



特集

地域の「食」と  
寄り添いながら

Check

TOPIC!

- 地域で広がるたすけあいの輪
- 各種表彰の受賞者紹介
- お知らせ・募集
  - | 生活困窮者自立支援制度啓発セミナー
  - | 歳末たすけあい運動月間のお知らせ
  - | 災害義援金のお知らせ
- ご寄附ありがとうございます
- 子どもの遊び場に対する助成
- いずりんレポート
  - | 宍道湖自然館ゴビウス・
  - | 出雲北陵高等学校・JA やすらぎ会
- もったいないレシピ
  - | 水漬けパスタで作る! 明太子スパゲティー
- 年末年始の休業のお知らせ

# 地域の「食」と寄り添いながら

Check



## 今中 美栄さん

Profile

島根県立大学 看護栄養学部 健康栄養学科  
教授

### はじまりは「地域からの支え」

島根県立大学で教授として日々学生とともに学び、指導している今中さん。新型コロナウイルスが拡大し始めた二年前、学生からは「バイトが出来ない」「仕送りが無い」という声があがっていました。そんな時この状況を心配した、地域の住民やコミュニティセンター、社会福祉協議会から学生たちへ食品などの支援助資が多く寄せられました。

暖かい支援を受けることが重なる中で自身も「困っている学生のために何かしたい」という想いを抱いていた時に、ちょうど社会福祉協議会が行うフードドライブの活動に携わる機会がありました。この活動をきっかけに「食を支援する活動を通して、大学としても何かしなければならぬ」という想いがより一層強くなったそうです。今中さんのその



想いがカタチとなり、令和3年4月には健康栄養学科の学生が中心となり、新入生へ手作りのお弁当や地域住民から寄贈された食品を配布するイベントが行われました。イベントを通して今中さんは「寄贈いただいた食品の多さに驚きました。食品や弁当を受け取る学生たちの笑顔を見て、私たちを支えてくれる人がこんなにいたんだと改めて実感しました。」と感激した様子で語ります。同年12月に行われたフードドライブ活動には学生たちがボランティアとして参加。当日、配布する食品のパッキングの作業を行いました。「支えてくれた地域のみなさんに恩返しをしたいと思っていましたが、新型コロナウイルスのこともあり、直接地域に出て活動するチャンスがありませんでした。フードドライブの活動のお手伝いという形で恩返しができ、地域のみなさんと

間接的ではありませんがつながるきっかけができたことは、とても良かったと考えています。」と新たなつながりに喜びを感じています。

### 食・地域・福祉のコラボ

フードドライブの活動をきっかけに、「食を通じて地域とつながりたい」という想いが強くなった今中さん。「何かやりたい！食について地域に伝えたい！」と考えていたところ、子ども食堂とつながりができ、子ども食堂の活動に携わる人を対象にミニ講座を実施することになりました。管理栄養士を目指す学生たちが講師となり、食品の取り扱い方法などを伝えました。「地域に出て住民のみなさんと関わり、いろいろな人が多様な生活していることに気づけます。その生活に欠かさない『食』を支えることは地域の皆さんを支えることになるんじゃないかと思えます。まずは地域に出て、いろいろな価値観を知ってもらって…。そしてそこから考え方や想いに触れて、悩んだり考えたりしながら自分たちにできることを見つけていければいいですね。」と学生への想いを語ります。

### 人に寄り添う食を

学校の中だけで学ぶのではなく、地域へ出かけてたくさんの人たちと関わり、様々な考え方に触れることが大切だと考える今中さんは、地域での関わりを通じて専門分野である「食」と「福祉」には通じるものがあると感じました。そう話す今中さんは「福祉は生まれてから死ぬまでの人生をサポートします。そのために、一人一人の生活をみて支援するということは栄養を考えるうえでも大切だと思います。福祉も栄養もその人の生活をみて支援して同じ視点で考えていたんだな。」と話します。「生きている限り人は必ず食にかかわっています。その人の食がみえてくるとその生活もみえてくるんです。食を支えることはその人の生活を支えることに直結しているんですね。」と想いを語ります。「相手の想い、地域の特徴などを踏まえて相手の生きることを支え、誰にも寄り添える管理栄養士でありたい。」と話す今中さん。支えてくれる地域の皆さんへの想いを胸に、これからも人に寄り添う食を目指して学生とともに活動を続けます。



