

地域づくり・まちづくりのための ヒント集

～さまざまな分野の取り組み事例から学ぼう～





はじめに ～ 本書に込めた思い ～

本書は「こんな取り組みがあるんだ！」「うちでもできるかも？」と地域づくり・まちづくりに関わる皆さんに少しでも前向きな気持ちになってもらえたらと願って作成しています。



地域づくり・まちづくり どうしたらいいんだろう？

地域づくりやまちづくりの取り組みに関わっていくと、地域にはさまざまな課題があることが見えてきます。「買い物」「移動」「住宅」「健康」「コミュニティ」などさまざまな分野の課題が密接に繋がっているケースも多く、ときには「どうしたらいいんだろう」と悩むこともあると思います。

仲間の取り組みを知ってみよう

さまざまな立場やさまざまな方法で、地域づくり・まちづくりの取り組みを進めている仲間がいます。他の地域の取り組みについて知ってみましょう。きっと、あなたの地域でも使えるヒントが見えてくると思います。

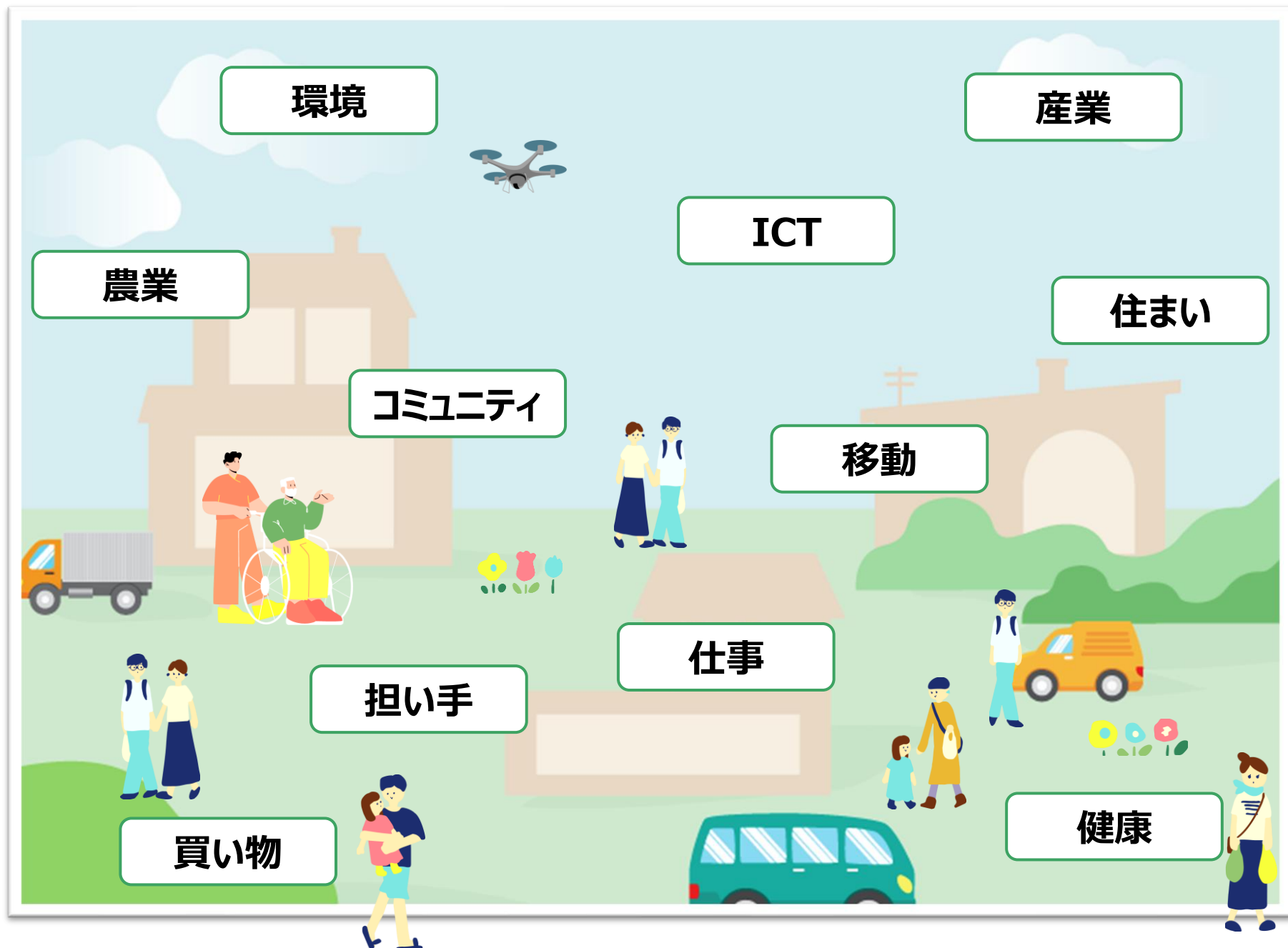
→ 取り組み事例を確認
p.5～56

→ 取り組みのポイントを確認
p.57

「もっと知りたい」と感じたら

制度等の活用について「もっと知りたい」と感じたら、詳しい人に相談してみましょう。さまざまな分野の制度等を有効活用し、地域の取り組みを前に進めていきましょう。

→ 活用できる制度等を確認
p.59～60





取り組み事例 ～ 仲間の取り組みを知ってみよう ～

取り組みパターン①：目指したい地域の将来像や地域課題があって、それを解決するために始まった取り組み

住民・企業等主体

	取り組み名	キーワード	掲載ページ
1	Local Coop大和高原プロジェクト	住民参加 / 持続可能なコミュニティ / 交流拠点 官民連携	p.5
2	おおたき里づくりネットワーク	地域の居場所づくり / 元気・健康づくり 空き家活用	p.9
3	かわかみらいふ	小さな拠点 / 健康づくり / 生活基盤の安定	p.13
4	中六人部地域づくり協議会	住民のニーズ把握 / 住民同士の交流 効果的な情報共有	p.17

行政主体

5	田中宮市営住宅自治会	地域コミュニティの活性化 / 学生の社会参加 市営住宅のストックの有効活用	p.19
6	トルクひがしおおさか	官民連携 / 健康づくり 定年後の男性の社会参加	p.21
7	押忍！スマホ道場	人に優しいデジタル化 / 高齢者のつながり	p.23
8	太地町自動運転サービス	外出しやすい環境づくり / 自動運転カート 全町公園化	p.27
9	いねタク	地域交通の維持 / 中山間地域のまちづくり 再生可能エネルギー活用	p.29
10	健幸アプリとフレイルチェック	デジタルツール活用 / 健康づくり インセンティブでモチベーション向上	p.31



取り組みパターン②： 地域の住民・企業等の活動が高齢者の生活支援や住民の社会参加につながっている取り組み

住民・企業等主体

11	豊中あぐり	定年後の男性の社会参加 / 「農」の楽しみ 地域共生・多世代交流	p.33
12	Café Ink MORIYAMA	地域共生 / 官民連携 / 空き家改修 / 社会参加	p.35
13	山内かぶらちゃんの会	伝統の継承 / 6次産業化 / 多世代交流	p.37
14	枚方市シルバー人材センター	就労 / 自分らしく生きる / 「農」の楽しみ	p.39
15	手しごとデイサービス タブリエ 手芸店 メゾンミル	自分らしく生きる / 自立支援の新しい形 多世代交流	p.41
16	就労支援B型事業所 蓬菜の家	地域コミュニティ / 農福連携 / 地域共生	p.43
17	東桜谷おしゃべり会	住民主体の取り組み / 移動支援 住民・社協・自治体の協働	p.45
18	高浜町おやジューの会	退職後の男性の居場所 / 楽しさを大事に 住民と社協や町の連携	p.47
19	越前市東地区 サポート東	支え合い / 社会参加 / 変化への対応	p.49
20	道の駅 美山ふれあい広場	中山間地域の小さな拠点 / 生活の利便性向上 地域交通の維持	p.51
21	輪島KABULET®	中心市街地の活性化 / 社会から孤立しない基盤づくり 空き地・空き家の利活用	p.53

データの出典)

人口(人) : 令和6年1月1日住民基本台帳年齢階級別人口(奈良市月ヶ瀬のみ奈良市HPから)

高齢化率(%) : 令和6年1月1日住民基本台帳年齢階級別人口(奈良市月ヶ瀬のみ奈良市HPから)

人口密度(人/km2) : 令和2年国勢調査 人口等基本集計



Local Coop 大和高原プロジェクト

奈良県奈良市月ヶ瀬

基本情報

人口	1,207人
高齢化率	48.0%
人口密度	60.2人/km2



地域住民の交流拠点「ONOONO」



住民が主体となり課題解決を目指す「自分ごと化会議」



おたがいマーケットの利用



大和高原直送便の
ピックアップ

住民参加

持続可能な
コミュニティ

交流拠点

官民連携



概要

- 奈良市月ヶ瀬では、人口減少・少子高齢化から、生活関連サービスの縮小、税収減、地域公共交通の縮小、空家の増加など、様々な課題を抱えていた。「**未来の世代が月ヶ瀬に住み続けることができる世界をつくる**」ため、新しい社会基盤の構築を目指した。
- 地域住民が地域の課題や未来について話し合う「**自分ごと化会議**」を開催し、**地域の問題を自分事として考える機会**を提供。
- 地域住民、域外の関係人口、地域内外の民間企業が、ともに助け合い地域を支える組合型組織「一般社団法人LocalCoop大和高原」を設立。地域拠点となる月ヶ瀬ワーケーションルーム「ONOONO」を拠点に、日本郵政と連携し、「共助型買物サービス（おたがいマーケット）」の企画・開発や「大和高原直送便」のサービス提供など、地域内外の企業と連携しながら、**住民の生活に必要なサービスを選択し運営する**。
- これらの取り組みは、住民の生活の質の向上、地域経済の活性化、持続可能な社会の実現などの効果が見込まれる。

課題

生活利便性の低下

地域の魅力の低下

就業機会の減少

奈良市

民間企業など

人・資金の
調達

一般社団法人
Local Coop大和高原

民間企業や、地域おこし協力隊
を中心としたメンバーで構成

運営参画

サービス提供

住民

取り組みのポイント

**住民自身が話し合い、
新たな共助のかたちを実現**

「自分ごと化会議」は、住民自身が地域になにが必要かを考える場として機能している。

この会議で出された課題に対し、Local Coop大和高原が具体的なサービスを創出している。

地域住民は主体的に話し合い、自らの生活をより良くするための提案をし、提案が実現されることで会議の価値はさらに高まっている。

こうした取り組みにより、住民同士が協力し共に成長する新たな共助の形を実現している。



住民自治・住民共助による持続可能な地域社会へ

地域のインフラを整え、支える

おたがいマーケット
(共助型買物サービス)

大和高原直送便
(特産品販路・地消拡大)

コミュニティバスの運行

住民自治・住民共助の意識醸成

自分ごと化会議

- ・ 身近な問題や地域の未来などについて、地域住民自らが自分ごととして考え、意見を出し合う会議
- ・ 住民のうち1,000名を無作為抽出し、案内状を送付して会議参加希望者を募集
- ・ 住民が選んだテーマについて議論し、必要に応じて専門家を招き、知識を深めながら参加者が自分ごととして話し合う
- ・ 年4回開催し、会議終了後、最終結論を決めてから提案書をまとめ、行政や関連企業などに提出する。

- 買い物支援などによる生活に必要なサービスの企画・提供や、地域コミュニティの活性化による**住民の生活の質向上**
- 地域産品の販売促進や、新たな雇用創出による**地域経済の活性化**
- 環境問題への取り組みや、世代間のつながりの強化による**持続可能な社会の実現**

成果

取組概要
(詳細は次項)

実施事業

1. 自分ごと化会議
2. 地域の拠点「ONOONO」
3. おたがいマーケット
4. 大和高原直送便
5. コミュニティバスの運行

自分ごと化会議

私に関係ある？ ある！

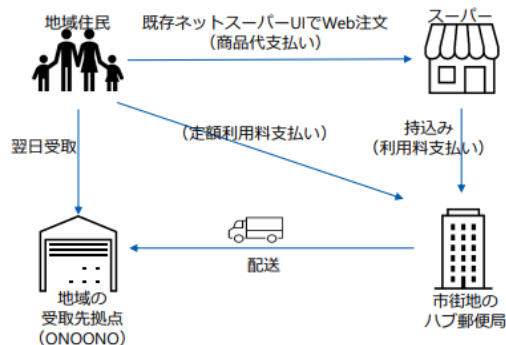
地域の拠点「ONOONO」

- 旧月ヶ瀬学校給食センターを改修した、ワーケーションおよび地域住民の交流拠点として再生した新しいスタイルのワーケーションルーム。
- 地域の子どもからお年寄りまでが気軽に集うほか、地域おこし協力隊員の活動拠点の側面も持つ
- おたがいマーケットの商品受け取り場所や、コミュニティバスの停留所になっているほか、24時間資源回収できる資源回収ステーション「MEGURU STATION®」を設置するなど、様々な形で地域コミュニティの活性化を目指す。



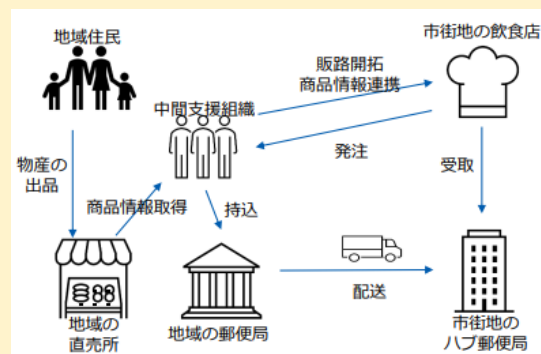
おたがいマーケット

- 地域内の拠点においてネットスーパーの商品が受け取れる、日本郵便(株)のサービス。生鮮食料品や冷凍食品、日用品、医薬品も含めて注文の翌日に配達。受取先拠点はONOONOに設定し、拠点に置き配された商品を各利用者が受け取る。
- 利用料
毎月定額（サブスク）を郵便局に、商品代をネットスーパーに支払う。



