

＼ 皆さんの声に少しでも応えたい！ ／



ちばし

SHAKYO

社協

DAYORI

だより

<https://chiba-shakyo.jp/>



Vol.

133

2026.6



社協のマスコットキャラクター ハーティちゃん

千葉市社会福祉協議会(略:社協)は、社会福祉法に基づき、お互いに支え合い、誰もが住みやすい地域の実現を目指す、住民による住民のための地域づくりをお手伝いする民間福祉団体です。

「認知症に理解のあるまちづくり」を目指して 中央東地区部会の取り組み

詳細は
2ページで
紹介



contents

- P.3 千葉市いきいきプラザ・センター 理学療法士の事業をご紹介します!
- P.4-5 こんにちは!地区部会です。/ ボランティア講座のご案内
- P.6 夏休みクイズラリー / 助成金募集案内 / 療育センター リニューアルオープンについて
- P.7 賛助会員・寄附者の紹介
- P.8 求人インフォメーション / かんたんに作れるヘルシー料理



千葉開府 900年

千の葉に 時を刻んで 900年

この広報誌は赤い羽根共同募金の配分金により発行しています。

TOPIC

「認知症に理解のあるまちづくり」を目指して

中央東地区部会認知症サポーター養成の取り組み



実行委員会のメンバー



グループワークの様子



寸劇の様子

認知症サポーターとは

認知症サポーター養成講座を受講することで、「認知症サポーター」になれます。「認知症サポーター」とは、認知症について正しく理解し、地域で認知症の人や家族を温かく見守る「応援者」です。

地区部会の取り組み

中央東地区部会では、認知症になっても、その人らしく安心して暮らせる地域づくりを目指して、認知症サポーターの養成に取り組んでいます。

まずは、令和7年8月に地区部会役員約半数にあたる27名が認知症サポーター養成講座を受講し、令和8年2月には、地域内の16町内自治会会員向けに、3会場4回に分けて講座を開催し、81名の参加がありました。

講座は、あんしんケアセンター中央・あんしんケアセンター千葉寺と本会中央区事務所が協力して開催し、認知症に関する講義や認知症の方との接し方を考える寸劇、グループでの話し合い等の内容に、各回とも多くの方が熱心に参加していました。

中央東地区部会では、会員の10%にあたる300人のサポーター養成を目標に、3年間かけて認知症サポーター養成講座を実施する予定です。

令和8年度の予定

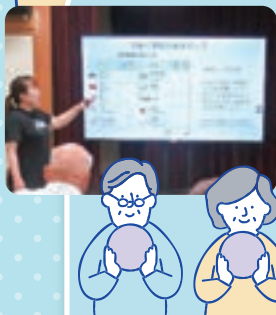
| 回数 | 日時 | 場所 |
|-----|----------------------|----------------|
| 第1回 | 7月4日(土) 13:30~15:30 | 椿森公民館 2階ホール |
| 第2回 | 7月11日(土) 10:00~12:00 | 院祐町内会館 |
| 第3回 | 7月18日(土) 10:00~12:00 | 椿森公民館 2階ホール |
| 第4回 | 8月1日(土) 10:00~12:00 | 祐光苑自治会館 |

※中央東地区部会エリア(祐光、椿森、道場北、院内、要町)にお住まいの方のみ受講可



千葉市いきいきプラザ・センター 理学療法士の事業をご紹介します!

いきいきプラザ・センターは
千葉市社協が運営しております



ボディケアスクール

- ・60歳以上を対象とした、全12回の集団体操教室です。
- ・「痛みの予防や改善」「姿勢を整える」等、身体状況を整え、日常生活をより良くするための手助けをさせて頂いています。
- ・募集は市政だより(8月号、2月号)または館内掲示等をご覧ください。



ポイントケアルーム

・60歳以上を対象とした、1~4回の短期集団体操教室です。



- ・腰痛予防、膝痛予防等ポイントを絞った短時間(45分間)の運動教室です。
- ・実施時期や募集は館内掲示等でお知らせしています。

ミニボディケアスクール

- ・理学療法士が監修したDVDを見ながら自主的に体操を実施する教室です。
- ・ボディケアスクールで実施している運動を60分にまとめた内容になります。
- ・実施時期や募集は館内掲示等でお知らせしています。



