

平成 30 年度第 2 回
地域活動実践講座
レポート集



道民力レッジ主催事業
開催日：平成 31 年 2 月 21 日（木）
場 所：かでる 2・7 1050 研修室

目次

1. 成田 孝男 新米区長として何をなすべきか	1
2. 丸尾 清一 学びの成果を学習計画に生かしたい	6
3. 須藤 勝彦 高齢者ほど近所付き合いの密度を上げて	7
4. 熊谷 ゆき JR百合が原駅前の花壇づくり活動について	8
5. 榎本 聰子 地域活動を語る会	10
6. 伊藤 正一 地域活動を語る会	12
7. 鈴木 正子 町内会にて「ふまねっと」運動	14
8. 山内 ヒメ子 地域の一員として	15
9. 中川 良助 健康寿命延伸に向けて	16
10. 三谷 馨 地域活動を語る会	17
11. 平川 省三 私と地域活動	19
12. 落合 俊忠 町内会の活動について	20

新米区長として何をなすべきか

成田 孝男

私は、江別市の文京台第2自治会の第5区長として平成30年4月から2年間担当させていただきましたことになりました。まず、文京台第2自治会と第5区の概況について説明します。

I 概況

1 文京台第2自治会の状況

- (1) 設立年月日 昭和57年4月25日(36年経過)
- (2) 区数及び班数等
10区59班(約950世帯、約2520人の会員数、加入率99.2%)
- (3) 組織(7部体制) 及び役員数
会長、副会長、区長(10)
総務部(部長、副部長②)、会計部長、青少年育成部(部長、副部長)、福祉厚生部(部長、副部長②)、女性部(部長、副部長③)、交通防犯部(部長、副部長③)、生活環境部(部長、副部長④)、監事(2)
- (4) 平成30年度活動の基本方針
 - ① 乳幼児から自動並びに高齢者まで各世代が共に住みよい環境づくりを進め、地域福祉の向上に努める。
 - ② 会員相互の親睦を図り、住民参加による明るく健康的な街づくりを進める。
 - ③ 親子のふれあいを深め、青少年の健全な育成に努める。以上の基本方針に基づき各部で事業計画を立て、総会において決議され、実行に移しています。

2 第5区の状況等

- (1) 班数および世帯数等
5班、加入世帯数87(未加入世帯1あり)、会員数約230名
- (2) 現状
現役世帯よりも退職後の高齢者が多い

3 区長の主な事務

- (1) 役員会への出席
- (2) 自治会費の取りまとめと納金
- (3) 会員の転入及び転出の把握(計報・出生含む)
- (4) 広報誌・回覧板等を班長へ配布
- (5) 日本赤十字社社資・赤い羽根募金・歳末助け合い基金のとりまとめ

- (6) 自治体排雪に伴う立会い及び安全確認
- (7) その他、特に必要とする事項

II 年間の主要業務への取組等

1 月別の主な予定

4月～定期総会の手伝い（資料配布、出席確認、委任状集計、会場整理等）

春の一斎清掃

5月～花壇の土お越し、花苗植え、愛のふれあい交流会（70歳以上の独居老人対象）

6月～花壇の草取り、防犯パトロール打ち合わせ

7月～防犯パトロール、ラジオ体操（7月～8月）、一斎草取り

8月～防犯パトロール、夏祭り（盆踊り大会）

愛のふれあい交流会（70歳以上の独居老人対象）

9月～敬老に集い

10月～コミュニティー祭り、森林逍遙の日、花壇の後始末、赤い羽根募金

11月～お餅つき大会

12月～歳末助け合い募金

1月～新年の集い、愛のふれあい交流会（70歳以上の独居老人対象）

2月～自治会排雪

3月～新班長・副班長の選出及び引継ぎ

2 基本方針による区長としての参画

(1) 住みよい環境づくり

花壇整備、一斎清掃、資源回収事業、防犯パトロール、街路灯管理等に取組んできました。特に花壇整備については、潤いのある街づくりに貢献し、文教通りにはラベンダーが順調に育っています。（数年前に花苗経費がかかるため、この通りにラベンダーを植え、毎年の花苗経費の削減を図ることができました。）

「夏季防犯パトロール」については、文京台地区の3大学に学生にも参加をいただき成果をあげています。

(2) 会員相互の親睦、住民参加による明るく健康的な街づくり

ラジオ体操（延べ1600）、夏祭り（盆踊り大会）（550）、敬老の集い（150）、森林逍遙（40）、愛のふれあい交流会の実施により、住民とのコミュニティー強化を推進することができました。

