

支え合い活動に対する支援情報

支え合い活動に関する相談窓口

倉敷市には、支え合い活動の立上げや継続を支援するための様々な相談窓口があります。これから始めたい支え合い活動の内容に合った相談窓口を探してみましょう。

地域の課題を解決する取組を相談したい

○倉敷市市民活動推進課

少子高齢化などによって生じている多様で複雑化した地域課題に対して、住民自らの力でできることから解決に向けた取組を推進するための支援を行っています。

【相談できる内容】

- 地域コミュニティ活動に関すること
 - ・コミュニティ協議会の設立
 - ・活動拠点となる集会所の建設・修繕への助成など
- 協働の推進に関すること
 - ・セミナーやフォーラムの開催案内
 - ・課題解決に関する専門家の紹介 など
- 市民公益活動(ボランティア・NPO)に関すること
 - ・ボランティア・NPO団体の立上げ、活動継続に関する制度の紹介 など
- 地縁団体の認可に関すること

☎: 倉敷市市民活動推進課 086-426-3107

認知症に関する取組を相談したい

○認知症地域支援推進員

認知症になっても住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、認知症の人と共に生きる地域づくりの推進役です。

【主な活動内容】

- ・認知症サポーター養成講座(※1)の開催に関すること
- ・認知症カフェ(※2)の開設、活動継続に関すること
- ・認知症の人による情報発信に関すること
- ・認知症の人の社会参加活動に関すること など

※1認知症サポーター養成講座:
認知症に関する基本的な知識や
認知症の人との接し方などを学
ぶことができる講座。

※2認知症カフェ: 認知症の人や
その家族が地域の人や専門職と
相互に情報を共有し、お互いを
理解し合う場。



倉敷市認知症
サポーター犬
笑み(えみ)ちゃん

☎: 倉敷市地域包括ケア推進室 086-426-3417

ボランティアをしたい／ボランティアに来てほしい

○倉敷ボランティアセンター

市民がボランティアに関心を持ち、自分に合ったボランティア活動に取り組むことで、住みよいまちにしていくための活動を応援しています。

【主な事業】

- ・ボランティア(個人・団体)登録及び支援、相談
- ・ボランティアマッチング(調整)
- ・倉敷市いきいきポイント制度の登録
- ・出前福祉講座
地域福祉の推進のために、職員やボランティアと協力して各種出前福祉講座を実施
- ・ボランティア保険の取り扱い
ボランティア活動時のケガや事故のためのボランティア活動保険やボランティア行事用保険などの申請窓口
(町内会活動などボランティア保険対象外の活動もあります)

☎ 倉敷市社会福祉協議会
倉敷ボランティアセンター
086-434-3350

地域の高齢者に向けた取組を相談したい

○倉敷市高齢者支援センター

高齢者の保健・医療・福祉に関する総合的な支援を行う窓口です。

【主な活動内容】

- ・高齢者に関する様々な相談(介護や健康のことなど)への対応
- ・高齢になっても住みやすい地域づくり
(例)65歳以上の方を対象にした家庭訪問
介護予防教室の開催
関係機関と連携した、高齢者の虐待や消費者被害の早期発見や防止に関する取組

倉敷市では、市内25カ所に高齢者支援センターを設置しています。お住いの地区を担当するセンターをお知りになりたい場合は、下記の連絡先までご連絡ください。

☎: 倉敷市地域包括ケア推進室 086-426-3417

支え合い活動を応援する制度

支え合い活動に取り組むにあたって必要となる費用や物資の調達に役立つ制度があります。また、活動する仲間同士での情報交換の場も整備されています。

ボランティアをしてポイントを貯める

○倉敷市いきいきポイント制度

ボランティア活動の実績に応じて貯まったポイントを換金できる仕組みです。ボランティア活動をはじめるきっかけづくりや、いきいきとした毎日を送ることを応援する制度です。

【対象】

- ・40歳以上の倉敷市民で、要介護1～5の介護認定を受けていない人

【制度の内容】

- ・1時間のボランティア活動でスタンプ1個付与（1日最大2個までもらえます）
- ・スタンプ1個は100円に換金可能（1年間の換金上限額は5,000円）

【登録申請に必要なもの】

- ・40～64歳未満の方：身分証明書（要支援認定を受けている方は介護保険被保険者証）
 - ・65歳以上：介護保険被保険者証
- ※申請にはボランティア活動保険（350円）の加入が必要。保険加入済みの方は申請時にお知らせください。

