



## ふれ愛電話で楽しくおしゃべりしませんか？



ふれあい電話「かっこうの会」では、社会福祉会館で月2回(第2、4水曜日午前中)一人暮らし高齢者の方に安否確認を兼ねて電話訪問を行っています。会話を通して心の健康にも気を配っています。また、年に1回、顔を合わせてお話をする交流会も開催しています。今年は9月に北部苑に集い、参加した皆さんで歌を歌ったり近況を報告しあったりと、とても楽しい時間を過ごしました。一人暮らしだと、「1日誰とも話さなかった…」という方もいらっしゃるかと思います。そういう方々に「かっこうの会」会員の元気な声をお届けします。

「かっこうの会」では、一緒に活動して下さる方を募集しています。まずは見学からでも大歓迎です。一緒に活動してみませんか？

問合せ 市社会福祉協議会 ☎ 32-0294



電話訪問の様子



集いの会の様子

## 福祉教育を推進しています！

砺波東部小学校の5年生が「ともに生きる」をテーマとした福祉の学びの中で、「自分にできること」を考えています。

福祉についての講義や車イス体験を行った後、障がいのある方や地域の高齢者の方々を招いて集会をしました。児童は、障がいや年齢に関係なく遊べるよう工夫して考えたゲームと一緒に楽しみながら、たくさんのお話を聞き、自らの考えを深めていました。



車イスを利用されている方から「体育はみんなと一緒にしていたよ」とうかがいました。



視覚に障がいのある方にインタビューし、盲導犬ともふれあいました。

## ～シニア元気あっぷポイント事業～ ポイントの交換をお忘れなく！



### ◆ポイント交換について

☆お持ちの手帳のスタンプが10ポイントを超えている場合、1ポイントにつき100円と交換できます。申請書に必要事項をご記入のうえ、3月末までに市社会福祉協議会へご提出ください。

(※登録初年度でポイントが10ポイント未満の場合、翌年度への繰越しができませんので手帳は保管しておいてください。)

### ◆登録はお済みですか？

砺波市在住の65歳以上の方であれば、どなたでも登録が可能です。(ただし、要支援・要介護認定を受けておられる場合を除きます。) 介護保険被保険者証をお持ちのうえ、市社会福祉協議会にお越しください。

### 対象となる活動

- ★砺波市内の介護保険施設でのボランティア活動
- ★「ふれあい号」(外出支援サービス)の運転ボランティア活動
- ★ふれあい・いきいきサロンのお世話
- ★いきいき百歳体操のお世話

# 第1回ふれあい・いきいきサロン交流会を開催!

市内 131 サロンを対象に「ふれあい・いきいきサロン交流会」を、北部、南部、東部、庄川エリアに分けて開催しました。

前半の部では、認知症予防を目的として活動されているとなみ野脳トレクラブによるレクリエーション体験を行いました。脳トレの問題や軽運動を体験して、「うちのサロンでもやってみたい」「頭の体操になった」との声が聞かれました。



後半の部では、参加者による意見交換を実施し、それぞれのサロンの活動紹介や悩み事について話し合いました。自分たちとは異なる活動をされているサロンからアイデアを得たり、活動の悩みに共感したりするなど、時間が足りなくなるほど熱心に話し合いが行われました。



## Xmas となみほくぶマルシェ (北部苑)

入館無料

12月22日(日) 10時~15時

今年が7回目  
アクセサリやインテリア雑貨など、いろんなお店が北部苑に大集合! おいしいパンやお菓子、キッチンカーもやって来る!



【音楽ステージ】

10時30分 リンベル (ハンドベル・トーンチャイム演奏)  
13時30分 KOB スイング・エコーズ(生バンド演奏)

ぜひ来てね!

## 福祉センター

### 子育て応援イベント等のお知らせ

12月は楽しいイベントがいっぱい!  
福祉センターで楽しく過ごそう!

#### 苗加苑 DE あそぼう! ④ (苗加苑)

12月21日(土) 10時~11時30分

親子でかわいいクリスマスケーキを作ろう!  
好評のハーモニカ演奏もあるよ!