# 地域で広がるたすけあいの輪

高齢者などが日常生活を送るうえで、買い物や草刈りなど、人の手を借りたくなるちょっとした困りごとがあります。そのような困りごとを気軽に頼める相手として、市内には現在17のたすけあい活動団体があり、各地域で活躍しています。

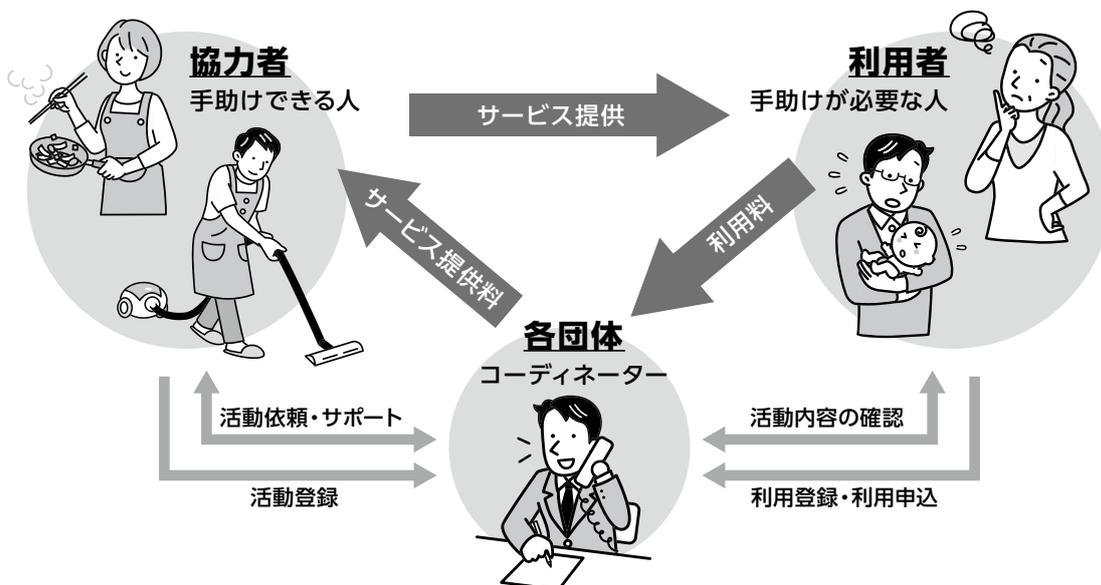
## たすけあい活動（住民参加型在宅福祉サービス）とは

掃除や買い物などちょっとした困りごとを抱えた人（利用者）に、地域住民である協力者が有償で援助する互助活動です。

利用する人が遠慮するのを避けるため、また、継続的に活動できるように有償のかたちをとっています。

※会費を必要とする団体もあります。  
※利用料、会費やサービス内容などは各団体により、異なります。

## たすけあい活動のしくみ



## お問い合わせ

たすけあい活動に参加するにはどうすればよいか、どのような活動を行っているかなどお気軽におたずねください。

地域福祉課  
生活支援コーディネーター  
TEL：23-3781

## たすけあい活動勉強会のご案内

困ったときはお互い様。ちょっとした生活の困りごとを手助けする、たすけあい活動を始めるにあたっての基礎を体験を通じて学びます。

※メールでの問合せ・申込の際は、件名に勉強会名を明記してください。

※当日は、マスクの着用、手指消毒、体温測定にご協力ください。発熱・咳等の症状がある場合は受講をご遠慮ください。なお、新型コロナウイルス感染状況により中止する場合があります。

