



久多美地区 子ども食堂「こもれびkitchen」

※撮影時のみマスクを外しています。

社会福祉協議会の活動に  
ご理解・ご支援を

### TOPIC!

- 令和5年度事業計画
- 令和5年度予算
- 令和4年度赤い羽根共同募金のご報告
- しまね流福祉のまちづくり活動団体知事表彰
- 令和5年度活動資金のお願い
- 災害義援金のお知らせ
- ご寄附ありがとうございます
- 福祉団体活動助成事業の募集
- いずりんレポート | こもれび kitchen・出東ふれあいサロンの会・多伎小学校
- もったいないレシピ | 具材ゴロゴロ炊き込みご飯

## 社会福祉協議会の活動に

### ご理解・ご支援を

出雲市社会福祉協議会 会長 渡部 英二

3年前に始まったコロナ禍は、私たちの生活に大きな影を落としました。5月の連休明けには感染症法上の取り扱いが2類からインフルエンザと同じ5類に変わる予定であり、少しずつ以前のような生活が戻ってくるのが期待されますが、まだまだ感染防止に配慮しなければならぬ日々が続きます。

出雲市社会福祉協議会においては、コロナ禍で困窮されている人々への緊急対応として食料支援活動（フード・

ドライブ）を、これまでに6回実施してきました。最も近いところでは昨年12月17日に実施しましたが、そのときには、200以上の個人・団体・企業から食品・日用品の寄附があり、840人の方に届けることができました。コロナ禍で困窮されている人は増えていますが、一方で支援の輪も確実に広がっています。

今から約80年前、貧困や戦争孤児など戦後の大変な混乱の中、公的な福祉制度ではとても対応が追いつかないため、民間から浄財を集めて対応する取組が始まりました。「市民の善意を集め、支援を必要としている人々に届ける。その仲立ちを組織的に行う団体」として社会福祉協議会が誕生したのです。「社会的に必要なことなら税金でやればよい」という人もいます。しかし、税ですべてに対応するのは無理があるだけでなく、社会は刻々と変化するの

で、公的制度ができたとしても、必ずそこから漏れるケースが出てきます。そうした問題に「柔軟に対応する」のが社会福祉協議会です。

いま、わが国では「地域共生社会づくり」が国の福祉政策の中心に据えられるようになりました。出雲市社会福祉協議会でも幅広い役割を担っていて、高齢者あんしん支援センターでは介護の問題など年間1万件の相談等に対応しています。生活支援課では生活困窮などさまざまな困りごとの相談に応じ、解決に向けた支援に取り組み、権利擁護センターでは高齢や障がいにより判断能力が十分でない一人暮らしの方等の金銭管理・契約などの支援を行っています。また、地域福祉課では地域の支え合いの仕組みづくりやボランティアの育成、災害時に備えた支援体制づくりも進めています。こども食堂も一年間に10か所増えました。

このような活動を推進する上では、その活動財源として市民のみならずからの会費・寄附金が欠かせません。出雲市社会福祉協議会が「地域共生社会づくり」の一翼をしっかりと担っていくため、みなさんのご支援を心からお願い申し上げます。



フードドライブ



災害ボランティア協定



# 令和5年度 事業計画

人口減少や少子高齢化、新型コロナウイルス感染症等によって、地域福祉を取り巻く状況は大きく変化してきました。このような変化は、人々や地域がお互いに支え合う機会の減少をもたらし、生活困窮や子どもの貧困、ひきこもり、孤独死等の地域生活課題を深刻なものにしています。

出雲市社会福祉協議会では、誰もが安心して暮らせるまちづくり「地域共生社会の実現」を目指し、様々な課題に対応するため、次の基本方針により地域福祉の推進に取り組みます。

