

うなづき

[場所] 黒部市宇奈月老人福祉センター

介護予防通所事業 生き生き倶楽部

時間/9:30~15:00

参加無料!

対象/65歳以上の方



※■は休館日

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1 レクリ エーション	2
3	4 健康体操A	5 健康体操B	6	7 健康体操A	8 健康体操B	9
10	11 バスハイク	12 バスハイク	13	14 バスハイク	15 バスハイク	16
17	18 季節行事	19 季節行事	20	21 季節行事	22 季節行事	23
24	25 健康体操A	26 健康体操C	27 レクリ エーション	28 健康体操A	29 昭和の日	30
5/1	2 健康体操A	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 健康体操B	7

時間/10:00~
 健康体操A・・・石田 みどり先生
 健康体操B・・・村田 あゆみ先生
 健康体操C・・・岡崎 明子先生

読んで楽しく



脳活くらぶ 学習サポーター募集中

認知症予防に役立つ簡単な学習の支援をしてみませんか?

日時:5月18日(水) 13:30~16:00

対象:65歳以上のみなさんと会話を楽しめる方

申込み:黒部市宇奈月老人福祉センター TEL.(0765)65-1820

締切:5月13日(金)迄

お問合せは生き生き倶楽部の
担当:山内まで TEL.(0765)65-1820

福祉・ボランティアに関することは

黒部市社会福祉協議会

<http://www.kurobesw.com/>

●本所 黒部市福祉センター内
〒938-0022 黒部市金屋464-1
TEL.(0765)54-1082(代表) FAX.(0765)52-2797
TEL.(0765)57-1089(ケアセンター・ホームヘルプセンター)
Eメール kurobesw@ma.mrr.jp

●宇奈月支所(東部包括) 黒部市宇奈月老人福祉センター内
〒938-0862 黒部市宇奈月町浦山2111
TEL.(0765)65-1165 FAX.(0765)65-9533
Eメール tobu-houkatsu@kurobesw.jp

くろべ

[場所] 黒部市福祉センター

介護予防のための 元気はつらつ体操教室

時間/10:00~11:00

参加費/300円(入館料のみ)

対象/65歳以上の方



※■は休館日

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6 体操	7 体操	8 体操	9
10	11	12 体操	13	14 アロマ・ヨガ	15 アロマ・ヨガ	16
17	18	19 アロマ・ヨガ	20 アロマ・ヨガ	21 バス ハイキング	22 バス ハイキング	23
24	25	26 バス ハイキング	27 バス ハイキング	28	29 昭和の日	30
5/1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6	7

※バスハイキング当日、初めて来られた方の参加はお断りしています。

時間/10:00~
 アロマ・ヨガ・・・村田 あゆみ先生
 体操・・・小森 亜希子先生



編集後記

あたたかくなり、風が心地よくなってきたこの季節。
満開の桜を見かけると、やっぱり「春が来た!」と実感します。桜の下での宴会を心待ちにしておられる方も多いのではないのでしょうか。私も今年はこちらを持って、桜を眺めに行こうかな!

編集 西田



[黒部市の人口] 41,572人 [65歳以上の人口] 12,469人 高齢化率 29.8%
H28.2.29 現在(外国人を除く)

特集 桜もまちも一人ひとりが育てていく

地域の今を届ける密着レポート/内山地区一斉雪かきDAYを開催しました

地域のおしらせ/赤い羽根共同募金助成申請説明会

連載/ふくしスマイル・ワーカー

etc.

今月の表紙 桜——早咲きの河津桜が春を届けてくれます





特集

桜もまちも 一人ひとりが 育てていく

日本の春を彩る桜の花。黒部で
たくさんの方が開花するまでに
は、多くの皆さんの支えがありま
す。

今回の特集では、「桜を通じたま
ちづくり」に取り組むサクラワー
クショップの活動を紹介します、黒部
のまちづくりについて考えます。



三日市小学校跡地の百年桜(昨年の様子)

桜1万本計画

平成9年から「いつか桜の下で」
を合言葉に立ち上がった黒部まち
づくり協議会のサクラワー
クショップは、「桜1万本計画」を掲
げ、市内各地で桜の植樹を行って
います。

平成9年〜平成16年には市民団
体や企業にボランティアを募り、
市内各小学校卒業生の記念植樹を
行うなど、桜を通じたさまざまな
年代の交流や、自然や郷土を愛す
る心が育つまちづくりに取り組ん
できました。

