伊賀市社協だより

あいしあおう

令和8年11月1日発行
No.248
11月号

伊賀から、氷見へ

災害支援でつながる人と地域

9月22日「伊賀発！ボラパック氷見」に参加されたみなさん





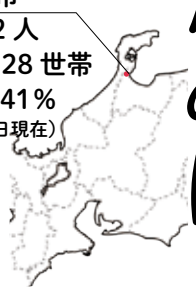




災害から日常を取り戻すために

富山県氷見市では、令和8年8月27日からの大雨により、罹災（りさい）証明の申請が1000件を超え、床上・床下浸水も550件を超えています。令和6年の能登半島地震からの復旧途上で、再び被害を受けた世帯も少なくありません。

氷見市社協は「氷見市災害ボランティア・支えあいセンター」を開設。伊賀市社協も相互支援協定に基づき、8月30日から応援スタッフを交代で計16人派遣し、センターの運営を支えています。



富山県氷見市
人口 40,402 人
世帯数 17,128 世帯
高齢化率約 41％
（令和８年10月1日現在）



スタッフレポート

氷見市での災害支援から―現場に立って、分かったこと―

伊賀市社会福祉協議会 企画調整課
伊賀市災害ボランティアセンター担当　大長謙介



■災害支援と通常業務を同時に担う

氷見市社協では、発災直後から被災者宅への訪問や相談対応、災害ボランティア・支えあいセンターの開設準備を進め、被災者の依頼に沿ってボランティアを派遣しています。土日祝日も現場を確認しながら、安全な活動を支えています。

災害が起きても、日々の福祉サービスや相談支援は続きます。自らも被災しながら地域住民を支え、通常業務と災害支援に懸命に向き合う現地職員の姿がありました。

■被災者だけでは抱えきれない復旧

私自身は、現地調査に加え、依頼者宅へボランティアと同行し、実際の復旧作業にも携わりました。



2 泊 3 日で 2 名ずつ交代し、伊賀市のほか、半田市・茅野市などの相互支援協定を結んだ社協や各種団体も支援に駆けつけている。

水害による復旧作業は、家具や家電を運び出すだけでなく、床板を剥がして洗浄、床下の泥の撤去、乾燥、消毒など、時間や体力を要する作業が続きます。被災された方から、自らできることを一歩ずつ復旧を進めていますが、「頑張っているのに終わらない」という声も聞かれました。日々の生活や仕事を続けながら日常を取り戻すまでには、長期的な支援が必要であることを実感しました。

■日頃の「助け合い」が、災害時の力に

「困ったときはお互いさま」という関係のもと住民同士や親族、友人などが、普段からのつながりを生かして復旧を進める姿がありました。「助けて」と言えること、「大丈夫？」と声を掛け合えること。災害が起きてからつくる支援体制だけでなく、こうした日頃の関係こそが、いざというときの力になるのだと実感しました。

ただし、被害が大きければ、地域の助け合いの力だけでは支えきれない場面もあります。そうした中でも、ある地域では、被災世帯の把握から支援の優先順位まで住民同士で調整し、ボランティアの支援を速やかにつなげていました。地域のつながりが、復旧を後押しする力になっていました。



災害ボランティア・支えあいセンターには 200 件を超える困りごとが寄せられている。ボランティアが安全に活動するための注意事項の説明や送迎なども担う。

■災害ボランティアセンターの役割

ボランティアの中には「技術系」と呼ばれる人たちもいます。重機やチェーンソーなどの資材・資機材を活用し、土砂や倒木の撤去、家屋の復旧など、専門的な技術を生かして被災地の復旧を支えています。自助・共助に加え、地域だけでは解決が困難な困りごとを、災害ボランティアなど外からの力を組み合わせることで補う。災害ボランティアセンターには、そんな役割があるのだと改めて感じました。

今回の経験を伊賀市での災害支援にも生かして、平時から助け合える地域づくりにつなげていきたいと思います。



技術系ボランティアの方と現地調査の打ち合わせ。被災者の困りごとに寄り添う福祉の視点と、家屋の復旧に向けた技術的な視点の双方が必要となる。

「伊賀発！ボラパック氷見」でボランティア活動を行いました

伊賀市災害ボランティアセンターでは、支援活動を通じて得た経験や教訓を次の災害への備えにつなげるため、9 月 22 日にボランティアバスパックを運行しました。市内外 19 名の参加者が 2 つの現場に分かれて、泥出しや家財の搬出などの活動をしました。