- 「住民に必要とされ、信頼される出雲市社会福祉協議会」の実現を目指します。
- 「小地域における住民主体による福祉活動の推進と支援」と「総合相談生活支援体制の強化」を二層拡大し、深めます。
- 地域共生社会の実現に向け個別支援事業をさらに強化するために「地域包括ケアの推進」「生活困窮等の世帯に対する支援」「権利擁護を必要とする人への支援」「生活支援体制整備」を中心に取組を進めます。
- 地域福祉を推進するパートナーとして行政や社会福祉法人等の関係機関・団体との連携・協働を強化します。
- 新型コロナウイルス感染症拡大により、経済的困難や社会的孤立に直面する方への支援を続けます。





## 安心づくり

一人ひとりの福祉課題を解決する支援に取り組みます。

### 生活困窮等の世帯に対する支援

経済的な困りごと等を抱える方の相談に応じ、自立に向けて支援します。

#### ●自立相談支援事業

経済的な困りごと等の相談に応じ、一人ひとりの状況にあわせて支援します。

#### ●就労準備支援事業

就労に向けた準備に不安がある方などを対象に、社会参加や就労に向けて支援します。

#### ●家計改善支援事業

世帯全体の収支バランスを確認し、家計の見直しを支援します。

#### ●生活物品支援事業

自立のために必要な生活物品の貸出・提供及びフードバンクによる食料提供を行います。

#### ●資金の貸付

収入の少ない世帯や高齢者世帯、障がい者世帯を対象に、世帯の自立のために必要な資金の貸付、相談に応じます。



### 高齢者に対する支援

高齢者が住み慣れた地域で自分らしく暮らせるよう関係機関と連携して支援します。

#### ●総合相談支援業務

高齢者に関する様々な相談に応じ、問題解決に向け支援します。

#### ●権利擁護業務

高齢者虐待や消費者被害の防止など、高齢者が安心して生活できるよう支援します。

#### ●包括的・継続的ケアマネジメント支援業務

地域住民や関係機関とのネットワーク構築に努めます。また、必要に応じて地域ケア会議を開催します。

#### ●介護予防普及啓発への取組

介護予防の重要性を理解し住民自らが介護予防に取り組むことができるよう、意識啓発や地域住民が運営する「通いの場」の設置を支援します。

#### ●第三介護予防支援業務・指定介護予防支援業務

介護予防プランを作成し、利用者が地域で自立した生活を送れるよう支援します。

### 権利擁護を必要とする人への支援

認知症・知的障がい・精神障がいなどにより判断能力に不安がある方が地域で安心して暮らせるよう支援します。

#### ●日常生活自立支援事業

福祉サービスの利用支援や日常的な金銭管理を行います。

#### ●財産保全サービス事業

本会が指定した金融機関の貸金庫で通帳や証書などを保管します。

#### ●法人後見事業

成年後見制度に基づいた財産管理と身上保護を行います。また、司法・医療・福祉関係機関及び行政と連携した支援体制の強化に努めます。

#### ●市民後見推進事業

出雲市及び出雲成年後見センターと連携して市民後見人の活動を支援します。また、成年後見制度の普及啓発に努めます。

#### ●障がい者入居債務保証事業

障がいのある方へのアパートなどの入居債務保証を行います。

### 総合的な相談支援

#### ●出雲市福祉総合相談支援事業

複雑化・複合化した生活課題を包括的に受け止め、関係機関と連携・協働しながら総合的に対応します。

