



ひめじの社協



No.338 (隔月発行) 2025年 (令和7年) 9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-we.or.jp>



姫路市打越 イクリンさんの作品 「大好物のシャインマスカット」

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

社協支部活動 みんなが輝く地域活動

④ さぎまるくんが聞く！

アクティブライフの秘訣

⑤ 姫路社会福祉協議会 無料職業紹介所

～地域企業とのつながり～

子育てに関する地域の相談窓口

「児童家庭支援センター すみれ」をご存知ですか？

⑥ 寄付だより／

赤い羽根共同募金の使い道／お知らせ／
読者の声／俳句・川柳コーナー

⑦ 参加者募集・案内

裏面 社協ヘルパーが薦めるこの一品／社協クイズ



LINE・
Instagram・
Facebookも
ぜひご覧ください！



LINE



Instagram



facebook

人とひとのぬくもり
心でつくる やさしい ひめじ

みんなが輝く

地域活動

社協支部では、それぞれの地域に合わせた取り組みが行われています。各活動にはボランティアの力が欠かせませんが、少子高齢化や働き方の変化などにより、これからの担い手確保が、今後の課題になっています。今回は、地域の魅力溢れる活動と、そこに関わるボランティアにスポットを当てて紹介します。

社協 谷内支部



中学生が活躍！ スマホサロン

社協谷内支部では地元中学校と協力し、中学生が教える「スマホサロン」を開催しました。この取り組みは、高齢者に困りごとを聞いた際に、「スマホの使い方に困る」という意見が多かったことをきっかけに始まりました。当日は36人の地域住民の方と23人の中学生、数名の保護者が参加しました。初めはお互いに緊張している様子でしたが、カフェタイムを通して打ち解けました。地元の中学生がひとりひとりの悩みに丁寧に対応するだけでなく、スマホ以外にも普段の生活のこと、進路のことなど、いろいろな話を交わし、交流が深まりました。



中学生の感想



コミュニケーションをとる楽しさもあったけど、伝わった時にこそ喜んでくれたのが説明している言葉も楽しく説明できた。

高齢者の方と接してみようと思ったか？

いつもできない貴重な体験ができてすごく楽しかったけど、何げない話だとしても、中学生の私たちにとっては心に響くような話がたくさん聞けてうれしかったぞ！

私よりもたくさんの方の話を聞いて逆に勉強になったことがありました。普段話さないような話をすることによって楽しくなりました。

積極的に参加したい

ぜひ参加したいです！
ありがとうございます！！

ぜひ参加したいです！

次はもっと説明したいです。

今後もこのような機会があれば参加したいです！

ぜひ参加したいと思っています。もっといろんな方とお話したいです。

参加したいです！！

参加者からも「孫と話している様で嬉しかった」「親切に、丁寧に教えてもらってよかった」「また開催してほしい」という声をたくさん聞きました。中学生になると、部活動や塾で忙しく過ごしたり、小学校区外にある中学校に通学したり、地域との関わりが薄くなる人が多いです。こういった機会を通して地域住民の一員として活躍し、地域やボランティアの魅力を感じてもらえたのではないのでしょうか。



社協 香呂支部

コミュニティ食堂 「ふれあいミニミニハウス」

社協香呂支部では、コミュニティ食堂「ふれあいミニミニハウス」を令和元年11月より開始しています。

月1回、第1日曜日に香呂・香呂南地区県民交流会館（ムーミンハウス）で行っており、子どもからお年寄りまで、どなたでも参加できる地域の多世代交流の場となっています。

食材は地域のスーパー、飲食店、団体から提供していただいたり、個人の方からも寄付をいただいたりして運営しています。

ボランティア不足や高齢化が進んでいたため、会議で検討しボランティア募集チラシを作成したところ、新たに数名のボランティアが集まりました。その中には大学生も参加してくれることになりました。