【登録申請窓口】

- ・倉敷ボランティアセンター及び倉敷市社協各事務所

【活動受入施設】

- ・特別養護老人ホームやデイサービス事業所等の高齢者支援施設
- ・地域子育て支援拠点などの子育て支援施設
- ・地域活動支援センターなどの障がい者支援施設
- ・認知症カフェ
- ・地域支え合い活動団体 など

【対象となるボランティア活動】

- ・レクリエーション、イベントの手伝い
- ・傾聴 ・託児補助
- ・高齢者に対する支え合い活動
- ・お茶出し、配膳の手伝い など

【その他】

倉敷ボランティアセンターでは、ボランティア体験事業を行っています。ボランティア希望者と受入施設のマッチングなど、ボランティアを開始するまでに必要な支援を行います。

こちらの二次元コードから、
制度の説明動画をご覧いただけます



☎：倉敷ボランティアセンター 086-434-3350

活動に必要な物品を調達したい

○アダプトプログラム

道路・水路・公園などの地域の財産の清掃美化を行うボランティア団体等を応援します。

【活動等の基準】

- ・活動範囲：倉敷市が管理している道路（市道）、水路、公園、街路樹、花壇などの公共の施設
- ・活動回数：1年に4回以上、清掃美化、除草、植栽活動を行うこと
- ・活動人数：一人からでも参加可能

【支援内容】

- ・ほうき、ゴミ袋、軍手などの清掃用品の支給
- ・アダプト・サイン（のぼり）の支給
- ・ボランティア活動保険の加入手続き



☎：倉敷市市民活動推進課 086-426-3107

生活支援サービスの情報交換の場がほしい

○生活支援サービス団体連絡会

「困った時はお互いさま」の精神で、家事支援や外出支援をなどの暮らしを支え、応援する生活支援サービス（※1）を行う団体同士の連携の場として、「生活支援サービス団体連絡会」を開催しています。

連絡会では、お互いの活動内容や課題などの情報交換を行い、団体間のネットワークの構築や協働の体制づくりを行っています。

※1生活支援サービス

買い物や掃除、ゴミ出しなどの家事の手伝い、外出支援、日々の見守り、居場所づくりや世代間の交流など、幅広い活動があります。

また、サービスの提供主体は、住民が主体となつて行う団体や、社会福祉法人と連携しながら活動を行う団体など、様々な形があり、活動する範囲も小学校区単位から全市単位まで様々です。

☎：倉敷市社会福祉協議会 086-434-3301

支え合い活動につながる講座・研修

興味関心のあることを分かりやすく学べるもの、日頃の活動を更に深めるもの、実技を体験できるものなど、支え合い活動に取り組みたい方向けの様々な講座・研修が開催されています。

支え合い活動に参加したい

○生活・介護支援サポーター養成講座

経験豊富な講師陣から、地域での支え合い活動を進めていくための知識や情報を学ぶことができます。また、同じ志を持った仲間との出会いの場を提供しています。

【対象者】

地域での支え合い活動に関心のある倉敷市民、倉敷市に在学・在勤の方

【受講内容】

座学に加えて、活動体験からなるプログラムで構成されています。また、養成講座の修了生からの実践発表や、地域の支え合い活動団体での実習を通じて、修了後の活動をイメージできる内容になっています。

【受講後の活動先】

- ・生活支援サービス団体への参加
- ・支え合い活動団体の立上げ など

【受講料】 無料

☎: 倉敷市社会福祉協議会 086-434-3301

認知症の人とその家族を支援したい

○認知症マイスター養成研修

認知症の理解を深め、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりを実践するためのボランティアを養成する講座です。

【対象者】

次の(1)～(3)の条件をすべて満たす方

- (1) 認知症サポーター養成講座を受講済であること
- (2) 全ての講義と実習に出席可能であること
- (3) 認知症マイスターとして地域でのボランティア活動が可能であること

【受講内容】

認知症の方の支援に必要な知識を学べるプログラムで構成されています。

- ・当事者の想いを聞く ・認知症の人との接し方
- ・認知症の人の意思決定支援 など

【受講後の活動先】

- ・通いの場や認知症カフェ等の開設・運営
- ・見守りや傾聴活動
- ・地域への認知症の理解促進、普及啓発活動 など

【受講料】 無料

☎: 倉敷市地域包括ケア推進室 086-426-3417

○出前福祉講座

倉敷市社会福祉協議会の職員や登録ボランティアが講師となった、福祉やボランティアに関する理解を深められる講座です。地域での自主的な学習活動の支援のため、出向いて講座を行います。