特に、夏祭り（盆踊り大会）は、1日の楽しみであったが550名超の参加者があり、好評。役員が高齢のため会場設営には難儀をしました。

「敬老の集い」も年々参加者が増加し、大変好評。

(3) 親子のふれあいを深め、青少年の健全な育成づくり

ラジオ体操は2か所の公園で実施（子供・大人で延べ1600名）。
おもちつき大会も子供、大人の参加が多数あり好評ですが、経費がかかるため
今年から大人は少し参加費を徴収することにしました。

III 課題

1 北海道町内会連合会の報告書から

我が自治会の課題を考える前に、平成29年9月から10月にかけて北海道町内会連合会が道内の単位町内会への調査をまとめた報告書の一部を道町連メールマガジンから抜粋し、参考にしてみます。

- 平均月額町内会費 およそ500円
- 町内会長の平均年齢 69歳
- 平均実施事業数 16.4事業
- 町内会の実施事業ベスト10
 - 1位 赤い羽根共同募金運動への協力
 - 2位 回覧板による事業の周知
 - 3位 町内清掃の実施
 - 4位 新年会・忘年会
 - 5位 防犯・街路灯の設置・管理
 - 6位 ゴミステーションの管理
 - 7位 日赤社資募集運動への協力
 - 8位 葬儀の手伝い
 - 9位 お祭り
 - 10位 資源回収の実施
- 今後力を入れたい活動
 - 「高齢者世帯等への支援活動」「交流活動」「防災活動」など
- 町内会が抱えている課題
 - ①役員のなり手不足 ②参加者の固定化と減少 ③住民の関心の低さ
- 町内会への加入促進
 - 「転入時の呼びかけ」「町内会情報の提供」「管理会社への協力依頼」など
- 役員のなり手がない原因と対策
 - 原因・・・「活動への意識が低い」「時間的に余裕がない」
 - 対策・・・「輪番制にする」「候補者を説得」「役員業務を見直し負担を軽減」
- 特に力を入れたい福祉活動
 - 「見守り活動」「除排雪支援活動」「ふれあいサロンづくり」など

2 我が自治会との比較

前記1の「北海道町内会連合会の報告書から」の町内会実施事業ベスト10をみると忘年会の実施はしておりませんが後はすべて実施しており、継続できる間は実施していくのが望ましいと思います。

また、その他の項目についても大いに参考にできるものがあります。

3 短い取り組みの中で考えたこと

(1) 独居老人に対する対応

電話しても出でもらえず、訪問しても面会できず、手紙を書いてポスト投函しても反応なし。民生委員等とも連絡をとることになるのかな?病気、災害時などの非常時の対応はどうすべきか。支援体制はどうするのかなど。

(2) 未加入世帯への勧奨

5区内には1軒の未加入世帯があり、何度か訪問していますがまだ加入されていません。札幌市が「町内会への加入・声かけ参考書」「あたらしい町内会」を発行されており、その内容をネットで参照しています。平時はよくても、非常時じや遠くの親戚よりも近くの自治会(町内会)であろうと思います。根気強く対応していこうと思います。

(3) 災害に伴う避難体制について

防災訓練は行われているが自治会としての体制を検討しなければならない時期にきていくと思います。

4 新年度へ向けた提言

当自治会の事業数は相当数あり、スクラップ&ビルトをしていかなければなりません。いいものは残し、規模縮小・拡大するもの、予算面はこれでいいのかなど、マンネリを打破し、新しい者から見た意見と、特に、次の3点について何ができるか検討課題として提言していこうと思います。

(1) 高齢者世帯等への支援活動

- 見守り活動・要援護者の情報把握をどうするか。
- 高齢者の介護、認知症予防に関し自治会として取り組むべき事項

(2) 自治会活性化

- 住民の自治会活動への意識向上策をどうするか
- 更なる行事参加者の増加は
- 若者世帯、子育て世帯への促進策をどうするか
- 小学生はきちんと挨拶しており、声掛け挨拶運動の推進は

(3) 防災活動

- 災害時要支援者への支援体制づくり
- 自主防災組織づくり

- 住民の防災意識の啓発をどうするか
- 超高齢社会、災害時も自治体が住民を守るという意識を広めるため更なる活動の推進をどうするかなど

学びの成果を学習計画に生かしたい

丸尾 清一

道民力レッジで学び始めて10年が経過しようとしている。その間、私の取得単位は人さまと比べて決して多くはないが、それでも毎年多少は上積みしてきている。

私は道民力レッジに学ぶ目的は資格を得るとか、何かを得たいというものではない。

ただ、学び続けることによって、自ら老化を防ぎ、いつまでも若々しくありたいな、というのが唯一の目的である。

そんな私であるが、最近講座を受講しているときに、あることに気づくことがある。それは「あれっ？このお話に関連あることを聞いたことがあるぞ！」、「あっ、この問題についてはある先生はこう言っていたぞ！」などと、これまでお聞きした講座がどこかで繋がってきたことを感ずることが増えてきたのだ。これは望外の喜びであり、受講を重ねることで私自身の知識が立体化してきているように感ずるのである。

