

# 市民の

# チカラ

# まつり

shimin-no Chikara Matsuri

いろいろな体験！  
加へて楽しむ



## 市民のチカラまつり2017

## 報告書

2017年11月25日(土)、26日(日)開催

# 目次

1. イベント開催趣旨	1
2. イベント概要	1
3. 展示発表体験部門実施報告	3
4. 企画部門実施報告	6
みんなでまちの埋蔵お宝を掘り起こそう	7
子育てカフェ・学習支援 学用品などの無料リサイクル	10
ブナ林に遊びブナ林に学ぶ	13
緊急時に役立つロープ結び	15
まちづくりに向けた生涯学習	17
里山の宝物タナゴ	20
我孫子景観フォーラム 再自然化	23
私がやりたい健康法	25
ウクライナの文化と音楽体験	32
「認知症って知ってる？」～知ることが予防の一步～	34
コミュニティカフェお悩み相談	36
今日からできる認知症予防	40
団塊世代の互助を考える集い	44

## 1. イベント開催趣旨

- ・我孫子市にはたくさんの市民活動団体があり、地域貢献活動が行われています。市民活動は、自分達の手でまちを住みやすく、誇りの持てる地域にしていくための原動力となっています。  
本事業は、我孫子市の市民活動団体が力を合わせ、行政・学校・企業・商店など多様な主体と連携しながら実施するまちづくり交流イベントとして実施しました。
- ・2017年度の方針は以下の2点を掲げました。
- ・子どもからシニアまで、多世代が楽しみながら交流できる内容とする。
- ・市民活動を知らない人でも気楽に参加でき、様々な市民活動団体と知り合い、地域貢献活動に関心をもつきっかけづくりを行う。

## 2. イベント概要

実施日：平成29年11月25日（土）、26日（日）

会場：けやきプラザ（手賀沼のうなぎちさん家、あびこ市民活動ステーション、我孫子南近隣センター、千葉県福祉ふれあいプラザ）けやきプラザ前広場、アビシルベ、アビイクオーレ1階

来場者数：11月25日（土）780人、11月26日（日）1,727人  
合計：2,507人（1F受付前を通った人数をカウント）

参加団体数：79団体（市民活動団体、企業、学校、趣味サークル等）

主催：市民のチカラまつり実行委員会、あびこ市民活動ネットワーク、あびこ市民活動ステーション、我孫子市

内容：市民のチカラまつり2017は、「展示・発表・体験部門」、「企画部門」の2部門を実施した。

「展示・発表・体験部門」では、市民活動団体による日頃の活動の成果を発表するパネル展示や、スタンプラリー、昔遊び、工作、合唱、食に関する体験イベント、子育てに関する座談会などの参加型企画、参加団体によるステージ上でのパフォーマンス、福祉作業所の製作品、地元商店による食品販売等が行われた。

「企画部門」では、市民活動団体が社会課題等の解決や啓蒙等の講演会・勉強会の企画を自ら提案・運営を行い、広く市民を対象に実施した。企画別参加者数、報告はP6を参照。

決 算：市民のチカラまつり2017の決算額は下表のとおり。  
 （我孫子市、市民のチカラまつり実行委員会の合計）

【収入】

費 目	金額(円)	備 考
事業費	424,393	市民活動ステーション負担分
出展料	3,000	3 団体分
協賛金	87,000	12 団体・企業分
白樺派カレー販売	35,850	75 食分
我孫子市負担分	356,174	謝礼等、広報の一部
合計	906,417	

【支出】

費 目	金額(円)	備 考
会場設営	267,728	施設使用料、机椅子レンタル等
会議	22,510	10 回分
謝礼等	347,324	講師報償費等
実行委員企画	114,421	消耗品、食材費等
広報	132,874	デザイン代、印刷代、消耗品等
レセプション	20,000	
その他	1,560	細菌検査代
合計	906,417	

### 3. 展示・発表・体験部門 実施報告

「展示・発表・体験」部門は、参加団体を募り、企画持ち寄りで実施しました。56 団体が出展し、市民活動の展示紹介、体験型の企画（野鳥クイズ、認知症予防体操など）、ステージ・パフォーマンス（どじょうすくい、演奏など）を行いました。

また、公募の実行委員会が中心になり、「多世代交流」をテーマに、シニアから子どもまで一緒に楽しめる参加型の催しを増やそうとアイデアを練りました。主な催しは、以下の通りです。盛り沢山な企画が実現しましたが、これもみなご協力くださった団体の皆様のおかげだと深く感謝しています。

#### ■子ども向けスタンプラリー：

スタンプを押すだけでなく、少しでも団体紹介を聞いてもらって市民活動を知らせる機会と位置付け、実施した。景品は昔なつかしい駄菓子。景品引き換えコーナーでは、子どもまつりのジュニアスタッフ（小学生）や高校生ボランティアが活躍。

#### ■寸劇と座談会「おたがいの いのちのかがやき方を みとめ合おう」：

我孫子高校演劇部がいじめをテーマに3話のオリジナル劇の執筆、演技担当。LINE上のいじめを取り上げたり、いじめの傍観者の問題性を投げかけるなど、若者ならではの視点が活かされた脚本となった。

#### ■子ども食堂の紹介：

子どもの貧困に対して何かしたい！と全国的に広がった「子ども食堂」。子ども食堂ネットワークの協力により、我孫子市での取り組みを紹介しつつ、模擬食堂を開催。大人と子ども計120人参加。

#### ■スカイラウンジ・コンサート：

我孫子オーディオファンクラブ協力。エジソンが発明した蓄音機の音から、最新のハイレゾ音まで体感できるコンサート。11階の眺望を楽しみながら音楽を楽しんだ。

#### ■白樺派カレー3種食べ比べ：

白樺派のカレー普及会協力。ビーフ味、ポーク味、川村学園女子大学が考案したトマト味の3種類を一つの皿によそい、75食分販売した。

■ニュースポーツ体験：

総合型地域スポーツクラブ協力。2階ホールとけやきプラザ前広場で、バッコ、オーバルボール、太極拳等を実施し、子どもから高齢者まで同時に楽しむことができ、多世代交流が生まれた。

■大人の合唱：

男声合唱団シャウティング・フォックスの合唱を聞いた後、聴衆参加型で公開レッスンを行った。

■子どもの合唱：

我孫子市の歌「みんなで歌おう」を吉川先生（我孫子第四小学校校長）の指導と指揮で実施。伴奏は音楽教室を主宰する石塚優子さんと高橋久美子さん。イベントに参加した子どもたちが参加した。

■若月仙之助さんによる伝統芸能ワークショップ：

歌舞伎役者で若月流家元の若月仙之助さんが、日本舞踊を披露した。若月さんは、国内外で活躍しつつ、伝統芸能を広めるための社会貢献活動も熱心に行っている。

実行委員 10 団体 11 名

委員長	間野	吉幸	（我孫子野鳥を守る会）
副委員長	深津	祥子	（あびこ子どもネットワーク）
委員	下司	吉春	（あびこシニアクラブ）
	小松	トモ子	（サイエンスクラブ“これからっと”）
	逆井	萬吉	（我孫子市史研究センター）
	長谷川	秀也	（我孫子市史研究センター）
	樋口	恵理子	（社会福祉法人つくばね会けやき社会センター）
	藤木	顯斉	（あびこ市民活動ネットワーク）
	松島	勇	（総合型地域スポーツクラブ）
	深山	恒男	（エコライフあびこ）
	米澤	外喜夫	（NPO 法人住み良いまちづくり研究所）



<子どもの合唱>



<大人の合唱>



<寸劇と座談会>



<子ども食堂>



<太極拳>



<団体の展示>

## 4. 企画部門実施報告

### 実施プログラム・参加者数一覧

実施日	企画名	実施場所	参加者数 スタッフを除く
平成 29 年 11 月 25 日 (土)	みんなでまちの埋蔵お宝を掘り起こそう	9階ホール	20 人
	子育てカフェ・学習支援・学用品などの無料リサイクル	8階 第 1、2 会議室	61 人
	ブナ林に遊びブナ林に学ぶ	7階研修室	60 人
	緊急時に役立つロープ結び	7階介護実習室	17 人
	まちづくりに向けた生涯学習	9階ホール	64 人
	里山の宝物タナゴ	8階第 1 会議室	20 人
	我孫子景観フォーラム 再自然化	7階研修室	30 人
	私がやりたい健康法	7階介護実習室	23 人
平成 29 年 11 月 26 日 (日)	ウクライナの文化と音楽体験	9階ホール	130 人
	「認知症って知ってる？」～知ることが予防の一步～	7階研修室	28 人
	コミュニティカフェお悩み相談	8階第 1 会議室	17 人
	今日からできる認知症予防	9階ホール	23 人
	団塊世代の互助を考える集い	7階研修室	25 人
合 計			521 人



# みんなでまちの埋蔵お宝を掘り起こそう



## 1. 実施概要

日時：平成29年11月25日（土） 10:00～11:30  
会場：けやきプラザ9階 ホール  
企画：あびこ市民活動ネットワーク  
参加者数：20人／参加スタッフ数：8人

