

# ほほえみ

発行：社会福祉法人  
東御市社会福祉協議会  
〒389-0502 東御市鞍掛197  
☎0268-62-4455 (代表)  
http://www.tomisyakyo.or.jp  
印刷：グリーン美術出版

～人とひとが福祉でつながるまちづくり～

## 能登半島地震・北陸の被災地へ...

～各地で取り組みが続いています～



1月1日に発生した令和6年能登半島地震は、各地に大きな被害をもたらしました。東御市内でも、被災地に届けようと義援金などを中心に様々な支援活動が展開されています。方法は様々ですが、地域の「何とか気持ちを届けたい」という想いが広がっています。

(写真：2月14日・東部中学校での義援金活動)

## 内容

- ★福祉運営委員長の紹介
- ★月間スナップ
- ★共同募金へのご協力ありがとうございました

## 特集

- ★能登半島地震支援情報
- ★防災と減災について



社協の Facebook  
フォローお願いします♪

検索 東御市社協 Facebook



# 令和6年 福祉運営委員長の皆さんです

支部（区）の福祉運営委員会は、日々の暮らしの中でおきている福祉問題を、住民が主体となって改善や解決に当たる組織です。今年も福祉運営委員長が中心になって活動します。福祉運営委員活動にご理解とご協力をお願いします。

※名簿は令和6年2月現在のものです。4月に切り替わる支部（区）もありますのでご了承ください。（敬称略）

地区名	区名	委員長名	地区名	区名	委員長名	地区名	区名	委員長名
田中	加 沢	山浦貴要子	祢津	西 宮	唐澤 理恵	北御牧	上 八 重 原	金井あや子
	常 田	田村 良美		姫 子 沢	船田 典子		田 楽 平	中山 智子
	田 中	蓬田 隆		湯 の 丸	柳沢 洋一		中 八 重 原	依田 幸徳
	県	白石 美恵		滝 の 沢	齊藤 茂彦		下 八 重 原	桜井 健一
	本 海 野	佐藤 美紀		祢 津 南	依田 洋子		芸 術 む ら	細谷 順義
	西 海 野	柳澤 雅裕		伊 勢 原	満木 貴也		白 樺	高瀬 悠人
	白 鳥 台	柳澤 一馬		奈 良 原	宮坂 泰子		切 久 保	田坂 久樹
	城 ノ 前	恩田 祥男		鞍掛自治区	高藤美登勢		八 反 田	大塚 光博
滋野	赤 岩	田口 和利		リードリーくらげ	藤卷 和夫		本 下 之 城	小宮山時雄
	片 羽	加藤 行孝		和	東 上 田		神津 捷亜	田 之 尻
	桜 井	中澤 房子	田 沢		西沢さち子		宮	岡江 隆浩
	大 石	竹内 政信	大 川		小林千恵美		畔 田	小林 和男
	中 屋 敷	長棟 勝彦	栗 林		恩田 真樹		御 牧 原 南 部	丸山 和
	別 府	荻原 伸子	海 善 寺		宮下 秀男		御 牧 原 北 部	中川 孝造
	原 口	小河原光子	曾 根		花里 信之		布 下	荻原 悟
	聖	若林 敏雄	東 深 井		深井 幸人		常 満	松田 照恵
	乙 女 平	佐藤 正二	西 深 井		清水 宏美	島 川 原	小山 幸二	
	王 子 平	関 由紀子	西 入		横沢 栄一	大 日 向	保科 政彦	
祢津	新 張	小林 順子	東 入		山浦 洋子	光 ヶ 丘	柄沢 和幸	
	出 場	小林みすづ	日 向 が 丘	小池よし子	羽 毛 山	岩下 俊裕		
	金 井	佐藤 仁	海 善 寺 北	滝澤 正久	牧 ヶ 原	田中 洋司		
	新 屋	竹内 由紀	寺 坂	田嶋 友則				
	東 町	吉池 千秋	陸	宮澤 霞				

## ～地域のアンテナ役～ 福祉運営委員とは??

福祉運営委員は、地域で悩みごとや困りごとを抱えている人に対して、見守り活動や声かけ等を通して早期に発見し、区や民生児童委員、行政や社協へ情報をつなげる「地域のアンテナ役」です。

また、いきいきサロン等を運営することで、地域の交流・コミュニケーションの場を提供しています。

## まずは、地域の福祉運営委員会の活動を知ることから始めましょう!

お困りごとは何でもご相談下さい!



