

# 第2回ちとせコミュニティ活性化セミナー ～多様な主体がつながる地域コミュニティ～ 2020/12/05

## ちとせの輪メンバーによるプレゼン資料

- ①坪田 佳之さん（イロイロリビング等について）
- ②菅原 理恵さん（心理学講座について）
- ③中塚 茜さん（町内会×ゴミ拾い大会×マルシェ等について）
- ④米澤緒子さん（「就労継続支援が地域を支える」等について）
- ⑤田村希さん（喫茶公民館等について）

坪田 佳之さん



イロイロリビング

みんなでつくる、街のリビング



# はじめたきっかけ

- 昼の中心街をもっとおもしろくしたい
- のびのび活動できる場所が欲しい



# みんなで作る

- 参加型のイベント
- 使い方をみんなで決める
- やりたいことに挑戦する
- いろんなことが起こる
- いろんな人に出会える



**イロイロリビング**

みんなで作る、街のリビング





# 街のリビング

- くつろげる空間
- いろいろな人が集まる空間
- 会いたい人に会える場所



イロイロリビング

みんなで作る、街のリビング









# これからやりたいこと

- 挑戦する人を応援したい
- 街をアートでいっぱいになりたい
- つながりひろげたい
- 人と人とをつなげたい



# できること

- つながりの提供（ミュージシャン、カフェオーナー、油絵画家、ヨガインストラクター）
- イベントの企画運営
- SNSの活用支援



イロイロリビング

みんなでつくる、街のリビング

菅原 理恵さん

／ ミニ講座 ／

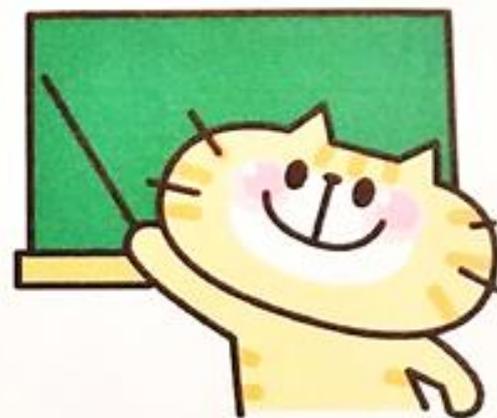
# 日常に役立つ心理学

ストレスの原因は脳のしくみにあった！！

ディスカッション・音楽・運動のワークでストレス発散♪  
心身症やうつ病を予防します。（精神疾患の方お断り）

こんな方におすすめ

- 言いたいことが言えない
- 我慢してしまう
- 自分を責めてしまう
- 一人で悩みを抱え込んでしまう
- 生きづらさを感じる



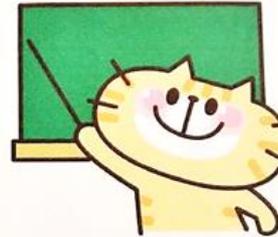
# 日常に役立つ心理学

ストレスの原因は脳のしくみにあった！！

ディスカッション・音楽・運動のワークでストレス発散♪  
心身症やうつ病を予防します。(精神疾患の方お断り)

こんな方におすすめ

- ・言いたいことが言えない
- ・我慢してしまう
- ・自分を責めてしまう
- ・一人で悩みを抱え込んでしまう
- ・生きづらさを感じる



12/13 (日)

対象 15歳以上(中学生除く)

13:00 ~15:00

限定 4名

千歳公民館 2・3号室

参加費 1,000円(資料代とし

受付 メール対応できる方

[tixk3012@yahoo.co.jp](mailto:tixk3012@yahoo.co.jp)

