

# しもつけ 社協

だより

まらり合併号

第 89 号

発行日：2021年3月15日

「しもつけ社協だより」は、赤い羽根共同募金事業配分金により作成しております。

## 無理なく、気軽に！ 楽しい♪ 地域ふれあいサロン活動を目指して!!



ゆうゆう館において3日間にわたり「サロンボランティア養成講座」を開催しました。  
(詳細は P4 ボランティアセンター情報コーナーまらりをご覧ください。)

もくじ

- ・ 共同募金報告 ..... P2~3
- ・ ボラセン情報「まらり」・ 各種養成講座お知らせ&報告・ ボランティア保険、他 ..... P4~5
- ・ 包括こくぶんじより案内 ..... P6
- ・ 生活支援体制整備事業・ 災害ボランティアマニュアルの見直しについて ..... P7
- ・ 心配ごと相談・ 無料法律相談・ 心身障がい児者父母の会 ..... P8
- ・ 各種寄付のご報告・ シルバーカー、福祉用具補助のお知らせ・ チャレンジクイズ ..... P9
- ・ あすてらすしもつけ・ ささえーるよりお知らせ ..... P10

# 令和2年度赤い羽根共同募金実績報告

合計 11,561,177円



## ご協力ありがとうございました。

10月～12月を募集期間として「赤い羽根共同募金運動」を展開させていただきました。今年度は、コロナウイルス感染拡大の影響で厳しい状況下での募金活動となりましたが大変多くの市民の皆様より募金をお寄せいただきました。あたたかいお気持ちに、心より感謝申し上げます。

### 内訳

- 戸別募金..... 10,351,128円
- 法人募金..... 617,609円
- 学校募金..... 383,184円
- 職域募金..... 67,456円
- 個人募金..... 96,533円
- 自動販売機募金..... 11,260円
- 協力店舗設置募金箱..... 33,978円
- 預金利息..... 29円

### 配分予定額 令和3年度に配分されます

- ①栃木県全体の福祉のために 2,605,000円
- ②下野市の地域福祉のために 8,956,177円

### ◆令和3年度の地域福祉事業や福祉団体等の活動費として活用されます

- 障がい児者交流会 ○障がい者療育訓練事業
- 歳末見舞い事業 ○親子ふれあい事業
- 小中学校福祉活動費助成
- 新入学生安全帽子購入助成
- 心配ごと相談事業 ○ふくしフェスタ事業
- 社協だより発行

(敬称略)

### <協力店舗設置募金箱>

設置場所	金額
かましん石橋店募金箱	12,871円
かましん自治医大店募金箱	1,503円
たいらや自治医大店募金箱	7,991円
オータニ自治医大店募金箱	1,022円
道の駅しもつけ募金箱	2,355円
カンセキ小金井店募金箱	2,505円
エスケーオート募金箱	2,893円
ゆうゆう振興会募金箱	131円
ワタナベ電器募金箱	2,707円

### <自動販売機募金>

設置場所	金額
ゆうゆう館自販機	11,260円

### <職域募金>

設置場所	金額
下野市役所	40,000円
栃木銀行小金井支店	7,000円
はくつる会	13,575円
下野市社会福祉協議会	6,881円

### <法人募金> 617,609円

(敬称略)



50,000円

(株)誠和

30,000円

国分産業(株)

10,000円

(有)小貫会計事務所	旭自動車(株)	小金井不動産(株)	川俣電設(株)
(株)竹葉建設	日興運輸(株)	吉栄工業(株)	曙フーズ(株)
関東アルミセンター(株)	(株)小林工業	(株)高山商事	(株)高山春吉商店
(株)多田電工	(有)寺内農牧	(医)おかべこどもクリニック	

6,000円

伊澤建築工業(有)

