

# 紙ひこうき

地域福祉の情報紙

Vol.192

1

2026年1月15日  
発行

人と人がつながるように想いをこめて、柏社協から  
地域の一人ひとりにあたたかい情報をお届けします。



特集

“できる”を活かす！ \| Interview \|  
「できちょ」について  
地域いきいきセンター

## contents

- P2,3 | 「できちょ」ってどんな仕組み？
- P4,5 | 地域いきいきセンター
- P6 | 情報広場、ひとりじゃないよ  
心配ごと相談終了
- P7 | 共同募金運動の協力にありがとう  
お米の寄付をいただきました、寄付者紹介
- P8 | 福祉の心作品展 受賞者、住民福祉大会

編集  
発行

社会福祉法人  
柏市社会福祉協議会

〒277-0005 柏市柏5-11-8  
介護予防センター  
いきいきプラザ

TEL : 04-7163-9000  
FAX : 04-7163-9300  
<https://kashiwa-shakyo.com>



公式 HP

# 「できちょ」ってどんな仕組み？

みんなの“できる”を“貯金”(登録)する「できるの貯金箱」、略して「できちょ」です！  
たくさんの方が“できる”を活かして楽しく活躍すると、周りのみんなも元気に  
なっちゃう、そんな仕組みです。



## 「できる」の例

洗濯できる / 草むしりできる / 買い物できる / おもちゃの修理ができる  
刺繍(ししゅう)ができる / パソコンが使える / 歌が唄える / 笑わせることができる  
スマホが使える / ケーキが作れる / 運転できる など

## 仕組み説明

できちょっ人(と) = “できる”を登録する人 / たのもっ人(と)さん = “できる”を頼む人

### できちょっ人(と)

地域いきいきセンターで  
“できる”を登録！



### 地域いきいきセンター

できちょっ人(と)と  
たのもっ人(と)を  
つなげる！



### たのもっ人(と)

地域いきいきセンターに  
相談！



まずはあなたの“できる”を聞かせてください。お話しを伺って、その“できる”を貯金(登録)していただきます。  
「たのもっ人(と)(依頼者)」が出てきたら、地域いきいきセンターからご連絡します。お互いが合意したら、活動です。

※詳しくは4ページ

## できちょの種類

|      | わくわくできちょ                                                          | たすかるできちょ                                |
|------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 活動内容 | 好きなことや得意を活かした活動<br>(例)・パソコン操作を教える<br>・お祭りごとの手伝い など                | ちょっとした困りごとのサポート<br>(例)・ごみ出し<br>・電球交換 など |
| 活動費※ | 「できちょっ人」と<br>「たのもっ人」で相談                                           | ごみ出し ▶ 100円／回<br>その他 ▶ 500円／30分         |
| 保険   | 無償の場合<br>補償あり(ボランティア活動保険)<br>※交通費や材料費等の実費分は無償とみなします<br>有償の場合 補償なし | 補償あり(福祉サービス総合補償保険)                      |
| 活動報告 | 不要                                                                | 月1回活動報告書を提出(月末締め)                       |

※活動分類を問わず中学生以下は無償です

## できちょっ人さんに \\ Interview //

木村 まゆみさん、桑原 恵子さん

それぞれ好きなことや得意なことを活かしているお二人にお話を聞きました。  
週に1回お電話で声かけをする「お元気コール」も行っています。

※詳しくは4ページ

## 得意を活かして、地域に笑顔を

子どもが好きという思いから「できちょ」に登録した木村さんは、「できちょっ人」として小学生の公園遊びやまち探検の見守りを中心に活動しています。子どもたちの笑顔や明るさに元気をもらっているそうです。  
また、10年以上続けている「お元気コール」では、話す相手に合わせた話題を工夫し、お互いに楽しい時間を過ごせるよう心がけています。電話の時間を心待ちにしてくださる利用者もあり、誰かのためにできることがいつの間にか木村さん自身の生きがいにもなっているそうです。  
社会福祉協議会の活動を通じて以前一緒に「お元気コール」をしていた仲間と「できちょ」をきっかけに再会することもありました。  
活動を続ける中で、職員との関わりも楽しみのひとつになっていると話してくれました。  
「活動をとおして自分の生活がより充実し、認知症予防にもつながっていると感じます。長く続けて、子どもたちとの関わりも大切にしていきたいです。」と、優しい笑顔で語ってくれました。



