



ひめじの社協



No.335 (隔月発行) 2025年 (令和7年) 3月号

編集発行

社会福祉法人 姫路市社会福祉協議会
〒670-0955 姫路市安田三丁目1番地 姫路市総合福祉会館内
TEL.079-222-4212 FAX.079-222-4256 URL <https://www.himeji-wel.or.jp>



姫路市飾東町 長谷川 カツヨさんの作品 「いくつになっても嬉しい日」

表紙作品、社協クイズ、読者の声、俳句・川柳コーナー の応募先は裏面をご覧ください。

もくじ

②~③ 特集

さぎまるくんと行く コミュニティ食堂

④ 介護のワンポイントレッスン

⑤ 赤い羽根共同募金

ご協力ありがとうございました

⑥ 寄付だより／お知らせ

⑦ 参加者募集・案内／
読者の声／俳句・川柳コーナー／
社協クイズ

裏面 社協ヘルパーが薦めるこの一品
団体・法人賛助会員名簿



LINE・
Instagram・
Facebookも
ぜひご覧ください！



人とひとのぬくもり
心でつくる やさしい ひめじ

この広報紙は共同募金配分金の一部を活用して発行しています。



コミュニティ食堂

「コミュニティ食堂ってなに？」

コミュニティ食堂は、子どもから高齢者まで幅広い世代の方に無料または、低額で食事を提供する活動で「孤食（一人で食事をしているときに孤独を感じる）」の解決につながる取り組みです。いろいろな世代の参加者同士で交流することで、多世代交流ができる機会になっています。また、コミュニティ食堂の活動を行っている団体の中には、子ども食堂という名前で活動を実施しているところもあります。

地域住民にとつての居場所になっているんだね



コミュニティ食堂は、NPO法人や企業、さらに自治会や民生委員・児童委員などの地域住民が主体となって実施しています。また、高校生や大学生がボランティアとして参加している食堂もあります。地域住民が参加することで見守りの機会になり、防災・防犯の観点からもとても重要な取り組みとなっています。

「コミュニティ食堂同士で交流する機会もあるんだね！」

姫路市社会福祉協議会は、コープこうべ第7地区本部、生涯学習サポート兵庫、納屋工房と協力し、「コミュニティ食堂ネットワーク会」を年4回実施しています。コミュニティ食堂同士や、食堂を応援する個人・団体、立ち上げ希望の団体等が集まって、課題の共有や実施内容について情報交換を行っています。農家から野菜やお米の提供、企業から食品ロスで出てくる商品を頂いたり、食を通じた交流も出ています。

「ぼくが住んでいる地域でも実施しているかな？」

姫路市子ども支援課ホームページに、子ども食堂が紹介されているので、ご覧ください。また、近くで実施している食堂があれば、ぜひ出かけてみてください。



子ども支援課
ホームページ



コミュニティ食堂ネットワーク会への参加や立ち上げ希望の方は、お気軽にご相談ください！

姫路市社会福祉協議会 地域福祉課 ☎079-222-4212

社協別所支部 「コミュニティ食堂 きらら」



今回は、子どもから高齢者まで幅広い年代の方が、楽しく交流できる「コミュニティ食堂 きらら」について紹介します。



立ち上げたきっかけは何ですか？



令和3年12月からスタートし、令和6年12月で33回目を迎えました。立ち上げたきっかけは、保護者が仕事等で家にひとりになる子どもや、地域になじみがない方へ美味しいご飯を食べることでつながれる居場所を作りたいと思ったからです。

【別所支部】
田中支部長



ボランティア

ボランティア自身も楽しんで参加しています。ボランティア構成は、ママ友や趣味の活動のメンバーです。活動を休むときは、「お互い様」で言いやすい雰囲気づくりを大切にしています。また、高校生ボランティアが、子ども達の遊び相手や会場の片付けをしてくれてとても心強いです。

参加した感想をお願いします！



参加者
友達に誘われて参加しました。はじめは、子どもだけの行事と思っていました。大人が参加してもとても楽しかったです。丁寧な教えをもらって、クリスマスリースを作ったり、食事をしながら友達と賑やかな時間を過ごしました。

