



《外ヶ浜町》上小国地区

- 大学生との交流事業で田植えを実施
- 大学生や子どもたちと防災訓練を実施
- 週1回、「いきいき百歳体操」を実施



上小国いきいき地域づくり検討会
こばやし しのぶ 会長 小林 忠幸さん
2018年の同検討会発足時から現職。上小国自治会長。人口減少と高齢化が進む上小国地区において、関係機関と連携しながら地域の課題解決のための検討と取り組みを行っている。

4町内会にあるサロン
交流を通じて生きがいも

私たちは、剣吉商店会と商店街の活性化に取り組んできました。そんな中、剣吉商店会は、剣吉地区町内会や名久井農業高校、剣吉小学校、南部町商工会などの様々な団体と連携した取り組みが評価され、2016年、経済産業省の「はばたく商店街30選」に選ばれています。こうした地域を元気にする活動を行うなか、剣吉地区の4町内会が行った住民アンケートを通じて、高齢者は外出の機会が減り地域との交流が少なくなっているという課題が浮かんできました。そこで、住民アンケートをもとに、剣吉地区の4つの町内会に高齢者が集えるサロンを設置。最初は、保健師による健康講座とおしゃべりを楽しむことからスタート。はじめのきっかけは私たちが行いましたが、今ではみんなで支え合っています。

上小国地区では、2008年に個人の農地を集約して農事組合法人「上小国ファーム」を設立し、米や野菜作りを行っています。地域のほとんどの方が関係する上小国ファームは、農業はもちろんのこと、地域の活動にも密接に関わっており、その取り組みが評価され、先日「豊かなむらづくり表彰事業（東北プロック）」において農林水産大臣賞を受賞しました。

上小国自治会では、今後も高齢化が進むなか、地域で助け合い、支え合っていく仕組みづくりがますます必要だと考え、上小国ファーム、婦人会、消防団、子ども会の役員、町、県を構成員とした「上小国いきいき地域づくり検討会」を立ち上げました。活動内容としては今年5月に、大学生と地区住民の交流を目的に、県内外の大学生と一緒に田植えを

実施。9月にもお山参詣に合わせ、住民の防災意識も高めてもらおうと、大学生と一緒に防災訓練などを行いました。「サイギサイギ」の声を響かせながら上小国地区の岩木山神社を参詣した後、約80人が地区の会館に集まって交流会を開催。地区には20代の若者が少ないので住民も大喜びでした。

また、6月から週1回「いきいき百歳体操」を行っています。そういったなかで、婦人部から加工品作りを取り組みたいという声があがり、会館の調理室を改修し準備を進めています。地域には、笹餅やおこわ作りなど優れた技術を持つ高齢者も多いので、その技を継承するなど、みんなが交流できる場になればと思っています。

夢はどんなに広がりに、今後は、交流サロンやしめ縄づくり、ホテルや星空の観望会なども検討中。取り組みを通じてみんなで助け合い、支え合える地域をめざしたいと思っています。

農業が育む地域のつながり 持続可能な集落を目指して



《南部町》剣吉地区

- 4つの町内会でサロンを開催
- 保健師による健康講座を開催
- 手芸、そば打ち、郷土料理作りを伝授
- お正月には町内会ごとに餅つきを開催
- 町内イベントには役割をもって参加



剣吉ストリート活性化委員会
いわた なるお 委員長 出町 州央さん
南部町でデマチ呉服店を営むかたわら、地域活性化を目的に設立した「剣吉ストリート活性化委員会」のメンバーたちと地域の課題に取り組み、世代間交流等を企画・開催している。

みんなで支え合っています。

今年7月に開催した三世代参加型イベント「コードモト・夏・フェス in 剣吉ストリート」では、地域の高齢者の方々にも役割を担ってほしいと、流しそうめんを担当してもらいました。子どもに付き添ってきたお母さんたちも手伝ってくれてイベントは大盛況。住民それぞれがなんらかの役割を持ち、みんなで一緒に地域をつくるのが大事だと感じました。今後は、サロンの男性参加率アップが課題。サロンの活動を通じて、さまざまな世代が支え合いながら暮らし続ける地域になればと願っています。

“ぎっかけづくり”を支援 自主的な活動へと発展!

