

いずも

つながる

ひろがる

ささえあう

vol. 164 | 5月・6月号 | 令和8年6月19日発行 |

社会福祉法人
出雲市社会福祉協議会



TOPIC! 《p2》特集 私は私にできることをしよう

音訳ボランティアいずも 外谷美沙子さん

《p4》いま知ってもらいたい社協会費のこと

《p6》お知らせ・募集

- ・令和8年度ボランティア講座
「コミュニケーション力とホスピタリティマインドを高める講座」
- ・たすけあい活動勉強会
- ・職員採用試験

災害義援金・海外救援金のお知らせ

《p7》ご寄附ありがとうございます

《p8》第13回フードドライブ

いずりんレポート

- ・マジックで笑顔に！庄原地区ふれあいサロン
- ・高校生も活躍！ほっこり食堂大津
- ・電機連合山陰地方協議会「古い」を体験！

ふくしの支え手企業 vol.6株式会社イズミ

私は私にできることをしよう

音訳という居場所

外谷さんはフリーランスとして仕事をしながら、子育ての真っ最中。かつて東日本大震災のニュースを前に「体力のない自分は現地に行っても足手まといになるだけ」と無力感を抱えていた外谷さんが出会ったのは、「音訳ボランティア」の世界でした。自分の特技やライフスタイルに合わせて細く長く、心地よい距離感で社会と関わっておられます。

東日本大震災で感じた無力感

2011年3月11日。当時関西に住み、大学卒業を間近に控えていた外谷さんは、友人と15時に待ち合わせをしていました。しかし、時間を過ぎてても友人は現れず、「待ってて」というメールを最後に連絡が途絶えることに。帰宅後、テレビをつけて初めて大震災を知り、津波の映像に、ただ言葉が失うばかりだったと振り返ります。まさかこの震災で友人の身内が被災し、とても会える状況ではなかったと知ったのは、ずいぶん後になってからのことでした。

当時から演劇をしていた外谷さん。計画停電が実施される中で、演劇仲間のあいだでは「娯楽を楽しむことへの不謹慎さ」を巡

おんやく
音訳ボランティア いずも

外谷 美沙子さん

る葛藤が起きていました。「いったん演劇を置いてボランティアに行く人、それでも演劇が必要だという人、あるいは一度活動をやめる人。周りの当事者意識のある人をネットで見ながら、私は自分の体力に自信がなくな、現地に行っても足手まといになるだけだと思っていました。自分に何ができるかも分からず、ただ見ていることしかできなかったんです」と、当時、何かしたいという想いはありつつも、災害が起きるたびに届くボランティア募集を見ては、「行っても役立たずだよな」という思いを抱えながら日常を過ごしていました。

出雲への移住、「音訳」との出会い

転機が訪れたのは出雲への移住でした。環境が変わり、少し自分の時間にゆとりができたタイミングで、「これから出雲で何をしようか。そうだ！地域を知るために情報を集めよう」と、たまたま地元図書館へ足を運んだそうです。そこで目に飛び込んだのが、『広報音訳ボランティア養成講座』の募集チラシでした。音訳とは、視覚に障がいがある方などのために、文章や写真などを音声に変えて届ける活動です。

学生時代から演劇に親しみ、現在も育児の傍ら、週に一度は戯曲(舞台の台本)の制作活動が続いている外谷さん。チラシを見た瞬間、「面白そう。演劇の経験で培ったものを生かせるかもしれない」と直感が働いたと明かします。



さらに、「点字は知っていましたが、当時は『音訳』という言葉自体も聞いたことがありませんでした。でも、いきなり現場に行くのではなく、まずは講座を受けて学んでからスタートできる。その仕組みがあったからこそ、始めるハードルがぐっと下がりましたね」と、『養成講座』というステップがあることが安心材料になったと教えてくれました。