- |      |   |
|------|---|
| 日時   | 2月22日（水）10：00～16：00   |
| 場所   | 出雲市社会福祉センター（出雲市今市町543）  |
| 参加費  | 無料  |
| 定員   | 15名（先着順）  |
| 内容   | ホームページに掲載していますのでご確認ください。<br>(URL： <a href="https://www.izumoshakyo.jp/">https://www.izumoshakyo.jp/</a> ) |
| 申込方法 | 2月10日（金）までに①氏名②電話番号③希望動機を下記までご連絡ください。   |

問合せ・申込先／地域福祉課

TEL：23-3781 FAX：20-7733  
メール：fukushi@izumoshakyo.jp



# 市内で活動する団体の中から、 「みんなたすけあいネット」に お話をうかがいました



左から事務局 黒崎新次さん、代表 大福利彦さん

## みんなたすけあいネット

- **活動地域** 国富地区 □宇賀町内
- **活動内容** 外出援助  
(病院、役所、買い物等の付き添い)  
屋内外の作業  
(草刈・除草、庭木の枝切、障子の張替え、  
家具の移動など)

### たすけあい活動を始めたきっかけは？

□宇賀は全世帯の約半数が高齢者です。このままでは、地域を支える力がどんどん弱くなっていくのではと危機感を持っていました。□宇賀には老人クラブや自治会活動などもありますが、担い手が減っていることからこれらの団体をひっくるめて、たすけあい活動団体を作りみんなで地域を支える体制を作っていこうと立ち上げを決心しました。思いはあるけれど何をしたいかわからないと悩んでいた時、「まずは実際に活動をしている人の話を聞いてみませんか」と社協から話があり研修会に参加してみたんです。研修はとて面白い刺激になりました。



### 不安だったことはありますか

一番の心配は金銭面でした。ただ、参加した研修会で「お金は活動をしていけば必ずついてくるから。続けていけばなんとかなるよ」という言葉に背中を押され、できることからまずはやってみるか、と決心し団体立ち上げに至りました。

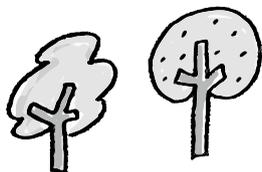
### 活動を始めたときの地域の反応は？

事前のアンケート調査では、半分の世帯が手伝ってほしいと言われていましたが、活動を始めてみると、その10分の1くらいからしか依頼が来ませんでした。そこで「何か困ってることないですか？」と聞いて回ってみると「草刈りしてほしい」とか「ゴミ出しをしてほしい」などの要望が出てきたんです。そうして「こんなことしてもらったよ。助かったよ。」という話が徐々に地域へ染みていくことで活動がどんどん広まっていきました。



### これからやってみたいことはありますか

カレーライスの日を作って、子どもたちと高齢者が一緒にふれ合いながらカレーを作って食べることを計画しています。この取組から子供たちにも地域の関心を持つきっかけになればと思っています。



## 各種表彰の受賞者紹介

永年にわたり福祉分野で活躍し、社会福祉の推進に尽力された方々が表彰されました。

### 全国社会福祉協議会会長表彰

#### 民生・児童委員功労 飯塚 勉さん

永年にわたり民生委員・児童委員として地域福祉の推進に取り組みました。また、佐田地区民生委員児童委員協議会会長、出雲市民生委員児童委員協議会会長として活動の推進に尽力されました。

### 島根県各種功労者表彰

#### 「音訳ボランティアグループやまびこの会」

平成14年当時、声の広報作成の要望が挙がったことを受けボランティアグループを設立。出雲市が発行する広報紙「広報いずも」の音訳版作成や新聞コラムの音訳等を行われています。出雲市の視覚障がい者の社会参加促進や情報保障の一翼を担った功績が認められました。



音訳ボランティアグループやまびこの会

## お知らせ・募集

### 令和4年度 生活困窮者自立支援制度啓発セミナー

社会問題となっているヤングケアラーについて理解を深め、誰もが相互に支え合う地域づくりについて考えるセミナーを開催します。講師は、島根大学 法文学部法経学科 教授の宮本恭子 氏です。

