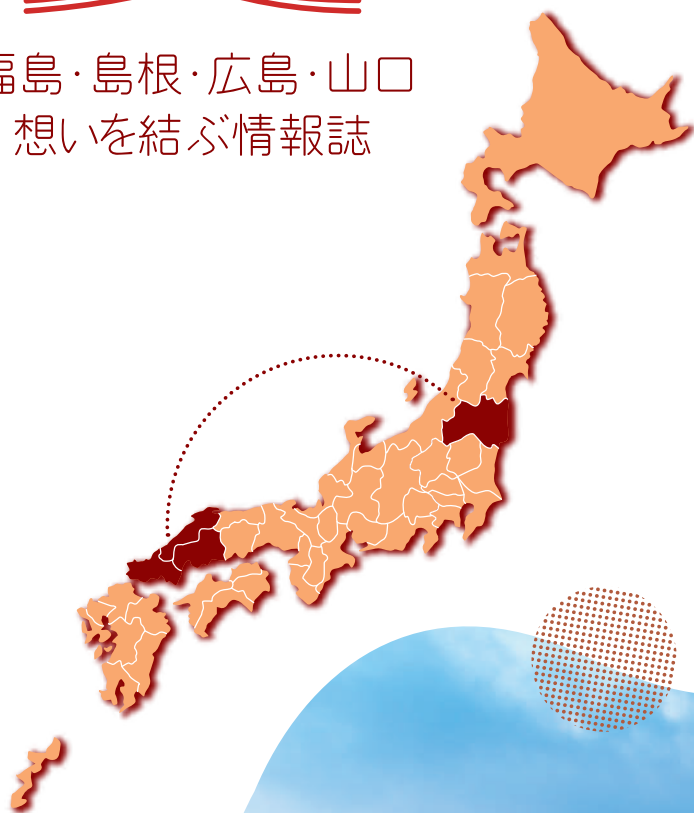


令和6年度版

MUSUBI No.12



福島・島根・広島・山口
想いを結ぶ情報誌



info

令和6年度福島県復興公営住宅入居者募集のお知らせ

福島県では、下記の日程で復興公営住宅の入居者を募集します。

回	募集期間	入居予定
第4回	令和6年10月 1日（火）～令和6年10月 9日（水）	令和6年12月以降
第5回	令和6年12月 2日（月）～令和6年12月 10日（火）	令和7年2月以降
第6回	令和7年 2月 3日（月）～令和7年 2月 12日（水）	令和7年4月以降

【対象者】

- ・ 避難指示区域等から避難されている方
 - ・ 平成23年3月11日時点で、避難指示が解除された区域に居住していた方
 - ・ 東日本大震災の地震・津波被災者
 - ・ 平成23年3月11日時点で中通り、浜通り（避難指示が継続している区域を除く）に居住していた方
 - ・ 比較的收入が低く、県営住宅に入居資格を備えている方
- ※ 住宅に困窮していることが要件となります。

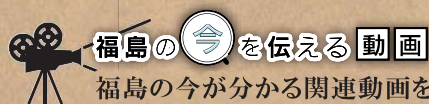
【お問い合わせ先】

福島県復興公営住宅入居支援センター

○ 専用ダイヤル 024-522-3320（8:30～17:15（土日、祝日を除く））

○ 福島県復興公営住宅入居支援センターHP <https://npj-junkan.jp/fukkou/>

※ その他の入居要件、申込後の流れ、家賃等は、上記支援センターへお問い合わせいただくか、HPをご覧ください。



福島の今が分かる関連動画をご紹介します



二次元バーコードを読み取り、ご覧になってください。

ふくしま復興情報ポータルサイト



福島県観光情報サイト ふくしまの旅



復興庁の公式youtube



福島県のホームページ



ふくしまの今が分かる新聞のお知らせ

福島県では、県内外に避難されている皆さまや被災者・避難者支援に携わる多くの方々へ、避難者支援の取組や福島の復興に向けた動きなど、「ふくしまの今」が分かる情報をお届けするため、「ふくしまの今が分かる新聞」を発行しています。

これまで、避難解除区域の医療機関や宿泊・温浴施設の特集などを掲載するとともに、生活に役立つ情報をお伝えしています。

ふくしまの今が分かる新聞

デジタルアーカイブページはこちら▶▶▶



また、「ふくしまVOICE」として、ふるさとに帰還された方、まちに移住された方の「今」をご紹介します。インタビューの様子は、YouTube動画でも配信していますので、あわせてご覧ください。

ふくしまの今が分かるチャンネル

インタビュー動画はこちら▶▶▶



YouTube

全国避難者情報システム等への避難情報の届出のお願い

避難情報に変更(転居や帰還など)がありましたら、避難先の市区町村へ「全国避難者情報システム」への届出をお願いします。
届け出た所在地宛てに福島県や避難元市町村からのお知らせなどを送付できるようになります。

併せて、13指定市町村(*)から避難されている方は、原発避難者特例法に基づく届出も避難元市町村宛てにご連絡いただくようお願いします。**避難先においても一定の行政サービスを受けることができるようになります。**

13指定
市町村(*)

いわき市、田村市、南相馬市、川俣町、広野町、楡葉町、富岡町、大熊町、双葉町、浪江町、川内村、葛尾村、飯館村

☎ 福島県避難者支援課 ☎024-523-4250

全国避難者情報システムへの届出

① 避難先の変更がある場合
(転居など)

② 避難を終了する場合
(帰還・定住など)

①の場合

②の場合

現在お住まいの避難先市区町村及び転居後の避難先市区町村の双方へ届出

現在お住まいの避難先市区町村へ届出

原発避難者特例法に基づく届出

13指定市町村から避難されている方で、避難情報に変更がある場合、避難元市町村へ届出

info

拠点からご挨拶

この度は、『結〜MUSUBI〜2024』を手にとっていただきありがとうございます。
『結〜MUSUBI〜2024』は、3県の情報を1冊にまとめさせていただきました。
みなさんのお住いになっている情報をすべて掲載することはできておりませんが、
『結〜MUSUBI〜2024』に掲載している関係機関や地域団体はもちろんのこと、
みなさんのお声から必要と思われる先へお繋ぎすることができる準備は整っております。

私たち広島拠点は、令和6年度もみなさんの身近な福島県の拠点として取り組んでいきます。
広島拠点の相談員は福島県から避難してきたスタッフです。
みなさんからお声をかけていただくことは、私たちスタッフにとっても励みになり、
また同じ故郷を持つ繋がりがうれしく思います。

これまでも島根・広島・山口県にお住いのみなさんには、アンケートへご協力、
またお電話やメールでもお声を寄せていただいております。
昨年は「アスチカ公式LINE」を活用してくださる方が増えて、いつでも個別に
メッセージ交換することもできるようになりました。

広島市内に拠点があるため、島根県、山口県
にお住いの皆さんにはすぐにお会いすることが
できませんが、公式LINEにていつでもお
気軽にご相談ください。



福島の物産も販売しています



テーブルでは自由に資料の閲覧ができます

Report

福島県浜通り地域交流会復興視察ツアーについて

第1回目

実施日：2024年 9月26～27日

第1回ツアーに広島から7名で参加してきました。移動などにも親身になって対応いただけました。

【1日目】



① 郡山駅集合・解散

② 双葉駅周辺見学
(車中より)



③ ふあせるたむら



④ 浅野燃系(株)フタバスーパーゼロミル

⑤ 大熊町拠点見学
(おおくまーと等)



⑥ Jビレッジ(宿泊)

【2日目】



① ワンダーファーム(見学)



② 道の駅よつぐら港(自由昼食)

③ 郡山駅
到着・解散

第2回目

実施日：12月実施予定



チェック
してみてね

詳しくはツアーHPへ

参加者の声：

- 強制避難地域の今を見たり、復興の様子を知ることができてよかった。(Nさん)
- 全国から集まった参加者の中でも同郷の知り合いとの再会！参加して良かった。(Mさん)

3県にいらっしゃる避難者の皆様へ

令和6年度も交流レターをお届けしています。

今年も拠点に生活応援品が届いています。個別訪問の時に、ご希望があればお持ちすることもできますので、詳しくは届きました封書をご覧ください。



アスチカ公式LINEに登録頂けましたら、個別にいつでも相談対応が可能です。

その他、生活応援品やイベント情報など配信しています。
この機会にぜひご登録ください。

※生活応援品は広島市社会福祉協議会様、あいあいねっと様よりご提供いただいております。



生活応援品提供情報

イベントや出店情報



トークからいつでも個別相談ができます！



友だち追加

○ LINE登録について LINE登録の際には、アスチカ会員には希望されない限り自動で会員登録される事はありません。情報を見るだけでも、個別相談いただくだけでもお気軽にご登録ください。

福島県外避難者
生活再建支援拠点

島根・広島・山口
担当



相談窓口

東日本大震災や東京電力福島第一原発事故により被災し県外へ避難している方々が、避難先での生活再建や帰還に向けた情報と生活援助等の支援が得られるよう、福島県が全国26カ所に置く「生活再建支援拠点」の1つです。
避難先での日頃の不安やお悩み、今後の生活に向けた相談事をお寄せください。その解決に向けた情報提供をいたします。

● お気軽に、お電話、メールでご連絡ください ●

相談は相談者のご希望に合わせ、来所・訪問・電話・メール・オンライン(Zoom)での対応が可能です。

私たちが相談を
お受けしています



電話

0120-24-2940 (フリーダイヤル)

固定電話 / 携帯電話 / 公衆電話 / PHS / IP電話 (050で始まる番号)、
日本国内どこからでも繋がります。

Eメール

fukushima.seikatsu.hir@gmail.com

■ 事務所では、換気・こまめな消毒・パーティションの利用など、積極的に新型コロナウイルス対策もしています。

◎ 相談員はみんな避難者です。お気兼ねなく、ご連絡ください。

東日本大震災により避難者された方の相談窓口をご案内します。
掲載している情報は、全国避難者情報システムで避難世帯を把握されている市町を中心に掲載しています。
お問い合わせの際は「結(むすび)を見ました」とお伝えするとスムーズです。

島根県庁



● ご担当者より ●

地域政策課では主に民間賃貸住宅の対応と「全国避難者情報システム」事務等、併せてしており、福島県、県内市町村、庁内の関係部署と連携しています。
防災危機管理課では、福島県からの広報誌を県内市町村に送ることにより、避難世帯へお届けしています。

information

📍 松江市殿町 1
☎ 0852-22-5111
🕒 8:30 ~ 17:15



自治体

松江市役所



Q 東日本大震災に関する相談はどこの窓口へ行けばよいですか？

A 松江市役所 市民生活相談課にてお話を伺います。

● ご担当者より ●

こんにちは。松江市では、皆様のお役に立てますよう、松江市 HP「市民生活相談課お問い合わせメールフォーム」やお電話でのご相談を随時承っております。お気軽にご相談ください。



メールフォーム

相談窓口 メール 窓口 電話

information

📍 松江市末次町 86
☎ 0852-55-5677
🕒 8:30 ~ 17:15
📧 左記QRコード



(メールフォーム) をご利用ください

自治体

出雲市役所



Q 東日本大震災に関する相談はどこの窓口へ行けばよいですか？

A 1階福祉推進課へご相談ください。必要な窓口にお繋ぎもいたします。

● ご担当者より ●

こんにちは。出雲市では、皆さまのお話を伺い、一緒に考え、皆さまが安心して暮らしていくことができるようできる限りの協力を行いたいと思います。
いつでもお声がけしてください。

