

コミュニティ静岡



あなたのまちの
コミュニティ活動情報誌

2016

7月

No.143

効果抜群! 地域で取り組むでんでん体操



静岡でんでん体操は、童謡「でんでん虫」に乗せゆっくり動かす

民生委員・民生OB・浅羽でんでん体操（袋井市）

▼平成29年より介護支援制度が地域に移行されることを踏まえ、地域で出来ることを模索していた元民生委員の鈴木代表が「静岡でんでん体操」を見学に行った際に、歩くのがやっとだった97歳の女性が、週2回、3カ月の体操で小走りが出来るようになった映像を見た。体操の効果を目の当たりにし「高齢者の介護予防にこれはいい!」と早速民生委員時代に知り合った仲間などに呼びかけ、浅羽包括支援センターや自治会を巻き込み平成27年からでんでん体操を始めた。

▼馬場集会場や浅羽防災センターなど浅羽地区10カ所で

週1~2回、仲間がそれぞれ活動に取り組んでいる。主に、歩行が弱くなった方やつまずきが多くなった方などが参加し、3カ月に1度の回復記録計測では見違えるほど回復傾向が表れる。記録は包括支援センターで管理されている。

▼一部の会場では、体操の合間に生活に役立つ情報や終了後のお茶会なども行っている。今後は、市と一緒にでんでん体操の普及をしていけたらと思っている。

◇代表：鈴木利周さん（問合せ・090-7024-5802）

【情報提供・金原 明】

Contents No.143

- | | |
|---------|-----------------------------------|
| 各地の活動 | ●袋井市……………1 |
| クローズアップ | ●ランチと笑顔でいきいきおしゃべりコミュニティ(掛川市)… 2~3 |
| 地域をつなぐ人 | ●港の花物語……………3 |
| 各地の活動 | ●西伊豆町・御殿場市・沼津市・静岡市・島田市………… 4~5 |
| 地域訪問記 | ●気楽な同級生と気軽に地域活動(吉田町)……………6 |
| 緊急レポート | ●熊本地震の支援活動 伊藤光造氏……………7 |
| コミ推協から | ●コミュニティ活動集団指定団体の報告など……………8 |



コミック
のりづき・りえ

クローズアップ

ランチと笑顔でいきいきおしゃべりコミュニティ
～作らない、洗わない、予約なし～

ワンコインランチの集い（掛川市）



メニューはお寿司が多いとのこと。上手にやりくりしてこの日はプリンが付きました

天竜浜名湖鉄道原谷駅のユーモラスなプラットホームの手作り人形に出迎えられ掛川市原谷地区本郷西区を訪ねた。



最寄り駅で地区キャラ「ハラゴン」がお出迎えしてくれた

原谷地区本郷西区は原野谷川と共に緑豊かな田園地帯と里山が織りなすのどかな地域だ。

一緒にお昼ごはん食べましょう！

この「ワンコインランチ」が実現したのは、「一人よりも皆でご飯を食べた方が美味しいよね」と日常の井戸端会議でのふとした会話からだ。昨年のシニアクラブ総会の時に、軽い気持ちで「一人での昼食は淋しいから一緒にごはん食べませんか？」と声を上げたことが事の始まりだった。

フリーダムな感覚が大切

地域の後押しもあり、月1回公会堂での昼食会が時を開けずに実現したのだった。もちろん地域住民の方であればシニアクラブでなくても飛入り参加大歓迎。昼食会に参加したい人は、当日10:30までに500円を携え公会堂に集合するだけ。車で10分程度のスーパー3店舗の特売日をターゲットにお弁当を購入する。安く購入できた時にはデザート付となることも。

昼食会の決め事は「お茶は持参」「台所は使わない」「食中毒予防のため手作りはしない」と極めてシンプル。

開始当時は10人程度の集まりだったが、シニアクラブを中心に毎回20人以上が集まっている。圧倒的に女性比率が高いが最近はずかながら男性の参加も増えている。あえて会員制や予約制にしていないのは、主催者の負担を軽くするのはもちろん、気軽に参加してもらうためだ。

