



あなたのまちのコミュニティ活動情報誌

# コミュニティ しずおか

2021

7月

No.163



## 半夏生を見に来てやー

はんげしょう  
てんぼうの里 半夏生(森町)

▼6月下旬から7月初旬にかけて花穂のすぐ下の葉が半分お化粧をしたように白くなるのが特徴の半夏生。鍛冶島地区に群生する半夏生を守っているのが地元有志「てんぼうの里」。発足して5年、会員20人が知恵を絞って、半夏生で地域に人を呼び込もうと活動している。草刈りや木道の整備に会員でない人もお手伝いしてくれたり、来訪者が喜んでもらえることが活動の原動力!7月の土日には、会による呈茶を予定。美しい風景と、会員の皆さんの笑顔を見に行ってみませんか。

◇代表: 浦上正男さん(問合せ・090-2681-8157)  
【情報提供・山田勝恵】

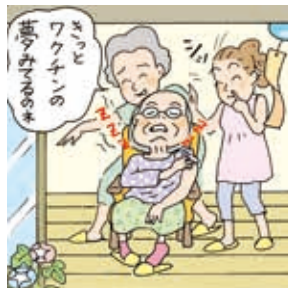
## Topics トピックス

クローズアップ ..... P02

好きなところだけ参加でOK(裾野市)

クローズアップ ..... P06

諦めなくてもいい!チャンスを与えられる団体に!(湖西市)



のりづき・りえ

ニミック



創意工夫や新しい手法を活かしている団体を紹介します。

## クローズアップ



今年のサツマイモ収穫目標は1トン。市内の酒屋さんと富士宮の蔵元さんとの共同プロジェクト「芋焼酎づくり」への材料提供の他、干し芋を作る

# 好きなところだけ参加でOK! ～ファシリテーション事業からメンマづくり～

## 裾野市

## 特定非営利活動法人みらい建設部

富士山の南東に位置する緑あふれるまち裾野市。今回紹介する特定非営利活動法人みらい建設部（以下みら建）は「個人の意見や多様性が尊重される持続可能な社会の実現に寄与すること」を目的に「会議ファシリテーション活動」を軸にして環境保全活動や食品加工販売に至るまで幅広い活動を行っている市民団体です。

2014年、市主催の「楽しい地域づくり講座」でファシリテーションを学んだ仲間が発足。現在、会員は約100人。20代から80代の多彩な人材が所属し、会員のうち約30名が会議ファシリテーターとして活躍しています。

会議ファシリテーション活動をしながらメンマづくりや焼酎造りに必要なサツマイモを生産し、活動費を捻出しているよう。一体どのような団体なのか？マネできるこ

とはあるのか？事務局の宮坂さんにお話を伺いました。

### 会議ファシリテーション活動とは？

皆さんは、会議の結論が声の大きい人や限られた人の意見で決まってしまった経験はありませんか？みら建は、会議ファシリテーターとして、自由で勇気ある発言ができる雰囲気をつくり、参加者が「参加して良かった」と思える楽しい会議を進行しています。これまでに自治会のイベント企画会議や各地区のまちづくり懇談会、行政の会議等で実践を積んできました。現在コロナ禍で依頼は少ないが、書籍やオンラインで学習機会を設けています。



## 環境保全活動で自主財源確保

これまでも会の活動費を賄うため遊休農地を活用しサツマイモづくりに取り組んできましたが、4年前の勉強会で、放置竹林からメンマが生産されている事、国内消費のメンマの99%は外国産である事を知りました。裾野市でも困っている放置竹林からメンマを作れば、困りごとが解決でき、収益はファシリテーション事業に充ててさらなる充実を図ることが出来ると考え、会員に「国産メンマ作りに挑戦しよう」と披露するものの反応は「本当にできるの?」といった感じだったそう。