大和高原直送便（生産物の販路拡大）

- 地域内でのみ販売されていた物産を、Local Coopが地域商社として販売を、日本郵便(株)が輸送をそれぞれ担う。
- 郵便車両の空きスペースを活用し輸送、市街地の飲食店とマッチングをすることで、月ヶ瀬の特産品を市街地の飲食店に流通させる。
- 地産地消の拡大、食品ロス対策、地域産業の維持を目指す。



コミュニティバスの運行

- すべての月ヶ瀬住民及び地域を対象とした定時循環型コミュニティバス
- 料金は無料
- 今までなかった住民同士の交流機会の創出や地域の団体の取り組みやイベントと連携し域内の交流活性化を図る。





住民の関心事をNPOとして地域おこし協力隊が実現 おおたき里づくりネットワーク 滋賀県多賀町

基本情報	人口	7,418人
	高齢化率	33.3%
	人口密度	53.6人/km2



詳細は団体HPから



子どもと県立大学生と一緒に過ごす
(子どもの居場所づくり)



子どもと大学生と一緒に多賀町の
杉板を使った貯金箱づくり



コミュニティスペースを地元住民の
グループがカフェとして活用



地元食材を使った弁当販売事業



地域の
居場所づくり

元気・
健康づくり

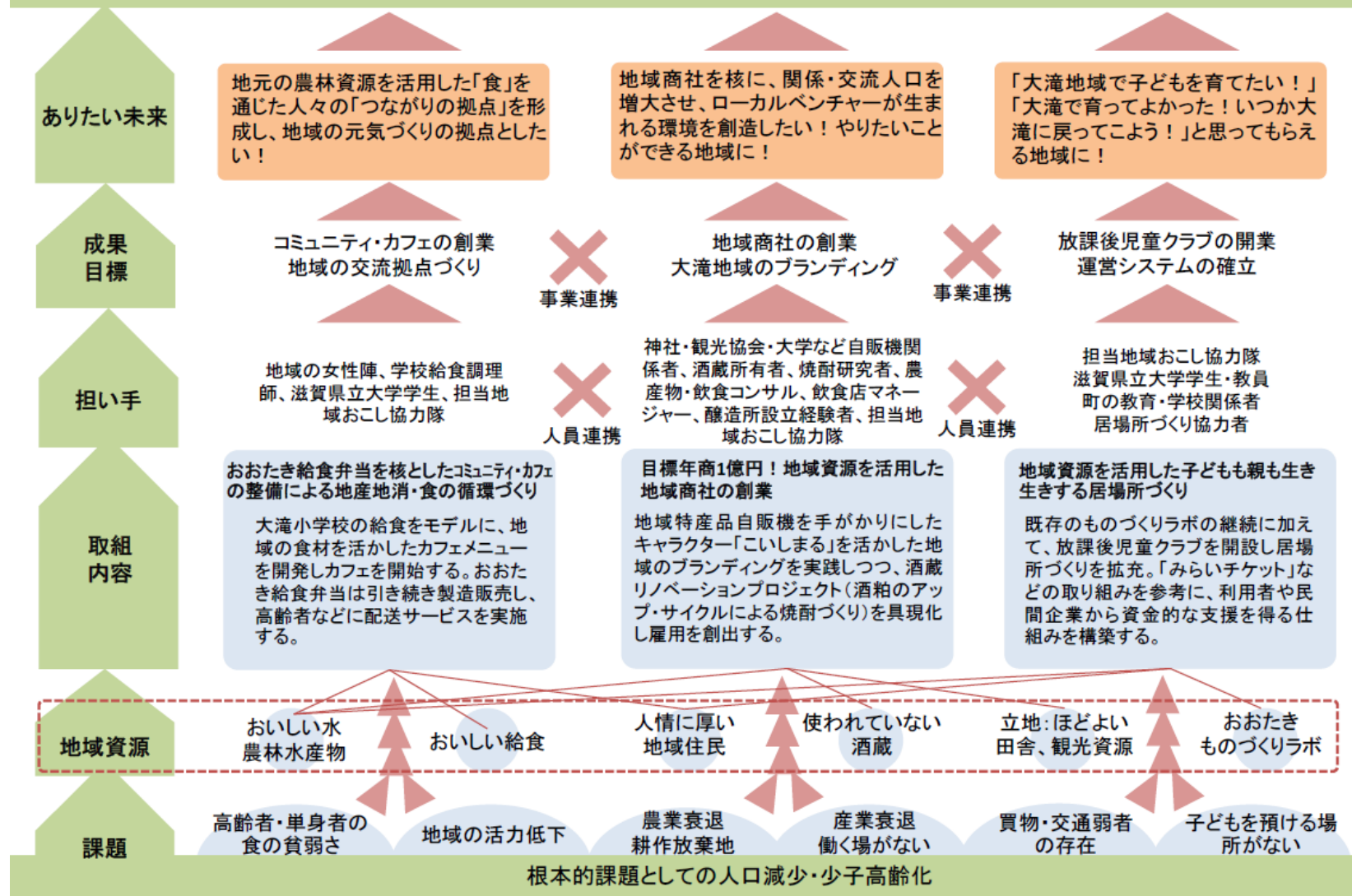
空き家
活用

概要

- 多賀町大滝地域では地域全体の活性化を目的に、令和2年8月から4年3月にかけて各集落から選出された住民と行政、学識者等で月1回の協議会を開催し、「農林と食部会」や、「福祉部会」、「子ども未来部会」などの6つのテーマを掲げ計画を議論した。
- 令和4年4月から部会で提示された計画の実現をめざし、NPO法人「おおたき里づくりネットワーク」を設立し、活動を開始した。地域課題の解決、地域資源の発見・活用、地域魅力の創造・発信を通じて、**地域の元気づくり、健康づくり、交流等**を行っている。
- 「**地域住民が話し合っ出て出したいこと（関心ごと）**」を、**地域おこし協力隊がNPO法人のスタッフとして、中心となって実現している**。地域住民の話し合いが「やること」の後ろ盾になり、地域おこし協力隊の孤独感を防ぎ、地域にコミットした事業運営となっている。また、この取り組みを行政担当者が丁寧に側面支援しており、安心して地域おこし協力隊が活動できている。
- 子どもの居場所として地域資源を活用したものづくりイベントや、地域食材を使った弁当づくり、空き家をリノベーションし活用したカフェ・サロン、地域の特産品の自動販売機の運営、地域資源を活かした酒造りなど、**地域環境を最大限に生かした地域づくりを実践している**。

ビジョン：大滝の地域環境に育まれた、人と人とのつながり、人と自然とのつながりを未来に！

方針＝環境：豊かな**自然環境の保全・活用**、社会：育まれた**つながり・文化の継承・活用**、経済：地域資源を活かした**雇用の創造**



実施事業

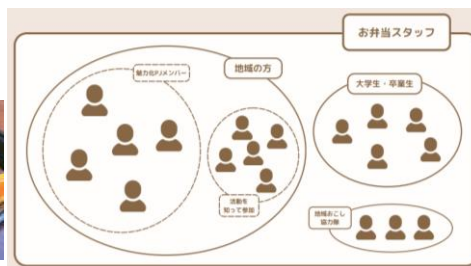
- (1) 地域の元気づくり・健康づくり事業
- (2) 地域における居場所づくり事業
- (3) 地域内外の交流事業
- (4) 移送サービス事業
- (5) 地域の資源を活かした地域商社事業
- (6) 地域活動の各種支援事業
- (7) 空き家・空地活用、施設管理・運営事業
- (8) 情報発信事業



地域の元気づくり・健康づくり事業

おおたき給食弁当

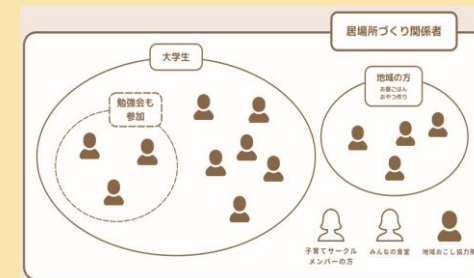
地元食材を使った美味しいと評判の小学校の給食メニューを参考にした弁当を地域の方向けに販売。普通：550円 ご飯大盛り：600円
月2回の販売日以外にも区の敬老会などのご注文にも対応



地域における居場所づくり事業

子どもの居場所づくり

神社宮司宅でものづくりイベントを月1回実施
中学生の勉強会
神社旧宮司宅で毎週1回実施。大学生がサポート
大人の居場所づくり
コミュニティ・スペースで住民がサロンやカフェを開催



地域内外の交流事業

地域内外の交流

2022年度は大学生が授業でフィールドワークを実施して、地域の方と一緒に大滝の「未来に継承したいもの」を検討。

2023年4月に植物観察会と山菜料理を楽しむイベントを行い、県内外から14名が参加。

これからのおおたきをみんなで話し合って活動する場「こいしまるの会」が発足。こいしまるの会が主催し、大滝夏祭りを開催。



移送サービス事業

買い物支援サービス

月2回、主に車を持っていない高齢者の方を、自宅から近所のスーパーまで約片道20分を送迎。ニーズ調査、試験運行を経て2024年から開始。車は関係者からの寄付、地域おこし協力隊のメンバーが運転手。利用者からは「とってもありがたい」と好評。



空き家・空地活用、施設管理・運営事業

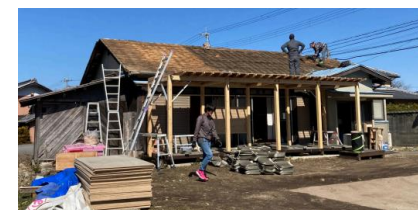
改修事業

おおたき里づくりネットワークの拠点となる建物を改修。

大学生や地域の方も参加して拠点を整備。

空き家活用

空き家活用に取り組む団体と協力して、空き家問題改善に取り組む。2024年7月に「空き家活用フォーラム」を開催。





一人ひとりの声をもとに、村民の日々の暮らしを支える かわかみらいふ 奈良県川上村

基本情報

人口	1,233人
高齢化率	57.7%
人口密度	20.7人/km2



詳細は団体HPから



生鮮食品や加工食品など、約600品目を販売する移動スーパー



看護師等の同行による高齢者への声かけ



ならコープ宅配事業の配送代行



階段を登って、自宅まで配達



廃業予定のガソリンスタンドを継承



給油の他、灯油を配達

小さな拠点

健康づくり

生活基盤の
安定

概要

- 奈良県川上村は、交通アクセスが悪いうえに、村内にスーパーやコンビニがなく、買い物が不便であった。
- 川上村が主体となり、村民、民間の事業者からなる、一般社団法人かわかみらいふを設立。**住民との接点をつくるコミュニティづくりを目的に、村の中に小さな拠点を作った。設立以降、村民の声から、この地域に必要なものを考え、提供している。**
- 移動スーパー、ならコープの宅配事業の配送代行を開始。オーナーの高齢化で廃業予定だったガソリンスタンドを継承し、給油の拠点、灯油の配達業務を引き継ぐ。
- 移動スーパーには、**村の健康福祉課の看護師、歯科衛生士が同行。**地域包括支援センター、社会福祉協議会等と連携しながら、**村民の健康状態を把握し、健康づくりを進めている。**
- 移動スーパーの配送スタッフと、ならコープ宅配事業の配送代行スタッフによる**高齢者への声かけや見守り活動で村民の声を集めている**

課題

生活基盤の安定（買い物）

健康づくり

地域資源

移住者

村外のスーパー、生協

廃業予定の ガソリンスタンド

支援制度・
担い手

過疎地域等自立活性化
推進交付金
地域活性化企業人制度
地域おこし協力隊 集落支援員

費用補助

一般社団法人
かわかみらいふ

費用補助

地域包括支援
センター

村の福祉課、社会福
祉協議会と定例会議

移動スーパー

- 地元の吉野ストアから販売委託。東部と西部で2台運行
- いつもの利用者が来ない時は、家に訪問して声掛けを行なう
- 村の健康福祉課の看護師、または歯科衛生士が同行

ならコープ宅配

- ならコープの配送代行、現在3台で運行
- 米やビールなど、重い商品の人気が高く、移動スーパーと相互補完
- 1軒の宅配で、15分ほどおしゃべりして、見守りの機能も発揮

ガソリンスタンド

- 高齢により廃業予定のオーナーに従業員として働いてもらい、運営ノウハウの引き継ぎ
- 利用者の灯油の注文忘れ防止、配送業務の効率化のため、定期ルート配送を構築中

成果

- 配送スタッフが村民と積極的にコミュニケーションをとることで、村民のニーズを把握できるようになった。村民の利用が増え、買い物の拠点、地域コミュニティの場となっている。
- 移動スーパーに同行する看護師が、健康づくりや生活サポートを行うことで、住民と「病気になってから出会う」ではなく、「日々の暮らしから出会い、つながる」ことができ、暮らしの安心につながっている。

取り組みのポイント

村民の声から、暮らしに本当に必要なものを把握

かわかみらいふでは、村民の暮らしの向上を第一に考え、常に村民にとって何が必要なのか、意識している。移動スーパー、コープ宅配といった事業を継続することが目的ではなく、形にこだわらず、ニーズに応じて事業を変化させていく。

地域おこし協力隊、集落支援員制度の有効活用

かわかみらいふの立ち上げ当初、現事務局長は地域おこし協力隊として加入。その後、集落支援員の制度も活用しながら事業に携わり、現在は事務局長を務める。

現在も、1名の地域おこし協力隊の方がかわかみらいふでは活躍している。

実施事業

1. 買い物支援

- ・ 移動スーパー
- ・ コープ宅配
- ・ 看護師・歯科衛生士同行

2. かわかみSS

3. ふれあいセンター

4. 出張診療所・健康教室

買い物支援

移動スーパー、コープ宅配の2つの事業で買い物支援を行う。移動スーパーは各地域の拠点まで、コープ宅配は自宅まで配達され、それぞれのメリットがある。両サービスとも買い物という「機会」を通じて、住民との接点づくりを大切にしている。

移動スーパー

地元スーパーの吉野ストアと連携し、生鮮食料品や果物、お惣菜やアイスクリームなどのスーパーの商品を、移動スーパーで村内の公民館などの拠点に運ぶ。移動スーパーが来ると人が集まり、交流が生まれている。

コープ宅配

ならコープがカタログから選んだコープの商品をかわかみらいふまで配達。かわかみらいふのスタッフが配送車で、ご自宅まで届ける。「購入しても家まで持って帰れないもの」を家まで配達できる。