【対象者】 市内に在住、通勤・通学の方で構成された自主的な学習を目的にしたグループ・団体

【講義内容】

コース名	内容	コース名	内容
車いす体験講座	車いすの使い方や介助方法を学び、利用者の理解を深めます。	手話体験講座	手指の動きによってものごとの意味・内容を表す手話を体験し、聴覚障がいの理解を深めます。
ガイドヘルプ体験講座	視覚障がい者などの外出補助を行うガイドヘルプを学びます。	朗読体験講座	視覚障がい者などに、本や新聞などの文書を音訳（朗読）を体験し情報提供の方法を学びます。
点字体験講座	凸点で文字・数字などを表現する点字について学びます。	ボランティア講話	ボランティアに関する基礎的な内容や活動者からの講話。
要約筆記体験講座	聴覚障がい者などへ、話している内容を要約し、文字で伝える要約筆記を体験。	高齢者疑似体験	疑似体験キットを用いて、高齢者の気持ちや身体状況を体験。

【受講料】 無料。講座内容によっては、会場やプロジェクター、スクリーンの準備、その他資料の印刷などをお願いする場合があります。

☎: 倉敷市社会福祉協議会 倉敷ボランティアセンター 086-434-3350

実際に体験してみたい

出前福祉講座で学んだ内容を深めたい

○ボランティア・奉仕員養成各講座

活動するきっかけや、出前福祉講座で学んだ内容を実践の場に繋げるため、より深く技能等を学べる講座を用意しています。

講座名	内容
ガイドヘルプボランティア養成講座	視覚障がい者の外出支援の方法を学ぶ講座。
託児ボランティア養成講座	子育て拠点やイベントなどの託児ボランティアを学ぶ講座。
傾聴ボランティア養成講座	悩みに寄り添う傾聴の方法や傾聴について学ぶ講座。
朗読奉仕員養成講座	視覚障がい者に文書などを音訳し、情報提供の方法を学ぶ講座。
点訳奉仕員養成講座	視覚障がい者に文書などを点訳し、情報提供の方法を学ぶ講座。
手話奉仕員養成講座	聴覚障がい者との手話での交流や、情報提供の方法を学ぶ講座。
要約筆記奉仕員養成講座	聴覚障がい者などに、音声を要約し、文字で伝える方法を学ぶ講座。

☎：倉敷市社会福祉協議会
倉敷ボランティアセンター 086-434-3350

就業などにも繋がりたい

○シルバー人材センターの技能講習

新たな分野で活躍できるよう、必要な知識・技能を習得するための技能講習や日々の生活を豊かにする様々なセミナーや講習を開催しています。

・60歳以上の市民向けの講座

講習名	内容
生活支援訪問サービス従事者研修	通院介助の方法や、自宅でのケアの方法などを習得できます。修了証の交付も行います。
保育サポーター養成研修	子育てサービスの担い手となるための基本知識や保育技術を習得できます。修了証の交付も行います。

・会員(就業を希望し、シルバーへ登録した方)向けの講習

講習名	内容
剪定講習	剪定技術を習得できます。
草刈機講習	草刈機の取り扱い方や、安全に作業を行うための技術を習得できます。



◀入会方法は、左の二次元コードから、センターHPをご覧ください。ご入会のお申込みお待ちしております。

☎：倉敷市シルバー人材センター 086-426-3318

～ちょっとひといきブレイクタイム～

○出前講座

市民の自主的な生涯学習活動を支援し、学習機会の充実を図るため、市役所の業務を学習メニューとして取りそろえ、市職員が講師として地域に出向いて講座を行います。

【対象者】 市内在住、通勤・通学されている人で構成され、講座当日概ね10人以上の参加が見込まれる団体

【受講料】 講師料は無料(ただし、講座によっては必要な材料などの費用負担をお願いする場合があります)

【講座内容】 講座の一部を紹介します。このほかにも、幅広い内容を取りそろえています。

項目	内容	項目	内容
まちづくり	・住民自治に関すること ・地域が主体となった移動手段の確保 など	防災	・自主防災組織、地区防災計画、個別避難計画に関すること など
市民生活・福祉	・消費生活に関すること ・子育て支援に関すること など	教育・文化	・学校を核とした地域づくりに関すること など
健康	・介護予防に関すること ・健康づくりに関すること など	その他	・環境、リサイクルに関すること ・倉敷市の産業に関すること など

