

## 「夏季ボランティア体験講座」のご案内

「誰かの役に立ちたい」「新しいことに挑戦してみたい」と思っている皆さん!!  
地域の住民とのふれあい、新たな出会いを通じ、未来の自分を考えるきっかけをつくりませんか?

受講コース	日時	場所	コース内容または説明
1. みんなの違いに気づくユニバーサル体験コース	7月20日(月・祝) 10:30~12:00	はまひるがお (白子町古所5421-1)	下記の福祉体験を通じて、みんなそれぞれにある“ちがひ”に気づき、幅広い視野を身につけるコースです。小さな気づきからはじまる“誰にもやさしい社会づくり”について一緒に考えましょう。 <b>食事つき(要予約)</b> 本講座のみ1食300円でカレーライスを提供します ご予約は申込時に受け付けます ・手話ジェスチャーゲーム ・車いす体験 ・高齢者疑似体験 ・聴覚障害の方の講話 等
2. 学童クラブお手伝いコース	①7月28日(火) 9:30~11:30	げんきっ子クラブ (関小学校)	小学生の頃にお世話になった学童の「先輩」として小学生の見守りや遊びのサポートをするコースです。(中学生以上の方が対象です)
	②8月18日(火) 9:30~11:30	なのはなキッズクラブ (白瀧小学校)	
	8月4日(火) 9:30~11:30	なのはなキッズクラブ (白瀧小学校)	
	7月28日(火) 13:30~15:00	かめっこクラブ (南白亀小学校)	
3. 災害時炊き出し&応急救護訓練コース	8月6日(木) 9:30~12:00	白瀧ふれあいセンター	AEDの使い方や応急手当を学び、もしもの時に役立つ知識が身につくコースです。また、災害時の非常食についても学びます。(試食あり) ※牛乳や卵を使用したメニューを作ります アレルギーのある方は必ず事前にお知らせください
4. ゆうあい訪問コース	8月7日(金) 9:30~12:00	白子町健康づくりセンター	皆さんがお住まいの地域の一人暮らし高齢者のお宅に、お弁当と自分が書いたお手紙をお届けするコースです。
5. 子育てサロン「ママニアン」スタッフ体験コース	8月18日(火) 9:30~11:30	南白亀ふれあいセンター	未就学児の親子の交流をサポートするスタッフとして、夏祭りのお手伝いや子どもたちの見守りをするコースです。(中学生以上の方が対象です)
6. 認知症サポーター養成コース	8月26日(水) 14:00~15:30	白子町公民館研修室 (白子町関92)	認知症の方への接し方やサポートの方法を学び、未来のまちの地域福祉の担い手として第一歩を踏み出すコースです。(中学生以上の方が対象です)

- 受講料無料 ●コースは複数お申込み可能
- 保護者とご一緒にの参加も大歓迎!



お申込は、白子町社会福祉協議会まで

申込締切 令和8年7月10日(金)

## 「スマホの基本講座」のご案内

スマホがもっと好きになる

基本から丁寧に教えます!

### ■基本講座

スマホ(スマートフォン)の基本的な使い方から便利機能まで、講師が丁寧に教えます。  
機械の操作が苦手な方向けに、やさしく気軽に学べる内容にしています。

### ■LINE講座

LINE(ライン)はスマホで使える便利なメッセージアプリです。スマホとあわせてつかえば日常生活がもっと便利に! スマホにアプリは入れたけれど普段あまり使わない方、使い方がいまいちよく分からない方などに向けた講座です。

### ■各講座日程表

回	開講日	基本講座	LINE講座
1	9月1日(火)	・スマホとは? ・アカウントとパスワード	・LINEとは? ・友達登録してみよう!
2	9月8日(火)	・スマホ基本操作 ・スマホ便利機能	・友達の削除
3	9月15日(火)	・電話のかけ方	・トークをしてみよう! ・無料通話 ・文字入力と音声入力
4	10月6日(火)	・文字入力・音声入力	・絵文字、無料スタンプ、アクション
5	10月13日(火)	・連絡先登録 ・メッセージを送る方法	・無料通話の使い方
6	10月20日(火)	・カメラとビデオの使い方	・写真と動画を送る ・保存
7	11月10日(火)	・インターネットとAIの活用	・チャットでAI
8	11月17日(火)	・Map(地図)の使い方	・LINE設定

- 講師:市民大学パソコン教室 茂原校
- 受講対象:スマートフォンの初心者または高齢者
- 会場:白子町公民館 研修室
- 時間:①基本講座 10:00~11:30  
②LINE講座 13:00~14:30
- 受講料:各講座1回につき300円(当日いただきます)
- 定員:各講座11名まで(定員オーバーの場合は抽選とします)
- 申込方法:事前申込制  
社協窓口で配布する申込書にご記入のうえ窓口にご提出ください



