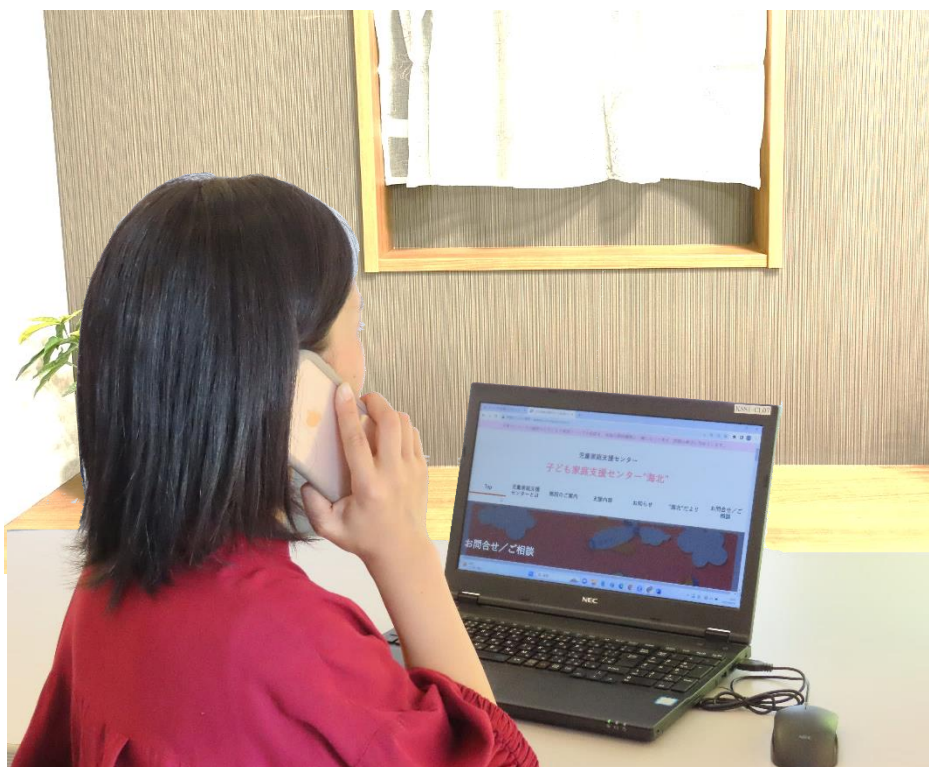


第95号

令和5年9月
発行

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～

まなぼら



Contents

特集

わたしの悩み・あなたの悩み お話をして心を軽くしませんか
元気人

防府手話同好会 阿部 友海さん

防府市生涯学習課のイチオシ

- 聞いて得するふるさと講座（通称：出前講座）を紹介します
- 報告♪ほうふ幸せます人材バンク

防府市社会福祉協議会のイチオシ

- 小野地区で防災キャンプ実施

防府市市民活動支援センターのイチオシ

- 第20回天神まちかどフェスタ・
県民活動フェスタ 2023 in 防府と協働開催
ほうふ市民活動フェスタ 2023

わたしの悩み・あなたの悩み

不安や悩みやストレスは、早めに解消してため込まないようにすることが大切です。ひとりで抱え込まずに誰かに相談することで心が軽くなるかもしれません。

しかし、実際には、自分からはなかなか相談できない人が多いのではないのでしょうか。そういう場合に大切になるのが、悩んでいる人に気づき声をかけてあげられる周りの人の存在です。

今号では『さまざまな悩みを相談できる窓口』と、『ゲートキーパー（命の門番）』についての防府市の取組をご紹介します。

窓口

心配ごと相談



防府市民生委員・
児童委員協議会会長
山崎元さん

日常生活でのさまざまな心配ごと、悩みごと、困りごとをお聞きします

市社会福祉協議会では日常生活の中でのさまざまな心配ごと、悩みごと、困りごとの相談に相談員が応じる『心配ごと相談』を実施しています。必要に応じて関係機関へ繋ぐこともできます。

6年前から心配ごと相談の相談員を務めています。

これまで受けた相談の中で多かったのは、嫁姑関係、ご近所トラブル、職場のいじめなどでしょうか。日々の生活ではさまざまな悩み、お困りごとがあると思います。おひとりで抱え込まずに、どうぞ気軽に相談に来てください。一緒に考え、解決の方法を探っていきましょう。

