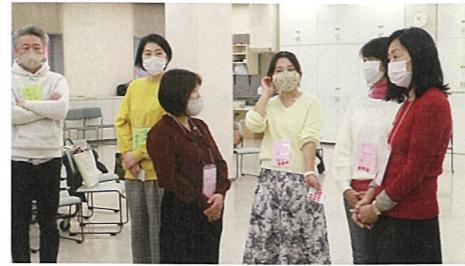


## 都筑区民活動センター講座レポート

### 大人の学級 やりカタ講座

やりカタ講座は

1. 講義動画の事前視聴+Zoomで講義とグループワーク
  2. 少人数のチームに分かれてイベントの企画、運営
  3. 自分たちのやりたいことを実現するためのプラン作り
- 以上の3つのステップからなる講座でした。オンライン講座や対面での講座まで、多様な学びのカタチに多彩な仲間が集い、充実した連続講座となりました。



#### 講師からひと言

長田英史さん  
(NPO法人れんげ舎代表理事)

どんな大きな活動も、はじめはたった一人の思いから始まりました。受講生のみなさんには、気負わず、いまの自分が自分らしくいられる場づくりから始めてほしいと思います。それが結果として、都筑区の魅力になるはずですよ。

#### 参加者の声

オンライン講座後の会議のやり方の実践でチーム力が高まりました。

受講者同士の交流が目的のイベントでは、お互いをよく知ることができました。

プラン発表会では、みんながスタートラインに立つことができました。

### 市民ライター養成講座 市民ライターが発信!

昨年秋から、広報紙と一緒に作る市民ライター養成講座(全8回)が始まりました。今年度の受講生は12名。講師の北原まどかさん(NPO法人森ノオト理事長)から、取材の楽しさ、文章の書き方、記事の推敲などを仲間と学び、今号の特集記事を書きました。



### ★ 次号のインフォメーション

次号の特集は「都筑を楽しむ地産地消」です。都筑区にはたくさんの畑や果樹園があり、採れたての野菜、果物が買える場所もあります。地産地消にまつわるストーリーをぜひお楽しみに!

#### あたまの体操 野菜クイズ

- Q1 日本でしか食べられない野菜は?
- Q2 都筑区で収穫量が1位の野菜は?
- Q3 野菜の日は何月何日?

#### 編集後記

- ▶ 「遠い親戚より近くの他人」の実行者・神原さん、その熱に感動!(脇田)
- ▶ 書いた記事について、たくさんの意見をいただいたことは、貴重な体験になりました。(小林)
- ▶ お伺いした話を記事にまとめる難しさ。四苦八苦しながらも楽しかったです。(加瀬)
- ▶ 志村さんは、素敵な女性だと気になっていました。取材機会をいただけて感謝。(石野)
- ▶ ワクワクの次にくるのは気らせぬ講義の解説、取り組み熱し。(山下)

日 1 月 2 5 日 2 0 2 1 年 1 月 2 5 日



何かを始めるきっかけマガジン「緑ジン」2021年1月第25号  
編集/企画: 都筑区民活動センター  
発行: 都筑区役所地域振興課

#### 問い合わせ

都筑区民活動センター

横浜市都筑区茅ヶ崎中央 32-1 都筑区役所1階

☎ 045-948-2237

✉ tz-katsudo@city.yokohama.jp



### contents

特集 身近なことから始まるまちづくり

### 都筑区民活動センター講座レポート

- ・大人学級 やりカタ講座
- ・市民ライター養成講座



# 特集 身近なことから始まる まちづくり

Volunteers  
starting  
near us!

