

介護予防教室で楽しく体操しませんか

介護予防教室は、対象となる65歳以上の方向けに市内2か所で毎週火～金曜日に開催しています。教室では、健康体操をはじめ、脳の活性化のために創作活動や学習なども行います。他にも、ゲームやレクリエーション、生活に役立つ講話も取り入れています。

参加者からは、「体を動かすことの大切さを痛感した」、「体操を始めてからつまづくことが減った」、「顔見知りが増えて嬉しい」と毎回好評をいただいております。



▲ 足腰げんきコースのタオル体操で筋力アップ(金上)



▲ 全身げんきコースは全身を使って体力アップ(高場)



▲ からだ脳活コースはカレンダー作りにも挑戦。それ以外のコースはゲームで認知症予防。



●1コースにつき、週1回開催(全11回)。春夏秋冬の4期(3か月ごと)に分けて開催しています。

コース名	会場(住所)	老人福祉センター高場荘 (高場594-2)	金上ふれあいセンター (金上562-1)
全身げんきコース(運動強度★★★) 筋肉や脳を刺激する体操などで、全身を元気にします。		水曜 午前	火曜 午前
足腰げんきコース(運動強度★★) イスに座った体操などで、足腰の筋力アップを図ります。		火曜 午後	木曜 午後
ころばぬ体コース(運動強度★★) 体幹に働きかける体操などで、バランス力アップを図ります。		金曜 午前	水曜 午後
からだ脳活コース(運動強度★) 軽体操や簡単な学習で、脳の活性化を図ります。		木曜 午後	金曜 午後

★の数が多いほど運動強度は高くなります。

※午前…9:30～11:30 ・ 午後…14:00～16:00

対象者: 市内在住で次のいずれかにあてはまる方が対象です。

- ①65歳以上で要介護認定を受けていない方
 - ②要支援1・2の認定でデイサービス等の通所型サービスを利用していない方
- ※交通手段にお困りの方には送迎を行います。住所地により送迎区間が決まっています。

利用料: 1回100円(送迎利用の場合は1回150円)

申込方法: 年4回市報で参加者募集を行っていますので、その際にお申し込みください。

市報10/25号で冬コース(1～3月実施)参加者を募集します!

※募集に関する詳細は市報でご確認ください。

問合せ先

市 高齢福祉課
TEL:029-273-1948
社協 介護福祉課
TEL:029-354-6400



事業所所在地

総合福祉センター

ひたちなか市西大島3-16-1
TEL:029-274-3241 FAX:029-275-0606

那珂湊総合福祉センター

ひたちなか市南神敷台17-6
TEL:029-263-7424 FAX:029-263-5730

金上ふれあいセンター

ひたちなか市金上562-1
TEL:029-354-6400 FAX:029-354-1315

共同募金運動にご協力をお願いします。

募金期間 10月1日(土)～12月31日(土)



共同募金運動は10月1日から12月31日まで全国的に取り組まれています。

自治会にご協力をいただくと共に、市内スーパーや各事業所にご協力をいただき、募金箱を設置しています。

見かけましたら、募金にご協力をお願いします。

赤い羽根共同募金を財源に社協が行う事業

- ・社協支部や福祉団体が行う福祉活動への助成
- ・ボランティアを養成する講座の開催
- ・小学生を対象としたボランティアスクールの開催
- ・「福祉ひたちなか」を年6回発行し、身近な福祉の情報発信
- ・生活困窮世帯に緊急的な食糧提供の支援
- ・高齢者の健康を推進する目的の貸出物品の購入
(ニュースポーツ用品等)

歳末たすけあい募金を財源に社協が行う事業

- ・高齢者サロンや子育てサロンなどへ活動補助
- ・災害ボランティア養成講座や災害ボランティアセンター立ち上げ訓練を通じた防災への啓発
- ・社会福祉大会功労者表彰式、福祉講演会の開催
- ・支援を必要とする世帯に対し、年末支援金を交付
- ・市内の観光地巡りや買い物を通じて、高齢者が外出する機会を作る事業の実施(外出支援事業)

