

孤立を防ぐ「地域づくり」実践

北海道上士幌町

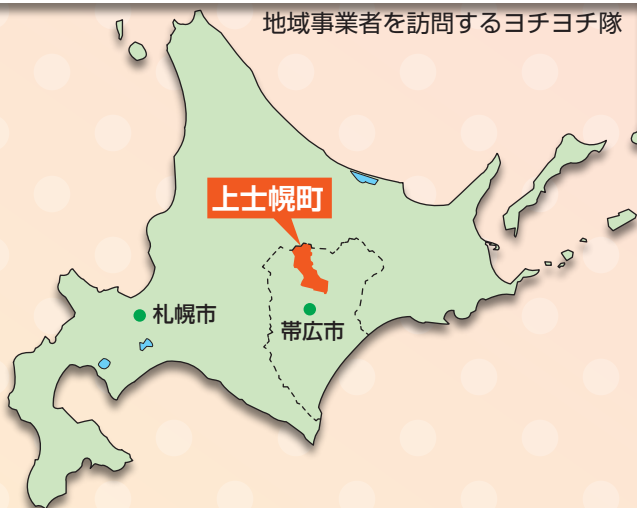
2022年12月20日開催号

生活支援体制整備事業から多世代交流へ！



地域事業者を訪問するヨチヨチ隊

まちなか農園での交流



目次

北海道上士幌町の生活支援体制整備事業	2
上士幌町社協が取り組む生活支援体制整備事業	4
ママのHOTステーションが取り組む生活支援体制整備事業	6
双方向からの体制整備で目指すまちの姿	8

《研修のご案内》

2022年12月20日(火) 14:00～16:30

「生活支援体制整備事業から多世代交流へ」

ゲスト……………上士幌町社会福祉協議会 生活支援コーディネーター 小泉 彰 宏
ママのHOTステーション 生活支援コーディネーター 倉嶋 香菜子
コメンテーター……………宝塚市社会福祉協議会 地域支援部長 兼 企画経営部長 山本 信也
コーディネーター……………全国コミュニティライフサポートセンター 理事長 池田 昌弘

生活支援体制整備事業は無限大！高齢者の居場所、子育てママたちの居場所、そして双方が交わってまちが元気に。長年暮らす住民も、移住者も、まじわりながら楽しいまちのかたちが見えてきた！子育て支援が高齢者の介護予防に、高齢者の生きがいや役割が子どもたちの未来のために、そんな実践を北海道上士幌町からお届けします。

お申し込み方法は
こちらから →

<https://clc2022jinzai.wixsite.com/sitetop>



北海道上士幌町的生活支援体制整備事業

北海道のほぼ中心部、十勝地方の北部に位置する上士幌町は、町内の約76.5%が森林地帯に覆われています。大雪山国立公園、ナイタイ高原牧場など豊かな資源を活かした観光業や、畑作や酪農もさかんです。毎年8月にはバルーンフェスティバルが開催され、全国から多くの観光客が訪れます。

1955年の13,608人をピークに2014年末には4,884人まで減少した人口も、子育て支援や定住促進に力を入れたことから2015年以降は増加に転じ、以後、微増減を繰り返しています。

【2022年7月末日】

人口 4,931人

世帯数 2,611世帯

高齢化率 34.3%

(2021年1月)

年少人口率 11.3%

生涯活躍のまち・上士幌町的生活支援体制整備事業

北海道上士幌町は、誰もが健康で充実した生活を送ることができるよう、住民同士のつながりや生涯学習機会の創出、起業支援、多世代交流等の居場所と役割のある地域コミュニティづくりなど、「全世代型生涯活躍のまちづくり」を掲げています。

上士幌町では、2016年度より生活支援体制整備事業に取り組みはじめました。「まずは生活支援コーディネーターを置いて事業を始めなければ」と地域包括支援センターで地域おこし協力隊を募集し、地域づくりについて一緒に考えるところからスタートしました。

