

伊賀市社協だより

令和2年2月15日発行
No.168
2月号

あかいしお

あかいしお



今月号の内容紹介

おしえて☆地域のふくし「伊賀流ぶっちゃけ談義ってなんだぐり？」の巻
いが見守り支援員養成講座「伊賀流ぶっちゃけ談義」のご案内
「あかいはね共同募金」は日本以外の国にもあるの？
歳末たすけあい募金「世代間交流事業」開催状況

表紙写真／歳末たすけあい募金「世代間交流事業」（新居地区住民自治協議会）

おしえて★

その②⑦

「伊賀流ぶっちゃけ談義ってなんだぐり？」の巻

地域のふくし



ぼく、三重県伊賀市の観光大使、いが☆グリオだぐりよ♪
伊賀市に住んでいる小学校3年生として、だいすきな伊賀のふくしのこと、もっと知りたいぐりっ★

今月お答えするのは

中部圏域課 大山田地域センターの末廣紀子です。どうぞよろしくお願いします。



ねえねえ、「伊賀流ぶっちゃけ談義」ってなんだぐり？

伊賀市内では、自分たちの住む地域のみんなが暮らしやすくなるように、住民のみなさんが主となって、いろいろな福祉活動が行われています。「ぶっちゃけ談義」では、それらの活動をしてくれている方々に来ていただいて、お話を聞かせてもらいます。直接お話を聞くことができる絶好のチャンスなんですよ。

また、その地区を担当する、わたしたち地域福祉コーディネーターも登壇して、活動の特徴や実践ポイントなどを説明させていただきます。

へえ～！事例提供者と地域福祉コーディネーター、会場の参加者のみなさんとで、ぶっちゃけて話をするんだぐりね。どんな話をするんだぐり？

地域で活動をはじめようと思ったきっかけや、活動をすすめる中で大切にしたことや困ったこと、また、これからやろうとしていることなど、色々なお話が聞けると思いますよ。自分たちの地域で活動をしている方々はもちろんのこと、まだ活動を始めていない方にも、とっても参考になると思います。

また、この「ぶっちゃけ談義」は、「市民ふくし大学講座」の基礎講座にも位置づけられているんですよ。

ナルホド！ぶっちゃけトークの中に、活動のヒントがいっぱい隠されてるぐりね★

はい、ぜひたくさんさんのヒントを見つけてくださいね。

今回は、「居場所・多世代交流」をテーマにした2団体の発表を予定しています。交流や支え合い、介護予防、生きがいなど、様々な方面から「地域での居場所」はますます大切になってきています。

ぜひ、地域で活動されている人の生の声を聞きませんか？申し込みは不要です。どなたでもお気軽にご参加くださいね。お待ちしております。

■“伊賀流ぶっちゃけ談義”開催状況

● 第1回 (H29.3)

テーマ/福祉や防災の活動拠点

● 第2回 (H30.3)

テーマ/生活支援サービス
(草刈りや家事援助等)

● 第3回 (H31.3)

テーマ/住民同士の交流・活動場所

ご参加ください

● 第4回 (R2.2)

テーマ/居場所・多世代交流

・いっぷくしてだあ〜こ
・コミュニティカフェ れいゆ (麗輪)

● 第4回伊賀流ぶっちゃけ談義/2月29日(土) どんぐりホールにて開催 ※3頁参照

★ふむふむ。実際に活動している人から直接お話を聞いたら、身近な地域でできることがいっぱい見つかる気がしてきたぐりよ！
たくさん誘って行ってみたいぐりっ！



市民ふくし大学基礎講座 第21期 いが見守り支援員 養成公開講座



どなたでも受講いただけます。
専門講座を終了すると、いが見守り支援員に認定します。

わたしも
何かやって
みたいわあ

第4回

伊賀流 いづち談義

みんなが寄れる
とこがあったら
ええんちゃう？

こんな居場所あったら
できるかな？



田楽定食 ▶ 500円

事例
①

おいしく たのしく いこいの場
だあれでも ゆ〜っくり
いっぶくしてだあ〜こ



地域の銘菓「要石」 1個170円(税込)で販売中*

「いっぶくしてだあ〜こ」

高齢化率 44.6%の阿保地域で、民家を改修して週5日サロンを開催、介護予防拠点に。毎週土曜日は、田楽定食も提供。地域の銘菓を復刻するために、厨房改修費用を助成金獲得やファンドレイジング手法により捻出し、製造・販売が実現した。

