縁をつなぐ場所とモノ

お互いさまを育むために

転勤生活から〝黒部への定住〟を選択した橋詰さんご家族。

今回の特集では、自らの移住や子育ての経験を活かし、子育て中の孤立を防ごうと活動する橋詰真知子（はしづめまちこ）さんのインタビューから、人と人がつながるまちづくりについて考えます。

子どもたちに「故郷（ふるさと）」をつくりたい

橋詰さんご家族が黒部へ移住してきたのは平成27年3月。それまでは、夫の剣（けん）さんが全国転勤の仕事に就いていたため、2～3年おきに引っ越す生活をしていました。そんな生活を変える転機となったのは、〝子どもの誕生〟。剣さん自身、子どもの頃から転勤族の家庭で育ったため故郷と呼べる場所がなく、「子どもたちには故郷をつくってあげたい」という思いから、夫婦で話し合い、定住する場所を探すことにしたそうです。

そして理想の場所を探す中、剣さんの趣味である釣りをきっかけに知った黒部で、剣さんの新しい就職先が決まりました。

初めて真知子さんと子どもたちが黒部を訪れた時のことについて、真知子さんは「海も川も山もあって、広大な景色や海に沈んでいく夕陽の美しさに魅力を感じましたね。そして清水（しょうず）に驚きました！山の湧水は見たことがありましたが、生活の身近な場所にもどんどん湧き出ていて、水の豊かさに感動しました。そして何よりも決め手になったのは、子どもたちの笑顔です。本当に生き生きと遊んでいる様子を見て、『ここだ』って思ったんです」と当時の気持ちを話します。

母親として

幼少期から「人の役に立ちたい」という思いを持ち、市役所職員として勤めていた真知子さん。結婚後、妊娠を機に退職し、身内も知人もいない転勤先で双子を出産して、〝母〟になり育児を経験する中で分かったことや感じたことは多いと話します。

「子育てに必死になっていくと、気が付いたら『母だから頑張らなくちゃ』『母としてこうでなきゃ』みたいな、責任感や重圧を無意識のうちに作り出して、背負い込んでしまうことってあるんですよね。私も出産した当時は、近くに頼れる人がいない不安感があって、主人がどれだけ手伝ってくれても背負い込みがちでした」。密室での育児の苦しさを体感した真知子さんは、転勤先で分からないことが多いからこそ「外に出よう」と考えたそうです。

住みやすさのカギは「居場所」

転勤先で住みにくいと感じることはなかったそうで、「それって何でだろうと考えてみると、それぞれの地域で『居場所』を見つけられていたからだなと思ったんです。一歩外に出てみると、子育て支援センターのように子どもと一緒に遊べる場所や相談できる場所、一時的に子どもを預かってくれるサービスなど、子育てのサポートは色々とあるんですよね。でも知らないまま我慢していたり、頼ることへの躊躇（ちゅうちょ）や抵抗感から使われていないことって多いな、と感じたんです」と振り返ります。

黒部に定住後も、積極的に育児や移住・定住に関わるさまざまな団体の活動に参加し、今年4月からは、黒部に転入してきたママさんのサークル〝くろてんズ〟の3代目代表として、新たな目標を抱いています。

くろてんズでは自己紹介から始め、悩みや情報を話し合います

「当初は転入してきたママさんの集まりでしたが、黒部で子育てをしているママさんの『居場所』として、子どもの年齢や移住・転勤・地元を問わず、交流や友達づくりができる場になればと思っています。情報はもちろん悩みや気持ちを共有し、子育ての楽しさも大変さも一緒に感じることで、育児中の孤独や孤立を防ぎたいと考えています」と話し、その一つとして取り組んでいる、不要になった子ども用品を譲り合う「おゆずり会」では、譲り合いを通じて情報交換や交流も生まれています。

