

ひだまり



元気な地域を目指して



特集 (P.2～5)

ご近所さんで支え合う地域づくり

福祉推進員のご紹介 (P.6)

ちいき・いきいき通信～Cheers「ママトーク」～ (P.7)

赤い羽根共同募金助成金のご案内 (P.7)

お知らせ (P.8)



この広報誌は、赤い羽根共同募金の配分を受けて発行しています。

＼折込チラシ／
老人クラブ連合会
会員募集のご案内



生きていれば、誰しも「いつまでも元気でいたい」と願うもの。

「人生100年時代」と言われていますが、長生きするなら明るく笑顔で暮らしたいですね。

食事や運動など、日頃から気を付けている方も多いと思いますが、それ以外にも大切なことがあります。

今住んでいる地域で、長く生き生きと暮らし続けるためのヒントを一緒に考えてみましょう。

ご近所さんで支え合う 地域づくり

あわら市の高齢化率34・4%

厚生労働省によると、2022年、日本における高齢化率（65歳以上の人口の割合）は29・1%で、団塊の世代の方々が75歳を迎える2025年には、75歳以上の人口が全人口の18%にもなると言われています。あわら市の高齢化率は34・4%となっており、決して楽観視できない状況です。

課題となっているのは、高齢者が増えることによる介護サービスの費用増加や、それに伴う介護保険料の引き上げなどです。今後、一人あたりが背負う社会保障の負担がどんどん増えていくかもしれません。

ご近所さんで支え合う地域づくり

そこで国が進めているのが、地域の住民が主体となって取り組む介護予防です。公的な介護サービスを受けなくても自宅で過ごせるように、また車に乗らなくなった高齢者でも自宅から歩いて通えるように、身近な地域の中で介護予防に取り組んで行きたいという政策です。

あわら市社会福祉協議会では、地域での介護予防活動や、高齢者の見守り活動を行う「福祉委員会」の立ち上げを支援しています。2013年から始まったこの取り組みは、

行政区を最小単位として、あわら市内でこれまで34地区が立ち上げています。

住民が集まる拠点づくり

古区は、2013年から福祉委員会の活動を続けている区です。旧金津地区の中心部に位置し、人口1400人を超える大所帯で、スーパーマーケットや市役所、こども園などが付近にあるため利便性が高く、若い世代の転入も多くみられます。

古区の福祉委員会は「古区すこやか会」（以下「すこやか会」）の名称で活動しています。路地を入ったところにあるふれあい会館が、地域の皆さんが集まる拠点です。月に1回開かれるサロン（住民が自由に参加できる集い）や、ふれあい会館カフェ開放デー、健康体操をする「お達者クラブ」など、週に一度は高齢者が集まって顔を合わせることができるといった機会を作っています。

「おはよう！」「久しぶりやの！」と声をかけて迎えるのは、すこやか会のメンバーです。すこやか会立ち上げ時から活動を支えている角谷ひとみさんと後藤悦子さんは、当時古区の福祉推進員をしていました。

「福祉委員会を始めた当時は何か



古区すこやか会の皆さん



右から角谷ひとみさん、木下信子さん、後藤悦子さん、五十嵐晴美さん

ら始めていいのかわからなくて。古区の人達は芸達者が多いから助かってます」と話すとおり、様々なメニューで参加者を楽しませていきます。角谷さんは資格を取得し自らが指導者となって介護予防の健康教室を行い、後藤さんはこれまで培ってきた人脈をフル活用してサロンを企画。「手先が器用な人は手芸ができますよ」と、それぞれ自分の得意分野を活かして活動しています。

すこやか会の活動は今年で10年目を迎えます。毎年1月はカレーを皆で食べるのが恒例でしたが、コロナ感染が広がってからは軽食のぜんざいにメニュー変更しています。「自分が楽しめるのがいいのよ」と餅を焼く皆さんの姿に、長く続けるための秘訣を垣間見た気がします。