受付日時：月～金曜日（祝日・年末年始を除く）9：00～12：00

相談方法：電話、来所 相談料：無料 事前予約：不要

場所：防府市文化福祉会館 1階 16号（防府市緑町 1-9-2）

問合せ：防府市社会福祉協議会 生活支援係 TEL：0835-22-3907



窓口

ヤング テレホン 防府



少しでも心の荷物を降ろして欲しい ヤングテレホン防府

市青少年育成センターでは、若者の悩みや心配ごと、子どもに関する相談を、『ヤングテレホン防府』で受け付けています。

電話対応されている専門相談員の方にお話を聞きました。

相談の約80%が不登校に関するものです。次に多いのが、親子関係の不和などの家庭問題の悩みです。ほかにも、いじめ、健康問題の相談などもあります。

昨年度の全相談の約60%が母親から、約20%が本人、約5%が父親からでした。父親からの相談が少ないと感じています。本人からの相談は、ほとんどが高校生からでした。深刻な場合は、来所されての相談もあります。必ずしも解決はしなくても、明るい兆しが見えてきて、相談して良かったと思っていただけたら嬉しいです。一度の相談で足りない場合は、遠慮なく何度でも相談してください。お電話をお待ちしています。

受付日時：月～金曜日（祝日・年末年始を除く）8：15～17：00

相談方法：電話、来所 相談料：無料 事前予約：不要

場所：防府市役所 1号館 3階（防府市寿町 7-1）

問合せ：防府市青少年育成センター

TEL：0120-783474（フリーダイヤル・防府局内のみ）

0835-24-3232（携帯電話はこちらから）



お話をして心を軽くしませんか

窓口

子ども家庭 支援センター "海北"

18歳までの子どもに関わる心配ごと、不安や悩みなどの相談窓口

家庭での子どもに関する相談や発達障害、不登校の相談、虐待が疑われる場合の相談場所として、『子ども家庭支援センター“海北”』があります。悩んでいる人の心が少しでも軽くなるように、“海北”の職員の方々は日々相談業務をしています。

例えばこんな相談があります

赤ちゃんと一緒に居る時間が辛く感じてしまう…

地域で見守りボランティアをしているが、登下校の様子が気になる子がいて…

保護者の方が子育てに対して悩みを抱えていて…何かできることはないでしょうか

気になることがあればまずは相談。24時間対応しています

受付日時：平日の8:30から17:30まで

(相談実施時間は、土日祝や夜間でも、要望に応じて対応)

相談方法：電話、メール (Webページの「お問い合わせ/ご相談」から)、来所

(来所の場合は、カウンセリング、心理療法、心理検査も行うことができます)

場所：子ども家庭支援センター“海北” (防府市大字高井 686)

相談料：無料 事前予約：不要

問合せ：子ども家庭支援センター“海北”

TEL : 0835-26-1152 E-mail : jikasen@kaihoku.com



ゲートキーパー(命の門番)

大切な人の命を守る『ココサポ』

みなさんの身近に、悩みを抱えている方や、「最近元気がないな、大丈夫かな」と気になる方はいらっしゃいますか？もし身近にそういう方がいらっしゃった場合、どのように声を掛けたらよいのでしょうか？

悩んでいる人に気づき、命や心を守る『命の門番』のことを『ゲートキーパー』と言います。防府市ではゲートキーパーのことを親しみやすく覚えてもらうために、『ココロぽっとサポーター(略してココサポ)』と呼んで普及しています。

『ココサポ』4つの役割

- 1 身近な人の変化に気付き声を掛ける
- 2 気持ちに寄り添い、話を聴く
- 3 適切な人や機関につなぐ
- 4 相手に温かく寄り添い、見守る

～誰もがなれる『ココサポ』について学ぼう～

市保健センターでは、9月の自殺予防週間(9/10~9/16)に合わせ、9月29日に『ココロぽっとサポーター養成講座』を行います。団体・職場の研修などでこの講座を受講したい場合は、生涯学習課発行の『聞いて得するふるさと講座』として別の日に出席講座を行うことも可能です。お気軽にご相談ください。

ココサポは特別な人ではなく、悩んでいる人の身近にいる誰もがなれるものです。大切な人の心と命を守るため、ココサポについて学んでみてはいかがでしょうか。



ココロぽっとサポーター養成講座

日時：9月29日(金)