募集締切: 令和8年8月3日(月)

~LINE講座について(重要)~

本講座は「LINE登録がお済み(スマートフォンを開いてすぐに使える状態)の方」限定です。受講される方は、お申込み前に必ずLINEアプリをインストールしアカウント作成をお願いします。  
アプリのインストールやアカウント作成等のお手伝いは、本講座および社協の窓口では一切行うことができません。予めご了承ください。

この講座は赤い羽根共同募金を活用して実施されます

あ い ぶ れ あ い さ さ え あ い  
**せ き**



関地区の皆さん、お元気にお過ごしでしょうか、春は秘めやかに若葉雨、秋は燃えたつような曼珠沙華の四季の移ろいも地球温暖化による気象変動で変わり、気象警報も改訂されました。地域の防災や社会福祉はご近所のお付き合いが起点となります。地域のつながりを大事にして、さまざまな世代の皆様が交流することから、健康長寿と地域福祉を深めていくことができます。フレンドサロンでは、アート作品作り、保育園児や小学生との交流、茂原高校生のマンドリン演奏とサロン参加者との合奏などを楽しく実施しています。皆様のご参加をお待ちしています。

(関地区社会福祉協議会長 石井 皓)

**令和8年  
フレンドサロン予定表**

時間:10:00~11:30 (毎月第2・4水曜日)  
場所:関ふれあいセンター

月	日	内 容
7	8	お出かけサロン 食事会
	22	簡単しおり作り
9	9	大正琴演奏会
	30	しらこ祭展示用作品作り
10	14	しらこ祭展示用作品作り
	28	関保育所との交流会
11	11	和小さ作り
	25	関小2年生との交流会
12	9	干支作品作り
	23	忘年会
1	13	新年会
	27	白子町食と健康づくり推進会の講話
未定		いきいきサロン (茂原高校マンドリン部との交流)
2	10	介護予防教室
	24	防災講座
3	10	お出かけサロン

※内容によっては材料代を基金させていただきます。  
※内容は予告なく変更することもあります。

**活 動 の 報 告**

**関小3年生とフレンドサロン交流会**

輪になりリズム体操&ボール運び  
ハイチーズ!!  
帰り際...ありがとうございます!元気でね☆

**お出かけサロン / 食事会**  
豆腐屋湯葉を使用した懐石メニューでゆったりと

**役員研修 / 浜の七福神巡り**  
九十九里平野の地域の背景を知る

小銭入れ  
作品作り  
レジンチャーム

あ い ぶ れ あ い さ さ え あ い  
**な ば き**



南白亀地区の皆さまお元気ですか。総会において承認いただき、新会長に就任を致しました内山と申します。皆さまには、日頃より南白亀地区社会福祉協議会へのご支援、ご協力をいただき感謝申し上げます。当会では、高齢者を対象にした夢サロン、運動会招待、クリスマス会や健康教室、日帰りバス旅行などを行っています。スタッフ一同頑張りますので多くの参加者をお待ちしております。

(南白亀地区社会福祉協議会長 内山 岩雄)

**令和8年  
なばき夢サロン予定表**

時間:10:00~13:00 (毎月第3木曜日)  
場所:南白亀ふれあいセンター

月	日	内 容
7	16	外出 (映画鑑賞)
8		お休み
9	17	いきいき健口教室 (歯科衛生士の講話)
10	15	お楽しみ会
11	19	南白亀小1年生との交流会
12	12	いきいきサロン(クリスマス会)
1	21	新年会、お茶会
2	18	白子町食と健康づくり推進会の講話
3	13	いきいきサロン(日帰り旅行)
	18	折り紙、おやつ作り

出かける一歩が、元気の一歩！  
仲間と一緒に元気をチャージ！  
南白亀地区シニアの皆さん、夢サロンに参加しませんか。  
お問い合わせ：0475-33-5746  
(白子町社会福祉協議会)

※内容は、予告なく変更することがあります。  
※材料費・昼食代の自己負担があります。

**南白亀地区社会福祉協議会の活動報告**

★ いきいきサロン日帰り旅行 ★

誕生寺にて  
南房総に行ってきました  
ミニ運動会を開催  
ポッチャでからだを動かそう！  
じゃんけん列陣！  
パン食い競争！

★ 夢サロン ★

新年のご挨拶とお茶会  
お楽しみ会  
貼り絵でひな人形を作成  
昼食にバイキングを楽しみました

であいふれあい ささえあい  
**しらかた**



白濁地区の皆さま、元気で過ごしてでしょうか。この度、総会において理事の皆さまのご賛同をいただき、会長を拝命いたしました。今まで監事、副会長として活動してまいりました。これからも皆さまのご協力をいただき、この重責を誠心誠意つとめてまいります。