いろいろな人に取り組みを知ってもらい、たくさんの方が参加する会になればいいなと感じました。



【別所高校】学生ボランティア

参加のきっかけや、感想を教えてください。



中学生の時に参加した別所高校のオープンハイスクールです。ボランティア部の活動を知り、興味を持ちました。何回も参加していると、地域の方から声をかけてくれるようになり、嬉しかったです。活動が継続するように後輩へ人とのつながりの大切さを引き継いでいきたいです。



【別所高校】
ボランティア部 顧問

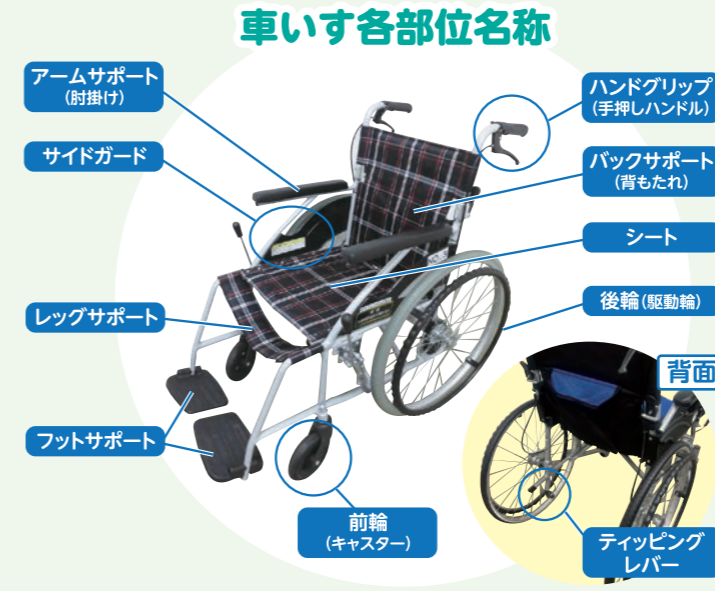
社協別所支部の田中支部長とボランティアさんから学校に「ぜひ学生と一緒に取り組みたい。」と打診があったのがきっかけです。当日は、ボランティア部とボランティアに関心がある生徒が、季節あそびや工作を生徒主体で考えて、参加者と楽しんでいきます。活動が継続するように、3年生は2年生に学んだことを一生懸命伝えていきますし、学校では職員間の引継ぎや情報共有も行っていきます。



介護のワンポイントレッスン

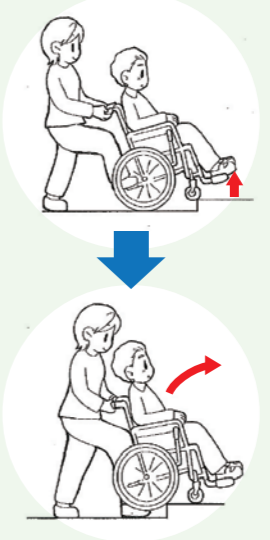
車いすでの移動介助

急な体調不良や病院受診などで車いすの利用が必要になる事があります。移動中には段差や斜面があるので、車いすでの移動には介助者側の気遣いが大切です。そのため、介助者は車いすの性能を理解し、被介助者の体調を観察しながら、安全・安心な移動を心掛けなければなりません。今回は、車いすの移動介助の方法についてご紹介します。



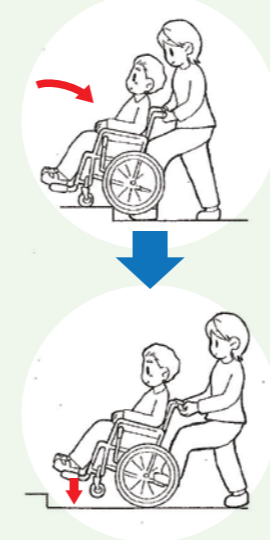
●段差(のぼり)の越え方

- ① 声かけをして、体調・気分の確認をします。
- ② 段差の少し手前からハンドグリップを引きつけ、ティッピングレバーを踏み込みながら前輪を上げ、そのまま前に進み、段の上に前輪を乗せます。
- ③ さらに前進し、後輪を段差に押し当て、膝で背もたれを押しながら前に押し出します。



●段差(くだり)の越え方

- ① 声かけをして、体調・気分の確認をします。
- ② 膝で背もたれを支えながら、ハンドグリップをしっかりと握り、静かに後輪を地面におろします。
- ③ 前輪を上げたまま後方に下がります。
- ④ ティッピングレバーを踏みながら、フットサポートが段差に当たらないように前輪を静かにおろします。



