



ひやく じゅ 百 寿 雀 じゃん

“百寿雀”は、介護予防・閉じこもり予防を目的に作られた、麻雀によく似ているけれど、もっと簡単に遊ぶことができるゲームです。この百寿雀を使った通いの場である百寿雀サロンでは、皆さんおしゃべりをしながら体や手先も動かして、楽しく過ごしています。



令和8年 3 月号

しゃきよう おわせ

～ 今月号の表紙は、福祉保健センターの百寿雀サロンのようすです。～

# 誰もが気軽に使える家計管理のアプリ

## アナグマ案内所で

### 家計診断をやってみませんか？

#### 家計の道しるべ

家計管理って  
何にや？

収入と支出の  
バランスを考えて  
お金のやりくり、  
上手くできるかな？



- 家計のことについてお困りの方へ -

### アナグマ案内所

ごこちらのサイトで案内します

- 自分の家計を簡単にチェックしたい。
- 近くの相談窓口を探したい。
- 家計のコツや役立ち情報が知りたい。

本事業は一般社団法人生活困窮者自立支援全国ネットワークが福祉医療機構(WAM)の助成を受けて実施しています。

#### 【相談窓口】

尾鷲市社会福祉協議会福祉保健センター 1階  
おわせ生活サポートセンタークローバー ☎0597 (37) 4151  
月曜日～金曜日 8:30～17:15 (年末年始・土日祝を除く)



あなたの周りで  
お困りの方はいませんか？

～日常生活自立支援事業について～

障がいや病気等により、判断能力が低下した方で：

● 自分に使える福祉サービスってあるの？

● サービスを利用してみたいけど手続きがよく分からない。

● 重要な書類を手元に置いておくのが不安。

● 公共料金等の支払いが滞りがちになってしまい、今後きちんと支払いたい。

● 銀行での払い戻しや預け入れなどの手続きが不安。

● 通帳を何度も紛失してしまうので代わりに預かってほしい。

おわせ日常生活自立支援センターへ一度ご相談ください。



#### 【相談窓口】

おわせ日常生活自立支援センター  
(福祉保健センター1階おわせ生活サポートセンタークローバー内)

☎0597 (23) 3877

月曜日～金曜日

8時30分～17時15分

(年末年始・土日祝を除く)

尾鷲市身体障がい者

互助会のご案内

#### ■ 会員募集中！

尾鷲市身体障がい者互助会では、会員相互の親睦と連携を図るとともに、資質の向上と福祉の増進を目指し、各種事業に参加しています。

#### ○ 活動内容

- 研修会 (犯罪防止・災害対策等)
- 新年会や親睦旅行、尾鷲市ふれあいスポレク祭など行事等への参加

身体障がい者手帳をお持ちの方で、尾鷲市にお住まいの方。どなたでも入会できます。今年度の会費は年間500円です。

皆さんも会員となつて、楽しい時間を共有しませんか。



#### 【問合せ先】

紀北地域障がい者総合相談

支援センター 結

☎0597 (23) 3170



# 募金・寄附へのご協力ありがとうございました



## 日本赤十字社会費（日赤募金）

日本赤十字社のあらゆる活動（献血、災害救護、国際的な救護活動、ドクターヘリ運営等）に役立てられます。尾鷲市でも、救急法講習会の実施や、災害救援事業など、日赤の活動が行われています。

【令和7年度】

尾鷲市目標額 **2,406,000 円** 募金額 **1,275,716 円**

## 赤い羽根共同募金

三重県共同募金会が実施する募金活動です。集まった募金は「自分の地域をよくするしくみ」として来年度尾鷲市内の団体にも配分され、子育て世代の地域交流や、高齢者の見守り・サロン活動、福祉教育等、尾鷲市内の様々な福祉活動に活用されます。

【令和7年度】

尾鷲市目標額 **2,482,800 円** 募金額 **1,846,392 円**

学校募金活動



子育てリサイクル事業  
めっけもん広場



## 善意銀行

個人や団体など様々な方から金銭や物品をご寄附いただき、このご寄附は**地域福祉のために活用させていただきます。** ※令和7年2月1日から令和8年1月31日までにご寄附いただいた方々です。（五十音順）

【金銭寄附】	愛唄会	様	30,000 円	一般社団法人全国哥麿会	様	100,000 円
	おわせ陶の会	様	10,000 円	辯天宗尾鷲教区	様	20,000 円
	尾鷲市南婦人会	様	61,645 円	三木浦地区福祉委員会	様	50,000 円
	新田地区福祉委員会	様	30,570 円	匿名1名		3,127 円
【物品寄附】	明治安田生命保険相互会社	様	サウンドアーチII	1台	合計	305,342 円

