

令和8年2月1日 発行

編集発行 **199号**

社会福祉法人  
宇都宮市社会福祉協議会  
宇都宮市中央1丁目1番15号  
宇都宮市総合福祉センター内  
電話 028-636-1216(代)  
FAX 028-638-9856  
http://www.utsunomiya-syakyo.or.jp

宇都宮市社会福祉協議会

# うつのみや



# 社協だより



Instagram



Facebook



LINE



ホームページ

SNS・ホームページは  
こちらから

## あなたの近くに頼れる存在 『福祉協力員』

陽南地区 戸崎さん

普段はひとり暮らし高齢者ふれあい会食会や、ふれあい・いきいきサロンの運営スタッフとして活動しています。

### 福祉協力員とは？

誰もが、住み慣れた地域や家庭で安心して暮らすことができるよう、身近な地域で居場所づくりやご近所の見守り・声かけ活動を行っている、地域福祉を推進するボランティアです。

富士見地区 富沢さん

普段は富士見地区内のふれあい・いきいきサロン活動への協力や、子どもの居場所の運営を行っています。

“うつのみや社協だより”は、 **回 覧** です。よろしくお願い申し上げます。

皆さまからご依頼いただいた社協会費は、宇都宮市社協が推進する地域福祉事業に活用されています。皆さまの協力をよろしくお願いいたします。



# おしゃべりが 地域を元気にする

ふれあい・いきいきサロン連絡会研修会  
～「おしゃべりが生み出す居場所のチカラ」～



- 講師：廣瀬 隆人 氏  
(とちぎ市民協働研究会 代表理事)
- 内容：おしゃべりが生み出す効果についての講演・おしゃべりの盛んなサロンの方からの活動紹介・インタビューなど

今回の研修では、廣瀬先生のお話や、実際にサロンを運営・参加している皆さんの事例を通して、特別なプログラムがなくても、サロンに集まり、顔を合わせておしゃべりをする。その何気ない時間こそが、参加者にとっての楽しみであり、サロンの大切な価値であることをお伝えいただきました。

参加者からは「ふれあい・いきいきサロンの持つ価値を改めて確認することができた」「活動を続けていく上で勇気をもらった」「何気ないおしゃべりが、参加者の皆さんにとって大きな楽しみになっていることが分かった」といった声が寄せられ、『おしゃべりが生み出す居場所のチカラ』を改めて感じていただくことができました。

備えて安心

## 安心・安全情報キット

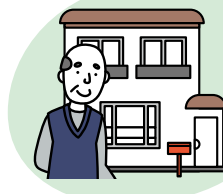
### 安心・安全情報キットとは？

かかりつけ医や持病、緊急連絡先などを記入できる情報シートを入れた専用のプラスチック容器のことで、この容器を冷蔵庫に保管しておくことで、緊急時に救急隊員や警察などが情報を確認することができます。

配付後も地区社協等が見守り活動を行うことで、安心して生活できるまちづくりに役立っています。



ひとり暮らしの高齢者



対象者

高齢者のみの世帯



障がいのある方



### 活動事例紹介

～ 市内の救急隊員や警察、消防職員にお聞きしました！ ～

警察がかけつけた際、緊急連絡先の確認に役立ちました。

意識のない傷病者の搬送時に、家族への連絡などがスムーズにできました。



ひとり暮らしや認知症の方の救急要請時、本人から情報が得られずに困った際に、冷蔵庫の中にあった安心・安全情報キットのおかげで、円滑に救急活動を行うことができました。



# 成年後見 制度とは

認知症・知的障がい・精神障がいなどによって判断能力が不十分な人が、社会で不利益や被害を受けることがないように保護と支援をするための制度です。

成年後見制度には、「法定後見制度」と「任意後見制度」の2つがあります。

## 成年後見制度

すでに判断能力が不十分

判断能力がある

### 法定後見制度

ご本人がひとりで決めることが心配になったときに、家庭裁判所によって、成年後見人等が選ばれる制度です。  
ご本人の不安に応じて「補助」「保佐」「後見」の3つの種類(類型)が用意されています。

### 任意後見制度

ひとりで決められるうちに、判断能力が低下した場合に備えて、あらかじめご本人自らが選んだ人(任意後見人)に、代わりにしてもらいたいことを契約(任意後見契約)で決めておく制度です。



