

伊賀市社協だより

令和7年1月1日発行

No.226

1月号

# あいちの未来



## 謹賀新年

元旦

新年あけましておめでとうございます。

皆様におかれましては、健やかに新春をお迎えのことと心よりお喜び申し上げます。平素より、社会福祉協議会の活動にご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年正月には能登半島地震が発生し、多くの方々が被災されました。私も職員はもちろん、多くのボランティアの皆様が現地を訪れ、被災者の方々への訪問支援や復旧活動に尽力し、皆様からの温かいご支援と募金は、被災地復興と被災者の心の支えとなりました。

また、9月には「子ども第三の居場所」を新たにオープンし、家庭や学校以外で子どもたちが安心して過ごせる場所として、多くの子どもたちが集い、笑顔が溢れる場となっております。地域の皆様からの温かいご支援とご協力により、子どもたちが健やかに成長できる環境を提供できています。

本年も、「おたがいさま」の関係性を広げる地域福祉の推進に努めてまいります。地域の皆様一人ひとりが支え合い、助け合うことで、誰もが安心して暮らせる社会を築いていきたいと考えております。そのためには、皆様の引き続きのご理解とご協力が欠かせません。引き続きのご理解とご協力をお願い申し上げます。

結びに、皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げますと共に、新しい年が、皆様にとって素晴らしい一年となりますことをご祈念申し上げます。

令和七年一月一日

(福)伊賀市社会福祉協議会 会長 平井俊圭

役職員一同

# 「私の終活」

## ② エンディングノートのススメ

今、「終活」に取り組む人が増えています。家族や友人が困らないだけでなく、自分らしく逝くための準備として、「エンディングノート」についてご紹介します。

「終活」  
ってなに？

人生の最期のときを意識しながら、これからの人生を自分らしく生きる準備をし、亡くなったあとに備えること  
(日本FP協会)



に関する希望が不明で、親族内で大きなトラブルが発生したという事例もありました。

こうした状況の中で注目されているのが、エンディングノートです。エンディングノートには法的効力はありませんが、作成しておくことで様々な問題を回避する手助けとなる可能性があります。

今回は、エンディングノートに詳しい、承継寄付診断士1級を取得している行政書士の松岡さんに、質問にお答えいただきました。

エンディングノートはどのような目的で作成するもの？

エンディングノートを作成する主な目的として3つあります。

一つ目は、相続や手続きがスムーズになる点です。銀行口座や保険不動産の情報などを書き残しておくことで遺族が手続きで迷うことが少なくなり、二つ目は、家族間のトラブルを防ぐためです。遺産分割協議や葬儀の方針で家族の意見が割れることもあります。エンディングノートに自分の意思を書いておくことで「故人の希望を尊重しよう」という気持ちが出て無用な争いを防ぐことができます。三つ目は、人生を振り返り自分を見つめ直すためです。自分が今ま

でどんな人生を歩んできたか、これからどう生きたいかを考えるきっかけにもなります。お世話になった人たちに、「ありがとう」を伝える準備にもなります。

エンディングノートはたくさん種類がありますが、どれを選べば良い？

まず、エンディングノートの良いところとして、いつでもどこでも誰でも書いて気軽に修正、更新することができる場所があります。そして、どのようなエンディングノートを選ぶかですが、目的によって異なります。例えば、葬儀やお墓の希望を伝えたいということであれば、簡単な記録形式のものになるでしょうし、相続手続



まつおか えり  
松岡 衣里さん  
(桔梗が丘松岡行政書士事務所代表)  
遺贈寄付の支援を行う専門資格「承継寄付診断士1級」を取得。





きをスムーズにしたいということであれば、**資産情報を詳細に記載できるもの**になります。また、家族や友人へメッセージを残したいということであれば、**自分史を振り返りメッセージを残せるもの**が良いかと思います。他にもアプリやオンラインサービスを利用した**デジタル版エンディングノート**は、書き換えが容易で情報の共有が簡単にできるメリットがあります。近年はネット証券や暗号資産などデジタル遺産もあるため、IDとパスワードを記載することができものも登場しています。

