

# 十和田市 社協だより

平成28年1月発行 第105号

「住民が支え合い、誰もがその人らしく  
健やかに安心して暮らせる福祉社会」をめざして

編集・発行

社会福祉法人 十和田市社会福祉協議会

〒034-0011  
十和田市稲生町18-33  
市民交流プラザ内  
☎ 0176-23-2992



## 賀正

明けましておめでとうございます。社会福祉協議会は本年も市民の皆様と「共に助け合い、いつまでも安心して暮らせるまちづくり」を目指して参りますので、よろしくお願ひ申し上げます。

## ゆめ色フェスティバル2015開催



11月7日(土)、サン・ロイヤルとわだで、「ゆめ色フェスティバル」を開催しました。

ゆめ色フェスティバルは社会参加の促進と障がい者福祉のさらなる向上を図ることを目的として、昭和62年度から毎年開催しているもので、障がい者施設や団体の方々が歌や劇、踊りなどを披露し、みんなで楽しく交流を深めるものです。

今年度は11の福祉施設や団体の歌や踊りなどのパフォーマンス、日本舞踊研究所、舞扇流による子ども舞踊、青森バルーン集団ねじりんごによるバルーンショーなど様々な演目が披露されました。

また、毎年恒例のビンゴゲームを行い、青森リース株式会社の寄附により購入した景品が渡され、会場は大いに盛り上がりました。

この事業に毎年協賛いただいている上北農産加工農業協同組合のスタミナ源たれ、山崎製パン株式会社十和田工場のパンが参加者へプレゼントされました。

※ゆめ色フェスティバルの様子は2ページをご覧ください。





# ゆめ色フェスティバル2015の様子



**ハッスル賞**

誠幸園による舞踊

ぶちぶろうによるソーラン節

コスモス  
どじょっこによる劇・ダンス

**ホットハート賞**

**ユーモア賞**

まことホームによるリサイタルショー

ろうあ協会/青通研/おいらせ  
による劇

済誠会によるあつぷる体操



**グランプリ**

農工園千里平による舞踊

**賛助出演**

連合婦人会  
による舞踊・歌

**個人演目**

身体障害者福祉会  
2名による歌

**チームワーク賞**

手をつなぐ育成会による歌

もくもくによるダンス

舞扇流による舞踊

**アイディア賞**

ワークハウスとわだ  
によるあつぷる体操

まことホームによる劇

ねじりんごによるパルーションショー

**アトラクション**

## 福祉功労者58人 18団体を表彰

# 第11回十和田市社会福祉大会開催

11月23日(金)、十和田市民文化センターで、第11回十和田市社会福祉大会を開催し、福祉関係者など約300人の市民が参加しました。

この大会は、長年本市の社会福祉に功績のあった方々を表彰し、福祉支援ネットワーク構築のため、共に取り組むことの重要性を再認識することを目的に、十和田市と十和田市社会福祉協議会が開催しました。



村上信夫さんによる講演



「ほんわかハート展」賞状と記念品が授与された最優秀賞受賞者 宮古明日香さん

記念講演では、元NHKアナウンサーの村上信夫さんより、「嬉しいことが自分を変える」と題し、普段マイナスに使いがちなことばをやさしいことばに置き換えるなど、ことばの大切さについてご講演いただきました。

また、福祉の作品コンクール(ほんわかハート展)の最優秀作文2作品の発表と5部門の最優秀賞受賞者の表彰を行いました。



名誉大会長の小山田市長から表彰を受ける十和田市社会福祉協議会関係表彰受賞者代表の太田代志郎様

式典では、長年社会福祉に尽力された民生児童委員や福祉活動協助者、功績の顕著な施設、団体、役員と、共同募金活動に功績のあった個人、団体、町内会など58人18団体の表彰を行いました。受賞者代表の山本孝司様は、「これからも社会福祉の向上に一層の努力と協力をしていきます。」と力強く謝辞を述べ、参加者は、誰もが安心して暮らすことができる地域づくりを目標に決意しました。

### 十和田市社会福祉協議会関係受賞者

- 中渡 稲子 小山田 光子
  - 太田のぶ 高屋 石蔵
  - 吉米地育子 吉米地 孝子
  - 柳澤 忠七 畑山 礼子
  - 太田代志郎 氣田 照子
  - 白山 廣美 氣田 みどり
  - 市澤 壽 欠畑 了治
  - 織田 和枝 美園 町内会
  - 中村 信義 大連 企業団 町内会
  - 馬場 均 十和田市 老人クラブ 連合会
  - 下川原 経生 一般財団法人 済誠会
  - 吉米地 洋士 特別養護老人ホーム 盛岡 同
  - 張 摩 博子 救護施設 誠幸園 同職 同
  - 横浜 子 恵子 救護施設 誠幸園 同職 同
  - 中野 とみ あけぼの学園 職員 同
  - 川村 洋子 株式会社 マルハン 職員 同
- (敬称略)

