

第2回 区長とふれあいトーク（美浜区区民対話会）

議事録

日時 平成23年2月6日（日）

午後2時～4時

場所 美浜区役所 4階講堂

1. 開会

司会 皆様、大変お待たせいたしました。定刻となりましたので、ただいまから「区長とふれあいトーク」と題しまして、美浜区区民対話会を開会いたします。

皆様におかれましては、大変お忙しい中ご参加・ご出席いただきまして、まことにありがとうございます。私、本日の司会を務めさせていただきます美浜区役所総務課の立石と申します。どうぞよろしく願いいたします。

本日の参加者は合計で35人でございます。なお、区民対話会の記録・広報用といたしまして、写真、動画撮影と録音をさせていただきます。また、本日まで参加の方で記録用としてカメラ撮影をご希望の方がいらっしゃいます。お顔など個人が特定されないような形での撮影をお願いしてございますので、ご了承いただきたいと思っております。よろしく願いいたします。

それでは、初めに、資料の確認をさせていただきます。

まず1番目、「プログラム」、裏面が座席表になっているものです。2番目、「資料」、こちらは区役所で行っている健康づくりなどに関連する主な事業紹介になります。3番目、「参考資料1」、これは防犯ウォーキングの募集の関連記事でございます。4番目、「参考資料2」、みんなの美浜区交流掲示板にかかる内容でございます。5番目としまして、「参考資料3」、区民レポーター大募集に関するものでございます。6番目「区民対話会メモ」、7番目「アンケート」、8番目「美浜健康づくり支援マップ」の以上8点でございます。

なお、プログラムの下に記載しておりますけれども、参加者の中で団体に健康づくりを行われている方につきましては、こちらの対話会の進行の都合上、プログラムの色が青色になっております。また、個人で健康づくりを行われている方などに関しましては、プログラムの色が黄色になっております。ご了承いただきたいと思っております。

それでは、この8点の資料につきまして、何か不足する資料等はございますでしょうか。いま一度ご確認をお願いいたします。

また、アンケートをお配りしましたけれども、こちらは今後の参考とさせていただきますので、対話会が終了しましたら、こちらの回収箱に入れていただきますようよろしくお願いいたします。

続きまして、本対話会の進め方につきまして、説明をさせていただきます。お手元のプログラムをごらんください。本日のテーマは、「地域コミュニティを考える～健康づくり・仲間づくりを通して～」としております。初めに、テーマに関連します区役所のさまざまな事業紹介を行わせていただきます。その後、事業紹介についての質疑応答の後に、区長をコーディネーターとしまして、テーマに沿いながら約80分間の意見交換を行いたいと思っております。また途中、休憩は10分程度挟む予定でございます。

なお、本対話会は、だれもが関心のある健康づくりの中でも、体を動かすことを中心に、地域の健康づくり活動などの情報公開や地域コミュニティの活性化に向けた意見交換を行うことを目的にしております。個別または具体的な事業に対するご要望などは、申しわけありませんがご遠慮いただきますようよろしくお願い申し上げます。

区民対話会の進め方につきましてはよろしいでしょうか。

それでは、これからは、お手元のプログラムにより小池区長が議事を進行してまいります。よろしくお願いいたします。

2. 区長あいさつ

小池区長 皆様、改めまして、こんにちは。美浜区長の小池でございます。本日は、皆様大変お忙しい中、そしてまたお寒い中を「第2回区長とふれあいトーク（美浜区区民対話会）」へご参加をいただきまして、まことにありがとうございます。また皆様には、日ごろより区行政の推進に当たりまして、多大なるご支援、ご協力を賜っておりますこと、この場をおかりいたしまして心より御礼申し上げます。

さて、美浜区では、広報・広聴事業の一環といたしまして、区民の皆様とともに住みよいまちづくりを推進するため、第2回目の対話会を開催する運びとなりました。第1回目の区民対話会は、昨年8月29日に「美浜区の安全・安心な生活環境を考える～地域防犯に関する取り組みについて～」ということをテーマに開催をいたしまして、数多くの方々にご参加をいただき、盛況のうちに終了することができました。今回は、「地域コミュニティを考える～健康づくり・仲間づくりを通して～」をテーマといたしまして、だれもが関心のある健康づくりや身近な仲間づくりの活動を通して、近年、その役割が大変重要視されております地域コミュニティの活性化に向けての意見交換を行いたいと考えております。

この区民対話会によりまして、美浜区におけます地域コミュニティがさらに活発に展開され、よりよいまちとなりますことを願っております。本日はどうぞよろしくお願い申し上げます。

まず最初に、区役所の職員を私のほうから紹介させていただきます。

副区長の押尾でございます。

美浜保健福祉センターの井谷所長でございます。

地域振興課の高橋課長でございます。

健康課の山岸課長でございます。

総務課の立石総括主幹でございます。

総務課の太田課長補佐でございます。

総務課の佐藤係長でございます。

健康課の古川係長でございます。

同じく健康課の糸久でございます。

次に、事務担当の総務課杉田でございます。

同じく事務担当の総務課稲部でございます。

3. 事業紹介

小池区長 それでは、これより座って進行させていただきます。

まず最初に、プログラムがございます事業の紹介といたしまして、区役所で行っております健康づくりに関するさまざまな事業の紹介をさせていただきます。お手元の資料「区役所で行っている健康づくりなどに関する主な事業紹介」に記載している順に紹介をさせていただきます。資料の1番「各種教室・相談」から4番「健康づくり支援マップ」までを、まず最初に健康課長の山岸のほうから事業の紹介を行います。

司会 ここで、お知らせします。これから正面のスクリーンなどを準備いたしますので、しばらくの間、お待ちくださいますようお願いいたします。

(スクリーン・PCの準備)

司会 お待たせいたしました。準備が整いましたので、山岸課長、よろしくお願いいたします。

山岸健康課長 健康課の山岸です。座って進めさせていただきます。

私からは、健康づくりにかかわる4つの事業について、こちらのスクリーンのほうでご説明をさせていただきます。

初めに、「各種の教室・相談」について紹介します。

成人や高齢者を対象とした教室や相談を美浜保健福祉センターで行っています。毎月1日発行の市政だよりの区版やホームページなどでお知らせしています。四角に囲ったような教室・相談をしておりますが、具体的にご説明いたします。

まず、生活習慣病予防教室です。生活習慣病は、毎日のよくない生活習慣を積み重ねることによって引き起こされる病気のことをいいます。糖尿病、高血圧、脳卒中、心臓病といったものがあります。この教室では、自分の生活習慣を見直し改善することで、生活習慣病を予防することを目的としております。トレーナーによる運動、管理栄養士、歯科衛生士による栄養や歯のお話のほか、調理実習を行います。教室では、自分の生活習慣を振り返り、具体的にどこをどう改善したらいいかというようなこと

に気づききっかけとなっています。

これは、トレーナーによるボールを使った運動をしている場面です。

続いて、講演会です。医師、薬剤師、歯科医師による講演会ですが、講師としては、地域で開業している身近な先生方をお願いをしております。また、テーマも住民の方のニーズに沿った内容となるよう工夫しておりますが、もしご希望のようなことがありましたら、お聞かせいただければと思います。今年度は、こちらに示したように「メタボリックシンドローム」「薬」「おいしく食べるために」というようなテーマで全 9 回を行ったところです。

次は、転倒骨折予防教室です。転倒による骨折がきっかけで、これまでの生活が一変し寝たきりや認知症になるということは少なくありません。この教室では、こういった転倒を予防し、いつまでも元気で過ごすための体力づくりを目指しております。理学療法士による体操を中心として、歯科衛生士からは口の筋力低下を防ぐための体操、栄養士による栄養の話などを行って、月 1 回実施しております。理学療法士による体操ですが、家で続けられるようにということで、いすに座って足腰の筋力をアップする、そういった簡単な体操を続けて行っております。

続いて、栄養相談です。管理栄養士による面接相談で、生活習慣病予防の相談や肥満、やせの相談、また子どもの離乳食の相談などを行っております。成人の相談のトップは、糖尿病です。次いで、コレステロールや中性脂肪が高くなるといった、脂質異常症といいますが、そういった相談が多く、繰り返し相談される方も多数いらっしゃいます。栄養相談は、毎月 5 日程度行っております。栄養相談では、こういったフードモデルを使いまして、わかりやすい相談をということで行っております。

次は、成人歯科相談です。歯科衛生士による個別相談で、むし歯や歯周病の予防について、効果的な歯磨きの方法などを紹介します。最近では、口臭測定を希望される方も多く見受けられています。また、健口（けんこう）体操の紹介をします。健口体操は、初めて聞く方もいらっしゃるかもしれません。年をとると唾液の分泌が減ります。また、口の周り、あと舌の動きも弱くなっていくことから、食事中にむせたり、つかえたりというようなことが多くなると思います。そこで、こういったことを予防するために、唾液腺をマッサージするとか、口の周りの筋力の低下を予防するための体操というのが健口体操ということになります。

