

ふれ愛め～る

社協 福祉だより 124 FUREAI MAIL



赤い羽根共同募金 2026年度版 網走市限定ピンバッジ デザイン決定 しました!



最優秀賞
第三中学校3年
西田結菜さん

網走市
共同募金委員会
成瀬会長



最優秀賞作品

今年のピンバッジは、網走市立第三中学校3年、**西田結菜**さんのデザインに決定しました！
ニポネが網走ちゃんぽんのどんぶりに入った可愛いデザインです。
ピンバッジは5月上旬頃完成予定ですのでお楽しみに♪
応募に際しご対応いただいた学校関係者の皆様、保護者の皆様、ご協力ありがとうございました。

ふれあいネットワーク



網走市社会福祉協議会

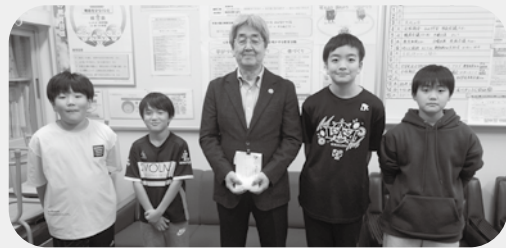
おもな内容 (数字は掲載ページ)

赤い羽根・歳末たすけあい募金結果	2
終活情報を登録しませんか？	3
出前講座受付中！	6

赤い羽根共同募金・歳末たすけあい募金 ご協力ありがとうございました！

赤い羽根共同募金 2,266,452円

- ・戸別募金 905,606円
- ・法人募金 596,000円
- ・街頭募金 193,787円
- ・学校募金 41,297円
- ・職域募金 20,789円
- ・募金箱 266,971円
- ・その他 242,002円



歳末たすけあい募金 977,811円

- ・法人募金 582,000円
- ・戸別募金 71,900円
- ・街頭募金 243,615円
- ・その他 80,296円



各募金の内訳については
QRコードよりご確認ください。



ピンバッジ優秀賞デザイン



◆ 生活のなかで困っている… まずはご相談 ください ◆

生活サポートセンター らいと

頼れる人が
誰もいない…

困っているが
どこに相談
したらよいか
わからない…

借金や家計の
やりくりが
悩んでいる…

病院代や電気代を
支払わなければ
ならないが
お金がない…

就職に向けて
自分に自信が
持てない…

こどもがひき
こもり、自分
は高齢で将来
が不安…

生活の中で「不安」や「困りごと」を抱えている方のご相談を受け、一緒に解決の道を見つけるお手伝いをさせていただきます。ご相談は無料です。

電話やFAX、メール、LINEでの相談も受けておりますのでお気軽にご連絡ください。



開設時間：月曜日～金曜日 午前9時から午後5時まで
(土・日・祝日、年末年始を除きます)

電話：67-7095 FAX：67-7163

E-mail：support@a-shakyo.jp



◆ らいとLINEチャット相談 ◆

公式LINE QRコード



右のQRコードを読み取っていただくと、相談メニューが表示され、あてはまる箇所をタップしていただくと生活サポートセンターらいとにつながります。その後「お友達に追加」で相談を入力できます。

網走市社会福祉協議会のホームページから入ることもできます。

来所が難しかったり、電話でお話することが苦手な方は、ぜひご利用ください。

もしもの時の安心のために

終活情報を登録しませんか？

令和7年10月より
スタートした
新事業です！

「網走市終活情報登録事業」

情報を登録することにより、市内に居住する独居等高齢者の方が、病気や事故などにより意思表示が困難な場合や安否確認ができなくなった場合に、医療機関や警察、ご本人が指定したご家族などからの問い合わせに対し、ご本人に代わりあらかじめ登録した緊急連絡先や終活に関する情報をお伝えすることができます。

