

# 福祉だより



No. 162

**TOPICS**

- P1 ● 新年のごあいさつ
  - 東金チャレンジドフェスタ
  - 社会福祉大会
  - 理事評議員の選任
- P2 ● 生活支援体制整備事業
  - 第3次地域福祉活動計画
- P3 ● 地区社協だより
  - お知らせ
  - ご寄付ありがとうございました
- P4 ● ボランティアセンター
  - とうがね社協におたより
  - 生活習慣病予防食

**発行**

社会福祉法人  
東金市社会福祉協議会  
〒283-0005東金市田間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/

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。

## 新年のごあいさつ

会長 真行寺 洋男



新年あけましておめでとうございます。

皆様方には、一昨年度来猛威を振っていたコロナ感染が落ちついて、終息することを願い新年をお迎えになったこととお慶び申し上げます。

東金市社会福祉協議会は12の地区社会福祉協議会と多くの方々の協力に支えられていますこと、衷心より感謝とお礼を申し上げます。

今日では、地域社会の課題も複雑化し、従来の福祉制度だけでは難しい状況であり、住民一人ひとりにできることをお手伝いいただき日常的に支えあい助け合って、よりよい地域共生社会を作り上げていきたいと思っております。

厳しいコロナ禍の環境のもと、多くの子供たち入学式、卒業式、楽しみにしていた遠足、記念旅行等、そして社会人は入社式、歓迎宴会、成人式、結婚式等々節目に行くことが、中止、縮小、延期となり、ご本人はもとより親御さん関係者の方々には大変寂しく残念なことお察しいたします。

このような環境のなか、医療関係者の皆様には並々ならぬご苦労ご心労に敬意と感謝を申し上げます。一刻も早く心身を癒し、充電いただける新年になればと思います。

私共も地域社会のさらなる充実を目指し、役職員一同一丸となり努力してまいりますので、一層のご指導とご協力を賜りたくお願い申し上げます。

結びに、皆様にとりまして2022年が穏やかで、幸せ多い年であることをご祈念申し上げます。ご挨拶いたします。

## 第13回東金チャレンジドフェスタ

東金チャレンジドフェスタは、障害者週間(12月3日から12月9日まで)の啓発の一環として、障がい者や団体等の活動をPRし周知を行い、地域住民の方々と交流を図ることで、理解につなげ、バリアフリーのまちづくりを目的に例年イベントを開催しています。

今年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、イベントの開催を中止。PRポスターを募集し、ふれあいセンター1階やサンピア1階に掲示して参加団体のPRや活動を紹介しました。

このたび、PRポスターを収めた啓発冊子を作成しました。社会福祉協議会や市内の福祉スタンドなどで配布しています。ぜひご覧いただき、「障がい」について身近に感じていただければと思います。



PRポスターを掲示しました

## これまでの活躍に感謝を ～第24回東金市社会福祉大会～

市内の福祉関係者などが一堂に会し、本市の社会福祉の向上に一層の努力を誓うとともに、社会福祉の発展に寄与された方々を表彰し、感謝の意を表するため開催しております。今年度は、10月14日東金文化会館にて開催。新型コロナウイルス感染症の影響により講演会を行わず、表彰式典のみとなりましたが、これまでの活躍に感謝を込めて、真行寺会長より表彰状を授与させていただきました。



### ★東金市社会福祉協議会会長表彰

#### ☆善行者

石毛ふみ子、菅原 晃、行木房子、鎗木利明、金子孝雄、藤生武徳、森 聖子、秋葉良子、石崎利子、山崎央子、木村嘉保、麻生雅美、田原敏夫、根っこ会、五十畑キヨ、高橋美代子

