

災害時にそなえる

一気になるあの人やこんなことー

コロナ禍



アレルギーのある人



ペット



障がいのある人



INDEX

災害時にそなえる 一気になるあの人やこんなことー	2~5
ボランティア、イベント・講座情報 他	6~7
ボランティア保険情報	8

地震、大雨、新型コロナウイルス…
残念ながら災害はつきません。
避難後、新たな生活が始まります。
特に「困った!」状況に陥りやすい人に
配慮して、災害時にそなえましょう。

災害時にそなえる

一気になるあの人やこんなこと

台風や地震など災害に備えて、毎年地域で防災訓練をしたり、個人でも備蓄品をそろえたり、工夫していますよね。

誰もがつらい思いをする災害時や避難生活では、特に配慮が必要になる人に注目して備えることが、誰にとってもやさしいまちづくりへの第一歩です。



アレルギーのある人の災害時にそなえる!

～認定特定非営利活動法人 FaSoLabo 京都～

まずは「自助」、できることから

食物アレルギーの子どもの保護者たちには「いざ被災した時に困らないようにしておくこと（自助）が大事」と発信しています。また、災害はいつ起こるかわかりません。保護者が一緒にいるときに被災するとは限らないため、子どもたちにも同じように伝えています。過去災害で被災された食物アレルギーの子どもの保護者の中には、災害時はみんなが大変だからと、アレルギーがあることを言いだしにくかったという方もおられました。食物アレルギーと言っても原因となる食べ物も症状も子どもによって異なり、一人ひとりに対応するのはとても困難だからです。

一緒に考えられると嬉しい

食物アレルギーに関しては、食を伴う場面を共にするときに初めて伝えることも多いです。自分たちで対策することはできますが、地域行事などの大きなイベントなどでは社会参加の機会を失ってしまうこともあります。

地域で見かける子どもたちの中にも、「食物アレルギーの子がいる」と想像してもらえとうれしいです。お菓子を配ってくださるときに「食べられる?」と声を

掛けてくださるだけでも、配慮してくださる気持ちが伝わり安心できます。こんな風に平時からつながっていくことが大切です。



食物アレルギーへの対応のアイデアを積極的に発信しています。



● 認定 NPO 法人 FaSoLabo 京都

食物アレルギーの子どもと保護者と共に歩むことを目的として、当事者の居場所づくりを念頭に、子どもと保護者が食事の心配をすることなく集って交流できる機会づくり、食事や子育てに関する相談などの保護者への支援、食物アレルギーへの理解を拡げる取組を中心に、さまざまな活動に取り組む。



<http://www.allergy-k.org>

※2021 年秋ごろ、地域のみなさんに

当法人の活動に触れてもらうイベントを企画中。

✓ コロナ禍の災害時にそなえる!

令和2年12月20日 災害ボランティア入門講座報告

被災した人や地域が、元のようなそれぞれの暮らしを取り戻すには

大きな災害が発生した後、全国からボランティアが集まって被災地で片づけなどのお手伝いをするニュースが毎年流れます。しかし2020年は状況が一変します。新型コロナウイルス感染拡大防止のために、他地域からの支援やボランティア受入ができなかったことから、被災を受けた人への支援の遅れが起きていました。

12月に開催した災害ボランティア入門講座（主催：京都市災害ボランティアセンター）では、コロナ禍でもみんなにやさしい支援について、講師の李仁鉄さんとともに考えました。

コロナ禍の災害で考えておくこと

〈感染対策〉

密を避ける工夫として、避難できる場所やスペースを増やす等検討する。

〈感染への不安な気持ちに対して〉

マスクや消毒液などの備蓄だけでなく、検温のシステム、感染者が出た場合のマニュアルを作っておくと安心できる。

〈感染者への差別を防ぐ〉

自分の行動や接触した人を記録しておくことで、無駄に恐れずにすむ。



支援を早く、みんなに

講座参加者で、どんな書き方・表現で、「災害ボランティアセンター」チラシを作成するのが被災者にとってわかりやすいかを考えました。

- ・文字だけでなく、イラストを入れて誰にでもわかりやすくしてはどうか。
- ・日本語だけでなく、多言語のチラシも準備すればよいのではないか。



参加者の意見

- ・町内の役員さんだけでなく、できることをみんなで役割分担すれば復興が早まりますね。
- ・「普段のつながりが災害時にも力を発揮する」というお話が心に残りました。
- ・私の町内では、一番重要な近「助」のはじまりとして、地蔵盆をつながりづくりの場として活用しています!



