

伊賀市社協だより

令和8年5月1日発行

No.242

5月号

# あしおの

私たちが力を合わせて、暮らしとまちづくりを応援します！

人・活動・場をつなぎ、支え合える地域づくりを進めます！



事務局次長 伊藤 淳 (地域福祉部門)



上野地域センター



いがまち地域センター



高ヶ原地域センター

## 地域支援課



阿山地域センター



大山田地域センター



青山地域センター

くらしに寄り添い、困りごとの解決に向けてサポートします



## くらし支援課



## 権利擁護支援課

安心して暮らせるよう、権利や生活を守るお手伝いをします



## 企画調整課



地域生活課題の解決に向けて、活動や体制づくりを進めます

### ③ 地域福祉コーディネーターは、伊賀さんのお住まいの地域に出向いて、地域の取り組みなども聞かせていただきました。

伊賀さんや地域みなさんが日頃から自分で備えられることや、地域みんなで助け合う方法もありますよ。

できることをちょっとずつでもやっていったら、普段から安心して暮らせる地域になりそうやな。みんなで考えてみよまいか。

地域福祉  
コーディネーター

地域の  
みなさん

## 災害への備えを 支援しています

※地域によって  
取り組みの内容  
は異なります



地域福祉  
コーディネーター

災害時、配慮が必要な人が取り残されないよう、防災活動や近隣のつながり強化のお手伝いをしています。

自助

## 平時からの備え

食料や生活必需品の備蓄、避難場所や情報収集方法の確認、家具転倒防止などを日頃から備えておきましょう。



◀伊賀市防災・情報アプリ「HAZARDON」の情報



## 家族マイタイムライン (家族避難計画)作成

災害に備えて、家族ごとの行動を時間順に整理します。



互助

## 出前防災講座

地域団体や学校を対象に、「防災ハンドブック」を用いて体験型の講話をしています。



## 個別避難計画の作成

自分の避難場所や避難方法や支援者を確認し、市に登録します。



共助

## ハザードマップ確認 や防災マップ作成

自治会・区単位で危険箇所や防災資源情報を確認しておきましょう。



## 要配慮者参加型 避難訓練の実施

要配慮者が参加する避難訓練を実施し、実際に避難場所まで移動する中で必要な支援を確認します。



## 災害時要援護者 支え合いマップの作成

ご近所の要配慮者を地図で見える化し、避難や日頃の見守りに役立ってます。



たくさんの方々の参加を得ながら、ひとりひとりがしあわせに暮らせるまちづくり「高参加・高福祉」を目指して、社会福祉協議会はさまざまな支援をします！

# 「生活の困りごと、一緒に解決します！」

ふだんの暮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** 老々介護で災害時に逃げ遅れが心配な、伊賀さんご夫婦の場合



**1** 老々介護の伊賀さんご夫婦は、川が近く氾濫時に浸水の恐れがある地域の1階に暮らしており、避難に不安を抱えていました。

妻は介護が必要で、2階に避難するのも手伝いがあるんやけど、自分も80歳を超えていて、支える自信があらへん…。ほんま困ったわ。



伊賀さん

地区の役員

確かに大変や。なんかええ方法あらへんかな…

**2** その後、地域の役員から地域福祉コーディネーターに相談がありました。災害時には、さまざまな生活課題が起こることが想定されます。

災害はいつ起こるかわからへんし、近所にも避難が大変そうな人が多いから、いっぺん相談してみようと思って。

地区の役員



地域福祉コーディネーター



そうでしたか。今できることを一緒に考えてみましょうか。

## 災害時、支援が必要な方に想定される困りごと

- 避難等の情報を、すぐに受け取れるか (視覚や聴覚など障がいのある人、外国人住民など)
- 避難所で、適切な介護や介助が受けられるか (透析や在宅酸素が必要な人など)
- 避難所内の廊下やトイレなど移動はスムーズにできるか
- 自力で移動が困難な要配慮者の避難を支援してくれる人がいるか
- 自宅避難となった場合にも、救援物資が受け取れるか
- 環境の変化により、認知症等の症状が悪化しないか
- 避難生活で特性(アレルギーやハラル等)に配慮された食事が確保できるか



**災害** は決して他人事ではなく、私たちの暮らしに直結する深刻な地域生活課題です。

命を守るためには、自分や家族の備えを見直すとともに、「日頃からのつながり・支え合い」を地域の中で広げていくことが重要なんです。



# 民生委員児童委員ってどんな役割？

民生委員・児童委員の大切な役割は、地域の人たちの困りごとをすばやくキャッチして、専門機関や必要な福祉サービスなどに「つなぐ」ことなんだ。そのために、行政や市町社会福祉協議会の職員などと連携して、次のような活動を行っているよ。