そもそもなぜワンコインランチ？

ご多分にもれず本郷西区も高齢化率は高く、独居世帯も多い。また同居していても日中は一人の「日中独居」



お弁当を待つ時間もアツという間

の方もいる。家族が帰宅するまでの間ただ一人での留守番は淋しいものだ。月にたった1回だけでも近隣の仲間が集まって近況報告することは、お互いの見守りにもつながっている。中には非常にお達者な方もいるが、それ以外の介護が必要ではないが居場所を求めている人の存在は無視できない問題だ。

初心を貫く心意気

「地区の理解を得たことで、公会堂の利用ができ感謝している。区には大きな目で見守っていただければそれでいい…自由も利くし…。お金よりも、車が運転できなくなった時に、会を継続できるのか心配…。そうになったら徒歩で行けるコンビニを利用すればいいか」と鈴木さんは笑う。集いの回数を重ねる中で、昼食会以外に他のこともやってはどうかという意見もあった。しかし会の継続を優先に考え「これ以上にもしない、これ以下にもしない、おしゃべり中心の交流の場として続けていく」と話す姿勢には気負ったところがない。あくまでも「ワンコインらんち」の初心を貫く心意気には見上げたものがある。このような活動が今後の地域交流、居場所づくりのヒントになるのではないかと感じた。

◇発起人：鈴木育代さん【情報通信員・柴田清一】



レポート・中村弘美 編集委員

■地域をつなぐ人

『港の花物語』

御前崎エコクラブ 山本貴美枝 氏



環境づくり

旧御前崎町は御前崎市の東端、遠州灘と駿河湾の分岐点に位置し、三方を海に囲まれた静岡県最南端の街です。御前崎港のメインストリート「ヤシの木通り」に沿う形の細長い公園が、私たちの活動拠点場「御前崎エコパーク」です。

平成10年に環境問題を考える会として発足し、町内探索したところ、鬱蒼として訪れる人もいないような公園を見て、このままではいけないと、公園の再生から始まり、リサイクル活動や国際交流など豊かな地域づくりへと活動の幅を広げています。

大勢の力に支えられて

御前崎エコクラブ会員（40人）の職業や人生観はさまざまです。その個性が集まり活動する場「御前崎エコパーク」では、会員それぞれの技が形となり、18年目を迎えた今、まさに「花盛り」を迎えています。

大勢の力に支えられて

御前崎エコパークに咲く花の一部を紹介します。毎日観察していると、「人と自然」だけでなく「人と人」を繋ぐヒントが発見出来る気がします。

- リュウゼツラン：50年余りの時を経て花を咲かせ、子株を残して生涯を閉じる。花茎は7m程に伸び、

ディジュリドゥ（オーストラリア大陸の先住民アボリジニの木管楽器）の原材料に。

- スミレ：美味しい実を蟻が食し、種を巣の外に運び、子孫を増やす。アスファルトの間隙でも丈夫に育つ。
- フェニックス：その太い幹に着生（寄生）する植物を許し、育てている。（桜、車輪梅、ゆずり葉、トベラ、タブ、玉シダ、いぬびわ等）
- フジバカマ：花の芳香に誘われた「渡り蝶」のアサギマダラやカバマダラが飛び交う花園を子どもたちが駆けまわる姿は、やがて世界へと繋がって行く姿と重なる。

未来連携プレー

御前崎は小さな街ですが、長い長い風光明媚な海岸線沿いに「灯台～ケープパーク～渚の交番～マリリンパーク～なぶら館～エコパーク～港」と、さまざまな宝石が散りばめられております。この宝石たちを見ると「別々の色」の光を出している様に感じられます。願わくば将来、宝石たちが連携して「ひとつ」の大きな光を発してもらいたいです。