こちらは歯科相談のコーナーです。こんなところでこんなものを使いながら相談をしているという状況です。

次は、禁煙相談です。市では、がん検診の受診票により、1 カ月以内にたばこをやめたいという意思をお持ちの方を把握しております。たばこをやめたい方への禁煙のお手伝いとして、個別相談という形で行っております。初回面接では、たばこの依存度を確認しながら効果的な禁煙方法を提案し、禁煙の開始日を設定していただきます。

禁煙開始から 3 カ月間、電話や面接相談などによりサポートをいたします。この中でもご希望の方がいらっしゃいましたら、ぜひご利用になってください。

次は、精神保健福祉相談になります。精神科医による面接相談で、心の健康で悩む方、あるいはそのご家族、それから近所の方からの相談を受けています。相談内容としては、ひきこもりとか、本人の病識がなくてなかなか病院に連れていけないというようなことですか、夜間に騒ぐ人がいて、近所でどういうふうに対応したらいいんだろうかというような、さまざまな相談内容があります。

続いて、2 番目の事業として、ヘルスマイトの紹介に移ります。ヘルスマイトは食生活改善推進委員の愛称でして、食を通じた地域の健康づくりのボランティア活動をしています。保健福祉センターとか、コミュニティセンター、公民館、小学校といったところで、乳幼児から高齢者までの方を対象に、例えば親子料理教室とか、高齢者の調理実習といったようなことをやっております。

現在、ヘルスマイトは、美浜区では 46 人、千葉市では 245 人で、平成 25 年度には 300 人を目指して今ふやしているところです。ヘルスマイトは、市が主催する栄養教室を修了し、市長の委嘱を受けて活動をします。毎年、希望者を募集していますので、関心を持たれた方がいらっしゃいましたら、ぜひ健康課のほうにご連絡ください。

こちらが実際にヘルスマイトさんが活躍しているところです。左側のところに赤字で「まごわやさしい」で健康づくり」というふうに書いてありますけれども、ヘルスマイトさんは「まごわやさしい」で健康づくり」というのをスローガンに活動しております。「まごわやさしい」というのは、不足しやすいビタミンなどが豊富に含まれていて、こういったものをとることで生活習慣病予防につながるということで、その頭文字をとったものです。豆、ごま、わかめ、野菜、魚、しいたけ、芋ということで、そういった頭文字をとっているものです。

続いて、3 番目の事業になります。ヘルスサポーターの紹介に移ります。ヘルスサポーターとは、自分に合った健康目標を達成するために健康づくりを実践する人のことをいまして、ヘルスサポーター教室で養成をしています。参加者は、例えば「掃除や買い物の時間を活かしてできるだけ動く」というような目標ですとか、「体重を 2 キロ落とす」、あるいは「1 日 1 万歩歩く」といった個々に目標を設けておりまして、教室で学んだ食事の注意だとか、運動を生活の中に取り入れたりしています。

各区、毎年、年間 100 人を養成するということを目標に行っておりまして、美浜区では、今年度 15 回ほど教室を行っています。こちらは、生活習慣病に興味・関心のある方、あるいは自分の体や生活を見直したい方ということであればだれでも参加できますので、ご応募していただきたいと思います。

これが実際の場面で、左側は、妊婦さんを対象にしていて、カルシウムの多い食事ということのご紹介をしています。右側は、生活習慣病予防のメニューで実際に調理

実習をやっている場面です。

最後の、4番目の事業ということで、「健康づくり支援マップ」についての紹介になります。お手元にきょう配布をさせていただきました。こちらのマップは、区民の一人お一人の方が自分の健康に合った健康づくりを進めるために、地域の健康情報を紹介して、健康づくりに役立ててもらおうということで4年前から作成しています。今、前のほうにお示ししましたけれども、筋力アップトレーニングの紹介、あるいは朝食メニューの紹介、ウォーキングコースの紹介、健康課の事業案内、また裏面には公民館やコミュニティセンターなどで行っているサークル情報を掲載しています。

ついこの間、2月1日の区版のほうでご紹介したところ、予想外に反響がありました。今回、このマップをご活用いただいて、感想ですとか、または掲載内容にご希望等がありましたら、ぜひお聞かせ願いたいと思います。

以上で、私からの事業紹介は終了いたします。ありがとうございました。

司会 これより正面のスクリーンなどを片づけいたします。しばらくの間、お待ちください。

(スクリーン・PCの撤去)

司会 大変お待たせいたしました。片づけが終了いたしましたので、区長よろしくお願いたします。

小池区長 お待たせをいたしました。続きまして、資料の5番「コミュニティセンター」と6番「防犯ウォーキング」に関しまして、地域振興課長の高橋から事業の紹介をさせていただきます。

高橋地域振興課長 地域振興課長の高橋です。私からは、お配りしてあります資料5番の「コミュニティセンター」と6番の「防犯ウォーキング」につきまして、事業紹介をさせていただきます。

初めに、コミュニティセンターですけれども、コミュニティセンターは、市民一人一人が積極的な団体意識や連帯感を深め、心の通う地域社会づくりを目指すとともに、自由時間の活動に伴う余暇活動の一層の推進を図る目的でつくられた施設です。美浜区内では高洲と真砂の2カ所がありまして、それぞれ集会室や講習室、和室等の施設を備えております。各種サークル活動に利用されており、昨年度は2館で年間24万2,000の方が利用されました。

公民館との違いは、公民館が市民の学習活動の拠点としていることに対して、

コミュニティセンターは、市民や各種団体のコミュニティ活動や余暇活動の推進の拠点としていることであること以外は大きな違いはありません。それぞれさまざまなサークル活動が行われております。各サークルの活動につきましては、先ほど紹介いたしました「健康づくり支援マップ」に紹介しておりますので、ごらんいただきたいと思っております。

もう1点、コミュニティセンターについて、きょう、皆様にお知らせをしておくことがあります。コミュニティセンターは、本年4月1日より諸室の利用が有料化されます。千葉県では、平成19年に策定されました「千葉県公共施設使用料等設定基準」に基づきまして、全市的に受益者負担の適正化に努めてきたところですけれども、平成23年度からの次期指定管理者選定を機に、コミュニティセンター等ではサークル活動に供される諸室につきましては、公共施設使用料等の設定基準に基づき、皆様に適正な受益者負担をお願いするため有料化するものでございます。どうかご理解をお願いしたいと思います。

次に資料6番、「防犯ウォーキング」についてご説明をいたします。めくっていただきまして、参考資料1をお願いしたいと思います。この事業の目的は、資料に記載のとおり、皆様が日ごろのウォーキングや犬の散歩を兼ね、気軽にパトロールを行うことで、地域の防犯活動の推進や犯罪の抑止に貢献していただくことを目的としております。区内では、現在1,766人の方に登録をいただきまして、活動はご自身の都合のいい時間において、無理のない活動をお願いしているところです。

ここで簡単に応募の仕方をご説明いたしますと、対象は、区内在住の18歳以上の心身ともに健康な方で、週1回程度防犯意識を持って活動していただける方です。地域振興課に申込用紙がありますので、必要事項を記入の上、本人確認のできる保険証や免許証等を提示していただければ、この帽子を貸与いたしますので、その日から活動していただけます。健康確保とまちの安全確保の両方にご協力をいただければと思います。

地域振興課からは、以上でございます。

小池区長 それでは、最後に、区民の皆様の身近な地域の情報提供の場として、美浜区役所のホームページに掲載しております、資料でいいますと7番「みんなの美浜区交流掲示板」と8番「区民レポーター」に関しまして、副区長の押尾から事業の紹介をさせていただきます。

押尾副区長 副区長、そしてまた総務課長の押尾でございます。よろしくお願いたします。

私からは、先ほど区長からもお話がありましたように、お手元の資料でいう7番「み

んなの美浜区交流掲示板」と8番「区民レポーター」の事業紹介をさせていただきます。

総務課としては、健康づくりと仲間づくりに対しての直接的な事業というのは特に行っておりません。美浜区役所は、区民の皆様にとりまして、身近な地域情報を発信する場所という役割を担っており、広報を取り扱っておりますことから、区のホームページを活用し、皆様の活動を一定のルールをご理解いただきご利用いただく「みんなの美浜区交流掲示板」と「区民レポーター」の事業を行っております。

初めに、資料の7番、参考資料ですと2番になります。「みんなの美浜区交流掲示板」ですが、区内のグループ活動などの情報を発信する場所として、区のホームページに掲示板を設置しているところです。この掲示板は、活動別に「子育て支援」「地域・福祉」「環境活動」「文化・スポーツ」の4項目であり、区内の活動であれば、各自の電子メールで記事を投稿することができます。投稿料は無料で、記事の掲載には一定の条件はありますが、本日お集まりの皆様で、「グループ活動等のお知らせ」を希望する方は、ぜひこの掲示板の活用をお願いいただければと思います。