## 福祉運営委員さんの Check!! 日々の活動を確認しましょう!

- 見守り・声掛け**  
郵便たまってないかな??  
カーテン開いているかな??  
困りごと抱える人いないかな??
- 情報提供・情報共有**  
福祉の情報、必要な人に届いてる??  
地域の困りごと、他の人も知ってる??
- いきいきサロンの企画運営**  
近所の抛り所、いきいきサロンの開催!!



# 赤い羽根共同募金運動 への ご協力ありがとうございました

令和5年度  
実績のご報告

お寄せいただきました募金は、社会福祉法人長野県共同募金会を通じて、約70%が東御市の地域福祉活動に、残りの約30%が長野県の広域的な福祉活動に活用されます。

募金総額は、**5,555,254円**となりました。内訳は、以下のとおりです。

※順不同・敬称略

戸別募金：5,055,922円（5,551件）

街頭募金：122,171円（14回）



今年度も、様々な場面で多くの皆さまにご協力をいただきました。「ご苦労様」そんなお声がけもたくさんいただき、心から感謝申し上げます。これからも、地域に根差した「地域のための募金」を念頭に、活動を行ってまいります。どうぞ、よろしくお願いいたします。

法人募金：95,000円（16法人）

(有)信州ファーム荻原	ファシリティ・マネジメント・サービス(株)
(株)ハルディン	(有)関自動車整備工場
(有)森澤建業	農事組合法人北御牧村味の研究会
(株)鳴沢工務店	(有)エヌケイプランニング
(株)八光建設	(株)西入不動産鑑定士事務所
竹内工業(株)	(株)エイチ・エス
(有)渡辺鉄工所	(有)千曲化成
水科設備(有)	(株)竹花組
(株)ビートレーディング	

学校募金：28,230円（5校）

田中小学校	柵津小学校
北御牧小学校	東部中学校
北御牧中学校	

職域募金：50,327円（3団体）

東御市役所	JA 信州うえだ東御支所
東御市社協	

イベント募金：55,650円（3件）

その他：147,954円

令和5年度にご協力いただいた募金は、赤い羽根の「計画募金」の仕組みに基づいて、地域の福祉活動に活用されます。



ありがとう!



社会福祉法人 長野県共同募金委員会  
東御市共同募金委員会

〒389-0502 東御市鞍掛 197 東御市社会福祉協議会内 ☎ 62-4455

# 令和6年度能登半島地震支援情報

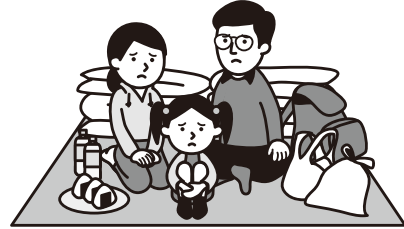
令和6年1月1日に発生した「令和6年能登半島地震」により、被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。石川県、新潟県、富山県、福井県の4県を中心に家屋倒壊などによる人的被害、住家被害が生じ、災害救助法が適用されました。少しでも被災された皆様の力になれるよう支援に関する情報をお伝えします。

(令和6年2月15日現在)