## 2. 実施した内容

ACNW 副代表故足助氏を中心に昨年度「まちコンシェルジュ」講座を実施。講座修了生が司会進行を務め、『人口減少に歯止めをかけるためにまちの活性化が必要だが、そのために今何をしなければならないのか？』をまちのにぎわい創出伝道師である藤田とし子講師にお話を伺った。これからのまちづくりの3つのキーワードとして①空き家・空き店舗②若者・移住・交流③着地型体験・体験プログラムと話され、全国の実践事例を紹介された。

## 3. 参加者の反応、または意見など

我孫子まちの賑わいづくりに関心を持たれていた方や我孫子の良さを掘り起こしたいとの思いを抱いておられた参加者が多かった。終了後講師や参加者の間で名刺交換となり次にどこかでつながればと思う光景が見られた。心優しい地元起こしに感動したという感想があった。

#### 4. 企画団体のコメント

アンケート提出者13名で、まちの賑わいつくりに関心があるとの回答者は全員の13名だった。「まちひとのデザイン」で市民活動としては「ひと」を掘り起こす事。現役世代の40代・50代名刺交換から、講演後に再会して「まちの賑わいつくり」の連携が取れ、個々人の夢が現実へ向かえそうだと御礼の連絡があった事は、講座実施の良かった点かと思います。

そのうちの70代以下の現役世代が10名であった事は良かった点であった。改善点として、市民活動が70代からのような思い込みの市民目線を改善出来る発信手段を模索しなければと感じます。

## アンケート集計結果

～みんなでまちの埋蔵お宝掘り起こそう～

＜藤田としこ講師 2017.11.25＞

一般参加者数＝ 15名 アンケート回答数 13枚

\*性別・年代を教えてください

	合計	40代以下	50代	60代	70代以上
男性	6	1	3	2	0
女性	7	0	3	1	3

\*あなたの傍に埋もれたお宝ありそうですか

有りそう	全く無い	わからない
9	0	4

\*あなたの目線でまちのにぎわい作りに感心がありますか

関心があるので 参加したい	関心があるので 連絡して欲しい	関心があるが 参加できない	関心が無い
5	1	7	0

\*「布施の古民家」見学を希望しますか

参加希望	不参加
3 (不明5)	5

\*藤田としこさん講演の感想

\*商店会とのつながりを・・・

\*いろいろな事例から多くのことに気づいた

\*表面的上っ面だけのキャッチフレーズでなく、講師独自の地域性に根差した独自の視点が実にユニークで「まちおこしクローズアップ現代」として実体験を交えた全時間を新鮮に拝聴でき、すばらしい半日をいただきました。藤田としこさんの根底にある心優しい地元起しに感動しました。

\*大変具体的で行ってみたい所がふえました。私たちにも何かできるかなと思いました。

\*大きくうなづく内容で、目からウロコな考え方を知ることができて良かった。

\*らしさ、ここにしかない、誇りと愛着、とっておき、プレイスメイキング等々が心を変える原点かと思います

\*我孫子にもきっといいお宝があると感じました。どう活かすかですね！

# 子育てカフェ・学習支援

## 学用品などの無料リサイクル

### 1. 実施概要

日時：平成29年11月25日（土）10：00～12：30

会場：けやきプラザ8階 第1・2会議室

企画団体：新日本婦人の会・子どもを平和の中で育てようあびこ市民の会

参加者数：子育てカフェ23人 学習支援8人

学用品などの無料リサイクル30人

参加スタッフ数：8人

### 2. 実施した内容

★子育てカフェ 10時～12時 第1会議室 参加者23人

- ・講師 鹿又克之氏 不登校問題を考える東葛の会「ひだまり」代表
- ・助言者 高橋健氏 子どもを平和の中で育てようあびこ市民の会会長
- ・講師の鹿又克之氏から『ひだまり』から見える、子ども・子育て・学校というテーマで報告がありました。
- ・助言者の高橋健氏を交えて、参加者で子育ての悩みや学校の現状・教育の様々な問題について意見交換を行いました。



★学習支援 10時～12時 第2会議室

参加者（子ども）4人（支援者）3人（相談）1人

- ・前半は各自が持ってきた課題の学習、後半はキッズ英語を行いました。
- ・学習支援について相談に来た方が1名いました。

★学用品などの無料リサイクル 12時～12時30分 第1会議室

参加者（子ども）9人（大人）21人

- ・小中学校の制服・学用品・教材・子ども服などの提供をチラシなどで呼びかけました。沢山の提供品が集まり、当日参加された方に無料で提供しました。
- ・家族（子ども・両親・祖母など）で参加され、子どもたちもとても喜んで持って行かれました。



3. 参加者の感想

★子育てカフェ

- ・アピスタなどでチラシを手にし、参加された若い方もいました。ぜひこれからも世代間交流が出来る企画などを希望します。
- ・皆さんの率直な意見がうかがえてよかったです。
- ・貴重なお話が聞けて良かったです。来年も都合が合えば言ってみたいです。（30代女性）
- ・祖母として参加しました。子どもの話をまず聞く。そして方向性は示さないということに共感しました。
- ・今、子どもたちが置かれている環境や、学校・先生たちの環境が幅広く話された。参加した方たちと話をもう少し深められるといいと思いました。
- ・若い方と高齢者の発言の中で、お互いに子育てするうえでの大切なことが理解できたと思う。

★学習支援

- ・子どもたち一人一人とマンツーマンで丁寧に接することができて良かったと思います。
- ・個別指導が出来てよかった。小学生が落ち着いて漢字や九九に取り組んでいました。

★学用品などの無料リサイクル

- ・無料でいろいろな子育てに必要なものをいただくことが出来てたすかりました。自分たちの使わなくなったものも、ぜひ提供したいと思いました。捨てるしかないものも、役に立てればゴミも減らせると思います。（40代女性）

#### 4. 企画団体のコメント

- 教育費のアンケートから若いお母さんの要望をもとに、「市民のチカラまつり」の企画に参加して良かった。
- 子育てカフェ、学習支援、リサイクルコーナーを共にしたことで、若いお母さんの参加も得られてよかった。
- 小中学生の子どもを持つ若い母親の方も参加しており、子どもたちの置かれている環境や学校現場の状況の厳しさなどの話が出されました。そういう状況の厳しさなどの話が出されました。そういう状況の中で、家庭で地域で学校でどういう取り組みをしていくことが望ましいのか話し合ったことに意義があったと思います。
- リサイクルを期待して並んで待っていた人が多く、たくさんの品物を親子で持ち帰るのをみて、この企画が喜ばれたことが分かり嬉しかった。ちょっと大変ではあるけれど、必要とされている意義深い取り組みになったと思います。
- 「提供品募集のチラシを見たから」と連絡くださった方が2人いて、学用品を提供してもらった。多くの会員の協力もありたくさんの提供品が集まった。
- 市の担当部署もPRに力を入れてくださったが、他の子どものイベントと重なり参加出来ない方が多く残念でした。市のチラシの「学用品などの無料リサイクル」の時間が13時までになっていたため、12時30分以降に来られた方に申し訳ないことをしました。

#### 5. アンケート

「市民のチカラまつり2017 来場者アンケート」を市に11枚提出しました。

- 男性：2枚、女性：9枚
- 30代：4人、40代：2人、60代：1人、70代：4人
- 満足した：5人、まあまあ満足した：6人（市民のチカラまつり全体について）

# 公開講座 ブナ林に遊びブナ林に学ぶ

## 1. 実施概要

日時：平成29年11月25日（土） 10:00～11:30

会場：けやきプラザ7階 研修室

企画：NPO 法人ふれあい塾あびこ

参加者数：60人 / 参加スタッフ数：7人

## 2. 実施した内容

- ・公開講座 演題：ブナ林に遊び ブナ林に学ぶ  
講師：ブナ博士 坪田和人氏



## 3. 参加者の反応、または意見など

- ・初日の午前中にも関わらず、この講座を目指して受講された方が多く、以下のアンケート数や内容にも見られるように好評だった。

## 4. 企画団体のコメント

- ・企画を実施して

<良かった点>

市内在住の講師をお招きし、定年後の素晴らしい生き方を受講者と共に学ぶ良い時間となった。講師のブナに対する知識と愛情の深さに圧倒される思いだった。

今迄当塾に参加されなかった方の受講が大半を占め、広く当塾を知っていただく機会となった。

<改善したい点> 特になし

## 5. アンケート結果

30枚ものアンケートが寄せられた。以下、抜粋。

- “恵みの森” 只見に来年是非行ってみたいと思っています。
- 自然の賢い営み、人間界との違い・考えさせられた。
- ブナ林の美しさ、ブナについての説明が詳しい。
- うっとり堪能しました。
- ブナへの愛情を感じました。
- 坪田先生の話に引き込まれました。
- 30年間、ひたすらブナの生態を見続けるという一途なライフワークの追及にただただ関心敬服します。
- ブナは神様です。先生のお話で判りました。



