

【ワンテーブル】みんなの居場所・こども食堂事業

学校帰りに学習、読書、おしゃべりなど、自由に過ごせるみんなの居場所を提供しています。また、決まった時間に夕食を提供しています。ぜひご利用ください。

日 時 毎週木曜日 小学生：午後5時～6時（その後食事 6時30分まで）  
中、高校生：午後5時～7時（その後食事 7時30分まで）

場 所 玉穂総合会館

費 用 無料

対 象 者 市内在住の小中高生

申 込 み 3/11（水）～先着順 定員30名

参加方法 申込用紙はHPからダウンロードできます。  
申込用紙を社協へ提出後、利用することができます。

持 ち 物 宿題や問題集など自学したい物、筆記用具

そ の 他 夕食をご用意します。保護者の方も一緒に食事ができます。  
送迎はありませんので、送り迎えは家族でお願いいたします。

問 合 せ 中央市社会福祉協議会 地域福祉課 TEL 055-274-0294

みんなあつまれ！！



※令和8年度より学習支援の名称が変更になります。

この事業は赤い羽根共同募金の助成を受けて実施しています。

第16回輪になろう中央市民のつどい開催します！

中央市内の方も市外の方もぜひ遊びに来てください！

当日は楽しい催しものたくさん！詳しくは、別途チラシをご覧ください♪

日 時：3月15日（日）午前10時～午後3時15分

場 所：玉穂総合会館

駐車場：中央市役所玉穂庁舎/JA玉穂経済センター/玉穂中学校 他

※駐車場に限りがあります。できるだけ乗り合わせてお願いいたします



職員募集

【パート】ふれあいサロン運転手

就業場所 中央市社会福祉協議会 本所  
(中央市下河東620)

勤務時間 午前9時～10時

午後1時～4時30分

休 日 土・日・祝祭日・年末年始

資 格 運転免許

(キャラバンタイプの車の運転ができる方)

問 合 せ 中央市社会福祉協議会 総務課

☎ 055-274-0294

※待遇は当法人規定によります  
※詳細はお問合せください



中央市社協 公式X

@chuo\_shakyo

広報誌でお伝えしきれない  
事業など日々ポストしていますので  
ぜひフォローよろしくをお願いします！

中央市社会福祉協議会連絡先

住 所 〒409-3821  
中央市下河東620  
玉穂総合会館内  
TEL 055-274-0294  
FAX 055-274-0319  
E-MAIL ttt@chuo-shakyo.or.jp

ご寄付いただきました！(順不同)

◆カレンダー◆

明治安田生命 南アルプス市営業所 様

◆古切手◆

鮎沢和子様

ご寄付、ありがとうございました！

社協会費のご協力ありがとうございました

- ・福田プロパン 様
- ・中央市商工会 様
- ・ポテト代行 様



思いやりとやさしさに満ちあふれた地域づくりをめざして



社会福祉法人 中央市社会福祉協議会

ぬくぬく

社協だより

令和8年3月1日

No.113

編集発行

社会福祉法人  
中央市社会福祉協議会

https://chuo-shakyo.or.jp



主な内容

共同募金会中央市市会通信 …… 2、3 お知らせ等 …… 5、6、7、8

社協の事業、ことぶきニュース他 …… 4

○社協だよりは、皆様から頂く社協会費により発行されています。



中央市社協かわら版

心配ごと相談

- 相談日 月～金（祝祭日除く）  
午前8時30分～午後5時15分
- 会 場 玉穂総合会館
- ※予約不要、相談無料

結婚相談所

- 相談日 3月14日（土）  
午前10時～午後3時  
3月18日（水）  
午後6時～8時
- 会 場 玉穂総合会館
- ※要予約（055-274-0294）、相談無料