☎：倉敷市教育委員会生涯学習課 086-426-3845

支え合い活動の立上げ・活動継続に役立つ補助金

多くの方が、支え合い活動にかかる費用をどのように確保するか、悩まれた経験があります。ここでは、地域づくりに活用できる主な補助金制度について紹介します。

○地域福祉基金

ボランティア団体が、高齢者、障がい者、子育て中の親子に対して行う保健福祉に関わる活動に対して助成を行っています。

【助成対象】

- ・市内に活動拠点を置くボランティア団体または、NPO法人で、新規の事業を行おうとするもの（申請年度の4月1日において、新規事業の開始から1年以内のもの）
- ・倉敷市によって設置される地域福祉基金運営委員会が特に適当と認める団体

【助成対象事業】

- ・在宅福祉の普及又は向上に関する事業
- ・健康づくり、生きがいづくり、自立支援及び社会参加の推進に関する事業
- ・ボランティア活動の活性化に関する事業
- ・その他、地域福祉基金運営委員会が特に適当と認めるもの

【助成期間】 3年以内

【助成額】 年数ごとの助成限度額

・1年目：10万円、2年目：7.5万円、3年目：5万円

☎：倉敷市保健福祉推進課 086-426-3303

○地域支え合い活動

継続支援事業補助金

地域の団体による高齢者の日常生活の困りごとに対する支え合い活動に係る費用の一部を助成しています。

【助成対象】

- ・小地域ケア会議、地区社会福祉協議会、コミュニティ協議会から発足した団体
- ・生活支援コーディネーターが発足の支援を行った団体

【助成対象事業】

高齢者の日常生活の困りごとに対して、団体が行う日常生活上の支援
例)掃除、洗濯、買い物、庭の手入れ、外出時の送迎又は付き添い、見守りなど

【助成期間】 1年以内

【助成額】 5万円以内(対象経費の2分の1)

☎：倉敷市地域包括ケア推進室 086-426-3417

○市民企画提案事業

市民と行政の協働によるまちづくりの推進や地域の身近な課題の解決に係る費用の一部を助成しています。

申し込むコースによって、活動実績などの応募要件や補助年数、補助額等が異なります。詳細はお問い合わせください。

【補助対象】

- ・市内に活動拠点のある市民活動団体

【補助対象事業】

- ・不特定多数の市民を対象とした公益活動のうち、地域や社会の課題解決につながる事業で、団体が過去に実施したことのないもの

【補助年数】

1～3年以内、1団体最大5年以内
(継続を希望する場合は、1年ごとに申請が必要)

