

あびこ市民活動ネットワーク会報

平成31年10月15日発行 第51号 発行責任者 宇野真理子 我孫子市湖北台4-11-16

9月14日(土)・15日(日) 「市民のチカラまつり 2019」に参加しました

例年9月に開催されている市民活動の総合イベント「市民のチカラまつり」。今年は、“やりたいことのない人も、きっと見つかる楽しいイベント”というキャッチフレーズのもと、楽しい企画が盛りだくさんの2日間となりました。

あびこ市民活動ネットワークは、今年も市民のチカラまつり実行委員会、あびこ市民活動ステーションとともに主催団体となり、実行委員会では中條信三、ネットワーク幹事が実行委員長を務め、ネットワークのメンバーが一体となって、企画・運営にあたりました。



市民のチカラまつりに参加して

あびこ市民活動ネットワーク代表

宇野 真理子



あびこ市民活動ネットワークでは、地域活動の担い手を増やすために今日まで様々なかたちで養成講座を開講してきました。

しかし人生100年時代を迎え、定年が延長され、働き方改革にも拍車がかかっている中で、養成講座の受講者も減少し続けています。

市民のチカラまつりでは、『人生100年時代をどう生き切るか?』を考えてほしいと思いダイヤ高齢社会研究財団の主任研究員澤岡詩野さんをお迎えし、お話を伺いました。

これからは今まで以上に、人と人とのつながりが大切になり、そこにはお金で買えない価値が生まれるとのこと。さあ、一緒に我孫子で地域活動に参画しませんか?お待ちしております。

も く じ

- 1P 市民のチカラまつりに参加しました。
- 2P セミナー報告「人生100年、定年後に“30年連休”」
- 3P セミナー報告/市民のチカラまつり実行委員会から
- 4P 企画/これからのイベント:市との懇談会:子ども分科会予告
- 5P 各分科会活動状況報告/防災:地域包括ケア:審議会
- 6P 会員インタビュー:聖火リレーを嘉納治五郎の銅像が見守ります
- 6P ボランシカ随想:二毛作時代の畑は わがまち我孫子
- 7P あびこ市民活動ネットワーク役員会報告
- 8P あびこ市民活動ステーションからのお知らせ

人生 100 年、定年後に“30 年連休”！

次のライフステージをお探しのあなたへ カギは「いまから」です。

市民のチカラまつり初日の 9 月 14 日(土)、あびこ市民活動ネットワークが企画・運営を行って
3 部構成のセミナーを開催しました。

第 1 部

公益財団法人ダイヤ高齢社会研究財団の主任研究員として活躍されている澤岡誌野さんをお招きし、「豊かに生き続けるための 3 つのヒケツ」と題して講演をお願いしました。



人生 100 年時代といわれ、“これからの人生をどう生きるか”が問われているいま、澤岡さんは、豊かに生きるために大切なことを 3 つ示されました。

1) 地域ではなく、地元が視点

男女ともに 72 歳くらいから、緩やかに自立度が低下します。その時に備え、自宅から徒歩圏または自転車圏 + α の範囲で、早くからつながりを使っておくことが大切です。このときポイントになるのは、自宅を中心とした生活圏＝地元という概念です。

2) 距離感のキーワードは緩やかに

地元とどんな距離感を保つのか？ そのキーワードは緩やかです。ちょっと会えば挨拶するような顔見知りを地域にどれだけつくれるかが鍵になります。

3) 少しのプロダクティブが大切

活動に参加するときに、少しの「プロダクティブ」を意識します。「プロダクティブ」は、自己完結しないこと。例えば講座で学んだら、友達に教える、資料をコピーして配るなど、誰かと分かちあうことがプロダクティブなアクションになるのだそうです。この「プロダクティブ」という概念を、いかに自分のつながりの中に持ち続けられるかがポイントになると教えていただきました。

2014 年ごろから日本人の「生きがい」という言葉が「IKIGAI」とローマ字表記され、世界中に拡

散されるようになったそうです。「IKIGAI」には人や社会とのつながりが重要です。

「つながりのないのは最大の病」だそうで、つながりを持っている人、活動している人のほうが健康長寿というデータも示してくださいました。高齢期になるほど、体力・気力が狭まってくるので、心が豊かになる、居心地が良いと感じる質の高いつながりを求めていくと、豊かに生き続けられるというヒントも頂きました。

ご自身の生き方をプロデュースするのはあなたです！とも。

一人ひとりが笑顔になれるつながり方を考えて、ほんの少しの「プロダクティブ」を意識したときに、自然と緩やかに、市民活動や社会活動への扉が開かれていくのかもしれない。