専門家が監修しているものには、法的な知識や相続手続きが行いやすくなるような実務の観点が盛り込まれているので実用性が高く相続人にとっても残しておいてもら

えると大変助かります。**医療に特化したエンディングノート**は延命治療の希望や臓器提供の希望を伝えることもできます。

**初めてエンディングノートを書く方へ、アドバイスをお願い！**

エンディングノートは記録する項目が多すぎると途中で挫折してしまうので、初心者の方は**項目が少ないシンプルなものからはじめるのがおすすめです**。慣れてきたらより詳細な内容が書き込めるものに移行するのもよいでしょう。

エンディングノートは、「**今をどう生きるか**」を考えるツールでもあります。大切なのは完璧を目指さず、気軽な気持ちで少しずつ進めることです。そして、一度書いて終わりではなく定期的に見直しなが家族のため、自分自身のために活用していくことが大切かと思ひます。

また、**遺言書とセットで作ると、相続手続きもスムーズに行うことができるので良い**と思います。

今回は、「遺言書」についてです。

スタッフも挑戦！

## 「エンディングノート」書いてみました！

**Q. 初めてエンディングノートを見て、どうでしたか？**

エンディングノートをパラパラとめくると、自分の「現在」「過去」「未来」「終末期」など、さまざまな項目があるのがわかりました。

松岡先生から「全てのページを埋めよう」と途中で挫折してしまう」とアドバイスをいただいていたので、自分が伝えておきたい想いや、必要だと感じた項目から記入を始めてみました。

**Q. 特に書き留めておきたかったことは？**

私の場合、特に自分の終末期や亡き後に、身内が困らないようにとの思いがあります。そのため、介護や死後の事務手続きがスムーズに進むよう、公的情報や物品の保管場所、終末期を過ごす場所、延命治療などの終末期医療の詳細について、さらに自分の死後の葬儀、墓守、仏壇などに関する希望も書き留めておきたいと感じました。



企画調整課 恒岡 三恵

ぜひ、みなさんも書いてみてください。

**Q. 実際に書いてみた感想は？**

エンディングノートの項目に沿って自分と向き合い、実際に記入してみて感じたことは、たとえ希望通りにならないとしても、自分の想いを参考にしてもらうための手立てになるということです。また、普段から話し合っている、なかなか伝えにくい想いを残すための手段としても有効だと感じました。これを機に、生前から家族とエンディングノートの存在と内容について話し合っておくことが重要だと感じました。

## —伊賀市 ひきこもり支援に関する市民講座—

誰一人とり残さない

参加  
無料

## ひとりひとりにできることは？

伊賀市社協では、ひきこもりに関する本人・家族への相談支援、フリースペース「nest」の開設、相談機関のネットワークづくり、サポーターの養成など、生きづらさをかかえた人に寄り添う社会づくりをすすめています。

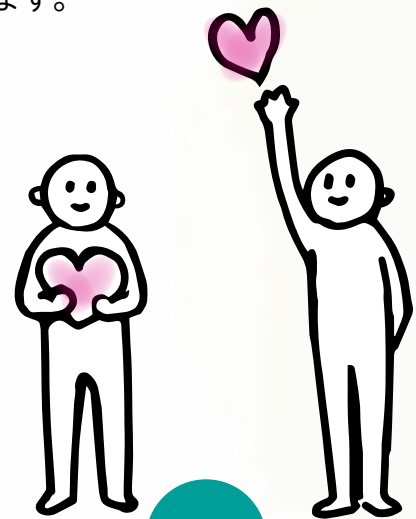
ひきこもりに関するサポート活動には、地域みなさんが、ひきこもりに対する正しい理解のもと、地域の課題を「我がごと」として捉え、ひとりひとりの暮らしやその人らしさを大切にしていくことで、共に生きることのできる社会の実現に繋がっていきます。

ひきこもり支援に関する地域全体の機運をつくりだし、「誰にでもやさしい地域づくり」の礎になるよう『ひきこもり支援に関する市民講座』を開催します。

日時▶ 令和7年 1月12日(日)  
13:30～16:00 (受付13:00～)

場所▶ ハイトピア伊賀 5階 多目的研修室  
(上野丸之内 500 番地)

対象▶ どなたでも参加可



## 第1部

## 講演会

「ひきこもりの  
理解について」

●講師／中井 俊雄氏  
ノートルダム清心女子大学  
人間生活学部人間生活学科  
准教授



■中井 俊雄氏  
プロフィール

総社市社会福祉協議会において、27年間地域福祉活動を実践。令和2年から現職にて教育、研究活動に携わる。障害者や高齢者だけでなく、生活困窮やひきこもりに着目し、居場所や就労、支援者養成などの支援施策に関する取組を行う。  
社会福祉士・介護支援専門員・精神保健福祉士・公認心理師