看護師・歯科衛生士同行

村の健康福祉課の看護師、歯科衛生士が同行し、見守り活動を行う。

病院や施設ではなく、地域の暮らしに溶け込み、毎日の「嬉しい」や「楽しい」を地域の人と共に作り、役割や立場を越えたつながりを育む。また、地域包括支援センターや診療所、歯科診療所、社会福祉協議会と情報を共有し、健康(健口)で安心して暮らせるように、切れ目のないサポートを目指す。

かわかみサービスステーション

- ・ 経営者の高齢化と後継者不在により廃業した村唯一のガソリンスタンドをかわかみらいふが継承
- ・ 車の給油はもちろん、車を運転できない高齢者宅への灯油配達など、地域住民の暮らしを支える
- ・ 給油や灯油の配達とともに、お得な「村民会員カード」の発行や「村民特売デー」など、村民の利用を一番に考えて営業している、ほかの地域にはない「川上村らしいSS」を目指す



ふれあいセンター

- ・ かわかみらいふの事務所がある、ふれあいセンターを住民が利用できるよう管理。
- ・ 卓球・カラオケ・健康体操などの住民サークル活動、子ども会活動など様々な活動が行われる「小さな拠点」になっている。
- ・ 近くにある小学校との交流イベントや、小学生が同センターで宿題をするなど、多世代交流の場にもなっている。



出張診療所・健康教室

- ・ 医療機関が近くになく、通院することが負担になっている地域住民のために、月一回の医師・歯科医師による巡回診療を行う。
- ・ 医師が身近な場所まで来てくれると大好評。
- ・ 買い物支援に同行する看護師・歯科衛生士と連携し、村民の健康を守る。





住民の声をもとに、地域のことは地域で守る

中六人部地域づくり協議会 京都府福知山市

基本情報

人口	75,385人
高齢化率	30.2%
人口密度	139.9人/km2



詳細は団体HPから



包括支援センターの高齢者総合相談などを行う週1回の水曜サロン



月1回の移動図書館



魚屋の出張販売



「ミライト中六が応援しまっせ」で出来た花壇



酒造り



お試し住宅 W ピース



定住促進のための動画を制作

住民のニーズ把握

住民同士の交流

効果的な情報共有

概要

- 福知山市中六人部地区では、人口減少a、高齢化への対応、基盤産業である農業の振興が課題であった。
- 持続可能な地域づくりに取り組むため「中六人部地域づくり協議会（通称：ミライト中六）」設立。住民に地域づくりに関するアンケートを定期的に実施し、アンケート結果をバイブルとして、協議会の活動を進めている。
- 活動内容は、①生活基盤対策②定住促進対策③地域おこし対策。これらの活動を通じて、「住みやすい、元気のある地域に」というコンセプトの実現を目指す。情報共有は、LINEを活用した「中六通信」、「ミライト中六 ほっとLine」というニュースレターも定期的に発行。従来の有線放送に代わる効果的な情報共有手段となっている。
- アンケート結果から、地域に必要な活動ができ、地域住民の交流が増え、地域の活性化につながっている。

住民へのアンケート

- 中六人部の住み心地、定住の意向、暮らして困っていること、課題協議会活動の満足度を年代別に集計
- アンケートをもとに協議会の取り組み内容やイベントの実施時間帯の検討

生活基盤対策 (地域福祉の推進、安全安心の取り組み)

水曜サロン

- 毎週水曜日に開かれるサロン。おしゃべりやコーヒーを楽しむ。高齢者をはじめとする地域住民の交流の場になっており、**外出するきっかけ**となっている
- 包括支援センターの高齢者総合相談や、パンの移動販売、体操教室など内容は様々。



スマホ教室

- 初心者为基础から学べるスマホ教室
- 福知山公立大学の教授と学生が講師を務める

なかろく・あおぞらサポート

- 日ごろのちょっとした困りごとや手伝ってほしいことを地域の皆さんで助け合う活動地域の支えあい活動

中六人部ふれあいセンターの管理

- 住民の活動拠点としてふれあいセンターを施設整備

地域おこし対策

ミライト中六が応援しまっせ!

- 中六人部のために活動する団体の取り組みを応援

純米吟醸「中六人部」

- 中六人部産の酒米を使った地酒造り
- 地域の活力向上を目指す



定住促進対策

中六人部お試し住宅

- 移住希望者が一定期間お試し住宅に住み、地域での暮らしを体験できる

空き家対策の推進

- 空き家情報バンクに登録された物件を多面的に紹介

LINE連絡網で住民に発信

- 従来の有線放送に替えて、LINEによる連絡網を構築。
- 住民はどこにいても情報を受け取れるうえ、内容をあとからでも確認できる。発信する協議会は、開封率などの検証が容易にできている。

取り組みのポイント

- 地域づくり協議会の準備期間にアンケートを実施して、中六人部の住み心地、定住の意向、暮らして困っていること、課題など、住民のニーズを把握し、地域に必要な活動を行った。その後、活動に関する満足度のアンケートを実施し、活動を振り返りながら、地域に必要なものを模索している。
- アンケートをもとに地域のための活動をするため、必要な事業を行えかつ地域住民の理解を得られる活動が行える。
- 市のデジタル推進課からアドバイスを受け、Google Formを利用するなど、アンケートの実施方法を工夫して、全員の回答を得ることを目標に取り組んでいる。

学生とつくるコミュニティ、市営住宅で広がるつながり

田中宮市営住宅自治会 京都府京都市

基本情報

人口	1,379,529人
高齢化率	28.4%
人口密度	1,768.1人/km2



詳細は
3L APARTMENT
のHPから



大学生が市営住宅に入居し、自治会に参加。
田中宮ふれあいまつりを開催



近隣の神事に運営側として参加



住民との懇親会



月1回の自治会の定例会



S56年築の田中宮市営住宅

地域コミュニティの活性化

学生の
社会参加

市営住宅の
ストックの
有効活用

概要

- 田中宮市営住宅では入居者の高齢化に伴い、自治会役員の担い手不足が深刻さを増していた。
- 龍谷大学、田中宮市営住宅、京都市の三者が、**公共空間利活用と周辺地域活性化に係る連携協定**を締結。大学生が市営住宅で暮らし、自治会活動に参加し、学びを得ながら、地域コミュニティを活性化させることを目的とする「**3L APARTMENT**」事業を開始。**自治会参加や、お祭りや地域神事の準備と運営、ソフトボール大会、防災訓練**などを通じて、住民との交流を図っている。
- 自治会活動は活発になり、学生は自治会活動から地域社会との関わり方を学び、空き部屋への入居も進んだ。

幅広い世代が溶け込む活発なコミュニティ

課題

地域コミュニティの活性化

学生が社会を学ぶ

市営住宅のストックの有効活用

地域資源

周辺の神社、学校等とつながり

地域の大学とのネットワーク

行政の支援

公共空間利活用と周辺地域活性化に係る連携協定、運営協議会

支援制度・
担い手田中宮市営住宅
自治会

人員連携

龍谷大学 政策学部



人員連携

京都市都市計画局
住宅室住宅管理課

まちとしごと総合研究所（市から委託）3者間の調整

自治会の取り組み

定例会

- ・ 月1回の自治会、入居学生、京都市による定例会を実施
- ・ 定例会の前には、学生同士でミーティングをして、議題の確認や役割を調整

イベント

- ・ 田中宮ふれあいまつりを、準備段階から関わり開催
- ・ 地域神事に、ボランティアとして運営に参加
- ・ 懇親会、ソフトボール大会への参加、防災訓練を実施

取組概要

成果

- ・ 定例会や催事の他にも、住民同士の懇親会や、ソフトボール大会、防災訓練に参加。挨拶ができる関係性ができ、住民のつながりが強まった。
- ・ 学生は自治会活動から、地域社会との関わり方の学びを得ている。それら学びを踏まえた就職先の選択など、学生自身の成長につながっている。

取り組みのポイント

住民同士の相互理解を促進

地域コミュニティセンターの運営ノウハウを持つ「まちとしごと総合研究所」が、市から委託を受け、自治会、大学、京都市の3者間の調整を行っている。

自治会では、学生が入居することを、高齢者をはじめとする住民に、「災害時等に学生は力になってくれる」旨を説明して、理解を促している。

また、入居学生の歓送迎会やイベント後の慰労会の実施を通じて、住民と学生の親睦を深めるように、取り組んでいる。

学ぶ！つながる！「参加したくなる」介護予防

トルクひがしおおさか 大阪府東大阪市

基本情報

人口	478,539
高齢化率	28.0%
人口密度	7,995.1人/km2



詳細は東大阪市
HPから



「コーヒー」「紅茶」「スープ」「パン」などの食に関わるものや、「ガーデニング」「写真」「音楽鑑賞」など趣味活動まで幅広い教室を開催

官民連携

健康づくり

定年後の
男性の
社会参加

概要

- 行政からの働きかけが難しい「男性」や前期高齢者を介護予防につなぐため、民間事業者（阪急阪神ホールディングス）に事業を委託。介護予防を強くは打ち出さず、新たに趣味や仲間を見つけてもらう場として「トルクひがしおおさか」プロジェクトを開始した。
- 事業者は①介護予防に関わりのなかった協力者や広報ルート開拓、②「妻やこどもが夫・父に勧めたくなる」かつよくおしゃれな内容とデザイン、③活動の様子が外から見える会場で実施し、「コーヒー教室」「スポーツ観戦塾」「ヨガ教室」など様々な講座・イベントを企画。
- 企画の要となる講師や会場は、事業者が市から情報提供を受けつつ、地域に根付いた店舗や新しくできたスポットを地道にまわって発掘した。「誰もが楽しそうだと思う」ことにこだわって企画した結果として、男性参加者の割合が6割以上となっている。
- PFS方式による3か年の委託形式だったことで、仕様書に縛られず、実際の参加者の声をもとに柔軟に企画を改善できたことも、多くの参加者を集めるうえでポイントとなっている。

課題

男性への
介護予防アプローチ

前期高齢者への
介護予防アプローチ

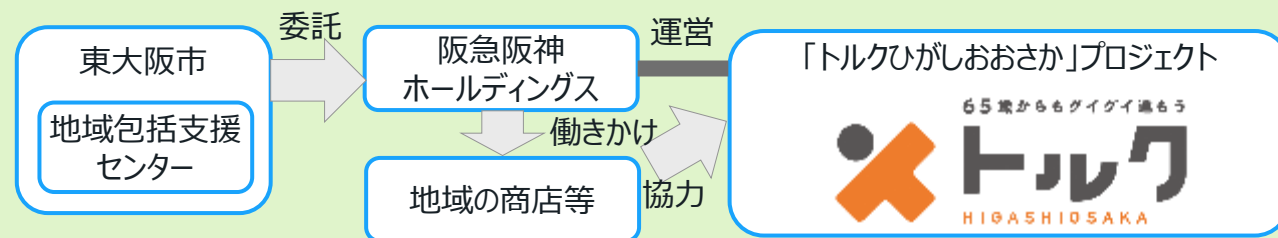
健康無関心層への
介護予防アプローチ

地域資源

企画や広報のノウハウをもった
民間事業者

地域包括支援センターと地域に根付いた
商店・専門職とのつながり

支援制度・
担い手



1 dayイベント トルクフェスタ

新たな趣味や仲間と出会うこと
ができる1 dayイベント。



連続プログラム まなびのトルク

幅広いテーマで知識を習得し、
仲間とつながる6か月間。



修了後のサポート とびだせトルク

学んで終わりではなく、学んだ内容
を地域で活かし、お披露目する。



取組概要

成果

- 連続プログラム参加者の**男性の割合61.5%、前期高齢者の割合69.6%**。
- イベントの参加者数1,358名、6か月の講座に最後まで参加した人が356名。
- 連続プログラム後に**自分たちで集まりを継続する**にいたったグループもいる。
- これまで行政職員では思いつかなかった地域の会場（地域の店舗等）の創出。

取り組みのポイント

楽しみ学ぶ、行きたくなる教室

「妻やこどもが夫・父に勧めたくなる」ことを念頭におき、企画の内容や広報物のデザインを作成。地域包括支援センターからの地域に関する情報提供も受けながら、介護予防に関わりのなかった商店等をまわって、プログラムの協力者や広報ルートを広げた。

他の事業との連携

トルクひがしおおさかで学んだ「コーヒーの淹れ方の知識」を、フレイルチェック健康測定会で披露するなど、趣味活動、フレイル予防を行き来できる仕組みを作っている。

（「一般介護予防教室」と「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施（ポピュレーションアプローチ）」の連携）



スマホに始まり、スマホに終わる

押忍！スマホ道場 大阪府千早赤阪村

基本情報

人口	4,782人
高齢化率	47.1%
人口密度	131.6人/km2



詳細は千早赤阪村
HPから



スマホ道場の様子



スマホよろず相談所の様子



スマホ道場の教科書



熱い想いの書かれた
師範(講師)の道着

人に優しい
デジタル化

高齢者の
つながり

概要

- 人口減少が進む千早赤阪村では、業務の効率化や働き方の改革が課題となっており、**積極的なデジタル活用によって新たな行政サービスの提供や役場内部の環境整備**を目指した。また、社会福祉協議会では、通いの場でスマホ教室をしたいという需要があった。
- 「誰一人取り残さない、人に優しいデジタル化」を目標に、村民全世代が必要な時に必要な情報を享受できるようデジタルツールの利用支援のための取り組みとして、**高齢者等を対象に「押忍！スマホ道場」(スマホ教室)「押忍！スマホよろず相談所」等を開始した。**
- スマホ道場は入門編・応用編のコースに分かれており、**講座を受講することによってステップアップできる仕組み**となっている。段階的にレベルアップを実感でき、講座に参加する高齢者のモチベーションの維持・向上につながっている。
- 高齢者は日常的に楽しみながらスマートフォンを活用できるようになることで、村の電子申請などができるようにスキルアップしている。また、講座が参加者同士がつながる機会にもなり、通いの場が活性化した。

課題

デジタル技術の活用
(デジタル格差の解消)