相談窓口 メール 窓口 電話

information

📍 出雲市今市町 70 番地
☎ 0853-21-6694
🕒 8:30 ~ 17:15
📧 fukushi@city.izumo.shimane.jp



自治体

安来市役所



● ご担当者より ●

こんにちは。安来市では、皆様安心して生活できるよう、丁寧なサポートを心がけています。
お困りのことがございましたら、お気軽にご相談ください。

相談窓口 メール 窓口 電話

information

📍 安来市安来町 878-2
☎ 0854-23-3174
🕒 8:30 ~ 17:15
📧 seisaku@city.yasugi.shimane.jp



自治体

大田市役所



Q 東日本大震災に関する相談はどこの窓口へ行けばよいですか？

A 大田市役所 総務部総務課へご相談ください。
窓口へお越しの方は市役所 2階総務課へお越しください。

● ご担当者より ●

お困りのことなど、お気軽にご相談ください。

相談窓口 メール 窓口 電話

information

📍 大田市大田町大田口 1111
☎ 0854-83-8013
🕒 8:30 ~ 17:15
📧 o-sosoumu@city.oda.lg.jp



自治体

江津市役所



Q 東日本大震災に関する相談はどこの窓口へ行けばよいですか？

A 江津市役所政策企画課(本庁舎3階)にてご相談をお受けしています。

● ご担当者より ●

こんにちは。江津市ではご相談者様の悩み、不安等について、親身になってお受けいたします。お気軽にご相談ください。

相談窓口 メール オンライン 窓口 電話

information

📍 江津市江津町 1016 番地 4
☎ 0855-52-7925
🕒 8:30 ~ 17:15
📧 seisakukikaku@city.gotsu.lg.jp



自治体



出雲大社



玉造温泉



松江しんじ湖温泉

雲南市役所



Q 東日本大震災に関する相談はどこの窓口へ行けばよいですか？
A 防災部防災安全課にてお受けいたします。

●ご担当者より●

こんにちは。雲南市役所では相談者様が安心した生活が送れるようにスムーズな問題解決を支援しています。
小さな問題でもお気軽にご相談ください。

相談窓口 メール オンライン 窓口 電話

information

☞ 雲南市木次町里方 521-1

☎ 0854-40-1027

🕒 8:30 ~ 17:15

✉ bousai-unnan@city.unnan.shimane.jp



自治体

島根県社会福祉協議会



●ご担当者より●

島根県社会福祉協議会では、住民参加による福祉コミュニティづくりやボランティア活動の振興、高齢者・障がい者・児童・生活困窮者の方々に対する福祉の向上のための事業・活動等、様々な事業を行っています。
必要に応じて、市町村社会福祉協議会へお繋ぎすることも可能です。お困りのことがあればお気軽にご相談ください。

information

☞ 松江市東津田町 1741-3
いきいきプラザ島根内

☎ 0852-32-5997

🕒 8:30 ~ 17:15

✉ voc@fukushi-shimane.or.jp



社会福祉協議会

松江市社会福祉協議会



Q 東日本大震災に関する相談はどこの窓口へ行けばよいですか？
A ふくしなんでも相談所までお越しください。

●ご担当者より●

「どこに相談したらいいの？」

そんな場合はふくしなんでも相談所へ。各地域包括支援センターでも相談窓口になっています。
お気軽にご相談ください。

相談窓口 オンライン 窓口 電話

information

サロン

☞ 松江市千鳥町 70 番地

☎ 0852-22-7830

各相談先はホームページ参照

🕒 8:30 ~ 17:00

✉ shakyo-m@web-sanin.co.jp
(松江市社会福祉協議会代表)



社会福祉協議会

出雲市社会福祉協議会



●ご担当者より●

出雲市社会福祉協議会では、高齢者の方や生活にお困りごとを抱える方など様々なご相談をお受けしております。
必要に応じて関係機関等にお繋ぎもいたしますので、
お気軽にご相談ください。

相談窓口 メール 窓口 電話

information

サロン

☞ 出雲市今市町 543
出雲市社会福祉センター内

☎ 0853-23-3781

🕒 8:30 ~ 17:15

✉ fukushi@izumoshakyo.jp



社会福祉協議会

安来市社会福祉協議会



Q 東日本大震災に関する相談はどこの窓口へ行けばよいですか？
A 生活支援課が窓口です

●ご担当者より●

こんにちは。安来市社会福祉協議会では、ご相談者からの悩み、不安等、身近な相談から安心して生活できるよう、様々なご相談をお受けしています。お気軽にご相談ください。

相談窓口 窓口 電話

information

サロン

☞ 安来市飯島町 1240-13

☎ 0854-23-1855

🕒 8:30 ~ 17:15

✉ info@yasugishakyo.com



社会福祉協議会

大田市社会福祉協議会



Q 東日本大震災に関する相談はどこの窓口へ行けばよいですか？
A ふくしよろず相談窓口へお気軽にご相談ください。

●ご担当者より●

大田市社会福祉協議会では、生活での悩み、不安などのご相談をお受けいたします。
ご相談は対面、メールでも可能です。まずはお気軽にご連絡ください。

相談窓口 メール オンライン 窓口 電話

information

サロン

☞ 大田市大田町大田イ 128

☎ ふくしよろず相談専用
0854-84-7577

🕒 9:00 ~ 17:00

✉ ooda@fukushi-ohda.jp



社会福祉協議会

東日本大震災により避難者された方の相談窓口をご案内します。
掲載している情報は、全国避難者情報システムで避難世帯を把握されている市町を中心に掲載しています。
お問い合わせの際は「結(むすび)を見ました」とお伝えするとスムーズです。

江津市社会福祉協議会



●ご担当者より●

江津市社会福祉協議会では、日常生活上のお悩みやお困り事などの相談に応じていますので、お気軽にご相談ください。
弁護士による法律相談や司法書士・民生委員による一般相談も実施しています。

※法律相談は月に1回、一般相談は月に1～2回実施(要予約)

相談窓口 メール 窓口 電話

information

サロン

📍 江津市江津町 1518-1
江津ひと・まちプラザ パレットごうつ 2F
☎ 0855-52-2474 (代表)
0855-52-6710 (ふれあい福祉センター総合相談所)
🕒 8:30～17:15
✉ info@gotsu-syakyo.jp



社会福祉協議会

雲南市社会福祉協議会



●ご担当者より●

雲南市社会福祉協議会では「どこに相談してよいか分からない」「こんなことで相談してもいいのかな？」このような悩みを生活支援・相談センターで対応しています。
お気軽にご相談ください。
相談無料で秘密は堅く守ります。

相談窓口 窓口 電話

information

サロン

📍 雲南市三刀屋町三刀屋 1212-3
☎ 0854-45-3933
🕒 8:30～17:30
✉ unnan-shakyo@unnanshakyo.jp



社会福祉協議会

サロン サロンの開催があります

島根 サロン情報

松江市社会福祉協議会



H P



フェイスブック

地区社協・自治会単位においてそれぞれの状況に応じてサロン(なごやか寄り合い)を実施しております。

出雲市社会福祉協議会



地域のサロン情報一覧

左記「てごナビ」サイトでふれあいサロン一覧を公開しています。興味・関心のあるものがあれば地域福祉課までお問い合わせください。

大田市社会福祉協議会

①こねくと
開催日 毎週金曜日
時間 10:00～11:30
②こねくと食堂
開催日 毎月1回(第3又は第4金曜日)
受付時間 17:00～19:30(要予約)
場所 大田市民センター
参加対象 どなたでも
◎ 大田市社会福祉協議会 地域福祉課
TEL: 0854-82-0091
事前にご連絡いただくと助かります。



Facebookで
情報を公開
しています。

フェイスブック

参加について興味・関心があればぜひお問い合わせください。

安来市社会福祉協議会



地域のサロン情報

子育て支援について
(つどいの広場や子育てサロン)
興味・関心のあるものがあればぜひお問い合わせください。

江津市社会福祉協議会



ごうつ社協

現在、本会主催のサロンを実施していませんが、本会についての情報は広報紙「ごうつ社協」にも掲載しておりますので是非ご覧ください。
(ホームページにアップしています)

雲南市社会福祉協議会



ふれあい・いきいきサロン

ふれあいいきいきサロンの情報は、雲南市社会福祉協議会ホームページに掲載していますのでどうぞご覧ください。



島根をズームアップ

島根県内の地域情報 をお届けします

しまね子ども支援プロジェクト コミュニティフリッジ



1日3回の食事が食べられない子どもが4割とも言われている
ひとり親家庭。

私たちは、経済的に困難な状況にあるひとり親家庭等を対象に、島根県初となる「コミュニティフリッジ」の運営に、地域の皆さまと一緒に取り組みたいと考えています。

また、子どもたちの学習や体験活動等、様々な支援活動を行いながら、ひとり親家庭の子どもたちも「笑顔で暮らせる島根」になることを目指します。

特定非営利活動法人しまね子ども支援プロジェクト

☎ 699-0732 島根県出雲市大社町入南 836

☎ 0853-31-5149 ☎ 0853-21-3084

※職員が常駐しておりませんので、ご注意ください
または、サイトのフォームからお問合せください

● 必ず、こちらの詳しい説明をご覧ください

<https://shimane-cspj.org/>

コミュニティフリッジ 5つのポイント

- 1 利用者(食料品・日用品を受け取る人)は、登録制
- 2 支援者も原則登録制
- 3 電子ロックとデータベースで寄贈品管理
- 4 遠隔地からインターネットでも寄贈できる仕組み
- 5 食料品や日用品以外の品物でも支援ができる



コミュニティフリッジは、食料品・日用品の支援を必要とされる親子が、時間や人目を気にせず、24 時間都合の良い時に提供される食料品・日用品を取りに行ける仕組みです。

出雲市総合ボランティアセンター いずも災害ボランティア支援ベース



出雲市総合ボランティアセンターではあらゆる災害に迅速に対応できる体制づくりと災害ボランティアの啓発や推進と人材育成のための拠点がセンター内に設けられます。

災害時の対応だけでなく、平時における災害ボランティア活動や防災から被災者支援のための講座など、県内外の方々も含め共に学んでいきましょう!!

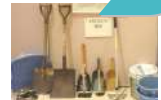
出雲市総合ボランティアセンター

☎ 693-0052 島根県出雲市松崎下町 703-1 ☎ 0853-21-5400

☎ 0853-21-1831 ✉ volunteer@local.city.izumo.shimane.jp

1 災害ボランティア支援資機材の保管

・活動用資機材の保管庫



2 災害ボランティア活動のパネルや展示

- ・様々な支援活動パネル
- ・支援活動の流れ
- ・活動資機材の展示など

拠点の内容

見て、触れて
学ぶ!



3 災害ボランティアの育成

- ・災害ボランティア体験講座
- ・消毒レクチャー
- ・アシスト瓦づくり
- ・写真洗浄など

体験して
学ぶ!



益田市市民活動センターは、 ときめくまちづくりの担い手を応援します!



益田市市民活動支援センター

(益田市役所 連携のまちづくり推進課内)

☎ 0856-31-0600 ✉ npo@city.masuda.lg.jp

市民のみなさんが自主的に行う活動を推進することを目的に、地域で幅広く活動している市民活動団体(ボランティア団体、特定非営利活動法人等)を支援するための拠点施設です。様々な分野で活動している団体を紹介できますので、お気軽にお問い合わせください。



1 つたえる

市民活動団体の活動目的や活動内容などの情報を集め、益田市のホームページやSNS、毎月発行している情報誌「すまいる通信」で情報発信をしています!

2 まなぶ

スキルアップ研修など、ニーズに合わせた研修会や講座を開催。
学びの場を作ります。

3 そうだん

NPO法人設立や助成金の申請など、問題解決のお手伝いをしています。

4 つかう

市民活動支援センターにある複合機を使用することができます。
チラシの印刷などに便利です!

5 つながる

交流会等を開催し、市民活動団体やNPO、地域団体、行政などの多様な団体が互いの活動を知り、つながり、情報交換できる場を提供しています。



印刷OK!