「まちづくり」はそこに暮らす人たちが安心して豊かに暮らしたいという想いから始まります。今号では、自分の住む「まち」をもっと良くしたいと、身近なところから活動を始めた人たち取材しました。自分が暮らす「まち」に目を向けてみませんか。

## まちづくりは まちをシェアする 気持ちから



三輪律江さん  
(横浜市立大学准教授)

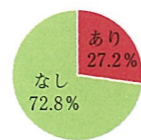
まちづくりの第一歩は日々の生活のなかでの「こうだったらいいのに…」という個人の思いから始まります。その思いに様々な立場の人たちが賛同し、対等な関係で協力しあいながら、使命感や義務感だけではなく楽しいと思えることで、次世代にも継続されていくムーブメントになります。

withコロナとなりつつある今、多くの人が“住む・学ぶ・遊ぶ・働く”の観点で身近な生活圏を再確認しています。これまで出会う機会が少なかった多層の人たちの空間と時間が濃く重なり始めており、そこには新たなまちづくりも期待されます。市民参加のまちづくりは、「わがまち」と思える小さい範囲のまちを、そこに暮らし集う皆でシェアしているという気持ちを育み続けることへの挑戦です。わがまちをシェアしている気持ちで、あなたのもちづくりの第一歩を踏み出してみませんか。

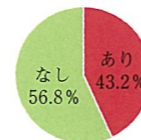
※特集は、全て「市民ライター養成講座」を受講した市民ライターが記事を書いています。

### データからみる都筑区のボランティア活動

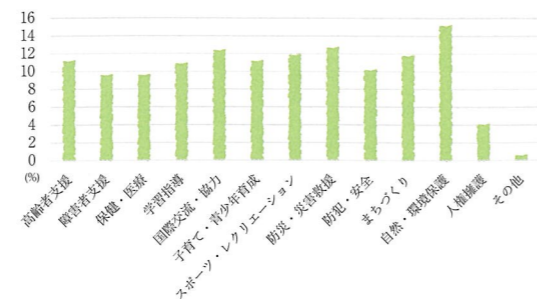
都筑区内で過去1年間に  
社会貢献活動を行ったことは  
ありますか？



社会貢献活動に  
参画する意向が  
ありますか？



都筑区で新たに参画したい社会貢献活動がありますか？  
(複数回答可)



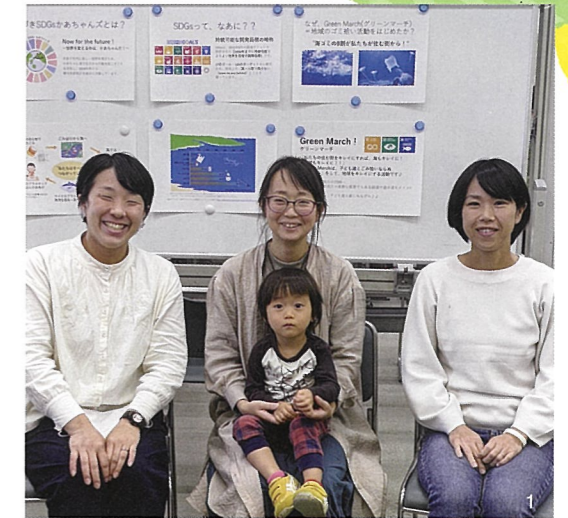
令和元年度 都筑区民意識調査より一部抜粋して作成  
調査対象：都筑区に在住する満18歳以上の男女個人3,000名、有効回収数1,496名

## 1 未来の世代へ 美しい地球環境を残すために

つづきSDGsかあちゃんズ  
團野真澄さん 持田三貴子さん 松石晴子さん

家庭を守り子育てしながらも、互いに育ち合い支え合うことで、地球環境について自らアクションできる！今回、子育て真っ最中のお母さんグループ「つづきSDGsかあちゃんズ」の活動の輪に入って、活動の原点に関わる話を聞いてみた。

取材・文・写真＝市民ライター・山下佳代子



1. 自作のSDGs活動プレゼンボードをバックにしての取材時の3人。左から持田さん、松石さん、團野さん  
2. こんなにたくさんのごみを回収！と笑顔でバシャリ  
3. 毎月第1金曜日の“Green-March”、親子が参加

Now for the future!! ~ 世界を変えられるのはかあちゃんだ~

ご自身のアトピーから食事、環境、地球と興味がわき、「子育てなちゅーる Bee Kind」を主宰する團野さん。造園業を営みながら勉強をすることで環境に危機感を持つようになった持田さん。小さな男の子を小脇に抱え、きれいな環境で子育てをしたいと願う元看護師の松石さん。三人の共通ワードは「子育て」と「環境」だ。環境問題のお話会に参加して話をするうちに、3人が同じ想いを持っていることが分かり、ビビッとシンパシーを感じたのが活動の始まりだ。

