

いわき市住民支え合い活動づくり事業

# 支え合いのススめ

2026年版

*Sasae Ai No Susume*



「ありがとう」が  
めぐる地域に!



# 支え合いの

# スススス

暮らしのちょっとした困りごと。

気軽に相談し合って動き合って、地域の人たちで支え合おう。

そんな取り組みが、いま、いわき市各地で広がりを見せています。

それぞれの「地区」が中心になって住民から「支え合いサポーター」を

募り、地域の様々な困りごとを解決する、

その名も「**いわき市住民支え合い活動づくり事業**」。

暮らしを安心に、そしてちょっと豊かにしてくれる支え合い。

あなたの地区でも、始めてみませんか？



支え合い事例 case.1

小名浜地区

## 買い物支援

支え合い組織

小名浜地区  
第2層協議体

## いわき市住民支え合い活動づくり事業とは

ひとり暮らしや高齢者だけの世帯がますます多くなっている現代、住み慣れた町でずっと暮らしていくためには、“ご近所同士の支え合い”が必要。それはわかっているけれど、どうやって声をかけていいか不安。どんな活動をしたらいいかわからない。そんな不安にお応えしながら、皆さんの暮らす地区で「支え合い」が行われていくよう、様々な支援をする事業です。

例えば、こんなことから!!

見守り・声かけ、話し相手、ごみ出し、電球交換、買い物代行、草引き、つどいの場の開催 など

暮らしの中のちょっとした困りごとのお手伝い。

63

現在、市内63地区で、住民支え合い活動が行われています。  
(令和8年3月1日時点)

支え合い活動に興味のある方は、お住まいの地域の市社会福祉協議会各地区協議会(※は裏面に記載)まで、どうぞお気軽にご相談ください。

「自分で選ぶ」楽しみを、  
地域の力で支え合う

坂や階段が多く、バス路線の廃止で移動が困難な泉ヶ丘地区。「買い物ができるに住み続けられるのに」という切実な声に応え、令和4年に「買い物お手伝い号」は走り出しました。

最大の特徴は、複数の地元介護事業者が事務局や車両運転を担い、住民が添乗ボランティアを務める「民間と住民の連携」です。「福祉で地域を活性化したい」という事業者の方々の熱意が原動力となり、今では行政の手を離れ、完全な自立運営が定着しています。

毎週運行されるスーパーへの買い物支援は、参加者が「自分で商品を選んで買う楽しみ」を取り戻す場に、「協力してくれる地域のボランティアスタッフと事業者」に足を向けて寝られない」と住民が語るとおり、支える側と支えられる側が感謝でつながる、温かい支え合いになっています。



支え合いサポーター  
細田節さん

「他人事じゃないよね。みんな、いずれは誰かの手を借りるんだから」との思いで、年末年始も祝日も週1回必ず、買い物号を運営しています。



ひとりがふたりに声かけ

3



この日は側溝のお掃除

1



「やまびこ会」は現在21名!

4



できることは手伝うよ

2

支え合い事例 case.3

## 勿来地区

# 声かけから困りごと全般

支え合い組織

小山下やまびこ会



自転車のパンクも

3



機械を直してあげるよ

1



よし!直ったよ!

4



チェーンソーも

2

支え合い事例 case.2

## 四倉地区

# 修理・修繕

支え合い組織

四倉地区  
第2層協議体



支え合いサポーター  
小野寺洋一さん

小山下区長。自治会会長。防災士。広報誌の作成・回覧やサポーター手帳の配布など独自の取り組みで会を盛り上げ、地域を支えています。

「無理なく、できることから」を合言葉に始めましたが、サポーターが配った手作りの「困った時の連絡先」により急病人の救急搬送に繋がったり、ゴミ出しや買い物支援から、空き家の草刈りや側溝掃除など、活動は多岐に広がっています。「やることを決め打ちせず、相談があれば何とかする」という柔軟な姿勢と、毎月の広報による丁寧な周知が、地域のよりよいつながりと大きな安心を生み出しています。

まずは「おはよう」から。  
小さな声かけが、  
地域の大きな安心へ

世帯数約120軒ほどの顔の見える関係が残る小山下地区で、支え合い活動が立ち上がったきっかけは、地域包括支援センターから「高齢化率の上昇とともに孤独死リスクが高まっている」と指摘を受けたこと。まずは高齢者マップを作成し、サポーター各々が住民二人への声かけを目標に活動をスタート。



支え合いサポーター  
出羽総さん

四倉地区中町在住。元民生委員。本格的なオーディオ環境を自作するほどの機械通。「困っているお年寄りを助けたい」と、得意の技術で地域を支える。

培ってきた技術で、  
困りごとを解決

四倉町にお住まいの出羽さんは、平成27年から民生委員を務め、令和元年に「支え合いサポーター」に登録しました。出羽さんの武器・強みは、機械の技術職として培ったプロの知識・経験・技術と、趣味のオーディオ制作で磨き上げた探求心です。「農機具の調子が悪い」「黒電話が繋がらない」「自転車がパンクした」。地域から寄せられる多様な困りごとに、出羽さんは自分の工具を手につけていきます。自分の知らない機械でも「説明書を読めばなんとかなる」と、原因を突き止めるまで粘り強く向き合うのが出羽さん流。「得意分野だから、頼まれると逆に嬉しい。苦にならないよ」と笑顔で語ります。その確かな技術と「困っている人を助けたい」という熱い思いが、地域に暮らしやすさを届けています。