木村 さんの“できる”

子どもが好き

## できることが、人生を豊かにする

「できちょっ人」として体操や歌の活動をしている桑原さん。  
「できちょ」でつながったサロンでは、良いものをどんどん取り入れ、最近では、朝ドラ『あなづき』の「手のひらを太陽に♪」の歌に合わせて手話や体操を行っているそうです。参加する人の体の動きや様子を見ながら内容を工夫して、皆が無理なく楽しめることを心がけています。  
声を出すことを大切にしている「活動をとおして自分も元気をもらえるし、わくわくどきどきします。」とお話してくださいました。  
「お元気コール」では利用者の誕生日に合わせて“ハッピーバースデー”を歌ったことが印象に残っているそうです。  
地域のひととの再会や、新しい仲間との出会いも活動の楽しみの一つです。講座やサロンで尊敬できる仲間にも出会えて、自分のやる気スイッチがより入るようになったそうで、「紙ひこうき」という『人生は紙ひこうき〜♪』の歌が思い浮かぶので、私自身もまだまだ空に羽ばたきたいと思います。」とこれからの意気込みもお話してくださいました。



桑原 さんの“できる”

体操、ダンス、歌が得意

## \\ Check //

「できちょ」の活動にご興味のある方は  
次ページに記載の地域いきいきセンターに  
お問い合わせください！



# 身近な福祉の相談窓口 地域いきいきセンター

地域いきいきセンターは相談や地域づくりをととして「つながり」を作ることを大切にしています。  
今回は地域いきいきセンターでできる「つながり」をご紹介します。



## 相談でつながる

### 福祉相談

高齢、障がい、子ども…あらゆる福祉のご相談を秘密厳守で伺います。  
お困りごとはもちろん「どこに相談して良いかわからない」といったご相談も伺っています。

例えば…

- ・身の回りのことが思うようにできなくなってきた
- ・引っ越してきたばかりで地域の情報がわからない
- ・親子で過ごせる場所はないかな
- ・近所に心配な方がいる



お気軽にお越しください！

ご利用  
無料

### お元気コール

週に1回、電話で5分程のお声かけをします。

#### 利用対象

- ☒ 柏市内にお住まいの方
- ☒ 決まった時間に電話に出られる方
- ☒ 週2回以上、医療、福祉サービスを利用していない方



「できちよ」に登録している「できちよっ人」さんがお電話をかけます。皆さんお話を聞くことが得意な方々なので、安心してお話できますよ。  
「人と話す機会が少ない」「誰かとつながりたい」という方、ぜひご利用ください。