健康フェスティバル

- ・各いきいきプラザ・センターで年に数回実施している健康フェスティバルで、理学療法士の相談コーナーを行っています。
- ・測定結果に対しての運動方法や体の使い方等の相談を承っています。

個別相談

- ・60歳以上の方の身体の悩み相談をお受けします。
- ・腰痛、膝痛等の運動指導を承っています。
- ・予約制になります。



各いきいき
プラザ・センターで
受付



| | 施設名 | 駐車場 | 郵便番号 | 住所 | 電話 | FAX |
|-----|---------------|-----|----------|-------------|----------|----------|
| 中央 | 中央いきいきプラザ | × | 260-0807 | 松ヶ丘町257-1 | 209-9000 | 209-9006 |
| | 蘇我いきいきセンター | × | 260-0834 | 今井1-14-38 | 264-6966 | 264-6967 |
| | 花見川いきいきプラザ | ○ | 262-0011 | 三角町750 | 216-0080 | 216-0083 |
| 花見川 | 花見川いきいきセンター | × | 262-0046 | 花見川9-1 | 286-8030 | 286-8031 |
| | さつきが丘いきいきセンター | ○ | 262-0014 | さつきが丘1-32-3 | 250-4651 | 250-4652 |
| 稲毛 | 稲毛いきいきプラザ | ○ | 263-0031 | 稲毛東6-19-1 | 242-8005 | 242-8175 |
| | あやめ台いきいきセンター | × | 263-0051 | 園生町446-1 | 207-1388 | 207-1368 |
| 若葉 | 若葉いきいきプラザ | ○ | 265-0067 | 北谷津町333-2 | 228-5010 | 228-8956 |
| | 大宮いきいきセンター | × | 264-0015 | 大宮台7-8-1 | 265-1751 | 265-1741 |
| 緑 | 都賀いきいきセンター | ○ | 264-0025 | 都賀4-20-1 | 232-4771 | 232-4773 |
| | 緑いきいきプラザ | ○ | 266-0005 | 誉田町2-15-65 | 300-1313 | 300-1511 |
| | 越智いきいきセンター | ○ | 267-0055 | 越智町822-7 | 205-1290 | 205-1291 |
| 美浜 | 土気いきいきセンター | ○ | 267-0061 | 土気町1634 | 205-1000 | 205-1001 |
| | 美浜いきいきプラザ | × | 261-0004 | 高洲3-5-6 | 270-1800 | 270-1811 |
| | 真砂いきいきセンター | × | 261-0011 | 真砂4-4-10 | 278-9641 | 278-9642 |

●来館の際は公共交通機関をご利用ください。●×印の会場は、駐車場がありません。

地域活動団体へ出張体操も可能です。気になる事業がありましたらお気軽に
最寄りの「いきいきプラザ・いきいきセンター」へお声かけ下さい。

こんにちは！

ちくぶかい 地区部会

第8回 若松地区部会、おゆみ野地区部会、高洲・高浜地区部会

若葉区

若松町の一部、若松台、桜木北2丁目の一部、桜木北3丁目、都賀5丁目、西都賀5丁目の一部

若松(わかまつ)地区部会

● 設立年月日：昭和56年7月12日

「気軽にお散歩会」はじめました！

立ち上げのきっかけは令和3年、「コロナ禍でもできる活動はないか？」と話し合ったことでした。

散歩コースの設定や休憩場所での楽しい過ごし方などを他の散歩グループに聞いたり、役員で相談を重ね、令和7年3月から活動をスタート！

地域の皆様で集い、散歩しながら季節の花々に触れたり談笑したり、交流で人同士がつながります。

参加者からは「気軽に参加できて楽しい」「健康づくりや仲間づくりに最高」と好評です。

この日の目的地は加曾利貝塚。案内役として南部青少年センターの方が一緒に歩いてくださり、千葉市の歴史や地理について解説していただきました。

“歩き始めた”この会を、これからも地域の皆様と大切にしていきます。

皆さんが耳を傾けます
(出発前のコース案内)



