

お気軽にご相談ください

施設名・住所	電話番号	開館時間・休館日
いそご区民活動支援センター 磯子区磯子 3-5-1 磯子区総合庁舎 7 階	7 5 4 - 2 3 9 0	開館時間 月曜日～日曜日 午前 10 時～午後 5 時 休館日 祝祭日、年末年始
磯子区社会福祉協議会 磯子区磯子 3-1-4 1 磯子センター 5 階	7 5 1 - 0 7 3 9	開館時間 月曜日～金曜日 午前 9 時～午後 5 時 ※ボランティアセンターの 開館時間は、月曜日～土曜日 午前 9 時～午後 5 時 休館日 祝祭日・日曜日、年末年始
根岸地域ケアプラザ 横浜市磯子区馬場町 1-4 2	7 5 1 - 4 8 0 1	開館時間 月曜日～土曜日 午前 9 時～午後 9 時 日曜日、祝祭日 午前 9 時～午後 5 時 休館日 年末年始及び施設点検日等 ※詳細は各施設へお問い合わせください
滝頭地域ケアプラザ 横浜市磯子区滝頭 2-3 0-1	7 5 0 - 5 1 5 1	
磯子地域ケアプラザ 横浜市磯子区磯子 3-1-2 2	7 5 8 - 0 1 8 0	
屏風ヶ浦地域ケアプラザ 横浜市磯子区森 4-1-1 7	7 5 0 - 5 4 1 1	
新杉田地域ケアプラザ 横浜市磯子区新杉田町 8-7	7 7 1 - 3 3 3 2	
洋光台地域ケアプラザ 横浜市磯子区洋光台 6-7-1	8 3 2 - 5 1 9 1	
上笹下地域ケアプラザ 横浜市磯子区氷取沢町 6 0-1 7	7 6 9 - 0 2 4 0	

発行・作成

横浜市磯子区役所（区政推進課、地域振興課、福祉保健課、高齢・障害支援課、いそご区民活動支援センター）

横浜市磯子区社会福祉協議会

磯子区内地域ケアプラザ（地域活動交流コーディネーター、生活支援コーディネーター）

(2019 年 3 月発行)

地域での
活動を始めたい人向け

ガイドブック

「自分にできること」を探しているあなたへ



横浜市磯子区役所
横浜市磯子区社会福祉協議会
磯子区内地域ケアプラザ

あなたの想いで 人がつながり まちが輝く

「地域で活動する」というと、とても敷居の高いことに感じるかもしれません。しかし、特別な技術や知識はいりません。あなたの出来ることが誰かの生活にハリを与え、いきいきとした人が増え、まちが元気になります。活動を通じて、新しい人との出会いやつながりができ、いつもの地域が見違えてくるでしょう。

“何か、活動を始めたい！” “自分には何ができるかな…”

そんな想いをカタチにするヒントとなるようにガイドブックを作成しました。

「自分のしたいこと」が「誰かのありがとう」に

趣味や特技、これまでの知識や経験をいかした、自分のしたい活動を始めてみませんか。その活動が「誰かのありがとう」につながります。

頑張りすぎる必要はありません。自分のできることを探してみましょう。

あなたの力を必要としている活動がきっとあります。



地域活動ってどんなもの？

地域活動には様々な種類がありますが、このガイドブックは、次の3パターンの活動の始め方を想定して作成しました。

趣味・特技をいかす

地域の居場所づくり

“ちょっとした困りごと”のお手伝い



住み慣れたまちで、いきいきと暮らし続けるためには、
「住民による地域の支えあい」が必要です。

目次 活動を始めるステップを5つのポイントで整理しました。ただし、この5つのポイントを順番に進める必要はありません。

ポイント1「自分にあった活動を見つけよう」・・・3
ポイント2「仲間を探そう」・・・4
ポイント3「活動のルールを決めよう」・・・5
ポイント4「いつ？どこで？」・・・6

