

うわじまし 社協だより 8

2026
Vol.147

～わたしが生きる宇和島～

《大崎市との災害協定締結式の様子》



「ここで暮らし続けたい」を支える
被災者生活再建制度を学ぶ

災害ボランティア連絡会

“ここで暮らし続けたい”を支える
被災者生活再建制度を学ぶ



講師の永野海氏司会のもとカードゲームが進行。

宇和島市の企業、団体、NPO、行政等と共に組織される「宇和島市災害ボランティア連絡会」の令和8年度連絡会を5月22日に開催しました。

今回は中央法律事務所の弁護士永野海氏を講師に迎え、災害時の生活を立て直す際に重要な「お金」を確保するために活用できる様々な制度を学びました。

永野氏が作成した「被災者生活再建カードゲーム」を使って行われた演習では、手元の資金300万円から、住み慣れた土地に2,000万円の家を再建するモデルケースを想定し、様々な支援制度を活用しながら資金獲得を目指してワークを行いました。

参加者から聞こえた「驚き」の声

今回は実際に能登半島地震で活用できた制度を基に資金を調達し、結果的に3000万円を確保しました。

これにより、モデルケースの被災者の方は、地震で半壊した家を建て直し、住み慣れた土地で暮らし続けることが可能となりました。これほどの大金を手に入る公的な支援制度があることを知った参加者からは驚きの声が続々とあがっていました。そして、各団体が平時から災害に備えてできる取り組みを考え、全体に共有し、今回の連絡会を終えました。



カードを切り貼りして使える制度を学びます。



被災者生活再建カードの一例。

大事なことは「知る」

「知らせる」そして「支える」

永野氏が講義を通して繰り返し伝えていたことの一つに「支援制度を知ること」があります。大規模災害では様々な方が被災します。その際に、自分がこうしたいと思う暮らしを回復させるためには、活用できる様々な制度を知ることが大切です。平時からこれらの制度を学び、友人や知人に「知らせる」。そして、高齢の方や自分一人では制度を活用することが困難な方には一緒に歩みながら、制度活用ができるよう「支える」ことが大切であることを連絡会のメンバーで共有しました。

宇和島市災害ボランティア連絡会では、今後も団体間の関係強化や知識の蓄積を通して、災害に対する備えを推進していきたいと思っています。



平時からできることを話し合う参加者。

社協職員が勧める災害からの生活再建 “平時からできること”

01 制度について学ぼう



災害復興には国や県、市などから様々な支援制度を受けられます。

特に大事なものは「罹災証明書」。これを受け取ることで、これらの制度を利用するためのパスポートとなります！

02 色々な人とつながろう



大規模な災害では、避難所生活が長引くこともあります。様々な人とつながることで、思わぬ支援や、情報を得ることができます。

まずは自分のご近所から支え合いの関係をつくっていきましょう。

03 「受援力」を育てよう



「たすけて」「手伝って」という力を受援力と言います。自分でできないことを恥ずかしがったり、ダメだと思わず、まずは信頼できる人や社会福祉協議会に気軽に相談してください。

＼まずはこの3つ／



ボランティア団体 紹介

石応白浜自主防災会

平成28年に二地区の自主防災組織が合併して結成された「石応白浜自主防災会」。自治会や民生委員、消防団などと連携しながら、日ごろから「もしも」に備えて避難訓練や備蓄品の確認、防災イベントを実施し、地域の防災力を高める活動を行っています。

令和6年4月の豊後水道を震源とする地震の際は、役員の皆さんがすぐに集まり、地域の方々の安全確認を行いました。さらに、余震などの不安がある方には避難所に向かうよう声掛けを実施。翌朝には、被災したお宅の屋根瓦の撤去やブルーシートの配布・設置まで、地域に寄り添った温かな支え合いが行われました。

訓練や連携の強化など、「普段からの備え」を積み重ねている石応白浜自主防災会。その一つ一つの取り組みが、地域全体の安心感へとつながっています。



地元消防団との連携訓練。放水訓練などと一緒にしました。



夏休み子ども防災教室では、防災ボtlの作成や避難について学びました。

おやゆびひめの会

平成22年の発足以来、子どもたちに物語の楽しさを届けてきた「おやゆびひめの会」。

毎月第3土曜日に開催している「おはなし会」では、手遊びから始まり、絵本や紙芝居の読み聞かせ、時には楽しい工作など、子どもたちが楽しめるような工夫が満載。元保育士のメンバーを中心に、集まった子どもたちの表情や反応を大切にしながら、温かい空間を作り上げています。参加した方からは「工作のお土産が嬉しい」「たまたま立ち寄って素敵な時間を過ごせた」と喜びの声が寄せられています。

