

# 福祉だより

社協(社会福祉協議会)は、民間組織としての「自主性」と、広く住民の皆様や社会福祉関係者に支えられた「公共性」という2つの側面をもって活動しています。

No. **152**

TOPICS	
P1	・とうがねボランティアまつり ・会長あいさつ・役員改選・評議員交替 ・第35回福祉バザー
P2	・平成30年度事業報告・決算
P3	・地区社協だより ・レポート・源地区買い物支援 ・地域福祉計画推進 ・砂郷ラジオ体操
P4	・ボランティアセンター ・社会福祉協議会からのお知らせ ・寄付のお礼 ・生活習慣病予防食 ・広報委員のつぶやき

発行  
社会福祉法人  
**東金市社会福祉協議会**  
〒283-0005東金市田岡3丁目9番地1  
(ふれあいセンター2階)  
☎ 0475-52-5198  
FAX 0475-52-8227  
E-mail togane.shakyo@cronos.ocn.ne.jp  
URL http://www.togane-shakyo.jp/

## ボランティアの輪を広げよう! 「第15回とうがねボランティアまつり」



**と き:8月3日(土) 10:00~14:00 (開会式9:30~)**  
**と ころ:ふれあいセンター**

ボランティアセンターには89団体の登録があり、介護施設での音楽演奏、子ども達の健全育成、地域の環境美化など様々な活動をしています。

ボランティアの継続には活動をしている人たちが楽しむことも大切です。「とうがねボランティアまつり」は、活動している皆さんの紹介と発表の場、そして団体同士の相互交流として始まりました。企画から運営までボランティア団体の協力で開催され、皆がそれぞれの特色を活かしまつりを盛り上げます。

皆さん、ぜひまつりに参加して、楽しみながらボランティア活動に注目してみませんか? 子どもから大人まで皆さんに合った活動は沢山あります。小さなきっかけで、自分も「やってみよう」という気持ちを大切にすることから、ボランティア活動がはじまります。自分の趣味や関心によって、また時間の余裕や生活スタイルにあわせて参加できる活動です。少しずつこのボランティア活動の輪が大きく広がることもこのまつりの目的です。友達や家族揃ってお出かけ下さい。今年も各ボランティアが趣向をこらし、皆さんをお待ちしています。とっちーやチーバくと楽しい1日を!

(広報委員 清宮武男)

### ★ふれあいオンステージ★

#### ～メインステージ～(出演順)

- ①青と会(上宿区)のお囃子
- ②YASSA WAVE DANCE SCHOOL
- ③サウンド・ゴールド(楽器演奏)
- ④マヒブア(フラダンス)
- ⑤民謡チーム如月(三味線)
- ⑥アロハアウリー(フラダンス)
- ⑦東金シニアアンサンブル(楽器演奏)
- ⑧ハナ・アロハ(生演奏のフラダンス)
- ⑨まさあき会(津軽三味線)

#### ～サブステージ～

- 拡大絵本
- アニメ映画劇場
- マジックショー
- ×クイズ

### ★模擬店★(有料です)

- ポップコーン ○わたあめ
- かき氷 ○たこ焼き
- やきそば ○ドーナツ
- 赤飯 ○カバの家のパン
- 農大やさい
- コーヒー ○飲み物
- ふれあいショップ
- ミニ福祉バザー
- 雑貨・工芸品
- みのりの郷とうがね

### ★体験★(◎は有料です)

- 糸つむぎ ○バルーンアート ○日赤奉仕団救急法
- 豆つかみゲーム ◎頭がい骨マッサージ
- ◎足もみ ○おもちゃの図書館 ○陶芸展示
- 缶バッチ(好きな写真を缶バッチに!)
- アルミ缶リサイクル大作戦(アルミ缶を5つ持ってこよう!)
- ◎缶つりゲーム