### 新型コロナウイルス感染症の影響を受けた人に対する支援

#### ●フードドライブ等実施事業

新型コロナウイルス感染症拡大の影響等により経済的に困窮する方々へ必要な食料や日用品を届けます。



## 地域づくり

地域での支え合いの取組を広げます。

### 地域住民の主体的な福祉活動の推進

#### ● 地区社会福祉協議会等活動総合支援事業

市内42の地区社会福祉協議会による地区の特性や時代に即した福祉活動を支援します。

#### ● ふれあいサロン活動助成事業

高齢者等が身近な場所に集い、交流や健康づくりなどを行う住民主体の活動を支援します。

#### ● 地域ふれあい見守りネットワーク事業「多伎・湖陵・斐川」

民生委員や地区社会福祉協議会等と連携し、地域特性を活かした高齢者等の見守り活動を行います。

#### ● 福祉団体等活動助成事業

市内の福祉団体及びボランティアグループ等の地域福祉活動を支援します。

### 地域住民等の参加と協働による福祉のまちづくりの推進

#### ● 認知症高齢者等SOSメール安心ネットワーク事業

行方不明者情報をメール配信して早期発見を図るネットワークづくりや行方不明になることが心配される方の事前登録を進めます。

#### ● 出雲市生活支援体制整備事業

高齢者等の地域生活を支えるため、関係機関・団体と連携・協働して生活支援サービスの充実を図り、地域における支え合いの体制づくりを進めます。

#### ● たすけあいボランティア事業

支援を必要とする方のちょっとした困りごとを解決するため、協会員が家事援助や通院時の付き添い等を行います。

#### ● 養育支援訪問事業

出産後間もない時期（1年未満）に支援が必要な養育者に対して家事援助や育児援助を行います。

#### ● 出雲市家事育児訪問サポート事業

妊娠中または3歳児未満を養育している保護者に対して家事援助や育児援助を行います。

#### ● 共同募金歳末助け合い事業

歳末たすけあい募金を活用し、支援を必要とする世帯の家屋修繕や生活温援助等を行います。

### 福祉サービスの提供

#### ● 車いすの貸出 ● ガイドヘルプ事業

### 社会福祉法人等との連携・協働及び支援等

#### ● 社会福祉法人による地域貢献活動推進事業

## 人づくり

地域住民の主体的な支え合いの取組や福祉活動に参加する人を拡大し、育成します。

### ボランティア活動の促進

#### ● ボランティアまちづくりセンター運営

ボランティア活動に関する相談に応じ、情報提供やコーディネートを行います。

#### ● 技術ボランティアの養成

○ 点訳奉仕員養成講座

○ 手話奉仕員養成講座

○ 広報音訳ボランティア養成講座

○ 広報音訳ボランティアフォローアップ研修会

#### ● ボランティア講座

ボランティア活動や地域福祉活動への理解と関心を深め、参加へのきっかけをつくる講座を開催します。

#### ● 子ども食堂活動支援事業

子ども食堂の運営や立ち上げを支援します。また、団体同士のネットワークづくりを進めます。

### 福祉教育の推進

#### ● 福祉教育推進事業

○ 福祉学習支援

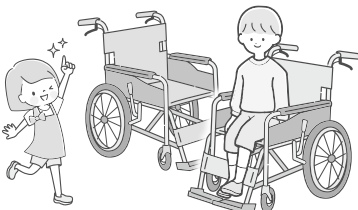
学校や企業、地域の集まりなどでの福祉出前講座や福祉学習プログラムへの助言や用具の貸出などを行います。

