昭島市社会福祉協議会だより
ふれあい
第259号
令和８年 ９月15日号
昭島社協公式X

発 行
社会福祉法人
昭島市社会福祉協議会
〒196-0015
昭島市昭和町 1-6-11
昭島市役所昭和町分室２階
TEL.042-544-0388(代)
FAX.042-543-0003
【令和10年3月まで一時移転中です】
昭島社協 HP
https://acsw.jp

昭島市社会福祉協議会（昭島社協）は市民の参加と協力によって運営されている、福祉を進める民間の団体です。

赤い羽根共同募金
～支える人を支える募金～



10月１日より第80回赤い羽根共同募金が始まります。
「赤い羽根共同募金」は、市内の子どもたち、障害者、高齢者のために行う地域での様々な福祉活動や福祉施設の整備等の支援、災害時は被災地支援に使わせていただきます。昭島市自治会連合会、昭島市民生・児童委員協議会、昭島市赤十字奉仕団、他団体にご協力をいただき実施しています。

○共同募金実施期間
令和８年10月１日(木)～令和９年３月31日(水)



○街頭募金
令和８年10月５日(月)
昭島市内４駅にて街頭募金を実施します。ご協力をお願いいたします。

拝 島 駅… 9:30 ～ 15:30
昭 島 駅…10:00 ～ 13:00（北口・南口）
中 神 駅…16:00 ～ 17:30
東中神駅…16:00 ～ 19:00

○募金の方法

窓口へ
昭島社協（昭和町1-6-11 昭和町分室２階）窓口でお預かりします。

郵便振替
郵便局の窓口にて赤い羽根共同募金専用の払込票をお受け取りになりお振込みください。諸手数料が免除になります。

スマホで
PayPayの導入によりキャッシュレスで募金することが出来るようになりました。
記名寄付の場合は、他のオンライン募金もご利用いただけます。

銀行振込
下記口座へお振込みください。
領収書を発行しますので、昭島社協にご一報ください。
東和銀行　昭島支店
普通　0555199

匿名寄付の場合
・1回あたりのPayPay寄付可能額 100円～1万円
・領収書発行できません
・PayPayによる寄付のみ

記名寄付の場合
・1回あたりのPayPay寄付可能額 500円～30万円
・領収書発行できます
・他の寄付方法（クレカ、コンビニ、スマホキャリア決済等）も選べます



昭島市で集められた募金の約70％は昭島市に所在する団体（区市町村単位）へ、残り約30％は都内に所在する団体（都道府県単位）への配分や災害時のための積立金に使用されます。

○地域配分（B配分） 申請
東京都共同募金会では、赤い羽根共同募金による地域福祉の向上を目的として、地域性の高い施設、団体を対象とした地域配分（B配分）の申請を受け付けています。
申請要綱、書類などは昭島社協ホームページまたは東京都共同募金会のホームページをご覧ください。
申請書の提出期限は**10月30日(金)**です。

知的障害者交流会 ～日帰りバスツアー～

レクリエーション＆陶芸体験（コップ作り）を通じて楽しい一日を過ごしませんか？

▽**日時** 12月５日(土)
８時30分～16時30分（交通状況などにより前後する場合があります。）

▽**場所** 高尾の森わくわくビレッジ（八王子市川町55）

▽**集合場所** 昭和町分室入口
（昭和町1の6の11）
８時15分集合（駐車場の用意はありません。）

▽**対象** 市内在住で愛の手帳をお持ちの方であればどなたでも参加可能です。

▽**持ち物** 動きやすい服装・上履き・飲み物・タオル等

▽**定員** 付添いの方含め25名（先着順・定員になり次第終了）

▽**参加費** 無料（昼食付）

▽**申込受付** ９月24日（木）９時から10月16日（金）17時まで窓口にて受付します。

▽**問合せ・申込み** 昭島社協 知的障害者交流会担当

当日職員と一緒に運営を手伝ってくれるスタッフ募集!!
高校生以上ならOK。
参加してくださる方は担当までご連絡ください。


世界に一つだけのコップ作り

目 次

1面 赤い羽根共同募金／知的障害者交流会
2面 オンライン体操SOFT／受験生チャレンジ支援／教育支援資金貸付制度／地域元気ネットワーク／ファミサポ／福祉のしごと相談・面接会／職員募集
3面 こんにちは「地域福祉・後見支援センターあきしま」です！／昭島ふれあいほっとサロン／くじらほっとサービス協力員募集
4面 ボランティア情報

オンライン体操SOFT 始めてみませんか？

SOFTは(公財)明治安田厚生事業団と筑波大学、(公社)日本エアロビック連盟が共同開発した「オンライン体操プログラム」です。今年度から昭島市でも取り入れることになりました。