対象: 未就園児・園児・低学年児童  
定員: 先着 16名 (こどもの人数)

参加費: 子ども一人につき 200円 (ケーキ材料代)  
申込締切: 12月14日(土)まで ※定員になり次第締め切ります。

申込受付中!



#### 北部苑 DE あそぼう ~キッズ⑤~ (北部苑)

12月14日(土) 9時30分~11時30分

Xmas プチ工作&ミニケーキ作り!  
(マドレーヌに楽しくデコレーション)

対象: 未就園児・園児・低学年児童  
定員: 先着 20名 (こどもの人数)

参加費: 子ども一人につき 200円 (ケーキ材料代)  
申込締切: 12月7日(土)まで  
※定員になり次第締め切ります。

申込受付中!

#### こどもの広場 (北部苑)

12月26日(木) 10時~12時

パティシエに学ぶカップケーキデコレーション!

対象: 主に小学校3年生~6年生  
定員: 先着 20名

参加費: 700円 (材料代)  
申込締切: 12月19日(木)まで  
※定員になり次第締め切ります。

申込受付中!



#### 親子でクリスマス会 (庄東センター)

12月22日(日) 10時~12時

スノードームを作ろう! (おやつ付)

定員: 親子 10組  
参加費: 子ども一人につき 300円 (材料費)

持ち物: ピンセット、飲み物  
申込締切: 12月8日(日)まで ※定員になり次第締め切ります。

申込受付中!



## 福祉総合相談日程

相談は無料で秘密は厳守します。お気軽に相談ください。

相談内容	市社会福祉会館
法律相談(弁護士) *市内在住者のみ	12月4日(水)・1月8日(水) 13時~16時 ※前日までに予約(☎33-5511)が必要
行政相談	12月6日・20日(金) 13時30分~16時
人権相談	12月6日・20日(金) 13時30分~16時

#### 〈ほっとなみ相談支援センター〉

生活困窮者自立支援事業(自立相談支援事業・家計改善支援事業・こどもの学習支援事業)・生活福祉資金・日常生活自立支援事業などに関する相談

〈ケアネットセンター〉ケアネットに関する相談

〈ボランティアセンター〉ボランティアに関する相談

お困りごとがあればご相談ください  
☎32-0294

毎週月~金曜  
8時30分~17時15分  
(土・日曜、祝日、年末年始を除く)

## 善意の窓口 10月18日~11月14日

### 社会福祉事業振興基金

明るい社会づくり運動 砺波圏民会議 庄川支部  
100,000円

### ボランティア基金

匿名 10,000円

### 砺波善意銀行

匿名 3,000円

匿名 米 60kg



社協 X (旧Twitter)



社協 インスタグラム



ホームページ

<https://www.tonami-shakyo.or.jp/>



今月は北部苑にいるよ!