● 李 仁鉄 さん

NPO法人にいがた災害ボランティアネットワーク 理事長
災害ボランティア活動支援プロジェクト会議 幹事、新潟県
災害ボランティア調整会議 企画委員、福島大学うつくしま
ふくしま未来支援センター 客員研究員等
災害時はボランティアセンター設置運営の支援、災害復興
時はボランティア・市民活動活動支援、平時は全国各地で
行政や地域の皆さんへの講演・研修、各種マニュアル作成
や事業計画立案等への協力など活動は多岐にわたる。

● 京都市災害ボランティアセンターとは

災害が発生した際、被災者へのきめ細やかな支援や、被災地の迅速な復旧・復興を図る上で、ボランティア活動の役割が大変重要視されています。それらの活動が効果的に展開されるために、災害時のボランティア活動に関する総合調整や、平時にはボランティア啓発・育成等を行います。京都市・京都市社会福祉協議会・きょうとNPOセンターが共同で運営しています。

障がいのある人の災害時にそなえる!

誰も取り残さないために
～「いつか」じゃなく「今、備える」防災アクション!～

1月26日「助けられ上手と助け上手の人になる～災害時も命を守りつなぐ優しいまち～」研修会報告



避難先で生活が始まる

地域での防災訓練は“避難場所へ逃げて完了”ではありませんか? 障がいのある人にとっては、避難先がその人の生活に適しているのか、避難行動だけでなく、避難した後の生活もセットで考えておくことがとても重要です。

地域には軽度の認知症や知的障がいのある方などちょっとした支援が必要な方もいます。少し変わった人だなと感じる人に出会ったときは、「もしかしたら支援の必要な人かも」という目線で、時にはお節介をやいてみてはどうでしょう。まずはお互いを認め合う気持ちがあれば、いっしょにその先に進めますね。



地域には、強みを持った人たちが大勢いる!

災害時の避難所は集まった人たちで仕組みやルール、生活を創り上げていくことになります。地域にはどのような人がいるかを知っておくことも大切です。

顔がわかる身近な人を想像してみてください。働いている方、ボランティアの方、退職した方も、皆さんがそれぞれ得意とする分野があるはずです。

また、高齢者全員がパソコンを使えないというわけではありません。Windows98 が普及したのは 22 年前の 1998 年。今 70 歳の方は社会でパソコンを効率的に使う仕組みを作り上げた世代であり、知識経験ともに豊富な方も少なくありません。地域は人材の宝庫です。「困っている」と声を上げれば、良いアイデアを持った人が大勢いらっしゃるはずです。



● 湯井 恵美子 さん

一般社団法人福祉防災コミュニティ協会
福祉防災上級コーチ
次男は重度の知的障がい者。息子が幸せになるために、障がい児者のいのちを守るための防災減災、魂を守るための創作活動に取り組んでいる。

知ってもらわないとはじまらない!

