

伊賀市社協だより

令和7年11月1日発行

No.236

11月号



# 見守り・支えあい活動で おたがいさまの地域づくり

第26期いが見守り  
支援員養成講座



ワーク  
ショップ

## テーマ

「みんなで考えよう！地域での見守り・支えあい」  
～例えば私が「●●」なら、何ができる？を考え合おう～



## 例えば、私は・・・

見守り支援員・近隣住民  
自治会長・区長・役員  
民生委員児童委員  
サロンサポーター  
老人クラブ、駐在  
同級生 など・・・

私は  です

私は

【 毎日・週 回・月 回 】 ができます

市内でも  
始まっています！

## 伊賀市における見守り支援活動の例

## ■猪田ひだまり会

民生委員児童委員4名と見守り支援員8名でスタート。現在は約40名で見守りをしています。民生委員と見守り支援員で話し合い、地域の困りごとの発見をしたり、可能な範囲で情報共有をして活動しています。

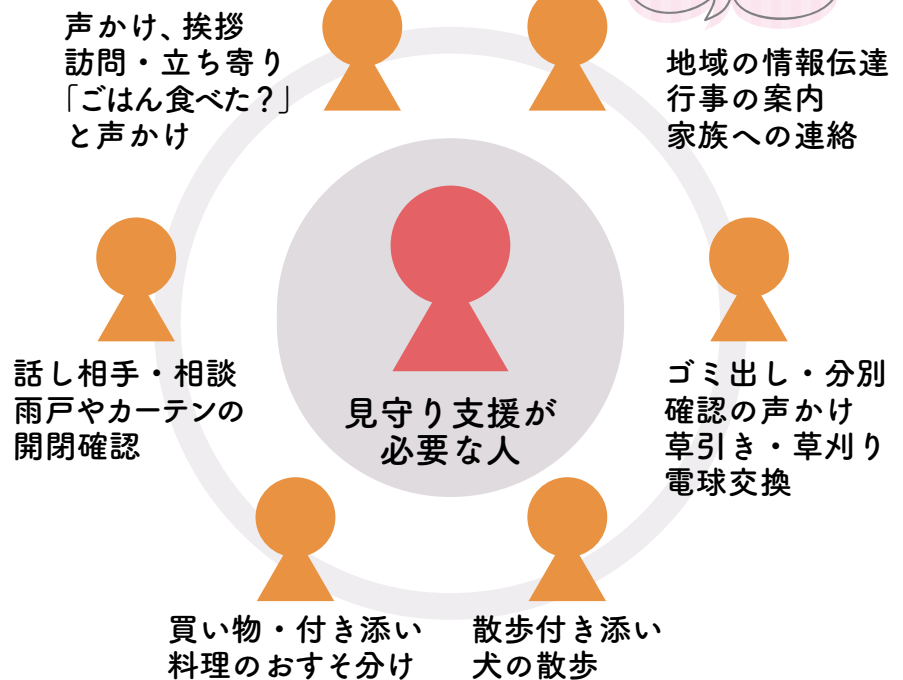
## ■小杉区

区長や区長代理、各組長、区民ボランティア、民生委員児童委員、福祉協力員が連携して見守り活動をしています。日頃の見守りや声掛け、生活状況の変化の気づきなど、必要な情報共有を皆で行っています。

## ■桐ヶ丘自治会

桐ヶ丘自治会では、丁会長や組長、民生委員児童委員が協力して、見守りを希望する65歳以上の一人暮らしの方を対象に、見守り活動（訪問・電話）、個別相談への対応を始めています。

例えば、こんなことが  
できそう！のアイデア





# 見守り・支え合い活動で おたがいさまの地域をつくる

「市民ふくし大学【基礎講座】第26期 いが見守り支援員養成講座」開催レポート



社協では、高齢者や障がいのある方、子どもなどが、住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、見守りや声かけを通じて助け合える「おたがいさまの地域づくり」を進めています。

去る9月26日に、「いが見守り支援員養成講座」を開催し、見守り活動の先進地事例を学び、ワークショップをしました。

## テーマ

### 「氷見市における、地域住民の見守り・支えあい活動 の取り組み～ケアネット活動の紹介～」

講演会  
(オンライン収録)

見守りや声かけをすることで、生活で苦勞していることへの理解が深まり、他人事ではなく自分ごとになっていきます。  
ケアネットは、みなさんの気づきが地域づくりに繋がる活動です。