見守りや生活支援も住民同士で

昨年まで古区の福祉推進員をしていた笠谷義光さんも、すこやか会のメンバーです。ふれあい会館カフェ開放デーでは自ら講師となり、研修や新聞などで身につけた知識で講演を開くこともあります。

認知症予防やフレイル予防などを主なテーマにして、身近な話から関心を持ってもらえるように心がけているそうです。参加した皆さんに楽しいと感じてもらえるように、クイズ形式にしたりお菓子を用意したりと、参加者への心づかいが感じられます。

笠谷さんは、一人暮らしの高齢



古区すこやか会
笠谷義光さん



者の自宅を訪問し、変わった様子がないか確認する見守り活動も行っています。週に一度訪問する近所の方には、「用事があって行けない時は『体でも悪くしたんか』と逆に心配される」んだそう。

草木の手入れや積雪時の雪かきなど、高齢者宅の生活支援も行っている笠谷さんですが、負担に感じることはないかと尋ねると、「負担という文字を出したら続かないよ。自分の日常の生活のついでにやっただけだからね」と答えます。できる範囲でやる、という姿勢が長く続けるコツかもしれません。

誰かと会うことが元気の源に

「一人暮らしだからカレーもぜんざいも家で作らないの。だからここ（ふれあい会館）で食べられるのが嬉しい。楽しみにしているのよ」と、他の予定がある中、ぜんざいだけ食べにきたという参加者の姿からも、本当に楽しみにしていた様子が感じられます。すこやか会のメンバーが「習い事とかしてるの？」と聞けば、「フィットネスに通ってるよ」と近況を話してくれます。

初めて参加したという方も、「今までどこで何かしているのは知っていたけど、なかなか一人で来る勇気がなくてね。家から出るのもおっくうだし。だけど今日は

一緒に行こうって声をかけてくれて。来てみたら楽しかったわ!」とご満悦の様子です。

すこやか会のサロンにいつも参加しているという常連の方も、「参加するようになって楽しみが増えた。ボケ防止になるし楽しいよ。何より、家から一歩出ることが大事なの」と元気の秘訣を教えてください。

介護予防だけじゃない

自宅にいても介護予防はできますが、誰かと会うことで得る喜びは何よりも活力になります。顔を合わせておしゃべりするだけでも健康につながりますし、悩んでいることや気がかりなことも誰かへ



お住いの地域で 福祉委員会を 始めませんか

区民館など誰でも集まれる場所で、住民が自主的に地域の見守り活動や介護予防活動に取り組むことができる、地域のつながりづくりを支援します。

▶ 構成メンバー

地域住民（区長、福祉推進員、民生委員・児童委員は必須となります。）

▶ 助成対象となる活動

地域の気になりな人や世帯の情報共有、一人暮らし高齢者や障がい者などの見守り活動、健康づくりや介護予防などのサロン活動、ゴミ出しや草刈りなどの生活支援、災害時に備えた見守り防災マップづくりなど

▶ 助成額

3～6万円（世帯数や活動内容に応じて異なります。）

▶ 対象経費

講師への諸謝金、会議の時の飲物代、活動に必要な消耗品代、電気代、灯油代、保険料、チラシのコピー代など

▶ 申請期間

4月3日～6月30日

「内容を詳しく知りたい」、
「興味があるけど皆に説明しにくい」

という方のために、職員が地域に伺って
説明会を実施しています。
申請書の書き方や会計なども、
職員がアドバイスしますので、
ご安心ください。



に話すことで気持ちが軽くなることもあります。そして、誰かの助けが必要になった時、行政や専門職につなげることが、福祉委員会の役割でもあります。

近隣トラブルによる悲惨なニュースを耳にするたびに、不安を感じる人も少なくないはずですが、普段から近所の人たちと声をかけ合う関係ができていれば心強いですね。子育てに悩む方も、身近に相談できる場所があることで安心できるかもしれません。