自閉症の息子は、すぐに飛び出してどこかへ行ってしまう子でした。ある人から「子どもを守りたいなら子どもを有名にしないさい」を言われたことをきっかけに、息子のことを周りの人に伝えていきました。迷子になった時も「あそこにいたよ」と連れて帰ってくれたり、「こんなことができるようになったね」と成長を見守ってもらっています。

子どもにとっても、地域のおじちゃんおばちゃんたちやよその人から、自分を認められることは自己肯定感を高められる機会になっています。

日頃からいざという時に慣れておく

障がいのある子どもは、予定の変更や突発的な出来事が苦手な子もいます。平时にみんなで楽しく、防災用の保存食を食べてみたり、パッキングにチャレンジする経験を積み重ねることで、災害時にパニックにならず、落ち着いて過ごせるのではないかと考えて「災害体験お泊り会」なども企画しています。



● 板野 美由紀 さん

だんごやましくらぶ代表
息子2人が自閉症。1999年に、障がい児を持つ親の会「だんごやましくらぶ」を立ち上げ現在に至る。障がいのある子もいない子もいっしょに遊ぶタンタンおもちゃライブラリー代表。地域で支え合える仲間を増やしていきたいと活動を続けている。



板野さんの活動は
9月号でも見てね!



参加者の意見

- ・地域の人がアイデアを出し合うことで、災害時の力を高める!
- ・助けてカードやパッキングの具体例など、地域で形にしていきたい。



✓ ペットの災害時にそなえる!

～特定非営利活動法人アンビシャス～

ペットをどうする?

いまや子どもよりペットの数のほうが多い時代です。飼っている人にとっては家族の一員でも、他の人にとってはどうでしょうか。多くの人が集まる避難所では、ペットの扱いをみんなで考えておくことが、安心につながります。

普段から準備しておくことを特定非営利活動法人アンビシャスさんに伺いました。

避難所でペットを受け入れる? 受け入れない?

〈地域の人みんなで準備〉

- ◆ 避難所でペットを受け入れる? 受け入れない? みんなで考えておこう!
- ◆ 事前にペット受入の可否を広報しておく、飼い主もそなえがしやすい。



ペット共生型避難所について、地域の方からの相談にも乗っています! みんなで安心できる避難所を考えましょう。

〈受け入れるなら〉

- ◆ 外のテント内か屋内の居住・専用スペースのどこで避難するか、受入のルールや準備物品等ペットがいる想定で、避難訓練を! 課題があればみんなで考えよう。
- ◆ アレルギーのある人や動物が苦手な人などへの配慮が大切です。

〈ペットを飼っている人で準備〉

- ◆ 平時から、ペットを飼っていない人とのコミュニケーションも重要。避難訓練にも参加しよう。
- ◆ 周りに迷惑をかけないしつけやトレーニングを日頃からしておこう。
- ◆ 預かってもらえる先も考えておく。
飼い主のケガや病気での入院時等、世話ができない場合、どうしますか?

飼い主のコロナ感染時は、預かり不可となるペットショップも多いようです。預かりが付加されている動物保険など新しいサービスも出てきています。



● 特定非営利活動法人アンビシャス

非常時の人と動物の命を考える取組や、癒しのパワーを届けるドッグセラピー活動、子どもに命の尊さを伝えるいのちの授業などの活動などに取り組んでいる。

中京区西ノ京内畑町 26 Ken&Lala マンション 1F

メール: office@npo-ambitious.com

TEL: 090-9046-5160

FAX: 075-841-3897

<https://npo-ambitious.com/>



● アンビシャスが出ます!

啓発イベント ペットと防災

日時: 3月6日(土) 11:00~15:00

場所: ゼスト御池河原町広場

ラジオ FM87.0 RADIO MIX KYOTO

「RIVERSIDE WALK-local mix」内

ペットとの暮らし

日時: 第2火曜日 12:05~12:25

内容: ペットと防災

コロナ禍でイベントや訪問活動は減りましたが、他団体等ともオンライン会議でペットと防災について活発にやり取りをしています。動画配信やパンフレットの作成にも力を入れ、活動は一層充実しています!



