

子どもの居場所づくりも推進。教員 OB
などで子どもの学習支援も実施。



皆様のご協力によりフードロス対策、
食糧支援も実施している。



未病ウォークで三浦の魅力を再発見！
同時に介護予防も推進。



障害児者・きょうだい児の余暇支援を
実施。様々な体験の機会を創出。



デイサービス事業などを活用し世代間
交流事業をおこなっている。

住民ニーズに即した柔軟性の高い事業を展開していることがわかるだろう。共同募金の配分金や会費を用いた事業には、いわゆる「企画力」が求められる。常日頃どれだけ地域社会に密着した活動を展開しているのか—その

真価が問われるのである。もとより貴重な浄財である。単にばら撒きではない有効な活用を絶えず模索することは当然のことであろう。そうした中、年末たすけあい募金の使途について抜本的な見直しが検討されているという。市井の人々が年末年始という1年のなかで最も高揚感を感じる時期に誰一人として孤立感を感じさせないようなタイムリーな支援を届けるための工夫が、各々の社会福祉協議会に課せられることになるのである。

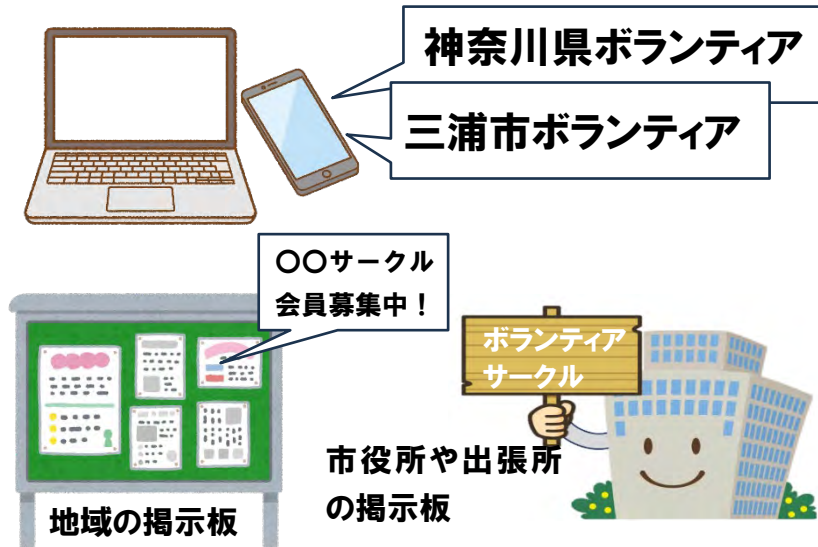
次頁から(41~44頁)は「市民向けの行動計画」です。ボランティア・市民活動をやったことがない方に向けた内容です。

「ボランティアをしてみたいけど、何からしていいかわからない。」「あまり活動する時間がない。」という人は、ぜひご覧ください。

45~54頁は、ボランティア・市民活動をやったことがある市民向けの行動計画となっています。

第3章 三浦市民の行動計画【初級編】

1 市民活動を探してみよう



市民が自主的に取り組む「市民活動」には、色々なものがあります。例えば、「子ども」「被災地支援」などのテーマを決めて支援する「ボランティア」や、同じ境遇の人で支えあう「当事者組織（セルフヘルプグループ）」、特定の課題の解決を目指す「市民運動」団体などがあります。もし自分が参加するなら、どの活動に興味がありますか？



◀ 三崎下町環境美化の会による清掃活動の様子
▶ 子どもと高齢者の調理・工作イベントのボランティア



相談先：三浦市ボランティアセンター ☎874-9882

2 寄付をしてみよう



なかなか都合がつかない人におすすめできるのが「寄付」です。自分が持っているお金や物品を少しずつ、助けが必要なところに渡すことで、間接的に困っている人の役に立ちます。