講座を修了し、外谷さんは現在、音訳ボランティアグループに所属。「広報いずも」や新聞コラムの音訳を担当しています。音訳活動中は、マイクに向かうとリップノイズ(唇が開閉する際の摩擦音)に悩まされたり、完璧を求めて苦しんだりすること。それでも、技術よりも、伝えたい気持ちの方が伝わるという演劇での実感を大切にしながら、聞き手へと声を届けています。

「ボランティアをしている自分」への「気恥ずかしさ」

しかし、活動を始めてからも、しばらくは自分の中で葛藤や気恥ずかしさがあったと吐露します。「最初の頃は、友人にボランティアをしていることを進んで話せませんでした。活動のことを自分から話すと、どこか『私が』良いことをしているという部分が出るような気がして、気恥ずかしかったです。奉仕精神がものすごくあるわけでもないのに、ボランティアをしている人＝素晴らしい人、という世間のイメージと自分のギャップに自信が持てなくて…」と、『してない自分』から『している自分』に慣れるまでには、少し時間が必要だったと胸の内を明かします。

そんな外谷さんの意識を変えたのが、活動を続ける中で気づいた「ボランティアの多様性」でした。「これまでは、災害支援など目立つような活動ばかりに目を奪われていました。でも実際に知っていくと、世の中には、ひっそりと、ただで自分でもできるかなと思えるよう

な活動がたくさんあるんだと気づいたんです」と、外谷さんはひとつの答えにたどり着きました。

「私は私にできることをしよう」

被災地に行けなくても、体力がなくても、自分の得意なことや、ライフスタイルに合う形で社会と関わっていける場所が、確かにある。かつて感じた無力感と何かしたいという想いが、時を経て「今」の自分と繋がった瞬間でした。

子育てをしながら、向き合える時間

仕事に家事、育児と忙しい日々を送る外谷さんですが、音訳活動はこの生活とも非常に相性が良かったと口にします。「平日の昼間に少し空いた時間があっても、子どもの予定などを考えると、他の人と時間を合わせての活動は難しいですよ。夜や土日でも家を空けにくいですが、でも音訳は、ひとりで録音して音声データを提出する形なので、自分のペースで進めやすいんです。以前、ひとりで海岸のゴミ拾いをしたこともあるのですが、寂しくて続かなくて(笑)。その点、音訳は作業自体はひとりですが、グループとしての繋がりがあるのが心強いです」と、活動のシステムが自身のライフスタイルにフィットしていると微笑みます。

以前、外谷さんが自身のSNSで音訳ボランティアについて触れると、子育て中の演劇仲間から『今は時間が取れないけれど、落ち着いたら私もやってみたい』とメッセージが届いたそうです。「きつと、そんな風に『いつかタイミングが合えば』と思っている方は、他にもたくさんいるのではないかと思います」と、子育て世代の心に寄り添うように、等身大の言葉で語ります。

縛られない「ゆるいつながり」が社会との架け橋に

フリーランスとして働き、家庭を守る日々の中で、音訳グループは外谷さんにとって大切な「もうひとつの

居場所」になっています。「会社に所属したり、劇団にがつちり縛られたりするのは少し苦手なんです。でも、この音訳グループには、組織とは違う『ゆるいつながり』があります。半年に1回くらいの活動ペースという無理のない間隔だからこそ、プランクを挟みながらも7年以上続けられています」と、ライフイベントにも左右されず継続できている理由がありました。

また「グループに所属していることで、家庭とは違う場所、出雲の社会の一員として繋がっているんだという『帰属意識』が生まれました。それは会社で働くのとはまた違う、とても心地よい感覚です」と、この心理的なつながりが、社会と関わり続けるための大切な架け橋になっていると言葉に力を込めます。

特別な奉仕精神がなくても、自分のライフスタイルに合う形で社会と関わっていく。「私は私にできることをしよう」という外谷さんの歩みは、ボランティアの活動と私たちの日常を身近に感じさせてくれます。