●坂道の上り方・下り方

上り坂
声かけをし、介助者の身体を前傾にして一歩ずつ確実に押し上げます。



下り坂
声かけをし、後ろ向きになります。介助者が身体で速度を調整しながらゆっくり下ります。



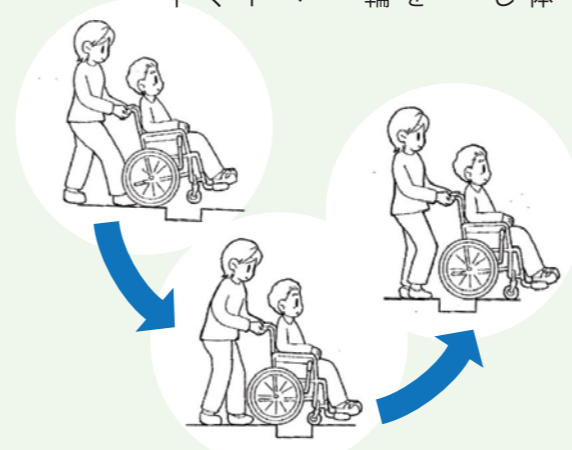
●デコぼこ道・じゃり道

ティッピングレバーを踏み込みながら45度くらい前輪を上げ、腰を落とした状態で後輪だけでバランスを取って移動します。



●溝の越え方

- ① 声かけをして、体調・気分の確認をします。
- ② ティッピングレバーを踏み、溝の手前で前輪を上げます。
- ③ 溝を超えたところで、ティッピングレバーを踏みながらゆっくりと静かに前輪を下ろします。



赤い羽根共同募金

ご協力ありがとうございました



赤い羽根共同募金運動は、都道府県を単位に行われる全国的な助け合い運動です。昭和22年に始まり、今年で78回目となりました。皆さま方の温かいご支援・ご協力により、多くの募金が寄せられました。皆さまから寄せられた募金は、姫路市内で地域住民のつながりやふれあいを高める地域福祉活動に使われるほか、兵庫県内の社会福祉施設の整備や福祉団体の活動に使われます。



街頭募金の様子



令和6年度 姫路市内でお寄せいただいた赤い羽根共同募金

		協力件数
戸別募金	66,076,483円	71分会
街頭募金	478,154円	24回
法人募金	2,075,034円	120企業・団体
職域募金	2,016,824円	398件
学校募金	1,046,791円	149校
自販機募金	98,417円	自販機の売上の一部が募金される仕組みです。市内に3台設置されています。
その他募金	84,178円	前年度集約後の繰越金
合計	71,875,881円	

子育て支援事業

社協白鳥支部の子育て支援事業「白鳥たまごちゃんひろば」が西市民センターで開催されています。

子育て支援事業は、小学校入学前の子どもとその保護者が気軽に集い、保護者同士やボランティアさんと交流する場となっています。12月のクリスマス会では、「白鳥たまごちゃんひろば」



あなたの募金が活かされています

子育て支援事業に参加してみたい、ボランティアとして活動してみたい等お問合せは社協までお電話ください。
☎(079) 222-4212

寄付額
904,586円
 令和6年11月21日～
 令和7年1月20日
 (敬称略)

寄付だより

善意銀行にご協力をお願いします

お祝、供養、バザーの売上金の一部などを
 私たちのまちの福祉のために

ご協力ありがとうございました

- 【一般寄付】
- 真如苑.....200,000円
 - 株式会社アップル ドンじやら.....30,800円
 - 高尾 武弘.....4,000円
 - 青柳寺青少年会.....35,260円
 - らーめん上州亭.....22,795円
 - JA兵庫西 神飾統括部.....59,200円
 [JA兵庫西 神飾西南地区 ふれあい農産物フェア即売会売上代金として]
 - NPOシニア・One&All.....27,351円
 - 兵庫県中播磨県民センター.....60,000円
 - N.N.....3,000円
 - Y.Y.....5,000円
 - 匿名.....14,000円
 - 匿名.....30,000円
 - 匿名.....20,000円
 - 匿名.....10,000円
 - 匿名.....6,365円
 - 匿名.....30,000円
 - 匿名.....30,000円
 - 匿名.....200,000円
 - 匿名.....5,000円
- 【物品寄付】
- 遺品整理のプラパーズ.....介護用品等一式
 - 山代 政子.....介護用品等一式
 - 兵庫信用金庫.....車いす1台
 - 公民館総合手芸代表指導員 大石香代子... 子ども用車いす2台
 [アルミ缶、古新聞等収集ボランティア金(全額)として]
 - つばさ鍼灸整骨院.....手指消毒液、マスク500枚