### 会長就任のあいさつ

市民の皆様におかれましては、益々ご健勝の事とお喜び申し上げます。

平素は東金市社会福祉協議会に多大なご尽力とご支援を賜り厚く御礼申し上げます。

令和元年より会長を務めさせていただくことになり、力不足の事も多いかと存じますが、精一杯努力致しますのでよろしくお願い致します。

いつの日も、みんなが真ん中で、だれ一人はじっこにならない様、そして特徴のある人ない人も、悲しき寂しさなど不安のない社会づくりに、当協議会一同一丸となり、市民、行政、関係団体の皆様と手に手を取り合い、機会あるごとにお声とお知恵をお聞かせいただき、誠実に地域福祉に邁進してまいります。

結びに、皆様のご健勝とご多幸をご祈念申し上げます、就任の挨拶と致します。



会長 眞行寺 洋男

ご協力ありがとうございました。

第35回  
福祉バザー

出品点数 19,229点  
当日売り上げ 2,222,500円

地域福祉活動とボランティア活動推進のための財源づくりを目的とし、福祉バザーを6月16日に開催しました。

当日はすこし風が強い日でしたが青空に恵まれ、6時半頃からお客さんが並び、開場する頃には長蛇の列。35回を数える福祉バザーが地域の皆さんに親しまれている様子がみられました。

昨年度よりも多くの出品点数があり、例年に劣らぬたくさんの協力者(お客さん)の来場により会場は大賑い。東金のバザーの特色でもある、採れたての野菜や果物、お米や花苗が一番の売れ筋商品です。お米を約30キロも買ってくれた方がいました。

今年も大盛況の中、福祉バザーを終えることが出来ました。皆様のご協力ありがとうございました。



### 役員改選・評議員交替

任期満了に伴う役員の改選がありました。地域の皆さんとともに、東金市の地域福祉推進に取り組みます。

◇役員 任期:令和元年6月20日～令和2年度会計に関する定時評議員会の終結時

氏名	主な役職	氏名	主な役職
所 貞之	城西国際大学 福祉総合学部教授	三 須 芳 雄	区長会連合会長
酒 井 良 和	東金市市民福祉部長	山 口 義 之	長寿の会連合会長
眞行寺 洋 男	前民生児童委員協議会長	宇 野 英 雄	商工会議所専務理事
鍵 田 正 篤	公平地区社会福祉協議会長	戸 村 秀 次	特別養護老人ホームゆりの木苑施設長
佐久間 一 夫	民生児童委員協議会長	遠 山 みつ子	ボランティア連絡協議会長
鎗 田 敏 光	障害者福祉団体連絡協議会長	内山義文(監事)	元民生児童委員・元金融機関勤務
碓 井 愛 子	母子保健推進協議会長	鈴木 彰(監事)	元区長・元金融機関勤務

◇評議員の交替

氏名	選出団体
櫻 田 正 之	豊成地区社会福祉協議会

◇退任された方を紹介します

(敬称略)

理 事	川 嶋 正 明	理 事	山 崎 克 彦
理 事	中 村 貴 一	評 議 員	錦 見 康 江



# 社協はこんな活動をしました(平成30年度)

共同募金配分事業

## 法人運営事業

- ★理事会5回
- ★評議員会2回
- ★会員の募集  
11,591世帯(昨年11,686)
- ★福祉バザー
- ★チャリティーゴルフコンペ
- ★プルタブ、使用済み切手収集

## 調査・研究・企画・普及・宣伝事業

- 「福祉だより」発行4回
- ホームページの運営  
・http://www.togane-shakyo.jp/
- ★おしらせスタンドの設置

## 相談事業

- 心配ごと相談所(毎週火曜日)  
・相談件数 82件
- くらしの中の法律(弁護士)相談  
(毎月1回 5、8、11、2月は2回)



