

# 重層的 支援体制整備事業

はじまっています！

## 包括的相談支援事業

複合的な課題を抱えた方(世帯)を支えるチーム作りを進めます

## 地域づくり支援事業

地域の困りごとや課題に対して必要なしくみや活動を一緒に考え作っていきます

## 参加支援事業

社会とのつながりが薄く、複合化した課題をかかえている方が社会とつながるお手伝いをします

その体制づくりのため、こんな取り組みをしています！

**次のページへ！**

発行

くらしネットみやこ相談室

(宮古市社会福祉協議会)

🏠 宮古市末広町4番9号

☎ 0193-65-7046

✉ [kurashi-net@miyako-shakyo.or.jp](mailto:kurashi-net@miyako-shakyo.or.jp)



重層的支援体制  
整備事業について  
(宮古市)

# みやこ居場所づくりフォーラム

を開催しました

## 第1部 実践発表



北上笑いのたね事業所

### 後藤 誠子 氏

北上市や奥州市を拠点とする『ワラタネスクエア』は、「あなたはあなたのままでいい」という理念のもと、不登校やひきこもりなど様々な生きづらさを抱える人たちが集い、つながる場です。単なる「居場所」に留まらず、イベントを通じて活動を広げてきた歩みは、支援する・されるという垣根を超え、当事者と同じ目線に立って場を共創する重要性を教えてくださいました。



くらしの研究室 畑多楽縁(はたらくえん)

### 星 真土香 氏

紫波町を拠点とする『畑多楽縁』は、コミュニティナースの方々が中心となり、畑をフィールドにした居場所づくりを行っています。「畑多楽縁(畑)」と「畑の台所(公民館)」を拠点に、作物を育て、共に食べる“Farm to Table”を実践。土を耕す作業がそのまま地域の絆を耕すことにつながり、時間をかけて「参加者と共に活動を育てていく」ことの大切さを学ぶことができました。



参加者の声

実行力と団体の協力の必要性をつくづく感じました。

共通することとして、「誰でもOK」のスタンスだったことに感銘を受けました。

日々の実践、事例をふまえた内容でわかりやすく、参考になりました。

## 第2部 情報交換会

市内で居場所づくりを行う団体・個人の方を中心に、活動を支援する機関の担当者の方も混ざり、情報交換会を行いました。各テーブルでそれぞれが開催している居場所づくりや活動紹介を行ったあと、その活動において大切にしていること、活動する上での悩みを共有しました。

また「明日から取り入れたい、取り組んでみたいこと」というテーマも設け、当フォーラムでの講演会や情報交換会で得たアイデアを、それぞれの活動・事業でどう活かしていくか、考える時間になりました。



参加者の声

あっという間でしたが、自団体の活動とコラボできたら嬉しいなと思いました。

もう少し時間があれば、他の参加者の活動などを詳しく聞いてみたいと思いました。

市内にいろんな活動をしている団体がいることを知ることができてよかったです。

# ご参加いただいた方々の“居場所づくり”をご紹介します

## みんなのはだけの会

宮古市津軽石の下町町内会で始めた「みんなのはだけ」の活動。活動4年目を迎えるこの場所は、単なる野菜作りの場ではありません。季節の巡りに合わせ野菜を植え、収穫した野菜はこども食堂や福祉施設へ提供しています。

この活動の根底にあるのは、「町内会をみんなで守る」という強い絆です。地方でも薄れてきている地域の繋がりを、ここ下町では今でも大切にしています。



### 主な活動

子どもたちをはじめ、地域の方々を巻き込む畑の活動、お花見会やお茶会などのイベント、最近では三陸道の津軽石PAの清掃など、多岐にわたって活動しています。

### フォーラムの感想

自分たちは自治会に近いので、テーマを持って取り組んでいる団体とは違う点もあったが、参考になった。また、宮古でも知らない活動をしている方がいて、いい刺激になった。



## まちの保健室

体の調子が悪くなってから病院へ来るのではなく、普段から自分の体を大切にしてほしい。そんな願いから、市内の看護師を中心にスタートした「まちの保健室」。活動内容は健康チェックだけでなく、昭和の名曲を歌う音楽療法や押し花会など、参加者の「楽しい！」を引き出す工夫を凝らしています。

