



2025年(令和7年)10月
199号

●「秋を楽しむハートマちゃん」 制作者 総務課 深澤 紀乃

第41回「老人オリンピック」開催いたしました!



生き生きと活動できる、老人クラブに入りませんか？

主な記事内容

- P2 苫小牧市社協 令和6年度事業報告と決算
- P3 共同募金開始・ピンバッジ頒布のお知らせ
- P4 市民講演会・相談会、市民後見人養成講座のお知らせ
- P5 ボランティアセンター、福祉人材バンクからのお知らせ
- P6 男女平等参画センター、在宅介護者の集い、市民相談所からのお知らせ
- P7 寄付報告、「だけボラ」ボランティア募集のお知らせ
- P8 「igocoti」「kamakura」「サロン・とまとま・風まち・peace」からのお知らせ

苫小牧市老人クラブ連合会では、老人オリンピックを開催しました。新型コロナウイルスの影響で、令和元年以来6年ぶりの開催となりました。

今回はニュースポーツとして人気の「モルック」を競技種目とし、約400名の選手が参加、親睦を深めながら気持ちのいい汗を流しました。また、苫小牧看護専門学校2年生の皆さんにも参加いただき、10代から90代まで世代間交流が図られたことも喜ばしい行事となりました。



社協だよりは、赤い羽根共同募金の助成を受けて発行しています。



苦小牧市社会福祉協議会は昨今の複雑化・複合化する地域生活課題に対応するため、行政や関係機関と連携・協働しながら世代や属性を超えて交流ができる場や、居場所づくりなど市民による支えあいが地域に根付くよう取り組みました。

また、令和6年7月に発生した山形県酒田市大雨災害では、災害ボランティアセンター運営支援として苦社協から3名の職員を派遣し、被災地への支援活動に取り組みました。

災害ボランティアセンターは、災害時に地域の迅速な復旧・復興をめざしたボランティア活動を円滑に進めるための拠点で、被災地の社協が中心となって開設します。

苦小牧市においても、年1回、関係機関等と連携し開設・運営訓練を行っています。



事業報告については
社協HPをご覧ください。



上…ボランティア説明(希望作業)
下…ニーズ希望案内(被災者配布用)

～令和6年度の基本目標と新たな取組～

①【ひとへの支援】

すべての市民が自立し安心して暮らせる環境づくりを目標に、かぎ預かりサービス事業など市民に利用しやすくわかりやすいサービスを推進しました。また、市民に求められる相談支援体制の確立を目指し、ひきこもりや不登校、ヤングケアラー等安心して過ごせる居場所づくりと関係機関と連携した支援の幅を広げました。

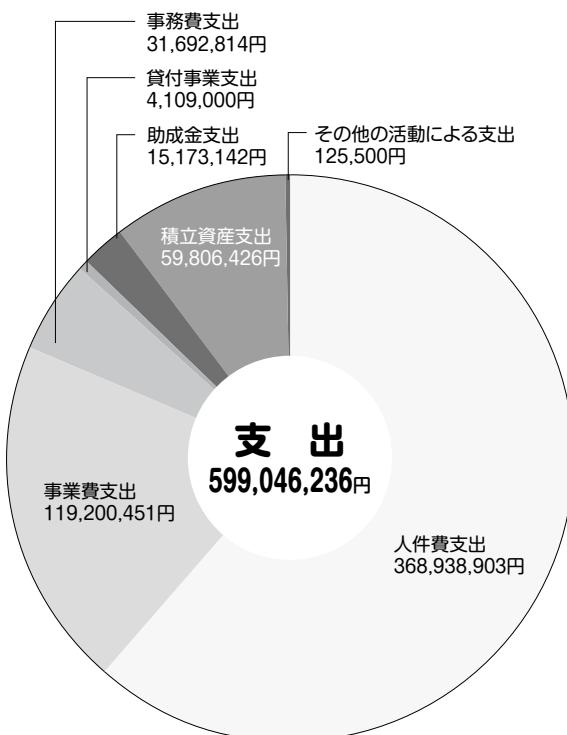
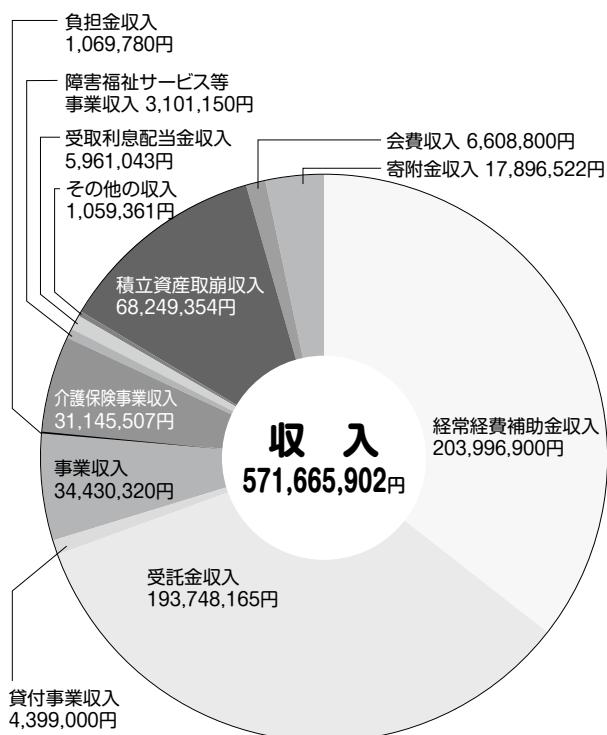
②【地域への支援】

