



ひめじの社協



No.341 (隔月発行) 2026年 3月号 (令和8年)

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 「たのしい春」

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。

人とひとのぬくもり
心でつくるやさしいひめじ

もくじ

②~③ 特集

広がれぬくもりの輪! 「ふくし」の学び特集

- ④ 介護のワンポイントレッスン
活動・人・思いがつながる障害福祉
- ⑤ 赤い羽根共同募金
ご協力ありがとうございました

- ⑤ 赤い羽根共同募金の使い道
- ⑥ 寄付だより／団体・法人賛助会員名簿／
俳句・川柳コーナー／読者の声
- ⑦ 参加者募集・案内／お知らせ
- 裏面 社協ヘルパーが薦めるこの一品
- 裏面 社協クイズ



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。

LINE・Instagram・Facebookもぜひご覧ください!



LINE



Instagram



facebook



NPO法人 ほほえみの花 みんなの家
高橋 理恵さん作

「ふくし」の学び集

学校編

姫路市立 大津小学校

バリアについて知る

大津小学校周辺にある福祉施設の職員の方に来ていただき、バリア（障がい）についてお話をさせていただきました。

見た目では分からない「発達障害」や「内部障害」があることや当事者の方が日常生活で感じられている様々なバリアについて学びました。障がいの有無に関わらず、それぞれの個性が発揮できるように、お互いを尊重することの大切さを知る機会となりました。また、バリアを取り除くことで誰もが暮らしやすい社会につながることを学びきっかけにもなりました。

講師の方からのコメント

小学生の皆さんの素直な意見や質問に触れ、たくさんの質問からまっすぐな思いの伝わる楽しく素敵な学びの場となりました。社会福祉法人 やながせ福祉会 姫路・勝原ホーム 藤原さん



この度は、貴重な機会をいただきありがとうございました。知識を伝えるだけではなく、私自身も改めて考えさせられる素晴らしい時間となりました。今回の授業が、みんなにとって「自分にできること」を考えるきっかけになれば幸いです。

社会福祉法人 幸 障害福祉サービス事業所きさら 矢野さん

生徒の感想



しらがいたは、いろいろなものがある。それぞれバリアが分りやすいものから、心の痛みなどのバリアが分りやすいものもあることに気付いた。身の回りにいろいろなバリアを持っている人がいて、バリアがあることを感じた。

姫路市立 砥堀小学校

バリアを知る× 地域の方との交流

砥堀校区にある看護小規模多機能すずかぜの職員の方と共に、身近にあるバリアフリーについてお話をさせていただきました。あわせて地域で行われている福祉活動の紹介を行い、お話の後には地域の方と生徒たちでポッチャ大会を開催しました。

バリアフリーについては実際に街中にあるスロープや点字ブロックなどを例に出しながら、「見たことある！」「これってこういう理由だったんだ！」と生徒たちの素直な反応と、それらの工夫に目を向け、困っている人に気づくやさしさという心のバリアフリーの大切さを学びました。

お話の後、ユニバーサルスポーツであるポッチャを体験しました。社協砥堀支部では地域の方々と週一回ポッチャの活動をしており、当日は生徒たちにコツや楽しさを伝えながら一緒にプレイし、大いに盛り上がりました。

講師の方からのコメント



「生きづらさ＝バリア」と捉えてお話をさせていただきました。皆さんと一緒に考えられて嬉しかったです。姫路医療生活協同組合 看護小規模多機能すずかぜ 豊田さん

地域の方と一緒にポッチャ体験会を実施しました！



地域編



城北地区 X 姫路工業高校 機械科学生ボランティア

姫路工業高等学校機械科3年生が課題探求の授業で、「自分たちが地域の高齢者のためにできることや関われることはないか」をテーマとして設定し、これまで福祉施設や地域でのイベントなどで焼きを振る舞うなど、「食を通して」取り組みを実践してきました。この度、高校のある城北地区にて在宅高齢者の困りごとというニーズが地域から上がり、「僕たちが力になりたい」と学生達の「お助けボランティア企画」がスタートしました。



