

令和3年度つづき あいフォーラム

「地域活動者によるパネルディスカッション」の動画配信の御案内について

新型コロナウイルス感染拡大の影響を受け当日の開催を中止しました令和3年度「つづきあいフォーラム」について、第2部第4期都筑区地域福祉保健計画発表の「地域活動者によるパネルディスカッション」の動画を制作しましたのでお知らせします。

コロナ禍でも工夫して福祉保健活動を行っていくための参考にいただければ幸いです。

1 概要

令和3年度「つづき あいフォーラム」 第2部第4期都筑区地域福祉保健計画発表
【地域活動者によるパネルディスカッション】

テーマ:「ここから つながる地域のささえあい」

コーディネーター:村井 祐一氏 (田園調布学園大学人間福祉学部教授)

パネリスト:男澤 誠氏(株式会社スリーハイ代表取締役)

木村 博子氏(都筑区主任児童委員連絡会代表)

横手 美枝子(荏田南自治会会長)

2 ホームページの掲載について

下記に動画のリンクを掲載し、オンライン配信します。

https://www.city.yokohama.lg.jp/tsuzuki/kurashi/fukushi_kaigo/chiikifukushi/fukushi-plan/aiforamu.html



配信開始:令和4年4月 21 日(木)

【問合せ先】

都筑区福祉保健課事業企画担当 林 望月

TEL 948-2344 FAX 948-2354

都筑区 保健活動推進員だより



保健活動推進員とは？

保健活動推進員は、地域の健康づくりのサポーター役として、市長の委嘱を受け、さまざまな活動を通して地域のみなさんの健康づくりを応援しています。みどり色のベストが目印です！



委嘱式。今年度は、感染症対策を講じて、規模を縮小して実施しました。現在、都筑区では146人の保健活動推進員が活動しています。

区全体研修会報告

区民のみなさんに健康情報をお伝えするために、定期的に全体研修を実施しています。

第1回

コロナに負けない健康づくり ～自分と地域の健康を考える～

令和3年5月31日



〈講師〉
公益財団法人
明治安田厚生事業団
体力医学研究所 上席研究員
甲斐 裕子氏

●研修のポイント

コロナ禍において歩数減少、座位時間の増加により、筋力の低下・歩数速度の低下・認知機能の低下などの健康二次被害の懸念

まずは立ち上がろう！ こんな運動・スポーツが効果的

▶ 全世代 共通

- 「楽しい・気持ち良い・充実・自分の成長」を感じる
- 誰かと一緒に行く（運動サークルがお勧め！）

▶ 元気な人

- 週150分以上、体を動かす
- 可能ならば筋力トレーニングも
- ストレッチは、けが予防やメンタル対策になる

▶ 高齢の人・少し弱ってきた人

- 毎日、少なくとも1回は外出
- 地域の会に参加する
- 少なくとも1日40分は動く（歩く・家事など）

第2回

めざそう！健康長寿 オーラルフレイル予防って何？

令和3年9月4日
（ZOOM配信）



〈講師〉
東京都
健康長寿医療センター病院
歯科口腔外科部長
平野 浩彦氏

オーラルフレイルとは

フレイル（高齢期の健康と要介護の中間にある虚弱な状態）のきっかけともなる、滑舌低下や食べこぼしなどのお口のちょっとした機能の衰えをいいます。

●研修のポイント

元気で長生きするためには、ちょっとしたお口の変化に早めに気づき、対応することが大切

口腔体操をはじめましょう！



水を口にふくみほほ全体を膨らませて10秒ブクブクうがいをして水を吐き出す



水を口にふくみ上を向き10秒がらがらうがいをし水を吐き出す

日本歯科医師会 口腔体操

Q 検索

活動報告



都筑区保健活動推進委員会は14地区に分かれて活動をしています。地区や自治会単位でイベントを開催したり、他の団体主催のイベントに参加して、健康づくりの啓発を行っています。

今年度は、新型コロナウイルス感染症の影響により、中止になったイベントもありますが、「感染症流行下での正しい健康習慣の啓発」をテーマに、感染症対策を実施しながら、健康情報をお届けしています。ここでは活動の一部をご紹介します。



活動 1

健康づくり活動

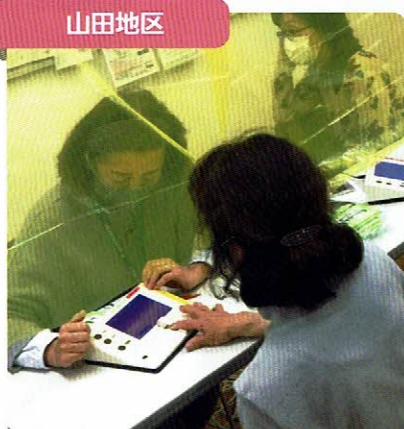
区民まつりや地区イベントなどで健康チェックを実施してがん検診等の受診をおすすめしたり、受動喫煙防止などたばこの害についての啓発活動を行っています。

かちだ地区



熱中症予防などの健康情報の提供

山田地区



健康フェアでの血管年齢測定

ふれあいの丘地区



自治会イベントでのロコモ度テスト

勝田茅ヶ崎地区



YouTubeでの健康情報提供

今年もコロナ禍の中イベントが行えず地域の皆様への十分な情報発信が出来ませんでした。そこで、YouTubeを使って情報発信をしてみようということになり、新たな取り組みとして「つづきマスマス健康チャンネル」を開設いたしました。