○ あいサポート運動推進事業

障がいへの理解を広げ、ちょっとした手助けができる「あいサポーター」を養成します。

○ 介護の基礎的講座

中学生を対象に、福祉の現場で働く方を派遣して介護の魅力や価値観を学び、「福祉の心の醸成」や「ふくしの人づくり」を進めます。



# 法人運営

地域に開かれた組織体制を確立し、公益性と民間性をあわせ持つ団体として住民に信頼される法人運営を行います。

## 信頼にこたえる法人運営

- 組織運営
- 経営基盤の確立
- 経営管理の充実
- 関係機関との連絡調整
- 役員員研修

## 広報啓発活動の推進

- 出雲市総合社会福祉大会の開催
- 「社協だよりいずも」の発行
- 音訳広報（声の広報）・点訳広報（点字広報）の発行

## ホームページの運営

- 出雲市民余芸大会の開催

## 中期的な計画の推進

- 地域福祉活動計画推進事業

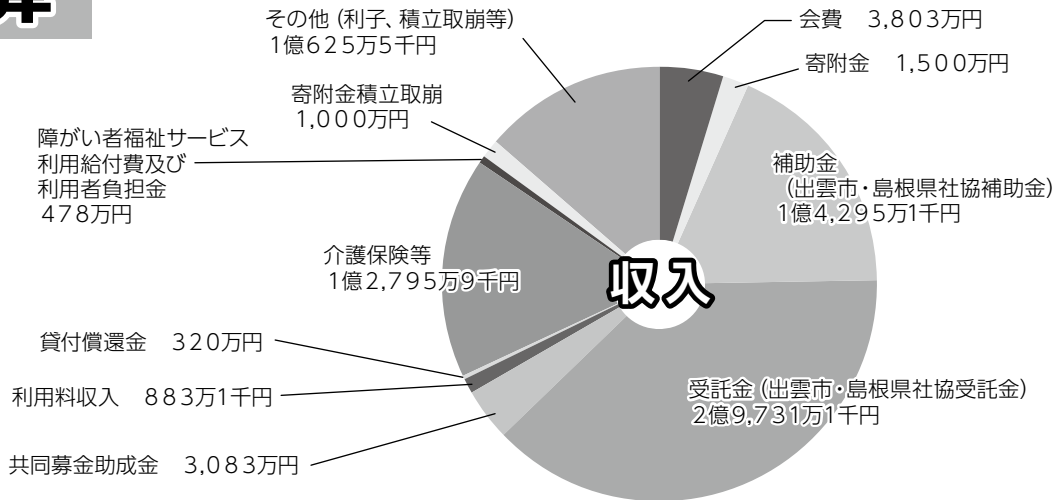
事業計画の詳細は  
本会ホームページから  
ご覧いただけます。



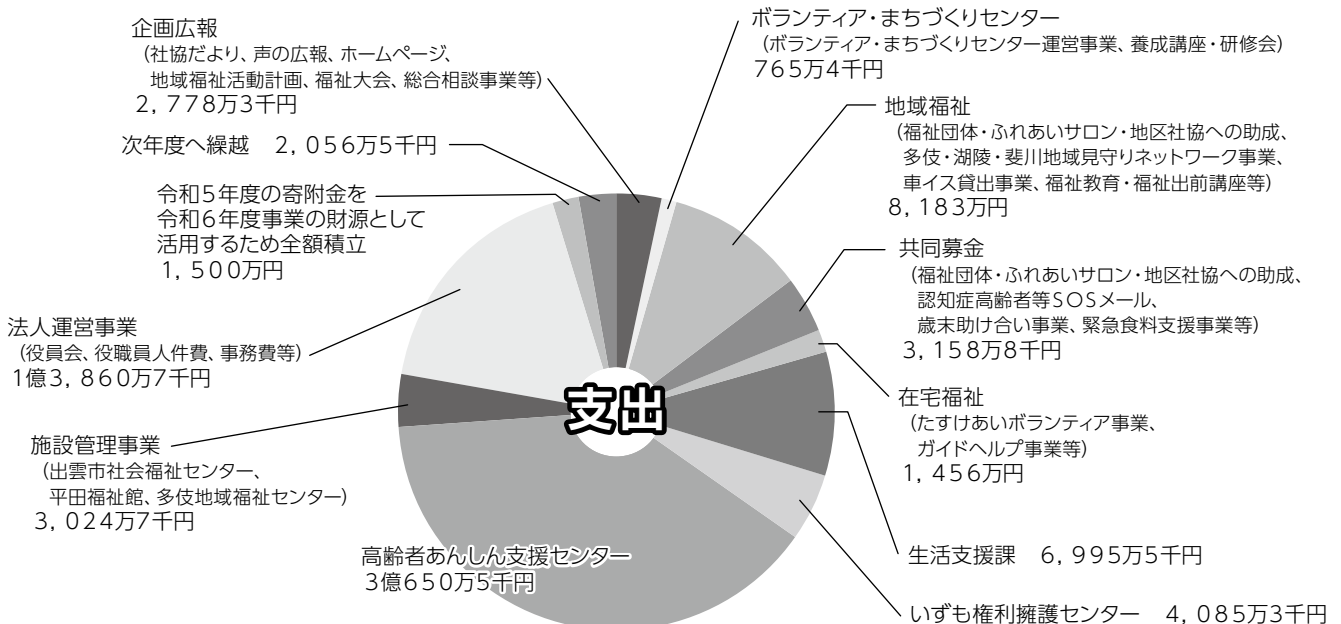
# 令和5年度 予算

予算額 7億8,514万7千円

## 収入



## 支出



# 令和4年度 赤い羽根共同募金のご報告

募金額 35,112,434円

ご寄附いただきました皆さま、お世話いただきました皆さま、誠にありがとうございました。  
心よりお礼申し上げます。

島根県共同募金会出雲市共同募金委員会



## 募金額内訳

■一般募金	30,336,936円
戸別募金	26,580,693円
法人募金	1,390,500円
街頭募金	0円
イベント募金	0円
学校募金	361,912円
職域募金	963,198円
個人・団体・募金箱	1,040,633円
■歳末たすけあい募金	4,775,498円



第二中学校



須佐小学校



今市幼稚園

## つかいみち



令和4年度の歳末たすけあい事業へ  
4,590,807円



令和5年度の出雲市内の福祉活動へ  
25,349,630円

○各地区社会福祉協議会が行う福祉活動への助成	13,750,630円
○福祉団体等への活動助成	4,263,000円
○ふれあいサロン団体への活動助成	6,174,000円
○出雲市共同募金委員会が行う助成事業	200,000円
