

2.3P

特集

## 市×社協 新春のご挨拶 地域共生社会の実現に向けて



世代を越えて昔ながらの体験。笑顔と人の温もりが集う場所。

【日高地域 八代おもいやりネットでの餅つき＆焼きいも会の様子】

公式サイト



Facebook



Instagram



YouTube



### CONTENTS

- ◆地域包括支援センターからのお知らせ..... 4
- ◆ちいきからのおしらせ..... 5、6
- ◆善意銀行だより..... 7
- ◆いろいろNIKO..... 8
- ◆法律・結婚・心配ごと相談..... 8

この広報紙は赤い羽根共同募金の配分金により発行しています

# 会の実現に向けて

災害がなく平穏な年となり、  
お祈り申し上げます。

「豊岡市地域福祉計画」に基づき、地域住民・  
支え合う**地域共生社会**づくりを推進しています。  
実現に向けたそれぞれの役割・思いを紹介します。

明けましておめでとうございま  
す。日頃から、豊岡市社会福祉協  
議会に温かいご賛同をいただき誠  
にありがとうございます。

誰もが住み慣れた豊岡で、自分ら  
しく安心して暮らし続けたいと願  
っています。そのためには、困りご  
とを一人で抱え込まず、地域で共  
有し支え合うことが欠かせません。

今、地域の中では買い物、移動  
に関する困りごとがよく聞かれ  
ます。高齢者を対象に「買い物  
に関するアンケート」を実施した  
ところ、「今は自分で運転できる」  
「近くに店があり困っていない」  
との声が多く寄せられましたが、  
一方で「将来に備えて取り組み  
を始めたい」という意見もあり、  
こうした意識の高まりから、コ  
ミュニティ組織・コープこうべ・  
豊岡市社協の三者協働による『地  
域買い物ん行こカー』事業が始ま  
りました。社協はコミュニティ組  
織とコープこうべの間に立ち調  
整役を担いました。

社協の役割は、住民主体の支え  
合い活動を支援することです。

平常時はもちろん災害時にも、  
地域住民、関係機関の皆さまと連  
携・協働しながら誰もが活躍でき  
る地域づくりを推進します。見守  
り活動は命を守り、居場所づくり  
は介護予防や疾病予防につなが  
ります。

人口減少が進む中、支える人の  
負担が大きくならないよう、全  
世代ができる範囲で行動し「や  
って良かった」と感じられる場  
面を広げていくことが重要です。  
そうした積み重ねが、誰もがこれ  
からも豊岡で暮らし続けられる  
地域につながると考えます。

今後も一人ひとりが地域の課  
題を「我が事」として捉え、支え  
合うことで互いに元気になれる  
地域づくりを進めてまいります。  
ご理解、ご支援を賜りますようお  
願いいたします。



豊岡市社会福祉協議会  
理事長 森田 敏幸

明けましておめでとうございます。この1年が、  
皆さまにとって健康で実り多き年となりますよう  
豊岡市と豊岡市社会福祉協議会は、共同策定した  
関係機関等と連携しながら、多様な生き方を尊重し  
今回は、新年の挨拶と市・社協の地域共生社会の

明けましておめでとうございます。昨年、豊岡市は市制20周年を迎えるました。今後も豊岡、城崎、竹野、日高、出石、但東の6つの地域の魅力を活かしながら、市民の皆さんと共に未来へ向かってさらに歩みを進めてまいります。

さて、子ども・高齢者・障害者など地域の全ての人々が互いに支え合い、だれもが安心して暮らせる社会を「地域共生社会」といいます。

その実現のためには、地域の誰もが役割を持ち、お互いを支えながら、自分らしく活躍できる地域コミュニティを育て、助け合いながら暮らせる仕組みを創ることが大切です。しかし、近年、人口減少、少子・高齢化や単身世帯の増加などが急速に進み、産業や地域の担い手不足、さまざまな困難な課題を抱える人、生きづらさから声を上げられない人、社会的に孤立している人の増加が大きな課題となっています。

こうした状況を踏まえ、本市では、「一人ひとりがつながりとともに創る安心な地域 豊岡」を基本理念とする地域福祉計画に基づき、地域共生社会の実現のための包括的な支援体制づくりに向けて、社会福祉協議会をはじめとした関係機関、地域の皆さんとともに「住民の主体的な地域づくり」と「包括的な相談支援体制づくり」に関するさまざまな取組みを行っているところです。

本年は、次期地域福祉計画を策定する年です。地域共生社会の実現に向け、更なる取組みの強化・充実に向けて、地域の皆さまの声をお聞きしながら社会福祉協議会と協働して策定を進めるとともに、地域福祉の取組みをさらに推進してまいります。