役場の業務効率化・
働き方改革

高齢者のつながりづくり・
通いの場の活性化

地域資源

役場と民間企業の
連携

役場と社協・大学の
連携

村民同士の
つながりの強さ

支援制度・
担い手

地域活性化起業人制度・
デジタル活用支援推進事業

NPO法人
民間企業

×
人員連携

社会福祉
協議会

×
人員連携

ボランティア団体
スマボラ

地域住民

大学生

押忍！スマホ道場

- ・ NPO法人から講師（師範）を受入。
- ・ 村の電子申請システムや、SNS・カメラ・キャッシュレス決済等の講座。
- ・ 社会福祉協議会が通いの場としているサロンにて実施。

押忍！スマホよろず相談所

- ・ スマホ道場受講者を対象とした予約制アフターフォロー。
- ・ 師範がマンツーマンでスマホに関する相談を受ける。
- ・ スマホ道場と同じ場所で開催。

出張！スマホ道場

- ・ 老人会・自治会などの要請に応じて、講師を派遣。
- ・ スマホ道場での講座メニューの中から、団体が希望する講座を開催。

- ・ 計**367**回のスマホ道場・相談所を実施し、延べ**1,089**人が参加（R7.3時点）
- ・ **暮らしの中でスマホを活用できる技の習得**
- ・ **村の電子申請システム（イベント予約や申請手続きが可能）の活用**
- ・ 講座は、参加者同士がつながる機会にもなり、**通いの場が活性化**

成果

取り組みのポイント

持続可能な取り組みにするために…

支援制度の終了後もスマホ道場の運営ができるよう、社協と連携して、ボランティアを募集しており、スマホ道場の参加者である住民や大学生を講師及び講師の補助者（師範代）として育成している。

師範代も教える側として活躍することで、やりがい生まれる。



ボランティア（師範代）の方々が講師役となる「マンツーマン講座」



押忍！ スマホ道場

- 入門編（二級・一級・初段）・応用編のコースに分かれてスマホ講座を実施。文字の入力方法などの基本から学び始め、講座を受講するごとに講座内容のレベルが向上する仕組みとなっている。村が採用している電子申請システムを実際に使用し、「スマホよろず相談所の予約」「応用編講座の予約」などを練習する場としている。
- 講師：師範 1 名・師範代 2 名
 - 時間：2 時間程度
 - 受講者：入門編講座、応用編講座（5～8 名程度）
 - 実施場所：社協が通いの場として活用しているサロンを利用
 - 送迎：既存の社協の送迎制度を利用
 - 講座内容：下図参照

レベル	受講科目の一例	目的
入門編 (二級～初段)	● 二級：文字の入力方法、LINEの使用方法、電子申請システムの使用方法 ● 一級：カメラアプリ・QRコード・マップの使用方法 ● 初段：ラジオ・動画配信サービスの視聴方法、インターネットの利用方法	● 基本操作の習得 ● 基本的なアプリの習得 ● スマホを楽しむこと
応用編	● 健康アプリ・血圧管理アプリ・お薬手帳アプリの使い方 ● お天気アプリ・ニュースアプリ・防災アプリ・防犯アプリの使い方 ● キャッシュレス決済・ショッピングサイト・ネットスーパーの使い方（買い方） ● Facebook・Instagramの使い方 ● フリマアプリ・オークションアプリ・ショッピングサイトの使い方（売り方）	● 健康増進 ● 防災・防犯対策 ● 買い物支援、地域経済振興 ● 村の情報発信 ● 環境保全、創業・起業支援

押忍！ スマホよろず 相談所

- スマホ道場「入門編講座（二級レベル）」受講終了者を対象に、スマホ道場と同様の場所において、1 枠あたり30分でスマホに関する相談を受付。
- 電子申請システムを使用しての完全予約制で、師範（講師）がマンツーマンでスマホに関する相談を受けることで、講座受講者のアフターフォローを実施している。

出張！ スマホ道場

- 村民などで構成される団体（地区・自治会・学校・老人会・サークルなど）が開催する学習活動などの場に、役場から講師を派遣し、村のデジタル化推進に資するスマホ講座を開催。
- 団体が希望する内容の講座を開催することで、住民ニーズに合致したデジタルデバйд対策や住民のデジタル化への理解や関心の深化につなげている。



自動運転、休憩場所の整備で外出しやすい環境づくり

太地町自動運転サービス 和歌山県太地町

基本情報

人口	2,844人
高齢化率	45.4%
人口密度	480.4人/km2



5人乗りの自動運転カート。1番狭いところでは道幅1.8メートルの路地を走行。
補助員（運転手）が乗車し、声かけや見守りを実施



利用者が病院で降車する様子



町に19カ所ある清潔な公衆トイレ



車両の位置や到着時刻を表示



休憩場所のベンチを340カ所に設置

外出しやすい
環境づくり

自動運転
カート

全町
公園化

概要

- 多くの高齢者が居住する町の中心部では、家屋が密集しており、町営じゅんかんバスが運行できないほど、道路が狭い。バス停まで歩くことが困難な高齢者も多く、中心部を周回する新たな交通手段が必要だった。
- 約20年前に町の職員が一人暮らしの高齢者を訪問し、外出しない理由を把握した。「足腰が悪い」「トイレが近い」という課題が分かり、「**全町公園化**」というビジョンを掲げ、**清潔な公衆トイレ**、**ベンチの設置**により、外出しやすい環境づくりを進めた。「公園の中に住民が住む」まちづくりを進めており、この取り組みをとおして、職員が同じ方向を向いて取り組んでいる。
- R3年、太地町が**未来技術社会実装事業（内閣府）**に採択された。R4年8月～9月、自動運転カートの実証実験後、サービス実装開始。町の中心部、役場、漁協スーパー、病院、福祉施設等、3.2kmのルートを毎日巡回。高齢者がマイカー代わりに利用している。
- 自動運転カートの累計利用人数は2万人（R6年10月末時点）を超え、**利用者の半数以上が「外出頻度が増えた」と感じている。**

課題

外出しやすい環境づくり（トイレや休憩場所の確保）

地域資源

高齢者の住居に関する詳細情報

まちづくりのビジョン

ドライバー等に雇用可能な人材

支援制度・
担い手

デジタル田園都市国家
構想推進交付金
新型コロナウイルス感染症対応
地方創生臨時交付金
過疎対策事業債等

費用

太地町 総務課
くじらの海推進班

×
人員連携

社会福祉協議会

地域包括センター

自動運転カート

- ・町の中心部や主要施設（病院・スーパー等）を周回する電動カート
- ・電磁誘導線を道路に埋設、補助員が必要な自動走行レベル2で運行
- ・料金：無料
- ・対象者：制限なし
- ・維持運営費は年間約2400万円

全町公園化

- ・洋式ウォシュレット完備の公衆トイレや休憩施設としてのベンチの整備
- ・高齢者が気軽に集まり交流する環境を作るため、自動運転カートが周回する集会所に、高級マッサージチェア、低周波ヘルストロンを設置。

成果

- ・これまで走行不能であった狭隘箇所も安全に走行可能であり、高齢者になくはない移動手段となっている。
- ・自動運転カートの延べ利用人数（R6年10月末累計）は**2万人**を超えた。
- ・自動運転サービスにより利用者の「**外出頻度が増えた**」のは**52%**（実証実験後アンケート調査より）

取り組みのポイント

利用者の目線に立った運行ルート の設定

- ・高齢者宅を中心に、狭くて循環バスが出入りできず、なおかつバス停までの道のりが遠いエリア、および高齢化率が高いエリアを中心に、病院やスーパー、町役場の3カ所を周回できるように設定した。

補助員が必要な、自動運転レベル 2を選択

- ・運転レベル4を検討したが、利用者とのコミュニケーションを重視し、補助員が必要となるレベル2でサービスを実装
- ・補助員は、運転補助以外にも、乗降介助や、運行ルート上の家屋などに郵便物が溜まっていないか、空き家に異常がないかなど地域の見守りも担う



住民や観光客の利便性向上・予約型乗合タクシー

いねタク 京都府伊根町

基本情報

人口	1,914人
高齢化率	47.3%
人口密度	31.1人/km2



詳細は伊根町HPから



「ドアツードア」で自宅から乗れる



住民だけでなく観光客の利用も可



地域交通
の維持

中山間地域
のまちづくり

再生可能
エネルギー活用



介護予防運動教室



役場横駐車場に太陽光発電を設置

概要

- 伊根町は町内でコミュニティバスを運行していたが、年々利用者が減少し、運行本数も減便となっていた。そこで、コミュニティバスに代わる町内の移動手段として、利用者の利便性を重視した**予約型乗合交通「いねタク」**の運行を開始した。
- 防災無線のデジタル化をきっかけに、行政情報を配信するシステム「いねばん」（タブレット端末）を全世帯に配備した。**自宅からタクシーのように予約ができる仕組みを構築。**
- 町内の高齢者の通院やこどもの外出、観光客の移動など、幅広い利用が可能。特に**介護予防運動教室への移動手段**としての需要があり庁内で連携して優先的に予約が取れる仕組みなどを整えたところ、介護予防運動教室の利用者が増え、途中で離脱する人も減った。
- 継続できる仕組みを目指し、運転手にはバス運転士と同等の給与体系を設けたほか、電気自動車を活用してエネルギーコストを抑えている。

課題

町内の移動手段の確保・維持

高齢者等の住民の移動、観光客の移動 ⇔ コミュニティバスの利用減少

地域資源

小規模自治体で
庁内連携がしやすい

タクシー等地域交通の
競合がない地域

観光資源
(伊根の舟屋群)

伊根町

一般社団法人
※町が出資

地域の
元バス運転手等

雇用

※住民はいねばんや電話で、
観光客はアプリで予約

委託
職員派遣

いねタク

予約※

利用者
(住民・観光客)

支援制度・
担い手

いねタク

- 令和4年4月開始の予約型の乗合交通。乗り降りする場所や時間の指定ができる。利用の30分前まで予約可能。
- 目的地まで余裕を持った運行時間を設定し、時間に間に合う範囲であれば他の乗客と乗り合わせる仕組み。
- 住民だけでなく、観光客も利用できる。
- 自宅等から乗り降りでき、バス停にいけなかった人の交通手段になった。介護予防運動教室への移動や通院に多く利用されている。優先予約や既存の交通費を減免する制度と連携している。
- 運転手には働き続けてもらえるよう、バス運転士と同等の給与体系を設けている。また、電気自動車を活用し役場横駐車場の太陽光発電でエネルギーをまかなう。

いねばん

- 防災無線に代わるものとして、タブレットを全世帯配備
- お知らせを必要な世帯単位で配信することができる
- いねタクの予約機能を搭載
- 高齢者でも使えるよう3タップで各機能が使える設計にしたほか、地区ごとに実演つきで説明会をしてまわった。

取組概要

成果

- 人口2,000人未満の町にもかかわらず、現在までで利用者は延べ15,000人/年。
- 介護予防運動教室の参加者が増加し、欠席者も減少。バス停まで歩けなかった人も教室に参加できるようになった。
- 運転手が利用者の見守りの役割も果たしている。実際に運転手が利用者の様子に異変を感じたことがきっかけで、高齢者相談窓口（地域包括支援センター）の職員に連携できた事例があった。
- 高齢者に利用されるだけでなく、こどもが習い事や遊びに行くときにも利用している。

取り組みのポイント

わが町にあう仕組みを模索

当初、他市町村の事例も調査したものの、中山間地かつ人口約2,000人と小さな伊根町では他の事例が参考にできない状況だった。そこで町に合う仕組みを一から模索。実証を通して、システムや運行の時間設定、利用料金を決めていった。

利用できる制度を幅広く活用

構想の段階から、京都府や近畿の関係省庁の部局と積極的に意見交換し、情報を集めた。いねタクのアプリ開発と車両調達には新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金、実証には再生エネルギー補助金を活用したほか、いねばんの整備には消防庁の緊急防災・減災事業債を活用し、利用できる制度は幅広く活用した。



アプリと公式LINEで楽しく健康寿命を延ばす！

健幸アプリとフレイルチェック 兵庫県多可町

基本情報	人口	18,966人
	高齢化率	38.6%
	人口密度	104.0人/km2



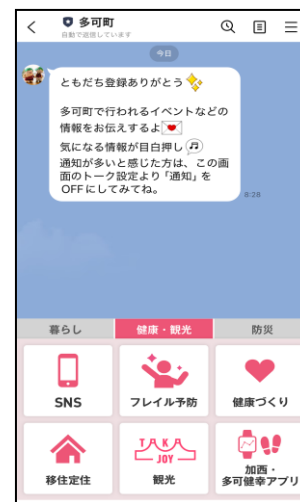
詳細は多可町HPから



健幸アプリの画面イメージ



オリジナルキャラクターを使った健幸アプリの広報



多可町公式LINEの画面



フレイルチェックの画面

デジタルツール活用

健康づくり

インセンティブでモチベーション向上

概要

- 多可町では、要介護・要支援認定者及び介護給付費の増加等の課題を抱えており、それらの課題を解決するため、住民の健康寿命を延ばすことを目指している。
- 住民の健康寿命を延ばすために、**スマホを活用した健康づくり事業として「健幸アプリ」を導入**。歩いたり、ボランティアやイベントに参加することでアプリ上でポイントが貯まり、期間中に貯まったポイントを商品券などと交換することができることで、住民のアプリ参加へのモチベーションアップに繋がっている。
- また、高齢者がより健康に関心を持って、体を動かしたり、食事に気を付けたり、自分自身で取り組んでいけるように、**公式LINEを活用したフレイル予防事業を開始**しており、住民が自身のスマホを使って、多可町の公式LINEからフレイルチェックを実施できるようになった。フレイルチェックの実施は、マイナンバーカードの登録・連携が必要で、**住民は健幸アプリとの連動によるフレイルチェックポイントの獲得や自身の健診情報の確認、健幸ポイント交換時の入力間違いやなりすましの防止などの恩恵を受けることができる。**
- フレイルチェックの実施などにより、高齢者の健康管理意識の向上に寄与しており、今後は、高齢者がより活発に活動できるようになることで、社会参加する機会の増加や通いの場におけるお互いの見守りにつながることが期待されている。

課題

要介護・要支援認定者
及び介護給付費の増加

高齢者の社会参加

スマホを活用した
健康づくり

支援制度・ 担い手

健康課

健幸アプリの所管

企画秘書課

広報誌等による
事業のPR

ふくし相談
支援課

フレイル予防事業の提供・
アプリのインストール支援

デジタル田園都市
国家構想交付金

フレイル予防事業運用における
補助金の活用

健幸アプリ（健幸ポイント事業）

- 「歩く」、「イベント・ボランティアに参加する」、「自分のからだをチェックする（健診受診や体組成測定）」「通いの場への参加」などの各ミッションをクリアすると健幸ポイントが貯まる。
- 貯まった健幸ポイントに応じて「多可町共通商品券」や電子マネーポイントなどのインセンティブが付与される。