市民と協働した地域づくり、地域力を生かした支援体制の確立を目指し、新たに読み聞かせボランティア講習会を実施し活動の充実を図り、また、ふれあいサロン事業やだけボラ事業など地域住民同士の支える・支えられるという関係を超えて、地域の福祉を高める支援を行いました。

③【まち全体への取組】

新たにSNSを活用し、地域福祉活動を推進する各種事業についてリアルタイムに情報発信を行い幅広い世代へのアプローチを行いました。また、市民に親しまれる拠点づくりを目指し、指定管理業務である市民活動センターにおいて、活動拠点として幅広い世代に利用してもらえるよう、市民ギャラリーを活用した中高生世代の絵画展示を実施し好評を得ました。男女平等参画推進センターにおいても、居場所づくり「カクレガ」を開設し若年層の相談事業などに取り組みました。

●社協だよりの音声データ版は社協HPにあります。



※当期末支払資金残高(收支差額)△27,380,334円は、
令和5年度末の收支残高(收支差額)を充当しました。

私たちは地域福祉の推進をサポートします

DUSKIN.

ダスキンの介護・福祉用具のレンタルと販売店

喜びのタネをまごう



快適で、心地よい生活をサポートいたします。

- レンタル(ベッド、車イス、歩行器、手すり他)
- 販 売(入浴用品、トイレ用品、靴他)
- 住宅改修(手すり、スロープ他)

ダスキンヘルスレント
苦小牧ステーション

〒053-0054 苦小牧市明野新町6丁目28-16
TEL.0144-55-8428 FAX.0144-55-8484

Health
H Rent
ヘルス レント





10月1日から

赤い羽根共同募金が はじまります

ご協力よろしくお願いします

皆さまからお寄せいただく募金が
苦小牧の福祉の活動を支援しています



さまざまな募金方法

戸別募金	町内会の方の協力により各戸訪問して集める募金
法人募金	企業や商店などにご協力をいただく募金
街頭募金	ボランティアの方が街頭で呼びかける募金
職域募金	企業や団体などで働く方にご協力をいただく募金
その他募金	寄付型自動販売機、寄付金付き商品の頒布による募金、ふるさと募金(インターネット募金)、PayPayによる募金※



募金方法の▲
詳細はこちら

※PayPayによる募金は10月1日から導入予定です。

共同募金の使いみち

市民の皆さまからのご協力により集められた募金は、子どもや高齢者、障がいのある方等への支援や災害ボランティアセンターの運営にも活用されます。

令和6年度 助成団体からのありがとうメッセージ

苦小牧傾聴ボランティア・アガペーの会

この度、赤い羽根共同募金からの助成金を頂戴し全4日間の傾聴ボランティア養成講座を開催する事が出来ました。誠にありがとうございました。コロナ禍後、2度目の開催となります。今回は5年ぶりに施設での実習も実施する事ができました。受講生の平均年齢も例年よりも若返り、会員一同とても刺激になる4日間となりました。

本会の活動場所がコロナ前の水準へ戻るのはもう少し時間がかかるかとは思いますが、「傾聴」を多くの方へ伝える場が持てましたことを大変嬉しく思います。

みなさまのご支援のお陰でたくさんの方々と触れ合いながら「傾聴」を学ぶ場を持てましたこと、感謝いたします。ありがとうございました。



森のこころね

この度は、赤い羽根共同募金から助成を頂き、野外活動の調理に使用できるバーベキューコンロを購入させて頂きました。

熱伝導がよく、蓋が閉められるタイプのため、寒い冬の活動中も温かく美味しい食べ物を子どもも大人も食べることができます。活動の幅が広がりました。

これからも親子のありのまま、思いっきり遊べる森であり続けられるように、より一層精進し活動して参ります。この度はありがとうございました。



募金の
使いみちを
紹介しています



赤い羽根募金の使いみち
赤い羽根データベース
はねっと

「赤い羽根共同募金って何に使われているの?」
そんな疑問をもつた方はぜひご覧ください!