## 地域福祉の推進

- ★12地区社協を設置
- ★地区社協活動推進連絡会
- ★福祉活動推進員会議
- ★地域福祉座談会
- 地区社協事業補助
- ★ふれあい物品貸出



ふれあい広場のようす

## 在宅福祉サービス

- ささえあい(安否確認)サービス(月2回)  
・利用者 66名
- ★福祉テレホンサービス(週1回)  
・利用者 7名
- ★福祉用具貸出サービス
- ★福祉カー貸出サービス
- ふれあい移動サービス  
・利用者 56名
- ★ふれあいサロン情報交換会
- ★とうがね社協ひろば  
・ふるさとバスツアー、星空映画会、婚活イベント(2組成立)



大勢参加したサロン情報交換会

## ボランティア活動推進事業

- ★ボランティア・市民活動センター  
・ボランティア登録  
・個人44名 89グループ登録
- ★ボランティア交流会、センター説明会
- ★ボランティアまつり
- ★ボランティア養成講座  
・入門講座、ボランティア体験  
・専門講座(ワグI-ジョブ、保育、手話)
- ★ボランティア活動費助成
- ★災害ボランティアセンター立上げ訓練
- ★福祉教育活動への協力  
・5校9学年協力



ボランティア体験で点字を打ちました

## 受託事業(市より委託)

- ★就労継続支援B型事業所「東金市福祉作業所」の指定管理
- ★児童発達支援・放課後等デイサービス事業所「東金市簡易マザーズホーム」の指定管理
- ★生活支援コーディネーター業務

## 低所得者支援事業

- ★東金市福祉資金の貸付  
・貸付件数 13件(新規16件 完了17件 免除1件)
- ★生活福祉資金(県社協受託)の貸付  
・貸付件数 171件(新規29件 完了23件)

## 福祉サービス利用援助(すまいる)事業

- ★日常生活自立支援事業(福祉サービス利用援助、財産管理、財産保全)  
・利用者 24名(新規6名 終了3名)
- ・生活支援員 14名

## 共同募金配分事業

- ★一般配分事業
  - ・百歳祝い 9名
  - ・金婚祝い 72組
  - ・障がい者まつり(チャレンジフェスタ)
  - ・障がい者ふれあい旅行
  - ・出産祝い(紙おむつ贈呈) 169名
  - ・子育てサロン「ぼっぼ」
  - ・福祉のまちづくりポスターコンクール
  - ・共同募金通信発行
- ★歳末たすけあい事業
  - ・年末大掃除サービス 6世帯
  - ・年越し・おせち料理配布 66名
  - ・歳末友愛訪問 343名
- ★共同募金運動への協力
  - ・赤い羽根募金 6,721,284円
  - ・歳末たすけあい募金 1,717,595円

# 平成30年度収支決算

### 資金収支計算書【一般会計】

平成30年4月1日～平成31年3月31日

(単位:円)

科 目	金 額	比 率	29年度	科 目	金 額	比 率	29年度		
収入の部	会費収入	6,109,600	4.6%	6,132,100	支出の部	人件費支出	86,505,333	72.5%	115,165,586
	寄付金収入	1,101,595	0.8%	1,034,143		事業費支出	10,079,454	8.5%	10,004,554
	経常経費補助金収入	44,164,711	33.6%	43,612,853		事務費支出	4,144,341	3.5%	4,336,494
	受託金収入	15,992,090	12.2%	19,148,820		就労支援事業支出	2,308,879	1.9%	2,486,647
	貸付事業収入	0	0.0%	70,000		配分金支出	617,850	0.5%	535,725
	事業収入	4,673,574	3.6%	4,237,482		貸付事業支出	△38,046	0.0%	108,046
	就労支援事業収入	2,308,867	1.8%	2,486,663		助成金支出	7,532,320	6.3%	8,820,389
	障害福祉サービス等事業収入	45,133,260	34.3%	46,140,797		負担金支出	152,800	0.1%	137,700
	助成金収入	139,000	0.1%	139,000		その他の支出	802,404	0.7%	184,800
	受取利息配当金収入	6,975	0.0%	6,456		固定資産取得支出	0	0.0%	3,183,587
	その他の収入	369,096	0.3%	5,884,282		積立資産支出	1,925,708	1.6%	24,945,193
	施設整備等補助金収入	390,000	0.3%	1,599,742		その他の活動による支出	5,199,330	4.4%	5,301,550
	積立資産取崩収入	817,087	0.6%	29,995,312		予備費	0	0.0%	0
	その他の活動による収入	1,035,210	0.8%	16,613,840		当期末支払資金残高	12,180,179	—	9,169,487
前期末支払資金残高	9,169,487	7.0%	7,278,268						
合 計	131,410,552	100%	184,379,758	合 計	131,410,552	100%	184,379,758		