グリーンカフェ

- 開催日 毎月第1金曜日  
午後1時～2時30分
- 会 場 玉穂総合会館
- ※予約不要、参加費無料
- 今後の予定 3月6日  
4月3日・5月1日

成年後見相談

- 相談日 3月17日（火）  
午後1時～3時
- 会 場 玉穂総合会館
- ※要予約（055-274-0294）、相談無料

第18回中央市社会福祉大会 福祉講演会

「補助犬とスポーツが教えてくれた前に進む力」講師 白濱顕子氏 2月1日（日）

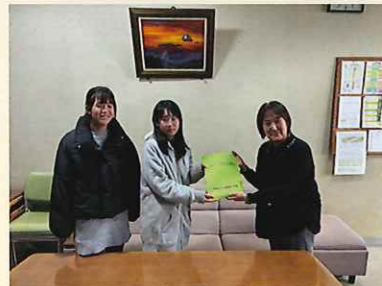
# 共同募金会中央市支会通信

令和7年10月1日～令和8年3月31日まで「じぶんの町を良くするしくみ」のスローガンのもと、共同募金運動が実施されており、多くの皆様にご協力をいただいております。皆様のご協力を、心から感謝いたします。ありがとうございました。

令和7年度 中央市目標額 ￥4,635,000  
 募金額 ￥4,759,408 目標達成率102%  
 (令和8年2月2日現在)

赤い羽根共同募金は、地域の皆様（自治会・企業・商店・団体・職場・学校・個人）に支えられています。地域の民生委員児童委員・自治会長・児童生徒の皆様等、多くの方にご協力、ご活躍いただき、多額の募金を集めることができました。

## 学校募金



玉穂南小学校



三村小学校



田富北小学校



田富南小学校



田富中学校



豊富小学校

皆様方よりいただいた募金は、山梨県共同募金会へ集約され、中央市及び山梨県内の地域福祉活動に役立てられます。また、募金の一部は準備金として蓄え、大規模災害が発生した際に、ボランティアセンターの運営等に役立てられます。中央市での募金の使いみちは、後日、山梨県共同募金会のホームページ並びに、社協だより「ぬくぬく」にて報告させていただきます。

## 募金箱設置協力 (順不同・敬称略)

- ・ザ・ビッグ山梨中央店 ・隣のちやまマート玉穂店 ・四季新鮮収穫広場 た・から
- ・シルクふれんどりい ・旬功刀商店 ・ファミリーマート田富リバーサイド店
- ・ローソン山梨豊富店 ・セブンイレブン豊富店 ・市川屋商店 ・道の駅とよとみ
- ・関係機関(中央市役所各支所)

## 防災・減災ミニ情報コーナー

このコーナーではいざという時に役立つ「防災・減災ミニ情報」を発信していきます。

### 防災マイボトルを作ってみよう!



- ①ウォーターボトル
- ②ミニライト
- ③ホイッスル
- ④マスク
- ⑤アルコール消毒
- ⑥ウェットティッシュ
- ⑦圧縮タオル
- ⑧ぼんそうこう
- ⑨キャンディー
- ⑩ようかん
- ⑪常備薬
- ⑫現金

※赤字のものは100円ショップで購入できます。

お出かけ用バックの中に!

車の中に!

仕事机の引き出しの中に!

### 防災マイボトルとは?

防災マイボトルは500ml~1000ml程度のウォーターボトルに最低限必要な防災用品をまとめた携帯用防災セットです。外出時や通勤・通学中など、いざという時にすぐに使える備えとして注目されています。

### 中央市災害ボランティア連絡会メンバーの【防災マイボトル】紹介

(それぞれの防災マイボトルの中に入っている物はHPをご覧ください。)



必要なものは、年齢や体調、家族構成によって異なります。自分に合った防災マイボトルを作ってみましょう。

### 他ポイント

- ☑ 定期的の中に入れた物を見直しましょう。(電池・薬の期限チェック)
- ☑ ホイッスル、ライトは取り出しやすい上に収納するとよいです。
- ☑ ウォーターボトルなので、中に入れた物が水に濡れる心配がありません。
- ☑ 中に入れた物を出せば、ボトルとしても使えます。(飲料を入れる)