こんにちは！ 姫路工業高校の学生お困りごと助け隊です！依頼があったお庭の掃除に来ました！

来てくれてありがとう庭の掃除がなかなかできなくて困ってたところやったんよ～

僕たちに任せてください！

ほんまに助かったわ～！ありがとうね。これで気持ちよく年が越せるわ～！！

この活動は城北地区連合自治会、社協城北支部の協力のもと、学校と地域の協働事業として取り組み、実際にどのような困りごとがあるのかを調査するところから始まりました。地域にアンケートを取ったところ、庭木の剪定や、電球の交換など、高齢の方だけでは少し難しい作業内容ばかりでした。しかし、学生達の若いパワーや工夫であつという間に作業を終え、依頼してくださった地域の方々からはたくさんの「ありがとう」を頂きました。

学生たちはこの活動を通して、人のために働く喜びを実感するとともに、「感謝されるとうれしい、だから自分も周りに感謝を伝えていきたい」と照れくさそうに活動を振り返っていました。

姫路市立琴丘高等学校の生徒4名が高岡公民館で毎月開催されている「高岡ふれあいサロン」ボランティアとして参加しています！

ボランティアの2名にインタビュー

きつけは？

修学旅行でボランティア活動の話を聞き興味を持ちました。ボランティア交流会で社協のボランティアを知ったことがきっかけです。

活動してみたいか？

ボランティアさんから活動について分かりやすく説明していただいたので、安心して活動することができました。参加者と和気あいあいとお話できコミュニケーション能力が上がったと感じています。

このサロンの魅力は？

世代を超えて交流ができることや、受験時に温かい応援の言葉をいただけことが印象に残っています。人の温かさが感じられることが魅力だと思います。



生徒が作成したチラシ 高校を卒業した後の担い手募集として、生徒自らボランティア募集のチラシを作成してくれています。

サロン参加者の声

- 琴丘高校の後輩が活躍してくれていて頼もしいです。
- 孫世代と話ができて楽しく、高校生がいることで華となり場が明るくなりました。



玉越支部長・山本連合自治会長よりひとこと 高校生が来てくれることで参加者が喜んでいて、会場がとても明るくなりとても感謝しています。サロンでボランティアデビューしましょう！

誰もが安心して暮らせる地域をつくるためには、福祉に触れ、学ぶ機会が大切です。学習の機会では話を聞くだけでなく、体験を通して自ら考え、より深い理解を得られることを目指しています。これからの地域を支える子どもたちが、多くのことを学び、経験することで、ぬくもりあふれる地域づくりにつながることを期待します。

介護のワンポイントレッスン 床からの立ち上がり

自宅で介護が必要な家族を布団から起こす時や、床へ座り込んでしまった時などの立ち上がりを介助するには、ちょっとしたコツが必要です。転倒のリスクを軽減しながら立ち上がる方法の例をご紹介します。

POINT

良い例
椅子やテーブルなど、支えがあると無理なく、動作がスムーズに行えます。

悪い例
無理に引っ張り上げるとお互いに大きな負担がかかり、体を痛めるリスクが発生します。

- 上半身を起こし、ひざを立てた状態で座ってもらいます。
- 腰を回すように床からおしりを浮かし、四つん這いになってもらいます。
- 骨盤をしっかりと支えます！
ひざを片足ずつ立ててもらいます。
- 骨盤を上にあげるイメージで支えます。
ゆっくりペースを合わせる

