

住民主体による協働のまちづくり

「地区まちづくり計画」のつくり方

(計画策定マニュアル)



青い海 緑の大地 人が輝き 文化のかおるまち

浜田市

令和3年12月



稲田姫

まちの幸福は、まちに住む一人ひとりが
まちに関わることで、少しずつ
醸成されるのではないのでしょうか？

自分たちの地域を将来どのようなまちにした
いのか、という想いを地域の人々で共有して
いないと、具体的に何をしたらいいのかわから
ないよね。

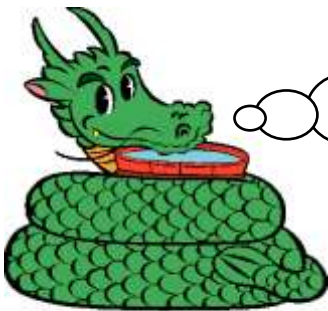
まずは、「我がまちの将来ビジョン」を
みんなで話し合ってみようよ！



恵比寿

「住みよい地域」を実現
するために、何をするのか
を整理したものを

『地区まちづくり計画』
と言います。



大蛇

人の心が動き、自ら行動し、まちと関わ
るようになれば、少しずつ顔見知りが増え、
信頼できる仲間が増え、まちの公共空間が
本当の意味での生活者のものになるのでは
ないのでしょうか！



須佐之男

地区まちづくり計画とは

<浜田市全体では>

浜田市では、平成17年の合併時に新市を建設していくために基本的な方向性を定めた『新市まちづくり計画』を策定し、住民主体の新しいまちの実現を目指しています。

また、10年ごとに『浜田市総合振興計画』を策定し、将来像や目標を掲げ、主な施策や取り組みを示しています。この計画の実現にあたっては「協働による持続可能なまちづくり」を基本方針のひとつとし、住民と行政がそれぞれの役割と機能を分担しながら地域協働や地域自治を進め、住民が主体となったまちづくりに取り組んでいくことを明記しています。令和3年4月からは、浜田市協働のまちづくり推進条例を施行し、協働のまちづくりに対する意識を高め、市民等と市による地域の個性を活かした協働のまちづくりの更なる推進を進めています。

<各地域において>

今後、自主・自立のまちづくりに向け、より良い地域づくりを行っていくためには、まずそこに暮らす地域住民が、自らの住む地域を見つめ直し、地域の目指すべき将来像や地域課題・生活課題をその地域に住む住民みんなで共有することが重要です。

各地域においては、多くの住民が参画し、日ごろから感じる課題や望ましい将来像をお互いに出し合い、取りまとめ、誰が、何を、何時までに、どんな資源を使って、どう実践したらいいのか、を明記したものが『地区まちづくり計画』になります。

地区まちづくり計画は何の役に立つの

- ① 地域には、さまざまな活動・事業（安全防犯活動、福祉活動、環境保全活動、文化の伝承、地域の活力づくり等）があります。それらの役割・関係などで地域との位置づけをはっきりさせておくと、どこに重点を置いたらいいか、新たに取り組むべきものが何か、などが分かりやすく見えてきます。
- ② また、地域のめざすべき目標、解決すべき課題を住民みんなで共有することにより、さまざまな活動が、協力・連携しやすくなり効率的な活動を進めていくことができます。
- ③ 地域に必要な公共サービスを明らかにして、体系化することにより、サービスの優先順位がわかりやすくなります。まず、どこに絞って活動したらいいのかが見えてきます。
- ④ 地区まちづくり計画をつくる過程が一番重要で、地域の多くの人たちが一緒になって議論、検討を重ねていくことが、大切な経験（資産）として蓄積されていきます。

地区まちづくり計画を始める前に

①計画の地域範囲

- ・ 地域としてのまとまりを考えると、やはり「町内会・自治会」「地区まちづくり推進委員会」の範囲が適当と考えられます。
- ・ 環境や歴史的背景などによって地域を分割・区分することも考えられます。

さあ！
はじめよう。



種福の鬼

はじめが肝心じゃ！



大蛇

②計画をつくる人

- ・ 地区には子ども、お年寄り、男性、女性など様々な立場の人が住んでいます。みんなが楽しく参加できる機会をつくり、多くの人に関われる仕組みをつくりましょう。
- ・ さまざまな年齢層の地域住民や地域内で活動している団体を含めた、「地区まちづくり計画策定委員会」をつくるのもいいでしょう。

③支 援

「地区まちづくり計画」をつくっていく際には、市職員の応援や、資金的な支援が必要な場合があります。

「地区まちづくり計画」の策定をお考えの際は、市役所までご相談ください。

◆ 市職員の応援

計画づくりの節目などで、市職員が応援をすることも可能です。計画を客観的・多面的に見てもらえること、他の事例等を情報提供してもらえること、また進め方についてアドバイスを得ることができます。