つづきマスマス健康

検索



活動 2

運動啓発

正しい歩き方の啓発やラジオ体操・ウォーキング・グランドゴルフなど地区で楽しめるイベントを他団体と一緒にを行っています。

茅ヶ崎南MGCRS地区



ポールウォーキング

渋沢地区



健康体操

都田地区



グランドゴルフ大会

川和地区



「ラジオ体操とサンサン体操
365歩のマーチ体操」に協力

荏田南柚木荏田南地区



ウォーキングイベントでの
握力測定

活動 3

子育て・ 高齢者支援

赤ちゃん会や子育てサロンなど保護者同士の交流の場づくりや高齢者支援活動に協力しています。

東山田地区



赤ちゃん会での救急救命講座

池辺地区



ファミリーカフェ(高齢者支援)
での健康体操指導

佐江戸加賀原地区



ふれあいサロン
1、2歳児と保護者の交流会

中川地区



園庭開放

新栄早測地区



公園で遊ぼう

コロナフレイル[※]にご注意!

コロナ禍で気づかないうちに体を動かす機会が減っています。
感染症の予防対策をしっかりと行って、フレイルにならないように生活を見直しましょう!

※フレイル…高齢期の健康と要介護の間にある虚弱な状態

フレイル予防には! 運動・栄養・社会参加!

- 心身ともに健康でいるために、運動・スポーツを続けましょう!
- 買い物など外出して体を動かしましょう!
- バランスの良い食事をとりましょう!
- 地域活動や健康づくりの教室に参加しましょう!

やっ
みよう!

運動

～おうちの中でもできる体操～

ハマトレ

横浜市が高齢者の「歩き」に着目して開発した、「家の中でも簡単にできる」トレーニングです。ストレッチなどと併せて行うと効果的です。じっくりトレーニングできる「ハマトレ」と、気軽に毎日できる「ハマトレ(体験編)」の2つがあり、区役所や地域ケアプラザでリーフレットをお配りしています。



二次元コード



横浜市 ハマトレ

Q 検索

あいちゃんと一緒に! おうちで体操

親子で一緒に楽しみながらできる体操動画をYouTubeで公開しています。「子どもから大人まであいちゃんと一緒に体操編」・「赤ちゃんと一緒に座って体操編」・「赤ちゃんと一緒に立って体操編」の3つがあります。



二次元コード



都筑区 おうちで体操

Q 検索

つくっ
みよう!

栄養

～都筑区ヘルスメイトレシピ～

都筑区
ヘルスメイト作成の
たんばく質や野菜が
とれる簡単レシピを
紹介します。

小松菜と鶏肉の あっさり炒め



一人分 エネルギー 153kcal /
塩分 1.0g / 野菜量 75g

●材料(4人分)

小松菜……1束(300g)
鶏胸肉……150g
酒……小さじ2
塩……小さじ1/4
しょうが汁……小さじ1/2
片栗粉……小さじ2
ごま油……小さじ1
にんにく……1片
油……大さじ1 1/2
塩……小さじ1/2
酒……大さじ1
こしょう……少々

●作り方

- 1 小松菜は4cm長さに切る。にんにくは薄切りにする。
- 2 鶏肉は一口大のそぎ切りにし、Aの調味料をもみ込み、片栗粉をまぶして混ぜる。
- 3 中華鍋に油を大さじ1入れて熱し、2の鶏肉にごま油をさっとまぶしたものを炒める。きつね色になったら取り出す。
- 4 3の鍋に残りの油と1のにんにくを入れて弱火にかけ、香りがでたら強火にし、小松菜の軸と塩を加えてさっと炒める。葉と3の鶏肉、酒を加えて炒め、手早く混ぜてこしょうで味を調える。

ゆうわ第23号 都筑区保健活動推進員だより

●発行: 都筑区保健活動推進員会(事務局/都筑区役所 福祉保健課内)
都筑区茅ヶ崎中央32-1 TEL 045-948-2350

●発行責任者: 会長 大野和子
●発行: 令和4年2月



tsuzuki アンカー

ANCHOR

Vol.3

都筑区では、様々なNPO法人が専門分野やテーマに
錨「ANCHOR」を下ろし、地域課題に取り組んでいます。
彼らの活動の中での工夫やアイデア、自治会町内会等と協力して
いる事例も含め、その魅力的な取組をご紹介します。



掲載団体：都筑ハーベストの会 / テレワークセンター横浜 / H&K

掲載団体は、新型コロナウイルス感染防止に配慮した活動をしており、写真は2019年以前のものや撮影時のみマスクを外したものが含まれます。

発行：令和4年2月

都筑区役所 地域振興課 地域力推進担当 〒224-0032 横浜市都筑区茅ヶ崎中央32-1

TEL:045-948-2474 FAX:045-948-2239 E-mail:tz-chishin@city.yokohama.jp

特定非営利活動法人 都筑ハーベストの会

都筑で農を！ともに歩む

～土に触れ、支え合い、暮らす地域を～

拠点所在地
勝田茅ヶ崎
地区連合
池辺町
連合



都筑ハーベスト(就労継続支援B型事業所)では、こころの生きづらさを抱えたメンバーが農の活動を通じて自分らしく生きることを目指しながら、農薬・化学肥料を使わず野菜・小麦・果物などを育てています。生産性を追求しすぎずに個々のペースで農に関わる作業を楽しく行っています。また、味噌づくり教室の開催や親子等を対象にした収穫体験の実施など、メンバー・農家・ボランティア・地元住民が一体となって相互に支え合い、助け合える地域社会づくりを実践しています。その他に、生活支援センターこころ野、グループホームを運営しています。