団体名にある“SDGs”とは2015年に国連で採択された「2030年までに持続可能でより良い世界を目指す」ための国際目標であり、世界共通の17項目の指標がある。この指標の中の「環境」に関わることで、子どもたちの地球環境の未来をつくることができると足元からモーションを起こした。それが2020年2月から始まった“Green-March”だ。

まずはGreen-Marchから~♪

私たちの生活から出るプラスチックごみは、自然界で分解されず、そのまま海へ、生き物へ、そして循環して私たちのもとに戻ってくるという。逗子などのビーチクリーン活動にも参加している團野さん曰く「海岸には自然界にないプラスチックの光る破片なども見受けられる」そうだ。私たちの住む街をキレイにすれば、川も、海も、地球もキレイになる。3人が始めたGreen-Marchは、緑道の多い都筑区で、トンゴとごみ袋を片手に、子どもたちとごみ拾いをしながら地球をキレイにする「幸せ拾い」をしようと始まった活動だ。毎月第1金曜日に都筑区内の緑道や遊歩道、センター南すきっぷ広場周辺などでごみ拾いをする。都筑区役所と連携し、当日のごみ袋とトンゴを借り、回収したごみを処分してもらっている。お散歩感覚で楽しめるので、個人で参加しても全く気負わなくていいのだ。取材した私も実際に参加し、多くのごみを拾うことができた。晴れた日の秋

風をうけながら、気持ちのよい達成感を感じた活動だった。

私たちの一歩はみんなの一歩

公式LINEやFacebookでSDGsかあちゃんズの活動を知ることができる。Green-Marchの活動を入り口として、SDGsへの関心を広げようと、講師を招いてのゼロウェイストや干し野菜作りのお話会、エコラップ作りなどを開催している。今後とも都筑区にあるいろいろな団体とコラボをしながらイベントを催していくようだ。小さい輪が大きな輪となるよう、一人ひとりのSDGs意識の向上に少しずつつながるはず。彼女たちのこれからの活動が楽しみだ。

つづき SDGs かあちゃんズ  
Facebook: <https://m.facebook.com/pg/tsuzuki.sdgs.kachans/about/>  
LINE: <http://lin.ee/Ya19jz>  
E-mail: [tsuzuki.sdgs.kachans@gmail.com](mailto:tsuzuki.sdgs.kachans@gmail.com)



## 2 気づいた人が社会を変えられる。 まずは小さな一歩から

わたしの一歩プロジェクト  
宮崎真理子さん

新型コロナウイルスの影響による自粛が続く中、人々の不安を払拭するように、地元仲町台で活動を始めた「わたしの一歩プロジェクト」の宮崎真理子さん。宮崎さんが地域活動を始めたきっかけや思いは、何だったのだろうか。

取材・文・写真＝市民ライター・小林涼子

大好きな町を盛り上げたい！

「仲町台が好き！」と目を輝かせる宮崎さんは、子育てを通して仲町台愛を育んできた。緑が多く、安全な町並みで、おおらかに子育てをできたのは仲町台のお陰だと話す。

その町並みを一変させたのが、新型コロナウイルスの感染拡大だ。町から人が消え、危機感を覚えた宮崎さんは、SNSでテイクアウトできる飲食店を紹介し始めた。それを見て共感した人々と昨年4月に期間限定のテイクアウト応援サイトを始めた。そして、仲町台を愛する有志で「仲町台ずっとイキイキ！プロジェクト」を立ち上げた。

間もなく仲間と共に新型コロナウイルスの罹患が疑われる方、自宅療養者向けの無料の買い物代行を始めた。専用サイトから注文があれば、買い出しをして注文者の玄関先まで届けるという期間限定