2018年度からは町社協に第1層の生活支援コーディネーターを配置。道内で取り組まれていたまちづくりカフェを参考に、住民が気軽に立ち寄れる場づくりを始めました。また、2017年に上士幌町や関係機関が出資して設立されたまちづくり会社「株式会社生涯活躍のまちかみしほろ」に、2020年、第2層の生活支援コーディネーターを配置し、住民が住民を支える仕組みづくりを目指しました。上士幌町保健福祉課健康増進・介護支援担当主幹の佐藤真由美さんは、「社協は長年、地域の高齢者などの支援業務に関わり、既存の活動とのネットワークができています。まちづくり会社では、新たな交流やつながりづくりなどの活躍の場の創出が期待されています。その双方がこれからの上士幌町に重要で、それぞれの得意な分野を活かしていくことで、町全体の生活支援体制整備事業となり得るのではないかと考えました」と話します。

「あったらいいな」から生まれた活動

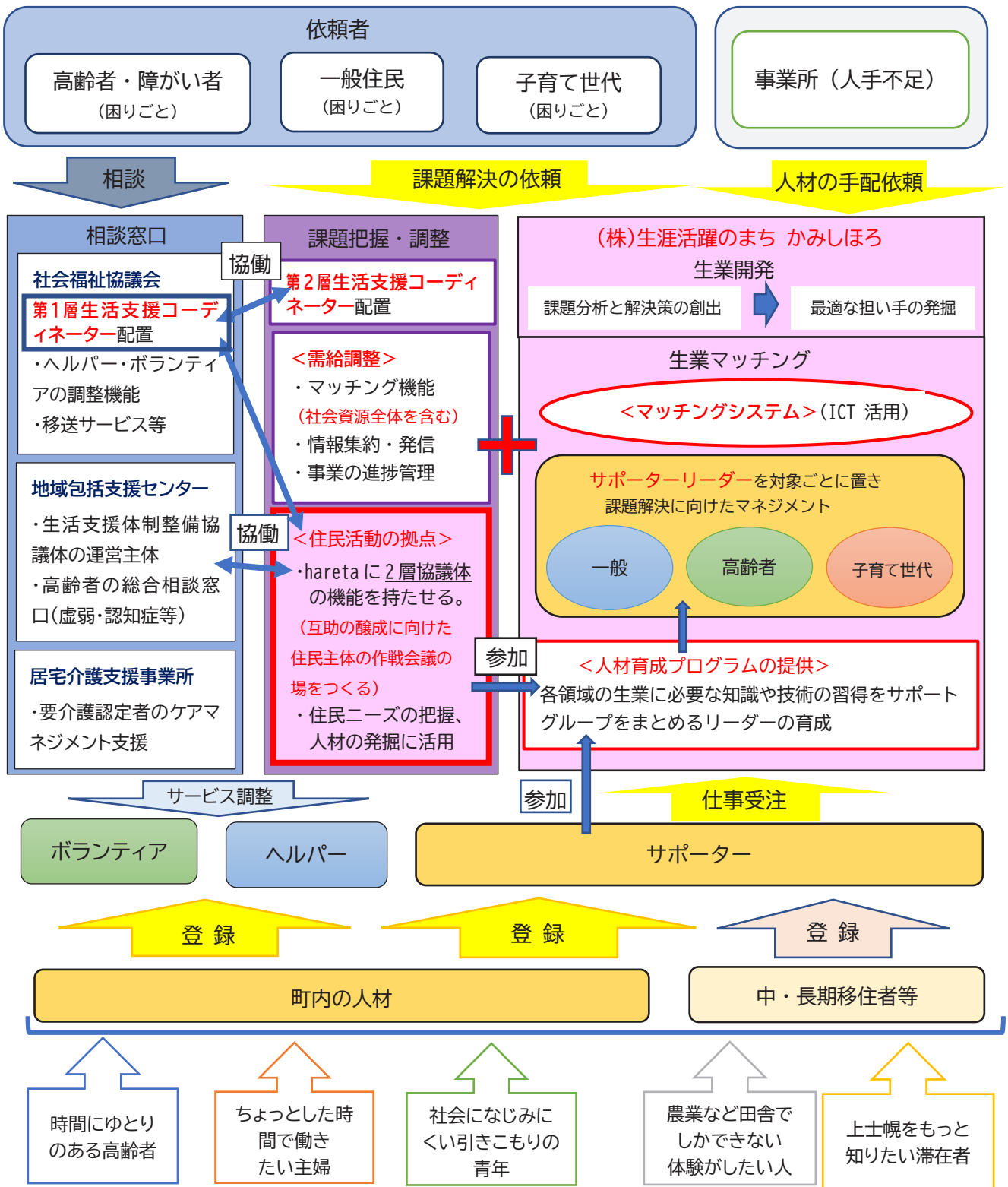
2019年度は、生涯学習センターで開催したグループワークを皮切りに、長年、町に暮らす高齢者や若者、移住者など多様な町民が集い、「自分たちのまち・上士幌がこうなったらいいな」「もともと住んでいる人も、新しく移り住んだ人たちも輝けるまちにするには」を話し合う「かみしほろあすわがミーティング」を開催。まちの未来を考え、交流やつながりを醸成するための意見交換をカフェ方式で6回にわたって実施しました。そこで意見が出た、「男性の居場所がない」という課題に対し、町社協の生活支援コーディネーターが、町内に「まちなか農園」を開設します。

