



ご近所デビュー！地域支え合い講座

お宝事例発表会



日時：令和2年1月18日(土)午前10時から
会場：多賀城市民会館小ホール(文化センター内)





わが国では、平均寿命が着々と伸び、現在、世界でもトップクラスの長寿国になっております。このような中で、健康で長生きしていただくためにも、仲間と共に地

域で生きがいを持った生活を送ることは、非常に重要であると感じています。

また、近年は、市民の皆さん一人ひとりの暮らしと生きがい、地域をもとに創っていく社会である、「地域共生社会」を実現するために、世代や立場を超えた横のつながりを持つ必要性も増してきています。

発表会開催に向けて

多賀城市長

菊地 健次郎



また、近年は、市民の皆さん一人ひとりの暮らしと生きがい、地域をもとに創っていく社会である、「地域共生社会」を実現するために、世代や立場を超えた横のつながりを持つ必要性も増してきています。

そのためには、この発表会をきっかけに、市民の皆さんがつながり、支え合いの輪を更に広げていただけたらと思います。

菊地健次郎 きくちけんじろう
1947年生まれ（72歳）
中央大学法学部卒業、平成18年8月に初当選し、現在は4期目

今日、人口減少・少子高齢社会を迎え、介護が必要になっても住み慣れた地域で暮らし続けられる地域づくりを目指した「地域包括ケア」の実現が各地で進められています。

さらに近年では、多様なつながりのなかで、ひとりひとりが生きがいを持って暮らせる社会を目指した「地域共生社会」という考え方が打ち出されています。

多賀城市では、そうした動きを先取りし、平成28年度から、暮



お宝事例発表会に 寄せて

池田 昌弘 氏

特定非営利活動法人
全国コミュニティライフ
サポートセンター 理事長

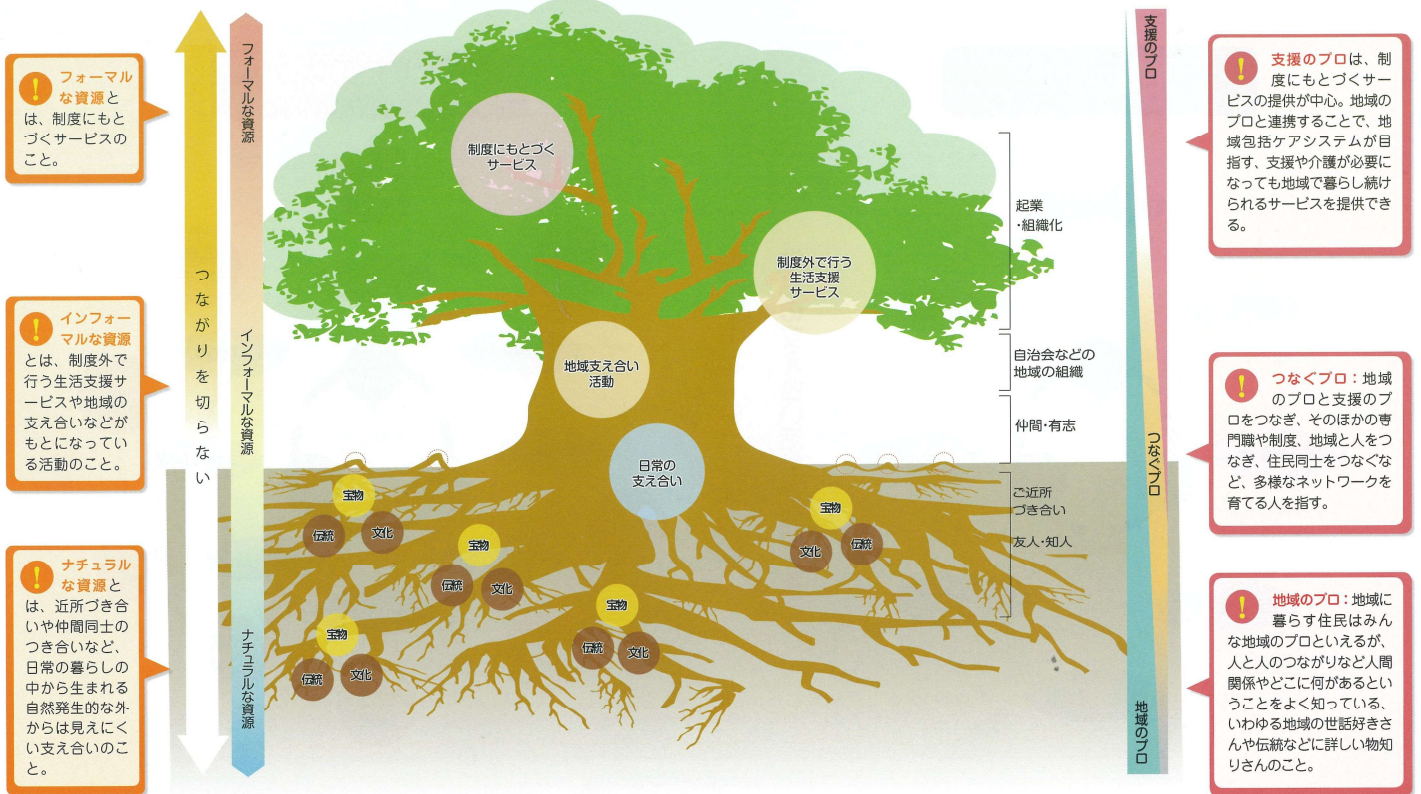
「見える化」に取り組んでこられました。平成30年度には、高齢者福祉・介護の枠を超えた実行委員会を組織され、市民と多分野の関係者が協力して事例を取材し、発表会の準備・運営にあたられています。