こうした学びの喜びが、今私が所属している「めだかの学校」の学びに生かせるのではと思っている。

「めだかの学校」では、自分たちの学びを自分たちで計画して学びを継続している。学びの内容によっては広く学校に所属していない方々にも受講を呼びかけて学習している。

私は今、来年度の「めだかの学校」の学びの計画を作成し、広く受講を呼び掛けるための準備をしている真っ最中である。

その講座とは、今年度に引き続き「さっぽろの古を訪ねて」という野外講座である。次年度はテーマを「お雇い外国人の事績を辿る」と題して、私や仲間がこれまで道民力レッジなどで学んだお雇い外国人に関する知識を総動員して学習計画を作成している最中である。

こうして道民力レッジでの学びが立体化され、さらにはそれが循環することは学ぶことの意味をより意義あるものになるような気がしている。

高齢者ほど近所付き合いの密度を上げて！

須藤 勝彦

隣の老人は何歳かな、ひとりなの、ふたりなの、体は大丈夫なの、最近顔も見ていないね、この様な会話が聞かれる昨今ですが、私たちの地域ではあり得ない様に思います。自分たちもこの地の住人となって 20 数年が過ぎ、右隣の主人が亡くなり、2~3 年前に左隣の主人もガンで亡くなり、足腰の不自由な婦人がひとり暮らし、4軒ほど隣には歩行が不自由な主人と 2 人暮らし、自分たちも 67 歳過ぎの前期高齢者 2 名暮らしです。

誰もが予期せぬ 9 月 6 日午前 3 時 8 分の胆振東部地震です。夜明け前の暗闇の中、突然突き上げと、大きな横揺れにはビックリで身を起こしました。直後には燈っていた電気も間もなく全道的な停電となり経験のないような全てが暗闇の中です。自分達の身の安全も一応の後に両隣りの 1 人住まいの老婦人たちはどうなっているか？妻に確認に出向くように伝言し、とりあえず無事であるとの事に安堵したところです。震度 4~5 とのこと。夜が明け、断水にも驚き、停電でありさーあどうしようか。食料の買い置きもなく、トイレもどうするか不安が駆け巡ります。一人暮らしの方は自分達よりもっと不安なはず。車があっても運転ができない婦人は？今まで様々な災害を他人事として目にしてきたが、この様に自分達に降りかかってきたときに手早く手配行動できるのか改めて実感しました。

妻に食料品、水の確保の為近所の大型スーパーに車で向かわせ、自分は近所への給水所開設の案内を伝言にタンクや容器の準備をすすめ、開始を待ちました。混乱から戻った妻と車で水を求め行動が可能な人々と長い列に並びました。やつとの思いで家に戻り相談されたのが、携帯電話の充電ができずとのこと、子どもや親族からの問い合わせに答えられない、何とかして。自分の車のシガーライターに器材を付け何とか三軒分の通話が可能となり、やれやれでした。近くには親族など不在で万が一の災害時には間に合わないと思いつつ、今日までですが、何をさしあいても災害時の近所隣り同志の声かけ、手助けが最も大切な事と再確認したところです。

誰かがやるだろうではなく、行政がやるだろうではなく、手のあるものが、自由のあるものが率先して言葉を発して行動しなければ！幸いにも大きなかがもなく 15：00 過ぎには電気が回復し、夕方には水道が再開し皆がホッとしたところです。

地域活動とか、町内会の皆の連携とか声高にいわれているが決して大げさな事ではなく、ほんの少々前までは何事も普通に近所隣との意思の疎通がなされていたように思うが。今は何かとプライベートとか個人情報とかが表面に出され、皆が感知しなくなっている様に思う。時代は変われど地域住民の相互扶助の心はいつまでも片隅に残していたいと今回も事件で痛切に感じたところです。

JR 百合が原駅前の花壇づくり活動について

熊谷 ゆき

はじめに

平成 29 年 7 月より JR 百合が原駅前の花壇づくりに参加している。北区土木センターより太平百合が原連合町内会へ維持管理の打診があったが、連合町内会としては難しいので百合が原公園に協力を求め、「駅を中心としたみどりの顔づくり事業」に賛同した公園ボランティアグループ 4 人で始めた。北区土木センター（以下北土木とする）では平成 27 年度から 5 か年計画で札沼線（学園都市線）の駅に花壇をつくる事業を始めており、百合が原駅前は 3 か所目である。初年度は造成から花壇のデザイン、物品の準備などと共に町内会連携を含めて北土木と協議を重ねた。平成 30 年度は一年草や宿根草約 400 株を太平百合が原連合町内会の協力を得て植栽した。花壇づくりの名前は「百合が原花壇を造り隊」とした。