○認知症高齢者等SOSメール安心ネットワーク事業	67,000円
○音訳広報発行事業	193,000円
○点訳広報発行事業	59,000円
○歳末たすけあい事業	643,000円

令和5年度の島根県内の広域福祉活動へ  
12,510,000円

- 福祉施設等の整備に
- 県下全域または市町村域を超えた福祉活動に
- 災害時の備えに



※新型コロナウイルス感染症の影響で市内の福祉活動が行えなかったことによる令和4年度の助成金返還分も含めて令和5年度の事業に助成します。







## しまね流福祉のまちづくり活動団体知事表彰



伊野地区の「伊野いち実行委員会」様が「令和4年度しまね流福祉のまちづくり活動団体知事表彰」を受賞されました。

この団体は、地区の商店が減少し、交通手段を持たない買い物難民が増加したことから、住民の買い物を支援するため、地域住民が生産した米や野菜などを販売する産直市「伊野いち」を立ち上げました。普段会う機会が少ない高齢者や子どもなど地域住民の交流の輪が広がる場となっています。また、伊野小学校と協働し「伊野いち学習」による教育実践や新たな直売所「よっ得!?伊野いち」の開催にも取り組まれました。今後も活動を継続することで地域に活気が生まれ、新たな活動へと繋がるきっかけになることに期待が寄せられています。



左から代表 山崎敏美さん、丸山知事



## 令和5年度 活動資金のお願い

出雲市社会福祉協議会及び出雲市社会福祉協議会に事務局を置く団体から、市民の皆さまに次の日程で活動資金へのご協力をお願いさせていただきます。出費多端の折とは存じますが、公的な制度だけでは対応しきれない福祉課題に積極的に対応していくための資金として、皆さまのご協力をお願い申し上げます。

また、自治組織役員の皆さまをはじめお世話いただく皆さま、お忙しい中とは存じますが何卒よろしくお願ひ申し上げます。

依頼時期	名称	納入時期	団体
5月	日本赤十字社 会費	5月中旬～7月	日本赤十字社島根県支部出雲市地区
6月	出雲市社会福祉協議会 会費	年間を通じてお納めいただけます	出雲市社会福祉協議会
9月	赤い羽根共同募金(一般募金)	9月中旬～11月	島根県共同募金会出雲市共同募金委員会
10月～11月	歳末たすけあい募金 出雲・湖陵・斐川は一般募金に含みます。	10月～12月 ※地域によって異なります。	島根県共同募金会出雲市共同募金委員会