事例
②

担い手と参加者の垣根を越えて、
そこに集まる人たちが主役の
コミュニティカフェ。



肩の力を抜いて、みんなで作りに上げるコミュニティカフェ。



男性スタッフ手作り看板でお迎え

コミュニティカフェ れいわ (麗輪)

約 20 年間続けた「いきいきサロン古山界外寿会」が平成の終わりとともに閉幕し、形を変えて「コミュニティカフェ れいわ (麗輪)」が誕生。古山界外公民館を拠点に、第4 火曜 10:00~11:30 に、区民以外も参加できる居場所運営を行っている。

日時

令和2年 2月29日(土) 13:30~15:30

会場

大山田産業振興センターどんぐりホール (伊賀市平田 950-1 ☎46-2011)

内容

- ◆市民ふくし大学講座見守り支援員ガイダンス
- ◆事例紹介／いっぶくしてだあ〜こ スタッフ 吉井節子さん
コミュニティカフェ れいわ (麗輪) 山本佳枝さん、松下美智子さん、今出昭子さん
コーディネーター／皇學館大学 教育開発センター 准教授・副センター長 板井 正斉氏

参加費無料・申込不要

■問い合わせ先 (福)伊賀市社会福祉協議会 ☎21-5866・FAX26-0002

情報支援が必要な方は、お早めにご連絡ください

あかいはね
キッズクラブ

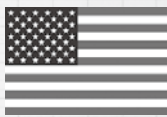
「あかいはね共同募金」のふしぎ～

? 「あかいはね共同募金」は
日本以外の国にもあるの？

「共同募金」は、世界の 40 の国などで行われています。でも、シンボルとして「あかいはね」を使っているのは日本だけです。

「共同募金」のしくみは、元々アメリカで始まりました。1913 年のことです。アメリカのしくみをもとに、太平洋戦争が終わった後、日本でも始まりました。同じように、南アフリカ、カナダ、オーストラリアなど 40 の国や地域にも広がっています。

アメリカや南アフリカでも、かつてはシンボルとして「あかいはね」を使っていたが、今は日本だけが「あかいはね」を使っています。



「あかいはね共同募金」は、英語では「コミュニティ・チェスト (Community Chest)」とよびます。「地域の箱」という意味です。アメリカでは「ユナイテッドウェイ (United Way)」という名前を使っていて、各国それぞれ呼び名が異なります。



「あかいはね子ども相談室」

フリーダイヤル 0120-137-741

10:00 ～ 16:00 (土日祝・年末年始は休)

『乳房セルフチェックの必要性
自分の乳房みてますか』

伊賀市立上野総合市民病院
放射線技術課 診療放射線技師

山腰 成実
やまこし なるみ

○セルフチェック方法

①乳房の内側
腕をあげ、指の
腹で軽く押して
しこりがないか
調べます。

②乳房の外側半分
腕を自然な位置
に下げ、①と同様
にして調べます。
特に外側上部は
入念にチェック
しましょう。

③わきの下
わきの下には
リンパ節腫脹が
できる可能性が
あります。
硬いしこりが
ないか左右の
下を調べます。

④乳頭
乳頭を軽くつま
み、血のような
分泌液がでない
か調べます。



現在、日本人の十一人に一人が乳がんになると言われていますが、同時に乳がんは早期発見・早期治療によつて治るがんであるともいわれています。早期発見のために、乳がん健診を受けていただくことはもちろん必要ですが、自身で行うことのできるセルフチェックも重要です。今回はセルフチェックの方法について紹介します。