- 日時：令和5年3月8日（水）13:30～15:30（開場13:00） ■ 会場：朱鷺会館 ■ 参加費：無料
  - 定員：100名（先着順） ■ 申込締切：2月22日（水） ■ 申込・問い合わせ先：生活支援課（0853）23-3790
  - 留意事項：新型コロナウイルスの感染状況の推移等により、急遽開催を中止することがあります。
- ※当日は体温を計測いただき、発熱等の症状が見られる場合は参加を見合わせてください。

参加にあたっては、マスクの着用・手指消毒・咳エチケットを守りなどの感染症予防にご協力ください

### 歳末たすけあい運動月間のお知らせ

歳末たすけあい運動は、赤い羽根共同募金運動のひとつとして毎年12月に実施されています。

皆さまから寄せられた募金は、出雲市内の高齢者や障がい者、子どもたちなど支援を必要とする方があたたかいお正月を迎えられるようにと、子どもたちから高齢者に年賀状を送る活動や、家屋の小修繕などさまざまな活動に使われています。



## 災害義援金・海外救援金のお知らせ

名称	送金額 (11月29日現在)	受付期間
令和4年7月大雨災害義援金 ※現在の配分先：宮城県	最終送金累計額 1,058円	受付終了
令和4年8月3日からの大雨災害義援金 ※現在の配分先：山形県、新潟県、石川県、青森県	これまでの送金額 0円	令和5年3月31日まで
令和4年台風第15号災害義援金 ※現在の配分先：静岡県	これまでの送金額 57円	令和4年12月28日まで
バングラデシュ南部避難民救援金	これまでの送金額 6,000円	令和5年3月31日まで
ウクライナ人道危機救援金	これまでの送金額 877,436円	令和5年3月31日まで
2022年パキスタン洪水救援金	これまでの送金額 805,000円	令和4年11月30日まで