はねっと 苦小牧 で検索!

赤い羽根データベースはねっと▶



一定額以上の募金をされた方へ

赤い羽根限定グッズ

プレゼント!

300円以上の募金協力で初音ミクのクリアファイルまたはボールペンを、500円以上の募金協力でピンバッジを差し上げます。

市民活動センター受付にて

お取扱いしています

平日 8:45~17:15

限定グッズの詳細は
こちらをご覧ください▶



問合せ 苦小牧市共同募金委員会 TEL 32-7111

私たち地域福祉の推進をサポートします

人も 地球も 健康に
Yakult

苦小牧ヤクルト販売株式会社

〒053-0853 苦小牧市花園町1丁目2番11号
TEL(0144)73-8960 FAX(0144)73-8959



売却不動産募集中!!!
まずはご相談ください!!
北海道知事 胆振(1)第1063号

うる とま せぶん
株式会社 売 苦 七

TEL 0144-38-3131

〒053-0047 苦小牧市泉町2丁目4番5号

赤い羽根共同募金

朗読(音訳)初心者講習会 参加者募集!

日 時: 10月9日、16日、23日、30日
毎週木曜日 13:30~15:30(計4回)

場 所: 市民活動センター

対 象: 16歳以上の苦小牧市民

募集人数: 10名

申込期間: 9月8日(月)から定員になり次第、締め切ります。

受講料: 500円(保険代等)

申込問合せ ボランティアセンター TEL 84-6481

「知る」から始まる 参加者募集

ヤングケアラー研修会

日 時: 10月8日(水) 10:00 ~ 14:15

場 所: 市民活動センター

対 象: 苦小牧市民

募集人数: 20名

内 容: ヤングケアラーの概念や実情、交流の場作りなど

講 師:

米田 浩二 氏(市健康こども部こども相談センター長)
佐々木 祥子 氏(心のサロンSmiley 代表)
千寺丸 洋(市社会福祉協議会 総合支援室長)

申込問合せ ボランティアセンター TEL 84-6481

介護支援いきいきポイント事業 参加者募集

登録研修会

日 時: 10月28日(火) 10:00 ~ 11:30

場 所: 市民活動センター

対 象: 40歳以上の市民

持ち物: 筆記用具

内 容: 事業の説明、ボランティア活動の心構え 登録手続き、手帳交付 他

申込問合せ ボランティアセンター TEL 84-6481

祭 ボランティアフェスティバル2025

日時: 10月25日(土) 10:00~15:00 開催!!

場所: 市民活動センター(若草町3-3-8)

ボランティアフェスティバルとは…?

苦小牧市ボランティアセンターに登録している個人・団体の活動紹介や発表を行うボランティアさんによるイベントです。ボランティアの体験・見学、物販なども予定しております。このほか楽しいイベント盛りだくさんです。是非お越しください!

問合せ ボランティアセンター TEL 84-6481

参加無料!
事前申込不要!
詳しくはこちから!
※「赤い羽根共同募金」助成事業

雪かきボランティア事業

大集

高齢や障がい等のため自力での除雪が難しく、かつ親族や隣近所の支援も見込めない世帯を対象に、ボランティアの協力による除雪支援を行う事業です。

ボランティア・利用者双方が相手を思いやる心で接し、支え合いの輪を広げましょう。

活動期間…令和7年12月から令和8年3月まで
活動場所…場所や担当件数等は社協と相談のうえ決定します。
活動…除雪車が入った時を目安に依頼者宅を訪問いただき、無理のない範囲で実施していただきます。
※個人又はグループで、ご家族で、職場の皆さんで、ぜひご参加ください。

