

第10号

ふれあいネットワーク

社協だより

平成22年7月15日発行

平川市社協基本理念

『地域の人たちと共に考え、共に築き、共に歩む福祉社会を目指します』



平成町福祉会ほのぼの交流昼食会



社会福祉法人 平川市社会福祉協議会

- 事務局
平川市柏木町藤山16-1
(平川市健康センター内)
TEL44-5937 FAX44-4574
URL:<http://www.hirasyakyo.org/>
- 尾上事業所
平川市猿賀南田96-3
(平川市尾上地域福祉センター内)
TEL57-5311 FAX57-5313
- 碓ヶ関事業所
平川市碓ヶ関三笠山120-1
(平川市碓ヶ関地域福祉センター内)
TEL45-2725 FAX45-2782

編集
と
発行

平成22年6月17日に平成町福祉会（会長 田中 亥つ氏）が主催する「ほのぼの交流昼食会」が開催され、37名の高齢者やボランティアが参加しました。本事業は、社協からの小地域福祉活動事業助成金を活用した事業でありまして、社協で貸出ししているレク用品を使ったゲームや童謡、健康体操等で大いに盛り上がりおりました。



この広報紙は皆様の会費と赤い羽根共同募金の配分金で作成されました。



平川市地域福祉活動計画を策定しました！



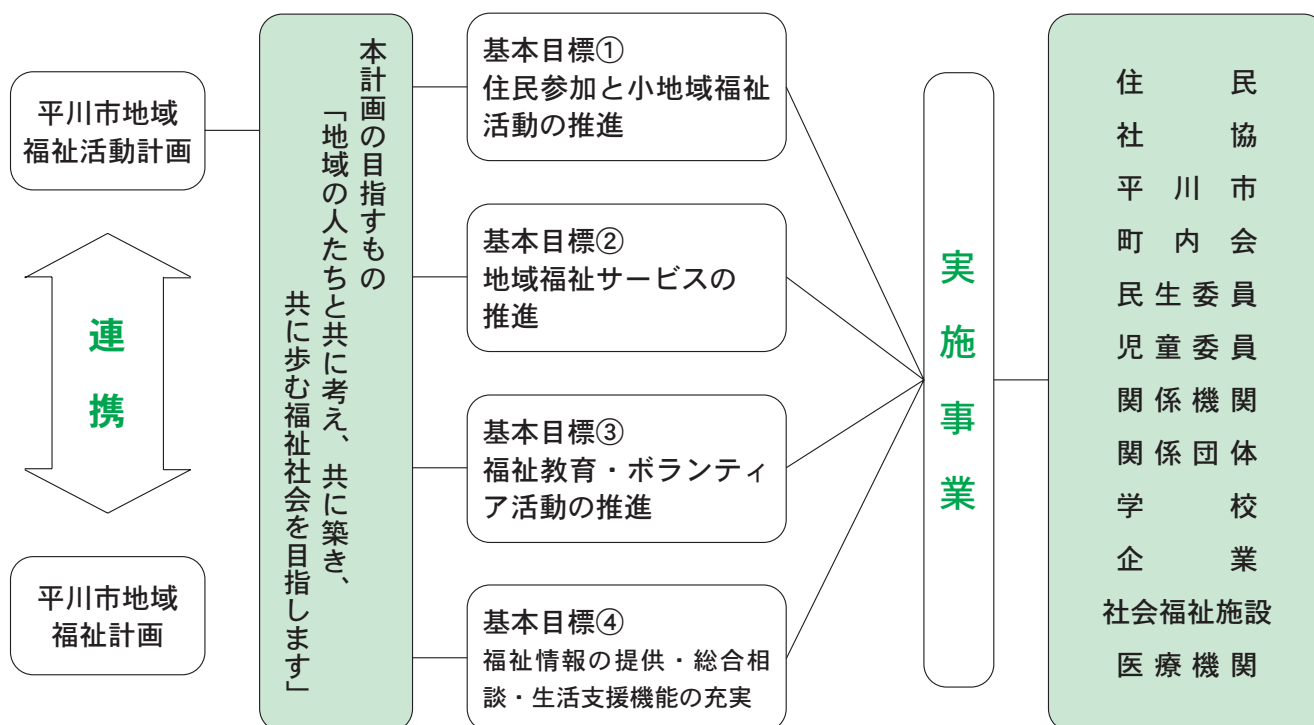
これまで、市民アンケートにはじまり、地域福祉懇談会、市民ワークショップ、住民ワーキングチーム、関係者ヒアリング等により、市民の皆様よりご意見やご提言を頂戴しました。また、社協だより・ホームページでも意見公募を行いました。こうして集められた市民の皆様のご意見を参考に、地域福祉活動計画策定委員会で検討いただき、提出された答申をベースに『平川市地域福祉活動計画』が完成いたしました。