また、町の子ども子育て支援計画策定時のアンケート結果の「乳児を抱えるママたちのほっとできる場所が必要」という思いから、まちづくり会社の生活支援コーディネーターが、「ママのHOTステーション」を立ち上げます。

現在は、それぞれの活動をつうじて、子ども、高齢者、地域との接点を面的に展開し、顔の見える、お互いさまの地域づくりへと進んでいるところです。

令和4年度版

上士幌町の生活支援体制整備事業概要図（生活支援サービスを関係機関で一体的に提供）



<期待される効果>

- ・福祉的なサービス調整から一般依頼者からの受注対応まで広い範囲の課題に対応できるようになる。
- ・福祉関係機関とまちづくり会社の連携により、各種サービスを必要に応じて組み合わせ提供できるようになる。
- ・遊びや趣味では社会参加につながらない高齢者層へのアプローチが可能に
 働く⇒人の役に立つ⇒報酬が得られる⇒満足感・生きがい・生活に余裕が生まれる。
- ・町民以外の参加も可能にし、働きながら町の良さを知ってもらう機会にもできる。観光と就労体験の組み合わせ。
- ・地域包括ケア体制構築に向けた「介護予防」と「生活支援」の中核的な事業になりうる。

上士幌町社協が取り組む生活支援体制整備事業

地域に根づいた「かあちゃんばあちゃん野菜市」

上士幌町には、20年以上前から続く、農家の女性たちによる「かあちゃんばあちゃん野菜市」があります。もともとは国道沿いでテントを張っての野菜販売でしたが、2015年からは町内の高齢者施設内の地域交流スペースで、週1回、開催するように。メンバーのなかに調理が得意な人がいたため、当初はメンバー同士でお昼ご飯を食べていましたが、近隣の高齢者住宅に住む一人暮らしの高齢者が野菜市に来ることもあり、一緒に食事を楽しんでいました。料理は評判を呼び、町外からも来客があるなどの人気ぶりでした。

しかし、新型コロナウイルスの流行のもと、高齢者施設を利用することが難しくなりました。それでも「楽しいから続けていけるんだよ」の言葉どおり、野菜市は町内の別の場所に移転をして、現在も週1回の活動を続けています。



かあちゃんばあちゃん野菜市

男性の居場所「まちなか農園」

2019年度に開催した「かみしほろあすわがミーティング」で、「男性の居場所がない」という課題に対し、2020年に入職した町社協の第1層生活支援コーディネーター、小泉彰宏さんは、町内の旧生きがいセンターの敷地内に「まちなか農園」を立ち上げます。「上士幌はもともと家庭菜園に取り組んでいる人が多いまちです。地域の人の気軽な通いの場として、顔の見えるつながりづくりを野菜づくりをとおして実現できれば」と小泉さん。野菜づくりに興味のある人や地域の高齢者ら10人が、おしゃべりをしながら野菜づくりを楽しんでいます。ときには敷地内の枝切剪定や草刈りをすることもあるそうで、まちなか農園の周辺は美しく整えられています。