問合せ
ボランティアセンター
TEL 84-6481
FAX 34-8141
E-mail
volucen@tomakomai-shakyo.or.jp

令和7年度 福祉潜在マンパワー活用講習会

こころをつなぐ~VRで知る認知症の世界

12/23(火) 13:10~15:30

市民活動センター 若草町3-3-8

VR機器を使って認知症の方々の世界を体験します

対象: 福祉・介護の仕事に関心のある方
・研修テーマに関心のある方(資格、経験は問いません)

参加費: 無料 定員 30名(先着順)

申込方法: 令和7年11月4日(火)午前9時申込開始
※詳細はバンクHPよりご確認ください。バンクHP→

VR Angle Shift

他人事で見ていたことも
“一人称”で体験するところが見えるはず

主催・問合せ
福祉人材無料職業紹介所
苦小牧市福祉人材バンク (0144)32-7111

私たち地域福祉の推進をサポートします

Go! ガステナブル

苦小牧ガス株式会社

苦小牧市末広町2丁目10番19号
(0144) 32-5381

灯油・電気から都市ガスへの切替
都市ガス器具の販売・修理

苦小牧ガス
ホームページ

総合ビルメンテナンス

(一社)北海道ビルメンテナンス協会々員
(一社)北海道警備業協会々員

株式会社 とまビルサービス

苦小牧市表町2丁目1-14(王子不動産第3ビル7F) TEL.33-1234(代)

男女平等参画推進センター祭



人権講演会

11月8日(土) 10:15～12:15

「こころの傷を治すということ」

～トラウマからの回復に必要なセラピーとは～
講師：河岸 由里子 氏（臨床心理士 / 公認心理師）
(かうんせりんぐるうむ かかし主宰)

★人権講演会・苦小牧にじいろライブ
(託児無料:定員10名、1歳以上10日前までに要予約)
場所:1階 多目的ホール

センター祭同時開催

入場無料

男女平等参画推進・LGBT Q講座

苦小牧にじいろライブvol.6

11月8日(土) 12:50～14:50

私とあなたを大切にするための「包括的性教育」
～合言葉は「科学」&「人権」&「多様性」!～

講師 堀川 修平 氏

(埼玉大学ダイバーシティ推進センター特定プロジェクト研究員日本学術振興会特別研究員PD)

進行 国見 亮佑 氏

(一社)にじいろほっかいどう理事長

たかし 氏

(一社)にじいろほっかいどう副理事長

オンライン参加はこちら↓



申込・問合せ

男女平等参画推進センター **TEL 32-3544**

市民活動センター 4階 若草町3-3-8



令和
7年度

在宅介護者の集い

在宅（自宅）でご家族等を介護されている方を対象に悩みや体験をもちより交流して、心身のリフレッシュをしませんか？

日 時：11月12日(水) 9:30～15:30
受付9:15～（市民活動センター 1階）

内 容：日帰りバス旅行

行 先：札幌北広島クラッセホテル
※詳細が決まり次第ご案内致します

対 象：市内在住で、現在在宅にて介護をされている方
(以前介護されていた方は要相談)

定 員：15名

参加費：2,000円（当日徴収）



申 込 10月23日(木)～10月31日(金)までの
平日9:00～17:00に電話で受付いたします。

問合せ くらし支援課 地域支援係 **TEL 32-7111**

私たち地域福祉の推進をサポートします

ひとりで悩まず、まずはお電話を

人権相談専用電話があります

☆みんなの人権 110番

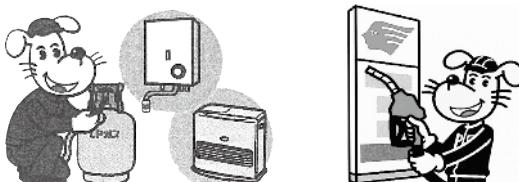
0570-003-110

☆子どもの人権 110番

0120-007-110



苦小牧人権擁護委員会



フジタ産業株式会社

〒059-1374 苦小牧市晴海町32番地
☎0144-53-1111(代表)

「だけボラ・灯油運搬のお手伝い」利用希望者募集

●事業内容:市内の高校生や企業、団体等のボランティア協力により、各戸の玄関先までポリタンクの配達を月2回程行います。※なお、事前に利用登録が必要となります。事業の登録手続き・詳細につきましては、下記の問合せ先までご連絡ください。