最後になりましたが、市民の皆さんお一人お一人が平穏無事で健やかに過ごされる、よい年でありますことを、心よりお祈り申しあげます。



豊岡市長  
門間 雄司

# 地域包括支援センターからのお知らせ

## ～たんぱく質をしっかり食べて、フレイルを予防しよう！～

地域包括支援センターには「食事の量が減ってきて、よく、こけるようになった」等の相談が多く集まります。加齢により心身が老い衰えた状態の事を「フレイル」と言いますが、早く対策を行えば元の健常な状態に戻る可能性があります。特に、たんぱく質不足は筋肉量の減少、筋力の低下などはフレイルを招きやすくなります。

### 良質なたんぱく質を摂取しましょう！

高齢になると消化吸収効率が下がるため、高齢の方は、より一層たんぱく質を含む食品を取ることが大切です。たんぱく質の摂取量は、体重1kg当たり1日1g以上が望ましいとされています。（例：体重が50kgの人は、1日に50g）

#### たんぱく質を多く含む食材（100g中）

■鶏ささみ…23.9g	■ヨーグルト（普通・無糖）…3.6g
■鶏むね肉（皮なし）…23.3g	■鶏卵（全卵）…12.2g
■豚ヒレ肉…22.2g	■納豆…16.5g
■牛モモ赤身肉…21.9g	■木綿豆腐…7.0g
■鮭…22.3g	■食パン…8.9g
■マグロ赤身…26.4g	■ブロッコリー…5.4g
■プロセスチーズ…22.7g	※参照：文部科学省「日本食品標準成分表（八訂）増補2023年」



### ひと工夫でいつもの食事にたんぱく質をプラスオン！

たんぱく質を無理なく摂るポイントは、朝食・昼食・夕食の3食全てにおいてバランスよく摂ることです。その都度の食事の中でたんぱく質を意識してプラスしてみましょう。ちょっとした工夫でも、たんぱく質の摂取量を増やすことができますよ。



### たんぱく質をしっかり摂って、元気に春を迎えましょう！！

地域包括支援センターでは、高齢の方や家族の方が抱える悩みや心配ごとの相談に対応します。「どこに相談したらいいのか分からない…」という場合には、お近くの地域包括支援センターまでご相談ください。

窓口はこちら↓





## 居場所づくり・食事支援 日高子ども食堂めぐみ

ほっとくつろげる場所、子どもだけでも来れる食堂です。わいわい、一緒にご飯を作つて食べましょう。

- ▶日時：2月14日(土)10:30～14:30  
2月22日(日)12:30～15:30  
3月14日(土)10:30～14:30  
3月22日(日)12:30～15:30
- ▶場所：但馬神愛キリスト教会（日高町鶴岡446但馬伝道所）※駐車場あり
- ▶内容：食事の提供（みんなで作ります）、学習支援、遊び場の提供、手話の学びなど
- ▶食事代：中学生以下 無料、大人 500円（親子で参加すると300円）
- ▶持ち物：エプロン、三角巾（貸出し可）
- ▶申込み：不要
- ▶問合わせ：但馬神愛地域応援プロジェクトチーム  
TEL・FAX：42-6007  
携帯電話：090-9621-8817（石井）



インスタグラムはこちらから



## 不登校親の会「ミモザ」 ミモザサロン

不登校や登園・登校しぶりのあるお子さんのご家族が、不安や悩み、情報を共有するためのサロンです。スタッフも全員不登校の子どもを持つ親です。一人で悩まず、お話を聞かせてもらえませんか？

- ▶日時：2月28日（土）10:30～12:00  
3月18日（水）10:30～12:00
- ▶場所：コーポデイズ豊岡3階予備室
- ▶参加費：無料
- ▶申込み：電話・LINEにて「サロン参加希望」とお伝えください。  
午後から個別相談もお受けします。申込みの際にお伝えください（当日でも空き時間があれば受付します）。
- ▶問合わせ：NPO法人JLC兵庫  
不登校親の会「ミモザ」  
代表 谷口のり子  
LINE：右記二次元コード  
より登録



## 人と、物と、出会える場 つながるマルシェ

「つながるマルシェ」は、コロナ禍で商品の販売機会が減っている福祉作業所が、コーポこうべの店舗スペースを使って販売会を開催する取り組みで、毎週水曜日に実施しています。毎回、1～2事業所が出店予定です。

