



災害時の備えと構えを当事者、家族、支援者で考える集い

～はばたきの丘地域向け勉強会で学びを発信～

ボラ・プラみきのアクション・レポート (54)

～市民のチカラ～

◆ 話し合いから出てきた3本柱

令和2年12月に第1回を開催。災害や防災について普段考えていることや不安・疑問などを自由に出し合いました。いざという時に「助けて」と言いにくい一方で、水害に備えて避難所へ行った際に、地域では自分たちを気にかけてくれていることを知る体験をした参加者もいました。障がいがあってもなくても、住民同士お互いにどんな助けが必要かがわかると安心できることから、事前の備えには地域と関わりあう関係づくりや、障がいのある当事者・家族の方から求めたい支援内容を発信していくことが大切だと確認できました。その結果、「①備え・準備」「②関係性づくり」「③情報発信」の3本柱の取組を実施することになりました。

そして、「①備え・準備」としてローリングストックや災害食（注1）について学び、「②関係性づくり」としてハザードマップを活用して地域の方と一緒にまち歩きをし、「③情報発信」としてくらしあんしんシートの書き方や災害時要支援者調査書について情報発信に取り組んできました。

◆ はばたきの丘地域向け勉強会で学びを発信

これまでの学びの中から、電動車イスや人工呼吸器を使われている方にとって、いざという時の電源確保について課題があり、ポータブル電源でどんなことができるのか実験しました。また、家にある食材を活用した災害食についても、どんなものが活用できるか考えてきました。その内容を11月27日（木）に開催されたはばたきの丘地域向け勉強会「もしも…の時でも温かいごはん！ポータブル電源の可能性」で情報発信しました。

第1部では、ポータブル電源とソーラーパネルの実証実験結果について発表。容量の小さい

ポータブル電源では調理機器を使うことができず、電気ブランケットや扇風機などの低消費電力機器なら活用ができます。ソーラーパネルによる充電は天候に左右され不安定なことを報告しました。また三木防災リーダーの会村尾氏からも補足説明として、使いたい家電の消費電力を確認してポータブル電源の容量の大きさを選ぶこと、電気を持ち運ぶことができて便利などのお話をありました。

第2部では、災害食の調理デモとして、ご飯をパッククッキング（注2）で炊く方法を紹介。その後メンバーが考えた災害食（麻婆豆腐の素+乾燥はるさめ、オートミール+お茶漬けの素、高野豆腐+玉子スープ）の調理実演を行い、参加者に試食してもらいました。参加者からは、「ポータブル電源は自分が使用したい電気機器を確認して使うのが大切だと思った」「いつも食べているものを災害時に転用できることを学んだ」「次は災害時のトイレについて知りたい」などの感想がありました。

集いのメンバーからは、「これからも当事者や地域の方に、災害時の備えや構えを我が事と思ってもらえるように学びを発信していきたい」と意気込みを聞くことができました。

（注1）非常食とは、発災時から72時間の「命をつなぐ食」のことをいいます。災害食とは、非常食で命をつなぎ後、4日目以降の「被災生活を乗り切るための食」として、栄養面も配慮し普段から食べ慣れている長期保存が効く食材を活用します。

（注2）パッククッキングとは、耐熱性ポリ袋に直接食材を入れて、袋のまま鍋で湯せんする調理方法です。炊飯だけでなくカレーなどの煮込み料理もつくることができます。

助成金情報

助成金等名称 〔申請等期日・期間〕	助成内容	問合・申込先															
公益財団法人 木口福祉財団 2026年度 地域福祉振興助成 〔応募期間〕 2026年 1月19日（月）～ 2月19日（木）	<p>この助成は、障がい者等を支援する福祉活動やボランティア活動に対する助成を通じてやさしく住みやすい地域社会の創造に資する事を目的とします。</p> <p>〔応募資格〕 障がい者等を支援する福祉活動、ボランティア活動に取り組む団体・グループ ※法人格の有無、活動の期間は不問</p> <p>〔対象期間〕 2026年9月1日から2027年8月31日までの1年間に開始し完了する事業</p> <p>〔対象事業〕</p> <table border="1"><thead><tr><th>項目</th><th>内容</th><th>助成上限額</th></tr></thead><tbody><tr><td>企画広報</td><td>講演会、講習会、イベント、出版等</td><td>100万円</td></tr><tr><td>物品購入</td><td>備品等の購入</td><td>100万円</td></tr><tr><td>工事</td><td>設置工事、改修工事</td><td>150万円</td></tr><tr><td>車両購入</td><td>車両の購入（中古車も可）</td><td>200万円</td></tr></tbody></table> <p>〔助成金額〕 助成総額6,000万円</p>	項目	内容	助成上限額	企画広報	講演会、講習会、イベント、出版等	100万円	物品購入	備品等の購入	100万円	工事	設置工事、改修工事	150万円	車両購入	車両の購入（中古車も可）	200万円	公益財団法人 木口福祉財団 〒659-0051 兵庫県芦屋市呉川町 14-10 ☎ 0797-21-5150 ✉ josei@kiguchi.or.jp ホームページ https://kiguchi.or.jp/
項目	内容	助成上限額															
企画広報	講演会、講習会、イベント、出版等	100万円															
物品購入	備品等の購入	100万円															
工事	設置工事、改修工事	150万円															
車両購入	車両の購入（中古車も可）	200万円															



一みきボランタリー活動応援「共感ファンド」についてのお知らせ



毎年、寄付者が共感する活動を自ら選んで寄付することができる「共感ファンド」の団体募集をかけておりましたが、共感ファンドに応募されるボランティア・市民活動団体にとってより良いしくみを検討していくため、今年度は共感ファンドの取組をお休みさせていただきます。

再開するときはお知らせいたしますのでよろしくお願いします。



ボラフラ掲示板

「施設センター チームSR」と一緒に活動しませんか？

施設センター チームSRは、音響技術を活かした活動を行います。
市民活動センター利用団体をはじめ、地域やボランティア・市民活動団体の催しの音響サポートをします。



活動内容 依頼に応じた音響サポート

定例会 每月第3水曜日19:00～（市民活動センター）



◎2025年度の活動実績
緑が丘町文化祭、わくわく12周年記念祭
初歩の研修も行っています。
その時は定例会の時間が早くなる場合があります。
「音楽が好き」「機器操作が得意！」、「ボランティア活動をやってみたい！」という方は、気軽にご相談ください。見学もお待ちしております。

問い合わせ先：ボランタリー活動プラザみき
☎ 0794-83-0090