

「ふ」だんの「く」らしを「し」あわせに

社協だより 土佐 第92号

発行
土佐市社会福祉協議会
(高知県土佐市)
2025年 秋号

ムックン

(土佐市社協公式マスコット)



【子ども食堂】土佐市内の子ども食堂をご紹介します！

目次

- 1・・・生活支援コーディネーター通信！
- 2・・・あったか通信！
- 3・・・特集「みんなの居場所！子ども食堂」
- 5・・・住民座談会開催のお知らせ／相談支援課だより
- 6・・・赤い羽根共同募金について



食品等のご寄付
いつもありがとう
ございます



生活支援コーディネーター通信！

誰もが住み慣れたまちで安心して暮らし続けられるように、関係機関や行政、企業、そして地域の皆さんが協力しあって行うまちづくりを目指して「生活支援体制整備事業」がスタートしました。その事業の中で、関係している皆さんをつなげて活動しやすくサポートするのが「生活支援コーディネーター」です。



皆様のお声を私たちに
お聞かせください！

地域の 通いの場紹介

私たちが地域で見つけた通いの場や
新たにできた活動を紹介します！

囲碁

元々囲碁をされていた方や興味があって参加し始めた方など、囲碁好きな男性が月2回ドラゴン広場に集まって囲碁を打っています。参加者の中には宇佐から自転車で行かれる方も！



▲サークルや教室ではないので
誰でも気軽に参加できます！

◀皆さん真剣な眼差しで打ってます ❷興味のある方は本ページ下の問い合わせ先まで！



青春！老春！
GO (碁) ！

【 集い詳細 】
場 所：ドラゴン広場
日 時：第2・4 水曜日
11 時頃～16 時頃

新居元気はつらつサロン

新居地区に新たな通いの場が生まれました！



○サロンができたきっかけ
「歩いて行けるところに集まる場所がない」「みんなでコーヒー飲みながらおしゃべりできる場所があったらいいな」という地域の声を受け、新居地区の民生委員さんを中心に令和7年5月にオープン！気軽に参加できる交流の場となることを目的として、今後も活動していきます。

○90代からサロンデビュー
参加者の中には80代、90代でサロンデビューされた方が数名いらっしゃいました。
最高齢の方はなんと95歳！

昔、よう遊びに行きよった友達に
5年ぶりに会えた！
人と会って話をするだけで、
元気になるねえ。(95歳女性)



【開催詳細】

場 所：池の浦公民館
日 時：毎月第4水曜日
10:30～12:00
内 容：百歳体操
専門職の講話
モーニングなど



生活支援
コーディネーター
より

集まることに年齢制限はない！自分の地域でも「集まりたいな」「勉強会したいわ」などなど、あふれる思いを形にしてみませんか？

【問い合わせ先】土佐市社会福祉協議会・地域福祉課 生活支援コーディネーター 中脇(090-1572-0997)・湯上(090-1572-0973)

あったかふれあいセンター高岡「あったか通信！」

あったかふれあいセンター取り組み紹介

あったかふれあいセンターとは

誰もが気軽に集える場所として、住民同士がつながり、気にかけて地域づくりのためさまざまな取り組みを実施しています。あったかふれあいセンターには主となる取り組みとして「集い」「生活支援」「訪問」「相談」「つなぎ」の機能があります。今回は主要な取り組みについてご案内します。

集い

介護保険サービス（デイサービス）ではないので誰もが自由に参加し、自由に過ごせる交流の場です。普段の集いの場では塗り絵や脳トレに励む方、趣味のカゴ作りをされる方、うたを歌ったり、お友達とおしゃべりをする方など…。みなさんそれぞれの楽しみ方・過ごし方があります。



男性ボランティアさんに教えてもらいながら女性も健康麻雀を楽しみます



ハーモニカの上手な利用者さん。演奏に合わせてみんなで懐かしい歌を合唱！



塗り絵や間違い探しで
脳トレ



常設の運動機器を利用し
て、下肢筋力アップ



オンラインで介護予防
の勉強会



移動スーパーでみんな
で買い物



「お花の教室」季節の花
を思い思いに生けます

生活支援

生活上でのちょっとした困りごとに対し、さまざまな生活支援サービスに対応しています。



～その他～
・スマホの操作方法
・行政手続き
・大きい物の移動
・電球交換
・家電の使い方
・通院支援
など…



期日前投票に
同行 普段できない買い
物への同行

訪問

独居高齢者や障害のある方などの見守り訪問を実施。訪問時に必要に応じて困りごとなどの相談にも応じています。(週2回まで)