池辺町にある広大な畑で里芋の収穫体験を行う親子とハーベストメンバー



小松菜の種まきの様子



収穫した野菜を一つ一つ丁寧に加工しています

メッセージ

畑は大自然の中で景色も良く、居だけで癒される空間です。作業後に畑でギターを弾いたり、お茶を飲んだりとゆったり過ごしています。地域の方が畑で旬のお野菜を収穫できる農園体験を一年通じて行っております。コロナ禍で誰もがストレスを感じがちな今、たまには日常を離れて自然の畑で私たちとひと時を過ごしてみませんか。



都筑区役所1階では、毎週金曜日に野菜・加工品を販売しています

法人情報

設立年月	平成15年3月	代表者	岡村 真由美
主な活動場所	都筑区	ホームページ	https://tuduki.jp/
拠点所在地	都筑区茅ヶ崎東5丁目6-5(都筑ハーベスト)		
TEL	045-945-7174		
E-mail	harvest@tuduki.jp		



ホームページ

SDGs



特定非営利活動法人 テレワークセンター横浜

「働く」は創る
新しい働き方を模索する

拠点所在地

中川
連合



在宅就業機会の創出と豊かな仕事の環境づくり、経済活動の発展に寄与することを目指し、在宅での就業を希望する人、在宅業務の仕組みを取り入れたい団体等に対して、ICTを活用したサポートを行っています。

在宅就業を目指す個人向けには登録テレワーカー制度を用意しています。これは単なる仕事紹介、人材派遣とは違い、スキルアップ講座で技術向上の段階を踏みながら、急がず慌てず自分のワークスタイルを確立する支援を行うものです。他団体との連携や地域貢献としての活動も多く、収入だけでなく登録テレワーカーそれぞれの持つ「夢」を大切にしています。



都筑区内の企業と連携した
「ものづくり体験イベント」の様子



「プログラミング教室講師養成講座」の様子
卒業生による「プログラミング体験イベント」も開催しました



「ビジネス文章作成講座」の様子



ディレクターの蟹江です。
文章作成講座を受講したことを
きっかけに、今ではライター業務
のほか、ものづくり体験やプログ
ラミングなど、様々なイベントの
企画・運営にも関わっています。

請負実績



中川駅前商業地区振興会
紹介冊子「NAKASHOW」



牛久保東町内会の
ホームページ

メッセージ

テレワークセンター横浜では、登録テレワーカーを募集しています。地域や他団体との連携を大切にしながらスキル支援を行い、自分らしい「働き方」や「夢」を応援します。スキルアップの支援を行いますので、自ら一歩踏み出し、仕事を創ることに挑戦してみませんか。一緒に時間と場所にとらわれない働き方を目指していきましょう！お気軽にテレワークセンター横浜のメンバーにご相談下さい。

法人情報

設立年月	平成26年4月	代表者	坂井 直人
主な活動場所	横浜市内全域		
拠点所在地	都筑区中川1丁目17-22 ガーデンプラザ宮台402号室		
電話番号	045-306-9004		
E-mail	info@teleworkyokohama.jp		
ホームページ	https://teleworkyokohama.jp/		



ホームページ

SDGs



NPO法人 H&K

地域まるごと「子育て応援団」 親子を元気に!地域を元気に!

拠点所在地
勝田茅ヶ崎
地区連合



子育て支援サークルH「ハッピーラボ」と食育活動を展開しているK「小松菜プロジェクト」が合併し設立したNPO法人です。「小松菜プロジェクト」は、都筑区で多く育てられている小松菜をテーマに子どもたちへの食育や地産地消の大切さを伝える活動を続け、令和3年には第28回横浜環境活動賞(市民の部実践賞)を受賞しました。

また、ハッピーひろば(親と子のつどいの広場)を運営しており、子育て支援、女性・家族支援を行っています。

会員が持っている専門性やネットワークを生かし、地域の人と人を繋げ、関わりあうことにより「地域活性化・街づくりにつながることを」目指しています。



地産地消と食育「城田さんの畑で収穫体験」



親子で過ごせるハッピーひろば「お楽しみデイ」



親子のリフレッシュにも「保育付料理教室」



外遊びも大事!「茅ヶ崎東なのはな公園で遊ぼう」



メッセージ

子育て世代とのつどいの広場や公園遊び、農家さんとの収穫体験、子ども達との料理教室など、遊び心を持った活動好きメンバーがみなさまの参加をお待ちしています!

法人情報

設立年月	平成31年4月	代表者	石田 陸
主な活動場所	都筑区		
拠点所在地	都筑区茅ヶ崎東3丁目26-2 201号室(ハッピーひろば)		
TEL	045-777-9133		
E-mail	handknpo@gmail.com		
Facebook	https://www.facebook.com/HK.tudukiku/ ※SNSのため、ページが表示されない場合があります。		



Facebook

SDGs



何かを始めるきっかけマガジン

緑エンジン

PLUS
engine

2022.1.1

vol.29

contents

特集

地域に生きる 若い世代の 力

Power
for
Future!