続きまして、資料の8番、参考資料ですと3番に詳細を記載しております。これは、「区民レポーター」でして、区民の皆様とともに、美浜区にある魅力的な場所の情報を掲載することを目的に、区のホームページに掲載場所を設置したものです。この区民レポーターは、現在、18歳以上の方であれば登録可能になっておりますので、応募をしていただき、興味のある方につきましては、区の魅力をぜひホームページに記載し、紹介していただきたく、ご支援、ご協力をお願いいたしたいと思っております。

私からの事業紹介は、以上です。よろしくお願いたします。

小池区長 それでは、これまで区役所で行っております健康に関するさまざまな事業の紹介をさせていただきましたけれども、ただいまの説明の中でご質問等ございましたらお願いしたいと思います。いかがでしょうか。

それでは、ご質問等はないようでございますが、また後ほど、不明な点、お尋ねしたい点等ございましたら、それぞれ課長が担当しておりますので、お電話なりあるいは区役所にお尋ねいただければというふうに思っております。

4. 情報交換

小池区長 それでは、引き続きまして、情報交換・意見交換に移らせていただきます。

今回の対話会は、初めにも申し上げましたが、健康づくりや仲間づくりをテーマとして、地域コミュニティの活性化について、皆様の参加型で情報交換・意見交換を行

い、美浜区内で活動されておられる方々、また参加したい方々との交流の場としていただければ幸いです。

ここで、改めて皆様へお願いがございます。本日の対話会は、個別事業に対する要望をお伺いする会ではございませんので、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

それでは、本日は、既に地域において健康づくりなどを目的にスポーツ活動を行っておられる団体の方々も大勢ご参加いただいていると思いますので、まずはそういった方々から日ごろの活動状況などのお話をいただきたいと存じます。健康づくりを始められたきっかけや活動の内容、活動をしてよかったことなど、ご発言をいただけたらと存じます。

なお、対話会の時間の都合上、1団体5分程度でお願いできたらと考えております。また、大変恐れ入りますが、マイクを用意しておりますので、ご発言の方は挙手をお願いいたします。

それでは、美浜区において、健康づくりなどを目的に活動されている団体の代表の方、青色のプログラムをお持ちの方の中から、どうぞ積極的にご発言をお願いします。挙手をいただければと思います。

フォークダンス「スマイル」(女性Aさん) 真砂コミュニティセンターで楽しく踊っております、フォークダンス「スマイル」でございます。よろしく。

発足は昭和56年で、去年30周年を迎えて、みんな踊り狂いました。ダンスは私たちにとって大きな生きがいになっております。今まで、いろいろな人たちと接触してダンスをしたりしました。その年月はすごく長いので、この乙女らに説明していただきますので、よろしくをお願いいたします。座らせていただきます。

フォークダンス「スマイル」(女性Bさん) 今、仲間が言ってくださいましたように、フォークダンス「スマイル」、去年30周年を迎えました。一番最初は28名から始まりまして、最盛期は、65～66名。今また20名ぐらいに減ってしまったんですけども、初期のころは、療育センターとか穴川にある、今でいう女性会館、ああいうところで障害者とのふれあいダンスなんかを行いまして、目の不自由な方、車いすの方たちと一緒に踊らせていただきました。そのときに、初めて車いすの方たちとの距離感、それから、目の不自由な方たちの目のつけどころ。私たちですと、「足もと見てください」と言ったらすぐ見れますよね。お隣同士すぐ接近できますけど、そういう方たちとのふれあいによって、「あ、こういう方たちもいるんだな。私たちは幸せだな」ということも教えていただきました。

それと、社会福祉協議会とか育成委員会の方たちの協力によりまして、小学校の運動会などにも参加させていただくこともありました。

この30年間通して、一番よかったなと思いますのは、皆さん今おっしゃられたとおり、踊ってお家へ帰りますと、若かりしころは子育てを、今は介護の方たちが非常に多いんですが、自分は楽しいことをしてきたので、優しくできるんです。特に介護は本当に身をもって、自分は好きなことやってきたので、きょうも一日楽しかったな、またそのサークルに行くと、同じような境遇の方たちがたくさんいらっしゃいますので、そこでまた自分の気持ちも和みまして、とにかく優しくできるということで、一週間に一回のこれを皆さん楽しみにしております。

今でも水曜日にやっておりますので、随時会員は募集しております。そんな難しいことではございませんので、手と足が動けばできると思いますし、言葉が通じればわかりますので、ぜひ私たちの仲間に一人でも多く来ていただけたら幸いですので、よろしく願いいたします。

小池区長 ありがとうございます。

それでは、次にどなたかお願いしたいと思いますが。

美浜水曜会（男性 A さん） 座って失礼します。私、美浜水曜会という会で、ウォーキングの会をやっております。ことしで13年になりますけれども、始めた当初は、稲毛海岸のいきいきプラザに私がボランティアに行っておりました。そのときに、元気がいいお姉さん方が、ここで皆さんと話をするだけじゃなく、歩かせていただきたいという話がありまして、私が自分の時間がある毎週水曜日に、美浜区役所の横の真砂中央公園に集まってくださいと話をしましたら、3名の方が来ていただきました。それがきっかけで、地域の方へその方々の口コミでだんだん会員さんが多くなりました。

最初は無料でしたが、例えば、けがをしたり捻挫をした場合に、私が皆さんを補償することはできませんので、スポーツ保険に入りました。皆さんにその内容をよく説明して入っていただきました。

それから、毎週水曜日の朝9時から午前中に終わるようにしておりましたが、だんだん人数が多くなりまして、現在は107名の方が来ておりますけれども、雨が降らなければ、毎回70人ぐらいの方に参加していただいております。先ほど健康課の課長さんからもお話がありましたけれど、やはりウォーキングは、我々スポーツといってもマラソンをするような年齢の方々ではありませんので、歩いて健康づくりをしようということです。まず、歩いたら体にどういうふうがいいのか、先ほどの糖尿病とか高脂血症とかというお話を皆さんによくお話をし、それから徐々にだんだん距離を伸ばして歩き始めたんです。皆さん、今では短くても10キロくらいは毎週歩けるようになって、非常に喜んでおります。

今現在、役員ということではないのですが、お手伝いをしていただいている方がこちらに3名おりますけれども、70人、80人も参加していただくと、いつどういう事故があるかわかりません。ふだんは大体2列歩行でずっと歩いているんですが、歩くコースを5コース設けて、毎週同じ道は歩かないように、1カ月に1回は同じようなコースを歩きますけれども、季節の変わり目、それから野の花を見たり、木々の花を見たり、そういう時期を皆さんにいろいろと説明しながら、ウォーキング指導をしたり、靴の選び方、靴のひもの結び方、それから心拍数のとり方、歩幅のはかり方、そういうことを皆さんに教えながら、毎回楽しく皆さんと歩かせていただいております。

皆さんの中にも一緒に歩きたいという人がおられましたら、毎週9時には真砂中央公園の中で赤い帽子をかぶっている会員さんがおりますので、ぜひそちらのほうに寄ってください。会員にならなくても一緒に歩いてみたいという方は、ぜひ歩いてみてください。10キロも12キロも歩ける人は少ないと思いますので、役員の中に5キロから3キロぐらいのウォーキングを世話してくれる人もおりますので、ぜひよろしかったらご参加ください。ありがとうございました。

小池区長 ありがとうございました。

フォークダンス「スマイル」の皆様、そして美浜水曜会の方、それぞれの活動の状況をご発表いただきました。ぜひ、余り堅苦しく考えずに、皆さんざっくばらんに情報交換をしたいと思いますので、ほかの団体の皆様もどうぞ積極的にご発言いただければと思います。いかがでしょうか。

先に手の挙がりました女性の方のほうからお願いします。

楽しくストレッチクラブ（女性Cさん） 私のほうは、千葉市美浜区の幸町公民館で、みんなでストレッチ体操をやっています。最初のきっかけは、21年5月の市政だよりの広報に出ていて、初めて参加させてもらったんです。NPO法人日本健康運動指導士会というところが載っていたんです。そこの阿部先生という方なんですけれども、この方は、前にほかの体操教室で初めてその先生にお会いしたときに、とてもゆっくり、ゆっくり、団体ではなくて一人一人をゆっくり見ていただいたので、ぜひその先生にお願いしたいと思ひまして、月に1回、5月と6月だったんですけれども、その6月が終わったときに、事務所で話ししているところに私たち何人かで、「ぜひ教えてほしい」と談判しに行きました。そして「どうしたらいいんですか」と言ったら、コミュニティセンターのところに指導員派遣の手続きをしていただきたいということで、ひな形もわからなかったんですけれども、先生にご指導いただいて申請をして、それから今ずっと続いています。

