

発見！地域のお宝

# なかのがいいね



コロナに負けない人のつながり

「育ててもらったまちだから何かしたい」というおっちゃん

やりたいことをカタチにできる機会

子どもも親も、地域のみんなも思い思いに過ごせる場

気の合う仲間だから気兼ねなく集える場

音楽など「好きなこと」で集える仲間と場

畑や里山等の作業を通して深まるつながり

このまちにはくらしを彩る“地域のお宝”があふれている



## 自分らしい暮らしを支える4つの「助」

### 自助

自分が自分自身を守る  
自分のことを自分でする  
いきがいづくり、健康管理など



### 互助

地域で互いに支え合う  
ご近所の見守り、サロンなどの集いの場  
地域の福祉活動、ボランティア活動  
自治会活動など

### 共助

保険やサービスで支え合う  
介護保険や医療保険などのサービス

### 公助

行政が支える  
公的な福祉事業、生活保護などの公的責任による支援



## 私たちの暮らしに大切なのは、やっぱり「互助」

急激な人口減少や少子高齢化、世帯の縮小化など社会の構造が変化し、私たちの暮らしの中では、人ととの付き合いの希薄化、家族で助け合う機能の低下、地域を支える担い手の減少など、人とのつながり方や支え合いのカタチが変化してきています。その中で“孤独”や“孤立”を背景に、生活困窮や虐待、自殺など様々な課題が発生しています。

そこで、自助・互助・共助・公助どれも大切ですが、支援が必要かどうかに関わらず、より豊かに暮らしていくために大切なのは、地域で互いに支え合う「互助」で

す。隣近所での声かけをはじめ、サロンなどの集いの場、自治会活動、中野地区における様々な住民活動の全てがこの「互助」です。この「互助」のほとんどは、普段当たり前に暮らしの中にあります。

人のつながりや見守り・支え合いなど、中野にある「互助」のカタチは、気楽で、楽しくて、人を元気にする力を持っています。そんな“宝物”的魅力や大切さを拡げ、みんなで今後より豊かに暮らせる「なかのよいまち」にしていきましょう。

## ■『なかのよいまちプラン』

『みんなでつくるなかのよいまち』をスローガンに、中野のみんなが暮らしやすく、人ととのつながりの中で支え合える地域づくりを進めていくための計画です。この計画をもとに中野地区社会福祉協議会が基盤となり、中野のまちづくりを福祉で盛り上げていきたいという思いで様々な取り組みを推進しています。



## ■『なかのよいまち大en会』



中野の福祉のまちづくりに関わるみなさんが集い、互いの取り組みや思いを知り合うことで団りごとや人の変化に気づいた時に相談し合えるつながりをつくる場として開催。地域で起こっていることに目を向け、自分たちのこととして見守り・支え合いの機運を高めていく機会になっています。令和2年度は「コロナ禍でも見守り・支え合い」、「自治会域でできる見守り」について懇談し、中野に必要な地域づくりについて考えました。

## ■『なかのよいまち推進会議』



『なかのよいまちプラン』を推進していくために、地区社協やまち協、民生委員・児童委員、生活支援センター、福祉の専門職など中野のまちづくりに関わる人や団体が、互いの強みやアイデアを持ち寄り、話し合っています。是非、みなさんの「気になる」、「何かしたい」の声をお寄せください。

# 中野地区 ボランティアセンター

みんなが人財。ひとりの知恵や得意が誰かのために…  
童謡「めだかの学校」のように…誰が生徒か、先生か…  
ボランティアじゃなくても、楽しめるだけで良い…  
誰かの「やってみたい」を実現できる場所…  
新たなつながりが生まれ、それが地域の力になる…



近所でみんなと健康づくり



ニュースポーツをしよう



完成は、こちら♪



ナチュラルに子どもと暮らす



## TOPICS

### みんなのもうひとつのおうちキュルア

学校への行きづらさなど、いろいろな理由で家や学校以外の場で過ごす子どもたち、その保護者の方にゆっくりしてもらえる場所をつくりたいと活動しています。この活動をはじめるにあたり『中野地区ボランティアセンター』へ自分のやりたいことを伝えると「場所を使っていいよ」と言ってくださいスタートできました。



