

# おマメで



## 鼎中学校ジュニア ボランティアステーション



### 中学生が地域で主体的に取り組める ボランティア活動の仕組み

左から、牧野寛大さん、大島晃仁さん、木下凜さん、武田美桜さん



新型コロナウイルス感染症が2類から5類へ移行した現在、市内各地区では様々な行事やイベントが再開され、コロナ前に引けを取らない賑わいを見せています。11月4日・5日に鼎地区で開催された「ふるさと鼎ふれあい広場・文化祭」では、各ブースで鼎中学校の生徒がボランティアとして来場者の受付業務等を行う場面が見られました。今回は、「鼎中学校ジュニアボランティアステーション(以下、ボランティアステーション)」を通して当日参加された生徒の皆さんを取材しました。

令和4年度、鼎中学校と鼎地区まちづくり委員会は「ボランティアステーション」を立ち上げました。地域から学校へ地区内の行事やイベントでのボランティア活動を依頼し、校内の掲示板にその情報が貼り出されます。その情報を見た生徒が自主的に申し込みを行い、ボランティア活動に参加する仕組みになっています。

今回の文化祭に参加した3年生の大島 晃仁さんは、健康福祉委員会が主体となって行われた「フードドライブ活動」の受付を担当しました。「去年の文化祭にも参加して、楽しみながら地域のために役立っていると実感できました。今回は友だちも誘って参加しました。」と満面の笑みで話してくれました。

### 119号のおもな内容

- 1面 ボランティアステーション
- 2面 社協会費納入の御礼・善意銀行
- 3面 9~11月の事業実施報告
- 4面 作業療法士さんのコーナー
- 5面 あっちゃん子育てエッセイ
- 6面 令和6年度奨学生募集
- 7面 インフォメーション  
おマメでクイズ
- 8面 おマメの部屋



鼎地区では、「ボランティアステーション」の仕組みができる前と比べて、多くの生徒たちがボランティア活動に参加するようになり、地域の方々とも積極的に関わることができるようになりました。今回の取材を通して、将来を担う若い世代の学生たちが地域参画しながら、主体的にボランティア活動に取り組める素晴らしい仕組みであると実感しました。生徒の皆さんの今後の活躍を応援しています。

# 社協会費納入にご協力いただき ありがとうございました

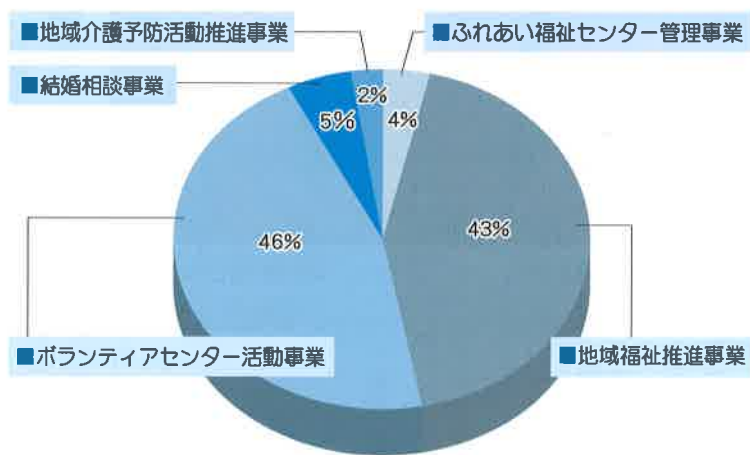
令和5年度総額 3,780,400 円

- 1号会員会費（市内の加入世帯） 3,734,400 円 1世帯当たり 150 円× 24,896 世帯
- 2号会員会費（社会福祉に関する団体） 14,000 円 1,000 円× 14 団体
- 3号会員会費（社会福祉を目的とする法人） 24,000 円 1,000 円× 24 法人
- 4号会員会費（団体や連絡組織） 8,000 円 1,000 円× 8 団体

市内の各世帯（1号会員）の皆様をはじめ、各会員の皆様には、令和5年度社協会費の納入にご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。また、各地区まちづくり委員会等関係の皆様には、1号会員会費の納入にあたり、取りまとめと納入にご協力いただき、ありがとうございました。

皆様からいただきました会費収入は、地域福祉推進のため、下記の事業に活用されます。

## ～1号会費～



ボランティアセンター活動事業として、福祉教育活動の推進を行っています。



地域福祉推進事業として、各地区のサロン活動を支援しています。



## ～2・3・4号会費～

「社協情報おマメで」の発行を通じて、地域福祉推進活動の啓発を行っています

## 善意銀行 ～あたたかなご厚意をありがとうございました～

尊い善意に基づいて提供して下さる「金銭」「物品」を、支援を必要とする方々のために活用させていただいています。令和5年4月1日～令和5年10月31日の間にお寄せいただきました善意をご紹介します。（順不同・敬称略）