また、香寺高校の生徒がボランティアとして毎回4人程度参加し、魚釣りゲームを作成したり、クッキーを手作りしたりして提供してくれています。

今後も活動を継続していく上で、若い世代のボランティアは大きな力となっています。



新しく加わった ボランティアへ インタビュー



実際に活動に参加した感想は？

来られている方の楽しい笑顔・表情を見ると嬉しくなりました。

色々な世代の方との交流が楽しく、みなさんとても優しくてあたたかいです。

ボランティアをはじめたきっかけは？

以前から興味があり、退職後、母の介護が終わった頃にタイミング良くボランティア募集チラシを目にし、参加してみようと思いました。

先輩ボランティアの声

本当にいい方が来てくださって、みんな喜んでます。大学生も参加してくださったおかげで若返りました。

ボランティアに、まだ一歩踏み出せない方へ

ボランティアはしんどいのはなくて楽しいです。とても充実した時間となっています。勇気を出して一歩踏み出してみてください。楽しさが実感できると思います！

初めてボランティアに参加した時の気持ちは？

みなさんいい方ばかりでスムーズに参加することができました。

こんなに大勢の方が来るとは知らなかったのでビックリしました。

地域にはたくさんの方の福祉活動があり、多くのボランティアが活躍しています。大変な部分もある反面、「自分自身が楽しんでる」「ありがたの言葉が嬉しくてやりがいがある」という声も多く耳にします。普段から地域の活動に関わり、顔の見える関係をつくることは、安心して暮らせる地域づくりになるほか、災害時にも役立ちます。地域のために、自分のために、一歩踏み出してみませんか。





問合せ先
 姫路市社会福祉協議会 無料職業紹介所
 姫路市安田三丁目1番地 姫路市総合福祉会館2階
☎079-280-2301
FAX:079-262-9001
相談窓口受付時間
 月曜日～金曜日(土・日・祝・12月29日～1月3日を除く)
 9時～12時/13時～17時

姫路市社会福祉協議会では、無料職業紹介所(以下、紹介所)を開設しています。
 紹介所は、姫路市で生活困窮者自立相談支援事業による就労支援を受ける方のうち就労を希望している方と、人材を必要としている企業がつながるためのサポートを行っています。
 取り扱っている求人については、姫路企業ボランティアネットワークの加入企業など、地域に根差した企業からも多くご協力をいただいております。この

姫路市社会福祉協議会 無料職業紹介所

地域企業
とのつながり



ように、姫路市社協と地域企業のつながりを生かしながら、相談者の求職活動を支援しています。
 紹介所の利用者には、就労や生活に様々な課題を抱えた方も多くいらっしゃいます。利用者の状況を求人企業にご理解いただいたうえで、一定の配慮を得ながら、就労できるよう各企業と連携しています。
 ※求人にご協力いただける企業を随時募集しております。

姫路市では、広畑区蒲田にある児童養護施設アメニティホーム広畑学園の一面に「児童家庭支援センターすみれ」が開設されています。交流スペースを開放して、自由遊びや絵本の読み聞かせをしたり、子育て広場に出向いて、

**児童家庭支援センター
すみれ**
 〒671-1102
 姫路市広畑区蒲田 370-1
 (アメニティホーム広畑学園内)
☎079-230-4445
FAX:079-230-4446

子育てホットライン
☎079-238-3553

子育てに関する 地域の相談窓口 児童家庭支援センター すみれ

ご存じですか?



児童センターや地域のボランティアと協働で活動されています。普段のつながりの中から小さな悩み事をキャッチし解消につなげられるよう、顔と顔が見える関係づくりに力を入れておられます。
 ちょっと悩みごとを聞いてもらって適切な機関につなげてもらったり、「それでいいんだよ」と後押ししてもらえとつてはとても心強いパートナーとなります。



野菜をたくさん作られたり、ゴルフや少林寺拳法をされたりと趣味が多い田中さん。日々、楽しく過ごしておられます。お話し中もとても素敵な笑顔でした。これからもお元気にお過ごし下さいね。

家内が入院してから始めたので、もう2、3年は続けています。家内と建てて、力を合せて子どもを育ててきたこの家で、本当は一緒に話をしたいけど今はできない。だから「こうして植えてん、花が咲いてん。トマトができるぞ。」と横になつている家内に携帯で撮った写真を見せてやるんです。

田中さんは家庭菜園もされているとのこと。たくさん植物を育てておられますね。

現在少林寺拳法八段の腕前とのことですが、いつからされているのですか?