第 2 部

高齢者集いの場「元気づくりステーション」の紹介

横浜市健康福祉局地域包括ケア推進課の見村めぐみさんと池田知悦さんから、横浜の事例を紹介

していただきました。横浜市では、「身近な地域で、参加者本人と仲間、そして地域も元気にする自主的な活動グループ」を元気づくりステーションと

位置付け、現在市内に 307 のグループを立ち上げてきました。歩ける範囲を重視し、ほぼ小学校の校区の数に合わせて設置しているそうです。また、プログラムも自分たちで考えてもらい、定期的な活動にしていくために、区役所と地域包括センターの保健師が支援を行い、その支援経過を、直営期と自主活動移行期、自主活動期の 3 パターンに分けて支援しているといった具体的なお話があり

第 3 部

我孫子市に関連する支援制度、先輩の活動事例など



域活動の重要性を痛感できるお話でまとめていただきました。(担当幹事 小田麻子)

3 部では健康福祉部高齢者支援課 小池普さんと市民生活部市民活動支援課 森山拓朗さんから、我孫子市の実情、施策などの紹介がありました。

またつくし野にお住まいの川路義文さんが定年後にさまざまな活動に関わり、いきいきとリタイア後の時間を楽しんでいる体験を語っていただき、地

市民のチカラまつり 2019

実行委員会から



実行委員長 当会幹事 中條信三

この市民のチカラまつりは我孫子市の市民活動団体が中心となり、行政や学校や企業と緊密に連携し実施するまちづくり交流イベントです。「多世代交流」をキーワードにそして今年はキャッチコピーとして「やりたいことのない人もきっと見つかる楽しいイベント」を掲げ、

9月14日(土)15日(日)の2日間に亘りけやきプラザ全館と周辺の広場を使用して開催されました。

展示・体験・企画部門に54団体の参加があり、実行委員企画として12企画が用意され子ども達からシニアまで活発な交流が図れました。幸いにも2日間共好天に恵まれ約2,500名の市民の皆様にご来場いただきました。15日(日)午後には星野市長・青木副市長両首脳にお越し頂き、例年以上に丹念に各会場をご覧になり閉会式直前までおられました。又、北海道から札幌市市民活動サポートセンターの職員2名が視察に来られました。近々同様のイベントを開催する予定で、活気溢れる各イベント会場をご覧になり大いに参考になったと満足してお帰りになりました。

結びとなりましたが、図らずも今年の市民のチカラまつり2019の実行委員長を仰せつかり身の引き締まる思いで取り組みましたが、市民活動ステーションの高橋マネージャー及びスタッフの皆様そして各実行委員の皆様の強力なサポートをいただき、大きな混乱もなく無事務めることができました。心から感謝申し上げます



展示企画

2階ホール入口とギャラリーにかけての通路まで展示のスペースとなりホールまでの誘導が考えられていました。展示参加団体の54団体中ネットワーク会員の団体は23団体が参加しました。展示部門には、環境、福祉、子ども、まちづくり、高齢者、歴史・文化・芸術、教育、国際交流、健康など多彩な団体が出展していました。

広いホールの中央にはイベントスペースが設けられてスポーツ団体の健康体操、消費者団体の寸劇や子ども達の可愛いミニバレードダンス、紙飛行機づくり、嘉納治五郎に因んで柔道のモデル演技などもあり、盛り沢山のイベントを開催していました。

また15、16日両日とも子どもスタンプラリーが行われ2階の展示スペースにも沢山の子どもさん達が訪れ、にぎわいをみせていました。特に若いご夫婦や子どもさんには、将来の我孫子を力強く担ってくれることを願いながらスタンプを押しました。（担当幹事 渥美・石黒）



これからのイベント

市との懇談会を行います——ふるってご参加ください

懇談会開催予定の内容

開催日 11月13日（水） 13時30分～16時15分 市役所分館大会議室

① 新規焼却施設の整備内容について 13時30分～14時30分

新クリーンセンター建設室長 佐野 哲也氏

クリーンセンター課長補佐 竹内 重雄氏

② 市民活動支援課との話し合い 14時45分～16時15分

内容 アンケートの中間報告

市民活動指針の改定に向けての話

こども応援団分科会予告

生きづらさを抱える子ども・若者のリアルな声を届けます

100名を超える方々が参加され、第2回の開催を希望する声が大きかった「生きづらさからの大脱出 part2」を今年も開催します。全国各地で講演活動をされている、子どものSOSソングライター悠々ホルンさんの歌とトーク、人との出会いや漢方の学びによって道が開かれた方の体験談に加え、当事者の方が「一歩踏みだしてみようかな」と思えるような、ビューティフルライフプロジェ