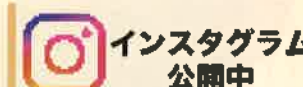


相談

福祉サービスに関することや、日常生活でのさまざまな困りごとなど様々な相談にも応じています。

つなぎ

相談や訪問活動により把握されたニーズや課題を、関係機関と連携し必要な支援に結びつけます。



Instagram
公開中
日々の活動やイベント情報など紹介しています。
ぜひご覧ください。



TOSASHI SHAKYO ATTAKAKAKA

開所詳細

開所日時 月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く） 9時～16時
場 所 土佐市高岡町甲1771（旧 土佐市老人憩いの家）
電話番号 088-881-5472 090-7783-7814

利用料無料！

飲食代や創作活動にかかる材料費は自己負担となります

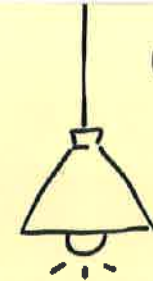
土佐市には、あったかふれあいセンター高岡の他に2箇所のあったかふれあいセンターが開所しています。是非一度ご参加してみてください。

宇佐 あったかふれあいセンターさくら貝 (088-856-0322)

江波 あったかふれあいセンターとさ (088-855-1385)

みんなの居場所！ 子ども食堂

子ども食堂は、ただ食事を提供するだけでなく、子どもたちや地域の人々が気軽に集える居場所として各地で広がっています。その運営を支えているボランティアさんの思いとともに、土佐市内にある各食堂についてご紹介します！



高岡



運営スタッフのひとこと

- ・和気あいあいとしているので毎月楽しみ！
- ・お弁当を待つ行列を見ると作り甲斐を感じます。
- ・地域の子どもの顔を覚えてもらえてよかった。
- ・必要とされているから続けられます。



ムックン食堂

- 開催日：毎月第3土曜日
11:30～整理券配布 / 12:00 配布
- 場 所：つな一で3階調理室前
- 利用料：学生無料・大人300円

こんなことも
やっています！

居場所スペースでは塗り絵
や折り紙、絵本の読みきか
せなどを行っています。



蓮池



運営スタッフのひとこと

- ・皆で調理できること、食堂が地域の交流の場となっていることがやりがいに繋がっています。
- ・食堂がきっかけで十数年ぶりに会えた人もいて嬉しい！



ぱるこ蓮池

- 開催日：毎月最終日曜日
11:00～14:00/ 最終受付 13:30
- 場 所：蓮池コミュニティセンター
- 利用料：高校生まで無料・大人300円

こんなことも
やっています！

子ども服お譲り会や手話教室、
音楽会、紙飛行機大会などもやっ
ています。子どもから高齢者ま
で気軽に集える食堂です。



ーひとくちメモー 子ども食堂のボランティアさんは、調理や受付、配膳、居場所の運営などを行っています。活動する方の年齢層も幅広く、好きなことやできることを活かして皆さん活躍しています。



戸波



まんぷく食堂

- 開催日：毎月第3土曜日
11:30～13:00
- 場 所：戸波市民館
- 利用料：高校生まで無料・大人300円



運営スタッフのひとこと

- ・子どもたちがモリモリ食べてくれることが嬉しい。
- ・10人ほどのボランティアで作っています。
- ・「美味しそう」「作ってくれてありがとう」と来た時にお礼を言ってくれて嬉しい。