◀ ボランティアセンターは寄付を受け入れてます ▶ 共同募金の活動に協力する三浦市ボランティア連絡協議会



相談先：三浦市ボランティアセンター ☎874-9882

3 ボランティアセンターに登録してみよう



ボランティアセンターは、ボランティアをしたい人・手伝ってほしい人のマッチングをおこなっています。

それ以外に、講座を開いて人材育成もしています。何かからしていいか迷う人は、相談に行ってみてはいかがでしょうか。



◀ 小学校の総合学習ともタイアップ。福祉教育の様子
▶ 駅チカに設置されたボランティアセンター



相談先：三浦市ボランティアセンター ☎874-9882

4 趣味・特技を活かしてみよう



自分では個人的な「趣味」だと思っていることが、周りの人に喜ばれることがあります。例えば、高齢者などの福祉施設では、季節のイベントで演奏や踊りのボランティアを募集しています。毎日営業する福祉施設や、毎月開催されているサロンでは、特技の話が目新しいプログラムになり得ます。



◀ デイサービスでヨガ教室をする様子
▶ 学習支援事業の講師ボランティア



相談先：三浦市ボランティアセンター ☎874-9882

5 イベントボランティアをやってみよう



「三浦国際市民マラソン」などのイベントの手伝いを短期的におこないます。所要時間が短く、活動の終結がわかりやすいという良さがあります。ただし、人気があるため、参加が難しいこともあります。

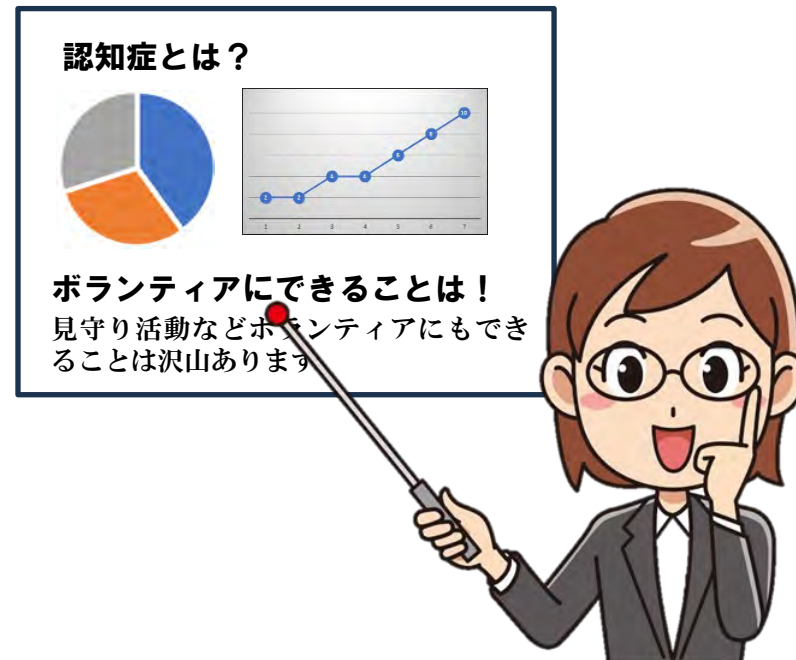


◀三浦国際市民マラソンの様子
▶ボランティアの様子



相談先：三浦市ボランティアセンター ☎874-9882

6 興味のある講座に参加してみよう



「知識をつけてから活動したい」という人におすすめです。数時間で終了するものから、数か月かかるものまで、時間も難易度もさまざまです。まずは、どのような講座があって、何を学んでみたいか？調べて考えましょう。



◀三浦市聴覚障害者協会が主催する手話講習会の様子
▶介護予防インストラクター養成講座の様子



相談先：三浦市ボランティアセンター ☎874-9882

7 自治会の活動に参加してみよう



歩いて行ける範囲に存在する、最も身近な市民活動が「自治会（町内会）」です。

地域の掲示板や回覧板、近所の人から情報を得ることができます。まずは行事に参加してみてもいいかもしれません。



◀三浦海岸ハイツの防災訓練の様子
▶東岡区「天神町公園桜まつり」の様子



続いて45～54頁では、小地域でできる活動に焦点を当ててご紹介します。向こう三軒両隣～自治会など歩いて行ける範囲で、地域住民のためになる活動をしてみませんか？

普段の自分や家族、仲間との日常に、ちょっとした行動をプラスするだけでも、誰かにとって暮らしやすくなる「互助」となります。

相談先：三浦市ボランティアセンター ☎874-9882

三浦市民の行動計画 【小地域編】

1 地域踏査をやってみよう



地域踏査とは

「地域の困りごとは、実際に歩いてみないとわからない」という発想から始めた取り組みです。地域のいいところ、困っているところを再発見し、住民有志で「どうしていきたいか？」を考えるきっかけになります。