【お知らせ】

3月開催
つづき人交流フェスタリニューアル

【市民ライター企画コーナー】

#つづきの散歩道

パワー!

地域に生きる 若い世代の力

特集

Age of
13~29
DATA

都筑区で、地域活動に目を向ける若い世代が増えてきたような印象はないでしょうか。好奇心や気づきなどから参加を始め、地域への熱い思いを深めながら自分の力を活かしていく若い世代取材しました。

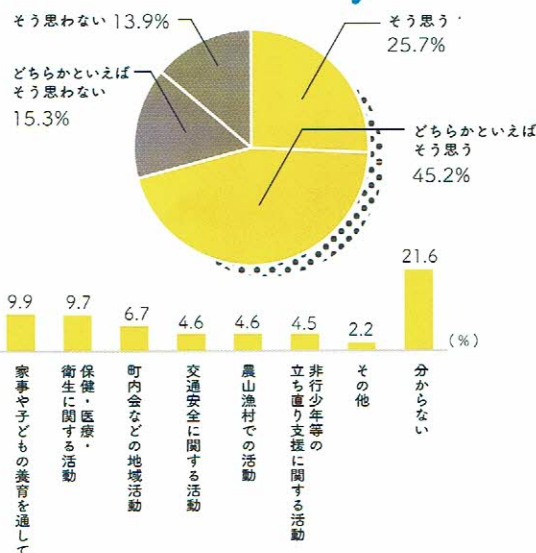
※特集は、全て「市民ライター養成講座」を受講した市民ライターが記事を書いています。

価値観が多様化している昨今、若い世代が社会や地域にどのような関心をもっているのか、内閣府の調査から若い世代の「いま」を探ります。

出典：内閣府 子供・若者の意識に関する調査(令和元年度)を加工して作成
13歳から29歳までの男女 回収数：11,178サンプル
有効回答数：10,982サンプル 標本数：10,000サンプル

? 具体的に何を通じて社会のために役立ちたいと考えていますか。

? 「社会のために役立つことをしたい」と思いますか。

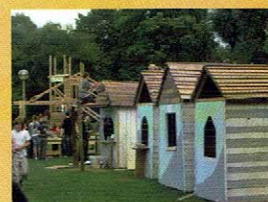


「社会のために役立つことをしたい」と考えている人が7割も占める。地域に関連した活動への関心を持つ人も多い。

番外編

ドイツ 仮設都市ミニ・ミュンヘン

7歳から15歳までの子どもが運営する小さな都市。夏休み中の3週間に開催する。1979年の国際児童年から40年以上に渡って2年に1度行われている。自分が選んだ仕事につき、働くことで「ミミュ」というお金を受け取り、税金も納める。政治参加も可能で遊びながら社会の仕組みを学べる。体験ではなく、出てきた問題は自分たちで解決するという主体的な経験を得ることができ、自分たちのまちは自分たちでつくることを、子どもたちは身をもって感じられるのだ。横浜をベースに「ミニヨコハマシティ」を運営しているNPO法人ミニシティ・プラスも、2008年にミニ・ミュンヘンと姉妹都市関係を結び、交流を持っている。



写真提供：ミニシティ・プラス

1

好奇心が原動力 見守り、支える地域がエネルギーになる

都筑で活動する高校生 おかの なおき 岡野直樹さん

防災士の資格を持つ高校1年生の岡野直樹さんは、中学校の生徒会活動を発端にSDGsの認識を高めた。持続的な地域社会活動を目指し、食品ロスを削減することを目的に取り組む一般社団法人の設立を準備している。高校生で社会課題に関心を持って活動している岡野さん取材をした。

取材・写真・文＝市民ライター・坂大真美

興味をもったら 行動に移す

岡野さんは小学5年生で防災士※の話聞き、防災について関心を持つ。実際に熊本地震後の被災地に行き、見て回ってわかったことをレポートに書いた。そこにはこう記している。「救急救命士になって防災士になります。そしてみんなの命を救います」。小学6年生で、防災士の受験をする。浜松町で行われた受験会場には大人ばかりで、小学生は岡野さん一人だった。周囲のサポートもあり、見事合格！ 2018年6月に防災士として認証される。

中学2年生の時、中学校の職場体験に参加した。参加をきっかけに、岡野さんのことを知った中川西地区センターの職員から声がかかり、その後、中川西地区センターの防災講座の企画に携わった。平日の学校帰りも使って準備をしてきた講座はコロナ禍で延期となったが、今後の開催に向けた熱意は失っていない。

岡野さんの関心ごとは防災に留まらない。中学校の美化委員長がSDGsに関する新聞記事を持ってきたことから、SDGsを知り興味を持つ。岡野さん、生徒会長、美化委員長の3人でSDGsの考えを広める活動を模索する。最初はなかなかSDGsに関する生徒たちの理解は広がらなかったが、校長先生や仲間と協力

