つくば市社協キャラクター
♥つくちゃん♥

社協通信
つくば

2023 11月号 No.117

谷田部西圏域版

つくば市社協 検索

発行｜社会福祉法人 つくば市社会福祉協議会
〒300-3257 つくば市筑穂１丁目10番地4 TEL:029-879-5500 / FAX:029-879-5501

THE ORGAN OF TSUKUBA CITY COUNCIL OF SOCIAL WELFARE

募金をするとつくばオリジナルグッズがもらえる!

produced by 筑波技術大学

▲オリジナルグッズは街頭募金でも大人気!
（10月1日@山新グランステージつくば）

オリジナルストラップの完成です▶

▲グッズはすべて筑波技術大生による手作り

赤い羽根カプセルトイ募金

1回100円でガチャガチャを回すと、赤い羽根募金に関係するグッズがもらえるだけでなく、全額が赤い羽根募金に寄付される「**カプセルトイ募金**」。今年度は、募金グッズを**筑波技術大学**（産業技術学部総合デザイン学科）の学生たちに制作していただきました。

赤い羽根共同募金のキャラクター「赤羽根家」や、つくば市社協のマスコットキャラクター「つくちゃん」のオリジナルキーホルダーやストラップなど、グッズは全部で24種類。ガチャガチャはつくば市社協の本部窓口（大穂庁舎）に設置しているほか、社協が実施するイベントにも登場します。

誰も持っていないつくばオリジナルの募金グッズが盛りだくさん。今年も楽しみながら募金をしてみませんか?

▲キーホルダーやストラップ、缶バッジなど募金グッズは全部で24種類
何が当たるかは、募金をした後のお楽しみ♪

社協からのお知らせ Information

報告 善意の寄付 ありがとうございました

令和5年7月1日～令和5年10月15日　(順不同・敬称略)

豊里町ボランティア団体 じゃがいも	141,444 円
台町芝刈会	68,055 円
坂本　顕	7,002 円
茨城県立茎崎高等学校 生徒会	6,859 円
匿名 2 件	10,000 円

●社協では、年間を通じて寄付を受け付けています。
個人の場合は、所得税・個人住民税控除の対象となります。

クレジットカードを利用した寄付を受け付けています!

つくば市社協では、クレジットカードを利用した寄付（オンライン決済）を随時受け付けています。手続きはインターネット上からとなりますので、つくば市社協のホームページをご覧ください。

つくば市社協　寄付　検索

【問合せ】法人運営室　TEL 029-879-5500

案内 各種「悩みごと相談」をご利用ください

暮らしの中での様々な困りごとに対し、面接による相談を実施しています。相談はすべて無料です。事前予約が必要となる相談もありますので、まずはお問い合わせください。

相談場所：つくば市社会福祉協議会 本部
（筑穂1-10-4 大穂庁舎内）

〈予約制の相談〉

弁護士による相談

金銭貸借や離婚等の日常生活における法律上の問題
【日　時】毎月第2・3・4（木）14:00 ～ 16:00
【相談員】弁護士
【ＴＥＬ】法人運営室 029-879-5500

司法書士による相談

遺言や相続、成年後見制度等に関すること
【日　時】毎月第3（水）14:00 ～ 16:00
【相談員】司法書士
【ＴＥＬ】法人運営室 029-879-5500

子育て・子どもの悩み相談

不登校や引きこもり、子どもとの関わり等に関すること
【日　時】毎月第1・3(金) 13:00～14:30、14:40～16:10
【相談員】臨床心理士
【ＴＥＬ】ファミリーサポートセンター 029-879-5504

〈予約不要の相談〉

高齢者・障害者のためのパソコン相談

パソコン操作やインターネット接続等のパソコンに関すること
【日　時】毎月第1・3(土) 10:00～12:00、13:00～15:00
【相談員】つくばパソコンボランティア
【問合せ】ボランティアセンター 029-879-5898

報告 竹園高校ＪＲＣ部から車いすが寄贈！

この度、茨城県立竹園高等学校ＪＲＣ部から車いす1台を寄贈していただきました。

竹園高校ＪＲＣ部は、社会貢献活動として実施している古紙回収の収益金で、毎年つくば市社協に車いすを寄贈しています。今年で通算15台目の寄贈となりました。

寄贈いただいた車いすは、一時的に車いすを必要とされる方に対する貸出用として活用させていただきます。

「収集ボランティア」を始めてみませんか!?