活動・人・思いが つながる障害福祉

姫路市内には、障がいのある方が活躍されている場がたくさんあります。今回は、仕事の中で自身の役割を果たし、力を発揮されている方々を紹介いたします。

Caféぴあのぴあ〜の

姫路獨協大学の中に姫路市立障害者支援センターが運営するカフェがあり、障がいのある方が働く場になっています。オープン当初は学生ボランティアの協力も得ながら、役割のシステム化や配膳の工夫等を重ね、営業されてきました。現在は、簡単な調理や盛り付け、レジや配膳等、たくさん業務をテキパキとこなされています。カフェは、学生や職員のほか、一般の方も利用されており、大学の行事やイベントメニューの際には、普段の倍以上の利用者になることもあります。同じ業務を繰り返している中で、今はたくさんのお客様が来られても、ドキドキせず自信を持って接客できると話されています。また、興味を活かしてメニュー表にイラストを描いたり、調理できるメニューを増やすために練習をしたりと前向きに、楽しみながら仕事をされています。大学内のカフェで、働く人とお客様の自然なふれあいと笑顔が生まれています。

軽食メニューもたくさんあります！今はホットサンド作りに挑戦中!!

元気な声でお客様をお迎え！メニュー表のかわいいイラストにも注目♪

Instagramはこちら

Instagram: @PIANO_PIANO_RENAIS

場所 姫路獨協大学学生会館1階
営業時間 平日9時30分～15時
問合せ 障害者支援センター (TEL.079-282-2384)

赤い羽根共同募金

「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79回目となりました。皆さまの温かいご支援・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同士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。

令和7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	64,947,007円	71分会
街頭募金	508,626円	26回
法人募金	2,323,584円	121企業・団体
職域募金	1,766,808円	380件
学校募金	787,617円	132校
自販機募金	62,366円	自動販売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。
合計	70,396,008円	

(令和8年1月16日現在)

赤い羽根共同募金の使い道

ふれあい食事サービス事業はひとり暮らしの高齢者等を対象に、会場に集まって食事をしたり、自宅にお弁当を届けたりすることで見守り、孤独・孤立を防ぐ事業です。



社協城西支部では、城の西公民館で実施されており、ボランティアアさん手作りのおいしい食事を参加者全員で食べられています。また、ステージの設営や机を並べる等の会場準備には、自治会の皆様による協力もあります。食後には参加者のみなさんの楽しみの一つであるレクリエーションが実施されます。調理ボランティアから「みなさんからおいしかったよ!」と言ってもらえるのがなにより嬉しい!とお話がありました。

社協支部では、調理、レクリエーション、会場準備等のボランティアを募集しています。地域のふれあい活動にご興味のある方は、お気軽にご連絡ください。

問合せ

姫路市社会福祉協議会 地域福祉課
姫路市安田三丁目1番地
姫路市総合福祉会館4階
TEL(079)222-4212



街頭募金の様子



寄付額
1,153,360円
令和7年11月21日～
令和8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】
- 遺品整理のプラバーズ..... 3,000円
 - JA兵庫西前之庄支店.....26,400円
JA兵庫西神飾西南地区ふれあい農産物フェア 前之庄支店売上代金として
 - JA兵庫西置塩支店.....29,000円
JA兵庫西神飾西南地区ふれあい農産物フェア 置塩支店売上代金として
 - JA兵庫西神飾営農生活センター.....24,725円
 - 真如苑.....200,000円
 - カラオケサークル歌泉会(沖ファミリー)..... 3,429円
 - 株式会社APSカーライフ兵庫.....37,600円
 - JR姫路駅営業OB[のじぎく会].....28,028円
 - 高尾 武弘..... 4,000円
 - 荒木 道一..... 5,000円
 - N.N..... 3,000円
 - 青柳寺.....67,810円
 - NPO法人ゴルフクラブ[シニア・One&All].....29,450円
 - Y.Y..... 5,000円
 - Y.H..... 5,000円
 - 匿名.....300,000円
 - 匿名.....20,000円
 - 匿名.....12,000円
 - 匿名.....5,000円
 - 匿名.....30,000円
 - 匿名.....70,000円
 - 匿名.....10,000円
 - 匿名.....30,000円
- 【供養寄付】
- 匿名.....30,000円
- 【物品寄付】
- 遺品整理のプラバーズ.....介護用品一式
 - 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