午前9:30から11:30まで

場所：市保健センター(防府市鞠生町12-1)

申込：市保健センターへ電話または

Webフォームから

TEL (0835) 24-2161

※詳しくは『お知らせほうふ8月号』をご覧ください。





阿部

Tomomi Abe

友海

さん



防府手話同好会

阿部さんは、10年前に防府市の手話奉仕員養成講座を受講されました。7年前からはボランティアサークル『防府手話同好会』（以下、手話同好会）に入会され、現在も絶賛活躍中です。

Q 手話を始めたきっかけは何ですか。

学生時代は、社会福祉学科で学んでいました。その時、障がい者スポーツ大会に参加し、ボランティア活動をしていたところ、手話通訳をされている方を見ました。とても素敵で、憧れました。また、活動を通じてその方の人間性に触れ、魅力を感じて、「私も手話をやろう」と始めました。

Q どのように始めましたか。

まずは、防府市が行っている手話奉仕員養成講座を受講しました。さらにレベルアップの為、山口県主催の通訳者養成講座にも参加しました。その後、誘われて『防府手話同好会』に入会し、今に至っています。

Q 手話同好会はどのような活動をされていますか。

活動は、手話を通じて、地域の人々と交流をするというものです。教則本などもありますが、私は、聴覚障がい者の方々が実際に使われている手話を重視し、サークル活動で会話をして覚えていきます。

Q 阿部さんの元気の秘訣は何ですか。

たくさん寝ることです(笑)。そして、辛いことや嫌なことがあった日は、アイスを食べて早く寝ます。特に頑張った日はハーゲンダッツの抹茶味を買います。

サークル活動で、手話を使って楽しく話せることも元気の秘訣です。

Q これから手話を始めたいと思っている方へメッセージをお願いします。

各種の講習会やセミナーに触れて、聴覚障がい者や手話に対する理解を深めてもらえたらと、思います。サークル活動は、とても楽しいです。ただ、同年代の人が少ないので、手話に興味がある人は、ぜひ入会してください。一緒に活動できたら嬉しいです。

☆防府手話同好会☆

日 時：毎週火曜日 10：00～12：00

場 所：市文化福祉会館3階9号室

T E L：(0835) 22-3907

防府市生涯学習課



聞いて得するふるさと講座（通称：出前講座）を紹介します

聞いて得するふるさと講座（通称：出前講座）とは？

市民のみなさんが聞きたい内容をメニューから選んでいただき、市職員などが講師になってみなさんのところへお伺いし、市の取組や制度についてお話しするものです。

10名以上のグループで利用できます。（メニュー数：64）

メニューNo.32 心豊かに生きる

『聞いて得するふるさと講座』のメニューの中から、No.32の『心豊かに生きる』という人権の講座を紹介します。

この講座は、生涯学習課の人権学習指導員が講師となり、要望にできるだけ応える形で、人権について広く対応したものとなっています。

7月には、市内の福祉センターから、「子どもたちに人の気持ちを考え、想像できるようになって欲しい」との要望で申し込みがあり、講座が行われました。絵本をアニメーションにしたDVDを用いるなど、子どもでも分かりやすいように工夫されたものとなりました。最後には、「相手のことを大切に思う」や「思いやり」など、子どもたちはそれぞれが大切にしたいことを決め、講師と約束をしていました。



報告♪ ほうふ幸せます人材バンク

指導者バンク登録講師『ハピポム♪～Happy Power of Music～』

中年アイドル

7月13日（木）に牟礼の上木部ふれあいサロン（27人参加）で、『ハピポム♪』のみなさんが、歌って踊って楽しいステージを披露されました。『ハピポム♪』は、幼稚園の歌のママサークルからのメンバー9人で、2010年に結成されたグループです。“歌には、力がある”をモットーに、山口市・宇部市・防府市などのイベント会場や老人施設などで元気で楽しいステージを披露されています。

この日の曲は、はじめに『幸せなら手をたたこう』、次に『ふるさと』『私と小鳥と鈴と』と続き、サロンのみなさんは、美しいハーモニーに聴き入っておられました。1部は6曲、2部はアンコールを含めて8曲で、『夜桜お七』や『恋のバカンス』などの歌があり、飛び入りでサロンの方も参加され、大変盛り上がりました。着物やドレスなど次々と変わる衣装も楽しめました。