H P

お住まいの地域の身近な情報・協力団体・生活に関する支援団体をご紹介します。

01

くらし

島根県立中央病院

(病院ボランティアハーモニー)



病院ボランティア「ハーモニー」は島根県立中央病院が新築開院と同時に活動を開始し、24年になります。不安や心配でいっぱい患者さんやご家族の気持ちを少しでもやわらげる事が出来るように、笑顔と和やかな声がけを心掛けています。

活動は院内のご案内、車イス介助、受付補助、子守り等々、主に玄関ホールです。また、入院患者さんの病棟へのご案内もします。常に患者さん目線でより安心して来院される様、花を置いたり七夕の笹飾りやクリスマスツリー等、季節を感じていただき、癒しになる様にしています。近年、高齢の患者さんが増えたと感じますが、若い夫婦で赤ちゃんの検診に来られたり、外国の人が多かったのも時代の流れを感じます。お役に立てればと始めたボランティア、今では生きがいとなっています。



出雲市総合ボランティアセンター

📍 出雲市松寄下町 703-1
☎ 0853-21-5400
🕒 9:00 ~ 18:00
✉ center@izumo-volunteer.net

02

くらし

松江市

ボランティアセンターからのお知らせ



松江市ボランティアセンターでは、ボランティア活動のきっかけづくりとして毎月第4水曜日13:30から「ボラカフェ」を開催しています。

「ボランティアとして一歩踏み出したい」という方！ボラカフェに来てみませんか？

例) 古切手の整理・ピンクリボン等の啓発用リボンの作成・折り鶴昇華再生活動(折り鶴の解体・選別)などいろいろなボランティア活動を実施しています。毎回20名以上の市民の方が参加されています。是非一度あなたも参加してみませんか!!



松江市ボランティアセンター

📍 松江市千鳥町 70
松江市総合福祉センター内
☎ 0852-27-8388
🕒 8:30 ~ 17:15
✉ volunteer@shakyou-matsue.jp

03

くらし

出雲市社会福祉協議会

ボランティア・まちづくりセンター



ボランティア・まちづくりセンターでは、市民の皆さんの自発的なボランティア活動を促進するため、ボランティア活動に関する相談やボランティア活動に役立つ研修会の開催、ボランティア活動保険などの加入受付などを行っています。

また、点訳奉仕員、手話奉仕員、広報音訳ボランティアの養成講座も開催しており、たくさんの方が地域の中で活躍しています。ボランティア活動を通して、地域の福祉力を高め、ともに支えあうまちづくりを推進しています。



出雲市社協イメージキャラクター
「いずりん」

出雲市社会福祉協議会 ボランティア・まちづくりセンター

📍 出雲市今市町 543
出雲市社会福祉センター内
☎ 0853-23-3781
🕒 8:30 ~ 17:15
✉ fukushi@izumoshakyo.jp

04

くらし

安来市

ボランティアセンターからのお知らせ



安来市ボランティアセンターでは、ボランティア活動の相談やボランティア活動に関する研修会などを通して、ボランティア活動の促進に取り組んでいます。

また、ボランティア活動保険などの加入受付を行っていますので、ご活用ください。市内の小中学校へ福祉学習として、車いす体験学習や高齢者疑似体験等の講師も行ってまいりますので、お気軽にお問い合わせください。



安来市ボランティアセンター

📍 安来市伯太町安田 1687
いきいきの郷はくた内
☎ 0854-37-1432
🕒 8:30 ~ 17:15
✉ info@yasugishakyo.com

05

くらし

島根県防災支援ネットワーク

赤ちゃん、子ども、大人のマネキンを使って救命救急講習をやっています！

平常時に人が倒れて・意識のない状態を見る事はほとんどないと思います。しかし、救急法を少しでも訓練しておくことで、いざという時に率先して行動することができます。

当団体では、少数人数でもできるAEDトレーナーを使った救急法の訓練を不定期に開催しています。発災時や要救助者が出たとき、大切な人に何かあったとき動ける人になる！皆さんも赤ちゃんや子ども、大人のダミーの人形を使用した訓練に参加して見ませんか？今もどこかで災害や事故で人が苦しんでおられるかもしれません・・・



ズームでのオンライン講習もできます



ダミー人形（マネキン）

出雲市総合ボランティアセンター

📍 出雲市松寄下町 703-1
☎ 0853-21-5400
🕒 9:00 ~ 18:00
✉ center@izumo-volunteer.net



HP

06

くらし

大田市社会福祉協議会
ボランティア・市民活動センター

本センターでは、平成30年島根県西部地震の際、エールと笑顔をいただいた石川県輪島市の「和みバッグ」を参考に「ひよりぶくろ」を作製する活動を行っています。活動内容は、市民からいただいた着物をほどこいて手提げ袋や小物入れなどを作製しています。活動場所は、自宅や毎月第3土曜日を基準として開催するボランティアカフェなど、活動しやすい場所で無理なく取り組んでおられます。また、震災の経験を風化させず次の世代へつなげるフォーラムを毎年開催しています。



ひよりぶくろ

大田市ボランティア・市民活動センター

📍 大田市大田町大田イ 128
☎ 0854-82-0091
🕒 8:30 ~ 17:15
✉ ohdavic@gmail.com



HP



FB

07

くらし

雲南市ボランティアセンター

ボランティアは、特別なことではありません。雲南市ボランティアセンターは、市民の皆さまの「得意なこと」「できること」等を活かして、楽しく活動していただけるように、関係機関・団体とのつなぎ役を担っています。もっと「ボランティア」が身近なものになるよう、皆様一人ひとりの「やってみたい！」という思いを応援することで、雲南市社協の理念でもある「市民誰もが自分らしく輝き支え合う福祉のふるさとづくり」が実現していくよう、ボランティア活動の拠点を目指してまいります。



雲南市ボランティアセンター

📍 雲南市三刀屋町三刀屋 1212-3
三刀屋健康福祉センター内
☎ 0854-45-9888
🕒 8:30 ~ 17:30
✉ unnan-shakyo@unnanshakyo.jp



HP

08

くらし

益田市ボランティアセンター

益田市ボランティアセンターでは、私たちの住んでいる地域の問題に取り組む、主に地域福祉に関するボランティア活動の拠点で、ボランティアの主体的な活動を支援・推進しています。ボランティア活動には「誰もが住みよい地域づくりを、そして地域の中で自分をよりよく生かしたい」という思いが込められており、地域で問題を抱えている人々の立場に立ち、解決に向けてボランティアにできること、またボランティアだからできることを明確にしながら活動を進めています。



益田市ボランティアセンター

📍 益田市須子町3-1
益田市総合福祉センター内
☎ 0856-23-6954
🕒 8:30 ~ 17:30
✉ volunteer_msd@masuda-shakyou.or.jp



HP

心のケア

\\ 島根県支部にお話を聞いてみました //

ご担当者よりご挨拶



日精看 島根県支部長
坪倉功子さん

日本精神科看護協会島根県支部の支部長となり2年目となりました。支部の活動は支部の運営、研修の企画運営と福島県県外避難者の方の訪問、心の健康出前講座等行っています。

この一年間を通して自分が知らなかったことを知る機会に沢山出会うことができ、またいろいろな考え方があることに気づき少し変化していく自分もあらと感じています。

何歳になっても、人とのつながりの中で変化していくことを大事にしたいと思います。

心をリフレッシュ

宍道湖 嫁ヶ島



八重垣神社
鏡の池と
美しい木漏れ日！



「心のセルフケア ゆっくりと、朝日を浴びて歩くこと」

初めまして、私は日本精神科看護協会の島根県支部で事務局長をしております黒崎と申します。この度は、心のケアについて私の一押しで、私自身の習慣である朝の散歩についてご紹介したいと思います。

私は毎朝20分～40分の散歩を習慣にしています。心がけていることは、歩くコースを日々変えること、天気を気にしないこと、ケータイ電話は持たないこと、です。時には車で自宅から少し離れた場所まで移動して歩き始めることもありますし、雨の日に濡れたまま歩くこともあります。

私の住む島根県東部は、歴史ある神社や、古墳、史跡等、近所の散歩でも見どころが沢山です。あまりにもありふれていて普段の生活では気に留めるこ

もなかったですが、散歩ついでにそれらを巡り、立て看板で由来などを知ることにも新たな発見です。

散歩は生活習慣(運動・食事・睡眠)の改善に繋がりストレスに強い心身を作ることに役立ちますし、緊張した心身をリラックスさせることで心の平静さを保ちストレス反応を軽減することにもつながります。これらは、ストレスの対処に有効と言われています。

ストレス社会の現代は、とても忙しく、あらゆる出来事のスピードがとても速いです。

たまには、ゆっくり歩いて、心をリフレッシュさせてみませんか？

「ご自宅健康相談」の予約・お問い合わせ ● 本部より、各支部へお繋ぎいたします ●

☎0120-357-257 フリーダイヤル
(窓口：日本精神看護協会／平日8時～17時)

令和6年度「福島県県外避難者心のケア訪問事業」受託
一般社団法人 日本精神科看護協会 島根県支部

[島根] 協力団体

出雲市総合ボランティアセンター運営委員会



ー どんな場所ですか？

出雲市総合ボランティアセンターは子どもから大人まですべての市民がいつでもボランティア活動に参加できるように、様々な分野で活動するボランティアが相互理解と仲間づくりを進めるためのネットワークの拠点です。

行政と議会の理解を得て「運営」はすべてボランティアによってされています。市内外のボランティア活動をしている人や、これからしようと思っている人たちにとって各々の想いを生かす楽しい場になるようどうぞご利用ください！！



センターに登録されている個人、団体の交流会「集う会」

ー 災害時に相談できる所はありますか？

災害は大規模なものから局地的な被害のものまでいろいろです。どんな災害でも困ったことや自分たちでは対応が難しい場合、市内外どなたでも遠慮なくご相談ください。

また、広域避難された方々も生活だけではなく、心のケアから生きがいつくりまで、さまざまな要望に応えられるよう日ごろからネットワークづくりをしています！

おたがいさまのつながりを大切に助け合いましょう！



出雲市総合ボランティアセンター

☎ 693-0052 島根県出雲市松寿下町703-1

☎ 0853-21-5400 ✉ center@izumo-volunteer.net

Facebook



ホームページ



地域の避難者団体

アスチカからの紹介団体

わっかラボしまね

今年のお盆は、お天気に恵まれ、ペルセウス座流星群を鑑賞しました。そのままでも天の川が夜空を横切る満天の星空。1時間に40個を超える流れ星が見える贅沢なひとときはまさに自然からの癒しでした。

私の暮らす国立公園三瓶山には「天空の朝ごはん」という人気の観光コンテンツがあります。暗いうちにリフトで山頂へ上がり、地元産食材で作られたこだわりの朝食を楽しみながら、朝日を見るのですが、このイベントは都市部からの参加者が年々増え、朝日を眺めながら涙ぐむ参加者もいらっしゃるそう。

心が疲れたとき、ふと訪れることのできるサードプレイスとして、三瓶山の自然が皆さんの癒しの場になればいいなと願っています。以前三瓶でも開催した交流会をいつかまた開催できたら嬉しいです。



代表 梶谷 美由紀



＼ お問い合わせはこちらから ＼



Facebook



MAIL

山口県内相談窓口のご案内

東日本大震災により避難者された方の相談窓口をご案内します。
掲載している情報は、全国避難者情報システムで避難世帯を把握されている市町を中心に掲載しています。
お問い合わせの際は「結(むすび)を見ました」とお伝えするとスムーズです。