クト（外見に自信を持つことで、内面の自信を手に入れてもらう企画）やレンタルお姉さん（引きこもりやニートの方に向けた自立支援活動）の活動をされている方にもお話しいただきます。

「周りの人に色々言われるから．．．」ではなく「やってみたい!」と本人が思い、主体的に行動できる【きっかけ】について、一緒に理解し考えてみませんか？（担当幹事 関口隆彦）

生きづらさからの大脱出 Part2～引きこもりをプラスに変換するマジックはこれだ!～

日時：2019年12月1日（日） 13時30分～16時（受付開始13時00分）

場所：アビスタホール

内容： ① 悠々ホルンさんの歌とトーク

② 当事者と支援者の体験談

各分科会の活動状況

*****防災分科会*****

①白山おやじの会の防災キャンプを応援

防災分科会は、市内白山中学校の白山おやじの会が9月21日午後から一泊で開いた防災キャンプを、我孫子南まちづくり協議会、市民活動ステーションとともに共催団体として応援しました。

このキャンプには、同中学校とその管内の小中学校生とその父兄など104名が参加、うち78名が宿泊と大変盛況でした。この催しには宇野代表ほか、本会メンバー6人が立ち会い、おやじの会の企画・運営力などを知ることが出来ました。

内容は、初日に元東京消防庁レスキュー隊の高野甲子雄さんの講話、避難所設営ワークショップ、校庭への放水訓練（写真）など。夕食はカレーライスで、翌朝は朝食の後解散しました。



②新木まち協の第2回避難所運営訓練に協力

新木まちづくり協議会は、7月6日開いた避難所運営訓練を、12月14日（土）に再度開くことになり、本会はこんどもあびこ市民活動ステーションとともに主催団体として、企画・運営に協力することになりました。

会場は前回と同じ新木近隣センター・ホールで、定員は60名。前回同様に元東京消防庁レスキュー隊の高野甲子雄さんのお話を聞いた後、グループに分かれて避難所運営ゲーム（HUG）で避難所作りのノウハウを学ぶことになっています。

（担当幹事 多田正志・重田幸子）

*****地域包括ケア分科会*****

地域包括ケア分科会（第1回）について7月24日に行いました分科会の内容を報告致します

我孫子市高齢者支援課小池氏より、地域包括ケアシステム・生活支援体制整備事業概要について高齢者の尊厳の保持と自立生活の支援の目的のもとで、可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、地域システム：「医療・介護・生活支援高齢者の在宅生活を支える仕その取り組みの一つとして高を委託した社協と共に行って体験ゲームを行い、高齢者の実害・子ども・市民活動課を含めました。今後は障害等を含めた行政との連携を分科会で検討していきます。



の包括的な支援・サービス提供体制（地域包括ケア支援・介護予防・住まい）の5つの要素が連携しながら、組み）の構築を推進しています。と説明がありました。高齢者のための日常生活困ったときガイドの作成し、普及している。ネットワークより参加したメンバーは助け合い体験した上で、懇談会では地域包括ケアシステムの障た行政との連携をしていきたいとの意見が提案され

（担当幹事 吉田 充）

本会推薦委員報告

+++++++ 観光振興推進委員会の報告 +++++++

観光振興推進委員 奥山久美子

平成25年から観光振興推進委員の委嘱を受けており、この度引き続き令和元年から三年間委嘱を受けることになりました。委員会は年に三・四回開催され、会議内容は行政の各部署から出されるアクションプランの進捗チェックや市民としての意見を述べる内容です。市民団体以外の他委員としては、観光事業者・商業者・農業者・運送業者の方々と、行政のアクション進捗を鑑みながら、各自の観光振興を検討していく委員会です。市民活動ネットワークとしては、2020年の東京オリンピックやNHKドラマ「いだてん」関連の嘉納治五郎をまちの振興としてとりあげ、「市民のチカラまつり」等は

変に盛り上がりました。

また、2016年「はじめの一步講座」の「まちコンシェルジュ」受講者の活動として、旧武者小路実篤邸一般公開の働きかけをしておりましたが、昨年は行政・教育委員会等での特別公開となりました。引き続き今年11月は教育委員会と市民活動団体との協力で、特別公開となる予定です。具体的に現場で市民のチカラが発揮され、徐々にまちの観光振興の方向が見えて来るようになればとの思いです。微力ながら引き続き観光振興推進委員として三年間務めさせていただきます。

会員インタビュー

2020聖火リレーを嘉納治五郎の像が見守ります!!

