社協ひこね

【第151号】
平成21年12月1日発行
編集と発行
社会福祉法人
彦根市社会福祉協議会
〒522-0041 彦根市平田町670
TEL 22-2821 FAX 22-2841

この広報紙の一部は、赤い羽根共同募金の配分金やみなさまからの会費で作成しています。

▲協力しながら丸太切りを体験する親子＝彦根市民体育センター第２競技場で

ひと汗かいて思い出づくり。丸太切り体験。

さわやかな秋晴れに恵まれた10月12日（月・体育の日）。

県立彦根総合運動場周辺と彦根市民体育センターで、「元気フェスタ2009」を開催しました。

このイベントは、「ふれあい」「ひこね元気計画21」「スポーツ」の３つの部門があり、写真はふれあい部門が企画した「子ども・おやこふれあい丸太切り体験」の様子です。

子どもたちは、自分一人で、また家族と協力しながら「のこぎり」を引き、切り落とした板に思い思いの絵を描き、思い出の作品づくりに挑戦していました。

★トピックス★

①歳末たすけあい募金がはじまります！
（詳細：2ページ）

②■知る場（しば）ー学祭 （詳細：4ページ）
■彦根市社会福祉大会 （詳細：5ページ）
を開催しました。

視覚障がいのある方に向け、点字版、音訳（テープ録音）による「社協ひこね」を発行しています。ご希望の方はご連絡ください。

歳末たすけあい運動が始まります！

みんなでささえあう あったかい地域づくり

歳末たすけあいは赤い羽根共同募金の一環です。

歳末たすけあい募金は、12月1日～12月25日の1ヶ月間、共同募金運動の一環として、地域の実情やニーズに応じたさまざまな福祉活動を歳末の時期に重点的におこなうための募金運動で、各自治会をはじめ多くの方々のご協力を得て、彦根市内全域で実施されます。

募金の方法は・・・

≪戸別募金≫
自治会を通じて、各ご家庭にご協力いただく募金です。

≪個人・法人募金≫
個人の方や企業・団体様にご協力いただく募金です。

歳末たすけあいは地域により身近！

みなさまからお寄せいただいた募金は、彦根市社会福祉協議会に配分され、学区（地区）社会福祉協議会が実施する友愛訪問や地域交流会、また、市内の子育てサークルの活動、宅老所・地域サロンを行うグループの活動支援を必要としている人々への支援活動など、歳末時期の地域福祉活動に活用されます。

このように、歳末たすけあい募金は、募金された方の住んでいる市（募金した場所）の地域福祉活動の推進のために使われます。

▲昨年度の配分を受け取り組まれた、地域交流事業＝若葉学区社会福祉協議会

滋賀県共同募金会彦根支会

歳末たすけあい募金が活きる
彦根市社協の主な使いみち

学区（地区）社協活動支援 学区（地区）社会福祉協議会が取り組む、友愛訪問や見守り活動などに	**団体・グループ活動支援** 市内の社会福祉活動団体、宅老所、地域サロンを行うグループの活動に
子育て活動支援 ０歳から就学前までの子育てを支援するグループの活動に	**学校活動支援** 福祉教育に取り組む市内の小学校および中学校の地域交流活動などに

平成20年度 歳末たすけあい募金配分結果

合計 5,202,881円

子育てサークル等活動支援事業	２１０,９００円
地域福祉活動支援事業	１,９７６,３８０円
歳末地域福祉事業（学区(地区)社会福祉協議会へ）	１,９６５,０００円
配分活動事務費・準備金	９００,６０１円
募金活動事務費	１５０,０００円

今年度もみなさまのご協力をお願いします。

昨年度も、みなさまのあたたかい善意により、5,202,881円の募金が集まり、さまざまな事業に活かされました。

募金については、自発的な協力をお願いしております。決して強制ではなく任意の募金ですので、趣旨をご理解いただいたうえで、平成21年度も身近な地域で活かされる「歳末たすけあい募金」にご協力を賜りますよう、よろしくお願いいたします。

