

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7年 3月1日

No.107

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](https://chuo-shakyo.or.jp)



主な内容

- 共同募金会中央市支会通信 …… 2、3
- 社協の事業、ことぶきニュース他 …… 4
- おしらせ …… 5、6
- 防災・減災ミニ情報コーナー …… 7
- 輪になろう、ご寄付いただきました … 8

○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。

んともったねえじゃん甲州弁  
講師 五緒川 津平太氏

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
- 会場 中央市社協各支所
- 出張相談会 3月27日（木）  
午後1時～3時
- 会場 いちやまマート玉穂店 様  
※予約不要、相談無料

成年後見相談

- 相談日 3月18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

結婚相談所

- 相談日 3月8日（土）  
午前10時～午後3時  
3月19日（水）  
午後6時～午後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7日・4月4日  
5月2日

第17回中央市社会福祉大会 福祉講演会  
「使わんともったねえじゃん甲州弁」 講師 五緒川津平太氏 1月25日

# 共同募金会中央市支会通信


令和6年10月1日～令和7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頂いております。

皆様のご協力に、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2月5日現在

令和6年度 中央市目標額 ￥4,566,000

募金額 ￥4,568,383 目標達成率101%

 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、ご活躍頂き、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



田富北小学校



豊富小学校

## 募金箱設置協力

（順不同・敬称略）

- ・ザ・ビッグ山梨中央店
- ・㈱いちやまマート玉穂店
- ・四季新鮮収穫広場 た・から
- ・ふれんどりい
- ・㈲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 中央市社協各支所）

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。

## 令和6年能登半島地震災害義援金募集

令和6年1月1日に発生した能登地方を震源とする地震から1年が経過しました。共同募金会では引き続き、被災された方々を支援することを目的に次の通り義援金の募集を実施しています。皆様のご協力をお願いいたします。募集期間 令和7年12月26日（金）まで

義援金受付 中央市社会福祉協議会 本所（中央市下河東620（玉穂総合会館内）

問合せ 山梨県共同募金会中央市支会 TEL 055-274-0294 FAX 055-274-0319

※本会でとりまとめた義援金は、全額被災県で構成された配分委員会で決定し、被災者に配分されます。

# ご協力ありがとうございました



## 大口募金

(順不同・敬称略)