セルフチェックは月経が終わって一週間前後に行うことが良いとされています。月経前には痛みや張りがあるので正確に判断することが難しいためです。閉経後の人は月に一回程度日にちを決めて行うと普段との変化に気づきやすくなります。乳がん発症の好発部位は乳腺が多く存在する乳房の外側上部付近であることが分かっています。皮膚の陥没や指で触れることのできる硬いしこり、皮膚の色の変化がないことを確認することが必要です。

早期発見・早期治療のためにこれらのセルフチェックを行っていただき、定期的に検診を受けていただくことをおすすめします。

乳がん検診についてご質問やご予約などにつきましましては伊賀市検診センターにお問い合わせください。

☎ 0595 (24) 1186

ボランティア・市民活動NEWS

ボランティア活動保険更新のご案内

ボランティア活動は、「自分のできるところからやりたい」「みんなが喜んでくれることが嬉しい」「よい社会（地域）にしたい」などの思いや志を持って自らすすんで取り組まれています。ボランティア活動に限らず、その行動には個人の責任が伴います。万全を期していても、事故が起こる可能性は全くないとはいえません。そこで、ボランティア活動中の様々な事故によるケガや賠償責任を補償するボランティア活動保険への加入をお勧めします。

【加入申込者】

社会福祉協議会およびその会員・構成員、ならびにボランティア個人またはボランティアグループ、NPO法人またはその所属の無償のボランティア

【被保険者（補償の対象となる方）】

ボランティア個人・ボランティアの監督義務者、NPO法人（賠償事故のみ）

【対象となるボランティア活動並びに対象となる事故】

日本国内における「自発的な意思により他人や社会に貢献する無償のボランティア活動」で、ボランティアがボランティア活動中の急激・偶然・外来の事故によりケガをした場合（傷害事故）、またはボランティア活動中の偶然な事故により他人に

ケガをさせたり、他人の物を壊したことに伴う法律上の損害賠償責任を負った場合（賠償事故）

【補償期間】

令和2年4月1日午前0時から令和3年3月31日午後12時まで。

4月1日以降の加入については、加入申込手続完了日の翌日午前0時から令和2年3月31日午後12時までとなります。

【加入にあたっての留意点】

万一事故がおこった場合、保険金請求手続き時に社協がボランティア活動中の事故であることを証明する必要があるため、必ず社協へ登録してください。

団体でまとめて加入手続きができます。加入プランは各個人で選択できます。

複数の団体等で活動されている場合、各団体のメンバーとして社協へ登録していれば、どこか一箇所の団体で加入した保険により全ての活動が補償されます。

複数の市町にまたがって活動している場合、どこか一箇所の社協で加入した保険により日本国内での活動は補償対象となります。

【加入手続】

3月から社協各地域センターでお渡しする『加入申込書』に必要事項を記入し掛金を添えてお申し込みください。

【補償金額・年間保険料】		①基本プラン	②天災・地震補償プラン
傷害補償	死亡保険金・後遺障害保険金（限度額）	1,040万円	1,040万円
	入院保険金（日額）	6,500円	6,500円
	手術保険金 入院中の手術	65,000円	65,000円
	外来の手術	32,500円	32,500円
	通院保険金（日額）	4,000円	4,000円
	地震・噴火・津波によるケガ	×	○
賠償補償	賠償責任保険金（限度額）	5億円	5億円
年間保険料		350円	500円

※令和2年度のボランティア活動保険は、ボランティアの増加とともに事故の発生も増加するなか、保険料を据え置きながら制度を維持するため、これまでの4プランを2プランに整理します。①基本プラン②天災・地震補償プラン

※被災地でのボランティア活動では、予測できない様々な事態が想定されます。活動中の二次被害への備えとしても、あらかじめ②の天災・地震補償プランに加入いただきますと、より安心してボランティア活動に参加いただけます。