さて、総会において令和8年度事業計画案、事業予算案が承認されました。地域福祉の推進に向けて、本年も「夢サロン」「お出かけサロン」「いきいきサロン」等、様々な福祉事業を行います。一人でも多くの方にご参加いただけることを願っております。是非、仲間をつくり共に楽しみましょう。スタッフ一同、お待ちしております。(白濁地区社会福祉協議会長 小高 善英)

**令和8年  
しらかた 夢サロン予定表**

時間：10:00～14:00(毎月第3木曜日)  
場所：白濁ふれあいセンター

月	日	内 容
7	16	手芸会(トートバックづくり)
8		(お休み)
9	17	室内運動会
10	15	おでかけ(外出)
11	19	はつらつ栄養教室
12	17	クリスマス会(いきいきサロン)
1	21	新年会(お茶会・折り紙づくり)
2	18	お花見会(外出)
3	18	脳トレ、手作り焼きそばパーティ

・内容や時間など予告なく変更する場合があります  
・行事により個人にかかる費用(材料費や食費等)を会費として頂戴する場合があります

「夢サロンブログ」について  
サロン活動の様子は、当団体の専用ブログにて詳しく掲載しています。ぜひご覧ください。



**人とふれあう楽しい1日をご一緒に!**  
白濁地区にお住まいの高齢者を対象に、月に1回「夢サロン」を開催しています。人との関わりをもちましょう。ぜひご参加ください。(お問い合わせ⇒0475-33-5746)

**しらかた夢サロン活動報告**

令和8年1月から4月まで

**1月 新年会** (お茶をたてたり折鶴つくったり...)



**3月 お出かけ** (いすみ市でいちご狩りをしました)



**2月 はつらつ栄養教室**  
(協力：食と健康づくり推進会)



**4月 防災教室** (協力：総務課 防災担当)



**役員研修報告**

令和7年3月、東京下町を中心に様々な場所を視察しました。新しく役員になった方との親睦を深める貴重な機会になりました。



柴又帝釈天にて



東京スカイツリー展望台

**白子スマイルクラブ連合会より  
会員募集のお知らせ**

町内にお住まいの60歳以上の方を対象に、多彩なクラブ活動を展開しています。地域の仲間との交流を通じ、シニアライフをより豊かにしませんか？



グラウンドゴルフ大会



輪投大会



保育所との七夕交流会



日帰り研修旅行(柴又)



素敵なお花に囲まれて



盆踊り

まずは見学をかねて一緒に参加してみませんか？  
お問い合わせは下記事務局(白子町社協)までお願いします。  
また、こんなことをクラブ活動でやってみたいという意見もお待ちしております。

**\*白子スマイルクラブ連合会\***  
お問い合わせ：白子町社会福祉協議会



**子育てサロン**  
2026「ママニアン」



親子の交流、癒しの場として開催しています！  
ご予約お待ちしております♡

開 催 日	日	曜日	内容
7/14	第2火曜日	🍲	小盆づくり
8/18	第3火曜日	🍉	子どもまつり
9/15	第3火曜日	🔍	マラカスづくり
10/20	第3火曜日	🎃	ハロウィンパーティー
11/10	第2火曜日	🎵	バランスボール
12/22	第4火曜日	🎄	クリスマス会
1/19	第3火曜日		町保育士さんと遊ぼう
2/9	第2火曜日	🌟	乳幼児応急処置を学ぼう
3/9	第2火曜日	👏	お楽しみ会 ('ω')

地域の子育てボランティアがサポートします！授乳室あります！

お子様の身長・体重の測定会、毎月、「お誕生日会」開催中！

- 時 間 9:30～11:30
- 場 所 南白濁ふれあいセンター(～8月まで)  
白子町牛込553-18  
関ふれあいセンター(9月から)  
白子町関6724-1
- 対 象 者 町内在住の就学前のお子さんとママさん等
- 持 ち 物 各自必要なもの(飲物・おやつ・タオル)
- 参 加 費 1家族で1回 100円(保険代等含)



# 千葉県共同募金会会長感謝状を贈呈

株式会社 シラコ 様 株式会社 安川 様

千葉県共同募金会は令和8年4月2日(木)、昨年度の法人募金運動にて10万円以上ご寄付をいただいた町内法人(上記2社)に対して感謝状を贈呈しました。共同募金運動への深いご理解と真心のご支援に心より感謝申し上げます。