このなかで、多賀城市の皆さんの、つながりの豊かな暮らしぶりや、少々の不便さを互いに支え合いながら乗り越えている様子がたくさん見えてきました。とかく、新たな支え合いの仕組みや事業の構築を急ぎがちですが、この発表会をとおして、日常のつながりと支え合い（お宝）を認め合う地域コミュニティが一層発展され、オピニオンリーダーとして活躍されることを祈念いたします。

池田昌弘 いけだまさひろ

社会福祉法人全国社会福祉協議会
社会福祉法人栃木県社会福祉協議会、社会福祉法人東北福祉会「せんだんの杜（特別養護老人ホーム）」
副社長などを経て、平成17年7月から現職。生活支援体制整備事業の推進のため全国を巡っている。

地域づくりの木



Ver.2.1(17.05.15)



「お宝」とは？



地域での日常の交流は、支えあ
 い活動の基盤です。

「さま」として「支え合う」関係と
 なっています。

人の住む所には、地域独自の文
 化と伝統が育まれ、さまざま
 恵や工夫、技によって暮らしが営
 まれています。

私たちは、このような地域で自
 然に行われている支え合い活動
 を地域の「お宝」と呼んでいます。

これらの日常は、地域の外から
 は見えにくく、地域の皆さんにと
 って「ごく当たり前」の営みの
 ため、その活動が持つさまざま
 「効果」に気付かず見過ごしてい
 る方も多くいらっしゃいます。

今まで地域で活動をしていな
 かった皆さんも、ぜひ自分の周り
 の「お宝」を探してみても「ご近所
 デビュー」してみませんか？

例えば、近隣とのあいさつやお
 茶のみ会は、ゆるやかな見守りに
 つながっていますし、立ち話や趣
 味・学習のサークルは、情報交換
 の場にもなっています。

このような関係は、一般的に
 「ご近所（お友だち）づきあい」
 と呼ばれ、「支える行為」だけで
 はなく、「支えられる」という相
 互性を双方が認識した、「お互い



お宝事例



太極拳で 世代間交流

～体も心もほぐれてほっこり～



城南集会所から、月3回、木曜日の午前10時から2時間程度、優美な音楽が聞こえてきます。そこでは、若いママから淑女までさまざまな年齢の女性が集まり、太極拳を楽しんでいます！

元々、城南地区で健康に関するイベントを開催した時に、太極拳ができる宮川さんがいたことから始まったこの集まり。開始当初より人数は少し減ってしまいましたが、参加している皆さんは楽しく真面目に太極拳をしています。

注目してほしいのは若いママとかかわいい子どもたち!!