【善意の箱寄付金】

- たけだつとばめと神戸の冬と.....7,304円
- 藤井不動産.....2,961円
- スズキアリーナ姫路.....1,014円
- つだ歯科医院.....1,365円
- イオン姫路リバーシティー店.....12,718円
- Japanese Dining Bar 辰起-tatuki-.....1,984円
- ナカイ総合事務所.....1,080円
- 岩製パン.....258円
- イオン姫路大津店インフォメーションカウンター.....15,918円
- イオン姫路大津店サービスカウンター.....8,643円
- イオンタウン姫路店.....22,664円
- 西播古紙協同組合.....1,202円
- ダイハツ市川橋店.....75円
- ゆめさきマッサージ治療院.....382円
- スマホなおし太郎 姫路日赤南店.....1,500円
- デイサービスリゾート祉緑.....535円
- 東洋医学姫治療院.....15,797円
- 姫路市役所 網干支所.....1,605円
- 姫路市役所 白浜支所.....2,081円
- 姫路市役所 飾磨支所.....838円
- 姫路市役所 広畑支所.....1,027円
- 姫路市役所 中央支所.....20円
- 姫路市役所地下売店.....3,194円
- 姫路市社会福祉協議会 事務所窓口.....879円
- 姫路市社会福祉協議会 家島地域事務所.....370円
- 姫路市社会福祉協議会 安富分室.....400円
- 姫路市社会福祉協議会 蒲田デイサービスセンター.....6,001円

※善意の箱 寄付金については1月末までに寄せられた寄付額を掲載しています。

参加者募集・案内

レクリエーション用品貸出事業

姫路市社会福祉協議会では、「レクリエーション用品」の貸出を行っています。体を動かすものや卓上で使用するもの等、子どもから高齢者まで楽しめるものを用意しています。地域の行事や交流等にご利用ください。

- 貸出対象者／姫路市の地域福祉、まちづくり等を目的に事業・活動を行う団体
- 費用／無料



○申込について／貸出申込書への記入が必要となります。貸出中の場合がありますので、事前にお問い合わせください。

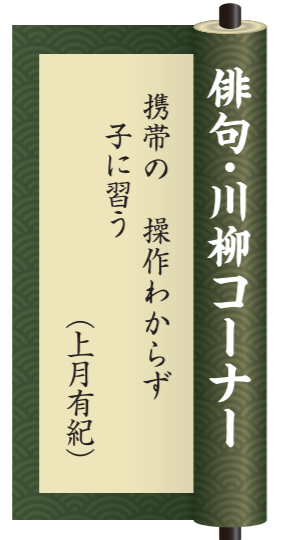
○問合せ・申込先／
 姫路市社会福祉協議会 地域福祉課
 〒670-10955
 姫路市安田三丁目1番地 姫路市総合福祉会館内
 TEL(079) 22214212
 ホームページへは
 下記QRコードから



読者の声

●高齢の義父のお世話をしているため毎回隔々まで読んで日々のお世話の参考にしています。これからも記事を楽しみにしています。
 (石崎美香)

●社協ヘルパーが薦めるこの一品をいつも楽しみにしています。今回もすきやきのたれだけでおいしい肉じゃがが20分できるなんてとてもありがたいです。これからも期待しています。
 (原田照代)



俳句・川柳コーナー
 携帯の操作わからず
 子に習う
 (上月有紀)

お知らせ

不動産の相続登記が義務化されました

令和6年4月1日から、不動産を相続した場合、その取得を知った日から3年以内に相続登記をすることが義務化されました。

登記簿を見ても所有者が直ちに判明しない「所有者不明土地」が全国の土地に占める割合が24%もあることが国土交通省の調査で分かりました。

所有者不明土地は、土地所有者の探索に多大な時間と費用が必要となり、公共事業や復旧・復興事業が円滑に進まず、民間取引や土地の利活用の阻害要因となったり、土地が管理されず放置され、隣接する土地への悪影響が発生するなど、様々な問題の原因となっています。