寄付者のご紹介

平成31年2月1日から令和2年1月31日までに、伊賀市社協に対してご寄付をいただいた方のご紹介（敬称略）

（本部・上野地域センター受付）

・ユニー株式会社アピタ伊賀上野店・小川整備（株）・食事サービスグループ「ゆ・う・あ・い」・西上武夫・匿名7件

（いがまち地域センター受付）

・春日佛教会・山出たすけあいボランティアの会・昭和24年度卒業植中学校同窓会・平成16年12月、平成22年11月植地地域民生委員児童委員OB

（島ヶ原地域センター受付）

・高柳幸子・島ヶ原地域まちづくり協議会

（阿山地域センター受付）

・第57回玉滝杯ゴルフコンペ・第58回玉滝杯ゴルフコンペ・匿名1件

（大山田地域センター受付）

・（株）富士製作所

（青山地域センター受付）

・若戎酒造株式会社・匿名1件
伊賀市社協では、個人の方、企業や団体からの寄付金を本所及び各地域センターにおいて常時受け付けています。お寄せいただいた寄付金は、地域福祉活動に活用させていただきます。

ご寄付にあたっては、地域センターや事業所を指定することや、「遺贈」も受け付けておりますので、寄付金が有効に活用されるようにご相談に乗らせていただきます。

認知症・介護予防
教室のご案内

音楽療法うたおう会を通して楽しく健康づくりをしませんか？

はじめての方も大歓迎！

(参加費無料・申込不要)

音楽療法うたおう会

《上野会場》

【日時】3月25日(水) 10時～11時

【場所】ハイトピア伊賀5階

※駐車場は有料となります。

《いがまち会場》

【日時】3月2日(月) 10時～11時

【場所】いがまち保健福祉センター「愛の里」

※教室に関するお問い合わせは、各地域センターまでお願いいたします。

第35回青山チャリティ
ゴルフ大会参加者募集

恒例となっています「青山チャリティゴルフ大会」を開催します。是非多数のご参加をお願いいたします。

【開催日】4月22日(水)

【開催場所】メナードカントリークラブ 青山コース

【参加費】10,000円

※右記金額にはセルフプレー、昼食、2ドリンク、パーティー、賞品代を含みます。

※別途チャリティ寄付金2,000円のご協力をお願いします。

【競技方法】18ホールストロークプレー、シングルペリア方式(HD

C.P.:無制限)

【賞】優勝10位、飛賞、ベストグロス賞、ニアピン賞、BB賞、団体賞等多数用意しています。

【主催】青山チャリティゴルフ実行委員会

【共催】伊賀市社協 青山地域センター

【協賛】メナードカントリークラブ 青山コース

【申込締切日】3月31日(火)

【申込・問い合わせ先】

☎52・2999 FAX52・3555

※チャリティ寄付金は、青山管内で実施する「お買物送迎無料バス」に活用させていただきます。

点訳奉仕者初級養成
講習会受講生募集

【目的】視覚障がい者福祉に理解と熱意のある人に、点訳技術を習得していただき、点訳奉仕者として点字図書製作等に携わっていただくことで、点字図書の増加等を図り、視覚障がい者福祉の増進を図ることを目的に開催します。

【日時】5月9日、30日、6月6日

(全て土曜日、10時～12時・13時～15時)

※1回2時間、全6回、3日間

【場所】三重県視覚障害者支援センター

【対象者】講習会全日程に参加でき、6月～11月の土曜日に開催する「点訳奉仕者中級養成講習会」(10日間)に参加可能な方

【内容】

①視覚障がいについて

②視覚障がい者とボランティアについて

いて

③点訳の基礎知識及び実技

【受講料】無料ですが、テキスト(1,540円)、点字器代(1,980円)が必要

【申込締切日】4月24日(金) 必着

【問い合わせ先】

三重県視覚障害者支援センター

まずはお電話いただくか、ホームページをご覧ください。

☎059・213・7300

ホームページ

http://www.zcctv.ne.jp/meten/p/

若者の職業的自立のための総合相談窓口

いが若者サポートステーション

～15～39歳までの「働きたい悩みを抱えている人」を支援しています～

★就職相談と各種講座をしています(要予約)★

☆ストレスマネジメント講座

「アサーション入門」

～自分も相手も大切にする関係づくり～

話の聴き方・伝え方を身につけよう

3月3日(火) 10:00～11:30

講師:岡田 敦 さん(上野病院公認心理師)