もしもの
のために登録
できるのは
安心だね！



相談・登録は
無料です！
秘密厳守。

対象者 市内に居住する独居等高齢者（おおむね65歳以上の方）

受付時間 月～金曜日（生活サポートセンターらいと開庁日）
9：00～17：00（祝日を除く）

登録のメリット

- ★ご家族の負担軽減
- ★ご自身の希望を正確に伝えられる
- ★緊急時の対応がスムーズに

網走市社会福祉協議会
生活サポートセンターらいと
〒093-0061 網走市北11条東1丁目10 福祉センター内

事前にご予約いただくとスムーズです。

☎ 0152-67-6555

✉ support@a-shakyo.jp

🌐 <https://www.a-shakyo.jp>

福祉教育事業「みんなで Happy♡福祉を学ぼう！」



今年度は「高齢者への理解を深めよう」をテーマに講座が開催され、7月29日(火)潮見コミセン会場に9名、7月31日(木)福祉センター会場に4名の児童が参加しました。

社協役員の方の協力をいただき、高齢者のお話や身体の学習、白内障の世界を体験し、物づくり、昔遊びを一緒にして交流を深めました。

令和7年7月29日(火) 潮見コミセン会場

令和7年7月31日(木) 総合福祉センター会場



高校生ボランティアが主役！クリスマス交流会を開催しました！

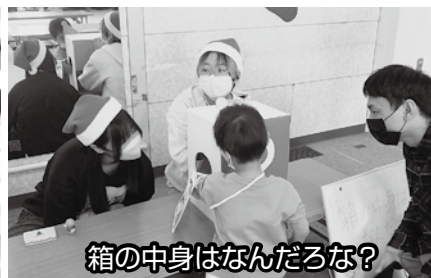
網走市社会福祉協議会では、若い世代におけるボランティアの担い手を育成するために、ヤングボランティア育成事業を開催しています。今年も「高校生が考える！作る！披露する！クリスマス交流会」を開催しましたので活動の様子と高校生の感想および保護者様アンケートの一部をご紹介します。



リズムダンス「エビカニクス」



プレゼント積み



箱の中身はなんだろう？



輪投げ



サンタさん登場



高校生とOBOGの集合写真

保護者様アンケートより

- 来年は子供が小学生になってしまうので参加できませんが、4～6歳まで3年間楽しく参加させていただきました。子供にとってとても楽しくうれしい機会になったと思います！ありがとうございました。準備から当日の運営まで大変お疲れ様でした。
- 子供とできるだけ楽しく触れ合おうとしてくれて、うれしかったです。初めて参加しましたが、子供もとても楽しんでいました。たくさん考えて企画してくださって本当にありがとうございます！来年も楽しみにしています！

日常生活のちょこっとお手伝い事業 支え合いサポーター 大募集中！



今までできたことができなくなった、日常生活でちょっと困ったなと思うことはありませんか？
この事業は、皆さんの「ちょこっとお手伝いして欲しいこと」を「支え合いサポーター」と呼ばれる地域住民の方ができる範囲でお手伝いする会員制の有償ボランティアです。

この「支え合いサポーター」になるには、本会が実施する「支え合いサポーター養成研修」を受講することが必須となります。令和8年度は5月、9月、1月の3回実施予定です。いずれか1回受講していただくとサポーターとして登録することができます。日程が決まり次第、かわら版や社協ホームページ、フェイスブックなどでお知らせいたします。皆様のご参加をお待ちしています！

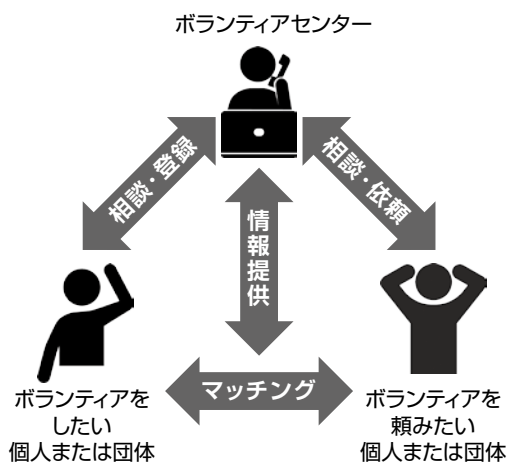
社会参加で
自分自身も
元気になろう♪
シニアの方も
大歓迎！



【問合せ先】 社会福祉法人 網走市社会福祉協議会 地域福祉係 電話 0152-43-2472

ボランティアセンターのご紹介

網走市ボランティアセンターは、ボランティア活動に関する相談窓口、情報の発信などさまざまな機能を持ち、ボランティアをしたい人（団体）と、ボランティアをお願いしたい人（団体）をつなげています。