「収集ボランティア」は、自分のペースで、一人でも始められるボランティア活動です。また、学校や職場で気軽に取り組むことができるのも、収集活動ならでは！ これを機に、新たなボランティア活動を始めてみるのはいかがですか？

つくば市社協でお預かりしているもの

●切手（使用済み・未使用）

＜収集の仕方＞

(1) 切手の周囲5～10mmの余白を残し、台紙ごと切り取る。
　または、消印ごと（丸形消印のみ）切り取る。
(2) 以下の①～④に分類する。
　①台紙付き切手　②台紙なし切手（はがれてしまったもの）
　③外国切手　④未使用切手

注意
切り取る際は、切手の縁のギザギザを残すように切り取ってください。ギザギザが切れているもの、破れているものは処分の対象となってしまいます。

●磁気カード（使用済み・未使用）

＜収集の仕方＞

カードの種類ごとに使用済み・未使用に分類する。

集めている磁気カード（主なもの）

テレホンカード、QUOカード、オレンジカード、図書カード※ など
※裏面にQRコードが記載されている図書カードNEXTは対象外

注意
折れ曲がったカードや汚れているカードは、収集の対象となりません。

インターネット上では、他の社会福祉協議会や民間団体等が案内する収集活動の情報が数多く掲載されています。興味・関心のある方は、まずは探すことから始めてみてください。

収集ボランティア活動　検索

【問合せ】
ボランティアセンター　TEL 029-879-5898

◆「社協通信つくば」はホームページからもご覧になれます。また、目の不自由な方のために音訳版は「つくば市朗読ボランティア けやきの会」、点訳版は「並木点訳の会」のご協力を得て作成しています。ご希望の方は、事務局までご連絡ください。

この広報紙は市民の皆様から寄せられた社協会費、共同募金の配分金により発行しています。この印刷物は再生紙を使用しています。

つくば市生活支援体制整備事業（市から受託）第2層 地域支えあい情報紙

2023年11月15日発行
【第14号】

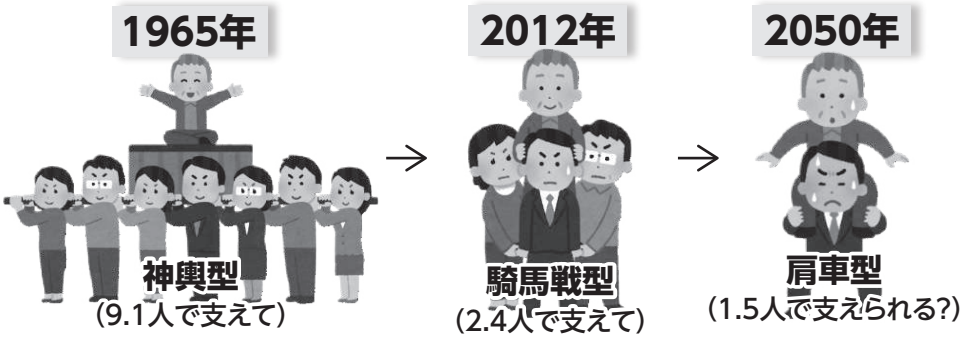
ささえあい・つくば

どうして「生活支援体制整備事業」が生まれたのか！

少子高齢化により社会保障財政を支える仕組みに危険信号

皆さんもご存じの通り、少子高齢化が進み高齢者を支える若者の負担が増加しています。

以前は、一人の高齢者を複数で支えていましたが、30～40年後には一人で一人を支える時代が来るといわれています。



お金もかかるし、人手がない

病気になって身体が不自由になっても、介護保険のサービスを使えば大丈夫！と安心している方も多いと思いますが、高齢化とともに介護を必要とする人が増え、財源の不足や人材不足によってどの世代にとっても良くない事態が起きてしまいます！