おやゆびひめの会では、未経験の方から元保育士まで様々なメンバーが活躍中。現在、一緒に活動する仲間を募集しています。特に中学生などの学生ボランティアを大歓迎！
あなたも地域に笑顔を届ける仲間になりませんか？



「はじまるよ♪」と、手遊びから始まるおはなし会。子どもたちのワクワクがあふれるひとときです。

【活動情報】

おはなし会

日時：毎月第3土曜日 10:30～

場所：簡野道明記念吉田町図書館

お問合せ先

宇和島市社会福祉協議会(宇和島市ボランティア・市民活動センター)

☎ 0895-23-3711

りんりんサークル

保育士として現役を退いてから、地域のお世話人として約20年にわたって続けてこられている子育てサロン「りんりんサークル」。

保育園入園前の子供たちや保護者が気軽に集い、交流や友達づくりができる大切な場となっています。

普段は、子供たちが好きなおもちゃで自由に遊びながら、保護者同士で子育ての悩みを共有し、子供たちの成長を見守っています。

また、出前講座の活用やクリスマスパーティーなど季節の行事も行っており、親子の笑顔あふれる居場所として地域の子育てを支えるとともに、保護者同士のつながりを深める貴重な交流の場にもなっています。

会場…三間町隣保館

日時…毎週水曜日 9時半～12時



ミュージック・ケアで楽しいひととき！



ベビーマッサージ講座でリラックス♪

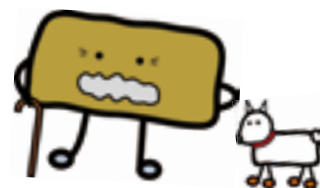
宇和島市社会福祉協議会では、“ふれあい・いきいきサロン活動”をはじめ、地域の多様な通いの場づくりを推進しています。「サロンに興味がある」「集いの場をつくりたい」という方は、地域福祉課（☎0895-23-3711）までお気軽にお問い合わせください。

じゃ子じいのワンポイントおうち体操 簡単だけどいいことづくし!? ～かかと上げ運動～

暑い日が続きますがいかがお過ごしですか？外出を控えたい今日この頃、やっぱり気になるのが運動不足です。今回は気軽にできるかかと上げ運動をご紹介します。この運動はふくらはぎを鍛えることで、

- ・全身の血流が改善され、冷えやむくみが解消しやすくなる
- ・歩行が安定し、つまづきや転倒のリスクが下がる
- ・持久力が上がり、疲れにくくなる

など、期待できる効果が多い運動です。では早速やってみましょう！！



Ⅰ イスに座って行う方法



イスに深く腰掛け
背すじを伸ばして
足の裏を床につける



両足のかかとを
ギュッと高く上げ
ゆっくり下ろす

Ⅱ 何かにつかまり、立って行う方法



イスの背もたれや、
壁・手すりなどに両
手を添えて立つ



両足のかかとを高く
真っ直ぐ上げ
ゆっくり下ろす

どちらも目安は1日10～20回から、ご自身の体調に合わせて数を調整しましょう。

【大切なお願い】

決して無理はせず、ご自身のペースで行ってください。膝や腰、足首などに痛みや不安がある場合は、事前に必ずかかりつけの医師や理学療法士にご相談ください。

「災害時における相互応援に関する協定」を締結



宇和島市社会福祉協議会と大崎市社会福祉協議会（宮城県）は、「災害時における相互応援に関する協定」を締結しました。この協定は、災害が発生した際に、職員の派遣や災害ボランティアセンターの運営支援などを通じて、お互いに助け合うことを目的としています。

宇和島市は平成30年7月豪雨災害の際、多くの支援をいただきました。今回の協定締結を機に、災害時だけでなく平時からも交流を通じて顔の見える関係づくりを深め、地域福祉の充実と災害対応力の向上につなげていきます。