山口県庁



● ご担当者より ●

皆様こんにちは。
山口県 厚政課では、福島県や避難者生活再建支援拠点等と連携し、皆様に様々な情報をお届けするお手伝い等を行っています。
ご相談等ございましたら、お気軽にご連絡ください。

information

📍 山口市湊町 1-1

☎ 083-933-2724

🕒 8:30 ~ 17:15

✉ a13200@pref.yamaguchi.lg.jp



自治体

下関市役所



Q 東日本大震災に関する相談はどこの窓口へ行けばよいですか？

A 下関市役所総務部防災危機管理課までお越しください。

● ご担当者より ●

皆様こんにちは。下関市では東日本大震災により避難された方々のさまざまな相談を受け付けております。お気軽にお問合せください。

相談窓口 メール 窓口 電話

information

📍 下関市南部町 1 番 1 号

☎ 083-231-9333

🕒 8:30 ~ 17:15

✉ skbousai@city.shimonoseki.yamaguchi.jp



自治体

宇部市役所



Q 東日本大震災に関する相談はどこの窓口へ行けばよいですか？

A 市役所 3 階、防災危機管理課までお越しください。

● ご担当者より ●

皆さまこんにちは。
何かお困りのことやご質問がございましたら、遠慮なくお声がけください。皆さまからのご連絡、心よりお待ちしております。

相談窓口 メール オンライン 窓口 電話

information

📍 宇部市常盤町 1 丁目 7 番 1 号

☎ 0836-34-8139

🕒 8:30 ~ 17:15

✉ bousaika@city.ube.yamaguchi.jp



自治体

山口市役所



● ご担当者より ●

山口市では、避難された方々の東日本大震災に関するご相談を受け付けております。
お気軽にお問合せください。

相談窓口 メール 窓口 電話

information

📍 山口市亀山町 2 番 1 号

☎ 083-934-2908

🕒 8:30 ~ 17:15

✉ somu@city.yamaguchi.lg.jp



自治体

岩国市役所



Q 東日本大震災に関する相談はどこの窓口へ行けばよいですか？

A 福祉政策課（岩国市役所 3 階）にお越しください。

● ご担当者より ●

岩国市役所福祉政策課では、東日本大震災により岩国市内に避難されている方のご相談を受け付けております。
お困りごとがございましたら、お気軽にご連絡ください。

相談窓口 窓口 電話

information

📍 岩国市今津町一丁目 14 番 51 号

☎ 0827-29-5070

🕒 8:30 ~ 17:15

✉ fukushiseisaku@city.iwakuni.lg.jp



自治体

長門市役所



Q 東日本大震災に関する相談はどこの窓口へ行けばよいですか？

A 東日本大震災に関する相談は、長門市役所 1 F③窓口 地域福祉課へご来庁ください。

● ご担当者より ●

こんにちは。長門市ではご相談者様の悩み、不安等、身近な相談から将来についてまで、親身になってお受けいたします。
お気軽にご相談ください。

相談窓口 メール オンライン 窓口 電話

information

📍 長門市東深川 1339 番地 2

☎ 0837-23-1245

🕒 8:30 ~ 17:15

✉ chiiki-fukushi@city.nagato.lg.jp



自治体



山陽小野田市役所



Q 東日本大震災に関する相談はどこの窓口へ行けばよいですか？

A 東日本大震災に関する相談は、総務課秘書室ご来庁ください。

●ご担当者より●

山陽小野田市では、皆様のお困りごとなどありましたら、親身になってお受けいたします。
お気軽にご相談ください。

相談窓口 メール 窓口 電話

information

📍 山陽小野田市日の出 1-1-1

☎ 0836-82-1120

🕒 8:30 ~ 17:15

✉ hisho@city.sanyo-onoda.lg.jp



自治体

山口県社会福祉協議会



●ご担当者より●

「住みたい地域で 誰もが 安心して 心豊かに暮らし続けることができる まちづくり」を基本理念に、地域住民の皆さんが抱えている様々な生活上の問題を地域全体の問題としてとらえ、関係機関と協力して解決を図ります。
お力になれることがございましたら、お気軽にご連絡ください。

information

📍 山口市大手町9番6号

ゆ〜あいプラザ山口県社会福祉会館内

☎ 083-924-2777

🕒 8:30 ~ 17:15

✉ ygshakyo@orange.ocn.ne.jp



社会福祉協議会

下関市社会福祉協議会



●ご担当者より●

～ 生活・福祉の「総合相談窓口」～
下関市社協では、暮らしに関する「よろず相談窓口」を設置しています。
なんでもお気軽にご相談ください。

相談窓口 メール オンライン 窓口 電話

information

サロン

📍 下関市貴船町三丁目4番1号

☎ 083-232-2003

🕒 9:00 ~ 17:00

✉ sishakyo@shimoshakyo.or.jp



社会福祉協議会

宇部市社会福祉協議会



●ご担当者より●

こんにちは。本会では子どもから高齢者までだれでも家庭や地域で生活する中で起こりうる、様々な困りごとや悩みごとの相談をお受けする「福祉なんでも相談・心配ごと相談」を行っています。
お気軽にご相談ください。

相談窓口 メール 窓口 電話

information

サロン

📍 宇部市琴芝町二丁目4番20号

☎ 0836-33-3134

🕒 8:30 ~ 17:15

✉ tiiki-nandemo@ubeshishakyo.or.jp



社会福祉協議会

山口市社会福祉協議会



Q 東日本大震災に関する相談はどこの窓口へ行けばよいですか？

A 生活全般に係る相談は、地域福祉課又は生活相談課へお越しください。

●ご担当者より●

はじめまして。山口市での福祉に関連する相談は、お気軽にお問い合わせください。

相談窓口 メール 窓口 電話

information

サロン

📍 山口市上野小路89番地1

☎ 083-934-3538 (代表)

🕒 8:30 ~ 17:15

✉ honbu@yshakyo.or.jp



社会福祉協議会

岩国市社会福祉協議会



●ご担当者より●

岩国市内に居住されている方のお困りごとの相談は「困りごと相談窓口一覧」に、様々な問題の解決のための相談窓口を掲載しています。
お気軽にご連絡ください。

岩国市困りごと
相談窓口一覧ページ ▶



相談窓口 メール オンライン 窓口 電話

information

サロン

📍 岩国市麻里布町7丁目1番2号

☎ 0827-22-5877

🕒 8:30 ~ 17:15

✉ iwasha@iwasha.jp



社会福祉協議会

山口県内相談窓口のご案内

東日本大震災により避難者された方の相談窓口をご案内します。
掲載している情報は、全国避難者情報システムで避難世帯を把握されている市町を中心に掲載しています。
お問い合わせの際は「結(むすび)を見ました」とお伝えするとスムーズです。

長門市社会福祉協議会



● ご担当者より ●

長門市社会福祉協議会では、高齢の方や障害をお持ちの方、経済的な困りごとを抱える方等の様々な相談をお受けしています。
何でもお気軽にご相談ください。

相談窓口 メール オンライン 窓口 電話
information サロン

📍 長門市東深川 1321 番地 1
☎ 0837-22-8294
🕒 8:30 ~ 17:15
✉ shiawase@nagatoshakyo.jp



社会福祉協議会

山陽小野田市社会福祉協議会



● ご担当者より ●

山陽小野田市社会福祉協議会では、ご相談者の悩み・不安等、身近な相談から生計のことや仕事のことで生活全般のご相談まで寄り添って支援します。お近くのセンターへお気軽にお越しください。

相談窓口 メール 窓口 電話

information サロン

📍 山陽小野田市中央二丁目 3 番 1 号
☎ 0836-38-8348
🕒 8:30 ~ 17:15
✉ sanyou@shakyo-sanono.com



社会福祉協議会

サロン サロンの開催があります

島根 サロン情報

SALON



下関市社会福祉協議会



地域のサロン情報一覧

ふれあい・いきいきサロンは「気軽に」「無理なく」「楽しく」「自由に」身近な住民同士が気軽に無理なく集える交流の場です。



宇部市社会福祉協議会



地域のサロン情報一覧

宇部市内のご近所ふれあいサロンの一覧です。
身近な地域のサロンへ参加してみませんか？



山口市社会福祉協議会



ふれあい・いきいきサロン

「ふれあい・いきいきサロン」地域の憩いの場・仲間づくり、子育て中の方、一人暮らしの高齢者、地域の活動で楽しいひとときを過ごしませんか。



岩国市社会福祉協議会



ふれあい・いきいきサロン

「ふれあい・いきいきサロン」は地域のふれあい活動の場として、知恵を出し合い楽しく活動しています。



長門市社会福祉協議会



ふれあい・いきいきサロン

みんなで集まって「楽しく」「気軽に」「無理なく」過ごせる場所を地域の中に作り、自主的に運営する活動です。



山陽小野田市社会福祉協議会



ふれあい・いきいきサロン

地域住民の方々が運営する居場所・交流の場です。出会いの場づくり、仲間づくりを図ります。



山口をズームアップ

山口県内の地域情報

をお届けします



やさしい避難所

今、災害時に命を守るために避難しましょうということが盛んに言われていますが、アレルギーのお子さんをもつご家族から「災害時に避難したくてもできない」という不安の声が聞こえてきます。

一人でも多くのアレルギーっ子が避難所に行き、食べられる食事に出会えることを願って、冊子『やさしい避難所（食物アレルギーに配慮した炊き出し編、見えない障害にも配慮できる避難所等での車中泊編）』を作りました。

「やさしい避難所」が増えること＝やさしい地域が増えていくことを願っています。

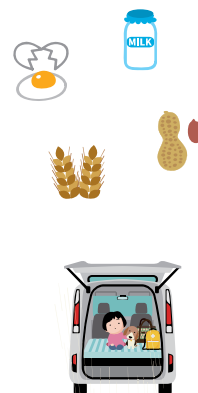
冊子『やさしい避難所』などのお問い合わせは、メールでご連絡ください。



やさしい避難所
『食物アレルギーに
配慮した炊き出し編』



やさしい避難所
『見えない障害にも配慮できる
避難所等での車中泊編』



一般社団法人レベルフリー（代表：坂本京子氏）

✉ kyoko.sakamoto@levelfree.jp 🌐 <http://levelfree.jp/>

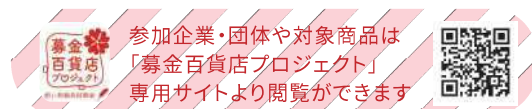


寄付付き商品

「寄付付き商品」とは、何かしらの商品やサービスを購入することにより、その売上の一部が寄付として地域づくりなどの取組みの財源として活用されるものです。

様々な組織でこの類のサービスは運営されていますが、山口県内では「赤い羽根」でおなじみの共同募金会で「募金百貨店プロジェクト」という取組みが展開されています。

特定の商品などを購入するだけで自動的に共同募金に寄付ができる仕組みです。



子ども食堂

現在山口県には、185か所近くの子どもの食堂があります。多くの食堂が、大人から子どもまで誰でも利用できる「地域食堂」という形で運営されており、地域の中で人と人をつなぐコミュニティの場となっています。

食堂の他、学習支援や体験提供を行っているところもあります。

利用者として、ボランティアとして、いろいろな関わり方ができ、食料支援を受けたり、地域に顔見知りを増やしたりすることができます。

当センターにお問い合わせいただければ、お近くの子どもの食堂をご案内しますので、お気軽にお尋ねください。

Check



ある日のお弁当



えがお食堂よしき

山口県子ども食堂支援センター

📍 山口市富田原町 4-45

☎ 080-6338-1187 🕒 9:00 ~ 18:00(水日祝以外)

✉ yama.syokudou@asuhana.org

お住まいの地域の身近な情報・協力団体・生活に関する支援団体をご紹介します。

01

くらし



FB

こどもの「心の居場所」づくり



特定非営利活動法人 子ども劇場山口県センター

- 宇部市錦町 2-5
- 0836-32-4287
- 10:00 ~ 17:00
- npokodomo@olive.plala.or.jp

「チャイルドライン」とは、18 歳までの子どもたちがかけるとも専用電話のことです。誰かに聴いてもらいたい、誰かとつながりたいと電話をかけてくる子どものありのままを受けとめ、安心できる「心の居場所」をつくる活動を続けています。また、山口県内の小・中・高等学校にカードを配布したり、より多くの子どもたちの声を受けとめるため、今の子どもたちの現状を知ってもらうために、「受け手ボランティア養成講座」も年 1 回開催しています。

02

くらし



HP



FB

仕事に前向きな人のお手伝い

日頃は「長門市しごとセンター」を運営しながら、長門市でイキイキと働く人を増やすべく活動しています。たとえば、小中高校生を対象とした各種キャリア教育や、仕事に活かせるスキルを学ぶ機会提供を行っています。具体的な取組みとしては、エクセルやワードといった文書作成に関するスキルアップ講座や、SNS の活用・Zoom の使い方の学習会などを随時実施中です。また、まち・ひと・しごとを「つなぐ」べく市内産業の魅力発信にも携わっています。



特定非営利活動法人つなぐ

- 長門市仙崎 312-1
- 0837-27-0360
- 10:00 ~ 22:00
- tego@nagato-tsunagu.com

03

くらし



HP



FB

くらしの問題・課題解決を支援

普段のくらしや生活の中で出てくる地域・社会課題の解決を図るために行われる市民活動や公益活動の支援を行う団体です。主な取り組みとしては、「いわくに市民活動支援センター」の運営を通じて市民や活動団体に対して各種支援をしています。たとえば、様々な課題解決に取り組む活動団体を紹介したり、広くボランティアの登録・募集などを行っており、地域の市民・住民と市民活動団体との交流やつながりづくりを図っています。

2025 年 1 月 26 日(日) 年に 1 度の大型交流イベント
「市民活動カフェ 2025」を開催!