### 財産目録

平成31年3月31日現在 (単位:円)

資産の部	
流動資産	24,803,708
現金預金	8,411,942
事業未収金	10,439,847
未収金	5,769,919
1年以内回収予定長期貸付金	419,900
徴収不能引当金	△237,900
固定資産	129,300,088
基本財産	1,000,000
その他の固定資産	128,300,088
資産合計	154,103,796
負債の部	
流動負債	12,441,529
事業未払金	182,501
その他の未払金	10,954,384
預り金	59,550
職員預り金	1,234,294
前受金	10,800
固定負債	72,127,610
退職給与引当金	72,127,610
負債合計	84,569,139
差引純財産	69,534,657

●運転協力会員募集!(ふれあい移動サービス) 高齢者や障がいなどのために単独で公共交通機関を使って異動できない方の外出を、福祉車両を使用してサポートしてくれるボランティアを募集しています。詳しくは社会福祉協議会へお問合せください。



### ふれあいの輪を広げ、ささえあう城西地域を作ろう

会長 木村 功

城西地区

嶺南地区

### 人生百年時代～健康長寿を目指そう～

会長 中田 成気

令和元年を迎えて城西地区社会福祉協議会は、次のことを目指していこうと思います。

#### 1.ふれあいの輪を広げ、ささえあう城西地域を作ろう。

- ①ささえあいサービス（弁当・おやつ配布、安否確認、おしゃべり）
- ②城西お楽しみ会開催（高齢者・園児たちとの交流、合唱・演奏のコラボ、踊り、合奏、お食事と歓談等）
- ③たかさご会・長寿会への参加（市健康増進課の指導による軽体操、各種ゲーム）
- ④特定非営利活動法人（五根の家等）の訪問（各種ゲーム、歌・合唱）

#### 2.地域のきずなを深め、子供たちと交流をもとう。

- ⑤城西小学校・第一保育所・城西幼稚園との世代間交流（昔の遊び、演奏、遊戯、歌、合奏、遊び他）

#### 3.人と人がふれあい、互いを思いやる心を重視した街づくりの情報発信。

- ⑥広報紙「コスモス城西」の発行

※①～⑥は現在活動中

令和元年の新体制全員で、年間計画を進めていきたいと思っています。どうかよろしくお願ひします。



ふれあいお楽しみ会のようす

地区社協だより



健康講座



ヘルシーメニュー栄養講座

昨年度の嶺南地区社協定期総会で承認された「千葉県地域ぐるみ福祉振興基金（平成30年度地域福祉フォーラム設置支援事業）申請」の助成金交付が決定されました。役員会で「地域福祉フォーラム推進委員会」を設置し、委員の構成メンバー・活動テーマ・活動内容などを話し合いました。「人生百年時代～健康長寿を目指そう～」のテーマを掲げて、三年間にわたり様々な活動を展開していくことになりました。今年度（令和元年）は、7月7日に我が地区内にある東金アリーナを会場にして「第一回嶺南地区健康フェスタ」を開催しました。東京パラリンピック種目のボッチャ・ゴールボールの体験やラジオ体操、若返り講座（認知症予防体操及び口腔ケア体操）、栄養指導講座を実施。嶺南地区内の子どもからお年寄りまでが一堂に会して健康長寿を目指して活動することは、大変意義深いことだと思います。