参加者が楽しいと思える雰囲気づくりから始め、楽しい会議を進行

## メンマづくりに挑戦…結果は

当初は興味を持ってくれた有志会員で行動開始。先進地へ出向きメンマ作りの情報収集からスタートし、食品の加工や販売に要する手続きや免許は多彩な人材のお陰で無事クリア。仲間の大工さんが加工場所を提供してくれ、いざ伐採作業の始まりだ。竹林は乱雑に繁り作業は難航したが、ひたすら切っては前進を繰り返してようやく40kgの幼竹を収穫。調理方法は灰汁抜きの後の塩漬けがミソ(・)で、外国産にはない「サクサク」の食感が何よりの売り。ちなみに、今年は250kgの幼竹から150kgのメンマができたそう。

さてメンマの決め手となる「味」だが、皆で集まりそれぞれが味付けしたものを試食し、3種の味が決定。1つ500円で販売開始すると、希少な国産メンマは大好評。オンライン販売や自動販売機、マルシェ出店では売り切れになるほどです。

## 共感波紋となって広がる活動

みら建の特徴は「参加の強制はしない」「出欠席は負担になるので取らない」「興味のある事に参加すればOK」「会員以外の参加も歓迎」というスタイル。「メンマ作りの事を知らない会員もいるかも」と宮坂さんは笑います。メンマ作りやサツマイモ生産は、興味があれば誰でもウェルカム。また、放置竹林整備に繋がるのであれば「メンマ作り」の情報を提供してくれるそうです。何より、この活動をマネする人が増えることを望んでいます。

会員といえども個人は尊重され、環境保全活動を楽しんでいるのが印象に残りました。会員の層の厚さが事業をスムーズにしていると感じました。この活動スタイルが共感を呼んでいるからこそ新しい協力者が増え、7年目を迎えてもなお、活動が広がっているのだと思います。

◇事務局長：宮坂里司さん

(問合せ・090-7865-6736・miraikensetsubu@gmail.com)

【情報提供・志田忠弘】



レポート：海野ふさ子 編集委員



子どもだって即戦力!加工作業には地域の子どもも参加







# まちからむらから



小山町

## 住民も知らない小山町の魅力 全国に届けます♪

We are OYAMA



大好評 武将バッグ

▼今、小山町で注目を集めている団体がある。その名は「We are OYAMA」子育て世代のメンバー4人が、豊かな自然・美しい文化財を通じて小山町の魅力を発掘し、関係人口・交流人口を増やしていくことを目的に昨年発足。自分の仕事スキルを活かしつつ、町の魅力を見つけ出し、SNSを使って情報発信している。主な活動は、豊門公園でのマルシェ開催、オリジナルグッズの制作・販売、小山町を題材にしたコラムをHPで紹介である。

▼全て手書きの鯉のぼりを制作している日本屈指の染物屋「小林捺染工所」を見学・取材し記事をHPに挙げたところ大きな反響があった。特に反響を得たのが、武将登り(鯉のぼりのデザインの一種)をリメイクして作られた「武将バッグ」。それまでは工場の倉庫に眠っていたものを、会のHPで購入できるようにしたところ完売。追加で作ってもらい再販売している。小山町にUターン・転入してきたからこそ見えた眠れる魅力を発信しているWe are OYAMA。まずはHPをご覧ください！

◇代表:小林千江子さん



【情報提供・秋田美来】

富士宮市

## 食で育もう!生きる力と心と体の健康を

食育ボランティア  
なくさ会

▼昭和49年に発足し「食で育もう!生きる力と心と体の健康を」をスローガンに、食を通して自ら健康づくりに努め、地域に伝えていく活動を行う食育ボランティアなくさ会。市主催の食育ボランティア養成講座の修了生53人(男5人、女48人)からなる団体である。食推協から独立して4年になり、自立した組織として独自性のある活動を心がけている。

▼月2回、市の健康課題に応じた改善策を学ぶ座学と調理実習を行う定例会を開催し勉強している事から、誰でも講師として活動できる。学んだことを活かして夏休み小学生料理教室や高齢者への出前講座、イベントでの食育活動や中学校への魚食教育等の活動を行っている。

▼昨年度はコロナにより定例会以外の活動がほぼ中止。そんな中、小学校での調理実習も感染予防のため中止になっていると聞き、会は「だし育講座」を学校に提案。感染症対策をした、だしの試飲、和食やバランスの良い食事、朝食の大切さについて伝える活動を行った。今後は子育て世代との交流を増やしていきたい。