#### ◆成年後見人等ができること

- 相続、不動産、保険に関する手続き
- 福祉や医療の契約や支払い
- 預貯金の管理 …等

#### ◆成年後見人等ができないこと

- × 医療行為の同意
- × 保証人、身元引受人
- × 死後事務 …等

#### 【留意点】

- ・一度、制度を利用すると正当な理由がない限り、途中でやめることはできません。
- ・制度の利用には、費用がかかります。



成年後見制度について具体的な相談をしたい。

成年後見制度の申立を行うときに支援してほしい。



地域包括支援センター、障がい者生活支援センターなどの身近な相談窓口へご相談ください。

記事作成元：宇都宮市成年後見支援センター

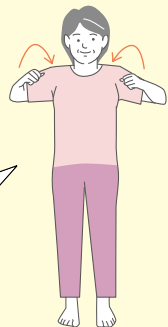
### 宇都宮市老人福祉センター事業紹介

## 健康らくらく体操ってどんな体操？

高齢者の健康増進・維持を目的とし、気軽にできるストレッチやリズム体操を取り入れた体操です。市内・広域に居住する60歳以上の方であれば誰でも無料で参加することができます。3ヶ月ごとの申込制ですので、詳細につきましては、各館へお問い合わせください。

肩こりに効果的！  
肩まわし運動

《10回→反対回し10回》



できるだけ肘を上げて回しましょう。

ひざが痛い人に効果的！  
もも上げ運動

《10回×3セット》



お腹に力を入れて腕も元気に振りましょう。

火曜コース ことぶき会館  
水曜コース 宇都宮市屋板町558番地  
土曜コース ☎656-8792

木曜コース ふれあい荘  
宇都宮市陽東2丁目3番1号  
☎663-3156

月曜コース やすらぎ荘  
火曜コース 宇都宮市宝木本町1991番地1  
木曜コース ☎665-5284

月曜コース すこやか荘  
水曜コース 宇都宮市下砥上町1259番地3  
金曜コース ☎648-7750

水曜コース 上河内老人福祉センター  
宇都宮市松田新田町116番地1  
☎674-4003

# ぎんなん基金へのご寄附ありがとうございました

皆さまのあたたかい善意に心より感謝いたします。お寄せいただいた寄附金は、基金として積み立て、宇都宮市の社会福祉の増進のため、高齢者支援や障がいの理解、地域の子ども・若者の支援、防災活動などに有効に活用させていただきます。