特定非営利活動法人 いわくにネットワークグループ

- 岩国市麻里布町 2 丁目 9-8
いわくに市民活動センター 1 階
- 0827-30-9030
- 平日 9 時-19 時 土曜 9 時-17 時
- shien@poem.ocn.ne.jp

04

くらし



HP



FB

多世代にわたる問題を考え、実践する

「幸せな高齢化社会の創造」「安心して子を産み育て、安心して老いることができ、子どもが増えて高齢者がいきいきと活動できる社会」をテーマとし、学びと実践を両輪として様々な活動に取り組んでいます。近年は、特に子どもの貧困問題に対応すべく地域で子ども食堂を設立・運営したり、少子高齢社会・人口減少社会のなかで市民がどのように人生設計や制度活用を行うのか考えあう学習会を開催したりしています。

高齢社会をよくする 下関女性の会（ホーモイ）

- 下関市宝町 36-30
- 083-253-4892
- 随時
- takataka-09@jcom.home.ne.jp



05

健康

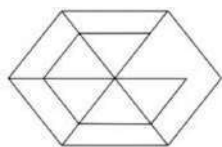


HP



FB

健康づくり、仲間づくり、笑顔づくり



スポカルクラブSGC

(旧「総合型地域スポーツクラブすげえちゃ・高泊」)

- 📍 山陽小野田市西高泊 1455 番地の 1
- ☎ 随時メールで問い合わせを受け付け
- 📧 随時メールで問い合わせを受け付け
- ✉ spocalclub.sgc.since2024@gmail.com

山陽小野田市西高泊地域を中心に、現在は 9 つの教室、7 つのサークル活動が体験できる「総合型地域スポーツクラブ」を運営しています。加えて、健康増進につながる講座や各種イベントなども開催しています。

多種目(様々なスポーツ・文化活動)、多世代(子どもからシニアまで)、多志向(色々な志向やレベルに合わせて)での活動を通じて、健康づくりや人間関係づくりを支援しています。

06

くらし

ひとり親のくらしを支える

社会に点在するひとり親家庭が地域の中で孤立することなく、ひとつの自立した家庭として生活できるよう、居場所づくりや情報提供などを行っています。具体的には、下記のような取り組みを実施しています。その他にも、女性の生きづらさに関する支援および啓発活動等も行っています。

★ひとり親が子どもを連れて遠慮なくのんびりできるカフェや地域と繋がるイベントの開催。

★ひとり親、家庭に不安のある方、調停中やその前、未婚の出産など様々な方からの問い合わせ対応。(LINE、メールでの相談対応)



HP



FB

.Style (ドットスタイル)

- 📍 山口市道場門前 2 丁目 3-6 どうもんビル 1F さぼらんで気付
- ☎ 080-5230-5536 📧 適宜メール対応
- ✉ singlemd.style@gmail.com

.Style

07

くらし

山口県内に点在している「市民活動支援センター」

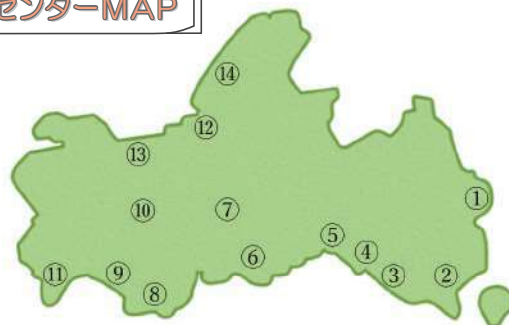
市民活動支援センターMAP

やまぐち県民活動支援センター

- 📍 山口市神田町 1-8 0 防長青年館 2 階
- ☎ 083-934-4666
- ✉ yamas@kenmin.pref.yamaguchi.lg.jp

各専門分野に基づいて多くの「市民活動団体」が活動を展開していますが、山口県にはそれら団体を様々な形で支援する「市民活動支援センター」が広域に点在しています。

「住まいの地域に〇〇のような活動団体がいるのか」ということをお知りになりたい場合は、近くにある市民活動支援センター、またはやまぐち県民活動支援センターにお問い合わせ下さい。



- ① いわくに市民活動支援センター
- ② やない市民活動センター
- ③ 光市地域づくり支援センター
- ④ 下松市市民活動支援センター
- ⑤ しゅうなん市民活動支援センター
- ⑥ 防府市市民活動支援センター
- ⑦ 山口市市民活動支援センター
- ⑧ 宇部市民活動センター
- ⑨ 山陽小野田市市民活動センター
- ⑩ 美祿市市民活動支援センター
- ⑪ しものせき市民活動センター
- ⑫ 萩市市民活動センター
- ⑬ 長門市市民活動支援センター
- ⑭ 阿武町町民活動支援センター

心のケア

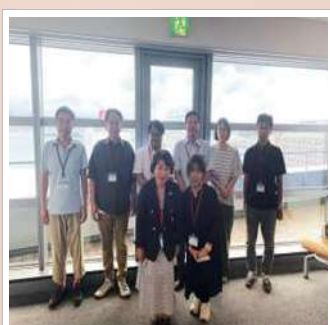
\\ 山口県支部にお話を聞いてみました //

ご担当者よりご挨拶

こんにちは、一般社団法人 日本精神科看護協会
山口県支部事務局長の森川です。

私たちは山口県内の精神科看護に携わる看護職
を対象とした職能団体です。

一人で悩まず、お気軽にご相談下さい。



日精看 山口県支部 役員

団体のご紹介

私たちの活動は、精神科看護に関する研修会の企画・運営
や地域住民を対象とした精神保健に関する普及啓蒙活動、メン
タルヘルスに関する講座の実施など「こころの健康を通じて、
だれもが安心して暮らせる社会づくり」を理念として活動をして
おります。

自分自身で解決することが難しいお悩みなど一緒に考え解決
していくお手伝いができると思います。お気軽にご相談下さい。

Info

支部創立 60 周年記念式典

記念講演 「認知症とともに生きる」 丹野 智文 氏

私たち日本精神科看護協会 山口県支部
は今年で創立 60 周年を迎えます。

令和 6 年 10 月 25 日 17 時から海峡メッセ
下関において支部創立 60 周年記念式典を
開催致します。

式典では 2018 年マジック会のオリンピッ
クといわれる「FIMS」で世界 3 位となった山
口県出身のマジシャン高重 翔さんのマジッ
クショーや若年性アルツハイマー型認知症
と診断された実話をもとに映画化した「オレ
ンジランプ」のモデルとなった丹野 智文氏
による記念講演を行います。

主催・お問い合わせ先
日本精神科看護協会
山口県支部 事務局
TEL：0836-65-5903
(月・木 10 時～15 時)



入場無料ですので
是非ご参加下さい

Column

「心に寄り添う看護」

会計部長 友清 恵子

山口県支部は 60 周年という節目を迎えま
した。私たちは、先人が築いてきた“心に寄
り添う看護”を受け継ぎ、関わる人々の気持
ちに共感し、受け止め、支えることに取り組
んでいます。

みなさん日々の生活で無理をしていませんか。
職場・学校・家庭、様々な環境の中で、
寂しさ、悲しさ、辛さ、怒りなどを心に溜め
込んでいませんか。やり場のない気持ちは、
知らず知らずのうちに心を壊してしまいます。
自分の気持ちを誰かに話してみましょう。
きっと話すことで楽になれると思います。

「ご自宅健康相談」の予約・お問い合わせ ● 本部より、各支部へお繋ぎいたします ●

☎ 0120-357-257 フリーダイヤル

(窓口：日本精神看護協会／平日 8 時～17 時)

令和 6 年度「福島県県外避難者心のケア訪問事業」受託
一般社団法人 日本精神科看護協会 山口県支部

[山口] 協力団体

特定非営利活動法人やまぐち県民ネット 21



ー どんな相談ができますか？

日頃は、相談スタッフが勤務している「やまぐち県民活動支援センター」(電話：083-934-4666)でお問い合わせやお話をうかがっています。お受けしているご相談の内容としては、地域課題の解決に向けて活動している団体や組織のご紹介や、ボランティア活動への参加または募集、地域活動・市民活動の始め方やその運営の仕方、活動をするための財源調達の方法などについて広く承っています。

当センターは山口市にあります。ご来所いただくほかお電話・メール・オンライン(zoom)でのご相談も対応可能です。

ー どんな情報が得られますか？

市民活動や地域づくり活動に関する様々な情報を提供しています。

お伝えできる情報としては、様々な団体や行政機関が主催する各種イベントや研修、県内での公益的な取組み、ボランティアをしたい＆募集情報、活動を支える助成金情報などが挙げられます。

特に情報サイト「県民活動スーパーネットHP」では総合的に各種情報を随時更新しています。また「こういった情報が欲しい」といったご相談もお受けしていますので、お気軽にお問合せください。

NPO、コミュニティ、ボランティアをサポート！



県民活動スーパーネット
HP

最新の情報はこちら



やまぐち県民活動支援センター
facebook

やまぐち県民活動支援センター

☎ 753-0064 山口市神田町1-80 防長青年館2階 やまぐち県民活動支援センター
✉ 083-934-4666 yamas@kenmin.pref.yamaguchi.lg.jp

やまぐち県民ネット21
ホームページ



地域の避難者団体

アスチカからの紹介団体

山口県避難移住者の会

皆さんお元気ですか？



代表 浅野 容子

この夏は、酷暑が続き体調管理に気を使いました。水分と塩分の十分な摂取、睡眠、ストレスをためないが基本的な対策でしょうか。

小さな楽しみを見つけるのもストレス解消になります。

私の場合は朝ドラの『虎に翼』、10月になったらトラツバ・ロスになりそうです。

納得がいけないことに対して「はて？」とまっすぐに疑問を投げ

かけてゆく主人公の寅子。日々の出来事に流されてしまいがち

ですが、「はて？」と立ち止まり考えることも大事にしたいです。

涼しくなったら交流会も再開し、皆さんとお会いしましょう。

交流会情報などもこちらから



HP



MAIL

東日本大震災により避難者された方の相談窓口をご案内します。
掲載している情報は、全国避難者情報システムで避難世帯を把握されている市町を中心に掲載しています。
お問い合わせの際は「結(むすび)を見ました」とお伝えするとスムーズです。

広島県庁



●ご担当者より●

広島県においては、避難者の方向けの情報誌を県内市町へ送付しております。また、関係機関と連携し、避難者の方への支援などについて話し合いを行っています。
今後とも、お困りごと等あれば、お気軽にご連絡ください。

information

広島市中区基町 10-52

082-513-2784

8:30 ~ 17:15



kikikanri@pref.hiroshima.lg.jp

自治体

広島市役所



情報提供:広島市

●ご担当者より●

こんにちは。広島市では震災により本市へ避難して来られた皆様へ、支援制度を設けていますので、右側の QR コードからご確認ください。
広島市では、引き続き、できる限りのお手伝いをさせていただきたいと考えています。
お悩みや不安な事などございましたら、お気軽にご相談ください。