## 【今できる支援】

### ①被災者への募金

- ・石川県「災害義援金」
- ・富山県「災害義援金」
- ・新潟県「災害義援金」
- ・福井県「災害義援金」



各県の日本赤十字社や共同募金会を通じて、県が設置する配分委員会において配分額を決定のうえ、被災された方々へお届けしています。

### ②支援者を応援する募金

- ・中央共同募金会「ボラサポ・令和6年能登半島地震」(災害ボランティア・NPO活動サポート募金)

今後、被災地では被災家屋の片づけや修理、被災された方の心身のケアなど、多くのボランティア団体やNPOによる長期的な支援が必要となります。中央共同募金会では、災害ボランティア活動に対する支援をしています。

### ③物資で支援する

災害義援物資については、企業・団体・自治体からのまとまった規模の義援物資の提供を受け付けています。提供いただける際は、石川県ホームページにて各市町の受付状況をご確認ください。

石川県内への直接のお持ち込みは、交通渋滞等により緊急車両等の通行の妨げとなりますので、くれぐれもご遠慮ください。受入先と調整後に搬入となります。

## 【ボランティア活動支援】

各地のボランティアセンターの情報は、全国社会福祉協議会ホームページで紹介しています。各市町村で立上げの準備をしておりますので、電話での問い合わせはご遠慮ください。



#### 中屋敷区から

中屋敷区では、能登半島地震の支援として復興の力になればと、2月15日に義援金をお持ちいただきました。



#### 東部中学校生徒会・本部会から

東部中学校生徒会・本部会は、2月14日～16日の3日間、能登半島義援金活動を行いました。

義援金のご協力ありがとうございました。

# “防災”と“減災”の違いとは？

## 【防災】

災害を未然に防止する、または災害発生時の被害を防ぐための備えです。

## 【減災】

災害による被害を最小限に抑えるために備える事前対策になります。

「防災」が「被害をゼロにすること」を前提にしているのに対し、「減災」は「被害は起きる」という前提に立つ点が特徴になります。地震などが起きると、ある程度のダメージを出すのは避けられないものの、それを最小限に食い止めることはできるというのが、減災の基本的な考えになります。

## 災害に備えて、取り組める主な対策を紹介します。

災害は、いつ起きるかわかりません。災害が発生しても落ち着いた行動が取れるように日ごろから災害時の心構えを持っておきましょう。

家庭でできる災害対策を参考にいただき、ぜひ「いつもの暮らし」に「防災対策」を取り入れていきましょう。

### ○家族の連絡方法・連絡先を確認しておきましょう

別々の場所にいるときに災害が発生した場合でも、お互いの安否が確認できるよう、日頃から安否確認の方法や集合場所などを、事前に話し合っておきましょう。

### ○避難場所・避難経路を確認しておきましょう

災害が起きた時に慌てずに避難するためにも、東御市のハザードマップで避難場所・避難経路を事前に確認しておきましょう。

### ○わが家の安全を確認しておきましょう

家具は倒れる向きを考慮して配置し、転倒防止のためにしっかりと家具を固定しておきましょう。家具の上に重いものを置かないなどの配慮も必要です。

### ○常備品や備蓄品を確認しておきましょう

非常時に持ち出すべきものをあらかじめリュックなどに詰めておき、すぐに持ち出せるようにしておきましょう。備蓄品は、ライフラインが止まった場合に備えて、水や保存のきく食料などを確認しておきましょう。

### ○地域とのつながりを大切にする

減災に重要な「共助」には、日頃の近所付き合いが大切です。日頃から声をかけあい、いざというときに助け合える関係を築いておきましょう。



## いきいきサロンのための料理講習会

2月7日、地域のサロン活動などを担う福祉運営委員やボランティアを対象に、料理講習会を実施しました。講師は食生活改善推進協議会のメンバーが務め、メニューは「バラのようなアップルパイ」「チョコ蒸しパン」「ツナ缶入りやまいもステーキ」の3品。サロンの料理でメニューの1つに組み込まれることを目指し、手軽に美味しい料理が選ばれています。参加者からは「子どもが喜びそうなので、ぜひ地域で作ってみたいです」といった声が聞かれました。