## 地域でつながる

### 地域づくり・支えあいの推進

地域いきいきセンターの職員は講座の開催や地域活動への参加をととして、地域の皆さまと一緒に地域づくりや支えあいの推進を行っています。



支えあい会議の様子

### 地域情報発信

年に数回発行するミニコミ誌や地域いきいきセンターに集まるパンフレットなどで地域情報をお届けしています。



## 活動でつながる

### ボランティア相談

「ボランティアしたい・してほしい」の声をつないでコーディネートします。  
『できちよ』やボランティアセンターへの登録も受け付けています。

※詳しくは2ページ

好きなことや得意なことを  
活かした活動をしてみませんか？



居場所づくりお助けグッズの貸し出し、望みノートの配布、  
寄付の受付等も行っています。  
ミニ社協としても活用してください。



## 地域いきいきセンター窓口

市内に12か所開設（令和8年1月現在）

- |                                                                       |                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| ① 田中地域いきいきセンター<br>（月・水・木）田中近隣センター<br>☎04-7170-0467 ㊟柏市大室249-1         | ⑥ 新富地域いきいきセンター<br>（火・木・金）新富近隣センター<br>☎04-7193-8085 ㊟柏市豊四季945-1     |
| ② 富勢地域いきいきセンター<br>（火・水・金）布施近隣センター<br>☎04-7128-9871 ㊟柏市布施1196-5        | ⑦ 新田原地域いきいきセンター<br>（月・水・金）新田原近隣センター<br>☎04-7157-2317 ㊟柏市東柏2-2-15   |
| ③ 松葉町地域いきいきセンター<br>（月・木・金）松葉近隣センター<br>☎04-7136-8555 ㊟柏市松葉町4-11        | ⑧ 増尾地域いきいきセンター<br>（月・火・木・土）ほのぼのプラザますお<br>☎04-7170-5580 ㊟柏市加賀3-16-8 |
| ④ 高田・松ヶ崎地域いきいきセンター<br>（月・水・木）高田近隣センター<br>☎04-7193-8150 ㊟柏市高田693-2     | ⑨ 光ヶ丘地域いきいきセンター<br>（火・木・金）光ヶ丘近隣センター<br>☎04-7128-9381 ㊟柏市光ヶ丘団地200-5 |
| ⑤ 豊四季台地域いきいきセンター<br>（火・水・金）豊四季台近隣センター<br>☎04-7128-7110 ㊟柏市豊四季台1-1-116 | ⑩ 南部地域いきいきセンター<br>（月・火・金）南部近隣センター2階<br>☎04-7136-2563 ㊟柏市新逆井2-5-13  |



- ⑪ 風早南部地域いきいきセンター  
（月・水・木）高柳近隣センター2階  
☎04-7160-6511 ㊟柏市高柳1652-10
- ⑫ 風早北部地域いきいきセンター  
（月・水・金）柏市役所沼南庁舎  
☎04-7197-4108 ㊟柏市大島田48-1

※第3月曜日はお休み

開所時間 10時～16時（祝日・年末年始は休み）

## 情報広場

### かしわファミリー・サポート・センター 協力会員・両方会員を募集

子育てを応援する協力会員、両方会員(協力会員と利用会員を兼ねる)を募集しています。子ども(生後6ヶ月から小学6年生まで)の送迎や自宅での預かりなどを行い、援助内容に応じた報酬(700～800円/時)が支払われます。ご希望の方は、下記の基礎研修会(①②のいずれか)にご参加ください。

**日時** ①1月29日(木) ②2月14日(土) 9:25～15:30

**場所** ①ラコルタ柏(教育福祉会館) 2階多目的研修室 柏市柏 5-8-12  
②沼南社会福祉センター 3階会議室 柏市風早 1-2-2

**対象** 市内在住で心身共に健康な方

**定員** 15名 **応募方法** 電話(平日9:00～17:00)

**費用** 無料 **持ち物** 筆記用具、昼食

**申込み・問合せ**

かしわファミリー・サポート・センター

〒277-0924 柏市風早 1-2-2 沼南社会福祉センター 2 階

☎04-7190-5225

### さわやかサービス 協力会員登録説明会

高齢者や障がい者、妊産婦等のご自宅での家事支援や見守り、外出介助などの住民相互の助けあい活動です。ちょっとした困りごとはあなたのスキマ時間とつながります。活動を始めてみたいと思った方はまずは説明会にご参加ください。

**日時** 3月18日(水) 10:00～12:00

**場所** 沼南社会福祉センター 3階会議室 柏市風早 1-2-2

**対象** 18歳以上の心身共に健康な方

**定員** 20名

**応募方法** 電話またはメール

**費用** 無料 **持ち物** 筆記用具

**申込み・問合せ**

在宅福祉サービス担当さわやかサービス

〒277-0924 柏市風早 1-2-2 沼南社会福祉センター

☎04-7197-6400

✉sawayaka@kashiwa-shakyo.or.jp



メール申込  
QRコード



## ひとりじゃないよ

### つながる場の紹介 障がい児者の何でも相談窓口

相談、緊急対応、住まいの不安をワンストップで支える4つの「地域生活支援拠点」がつながって、障がい児者の地域生活を支えています。どこに相談すればよいのかと悩んだ時、心強い相談窓口です。

#### あおば

あおばは、柏市最初の拠点ということで、自立支援協議会の各部署の事務局を担当する基幹相談支援センターも担っています。拠点内には、緊急やお楽しみの泊りの場として10床の短期入所と、重度の知的障がい・自閉症の方のための作業所や、ガイドヘルパー、ホームヘルパーの事業所を併設しています。