民生委員・児童委員  
キャラクター ミンジー

## 1 地域を“見守る”

一人暮らしの高齢者や支援を必要とする方のお家などを定期的に訪問する**見守り活動**。



## 2 思いを受け止める

地域の人たちの生活の困りごとや心配ごとについて、住民の立場に立って**相談相手**になる。

## 3 “つながり”をつくる

適切な支援やサービスにつながるよう、**相談先の紹介**や**行政への情報提供**などを行う。

### 地域の人たち

心配ごとがあるけど相談先がわからない



介護で悩んでいる



生活に困っている



支援や  
関わり

①見守る

②相談相手になる

支援や  
関わり



市町社会福祉協議会・  
地域包括支援センターなど

③つなぐ



民生委員・児童委員

③つなぐ



市役所・町役場  
福祉事務所、福祉や  
子育ての担当課など

地域の人たちの困りごとを、民生委員・児童委員が自分で解決するんじゃないんだよ！行政や市町社会福祉協議会などに**情報をつなぐ**、“パイプ役”として活動しているよ！



### 他にもいろいろな活動に関わっています！

#### 行政への協力

福祉事務所や児童相談所、市役所・町役場の福祉・子育て担当課などから依頼があった場合には、可能な範囲で情報提供をするなどの協力をしています。

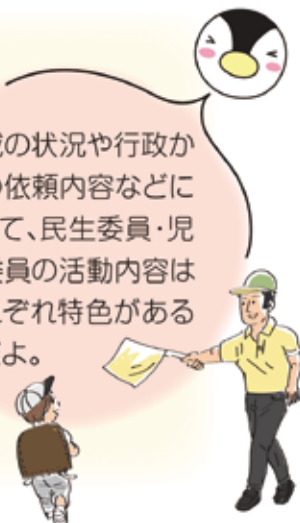


#### 地域活動への参加・協力

日頃から地域の人たちとの“つながり”を持つため、多くの委員が、高齢者サロンや子ども食堂、コミュニティカフェなどの地域活動に参加・協力しています。



地域の状況や行政からの依頼内容などによって、民生委員・児童委員の活動内容はそれぞれ特色があるんだよ。



三重県作成「民生委員児童委員」パンフレットより一部引用



地域を「見守る」  
「つながり」をつくる



# 民生委員 児童委員

5月12日は  
「民生委員・  
児童委員の日」



伊賀市では、311人の民生委員・児童委員が地域で活動しています。

これらの委員で構成される伊賀市民生委員児童委員連合会は、市内14地区の協議会から成り立っています。

## 地区民生委員児童委員協議会の活動事例紹介

### ●久米地区民生委員児童委員協議会

久米地区民協では、2025年の一斉改選により、民生委員児童委員15名、主任児童委員2名で活動をスタートしました。隔月の定例会では、行政や社協からの情報提供や啓発活動の報告を通じて情報共有を行い、自主活動に活かしています。さらに、対応中の事例を学び合うとともに、新しいメンバーからも積極的に意見が出されるなど、活発な場となっています。また、各地区では、月1回、一人暮らし高齢者への安否確認や定期訪問を行い、地域によっては老人会の支援にも取り組んでいます。加えて、老人会がなくなった地域では、民生委員が中心となって「ふれあい・いきいきサロン」を立ち上げ、現在は月2回、ボランティアや自治会、市民館の協力のもと運営しています。参加者からは「毎回楽しみ」「生きがいがあった」などの声が寄せられ、活動の励みとなっています。



さらに、地区内では月1回、民生委員を中心に自治協の健康福祉部と連携し、ボランティアや小学校教員、福祉施設・企業関係者など多様な主体が関わる「子ども食堂」を開催しています。今後も地域の一員として、住民に寄り添った活動を続けていきます。



### ●いがまち地区民生委員児童委員協議会

伊賀地区民協では、全ての地区で欠員がないことが大きな特徴です。また、以前から民生委員児童委員を支える「福祉協力員」を設置し、地域全体で見守る体制が築かれてきました。さらに、年2回、福祉協力員との合同研修を実施し、新たな知識の習得や気づきを得る機会として視察も行っています。



いがまちでは、民生委員児童委員と地区との関係性が良好で、歳末たすけ合い募金を活用した世代間交流事業が活発に行われています。餅つき大会やしめ縄づくり、どんどなどのほか、年越しカウントダウンやクリーンウォークなどユニークな取り組みもあり、いずれの行事にも民生委員児童委員が参加し、地域を温かく見守っています。また、「さくら祭り」や「紅葉まつり」などの機会を通じた啓発活動にも力を入れています。日頃の声かけや顔を合わせる機会を大切にすることで、地域のつながりはより強まり、有事の際の支え合いにもつながっています。こうした日常の見守りと関係づくりを基盤に、防災時にも助け合える地域づくりに取り組んでいます。



