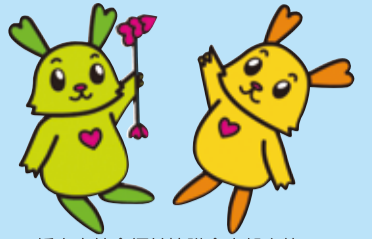




# ふくぴーだより



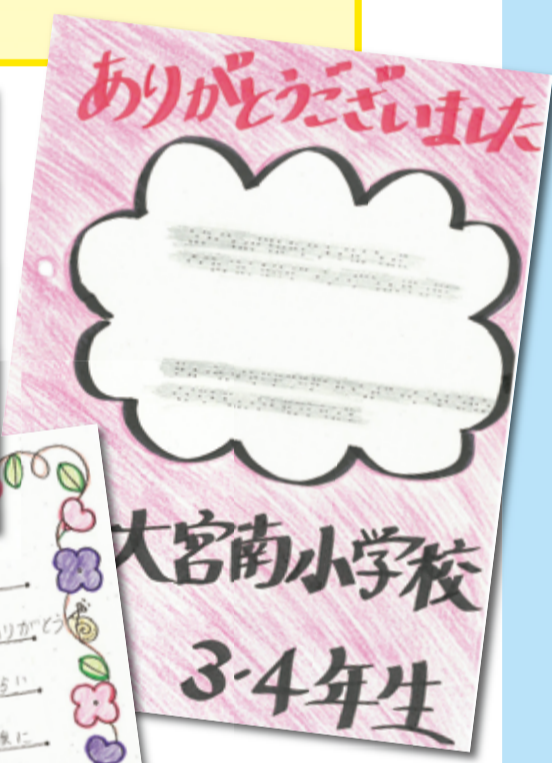
栃木市社会福祉協議会広報大使  
ふつくん・ぴーちゃん

編集・発行 社会福祉法人 栃木市社会福祉協議会 ホームページ <http://www.tochigishi-shakyo.or.jp/> メールアドレス: [somu-tochigi@tochigishi-shakyo.or.jp](mailto:somu-tochigi@tochigishi-shakyo.or.jp)  
〒328-0027 栃木市今泉町2-1-40(栃木保健福祉センター内) ☎0282-22-4457 FAX 0282-22-4467

## 福祉教育を実施しています!

栃木市社会福祉協議会では、学校や地域の方を対象に福祉教育を展開しています。手話体験、点字体験、車いす体験、アイマスク体験、高齢者疑似体験、当事者のお話や交流等の体験をとおして「気づき」、「たすけあい」、「ささえあい」の意識の向上を図ることを目的としています。「みんなが地域で安心して暮らすためにできることは何か」一緒に考えられるような内容を目指しています。相談だけでも受付をしておりますので、まずはお気軽にお問合せください。

4年生一年間でもっとふくしの事を知りたいです



ふくしについて考えることができるようになりました



## 貸出を行っています!!

高齢者疑似体験セット、車いす、アイマスク、点字盤など福祉体験で使用する用具の貸出を行っています。利用方法や、講座について職員派遣を行っています。こちらもお気軽にお問合せください!



明るい笑顔の応援団！

親子ふれあいサロン開催

毎月1回、自宅では体験できない遊びや交流をとおして、子育てを支援することを目的に開催します。

～みんなおいでよ！～  
クリスマス会

日時 12月13日(水)

午前10時～正午

場所 岩舟健康福祉センター  
「遊楽々館」

対象 市内在住の未就園児(0歳～3歳以下)とその保護者

内容 クリスマス会

参加費 無料(年間参加費を払っていない世帯は500円)

定員 50組(先着順)

おやつ いちごのケーキ

持ち物 飲み物

問合せ/申込み

11月27日(月)～受付開始  
岩舟支所 ☎55-2438



～甘くて美味しいいちご狩り～

日時 1月17日(水)

午前10時～正午

場所 いわふねフルーツパーク

対象 市内在住の未就園児(0歳～3歳以下)とその保護者

内容 いちご狩り

参加費 大人1人1,000円

2歳以下無料(年間参加費を払っていない世帯は500円)

