



益田市真砂地区

多世代交流を通じた食・農・福祉の小さな経済循環

人口減少をはじめ中山間地域ならではのあらゆる地域課題が山積する真砂地区では、地域資源(ヒト・モノ・コト)を最大限に活用し、多様な組織・世代がつながり、想いを共有し、失敗してもいいからまずやってみるをモットーに、挑戦し続ける地域づくりを進めています。

これまでの地区のあゆみ

- H元 「地区活性化協議会」を設立
H22に発展的解散
- H11 「真砂の未来をつくる会」が活動
(H11~H21)

ギネスに挑戦 (パズル寿司)
- H23 「食・農・福祉の小さな経済循環が可能な地域づくり」をスタート
継続的な取組をめざし公民館活動に地域商社と学校を巻き込み、真砂の農業を活用した食育活動を開始

食育活動
- H23 「買い物バスツアー」を開始
- H25 県の現場支援地区に選定
(H25.3~H28.3)
- H26 過疎地域自立活性化優良事例表彰
総務大臣賞を受賞
- H28 「買い物バスツアー」が「ふれあいバスツアー」へ発展
「まちづくりプラン」を策定
地域自治組織「ときめきの里 真砂」を設立
- H29 「ひら山のふもとカフェ tele-glue」を開設
「認知症予防カフェ」を開始

Step 小さな拠点づくりのステップ

step.1 課題 まずはニーズ調査
地区活性化協議会から始まった活動により積み上げられた社会教育による学びを土台として、地域づくりの活動がスタート。一人ひとりの考えや願いを幅広く把握するため、これからの地域を担う存在として中学生も含めた住民を対象にアンケートを行いました。

step.2 計画 小学生もワークショップに参加
住民ワークショップや説明会を開催。小さい頃から地域づくりに参画してほしいとの思いから、小学生にも呼びかけて様々な世代の声をひろって計画をつくりました。

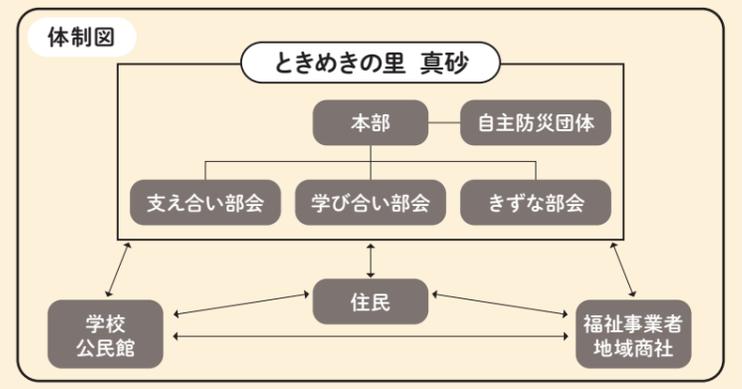
step.3 体制 住民全員が会員となって
地域住民全員を会員として「ときめきの里 真砂」を設立し、「支え合い部会」「学び合い部会」「きずな部会」の3つの部会を設置。地域内の連合自治会、社会福祉協議会などの関係団体とも連携する体制をつくりました。

step.4 実践 まずはやってみよう！
「まずはやってみよう」を合い言葉に、ふれあいバスツアーや認知症予防カフェの開催、多世代交流イベントの実施、レンタル交流スペースの運営など、様々な活動に取り組んでいます。

step.5 発展 誰もが住みやすい地域へ
活動開始から5年目の令和2年には「見直しワークショップ」を開催し、子育て世代を中心に50名程度が参加。地域の担い手や移住者向けの住まいが不足している現状や、交通弱者への支援が必要との意見がでました。今後は、これらの課題に、専門家の意見も聞きながら地域全体で取り組んでいきたいです。



- 人口 338人(高齢化率 54.1%)
- 地域の特徴
 - ・地区面積が広く集落がまばらに点在している
 - ・令和2年9月末をもって民間の路線バスが廃線となり、市運営による予約型乗合タクシーを令和2年10月から運行している



私たちのやり方

Our Project



旧JAの店舗跡地を活用して整備された「てれえぐれえ」は、地域住民の居場所や仲間づくり、交流などを目的に、気軽に住民が集う拠点となっており、誰でも一日店長となりカフェなどを開くこともできます。楽しみながら集い、話し合うことから地域の状況や困りごとなどが明らかになり、認知症予防カフェの開催や早朝モーニング喫茶の定期的な開催、買い物支援などが行われるようになりました。交流施設を拠点として地域内での助け合いが広がりをみせています。

実践者の声 週2回喫茶店をしています。常連さんの声を受け、日用品などの販売も始めました。自分の好きなことで皆さんに喜んでもらえるのが嬉しいです。

認知症予防カフェ

認知症の理解促進やご家族への支援を目的とし、支え合い部会主催で「てれえぐれえ」を会場に「認知症予防カフェ」を始めました。気軽に専門家に相談できることもあり、カフェは大好評。参加者が増えたため、社会福祉施設に場所を移して取組を続けています。このほかにも小学生以上の住民を対象に「認知症サポーター研修」を毎年開催し、支え合いの仕組みづくりを進めています。



認知症予防カフェてれえぐれえ

step.1 きっかけ
住民アンケートで「地区内に交流できる飲食店がほしい」という意見をきっかけに話し合いが始まりました。

step.2 計画
活動に関わってくれそうなグループ、個人など有志で、活動に向けての検討会や先進地視察、研修会を実施しながら準備を進めました。

step.3 トライ!
「てれえぐれえ」を自分たちでつくりあげた場所であると思ってもらうことを意識し、備品は住民から寄贈してもらったり、小学校の体育館の廃材などを活用して住民で手づくりしたりしました。この場所を拠点に、認知症予防カフェや早朝モーニング喫茶、日用品を販売する買い物支援などが始まり、各部会や自主防災団体などの集まりにも活用されています。施設の活用が住民の主体的な取組の創出につながっています。



子どもカフェ



備品づくり

買い物支援と交流の合わせ技「ふれあいバス」

高齢者等を対象に、市内スーパーに買い物に出かけた後、保育園児とお昼ご飯を食べて交流する「ふれあいバス」を運行しています。バスの運行は月6回。人口の少ない真砂地区において、園児との交流は高齢者にとって貴重な機会であり、楽しみとなっています。地域全体で子育てをする環境づくりにもつながっています。



ふれあいバス