この先生が一番よかったのは、一人一人を見ていただくことと、ここに来ている方

もそうなんですけれども、股関節が悪くて正座ができなかったのが、みんな座れるようになったんです。うちの主人も五十肩で肩が動かなかったんですけれども、病院に行かないでよくなりました。

その先生の趣旨は、病院に行かないで、ストレッチをして、医療費がかからないようにする。病院に行ったりすると「何で僕のところに連絡くれないんだ」と、すごく怒られるんです。その先生の指導で、必ずみんなとても調子がよくなるんです。先生が定年になった後も1年は所属できる。その後は、個人で立ち上げてもらいたいと思うくらい、どうしてもその先生に習いたいという人が7人もいたんですけれども、部屋が狭いので、皆さん参加できなかつたんですね。今度広い場所が借りられれば、皆さんと何人かをお願いしてやっていきたいなと思っています。とにかく、一人一人丁寧なんです。「調子が悪かったら電話ください。僕、必ず教えにいきます」というくらい熱心な方なので、そういう意味で今回参加させてもらったんですけれども、その先生にぜひずっと続けてもらいたいなというのがみんなの気持ちです。ここに今実際にやっていて調子のよくなった人がいますので、かわります。

楽しくストレッチクラブ（女性Dさん） 私は、歩くことが好きで、ずっと歩いていたが、歩きすぎるくらい歩いてひざを痛めたんですね。それで、お教室に行ったら先生に言ったら——その前に医者に通っていたんですけれども、医者に通ってもストレッチとか体のケアをすることが一番大切だということを教わって、歩く前のケアと歩いた後のケア、それを全然しないで、私は歩くことが好きなので、ただ歩けばいいと思って山に入ったり、ウォーキングしたりしていたんですけれども、ケアの大切さというのを教わったり、体をしなやかにして、自分の体と対話しながらというか、そういうことをすごく教えていただいて、本当にお医者さんにかからなくなりました。お医者さんに行くと、その先生に「何で時間とお金を無駄に使ってお医者さんに行くんだ。今はこういう年寄りでお医者さんがいっぱいなんだ」と言われます。お医者さんにかからないような体のづくり、歩き方、日々の生活の仕方をいろいろ教わっているので、今はとってもよいと思っています。

楽しくストレッチクラブ（女性Cさん） そういう感じで、とてもいい先生なので、皆さんにもぜひ知ってほしいという感じです。公民館の部屋がとっても狭いので、どこかいいところがないかなと思っていますけれども、今後もぜひ続けていきたいなと思っています。ありがとうございました。

小池区長 ありがとうございました。

クラブの名称のとおり、楽しくストレッチですか、まさしくこれからますます高齢

化が進む中で、本日お見えの皆様、ご参加いただいている皆様方にはご心配のないことかと思いますが、病気になる前に、まずは少し体を動かしてみるとか、そういうグループに参加してみるということも重要じゃないかと、お話の内容からそういうふう
に受けとめております。

それでは、先ほど手を挙げられた方、どうぞ。

さわやか健康クラブ（男性 B さん） 私は、磯辺公民館で、さわやか健康クラブというのをやっています。今、あちらの方が言ったようなストレッチなんですけれども、市政だよりで 19 年に打瀬公民館でやった「中高年さわやか健康教室」というのがきっかけです。場所が問題なんですけれども、打瀬でやりたかったんですけれども、打瀬の場所は借りられないので、今の磯辺公民館を借りて、1 年間は借りても毎月とらないと部屋がとれなかったんです。とれないときもあるという形です。

私のほうの講師は、打瀬で市が紹介してくれた人で渡部先生という方にずっとやっていただいています。私たちのほうもストレッチをやっているんですけれども、今、あちらの方がおっしゃったように、こういうことをすると医者にかからないで済む。

区の方もこういうのを奨励してもらって、みんなができるようになればと思います。あと問題は、おっしゃられるように場所が問題なんです。私のほうは 1 年間やって、やっと去年から月に 2 回だけ借りられることになりました。本当は毎週やりたいんですけれども、毎週できないので。

講師の先生がやってくれるのは 10 時から 12 時までですけれども、10 時から 1 時間程度講義をやってくれるんです。今ですと、花粉症についての注意とか、10 月ぐらいだと風邪の問題ですね。こういうのもどういうふうに対処していったらいいかという話をしてくれます。ですから前半は講義で、それはその時々によって違うものですが、本当にためになる話で、その後ストレッチ。簡単なストレッチですけれども、ストレッチもやっぱり自分の家でやるのではだめ。皆さんとやってもらおうとできる。一人でやると毎日やればいいことができない。ですからそういう場所を借りてやる。市なり、区なり、行政のほうがもう少し熱を入れて健康に留意してくれると、見返りとして医療費が少なくて済むようになると思うんです。

私のほうは、そういう形で 10 時から 12 時まで。前半はその時々の講義、「どういふふうにしましょうか」と言って皆さんが希望するもの、あるいは先生のほうが考えてくれたり、そのときのテーマでやっていただいて、あと 1 時間はストレッチをやっているわけです。ストレッチは、話ただけではちょっとあれだと思うので、できたらここに書いてあるように、2 週と 3 週の金曜日、10 時から 12 時までやっているの、どうだろうということで見学だけでもしていただいて、それから判断していただければ結構ですので、仲間をふやしていきたいと思っております。

小池区長 ありがとうございます。

それぞれ皆様方、始められたきっかけだったり、そして講師の方とよいめぐり合わせがあって続けていらっしゃる。あるいは、場所の確保だとかお悩みもそれぞれお持ちのようではありますが、ほかの団体の皆様いかがでしょうか。

レディーススケッチ（女性 E さん） こんにちは。私たちは、打瀬公民館のほうでレディーススケッチといいまして、ジャズダンスとかストレッチを、同じような子育てをしている同年代のお母さんたちの集まりとして、バランスのとれた体づくりとか仲間づくりを中心にやっています、去年 10 年を迎えました。

ベイタウンというのは新しいまちで、それぞれみんな東京都内だったり、千葉だったり、いろんなどころから来て、お友達もいない中でこういうコミュニティをつくりました。私も関西なので、親戚が近くになくて、子育てをしながら一人しているとやっぱり不安にもなります。そういうときにこういうダンス、ストレッチで仲間を見つめられて、10 年過ごしましたが、お姉さんみたいにすごく頼りになりました。初めての子育てだったので不安もいっぱい、今、高校生と中二なんですけれど、子育てのアドバイスとかもダンスの先生や仲間のママたちに教えていただきながら、10 年を迎えたと思って喜んでます。

最近では、地域のベイタウンとか、ベイタウンまつり、美浜ニューポート（リゾート）とか幕張の浜でトライアスロンとか新春マラソンという大会があるんですけど、そこからも声がかかって、私たち大人のサークルで大体 40 歳前後なんですけど、子どものダンスのサークルも兼ねてやっているので、その子たちと一緒に発表会に出たり、そういうイベントにも参加させていただいております。私たちも親子で参加していますので、ダンスを通じて、ダンスであったことを家の中で会話することもできて、私自身も楽しい子育ての年代に美浜区に越してきてよかったなと思っています。

4 月 3 日に、隣の美浜文化ホールのメインホールで、昨年もその前もさせていただいたんですけど、発表会を企画しています。今、練習の真ただ中で頑張っていますので、機会があったら見に来てください。よろしくお願いします。

小池区長 ありがとうございます。

きょうのテーマの「地域コミュニティを考える」ですが、引っ越ししてきて、地域の中に余りお知り合いもない中で、子育ての悩みとかを、こういう活動を通じて地域の皆様とかかわることができたという内容の発表をしていただきました。先ほど、フォークダンス「スマイル」の皆様も、障害がある方や目の見えない方、そういう方との交流というお話もありました。

ありがとうございました。ほかの団体の皆様は……。

パドル体操（女性 F さん） 高洲コミュニティセンターで週に 1 回やらせていただいているパドル体操といいます。NPO 法人パドルジャークス体操といたしまして、きょう持ってきたんですけど、これがパドルです。オールみたいな感じで、一番最初は、主婦の方が発明したんですけれども、このところがちょっとごつごつしていて、ここが皆さんの皮膚と同じ感触というところを利用して、指の間の血行をよくしたり、肩こりとか体をほぐしたりして、子どもから高齢者までみんなができる、無理なく楽しめる体操というのを目標に活動しております。

皆さん、日ごろ肩こりがあったりして、一番最初は幼稚園の子どものママさんから始めて、今その子どもたちが 6 年生ぐらいになっているので、まだ活動としては 5~6 年です。週に 1 回このパドルの体操をして、少し気分転換にもなり、日ごろの肩こりが少し和らぐような感じで、みんなで楽しくやっております。