ポイント5「お金のことを考えよう」・・・7
事例紹介・・・8
お悩みあるある！活動継続のヒント・・・9
相談先のご紹介・・・10

ポイント1 | 自分にあった活動を見つけよう

地域活動には様々な種類があります。趣味や特技をいかした活動や、誰もが気軽に集まって、おしゃべりしたり、体を動かしたりできる居場所づくり、あるいは高齢者などの見守りやご近所でのちょっとした困りごとのお手伝いなど、活動する場は様々あります。ぜひ自分にあった活動の場を見つけてください。

① 趣味・特技を活かす

例えば…

読書 朗読ボランティア、読み聞かせなど

手芸 手作り教室などの講師

音楽 デイサービスや、サロン(★1)などで披露

料理 子ども食堂、配食サービス、昼食会など

体操 サロンなどで講師

その他様々な活躍の場があります！

★1 サロンとは、地域の誰もが気軽に参加し楽しむ場です



② 地域の居場所づくり

例えば…

サロン(多世代交流、高齢者、子育て、障害者)

認知症カフェ

地域食堂、子ども食堂

レクリエーション、ワークショップ

など、地域には様々な居場所が求められています。



③ “ちょっとした困りごと”のお手伝い

例えば…

電球の交換 外出支援(付添いなど)

庭木の手入れ 買い物

ゴミ出し 見守り・安否確認

など、ちょっとしたお手伝いを必要としている方が地域には多くいらっしゃいます。



活動を始めようと思ったら…

いそご区民活動支援センターや区社会福祉協議会、地域ケアプラザにお気軽にご相談ください。

ポイント2 | 仲間を探そう

一緒に活動できる仲間を探しましょう。顔なじみや友人などはもちろん、新しい仲間を探してみるのも良いでしょう。

新しく活動を始めるなら

活動の趣旨に賛同してくれる人を集めましょう。

- ・身近な人に声をかけてみよう
- ・いそご区民活動支援センターや区社会福祉協議会、地域ケアプラザなどで開催している講座などに参加したり、相談してみよう

今ある活動に加わるなら

自分にあった活動やグループの情報を集めましょう。こんなところから情報が得られます。

- ・地区センター
- ・コミュニティハウス
- ・自治会町内会
- ・民生委員・主任児童委員
- ・いそご区民活動支援センター
- ・区社会福祉協議会
- ・地域ケアプラザ など

仲間探しのツール

仲間探しには様々なツールがあります。それぞれの特徴を把握して上手に活用しましょう。

- ・講座に参加する
同じ目的の人に出会いやすい
- ・SNSで発信する
時間・場所を問わない
興味のある人に見てもらえる
- ・チラシ／広報誌
不特定多数に発信できる

口コミの効果も大きいね



な かよく
か つどう
ま えむきに！



活動の見つけ方、仲間の探し方

- ☐ 好きなことを探してみよう
- ☐ 地域、まわりにアンテナを張り情報を集めよう
- ☐ 興味のある活動に行ってみよう
- ☐ 周囲の人に話してみよう
- ☐ ノートなどに簡単にまとめてみよう

ポイント3 | 活動のルールを決めよう

仲間と一緒に活動するにあたり、様々な意思統一や決まりを作る必要があります。同じ想いを持った仲間同士で、理念・目的、運営方法、会則を決め、定期的な振り返りなどを行うことでスムーズな活動につながります。

理念・目的を決めよう

活動するにあたって理念・目的が一番大切です。活動への想いを大事にしながら、皆で時間をかけて話し合っ

運営方法を決めよう

活動を行うために団体の組織・構成員や意思決定の方法などを決めま

会則を作ろう

会則は活動の趣旨を理解してもらうためにも継続するためにも必要です。また、助成金などの申請時にも必要となる場合があります。作成しておきま

定期的な振り返り(会議など)

トラブルを避け、より良い活動をしていくためには、活動報告や記録を取ることをお勧めします。また活動上の悩みや困りごとを話し合い、課題やニーズを共有するための定期的な振り返りをする機会を持つことは、活動を継続的に運営することにつながります。話し合ったことは記録しておきま



記録のポイント

- ☐ 日時・場所・出席者
- ☐ 話し合っ
- ☐ 次回の日程

ポイント4 | いつ? どこで?

