



ひめじの社協



No.343

(隔月発行)
2026年
(令和8年) 7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>



姫路市玉手 若葉福祉作業所 利用者 奥本誠也さんの作品 「星座」



今回の表紙作品は、若葉福祉作業所に在籍されている奥本誠也さんにより、色鉛筆で制作されました。力強いタッチと独特でポップな世界観は、時代もジャンルもこえて表現されています。5月から8月まで、若葉福祉作業所のアンテナショップ「わかばや」で個人展を開催しています。

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

活動・人・思いがつながる「居場所」

④ 知っておきたい介護の資格

⑤ 令和8年度 社協会費のお願い

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



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

人とひとのめぐもり
心でつくる やさしい ひめじ

“ふらっと来ていい場所”が、誰かの一步になる **ぷちたぶち** (姫路市ひきこもり支援推進事業)

「相談窓口にはちょっと足が向かないけれど、同じような方に会えるなら…」
 そんな思いを持つ方が、気軽に立ち寄れる場所があります。
 姫路市で始まった居場所「ぷちたぶち」は、そのような方の想いに寄り添える場となることを目指して開設されました。
 毎週月曜・水曜日の10:00から15:00まで開催しており、現在は1日あたり10人前後が利用しています。



「ぷちたぶち」の様子です。ここで読書や、ボードゲーム等を楽しみながら、参加者の皆さんが過ごされています。



「ちょっと気になるな」と思った方へ

- ・外に出づらいつぶ状況の方
 - ・人と関わるのに少し不安がある
 - ・まずは静かに過ごせる場所がほしい
 - ・同じような状況の人と会いたい
- どれか一つでも当てはまれば、気軽にご相談ください。

職員の想い

本人だけでなく、ご家族も悩みを抱えていることが多いです。
 人は「支えられるだけ」ではなく、「誰かの役に立って」と感じられることが自信につながることもあります。
 「ぷちたぶち」で、人と関わるきっかけを持てた方が、さらに地域の中で小さな役割を持てるような機会を増やしていきたいと思っています。

利用者の想い

「ぷちたぶち」を知ったきっかけは、地域の回覧板でした。
 予約不要で、来たい時に来て帰れる気軽さに魅力を感じ、通い始めました。
 スタッフや利用者との交流、イベントへの参加を通して、少しずつ安心して過ごせる場所になっていきました。
 「ぷちたぶち」があったことで、就職や大学進学への一歩を踏み出すことができ、現在は興味のある分野について学びながら、夢に向かって取り組んでいます。
 最後に、「新しいことを始めるのは不安も大きいと思います。でも、「まずは見学だけ」「合わなかったらそれでもいい」くらいの気持ちで、一歩踏み出してみてもいいのかなと思います」と話してくれました。

問合せ先
 【認定特定非営利活動法人コムサロン21】
 所在地 姫路市呉服町48 大手前通りハトヤ第一ビル5階
 電話 (079)240-6299
 メール hikikomori@com21.or.jp



公式Instagram



公式X

姫路市には、福祉に関する相談、ひきこもりに関する相談ができる「福祉つながる窓口」があります。

【問合せ先】
福祉つながる窓口
 姫路市安田三丁目1番地 姫路市総合福祉会館2階
 TEL(079)221-2303

対話型チャットAIによる
 福祉お悩み相談はこちら



活動・人・思いが つながる

居場所

私たちが生きていく中で、地域社会や他の誰かと関わりを持ち、社会の中での自分の役割を見つけることはとても大切です。しかし、様々な理由により、周囲とのつながりが希薄になったり、生きづらさを感じたりするようになってしまう可能性は誰にでもあります。

「居場所」は、年齢や状況などを問わず誰もが立ち寄ることができ、周りとのゆるやかなつながりが生まれる場です。今回の特集では、主にひきこもりの方やそのご家族を対象とした「居場所」を2か所ご紹介します。

公民館de学ぼう ほっとるーむ

毎月最終日曜日(公民館だよりに日程の記載あり)に山田公民館で不登校やひきこもりに悩む小中高生やその保護者が話せる居場所として“ほっとるーむ”が開催されています。
 不登校に悩む保護者から公民館へ相談があり、誰でも来られるような居場所を作りたいという思いから始まりました。
 そんな居場所に訪問しインタビューをしてきました。