### 十和田市共同募金関係受賞者

- 戸間 留美子 松田 定吉
  - 長沢 とも子 藤田 美代子
  - 郡川 百合子 東 小百合
  - 石倉 昭次 長畑 友美子
  - 太田代志郎 向井 祥
  - 吉米地 育子 小笠原 尚子
  - 小林 美保子 野々宮 彩矢香
  - 赤石 ヒロ 永峯 優子
  - 赤石 ヒロ 上川 原王子
  - 小林 美保子 備エ クセル
  - 吉米地 育子 小笠原 尚子
  - 太田代志郎 向井 祥
  - 石倉 昭次 長畑 友美子
  - 郡川 百合子 東 小百合
  - 長沢 とも子 藤田 美代子
  - 戸間 留美子 松田 定吉
  - 中谷 真澄 川村 のぶ
  - 磯崎 京子 竹内 モミ
  - 水尻 由紀子 小山 サダ
  - 工藤 和江 米田 義三
  - 古谷 江里子 吉米地 キミ
  - 田嶋 郁子 澤田 久子
- (敬称略)



# ほんわかハート展

次代を担う小・中・高校生に、社会福祉への理解と関心を深めてもらうことを目的に、毎年、「ほんわかハート展」を開催しています。

今年は、ポエム、作文、絵画、写真、書道の5部門に対し、15小学校、6中学校、3高等学校から715作品の応募があり、審査の結果、下記のとおり入賞者が決定しました。  
(敬称省略)

入選作品は、社会福祉協議会のホームページで紹介しますので、ぜひご覧ください。

## 作文部門

小学校低学年の部

- 【最優秀賞】 宮古明日香 (北園3年)
- 【優秀賞】 村畑 大地 (北園3年)
- 【佳作】 藤川 才子 (東2年)
- 秋元 晴音 (南2年)

小学校高学年の部

- 【優良賞】 高舘 颯来 (南6年)

中学校の部

- 【最優秀賞】 エリー正太郎 (三本木高校附属2年)
- 【優秀賞】 畑山 彩華 (切田2年)
- 【佳作】 向平 実月 (三本木高校附属2年)
- 櫻田 舜美 (三本木高校附属1年)
- 小笠原 舞 (切田3年)
- 佐々木大和 (切田2年)
- 松嶋 優依 (三本木高校附属2年)
- 田嶋佑一朗 (三本木高校附属2年)
- 新屋敷真生 (切田1年)
- 【佳作】 櫻田 琴音 (三本木高校附属2年)
- 田島 和花 (三本木高校附属1年)
- 立崎 那智 (三本木高校附属1年)
- 中野渡もも (切田1年)

高等学校の部

- 【佳作】 戸間替紗也 (十和田西3年)

## 最優秀賞受賞者の皆さん



## 絵画部門

小学校低学年の部

- 【最優秀賞】 菊野 美優 (南2年)
- 【優秀賞】 野月 悠広 (四和3年)
- 須田山 遥 (高清水3年)
- 土棟 琉久 (南1年)
- 【優良賞】 斗澤 大我 (東3年)
- 豊川 凛 (南2年)
- 下山 陽和 (藤坂2年)
- 櫻田 采幸 (ちとせ2年)
- 外郎 雪乃 (四和1年)
- 向井 彩乃 (沢田3年)
- 中野渡乃愛 (北園2年)
- 酒井 悠季 (北園2年)
- 米田 新菜 (深持2年)
- 石倉 七海 (四和1年)

小学校高学年の部

- 【最優秀賞】 手代森高葵 (三本木5年)
- 【優秀賞】 小笠原幸香 (南5年)
- 漆坂 美海 (三本木4年)
- 【優良賞】 高屋 雄海 (北園6年)
- 佐々木澄香 (藤坂6年)
- 土棟 颯人 (南4年)
- 【佳作】 櫻田 采久 (ちとせ6年)
- 中渡 陽菜 (深持6年)
- 角鹿 未空 (東5年)
- 佐々木龍華 (洞内4年)