# 緊急時に役立つロープ結び

## 1. 実施概要

日時：平成 29 年 11 月 25 日（日） 10：30～12：00

会場：けやきプラザ7階 介護実習センター実習室

企画：あびこ市民活動ネットワーク

参加人数：17人 / 参加スタッフ数：2人

## 2. 実施した内容

あびこ市民活動ネットワークの29年度「地域活動はじめての一步講座」の「安全安心自助近助を考える講座」の1回目の講座として開催した。地震やまさかの時に役立つロープむすびの講習を受けた。講師の結びに対するノウハウと結びの歴史などの講義の後ロープむすびの実技を説明していただいた。

## 3. 参加者のアンケートから

- アンケート回収 16 名（男性 14 名 女性 2 名）
- 講座について「よかった」が全員の回答。結びについての歴史を知ったことで興味が深くなったようだ。「実修の時間がもう少し欲しかった」が3名いた。この後に続く自助、近助の防災講座に「参加してみようと思う」と答えてくださった方14名。「地域活動に参加者を増やすには」の問いに「あきらめずに参加者を増やす努力」、「宣伝あるのみ」などの回答があった。「こうした地域の活動への講座などに情報が欲しい」と6名の方からの回答があった。

## 4. 企画団体のコメント

- 当日参加の方が多く、準備した机椅子を増加したほど。実技の為にはちょうどいい人数であった。講師はTVなどで著名な方なので事前の参加申込が少なく遠路おいでいただくには不安であったが、定刻においでくださった。会場のDVDプレーヤー不調で、講師の持参したDVDを映すことが十分できなかった。
- 実技は時間制約があったので、一部に「満足に覚えられなかった」という不満が出たと思われる。2時間とることが出来ればと思われた。
- ACNW側の協力スタッフが少なく、企画者にかなりの負担がかかった。

当日の様子から。



# “まちづくりに向けた生涯学習” フォーラム 世代を超えた「人のつながり」が まちをゆたかにしていく

## 1. 実施概要

日時：平成29年11月25日（土） 13：30～15：40

会場：けやきプラザ9階 多目的ホール

企画：我孫子まちづくり会議準備委員会

参加者数：64人 / 参加スタッフ数：5人

## 2. 実施した内容

### ・企画の概要

#### (趣旨)

地域社会（まち）を豊かにし、元気にしていくのは、そこに住んでいる人たちです。我孫子市でも、住民たちによるまちづくり活動や生涯学習活動が盛んに展開されていますが、分野を超えた横のつながりがもっと育っていけばそれぞれの活動の広がりが深まり、我孫子のまちづくりへとつながっていくと思います。

そうした思いから、今回は「世代を超えた人のつながり」を育てている「場」に着目し、場から生まれるさまざまな人のつながりに取り組んでいる人たちを中心に、参加者も含めての話し合いの場を作っていきたいと思います。

このフォーラムを契機に、ゆるやかなネットワークを立ち上げたい。

#### (概要)

#### ①キースピーチ

「学校と地域のかるやかな協働」

講師：宮崎稔さん（学校と地域の融合教育研究会会長）

#### ②パネルディスカッション

「場が人のつながりを育て、新しい物語を生み出す」

コーディネータ：佐藤 修さん（コムケアセンター事務局長）

パネリスト：石井亜矢さん（クリエイティブスペース ハコカラ代表、

Abiko Community Trunk 代表）

栗原祐子さん（NPO 法人みんなの広場「風」施設長）

吉田 充さん（NPO 法人わごころ理事長）

・講演の要旨等

①キースピーチ

- ・教育がまちをつくっていく4つの実践例の紹介

a) 余裕教室を公民館に 事例1. 習志野市立秋津小学校

b) 子どもを守る住民の活動 事例2. 習志野市立大久保小学校

事例3. 習志野市立鷺沼小学校

c) 東日本大震災のまちで 事例4. 学校応援団/地域まなびや/ラジオ体操

②パネルディスカッション

- ・子ども食堂・みんなの広場などとおした人（子ども・大人）のつながり
- ・大人の知恵が行動を生み、学校改革・地域づくりになる



3. 参加者の反応、または意見など

・寄せられた感想

(1) 「今や、個人的なスポーツやフィットネスや趣味的な文化活動は誰でも日常的に行うという時代で、行政の立場で税金を使って事業化すべき生涯学習の中身が問われていますが、今一つ、その課題についての認識が行政を含めて薄いのではないかと感じています。

(コーディネーターの) 佐藤さんのまとめの言葉で生涯学習が単に知識や技術の習得ではなくまちづくりのためになるものとしっかりと公言していただいたことはとっても意味のある事だったように感じます。

(2) 宮崎さんのお話は、子どもたちの教育の場である学校に、「まち」を引きこむことによって、学校をみんなの学びの場、そしてまちづくりの拠点にしていっていったという物語でした。

それは同時に、教える教育を超えた、大きな学びを子どもたちにもたらし、子どもたちとまちの人たちの、世代を超えたつながりを育てることで、未来に向けてのまちづくりの芽を育てたという話でもあります。

まちづくりとは、立場や世代を超えた人のつながりを豊かにしていくことだと思いますが、宮崎さんは、学校を使って、それを見事に実現したのです。

いうまでもなく、人のつながりを育てる場は、学校だけではありません。我孫子でも、いろいろな場を活かしながら、人のつながりを豊かにしている人たちがたくさんいます。

今回は、そうした3人が、宮崎さんのお話の後、少しパネルディスカッション風に話されました。

その話を聞いていて、我孫子の市民活動も少しずつ変わってきているなど実感しました。

おふたりからは、壮大なビジョンも飛び出しました。

若者と高齢者の違いは、もしかしたら「ビジョン」の有無かも知れないと思いました。

#### 4. 企画団体のコメント

- 改善したい点

基調講演＋パネルディスカッション後に、参加者との交流会を実施したかったが、2時間の枠の中では実施することができなかったのが、残念でした。

以上

# 里山の宝物タナゴ

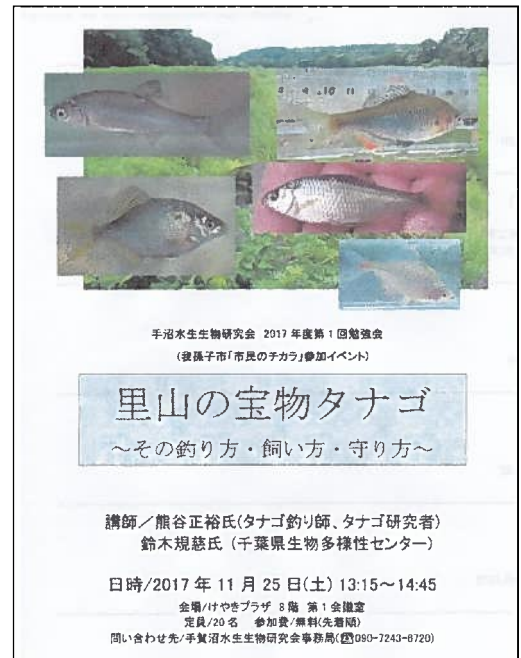
## 1. 実施概要

日時：平成29年11月25日（土） 13：15～14：45  
会場：けやきプラザ8階 第1会議室  
企画：手賀沼水生生物研究会  
参加者数：20人 / 参加スタッフ数：11人

## 2. 実施した内容

勉強会『里山の宝物タナゴ～その釣り方・飼い方・守り方』

日本の淡水魚類の中でも、産卵期にオスが美しい婚姻色をまとうタナゴ類は、愛好家にも人気の高い魚。ハゼ科の魚や貝類と共生し、日本の里山を代表する淡水魚でもある。その一方、里山環境の悪化に伴い、急激に生息数を減らし、今ではそのほとんどが絶滅危惧種となっている。そんなタナゴの現状と、「タナゴのいる自然」の豊かさについて知り、また、釣り方や飼い方を教わることで、タナゴに親しみを持ってもらうことを目的に、2人の講師にお話を聞いた。



### ①減り続けるタナゴの現状と私たちにできること

講師/千葉県生物多様性センター  
— 鈴木規慈さん

「かつては多くのタナゴ類が生息していた千葉県だが、今はタイリクバラタナゴなどの外来タナゴが



数を増やす一方、在来のタナゴは激減し、多くが絶滅危惧種に指定されている。その代表がかつて関東地方の広域に生息していたミヤコタナゴ。開発、水質悪化、外来種、産卵に必要な貝類の減少、密漁などの影響で今日千葉県南部を含

む数か所ではしか確認できなくなった。守るための法律も制定・適用されているが、それだけでは守れない。タナゴ類を守るには減少要因の改善、タナゴ類や貝類が健全に生息できる地点を増やす活動などが必要だが、その取り組みには県や町村の行政、地域住人、研究者などの協働が必要だ。大事なものは、市民一人一人が正しい知識を持ち、タナゴ類や貝類の情報を集め、放流などにより外来種を増やさないこと、そして収集された情報をもとに専門機関とも相談し、地域における保全計画を立てていくことだ」