12月 特集関連番組 放送予定

放送局	番組名	放送日時
青森放送	大好き、青森県。	12月15日(日) 17:00~17:15
青森朝日放送	メッセージ	12月21日(土) 9:30~9:35



柿崎こうこの ご近所の超お手本先輩

私が今住んでいるマンションの同じ階のおばあちゃん、Mさんのことです。5年前に私がここへ越してきて以来交流があり、このことは、少しこの街に根を下ろした感を与えてくれ、日々ありがたい気持ちです。Mさんが80歳を目前にして、長く暮らした都内の街から知り合いのいないこの街へ越してきたことは以前に聞いていました。高齢になってから居を移すことはそれなりの寂しさやストレスがあることは想像できますが…Mさんはタフ。会うごとに「今日は区の体操教室へ参加したの」とか、「ひと駅向こうのスーパーまでね。できるだけ歩かない」とか、近所におしゃべり仲間もいるようでも忙しそう。元々の気質もあると思いますが、外へ外へと出かける社交性やそれをするための健康を保つ意識も高い。風邪気味でしょんぼりした時でさえ発する言葉は前向きです。そんなMさんは、東京でひと里マンション住まい、今後も独り身が大いにありうる私の“超”お手本!です。



柿崎 こうこイラストレーター。青森生まれ。食をはじめ、旅、美容、健康などライフスタイルをテーマとしたイラストが人気。雑誌、広告、書籍などを中心に活躍中。
柿崎こうこHP「ビューティセブン」/ <https://www.kakizakikoko.com>
kakizaki_koko_illustration kakizaki_koko

特集に関する問い合わせ先

2・3ページに関すること／高齢福祉保険課 ☎017-734-9340
4・5ページに関すること／地域活力振興課 ☎017-734-9075
健康福祉政策課 ☎017-734-9277
青森県基本計画に関すること／企画調整課 ☎017-734-9129

中泊町 中里・武田・内瀨・小泊地区

高齢者の見守りも兼ねて、 生鮮品・日用品を宅配

高齢農家の農産物の集荷作業を発展させた宅配＆見守りをしてくれる買い物支援システム。会員登録後、カタログ注文すると各戸へ配達。現在、移動販売システムも実証中。



深浦町

高齢者サロンで 生きがいと健康づくり

高齢者以外も自由に参加可能。週1回2時間程度、町内全域33箇所の集会所で開催。スポーツレジャーと保健師の連携により、健康チェックや運動、ゲーム、レクリエーション、お茶会などを実施。



五所川原市 七和地区

地域との協働により実現した移動販売や 地域交流の場となるカフェを実施

中心部まで買い物に出かけることが困難な方のため、地域と大学、生協、病院、企業が連携して移動販売を実施。また、毎月第2・第4金曜日には、コミュニティカフェを営業。



三戸町

いきいきリーダーが率先して企画 体力づくり・仲間づくり・地域づくり

いきいき百歳体操による「通いの場」づくりを展開。いきいきリーダーによる「通いの場」立ち上げを保健師やハビリ専門職が支援し、全町21地区に拡大。各地区で毎週1回開催。



三沢市 細谷地区

地域住民ボランティアによる 介護予防と生きがいづくり活動

町内会長と町内在住の健康運動指導士など若手住民との連携によって、週1回ペースで集会所を拠点に介護予防、栄養・運動教室、創作活動などを行う「細谷おらほの寺子屋」を実施。



南部町

農業分野での 高齢者の生きがいづくり

昨年度は、女性農業者が企画した地域資源を活用した大豆収穫体験や味噌づくり体験に地域の高齢者が参加。今年度は、昨年度つくった味噌を持ち寄り、味噌の切り返しを行いながら交流を実施。



青森市 松森町会

町会サロンで高齢者の居場所づくり 日曜除く毎日開放

毎日11時～14時開放。決められたプログラムはなく、おしゃべり、カラオケ、書道、麻雀、体操など各自好きなことをして過ごす。タンパク質たっぷりランチを提供。月一回は専門家を招き、学習会を開催。



藤崎町

介護予防脳トレ教室や 生活支援

ボランティア団体「脳トレ倶楽部」による脳トレ教室の開催や、個人ボランティアによるゴミ出し・買い物代行などの家事援助サービスを実施。