参加者が講師となり、別の参加者に対してパソコンで動画の編集の仕方や使い方についての教室が開かれていました。



参加者がタイピングのゲームをしている様子です。他にも机で卓球をしたり、季節行事をしたりと、いろいろなことを実施しています。



大藤さん(ボランティア)の想い

照本館長との教員時代のつながりでこの活動に参加することになりました。
 生きづらさを抱える子どもやその保護者が少しでも外出できるきっかけになるような居場所となれば良いと思っています。

山田公民館 照本館長の想い

学校以外の居場所があるということを感じていました。生きていけるような居場所にしたいと思って立ち上げました。学校だけの居場所だけでなく経験から伝えることができるもっと広い世界を、言葉で伝えていきたいと思っています。

参加者のひとりには、感覚過敏の特性から幼少期に悩んだ経験をお話いただきました。自身の経験をもとに、音に敏感な子どもがいる保護者へイヤーマフを紹介し、症状の改善が見られたというお話も聞くことができました。
 当日は、パソコンと専用のキーボードを使ってタッチタイピングを楽しみながら、心地よいタイピング音を共有する場面もありました。

参加者からは「当時は一切外出ができなかったにも関わらず、この“ほっとるーむ”だけは参加したいと思った」といった思いや「これからもこの居場所には参加したい」といった声を聞くことができました。

好きなことに取り組みながら安心して過ごせる場所として参加者だけではなく保護者同士も悩みや不安を話すことができる大切な居場所となっています。
 ここに来れば“ほっとできる”そんな居場所が山田公民館にはあります。

問合せ先
 【姫路市立山田公民館】
 所在地 姫路市山田町北山田109-6
 電話 (079)263-2001

イヤーマフとは

耳全体を覆って周囲の音を物理的に小さくするための防音用の装着具です。聴覚過敏の軽減が目的となっています。



知っておきたい 介護の資格

「介護の仕事に興味がある」「家族の介護に役立てたい」、
そんなときに気になるのが「介護の資格」です。
介護の資格には様々なものがありますが、主に次のようなス
テップがあります。



介護の入門資格 介護職員初任者研修を深掘り！

初任者研修の授業内容（カリキュラム）は講義と演習で構成されており、科目数は10科目、時間数は全130時間です。カリキュラムは国によって定められており、どの都道府県で受講しても内容はほぼ同じです。更衣介助や食事介助等の演習を行い、すべてのカリキュラムを修了した後、修了試験に合格すると初任者研修修了です。

初任者研修では、基本的な介護知識と技術を習得することができ、修了後は訪問介護などでの業務が可能になります。初任者研修は介護を知るはじめてのステップです。

講義
介護職の仕事内容や介護保険サービスの種類など、介護の仕事の基礎的な知識や法制度について学びます。また、介護職に求められる考え方や職業倫理についての理解も深めます。

演習
身体介護や生活援助の仕方を習得します。以下のような技術を学ぶことができます。
移乗介助 車いすやベッドへの自力での移乗が難しい方を介助する技術。
入浴介助 自力での入浴が難しい方に対して、安全面と尊厳に配慮をしながら、入浴準備や洗身洗髪・着脱などを介助する技術。
食事介助 自力で食事を摂ることが難しい方に、安全かつ楽しみながら食事をしてもらうための技術。
排泄介助 自力でトイレで用を足すことが難しい方に対して、移動や着脱介助、またはおむつ交換などを行う技術。

受講者の声

未経験でも
分かりやすく
安心して
学びました

実技が多く、
すぐに活かせる
内容でした

家族の介護にも
役立つと感じました



（実際の初任者研修の様子）

介護の資格は、これからの地域社会においてますます重要になっていくと考えられます。ご自身の関心や生活スタイルに合わせて、無理のない形で学びを検討してみたいはいかがでしょうか。姫路市社会福祉協議会でも、介護職員初任者研修を開講しています。ご興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

お問合せ先 姫路市社会福祉協議会 介護事業庶務担当 TEL(079)222-3677

令和8年度 社協会費のお願い

皆さまの会費で多くの笑顔が生まれています。

毎年、
温かいご協力をいただき
ありがとうございます

姫路市社会福祉協議会では、一般会
員としての市民の皆さまに加え、趣旨
にご賛同いただきました団体・法人
（企業）様を賛助会員とし、人とし
とが手をつなぎ、いきいきとした生活
ができる福祉社会の実現を、目指し、
日々活動しています。

皆さまからの会費は、住み慣れた地
域社会の中で、住民同士が互いに支え
合いながらあうまづくりを目標と
し、さまざまな地域福祉活動やボラン
ティア活動などを実施するための財源
として活用させていただいております。