城南地区の食生活改善推進員さんが企画した栄養教室にママが参加し、そこに太極拳の先生である宮川さんが講師をしていたことでつながった縁。小さな子どもを育てているママたちは、日頃から抱っこやおんぶで体がコリコリ、子育てでせかせか。しかし、この太極拳に参加し、体はほぐれ、子育てをしているママを優しく柔らかに受け止めてくれる淑女の皆さんのおかげで心はホカホカしています。

ママからは「小さい子どもがいると行ける場所が限られるけれど、こもっているのは良くないと思って…。皆さん（地域の人）の中にいると子どもたちも機嫌がいいです」「城南地区は皆さん温かいです」宮川さんを始め皆さんからは「ひ孫を見ている気持ち。

笑顔がたえなくて、とってもいいです」と笑顔で話していました。



今の時代、おじいちゃん・おばあちゃんと同居している家庭は少なくなり、お父さん・お母さんだけで子育てをしている家庭が多い中、この集会所では、子育て中のママと子どもをたくさんの人が見守り、認め合い、そしてお互いに元気がもらえる素敵な場所になっています。

稲葉さんと柿の木

柿の木が築くご近所のつながり



伝上山にお住いの稲葉愛子さんのお宅に柿の木があります。稲葉さんのご両親の代からあり、お母さんから引き継いで大事にしています。

この柿の木には、渋柿ですが、とても大きく立派な実がたくさんなり、ずっと前からご近所におすそ分けをしていました。

収穫は連携プレーで

収穫の時期になると、稲葉さんの同級生で大代にお住いの宮城武雄さんが訪れ、ハイテクな高枝切りバサミを器用に使い、木の上の方の柿の実をもぎ取っていきます。

宮城さんの高枝切りバサミをもってしても届かない枝に柿の実が残ってしまい、収穫を諦めようとしたところ、ご近所の門馬さんが「その残っている柿どうするの、取ってやるよ」と声をかけられ、本格的な脚立やはしごを持っ

てきて、木の上のほうに残った柿の実をもぎ取ってくれました。以来、宮城さんと門馬さんの二人が協力して柿の実を収穫しています。



収穫した柿の実の枝切りなどをするのがご近所の女性陣です。今年は稲葉さんの同級生の堀米さんを始め、大嶋さん、高橋さんがお手伝いに来てくれました。

二人がもぎ取った柿の実を傷つけないように受け取り、干し柿にしやすいよう枝切りをし、手際よくおすそ分け用に分けていく、見事な連携をみせてくれました。来年もたくさん実をつけてね、と木守の柿の実を一つ、二つ残し、切り取った枝や葉っぱをゴミ袋

に詰めて柿もぎは終了です。

その後、柿の木の下ではお疲れ様のお茶のみ会。宮城さんが去年収穫した柿で作った柿酢を皆さんで味見をしました。おすそ分けをした柿の実は、干し柿にする人が多いのですが、宮城さんは柿酢を作っています。ほんのり柿の香りがするような、しないようなお水やソーダで割って飲んでもおいしく、とっても体に良さそうなお酢です。

柿酢の作り方を教わったり、渋の抜き方やよま話して楽しいひと時を過ごしていました。



みんなが集まり、柿の実はいろいろなお宅へ。柿の木と、気にかける気持が地域のつながりを築いています。

お宝事例

家事の達人！

セツ子さんのお魚教室



出合いは突然に！

ある日、セツ子さんはスーパーで活きのいいイナダ丸ごと一匹、かごに入れてレジに並んでいました。後ろに並んでいた3歳くらいの男の子はそのイナダを見て「おさかな！おさかな！」と喜んでいる様子で、男の子のお母さんに声をかけられました。「かごに入っているのは何という魚ですか？」「一匹買つてどのよう食べるのですか？」

普段から魚を丸ごと買つて自分でさばいているセツ子さん。この日は「活きがいいから刺身にす」と答えました。

お母さんは「自分で魚をおろせるのはすごいと思う。憧れる。自分も料理教室

に行つて習いたいが、小さな子どもがいるから行けない…」と。そこまで聞く



と、知らんぷりはできなかったセツ子さん。連絡先を交換し、お互いの都合がよく、魚が手に入る日があれば自宅の後日、一緒にやりましよう、ということになりました。

一匹300円ほどのイナダから、刺身、たたき、煮魚、そのつゆで野菜を煮たもの、と4品に生まれ変わり、とても豪華な夕食となったそうです。

今もお友達やお知り合いの方と、一緒にお料理したり、お弁当持ち寄りでランチ会を開いています。

家事の達人のセツ子さんはお



料理だけでなく、長い間家計簿をつけています。会つてお話を聞くと、健康や家事、環境などについていろいろなことを知ることができ、実践して情報交換にもなっているそうです。

