

「ふ」だんの「く」らしを「し」あわせに。

# 福祉くるべ



また、来られ。

2024  
**05**  
May

特集「みんなが楽しく生きていける地域を目指して」

赤い羽根共同募金の報告

活動レポート

写真レポート

〔編集・発行〕 社会福祉法人 黒部市社会福祉協議会 令和6年5月1日発行

この広報誌は一部共同募金の助成金により発行されています。

2024  
**5**

介護予防のための

**元気はつらつ体操教室**

黒部市福祉センター  
TEL.(0765)54-1082

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	1 自力整体	2 介護美容	3 憲法記念日	4 みどりの日
5 こどもの日	6	7 健康体操A	8 脳トレ	9 健康体操A	10 介護美容	11
12	13	14 アロマ・ヨガ	15 体操	16	17 自力整体	18
19	20	21 フレイル講座	22	23 自力整体	24 健康体操A	25
26	27	28 自力整体	29 健康体操A	30 栄養講座	31	6/1

★新規参加者随時受付中

- 健康体操A  
藤田 英子 先生
- アロマ・ヨガ  
村田 あゆみ 先生
- 自力整体  
稲田 清美 先生
- フレイル講座  
明治安田生命
- 脳トレ  
くろべ脳トレクラブ
- 体操  
舟崎 弘美 先生
- 栄養講座  
サエラ薬局
- 介護美容  
吉岡 つかさ 先生

■ は休館日  
時間/10:00~11:00  
対象/65歳以上の方  
参加費/300円(入館料のみ)

消防の  
**豆**  
知識

## 地震発生! そのときどうする?

大きな地震が発生したとき、一瞬の判断が生死を分けることも。慌てず、落ち着いて行動するために行動パターンを覚えましょう。

地震発生	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 落ち着いて、まずは自分の身を守る。</li> <li>● 慌てず、火の始末。</li> <li>● ドアや窓を開けて逃げ道を確保。</li> </ul>
1~2分後	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 火元を確認し、出火していたら初期消火。</li> <li>● 家族の安全を確認。</li> <li>● 靴を履き、非常持出品を手元に用意。</li> </ul>
3分後	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 隣近所の安否を確認。</li> <li>● 余震に注意する。</li> </ul>



今月の表紙

たき火の向こうには夕日も見える5月の夕方。その光景を見つめているだけで心は満たされ、自然体でいられます。そんな空間が日常にも増えていくといいですね。  
(写真は特別に許可を得て撮影しました。)

福祉・ボランティアに関することは

社会福祉法人 **黒部市社会福祉協議会**

<http://www.kurobesw.com/>



本所 黒部市福祉センター内

〒938-0022 黒部市金屋464-1 TEL.(0765)54-1082(代表) FAX.(0765)52-2797  
TEL.(0765)57-1089(ケアセンター・ホームヘルプセンター) Eメール kurobesw@ma.mrr.jp

宇奈月支所・黒部市東部地域包括支援センター 黒部市ふれあい福祉センター内  
〒938-0862 黒部市宇奈月町浦山2111 TEL.(0765)65-1165 FAX.(0765)65-9533  
Eメール tobu-houkatsu@kurobesw.jp

私たちは5GOALS for 黒部を推進しています



ちよこつと情報 [黒部市の人口] 39,598人 [65歳以上の人口] 12,846人 高齢化率 32.4% R6.3.31現在

# みんなが楽しく生きていける地域を目指して



昨年6月からスタートした、こども食堂「あつまれくろべ」の代表を務める中島朋子（なかじまともこ）さん。結婚を機に黒部で暮らし始め、二児の母として、パン教室の講師として、こども食堂の代表者としてママも子どもたちも楽しく過ごせる居場所づくりに関わっています。今回は中島さんの姿から、みんなが楽しく生きていける地域を考えます。

## 地元を離れて黒部へ

静岡県出身の中島さんは、会社員として働く傍らリーグチームの仕事と料理教室の講師の仕事をしていました。「リーグの仕事はホームタウンで選手も身近な存在だったので楽しかったですね。黒部に引っ越す直前までやっていました。料理教室は元々その生徒だったのでんですけど採用試験を受けてパン教室を受け持っていました」と話します。

2013年3月から黒部での生活となりましたが、知り合いがいらない慣れない環境で引っ越してすぐに体調を崩してしまった中島さん。



こども食堂の取り組みをセミナーで発表

「何のために黒部に来たんだろう」と寂しい気持ちで過ごしていましたが、気持ちが変わり始めたのは1人目のお子さんを妊娠してからでした。母子手帳の申請に市役所へ行ったりパパママ教室に参加したり、出産後は子育て支援センターなどで他のママやスタッフとの会話が弾み、外で話せる場所を自分で見つけられるようになりました。「子どもが大きくなって保育園や学校で再会したときに声をかけることができるから、子育て支援センターや子育てサークルでのつながりって後々大事になってくると思うんです。私のように他の地域から来たママたちには、そういうつながりを作れる場所があるとすごくありがたいです」と中島さん。