定員 40組(先着順)

持ち物 飲み物

問合せ/申込み

12月4日(月)～受付開始  
岩舟支所 ☎55-2438



笑って歌って健康づくり

～目標125歳！～

楽しく元気に笑って歌って一緒に、健康寿命を延ばしましょう。毎月1回開催します。

日時 12月8日(金)

1月12日(金)

2月9日(金)

3月9日(金)

毎月第2金曜日開催

場所 老人福祉センター長寿園  
大広間

内容 楽しく歌って・手遊び指遊び・身体を動かしてポカポカ体操他

講師 笑って人生、みんなで楽しく笑おう会

参加費 センター入館料のみ

問合せ 老人福祉センター長寿園

☎22-0333



筋膜へのアプローチ講座

～50・60代集まれ～

今まで、施設を利用したことのない方を中心に、新規利用者促進事業として実施します。

日時 12月12日(火)

12月19日(火)

12月26日(火)

全3回

場所 老人福祉センター長寿園  
体育館

内容 (栃木市園部町2-14-9)  
今話題の筋膜にアプローチして身体のコリをほぐし健康な身体に近づけます。

条件 すべて参加できる方

講師 黒崎清美氏(健康運動指導士)

参加費 回数券の購入が必要

定員 30名

持ち物 飲み物、タオル、上履き

問合せ/申込み

老人福祉センター長寿園

☎22-0333



身体も脳もイキイキ健康づくり

～笑って動いて脳を活性化～

日時 12月22日(金)

1月23日(火)

2月23日(金)

3月23日(金)

午前10時～午前11時30分

場所 老人福祉センター長寿園  
大広間

内容 (栃木市園部町2-14-9)  
ストレッチ・セラバンド(伸縮性のあるバンド)やスモールボールを利用した簡単な運動と脳のエクササイズ(シナプソロジー)を行い、楽しくあなたの身体と脳を活性化していきます。

講師 羽田明子氏(シナプソロジーインストラクター)

参加費 センター入館料のみ

問合せ 老人福祉センター長寿園

☎22-0333

元気アップ教室開催!

～元気の秘訣をお教えします～

老人福祉センター福寿園と地域包括支援センターの共催で毎月介護予防を目的にした「元気アップ教室」を開催しています。

日時 1月24日(水)

2月28日(水)

3月28日(水)

場所 老人福祉センター福寿園  
(栃木市千塚町210)

内容 ボールを使った運動や健康に関する講話等、毎月内容が異なります。

料金 センター入館料のみ

問合せ 老人福祉センター福寿園

☎31-3666

1/24(水)	笑いヨガ 新年の初笑い 笑い健康の みなもと
2/28(水)	いきいき元気! 健康体操 ボールを使って 楽しく体操
3/28(水)	やさしい 認知症のお話 認知症サポーター 養成講座

第1回ふれあい館写真展開催!

～ふれあい館の写真募集～

紫陽花亭の完成を記念して、「ふるさとふれあい館写真展」を開催します。

これからの季節は、木々の紅葉や雪の庭園など素晴らしい景色をご覧になれます。皆さま、カメラを片手にふれあい館にお越しください。

あなたが撮った写真で「ふれあい館」を飾ってませんか。

募集日 12月1日(金)～1月19日(金)

応募要件 被写体がふれあい館及びその庭園のもの

展示期間 1月22日(月)～2月28日(水)

展示場所 ふれあい館ロビー及び廊下

問合せ/申込み

大平支所 ☎43-0294



ボランティア講座

～はじめての手話～

日時 (各地域2回ずつ)

①1月15日(月)

1月22日(月)

②2月5日(月)

2月19日(月)

各午前10時～正午

①藤岡公民館

②都賀保健センター

手話に興味のある方

2回講座で、基本的な手話の体験や、知識について学びます。

※各地域で同一の内容です。

参加費 無料

定員 各地域20名(先着順)

問合せ/申込み

12月18日(月)～受付開始

①藤岡支所 ☎62-5861

②都賀支所 ☎28-0254



家庭生活支援員養成研修

ひとり親家庭の方が、病気や冠婚葬祭、学校行事、就職活動などで、育児に困った時に子育てをサポートする家庭生活支援員養成研修の受講生を募集します。一緒に子育てのサポートをしませんか?