実は「麩」（ふ）なんです。

みなさんは、前号に掲載されていた赤い羽根共同募金シンボルキャラクター「愛ちゃん」と「希望くん」が何でできているか分かりましたか？

実は、私たちの食生活になじみ深い「麩（ふ）」でできています。

作ってくださったのは、加納製麩所のご主人、加納秀記（かのうひでき）さん（城町２丁目）です。

聞くところによると、焼き上げ前の成型までは上手く行くものの、焼き上げた際に思い通りに膨らまず、それなりの形になるまで10数回挑戦されたとか。

おかげで、可愛い「愛ちゃん」と「希望くん」ができあがりました。加納さん、ありがとうございました！

※加納製麩所では個人販売は行っておられません。

▲加納製麩所で製造された麩製品（後）と「愛ちゃん」（左）「希望くん」（右）

地域づくり実践中

市民と地域を「むすぶ」

ひこね市民活動センターの取り組み

ひこね市民活動センターは、市民団体やボランティアグループが主体的に取り組む市民活動を支援し、市民・団体・地域を「むすび、つなげる」活動を行っています。

彦根城の内堀端、西中学校近くの「ヴォーリズ建築」と言われる特徴ある洋館を拠点とされ、建物の中は、どこかほっとするような温かさも感じられます。

ここでは毎月15日に情報交換会を開き、NPO、ボランティアグループ、音楽活動をされている方や商店街の店主など、さまざまな方が集まり、直近の話題や現状の課題、今後の活動に向けてなど、フラットな関係のなかで話合いながら、つながりを深めています。

▲ウィリアム・メレル・ヴォーリズが設計したひこね市民活動センター＝金亀町

この情報交換会は一品持ち寄り＋参加費300円で誰でも参加することができ、市民活動に興味を持たれている方には絶好の機会です。

また、10月31日（土）には、市内の市民活動団体が自団体の活動をピーアールする「ひこねば2009～ひこね市民活動ふれあいまつり～」のオープニングイベントをひこね市文化プラザで開かれました。

平成19年から始まったこのイベントも3回目を向かえ、今回は、開催期間を一ヶ月設け、その間にさまざまな団体の活動を「現場」で体験するというものであり、体験を希望される方が自分の都合に合わせて日時を選択できるという画期的なものでした。

オープニングイベントでは、ステージ発表、パネル展示、出展ブースに多くの来場者が訪れ、新たなつながりが生まれるとともに、多様な市民活動にふれられる一日となりました。

ホームページアドレス　http：//blog.goo.ne.jp/hikone-cac

問題を解決するための「最初」の窓口

よろず相談

電話による相談もできます 22-2821

場　所　彦根市福祉保健センター 別館2階　相談室　（彦根市平田町670）

開所日　毎週水・金曜日　午後1時～4時（**予約不要**）
※ただし、祝日の場合は開設しません。

相談できる内容　友人関係、家族、生計の問題など困りごと全般

相談料　無料

個人情報保護法の施行に伴い、相談内容を「相談記録簿に残すこと」に同意いただける方のみ、相談に応じますのでご留意ください。

※秘密は厳守し、本人の同意のない限り外部に提供することはありません。

集大成は

『色とりどり』の体験ブース

「知る場（しば）ー学祭」レポート

今年の知る場ー学祭も、私たちの住む地域（まち）にはさまざまな活動をしている団体やグループがあることを体験を通して知ってもらい、幅広い分野の活動が広がるきっかけづくりとして開催しました。

平成18年度からスタートした『知る場ー学祭』は、それぞれの年ごとに「知る」・「学ぶ」・「動き出す」というテーマを設け、事例発表などを通し地域の活動を紹介してきました。

4回目を迎えた今年度は、9月26日(土)に開催し、「実践・体験」をテーマに豊富な知識や経験で地域づくりの担い手としての期待が高まっている団塊世代やシニアのみなさんにスポットをあて、さまざまな活動に取り組んでいる団体やグループを紹介しながら、「新たな仲間づくり」や「日々の楽しさ」、「生きがい」を考えていただける一つのきっかけづくりを応援できればと思い実施しました。

▲第１部でご講演いただいた草野さん＝ひこね市文化プラザメッセホールで

～楽しく、いきいきと暮らすために～

内容は二部構成で、第一部は、「楽しく、いきいきと暮らすために」をテーマに、「幸せとは」「自分で出来ることは自分で」「何もしないことが個人のためにも、社会のためにも最悪！」などの内容で介護老人保健施設アロフエンテ彦根施設長（元彦根保健所長）草野文嗣（ふみつぐ）氏に講演していただきました。（左上写真）