高齢者世代は・・・

- 高い保険料を払うだけでサービスは使えない
- 使いたいサービスを使いたい時に使えない

若い世代は・・・

- 保険料の負担増
- 家族の介護等のために仕事を続けられない

平成27年に介護保険法改正で創設されたのが「生活支援体制整備事業」です

年をとっても誰もが安心して地域で暮らし続けられるよう
「支えあいの地域づくり」 を行っています

皆さんで考えて備えていきたいこと

健康寿命をのばす！

いつまでも元気に暮らせるよう健康増進に努めましょう。元気なお年寄りは支え手としても活躍できます！

お互いさまの活動を増やす！

日常のちょっとした困りごとを地域で協力し合える助け合いの仕組みづくりが必要です。

地域に「**顔見知り**」が増え、「**お互い様**」の気持ちを持ち合うことで困ったことが起きたり、災害等の時にも心強い！

生活支援コーディネーターがサポートします！

地域の皆さんと一緒に悩み、考え、話し合い、地域活動を支援する役割として「生活支援コーディネーター」が7圏域に配置されています。お気軽にご連絡いただき、皆さんの声を聞かせてください。

谷田部圏域活動テーマ

みんなの笑顔が創るまち 歴史と共に輝く未来

谷田部西圏域だより　地域の皆さんの“笑顔”が輝いています!!

ふれあいサロン「福寿草」へ伺いました！

福寿草は、谷田部のみずほ団地で毎月第1木曜日の午前11時から午後3時ごろまで、食事と共に茶話会などを楽しんでいるサロンです。この日も食事を取りつつ、日々のちょっとした出来事やテレビの感想などを話していました。みんなで和気あいあいと会話を楽しむ、この居心地の良さはまるで実家のよう。お腹も心も満たされるひとときでした。

サロンを運営している方々から、これまでの歩みやみずほ団地の特徴、同じメンバーで運営している「みずほカフェ」の話などを伺った中で、「自分の居場所を自分でつくる」という言葉がとても印象的でした。日々の生活の様子を気に掛け合う関係性の先に、皆さんの笑顔あふれる地域の居場所がつくられていました。

サロンのお問い合わせは、下記コーディネーターまでお気軽にどうぞ！

真瀬新田ふれあいサロンへ伺いました♪

真瀬新田ふれあいサロンは、毎月第2火曜日の午前10時より行われています。

10月は民謡・真瀬音頭鑑賞会ということで、真瀬にお住まいの歌手・戸塚礼子（とつかれいこ）さんと、津軽三味線の深田勇馬（ふかだゆうま）さんのお二人がいらっしゃいました。民謡・真瀬音頭鑑賞会では、「真瀬音頭」「磯節」「磯原節」など、地元である真瀬や茨城県の大洗（大洗町）、磯原（北茨城市）にゆかりの曲や、「五ツ木の子守歌」「父娘坂」など有名な曲を、深田さんの三味線と戸塚さんのこぶしのある美声を聞かせてくれました。特に、全体で歌唱した「花笠音頭」は、会場の40名ほどが熱気に包まれ一丸となって楽しむことができました。

また、深田さんの三味線による「津軽じょんがら節」も披露され、唄と三味線によって秋の空気を震わせるさわやかな音色で、音楽に包まれる非日常のひとときを過ごすことができました。

コーディネーターのつぶやき

今年の夏は暑かったですね! そして急に気温が下がり、体が悲鳴をあげています。皆様はいかがお過ごしですか。

温度の変化もストレスになると先日知りました。この寒暖差に負けないように、鍋や煮物、炊きこみご飯などで栄養を取っていきたいと思っています!! 皆様も、ゆっくりと体を休めて、どうぞご自愛くださいね。

<4ページ担当者>
谷田部西圏域担当
生活支援コーディネーター 堤
〒300-3257 つくば市筑穂1丁目10番地4
TEL:029-879-5500 / FAX:029-879-5501
Mail:tiki@tsukuba-swc.or.jp