**※コロナ対策しております。**

当日、検温させていただきます。

**37.5℃以上の方**

**風邪症状のある方お断り**

マスク着用、手指の消毒をして  
いただきます。

密にならないよう、広いお部屋で  
換気ができます。

安心安全に講座ができるよう、みなさん  
のご協力よろしくお願いいたします。

**★なお、新型コロナウイルス感染拡大等  
により、公民館が臨時休館になった場合  
講座を中止させていただきます。**

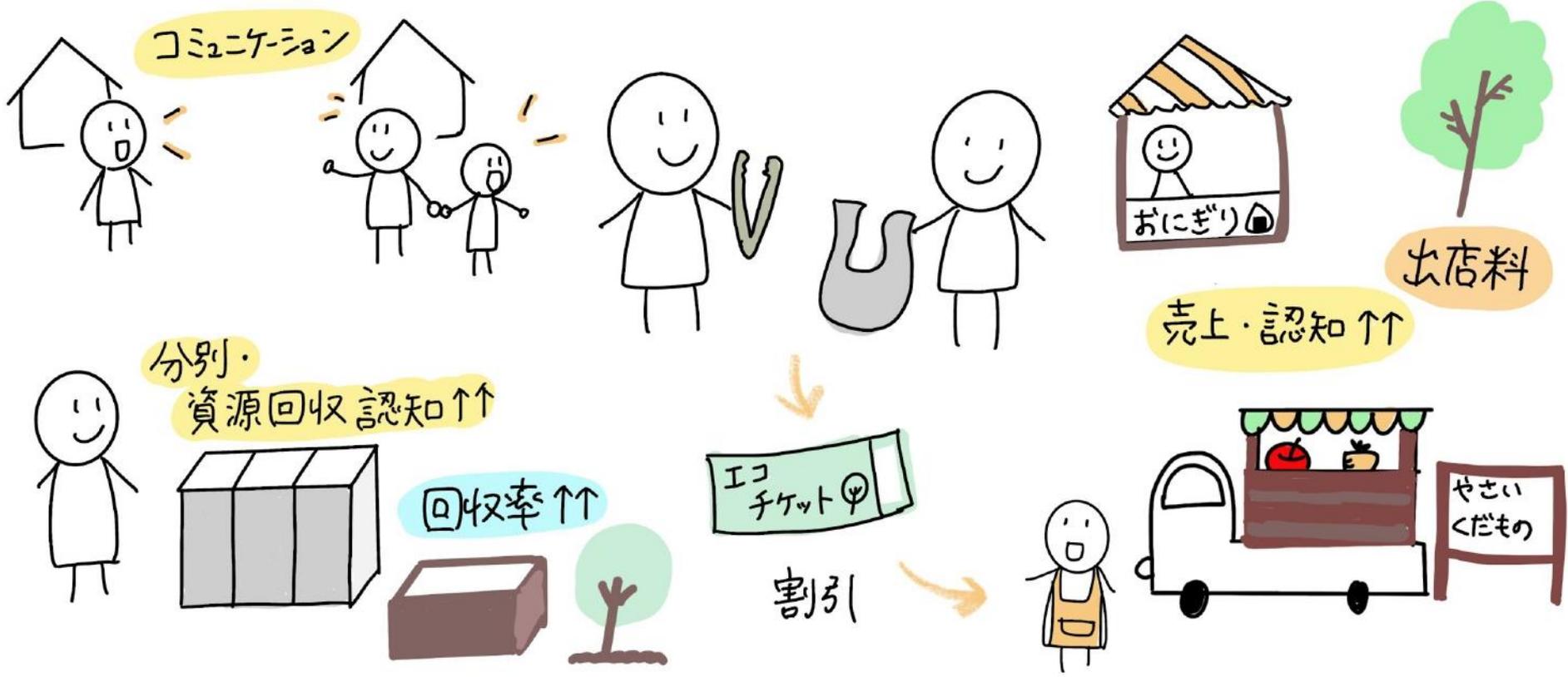
中塚 茜さん

# 町内会 × ゴミ拾い大会 × マルシェ (市場)

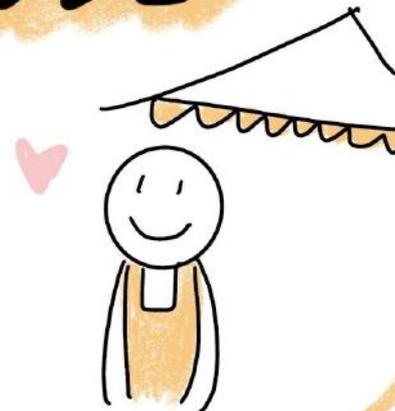
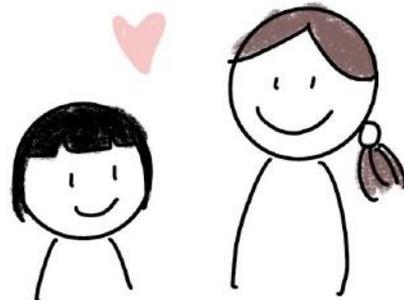
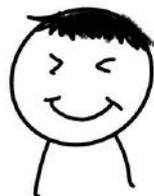
やさしいくらしかた ナカツカアカネ



