



遠野まごころネット

Volunteer  
ボランティアマニュアル  
manual

菊池市災害支援  
ネットワーク

平成28年(2016年)

# 熊本地震復興支援

## 菊池市災害支援ボランティアセンター まごころベースキャンプ



被災地のニーズに  
合わせて復興支援を  
行っています。

遠野まごころネットでは、東日本大震災の際に東北に寄せられた支援への「恩返し」として、4月14日に発生した平成28年熊本地震の被災地を支援させていただいたため、熊本県菊池市に「まごころベースキャンプ」を開所しました。県内外・個人・団体を問わずボランティアを募集し、復興支援をお手伝いさせていただきます。

滞在用に無料宿泊施設を菊池市のご厚意により提供いただきましたので、一人でも多くのボランティアに参加いただけるよう、ご支援お願いいたします。

主な活動エリア 菊池市、西原村、阿蘇市、南阿蘇、益城町など

### 菊池市災害支援ボランティアセンター まごころベースキャンプ

〒861-1343 熊本県菊池市七城町林原 962-1 木の研修交流施設内  
TEL : 090-1713-7111 FAX : 0968-26-3677 E-mail : kikuchi.network@gmail.com

出発前には、必ずホームページで最新情報を確認しましょう。

菊池市災害支援ネットワーク (<http://kikuchi-net.jimdo.com/>)  
遠野まごころネット公式サイト (<http://tonomagokoro.net/>)

※電話での具体的な活動内容のマッチングやお問い合わせはご遠慮ください。

風化 STOP

必須

# ボランティアに行く前の3つの準備

## 1 ボランティア保険の加入

お住まい近くの社会福祉協議会(社協)で**ボランティア保険(天災タイプ)**に加入してください。加入していない場合は、ボランティア活動ができません。

## 2 事前のお申込み

活動開始日の7日前の18:00までに、ホームページの登録フォームにご記入ください。また「誓約書ならびに免責同意書」のPDFファイルをダウンロードし、ご署名の上、ご用意ください。

## 3 最新情報を確認

活動内容など、あらゆる事項が急に変更になることがあります。気候や服装についても、公式サイトで**最新情報**をご確認ください。

## 持ち物リスト

作業現場によっては装備に不備がある場合、活動出来ないことがあります。

### ハード活動する際の装備

作業現場によっては、**ガラスの破片や先の鋭い危険な物が散乱しています。みなさんの安全のためにも、必ずご準備ください。**

- 帽子またはヘルメット
- ゴーグル・マスク  
(なくても可ですが、埃っぽい現場もあります)
- 作業服(長袖・長ズボン)
- 作業用手袋(革手袋、軍手など)
- 長靴(踏み抜き防止インソールを推奨)  
または底の厚い登山靴など
- タオル等

貸出しピブスは送迎車乗車前に配布されます。



熱中症を防ぐためにも、帽子やヘルメットは必須です。

割れた瓦を処理する事があります。厚手の物や手のひらがゴムになっているのがベスト。



送迎車に泥をあげないため、汚れたタオル、長靴などを入れる大きなビニール袋をご用意ください。

### 熱中症対策も忘れずに!

気温が高い日の活動では、最低でも500mlのペットボトル3本はご持参ください。塩飴などでの塩分補給も大切です。※お弁当は傷みやすい物は避けてください。保管場所は、現場で指示があります。

### 現場に持参するもの

- 健康保険証
- 雨ガッパ(上下に別れたもの)
- ウエストポーチ(貴重品入れ)
- 水(飲んだり、傷を洗ったりできます)
- 昼食
- 大きなビニール袋(汚れた作業服・靴入れ) ※スコップなどの道具は用意されています。

### 手続き 関連

- 誓約書(ホームページよりPDFファイルをダウンロードの上、ご署名ください)
- 身分証明書(免許証・保険証など)
- ボランティア活動保険(天災プラン)加入カード(または災害ボランティア保険領収書)

### 生活 用品

- 寝袋(まごころベースキャンプに寝具はございません。必要な方はアイマスク、耳栓等も)
- 熱中症対策のアイテム(水・塩アメ・通気性のいい服装など)

●その他、必要な生活用品はご自身でご用意ください。

# 1日のスケジュール

スケジュールは変更になる場合があります。臨機応変の対応をお願いします。

6:00 起床(身支度、朝食(朝食・昼食は前日にご用意ください))

●当日入りのボランティアの方は7:30までにお越しください。

7:30 作業着で集合。ラジオ体操後、送迎車で活動現場へ

9:00 活動開始

12:00 昼食

16:00 活動終了。現場清掃や道具の片付け。送迎車で移動。



無理せず  
自分出来ることを

準備はしっかりと



17:00 まごころベースキャンプ着

18:00 ミーティング(翌日も参加の場合は必須)