日時 ①土曜日コース

1月20日～2月24日

②日曜日コース

1月21日～2月18日

場所 とちぎ男女共同参画センター(パルティ)及び居住地区の保育施設

対象 5日間の講習をすべて受講できる方。家庭生活支援員として登録し、子育て支援に従事できる方

内容 子育て支援に関する講義 ※右記のほか保育施設での見学実習あり

受講料 無料

託児 あり(予約制・無料)

締切 12月19日(火)

問合せ/申込み

栃木県ひとり親家庭福祉連合会

☎028-665-7801

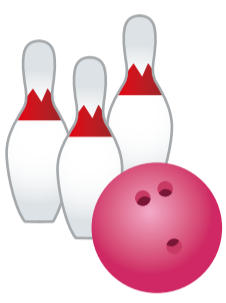
7806

FAX 028-665-7802



**合同野外訓練「ボウリング大会」**  
 ～ストライク出たよ！～  
 8月31日(木)  
 施設同士の交流会を目的に、藤岡地域活動支援センター、就労継続支援センターいちごの郷、都賀地域活動支援センターと合同で、毎年恒例の「ボウリング大会」をサンプラザボウルにて行いました。  
 利用者同士すぐに意気投合し、一人

**合同宿泊訓練**  
 ～山梨方面に行ってきました！～  
 10月5日(木)6日(金)  
 就労継続支援センターいちごの郷・都賀地域活動支援センター合同宿泊訓練で、山梨方面に行ってきました。  
 河口湖にある「オルゴールの森」では自分の好きな曲を選び、オルゴールの絵付け体験や色塗りを楽しそうに取り組みました。



ひとりに声援を送りながら、ストライクやスパアが出るとハイタッチ等をして、楽しんでいました。  
 終了後の昼食の時間には、会話もはずみ、更なる交流が深まりました。

二日目は富士五合目まで行きました。あいにくの天気でしたが、富士山の頂上を見る事ができ、心に残る二日間になりました。



**ベビーサイン教室**  
 日本ベビーサイン協会の協力をいただき、赤ちゃんの発育効果や親子のコミュニケーション方法を増やすことで、親子のストレス軽減や互いのきずなを深めることを目的に開催しました。音楽に合わせながらサインを体験し、親子でスキンシップを図ることができました。  
 参加した方からは「子育て中の不安が解消され、コミュニケーション方法を学べてよかった」という声をいただきました。教室終了後は、親子サロンを行い、日頃の悩みなどを会話するなどして楽しく交流を深めていただきました。



子育て関係講座の一つとして出産したお母さんを対象に骨盤教室を開催しました。  
 講師にカイロプラクターの深津晃先生をお招きし、出産後の身体の痛みや骨盤のゆがみを解消するために、自宅でもできるストレッチを学びました。  
 参加者からは「身体がスッキリし、痛みやコリがほぐれ、とても気持ち良かった」という声もあり、心までスッキリしたようでした。  
 講座終了後の交流会では、参加したお母さん同士、リラックスティアひとときをすごしており、同世代の子どもをもつ方々がつながる場となりました。

**有料広告募集！このサイズで10,000円**  
**企業のPR等広告媒体としてご活用ください。**  
 広報紙発行部数 約51,500部(市内全戸配布)  
 ☆枠サイズと料金(1回当たり) カラー広告  
 ・裏表紙下2段枠の2分の1相当(横132mm×縦123mm) 20,000円  
 ・中面下1段枠の2分の1相当(横132mm×縦58mm) 10,000円  
 問 総務課総務係 0282-22-4457

**長年のご尽力に感謝**  
 受賞おめでとうございませう。

8月29日(火)に宇都宮市文化会館で開催された「第23回栃木県民福祉のつどい」において、社会福祉に功労のあった方や、社会福祉事業に長年協力援助した方などの表彰が行われ、栃木市より次の方が受賞されました。