おわりに

災害にそなえて、地域でやるべきことはたくさんあります。でも地域にはさまざまな得意を活かして活動している団体や人々がいます。災害時には配慮が必要な人も、普段は得意を活かした活動をしていたり、障がいがあってもすてきな特技を隠し持っている人も大勢います。みんながもっとつながって地域のことを考えていけば、災害時に乗り越えられることもまだまだあります。



ボランティア募集

こんな時だからこそ支え合おう！

ボランティア電話相談員募集



養成研修を受講してからの活動なので安心です。事務局のサポートや仲間との交流で、年齢も経験もさまざまなボランティアさんが活躍されています。

あなたの力が必要です！いっしょに活動はじめてみましょう！

＜養成期間＞5月15日(土)～2023年3月(2年間)

＜開催日時＞主に土曜午後

＜対象＞20～68歳で、こころざしのある方

＜費用＞1年次 計44,000円、2年次 10,000円

※35歳以下には特別割引あり

🏠 受講決定後、お知らせ

📧 4月14日(水)必着で、受講申込書を送付。申込書はHPからダウンロードか下記まで資料請求ください。

京都いのちの電話

〒616-8691 京都西郵便局私書箱35号

☎ 075-864-1133 FAX: 075-864-1134

受付時間 9:30～17:30 (日祝休み)

🌐 <http://kyoto-lifeline.com/>



ボランティアさんのインタビュー
は11月号で見てね！



イベント・講座

下京区 悩みを話せる仲間のいる場

KA平安京ミーティング



窃盗症(クレプトマニア)という病気からの回復を目指す人たちのセルフヘルプグループです。

ミーティングでしんどい気持ちを話してみませんか？仲間と思いをわかちあうことが大きな支えになりますよ！

🕒 毎週木曜日 18:30～19:30

🏠 ひと・まち交流館 京都 3階
福祉ボランティアセンター ミーティング室

🚌 市バス4・17・205「河原町正面」下車すぐ、京阪電車「清水五条」徒歩8分

👤 基本16歳以上の窃盗症(クレプトマニア)の当事者
※ニックネームで参加できます。本名・連絡先等不要

¥ 不要

📧 不要 ※可能であれば、事前にメール連絡

KA平安京グループ

✉ ka.heiankyo.meeting@gmail.com

下京区 LINEができれば簡単にできます！

はじめてのオンライン会議 (Zoom&LINE)講座



やってみたら意外と簡単！便利なZoomとLINEでオンライン会議を体験しましょう。

受講後、フォローアップ講座もあるのでできるようにになりますよ！

＜内容＞

お手持ちのスマホでオンライン会議体験

- ・Zoomアプリのインストールから始めよう
- ・LINEで体験



🕒 4月9日(金)、5月7日(金)、6月4日(日)
10:00～12:00

※1回完結 いずれも同じ内容です。

🏠 ひと・まち交流館 京都 1階パソコンコーナー

🚌 市バス4・17・205「河原町正面」下車すぐ、京阪電車「清水五条」徒歩8分

👤 スマホをお持ちで、普段LINEを使用している方

¥ 無料 🧑 10名(先着順)

📧 メールもしくはQRコードから、希望日、氏名(所属)、携帯電話番号、メールアドレスをお知らせください。

京都市福祉ボランティアセンター

☎ 075-354-8735 FAX: 075-354-8738

✉ v.info@hitomachi-kyoto.jp

下京区 “聴く”ことの大切さを伝える

傾聴ボランティア指導者 養成講座(全3回)



傾聴指導者を養成するための講座です。

＜内容＞

受容と共感、会話記録、共感と反復、人生の物語、認知症高齢者の傾聴、スピリチュアルペインなど

🕒 4月12日・19日・26日(月) 9:15～16:00

🏠 ひと・まち交流館 京都 3階 第3会議室

🚌 市バス4・17・205「河原町正面」下車すぐ、京阪電車「清水五条」徒歩8分

👤 他の団体の傾聴養成講座修了者またはそれに準じる福祉施設の傾聴修了者

¥ 6,000円 ※京都PANA-SKY会員は3,000円

📧 電話・FAX・メールで、氏名・住所・連絡先(TEL、FAX、メール)・年齢を3月20日(土)までにお知らせください。

PS傾聴ボランティア指導者養成講座会(担当:安井)