◇代表:渡邊喜美代さん(問合せ・090-4155-6790)【情報提供・五十嵐葉子】



「エコなクッキング(食材の使い切り)」をテーマに調理

焼津市

## 夢を育む地域活動

かたのかみ  
方ノ上美農里



ラジオ体操参加者ヘトウモロコシをプレゼント

▼高草山の麓にある方ノ上地区。農道脇の高台に同地区を見渡せる「見晴らし台」が1年かかって完成した。造成したのは、同地区に住む平均年齢68歳の有志37人。発起人の故大石さんが、地域を良くしようと仲間を掛け立ち上げ、今年で5年目を迎える。

▼活動は月2回。農道や用水路の整備、草刈りに汗を流したり、他団体への資材提供の他、子どもたちと一緒にサツマイモの苗植えと焼き芋祭、ホタルの幼虫放流等の交流活動も行っており、嬉しいことに3年目にしようやくホタルが飛ぶ姿が昨年見られた。

▼地域活動を行う上で大切にしていることを代表に聞いてみると「会員同士の交流」と言う。次の活動のアイディアが出たり、地域が見えてきたりする大事な活動後の懇親会がコロナによってしばらくの間はお預けだが「自分たちの手で地域を良くしよう!子どもが大好きと言える故郷を作ろう」を目標に進んでいく。焼津海上花火も臨める見晴らし台に是非お越しください。

◇代表:岡村清志さん(問合せ・054-629-1617)

【情報提供・片山進自】





島田市

## 御詠歌を通して豊かな生活

川根梅花講



月2回の練習を楽しみにしている

▼去る4月8日のお釈迦様の誕生を祝う「花まつり」が川根家山の三光寺で行われた。お堂内では鈴や鐘、撞木がリズミカルに鳴り響き、総勢80人による御詠歌の大合唱が行われ、可愛らしいお釈迦様には甘茶が掛けられた。

▼御詠歌を唄ったのは家山地域に住む80人からなる県下最大級の御詠歌集団の「川根梅花講」。地域の絆を深める明るいまちづくりを目的に初代方丈が発案。3代にわたる指導で65周年を迎える。

▼毎月2回の練習が待ち遠しく、皆集まると忌憚なく情報交換・近況報告すると言う。「お陰様でどこよりも健康長寿者が多い地域です」と会長は胸を張る。会員は1期生～13期生と年齢の幅広く、要請があれば法事供養、境内清掃などボランティア精神にあふれている。顔を合わせ、声を出し、笑い合う事で高齢者の生活を豊かにしている。物事に対して積極的に取り組み特に人間性が豊かな団体である。※家山地域にお住まいの方一緒に活動しませんか？

◇会長：鈴木幸子さん(問合せ・0547-53-2717)

【情報提供・池田 弘】

袋井市

## 子どもたちの登下校を見守り17年

浅羽東小  
子どもガード協議会

▼浅羽東小学校区では、朝、児童に交じりオレンジのベストに旗を持った大人も一緒に登校する風景が各箇所で見られる。ベストを着ているのは子どもガードボランティア。登校日に各地区の集合場所から校門までの付き添いと低学年の下校時の見守りを実施している。

▼平成17年不審者が出た事から地域住民数名が「何かしなければ」と翌日から道に立つ事を始めた。その姿を見た地域の人たちにも活動の輪が広まり1年後に自治会、民生委員、PTA、有志等で協議会が発足。現在25人程が活躍している。

▼特徴は、自発的な参加意識が原動力となっていること。自治会に地域安全協議会員として登録すれば、決まりは緩く会員同士でお互いに都合を付け合い活動が行えるので気軽に参加ができる。

▼「お礼の手紙が嬉しいね」「常に絆創膏を持っているよ」会員は孫のような子どもたちの登校を楽しみにしており、歩くことで健康づくりにもなっていると言う。生活のハリや生きがいの一つとなっていることが17年間長く続いている秘訣となっている。