ゆっくりとした筋力トレーニング(スロトレ)とバランス運動、有酸素運動(スローエアロビック)を組み合わせて、高齢者でも安全に取り組める、科学的に効果が実証された運動プログラムです。参加者と日本エアロビック連盟のトッププロの講師をインターネット(録画コンテンツ)でつなぎ、いつでもみんなで楽しく運動できます！

仲間と一緒にお住いの地域で自主体操グループを始めてみませんか。まずは体験してみてください！

▽**日　時**　すべて二部制、開始30分前から受付
一部　10時から11時
二部　11時から12時
①10月9日(金)
②10月16日(金)
③10月23日(金)
④10月30日(金)
複数日申し込み可能です。



▽**場　所**　明治安田生命保険相互会社昭島営業所(昭和町3の25の12　3階
※階段のみ　駐車場はありません。)

▽**対　象**　オンライン体操に興味がある方どなたでも

▽**定　員**　各回先着20名
(参加無料　要申込)

▽**持ち物**　飲み物、タオル、体操のできる服装でお越しください。

▽**申込先**　昭島社協地域支援係

▽**協　力**　明治安田生命保険相互会社昭島営業所

受験生チャレンジ支援貸付事業

中学3年生、高校3年生のお子さんがいる一定所得に満たない世帯に対し、学習塾の費用と受験料を無利子で貸付する制度です。なお、貸付対象校に入学された方は、所定の申請を行うことで返済が免除されます。

申込期限は令和9年1月29日です。制度の利用には要件がありますので、詳細についてはお電話にてお問い合せください。**来所される場合はお電話にてご予約をお願いします。**

▽**問合せ**　昭島社協　生活支援係



▲**専用サイト**が開設されています。概要はこちらをご覧ください。

地域元気ネットワーク事業

地域元気ネットワーク事業とは、高齢者の孤立を防ぎ、地域のつながりをつくることを目的として、民生・児童委員にご協力をいただき行っている高齢者の見守り活動です。その一環として11月、12月に民生・児童委員が安否の確認や情報交換を兼ねて、登録された方を訪問し、粗品を配布しています。日々の生活でお困りごとやご心配なこと、地域の楽しい話などがありましたら、訪問した民生委員にぜひお声かけ下さい。

▽**対象**　70歳以上でひとり暮らしの方。
※同一敷地内、二世帯住宅、同じマンション内に家族がいる方は、対象外とさせていただきます。

▽**申込方法**　お近くの民生・児童委員か昭島社協にご連絡ください。

教育支援資金貸付制度

高校、大学、専門学校などの学費のうち、他の優先制度を利用した上でなお不足する、未払い分の費用について、低所得世帯に対して貸付を行います。

初回の相談から貸付まで、最短でも1ケ月程度かかります。日にちに余裕をもってご相談ください。

※ひとり親世帯の方は本制度より優先する貸付があります。詳しくはお問い合わせください。

▽**受　付**　随時
(世帯収入等の貸付要件があります。まずはお電話にてお問い合せください。)

▽**問合せ**　昭島社協　生活支援係

詳しくはこちらもご覧ください→

ファミリー・サポート・センター

ファミリー・サポート・センターは、地域において子育ての援助を受けたい人(利用会員)と行える人(協力会員)が、地域で助け合う「子育て支援ネットワーク」です。保護者の出産・病気・仕事・育児疲れ・リフレッシュの時の預かりや、保育園・学童等保育施設への送迎などを地域の方にお願いします。

入会を希望される方は、説明会に参加し、事業の主旨や活動内容を理解した上で入会手続きを行ってください。

【説明会】
▽**日　時**　9月25日(金)　10月2日(金)
10月16日(金)　11月13日(金)
各10時～11時30分

※説明会に参加される場合は事前に申込みが必要です。又、託児ご希望の方は申込時にお伝えください(無料)

▽**場　所**　児童センター「ぱれっと」2階集会室

▽**定　員**　10名

▽**問合せ**　昭島社協　ファミサポ

福祉のしごと　相談・面接会

高齢・障害・児童・保育事業所の担当者が業務内容の説明や相談、面接を行います。

昭島市内で働きたい方、福祉の仕事に関心がある方などのご参加をお待ちしております。詳細については昭島社協ホームページをご覧ください。

▽**開催日**　10月30日(金)14時～16時
(受付13時45分～15時30分)

▽**場　所**　イーストテラス・サブスリー3階会議室(玉川町4の9の22)