- 兵庫信用金庫.....釣リゲーム1セット
 - 荒木 道一.....テレホンカード50度数9枚、105度数1枚
 - 匿名.....テレホンカード50度数11枚
- 【善意の箱寄付金】
- 東洋医学姫路治療院.....12,556円
 - 藤井不動産.....2,765円
 - スズキアリーナ姫路.....437円
 - ダイハツ市川橋店.....81円
 - つだ歯科.....2,911円
 - 岩製パン.....713円
 - Japanese Dining Bar 辰起-tatuki.....1,005円
 - たけだとつばめと神戸の冬と.....11,601円
 - ゆめさきマッサージ治療院.....1,520円
 - デイサービスリゾート仙緑.....428円
 - イオン姫路リバーシティー店.....78,576円
 - イオン姫路大津店 サービスカウンター.....11,229円
 - イオン姫路大津店 インフォメーションカウンター.....5,619円
 - イオンタウン姫路店.....16,230円
 - 西播古紙協同組合.....1,000円
 - 姫路市役所 網干支所.....1,934円
 - 姫路市役所 白浜支所.....1,975円
 - 姫路市役所 飾磨支所.....891円
 - 姫路市役所 広畑支所.....610円
 - 姫路市役所 中央支所.....5,580円
 - 姫路市役所 地下売店.....11,587円
 - 姫路市社会福祉協議会 事務所窓口.....2,123円
 - 姫路市社会福祉協議会 北部地域事務所.....994円
 - 姫路市社会福祉協議会 家島地域事務所.....680円
 - 姫路市社会福祉協議会 香寺分室・香りの里デイサービスセンター.....166円
 - 姫路市社会福祉協議会 蒲田デイサービスセンター.....1,707円

参加者募集・案内

点訳ボランティア養成講座

- 点訳の初歩を学ぶ講座を開催します。
- 日時/令和8年4月8日・15日・22日
5月13日・20日・27日
6月3日・10日・17日・24日
各水曜日・10時～12時
- 場所/姫路市総合福祉会館 2階
ボランティア活動室
- 対象/講座終了後、点訳ボランティア活動ができる方
- 定員/8名
- 受講料/3,000円(テキスト代・用紙代)
- 申込方法/往復ハガキに住所・氏名・電話番号・応募動機を記入して申し込み
- 申込締切/令和8年3月18日(水)必着
- 問合せ・申込先/
点訳グループふれあい
〒670-1095
姫路市安田三丁目1番地
姫路市総合福祉会館内
TEL(079)282-15090
(水・金曜日 10時～16時)

レクリエーション用品貸出

- 姫路市社会福祉協議会では、「レクリエーション用品」の貸し出しを行っています。体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様々な年代の方が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/姫路市内の地域福祉、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。貸し出し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
〒670-1095
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

○貸出用品

⑤パラパルーン



④ポッチャ



③公式ワナゲ



②ストラックアウト



①アジャタ



⑨魚釣り



⑧低床型玉入れ



⑦災害かるた
(震災用・水害用)



⑥忍者ランド



令和7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

- マルイチ(株)
- JA兵庫西姫路西支店
- 医療法人社団みどりの会酒井病院
- 三相電機(株)
- 社会福祉法人夢前和楽園
- フジプレミアム(株)
- マックスバリュ西日本(株)町田店
- (株)西濃運輸
- 株式会社防災センター

(順不同・敬称略)

俳句・川柳コーナー

物事が うまくはこぶ 一年に
(岡 はるみ)

孫陽菜は 弥生三日の 祭り待つ
(井置 善朗)

読者の声

「知って備えよう」の介護保険についての説明がとても分かりやすく参考になりました。今はまだ両親とも元気に過ごしていますが、いまのうちに知っておくことが大事だと思います。

(長谷川雅子)

●父母が高齢のため以前よりもしつかりと中身も読むようになり、みなさんが助け合っている様子が伝わります。あらためて感謝いたします。

(ないない君)

お知らせ

生活困窮者自立相談支援事業 相談窓口のご案内

姫路市社会福祉協議会では、仕事や暮らしの困りごとを抱えている方を対象とした相談窓口を設けています。専門の相談員が相談者と一緒に、どのような支援が必要かを考え、他の関係機関等とも連携しながら解決の糸口を探します。