こんなことも
やっています！

入り口に置くメニュー表は、
児童館を利用している子ど
もたちが手書きしています。



高岡



たかおか子ども食堂

- 開催日：月1回 (Instagram にて周知)
11:30～13:00
- 場 所：天理教高岡大教会
- 利用料：子ども無料・高校生～200円



運営スタッフのひとこと

- ・寄付でいただいた食材をありがたく使わせてもらっています。
- ・衛生面には特に気をつけて調理しています。

こんなことも
やっています！

子どもの遊び場を設けています。
暑い夏場はビニールプールや
かき氷、流しそうめんも！



他にもあるよ！

高岡：世代交流食堂なぶらっ
毎月第3日曜日 (Instagram あり)
ドラゴン広場にて

宇佐：むすび食堂
不定期開催 (SNS・チラシで周知)
USA くろしおセンターにて

高石：ぬますぎ食堂
不定期開催
高石小学校にて



「土佐市ボランティア市民
活動センター」では子ど
も食堂や高齢者施設など、
地域でボランティアした
い方を募集中です！

088-852-2145
(土佐市社協)

住民座談会は、地域住民や関係者が集い、自分たちの地域について考える場です。誰もが暮らしやすい福祉の街づくりについて一緒に考えてみませんか？一部終了している地域もありますが、どなたでも参加できますので、お気軽にお越しください。(予約不要)

地区名	日 時	会 場
新居	9月24日(水) 18:30~20:00	新居コミュニティセンター1階 多目的ホール
戸波	10月 1日(水) 18:30~20:00	戸波総合市民センター2階 大ホール
蓮池	10月 2日(木) 18:30~20:00	蓮池コミュニティセンター2階 大会議室
高岡第二	10月 8日(水) 18:30~20:00	高岡第二小学校 教室
宇佐	10月10日(金) 18:30~20:00	USAくろしおセンター2階 多目的ホール

※ 北原・高岡第一・高石・波介については9月に開催を終了しています

認知症高齢者や知的障害、精神障害等のある方で、日常生活において自分一人で判断することが難しく、お困りの方を対象とした事業です。安心して地域で暮らせるよう、福祉サービスの利用や金銭管理などを社会福祉協議会がお手伝いします。

こんなことで
困っていたら

- ・ヘルパーやデイサービスなどを使いたいけどどうすればいいかわからない
- ・通帳や印鑑を失くしてしまう、支払いのお手伝いをしてほしい
- ・いろんな郵便物が届くけどどうすればいいかわからない など

福祉サービスの利用援助

- どんなサービスがあるか情報提供したり、利用に関する相談にのります。
- 福祉サービスの申し込みや契約手続きをお手伝いをします。



日常的な金銭管理支援

- 暮らしに欠かせないお金の出し入れをお手伝いします。
- 福祉サービスの利用料金や医療費・公共料金等のお支払いを支援します。



大切な書類等の預かり

- 年金証書や実印といった、大切な証書などを安全な場所でお預かりします。



【事業利用料】訪問などによる援助：1時間1,500円 書類等保管サービスの利用：年間6,000円

生活支援員さん募集中！

利用者宅を訪問するなどして事業のお手伝いをしてくださる支援員さんを募集しています。活動内容としては、銀行での預金の払い戻し、利用者さんへ生活費のお届け、相談や要望を聞き事業担当者へ報告する等です。担当者が活動をサポートするので安心です。ご興味のある方は下記までご連絡ください。

【問い合わせ先】土佐市社会福祉協議会 相談支援課 088-852-2145



赤い羽根共同募金

じぶんの町を
良くするしくみ。

令和7年10月1日 ▶ 令和8年3月31日

一般募金：令和7年10月1日～12月31日 / テーマ型募金：令和8年1月1日～3月31日

共同募金ってどんな募金？

皆さんの町にはいろいろな人が暮らしています。一人暮らしの高齢者や障害のある人、子育て中の人など、なかには誰かの力を必要としている人たちがいます。共同募金は「じぶんの町をよくするしくみ」です。様々な人たちを支え、みんなが暮らしやすい町づくりをするために役立てられています。

土佐市で集まった募金の約7割
は自分たちの地域のために使わ
れるんだね！



3,950,007円
土佐市を良くするための活動に活用！

4,922,502円

昨年(令和6年度)土佐市の皆様
からお寄せいただいた募金の総額



972,495円

高知県内の広域的な活動に対して活用

(令和7年度当初計画)