▽**入　場**　無料

▽**問合せ**　昭島社協　総務係

※駐車場あり(30分以上有料)。スペースに限りがありますので、なるべく公共交通機関でお越しください。

昭島市社会福祉協議会　職員募集

令和9年4月1日採用予定の正規職員採用試験を実施します。受験資格等の詳細は、左記QRコードからご確認ください。

●**申込期間**
令和8年9月16日(水)～10月2日(金)
土日・祝日を除く9時～17時

●**第一次試験**(テストセンター方式※／職務能力試験・職務適応性検査)
会場予約期間：10月8日(木)～
試験期間：10月29日(木)～11月8日(日)

●**第二次試験**
(面接試験・第一次試験合格者のみ)
11月28日(土)予定

※テストセンター方式とは、受験者が日時、場所を予約して全国のテストセンターで受験する方式です。予約方法等については、申込時にご案内します。

「相談しておいてよかった」を、今
くまのお葬式
事前相談 無料受付中
お葬式プラン例：火葬式
99,000円(税込)～
ご相談・急なご依頼はこちら
042-454-2290
昭島市東町3-15-8

地域に根差して54年
あらゆる印刷承ります
河辺印刷株式会社
〒196-0034
東京都昭島市玉川町1-17-4
TEL:042-541-3850　FAX:042-544-7510
E-mail:kawabe@kawabe-p.co.jp
https://www.kawabe-p.co.jp/

公益社団法人
昭島市シルバー人材センター
会員になって働きませんか?
会員募集中!!
●昭島市内にお住まいの方
●原則60歳以上の方
●健康で働く意欲のある方
住　所　昭島市中神町二丁目32番18号
電話　042-544-7060　FAX 042-543-9272

かわせエレクトーン教室
生徒募集中
体験レッスン受付中
はじめての習いごとから大人の趣味まで
音楽のある生活始めませんか
レッスン日：月・火・木(土日不定期)
昭島市朝日町5丁目
090-9954-8547
mail>chieko.k.8547@gmail.com

こんにちは「地域福祉・後見支援センターあきしま」です!

みなさんは、成年後見制度をご存じですか?

みなさんは、成年後見制度をご存じですか?成年後見制度は、認知症や知的障害、精神障害などにより一人で判断することに不安のある人について、いろいろな契約や手続きをする時にお手伝いする制度です。2000年に始まって以来、たくさんの方の不安や困り事に寄り添って来ました。

例えば、親御さんが高齢になり判断力が低下してきて、お金の管理や市役所の手続き等が出来なくなった時、本人やご家族などが家庭裁判所に申し立てを行うと、裁判所が本人の様子を丁寧に調べ、医師の意見を聞くなどして、信頼できる人(成年後見人等)を選びます。その人が地域の支援者と連携して本人を支えます。これを「法定後見制度」と言います。

法定後見制度には、本人の判断能力の程度に合わせて、3つの種類があります。

●後見類型 ⬇ 判断能力がほとんどなくなった方が対象。日常的な買い物などを除き、生活に必要な契約や財産管理を、成年後見人と呼ばれる人が本人に代わって行います。

●保佐類型 ⬇ 判断能力がかなり弱くなった方が対象。家の売却などの重要な契約のときに、保佐人と呼ばれる人が、本人と一緒に確認しながら決めます。

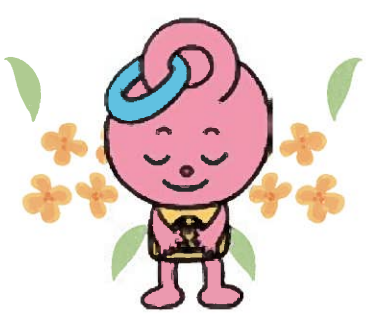
●補助類型 ⬇ 判断能力が少し低下した方が対象。本人の希望する範囲で、補助人と呼ばれる人が手伝います。

いずれも本人の気持ちを丁寧に聞き取り、それに沿った支援をします。申し立てにかかる費用は数千円です。後見人等の報酬は、月2~6万円くらいが目安で、家庭裁判所が額を決定し、本人の財産から支払われます。

ほかにも、元気なうちに「この人に任せたい」という人を自分で選んで、その人と契約を結んでおく「任意後見制度」があります。支援が必要な時期が来たら家庭裁判所に申し立てをし、事前に決めておいた内容で支援が開始されるという仕組みです。

成年後見制度は「自分らしく生きる」ための制度です。自分のことは自分で考えて決めることが当たり前で大切なことです。しかし、判断能力が不十分な方が、自ら相談することはほとんどありません。そのため、ご家族や地域の皆さんの「気づき」が支援につながっていきます。身近に困っていそうな方がいたら、どうぞお気軽に社会福祉協議会にご相談ください。

＊今回ご紹介した内容は現行制度に基づくものです。2026年6月に法律が改正され、数年以内に施行されることが決まっています。新しい制度については詳細が決定してからご案内いたします。



昭島ふれあいほっとサロン ニュース

※こまめに水分・塩分補給をするなど、熱中症に気を付けて活動しましょう!