そして、普段からお互いを気にかけて連絡を取り合っているそうです。教える側と習う側という枠を超えて、とてもよい関係を築いています。

お宝事例

丘の上の女子会

～浮島の仲良し姉妹と仲間たち～



浮島地区の丘の上に住んでいる千葉さんとお隣の丹治さん。生まれも育ちも浮島という仲良し姉妹を中心に、2人の人柄に惹かれた近所のお友達が丹治さんのお宅に集まってきます。

それぞれが持ち寄った料理やお菓子をつまみ、お茶を飲みながら、料理の作り方やそれぞれの近況、体調の事など、女子トーク(?)に花を咲かせています。

30年程前まで丘の下で商店を営んでいた姉の千葉さん。お店では近所の人々が常に集まってお茶飲みをしていました。時には、若いお母さんが子どもを預けて息抜きに出掛けて行ったりと、近所の人々が困った時の駆け込み寺のような存在でもあったそうです。



丹治さんお手製の寒天

店を閉めて丘の上に引っ越してから、お茶飲みは妹の丹治さんのお宅に場所を移して続けられ、メンバーの移り変わりもありながら今に至っています。

みぼうじん
美望人会!?

また、この女子会では夜の部も不定期で行われており、女子会の中でもご主人を見送ったメンバーで、通称「丘の上美望人会」として、適度にアルコールも嗜みながら持ち寄った料理を囲んで夕食会を開いています。



「毎日独りで夕飯を食べるのも寂しいからね。やっぱりみんなで食べるの楽しいよ」とメンバーは語ります。

昼間の女子会で美望人会の話になると、美望人ではないメンバーと美望人との間で「その日だけは旦那を死んだことに行ぐ

がらまぜてける」「そんでは旦那がかわいそうだからだめだっちゃ」という定番のやりとりが繰り広げられます。



春になると、茶の間から見える公園には桜が咲き誇ります。その桜を夜も楽しむためにと丹治さんの旦那さんがライトアップを始めたことで、いつしか人が集まるようになりました。旦那さん亡き後は、丹治さんがその役目を引き継ぎ、今も夜桜のライトアップを続けています。

お宝事例 

渡辺さんと ちいさなとなりぐみ

～ご近所で「備え～る新田」～



備え～る新田の様子

「協議体」ってご存知？
協議体とは、自分たちの暮らしを振り返り、これからも住みたい地域であるために、どうしたらよいかを住民自身が楽しく話し合う場です。本市ではこの協議体を、西部地域では「となりぐみ」、中央地域では「たが和つか」、東部地域では「あすなろう会」と呼んでいます。

これまで、サバ飯(サバイバル飯)を作り、防災リュックの中身や災害時の工夫についておしゃべりしながらお茶のみをしました。

このような活動をしているうちに、新田地区のとなりぐみのメンバーである渡辺さんご夫婦が「こうした活動って、もっと自分の暮らしの身近なところで行ったほうがいいよね」と話し、町内会の中で渡辺さんが所属する新田一区23班のご近所さん11世帯と「備え～る新田」を開催しています。3カ月に一度、渡辺さん宅に集まり、防災についておしゃべりをしながらお茶のみをしており、今では23班独自の緊急連絡網ができて、避難する場所もお互いに確認しています。

昨年12月でちょうど一年。最近では防災だけではなく、消費者被害のお話しや介護についての勉強会をしています。

班のご近所さんたちは「渡辺さんがこんな機会を作ってくれてよかった。皆さんの家の事情も知ることができた。台風の際は心強かった」と話しています。



渡辺さんの奥さんは「昔から家に人を呼んでお茶のみをするのが好きだから、班の人たちが自分の家に来るのは全く苦ではない。この班では、私たちが一番年上なの。この先、どちらかが欠ける日がくるかもしれない。その時はきつと皆さんにお世話になるはず。こうやって、今からつながっておくことで、声をかけもらえるとおもうのよ」と笑顔で話してくれました。

お宝事例

多賀城花子さんの日常

小さなお宝があふれる多賀城



ごみ捨て・笠神の菅原さんたち。ごみ捨てで近所さんに会えば必ず声をかけ合う。立ち話で情報交換と安否確認。散歩・桜木の菊地さんと伊藤さんは毎日一緒に散歩する。自分の健康づくりのためというけれど、地域のパトロールにもなり、そんな二人もみんなに見守られている。