本計画は、平川市が策定した地域福祉計画と連携しながら、住民参加による福祉のまちづくりに関する福祉事業を推進し、住民一人ひとりが住み慣れた地域において、安心して生活ができるよう、相互に支えあう地域社会の構築を目的とした平成22年度から平成26年度までの5年計画であります。

【計画の基本目標】

地域福祉活動計画は、平川市社協の理念の中である「地域の人たちと共に考え、共に築き、共に歩む福祉社会」を目指し、地域における様々な福祉課題の解決に向けた取り組みを官・民協働で組織的かつ計画的に事業を推進するために、次の4つの柱を基本目標としています。

- 基本目標① 住民参加と小地域福祉活動の推進
- 基本目標② 地域福祉サービスの推進
- 基本目標③ 福祉教育・ボランティア活動の推進
- 基本目標④ 福祉情報の提供・総合相談・生活支援機能の充実



1

住民参加と小地域福祉活動の推進

子どもから高齢者まで、住み慣れた地域において、安心して生活ができるよう、地域の実情に応じて住民参加を主体とした、小地域福祉活動の推進を図ります。

- (1) 地域住民の主体的福祉活動の推進
- (2) 福祉ニーズ対象者への支援
- (3) 当事者の社会参加の促進
- (4) 福祉課題の把握
- (5) 今後の展開について



2

地域福祉サービスの推進

住み慣れた地域において、自立した生活ができるよう、福祉サービスの充実を図ります。

- (1) 介護保険事業・介護予防事業の運営
- (2) 指定管理者事業制度・受託事業の運営
- (3) 住民参加の在宅サービス



3

福祉教育・ボランティア活動の推進

子どもから高齢者までの福祉教育の充実・意識改革を図ることにより、住民が主体的に参加する福祉のまちづくりの活動意欲を高め、住民参加の拡大を図ります。

- (1) 福祉意識の高揚と人づくり
- (2) 福祉教育の推進
- (3) ボランティア活動の推進



4

福祉情報の提供・総合相談・生活支援機能の充実

住民の日常生活の支援ができるよう、福祉情報の提供及び総合相談や生活支援機能の充実を図ります。

- (1) 福祉情報の提供
- (2) 相談・援助体制の確立
- (3) 地域生活支援体制の強化

後日、地域福祉活動計画のダイジェスト版を毎戸に配布する予定となっておりますが、地域福祉活動計画の全容につきましては、各事業所にて閲覧できるとともに、当社協ホームページにも掲載しておりますのでご活用下さい。（表紙下段囲み参照）



平成二十一年度事業計画(抜粋)

基本理念

「地域の人たちと共に考え、共に築き、共に歩む福祉社会を目指します」

重点目標

- 1、法人経営の基盤強化
- 2、相談・援助体制の確立
- 3、地域生活支援の強化
- 4、地域福祉事業における住民参加の促進
- 5、福祉教育・ボランティア活動の推進
- 6、低所得者・障がい者等の自立生活支援
- 7、介護保険事業・介護予防事業の経営基盤の強化
- 8、共同募金配分事業の効果的実施
- 9、指定管理者事業の経営・受託事業の効果的運営

事業内容

- 1、法人経営の基盤強化
- 理事会・評議員会・三役会議の開催
- 福祉推進委員会の開催
- 地域福祉活動計画の進行管理

● 役職員研修の実施

- 各種広報活動（社協だより、パンフレット、ホームページ）

- 福祉サービス第三者評価（評価機関）事業の実施

2、総合相談・援助体制の確立

- ふれあい相談所の開設
- 市及び専門機関との連携、協力

3、地域生活支援の強化

- 小地域ネットワークの形成
- 日常生活自立支援事業の実施
- 成年後見サポートセンター設立検討
- 一人暮らし高齢者等生活支援事業（料理教室、屋根の雪下ろし、配食）