「植える」から「育てる」へ

サクラワークショップの3代目
リーダーとして活動している八木
秀治さんは、園芸店を営んでおら
れ、その中で培った知識を活かしな
がら、数々の桜の植樹・手入れに携
わってこられました。市内外では、
自然保護や自然の魅力を伝える活
動にも取り組まれています。

平成16年までは小学校の卒業記
念を含め、年間約400〜500
本の桜を植え続けてきたサクラ
ワークショップでしたが、環境に
よってうまく育たない桜が出てき
たり、管理する人手、植える場所の
確保などの課題が出てくるよう
になりました。
そこで約5年前から始めたのが

桜の苗木頒布です。しかし、そこ
も試行錯誤があったと八木さんは
話されます。

「始めは無料で苗木を配ったん
です。するとただ配布するだけ
は、しばらく置いたままで枯れて
しまったり、なかなか育たないこ
とに気づいたんです。だからと
いて有料にすれば、なかなか植
えてはもらえない。そこで、桜の頒
布会の時に講習会も行い、桜の植
え方や育て方を知ってもらってか
ら苗木を無料でお渡ししていくこ
とを始めたんです」と、植えていくだ
けではなく、家庭や地域、小学校な
どで大切に育ててもらえるよう
に、新たな活動を展開してこられ
ました。



これから育てていく
地域の方と一緒に植えます

また、頒布会に限らず、記念や節
目に「ここに桜を植えたい」とい
った地域の声に応え、地域や学校に

出向いての植樹、過去に植えた桜
についての相談や育て方の助言、
手入れなども行っておられます。

地域で育まれていく桜

実際に3月上旬、宇奈月小学校
と大布施地区の沓掛町内で、桜の
植樹が行われました。

宇奈月小学校では、卒業してか
らも小学校で過ごした時間の思い
出に、そして自然を身近に感じる
体験になればと、卒業記念として
毎年この時期に桜の植樹が行われ
ています。実際に植えた6年生の
皆さんは、「やってみたい人？」と
聞かれると一斉に手を挙げ、記念
樹となる桜の根元にやさしく土を
かけていました。

また、沓掛町内の神社では、北陸
新幹線開業や新市施行10周年、新
庁舎の定礎といった節目を迎えた
記念に、新たに植樹することに
なったそうで、町内会長の川添さ
んは、「せっかくなら日本になじみ
の深い桜の木を植えたいと思っ
ていた時に、黒部でそういった取
組みがあると聞いて声をかけさせ
てもらったんです」と話されます。
昨年には傷んでしまった古木を
数本切ったそうで、他の木々も切
らなければならぬ状態になる前
に、次の木を育ててつないでい
きたい、といった思いも聞かせて
いただきました。



卒業記念となる桜の植樹に「やってみよう」と
手が挙がります



宇奈月小学校での植樹



サクラワークショップのリーダー八木さん

喜ばれることが 自分にとっての喜びに

桜を管理し続けていくこと、そしてリーダーとして活動を続けていく大変さがありながらも、地域のためにという思いで取り組んでおられる八木さん。「生まれ育った黒部のために、何かできることはないのか。そして今までお世話になった方やこれからの黒部が元気になればという思いがあるから、続けていられるのかなと思いますね。そして、咲いた桜をみて『きれいやわ〜』と喜んで眺めてもらえることが何より喜びですね」と、活動への思いを話されます。

また、「ワークショップのメンバーと作業をしたり、一緒に桜を見に行ったり。そして苗木を配ることで新たな人との出会いや、つながりが生まれたりします。時には団体の集まりや小学校で、桜の

ことを聞かせてほしいと声をかけてもらうこともあってね」と、活動をおして人と人との輪の広がりも感じておられます。

現在は年間50本ほどの桜が植樹されており、ワークショップの活動によって黒部で育っている桜の総本数は約4500本。1万本に向けては道半ばでありませんが、毎年着実に1本1本が育まれてい



桜の木の手入れをするサクラワークショップのメンバー

一人ひとりが、 まちを良くする

サクラワークショップのメンバーは、造園業に携わっている方もいれば、自営業者、主婦の方もいます。そしてその一人ひとりが「植物や自然が好き」という気持ちや、

「地域のために何かしたい」という気持ちで活動しておられます。メンバーの中には、桜の手入れなどを動かす作業は体力的に厳しいという方もおられますが、桜の頒布会での受付をしたりと、それぞれの役割を持ち、取り組んでいきます。そしてそういった活動が、毎年きれいに咲く桜や花見を心待ちにしている方々、記念に植樹をした方々の喜びやしあわせを支えています。