活動の動機

JR 百合が原駅から百合が原公園まで徒歩約 5 分である。百合が原公園では 4 グループ約 45 人のボランティアが活動しているが、私達は日頃より駅から公園まで何か公園に続く道であることを印象付けたいと考えていた。アイデアはあったが、実行に至らなかった。また私個人としても百合が原駅を日常的に利用しているので、雑草やゴミをなくして綺麗な駅前にしたかった。そこへ北区土木センターから花壇づくりの話があり、公園ボランティア 4 人で活動を開始した。

花壇づくりの実際

花壇の維持管理と地域連携、駅前から公園に続くフーラワーロード（仮称）の実現を柱として活動を始めた。駅前には賃貸の集合住宅が 10 棟あり、町内会には未加入である。できるだけ駅前の住人に参加を呼びかける為、ボランティア募集のチラシを北土木と作成し、全戸約 224 枚を配布した。また連合町内会に協力依頼を行い、春・秋の植え込みと後始末を共同で行い、ボランティア募集チラシは町内の回覧板を利用した。昨年秋には 2 名の参加があった。花壇だよりを発行してまちづくりセンターに届け、連合町内会に活動報告をしている。次年度は連合町内会の樹花壇植え込みや維持管理の協力も活動計画に盛り込んだ。

花壇は駅前のロータリー内にあり、4 つのボーダー花壇で 28 m² の広さである。作業は 1 回/週、芝生管理を含め 5 月～10 月まで行っている。冬期は反省と計画のミーティングを行ってい



る。技術指導や道具類の保管は百合が原公園の協力を得た。関係機関への連絡調整などは北土木が行った。

最後に

札沼線の百合が原駅は1986年に百合が原公園で開催された「花と緑の博覧会」の臨時駅として設置された。閉会後は地元住民の熱意で存続することになった無人駅である。利用客は年々増加の傾向にある。その百合が原駅周辺で何かをしたいと長年考えていたボランティアと北区の事業が合致した貴重な機会なので、最大限に生かしたいと思う。公園緑化協会の「花と緑のネットワーク」に登録しているので、駅前花壇づくりを多方面に発信しながら、6人で地域に愛される花壇づくりを目指している。

地域活動を語る会

榎本 聰子

現在のマンションに引っ越してきたのは平成11年7月なので、あと半年でちょうど20年になる。

自分の年齢も考えて交通の便の良いところに決め、新築の分譲マンションに来たので楽しみにしていた。49戸なのでご近所はすぐに顔見知りになれるかと思っていたが、マンションは戸建ての時と違って近隣と顔を合わせることは滅多にない。隣にエレベーターなどで顔を合わせても何階のどなたかもわからないし挨拶も交わさない。

そんな状態の中で引っ越しして4か月目に夫が死亡した。さて、誰かにしらせなければならないだろうがご近所はどうすればよいのだろうかとちょっとと思案した。

管理組合は分譲会社の考え方で理事を指名してできたばかりで誰が理事なのか理事長なのかもわからず、分譲会社に電話連絡のみをした。もちろん町内会などはまったくわからない。

葬儀の受付その他のすべてを葬儀会社に頼み無事滞りなく終わって、しばらくして落ち着いたころ、マンションの近所の交流について考えざるを得ない状態だと思い、個人的に何ができるか考えた。

自分が何か他の人に声を掛けて動かされるのはパソコンしかない。それで私の家で指導をするためのチラシを作り、ポストでは一般的のチラシと勘違いして捨てられることも考えて49戸のすべての家の玄関前の新聞受けに配布した。

習いたいという人はたった2名であったが、「知り合いも」と声を掛けてくれる人がいたりして5名ほどだが手ほどきを始めた。それだけでも近所の人と言葉を交わすチャンスになると思った。

マンション購入時にインターネット回線が入っているので都合が良いと、それも選択肢の一つであったが当時は回線も不備が多く、回線切断が日常茶飯事状態で回線工事を請け負っている会社に連絡をするのはいつも私の役割のようになっていた。

「回線がつながらない」と電話を掛けると「お宅だけでしょう。お宅個人の不備でしょう」と言って取り合ってくれない。私としては集合のルーターが原因と分かっているので、個人的判断で全戸に回線状況を調べるアンケートを配布した。要約すると次のような内容である。