相談窓口 窓口 電話

information

広島市中区国泰寺町一丁目 6 番 34 号

082-504-2144

8:30 ~ 17:15



自治体

呉市役所



●ご担当者より●

呉市では、住民票の異動に伴う各種お手続きを市民窓口課で受付しております。
お気軽にご相談ください。

相談窓口 メール 窓口 電話

information

呉市中央 4 丁目 1 番 6 号

0823-25-3161

8:30 ~ 17:15

simin@city.kure.lg.jp



自治体

廿日市市役所



●ご担当者より●

こんにちは。廿日市市では、「どこに相談したらいいかわからない」、「誰にも相談できず悩んでいる」などの困りごとに対応できるよう、相談まるごとサポートデスクを設置しています。相談内容を聞き、必要な相談機関や関係部署と一緒に解決に向けた支援を行います。
お困りごと等あればお気軽にご相談ください。

相談窓口 窓口 電話 LINE(要予約)

information

廿日市市下平良一丁目 11 番 1 号

〈相談窓口 / 健康福祉総務課福祉企画係〉
廿日市市新国1-13-1 山崎本社みんなのあいプラザ3 階

0829-30-9150

8:30 ~ 17:15



自治体

坂町役場



Q 東日本大震災に関する相談はどこの窓口へ行けばよいですか？

A 健康に関すること、国民健康保険等、介護保険に関することは、保険健康課が相談窓口です。各担当課へもおつなぎします。

●ご担当者より●

お元気ですか？

保険健康課では、丁寧な対応を心がけています。不安な事やお困りのことがあれば、まずはお気軽にご相談ください。

相談窓口 メール 窓口 電話

information

安芸郡坂町平成ヶ浜一丁目 1 番 1 号

082-820-1504

8:30 ~ 17:30

第2、第4土曜日は
土曜開庁(8:30~12:30)

kenkou@town.saka.lg.jp



自治体

福山市役所



Q 東日本大震災に関する相談はどこの窓口へ行けばよいですか？

A 福山市総務局総務部危機管理防災課が相談窓口になります。

●ご担当者より●

危機管理防災課ではご相談者の気持ちに寄り添った丁寧な対応を心がけております。ご相談内容に合わせて、担当部署へお繋ぎいたしますので、お気軽にご相談ください。

相談窓口 メール 窓口 電話

information

福山市東桜町 3 番 5 号

084-928-1228

8:30 ~ 17:15

kikikanri-bousai@city.fukuyama.hiroshima.jp



自治体



府中市役所



- Q 東日本大震災に関する相談はどこの窓口へ行けばよいですか？
A 府中市では危機管理課が相談窓口となります。

●ご担当者より●

ご相談者の悩みや不安等、親身になってお受けし、ご相談の内容に応じて担当部署へお繋ぎします。
お気軽にご相談ください。

相談窓口 メール 窓口 電話

information

府中市府川町3 1 5 番地

0847-44-9119

8:30 ~ 17:15

kikikanri@city.fuchu.hiroshima.jp



自治体

三次市役所



●ご担当者より●

本庁市民課や各支所では、転入・転出・転居など住所の異動等に伴う各種手続きをご案内しております。
その他内容によって相談窓口や相談機関をご案内しますので、お気軽にお問合せください。

相談窓口 メール 窓口 電話

information

三次市十日市中二丁目8 番1 号

0824-62-6138

月~木 8:30 ~ 17:15
金 8:30 ~ 19:00

simin-koseki@city.shobara.lg.jp



自治体

庄原市役所



●ご担当者より●

住所の異動に伴う各種お手続きを市民生活課で受付しております。
また、相談の内容に応じて各担当部署が適切に対応しますので、お気軽にお問合せください。

相談窓口 メール 窓口 電話

information

庄原市中本町一丁目10 番1 号

0824-73-1157

8:30 ~ 17:15

simin-koseki@city.shobara.lg.jp



自治体

大竹市役所



- Q 東日本大震災に関する相談はどこの窓口へ行けばよいですか？
A 総務部危機管理課でご相談をお受けしています。
(土・日曜日、祝日を除く平日 8:30 ~ 17:15)

●ご担当者より●

こんにちは、大竹市危機管理課です。ご相談者の悩みや不安などをお聴きし、気持ちに寄り添った対応ができるよう心がけています。いつでもお声をおかけください。

相談窓口 メール オンライン 窓口 電話

information

大竹市小方一丁目1 1 番1 号

0827-59-2119

8:30 ~ 17:15

kikikanri@city.otake.hiroshima.jp



自治体

三原市役所



●ご担当者より●

三原市では、市民課を窓口として、庁内関係所属が連携して対応させていただきます。
お気軽にご相談ください。

相談窓口 メール 窓口 電話

information

三原市港町3 丁目5 番1 号

0848-67-6047

8:30 ~ 17:15

shimin@city.mihara.hiroshima.jp



自治体

尾道市役所



- Q 東日本大震災に関する相談はどこの窓口へ行けばよいですか？
A 尾道市役所 総務課 生活安全係までお越しください。

●ご担当者より●

総務課生活安全係にてお話を伺い、相談内容に合わせて担当部署へご案内いたします。
お気軽にご相談ください。

相談窓口 メール 窓口 電話

information

尾道市久保1 丁目15 番1 号

0848-38-9216

8:30 ~ 17:15

kikikanri@city.onomichi.hiroshima.jp



自治体

東日本大震災により避難者された方の相談窓口をご案内します。
掲載している情報は、全国避難者情報システムで避難世帯を把握されている市町を中心に掲載しています。
お問い合わせの際は「結(むすび)を見ました」とお伝えするとスムーズです。

東広島市役所



Q 東日本大震災に関する相談はどこに相談すればよいですか？
A 東広島市役所 総務部 危機管理課(本館3階)までお越しください。

● ご担当者より ●

こんにちは、東広島市 総務部 危機管理課では、ご相談者様のお悩みやご不安等をお聴きし、内容によっては、適切な担当部署にお繋ぎします。お気軽にご相談ください。

相談窓口 メール 窓口 電話

information

〒733-0292 東広島市西条栄町 8 番 29 号

☎ 082-420-0400

📅 8:30 ~ 17:15

✉ hgh200400@city.higashihiroshima.lg.jp



自治体

大崎上島町役場



● ご担当者より ●

大崎上島町では、相談内容に応じて担当課へおつなぎします。
お気軽にご相談ください。

相談窓口 メール 窓口 電話

information

〒762-0625 豊田郡大崎上島町東野 6625 番地 1

☎ 0846-65-3111

📅 8:30 ~ 17:15

✉ somu01@town.osakikamijima.lg.jp



自治体

神石高原町役場



● ご担当者より ●

こんにちは。神石高原町では、住民票の異動に伴う各種手続きを住民課で受付けています。
また、お困りごとなどがありましたら、関係各課にお繋ぎ致しますので、お気軽にご相談ください。

相談窓口 窓口 電話

information

〒764-1701 神石郡神石高原町小島 1701 番地

☎ 0847-89-3330 (代)

📅 8:30 ~ 17:15



自治体

広島県社会福祉協議会



● ご担当者より ●

広島県社会福祉協議会は、身近に暮らす人たちが関係を深めてもらう場づくりや具体的な支え合い活動を応援しながら、誰もがどんな時でも安心して暮らせるまちづくりに取り組んでいます。
悩んだり、困った際にはお気軽にご相談ください。

相談窓口 メール 窓口 電話

information

〒730-0122 広島市南区比治山本町 12-2

☎ 082-254-3506

📅 8:30 ~ 17:30

✉ vol@hiroshima-fukushi.net



社会福祉協議会

広島市社会福祉協議会



● ご担当者より ●

広島市社会福祉協議会では、市内の市・区社会福祉協議会において、日常生活上の悩みごとや心配ごとの相談を受け、適切な助言等を行うと共に、専門的な事項については関係相談機関に紹介しています。
お気軽にご相談ください。

相談窓口 メール オンライン 窓口 電話

information

サロン

〒730-0501 広島市南区松原町 5 番 1 号
広島市総合福祉センター内
(BIG FRONT ひろしま 6 階)

☎ 082-264-6400(代)

📅 8:30 ~ 17:15



社会福祉協議会

呉市社会福祉協議会



● ご担当者より ●

呉市社会福祉協議会では日常生活の困りごとや心配事をお伺いし、様々な機関と連携し問題解決に向けたお手伝いを総合的に行います。
お気軽にご相談ください。

相談窓口 メール 窓口 電話

information

サロン

〒767-0012 呉市中央 5 丁目 12-21

☎ 0823-25-3505

📅 8:30 ~ 17:15

✉ info@kureshakyo.jp



社会福祉協議会

廿日市市社会福祉協議会



● ご担当者より ●

地域で暮らしていく上で「誰に相談したらいいかわからない」「解決口が見つからない」ということがあります。廿日市市社会福祉協議会では、多様な相談・支援機能と地域のネットワークを活かし、暮らしの困りごとに対し、総合的に対応しています。お気軽にお問い合わせください。

相談窓口 メール 窓口 電話

information

サロン

廿日市市新宮 1-13-1 山崎本社みんなのあいプラザ 1 階
0829-20-0294
8:30 ~ 17:15
chiiki@hatsupy.jp



社会福祉協議会

坂町社会福祉協議会



● ご担当者より ●

坂町社会福祉協議会では、日常でのお困りごと・相談に対して関係機関と連携し、対応いたします。お気軽にご相談ください。

相談窓口 メール オンライン 窓口 電話

information

サロン

安芸郡坂町平成ヶ浜一丁目 3 番 19 号
082-885-2611
8:30 ~ 17:30
info@saka-shakyo.com



社会福祉協議会

福山市社会福祉協議会



● ご担当者より ●

福山市社会福祉協議会では、日常生活上のお困りごとや不安なことに対して、丁寧に聞き取り寄り添った対応を心がけています。お気軽にご相談ください。

相談窓口 メール 窓口 電話

information

サロン

福山市三吉町南二丁目 11 番 22 号
福山すこやかセンター内
084-928-1333
8:30 ~ 17:15
f-shakyo@blue.ocn.ne.jp



社会福祉協議会

府中市社会福祉協議会



Q 東日本大震災に関する相談はどこの窓口へ行けばよいですか？
A ご相談の内容に応じて、関係機関と連携をとりながら対応します。

● ご担当者より ●

府中市社会福祉協議会は、様々な生活上の悩みに応じて対応する相談窓口となっています。悩んだり困ったりした際には、お気軽にご相談ください。

相談窓口 窓口 電話

information

サロン

府中市広谷町 919-3 府中市保健福祉総合センターリ・フレ内
0847-47-1294
8:30 ~ 17:15



社会福祉協議会

三次市社会福祉協議会



● ご担当者より ●

生活の中の困りごと、ふれあいサロン、ボランティア活動のことなど、三次市社会福祉協議会にお気軽にご相談ください。

相談窓口 メール 窓口 電話

information

サロン

三次市十日市東三丁目 14-1
0824-63-3340
8:30 ~ 17:15
mycity3@ca.wakwak.com



社会福祉協議会

庄原市社会福祉協議会



● ご担当者より ●

こんにちは。
庄原市社会福祉協議会では、ご相談者のちょっとした困りごとから、どこに相談して良いかわからないようなお悩みまで、日々の暮らしの中にある困りごとや、お悩みの問題解決のお手伝いをしています。秘密は固く守ります。お気軽にご相談ください。

