

ボランティア・協働情報紙 ～まなびとボランティアをサポートする～

第107号

令和8年9月
発行

まなぼら



Contents

特集

『災害から命を守る』まずは知ることから始めよう

元気人

貞平 理恵さん

防府市生涯学習課のイチオシ

- 夏季学ぼうやセミナーを開催しました！
- 第17回「社会を明るくする運動」「青少年の被害・非行防止運動」スピーチコンテストを開催しました！

防府市社会福祉協議会のイチオシ

- 社会福祉施設ボランティア体験を開催しました！
- 夏休み親子福祉体験教室を開催しました！

防府市市民活動支援センターのイチオシ

- スマホ1つで撮影&編集 動画作成セミナーを開催しました！
- 防府市の総合計画・財政事情を知って自分ができることを考えよう！を開催しました！

「災害から命を守る」まずは知ることから始めよう

近年地震等の自然災害が増えており、いつ何が起るかは誰にも分かりません。もちろん防府市も例外ではなく、南海トラフや周防灘断層帯地震などで災害被害が予想されています。今回の特集で私たちが“防災”のために日頃から取り組んでいることを知ってもらい、活用していただけると嬉しいです。

～自分の身を守るために～

場所の提供と情報発信で市民の支えに

あなたは、避難する際に必要な知識やものをどのくらい準備されていますか？
防府市役所では、避難場所の開設・運営や情報発信などを行っています。

避難場所の開設・運営について

避難場所開設前に自主避難を希望される方は防災危機管理課にお問い合わせください。

(TEL 0835-25-2115)



最低限の食料や飲み物は提供できますが、ご自身に必要なものは持参しましょう。

レベル3大雨警報発令

自主避難場所開設

高齢者等避難・避難指示

避難が必要な地域と理由を発信

避難場所開設

最低限の食料や飲み物を提供



開設している避難場所等もお知らせ！！



情報発信について

防府市の情報ツールは、防府市メールサービス、防府市公式LINE、防災行政無線スピーカー放送とそのテレホン・サービス、テレビのデータ放送などがあります。ご自身にあった情報ツールを活用し、大切な情報を確実に受け取りましょう。

防府市役所防災危機管理課
ホームページはこちらから →



～いち早く復旧へ向かうために～

災害時、人と人をつなぐ ～災害ボランティアセンター～

防府市では、平成21年7月中国・九州北部豪雨災害の際、多くのボランティアが被災地の復旧・復興活動を支援しました。災害はいつ起こるかわかりません。いざという時に備え、災害ボランティアセンターの役割や災害ボランティアについて理解を深めましょう！

災害ボランティアセンターってなに？

災害ボランティアセンターは、災害時に被災された方と支援したいボランティアをつなぐ窓口です。被災状況に応じて開設され、社会福祉協議会を中心に、行政や関係団体と協力しながら運営します。ボランティアの受入れや活動の調整を行います。

災害ボランティアってなにをするの？

災害ボランティアは、片付けや泥出しなどの復旧支援から、炊き出しや避難所支援などの生活支援まで、さまざまな活動があります。

社協ホームページの
災害ボランティア →
紹介はこちらから



運営スタッフの養成を進めています



5月29日(金)に災害ボランティアセンター運営スタッフ養成講座を開催しました。講座では、災害ボランティアセンターの役割や運営の流れについて、理解を深めました。また、演習では、スマートフォンを活用したボランティア受付や活動先の地図の確認など、ICTを活用した運営を体験しました。今後も、講座などを通じて、災害時に協力いただける方とのつながりを広げていきたいと考えています。

「支えたい」という思いが、被災された方の力になります。地域で支え合うつながりを大切にしましょう！



～災害が起きる前の関係づくり～

県内市町社協×市民活動支援センターの新たな取組～合同研修プログラム～

今回初開催となる合同研修では、県内市町の社協と市民活動支援センターのスタッフが現場で感じている課題などを通して情報交換を行い、支援の在り方についての理解を深めました。主催は、山口県社会福祉協議会、共催としてやまぐち県民活動支援センター並びに防府市市民活動支援センターが関わり、企画・運営を行いました。

『社会的処方』という考え方

皆さんは、『社会的処方』という言葉を知っていますか？人とつながることで、人が元気になれるためのしくみを一緒に作っていく、そんな考え方を指します。傍に居て、一緒に向き合



う考え方は、支援する立場の人にとって共通して大切にしたい考え方です。

◀しゅうなんまちなか保健室
小野先生による講演の様子

お互いの現場を知る・交流を深める

普段の業務の中で、うまくいっているなと思っていること、困っていることなどの課題を書き出し、グループで共有しました。立場が違いますが、支援する立場として同じ悩みを抱えていることが分かり、どんな風に対応しているのか興味津々。参加者からは、「日ごろ社協の方と話す機会がほとんどないので、お仕事的一端を知ることができ、支援センターとの違いも見えて参考になりました」との感想がありました。

