令和元年度　第２回（震災後９２回）

テーマ：「はまかだ賑わいアップ作戦会議！！」
日　時：令和元年７月１９日(金)　１３：３０～１５：３０
場　所：陸前高田市コミュニティホール　大会議室
参　加：60 名 33 団体
資　料：　別紙参照

１　開　会
２　挨　拶　陸前高田市　福祉部長　齋藤晴美
　未来図会議は、市民、行政、関係団体が立場を超えて課題を共有し語り合う機会であり、皆様から生の貴重なご意見をお伺いできる場でもある。今回は、はまかだスポットとしての活動を行っている多くの団体の皆様にご参加いただいている。３団体の皆様から活動紹介をいただき、後半は無理なく活動できるコツなどについて学ぶ機会となっている。本日は多くの団体の皆様にご参加いただいているので、交流の場としても活用していただきたい。
３　内　容
⑴　「未来図会議／本日のテーマについて」
陸前高田市　福祉部保健福祉課保健係　保健師　佐藤　沙希
　より良いまちづくりに向けて、市民活動やまちづくり、子育て関連など、様々な分野の方々が地域で活動しているが、立場や職種を越え、健康や幸せを感じられるまちづくりの実現に向け議論する場が未来図会議。会議を通して、新たな繋がりが生まれ、お互いの活動からアドバイスやヒントを共有できる会議でもある。
　「はまかだ」という言葉が生まれたのも、この未来図会議。「はまかだ」とは、「はまってけらいん かだってけらいん」の略称で、立ち話やご近所でのお茶っこのみ、皆さんそれぞれの活動も「はまかだ」になる。話を聴いてもらったり、時間を共有することで、お互いの心が癒され、安心感が生まれる。専門家や行政だけでなく、誰でもできるのが特徴。はまかだが増えることで、人々が元気になり、活気あふれるまちにつながり、長生きや子育て、防犯、経済などあらゆる方面に効果があることが証明されている。
　すでに実践している語らいや交流、居場所づくりを見える化することでさらなる効果が期待される。はまかだできる場所や皆さんの活動に「はまかだスポット」という名前を付け、そのはまかだスポットを示した地図「はまかだマップ」を SAVE TAKATA と一緒に作成した。マップはインターネット版と紙版がある。現在、市内には約 120 か所の「はまかだスポット」があり、本日は多くのはまかだスポットの方々にご参加いただいている。代表して３団体の方に活動発表をお願いしているので、ぜひ賑わいあふれるまちづくりに向けて、はまかだを通じて人や地域を元気にして

いる方々の活動を共有できればと思う。

⑵　「はまかだスポット活動紹介」

①栃庵抹茶倶楽部　岩崎　たみ代　氏

福祉部　保健福祉課　包括支援センター　松本　聖美（インタビュアー）

＜活動内容＞

茶道の稽古、毎週水曜日 10 時～12 時に県営栃が沢アパート集会室で活動。雛飾りを飾った時にお茶を振る舞ったことがきっかけで活動開始、平成 29.9.6 からスタート。

＜大事にしていること＞

皆で集まって楽しくお茶を飲むこと。いつ来ても、いつ休んでも良いよという姿勢で続いている。表千家流の正しいお点前を伝えたいという気持ちを根底に、変化をつけて興味を持ち続けていただくことを心がけている。どのようにお茶の景色に見せるか工夫している。先日は、立礼の代わりに卓上天ぷら器を使用し、場所が整っていなくても工夫で補った。

会員のみの活動だけでなく、団地の住民などにお茶を振る舞う機会を年数回設けている。ひな祭り、秋、年末年始に 70 名ほど参加している。お菓子代は 200 円ずつ集めている。

＜皆さんへのメッセージ＞

出されたお菓子と抹茶を安心して飲めるように勉強してみてはいかがでしょう。文化祭でもお待ちしています。

②ふくふく市　実行委員長　新沼　浩美　氏

ワーカーズコープ　鈴木　理恵　氏

SAVE TAKATA　島倉友也　氏（インタビュアー）

＜はじめたきっかけ＞

「最近五の市はやらないのか？」という声が聞こえてきた。気仙朝市はやっていたが、条件が合わなくなり、ワーカーズコープの鈴木さんと会って始めることになった。（新沼）まちなかを元気にしたいという想いを聞いて、新沼さんの真っ直ぐな思いに心を打たれた。島倉さんに話をもっていって、３人でやっている。（鈴木）１回目の開催が平成 30 年 12 月 28 日。