## 月間スナップ



## 子育て支援ボランティア養成講座



2月8日、子育て支援ボランティア養成講座が開催されました。当日は20人が参加。東御市社会福祉協議会より子育て環境の視点から、子育てに優しいまちづくりは、すべての住民に優しい「地域共生社会」につながる。身体教育医学研究所の谷貴人氏から「子どもの心と身体、発達の理解と各々の特性に向けた接し方」のキーワードとして、子どもの目線に合わせた関わり方が、信頼関係の構築に重要であることを再認識しました。

## まいさぽ便り

「まいさぽ東御」は、生活や就労に困難を抱えている人の総合相談窓口です

### わたしらしく「はたらく」を応援 就労準備支援事業「くる me ここから」

「くる me ここから」では、一人ひとりの就労への準備期間を応援するグループプログラムを月2回ひらいています。さまざまな事情で働きづらさや生きづらさのある人が社会とつながるための架け橋をつくり、自信をつけて就労へのステップを踏めるようサポートします。

「ここから」はじめてみませんか。

#### どんなプログラムがあるの？

・自他を知るためのワーク、コミュニケーションの練習、会社訪問、メンバー同士の交流会、リラクゼーション法、創作活動など「生活」「社会性」「就労」にアプローチしたオリジナルプログラムを行っています。

#### いつ、どこで？

・第1・第3木曜日、14時～16時、東御市総合福祉センター内を基本としています。\*内容により変更する場合あり  
・随時参加可能です。まずは見学から案内します。

#### グループへの参加が不安・・・

・一人ひとりに応じた参加の仕方をオーダーメイドします。



プログラムの活動より

ご家族や関係者からの相談・見学もお受けしています。また、グループを側面的にサポートしてくれるボランティアさんも募集中です。

相談無料

## 生活就労支援センター まいさぽ東御

受付日時 午前8時30分～午後5時15分（土日祝休み）

場 所 東御市鞍掛197 東御市総合福祉センター内 東御市社会福祉協議会

電 話 0268-75-0222（直通）メー ル maisapo@tomisyakyo.or.jp

LINE 相談



# ボランティアセンターから版

令和5年度

## 小中学校・高校 福祉体験学習 Photo album

～ 写真で振り返る!! あなた・わたしの一年間のがんばり ～

令和5年度 市内学習実績	
講座回数	16 回
講師数	18 人
ボランティア数	40 人
延べ受講生数	461 人

令和5年度、市内の学校で計16回の福祉体験学習が開催されました。この学習は、児童・生徒が地域の障がい当事者やボランティアの協力を得ながら、地域の福祉に関心を寄せ、地域に暮らす人が抱える課題に気づき、地域のこれからを共に考えていくことを目的に、学校と協力し、開催しているものです。



▲北御牧小「ツインバスケット体験」



▲柵津小「車いす体験」



▲東御清翔高「対話型鑑賞」



▲滋野小「手話体験」



▲田中小「ボッチャ体験」

### 子どもたちの感想はー?!

★段差を降りる時がタンとなって  
こわかった。ゆっくり降りてもら  
うとこわくなくなったので相  
手のことを考えて押すことでこ  
わくなくなると思った

(車いす体験)

## ボランティア活動を行う方は、 ぜひ「ボランティア活動保険」へご加入ください!

ボランティア活動保険は、ボランティア活動中の事故に対する備えとして全国で約200万人が加入しています。安心してボランティア活動ができるように入会することをお勧めします。

- ◆対象者 社会福祉協議会に登録しているボランティア（個人・団体）ほか  
(※保険加入時、同時にボランティア登録を行うことも可能です)
- ◆補償内容 ボランティア活動中のケガに対する通院、入院、手術、死亡、賠償責任の補償
- ◆補償期間 2024年4月1日～2025年3月31日  
(随時受け付けますが、補償は加入の翌日から3月31日までとなります)
- ◆掛け金 活動内容に合わせ、負担額350円・500円のプランが用意されています。
- ◆問い合わせ・申し込み 東御市社会福祉協議会 地域福祉係 ☎62-4455