第二部では「見て・触れて・体験」コーナーを設け、彦根市健康推進課の「ひこね元気計画21」や「何でもリフォーム」、滋賀県立大学の「エコキャンパスプロジェクト」、さらに「ひこね自助具開発工房」などの団体にご協力をいただき、参加いただいた多くの方々に楽しく体験していただきました。

また今回は近江八幡市の「生き生きクラブ（おやじ喫茶）」の方々にも協力いただき、美味しいコーヒーの入れ方を教えていただきながら、参加者のみなさんに振舞っていただきました。

共同募金受配事業

この事業は共同募金の配分を受けて実施しました。

▲ひこね元気計画21出展ブース

▲なんでもリフォーム：タオルで犬づくり

▲ひこね自助具開発工房：布ぞうり編み

▲エコキャンパスプロジェクト：竹ばしづくり

▲生き生きクラブ（おやじ喫茶）

▲当日の参加者が製作された作品

平成21年度

彦根市社会福祉大会

日時
平成21年10月24日(土)
場所
ひこね市文化プラザ
エコーホール

式典

障がいのある方で、障がいを克服し自立更生され、他の模範となっている方々をはじめ、長年にわたり社会福祉の向上に寄与された方々へ表彰状および感謝状の贈呈を行いました。

彦根市長表彰

1．自立更生者
福坂厚子
中村いおり
吉田シゲノ

2．更生援護功労者
田中武
澤英子

彦根市社会福祉協議会
会長表彰・感謝

1．社会福祉事業功労団体（表彰）
若葉学区社会福祉協議会

2．社会福祉事業功労者（表彰）
田中慶哉
髙島源之助

3．社会福祉事業功労者（永年勤続表彰）
筑山くに子
角栄次郎
大久保洋
河合幸子
今中道信
今村喜市
久木儀平
村元三代子
吉田耕一郎
上野正二

▲彦根市社協圓城会長から表彰状を受け取る表彰者
＝ひこね市文化プラザエコーホールで

4．社会福祉事業協力団体（感謝）
人形劇「ゼロの会」
岩木芳美
向井由紀子

5．社会福祉事業協力者（感謝）
〔ボランティア活動〕
村岡京子
木村敏子
藤本千代子
大西美津子
宮崎セツ子

〔「彦根善意銀行」への寄付〕
彦根商工会議所
会頭　北村昌造
滋賀県福祉事業協会
会長　堤虎藏
国際ソロプチミスト彦根
会長　竹中翠華
株式会社イチバン・コーポレーション
代表取締役　石原成郎
イチバン本店お客様一同
パーラー一番京町店
お客様一同
パーラーイチバン彦根駅前店
お客様一同
イチバン南彦根店Pーzone
お客様一同