#### ☆民生委員・児童委員功労者

三浦礼子、中里重幸、古川和扶、片山秀子、落合孝夫、清宮美佐夫、布留川哲也、前川みよし、黒川榮一、竹内実千枝、田原裕子、青柳和子、小川てい子、宮澤敏夫、京僧久美子

#### ☆社会福祉関係功労者(市社協)

戸村秀次、鏑田正篤、内山義文、市川 浩、土屋泰江、秋元三郎、矢澤真人、碓井 孝、大野 清、山内 勲、加藤和雄、小川博史、錦見康江、吉井 裕、櫻田静男、御園恒雄

#### ☆社会福祉関係功労者(関係団体)

浦上靖貴、北田紀子

### ★東金市社会福祉協議会会長感謝

#### ☆協力者感謝(地区社協会長)

織本雄二、村井達雄、高山昌明、榎原二郎、加藤正裕

#### ☆協力者感謝(事業協力者)

サンムパッケージ株式会社、有限会社門谷製作所、有限会社布施産業、大木園芸、有限会社伊藤商店、アドレス・サービス株式会社

#### ☆寄付感謝

石橋順一、工藤康夫、ぐみょう今井歯科医院 今井守夫、立正佼成会茂原教会、日蓮宗千葉東部宗務所 宗務所長 富永観瑞、東金市ボランティア連絡協議会、株式会社かがやき 佐瀬のり子、イオンリテール株式会社 イオン東金店、東金ライオンズクラブ (敬称略)

## 受賞おめでとうございます～第71回千葉県社会福祉大会～

11月16日、千葉市の三井ガーデンホテルにて開催され、下記のみなさまがこれまでの功績に対し表彰されました。

### ★千葉県社会福祉協議会会長表彰

☆民生委員・児童委員功労 矢澤真人

☆社会福祉施設・団体役職員功労 間宮謙三、坂崎泰子、林真理子、戸村祐子、尾高亜弓(以上、(特養)芙蓉荘)、石田千佳((特養)季美の森)

### ★千葉県社会福祉協議会会長感謝

☆社会福祉基金等寄付者 有限会社グローバル・チーズ(丘山台)、株式会社ユニオンテック(上谷)

### ★千葉県共同募金会会長表彰

☆優良地区 台方区、山口区、荒生区、関内区、上谷2区、上布田区(敬称略)

## 理事・評議員の選任

下記のとおり、新たに役員・評議員が選任されましたので、ご紹介いたします。退任者におかれましては、これまでご尽力、誠にありがとうございました。

### ◇理事

任期:令和4年度会計に関する定時評議員会最終時まで

氏名	選出母体
所 貞之	城西国際大学

◇退任 (敬称略)

幸地信広 (評議員)	社会福祉法人清規会
---------------	-----------

### ◇評議員

任期:令和6年度会計に関する定時評議員会最終時まで

氏名	選出母体
成田多恵子	社会福祉法人清規会

「支え合いの地域づくり」を進めています！ ～東金市生活支援体制整備事業～

「地域包括ケアシステム」は、医療・介護・予防・住まい・生活支援が包括的に確保される仕組みです。少子高齢化、単身高齢者世帯・高齢者のみ世帯の増加、認知症高齢者の増加等、社会の枠組みが大きく変化する中で、生活の基本となる住まいの確保を始め、専門性が必要な医療・介護はしっかりと専門職・事業者が支え、介護予防や生活支援（ゴミ捨て等のちょっとした支援）は、地域住民等の「互助」（地域の支え合い）による主体的な活動で、高齢者の生活を支えていこうとするものです。

東金市社会福祉協議会では、東金市から委託を受け、生活支援コーディネーターを配置し、住民のみなさんと一緒に地域の高齢者が安心して暮らしていくために「支え合いの地域づくり」を進めています。



**住民主体の通いの場**  
(介護予防・社会参加)

介護予防を通じて、交流や社会参加の促進につながる「通いの場」の普及を進めています。きっかけとして「東金市口コモ体操」を実施しています。

- ◆ 菱沼区 ◆ 福俵区 ◆ 堀上地区
- ◆ 田中区 ◆ 求名駅前区
- ◆ 下武射田地区 ◆ 田間1区(新町)
- ◆ 日吉台西区 ◆ 上武射田地区
- ◆ 健康体操みらい塾 ◆ 山口区