「元々は近くに身内や友人がいない方たちが中心でしたが、地元であっても誰もが自分から『どうぞ』と声をかけられるわけではないと思うので、今はどなたでも参加できる形にしています。〝モノの循環〟も生まれますし、子育てをする上での助け合いの気持ちや縁にもつながるのではないかと思っています」と話し、子育ての悩みに寄り添える場所をつくろうと活動の輪を広げています。

「お互いさま」を目指して

インターネットなど便利なものが増え、顔を合わせなくても暮らせてしまう今日だからこそ、互いのことを話しながら悩みを共有できる居場所の存在は大切なものに感じられます。楽しさや大変さを分かち合うことや、モノの循環で助け合うことを通じて、〝ありがとう〟の気持ち、それに対して〝お互いさまですよ〟と言える感謝の気持ちを育むことが、黒部に定住している人にとっても、そうでない人にとっても、黒部がもっと安心して暮らせるまちになることへとつながっていくのではないでしょうか。

「この間も娘たちが、いつも顔を合わせる近所の方と嬉しそうに話している姿を見て、本当に黒部に住んでよかったなと思っています」と話す真知子さんの笑顔がとても印象的でした。

自然とふれあえる生活を楽しんでいます

子育てサークル くろてんズ

活動場所　黒部市宇奈月子育て支援センター
〒938-0861
黒部市宇奈月町下立38 すこやかプラザ2階
TEL.(0765)65-2455

開催日程　毎月第2火曜日 10:30～12:00
(祝日等で日程変更の場合あり)
参加の事前連絡は不要です!

詳しくはFacebookをチェック! くろてんズ

ふくし スマイルワーカー

福祉に携わる人のお仕事拝見!

スマイル Vol.67

医療法人社団平成会 桜井病院
日本糖尿病療養指導士

幸林 三智子(こうばやし みちこ)さん(68歳)

趣味 家庭菜園
学生のバスケットボール観戦

お仕事に就いたきっかけとやりがいを教えてください。

21歳で結婚し身内の介護を経験後、「専業主婦だけで終わりたくない」と思い立ち、子育てをしながら30代で看護師資格を取得しました。その後、総合病院や施設で現場を経験した時に、日本糖尿病療養指導士の資格を活かしたいと考え、糖尿病専門医の岡澤光代先生がいるこの病院に勤めました。

患者さんが治療のために生活を工夫されている姿やその成果に寄り添い、共に喜べることがこの仕事の魅力です。今まで身につけた知識を活かしながら常に学べる環境、そして仲間と一緒に目標に向かって頑張る楽しさや応援される嬉しさも、私にとってのやりがいになっています。

患者さん一人ひとりの状態を見ながら、生活や栄養について助言します

イベントPICK UP

季節の和菓子作りを楽しもう

上生菓子を作りながら、
みんなで楽しいひと時を過ごしませんか。

令和元年 11月21日(木)

[時間] 14:00～16:00
[場所] 大布施公民館
[講師] 昌栄堂　松田 賢悟氏
[定員] 20名
[持ち物] エプロン、三角巾
[参加費] 500円
※申し込みは11月1日(金)～11月15日(金)まで
※定員になり次第受付を終了します。

お問い合わせ
黒部市社会福祉協議会 TEL.(0765)54-1082

イベントPICK UP

カラー軍手で作る ネズミの親子

新年を彩る干支飾りを楽しく手作りしてみませんか?

令和元年 12月4日(水)

[時間] 13:30～15:30
[場所] 黒部市福祉センター 研修室
[講師] 高島 真実子氏
[定員] 20名
[持ち物] はさみ、まち針
[参加費] 1,000円

※申し込みは、11月1日(金)～11月27日(水)まで
※定員になり次第受付を終了します。

お問い合わせ
黒部市社会福祉協議会 TEL.(0765)54-1082

活動レポート

潮風センターと小学生が交流
わが町の歴史を伝える

9月18日(水)黒部市コミュニティセンター(生地公民館)にて、潮風センター参加者20名と生地小学校3年生17名が交流しました。

潮風センターの皆さんは、子どもたちのリコーダー演奏と歌、元気いっぱいのダンスに思わず笑みがこぼれ、会場は和やかなムードに包まれました。

発表の後は、子どもたちが総合的な学習の時間に調べている「昔の生地地区」について質問し、当時の写真を見ながら清水(しみず)や回転橋、鼻灯台など地域の建物の変化や昔と今の暮らしの違いについて話を聞きました。

pick up!