（敬称略・順不同）

記念講演　愛という名の奇跡！
難病・ひきこもりを乗り越えて“光のステージ”へ

「人の支えや励ましが苦難を乗り越える勇気となる」
やさしい語りかけと美しいフルートの音色に多くの参加者が感動しました。

アーティスト　ESPERANZA（えすぺらんさ）

活動発表　城東南部における地域福祉への取り組み
～民生委員・児童委員との協力を深めて～

さまざまな人の協力を得ながら実施されている事業には、地域の子どもから高齢者までもが楽しく参加されている様子がうかがわれました。

城東南部地区社会福祉協議会

お知らせ 出会い ふれ合い 支え合い 民生委員 児童委員 の活動

若葉民児協

◎中学生とのふれあい餅つき大会
～地域のおじさんおばさん活動～

とき　平成21年12月23日（祝）10時30分～
場所　彦根市立南中学校　体育館

毎年、南中生のご家庭で話題になっている餅つき大会を今年も行います。

今年は、若葉を中心としたメンバー構成の舞宇夢赤鬼の皆さんとのよさこい体験も予定しています。お楽しみに！！

〔本件担当〕三輪（自宅）　TEL 25-0700

平田民児協

◎ふれあい広場で仲間づくりを

乳幼児と若い母親の集い
日時　12月21日、1月18日、２月15日
場所　障害者福祉センター会議室
対象　０才～未就学児と若い母親

大沢地区ふれあいサロン大会
日時　12月９日（水）11時～14時
対象　大沢地区の80才以上及び70才以上の独居者
場所　大沢会館

小学生とのふれあい
日時　12月12日（土）
場所　平田小学校
内容　もちつき大会

〔本件担当〕寺尾（自宅）　TEL 26-1961

城南民児協

◎敬老祝賀会盛況裏に開催

９月21日、本年度城南学区『敬老会』を城南学区連合自治会・社協・民児協の共催でひこね燦ぱれすに於いて開催した。

参加者は70歳以上の高齢者と主催者、来賓、アトラクション出演者併せ約400名。

主催者側の祝辞に続き、出席された10名の米寿の方々への記念品贈呈。更に盛り沢山のアトラクションと、お弁当を楽しんで頂き、笑顔満点で終了した。

〔本件担当〕　髙橋（自宅）　TEL 24-0493

保健師からのメッセージ 65

がんを予防しよう！
～あなたとあなたの大切な人のために
がん検診を受けましょう～
「乳がんの病態と予防について」

ひこね元気計画21
マスコットキャラクター
コンキーくん

乳がんは、女性ホルモンの刺激を受けてできる乳腺（お乳をつくる外分泌組織）のがんで、40代後半に最も多く発生しています。

女性にできるがんの中で、一番多く、年間４万人が乳がんになっており、日本女性の20人に１人がかかる計算です。乳がんはただひとつ自分でも見つけられるがんですから、月１回「自己検診」を続けることで、もしがんが発生しても早期に自分で見つけることができます。他のがんと同様に早期発見すれば、治癒する確率も高くなります。

乳房は女性ホルモンの影響を受けて周期的に変化します。自己検診に適しているのは、生理の開始から１週間後です。また閉経後は１か月に１度、日にちを決めて行いましょう。また、自己検診だけでは十分とはいえませんので、40歳以上の人は２年に１度乳がん検診もしっかり受けましょう。検診では医師による視触診とマンモグラフィー（乳房専用のレントゲン）の検査をします。マンモグラフィーは、透明なプラスチックの板で乳房を圧迫して撮影し、人によっては痛みを感じることもありますが、乳房を圧迫する時間は数十秒ですので、ぜひ受けてください。

彦根に住めば元気になれる『ひこね元気計画21』

＊あぶらものの摂り過ぎや、食べすぎに注意しましょう
＊うす味を心がけましょう
＊週一回以上のウォーキングや運動をしましょう

あぶら控えめメニュー

具だくさんきんぴら

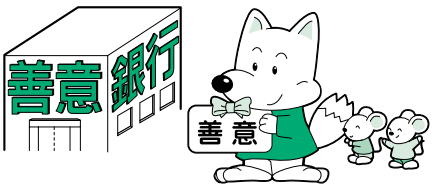
1人分
エネルギー 65kcal　脂質 2.1g
たんぱく質 1.0g　塩分 0.5g

◎材料（2人分）

こんにゃく	80g
れんこん	30g
ごぼう	20g
にんじん	20g
切り干し大根	10g
ごま油	小さじ１
赤唐辛子（小口切り）	少々
Ⓐ だし汁	大さじ２
Ⓐ しょうゆ	小さじ１
Ⓐ 砂糖	小さじ１
Ⓐ 酒	小さじ１

◎作り方
①こんにゃくは熱湯に通して短冊切りにする。
②れんこんは薄めの半月切りに、ごぼうは縦半分に切ってから斜め薄切りにし、それぞれ水にさらしておく。
③にんじんは短冊切りにし、切り干し大根は水につけて戻し、水けを切って食べやすい長さに切る。
④フッ素樹脂加工のフライパンにごま油を熱し、赤唐辛子、①、②、③を加えて炒める。火が通ったらⒶで調味し、水分がなくなるまで炒める。

