



ボランティア・福祉の情報誌

No.168

# 社協だより

◆編集・発行  
社会福祉法人  
三宅町社会福祉協議会  
磯城郡三宅町伴堂 848-1  
(三宅町保健福祉施設「あざさ苑」内)  
Tel 43-2078 Fax 43-2018  
43-3700  
発行年月日 令和8年3月1日



## あざさふれあい食堂を 開催します!! (共同募金配分金事業)

無料

三宅町社会福祉協議会では、今年も下記の内容でふれあい食堂を開催いたします。  
お気軽にお申し込みください♪

【日時】 令和8年3月22日(日)  
11:00~13:00  
(受付11:00~12:30)

【場所】 あざさ苑  
【メニュー】 ちらし寿司、汁物など  
【数量】 先着100食(事前申込要)  
【対象】 三宅町在住者(三宅幼稚園通園児とその家族も可)  
【申込】 令和8年3月2日(月)より定員に達するまで

※右記 QR コードまたは三宅町社会福祉協議会の窓口  
か電話(平日8:30~17:30)にて申込ください  
【備考】 ※この事業は、参加者と一緒に食事をする事で住民同士の  
つながり作りや孤食の減少を目的とするものです。  
※アレルギー対応は致しておりません。  
※あざさ苑まで来ることが難しい方は応相談。



QRコードによる  
申込はこちら



当日はポッチャや輪投げ  
など、ゲームの日も行い  
ますので、食事前や食事  
後に是非お立ち寄りくだ  
さい!  
(参加賞があるかも♪)

### お願い

- 当日に調理や提供のご協力をいただけるボランティアを募集しております。
- ご自宅の使わない食材(常温保存の効くもの)や日用品などをご寄付いただける物がありましたら、当日に配布したり、地域の活動されている方や、困っている方に配るなど活用させていただきます。
- ※ご協力いただける方は下記の間合せまでご連絡をよろしくお願い致します。

【問合せ】 三宅町社会福祉協議会(担当:下谷 黒田 渡邊) TEL:0745-43-2078

Pick up

- あざさふれあい食堂..... 1P
- 令和8年度あざさ苑貸館受付開始のお知らせ・三宅町善意銀行報告
- こども教室・老人クラブ連合会活動報告..... 2P
- 地域包括支援センターだより..... 3P
- ボランティアセンターより・三宅町社協って何してるん?..... 4P

## ボランティアセンターより

### 令和7年度 ボランティア講座を開催しました

令和8年1月24日(土)三宅町交流まちづくりセンター MiiMoにて、ボランティア講座を開催しました。当日は28名の方が参加され、葛城市の住民同士の支え合いで生まれた移動・外出支援のお話を聞き、「三宅町にあつたらいいなと思う移動支援」について話し合いました。



話し合いの中で「前から必要と思っていたけど、事故が心配で出来なかった」「昔よりルール(制度)が厳しくなく、気軽に始めやすくなっている」といった意見があり、今回の講座で移動・外出支援の必要性や、支援する側・される側の安心を大切に作る仕組みづくりを学びました。

この講座は、赤い羽根共同募金の寄付金を活用しており、三宅町ボランティア連絡協議会様と共催で開催しました。移動・外出支援をやってみようかなと思われた方、ぜひ社協にお声かけください。全力でサポートします!

### ~ボランティア通信~

今回ご紹介するのは  
「みやけまちづくりの会 朝市部会」さんです。

私たちは毎週日曜日に三宅町の伴堂(伴堂池北側)・東屏風(東公園)・石見(駅前)を巡回し、採れたての新鮮野菜をお安くお譲りしています。

活動の始まりは、みやけまちづくりの会のメンバーで定年退職後の趣味として家庭菜園をする人たちの「三宅町のために何か出来ないか」という気持ちがきっかけで、活動開始時から参加しているメンバーには80歳を超える人もおり、メンバーにとって朝市が人との交流や健康づくりに繋がっています。今では朝市が地域の方の見守りや集いの場にもなっており、より一層やりがいを感じ、物価高騰している現代で少しでも安く、移動手段が限られている方の手にも新鮮なお野菜が届けられるように移動販売や自宅への配達なども続けています。



伴堂での朝市の様子

石見では役場にも協力いただき、駅前ロータリーで野菜だけでなくコーヒーやハンドメイド作品も取り扱ったり、生演奏によるライブが行われるなど、にぎやかにゆるやかに人の集まる場となっていますのでお気軽にお越しください。

4月より伴堂での朝市の開催がなくなります。活動場所を提供して下さる方がいましたら是非お声掛けください。

※ボランティアセンターでは、ボランティアに関する事業のお知らせや募集、地域で活躍するボランティアさんに対する様々な支援やご紹介などを行っております。お気軽に下記までご連絡ください。

団体:みやけまちづくりの会  
朝市部会  
部会長:北岡 秀介さん  
TEL:090-5048-3593  
活動日:毎週日曜日  
伴堂:8:55~9:10  
東屏風:9:15~9:35  
石見:10:00~11:30

三宅町ボランティアセンター(担当:下谷・黒田) TEL.0745-43-2078

### ~三宅町社協って何してるん?~

こちらの欄までお読みくださりありがとうございます!「三宅町社会福祉協議会」通称「三宅町社協」は三宅町で暮らす皆さんの③だんの④らしの⑤あわせ、すなわち「ふくし」が向上するよう、様々な活動に取り組んでいます。例えば...よろず相談や活動支援、地域の方々のつながり作り、みやけフィットネス「オアシス」の運営、赤い羽根共同募金、地域包括支援センター・居宅介護支援事業所の運営など多岐に渡ります。

活動内容が気になった方は、こちらをチェック →

小さなお悩みからやってみたいことなど、相談・支援させていただきますので、ぜひお気軽にご相談ください!