問合せ先／日本赤十字社島根県支部出雲市地区（事務局 出雲市社会福祉協議会本所・各支所）



# ご寄附 ありがとうございます

令和4年9月11日～令和4年11月10日受付分（敬称略）

\*出雲市社会福祉協議会ではご寄附いただいた方のご意志を尊重し、氏名等を掲載しています。なお、金額は掲載しませんのでご了承ください。

## 一般寄附

### <斐川>

上直江 原 政子

### <団体>

しまね中央税理士法人金山事務所

JAいずも女性部乙立支部・JAいずもやすらぎ会乙立支部

出雲市役所交友会（フードドライブ事業活用として）

出西地区寿昌クラブ連合会（出西地区寿昌クラブグラウンドゴルフ大会のホールインワン募金として）

## 香典・玉串料・お花料等返し

（ ）内は故人

### <出雲>

今市町 中井 真一（文枝）

今市町 梶谷 尚美（キヨエ）

大津町 岩崎 稔（浜 米子）

大津町 藤原 伸彦（宗一）

大津町 大国 昇太（大國 朝子）

塩冶町 岡 秋造（ミヨ子）

塩冶有原町 矢田 豊子（勝）

白枝町 岸 潔（幹夫）

松寄下町 天野 真由美（三重子）

松寄下町 澄田 俊成（英夫）

矢野町 吾郷 道夫（美代子）

平野町 周藤 節子（裕收）

中野町 山本 泰司（博）

武志町 三島 不二夫（静子）

高岡町 高橋 淳子（巖）

東林町 中島 勝弘（一子）

所原町 吾郷 みどり（俊夫）

神西沖町 糸賀 伸文（羊市）

荒茅町 前島 広奉（廣也）

荒茅町 大国 博文（安朗）

### <平田>

平田町 木佐 和道（シゲ子）

平田町 三島 精司（章二）

平田町 高砂 正人（一子）

平田町 大塚 佳孝（庸雄）

灘分町 金築 裕介（ミツエ）

灘分町 山根 益美（繁樹）

灘分町 川中 武夫（隆）

灘分町 西尾 彰（公子）

灘分町 生馬 慎一（吉夫）

灘分町 泊 誠二（和子）

灘分町 江角 哲郎（倭子）

西代町 岩本 良子（勅）

西代町 土江 善三（栄子）

国富町 吉川 喜代美（直喜）

西郷町 福田 俊之（幸子）

本庄町 松浦 晃（久子）

万田町 杉原 則雄（スエ）

奥宇賀町 高橋 秀治（美代子）

河下町 高橋 保（豊明）

東福町 河原 健二（弘）

上岡田町 西尾 典彦（トミ子）

上岡田町 三島 道則（チヨコ）

多久谷町 坂本 秀雄（サキエ）

多久谷町 平野 義男（恵一郎）

多久町 池田 綾子（裕）

園 町 坂本 浩（ヒデコ）

十六島町 渡部 清二（京子）

十六島町 梶野 秀明（文余）

十六島町 渡部 透（秋由）

塩津町 川谷 喜美子（喜美子）

三津町 濱屋 哲（五十二）

坂浦町 金森 由美子（朗）

### <佐田>

原 田 長島 守（繁子）

反 辺 石川 達也（和江）

一窪田 奥野 哲夫（浩矣）

高津屋 匿名（三浦 幸男）

東 村 大矢 研二（經子）

### <多伎>

口田儀 森川 正人（幸枝）

小 田 山本 隆（則正）

多 岐 川端 栄作（卓夫）

### <湖陵>

二 部 片伊勢 正徳（和子）

二 部 今若 利子（宏俊）

差 海 今岡 洋（房子）

差 海 原 享伸（洋子）

（大阪市）

### <大社>

菱 根 上野 幸治（雅幸）

菱 根 三成 留美（和義）

修理免 上野 亮二（篤子）

杵築東 若月 由美子（俊正）

杵築東 勝部 浩文（正子）

杵築南 川上 智弘（庸善）

杵築南 古川 隆（シズエ）

杵築南 加藤 久宣（雅吉）

杵築南 山根 よし子（周藤 利子）

杵築西 桑本 直樹（久子）

杵築西 三原 千恵美（京子）

杵築西 樋野 亮子（三原 正成）

杵築西 樋野 亮子（三原 尚）

杵築西 高橋 浩太郎（ヨシエ）

杵築北 水師 康夫（伸）

日御碕 安田 大輔（眞吉）

### <斐川>

学 頭 本常 幸男（良子）

莊 原 樋野 幸孝（勉）

神 庭 岡 アヤ子（信夫）

上庄原 錦織 鐵夫（正雄）

上庄原 伊藤 薫（智恵子）

出 西 江角 幸男（照幸）

名 島 内藤 博行（道夫）

上直江 嘉藤 祐次（芳子）

上直江 青木 裕也（和正）

上直江 阿川 良三（末子）

直 江 北村 直明（節子）

美 南 高田 辰彦（富子）

原 鹿 鶴島 郁子（浩）

原 鹿 江角 弘美（ヨシエ）

坂 田 片山 章（義夫）

## 匿名

13件

## ご寄贈

### <多伎>

小 田 錦織 隆志

皆さまからのご寄附は、困りごとの相談や市内で福祉活動を行う団体、各地区社会福祉協議会への助成などに使わせていただいております。

- 出雲市社会福祉協議会に対する寄附は、住民税と所得税の控除対象になります。また、寄附者が法人の場合には、損金算入の制度が利用できます。

【例】出雲市にお住まいの方が本会へ50,000円の寄附をされた場合

※税額控除を選択した場合

[1] 所得税（50,000円 - 2,000円）× 40% = 19,200円

[2] 住民税（50,000円 - 2,000円）× 10% = 4,800円

[1] + [2] = 24,000円・・・税額控除額となります。

※一例であり、個々のケースにより控除額は変わります。詳しくは税務署等へお問い合わせください。

- 「地区の社会福祉協議会へ寄附をしたが、市の社協だよりに掲載されていない」とのお問い合わせにつきまして、本会と各地区の社会福祉協議会は地域福祉の推進におけるパートナーであり連携して事業を行っておりますが、別の団体であることから、各地区社会福祉協議会に対する寄附はこの紙面に掲載しておりません。ご了承ください。



