

# 「小さな拠点づくり」とは

島根県では、少子化や高齢化の影響で、県全体で人口が年間約5千人減り続けています。特に県土の約9割を占める中山間地域では、2010年からの20年間で人口の約1/4が減少すると予測されています。

人口減少が進む中でも、中山間地域で安心して暮らし続けるために、県と市町村は連携して「小さな拠点づくり」を進めています。

**地域の「未来」をみんなで話し合い、そして実行する。**

**それが「小さな拠点づくり」です。**

始まっています！



## お住まいの地域でこのような課題はありませんか

- 一人暮らしのお年寄りの暮らしが心配
- バス停が遠くて通院や買い物が大変
- 高齢化が進んで、世話役のなり手が少なくなった
- 災害が起きた時、一人暮らしのお年寄りの避難が心配



## 「小さな拠点づくり」の進め方

- STEP1 まずは地域の現状を知りましょう
- STEP2 地域の課題を住民の皆さんで話し合い、認識し、課題解決の取り組みを計画としてまとめましょう
- STEP3 役割分担を決め、出来ることから実践活動を始めましょう

※県にご連絡いただきますと「小さな拠点づくり」の説明に伺います。お気軽にお問い合わせください。

## 地域の取り組み紹介（第3回）

### 「食」の生活支援

### いまづく 隠岐の島町今津区

## 料理教室からはじまった配食サービス

隠岐の島町今津区は、隠岐諸島島後の南部に位置し、世帯数134の小さな集落。高齢化率40%超、一人暮らしや高齢者世帯の住民が約80人にもものぼる典型的な過疎地域です。

この集落で1988年に、行政サービスに先がけ、お年寄りに食事を提供する住民有志の活動がスタートしました。食生活改善の料理教室を行っていた主婦グループが一人暮らしのお年寄りを対象に開いた昼食会がきっかけ。その後「今津給食サービス」として定期的な昼食会から配食サービスへと活動を広げました。

2004年に会の名称を「ふれあいサロン白鳥」に変更し、町や町社会福祉協議会の助言を受けながら、体制を強化。また、「活動する自分たちの健康も大切」との思いから、健康づくり教室を行ったり、区と合同で消防署に依頼して応急処置等の講習会を実施したりと、積極的に活動を行っています。

現在、メンバーは60、70代の18人で、月1回の配食サービスを実施。メンバーの1人、佐々木すみ子さんは「先輩たちの頑張る姿を見て、私も何か力になればと参加しました。家族を介護していた時期も、仲間と笑いあえる時間が支えでした。自分自身も笑顔で元気になれる場所です」と話します。

### 【今津区のデータ】

人口	267人
高齢化率	40.8% (2018年4月末現在)
※2048年の推計	
人口	111人
高齢化率	57.3%
2013年から2018年までの年代別の人口変動を基にした推計(島根県中山間地域研究センター調べ)	



お年寄りに食事を配達しながら見守り活動

藤野 志満子さん（ふれあいサロン白鳥代表、食生活改善推進員）



隠岐の島町今津区出身。高校を卒業後、大阪府内で就職。同郷の男性と結婚後「自然豊かな今津で子育てがしたい」と20代でUターン。農業に従事しつつ、1988年の取り組み開始から活動に参加。72歳。



地域の食材を使ったお弁当づくり

「無理せず、楽しみながら」

活動のきっかけは

子育てが一段落した30、40代の主婦7、8人が集まって、30年前に食生活改善の料理教室を始めたことがきっかけです。一人暮らしのお年寄りを招いた昼食会で皆さんの笑顔を見たとき、寂しい思いをしておられる方にと人となりのつながりの機会をつくりたいと思いました。ちょうどその頃、地域の先輩3人から「自分たちは外に出る機会がない。何か企画してくれたら自分たちも協力する」と相談され、自家栽培した野菜を持ち寄って料理教室を開催するようになりました。ここでつくったコロッケを「おかずの1品に」と、一人暮らしのお年寄りにお届けすることから配食サービスを始めました。

どんな活動をしてきましたか

月に1回、昼食会と配食サービスを行ってきました。保育所でお年寄りと園児が交流できる昼食会を催したり、外出が困難な方への配食を小学生に手伝ってもらったりと、お年寄りの方喜んでもらえる活動を心掛けてきました。今は希望者の多い配食サービスを行っています。また、食事を手渡す際の会話などで「いつもと様子が違うな」と感じたときなどは、その方が利用している介護サービス事業者に体調を連絡することもあり、地域による見守り活動にもなっています。

活動を長く続けることができた秘訣は

利用者の方に喜んでいただけることはもちろん、仲間と楽しんでやっていることも大きいと思います。月1回の活動といっても介護など家庭の都合で参加できないことはあるので「無理をせず、できることをやろう」を合言葉に、活動を負担に感じないよう声を掛け合っています。

地域の方々が自分でつくった米や野菜を提供してくださることも多いのですが、中には最初に声をかけてくれた90代になる元メンバの姿もあり、活動を引退した後も、違ったかたちで参加していただいています。

どんな未来を描いていますか

私たちは区との連携を大切に活動してきました。今後も、区の運動会の炊き出しや文化祭の手伝いなど、地域と一体となった活動を大切に、楽しみながら続けていくつもりです。現在のメンバーは60代、70代。お世辞にも若いとは言えません。もともと若い方にも参加してほしいのですが、仕事や子育てに忙しい世代に参加してもらうことはなかなか難しい。そこで注目したのが、定年退職後の人生の節目を迎えた世代。高齢化が進んだ地域ではまだまだ若手です。「若い力を貸して」と参加を呼び掛けています。また、Uターンした方などにも積極的に声を掛けています。この活動を通じて地域に溶け込むことができたと言ってくれる仲間もいます。このまま少しずつではありますが、メンバーを増やして活動を次世代につなげていきたいです。

【これまでにいただいたご意見】

島根県は都会と比べ娯楽、買い物、就業先など何もなかった人口減少の一因だと思っていました。記事を読み「ここにあるもの」を見つけ上手に活用することで、ないものを補い魅力的な地域を創出することができることがわかりました。まずは自分の住む地域に何があるのか探してみたいと思いました。(60代女性)

「小さな拠点づくり」のお問い合わせはこちら

【東部地区】 島根県庁しまね暮らし推進課 TEL:0852-22-5065

【西部地区】 西部県民センター地域振興課 TEL:0855-29-5514

【隠岐地区】 隠岐支庁県民局地域振興課 TEL:08512-2-9611