◆ 各種補助金の活用

事業の内容によっては、他の補助金が活用できる場合があります。

『地区まちづくり計画』をつくる手順

1. 計画づくりの主体を立ち上げる

- * 住民主体の計画策定委員会をつくろう
- * 多くの住民に関心を持ってもらおう
- * 多様な分野の人に参画してもらおう

地区まちづくり計画策定委員会
等が中心になって呼びかけよう
やる気のある団体や人を幅広く集め
よう



2. 地域を見直す

- * 地域の現状、課題および地域資源を調べる
- * 問題・課題をみんなで共有しよう

地元の人も、足もとを見直してみよ
う
地域の宝物をもっと活用しよう



3. 地域の「まちづくりの目標」を決める

- * どんな暮らしをしたいのか
- * どんなまちになってほしいのか

10年後の自分自身の暮らしは？
10年後のまちはどのように？
持続可能な地域であるためには？



4. 地域のまちづくりの「基本方向」を決める

- * まちづくり目標を実現するための大きな方策
- * 重点的に取り組む課題

地域の重点プロジェクト
活動や事業の方向性を決める
関係者の協力・連携・協働の方策



5. 具体的に何をするか「事業活動」を決める

- * 各分野別の事業計画・活動内容

課題を解決するための方策の提案
「まちづくりの目標」達成のための
事業や活動



6. 誰が、いつまでにやるかを「計画」する

- * 計画実行の役割分担を決める
- * 計画の実施スケジュールを決める

役割分担(住民/協働/行政)の判断
実施時期(短期/中期/長期)の判断
住民・行政が協働するためには

7. 「地区まちづくり計画」を作成する

- * 全住民への周知・理解
- * 計画書の作成、概要版の配布

地区のみんなで作ったという誇り
みんなでやるという意気込み
それぞれの活動を計画の中に位置づける

8. まちづくり計画を実行する

- * それぞれの役割を責任持って実行する
- * 予算、人材等を考え事業を実施する

住民それぞれの得意技を持ち寄り、
住民一人ひとりが役割を果たしみんな
で計画を実行しよう
事業によっては、収益性を考え事業
が長続きするように

9. 実施状況を検証・評価する

- * 何を基準にチェックするのか
- * 第三者をまじえてチェックする

環境や状況は、常に変化して
います。
進捗状況を確認しながら、
計画の見直しをすることも
必要です。

10. まちづくり目標の達成

- * 住みよい地域の実現
- * 地域自治の進展
- * 地域社会の維持・継続
- * 相互協力・相互支援体制



では、前述の手順を詳しく説明していきましょう。



須佐之男

1. 計画づくりの主体を立ち上げる

地域住民の中から計画づくりを進めていくリーダーやグループを決めて、関連ある人や団体からも参加を呼びかけて、策定委員会を立ち上げましょう。

- ① やる気のある人、知識のある人、長く住んでいる人、最近住み始めた人、高齢者、子育て世代、学生・若者、市民活動団体など多種多様な人が集まった方が、視野が広まり様々な意見が出るでしょう。
- ② 地域での生活で深いかかわりのある他の地域や団体、事業者などからの参加があると計画の実行性が高まるので、参加を呼びかけましょう。
- ③ 策定委員会の中での役割として、リーダー、サブリーダー、記録係、予算係、連絡係などがいると良いでしょう。

2. 地域を見直す

地域の現状や課題、地域資源を見直してみましよう。新たな発見があることでしょう。それらを地図に書き込んでみましよう。

- ① 基本的なデータを整理してみましよう。例えば人口、産業、土地利用状況や、公共施設や工場、商店、名所旧跡などです。
- ② 地域には、これまでの長い歴史の中で育まれてきた多くの宝物があります。みんなで歩いて、見聞して話し合うことで再確認できます。
- ③ 地域の問題点・課題を話し合い、共有します。ワークショップ方式を活用したりしながら、多くの人の意見を集約することが大切です。子どもや高齢者、事業者、最近住むようになった方の声も忘れないようにしましょう。
- ④ これら(①～③)を地図に書き込むと、自分たちの地域の姿がよくわかり、共通認識の上に地域の資産や課題を見直すことができます。

3. 地域の「まちづくりの目標」を決める

地域の現状と課題がみんなで共有されたところで、自分たちの地域を将来どのようにしていきたいかという、「将来の地域の姿」をみんなで考えます。

- ① この地域に住み続けるのは皆さんです。ですから、皆さんがこれからどのような暮らしをしたいのかを考えてみるのが大切です。10年、20年、30年経つと、誰もがそれだけ年をとります。そのときの暮らし方はどうなっているのでしょうか。暮らし方の将来像を描いてみましょう。
- ② では、そのような暮らし方ができるためには、どのような地域になったら良いのでしょうか。ぼんやりとした形でも良いので、地域の将来像を言葉にしましょう。一つだけでなく、複数の将来像があってもかまいません。
- ④ 大事なことは、「まちづくりの目標」について話し合うことによって、多くの人がまちづくり活動に参加することです。



大蛇

4. 地域のまちづくりの「基本方向」を決める

まちづくりの基本方向とは、「まちづくりの目標」（地域の将来像）を実現していくための考え方を示すものです。

- ① 地域で今後取り組まなければいけない重要な課題について、方向を示します。
- ② 取り上げる分野を例示してみますと、「安全・安心」「防災・防犯」「健康づくり、高齢者・障がい者福祉」「自然保全・環境美化」「町並み・文化・祭り」「子育て・教育」「交流行事」「交通・産業・特産品」などです。
- ③ あまり広げすぎずに、地域の重要課題に絞り、目標となる指標の設定も大切です。

5. 具体的に何をするか「事業活動」を決める

地域のまちづくりの基本方向に沿って「まちづくりの目標」（地域の将来像）を実現していくために、具体的に何をするのかを示すものです。

- ① 実際にできることを提案していきます。
- ② 最初は、取り組みやすいもの、楽しく活動できるもの、達成しやすいものから始めましょう。
- ③ ハード面とソフト面の両方が考えられますが、事業費をはじめ、今後の維持管理費や運営方法のことも考えましょう。
- ④ 地域課題の解決につながるものを重視します。

6. 誰が、いつまでにやるかを「計画」する

事業活動の提案は書いただけでは実現されません。誰が（役割分担）、いつまでにやるか（実施スケジュール）を明らかにすることで、具体化へ向かって進みます。

- ① 「誰がやるか」（役割分担）については、下の3つに整理することができます。
 - (1) 地域住民でできること（個人でできる、グループでできる）
 - (2) 他の地域や他の団体と協働して行うこと（共通課題で地域間協働）
 - (3) 行政と協働して行うこと
- ② 「いつまでにやるべきか」（実施スケジュール）は、下の3つに分けると考えやすいです。
 - (1) 1年以内（すぐできる場合や、自分たちだけで出来る場合）
 - (2) 概ね2～3年以内（他団体と一緒に実施する場合や、大きな予算を伴う場合）
 - (3) 時期を見て取り組む（関係先との調整が必要な場合）

7. 「地区まちづくり計画」を作成する

これまでの話し合いにより整理されてきた「地区のまちづくりの目標（将来像）」、「まちづくりの方向性」、「事業活動」、「役割分担とスケジュール」を、地域の皆さんにわかるように、『〇〇地区まちづくり計画書』にまとめます。必要に応じて、要約した概要版をつくることもあります。

- ① 『地区まちづくり計画』の体裁は自由ですが、イラストや写真などを活用して、わかりやすく親しみやすいものにしましょう。
- ② 『計画』を地域の全住民に知ってもらうために、
 - a) 概要版などの簡易なパンフレットを全戸に配布したり
 - b) 説明会を開催して、計画の意義をみんなで共有したり
 - c) 地域の皆さんと一緒に取り組むという雰囲気づくりが大切です。