地域のみんで春を感じるお花見会

毎年桜が見頃になる時期に、花見をするために小倉台公園に集まります。

満開の桜の下、おいしいお弁当を食べながらおしゃべりに花が咲き、楽しいひとときを過ごします。

このお花見会は若松町南部自治会を中心に活動しており、若松地区部会としてもこうした活動が地域の輪に加わるための「はじめの一歩」になるよう支援しています。



イチオシ事業

- ふれあい・散歩クラブ
- 多種多様なメニューのふれあい・いきいきサロン
- 新春お餅つき大会(若竹保育園)

ひとこと

若松地区部会は、誰もが自分らしく暮らせる社会の実現を目指し、地域に暮らす皆さんの自分らしさや、安心・安全につながるよう、今後も活動を続けていきたいと思えます。

緑区

おゆみ野有吉、おゆみ野1～5丁目、おゆみ野6丁目の一部、おゆみ野中央、おゆみ野南

おゆみ野(おゆみの)地区部会

● 設立年月日：平成15年5月25日

四季折々のふれあい・散歩クラブ

この活動が始まったのは、平成25年。

10年以上も、地域の皆さんの足腰と、心のつながりを支えてきた伝統ある集まりです。今では開催するたびに50人近くの参加者が集まります。

この活動の醍醐味

の一つは、地域の“四季や歴史を感じられるスポット”を巡ること。

2月は梅の香りを楽しみながら、5月は新緑の森を、11月には紅葉を楽しみながら散歩します。



ただ歩くだけでなく、隣を歩く人と会話が自然と生まれることが参加者や地区部会スタッフの楽しみです。

活動開始当初より通う方から、最近参加し始めた方まで、散歩を通じて地域の輪が広がっていくのを感じています。活動開始以来、私たちが何よりも大切にしてきたのは『安心・安全』という土台です。



この活動には

「あんしんケアセンター」の保健師さんに同行をお願いしていて、皆さんが安心して自分のペースで活動を楽しめるように工夫しています。



イチオシ事業

- ふれあい・いきいきサロン(ランチのつどい)
- ふれあい・子育てサロン
- 障がい児者とその保護者とおしゃべり会
- 「ゆいゆい」広報紙

ひとこと

おゆみ野地区は自然景観を生かした街のつくりのため、公民館等の気軽に集まる場が近くにありません。

そんな中でも、高齢者福祉委員会をはじめ5つの委員会は、様々な活動を通して皆さまに寄り添い、一人一人の【つながり】を大事にし、日頃より、住民同士の交流の「場」を意識した居場所づくりを心がけて活動しています。

です。

地区部会は、本会の趣旨に賛同し、その地域特有の福祉課題に対して、住民同士の助けあい・支えあいによるきめ細かな活動を行うために、地域で活動する団体や個人が横の連携をつくり、自発的に組織された団体です。市内では、現在、おおむね中学校区を単位として、67の地区部会が組織されています。「こんにちは!地区部会です。」では、日々、様々な福祉活動に取り組む地区部会の活動をご紹介します。

お問い合わせ先:地域福祉推進班 TEL:043-209-8869

美浜区

高洲、高浜

高洲・高浜(たかす・たかはま)地区部会

● 設立年月日:平成6年3月13日

手作り提供するふれあい会食



エリア内の3つの会場で、年間8回ずつふれあい会食を開催しています。コロナ禍で開催できない期間もありましたが、30年以上開催している歴史ある事業になります。各会場40~50人が集まり、手作りにこだわり温かい食事を提供しています。参加者受付や運営に、「あんしんケアセンター」の職員さんに協力いただいている会場もあります。この日は食後に懐かしい歌を歌い、楽しい会食となりました!