「輝く海に未来あれ!」と願いつつ、これからも活動して行きます。

まちから・むらから

●西伊豆町

240 年続く伝統を守る

岩谷戸町内会



煙を浴びると病気に掛からないと言われる

▼西伊豆町岩谷戸地区では、毎年8月15日に同区内を流れる仁科川の土手に立てられた108本の松明に子どもたちが火をつけ、煩惱の浄化と先祖の供養と無病息災を願う伝統行事「百八灯」が行

▼現在25世帯、60人程が暮らす岩谷戸地区の子どもは、小学生1人中学生2人。昔は地区の男の子が主役となり、準備から点火、片付けまで行われていたが、近年では近隣地区の子どもや帰省した子どもや孫たちが、松明に使用するボロを貰いに各家を周り、松明づくりや設置を地域の大人と共に伝統行事を担っている。

19:30点灯が始まると普段は静かな集落に、15、6人の子どもの声が響き渡り、観光客や住民が幻想的な風景を楽しむ。

▼今後もお盆で帰省する人々とともに岩谷戸地区全員で絶やすことなく守っていく。

◇代表：鈴木秀輝さん（問合せ・0558-52-0564）

【情報提供・鈴木深雪】

●御殿場市

読まなくなった絵本を再活用

ブックシェアリングごてんば

▼当会は、元幼稚園教諭の芹沢さんが感じていた「家にある絵本の再利用ができないか」「子連れの主婦が立寄る場所に気軽に絵本コーナーがあったら」という二つの思いを実現しようと、友人や元同僚に声を掛け、賛同してくれた仲間4人で発足した会である。

▼市内4カ所に設置した回収ボックスからは、この1年間の活動で320冊の本が回収され、新たな場所へ旅立った。

一番の苦労は、絵本のメンテナンスの時間が取れないことである。一冊ずつ破損がないかチェックし、除菌ペーパーで拭く作業は中々時間が掛かるとのこと。

▼これまでに、農協・銀行・郵便局・コーヒー店などお願いしたところ「子どものコーナーを作りたいかった」という店側の思いもあり配布ができた。

この活動を知った老人介護施設や放課後児童クラブからも声が掛かっている。

市内のあらゆるところで子どもたちが気軽に絵本を見られる環境を目指していく。



多い時には20冊ほど入っている

◇代表：芹沢則子さん（問合せ・090-8951-4314）

【情報提供・近藤典子】

●沼津市

大平の石仏に現代の息吹を

大平郷土史研究会

▼平成17年、「ふるさと大平」に対する郷土愛が強いメンバーが集まり郷土史研究会が発足した。

現在15人で「沼津の宝100選」に認定されている245基の石仏群を巡るハイキングコース維持・整備と神仏信仰・故郷の歴史を学びながら地域活性にも取り組んでいる。



▼大平地域は、三方を山に一方を狩野川に面し、幾多の水害や干ばつに見舞われた。人々は平安を神仏にすがるしかなく、多くの石仏が建立され心の拠り所として大切に祀られて

きた。この地区の生い立ちを伝承しつつ、地域に点在する石仏で何か出来ないか考え、沼津アルプス登山者にも石仏まで来てもらえないかと大平全体が分かる看板を4カ所に設置、石仏めぐりマップも用意し石仏を地域資源に活動を広げている。

▼毎年開催される歴史講座と史跡巡りは、回を重ねる毎に参加者が増えている。

◇代表：杉本武司さん（問合せ・055-932-9416）

【情報提供・中澤俊雄】



1番大きな徳楽寺地藏

各地の活動情報

● 静岡市

宇津ノ谷の歴史文化を未来に残すために! 宇津ノ谷まちづくり協議会



春の味覚まつりでは筍をふるまった

ようと住民全員の協働による協議会が平成 13 年に発足した。

▼毎年 8 月 23、24 日に開催する地蔵盆まつりは、今

▼静岡市の西端にある宇津ノ谷地区は、今でも「旅籠」の風情が残る家屋が立ち並び、古い街道の面影を残している。この景観を守り、地区に残る文化遺産の魅力を再編集し

年 21 年ごとに公開される延命地蔵（弘法大師作）ご開帳の年にあたる。しかし宇津ノ谷は、人口 131 人、高齢化率 48.0%、静岡でも高齢化が加速する地域の一つであり、地域住民だけでは伝統文化を継承していくだけの力が不足していた。