我孫子の文化を守る会 会長 美崎大洋さんにインタビュー

「我孫子の文化を守る会」は、志賀直哉邸の保存に力を尽くした市民が創立した団体で、我孫子市の文化や歴史を広く市民に伝えるための様々な活動を行っています。昨年から嘉納治五郎銅像建立プロジェクトを立ち上げ推進しています。

——まず嘉納治五郎の銅像を建てようと思ったきっかけは？



美崎：嘉納治五郎が我孫子に住んでいたことがあまり知られていない。また市外の方で、嘉納治五郎のゆかりを訪ねてきても何もないんですね。それで来年が嘉納治五郎の生誕160年、市制50周年、当会の創立40周年を記念して、嘉納が我孫子を愛

したことを誇りに思い、別荘跡地に銅像を建てたいと思ったんです。大正時代に嘉納が別荘を建てたことで甥の柳宗悦、志賀直哉、武者小路実篤、バーナード・リーチなど白樺派の文人たちが移住した。現在の文化都市我孫子の恩人ですよね。来年は東京オリンピックがありますが、嘉納はIOCの委員で幻の東京オリンピック（1940年）の開催に命を懸けた人ですしね。

——プロジェクトで一番大切にしたいことは何ですか。募金にしたのは？

美崎：市民一人ひとりに嘉納治五郎と我孫子の繋がりを知ってほしいと思ったからです。お金が集まらないという発想は全然なかった。どうやったら集められるかと。実は大口の寄付の話もあったんで

すが断ったんです。もっと我孫子の市民一人ひとりに集めたいと。第1次締め切りの9月30日段階で目標額には到達していないのですが、銅像本体についてはすでに発注しました。

——それでは第2次募金活動を含めて今後の予定を教えてください。

美崎：銅像が建ってからも維持費がかかるので募金は続けます。台座を含めると3メートルもあるので、清掃にもお金がかかります。その時に第一小の子どもたちに来てもらうことも考えています。ただ、募金してくださった方々のお名前を台座に残すことを考えているので、どこかで区切りをつけない

とね。銅像は来年4月に完成するのですが、市制50周年の催しとの関係もあって除幕式の日程その他は調整中です。講道館の方にはぜひ来ていただきたいですね。街頭募金や講演会で嘉納治五郎について市民の皆さんの理解が深まったことがうれしいです。
(担当幹事 柳川眞佐子)

ボランシカ随想

二毛作時代の畑は、わがまち我孫子

大和 哲



人生100年時代と言われている、73歳を通過した今諸先輩の様に80歳90歳のことはお話ができませんが、これからのことを語らせて頂きます。

会報48号にも書きましたが、自分で「卒サラ講座」を開いて、参加者（定年退職者）によく聴くことは「地域に戻って、周りのことがよくわからない」そして「何かしたいが、やり方がわからない」という言葉です。退職後我孫子という畑でどのように成

長するか、子供たちが小学校・中学校で教わり大きく成長するのと同じように、人生二幕目は大人もこれまで生きてきた経験・知識を幹に、地域で大きく花開く大人の「学校」が必要と20余年の市民活動から学んだところです。具体的には「100歳大学」構想です（全国では滋賀県栗東市、湖南市が開校しております）。是非とも協働で「アクティブシニアの人づくり」と、シニア参加による「健康長寿のまちづくり」を目指す畑づくり（二毛作）に向けた活動を思い描いております。

ご協力いただければ幸いです。

(我孫子健康生きがいづくりアドバイザー 協議会 代表)

あびこ市民活動ネットワーク役員会報告(2019. 7～9月度)

■ 7月度役員会 7月11日 (木)

1. こども応援団事業

ステーションと協働で2つの事業を行う。

生きづらさから脱出パートⅡを予定

子育て中の家族が親子で参加できるイベントを予定

2. 防災事業

我孫子南まちづくり協議会と共催事業：「地域防災自助力・近助力向上基礎講座」 6月

新木まちづくり協議会と共催事業：避難所運営訓練 7月

白山中学校おやじの会防災講座：9月

3. 地域包括ケア事業

説明会および懇談会開催し高齢者の困りごとカードゲームを実体験する。

4. 市民のチカラまつりプロダクティブエイジング講演会について説明がなされた。

5. サポーターの方との連携の在り方について検討した。

7. 発車メロディー署名用紙はステーションで扱うこととなった。

■ 8月度役員会 8月1日 (木)