相談窓口 メール 窓口 電話

information

サロン

庄原市西本町 4 丁目 5-26
0824-72-7120
8:30 ~ 17:30
info@shakyoshobara-city.or.jp



社会福祉協議会

広島市社会福祉協議会 広島市内のサロンは、各区の社協 HP にて紹介されています。



中区社協 HP



東区社協 HP



南区社協 HP



西区社協 HP



安佐南区社協 HP



安佐北区社協 HP



安芸区社協 HP



佐伯区社協 HP

呉市社会福祉協議会



しっとってクレ

呉のお役立ちサイト「しっとってクレ」内にサロン等の情報があります。

廿日市市社会福祉協議会



地域のサロン情報一覧

ご近所にあるサロン、探してみてくださいね。ページ下に一覧集があります。

坂町社会福祉協議会



地域のサロン情報一覧

近所で暮らす人たちと楽しみながら、絆を深める。集いの場所「ふれあいサロン」の一覧です。

福山市社会福祉協議会



ふれあいいいききサロン・喫茶店風サロン等、人間関係が深まり、地域内のつながりが広がることを目的としています。

サロン等・地域情報

府中市社会福祉協議会



サロン活動として、お茶の間サロン、認知症カフェ、元気もりもり体操などの教室があります。また、音楽療法での活動も行っています。

サロン等・地域情報

三次市社会福祉協議会



サロン等・地域情報

「ふれあい・いきいきサロン」は、地域の皆さんが運営する、皆さんが主役の仲間づくり・居場所づくり・生きがいづくりのための活動です。

庄原市社会福祉協議会



庄原市社会福祉協議会

おひとりおひとりのご希望に合わせてお繋ぎをしています。お気軽にご相談ください。

大竹市社会福祉協議会



大竹市社会福祉協議会

子育てサロン、ひきこもりぼちぼちサロン、ふれあいサロン等開催しております。

三原市社会福祉協議会



ふれあい・いきいきサロン

気軽に集い交流し、定期的に顔を合わせることで、お互いを気にかけて合う住民同士のつながりづくりを目的とした活動です。

尾道市社会福祉協議会



ふれあいサロンは地域とつながり、仲間と一緒に楽しくすごす場所です。

子育てサロンは親子が集い、交流や仲間づくりを行う場です。



ふれあいサロン



子育てサロン

東広島市社会福祉協議会



地域サロン

同じ地域で暮らす住民同士が定期的に集い、交流することによって、お互いに支え合って暮らしていける地域づくりをめざしています。

大崎上島町社会福祉協議会



ふれあいサロン

「ふれあいサロン」に出かけませんか？近所で暮らす人たちと知り合い、絆を深める場がふれあいサロンです。

心のケア

\\ 広島県支部にお話を聞いてみました //

ご担当者よりご挨拶

広島県の「広島県県外避難者心のケア訪問事業」を担当しています、藤井陽子と藤本雪子です。看護師として、日頃は広島県内の精神科病院で訪問看護や、病棟勤務をしています。

何か話したいなと思ったときや、体調が心配なとき。私達に連絡をしてください。



藤井 陽子さん 藤本 雪子さん

団体のご紹介

日本精神科看護協会 広島県支部です。私たちは広島県内の精神科病院や訪問看護ステーション、教育機関等で働いている看護師の職能団体です。広島県保健福祉部障がい福祉課からの依頼を受け、「広島県県外避難者心のケア訪問事業」(以下「心のケア訪問事業」)の活動をしている看護師仲間が全国にいます。日本精神科看護協会は「こころの健康を通して、だれもが安心して暮らせる社会をつくります。」と

いう理念のもとすべての方を対象とした活動を行っています。

広島県支部では2019年度から「心のケア訪問事業」の活動を開始し、協会の専用電話に相談をされた避難者の方への訪問を行い、地域の医療へと繋げたり、アスチカ職員さんの戸別訪問に同行させていただいたりしています。体調面だけでなく、お薬の相談や栄養相談なども受けています。「こんな事を相談しても…」としまい込むのではなく、まずは言葉にして話してみることが心のケアには大切です。話し相手の一選択肢として私達を加えていただければと思います。

Column

「空を見上げて気持ちをリセット」

自分を客観視したいとき、気持ちをリセットしたいとき、私はよく空を見上げます。特に、空に浮かぶ月を見つけたとき「あっ!」と気分が上がります。

二日月(織月)と呼ばれる細い月が好きです。変化していく空の色や浮かぶ雲、月、星、人の力の及ばないものを見上げて「どうしようもないね」と思えるのです。空だけではなく、自分自身の気持ちがリセットできるものを沢山もっておくことは、心のケアにつながります。

三オブックスからでている「世界でいちばん素敵な…」シリーズは写真が綺麗で私の推しです。



Column

「感謝」

「結」の担当をしています私、藤本ですが、この夏思わぬ人生の転機をむかえました。そんな私のピンチを救ってくれたのが、心のケア訪問事業をきっかけに繋がることができた方々やそこに関係している役割でした。誰に助けられるのか、誰を助けることができるのかわからないからこそ、人との出会いを、そして与えられた役割を大切にしていきたいと改めて思い知る出来事となりました。ありがとうございます。



「ご自宅健康相談」の予約・お問い合わせ ● 本部より、各支部へお繋ぎいたします ●

0120-357-257 フリーダイヤル
(窓口：日本精神看護協会／平日8時～17時)

令和6年度「広島県県外避難者心のケア訪問事業」受託
一般社団法人 日本精神科看護協会 広島県支部

広島市社会福祉協議会 広島市内のサロンは、各区の社協 HP にて紹介されています。



中区社協 HP



東区社協 HP



南区社協 HP



西区社協 HP



安佐南区社協 HP



安佐北区社協 HP



安芸区社協 HP



佐伯区社協 HP

呉市社会福祉協議会



しっとってクレ

呉のお役立ちサイト「しっとってクレ」内にサロン等の情報があります。

廿日市市社会福祉協議会



地域のサロン情報一覧

ご近所にあるサロン、探してみてくださいね。ページ下に一覧集があります。

坂町社会福祉協議会



地域のサロン情報一覧

近所で暮らす人たちと楽しみながら、絆を深める。集いの場所「ふれあいサロン」の一覧です。

福山市社会福祉協議会



ふれあいいいききサロン・喫茶店風サロン等、人間関係が深まり、地域内のつながりが広がることを目的としています。

サロン等・地域情報

府中市社会福祉協議会



サロン活動として、お茶の間サロン、認知症カフェ、元気もりもり体操などの教室があります。また、音楽療法での活動も行っています。

サロン等・地域情報

三次市社会福祉協議会



サロン等・地域情報

「ふれあい・いきいきサロン」は、地域の皆さんが運営する、皆さんが主役の仲間づくり・居場所づくり・生きがいづくりのための活動です。

庄原市社会福祉協議会



庄原市社会福祉協議会

おひとりおひとりのご希望に合わせてお繋ぎをしています。お気軽にご相談ください。

大竹市社会福祉協議会



大竹市社会福祉協議会

子育てサロン、ひきこもりぼちぼちサロン、ふれあいサロン等開催しております。

三原市社会福祉協議会



ふれあい・いきいきサロン

気軽に集い交流し、定期的に顔を合わせることで、お互いを気にかけて合う住民同士のつながりづくりを目的とした活動です。

尾道市社会福祉協議会



ふれあいサロンは地域とつながり、仲間と一緒に楽しくすごす場所です。

子育てサロンは親子が集い、交流や仲間づくりを行う場です。



ふれあいサロン



子育てサロン

東広島市社会福祉協議会



地域サロン

同じ地域で暮らす住民同士が定期的に集い、交流することによって、お互いに支え合って暮らしていける地域づくりをめざしています。

大崎上島町社会福祉協議会



ふれあいサロン

「ふれあいサロン」に出かけませんか？近所で暮らす人たちと知り合い、絆を深める場がふれあいサロンです。

心のケア

\\ 広島県支部にお話を聞いてみました //

ご担当者よりご挨拶

広島県の「広島県県外避難者心のケア訪問事業」を担当しています、藤井陽子と藤本雪子です。看護師として、日頃は広島県内の精神科病院で訪問看護や、病棟勤務をしています。

何か話したいなと思ったときや、体調が心配なとき。私達に連絡をしてください。



藤井 陽子さん 藤本 雪子さん

団体のご紹介

日本精神科看護協会 広島県支部です。私たちは広島県内の精神科病院や訪問看護ステーション、教育機関等で働いている看護師の職能団体です。広島県保健福祉部障がい福祉課からの依頼を受け、「広島県県外避難者心のケア訪問事業」(以下「心のケア訪問事業」)の活動をしている看護師仲間が全国にいます。日本精神科看護協会は「こころの健康を通して、だれもが安心して暮らせる社会をつくります。」と

いう理念のもとすべての方を対象とした活動を行っています。

広島県支部では2019年度から「心のケア訪問事業」の活動を開始し、協会の専用電話に相談をされた避難者の方への訪問を行い、地域の医療へと繋げたり、アスチカ職員さんの戸別訪問に同行させていただいたりしています。体調面だけでなく、お薬の相談や栄養相談なども受けています。「こんな事を相談しても...」としまい込むのではなく、まずは言葉にして話してみることが心のケアには大切です。話し相手の一選択肢として私達を加えていただければと思います。

Column

「空を見上げて気持ちをリセット」

自分を客観視したいとき、気持ちをリセットしたいとき、私はよく空を見上げます。特に、空に浮かぶ月を見つけたとき「あっ!」と気分が上がります。

二日月(織月)と呼ばれる細い月が好きです。変化していく空の色や浮かぶ雲、月、星、人の力の及ばないものを見上げて「どうしようもないね」と思えるのです。空だけではなく、自分自身の気持ちがリセットできるものを沢山もっておくことは、心のケアにつながります。

三オブックスからでている「世界でいちばん素敵な...」シリーズは写真が綺麗で私の推しです。



Column

「感謝」

「結」の担当をしています私、藤本ですが、この夏思わぬ人生の転機をむかえました。そんな私のピンチを救ってくれたのが、心のケア訪問事業をきっかけに繋がることができた方々やそこに関係している役割でした。誰に助けられるのか、誰を助けることができるのかかわからないからこそ、人との出会いを、そして与えられた役割を大切にしていきたいと改めて思い知る出来事となりました。ありがとうございます。



「ご自宅健康相談」の予約・お問い合わせ ● 本部より、各支部へお繋ぎいたします ●

0120-357-257 フリーダイヤル

(窓口：日本精神看護協会／平日8時～17時)

令和6年度「広島県県外避難者心のケア訪問事業」受託
一般社団法人 日本精神科看護協会 広島県支部

01
くらし

地域に根差した 「あいあいねっと」の活動



私たちは、「助け合い 支えあい縁結び」の心で、地域に根差した活動を行っています。NPO としては日本で 3 番目に 2008 年にスタートさせ、16 年経過しています。基幹事業は、フードバンク活動です。フードバンクとは、食べられるのに捨てられてしまう食品ロスを、事業者や農家、個人の方々から無償で寄贈していただき、それらを点検整理し、食べ物として再生し、生活に困ったを抱える方々を支援する団体や個人に無償で分配する活動のことです。現在、80 近くの団体に食料をお渡しして喜んでいただいています。コロナの影響が出始めた頃から、直接に個人の方にも食料支援を始めました。

そして、寄贈された食品を活用した地域づくり・健康づくりにも力を入れ、地域のお祭りやイベントに貢献しています。さらに、環境に大きな負荷を与え地球温暖化ガスの要因の一つである食品ロスを削減する活動にも注力しています。