“町内自治会が無い”地域の方を対象とした敬老会

令和7年度9月の第1土曜日に高洲コミュニティセンターで敬老会を開催しました。75歳以上の“町内自治会が無い”地域の方を対象とし、民生委員さんの呼びかけにより、当日のスタッフをあわせると200人近くが集まりました。

当日は、市長からのご挨拶やオカリナ演奏、抽選会などを行い、明日からも地域の中で元気に過ごせるようお祝いのひとときを過ごしました。



イチオシ事業

- 年2回開催するこどもフェスタ
- 高洲コミュニティセンターとの共催講習会

ひとこと

日々の活動の中で、あんしんケアセンターの職員さんや生活支援コーディネーターさんと顔がつながり、困ったときには相談しやすい関係性ができています。

安心で住みやすい地域を目指し、これからも地域の皆さまから必要とされる地区部会でありたいと考えています。

次回はちば中央地区部会(中央区)、こてはし台中学校区地区部会(花見川区)、千草台中学校地区部会(稲毛区)を紹介します



ボランティア講座のご案内

※詳細は各ボランティアセンターにお問い合わせください。

| 講座名 | 内容 | 開催日時 | 会場 | 定員 | 申込先 |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------|----------------|----------------------------------------------------|
| 傾聴ボランティア フォローアップ講座 | 既に傾聴ボランティア活動をしている方、過去に傾聴基礎講座を受講された方向けの、フォローアップのための講座です。 ※市内在住・在勤・在学で傾聴ボランティア活動経験者または傾聴基礎講座を受講済の方対象 | 7/9(木) 10:00~12:00 7/17(金) 10:00~12:00 【全2回】 | きぼーる15階 ボランティア活動室 | 20人 | 中央区 ボランティアセンター 043-221-2177 ※受付中 |
| レクリエーション 体験講座 レクリエーションの 魅力を学ぼう | 高齢者福祉施設などで行われるレクリエーションの意味や効果について、実際に体験しながら学ぶための講座です。 | 8/4(火) 10:00~12:00 | 稲毛保健福祉センター 3階 大会議室 | 24人 | 稲毛区 ボランティアセンター 043-284-6160 ※7/1(水)から受付開始 |
| 身近なことから始める 福祉体験 外出を支えるガイドヘルプ | 視覚障害の有無による見え方や情報の受け取り方の違いについて学ぶとともに、ガイドヘルプの基本的な動きや声かけを体験しながら学ぶための講座です。 | 8/12(水) 10:00~12:00 | 稲毛保健福祉センター 3階 大会議室 | 20人 | |
| 知的障害 疑似体験講座 | 疑似体験を通して知的障害を持つ人たちへの理解を深めます。 | 7/23(木) 13:00~15:00 | 若葉保健福祉センター 3階 大会議室 | 20人 | 若葉区 ボランティアセンター 043-233-8181 ※7/1(水)から受付開始 |
| はじめての バルーンアート ボランティア講座 | バルーンアートの基本を学び、ボランティア活動につなげる講座です。 ※バルーン材料費として合計500円(3回分)を初日に集金させていただきます。 お釣りのないようにご準備ください。 | 7/10(金)、 24(金)、8/7(金) 9:30~12:00 | 美浜保健福祉センター 4階 大会議室 | 20人 (高校生以上) | 美浜区 ボランティアセンター 043-278-3252 ※6/1(月)から受付開始 |

各種イベント情報など

Information
情報
あつたほむ

夏休みクイズラリー

福祉や健康について学ぼう

知っていますか？身の回りの相談機関



日時 7月29日(水)12:00~15:00 **会場** きぼーる1階アトリウム

内容 各相談支援機関のクイズに答え、クイズラリーで景品GET!
チーバくん、ハーティちゃんもくるよ!パネル展示他

問合せ 中央区相談支援機関連絡会事務局 (福祉まるごとサポートセンター内)

TEL:043-306-7130 FAX:043-306-7320

助成金募集案内

子ども・若者を支援する活動を 応援します!