月に 1 回ですけれども、セイワ美浜の施設のほうにおじゃまさせていただきまして、高齢者の方や、ちょっと認知症にかかっている方もいらっしゃるんですけど、その中で座ったままでも無理なくできるという活動です。

皆さん、よろしかったら高洲コミュニティで日曜日にやっています。

やってみてよかったということをお話しさせていただきます。

パドル体操（女性 G さん） 今、お話があったんですけども、私は上の子が幼稚園に入る前から知っていて、声をかけていただいて始めました。週 1 回ですが、ストレッチをやったり、音楽に合わせてパドルを使って踊ったり、それと色々なお話ができるので、そういう点はストレス解消みたいな感じでやっております。

パドル体操（女性 H さん） 私もふだんから運動不足で肩こりなんですけど、週 1 回やると大体体が伸びて、とても精神的にも肉体的にも気持ちよく、また新たに次のお仕事ができる感じです。なるべく週 1 回できるように頑張っています。

小池区長 ありがとうございました。

それでは、先ほど手が上がりました方、どうぞ。

幕張西マウス（男性 C さん） 私、NPO 法人幕張西スポーツクラブの結城といいます。

ちょうど幕張西というと、ベイタウンさんのすぐ近くなんですけど、習志野と千葉市の市境です。きょう、ちょっと場違いかなと思ったんですが、テーマとして健康づ

くり・仲間づくりという点では共通したものがありますので、何かのヒントをいただければなと思って参加させてもらいました。

幕張西スポーツクラブというのは、一般的なルネッサンスとかいろんなスポーツクラブとは一緒ではないですね。誕生したのは、文部科学省が子どもから高齢者まで「いつでも、どこでも、だれとでも、そしていつまでも」というネーミングで提唱し、そして千葉市の教育委員会からモデル地区ということで、幕張西を指定されたスポーツクラブなんです。

現在会員が 450 名。その中で高齢者が——60 歳から高齢者という、皆さん「えー」ということになると思うんですが、70%は 60 代以上です。小学生から入っていますが、種目としては、全部で 19 種目あるんです。ウォーキングが大体 100 名ぐらい。それから健康体操やヨガ、太極拳。その辺が、大体高齢者がやっている種目で、一人何種目でもいいんです。ただし、このスポーツクラブというのは、受益者負担で年間 2,000 円の会費を納めていただいて、それでお一人何種目でもできます。一人で 5 種目ぐらいやっている方もいらっしゃいますが、高齢になりますと、何種目もということはちょっと無理だと思うんです。ウォーキングに例をとりますと、週 2 回、火曜日と金曜日にあったんですが、火曜日は、9 キロ 10 キロと比較的長距離、金曜日が 5 キロぐらいというような分け方をしてウォーキングを楽しんでもらっています。

山岸課長さんにちょっとお話ししたいんですが、去年、救急救命講習というのをクラブとしてやったんです。消防署のほうにお話しして来てもらったんですが、例えば、先ほどの説明があったような健康相談で、ちょっと専門家の方をお願いできるという方法はありますか。

山岸健康課長 具体的にお話を伺って、可能かもしれません。また後ほど。

幕張西マウス（男性 C さん） ちょっと計画をしてやりたいと思います。

先ほど、ウォーキングが多いという中で、いわゆる安全面が一番心配なんですね。この安全面では、ほかの古屋さんのところもいろいろやられていると思っているんですが、例えば、名札です。実は、去年山へ行きました、山と言ってもちょっとした山なんです、これは 70 名ぐらいの参加で行ったんですが、上に行ったらちょっとおかしくなった方がいらっしゃって、最終的には脳梗塞だったんです。そのままずっとみんなで助けながらおりて、自宅へ帰って病院に行ったら脳梗塞だったと。軽く済んだのでよかったんですが、それを機会にその対応を考えました。名札をつくって、表は名前と電話番号だけ、裏側に現在飲まれている薬の名前、それから血液型、人に見せるもんじゃないですから、それは裏側です。そういうものを用意してやっているんですが、ウォーキングを盛んにやっている方は、そういった安全面でどのようにされて

いるか、ちょっとお聞きしたいなと思っています。

このスポーツクラブは、平成 18 年にできたんですが、ここでいうと真砂のフォークダンスさん 30 周年、古屋さんのところ 13 年ですよね。ということで比較するとまだ赤子なんですが、まあ一生懸命やっています。あの辺の地域は、皆さんご存じのとおりもともと埋め立てで、旧住民はかなり高齢なんですが、最近大型マンションが 5 つぐらいできて、今は、高齢者と若年者が混在しているわけです。その辺でコミュニティをどう進めたらいいか、これからの課題です。

以上です。ありがとうございます。

小池区長 ありがとうございます。

緊急時の対応を皆様がどのようにしているかというようなお尋ねになりたいこともおありとのことですが、幾つかの団体さんが残っておられますので、休憩をはさんだ後の意見交換のほうでお話をさせていただければと思っております。

それでは、まだ発表されていない団体の方、よろしければいかがでしょうか。

健康体操クラブ（女性 I さん） 幕張西公民館で、健康体操をしております。増子先生というすばらしい先生のご指導を受けて、現在 19 名いるんですが、大体 15～16 名で活動しております。

私たちは、昭和 52 年から老人クラブとして発足しまして、去年公民館が 30 周年を迎えたんですけれども、活動は 34～35 年になると思います。その当時は、今 77 歳の方ですと、34～35 年前は 40 過ぎくらいから老人クラブとしてやっていたわけですがけれども、やっぱり仲間づくりということと、それから元気で長生きをしたいということで始まったようです。平均年齢をこの間調べましたら 75 歳でした。85 歳の方もいらっしゃるしまして、出てくるときは、ちょっとおっくうで足が絡まって転びそうになるんですけど、帰るときはすっきりした気分で帰れると話していました。私たちも、ダンベル体操を取り入れまして、玄米を入れたダンベルで体操したりダンスをしたりしております。

この間テレビで、お金の貯金も大切だけれども健康の貯金も大切だということをお話しておりました。私たちは今、冷房も暖房もきく公民館で恵まれてやっていますので、すごく幸せだなと思って感謝しています。これからも元気で続けたいと思っております。

ありがとうございます。

小池区長 ありがとうございます。

あと、幾つかの団体の皆様いかがでしょうか。高浜花の会様ご出席いただいている

と思いますが、日ごろの活動等いかがでしょうか。

高浜花の会（男性 D さん） 私は、社交ダンスのほうを主としてやってきて、今もやっております。打瀬の 2 つのサークルと真砂のサークルに通っていますが、片一方の先生は、ものすごく丁寧に教えていただけるんですね。1 カ月休んでも、先に進んでないからいつ行っても変わらない。片一方のサークルは、とにかく先へ先へといきまして、両方の真ん中ぐらいがちょうどいいと思うんですが、だから両方かけ持ちして何とか自分でバランスをとっております。（笑声）

今、高浜花の会のお話が出ましたが、私はもともと今のマンションに住んでますが、退職する前までは、あいさつは掃除の方だけでした。7 年前、花の会がマンションの中でできまして、それから、市からくれる苗の名前を覚える、種を植えて咲かせることをいろいろ学びました。1 丁目の老人会に入っておりますから、そこの方も面倒見えています。最後に高浜花の会に入りまして、正式に諸先輩から花の種の植え方からいろいろなことを習いまして、今 13 人で公民館の中の花壇を飾っております。

去年、（高浜公民館の）文化祭のときに初めて即売会というのをやってみました。1 鉢 100 円というのが一番高くて、あとは 2 つ 100 円、3 つ 100 円という安い値段をつけて売りましたが、総計売上高が 1 万 850 円と、自分ながら驚きまして、それから皆さん熱が入ったみたいで、毎月 1 回、第 3 土曜日を楽しみにして活動いたしております。

以上です。

小池区長 ありがとうございます。個人的にはダンス、そして花づくりの会で活動されておられるということです。

今まで、団体で活動されている代表の方に活動の状況等をお話いただきましたが、本日は午後 4 時の終了を目標としておりますので、代表以外の方でも、日常の活動についてもう少しお話をしたいという方、いらっしゃいますでしょうか。

美浜水曜会（男性 E さん） 私は、美浜水曜会のウォーキングのほうで歩かせていただいている者ですが、ことしで丸 9 年になります。それまで、退職してから何もやるものがなくて、家族のものからは、「いつぼけるか」ということを心配されたんですが、歩き始めてから、これは毎週水曜日にやっているんですが、毎週水曜日は、決まって何かができる。「継続は力なり」という話がありますけれども、ウォーキングをやることによって、ほかに興味が出てくる。一緒に歩いている方と話をすることによって、他の広がりができるというのが一つ。

