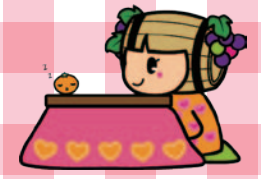
社協 しおじり
2022 12.1 No.268
ーみんなが安心して、しあわせに暮らせる地域づくりー



塩尻市社協キャラクター
しおりん

つながりから始まる「防災」

～コミュニティ形成が地域を守る力になる～

今回号の表紙

～原新田区の防災運動会～

10月、広丘地区の原新田区において「防災運動会」が行われました。

バケツリレーや段ボールキャタピラーなど、防災要素を盛り込んだ競技にチーム一丸となって取り組みました。

詳細は、2ページをご覧ください。

災害時の命を守るキーワードは「自助・共助・公助」です。発災直後には特に「自助」と「共助」が重要になってきます。

自分の身は自分で守る「自助」、隣近所で支え合う「共助」に対して、地域の中ではどのような取り組みが行われているのでしょうか？

ご近所で日ごろから挨拶を交わしたり、地域の行事やイベントに参加したりと顔を合わす機会が増えると、いざという時の「支え合える関係」にもつながっていきます。

今回は、防災意識を高めるための取り組みや、今すぐできる備えについてご紹介します。

新機能 社協 しおじり スマートLook

紙面の QR コードから専用サイトにアクセス

スマートLook 対応ページ

このアイコンがある記事は紙面には掲載されていない情報の確認やお問い合わせ・申込みもスマートに確認できます！

1 段ボールキャタピラー

がれきに見立てた難所を超え、段ボールキャタピラーでゴールを目指します。キャタピラーは火災発生時に立ち昇る煙を吸わないように逃げる姿勢を体験するための競技です。イントロクイズは、雑踏の中で必要な情報を聞き取れるか、という狙いもありました。

上手に身体を丸めてコロコロ…

ボールが落ちないように…そーとそーと

2 バケツリレー

平成７年に発生した阪神淡路大震災では、市内各所で火災が同時発生。このうち約８割は住民によるバケツリレーで鎮火したとの解説がありました。

段ボールベッドって…？

避難所で、床に毛布などを敷いた状態で長期間寝ていることは、エコノミークラス症候群を発症する恐れが高くなると言われています。

段ボールベッドは体への負担を軽くするだけでなく、組み立てるのに工具は不要、ベッドの中に荷物も収納できるなどといったメリットもあります。

3 段ボールベッドの組み立て体験ブース

子どもから高齢者まで、世代を超えてみんなで協力し合いながら組み立てました。

じゃばらになっている土台に天板をのせてベッドに！

この他、防災ウルトラクイズでは、「災害用伝言ダイヤルは何番？」など、防災知識が身につくクイズもあり、災害時に活用できる知識や技が身につく工夫がたくさんありました。（ちなみに答えは「171」ですね！）

今回、防災運動会を企画した原新田区長と公民館長にインタビューしました。

台風やコロナ禍で、長年続いてきた運動会や防災訓練の中止を余儀なくされました。住民が一堂に会する機会が無くなっては、住民同士のつながりが弱まってしまいます。このような状況でも「やる意義」のあるものに変えることで理解や協力を得て、開催できないか―と検討をし、防災とスポーツを掛け合わせた行事を生み出したわけです。

野溝美憲 区長　竹沢誠 館長

密を避けながら、「集う、つながる、学ぶ」という公民館活動の原点のもと、楽しみながら学べる種目や防災ブースの設置を考案。今年開催できたこと自体に大きな意味があり、また、毎年のように身近で起こる災害に備え、意識を変えていくきっかけになったのではないかと思います。

災害ボランティアセンターの取組

災害時に公的な支援(公助)、自分の力(自助)、さらに近隣等の地域の支え合い(共助)では補いきれない困り事や相談に対して、被災者の生活再建を支援するのが災害ボランティアセンターです。

災害ボランティアセンターって??