ポイント　フッ素樹脂加工の鍋（フライパン）を活用することで、油の使用量はぐっと少なくなります。



あたたかい思いやり ありがとうございました。

お問い合わせ先▶彦根市社会福祉協議会 彦根善意銀行☎22－2821

平成21年9月1日~10月31日

善意銀行預託

（敬称略）

氏名または団体名	金額（円）
イチバン本店お客様一同	15,313円
日笠玲子	5,000円
四ツ門信夫	3,000円
パーラー一番京町店お客様一同	79,179円
パーラー一番彦根駅前店お客様一同	780円
イチバン本店お客様一同	14,721円
藤本千代子（外国籍住民へ指定寄付）	50,000円
小林秀夫・敏子	20,000円
野田山堂	1,000円
野田山堂お客様一同	1,000円

物品預託

（敬称略）

氏名または団体名	品目
日笠玲子	紙おむつ他
北川　勝・悟	はがき
辻堂町老人会	下着類
匿名	子ども服
匿名	未使用テレカ

外国籍住民の方へ

お米、砂糖、小麦粉、パスタ、缶詰、紙おむつ、粉ミルク、食料油
長崎瑞穂、西川晴子、匿名（5件）

善意銀行からのお願い

広報紙「社協ひこね」の点訳・音訳、また、預託者のお名前・社名等を公表するにあたり、下記のことにご協力ください。

1）お名前・社名等は必ず『フリガナ』の記入をお願いいたします。

2）公表するにことにご了承いただける場合は、お名前等をはっきり明記してください。

－特に意思表示のない場合は、記載させていただきます。－

〈古切手、使用済みテレホンカード〉（敬称略）

△佐藤雄蔵　△夏原工業㈱　△㈱ナイキ彦根工業　△NPOぽぽハウス　△谷沢千代子　△彦根市訪問看護ステーション　△日笠玲子　△読売センター日夏　△樋口さつき　△日夏保育園　△中地区公民館（みなく～る）利用者一同　△㈲光田産業　△金田芳枝　△㈱シガドライウィザース　△彦根市身体障害者更生会　△立岩千代子　△南川瀬町老友会　△河瀬学区老ク連　△彦根市障害福祉課　△彦根市障害者福祉センター　△児玉允子　△㈳自彊術普及会彦根教室　△古沢鶴寿会　△松本信二　△戸賀町・弥栄クラブ老人会　△望月優好　△山田光穂　△馬場元弘　△千菊幸子　△㈲杉林自動車工業所　△彦根市水道部業務課　△彦根市介護福祉課　△彦根市農業委員会　△㈱明和商會　△㈱ワールドプラン彦根営業所　△㈱北澤工務店　△八月十六　△稲枝地区老人会北学区　△下後三条町シニヤクラブ寿楽会　△田原町老人クラブ　△㈱川地工務店　△西尾トキ子　△松下電工定年退職者グループ松寿会　△小川秀夫　△開出今第３開友会　△㈲藤塚時計店　△みおつくし　△辻堂町老人会　△㈱長組　△藤本千代子　△㈱グランデ久　△㈳彦根市シルバー人材センター　△吉岡加与治　△相互自工㈱　△すずらん調剤薬局　△永井　明　△匿名（8件）

〈ベルマーク・ロータスクーポン〉（敬称略）

△NPOぽぽハウス　△北川　悟　△若森康佑　△金田芳枝　△柳本　寛　△彦根市障害福祉課　△㈳自彊術普及会彦根教室　△戸賀町・弥栄クラブ老人会　△望月優好　△㈲杉林自動車工業所　△開出今第３開友会　△辻堂町老人会　△㈱グランデ久　△吉岡加与治　△相互自工㈱　△すずらん調剤薬局　△匿名（3件）

貸衣装 NEWS

どうぞご利用ください。

彦根市社協では、冠婚葬祭用衣装の貸し出しを行っています。みなさんのご利用をお待ちしています。

なお、この事業で得た収益は、彦根市社協が推進する地域福祉活動に広く活用しています。

留袖、訪問着・付下げ、振袖、喪服、モーニング、フォーマルジャケット・ドレス、男児スーツ、女児ドレス等

※上記商品以外にも多数取り揃えております。詳しくは、下記までお問い合わせください。

【場　　所】彦根市福祉保健センター（彦根市平田町670）別館１階　貸衣装室
【営業時間】月～金曜日8:30～17:15（ただし、祝日は除く）
【お問い合わせ】彦根市社会福祉協議会　電話：22－2821