対象者 中層階公営住宅にお住まいの65歳以上の方 または65歳未満で下記の認定のある方

- 介護認定 : 要支援1以上をお持ちの方
- 身体障害者手帳 : 1級～3級
- 療育手帳 : A判定
- 精神障害者保健福祉手帳 : 1級

※同居家族がいる場合、同居者も基準を満たす場合は対象です

対象地区 勇払 東開町 沼ノ端中央 住吉町 弥生町 青葉町 山手町

※備付けホームタンクのある中層階公営住宅に限ります

問合せ 地域福祉課 地域福祉第1係 TEL 84-6635



皆さまからの寄付一覧

令和7年6月から令和7年8月末までに寄せられたものです(敬称略)

一般事業寄付金

・忠嶋俊雄	100,000 円
・苦重建設株式会社	50,000 円
・豊川いきいきクラブ	20,928 円
・しゅん君	23,000 円
・苦小牧ママさんバレーボール連盟	22,000 円
・長森正昭	10,000 円
・苦小牧 LP ガス事業協同組合	72,300 円
・苦小牧福島県人会	50,000 円
・一般社団法人 誠陽会	51,800 円

一般事業寄付物品

・双葉だけボラの会	給食用保温袋 15 袋
-----------	-------------

愛の小箱

・苦小牧市役所庁舎総合案内	18,693 円
---------------	----------

苦小牧市民活動センター

10,004 円
11,193 円
10,609 円
12,142 円
10,437 円
8,475 円
703 円

やきとり鳥市

医療法人社団保生会 沖医院

ホテルウイングインターナショナル苦小牧

クローバー薬局 元中野店

レストランあびよん

苦小牧市福祉ふれあいセンター

愛情銀行(物品等)

桜木町町内会福祉女性部

苦小牧ママさんバレーボール連盟

(株)ダイナム 苦小牧東店 ゆつたり館

真宗寺仏教婦人会真和会

上野恵美子 挿き布 600 枚 雑巾 50 枚 タオル 1 枚

拭き布 1,350 枚

拭き布 182 枚

使用済切手 914g

食料品 56 個

トイレットペーパー 34 個

ティッシュペーパー 22 個

防災セット 10 個 給水袋 5 個

拭き布 2,000 枚

拭き布 600 枚 雑巾 50 枚 タオル 1 枚

私たちには地域福祉の推進をサポートします



株式会社 進和鉄工所

代表取締役社長 二瓶英幸

本社 〒059-1306 苦小牧市ウタナイ北4丁目4番20号
電話 0144-57-6722 FAX 0144-57-6723
王子構内事業所 〒053-0801 苦小牧市白金町1丁目1番4号
電話 0144-73-6722 FAX 0144-73-6942



快適なオフィス環境をご提案します。



サニー事務器株式会社

〒053-0852 苦小牧市北光町4丁目3番8号
TEL: 0144-76-1212 FAX: 0144-73-4661



住宅
土地
買取

不用品や不要家具等そのままでも買取ります!

まずはご相談だけでも、お気軽にご連絡ください



大東開発(株)

TEL (0144) 32-9523
営業時間 平日 9:00～18:00 土日 9:00～17:00
<http://www.daitohkaihatsu.co.jp/>

レンタルで経費削減! 準備も楽々!
イベントレンタルは

ダスキンレントオール苦小牧イベントセンター

〒053-0001 北海道苦小牧市一本松町15-19

TEL 0144-55-8336 FAX 0144-55-8340

警備業務・ビル総合管理・電気、ボイラー保守管理

消防設備点検工事・貯水槽清掃業務・産業廃棄物収集運搬業
一般廃棄物収集運搬業

(一社)北海道警備業協会会員 (一社)北海道ビルメンテナンス協会会員 (一社)北海道消防設備協会会員

ビケフビルサービス(株)

代表取締役 阿部秀樹

本社/苦小牧市矢代町1丁目2番26号

TEL (0144) 71-3651

「安心・信頼の墓じまいサポート。
大切な人を見送るお手伝い」

大切なご先祖様のお墓を整理することは心の整理でもあります。私たちの墓じまいサービスは責任を持ってしっかりと対応し、安心できる形で終活をサポートします。」



苦小牧墓石解体
苦小牧市元中野町3-3-13

お問い合わせ

0144-82-7766

市民のいこいの場♪お気軽にご参加ください

社協



①市民活動センター(若草町3-3-8)

日時 10/16(木) 11/20(木) 12/18(木) 10:00~12:00
内容 シルリハ体操、ふまねつと運動

レクリエーション、セラピューティックケア

②勇武津一會(勇払45-1)

