

## 総合相談事業のお知らせ

● **総合相談** 予約不要  
4月22日(月)  
9:00～15:00  
弁護士による  
無料法律相談  
11:00～15:00  
行政、女性、人権、家庭、  
法律相談など無料でご相談  
いただけます。

● **ふれあい相談** 要予約  
毎週水曜日  
9:00～12:00  
飯山市福祉センター(本町)へ  
お越しください



携帯電話でアクセス

飯山市社協では、平成19年度から、雪害が発生した際に弱者世帯の除雪支援を行う、除雪ボランティアの育成を目的とした体験プログラム「雪掘りとうど塾」を行っています。

今年も、2月16日と17日、太田地区・瑞穂地区・岡山区の協力を得て、県内外からの参加者12名、地元役員18名の総勢30名で開催しました。

1日目は太田地区活性化センターを会場に雪国の生活の様子や、除雪について座学と実習を行いました。



2日目は3グループに分かれ、各地区の住宅で玄関や軒下の除雪を行いました。今回は飯山市内で



## \*\*雪掘りとうど塾開催しました\*\*

も積雪量が多いエリアだったため、毎年参加している参加者からも雪の量の違いに驚きの声があがっていました。休憩時間には除雪



を行った住宅に住んでいる方との交流が行われるなど、参加者や地元の住民にとっても貴重な体験となりました。

参加者からは、「継続したつながりがあるからこそ飯山に何かあった時には助けたいと思う気持ちにつながる」「リピーターが増え、新規メンバーがいて、地元の方々がいて、とてもよかったです。第2のふるさとがますます愛しくなりました」との感想をいただきました。

ご協力くださった太田、瑞穂、岡山の各地区社協の皆さま、関係団体の皆さまに感謝申し上げます。

## 「配食サービスとうど衆」&「ふれあいコールボランティア」合同研修会を開催しました!

2月22日に「配食サービスとうど衆」及び「ふれあいコールボランティア」を対象に、須多峰介護センターで、飯山市社協小山栄養士から「高齢者の食事について」講話がありました。

まず高齢者の食事で気を付ける事として、主食・主菜・副菜を揃え、いろいろな食材を食べるようにするという事。また、飲み込む力がお衰えてくるので、料理にとろみを付けるなど工夫すると良いそうです。



次にフレイル予防についてのお話では、「食べる事」「口の中を綺麗にする事」が低栄養を防ぎ、虚弱にならない為



午後には会場を移し、美味しい昼食をいただきながら意見交換会を行いました。普段、調理・配達・ふれあいコールと活動が別々ですが、年に一度の合同研修会では一緒に同じテーマで意見や感想などを出し合い、とても有意義な時間となりました。

## 雪まつりに出店しました!

赤い羽根共同募金の寄付つき商品の取組みのご縁で本町商店街協同組合さんからお話をいただき、飯山市社協および飯山市共同募金委員会として2月9日の「いいやま雪まつり」で、社協オリジナル商品を販売しました!商品は雪まつり限定で寄付つきとし、売上金額の2割を飯山市共同募金に寄付させていただきました。当日は海外からの旅行者から地元の方までさまざまなた方がいらつしやいました。地域のイベントを通してたくさんの方とふれあうことができ、充実した時間を過ごすことができました。ご来店いただいた皆様ありがとうございました!



## ボランティア活動保険・行事用保険加入手続きのお知らせ

補償期間：平成31年4月1日午前0時  
～平成32年3月31日午後12時  
(中途加入の場合は、加入手続き完了日の翌日午前0時～)

### 【ボランティア活動保険】

ボランティア活動中のさまざまな事故によるケガや損害賠償責任を補償します。

保険料(1名あたり)	Aプラン	Bプラン
基本タイプ	350円	510円
天災タイプ	500円	710円

### \*対象となるボランティア活動

日本国内における「自発的な意思により他人や社会に貢献する 無償のボランティア活動」で下記の①から③までのいずれかに該当する活動

- ①グループの会則に則り企画、立案された活動であること。
- ②社会福祉協議会に届け出た活動であること。
- ③社会福祉協議会に委嘱された活動であること。

※対象とならないボランティア活動、行事もあります。

補償内容など詳しくは、『ふくしの保険』(https://www.fukushihoken.co.jp/fukushi/front/top.php) または飯山市社会福祉協議会までお問い合わせください。