地域踏査から総括するまでのざっくりとしたスケジュール例

調査の範囲を考える・自治会等に相談して許可を取る・日時を決める

一緒に手伝ってくれる人を探す・目的や方法、ルールを決める

お知らせを作って配布する

住民や企業、団体等を対象に調査する ※適宜振り返り

調査結果をまとめる・結果発表の方法を考えて周知する

結果を発表する・仲間と今後の活動を考える

相談先：三浦市ボランティアセンター ☎874-9882

地域踏査のいいところ

- ・知らなかった、地元のいいところ、困りごとが見つかる可能性がある。
- ・実際の困りごとに基いた活動を考えることができる。
- ・地元になんか仲間が見つかる可能性がある。

実際に地域踏査をやってみた東岡区を紹介します



東岡区では、有志の方に集まってもらい、地域づくりの話し合いをするところから始めました。地域踏査をしながら「東岡区支え合いの地域づくりの会」を開くことによ

り、「何かしたい」という思いを持って参加する方が徐々に増えました。地域踏査終了後は、老人会の再結成と、ちょっとした手伝いの有償ボランティア活動が始まりました。東岡区の有志の皆さんの熱意があったからできたことだと思います。当時、一緒に地域踏査をおこなった米田ふさ子さんに話を伺いました。「あのとき地域踏査と、話し合いの場があったことで、地域の困りごとを具体的に感じとって、それを仲間たちと共有して、活動の実施に漕ぎ着けることができました。参加してよかったです。」

こんな人におすすめ

- ・地域のために何かしたい、という仲間を見つけたい。
- ・「明らかに困ってそうだけど、一人で行くのはちょっと…」というお宅がある。

2 サロンを開こう



サロンとは

近隣住民間で集まって、お茶や体操などのプログラムを通して交流する場のことです。歩いて行ける距離にあることが理想です。

サロンを開くまでのざっくりとしたスケジュール例

やりたいこと、対象のイメージを持つ

場所・一緒に手伝ってくれる人を探す

日時・参加費などの費用を決める

お知らせを作って配布する

保険加入する

開催

※振り返り、次回の準備など

サロンのいいところ

- ・少人数～大人数まで、心地よい規模でできる。
- ・孤立化を防ぐことにつながる。
- ・体操や脳トレ、お茶会、ミニ講座、趣味に特化した会など、できることを選択できる。毎回違う内容にしてもよい。

実際にあるサロン



外でも
できる

グループホームみぶぎのサロンの様子です。グループホームの利用者、地域住民、ボランティアが参加しています。

民家の庭先でも開かれています。季節によってプログラムや開催時間、場所を変えるなどの工夫があります。

こんな人におすすめ

- ・地域の居場所づくりをやりたい。
- ・ハードルが高すぎない活動から始めたい。

相談先：三浦市ボランティアセンター ☎874-9882

3 老人クラブを結成しよう



老人クラブとは

地域を基盤とし、おおむね60歳以上の高齢者を会員とする自主的な組織です。高齢者の生きがいづくり、健康づくり、仲間づくりをおこないます。

老人クラブ組織化までのざっくりとしたスケジュール例

仲間を集める

事務局（三浦市ボランティアセンター）に相談する

自治会と話し合い、地域における役割、会場や周知などを決める

役割・大まかな活動・費用を決める

書類を提出する

活動を始める

相談先：三浦市ボランティアセンター ☎874-9882

老人クラブのいいところ

- ・高齢者間のつながりを生む。
- ・各地区、市、県まで組織があり、スポーツ、演芸などの大規模な行事に参加することができる。
- ・活動費の補助がある。

老人クラブを紹介します



地域の老人クラブの活動はさまざまです。茶話会、体操、季節のイベント、音楽、手芸、ディスクゴルフなど、会によって活動が異なります。また、環境美化や資源回収に協力し、地域に貢献するところ