(敬称略・順不同)

**栃木県知事表彰**  
 浦沼 要二 村田 弘子  
 町田爽起夫 小倉 治雄  
 臼井キミ子 竹澤 克元  
 吉田 信一 石井 信一  
 山土家裕子 大垣 聖子  
 添野 通雄 篠原フサ子

**栃木県社会福祉協議会会長表彰**  
 渡辺理恵子 関口 将史  
 高橋麻梨子 松岡 優介  
 松本 光隆 山本 有子  
 島野 宮子 田村 茜  
 川口 美江 中田 慎子  
 大森 初枝 石川 由美  
 浅川 恵 静井 生美  
 瀬下 麻衣 林 直美

**栃木県身体障害者団体連絡協議会会長表彰**  
 吉岡 洋

**栃木県共同募金会 会長表彰**  
 臼井 範子

山岸 良江 石井 雅世  
 大塚 登 日向野浩子  
 岡安布美子 田中 佳江  
 田中正太郎  
 大前長寿会  
 朗読ボランティアはなみずき

茅原 宏美 寺内 照美  
 山口 孝子 平間三津子  
 滝沢香代子 野尻 清美  
 平野わか子 戸崎 聖子  
 島田 芳光 篠崎 巧  
 関口佑季子  
 フレンドリー会  
 楽しい会

Congratulations

**ママたちの骨盤教室**  
 子育て関係講座の一つとして出産したお母さんを対象に骨盤教室を開催しました。  
 講師にカイロプラクターの深津晃先生をお招きし、出産後の身体の痛みや骨盤のゆがみを解消するために、自宅でもできるストレッチを学びました。  
 参加者からは「身体がスッキリし、痛みやコリがほぐれ、とても気持ち良かった」という声もあり、心までスッキリしたようでした。  
 講座終了後の交流会では、参加したお母さん同士、リラックスティアひとときをすごしており、同世代の子どもをもつ方々がつながる場となりました。

**はじめての点字**  
 栃木点字ボランティアの会「すみれ」、おおひら点字の会とどんぐりに協力をいただき、点字体験講座を開催しました。初めて点字を体験する方がほとんどでしたが、2日間のプログラムに熱心に参加していただきました。参加した方からは「以前から点字に興味があったので、学ぶ機会があつて良かった。」「はじめは難しいイメージだったが、丁寧に教えてもらい、楽しく受講ができた。」との感想があり楽しみながら点字を学んでいただけました。  
 もっと点字を学んでみたい方や、今回できなかったけれど点字に興味がある方を対象に全18回の点字奉仕員養成講座を8月から実施しています。体験講座に参加した方からも申込みをいただき、視覚障害や点字に関するさらなる理解につなげていきます。

**お困りごとは 何でも解決**  
 ●引越しの片付け・ごみ処分  
 ●粗大ごみ・不用品処分  
 ●草刈り・庭木伐採・その他  
**見積もり無料!**  
**栃木たすけ隊**  
 栃木市岩舟町静2402-1  
 ☎ 0282-55-5485  
 http://tochigi-tasuketai.com/  
 サガラ陶管サービス部 担当 相良

## はじめの朗読

朗読ボランティア「あきの会」「あかりの会」を講師にお迎えして、朗読体験講座を開催しました。

参加した方からは、「音読や朗読の違い、ボランティアのあり方など勉強できて、良かった。」「相手に聞きやすい発声、発音の仕方がわかりやすく学べて良かった。」「呼吸法、笑顔で話すことや声出し方などの勉強になった。」との感想があり、楽しみながら学んでいただきました。

また、より深く学びたい方を対象に、10月から全10回の音読(朗読)奉仕員養成講座を、現在行っています。

体験講座に参加された方以外にも多くのお申込みをいただき、音読や朗読などの「声」を使ってできるボランティア活動へのさらなる理解につながっています。



## 男の料理教室

男性の生活力の向上を目的とした料理教室を、料理研究家の臼居芳美先生を講師に招いて開催しました。

参加者の中には、今まで料理をしたことがない方もいらっしやいましたが、やさしく丁寧な指導のもと、「自分でもできる」という自信につながり、楽しみながら受講をしていただきました。