## ②タナゴ釣り名人に聞くタナゴの習性、釣り方、飼い方

講師/タナゴ研究家、タナゴ釣り名人  
熊谷正裕さん

「タナゴは水田に関係が深く、古くから人々に身近な淡水魚。数センチの魚を対象とした釣りは世界的にもほかにない。日本では江戸時代から関東でその釣りが行われてきたが、食べるこ



とを目的とせず数を競う遊びの文化として継承された。小ささを競うこともあり、釣りとしても特異で、精巧で繊細華美な道具類も日本的。その釣り文化は脈々と受け継がれ、昭和 30 年代にはタナゴ釣りブームも。生息数も生息場所も多かった頃は数を競う競技性の強い釣りであり、冬の風物詩でもあった。

タナゴ釣りは対象のタナゴ類や場所、季節によって釣り方も道具も変わる。自分で釣ったタナゴを自宅で飼育するのは店で買った魚とは違った楽しみがあり、愛着もわく。小型でオスの婚姻色が美しく、メスは産卵管を伸ばして二枚貝に産卵するといったおもしろい生態をもったタナゴは、日本産淡水魚の中でも人気が高いが、飼育することで生態を観察し、釣りに生かすこともできる。

現在、霞ヶ浦や手賀沼では在来タナゴ類の生息確認もむずかしい貝類も含めた販売目的の乱獲も増え、愛好家らによる他地域のタナゴの放流といった問題も増えている。今日、数を多く釣って楽しむより一匹一匹を大切に釣り、タナゴ類が生息する環境にも目を向けることが必要だ。人がタナゴを多少捕ったり釣ったりしても減らない、どこにでもいる雑魚になることを願っている」

## 3. 参加者の反応、または意見など

「興味深かった」「タナゴが生息できる環境を守ることが必要ということがわかった」「タナゴ釣りは道具もきれいでおもしろい」などの感想があった。幼児

や小学生、中学生も最後まで熱心に聞いていたのが印象的だった。

#### 4. 企画団体のコメント

手賀沼水生生物研究会は現在、地域絶滅種のゼニタナゴの再導入に取り組んでいる(増やしている個体は琵琶湖博物館で携帯保存されてきた地域固有の個体群)。その取り組みを理解してもらう前段階の試みとして、タナゴが生息する自然の貴重さを知ってもらいたいと企画したが、企画の意図はよく伝わったと考えている。参加人数が少なめだったが、部屋が小さかったので大規模に広報しなかったなどのためと思われる。勉強会としては聴きやすい規模でよかったと思う。

今後、できれば時間の枠組みをもう少し柔軟にしていただければと考えている。2時間で会場設営、受付、講義、質疑応答をこなすのはきびしく、今回も時間が押して質疑応答は省略せざるを得なかった。そのかわり、勉強会終了後、近くのレストランで懇親会を行い、希望者にも参加してもらった。会員を含め約20人の参加があり、講師と話が弾んだ。それでも、可能なら「3時間」などの時間枠が選べるようにしていただければ、なおありがたい。



# 我孫子景観フォーラム 再自然化

## 1. 実施概要

日時：平成29年11月25日（土）13：00～15：30

会場：けやきプラザ7階 研修室

企画：我孫子市景観形成市民会議、自治会（若松第一、若松第二）

参加人数：30人

## 2. 実施した内容

### ●テーマ：我孫子 景観フォーラム 再自然化

～我孫子の大切な資本は、生物多様性を育む斜面緑地と手賀沼

課題1：文化資源の一つであるハケの道沿いの崖線緑地志賀直哉邸跡地等が災害危険度マップ上に表示されその対策が求められている。生物多様性を育む崖線緑地の再自然化(湧水や植相の復元)と維持保全。

課題2：築堤工事が今年度完成し、遊歩道が堤の沼側に設置され数年後に供用開始となる。地域住民・市民や行楽客が水辺植物・鳥類や魚類と共存し、愉しく利用できる遊歩道にするための再自然化。

崖線緑地と手賀沼湖沼空間の現状を知り、専門分野の知見を基に、良好な環境整備に反映するスタートとする。

### ●報告：

基調講演 百原 新 千葉大学教授 緑地科学領域 《ハケの道再生に向けて》

現状説明 景観形成市民会議 太田安則会長 《斜面緑地が危ない。植生浄化帯を再検証する。》

パネラー ・白木 克繁 東京農工大学准教授 土砂災害の予知と予防 《景観と防災の視点から》

・浅井 芝樹 山階鳥類研究所 行動・分子生態学 《ハケの道・手賀沼湖畔の鳥》

・内田 聖 湖畔町内会長

・三輪 政道 我孫子高校教頭

・深津 紘 若松第一自治会長

・横川 幸男 若松第二自治会長

進行 太田安則 景観形成市民会議会長 若松地区防災防犯委員会会長

基調講演で植物生態学に基づく環境の捉え方が述べられた。続いて、手賀沼の水辺の検

討、水位変動の検討、斜面緑地の維持管理の必要性が提起され、生物多様性の環境再生には、地域文化を活用し、地域ぐるみで取り組むことが求められる。この課題について今後の取りまとめ役は、景観形成市民会議が行うことが確認された。基調講演は、新たな視点で環境を捉える新鮮なものであり、今後の市の活動に役立てることが参加者からも要望があった。

# 私がやりたい健康法

## 1. 実施概要

日時：平成29年11月25日（土） 13:00～15:30

会場：けやきプラザ7階 介護実習室

企画：アシの会

参加者数：23人 / 参加スタッフ数：6人

※イベント実施のため事前アンケートを実施

実施期間：10月5日（木）～11月15日（水）42日間

アンケート用紙配布施設：我孫子市内 各地区公民館

各近隣センター

あびこ市民活動支援ステーション

回答者数：68人（女性45人、男性22人、年・性不明1人）

## 3. 実施した内容

・“私がやりたい/やってる健康法”（三種同時体験）の実施

「三種」とは次のものをいいます。

（1）あびセラ体幹ストレッチで柔軟性アップ（アシの会）

（2）ボイストレーニング & 元気に歌おう（歌謡スタジオ 愛）

（3）太極拳を舞う（あびこ太極会）

・“私がやりたい/やってる健康法”に関する事前の動向アンケート調査

## 4. 参加者の反応、または意見など

・“私がやりたい/やってる健康法”（三種同時体験）

（1）企画がよかった。それぞれが健康に役立つ。

（2）期待できる/出来そうだが多数を占めた。

（3）ボイストレーニングに特に関心が示めされた。

・“私がやりたい/やってる健康法”に関する事前の動向アンケート調査

（1）回答者の主要な年代は、60代を中心に50代と70代であり、ほぼ比例して、健康状態の「よい」「まあまあ」が中心を占め、活動の源泉となっているものと見られた。

（2）健康法をやっているか否かについては、

・やってみたい… 5人（女性 5人、男性 0人）

・やっている……45人（女性31人、男性14人）

・やらない ……18人（女性 8人、男性 9人、性別不明1人）

であり、女性の方が積極的に実施しているのがうかがえる。

(3) 項目別の健康法数は67項目の多岐に及んでいる。内訳は、筋トレ・血流系(56)、呼吸系(5)、栄養摂取系(3)、その他(3)である。全体的には、呼吸系・栄養摂取系の健康意識が乏しいとみられた。

(4) 事前アンケートの集約結果は、「私がやりたい健康法」アンケート結果ご報告(P27)のとおり。主要な施設で公開することを考えている。

## 5. 企画団体のコメント

(1) “私がやりたい/やってる健康法”(三種同時体験)については、出席者の全員が極めて熱心に体験に励み、進行のコントロールが効かなくなってしまう程であった。あくまでも体験であることを納得してもらって、要所要所を体験するような運用が必要である。

(2) 時間が超過してしまったことについては、健康法だからといって一気にすすめることは良くないので、休憩を多く取りながら、進めたことが原因として考えられる。

◆市民のチカラまつり2017企画イベント参加 事前アンケート（アシの会）◆

【”私がやりたい健康法”アンケート結果 ご報告】

アシの会 291202

(<http://wwwb.dcms.ne.jp/~abi/kenlist>に掲載)

多くの皆様にご協力をいただき、厚く御礼申し上げます。以下のとおり集約しましたので、ご報告いたします。「\*」はコメントです。

【実施方法】

1. アンケートの実施者

アシの会（連絡先：最下段に記載）

2. アンケートの目的

- (1) 健康の維持・改善意識を知る。
- (2) 地域の方々が用いている健康法を知る。
- (3) 健康法をやっていない方々のその理由を知る。
- (4) 健康法をやりたい方に、キッカケとなる資料を一般にもお知らせし参考にしていただく。

\*平成29年11月25日（土）に開催の”私がやりたい健康法”（三種の健康法の同時体験）会場にて概要を公表し、参加者の参考にしていただきました。

\*三種の健康法の同時体験とは、次のものです。

- ・あびセラ体幹ストレッチ で柔軟性アップ（アシの会）
- ・ボイストレーニング & 元気に歌おう（歌謡スタジオ愛）
- ・太極拳を舞う（あびこ太極会）

3. 健康の維持・改善に必要な根源的な要素

健康の維持・改善に必要な根源的な要素については、必ずしも定説とするものは見られないが、次の三要素にあると広く定義し、ご回答をいただく。

- (1) 栄養摂取系…料理の調理法、料理の摂取法
- (2) 呼吸系…酸素その他の呼気の取り入れと排出
- (3) 血流・リンパ流系…栄養・酸素などを体内の各臓器や筋骨に供給して行われるこれらの代謝活動と老廃物の排出の働きの活性化法