もあります。友愛訪問（次頁に記載）も活動の一つです。市の老人クラブ連合会では、親睦旅行や運動会、演芸大会、福祉大会などのイベントを実施しています。

みんなで楽しく健康的に活動中です。

写真は海外楽友会の未病サロンの様子です。三浦市の中でも特に活発に活動している団体の一つです。

※老人クラブだけでなく「子ども会」を結成するというのもいいでしょう。3人しかいない子どもたちのために「子ども会」を結成した地域もあるといえます。「子どもは地域社会の宝」ですからね。

こんな人におすすめ

- ・大きな組織に所属したい。
- ・地元も外出も好き。

4 安否確認や見守り活動に参加しよう



見守りとは

お宅を訪問し、安否確認をおこなうことです。ちょっとした話し相手や、配食、手伝いなどと組み合わせて実施されることが多いです。一人暮らしの高齢者や、障害者、子育て世帯などに需要があります。

見守り開始までのざっくりとしたスケジュール例

需要があるか調査する・一緒に手伝ってくれる人を探す

時間帯・対象者・範囲・費用など、活動のルールを決める

困ったときに相談する機関を決めて、活動の概要を伝えておく

周知する（自治会の回覧版、地域の集まりでお知らせするなど）

希望者を募る・保険加入

訪問する・必要に応じて利用者（保護者）と覚書を交わす

相談先：三浦市ボランティアセンター ☎874-9882

見守りのいいところ

- ・課題の早期発見につながる。困りごとにいち早く気付いて、地域包括支援センターなどの機関につなぐことができる。
- ・費用負担がほとんどない。会場を押さえる手間がない。
- ・無理のない時間や範囲を設定できる。
- ・出前など、地域を回る仕事と合わせて実施しやすい。実際、有償でおこなう民間企業もある。

見守りを実施する方を紹介します



「老人クラブの活動の一つである「友愛訪問」として、見守り活動をしています。月に1回、役員が民生委員と連携し、クラブのお知らせを持って、お宅を訪問します。対象は、老人クラブ加入者です。

見知った顔なので、気負わずちょっと立ち話をしている感覚です。人と話すことは、自身の活力にも結びついています。少しでもみんなの役に立つと嬉しいです。」とは、ひまわり会の篠原かつ子さんの弁。無理のない範囲で周囲に気配りをする。そんなちょっとした心がけが篠原さんの日常生活に彩を添えているのですね。そして、こうした小さな善意の塊がいずれは大きな力となっていきます。

こんな人におすすめ

- ・仲間内で集まる機会はこれ以上増やせないが、もう少しこまめに顔を見たい。
- ・仕事のついでに、地域に役立つことをしたい。

5 配食を試みよう



配食とは

調理済みの食事を自宅に配送することです。高齢者には、配食サービスもありますが「ちょっとおかずを作りすぎた！」などというときにご近所にシェアする感覚で始めていいかもしれません。

配食開始までのざっくりとしたスケジュール例

有志で食事を作って食べてみる

時間帯・対象者・範囲・費用など、活動のルールを決める

NPO、ボランティアなど、「組織」の形を考える

会場を決めて、会食や小規模な配食のプレオープンを試みる

保険に加入する・提供食数に応じて許可をとる

周知し利用者を募る・配食開始

配食のいいところ

- ・料理や運転の経験を活かして、人に喜んでもらうことができる。
- ・「見守り」では抵抗感がある人も「配食」というわかりやすい目的があれば利用しやすい。
- ・活動のスケジュールが固定できる。

「食」を通じた活動の紹介

こういった取り組みも、食事サービスの一つです。

- ・知人に定期的におかずを届ける
- ・お弁当（既製品）を届ける
- ・自治会で、季節ごとに会食の場を設ける
- ・一人で食事を作ることが難しい高齢者の食事作りを一緒に手伝える

