



令和4年8月8日

南相馬市議会議長

会派名 改革クラブ
代表者氏名 代表 渡部 一夫

調査研究報告書

- 1 期間 令和4年7月27日（水）～令和4年7月29日（金）
- 2 参加者 ① 渡部 一夫 ② 竹野 光雄
③ 鈴木 貞正 ④ 田中 京子
⑤ ⑥
- 3 旅行先及び調査研究内容 別紙のとおり

会派「改革クラブ」先進地視察研修報告

2022年8月8日

改革クラブ 代表 渡部 いっぶ

20220727 高齢者の健康と生きがいづくりの取組

愛知県長久手市

長久手市高齢者生きがいセンターについて

長久手市高齢者生きがいセンターは、市内にお住まいのおおむね60歳以上の方に無料で利用していただける施設です。高齢者の方の憩のためのレクリエーション・教養向上・交流・ふれあいをはかり高齢者の生きがい活動を推進するための施設です。

高齢者向け健康相談・イベント

地域いきいきライフ推進事業（通いの場）

・ながくてハーモニーお口体操

高齢者の介護予防をはじめ、市民に親しまれている「ながくてハーモニー体操」のメロディにあわせて、口腔機能を維持・向上するための体操を作成しました。

・ご自宅でできる体操等動画のご案内

家にいる時間が多くなっている今、会話が少なくなったり、運動不足になったりしていませんか？

みなさんの健康を保ち続けるため、生活で気をつけていただきたいポイントをまとめましたので、ぜひ参考にしてみてください。

・どこでも笑顔の健康習慣（教室等で行っている体操）

・心を豊かにする呼吸法（マインドフルネス瞑想）

「今、この瞬間を大切にする」マインドフルネスを毎日の習慣に取り入れてみませんか。（解説のあと実践があります）

・理学療法士による膝・腰ケア

理学療法士が膝・腰のケアをお伝えします。

痛みのある方は無理せず、ご自分のできる範囲で取り組みましょう。

・椅子に座って楽しくコーディネーション運動（ちょコット）

間違えてもOK！できなくても笑って続けることが、脳神経に良い刺激となります。

・うたコット「上を向いて歩こう」

生演奏の「上を向いて歩こう」に合わせてちょコットをしてみましょう。

- ながくてハーモニー体操

- ながくてハーモニー体操の動画

長久手応援ソング「harmony town 長久手」に合わせて作成したオリジナルの体操です。下肢筋力向上やバランス能力向上等にも役立ちます。

子どもからシニアまで、どなたも取り組んでみてください。

- 暮らしの中で心配なことがあるときは、各地区の地域包括支援センターにぜひご相談ください。

地域で暮らす高齢者を介護、福祉、医療、権利擁護などさまざまな面からサポートするために設けられた総合相談機関です。

地域包括支援センターでは、主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師などの専門職がお互いに連携しながら総合的に高齢者の生活を支えています。認知症初期集中支援チームの役割もあり、認知症の本人、家族等からの相談にもお応えします。

- 地域いきいきライフ推進事業（集いの場）について

市民や事業者などのみなさんの力を活かして、地域での健康づくり活動を進め、一人ひとりが「いきいきライフ」を実現できるように支援していきます。

- どこでもいきいき運動教室
 - 毎日コツコツ運動教室

- どこでもいきいき運動教室

みなさんが集まる場所に、運動講師を無料で派遣します。ご要望に応じて内容を調整します。

- 福祉の家で開催中の教室

福祉の家で、以下の教室を開催しています。

男性限定の教室も実施しておりますので、今まで女性が多くて参加しづらかった…という方も気軽に足を運んでみてください（要申込）。

1. スポーツボイス(男性限定)