### 【ボランティア行事用保険】

地域福祉活動やボランティア活動の一環として行う各種行事におけるさまざまな事故によるケガや損害賠償責任を保証します。

保険料	
Aプラン・Cプラン(宿泊なし)	Bプラン(宿泊あり)
1日 28円～ (最低保険料560円～)	241円～ (6泊7日まで対応可)

※保険料は行事内容、人数、宿泊日数等によって異なります。

### \*対象となる行事

社会福祉協議会の構成員や会員である団体・グループ等が主催者となっている行事



## 災害にそなえよう 防災体験!!

2月23日にわくわくとうど塾では新潟県小千谷市のおぢや震災ミュージアムそなえ館に行ってきました。

子どもたちは4D映像での地震体験や、係員の方の話を通じて、地震は突然起こる怖いもので、日々の備えが必要だと感じ、自分でできる備えを考える等、防災を学ぶ良い体験ができたようでした。

来年度もわくわくとうど塾はさまざまな福祉体験を行う予定です。小学校高学年の皆さん、ぜひご参加ください。



## 災害時における区内の助け合い『災害時住民支え合いマップ』作りましょう

平成17年より市内全域でマップ作りを進めており、現在は70%の集落が作成済です。マップを作ることで、地域の住民がお互いの助け合いに必要な情報の共有、安否確認や避難誘導、外部からの救護活動を迅速に行うことができます。今年度は想定外の大規模な自然災害が多発した年でした。何かが起きる前に早めに用意し、定期的に更新をしていきましょう。

作成のお手伝いは、社協でします。お問い合わせください。

いつもありがとうございます

# ご寄附・ご訪問

平成31年1月21日～平成31年2月20日分

ご寄附			施設名等	ご芳名	内容等
ご芳名	物品・金額	備考	湯の入荘	高砂老人クラブ様	お雛様飾り作業
匿名様	2,028円 ご寄附	善意銀行		ナルク飯山様	フリーマーケット
相澤はま江様	くず入 ご寄附			水野夫妻様	パン作り
匿名様	台ふきん ご寄附	湯の入荘		ナルク飯山様	日中保育
関口文栄様	おむつ ご寄附	須多峰介護センター		飯山地区 更生保護女性会様	日中保育
渡辺様	紙パンツ2袋 尿取りパット ご寄附	デイサービス ゆきつばき		ALT様	子どもたちとの交流
匿名様	ゴミ袋・カット綿 ご寄附	デイサービス外様	上松潤様	飾り花サークル ボランティア	
ご訪問			常岩の里 ながみね	前沢政宏様	ハーモニカ演奏
施設名等	ご芳名	内容等		常盤地区 更生保護女性会様	餅つきボランティア
飯山児童クラブ	飯山高校 JRC 様	子どもたちとの 交流		田中様	ときわひろば ボランティア
	飯山食文化の会 様	餅つき指導		丸山様	パネルシアター
瑞穂児童クラブ	吉原 光恵 様	本の読み聞かせ		土屋様	
北部子育て 支援センター	月岡 君恵 様 齊藤 百合子 様	託児		鈴木 千恵子 様	ピアノ演奏
			デイサービス ゆきつばき	あけぼの会 様	古新聞でゴミ袋作り

## いいやま雪まつりで集まったペットボトルキャップを寄附していただきました

2月25日、いいやま雪まつり実行委員会 佐藤 誠一 実行委員長より、第37回いいやま雪まつりで集まったペットボトルキャップ約75,000個をご寄附いただきました。今年も多くキャップが集まりました。ご協力いただいた皆さま、ありがとうございます。

ご寄附いただいたキャップは、再生プラスチックとしてリサイクルされる他、換金された収益が医療支援や障がい者支援に役立てられます。また、飯山市社会福祉協議会の事業「生活準備支援事業」で、生活に困窮している方や引きこもり等の方にキャップの分別作業をしてもらう事で、緊急的な経済支援や就労のきっかけづくりを行っています。