NEWサロン おでかけサロンひだまり

▽内　容　サロンで「行ってみたいお店情報」を集めて、幹事が下見に出かけて良いお店と確認出来たら人数分予約して次回(翌月)その店でランチする。
▽日　時　毎月第3金曜日12時~15時
▽場　所　ひだまり事務所(玉川町5の13の13の102)
▽参加費　600円

NEWサロン 元気なみらいサロン

▽内　容　地域で暮らす65歳以上の方、いつまでも元気に生活したい方!「いきいき生活のためのプログラム宮沢町」を開催していきます。
▽日　時　毎月第2金曜日　14時~15時
▽場　所　そんぽの家昭島(宮沢町2の7の30)
▽参加費　無料

NEWサロン ハッピー スマイル

▽内　容　代表者はじめ運営スタッフは病気をかかえています。また難しいと言われた病気が完治した者もいます。病気でも病人ではない!!をモットーに明るく元気な生き方を皆で楽しむ会です。考え方ひとつで生き方は変わります。ぜひお気軽にご参加ください!!
▽日　時　毎月1~3回 14時~16時 不定期開催
▽場　所　昭島市内公民館(市立会館)
▽参加費　無料

NEWサロン ランチサロン もりのうえ

▽内　容　楽しく交流しながら栄養バランスを考えた昼食を食べる。
▽日　時　毎月第2金曜日　10時~12時30分
▽場　所　森ノ上公会堂(緑町3の4の28)
▽参加費　500円



気になるサロンを体験・見学してみませんか?コーディネーターと一緒にでかけましょう!ご連絡お待ちしています。

▽問合せ　昭島社協 地域支援係

サロン一覧はこちら↓

くじらほっとサービス 協力員募集

くじらほっとサービスは、地域で安心して暮らせるよう住民同士のたすけあい活動として、家事援助などを行う取り組みです。加齢や病気等により、日常的な家事(掃除、洗濯、料理など)をこなすことが難しくなる方が増えています。

こうした地域で困りごとのある方をお手伝いしていただける協力員を募集しています。

協力員として特別な資格は必要なく、性別も問いません。無理のない範囲で活動していただき活動時間に応じて謝礼(※)が支払われます。

(※)1時間700円または850円。活動日、時間で異なります。

▽説明会日時　毎月第2火曜日(祝日のぞく)　15時30分~16時30分

※説明会に参加される際は事前にご連絡ください。

▽担当　昭島社協　くじらほっと

ご寄付ありがとうございました(順不同・敬称略) 6月・7月分として

6月分: 河辺信子=5,000円、渡辺厚志=10,000円、関　剛=5,000円、本庄祐一=10,000円、髙橋聖子=1,000円、長坂式典センター 東中神店=43,607円、日本航空電子労働組合(障害者のために)=71,971円、匿名1件=1,000円、窓口募金箱=311円

7月分: 河辺信子=5,000円、渡辺厚志=10,000円、関　剛=5,000円、本庄幸子=10,000円、髙橋聖子=1,000円、公益社団法人　昭島市シルバー人材センター=102,000円、窓口募金箱=1,931円

※お願い…募金箱を設置させていただける商店・スーパー・事業所を募集しています。
詳細は、昭島市社会福祉協議会までご連絡をお願いします。TEL.042(544)0388(昭島社協　総務係)

ふれあいのある
心あたたまる医療をめざして



私たちと共に信頼のできる医療を提供する
スタッフおよびボランティアの方を募集しています。
詳しくは、ホームページをご覧下さい。

社会福祉法人 恩賜財団 東京都同胞援護会 昭島病院
〒196-0022 東京都昭島市中神町1260番地
電話 042-546-3111
URL http://www.aki-hp.jp/



ふれあい広告募集

社会福祉協議会の広報は市内全世帯配布で、年6回発行しています。幅広く社会福祉協議会の事業について掲載しています。

▽発行　奇数月の15日(7月のみ1日)
▽掲載サイズ　1コマ 縦6cm 横6cm
▽掲載料金　(1回)1コマ　20,000円　(年間)1コマ　120,000円
▽担当　昭島社協　総務係