心に愛を 手と手でつなぐ 響演　**入場無料**

彦根吹奏楽団＆京小町踊り子隊＆ひまわり太鼓

●開催日時　平成21年12月15日（火）
開演　14：00（開場は13：30）
終演　16：30

●場　　所　ひこね市文化プラザ　エコーホール

●招 待 者
彦根市内・近隣の障がい児者とそのご家族、関係者
（一般来場の場合、満席時御席がご用意出来ない事があります。）

●問合せ先
彦根金亀ライオンズクラブ実行委員会
TEL：24－0289（平日10：00～15：00受付）
ひこね市文化プラザチケットセンター
TEL：27－5200（月曜休・9：00～19：00）

◇南老人福祉センターからのお知らせ◇

※市内在住で60歳以上対象です。

新しいことにチャレンジして 元気いっぱい！笑顔いっぱい！友だちいっぱい！

講座名等	期　日	時　間	定員	参加費	内　　容	応募締切日
アレンジフラワー	12月25日(金)	AM 9:30 ～ AM11:30	20名	材料費 2,500円	花をモダンに飾って、新春を迎えよう。	12月10日(木)

①受講等ご希望の方はハガキ（FAX可）に、希望講座名、住所、氏名、電話番号を明記し下記までお申し込みください。
②応募者多数の場合は抽選の上、結果をハガキ等で通知します。
③その他、詳しい事につきましては電話等でお問い合わせください。

体力・気力がつく「いきいき体操」前期(7/9～9/10)が終了しました。

・「いきいき体操」は体を動かすことにより、衰えていく筋力を鍛え、現状の維持や、さらなる増進を目指して開講しています。(年20回)
・内容は、筋力を鍛える運動と健康に関する講話（歯科、栄養、介護予防など）です。
・体力テストは、

①一定の距離を速く歩く
②椅子に座った姿勢から目的地点を旋回し、元の姿勢まで速く移動する
③上体をどれだけ曲げられるか
④両目を開き、片足で立っていられる時間

の４種目を行い、結果は、個人差はあるものの全種目で数値の伸びが見られ、体力が向上しました。
・平成22年度も開講の予定です。どうぞご参加ください。

▲いすを使った体操

彦根市南老人福祉センター　〒521-1105 彦根市田原町13-2　TEL 43-6700　FAX 43-6711

大好評！

社協クイズ 106

問題

～みんなでささえあう ○○○○○地域づくり～
歳末たすけあい運動がはじまります！
○の中に入る言葉は？

応募方法

はがきに、①クイズの答え、②住所、③氏名(フリガナ)、④年齢、⑤電話番号、⑥今月号の感想やまちのほっとな話題等をご記入のうえ、
平成21年12月31日（木）(当日消印有効)までに
〒522－0041　彦根市平田町 670
彦根市社協「社協ひこね」クイズ係
あてご応募ください。
抽選で５名様に“ふくしの店”からすてきなプレゼントを差し上げます。

お詫び
社協クイズ105（第150号：平成21年10月1日発行）のまちがいさがしで、ちがうところは「5カ所」とありましたが、「7カ所」のまちがいでした。当選者については、5カ所以上正解いただいた方の中から抽選させていただきます。大変申し訳ありませんでした。

いつもたくさんのご応募ありがとうございます。
おしくも当選を逃された方、今回はがんばって！

前回（10月1日号）の答え

○ビーチボール　○カニの目　○貝の向き
○希望くんの足　○ストローの向き
○ヨットの位置　○シャチの遊具がイルカにでした。

当選おめでとうございま～す♪
秋山　正子さん　野田　和子さん　福澤　正子さん
牧野　順子さん　若松　則子さん

読者のみなさんからご提供いただいた個人情報は、当選者へのプレゼント発送・ご質問に対する回答など、今後の地域福祉活動の参考にさせていただきます。他の目的には、使用いたしません。

☆あなたのまちの「ほっとな話題」をぜひ教えてください。身近な地域が取りあげられるチャンス！

この「社協ひこね」は、47,600部作成し、1部当たりの単価は5円（1円未満切り捨て）です。ただし、原稿作成・編集などにかかる職員の人件費は含まれません。

次号の発行は、平成22年2月1日の予定です。

「社協ひこね」は環境に配慮し、再生紙を使用しています。廃棄する場合は古紙回収に出して下さい。