公式LINEを活用したフレイル予防事業

- 多可町の公式LINEからフレイルチェックが利用可能。フレイルチェックの結果に応じて、アドバイスやおすすめの運動メニューが提示される。
- マイナンバーカードと連携させることで、健幸アプリとの運動や、健診情報の取得、過去の測定履歴の確認ができる。
- 健幸アプリとの運動により、期間中にフレイルチェックを実施することで、健幸ポイントが付与される。

成果

- 健幸アプリの登録者数は延べ4,089人となっており、そのうち60代以上の登録者は、約半数の2,028人となっている。（R6年2月時点）
- インセンティブが付与される仕組みによって、住民のモチベーションアップにつなげ、住民の健康意識や運動意識を高めた。
- フレイルチェックの実施などにより、高齢者の健康管理意識の向上に寄与しており、今後は、高齢者がより活発に活動できるようになることで、社会参加する機会の増加や通いの場におけるお互いの見守りにつながることが期待されている。

取り組みのポイント

- 通いの場である「元気あつぱ広場」の参加者に対しアンケートを行った結果、電話以外でのスマホの活用方法のうち、6割が「健幸アプリ」を利用しているものの、LINE等のSNSの活用は3割程度に留まっていることが分かった。

「元気あつぱ広場」
実施数：26集落29グループ
参加者：484人（令和6年4月末時点）

- 初期導入の支援ができれば継続した利用につながり得ることから、「元気あつぱ広場」に赴き、事業の説明と公式LINEのインストール支援を実施している。



通いの場を活用した
公式LINEのインストール支援

人口	406,836人
高齢化率	25.8%
人口密度	11,034.8人/km2



詳細は団体HPから



農作業を行う男性たち



多様な活動を通じて、子どもから大人までいろいろな人とつながっている



定年後の男性の社会参加



「農」の楽しみ

地域共生・多世代交流

会員が敷き詰めたレンガは誰もが参加しやすいバリアフリー農園の土台

概要

- 豊中市社会福祉協議会は、**定年後の男性の孤立を防ぐため**、シニア男性の社会参加の場として、**男性限定の会員制農園「豊中あぐり」**を開設。農業には男性がいきいき活動するのに必要な①生産性、②役割、③社会貢献の3つの要素があることに着目した。
- 農園の土地は、社協の地域福祉活動に共感した土地の所有者が無償で提供してくれたもので、住宅地にあり人が集まりやすい場所。**農園のメンバーがレンガを敷くなどしてだれでも使いやすいユニバーサル農園を一から作り上げた**。現在農園は9か所に広がっている。
- 農園の会員である**高齢男性たちのスキルと社協の地域のネットワークを活かし**、野菜の移動販売、子ども食堂への食材提供やミニデイサービス利用者との収穫、ひきこもり経験のある若者との壁画づくり、加工販売（農業の6次化）など、様々な取り組みに挑戦してきた。
- 高齢者の居場所づくりとして始まった農園が、**世代を問わず地域のいろいろな人たちが繋がる場**となっている。

豊中あぐり

こども食堂

(食材提供)

- 地域のこども食堂に、農園で収穫した野菜を提供。
- シニアと子どもとの交流を生み出している。



- 貸与を受けた土地や老人ホーム等内の遊休地など9か所を運営。男性の居場所づくりを主眼にし、あえて「男性のみ」。
- 会員による会費、販売売上、寄付により運営。
- 月1回の実行委員会、週1回共同作業日を設定。会員が来客対応・草刈り・HP作成・カメラマンなど多彩な役割を分担。
- 社協がハブとなって、会員と地域で活躍できそうな場をつなぎ、活動が広がっていった。
- 子どもや親子を対象にした収穫体験（芋ほり・稲刈り）や、豊中市長や豊中出身の女優さんらを招き、そうめん流し、餅つき大会などの農地を活用したイベントを行っている。

動くマルシェ「あぐりマル」

(移動販売)

- 赤い羽根基金の援助により移動販売車「動くマルシェ」を購入
- 近くにスーパーがない地域にも新鮮な野菜を届けることができる。
- 高齢者の集会場や福祉施設でも、収穫した新鮮野菜の販売



壁画プロジェクト

- 農園横のコンクリートブロックの壁に作成。
- 社協の主催で「住民と壁画を描くプロジェクト」を開催。引きこもっていた学生と一緒に作成。
- 学生が社会へ出るきっかけになった。
- 壁画のモチーフは、昭和12年頃この地域にあった「谷田池」



「和居輪居（わいらい）」

(活動拠点)

- 豊中あぐりの活動にプラスして、地域交流場所として運営。
- 「こども食堂」や、認知症の方とその家族を対象にした「オレンジカフェ」、「麻雀教室」や「裁縫教室」など開催するなど、地域の「通いの場」になっている。



農業の6次化

(生産・製品開発・販売)

- 収穫した野菜は、販売するだけではなく、地域の会社と協力し、シークワサービール、芋焼酎、カレー、コロッケ、お米、ジャムなど、さまざまな形に加工し、一部販売までを行う。
- レトルトカレーの加工は中小企業支援の補助金（中小企業チャレンジ事業補助金）が活用されており、豊中市のふるさと納税の返礼品となっている。



様々な人々の社会参加、仲間づくりの拠点

Café Ink MORIYAMA 滋賀県守山市

基本情報

人口	85,856人
高齢化率	22.4%
人口密度	1493.3人/km2



詳細は
Café Ink MORIYAMAの
Instagramから



多彩な活動を生み出す各スペース



様々な人が集まり、関わりを広げていく

地域共生

官民連携

空き家
改修

社会参加

概要

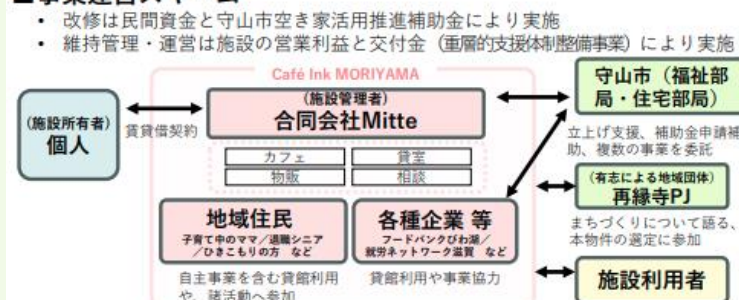
- 一人ひとりの「やってみたい」を応援したいという思いから、市職員が地域住民とフラットに話す中で元理髪店をリノベーションし開設された**コミュニティスペース**。ここでは、合同会社Mitte代表の佐子友彦氏を中心に、ゆるやかなつながりを生み出し、対話の中での共感の上に、お互いを応援し合いながら「やってみたい」を形にしている。
- 持続可能な形で運営することを目指し、カフェスペース、守山市内の物産を販売できる物販スペース、市民活動やローカルビジネスを応援するレンタルスペースなど収益を得るチャンネルを複数持っている。
- 退職シニアの方によるチャレンジキッチン、子育てママによる1日パン屋、不登校の子供による駄菓子屋など「やってみたい」を形にし、「私のウェルビーイング」が誰かの役に立つことによって「私たちのウェルビーイング」になっていく暮らしの新しい循環が生まれている。

Café Ink MORIYAMA

「ゆるやかに様々な人が集まり、関わりを広げていける場所を作りたい」

- ・理髪店をリノベーションし、地産地消の「食」と「働き方」「福祉」をつなぐカフェ
- ・カフェスペース、物販スペース、レンタルスペース、相談スペースなど多様なヒト・モノ・コトが集まり、多彩な活動を生み出すことができる場となっている
- ・守山市の空き家活用推進補助金を活用

■事業運営スキーム



人口	13,625人
高齢化率	36.1%
人口密度	78.5人/km ²



詳細は団体HPから



山内かぶらちゃんの会60代から90代まで



「山内かぶら」の収穫をする小学生



カフェで集う高齢者



加工もすべてメンバーで

伝統の
継承

6次
産業化

多世代
交流

概要

- 100年以上前から福井県若狭町山内集落で細々と栽培され、若狭町の風土や食文化を象徴する**伝統野菜である「山内かぶら」をなんとか次の世代に繋ぎたいという思いから、平成23年に集落内の有志5人で「山内かぶらちゃんの会」を結成し、山内かぶらの生産、出荷を行っている。**
- 栽培された山内かぶらは、地元の直売所だけでなく県内外のレストラン等にも出荷するほか、甘酢漬けや干しかぶらで作ったつぼ漬け、山内かぶらの種で作ったマスタード、かぶらの実が入ったポタージュなど様々な加工品の製造・販売や新商品の開発にも取り組んでいる。令和4年には、**空き家を活用し、山内かぶらを通年で食べることのできるカフェ「いっぽく処かぶらちゃん」を区内にオープンし、現在は60～90代の12人がローテーションを組んでいきいき活動している。**
- 生産の傍ら、地元小学生に種まきや収穫体験、出張授業等への食育活動を実施し、伝統の継承をしている。また山内かぶらの振興を推進しており、平成28年には、国が地域の特産物などをブランドとして保護する「地理的表示保護制度（GI）」に登録された。
- 伝統野菜である山内かぶらを守るための取り組みは**集落の高齢者の生きがい**となっており、「生涯現役、100歳まで元気に働く！」を合言葉に前向きに楽しく取り組んでいる。



山内かぶらちゃんの会

- 100年以上前から福井県若狭町山内集落で細々と栽培されていた伝統野菜である「山内かぶら」をなんとか次の世代に繋ぎたいという思いから、平成23年に集落内の有志5人で「山内かぶらちゃんの会」を結成。
- 現在は、65歳～89歳の女性11名と男性1名の計12名で構成され、農作業、商品の販売・加工、カフェの運営などに取り組む。
- 年間通じてかぶらを食べてもらえるように保存方法を研究し、商品開発するなど新しいことにチャレンジし続けている。



いっぷく処かぶらちゃん

- 会員によって運営されているカフェで山内かぶらをふんだんに使った定食や弁当を販売
- カフェの営業は毎週土曜・日曜・月曜日（11時～14時まで）
- いっぷく処かぶらちゃんは、地域のサロンとして集いの場にもなっている。
- 空き家を活用しており、改修の整備費は県の「新福井ふるさと茶屋支援事業」の補助金を活用した。

伝統の継承・食育活動

- 地元小学校の給食へ提供、出張授業等を実施するなど食育活動に積極的に取り組んでいる。
- 小学3年生は種まきから、草取り、収穫、調理実習を体験し、その体験をまとめて報告会を行う。
- 山内かぶらは、国が地域ブランドを保護する「地理的表示保護制度」※に登録されている。

※地域で長年育まれ、その農林水産物等の名称から産地が分かり、品質や社会的評価などがその産地と結びついていることが特定できる名称を知的財産として保護する制度



商品の販売・加工

- 「山内かぶらちゃん」ブランドとして、直売所で販売するほか県内や県外のレストランに出荷。
- 商品開発に力を入れており、地元企業や京都の料亭と連携し、つぼ漬けやポタージュ、粒マスタードなどを販売するなど6次産業化している。



伝統野菜とは

何世代にもわたって各地で栽培を繰り返し、その土地や気候風土に適応した野菜で、古来種、固定種、在来種とも呼ばれる。

出典：日本伝統野菜推進協会ホームページ

山内かぶらとは

「山内かぶら」は、100年以上前から福井県若狭町山内地区で栽培されるかぶで、円錐形で肌に窪みとヒゲ根が多く葉が長いのが特徴的である。煮崩れしづらく、肉質部分に歯ごたえがあるかぶとなっており、収穫シーズンは11月～2月である。

出典：地理的表示産品情報発信サイト

御食国（みけつくに）とは

若狭地域は、豊かな食を有する地域であり、飛鳥・奈良の時代より、朝廷に塩や海産物などの食材を提供していたため、「御食国」と呼ばれていた。現在でも水産業はもちろん、食品加工業や農業分野でも有機栽培や伝統野菜のブランド化がすすめられおり、日本の食文化の象徴である塗り箸の一大産地でもある。

出典：HATTORI 食育クラブホームページ

仕事だけじゃない！シルバー人材センターの仲間づくり

枚方市シルバー人材センター 大阪府枚方市

基本情報

人口	394,221人
高齢化率	29.0%
人口密度	6,100.9人/km2



詳細は施設HPから



ふくろうファーム内観（高床式砂栽培の様子）



様々なジャンルで実施されている同好会の様子



就労

自分らしく
生きる

「農」の
楽しみ

概要

- 枚方市シルバー人材センターが、会員に対しアンケートを行った結果、農作業に携わりたい会員が多かったことから、会員向けの農園の開設ができないか検討していた。同時に、会員の就労機会の確保にも課題があったことから、独自事業の実施についても模索していた。
- そこで、休眠中の田畑（遊休地）を活用し、農園「ふくろうファーム」の運営を開始した。自動水やりシステムを利用した高床式砂栽培農法を实践しており、従来の農作業とは違い腰をかがめずに作業ができ、面倒な水やりをせずに農作業を楽しむことができる。
- 農園での野菜の栽培・収穫は軽い運動につながり、**高齢者の健康維持や介護予防**につながることを期待されるだけでなく、シルバー人材センターが人材紹介だけでなく、自ら事業を行うことで、高齢者の**就労機会の確保**にもつながっている。
- 仕事以外の面でも、**会員が会員向けに行う「英会話教室」**や、ウォーキングを行う「歩好会（あるこうかい）」、和服のリフォームを行う「リフォーム同好会」、写真撮影を楽しむ「写友会」、「囲碁同好会」「ゴルフ同好会」など、**会員が主体となった同好会**が増えていっており、交流の場となっている。

実施事業

1. 人材紹介
2. ふくろうファーム
3. 英会話教室
4. 同好会
 - ・ 歩好会（あるこうかい）
 - ・ パソコン同好会
 - ・ ゴルフ同好会
 - ・ 和服リフォーム同好会
 - ・ 写友会
 - ・ 俳句
 - ・ 将棋
 - ・ 詩吟 等