皆さまの投稿をお待ちしています。  
〒389-2253  
飯山市大字飯山12-11-1  
社会福祉法人 飯山市社会福祉協議会  
「今月の歌」係宛

- ・ 厳冬の朝陽に輝くスターダスト  
霧氷におほほる森の静けさ
- ・ 雪来ると母は機織祖母糸つむぎ  
暖かき心われは着てをり
- ・ 飯山 丸山 昌
- ・ ふる里は菜の花盛り千曲川  
亡き姉の雛を飾りて偲ぶ宵  
山笑ふ決してひとりぼつちじゃない
- ・ 東京都 阿部 つぎを
- ・ 少しずつ寒さゆるみて春迎え  
南風春を迎えに行きにつけり  
春という言葉だけでもあたたかい
- ・ 飯山 石沢 タツエ
- ・ 若者と対話でもらう長寿かな  
日差しあび座敷で茶飲み老夫婦
- ・ 常盤 ペンネーム「恵み」

## 今月の歌

# お知らせと募集

このページに関するお問い合わせ・お申し込みは、飯山市社会福祉協議会 ☎ 62-2840 まで

知

## 第44回 飯山市更生保護女性会 演奏会&講演会

日付：4月27日(土)

場所：飯山市公民館 講堂

### \*アルパ演奏 (14:40~)

奏者 川窪 裕子 氏(塩尻市出身)  
曲目 コンドルは飛んでいく  
朧月夜 他



### \*講演 (15:20~)

講師 小菅 宗真 師  
(「正受庵」兼務住職  
川中島町「圓成寺」)  
演題 「仏様からの見守り」



どなたでもご自由にご参加いただけます！

募

## スマイルとうど衆 & 産後ママヘルプ活動会員募集

スマイルとうど衆・産後ママヘルプ活動会員を募集しています。日常のあいている時間に、有償ボランティアとして生活のちょっとした困りごとや産後ママのお手伝いをしてみませんか？

### ○スマイルとうど衆活動会員

活動内容：家事援助(掃除、洗濯、調理)、買物  
院内介助、薬の受け取り 等

活動資格：熱意のある方であれば年齢や経験は問いません

活動費：1時間あたり600円  
+ 交通費(20円/km) 支給

### ○産後ママヘルプ活動会員

活動内容：授乳、オムツ交換、沐浴介助  
他育児に付随する家事援助、兄弟のお世話 等

活動資格：保健師・助産師・看護師  
保育士及び市保育サービス講習を修了した  
育児経験者、シルバー人材センター登録者 等

活動費：1時間あたり1000円  
+ 交通費(20円/km) 支給

詳しくは、  
飯山市社会福祉協議会まで  
お気軽にお問い合わせください。



## 湯の入荘バス 4月送迎計画

お問い合わせ：湯の入荘 ☎ 65-3312

日	曜	地区
2	火	戸狩 8:50
3	水	大久保 8:50
4	木	下木島 8:50、坂井 8:55 天神堂 9:00 ①
5	金	堀之内 9:00、五束・柳沢 9:05 小境 9:10
6	土	曙町 8:50、奈良沢 8:55 上倉 9:00、肴町・福寿町
9	火	四ツ屋 8:45、 山口・藤ノ木・小佐原 8:55、南条、 上新田・笹川 9:00
10	水	栄町 9:00、新町 9:05 上町・鉄砲町 9:10、本町
11	木	上水沢 8:50、大池・下水沢・大塚
12	金	山岸 8:45、其綿 8:50 吉・安田・上新田 9:00、野坂田 9:10
13	土	顔戸 8:40 中曾根・中条・法寺 8:50、尾崎 上野 9:00、大倉崎 9:05
16	火	小沼 8:50、戸隠 9:00、柳新田 9:05
17	水	上境 8:40、羽広山 8:55 温井・三郷 9:00、曾根・巖野 9:10 瀬木・五荷・北条 9:15、大深
18	木	北原 8:45 柏尾・小菅・針田・関沢 9:00 戸那子 9:05 中組・富田・福島 9:10、神戸
19	金	西大滝 8:45、藤沢 8:55、桑名川 今井 9:10
20	土	飯山市身障協会 総会
23	火	中谷 8:45、大川 9:00、市ノ口 9:10 神明町・愛宕町・田町・北町
24	水	荒舟 8:45、新田・深沢・上組 8:55 北組 9:00、中町 9:05、北畑 9:10
25	木	下木島 8:50、坂井 8:55 天神堂 9:00 ②
26	金	飯山市老連 代議員会
27	土	(大広間昼替え)