- 福祉機器の貸出、紹介、斡旋
- 子育て応援ネット事業

4、地域福祉事業における住民参加の促進

- ほのぼのコミュニティ21推進事業
- ふれあいいきいきサロン推進事業 30ヶ所
- 地域ふれあい交流会開催事業

- 小地域福祉活動事業の推進（ふれあいホットサロン・小規模除排雪事業）

● 地域福祉懇談会の開催

- 緊急通報システム「福祉安心電話サービス事業」

- 一人暮らし高齢者会食サービス事業

- 愛の輪レクリエーション事業
- 災害時マップづくり事業（新規）

- 福祉関係団体等との情報交換会（新規）

5、福祉教育・ボランティア活動の推進

- ボランティアセンター事業
- 災害ボランティアネットワークの構築

- 福祉教育の推進（ボランティア推進校・小、中学生福祉体験事業、社会福祉士実習等の受入れ）
- 福祉情報出前講座（新規）

6、低所得者・障がい者等の自立支援

- たすけあい資金の貸付
- 生活福祉資金の貸付
- NHK歳末たすけあいの配分（共募配分事業）

- 障がい者通園（所）費の助成

7、介護保険事業・介護予防事業の経営

- 指定訪問介護及び介護予防訪問介護事業所
- 訪問入浴介護及び介護予防訪問入浴介護事業所
- 通所介護及び介護予防通所介護事業所
- 指定居宅介護支援事業所

8、共同募金配分事業

- 高齢者福祉活動（会食サービス、リフレッシュ事業）
- 障がい児・者福祉活動（通園助成費、愛の輪レク）



平成21年度赤い羽根募金

- 児童・青少年福祉活動（小・中学生福祉体験事業）
- 母子・父子福祉活動（ファミリーサポートセンター事業）
- 福祉教育・援助活動（長寿福祉大会、ボランティア推進事業、ふれあい交流会開催事業、いきいきサロン事業）
- ボランティア活動育成事業（屋根の雪下ろし事業、ボランティアセンター事業）
- 広報調査活動（福祉懇談会、社協だより発行、パンフレット）



住宅改修ボランティア

9、指定管理者制度事業・受託事業の効果的運営

- 平川市尾上地域福祉センター・保健センター、平川市碓ヶ間地域福祉センター・保健センターの管理運営（指定管理者制度）
- 平川市平賀・尾上児童館（指定管理者制度）
- 放課後児童健全育成事業（2ヶ所）
- 高齢者世話付住宅「やすらぎの家」
- 在宅介護支援センター事業（2ヶ所）
- 平川市地域包括支援センターボランティア事業（2ヶ所）
- 平川市訪問入浴サービス事業
- 平川市障害者移動支援事業
- 障害者福祉サービス事業
- 地域支援事業（介護予防事業）

10、その他の事業

- 障害者自立支援事業
- 三世代交流事業
- 福祉有償運送事業
- 福祉関係団体事務委託



平成22年度 一般会計資金収支予算書

(単位：千円)

勘定科目	予算額	勘定科目	予算額
経常活動による収入の部		経常活動による支出の部	
会費収入	8,890	人件費支出	233,806
寄附金収入	600	事務費支出	8,246
経常経費補助金収入	39,702	事業費支出	62,065
助成金収入	798	共同募金配分金事業	4,080
受託金収入	52,053	助成金支出	4,799
事業収入	12,609	負担金支出	1,994
共同募金配分金収入	4,010	経理区分間繰入金支出	34,231
負担金収入	289		
介護保険収入	212,679		
自立支援費等収入	3,774		
雑収入	101		
受取利息配当金収入	60		
経理区分間繰入金収入	34,231		
経常活動収入計	369,796	経常活動支出計	349,221
施設整備等による収入の部		施設整備等による支出の部	
施設整備等収入計	0	施設整備等支出計	0
財務活動による収入の部		財務活動による支出の部	
財務活動収入計	0	財務活動支出計	9,314
予備費			0
当期資金収支差額合計			11,261
前期末支払資金残高			93,556
当期末支払資金残高			104,817