【助成金名称】

テーマ別地域生活課題解決応援助成

【令和8年度 助成テーマ】

子ども・若者の支援に関する活動

【対象団体】

- 社会福祉を目的として千葉市内で事業、活動を行う社会福祉法人、公益社団法人、一般社団法人、特定非営利活動法人、非営利の任意団体であること。
- 構成員が3名以上の団体であること。
- 企業、政治目的を持つ団体、宗教団体から独立して運営されていること。



※詳しくはホームページをご確認ください

【対象事業】

- 千葉市内で実施する子どもや若者の支援に関する事業
- 千葉市社会福祉協議会の助成を受けていない事業
- 政治又は宗教を目的とする事業ではないこと

【申請締切】

令和8年6月29日(月)必着

【助成金額】

1団体あたり上限100,000円
(5団体まで)

申請及び問合せ先

社会福祉課地域支援班

☎043-209-8868

E-mail:sien@chiba-shakyo.jp

この事業は赤い羽根共同募金の配分金を財源としています。

千葉市療育センターが新たな装いで再開しました

長らく改修工事のため移転していた千葉市療育センターが、給排水・空調・内装などの大規模改修を終え、5月11日より再開しました。昭和56年の開設以来、障害のある方やご家族を支える地域の拠点として歩んできた同センターは、今回の再開を機に、障害児支援の充実や就労支援の強化など、地域共生社会の推進にさらに力を入れていきます。



ここに注目!

いずみの家ではTシャツなどのプリント制作も行っており、文化祭やイベント用のオリジナルTシャツ作成の相談も可能です。

児童発達支援センターでは、親子で遊びながら子育ての悩みを相談できる「あそびの広場」を開催するなど、地域に開かれた取り組みも進めています。

オリジナルウェアを作りましょう!!

チームで揃える一体感!



イベントでギフトで

千葉市療育センター **所在地** 千葉市美浜区高浜4-8-3 **TEL** 043-279-1141

2026年2月～2026年4月

賛助会員・寄附者の紹介

敬称略。団体、法人は代表者名を省略、法人種類は略称を使用させていただきます。個人、法人、50音順。

賛助会員のご紹介 **ご支援・ご協力、ありがとうございます。**

| | | |
|--------------|-------------------------|--------------------|
| 飯島 和俊 | 榎本医院 | (株)第一元商宮崎営業所 |
| 石原 康子 | 延命寺 | 第211地区民生委員児童委員協議会 |
| 岩田 | (株)オーケー光学 | 第301地区民生委員児童委員協議会 |
| 瓜生 任之 | 小野寺産婦人科 | 高洲地区センター振興会 |
| 岡久 繁興 | (株)香取 | (一社)鷹之台カンツリー倶楽部 |
| 岡山 尚美 | (株)関電工 東関東営業本部千葉支店千葉営業所 | 立山工業(株) |
| 神原 進一 | 関東ゼーゼル(株) | 千葉愛の教会(天台) |
| 木津 孝子 | 貴船山正善院 | 中央労働金庫千葉県本部 |
| 黒川 泉 | (福)九曜会 ころもふる浜野 | (株)トーカイ 千葉支店 |
| 古宮 喜之 | グリーンライフ(株) | 特別養護老人ホーム 緑苑 |
| 佐藤 堅隆 | ケアハウスはつらつ浜野 | 西千葉稲荷奉賛会 |
| 杉山 武 | 京王自動車(株) | (学)畠山学園 はまの幼稚園 |
| 寺内 富美雄 | (有)ケンハウジング | 花見川団地商店街振興組合 |
| 土岐 由美子 | 顕本法華宗 如意山 本行寺 | 浜野長嶋内科 |
| 長嶋 洋二 | (福)煌徳会 | (株)バルブブランシュ |
| 原田 雅男 | (医)江楓会 あかいし脳神経外科クリニック | 東千葉眼科 |
| 古澤 一午 | 小湊鐵道(株)バスサービス部塩田営業所 | 誉田商店会 |
| 村田 幸子 | (株)栄ハウジング | (株)マイキー |
| 安田 敏夫 | (株)さかき | 松原建設(株) |
| 山上 孝子 | (株)サンテ | メディアビジネス(株) |
| 山田 忍 | (医)翠明会 山王病院 | モンカフェ |
| 吉田 良子 | 唱題寺 | 山口耳鼻咽喉科 |
| あんしんケアセンター浜野 | (有)白髭エンジニアリング | (医)有相会 最成病院 |
| (株)伊藤園 千葉支店 | 新橋食品(株) | (医)有相会 タムス介護医療院花見川 |
| (株)今村商事 | (株)セレモ 千葉駅北口ホール | (有)米元商事 |
| (株)SCミート | (株)セレモ 天台穴川ホール | (株)リリオオフィス |