事例の紹介
ごみ捨て・大代の今野さん。行きつけのスーパーで買い物したあとイトインコーナーでおしゃべり。まるでミニサロン。
畑・八幡の鈴木さん。おいしい野菜が評判。野菜販売機を目指して人が集まり、野菜や畑仕事を通じた新たな交流が生まれる。
お茶飲み・下馬の山内さん。まるで東区一班の集会所のようにご近所さんが来てお茶飲みし、お

互いに見守っている。
回覧板・黒石崎の男女最年長、お隣同士の手塚さんと菅原さん。この町内会はできた頃から回覧板は直接手渡して、ご近所つながりを強めてきた。
おすそ分け・大代の荒木さん。ご近所さんとは五十年のおつきあい。おすそ分けがあったり、買い物代わってくれたり、家事のお手伝いになっている。

8:00 ごみ捨てに行く



9:00 散歩に行く



11:00 買い物に行く



13:00 畑を通りがかる



14:00 お茶飲みに寄る



15:00 回覧板が届く



自分のまわりの
お宝を探してみよう！
お宝の集合体を見るととても壮大なものに見えてしまいかもしれません。しかし、そもそもお宝とは、暮らしの中に当たり前前に溶け込んでいるもの。始まり

はとても些細であり、小さなままでよいのです。
一日の暮らし方を思い返してみても「誰かと会っているとき、相手が気になるとき」を探してみましよう。
これこそがお宝です。

16:00 おすそ分けをいただく



誰もが安心して

暮らせる多賀城を目指して

生活支援コーディネーター と協議体

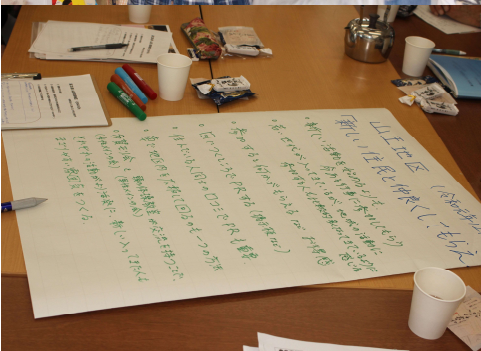
「生活支援コーディネーター」は、2015年の介護保険制度の改正により、新たに市町村に設置が義務付けられた役職で、別名「地域支え合い推進員」と呼ばれています。

コーディネーターは、地域の支え合い活動を広めるため、地域の活動を把握したり、地域住民の皆さんが「あったらいいな」と思うような活動や取り組みが、皆さん自身の手で実現できるようなお手伝いをす

るなどの役割を担っている「地域づくりの仕掛人」です。

また、地域の皆さんと共にお茶を飲みながら、「ワイワイガヤガヤ」とこれからの地域について一緒に考えたり、皆さん自身ができることなどを話し合う場として「協議体」を開催しています。

本市では、市内3カ所の地域包括支援センターにコーディネーターを配置しています。皆さんの活動にお伺いした際には、ぜひ、一緒に活動を体験させていただき、その知恵や工夫を教えてください。



西部地区

私たち、西部地域包括支援センターでは、コーデイネーターだけでなく、職員全員で日々お宝探しをしています。

また、西部地区をさらに小さな五つの区域に分けて「自分が住む地域がこんな地域だったらいいな」と考える話し合いの場（となりぐみ）を開催しています。となりぐみを元気にするために他県の市町村などの視察を受け入れたり、となりぐみの話し合いに役立てるため、自分たちも視察に行きます。



福島県昭和村での視察の様子

西部地区にはまだまだ発表しきれないたくさん活動や、日々を楽しく暮らすことが得意で素敵な方々があります。私たちはその出会い通じて、毎日豊かに過ごす工夫や地域で暮らす心意気を学んでいます。

中央地区

中央地区協議体「たが和っか」は、地域が元気で楽しく、安心・安全に暮らしていけることにって話し合いをしています。

地域の中に、誰でも安心して集える居場所ができたらいいなあ、とワイワイ・ガヤガヤしながら、地域の方などを交えて気軽な雰囲気です話合っています。高齢者の方が生きがいを持って子どもたちと交流ができる場所づくりも大きなテーマとしてきました。それは、未来を担う子どもたち、自分の住む多賀城というまち（地域）の魅力について考える機会にしてみたいなというところ、大人にはない発想力やアイデアを地域づくりに反映できればと思っているからです!!