### マイボトルは「補助の備え」です。自宅には防災リュックも忘れずに。

中央市災害ボランティア連絡会では、このほかにも災害時役立つ情報を共有しています。毎月1回定例会を玉穂総合会館で行っているため、ぜひ見に来てね!(毎月第4木曜日午後7時から)

防災・減災ミニ情報コーナーバックナンバーはこちら



記事作成：中央市災害ボランティア連絡会

第20回中央市ふれあい福祉歩け歩け大会

日時 令和8年4月2日(木) 雨天9日(木) 午前9時30分~正午頃  
 集合場所 YSKe-comシルクパーク(中央市農村公園) 中央市関原1018  
 コース 豊富地区(下記地図の通り) 約5km  
 対象者 中央市在住の方  
 申込方法 電話、FAX、メールにて、中央市社会福祉協議会までお申し込みください  
 TEL 055-274-0294 FAX 055-274-0319  
 メール chikifukushi@chuo-shakyo.or.jp  
 申込期間 3月2日(月)~3月31日(火) (受付時間は平日午前8時30分~午後5時まで)  
 参加費 無料

- その他
- ・閉会式終了後、参加賞及びお弁当をお配りしますので、お持ち帰りください
  - ・送迎バスはありません。各自会場へ集合をお願いします
  - ・駐車場には限りがありますので、できるだけ乗り合わせでお越しください。駐車場は係員の指示に従ってください
  - ・ゆっくり歩きますので、安心してご参加ください



トレッキング事業

山梨県の豊かな自然に接し、高齢者の生きがい作りや、参加者同士の交流を図り、健康寿命を延ばすことを目的に開催します。

日時 4月14日(火) 玉穂総合会館(中央市下河東620)  
 午前8時 集合出発 午後3時30分 帰着予定  
 場所 笛吹市 春日山(山梨百名山)(距離約10km・所要時間約4時間・獲得標高約400m)  
 参加者 ・65歳以上の中央市内在住の方 ・心身ともに健康な方  
 ・自然の中で起こりうる問題に対して自ら対処できる方  
 ・普段からウォーキングなどの運動をされている方  
 持ち物 飲み物、昼食、履きなれた靴、ドライ素材の服装、間食、防寒着、その他必要なもの  
 定員 20名(電話・先着順) 参加費 無料  
 申込み 3月10日(火) 午前9時~ ☎ 055-274-0294  
 ※申込みは先着順です。申込み開始時刻前はお受けできません



この事業は赤い羽根共同募金の助成を受けて実施しています。

ご協力ありがとうございました

大口募金

(順不同・敬称略)