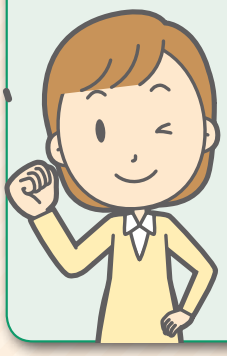
災害が起きた際、被災地でのボランティア活動を円滑に進めるために設置される拠点です。市の要請を受けて社協が設置します。ボランティア活動者の受入れや活動の調整、被災者の方困り事等の調査、各種団体、専門職との連携等を行います。

災害時には、日ごろとは違った悩みが発生します。

被災者

- 家の中がめちゃくちゃで、誰かに手伝ってほしいなあ。
- 道路に汚れた家具やゴミがたくさんあって嫌だなあ。
- 最近体調はよくないし気分も落ち込み気味。誰かと話がしたいんだけど…

災害ボランティアセンター



- ボランティアの方にお手伝いしてもらえるよう調整します。どのような様子か、一度ご自宅に伺いますね。
- 災害廃棄物の片付けをボランティアの方にお願いして、一緒に作業しましょうか？
- 保健師の方とご自宅の訪問させていただきます。近所の公民館に集いの場があるので、一緒に行ってみませんか？

○災害時は何に困っているのか、どうすればよいのかわからない方もいます。そういった方にも災害ボランティアセンターは寄り添い、ご自宅に訪問したり話を聞く中で必要な支援へつなげていきます。

赤い羽根共同募金と防災

赤い羽根共同募金は、被災地のボランティア活動を支援するために、都道府県ごと毎年３％を上限に災害等準備金として積み立てをしています。災害時には、災害ボランティアセンターの設置や運営、ボランティア用のバスの運行費用などに配分され、大規模災害の際には、都道府県の域を超えて被災地を支援しています。

赤い羽根共同募金へのご協力、
ありがとうございます！

くらしを守る日ごろの備え

「自助・共助・公助」の観点から

災害が起きた時には、行政機関が実施する公的な支援である「公助」に頼るだけでなく、普段から災害に備えて物資の備蓄や、自身で状況を判断し適切な行動を行う「自助」、近隣が互いに助け合い、高齢者、障がい者、乳幼児などの要配慮者の避難誘導や要救護者の救出活動などを行う「共助」が大切だと言われています。

いざという時のために日ごろからできる防災対策

災害はいつ起こるかわかりません。災害が発生しても、落ち着いた行動を取ることができるように日ごろから災害時の備えをしておきましょう。家族の連絡方法や連絡先、避難場所や避難経路を確認したり、非常持ち出し備品を用意しておくことはもちろんですが、自分の力だけでは安全が確保できない場合は誰かに助けを求めなければなりません。

みなさんの周りには困ったときに「助けて」と言える人がいますか？

やってみよう !! みんなはいくつチェックがつくかな？

共助のカチェックリスト

近所の方と普段から挨拶をする	□
地区の防災訓練に参加したことがある	□
自宅の近くに「知人」と呼べる人がいる	□
知人はあなたの家がどこにあるか知っている	□
知人はあなたの連絡先を知っている	□
災害が起きた時、あなたを助けてくれる人がいる	□

大きな災害になるほど公助には限界があります。小さな災害や事故であれば、警察や消防なども平常時と変わらず十分対応できますが、東日本大震災のような大規模災害の時には、非常に多くのケガ人や救助を必要とする人が発生し、同時に全員を救助・救護することが難しくなります。

また、交通網が寸断されるようなことがあれば、救援や物流にも支障が出ます。

災害時の被害をできるだけ小さくするには、一人ひとりが自らを守る自助と地域での助け合いである共助が重要になると言えます。

知っていますか？「受援力（じゅえんりょく）」

「受援力」。聞き慣れない言葉ですが、ひと言でいうと、周りの人に「助けて」と言える力のことです。受援力は、平成23年に起きた東日本大震災をきっかけに注目されるようになりました。受援力を高めることは、災害時のみならず、地域で安心して暮らす上でもとても大切なものです。今回はそんな「助けられ上手」な方からお話を伺いました。