今年度も社協会費の趣旨をご理解い
ただき、ご協力くださいますようお願い
いたします。



一般会費	賛助会費
1世帯 150円	●個人 1口 1,000円 ●団体・法人 1口 5,000円

※会費は年額です。

皆さまの会費は、福祉のまちづくりを進める
貴重な財源として使わせていただいております。

住民参加の地域福祉活動

概ね小学校区単位で組織された社協支部を中心に、
地域の実情に応じた住民相互のふれあい活動を進めます。



ふれあいサロン事業

地域住民が気軽に集まり、ふれあい
を通して仲間づくりの輪を広げ、人
とひとのつながりを作る事業です。



ふれあい食事サービス事業

ひとり暮らしの高齢者の方へ、お弁
当を届けたり会食などを実施し、ふ
れあいを高め孤独感を和らげる事
業です。



子育て支援事業

小学校就学前の児童とその保護者
を対象に、季節行事やレクリエー
ション等を通して、気軽に集える機
会を作る事業です。



賛助会費 振込先

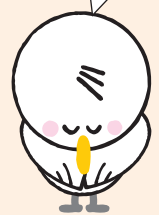
賛助会費へのご協力をよろしくお願いいたします

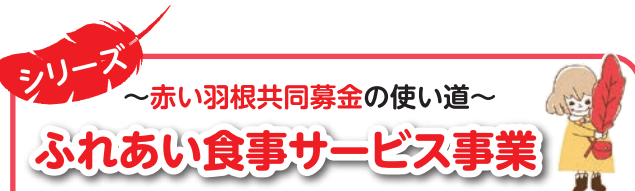
- 三井住友銀行 普通預金 1009786
姫路支店 【名義】社会福祉法人 姫路市社会福祉協議会
- 兵庫西農業協同組合 普通預金 1527011
姫路中央支店 【名義】姫路市社会福祉協議会
- 郵便振込 記号・番号 01130-7-67269
【名義】社会福祉法人 姫路市社会福祉協議会

※お振込みいただきましたら、領収証を送付いたしますので、お手数ですが総務課までご連絡をお願いいた
します。また、郵便振込をご希望の場合は、手数料無料の払込用紙を送付させていただきます。

お問合わせ先 姫路市社会福祉協議会 総務課 TEL(079)222-4212

今年度も
皆さまのご理解と
ご協力を
よろしくお願いいたします。





ふれあい食事サービス事業は概ね65歳以上のひとり暮らしの高齢者を対象に実施されています。

社協曾左支部では、曾左公民館にて、ボランティアさんが心を込めて美味しいお弁当を作ってくださっています。参加者の方は、「いつも美味しく、ここに来たらしっかり食べようと思えるんや〜」とお話ししてくださいました。この日は社協職員と一緒に「もしもしカメさん」と「春の小川」を歌いながら体を動かし、健康体操について学びました。

曾左支部では誕生月の方の紹介や新たに参加された方の紹介の時間があり、皆さん暖かい拍手でお祝いや歓迎の時間もあります。

各地域では、つながりをつくるための活動が多く行われています。ボランティアも募集していますので、地域に関わるきっかけとして参加してみたいはいかがでしょうか。



寄付額
355,396円
令和8年3月21日～
令和8年5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】
- 遺品整理のプラパーズ 5,000円
 - ダイセル労働組合姫路支部 50,000円
 - NPO法人日本入れ歯リサイクル協会 34,204円
 - 高尾 武弘 4,000円
 - ミルトスの木 10,000円
 - ミルトスの木利用者一同 7,000円
 - 大長 久仁郎 3,000円
 - ギャラリー・ピラミッド 50,000円
 - アミパラ イオンタウン姫路店 150,000円
 - Y.Y 5,000円
 - 匿名 14,000円
 - 匿名 17,420円
- 【物品寄付】
- 小林 環 タオル一式
- 【善意の箱 寄附金】
- 姫路市社会福祉協議会 蒲田デイサービスセンター ... 5,772円

参加者募集・案内

災害ボランティア養成講座 受講生募集！

災害ボランティアとして必要な知識を学び、災害ボランティアセンターの運営と共に活動いただける方を養成するため開催します。ご興味のある方は、お気軽にご参加ください。

○日時・場所・内容／
【講義・グループワーク】
8月22日(土) 14時～16時
○場所／姫路市安田三丁目1番地
姫路市総合福祉会館5階 第2会議室
○対象／姫路市及び周辺市町在住か
在勤・在学の方
○受講料／無料