中学校の部

- 【最優秀賞】 杉澤 沙耶 (甲東1年)
- 【優秀賞】 小笠原 舞 (切田3年)
- 高沢 遥香 (第一2年)
- 【優良賞】 織田美実湖 (切田2年)
- 川畑亜香里 (切田2年)
- 櫻田 鈴々 (甲東2年)
- 鶴田 楓 (甲東3年)
- 佐々木音華 (切田2年)
- 米田 竣 (甲東2年)
- 中渡 葉菜 (第一1年)



【友だちといっしょ】 南小2年 菊野美優



【じじといっしょに子牛のお世話】 三本木小5年 手代森高葵



【優しさにつつまれて】 甲東中1年 杉澤沙耶

「お父さんのたまご焼き」

北園小学校 3年 宮古明日香

「それで何回目、私と弟はお父さんに聞きました。」「何回やるの...?」「それはお弁当の数によつてたまごの数がちがうから、多い時は、8こから10こだよ。今まで一番多い時は12こだったよ。」「私と弟が聞いたのは、たまごを返す回数です。私たちは、はをみがきながら、たまごを返す回数を数えています。お父さんは、「これでさい後だよ。」と言いました。それは、今まで一度も見たことがありませんでした。長方形であつさが5cm位あつて、色は黄色で、おいしそうなゆげが立っていました。私たちは、「うっわあー」と言つてつばを、「んんん」とのみこみました。お父さんが、わらつて「食べてもいいよ。」と言いました。私たちは、お姉ちゃんと弟と3人でペロッとたいらげました。それは、いままで食べたことがないくらいおいしかったたまご焼きでした。その夜のたまごは、にんじんの味がしました。お父さんのたまご焼きは、その日によつてニンジン、ジュースや牛乳、コンソメのだし、アシタハ青汁などたまごがいろいろな味にへんしんします。お父さんはその夜もう一度たまごをやってくれたそうです。お父さんのたまご焼き屋さんには、休みがありません。早い時は、朝4時開店です。弁当2人分に、朝ごはん7人分を作っています。休みの時もごはんをいっつも作っています。だからお父さんのたまご焼きさんには、休みがないのです。私のお手伝いはいろいろありますが、お父さんに作つてあげるコーヒーが一番とくいでです。お母さんは、強いくすりをのんでるので朝早く起きる事はできません。むりをするとすべひょうきが再発してしまいます。だから、むりをさせないように、お兄ちゃんとお姉ちゃんが3人でかわりばんこにあらいのをしています。お母さんは、おそうじとおせんたくが大好きです。でも体調がいい時しか出来ま

せん。お天気がいいと朝からせんだくをしてテレビジョンが高いです。おそうじは、おそうじたいがあります。私たちは、それに入りたいです。お母さんがたい長になって点数をつけます。100点をもらった時はうれしかったです。私が4才の時、お母さんが青森のびょう院に2年半入院しました。私は、とつてもさびしくてかなしかったです。でも、お父さんは、運動会やおゆうぎかい、そして親子遠足のあさむしすいそくかんまでいっしょに行つてくれました。お父さんも本当は左の目が見えなくよくごはんを食べるとき左がわにおいてあるコップの水やお茶を子どもみたいにひっくり返してしまします。私は、去年はなちゃんのみそ汁を見てから「お手伝いもうないの?あといいの?」といつてお父さんをこまらせてしまします。4月に一番上のお兄ちゃんがそつきようして家族が6人になりました。来年また一人そつきようして5人家族になります。お父さんも少しは楽になるかな...。夏休みや冬休み、休みの前の日はお父さんといっしょのおふとんにねます。私はお父さんとねるのが大好きです。いっつもいっしょな話をします。でもその後お父さんのいびきはものすごく大きいです。

たまに大きすぎてねむれないこともあります。だから、「つかれているんだな...お父さんもう少しまってね。」と心の中でいっつもいっています。私のお父さんは、4月で65さいになりました。私がおよめさんに行くまで元気できてね!いっつもお手伝いはしているけど、早くお父さんがつくるあつやきたまごを作つてみたいと思います。