**移動販売（買い物支援事業）**

地域、協力事業者、東金市、生活支援コーディネーターが連携・協力して取り組んでいます。

- ◆ 丘山地区 ◆ 大和地区
- ◆ 正気地区 ◆ 福岡地区

※他の地区は準備中

**第2層協議体**  
(地区の「支え合い」について話し合う場)

- ◆ 正気地区介護予防・生活支援サービス推進委員会
- ◆ 公平地区たすけあい協議会
- ◆ 嶺南スマイルサポート

・多様な「健康づくり」の方法を協議しています。

・70歳以上のニーズを把握するためアンケートを実施しました。

・住民同士で助けあう生活支援のしくみづくりを話し合っています。

各地区で住民主体の活動が始まっています！

互いに助けあうまちを目指して～東金市第3次地域福祉計画・地域福祉活動計画策定中～

策定にあたり市民アンケート、地区別アンケートを実施し、近隣や地域のつながりを活かし、お互いに助けあう地域づくりを進めていくことになりました。

計画は引き続き策定中です。住民の方々、団体や事業所、企業など、皆さんが主役になって、自分や家族がより暮らしやすい地域をつくっていきましょう。地域で自分ができること、つながれるアイデア等についてもぜひお寄せください。

- ☞市民アンケートで多かった声
- ・普段より気軽にお付き合いできる近所付き合いがいいな
  - ・地域の人々が知り合い、ふれあう機会を増やすことが必要
  - ・緊急時の手助けや安否確認の声かけ見守りならできるかも
  - ・福祉の情報あんまり知らないかも

- ☞地区別アンケートで多かった声
- ・新型コロナウイルスや台風被害の影響で取組があまり進んでいない
  - ・地域の中で情報を得やすくなるような取組は必要だと思う
  - ・高齢者世帯には近所から声かけする取組は必要だと思う
  - ・地区内のいろんな団体と連携できるかもしれない

☞市民アンケート集計結果より（一部抜粋）

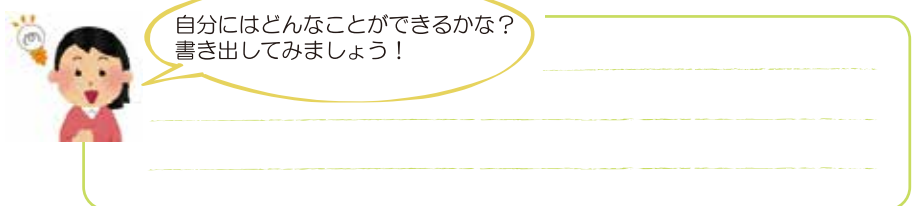
No.	カテゴリ	今回(%)	前回(%)
1	日常生活で困った時に相談したり、助け合っている方がいる	12.8	12.9
2	困った時に相談し合えるほどではなくても、親しく付き合っている方がいる	19.9	18.9
3	会った時に立ち話をする程度の付き合いをしている	26.3	29.4
4	あいさつ程度の付き合いはしている	35.0	32.1
5	近所付き合いはしていない	3.8	5.2
	無回答	2.2	1.4
	合計	632	697

☞市民アンケート集計結果より（一部抜粋）

No.	カテゴリ	今回(%)	現在との差
1	日常生活で困った時に相談したり、助け合ったりする	24.5	10.5
2	困った時に相談し合えるほどではなくても、親しく付き合う	27.1	12.7
3	会った時に立ち話をする程度の付き合いをする	23.3	▲ 5.4
4	あいさつ程度の付き合いはする	20.7	▲ 15.9
5	近所付き合いはしない	1.7	▲ 2.8
	無回答	2.7	1.0
	合計	632	

☞地区別アンケート集計結果より（一部抜粋）

No.	最も多回答率が高かった取組内容	回答率(%)
1	行事の早期連絡や開催時の声掛け	100.0
2	地域内の連絡網を構築	100.0
3	地区防災体制を構築する	100.0
4	すこやか親睦会を拡大	100.0
5	組織間のつながりを持つようにする	100.0
6	各団体が積極的な広報活動	96.3
7	新旧住民の交流の場を増やす	95.0
8	行事の広報活動を徹底	95.0
9	区の見聞録に各種行事の年間予定を載せる	94.1