預託者名	預託内容／金額
伊賀良ボランティアグループ	上郷デイ・竜東デイ・北部デイ・いいだデイへ タオル・バスタオル 書き損じはがき・切手
橋北地区在住 K.K	地域福祉のために 100,000円
つむぎの会	地域福祉のために 5,508円
国際ソロプチミスト飯田	地域福祉のために 20,000円
ユニー(株)小さな善意で愛の輪運動 アピタ飯田店	地域福祉のために 100,949円
チャリティーみんなのど自慢	風越寮へ 14,352円
JAみなみ信州女性部 上郷支部	上郷デイ・北部デイへ タオル
絵画チャリティー販売の会	地域福祉のために 110,000円
飯田花卉組合	デイサービスセンター・特別養護老人ホーム カーネーション・シクラメン
飯田市ボランティアセンター	飯田子供の園保育園へ 地域福祉のために 3,600円 (古切手)





## 9月～11月の事業実施報告



### 『障がい者趣味教室』～料理教室～ ＜10月28日(土)実施＞

市内在住の障がいのある方を対象に料理教室を開催しました。今回はフレンチテーブル リエルグ 多田幸則シェフをお招きし、ボランティアサポーターさんを含め13名の方が参加されました。海老の背わた取りにも挑戦できました！

サポーターさんや付き添いの方から「料理に向き合う姿が素晴らしいですね。笑顔いっぱいでした。」など感想をいただきました。



### 『養育支援家庭訪問登録員養成講座』 ＜6/19(月)～12/13(水)全8回実施＞

地域の子育て支援活動を行うために必要な知識や技術を学べる講座です。ファミリーサポートの協力会員も含め19名の方が受講されました。講座は産後ママの心理やケア、訪問のマナー、救命急法等、自信を持って子育て支援活動をしていただくのに役立つ内容でした。受講者の方からは「お預かりする親子と仲良くなり、信頼してもらえようサポートをしていきたい。」と感想をいただきました。



### 『くらしとお金のセミナー』 ＜11月11日(土)実施＞

現在の物価高騰の影響もあり、飯田市心配ごと相談所には生計に関する相談が非常に多くあります。今回は、ジブラルタ生命保険株式会社 松本支社 飯田第一営業所 所長の秋山慎次氏を講師にお迎えし、「家計管理がうまくいく3つのキーワード」と題して、家計における支払いの優先順位や節約などの工夫について皆さんで学びました。職員を含めて18名の参加があり、参加者の方からは「家計の中に不明な用途があることが分かった。あらためて見直していきたい。」など感想をいただきました。



### 『災害救援ボランティア養成講座』 ＜10月28日(土)～11月19日(日)全3回実施＞

豪雨や台風、地震などの自然災害は今後、いつどこでどのように起こるかは、誰にも分かりません。今回は、飯田市内で大規模災害が発生した際、災害救援に関する専門的な知識をもって救援活動に参加できるボランティアの養成を3日間かけて行いました。また12月2日(土)にはフォローアップ講座を開催しました。今後飯田市内で災害が起こった際に、災害救援ボランティアとしてどのように活動したいか、知識や技術を学ぶ機会となりました。



作業療法士さんが  
考えた



# いつもと違うけど美味しい! お餅をアレンジしてみよう

年末年始にはお餅を食べる機会があると思います。縁起物でもあるお餅を、いつもの食べ方だけではなく、いろいろな食べ方で楽しみましょう。

お正月にみんなで集まった時にも楽しめるお料理をご紹介します。これをヒントに、ご自宅でもいろいろアレンジを考えてみてください。

※お餅ですので、嚥下に不安がある方もいらっしゃると思います。不安がない方でも、喉に詰まらないということはありません。十分に気をつけて召し上がってください。

## ここに注目

- ・お餅のもととはご飯、と考へ、いろいろなアレンジを考えてみましょう。
- ・余った食材の利用を積極的に行いましょう。SDGsです。
- ・①のもちもちお好み焼きは、ホットプレートがあればみんなで一緒に焼いてみましょう。楽しんで作ることが大切です。

## 作り方

① もちもちお好み焼き（2人分）

材料：もち…………… 50 グラム

キャベツ… 100 グラム

卵…………… 2 個

豚肉やえびなどの肉や海鮮といった入れたい具材（お好み焼きに混ぜることを考えて選んでください）量はお好みですが、多く入れすぎるとまとまらないので、調整しながら入れてみてください。



## 作り方

1. 餅を1～2センチ角に切る。  
キャベツはせんぎりに切る（豚肉も3センチ程度に切る）。  
入れたい具材を一口大に切る。
2. 卵と1を混ぜる。
3. フライパンで焼く。
4. お好み焼きソース、マヨネーズ、鰹節を振りかけて完成！