## らくらくタクシーの色が変わりました

いつもご利用いただきありがとうございます!。今年度よりらくらくタクシーの車両を入れ替えました。これからも、安心・安全にご利用いただけるよう環境を整備してまいります。



## 生活支援(暮らしのニーズ)に関する相談を受け付けています

白子町社協には、「生活支援コーディネーター」があり、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らしていただけるよう、生活上のちょっとしたお困りごとに対する解決策と一緒に考えたり、地域住民の方々と協力したりしながら、必要な支援を行っています。

例えば、生活をしていてこんなことはありませんか?  
家で何かできることをやりたい  
灯油を買いに行けない  
髪をカットしたいけど自宅ですてほしい …など

地域にある資源や情報、生活便利帳等を活用しながら、お困りごとの解決にむけて支援させていただきます。  
どうぞお気軽に生活支援コーディネーターをご利用ください!

## 「介護支援サポーター」登録者募集

ご自身の健康づくりや生きがいづくりにつなげるために、町内の「保育所」「特別養護老人ホーム」「脳のトレーニング教室」「ふれあい市民館」「ゴミ出しボランティア」等、専門性を伴わない分野でのお手伝いをお願いしています。また、当サポーター登録後に配布される「サポーター手帳」に毎回スタンプをためていくと、年度末に最大 70 ポイントまで換金されます。なお、サポーターへのご登録については、下記①～④のすべての条件を満たしている必要があります。活動内容や頻度などお気軽にお問い合わせください。

### 登録資格 (対象者)

- ①町内在住の介護保険第1号被保険者(65歳以上)であること
- ②要支援または要介護の認定を受けていないこと
- ③介護保険料の未納または滞納がないこと
- ④感染症等に罹患しておらず健康であること

## 地域福祉活動助成金をご活用ください!

### 地域の活動に活用できる助成金です

- 助成対象事業 令和8年4月1日から令和9年1月31日までに実施した事業



例 お祭りなどの地域行事  
自主防災活動  
子育て支援 など



- 対象となる団体 白子町の自治会
- 助成金額上限 前年度歳末たすけあい募金世帯数 × 100 円
- 申請の受付期間 令和9年2月10日まで

電動かき氷機や綿菓子機など  
イベント用品の貸し出しも行ってます  
ぜひご活用ください!



## 給食サービス事業 配達ボランティア募集

現在、一人暮らし高齢者のご自宅にお弁当を配達いただけるボランティアを募集しています。活動の目的は、町内の一人暮らし高齢者の、地域社会との関わりあいの維持です。ご協力いただける方がいましたら、お気軽にお問い合わせください。

- 実施場所 白子町健康づくりセンター(お弁当をつくっている場所です)
- 活動頻度 月2回(原則 第2・第4 金曜日)  
\*日程は変更する場合があります
- 活動内容 サービス利用者にお弁当を配達し、安否確認を行う
- 活動時間 11:00~11:40(目安)



## 白子町地域包括支援センターより

### 「いきいき健口教室」に参加しませんか?

歯科衛生士が口の周りの筋肉の体操や、口の健康が体も元気にするという内容のお話をします。口の健康を保つことは認知症の予防にもつながります。

- 日 時: 令和8年9月17日(木) 10:00~11:00
- 場 所: 南白亀ふれあいセンター
- 内 容: お口の動きを高める方法、お手入れの方法、自分で行えるお口の体操
- 対 象 者: 町内在住の65歳以上の方
- 料 金: 無料
- 募集人数: 6名 ※定員になり次第終了



※本教室は、南白亀地区社会福祉協議会(夢サロン)と合同開催です

11時のストレッチ!

## エーデルワイス体操



11時のミュージックチャイムにあわせてストレッチしましょう!  
座ったままでもOK!正しい姿勢にリセットし、心も体もリフレッシュ!



### ①足踏み

手足を大きく動かし  
元気よく!



### ②体をねじる

背骨の動きを意識しま  
しょう(左右2回ずつ)



### ③体を横に曲げる

わき腹の筋肉を伸ばし  
ましょう(左右2回ずつ)



### ④背伸び、胸を開く

肩甲骨も意識しまし  
ょう(2回)



白子町地域包括支援センターでは高齢者に関する様々なご相談に応じています  
お問い合わせ ☎0475-30-3888

各種申込み・  
お問い合わせ

白子町社会福祉協議会  
長生郡白子町関92番地(白子町公民館内)

☎0475-33-5746 FAX 0475-33-7470  
受付時間: 8:30 ~ 17:15