5,000円

(有)あずさ	(株)川中子住建	(医)杏仁会	(有)小金井電気商会	高野ゴム工業(株)	(学)むつみ学園
(有)保久開発	(有)山商	(有)若林工業	(有)エス・イー・ケーカンパニー	三洋コンクリート(株)	(一財)自治医科大学協栄会
(株)須藤工業	(有)藤沼建設	(株)リフレスポーツ	ハネクトーン早川(株)	青柳造園(株)	関東バック(株)
倉井建設(株)	(特定)グリムの里スポーツクラブ	コウエイ工業(株)	(医)社団大栗内科	(株)スガマタ	(株)大昇工業
(有)古谷緑化園	(有)丸昌運輸	(有)横内電設	(有)神山工務店	(有)橋本引舞	野ばら幼稚園
明恵産業(株)					

3,000円台

(株)足利銀行石橋支店

3,000円

(有)エム・ジーカー	(有)エンドー	(有)桜花建設	(有)川田商店	(有)甲賀屋酒店	(有)国分寺産業	国分寺タクシー(有)
(有)佐藤電気	(株)サニーハウス・アダチ	(有)サンロード	(株)柴電	(有)タカハシ	(有)日東防災	(有)ヒカリ工業
(株)道の駅しもつけ	(有)飯野工業	(有)上野建築	(有)協同サービス	(有)匠栄技研	日成興業(有)	保坂工務店(株)
(株)山本造園土木	(株)半澤製作所	(株)森製作所	石橋タクシー(株)	(有)大関板金工業	(有)大山電装	(有)小野金型製作所
(有)神田設備	関東鉄筋工業(株)	(株)倉井康雄商店	小平住設(有)	(有)小平電機	(株)タカオ設計	(有)高野板金工業
(株)宝屋商事	(有)武田塗装店	(有)布施土木	(株)宝珠堂	(株)前商	(株)前田工業	看板の夢楽堂
(有)曾根自動車	(有)坂本電機設備工業	日神工業(株)	栃木日産自動車販売(株)	石和製作所	(有)市村商事	特別養護老人ホームゆうがの丘
(医)グリムこどもクリニック	(株)武澤新聞店	晃大(株)				

2,000円台

(株)足利銀行小金井支店

2,000円

(株)総合地盤研究所	(有)大島設備	(有)ひまわり書店	(宗)星宮神社	三笠防水工業(有)	(株)野州興業	本橋設計
(有)タテノ	(株)JR東日本運輸サービス	稲葉興業(株)	(有)大嶋栄一商店	北斗管工(株)石橋支店		

1,000円

(有)アオキ	(株)エアーズ	(有)英明ハイツ	岡本建設(株)	(有)スタッフクリエート	(株)火の魂カンパニー	(有)大島商店
(有)小島自動車	(有)正栄ファッション	(有)成林興測	(有)添野工務店	(有)ドライブインナー	(有)ホシノレーディング	(株)栃木銀行小金井支店
日瀝道路(株)	新井土木(株)	(有)宇都興業	(宗)開雲寺	(有)カレナコスメティック	(有)小林	(有)小堀正之商店
(有)サチネットオート	(有)サワショウ	(有)清水物産	(株)春栄	(有)ツノダ	東綱橋梁(株)	(有)トキオセックイ
(有)ニイアス	日光産業(株)	(株)平澤自動車整備工場	(株)原土建	(有)ラックコーポレーション	渡邊総設(株)	(有)ワンツーベスト
(有)大門商店	(株)五月女	(株)園部建設	(株)チネン下野支店	(株)ハシモト北関東支店	杏風堂	



## ★サロンボランティア養成講座を開催しました!★

去る12月8日、15日、22日の3日間にわたり新型コロナウイルス感染症予防対策を徹底しながら講座を開催しました。

1日目に傾聴ハピネス 代表 渡邊純子氏による講座「聴き上手になろう」、2日目にグリムの里スポーツクラブ坂田由利氏による「コロナ禍でもできるレクリエーション」、3日目にボランティアセンター職員による「サロンでできる簡単工作」をそれぞれ学びました。

傾聴に大切なポイントは「笑顔」と「3つの言葉(そうなんだ、そうだよ、ありがとう)」



1日目:傾聴「聴き上手になろう♪」



♪リズムに合わせて1~2~3~(^^♪)