## 善意をありがとうございます

(令和5年12月、令和6年1月 受け付け分 順不同)

- 金本国子 様 …… 介護用ベッド、テーブル
- 理容組合上小支部 様 …… 金8,500円、タオル60枚
- 匿名 様 …… 金100,000円
- 東御ライオンズクラブ 様 …… 50,000円
- 匿名 様 …… 金2,500円
- 匿名 様 …… 金200,000円
- (株)ヴィラテストワイナリー …… 金100,000円
- 匿名 様 …… 金1,000円
- (有)雷電くるみの里 様 …… 車いす2台

## ウエスをありがとうございます

(令和5年12月、令和6年1月 受け付け分 順不同)

- 花づなの会 様 海善寺北区善友会 様

## 「フードサポートとうみの縁」(食料支援事業)への ご寄付ありがとうございます

(令和5年12月、令和6年1月 受け付け分 順不同)

- コトヒラ工業(株) 様 丸山和躬 様
- 東御ライオンズクラブ 様 堀川弘治 様
- 株式会社わざわざ 様 高橋純子 様
- 信州うえだ農業協同組合 様
- 明治安田生命上田南営業所 様
- (株)馬場音一商店 様 森澤千代子 様 ほか 26人様

### 〈フードサポートとうみの縁(食料支援事業)の利用状況〉 (令和5年12月、令和6年1月)

利用された延人数	85人
お渡しした食品	合計 1,210個 (384.45kg)
お渡ししたお米	合計 350kg



▲理容組合上小支部様



▲東御ライオンズクラブ様



▲(株)ヴィラテストワイナリー様



▲道の駅(有)雷電くるみの里様



▲信州うえだ農業協同組合様

ありがとうございます



## 社協のミニクイズサービスよりみなさまへ あったかいぞだより

No.63

寒さの中に、春の気配を感じる頃となりました。暖かい日は、散歩もいいですね。おまたせしました。今回も手軽にできる頭の体操として、クイズをご用意しました。さあ！考えてみましょう。

問題

下記の漢字を空欄にいれて、ことわざを完成させましょう。

『狸・牛・虎・犬・魚・猿・馬・蛇・鳥(からす)・猫』

- ①釣りをした( )は大きい
- ②飼( )に手をかまれる
- ③天高く( )肥ゆる秋
- ④( )の歩み
- ⑤( )の額
- ⑥鬼がでるか( )がでるか
- ⑦( )の巻
- ⑧( )真似
- ⑨( )寝入り
- ⑩( )の行水



答えは8ページ下にあります。

## 令和6年能登半島地震災害義援金の受付

令和6年1月1日(月)に発生しました「令和6年能登半島地震」の義援金受付を1月4日(木)より始めました。

○受付期間 令和6年12月27日(金)まで

○募金箱設置場所 東御市役所本館1階、東御市総合福祉センター1階、東御市民病院1階

○窓口受付 東御市社会福祉協議会(平日 午前8時30分～午後5時15分)

皆様からお寄せいただきました義援金は、日本赤十字社長野県支部を通じて被災地に届けられます。

口座振込をご希望の場合等、詳細については日本赤十字社ホームページをご覧ください。



### ●編集後記

2月上旬の久しぶりの大雪はびっくりしました。道路は渋滞し、帰路には通常の3倍近くの時間がかかり、あらためて自然環境の影響の大きさを感じています。そんな中でも、みんなで協力して雪かきをしたり、「気をつけて」と互いに声を掛け合う姿に触れ、あらためて温かさを実感しました。  
(重原君江)

問題の答え

(594)④ ⑥ ⑧ ⑨ ⑩ ①  
⑨ ⑦ ⑤ ② ③ ①