まちなか農園で子ども園の園児との交流

農園の近くに住むある高齢男性は、身体の調子を悪くして自宅に閉じこもりがちでした。近所の人や農園参加者もその人のことを気にかけていました。その人の実家が農家で、野菜づくりの知識があることがわかり、「作業は難しくても農園にアドバイスをもらえないか」と声をかけ、メンバーとして活躍しています。

「体制整備事業で取り組む以上、単なる畑活動ではなく、つながりや交

流を目的とするために、当初から認定子ども園の園児との交流を活動に組み込んでいました」と小泉さん。高齢男性と園児との交流も、子どもたちの笑顔の様子に「元気でよかったね」という声が聞かれると言います。園児とともに育て、収穫した野菜は、園児たちが持ち帰るだけでなく、給食センターなどに寄付をするなど、地域貢献にもつながっています。園児たちが野菜を持ち帰るときは、地域の野菜料理名人による野菜レシピも添えられ、家庭でもおいしく調理できるような工夫もしています。



まちなか農園の皆さん

「実は、野菜が苦手なんです」と語る小泉さん。まちなか農園が始まったときもなかば困惑し、「苦手意識もあり、何から手をつけていいのかわからなかった」と話します。協議体と相談をしながら、場所、植え付け作物、誰に声をかけたら教えてもらえるかなど「ひとつひとつ聞きながらの、手探りでのスタートでした」と振り返ります。

さらに、まちなか農園の参加者から「こんなことやりたい！」と立ち上がったのが、2022年4月にスタートした、20～70歳代の住民による「かみしほろ地域食堂うれしか」です。月1回、第3土曜日に子どもから高齢者まで、地域住民誰もががっどえる場になっています（18歳までは無料、大人は100円程度の活動応援を呼びかけ、各回30食を提供）。まちなか農園に来ている調理師が活躍するほか、農園の野菜も活用されています。

農園を中心に、地域の交流がゆるやかに温かく、広がっています。

気にかけて合う地域づくりへ

大自然に包まれた上士幌町糠平地区は、約100年続く温泉地としてその名を響かせています。旅行者な



わんわんパトロール隊

ども多いことから、地域での安心・安全のために、犬を飼っている町内会長が中心となって、わんわんパトロール隊が始まりました。犬の散歩ついでに地域を見守っていこうというものです。

ほかにも、コロナ下でも気にかけて合いの関係を続けていけるようにと、2022年には65歳以上を対象としたスマホ教室を開催し、16人の高齢者がつどいました。スマートフォンにLINEのアプリを入れ、2人1組でLINEの交換をしてみるなど、操作をしながら新たなつながりの手段を学び合いました。好評のため、定期的な開催へとつなげていく予定です。

ママのHOTステーションが取り組む生活支援体制整備事業

子育て世代のネットワーク化から多世代交流へ

倉嶋香菜子さんは、地域おこし協力隊として2020年4月にまちづくり会社に配属と同時に第2層生活支援コーディネーターに任命されました。3児の母であり、そして保育士として障害のある子どもの預かり施設などで勤務経験のある倉嶋さんは、「子どもだけでなくママの元気を支えることが大事。預かっている間の子どもたちが楽しく元気に過ごすだけでなく、帰宅したあとに家族で笑い合えるようなサポートが必要」と言い切ります。

生活支援体制整備事業で目指したことの1つは、多世代交流の地域づくり。そのためには、まずは子育て世代のネットワーク化が必要と、アンケート調査を実施します。そこから見えてきた「ママたちがほっとできる場所がほしい」という願いにこたえて、産前・産後のママがほっとできる居場所、「ママのHOTステーション（以下、ママHOT）」を立ち上げました。