平成二十一年度事業報告

1、法人運営の強化

○理事会・評議員会・三役会議の開催

理事会 6回 評議員会 6回

三役会議 6回

○各種委員会の開催

①児童館運営委員会 2回

②福祉推進委員会 6回

③地域福祉活動計画策定委員会

3回

○寄付金の実績

・寄付金 24件 666、112円

・物品等寄付 8件

○社会福祉援助技術現場実習生の受入れ（5名）

2、相談・援助体制の確立

○ふれあい相談所の開設

・特別相談・一般相談

開設日数 163日

来談者数 93名



	計
広域法律相談開設日数	5日 (23名)
特別相談開設日数	18日 (41名)
計	23日 (64名)

・広域法律相談、特別相談



生	計	22	人 権 ・ 法 律	36
年	金	9	財 産	52
職 業 ・ 生 業		7	事 故	1
住 宅		11	児 童 福 祉 ・ 母 子 保 健	1
家 族		16	教 育 ・ 青 少 年	0
結 婚		2	心 身 障 害 者 福 祉	0
離 婚		5	母 子 福 祉 ・ 父 子 福 祉	3
健 康 ・ 衛 生		4	老 人 福 祉	11
医 療		5	苦 情	27
精 神 衛 生		14	そ の 他	14
計			240	

3、地域生活支援の強化

○家族介護者交流事業

・平川市在宅介護者リフレッシュ事業

日帰り参加者 介護者 33名

一泊参加者 被介護者 3名

高年齢者の生きがいと健康づくり

推進事業 介護者 16名

・三代交流ふれあい広場事業

参加者 33名

・高齢者軽スポーツ大会

参加者 540名



岩館福祉会交流昼食会

・福祉安心電話設置世帯に対する
安否確認及びニーズ把握

302名



一人暮らし高齢者会食サービス

・さきおり教室（尾上事業所）

延べ開催日数 189日

延べ参加者数 948名

・陶芸教室（尾上事業所）

延べ開催日数 144日

延べ参加者数 808名

（内）旭光園利用者117名

○日常生活自立支援事業への協力

利用者 7名

延べ利用回数 75回

○一人暮らし高齢者等料理教室

・延べ開催回数 6回

延べ出席者数 61名

○配食サービス事業

・配食利用者数 28名

延べ配食回数 1、846食

○台風自主避難所の開設



愛の輪レクリエーション

4、地域福祉事業に おける住民参加の促進

・自主避難者 49名
対応職員14名（市職員4名含）

○ほのぼのコミュニティ21推進事業

・ほのぼの交流協力員数

707名

訪問世帯数630世帯

○地域ふれあい交流会開催事業29町会

石郷、岩館、大坊、荒田、小和森、大光寺、館田、館山・松崎、松館、本町、唐竹、広船、新屋、尾崎、藤野、光城、平成、金屋、南田中、新屋町、猿賀、中佐渡、

長田、八幡崎、蒲田、新山、みなみの、上二、古懸
○ふれあいいきいきサロン推進事業15サロン

○小地域福祉活動事業39町会

石郷、岩館、大坊、原田、三町会、荒田、杉館、大光寺、苗生松、館山・松崎、沖館、唐竹、広船、新屋、尾崎、平田森、町居、藤野、平成、向陽、金屋、南田中、高木、尾上、新屋町、南田、中佐渡、長田、八幡崎、蒲田、新山、日沼、みなみの、山の上、下町、上二、三笠、古懸、湯ノ沢