Q1. ボランティアは誰でもできますか？

A1. ご自身の「何か人や社会のために活動したい」とい気持ちがあれば、どなたでも活動できます。

Q2. ボランティア登録には何が必要ですか？

A2. 必要なものはありません。登録カードに記入するだけ完了いたします。

Q3. 忙しくても時間がなくても、ボランティアはできますか？

A3. ご自身のペースで無理なく活動することが大切です。できるときに活動をしていきましょう。

【問合せ先】

網走市総合福祉センター（網走市北11条東1丁目）
開館日：平日9時～17時／休館日：土・祝日
電話 0152-43-2472
FAX 0152-43-3919



出前講座 受付中!

今年度も網走小、第三中学、東京農大などの学校、市老連、町内会やふれあいの家などの団体より出前講座の依頼があり、訪問させていただきました。



令和8年度より講座メニューを改定し新しい講座が登場しますので、どうぞご活用ください。

新しいメニュー表の詳細は網走市社会福祉協議会へお問い合わせいただくか、ホームページにも掲載しておりますのでご覧ください。

網走市社会福祉協議会

1 高齢者への理解を深めよう!
～基礎知識編～

高齢者について網走市の状況や基礎知識をご説明します。

所要時間
45分程度

2 高齢者を理解しよう!
～高齢者疑似体験～

高齢者疑似体験を行い、高齢者の身体状況の変化などを、体験学習を通して学びながらご説明します。

所要時間
100分程度
最大30名まで

3 障がい者への理解を深めよう!
～基礎知識編～

「障がい者」について網走市の状況や基礎知識をご説明します。

所要時間
45分程度

4 障がいを理解しよう!
～障がい疑似体験～

各種疑似体験を行い、身体状況の変化などを、体験学習を通して学び、対応方法などをご説明します。車いす体験、視覚障がい体験、片まひ体験

所要時間
100分程度
最大30名まで

5 みんなでつくろう! 助け合いのある地域づくり～生活支援体制整備事業～

歳を重ねても住み慣れた地域で安心して暮らせる環境づくりを目指し、住民がどのように関わることが大切か社会状況を踏まえご説明します。

所要時間
45分程度

6 みんなで考えよう! 助け合いのある地域づくり～助け合い体験ゲーム～

助け合いをゲーム感覚で体験する講座です。ニーズや皆さんの持つ能力に気づくことが出来、助け合いの嬉しさを実感しましょう。

所要時間
45～60分
最大20名まで

★メニューを組み合わせ実施することもできます。
(例) 障がいがある方がどんなことに困っているのかを教えてください。

3番 障がい者への理解を深めよう! (講話 45分程度)

4番 障がい者を理解しよう! (体験 100分程度)

基礎的な知識を学んでから、障がいの疑似体験につなげることでより学習が深まる講座となります。さらに8番や10番へと発展させることも可能です。同じように1番と2番、5番と6番の組み合わせも人気の講座です!

7 ボランティアってなんだろう?

ボランティアについて「基本的な考え方」「網走市の活動状況」「無理なくできる活動」などをご説明します。

所要時間
45分程度

8 「バリアフリー」「ユニバーサルデザイン」から学ぶ地域づくり

誰にでも優しい環境づくりという観点から「バリアフリー」「ユニバーサルデザイン」についてご説明します。

所要時間
45分程度

★出前講座メニュー表

9 楽しく★簡単
介護予防レクリエーション

身近にある物や身体を使って、無理なく簡単に楽しくできる介護予防レクリエーションを参加者と一緒に実施していきます。

所要時間
45分程度
最大20名まで

10 ユニバーサルスポーツを
体験しよう!