20歳のころからなので58年。道場を出てからは来年2月で50年です。少林寺拳法を辞めようと思ったことは一度もありません。心が許せる仲間との少林寺拳法はやっていて楽しいです。



元気の秘訣はなんですか?

今を楽しんで生きる

田中 隆造 さん(78歳)

日々を楽しむことです。家内が施設に入ってしまったが、今も家内から力をもらっています。お互い夫婦ですからね。「あかん」と思ったら気持ちが下がりますから、なんでも前向きに明るくとらえるようにしています。



さぎまるくんが聞く!

アクティブライフの秘訣

姫路市内にはいきいきと毎日を過ごされている人生の先輩方がたくさんいらっしゃいます。そんな方々からお話をうかがうため、さぎまるくんが取材に行ってきました!



デイサービスに
行って

心も体も
ポカポカ

二谷 さちこ さん(86歳)

いつも笑顔でハツラツとされていますが、元気の秘訣を教えてください!

お日様のような職員の方がいるデイサービスセンターに行くことが毎日の楽しみです。デイサービスに着ていく服を考えたり、選んだりなど、おしゃれを楽しむ時間も元気の秘訣の1つです。

デイサービスを楽しんでご利用されている二谷さん。デイサービス職員のサイン色紙が部屋に飾ってありましたね。

世界に1つだけの直筆サインを頂いたので飾っています。眺めていると元気が湧いてきます。

二谷さんのお部屋にはぬいぐるみなどのかわいらしい手芸品がたくさんありました。これらは全て手作りですか?

手芸が好きで家でコトコト作っています。ぬいぐるみが完成したら、子どもたちにも見せてもらっています。手芸をはじめ、日々好きなことをして過ごしているからか、充足した毎日を送ることができています。これからも、好きなことを精一杯楽しみながら、元気で過ごしていきたいです!





～赤い羽根共同募金の使い道～

子育て支援事業

社協城陽支部の子育て支援事業「いちごみるく」が中播磨生活創造プラザで開催されています。

いちごみるくは障がい児ママの会として令和2年より活動されています。なかなか相談しにくい子どもの障がいについてのお話や、情報交換、専門家をお呼びして勉強会などを実施しています。

7月の「いちごみるく」では親のセルフケアをテーマとして、自分自身が限界だと感じる場面や、その対処方法などについて話し合い、ストレスの対処方法についてグループワークが実施され、最後には全員で共有しました。

この活動に参加してみたい、近くの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躍してみたい等のお問合せに関しては、社協までお電話ください。(079-222-4212)



お知らせ

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も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／
9月2・9・16・30日(各火曜日)
10月7・14・21・28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

窓口受付時間 電話受付時間 を変更しました

姫路市社会福祉協議会では、令和7年7月1日(火)から、一部事業の窓口受付時間と電話受付時間を変更しました。

○対象事業／
・姫路市成年後見支援センター
・くらしと仕事の相談窓口

○変更後の窓口受付時間と電話受付時間／
午前9時から午後5時まで

○開始日／令和7年7月1日(火)

読者の声

●介護職について詳しく書かれており興味深く拝読しました。大変なお仕事だと思いますが一人でも多くの方が魅力を感じて介護職に携わっていただけたらいいですね

●市内で利用できる福祉施設はみんな意外と知らないものです。人にきかれたり相談されても答えられない人が多いですが「福祉避難所」のような紹介をしてもらうことはいいのとときだけでなく市内の福祉施設の知識がふえてよかったです。

●2ヶ月に一回ですが、楽しく見させて頂いています。この冊子の内容で姫路にも色々な取り組みや施設がある事を知るきっかけになつていきます。いつも色々な情報をありがとうございます。(高見英里)