外谷 美沙子さん





いま 知ってもらいたい **社協会費**のこと

出雲市社会福祉協議会(社協)って？

わたしたち社協は、みなさんが安心して暮らせるよう、暮らしの困りごとの解決や地域の福祉活動に取り組む人たちを応援する団体です。
公的な制度だけでは解決できない課題にも柔軟に対応しています。
社協の行う活動は、地域のみなさんや福祉団体、企業や関係機関など多くの
人たちと話し合い、協力してすすめています。

社協会費って？

会費は、社協の活動を行うための大切な財源となっています。
地域のみなさんの「社協の活動を応援したい」という思いによりご協力いただ
いています。また、会費に協力してくださるみなさんを「会員」と呼んでいます。

社協会員の種類

一般会員

[1世帯]

年 1,000 円

団体会員

[1団体]

年 10,000 円

賛助会員

[1口]

1,000 円

- 一般会員は町内会などでとりまとめをお願いしています。
- 社協会費への協力は任意のものです。
- 一般会員・団体会員・賛助会員として社協を応援いただける方はご連絡ください。



社協の会費のつかいみちは？

会費は、社協が行う事業や地域で行われるさまざまな福祉活動のために使わせていただき、地域みなさんに還元しています。



フードドライブ

生活にお困りの方を「食」で応援

災害で被災された方や地域の支援



地域の支え合いの取組を応援



子ども食堂



ご近所さんの集いの場



災害ボランティアセンターの立ち上げ・運営



小学校での車いす体験

「地域で活動したい！」
「福祉を学びたい！」
想いを応援



コミュニケーション講座

高齢者のみなさんが住み慣れた地域で安心して暮らすための支援
(高齢者あんしん支援センター)

生活の立て直しや困りごとの解決に向けた支援
(生活支援課)

認知症や知的・精神障がい等により判断能力に不安がある方の日常的な金銭管理等の支援
(いずも権利擁護センター)

ご協力をお願いします



地域みなさんからの支えにより、暮らしの困りごとの解決や、みなさんが安心して暮らすための福祉活動を行うことができます。

今年度も引き続き、ご理解・ご協力いただきますようお願いいたします。

社協の取組はホームページ、SNSで紹介しています。

問合せ

総務課 ☎23-3781
または各支所

ホームページ



Facebook



Instagram



令和8年度ボランティア講座 コミュニケーション力とホスピタリティマインドを高める講座

大切な相手との信頼関係を築くためにコミュニケーションの基礎となる「傾聴力」と、ホスピタリティマインド（思いやりの心）を学んでみませんか？

- 日 時：7月13日（月）14：00～16：00
- 講 師：島根大学教育学部 特別支援教育専攻 助教 小山 穂菜美 氏
- 会 場：出雲弥生の森博物館
- 参加費：無料
- 対象者：ボランティア活動に関心のある方ならどなたでも
- 定 員：40名（先着順）
- 申込方法：7月6日（月）までに ①氏名 ②電話番号 ③所属団体（ボランティアグループ名）等をご連絡ください。

問合せ・申込先

地域福祉課 ☎ 23-3781 FAX 20-7733
 メール csw@izumoshakyo.jp
 ※メールでの問合せ・申込みの際は、件名を「ボランティア講座」としてください。

申込フォームは
こちら



たすけあい活動勉強会

困ったときはお互いさま。ちょっとした生活の困りごとを手助けする、たすけあい活動を始めるにあたっての基礎を学びます。

- 日 時：7月23日（木）13：30～16：00
- 場 所：出雲市社会福祉センター
- 参加費：無料
- 対象者：たすけあい活動に関心のある方
- 定 員：30名（先着順）
- 内 容：たすけあい活動についてのお話、団体紹介など。
- 申込方法：7月17日（金）までに ①氏名 ②電話番号 ③参加動機 をご連絡ください。

たすけあい活動
動画でチェック



問合せ・申込先

地域福祉課 ☎ 23-3781 FAX 20-7733
 メール csw@izumoshakyo.jp
 ※メールでの問合せ・申込の際は、件名を「たすけあい活動勉強会」としてください。