## ほっとできるパン教室

黒部でパン教室を始めたのは2014年から。「メンタルが弱っていた私を見かねて『友だち作りになるからパン教室をやってほしい』と夫が言ってくれたんです。それと、夫のお姉さんに誘われてエアロビクス教室に通っていたんですけど、赤ちゃん連れのママが多かったんですよ。お姉さんがそこで私を紹介してくれたのもあってママたちや子育て支援センターのスタッフさんがパン教室に来てくれるようになりました」と話します。



生徒さんにレッスンする中島さんと、できあがったハードパン「フィセル」

現在は月1〜3回、公民館や公共施設で教室を開き、子育て中のママや50〜70代の方たちが参加しています。「作業数が多くないから発酵するのを待っている間にゆっくり授乳してもらってもいいし、離乳食を食べさせることもできます。年配の生徒さんたちは『懐かしいわ』、『赤ちゃんが近くにおらんから』と言って面倒を見てくれるのでママたちもほっとできると思います」と中島さん。

活動レポート | 2月15日(木)石田交流プラザ

スマートフォンの使い方を学ぶ

石田地区社会福祉協議会では、シルバー談話室にてスマホ教室を開催し24名が参加しました。全2回の教室では「使いやすいスマホ」と題して、講師に小柳隼人さんと小澤泰史さんを招いてLINEの使い方やWi-Fiの接続、WEBアンケートの答え方などを教わりました。

小柳さんは「スマートフォンは、自分のやりたいことに合わせて一人ひとり使い方がアレンジできるツールです。実践を重ねて使い慣れていきましょう」と話され、参加した方々はお互いに教えあったり小柳さんと小澤さんに聞いたりしながら積極的に操作していました。また、クレジットカードの情報を安易に入力しないなどの注意喚起もされました。



スマホのよく使う機能を説明する小柳さん

赤い羽根共同募金の報告

たくさんのご協力ありがとうございました。



黒部を想うお金が  
たくさん集まりました



黒部市共同募金委員会では、令和5年10月1日～令和6年3月31日まで「じぶんの町を良くするしくみ」をスローガンに、募金の呼びかけを行いました。また、市内約200か所を超える事業所やお店にも募金や募金箱の設置にご協力をいただき、昨年度を上回る募金額が集まりました。

令和5年度 募金総額 **7,137,824円**

戸別募金	5,102,110円	街頭募金	62,006円
法人募金	600,550円	イベント募金	225,175円
職域募金	464,159円	その他の募金	463,310円
学校募金	220,514円		

あったか雪募金

募金は、除雪活動が困難な世帯に対する支援の仕組みづくりに活用しました。

令和5年度 募金総額 **122,881円**

募金箱(89件)	117,681円
イベント募金(1件)	200円
法人募金(1件)	5,000円

災害義援金

令和5年度 募金総額 **2,170,674円**

皆さまの温かい善意は県共同募金会を通じて被災者へ届けられます。



高校生ボランティアとふれあう、小学生ボランティアの子どもたち

幸せだな、楽しいなど  
思っていてほしい

「ありがたいことに、パン教室を始めてたくさんの人と出会えていろいろな情報を聞けました。でも新型コロナウイルスが流行したときは精神的に一番きつかったですね。下の子が1歳ちよつとだったんですけど、夫が土日忙しい部署に異動になったんですね。その時期が誰にも頼れない状態でした。実家にも帰れない、保育園も登園自粛、仕事もできない、外出ができないからストレスも解消できない。孤独な子育てでしたね」と振り返ります。しかし、その経験が「あつまれくろべ」を始めるきっかけとなりました。



「あつまれくろべ」で食事する子どもたちとその家族

「あつまれくろべ」では、黒部市を中心に全体的な子どもたちとその家族が、地域や社会との交流を深めながら、楽しく生きていくきっかけをイベントとして提供しています。これまでに季節の食材を使った手作りご飯の提供や手作りワークシヨップなどを実施し、毎回子どもから高齢者まで200人以上が訪れています。また、一般ボランティアや高校生、黒部市地区ボランティア部会協議会の会員などが運営に協力しています。「夫も子ども食堂に興味があつて応援してくれているし、小学生ボランティアの子どもたちも高校生やボランティアさんたちと関わって楽しんでます。ここに来ればいつもみんなに会えると思ってもらえたら、家でも学校や職場でもない居場所になるのかなと思います」と中島さん。