18:30 自由時間。夕食、入浴、洗濯など。

22:00 消灯 ※携帯電話はマナーモードに。



送迎車を汚さないよう、作業用の靴は作業現場で履き替えてください。



送迎車で移動中、コンビニ・スーパー等で買い物やトイレ休憩などがあります。当日の昼食、夕食、翌日の朝食や他にも必要な物を購入してください。作業現場でのトイレについては、その都度確認してください。



雨天での屋外活動は、原則いたしません。活動中に天候が崩れた場合は、現場の指示に従ってください。



ヘルマは  
おけません

## 熱中症に注意!

めまい、立ちくらみ、こむら返り(手足の筋肉がつる)、大量の発汗、頭痛、吐き気などは熱中症のサインです。活動を止め、涼しい場所に移動し、衣服をゆるめりラックスして首筋、脇の下、脚の付け根などを冷たいペットボトルなどで冷やしてください。

## ボランティアの心構え 自己完結 が原則です

ボランティアは自己完結です。自分の体調は自分で管理し、無理せず休憩をいつとるかなども含めてご自身の判断をお願いいたします。

「こんな活動がしたかったのに…」 「事前に知りたかった…」 「せっかく来たのに…」 などの、考え方はあなた中心の考え方です。ボランティアはあくまでも、被災された方々のニーズに応えるのが一番大切な事であることを忘れないでください。現場の都合により活動できない場合もあるかもしれません。「活動できない日もある」と割り切る気持ちも必要です。

そして、あなたが活動する場所は…被災地です。被災された方々は辛い体験をし、不安な日々を過ごしています。どうか、添う気持ちと哀悼の気持ちを忘れないでください。※写真撮影は禁止です。

### 遠野まごころ ネットの紹介

遠野市被災地支援ネットワーク「遠野まごころネット(遠野被災地支援ボランティア)」は、平成23年3月11日に発生した東日本大震災で被災した岩手県沿岸部の被災者の方々を支援するべく、遠野市民を中心に結成されたボランティア組織です。岩手県庁や各市町村、全国の企業やNPO、NGOと連携し、被災地の復興に向けた活動を行なっています。これまで遠野まごころネットで活動した人数はのべ10万人を越えます(平成28年5月時点)。



### NPO法人 遠野まごころネット

〒280-0542 岩手県遠野市早瀬町2-5-57  
電話:0198-62-1001 Fax:0198-62-1002  
メール: tonomagokoro@gmail.com

### ■東京事務所

〒101-0042 千代田区神田東松下町19興亜第一ビル3階  
電話:03-6206-4697 Fax:03-6206-4698  
メール: tonomagokoro03@gmail.com



# まごころベースキャンプ宿泊施設の菊池市リバーサイドパーク「木の研修交流施設」までのアクセス



## ■お車でお越しの場合

- 指定駐車場 50 台 (無料)

## ■高速バス

- 愛知県→熊本県 (不知火号)
- 京都府→熊本県 (あそくま号)

## ■熊本市内よりバスをご利用の場合

- 熊本電気鉄道株式会社  
最寄りのバス停は**七城温泉前**となります。

熊本駅	
バス 10分 150円	市電 12分 170円
交通センター	辛島町 ※交通センター 徒歩1分
バス 60分前後 730円 平日のみ (4本) 土日祝なし 15番乗場 北2七城 經由菊池プラザ行き 8:27、17:33、 18:33、19:28	
七城温泉前 (しちじょうおんせんまえ)	



**七城温泉ドーム**  
 温泉 330円  
 10時～翌朝7時まで営業  
 食室20:30ラストオーダー

## 交通のご案内

- 熊本市より…熊本電鉄バスで55分
- 菊池市街地より…バスで10分
- 九州自動車道植木ICより車で10分



## 館内の設備

集団生活の場です。周りの方への気遣いを忘れないようにしましょう。



▲男女別の和室 (各 18帖)  
寝袋で雑居寝になります。

- 無料宿泊できます。(寝具はありませんが、寝袋をご持参ください)
- 冷蔵庫、電子レンジ、給湯器、洗濯機をご利用できます。
- コンセントは5つありますが、譲り合って使いましょう。
- 館内は禁煙です。(喫煙は屋外で)
- レンタル自転車準備中

▼ハンガーもあります。

●近所にコンビニ・スーパーはありません。飲料販売機はあります。



※まごころベースキャンプの宿泊施設は、諸事情により変更される場合があります。その際はご了承ください。