三宅町  
社協 HP



三宅町社協  
公式 Instagram

# 地域包括支援センターだより

気になる？気にならなくても、どなたでも。 **4/23(木)** 素敵なおみやげ付き / 予約制・個室対

## ものわすれ気になる相談会

**場所** あざさ苑 (お体の事情で来所が困難な場合は訪問して対応します。)

**時間** 下記をお選びください  
**① 9:00 ② 10:30 ③ 13:30 ④ 15:00**

**内容**

- 簡単にできるものわすれチェック (どなたでも)
- 複数人のグループでの参加も可能です
- ものわすれやその他、ご不安なことの相談
- 専門医療機関や介護サービスの説明等
- ※ご本人以外の家族様等からの相談もお受けします

※相談頂いた内容が同意なく漏れることは一切ありませんのでご安心ください。

# きらめきクラブ 2026



65歳以上の人でフレイル予防したい人ならどなたでも参加できます

**【クラブ内容】**

- 体操 (座ってします。)
- お口の健康と栄養
- 脳のトレーニング

<p>しっかり運動 パワフルコース</p> <p>4/21 (火) ~ 7/21 (火) (全8回)</p> <p>午前 10:00 ~ 11:30</p>	<p>ゆるく運動 パワーアップコース</p> <p>4/7 (火) ~ 6/30 (火) (全12回)</p> <p>午後 1:30 ~ 3:00</p>
--	---

●**3/25(水)**までに電話連絡の上、下記へ来所して下さい。  
 ●参加費として、初回のみ、100円必要

# みんなの保健室 参加無料 出入り自由

<p>様々な相談ができる! (病氣、物忘れ、介護、生活等)</p>	<p>健康チェック! 血圧・握力測定等</p>	<p>マイモ (三宅町役場敷地内) で開催</p>	<p>素敵なおみやげ付き!</p>
---------------------------------------	-----------------------------	---------------------------	-------------------

**場所** 時間内にマイモ1階 (三宅町役場敷地内) へお越しください。  
**日時** 3月24日(火) 午前 9:30~11:00

「相談も用事もないよ。」  
 そんな方も一度来てみてください。

お問合せ 三宅町地域包括支援センター あざさ苑内 TEL 0745-43-2522 (平日8:30~17:30)

三宅町社会福祉協議会 地域包括支援センター嘱託職員募集中。  
 詳細はホームページをご覧ください。

# 令和8年度あざさ苑貸館開始のお知らせ

令和8年度のあざさ苑貸館の申請受付を下記の日時より開始いたします。  
 希望される方は、三宅町社会福祉協議会へ問い合わせ又はホームページより詳細を確認の上、申請をお願いします。

↑こちらを読み込むとホームページ遷移します

<受付開始日>  
**令和8年3月2日(月) 8:30 ~**

[問] あざさ苑 (担当: 渡邊) TEL:0745-43-3700

# 三宅町善意銀行報告 ~お礼とご報告~

三宅町善意銀行では、地域福祉の向上のため、住民の皆様の善意の寄付金等の受付を行っております。  
 この度、三宅町善意銀行に下記のご預託をいただきましたのでご報告します。

無指定預託金

○ボーイスカウト磯城第一団様 **22,150円**

ご預託ありがとうございました。今後ともよろしく願いいたします。

# こども教室 (餅つき体験) を開催しました!

去る12月21日(日)に、あざさ苑にて子どもたちへの餅つき体験を実施しました。当日は子ども67名と保護者様47名の114名が参加し、ボランティアさんと一緒に、杵で餅をついたり、餅を成型するなどして体験を楽しみました。  
 順番を待っている間には、大正琴によるクリスマス曲の演奏会や身体を動かす脳トレ体操等のお楽しみ会、体験後にはついた餅を使ったぜんざいの提供や実施に対する寄付品などのお渡しもさせていただきました。  
 参加された方からは、「お餅を作るのが楽しかった」「子どもたちに良い体験となった」とのお言葉をいただき、今後も地域の方が交流し、つながり合える取り組みをしていきたいと思っております。  
 今回の実施に伴いご協力いただいた多くの方々に感謝致します。



<p>&lt;寄付&gt; 3件                  もち米30kg (勝井信久様)                  飲み物やおやつ (北垣康男様)                  フードバンク奈良</p>	<p>&lt;協力&gt; 個人や下記9団体より有志54名                  三宅町食生活改善推進員協議会、みやけまちづくりの会、レッドスマイル、四季のひとしな、SABAの会、三宅町婦人会、大正琴 和、ハッピーブレインクラブ ほしのわ など</p>
--	--

# 老人クラブ連合会活動報告

~磯城郡老人一日大学が開催されました♪~

令和8年1月26日(月)に川西文化会館コスモスホールにて磯城郡老人一日大学が開催されました。今年は磯城郡3町で活躍されている団体がパフォーマンスを披露され、三宅町からは「三宅ボランティアガイドの会 天平の舞」さんが優雅な舞を披露されました。  
 当日は三宅町より45名の方が参加され、各町で行われている活動を楽しみつつ、会員同士の交流が行われました。

天平の舞の皆さん 開会の様子

三宅町老人クラブ連合会事務局  
 三宅町社会福祉協議会 (担当: 渡邊・黒田) TEL.0745-43-2078