共同募金は約70%がひたちなか市の福祉活動に使われ、地域を良くする活動に役立てられています

約30%は広域を範囲とした福祉活動に対する助成や災害に備えた準備金に充てられています。
ひたちなか市も令和元年9月豪雨災害の支援活動時に助成を受けました。

歳末たすけあい募金でひたちなか市共同募金委員会が行う事業

- ・市内の民間団体が行う地域の交流、福祉イベントなど啓発を目的とした事業の事業費や活動費の一部を助成する「助け合い・支え合い応援助成金(あいあい助成金)」事業
(例：子ども食堂のイベントでクリスマスケーキ作りをする)

【問合せ先】

ひたちなか市共同募金委員会
(社協 地域福祉係内)
TEL: 029-274-5135



令和4年度 社会福祉大会 社会福祉功労者表彰式開催

7月13日、那珂湊総合福祉センター(しあわせプラザ)で、社協主催による社会福祉功労者表彰式を開催しました。この事業は、皆さまからご協力をいただいた赤い羽根共同募金を財源として開催しております。

今年度も、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、受賞者および関係者による表彰式のみで開催となりました。

長年福祉活動に貢献された方々に大谷明会長から表彰状・感謝状が授与され、受賞者を代表して中村弘行様が謝辞を述べられました。



表彰状を受賞された個人・団体の部

敬称略：順不同

◆ ボランティア活動が優秀な個人

川又 昌充 大内 吉雄 川又 通 山崎 啓子 沼田 幸枝
大内 いさ子 富永 光江 渡邊 明美 石村 寧敏 山岸 一行

◆ ボランティア活動が優秀な団体

Good サマリタンズ レクリエーション倶楽部ふわり
バルーンアートにじいろ CoderDojo Hitachinaka

◆ 民生委員児童委員として永年貢献された方

沼田 暁美 永松 幸枝 関 雅治 伊藤 あや子 儘田 憲子
山崎 昭 木崎 栄子 小泉 春義 清水 雄一 浅井 桂子
吉田 実 椎名 仁子 佐伯 佳子 大山 幸一 鴨志田 起美代
中村 弘行 高村 美恵子 前田 志津江 仲田 洋子 黒澤 清
薄井 いつ子 平野 きよみ

◆ 社会福祉施設職員として永年勤務された方

小口 真依 根本 瑞穂

◆ 社会福祉協議会職員として永年勤務された方

大森 由美子 黒澤 ゆかり 石井 加代子

感謝状を受賞された個人・団体の部

敬称略：順不同

◆ 善意銀行へ金品を預託された方

齋藤 義雅 広田 三喜男

◆ 善意銀行へ金品を預託された団体

そよかぜ教室 全国大陶器市振興組合
昭和電工マテリアルズ労働組合 山崎支部 株式会社ブイテックス
コミュニティカラオケ福祉団体「納豆の会」

◆ 6年以上民生委員児童委員の職にあって退任された方

甚野 幸子

◆ ファミリー・サポート・センター協力会員として永年活動された方

石田 康子 磯崎 沙也加 梅原 和恵 大内 一枝 親見 由希
樫村 みどり 亀井 妙子 河野 美智子 木村 三枝子 黒澤 清子
黒澤 ゆかり 三瓶 弘恵 小貫 里華 小室 美砂子 武石 智信
武石 みさ子 関口 優子 根本 光子 牧野 純子 益子 真由美
松澤 有美