◇代表：飯田智子浅羽東小校長(問合せ・0538-23-666)【情報提供・峰野 勇】



見守りは、会員にとっても生活のハリになっている

## 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                           | 趣旨・目的                                  | 月 日       |
|-----|-------|------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------|-----------|
| 1   | 松崎町   | 生きがい作りでまちおこし                       | 企業組合であい村 蔵ら                     | 高齢者を中心とした「働き場所作り」「居場所作り」「交流の場」を目的に活動。  | 週5回       |
| 2   | 伊東市   | 「百歳志塾」 in 伊豆高原<br>くたになるおもしろ講座とお話し会 | 対島地域ふるさと協議会                     | 高齢になっても自分の生き方(志)を持って生きる。卒業のない連続講座。     | 第3土曜日     |
| 3   | 伊豆の国市 | 農でつながる仲間たち                         | コケキチ農園コケボラ会                     | 農園でのイベント参加費や寄付を岩手県山田町の震災孤児育英基金へ継続的な支援。 | 年3回       |
| 4   | 沼津市   | 藤井原サロン愛と藤井原サ<br>ロン天の川              | 藤井原サロン愛(健康体操)<br>藤井原サロン天の川(居場所) | いつまでも元気で住み慣れた自宅での生活が行えるよう健康寿命を延ばす。     | 月3、4回     |
| 5   | 御殿場市  | 「ポニー食堂」が広げる思<br>いやりの輪              | 一般社団法人生活福祉環境相談<br>センター          | 地域の中で「誰でも利用できる場を作りたい」という思いで発足。         | 毎週土曜日     |
| 6   | 函南町   | 誰もが気軽に触れ合える地<br>域交流の場              | いこいの場エメラルドの風                    | 住民の交流の場、情報交換の場、高齢者の外出移動および安否確認と親睦を図る。  | 第2、4火曜日   |
| 7   | 御前崎市  | 浜岡砂丘のクリーン活動                        | コミカレねっとわーく御前崎<br>の会             | 浜岡砂丘の現状把握とゴミ拾い。                        | 3月27日(土)  |
| 8   | 掛川市   | 田ヶ池を秋の絶景地にしよう<br>(いろはもみじのトンネル)     | 田ヶ池公園保全会                        | 地域の放置林を伐採し環境美化に努める。                    | 月1回       |
| 9   | 森町    | 飯田城跡 歴史を学びみん<br>なで守る               | 町指定文化財飯田城跡保存会                   | 史跡飯田城を後世に残すため歴史文化を探索し顕彰する。             | 年2、3回     |
| 10  | 菊川市   | 親子でカルチャー体験<br>「キックウィーク」開催          | キクルデツクル                         | カルチャー講座を開催することで、地域内の新たな文化や交流が生まれる。     | 4月1～6日に開催 |
| 11  | 磐田市   | ノルディック・ウォーク(NW)<br>で心と身体の健康増進を図る   | 磐田ノルディック愛好会                     | 生活習慣病予防、運動不足を解消し健康で楽しい毎日を送ろう!          | 毎週月木      |
| 12  | 浜松市   | ヤマビルって何?安心して<br>登山を...             | NPO法人山に生きる会                     | 自然保護、伝統文化や芸能を保存する活動を行いふる里を愛する心を育む。     | 年10回      |



創意工夫や新しい手法を活かしている  
団体を紹介します。



個別相談はじっくり1時間  
可能性を伸ばしてゆく



1コマ1hのセミナー  
1コマ毎テーマを変え、  
興味あるものを  
受講できる



左:片山さん  
右:山本さん

## 『諦めなくてもいい！ チャンスを与えられる団体に！』

はたらく・あそぶ・サポートChance giver (湖西市)

取材を前に活動内容を読み返すと「障がい者の自己実現を可能にすることを目指している」とありました。障がい児と関わる仕事をしている私は、より活動内容を掘り起こしたい思いで伺いました。

今回取材した元保育士で代表の片山さん、現役作業療法士で中心となり活動している山本さんの他、「はたサポ」は介護士や会社員、専門学生の5人で活動を行っています。

きっかけは、山本さんが作業療法士として支援が必要な方々と向きあう中で、障がい者の就労移行支援、発達障がいのグレーゾーンの子たちへの支援その親御さんと学校の先生へのサポート等、支援が届かない福祉の空白があることに気がつきました。この空白こそ支援が必要ではないかと2018年に発足。ボランティア活動が始まりました。