1. インターネットを利用していますか。
2. 使用している人に→回線の接続状況に不自由していないか。
3. 接続状況は繋がらないときがあったという方は分かる範囲で、その頻度や日時など。

その結果、みんなが不自由を感じていたらしく、回収率は100%に近かった。それを集計し、回線工事請負業者にそのまま見せて集合ルーターを交換してもらい、その後は改善されたが、機器に静電気が溜まって、接続不完全になった時に土日や夜間は担当者がいないとのことで榎本が責任者になってほしいと10年近く管理担当をした。

おかげでネットを使っている人もそうでない人も居住者全体がお互いに、簡単な会話ができるようになった。今は回線が光に変わりそのような不具合もないし、パソコンの手ほどきも年を重ねることによって世代交代がされていき必要がない状態になった。

インターネットはこれで良いが、他の活動がなかなか活性化は難しい。

顔を合わすチャンスが少ない、若い人は働き盛りで時間的にも無理、時間の余裕のある人は少ないなどいろいろあり、管理組合はあるものの総会であっても役員も欠席をする状態で出席者は10人ほどで、いつも私は最後に「出席者を増やす工夫をしましょう」と発言して賛同は得るが改善方法は見つからない。私も複数病気があり、率先して何か行動することが難しくなった。

地域活動を語る会

伊藤 正一

1.はじめに

私は、父親が務めていた室蘭市の「日本製鋼所 室蘭製作所」の従業員社宅で生まれ、育ちました。

高校を卒業し、地元本社の「樺崎産業海運株式会社（現ナラサキ産業株式会社）」に入社、その後苫小牧港の開港と本州と北海道を結ぶ物流の拠点としての重要性から苫小牧勤務7年を経て、29歳で東京へ転勤しました。

その後も大阪、神戸、横浜と継ごう30年に亘り本州での生活が続き、平成12年役員定年を迎えるに当たり、永住の地を予てより計画していた古郷北海道と決断し、現在は札幌市清田区へ移住しました。

当時、札幌市は官民一体となって、新しいまちづくり計画を推進しており「緑の区」として閑静な新興住宅地として発展途上の居住環境に魅力を感じ、永年の友人の勧めもあり決めました。

2.活動の内容

(1) 活動の動機

我が町内会「シュヴァービング二番館自治町内会」は、平成12年6月世帯数206戸にて「会員相互の親睦を深め、地域社会福祉と文化活動を増進し、住みよい快適な生活環境を創ること」を目的として設立されました。

私自身、当初は初めての居住地であり、地域、住民との融合への取り組みなどを考え先住諸先輩の勧めもあり、平成13年町内会副会長としてスタートし、その後会長に就任計7年役員として町内会運営に携わりました。

(2) 活動の実態

1. 平岡地区町内会連合会

本連合会は、現在26単位町内会（7057世帯）が加入しているが、福祉厚生、環境衛生、防犯・防災など9部が各種事業・行事を開催しており、当会も代表者など参加している。

2. 当町内会

町内会の諸事業、行事については、会員住民の要望などを取り入れ行われている。年間恒例事業、行事は次の通り

- 定期総会
- 交通安全運動（年4回）
- 清掃運動（春、秋）
- 防災訓練
- お元気訪問（年4回 高齢者）

- ラジオ体操会
- 夏祭り（ジンギスカンパーティー）
- 日帰りバス旅行
- 子どもクリスマス会
- 新年会
- 敬老会 など

3. 活動の課題

(1) 今後の活動など

今後、町内会組織の取り組みは多くの課題があります。

益々進むであろう「少子高齢化」時代に地域社会が担う役割は大きく、子ども達の健全育成、高齢化時代の防災、防犯に対する意識を高めること、万が一の場合の対応など課題は少なくありません。

「公 助」、「共 助」、「自 助」を基本として、町内会が果たす役割を組織化し、皆が安心・安全に暮らせる環境づくりが求められている。

町内会にて「ふまねっと」運動

鈴木 正子

平成 25 年 9 月から「ふまねっと」運動を開催しております。

22 年度大学放送講座「ほっかいどう学」を受講しました。

北海道教育大学釧路港北澤一利先生のふまねっと運動の効果～「健康」「まち」「ひと」への働きかけ～講座を見まして、これからの中高齢化社会に向けて自分も含めて必要なことと思いました。