※焼く時に小さなサイズにするとおやつ風になります。

あっちゃんの  
子育て  
エッセイ

# ひとねる、ひとなる

食べるわ食べるわ



長男15歳、次男&三男12歳の我が家、食卓は戦争です。男子の食欲とは底知れないものなのです。

鶏の唐揚げを1キロ揚げました。ご飯の時間に間に合わないから、食べるのと揚げるのと同じ時。揚げ終わる頃には、私の分は端っこの小さいのしか残っていませんでした。豚汁を作る時は、イベントなどで使うような大鍋で作ります。実家のおばあちゃんの「けんちゃん」が好物な長男はよくリクエストするのですが、鍋1杯作ってもらっても2回で終わります。パスタは業務用の5キロ袋を買っています。朝食から焼肉を求められます。夏は牛乳が1日2パック消えました。

食べるわ食べるわ。もはや清々しい。

こうなると、最近の急激な物価高は脅威ではありません。「どうしたもんか」と頭を抱えながら、割引シールが付きそうな時間帯を狙ってスーパーへ日参です。…男子多めの家庭のお母さんたち、皆さんのお宅はどうですか？



## だし巻き卵のだしみつ

卵は1回の買い物で3パック買います。そしてだし巻き卵のだし=だしみつを作り、まとめて甘いだし巻き卵にしておくのですが…やっぱりすぐなくなります。



(材料) 作りやすい量

- だし汁 1カップ
- 砂糖 大さじ6
- 塩 小さじ1
- 醤油 小さじ2

(作り方)

- ① だし汁と砂糖を鍋に入れて火にかける。沸騰させないように気をつけながら混ぜ、砂糖を溶かしきる。
- ② 熱いうちに塩と醤油を入れて混ぜ、塩が溶けたら完成。

かなり甘いだしみつです。我が家は卵3個につきだしみつ大さじ2を目安に入れていますが、ご家庭のお好みで入れる量を調整してください。



# 介護福祉士または社会福祉士を目指す学生の皆さんへ 令和6年度奨学生募集

～飯田市社会福祉協議会が実施する無利子・貸与型の奨学金制度～

## 対象者

条件1・2をどちらも満たす方が対象です。

- 条件1 介護福祉士または社会福祉士を目指す、大学、短大または専門学校の学生
- 条件2 1年以上飯田下伊那に居住している方やその子、きょうだいなど

## 貸与額

月額6万円を上限に、ご希望の額を半年ずつ貸与します。 ※年間上限72万円

## 償還

貸与終了の翌々年度から原則10年以内に償還いただきますが

償還免除となる場合もあります。

### 償還免除の例

飯田市社協に就職し 介護福祉士または社会福祉士として5年間勤務 ⇒ 全額免除

飯伊の事業所に就職し介護福祉士または社会福祉士として5年間勤務 ⇒ 半額免除

## 応募方法等

下記をお読みいただき、お手続きをお願いします。

応募方法：下記①～③の書類を期日までに**ご郵送**または**ご持参**ください。

①様式1号 奨学金申請書

☆①・②は社協HPよりダウンロードいただくか

②様式2号 奨学生推薦書

下記お問い合わせ先までお願いします

※申込時点で在籍する学校の学校長の推薦

③扶養義務者の所得証明書または源泉徴収票（令和5年分）

募集人数：2名（審査を経て、5月下旬頃に結果を通知します）

応募締切：令和6年4月30日（火）必着

そのほか：貸与決定後、連帯保証人（1名）が必要となります。



おマメで体操イメージキャラクター  
マメ太郎・マメ子

＜お申込・お問い合わせ＞

●社協ホームページ●

飯田市社会福祉協議会 総務課 ☎0265-53-3040  
〒395-0024 飯田市東栄町8108-1 さんどびあ飯田 2階  
受付 8:30～17:30（土日祝日及び年末年始を除く）





# インフォメーション



## ボランティアセンター助成金

飯田市ボランティアセンターでは、地域福祉活動や社会貢献活動を幅広く推進するため、次の2事業に対して助成金を交付します。

### ◆助成金交付対象事業

#### (1) 福祉活動応援事業

##### ●助成金交付対象団体

福祉の課題解決に多機関等で連携し自主的に取り組む新たな活動、且つ飯田市内に活動の拠点がある団体。

- ① 貧困対策支援事業    ③ 社会参加支援事業
- ② 居場所づくり事業   ④ 子育て応援事業

##### ●助成金額(上限)

単年事業：1事業 10万円  
継続事業：1事業 30万円

#### (2) ボランティアスタートアップ事業

##### ●助成金交付対象団体

新たにボランティア活動をスタートし、今後の活動に継続性があると認められた、飯田市内に活動の拠点がある団体。

##### ●助成金額(上限)：3万円

※1年以内にボランティア活動を開始することが条件

◆申請受付 随時

◆申し込み・お問い合わせ

飯田市ボランティアセンター 電話 0265-53-3182

## 有償移送サービス運転ボランティアを募集しています

### 有償移送サービスとは？

単独でタクシー等の公共交通機関を利用することが困難な高齢者の方や障がい者の方を、地区内の運転ボランティアさんが簡易な介助により目的地まで送迎する支え合いの取り組みです。現在、市内12地区【羽場、丸山、座光寺、下久堅、上久堅、千代、龍江、竜丘、川路、上郷、上村、南信濃】で運行されています。