### ネットワークからつなげるへ

活動は月1回の障がい児相談会と年2回のサポートの仕方についてのセミナー開催。どちらも障がい児に関わる全ての方を対象に行われています。昨年度は、個別相談会を増やし、筋力の弱い子の自転車の乗り方の指導から障がい者の仕事の仕方まで幅広く相談を受け、相談内容により各種専門家に繋げ、迅速な対応ができました。とは言えまだまだ課題はあります。定形発達と発達障がいの間、いわゆるグレーゾーンの子どもの支援を受ける場所が少なく、家族への支援や子どもを受け入れる側への支援も必要です。就労移行支援も障がい者が安心して就労する為に、いかに湖西市の事業所に繋げるかが大切なことになります。

どこに頼ったらよいか悩んでいる相談者の数は多く、

はたサポの活動は口コミで広がってきています。相談者と一緒になって考え地域が家族のようになれることを目指します。

### 本当の“はたサポ”実現へ

お二人とも疲れは感じないと話します。片山さんは「保育士時代に、はたサポが欲しかった。気になる子の対応の仕方を相談したかった」とおっしゃいます。その言葉に「はたサポ」にかける思い、湖西市に住む障がい者への思いを強く感じました。

団体名にある『Chance giver』。障がい児を就労まで見守っていく思いと、障がいがあってもチャンスはある、諦めなくてもいい！チャンスを与えられる団体に！という想いを込めたこの名前に皆さんの全てを感じます。

### 湖西市から発信 ひろがれ福祉の町

今後の目標は、市の助成金だけでは厳しいので法人化を考えており、湖西市で切れ目のない支援が出来るよう努めていきたいと話します。二人の共通の言葉は、「切れ目のない支援・繋がり」。障がい者はその時だけの支援より、安心して生活できる環境が欲しい。家族も将来親の亡き後、子どもが生きていける安心が欲しいのです。「はたサポ」の様な活動が湖西市から近隣の市に、そして県内に広がり障がい者が安心して暮らせる福祉の県になってほしいと願います。

◇代表：片山里美さん(問合せ・053-548-4598(どうぞ事務所内))



レポート：市川頼子 編集委員



説明する人・中田孝明先生  
千葉大学 救急集中治療医学教授  
株式会社 Smart 119 CEO



救急・集中治療医が教える正しい

# 新型コロナ禍の熱中症予防

## マスクの注意点!



心拍数と呼吸数が  
**UP**して体に負担!

呼吸は体熱放散作用あり!  
マスクをすると放熱が  
妨げられます

口の湿きは水分摂取の  
目安にはならないので注意  
頻回に塩分を含んだ水分を  
摂取しましょう

負担と感じたら人との距離や  
咳エチケットに注意して  
外して休憩も大事

顔の皮膚温度は+1.76℃

新型コロナ対策にマスクを  
上手に使っていきましょう!

## エアコンの注意点!



多くは換気の機能が  
ありません!  
室内換気をしっかりと!

体が暑さに慣れていない  
時期が危険です

扇風機や  
サーキュレーターの活用も◎

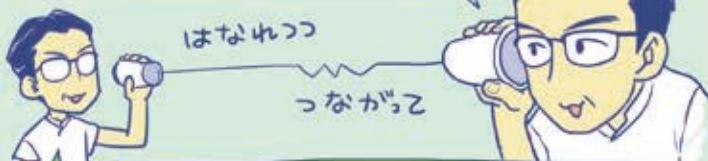
元気  
ですか?



- ◎ 家族や友人と電話・メール・SNSを活用し頻回に体調を確認する。
- ◎ 身体の異常があったら声を掛けられるよう、連絡先を控えておく、教えておく。
- ◎ 高熱・だるさの症状は新型コロナとの鑑別が難しいので、  
発熱の期間や呼吸困難出現の有無など、今までの体調の変化や接触歴の有無が  
重要な情報になるので覚えておきましょう。

## 今こそ「気をつけ合う」熱中症対策を!

熱中症の多くは、特に熱中症弱者と  
考えられる**高齢者の屋内での発症**です。  
お互いに声を掛け合い、注意をしようこと  
が熱中症予防においては重要です。



マスクや人との距離は  
周囲の人に気付かれにくく  
対応が遅れる危険性が...