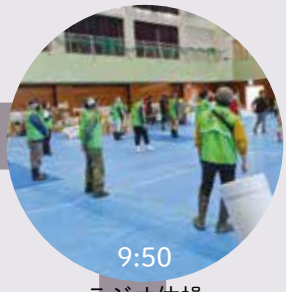
3:00 伊賀市総合福祉会館集合



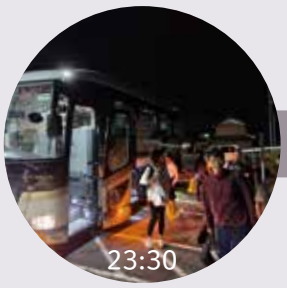
8:30 氷見市いきいき元気館到着



9:30 受付・オリエンテーション



9:50 ラジオ体操



23:30 伊賀市到着



16:30 氷見市出発



15:30まで ボランティア活動



10:00 マッチング（活動先の確認）

参加者のみなさんのコメントから

●泥の重さ、におい、滑る危険性など、実際にやってみて初めて分かることがあった。

●泥の量や道具の多さを見て、これを一人で片付けるのは無理だと感じた。ボランティアに依頼することの大切さも改めて感じた。

●「自分に何ができるか」と思っていたけれど、ボランティアバスで、初心者も気軽に参加できた。現地に行き、目で見て活動する大切さを知った。

●一人ではできないことも、みんなの力を合わせると大きな力になることを実感した。

●初めて会うボランティアの方たちとも、みんなの思いが一つの目標に向かっているからこそ、意志疎通ができるのだと思った。

●災害ボランティアセンターの運営も勉強になり、被災された方の心に寄り添う活動が大切だと思った。

●ひとりぐらしの男性が、大切にされていた倉庫の財産が泥にまみれ、草刈りの時期だがその気になれないという心情を伺い、一緒に作業をした。午後から草刈り機にエンジンをかけられておられる様子から、男性の気持ちの変化に触れる一日だった。

❸ nest へ見学に行った四郎さん。そこで相談員に出会いました。
nest に居心地の良さを感じた四郎さんは、その後も定期的に通うようになりました。



社会復帰を望む全ての**ひきこもり**状態にある人が、その願いを形にできる社会の実現をめざしています。



居場所相談支援



相談員

ご本人の気持ちを大切にしながら、一歩ずつ歩み出すサポートをします

居場所づくり

フリースペース「nest」を開所し、ひきこもり状態でお悩みのご本人やご家族からの相談も受けています。



ひきこもりサポート ネスト nest

nest（フリースペース開所）

- 毎週月～金13:00～16:00
  ※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
- くらし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

公式Instagram

NEST._MIEEEE

●ひとりで悩んでいませんか？“誰にも言えない”nest LINE は、そんな想いをそのまま吐き出せる場所です

LINE 相談はじめました

人・地域づくり

家族支援

ご家族へのサポートや、ご家族同士の仲間づくりや交流の機会として家族会もあります。



ひきこもりサポーター

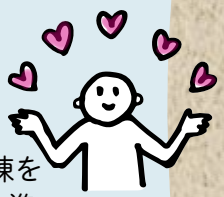
ひきこもりについて正しく理解し、一人ひとりが地域でできることを一緒に考える『ひきこもりサポーター』を養成しています。



働くことの準備

就労支援

福祉的な就労や訓練を通して、働くことの準備をサポートします。



早めに相談支援につながることが、ご本人やご家族の思いを大切にしながら、望む生活に近づいていくための一歩になると考えています。



伊賀市社協流

「生活の困りごと、一緒に解決します！」

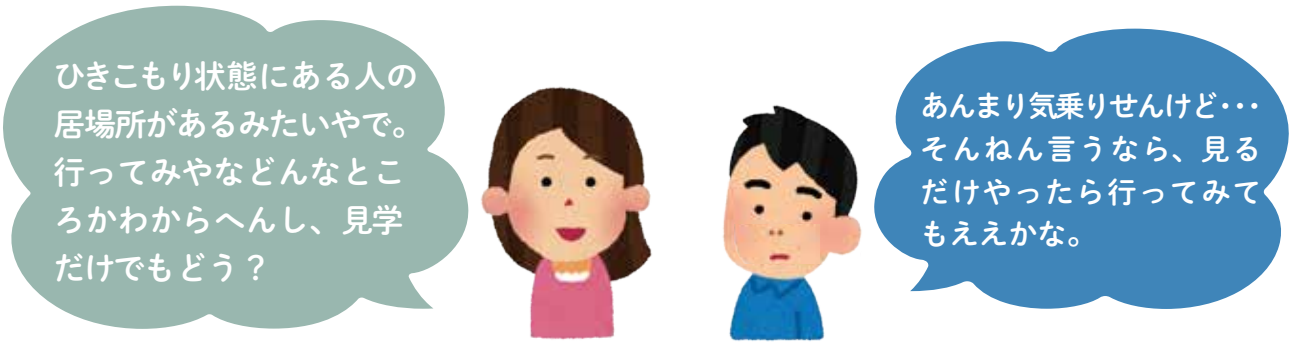
ふだんのくらしの中で起こっている、さまざまな地域生活課題。
私たちは、みなさんと一緒に解決していく方法を、お手伝いしています！