そこで、宇津ノ谷地区の魅力を幅広く発信しようと市民有志によって結成された「宇津ノ谷倶楽部」とタッグを組み、伝統文化を継承してゆくために外部の力とアイデアを活かす取り組みが今年始まった。

▼高齢化に待ったなし! 柔軟な姿勢で「宇津ノ谷倶楽部」などの各種団体と一緒に活動を通じて若い世代を地区に呼び込むことを目指している。

◇会長：鈴木祥元さん（問合せ・054-258-1282）

【情報提供・内山和俊】

● 島田市

地域団体とのつながりの大切さ 金谷地区子供をはぐくむ地域教育推進協議会

▼金谷地区在住・在籍の子どもとその保護者を対象にした「げんきキッズわくわくクラブ」では、金谷地区で活動をしているさまざまな団体や個人の得意とする分野を子どもたちに体験させる機会を提供している。

野外体験、稲作体験、囲碁、障がい者交流、合唱、工作など幅広い分野の講座があり、今年度は 8 団体と 3 人の個人の方が講座を開講する。

▼発足して 12 年目、団体間での協力体制ができています。情報交換はもちろん、講座のお手伝い依頼など団体同士の交流も見られる。

「事務局である公民館も金谷のさまざまな団体を把握しているので、イベントへの協力依頼がしやすく助かっている。」「大変なことは、協力団体の確保

と新規開拓。でも連携ができているお陰で人づてに講師をさがせる」と関係者は言う。

▼今後も地域で活動をする団体及び個人をネットワーク化し地域教育の推進を図っていく。



プログラムの1つ「お散歩の集い」

◇代表：大村泰史さん（問合せ・0547-46-0240）

【情報提供・大村泰史】

地域活動情報

この詳細はホームページでご覧になれます（アドレス <http://www.sizcom.jp>）

No	市 町	活 動 名	主 催 者	No	市 町	活 動 名	主 催 者
1	東伊豆町	我が町に活気を!	稲取キンメラソン実行委員会	7	磐 田 市	豊岡中央交流センター落成式；地域コミュニティの発展を!	豊岡中央交流センター
2	伊 豆 市	空高く泳ぐ こいのぼり	伊豆市商工会土肥支部事業部	8	御前崎市	地域協働バス「ひめはる号」	比木地域協働バス
3	三 島 市	安久お花畑音楽界	安久花の会	9	菊 川 市	市内各地で新茶のお茶摘み体験!	各茶農協、農業者団体、まちづくり協議会等
4	小 山 町	富士登山に訪れる人を花でお出迎え	須走花の会	10	菊 川 市	河城名所百選巡りウォーキング「歩かまいか・かわしろ」	河城地区コミュニティ協議会健康福祉部
5	富 士 市	どじょうすくい笑顔。皆を元気に	安来節愛好会	11	森 町	森の古着市	遠州木美の里連
6	島 田 市	いくみ春まつり	加工体験施設 やまゆり	12	湖 西 市	たけのご掘りで住民の親睦を図る	内山自治会

地域訪問記

気楽な同級生と気軽に地域活動 ～地区内てくてくゴミ拾い～

片岡クリーンてくてく隊（吉田町）

片岡地区は、吉田町のほぼ中央部に位置し、国道150号及び県道島田吉田線が走っており交通の要衝である。また地区内には小山城がそびえ立ち、周辺には吉田町役場、また近隣には富士山静岡空港、東名高速道吉田IC、吉田漁港と陸海空に恵まれた地域である。こんな交通網の発達した地域のなかで、ゴミ拾いに賛



右から大石さん、高橋さん、岩堀さん

同してくれる同級生を募り仲間づくりに励んでいるグループが「片岡クリーンてくてく隊」である。発足して9年目を迎えた活動の様子を大石房江さん、岩堀健二さん、そして高橋利重子さんの3人にお話を伺った。

