協にて登録をお願いします。

年間保険料 (1人あたり)

加入プラン	基本プラン	天災・地震補償プラン
保険料	350円	500円

天災・地震補償プラン

基本プランの補償に加え、地震・噴火・津波による死傷についても補償します。

補償期間 (保険期間)

令和8年4月1日から
令和9年3月31日まで

途中加入の場合

申込手続き完了日の翌日から
令和9年3月31日まで



問い合わせ 地域福祉課 TEL 32-1055



災害時に活かそう!!

1月19日、松橋高等学校普通科地域創造コース2年生16人が福祉出前講座を受講し、アイラップを使った災害時の非常食づくりを行い、午後からは8月豪雨災害での災害ボランティア活動の様子を学びました。生徒からは「災害時に食べられる物がある有難さが分かった」「もし、災害が起きたら災害ボランティアとして参加したい」などの感想がありました。



問い合わせ 地域福祉課 TEL 32-1055



ノルディック・ウォーク 参加者募集!



日 時：4月3日(金)、10日(金)、17日(金)、24日(金) の4日間
午前10時～11時

会 場：県博物館ネットワークセンター多目的広場
(御野立運動公園) ※雨天時は中止

参加費：無料

対象者：市内在住の65歳以上

定 員：15人程度

準備物：運動ができる服装、運動靴、飲料水、タオル
※ポールは事務局で準備いたします。

申込期限：3月10日(火)～27日(金)まで

ノルディック・ウォークとは、2本のポールを使うことで全身運動となり、通常のウォーキングに比べてより高い運動効果が期待できるうえ、ポールが支えになるのでひざや腰、肩などへの負担が軽くなり、誰でも気軽に行うことができます。

申し込み・問い合わせ 地域福祉課 TEL 32-1055

相談コーナー -ひとりで悩まず、まずご相談を-

成年後見制度相談会

成年後見制度の利用を検討している方や受任されている方でわからないことやお悩みの方は、司法書士が無料で相談に応じます。(事前申し込みが必要です)

日 時：3月25日(水) 午後3時～5時

場 所：市老人福祉センター

申込先：成年後見支援センター TEL：27-9972

福祉法律相談

法律に関する問題でお悩みの方は、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。

期 日：4月15日(水)

時 間：午後2時～4時30分

場 所：豊野防災拠点センター
宇城市豊野町糸石3140-3

受 付：3月19日(木)から先着5件

申込先：地域福祉課 TEL：32-1055

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

随時相談を受け付けます