4. アンケート用紙の配布対象者…

- ・我孫子市内 各地区公民館来館者
- ・同 各近隣センター来館者
- ・あびこ市民活動ステーション利用者

5. アンケートの内容…こちら

6. チラシの総配布枚数…400枚

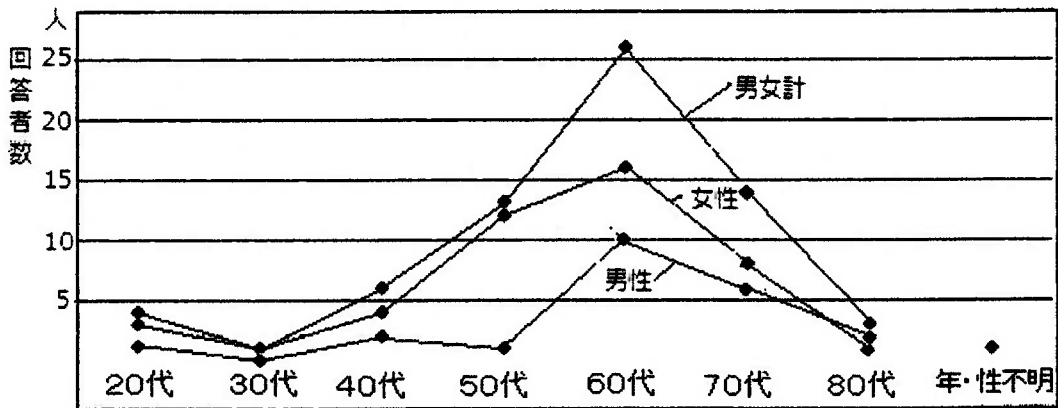
7. 配布期間…平成29年10月5日～平成29年11月15日まで

【結果のまとめ】

1. 提出人数：68人（女性 45人、男性 22人、性別不明 1人）

年齢別・性別の内訳は、下図のとおり。

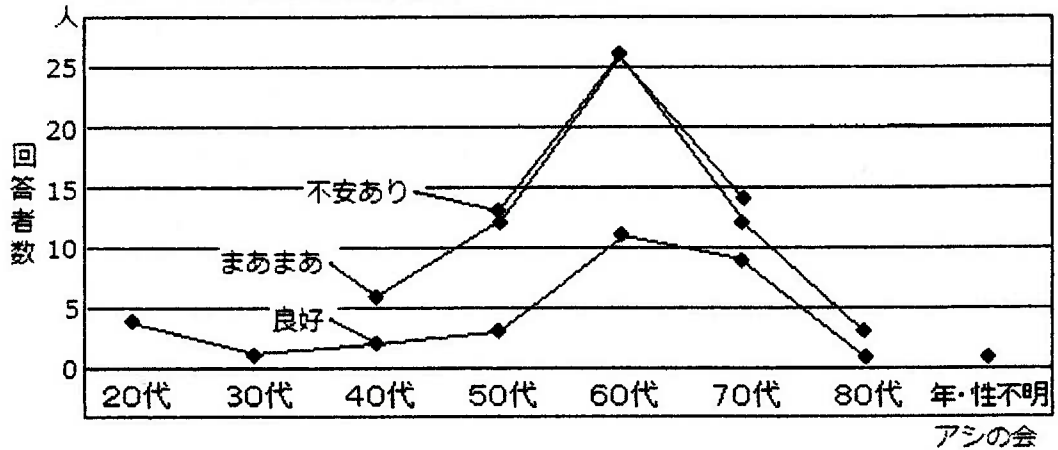
【年代別・性別「私がやりたい健康法」事前アンケート回答者数】



アシの会 調べ ご協力：我孫子市役所市民活動支援課、あひこ市民活動支援ステーション  
 ×回答者総数…68名（女性…45名、男性…22名、不明…1名）  
 ×調査期間：平成29年10月5日～平成29年11月15日  
 ×アンケート用紙配布場所：前記「4」に記載の施設。

- \*回答者の主な年齢層は、50代～70代である。施設来訪者も同様とみられる。
- 2. ご協力いただいた方の居住市：我孫子市、柏市、取手市、印西市、三郷市、川口市。  
 \*前記「4」の施設の来訪者は、近隣市からの方々にまで広がり、広く交流が進んでいるものとみられる。
- 3. 健康状態：良好……………31人（女性 16人、男性 15人）  
 まあまあ…34人（女性 26人、男性 7人、性別不明 1人）  
 不安…………… 3人（女性3人）。\*不安の理由…治療中、運動不足

図2【年代別の健康状態】(人数積上げ)



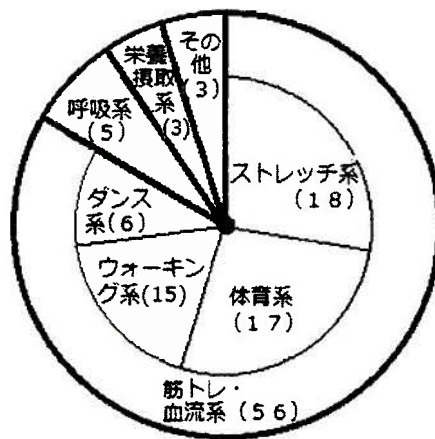
- \*回答者の健康状態は、ほとんどが「良好」「まあまあ」であり、活動の源泉となっているものと見られる。
- 4. 健康法の実施状況：
  - ・やってみたい… 5人（女性 5人）
  - ・やっている……45人（女性 31人、男性 14人）
  - ・やらない……………18人（女性 8人、男性 9人、性別不明 1人）

【やってみたい健康法】\*( )内は件数

・ストレッチ(1)、室内球技(1)、ヨガ(2)、ピラティス(1)、あびセラ(1)、情報がほしい(1)  
…計7件

【やっている健康法】\*( )内は件数

【私がやっている健康法】( )内は件数



1. 筋トレ・血流系：(56)

(1) ストレッチ系：(18)

- ・スポーツ系 (5) …ストレッチ(2)、ジム・スポーツクラブ(3)
- ・ヨガ系 (12) …ヨガ(5)、ヨガストレッチ(1)、陰ヨガ(1)  
太極拳(3)、自彊術(2)
- ・整体(1)

\*ストレッチ系のいずれもが「ハードストレッチ」と「スローストレッチ」とに枝分することが出来る。このうち、初心者向けには安全性の点で「スローストレッチ」が向いているものと見られる。無理は禁物です。

(2) 体育系：(17)

水泳(1)、弓道(1)、体操・健康体操・テレビ体操・朝体操・十の字体操(7)、テニス(1)、筋トレ(3)、ウェイトトレーニング・ダンベル(2) ヨットクラブ(1)、フロアホッケー(1)

(3) ウォーキング系：(15)

ウォーキング・散歩・ポールウォーキング(9)、ランニング・ジョギング(4)、マラソン(1)、毎日動く(1)

(4) ダンス系：(6)

社交ダンス(2)、フラダンス(2)、クラシックバレエ(1)、踊り(1)

2. 呼吸系：(5)

合唱(1)、カラオケ(1)、発声(1)、スポーツ吹き矢(1)、エアロ(1)

\*呼吸系の活動も、歌う会を中心にかなり活発に行われているものとみられるが、健康法を狭義に解し、今回の調査には十分に反映し切れていないものとみられる。

\*なお、今回の「三種同時体験」の参加者で最も高い関心を示したのが「ボイストレーニング & 元気に歌おう」であった。発声法を有力な健康法とする意識の高さが伺えた。

3. 栄養摂取系：(3)

料理(1)、食事(ココナツオイル)(1)、サプリメント(1)

\*栄養摂取系の活動も、調理系を中心にかなり活発に行われているものとみられるが、健康法を狭義に解し、今回の調査には十分に反映し切れていないものとみられる。

4. その他(3)…ボランティア(1)、いきいきクラブ(1)、エンジョイクラブ(1)

#### 【やっている健康法の満足度】

- ・満足……………23人
- ・まあまあ…20人
- ・不満足……なし
- ・記載なし… 2人

#### 【健康法をやらない理由】(複数回答)

1. 健康に不安はない… 5人
2. 手間がかかる…………… 6人
3. 時間がない…………… 8人
4. その他…………… 4人 (長く続かない。定期的に行くのが大変。三日坊主。誘われたらいく。何がよいか不明。)

#### 【ご意見欄】

- ・前記の「4. その他欄」に記載すべき事項であり、記載済み。

#### 【このアンケート 及び あびセラ体幹ストレッチ に関するお問い合わせ先】

- ・電話：090-6040-3535(アシの会 主宰：鈴木暎和)
- ・文書：〒270-1151

我孫子市本町3-1-2 けやきプラザ10階  
あびこ市民活動ステーション 010 アシの会 宛

#### 【歌謡スタジオ愛 へのお問い合わせ先】

- ・電話：090-9671-8946(歌謡スタジオ愛 主宰：森 チエ子)