- ▶日時：【2月】4日(水)、6日(金)  
【3月】4日(水)、6日(金)  
11日(水)  
10:00～15:00頃
- ▶場所：コーポデイズ豊岡1階中央口横  
※3月11日(水)はウェルカムコートで開催
- ▶内容：作業所で作られた商品を販売（出店する作業所により内容が異なります）
- ▶問合わせ：たじまびっくりばこ実行委員会（木村）  
TEL：080-5340-3012



## 不登校＆ひきこもり・子育て支援 ドーナツの会 行事予定

ドーナツの会では不登校・ひきこもりに悩まれているご家族の会、当事者（若者）の会を定期開催しています。孤立しがちな子育て中の方へ居場所も開放しています。

- ◆不登校 家族の会  
▶日時：毎月第3土曜日 13:30～15:00
- ◆ひきこもり 家族の会  
▶日時：毎月第4土曜日 13:30～15:00
- ◆ぶらっとホッとの会（若者の会）  
▶日時：毎月第2火曜日 14:00～16:00
- ◆みんなで子育ておしゃべり会  
▶日時：3月27日(金) 10:00～11:30  
※2月はお休み
- ▶場所：豊岡健康福祉センター3階  
ドーナツの会（城南町23-6）
- ▶問合わせ：NPO法人コウノトリ豊岡・いのちのネットワーク ドーナツの会  
TEL：26-1101 FAX：26-1102  
<https://kounotori-inochinet.com>

子ども食堂は毎月第2・第4木曜日に開催します。どなたでもお気軽に来てくださいね。



## ちいきからの おしらせ

新型コロナウイルス感染拡大等の状況により、イベントが中止・変更になる場合があります。詳しくは各問合わせ先へご確認ください。

- イベント 集いの場 相談
- くらしの支援 学び 案内



## 地域の皆さまの交流食堂 おひさま食堂

- ▶日時：2月 8日(日)11:30～13:30  
3月 1日(日)11:30～13:30
- ▶場所：天理教 神美分教会内  
「陽気サポートかみよし」  
(出石町水上172-1)
- ▶内容：お持ち帰り弁当
- ▶参加費：中学生以下 100円  
高校生以上 300円
- ▶対象：出石地域在住の方
- ▶申込み：2月：2月4日(水)、3月：2月25日(水)までに電話またはLINEにて、お名前・食数をお伝えください。
- ▶問合わせ：陽気サポートかみよし  
TEL：090-9705-7132（志水）  
LINE：右記二次元コード  
より登録



## ギャンブル依存症支援団体ホープ ほんわかメール相談

「ホープ」は当事者ミーティングなどをを行い、ギャンブル依存症からの回復の支援をしています。対面だけではなく、メールでの相談も行っています。

- ◆匿名でも相談可能です
- ◆個人情報は厳守されます
- ◆一人で悩まず、お気軽にご連絡ください

- ▶内容：ギャンブルの止め方、借金について、当事者との付き合い方、家族の過ごし方、ミーティングの参加方法など
- ▶対象：当事者、家族、恋人、親友など
- ▶問合わせ：ホープ代表 タニ  
MAIL：qqxk5ma9k@abelia.ocn.ne.jp  
HP：右記二次元コード  
より



## 生活福祉資金貸付制度

### 相談窓口のお知らせ

この制度は、他の貸付制度が利用できない低所得世帯を対象に、一時的に必要となる資金の一部を貸し付けるとともに、相談支援を行うことで、課題の解決や世帯の自立を図ります。



#### ◆ご相談の内容（一例）

- ・一時的に必要な資金の貸付について
- ・高校・大学等の教育資金について
- ・返済（償還）について

- ▶相談窓口・問い合わせ：豊岡市社協 本所・各支所へまずはご相談ください  
※ご相談の際は、事前予約をお願いします  
▶背表紙左側に、電話番号を記載しています

居場所づくり・食事支援  
マロントマール  
こどもアトリエ食堂

すべての子どもたちのソウゾウ力を認め、応援し、愛で包み込む場所

- ▶日時：2月21日(土)11:30～15:00  
3月21日(土)11:30～15:00  
▶場所：日高地区コミュニティセンター1階  
(日高町国分寺850)  
▶内容：【2月】クリームシチュー、サラダ、かご作り  
【3月】手巻き寿司、木製時計作り  
▶参加費：中学生以下 無料、大人300円  
▶持ち物：エプロン、マスク  
▶申込み：不要  
▶1日の流れ：  
11:30～準備  
12:00～ランチタイム  
片付け  
13:00～アトリエ活動  
14:30～ティータイム  
▶問合わせ：一般社団法人 マロントマール  
TEL：090-1963-5191 (コトカワ)  
インスタグラム：@marrontmarc