■住所/伊賀市上野丸之内57-4 センタービル1階

■☎&Fax/0595-22-0039 ■メール/iga-saposute@npo-en.or.jp

■開所日/月～金曜日 9:00～17:00 (土・日・祝 年末年始は休み)

ハローワーク伊賀 出張相談日/2月18日(火)・3月17日(火) 13:00～16:00

無料 サポステ

無料「パソコン講座」開催

【PC入門 ワード・エクセル・パワーポイント】

●日程 3月4日(水)/6日(金)

/9日(月)/11日(水)/13日(金)

●時間/10:00～15:15

国土交通大臣認定 福祉有償運送「移動・送迎運転協力者講習」
及び「セダン講習」受講者募集!!

令和2年度第1期講習!!

定員30名(定員になり次第締切)

◆日時/令和2年4月11日(土)・12日(日) 8:30～17:00

※2日間通して受講が必要

◆場所/いがまち保健福祉センター「愛の里」(伊賀市愛田513)

◆受講料/伊賀市・名張市在住在勤の方/10,000円
その他の方/12,000円(資料代を含む)

◆申込・問い合わせ先/いが移動送迎連絡会事務局(伊賀市社協内)

☎21-5866 / FAX26-0002

申込用紙は伊賀市社協各地域センターにおいてあるほか、FAXで送付します。

伊賀市社協 HP からダウンロードもできます▶http://www.hanzou.or.jp/

◆申込期間/3月2日(月)～

※申込者が15名未満の場合、開催できないことがあります。



歳末たすけあい募金 「世代間交流事業」

たくさんの、ありがとうメッセージが届いています♡

歳末たすけあい募金「世代間交流事業助成」により、
133団体が、市内各地で世代間交流を実施しました。



みんなでささえあう
あったかい地域づくり

普段交流の少ない高齢者の方々と若年層の人たちが、おしゃべりしながら子どもたちとケーキづくりを楽しみ、満面の笑みで終わりました。



ほっこりサロン（上野・栢川）
三世代間交流クリスマス会

子どもやお年寄りも地域の宝で、人生の大先輩から学ぶ機会を持てたことは、地域の活動として大変有意義な1日となりました。



川西地域ふれあい交流会（いがまち）
もちつき大会・寄せ植え体験

みんなで119名の参加があり、小さい子どもからおじいちゃんおばあちゃんまで、楽しい一日を過ごすことができました。



川南区お楽しみ会（島ヶ原）
もちつき・パブリカダンス・バルーンアート・マジックなど

稲穂の恵みを余すことなく再利用する先人の教えに触れ、すぐにも玄関に飾れそうな立派なしめ縄もできました。



鞆田自治協議会女性部「かざぐるま」（阿山）
しめ縄づくり

高齢家庭が増える中、地域の子供達に教え、育てることが高齢者の役割と生きがいです。皆が笑顔に溢れ、温かい1日となりました。



出後老人クラブ(大山田)
スイセンの散歩道作り・サツマイモ堀りと焼き芋体験

子どもの参加人数が減り、時代の変化を痛感しましたが、夢中になって作る様子や喜ぶ姿に、来年度以降も続けたい想いが強くなりました。



「心いきいき」サロン柏尾（青山）
正月飾り物作り教室

「歳末たすけあい募金」は、共同募金運動の一環として地域住民やボランティア、民生委員児童委員、社会福祉施設、社会福祉協議会等の関係機関・団体の協力のもと、新たな年を迎える時期に、支援を必要とする人たちが地域で安心して暮らすことができるよう、住民の参加や理解を得てさまざまな福祉活動を重点的に展開するものです。

数字で見る伊賀市の福祉

令和元年12月31日現在(前月比)

伊賀市の人口	91,277人(−72人)	※集計処理の関係で前々月末日時点の数値です。
65歳以上の高齢者	29,686人(−9人)	※伊賀市の人口は外国人住民を含めた数です。
高齢化率	32.5%(±0.0%)	※65歳以上の高齢者及び高齢化率には外国人住民も含まれています。
75歳以上の高齢者	15,559人(−14人)	※75歳以上の高齢者及び後期高齢化率には外国人住民も含まれています。
後期高齢化率	17.4%(±0.0%)	※75歳以上の高齢者の全人口に占める割合を後期高齢化率と表記しています。
介護保険認定者数	6,232人(−5人)	※介護保険認定者数は要支援・要介護認定者数です。