支え合い事例 case.5

## 内郷地区 声かけ

支え合い組織  
寄っかの会



支え合い事例 case.4

## 田人地区 送迎など 困りごと全般

支え合い組織  
荷路夫行政区  
明神見守り隊



支え合いサポーター  
**高萩俊之さん**  
60代で会社勤めを終え地域の活動へ。区の役員を歴任し現在は区長。奥様も民生委員で、文字通り夫婦二人三脚で地域を守っています。

「つよ」の感覚で、無理なく温かく。長く続けていくために

令和2年8月に発足した内郷高野地区の「寄っかの会」。親しみやすい団体名は、活動日が「第4火曜日」であることと、声かけで「(家に) 寄っか(寄っていか)か?」という取り組みを掛け合わせて名付けられました。

活動のポイントは「頑張りすぎない」と。頑張っているいろいろなサービスを提供するのではなく、「最近どう?」「困ったことない?」と代表が作成する「お便り」を手渡しながら声をかけるだけ。あえて負担にならない範囲に留めることが活動継続の秘訣です。四つのグループに分かれての声かけが終わると訪問結果を報告しあい、会全体で共有します。

声かけに行ったら「ごみの日」で玄関にごみが置いてあった。「ついでにごみ出しておくれ」。寄っかの会は、これからも無理なく、でも温かく長く続いていきます。



支え合いサポーター  
**宗田公司さん**  
荷路夫地区の元区長。家族が皆福祉や人を助ける仕事に携わっており、「高齢者を支えるのは家族の中では当たり前のこと」と語る熱意あるリーダー

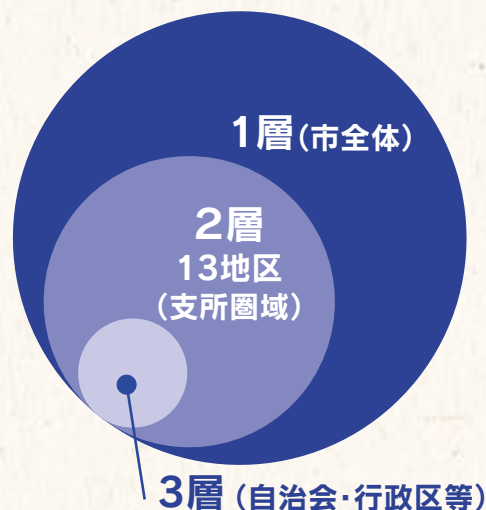
「日本を支えた先輩たちを、私たちが支える番」地域で紡ぐ「お互いさま」の絆

田人の荷路夫地区で活動する「荷路夫行政区明神見守り隊」。令和4年の発足以来、地域住民14名が主体となり、高齢者世帯への見守りや声かけ、生活支援を行っています。「今の80代、90代は戦後の日本を支えてきた人たち。今度は私たちが支える番」と代表の宗田さんは力を込めます。

活動は多岐にわたります。田人地区のボランティア輸送サービス「ほっこり号」による送迎をはじめ、行政の手が及ばない私道の砂利敷きや水源タンクの清掃、草刈りまで、住民の「困りごと」に柔軟に対応しています。夜に近所の家の電気が暗ければ電話や訪問を行うなど、地域全体がまるで家族のよう。「お互いさま」の思いと取り組みが、制度と制度の間を補いながら、高齢化が進む荷路夫地区で安心して暮らしていくためのつながりをつくっています。

# いわき市住民支え合い活動づくり事業に参加してみませんか？

「支え合い活動」とは、一人暮らしの高齢者などが住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、日々のちょっとした困り事を、地域で暮らす住民同士による見守りや声掛け訪問、ごみ出しや買い物代行等の生活支援により支え合う仕組みのことです。実際にこれらの活動をしている方を「サポーター」と呼びます。サポーターには2層サポーターと3層サポーターの2つの活動の仕方があります。興味を持った方はお住まいの地区の社会福祉協議会に気軽に相談してみましょう。



	2層サポーター	3層サポーター
活動エリア	日常生活圏域の中で広く活動 (平地区、小名浜地区、勿来地区など) 複数の地区を掛け持ちしてもOK	ご近所、自分が住んでいる地域で活動
活動体制	個人で社会福祉協議会に登録し活動	「協議体」という住民主体の組織を作って活動
活動内容	何ができるか事前に登録しておく 【活動例】ごみ出し、話し相手、草引きなど	協議体の中で相談して決める 【活動例】声掛け訪問、ごみ出し、買い物支援など
活動までの流れ	地域住民→社会福祉協議会→サポーター	地域住民→サポーター
保険	ボランティア活動保険に加入	ボランティア活動保険に加入
報償	無償 ※65歳以上の方は、いわき市いきいきシニアボランティアポイント事業の対象	無償（一部有償で活動している団体もある） ※65歳以上の方は、いわき市いきいきシニアボランティアポイント事業の対象

## お問合せ いわき市社会福祉協議会

平地区協議会	22-6441	四倉地区協議会	32-2114	田人地区協議会	69-2111
小名浜地区協議会	54-2123	遠野地区協議会	89-2111	川前地区協議会	84-2111
勿来地区協議会	68-6409	小川地区協議会	83-1329	久之浜・大久地区協議会	82-2111
常磐地区協議会	43-2119	好間地区協議会	36-2221	市社会福祉協議会(本部)	23-3320
内郷地区協議会	27-8707	三和地区協議会	86-2111		

[発行]

いわき市地域包括ケア推進課 0246-27-8574



igoku  
ホームページ



igoku  
Youtube