社協通信 つくば
2026.11
№.128
TSUKUBA CITY COUNCIL OF SOCIAL WELFARE

おもちゃライブラリー

毎月第2金曜日と第4土曜日、高齢者支援センターとよさとではおもちゃライブラリーが開催され、子どもたちの元気な声で賑やかになります。さまざまな種類のおもちゃで遊ぶことはもちろん、気に入ったおもちゃを借りて持ち帰ることもできます。壊れてしまった愛着のあるおもちゃも、おもちゃドクターの修理で復活!! また遊べるようになることも。おもちゃを順番に使うことで譲り合う心を育み、物を大切にする気持ちを学べる場所でもあります。
ぜひ、遊びに来てください♪

※ボランティア、おもちゃドクターについて、詳しくは8ページをご覧ください。











つくば市社協キャラクター つくちゃん



社会福祉協議会は、地域に暮らすみんなが、お互いに支えあって、楽しく暮らしていけるようにするため、各種福祉事業を行っています。

発行　社会福祉法人　つくば市社会福祉協議会
〒300-3257　つくば市筑穂1丁目10番地4
TEL 029-879-5500 / FAX 029-879-5501

↓ SNSで情報発信中 ↓

ホームページ　公式LINE　2層コーディネーター Instagram

赤い羽根共同募金

10月1日から、赤い羽根共同募金運動が一斉に始まりました。

【募金運動期間：令和8年10月1日～令和9年3月31日】

八十周年
ありがとう。これからも一緒に。



赤い羽根共同募金は、戦後間もない1947年（昭和22年）に「国民助けあい運動」としてスタートし80周年を迎えました。
皆さまからお寄せいただいた募金は、高齢者や障がいのある方、子ども達の福祉育成やボランティア活動など、さまざまな場面でつくば市の地域福祉に役立てられています。
また、災害時には、「災害ボランティアセンター」設置や運営、被災地支援などにも活用されています。

赤い羽根共同募金は、「じぶんの町を良くするしくみ」です







10月4日には山新グランステージつくばにて街頭募金を実施しました!!

ガールスカウト茨城第23団の皆さまにご協力いただき、多くの方々からあたたかい募金をいただきました。ご協力ありがとうございました。

お詫び

北海道共同募金会の事案を重く受け止め、皆さまからお預かりする募金を確実に地域に届けるため、透明性の高い運営と再発防止の徹底に取り組んでまいります。

令和８年度 会費納入のご協力について

市民の皆さまからお寄せいただく会費によって、本会の取り組みを支えていただいております。
お預かりした会費は、地域で実施する福祉事業の貴重な財源として活用しています。
ご協力に感謝するとともに、引き続きのご協力をお願い致します。



地域福祉事業
ふれあいサロン
さわやかサービスなど



ボランティア事業
シンポジウムなど



交流支援
Do! スポーツ
おもちゃライブラリー



つくば市受託事業

はじめての終活講座

―エンディングノートを書いてみよう!―

これからの
日々を
自分らしく
過ごすために



エンディングノートを実際に書いてみる体験を通して、今の気持ちや大切にしたい想いを無理のない形で整理し、これからの日々を安心して自分らしく過ごすきっかけづくりとして、年4回開催しています。今年度あと2回開催しますので、ぜひご参加ください。

開催日

令和8年11月20日㊎　14:00～16:00

令和9年　1月15日㊎　14:00～16:00

※つくば成年後見センターに電話（879-5511）でお申込みください。





今の自分と向き合って、
これからの人生をより
豊かにするために、
エンディングノートを
書いてみませんか。



井坂淳子講師

※ 7月17日・9月18日に開催し、13名の方にご参加いただきました。
※ 受講生には、つくば市発行の「わたしの生き方ノート」を無料で配布します。

●気軽に参加できる つながる居場所 シンポジウム開催●

令和8年2月、つくば市ボランティア連絡協議会とつくば市社会福祉協議会では「ともにつくる つくばのこれから」をテーマに、地域で活動する多様な担い手が集い、交流やつながりの大切さを語り合いました。