あなたのまちのふれあい・いきいきサロン(155)

ふれあいいきいきサロン川西
ほがらかクラブ

メンバー数/約20名
開催場所/川西公民館
開催頻度/月1回程度

川西区では「ふれあいいきいきサロン川西」と「ほがらかクラブ」の2つのサロンがあり、発足から10年以上経過しています。

「ふれあいいきいきサロン川西」は、子どもから高齢者まで、川西区民なら誰でも参加でき、内容もさまざまです。お茶を飲みながら、自由に楽しくおしゃべりをする「茶話会」や子ども会と合同で「六年生を送る会」を開催する等、世代を超えて区民同士が交流できる場となっています。昨年12月も恒例の「寄せ植え講習会」を開催し、みんなで和気あいあいと楽しい雰囲気の中、素敵な寄せ植えを楽しみました。

「ほがらかクラブ」は音楽療法や3B体操などの講師を招いて、健康に関する取り組みを行っています。実際に身体を動かしたり、音楽のリズムに乗って楽しく歌ったりする事で、いつまでも元気で、この住み慣れた川西区で暮らし続けられるように、と積極的に活動をしています。代表者の方は、どちらのサロンも長きに渡り区民の皆さんに愛されており、これからもサロンの場を通じて笑顔がたくさん溢れる場にしていきたいと話してくれました。

●活動を始めたきっかけ

2年前、「デイサービスセンターしまがはらの利用者と一緒に囲碁をしてくれる人を探してほしい」と、社協から囲碁クラブに依頼があり、週に一回程度なら二人交代で、好きな囲碁を打ちながらボランティアとして活動してみようと、始めました。

●活動内容

島ヶ原公民館文化サークル活動の中で、約50年の歴史のある島ヶ原囲碁クラブ(会員13名/平均年齢70歳)に所属し、クラブでの活動を長年続けています。活動としては、月2回(第2・4金曜日)午後1時から勉強会、また、年2回の大会を島ヶ原会館で開催しています。

●今後の抱負

囲碁は、使う脳の領域が最大のゲームで、子どもから大人まで、年齢を問わず楽しめます。囲碁人口が減少している中、囲碁の楽しさを知ってもらう機会を増やすために活動の場を広げていきたいと思っています。なお、ご希望があれば近隣地域のデイサービス、サロン、学校などへもお伺いしますので、お声かけください。



まるやま むねまさ
丸山 統正さん(81歳)左
やま で りょういち
山出 良一さん(70歳)右
島ヶ原在住
島ヶ原囲碁クラブ

我らふくしレンジャー

No.163

編集・発行



社会福祉法人

伊賀市社会福祉協議会

令和2年4月から伊賀市広報が毎月1日に1回発行となることに伴いまして、伊賀市社協だより「あいしあおう」も毎月1日に発行させていただきます。次号3月号は3月15日に発行し、4月1日号は3月15日とさせていただきます。5月1日号からは毎月1日発行いたします。

編集後記

本部・上野
〒518-0869 上野中町2976番地1
上野ふれあいプラザ3階
☎0595(21)5866/FAX(26)0002

地域センター いがまち
〒519-1413 愛田513番地
いがまち保健福祉センター「愛の里」
☎(45)1012/FAX(45)1050

地域センター 島ヶ原
〒519-1711 島ヶ原4743番地
島ヶ原福祉センター「清流」
☎(59)3132/FAX(59)3145

地域センター 阿山
〒518-1313 馬場1128番地の1
阿山保健福祉センター
☎(43)1854/FAX(43)1577

地域センター 大山田
〒518-1422 平田656番地の1
大山田福祉センター
☎(47)0780/FAX(46)1165

地域センター 青山
〒518-0226 阿保1988の1番地
青山福祉センター
☎(52)2999/FAX(52)3555

この広報誌は、社協会費、有料広告費等により発行しております。

No.168 2月号 8