スポーツボイスとは、株式会社第一興商とのコラボ企画で、体と声のトレーニングを融合した新感覚フィットネスです。

男性限定のプログラムです。声を出したり、体を動かしたい方、お気軽にご参加ください！

声を出しにくくなった、カラオケでもっとうまく歌いたい、そう思った方！腹式呼吸で声が出やすくなりますよ！

2. NOSS（日本・踊り・スポーツ・サイエンス）（男性限定）

NOSSとは、「日本・踊り・スポーツ・サイエンス」の略語です。

日本舞踊の持つ「和」の動きにスポーツ科学の要素を取り入れたエクササイズです。

下肢の筋力、バランス力など様々な能力向上に効果的です。

初めての人も、お気軽にご参加いただけます。

講師：西川 陽子氏

・その他開催中の教室

・塩分摂取を考える！ もぐもぐ教室

塩分摂取を考える！ もぐもぐ教室〈管理栄養士の講義とレシピ作成、調理実習〉

・けん玉で健康づくり教室

けん玉を使って全身運動を行います。ラダーも使って、遊びながら集中力・下肢筋力アップを目指します。

・脳と身体を鍛える「はつらつ教室」

筋力を上げるためのトレーニングと脳を活性化させるための学習プログラムを組み合わせた教室です。

・【締め切りました】シニアパワーアップ教室

トレーニングマシンを使った筋トレを通じて、身体と脳のパワーアップを目指しましょう！

いきいきサロンについて

いきいきサロンについて

・いきいきサロン

市内在住の65歳以上の人を対象に、介護サービス事業所などの専門職による、健康づくりに役立てていただくためのサロン（通いの場）を開催しています。ぜひお近くのサロンへお出かけください。

買い物リハビリについて

買い物リハビリについて

・買い物リハビリ

スーパーの店内で行う、買い物もできる送迎付き運動教室「買い物リハビリ」

平成30年7月から、市内のスーパーの店内での運動教室「買い物リハビリ」を開催して

います。送迎付きで、教室のあとにお買い物もできます。軽運動や買い物を通して、元気な毎日を過ごしましょう。普段外出しづらい方はぜひご参加ください。

- (注意) 要申込。参加にあたっては、最近の生活のご様子についてのアンケートがあります。
- (注意) 事前申込が必要ですので、店舗への直接のお越しや問合せは、お控えください。
- 介護保険を利用し、デイサービスやデイケアを利用している人は対象外です。

[買い物リハビリテーション チラシ\(PDF ファイル:866.8KB\)](#)

・対象者

生活機能の低下（足腰が弱っている等）により外出が難しくなりがちな市内在住の 65 歳以上の人。

- 外出が少なく、家にいる時間が多い。
 - 買い物に行きたいが、出かけるのが大変。もしくは、帰りの荷物を運ぶのが大変。
- という方に特におすすめの教室です。

いきいき倶楽部について

いきいき倶楽部について

・いきいき倶楽部

65 歳以上の高齢者を対象に、地域のみなさまで楽しく過ごすことと、健康の維持を目的として、老人憩の家や地域の集会所で「いきいき倶楽部」を開催しています。主に創作活動と軽運動のプログラムを行っています。

事前申込不要ですので、開催日時を確認して、お近くの場所に直接お越しください。

・参加費

無料

みんコラ

みんコラ

・みんコラ（みんなでコラボレーション）

民間企業とのコラボレーションとして店舗内のスペースをお借りし、皆さんで集まって、楽しく無理なく心地よく身体を動かしたりします。

事前申込は不要です（一部除く）ので、ご都合のよい日時にご参加ください。

- ディーラー de 健康づくり・・・筋力アップ体操、姿勢改善教室、フラワーボール
- モール de ウォーキング・・・ハーモニー体操、歩行トレーニング、健康ミニセミナー
- 長久手てくてくサッカー・・・走ることは禁止！バランスアップや姿勢改善
- 音楽を伴う運動療法 ～大学研究に参加～・・・オンラインと対面教室

20220728 協働のまちづくりについて

岐阜県高山市

市民協働

協働のまちづくり

- 協働のまちづくり
- 高山市協働のまちづくり推進会議
- まちづくり協議会
- 協働のまちづくり支援金
- 協働のまちづくりにおける市の関わりについて
- 地区からの要望（情報提供）への対応
- まちづくりに関する講座等