また、普段から近所さんと支え合う関係ができていれば、災害時の共助に大きな力を発揮します。

コロナ禍で人と会う機会が減ったり、家の中で過ごす時間が長くなったりする人が増え、特に高齢者はどんどん体力が落ちていく恐れがあります。そんな今だからこそ、地域で何ができるのか考え、自分たちなりの支え合いの形を作るチャンスです。私たちと一緒に、地域の元気な未来を目指して、一緒に始めてみましょう。



福祉推進員のご紹介 (敬称略)

1月1日の改選により次の皆さんが選任されました。(任期:令和5年1月1日～令和7年12月31日)

行政区	氏 名	行政区	氏 名	行政区	氏 名
舟津温泉	宮 腰 徳 行	北 潟 東	富 田 尚 美	池 口	大 原 章 子
舟津温泉	小 玉 久 美	北 潟 西	佐 孝 泰 枝	中 川	嶋 崎 依都子
二面温泉	向 嶋 博 文	赤 尾	津 田 文 雄	東 田 中	土 屋 良 江
二面温泉	谷 野 小 織	富 津	安 永 俊 信	瓜 生	本 多 りつ子
二面温泉	出 倉 一 廣	浜 坂	坪 田 孝 弘	南 足 田	前 田 紀美代
二面温泉	阪 田 恭 弘	波 松	高 橋 香代子	北 足 田	北 嶋 まさ美
田中温泉	近 藤 安 吉	城	上 田 みぎわ	次 郎 丸	本 田 雪 絵
田中温泉	砂長谷 志津枝	城 新 田	奥 雅 義	御 簾 尾	川 内 まゆみ
東 温 泉	石 田 昌 清	番 堂 野	竹 澤 明代子	北 野	木 戸 和 美
東 温 泉	浜 崎 喜 彦	十 三	坂 本 稔	北	牧 田 雄 司
西 温 泉	立 田 敏 之	新	漆 原 春 江	前 谷	吉 野 昌 美
舟 津	宗 京 重 芳	古	角 谷 淨	笹 岡	岡 田 健 司
二 面	寺 下 堅 司	古	五十嵐 晴 美	熊 坂	熊 谷 敏 子
二 面	橋 向 雅 代	東	澤 野 明 子	下 金 屋	南 川 恵 子
牛 山	三 上 俊 実	六 日	羽 根 眞有美	畝市野々	山 口 眞 弓
松 影	寺 木 隆 二	旭	滝 口 喜與子	牛 ノ 谷	阪 口 ちずる
国 影	松 井 美代子	新 富	江 口 美加代	上 野	竹 原 佳 代
新 成	前 田 順 子	天 王	中 本 恵 子	名 泉 郷	仲 村 満 恵
井 江 葎	道 永 義 治	水 口	櫻 井 京 子	東 山	小 林 なるみ
宮 王	井 口 諭	十 日	三 簾 嘉 貴	後 山	市 嶋 洋 好
桜	中 島 照 雄	脇 出	堀 田 あけみ	清 滝	長谷部 しのぶ
重 義	竹 内 美恵子	上 八 日	岡 田 輝 美	鎌 谷	山 崎 由 之
番 田	島 浦 峰 子	八 日	吉 村 よし子	櫨	志 田 智 子
田 中 々	前 田 明 美	下 八 日	安 田 俊 雄	権 世	奥 野 貴 弘
堀江十楽	岡 藤 寛 光	坂 ノ 下	今 井 みゆき	権世市野々	古 畑 直 美
布 目	近 藤 佳 代	稲 荷 山	松 井 光 子	滝	渡 邊 珠 実
轟 木	寺 崎 匡 代	千 束	野 阪 けい子	青 ノ 木	長谷川 温 美
新 田	伊 藤 久 信	新みどり	榊 淳 子	宮 谷	砂 谷 秀 信
東 善 寺	加 藤 英 俊	新 用	伊 藤 信 子	山 室	山 崎 従 一
谷 畠	三 上 明 美	馬 場	永 棹 知 誠	高 塚	田 端 誠 蔵
上 番	笹 原 太	春 日	定 本 祐 二	清 王	竹 内 哲 夫
根 上 り	北 嶋 みち代	榛 ノ 木 原	清 水 幸 枝	山西方寺	北 出 清 孝
仏 徳 寺	中 嶋 由 昭	中 央	紘 井 京 子	柿 原	八 木 秋 子
翠 明	田 寄 潤	北 稻 越	谷 川 嘉都恵	山 十 楽	大 代 典 子
光 明	澤 田 和 秀	向 ケ 丘	南 浩 美	坂 口	久保田 美智子
御 鷹	齊 藤 憲太郎	若 葉 台	横 山 邦 夫	蓮 ケ 浦	中 野 宏 美
中 番	堀 江 美千代	桜 ケ 丘	武 田 忠 男	細 呂 木	井 上 善 宣
下 番	渡 邊 陽 美	伊 井	圓 道 由 美	橋 屋	岩 井 信 吾
玉 木	高 嶋 秀 徳	古屋石塚	白 川 義 夫	樋 山	坂 井 靖 子
河 間	高 戸 美智恵	桑 原	荒 木 美智子	指 中	中 志保子
河 水 苑	田 中 直 寿	清 間	竹 又 ふみ代	沢	中 西 美 紀
宮前公文	西 正 サチ子	矢 地	辻 一 博	嫁 威	橋 川 洋
北 本 堂	篠 崎 俊 克	菅 野	渡 邊 喜志子	細呂木駅前	岡 田 衣 里
角 屋	小 木 清 恵	南 稻 越	平 川 稔	日 の 出	細 川 潔
中 浜	大 森 紀 美	河原井手	高 橋 清 美	吉崎(1区、2区)	相 茶 ひろみ