文具・事務用品・OA用品・OA機器
事務機器・書道用品・紙製品・卸

株式会社 菊池商店
電話 029-272-3517

(株)シミズ空調サービス
電話 029-273-6073
空調、給排気設備等の設計施工メンテナンス

特別養護老人ホーム
めぐみ苑
KATSUJINKAI

広告募集中

地域福祉体制整備事業の紹介

地域福祉推進体制整備事業とは、誰もが住み慣れた地域で、自分らしい生活を送るための支えあいの仕組みを、地域の皆さんと市・社協と一緒に考えて、進めていく事業です。

社協では、コーディネーターが中心となり、地域の皆さんと一緒に主に下記の活動を広げ、推進していきます。

○話し合いの場

地域のつながりや支えあいの仕組みづくりについて地域の様々な方が関係機関と一緒に考えて、話し合う場をつくりま

○支え合い活動

さりげない見守りや声掛け、生活上のちょっとした困りごとの手伝いなど、“自分のできること”を活かした活動で、ご近所同士が助け合うお互い様の支え合いを広げます。

○つながる関係

誰かにつながることを意識しながら顔の見える関係になることで、「誰かが気になる」・「誰かを気にかける」が増え、お互いのできることで増えていきます。

子どもから高齢者まで、みんなが住みやすい地域になるように、日々のつながりや交流の中で互いに気に掛け合い、住民主体の助け合い・支え合いを広げていきましょう。

問合せ先 社協 地域福祉係 TEL：029-274-5135

「カプセルトイ募金」が始まります

楽しみながら募金のできる「カプセルトイ募金」を市内3か所に設置します。

共同募金のオリジナルピンバッチやねば～る缶バッチなど、ここでしか手に入らない景品を手に入れることができます。

寄付の全額が、赤い羽根共同募金への寄付金となり、ひたちなか市の地域福祉活動の推進や、茨城県内の福祉施設・団体の活動のために配分されます。

ぜひご利用ください。

設置場所一覧

- ①ウエルシア薬局
ひたちなか堂端店（堂端）
10月3日～11月30日
- ②総合福祉センター
（西大島）
11月30日～12月23日
- ③しあわせプラザ
（南神敷台）
10月3日～12月23日



問合せ先 ひたちなか市共同募金委員会
（社協 地域福祉係内） TEL：029-274-5135

成年後見制度個別相談会のご案内

成年後見制度について詳しく知りたい、親族後見人が実務を行う中での疑問や身近なお悩みなどを弁護士、司法書士が個別にお答えします。おひとりで悩まずに、お気軽にご相談ください。

日時 11月10日（木）13：30～15：30
※相談をご希望の方は、事前申込が必要です。
予約制4組（先着順）1組40分

場所 総合福祉センター（西大島3-16-1）
2階 団体室、福祉団体活動室

対象者 これから成年後見制度の利用を検討している方
親族後見人として活動している方

相談員 弁護士 司法書士

費用 無料

申込期間 9月26日（月）～10月31日（月）

申込方法 社協 地域支援係まで電話でお申込ください。
9：00～17：00
（土・日・祝日を除く）



申込・問合せ先 社協 地域支援係 TEL：029-272-4106

新規立ち上げサロン紹介 多世代サロン長松



開催日時：毎月第4月曜、10：00～11：30
参加費：1回100円
場所：長松自治会倶楽部（集会所）

多世代サロンと銘打って2年目。手品を見たり、歌を唄ったり、ビデオ鑑賞、野外ゲーム…と役員は試行錯誤。そして、お茶、紅茶、コーヒー、お菓子はどれにしようと思いで準備をしています。家にこもらず、サロンで仲間とおしゃべり。楽しさの1番はお口です。お口が開いたらボリュームアップでみんな止まらず。コロナ禍を乗り越え、心を開いて自由で楽しい高齢者仲間を目指して頑張っています。
（代表 大高 洋子）

ボランティアグループ 立ち上げ助成金を交付のご案内

設立から1年未満のボランティア活動を行うグループに対して、活動費用の助成を行います。

- 対象** 次の①～③を満たすグループ
- ①市内で継続的に活動し、令和3年10月1日から令和4年9月30日までに設立されたグループ
 - ②社協ボランティア活動センターに登録していること（この助成金の申請と並行して登録することも可能です）
 - ③社協から他の補助金・助成金の交付を受けていないこと
- ※募集についての詳細資料は、社協窓口を設置してあります。また、社協HPからダウンロードもできます。