サロンの方からは、「雨が続いて暗かった気持ちが明るくなりました」「知っている歌ばかりで楽しめました」「また来て欲しい」などの感想があり、楽しい時間を過ごされたようです。





小野地区で 防災キャンプ実施



8月3日(木)、4日(金)、文部科学省の委託事業である『地域ぐるみの防災キャンプ』が小野中学校を中心として、生徒58名と小野小学校4、5、6年生の希望者22名の合同で開催されました。これは、1泊2日の日程で防災に関する総合的な体験学習プログラムで、地域の関係団体の方々にも協力をいただきながら行われました。

防府市小野地区は、平成21年7月の中国・九州北部豪雨の際、土石流による甚大な被害を受けた地域です。防災キャンプでは、未来を担う児童・生徒が、災害についての正しい知識をもち、自分と家族、地域の方の生命を守る、自助・共助の実践力を身につけることを目指すことを目的としています。

市社会福祉協議会は、体験プログラムの1つである避難支援体験の車椅子・アイマスク・高齢者疑似セットを持って参加しました。児童・生徒たちは、小学校から中学校へ、あるいは小学校から公民館へと避難しましたが、車椅子の重さ・視覚のない不安なところ、重い疑似セットを装着しての避難に際し苦労している様子でした。児童は暑さとも戦い、「車椅子が重い」と坂道を一生懸命押し上げていました。生徒からは、「道路には思ったより膨らみや凸凹があり、溝側へ車椅子を持っていかれて驚いた」という感想を聞くことができました。



ボランティアコーナー

ボランティアコーナーでは、ボランティアアドバイザーによる相談対応や情報提供を随時行っています！ご来所の際は、事前に市社会福祉協議会へ連絡の上お越しください。

場所：市文化福祉会館 2階 16号 問合せ：市社会福祉協議会（7P参照）

防府市市民活動支援センター



第20回天神まちかどフェスタ・県民活動フェスタ2023in防府と協働開催

ほうふ市民活動フェスタ2023

日時

10月1日(日)10:00~14:30

場所

笑顔満開通りルルサス防府

今年も防府商工高校の『天神まちかどフェスタ』、やまぐち県民活動促進実行委員会の『県民活動フェスタ』と協働で開催する『ほうふ市民活動フェスタ』！フェスタ当日は、防府商工高校の1年生のみなさんが、市民活動団体と一緒に準備してきたことを発表する場にもなっています。市民活動団体だけでは難しかったことも商工生のアイデアや技術とのコラボによって実現することも…！市民活動団体×若者の“協働のカタチ”をぜひフェスタで感じていただきたいです♪

～市民活動団体×防府商工生のフェスタ当日までの流れ～

5月

防府商工高校の授業で市民活動支援センタースタッフによる「市民活動とは」の講義を受けます。ほとんどの生徒にとっては初めて市民活動を知る機会となります。

【講義を受けた生徒の感想】

- ・市民活動とは、一人ひとりが自分のためだけに行動するのではなく、周りの人のことも考えて行動することだと分かりました。
- ・単に市民活動といってもその中には多くの種類のもの、団体があると知って驚きました。

8月 9月

商工生から受入れ団体へ連絡をして顔合わせと打合せを行います。団体の活動内容を聞いたり、実際に活動に参加したりして団体の活動を肌で感じます。



昨年度の様子



10月1日フェスタ当日

授業中に作成した掲示物の展示や当日の運営のお手伝いをします。準備してきたことを来場者の方に向けて発表するので、少しドキドキした様子の生徒たち。充実した日になるといいですね。



昨年度の様子



～フェスタ当日に参加する団体紹介～

展示・体験・販売エリア

出展団体 (50音順)

【市民活動】一般社団法人日本アマチュア無線連盟 山口県支部/えじたま/グリーンサポートやまぐち/ことばの星空 Little Stars Club/子ども家庭支援センター“海北”/ちーずぶりん/特定非営利活動法人さわやか防府/特定非営利活動法人市民活動さぼーとねっと/防府市選挙管理委員会 防府市明るい選挙推進協議会/防府友の会/防府ラテンLovers/防府リボンの会/ポポメリー/まちふく食堂/牟礼子ども元気塾/山口県退職公務員連盟防府支部 福祉部【県民活動】ふれあいの森なんでも工房/公益財団法人山口きらめき財団/こころのほし/やまぐち県民活動促進実行委員会【企業の社会貢献活動】生活協同組合コープやまぐち