## 第2部

## シンポジウム

「ひきこもりって何？  
～ひとりひとりに  
できることは～」

- コーディネーター  
中井 俊雄氏
- シンポジスト  
ひきこもり回復者2名  
伊賀市社協職員1名

【申込方法】1月6日(月)までに、申込専用フォームまたはお電話にて、氏名・住所・連絡先・参加人数をお知らせください。当日参加も可能です。

【申込・問合せ先】伊賀市社会福祉協議会くらし支援課 ☎22-0084 fax21-8123 ✉oaico@hanzou.or.jp

【共催】伊賀市・(福)伊賀市社会福祉協議会

申込フォーム▶



\*ご記入いただいた情報は、本講座にかかわる目的のみに利用し、他の目的で利用しません。  
\*開催中止等の場合は、伊賀市社協ホームページに掲載しますので、ご確認ください。

「ひきこもり支援事業」は、伊賀市社協が伊賀市からの受託により、運営しています。

講演会  
&  
座談会

# 平時の取り組みが活きた 能登半島地震後の支え合い

～ 富山県氷見市の実践から学ぶ～



令和6年元日に起こった地震。  
発災後の安否確認、  
支え合いの活動、  
平時の地域の取り組みが  
震災後に果たした役割は!?



令和6年1月1日に発生した能登半島地震において、被害を受けた富山県氷見市。非常時にいち早くスムーズに安否確認ができたその背景には、**日頃からの見守りや支え合いのしくみである「ケアネット活動」など、平時からの地域の取り組みがあった――**

「氷見市災害ボランティア・支えあいセンター」の実践から学びます。



とき

令和7年 **2月2日**

**13:30～16:00** (受付13:00～)

ところ

**伊賀市文化会館さまざまホール**

(伊賀市西明寺 3240-2 ☎0595-22-0511)

## 第1部 講演会 (13:40～14:40)

◇講演 **「平時の取り組みが活きた  
能登半島地震後の支え合い」**

◇講師／(福)氷見市社会福祉協議会  
事務局次長 **森脇 俊二氏**

## 第2部 座談会 (14:50～15:50)

◇進行／平井俊圭 (伊賀市社会福祉協議会会長)

◇登壇者／(福)氷見市社会福祉協議会 事務局次長 **森脇 俊二氏**  
伊賀市民、伊賀市職員、伊賀市社協職員



### ◇講師プロフィール

もりわき しゅんじ  
**森脇 俊二**

(福)氷見市社会福祉協議会 事務局次長 (地域福祉・ボランティア推進課長)

入職以来、ボランティアコーディネーター(H13)、ボランティア総合センター所長(H18)、地域福祉部長(H19)、事務局次長(H26)で現在に至る。令和6年1月1日に発生した能登半島地震からの復旧・復興に向けて開設した「災害ボランティア・支えあいセンター」責任者として運営を担当。

問い合わせ先 伊賀市社会福祉法人連絡会事務局 (伊賀市社会福祉協議会内)  
☎0595-21-5866・FAX26-0002

■主催／伊賀市社会福祉法人連絡会

■後援／伊賀市、伊賀市民生委員児童委員連合会、名張市社会福祉法人連絡会、三重県社会福祉協議会

事前申込不要  
参加費無料





(わがまちの)

# 子どもの貧困 対策フォーラム 2025



2025年

2/24

13:30~16:30

(受付13:00~)



【第1部】

伊賀市文化会館さまざまホール

(伊賀市西明寺 3240-2 ☎0595-22-0511)

日本では子どもの貧困や「貧困の連鎖」が深刻な社会問題となっています。本フォーラムでは、全国の子どもの貧困対策や先進事例を学び、どのような環境に生まれ育っても、全ての子どもが食事や学習の機会、生活必需品、愛情など「育つために当たり前に必要な環境」が得られる社会の実現を目指します。

◆シンポジウム「どのような環境に生まれ育っても、子どもたちが

『育つために当たり前に必要な環境』を得られる社会の実現に向けて必要なこと」

コーディネーター／鎌倉 千秋氏 (NHK 放送文化研究所・主任研究員)

パネリスト／渡辺由美子氏 (NPO 法人キッズドア・理事長)

(予定) 林 陽一郎氏 (NPO 法人 皆繁・代表理事)