体操教室の合間に赤ちゃんに会いに来る高齢者

交流から生まれる気かけ合い

ママHOTでは、毎週金曜日にふれあいプラザでママサロンを開催しています。おもに0～3歳までの乳幼児とママたちの交流の場ですが、同

日、同会場の別部屋で開催されている介護予防教室に参加している高齢者たちと触れ合う機会が自然に生まれるようになってきました。サロンに赤ちゃんの様子を見に来たり、あやしてくれる高齢者が増え、自然な交流が始まりました。「ここで赤ちゃんに会えることが楽しみ」と話す高齢者がいるように、教室参加への大きなモチベーションともなっているようです。

月1回発行しているおたよりを地域の事業所などに届けるのは、子どもたちとその保護者。ママHOTに来る子どもの写真を大きく掲載し、ようやく歩き始めた年齢の子どもたちが手配りでおたよりを渡します。その姿に、地域住民もにっこり。上士幌に長く住む親子だけでなく、転勤などで移り住んだ親子もこうして知り合い、会話が生まれ、成長を喜び合ったり体調を気にかけるなどの自然な交流が生まれています。「子ども世帯が独立して町外に住んでいるため、『野菜をつくっても消費できないから』という高齢者から家庭菜園で収穫した野菜のおすそ分けをもらうこともあるんですよ」と倉嶋さんは話します。

「ない！」から「安心した暮らし」へ

「倉嶋さんが広げる子育て世代のネットワークが活性化したことで、行政や認定こども園、子育て支援センターも刺激を受け、母親の意見を取り入れながらサポート事業を展開するようになりました」と佐藤さんは話します。「都会とは違い、子育て世代には『〇〇があったらいいのに』というものはたくさんあります。たとえば、小児科病棟のある病院もその1つですが、ないものをねだるよりも、自分たちでどう

解決できるか、どうすれば安心できるかを考えることがたいせつです」と話す倉嶋さん。万一のときに安心できるようにと消防署と相談し、救命講習の講座などを企画します。「私たちは切実な思いを持って消防署に出かけましたが、実は消防署も住民に身近な存在でいたい、私たちと顔の見える関係をつくりたい、という思いがあったことも、同時にわかったのです」と続けます。

ママHOTは、利用者を町住民に限定していないことから、隣町から利用に来る親子連れもいます。なかにはママHOTの利用から移住を決めた人もいます。さらに、ママHOTができて3年目、設立時に一人っ子だった子どもたちに弟妹が生まれ始めています。いずれも「ママHOTがあるから安心して子育てができると感じた」と言うほど、ここで育まれたつながりが大事なものであることがうかがえます。

役割と生きがいを引き出し、地域で活躍

そんな豊かなつながりを生み出してきた倉嶋さんですが、「生活支援体制整備事業は介護保険の事業なので、その財源を使って子育て支援をすることに反発があったことも事実です」と話します。だからこそ、目指す多世代交流の姿は単なる居場所やイベントに留まらず、「その先にどうつながり、関係性をつくっていくかがこの事業。子育てママも高齢者も、笑顔でまざり合い、役割を持って活躍し合う将来像を描いています」と言い切ります。

10月からは「ベビチア」さんの募集を始めました。ママHOTの救急講習の際などに、その場で一緒に子どもを見守ってくれる人を募る仕組みです。「チラシを渡すと、80歳代の女性が『私らが声かけといてあげるから！』と動き出してくれたり、体操教室に来ている女性が『私たちみたいな年齢でもできることを

を探してくれてありがとう。こんな嬉しいことはないよ』と言ってくれたり。何歳になっても誰かの力になりたいという思いは一緒で、それが果たされてこそやりがいを感じ、生きがいにつながっていくのではないかと思います」と話します。