2日目:「コロナ禍でもできるレクリエーション!」

針金ハンガーを使ったリボンリースの完成♪



1月のカレンダー作り

3日目:「サロンでできる簡単工作♥」

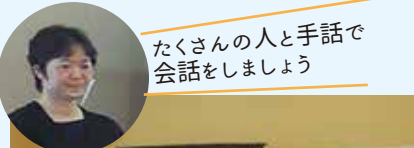
**【参加者からの感想】**  
 ・次回もぜひ参加したい。  
 ・あまり経験したことがなかったので参考になりました。  
 ・頭を悩ませながらも楽しかったです。  
 ・サロンでやってみようと思います。  
 ・様々な分野のことを学べて楽しい講座でした。

これからも、みなさんの役に立つ情報をどんどん提供していきたいと思ひます。



## 手話講座(入門コース)のご報告 3月15日(日)閉講

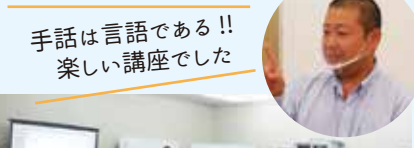
令和2年度の手話講座は、新型コロナウイルス感染症拡大の影響により開催時期を下半期に変更し、さらに感染予防対策を徹底しながら開催しました。講師や通訳者から丁寧に教わり、一緒に参加している人たちと実践しながら手話を覚えています。少しずつ手話で会話ができるようになると自信が持て、これからの励みにもなりますね。



たくさんの人と手話で会話をしましょう



ドキドキしながら講師と一緒に手話体験!



手話は言語である!! 楽しい講座でした



## 令和3年度 ボランティア活動保険と登録更新のご案内

補償期間 令和3年4月1日から令和4年3月31日まで

※加入手続き完了日の翌日から保険が適用になり、4月以降に加入された場合も令和4年3月31日までの年度更新となります。

プラン内容	保険料(1名あたり)
基本プラン	350円
天災・地震補償プラン	500円

災害ボランティアとして活動する場合は天災・地震補償プランへの加入をお勧めします。

ボランティア活動保険の適用は、社協への登録が必要となります。

- ◎加入できる方  
個人、グループ、団体等でボランティア活動をしている方・これからボランティア活動をはじめの方
- ◎対象となるボランティア活動  
自発的な意思により他人や社会に貢献する無償のボランティア活動。なお、対象にならないボランティア活動もありますので、詳しくはボランティアセンターまでお問い合わせください。

- ◎受付期間  
令和3年3月1日(月)から随時
- ◎申込方法  
①ボランティア活動保険加入申請書、②保険料、③印鑑、④名簿(住所、氏名、年齢、電話番号記載のもの)、⑤総会資料(または活動内容がわかる資料)をご持参のうえ、ボランティアセンター窓口までお申し込みください。

## 令和3年度 ボランティアセンター講座開催予定表

講座	対象	内容	実施時期
傾聴ボランティア養成講座<全5回> (市生涯学習情報センターとの共催)	初めての方 市内在住 (20名)	相手の気持ちに寄り添いながら話相手となるボランティアを養成します。ワークショップを行いながら対話スキルについてコツを学習し、ボランティア活動だけでなく日常生活にも役立つ講座です。	日程:9/27~10/25 (毎週月曜日) 場所:ゆうゆう館 会議室
手話講座(入門コース)<全13回>	初めての方 市内在住 (10名)	手話を通じて聴覚に障害のある方への理解を深め、ボランティア活動への関心を高めるために開催します。日常生活での簡単なあいさつや自己紹介などを学ぶ入門講座です。	日程:7/2~10/8 (毎週金曜日) 場所:ボランティアルーム
サロンボランティア養成講座<全3回>	興味のある方 市内在住 (25名)	誰もが気軽に集える場所「ふれあいサロン」で楽しく活動できるよう、健康体操・レクリエーション・工作等のすぐ実践できる内容が学べる講座です。	日程:12/6、13、20 (毎週月曜日) 場所:ゆうゆう館 会議室
福祉共育ボランティア講座<全2回>	興味のある方 市内在住 (10名)	市内小中学校での福祉体験学習において、将来の担い手となる子供たちと地域の方とが共に「福祉」について学びながら、子供たちが充実した学習ができるよう見守り・サポートするボランティアを養成する講座です。	日程:①9/8(水) ②未定 場所:①ボランティアルーム ②市内小中学校
なつ★ジュニアふくし体験学習<全2回>	市内小学校 4・5・6年生 (30名)	夏休み期間を利用し、「福祉」や「ボランティア活動」への理解や関心を高めるよう様々な学びや体験を企画し開催します。 [テーマ:①防災について ②障がい者スポーツ体験]	日程:①7月26日(月) ②7月27日(火) 場所:①ゆうゆう館 会議室 ②B&G体育館
災害ボランティア養成講座	興味のある方 市内在住 (30名)	災害時におけるボランティア活動の基礎知識や役割、防災減災等について学び、いざという時に地域で支え合い・助け合いの意識を高めるために講座を開催します。	日程:8月下旬予定 場所:ゆうゆう館 会議室