季節やイベントの多い時期などを考慮しながら、開催は定期か不定期か、平日か土日か、半期や年に1回の開催など時期や期間などを決めま

会場は地域の会館や集会所などの利用が多いです。身近で歩いて行ける場所だと参加しやすく、最近では自宅の一部を開放しているところもあります。公園やお寺などの利用も考えられます。周囲の環境や必要な設備・備品なども確認しま

いつ? 時間・頻度

曜日や時間を固定すると覚えやすいので、参加しやすくなります。初めは無理なく1ヶ月に1回程度の開催で、慣れてきたら回数を増やすことを考えてみま

どこで? 屋内・屋外

人が集まれる場所ならどこでも場になります。町内会館や集会所、空き家や自宅の開放、企業の会議室や商店街などの空きスペース、地区センターや地域ケアプラザなどが居場所として活用されている場合があります。活動により、公園や学校やお寺など屋外も考えられま

*場所の利用にあたっては、使用許可など事前の手続きが必要です。

設備・環境

施設利用料、物品の貸し出しや持ち込みの可否、駐車場の有無、飲食や調理の可否、音響・照明・空調、バリアフリーなどの確認をしま

住み開きとは?

近年、住まいの一部を「カフェ」や「図書館」などとして、地域に開放する「住み開き」という活動が各地に広がっています。地域での孤立を防ぎ、多世代間の交流を促すなど、新たな社会参加の場として注目され、全国の自治体などで支援する動きも広がっています。家庭の事情にあわせて、ストレスのない範囲で活動できるのも魅力の一つです。



確認のポイント

- ☐ 時間
- ☐ 頻度
- ☐ 場所
- ☐ 設備
- ☐ 備品
- ☐ 環境

ポイント5 | お金のことを考えよう

活動を始めるにあたって、どのような準備が必要なのか考えてみましょう。
活動を長く続けていくためには、準備資金、運営資金など必要なお金を確保することがとても大切です。活動内容、運営方法により、有償・無償と様々な方法があります。
活動を始める前に、仲間とどのように活動するか話し合ってみましょう。



何にお金がかかる？

- ☐ 施設使用料 / 家賃
- ☐ 切手代、電話代
- ☐ 文房具
- ☐ コピー代
- ☐ 活動備品
- ☐ 材料費
- ☐ 保険料
- ☐ 活動経費 など

利用料・参加費、会費などについて

利用料・参加費、会費などについて、活動運営に必要なかどうか検討し、金額設定などの詳細を決めましょう。お金については受けとり方法なども決めておきましょう。

会計報告などについて

健全な運営は活動継続にもつながります。お金の収支が発生する場合は、金銭出納帳をつけ、収支報告書を作成しましょう。会計係を決めておきましょう。

★1 万が一のための保険 ... ボランティア保険があります。詳細は区社会福祉協議会へご相談ください。

★2 助成金・補助金 ... 横浜市、区社会福祉協議会、民間など様々な助成金があります。詳細はいそご区民活動支援センターや区社会福祉協議会へご相談ください。

事例紹介 区内で行われている活動を3つの種類に分けてご紹介します

- ①活動名
- ②活動内容・頻度
- ③活動者の想い、大切にしていること、やりがい、活動のきっかけ

趣味・特技をいかす

ういうかい
①外郎会

②朗読の集い(月2回)・朗読ボランティア(随時)
(第2月曜日・4火曜日)

③「朗読ボランティア養成講座」で出会った仲間が、声を出し、仲間をつくる事で介護予防にもなる居場所を開催。朗読劇形式でどなたでも楽しめます。また色々な施設での出前朗読も楽しみです。



①フラ ヘレ マーリエ
②フラダンス
月2回(健康目的)
月4回(舞台出演を目標)