### 地域ごとの取り組みが始まっています！

東金市第2次地域福祉計画・地域福祉活動計画により、各地域で福祉活動についての話し合いがされ、取り組みが始まりました。

皆さんも、住んでいる地域のことを一緒に考え、できることをしてみませんか？

☆嶺南地区「人生百年時代～健康長寿を目指そう～」  
（健康講座や健康体操）

☆正気地区「みんなで支えあい 思いやりを育む正気に」  
（高齢者へのあいさつ、声かけ運動）

### レポート 源地区 「買い物支援事業～地域づくり」スタート！

昨年からの協議を重ねてきた「買い物支援事業」が、今年の4月よりスタートしました。この事業は、源地区所在の「社会福祉法人福福会 福福の里」が地域における公益的な活動として音頭を取り、源地区社会福祉協議会の協力を得て、介護保険サービスを利用していないひとり暮らし高齢者などを対象に、ワゴン車で買い物や四季に合った外出支援を行います。

記念すべき第1回目は4月10日、雨の降る中でしたが10名の参加で「道の駅オライはすぬま」に行きました。参加者の中には久しぶりにお会いした方々もいて、「これを機にまた仲良くしましょうね」と、地域のつながりが再び生まれました。オライはすぬまでは、ゆっくり買い物と食事とおしゃべりができ、雨に負けない笑顔あふれる一日となりました。



参加した皆さんで買い物

### 「砂郷ラジオ体操会、毎朝健闘中」

砂郷ラジオ体操会会長 角田 幸二郎

簡単な健康維持としては、身体を操り、よく歩く事ではないでしょうか？ 砂郷区の住居表示は台方ですが、その位置は概ね東金線の線路から126号バイパスを越え、押堀区に隣接しています。



青空の下で気持ち良く体操を

ラジオ体操は当初、「ヘルスサポーターの会 東金A支部」の活動として、毎週土曜日にラジオ体操第1・第2をしていましたが、砂郷区の有志と城西地区社協の協働により、平成29年7月から毎日行う事になりました。

皆さんの呼び掛けで、当初3名だった会員が14名になりました。現在では地域住民も加わり、活況なふれあいの場にもなっています。

年齢構成は、60～80代の男女ですが、夏休みの時期は、小学校低学年の可愛い子ども達も参加してくれます。

体操を始めて2年近くなりますが、青空の下で（雨の日は砂郷コミュニティ会館）、毎朝気持ち良く体操ができるのは、ラジオ体操の広場を砂郷区役員が整地、芝張り、丸太椅子の設置、桜の植栽などをボランティアで行ってくれたお蔭です。本当に有難うございます。

今後は市内でラジオ体操会が増え、健康寿命の延伸につながればと思います。

### まちの駅案内板



急な雨の日に利用ください。借られた傘はこの駅に返すのもOK！ ※お手元借りた傘をお持ちの方はご返却願います。

傘貸し事業実施中！！



- ①「まちの駅」看板…のぼり旗やポスターの掲示
- ②まちの案内人…お店なら店員さん。おもてなしの心で迎えるのが第一
- ③トイレ・休憩場所…ちよと貸せるトイレ、腰かけられる場所等
- ④地域の情報提供…地域情報誌やパンフレットなどを設置

新規駅 大大大募集！！

問 東金CCIの駅(東金商工会議所)  
TEL 0475(52)1101

※社会福祉協議会は「ふれあいの駅」として参加しています。



### ボランティア養成講座「はじめてのボランティア」

今、必要とされている地域の助け合いについて知り、活動できる事を見つけよう。

- 日 時 8月28日(水) 13:30~15:30
- 会 場 ふれあいセンター視聴覚室
- 内 容 ①ボランティアについて(ボランティア・市民活動センター)  
②地域で求められる支援について(東金市高齢者支援課)  
③生活支援の活動内容について(生活支援そよかせ)
- 対 象 地域の助け合い活動に興味のある方
- 参加費 無料
- 申 込 8月23日(金)までに、社会福祉協議会へ(☎52-5198)

### とうがね社協ひろば「星空映画会」

夏休み最後の思い出に、星空の下で映画を観ませんか??