黒部には、外国語やコミュニケーション能力を活かして海外出身者の暮らしを支援したり、子育て経験を活かして子育てを支援する活動をしている人たちもいます。自然や音楽、パソコン、運動など自分の「好き」や「得意」を活かし、一人ひとりが自分にできることで誰かの暮らしの喜びやしあわせを生み出していけば、まち全体がどんどん良くなっていきます。

暖かくなり、たくさんの方が彩る4月。入学や入社など、新たな環境のスタートとなるこの季節に、皆さんも自分の興味・関心を活かして、自分にできるまちづくりをはじめてみませんか。



さくら守が案内！ 黒部の桜めぐり

開催日時：平成28年4月9日(土) 午前8時45分～(小雨でも実施)
集合場所：電鉄黒部駅
参加費：無料(当日参加もOK!)
服装・持ち物：歩きやすい服装、弁当、飲み物、雨具など

お問い合わせ 特定非営利活動法人 黒部まちづくり協議会
サクラワークショップ事務局(TEL.0765-56-9687)

はじめよう！ 身近なまちづくりや ボランティア

何かしてみたいけど、どんな活動があるんだろう…。自分の「好き」「得意」を活かせる活動や団体が、見つかるかもしれません。

お問い合わせ 黒部市金屋464-1
くろべボランティアセンター(TEL.0765-54-1082)

活動レポート

「いざ」に備え、支え合う地域づくりのために 内山地区一斉雪かきDAYを 開催しました

2月20日(土)に内山地区一斉雪かきDAYを開催しました。

当日の積雪は比較的少量であったものの、大雪の際の支援に備えるために、地区住民をはじめ、市内外から総勢70名が参加し、除雪を行いました。

除雪後には「助かったわ、ありがとう。また大雪の時にはよろしくお願ひします」といった声も聞かれ、困った時に助け合う大切さを再確認しました。

活動終了後には地区のボランティアの皆さんから猪鍋がふるまわれ、活動で冷えた体が温まりました。また、除雪の支援が必要となった場合に備え、ボランティア登録をさせていただき、今後の支援体制づくりにもつながる機会となりました。



あったか雪募金のしくみを伝えました

あったか 雪募金



協力しあって雪かきをするボランティアの皆さん

写真 レポート 2

災害時支え合い マップづくりを行いました



2月24日(水)―山田新公民館

前沢地区の山田新町内において、災害時に備え、いざというときの避難場所や避難時に助けが必要な世帯を確認し、山田新町内だけの災害マップづくりを行いました。

写真 レポート 1

カルシウムたっぷりレシピで 骨粗鬆症を予防しよう！



2月24日(水)―大布施公民館

15名の参加者で、カルシウムたっぷりの料理を計5品作りました。栄養の吸収を高める食材も取り入れた美味しい食事で、コツコツ(骨骨)貯金ができました。

今月の相談日

民生委員児童委員と心配ごと相談
行政相談員と行政相談

ご予約不要

黒部市福祉センター 4月12日(火) 13:30~15:30
(金屋464-1)

黒部市立中央公民館 4月14日(木) 13:30~15:30
(宇奈月町浦山2100-2)

弁護士と法律相談

予約受付4月1日より

黒部市福祉センター 4月19日(火) 13:30~15:30

富山県東部生活自立支援センター
生活自立支援相談

予約受付4月1日より

黒部市福祉センター 4月11日(月) 10:00~11:30



この4月から、はじめてみませんか？

いつでもお気軽にご参加ください！

元気
はつらつ
体操教室

火~金曜日

健康体操、自力整体、音楽療法やアロマヨガなど、さまざまな内容をご用意しています！体を動かし、たくさん笑って、健康づくりをしませんか？

※詳しい日程はP8をご覧ください

元気
カラオケ
クラブ

毎週木曜日(一部除く)

自由にカラオケを楽しんでいただくクラブです。歌が好きな皆さんで、懐かしの一曲はいかがですか？

※詳しい日程はP7下をご覧ください

囲碁・将棋
クラブ

毎週金曜日(一部除く)