キッカケづくり

吉田中学校（昭和38年に吉田北中と南中が合併）1期生と言いながら、校舎が未完成のため顔を合わせたのは卒業式くらいで顔も名前もわからないまま中学校を後にした。同地区に住む同級生と、「あの時できなかった親交を深める機会がないかしら」と大石さんが考えていたところ、車で走っていては気づかないが、散歩して見るとゴミがたくさん捨てられていることに気づき、「自分たちの住む地区をきれいにしたい、あの時の同級生が賛同して仲間になってくれないか」と思い立ち同級生10人程度に声をかけたところ8人（男5人、女3人）の方が賛同してくれた。そして年6回奇数月



偶数月に行う例会、一杯やりながらがまた楽しい



草むらに捨てられるゴミは多い。夏に向け空き缶が多くなる

に9時から1時間程度、地区内の道路（約3km）等のゴミ拾い作業を実施している。

盛り上がる例会

偶数月には必ず例会を開催する。自治会館で食事をしながら作業日程・コースを決めるが、和気あいあいと世間話や近況報告を含め大変有意義な会となり盛り上がっている。

共通の話題も豊富にある同級生とのおしゃべりは、共有できるところが良い所である。「声が掛からなかったら、挨拶する程度で終わっていた」「仲間を作ってくれた大石さんの功績は大きい」とお二人は話す。50数年前の出会いが今では“固い絆”となり当時の思い出が笑顔になって通い合っている。

活動を通して

特別なものは要らないゴミ拾い。この活動で拾うゴミの量は問題でなく、活動を通じて団塊世代の交流の場ができたことが大事である。

これからも名前のごとく片岡地域はもちろん、身も心もクリーンに、あせらず、身の丈に合ったことをゆつくりてくてく…。「これからも8人が一体となって現状を維持していきたい。」と岩堀さんは話された。

◇代表：浅井 哲さん（問合せ・0548-32-0224）

【情報通信員・大石房江】



レポート・鈴木孝治 編集委員

緊急レポート

熊本地震の支援活動 ～伊藤光造氏に聞く～

NPO法人くらしまち継承機構代表理事・コミ推協推進専門委員 伊藤光造

当協議会の推進専門委員である伊藤光造氏は、東日本大震災の支援活動を「SAVE IWATE しずおか」という市民団体で行っている。東北支援に加えて平成28年4月14日、16日におきた熊本地震の支援活動についてレポートしていただいた。

<西原村を支援>

支援先は熊本県阿蘇郡西原村としました。たまたま副村長さんが知り合いだったからです。

また、マスコミの報道が益城町や南阿蘇村に集中し、その間にある西原村の情報がほんのわずかしかな伝えられていないこともわかりました。

東日本大震災の時も同様なことがありました。例えば宮城県山元町、宮城県の最南端で福島県との県境のまちです。報道がされないとボランティアや支援物資も集まらず大変ご苦労をされており、「SAVE IWATE しずおか」ではその支援もしてまいりました。



西原村大切畑地区の被災状況

た。ということもあり今回、西原村のお手伝いをしようと決めたのです。

<大型テントを届ける>

まず思いあたったのは食料など支援物資や炊き出し、あと仮設住宅の手配のお手伝い、ボランティア活動用の大型テントの提供などです。4月20日頃、副村長さんに携帯電話で伺ったところ、「支援物資などは来ていてほぼ大丈夫、仮設住宅も熊本県のほうで手配ができる。大型テントは必要そうだ」ということでした。

静岡県ボランティア協会さんに、東日本大震災の

時に使用した大型エアートtentがあり、貸出し可能という有難いご協力を頂いて、早速トラックを借り8張りを4月23日に届けてきました。



届けられた大型エアートtent

<現地で必要なものを届ける>

静岡から熊本まではなかなか遠くて片道約15時間掛かりました。ちょうど同じ頃西原村ボランティアセンターが立ち上がりましたので、そこで引き受けていただきました。白くて目立ってなかなかいいと好評で、その後追加要望があり、さらに6張りを5月14日に届けました。