## 災害義援金・海外救援金のお知らせ

名称	送金額 (3月31日現在)	受付期間
令和4年8月3日からの大雨災害義援金 ※現在の配分先:新潟県、石川県	最終送金累計額 616,070円	受付終了
バングラデシュ南部避難民救援金	これまでの送金額 6,000円	令和6年3月31日まで
ウクライナ人道危機救援金	これまでの送金額 1,913,083円	令和6年3月31日まで
アフガニスタン人道危機救援金	これまでの送金額 5,000円	令和6年3月31日まで
2023年トルコ・シリア地震救援金	これまでの送金額 215,072円	令和5年5月31日まで

問合せ先/日本赤十字社島根県支部出雲市地区(事務局 出雲市社会福祉協議会本所・各支所)





# ご寄附 ありがとうございます

令和5年1月11日～令和5年3月10日受付分（敬称略）

\*出雲市社会福祉協議会ではご寄附いただいた方のご意志を尊重し、氏名等を掲載しています。なお、金額は掲載しませんのでご了承ください。

## 一般寄附

<平田>

渡部

<団体>

出雲市環境保全連合会大社支部  
(アルミ缶回収収益金として)

有限会社プレート商会

出雲市立斐川東中学校 生徒会  
(空き缶回収収益金として)

かなび園 心灯会 (かなび園  
利用者自治会寄付活動として)

連紹寺寒修行団

## 香典・玉串料・お花料等返し

( ) 内は故人

<出雲>

今市町 米田 暁雄 (千賀子)

今市町 加儀 道崇 (真理子)

今市町 山内 愛子 (瑛明)

大津町 藤間 弘子 (森)

上塩冶町 曾田 孝 (満子)

塩冶町 板倉 大輔 (恒男)

塩冶町 吾郷 章造 (千草子)

天神町 藤江 弓子 (義房)

古志町 米澤 充之 (キクノ)

古志町 吉井 茂 (カチエ)

古志町 高橋 勝美 (千恵子)

白枝町 山口 正三 (次)

松寄下町 三島 正敏 (澄子)

下横町 竹田 栄 (芳子)

小山町 保科 修 (美和子)

渡橋町 宅野 真由美 (幸徳)

中野町 竹下 晴生 (智生)

中野町 西尾 禎直 (茂)

武志町 黒目 正司 (カメヨ)

武志町 森山 繁夫 (喜代子)

西林木町 平井 敦司 (信子)

馬木町 佐野 洋子 (徹)

下古志町 高橋 仁司 (文香)

荒茅町 宇京 一幸 (明子)

荒茅町 川上 柳逸 (敦子)

荒茅町 前島 博之 (茂男)

東園町 郷原 俊治 (駿太郎)

<平田>

平田町 原 孝士 (忠一)

平田町 奥 孝嗣 (トキコ)

平田町 西尾 祐治 (ツルノ)

平田町 原田 祐次 (裕之)

平田町 熱田 健二 (照子)

西平田町 高橋 研 (茂子)

灘分町 桑原 功 (久雄)

灘分町 原 宣成 (勤一)

灘分町 泊 誠二 (一男)

灘分町 久家 幸一 (ツ子コ)

灘分町 土江 晴之 (アサコ)

灘分町 湯浅 明 (久子)

灘分町 森山 勝 (馨)

島村町 田中 俊 (和正)

万田町 河原 実津子 (ふみ子)

万田町 清水 敏男 (長吉)

万田町 安食 幹夫 (悦子)

奥宇賀町 黒崎 泰之 (静子)

奥宇賀町 高橋 泰幸 (美幸)

河下町 荒木 賢司 (清)

河下町 田中 寛美 (富江)

唐川町 荒木 万寿美 (孝士)

猪目町 山本 修 (初子)

東郷町 西尾 和浩 (英男)

東福町 高橋 正宏 (キヨエ)

東福町 福田 和成 (富美枝)

岡田町 長岡 功男 (絹子)

園 町 田中 大介 (フサ子)