高齢者の一人暮らしの女性。
近所の方と良い関係を作りながら地域で暮らしています。

普段はどんなご近所付き合いをされていますか？

特別なことはないけど、顔を見て挨拶をするようにはしています。気づいたら長く話し込んじゃったなんてこともよくありますね。

近所の方とのお付き合いで心がけていることはありますか？

誰にも会わないと自分が元気かどうかも気づいてもらえないでしょ。何かあった時に気にかけてもらえるよう関わりを持つようにしているんです。

顔を合わせているからお話できることもあるんですね。

日ごろの関係があるから、信頼している人には自分の耳が聞こえにくいことや、いつも過ごしている部屋を伝えています。チャイムを鳴らしても出てこなかったら居間のガラス戸を叩いてと伝えています。

災害が起きた時にも役に立ちそうですね。

実際に避難したことはないけど、防災無線の内容が聞き取りにくかった時に放送の内容を近所の方が教えに来てくれた時は安心しました。何かあったら一緒に避難するからと言ってくれています。

日ごろからの繋がりを持つことが大切なんですね。

一人で生きている人はいないと思うんです。でも助けてもらってばかりでは悪いから、たまにお茶に誘ったり、自分ができることをしてますよ。これからもそんな風に暮らしていきたいですね。

万が一に備えて、日ごろからの繋がりづくりが大切なんですね！

企業×防災　被災地の復興を支える

令和元年台風19号災害で大きな被害を受けた長野市では、５万人を超えるボランティアが復興を支えました。また、企業による、**駐車場・車・自転車・電化製品・食料等**の提供が災害ボランティア活動の後ろ盾となりました。

そうした経験から、長野県社会福祉協議会と損保ジャパン長野支店等の企業が新たな組織「**災害ボランティアセンター応援企業パートナーズ　サスながの**」を立ち上げました。平常時から、企業と社協が共に地域貢献活動を考えることで、いざという時の地域を支えるための仕組みです。

「災害ボランティアセンター応援企業パートナーズ　サスながの」とは？

◎使命

社会福祉協議会と企業がパートナーシップを組み、力を一つに災害に強い地域社会をつくります。

◎目的

企業の持つ多様な資源やマンパワーを被災者支援、被災地支援につなぎ、いち早い復興を応援します。平時には、企業の社会貢献を応援し、地域の発展と誰もが助け合える社会の醸成を目指します。

こんな事業を行っています！

〇企業と社協協働による、防災セミナーや地域防災モデル事業の実施
〇災害現場情報共有サイトの企画・運営
〇災害時のできることリストの作成・共有

～町の身近な専門店～　株式会社マルナカ

営業担当　宮 幸生さん

大門にある、文房具やオフィス用品を取り扱う「マルナカ」さん。お店が取り組む「防災」について、お話を伺いました。

「まずは、マルナカにご相談ください！」

マルナカでは、文具やオフィス用品以外に「防災用品」を取り揃えています。災害が起きてから、生活に必要な物を揃えようとしても間に合いません。また、人によって必要な物はそれぞれです。何を揃えておいたらいいの？防災用品ってなにがあるの？という方のご相談にも応じています。お気軽にご相談ください。

「防災用品を選ぶポイントは、普段も使えそうかどうか。」

防災用品を買っても、しまいっぱなしという方もいると思います。防災用品を購入する時には、「これはアウトドアにも使えそう！」といった視点で買うものを選ぶと、より実用的な物を、楽しく購入することができます。

その他にも…「太鼓」を通じた地域貢献！

マルナカでは、企業連として桔梗太鼓の普及活動を行っています。太鼓の繋がりで、岩手県陸前高田市とは今でも交流が続いています。また、特別支援学校や福祉施設での演奏・講師活動にも企業として取り組んでいます。

令和４年度　社協会費への御協力ありがとうございました

令和４年度 社協会費

- 社協会費総額：7,844,600円（令和4年10月31日現在）
- 普 通 会 費：7,602,600円（15,155世帯　15,201口）
- 法 人 会 費：　174,000円
- 特 別 会 費：　　68,000円