年齢や性別、障がいの有無に関係なく誰もが楽しめる「ボッチャ」「モルック」等のユニバーサルスポーツのルールを学び体験をしていきます。

所要時間
60分程度
最大30名まで

11 みんなで進める福祉の街づくり
～社会福祉協議会の取り組み～

「地域福祉」「福祉の街づくり」を推進している社会福祉協議会がどのような活動や取り組みをしているのかをご紹介します。

所要時間
45分程度

12 自分の街をよくするしくみ
～赤い羽根共同募金～

多くの皆さんのご協力により集められた募金が網走市のためにどのように活用されているのかをご紹介します。

所要時間
45分程度

13 教えて! ホームヘルパーのお仕事
～介護の現場から～

介護現場の第1線で働くホームヘルパーが、普段の仕事内容や高齢者と接する際の心構えや、工夫の仕方など体験の中からご説明します。

所要時間
45分程度

14 自分で判断ができなくなった時のために～成年後見制度～

成年後見制度の仕組みや手続きについて、また成年後見人が出来ることをご紹介します。

所要時間
45分程度

※成年後見制度とは、認知症や病気などで判断能力が十分でない方を支援するための制度です。

15 自分らしい生活のお手伝い
～日常生活自立支援事業～

高齢や障がいなどにより、福祉サービスの手続きや金銭管理などが難しい方をサポートする「日常生活自立支援事業」についてご説明します。

所要時間
45分程度

16 暮らしを守る家計づくり
～家計改善支援事業～

日々の暮らしに活かせる基本的な「家計管理のしかた」についてご説明します。

所要時間
45分程度

17 元気なうちから始める準備
～高齢者等終活支援事業～

もしもの時にご自身や遺族が困らないよう、必要な情報を事前に登録できる安心のしくみについてご紹介します。

所要時間
45分程度

地域みんなで支え合う暮らしを目指して!

網走市生活支援体制整備事業のお知らせ

高齢者お役立ち情報を発行しました!

年齢を重ねても住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、暮らしに役立つ情報をまとめた冊子「**網走市高齢者お役立ち情報 改訂版**」を発行しました。冊子には、生活支援サービス、地域での活動や相談窓口など、日常生活に関わる幅広い情報を掲載しています。ご自身だけでなく、ご家族や身近な方のためにもご活用いただけます。市内公共施設で配布のほか、デジタル版を網走市社会福祉協議会ホームページから閲覧することもできますので、ぜひご活用ください。



生活支援コーディネーターが教える 「地域で安心して暮らすための豆情報!」

地域で安心して暮らすための、ちょっとしたヒントをご紹介します。毎日の「困った」を「よかった」に変えるヒントが見つかるかもしれません。

“できること”は あえて続けましょう



普段の家事は、体と頭を動かす良い運動。無理せず続けることが元気につながります。

冬の運動不足は “無理せず少しずつ解消”



冬は運動量が減るため、無理をせず10分程度の散歩から始めましょう。

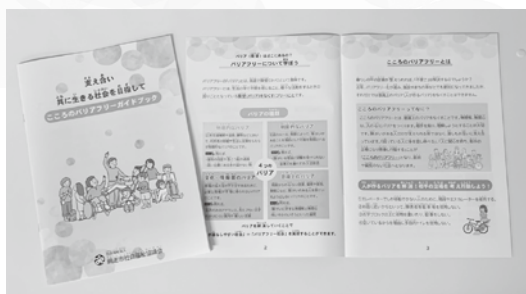
困りごとは “小さいうち”に相談を



「まだ大丈夫」と思う今こそ気軽に相談を。コーディネーターと一緒に考えます。

こころのバリアフリーガイドブック発行のお知らせ

網走市社会福祉協議会では、障がいの理解を深め、わたし達の意識の中にある偏見や差別をなくし、こころのバリアフリーの実践へとつながることを目的に、「**こころのバリアフリーガイドブック**」を発行しました。この冊子は、日常生活の中でどのような人がバリアを感じているのかに気づき、相手の立場を考え行動するきっかけとなることを願って作成したものです。本会の出前講座等で配布するほか、各コミュニティセンターに設置しています。また、網走市社会福祉協議会のホームページからもご覧いただけます。



是非皆様にご覧いただき、共に支え合っていく「共生社会」を実現するための一助となれば幸いです。

- 【設置場所】 ● 網走市総合福祉センター（北11条東1丁目）
● 市内各コミュニティセンター・住民センター（8カ所）
- 【問い合わせ】 網走社会福祉協議会 TEL 0152-43-2472