氷見市社会福祉協議会  
事務局次長 森脇 俊二さん

氷見市では約20年以上前から、ふれあい型の活動に参加できない方や、周りから見て「ちょっと気になる」という方を対象に、声掛けや身の回りのちょっとしたサポートを地域住民がチームで支援する「ケアネット活動」が行われています。

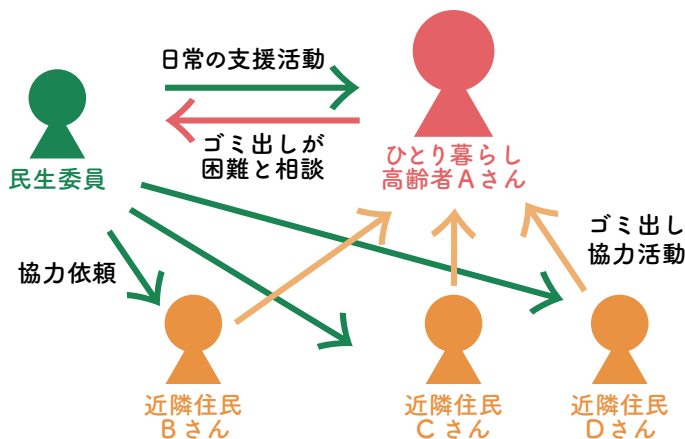
対象となる方は、高齢者に限らず支援が必要なすべての人で、隣近所の支え合いの延長線上としての見守りや声掛け、ゴミ出し等の“ちょっとしたサポート”を地域住民が複数人でチームを組み支援する活動です。（令和6年度実績：838チーム 2,036名の協力者）

その成果もあり、令和6年の能登半島地震では、発災時の安否確認からその後の復旧・復興支援も互助・共助で行われることが多く、日頃の支えあい体制が構築された世帯からの相談が少なかったそうです。

#### 氷見市における、住民主体型の 「ケアネット活動」って？

昔ながらの隣近所のお付き合いの延長で、サービスを使うほどでもないが、日常生活を送るうえで困難な部分を支えあう活動

- ・見守り・声掛け・ゴミ出し
- ・買い物支援・食事のおすそ分け
- ・雪かき・散歩の付き添い
- …など



▼この他にも、専門職や公的サービスだけでは支えきれない生活課題を、地域の支えとつなぐ「専門職介入型ケアネット」もあるそうです！



第10期

災害

ボランティア  
コーディネーター  
養成講座【入門編】

# 一災害発生！その時あなたや地域はどう動く？一 助け上手・助けられ上手になるための 災害対応力アップ講座

南海トラフ地震や風水害などの災害に備えるためには、  
平常時からの防災・減災への取り組みが大切です。  
自分も地域も「受援力」を高めるために、助け上手・  
助けられ上手になり、みんなで学び合いながら、災害  
に強いまちづくりを目指しましょう。

## 第1回

令和7年  
12月7日(日)  
13:30~16:00  
伊賀市総合福祉会館

### ①災害時、復旧・復興を支え合う仕組み

「“災害ボランティアセンター”ってなあに？」

説明／伊賀市災害ボランティアセンター センター長 中村 伊英

### ②水害発生！その時地域はどう動いた？

「市内での災害ボランティアセンター活動事例」

報告者／三田地区市民センター センター長 町野憲司さん、伊賀市社協

### ③自助・互助・共助・公助を学ぶ

「災害時の行政の役割と地域の備え」

講師／伊賀市防災危機対策局

## 第2回

令和8年  
1月18日(日)  
13:30~16:00  
伊賀市総合福祉会館

### ①災害時に自分も地域も助かる平時の備え

「“災害時要援護者支えあいマップ”作成ワークショップ」

説明／伊賀市社会福祉協議会

### ②災害時、いつどこへどうやって避難する？

「“マイタイムライン”をつくってみよう！」

講師／伊賀市防災危機対策局

## 第3回

2月7日(土)  
13:30~16:00  
伊賀市文化会館

### ●伊賀市社会福祉法人連絡会主催・市民向けセミナーへの参加

講演／(仮題)「平時からの支え合いの力で災害を乗り越える

～被災地支援の現場から見てきたこと～」

講師／NPO法人にいがた災害ボランティアネットワーク 理事長 李 仁鉄さん

## 第4回

3月20日(金・祝)  
13:30~16:00  
伊賀市総合福祉会館

### ●災害時、復旧・復興を支え合う仕組み

「伊賀市災害ボランティアセンター設置・運営訓練」に参加しよう！

助言者／特定非営利活動法人みえ防災市民会議

議長 山本 康史さん

●対象者● 住民自治協議会や自主防災組織に所属している方、災害支援活動に興味のある方などなたでも  
災害ボランティアコーディネーター養成講座修了者 など

●受講費用● 無料

●修了● 3回以上講座を受講した場合、伊賀市災害ボランティアコーディネーター修了証を授与します  
別途、市民ふくし大学基礎講座を受講すると、いが見守り支援員に認定されます。