★とうがね社協ひろばへのコメント★ 赤い羽根共同募金の使い道がよくわかりました。子どもたちにも理解されると思います。また金婚式を迎えられたみなさんおめでとうございます。(小沼田 Mさん)



### 福祉の地区福岡

副会長 石井 茂



福祉バザー 値付けのようす

昨年はコロナ禍の影響で毎年実施している「ふれあいお楽しみ会」やバスを使っての「史跡めぐり」等が実施できませんでした。

唯一実施できたのは、民生児童委員と連携して実施した80歳以上の一人暮らし高齢者宅への友愛訪問です。感染対策に十分注意して、日持ちのする缶詰セットを持参しながら、直接顔を合わせて安否確認を行い、高齢者の皆さんは大変喜んでいらっしゃいました。

コロナワクチンの接種も進み、感染者が日本全体で大幅に減少しており、東金市でも同様です。

今年こそは、高齢者の皆さんが楽しみにしている「ふれあいお楽しみ会」や「史跡めぐり」等が実施出来ることを期待しています。市民の皆さんが楽しみにしている福祉バザーもぜひ実施して欲しいと思います。

また、現在福岡地区には複数の高齢者福祉施設があります。今年の春に新たに「ひまわり」という特別養護老人ホームが開設予定です。施設も充実し文字どおり「福祉の地区福岡」になりました。福岡地区社協として、施設との意見交換を図りながらお互いを支え合える関係を作っていきたいと考えます。

最後になりますが、昨年の10月20日に、福岡地区社協の石川会長がご逝去されました。石川会長は十数年民生児童委員を務められ、その後福岡地区社協会長としても活躍しておりましたので、本当に残念でなりません。改めまして、哀悼の意を表したいと思います。長い間、大変ご苦労様でした。ありがとうございました。石川会長の遺志を継いで、地域福祉活動や高齢者の支援活動等、福岡地区の各種団体と連携しながら進めていきます。



ふれあいお楽しみ会

福岡地区

豊成地区

### 出来ない理由を

会長 飯塚 晃



各種団体とのつながりが希薄で、話し合いの機会がつかられていない。

誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせるまちづくりを目指し、市民、関係機関、各種団体と行政・社会福祉協議会が連携して助け合うことのできる仕組みをつくろう、と東金市が策定を進めている

第3次地域福祉計画・地域福祉活動計画に関連して今年7月に開催された豊成地区懇話会で様々な意見が出ました。

「地域人材の発掘・育成」「世代・地域を越えた交流機会の拡充」「地域福祉ネットワークの構築」の3つが大きなテーマ。「地域人材」では育成は良好だ、といった意見があった一方で、世代間の交流がない、人材マップ作成を、「世代・地域を」ではみんなが参加できるイベントや伝統行事が無くなってきている、公民館の活用、地区内で懇話会を。さらに「地域福祉ネットワーク」では各種団体のつながりがなく、コーディネーターを育成し、任命する、福祉タクシーの利用グループをつくる、といった様々な指摘がありました。

新型コロナウイルスの感染拡大は第5波が沈静化し、明るい兆しも見え始めたようにも思えますが、感染症の専門家の多くが年明けには第6波が来るとみています。

豊成地区社協ではコロナ禍で「ふれあい広場」、保育園児と高齢者が参加する「すこやか親睦会」などを中止せざるをえませんでした。ひとり暮らしのお年寄りに食事を届けて安否確認もするささえあいサービスをはじめ、友愛訪問、福祉委員の研修会などは続けてきました。

区内には先行例がありますが、今年に入って高齢者の健康づくりのための口コモ体操に取り組み始めたところも出てきました。

毎月2回のささえあいサービス、年度始め・年始の友愛訪問など福祉委員の多くが仕事をしながら協力してくれています。東金市では買い物に困っている人たちのため、市内のスーパーの協力を得て移動スーパーの取り組みを始めました。