福祉センター感謝祭・カレンダー等リサイクル市開催 令和8年1月11日(日)

毎年恒例となりました福祉センター感謝祭を開催しました。日頃の活動の成果をご披露いただき抽選会などで大変にぎやかなひと時となりました。また、女性保護の会様による古着販売や、陶芸品を制作している陶好会様の作品も販売しており毎年大変好評です。



抽選会



発表の様子

また、企業や一般の方から不要なカレンダーや手帳などをご寄附いただき、1月6日より福祉センターでカレンダー等リサイクル市実行委員会によるカレンダー販売では、貴重な益金108,200円を社協にご寄附いただきました。地域福祉推進のために活用させていただきます。ありがとうございました。

網走市社会福祉協議会

パートホームヘルパー大募集!!

内容 ホームヘルパーとして利用者さんのお宅へ訪問します。
週2回以上
8:00~18:00の間で
ご希望の時間

時給 身体介護 1,400円~
生活援助 1,200円~ (研修期間あり)

有給休暇が取得しやすい
直行直帰型のお仕事です

お気軽に
お問い合わせください

お問合せ先 網走市北11条東1丁目10番地 総合福祉センター内
社会福祉法人 網走市社会福祉協議会
TEL (0152) 43-2537 (在宅福祉係)  詳細はこちら

寄付をいただいた方々 (R7/7/25~R8/3/10)

香典返しを廃して…

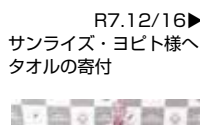
- 井尾光子様 ●本間梅子様
- 大花正様 ●菊地典子様
- 杉山タツ子様 ●波多野栄子様
- 佐藤良樹様 ●吉田フチ子様

その他福祉事業のために…

- 井口瑞穂子様 ●鬼塚勝安様
- 倉田澄子様 ●篤志様
- 大隅重久様 ●真如苑様
- ロイヤル網走店様 ●長寿クラブ様
- 全道女性保護の会様
- 網走市女性保護の会様
- 網走市老人クラブ連合会様
- ㈱ダイハツ販売網走社員一同様
- カレンダー等リサイクル市実行委員会様
- 台町高齢者を支援するボランティアの会様
- 明治安田生命保険相互会社釧路支社
支社長 谷口 努様



◀R7.7/14
シティ環境様よりエコキャップ運動の益金を『世界の子どもにワクチンを日本委員会(JCV)』へ寄付



R7.12/16▶
サンライズ・ヨビト様へ
タオルの寄付



◀R7.8/1
北日本コンピューターサービス様より社会貢献の一環として車いす5台を寄贈いただきました



心あたたまるご芳志を
ありがとうございました

網走市子育てサポートセンター 子育て会員募集中



網走市子育てサポートセンターでは、
育児中の依頼会員さんの援助をしてくださる**協力会員の方**を募集しています。

依頼会員…子育ての援助を希望する、生後6か月から小学6年生までのお子さんをお持ちの方

----- お気軽にお問合せください -----

◀募集対象▶

- 網走市在住の20歳以上で子どもが好きな方
- ご自宅でお子さんを預かる事ができる方
- 自家用車等で習い事の送迎ができる方
- 男女や資格(保育士等)不問 ★ご夫婦での会員申込み大歓迎★

網走市子育てサポートセンター
網走市総合福祉センター内
TEL 43-2472 FAX 43-3919   詳細はこちら E-mail

編集後記 今号もお読みいただき、ありがとうございました。本会に勤務して4年が経ちました。日々の活動の中で、利用者の皆さまと交わすあいさつや何気ない会話から、多くの力をいただいております。これからも、日々の相談や交流を通じて温かなつながりを育みながら、皆さまの心の拠り所となるよう、ゆっくりではありますが、一歩ずつ歩んでまいりたいと思います。季節の変わり目です。どうぞご自愛ください。(K)

社協 福祉だより
VOL.124

発行日 令和8年3月20日
網走市社会福祉協議会
網走市北11条東1丁目福祉センター内
TEL 0152-43-2472 FAX 0152-43-3919
ふれ愛め～るは共同募金の配分金で印刷されています