○申込方法／住所、氏名、生年月日、電話・FAX番号、災害ボランティア活動経験の有無等を記入の上、FAX、郵送またはGoogleフォームよりお申込みください。
○申込締切／8月10日(月)必着
○問合せ・申込先／
〒670-0955
姫路市安田三丁目1番地
姫路市総合福祉会館内
姫路市社会福祉協議会
地域福祉課
TEL(079)222-1421
FAX(079)222-1425



[Googleフォーム]

介護支援ボランティア(あんしんサポーター)養成研修

高齢者を対象に、自宅や施設等での話し相手やゴミ出しなどのボランティア活動を行う「あんしんサポーター」を養成します。

○日程・内容・場所／
※すべて同内容です。いずれか1回を受講してください。
① 8月26日(水) 14時～16時30分
網干市民センター 1階 展示室
② 9月18日(金) 14時～16時30分
夢前福祉センター 多目的研修室
③ 10月19日(月) 9時30分～12時
姫路市福祉会館 第2会議室
④ 11月24日(火) 14時～16時30分
安室東公民館 第1、2会議室
⑤ 12月17日(木) 14時～16時30分
大の市民センター 会議室

○対象／養成研修(約2・5時間)を受講し、あんしんサポーターとして活動が可能なる方
○内容／介護支援ボランティアの仕事などの講義
○定員／200名各回40名 応募多数の場合は先着順
○受講料／無料
○申込方法／郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、年齢、電話番号、FAX番号、希望の回・日付を記入のうえFAX又は郵送
○受付期間／7月10日(金)から、各回開催日の2週間前まで(必着)、土日は除く
○申込先／
姫路市社会福祉協議会 地域福祉課
〒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)222-1421
FAX(079)222-1425

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／
7月7・14・21・28日(各火曜日)
8月4・18・25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。

専門相談 土曜日開催

○日時／8月1日(土) 9時～12時
※1枠1時間の相談になります。
○場所／姫路市総合福祉会館2階
○申込期間／
7月13日(月)～7月30日(木)
※事前予約優先。
※空きがある場合は、当日でもご相談いただけます。

○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

読者の声

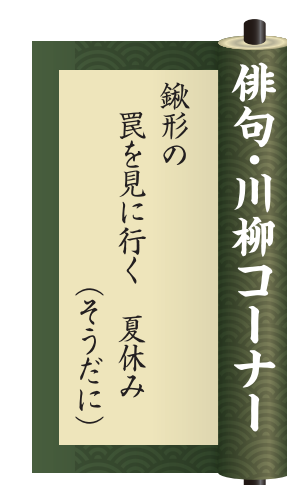
●ボランティアに興味があり、拝読しました。後見人制度など、これまで知らなかったことを知ることができ、これから取り組みたいことへの考えが深まりました。(鹿野リナ)

日本ホスピス在宅ケア研究会 全国フォーラム2026 in 姫路

日本ホスピス在宅ケア研究会では、恒例の全国大会に変えて地域の資源と地域づくりの注目を集めたフォーラムを開催することとし、その第一回に姫路を指名しました。在宅療養を支える医療・介護・福祉の支援の在り方、療養する人たちの生活を支える姫路の地域づくり、めざすコンパッション・コミュニティ(Compassionate Communities)について話し合います。

○日時／令和8年8月22日(土) 10時～
○場所／アクリエひめじ
(姫路市神屋町143-12)
○参加費／無料(部有料ブースあり)
○内容／在宅療養の支援と地域づくりのための講演会、事例検討会、学生企画、部会

○問合せ先／
姫路フォーラム事務局担当 田中 河原
TEL090-14282-13232
○その他／楽しい学生企画、在宅療養の情報提供、市民向けACPの講演等盛大に皆さんの企画を用意しています。ホームページをご確認ください。
姫路フォーラムホームページ
<https://himejiforum2026-web.jmdsite.com/>



姫路市社会福祉協議会 職員募集

新規採用	
採用職種	総合職 職務内容及び相談支援
雇用	正規 採用人数 若干名
受験資格	①令和9年4月1日から勤務できる者 ②平成4年(1992年)4月2日以降に生まれた者で4年制大学を卒業した者(見込可) ③普通自動車運転免許を有する者(AT限定可)
試験日時	1次試験までに メールでWEBテストの案内を送りますので、受験してください。 1次試験 8月1日(土)午前10時20分～ 2次試験 9月2日(水)
試験会場	姫路市総合福祉会館 (姫路市安田三丁目1番地)
給与	238,960円(令和8年7月1日現在)
申込締切	7月22日(水)まで