俳句・川柳コーナー

漢字通 社協クイズで
四字熟語 (井置善朗)

あぜ道の
草刈り終えて お茶を飲む
(モスグリーン)

参加者募集・案内

第2回介護職員初任者研修 (旧ヘルパー2級養成研修) 事業指定番号第25-19601-02号

介護職員初任者研修は、在宅・施設を問わず介護業務に従事するために必要となる研修です。資格や介護経験、年齢を問わず、誰でも受講可能です。ぜひご参加ください。

○開講期間／令和7年11月4日(火)～令和8年2月19日(木)

○場所／姫路市栗山町15112

○内容／講義・演習・実習 計130時間

○定員／20名(先着順)

○受講料／30,000円

○申込方法／所定の申込書に必要事項を記入の上、FAX、郵送又は持参。申込書は、社協のHPからダウンロードもしくは電話で請求してください。申し込みされた方は、10月17日(金)10時から11時30分、栗山別館6階で行う重要事項説明会にご参加ください。



重要事項説明会にご参加いただいた方全員に、毎号大好評の「社協ヘルパーが薦めるこの一品」のレシピ集をプレゼントします!

○受付期間／令和7年9月4日(木)～10月10日(金)必着

(持参の場合は月々金の平日のみ受付)

○問合せ・申込先／
姫路市社会福祉協議会
介護事業庶務担当

成年後見支援センター 公開講座のお知らせ



市民後見人等養成研修修了者に対するフォローアップ研修を、市民の方も受講可能な公開講座として実施しています。ご興味のある方はぜひご参加ください。

○日時・内容／
①令和7年10月27日(月)
「いつから始める?成年後見制度」
②成年後見制度を学び、利用のタイミングや流れを知ろう
講師・司法書士 上垣 隼人 氏

③令和7年11月13日(木)
「障がいのある家族のために」
ま備えておくこと」
講師・姫路市地域自立支援協議会 河原 正明 氏

④令和7年11月26日(水)

「後見人の実務」後見人から

終了まで」

講師・弁護士 荻埜 敬大 氏

時間はいずれも14時～16時開催

○対象／市民、福祉関係者等

○会場／姫路市総合福祉会館5階

第1会議室

○定員／各回ともに来場100名

(ZOOM配信は人数制限なし)

※申込多数の場合、抽選

○参加費／無料

○申込方法／電話・FAX・ハガキ・メールのいずれかで申込。FAX・ハガキ・メールの場合、参加希望日、氏名、ふりがな、郵便番号、住所、電話番号、

令和7年度 福祉の就職説明会参加者募集

参加方法(来場またはZOOM、メールアドレス(ZOOM希望者のみ)記入)。

○申込締切／令和7年10月17日(金)

○問合せ・申込先／
姫路市成年後見支援センター
〒67010955
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
FAX(079)26219001
メール seinenkoukenstien@himeji-wel.or.jp

あらゆる世代を対象とする、地域に密着した就職説明会が開催されます。

○日時／令和7年11月9日(日)13時～16時

○場所／アクリエひめじ 4階会議室

○内容／

①個別面談

②職員採用予定情報誌等の提供

③兵庫県福祉人材センター相談コーナー

○対象／

・令和8年3月大学等卒業予定の学生

・一般求職者

○参加費／無料

○参加方法／筆記用具をご持参の上、開催時間中に直接会場にお越しください。(事前申込不要・服装自由)

○問合せ・申込先／

社会福祉法人兵庫県社会福祉協議会

兵庫県福祉人材センター

〒65110062

神戸市中央区坂口通2-1-11



ひめじdeボランティア2025

「ひめボラ」ボランティア体験 参加者募集

「ひめボラ」は、11月をボランティア体験月間として、市民の皆さんに、市民活動やボランティア活動を体験していただくイベントです。

ボランティアをしてみたいけど、ちょっと不安…。どんな活動をしているのか、ちよつとのぞいてみたい。センターがはじめのイッポをサポートするので、はじめてでも安心です!親子で体験できるメニューもあります。センターHP「市民活動ネットひめじ」から体験プログラムをチェックしてぜひご応募ください!