これらの問題を防ぐため、令和6年4月1日から相続登記が義務化されました。

不動産を相続し、その取得を知った日から3年以内に正当な理由なく相続登記をしなかった場合には、10万円以下の過料が課されることがあります。

令和6年4月1日より前に相続が発生している場合も、令和6年4月1日からは義務の対象となります。

また、円滑な相続登記のために、遺言書を残しておくことが便利です。

「自筆証書遺言書保管制度」を利用して、遺言書を法務局へ預けておけば、

紛失や改ざんの心配なく、スムーズに相続登記ができますので、是非ご利用ください。

詳しくは、法務省HPを御覧ください。

○連絡先／
 神戸地方法務局 姫路支局
 TEL (079) 22511915



遺言書保管



相続登記義務化

成年後見専門相談

実際に後見人として活動している弁護士、若しくは司法書士と社会福祉士が、法律や福祉の視点から成年後見制度の必要性や利用のタイミング、手続きにあたっての留意点等、市民の方の多様な相談にお答えします。

相談無料 事前予約優先

○相談日・時間／
 3月4・11・18・25日(各火曜日)
 4月1・8・15・22日(各火曜日)
 いずれも13時30分～16時30分

○予約締切日／相談日の前週木曜日までにご予約下さい。

○問合せ・申込先／
 姫路市成年後見支援センター
 姫路市安田三丁目1番地
 姫路市総合福祉会館2階
 TEL(079)26219000

右側から漢字を選び、四字熟語を完成させてください。右側の漢字は1回しか選べません。残った漢字を並べ替えて、意味のとおり四字熟語にしてください。

多	海	才
洋	弁	陽
明	無	桃
能	遅	故

社協! クイズ

- 一□来復
冬が去り春が来ること。
- 前途□洋
将来が明るく希望が持てるさま。
- 先見之□
将来どうなるかを前もって見抜く見識。
- 温□知新
昔のことを研究して、そこから新しい知識や道理を見つけ出すこと。
- 四□兄弟
人々が相手を尊重し真心を持って接すれば、兄弟のように仲良くなるということ。
- 遮二□二
一つのことをがむしゃらにすること。
- 春日遅□
春の日が心地よく、のんびりとしている様子。
- 李成蹊
徳がある人物には、その人を慕って自然と人が集まるとのこと。

答え



●応募締め切り
 令和7年3月31日(月)消印有効

前回の答え

せき ど せい ざん
積 土 成 山
 小さな努力を重ねていけばやがて大事をなせることのたとえ。

積	成
土	山

てんしんらんまん しよきょうむじよう
天 真 爛 漫 諸 行 無 常
 しめんそ か えいふく べん
 四面楚歌 永 凶 不 変
 まんしんそ ふうりゅう じ
 満身創痍 風 流 韻 事
 せんごい ちくう せん
 千 戰 一 退 心 願 滅 却

応募総数259名
 (ハガキ202名・ホームページより57名)
 のうち正解250名

クイズの応募方法

ハガキまたはホームページの応募フォームでご応募ください。ハガキの場合は、クイズの答え、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、年齢と広報紙「ひめじの社協」の感想を記入の上、裏面の右下段にある住所まで送ってください。正解者の中から抽選で3名の方に図書カードNEXTを進呈いたします。当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

ホームページには過去のレシピを掲載しております。ぜひご覧ください。

● かす鍋

調理時間 30分

▼材料・分量(1~2人分)

- 白菜 適量
- 茄子 中1本
- 大根 適量
- 葉つきかぶ 適量
- 水菜 適量
- 白ネギ 1本
- しめじ 適量
- 舞茸 適量
- 豆腐 小1丁
- 麩 適量
- 春雨 適量
- 豚肉 100g

- 水 400ml
- 酒粕 80g~100g
- 和風粉末だし 少々
- 醤油 少々



▼作り方

- ①材料をお好みの大きさに切ります。
- ②鍋に水を入れ、火をかけて沸騰するまで待ち、沸騰後、酒粕を入れて和風粉末だしで味付けをします。
- ③具材を鍋に入れ、火が通るまで煮込みます。
- ④煮込めたら味見をして、最後に醤油で味を整えて出来上がりです。