#### 【あびこ太極会 へのお問い合わせ先】

- ・電話：04-7184-3818(あびこ太極会 会長：西坂友一)



【市民のチカラまつり2017「私がやりたい健康法」三種同時体験後のアンケート内容】

年齢	性別	健康不安理由	やっける健康法	事前の興味種目	理由	あびセラ体験幹/体験後の感想			ボイストレ・歌/体験後の感想			太極拳/体験後の感想			全体的感想				
						効果期待	期待内容	参加有無	感想	参加経験	興味内容	参加有無	感想	参加経験	効果期待	参加有無	感想	参加経験	同時体験参加経験
1	60	W	2	ウォーキング	1	企画が良かった。それぞれ健康に役立つ	1	1	-	1	2/3	2	先生が素敵・きれい	3	-	-	2	1	-
2	60	W	1	太極拳 フラダンス	3	-	1	2	2	2	2	-	1	1	1	2	1	1	-
3	60	W	1	合唱 ウォーキング	1	-	1	1	2	1	2	-	1	2	2	2	1	1	-
4	60	W	3	ウォーキング 卓球	2/3	楽しく出来そうだから	1	1	1	1	2/3	1	-	3	2	3	2	1	-
5	60	W	1	ヨガ 散歩	1	-	1	1	1	2	2	1	-	3	2	2	2	1	-
6	60	W	3	ウォーキング カラオケ	3	-	1	2	2	2	2/3	1	-	3	1	1	2	1	-
7	80	W	1	-	2/3	-	1	2	1	1	2/3	1	-	2	1	2	2	1	-
8	60	W	2	太極拳 フラ健康体操	3/4	-	3	-	-	3	2	-	-	1	1	1	2	1	-
9	70	W	1	-	1	-	1	1	2	1	1	1	-	2	2	2	2	1	-
10	70	W	3	-	3	歌う時高い声が出るようにしたい	1	1	-	2	2/3	1	ゆっくり動かすのが良いと思った	1	1	1	2	1	-

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬

① 1…なし(5)、2…ほとんどない(2)、3…たまにある(3)、4…ある(0) ←( )内は回答者数  
② 1…全て(4)、2…あびセラ体験幹ストレッチ(2+4)、3…ボイスと歌(6+4)、4…太極拳(1+4)

③ 1…期待できる/できそう(9)、2…実感が掴めない(0)、3…自分には効果ない(1)

④ 1…全体的に期待(6)、2…部分的に期待(3)

⑤ 1…講習会に参加したい(3)、2…分らない(4)、3…参加しない(0)

⑥ 1…参加経験あり(5)、2…ないがしたがかった(4)、3…しない(1)

⑦ 1…全体に興味(1)、2…ボイストレ(9)、3…歌(5)、4…なし(0)

⑧ 1…講習会に参加したい(7)、2…分らない(2)、3…参加しない(0)

⑨ 1…参加経験あり(3)、2…ないがしたがかった(2)、3…しない(5)

⑩ 1…期待できる/できそう(5)、2…実感が掴めない(4)、3…自分には効果ない(0)

⑪ 1…講習会に参加したい(4)、2…分らない(4)、3…参加しない(1)

⑫ 1…同時体験の経験あり(0)、2…初めて(10)

⑬ 1…今後も同時体験の開催希望(10)、2…必要なし(0)、3…分らない(0)

【開催状況】

- 1. 募集人員…25名
- 2. 参加人員…23名(女性…18名、男性…5名)
- 3. 開催場所…11月25日13:00～15:30、介護実習室
- 4. 講師: あびセラ体験幹ストレッチ…アシの会(鈴木 他)  
: ボイス・ストレッチと歌…歌謡スタジオ愛(森)  
: 太極拳…あびこ太極拳(西坂)
- 5. 実施後のアンケート回答者…10名(\*1)

\*1: 時間切れになった関係で、提出者が少なかったが、傾向は十分に顕れている。

\*2: 事前アンケートを実施し、市内外なら広く回答を受けている(68名)。その集約結果は、別紙。

# ウクライナの文化と音楽体験

## 1. 実施概要

日時：平成29年11月26日（日）10：00～12：00

会場：けやきプラザ9階ホール

企画：A-Link

参加人数：130人／スタッフ6人

## 2. 実施した内容

ウクライナから日本へやってきて東京在住のミュージシャン、カテリーナ・グジーさん（女性）によるウクライナの現状のお話と、伝統楽器であるバンドウラの弾き語り。会冒頭では10数分にまとめられた、カテリーナさん持参の、ウクライナの文化、自然、産業、芸術などを紹介するDVDを全員で鑑賞。その後、カテリーナさんの透き通った美声に皆さん酔いしれた。ピアノ伴奏は市内在住の音大生、コーラスは市内在住の女性が努めた。



## 3. 参加者の反応、意見

ウクライナの紹介のDVDでは、高校生と見られる学生、おとな含め、全員の方が真剣に見ていらっしゃいました。カテリーナさん演奏では、曲が始まるや、涙を流す程感動されている方が多く見られました。終演後、何人もの方から、素晴らしかったのお声を頂戴いたしました。

#### 4. 企画団体のコメント

『我孫子でつなぐ』をコンセプトとしたA-L i n kとして、市民の方々に、国際情勢として注目度の高いウクライナの文化、芸術に触れていただいたことは、大変よかったですと思っています。会場も立ち見が出るくらい多くの方々が集まっていたので、大成功と考えます。改善したい点としては、苦情が一切出ませんでしたのでベストなオペレーションだったかと考えております。ただ、主催者としては、もっと若い方の参加が多かったら良かったと考えます。

#### 5. アンケート結果

アンケートの結果としては、大変素晴らしかった。涙が出た。歌声に感動した。また我孫子に呼んでほしいというご意見が大多数でした。その他に、もっと若い方にも見て欲しかったというご意見もいただきました。

2017年11月26日

A-L i n k代表 宮内俊郎

# 「認知症って知ってる？」

## ～知ることが予防の一步～

### 1. 実施概要

日時：平成29年11月26日（日）10：00～11：30

会場：けやきプラザ7階 研修室

企画：我孫子市消費者の会

参加者数：28人 / 参加スタッフ数：5人

### 2. 実施した内容

ア 「千葉県消費生活の安定及び向上に向けた県民提案事業」の「認知症でも安心して暮らせる地域を作ろうⅢ」の一環として実施。（費用は県から）

イ パンフレットやパワーポイントで、分りやすく工夫した講座を実施。

ウ 認知症の人はオレオレ詐欺などにもかかりやすいので、参加者も含めてロールプレイングで啓発。

### 3. 参加者の反応・意見

- ・分りやすかった。
- ・認知症の人への対応の仕方がわかった。
- ・予防についてもっと知りたかったので少しもの足りなかった。

### 4. 企画団体のコメント

- ・今までこの講座は学校を対象に行ってきた。初めての市民向けの講座を市民のチカラまつりでやれたことは良かった。
- ・チラシを見たという方から当日までに7名の問合せがあったが、参加者は28人。
- ・今のところ、来年度は未定。国の予算の関係で。
- ・参加者にアンケートをとる必要があったのを知らなかったので、時間の配分上取れなかった。一度説明会を休んだので、その時に説明されたのかも知れないが、文章にはなかった。
- ・全体のアンケートとして7名分提出します。
- ・2階のブースに参加していると、他の参加企画には出席できません。交替で参加してもらうように配慮しましたが、代表は無理でした。



# コミュニティカフェお悩み相談

## 1. 実施概要

日時：平成 29 年 11 月 26 日（日）10：30～12：00

会場：けやきプラザ 8 階 第 1 会議室

企画：あびこ市民活動ネットワーク

参加人数：17人 / 参加スタッフ数：9人

## 2. 実施した内容

・少子高齢化、単身世帯の増加などで、地域社会の繋がりが大切になり、世代を超えたご近所の集いの場「コミュニティカフェ」が各地に広がっている。住民同士の支えあいによる地域の課題解決の知恵もこういう集いから生まれている。

あびこ市民活動ネットワークでは、3年前に「地域活動はじめの一步講座」の一環として、コミュニティカフェ基礎講座を開催し、市民にコミュニティカフェの開設を提案した。今回は、3年前の講座でも講師を務めていただいた、長寿社会文化協会の常務理事浅川澄一氏から「コミュニティカフェをめぐる最近の動き」をお聞きした後、参加者との意見交換を行った。

市内において様々な形で開設している団体および個人の参加者には、どのような思いで開設したか、資金はどうか、どう運営しているかなど、開設したいという方へのアドバイスはいろいろあった。

## 3. 参加者の反応、または意見など

・コミュニティカフェを始めたいという一般の方の参加が少なかったのは残念だが、参加者からは、よかったところとして「コミュニティカフェの現状が共有できた」「ほかのサロンの情報を知ることができて勉強になった」「活動の実態が理解できた」などの意見があった。