他にも、食育や農業・漁業体験、料理教室など、「食」をテーマとした様々な活動があります。

こんな人におすすめ

- ・既に会の活動をおこなっていて、その一環として料理をしている。複数人で料理できるスペースがある。
- ・室内に入らなくて済む活動がしたい。

相談先：三浦市ボランティアセンター ☎874-9882

6 ちょっとした手伝いをしてみよう



ちょっとした手伝いとは

文字どおり、電球の交換や草むしり、花の水やり、包丁研ぎ、ボタン付けなど、数分～小一時間で無理なくできるお手伝いです。

ちょっとした手伝い開始までのざっくりとしたスケジュール例

需要があるか調査する・一緒に手伝ってくれる人を探す

時間帯・対象者・範囲・費用など、活動のルールを決める

困ったときに相談する機関を決めて、活動の概要を伝えておく

周知する（自治会の回覧版、地域の集まり、包括支援センターなど）

希望者を募る・保険加入

訪問する・必要に応じて利用者（保護者）と覚書を交わす

相談先：三浦市ボランティアセンター ☎874-9882

ちょっとした手伝いのいいところ

- ・少人数でできる。
- ・自分の都合のつく日時に調整しやすい。
- ・家の中に入ることで、利用者の状況がわかる。困りごとにいち早く気付いて、地域包括支援センターなどの機関につなぐことができる。

ちょっとした手伝いを実施する方を紹介します



東岡区GアンドBでは、活動の一環として、有償（低廉な価格）で「ちょっとした困り事」のお手伝いをしています。利用できるのは東岡の区民だけ。これまでに、草むしりや買い物の

依頼を受けました。支援の対象がご近所に限られるので何かの「ついで」にできるのが特徴です。無理なく、しかも自分の趣味や特技をいかせる場所も「活動者」にとっては“生き甲斐”に通じる重要なポイントです。

今後この活動が三浦市初の「通所型サービスB」に発展することも期待されています。

こんな人におすすめ

- ・家事や日曜大工の経験がある。
- ・調理が好きだ。
- ・車の運転や買い物が好きだ。

7 買い物支援をしてみよう



買い物支援とは

本人に頼まれたものを代わりに買いに行く、車を出して一緒に買い物に行く、生協や弁当などの注文を手伝うなどの方法があります。農作物のお裾分けもいいですね。

買い物支援開始までのざっくりとしたスケジュール例

必要があるか調査する・一緒に手伝ってくれる人を探す

時間帯・対象者・範囲・費用など、活動のルールを決める

困ったときに相談する機関を決めて、活動の概要を伝えておく

周知する（自治会の回覧版、地域の集まり、包括支援センターなど）

希望者を募る・保険加入

訪問する・必要に応じて利用者（保護者）と覚書を交わす

相談先：三浦市ボランティアセンター ☎874-9882



買い物支援のいいところ

- 自分の買い物のついでにできる。
- 「同じものを必要以上に買ってしまう」などの異変に気付くことができる。地域包括支援センターなどの機関につなぐことができる。

買い物支援の事例

「運転免許を返納してしまい、買い物が不便になった」「足が痛くて、スーパーまで歩くのが大変」「家族が遠くに住んでいるから、買い物を頼めない」このように、さまざまな理由で、買い物に困っている人たちがいます。買い物支援は、スーパーやコンビニなど民間企業でも積極的に取り組んでいます。以下は買い物支援の類型です。

- (1) 宅配サービス、ネットスーパー
- (2) 移動スーパーや移動販売車
- (3) 家から店舗まで送迎してもらう
- (4) 買い物を代行してもらう

それぞれにメリット・デメリットがありますね。この活動なら市民でも企業・個人事業主でも比較的簡単にはじめられそうです。第1次産業を基幹産業とする三浦市。余った生産品のお裾分けも立派な買物支援になりすね。

こんな人におすすめ

- 既に近隣との良好な関係があり、買い物に困っていることがわかっている。

8 スマホ教室を開こう



スマホ教室とは

スマホ（スマートフォン）とは、パソコン並みの機能を持つ携帯電話を指します。安全に、さまざまな機能を使いこなすためには、知識が必要になります。教室に参加することで、使い方を学ぶことができます。

スマホ教室開催までのざっくりとしたスケジュール例

受けない人・手伝ってくれる人を探す

参加を呼び掛ける範囲・実施場所・日時の候補を決める

「インターネット閲覧」「LINE の使い方」などのテーマを決める

ボランティアセンターに相談するなどして、講師を決める

「スマホ持参」など、実施の詳細を詰める。周知する

開催する・振り返り

相談先：三浦市ボランティアセンター ☎874-9882

スマホ教室のいいところ

- ・サロンや老人会の1テーマから、気軽に実施することができる。
- ・仲間との連絡手段が得られる。
- ・スマホを活用できれば、情報収集や緊急連絡手段の確保など、自分でできること（自助）が増える。