調理後は、「家族に作ってくれる妻に感謝すること」などの感想があり、その場だけでなく、家庭にも持って帰れる技術の習得や、気づきにつながったようでした。

# ご利用案内

## 児童館へきてみてね!

～みんなで楽しく過ごそうよ～

児童館は0歳～18歳までが利用できる施設です。すべり台や鉄棒、ボールプールなど体を動かす遊具やボールを転がすおもちゃなど楽しい遊具がいっぱいです。また、小学生からは卓球やパソコンも使えます。詳しくは、ホームページをご覧ください。児童館でお待ちしています。

### いまいずみ児童館

毎月、乳幼児さん向けにふれあい遊びや工作等を中心とした「ママといっしょ」、就園・就学児さん向けにはちょっと難しい工作等の「わくわくたいむ」、大人気のリトミックなど楽しい行事も行っていきます。



### そのべ児童館

お子さんの手形・足形をとる「ぺたぺた記念日」、0歳から未就学児の親子を対象とした、おしゃべりや遊びを楽しむ「ぷちぷちひろば」「のびのびひろば」の開催など、遊びを通して子ども達の心身ともに健やかに成長していく手助けを行っています。



### ☆2館共通事項

開館時間 午前9時～午後5時

利用料金 無料

問合せ いまいずみ児童館 ☎27-5322 (栃木市今泉町1-2-7)  
そのべ児童館 ☎20-6231 (栃木市菌部町2-14-9)  
※休館日等、詳しくは各児童館に、直接お問い合わせください。

## 老人福祉センター利用案内

老人福祉センターは、健康の増進・教養の向上及びレクリエーションの場を提供する施設です。休館日等、詳しくは各センターに、直接お問い合わせください。

平成30年1月5日(金)長寿園、福寿園、1月4日(木)は泉寿園で、入館者の方に福引大会を行います。景品がなくなり次第終了となります。

各園では、趣味クラブ・サークル活動等で各部屋の貸出をしています。ぜひご利用ください。

3園共通11枚綴りのお得な回数券もご利用ください。



長寿園



泉寿園



福寿園

### ☆3園共通事項

開館時間 午前9時～午後5時

利用料金 市内在住者(小学生以下)……………無料  
(一般)……………200円  
(60歳以上)……………100円

身体障がい者等……………無料  
市外在住者……………300円

設備等 大浴場、マッサージ機、ヘルストロン、通信カラオケ

老人福祉センター長寿園 ☎22-0333 (栃木市菌部町2-14-9)

老人福祉センター泉寿園 ☎27-3818 (栃木市今泉町1-2-7)

老人福祉センター福寿園 ☎31-3666 (栃木市千塚町210)



## ありがとう あたたかい善意

(平成29年8月～平成29年9月に本会へ寄付のあったものです)(敬称略)

### 福祉基金へ

20,000円	(株)ユサワ自動車(第215回、216回)	
1,780円	増山税理士事務所OB会	
131,820円	JALしもつけふれあい感謝祭人形供養	
57,165円	車椅子寄贈600台達成記念 五家英子チャリティー実行委員会	
53,598円	YJCダンススタジオ	
24,302円	JALしもつけ藤岡地区営農経済センター	
6,000円	(有)つがや(第266回、第267回)	
80,000円	セイコーインスツルメンツ労働組合栃木支部	
10,000円	シルバー-大学校南校そば打ち愛好会 蕎麦連	
23,058円	野州カラオケ愛好会	

## ☆各種相談事業のご案内☆



### 法律相談(要予約)

開設場所	開設日	開設時間
大平地域福祉センター (ふるさとふれあい館)	毎月第1,3火曜日	9:00～12:00

○利用料金：無料

○問合せ：大平支所 地域福祉係 ☎43-0294

### 司法書士専門相談(要予約)

開設場所	開設日	開設時間
栃木保健福祉センター	毎月第2火曜日	9:30～11:30

○利用料金：無料

○問合せ：栃木市成年後見サポートセンター ☎22-4501