よくなかったところとして「時間がなくなり深掘りができなかった」「ディスカッションの時間が足りない」「もう少しこれからの人が集まるとよかった」等の意見があった。

また、行政関係の参加者からは「直接団体の声が聞けてよかった。行政の支援を検討するうえで参考になった」という声があった。

#### 4. 企画団体のコメント

- 基本的な狙いは、新しくコミュニティカフェを開設したい人に多く集まっていたら、開設、運営のアドバイスをすることを目的にしていたが、そういう人の参加が少なく、すでに開設、運営している団体関係者などによる活動紹介や、意見交換が中心になった。一般市民への参加呼びかけが不十分であった。
- ただし、それらの団体関係者は、日ごろ交流する機会が少ないので、この催しを通じて他の団体などの活動や、課題を聞くことができた。この中には、高齢者だけでなく、障がい者さらには子供むけサロンを開設しているところがあり、多世代向け、多目的カフェへの動きが始まっていることなどを認識していただけたと思う。
- 市の関係課の参加を得て、市の取り組み、活動実態などを把握できたことはよかったと思う。また 3 年前に基礎講座の受講者で実際に立ち上げた人の話も聞くことができ、フォローアップになった。
- 参加団体が多かったので、相互の意見交換やお悩み相談について時間が足りなかった。今後は意見交換にもっと時間を取りたいと思う。



# 「コミュニティカフェお悩み相談」アンケート集計結果

(2017年11月26日(日) 南近隣センター8階第1会議室)

\*アンケート提出 13名/26名 (参加者 講師を含む)

- 参加の立場：一般 1名 市民活動関係者 9名 行政機関関係者 3名
- 男女別：男性 5名 女性 7名 不明 1名
- 年代別：40代3名 50代2名 60代2名 70代4名 80代1名 不明1名

\*この集いは： よかった 7名 まあまあ 3名 よくなかった 0名  
未記入 3名

\*よかったところ：

- 実際にかフェを運営している方の話が聞けてよかった。
- コミュカフェの現状が共有できた。
- 各団体の実情が勉強になった。
- 情報交換はできたと思います。
- 他のサロンのお話が聞けてよかった。
- 他のサロンの情報が聞けたこと。
- 活動の実態が理解できました。
- コミュニティカフェを増やそう(空き家開放の場)の提案
- 様々な事例を聞かせていただき、大変勉強になりました。
- 実際に行っている方たちの話が聞けたこと。
- 直接活動団体の皆さまの声が聞けた点。行政による支援内容を検討していく中で大変参考になりました。

\*よくなかったところ：

- 時間がなく深掘りできなかった。
- 一般市民の方に知っていただくようなオープン会議で実施してはどうでしょうか。
- 時間が短くて、ディスカッションの時間が足りない。
- もう少しこれからの人が集まるとよかった。



\*「コミュニティカフェ」の必要性は：

感じた 13名 あまり感じなかった 0名 感じなかった 0名

\*この種の地域活動に：

参加してみようと思う 4名 参加する気はない 0名

すでに参加している 7名 未記入 2名

- ・お一人、「立ち上げたいと思っている」と記入した人がいた。

\*地域活動参加者を増やすカギは何だと思えますか。

- ・有償ボランティアを考える必要あり。
- ・口コミ（2名）
- ・イベントの充実と口コミによる楽しさの伝達
- ・一般市民への「市民のチカラ」内容をアピールする発信方法
- ・手伝う、という意識ではなく、自分の思いが通る（実現する）しくみ
- ・これなら自分もできるという、手軽さを
- ・行っていることの情報が多くの方（地域）に伝わることだと思いました。
- ・ボランティア養成、広報