園 町 福田 伸一 (カズ)

園 町 周藤 豊彰 (時子)

小境町 梶谷 房子 (登)

小境町 梶谷 真澄 (正男)

小伊津町 福田 一 (良藏)

小伊津町 熱田 義夫 (久才)

坂浦町 三島 悦夫 (梶子)

美野町 池尻 敬一 (勝美)

<佐田>

朝 原 神田 久雄 (朝代)

須 佐 須佐 建央 (建紀)

毛 津 今岡 充 (民一)

上橋波 石橋 加鶴子 (チエ子)

一窪田 大矢 和則 (文夫)

八幡原 藤原 宏樹 (孝一)

<多伎>

小 田 山本 実 (弘)

小 田 高野 直義 (千恵)

多 岐 本田 直也 (隆司)

久 村 持田 護 (勝子)

久 村 安達 秋広 (猪津子)

久 村 持田 剛 (進)

久 村 森山 千秋 (日出機)

<湖陵>

差 海 三原 浩二 (敏美)

<大社>

遙 堪 嘉藤 聖治 (嘉男)

入 南 藤江 達也 (勇)

中荒木 日野 裕幸 (裕司)

北荒木 金築 正治 (勝代)

北荒木 高橋 亮一 (大治)

北荒木 川角 力 (慶子)

北荒木 岩谷 順子 (泰男)

北荒木 中尾 弓子 (宏)

修理免 荒木 俊輔 (幹雄)

修理免 中奥 忠明 (雅士)

修理免 飯塚 良夫 (宮太郎)

修理免 黒目 潤子 (光正)

杵築東 赤木 直行 (保典)

杵築南 勝島 徹正 (英子)

杵築西 青木 健 (正年)

杵築西 砂川 孝子 (孝清)

杵築西 馬庭 悟志 (昭夫)

杵築西 林 幹夫 (久子)

杵築西 金築 良枝 (理)

杵築西 山根 孝夫 (金市)

杵築西 吉田 辰江 (大航)

杵築北 森山 慶二 (美佐子)

鷲 浦 米井 三郎 (勝)

<斐川>

荘 原 木村 千春 (内藤 八重子)

荘 原 多久和 誠 (操)

荘 原 犬山 武夫 (高橋 タツエ)

三 絡 福庭 誠 (佐野 幸枝)

出 西 佐々木 裕 (慶子)

出 西 黒田 良治 (君枝)

富 村 福間 智美 (福田 富美男)

上直江 佐藤 進 (豊)

上直江 伊藤 一広 (澄子)

上直江 北村 徹 (勉)

上直江 佐野 正 (百合子)

直 江 上野 チヨ子 (聰)

直 江 荒木 弘 (ユキ子)

原 鹿 坂本 進 (恵美子)

今在家 菖蒲 悠司 (重子)

坂 田 植田 充弘 (慶子)

坂 田 須田 一博 (喜美子)

## 匿名

17件

皆さまからのご寄附は、困りごとの相談や市内で福祉活動を行う団体、各地区社会福祉協議会への助成などに使わせていただいております。

- 出雲市社会福祉協議会に対する寄附は、住民税と所得税の控除対象になります。また、寄附者が法人の場合には、損金算入の制度が利用できます。

【例】 出雲市にお住まいの方が本会へ 50,000 円の寄附をされた場合

※ 税額控除を選択した場合

[1] 所得税 (50,000円 - 2,000円) × 40% = 19,200円

[2] 住民税 (50,000円 - 2,000円) × 10% = 4,800円

[1] + [2] = 24,000円・・・税額控除額となります。

※ 一例であり、個々のケースにより控除額は変わります。詳しくは税務署等へお問い合わせください。

- 「地区の社会福祉協議会へ寄附をしたが、市の社協だよりに掲載されていない」とのお問い合わせにつきまして、本会と各地区の社会福祉協議会は地域福祉の推進におけるパートナーであり連携して事業を行っておりますが、別の団体であることから、各地区社会福祉協議会に対する寄附はこの紙面に掲載しておりません。ご了承ください。