「出来ない理由を挙げるよりも、一つでも出来ることから」新型コロナウイルスの感染拡大がいつ収束するかはわかりませんが、このような状況下でも、まずは啓発活動、一声運動、アンケート調査など、住民の福祉充実のため、一歩ずつ、出来ることから始めたいと思います。

(※令和3年11月執筆)

## お知らせ

### 東金市簡易マザーズホーム職員募集

- 業務内容 肢体不自由児に対する機能回復や知的障害児に対する日常生活での基本動作指導及び集団生活への適用訓練(児童発達支援、放課後等デイサービス事業)
- 募集人員 1名(採用予定日 令和4年4月1日)
- 給与等 給与月額165,900円～ ※本会規定により加算あり  
各種手当、賞与、社会保険、雇用保険、退職金制度
- 応募資格 昭和61年4月2日以降に生まれた方  
保育士資格(見込み可)及び普通自動車免許を有する方(児童指導員資格があればなお可)
- 応募方法 履歴書(写真貼付)を東金社会福祉協議会事務局へ提出(8:30~17:15、土日祝日は除く)  
※郵送の場合は、当日消印有効 ※事業所の見学可能(要連絡)
- 受付期限 令和4年1月21日(金)まで
- 試験日程 ・日時 令和4年2月5日(土)午後1時30分から  
・場所 ふれあいセンター栄養指導室
- 試験内容 作文、面接 ※詳細はホームページに掲載

### 教育支援資金貸付制度

他の貸付制度が利用できない低所得世帯に対し、次に掲げる経費として利用できる資金です。

就学するご本人が借受人となります。また、世帯の生計中心者に連帯借受人となつていただきます。

教育支援費	低所得世帯に属する者が高等学校、大学又は高等専門学校等に就学するのに必要な経費	(高校)月3.5万円以内 (高専)月6.0万円以内 (専門)月6.0万円以内 (短大)月6.0万円以内 (大学)月6.5万円以内
就学支度費	低所得世帯に属する者が高等学校、大学又は高等専門学校等への入学に際し必要な経費	50万円以内

※なお、受験料などの入学決定前に必要な費用は対象となりません。

### ご寄付ありがとうございました

令和3年9月1日から11月30日まで(敬称略)

#### 指定寄附

プルタブ81kg(ボランティア基金へ) ..... 8,910円

#### 物品寄附

(株)アイポップ ..... トランプ15個、おもちゃ9個  
パールショップともえ 東金SideII ..... お菓子  
匿名希望 ..... ハガキ1,890円分、切手3,264円

#### プルタブ

矢野祐子、小野良雄、木村ミサヲ、上木名慧子、木村 肇、小笠徳子、吉原 一、平本幸枝、本江宣久、篠崎八重子、平賀英夫、田村恵子、楠 あつ子、中村克己、鈴木心海、吉岡勝海、石井まつ子、木村文雄、近藤輝子、川島こずえ、伊藤栄子、木下裕子、桜庭由喜子、輪違美紀、石栗 翼、伊藤克侑、行木英子、広田実咲・和希、豊崎愛美・叶夢、佐藤順子、小高裕子、木山ユミ子、柴田裕人、桜田昭良、季美の森東、正気防犯安全パトロール隊、東金市シルバー人材センター、下谷長寿会、正気小学校、若海建具店、ふれあいショップ、二金会、大和地区ボランティア、税理士法人税務総合事務所、するめの会、NSGインテリア、五木田建設(株)、ルバーブ 他11名

#### 使用済み切手

上木名慧子、本江宣久、田村恵子、水野桂子、芦澤守三、広田実咲・和希、戸村、中村吉男、田間2区ボランティア、東千葉メディカルセンター、(株)アイポップ、家之子区ボランティア、公平郵便局、するめの会、季美の森東、税理士法人税務総合事務所、NSGインテリア、五木田建設(株)、東金市(子育て支援課、社会福祉課、市民課、環境保全課) 他8名

#### 使用済みテレホンカード

家之子区ボランティア、その他1名

※プルタブ、古切手、使用済みテレホン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ませんか??