※新型コロナウイルス感染症等の状況により、変更または中止になる場合があります。

### おもちゃの図書館 開館について

令和2年度は3月まで新型コロナウイルス感染症対策のため休館しておりましたが、いまだに新型コロナウイルスは猛威を振るっており、感染症に気をつけて生活をしなければなりません。令和3年度おもちゃの図書館は、7月の開館を目標にみなさんが安心して集まり、遊ぶことができるように感染対策を考えています。元気にみなさんと会える日を楽しみにしていますので、もうしばらくお待ちください。  
下野市おもちゃの図書館 代表 大家 薫

### プルタブ積立金報告

皆様のご協力に心より感謝いたします

積立金報告 2月末 現在 **89,445円**

◆プルタブの回収場所

- ・ゆうゆう館(小金井789番地)
- ・石橋公民館(石橋416番地)
- ・生涯学習情報センター(緑3丁目5-1)※3月31日(水)まで
- ・南河内公民館(田中681-1)※4月1日(木)から

お問い合わせ 下野市社会福祉協議会 tel43-1236/fax44-5807



# 包括こくぶんじよりご案内

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中で、食事の偏りや運動不足、人との関わりの減少により、心身機能の低下が懸念されています。コロナを気にせずに、家族や友人と楽しい時間を過ごせるようになる日まで、心と体の健康を維持していきましょう!

## うつらない、うつさないために



- 手洗いをしましょう
- 3密を避けましょう
- マスクをして咳エチケットを守りましょう

## 低栄養状態にならないために



- 体重をチェックしましょう
- 普段の食事に気をつけましょう

缶詰やレトルト食品も上手に活用  
食欲のないときには、好きな物や食べられる物を選びましょう



おしゃべりや「パ・タ・カ・ラ」と発音するのもオススメです

## 動ける体でいるために



- 散歩や体操をしましょう
- 庭いじりや片付け、農作業も効果的

## 心の健康を保つために



- 周囲に元気のない人がいたら声をかけましょう
- 会えない家族や友人には電話で

## お口の健康を維持するために



- 毎食後、寝る前の歯磨き
- お口周りの筋肉を保ちましょう

地域で暮らす高齢者のみなさんが、快適に安心して生活できるようお手伝いをさせていただき、身近な相談窓口です。  
お住まいの地区の地域包括支援センターへお問い合わせください。