# 福祉センターイベント予定 12月

**苗加苑** 苗加 824-1 ☎ 32-7294  
休館日：月曜、15日、29日～1月3日



**北部苑** 林 1202 ☎ 33-6633  
休館日：水曜、15日、29日～1月3日

**麦秋苑** 三郎丸 183-2 ☎ 33-2846  
休館日：月曜、15日、29日～1月3日



**庄東センター** 安川 297 ☎ 37-1550  
休館日：水曜、15日、29日～1月3日



①については下の詳細をご覧ください。お楽しみ会は各施設で13時30分から開催します。

日	月	火	水	木	金	土
1 (苗加苑) 南部ふれあいの集い 金村ひろし 歌謡ショー	2 (北部苑) ひまわり一座 歌謡・舞踊	3	4 (苗加苑) 有明 紋 歌謡ショー	5	6	7 (麦秋苑) こどものあそびば (苗加苑) 懐メロミュージック フレンド 歌謡・生演奏 (北部苑) となみ昇栄会 民謡・民舞
8 (苗加苑) 和の会 「クリスマス会」 民謡・三味線	9	10	11 (苗加苑) ひまわり一座 「チャリティー」 歌謡・舞踊	12 (麦秋苑) 水田たけし& 仲間たち 歌謡 (北部苑) 廣瀬倅とフラワ ーズ 歌謡	13 (庄東センター) 劇団 絆 歌謡・舞踊	14 (北部苑) ★北部苑DEあそぼう ～キッズ⑤～ ゆりんご湯
15 全館休館日	16 (北部苑) 辰巳流千の会 舞踊・歌謡	17	18	19 (苗加苑) 新蔵富美男一座 舞踊	20 (庄東センター) ひまわり一座 歌謡・舞踊	21 (苗加苑) ★苗加苑 DE あそぼう! ④ (麦秋苑) ひまわり一座 歌謡・舞踊
22 (北部苑) ★Xmas となみ ほくぶマルシェ (庄東センター) ★親子で クリスマス会	23	24 (庄東センター) いいとも一座 歌謡・舞踊	25 (苗加苑) すずらんの会 舞踊	26 (北部苑) ★こどもの広場	27 (庄東センター) 豊鷲会 民謡・舞踊	28 (北部苑) ①となみ野民遊会 スペシャルライブ
29	30	31	1	2	3	4
年末年始休業日						

★のイベントは23ページを見てね!

**1** 日本郷土民謡協会 郷土民謡民舞全国大会 シニアの部 優勝記念  
**となみ野民遊会スペシャルライブ (北部苑)**  
12月28日(土)13時30分～ **優勝演目を再現!!**

郷土民謡民舞全国大会で優勝した「となみ野民遊会」(亀ヶ谷翔声会主)が、特別ステージを開催します!  
優勝した演目の「こぎりこ節」ほか、優勝メンバーの卓越した民謡、民舞、地方の演奏は必見です!  
今年を締めくくるにふさわしい特別なステージを北部苑でお楽しみください。

**🌊12月21日(土)のお風呂はゆず湯です!**  
苗加苑、北部苑、庄東センターでは、利用者の皆さんに年間を通じ季節感を味わっていただけるよう季節湯を実施しており、砺波ブランドのひとつである「金屋ゆず湯」を実施します!

**新春のつどい (北部苑)**  
1月5日(日)10時～15時 **ぜひ来てね!**  
～観て、聴いて、味わう 日本のお正月～  
舞踊や箏曲、尺八、そして呈茶席で新春をお楽しみください。  
呈茶席 10時～12時  
日本舞踊・箏曲・尺八 13時～15時

その他の行事・イベント	
苗加苑	◇歌のONステージ! 14日(土)10時～15時 ◇ほっとなみカフェ(音楽療法) 18日(水)13時30分 ◆ロビー展示コーナー 同好会作品展示 14日(土)まで
北部苑	◇いきいき&かみかみ百歳体操 6日・13日・20日・27日(金) 13時30分 ◇健康マージャンの日A(1日) 8日(日)・28日(土)9時 ◇健康マージャンの日B(PM) 10日・24日(火)13時 ◇ほっとなみカフェ(アロマ) 19日(木)13時30分 ◇ふれあい市 12日(木)9時50分

	歌の日・カラオケ	脳トレ学級 (クイズ・歌・体操)	いっぴく体操・ 健康体操(相談)教室
苗加苑	土曜・日曜 10時	10日(火) 13時30分	水曜 10時
北部苑	火曜 13時30分 ※31日はお休み	16日(月) 10時	木曜 10時
麦秋苑	5日・19日・26日(木) 6日・13日・20日・27日(金) 10時 ※26日は午後のみ	21日(土) 10時	4日・18日(水) 10時30分
庄東センター	9日・23日(月) 13時30分 ※6日はカラオケゲーム大会	20日(金) 10時	火曜 10時 ※31日はお休み

**出町生きがいセンター**  
表町 3-1 ☎ 33-3358  
休館日：土・日曜、28日～1月5日

◇クリスマスのつどい 10日(火)12時30分  
◇みんなで歌おう昭和の歌 16日(月)13時30分  
◇脳トレ教室 23日(月)14時  
◇音楽療法研究会 24日(火)14時  
◇百歳体操 水曜・木曜14時  
◇カラオケタイム 金曜12時30分