自由に囲碁や将棋を楽しんでいただくクラブです。楽しく頭を活性化！ひさしぶりの一局はいかがですか？

※詳しい日程はP7下をご覧ください



[開催場所]黒部市福祉センター

[参加費]センター入館料のみ(一般:400円/60歳以上:300円)

催し物と休館日のご案内

黒部市福祉センター 利用時間 / 8:30~16:30

4月の催し物

3日(日)	さくら艶歌ショー	10:30~
16日(土)	YKK社友会 歌謡同好会	10:30~
17日(日)	日本海歌謡・歌と踊り発表会	10:30~
23日(土)	カラオケあえの風	10:30~
24日(日)	入善野菊の会	10:30~

休館日 毎週月曜日(4日・11日・18日・25日)

5月の催し物

7日(土)	歌謡パラダイス	10:30~
14日(土)	カラオケうた仲間	10:30~
22日(日)	こぶしカラオケ愛好会	10:30~
28日(土)	日本海歌謡・歌と踊り発表会	10:30~
31日(火)	黒部市老連カラオケサークル	10:30~

休館日 毎週月曜日(9日・16日・23日・30日)・2日~6日

※5月2日(月)~6日(金)GWの為お休みします

今月のクラブ



囲碁・将棋クラブ

金曜日(8日・15日・22日・29日)



元気カラオケクラブ

木曜日(7日・14日・21日・28日)

今月の湯

入浴時間 10:00~16:00

- ♨ 4月 1日(金)~10日(日) …… 葉健湯
- ♨ 4月 12日(火)~17日(日) …… しょうぶの湯
- ♨ 4月 19日(火)~24日(日) …… オレンジバス
- ♨ 4月 26日(火)~30日(土) …… 南国シークワサー

誕生日のお祝いに

センターの入浴券はいかがですか？

11枚綴り ♨ 3,000円

町内の会合や趣味の集まりに、黒部市福祉センターをご利用ください



下立地区ひなまつり会食



3月3日(木)ー下立まちおこしセンター

シャキット体操で脳と身体を動かした後、石狩鍋などの温かい食事でお交流をしました。午後からは映画を鑑賞し、時間を忘れて楽しみました。

ふくし スマイル ワーカー

スマイル
Vol.28



グループホーム黒部 施設長
介護福祉士 / ケアマネジャー
/ 認知症ケア専門士

ふしまえ
伏間江 龍志さん(38)

介助や余暇活動をととして、
利用者の生活を支えます

その人らしい生活を支えたい

利用者一人ひとりの生活の場として、それぞれのペースで生活できるように支援する伏間江さん。施設長として職員が正しいケアを学ぶための環境も大切にされています。

そんな伏間江さんが介護の道に進んだのは約20年前。介護の仕事を知った時、子どもの頃に祖父と一緒に通っていた施設での高齢者とのふれあいを思い出し、「これだ」と感じたそうです。「利用者の方からの『あなたでよかった』』という一言が何よりも嬉しいんです。やっぱり誰でも自宅が一番だと思うんですが、日々の生活を楽しんでもらい、一人ひとりに向き合う中で『ここに来てよかった』と思ってもらいたいですね」と語る、凛とした笑顔が印象的でした。



心を込めたこだわりの お弁当を届けました



3月2日(水)ー親水の館

70歳以上のひとり暮らしの方を対象に、彩りにこだわったお弁当を届けました。地区で盛んな翹づくりを活かした甘酒プリンも添えられました。



赤い羽根共同募金 助成申請説明会



平成29年度実施事業 赤い羽根共同募金助成申請団体の公募を行います。事前にお申込みの上、説明会には必ずご出席ください。

日時 平成28年 4月13日(水) 15:30~

場所 大布施公民館 研修室

対象団体 ●社会福祉法人 ●NPO法人
●地域団体(自治会等)
●福祉団体 ●ボランティア団体等

対象事業 地域福祉が目的の活動区域が黒部市の事業(平成29年4月1日~平成30年3月31日の期間内)
※他の助成金との重複や公的補填がある事業、また、営利・経費目的である場合は対象となりません。

助成金額 1団体10万円以内
※上限額は団体の規模・事業内容により変更する場合があります。

お申し込みはこちら

黒部市共同募金委員会
TEL(0765)54-1082 FAX(0765)52-2797

申込締切
4月6日
(水)



黒部市社会福祉協議会に
寄付をいただきました。
ありがとうございました。

●黒部市立桜井中学校 様