福祉推進員とは・・・

福祉推進員は、誰もが住み慣れた地域で、安心して暮らすことができるよう、見守りが必要な人や家庭の「困った」にいち早く気づき、区長や民生委員・児童委員、社協などの関係機関につなぐ“アンテナ役”です。

また、区長や民生委員・児童委員と協働して、区の福祉問題に取り組む体制を作っていく役割も担っています。



＼ Cheers から お知らせ ／



あわら市の子育て情報を、「#あわらいく」のハッシュタグを用いてInstagram (@cheers_zuk) で発信しています！
また、福井県内のママ友とつながれるLINEのオープンチャットもあります。ぜひ左のバーコードを読み込んで参加してみてください！

地域で見つけた元気な話題をお届けします

ちいき・いきいき 通信

vol.6

Cheers 福井ママのためのコミュニティ
「ママトーク」



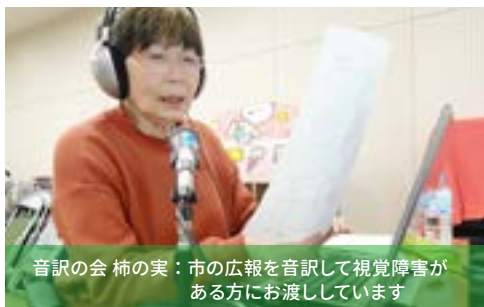
1月12日、あわら市に住むママたちのための交流会「ママトーク」が、子育て支援センターにて開催されました。

あわら市・坂井市を中心に、子育てママたちがつながれる場として、コミュニティグループ「Cheers」が開催したもので、この日は「外出できない冬の時期、どこで遊ぶ？」、「ママになってからどう働く？」など、子育てをしているからこそ感じる疑問や悩みについて情報交換をしていました。