### 地域包括支援センター みなみかわち

特別養護老人ホームにらがわの郷内  
仁良川1651番地1

☎48-1177

### 地域包括支援センター こくぶんじ

ゆうゆう館内  
小金井789

☎43-1229

### 地域包括支援センター いしばし

特別養護老人ホームいしばし内  
下古山1174

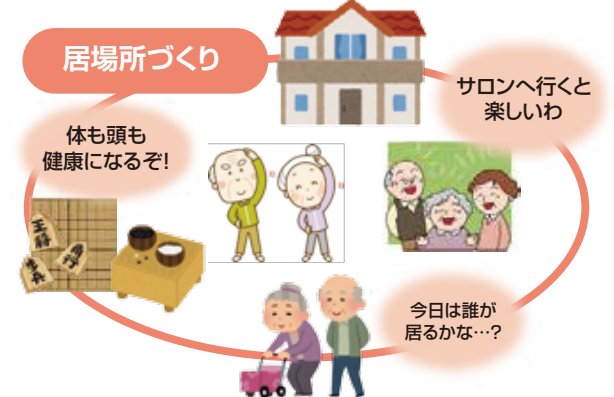
☎51-0633

## みなさん、ご存知ですか?

### 「生活支援体制整備事業」について 令和3年度、地域ふれあいサロンの受付を行います。お住いの地域でサロンを立ち上げてみませんか?

地域ふれあいサロンとは、地域住民が主体となり、お近くのコミュニティーセンターや公民館や民家等を活用して、地域の高齢者を対象に、交流やレクリエーション等を行う事業です。  
立ち上げから運営については、生活支援コーディネーター(SC)が手伝いいたします。

補助金 こくぶんじ	開催回数	補助金額	月額×12か月
	月1回	12,000円 (月1,000円)	※年度途中の場合は、初回開催月から計算
	月2回	24,000円 (月2,000円)	
	月3回以上	36,000円 (月3,000円)	



※新規サロンについては、初期費用として10,000円が加算となります。その他ご不明点はお問合せください。

※新型コロナウイルスの感染状況等によりサロンの内容に一部制限を設けることがあります。

お願い  
生活支援体制整備事業では、毎月3地区ごとに集まりを持って話し合い(第2層協議体)を行っております。この事業を推進するには、市民の皆様のご意見が必要です。少しでもご興味がありましたらご参加をお待ちしております。(開催日場所等はお問い合わせください。Tel43-1236)

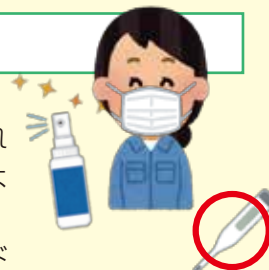
## 感染症に対応した災害ボランティアマニュアルを作成しています

今もなお、新型コロナウイルス感染症の拡大が日常生活に影響を与えています。そのような中、災害が発生時に感染予防をとりながら災害支援を行うことができるようにするために、新型コロナウイルス感染症に対応したマニュアルの作成に向けて見直しを行っています。

### 安心・安全に災害ボランティアを行うためのお願い

#### 活動する前に…

- ・体調をしっかりと整えましょう。発熱があるとき、体調が優れないときは、活動をしないようお願いいたします。
- ・マスク着用・フェイスシールド装着・消毒液を持参など、感染症予防に取り組みましょう。



#### 活動中は…

- ・マスクをつけての活動は体への負担が大きいため、無理のないよう分担したり、適宜休憩をとりましょう。
- ・熱中症予防のために飲料は多めに持参し、メンバー同士で水分補給を意識付けましょう。
- ・活動先で依頼者の方とのコミュニケーションは距離を保ってお願いします。



#### 活動後は…

- ・使用した機材の消毒をお願いします。
- ・使用後のマスク等はそのままに捨てずに持ち帰っていただくようになります。
- ・手指消毒、手洗いをしっかりと行います。





# 心配ごと相談・法律相談からの大事なお知らせです!

令和3年4月より相談事業の開催期日・場所等が変わりますので、必ずご確認ください。

\*ご相談にお越しの際には、マスクの着用をお願いいたします。



## 心配ごと相談(予約なし)

4月~5月の日程

### ★会場変更のお知らせ

相談会場は「ゆうゆう館」1か所になります。

「どこに相談したらいいのかわからない。」「こんなこと相談していいのかな。」と、悩まずお気軽にご相談ください。心配ごと相談員がご相談に応じます。必要により関係機関をご紹介します。来所での相談はもちろん、匿名や電話でのご相談も受けいたします。