- 日 時 8月30日(金) 18:30~20:00
- 会 場 ふれあいセンター中庭(雨天、荒天時はロビーにて実施)
- 内 容 「ドナルドダックの朝ごはん」「ジャングル大帝」「どんぐりと山猫」
- 協 力 映画上映ボランティア 麦わら帽子
- 対 象 興味関心のある方(小学生以下の参加には保護者の同伴が必要)
- 参加費 無料
- その他 先着100名にポップコーンプレゼント
- 問合せ 社会福祉協議会(☎52-5198)

### 第11回東金チャレンジドフェスタ 参加団体募集

今年も障害者週間に合わせ、障がいのある方や支援を行う団体等の活動をPRし、地域住民の方とふれあうイベントを開催します。趣旨をご理解いただき、会場を盛り上げてくれる参加団体を募集します。

- 日 時 12月8日(日) 10:00~14:00
- 会 場 ふれあいセンター
- 参加条件 ①市内の障がい者、障がい者支援ボランティア団体、障がい者(児)福祉施設・学校等  
②その他チャレンジドフェスタの趣旨に賛同する企業・個人・団体
- 内 容 体験、紹介、展示、演芸(申込み多数の場合、障がいのある方優先)、模擬店販売など、活動をPRしたり交流が図れるような内容で、営利を目的としないもの
- 申 込 8月16日(金)までに、参加申込書に必要事項を記入の上、東金市社会福祉協議会へ提出
- その他 当日お手伝いしていただけるボランティアの方を募集しています!

### ご寄付ありがとうございました

(順不同、敬称略 平成31年4月1日~令和元年6月30日)

#### 一般寄付

- 立正佼成会茂原教会 ..... 31,000円
- 浅井病院 ..... 30,000円
- NEXUS(株) D'ステーション東金店 ..... 200,000円
- 辰巳流 裕の会 会主 辰巳裕寿 ..... 30,000円

#### 指定寄付

- 不要入れ歯募金(ボランティア基金へ) ..... 3,612円
- プルタブ換金159kg(ボランティア基金へ) ..... 9,740円
- 上田晃裕(マザーズホームへ) ..... BOXティッシュ60箱

#### 物品寄付

- 篠原大祐 ..... 図書カード、クオカード
- パールショップともえ東金sideII ..... お菓子
- 明治安田生命労働組合千葉県支部 ..... 雑巾200枚

#### プルタブ

石崎勇、大野龍哉、永見房子、渡邊晴子、小平勝代、廣田由紀子、毛取妙子、高橋泰子、本江宣久、谷嶋彩姫、伊藤克侑、柴田裕人、吉岡勝海、中村克己、高知尾ミチ子、平田憲治、高橋源樹、木村肇、大野愛由美、高橋幸将、小嶋涼介・逞斗、錦織謙子、大塚穰三、子安静子、井坂貞子、岩城 ほか7名  
東金市シルバー人材センター、上宿区、ふれあいショップ、するめの会、家之子区ボランティア、(株)アイポップ、NSGインテリア、二金会、季美の森東一丁目自治会、NPO法人ちば福祉会、税理士法人税務総合事務所、大和地区ボランティア四つ葉会、(株)東金観光サービス

#### 古切手

鈴木貴子、高橋泰子、山本涼太、宇佐美喜美江、宇佐美みつえ、谷嶋彩姫、相澤直希、金澤ゆき子、中村克己、高知尾ミチ子、今田千代子、角田千恵子、矢野祐子 ほか2名  
ナルク東金「そよ風」、大和地区ボランティア四つ葉会、するめの会、家之子区ボランティア、(株)アイポップ、ダスキン上総、田間二区グループ、NSGインテリア、ふれあいショップ、ちば地域生活支援舎、税理士法人税務総合事務所、鶴嶺小学校、東金市(自治振興課、課税課、社会福祉課、市民課)

#### 使用済みテレホンカード・クオカード

匿名1名  
※プルタブ、古切手、使用済みカードはボランティアセンターで収集しています。誰もが気軽に出来るちょっとしたボランティア(ちょボラ)に、あなたも参加してみたいかですか?