□ 法人会員　50件（匿名含、順不同、敬称略）

大門一番町	中信会館　龍胆
	㈲ダスキン塩尻
	塩尻商工会議所
大門五番町	㈱ヨネクボ
	㈱ヒライデ
	㈱マルナカ
	セブンイレブン塩尻日ノ出町
	㈲日の出モータース
大門六番町	小林自動車工業㈲
大門八番町	ホテルあさひ館
大門七区	㈱MARIMO
	㈱幸成建設
	㈲ふるまや自動車修理工場
	清沢土建㈱
	㈱立石コーポレーション
堀ノ内	㈲平和自動車
	野澤建設㈱
下西条	西福寺
北熊井	㈱鈴木興電

南熊井	㈱アズマ
堅石	ヒロピットサービス
高出一区	青柳重機㈲
高出二区	北信土建㈱中信支店
	神稲建設㈱中信支店
高出三区	㈲石井新聞店
吉田一区	㈲建塗工業
吉田二区	㈲太建
	ホクト㈱松本営業所
	㈱ﾋﾟｯｸﾙｽｺｰﾎﾟﾚｰｼｮﾝ長野
	リラクゼーションサロン RT
	清水外科胃腸科医院
	信州塩尻自動車学校
吉田三区	林商店
	つづく歯科医院
	上條酒店
	㈱宮原酸素
吉田五区	こしはら内科クリニック
上組	㈱メディカルサービス松本

芦ノ田	美寿々酒造㈱
	㈲丸谷建設
桔梗ヶ原	歯科手塚医院
	㈱サン・ブライト
	くすりの志水
	塩尻法律事務所
	小林毅法律事務所
床尾	㈱フルハタ
勝弦	日本ハイコム㈱
奈良井	㈲川上組

□ 特別会員　19件（匿名含、順不同、敬称略）

郷原	西澤　愛子
芦ノ田	大井　広志
床尾	西窪　道夫
小井戸	角田　みやこ
大出	有田　雅春

第52回社会福祉大会を開催しました

９月17日、感染症対策にご協力をいただき、３年振りに塩尻市社会福祉大会を開催することができました。

式典では、長年にわたって社会福祉事業の推進に貢献された方々の表彰を行いました。表彰された皆さんをご紹介します。（順不同、敬称略）

社会福祉事業特別功労者

多年にわたり、社会福祉事業の推進に貢献し、その功績が顕著な個人及び団体

尾和しげ子	中澤義忠	北沢文章
樋口万理子	中野すみれ	角田みやこ
丸山久雄	今井英雄	塚原玄吾
中島憲三	みどりシスターズ	太田楽老会

模範善行者

多年にわたり、社会福祉における善行、美徳の行為があり市民の模範となる個人及び団体

唐澤繁子
中村邦江
えんがわの会

社会福祉事業協力者

社会福祉事業に理解を示し、高額な金品の寄付をされた個人及び団体

塩尻市民生児童委員協議会	塩尻美術会	塩尻市水道事業協同組合
㈱マルハン　塩尻店	㈱マスターマインド DS	柿本みさ江
丸山眞央	塩尻盆栽クラブ	塩筑地区更生保護女性会
塩尻北ロータリークラブ	塩尻市マレットゴルフ協会	イオンビッグ㈱ ザ・ビッグ塩尻広丘店

スマートLook対応ページ

令和５年度　塩尻市社会福祉協議会職員採用

【募集職種】正規職員

試験区分	受験資格	人員
社会福祉士	社会福祉士の資格のある者又は令和５年３月までに取得見込みの者	若干名
介護福祉士	介護福祉士の資格のある者又は令和５年３月までに取得見込みの者	
看護師又は保健師	看護師又は保健師の資格のある者又は令和５年３月までに取得見込みの者	

※新卒者は、令和５年３月卒業見込みの者
※看護師又は保健師については、今年度途中での採用も可
※普通自動車運転免許を有すること。（令和５年３月取得見込み可）
※採用後６か月以内の試用期間があります。
【募集人員】いずれも若干名
【受付期間】令和４年12月１日(木)～令和４年12月23日(金)
ただし、土・日・祝日は除く。
郵送の場合は、12月23日(金) 消印有効