まずは、電話又は来所にてご相談ください。

○問合せ・相談先/
姫路市社会福祉協議会
総合相談支援課(くらしと仕事の相談窓口)
姫路市安田三丁目1番地 姫路市総合福祉会館2階
TEL(079)280-12301
FAX(079)262-19001

○受付時間/
月曜日～金曜日 9時～12時、13時～17時
(土・日・祝・12/29～1/3を除く)

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3・10・17・24日(各火曜日)
4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)262-19000

ホームページには過去のレシピを掲載しております。ぜひご覧下さい。

● 春の彩りロールキャベツのクリームシチュー 調理時間 30分



- ▶ 材料・分量 (1〜2人分)
- 春キャベツ 4枚
 - 鶏肉 1/2枚
 - 玉ねぎ 1個
 - じゃがいも 3個
 - 水 200cc
 - クリームシチューのルー 2食分
 - 冷凍のロールキャベツ 4個
 - 人参 1/2個
 - 牛乳 適量
 - 塩コショウ 少々
 - バター 少々

▶ 作り方

- ①材料を一口大に切る。人参、じゃがいもを電子レンジである程度柔らかくする。
- ②鍋にバターを少量入れ中火で鶏肉、玉ねぎを炒める。
- ③鍋に水200ccを加えて沸騰させる。
- ④③に冷凍のロールキャベツと人参、じゃがいもを加えて煮る。
- ⑤一度火を止めてルーを加え再び弱火で5分程度煮る。
- ⑥牛乳を適量加え、塩、コショウで味を調える。
- ⑦春キャベツを塩ゆでにする。
- ⑧ロールキャベツに塩ゆでした春キャベツを巻き、器に盛りつける。

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、**小川ヘルパー**が
お薦めの1品を紹介します♪

● 調理のポイント

好き嫌いのない利用者さんと一緒に考えながら、冷蔵庫にある食材で調理をさせて頂いています。色鮮やかな春キャベツを巻くことで、彩りが良く仕上がります。

● 利用者さんの声

いつもおいしい料理をありがとうございます。食べるのがもったいないような出来栄の料理もあり、毎回楽しみに感謝して頂いています。

前回の答え

いちようらいふく
一陽来復

冬が終わり春が来ること。新年が来ること。
また、悪いことが続いた後で、
ようやくよい方向に向かうこと。

復 来 陽
眞 丕 眞
丕 一 眞

たいぜんじやく ぜんじゆう ぶきよう
泰然自若 万寿無疆
しよしかんてつ しんしゆ かかん
初志貫徹 進軍果敢
さいしざんせい しゆんかんりゆう
再思三省 春寒料峭
けんどうじゅうらい せつちゆうのしうほく
捲土重来 雪中松柏

応募総数241名
(ハガキ72名・ホームページより169名)
のうち正解230名

● クイズの応募方法

ハガキまたはホームページからご応募ください。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。ホームページからの場合は、姫路市社会福祉協議会ホームページ内の応募フォームから回答を送信してください。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くことがあります。
※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8年3月27日(金)消印有効

? 社協! クイズ

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、四字熟語にしてください。

火中之□

他人の利益の為に危険をおかして
ひどい目にあうことの例え。

一□托生

行動や運命をともにすること。

□田李下

人に疑いをもたれるような行為は
慎むべきという戒め。

□林一枝

容易に得難い優れた人物。

緇林□壇

学問を教える所、講堂のこと。

□柏之寿

長生きを祝う言葉。

春蘭秋□

どちらもすばらしく、
優劣をつけがたいこと。

破□之勢

勢いが激しく盛んで、
抑えがたいこと。

蓮 松 瓜
水 菊 月
桂 杏 竹
花 鏡 栗

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



2026年5月号

表紙作品募集中!

● 応募締め切り 令和8年3月13日(金) 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。
5月号に掲載予定です。季節感のある作品をお待ちしております。



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