それから、もう一つ。きょうは、皆さんサークルのお話が多かったんですが、私は、

NHK のラジオ体操、今でも続いているんですが、これをやっているところを見つけました。4 年半ほど前に、花見川の清水代公園というのがあるんですが、検見川の近くです。あそこは検見川の自治会の方が始めているんです。そうすると朝の 10 分間ですが、このテーマである仲間づくりをするのに、たくさんで集まる、室内ではなくて屋外でできる、こういう運動がいいんじゃないかなという点が一つありましたものですから、あえてラジオ体操というのを持ち出して、参考にしてもらえたらと思ってお話ししました。

それから、もう一つは場所です。それをやっていることによって、朝 6 時半ですから、ラジオの音がうるさいとか、最近はそういう苦情が周りから出るということもあるようなんです。

もう一つは、公園でも、やはり運動するためには芝生の公園です。どこで始めればいいのか、その周りの環境がどうなっているのか、ということが参考にできればなど思っております。

もう一つは、今、小学生の場合は、夏休み 1 週間から 2 週間しかやっていないんですね。私、今マンションにいるんですが、これで 10 年くらいやっています。夏休みだけ 1 週間やるんですが、世代間でできるのは、ラジオ体操って簡単ですから、そういうものやっつけていけば、一つの広がりという意味ではいいんじゃないかなということで、あえて今言わせていただきました。

小池区長 ありがとうございます。

団体やサークルの活動でなくても、自治会でラジオ体操をするなどということの発表をいただきました。

ここで少し長くなってまいりましたので、10 分程度休憩をはさみたいと思います。こちらの時計で 3 時 15 分ですので、10 分間休憩をしまして、3 時 25 分からの再開とさせていただきます。ご協力よろしく申し上げます。ありがとうございます。

(休憩)

5. 意見交換

小池区長 それでは、お約束のお時間になりましたので、ここで区民対話会を再開させていただきます。

休憩前には、ご参加をいただいている皆様の活動状況などの情報交換を主に行いましたので、これからは、そのような活動を継続する、また、地域コミュニティにどのようにかかわっていくかなどの意見交換をしてまいりたいと思います。

活動内容の同じ団体やサークル同士としては、大会があつたり、連絡会があつたり、

他団体と顔を合わせる機会等もあると思うのですけれども、活動内容の違う団体さん同士の、例えば、きょうのようにさまざまな活動をされている団体さん同士が顔を合わせたり、それから、地域の自治会の皆様、そういった方々との横の連携、あるいは、先ほど幾つかの団体さんで世代間のお話もありましたけれども、子どもたちと高齢者といった世代間の交流、そういったものがやはり地域コミュニティの活性化に結びつくのではないかと考えておりますけれども、こういったことについて、恐らく皆様方何かご意見をお持ちだと思いますので、活発な意見交換をしていただければと思っております。

それぞれの団体で活動している中で、先ほども活動状況の中で、世代間交流であったり、あるいは本日のように違う活動をされている団体との交流、そういったことを体験されたり、ご経験をされている、あるいは、それぞれの活動の中でこういうふうにするんだというようなご意見をお持ちの方、ご発言いただければと思います。どうぞ堅苦しくなく、せつかくのこういう会ですので、和気あいあいとした意見交換が進められたらと思っておりますので、ご意見のある方、どうぞ挙手をお願いしたいと思います。

先ほど、幕張西マウスの方から、緊急時の対応のお話がありましたが、活動の最中に発病されたり、そういったことに対して、何か対応策を準備されておられる団体の方がいらっしゃいましたら、そのことについて、自分のところはこういうふうにしていくというようなお話をいただけたらと思っておりますので、いかがでしょうか。

先ほど、美浜水曜会さんも保険に入られたというようなお話がありましたが、いかがですか。

美浜水曜会（男性 A さん） 今まで 13 年間の間に、捻挫した人が 2 人おります。それと、日射病にかかったというのがありますけれども、まず、私たちはスポーツ保険に加入していただいておりますので、その手続は私のところで全部やっております。

対応として捻挫の場合は、随時持って歩いている湿布薬とかそういうものをとりあえずしていただいて、それから病院に行ってくださいというようなことです。日射病の方は、いつも飲んでいる水をタオルにふくませて、日影で横になっていただいて冷やすというようなことをしながら様子を見ております。大体横になって冷やしたり水を与えたりすると、結構もとに戻るといふか、30 分くらい横になっていると、大体家に帰れるようにはなります。その後病院に行ったら、点滴されて、それで治ったというようなことを聞いております。

それと、ふだんは右 2 列で歩くんですが、歩道のないところは全員 1 列で、車道側ではなく車道から離れた側を、その場合左右関係なく、車道が右にあった場合は左側を歩かせるとか、そういう安全なことをしながら、例えば「右 1 列」と私が言ったら、

次の方が皆さんに「右 1 列」「右 1 列」と順番に伝達していくようになっております。それでも、広い場所に行ったりすると、2 列になっていただいたりしますけれども、自転車を通ったりしますので、なるべく列を乱さないように絶えず注意しております。今まで事故は一度もありませんけれども、ただ、捻挫したり、日射病になったりというようなのが 3 件ほどあります。歩く前に必ず、「2 列ですよ」「1 列ですよ」ということを出発前に皆さんに注意していただいております。

きょうは、たまたま持っていないですけれども、ウォーキングマナー 5 カ条というのがあるんです。それを年に 3 回、三月に 1 回ぐらい、皆さんで読み上げて歩くというようなことをしております。

勉強になるかわからないけれど、以上です。

小池区長 ありがとうございます。

活動される方で、指示命令系統といいますか、最低必要な、右側を歩くとか、1 列であるとか、そういうことは徹底して、そういうときの対応を速やかにしていただけるということだそうですが、幕張西マウスの方は、そういった事故があったとき、あるいはその後、どのような工夫をされておられるのでしょうか。

幕張西マウス（男性 C さん） 水曜会さんのように保険は強制ではないんですが、任意で入るようにしています。ほとんど保険に加入しています。高齢者の場合は、65 歳以上で 800 円、それ以下は 1,600 円という形です。

事故は 2 つありまして、高齢者の場合の事故というのは、骨折とかそういうものはないんです。さっきお話ししましたように、頭とか心臓とか、そういった突発的なことが多いです。だからといっていっぱいあるわけではないんですが、自己管理である程度控えてもらうというような方法をとっています。

もう一つは、若年層の骨折、捻挫、これは年間 10 件ぐらいありますかね。でも若いですから、大体 1~2 カ月で復帰していますけれども。その若年層は、ほとんど保険に入ってもらっています。これはバスケットとかそっちのほうが多いです。動きの激しい若い世代が事故が多いということです。高齢者は高齢者で、見た目は軽いんですけど、根が深い病気というような感じがあって、その辺がちょっと心配は心配です。

小池区長 ありがとうございます。

保険をかけることも大事だと思いますが、それぞれ若年層と高齢者の方ではそういう事故の内容も違っていたりとか、その対応も違っていたりというような状況であると伺いました。

それでは、本日黄色のプログラムをお持ちの方、何かご発言等をいただければ。い

かがでしょうか。

黄色のプログラムの方は、団体としてご参加ではなく、参加してみたい、あるいは個人の活動としてご参加をいただいている方に黄色のプログラムをお持ちいただいておりますけれども、きょうは、健康づくり・仲間づくりを通しまして、地域がいかに活性化するかということのお知恵を皆様方にもお借りしたいと思っておりますので、そういうことにご意見等ございましたら、ぜひ積極的にご発言いただければと思いますが、いかがでしょうか。

幕張西マウス（男性 C さん） コミュニティづくりということで考えれば、各サークルで年々歳をとってくると抜ける方がいて、だんだん人数が少なくなる場合がありますね。そういう場合の人の集め方、いわゆる仲間づくりなんですけど、我々は、こういうことをやっています。ここにいる渡辺が中心になって、スポーツクラブとしてのホームページ、それからチラシをつくるとか、全戸にスポーツの楽しさというような広報を積極的にやっています。しかし、チラシはすぐごみ箱に行く場合もあるし、一番重要なのは仲間同士の口コミだと思うんです。これを何とか皆さんにお願いしようかなと思いつながら活動をしているんですが、ここにいらっしゃる各サークルの方、そういう仲間づくりで苦労されているというようなことはありませんか。その辺を教えてくださいたいと思います。

美浜区ゴルファーズ倶楽部（男性 E さん） 磯辺 4 丁目から来ました梅尾と申しますが、私の悩みというのは、今まさしくご発言いただいた内容のことです。といいますのは、私自身お酒を飲まないものですから、現役のときからゴルフを会社から強制的にやらされたということで、今までゴルフに専念、というよりも少しやってきたんです。