8. まちづくり計画を実行する

役割分担とスケジュールに基づいて、すぐにできること、すぐにやるべきことから始めましょう。

- ① とにかく、「地域住民でできること」を実施して、地域の皆さんに見てもらうことから始めましょう。動き出すことが、一番の説明になります。
- ② 動き出す前に、実行主体、だいたいのスケジュール、費用、他の活動との関係・連携について関係者と調整しておきましょう。
- ③ 一人であるいは少人数でやるのではなく、できるだけ多くの地域住民に参加してもらいましょう。

9. 実施状況を検証・評価する

計画に記載された事業活動がある程度実施できたり、終了したときには、実施状況をチェックしてみましょう。

その検証・評価をもとに、計画の見直しを行うなどし、次の段階に進むなどしましょう。

- ① 検証・評価をするにあたり、基準・目安となる指標が必要です。指標の設定もあらかじめ決めておきましょう。
- ② 検証・評価の際には、他の地域でのやり方も参考にするといいでしょう。

「地域」によって、背景も課題も状況も違います。

「地域」と「地域」が集まって「浜田市」ができているように、「地区まちづくり計画」と「地区まちづくり計画」が集まって浜田市を形づくっていきます。



恵比壽



稲田姫

「地区まちづくり計画」の作り方の流れは、
 おおよそ、このようになります。
 「計画づくり」のポイントは次の通りです。

- できるだけ大勢のいろいろな立場の地域住民が、何らかの形で計画づくりに参加することが大切です。計画が着実に実行されるには、ひとえにここにかかっています。
- 地域課題、まちづくりの目標が明確に共有されていることが大切です。
- 地域で何ができるかを考えながら、役割分担を決めることが大切です。
- 課題がたくさんあっても、楽しく、明るく計画づくりを進めることが大切です。
- 話し合う中で、新たな発見がありますし、アイデアも出てきます。参加者の考え方も変わっていきます。いつも、柔らかい心を持っていることが大切です。



須佐之男

詳しくは、以下へお問い合わせください。

浜田地域	地域活動支援課 地域活動支援係	電話 25-9201 (直通)
金城地域	防災自治課 地域振興係	電話 42-1230 (直通)
旭 地域	防災自治課 地域振興係	電話 45-1440 (直通)
弥栄地域	防災自治課 地域振興係	電話 48-2111 (直通)
三隅地域	防災自治課 地域振興係	電話 32-2801 (直通)

サンプル

市木地区 健康なまちづくり計画書

～健康で安心して暮らせるまちをめざして～



平成 23 年 3 月

市木地区健康なまちづくり策定委員会

目次

1.	序章	健康なまちづくり計画とは	1
2.	第1章	市木地区の現状と課題	2
3.	第2章	健康なまちづくりの方向性と目標	4
4.	第3章	健康なまちづくりの取り組み	5
5.	第4章	計画の推進体制と目標値	13
6.	資料編		16

1. 序章 健康なまちづくり計画とは

5年後、10年後、市木地区のすべての住民が心豊かに、元気で生活していけるまちをめざします。

「健康で安心して暮らせるまちづくり」を実現していくために、自分たちが住んでいる市木地区の課題やあるべき姿を、住民が主体となって話し合い、健康なまちづくりの目標・方向性を明らかにしていくものです。

<なぜ、この計画が必要なのか>

1) 健やかに笑って生活できるためにはみんなで協力が必要

- 浜田市は県内でも、平均寿命、健康寿命が短いほうにあります。原因は脳卒中などが多いことがわかっています。これらの生活習慣病などを予防していくためには、個人はもちろん、家族、職場、地域をあげてみんなで取り組むことが必要です。
- 旭には地域の連帯感、隣近所の助け合いなど昔ながらの良い面がまだ多く残っています。徐々にこうした地域のよさが薄れつつある傾向がありますが、良きものは次の時代に継承していく必要があります。

2) 健康を支援する社会環境づくりをすすめていくことが必要

- より健康になるには、個人の努力だけでは限界があります。その人が生活しているさまざまな社会環境をみんなで知恵を出し合って整えることが、健康づくりや豊かな人生を送ることになります。



**「健康で安心して暮らしていく」ためには
みんなで知恵を出し協力し合うことが大切**

来尾の棚田



2. 第1章 市木地区の現状と課題

(1) 市木地区の概要・特徴

市木地区は、浜田市の最東端に位置し、邑南町および広島県と隣接していて、周囲を山々で囲まれた自然と人情豊かな地域です。平地は少なく、来尾地区には山の急斜面に広がる美しい棚田の風景を見ることができます。旭テングストンスキー場は広島県や、九州方面からのスキー客でにぎわい冬山が活気を浴びます。他にも大自然の恵みを生かした市木川、来尾川で獲れる鮎やうなぎなどを使った「川魚を食う会」、地元の山々で採れる「山菜を食う会」など豊かな自然と共存した他地区の人々との交流の場があります。また、地域では二十数年前から地区の大イベントとして「市木ふれあい祭り」「ほたるまつり」の行事が開催されています。いずれも住民主体の手作りの交流の場として継続されています。また、田ばやし、神楽などの伝統行事、食文化も継承されています。

(2) 市木地区の人口・世帯数・高齢化率

市木地区は旭自治区の中で都川、木田に次いで人口が少なく、世帯数は木田、都川に次いで少ない状況です。高齢化率は52%（平成22年12月31日現在）で過半数を占め、都川に次いで高齢化が進んでいる地区です。年少者（小・中学生）数が少なく、一人暮らしの高齢者、高齢者夫婦世帯も多くなっています。

地 区	人口 (人)	世帯数 (戸)	高齢化率 (%)
来 尾	55	32	71
市 木	329	138	49
市木地区合計	384	170	52
旭自治区全体	3,241	1,437	38

(平成22年12月31日現在)

独居世帯		高齢者世帯	
(戸)	(%)	(戸)	(%)
14	44	21	66
41	30	72	52
55	32	93	55

(平成22年4月1日現在)