## 災害義援金

日本赤十字社から、被災地の自治体へ送金され、被災地の方々の生活支援に役立てられます。

【受付中の義援金】 ※令和8年1月末現在

■令和6年能登半島地震災害義援金	受付額	2,168,328 円
■令和6年9月能登半島大雨災害義援金	受付額	204,985 円
■令和7年8月6日から大雨災害義援金	受付額	2,521 円
■令和7年11月18日大分市佐賀関の大規模火災義援金	受付額	0 円



## 視覚障がい者生活訓練 事業のお知らせ

※どんな事業なの？

視覚に障がいを持った方は、家庭や社会生活で様々な制約を受けます。歩行やスマホなどの訓練を通して視覚障がい者の社会参加の第一歩を歩行訓練士がお手伝いします。

※どんな人が対象なの？

市内在住で、視覚障がいの身体障がい者手帳をお持ちの方

※どんな訓練をするの？

歩行訓練（白杖、手引歩行訓練、盲導犬歩行など）、生活訓練（調理・掃除・買い物・裁縫等の日常生活訓練）、コミュニケーション訓練（点字・パソコンの訓練）、スマートフォン、タブレット操作訓練

※いつ実施しているの？

毎月1回（1回1時間）自己負担なし  
《ご家族やお知り合いで対象の方がいらつしやいましたら、左記までご連絡・お問い合わせください》

【問合せ先】

紀北地域障がい者総合相談  
支援センター 結  
☎0597（23）3170



音声腕時計



卓上型ディスプレイ  
図書の再生専用機

※日常生活での不便を軽減し、安全かつ容易に使用でき、実用性のある日常生活用具の相談も歩行訓練士がお受けします。

# ふれあいサロンのお知らせ



## すずらんサロン

※ 問合せ先 障がい者総合相談支援センター結 (22) 3170

料理をしたり、話をしたりして、楽しく過ごしています。初参加の方も大歓迎♪  
尾鷲市・紀北町にお住まいの障がいのある方が対象のサロンです。



○場所・日時)

紀北町社協海山支所【第2木曜日】…3月12日、4月9日、5月14日(10時30分～14時)

尾鷲市林町会館【第4木曜日】…3月26日、4月23日、5月28日(10時～14時)

○必要なもの) 全地区 1回500円、米1合

## フラワーアレンジメント

※ 問合せ先 障がい者総合相談支援センター結 (22) 3170

みんなでお花を生けて楽しく過ごします。  
尾鷲市・紀北町にお住まいの障がいのある方が対象です。



○場所) 尾鷲市福祉保健センター

○日時) 【第4水曜日】…3月25日、4月22日、5月27日(14時～15時)

○必要なもの) 参加費 1,000円

## 百寿雀サロン

※ 問合せ先 総務・地域福祉係 (22) 3246

麻雀よりもルールが単純で簡単、楽しみながら  
介護予防に取り組むことができるゲームです。どなたでも参加できます。



○場所) 尾鷲市福祉保健センター

○日時) 【第1水曜日】…3月4日、4月1日、5月お休み(13時30分～15時)

【第3火曜日】…3月17日、4月21日、5月19日(10時～11時30分)

## おしゃべりほのぼのサロン

※ 問合せ先 総務・地域福祉係 (22) 3246

体操・おしゃべり・ゲーム等 和やかなゆったりとした雰囲気のサロン(集まり)です。  
どなたでも参加できます。

○場所・日時) 全地区 10時～11時30分

参加費200円、動きやすい服装、お茶、\*上履き(尾鷲市福祉保健センター除く)

九鬼コミュニティーセンター…3月10日(火)、4月14日(火)、5月12日(火)

尾鷲市福祉保健センター…3月18日(水)、4月15日(水)、5月20日(水)

梶賀コミュニティーセンターはらそ…3月19日(木)、4月7日(火)、5月お休み

早田コミュニティーセンター…3月24日(火)、4月28日(火)、5月26日(火)

三木里コミュニティーセンター…3月27日(金)、4月24日(金)、5月22日(金)



## こもれびカフェ

※ 問合せ先 地域包括支援センター ☎(22) 3003

認知症の方やその家族、地域の方、誰もが参加できるカフェです。認知症に関する相談や、情報交換、息抜きができる場となっています。

認知症になっても暮らしていける「やさしいまちづくり」に取り組んでいます。

○場所) 尾鷲市福祉保健センター1階 ロビー

○日時) 3月26日(木)(13時30分～15時)

※事前にお電話でお申し込みください。 送迎が必要な場合はご相談下さい。