市民活動

- 市民活動支援

協働のまちづくり

少子高齢化や人口減少、ライフスタイルの多様化などにより、様々な地域課題が増加しています。とりわけ人口減少社会の本格的な到来は地域活動の停滞だけでなく、市政全般にわたり様々な影響を及ぼす重要かつ喫緊の課題です。

今後 10 年、さらにその先を見据えながら、選択と集中により取り組むべきことをしっかりと見定め、課題に対し積極的に取り組んでいかなければなりません。

しかし、多様化・複雑化する市民ニーズや行政課題に、これまでのような仕組みや体制で対応していくには限界があります。持続可能なまちをつくるためには、地域社会を構成する多様な主体が協働して課題解決に取り組み、市民福祉の向上や地域コミュニティの活性化を図る必要があり、市では第八次総合計画の基本理念に「協働」を掲げ、各種施策を推進するため、市民の皆様と協働でまちづくりをすすめることとしています。

・高山市の協働のまちづくり

市では協働のまちづくりを「市民が主役という理念のもと、市民、地域住民組織、事業者、行政などの地域社会を構成する多様な主体が、お互いの存在意義を認識し、尊重し合い、お互いの持てる能力を発揮し、ともに手を携え、まちづくり（地域課題の解決）に取り組む」と定義し、みんなで力を合わせて地域課題の解消や新しい魅力の創造などに取り組むとともに、絆を大切にしたい地域づくり活動により地域共助が強化され、誰もが住み続けたいと思える、安全安心で魅力ある持続可能なまちづくりを目指しています。

・新たなまちづくりの組織

市内においては、町内会をはじめ様々な地域住民組織が「住みたい・住み続けたい地域」を目指して、それぞれに活動が展開されています。

ところが、人口減少・少子高齢化が進む中、共働き世帯の増加や核家族化など、地域で暮らす皆さんの生活スタイルが大きく変わってきたことにより、地域が抱える課題も複雑化・多様化してきています。

このような環境の変化に伴って、一人暮らしのお年寄り宅の除雪や子育てに悩んだ時に相談する相手が近くにいないなど、身近なところで課題が生じています。また、地域での連帯意識の希薄化が進むことにより、災害時に住民の安否が確認できないなど、大きな課題が生じてしまう可能性があります。

こうした地域の課題を解決するためには、地域住民の皆さんが意見を出し合い、それぞれの団体が個別に活動していくだけでなく、協働して活動していく方が、住民の皆さんの要望に、よりの確に答えることができます。

それを実現させるための新たな組織が「まちづくり協議会」です。

高山市協働のまちづくり推進会議

・高山市協働のまちづくり推進会議

地域課題の解決を図り、地域に住み続けたいと思える魅力的かつ持続可能なまちづくりを実現するため、地域の代表者・学識経験者・市による「高山市協働のまちづくり推進会議」を設置し、地域と市が一緒になって様々な観点から議論や協議、意見交換を行いながら協働のまちづくりを推進しています。

・推進会議での主な検討事項

1. まちづくり協議会相互の情報提供、情報交換に関すること
2. まちづくり協議会と高山市との連絡調整に関すること
3. 協働のまちづくりのあり方に関すること
4. 地域課題の解決に向けた事業展開のあり方に関すること
5. その他協働のまちづくりの推進に関すること

・組織構成

- 各地区まちづくり協議会会長（20人）
- 学識経験者（1人）
- 市関係部長（6人）※必要に応じて関係課の職員が臨時委員となります

・協働のまちづくりの推進に向けた議論・協議について

平成28年度に協働のまちづくりについて検証を行い、その検証結果から課題及び対応策を4区分56項目に整理しました。

1. 市民の参加・参画の促進
2. 地域課題の把握
3. 地域課題解決の道筋

4. 地域課題の解決

協働のまちづくり推進会議では「検証結果を踏まえた課題と取り組み（56項目）」について議論・協議を継続して行い、取り組み方や方向性を確認しながら、協働のまちづくりを推進します。