日時：毎月第2土曜日 13~15時  
場所：市営黒田町住宅集会所  
内容：お茶のみ、体調の相談等



Instagram

予約不要です！  
どなたでもどうぞ！

詳しい活動の様子はこちら

### 今後の展望

現在は居場所づくりの活動をメインにしているが、より多くの方や幅広い世代に認知・利用してもらうために、イベントを企画して、楽しく繋がっていきたい。

### フォーラムの感想

実践発表のお二方の活動では、参加者も運営も一緒に育っていることが素敵だと思った。様々な団体と繋がりながら、互いに刺激あって活動していきたい。



新たに居場所づくりをやってみたい、何かを活用したいなど、  
くらしネットみやこ相談室までお気軽にご相談ください！

# ひきこもりに関する市内の相談・支援窓口はこちら

- ・何らかの生きづらさを抱え生活上の困難を感じている状態にある方
  - ・家族を含む他者との交流が限定的(希薄)な状態にある方
- それぞれ一人ひとりの状況は違い、期間は問いません。



ひきこもり支援  
ハンドブック

(厚生労働省 「ひきこもり支援ハンドブック～寄り添うための羅針盤～(令和7年1月発行より)

ひきこもりは「怠け」や「甘え」ではありません。一人で悩まず、考え込まず、窓口までご相談ください。ご本人が行動に移すことが難しければ、ご家族だけで相談することもできます。ご本人やご家族に寄りそい、お話を聞かせていただきます。

## 宮古市保健福祉部

- 福祉課 ☎77-5029
- こども家庭センター ☎68-9117
- 介護保険課 ☎68-9086
- 健康課 ☎64-0111

ご相談内容に応じて各部署及び関係機関と連携して支援します。

宮古市宮町一丁目1番30号(市役所1階)  
月～金曜日 9:00～16:00 (電話受付 8:30～17:15)

☑ fukusi@city.miyako.iwate.jp ※祝日、年末年始をのぞく



HP

## みやこ自立サポートセンター

☎63-4135

不登校やひきこもり等、生きにくさを抱え、社会との関係から遠ざかっている本人やご家族を支援します。さをり織り、陶芸体験、LINE 相談など、多様なプログラムを用意しています。

宮古市八木沢四丁目1番25号

火・木 10:30～15:00 ※祝日・お盆・  
土 13:00～15:00 ※年末年始をのぞく

☑ t0889@f4.dion.ne.jp



LINE相談



活動ブログ

## くらしネットみやこ相談室

(宮古市社会福祉協議会)

☎65-7046

生きにくさを感じたり、生活に困難を抱えている本人とご家族を支援します。関係機関と連携し、さまざまな制度を活用しながら、一人ひとりの困りごとに合わせた支援を行います。

宮古市末広町4番9号  
月～金曜日 9:00～17:00 ※祝日・年末年始をのぞく

☑ kurashi-net@miyako-shakyo.or.jp



HP

## みやこ若者サポートステーション

☎65-9704

15歳から49歳までの方とその家族を対象に、個々のペースに応じた段階的なスキルアップを図りながら、就労に繋げるための取り組みを中心とした支援を行います。

宮古市大通一丁目5番3号 みなとや薬局2階  
月・水・木 11:00～16:00 ※祝日・年末年始をのぞく  
(電話受付 月～金 9:00～17:00)

☑ mail@morisapo.jp



Instagram



HP

## レインボーネット

(宮古圏域障がい者福祉推進ネット) ☎64-7878

精神疾患や障がい等が、ひきこもりという状態の一つの要因となっている場合もあります。障がい者の福祉支援の観点から、個々が必要としている支援につながるよう相談に応じます。

宮古市緑ヶ丘2番3号はあとふるセンターみやこ1階  
9:00～18:00 ※年末年始をのぞく

☑ info@miyako-rainbow.com



HP

## 岩手県宮古保健所

☎64-2218

本人やご家族の相談に応じ、保健・医療・福祉等の関係機関と連携しながら支援を行います。

宮古市五月町1番20号 宮古地区合同庁舎2階  
月～金曜日 8:30～17:15 ※祝日・年末年始をのぞく