ステージ

ステージプログラム

1階 わっしょい広場		2階 多目的ホール	
10:00	防府商工吹奏楽部	10:40	周防ちはや神楽保存会
10:50	こみゆねっとプロデュース	11:40	バナナのたたき売り
11:30	雅太鼓	13:10	山口の朗読屋さん
13:00	防府ラテン Lovers		
14:00	防府ウィンドシンフォニー		

※雨天時は多目的ホールにてスケジュールを変更して実施します。

みなさんのご来場をお待ちしています！！

information

時 時間 場 場所 内 内容 対 対象 人 定員 ¥ 参加費 持 持参物 申 申込み 問 問合せ

10/14 (土) 第61回防府市障害者体育大会

時 9:30~11:30 **場** 市文化福祉会館前庭 (防府市緑町 1-9-2)
内 障がいのある方が、運動を通してともに助け合いながら交流を深めること、自立と社会参加を促進することを目的に開催。参加者とボランティアを募集します。

参加希望の方

時 9:30~11:30 **¥** 無料
対 市内在住の障がい者 (児) 及びその家族
内 お菓子取り競争、のみもの競争、パンとり競争、くじ引き抽選会

ボランティア希望の方

時 8:30~12:30
内 大会運営全般のお手伝い
 (例) 参加者の競技サポート など

申 9/22 までに市社会福祉協議会 地域福祉係 **問** TEL (0835) 22-3907

10/2 (月) 防府市文化センター短期講座 10/5 (木) 『エクセルの基礎』

※2日間とも参加できる方

時 10:00~12:00
場 笑顔満開通り 地域協働支援センター 研修室2 (ルルサス防府 2階)
内 エクセルの基本操作、表の作り方、関数の使い方などについて学習します。
人 講師: 平井 佐和子 さん
申 15名 **¥** 無料
 9/15~9/27 にルルサス文化センター
問 TEL (0835) 28-7006

10月・11月 令和5年度 乳幼児ふれあい体験 参加者募集



内 乳幼児と高校生とのふれあい体験の場に参加していただける乳幼児の親子さんを募集します! (妊娠中のエコー写真、出産直後のお子さんの写真などをご持参いただくと嬉しいです)
人 親子 (0歳~3歳程度の乳幼児とママ、パパ、じい、ばば)
問 市市民活動支援センター
 TEL (0835) 38-4422

場 桑山中学校
時 10月12日(木)、18日(水)、11月9日(木)
申 上記申込みフォームから
場 高川学園高校
時 10月23日(月)、25日(水)、26日(木)、30日(月)、11月1日(水)、2日(木)、6日(月)
申 上記申込みフォームから

10/19 (木) 防府市文化センター短期講座 『吉田松陰と鈴木高弼』

時 10:00~11:30
場 防府天満宮歴史館 (本殿向かって左側)
内 吉田松陰と鈴木高弼の考え方や生き様を学ぶことにより、自分の生き方について考える時間とします。
 講師: 一坂 太郎 さん
人 50名 (先着順) **¥** 無料
申 9/15~10/4 に市生涯学習課公民館係
問 TEL (0835) 23-1500

編 集 後 記

『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。

8月は、夫の実家で田んぼのあぜ道などの草刈りをしてきました。暑い中での作業になり、農家の方々の大変さを改めて実感しました。作業後はお母さんと一緒にプシュを楽しみました! (T)

今年の夏は特別暑いです。暑いですが夜、必ずお風呂に入ります。シャワーだけだと何となく疲れが取れない気がして・・・入浴後はクーラーでキンキンの部屋でプシュの毎日です。(K)

今号の特集は、幸いにも大きな悩みなく今まで生きて来られた私にも、非常にためになりました。今後何かあったら相談してみようと思える場所があると、何となく安心です♪ (Y)

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

〒747-0026
 防府市緑町 1 丁目 9-2
 防府市文化福祉会館内 1 階 10 号
 (0835)23-3015
 (0835)38-8131
 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)

〒747-0026
 防府市緑町 1 丁目 9-2
 防府市文化福祉会館内 1 階 14 号
 (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