し、自習時間での学習などで徐々にSDGsの認識が広まり、生徒からの環境に対する投書も増えた。

食品ロスへの取り組みから、 よりよい未来を目指す

高校で、岡野さんは環境問題について議論する同好会の代表を務める。高校生数人で立ち上げた団体では、食品ロスについて取り組み、中でも岡野さんは廃棄される食材を活用することにも関心を持っている。コロナ禍で現在、実質的な活動が制限されているが、オンラインでさまざまなコミュニティと交流を続け、動画などのツールを使って未来に向けての活動を続けている。

InstagramやFacebookといったSNSを使って情報収集や情報交換も行っている。岡野さんは高校で出会った仲間7人と食品ロスの減少に向けた持続的な地域社会活動にするため、食品ロス削減を目的とする一般社団法人の設立を準備している。設立に際して、手続きや税金など法的な面で複雑なことが多く「もっとなんでも相談でき、オールマイティにサポートしてくれる場所がほしい」と話す。若い世代がチャレンジしやすい社会環境の整備が必要かもしれない。

出来ることは、 まだたくさんある

銭湯や温泉で、「ポ〜ッとする」のが好きな岡野さん。自分と上手に付き合いエネルギーチャージしている。活動の原



1. マスクを外して、パチリ！
陽だまりが似合う岡野さん・
2. 中川西地区センターで副館長と
打ち合わせをする岡野さん
(写真提供：岡野直樹さん)



動力は何かと尋ねると「自分たちの未来のことだから。知ってしまったら何もせずにいられない」とシンプルな答えが返ってくる。今が悪くなれば、未来も悪くなる。今が変わることで、未来も変わってくる。「今と未来」は背中合わせであることに、改めて気づかされる。

岡野さんのSDGsに向けたチャレンジは始まったばかり。若い世代の力を応援し、支援するエネルギーが加われば、持続的な地域社会づくりは実現しやすくなる。

苗木が森になるには時間がかかる。養分もある。優しく大らかな目線で見守れば、あちらこちらで好奇心の芽が育っていく。「何かを始めるきっかけ」となる“好奇心”の風がここにはいつも吹いている。

graf.1030

Instagram

<https://instagram.com/graf.1030/>



※防災士＝社会の様々な場で防災力を高める活動を行うために、十分な意識と一定の知識を有した技能を取得し、日本防災士機構の試験に合格し認証を受けた人。



1. 笑顔が素敵な染矢さん

2

一緒に過ごす時間が楽しい。
学習支援はもう生活の一部

KANJIクラブ 染矢奈樹さん

Power
for
Future!

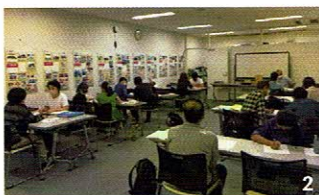
外国につながる子どものための学習支援教室「KANJIクラブ」。現在は30名弱の小中学生が通い、その国籍は12カ国にもおよぶ。教室は毎週土曜日の午後2時間。学習はボランティアの教師と学習者との1対1で進められる。この教室で、中学生の学習支援をする大学3年生の染矢奈樹さんにお話を聞いた。

取材・写真・文＝市民ライター・藤田佐恵子

言語力の有無が 生活の幅を左右する現実

染矢さんは、大学の社会学の授業で「日本では外国にルーツを持つ人と日本人との分断が大きい」ということを知った。頭では理解できても染矢さんに実感は乏しい。その実情に触れる機会を求め、たどりついたのが地元都筑区のKANJIクラブだった。

自らの海外生活での体験もKANJIクラブを選んだ理由だ。4歳から15歳まで外国で暮らした染矢さんは、その国の言葉が十分に使えず、伝えたいことが伝えられないフラストレーションを感じたことも多かったという。しかし15歳で帰国した時には、長年の海外生活に関わらず、すんなりと日本での生活に馴染むことができた。染矢さんは「これは自分が日本語ができたからだ」と断言する。この経験から「言語ができないと活動範囲も選択肢も狭まってしまう。日本語を使って何かをしたい人たちの支援が重要だ」と考え、KANJIクラブのボランティアに登録した。



2



2. 1対1での学習風景

3. 楽しく学ぶ子どもたち

(写真提供：つづきMYプラザ)

人生の扉を開く お手伝い

染矢さんは、マレーシアから来日した中学2年生の女の子を2021年3月から担当している。学習者は日本語でのコミュニケーションには支障がない。しかし教科書を読むとなると話は別だ。会話では使わないような単語や言い回しが頻出する。

家庭では英語を使っている学習者と海外生活の長い染矢さんは英語でのコミュニケーションも可能だ。だが、彼女がこれから日本で生活していくのであれば、難しい言葉も日本語で考え日本語で理解する習慣が大切だという信念のもと、染矢さんはあえて英語を封じ、KANJIクラブでの2時間は日本語だけを使うことに徹している。

「最近、勉強が楽しくなってきた。成績も上がってきたし、大学にも行ってみよう」という学習者の言葉を聞いたときは本当に嬉しかったと語る染矢さん。KANJIクラブでは、学習支援を通して、彼らの人生の扉が少しずつ開いていく瞬間に立ち会うことができる。これが、染矢さんのやりがいにつながっている。