令和7年8月1日～12月31日

寄附順・敬称略

寄附者	金額(円)	寄附者	金額(円)	寄附者	金額(円)
栃木県歌謡協会 宇都宮西支部	30,000	協同組合宇都宮餃子会	32,234	光徳寺	2,325
泉が丘マジックほのぼの	1,441	すこやか荘お客様一同	1,513	匿名	1,000
匿名	1,000	宝勝寺	1,625	宇都宮市職員生活協同組合	1,425
(一社)日本競輪選手会 栃木支部	387,000	フードマーケットオータニ宝井店お客様一同	4,619	応願寺	2,810
西山 義行	10,000	フードマーケットオータニ野沢店お客様一同	1,712	林松寺	4,395
栃木県街商協同組合 県央会	30,000	フードオアシスOTANI戸祭店お客様一同	2,846	フードオアシスOTANI宇都宮駅東店お客様一同	3,178
全音連栃木有志の会	20,000	フードオアシスOTANI岡本店お客様一同	8,192	今泉地域コミュニティセンター	11,520
匿名	153,946	サンユー奈坪店お客様一同	6,567	花蔵院	5,853
匿名	55,000	株式会社永神工業	1,690	東地域コミュニティセンター	1,045
匿名	16,920	社会福祉法人豊郷	1	宝蔵寺	10,000
サンユー上河内店お客様一同	16,715	光明寺	4,351	きょうや	2,669
栃木県シルバー大学校中央校学生自治会	70,000	栃木銀行宇都宮東支店お客様一同	12,937	風見鶏 (有)鳥貞お客様一同	20,073
今泉地域コミュニティセンター	20,947	栃木銀行陽東桜が丘支店お客様一同	1,316	恵光寺	5,000
栃木県歌謡協会 宇都宮北支部	30,000	かましんゆいの杜店お客様一同	16,573	正道会館 土正館	846
匿名	1,000	廣琳寺	35,864	フードオアシスOTANI鶴田店お客様一同	4,580
かましんミューゼ豊郷台店お客様一同	8,581	御幸地域コミュニティセンター	917	(有)鈴木燃料店	2,087
(有)匠堂宇都宮 栃木美術倶楽部	13,000	栃木県レーザーカラオケ協会	70,900	宇都宮市文化会館お客様一同	350
青木 信男	1,028,000	泉が丘地域コミュニティセンター	345	てづか歯科医院お客様一同	4,651
匿名	3,769	宇都宮市総合福祉センターお客様一同	4,512	スターライト友の会	15,343
堀江 武充	8,450	Band どんぐりころころ友の会 松岡信一	10,000	栃木銀行戸祭支店お客様一同	1,141
横川ふれあいまつり実行委員会		西原地区社会福祉協議会	2,545	栃木銀行鶴田支店お客様一同	511
横川地区民生委員児童委員協議会	51,270	真如苑	200,000	フードオアシスOTANI一の沢店お客様一同	11,536
雀宮地区健康福祉まつり実行委員会	58,470	やすらぎ荘お客様一同	4,158	フードオアシスOTANI明保店お客様一同	11,883
豊郷地区社会福祉協議会	22,119	ふれあい荘お客様一同	11,483	大蓮寺	35,563
サンユー岩曾店お客様一同	5,210	ことぶき会館お客様一同	1,078	かましん戸祭店お客様一同	12,141
成願寺	114,779	宇都宮中央女子高 四十二年度卒 三年六組	4,266	栃木銀行星が丘出張所お客様一同	438
栃木銀行済生会病院出張所お客様一同	1,057	かましん平松本町店お客様一同	5,309	匿名	3,090
公益財団法人宇都宮市医療保健事業団	1,961	フードオアシスOTANI平松店お客様一同	3,304	宇都宮商工会議所	5,177
ホテル東日本宇都宮	496	フードオアシスOTANIみずほの店お客様一同	3,692	宇都宮ヤクルト販売株式会社	444,000
かましんカルナ大曾店お客様一同	5,720	マックス・ヤナセ	2,753	オレンジサロンあん	20,400
富士見ヶ丘鍼灸接骨院お客様一同	6,446	栃木銀行陽南支店お客様一同	1,215	三條 安子	1,826
フードオアシスOTANI御幸ヶ原店お客様一同	1,618	栃木銀行雀宮支店お客様一同	3,186	社会福祉シエイクハズ友の会	8,285
栃木銀行大曾支店お客様一同	896	かましん雀宮店お客様一同	9,890	栃木銀行若草支店お客様一同	78
栃木銀行御幸ヶ原支店お客様一同	274	フードマーケットオータニ雀宮店お客様一同	972	株式会社寺岡精工 栃木営業所	7,200
栃木銀行宇都宮北支店お客様一同	490	フードオアシスOTANI五代店お客様一同	4,035	栃木県計量協会宇都宮支部 支部長 嶋尾肇	1,105
エルカホン(株)	5,374	フードマーケットオータニ二曾島店お客様一同	3,950	御幸ヶ原地区社会福祉協議会 福祉蕎麦まつり	59,577
匿名	1,000	(株)だいまるストアー双葉店お客様一同	4,602	宇都宮市総合福祉センターお客様一同	155
真福寺	3,407	山川耳鼻咽喉科医院	1,771		
栃木銀行馬場町支店お客様一同	13,157	一向寺別院	10,972		

## 善意銀行

## ご協力ありがとうございました

皆さまのあたたかい善意に心より感謝いたします。使用済み切手やプルタブによる益金は、宇都宮市内の地域福祉活動やボランティア活動の推進・支援に活用させていただきます。