＜どんな想いでやっていますか＞

とにかく元気になろうという想い。立ち寄った人が話をしたり、公園にいる子どもに関わったり、出店者もお客も商店街も賑わうと良いなと思っている。（新沼）新沼さんは素直な真っ直ぐな人で、新沼さんの知り合いや声をかける人が出店しているので皆一生懸命で、新沼さんすごいなと思う。（鈴木）

＜今後の目標＞

最大のにぎわいを取り戻す。色々なことをやっていきたい。踊りや歌を発表できる場にしたいと思っている、人が集まれば良いので、皆さんはまってけらいん。くじけそうな気持 でやっているが、商店街や同級生、女性会から励まされているので、次の

人につないでいきたい。ふくふく市から商店街へ行く、又は逆、良い循環が生まれれば良いと考えている。毎月第2、第4金曜日開催している、ぜひ寄って、見ていってほしい。

③菊池畳店　４代目　菊池沙也加　氏

まちゼミは愛知県、岡崎市が発祥。当市では2016年12月に1回目を開催し、年２回ずつ行っている。申込み制で無料、勧誘や販売は無し。気になるけど入るきっかけが無かった店をまちゼミを通して知ってもらい、お店のファンになってもらうことを目的としている。例えば、遠藤石材では、お墓にまつわるちょっと良い話、鶴亀寿司では包丁研ぎなど店に関連したものから、伊藤文具では手作り楽器製作など趣味の内容もある。

菊池畳店では、畳の歴史を学び、ミニ畳を作成し、お土産に持ち帰ってもらっている。参加者は50～70代が多いが、10代90代も参加。会話も盛り上がり、その場が楽しい雰囲気でリピーターの人もいる。畳という共通の話題で盛り上がってもらえることに毎回感激している。知識や趣味を学ぶだけでなく、お店にはまって色々な人と語って、まさにはまってけらいん、かだってけらいんだと感じている。まちゼミを多くの人に知って、参加してもらい、地域が元気になれば良いなと思っている。

⑶　講話　「みんなちがって　みんないい～それぞれの賑わいが地域を元気にする～」
陸前高田市ノーマライゼーション大使　岩室紳也　氏

今の活動発表から「できる人が、できることを、できるときに、できるようにする」ことが大事と学ばせて頂いた。

陸前高田市では、男女ともに平均寿命が延びている。市民が市民を巻き込んで一緒にやっている、それが素晴らしい。どうして一生懸命やっているの？聞いてみた。「大事なのは人と人をつなぐこと」、市民の声から出てきたことが驚いた。未来図会議で議論すると「はまってけらん　かだってけらいん」が出てきた。様々活動がされているが、男はいない。男には男の集まりがあるので、男にとっての賑わいも考える必要がある。

栃庵抹茶倶楽部、素晴らしい賑わい。認知症予防ということでしたが、男の方が長生きすると認知症になりにくいというデータがある。役割を持って活動していると認知症にならない。ふくふく市は、きょういくきょうようになっている。つながることで実現している。まちゼミは、作ること学ぶことときれいになることなど色々なメニューが素晴らしい。

「色々な人とつながってください」という健康づくりが大事。つながる場づくりが行政にとっての役割。情報をどんなに教育しても人はこない。口コミがまちづくりで大事。信頼、つながり、お互いさまがあるはまかだスポットでは、総死亡率が減り、健康、まちおこし、子育て、防犯にも良い。

人は話すことによって癒される。話さなければ癒されない。人が人とつながるために「できる人が、できることを、できる時に、できるようにする」ことが大切。

⑷　参加者の皆さまと“はまってけらいん、かだってけらいん”

「発表内容への質問や団体のイチオシPR」資料参照

〇陸前たがだ八起プロジェクト

シッティングバレーが盛り上がる。保健センターで開催し、動くはまかだとなっている。小友で料理教室を開催。図書室、畑など色々やっている。継続することが大事。

〇マルゴト陸前高田

市外から人を呼んできて、ガイド、民泊、人の魅力を伝えたい、陸前高田のファンを増やしたい。経済効果も大事。

〇おやこの広場きらりんきっず

自身の子育てをきっかけに居場所づくりでスタートした。地域活性化や子育て支援から子育てしやすいまちづくりを考えている。工事関係者が増えている、まちの中で孫をかもってほしい、温かい地域で子育てしやすいという声を頂いている。第２火曜日は、アバッセに出張している。10/6 ファミリーフェスティバルを企画している。