社協地域センターご利用のみなさまへ（お知らせ）

いつも社協地域センターをご利用いただき、ありがとうございます。  
 地域センターでは、職員が訪問業務等により不在となる場合がございます。特に、16時15分以降は、窓口対応ができない場合がございます。  
 みなさまにはご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解のほどお願い申し上げます。

**福祉・保育のおしごと相談**

福祉・保育の仕事に興味のある方、就労をお考えの方「どんなお仕事？」「資格取得方法は？」「求人情報を知りたい」など、お気軽にご相談ください。

【日時】毎月第三月曜日  
 午後1時～3時30分

【場所】ハローワーク伊賀  
 四十九町3074-2

※オンライン相談もできます。  
 ご希望の方は、下記の申込フォームまたはお電話にてお申し込みください。

【予約・問い合わせ先】※予約優先

三重県福祉人材センター

☎0599-2224-1082



**説明会**



「里親制度について、最近よく聞くけれど、よくわからない」「対面で詳しく話を聞いてみたい」そんな声にお応えして、1日好きな時間帯にお越しただける個別相談会を企画しました。ぜひお気軽にお越しください。参加者には里親支援センター「ほっこり」のオリジナルグッズをプレゼント！

【日時】5月29日（金）

①10時～11時30分

②13時～15時

①または②の中で、ご都合の良い時間にお越しください。 ※所要時間40分  
 【会場】三重県伊賀庁舎4階 第6会議室  
 【申込方法】5月28日までに、申込フォーム、電話、メールにてお申し込み。（当日参加も可）

【申込先】里親支援センター

「ほっこり」 ☎41-11144

✉ n.satooyahokkori@n-kosei.jp



伊賀市社会福祉協議会

**毎月の寄付者募集**

**1日33円からできるサポート**

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

★ご家族の方もご相談ください

※就職相談・各種講座※  
 利用無料・要予約

不安をなくそう！  
 公認心理師の「心理相談」

5月 無料パソコン講座  
 時間 10:00～12:00  
 5月18日（月）～全5回

「自分に合う仕事が見つからない」  
 「仕事の探し方がわからない」  
 などの不安を持っている方

**サポステ**は  
 あなたに寄り添いサポートします

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** ☎0595-22-0039  
 伊賀市上野丸之内500 ハイトピア伊賀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

出張買取 査定費用 0円 引取手続料 0円

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**



交通空白地有償運送の資格取得にも有効です！

**「移動・送迎サービス運転協力者講習」  
 「セダン講習」受講者募集！！**

●定員27名（定員になり次第締切）  
 15名未満の場合は開催できない場合があります。

日時 令和8年5月16日（土）・17日（日）8:30～17:30

会場 いがまち保健福祉センター「愛の里」（愛田513）

受講料 伊賀市・名張市在住在勤の方 12,000円  
 その他の方 15,000円

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）☎33-0064・FAX21-8123  
 ※専用フォームまたは伊賀市社協ホームページから申込書をダウンロードし、FAXで送信するか、申込用紙を地域センターへ提出してください。



2日間受講必要



**広告** 三重県共同募金会 伊賀市共同募金委員会からのお知らせ

令和7年度

赤い羽根共同募金  
歳末たすけあい募金  
実績報告



令和7年度「赤い羽根共同募金運動」並びに、「歳末たすけあい募金運動」に、市民のみなさまのあたたかいご理解ご協力をいただきましたことを、厚く御礼申し上げます。

ご協力いただいた募金は、一旦三重県共同募金会に集められ、社会福祉協議会をはじめ、福祉施設、ボランティア団体等に配分され、さまざまな福祉活動の財源として活用されます。

また、歳末たすけあい募金は、社会福祉協議会を通じて、令和7年度の年末年始の食事サービスや世代間交流事業、歳末見舞品等に活用させていただきました。誠にありがとうございました。

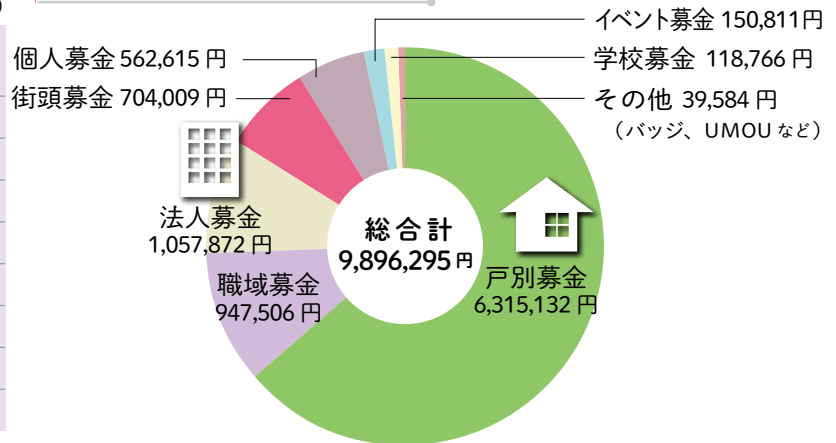
三重県共同募金会伊賀市共同募金委員会 会長 平田 久二

令和7年度 募金実績

単位(円)