柏市高田  
1087-5

地域生活相談  
センターチャル

TEL  
04-7126-0127

社会福祉法人  
青葉会

#### たんぽぽ

WANAHOMEの法人名は、We Are Not Aloneの頭文字をとって名付けられました。どんなハンディがあっても、共に支え合える地域がここから広がる拠点を目指します。拠点内には、障がい者と共に運営するPAISIBLE(ペーカリー・カフェ)を併設しています。法人が大切にしてきた精神障がいに関する専門性を活かし、相談支援や緊急時の対応、就労支援や日中活動支援を行います。



柏市柏下  
93-2

たんぽぽ  
センター

TEL  
04-7160-1239

社会福祉法人  
ワナーホーム

#### ぶるーむの風

「ぶるーむの風」は2019年4月に開所しました。木々に囲まれた居心地の良い拠点です。地域の誰もが気軽に立ち寄れる図書カフェと、障がいをお持ちの方も地域の方も受診できるクリニックも併設しています。また、重度心身障がい者のためのグループホーム、医療的ケアが必要な方も安心して利用できる短期入所3床の機能を持っています。



柏市中原  
1817-1

ぶるーむの風  
相談室

TEL  
04-7128-4135

社会福祉法人  
ぶるーむ

#### しょうなん

地域生活支援拠点しょうなんは、地域で安心して生活ができより少しでも心豊かな人生を送ることができるよう、一人ひとりの思いを大切に支援いたします。アニメ好き、グルメ、お酒大好きな相談員がみなさまからの相談をお待ちしております。



柏市大津ヶ丘  
2-19-5

サポート  
センター沼南

TEL  
04-7191-3391

社会福祉法人  
桐友学園

### 心配ごと相談終了のお知らせ

令和8年3月31日をもって、心配ごと相談を終了することになりました。長い間ご利用いただき、誠にありがとうございました。

#### 社協の各種

### 相談案内

お気軽にご相談ください

#### 生活相談

04-7163-1234

9時～17時(土・日・祝日除く)

#### 心配ごと相談

04-7163-2734

10時～15時(毎週水曜日)

04-7193-2942

10時～15時(毎週木曜日)

## ～共同募金運動への協力ありがとう～



2025YBCルヴァンカップ準決勝が開催された10月12日、三協フロンテア柏スタジアムにて赤い羽根共同募金運動を実施、柏レイソル選手の協力もあり多くの募金が集まりました。

同時にスタディオライブを企画いただき、学用品の寄付を多数お預かりしました。

学用品は学校や子ども食堂などを通じて、経済的に困難を抱える世帯の児童・生徒にお配りしています。



## たくさんのお米をご寄付いただきました！

メテオールカラー 代表 天の川智子様、(株)ビューティフルアース 代表 山口美鳥様より、9月2日に地域の子どもたちのためにと、お米120kg(10万円相当)のご寄付をいただきました。

天の川様は、作品であるオリジナル画集カレンダーの収益を活用し、「おなかいっぱいプロジェクト」として各地の子ども食堂へ食の支援を続けておられます。山口様もこのプロジェクトに協力されています。

いただいたお米は、市内の子ども食堂を通じて、地域の子どもたちに届けられました。

子ども食堂からは次のような声が寄せられています。

「お米は本当に助かります。大切にに使わせていただきます。」

「お米はみんな大好きです。集まってくれた方たちに美味しいお米を食べてもらいたいという思いが強くなりますので助かります。」

物価高騰が続くなか、食の支援は地域福祉にとって欠かすことができません。お二人の温かなご支援に深く感謝申し上げます。



### 寄付者のご紹介

合計金額 **926,827円**  
(7年7月～7年10月)

皆さまからの寄付金・物品は、地域福祉活動のために有効活用させていただきます。「温かい思いやり」をありがとうございました。

#### 寄付金

[順不同・敬称略(単位:円)]

(株)imayama(4件:400,000)、浮ヶ谷興産(有)(4件:40,000)、柏ジュニアストリングオーケストラ(36,520)、柏市茶の湯協会(100,000)、柏ソーシャルダンス須美透・ニューフラワーDSC白岩みえ子(10,000)、協和工業(株)(100,000)、柴田桂子(5,000)、(一財)慈悲の会(4件:40,000)、千葉土建一般労組とうかつ支部(33,150)、新田昭二(30,000)、長谷川秀夫(5件:48,000)、松田カツ子(3,000)、松田正敏(5,000)、からくり募金箱(2,687)、福祉募金箱(5件:16,787)、匿名(18件:56,683)