今後も両社協が連携し、安心して暮らせる地域づくりに取り組んでまいります。

宇和島市と大崎市は、伊達家ゆかりの地として歴史的なつながりがあります。そのご縁から交流が続いており、今回の協定締結も両地域の絆をさらに深める機会となりました。



ご存知ですか？「福祉サービス利用援助事業」

地域で安心して自立した生活が送れるように、福祉サービスの利用や日常的な金銭管理をお手伝いする事業を実施しています。

判断能力が低下して、次のような不安を感じることはありませんか？

困りごと

福祉サービスを利用したいけど、どうすれば良いかわからない。

必要なお金の出し入れや支払いに自信がない。

通帳や印鑑をどこに置いたかわからなくなってしまう。

支援内容

1. 福祉サービスの利用援助
情報提供や福祉サービスが円滑に利用できるようにお手伝いします。

2. 日常的な金銭管理サービス
日常生活に使う預貯金の出し入れや公共料金などの支払いをお手伝いします。

3. 書類等の預かりサービス
印鑑や預金通帳、書類などをお預かりします。

- 利用できる方
- 利用料

認知症高齢者・知的障がい者・精神障がい者など
1時間までは1,000円
・1時間を超える場合は30分ごとに500円加算。
・生活保護を受けている方は無料。



※この事業は県社協からの受託事業として実施しています。

【お問合せ先】 宇和島市社会福祉協議会 地域福祉課 ☎ 0895-23-3711

令和 8 年度 宇和島市社協会長表彰

長年にわたりボランティア活動が続けられ、地域福祉の推進にご尽力いただいた方や団体様に、宇和島市社会福祉協議会会長より、表彰状をお渡しさせていただきました。



【いきいきサロン伊吹Ⅱ 様／宇和島地区】

2007年10月の発足以来、団地内の高齢者の交流と見守りの場づくりに取り組んでいます。

茶話会や季節行事、食事会などを通じて住民同士のつながりを育み、男性女性ともに参加しやすい工夫を取り入れながら、地域住民の交流促進と健康づくりに大きく寄与されています。

【久保 小枝子 様／三間地区】

高齢者サロンのお世話人や宇和島市社協サロン事業の講師として、脳トレ体操や笑いヨガを通じた介護予防活動に尽力されています。

また、民生児童委員や三間地区社協副会長として、地域行事やボランティア活動など幅広い地域福祉活動に尽力されています。



【吉川 知子 様／宇和島地区】

主任児童委員として「Step」の立ち上げに携わり、学習や環境にサポートを必要とする子どもたちへの学習支援と社会性を育む居場所づくりを提供されています。

また、笑いヨガ講師として介護予防活動にも取り組まれるなど、幅広い地域福祉活動に貢献されています。



ラックポイント 令和 7 年度 RUC POINT アプリ まごころ銀行のご報告

ラックポイント
RUC POINT アプリ「ポイント支援」機能を通して、まごころ銀行に総額 31,760円のご寄付をいただきました。温かいご支援をいただきありがとうございました。

ラックポイント
RUC POINT とは、スマホアプリでポイントを貯めて市内店舗などで使える宇和島の地域ポイントです。 まずはアプリをインストール▶





成年後見制度相談会 〈無料〉

遺言や相続についてご相談をお受けできます。

8月

8月23日(日) 13:00～16:00

宇和島市総合福祉センター

相談員：公証役場

9月

9月17日(木) 9:00～12:00

松野町社会福祉協議会

相談員：司法書士

※相談は、予約の方を優先♪

窓口

権利擁護センター ピット

☎0895-28-6033



まごころ銀行



宇和島市社会福祉協議会 まごころ銀行へ寄付をいただきました。心より御礼申し上げます。

一般

井伊 直哉 様

【宇和島市伊吹町】

香典返し

故 長澤 百合江 様

【宇和島市長堀】

故 渡邊 一二三 様

【宇和島市三間町】

まごころ銀行では市民の皆さまの善意の寄付金・香典返し等をお預かりし市内の子育て支援や高齢者の生きがいに活用させていただきます。皆さまの温かいお気持ちをお寄せいただきますよう、よろしくお願いします。

【令和8年5・6月受付】希望者のみ掲載

心配ごと相談所 〈無料〉

～暮らしの中の困りごとなど～

専門職員が、生活上のいろいろな困りごと・悩みごとをおうかがいし、関係機関と連携して、解決に向けたお手伝いをいたします。

ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。

相談
受付

平日 9:00～17:00

窓口

宇和島市社会福祉協議会

地域福祉課 ☎0895-23-3711



親子のひろば 〈無料〉

～大きくなあれ！子どもたち～

未就学児と、その家族が気楽に集まれる場所です。お気軽にご参加ください。

時間

10:00～11:30

場所

宇和島市総合福祉センター 2階



8月

3日(月)・5日(水)

19日(水)・27日(木)

9月

2日(水)・7日(月)・10日(木)

16日(水)・24日(木)

相談・
測定

保健師による育児相談・体重身長測定
8月3日(月) 10:30～

※体重身長測定を希望される方は、感染対策のため、各自タオルをご用意ください。

※詳細につきましては、随時ホームページをご確認ください。

※大雨暴風などの警報発令時は、中止とします。

新型コロナウイルス感染症の 特例貸付償還における相談窓口

令和5年1月より特例貸付の償還が始まりましたが、計画通りの返済が難しい場合は相談をお受けしています。

状況に応じて、償還猶予や償還免除などのご案内をすることがあります。お気軽にご相談ください。

相談
受付

平日 9:00～17:00

窓口

宇和島市社会福祉協議会

地域福祉課 ☎0895-23-3711



あけぼの園 職員募集



保育士

詳しくは↓

賃金

22.5万円～
賞与あり
(採用日による)

条件
など

8:30～17:15
完全週休2日制
社会保険完備
年次有給休暇あり

