

みんなでやると、まちが輝きだした 三ツ石流の、まちづくり

沿岸部から少し離れた高台にある、人口400人弱のまち、三ツ石地区。ここでは、「自分たちのまちを自分たちで良くしていこう」と、地域の課題を地域で解決しています。この三ツ石地区のまちづくりについて、自治会長の中村さんと、シニアクラブ会長の松川さんにお話を伺いました。

地区の現状を教えてください
三ツ石地区は、元々は45〜46軒の家があった地区でしたが、30〜40年ほど前に団地ができて148軒ほどになり、人口が増加しました。しかし、それ以降は人口が減り続け、特に若年層が少なくなっています。直近の平成18年から平成23年の5年間で、0〜64歳が46人減少し、65歳以上は13人増加しました。そのため、現在の高齢化率は40%になっています。今後も人口は減っていき、高齢化も進んでいくと思います。

三ツ石地区の課題は？

課題は多くあります。しかしながら、まず現在の状況でまちづくりを考える時に、人口の40%を占める高齢者が元気である必要があります。このため、課題としては、まず高齢者が元気になること。そして、三ツ石は坂のまちであるため、高齢者の買い物や病院への交通手段の確保が、特に重要な課題です。

まちづくりには、さまざまな要職の方（自治会長や民生委員）が重要になりますか？

みんなの意見をまとめていくリーダーは必要ですが、要

やるため、調べたり勉強したりして、用意をする。このようないやうな方が、とてもうまく機能しています。公園の整備は、グラウンドゴルフなどが快適にできるよう、花を植えたり清掃したりしています。

公共交通の確保については、
平成21年から乗合タクシーの運行が始まりました。実際に始まるまでは、住民アンケートやワーキングチームでの話し合いなど、さまざまな苦労がありました。みんなが熱心に検討して決めた結果、1台あたりの平均乗客数が1〜8人になるなど、とても順調です。

それから、これらさまざまな活動の情報をみんなで共有できるように、新聞を発行しています。実際に写真を撮りに行ったり、文章を作ったりと、新聞を作ることはとても大変ではありません。しかし、地区の身近な情報をタイムリーに届けることは、とても効果的なことだと感じています。その他、今後の課題などを教えてください。

近年、孤独死が多く報道されています。三ツ石地区でも、1人暮らしの高齢者が心配で

職という言葉はよくない。みんなです。私達は、お互いの立場を尊重し、さまざまな情報提供を行い、みんなが一つの気持ちで活動しています。そうやって活動することで、活動がうまくできていると感じています。**現在行っている活動について教えてください**

元気になるための筋力トレーニング教室、元気になった高齢者の居場所づくりとして、ホテルや公園の整備、公共交通の確保です。

筋力トレーニング教室は、

平成17年に開始し、開催回数は150回を超えています。基本的には研修を受けた方が指導者となって参加者を指導しますが、時々外部の専門家を招いたりもして、月に2回開催しています。健康寿命を延ばすというのを目標にやっています。

高齢者の居場所づくりとして、まずホテル会は、ゲームや体操をしています。何をやるかは参加者で相談して決めます。特徴的なのは、リーダーが毎回違うことをすること。決めたことをリーダーにやらせてもらう。リーダーもそれを

す。最近車移動の中心になってるので、まちなかを見えませんが、改めてまちなかを見えよう、知らなかったことの発見や、感じるものが多くあります。お互いの顔がわかるようにしていくことが、必要だと感じています。

また、次のリーダーを探すことが課題になってきています。このことは、他の地区でも同じだと思います。大切なことは、若い世代に地区の活動の流れの中に入れてもらうことです。若い方はどうしても忙しいということもあり、なかなか難しい。今のところは、夏の納涼祭やホテルの観察などで、離れた世代の交流を大事にしています。

それから最近、おもしろい発見がありました。地区の中に、実はいろいろな能力や特技を持つ方がいることに気が付いたんです。ベテランの看護師の方、カメラで非常に有名な方など、いろんな人がいます。こういった方に協力してもらおう活動などを、いろいろと検討しています。

これからも、三ツ石地区はみんなで気持ちを一つにして、よいまちを作っていきます。

中村 和嗣さん
(三ツ石地区自治会長)

松川 公三さん
(三ツ石シニアクラブ会長)

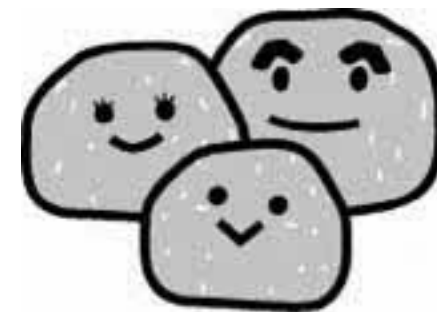
要職という言葉はよくない。
みんなでやっているんです。

みんなが一つの気持ちで活動しています。

公共交通の確保



坂のまちである三ツ石の交通手段の確保のため、乗合タクシーの運行を実現しました。アンケートやワーキングチームでの話し合いなど、最も良いものを目指して検討を重ね、乗合タクシーという形での運行になりました。その結果、1台あたりの平均利用者は1.8人を超え、収益率も50%に迫るなど、住民の交通手段として重要なものとなっています。



これが三ツ石流の 活動

新聞の発行



地域の活動の情報を地域住民に知ってもらうため、新聞を発行しています。地域でのさまざまな活動取材して、地区の全戸に配布しています。このことにより、地区の情報の共有が図られ、住民同士の会話の話題づくりにもなるなどしています。

筋力トレーニング教室



まちづくりには、人口の40%を占める高齢者がまず元気な必要があるという考えから、高齢者の健康維持のために行っています。研修を受けたリーダーの指導のもと、月に2回、筋力トレーニングを行っています。また、運動だけでなく、専門家を招いての講義など、知識の面からも健康を支えています。

筋力トレーニングやホタル会、公園の整備などに積極的に参加しています。そういった活動が無い頃は、たとえば運動と言っても何をしたらよいかかわからず、毎日歩く程度でした。始まって以来ずっと参加している筋力トレーニングは、家に帰ってからでもできる運動が中心なので、無理なく楽しく続いています。ホタル会では、毎回いろんなことをするので、頭を使います。高齢になってから頭を使う機会があまりないので、とてもよい刺激になっています。公園の整備も、花を植えたりして公園がきれいになっていくことがとても気持ち良いです。

それから、公共交通が整備されたことで、私たちの生活は大きく変わったと思います。地域の話が豊富な新聞のおかげで、乗合タクシーの中での会話も弾んでいます。いろいろな活動がありますが、どの活動も地域での生活が充実するものばかりだと思うので、これからも積極的に参加していきます。



中川三喜子さん (71歳 三ツ石町)

生活の変化が
楽しいです。

ホタル会



高齢者が集える場所づくりの1つとして、定期的で開催しています。ゲームや体操、茶話会など、さまざまな内容で開催していますが、二つの大きな特徴があります。一つは、毎回リーダーが違うことを指導すること。もう一つは、内容をみんなで話し合っ決めて決めることです。このようなやり方で、毎回新鮮な気持ちで、楽しく活動しています。

公園の整備



住民のさまざまな活動のため重要な場所である公園を、快適な場所にするために行っています。定期的に、清掃や花を植えるなどの活動を行っています。公園が快適で集いたくなる場所になることで、スポーツ活動などが盛んになり、住民の健康維持や、コミュニケーションを図ることができています。