○体験日／令和7年11月1日(土)～11月30日(日)のうち、各体験先が指定する日

○体験先／姫路市内を中心に活動する市民活動団体・ボランティア団体・社会福祉施設など(計38団体・40メニュー)

○対象／姫路市または近隣市町に在住、在勤、在学の方(子どもから大人までどなたでも) ※小学生以下は保護者同伴。高校生以下は保護者の同意が必要。

○申込期間／

令和7年9月1日(月)～10月5日(日)

○申込方法／WEB申込フォームから申込みするか、所定の参加申込書を直接郵送、FAXまたはメールで送付ください。

○問合せ先／姫路市市民活動・ボランティアサポートセンター「ひめじおんぐ」

〒67010015 姫路市総社本町112

TEL(079)28112660

FAX(079)28112662

メール shimin-support@city.himeji.lg.jp

himeji.lg.jp



●キノコ炒めの卵とじ

調理時間 10分

▼材料・分量(1~2人分)

しめじ……………1パック
生シイタケ……………2~3枚
人参……………4分の1本
バター……………大さじ1
塩コショウ……………少々
卵……………1個



▼作り方

- ①しめじは石づきを切って小分けにし、生シイタケは石づきを切って軸と笠に切り分け細切りにします。人参は短冊切りにしておきます。
- ②卵を溶きます。
- ③フライパンでバターを熱し、人参、しめじ、生シイタケの順に炒めます。
- ④塩コショウで味を調え、溶き卵を入れます。お好みのタイミングでお皿に盛りつけたらできあがりです。

姫路市社会福祉協議会 ヘルパー事業室 ☎(079)224-3525

社協ヘルパーが薦める
この一品



今回は、**高橋ヘルパー** が
お薦めの1品を紹介します♪

●調理のポイント

キノコや卵など、栄養満点の食材を使い、限られた時間で早く作ることができるレシピです。人参は油で炒めることでβ-カロテンの吸収率をアップさせることができます。

●利用者さんの声

毎回、ヘルパーさんと一緒に楽しく調理しています。調理中にはバターの香ばしいにおいが部屋いっぱいに広がるので、食べるのを心待ちにしながら作っています。

前回の答え

うん しん げっ せい
雲心月性

雲や月のように高く澄んだ心。

鳳	冀	兕
性	月	滅
兕	鳳	雲
心	兕	滅

したさきさん
固先三寸
ようとう くにく
羊頭肉
にりつはいはん
二律反
ごぞろろ ぶ
五臓六腑

きんこうぼくぜつ
金口木舌
てっしんせきしょう
鉄心石腸
おかめはちもく
岡目八目
びもくしゅうれい
眉目秀麗

応募総数246名
(ハガキ57名・ホームページより189名)
のうち正解238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、この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。

※いただいた感想は「読者の声」として紹介させていただきます。※匿名・ペンネームをご希望の場合は、必ずお書き添えください。※掲載時の連絡はいたしません。皆さまのご応募をお待ちしております。



答え

○○○○○

●応募締め切り
令和7年9月30日(火)消印有効



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。

功名名□

仕事で成果をあげ、名声を得ること。

天涯□隣

天の果てほど遠くにいても、すぐ隣にいる気がするほど親しい間柄。

巧□令色

口先がうまく、見た目だけをよくすること。

曖昧模□

ぼんやりとして、はっきりしないさま。

盛者□滅

栄えている者もいずれは滅びる。無常の理。

温□爾雅

落ち着いたいて穏やかな心を持っており、態度も礼儀正しいこと。

青天白□

潔白である証明。

面□腹背

表では従順だが、内心では逆らっていること。

比	一	天
文	遂	従
碧	必	水
糊	日	言

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11月号

表紙作品募集中!

●応募締め切り 令和7年9月16日(火) 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11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