# 町内会 × ゴミ拾い大会 × マルシェ

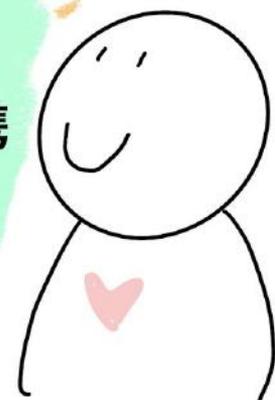


# 町内会 × ゴミ拾い大会 × マルシェ



- 町内会のつながり
- 町内会イベントのご実績
- 町内会についての知見 等

- 企画
- 飲食店との調整、連携
- チラシ作成
- SNSの運用 等





楽しく

共創しましょう!

**米澤 緒子さん**

こころやカラダに不安があっても

「人のために何かしたい」「役に立ちたい」と  
思っている人たちがいる。

晴レルモキッチン 米澤

晴レルモキッチン(就労継続支援事業所)には、  
心の病気の方や身体に不安のある方、引きこもり、  
難病の方など、様々な悩みを抱えつつも、支援を受けながら、  
次なるステップを目指したり、人とのつながりや  
居場所・生きがいを求めている方々が通ってきています。

# 現代、若い世代も年配者も生活（時間）や 気持ちのゆとりがない？

20代～独身者は町内会の仕組みがわからない？ 町内会費が負担？

30代40代の子育て世代～働く女性の増大・仕事と子育ての両立の負担  
経済的不安定など

60代以降～定年後も就労する方が増大。老々介護など。



地域とのつながりや、町内会は必要と感じているけれど、  
参加することが難しい家庭が増えている中で、どうすれば良いのか！



町内会の負担になっている業務を他に委託する。

例えば、地域とつながりたい人たちが、  
町内会の負担となっている仕事の一部を  
受託。(市や町内から委託)

(町内清掃活動、ごみステーションの管理、町内会  
費の徴収、行事の企画・準備、回覧板の文書作成、  
町内会の相談窓口、災害時の困りごと窓口など)



町内会に拠点ができることで、さらに人と人がつながり、みんなが  
安心して過ごすことが出来る。

## 晴レルモキッチンのこれまでの活動

- ☆町内会清掃(定期)☆高齢宅におにぎりの配達。
- ☆高齢住宅の雪投げ・ゴミ出し・冬囲い(有料)
- ☆地域の方と一緒に「てまひまクラブ」(ものづくり)開催。
- ☆晴レルモキッチン感謝祭～店舗前駐車場にて  
(地域の方へおにぎりの無料提供100個・  
ヨーヨー釣り、野菜の格安販売・雑貨販売など)  
約90名の来客。
- ☆胆振東部震災時、店舗前にて、やきとり・カレーライスの炊き出し(通所者と職員、地域の方と一緒に)

## つながりがなぜ大切？

- 人とのつながりが広がることにより、  
社会から孤立したり、孤独な人が減少する。
  - 社会問題となっている「8050問題」引きこもり(100万人以上)  
核家族による孤独な子育て・震災時の不安などの解消。
- ☆イギリスでは、2018年に、世界で初めて、  
「孤独問題担当国務大臣」を政府が設置。
- ⇒高齢者(65歳以上)の4割が「テレビが一番の友達」  
その後、対策が取られ、高齢者の生きがいの場(ものづくり)が  
500か所と広がっている。(人のために自分のために)

田村 希さん

## ▶私のこと

- 田村希／たむらのぞみ
- 家族　／夫、5歳、2歳。
- 千歳市／7年前夫の転勤で転入（北海道に知合い0人）
- 町内会／清水町3丁目／マンション住まい
- 2年前「千歳市おやこイベント実行委員会」発足

### ▶町内会に興味を持った経緯

近所に知り合いを増やしたいと思っていたが、出会いの機会が無いまま3年経ったある日、清水町で子供みこしを発見！何の集まりか質問。

→「町内会！」入会方法をweb検索するが不明。

市役所電話→町内会連合会電話→清水町町内会役員さんへ電話→事務局の方へ電話→入会。

# わくわくする空間でこどもの「デキタ！」を みんなで楽しむ「デキタ★フェスタ」

▶千歳市おやこイベント実行委員会活動①

2019年1月 タウンプラザにて開催 約900名親子来場

**What Events?**  
DEKITA★FESTAイベント?

ワクワクする空間で  
0〜5歳までと一緒  
「だに」を楽しむ  
イベントです!!