息の合った爽やかなダンスに、会場が一体となりました

おしらせ

＼元気はつらつ体操教室／

笑ってほぐして、身も心も若返り

黒部市福祉センターでは介護予防を目的に、認知症予防につながるいろんな体操を楽しく行っています！初めての方も事前の連絡不要で、気軽にご参加いただけます。
この秋からあなたのペースで健康づくりをはじめませんか？

見学大歓迎！

[参加費] 300円(センター入館料のみ)
[対象] 65歳以上
[時間] 開催日の10:00～11:00
※開催日程は8ページをご覧ください

お問い合わせ
黒部市社会福祉協議会 TEL.(0765)54-1082

イベントPICK UP

ノルディック・ウォークで宇奈月温泉街を散策しよう！

気持ちのいい空気の中、紅葉を眺めながらノルディック・ウォーキングを楽しみませんか？

令和元年 11月8日(金) ※雨天中止

[時間] 13:00～15:00
[場所] 宇奈月温泉街 周辺
[集合] 黒部市福祉センター
※福祉センターからバスで宇奈月温泉街に移動します。
[講師] 下霜 美智子氏
[定員] 20名
[参加費] 300円
[持ち物] ポール、タオル（ポールをお持ちでない方は事前にご相談ください）

※申し込みは、11月7日(木)まで

お問い合わせ
黒部市社会福祉協議会 TEL.(0765)54-1082

黒部市福祉センターのお知らせ

[利用時間] 8:30～16:30 [入浴] 10:00～16:00

催し物と休館日のご案内

11月

2日(土)	カラオケうた仲間	10:30～
3日(日)	魚津カラオケ友好会	10:30～
12日(火)	黒老連歌謡サークル	10:30～
13日(水)	アマチュア漫談師・間 六口	10:30～
15日(金)	フラサークルイリマ	11:00～
16日(土)	はまなすカラオケ＆踊り	10:30～
17日(日)	グリーンロード	10:30～
19日(火)	＃なんでもや～歌謡団b	10:30～
23日(土)	黒部民謡友の会	10:30～
27日(水)	北川歌謡ショー	10:30～
30日(土)	ＹＫＫ社友会歌謡同好会	10:30～

休館日 毎週月曜日(4日・11日・18日・25日)
24日(日)は祝日振替のため休館です。

12月

1日(日)	日本海歌謡研究会	10:30～
7日(土)	カラオケうた仲間	10:30～
8日(日)	さくらカラオケ愛好会	10:30～
14日(土)	魚津カラオケ友好会	10:30～
15日(日)	グリーンロード	10:30～

休館日 毎週月曜日(2日・9日・16日・23日)
12月30日(月)～1月3日(金)は年末年始のため休館です。

今月のクラブ

囲碁・将棋クラブ
金曜日(1日・8日・15日・22日・29日)

元気カラオケクラブ
木曜日(14日・28日)

ポールウォーキング
金曜日(8日・22日)

誕生日のお祝いに福祉センターの入浴券はいかがですか？
11枚綴り 3,000円

地域福祉のために

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

◉JAくろべ カトレアホールやすらぎ 様

◉平野　明 様

◉富山県立桜井高等学校1年1組 様

文化祭にてクラスで開催した、フリーマーケットの収益金を市内の福祉活動に役立ててほしいと寄付いただきました。

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
黒部市福祉センター(金屋464-1)
11月12日(火)　13:30～15:30
黒部市立中央公民館(宇奈月町浦山2100-2)
11月14日(木)　13:30～15:30