※作文部門については、小学生低学年の部のみ掲載いたします。

## ポエム部門

小学校低学年の部

- 【最優秀賞】 杉沢 芽都 (三本木3年)
- 【優秀賞】 大久保楓人 (十和田湖3年)
- 菩提寺慶昌 (北園1年)
- 【優良賞】 深山 瑛修 (南1年)
- 富田 桃寧 (ちとせ3年)
- 中屋敷真樹 (北園1年)
- 佐藤 大翼 (洞内1年)
- 川村 伊順 (南1年)
- 【佳作】 杉村 大湖 (十和田湖3年)
- 村井 志歩 (東3年)
- 川上日向子 (南3年)
- 藤川 才子 (東2年)
- 小川 陸羽 (沢田1年)
- 瀧内 真依 (沢田1年)

小学校高学年の部

- 【最優秀賞】 田中 心雪 (藤坂4年)
- 【優秀賞】 川村 風佳 (南6年)
- 野月 瞭太 (洞内5年)
- 米田 真輝 (ちとせ5年)
- 【優良賞】 舌米地琉海社 (北園6年)
- 田畑 尚大 (東5年)
- 豊川 己羽来 (南5年)
- 中野 杏 (南5年)
- 鈴木 太陽 (十和田湖4年)
- 【佳作】 大竹 真央 (三本木6年)
- 田中 宗明 (南6年)
- 川上 南菜 (四和6年)
- 野中 海天 (西5年)
- 松田 千穂 (藤坂4年)

高等学校の部

- 【佳作】 戸間替紗也 (十和田西3年)

「わたしが思う「弟」

三本木小学校 3年 杉沢芽都

おじいちゃん  
おじいちゃんのはちまき  
でもおじいちゃんのはちまきは  
だれよりもおおきく  
おじいちゃんのはちまき  
わたしはおねえちゃん。  
いっしょにわたしがまんなすのでも、  
おじいちゃんのはちまきは、キリキリ  
わたしもつられてまんなすのでも、  
かぞくみんなをさがおじいちゃん。  
そんなおじいちゃん、だいたいですか



「玉の」

藤坂小学校 4年 田中心雪

お母さんに「玉ものは何。」と聞いた  
「おゆきとひまわりだよ。」「  
とお母さんが答えた  
私は「じいちゃんにないよ。」と  
言った  
お母さんは「でも玉ものは」と答えた  
そしてみんなで「ワハハ。」と  
わらった。





# 書道部門

小学校低学年の部		小学校高学年の部		中学校の部		高等学校の部	
【最優秀賞】	中屋敷幸樹 (北園3年)	【最優秀賞】	四橋愛理州 (北園6年)	【最優秀賞】	工藤 星奈 (三本木高附属3年)	【最優秀賞】	中野渡騎一 (三本木1年)
【優秀賞】	松橋 香音 (三本木3年)	【優秀賞】	野月悠太郎 (東6年)	【優秀賞】	戸部 美憂 (甲東2年)	【優秀賞】	田中 美和 (三本木1年)
【優良賞】	田澤 藍依 (北園3年)	【優良賞】	赤坂 里恵 (藤坂6年)	【優良賞】	向江 舞桜 (三本木高附属2年)	【優良賞】	久田 祥乃 (三本木1年)
【佳作】	成田 真樹 (北園1年)	【佳作】	宮本 宇海 (北園6年)	【佳作】	和田 真由子 (三本木高附属2年)	【佳作】	佐藤 美佳 (三本木1年)
	中屋敷 真樹 (北園3年)		奥寺 彩綺奈 (南6年)		加賀 明日花 (三本木3年)		
	関野 美姫 (北園3年)		武田 亨太 (南6年)		福沢 彩夏 (三本木3年)		
	古川 美姫 (東3年)		戸来 仁穂 (藤坂6年)		村菜 さら (三本木高附属3年)		
	松橋 明依未 (三本木2年)		直野 泰成 (南6年)		長久保 有理菜 (三本木高附属2年)		
	山下 悠生 (南2年)		吉田 里穂 (ちとせ6年)		川村 弥都 (三本木3年)		
	大下 内幸 (三本木3年)		久保田 清麗 (三本木5年)		鶴田 瑞希 (甲東3年)		
	高屋 怜生 (三本木3年)				附田 陽依 (甲東2年)		
	水尻 悠羽 (北園3年)				和野 七華 (三本木高附属2年)		
	直野 美羽 (北園3年)						
	関野 琴羽 (北園1年)						

【優良賞】	佐々木 彩乃 (三本木2年)
【佳作】	大釜 佳子 (三本木1年)
	鹿渡 七海 (三本木1年)
	吉山 綺音 (三本木1年)
	中山 華歩 (三本木1年)
	宮古 優奈 (三本木1年)
	作原 裕奈 (三本木1年)
	小原 捺稀 (三本木1年)
	四木 捺稀 (三本木1年)