☎ 075-602-7323・090-6975-5097

FAX: 075-602-7323

✉ kamokiyoshikeichow@gmail.com

子どものいない女性のつながる会



「子どものいない女性」。至る状況は人それぞれで、プライベートな要素が多いため、友人にも話しにくいことも。

女性の生き方が多様化する中、固定観念にとらわれず、心落ち着くつながりづくりを目指す場です。

- 🕒 4月17日(土)10:00~11:30
- 🏠 圓徳院 (東山区下河原町 530)
- 🚗 市バス「東山安井」下車徒歩5分、京阪「祇園四条」徒歩15分
- 💰 ¥ 3,000 円
- 👥 8 名
- 📝 HPの申込フォーム等で、氏名・住所・電話番号・メールアドレスをお知らせください。

圓徳院 (担当: 後藤)

☎ 090-3928-2667

✉ entokuin_hdm@yahoo.co.jp

🌐 <https://www.kodaiji.com/entoku-in/kai/>

下京区 “聴く”ことの大切さを丁寧に学びます

傾聴ボランティア養成講座 (全5回)



相手の気持ちに寄り添って話を聴くことで、生きる意味に気づいてもらえる傾聴を目指しています。講義や演習を通じて、傾聴の基本的な知識やスキルを学びます。傾聴ボランティアを始めてみませんか？

- 🕒 5月17日・24日・31日・6月14日・21日(月)9:30~15:00
- 🏠 ひと・まち交流館 京都 会議室
- 🚗 市バス4・17・205「河原町正面」下車すぐ、京阪電車「清水五条」徒歩8分
- 💰 ¥ 10,000 円
- ※個人負担 テキスト 諸富祥彦『はじめてのカウンセリング入門 (下) ~ほんものの傾聴を学ぶ~』誠信書房 2,200 円 (開催までに参加者で購入のこと)
- 👥 6 名 (先着順)
- ※3 名以下の場合開催中止の可能性あり
- 📝 4 月 15 日(木)必着で、郵送・FAX・メールで、氏名・年齢・性別・住所・連絡先 (TEL、FAX、メール) 等をお知らせください。

京都PANA-ALC (パナ-アルク) (担当: 山崎)

〒602-8268 上京区山里町 241-12

FAX: 075-441-3584

✉ pana.alc.office@gmail.com

🌐 <https://pana-alc.jimdofree.com/>

物品募集

上京区 余った食品が、誰かを助ける!

フードドライブ(食品寄贈の集荷拠点)やってます!



ご持参いただいた使いきれない食品は、フードバンク活動をされている特定非営利活動法人セカンドハーベスト京都様への寄贈を通じて、必要としている方に届けられます。

ご家庭の「食品ロス」を減らす取組としても効果的です!



<受付食品>

賞味期限の記載があり、ご持参日時時点で期限まで2か月以上ある、未開封の食品・飲料

- 白米 ○玄米 ○パスタ ○缶詰 ○離乳食
- レトルト・インスタント・フリーズドライ食品
- 調味料 ○お菓子

※アルコール、ノンアルコール飲料は不可

- 🕒 第2・4金曜日(祝日は休館) 9:00~17:30

🏠 京都YWCA ロビー (南西コーナー)

🚗 地下鉄「丸太町」2番出口から北へ徒歩7分

公益財団法人京都YWCA (担当: 篠田)

上京区室町通水上近衛町 44

☎ 075-431-0351 FAX: 075-431-0352

✉ office@kyoto.ywca.or.jp

🌐 <http://kyoto.ywca.or.jp/>

下京区 おうちに古タオル眠っていませんか?

古タオル(綿100%)を集めています



社会での活動に不安を抱く方々との居場所づくり事業で、ウエス(雑巾)を製作しています。ウエスの材料として、古くなったタオル・タオルシート等綿100%のパイル生地を集めています。施設・企業からの大量・定期的な寄贈もお待ちしております!