の活動だ。この活動の意義について、「町の中でつながっていること、何かあった時に助けてもらえる安心感を与えることが大事」と宮崎さんは語る。

### 活動の原動力

宮崎さんの行動力の源は？そう思い真意を探っていくと、仕事の話になった。宮崎さんは、病児保育などを手がけるNPOを運営し、コロナ禍にあっても支援の手を止めるわけにはいかない、と奮闘してきた。職員や子どもたちに感染が及ばぬよう、最新のデータを集め、対策を進めてきた。地域が必要としている支援を素早く実行に移せたのも、仕事の経験によるものかもしれないと振り返る。

今、社会活動が戻りつつある中、先に挙げた活動についても役割を終えた、と宮崎さんは冷静に分析する。しかし「世界に対して何か働きかけないといけない。見えている範囲でできることをした

い」と先を見つめている。

小さくてもいい。一歩踏み出そう！

昨年11月、新たに仲間と「わたしの一歩プロジェクト」を立ち上げ、サイトを開設した。自粛期間に、これまで当たり前だった世界に疑問を持ったことから生まれたこのサイトでは、一人ひとりが新しい世界のために、次の一歩を踏み出せるような仕掛けを作っている。たとえば「みんなの一歩」というページでは、コロナ禍で起こった生活の変化や気付いたこと、新たに始めたことなどを宣言できる。宮崎さんはこの取り組みを通じて、「どんな小さなことでも世の中に変化を起こせる」と、次の展開も期待している。

宮崎さんの話を聞くと、たった一人の小さな一歩でも周囲に大きな力を与えられと気づかされる。あなたの一歩を誰かが必要としているかもしれない。



わたしの一歩

HP <http://ippo.sakuraweb.com/wp2020/>

〔期間限定〕

仲町台テイクアウト応援サイト

HP <https://nakamachidaitakeout.wordpress.com/>

## 3 川和団地の人と人をつなぎ、 助け合いの場所でありたい

だんちらんたん  
代表 佐藤智子さん

3人の子どもの母親であり、訪問看護師として働く傍ら、ご自身の住まいである川和団地で、月1回「暮らしの保健室」を開催している佐藤智子さん。団地住民の交流の場としての役割を果たしている佐藤さんにお話を伺った。

取材・文・写真＝市民ライター・加瀬智子



1. カラフルな手書きの看板  
2. 代表の佐藤智子さん、川和団地在住12年  
3. 話の花が咲く住民の皆さん、持ち寄ったお菓子等がテーブルに並ぶ



### 保険制度の枠を越えた取り組み

現在、訪問看護師として7年目のキャリアである佐藤さん。日頃、様々な家庭を回るなかで、訪問看護を受けない非利用者が一定数いることに気づいた。介護保険の認知度が低いこと、経済的な問題、家に人が入ってきて欲しくない…等の理由があるとわかった。また、訪問看護師は医療保険や介護保険の制度に則り、ケアマネージャーや医師の指示の下、サービスを行う。すると看護の内容も時間の上限もある程度決まってしまう。佐藤さんはそれが歯がゆかった。「保険制度の枠組みからこぼれ落ちている人に対するケアや、もっと自由に一人ひとりに寄り添ったおせっかいがしたい」という気持ちが佐藤さんの中で自然と高まっていった。

### コミュニティナースとは？

コミュニティナースは職業や資格ではなく、看護の実践からヒントを得た概念

である。地域の中で地元の人同士がつながり、安心して楽しく過ごすお手伝いをする。その様態や実践はじつに様々。佐藤さんが影響を受けた女性は商店街にある鮮魚店や喫茶店の店員として地域に溶け込み、「〇〇店の〇△さん」として人々に認知され、その中で暮らしの困り事や体調について相談にのる関係を築いていた。佐藤さんは彼女の実践法に衝撃を受けた。コミュニティナースの在り方の多様性に目が開かれた瞬間だった。

### 川和団地の住民として

自分の目指す形が明確になった佐藤さんは、活動の拠点を自身の住まいである川和団地に決めた。彼女が3人の子育てをしながら訪問看護師を続けていられるのは、団地住民の方々のおかげと感謝しているからだ。お子さんは放課後に団地内の公園で遊ぶことが多く、敷地の真ん中にある公園を取り囲むように幾つもの棟が建っているため、自然と住民に見守られるような環境になっている。