災害はいつ起きるか分かりません。だからこそ、普段の業務からつながり合い、山口県全域での垣根を超えた連携・協働が大切になります。今後も、社協と市民活動支援センターの連携につながる研修を続けていきたいです。

～私にできること、やるべきことは何だろう～

『災害から命を守る』を確認しよう

避難場所は何かが起こってから確認しては間に合いません。防府市は全世帯に配布している防災ファイル（ハザードマップ）に加えて、防災必携『災害から命を守る』を配布しています。この小冊子には、想定される災害や、事前の備え、避難場所など詳しく記載しています。市役所や公民館にも置いてあります。事前に家族と確認し、もしもの時に備えましょう。避難場所は警戒区域に入っていない安全な場所を指定していますが、家が安全な場合もあります。避難情報やハザードマップ、必要に応じてライブカメラなどを確認し、避難するタイミングや場所を判断しましょう。



人や地域について知ろう

あなたは近所に住む方や状況をどのくらい知っていますか？

あなたは近所の方にあいさつしていますか？

防府市では、自主防災組織を作ることと呼び掛けています。

自主防災組織とは、「自分たちのまちは自分たちで守る」という意識のもと、自治会や地域が自発的に防災活動を行うものです。被害の拡大を防ぐためには、自分で自分の身を守る“自助”と、地域住民が互いに協力しながら、互いの身を守る“共助”が必要です。日常の地域のつながりを大切にして、あいさつや、地域の行事に参加することを心がけましょう。



今回特集テーマを“災害”としたことで、まなぼら編集部も日頃から行うべきことを再確認する機会になりました。一人ひとりが自分に何ができるだろうかと考えることで、意識が高まり防災へつながると思います。緊急時に備え、私たちも準備や対策を行っています。この機会にみなさんも今すぐ出来ることや、命を守るためにやるべきことを確認し、もしもの時のための準備をしていきましょう。



ほうふ幸せます人材バンク「指導者バンク」登録講師
まんま会代表

個人として指導者バンクに登録されており、防府市教育委員会が後援している事業『まんまスクール』などを主催しているまんま会代表の貞平理恵さん。小学校に 33 年間勤務され、教頭先生としての経験などを通してたくさんの方々の支援を仲間と共にしておられます。

Q 指導者バンクに登録されたきっかけは？

息子の不登校、まんま会の活動など、自分の経験をお話することで、心が楽になる方がおられるのなら、自分をさらけ出そうと思ったからです。また、まんま会の活動を知ってもらうことで必要とされている方と繋がれば嬉しいなと思っています。指導者バンクのほかに、こころの銭湯『まんまある』で寺子屋、ライブ、マルシェなどのイベントを行い、多方面からアプローチすることで、まんま会が人を繋げるあたたかな交流の場でありたいと思っています。

Q まんま会とはどういう団体ですか？

多様な人々が集まり交流することで、さまざまな考え方を知り、心が軽くなり、たくさんの方が自分らしく生きられるようサポートするイベントや、生きづらさを感じているこどもたちやその保護者のサポートをしている団体です。みんなが気軽に集まれる居場所であるこころの銭湯『まんまある』で活動しています。

Q どんな思いで続けられていますか？

『1/4 の奇跡～本当のことだから～』という映

画の「その人がそこにいるだけで価値がある。すべての存在には意味があり、必要があって生まれてきた」という内容に感動し、この映画をたくさんの方に観てもらいたい！と思い、まんま会を立ち上げました。私たちが心から楽しいと思えることをすることで、困っている方を支え、救いとなれたら幸せだなという思いでこの活動を続けています。