③仲間の絆と笑顔を大切にフラダンスを楽しんでいます。イベントなどで観て下さっている皆様の、楽しんでいる様子で笑顔がやりがいにつながっています。



地域の居場所づくり

①土ようランチ&カフェ
②自宅の一部を開放したカフェの運営
月1回(第4土曜日)

③空き家となった母が住んでいた家を活用できないか考えたことがきっかけです。訪れた方が嬉しそうに帰っていく姿を見ると良かったと思います。



①洋光台ふれあい広場 えんがわ
②出前サロン 年6回(偶数月)
大規模サロン 年1回(5月)
認知症&予防カフェ 年10回
(1月・8月は休み)

③サロンで集い、楽しくおしゃべり。認知症になっても安心して出かけられる場。そんな想いで始めました。共感、笑顔、楽しんで活動！を心掛けています。



“ちょっとした困りごと”のお手伝い

- ①個人のボランティア活動
- ②施設・団体の活動、個人の外出や通院付添い 等
- ③知人の勧めでボランティアを始めました。多世代と関わること、活動の場が広がることが醍醐味です。「自分も楽しむ」ことを大切に、無理のない範囲で活動しています。



他にも様々な活動があります。いそご区民活動支援センター、区社会福祉協議会、地域ケアプラザにお気軽にお問合せください。

お悩みあるある！活動継続のヒント

地域の活動は「一度始めたらやめられない」というものではありません。
「とりあえず、1年だけやってみる」「うまくいかなければ、見直す」など、最初から気負いすぎず、できるところから始めましょう。

「居場所づくり」をしています
が、参加者が同じになってしま
います

新しく来てほしい対象者を
絞みましょう！

内容の見直しには
アンケートも有効
かもね！

どのような人に来てほしいか活動者同士で話してみましょう。対象者が決まったら、ニーズや関心のあることを居場所に組み込むなど工夫しましょう。立ち上げ当初の活動を続けることにとらわれずに、実情を見ながら柔軟にアイデアを出すことも必要です。また、広報する場所や方法をいつもと少し変えてみてはどうでしょうか？

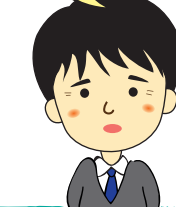


活動資金が足りなくて悩ん
でいます

補助金や助成金を活用しま
しょう！利用料や参加費を
見直しましょう！

自主財源の
確保も大切

「ボランティアは全て無償で活動しなければいけない」ということはありません。ただし、利用料や参加費を変更する場合は事前に周知をしましょう。



グループで活動しているので
すが、活動者の想いがバラバ
ラになってきました…

活動目的や内容について、
改めて活動者同士で話し
合いましょう！

活動者も
楽しくやろう

ニーズや活動者の状況の変化によって、活動開始当初の想いやかたちが変わることも珍しくはありません。時には活動の内容や頻度を見直してみましょう。



活動の悩みごとは、いそご区民活動支援センター、区社会福祉協議会、地域ケアプラザにご相談ください。

食べ物を提供する時は

食べ物・飲み物等を提供する場合や、食品を販売するときは、営業許可申請や届出が必要な場合があります。磯子区役所生活衛生課食品衛生係へご相談ください。

磯子区役所
生活衛生課食品衛生係 ☎ 750-2451

安心して活動をするために

活動者や参加者のケガ・事故による損害賠償などに対応するため、ボランティア保険への加入をおすすめしています。保険料や補償内容の詳細は磯子区社会福祉協議会にお問い合わせください。