今年度は「つながる居場所」をテーマに、市内のさまざまな居場所を紹介し、人と人が出会い、つながることで生まれる新たな可能性を一緒に考えます。「誰かとつながりたい」「地域で何か始めたい」そんな方も大歓迎です。





“新しい出会いを見つけに来ませんか？”

日時　令和9年 2月23日㊗
13:00～16:00

会場　コリドイオ　第3会議室

申し込み方法などについては、広報つくば2月号にてご案内いたします。







ささえあい・つくば

つくば市生活支援体制整備事業（市からの受託）第2層　地域支えあい情報誌

地域の皆さまとともに支えあい活動や地域づくりを進めるための情報紙「ささえあい・つくば」です。「ささえあい・つくば」では、「人と人との支えあい」の活動や生活支援コーディネーターの活動内容を皆さまに紹介し、支えあいの文化を未来へ紡いでいきたいと思います。

今回は、地域で活動されている皆さまに、活動の内容や、活動を通して感じていることをインタビューしました。

■インタビュー内容

❶インタビューした方（敬称略）
❷どんな活動をしていますか?
❸活動を通して、どんなことを感じていますか?

令和8年度の生活支援コーディネーター・問合せ先

【社協本部】大穂・豊里・谷田部西・桜・筑波圏域
TEL 029-879-5500
【南支所】谷田部東・茎崎圏域
TEL 029-876-4552
※7月から谷田部西圏域の問い合わせ先が、南支所から社協本部に変更となっています。

TSUKUBA_2SC

大穂圏域



みんなでつくる「口の堀ふれあいサロン」

❶口の堀ふれあいサロン
代表　小林 正信

❷「地域で気軽に集まれる場所をつくりたい」という思いから始まった「口の堀ふれあいサロン」。毎月第2日曜日を基本に、地域の情報交換や交流を行っています。イベント時には、輪投げや健康体操など、みんなで楽しめる活動を実施。子どもが参加する機会もあり、世代を超えた交流にもつながっています。

❸昔から地域にあった集まりが少しずつ減る中、サロンが新たな交流の場になっていることを感じています。つくばケアセンターなど地域の協力も広がり、参加者からも「こんなことをやってみよう」とアイデアが出るようになりました。みんなで協力しながら、子どもや現役世代も参加できる、多世代交流の場にしていきたいです。

担当 おおつか

豊里圏域



笑顔が集まる毎月の楽しみ！『学園の森 親子ランチ』

❶SDAつくば学園キリスト教会　理事　竹光 行助

❷子どもたちと保護者が一緒に食卓を囲み、楽しく過ごせる「親子ランチ」を、大人も子どもも無料で毎月第２日曜日に開催しています（予約制）。小規模な活動ですが、親子が気軽に集まり、安心して過ごせる居場所を目指しています。食事を通して地域の方々がつながる場となることも願っています。

❸一緒に食卓を囲むことで、初めて会う人同士にも自然と会話が生まれ、少しずつ顔なじみになっていくことに魅力を感じています。子どもたちが楽しそうに過ごす姿を見ると、スタッフも元気をもらっています。また、保護者から「毎月の楽しみになっている」と聞いたときは、「始めてよかったな」と感じました。

担当 たきもと

谷田部西圏域



ホームページ活動ブログより

医療的ケア児と家族を地域で支える

❶「かけはしねっと」
代表理事　根本 希美子

❷医療的ケアを必要とする子どもの親の会「かけはしねっと」を立ち上げ、今年で活動10年になります。交流会やイベント、防災活動などを通して、同じ悩みを持つ家族がつながる場をつくるとともに、地域の方々に医療的ケア児のことを知ってもらう活動をしています。どこに暮らしていても、ひとりひとりの状態・状況・ニーズにあった適切な支援が受けられ、誰もが暮らしやすい社会となりますようにと願い、かけはしねっとだからできることを考え活動していきます。