そんな関係から、ゴルフのことで大変恐縮ですけれども、千葉市の中に中央区から始まって美浜区まで 6 区あるんですが、この 6 区対抗戦が年に 1 回、8 月に袖ヶ浦のコースであるわけです。それで、各区にそれぞれ選抜するクラブというのがつくられて、美浜区もだれかがやらなきゃいけないということで、私よりも 3 代前の方なんですけど、千葉市美浜区ゴルファーズ倶楽部というクラブをつくって、美浜区の全代表が全員参加した上で、選抜をしてその大会に入る。この大会に出られるのが、一般男子が 10 人、それからシニアが 10 人、レディースが 5 人と、25 人を選抜して出すわけです。競技そのものは、千葉市の中で出てこられるのは 150 人の選手が出てきて、各区の対抗ですからトータル的にどこが優勝して、どこがということがあるわけです。美浜区は幸いにも 5 番目なんです。何とか 5 番目を維持してきているんですけれども、各区の理事長にいろいろお話を聞いたところでは、予選会を各区がやると、大体 200

人から 300 人の方が集まって、「私を出せ」「おれを出せ」という人間が非常に多いんです。というのは、やっぱり地元で根ざした方々が非常に多い。ところが美浜区は、千葉都民であるがために、こういう会をやっても人が集まらないんですね。今お話があったように、我々 13 人の理事を一応決めまして、各理事に責任として、参加してもらう人間を 5 人なり 10 人集めるという形で集めさせているんですが、結果として、今までそういう形で一生懸命やってきたんですけども、やはりそういう試合に出るようなことになる、自分の実力がわかって、もう二度と出たくないという人も出てきたりしまして、非常に今後の試合続行が厳しくなっています。そのために我々としてはもっと広報をどういうふうにすればいいのか。

それと、参加するためには、私、理事長として 10 万円の参加費を皆さんから集めて出さないといけないんですが、そう簡単にお金が集まるわけではないです。会費もいわゆる年会費だとかメンバーフィーというものはないものですから、それを何とかいろいろコンペみたいなのを開いて、何とか 10 万円を集めて出しています。

そんなようなことなんですが、やっぱり今お話ありましたように、広報をどうするか、また、お金をどうやって捻出すべきか、また、年に 4、5 回やるコンペ等々の打ち合わせで理事の打ち合わせする場所もない。こういう場所もないものですから、非常に困っている。皆さん、そういう中で、いい案があればぜひ教えていただければと思っています。

小池区長 皆様いかがでしょうか。

それぞれの団体で、お仲間をロコミ、あるいはいろいろな活動でチラシを配ったりしておられる。あるいは、自然的に友達を通じて、これはロコミっていうんでしょうか、集まって来られていると思いますが、何か工夫されている団体、あるいはもっと自分のところも活発に人を集めたいとお思いの団体の方、何かご意見等をいただければと思います。

フォークダンス「スマイル」さん、いかがですか。どういう形でお仲間が集まってきていますか。自然にですか、ロコミでしょうか。

フォークダンス「スマイル」(女性 J さん) 私どもも最盛期は 68 名いたメンバーが今は 20 名になってしまいました。やっぱりみんな同じ悩みなんです。若い方がぜひ入ってきていただきたいなと思うのもありますし、我々の 30 年前だったなと懐かしく思って、そんな感じなんですけど、どうしてこんなにメンバーが減ってしまうのか。10 年前ぐらいから初心者講習会というのがなくなったんです。それまでは、掲示板に貼らせていただいたりして、毎年初心者講習会を続けてきました。でも、それが 3 名しか来ない。もうだめだというので 12~13 年前から講習会をやめました。そうします

と、足が痛いとか、いろいろな事情があってどんどんメンバーが減ってきて、今の状態です。今回も「このテーマを出そうね」って3人で相談していたところなんです。いい知恵はなくてごめんなさい。

小池区長 そうですか。ありがとうございます。最初に始めた皆さんが年を同じに重ねられて、新たな方がなかなか入らないということでしょうかね。

それでは、レディーススケッチの活動をされている方、新しいメンバーは入って来られるんですか。

レディーススケッチ（女性Eさん） まさに私たちも同じです。うちは3人ぐらいからスタートしまして、しばらく3~4人で続いて、自分たちの子どもたちを先にさせたものですから、子どもの勧誘を一生懸命しながら、でも大人は集まらなくて、今15人ぐらいです。それがもう何年か続いていまして、やっぱり時々体験に来られても、その15人のレベルがちょっと上かなと思われて、全然下手なんですけど、「そんな動けません」と言って、やっぱり引かれてしまいます。今、初心者講習会ってなるほどなと思ったところなんですけど、とりあえずジャズダンスというと「どういうもの？」と思われる方が多いようなので、ストレッチのクラスとかもやっているんですけど、でも人数はなかなか集まらないし、私たちの世代は、今子どもにすごくお金がかかるときなので、パートで働きだした人たちもたくさんいて、何とかこの時間だけは休める仕事をと、みんな探したりしながら、やっぱり同じ苦しい状況です。すみません。何にもなくて。

小池区長 実は、私ども区役所といたしましても、地域でこのように大勢の方々がさまざまな活動をされているという状況を、これから区役所がそういった情報の拠点ということで、さまざまな団体の情報が集まってきて、そして欲しい方に情報が提供できるような、そういう区役所を今後目指していきたいなと思っているところですけども、そういう意味では、きょう、さまざまな団体の皆様方が一堂に会して、いろいろな情報交換ができたことは、そういう意味でも有意義だったなと私は思っております。

ぜひ、子育て中のお母様方が参加したいというお話がありましたらご紹介いただけたら、あるいはご高齢の方がフォークダンスをやりたいという方がいらっしゃいましたら、相互にご紹介いただいたり、あるいは健康に過ごすには、ちょっとしたストレッチだったり、あるいはラジオ体操、そういうことを地域の皆様とともに最初の一歩を活動していただけると非常にうれしいなと思っておりますし、皆様方が実際に「こういうことをやりたいんだけど」というときに、私どもができることがありましたら、

何かしら活動の支援ということも、これから勉強していきたいなと思っております。

さわやか健康クラブ（男性 B さん） 区の広報にこういう情報ってたくさん書けないと思うので、公民館の今の健康づくりというテーマを書いてもらって、これにはこういうところがありますよというか、これで近いところに皆さん来ると思うんですね。そういうところに問い合わせできるように、公民館の電話番号ぐらいはまず書いていただければ、そこへ相談してもらうのが一番いいと思うんですね。広報に詳しいことは書けないと思うんですね。ですから、健康づくりということで、何かするならそれなりのことで、電話番号を書いてもらって、ここに問い合わせしてくださいとすれば、その人の時間なり曜日なりがわかるんだらうと思います。

小池区長 ありがとうございます。市政だより区版は非常に紙面が限られておりまして、多くの情報を提供したいところなんですけれども、紙面が限られているということを、温かくご配慮いただきました。そういった活動の情報が皆様の手に入りやすいような情報提供を、私どもも考えていきたいなと思っております。貴重なご意見ありがとうございました。

ほかに皆様いかがでしょうか。まさしく、健康づくり・仲間づくりを進めていくことが、地域の皆様と顔見知りになったり、仲間づくりになったり、あるいはそうでない子育てのことだったり、その活動以外のことでお友達になれて、そういう悩みを先輩にお話を伺う。そういう機会にもなっているのではないかと考えておりますが、ほかに「活動しているとこんないいこともあるよ」というようなことでご発言いただける方がいらっしゃいましたら、いかがでしょうか。

先ほど、健康でいること、まず病気にならないということが保険も使わなくて済むというようなことでお話がありました。

楽しくストレッチクラブ（女性 C さん） 医療費をかからなくするための一つの手段として、先生はゆっくりゆっくり個人個人に向けて教えておられる。まさしくそのことです。

小池区長 ありがとうございます。

ふだん日常生活していても、なかなか使わない筋肉があったり、ストレスとか悩みで体が緊張していたり、そういうことが歩くことで解消できたりする。ストレッチをすることも非常に大事じゃないかなと考えております。

楽しくストレッチクラブ（女性 C さん） ストレッチというのは、痛くないほうの

体、例えば右足が痛かったら、左足を使うと緊張しているほうがやわらかくなると先生から教えていただいたんです。これはすごく勉強になりました。痛いほうだけをかばってしまいますが、片方のいいほうの足を使いなさいと。これも本当に勉強になりました。

さわやか健康クラブ（男性 B さん） ストレッチは一人でできるものなんだけど、これは難しいんですよ。やっぱり集まってやるということが一番いいこと。ラジオ体操だって NHK でやっているでしょう。あれ一人でやれといたってなかなかできるもんじゃないんですよ。どっかに集まるからいいですよ。

楽しくストレッチクラブ（女性 C さん） 先生が月に 1 回来てくださるんですけども、私たちは、そのほかに 2 日、都合月に 3 回やっているんですけど、それで大分違います。今おっしゃったように一人じゃできません。