○緊急通報システム「福祉安心電話サービス事業」の実施

・年度末設置台数121台

協力員375名

・着信状況（緊急通報20件

協力員要請5件）

○一人暮らし高齢者会食サービス事業

・年間実施回数 36回

対象者累計 1、031名

奉仕者累計 169名

団体協力者累計 332名

○一人暮らし高齢者リフレッシュ事業

参加者 35名

○平川市民ワークショップの開催
4中学校区 237名



生活支援合同研修会

5、福祉教育・ボランティア活動の推進

○ボランティア協力校の指定7校
小和森小学校、広船小学校、金田小学校、猿賀小学校、碓ヶ関小学校、柏木小学校、碓ヶ関中学校

○小学生福祉体験キャンプ
社会福祉法人弘前愛成園

「弘前温清園」

自由ヶ丘福祉センター

参加者 小学生 7名

実習生 2名

○中学生福祉体験キャンプ

社会福祉法人千年会

身体障害者療護施設「千年園」

6、低所得者等の自立支援

参加者 中学生 13名
実習生 5名

○たすけあい資金の貸付

53件 4、522、000円

○高額療養費貸付

30件 4、105、050円

○生活福祉資金の貸付

（県社協より受託）

更生資金

1件 414、000円

福祉資金

2件 2、026、000円

修学資金就学支度費

14件 10、862、200円

緊急小口資金

13件 1、300、000円

○離職者支援資金・総合支援資金の貸付（県社協より受託）

離職者支援資金 4件

3、120、000円

総合支援資金

11件 7、870、000円

○障がい者通園費の助成（県共募配分事業）

利用者数

4名

申請回数

9回

助成額総計

150、200円

7、介護保険事業等の経営基盤の強化

○訪問介護事業（3事業所）

延べ利用者数 2、037名

延べ訪問回数 13、473回

○訪問入浴介護事業

延べ利用者数 212名

延べ訪問回数 808回

○通所介護事業所（2事業所）

延べ利用者数 11、200名

○居宅介護支援事業

・ケアプラン作成

2、567名

・介護予防ケアプラン作成

（委託） 559名

・認定訪問調査（委託）

344件

○障害者自立支援事業（居宅介護）

実利用者数 117名

延べ訪問回数 995回

8、共同募金配分事業の効果的実施

○平川市長寿福祉大会

参加者 697名

表彰者 個人12名 6団体

○ニュースポーツ「高齢者ペタンク大会」

参加者 68名

○機関紙「社協だより」の発行

（3回）

9、受託事業の効果的運営

○地域福祉センターの管理運営

尾上地域福祉センター利用状況

36、302名

碓ヶ関地域福祉センター利用状況

6、918名

○高齢者世話付住宅管理運営

入居者 8名

○児童館管理運営（2館）

来館児童数 13、683名

○放課後児童健全育成事業

利用児童数 20、045名

○身体障害者移動支援サービス事業

業



住民ワーキングチーム

延べ利用者数 31名
延べ訪問回数 74名

○身体障害者訪問入浴事業

延べ利用者数 18名

延べ訪問回数 72回

○在宅介護支援センター・包括支援センター・プランチ（2カ所）

・延べ相談件数 1、483件

・介護予防教室 183回開催

延べ参加者 3、008名

・一般高齢者向け

「てんとうむし体操教室」

48回開催

延べ参加者 875名

・特定高齢者向け

「てんとうむし体操教室」

24回開催

延べ参加者 112名

・家族介護者教室 15回開催

延べ参加者 192名

・頭の体操教室 20回開催

延べ参加者 347名

10、その他事業

○福祉サービス第三者評価（評価機関）事業の実施

契約事業者数：1事業所

訪問調査実施事業所数

：1事業所

評価結果公開事業所数

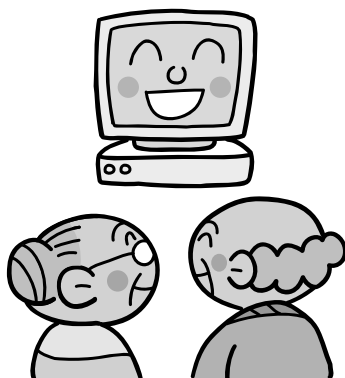
：1事業所

○福祉有償運送利用実績

：1事業所



職員研修会



延べ利用者数 3、711名

○喜寿の祝い（協力）

参加者 202名

喜寿者 34名

○空き缶つぶし事業（尾上地区高砂クラブ）への協力

実施回数 30回

実績 アルミ1、750kg

平成21年度 一般会計資金収支決算書

(単位：円)