【望雲之情】

三本木高等学校1年  
中野渡騎一

【相互扶助】

三本木高等学校附属中3年  
工藤星奈

【思いやり】

北園小6年  
四橋愛理州

【ふれあい】

北園小3年  
中屋敷幸樹

# 写真部門

小学校低学年の部		小学校高学年の部		中学校の部		高等学校の部	
【最優秀賞】	北上 にと (東1年)	【最優秀賞】	土棟 洸太 (南6年)	【最優秀賞】	赤平澤結弥 (第一3年)	【最優秀賞】	崎 茜 (三本木農業3年)
【優秀賞】	長谷川朱羽 (藤坂2年)	【優秀賞】	野月 真凜 (北園6年)	【優秀賞】	菅原 輝美 (三本木3年)	【優秀賞】	米内山梨香子 (三本木農業2年)
【優良賞】	櫻田 大智 (ちとせ1年)	【優良賞】	澤田 洸平 (南6年)	【優良賞】	音道 健太 (第一3年)	【優良賞】	大川 真澄 (三本木農業2年)
【佳作】	菅原 寛規 (北園2年)	【佳作】	川田 希愛 (四和6年)	【佳作】	葛西 桃 (南4年)	【佳作】	蛇名 由香 (三本木農業3年)
	菅井 綜真 (北園1年)		野中 海天 (西5年)				齋藤 麻奈 (三本木農業2年)
	菅原 寛規 (北園2年)		下山 るな (南4年)				橋端 拓磨 (三本木農業1年)
	菅井 綜真 (北園1年)		結良 ちとせ6年				一ノ渡未来 (三本木農業1年)
	菅原 寛規 (北園2年)		志思 (三本木5年)				齋藤 万葉 (三本木農業1年)
	菅井 綜真 (北園1年)		加賀 雪継 (北園5年)				竹ヶ原みなみ (三本木農業1年)
	菅原 寛規 (北園2年)						
	菅井 綜真 (北園1年)						

【にらめっこ】

三本木農業高等学校3年  
崎 茜

【何等あたるかな】

第一中3年  
赤平澤結弥

【シャボン玉見せてあげる】

南小6年  
土棟洸太

【いもうととおおぞら】

東小1年  
北上にと

「おいしいけど ふれあいを お届けします」

# 給食サービス事業

社会福祉協議会では、栄養のバランスを第一に考えた食事（夕食）をご自宅へお届けすることで、高齢者の健康維持・向上だけでなく、自立生活の継続や介護予防などを支援することを目的に「給食サービス事業」を実施しています。

## サービス内容

●対象者  
高齢者の単身世帯や夫婦世帯で、食事作りが困難な方、栄養のバランスに不安のある方など。

## 食事内容

標準食（ご飯・味噌汁付）、おかずのみ食の2種類があり、それぞれ普通食（約600キロカロリー）、低カロリー食（約460キロカロリー）、減塩食（塩分2g以下）などから選択できます。

※標準食については、その日の体調に合わせて「ご飯」と「おかず」を選択することができます。

## 毎日飽きないおいしい献立

健康を考え、豊富な食材と栄養バランス、カロリー計算されたバラエティー豊かな食事を配達します。また、食事が楽しくなるように、季節や行事に合わせて管理栄養士が献立します。

## 利用方法

社会福祉協議会へご相談ください。その後、ご自宅に訪問し、利用希望や食事内容を確認の上、申込み手続きを行います。



## 安全安心を目指して

配達する時には、困りごとないか、体調はどうかなど安否確認のため配達員が声がけをします。また、普段と様子が違う時などは、状況に応じて家族や関係者に連絡をします。希望者には月に1回程度、社会福祉協議会の相談員が「元気ですか、お変わりありませんか。」と電話をかけ様子を伺います。

## 高齢者無料電気設備点検

10月27日、東北電力十和田営業所・ユアテック十和田営業所・東北電気保安協会十和田事業所の約20人が高齢者宅15人を訪問し、照明器具の清掃や電球の交換、配電盤の電圧やブレーカーの点検ボランティア活動を行いました。この無料電気設備点検は、毎年行われ今年で20回目を数えます。

高齢者は、「照明器具を清掃してもらい、部屋が明るくなった。高いところは届かないので、ありがたいです。」と話していました。



普段、手が届かないところの点検・清掃中





# まちかど情報局

このコーナーは、市民の皆様には様々な分野の情報を知っていただくコーナーです。十和田市健康福祉部健康増進課より健康全般に関する情報を全5回でお知らせしています。2回目は「高血圧」について紹介します。