### 金婚をお祝いします

結婚50周年を迎えられるご夫婦にお祝い品を贈呈いたします。

- 対 象 昭和44年4月1日から45年3月31日までに結婚された東金市にお住まいの夫婦
- 申 込 8月2日(金)までに、社会福祉協議会へ(☎52-5198)

### 不登校・ひきこもりについて悩んでいることを話合ってみませんか

不登校やひきこもりで悩んでいる方々が集まり、これまでの苦労や経験などをお互いに話し合います。(悩み事や問題を解決する場ではありません)

- 日 時 8月17日(土) 10:00~12:00
- 会 場 ふれあいセンター視聴覚室
- 申 込 8月15日(木)までに、東金市社会福祉協議会へ(☎52-5198)

前回の参加者の声

- ・普段、子どもの事で不安に思っていた事を話せて良かった。
- ・これでいいのだ! と、子どもの生き方を認めてあげることが大切だと思う。

VOLUNTEER CENTER VOLUNTEER CENTER VOLUNTEER CENTER

### 生活習慣病予防食 No.70

副菜 きのことカッテージチーズの和風マリネ

#### ■材料(4人分)

- しいたけ ..... 100g
- しめじ ..... 100g
- まいたけ ..... 100g
- カッテージチーズ ..... 50g
- レモンの皮 ..... 1/4個分
- 塩 ..... 少々
- こしょう ..... 少々
- サラダ油 ..... 大さじ1
- しょうゆ ..... 大さじ1
- A レモンの絞り汁 ..... 1/2個分(お好み)
- サラダ油 ..... 大さじ2



#### ■作り方

- しいたけは石づきを除いて薄切りにする。しめじとまいたけは、小房に分ける。
- 大きいボウルに(A)の調味料を混ぜ合わせておく。
- フライパンにサラダ油を熱し、①のきのこ類をいたため、塩、こしょうをする。熱いうちに②に浸し、千切りにしたレモンの皮を加えて漬け込み、冷蔵庫で冷やす。
- カッテージチーズを加えて、さっと混ぜ合わせ器に盛る。

#### 1人分の栄養価

- エネルギー: 113kcal
- たんぱく質: 3.9g
- 脂質: 9.9g
- 食塩相当量: 0.8g



左 嶺南支部 石橋喜代子  
右 正気支部 渡邊幸子

きのこに豊富に含まれるビタミンDは、カルシウムの吸収を助ける栄養素です。

東金市食生活改善協議会

### とうがね社協におたより

### クイズに答えマクオカードをもらおう!!

次の①~⑤までの内容を記入の上、ハガキまたはEメールにてご応募ください。抽選で10名の方にクオカード(500円分)をプレゼントいたします。なお、結果の発表は、当選者への発送をもって代えさせていただきます。前回の応募数は28通でした。

- ①クイズの答え ②氏名 ③住所 ④電話番号
- ⑤社会福祉協議会、あるいは福祉だよりへのコメント

第1問 福祉バザーでお米をたくさん買った人は何キロ?

第2問 嶺南地区の活動テーマは?

第3問 田間中央公園に開設されたのは何ボックス?



締切: 8月31日(土)消印有効 ヒント: 福祉だよりをよく見てみよう

### 広報委員のつぶやき

~我が町の防犯パトロール隊~  
田間中央公園に「防犯ボックス」が開設され、私たちの地域には地域の安全を願う防犯パトロール隊の方が活躍しています。パトロール隊は通学児童を交通事故や犯罪から護ると共に地域内をパトロールし各種犯罪の抑止活動をしています。地域で活躍する団体や地域ぐるみで抑止活動に目を向け各種犯罪に遭わないよう見ていきたいものです。  
地域の皆様、防犯パトロール隊の応援をよろしくお願い致します。(広報委員 佐藤)