申込フォームは
こちら



令和8年度に実施する職員採用試験のお知らせ

職員採用試験を行います。詳しくは、ホームページの募集要項をご覧ください。

職員募集
ページは
こちら



	令和8年10月1日採用	令和9年4月1日採用
募集期間	いずれも 令和8年6月1日（月）～7月31日（金）まで ※必着	
職 種	事務職員（正規職員）	事務職員（正規職員）
人 数	1名程度	2名程度
募集資格	<ul style="list-style-type: none"> ・昭和60年10月2日以降に生まれた者（令和8年10月1日現在における年齢が40歳以下の者） ・社会福祉士の資格を有する者 	<ul style="list-style-type: none"> ・平成3年4月2日以降に生まれた者（令和9年4月1日現在における年齢が35歳以下の者） ・福祉資格の有無は問いません
試 験	一次試験：令和8年8月16日（日） 二次試験：令和8年9月6日（日） 会 場：出雲市社会福祉センター	一次試験：令和8年8月16日（日） 二次試験：令和8年9月13日（日） 会 場：出雲市社会福祉センター

問合せ 総務課 ☎ 23-3781（担当：赤木、黒崎）

災害義援金・海外救援金のお知らせ

名 称	送金額（5月31日現在）	受付期間
令和6年能登半島地震災害義援金 ※配分先：石川県、富山県、新潟県	これまでの送金額 6,372,170円	令和9年3月31日まで
令和6年9月能登半島大雨災害義援金 ※配分先：石川県	これまでの送金額 666,628円	令和9年3月31日まで
令和8年大槌町林野火災義援金 ※配分先：岩手県	これまでの送金額 0円	令和8年8月31日まで
バングラデシュ南部避難民救援金	これまでの送金額 11,000円	令和9年3月31日まで
ウクライナ人道危機救援金	これまでの送金額 2,559,839円	令和9年3月31日まで
イラン及び周辺国人道危機救援金	これまでの送金額 12,409円	受付終了

問合せ先／日本赤十字社島根県支部出雲市地区（事務局 出雲市社会福祉協議会本所・各支所）



ご寄附 ありがとうございます

令和8年3月11日～5月10日受付分（敬称略）

*出雲市社会福祉協議会ではご寄附いただいた方のご意志を尊重し、氏名等を掲載しています。なお、金額は掲載しませんのでご了承ください。

一般寄付

<斐川>

上直江 秋山 尚彦

<団体>

佐田町身障者協会

養護(盲)老人ホームかんなび園 心灯会

見舞返し

<平田>

十六島町 渡部 義江

香典・玉串料・お花料返し

()内は故人

<出雲>

今市町 富永 琢二(久仁子)

笠取町 大野 朋子(妙子)

大津町 (故)長永 禪教

大津町 本田 一美(鐵郎)

渡橋町 永見 幸信(洋子)

里方町 和田 光江(勇)

稗原町 飯塚 多美江(美智恵)

所原町 奥井 克之(正之)

所原町 伊藤 豊(克子)

<平田>

平田町 竹下 弘道(弘一)

平田町 高橋 真治(文子)

平田町 金築 和喜子(信和)

平田町 原 真澄(幸司)

平田町 高砂 俊英(榮子)

平田町 佐々木 慶一(正三)

平田町 長岡 良司(静子)

平田町 野津 智久(博幸)

西平田町 高橋 孝子(和文)

西平田町 吉直 正俊(博子)

灘分町 吾郷 晋(房枝)

灘分町 奥原 勉(和夫)

灘分町 角 知徳(弘)

灘分町 濱村 一子(芳文)

灘分町 高橋 和也(敏夫)

灘分町 多久和 久美子(恒夫)

灘分町 岡 暢幸(實)

灘分町 森脇 潤司(ノブ子)

美談町 福田 治男(要子)

国富町 小形 俊二(基)

国富町 三島 光博(文子)

西郷町 土井 一夫(藤子)

本庄町 錦織 寿之(英徳)

河下町 高橋 保徳(和子)