- |                         |                      |                   |                    |                  |
|-------------------------|----------------------|-------------------|--------------------|------------------|
| (株)RITZ                 | (有)荻野建設              | 川口工房              | 藤進運輸(株)            | ミラベル             |
| (株)ZOA                  | (有)萩原石油              | 菊島耳鼻咽喉科           | 豊玉紙器製作所            | むつみ屋             |
| (株)アースフレンドカンパニー         | (有)畑機械設備             | きたむらクリニック         | 豊臣興業               | むろい(株)           |
| (株)アイテック                | (有)初花                | 吉字屋本店(株)流通センター営業所 | 豊富電工               | めん丸豊富店           |
| (株)アルビス                 | (有)平野屋               | 久保寺商店(有)          | 内藤美容院              | 安井インターテック(株)     |
| (株)いちやまマート玉穂店           | (有)ホットカンパニー          | 倉本畳店              | 内藤歯科医院             | 安原社会保険労務士事務所     |
| (株)甲斐興運                 | (有)宮川電気              | クリーニング志村豊富店       | 中沢自動車整備工場          | 山崎製パン(株)         |
| (株)カルク                  | (有)明文堂               | 栗山商店(株)           | 中澤商店活鰻販売           | 山土井商店            |
| (株)キシモト                 | (有)望月興業              | グルメいちご館前田         | 中沢測量事務所            | 山梨貨物自動車(株)       |
| (株)北原工業                 | (医)どちペインクリニック        | 古泉電気商会            | 中楯建設(株)            | 山梨共栄石油(株)        |
| (株)クリーンバスト              | (学)井口学園わかば幼稚園        | 甲信商事(株)           | ナカノ(株)山梨営業所        | 山梨ランドホテル         |
| (株)クリーンライフ              | (学)中澤学園 みかさこども園      | 甲田板金工業(株)         | 中山造園               | 山梨建鉄(株)新甲府工場     |
| (株)甲府情報システム             | (合)よし薬局              | 交通工業(株)           | 中山自動車整備工場          | 山梨スズキ販売(株)       |
| (株)甲府大一実業               | (財)医薬分業センター会 菅調剤薬局   | 甲府信用金庫玉穂支店        | 西野内科医院             | 山梨第一貨物(株)        |
| (株)甲府明電舎                | (合)よし薬局              | 甲府第一運送三洋生コン工場     | 日昇食堂               | 山梨中央薬局           |
| (株)コーホー企画&ワーク           | café ペタル             | 甲府通運(株)           | 野村電気               | 山梨中央銀行田富支店       |
| (株)コスモ設計企画              | KOKUSAI 5 3 OKOKUSAI | 甲府東洋(株)           | のりもの工房ツカダ          | 山梨県トラックターミナル協同組合 |
| (株)サンカイゴ 中央店            | K's Hair             | コーエー(株)           | ハイアロイ研究所           | 山梨日野自動車(株)       |
| (株)秀建コンサルタント            | LUANA, by Higuchi    | ココアヘアーショップ        | パウリスタ              | 山梨名鉄運輸(株)        |
| (株)正直堂                  | PRIOR                | コニカミノルタ(株)        | 萩原工業(有)            | 山梨流通(株)          |
| (株)新開トランスポートシステムズ 甲府営業所 | THK(株)               | こばやしこどもクリニック      | 長谷川歯科医院            | 山之神歯科クリニック       |
| (株)杉野ホンダ販売              | UBE三菱セメント(株)         | コバヤシ電気            | 花輪タクシー(有)          | 山本紙器             |
| (株)関総                   | アイバックスイケタニ(株)甲府工場    | 小宮山電機設備           | 早川屋商店              | ヤマヨセメント(株)       |
| (株)高柳繊維                 | 青島クリーニング商会           | サカヤデンキ            | 美光社                | 雪印牛乳玉穂販売店        |
| (株)ダスキンファイブ             | 青柳理髪店                | 佐渡屋(株)            | ひとぶさの葡萄            | 湯殿館              |
| (株)タセイ                  | 赤岡整形外科医院             | 蚕室カフェかみず          | ビューティー石原           | よっちゃん食品工業(株)     |
| (株)中部                   | アドヴォネクスト(株)          | 山都交通(株)           | 美容室インステップ          | 読売センター田富玉穂       |
| (株)ツクノ                  | 新倉建設                 | 三本松医院             | 美容室キュール            | リビングさの           |
| (株)日動建設                 | 石原青林堂                | 塩島電機(株)           | ファイン・アート           | ル・ヴァン            |
| (株)日新厨房企画               | 市川屋商店                | シミズカメラ            | フォトワークスあいはら        | れんが亭             |
| (株)ネツレン・ヒートトリート甲府工場     | 一瀬歯科医院               | 志村金物店             | 富岳運輸(株)            | ローソン国母工業団地南店     |
| (株)はやしや山梨工場             | 一級建築士事務所葉袋設計         | 志村整骨院             | ふかさわ歯科医院           | ローソン山梨豊富店        |
| (株)ハロン宝飾                | 伊東製作所                | ジャパンシーズニング(株)     | 深松工務店              | 若葉クリニック          |
| (株)深沢組                  | 伊藤米穀店                | ジャパンソルト(株)        | フクシマヤ薬局玉穂店         | 渡辺自動車整備工場        |
| (株)まるたい商事               | 井上鋼材(株)              | 進学研究会山梨事務局        | 福田商事(有)            | 渡辺製作所            |
| (株)丸藤建設                 | 今村歯科医院               | 梶六                | 福田プロパン             |                  |
| (株)マルホ工業                | 岩下自動車整備工場            | スタマ(有)            | 福田理容所              |                  |
| (株)マルモ                  | 岩浪弘文司法書士事務所          | 住吉陸送(有)           | 藤井建築設計事務所          |                  |
| (株)溝口商事                 | いわま接骨院               | 青林堂菓子店            | 富士観光開発(株)          |                  |
| (株)ミツウロコヴェッセル山梨         | 印刷工房花庄               | セキテイ調剤薬局医大若宮店     | 富士スクリーン印刷          |                  |
| (株)山喜組                  | インテリア荘美堂             | せた歯科医院            | 藤電工                |                  |
| (株)山梨広告運送               | 印伝高野                 | せりざわ              | ふじみ食堂              |                  |
| (株)山梨中央広告社              | 魚清寿司                 | セレモニーホールやすらぎ中央    | 不二家竹林堂昭和バイパス店      |                  |
| (株)依田工務店                | 浦田勉税理士事務所            | 千寿庵               | 古屋クリニック            |                  |
| (株)レブ                   | エスケーツー(株)            | 千里(株)             | プレイガーデン            |                  |
| (有)アキヤマ機工建設             | エトー(株)               | タケダ設備             | フレンチブルドッグ          |                  |
| (有)アズサ                  | えび寿司                 | 田富荘               | 文祥堂(株)オフィスファシリティーズ |                  |
| (有)石原運送                 | エムワン                 | 田富動物病院            | ヘアサロンエンドウ          |                  |
| (有)内田総業                 | オオキ(株)               | 田中光子税理士事務所        | ヘアサロンカサイ           |                  |
| (有)内田洋蘭                 | オートステーションTATSUMI     | タマ生化学(株)甲府工場      | ベーストヨトミ            |                  |
| (有)笠井建設                 | 大沼プラスチック製作所          | 玉穂眼科クリニック         | 保坂眼科医院             |                  |
| (有)カネヒロ青果               | 大森不動産                | 玉穂ケアセンター          | 保坂米穀店              |                  |
| (有)カワスミ                 | おぎの医院                | タマホ自工(株)          | 星野製作所              |                  |
| (有)キッチンサポート豊富店          | 長田クリーニング店            | たまほ歯科クリニック        | マエダクレーン販売山梨(株)     |                  |
| (有)峡中緑化                 | 小澤経営労務事務所            | 玉穂下河東簡易郵便局        | マコト医科精機(株)         |                  |
| (有)コイケ企画                | 小沢電工                 | 丹沢生花店             | 松村洋蘭(株)            |                  |
| (有)河建興業                 | 小沢土木                 | 丹沢明商店             | 丸吉電機(株)            |                  |
| (有)甲信電気工事               | 乙黒國重                 | 中央エステート(株)        | 水上製作所              |                  |
| (有)河野貴金属製作所             | 小俣内科クリニック            | 中央物産(株)           | 水上時計・メガネ店          |                  |
| (有)杉山興業                 | カーサポートCOM            | 中央市商工会            | 三井歯科医院             |                  |
| (有)正文堂甲府田富支店            | かえで調剤薬局              | 長栄寺               | みどり薬局玉穂店           |                  |
| (有)西邦興業                 | 掛川自動車整備工場            | つるや衣料品店           | 葉袋モーターズ            |                  |
| (有)田富自動車工業              | 割烹四季                 | デイサービス ゆたんぼ       | みのり運輸(株)           |                  |
| (有)玉穂商会                 | カネコ種苗(株)             | 手打ちそば きはち         | 宮澤整骨院              |                  |
| (有)日本丸運輸                | かめや                  | テンヨ武田             | ミヤタフォト             |                  |