## 義援金募集

相次ぐ災害により、各地で人的被害・家屋の倒壊などの被害が発生しています。被災された方々を支援することを目的に、下記の義援金募集が行われています。

募金方法：記載口座に振り込むか、豊岡市社協 本所・各支所までお持ちください。

### 令和6年能登半島地震災害義援金

【募集期間】令和9年3月31日（水）まで

金融機関	口座番号	口座名義
北國銀行 県庁支店	(普) 28600	社会福祉法人石川県共同募金会 令和6年能登半島地震災害義援金

### 令和7年8月豪雨災害義援金（熊本県）

【募集期間】令和8年3月31日（火）まで

金融機関	口座番号	口座名義
ゆうちょ銀行	00930-3-326680	熊本県共同募金会 令和7年8月豪雨義援金（熊本県）

※独自に義援金を募集している県もありますので、詳しくは豊岡市社協本所、各支所へお問合せください。

現在受付中の義援金  
詳細はこちらから→  
(豊岡市社協HP)



## ちいきからの おしらせ

新型コロナウイルス感染拡大等の状況により、イベントが中止・変更になる場合があります。詳しくは各問合わせ先へご確認ください。

イベント 集いの場 相談  
くらしの支援 学び 案内

不登校・ひきこもりで悩む皆さんへ  
**不登校・ひきこもりを支援する講演会**

但馬地域の不登校・ひきこもり支援関係機関、教育関係機関をはじめ、ご本人、家族など、どうぞお気軽にご参加くださいね。

- ▶日時：3月9日(月)13:30～16:00  
▶場所：豊岡市民会館4階大会議室  
(立野町20-34)  
▶内容：講演（神戸市看護大学 教授  
船越 明子氏「不登校・ひきこもりの理解と支援」）、ドーナツの会取り組み報告、意見交換  
▶参加費：無料  
▶申込み：NPO法人コウノトリ豊岡・いのちのネットワーク ドーナツの会  
TEL：26-1101 FAX：0796-26-1102  
Mail：info@kounotori-inochinet.com



子ども食堂は毎月第2・第4木曜日に開催します。どなたでもお気軽に来てくださいね。



地域で楽しく集いましょう  
障がい者の居場所づくり

### 【ふらっとサロン】

- ▶日時：3月15日(日)9:30～11:30  
▶場所：五荘地区コミュニティセンター  
(上陰137-7)  
▶内容：おもしろスポーツ大会  
(輪っかおくり、卓球等)  
▶参加費：100円  
▶申込み・問合わせ：豊岡市社協本所



# 善意銀行だより

## 11月受付分（敬称略）

住 所	氏 名	金額(円)・物品	摘 要
<b>本所受付分</b>			
-	タンポポ	10,000	善意の預託
-	生長の家 兵庫教区 豊岡総連	フードドライブによる食料品 52点、金1,000円	善意の預託
-	第一生命姫路支社 豊岡営業オフィス	54,000	善意の預託
中 陰	匿 名	50,000	善意の預託
竹野町竹野	匿 名	金一封	供養
<b>竹野支所受付分</b>			
羽 入	山本 奈津	金一封	善意の預託
-	匿 名	金一封	供養
竹 野	大谷 亮三	金一封	供養
濱須井	奥野 明彦	金一封	供養
<b>日高支所受付分</b>			
森 山	吉岡 音弥	4,600	バザー収益金
水 上	竹中 アサミ	金一封	供養
-	匿 名	金一封	善意の預託
-	日高町仏協会	16,000	善意の預託
<b>出石支所受付分</b>			
魚 屋	出石ライオンズクラブ 会長 日足勝己	50,000	善意の預託
京都府宇治市	高橋 英雄	金一封	供養
<b>但東支所受付分</b>			
太 田	塩川 雅美	金一封	供養
中 山	今出 央	金一封	供養



とよおかコミュニティ31様より、交流行事「フェスティバル」のバザー収益金を寄付していただきました。

## 緊急食料支援事業 食料提供

### 11月受付分（敬称略）

九日市下町	ローソン豊岡九日市店 西田 泰代	レトルト食品、即席みそ汁、生鮮食品、パン他
高屋	一般社団法人 ソーシャルデザイナリガレッセ 大槻 恭子	レトルトご飯、レトルト食品、カップ麺、即席みそ汁
竹野町竹野	竹野B&G海洋センター	食品