	赤い羽根共同募金	歳末たすけあい募金
市総計	9,896,295	6,340,830
上野	5,725,165	3,998,042
伊賀	815,203	634,028
島ヶ原	318,121	209,550
阿山	708,236	558,600
大山田	1,563,464	344,600
青山	734,231	596,010
本部	31,875	0

赤い羽根共同募金実績内訳



2026年度

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	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	2027 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	1	5	3	4	2	6	4	—	5	5
② 第2火曜	13:30~14:30	東部地区市民センター	12	9	14	8	13	10	8	12	9	9
③ 第2水曜	10:00~11:00	伊賀市総合福祉会館2階	13	10	8	9	14	11	9	13	10	10
④ 第3木曜	10:00~11:00	西部地区市民センター	21	18	16	17	15	19	17	21	18	18
⑤ 第4月曜	13:30~14:30	南部地区市民センター	25	22	27	28	26	—	28	25	22	—

**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 電話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

## 数字で見る伊賀市の福祉

令和8年1月末現在(前月比)

伊賀市の人口	▶ 82,997人 (-165人)		
伊賀市の世帯数	▶ 40,436世帯(-58世帯)		
65歳以上高齢者数	▶ 28,590人 (-8人)	高齢化率	▶ 34.4%(±0%)
75歳以上高齢者数	▶ 16,954人 (-15人)	後期高齢化率	▶ 20.4%(±0%)
介護保険認定者数	▶ 6,112人 (+2人)		

### あなたのまちの ふれあい・いきいきサロン

No.227



**小田町いきいきサロン「つくしんぼ」**  
 メンバー数/約38人  
 開催場所/小田地区市民センター  
 開催頻度/月1回

小田町いきいきサロン「つくしんぼ」は、80代～90代の方の参加者が多く集う、にぎやかなサロンです。サロンでは、忍にん体操(介護予防バージョン)や指体操など、体を動かすことを目的とした活動のほか、認知症予防も兼ねた音楽療法を中心に企画されています。また、年に1回握力測定を行い、昨年の自分と比べながら健康づくりへの意識を高める取り組みも続けられています。3月のサロンでは、「春よ来い」「チューリップ」「ちょうちょ」といった春をテーマにした曲に合わせ、ハンドベルやマラカス、すずなどを片手に演奏会が行われました。楽器の音色と参加者の歌声が部屋いっぱいに広がり、終始和やかな雰囲気に包まれていました。

参加者とボランティアが顔を合わせ、笑顔で声をかけ合う時間もこのサロンの魅力の一つです。「とにかく楽しい時間を過ごしてほしい」というボランティアの皆さんの思いが、活動の随所に感じられる温かなサロンとなっています。

### 我ら!ふくし レンジャー



No.229



やまさき なおみ  
**山崎 直美さん**(上野在住)

#### ●活動を始めたきっかけ

学生時代から予防医療に関心を持ち、約5年前に在宅診療のクリニック勤務時、地域交流の場として月1回のドクターズカフェを開設したことが現在の活動につながっています。3年前、結婚を機に伊賀市へ移住し、上之庄にコミュニティカフェ「暮らしの保健室い〜な」を開設しました。

#### ●活動内容

「医師一患者」の関係性ではなく、カフェの店主として、何気ない会話の中で、地域の方々の悩みや不安を傾聴し、アドバイスをしたり、医療的な質問も気軽にしてくれる場所になっています。医療も暮らしの一部なので、病院へ行くほどではないけど、ご自身やご家族の健康相談がしたいなというときに、気軽に立ち寄っていただければと思います。地域イベントやサロンへ出張し講演・健康相談も行っています。

#### ●今後の抱負

病院にかかる前から関わることで、病気の予防や生活のサポートなど、人生に寄り添える場所を目指しています。また、カフェには「みんなの図書館」も併設しており、幅広い世代の方にお越しいただければと思います。将来的には、伊賀市で在宅診療を広めていくことが目標です。

新しい制服で登校する姿がまぶしい季節となりました。新年度を迎え、新たな環境で過ごされている方も多いのではないのでしょうか。当会では、統括マネージャーから事務局次長へと体制を変更し、スタートしました。季節の変わり目ですので、どうぞご愛ください。

### 編集後記

編集・発行		<b>伊賀市社会福祉協議会</b>
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	〒518-1313 馬場 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	〒518-1422 平田 656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	