佐藤さんは一昨年9月から団地にある集会所で月2回「暮らしの保健室」を始めた。だが新型コロナウイルスの影響で昨年7月より月1回日曜日（不定期）の午後2時間ほど、会場を団地内の公園に変更して開催している。だんちらんたんの役割は、佐藤さんが健康や病気の予防について一方的に話をするのではなく、会話の中から自然と出てきた困り事について、解決につながるヒントを持ち帰ってもらえるようにサポートすることだ。住民の“得意”や“楽しい”を引き出し、住民同士の交流、助け合いの場になることが佐藤さんの願いだ。「今後も無理のないペースで活動を続けていきたい」と佐藤さんは語ってくれた。

だんちらんたん

tomoko.ns225@gmail.com

毎月1回日曜日開催（不定期）

※現在、参加は川和団地在住の方のみ



1. 「人の気持ちに働きかけつづけることが必要」と宮崎さん  
2. 仲間とオンラインで打ち合わせ。20代から50代まで幅広い年代が集う  
3. 「わたしの一歩」ロゴ。美大生の仲間が作成した。「100人の宣言を集めたい！」



1. 昨年10月の「北山田ウォーキングフェスタ」に約70名が参加  
 2. イチゴが大好物。「イチゴは永遠に食べられる」という志村さん  
 3. 夏休みの放課後キッズでポッチャ体験

## 4 「楽しくやる気になる仕組みを考える」のが私の役目

北山田町内会 副会長 / 特定非営利活動法人オーシャンキッズ 副理事長 志村友規子さん

自治会・町内会活動といえばリタイア世代が中心というイメージだが、北山田エリアは40代の若手を中心となって地域を盛り上げている。その中にいる一人が志村友規子さんだ。志村さんの懐に入ってみたい!と思わせる、笑顔が素敵な志村さんの魅力に迫る。

取材・文・写真=市民ライター・石野恵子



### 地域活動を始めるきっかけ

「趣味は、誰かの得意をつなげること」と語る志村さんは広島県出身。3人兄弟の長女で、地域活動に熱心な母親の姿を見て育った。

息子が生まれた時に、夫の転勤で都筑区へ引っ越してきた。小学1年生の時に企画した肝試しがきっかけとなり、PTA会長まで務めた。8年前に町内会の副会長に就任し、まずは存続の危機にあった子ども会の再生に取り組んだ。子どもたちが作戦会議をして活動するように促し、活動をサポートするボランティア「キタボラ」を立ち上げて、中学生や大人を巻き込んだ。皆が楽しく参加できる組織にすることで、子ども会の登録者は100世帯を超えるようになった。

### どうやったらやれるか

町内会の役員は、8人中5人が40代。意見を言いやすい雰囲気にして、「やりたい」と思ったことをやれるように心掛

けている。誰かの意見を否定することなく、「やるためにはどうしたらいいか」という話し合いを重ねる。コロナ禍の今年は、なおさら「どうやったらやれるか」を模索した。様々なイベントが中止になる中、行き場を失った住民のために「真夏の夜の映画会」「敬老会」「北山田ウォーキングフェスタ」を北山田町内会が開催し、地域住民から感謝の言葉をたくさんいただいた。

また、小学校の放課後キッズを運営するNPO法人オーシャンキッズの副理事長を任されて5年目になる。子どもたちが家に代わって長時間を過ごす居場所が、少しでも楽しく、日々成長できる場であることを大切にしている。今後は学ぶ楽しさを身につけられる要素も取り入れていきたい、と志村さんは考えている。

### 地域活動のコツ

地域の未来となる子どもたちが育つ環境がいいものであってほしい、そのためにもやれることはまだまだある、と志村さ

んは意欲的に活動を続ける。

これから地域活動に関わる人へ「失敗することを恐れず、まずはやってみて。ダメならやり方を変えればいい」と志村さんは助言する。「本当に必要なことは自然と残っていくものだから、改善していくことを受け入れるのがコツ」だと話す。そして「自分自身が楽しんで活動し、楽しいということを発信していけば、仲間が増えていく」と優しい笑顔で語ってくれた。



北山田町内会

HP <https://www.kitayamata.net>  
 E-mail [kitayamata@outlook.jp](mailto:kitayamata@outlook.jp)