❸活動を始めた頃は、医療的ケアを必要とする子どもや家族が地域で知られておらず、つながるすべもありませんでした。今では地域の方や事業所とのつながりも広がっています。この活動が、医療的ケア児や家族のことを知るきっかけになれば嬉しいです。

担当 さくらい

谷田部東圏域



研究学園のつながりを育む「けんがく活動団体連絡会」

❶「けんがく活動団体連絡会」
代表　椎名 清代
　　島田 由美子

❷「けんがく活動団体連絡会」では、研究学園地区の横のつながりを深めることを大切にしています。活動をしていく中で、地域の課題や「こんなことができたらいいね」という声が出てくることがあります。そうした声をみんなで話し合い、課題を解決するために、「ふらっとカフェ」や「けんがくハロウィン」など、さまざまなプロジェクトが生まれ、進められています。

❸活動を0からつくるのは大変ですが、その分、みんなでアイデアを出し合いながら形にしていく面白さを感じています。活動を通して世代を超えたつながりが生まれ、初めて来た人から意外なつながりが見えてくることもあります。こうした出会いを重ねる中で、地域のつながりが少しずつ広がっていると感じます。



担当 みくりや

桜圏域



見守りから広がる地域の輪

❶松栄銀嶺会
ふるさと創生部会
会長　関谷 和実

❷「松栄銀嶺会　ふるさと創生部会」は、ロータリークラブ、子ども会、児童見守り隊など地域の皆さんと協力しながら、子どもたちの登下校の見守りをはじめ、地域に根ざした活動を行っています。見守り活動のほか、春には公民館に手作りの鯉のぼりを掲げ、子どもたちと一緒に地域を彩るなど、世代を超えて交流できる機会づくりにも取り組んでいます。

❸地域の皆さんと協力しながら活動することで、人と人とのつながりの大切さを感じています。手作りの鯉のぼりを子どもたちと一緒に作ったり、行事を通して交流したりする中で、地域の温かさを感じることもあります。子どもたちがこの地域を『ふるさと』として誇りに思い、いつまでも大切にしてくれたらうれしいです。



担当 よしだ

筑波圏域



自分のこととして誰かを支えたい：谷田部さんと歩む新町の移動サポート

❶北条新町地区移動支援の会「楽らくクラブ」
代表　谷田部 好徳

❷新町地区の高齢者世帯などを対象に、買い物や通院等への移動をサポートする送迎ボランティアです。利用者の「助かるよ」という笑顔を一番の励みに試行期間をへて、10月から本格始動となりました。一人ひとりの日常の足にそっと寄り添いながら、地域の明日を支える持続可能な仕組みをつくっています。

❸10年間の民生委員の経験から、皆さんが抱える移動の苦労を間近で見てきました。いつか自分も同じ立場になるからこそ、できることから支えたいと思って取り組んでいます。利用者の皆さんから温かい言葉をいただくたびにいつも励まされますし、今後は担い手を増やして日常の足を守っていきたいです。



担当 いたばし

茎崎圏域



見守りしながら自分も健康に

❶「梅ヶ丘登校見守り」の団体代表者

❷小学生の登校時に、ボランティアが見守りをしながら学校まで付き添って歩いています。この活動が始まって、20年位経ちます。交通量が多い道路を小学生が歩くため、保護者からは、「ボランティアの方が一緒に歩いてくれるととても安心するし助かる」と言ってもらっています。

❸ボランティアは、70 ～ 80代の高齢者です。毎日のように歩いているので、自分の健康にも大変役立っています。小学生や保護者と関わる機会にもなっていて、保護者とボランティアはグループlineを作って連絡を取っています。近所で会った時はあいさつを交わす仲になるので、地域交流にも繋がっています。卒業する時に、「６年間ありがとうございました」と親子で感謝の言葉を頂いた時はとても感動しました。



担当 ましこ

社協からのお知らせ Information

報告 善意の寄付 ありがとうございました

令和8年6月1日～令和8年10月15日　（順不同・敬称略）

戸崎　正明	2,000円
産総研洞峰テニスクラブ	23,300円
佐藤　元基	3,000円
中村　彬	10,000円
千勝神社	10,000円
大曽根児童館 （指定管理者：特定非営利活動法人 茨城 YMCA）	10,000円
匿名　２件	250,000円

●社協では、年間を通じて寄付を受け付けています。
個人の場合は、所得税・個人住民税控除の対象となります。

クレジットカードを利用した寄付を受け付けています!