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



健康まなびや「音楽療法教室」  
1/8（水）  
玉穂総合会館



健康まなびや  
「心と体の健康体操教室」  
1/15（水）玉穂総合会館



健康まなびや「ヨガ教室」  
1/23（木）  
玉穂総合会館



健康まなびや「自彊術教室」  
1/29（水）  
玉穂総合会館

## 表彰おめでとうございます!

第17回中央市社会福祉大会にて、『中央市地域つながりお茶会ちびチュウ』様が、長年の活動の功績を称え、中央市社会福祉協議会会長表彰を受賞しました。これからもご活躍をご祈念しております。おめでとうございます!



## ことぶきニュース



KOTOBUKI NEWS



多世代交流会（もちつき）  
1/8（水）  
ことぶきマスター連絡協議会



みそづくり交流会  
1/21（火）  
ことぶきマスター連絡協議会



モルック体験  
1/21（火）  
ことぶきクラブ玉穂支会



昔のあそび教室  
1/23（木）  
ことぶきマスター連絡協議会



絵手紙教室  
1/31（金）  
ことぶきクラブ玉穂支会女性部



峡中地区高齢者作品展  
2/7（金）  
竜王南部公民館

# 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

### ◆免疫カアップ教室◆

日時 4月2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 30名  
持ち物 バスタオル、ヨガマット、動きやすい服装、飲み物  
参加費 無料  
内容 心くらはぎ、足の裏のマッサージをして免疫力を上げ、病気になりにくい身体を作ります！

### ◆椅子(チェア)ヨガ教室◆

日時 4月16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 30名  
持ち物 フェイスタオル(あれば長めのもの、運動時に使います)、運動靴、動きやすい服装  
参加費 無料  
内容 姿勢を整え、深い呼吸とポーズで身体と心に向き合う『ご自愛ヨガ』です。ひざや腰に不安がある方でも参加できます

### ◆リンパ教室◆

日時 4月10日(木) 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  
参加費 無料  
内容 リンパの流れを良くして免疫アップ、代謝アップ、体温アップを目指しましょう

### ◆音楽療法◆

日時 4月23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 上履き、動きやすい服装、飲み物  
参加費 無料  
内容 音楽に合わせて身体を動かしながら、懐かしい歌やすてきな音で心を癒しましょう