地域福祉のために(1,560,007円)

- ・独居高齢者への配食サービス事業
- ・「土佐市社会福祉大会」開催費
- ・『社協だより土佐』発行費
- ・福祉活動推進校への助成
- ・住民座談会の開催など

地区社会福祉協議会へ(2,100,000円)

- 【8地区の各地区社会福祉協議会へ】
- ・子ども会などの地域団体への助成
- ・地域行事、敬老会行事など

地域活動団体・学校募金協力校へ
(290,000円)

- 【団体】
- ・土佐市身体障害者協議会
- ・土佐市老人クラブ連合会
- ・土佐市心身障害児(者)親の会
- ・土佐市青年団

【学校募金・街頭募金実施校】
市内の小学校・中学校・高校 全14校

こんなところに活用されています！

新居地区

本誌1ページで紹介した「新居元気
はつらつサロン」にも赤い羽根共同募
金が活用されました！



▲トイレの改修費用に活用させて頂きました。
トイレが綺麗になったことでみんなが安心
して公民館に集まることができています。

他の地域の助成先についても順次、取材・掲載
していきます！

今年も赤い羽根共同募金への
ご協力よろしくお願いします



相談 10月以降の相談対応

■ 総合相談

日常生活に関するさまざまな不安やお悩み、課題、問題について相談されたい方はこちら。

事前にご連絡いただければ、待ち時間なく対応できます。

■ ふれあい相談

人権や相続、家族に関することで不安やお悩みを抱えている方はこちら。

事前にご連絡いただければ、待ち時間なく対応できます。

毎週月・水・金曜日 10:00～12:00 / 13:00～15:00

※祝日は休み

■ 無料法律相談（弁護士相談）

奇数月の第3水曜日に弁護士に来ていただいております。

ふれあい相談での面談後の予約受付となります。

相談日：11月19日(水) / 1月21日(水) / 3月18日(水)

感謝 ご支援ありがとうございます

■ 土佐市社会福祉協議会への寄付

・清光寺 様

お菓子・果物等



上記以外の方からも寄付を頂いております。皆様からいただいたご寄付は土佐市の地域福祉のために大切に使用させていただきます。

今後も引き続きご協力をよろしくお願いいたします。

貸出 福祉用具の無料貸出サービス

■ 車椅子・チャイルドシート

土佐市在住の方なら、どなたにでもお貸しすることができますので、必要な方は本所（852-2145）までお問い合わせください。

貸出期間は原則として2週間です。

必要と認められた場合や予約が少ない時期などは、必要な範囲での延長も可能です。台数に限りはありますが、ぜひご活用ください。福祉用具のご寄付もお待ちしております。

■ 高齢者疑似体験セット

市内の小・中学校や高等学校、NPO、地域活動団体、企業などを対象にお貸ししております。

貸出期間については、随時相談させていただく形となっておりますので、本所までお問い合わせください。

体験プログラムの企画や実施についてもご相談ください。

報告 令和6年度 事業実績について

令和6年度土佐市社会福祉協議会の事業実績をホームページに掲載しております。

ネットでご覧いただけない場合は土佐市社協までご連絡いただければ、紙媒体での資料閲覧も可能です。

こちらのQRコードからも
ご覧いただくことができます▶



会員 社協会員の募集

会費へのご協力よろしくお願いいたします

自治会会員 : 300円 × 世帯数

特別会員(個人) : 1,000円～

【編集・発行】 社会福祉法人 土佐市社会福祉協議会

本所（総務課 / 相談支援課 / 地域福祉課）

開所時間「月～金曜日 8:30 - 17:15」 休日「土日・祝日 / 年末年始」

〒781-1102 土佐市高岡町乙 3451-1 土佐市複合文化施設つな一で 3F

TEL.(088) 852-2145 FAX.(088) 852-3194

あったかふれあいセンター高岡

開所時間「月～金曜日 9:00 - 16:00」 休日「土日・祝日 / 年末年始」

〒781-1101 土佐市高岡町甲 1771（旧 土佐市老人憩いの家）

TEL / FAX.(088) 881-5472 携帯 .090-7783-7814



ホームページも
見てね！