ふくろうファーム

【作業しやすい環境】

ビニールハウス内で高床式砂栽培を行っている。高床式ベッドの高さは90cmで高齢者が作業しやすい高さを採用した。比較的害虫がつきにくく減農薬野菜の栽培に適している。収穫時に特別な農具が必要なく、一作ごとに砂洗いすることで連作が可能。温度管理や灌水、施肥にICTを活用したシステムを利用しており、適量の水と肥料を自動的に最適なタイミングで作物に与え、農業未経験者でも簡単に無農薬作物を栽培できる。必要な作業は雑草を抜く程度。雑草は生えにくく、容易に抜けるため、必要な作業時間は、週2～3回で1日30分程度。

【作物の工夫】

無農薬、珍しいものなど付加価値が付く作物や、安定的な供給が可能な作物を育てている。

【販売所の確保】

農地の近くに長屋を借り「いっぽく処」と名づけ、農作物の販売所や、訪れた市民の憩いの場として活用している。また、各同好会の作品を販売する場としている。

【病院との連携】

関西医科大学付属病院と連携し、がん患者の社会復帰の場としても活用予定。



英会話教室

- ・ 関西万博に向けて、「案内ボランティアをするために、英会話ができるようになる」ことを目指し、会員向けに英会話教室を開始。
- ・ 講師、受講者ともシルバー人材センターの会員で行っており、特技を活かせる場を提供している。
- ・ コロナ禍で、開催が出来なくなった時期が続いていたが、現在も、会員の学びの場として継続している。SS」を目指す



和服リフォーム同好会

- ・ 不要になった着物や帯、洋服などを、別の形に生まれ変わらせて、展示会や即売会を開いている同好会。
- ・ 週2回集まり、皆で流行の研究や技術の向上を話し、楽しく活動している。
- ・ ふくろうファーム近くのいっぽく処やなどで作品を販売。
- ・ 市内に多くのリピーターを持ち即売会は毎回大賑わい。



手芸に没頭。手芸があるから集まる、つながる。

手しごと
デイサービス **タブリエ** 手芸店**メゾンミル** 兵庫県神戸市

基本
情報

人口	1,500,425人
高齢化率	29.0%
人口密度	2,738.1人/km ²



詳細は手しごと
デイサービス
タブリエのHPから



平日11時～15時の半日型、手芸に特化したデイサービス



手芸店メゾンミル。店先の扉を開けば広がるカラフルな温かい空間



手芸作家の作品と利用者の作品を並べて販売



こども手芸教室

自分らしく
生きる

自立支援の
新しい形

多世代交流

概要

- R4年9月、特別養護老人ホーム等を展開する社会福祉法人 神戸海星会が、手芸に特化した「手しごとデイサービス タブリエ」（2階）を開設。手芸好きな理事長が、1階に手芸店「メゾンミル」を開店。
- 手しごとデイサービス タブリエでは、**手芸を生活リハビリとして捉えている**。高齢者が**自分で好きな生地や糸を選んで好きなものを作る主体性を重視**。手芸に没頭できる場を作ること、手の動きが良くなり、自然と会話が弾む。
- 作品はメゾンミルや地域の手作りフェアで販売。自分の作品が売れていく感動や収益でスイーツを購入してみんなで喜びを共有。また、利用者はデイサービス後にメゾンミルで買い物を楽しむ。
- メゾンミルでは、「**こども手芸教室**」を開催し現在では50名が参加。こども達と高齢者が手芸の話で会話がはずむことも。

2F

手しごとデイサービス タブリエ

- 定員10名、週1～2回利用。
- 手芸に特化したメニューで、好きな生地や糸を選んで自分が作りたいものを作る個の意志を尊重。
- 全員が手芸をしている安心できる空間。

1日のスケジュール

- 11:00 到着
デザインと材料を選ぶ
手芸
- 12:00 ランチ
- 13:00 手芸
- 14:30 お茶
- 15:00 送迎

成果

- 利用者は、次第に縫目がきれいにスピードも速くなっていき、半数が自宅でも手芸を楽しんでいる。また、集中力、意欲、活気、認知機能の改善も見られる。
- 自分の作品が売れることでの意欲向上。
- 要望が多く、2号店をオープン。



高齢者と
こどもの交流



1F

手芸店 メゾンミル

- 色彩豊かなデザインの生地、約500色の刺繍糸など高品質な手芸材料を揃える。
- こだわりの溢れた空間に、心惹かれるオリジナル作品があちらこちらに並んでいる。
- デイ利用者の作品は上質な素材で作られ、思わず手に取りたくなる可愛さ。手芸作家の作品と同様にデイ利用者の作品を販売している。

こども手芸教室

- こども向け手芸教室を平日の午後に開催。
- 夏休み等にはこども達が2階のデイサービスへ行き、高齢者と交流している。
- 学校が休みの時に「自習室」として開放し、こども達が手芸を楽しめる居場所となっている。



取り組みのポイント

Instagramによる情報発信

デイサービスの様子をInstagramを使って積極的に情報発信。Instagramを見た高齢者や家族から問い合わせが多く、新規利用につながっている。また、ケアマネジャーからの問い合わせも増えている。送迎のドライバー、車両は近隣の同法人の施設と共有し、効率的に運営している。

メゾンミルは本格的な手芸専門店

メゾンミルは、手芸好きな理事長がオーナーの本格的な手芸専門店。上質な作品や本格的な材料を求めて、地域住民からの支持を得ている。また手芸好きが遠方からも集まる。

人口	343,916人
高齢化率	27.6%
人口密度	742.9人/km2



詳細は団体HPから



貸農園「HOURAIシェアファーム」



自然とコミュニケーションが生まれる



マルシェは毎回違う店が出店



地域
コミュニティ

農福連携

地域共生

概要

- 就労継続支援B型事業所「蓬菜の家」は、**障害の有無によらず住民同士が接点を持てる、地域に開かれた場づくりに取り組んでいる。**
- 事業所の隣に「HOURAIシェアファーム」を開設。地域に開かれたシェアファームで、「蓬菜の家」の利用者が農具の貸し出し、水やり、草むしりなどのサポートを行っている。地域の有機農家「ひら自然菜園」が栽培をサポートし、有機農法やレイズドベッドを取り入れ、年間約20種類の野菜作りが可能となっている。「蓬菜の家」の利用者がシェアファームの管理業務を行うことで、農園を利用する人とのコミュニケーションが自然に生まれている。
- さらに、「蓬菜の家」と「HOURAIシェアファーム」を会場として、毎月第1日曜日に「HOURAIマルシェ」を、蓬菜の家とひら自然菜園が開催。大学生を中心とした実行委員会が運営を担い、蓬菜の家の利用者もスタッフとして参加。地域の誰もが交流できる場を作ることで、障害者だけでなく地域の人々が繋がり、コミュニティ形成に貢献している。平日は「蓬菜の家cafe」を営業。テイクアウトで焼きたてパンやケーキ、サンドイッチなどのカフェメニューを販売している。
- これらの活動を通じて、「蓬菜の家」は**障害のある人が自分らしく働ける場を提供**するとともに、地域との交流を促進し、**多様な人が心地よく暮らせるまちづくりに貢献している。**

蓬菜の家

- 定員20名の就労支援B型施設
- 利用者は、パンやケーキ、米粉などの食品製造、アートやクラフト作品づくり、HOURAIシェアファームやビーチクリーニングなどの管理業務を行う
- HOURAIマルシェではスタッフとして従事。
- 「自分らしく働く」ための支援を行なう

1日のスケジュール

- 9:30 朝礼
- 9:45 作業開始
- 11:00 休憩
- 12:00 昼休憩
- 13:00 掃除 (当番制)
- 13:15 作業or自由時間
- 16:00 閉所

成果

- シェアファームやマルシェ交流の場が増えることで、地域の人々が日常的に蓬菜の家に関わる機会が増えた。
- 蓬菜の家の活動を「見える化する」ことで、障害のある人が自分らしく働いている日常を顕在化させた。



利用者と地域の交流

HOURAIシェアファーム

- 作業所の前にあった耕作放棄地を、作業所で借り受けてシェアファームに整備。
- 作業所の前にレイズドベッド（ボックス型の畑）を並べ、1ベッドずつ一般に貸し出しを行う、だれでも利用できる貸農園。
- 蓬菜の家の利用者が、農具の貸し出し、水やり、草むしりなどのサポートをする。

HOURAIマルシェ

- 蓬菜の家の隣接地で毎月第一日曜日にマルシェを開催。
- 蓬菜の家の利用者がスタッフとして従事。
- 大学の学生と話し合いながら、企画や広報など行う。
- 「生活に思いのある方」というコンセプトを重視して、共感を得られる人に出店をオファー。

取り組みのポイント

地域の住民との信頼関係づくり

信頼関係を築くには、地道に時間をかけることが必要。
土地を借りたり、新しくイベントを始めるときに、最初から住民の信用が得られたわけではなかった。話し合いの回数を重ねたり、説明時に行政職員に同行してもらうことで、徐々に信頼を得ていった。
いまでもマルシェの開催前には、ご近所へ挨拶に行くようにする等、よい関係を続けられるように取り組んでいる。



取り組みの準備、話し合いの様子

人口	20,861人
高齢化率	31.3%
人口密度	178.3人/km2



利用者の体調も気にしながら乗り降りを手伝う運転手



おしゃべり会の話し合いの様子



住民主体の
取り組み

移動支援

住民・社協・
自治体の協働



車両前後にステッカー



安全のための手すり



概要

- 農村地域である東桜谷地域の地域のことをなんでも話し合える場として、社会福祉協議会の生活支援コーディネーターの後押しで、住民18名で「東桜谷おしゃべり会」を立ち上げた。「地域住民が必要としていて、できそうなことは？」と話し合った結果、病院や買い物に行くための移動支援「おたすけカゴヤ」を開始。
- 開始にあたり、住民は研修に参加し、他市町村の視察を多数重ねながら自分たちにあった活動のルールづくりを一步步進めていった。「できる範囲でやれること」を話し合った結果、安全講習を受けること、運転手が乗りなれた自家用車を使うこと、町内に限った利用とすること、利用対象者を自分で玄関まで出られる人とするよう整理し、不安を解消。常に「どうやったらできるか」を前向きに検討を重ねた。
- 住民が何度も自分達ができることを話合う、社会福祉協議会はその実現のために研修会や視察の調整、町は予算化や実施マニュアル作成の協力するなど、住民・社協・町が一体となり、それぞれができることをして住民中心の活動を実現化している。



設立日 令和元年5月8日

目的 住み慣れた地域における支え合い活動等を推進することにより、いつまでも生き生きと暮らし続けることができる東桜谷地区を創ること

会員 18名（令和4年10月1日現在）

活動内容

- ・ 移動支援「おたすけカゴヤ」
- ・ 食事会「おしゃべり食堂」
- ・ 地域づくりや支え合いについての話し合い「おしゃべり会」

おしゃべり会のルール

- ・ 東桜谷地域全体のことを話し合しましょう
- ・ 地域の宝物に気づき、共有しましょう
- ・ 困りごとを抱えている誰かの声をキャッチし何ができるのかを考えましょう
- ・ 新しく何かを始めるときは、みんなで応援しましょう

移動支援「おたすけカゴヤ」

送迎の範囲 東桜谷地区から原則日野町内まで

料金 片道300円（乗降前後の介助・付き添い費）

使用する車 運転ボランティア自身の自家用車を利用

送迎の目的 役場、医療機関、商業施設、金融機関、日野駅など

送迎の日時 原則月曜日～金曜日、概ね午前8時～午後5時

対象者 高齢者等

補助制度 介護予防・日常生活支援総合事業サービス・活動D＋日野町単独事業（要支援者以外の送迎）

- ・ 移動支援に係る付添い支援等の実施に要する経費
 - (1) 要支援者等：利用者1人の乗車1回当たり150円
 - (2) 要支援者等以外の高齢者等：利用者1人の乗車1回当たり100円
- ・ 自動車の任意保険料 従事者1人につき1日当たり200円



立ち上げまで

- ・ **移動に困っている人が多いことが判明**

おしゃべり会で、東桜谷地区は高齢者が多く、通院や買い物に不便を感じているかたが多くおられることが判明

- ・ **研修会、視察、話し合いを何度も重ね、課題を1つずつ整理し、不安を解消**

社会福祉協議会が研修会の調整し、研修会や視察を行い、話し合いを何度も繰り返した。
例えば、誰を送迎するかは、介助が必要な人の送迎は難しいため玄関まで出てこられる人を送迎することに整理するなど、無理せずできるところから開始することにした。

- ・ **マニュアルを作成**

町の担当者からの協力があり、マニュアルを作成した。

- ・ **ボランティア勉強会**

講習の受講

運営・利用状況

運転ボランティア・利用登録者の状況

- ・ 運転ボランティア講習修了者：22名
- ・ 運転ボランティア登録者：19名
- ・ 利用登録者：39名

「おたすけカゴヤ」利用状況



地域の理解、応援

活動を理解・応援する人が増え、町の商店でおたすけカゴヤの運転手・利用者向けの割引がはじまったり、病院では駐車場を利用しやすいように配慮が得られるようになった。

これから

日野町内の別地区の活動の立ち上げ支援

小井口YK倶楽部から、移動支援に取り組みたいという声があり、地域の座談会、運転講習の開催に協力。
西桜谷地区からも、相談があり立ち上げ支援、運転講習会に協力。



おしゃべり会で地域の困りごとニーズ調査

地域のみなさんの「暮らしのなかでの困りごと」を知り、今後の活動につなげるために、令和4年7月にニーズ調査を実施。調査の結果をもとに、今後の活動を検討中。

高浜町おやジューの会

福井県高浜町

基本情報

人口	9,686人
高齢化率	33.5%
人口密度	142.6人/km2



詳細は団体HPから



「高浜を学ぶ」五色山美術館へ。見学後公園でドローンの空撮を体験。



退職後の
男性の
居場所



定例会でやりたいことを決め実行。



楽しさを
大事に

住民と社協や
町の連携

概要

- 退職して地元に戻った山中さんが社会福祉協議会で活動するなかで、勤めをリタイアした団塊世代の男性達の姿が見えないことに気づいた。山中さんは周囲の同世代に声をかけ、10数人で「10歳若返ろう!! おジューの居場所 高浜町おやジューの会」を結成した。
- 月一の月例会では、健康づくりやスマホ、税金・相続問題等、会員が自分たちの知りたいテーマを選び、外部講師を呼んで勉強会を実施。会員や社協のネットワークを活かして町の保健師、介護士、町づくり担当者、栄養士などを読んで意見交換を行う。
- また、地域ボランティア活動として、社協の実施する給食弁当の配達に参加しており、地域の「顔なじみ」の関係を広げている。
- 興味のあることを学び、ボランティア等を通じて地域参加することで、会員に楽しくポジティブな気持ちが芽生えていった。その結果、男性限定のサロンや、スマホ教室、料理教室、地域交流会（カフェやバザー）を実施するなど、様々な活動へチャレンジが広がっている。

