

# あなたと地域、どのくらい関わっていますか？

あなたと地域の関わりをチェックして、地域の特徴や自分にできる役割を見直してみましょう。



**チェック 1**  
地域の情報に触れる

県や市町村の広報紙をはじめ、回覧板、近所の掲示板、フリーペーパー、地域情報サイト、地域コミュニティアプリなど、地域の情報を得る方法はたくさんあります。地域イベント、社会活動、困りごと相談など、地域のさまざまな情報に触れることで、地域への関心や愛着が生まれやすくなります。地域の情報に触れることは地域共生社会への第一歩です。



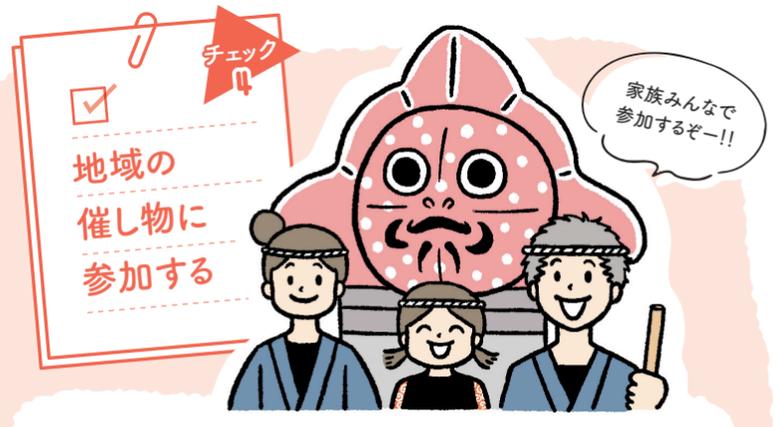
**チェック 2**  
近所の方とあいさつを交わす

朝夕の通学・通勤時、散歩の時、おでかけの時など、日々の暮らしの中で顔を合わせた際にあいさつを交わすと、地域の方を“気にかける”気持ちが自然と生まれ、地域の変化にも気づきやすくなります。また、子どもや高齢者の見守りにも役立つなど、地域の防犯にもつながります。



**チェック 3**  
近所の方と立ち話や世間話をする

ごみ出しや除排雪、回覧板を回す時など、少し立ち話や世間話をしてみると、地域の変化により気づきやすくなります。他愛ない会話の中にも、地域で生活する上での困りごとやより良い地域にするためのヒントがたくさん隠れています。



**チェック 4**  
地域の催し物に参加する

地域では、お祭りやラジオ体操、集会など、季節に合わせたさまざまな催し物があります。地域の催し物に参加することで、普段は顔を合わせることがない方と新たな交流が生まれやすくなり、子ども同士の交流がより深まったり、地域への愛着も強まります。



**チェック 5**  
地域の社会活動に参加する

地域には、自治会・町内会・PTAなどの活動のほか、声かけ、登校時の見守り、側溝の清掃などの活動、趣味やスポーツを通じたボランティア・社会奉仕活動、生活の支援・子育て支援活動などがあります。これらの活動では、仕事や趣味を通じて習得した資格や技術、知識、そして家事・育児などの経験を地域のために役立てられることを実感できるほか、地域で安心して生活するためのつながりも生まれます。



**チェック 6**  
地域のためにできることがないか考えてみる

地域と関わる機会が増えてくると、いろいろなことに気がつくようになるでしょう。近所に住む一人暮らしの高齢者やけがをした方が、除排雪やごみ出しに苦労していたり、買い物に行くのに困っていたり。また、そういった方々を助け合いの活動や有償ボランティアなどでサポートする住民や地域団体が身近にいることにも気づくかもしれません。そんな時、自分にも何かできることはないか考え、行動してみる。「つながり」や「助け合い」の輪を広げ、誰もが暮らしやすい地域を目指しましょう。

「青森県型地域共生社会」の詳細や事例などはこちらをチェック！

みんなでつくる 暮らしのひろば  
**青森県型地域共生社会ポータルサイト**

詳しくは県庁HP  
青森県型地域共生社会  検索

特集1に関する問い合わせ/  
地域活力振興課 ☎017-734-9075  
健康福祉政策課 ☎017-734-9277