Q 指導者バンク登録講師としてこれからの目標は？

居場所づくりのアドバイスやお子さんの不登校で悩んでおられる方、保護者、教員を含め、さまざまな方のサポートができればうれしいです。

『まんまある』が地域の居場所となり、「ここがあってよかった」と言ってもらえることが目標です。

Q お元気の秘訣は？

自分が心からやりたいことをやることで、元気があふれてきます。仲間の支えも元気の秘訣。何があっても人のせいにならず、いつも自分のご機嫌を大切に、心を整えています。

藤井風さんの推し活も元気の源です（笑）

防府市生涯学習課

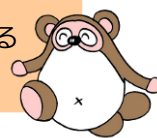


夏季学ぼうやセミナーを開催しました！

7月26日（日）に笑顔満開通りルルサス防府・ルルサス文化センターで開催しました。



夏季学ぼうやセミナーとは、ほうふ幸せます人材バンク「指導者バンク」登録講師による自主企画講座です。酷暑の中でしたがご参加いただきありがとうございました。



指導者バンク登録講師による『夏季学ぼうやセミナー』は、初めての御朱印マナーや、大谷翔平と宮沢賢治は天才か、おかたづけ大作戦などといった“学び”、きらきらデコアート、私のフラワーボトルなどの“ものづくり”、ストレッチ講座や、笑いと言話ダンスの音楽セッションなどの“体験”といった全22講座が開講され、来場して下さったみなさんの学びの機会になりました。指導者バンクでは、今回講座をされた講師の方以外にも、さまざまな分野の講師の方が登録されています。5名から申し込みが可能です。詳しくは指導者バンクの冊子や生涯学習課HPをご覧ください。ご利用お待ちしております。（問合せ先は7P生涯学習相談コーナー参照）



第17回「社会を明るくする運動」 「青少年の被害・非行防止運動」 スピーチコンテストを開催しました！

7月25日（土）、防府市創業・交流センター（デザインプラザHOFU）で『第17回「社会を明るくする運動」「青少年の被害・非行防止運動」スピーチコンテスト』が開催されました。市内中学校の代表生徒10名が、普段の生活の中での体験などを通し感じて考えた、社会を明るくするために自分たちにできることや、青少年の被害非行について感じていることを、自らの言葉で堂々とスピーチしました。

審査の結果、『優しさのバトン』の題でスピーチをした佐波中学校2年の中俣 沙弥（なかまた さや）さんが最優秀賞に選ばれました。





報告

社会福祉施設ボランティア体験を開催しました！

7月28日(火)に福祉型障害児入所施設『はなのうら』、7月30日(木)に特別養護老人ホーム『サンハート香月』で、ボランティア体験を開催しました。『はなのうら』に高校生2名、『サンハート香月』に高校生1名、合計3名の方が参加されました。この体験は、ボランティア活動を通して思いやり・助け合いの気持ちを育むことを目的に、中学生・高校生を対象に、夏休み期間を利用して開催しています。

▼はなのうらの様子



▼サンハート香月の様子

参加者からはこんな声がありました

将来福祉の仕事に就きたいと考えていたので、とても充実した時間を過ごすことができました。

食事の準備を手伝った時、食事の内容が人によって違うということに気づかされました。また、利用者1人ひとりのできることを増やそうと支援されている職員の方の思いが伝わってきました。



報告

夏休み親子福祉体験教室を開催しました！



防府市役所を会場に、福祉体験教室を行いました。ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。



▲講義「福祉について」



▲「高齢者疑似体験」の様子



▲「車いす体験」の様子

開催日 8月7日(金)

内容

親子で福祉について学び、高齢者疑似体験や車いす体験を行いました。体験を通して、相手の立場に立って考える大切さを学びました。



参加者からはこんな声がありました

車いす体験では、押してくれる人がいないと、自分で方向を変えるのがとても難しいと思いました。声かけが大切だとわかってよかったです。

自分が実際に体験することで、その大変さが実感できたと思います。自分がそうした立場で困っていたら、相手にどのようにしてもらいたい考える良い機会になってよかったです。



防府市市民活動支援センター



報告

スマホ1つで撮影&編集 動画作成セミナーを開催しました！



「Instagram で動画を使った情報発信をしてみたい！」そんな方に向けた動画作成セミナーを6月27日(土)に開催しました。今回のセミナーでは、お弁当を題材として使用し、動画の撮影とリール動画作成のコツを学んでいきました。



こんなことを学びました

- ★ 動画を作るポイント
- ★ 高画質で写真を撮る方法
- ★ 撮影する時に便利なグッズ
- ★ 動画にテキスト(テロップ)を入れる時のポイント など



参加者の感想

「初心者でも分かる様に基礎の部分から教えていただけたので、安心して受講する事ができました」「すごく丁寧に指導して下さったので、何とかゴールに辿り着くことができました」

参加いただいたみなさん、ありがとうございました！



報告

防府市の総合計画・財政事情を知って 自分ができることを考えよう！を開催しました！

この講座は、防府市が作っている総合計画と財政事情について、市役所の方から直接聞くことができる機会を作るため、防府市の聞いて得するふるさと講座を活用し市民活動支援センターで開催しました。防府市の総合計画は、2026年から5年間の『第6次防府市総合計画「明るく豊かで健やかな防府」の実現 輝き！ほうふプラン』としてさまざまな計画が立てられ、事業が進められています。市役所の方の話を聞いて、参加者は“興味を持ったこと”“疑問に思ったこと”を付箋に書き出し、一人ずつ発表しました。



興味を持ったこと

- ★ 防府市の財政状況は黒字で全国的に見ても悪くないということ
- ★ 子育て、こどもの成長のための支援が充実していること
- ★ 財政負担の面で世代間の公平を図ること