弁護士と法律相談　予約受付／11月1日より
黒部市福祉センター(金屋464-1)
11月19日(火)　13:30～15:30
同じ相談内容の場合は、
お一人様につき3回までとさせていただきます。

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／11月1日より
黒部市福祉センター(金屋464-1)
11月11日(月)　10:00～11:30

特集

縁をつなぐ場所とモノ

お互いさまを育むために

橋詰 真知子さん

福祉くろべ

2019 11月 Vol.164

[編集・発行] 社会福祉法人 黒部市社会福祉協議会 令和元年11月1日発行

この広報誌は一部共同募金の助成金により発行されています。

うなづき [参加費] 150円(入館料のみ)

2019 11月

介護予防通所事業

生き生き倶楽部

黒部市宇奈月老人福祉センターにて
TEL.(0765)65-1820

[時間]9:30〜15:00 [対象]65歳以上の方

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1 救命講習	2
3 文化の日	4 振替休日	5 バスハイク	6 バスハイク	7 バスハイク	8 バスハイク	9
10	11 レクリエーション	12 レクリエーション	13	14 レクリエーション	15 レクリエーション	16
17	18 健康講話	19 介護予防教室	20	21 健康体操A	22 健康講話	23 勤労感謝の日
24	25 救命講習 買い物ドライブ	26 救命講習 買い物ドライブ	27	28 健康講話 買い物ドライブ	29 健康講話 買い物ドライブ	30
12/1	2	3	4	5	6	7

時間／10:00〜 ※■は休館日

健康講話 18日:認知症について(魚津緑ヶ丘病院)
22日:池田リハビリテーション病院
28日、29日:介護保険について

健康体操A 杉山 愛子 先生 介護予防教室 黒部市接骨師会

くろべ [参加費] 300円(入館料のみ)

2019 11月

介護予防のための

元気はつらつ体操教室

黒部市福祉センターにて
TEL.(0765)54-1082

[時間]10:00〜11:00 [対象]65歳以上の方

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1	2
3 文化の日	4 振替休日	5 自力整体	6	7 健康体操A	8 音楽療法	9
10	11	12 音楽療法	13 健康体操A	14 音楽療法	15 健康体操B	16
17	18	19 健康体操B	20 音楽療法	21	22 健康体操A	23 勤労感謝の日
24	25	26	27 健康体操B	28 健康体操B	29 自力整体	30
12/1	2	3 ゆる体操	4	5 ゆる体操	6 自力整体	7

時間／10:00〜 ※■は休館日

健康体操A 泉 一郎 先生 健康体操B 炭田 亮子 先生
ゆる体操 佐々木智生 先生 音楽療法 岡島 聡子 先生
自力整体 稲田 清美 先生

読んで効く 健康ミニコラム

やってみよう！どこでもできる！ブラブラ体操

体を温めるのにおすすめなのが、ブラブラ体操です。手足の力を抜いて、手首・足首をブラブラするだけのとても簡単な体操です。手足を上に上げて寝転がっても行えます。
筋肉がゆるみ、血管が広がるため、血行が良くなり、むくみ解消にもつながります。少し手足が冷えてきたなと感じた時は、試してみてください！

お問い合わせは黒部市宇奈月老人福祉センター
TEL.(0765)65-1820 担当:山内まで

今月の表紙

風に吹かれた紅葉が、手水舎の澄んだ水面に浮かび、秋の訪れを感じさせます。秋晴れの日には外を散策し、お気に入りの景色を探してみてはいかがでしょうか。

撮影場所:宇奈月神社

福祉・ボランティアに関することは

社会福祉法人 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・黒部市東部地域包括支援センター 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

ちょこっと情報 [黒部市の人口] 41,257人 [65歳以上の人口] 12,823人 高齢化率 31.1% R1.9.30 現在