**申込み開始：3月10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)

## 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15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4時 帰着予定  
場所 忍野東海自然歩道(距離約7km・所要時間約4時間)  
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(先着順:web15名、電話5名) 参加費 無料  
申込み **3月11日(火)** ※受付開始時間が異なりますのでご注意ください

webの場合 (午前8時30分から) ⇒ 右記QRコードまたは、中央市社協HPより  
電話の場合 (午前9時から) ⇒ 中央市社会福祉協議会 ☎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。



↑ 申込みQR

# お知らせ

## 第19回中央市ふれあい福祉歩け歩け大会

日 時 令和7年4月9日（水）雨天10日（木）午前9時30分～正午  
集合場所 中央市農村広場（中央市大鳥居3877）  
コ ー ス 豊富地区（下記地図の通り） 約4.1km  
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 chiikifukushi@chuo-shakyo.or.jp



申込期間 3月3日（月）～3月31日（月）  
（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



## 学習支援・こども食堂事業

「こどもが勉強できる場所があったら…」そんな声から始まった学習支援事業です！学校帰りに自学のできる場所の提供を行っています。是非ご活用ください♪

日 時 毎週木曜日 午後5時～7時  
場 所 玉穂総合会館  
費 用 無料  
対 象 者 市内在住の小中高生  
参加方法 予約不要、途中入退室OK、開催日に自由にお越しください  
持 ち 物 宿題や問題集など自学したい物、筆記用具  
そ の 他 簡単な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  
問 合 せ 中央市社会福祉協議会 地域福祉課 TEL 055-274-0294



 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。

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。

## 【第二弾】ポリ袋でむしパンを作ってみた【簡単非常食】



### 【準備品】

- ・カセットコンロ ・食品用耐熱袋
- ・なべ ・水 ・ホットケーキのもと
- ・大皿（鍋に入るサイズ）



① 袋に『ホットケーキのもと (150g)』と『水(130cc)』を袋に入れてよくもむ



② 空気をぬいて先端を結ぶ



③ 袋が鍋底に触れないように鍋に大皿を入れて沸騰した後、弱火で30分ゆでる  
※お米も一緒に炊くことができます！



④ 簡単！美味しい！汚れない！三拍子揃ってできあがり♪



おまけ  
水以外でもできます！  
コーヒー、オレンジジュース  
野菜ジュースなどでも美味！

※お米の炊き方は、第一弾『ポリ袋で米を炊いてみた』はNo.95（令和5年3月号）のぬくぬくに掲載しています。そちらも是非参考にしてください！



停電、断水時には卓上コンロ、食品用耐熱袋、水を用意しておくことが大切です

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たりしています。毎月1回定例会を玉穂総合会館で行っているの、是非見に来てね！（毎月第4木曜日午後7時から）



記事作成：中央市災害ボランティア連絡会

## 第15回輪になろう中央市民のつどい開催します！

「輪になろう中央市民のつどい」を3月23日（日）に開催します！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、別途チラシをごらんください♪

日 時 3月23日（日）午前10時～午後3時 場 所：玉穂総合会館

※駐車場に限りがあります。できるだけ乗り合わせでお願いいたします

輪になろうの中身をちょこっと紹介！

### 食のコーナー

キッチンカーや様々な国の料理ブースがお出迎え！おいしい料理で世界旅行気分味わいませんか？



### たからひろい

小学生未満のお子様対象にたからひろいを開催します☆ちびっこ集まれ～！



### 謎解きアドベンチャー

どなたでも参加可能！知恵と体力を駆使して、君は宝島に隠された謎を解くことができるか！？



### ステージ発表

メインステージを彩ってくれるのがステージ発表！沢山のグループがステージにてパフォーマンスをしてくれます！



### 体験ブース

着物の着付けや点字、昔の遊びなど…ほかにも体験できるブース多数！



### 展示ブース

素敵な写真や絵画のほか、とまチュウバスも来ますよ～！



ほかにもたくさんのブースがそろってます！皆さんで盛り上がりましょう！

## 社協本所・各支所の連絡先

本所

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

田富支所

住 所 〒409-3841  
中央市布施2382  
田富総合会館内  
TEL 055-273-7300  
FAX 055-273-7300

※豊富支所は令和6年8月をもちまして閉所しました。お手数ですが、問い合わせは本所へお願いします

## ご寄付いただきました！（順不同）

◆古切手◆  
匿名希望 様

◆カレンダー◆  
明治安田生命保険相互会社 甲府支社 南アルプス営業所 様

## 社協会費のご協力ありがとうございました

- ・サン消毒 様
- ・デイサービスゆたんぼ 様
- ・山梨YMCAリンゴの木 様