● 1万円以上のご協力をいただいた皆様を掲載させていただいております。 ● 町内自治会等は、住民会員のほか賛助会員としてもご加入いただいた団体のみ掲載しています。

会員募集中

未来につながる ささえ愛 たすけ愛
あなたも社協のサポーターになりませんか



お申し込み・
詳細はこちらから

● 社協のマスコットキャラクター ハーティちゃん

ご寄附のお礼 **心温まるご寄附、ありがとうございます。**

| 寄附種別 | 寄附者名 |
|--------------|-----------------------|
| 社会福祉 事業資金 | (有)市原オートサービス設置募金箱 |
| | 稲毛公民館設置募金箱 |
| | 稲浜公民館設置募金箱 |
| | 生浜公民館設置募金箱 |
| | 葛城公民館設置募金箱 |
| | 小中台公民館設置募金箱 |
| | 山王公民館設置募金箱 |
| | 白井公民館設置募金箱 |
| | 新宿公民館設置募金箱 |
| | 末広公民館設置募金箱 |
| | 第2幕張海浜保育園 園児一同 |
| | 高洲コミュニティセンター設置募金箱 |
| | 千葉市桜木霊園管理事務所設置募金箱 |
| | 千葉市舞踊連盟 |
| | 中央区事務所設置募金箱 |
| | 都賀公民館設置募金箱 |
| | 椿森公民館設置募金箱 |
| | (株)DOGグループ |
| | 日蓮宗千葉県東部宗務所 |
| | (宗)毘沙門堂 |
| | 平和公園管理事務所設置募金箱 |
| | (株)ベルク千葉浜野店 お客様一同 |
| | (株)ベルクハーバーシティ店 お客様一同 |
| | (株)ベルクフォルテ蘇我店 お客様一同 |
| | 星久喜公民館設置募金箱 |
| | 幕張海浜こども園 幕張海浜キッズ 園児一同 |
| | 緑が丘公民館設置募金箱 |
| | 美浜区事務所設置募金箱 |
| | 宮崎公民館設置募金箱 |
| | 若葉区事務所設置募金箱 |
| | 匿名 1件 |

| 寄附種別 | 寄附者名 |
|--------------|--------------------|
| 交通遺児 基金 | 第104地区民生委員児童委員協議会 |
| | 第105地区民生委員児童委員協議会 |
| | 第110地区民生委員児童委員協議会 |
| ボランティア 基金 | 川戸公民館設置募金箱 |
| | 桜木公民館設置募金箱 |
| | 千葉市ボランティアセンター設置募金箱 |
| | 中央区事務所設置募金箱 |
| | 土気公民館設置募金箱 |
| | としまや弁当おゆみ店設置募金箱 |
| | フジゴルフパーク設置募金箱 |
| | 誉田ゴルフセンター設置募金箱 |
| | 若葉区事務所設置募金箱 |
| | 匿名 1件 |
| 物品 | 田波 武 |
| | (株)セブン-イレブン・ジャパン |
| | セブン-イレブン千葉白旗店 |
| | 日産緑化(株)千葉支店 |
| | マルハン千葉北店 |
| | 匿名 2件 |



(株)DOGグループ様 [左]



日産緑化(株)千葉支店様 [左]

求人インフォメーション

常時募集しています!!

1 「ただいま!」と帰ってくる子どもたちの成長と一緒にサポートしませんか?

子どもルーム(学童保育)指導員・補助指導員募集!