〇泊お楽しみクラブ

陽だまりクラブから独自の活動に。死んでいくことは避けられないから、笑って過ごしましょう。ほだしがお互いさまになるように。

〇認知症カフェ

認知症にやさしい地域支援の会、介護家族交流会として活動していたところ震災にあった、最近は介護予防を中心に楽しく活動、皆さんが集まって、楽しく過ごし、口コミで長続きしていく。実働７名。介護予防教室で認知症の寸劇をしている。口コミで集まっていただき、感謝している、楽しい場を大切にしている。

〇認知症を考える会

平成 29 年 11 月からスタート、認知症本人と家族の人に参加してほしい、認知症になったら終わりでなく、そこからスタート。話をすることで、前向きに意識が変わる、症状が緩和される。

〇日曜パレット

市民講座からスタート、30 年ほどの歴史。20 名で活動しており、市外からも参加。親子参加もある。水彩、油、楽しくやっている。

〇たんぽぽ堂機能訓練デイサービスセンター、はじまる図鑑

土曜日にたくさんの人に集まってもらう機会をもっている、年３回お祭り開催。１年目一般参加者は１名だったが昨年 100 名参加。今年は 7/27 開催予定。デイサービスの脇に地域の人が集まれるカフェを建設中。学習室や車椅子対応機能、子ども食堂もすすめている。８月末にオープンしたい。

〇小黒山お元気クラブ

限界集落に近い。平成 26 年から高齢者自身が健康に良いことをしようと始まった。グランドゴルフや保健師や臨床心理士を講師に体操やゲームをしている。

〇謡曲の会

町内会の中で実施。婚礼や建前等で唄う曲。

〇シニアネットリアス

パソコン教室から県や市の後押があり、IT 普及を目的に H3 年 5 月発足。当時は 120 名の会員でやっていたが、流失し、各団体からの支援で再起した。4 クラスで 70 名で活動している。月 16 日の活動日。会員募集中。若い人も参加できる。
〇カラオケサークル　まつぼっくり
ばらばらに入った団地で、歌が好きな人が集まれる機会を作った。住宅内のカラオケで楽しんでいる。
〇大正琴　ひなぎくの会
年をとったときに楽しみがあるといい、演奏会を開催している。稽古を続けるのは難しく忙しいが、ひとときを楽しめることがいい、励みになる。
〇1.2 の 38 会
おしゃべり、情報交換、旅行をしている。
〇アップルガールズ
陸前高田の松の木普及、12 人で活動して、できること、やれることをしている。
〇パッチワーク教室
小友町で活動、市の文化祭に参加、いつ来ても、休んでも、作品が出来なくても良い。
〇お茶っこサロン　いんきょ
自宅でお茶っこのみの会を開催。陽だまりサロンでスタートしたが、難しい話、体操は避けてお茶のみにした。家族を交えて、近所の高齢者が参加している。送迎が悩み。盆踊りをした、大学生も混じり、8/18 開催。
〇黒崎温泉
定期バスで送迎、市内を回っている、市外へも団体でも参加できる
〇夷風凛凛（いふうりんりん）
月 1 回子ども対象のプログラミング活動をアバッセで行っている。
〇傾聴ボランティア　こころのもり
8/31　傾聴ボランティア養成講座開催予定。

＜本日のまとめ＞　岩室紳也　氏

　これだけの活動が市内で行われていることが素晴らしい。住民一人ひとりの元気につながっている。「生老病死」、すなわち、どう生きるか？、どう老いるか？、どう病と向き合うか？、どう死を迎えるか？　皆さんが一緒に考え、一緒に歩み、つながることが大事。

　今日の会をどのように感じたか。情報を得たことも一つの成果だが、こんなにみんな頑張っているんだ、私も頑張ろう思えたのではないか。

　絆（ほだし）をいかに我慢できるか。多少の迷惑がお互い様の気持ちを生む。迷惑をかけて、人のありがたさがわかる。どう生き、どう老い、どう病と向き合い、どう死を迎えるか、皆さんと考え続けたい。

　お互いに拍手をして終わりましょう。

４　閉会

★次回（第９３回）：令和元年１１月１４日（木）１３：３０～１５：３０

会　場：陸前高田市保健福祉総合センター（仮）

テーマ：「高校生をテーマとしたはまかだ（仮）」