今後もママトークやママたちが楽しめるイベントを開催していくので、ぜひSNSをチェックしてみてください！

赤い羽根共同募金から助成金のお知らせ

令和5年度（令和6年度実施）福祉団体活動助成金



音訳の会 柿の実：市の広報を音訳して視覚障害がある方にお渡ししています

対象団体 あわら市内で活動する福祉団体・ボランティア団体

対象事業 令和6年度（再来年度）に実施する、地域を良くするための福祉活動

助成金額 ①活動費：上限10万円
②備品整備費：上限10万円
（いずれも総額の75%まで）
※①と②の併用はできません。

募集期間 令和5年4月3日～4月21日

令和5年度 児童遊具新設・修繕費助成金



北潟西区

対象団体 あわら市内の行政区

対象事業 行政区管理の公園への遊具や東屋、ベンチ等の新設・修繕
※次の申請は対象外です。
・施工後の申請、前年度に助成を受けた公園

助成金額 ①新設：上限30万円
②修繕：上限10万円
※①と②の併用はできません。

募集期間 令和5年4月3日～6月30日

申込先 あわら市社会福祉協議会 地域支援グループ ☎73-2253

寄付・寄贈ありがとうございました

令和4年12月1日～令和5年1月30日受付分

あわら市を考える市民の会 様 50,000円
 芦原盆栽会クラブ 様 62,117円

他にも多くの皆様から食品などのご寄付をいただいております。心よりお礼申し上げます。



社協からのお知らせ

ボランティア活動保険に加入しましょう

令和5年度ボランティア活動保険の加入手続きが始まりました。加入手続きが4月1日以降となった場合には、手続きをした翌日からの補償となりますので、お早めにご加入ください。

その他にボランティア行事に対しての保険等もありますので、お気軽にお問合せください。

プラン	保険料	ケガによる 通院保険日額	ケガによる 入院保険日額	特定感染症※1
基本プラン	350円	4,000円	6,500円	補償開始日から 10日以内は補償 対象外※2
天災プラン	500円			
特定感染症 重点プラン	550円			初日から補償

※1 感染症予防法に規定する一類感染症、二類感染症または三類感染症に加え、新型コロナウイルス感染症が補償対象になります。

※2 4月1日付けで前年度から継続して契約される場合は初日から補償します。(令和5年3月31日までに手続きが必要です)

申込先 あわら市社会福祉協議会 (☎73-2253)

あわら市社会福祉協議会
マスコットキャラクター

はるちゃん



ひとりで悩まないで、まずは相談してみよう。

各種無料相談のご案内

誰かに悩みを
聞いてほしい

心配ごと相談

3月

1日(水) 13:00～16:00
会場:湯のまち公民館

15日(水) 13:00～16:00
会場:市姫荘

4月

月～金 8:30～17:15
会場:市姫荘

※要予約 (☎73-2253)

気軽に弁護士に
相談できます

無料法律相談

3月

15日(水) 13:00～16:00
会場:市姫荘

4月

17日(月) 13:00～16:00
会場:湯のまち公民館

※要予約 (☎73-2253)

※相談時間は一人20分です。

素敵な
お相手探しに

結婚相談

3月

13日(月) 13:00～16:00
会場:市姫荘
27日(月) 13:00～16:00
会場:市姫荘

4月

10日(月) 13:30～15:30
会場:市姫荘
24日(月) 13:30～15:30
会場:市姫荘

発行 社会福祉法人 あわら市社会福祉協議会
〒919-0621 福井県あわら市市姫二丁目31番6号
TEL 0776-73-2253 FAX 0776-73-4542

ホームページ

社協の事業
はこちらで
チェック!



フェイスブック

いいね!
お待ちしております。



ツイッター

はるちゃん
がつぶやい
てます!



インスタグラム

#あわらの
ふくし を
チェック!



編集後記

7ページ掲載の Cheers さん取材していると、「あわら市のいいところは人のつながりがあるところ」という声を耳にして嬉しくなりました。人と人のつながりを大切にしたい地域づくりを目指して、これからも事業に取り組んでいきたいと思います! 皆で元気に長生きしましょう!