ふまねっと運動とはマス目を利用したステップを間違いないようにう「学習」しながら歩行のバランスを改善する「運動学習療法」です。

まだ札幌にては知名度が低く何かの集まりで支部から来ていただきて実施しましたが、続ける希望者が少なかったのです。

25 年度に区役所が介護予防の一環として区民センターにて 10 ネットを使用各町内会から出席していただき北澤先生の指導で実施されました。

町内会の福祉厚生部長さんにも出席していただきまして理解していただきました。町内会間も使用させていただき現在に至っております。

毎月 25 名位の出席で 1 時間半くらいです。中休憩タイムがあり、終わりましたらおやつをいただきながらおしゃべりタイムです。

12 月の忘年会、夏のとうもろこし、すいか、お正月のおもちと毎月おやつも工夫しております。

近隣の町内会の方の参加も OK です。楽しくにぎやかに笑いにあふれた 1 日です。

時々アンケートを取りますが楽しい、足が自然に上がっているのに気付いた、階段が楽にあがれるようになったとの声がありました。

サポートの方を増やしてずっと続けられる様にしたいと思います。

地域の一員として

山内 ヒメ子

私は、現在町内会の役員はしていない。

戸建て住まいの時、班長・婦人部副部長を経験した。

MS転居後は、班長・理事と輪番制の役目を務めた。

役を離れた今、「地域に役立つ事」を「自分に問うてみた。

ー小さな親切、大きなお世話ーでよい

難しく考えず、「気になる事に対応する」の結論に至った。

私はマンション住まい、住み始めた動機は「快適さ！」だ。

一貫して実行しているのは、「挨拶！」。

挨拶を返してくれる人、気付かず通り過ぎる人。

笑顔の挨拶が返ってくると、心は最高の快晴だ！

子供は、99%挨拶を返してくれる。ー頼もしいー

町内会の「日帰り親睦旅行」挨拶友人の役員さんから「お願いね！」と、足を痛めている方との相席になった。「手が欲しいときは言って下さいね。」「了解で～す！」明るい方で、楽しい旅行になり、又の約束もした。

町内会の「夏祭り」バザー助つ人依頼の声がかかった。

隣の子供相手の「綿菓子」売り場に心惹かれながら大人相手の「ビール」売りをした。

散歩の時、買い物の生きかえり、落ちているごみを拾う。

重そうな荷物を持っている人に出会ったら「お持ちしましょうか？」とお節介をやく。

交差点をゆっくり歩いている高齢者（私も立派な高齢者だが）と歩調を合わせ、手を挙げて一緒に横断する。

【気になる何かに 気負わず、笑顔で、楽しく対応する】

そんな事が地域構成員の役目かな？と私なりに思っている。

健康寿命延伸に向けて

中川 良助

「ウォーキングで健康寿命延伸をしよう」と2009年に立ち上げた「苫小牧歩こう会」の活動報告をいたします

健康寿命と平均寿命の差 何と男9歳 女13歳 この事を聞いた時衝撃を受けた！！
この差を何とか縮めたい！

何をどうすれば良いか！？ 思案の結果 私自身が今まで「メタボ解消」の為に歩いていた「いつでも・どこでも・誰にでも出来る」そして「歩かなければ歩けなくなる」との考え方を行動に移そうと強く思った

2009年当時苫小牧では歩くサークルがあると聞いてはいたが…活動は芳しくなく、他方個々人で歩いている人は沢山いる。五感を感じ 歩く楽しみを持つ会にする事から始めようと、仲間34人でウォーキング中心の「苫小牧歩こう会」を立ち上げた。

例会は同じ場所・コースでは無く 見所を入れ 危険の無い場所・今話題の場所等々をコースに入れ 飽きないように工夫をしている。

年15回程の例会は勿論、他主催の大会に私自身も積極的に参加し会員の皆さんにも参加を促している。

また 後に当会は(一社)日本ウォーキング協会、日本市民スポーツ連盟の認定団体となり歩いた回数・距離を認定してもらい 会員の歩く意欲につなげている。

私自身は、2011年に日本ウォーキング協会の公認指導員資格を取り2018年にはノルディックウォーク連盟の公認指導員となり 例会等々の計画立案実行に役立てている。

立ち上げて10年になり、長い距離を歩けなかつたひと、膝や腰、そして股関節が痛い等々歩く事が苦手の人が 今では立派に歩くことが出来る様になり 喜んでいる姿を見るのは感慨深いものがあります。

今では例会を心待ちにしている会員もあり、嬉しい限りです。会の運営は年会費で賄い(上部団体への会費・インク・ペーパー・郵便代等々への支払い) 現在の会員は80名余で今も会の代表をしている。

今後は、歩かない人をどう歩かせるか？歩く楽しさをどう伝えるか？歩ける事がどれだけ素晴らしい事なのか多くの市民に伝え初期の目的である健康寿命と平均寿命の差を縮めて行きたい。