今年の活動では、伝えたり伝えられたりし、楽しく集まる「伝伝会」を開催し、夏休みは子どもたちと一緒に多賀城音頭の伝承をしました。また、高崎では、デイサービスヒマワリで開催された駄菓子屋さんの取り組みに対しての側面的な支援を行い、人生の先輩であるお年寄り子どもたちが触れ合っ世代間交流ができる場のお手伝いをしました。

たちと一緒に多賀城音頭の伝承をしました。また、高崎では、デイサービスヒマワリで開催された駄菓子屋さんの取り組みに対しての側面的な支援を行い、人生の先輩であるお年寄り子どもたちが触れ合っ世代間交流ができる場のお手伝いをしました。

東部地区

東部地区の協議体の「あすなろう会」では、「子どもたちとの関わりがきっかけとなって地域に活気や交流を生むのではないかな？」というテーマを話し合い、その手段として「昔遊びをやってみよう！」と取り組んでいます。

先日初めての試みとして、天真小学校放課後子ども教室「わくわく広場」を訪れ、子どもたちと一緒に紙飛行機を作って遊びました。道具がなくても家にあるもので遊べる、しかも折り方一つで違った飛び方になることを楽しめるように、という思いで計画しました。



子どもたちはとても元気で人懐こく、とびきりの笑顔で喜んでくれました。あすなろう会のメンバーもそれ以上に、子どもたちとの交流を楽しみ、元気をもらいました。やっぱり子どもが地域を元

気にしてくれるんだな、と実感し、今後も続けていきたいと考えています。

私たちが実行委員会のメンバーです



多賀城市市民活動サポートセンター

小林 雅子

「人とのつながりが、わがまち自慢の宝だなあ～」

多賀城市社会福祉協議会

高橋 崇矩

「人が集まる場所にはお宝がいっぱいです」

多賀城市社協復興支えあいセンター

嵯峨 悦子

「多賀城にはステキなお宝がいっぱい！」

多賀城市自立相談支援窓口（PSC）

中島 ゆき子

「たくさんのお宝探しを一緒にしましょう」

多賀城市西部地域包括支援センター

今野 まきこ（生活支援コーディネーター）

「蜜柑好きかな…おすそ分けデビュー中」

多賀城市西部地域包括支援センター

宮本 範子（生活支援コーディネーター）

「4世代…共同生活デビュー中」

多賀城市中央地域包括支援センター

大石 幸恵（生活支援コーディネーター）

「皆さんの笑顔に元気をもらっています！」

多賀城市東部地域包括支援センター

安住 智幸（生活支援コーディネーター）

「地域のかって凄い！宝探し続けます」

多賀城市東部地域包括支援センター

沼倉 亜紀子（生活支援コーディネーター）

「お宝探し楽しいです！一緒に探しませんか？」

全国コミュニティライフサポートセンター

橋本 泰典

「多賀城市民の優しい暮らし方に感動しています」

多賀城市保健福祉部社会福祉課

佐々木 文彦

「身近な所にたくさんのお宝が眠っていました」

多賀城市保健福祉部社会福祉課

福士 達也

「世の中には2種類の人がいる。地域と繋がっている人か、それ以外かだ」

多賀城市保健福祉部生活支援課

遠藤 主也

「今日は浮島地区のお宝を発表します」

多賀城市保健福祉部健康課

村上 由記

「ご近所付き合いを大切にしたいと思いました」

多賀城市保健福祉部健康課

野村 功弥子

「お宝がたくさんあると再発見できました！」

多賀城市教育委員会事務局生涯学習課

大泉 卓也

「皆さんの素敵なお宝に感動しました！」

多賀城市総務部地域コミュニティ課

船木 崇雄

「お宝は道端に。のんびり歩くと見えてきました」

多賀城市保健福祉部介護福祉課

高橋 洋之

「自分の地域でも「お宝」が無いかな探しています」

多賀城市保健福祉部介護福祉課

志賀 和博

「お宝は、地域の財産¥・みんなの財産\$」

多賀城市保健福祉部介護福祉課

菅野 駿

「私も引っ越しを機に地域デビューします！」