つくば市社協では、クレジットカードを利用した寄付（オンライン決済）を随時受け付けています。
手続きはインターネット上からとなりますので、つくば市社協のホームページをご覧ください。

つくば市社協　寄付　検索

問合せ　総務財務係　TEL 029-879-5500

募集 つくばさわやかサービス協力会員を募集しています

このサービスは、高齢者の日常生活を支援するために、福祉にご理解のある地域の方々の協力により家事支援などを行う会員制の有償在宅福祉サービスです。
つくば市に住む住民同士が「みんなで互いに助け合っていこう」という趣旨で実施しています。活動に興味のある方は、ぜひお問い合わせください。

●**活動内容**：・家事支援　（掃除、調理、洗濯　等）
・通院・外出時の付き添い
・生活必需品の買い物　等

●**活動料金**：1時間　800円

●**問合せ先**：在宅支援室
TEL 029-879-5923



前号（127号）の7ページに下記の通り誤りがございました。
訂正させていただくとともに、深くお詫び申し上げます。

お知らせ　夏休み福祉体験企画　みんなあつまれ!! 知っちゃおうツアー2026
⑥テーマ：「ものづくりの現場で学ぼう。働く人たちと楽しむ体験」
誤（幸和義肢製作所）→ 正（幸和義肢研究所）

募集 義援金を受け付けています

被災された皆さまに心よりお見舞い申し上げます。
寄せられた義援金は、茨城県共同募金会を通じて被災地それぞれの関係機関で構成される「義援金配分委員会」において決定し、被災者に配分されます。皆さまのご協力をお願いいたします。

【受付期間】令和8年11月30日まで

災害義援金	金融機関等	口座名義
令和8年8月27日からの大雨災害義援金	常陽銀行　本店 普通　3963868	社会福祉法人 茨城県共同募金会 北陸大雨義援金

【受付期間】令和9年3月31日まで

災害義援金	金融機関等	口座名義
令和8年8月千葉豪雨及び台風第25号千葉県災害義援金	常陽銀行　本店 普通　3962414	社会福祉法人 茨城県共同募金会 千葉豪雨義援金
令和8年熊本地震義援金	常陽銀行　本店 普通　3961560 筑波銀行 県庁支店 普通　1239464	社会福祉法人 茨城県共同募金会 令和8年熊本地震義援金
令和6年能登半島地震災害義援金	常陽銀行　本店 普通　3917600 筑波銀行 県庁支店 普通　1213955	社会福祉法人茨城県共同募金会 令和6年能登半島地震義援金
令和6年能登豪雨災害義援金	常陽銀行　本店 普通　3928963	社会福祉法人茨城県共同募金会 能登豪雨義援金

【留意事項】
▶ 常陽銀行口座へ振り込む際の振込手数料
本支店窓口、アクセスジェイ、ATMからの振込は無料
※営業時間外のネットバンキングは手数料がかかる場合あり
▶ 筑波銀行口座へ振り込む際の振込手数料
本支店窓口からの振込は無料
◆ 社協本部・南支所窓口でも義援金を受け付けています。

問合せ　総務財務係　TEL 029-879-5500

募集 食品の寄付をお待ちしています



皆さまからの食品の寄付を募集しています。
家庭や事業所等で提供可能な食品がありましたら、社協本部・各支所までご寄付をお願いします。

寄付していただきたい食品

●米（前年度産までのもの、玄米も可）　●乾麺　●缶詰
●レトルト食品　●調味料各種　●お歳暮、ギフト品 など

寄付の際に気を付けていただきたいこと

●賞味期限が3か月以上あるもの
●未開封で常温保存が可能なもの

寄せられた食品寄付は、経済的な困窮により安定した生活を送ることが困難な世帯からの相談・申請のうえ配布しています。

問合せ　総務財務係　TEL 029-879-5500



「社協通信つくば」はホームページから
最新号・バックナンバーともにご覧いただけます。➡

夏休み共生社会体験ツアー
知っちゃおうツアー in つくばを開催しました!