- 助成額** 上限 15,000円
- 申請方法** 所定の申請用紙に記入のうえ、必要書類（今年度事業計画・収支予算・会員名簿・会則）を添付し、社協窓口まで申請して下さい。
- 受付期間** 10月3日(月)～10月26日(水)
9:00～17:00(土・日・祝日は除く)
- 申請・問合せ先** 社協 地域福祉係
TEL:029-274-5135 FAX:029-275-0606

ファミリー・サポート・センター協力会員 登録説明会のお知らせ

「高齢者のちょっとした掃除を手伝ってほしい」
「少しの時間、子どもを預かってほしい」
ファミリー・サポート・センターでは、そんな方々の手助けをする協力会員を募集しています。

概要、活動内容・登録方法についての説明会を開催します。説明を聞くだけでも構いません。お気軽にお越しください。

- 日時** 11月18日(金) 10:00～11:00
- 会場** 総合福祉センター 3F 大会議室
- 活動内容** 掃除等の生活支援・子どもの預かり等の育児支援
- 活動費** 1時間あたり700円
- 登録条件** 市内在住の20歳以上・心身ともに健康な方
- 問合せ先** 社協 地域福祉係 TEL:029-274-5135
- ※参加してご協力いただける方はご登録をお願いします。

ケアマネジャー募集

居宅介護支援事業所で、要支援・要介護者のケアマネジメントおよびケアプランの作成等を行っていただきます。

- 勤務条件** 常勤 週5日勤務(月～土 シフト制)
- 就業時間** 8:30～17:30(8時間勤務)
- 休日** 日曜、年末年始(12/31～1/3)、ほか有給休暇、夏季休暇
- 勤務地** 金上ふれあいセンター(金上562-1)
- 給与** 月給205,200円～(前歴加算有、昇給有、年2回賞与有)
- 年齢制限** 59歳以下(60歳定年)
- 資格条件** 介護支援専門員資格、普通自動車運転免許
- 応募方法**、その他雇用条件は下記までお問い合わせください。
- 問合せ先** 社協 介護福祉課 TEL:029-354-6400

ご利用ください 図書館・おもちゃライブラリー 開所日のご案内

10月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

11月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

▲: 図書館 月・火・金曜(13:00～16:30) TEL:029-274-3241
 ■: おもちゃライブラリー 金曜(9:00～16:30)
 ★: 10月7日・11月4日におもちゃドクターの診察を行います。
 いずれも総合福祉センター内(西大島3-16-1)で開かれています。
 ※状況により、休館となる場合がありますので、電話で確認のうえご利用ください。

図書館へようこそ 総合福祉センター2階 図書館

市立中央図書館からの配本や、一般図書、幼児・児童図書、紙芝居など約3,000冊の蔵書があり、静かな環境で本を読むことができます。

当番のボランティアが、皆さまのご利用をお待ちしています。ぜひお越しください。



- ★開館日時 毎週 月・火・金曜 13:00～16:30 (都合により休館日あり)
- ★図書の貸し出し 一人5冊まで 紙芝居は2冊まで 貸出期間2週間 (要 貸出カード作成)

善意銀行 ほっとコーナー

ここるところの出会い 【善意銀行問合せ先】
寄付報告(R4.7～8月) 社協 地域福祉係 TEL:029-274-5135

- 【金銭】**
社協窓口募金箱 1,011円
障害者福祉活動事業へ
チャリティーはり灸マッサージ奉仕会 36,599円
匿名1件 365,059円

- 【物品】**
●使用済み切手、使用済みカード、書き損じハガキなど
大谷 ソノ
井坂 光江
久保 和一
ひたちなか健歩の会

- 明治安田生命 那珂湊(営)
株NEXT・カワシマ
佐野中学校
市民謡民舞連合会
株上肥
勝田環境株
株砂押園芸
株せき

匿名 2件

- 生活用品ほか
破戸 かずみ
株塚越産業

匿名 8件

(敬称略、順不同)
ご協力ありがとうございました



善意銀行は、市民の皆さんからの善意をお預かりする窓口です