- |                   |                      |                  |                      |                    |
|-------------------|----------------------|------------------|----------------------|--------------------|
| アイバックスイケタニ(株)甲府工場 | 新開トランスポートシステムズ 甲府営業所 | 四川菜館             | 早川屋商店                | 山梨中央薬局             |
| 青島クリーニング商会        | (株)杉野ホンダ販売           | シミズカメラ           | 美光社                  | 山梨日野自動車(株)         |
| 青柳理髪店             | (株)関総                | 志村金物店            | ひとふさの葡萄              | 山梨名鉄運輸(株)          |
| 赤岡整形外科医院          | (株)ZOA               | ジャパンシーズニング(株)    | ビューティー石原             | 山梨流通株式会社           |
| アドヴァネクスト(株)       | (株)ダスキンファイブ          | ジャパンソルト(株)       | 美容室インステップ            | 山之神歯科クリニック         |
| 有泉牛乳店             | (株)タセイ               | 進学研究会山梨事務局       | ファイン・アート             | 山本紙器               |
| 石原青林堂             | (株)中部                | 基六               | フォトワークスあいほら          | ヤマヨセメント(株)         |
| 市川屋商店             | (株)ツクノ               | スダマ(株)           | 富岳通運ロジスティクス株式会社 甲府支店 | 中央市商工会             |
| 一瀬歯科医院            | (株)日動建設              | 住吉陸送(株)          | ふかさわ歯科医院             | (株)アキヤマ機工建設        |
| 一級建築士事務所葉袋設計      | (株)日新厨房企画            | 税理士法人 山梨中央パートナーズ | 深松工務店                | (株)アズサ             |
| 伊東製作所             | (株)ネッセン・ヒートトリート 甲府工場 | 青林堂菓子店           | フクシマヤ薬局玉穂店           | (株)石原運送            |
| 伊藤米穀店             | (株)花屋 丹澤             | セキテイ 調剤薬局医大若宮店   | 福田商事(株)              | (株)内田総業            |
| 井上鋼材(株)           | (株)パロン宝飾             | せた歯科医院           | 福田プロパン               | (株)内田洋蘭            |
| 今村歯科医院            | (株)秀建コンサルタント         | せりざわ             | 福田理容所                | (株)荻野建設            |
| (医)どもペインクリニック     | (株)深沢組               | セレモニーホールやすらぎ中央   | 藤井建築設計事務所            | (株)笠井建設            |
| 岩下自動車整備工場         | (株)まるだ               | 千寿庵              | 富士観光開発(株)            | (株)カネヒロ青果          |
| いわま接骨院            | (株)丸藤建設              | 千里(株)            | 富士スクリーン印刷            | (株)カワスミ            |
| 印刷工房花庄            | (株)マルホ工業             | タケダ設備            | 藤電工                  | (株)キッチンサポート豊富店     |
| インテリア荘美堂          | (株)マルモ               | 田富荘              | ふじみ食堂                | (株)映中緑化            |
| 浦田勉税理士事務所         | (株)甲府情報システム          | 田富動物病院           | ふじや手芸店               | (株)コイケ企画           |
| エスケーツー(株)         | (株)溝口商事              | 田中光子税理士事務所       | 不二家竹林堂昭和バイパス店        | (株)河建興業            |
| エトー(株)            | (株)ミツウロコヴッセル山梨       | タマ生化学(株)甲府工場     | PRIOR                | (株)甲信電気工事          |
| えび寿司              | (株)山喜組               | 玉穂眼科クリニック        | 古屋クリニック              | (株)河野貴金属製作所        |
| エムワン              | (株)山梨広告運送            | 玉穂ケアセンター         | プレイガーデン              | (株)サクラ観光サービス       |
| オオキ(株)            | (株)山梨中央広告社           | たまほ歯科クリニック       | フレンチブルドッグ            | (株)佐野工務所 1級建築設計事務所 |
| オートステーションTATSUMI  | (株)依田工務店             | タマホ自工(株)         | 文祥堂(株)オフィスファシリティーズ   | (株)杉山興業            |
| 大沼プラスチック製作所       | (株)レブ                | 玉穂下河東簡易郵便局       | ヘアーサロンエンドウ           | (株)正文堂 甲府田富支店      |
| 大森不動産             | かめや                  | 丹沢明商店            | ヘアーサロンカサイ            | (株)西邦興業            |
| おぎの医院             | 川口工房                 | 中央エステート(株)       | ベーストヨトミ              | (株)田富自動車工業         |