コロナ対策で集まらない。
パソコンで会話したい！

IT研修会（会のメンバーで）

- ・ 集まらない状況や外出の不便な集落でも会員間のつながりを維持すべく、スマホやWi-Fiの使い方を学ぶ。

年寄りこそスマホを使えないと危ない。
「デジタルが年寄りを救う」のでは？

スマホ活きイキサロン （一般公開）

- ・ 町のデジタル推進員の協力を得て、スマホの使い方について学ぶ。
- ・ 特殊詐欺などの防犯講習会も実施。

定例会テーマ 「何歳になってもチャレンジ！人生楽しく、 できることをしよう！」

- ・ 公務員、消防員、電力関係、地元企業出身など様々な背景のおやジューが集まり、上下関係なく和気あいあい交流。
- ・ 自分たちの知りたいことを話し合い、保健師、介護士、町づくり担当者、栄養士など様々な専門家を呼び勉強会を開催。
（健康、税金・相続、空き家問題等々・・・）

配達に行ったら一人暮らしの男性
高齢者が孤立している

おジュー専科（談話サロン）

- ・ 月一回、会員に限らず町のおジューで集まるサロン。
- ・ 会員が進行役となり、参加したおジューさんの話を聞く。話が弾んでまた来たいと思える場に。

おジューだけでなく
おバアも交流に

地域交流会

- ・ おバアも含め、地域の同世代との交流会。
- ・ 赤い羽根共同募金協賛のバザーや、「エンディングノートの付け方」などおジュー・おバア世代の関心の高いテーマについて講演を開催。

一人になっても食事で困らない

ジューの料理教室

- ・ 町の栄養士や料理サークル等と協力して毎年開催。
- ・ ワイワイとみんなで多彩な料理に挑戦し、出来上がりを参加者みんなで食べる。

お金は稼げなくてもありがとうを稼ぐ

赤い羽根共同募金街頭活動

- ・ 毎年秋～年末に「赤い羽根共同募金」に会として参加。
- ・ スーパーやドラッグストアの店頭などに立って買い物客に募金を呼び掛ける。

給食弁当配達

- ・ 毎週、社協のボランティアが作る給食弁当を高齢者宅に配達。
- ・ 安否確認をかねて、宅配先の住民と世間話をする。メンバーも会話から元気をもらっている。

町のことを知りたい

おでかけ見学会 （施設見学等）

- ・ 施設などを訪問して話を聞き、町の課題を知るためにはじめた活動。
- ・ 消防署、発電所、介護事業所、史跡などを見学してメンバーで勉強する。

取り組みのポイント 活動の土台は楽しさと社会貢献

- ・ 活動はメンバーの「楽しい」から始まっている。新たな知識を「知る楽しさ」、「教える楽しさ」、「やりたいこと」を「やる楽しさ」、活動を通して『ありがとう』と言われる楽しさなど様々な「楽しさ」を実現している。
- ・ メンバーの自由な活動のため、あえて補助金等を利用せず、任意団体で活動している。ただ自由にしたいことをするのではなく、自分たちにできること（社会貢献）を大切にすることが会のメンバーをつなぐ理念である。おやジューの会は、退職後の時間をもてあまし、「まだ自分にやれることがあるはず」と思いながらも居場所をなくした世代が集まった会であり、「まだできることがある」という実感がメンバーのモチベーションになっている。

身近な住民同士で支え合う仕組み

越前市東地区 サポート東 福井県越前市

基本情報	人口	79,907人
	高齢化率	29.8%
	人口密度	349.4人/km2



支え合い

社会参加

変化への対応

概要

- 平成10年、越前市内でも高齢化率が高い東地区で、「誰かが困っていたら、一番身近な人が支える」と支え合いの地域づくりを目指し、住民が高齢者世帯を手助けするボランティア団体「サポート東」設立。
- 全町内にアンケート調査を行い、地域住民のニーズを分析。町内の区長の協力のもと、利用会員、協力会員（サポート実施者）、賛助会員を募集。高齢者を対象に「皆で助け合う」仕組みとして、ゴミ出し、洗濯、清掃、通院の付き添い、買い物など、身の回り全般のサポートを行う。
- 協力会員が、当番制で無料電話相談を行い、電話相談員が利用会員からの相談を受け、サービス提供ができる協力会員と利用会員のマッチングを行う。利用会員から「こういうことをして欲しい」という要望に応じて、協力会員が連携して対応している。もうすぐ退院する人がいることや最近具合が悪い等の地域の情報が自然に近所から入ってくる関係性となっており、ケアマネジャーや民生委員とも常に情報共有している。
- 平成12年からは、介護保険制度開始に伴い、介護保険外の高齢者のサポートを行う。平成29年からは要支援1.2の方への家事援助サービスや通院の付き添い等のサポートを開始。
- 協力会員は社会参加を喜んでしていること、その時々地域のニーズに対応することで、25年以上も支え合いが続いている。

サポート東

地域のボランティアとして会員がお互いに助け合うのを目的として、援助してほしい方への支援を、サービス提供者に依頼するしくみ

サポート東

協力会員の中から当番制で電話相談員を配置し、利用会員からの問い合わせに対応
毎週火曜～金曜日10時～12時

【サポート内容】
ゴミ出し、見守り、洗濯、清掃、通院の付き添い、買い物など、身の回りの世話全般

【利用料金】
気軽に利用できるように設定
1時間：600円
10分間利用の場合：100円

利用会員

一人暮らしの高齢者、高齢者世帯中心

サポート

協力会員：約30名

70歳代中心
(60歳半ば～80歳代)
20年間継続している方も
「ボランティアで社会参加できることを喜んでいる、元気をもらっている」

依頼

マッチング

自然に・常に・密に連携

越前市

要支援者への支援が拡大
サポート団体へ運営費支援

地域包括支援センター
ケアマネジャー

社会福祉協議会

区長

民生委員等

取り組みのポイント

四半世紀前から継続している仕組み

設立から25年以上経過しても、常にニーズの変化に応じて、サポート内容を検討している。かつて移動支援として、タクシー券の発行をしたが、思い通りの成果にならなかったため、見直しをするなど、時代に応じた柔軟な対応をしながら、継続的に運営している。

自助・互助の意識

地域特性として、「一人で抱え込まずに、身近な人に相談する」風土がある。住民が、町会の区長、民生委員、越前市などと連携してサポートする仕組みを構築した。



平成7年1月に発生した阪神・淡路大震災により、災害時の自助・互助の重要性を痛感し、地域での助け合いについて取り組まないといけないという認識がされた。資料を集め、調査研究、ボランティア先進地視察などを行い、全町内にアンケートを配布し、調査したところ、高齢化による将来不安、高齢者所帯の増加が判明した。

公民館職員、市議員、まちづくり協議会を中心に設立委員会を立ち上げ、各区長の後押しをもらい町内に出向き説明と協力要請を行った。平成10年5月ボランティアバンク「サポート東」が設立された。

サポート東ができるまで

生活サービスをワンストップで～小さな拠点～

道の駅 美山ふれあい広場 京都府南丹市

基本情報

人口	30,123人
高齢化率	36.1%
人口密度	51.3人/km2



詳細はふらっと美山のHPから



美山ふれあい広場は、地域の生活サービス拠点、観光客向けの休憩施設として利用されている



日々の生活のための食品、日用品を販売



道の駅構内のバス停



地元で採れる農作物を販売



乳製品などの特産品を製造、販売

中山間地域の
小さな拠点

生活の
利便性向上

地域交通
の維持

概要

- 平成12年、JAの広域合併に伴い、併設されていた食料品、日用品の販売店舗の閉鎖が決定。買い物拠点を維持させるため、店舗を美山町（当時）が買い取り、2年後に**地域住民が共同出資して運営会社を設立**、ふらっと美山をオープンさせ、店舗の営業を引き継いだ。平成17年には、ふらっと美山とその周辺施設を含めて、「道の駅 美山ふれあい広場」として登録を行った。
- ここでは行政、振興会、観光まちづくり協会、協同組合、事業者などの組織が参加する協議会を作り協働している。
- ふらっと美山では、地域住民の日常生活に不可欠な食料品や日用品の販売に加えて、観光客向けに、地元野菜の販売や「美山牛乳」、牛乳を使ったプリンなど、特産品を販売し、農家、酪農家の支援を行っている。
- 平成21年に高齢者を対象とした聞き取り調査をしたところ、「通院」と「日常の買い物」の交通手段に不便を感じているとの意見が多く、道の駅構内に**市営バスとデマンドバス（各集落と道の駅を結ぶ）のバス停を設置**し、利便性の向上に繋がった。
- 近隣の住民が買い物、行政手続き、診療所、高齢者コミュニティセンター等、**生活の機能をワンストップで利用**できるため、人口減少、高齢化の中にあっても、**地域住民の生活拠点**として機能している。

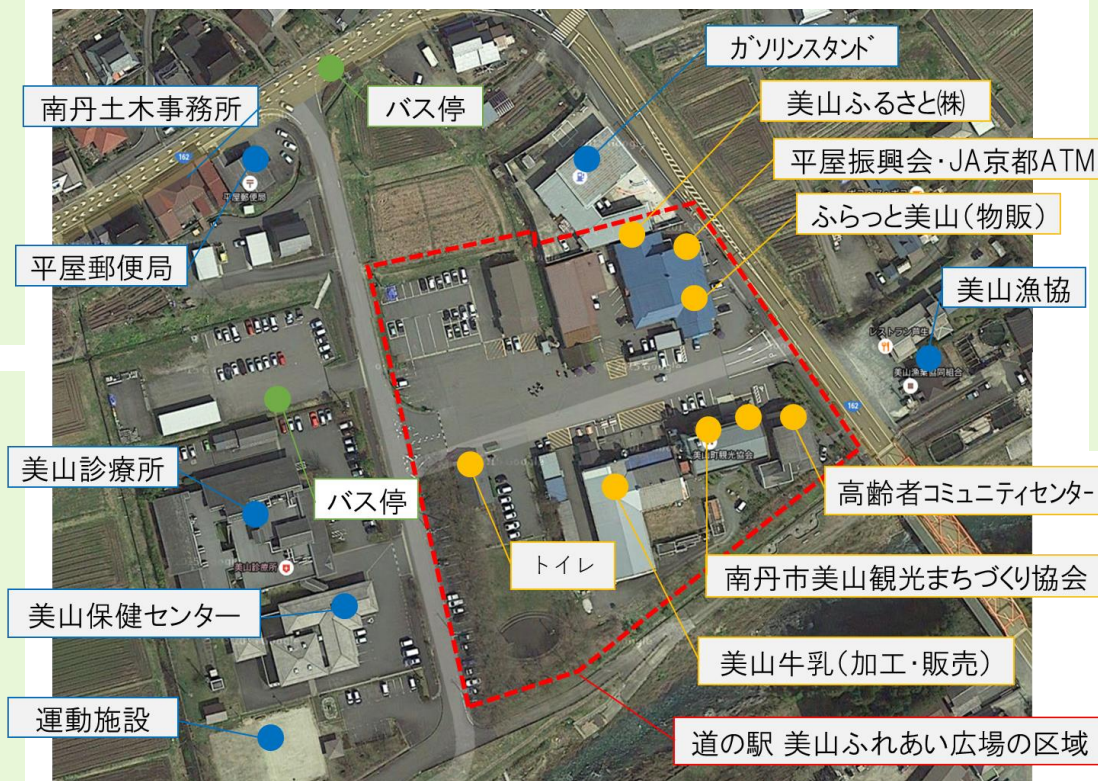
道の駅構内に市営バスとデマンドバスのバス（各集落と道の駅を結ぶ）のバス停を設置し、「通院」と「買い物」の交通手段を確保している。



福祉施設では、高齢者のサークル活動やサロンが開催され、交流の場として機能している。



道の駅 美山ふれあい広場 周辺施設



- 地域住民の日常生活に欠かせない、食品、飲料、弁当、パン、日用品を販売
- 観光客向けに、地元の野菜、牛乳、牛乳を使った商品などの特産品を販売
- 顧客の要望に応じた商品を仕入れて在庫管理の工夫をしている。



「ふらっと美山」の建物内には行政窓口が開設されている。



道の駅 美山ふれあい広場ができるまで

著しい人口減少と高齢化が進む過疎の中山間地域で、地域コミュニティの再生を目指し、美山町の5つの小学校区単位で広域自治組織「地域振興会」を立ち上げた。

同時期にJAの撤退が決定され、食料品や日用品販売の店舗が閉鎖。

地域振興会が中心となって住民による話し合いを進め、平成14年に地域住民の共同出資により有限会社を設立し、JAの店舗営業を引き継いだ。また、美山町の行政が住民の決断と行動を支援し、JAの店舗施設を買収・修繕を行い、「ふらっと美山」が誕生。日々の生活に欠かせない食料品や日用品だけでなく、観光客向けに地元野菜や特産品も販売するようになった。平成17年には周辺の既存施設を活かし、道の駅「美山ふれあい広場」となった。

取り組みのポイント

多様な生活サービスを提供する立地での展開

もともと交通の要所であり、近くには「かやぶきの里」があることで、観光客の立ち寄りも多い。美山ふれあい広場とその近隣には、診療所、保健センター、高齢者向けコミュニティセンター、郵便局、振興会による行政サービス拠点等があるため、一カ所で生活サービスを受けることができる。生活サービス施設が集まっていることにより地域住民の利便性が向上している。