所定の申込書類は、本会ホームページからもダウンロードできます。詳細は、申込・問い合わせ先へご連絡ください。

申込・問い合わせ先　総務課
TEL：0263-53-7564　FAX：0263-53-5029

第４期 健康運動教室 受講生募集

健康運動指導士が家でできる簡単なストレッチから、その人に合った運動プログラムを丁寧に指導します。また、センター内のトレーニングマシンの操作を覚えて自主的な運動につなげるための教室です。

【日　　時】令和５年１月～３月(週１回　全12回)
○Ａコース(水曜日)13:30～15:00
○Ｂコース(木曜日)13:30～15:00
○Ｃコース(金曜日)14:00～15:30
【場　　所】ふれあいセンター広丘　機能回復訓練室　他
【対　　象】市内在住の60歳以上の方で、医師から運動制限の指示が出ておらず、ご自身でセンターまで来られる方。
【募集定員】各コース10名(新規の方優先)
【参 加 費】無料
【申込期間】12月１日(木)～12月15日(木)
※郵送の場合は、15日必着

申込締め切り後に抽選を行い、郵送にて抽選結果を通知します。

【申し込み方法】
指定の申込用紙に必要事項を記入の上、窓口にお持ちいただくか、郵送、FAX でも受け付けています。
申込用紙は、ふれあいセンター窓口、塩尻市社協ホームページからもダウンロードできます。

◎電話や口頭での申し込みはお受けしておりませんのでご了承ください。

申込・問い合わせ先　ふれあいセンター広丘
TEL：0263-51-5070　FAX：0263-52-0670

ことばの教室　講師募集

ことばや行動面などで気がかりなことがある子どもたちがコミュニケーションの手段・方法を身につけ、子どもの持っている力を伸ばすことを目的に、個別訓練を行う教室です。

【資　　格】言語聴覚士
【募集人員】若干名

業務内容、従事時間等詳細については、電話でお問い合わせください。

問い合わせ先　児童発達支援事業所あすなろ園（小松）
TEL：0263-87-4013　FAX：0263-54-6296

こんにゃく芋を譲ってください。

寄付していただいたこんにゃく芋は通所者が調理し「すみれこんにゃく」になります。地域のイベントなどで販売し、その収益は通所者の工賃（給与）になります。ご協力をお願いします。

申込・問い合わせ先　就労支援事業所すみれの丘（荘司）
TEL：0263-87-4012　FAX：0263-55-6296

成年後見人の悩みごと相談・意見交換会

「こんな時はどうするの？」「悩みを聞いてほしい」など成年後見人同士が話し合える場です。

【日　　時】12月21日（水）13：30～15：00
【場　　所】塩尻市保健福祉センター２階
ボランティア支援室
【対　　象】成年後見人として選任されている方、または成年後見人としての活動を考えている方
【申込・参加費】不要

申込・問い合わせ先　地域福祉推進センター
（成年後見支援センター）
TEL：0263-52-2795　FAX：0263-52-5053

地域の防災力アップ講座　受講生募集

災害時に備えておくとためになる知識を学び、地域の防災力を高める講座です。

【日　　程】いずれも10：00～12：00
令和４年12月17日(土)　「塩尻市内の災害リスクを学ぶ」
令和５年１月21日(土)　「災害ボランティアは大変？」
令和５年２月19日(日)　「災害ボランティアセンターの運営体験をしよう！」
【場　　所】保健福祉センター３階　市民交流室

◎詳細はお問い合わせください。

申込・問い合わせ先　地域福祉推進センター
TEL：0263-52-2795　FAX：0263-52-5053

社協しおじりは共同募金配分金により発行しています。次号は２月１日発行予定です。

■発行日　令和４年12月１日　■発行　塩尻市社会福祉協議会　〒399-0705 塩尻市広丘堅石2151-2 TEL(0263)53-7564（代表）FAX(0263)53-5029