(3) 地域資源・産業・交通手段

市木地区は前述のとおり豊かな自然に恵まれており、ほたる祭りなどの自然とふれあうことのできるイベントもあり、また旭テングストーンスキー場などのレクリエーション施設もあるなど、観光に活用できる地域資源が豊富です。市木地区の主な産業はこれまでは農林業でしたが、経済構造の変化により、農林業が衰退し、後継者不足が深刻化しています。若者の定住化に向けて、農業の再構築とともに、自然を生かした観光など新たな雇用を生むための地域活性化を図ることを検討していくことも課題です。

交通は主要地方道が地区内を通り、浜田自動車道瑞穂インターから15分以内の所にあり、他地域との交流も増えています。しかし、近年人口の減少で空き家が増えてきていることが懸念されています。また公共交通機関であるバスの便数が少なく、交通手段のない高齢者にとっては交通の不便さが大きな問題となっており、交通手段の確保について行政との話し合いを行っていくことが必要です。

(4) 地域のふれあい・交流活動

平成20年度、旭自治区全地区を対象とした「地域健康づくりに関するアンケート」を実施しました。このアンケート結果から、市木地区の住民は「近所付き合いがひんぱんである」、「地域でお互い協力し合っている」、「公民館、自治会、集落などの活動が大変盛んである」と回答した人が5地区の中で最も多いことがわかりました。市木地区では地域の連帯感、隣近所の助け合いなど、昔からの良い地域社会が今も続いて維持されていることがわかります。

今後、ますます進む少子高齢化に即した交流活動の見直しを行いながら、無理のない範囲で交流活動を継続し、協力しながら生活していくことが大事になってきます。



公民館主催の健康ウォーク

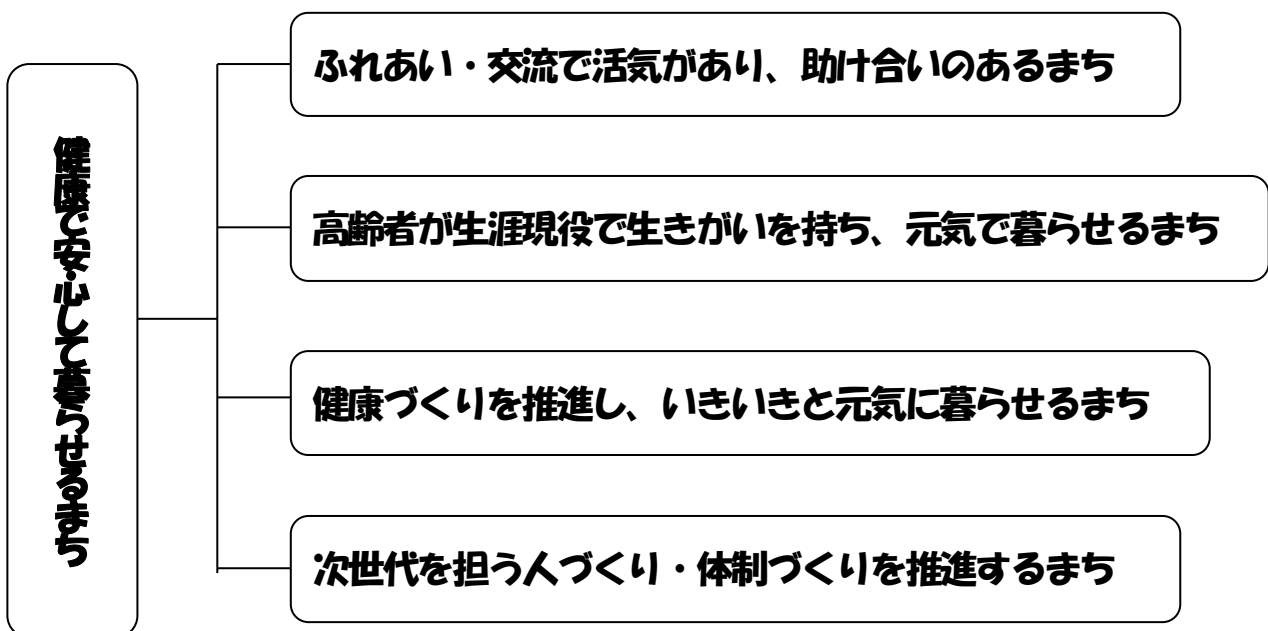


3. 第2章 健康なまちづくりの方向性と目標

市木地区では「健康で安心して暮らせるまち」を実現するために、住民のみなさんが主体となって井戸端会議（ワークショップ）を重ねてきました。“市木の良いところ”、市木の困ったところ・気になるところ“、からみんなで意見を出し合い、あらゆる年代・組織間の情報交換もしてきました。最終的には”市木がこうあったらもっと変わる、こんな取り組みをしていけば良くなる“という方向性が見えてきました。

現在、市木地区では、ふれあい祭り、ほたる祭りなど各組織が協力しあい手作りのまちづくり活動を行っています。しかし、一方では高齢化、少子化による人口減少も進み、一人一人の負担も増え活動の継続も難しくなっています。現在、市木地区で暮らしている人がお互い助け合い、交流し、活気あるまちにするため、高齢者が元気でいきいき暮らし、子どもから高齢者までいつの時代も現役で暮らしていけるまちをめざし、市木地区では4つの目標を決めて取り組んでいくことにしました。

4つの目標



4. 第3章 健康なまちづくりの取り組み（活動計画）

大目標

健康で安心して暮らせるまち

中目標・活動計画

1. ふれあい・交流で活気があり、助け合いのあるまち

★ 市木地区の現状★

市木地区の行事の中でも大きなイベントはふれあい祭りとはたる祭りがあります。参加者も多く地区内外からも来られ賑やかに開催されます。一方で少子高齢化が進み、地区活動やイベントの参加者が減少しています。昔ながらの集落の付き合いも減って家庭中心の生活へと変わってきています。