次いで避難所の特に女性のプライバシー確保用として簡易パーティションが必要だということで、これも5組ですが5月30日に届けました。

今後は現地の様子にあわせて必要となる支援をしていく予定です。

<具体的な情報に接する>

熊本地震は建物被害がひどく、静岡で想定される大地震と共通性があります。特に熊本市、益城町、西原村、南阿蘇村の被害状況は、静岡県内の多くの地域で想定される被害状況です。

静岡県内のコミュニティ関係の方々、どこでもいいので場所を特定した支援をされて、それにあわせて現地の具体的な情報を収集されるといいと思います。できれば実際に支援活動で現地に行くことができるとなお良いと思っています。



西原村風当地区の被災状況

コミせん家

のりぎ・りえ



編集・発行

静岡県コミュニティづくり推進協議会
〒420-0856 静岡市葵区駿府町1-70
総合社会福祉会館3階
TEL 054-251-3585
FAX 054-250-8681
URL <http://www.sizcom.jp>
E-mail sizucom0829@po.across.or.jp
地域情報お寄せ下さい。

コミュニティ活動集団15集団を指定

平成28年度の「コミュニティ活動集団」は、次の15集団を指定しました。地域で新しいコミュニティの風を巻き起こすような活動を期待します。

- 上サボ（南上小学校体験学習サポーター）（南伊豆町）南上小は地域を元気にする発信基地！
- 裾野市東地区おやじの会（裾野市）地域づくりのプラットフォームとなる
- 裾野ラフタークラブ（裾野市）“楽しく笑って健康になろう”を合い言葉
- 静岡おやま案内人四季の旅人（小山町）温かいおもてなしを通じた生きがいがづくり
- 吉久保日吉会（小山町）吉久保よいとこ見つけ隊作り隊
- こども食堂富士見台（富士市）食を通じた子育て応援と世代間交流
- 特定非営利活動法人ふれあい由比（静岡市）活力ある心豊かな住みよいまちづくり
- 清沢地域コミュニティ推進協議会「レッツ！きよさわ」（静岡市）～清しく和やかな地域づくり～
- おんじま4948会（藤枝市）助け合い、住みよい地域を創ろう
- 金谷元町自治会（島田市）“心をつなぎ、手をつなぎ”共に笑顔
- 菊川市六郷地区コミュニティ協議会時間通貨「おたがいさま」実行委員会（菊川市）
「おたがいさま」の精神で、相互に援助する優しい共助社会の実現
- 田原水車の里愛護会（磐田市）シルバー力で地域を活性化しよう
- 大明神シニアクラブ（浜松市）シニアの生活を豊かに！
- みをつくし会（浜松市）食を通じた健康づくりの普及啓発
- お祭り盛り上げ隊（湖西市）存続が危ぶまれる地区のお祭りを盛り上げたい

編集委員を紹介します

本年度の本紙編集委員の皆様を紹介します。（敬称略）

- ・大澤由紀子（くらし楽しいクリエイター・当協議会推進専門委員）
- ・鈴木 朝子（県広報協会常任理事兼事務局長）
- ・鈴木 孝治（コミカレ修了者・焼津市）
- ・中村 弘美（コミカレ修了者・掛川市）
- ・石川 晴子（県地域振興課）

サマー
ジャンボ

7億円

1等5億円・前後賞各4億円

1等・前後賞合わせて7億円

今年にさらに盛り上がる！
夢おどる2つのサマー

サマージャンボミニ

7000万

7000万円×120本

7月6日(水) 同時発売

発売期間：7月6日(水)～7月29日(金) 抽せん日：8月9日(火)

2016年市町村振興宝くじ 一般財団法人 全国市町村振興協会

この宝くじの収益金は市町村の様々な取り組みやまちづくりに使われます。