| | |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 業務内容 | 放課後や長期休業日(夏休み他)等に就労等により昼間家庭に保護者のいない小学生を対象に、授業が終わった後の遊び及び生活の場を提供し、児童の健全育成を図っています。 |
| 募集内容 | 指導員 |
| 応募資格 | 放課後児童支援員、幼稚園・小中高教諭、特別支援学校教諭、保育士、社会福祉士の有資格者。 放課後児童支援員認定資格研修の受講要件を満たす方。 特定性犯罪の前科がないこと。 |
| 待遇 | 月額233,730円、通勤手当(本会規定内支給)、その他諸手当、社会保険完備。経験年数に応じて経験加算給有。 |
| 勤務日 | 月曜日～土曜日(祝日、年末年始を除く)の中で週5日間のローテーション勤務、勤務日指定不可。 |
| 募集内容 | 補助指導員 |
| 応募資格 | 資格・経験不問。ただし特定性犯罪の前科がないこと。 |
| 待遇 | 時給1,348円、通勤手当(本会規定内支給)、時間外手当、労災保険。経験年数に応じて経験加算給有。 |
| 勤務日 | 月曜日～土曜日(祝日、年末年始を除く)の中で週2～3日間のローテーション勤務。勤務曜日指定不可。 |

指導員・補助指導員 募集共通

| | | | |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------|
| 勤務地 | 本会が運営する子どもルームのいずれか。 (配属後に異動する場合あり) | 雇用期間 | 採用日～3月31日(更新あり)満70歳以降の雇用契約の更新はありません。 ※応募方法など詳細については、お気軽にお問合せください。 |
| 勤務時間 | 平日……………A) 11:30～19:00 B) 12:30～18:30 (シフト制) 土曜日…A) 8:00～19:00 B) 11:00～19:00 長休日等……………7:45～19:00の中でシフト制。 | 問合せ先 | 児童育成課 ☎043-209-6055 (土日・祝日・年末年始を除く9:00～17:00) |

2 アウトリーチ支援員

| | |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 業務内容 | 生活に不安を抱える方(仕事、住まい、家計・債務など)を対象に、他機関と連携・協働しながら自立に向けた相談支援、就労支援、住まい探しの支援などを行うとともに、訪問支援や同行支援などの対本人型のアウトリーチ支援、地域や関係機関とのネットワークの構築に関する業務。 |
| 勤務地 | 千葉市生活自立・仕事相談センター中央 |



アウトリーチ支援員▶

応募資格等詳細は二次元コード・
下記お問い合わせ先にご連絡ください。

社会福祉課相談支援班 ☎043-209-8780

HEALTHY COOKING



社協の管理栄養士が紹介!
かんたん!に作れるヘルシー料理

豆腐グラタン

夏バテ予防にしっかりタンパク質を摂りましょう。
今回紹介するのはカルシウムも一緒に摂れる
低糖質メニューです。

| | |
|--------------|--------------------------|
| 材料 | 木綿豆腐(400g) …………… 1丁 |
| 3~4人分 | 塩、コショウ …………… 少々 |
| | ポタージュ(カップスープ)の素 …………… 2袋 |
| | 牛乳または水 …………… 100cc |
| | 冷凍ミックスベジタブル…………… 50g |
| | またはブロッコリーやインゲン |
| | スライスチーズ…………… 2枚 |

作り方

- ①豆腐が入る深さのあるお皿を用意し、キッチンペーパーをしいておく。
 - ②木綿豆腐を適当な大きさに切り①の皿に入れキッチンペーパーでくみ、レンジ(600W)で5分加熱する。
 - ③カップに牛乳(または水)を入れ、レンジ(600W)で1分加熱する。
 - ④③にポタージュの素を入れて30秒スプーンでかき混ぜる。
 - ⑤④にミックスベジタブルを入れ混ぜる。レンジ(600W)で1分加熱する。
 - ⑥②の粗熱が取れたら、出てきた水分を捨てキッチンペーパーを取り除く(やけどに注意)。
 - ⑦⑥の皿の豆腐の並びを整え塩・コショウを振り⑤を上からかけ、スライスチーズをのせる。
 - ⑧⑦をオーブントースターで180度5分焼くか、レンジ(600W)で1~2分加熱して出来上がり。
- ※注意電子レンジやオーブントースターから皿を取出すときは熱いので、鍋つかみなどを使用し、やけどに気をつけましょう。
※レンジの時間(分)は全て目安ですので、調整してください。



一言メモ



豆腐の水切りは「レンジでタン」で簡単に!! 食器は耐熱容器を使って下さい

「ちばし社協だより」は、毎月3万2千部を発行し、各町内自治会での回覧や、公共施設等への配架を通じて、広く市民の方々にご愛読いただいています。