困っていること・問題点	継続したほうが良いこと・今後取り組むこと
<ul style="list-style-type: none">・高齢化で地区活動やイベントへの参加が減少した。・イベントが多くて困る。・小学校がなくなると、居場所ボランティアでの高齢者と子どもの交流がなくなる。・何でも話せる場が必要だ。・高齢化が進み、地区に人がいなくなる。・集落、隣近所の付き合いが減っている。	<ul style="list-style-type: none">◎ ふれあい祭り、はたる祭りは楽しく、生きがいとして出来る限り続けていく。◎ 交流の場への声かけの推進（きっかけがなく、今まで参加できなかった人、高齢者、独居の方の見守りも兼ねて声かけをする）◎ 少子高齢化に沿った、ゆとりのある行事開催に移行していく。◎ 高齢化も進んでいるので運動会の種目の見直しを検討する。◎ 旧JA店舗を公民館にして、ふれあい交流の場の核とする。◎ これまでのご近所・近隣の助け合いの精神の継承◎ ヨシ刈りを業者に任せる方法を考える。◎ 自治会で市木の情報発信をしてはどうか。

活動の具体的な取り組み

市木は地域活動が盛んでたくさんの地区行事がありますが、高齢化の進行によって行事の維持・継続が困難な状況となりつつあることが井戸端会議の意見でわかりました。また旭自治区全域のアンケートで市木地区は5地区中近所との付き合いが最も密であるという結果でしたが、井戸端会議では隣近所や集落での付き合いが減ってきているとの意見もありました。今後は、近所付き合いや世代間交流のための場づくりを考えていくとともに、現在行われている行事の整理・統合を含めた行事の見直しを少子高齢化に合わせて進めていく必要があります。

□ は中心となって活動する組織・団体名

① 楽しく集い、ふれあい・交流を深める活動

- ・ 気軽に集えるサロンを考える。(カラオケで楽しむ)。 □地区社協
- ・ 高齢者がもっと増えても負担の少ない交流の場づくりを検討する。 □自治会
- ・ 集う規模を小さくしたミニサロンの実施をする。(2, 3回/月) □地区社協
- ・ 交流の場への声かけの推進として近所の高齢者・独居の方の見守りをする。 □地区社協 □自治会
- ・ 高齢化もすすんでいるので運動会の種目の見直しをする。 □体育指導員
- ・ 市木出身の若者が戻りやすく、行事に参加しやすいまちにしていく。 □自治会 □婦人会 □わんぱく市木組 □PTA □趣味の会
- ・ 小学校がなくなっても交流ができる場づくりを検討していく(居場所ボランティアにもなる) □わんぱく市木組 □PTA □婦人会
- ・ 子どもが地域と無理なく継続的に交流できる居場所づくりを検討する。 □わんぱく市木組 □PTA
- ・ 少子高齢化に沿った、ゆとりある行事開催に移行していく。 □自治会 □婦人会 □わんぱく市木組 □PTA
- ・ 誰でもいつでも気軽に集える場をつくる。 □自治会 □婦人会 □高齢者クラブ □ボランティア
- ・ カラオケなどの趣味の場を小さい集まりから作る。 □自治会 □婦人会 □趣味の会
- ・ ふれあい祭り、ほたる祭りは楽しく、生きがいとして出来る限り細々と続けていく。 □自治会
- ・ 自治会で市木の情報発信をしていく。 □自治会
- ・ 公民館、自治会をふれあい・交流の核として活用することを検討する。 □公民館 □自治会
- ・ 旧JA店舗を公民館にしてふれあい・交流の場の核として活用する。 □公民館

- ・ 食生活の改善などをテーマとしたイベントなど日常生活に密接な内容を含む、誰でも参加しやすい行事を増やしていく。

食生活改善推進協議会 婦人会

三味会のごんにゃくづくり。
肌がええーごんにゃくに
なったで。。。



天狗工房での
作品鑑賞！

② 家族・隣近所で助け合い・支え合う活動

- ・ これまでのご近所・近隣の助け合いの精神を継承していく。 全組織
- ・ ヨシ刈りと雪かきを業者に任せる方法を考える。 自治会
- ・ 集落と集落の助け合いや合併についても検討が必要である。 自治会
- ・ 学校安全、高齢者および生活者の視点から、輸送のためにも新しいマップづくりを考える。
わんぱく市木組 PTA 自治会 高齢者クラブ 地区社協

2. 高齢者が生涯現役で生きがいを持ち、元気で暮らせるまち

★市木地区の現状★

市木地区の高齢者世帯割合は55%（H22.4.1）で世帯の半数以上が高齢者世帯です。高齢者の方は生涯現役を目標に地区活動にも積極的に参加しています。過疎地域であるため、医療の問題、交通手段の問題なども深刻です。

困っていること・問題点	継続したほうが良いこと・今後取り組むこと
<ul style="list-style-type: none"> ・ 独居が多く老々介護である。 ・ 高齢者になった時、医療や買い物、交通の便が不安。 ・ 車の運転ができない。 ・ 民生委員の数が少ない。 ・ 隣町より福祉が遅れている。 ・ 高齢化がすすみ若者がいなくさみしい。 ・ 運動をして元気な高齢者でありたい。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 自分たちは元気だと思えることが大切。 ◎ 高齢者サロンの年齢制限をすることも必要。 ◎ 旧JA店舗を公民館にして野菜市場を開催し、自分で作った野菜を売り、生きがいづくりとする。 ◎ サロン実施を小集落単位にしたり、集しやすい仕組みに変えていく

活動の具体的な取り組み

旭自治区全域のアンケートで市木地区は普段の生活で困っていること、心配なこととして「高齢化による今後の生活不安」と回答した人の割合が最も多く、「交通手段」と回答した人の割合も5地区中で比較的高い結果でした。井戸端会議でも同様の意見が挙がっており、高齢者世帯・独居高齢者が多い市木地区では、これらの不安を解消するための支援を進めていく必要があります。また元気な高齢者に対しては、生涯生きがいを持ち続け、元気で過ごしていくための場づくりが大事であり、その取り組みを推進していきます。