ユニフォーム、Tシャツ、オリジナルプリント承ります

### T.A.C株式会社

Total Art Communication



東金市福俵1105-1  
☎0475-55-5629

通って、泊まって、自宅にも来てくれて、いざとなったら住むこともできる  
家庭的な雰囲気と馴染みのスタッフによる継続的なケア(通い泊まり訪問・ケアマネジメント等)が、介護が必要な高齢者とその家族の安心を支えます!

- 小規模多機能ホーム(小規模多機能型居宅介護)
- グループホーム(認知症対応型共同生活介護)

五根の家 東金市台方1034番地1(旧東立東金病院跡地前)  
NPO法人ちば福祉生活支援会 TEL:0475-50-2557

### 広告募集

「福祉だより」は、年間4回発行しています。ただ今、広告主を募集しています。広告のサイズは1枚縦50ミリ、横70ミリを基本とし、1枚5,000円(1回)です。

あなたの会社やお店の広告が、福祉に役立っています。

☆申込みは…東金市社会福祉協議会まで



始めようボランティア

# ボランティアセンター



開館時間 …… 9:00~17:00

開館日 …… 月~金曜日

(土、日、祝日及び17時以降の利用は、届出が必要)

ボランティア相談 … 13:00~17:00

「ボランティア活動がしたい」「ボランティアを紹介してほしい」「どんな活動があるのか知りたい」お気軽にどうぞ!

東金市田間3丁目9番地1 ふれあいセンター2階  
Tel:52-5198 Fax:52-8227 E-mail:togane.shakyo@cronos.ocn.ne.jp

## ボランティアセンターからのお知らせ

### ○災害ボランティアセンター立上げ訓練

「災害ボランティアセンター」とは、災害時に設置され、被災地でのボランティア活動を円滑に進めるための拠点です。

日頃の訓練がいざという時に役立ちます!一緒に学びませんか?

- 日 時 令和4年1月29日(土) 9:00~12:00
- 会 場 ふれあいセンター2F栄養指導室 他
- 講 師 千葉レスキューサポートバイク
- 内 容 ・災害ボランティアセンターについて  
・災害ボランティアセンター立上げ訓練
- 定 員 20名程度
- 参加費 無料
- 持ち物 筆記用具、動きやすく温かい服装
- 申 込 ボランティア・市民活動センター(☎52-5198)へお申し込みください。
- 締 切 1月21日(金)
- その他 コロナウイルス感染拡大防止の為、当日はマスクの着用、消毒、検温のご協力をお願いいたします。

### ○ボランティア養成講座「つなごう勇気のタスキ!コロナ禍の一次救命処置」

日常生活や災害時の緊急事態に皆さんの一歩の勇気で救えるかもしれません!知っておくと役立つ知識や技術を身につけてみませんか?

- 日 時 令和4年2月4日(金) 13:30~15:30
- 会 場 ふれあいセンター2F栄養指導室
- 講 師 城西国際大学看護学部助教 樺島 稔 氏
- 内 容 ①「自助」・「互助」・「共助」について  
②救急法(止血法など応急処置について)
- 持ち物 筆記用具
- 定 員 15名(先着順)
- 参加費 無料
- 申 込 ボランティア・市民活動センター(☎52-5198)へお申し込みください。
- 締 切 1月31日(月)
- その他 コロナウイルス感染拡大防止のため、当日は検温を実施します。また、マスクの着用をお願いいたします。状況により中止とさせていただきます。

## 福祉教育に取り組んでいます

11月10日、城西小学校5年生の福祉教育を、ゆりの木苑、城西地区社協、大和地区社協、上宿さくら会の協力のもと実施しました。



高齢者疑似体験(城西小)