つくば市社会福祉協議会では、子どもたちにボランティアや福祉活動への関心を持ってもらい、助け合うことの大切さを知るきっかけとして、8月に全8回のツアーを開催しました。市内の小学4～6年生がたくさん参加してくれました!

どんな体験をしたのかな?

高齢者疑似体験、手話、盲導犬、防災(ロープワーク)、点字、幸和義肢研究所での義足・福祉用具づくりの見学、「目標のトリセツ」(目標達成シートづくり)など、楽しみながら学べるプログラムを実施しました。


高齢者疑似体験


手話


盲導犬


防災(ロープワーク)

「手話であいさつができて楽しかった。もっと覚えて友達に教えたいです。」

「ロープの結び方を覚えて、いざという時に誰かを助けられるようになりたい」

広がる思いやり

最初は緊張していた子どもたちも、初めて出会う仲間と過ごすうちにチームワークが生まれ、笑顔がいっぱいに。「自分にもできることって何だろう?」と考える素敵な機会になりました。みんなの「やさしい気持ち」が、これからもつくばのまちに広がっていくことを願っています。ご協力いただいた講師・関係者の皆さま、本当にありがとうございました。

手代木中学校8学年が福祉体験学習
～手話・音訳・点字・車いすなどを体験し、相手の立場になって考える～



つくば市手代木中学校の8学年が、キャリア教育の一環として福祉について学ぶ2日間の取り組みを行いました。
10月15日には、幸和義肢研究所義肢課の大橋さんから義肢づくりの仕事について、手話サークル「虹の雫」代表で民生委員の嶋﨑さんから地域でのボランティア活動について、お話を伺いました。

10月22日の福祉体験では、手話、音訳、点字、車いす、高齢者疑似体験の5つの中から、生徒がそれぞれ希望する1つの体験に参加しました。講師は、つくば市社会福祉協議会に登録しているボランティア団体の皆さまです。

生徒からは、

「手話は表情や身ぶりも大切な言葉だと気づいた」
「音訳では、ゆっくり正確に読む難しさを知った」
「車いすでの段差の大変さが分かった」

といった声が聞かれました。


音訳


車いす


高齢者疑似体験

今回の学びを通して、生徒たちは、さまざまな立場の人を思いやり、支えあうことの大切さを実感した様子でした。

福祉体験教室の依頼を募集しています!

10名以上の人が集まる場所(学校や地域)からのご依頼で、ご希望のメニューを、依頼場所に出向いて実施いたします。
自分たちの地域で誰もが安心して暮らしていけるように、普段の暮らしの課題に気づき、考え、解決に向け行動していくための福祉教育は『ともに生きる力』を育む学習とも言えます。
ぜひ授業、委員会、課外活動、親子学習会、地域の交流会、勉強会など、さまざまな機会にご活用ください。

【依頼及び問合せ】
ボランティアセンター
TEL 029-879-5898

◆目の不自由な方のために音訳版は「つくば市朗読ボランティア けやきの会」、点字版は「並木点訳の会」のご協力を得て作成しています。ご希望の方は、事務局までご連絡ください。この広報紙は市民の皆さまから寄せられた社協会費、共同募金の配分金により発行しています。