| 長田クリーニング店         | 菊島耳鼻咽喉科              | 中央物産(株)          | 保坂眼科医院               | (株)玉穂商会            |
| 小澤経営労務事務所         | きたむらクリニック            | 長栄寺              | 保坂米穀店                | (株)日本丸運輸           |
| 小沢電工              | 吉字屋本店(株)流通センター-営業所   | つるや衣料品店          | 星野製作所                | (株)萩原石油            |
| 小沢土木              | K's Hair             | THK(株)           | マエダクレーン販売山梨(株)       | (株)畑機械設備           |
| 乙黒国重              | 久保寺商店(株)             | デイサービスゆたんぼ       | マコト医科精機(株)           | (株)初花              |
| 小俣内科クリニック         | 倉本量店                 | 手打ちそば きはち        | 松村洋蘭(株)              | (株)宮川電気            |
| カーサポートCOM         | クリーニング志村豊富店          | テノ武田             | 丸吉電機株式会社             | (株)明文堂             |
| かえて調剤薬局           | 栗山商店(株)              | 藤進運輸(株)          | 水上製作所                | (株)望月興業            |
| 掛川自動車整備工場         | グルメリいち館前田            | 豊玉紙器製作所          | 水上時計・メガネ店            | (株)ホットカンパニー        |
| (学)井口学園わかば幼稚園     | 古泉電気商会               | 豊巨興業             | 三井歯科医院               | UBE三菱セメント(株)       |
| (学)中澤学園 みかさこども園   | 甲信商事(株)              | 豊富電工             | みどり薬局玉穂店             | 雪印牛乳玉穂販売店          |
| 割烹四季              | 甲田板金工業(株)            | 内藤美容院            | 葉袋モータース              | 湯殿館                |
| カネコ種苗(株)          | 交通工業(株)              | 内藤歯科医院           | みのり運輸(株)             | よっちゃん食品工業(株)       |
| (株)RITZ           | 合同会社 よし薬局            | 中込造園             | 宮澤整骨院                | 読売センター田富玉穂         |
| (株)アースフレンドカンパニー   | 甲府信用金庫玉穂支店           | 中沢自動車整備工場        | ミヤタフォト               | リビングさの             |
| (株)アイテック          | 甲府第一運送三洋生コン工場        | 中澤商店活鰻販売         | 美容室キュール              | ル・ヴァン              |
| (株)アルビス           | 甲府通運(株)              | 中沢測量事務所          | ミラベル                 | ルーチェ 就労継続支援B型事業所   |
| (株)いちやま 玉穂店       | 甲府東洋(株)              | 中橋建設(株)          | むつみ屋                 | LUANA. by Higuchi  |
| (株)甲斐興運           | コーエー(株)              | ナカノ(株)山梨営業所      | むろい(株)               | れんが亭               |
| (株)カルク            | ココアヘアショップ            | 中山自動車整備工場        | めん丸豊富店               | ローソン国母工業団地南店       |
| (株)キシモト           | コニカミノルタ(株)           | 新倉建設             | 山梨建設(株)新甲府工場         | ローソン山梨豊富店          |
| (株)北原工業           | こばやしこどもクリニック         | 西野内科医院           | 安井インターテック(株)         | 若葉クリニック            |
| (株)クリーンベスト        | コバヤシ電気               | 日昇食堂             | 安原社会保険労務士事務所         | 渡辺自動車整備工場          |
| (株)クリーンライフ        | 小宮山電機設備              | 野村電気             | 山崎製パン(株)             | 渡辺製作所              |
| 株式会社 甲府大一実業       | (財)医薬分業センター会 調剤薬局    | のりもの工房ツカダ        | 山土井商店                |                    |
| (株)甲府明電舎          | サカヤデンキ               | ハイアロイ研究所         | 山梨貨物自動車(株)           |                    |
| (株)コーホー企画&ワーク     | 佐渡屋(株)               | パウリスタ            | 山梨共栄石油(株)            |                    |
| (株)KOKUSAI-Group  | 蚕室カフェかみず             | 萩原工業(株)          | 山梨県トラックターミナル協同組合     |                    |
| (株)コスモ設計企画        | 山都交通(株)              | 長谷川歯科医院          | 山梨スズキ販売(株)           |                    |
| (株)サンカイゴ 中央店      | 三本松医院                | 花輪タクシー(株)        | 山梨第一貨物株式会社           |                    |
| (株)正直堂            | 塩島電機(株)              |                  | 山梨中央銀行田富支店           |                    |