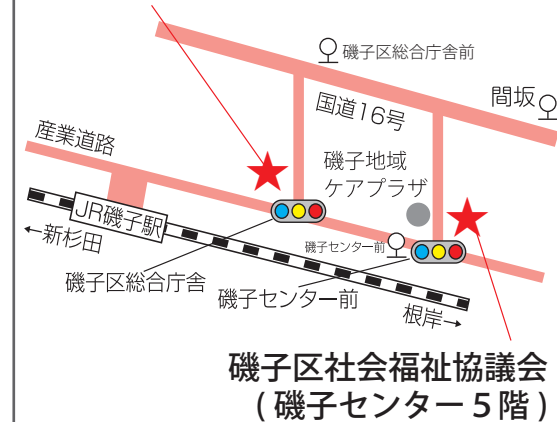
磯子区社会福祉協議会 ☎ 751-0739

相談先のご紹介

磯子区内には、活動者を支援する様々な機関があります。お気軽にご相談ください！

こんな支援を
しています！

いそご区民活動支援センター (磯子区役所7階)



いそご区民活動支援センター (TEL:754-2390)

いそご区民活動支援センターは、市民活動を行っている人、これから活動を始めたい人を応援しています。
・活動のきっかけや充実につながる講座や交流会の開催
・機材・打合せスペース・情報の提供
・さまざまな相談に応じています
・趣味や特技をいかした活動をコーディネートしています
*土・日もご利用いただけます。

磯子区社会福祉協議会 (TEL:751-0739)

社会福祉協議会(社協)は、地域福祉の推進を目的とした民間の団体です。

・ボランティアセンターの運営ボランティアコーディネーターが、「活動をしたい方」、「ボランティアをお願いしたい方」、「ボランティアに関する悩みや疑問」などの相談に応じています
・ボランティア保険の受付
・助成金や寄付の相談受付や配分
・地区社会福祉協議会*の支援など

*地区社会福祉協議会は、住民に最も身近な社協として地域の方々と組織された任意団体です

地域ケアプラザ (連絡先は裏表紙をご覧ください)

地域ケアプラザは、地域で暮らす誰もが気軽に利用できる施設です。

地域の“つなぎ役”としてコーディネーターがいます

コーディネーターは活動するための相談をお受けします。人や場をつないだり、ボランティア育成や各種講座を実施しています。また、必要な情報の提供や福祉保健活動団体などに、多目的ホールや調理室などの部屋を貸し出しています。利用には条件がありますので、お近くの地域ケアプラザにご相談ください。

地域包括支援センターがあります

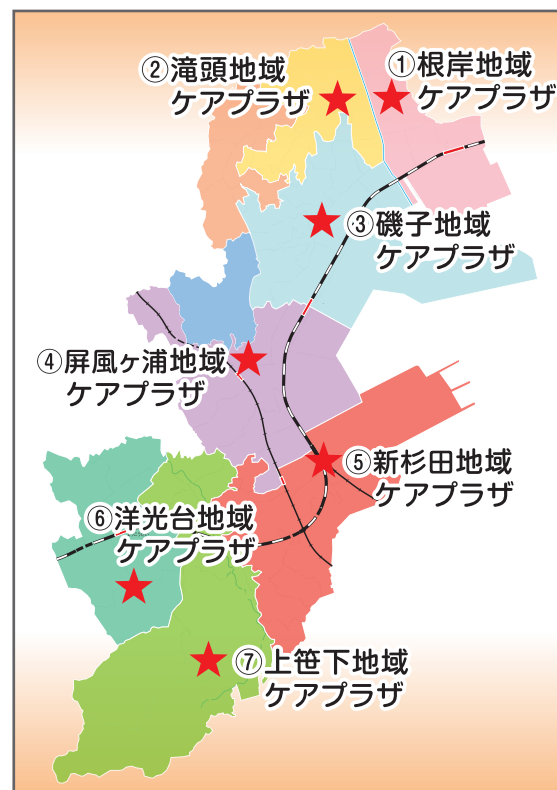
地域の身近な福祉の相談窓口として、専門職が無料で相談をお受けします。

居宅介護支援をしています

ケアマネジャーによる支援、介護サービスを提供するための支援などを行います。

通所介護(デイサービス)があります

*上笹下地域ケアプラザにはデイサービスはありません



地域ケアプラザの機能は他にもございます。詳しくは、お近くの地域ケアプラザへお問い合わせください。