河下町 高橋 秀一(幸子)

猪目町 吉田 悟(哲雄)

東福町 村田 正久(トシエ)

園 町 橋本 民子(キヨエ)

園 町 橋本 安博(トシエ)

園 町 大森 浩二(光枝)

小境町 堀内 時雄(シゲ子)

小境町 梶谷 悟(玲子)

小境町 曾田 正美(正治)

小境町 梶谷 貴宏(キミ子)

十六島町 渡部 透(彌生)

十六島町 日下 幸美(樋野 恒次)

釜浦町 和泉 正善(恵美子)

小伊津町 佐藤 晃(誠)

小伊津町 青山 栄子(幸二)

坂浦町 三島 悦夫(忠美)

<佐田>

須 佐 和田 智恵美(巖)

須 佐 永井 悟(操)

一窪田 土岩 春美(弘之)

<多伎>

小 田 山本 司(毅)

小 田 石飛 美喜子(善和)

<湖陵>

三 部 大谷 栄子(青木 敏江)

三 部 森山 志保子(泰藏)

<大社>

入 南 永見 正己(百子)

中荒木 大梶 育夫(明枝)

杵築南 永瀬 崇之(泰彦)

杵築南 山崎 昭夫(田鶴子)

杵築南 福代 尚男(安子)

杵築西 中山 仁志(一馬)

杵築西 青木 喜久子(弘)

日御碕 眞野 正子(兼明)

日御碕 阿部 進(千代悦)

<斐川>

荘 原 江角 優(住子)

神 庭 勝部 憲逸(信子)

神 庭 高橋 忠男(正子)

阿 宮 渡部 利雄(絹子)

上直江 錦織 秀司(清)

上直江 樋野 玲治(康夫)

黒 目 熱田 辰政(清)

<市外>

神奈川県 田中 浩人(信美)

匿名

16件

ご寄贈

<出雲>

大津町 矢田 有里

中野町 永瀬 佳子

ご案内

地域の皆さま、企業及び団体から、イベントの収益金やお香典の一部など多くの温かいご寄附をお寄せいただいております。

また、ご自身の財産を地域の福祉活動へ活かしたいという方々の想いにお応えするために、遺贈によるご寄附を承っております。

※遺贈とは、遺言によって財産を相続人以外の方や団体に寄附することです。

皆さまからのご寄附は、市内で福祉活動を行う団体及び各地区社会福祉協議会への助成などに使わせていただいております。

●出雲市社会福祉協議会に対する寄附は、住民税と所得税の控除対象になります。また、寄附者が法人の場合には、損金算入の制度が利用できます。

【例】出雲市にお住まいの方が本会へ50,000円の寄附をされた場合

※税額控除を選択した場合

[1] 所得税 (50,000円 - 2,000円) × 40% = 19,200円

[2] 住民税 (50,000円 - 2,000円) × 10% = 4,800円

[1] + [2] = 24,000円・・・税額控除額となります。

※一例であり、個々のケースにより控除額は変わります。詳しくは税務署等へお問い合わせください。

●「地区の社会福祉協議会へ寄附をしたが、市の社協だよりに掲載されていない」とのお問い合わせにつきまして、本会と各地区の社会福祉協議会は地域福祉の推進におけるパートナーであり連携して事業を行っておりますが、別の団体であることから、各地区社会福祉協議会に対する寄附はこの紙面に掲載しておりません。ご了承ください。



第13回フードドライブ

対象：一人暮らし高齢者・高齢者のみ世帯・ひとり親家庭

※物価高騰等の影響により十分な食品の確保が難しいため、対象者を限定いたします。

物価高騰などの影響で生活にお困りの家庭へ、市民の皆さまから寄せられた食品などをお渡します。

日にち	7月31日(金)		8月1日(土)
会場	本所・平田	佐田・多伎・湖陵・大社・斐川	本所
時間	9:30~19:00	9:30~17:00	9:30~12:00