共同募金運動は、第二次世界大戦後の昭和22年に「国民たすけあい運動」として始まりました。



# 社協の事業



認知症サポーター養成講座  
12/10(水)  
井之口自治会



トレッキング事業  
12/10(水)  
たいら山



認知症サポーター養成講座  
1/31(土)  
桜自治会



## ことぶきニュース



KOTOBUKI NEWS



多世代交流会(もちつき)  
1/6(火)  
ことぶきマスター連絡協議会



昔の遊び教室 豊富小学校  
1/13(火)  
ことぶきマスター連絡協議会



歌声教室  
1/28(水)  
ことぶきクラブ玉穂支会女性部

## 文芸誌「しわふみ」只今編集中!



中央市ことぶきクラブ連合会では、現在しわふみ編集委員会で、第18号となる「しわふみ」を心を込めて編集しています。この編集委員はことぶきクラブから選出された8名で構成されています。皆様からご投稿いただきました短歌、俳句、川柳、詩、エッセイが文芸誌となり4月末に発刊され、ことぶきクラブの方やご投稿された皆様に届きます。

「読んでみたい!」「自分の作品も載せてみたい!」という方は、ぜひお気軽に当社協へお問合せください。「文芸の輪」を、一緒に広げていきませんか?



# お知らせ

## 健康まなびや

健康まなびやは中央市内在住の65歳以上の方を対象として行う、介護予防事業です

### ◆気功教室◆

日時 4月3日(金) 午後2時~3時30分  
場所 玉穂総合会館 多目的ホール1  
定員 40名  
持ち物 バスタオル、ヨガマット、動きやすい服装  
参加費 無料  
内容 呼吸を整えてゆっくりと身体を動かし、体内の気を巡らせる健康方法です。

### ◆歌声教室◆

日時 4月17日(金) 午後2時~3時30分  
場所 玉穂総合会館 多目的室1-2、1-3  
定員 30名  
持ち物 飲み物  
参加費 無料  
内容 体をほぐした後に、ピアノの演奏に合わせて童謡や歌謡曲を歌います。

### ◆音楽脳トレ®教室◆

日時 4月8日(水) 午後2時~3時30分  
場所 玉穂総合会館 多目的ホール1  
定員 40名  
持ち物 動きやすい服装、飲み物、フェイスタオル(長めのもの)  
参加費 無料  
内容 脳から若く、記憶力アップ!音楽の力を使ってリラックスしながら健康、記憶力をアップしましょう!

### ◆足つぼマッサージ教室◆

日時 4月22日(水) 午後2時~3時30分  
場所 玉穂総合会館 多目的室1-5  
定員 40名  
持ち物 飲み物、動きやすい服装、5本指ソックス(裸足が嫌な方)  
参加費 無料  
内容 あ、気持ちいい!を感じて、自身の足をいたわる時間を作りませんか?足つぼマッサージを通して歩く力やバランスを高め、転倒予防と足元からの健康づくりを目指します。

申込み開始: 3月9日(月)

午前9時~

☎ 055-274-0294

※申込み開始時刻前の電話は  
お受けできません

### ◆参加時の注意事項◆

- ・欠席時は必ずご連絡ください。キャンセル待ちの方がいますので、ご協力をお願いします
- ・送迎もありますが、定員に限りがあります
- ・体調のすぐれない場合は、参加を見合わせてください
- ・状況により場所の変更、中止になる場合もあります(中止の場合は連絡させていただきます)

## ボランティア移動・お出かけサービス『運転ボランティア』募集!

住民同士の支えあい活動の一環として、ボランティアの方が社会福祉協議会の車両を運転し、移動のお手伝いをするサービスです。ボランティア活動はお金では得られないモノがたくさんあります。

**ボランティア自身の介護予防・生きがいづくりにピッタリです!**スキマ時間でボランティアをしてみませんか?

対象者 中央市在住の75歳未満の方  
普通自動車運転免許を所持している方  
活動時間 平日 午前8時30分~午後5時の指定された時間のみ  
※祝日・年末年始は除きます  
活動例 病院の送迎(総合病院など混雑することが見込まれる場合は片道(行き)のみ)  
買い物の送迎 趣味活動の送迎 など

月1・2回の  
活動でもOK!

女性ドライバー  
も活躍中!

◆活動時に運転する車はAT車のみです ◆活動に興味のある方は社協までご相談ください!!

中央市社会福祉協議会 地域福祉課 ☎ 055-274-0294