疑問に思ったこと

- ★ 将来人口が8.8万人で大丈夫なのか？
- ★ 自主財源と依存財源の割合について(4:6)
- ★ 学校内の設備にも市が関わっているのか？



参加者からは、「世代の異なる方と交流することで自分には持てない視点で防府市について考えることができました」との声も聞かれ、防府市のことを新たに知る機会となりました。

information

時 間 場 所 内 容 対 象 人 定 員 ￥ 参加費 持 持参物 申 申込み 問 問合せ

9/29
(火)

令和8年度 防府市人権学習市民セミナー

時 13:30～15:00
場 デザインプラザ HOFU
内 インフォームド・コンセントと
医療・介護現場での意思決定支援について
講師：医療法人新生会
いいケア・クリニック
院長 原田 唯成 さん
対 どなたでも **￥** 無料 **申** 不要
問 生涯学習課 人権学習室
TEL (0835) 25-2962

10/12
(月・祝)

県民活動フェスタ2026in防府・防府市防災士等連絡協議会と協働開催 ほうふ市民活動フェスタ2026を開催します

時 10:00～14:30
内 市民活動団体紹介の展示、工作などのワークショップ、手作り小物やお菓子・遊休品の販売、ステージ発表、長門市市民活動支援センター協力ブース、県民活動を応援する相談会など内容盛りだくさん！お子さんが楽しめる縁日コーナーもあります。
場 ルルサス防府 防府市地域協働支援センター2階、1階防府市文化センター・わっしょい広場・さくら広場

対 どなたでも
問 市市民活動支援センター
TEL (0835) 38-4422



市民活動フェスタ
2026
詳細はこちら



県民活動フェスタ
2026in 防府の
詳細はこちら

10/7 (水)
14 (水)
21 (水)

スマホサポーター養成講座

時 9:15～11:00
場 ルルサス文化センター
内 全3回で、高齢者が戸惑うポイントや
教え方を学ぶ講座(30分)、高齢者スマホ
教室のアシスタント体験(60分)
対 高齢者へのスマホ操作の教え方を学びたい方
持 スマートフォン **￥** 無料
申・問 9月8日(火)受付開始
防府市スマホ教室事務局
TEL (0835) 35-9071 申込はこちら

11/14
(土)

第64回ほうふインクルーシブスポーツフェスタ ボランティア募集

時 8:30～15:00
場 ソルトアリーナ1階メインアリーナ
(防府市スポーツセンター)
内 障害のある人が運動を通して交流を深める「スポーツフェスタ」の種目を手伝っていただける方
対 防府市内在住の方 **人** 定員10人程度
申 市社会福祉協議会 締切10月15日(木)
問 TEL (0835) 22-3907

11/20
(金)

災害ボランティアセンター 立ち上げ訓練

時 10:00～15:00
場 防府市文化センター(防府市役所本館8階)
内 災害ボランティアセンターの役割について学び、運営訓練を体験します。
対 災害ボランティアに関心のある方
人 定員60人程度
￥ 無料
申 山口県社会福祉協議会
締切:11月9日(月)
問 TEL (083) 924-2830 申込はこちら

編 集 後 記

暇だなあといいながらおうちで涼んでいた学生時代の夏休みが恋しく感じた夏でした。長期休暇のない初めての夏…推し事のためにお仕事頑張りました。そんな私も“まる”ですよね^^ (M)

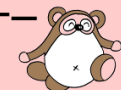
『まなぼら』は、3機関が協働で編集している情報紙です。
発行月は6月・9月・12月・3月です。

お盆の期間中に親戚が集まって、ご飯を食べに行きました。遠くに住んでいる親戚もいて、なかなか会えないのですが、こうしてみんなで会えて、話ができて楽しかったです。(Y)

最近同級生に遭遇する機会が増えました。小学生の時の私は、少し怖い存在だったようで、お願い(という名の指令?)を依頼すると「はい!」と言いながら動いてくれる不思議な関係です。(F)

防府市教育委員会教育部生涯学習課 生涯学習相談コーナー

〒747-8501
防府市寿町7-1
防府市役所 本館8階
(0835)25-2922
(0835)23-3011
shougai@city.hofu.yamaguchi.jp



防府市社会福祉協議会 (ボランティアセンター)

〒747-8501
防府市寿町7-1
防府市役所 福祉棟2階
(0835)22-3907
(0835)25-1388
fureai-net@hofushishakyo.jp



防府市市民活動支援センター

〒747-0035
防府市栄町1丁目5-1
笑顔満開通り ルルサス防府2階
(0835)38-4422
(0835)24-7733
shimin@hofu-saport.org