古賀 和美氏 (社会福祉法人 三芳町社会福祉協議会)

◆活動紹介／「これから伊賀市社協が目指す子どもの貧困対策」

【第2部】いが見守り支援員ガイダンス (16:00~)



申込・問い合わせ先

(福) 伊賀市社会福祉協議会 ☎0595-33-0064・FAX21-8123

伊賀市平野山之下 380 番地 5 伊賀市総合福祉会館

申込フォーム▶



全国的に少子高齢化が進む中、伊賀市の高齢化率は34・1%と、3人に1人が高齢者という状況になっています。特に山間地域では高齢化率が50%を超える地域も多く、そうした地域では生活に必要な移動が困難な方々の話をよく伺っており、中には車がないと生活が成り立たない方もおられます。

いつまでも健康で安全に  
運転を続けられるように  
「健康安全運転講座」で、  
高齢者の安全運転を支援

高齢者の方々がいっまでも健康で運転を続けられるように、伊賀市社会福祉協議会は11月7日(木)に三重ダイハツ販売株式会社と共催で「第8回健康安全運転講座」を開催しました。この講座では、高齢者ドライバーの事故防止を目的として、握力・バランス力・認知力の測定、運転時の正しい姿勢の指導、運転時の死角の体験、衝突回避支援ブレーキの体験などが行われました。

参加者の多くは、「明日からの運転に活かそう」「日頃の健康管理が大切」と感想を述べていました。



＊思い出の詰まった羽毛製品が、  
生まれ変わります＊

# 羽毛製品が 募金になります。

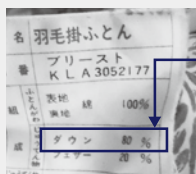


令和5年 募金実績額 **16,960円**



羽毛布団  
**54枚**

ダウンジャケット  
**38枚**



ダウン率  
**50%以上**

穴が  
あいている

汚れている

ダウン率  
**50%未満**

濡れている

綿・ポリエステル  
フェザー布団  
枕・クッション  
は回収できません

個人、地域、団体、企業、学校で・・・  
羽毛製品の回収に、ご協力ください



○羽毛製品がございましたら、最寄りの伊賀市共同募金委員会窓口（社協各地域センター）までお持ちください。お持ち込みが困難な場合は、お気軽にご相談ください。

上野地域センター ☎21-1112 いがまち地域センター ☎45-1012 島ヶ原地域センター ☎59-3132  
阿山地域センター ☎43-1854 大山田地域センター ☎47-0780 青山地域センター ☎52-2999

## 毎月の寄付者募集

1日**33円**からできるサポート



伊賀市社会福祉協議会

私たちは、地域社会を良くするために、  
制度の狭間となる課題解決に挑戦し続ける団体です。  
ぜひ、ご寄付という形で私たちの活動を支えてください。

【申込・お問い合わせ先】伊賀市社会福祉協議会  
☎21-5866・FAX26-0002



## 広告募集中！

～サポステはあなたの働きたい気持ちに寄り添う場所～

**レッツ サポステ** 2025

あなたの想いを聴かせていただき、未来への道筋をいっしょに見つけます。

15～49歳までの「仕事に就きたい人とその家族」を応援！

**サポステ** ☎0595-22-0039

伊賀市上野丸之内500 ハイピア伊賀3階  
いが若者サポートステーション 開所日/月～金 9:00～17:00（土・日・祝・年末年始休）

※就職相談・各種講座※  
利用無料・要予約

1月 無料パソコン講座  
時間 10:00～15:15

20日(月) 22日(水) 29日(水)  
27日(月)

出張相談（ハローワーク伊賀）  
要予約 1月21日 火 13:00～16:00

**ご不要車買取ります。**

・年式の古い車  
・乗らなくなった車

愛車の買取なら地元企業の  
**亀井商事**

出張買取 査定費用 0円 買取手数料 0円

Joy-Auto Service 株式会社 亀井商事 ジョイオートサービス 青山店  
伊賀市青山羽根381-27

買取受付ダイヤル  
**0595-62-3131**

株式会社 亀井商事 高松市東区2-1-1 https://www.k-kai.co.jp/



## 数字で見る伊賀市の福祉

令和6年10月末現在（前月比）

|           |                   |        |              |
|-----------|-------------------|--------|--------------|
| 伊賀市の人口    | ▶ 84,827人（-109人）  |        |              |
| 伊賀市の世帯数   | ▶ 40,589世帯（-21世帯） |        |              |
| 65歳以上高齢者数 | ▶ 28,916人（-54人）   | 高齢化率   | ▶ 34.1%（±0%） |
| 75歳以上高齢者数 | ▶ 16,703人（-11人）   | 後期高齢化率 | ▶ 19.7%（±0%） |
| 介護保険認定者数  | ▶ 6,271人（+55人）    |        |              |