美浜区ゴルフアーズ倶楽部（男性 E さん） この美浜区交流掲示板というのは、どのあたりまで……、どのあたりまでというのもおかしいですが。

押尾副区長 交流掲示板、まさにこれから PR しようと思ってたんですが、基本的には、本日お出でになっているサークルの方は、おおむねご利用いただけるのではないかと思います。営利でないとか、政治とか宗教とか、そのような一般社会に誤解を招くようなものでないとか、一定のルールはありますが、それはお配りさせていただいた資料項目の中の基準を満たしていただければ、ホームページを活用していただき、呼びかけにご利用いただければありがたいと思っております。

美浜区ゴルフアーズ倶楽部（男性 E さん） どのくらいの期間でホームページに載っているんですか。

押尾副区長 期間は 6 カ月です。

美浜区ゴルフアーズ倶楽部（男性 E さん） 例えば、大会をやるとかコンペをやるとか、期日が過ぎたら自然に消していただける。

押尾副区長 それは、総務課に申し出をしていただければ、掲示板から削除します。その辺は、お互いにキャッチボールでやっていけるところです。また、詳細につきましては、後ほど連絡をいただければと思います。よろしくお願いいたします。

美浜区ゴルフアーズ倶楽部（男性Eさん） わかりました。

小池区長 それぞれ活動されている団体の皆様にも、それぞれのお悩みがありまして、本日、そのお悩みに対する回答が得られたかどうかちょっと不安なところですが、本日は区役所で行っております健康づくりに関する事業の説明をさせていただきまして、そして区内で活動されておられます皆様方の情報や意見をお伺いしたところでございますけれども、ここで山岸健康課長のほうから何かコメントとかありますでしょうか。

山岸健康課長 コメントということにならないかもしれませんが、感想のようなこととなりますが、皆さん、健康づくり・仲間づくりをやっている方は本当に元気だなと、すごく元気をもらったような気がします。それがまず一番の感想です。

それぞれのところからご発表いただいて、「あっ、そうだな」ということと同時に、健康課の中でもいただいたことを、これから何か事業の中で参考にしていきたいなと思います。

美浜保健福祉センター健康課は、区の健康づくりの拠点ということでできたものですので、そういった役割をきちんと認識をしまして、これからまた皆さんとともに、というところを強調したいと思っておりますけれども、健康な美浜区づくりを目指して私たちは仕事をしていかなければいけないと思っております。また、一緒に健康づくりを考えていくような、そういった場も私たちは実は持っていて、またきょうご参加の方に、もしかしたらそういったところでご意見をいただいたり、ご協力をいただくというようなこともこれからあろうかと思っておりますので、その際は、ぜひよろしく願いたいと思います。

また、健康課の事業も今回幾つかご紹介させていただきました。せっかくできたご縁ですので、何でもいいですので、「こんなことはどう？」とか、「こう思ったよ」とか、マップにしても、「こういう情報は要らないけど、こんなのはあったらいいね」とか、そんなことを何でもいいですので、お電話いただくなり、区役所に来たときには健康課のほうに足を運んでいただけたらうれしいなと思います。どうぞこれからよろしく願いたいと思います。ありがとうございました。

小池区長 それでは、最初にお約束した時間が迫ってきましたので、まだお話し足りない、あるいは答えが見つからない状況ではございますけれども、一応ここで意見交換などを締め切らせていただきたいと思います。本日は、まことにお疲れさまでございました。

本日は、皆様お忙しい中、そしてお寒い中ご参加をいただきましたことを心より感謝申し上げます。まことにありがとうございます。健康づくりや仲間づくり、さらには地域コミュニティの活性化に向けての活発な情報交換をさせていただけたと感謝を申し上げます。

皆様もご承知のとおり、これからの時代は、人口減少や高齢化が進み、これまで以上に地域活動の担い手や地域のつながりが求められております。区役所におきましても、区民の皆様にとって身近な地域の情報の拠点としての機能の強化や地域活動のネットワーク機能、さらにはコーディネート機能を高めてまいりたいと考えております。

お集まりの皆様方におかれましても、日ごろの健康づくりなどの活動範囲がさらに広がり、組織や世代を超えてさまざまな団体との交流が盛んになり、美浜区の住みよいまちづくりのために、地域コミュニティの担い手として、ご支援いただきますよう心よりお願い申し上げます。

これからも、美浜区における地域コミュニティがさらに活発となり、よりよいまちとなりますことをご祈念申し上げまして、本日の対話会を終了させていただきたいと存じます。

ここで、最後に対話会のテーマから少し離れまして、本日ご参加いただいております皆様に千葉市から2点ほど特段のお願いを申し上げます。

1点目は、焼却ごみ3分の1削減についてでございます。こういった市政だより版のものが全戸配布されておりますけれども、皆様ご承知のとおり、本市では、現在全市を挙げまして、焼却ごみ3分の1削減について推進をしているところでございます。日ごろより皆様方には大変ご協力をいただいておりますこと、この場をおかりして改めて感謝を申し上げます。

焼却ごみ3分の1削減は、清掃工場を建て直すための費用約200億円が節減できますので、その節減分を他の事業、例えば福祉とか教育とか、そういった事業に使うことができるなど、市民の皆様方に直結するものでございます。平成22年度は、焼却ごみの削減目標を前年度比1万トンとして、さまざまな取り組みを行ってきたところですが、平成22年12月、昨年の12月末時点で、削減量が8,000トンに留まっている状況でございます。3月の年度末まで、年度目標1万トンの目標達成が非常に厳しい状況になっています。

美浜区の皆様は、ごみ削減の意識が大変に高く、常日ごろから積極的にご協力いただいているところではございますが、削減目標を達成するために、市民お一人一人のご協力が不可欠でございます。いま一度、雑紙などの古紙の分別の徹底、それから生ごみを捨てる際の水切り、そういったことを徹底していただいて、あるいはマイバックをご持参いただいたのレジ袋、包装紙をお断りするなど、お一人お一人の細かな活動を実践していただくよう、改めましてご協力をお願い申し上げます。どうぞお帰り

になりまして、ご近所の方にもこういったことをPRしていただければと思います。

そして、もう一点のお願いは、新聞報道等もされておりますので、皆様情報としては既にご存じかと思いますが、千葉県内のひったくり件数が多発しておりまして、余りよいお話ではないのではないんですが、大阪府を抜いて全国1位になってしまったという状況がございます。

平成22年の県内のひったくり、2,188件発生しているということでございます。美浜区は、幸いにもその中の13件ということで、前年から比べますと2件ほど減少はしています。市内の犯罪の特徴といたしましては、夕方の18時から24時、その時間に約50%発生しているそうです。そして発生件数の約95%が女性、60歳代以上の方が22%を占めているということで、犯人もひ弱な、ねらいやすい女性だったり高齢者だったりを対象としてねらってくるということでございます。

ひったくりの被害をなくすために千葉県警のほうも全力を挙げてさまざまな取り組みをしていただいております、千葉市も協力して啓発に努めています。、その中でどうしたら犯罪に遭わないか、これは県警のホームページに出ているものでございますけれども、まずその1点は、後ろからバイクでやってくるそうですので、周囲に気を配る。例えば、携帯電話を見ながら歩いたり、そういうことのないように、周りに気を配っていただきたい。

2点目が荷物の持ち方ですけれども、たすきがけにさせていただくとか、荷物を車道側でない歩道側に持っていただくというようなちょっとした工夫ですね。それから、自転車のかごに荷物をぽんと置いたまま走るのが一番盗られやすいですので、ネットをかけていただく。

そして3番目、これが一番重要です。そういった情報を皆様「知ってる、知ってる」と思っていると思いますが、それを実行していただかないと意味がないということでございます。昨年末、稲毛区の高齢の女性の方がひったくりに遭いまして、ひったくられたときに転んでしまいまして、肩を骨折しました。金品をねらわれるだけではなく、そういった事故にも遭うということが発生しておりますので、どうかお帰りになりまして、ご家族の方やご近所の方にこういったことを注意してほしいというお話があったということをお知らせしていただければと思います。

きょうは、お帰りに自転車の前のかごのネットをお一人ずつお持ちいただけるように用意させていただいておりますので、ご協力方よろしくごお願い申し上げます。

6. 閉会

小池区長 それでは、本日はそれぞれのお悩みの解決にならなかったかもしれませんが、これを機会にぜひ美浜区内の地域コミュニティ、いろいろな団体同士の顔見知

りということで、先ほど名刺交換などをされておられた団体の方もいらっしゃいましたので、より多くの方にそれぞれの団体に参加していただいて、健康を、まず病気にならない、そういうところから地域コミュニティの第一歩ということでご協力をいただければと思っております。

本日は、まことにありがとうございました。(拍手)

司会 以上をもちまして、第2回「区長とふれあいトーク」を終了させていただきます。

最後をお願いなのですが、初めにお配りしましたアンケート用紙を、次回の参考にさせていただきたいと思っておりますので、こちらのほうに記入をいただきますようお願いいたします。

本日はまことにありがとうございました。気をつけてお帰りください。