**Timetable**  
スタートタイムテーブル

**Shop List**  
入場無料  
いろいろな楽しいお店が出店します!  
詳しくは裏面をご覧ください!

**Access**  
アクセス  
〒904-0003  
北海道千歳市幸町4丁目30  
千歳タウンプラザ1Fで開催

**Sponsorship** 協賛企業 PERFECT PARTNER



### Shop List

DEKITA★FESTAには楽しいお店がいっぱい出店しています!ぜひお子様と一緒に遊びに来てください!

- 企業ブース(無料)
- ワークショップ
- 体験ブース
- 販売ブース

<p><b>王子ネピア(株)</b></p> <p>Geniki</p> <p>「王子ネピア」の「Geniki」は、ペーパードリンクの新しいカタチです。おうちで飲むこともできます。おうちで楽しむこともできます。</p>	<p><b>千歳科学技術大学</b></p> <p>「千歳科学技術大学」では、デジタルの時代の最先端を、子どもたちに伝えることを目指しています。最新のデジタル技術を活用したワークショップを開催いたします。</p>	<p><b>mamataalk(アマトク)</b></p> <p>「mamataalk」は、ママたちのためのコミュニケーションツールです。ママたちの悩みや疑問を解決するためのワークショップを開催いたします。</p>	<p><b>トイザップ!</b></p> <p>「トイザップ!」は、おもちゃの専門家です。おもちゃの修理やメンテナンスのワークショップを開催いたします。</p>	<p><b>ろめろめ堂</b></p> <p>「ろめろめ堂」は、お菓子の専門店です。お菓子の作り方やアレンジのワークショップを開催いたします。</p>
<p><b>CHISE(チセ)</b></p> <p>「CHISE」は、お菓子の専門店です。お菓子の作り方やアレンジのワークショップを開催いたします。</p>	<p><b>くらしにスイーツを</b></p> <p>「くらしにスイーツを」は、お菓子の専門店です。お菓子の作り方やアレンジのワークショップを開催いたします。</p>	<p><b>かなごころみる*</b></p> <p>「かなごころみる」は、お菓子の専門店です。お菓子の作り方やアレンジのワークショップを開催いたします。</p>	<p><b>Amber-琥珀-</b></p> <p>「Amber-琥珀-」は、お菓子の専門店です。お菓子の作り方やアレンジのワークショップを開催いたします。</p>	<p><b>青空</b></p> <p>「青空」は、お菓子の専門店です。お菓子の作り方やアレンジのワークショップを開催いたします。</p>
<p><b>&amp;flower HaRu</b></p> <p>「&amp;flower HaRu」は、お菓子の専門店です。お菓子の作り方やアレンジのワークショップを開催いたします。</p>	<p><b>(結婚)の会 ドリームボタック</b></p> <p>「(結婚)の会 ドリームボタック」は、お菓子の専門店です。お菓子の作り方やアレンジのワークショップを開催いたします。</p>	<p><b>おむすねアート [TORIHABY]</b></p> <p>「おむすねアート [TORIHABY]」は、お菓子の専門店です。お菓子の作り方やアレンジのワークショップを開催いたします。</p>	<p><b>AROMA SALON PROF.Umo</b></p> <p>「AROMA SALON PROF.Umo」は、お菓子の専門店です。お菓子の作り方やアレンジのワークショップを開催いたします。</p>	<p><b>リトルプリンセス</b></p> <p>「リトルプリンセス」は、お菓子の専門店です。お菓子の作り方やアレンジのワークショップを開催いたします。</p>
<p><b>ぽんぽんちゃんのおうち学校</b></p> <p>「ぽんぽんちゃんのおうち学校」は、お菓子の専門店です。お菓子の作り方やアレンジのワークショップを開催いたします。</p>	<p><b>餅工房(むすびごころ堂)</b></p> <p>「餅工房(むすびごころ堂)」は、お菓子の専門店です。お菓子の作り方やアレンジのワークショップを開催いたします。</p>	<p><b>おかちゃんとも</b></p> <p>「おかちゃんとも」は、お菓子の専門店です。お菓子の作り方やアレンジのワークショップを開催いたします。</p>	<p><b>Petals de neige(ペタル)</b></p> <p>「Petals de neige(ペタル)」は、お菓子の専門店です。お菓子の作り方やアレンジのワークショップを開催いたします。</p>	<p><b>ひだまり工房</b></p> <p>「ひだまり工房」は、お菓子の専門店です。お菓子の作り方やアレンジのワークショップを開催いたします。</p>
<p><b>nekotokoto-ねことこと-</b></p> <p>「nekotokoto-ねことこと-」は、お菓子の専門店です。お菓子の作り方やアレンジのワークショップを開催いたします。</p>	<p><b>M's ARI shop</b></p> <p>「M's ARI shop」は、お菓子の専門店です。お菓子の作り方やアレンジのワークショップを開催いたします。</p>	<p><b>風船屋NORI</b></p> <p>「風船屋NORI」は、お菓子の専門店です。お菓子の作り方やアレンジのワークショップを開催いたします。</p>	<p><b>Baby&amp;Kids DEKITA★FESTA in CHITOSE</b></p> <p>〒904-0003 dekitafesta@gmail.com</p>	