視点を変えれば 気づくことがある

若者たちと国際社会との関わりについても聞いてみた。「若者たちには『グローバル化＝外国語を習得すること、自分が外国に行くこと』という意識が強いように感じる。自分が住んでいる地域でグローバル化がどんな影響を及ぼしているのかということにもっと目を向けてほしい」と染矢さんは訴える。「そうすることで、自分とは文化や境遇の違う人が近くにいることに気づくことができる。そういう人たちと接して、彼らの立場や境遇を知ることでもグローバル化に適応することのひとつだ」。染矢さんのこのメッセージを、若者だけでなくより多くの人に届けたいと思う。

「ボランティアや地域活動は、『助けてあげる』とか『支援してあげる』という気持ちで臨むと負担になりがち。私は学習者と一緒に時間を過ごしているだけ。もっと気軽にできるということを知ってほしい」と染矢さん。楽しむことができれば、気負うことなく続けていける。KANJIクラブの活動は、既に染矢さんの生活の一部になっている。私も一歩踏み出してみたくなった。

KANJIクラブ

[活動場所・連絡先]

都筑多文化・青少年交流プラザ
(つづきMYプラザ)

TEL 045-914-7171

✉ my-plaza@tsuzuki-koryu.org

HP <https://tsuzuki-myplaza.net/newhome/>

3

大人と子どもが一緒にまちをつくる きっとこのまちはもっと良くなる

NPO法人ミニシティ・プラス

理事 橋本みなみさん

都筑区には、子どもたちが自分たちの力でまちづくりをする「ミニヨコハマシティ（通称ミニヨコ）」というまちがある。橋本みなみさんは、小学5年生の時にミニヨコに飛び込み、大学1年生になった現在もその活動を引っ張り続けている若者だ。

取材・写真・文＝市民ライター・寺田祐子



1. 本誌の発行時期を間違え、暑い中ジャケットを羽織って撮影に臨んでくれた橋本さん

自分の言葉で発信し、 行動する楽しさ

橋本さんが活動に参加したきっかけは、小学5年生の時に「つづきジュニアタイムズ」の記者になったこと。つづきジュニアタイムズは、NPO法人ミニシティ・プラスが運営する「つづきジュニア編集局」が年1回発行している情報誌で、都筑区内の小中学校の児童生徒に配布されている。

「身近な地域のことを同年代の子どもが取材し、自分の言葉で記事を書いている。そこに親しみを感じ、私もやってみたいと思いました」

同時に、ミニシティ・プラスのもうひとつのプロジェクト「ミニヨコハマシティ」にも運営市民として参加した。ミニヨコハマシティとは、19歳以下の子どもたちがつくる子どものまちだ。選挙で選ばれた「こども市長」を中心に運営会議を行い、年に1回仮想のまち「ミニヨコ」を開催する。

橋本さんは小学6年生の時にミニヨコ市長選挙に立候補し、副市長に選ばれた。副市長として次年度のミニヨコのまちづくりを進めながら、全国の子どものまちのリーダーが集まる「サミット」に参加するなど特別な体験をした。翌年には市長に当選を果たす。

子ども時代を通じて 活動に関わり続けた原動力

「ミニシティ・プラスの活動に参加してみて、自分と同じか年下の子どもたちが積極的に発言をしていることに衝撃を受けました。ここでは、年上も年下も大

人も子どもも関係なく、みんなが自分の意見をぶつけ合っている。そんな話し合いの場は、学校などでは見たことがありませんでした」

ここにいる大人のスタッフとは、子どもと大人の間に境目をつくらず対等に話げできた。そんな大人たちとの関係を通じて自分もそうなりたと思った。その思いが橋本さんの背中を押している。

ミニシティ・プラスの三つ目のプロジェクト「特命子ども地域アクター」では、県内の商店会やNPOなど大人だけでまちづくりを行ってきた団体へ、小中高生ボランティアを派遣する取り組みを行っている。橋本さんは、高校生の時に「こどもと一緒に活動する大人のためのノウハウ講座」に登壇するなど、大人と子どもが対等な立場で意見を言い合える場を広げる活動にも貢献している。

子どもたちが経験を 積むことのできる場を

まちづくりに関わる活動を通じて、橋本さん自身たくさんの能力を引き出してもらったと感じている。誰かの役に立たという経験は、必ずその人の自信になる。仲間と力を合わせれば、大きなことが実現できる。そんな経験を積んだ子どもが増えれば、子どものまちだけでなく実際のまちももっと良くなっていくはずだと橋本さんは考えている。

この春、橋本さんはNPO法人ミニシティ・プラスの理事に就任した。子どもの頃から活動してきた会員が理事になるのは橋本さんが初めてだ。また、子ども時代から全身で体験してきた「まちづくり」を改めて学び直したいと考え、大学



2. ミニヨコ市長選挙で演説する橋本さん（当時中1）。聴衆も真剣だ

3. 特命こども地域アクター派遣先での会議の様子（当時小6）（2、3写真提供：ミニシティ・プラス）



では都市学系の専攻に進む。

子どもの頃からまちづくりの場で経験を積んできた若者の存在は、このまちの大きな財産であり希望だ。これからは子どもと大人をつなげる橋渡しをしていきたいという橋本さん。今後の活躍と、後へ続く子どもたちを応援していきたい。