キャリア採用	
採用職種	総合職 職務内容及び相談支援
雇用	正規 採用人数 若干名
受験資格	①令和8年9月1日までに勤務できる者 ②給与・労務の実務経験5年以上で4年制大学を卒業した者 ③普通自動車運転免許を有する者(AT限定可)
採用時配属	総務課 給与担当 ※他部署への異動があります。
試験日時	申込者に随時メールでご案内します。
給与	勤務年数による (例)他企業で5年実務経験がある場合 254,925円(令和8年7月1日現在)
申込締切	7月22日(水)まで



○その他／
勤務時間 午前8時35分から午後5時20分まで(1時間の休憩時間を含む)
休日・休暇 土、日、祝日、年末年始(12月29日～翌年1月3日)年次有給休暇(年間20日付与)や夏季休暇(5日間)、出産育児、看護、介護に関する休暇・休業等があります。
諸手当 扶養手当、住居手当、通勤手当等規定に基づき支給します。ボーナスは年間4・6か月(令和7年度実績)。

○申込方法／社協HPから試験案内をご覧の上、必要な申込書類をGoogleフォームから提出。
○問合せ先／姫路市社会福祉協議会 総務課
〒670-0955
姫路市安田三丁目1番地
姫路市総合福祉会館4階
TEL(079)222-1421
応募ページはこちら
URL <https://www.himeji-wel.or.jp/job/job01/>

● 大根と卵のとろとろスープ

調理時間 20分

▶ 材料・分量 (1人分)

- 大根 …………… 4cm
卵 …………… 1個
水 …………… 400cc
おろしショウガ …………… 適量
青ネギ …………… 適量
- ◎ [片栗粉 …………… 小さじ1
水 …………… 大さじ1/2]
- ☆ [白だし …………… 小さじ1/2
醤油 …………… 大さじ1
みりん …………… 大さじ1]



▶ 作り方

- ①大根をさいころ状に切り、青ネギは小口切りにする。卵はといておく。
◎は混ぜ合わせておく。
- ②鍋に大根と水400ccを入れ、沸騰させたあと、中弱火にして10分煮込む。
- ③☆印の調味料を入れてからひと煮立ちさせ、といた卵を入れ、おろしショウガと◎の水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④器に入れ青ネギをかけたらできあがり。

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、**村上ヘルパー** が
お薦めの1品を紹介します♪

● 調理のポイント

ショウガを最後に入れることで
風味がよくなり、調味料が少なくて
美味しくいただくことができます。

● 利用者さんの声

卵がふわふわで、めっちゃおいしいです。
いつも美味しいご飯を作ってく
れてうれしいです。



前回の答え

さん せん そう もく
山 川 草 木

山や川、草や木といった、
自然の総称。



こうざんりゅうすい おんぼ ひ がさ
高山流氷 乳母日傘
かいだいむそう いちろじかんぼう
海内無双 一路順風
おうからんまん げつかすいこう
桜花爛漫 月下推敲
せつちゅうそうたん ごうちよせきしん
雪中送炭 剛陽石心

応募総数254名
(ハガキ62名・ホームページより192名)
のうち正解251名

? 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。

摂取不□

この世に生きているもののことを、
私が決して見捨てることなく救うこと。

君命無□

君主の命令は一度出されれば
それが絶対であるということ。

因果応□

善悪の行いに応じて報いが返ること。

一日□秋

相手を恋しく思う気持ちが深いこと。

□意専心

他のことに心を奪われることなく、
一つのことだけに心を注ぐこと。

逆取順□

道理に背いたやり方で天下を取った
後は、道理を守って国を治めること。

具不□転

途中で後戻りしない、物事を
貫徹する心構えをもつこと。

□忍果決

強い意志を持って耐え続け、
そうと決めると思い切りよく行うこと。

進	堅	一
三	守	果
取	報	捨
二	退	敢

答え ○○○○

●応募締め切り
令和8年7月31日(金)消印有効

● 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。

自宅での生活を支援します。
まずはご相談ください。

介護保険制度・介護サービスについてのご相談

姫路市社会福祉協議会
すこやか介護支援センター

0120-108-999

福祉総合相談

姫路市社会福祉協議会

0120-208-606

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9月号 表紙作品募集中!

●応募締め切り 令和8年7月15日(水) 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。
9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