なお、協議する項目については、全体会又は分科会に分かれて議論・協議を行います。

・モデル的事業の認定および検証について

市では、まちづくり協議会が地域課題の解決に向けて実施する先駆的、効果的な事業をモデル的事業として認定し、支援金の追加支援を行っています。

協働のまちづくり推進会議では、まちづくり協議会から提案のあった事業がモデル的事業として適当か協議し、認定の可否を判断します。

また、認定されたモデル的事業については、毎年、協働のまちづくり推進会議において、前年度の事業の実施状況について検証を行い、事業終了後には事業全体の検証を行います。

- ・ 協働のまちづくり支援金（モデル的事業）の詳細について

まちづくり協議会

- ・ まちづくり協議会について
- ・ 各地区まちづくり協議会
- ・ まちづくり協議会設立までの主な取り組み

・各地区まちづくり協議会

- ・ 空町まちづくり協議会・西地区まちづくり協議会・みなみまちづくり協議会
- ・ 北地区まちづくり協議会・山王地区まちづくり協議会・江名子校区まちづくり協議会
- ・ 新宮地区まちづくり協議会・三枝の郷まちづくり協議会・大八まちづくり協議会
- ・ 岩滝まちづくり協議会・花里まちづくり協議会・丹生川まちづくり協議会
- ・ 清見町まちづくり協議会・荘川町まちづくり協議会・一之宮町まちづくり協議会
- ・ 久々野まちづくり協議会・朝日まちづくり協議会・高根まちづくりの会
- ・ 国府町まちづくり協議会・たからまちづくり協議会

・まちづくり協議会設立までの主な取り組み

- ・ 協働のまちづくり説明会（平成25年7月～9月）
- ・ 協働のまちづくり報告書（平成26年2月）

・協働のまちづくり説明会（平成25年7月～9月）

- ・ みんなで考えよう！ これからのまちづくり

高山市では協働のまちづくりに向け、市民の皆さんと情報を共有し理解を深めていただくための説明会を、平成25年7月2日火曜日から9月13日金曜日の間に市内各地

区で開催しました。

説明会では、「市民が主役」の理念に基づく「協働のまちづくり」と、これに関連するパブリックコメントなど「市民参加の仕組みづくり」を取り上げ、その意義や取り組み内容について説明し、参加者の皆様のご意見などを伺いました。

・説明会の主な内容

- ・協働のまちづくりの必要性
- ・協働のまちづくりに向けた市の取組状況
- ・「市民等が活動しやすい仕組みづくり」について
- ・「市民等がまちづくりに参画しやすい仕組みづくり」について
- ・質疑応答・意見交換

資料

- ・ [日程表 \(PDF 56.8KB\)](#) 
- ・ [チラシ \(PDF 286.6KB\)](#) 
- ・ [「協働のまちづくり」に向けて \(PDF 374.0KB\)](#) 
- ・ [資料別紙 \(PDF 238.9KB\)](#) 
- ・ [「高山市市民参加条例\(仮称\)」の制定に向けて \(PDF 275.0KB\)](#) 

・協働のまちづくり報告書

・報告書(高山市社会教育委員会議)

高山市社会教育委員会議では、人口減少や少子高齢化という大きな社会構造の変化のなか、今後の地域づくりのすめ方がこれからの社会教育の推進にとって極めて重要な課題であるにとらえ、あたらしい地域づくりのための社会教育、協働のまちづくりを目指し、地域活動のあり方を中心に平成23年度から継続的に議論を行ってきました。

平成24年の12月には「中間報告書」としてそれまでの議論をまとめ、市に対して報告があったところですが、平成26年2月には各地区で開催された説明会における意見等も踏まえ、最終的な報告書として次のとおりまとめられました。

- ・ [報告書\(平成26年2月 高山市社会教育委員会議\) \(PDF 732.5KB\)](#) 
- ・ [中間報告書\(平成24年12月 高山市社会教育委員会議\) \(PDF 554.1KB\)](#) 