勘定科目	決算額	勘定科目	決算額
経常活動による収入の部		経常活動による支出の部	
会費収入	8,482,200	人件費支出	214,453,355
寄附金収入	666,112	事務費支出	7,669,430
経常経費補助金収入	39,602,000	事業費支出	57,422,952
助成金収入	681,000	共同募金配分金事業	4,187,184
受託金収入	53,962,853	助成金支出	3,785,850
事業収入	11,331,248	負担金支出	1,747,000
共同募金配分金収入	4,120,000	経理区分間繰入金支出	35,205,838
負担金収入	290,000		
介護保険収入	205,826,905		
自立支援費等収入	3,580,195		
雑収入	59,011		
受取利息配当金収入	126,931		
経理区分間繰入金収入	35,205,838		
経常活動収入計	363,934,293	経常活動支出計	324,471,609
施設整備等による収入の部		施設整備等による支出の部	
施設整備等収入計	0	施設整備等支出	6,010,460
財務活動による収入の部		財務活動による支出の部	
財務活動収入計	21,072,100	財務活動支出計	22,971,160
予備費			0
当期資金収支差額合計			31,553,164
前期末支払資金残高			62,003,301
当期末支払資金残高			93,556,465

平成21年度一般会計決算報告

平成22年 3月31日現在

(単位：円)

資産の部		負債の部	
科目	金額	科目	金額
流動資産	108,948,649	流動負債	15,392,184
預貯金	71,700,303	未払金	13,968,696
未収金	36,670,586	預り金	1,201,488
前払金	577,760	前受金	222,000
固定資産	177,274,349	固定負債	93,664,820
基本財産	3,000,000	退職給与引当金	93,664,820
その他の固定資産	174,274,349	負債合計	109,057,004
建物附属設備	101,846		
車輛運搬具	9,638,350	純資産の部	
器具及び備品	10,864,469	基本金	3,000,000
ソフトウェア	566,395	国庫補助金等特別積立金	2,731,871
積立預金	9,030,000	その他の積立金	59,438,469
退職共済積立預金	93,664,820	次期繰越活動収支差額	111,995,654
福祉基金積立預金	50,408,469	純資産合計	177,165,994
資産合計	286,222,998	負債・純資産合計	286,222,998

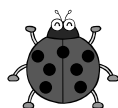
平成22年度介護予防普及啓発事業

てんとう虫体操（運動器の機能向上）

頭の体操（認知症予防）

継続して参加することで、より体操の効果があっします！

教室開催のお知らせ



てんとう虫体操

運動器の機能向上を目的として、体操、レクリエーション等で筋力アップを図り、健康な体作りを行います。



頭の体操

認知症を予防することを目的として、ハンドベルやゲーム等で右脳を刺激し、脳の機能アップを図ります。

●参加対象者……平川市在住の65歳以上の方で、運動器の機能向上若しくは、認知症の予防に意欲のある方

●日 程

開催場所		
尾上地域福祉センター		
	てんとう虫体操	
7 月	13日	27日
8 月	10日	24日
9 月	14日	28日
10 月	12日	26日
11 月	9日	30日
12 月	14日	28日
1 月	11日	25日
2 月	8日	22日
3 月	8日	22日

午前10時～11時30分

開催場所				
碓ヶ関地域福祉センター				
	てんとう虫体操		頭の体操	
7 月	6日	20日	2日	9日 16日 23日 30日
8 月	3日	24日	6日	27日
9 月	7日	21日	3日	10日
10 月	5日	19日	全20回	
11 月	2日	16日		
12 月	7日	21日		
1 月	11日	18日		
2 月	1日	15日		
3 月	1日	15日		

午後1時15分～3時15分

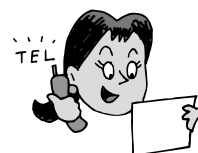
※ 自分で通所できない方は、送迎いたします。

※ 開催場所によっては、お茶代等多少の実費負担がございます。

本事業に関する問い合わせにつきましては、下記までご連絡下さい。

尾上在宅介護支援センター 57-5351

碓ヶ関在宅介護支援センター 45-2725





- 企業・団体会員（企業・団体）
一□ 3、000円以上
- 特別会員（特に賛同協力する）
一□ 3、000円以上
- 一般会員（一般）
一□ 1、000円

市民の皆様には日頃より社協事業の推進について、特段のご理解とご協力を賜わり厚くお礼申し上げます。

社協における会員とは、会費の納入によって資格や権利を生じる社団法人等の社員とは性格が違い、会費を納入し会員となることで地域福祉の推進や社協事業への参加を意思表示していただくという意味合いが異なります。