事例 ひきこもり状態で家族以外との関わりがない、四郎さんの場合

❶ 会社の人間関係トラブルが原因でひきこもり状態になった四郎さん。母親の花子さんは家から出ず、人との関わりもなくなってしまった息子のことをとても心配していました。



❷ 花子さんは民生委員から社協に相談窓口があることを教えてもらって、思い切って相談に行ってみました。そこで、フリースペース「nest」を紹介され、四郎さんに何度か勧めてみました。

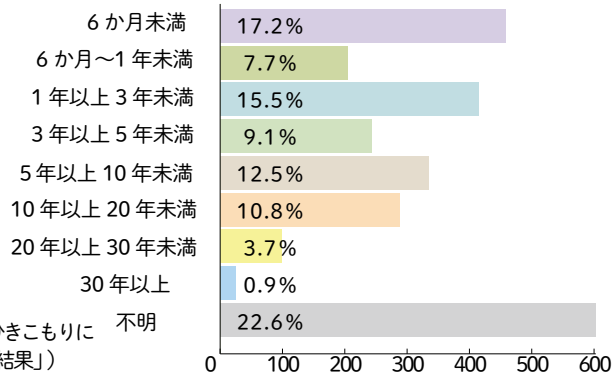


わたしたちの地域が直面している地域生活課題

ひきこもり状態の人は伊賀市に約1,000人いると想定され、当事者の６割が苦しみ、家族の８割が支援を求めています。

相談までに要した時間





（令和3年4月 東京都「ひきこもりに関する支援状況等 調査結果」）

ひきこもりに至る背景は、不登校や就労経験、病気や障がい、家族関係など一人ひとり異なります。
ご本人やご家族は、**周囲の目やさまざまな思いを抱えながら、長い間悩んでいる**ことも少なくありません。



伊賀市
ひきこもりサポーター養成講座

参加無料

「ひきこもりについて、少し学んでみませんか？」
ひきこもりは、誰にでも起こり得る身近なテーマです。身近な人が悩んでいたとき、私達にできることは何でしょうか。この講座では、ひきこもりについての基本的な知識や、本人の思い、地域でできる支え等について学びます。特別な資格や経験は必要ありません。「誰かの力になりたい」という気持ちがあれば大丈夫です。ぜひこの機会に一緒に学び、支え合える地域づくりの輪を広げていきませんか。



日時　2026年12月5日（土曜日）10：30～15：30(10時から受付開始)
午前の部：10：30～12：30／午後の部：13：30～15：30

場所　フリースペース nest(伊賀市上野忍町2447-2)

定員　30名程度

対象　伊賀市在住・在勤の方

講義内容
午前の部　①三重県のひきこもり支援の取り組み　三重県子ども・福祉部職員
②ひきこもりの理解と対応について　三重県こころの健康センター職員
午後の部　①伊賀市のひきこもり支援の取り組み　伊賀市社会福祉協議会職員
②ひきこもり経験者の話し
※午前の部・午後の部の両方に受講された方は、ひきこもりサポーターとして登録することができます。

申込方法　右の申込フォームまたは、電話・FAXのいずれかで参加者の氏名・住所・電話番号・メールアドレスを11月27日（金）までにお知らせください。

申込フォーム

問い合わせ先
伊賀市社会福祉協議会　くらし支援課 ひきこもりサポート nest
Tel　：0595-22-0084　Fax：0595-21-8123　Mail:nest@hanzou.or.jp

ひきこもりサポーターには、フリースペースでの支援、周知啓発活動など、各自ができる範囲で活動をしていただいています。

※この事業は、伊賀市の委託を受けて実施しています。

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。

【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。

【対象開催期間】概ね令和8年12月～令和9年1月

【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16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



伊賀市社協 12月からの窓口時間変更のお知らせ

伊賀市社協では、職員の働き方改革の推進と相談支援体制の充実を図るため、令和8年12月1日から窓口の受付時間を変更します。

●変更後の窓口受付時間
午前8時30分～午後4時30分

※現在は午後5時15分まで

【対象】
本部および各地域センター
※伊賀市総合福祉会館、青山福祉センター、いがまち保健福祉センターの施設使用申請等の受付も、午後4時30分までとなります。

●午後4時30分～午後5時15分の対応時間外の来所受付は原則行いませんが、緊急性の高い相談や、事前に時間外の来所について連絡をいただいている場合などは、柔軟に対応します。