つくばで 元気を くれる人！



（左）佐々木さん （右）井上さん

おもちゃで広がる、地域の輪

今回は、「おもちゃライブラリー」でボランティアとして活動されている佐々木さんと、おもちゃドクターの井上さんにお話を伺いました。

おもちゃライブラリーは、障がいのある子もない子も、おもちゃを通じて一緒に交流できる場をつくろうと、昭和50年代に、合併前の桜村で始まりました。「当時は、主婦の方々が集まって手づくりのおもちゃを作り、それを使って活動していました。地域の方々が一体となって取り組むことで、地域のつながりを深めるきっかけにもなりました」と話すのは、佐々木さんです。活動の立ち上げ当初から、同じボランティアの柘植さんとともに、長年にわたり活動を支えてこられました。

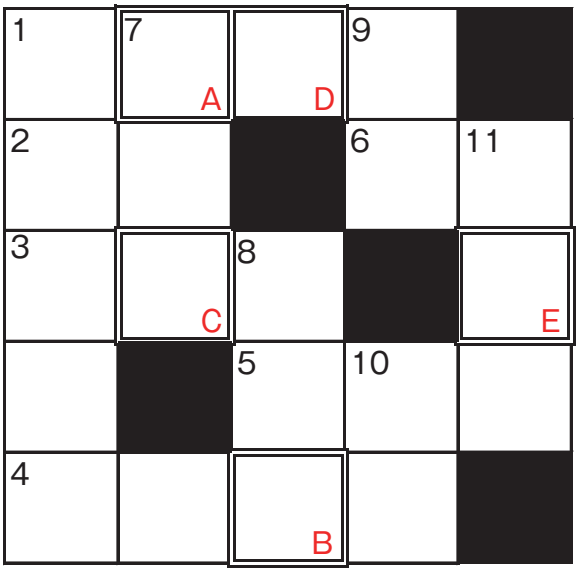
おもちゃライブラリーでは、おもちゃの貸し出しや修理も行っています。修理を担当しているのが、井上さんをはじめとする「おもちゃドクター」の皆さんです。井上さんは、「壊れてしまったおもちゃも、部品を交換するなどして、再び遊べるようにすることができます。また、市販のおもちゃに少し工夫を加えることで、障がいのある子も安全に遊べるようになる場合があります。使えないと諦めてしまう前に、ぜひ相談してほしいです。誰もが楽しく遊べるおもちゃを増やしていきたいと思っています」と話されました。

これからも、おもちゃを通じて物を大切にする心を育みながら、誰もが一緒に楽しく過ごせる場として、活動が続いていくことを願っています。

今月のチャレンジ！

クロスワードの答えを回答してくれた方に、**「つくちゃんオリジナル壁紙」**をプレゼント！
応募方法▶申込みフォームから、キーワードと必要事項をご回答ください。

つくちゃんクロス



つくちゃんから、みんなへの挑戦状！

どんな言葉ができあがるかな？



タテのカギ

1. 夕焼時の空を象徴する、やや黄みがかった暗い赤色
7. 秋刀魚と書く秋の味覚を代表する海水魚
8. 上空まで続く空気の重さによって、地面やものが押される力
9. 南米アルゼンチンの隣に位置する細長い国
10. 茨城県の県庁所在地
11. 海岸、河口、港など海でよくみられる鳥

ヨコのカギ

1. 早朝に開かれ、新鮮な野菜や魚介などを売買する定期的な市場
2. アルミ〇〇とスチール〇〇
3. 夜、寝る時に着る衣服
4. つくばエキスポセンターにはこれの模型があります
5. 糸や紐を編んで作った時にできる、一つひとつの結び目や隙間
6. 物理・科学・生物などの科目の総称。学校における教科の1つ

こたえ

A	B	C	D	E

前回のこたえ：**ナツヤスミ**

社協職員のつぶやき

こんにちは！ つくば市社協広報委員会です。
10月より社協ホームページに音訳版社協通信の掲載が始まりました。音訳ボランティアのけやきの会の皆さまのご協力のもと、文字を読むことが難しい方等に幅広く聴いていただけるよう作成しております。お手元の社協通信と共にぜひご活用ください。