活動当初から、様々な団体と連携を取り、少しでも安心して暮らすことのできる社会を目指しています。



社会福祉法人正仁会あいあいねっと

📍 広島市安佐北区可部 3 丁目 9-21
☎ 082-819-3023
✉ aiainet@nagominosato.jp

02
くらし

地域の居場所 ワイワイ広場

～貧困対策ではない地域の居場所づくりを目指して～

「地域の居場所 ワイワイ広場」は広島市安佐南区中須で開催しているこども食堂です。

2017年にワイワイ広場実行委員会を立ち上げ活動を始めました。

「こども食堂」と聞くと、貧困対策だと思われる方がいるかもしれませんが、ワイワイ広場は家でも学校でもない地域の居場所づくりを目指しています。

広い会場を利用して一緒に卓球をして遊んだり、本を読んだり、ご飯を食べて過ごしています。コロナ禍ではお弁当配布に形式を変えて活動を続けてきましたが、2023 年 10 月から、会食形式のみでの再開をしました。食事のメニューは、季節の旬を取り入れ、デザートを必ず付けるようにしています。

毎月 2 回、第 2 土曜日のお昼と、最終金曜日の夕方開催しています。大人は 300 円、こども（18 歳未満）は無料です。フードバンクさんやボランティアさんの協力を得ながら活動を続けています。どなたでも参加できるので、お気軽にお越しください！



ワイワイ広場実行委員会（迫田英水さん）

📍 ワークスコープ連合会 広島北部事業所内
☎ 082-876-4334 ※広場は旧共立病院内で開催しています

03
くらし

活動日 第2・4 金曜日
AM9:30 ~ PM2:00

音声ボランティア祇園

～私たちと一緒に活動を楽しみませんか！～

私たちのサークルは 1988 年（昭和 63 年）に地域に住む視覚障害者の方々を支援することを目的として結成しました。

現在は、総合生活情報誌『リビングひろしま』より、イベント（県内及び隣接県の催し物・コンサート・ショッピングの案内）・旅行案内・食に関する情報（お店の紹介・料理レシピ）・その他などお役に立つタイムリーな情報を CD に吹き込み、希望された視覚障害者（リスナーさん）の方に無料発送しています。私たちの情報交換も出来て、いつも笑いが絶えません。

私たちの仲間になって、あなたの声を情報をリスナーさんに届けてみませんか。尚随時リスナーさんも募集しています。



広島市安佐南区社会福祉協議会

📍 広島市安佐南区中須一丁目 38 番 13 号
（安佐南区総合福祉センター内）
☎ 082-831-5011

（協力：広島市安佐南区社会福祉協議会）

04
くらし

もっと社会が幸せになるために

「NPO 法人コミュニティリーダーひゅーるぼん」は、子どもたち、障がいのある人たち、地域の人たちが、共にいきいきと楽しく、相互につながりながら、あったかに暮らしていける街をめざし、そのための支援と街づくりの活動を行っています。

国際障害者年である 1981 年 7 月に私たちは、3 人の仲間とともに、障がいのある子どもたちのいきいきとした生活と社会参加を支援していきたいという強い思いから、この団体を立ち上げました。

これまでの歩みが、今は、みなさんと共に創る「児童発達支援センター」となりました。多くのみなさんの思いが詰まった民間のセンターだからこそ、保護者の思いを丁寧に受け止め、ともに成長することはもちろん、保護者がほっとできる時間も大切に行っている場所となっています。

「ほっとスペースぼんぼん」は、アートで障がいのある人の社会参加を支え、街を楽しくするわくわくがいっぱいつまった場所です。また、学生を中心に、年間で延べ 400 人を超える人がボランティアとしてひゅーるぼんにいらっやいます。さらに、2001 年から開催している障がい者アートの展覧会は、障害のある人たちの表現活動の楽しさを社会に発信していく場として今も続いています。

認定NPO法人コミュニティリーダーひゅーるぼん

📍 広島市安佐南区川内 6 丁目 28-15 ☎ 082-832-6888

多世代型交流サロン

新型コロナウイルスのまん延が2年余り続いていた令和3年。障害のある子どもが家に閉じこもりになり、「外に出て友達と遊びたい。音楽が好きなので皆で楽器を習ってみたい」とせがまれた保護者が、安北学区社協拠点に相談に来られ、話し合いをかきながら扱いやすく簡単なウクレレ教室を開催することに。

子どもたちと保護者、地域の高齢者も交えてのびのびサロンを立ち上げました。当初は10人ほどでしたが、今では16人です。

ウクレレは、地域高齢者交流サロン運営事業助成金を申請し、3年間でメンバー全員に整備。練習は、ボランティアの支援もありましたが、当初は苦労の連続でした。月1回の練習を重ね、令和5年に「安北ふれあい三世代まつり」のステージで演奏。令和6年2月には「安佐南区ボランティアまつり」に出演し、割れんばかりの拍手をいただき、子どもたちとメンバーは満面の笑顔でした。

のびのびサロンは、地域の中で生まれ、障害のある子どもたち・保護者・高齢者の多世代型交流サロンに育ちました。



安北学区社会福祉協議会

📍 安佐南区高取北4丁目4-14
☎ 082-878-4943

実りある
安芸区ボランティアグループ連絡会

安芸区ボランティアグループは、令和6年度43グループでスタートし、その内容は、高齢者、障害児者、児童の支援、訪問活動、地域活動と多岐にわたります。

年8回連絡会(以下ボラ連)を開催し、研修会や交流会、ボランティアまつりについての企画や準備をしています。

今年の2月は、交流会に花王さんを講師に迎え、「血めぐり改善と睡眠習慣」のタイトルで、姿勢やウォーキングの大切さ、身体を温める方法を学びました。健康でないと良い活動はできないので皆さんとても満足されていました。

交流会は近年、ボラ連のグループによる活動発表と、いろんなグループと情報交換をし、横の繋がりを持つことを目的としています。

今年はコロナ禍も緩和され、森の工房AMAさんのケーキとロマンスグレーCafeのコーヒーで心もお腹も満たされる会となりました。

これからも、実りある楽しいボランティア活動になるよう、ボラ連の活動に力を入れていきます。



安芸区ボランティアグループ連絡会

代表 西村 千賀子さん
問い合わせ 広島市安芸区社会福祉協議会
☎ 082-821-2501

拠点より

日頃よりご協力いただいている、各県の協力団体ヘイタビュー！

[広島] 協力団体

南相馬ボラバス応援隊

一千有余年の「歴史ある伝統の祭り」福島の相馬野馬追は令和6年度以降、5月の最終土、日、月の3日間開催に変更になりました。従来7月最終土、日、月の3日間開催でしたが令和5年度開催された祭りで暑熱対策を講じながらも、2頭の馬の尊い命が失われたことへの反省を踏まえて改善策がとられました。広島のフラワーフェスティバルは例年5月3日から5日の3日間、広島平和公園と平和大通り周辺を会場に開催され市民に親しまれている「平和と花の祭典」です。不思議な縁を感じます。

2024年は新年早々に能登半島地震が発生して波乱の幕開けになりました。

逸早く、南相馬市の仲間から「会津木綿で手製の巾着やポーチを沢山作り広島に送るのでバザーで販売して売上金を能登半島地震の義援金にしたい」との提案がありました。

南相馬ボラバス応援隊

📍 731-0153 広島市安佐南区安東六丁目11-49-2
☎ 090-8718-3629



Facebook

リピーターもいます！

南相馬市からの
バザー作品



南相馬ボラバス応援隊もフラワーフェスティバルでのバザーを予定していましたが販売の役目を引受けました。隊員と協力して作品を制作してくれた南相馬市の仲間の熱い想いを来場のみなさんに伝えました。結果、作品を多くの広島市民の善意の手に渡すことができました。売上金は広島市社会福祉協議会を通じて能登半島に届けました。

南相馬ボラバス応援隊のフラワーフェスティバルでのバザー活動は東日本大震災の翌年から始まりました。動機は、南相馬市の仮設住宅でのサロン活動で知り合った南相馬の仲間が、仮設住宅のサークル活動で作成した手芸品や詩集、記録誌の販売。

南相馬市の障がい者施設「自立研修所えんどう豆」のくるみちゃんTシャツ(フクマル)他を広島市民に紹介、販売して福島の復興支援になればとの思いでした。毎年、広場には南相馬市からのバザー作品を心待ちにして下さるリピーターの方々が増えています。



ふくしまの 今とつながる 相談室『toiro』とは…？

東日本大震災および東京電力福島第一原子力発電所事故により、全国に避難されている方々の相談窓口です。

それぞれ悩みや想いは十人十色。悩みごと、困りごと、福島の知りたい情報などがありましたら、お気軽に電話もしくはメールにて、ご相談ください。

対面による相談を希望される場合は事前予約が必要となります。

相談

電話 024-573-2731

メール toiro@f-renpuku.org

HP <https://f-renpuku.org/toiro/>

開設時間

毎週 月・水・金 曜日
10:00～17:00

※祝祭日の場合はお休みとなります。
※予約の方が優先となります。



Q toiroは何をしているところですか？

A 東日本大震災および東京電力福島第一原子力発電所事故により全国に避難されている方々の相談窓口です。

Q 避難者と関わりある（支援者や友人など）第3者が相談してもいいですか？

A 可能です。ご相談承っています。

Q toiroさんに何っても相談できるのでしょうか？

A 対面による相談を希望される場合は、事前予約が必要となります。

Q どのような相談ができるのでしょうか？※具体的に教えてください。

A それぞれの悩みや思いは十人十色です。

「福島に残した土地や家のことについて相談できるところを知りたい」
「帰還後の仕事を探したい」
「福島にいる両親が心配」
「福島の人と話がしたい」

など、悩みごと、困りごと、福島の知りたい情報などございましたら、お気軽にお電話もしくはメールにてご相談ください。

toiroさんにお聞きしました！



編集後記

〈拠点〉 結～MUSUBI～令和6年度版を手にとっていただきありがとうございます。10月から訪問も多く入れていきますので、お気軽にお声掛けください。〈拠点 / 相談員 三浦〉

〈島根県〉 今年は能登半島地震に始まり大雨災害や台風、初めての南海トラフ地震臨時情報の発表など災害への備えと発災後の被災者への対応の重要性をより考えさせられる年でした。〈岸〉

〈山口県〉 師走も慌ただしく過ぎますが、1～3月も瞬刻間に過ぎ去るでしょうから…残る仕事を早めにとりかからねば。〈やまぐち県民ネット21 伊藤〉

〈広島県〉 最後の「結」に手記を書きながら、何度も訪れた南相馬市の仮設住宅の皆さまの笑顔が脳裏を去来しました。どうぞ健康で過ごされますように。〈南相馬ボラバス応援隊 永中〉

季刊「結-MUSUBI-」

2024 令和6年度版 Vol.12

2024年9月発行

発行元

福島県県外避難者生活再建支援拠点

島根県・広島県・山口県 担当

ひろしま避難者の会 アスチカ

編集・デザイン 堀田みえ

福島県県外避難者生活再建支援拠点

島根県・広島県・山口県 担当

〈運営〉ひろしま避難者の会 アスチカ

ひろしま避難者の会「アスチカ」は、東日本大震災の地震・津波、および東京電力福島第一原発事故の影響で広島へ来た避難者による避難者のための会です。広島に避難した当事者が運営しています。

〒733-0003 広島県広島市西区三篠町2丁目15-5

メール: hiroshima.hinan@gmail.com

TEL: 082-962-8124

フリーダイヤル: 0120-24-2940

〈作成協力/島根〉

出雲市総合ボランティアセンター運営委員会

〒693-0052 島根県出雲市松寄下町703-1

出雲市総合ボランティアセンター

メール: volunteer@local.city.izumo.shimane.jp

TEL: 0853-21-5400

〈作成協力/広島〉

南相馬ボラバス応援隊

〒731-0153 広島市安佐南区安東6-11-49-2

TEL: 090-8718-3629

メール: z7p08tq4@ene.megaegg.ne.jp

〈作成協力/山口〉

特定非営利活動法人やまぐち県民ネット21

〒753-0091 山口市天花1丁目11-21ストークハイツ201号

Tel/Fax: 083-921-2437

E-Mail: yamaguchikenminnet@gmail.com

※この情報誌は「令和6年度福島県県外避難者への相談・交流支援事業」により発行しています。