社協ヘルパーが薦める
この一品



今回は、

藤澤ヘルパー

が

お薦めの1品を紹介します♪

●調理のポイント

その日冷蔵庫にある野菜を利用するため、簡単に作ることができますし、鍋料理で身体も温まります。

●利用者さんの声

ヘルパーさんと一緒に楽しく調理しています。具材も家にあるもので作ることができるし、おいしくて食が進みます。

姫路市社会福祉協議会 ヘルパー事業室 ☎(079)224-3525

令和6年度

姫路市社会福祉協議会 **団体・法人賛助会員へのご加入ありがとうございます**

(順不同・敬称略)

但陽信用金庫姫路南支店
但陽信用金庫香呂支店
但陽信用金庫溝口支店
但陽信用金庫姫路灘支店
但陽信用金庫姫路支店
但陽信用金庫城北支店
但陽信用金庫姫路西支店
但陽信用金庫姫路東支店
但陽信用金庫姫路北支店
但陽信用金庫勝原支店
但陽信用金庫城西支店
但陽信用金庫飾磨支店
(株)日東社
(福)朝日の会 サン・ビレッジ夢前
(株)サーブ
(福)尚紫会 特別養護老人ホームむれさき苑
是川ホンダ販売(株)
工成建設(株)
(株)ナカチュー
(学)姫路文化学園 姫路福祉保育専門学校
(福)さくら 夢前リハビリセンター
(株)昭和フォークリフト
(株)モスエ
(有)姫路南保険事務所

網干産業(株)
(福)ゆめさき会
山陽給食(株)
上野木材工業(株)
(株)西松屋
感動会社楽通(株)
応緑(株)
(株)泉平
(医)三栄会ツカザキ病院
(株)吉田組
アイシーエス姫路市ウエルフェア(株)
河部鋸刃工業(株)
(株)エス・アイ
進路砕石工業(株)
(株)ソネヤ
(株)カナウチ建設
(株)ヤナギ
柳川鉱泉(株)
祐本医科器械(株)
山陽アメニティサービス(株)
(学)誠和学院 日本工科大学校
岩元興業(株)
マルイチ(株)
JA兵庫西 姫路西支店

(福)あかね本部
(医)みどりの会酒井病院
三相電機(株)
(福)夢前和楽園
フジプレミアム(株)
マックスパリュ西日本(株)町田店
西濃運輸(株)
(株)関西物流
(株)平井工業
特別養護老人ホームしらさぎの里
林田地域振興組合
林田郵便局
JA兵庫西 林田支店
姫路婦人寮
小規模多機能ホーム療療
グループホームつむぎ
NPO法人新風林田
特別養護老人ホーム 白鳥園
救護施設ジョイガーデン
(株)大東
(株)西日本ファーム
林田ガス(株)
松山自治会
山田自治会

中山下自治会
六九谷自治会
八幡自治会
奥佐見自治会
口佐見自治会
林谷自治会
新町自治会
上構自治会
中構自治会
久保自治会
下構自治会
大堤自治会
上伊勢自治会
下伊勢自治会
岡田電器(株)
川口家具店



社会福祉協議会職員募集

詳細はホームページを
▼ご覧ください

姫路市社協 で 検索

2025年5月号

表紙作品募集中!

●応募締め切り 令和7年3月17日(月) 消印有効

広報紙「ひめじの社協」表紙に掲載する作品を募集しています。どなたでも応募できますのでぜひご応募ください。

*ハガキ、8切、4切サイズの横書きで応募してください。

*応募作品は返却できません。

*応募作品の中で、表紙に掲載されなかった作品を随時姫路市社協ホームページに掲載します。

*広報紙、ホームページ掲載時の連絡はいたしません。

*作品のタイトルを必ずお書き添えください。

*匿名希望の場合は必ずお書き添えください。

①社協クイズ ②読者の声 ③俳句・川柳コーナー ④表紙作品

①~③は社協のホームページからも応募できます。
③、④は5月号に掲載予定です。



の応募先

応募の際に切り取ってご利用ください▶

〒670-0955 姫路市安田三丁目1番地
姫路市総合福祉会館内

社会福祉法人
姫路市社会福祉協議会