<問い合わせ先> TEL.0285-43-1236

内容	期日	時間・会場	相談員
心配ごと・悩みごと相談	4月 6日(火)	午後1時30分~3時30分 ゆうゆう館	・民生委員 ・主任児童委員 ・人権擁護委員 ・行政相談員
	4月20日(火)		
	5月18日(火)		
子育て相談	4月26日(月)	午前10時~12時 ゆうゆう館	・主任児童委員

♡子育て相談(年3回開催)…妊娠中・子育て中の方でお子さんのことについて心配なことをお気軽にご相談ください。

## 無料法律相談(予約制)

\*栃木県弁護士会の弁護士がご相談をお受けします。  
\*ご利用は年度内でお一人につき2回までとなります。

### ★開催日変更のお知らせ

「月2回(第2・第4火曜日)」開催します。

相談には事前予約が必要です。  
受付期間をお確かめの上、ご予約ください。

<予約・問い合わせ先> TEL.0285-43-1236

4月~5月の日程

開催日	予約受付期間	時間・会場	定員
4月	13日(火)	午後1時30分~4時 ゆうゆう館	各日7名 (1人20分)
	27日(火)		
5月	11日(火)	ゆうゆう館	各日7名 (1人20分)
	25日(火)		

## 下野市心身障害児者父母の会のご紹介!

いろいろな障がいを持つ方とその家族がスポーツやレクリエーション、地域の行事に参加することで存在を知っていただき、地域で安心して生活できるよう障がい者福祉の向上を推進するため力を合わせて活動している団体です!



### レクリエーション教室の実施

集団行動を通して知識・見聞を広めるとともに、会員相互の親睦と交流を深めています。

### ♡下野市心身障害児者父母の会では会員を募集しています。

下野市在住の心身障がい児者を持つ親兄弟姉妹等保護者で構成されています。それぞれの事業でお互いに交流を楽しみながら、活動してみませんか?

### 障がい児者交流会への参加

障がい児者とその家族の交流・親睦を図る事業に参加・協力しています。



### スポーツ大会(ボウリング等)の開催

各種スポーツを通して体力向上、会員同士の交流・親睦を図ります。

- 天平の花まつり招待事業への参加
- しもつけふくしフェスタへの参加協力
- 各種障がい者スポーツ大会への参加
- 栃木県手をつなぐ育成会・栃木県肢体不自由児者父母の会への加入、各種研修会への参加・開催

※LINEでもお問い合わせいただけます! LINEID:070-8318-8356

問合せ先 下野市社会福祉協議会 ☎43-1236

## 受賞、おめでとうございます

(敬称略)  
※全国社会福祉協議会長表彰  
(民生委員・児童委員功労)



渡邊 欣宥 氏

## まごころをありがとうございます(敬称略)

♡**プルタブ** 生涯学習情報センター、高橋百合子、筋トレの OHASHI、塚越自治会、平出文子、下野市食生活改善推進員協議会(国分寺地区)、田仲利子、太陽接骨院、小川貴久、松永直樹、高野ナミ子、菅俣節子、佐藤利子、中山正行、関本洋子、下町親和会、三ツ木文枝、絵手紙サークル「笑顔」、落合瑛登、(株)若松商店、前田通子、橋本利子、倉持麻子、匿名11件

♡**使用済み切手** 米本典子、株式会社シーボン、生涯学習情報センター、田仲利子、吉田郵便局、下山千恵子、石川正子、絵手紙サークル「笑顔」、(有)保久開発、大栗智子、博善社小金井ホール、手のひら、三王山ふれあい公園、はつらつ体操どり、匿名11件

♡**精米(2kg×30袋)** フードバンクしもつけ▶

♡**食料、日用品(99箱)** ▼(株)セブン-イレブン・ジャパン



- ♡**ベルマーク** 絵手紙サークル「笑顔」、永井紀子、匿名5件
- ♡**テレホンカード** 筋トレの OHASHI、匿名3件
- ♡**車いす(1台)** 匿名 ※福祉のためにご利用ください。
- ♡**玄米(30kg)** 野口文男 ※生活に困っている方に。
- ♡**カップ麺(5箱)** 匿名 ※新型コロナウイルスで生活に困っている方に。