スマホ教室を実施する方を紹介します



三浦海岸ハイツでは、自治会活動の一環として、毎週火曜日13～15時にスマホの使い方相談会を実施しています。サークル的な活動になっていて、毎回5～10名ほど集まります。

自治会役員は、教える側として参加しています。繰り返し参加することで、教える側になった方もいます。

参加者でLINEグループをつくり、撮った写真をアップするなど、情報を共有し楽しんでいます。わからないことは調べて教え合います。例えばLINEや音声入力、グーグルレンズ等、便利な使い方を共有しました。スマホの使い方にとどまらず、みんなで運動もしています。（リーダー 倉田栄一さん談）

こんな人におすすめ

- ・自治会やサロンなどの組織と集まる場所がある。
- ・スマホを持っているが、使いこなせていない。

9 SNSを通じたつながりをつくってみよう



SNSとは

SNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）とは、Web上で社会的ネットワークを構築可能にするサービスです。

LINEによるつながりづくりの例

つながる目的を決める

スマホでLINEのアプリをダウンロードする

つながりたい人に連絡先を聞く・使い方を教える

必要に応じてスマホ教室を開く・LINEグループを作る

運用しながらルールを追加する

相談先：三浦市ボランティアセンター ☎874-9882

SNSのいいところ

- スマホがあれば、家から出なくてもつながることができる。
- 必要なときだけ連絡しやすいゆるやかなつながりをつることができる。
- 撮った写真やインターネット上のニュース記事などを共有できるので、話題をつくりやすい。

SNSとそれ以外のインターネット上のサービス



一般的な SNS としては、LINE、X（旧 Twitter）、Facebook、YouTube などがあります。SNS には、会員登録制であることや、不特定多数とのコミュニケーションが

可能であるという特徴があります。電子メールやブログ、チャットは SNS には含まれませんが、有用な交流方法の一つだといえるでしょう。コンピューターゲームの腕を競う「eスポーツ」において、高齢者と若者が交流しているというニュースも目にするようになりました。認知症予防などで開かれる高齢者向けの体験会に、若者が関わっているという事例です。

こんな人におすすめ

- スマホ、LINE を使い慣れている。
- 普段顔を合わせなくても、つながっていれば安心な人がいる。

10 移動支援をしよう



移動支援とは

なんらかの理由により移動に困難を伴う人や、公共交通機関の使用が困難な人に対して、車両を使って外出の支援をおこなうサービスです。

マイカーを利用した移動支援開始までの一例

ニーズから活動の内容を考える。有志間で役割を決める

使う車両と保管場所を確保する

経費を計算し、料金を考える

連絡方法、利用の書式を作る。保険加入する

周知し、少人数からスタートする

ポイント⇒神奈川県では、個人が自家用車を使って有償で客を運ぶ「ライドシェア」を限定的に三浦市で実現するためタクシー事業者などを交えて実証実験に向けた検討を進めている。この議論が進めば福祉ライドシェアへの道も開けるかもしれない。

相談先：三浦市ボランティアセンター ☎874-9882

移動支援のいいところ

- ・移動困難者に対して、その人らしい暮らしを支援することができる。

移動支援の実施方法と注意点

実施者によって、移動支援の組み立て方は異なります。「シリーズ 住民主体の生活支援サービスマニュアル第6巻移動・外出支援（H27.10.9発行/発行者社会福祉法人全国社会福祉協議会）/特定非営利活動法人全国移動サービスネットワーク編」によると、自治会を母体とする場合は、自治会加入世帯を対象とし、自治会費から一部費用を捻出します。サロン等の拠点がある場合は、サロンと利用者の自宅間の送迎からスタートし、その後、サロンから病院や買い物に出掛ける仕組みをつくります。

活動上の注意点として、有償運送をおこなう場合、道路運送法上の登録・許可が必要になることがあります。とはいえ、利用者負担が実費程度であれば登録等は不要です。

また、「公共の福祉」という観点から地域住民の足を確保するためのライドシェアが合法的に展開できれば、たとえば病院への通院などにボランティアの力を有効に活用できるようになるかも知れません。三浦市におけるライドシェアの実証実験から目が離せません。

こんな人におすすめ

- ・既になんらかの活動をしていて、移動に困っている人がいることがわかっている。