●事前申込制 ●原則、会場でのお渡し

問合せ・申込先/フードドライブ担当 ☎23-3781

特設ページ
はこちら



お米などのご寄贈にご協力ください！

募集期間 6月5日(金)~7月31日(金)
※土・日・祝日除く

受付時間 9:00~16:00

受付場所 本所・各支所

受付内容

- ・お米(玄米・精米どちらでもかまいません)
- ・食品(常温保存で未開封、賞味期限の記載があり2カ月以上のもの)
- ・日用品(トイレットペーパーなど)

Amazonほしいものリストからも受け付けています



マジックで笑顔に！ 荘原地区ふれあいサロン

荘原地区のサロン「おいでませの会」でマジックを満喫！大仕掛けや笑える手品に会場は大盛り上がり。「不思議に思うと若返る」の言葉通り、「どげなっちょる？」と考える皆さんの表情がとても生き生きとしていました。



高校生も活躍！ ほっこり食堂大津

大津の子ども食堂で美味しいキーマカレーやフルーツポンチが振る舞われました。出雲商業高校の生徒もボランティアとして参加し、遊びで交流。子どもたちの「ありがとう」の声であふれる温かい居場所となりました。



電機連合山陰地方協議会 「老い」を体験！

同協議会に所属する社員のみならずと高齢者疑似体験を行いました。加齢によって生じる五感の変化を肌で感じ、「こんなに困るのか」との声が。日々の生活でのサポートや今後の製品開発に活かせる学びとなりました。

レ
ポ
ー
ト
ず
り
ん



組んで参ります。

トローに私たちにできることを誠実に取り組んで参ります。



ゆめタウン出雲・ゆめタウン斐川・ゆめマート神西では、地域貢献活動の一環としてお客様のご家庭で不要となった食料品を集め、出雲市の社会福祉協議会様に寄附をさせて頂くフードドライブ活動を実施しております。昨今社会的な問題となっている食品ロス削減と地域のお客様の生活支援の一助になればと考え、取り組んでおります。今後も「地域とお客様の生活に貢献し続ける」をモットーに私たちにできることを誠実に取り組んで参ります。

企業の声

生活にお困りで緊急一時的な支援を必要とされる方へ食品や日用品をお渡しする「フードバンク事業」は、地域の皆様からの温かい寄贈によって成り立っています。株式会社イズミ様には、市内の「ゆめタウン出雲」「ゆめタウン斐川」「ゆめマート神西」の3店舗に、食品寄贈BOXを設置していただいています。誰でも気軽に寄贈できる仕組みとなっております。定期的にと皆さんの食品が寄せられています。物価高騰等により食品の確保が難しい中、継続して活動を支えてくださる大変心強い存在です！

Vol.6

株式会社イズミ

ゆめタウン出雲
ゆめタウン斐川
ゆめマート神西

地元企業をご紹介します！

ふくしの支え手企業

ふだんのくらしをしあわせにする



出雲市社会福祉協議会連絡先

〈窓口対応〉平日8:30~17:15

☎23-3781(代表) FAX20-7733(代表)

☑ fukushi@izumoshakyo.jp

ホームページ <https://www.izumoshakyo.jp/>

総務課・地域福祉課/☎23-3781 FAX20-7733

生活支援課/☎23-3790 FAX20-7733

いずも権利擁護センター/☎25-0955 FAX20-7733

平田支所/☎63-4624 FAX63-5011

佐田支所/☎84-0131 FAX84-9034

多伎支所/☎86-2331 FAX86-2351

湖陵支所/☎43-2310 FAX43-2226

大社支所/☎53-3196 FAX53-6053

斐川支所/☎73-9330 FAX72-4068



高齢者あんしん支援センター

出雲/☎25-0707 FAX25-0901

平田/☎63-8200 FAX63-5011

佐田/☎84-0019 FAX84-9034

多伎/☎86-7122 FAX86-2351

湖陵/☎43-7611 FAX43-2226

大社/☎53-3232 FAX53-6053

斐川/☎73-9125 FAX72-4068