① 高齢者の不安を解消するための支援を推進する

◎独居高齢者の見守り体制の確立

◎高齢者の交通手段の確保

- ・ 高齢者一人暮らしの方の支援をどうしていくか、地域で支え合う仕組みを考える。

※社協の現在の支援にプラスの取り組みを考えていく。

地区社協 高齢者クラブ

- ・ 独居高齢者世帯の緊急時の地域連絡体制を確立していく。

自治会 地区社協

- ・ 集落内での情報交換を密にしていく。

全組織

- ・ 高齢者サロンの年齢制限やあり方の検討をする。

地区社協

- ・高齢者の交通手段の確保について協議していく。

自治会 高齢者クラブ

② 高齢者が活躍できる場をつくる

- ・元気な一人暮らしの人にいろんな企画に参加してもらう。
- ・旧JA店舗を公民館にして野菜市場を開催する。

地区社協

公民館 高齢者クラブ

③ 高齢者が身近に集まれる場をつくる

- ・高齢者サロンをより集いやすい仕組みにする。

地区社協 高齢者クラブ

※スタッフの充実

- ・高齢者サロンの参加率を向上させる。

地区社協 高齢者クラブ

※特に男性の参加率を上げる

- ・高齢者サロンを小集落単位で実施する。

地区社協 高齢者クラブ

3. 健康づくりを推進し、いきいきと元気に暮らせるまち

★ 市木地区の現状★

市木地区では毎年ふれあい祭りが開催され、地区住民の健康意識の向上に役立っています。一方で最近に住民主体の健康づくり活動が少なくなってきました。食生活改善推進員は毎年ふれあい祭りで体にいい食事をPRし、試食を行っています。

困っていること・問題点	継続したほうが良いこと・今後取り組むこと
<ul style="list-style-type: none"> ・ 昔に比べて歩かなくなった。 ・ 行事は多いが、住民主体の健康づくりは少ない。 ・ お店がない（生鮮食品など） 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 住民みんなで健康について考える。 ◎ 健康づくりのアイデア、個人の希望を出し合いできることから実行する。 ◎ 健康教室・講習会など健康に関する知識を学ぶ場をつくる。 ◎ 運動教室だけでなく、パソコン教室、陶芸教室など心が元気になる会が身近に必要。 ◎ がん検診の受診率を高めていく。 ◎ 地区の食生活改善推進員と連携して食の改善。

活動の具体的な取り組み

旭自治区全域のアンケートで市木地区は健康づくりに対する関心は5地区の平均より高く、特に高齢者の健康づくりに対する関心が高いことがわかりました。一方で食事・栄養を中心とした健康づくりに対する関心は他地区に比べて低い結果でした。今後は高齢者及びこれから高齢を迎える人をはじめ、すべての住民がいきいきと健やかに暮らしていくための地域ぐるみの健康づくり活動を推進していきます。また運動・食を通しての健康づくりの場をふれあい・交流の場としても積極的に活用することも進めていきます。

① 運動・食を通して健康づくりを推進する

- ・住民すべてが健康でいきいきと生活できるように個人のアイデアを出し合い健康づくりを考える。 婦人会 食生活改善推進協議会
- ・健康教室・講習会など健康に関する知識を学ぶ場をつくる。 婦人会 食生活改善推進協議会
- ・いきいきと生活が送れるように、趣味の会を分散してできるようにする。 地区社協 高齢者クラブ
- ・運動教室だけでなく、パソコン教室、陶芸教室など「こころ」が元気になる会を身近につくる。 趣味の会 公民館
- ・がん検診の受診率を高めていく方法を考えていく。 婦人会 食生活改善推進協議会
- ・地区の食生活改善推進協議会と連携して食生活改善のための料理教室などの開催を検討していく。 婦人会 食生活改善推進協議会



婦人会主催の
健康運動教室
ポールウォーキング！

4. 次世代を担う人づくり・体制づくりを推進するまち

★市木地区の現状★

少子高齢化にともない若い世代が年々減少しているため後継者不足は深刻です。若者が地元に残らない理由として仕事がないことがあげられています。市木地区が活気あるまちでありつづけるために行事などは積極的に参加していますが、各世代に適切な人数が揃わないため活動も難しくなっています。

困っていること・問題点	継続したほうが良いこと・今後取り組むこと
<ul style="list-style-type: none">・地域行事が守られない。・必ず参加しないと許されない雰囲気がある。・婦人会の高齢化。・各世代ごとに適切な人数が必要。・若者減少で後継者不足・職場がない。・農業従事者の高齢化と後継者不足。・20代、30代の人が少ない。・市木の地形は縦長でみなが寄って話がしにくい。・市の端にあり、切り捨てられるという危機感ある。・夜、街灯がないので怖い。・都会に比べ生活コストが高い。・交際費がかかる。・合併してから行政サービスを受けるのが不便・主要施設が今市に集中しすぎている。・JAがなくなった。・娯楽施設がない。・中学校、高校がない。・公民館には多くの人々が来館するが館内が狭い。・動物が多く田畑の被害が多い	<ul style="list-style-type: none">◎婦人会では、会員の高齢化による組織の見直しを進めていく(若い人の考えを聞く)。◎組織やイベントは定着しているものを続け、あとは見直しが必要。◎若者の就労の場が少ないので働く場の確保が不可欠である。◎親が子に田舎も良さを伝える。親をみるという意識を育てる。◎都会に出た人と地元の人たちとの交流会をもつ。◎来尾地区も道路整備が必要。◎旧JA店舗を公民館として利用することを検討する(教育分室と連携)。

活動の具体的な取り組み

旭自治区全域のアンケートで市木地区は地域での協力体制ができていると回答の割合が5地区中で最も多い一方で、普段の生活で困っていること・心配なこととして「後継者不足」と回答した人の割合も比較的多いという結果でした。現在は維持できている地域活動も今後ますます進行する少子高齢化の影響を受け、継続困難となる危機感が井戸端会議の意見でも挙がっていました。このような現状を踏まえ、組織・団体の活動内容の整理・統合や地域活動の簡素化・重点化に向けた見直しを考えていくことが重要です。

① 地域活動を組織の見直しをする

- ・後継者を育成するように世代交代していく。あわせてみんなの意見を聞きまとめてくれるようなリーダーの育成をする。自治会
- ・集落の合併を検討する。自治会
- ・婦人会も高齢化しているので組織の見直しのため若い人の意見を聞いていく。婦人会 わんぱく市木組

② 世代間交流の引継ぎについて検討する

- ・若者の就労の場の確保が不可欠である。全組織
- ・親が子に田舎のよさを伝える。全組織
- ・都会に出た人と地元の人との交流会をもち情報交換する。自治会

③ 市木地区の自然を生かした若者の定住化

- ・農業の組織化をし、農業後継者の育成・確保が急務
※農業の法人化を望む。存続には必要不可欠である。産業課との連携 自治会
- ・行政と協働して。米の単価を高くすることを考える。産業課との連携 自治会
- ・クマ、イノシシ、サルなどの動物の対策を考える。
- ・用水路の整備が必要である。