令和7年8月1日～12月31日

寄附順・敬称略

預託者名	預託品等	預託者名	預託品等	預託者名	預託品等
ワンダーBOSS	10,000円	匿名	100,000円	砥上団地寿会	プルタブ
キングBOSS(5回)	50,000円	株式会社エネ創	30,777円	東峰町カラオケB組一同	プルタブ
メッセ(3回)	15,000円	飯田グループホールディングス株式会社	29,000円	有限会社菊池建材工業	プルタブ・使用済切手
ビッグBOSS(2回)	20,000円	宇都宮駐屯地書友会	10,000円	日豊工業株式会社	プルタブ・使用済切手
ハッピーBOSS(3回)	30,000円	うさぎライター	100,000円	ガールスカウト栃木県第3団(2回)	プルタブ
テンダーBOSS	10,000円	岩原産業株式会社		(有)鈴木燃料店	プルタブ
ガイドードリンク株式会社(5回)	8,649円	生長の家 白鳩会栃木教区連合会	使用済切手	「小さな親切」運動 宇都宮支部	車いす5台
(株)アオショー	20,000円	生長の家 栃木県教化部	使用済切手	株式会社五光	使用済切手
高橋 康平	6,000円	宇都宮市立横川東小学校	使用済切手	坂本 恵美子	使用済切手
星野 庄三郎	6,000円	株式会社ティ・アル・シー(4回)	使用済切手	根本塗装株式会社	使用済切手
相田 完児	6,000円	吉田 寛	紙オムツ	株式会社ベイシア 宇都宮陽東店	食品・油類
相田 道子	6,000円	宇都宮市 市民課 証明グループ(2回)	使用済切手	中島 虔一	プルタブ
星野 和祐(2回)	12,000円	宇都宮市保健所健康増進課(2回)	使用済切手	久保井 光雄	使用済切手
浅野 正男(2回)	11,000円	有限会社清明建設	使用済切手	アーバン・スタッフ株式会社	使用済切手
浅野 巳恵(2回)	11,000円	㈱栃木銀行	お米	㈱足利銀行	プルタブ・使用済切手
浅野 郁子(2回)	11,000円	㈱栃木銀行	プルタブ・使用済切手	中央図書館	使用済切手
浅野 佑彦(2回)	11,000円	NPO法人栃木県子ども応援なないろ	使用済切手	江連 真代	プルタブ・使用済切手
国際ロータリー第2550地区 2025-26年度地区ガバナー 二十二 修	200,000円	株式会社和光	老眼鏡50個	エステート住宅産業㈱	使用済切手
アイ・エフ・シー調理製菓大学校		Candle luce plus	キャンドル皿	東芝エレベータ㈱	使用済切手
アイ・エフ・シー米養専門学校	16,153円	(有)藤本商店	使用済切手	㈱大正光学	使用済切手
スーパーBOSS(3回)	30,000円	伴 治子	プルタブ	㈱清建	使用済切手
斉藤 富夫	5,000円	陽光地域コミュニティセンター(2回)	プルタブ・使用済切手		
斉藤 モト	5,000円	石綱 正(3回)	プルタブ		
斉藤 恵美子	5,000円	サロンわかまつばら	プルタブ		
高橋 英一	5,000円	㈱ジャパンセキュリティプロモーション 北関東支社	使用済切手		
みつる会	100,000円				

# 赤い羽根共同募金 街頭募金の実施報告・お礼

募金実績 **376,229円** 協力者243人

10月1日から12月31日にかけて、全国一斉に行われた赤い羽根共同募金運動に合わせて、宇都宮市内の様々な場所で街頭募金活動を行いました。

ご協力いただきました各会場の皆さま、団体、中学生、高校生、個人のボランティアの皆さま、そして、募金をいただきました皆さま、誠にありがとうございました。



3まんちゅく村にて



ミライトー条にて



アピタ宇都宮店にて



ベルモールにて



子ども総合科学館にて

## 歳末たすけあい募金配分事業実施報告

西地区恒例のチャリティー餅つき大会を令和7年12月13日（土）に、地域住民、各種団体の協力で行いました。

西地域コミュニティセンター前で西小児童が餅つき体験をして、自分でついた餅をおいしそうに食べていました。

握りこぶし大のあんこ餅・きなこ餅（各3個入り）を160パック用意し、お求めいただいた皆さまから寄せいただいたチャリティー益金を、歳末たすけあい募金に寄付させていただきました。ご協力に心より感謝申し上げます。

寄稿：西地区社会福祉協議会



▲餅つきの様子

【お問い合わせ】 地域福祉課（総合福祉センター4階） 電話 636-1215 FAX 637-2020

## ファミリーケアサービス事業

### 未使用利用券償還のご案内

ファミリーケアサービス事業は、平成30年（2018年）より利用料金のお支払いがファミリーケアサービス利用券（横）から銀行口座引き落としに変更されております。お手元に未使用の利用券（切り取り線から切り離していないもの）がございましたら、枚数に応じた償還の手続きを行いますので、令和8年3月31日までに下記あてにご連絡ください。

電話 **028-636-1210**（福祉サービス課）

時間 **8：30～17：15**（土日祝を除く）

ファミリーケアサービス利用券		利用会員	
1時間 660円		氏名	印
交付年月日	平成 年 月 日	活動日	月 日
活動年月日	平成 年 月 日	活動時間	時 分
利用会員氏名		利用時間	時 分
氏名	宇都宮市社会福祉協議会 協力会員	氏名	
	☎ 636-1215	氏名	
N23-003792		N23-003792	

普通券（水色）

ファミリーケアサービス特別利用券		利用会員	
1時間 1,075円		氏名	印
交付年月日	平成 年 月 日	活動日	月 日
活動年月日	平成 年 月 日	活動時間	時 分
利用会員氏名		利用時間	時 分
氏名	宇都宮市社会福祉協議会 協力会員	氏名	
	☎ 636-1215	氏名	
N21-001327		N21-001327	

特別券（オレンジ色）