\*この催しに関連する講座などの情報を希望されますか。：

希望する 2名 希望しない 2名

（連絡先記入は6名）

# 今日からできる認知症予防

## 1.実施概要

日時：平成29年11月26日（日） 14：00～15：20

会場：けやきプラザ 9階 ホール

企画：NPO法人あびこ・シニア・ライフ・ネット

参加者数：23人 / 参加スタッフ数：6人

## 2.実施した内容

講演 「今日からできる認知症予防」

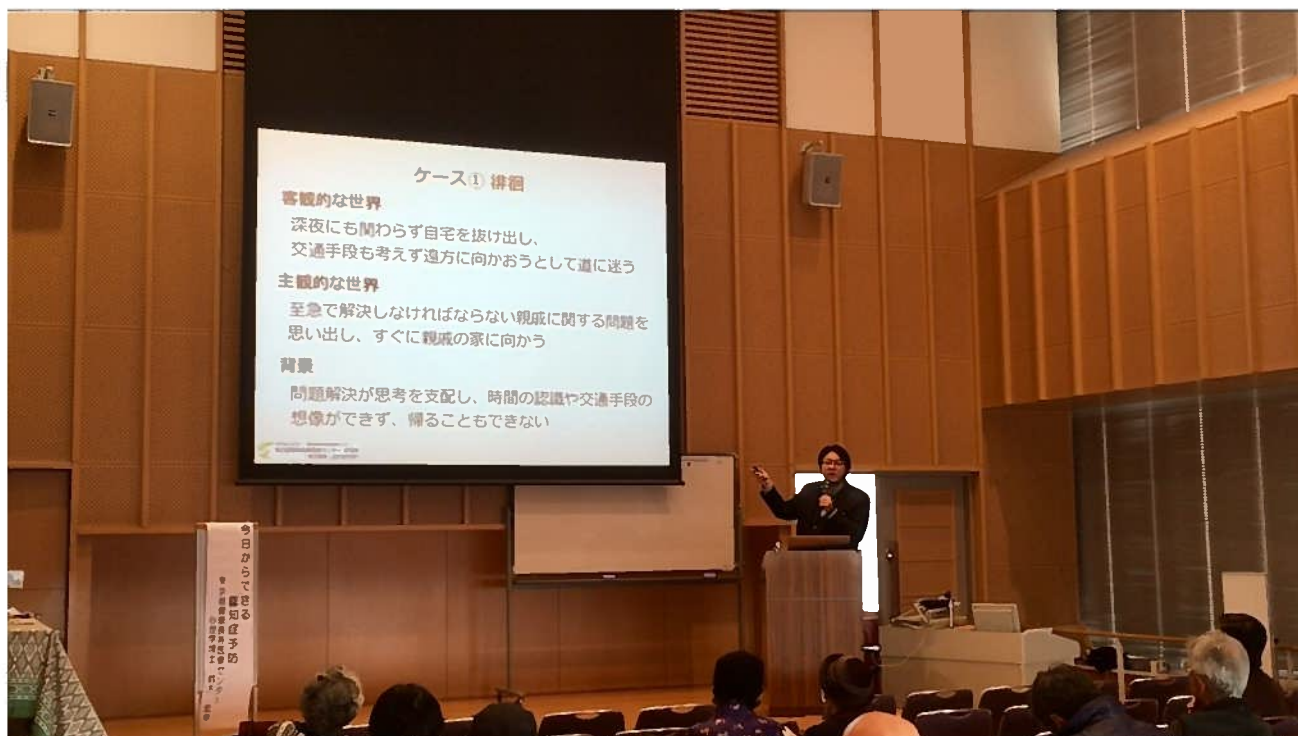
講師 東京都健康長寿医療センター

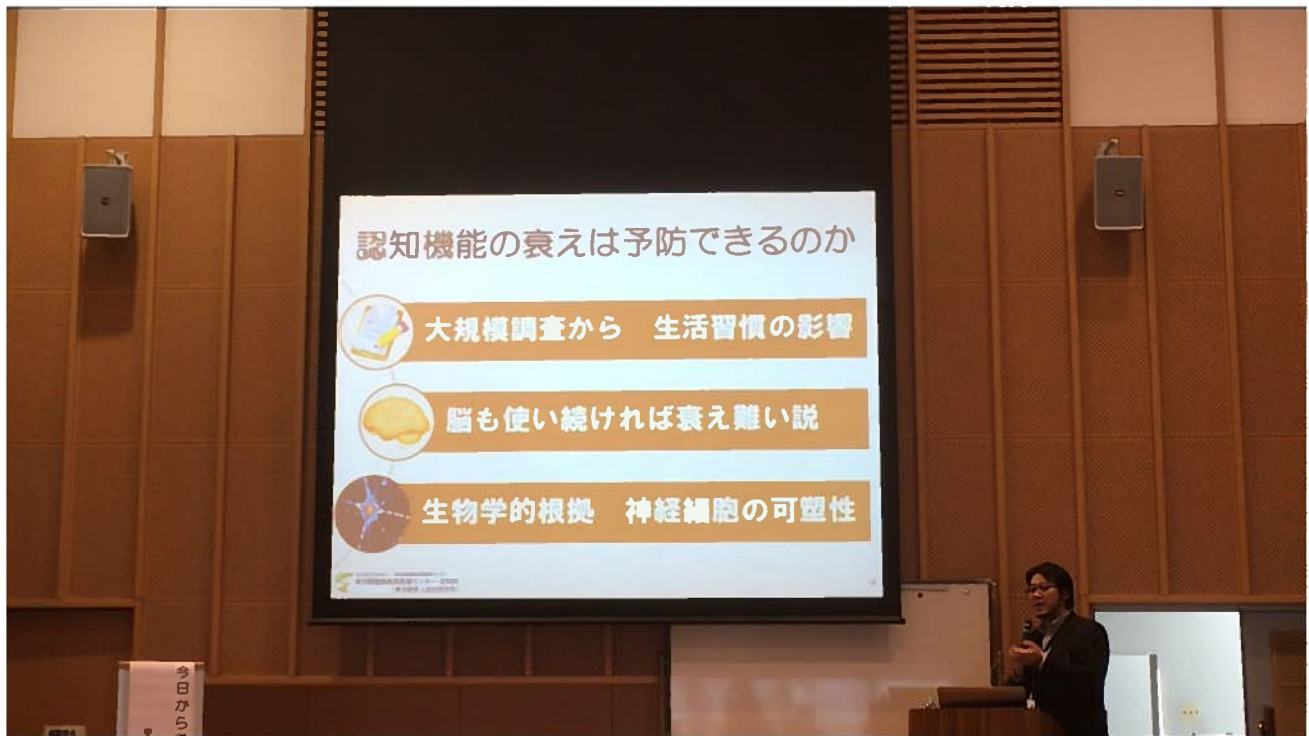
社会参加と地域保健研究チーム 主任研究員 鈴木 宏幸

講演概要

2025年には高齢者の5人に1人は認知症を発症するといわれる中、認知症発症要因はアルツハイマー病、脳血管障害で全体の7割を占めるといわれる。アルツハイマー病は脳の老化現象であり、高齢者のすべての方が発症する可能性があることが報告されました。

一方、認知症予防に知的活動と多くの人と交わることが大事であることが報告されました。





### 3. 参加者の反応、または意見等

講演の内容は「よく理解できた。」「分かりやすい説明であった。」等、好感を持って受け入れて頂けたように考えます。

せっかくの良い講演なのに、視聴者が少なすぎると言う指摘も頂きました。

### 4. 企画団体のコメント

弊法人では、ICTを認知症予防に役立てるために科学的根拠エビデンスに沿ったカリキュラムの導入を検討してきました。カリキュラムの導入に当たって、鈴木先生をはじめ健康長寿医療センターの先生方が監修したプログラムに行きつきました。

我孫子市の高齢化率は全国平均より高く、地域で活動するにあたり認知症予防を念頭に入れた活動を企画し、今回の講演となりました。

せっかくの講演でしたが、市民のチカラまつりの集客力を念頭に、個別の告知・集客活動が十分でなく、聴衆が20人未満という残念な結果となりました。

# 今日からできる認知症予防アンケート結果報告

1. アンケート回答数：11 通

2. 回答者のプロフィール

①11 名全て我孫子在住者

②男女別、年齢構成

		50歳未満	50歳以上 60歳未満	60歳以上 65歳未満	65歳以上 75歳未満	75歳以上
男性	4名	1名	—	1名	1名	1名
女性	6名	1名	—	—	2名	3名
未回答	1名	—	—	1名	—	—

3. 講演会の感想

1)とてもよく理解できた。	2)まあまあ理解できた。	3)あまり理解できなかった。	4)全く理解できなかった。	未回答
9件	0件	0件	0件	2件

- ・大変分かり易い説明ありがとうございます。
- ・物質の老化が原因、誰でも老化することなどよく分かりました。
- ・認知症の人にも行動に意味があるということは、はじめて知りました。身近に認知症の人はいませんが、もしそのような人と関わることがあれば、認知症の人の立場を理解した対応が僅かでもできればと思います。また、怖さを感じました。全員がかかる症状と知らされ幾分ホッとした気もします。
- ・とてもよいお話しでしたが、参加者が少なく残念でした。
- ・認知症機能低下の抑制を目的とした取組みをしようと思います。

4. 講演会に参加頂いた理由

1)自分も高齢期を迎え不安だから	2)身近に高齢者がいるので不安だから	3)最近認知症という言葉をよく耳にするから	4)その他	未回答
4件	3件	5件	0件	0件

(複数回答あり)

- 家族に認知症の症状が見られるため
- 認知症について理解する必要があると思ったから
- 自分も近い将来、高齢者となるため、知識を身につけておきたい。
- 認知症になりたくないの。予防したいの。
- 認知症予防について知りたかった。

#### 5. NPO 法人あびこ・シニア・ライフ・ネットについて

1)アシラネはよく知っている。	2)名前を聞いたことがある。	3)今回初めて聞いて興味を持てた。	4)全く興味が持てなかった	未回答
1件	2件	6件	1件	1件

- 社会に必要な分野での活動をされていて、素晴らしいと思いました。
- 地域高齢者のためがんばっていると思っています。

# 団塊世代の互助を考える集い

## 1. 実施概要

日時：平成29年11月26日(日)13:00~15:30

会場：けやきプラザ7階 研修室

企画：あびこ市民活動ネットワーク「団塊世代の互助を考える集い」

参加者数：30人 / 参加スタッフ数：5人

## 2. 実施した内容

団塊世代が75歳以上になる2025年に向けての医療、介護制度改革に伴って重要な課題になっている「地域包括ケア」。その中で必要性が高まっている住民同士の「互助」の体制をどう構築してゆくか、について語り合った。企画趣旨説明に続いて高齢者生活支援にかかわっている市民団体、地域組織が活動の現状、課題などを説明、続いて市の高齢者支援課、市民活動支援課、教育委員会生涯学習部がこれらの互助体制づくりにかかわる市の施策を説明、最後に意見交換をした。

## 3. 参加者の反応、意見

参加者アンケートによると、回答13人のうち9人が「いろいろな意見が聞けた」など「よい集いだった」、と評価、互助の必要性については回答15人のうち13人が「必要性を感じた」と回答した。活動紹介ではNPO法人デイヘルプがメンバー高齢化などでNPO法人解散を報告するなど、メンバー、特に担い手不足を訴えるところが多く、元気な高齢者を地域活動の新しい担い手にするための対策が議論になった。

## 4. 企画団体のコメント

- 基本的狙いは、団塊の世代に、互助体制づくりの必要性、それにかかわる市民団体や地域組織の現状や課題、特にメンバーの高齢化、担い手不足などを知ってもらうことであったが、肝心の団塊世代の一般参加者はほとんどなく、結局既存団体、組織が現状及び課題を語り合う場となった。これは①一般市民向け広報が不足していた②全世代向け総合イベントではこの種の企画は目立たない③基本的には市民への市民・地域活動、市民との協働についての働きかけが不足している—などのいずれか、検討を要する
- 時間の大半が関係団体・組織の活動の現状、直面している課題の説明に終わり、しかも企画者の意図が十分徹底せず、肝心の活動するための「ヒトの問題」へのコメントが不十分だった。また、参加者確保のため、多団体に参加を呼び掛けた結果、意見交換の時間が少なくなり、アンケートにも「突っ込んだ話が聞けなかった」、「話し合いができなかった」などのクレームがあった。

- 我孫子市の関係3部門が参加、それぞれの立場でコメントしていただけたのはありがたかった。十分な説明時間が提供できず、それに基づく意見交換も不十分で、時間切れで民側の一方的意見にとどまった部分もあるが、官民協働の体制づくりの基本として、必要ならさらに意見交換の場を設けたい。燃焼不足の集いながらアンケートでは回答15のうち「互助の必要性を感じた」という回答が13回答あった。



## 「団塊世代の互助を考える集い」アンケート結果

(全回答15)

- 参加のお立場：一般参加者  
市民活動関係者13 行政機関関係者
- この集いは： よかった9 まあまあ4 よくなかった0
- よかったところ：いろいろな意見が聞けた8、いまの問題点が分かった、若い人の発言
- よくなかったところ：突っ込んだ話が聞けなかった、突っ込み不足、時間不足、話し合いができなかった、発言の機会がない、資料がバラバラ、休憩がない、地域会議は地域交流に、「高齢者何でも相談」は「市民生活なんでも相談」に、「地域参加相談カフェ」を
- 「互助」の必要性：感じた13 あまり感じなかった2 感じなかった0
- この種の地域活動に：参加してみようと思う2 参加する気はない2  
すでに参加している12
- 地域活動参加者を増やすカギは：  
活動の趣旨の徹底、助け合い精神を、50～60代には地域ソフトランディング知識が、しかるべき報酬、しっかりしたシステムを、つながりを増やす、気の合う仲間づくり、年齢・経験抜きの人間関係を、老人会との連動システムづくり、若い世代の取り込み、口コミ、人間関係の構築、個別の説得、自治会・人への投資、無理に誘う必要なし





---

## 市民のチカラまつり2017 報告書

発行：市民のチカラまつり実行委員会・あびこ市民活動ネットワーク・我孫子市・あびこ市民活動ステーション  
(平成30年1月)

問合せ：あびこ市民活動ステーション

〒270-1151 我孫子市本町3-1-2 けやきプラザ10階

TEL：04-7165-4370

Eメール：abikosks@themis.ocn.ne.jp

---