日時 10/20(月) 11/17(月) 12/15(月) 10:00~15:00
内容 おしゃべりによる交流、セラピューティックケア

※「赤い羽根共同募金」助成事業

ひとりひとり自由に過ごせる おうち以外の居場所
子どもから大人まで参加でき、悩みごとも相談できます

コミュニティカフェ



ゲーム(switchやボードゲーム)、Wi-Fi完備

西店 【日時】10/14(火) 11/11(火) 12/9(火) 14:00~19:30
【場所】Café aura 美原町2-5-9

中央店 【日時】10/8(水) 11/12(水) 12/10(水) 12/17(水)
14:00~20:00
【場所】Tomakomai Hub 大町1-1-7

東店 【日時】10/22(水) 11/26(水) 12/24(水) 14:00~19:30
【場所】法華寺 沼ノ端中央4-16-8

※「赤い羽根共同募金」助成事業

～こども・わかものそだん所～

大人(家族)のかわりにケアや家事をがんばっている子どもたちが安心してすごせる
場所です。ちょっと「話したいな」と思ったら、ぜひ来てください。



大成児童センター
みんなの食堂ma'am
日新児童センター
沼ノ端児童センター
木と花の大ぼうけん

10/10(金) 11/14(金) 12/12(金) 14:00~17:00
10/15(水) 11/19(水) 12/17(水) 14:00~17:00
10/17(金) 11/21(金) 12/19(金) 14:00~17:00
10/24(金) 11/28(金) 12/26(金) 14:00~17:00
12/25(木) 10:00~13:00



kamakura LINEオープンチャット
苦小牧市委託事業

不登校家族や本人のお話と交流の場

不登校座談会

【日時】10/16(木) 12/18(木) 18:30~20:00

【場所】市民活動センター

若草町3-3-8

※Zoom参加も可能

(お問合せください)

おうちでの過ごし方、進路のこと…など
気持ちを楽にしてご参加ください

※「赤い羽根共同募金」助成事業

引きこもりで悩んでいる方や
その家族の方などの集いの場

居場所「とまとま」

【日 時】11/6(木)

14:00~16:00

【場 所】市民活動センター
若草町3-3-8

※「赤い羽根共同募金」助成事業

小学生から18歳までが対象
困ったことや不安なことを話せる場所

★★おしゃべりカフェ Peace ★★

【日時】10/21(火) 11/18(火) 12/16(火)
14:00~18:00

【場所】ココトマラウンジ 表町5-11-5

お菓子を食べたり
ゲームをしたり

不安なことや、
恋愛相談なんかも
OK

苦小牧市委託事業

このページの申込・問合せ

地域福祉課地域福祉第1係

TEL 84-6635

クイズ

ハートマQuiz

※社協だよりや社協についてのご意見・感想をお待ちしております。いいことあるかも♪♪

問題

苦小牧市ボランティアセンター登録個人・団体の活動紹介や発表が行われる、イベント「〇〇〇〇・フェスティバル2025」があります。楽しみですね。
○の中にはどんな文字が入りますか?

「〇〇〇〇・フェスティバル2025」

ヒントは
社協だよりを
よく見てね!

正解者の中から抽選で5名に

図書カード1,000円分をプレゼント!

【はがき・FAX・メールでの応募】①クイズの答え②感想やご意見
③氏名④住所⑤電話番号⑥年齢を全て明記の上、「社協だより ハートマQuiz」係まで右記の宛先にご応募ください。

【HPからの応募】苦小牧市社会福祉協議会HPトップページの「社協だよりハートマQuiz応募フォーム」または、右記のQRコードからも応募できます。

【応募締切】令和7年10月31日必着

※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

※感想やご意見を社協だよりに匿名で掲載する場合がございます。

社協だより198号(令和7年7月)の答え「とまとま」

合計64通のご応募をいただきました。ありがとうございました。

【編集・発行】

社会福祉法人

苦小牧市社会福祉協議会

〒053-0021 苦小牧市若草町3丁目3番8号

市民活動センター1階

・代表

Tel 0144-32-7111

Fax 0144-34-8141

・市民相談所

Tel 0144-33-2345

・地域福祉第1係

Tel 0144-84-6635

・ボランティアセンター

Tel 0144-84-6481

・成年後見支援センター

Tel 0144-38-7291

・男女平等参画推進センター

Tel 0144-32-3544

・ホームページ <http://www.tomakomai-shakyo.or.jp>

・Eメール info00@tomakomai-shakyo.or.jp

●団体事務局

・苦小牧市共同募金委員会

・苦小牧市老人クラブ連合会

・苦小牧市遺族会

・苦小牧市ボランティア連絡協議会