助け合える地域に

「パン教室も『あつまれくろべ』もみんなが楽しく過ごせる場を作れたことが、私は嬉しいんです。家でも子どもたちがご飯を食べ終わったら『ママおいしかったよ。ありがとう』って言ってくれるんですけど、その一言を聞けるだけで嬉しい。そうやって感謝を伝えてくれたり参加された人たちがすごく楽しそうだったりすることが私のモチベーションです」と中島さん。その姿を見て、まずは自分自身が楽しむこと、そして無理をしないことが大切であると感じました。そして、「仕事と家事・育児で大変なママたちがたくさんいるけど、家族だからできることもあるし、近所だからできることもあると思う。周囲の人から一言声をかけてもらうだけで、ママたちも困ったときに『助けて』と言える地域につながっていくと思います」と話す中島さんを見て、気兼ねせずにちよつとお願いできる人が増えて、子どもから高齢者まで一緒に過ごす時間に居心地の良さを感じる人が増えていくことが、みんなが楽しく生きていける地域につながるのだと思いました。

Instagram

あつまれくろべ

公式 LINE

Instagram

パン教室

## 黒部市福祉センターのお知らせ

休憩時間/8:30~16:00 入浴/10:30~15:30

## 5月

11日(土) 10:30~ 祐扇会

12日(日) 11:00~ 立山相甚会

18日(土) 10:30~ 歌謡パラダイス

25日(土) 10:30~ 魚津カラオケ友好会

休館日 毎週月曜日(6日・13日・20日・27日)  
祝日の翌日のため4日・5日は休館日です

催し物と休館日のご案内

## 6月

1日(土) 10:30~ 祐扇会

15日(土) 10:30~ 華の会 歌謡ショー

29日(土) 10:30~ 藤間流華松会

30日(日) 10:30~ 黒部民謡友の会

休館日 毎週月曜日(3日・10日・17日・24日)

※6月2日・9日・16日・22日・23日は敬老会のため、お風呂のみご利用いただけます。  
※6月22日(土)の定期バスは運休いたします。

## ポールウォーキング

- 10日(金) 13:30~15:00  
場所:石田交流プラザ(現地集合)
- 24日(金) 13:30~15:00  
場所:大布施公民館(現地集合)

## 囲碁・将棋クラブ

金曜日(10日・17日・24日・31日) 9:00~16:00  
場所:黒部市福祉センター 研修室

## 元気カラオケクラブ

9日(木)・23日(木) 9:00~15:30  
場所:黒部市福祉センター 研修室

今月のクラブ

## 地域福祉のために

黒部市社会福祉協議会に寄付をいただきました  
ありがとうございました

黒部ライオンズクラブ 様



## お知らせ

### 黒部市社会福祉協議会第三者委員のお知らせ

黒部市社会福祉協議会第三者委員を2名の方に委嘱しました。  
■中村 勝吉氏 ■中島 久美子氏

## 今月の相談日

### 弁護士と法律相談

■黒部市福祉センター(金屋464-1)  
5月21日(火) 13:30~15:30  
予約受付5月1日より※先着4名  
相談内容問わず、年度につき  
1人3回までのご利用とさせていただきます。

### 富山県東部生活自立支援センター 生活自立支援相談

■黒部市福祉センター(金屋464-1)  
5月13日(月) 10:00~11:30  
予約受付5月1日より

## 活動レポート | 3月4日(月)黒部市福祉センター

### 地域共生社会推進セミナー (くろベネット企業版研修会)

日本NPOセンター常務理事の田尻佳史さんを招き、「誰もが役割を持てる地域づくり」をテーマに、とやま生活協同組合西部地区本部長の市川博則さんとこども食堂ワークショップ「あつまれくろべ」代表の中島朋子さんが取り組みを報告。市川さんは「日々の宅配業務で高齢の組合員を見守り、異変を感じたら家族への連絡や社員間で情報を共有している。今後も地域に役立つように、と思っている」と話し、中島さんは「食事提供やワークショップなどを通して、地域交流や食育、困ったときには『助けて』と言える環境づくりを心がけている」と話しました。

田尻さんは「『やれるときにやる』という緩やかなつながりが大切。それはくろベネットの活動でも同じ」と話し、有意義な時間となりました。



報告を聞いて質問する参加者

## 写真レポート



### 被災者支援のために

3月7日(木) / 黒部市福祉センター

黒部市自治振興会連絡協議会より、令和6年能登半島地震で被災された方々の支援に役立ててほしいと黒部市共同募金委員会へ義援金をいただきました。皆様からのあたたかい善意は、富山県共同募金会を通じて被災者に届けられます。



### お寿司を作ってみよう

3月5日(火) / 東布施公民館

東布施地区社会福祉協議会は男性の料理教室でさばの押し寿司、のり巻き、ちらし寿司を作りました。さばを焼いてほぐし、酢飯用の甘酢や具材となる卵焼きなどを作りました。のり巻きは地元で採れたあざみとふきも入れてはみ出さないように巻いていきました。