地域のすべての人が交流する拠点と仕組みづくり

輪島KABULET® 石川県輪島市

基本情報

人口	23,119人
高齢化率	48.0%
人口密度	57.7人/km2



詳細は
輪島KABULET®の
HPから



輪島KABULET®の拠点（温泉、足湯、食事処、住民自治室（地域住民が地域のことを話し合う場所）、生活介護、放課後等デイサービスが入る）



カウンター付き食事処「やぶかぶれ」



ゴッチャ！ウェルネス輪島



親子で楽しむママカフェ



震災後のイベント
「SAKEBEER NOTO 2024」

中心市街地の
活性化

社会から
孤立しない
基盤づくり

空き地
空き家の
利活用

概要

- 輪島市は、加速する人口減少の課題からH27年に輪島市が内閣府「生涯活躍のまち」の事業に応募し採択される。ここから輪島市、社会福祉法人佛子園、公益社団法人青年海外協力協会のジョイントベンチャーによる輪島KABULET®が始動。
- 地域課題の分析の結果、超高齢化、核家族化による中心市街地の空洞化、空き家問題が判明。そのため市街地を元気にすること、高齢者、障害者、子育て世代等が孤立しない生活基盤づくりに取り組み、H30年地域のあらゆる世代の交流拠点がオープン。
- 交流拠点である天然温泉、カウンター付きの食事処に**人が集まる仕組み**、そこで**交流が生まれる仕掛け**を作り、さらに健康増進施設、介護事業所、子育て支援施設などを点在させて**人が関わる機会**を地域で構築。
- サービス付き高齢者向け住宅や障害者グループホームなど、居住施設も整備し、福祉サービスとして障害者就労を行っている。
- 能登半島地震後は、いち早く施設を復旧させ、交流拠点は地域住民の交流だけでなく、救援物資の提供拠点、近隣7つの町会長が集まる場、ボランティアの交流の場になるなど復興の中心となった。



サービス付き高齢者向け住宅
新橋邸

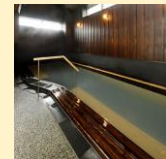


輪島KABULET拠点施設

利用延べ人数はH30年に
102,298名からR5年に
236,056名と増加



食事処
やぶかぶれ



温泉施設
三ノ湯・セノ湯

独居高齢者向け配食サービス
(輪島市から受託)
4ルートに分け、昼食、夕食と
して暖かい食事を提供

障害者向けグループホーム
アサンテ



カフェ丹輪島



輪島市役所の旧執務室
をカフェに改装し、ハンドド
リップのコーヒーを提供



障害者向けショートステイ施設
カサ・カブーレ

健康増進施設
ゴッチャ！ウェルネス輪島



ママカフェ
カフェカブーレ



トレーラーハウスによる
Tシャツプリント販売
NOTO, NOT ALONE研究所

【人が集まる仕組み】

- 人を集めるための温泉を掘る
- ウェルネスの会員は運動した後に温泉に入る
- デイサービス後、向かいのウェルネスで健康促進
- ウェルネスは時間帯によって利用者が高齢者、デイサービス利用者、高校生、社会人と違う
- サードプレイスをつくる

【交流が生まれる仕掛け】

- 温泉入った後は食事処で交流
- 施設内の廊下は、すれ違いの際に挨拶ができるように少し狭く設計
- 輪島市内仮設住宅4か所に設置されるコミセン(コミュニティセンター)は仮設内主要動線上に配置し活動を見せ、交流のきっかけをつくる
- 関連施設を点在させて、行き来をうみだす

【人が関わる機会】

- 施設の前を歩行者天国にしてビアガーデンを実施、ハロウィンや正月の餅つき大会などイベントを実施
- スタッフによるコミュニケーションにより、地域の方々の変化を分かるようにしている。生活の見守りや、健康相談等を行う
- 温泉入湯記録簿で、来ていない人を把握し気に掛ける

取り組みのポイント

- 地域課題の分析に基づき、人が交わり、関わる機会を増やしてコミュニティをつくることを明確化し、拠点とその周辺を整備。輪島市がプロジェクトにコミット。
- 高齢者や障害を持つ人、子育て世代や若者、移住者、外国人など、交流することで誰もが社会から孤立しないまちづくりをしている。そして様々な施設で雇用を創出。地元雇用が9割を占め、障害者が仕事を選んで活躍できる環境を整備。
- 施設運営は青年海外協力隊経験者が持つノウハウを活用。専門知識を持っていない職員には学習機会を提供。

令和6年能登半島地震の復興と輪島KABULET®

令和6年能登半島地震後、輪島KABULET®は、いち早く施設を復旧させ、交流拠点は地域住民の交流だけでなく、救援物資の提供拠点、近隣7つの町会長が集まる場、ボランティアの交流の場になるなど復興の中心となった。

輪島KABULET拠点の機能

- 集まれる場
- 食事ができる
- 入浴ができる

地域の拠点の工夫

- 人が集まる仕組み
- 交流が生まれる仕掛け
- 人が関わる機会



輪島KABULET拠点施設

利用延べ人数はH30年に
102,298名からR5年に
236,056名と増加



食事処

やぶかぶれ



温泉施設

三ノ湯・七ノ湯



- 輪島KABULET®拠点施設を早く復旧させることで、避難生活をしている住民の憩いの場として機能し、拠点施設を中心に住民の生活が戻り、地域の再生に貢献した。
- 集まれる場に食事処、温泉施設があったことで、復興の中心になった。
- 復興段階においても被災者の孤立を防ぎ、拠点施設を中心に地域のつながりを維持した。

震災後の復旧の過程

2024年

● 1月1日

能登半島地震発生

● 1月2日

輪島市役所のカフェ丹輪島を福祉避難所に活用開始（同年4月末まで使用）

● 1月5日

全国の自治体、社会福祉法人からの支援物資をウェルネスの1階スタジオで一時保管し配送開始（同年2月末まで）

● 1月12日

やぶかぶれ、温泉施設(三ノ湯、七ノ湯) 通常営業開始

● 1月19日

近隣2区7町会長が輪島KABULET®に集結し、今後の地域の在り方等の協議を実施

● 2月5日

被災者の方をウェルネスにお招きし、ストレッチや体操を行う「OPEN GOTCHA！」を週3回開始

● 4月28日

復興イベント「SAKEBEER NOTO 2024」開催。拠点施設の前の道路を使用し、被災した飲食店13店舗を含む26店が出店、避難所と仮設住宅に巡回バスを出し、1日1,200人の市民で賑わう

● 5月11日

ウォーキングイベント「GOTCHA!WALK2024」を全国11か所で同時開催。メイン会場の輪島には約300人が参加



持続する取り組みのポイント

取り組みを進めている仲間の存在を知っていくなかで、取り組みの方法はさまざまであるものの、各事例が大切にしている共通する要素がありました。これらは、取り組みが持続するためのポイントと言えるでしょう。

具体的には、以下の3つのポイントがあります。

1 原動力がある

『地域の課題が明確であり、関係者間で共有されていること』や、『「やってみよう・やってみたい」という個人の自発的な想いを大切にすること』が、取り組みの原動力となっています。関係者の「やってみよう」という意欲が生まれ、取り組みが持続するためには、定期的に住民のニーズを理解することが重要です。ニーズを把握する方法は、話し合いの場を設ける、アンケート調査を実施する、全戸訪問して個別に話をするなど、取り組みによってさまざまで、正解はありません。自分たちの地域に合った方法を考えることが大切です。

2 チャレンジがある

一度開始した取り組みを同じ形で継続することにこだわる必要はありません。関係者がアイデアを出しやすい環境を整え、活動に関する新しい情報が得ることで、活動を継続する中でも新たな試みが生まれます。関係者の「やってみたいこと」を中心に、行政や行政とのつながりの深い立場の人からの新しい情報提供や必要な後押しがあることで、新たなチャレンジが生まれてきます。

3 参加しやすい環境がある

取り組みを継続するうえで、関係者が参加しやすい環境を整えることが重要です。経済的、時間的、肉体的、精神的な面で誰もが無理なく参加できる仕組みがあることで、持続可能な取り組みを実現することができます。







地域づくり・まちづくりに活用できる制度等

制度等の名称	概要	関係省庁
地域おこし協力隊	都市地域から過疎地域等の条件不利地域に生活の拠点を移した者を、地方公共団体が「地域おこし協力隊員」として委嘱。地域おこしの支援や、農林水産業への従事、住民の生活支援などの「地域協力活動」を行いながら、その地域への定住・定着を図る取組。	総務省
集落支援員	過疎地域等の集落の維持・活性化のため、地域の実情に詳しく、集落対策の推進に関してノウハウを有する人材が、集落の巡回・状況把握、住民同士の話し合いの促進、これらを通じ必要とされた具体的な取組やその取組主体となる地域運営組織などのサポートを行う取組。	総務省
地域活性化起業人	地方公共団体が、三大都市圏に所在する企業等の社員を一定期間受け入れ、そのノウハウや知見を活かしながら地域独自の魅力や価値の向上等につながる業務に従事することで、地域活性化を図る取組。	総務省
過疎対策事業債	過疎地域自立促進特別措置法により過疎地域とされた市町村が、過疎地域自立促進市町村計画に基づいて行う事業の財源として特別に発行が認められた地方債。	総務省
過疎地域持続的発展支援交付金	過疎地域等における地域課題解決のための取組を支援することにより、過疎地域の持続的発展を支援する取組。「過疎地域等集落ネットワーク圏形成支援事業」（地域運営組織等が行う生活支援の取組や「なりわい」を創出する活動等を支援）等がある。	総務省
デジタル活用支援推進事業	高齢者等のデジタル活用の不安解消に向けて、スマートフォンを利用したオンライン行政手続等に対する助言・相談等を行う「講習会」（高齢者等が身近な場所で身近な人からデジタル活用について学べる講習会等）を、全国の携帯ショップ、公民館等で実施。	総務省
地域社会DX推進パッケージ事業 （地域デジタル基盤活用推進事業）	デジタル人材/体制の確保支援、AI・自動運転等の先進的ソリューションや先進無線システムの実証、地域の通信インフラ整備の補助等の総合的な施策を通じて、デジタル実装の好事例を創出し、全国における早期実用化を目指す取組。	総務省
農山漁村振興交付金 地域資源活用価値創出対策 （旧 農山漁村発イノベーション対策）	農林水産物や農林水産業に関わる多様な地域資源を活用し、付加価値を創出することによって、農山漁村における所得の向上と雇用機会の確保を図る取組等を支援。	農林水産省 近畿農政局
農山漁村振興交付金 中山間地農業推進対策 農村型地域運営組織（農村RMO）形成推進事業	中山間地域等において、複数集落の機能を補完する農村RMOの形成を推進するため、むらづくり協議会等が行う実証事業やデジタル技術の導入・定着を推進する取組のほか、協議会の伴走者となる中間支援組織の育成や全国プラットフォームの整備等を支援。	農林水産省 近畿農政局
地域循環共生圏づくり支援体制構築事業 （旧 地域循環共生圏創造事業費）	地域の多様な資源を最大限に活用しながら、環境・社会・経済の同時解決を目指す「地域循環共生圏」の実現に向けて、「地域循環共生圏」の考え方にに基づき自立した地域づくりに取り組む者への支援等を実施。（参考： 地域循環共生圏ホームページ ）	環境省
地域公共交通確保維持改善事業	地域の多様な関係者の「共創」（連携・協働）により、地域公共交通ネットワークの「リ・デザイン」（再構築）を進め、利便性・生産性・持続可能性を高める取組に対し、その萌芽となる実証事業に対する支援を実施。R7年度は「交通空白」解消等リ・デザイン全面展開プロジェクトとして実施。	国土交通省 近畿運輸局

制度等の名称	概要	関係省庁
空き家対策総合支援事業	空家法の空家等対策計画に基づき市区町村が実施する空き家の除却・活用に係る取組や、NPOや民間事業者等が行うモデル性の高い空き家の活用・改修工事等に対して支援。	国土交通省 近畿地方整備局
公営住宅の目的外使用	公営住宅法に定められた入居資格がない者に対して、本来の入居対象である低額所得者の入居を阻害せず、公営住宅の適正かつ合理的な管理に著しい支障のない範囲内において、国土交通大臣の承認を得て、公営住宅の目的外の用途に使用すること。	国土交通省 近畿地方整備局
新しい地方経済・生活環境創生交付金 (旧 デジタル田園都市国家構想交付金)	地方がそれぞれの特性に応じた発展を遂げることができるよう、日本経済成長の起爆剤としての大規模な地方創生策を講ずるため、地方公共団体の自主性と創意工夫に基づき、地域の多様な主体の参画を通じた地方創生に資する地域の独自の取組を、計画から実施まで強力に後押し。	内閣府
未来技術社会実装事業	AI、IoTや自動運転、ドローン等の未来技術を活用した地域課題の解決と地方創生を目指し、先導性と横展開可能性等に優れた地方公共団体の取り組みに対して、未来技術の社会実装に向けた現地支援体制（地域実装協議会）を構築し、関係府省庁による総合的な支援を実施。	内閣府
地域支援事業（介護予防・日常生活支援総合事業）	高齢者のニーズや生活実態等に基づいて総合的な判断を行い、高齢者に対し、自立した日常生活を営むことができるよう、継続的かつ総合的にサービスを提供するもの	厚生労働省
高齢者の保健事業と介護予防等の一体的な実施	高齢者保健事業を国民健康保険保健事業及び介護予防の取組と一体的に実施する取組に対する財政支援	厚生労働省
国民健康保険保険者努力支援交付金（予防・健康づくり支援） (都道府県国保ヘルスアップ支援事業、市町村国保ヘルスアップ事業)	国民健康保険の予防・健康づくり事業	厚生労働省
重層的支援体制整備事業	地域住民の複雑化・複合化した支援ニーズに対応する包括的な支援体制を整備するため、対象者の属性を問わない相談支援、多様な参加支援、地域づくりに向けた支援を一体的に行う取組に対する財政支援	厚生労働省



取り組み事例の中には、その他の制度等として「新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金」「地方創生先行型交付金」「地方創生加速化交付金」「都市再構築戦略事業交付金」等を活用している事例もありました。



令和6年度老人保健事業推進費等補助金（老人保健健康増進等事業分）
高齢者の生活支援・社会参加に関わる施策の省庁横断的調査研究事業

作成：株式会社エヌ・ティ・ティ・データ経営研究所 協力：近畿厚生局
発行日：2025年3月