子育ての大先輩から「よくがんばっているね」とかけられた一言で子育てに自信が持てたり、子育てに追われているときに地域の人からの差し入れで元気になれたり。そして赤ちゃんの無償の笑顔がまた高齢者の笑顔や元気を引き出しています。自然な交流のなかで、高齢者が子育て中のママたちを気にかけるだけでなく、ママたちもまた高齢者を気かけ、できることをお返ししていく、そんなお互いの持つ力が循環を生み出し、活躍しながら支え合う上士幌町の未来を、子育て世代と高齢者の交流の先に見据えています。



赤ちゃんに手遊びを教えてくれる地域高齢者



おたよりを配るヨチヨチ隊と地域高齢者

双方向からの体制整備で目指すまちの姿

2022年度は、まちなか農園にママHOTの親子が訪れ、一緒にタマネギの苗植えを行い、その後にお茶の時間を楽しむなどの新たな交流も生まれました。子ども園の園児よりもさらに低年齢の子どもたちでしたが、まちなか農園のメンバーが優しく寄り添い、子どもたちにとっても忘れられない一日となりました。

「生涯活躍のまち」を目指す上士幌町で、生活支援体制整備事業も生活支援コーディネーターである小泉さんと倉嶋さんの二人で進めていくわけではありません。それぞれの活動を支える町民チ



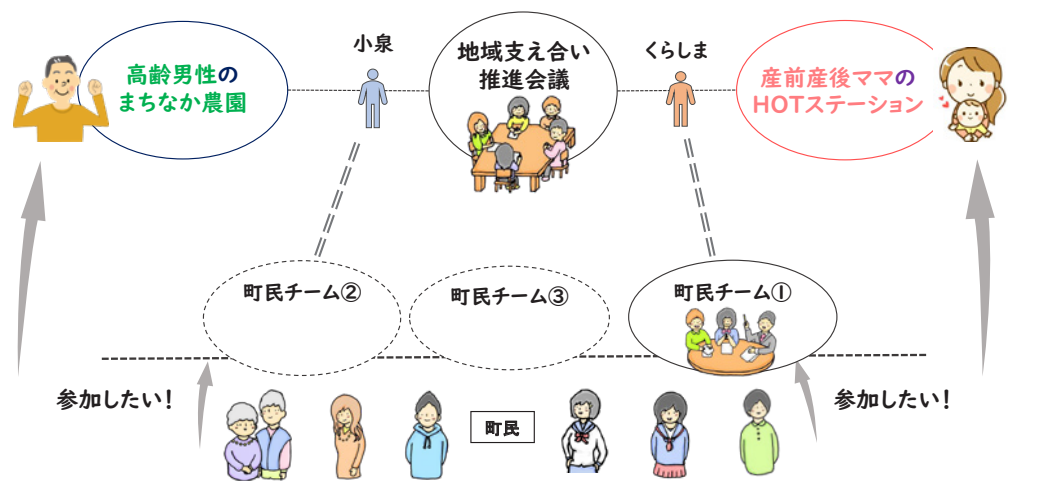
女性だけの第2層協議体

ームを地域にたくさん生み出し、そこにたくさんの住民が関わっていただけるようにと考えています。

たとえば2021年度は、月1回、働く世代が集まる町民チームを結成し、互いの強みを伝え合うワークや、地域に貢献したい若者へのアドバイスを実施するなどしながら意見交換を重ねてきました。「昨年度はコロナ下でもあり、人を集めるイベントはできなかったのですが、それぞれのコミュニティをつなげることができたと思います」と倉嶋さん。今後は、さらに「本音で話し合えるために、集まる時間やメンバーを工夫して開催していきたい」と意気込みを語ってくれました。

R4年度 LSC体制について

主体=協議体=町民



孤立を防ぐ「地域づくり」実践 北海道上士幌町 2022年12月20日開催号

独立行政法人福祉医療機構 社会福祉振興助成事業「社会的孤立の解消に向けた地域づくり人材養成事業」

発行元：特定非営利活動法人全国コミュニティライフサポートセンター（CLC）

〒981-0932 宮城県仙台市青葉区木町16-30 シンエイ木町ビル1階

TEL 022-727-8731 FAX 022-727-8737

<https://clc2022jinzai.wixsite.com/sitetop>