●申込方法● 受講申込書に必要事項（氏名、住所、電話番号、生年月日）を記入の上、11月末日までに  
伊賀市社協本部または各地域センターへお申し込みください。

申込フォーム▶



伊賀市災害ボランティアセンター

平野山之下 380-5 伊賀市総合福祉会館 伊賀市社会福祉協議会 企画調整課 ☎0595-33-0064

生活相談会と、  
お米の無料提供

お米  
パントリー

申込受付期間

11月4日 火 8:30~  
11月14日 金 17:00

お問い合わせ先

伊賀市社会福祉協議会 暮らしサポートセンターあいこ  
☎ 0595(22)0084

●主催/(福)伊賀市社会福祉協議会 ●協力/伊賀市社会福祉法人連絡会・伊賀市民生委員児童員連合会  
★この事業は、米農家さんから伊賀市社協への寄付米および歳末たすけあい募金配分金を活用して実施します。

対象▶

伊賀市にお住まいの、物価の値上げなどで、  
生活に影響を受けている**子育て世帯**

日時 2025年12月21日(日)  
時間 9:30~11:30  
場所 伊賀市総合福祉会館  
駐車場(平野山之下 380-5)

事前申込  
抽選200世帯

- 下記のQRコードよりお申し込みください。  
抽選の結果は、11月25日以降にメールでお知らせします。
- 当日、お困りごとの相談もできます。
- 当日来場できない場合は、事前にご相談ください。

伊賀の米農家さん  
からの贈り物で、  
生活を応援!

お米5kgを  
おわたします

申込専用  
QRコード▶



こども歯科相談  
もあります



## 歳末たすけあい募金配分事業 福祉映画会



© 2025「父と僕の終わらない歌」製作委員会



世界中に笑顔と希望を届けた感動の実話。  
アルツハイマーの父とその息子が奏でた奇跡。

かつてレコードデビューを夢見たものの、息子・雄太のために夢を諦めた父・哲太。横須賀で楽器店を営みながら、時折地元のステージで歌声を披露しては喝采を浴びてきたが、ある日アルツハイマー型認知症と診断されてしまった。全てを忘れゆく父を繋ぎ止めたのは、彼を信じ支え続けた息子、強く優しい母、仲間、そして父が愛した音楽だった一。

■監督/小泉徳宏 ■出演/寺尾聰、松坂桃李、佐藤栞里、副島淳、大島美幸、齋藤飛鳥、ディーン・フジオカ、三宅裕司、佐藤浩市 ほか

鑑賞券

- 一般予約券 1,000 円以上の募金で1枚(当日1,300円以上)
- 小中高生予約券 800 円以上の募金で1枚(当日1,000円以上)

と き/ 2025年12月14日 日  
13:30~(30分前から受付) 上映時間93分  
字幕あり

ところ/ 青山ホール  
(伊賀市阿保 1411-1 ☎52-1109)

○主催/公益財団法人 前田教育会 ☎0595-24-5511

○共催/(福)伊賀市社会福祉協議会 ☎0595-33-0064

○後援/伊賀市・伊賀市教育委員会・三重県共同募金会伊賀市共同募金委員会

- 鑑賞券を希望の方は、申込受付フォームまたは、伊賀市社協か前田教育会までご連絡ください。
- 鑑賞券は11月4日(火)10:00~予約受付開始。当日会場で引き換えます。
- ホール横駐車場が工事中につき、乗り合わせにご協力ください。駐車場は係員が誘導します。



申込フォーム



公式 Instagram を  
開設しました！  
最新情報は  
@nest\_mieeee  
をチェック！



## —ひきこもり状態で お悩みの方へ—

ゲームをしたり、のんびり過  
ごしたり、安心できる居場所で  
一緒に過ごしませんか？

お問い合わせはInstagramの  
DM または、ひきこもりサポート  
nest (☎22-0084) までお気軽に  
ご連絡ください。

## nest フリースペース 移転のお知らせ



「フリースペース nest」は、上野中町から、  
上野忍町（旧デイサービスセンターうえの  
やすらぎ）に移転しました！

### nest（フリースペース開所）

- ✓ 毎週水・金曜日 13:00～16:30  
※年末年始・祝日は閉所
- 📍 ひきこもりサポート nest  
（上野忍町 2447-2）
- 😊 ひきこもり状態でお悩みの方やご家族
- ☎ クラシサポートセンターおあいこ  
0595-22-0084・090-3483-2584  
※電話相談は平日 8:30～17:15  
Mail nest@hanzou.or.jp