#### 物品

(医)慈水会ラクリック柏の葉(お米)、高梨印刷(有)(タオル他)、千行常隆(車椅子スロープ、サポート座椅子)、ニブヤ畳店(畳)、(株)日立柏レイソル(ホームゲームチケット、文房具)、平野葵(チャイルドシート)、マルキンかしわ店・松ヶ崎店(お菓子)、萬味商事(株)(缶詰)、NPOミルクの会(子供用レインコート)、村田匡子(紙おむつ他)、メテオールカラー・(株)ビューティフルアース(お米)、明治安田生命保険(相)(おもちゃ他)、匿名(生理用品、新入学用道具袋等)

## 第52回 柏市住民 福祉大会

令和7年12月13日(土)、アミューズ柏クリスタルホールにて地域福祉の活動者・団体が一堂に会しました。第1部式典では、住民福祉の功績のあった213名の個人と23団体、福祉の心作品展の受賞者に表彰状、寄付を頂いた8団体に感謝状を贈呈しました。  
福祉の心作品展のテーマは、「考えてみよう!新しい福祉のシンボルマーク」です。  
高齢者や障がいのある方など支援が必要な人たちははじめ、自分の身近なことから【福祉】を考え、伝えるきっかけになることを目的として取り組んでいます。

### 最優秀賞

小学校低学年の部



なかよしマーク

柏第二小学校 2年

みつた わか

満田 和花 さん

外国の人やおじいちゃんおばあちゃん、わたしの弟のようにしょうがいのある人もそうじゃない人も、みんながなかよくなるマークをかんがえました。

### 最優秀賞

小学校高学年の部



未来につなげ、みんなの思い!

光ケ丘小学校 6年

いがらし はるね

五十嵐 陽音 さん

外国の方や障がいのある方などの、誰もが仲良く暮らせるように、という願いを未来につなげたいなと思いながら描いた作品です。紙ひこうきは願いを表して、虹は未来を表しています。

### 最優秀賞

中学生の部



十人十色

富勢中学校 1年

うえまつ りょうだい

植松 遼大 さん

パズルは1つのピースでは完成できません。同じように僕たちも誰かに支えられたり助け合うことで生きています。福祉はたくさんの人の気持ちが集まって成り立つということを絵で表現し反対色を使って工夫しました。

### 特別賞

小学生の部



たのしいすなどけい

光ケ丘小学校 5年

わたなべ らいと

渡辺 琥斗 さん

砂時計の形の家があったら面白い!と思い描きました。

### 特別賞

中学生の部



世界中の人々が  
ハッピーになれるように、助け合おう!

酒井根中学校 3年

すずき りこ

鈴木 莉子 さん

障がいを持った人が、少しでも明るく「HAPPY」な気持ちに皆んなが助け合って過ごせる世界でありますように!という、思いで描きました。

第2部では、passo a passoによる講演と演奏を聴き、音楽を通じた地域の「人」とのつながりについてみんなで考えました。



介護付き有料老人ホーム

ボンノールガーデン

地元の皆様に愛されて  
創業より50年



各種料金プランを  
ご用意

まずはお気軽にご相談ください!

TEL 04-7143-0555

柏市篠籠田1385-1

ご自宅や入所施設で 医療マッサージが受けられます

国家資格を持ったマッサージ師が、身体機能の維持・回復を目的とした施術を行います

健康保険適用

で自己負担額 1 割の場合

1回あたり、500円前後

対象者 ■ 麻痺・関節拘縮などがあり、寝たきり  
歩行困難・歩行介助が必要な方など

無料お試し体験 実施中!!



てあて 在宅マッサージ (株)てあて/松戸市常盤平陣屋前4-17-101

はじめての方、まずは  
お問合せ・ご相談ください

TEL 047-321-6211

訪問エリア/柏市 ※一部訪問できない地域があります。詳しくはお問い合わせください。



↑ホームページ  
をご覧ください

SUSTAINABLE GOALS

柏市周辺の  
身元保証・生活支援・葬送支援は、

一般社団法人  
こもれびの和  
柏市名戸ヶ谷 1-6-19  
TEL.0120-870-311

柏斎苑

パートナー  
登録番号  
752

ちはSDG'sのパートナーとして住み続けられる  
街づくりに貢献します。