## 5 コンセプトは「互近助」

「ほっとボラ」に情熱を燃やす 神原正明さん

「遠い親戚より近くの他人」ということわざがあるように、いざという時、助けになるのは遠方の肉親よりご近所の人たち。近所パワーを組織化し地域の力になっている「ふれあいの丘ほっとボランティアの会」のことを発起人の神原正明さんに聞いた。

取材・文・写真=市民ライター・脇田 武



### 人のつながりを大切に

「漢字で『まち』と書く時、『町』と『街』では、私には意味が違います」と神原正明さん。現在ふれあいの丘連自治会会長を務める情熱的なリーダーで、10以上の団体に所属している活動家である。神原さんは、「『町』には人のつながりが感じられません。『街』の方は人同士がつながっているというイメージがある」という。語源を調べると「町」とは田んぼの仕切りやあぜ道から出ていて、「街」は交差点を表すとか。人が集まるのは後者である。

神原さんは現在72歳、港北ニュータウンの一角の富士見が丘に越してきたのは昭和62年。当時富士見が丘には自治会組織はなく川和町内会に最寄として属し、平成2年に前任者から理事を引き継ぎ、町内活動をスタートした。平成4年に富士見が丘自治会を設立、副会長に就任し、平成6年には、多くの方々の協力があって住民念願の自治会館を建てるこ

とができた。その後一時期自治会役員から離れたが、平成23年に自治会長に就任すると、持ち前のリーダーシップを発揮し、近隣でも評判の元気な自治会として成長させていった。

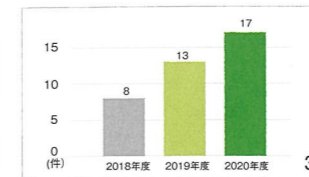
### 高齢者を助ける「ほっとボラ」

神原さんが現在熱心に取り組んでいる活動が「ふれあいの丘ほっとボランティアの会」略して「ほっとボラ」。そのきっかけは、「一人住まいだった私の母が、以前は手が届いていた高い所の物を取ることができず、息子が来る時まで取るのを諦めていた」との答え。その時、高齢になるとできなくなってしまうことがあることに改めて気がついた。また、ふれあいの丘地区の第3期福祉保健計画の目標には、「互助会活動による助け合い・支えあいの地域づくりの推進」を掲げていた。近くの佐江戸加賀原地区に「ちょっとボランティア」の会があると聞き、設立までの経緯や活動内容を参考にさせてもらった。当時神原さんはふれあいの

丘地区社会福祉協議会会長でもあった。この「互助会」の実現に向けふれあいの丘連合地区内の全戸にアンケートを実施する。こうして平成30年5月に「ほっとボラ」は立ち上がった。その支援内容は病院への付き添い、部屋の掃除、片付け、買い物、庭の草取りなど、力の弱ったお年寄りにはとても助かる項目が並んでいる。

### 「ご近所」から「互近助」に

「ほっとボランティアの会」は有償である。最初に事務手数料として100円。支援の利用料は1時間につき500円。この有償こそ活動のための大事なポイントだという。「無料だったら依頼を遠慮するか、活動者に対してお礼の気遣いをさせてしまう」と神原さん。有料であれば頼みやすく、ワンコインならそれほどの負担にはならないのでは。3年間の実績は左下のグラフのように、右肩上がりとなっている。神原さんはさらに次のように抱負を語る。「『ご近所』という言葉で『互近助』にしていきたいですね」



1. 「ほっとボラ」を主宰する神原正明さん、人同士のつながりを大切にする地域の熱きリーダー  
 2. メンバーは、幹部やコーディネーターを含めて23名。そのうち活動スタッフは15名。「先々活動スタッフは20名以上参加して欲しい」と神原会長  
 3. グラフは3年間の月平均活動件数の実績。利用者は着実に増えている

ふれあいの丘ほっとボランティアの会  
 E-mail [masa-kam@green.ocn.ne.jp](mailto:masa-kam@green.ocn.ne.jp)

※「互近助」は防災システム研究所の山村武彦所長が提唱する言葉