## 伊賀音楽療法研究会 主催 うたおう会 参加者募集!!

季節の唱歌や懐かしの歌謡曲を歌い、  
音楽に合わせて楽器を演奏したり、  
体を動かしましょう！



	曜日	時間	会場	11月	12月	1月	2月	3月
①	第1金曜	10:00～11:00	伊賀市総合福祉会館2階	7	5	—	6	6
②	第2火曜	13:30～14:30	東部地区市民センター	11	9	13	10	10
③	第2水曜	10:00～11:00	伊賀市総合福祉会館2階	12	10	14	—	11
④	第3木曜	10:00～11:00	西部地区市民センター	20	18	15	19	19
⑤	第4月曜	13:30～14:30	南部地区市民センター	—	22	26	—	23

**申込方法** 直接会場へお越しください。

**参加費** 1回 400円（保険代含む） 参加日にご持参ください。

**その他** 暴風警報・暴風雪警報は中止します。

**問合せ先** 伊賀音楽療法研究会「うたおう会」担当 福田 ☎090-7436-8761

音楽療法は、  
健康（健口）や  
認知機能の維持に役立ち、  
口腔ケア・介護予防・  
認知症予防につながります

歳末たすけあい募金配分金事業  
世代間交流事業 申請受付中

歳末たすけあい募金を活用し、年末年始に身近な地域での複数世代（2世代以上）の交流事業に助成します。

【助成対象団体】 ふれあい・いきいきサロン、住民自治協議会、自治会、民生委員児童委員協議会、地域サークル等。

【助成の対象事業等】 概ね令和7年12月～令和8年1月に実施する、事業運営に必要な活動経費の一部助成等

【助成対象】 複数の世代がいることが原則とし、単一世代のみは対象外。

【助成額】 参加者の合計人数に応じて、5千円～3万5千円を助成

【助成内容】 講師報償費、会場使用料及び機材使用料、食材費及び光熱水費、行事保険料、その他

【申請方法】 申請用紙を社協各地域センター窓口または、伊賀市社協ホームページよりダウンロードして、11月17日（月）までに提出。

【申込・問い合わせ先】

伊賀市社協 各地域センター

認知症サポーター養成講座  
受講者募集

三重県社会福祉士会伊賀支部活動の一つとして、「認知症サポーター養成講座」を開催します。認知症に対する理解を深め、サポーターを増やすことで、誰もが安心して暮らせる地域づくりをめざします。あなたも認知症サポーターになってみませんか？この機会にお気軽にご参加ください。

【日時】 11月30日（日）14時～16時

【場所】 ゆめぼりすセンター

【内容】 認知症サポーター養成講座（講話・寸劇など）

【講師】 キャラバン・メイトいが

【参加費】 無料 ※全員にオレンジリング（認知症サポーターの証）をお渡しします。

【申込締切】 11月17日（金）

【連絡先】 三重県社会福祉士会伊賀支部  
世話人 ☎090・7304・2507

伊賀市社協  
人事異動のお知らせ

令和7年10月1日付（課長級以上）

統括マネージャー兼業務課長

福永悦子

統括マネージャー 伊藤 淳

伊賀市障がい者福祉大会  
参加者募集

伊賀市障がい者福祉連盟は、第15回伊賀市障がい者福祉大会を開催します。第2部では、市の障がい福祉施策や合理的配慮、差別解消についての講演、第3部では演奏会を開催しますので、ぜひご参加ください。