ゆりの木苑からは高齢者についてのお話をいただき、その後、実際に高齢者疑似体験と車いす体験を行いました。道で荷物をもって階段を登ろうとしているお年寄りを見かけたら何かできそうかな?という問いに、「声をかける!」や「荷物を持つ!」など、体験をすることで自分にできることを見つけられたのではないのでしょうか。

11月15日、東小学校3年生では聴覚障がいについて学ぶ福祉教育を実施しました。山武郡市聴覚障害者協会協力のもと、普段の生活のことや、手話であいさつなどを教えていただきました。また、ジェスチャーゲームを行い、お題を言葉以外で伝えることを体験し、最後にはそのお題を手話で教えてくれました。休憩時間には、子どもたちが講師の方とコミュニケーションをたくさんとっている様子も見られました。

他にも、「視覚障がいについて」や「昔遊び体験」なども福祉教育として取り組んでいます。講師を含め、福祉施設や地区社会福祉協議会、ボランティアなどたくさんの方からご協力をいただいています。子どもたちが



聴覚障がいについて(東小)

体験を通し、地域の方と関わることのできる良い機会を今後も継続できるように支援していきたいと思います。

現在は新型コロナウイルス感染症拡大防止の為に、様々な予防をしながら実施しております。

## 生活習慣病予防食 No.80

主食 オープンいなり

### ■材料(4人分)

- 油揚げ …… 4枚(120g)
- A だし汁 …… 300ml
- しょうゆ …… 小さじ2
- 砂糖 …… 小さじ2
- ごはん …… 400g
- B 酢 …… 大さじ2
- 砂糖 …… 大さじ1
- 塩 …… 小さじ1/3
- 白ごま …… 6g
- きゅうり …… 15g
- 桜でんぶ …… 4g
- ミニトマト …… 30g
- 卵 …… 1/2個
- 塩 …… 少々
- サラダ油 …… 小さじ1/2



### ■作り方

- 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、半分に切って袋を開く。鍋に油揚げと(A)を入れて強火にかけ、煮立ったら中火で15分ほど煮て煮含める。
- きゅうりは薄い長方形に切る。ミニトマトは輪切りにする。卵と塩を混ぜ、サラダ油を引いて中火で熱したフライパンで炒めて炒り卵にする。
- ポウルに(B)を混ぜる。
- ポウルにごはん、③の合わせ酢、白ごまを入れて混ぜる。
- 油揚げの汁気を切って④のごはんを詰める。
- きゅうりと桜でんぶをのせたものを4個作る。残りの4個は、ミニトマトと炒り卵をのせる。

1人分の栄養価  
エネルギー: 331kcal  
たんぱく質: 9.9g  
脂質: 12.1g  
食塩相当量: 1.2g



齋藤みどり (正気地区) 村杉ティ (福岡地区)

具材が見える華やかないなり寿司は、ハレの日にぴったりです。鶏そぼろや、鮭フレーク、錦糸卵など、お好みの食材でお試ください。

東金市食生活改善会

## とうがね社協におたより

### クイズに答えて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。ちなみに、前回の応募数は27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 東金市社会福祉大会は今回で何回目?

第2問 互いに助け合うまちを目指して、あなたにできる事を一つ書いて下さい。

第3問 福祉教育にはどんなプログラムがある?

締切: 1月31日(月) 消印有効



## 社協のつづやき

新年にあたり「少子高齢化社会」をチョット考えてみてはどうでしょうか?

ご近所さんに高齢者などはいませんか?「日頃よく話をしている、目にしているお爺ちゃん・お婆ちゃん」最近見ないなどが「家の電球が交換できなく困っている等々」、相談ごとや困りごとは当協議会や公共機関(市役所・警察署等々)相談できる場所は沢山ございます。自分は数年前に還暦を過ぎ、気力はあるけど体が思うように効かなく、他人にお世話になったりして何とか過ごしています。この一年楽しく元気にお過ごし出来る様、新年にあたり考えてみてはいかがでしょうか? (広報委員 清宮和良)