あなたのまちの  
ふれあい・いきいきサロン

No.212



## るんら・るんら

メンバー数／約 20 人

開催場所／青山福祉センター

開催頻度／月 1 回・第 3 水曜日

「るんら・るんら」は、令和 3 年に立ち上がり、今年で 4 年目を迎えるサロンです。主に 65 歳以上の青山地区在住の方を対象に、音楽療法をメインとした活動を行っています。中でも特徴的なのは、ピアノの生演奏です。スタッフが好きで始めた演奏がきっかけでしたが、好評を得て、ピアノを楽しみに訪れる方もいらっしゃいます。また、介護福祉士の資格を持つスタッフによる介護保険や福祉に関する情報提供もあり、心身の健康をサポートしながら楽しいひとときを過ごせます。ある日は、懐かしの歌謡曲や童謡をピアノの演奏に合わせて歌い、ビートルズの「Let It Be」に合わせたベル演奏が行われるなど、一体感を生み出していました。

スタッフからは、「自分がやりたかったサロンを実現できていて、とても楽しく充実しています。参加者の皆さんも受け身ではなく発言が活発で、円滑に進めるためのお手伝いもしていただき、本当にいいサロンになってきました。これからも長く続けていけるよう、楽しみながら活動が続けていきたい。」とお話いただきました。

我ら！ふくし  
レンジャー

No.221



くらもと たくや

倉本卓哉さん（上野在住 43 歳）

## ●活動を始めたきっかけ

久米地域でたい焼き屋をオープンしてから、近所の子どもが来店したことをきっかけに、その子どもが通う学校で話題になり、次第にお店に集まる子どもが増えていきました。そんな子どもたちを見ていると、家や学校以外に気軽に集まれる場が今の時代にも大切なのではないかと気づき、活動を始めました。

## ●活動内容

店舗内では一定のルールを設けて居場所として開放しています。子どもたちが店内の壁に絵を描いたり、看板を作ってくれたりしました。平日・休日を問わず、地元の子どもたちの待ち合わせや交流の場となっており、一斉下校の水曜日の夕方頃には、20 名前後の子どもたちが訪れることもあります。ゲームをしたり、おしゃべりをしたり、塾の課題や宿題に取り組んだり、それぞれ思い思いに過ごしています。

## ●今後の抱負

まだ具体的には考えていませんが、お店のルールを守って来ていただける方が 1 人でもいる限りは続けていきたいです。続けていくことで、幅広い世代の方が集まる居場所になればいいと思っています。

表紙は、デイサービスセンターのスタッフが作成している様子です。巳年は、新しいステップを踏み出す年という説もあります。皆さまにとつて、この一年が素晴らしい飛躍の年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。

## 編集後記

編集・発行

## 伊賀市社会福祉協議会

|      |                                                                          |
|------|--------------------------------------------------------------------------|
| 本部   | 〒518-0829 平野山之下380番地5 伊賀市総合福祉会館 1 階<br>☎0595(21)5866 / FAX0595(26)0002   |
| 上野   | 〒518-0829 平野山之下380番地5 伊賀市総合福祉会館 1 階<br>☎0595(21)1112 / FAX0595(21)8123   |
| 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」<br>☎0595(45)1012 / FAX0595(45)1050 |
| 島ヶ原  | 〒519-1711 島ヶ原 4743 番地 島ヶ原福祉センター「清流」<br>☎0595(59)3132 / FAX0595(59)3145   |
| 阿山   | 〒518-1313 馬場 1128 番地の 1 阿山保健福祉センター<br>☎0595(43)1854 / FAX0595(43)1577    |
| 大山田  | 〒518-1422 平田 656 番地の 1 大山田福祉センター<br>☎0595(47)0780 / FAX0595(46)1165      |
| 青山   | 〒518-0226 阿保 1988 の 1 番地 青山福祉センター<br>☎0595(52)2999 / FAX0595(52)3555     |