- 🕒 月曜~土曜9:00~21:30 日曜・祝日9:00~17:00

※第3火曜日 休館

🚗 市バス4、17、205号系統「河原町正面」

京阪電車「清水五条」徒歩8分

地下鉄烏丸線「五条」徒歩10分

- 📝 ご持参いただくか、お送りください。(恐れ入りますが、送料はご負担ください。)

京都ボランティア協会 (担当: 内藤)

下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町 83-1

ひと・まち交流館 京都 1階

☎ 075-354-8714 FAX: 075-354-8715



新年度の準備
できていますか？

ボランティア保険情報



ボランティア保険 ボランティア活動中の不慮の事故を補償

ボランティア・市民活動を行う個人を対象に、年度単位（4月1日～3月31日）で加入できます。

ボランティア活動中のこんな不安に備えます

●花瓶を割ってしまった ●人とぶつかってケガをさせてしまった ●帰る途中でケガをしてしまった など



【基本コース 保険料】

Sプラン
250円

Aプラン
300円

Bプラン
500円

【天災コース 保険料】

地震・噴火・津波によるケガも補償。
地震災害等の支援ボランティア活動の
際は必須！

天災Sプラン
450円

天災Aプラン
600円

天災Bプラン
1,100円

特定感染症（新型コロナウイルス含む）が補償対象となりました。（特定感染症による死亡は、保険金支払いはありません）

福祉行事保険 福祉行事の主催者のための保険

営利目的でない、見学会・散策等の行事や、キャンプ・合宿等の宿泊行事等での事故を補償します。



【Aプラン（日帰り） 保険料】

※行事内容により保険料が異なります。

A-1
30円

A-2
137円

A-3
269円

【Bプラン（宿泊） 保険料】 1泊2日～7泊8日まで対応。宿泊数により保険料が異なります。

ボランティア保険の加入は各区社会福祉協議会でも受け付けています。

※取組内容により加入できる保険は
異なります。詳細はホームページで
確認いただくか右記に問合せください。



各区
社会福祉協議会



株式会社
エスアールエム

● 問合せ先 京都市福祉ボランティアセンター

【取扱代理店】株式会社エスアールエム
専用ダイヤル 075-255-0883

TEL 075-255-0881 FAX 075-255-0882

メール：hoken@srm-net.co.jp

HP：https://srm.moushikomi.jp/

【引受保険会社】三井住友海上火災保険株式会社

▶ ボラセンFacebook・Twitterやってます！

毎週金曜更新で、とっておきのボランティア情報をお届けします！



Facebook



Twitter

編集・発行／京都市福祉ボランティアセンター

〈設置〉京都市 〈運営〉社会福祉法人京都市社会福祉協議会

〒600-8127 京都市下京区西木屋町通上ノ口上る

梅湊町83番地の1（河原町通五条下る東側）「ひと・まち交流館 京都」3階

TEL 075-354-8735 FAX 075-354-8738

http://v.hitomachi-kyoto.jp/

v.info@hitomachi-kyoto.jp

京都市福祉ボランティアセンター @kyoto_vora

京都市福祉ボランティアセンター

携帯電話から
簡単アクセス



【交通機関】●京都市バス4・17・205号系統「河原町正面」停留所下車

●京都市営地下鉄烏丸線「五条」下車、5番出口より徒歩約10分

●京阪電車「清水五条」下車、1番出口より徒歩約8分

●立体駐車場 最初の1時間410円、以後30分ごとに200円
（混雑が予想されますので、できる限り公共交通機関をご利用ください）

【開所日時】●月～土：9：00～21：30 ●日・祝：9：00～17：00

●休館日：第3火曜日（祝日にあたる時は翌日）、年末年始

緊急事態宣言
により開所時間の
変更があります。



京都市社会福祉協議会は、KES
ステップ2を取得
し、環境負荷低減
につとめています。



見やすく読みま
ちがえにくいユニ
バーサルデザイン
フォントを採用し
ています。