1. 地域包括ケア分科会

我孫子市地域包括ケア分科会より説明会と懇談会開催内容、日程について説明があった。

2. 「市民のチカラまつり2019」参加企画

人生100年、定年後に“30年連休”

次のライフステージをお探しのあなたへカギは「いまから」です。

9月14日 土 10:00～15:00

第1部 10:00～11:00 9階 我孫子南近隣センター ホール 定員 80人

講演「豊かに生き続けるための3つのヒケツ―地元で、緩やかに、プロダクティブに」

公益財団法人ダイヤ高齢社会研究財団 主任研究員 澤岡詩野氏

3. 市民のチカラまつり実行委員会からの報告があった。

4. 市民活動指針アンケートについて論議した。

5. 審議会委員団体推薦について意見交換した。

■ 9月度役員会 9月12日 (木)

1. 市民のチカラまつりについて準備状況の報告があった

2. ACNW企画の担当と当日分担について決定した。

3. 新木近隣センターの2回目の避難所設営等訓練について実施の方向で検討した。

4. 10月の会報発行について編集担当を検討した。

5. 市民活動支援課との懇談会は11月に実施予定とする。

入 会 個人会員 宮川 かなえ様

編集室から ◆次号は1月15日発行予定です。会報に、催し、求人、他の会員への呼びかけなどの掲載を希望される場合は、事務局（メール a23se@cocoa.plala.or.jp）まで、12月末日までにご連絡ください。

◆アドレスご登録の会員には、この会報や、催しのご案内などをインターネットでもお届けしています。アドレスの新規登録、スマホメールをご希望の会員も上記にご連絡ください。

◆各団体の役員・担当者・連絡先等に変更があった場合は、その都度、あびこ市民活動ステーションにFax（Fax 04-7165-4370）または当会私書箱N03にご連絡お願いいたします。

あびこ市民活動ステーションからのお知らせ

■市民のチカラまつり関係

9月14日（土）～15日（日）に市民のチカラまつりを無事終了しました。

来場者数は2日間で2,488人と去年よりも多く、1階から11階まで人が行き交う盛況ぶりでした。参加団体の皆様には、盛り上げていただいたことを感謝申し上げます。参加団体ふりかえりの会を行い、成果と課題を明らかにしたいと思います。ぜひご参加ください。

ふりかえりの会開催

<日 時> 10月22日（火祝）13:30～14:30

<場 所> けやきプラザ9階ホール

■利用者懇談会の開催

あびこ市民活動ステーションへのご意見を直接にうかがう機会として、利用者懇談会を開催します。後半は、知っていると便利なスマホの使い方についてのミニレクチャーも行います。

<日 時> 令和2年1月18日（土）13:30～15:45

<場 所> あびこ市民活動ステーション 大会議室

<内 容>

第Ⅰ部 あびこ市民活動ステーションの事業についての意見交換

第Ⅱ部 スマホミニ講座



■SKS カフェトークの開催

SKS カフェトークは、地域に一步ふみだすきっかけづくりの場として、偶数月の第2土曜日に開催しています。12月は、ご好評をいただいている「ORIGAMI 倶楽部」を実施します。折紙の講座を開始してから4年が経ちますが、これまでの受講者が市民のチカラまつりでボランティアとして活躍したり、教えられる人が増えてきたため、受講者同士で教え合う形を取るようにもなりました。来年度からは、自主講座として開催頻度を上げる予定にもなっており、入口講座から発展しています。

<日 時> 12月14日（土）13:30～15:30

<場 所> あびこ市民活動ステーション 大会議室

<講 師> 受講者同士で講師になります

<内 容> 冬の季節に合った、小さなお子さんからシニアまでが楽しめる作品づくり

<参加費> 無料

<定 員> 10名（募集開始12月1日から。先着順。当日参加可）

■あびこ市民活動ステーションニュースレター『まち活マガジン』関連

この4月から、名称を『まち活マガジン』と変更し、内容も市民活動を紹介するインタビュー記事中心にするなど変更しました。現在、計1,000部を市内公共施設などに配布しています。

イベント情報を掲載します

イベント情報を掲載したい団体は、情報をお寄せください。毎月1日が締め切りです。

購読希望者に配布します

『まち活マガジン』は毎月1日に発行しています。購読を希望される団体は、受付にお声をかけてください。

■年末年始の休館日のお知らせ

・年末年始は、12月28日（土）から1月4日（土）まで休館します。

新年は1月5日（日）9時から開館します。