## 子どもの遊び場に対する助成

子どもが安心して遊べる環境づくりのため、遊具（健康遊具を含む）などの新設や補修にかかる費用の一部を地区社会福祉協議会へ助成します。

（皆様からご協力いただいた会費、寄附金、赤い羽根共同募金を活用しています。）

**助成金額**：遊び場の新設または補修  
1地区上限16万円（8割助成）

○下記のいずれかに該当する場合は助成対象としません。

- 行政機関、営利を目的とする団体、個人が設置あるいは管理する遊園地
- 固定式でない遊具または設備
- 同一の助成申請内容で複数年にわたるもの

### 申し込み方法

令和5年1月13日（金）までに、お住まいの地域の地区社会福祉協議会にご連絡ください。

### 地域に広がる福祉



#### JAやすらぎ会

高齢者疑似体験やボランティア講習を行い、高齢者との接し方を学びました。

### 障がいを知る 「あいサポーター研修」



#### 出雲北陵高等学校

車いす体験などを通して障がいについての学びを深めました。

### 高齢者について学ぶ



#### 宍道湖自然館ゴビウス

職員向けに高齢者疑似体験の研修を行いました。



いずもレポート

会費や共募を活用!



今回ご紹介するレシピのテーマは「省エネで地球にやさしいごはんを!」です。  
ガス、電気など料理をするときにはたくさんエネルギーが必要となります。このエネルギーの使用量を減らすことでCO<sub>2</sub>の削減につながる可能性があります。料理をするときのちょっとした省エネもSDGsの取り組みのひとつになります!  
パスタはお湯を沸かして茹でるのが一般的ですが、今回は乾麺を水に漬けてからゆでるので加熱時間を大幅に減らすことができます。生パスタのようなもちもちの食感になるのでオススメです。これから寒くなってきましたが、たまには省エネモードでゆったり過ごしましょう。

持続可能な開発目標

SDGsで  
社会にやさしい  
もったいない  
レシピ

水漬けパスタで作る!  
明太子スパゲティ!

#### 材料

- スパゲティー(乾)
- 明太子
- バター
- しょうゆ

#### 作り方

- ①スパゲティーを2～3時間水に漬けておく。
- ②1分間ゆでる。
- ③熱いうちにバター、明太子で和えしょうゆで味を整える。
- ④お好みでのりや大葉をトッピングする。



島根県立大学看護栄養学部健康栄養学科の協力で作成しました。



島根県立大学  
澤 幸子准教授

年末年始の休業のお知らせ 12月29日(木)～1月3日(火)まで休業します。



出雲市社会福祉協議会連絡先

〈窓口対応〉平日8:30～17:15

本所 / 〒693-0001 出雲市今市町543

✉ fukushi@izumoshakyo.jp ホームページ <https://www.izumoshakyo.jp/>

本所 / ☎23-3781 FAX20-7733

平田支所 / ☎63-4624 FAX63-5011 佐田支所 / ☎84-0131 FAX84-9034

多伎支所 / ☎86-2331 FAX86-2351

湖陵支所 / ☎43-2310 FAX43-2226 大社支所 / ☎53-3196 FAX53-6053

斐川支所 / ☎73-9330 FAX72-4068

いずも権利擁護センター / ☎25-0955 FAX20-7733 生活支援課 / ☎23-3790 FAX20-7733



高齢者あんしん支援センター

出雲 / ☎25-0707 FAX25-0901

平田 / ☎63-8200 FAX63-5011 佐田 / ☎84-0019 FAX84-9034

多伎 / ☎86-7122 FAX86-2351

湖陵 / ☎43-7611 FAX43-2226 大社 / ☎53-3232 FAX53-6053

斐川 / ☎73-9125 FAX72-4068