地域活動を語る会

三谷 馨

そば食が栄養面で優れた健康食品であることを知ってもらい、打つ楽しさを広めたい。また、技術の向上を図り、1人でも多くの人に蕎麦を打つ技術を伝え、仲間づくりや地域貢献にも努めたい。

日本人は江戸の昔から蕎麦が大好きな民族である。

蕎麦は取り立てて高級な食べ物という訳ではない。しかし、気付くとお屋などは何故か蕎麦屋へと足が向き暖簾をくぐっている。特に酒席の後には欠かせない食べ物である。

私は会社を定年退職した後、さて何をするかと思案していた時、農村交流センター「風土工房こさえーる」という看板に「蕎麦打ちをしています、親切に教えます、気軽にお入りください。」と書いてある張り紙に、吸い寄せられるように会場へ入りました。早速見学、そこで見た蕎麦打ち名人の鮮やかなテクニックと華麗ともいえる技に圧倒されました。そしてその日のうちに教室の生徒となり入所、早速手続きをし、この日を境に鍛錬の日々が続きます。この日の最初に自分が打った打ちたての味が、吃驚するほど美味しく感じられ、そうだ！この手打ち蕎麦の美味しさを是非皆様に教えたいと自分の中に誓った次第です。

美味しい蕎麦を打つための秘訣は良い材料、正確性のある道具、正しい技術といいます。この日から15年、効果な蕎麦道具も理解ある妻のおかげで買い揃え（蕎麦道具の本場、東京浅草迄足を延ばし買い揃えた。）ようやく、何処へ持ち出しても恥ずかしくない状態になりました。

この間に全麺協認定、素人蕎麦打ち二段位試験にも合格、剣道や柔道のように蕎麦打ちにも「蕎麦道」があることを師匠に教わりこの道を究めるべく努力することを誓いました。その中でもっとも重要な蕎麦道の礼儀、礼節を重んじて教えていかなければ、という思いを強くしました。

蕎麦粉を取り上げます。蕎麦打ちの第一歩は蕎麦粉を知れと言います。今は日本中のどこでもその地区的地元の蕎麦粉が手に入ります。私はきた空知の幌加内産を愛用しています。

その種類はキタワセ、牡丹そば、キタユキです。

私の所属していた蕎麦打ち同会会の名前は、留萌手打ち蕎麦愛好会、（代表 竹内克幸氏。名人位）この仲間でボランティア勝どりの行ったんで留萌管内各老人クラブ、介護施設、留萌市立病院入院棟等を回り、目の前で手打ち蕎麦打ち実演をして最後は打ち立てを試食させます。各会場では講評を受け次々に外の施設からも予約が入り多忙を極めたのを忘れません。どの会場もみな、「おいしかったよ」という感謝の言葉をいただきました。私たちには一番うれしいことです。

私は誰かが私に蕎麦打ちの魅力はと聞かれたら「打つたびに味が違い最高の打ち方へ試行錯誤するのが楽しい、頂上のない山にのぼっているようなもの」といいます。

最後に、まだ手打ちそばの本当の美味しさを知らない人たちにも、そば食にはルチンとい

う成分（毛細血管の透過性を軽減する作用があり、血管補強薬として用いる、ビタミン P）が含まれていて血液をさらさらにするという栄養価の高い配糖体が含まれていることを広く教え普及に尽力していきたいと思います。そしてこの活動は体力の続く限り、美味しいという笑顔を力にまい進していきたいと陰ながら思っています。

私と地域活動

平川 省三

私は現在、民生委員、町内会役員、老人クラブ役員という立場で地域の活動と関わっています。

民生委員の任命は平成22年12月1日付で、71歳の時でした。民生委員の任期は1期3年なので、いま3期目を務めているところです。民生委員の主たる任務は、担当地域内で、何かの生活上の困難に直面している方々の相談に応じて、行政に連絡しながら、その方々の相談に応じて、行政に連絡しながら、その方々(世帯)の自立の援助に努めていくことです。私の担当地域内においても、独居高齢者世帯が増えているので、地域内の実情を把握していくことが大変重要になります。

また、今回の3期目がスタートした際(28年12月1日)に私が所属している「滝川市西地区民生委員協議会」の会長に選出されました。西地区は定数22名ですが、3名欠員で現在員19名です。各委員の皆さん協調しながら仕事を進めていけるよう責任ある立場となって、その方面でも気を使います。