協働のまちづくり支援金

・協働のまちづくり支援金

市では、地域の住民、地域住民組織、事業者、行政などの地域社会を構成する多様な主体による協働のまちづくりを進めるため、地域の維持、改善、振興に関する事業を行う各地区のまちづくり協議会に対し「協働のまちづくり支援金」を交付しています。

なお、協働のまちづくり支援金は、まちづくり協議会が主体的に取り組む地域の維持、改善、振興に関する事業(協働のまちづくり事業)及び、まちづくり協議会が地域課題の解決

に向けて実施する先駆的、効果的な事業（モデル的事业）それぞれの事業計画及び予算に応じて交付します。

・協働のまちづくり支援金（協働のまちづくり事業）

まちづくり協議会が主体的に取り組む、地域を維持、改善、振興する事業及び、まちづくり協議会の運営に係る費用について支援します。

- ・ 協働のまちづくり支援金（協働のまちづくり事業）の詳細について

・協働のまちづくり支援金（モデル的事业）

まちづくり協議会が地域課題解決のために取り組む新規事業を「協働のまちづくり推進会議」において協議し、モデル的事业として認定された事業については追加支援します。

- ・ 協働のまちづくり支援金（モデル的事业）の詳細について

・協働のまちづくり支援金（事務局強化支援事業）

まちづくり協議会の円滑な事務運営を行うため、まちづくり協議会事務局の強化に取り組むまちづくり協議会について追加支援します。

- ・ 協働のまちづくり支援金（事務局強化支援事業）の詳細について

地区からの要望（情報提供）への対応

・情報提供の公開

平成 27 年度からの協働のまちづくりの取り組みに合わせ、地区（町内会）からの要望は情報提供と位置づけ、様式の統一や提出方法などの仕組みを見直しました。

地区からの情報提供への対応は、「安全安心なまちづくり」という点で、地域と市の共通の課題であり、広く市民のみなさんと情報を共有し、一緒になって課題解決に取り組むことが必要です。

市では、各地区から提供された情報と、情報への市の対応状況を地区ごとに公開し、みなさんと協働で「安全安心なまちづくり」に取り組めます。

・各地区からの情報提供と市の対応

- ・ 各地区から提出された情報提供の一覧と、市から回答済のものは市の回答を付して掲載しています。
- ・ 情報提供の内容・表現は、基本的に各地区から提出された通りの内容・表現としていますが、一部の個人情報（個人宅の表記など）は削除しています。

市民活動支援

・市民活動を応援します

各種行政サービスをはじめ、地域の活性化を図ったり、地域の様々な課題解決については、これまで行政が主体的に取り組むべきだとされてきました。しかし、一方で市民活動団体や、町内会などの地縁団体などが様々な分野で地域を支える重要な活動を展開しています。高山市は、市民と行政が協働でまちづくりに取り組むための行政情報の提供や計画策定などへの参画、そしてお互いの連携の構築を掲げています。特に、市民活動団体の活動を応援し、行政活動と市民活動の協働関係の強化を図るため、平成 16 年 9 月に市民活動支援の基本となる「市民活動応援指針」を策定し、対等なパートナーとして、ともに手を携えまちづくりに取り組むこととしました。

- [市民活動応援指針（平成 16 年 9 月策定）](#)（PDF 110.1KB）

・市民活動団体との連携を図ります

市民活動団体の活動支援を行うことや、行政などとの連携を図るため、市民活動団体登録を行っています。

- [市民活動団体登録制度](#)
- [市登録市民活動団体一覧](#)
- [市登録市民活動団体情報紙「連携のたね」](#)

・市民活動団体を財政的にサポート

「市民活動応援指針」に基づき、高山市では、新たに市民活動団体を立ち上げて活動する市民を支援する「高山市市民活動団体設立補助金」と、登録団体が実施する事業を支援する「高山市市民活動事業補助金」を創設し、市民活動を財政的にサポートしています。

- [市民活動事業補助金](#)
- [市民活動団体設立補助金](#)