ソーシャルディスタンシング

リーシャル(社会的)  
な距離から  
フィジカル(身体的)  
の距離だけに更新!

NEW

大事なのは  
人とのつながり  
を失わないこと!

フィジカルディスタンシング

世界の多くの人々はコロナ禍での盛衰は未経験です。  
COVID-19と気温・湿度についての関連性や、  
コロナ禍における熱中症の予防や治療に関しては  
依然、学術的にも情報が限られています。

提供: Smart119 (@Smart119.jp)  
イラスト: ふじやま (@fujiyama\_coharu)



カンタンな  
水分摂取の目安

水分が不足しているとトイレに行きません。  
十分に水分が取れていればトイレへ行きます。



## 常務のつ・ぶ・や・き

大河ドラマの主人公 渋沢栄一の生き様に魂が揺さぶられる。  
「国を豊かにし、人々を幸せにする」渋沢の想いは経済の発展だけにとどまらず、社会貢献活  
動、教育、民間外交の分野にまで広がる。

2016年に里帰りが叶った答礼人形「富士山三保子(ふじやまみほこ)を米国に送ったのも渋  
沢の尽力があつてのことと聞くと、意気衝天の勢いに加え真心を大切にしていたことが伺える。

2024年から新一万円札で、毎日、渋沢のご尊顔を拝見できることとなる。渋沢の功績を称えるだけで  
なく、真心を忘れないようにしたいものだ。







地域活動に関心のある方へ!

## 募集します

※お問い合わせ、お申し込みは当協議会へ

### ★コミュニティカレッジ、今年度も開催します



コミュニティづくりの大切さ、地域での話し合いの進め方などコミュニティ活動を進める上で必要なスキルや知識を学ぶ講座です。今回は先進的な活動団体の事例発表と意見交換を新たに組み入れました。

地域で活動されている方や地域活動に関心のある方はぜひ御参加ください。

なお、申込受付等の詳細につきましては、関係機関等を通じて別途改めてご案内します。



※講義内容については後日確定します。

|   | 予定日時      | 10:00~12:00                                                 | 13:00~16:00         | 講師               |
|---|-----------|-------------------------------------------------------------|---------------------|------------------|
| 1 | 10月30日(土) | ・開講式 講義<br>「コミュニティづくり」                                      | ・講義<br>「持続可能な地域づくり」 | 平田 厚 氏<br>川口良子 氏 |
| 2 | 11月27日(土) | ・講義 事例発表 県内で活躍する3団体の紹介<br>県内で先進的な活動をされている団体をお呼びし、意見交換を行います。 |                     | 小田圭介 氏           |
| 3 | 12月11日(土) | ・ワークショップ 閉講式<br>「コミュニティ実施計画づくり」<br>～話し合いの進め方～               |                     | 望月誠一郎 氏          |

### 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)

- ・平田 厚 (静岡福祉文化実践研究所長・本会推進専門委員)
- ・大橋弘樹 (県広報協会常任理事兼事務局長)
- ・海野ふさ子 (コミカレ修了者・静岡市)
- ・市川頼子 (コミカレ修了者・吉田町)
- ・甲賀義治 (県地域振興課副班長)



# サマージャンボ

## 7億円

### 5千万円

1等前後賞合わせて 7億円  
1等5億円、前後賞 各1億円

1等前後賞合わせて 5,000万円  
1等3,000万円、前後賞 各1,000万円

この宝くじの収益金は、  
市町村の明るく住みよい  
まちづくりに使われます。

7月13日(火) 同時発売

2021年市町村総選挙

PCやスマホで  
ネット購入!

宝くじ公式サイト

宝くじ公式サイト

宝くじ公式サイト

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](mailto:sizucom0829@po.across.or.jp)

地域情報をお寄せ下さい!