町内会では、平成24年4月定期総会で副会長に選出されました。町内会は約270世帯で、大きなマンションは無く大半1戸建てです。未加入は数世帯程度です。年間の主な行事は、総会、新年会、夏祭り、敬老会、婦人部の諸活動等があります。ただ、平均して出席者の顔ぶれが同じ傾向という面もありました。なので「もっと一般町内会会員が、定期的に触れ合う場があってもいいのではないか」ということから、27年6月「町内会ふれあいサロン」を立ち上げました。地域のコミュニティーセンターに月一度、各自がお弁当や飲み物を持って集まり、世間話を楽しむものです。また、市の保健センター・包括支援センター・警察署・消防署・郷土館等から「出前講座」をお願いしてお話を聞きました。音楽の先生に来ていただいて、童話と叙情歌を楽しんだこともあります。毎回20~30名程が集まって楽しいサロンでした。

29年に入り、扇町地区(4単位町内会がある)にあった老人クラブが、会員減少により解散消滅してしまいました。老人クラブが委託されていたコミセンの清掃・児童公園(2か所)の草刈り等の問題もあり、現在はサロンが老人クラブ「扇和会」と看板が変わって活動を継続しております。

超高齢化の地域社会、お互いが助け合って生きて行かなければならぬ時代です。私も2月生まれなので今回満80歳になってしまいました。ボランティアの方も早く次の世代にバトンタッチして、道民力レッジ1つに集中したいのですが、もう数年そうもいかない状勢です。

町内会の活動について

落合 俊忠

1.はじめに

私は、札幌市豊平区平岸にあります町内会に住んでおります。この町内会の特色としては、統括地域の範囲が広域の中にあることです。具体的には、町内会地域にバス停留所が4か所あります。そして、小学校が2つ、中学校が1つあります。その地域におおよそ住んでいる世帯数は、一千戸以上と言われております。それでは、町内会の運営管理の実態について記述致します。まず町内会の執行体制として、会長(1名)、副会長(2名)、分区長(4名)、部長(総務、会計、文化、体育児童、環境衛生、街路灯管理、防犯防災交通、女性福祉)8部長、副部長16名、会計監査2名、相談役2名、会計35名の役員体制であります。

さらに、各分区には夫々班長体制をとっております。具体的には、第一分区は班長13名、世帯数173戸、第二分区は班長13名、世帯数213戸、第三分区は班長9名、世帯数256戸、第四分区は班長17名、世帯数283戸、合計班長52名、世帯数925戸であります。

これら役員を合計すると87名体制となります。これらの役員により、毎月役員班長会議を例会として開催しております。これらの中で例月、前月の活動の報告と反省、翌月の計画議題について討議し、上部団体である連合会、市・区役所、諸団体からの周知情報等を共有した上で討議、検討事項について解決周知しております。

さらに、毎月「かわらばん」〇〇月号として、(1) 報告事項 (2) 協議事項 (3) その他に分けて広報誌として、小学校中学校情報、連合会情報、公共団体、諸団体等からの情報、資料を回覧板として作成、各班毎に会員回覧閲覧しております。

さらに、全体会議として、毎年「総会」を開催し、報告事項、討議事項の議案を作成し、全体討議を実施、賛否を取り、役員改選等必要事項について討議、決定をしております。

最後に参加者による懇親会を開催し閉会しております。役員選定は、会長、副会長、監事は総会において選出し、分区長、部長は会長が選任し総会において承認を経る。班長は各班内において選出し、会長に報告し、役員班長会の承認を経ておくことになります。役員会は必要により隨時開催し、その時々の課題問題等について討議し解決策を決定し、都度報告実施しております。

2.活動内容と意義・成果

- (1) 夏休みラジオ体操、町内会夏祭りの実施 (2) 管内主要道路沿線への花壇植えの耕し、整備、肥料散布、花植え、草取り、清掃整備の実施 (3) 町内会レクリエーションの実施
- (4) 春夏秋冬の交通安全、市民総ぐるみ運動への街路啓発の参加 (5) 胃がん、大腸がん、婦人科がん検診の実施 (6) 敬老お祝いの贈呈 (7) 出前講座の開催実施 (8) 小学校新入児童への記念品の贈呈 (9) 小学校(2校)中学校(1校)への入学式、卒業式への参加 (10) 小学校学習発表会、中学校学校祭、運動会への参加 これらへの参加実施については、地域住民との交流を主体的に積極的に町内会として実施展開していることに大きな

価値と意義があります。

そして、地域住民との交流展開によって存在価値と大きな成果を得ることができました。

これらは、今後も継続実施していくことになっております。

3. 今後の活動

総会において毎年重点事項の活動取組を設定し、その結果を検討し、今後の重要的諸課題として取り組んでおります。(1) 会員皆様への情報提供およびコミュニケーションの輪を広げる活動に努める (2) 避難所運営研修の継続実施と防災組織の再構築・強化を図る (3) 町内会連合会事業に協力するとともに情報交流を積極的に実施し有効活用を目指す。としております。