NPO法人

ミニシティ・プラス

HP <https://minicity-plus.jp/>





1. 笑顔で地元愛やボランティア経験を語ってくれた佐藤さん

4

大好きな地元に これからも貢献したい！

令和2年横浜市「成人の日」
記念行事実行委員長 佐藤果南さん

全国最多の成人数を抱える横浜市の成人式は、公募による『成人の日』記念行事実行委員会が企画・運営に携わっている。令和最初の成人式で委員長を務めた佐藤果南さんは現在大学4年生。成人式以降も様々なボランティア活動に精力的に携わっている佐藤さんにお話を伺った。

取材・写真・文＝市民ライター・松井郁子

「座っているだけ」を 変えたい

兄や周囲から「座っているだけ」と聞いていた成人式を変えたいと思っていた佐藤さん。実行委員会に応募した彼女は、8人の仲間とともに「参加型企画」を盛り込んだ式にしようとプログラムを検討した。様々なアイデアの中から、平成の振り返りと横浜にまつわるクイズを実施した。正解と思うものに拍手することで会場を巻き込み、若者に人気で横浜にゆかりのある著名人がVTRで正解発表するなどの趣向を凝らした。正解VTRの流れから実際にキャラクターが登場する演出で会場は大きな盛り上がりを見せた。

記念冊子についても例年以上に企画に関わり、表紙や内容もスタイリッシュなものに刷新された。

多岐にわたる項目を検討していく委員会において自ら委員長を引き受け、2時間の会議で結論がまとまるように普段からLINEでこまめに連絡を取り、気配りをしていた佐藤さん。9人ならば意見はまとまりやすいかと思いきや、冊子についても紙媒体派とデジタル配信派に二分するなど苦労は多かった。1人でも反対

する人がいれば、納得できるまで説明や話し合いをするというのは簡単にできることではない。式を終えた後には「果南ちゃんが委員長をやってくれて良かった」と言ってもらえて喜びもひとしおだった。

応募時点では想像もしていなかった、好きな野球チームの選手への取材など、学校の中だけでは得られない貴重な経験ばかりだったと振り返る。

横浜都筑区 100人カイギとの 出会い

そんな経験をした中で、地域への思いを深めていった佐藤さん。2021年2月に都筑区で「100人カイギ※」が始まることを知り、初回から参加した。地域で活動しているゲストと話す過程で自身の成人式での経験を語ったのがきっかけとなり、第4回目のカイギでゲストとして登壇。その後、カイギを運営するキュレーターに誘われることになる。現在は、カイギを通じて知り合ったゲストの店を訪ねて地元をより深く知ろうと活動したり、SNSを駆使して同じ世代の次なるゲストを開拓したりしている。一つの経験から人との出会いや次の経験へとつながっている。

Power
for
Future!



これからも 地域に貢献し続けたい

小学生の頃、集会委員でゲームを企画した経験がきっかけで、大人数を楽しませることの面白さに目覚めた佐藤さん。常に挑戦したいという思いから、ラグビーW杯やオープンキャンパス、成人式など絶えずボランティア活動をしてきた彼女も、今春大学を卒業する。就職後も大好きな都筑区に住み続け、活動を続けていきたいと語る。100人カイギを最後まで見届けたい、参加し始めたものの今年度は中止になった都筑区民文化祭の運営にももっと関わりたい、と笑顔で力強く語ってくれた。地元愛にあふれ、周囲に対する感謝の気持ちを持って活動している姿、周りを楽しませることを楽しんでいる姿がとても魅力的で、私は応援したい気持ちでいっぱいになった。



2. 撮影許可や写真撮影も自分たちで行って作り上げた記念冊子
3. 都筑区を拠点に活動する方々をゲストに迎えて開催される100人カイギ。現在は6人のキュレーターで運営している。(写真提供: 佐藤果南さん)

※100人カイギ＝地域で働く、活動する100人を起点に、人と人をゆるやかにつなぐ活動。毎回5人のゲストの話を聞いて、ゲストが100人に達したら解散する。

横浜都筑区 100人カイギ

HP <https://100ninkaigi.com/area/yokohama-a-tsuzukiku>



5

花壇から人の心へ 優しさの循環で自然を守り続けたい

ナチュラルガーデン倶楽部

代表 ^{の だ ち は る} 野田千春さん

ナチュラルガーデン倶楽部の活動エリアは、荏田東第一小学校沿いのレンガ道の紫陽花ロードからえだきん商店街の入り口までの遊歩道。発足当初から「環境に優しい循環型の花壇作り」を続けている代表の野田さんに、次世代に伝えたい想いを伺った。

取材・写真・文＝市民ライター・家田三奈子

オーナー花壇からの 出発

始まりは2008年。自宅で日常的に花を栽培していた野田さんは、当時の遊歩道エリアの花壇ボランティアの提案でオーナー花壇活動を始める。オーナー花壇とは、自分の担当花壇をすべて自己負担で美化活動するボランティアだ。野田さんは、かねてから目指していた無農薬で栽培する循環型の花壇作りを追求していく。そして10年後、行政からの提案で、今のエリアをナチュラルガーデン倶楽部代表として管理することとなった。当初の仲間は3人ほどだったが、花壇に関心を寄せる通行人との対話から、野田さんの自然環境への想いに共感する仲間は徐々に増えていった。現在は約10人。近隣の小学校の児童たちも花植えの時期には心強い協力者だ。また、隣接する荏田東こどもクラブの子どもが名付けた花壇もある。そこは子どもたちの場所として、ノースポールなど一年草の花を植えて、毎年一緒に世話している。