住民会員制度は、社協事業を地域住民の参加・協力・支持によってすすめるために必要な基本的制度として推進を図っており、直接的な参加ができない方でも社協会費を納入していただくことで間接的に参加しているともいえますので、どうか趣旨をご理解のうえご協力下さるようお願い申し上げます。

つきましては、封筒方式により7月より、ご協力いただいております各町会関係者の皆様がお伺いしますので、会費の納入につきまして特段のご協力を賜わりますようお願い申し上げます。

社協会費納入で福祉へ参加を

平成21年度会費実績

一般会費	8,462件	8,360,200円
特別会費	28件	86,000円
企業・団体会費	7件	36,000円
合計	8,497件	8,482,200円

日常生活自立支援事業って知っていますか？

どういう人が利用できるの？

高齢や障害などによって、自分ひとりで契約などの判断をすることが不安な方や、お金の管理に困っている方などが利用できます。

また、判断能力が不十分であると判断された方でも、成年後見制度を利用し、成年後見人等と契約することをご利用いただけます。

どんなことをしてくれるの？

福祉サービスの利用手続きや日常生活上の支払い、大切な書類（通帳や印鑑等）をお預かりいたします。

福祉サービスの利用援助

- さまざまな福祉サービス利用に関する情報提供、相談
- 福祉サービス利用における申込みなどの契約の同行・代行
- 年金及び福祉手当の申請等に必要の手続き
- 福祉サービスの苦情を解決するための手続き
- 住宅改造や居住賃借、日常生活上の消費契約及び行政手続きに関する援助、その他福祉サービス利用に必要な一連の援助

日常的金銭管理サービス

- 福祉サービスの利用料金の支払いの手続き
- 施設や病院等への支払い手続き
- 税金や社会保険料、公共料金の支払い手続き
- 日用品購入等の支払手続き
- 以上の内容に伴う預貯金の出し入れ、預貯金の解約手続き等、利用者の日常的な金銭管理の支援

書類等預かりサービス

- 大切な通帳やはんこなど安全な場所でお預りいたします
- ※ただし、宝石、書画、骨とう品、貴金属類などはお預りできません

本事業の詳細や問い合わせは下記までお願いいたします

平川市社会福祉協議会

福祉サービス課

☎ 44-5937



善意

平成22年 3月～7月までに善意を寄せられた方々に厚くお礼申し上げます。（受付順・敬称略）

<一般寄付>

NPO法人入れ歯リサイクル協会 24,312円

さいとうカラオケ教室

代表 齋藤英仁 20,000円

碓ヶ関赤十字家庭看護法奉仕団 3,017円

尾上職人組合包丁研ぎチャリティ

代表 奈良勝美 10,860円

坂東流坂東菊美寿会 50,000円

<物品寄贈>

平成町子ども会 プルタブ 81kg



ボランティア コーナー



平川市社会福祉協議会では、ボランティア活動を行う個人・団体の方々を支援するとともに、事業を展開する様々な場面で、ボランティア活動を行っている方々にご協力をいただいております。

尾上赤十字奉仕団



奉仕団研修

赤十字奉仕団は、人道・博愛の精神の基に赤十字事業の推進にあたっております。

尾上赤十字奉仕団は、昭和33年に結成し、半世紀余りの中で様々な奉仕活動を行なってきました。

現在、尾上地域内には8分団があり、136名の団員が尾上地域、または平川市全域において地域福祉活動や救護活動の普及、それから地域の保育園児との炊き出しなどを通して育成活動等を行い交流を図っております。

また、社会福祉協議会の事業では、一人暮らし高齢者会食サービス等において、毎月の奉仕活動を行い、その他の地域福祉分野でも多くの関わりを持ち福祉事業への奉仕活動しております。

これからも奉仕団の精神の基に、訓練や研修等で奉仕の意識と資質の向上を図り、奉仕活動を積極的に推進していき、地域に貢献したいと考えております。

委員長 福 士 洋 子