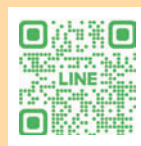




松江市暮らし相談支援センター公式LINE

暮らしの中のお役立ち情報を配信しています。
ぜひ友だち追加してみてください。



公式アカウントはこちら
友だち追加



家計改善支援事業

家計ネタ帳チームの取り組み状況報告



当センターでは、令和6年度から家計改善支援事業の一環として「家計のネタ帳」チームを立ち上げ、ちょっとした工夫で家計の支出を削減する方法を提供する取り組みを始めました。

面談の中でレシピカードの提供やInstagramで

「家計のネタ帳」の発信をしています。今後も定期的に発信をしていきますので、松江市社会福祉協議会のInstagramのフォローをお願いします。

最後にInstagramで発信している内容をちょこっと紹介します！

■材 料

パン粉 100g
薄力粉 25g
ハチミツ 大さじ1
牛乳 120cc
サラダ油 大さじ1
ピザ用チーズ 100g
バター 30g〜



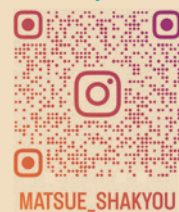
自宅に眠った
パン粉で簡単レシピ
パン粉でナンを
作ってみよう



■つくり方

- ① パン粉と薄力粉を混ぜ、そこにハチミツ、牛乳、サラダ油を入れしっかり混ぜ合わせます。
- ② 初めは生地がまとまりにくいと思いますが、しっかりつぶすように混ぜると、まとまってきます。
- ③ 生地を半分ずつに分け、フライパンの大きさに伸ばします。
- ④ フライパンに1枚乗せたら、ピザ用のチーズを乗せ、さらに生地を重ねます。チーズがはみ出さないように、しっかり閉じます。
- ⑤ バターを回りに置き、カリッとなるまで中火で片面を焼きます。
- ⑥ 周りが良い色になってきたら、ひっくり返して蓋をし、少し蒸し焼きします。バターが足りなければ、さらに少し追加してください。
- ⑦ 両面こんがりしたら、切り分けて召し上がれ♡

詳しい作り方は
松江市社会福祉協議会
Instagramを
チェック！



MATSUE_SHAKYOU

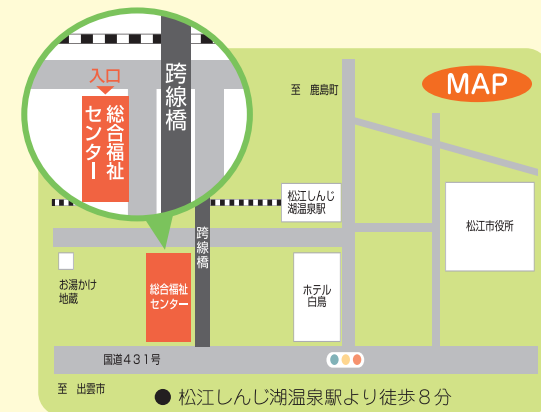
まずはお気軽にご相談ください

松江市社会福祉協議会「松江市暮らし相談支援センター」

☎ 0852-60-7575

FAX 0852-60-7576 ✉ kurashi@shakyou-matsue.jp

〒690-0852 松江市千鳥町70番地 松江市総合福祉センター 2階
受付時間／月曜～金曜（土・日・祝休み）
8：30～17：00



松江市社会福祉協議会 松江市暮らし相談支援センターだより

ほっとスペース

令和8年
新春号

作成・発行 松江市暮らし相談支援センター

市民の皆様や関係機関の皆様に「松江市暮らし相談支援センター」の業務を周知していただくために機関紙「ほっとスペース」を発行しています。このたび、第9号となる令和8年新春号をお届けします。

職場体験



協力(強力)企業様 一覧 (敬称省略、順不同)

島根トヨペット株式会社(松江店)
松江市立松尾会館
松江市交通局
松江福祉会 法吉保育所
松江福祉会 本庄保育所
松江福祉会 恵曇保育所
松江福祉会 野波保育所

松江福祉会 マリン保育所
ゆうてん農園
島根トヨタ自動車株式会社(松江店)
セレクトショップ シャルル
社会福祉法人 さくらの家
東岩坂珈琲店
松江市穴道ふるさと森林公園

松江市内の企業・事業所の皆様

職場体験先になっていただける企業・事業所を募集しています

- 仕事にブランクのある方
- 働く経験が少ない方
- 働くことに自信を無くされている方

仕事の体験を通じて、就労へのステップにつなげる支援をしていきます



詳細はこちらの
動画から▶

「くらし相談支援センター」 支援員との“出会い”



左から Aさん、糸原支援員

糸原：Aさんと出会って1年半くらいになります。どのような事情で「くらし相談支援センター」に足を運ぼうと思われたのですか？

Aさん：半分引きこもりみたいな感じだったので、このままではだめだと思い、自立するために働いてみようと考え、知り合いから「くらし相談支援センター」のことを聞いて電話をしてみました。