皆さまのあたたかい善意をありがとうございます。  
地域福祉活動推進のために役立たせていただきます。

令和7年11月1日～12月31日（敬称略・受付順）

## 12月受付分（敬称略）

住 所	氏 名	金額(円)・物品	摘 要
<b>本所受付分</b>			
-	豊岡仏協会	92,735	歳末たすけあい
中 陰	浄土真宗 本願寺派 城崎組	食品20種類 758点	善意の預託
日高町名色	NPO法人かん なべ自然学校	レクリエーション用品	善意の預託
立野町	とよおかコミュニティ31	42,500	善意の預託
三坂町	豊岡エネルギー株式会社	10,000	善意の預託
大手町	真如苑 豊岡	100,000	善意の預託
幸 町	但馬地域兵庫県職員一同	65,756	善意の預託
九日市上町	天理教但八少年会	13,816	善意の預託
-	匿 名	車椅子2台	善意の預託
<b>竹野支所受付分</b>			
竹 野	宇川 充美	金一封	供養
-	匿 名	金一封	善意の預託
羽 入	山本 奈津	金一封	善意の預託
<b>日高支所受付分</b>			
-	匿 名	衣類	善意の預託
栗栖野	藤本	金一封	供養
-	茶道裏千家淡交会日高地区	9,615	善意の預託
-	日高町吹奏楽団	97,703	チャリティ募金
太 田	田中 哲治	50,000	供養
<b>但東支所受付分</b>			
中 山	堀 泰史	金一封	供養
唐 川	渋谷 厚志	金一封	供養

## 12月受付分（敬称略）

加広町	コープこうべ コープデイズ豊岡	【店舗提供品】生鮮食品 【フードドライブ】 食品、玄米
九日市下町	ローソン豊岡九日市店 西田 泰代	レトルト食品、カップ麺、 即席みそ汁、スティックコ ーヒー、生鮮食品、パン他
-	匿 名	レトルト食品、即 席みそ汁
高屋	一般社団法人 ソーシャルデザイナリガレッセ 大槻 恭子	レトルトご飯、レ トルト食品、カップ 麺
竹野町竹野	竹野B&G海洋センター	食品



日 帷

地域で見つけた!  
旬のニコニコ笑顔♪

八代で餅つきも焼やこわい

12月14日、八代地区コミュニティセンターで、小規模特認校支援事業の一環として「餅つき＆焼きいも会」が開催され、地域住民や児童、園児、保護者、約60名が参加しました。八代小学校は特色ある教育活動を行う小規模特認校で、豊岡市全域から通学可能です。主催した「八代おもいやりネット」の石田善昭会長は、「昔は杵とうすで餅をついた。そんな昔ながらの方法を子どもたちに伝えたい。また、八代ならではの良さを知ってもらい、心豊かに暮らせる地域にしたい」と話しました。

保護者からは「自然豊かな八代がとても気に入っている。地域の方々が親切で暮らしやすい」との声も。子どもたちは「餅つきをして楽しかった。おいもが熱々で美味しいかった」と、とびきりの笑顔を見せてくれました。



### 「ひょうご県民ボランタリー活動賞」の表彰式が行われました

ボランティアグループ「支縁の和」の皆さん、令和7年度「ひょうご県民ボランタリー活動賞」を受賞されました。支縁の和の皆さんは、東日本大震災をはじめとし、12年間にわたり、さまざまに被災地に赴き、災害支援活動や各地域イベントで東北地方の物産品の販売やチャリティーバザーの実施などの復興支援活動に尽力されてきました。

メンバーの皆さん、「これまでの活動を通じて色々な縁がつながり、ありがとうございます。メンバーも高齢になってきましたが、今後も活動を続けたいです」と話されていました。



#### 社協の無料相談窓口 法律・結婚・心配ごと相談

##### 【結婚相談】(予約不要)

素敵なお相手を見つめましょう  
◆豊岡健康福祉センター

##### 【2月の予定】

▶日時：2月 7日（土）、21日（土）  
4日（水）、25日（水）

##### 【3月の予定】

▶日時：3月 7日（土）、21日（土）  
11日（水）、25日（水）

▶時間：13:30～16:00(受付は15:30まで)



##### 【法律相談】

気軽に弁護士に相談できる機会です

##### ◆豊岡健康福祉センター

##### 【2月の予定】

▶日時：2月10日（火）13:00～16:00

▶予約開始：2月3日（火）8:30～

##### 【3月の予定】

▶日時：3月10日（火）13:00～16:00

▶予約開始：3月3日（火）8:30～

電話予約のみ、先着8名

※次回相談日4/14(火)予約開始日4/7(火)

##### 【心配ごと相談】(予約不要)

一人で悩まず、まずは相談を

##### ◆豊岡市社協 本所・各支所

▶日時：(月)～(金) 8:30～17:30  
祝日・年末年始 (12/29～1/3)  
を除く

問い合わせ：豊岡市社協 本所

TEL：23-2573