# ▶千歳市おやこイベント実行委員会活動②

2019年7月 アウトレットモールレラにて開催 約3000名親子来場

**参加無料 イベント!! 第2弾**

**特別企画 anyさんを探せ!**

**Pet 子育て応援 企業ブースも!**

**Baby & Kids DEKITA★FESTA in CHITOSE**

**2019.7.13 [土]**  
OPEN 10:00 CLOSE 16:00

千歳アウトレットモール・レラで開催

主幹：千歳市親子イベント実行委員会



**Shop List**

DEKITA★FESTAには楽しいお店がいっぱい出店しています! ぜひお子様とペットとご一緒に遊びに来てください!

●企業・学校ブース(無料) ●ワークショップ ●販売ブース ●ペットブース

Baby & Kids DEKITA★FESTA in CHITOSE

お問い合わせ dekitafesta@gmail.com





## ▶市内行脚型 喫茶店 (withミニマルシェ)

1. 家から徒歩圏内
2. 赤ちゃんでもお年寄でも居心地の良い空間
3. 交流&得意の持ち寄り (いらっしやれば)
  - 珈琲や酵素ドリンク等/手作りお菓子/ハンドメイド作品販売/ワークショップ
4. Withコロナ/利用申込必須、人数限定、時間制、飲食持込みフリー



ひとりOK  
交流もOK  
距離感

子供の遊び場

# 毎月1回開催／町内会館を行脚する “喫茶店”

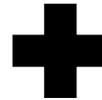


## ▶コンテンツ例・・・

日時	町内会	飲み物	食べ物／出張販売	販売／展示	ワークショップ
1/10水	みどり台北	基本＋おすそわけAさんの珈琲	ハレルモのおにぎり	Eさんのアクセサリー	Iさんの珈琲の入れ方講座
2/10木	栄町西区	基本＋おすそわけBさんの酵素ドリンク	●●のカップケーキ	Fさんのちりめん細工	Jさんの日常英会話
3/11金	自由が丘	ー基本ドリンクのみ	●●のサンドイッチ	Gさんのお人形展示	Kさんの時短料理のコツ
4/15火	青葉2丁目	ー基本ドリンクのみ	ハレルモのおにぎり	Hさんの写真展	Lさんの折り紙で赤ちゃんとお遊ぼう

# どうやるの？

- 町民への実施説明
- 町内協力者紹介
- 周知協力



- 企画／運営
- 予約管理システム構築
- 会場セッティング
- 当日スタッフ

## ▶収支（案）・・・

		項目	単価	人数	合計	支払先
受益者 負担	入室料	町内会会員	300	30	9,000	喫茶公民館実行委員会
		一般	500	10	5,000	喫茶公民館実行委員会
	販売		500	10	5,000	提供者
	ワークショップ		500	10	5,000	提供者
	出張販売		300	30	9,000	提供者
町内会 負担	おすそわけスタッフ		1,500	2	3,000	提供者
	町内会費からの支払い					
町内会 負担	運営費		30,000	1	30,000	喫茶公民館実行委員会
	町内会費からの支払い					

# 町内会毎に、開催毎に、いろんな喫茶店になる “喫茶公民館ちとせ、