## 『手押し車(シルバーカー)』 購入費の一部助成事業

75歳以上の高齢者が、  
手押し車を買くと…



購入費の半分(100円未満切り捨て)で、  
最高5,000円まで助成があります。

この手続きに必要なものは…

- ①手押し車の領収書
- ②手押し車の保証書
- ③印鑑
- ④ご本人様の通帳です。

詳しくは、ホームページ等をご覧いただくか、  
社協へお問合せください。

## ゆうゆう館入館券プレゼント! 社協チャレンジクイズ

**問題** 日常生活支援事業「あすてらす」で認知症高齢者や知的・精神障がいなどにより判断能力が十分でない方を対象に、福祉サービスの利用や日常的な金銭管理等を支援する活動をする〇〇〇〇〇〇を募集中です。〇〇〇〇〇〇に入る言葉は何でしょうか。漢字5文字でお答えください。

ヒント  
10ページ  
を見てね!

○応募方法 官製はがき、またはメールにて、クイズの答え、住所、氏名、年齢、電話番号、「しもつけ社協だより」の感想などをご記入の上、下記までご応募ください。

○あて先 〒329-0414 下野市小金井789 下野市社会福祉協議会「社協チャレンジクイズ」係 info@shimotsuke-syakyu.or.jp

○しめくり 令和3年4月15日(必着)

★正解者の中から抽選で5名の方に「ゆうゆう館ペア入館券」をプレゼントさせていただきます。なお、クイズの正解と当選者につきましては、次号の社協だより(5月15日発行予定)で発表し、賞品は郵送いたします。ご記入いただいた個人情報は目的以外の用途には使用いたしません。



前回のこたえ  
「見守り」でした

前回の当選者 井上由美子様 館野優子様 穴澤美智江様 岡田加奈子様 橋本恵子様



# あなたの「安心な暮らし」を応援

## 日常生活自立支援事業

# あすてらすしもつけ

日常生活自立支援事業「あすてらす」は、認知症高齢者や知的・精神障がいなどにより判断能力が十分でない方を対象に、住みなれた地域で安心した生活が送れるよう、相談に対応しながら福祉サービスの利用や日常的な金銭管理等を支援するものです。

## この事業で活動する **生活支援員** を募集中です!

♥地域福祉の支え手としてご協力ください♥

どんな人が活動していますか…?



活動要件

- ・自家用車を使用して市内を移動できる方
- ・ボランティア活動の経験があり福祉活動に関心・理解がある方

活動内容

ご利用者さんのお宅や施設へ、銀行で払い戻した生活費をお届けしたり、お話を聞いたり、郵便物や書類の確認などを行います。

活動する時間や回数は…?



- ・月に1~2回程度
- ・平日 おおむね9:00~15:00頃の時間帯
- ・1回あたりの訪問時間は1時間程度

報酬はありますか…?

1回あたり1,000円を活動費としてお支払いします。

まずは、お気軽にお問合わせください

**TEL:0285-43-1250**

あすてらす専門員(青山・細川・清水)

★生活支援員としてご登録の前に、面談と説明会を行います。

# ひとりで悩まずに まずはお気軽にご相談ください

暮らしの中の困りごとをどうしたら解決できるか一緒に考えていきましょう。

相談無料  
秘密厳守

- ◆経済的に不安がある
  - ◆これからの生活が心配…
- ◆お金も食べるものも…ない
- ◆ひきこもりなど家族のことで困っている
  - ◆家賃が払えない
- ◆仕事がなかなか見つからない
  - ◆どこに相談していいのかわからない

**受け止めます**

あなたの悩みをお聞きします

**整えます**

困っていること、悩んでいることを整理します

**支えます**

支援計画を立て寄り添い支援します

連絡先 ☎43-1236

下野市生活困窮者自立相談支援事業

# 暮らし応援センター ささえーる

月~金曜日(8:30~17:15) 土、日、祝日、年末年始(12月29日~1月3日)を除く