循環型の花壇作りを やり続ける

実は、野田さんは過去に一時期体調を崩してしまったことがあった。その時は心身ともに休養が必要で、花壇作業からも離れ落ち込む日々だった。しかし、そんな野田さんを癒やしてくれたのは、やはり遊歩道の美しい自然だったという。野田さんは、遊歩道の自然に改めて感謝し、「遊歩道は、自然と人、生き物が調和する安全な場として守り続ける」と強

く決意し活動を再開した。野田さんの園芸は、従来の古い土を捨て新しい培養土を入れる方法ではなく、今ある土と土壌の微生物を生かす方法だ。花壇の後ろには多年草を植え、毎年の開花時期には花を開く。花がらや剪定した枝葉などで堆肥を作り、また花壇に戻していく。季節の花が自然に咲き、花壇内のものがごみではなく堆肥となって循環することを目指している。「生態系を壊す化学肥料や農薬は使わない。植物や生き物が自然の秩序で生かされる循環型の花壇活動をこれからもやり続けたい」と力強く語る野田さんの表情は生き生きとしていた。

未来へ。 活動をつなぐために

願いは活動を未来へつなげていくことだ。活動資金の継続的な確保は難しい問題だったが、寄付金などで工夫していた。今では、えだきん商店街からの資金援助の他、花壇前で開かれるカフェの売上金の一部を寄付してもらっている。また剪定した花の「ご自由にどうぞコーナー」の利用者からお礼として、苗や種をもらうことも多い。「優しい気持ちの循環が本当にありがたい」と微笑む。

そして、仲間の裾野はもっと広げたいという。この秋から、紫陽花ロードを四季のロードにする計画が始まった。野田さんは、多くの仲間と共に活動して地域



1. 「仲間や地域の人々にはいつも感謝しています」という野田さん

活性につなげていきたいと考えている。「自分の知識は惜しまず全部伝えたい。それも循環だから」と言う野田さんは、未来を見据えて、若者からの参加も待っている。若者を取り込んでいく地域は必ず活性化すると信じているからだ。「若者には身近な地域にこそ活躍できる場所があることに気づいてほしい」。そして最後に、「ぜひ、気軽にガーデンへ。新しい発見や価値観が生まれるかも！」と朗らかに呼びかけた。



2. 花壇の中でどんどん増えるチューリップの球根は、四季のロードに植える予定
3. 基本的に自由参加。その日に参加できる人で楽しんでいる（1～3 写真提供：ナチュラルガーデン倶楽部）

ナチュラルガーデン倶楽部

〔活動日〕 毎週火曜日

10時から12時

ブログ

<https://ameblo.jp/pep-permintfairy/>

Instagram

https://www.instagram.com/natural_garden_club/



都筑区民活動センターイベント案内

リニューアル!
3.22-27

つづき人 交流フェスタ



プロジェクト会議の様子

都筑区で活動する団体やグループが日ごろの活動を紹介し、区民のみなさんと交流するイベント「つづき人交流フェスタ」。25周年を迎え、フェスタを企画するプロジェクトメンバーを募集しました。現在は22名のメンバーとアイデアを出し合いながら会議を進めています。都筑区のサークル活動・市民活動が一目でわかる「つづき人交流フェスタ」をお楽しみに。

今年のテーマは...
見て発見! 触れてわくわく!

都筑とつながる発信基地

会場 都筑区役所区民ホール、区民活動センター他

パネル展ブース 3/22(火)~27(日)AM

ワークショップ・披露実演・企画ブース 3/26(土)

交流会 3/27(日)PM

市民ライター企画コーナー
#つづきの散歩道



ライターおすすめスポットを紹介します



yuko.terada

くらしを支える都筑工場の煙突。10年前まで赤×白だったの知ってた?
#煙突
#都筑ふれあいの丘

yuko.k

四季折々の草花が癒やしの時間をくれる、せせらぎ公園
#ソーセージじゃないよ
#晩秋の午後

akkkbt

この道は空気の匂いも変わる。時間の流れもゆっくりになる。
#くさぶえの道
#北山田

MioYoshino

四季折々の景色に出会える都筑民家園。散歩中ふらりと立ち寄る癒しの場所
#都筑民家園
#センター北

Jack_chu0703

200年以上前から地元の人々に信仰されてきた湧水
#中川
#霊泉の滝

編集後記

- ▶ 縁ジンの記事を読み終えて、あなたにも、好奇心の風が吹いていたら幸いです。(坂大)
- ▶ ここで素敵な仲間と「何かをはじめるきっかけ」を得ることができました。(藤田)
- ▶ 遊歩道の美しい景色が、誰かの手で丁寧に大切に守られていることを再認識しました。(家田)
- ▶ 都筑には頼もしい若者たちがいると知り、嬉しかったです。私もパワーをもらいました。(松井)
- ▶ 素敵な取材先と仲間に恵まれて、楽しく書かせていただくことができました。(寺田)



何かを始めるきっかけマガジン「縁ジン」2022年1月第29号
編集/企画: 都筑区民活動センター
発行: 都筑区役所地域振興課

問い合わせ

都筑区民活動センター

横浜市都筑区茅ヶ崎中央 32-1 都筑区役所 1 階

☎ 045-948-2237

✉ tz-katsudo@city.yokohama.jp