高血圧を  
予防しよう

高血圧になると  
心筋梗塞発症のリスクが  
4.8倍に！

心疾患は「青森県」および「十和田市」の死因別割合の第2位です！！

## 高血圧とは



安静状態での血圧が慢性的に正常値よりも高い状態をいいます。血圧は精神状態によっても上下するので、1回の測定値に一喜一憂せず、毎日決まった時間に測定しましょう。

高血圧になると血管に常に負担がかかるため、血管の内壁が傷ついたり、柔軟性がなくなって固くなったりして、動脈硬化を起こしやすくなります。高血圧の状態を放置していると、動脈硬化を促進し、脳卒中や心疾患、あるいは慢性腎臓病などの重大な病気につながります。



一般に血圧は、高齢になるほど高くなる傾向があります。しかし、日本では、30～40歳代の比較的若い世代でも、すでに約半数の人が高血圧の状態です。しかもこの世代の場合、80～90%の人が治療を受けていません。高血圧の状態を長期間放置していると、それだけ血管の傷みも進み、いきなり脳卒中や心筋梗塞を起こしかねません。若い世代は、食生活の改善など生活習慣を見直すことで血圧を下げやすいので、早めに受診して医師や保健師の指導を受けるようにしましょう。

## 生活習慣を見直して高血圧を 予防・改善



高血圧の主な原因は、塩分・肥満です。高血圧を予防・改善するためには、塩分を摂り過ぎないようにすること、適度な運動、肥満の人は肥満を解消することが大切です。ストレスも血圧を高める原因になるので、なるべくストレスをため込まないようにしましょう。

### ＊減塩を心がける

- 麺類のつゆを飲み干さない！  
例えば、カップ麺（100g）の塩分6.9g
- 醤油などの調味料は「かけず」に「つける」！
- 揚げ物や焼き肉などは、醤油やソースではなく、レモンや柚子、コショウ、ゴマで食べる！

食塩摂取目標値（1日あたり）  
男性：8g未満  
女性：7g未満  
※日本人の食事摂取基準 2015年版

### ＊カリウムとマグネシウムを上手にとる

カリウムには、腎臓からの余分な塩分（ナトリウム）を体外に排出させ、血圧の上昇を抑える働きがあります。また、マグネシウムはその働きを助けます。カリウムやマグネシウムは、野菜、果物、海藻類、豆類、ナッツ類に多く含まれています。



### ＊有酸素運動で血圧を下げる

血圧を下げるには、有酸素運動（ウォーキングや水中運動、サイクリング等）が効果的です。ただし、運動中は血圧が上がるので、無理は禁物。1日30分程度または1回10分程度を数回の軽めの運動を、週3日くらいの無理のないペースで継続していきましょう。



## 善意の窓

平成27年6月16日～  
平成27年11月13日  
※社会福祉協議会への寄附は税制上の優遇措置が認められています。

### 【福祉基金】

- ・田中 爾 治様……………100,000円
- ・沼宮内 和義・佑子様……………100,000円
- ・十和田市民俗芸能協会  
会長 早乙女清次郎様……………60,000円
- ・〆 名……………10,000円
- ・〆 名……………10,000円
- ・〆 名……………10,000円
- ・〆 名……………4,500円

### 【物品寄附】

- ・〆 名……………ギャッチベッド
- ・立石 きよみ様……………石けん32個
- ・阿部 和彦様……………ポータブルトイレ
- ・青森県東部郵便局長会 上北南部会  
部会長 沼田正明様……………タオル400枚
- ・上北農産加工農業協同組合様……………スタミナ源タレ11箱
- ・山崎製パン株式会社十和田工場様……………パン410個

### 【指定寄附】

- ・青森リーヌス 謝様……………20,000円

十和田市社協だより 平成28年1月発行 第105号  
社会福祉協議会

社会福祉協議会のホームページでも「社協だより」をご覧いただけます。市民の皆様からの「社協だより」に関する、ご意見・ご感想を是非お寄せください。

〒034-0011 十和田市稲生町18-33 市民交流プラザ内

- ✉ E-mail: [welfare@towada-shakyo.or.jp](mailto:welfare@towada-shakyo.or.jp)
- 🌐 ホームページ: <http://towada-shakyo.or.jp>



十和田市社協 検索

この広報は、赤い羽根共同募金の配分金で作成しました