④ 子どもを育てる環境を整備する

- ・子どもを育てる環境を整備する。わんぱく市木組 PTA

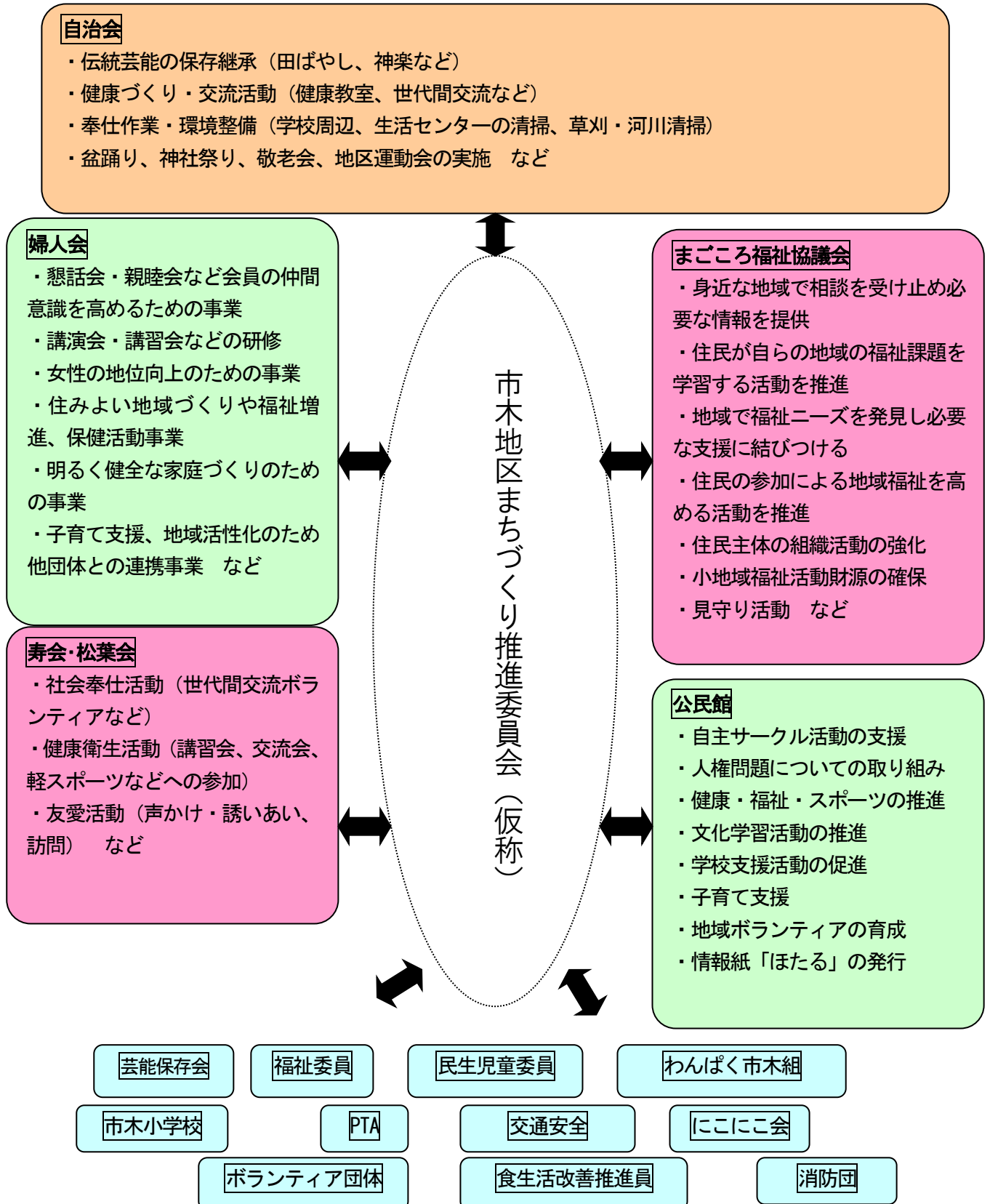
⑤ 住環境の整備について検討する

- ・市内からの集客を図るため、道路整備をする。自治会 婦人会 高齢者クラブ
- ・旧JA店舗を公民館として利用する。公民館

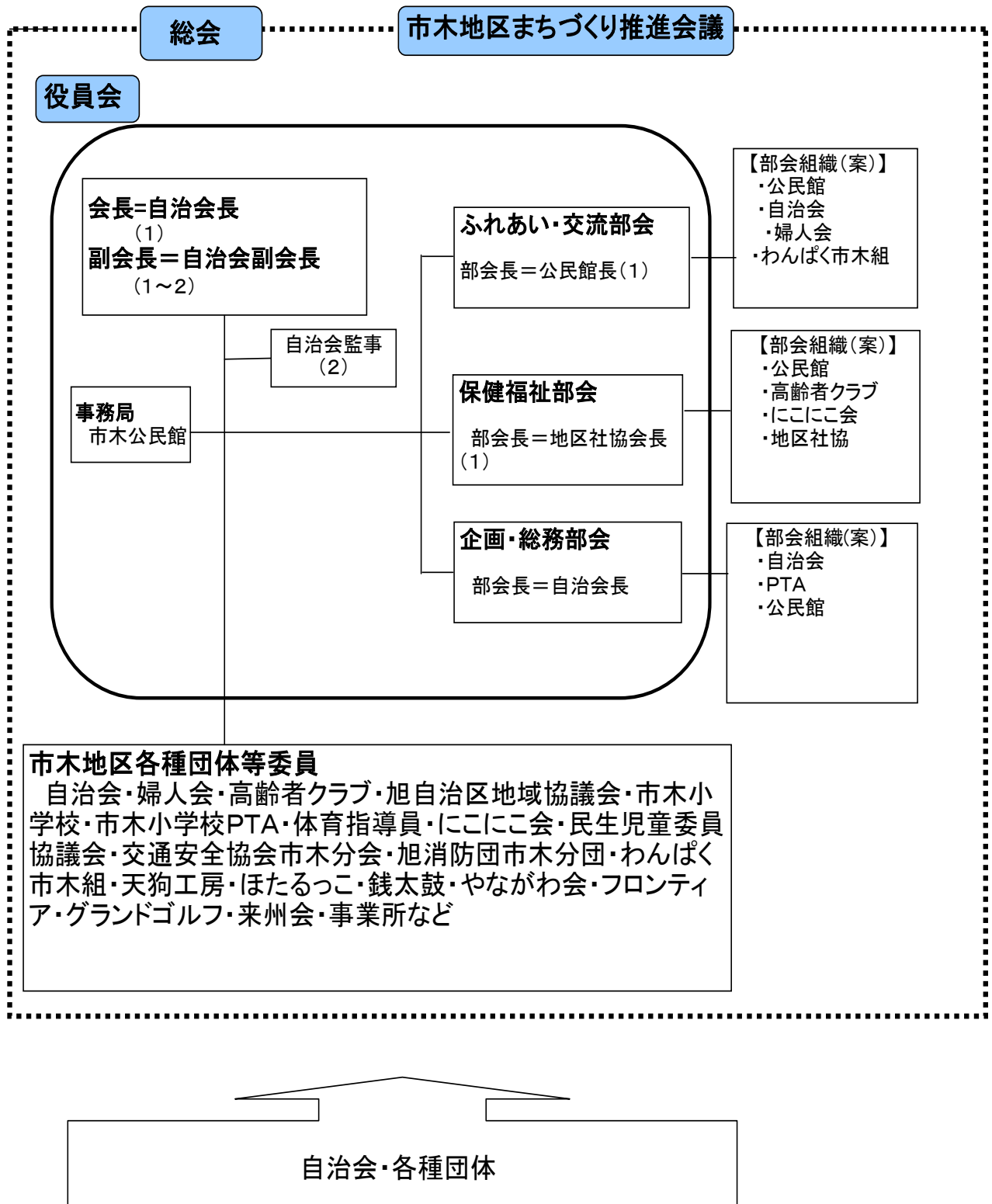
5. 第4章 計画の推進体制と目標値

(1) 市木地区 健康なまちづくり推進体制（案）

健康なまちづくり計画推進体制 イメージ図



市木地区まちづくり推進委員会（仮称） 組織体制図（案）



(2) 評価の指標と目標値

旭町地域健康づくりアンケート（平成 20 年度）と浜田市健康増進計画・アンケート調査（平成 19 年度）の現状値及び井戸端会議の意見を踏まえて、今後取り組んでいくことについて「目標項目」・「目標値」をまとめてみました。

ここに掲げた目標値は、すべてすぐに実行に移さないといけない・達成しないといけない、というものではありません。この計画は今後、市木地区健康なまちづくり推進委員会（仮称）が主体となって、より多くの住民参加・協力のもとに活動を推進していくこととなります。そのための指標として、取り組みやすい項目について目標値の設定をしてあります。

今後取り組むこと	評価の指標	現状値 → 目標値		
		対象	基準値	目標値
ふれあい・交流で活気があり、助け合いのあるまち	①公民館の利用者数の増加	全住民	利用状況調査	増やす
	②近所でのあいさつ、声かけする人の割合の増加	全住民	79% (市木)	91%
	③少子高齢化に合わせた行事の見直し	行事の見直しについて話しあう場を設ける		
	④市木に関する情報発信	—	—	情報発信
高齢者が生涯現役で生きがいを持ち、元気で暮らせるまち	①高齢者のサロン開催場所数の増加	65 歳以上	市木 1ヶ所 来尾 1ヶ所	増やす
	②生活で困っている事、心配な事がない高齢者の増加	70 歳以上	4.7% (市木)	13%
	③生活に生きがいを持っている高齢者の増加	65 歳以上	66% (旭町全体)	72%