なお、電話受付は令和8年度中はこれまでどおりとし、令和9年度以降の見直しを検討します。

みなさまのご理解とご協力をお願いいたします。

【お問い合わせ】
総務課 ☎21－5866

伊賀市障がい者福祉大会 トークライブ参加者募集

伊賀市障害者福祉連盟では、障がいのある人もない人も、地域でいきいきと暮らすことのできる社会の実現を目指して、第16回伊賀市障がい者福祉大会を開催します。式典の後、第2部で障がいのある当事者や支援者の思い、体験、願いなどを、歌を織り交ぜたトークライブを開催しますので、ご参加ください。※お申し込みは不要です。

【日時】12月10日(木)14時30分～15時30分

【場所】伊賀市総合福祉会館 会議室1・2

【内容】**トークライブ**
講師／社会福祉法人 維雅幸育会
KLG 水谷 展子さん
小池 千鶴子さん

【お問い合わせ先】
伊賀市障害者福祉連盟事務局
☎33－0064



2001年夏、デンマークの知的障害者ロックバンドの来日をきっかけに結成された「小池千鶴子&リトルギャルズ」。三重県内のイベントや地域、小中学校を中心に演奏活動を続けています。唱歌や童謡、フォークソングなど、世代を超えて歌い継がれてきた歌を中心に、手話や手遊び歌も交え、みんなで楽しめる演奏を届けています。

認知症・介護予防教室 受講生 追加募集

教室型認知症・介護予防教室（音楽療法教室）の追加募集をします。

季節の歌唱や懐かしの歌謡曲を歌ったり、音楽に合わせて身体を動かしたりします。健康の維持や、口腔ケア・介護予防・認知症予防に取り組んでみませんか。ぜひ、ご参加ください。

【会場】小田地区市民センター

【対象者】概ね65歳以上の高齢者

【講師】伊賀音楽療法研究会

【参加費】無料

【追加募集定員】5名程度

【開催日】主に第2木曜日 10時～11時
11月12日、12月10日、1月14日、2月18日（第3木曜）、3月11日

【申込先】企画調整課 ☎33－0064

♪音楽で健口（けんこう）づくり♪

伊賀音楽療法研究会では、歌や音楽を楽しみながら口の機能を高め、フレイル（虚弱）や認知症の予防につなげる「健口ソング」を普及しています。「うさぎとかめ」の替え歌に合わせて、楽しく健口づくりをしてみませんか？

YouTube QR コード⇒

健口ソングや歌体操などは、スマートフォンでも視聴できます！

元気のヒケツ 伊賀市社協

数字で見る伊賀市の福祉　令和8年8月末現在（前月比）

伊賀市の人口	▶82,368人（−84人）
伊賀市の世帯数	▶40,541世帯（−5世帯）
65歳以上高齢者数	▶28,487人（−15人）
高齢化率	▶34.6%（±0%）
75歳以上高齢者数	▶17,065人（+14人）
後期高齢化率	▶20.7%（±0%）
介護保険認定者数	▶6,169人（+25人）

「自分に合う仕事がわからない」
「仕事の探し方がわからない」など
不安がある方

就職相談・各種講座
毎月開催 無料・要予約
仕事にいかせる! パソコン講座
11/20(金)〜全4回 10:00〜15:15

あなたに寄り添いサポートします。ご家族もお気軽にご相談ください。
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！

サポステ いが若者サポートステーション
ハイトピア伊賀3階 ☎0595-22-0039
メール iga-saposute@npo-en.or.jp
開所日/月〜金 9:00〜17:00（土・日・祝・年末年始休）

あなたのまちのふれあい・いきいきサロン No.233



カフェたまたき いこかぁ〜

玉滝地区市民センター メンバー/26人
開催／月4回 金曜 10:00〜12:00

令和元年に、地域で開催しているサロンがなくなるという話を聞き、「それやったら、私らでやろか」と始めたのが、「カフェたまたき いこかぁ〜」です。玉滝地域全域の65歳以上の高齢者を対象に、金曜日の午前10時から正午まで、月4回開催しています。今回は、「いこかぁ〜体操」と「お手玉投げ入れゲーム」で、みんなで盛り上がり、気持ちの良い汗を流しました。頭の体操ゲームでは大笑いし、健康づくりや認知症予防にもつながりました。カフェタイムでは、おしゃべりに花が咲き、和やかな時間が流れ、最後は歌のコーナーで季節を感じる1曲をみんなで歌いました。今回は「里の秋」でした。

参加者からは、「サロンがある金曜日が待ち遠しい！」との声が聞かれ、スタッフからは「サロンに来てくれる人もスタッフも、みんな家族。みんなでやりたいことを一緒に考えて楽しんでいる。」とのことで、みんなの癒しの場になっています。

広告募集中！

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



編集後記

11月2日に、防災庁が発足します。災害への備えは、国や行政だけでなく、地域で支え合う私たち一人ひとりにもできることがあります。日頃のつながりを大切に、もしものときに支え合える地域を、普段からつくっていきたいですね。

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

地域センター
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
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

●この広報誌は、社協会費、共同募金配分金、有料広告等により発行しております。