上記の実施地区にお住まいの方で、地区の運転ボランティアとしてご協力いただける方を募集しています。新たに希望される方(75歳未満)は、自動車学校にて開催される「福祉有償運送運転者講習及びセグン等運転者講習」を受講していただきます。地域の支えあいに関心のある方、ぜひ受講していただき地域で活躍しませんか？

【運転者講習会日程】 R6年 2月 7日(水) 8:20~19:00 アジマ自動車学校

〈お申し込み・お問い合わせ〉 飯田市社会福祉協議会 地域福祉推進係 0265-53-3182



ちょっと  
一息

# 「おマメで」クイズ

社協情報「おマメで」119号の中からクイズです。答えと右記の要項を添えてぜひご応募ください。クイズに正解された方の中から抽選で5名に図書カードをお贈りします。

1. ある地区の中学校でジュニアボランティアステーションが立ち上がり、秋に開催された地区の文化祭で活躍しました。どこの中学校でしょうか？

(ヒント：1面)

### 応募要項(ハガキで応募される場合)

63	〒395-0024	①クイズの答え
	飯田市社協 「おマメで」編集委員会 行	飯田市東栄町三〇八一
		②住所
		③氏名 ④年齢
		⑤電話番号
		⑥「おマメで」の感想

ご応募締め切り 1月末日

### ＜メールでの応募方法＞ (2通りあるよ！)

- ① [omamede@iidashakyo.or.jp](mailto:omamede@iidashakyo.or.jp)  
にメールを送信！
- ② 当社協のホームページから応募！  
おマメでクイズに参加してね

120号の誌面にてクイズの答え・当選者の発表を行います。

※ご応募の際にいただいた個人情報はプレゼント発送以外には使用いたしません。

※匿名表現でご感想を次回号に掲載させていただく場合がございます。ご了承ください。

118号のクイズの答え 1. 昭和10年 2. 第67回

当選された方

- ・武田 延子様(丸山)    ・伊藤 芳弘様(東野)    ・林 宗吉様(龍江)
- ・吉沢 富子様(伊賀良)    ・松平美代子様(上郷)

多くのご応募ありがとうございました！



おマメで体操  
イメージキャラクター







各情報の申し込み・お問い合わせは…  
 飯田市ボランティアセンター  
 (さんとびあ飯田 飯田市社協内)  
 電話 0265-53-3182  
 FAX 0265-53-3183  
 H P <https://iidashakyo.or.jp>

～各種教室・講座・事業のご案内～

おマメで健康教室日程

参加費無料・申込不要

対象者はご自身で介護予防活動を実施していただける方やボランティア等での活動の1つとして介護予防を広めていただける方です。

2024年  
 1/10(水) 2/5(月) 3/4(月)  
 時間：午前10：00～11：00  
 場所：飯田勤労者福祉センター



まめボラ活動日程

(ベルマークの整理作業ボランティア)

2024年 1/19(金)  
 2/16(金)  
 3/15(金)



時間：13：30～16：00  
 場所：さんとびあ飯田3階  
 第2講習室  
 皆様のご参加お待ちしております！

フードドライブのご寄付のお礼 8月～10月

(順不同・敬称略)

【団体】

飯田地区労働者福祉協議会  
 豊丘村社会福祉協議会  
 南信州環境メッセ  
 (福) 萱垣会  
 更生保護女性会  
 南信濃自治振興センター  
 飯田商工会議所女性会  
 羽場地区文化祭  
 飯田市役所  
 県自治振興センター  
 伊賀良自治振興センター  
 座光寺自治振興センター  
 シニア大学  
 くらしの学習交流会  
 かみさと地域包括支援センター

【企業】

長野銀行  
 八十二銀行  
 株ふくやま  
 飯田信用金庫  
 殿岡温泉 湯本 湯～眠

【もぐもぐさぽーたー協力企業】

大萬(株)  
 株はくばく  
 チョーコー醤油(株)  
 長野メディカルフーズ(株)  
 株デンヨ武田  
 NPO ホットライン信州



シニア大学



飯田商工会議所女性会



県中学校3年4組

【学校】

地球環境高等学校  
 県中学校3年4組

※飯田下伊那地域にお住まいの皆様