	④高齢者の交通手段の確保について意見交換。行政との話し合い	行政との話し合いの場を要望していく		
健康づくりを推進し、いきいきと元気に暮らせるまち	①ウォーキングなど運動に関するイベントの開催	—	現状調査	増やす
	②運動を継続する人の増加	全住民	現状調査	増やす
	③地元主催の食生活改善のための料理教室などの開催	—	現状調査	増やす
次世代を担う人づくり・体制づくりを推進するまち	①地元組織・団体の活動内容の整理・統合	目標値は定めない		
	②地域活動の簡素化・重点化	活動の見直しについて話し合う場を設ける		

資料編

- ・計画策定までの主な経過

【井戸端会議】

	開催日	話し合いの内容
第1回	平成22年7月12日	講演「健康な地域づくりを楽しく進めるために」 島根大学医学部 谷口栄作先生 地域の課題・困っていること・あるべき姿を出す
第2回	平成22年8月 9日	地区の現状とのすり合わせによる具体的な課題
第3回	平成22年9月27日	課題に優先順位をつけ中位目標の決定
第4回	平成22年11月15日	行動計画の3段階分類

【健康なまちづくり策定委員会】

	開催日	話し合いの内容
第1回	平成22年 6月 5日	事業の目的・スケジュール確認
第2回	平成22年11月 5日	計画骨子（案）の説明、中位目標の決定、行動計画についての意見交換・今後のスケジュール確認

- ・策定委員会名簿

所 属	氏 名	所 属	氏 名
自治会長	—	運営委員(中郡)	—
副会長	—	運営委員(早水)	—
副会長	—	運営委員(内ヶ原)	—
自治会庶務	—	運営委員(貝崎)	—
自治会会計	—	運営委員(越木)	—
協力委員	—	運営委員(平松)	—
協力委員	—	運営委員(上来尾)	—
協力委員	—	運営委員(中来尾)	—
協力委員	—	運営委員(十通り)	—
市木公民館長	—	寿会会長代行	—
主事	—	松葉会会長	—
地区社協会長	—	婦人会支部長	—
体育指導委員	—	わんぱく市木組	—
スポーツ推進員	—	市木小 PTA 会長	—
スポーツ推進員	—	旭支所市民福祉課 課長	—
島根大学医学部 教授	—	旭支所市民福祉課 係長	—
島根大学医学部 助教	—	旭支所市民福祉課 主任保健師	—
島根大学医学部 事務官	—		