糸原：Aさんの所に訪問した際、初めて二人きりで話をしたときに感じたことは？

Aさん：人見知りの性格なので、家族以外の人と会うのはすごく不安でした。糸原さんは初めてでも話しやすいかったです。

糸原：こちらの事業である「就労準備講座」を案内したとき、どういことをするか分からない中で不安だったと思います。参加を決めたのはどんな思いからですか？

Aさん：仕事に就く前にコミュニケーション能力や、対人関係スキルを補う必要があると考え「就労準備講座」を受けてみようと思いました。

糸原：「就労準備講座」は体操、ビジネスマナーや調理教室などがありました。参加したのは2回だったかな？

Aさん：はい。

糸原：「就労準備講座」に参加したときは、他の参加者もおられて緊張したと思いますが、どうでしたか？

Aさん：最初は話かけづらかったです。活動に参加するのに精一杯でした。

糸原：初回は私も同席しましたが、一緒に参加した方がやり易かったですか？

Aさん：顔見知りの方がいて、安心できたので良かったです。

糸原：2回目からは一人で参加をしてもらいました。2回目ということもあり、慣れてきた感じはしましたか？

Aさん：はい。講師の先生とも話せるようになりました。

糸原：面接練習では上手に(受け答え)されていました。ご自分ではどう感じましたか？緊張しましたか？

Aさん：緊張したけど、自分のことを相手に伝えるという練習になりました。今の職場で働く前、(某スーパーの)アルバイトの面接でも活かせたので、参加して良かったです。

糸原：ご自分で求人を探されて、某スーパーで働くと決められたとき、私としては(Aさんが)自主的に動かれたことに

びっくりしました。初めての就職先を自分で決断するのは勇気がいったと思います。どんな思いだったのでしょうか。

Aさん：仕事をしないといけないという気持ちがありました。(某スーパーは)ちょうどオープニングスタッフを募集していて、人間関係が一から築けるのはこしかないなと思って応募をしました。

糸原：そこは本当にすごいなと思いました。自分から(求人に)応募するという行動力は、最初の頃は想像ができなかったと思います。スーパーでの仕事は1年間頑張りましたね。辞められた理由は、人間関係ですか？

Aさん：はい。

糸原：最初の約束で、1年間頑張ろうって話をしましたね。

Aさん：はい。

糸原：なんとか1年間耐えられたね。途中でも「辞めようかな」と思ったことがありましたよね。

Aさん：ありました。仕事が変わったときです。

糸原：あったけど、本当に頑張っていました。それはお父さん、お母さんもそうだし、厚かましいけど、私にも相談をしてくれて、頑張ることができたというのはありますか。

Aさん：もちろんあります。

糸原：良かった。Assistにも参加して、いろんな仲間ができたと思います。何が楽しかったですか？

Aさん：趣味が釣りなので、自分自身もハゼ釣りを楽しみながら、自分の(釣りの)知識を活かして皆さんのお手伝いできたことです。

糸原：それもあって、別の回でも(声をかけられた)？

Aさん：はい、「この前ハゼ釣りで会った人だね」と話しかけてもらえました。

糸原：担当が固定しているのは良かったなと思いますか？

Aさん：僕のことを思って「これしてみない？」と提案してくれたり、面接の練習台になってくれたり、本当に大切にしてくれているのが伝わってきました。

糸原：そう言ってもらえて、大変うれしいです。現在は、別の所に就職が決まったのですよね？

Aさん：今月(12月)から勤務が始まっています。

糸原：新しい職場も自分で決められて、すぐ自立されたと思います。今後はどうしていこうとか、将来の夢や目標などありますか？

Aさん：自分としては今はまだ自立できていないという思いがあります。自立と言っても色々ありますが、社会との関係、距離を置かないように仕事を続けていきたいと思っています。

糸原：今後仕事をしたいと思っている方に一言お願いします。

Aさん：何から始めていいか分からないって人がほとんどだと思います。何かを始めたいと思ったところで、もうすでに一歩を踏み出しています。あとは「くらし相談支援センター」に電話をしてアドバイスをもらうことや仕事を始めることもできますし、「就労準備講座」に参加をして対人関係、コミュニケーション能力を高めることもできます。ぜひ、まずは「くらし相談支援センター」に電話をしてみてください。

就労準備支援事業のお知らせ

就労準備講座

当センターでは、就職活動に不安を感じている方、仕事をしたいけど何から始めていいのかわからない方等を対象に「就労準備講座」を開催しています。体操教室、パステルアート、コミュニケーション講座、ビジネスマナー、料理教室等、就労に向けた様々な講座

を行っております。

参加いただいた方から、

「楽しい雰囲気で学ぶことができました。面接練習もフィードバックがあり参考になりました。」「心情などを色で表すにも、当たっていると感じて面白かったです。」等の声をいただきました！是非ご参加ください。



ビジネスマナー講座



パステルアート講座

Assist!! ～みんなのフリースペース～

プレ就労準備講座

Assist!!はこれまでの就労で上手くいかない経験を積み重ねられている方、就労経験が少ない方などを対象として、気軽に参加していただけるスペースを作ろうと始まりました。

今年度は7回の開催を予定しています。内容はゴズ釣りやeスポーツ大会などで、興味を持っていただく内容を企画しています。少人数で開催していますので、初めて参加された方からも「みんなで料理を作る機会はなかなかないので楽しかったです。また参加したいと思います。」「全然釣れなかったけど、楽しかったです。またこういうイベントがあればぜひ参加

したいです。」といった感想をいただきました。

これからも参加者の皆さんと気軽に参加していただけるAssist!!を作っていきたいと思います。



eスポーツ



ゴズ釣り



夏まつり