【日時】 12月11日（木）13時30分～15時30分

【場所】 伊賀市総合福祉会館

【内容】

第1部／市長表彰

第2部／講演会

「伊賀市における障がい福祉の概要」  
講師／伊賀市健康福祉部

障がい福祉課課長 谷口 真紀さん

第3部／音楽鑑賞

演奏／音楽バンド「シリウス」

【お申し込み・連絡先】 伊賀市障害者福祉連盟事務局 ☎33-0064

福祉の  
就職ガイダンス

高齢・障がい・児童養護・保育所各分野の福祉現場職員の生のお届けします！

【日時】 12月14日（日）

10:00～12:30

【会場】 プラザ洞津2階 明日香の間（津市新町1-6-28）

◀申込 QR コード



三重県福祉人材センター  
☎059-227-5160

参加費  
無料

広告募集中！

15～49歳までの「仕事に就きたいと思っている人とその家族」を応援！

働くことの不安や  
悩みの相談から  
職場定着までを  
サポートします

※就職相談・各種講座※  
利用無料・要予約

11月 無料パソコン講座  
時間 10:00～15:15

12日(水)	17日(月)	26日(水)
	19日(水)	

サポステ ☎0595-22-0039  
伊賀市上野丸之内500 ハイピア伊賀3階  
開所日/月～金 9:00～17:00 (土・日・祝・年末年始休)

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

株式会社 亀井商事  
Joy-Auto Service 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214 https://www.kamei.co.jp/



## 数字で見る伊賀市の福祉

令和7年8月末現在（前月比）

伊賀市の人口	▶ 83,666人（-78人）		
伊賀市の世帯数	▶ 40,543世帯（+1世帯）		
65歳以上高齢者数	▶ 28,710人（-11人）	高齢化率	▶ 34.3%（±0%）
75歳以上高齢者数	▶ 16,881人（+11人）	後期高齢化率	▶ 20.2%（+0.1%）
介護保険認定者数	▶ 6,212人（+12人）		

あなたのまちの  
ふれあい・いきいきサロン

No.221



高尾いきいきサロンうぐいすの杜  
メンバー数／10人  
開催場所／古田集議所 集いの館うぐいすの杜  
開催頻度／月1～2回

「高尾いきいきサロンうぐいすの杜」では、古田地区住民全員を対象とした“季節のサロン”と、主に高齢者を対象とした“小サロン”の二つの形態で進めています。

“季節のサロン”は有志によるお花見会がきっかけで20年程前に始まり、地区外に住む子や孫たちの参加もありました。“小サロン”は、集いの館うぐいすの杜の完成を機に発足。脳トレや手芸、歌、体操、外出など、参加者の興味や関心、希望をもとに企画運営しています。時にはよもやま話に花が咲き、予定を変更して進めることもあります。現在は月2回の開催を目標にしていますが、参加者の体調や天候に合わせて、中止や延期など柔軟に対応しています。

近場へ出かける“ご近所のスポット巡り”は人気で、今年はあじさい畑を見学しました。毎年年末に、新春に向けて挑戦している“十二支のちぎり絵”もあと少しで完成です。「集まる▷つながる▷ほっとする▷元気になる▷更につながる」を活動理念に、今後も参加者全員で作る安らぎの居場所となるよう、活動を続けます。

お知らせ いが移動送迎連絡会 主催

## これからの移動送迎を考えるつどい

### テーマ「未来の移動・送迎のかたち」

日時 令和7年11月30日（日）13:30～16:00

場所 JA いがふるさと 本店3階（平野西町1番1）

## 第1部 講演▶「地域交通の先進事例から学ぶ」

講師▶富山大学 都市デザイン学部

都市・交通デザイン学科 准教授 猪井 博登氏

## 第2部・伊賀市の福祉有償運送及び介護タクシーの現状と未来

・「島ヶ原ぐるり号」デマンドバス実証運行の報告

・伊賀市地域公共交通計画の理解



少子高齢化、人口減少の中、私たちの地域は私たちが支えなくてはならない地域社会となってきました。

交通手段ではライドシェアが登場したり、福祉有償運送が法改正により自治会等で運行可能になったり、また許可・登録不要の送迎も全国的な広まりが出てきています。

伊賀に馴染みの深い富山大学の猪井博登先生をお招きして、情報提供の場にします。

問合せ先 いが移動送迎連絡会事務局 伊賀市社会福祉協議会内 ☎33-0064

または ☎080-6136-7232（川上）まで

後援／伊賀市、名張市、伊賀市社会福祉協議会

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 ☎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 ☎0595(21)1112 / FAX0595(21)8123
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」 ☎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」 ☎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 ☎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 ☎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 ☎0595(52)2999 / FAX0595(52)3555

## 編集後記

いが見守り支援員養成講座で見守りのアイデアを出し合う中で、「もし自分が見守りが必要になったときに、こんな助けがあれば安心」と思えるような、あたたかい雰囲気生まれたいました。地域のあたたかさに取り組んでいきます。