ガスも! 電気も! 昭島ガス

昭島ガスでは、都市ガス・プロパンガスの販売に加えて、一般のご家庭向けに電気の販売をしています。



昭島ガス株式会社
東京都昭島市もくせいの杜1-1-1
TEL 042-546-1111 FAX 042-546-6196

昭島市ボランティア情報 ありがとう

ボラ団体へインタビュー！

今回は、主に音楽活動を行っている３つの団体へインタビューを行いました。ボランティアの楽しさやよかったことについて知っていただけると幸いです。

ウンパッパ

①活動内容について
サロンやデイサービスなどの施設で、童謡、歌謡曲などを、アコーディオンの伴奏で一緒に歌ってもらう活動をしています。

②ボランティア活動を始めようと思ったきっかけ
新聞に、キーボードで歌ってもらう活動をしている方の記事を目にしました。自分もアコーディオンでボランティアができたらいいなと思い、練習を始めました。

③ボランティアをやってよかったこと
初めはつたない演奏でしたが、それでも皆さん、気持ちよく声をだして、歌ってもらえました。おかげで続けていることができています。

④印象に残っていること
知り合いにサロンを紹介してもらい、演奏させてもらいました。また、コロナの頃でも演奏を続けられたことが大変ありがたく、印象に残っています。



しゃんしゃんトリオ

①活動内容について
三人組で演歌や、童謡などを歌ったり踊ったりしています。時々モノマネをすることも！

②ボランティア活動を始めようと思ったきっかけ
元々 Ａが一人で活動していて、Ｂを誘ったのがきっかけです。あと、たまたまＣに司会を頼んだらとても上手だったので、頼み込んでメンバーになってもらいました。

③ボランティアをやってよかったこと
参加者の皆さんの笑顔が見られることです！歌っているときに応援してくれるととても嬉しいです。「また来てね」という言葉に活力をいただいてます。

④印象に残っていること
マツケンサンバを踊っていた時、動きが激しくて着物がはだけそうになったことがありました。あとドレスのすそが長くて踏んづけて転びそうになったり。内心すごく焦りましたが、笑顔で乗り切りました(笑)。



H&M

①活動内容について
ヴィオラとキーボードの演奏。
高齢者施設や地域のサロン、病院、放課後デイなどにうかがい、一緒に歌ったり演奏を聴いていただいたりします。

②ボランティア活動を始めようと思ったきっかけ
娘たちが通っていた中学校が創立60周年を迎え、PTAの祝賀会で演奏したのがきっかけです。

③ボランティアをやってよかったこと
直接ありがとうと言ってもらえる機会を与えてもらっていること、それから、利用者様のリクエストにお応えすることによって、音楽の幅が広がっていることです。

④印象に残っていること
病院で演奏後、入院中の方から「私は音大で教えているが、音楽はやはり素晴らしいもの。このような活動を続けていってほしい」と言われたこと。



ボラセンでは、ボランティアの登録・参加を受付ています。音楽以外の団体も多くありますのでご関心のある方は、ぜひボランティアセンターまで気軽にお問い合わせください。



清掃ボランティア 参加者募集！

昭島を一緒に綺麗にしませんか？
昭島に住んでいる人たちと、わいわい楽しくみんなで昭島のまちを掃除しませんか？大人から子どもまで参加できます。
・ボランティアに参加してみたい！
・道に落ちているゴミが気になる
・誰かと話しながら活動してみたい！
そんな思いを持っている方、ぜひ一緒に活動しましょう！
当日は、顔合わせ後にゴミ拾いの活動をします。お気軽にご参加ください。

▽日　時　10月18日(日)　10時～12時
▽集合場所　昭和町分室入口（昭和町1の6の11）
▽活動場所　昭島駅から中神駅の間
▽対　象　昭島市在住小学4年生～
※親子で参加の場合は小学1年生から参加できます。
▽参加費　無料
▽持ち物　軍手・トング（あれば）・水分補給の飲物
▽服　装　動きやすい服装
▽雨天時　延期11月15日(日)　10時～12時
▽申　込　昭島社協　ボラセン
▽申込締切　10月16日(金)
▽主　催　昭島ボラセン登録団体『アキシマ　クリーンボランティア』



新たな団体がボラセンに登録しました

【風来坊ｓ】
風来坊ｓ（ふうらいぼうず）は、アコースティックギターとフルートを演奏するバンドで、音楽活動を通して地域社会に貢献することを目的に活動しています。
懐かしの曲を聴きながら、皆さまと一緒に楽しめる演奏を続けています。
▽活動日　毎週水・土曜日
▽問合せ　昭島ボラセン





最新のボランティア募集情報や
講習会・イベント情報を
定期的に更新しています♪
LINE 公式 アカウント
Facebook 公式 アカウント