# 令和5年度福祉団体等活動助成事業の募集

## 助成対象

高齢者、障がい者、児童などを対象とした活動を行っている福祉団体等に助成します。  
団体・グループでの申し込みが条件です。

## 選考方法

書類審査及び必要に応じて聞き取り調査等により予算の範囲内で決定します。  
審査において不採択・申請額以下となる場合もあります。

## 助成金額

1団体5万円以内

## 受付期間

令和5年4月3日(月)～5月31日(水)まで

## 交付予定

令和5年8月

詳しくはホームページをご覧ください。



令和4年度 助成団体「RUN伴いずも」

この助成金は、出雲市社会福祉協議会の会費、寄附金及び共同募金等、出雲市民の皆様からの貴重な浄財を財源としています。

問合せ・申込先/地域福祉課 ☎23-3781 FAX 20-7733

## 障がいを知る「点字体験」



### 多伎小学校

視覚障がい者の方の生活や工夫を知り、思いやりの大切さを学びました。

## 大人の新聞教室



### 出東ふれあいサロンの会

山陰中央新報社の方を講師に招き、新聞を使った脳トレや健康づくりに取り組みました。

## 笑顔あふれる子ども食堂



### こもればきitchen

久多美地区(さくら小学校)の子どもたちが集まり、ごはんを食べながら楽しい時間を過ごしました。



いずみレポート

会費や共募を活用!



島根県立大学看護栄養学部健康栄養学科の協力で作成しました。

今回のテーマは「よく噛んで健康に！」です。SDGsには、すべての人が健康で幸せに暮らせるようにという願いも込められています。日頃から、よく噛んで食べることを意識するのも、健康に暮らすための一歩です！噛むことは身体の健康に良いのはもちろん、リラックス効果もあり心の健康にもつながります。

今回は、エネルギーのもとになる「お米」と、旬の「たけのこ」を使った、具沢山炊き込みご飯を紹介します。色々な食材が入っていると噛むのが楽しくなりますね。

日々の食事をエネルギーチャージと癒しの場にして、心も身体も健康にしましょう。

持続可能な開発目標

SDGsで社会にやさしい  
もったいない  
レシピ

具材ゴロゴロ  
炊き込みご飯



島根県立大学 城市朱夏助手

### 材料

- お米 ●たけのこや鶏肉など(お好みで好きなものを)
- 調味料:だし、醤油、酒、みりん、塩

### 作り方

- ①お米を研いで、炊飯器の内釜にお米と調味料を入れる。
- ②たけのこ等の具材を一口サイズに切る。(大きめに切るのがポイント！)
- ③お米の上に具材をのせ、炊飯開始する。
- ④炊けたら全体を混ぜ、器に盛りつけて完成！



出雲市社会福祉協議会連絡先

〈窓口対応〉平日8:30～17:15

本所 / 〒693-0001 出雲市今市町543

☑ fukushi@izumoshakyo.jp ホームページ <https://www.izumoshakyo.jp/>

本所 / ☎23-3781 FAX20-7733

平田支所 / ☎63-4624 FAX63-5011 佐田支所 / ☎84-0131 FAX84-9034

多伎支所 / ☎86-2331 FAX86-2351

湖陵支所 / ☎43-2310 FAX43-2226 大社支所 / ☎53-3196 FAX53-6053

斐川支所 / ☎73-9330 FAX72-4068

いずも権利擁護センター / ☎25-0955 FAX20-7733 生活支援課 / ☎23-3790 FAX20-7733



高齢者あんしん支援センター

出雲 / ☎25-0707 FAX25-0901

平田 / ☎63-8200 FAX63-5011 佐田 / ☎84-0019 FAX84-9034

多伎 / ☎86-7122 FAX86-2351

湖陵 / ☎43-7611 FAX43-2226 大社 / ☎53-3232 FAX53-6053

斐川 / ☎73-9125 FAX72-4068