【補助率及び補助額】

補助率：75～100%以内
補助額：15～50万円以内

☎：倉敷市市民活動推進課 086-426-3107

P23～27までに掲載されている情報は、令和7年1月時点のものです。記載されている内容が終了または変更されている可能性があることをご了承ください。

また、掲載されている内容以外にも、地域によつては様々な支援があります。

まずは、お住いの地区を担当する生活支援コーディネーターまでご相談ください。

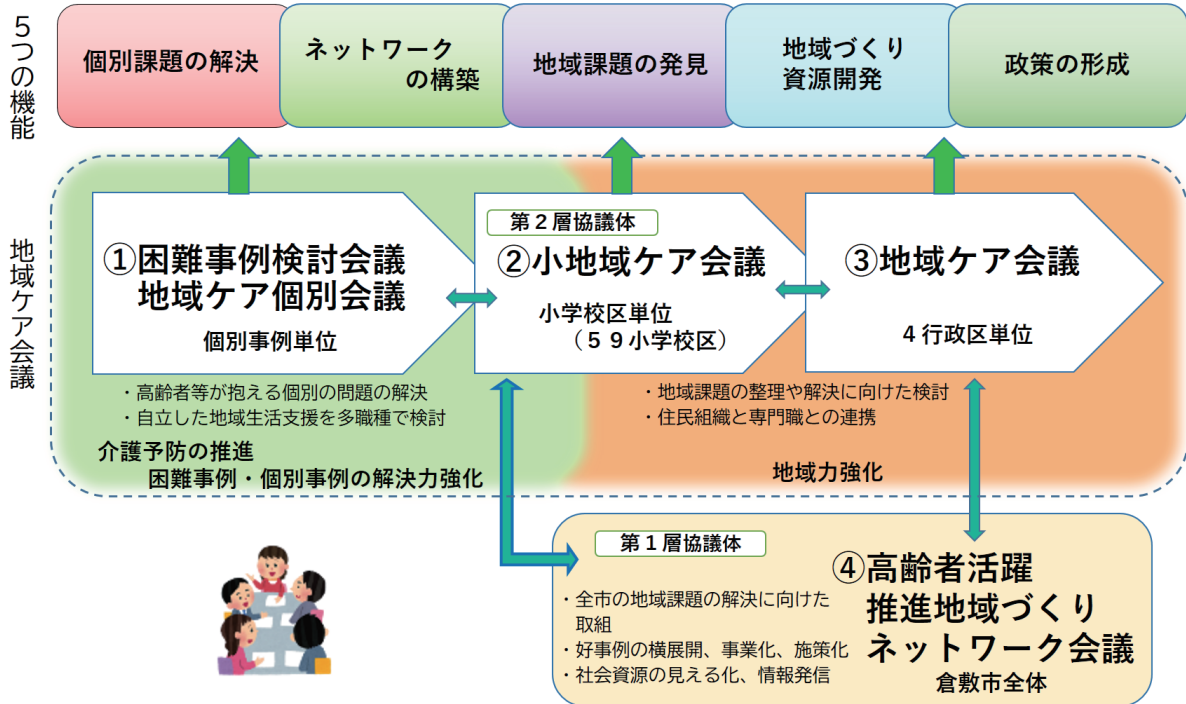
☎：倉敷市社会福祉協議会

086-434-3301

倉敷市が推進する地域づくりの体制

倉敷市では、誰もが住み慣れた場所で自分らしくいきいきと暮らすことができるよう、より身近な生活圏域で、地域の課題や地域づくりについて話し合い、連携する場を設けています。また、生活支援コーディネーターや高齢者支援センターと連携しながら、誰もがその人らしく活躍できる取組を進めています。

より身近な生活圏域で、地域の課題や地域づくりについて話し合い、連携をする場



住み慣れた地域のなかで、誰もがその人らしく活躍できる取組

社会参加の推進に向けた居場所づくり

ふれあいサロン活動

閉じこもりやねたきり予防を目的に、歩いて通える場所で定期的に集い、住民が主体になって企画運営を行う活動。



認知症本人ミーティング

認知症の診断を受けた方同士が集まり、本人が主になって、自分の思いや体験を語り合う場。

身近な生活圏域での地域課題や連携方法を検討する場。

地域ケア会議、小地域ケア会議の開催

興味・関心をきっかけにした人材づくり

倉敷市いきいきポイント制度

介護保険施設等でボランティア活動を行い、その実績に応じてたまったポイントを交付金として受け取ることができる仕組み。



住民主体の
支え合い活動の創出

移動支援サービス など

支え合いの仕組みが、新たな高齢者の活躍の場になり、担い手の発掘にもつながっています。



地域課題の把握、ニーズとのマッチング



地域のみなさんの『やりたい』を形に。

生活・介護支援サポーター養成講座

無理なく地域で支え合うための工夫、仲間、情報に出会うことのできる講座。



生活支援
コーディネーターの
配置



情報を広く
詳しく発信！

「したい」
「できる」を
活躍へ

居場所づくり
作戦会議の場
を応援！

生活支援コーディネーターは
社会福祉協議会に配置されています
086-434-3301
倉敷市社会福祉協議会



これまでのガイド
ブック・事例集は
こちらから

倉敷市内には、身近な支え合い活動がたくさんあります。本事例集を手にとっていただき「もっと詳しく話を聞きたいな」「自分もこんなことを取り組みたいな」という方は、生活支援コーディネーターまでぜひご連絡ください。

地域支え合い活動事例集 第三版

「この夢と～まれ」

発行：令和7年2月

発行元：倉敷市健康長寿課地域包括ケア推進室
連絡先：〒710-8565 倉敷市西中新田640番地
☎086-426-3417 FAX:086-422-2016
メール：wlfqsc@city.kurashiki.okayama.jp
URL：<http://www.city.kurashiki.okayama.jp/>

制作：社会福祉法人倉敷市社会福祉協議会
連絡先：〒710-0834 倉敷市笹沖180番地
☎086-434-3301 FAX:086-434-3357
メール：kurasyakyo@kurashikisyakyo.or.jp
URL：<http://kurashikisyakyo.or.jp/>