おもちゃ図書館



介護を楽しく学べる  
カードゲーム



歌声喫茶

キュルアの名前は「みんなキュートなアーティスト」が由来です。体験型の創作活動や体育馆でバドミントンや卓球をすることもあります。「みんなの好き」を見つけてもらえる場所になれば良いなと思っています。

## information

日時・内容については、ラインなどでお知らせしています。QRコードより登録をお願いします。



みんなが立ち寄って何でも話せる居場所づくりを通して、「何かしたい」という人を応援し、「助けてほしい」という人に寄り添い、「できる」と「助けて」の声をつなぎます。  
また、「やってみたら楽しそう」「こんなことが必要じゃない?」とみんなが楽しめる企画を通して、中野の“人財”が活躍できる機会づくりに取り組んでいます。



Zoom講座



木工の日



北口のおっさんのパン!  
好評販売中!

## information

開催頻度 毎週木曜日  
開催場所 中野ヴィレッジハウス  
開催時間 10:00 ~ 16:00



## 子どもの居場所



歌うことが楽しくて、歌うことが好きな子どもたちが集まるサークルです。参加する子どもたちを主体にどうしたいかを大切に、みんなの頑張りでこんなに上手になったと感じてもらえるように心がけています。

子どもたちからは「歌っていると嫌なことも忘れる」「学校とは違う友だちができてうれしい」「みんな仲良くて好き」「お姉さんが優しくて好き」という声があり、音楽を通じた子どもたちの居場所になっています。これからも『スマッシュ』のパワーとかわいさをずっとつなげていきたいです。



子どもが自由に遊べて、子どもらしくいられる居場所をつくりたいと、まちづくり協議会のプロジェクトとして活動をスタートしました。子どもだけでなく大人も含めて誰もが参加できる“ゆるさ”と、難しいことは考えずに長く続けていくことを大切にしています。ごはんをみんなで食べて、カードゲーム、絵本、塗り絵、ドッヂビー、外遊びなど、思い思いに楽しめる場です。宿題を持ってきて、この場で終わらせている子もいます。子育てを終えた地域のおっちゃん、おばちゃん、障害者支援施設あかね職員のみなさんにもお手伝いに来てもらうことが世代間交流となり、普段の顔見知りの関係にもつながっています。



↑案内チラシも手書きで

### information

in 中野コミュニティセンター

開催頻度 2ヶ月に1回（偶数月の水曜日）  
開催時間 15:00～17:00（季節により変動）  
参加人数 40人

in 中野ヴィレッジハウス

開催頻度 2ヶ月に1回（奇数月の日曜日）  
開催時間 11:30～15:00（季節により変動）  
参加人数 40人

### information

開催頻度 週1回（日曜日）  
開催時間 16:00～18:00  
参加人数 20人



栄町にある「しみんふくしの家八日市」で開催しています。毎回、体温・体重・血圧・体調のチェックをして、自分のファイルに記入してもらいます。そして、あったかサロンの歌からはじまり、今日の標語を朗読します。季節の歌も唄い、その曲の解説をみんなで朗読します。他に文化祭へ出展する作品づくりや中野カルタなどでも楽しんでいます。参加者の得意なことを披露してもらう機会も大事にしています。「目も耳も悪くなったけど、ここに来るのが唯一の楽しみ。」「サロンに行こうと思うと体がシャンとする」「勉強になって、おしゃべりもできてうれしい」などの声があり、サロンがみなさんの居場所であり、外へ出るきっかけになっています。

### information

開催頻度 週1回（木曜日）  
開催時間 10:00～11:30  
参加人数 15人



## 顔の見える ご近所づきあい



昔は井戸端会議があちこちでありました。今はあえて集う場をつくらないと、ご近所の人とおしゃべりする機会が少ないとから、サロンをはじめました。健康・見守り・信頼・生きがいを大切に取り組んでいます。サロンに集まるのは高齢者が多く、みなさんのおしゃべりの場として、楽しんでいただいている。

スタッフと参加者の垣根をつくらず、ここに来れば、みんなが同じ地域の住民として交流しています。サロンに参加されないと心配になり、見に行ける人が行って、サロンを通して日頃のさりげない見守りを大切にしています。

### information

開催頻度 月1回（木曜日）  
開催時間 9:30～11:30  
参加人数 15人



好きだから  
集まる



中野地区にお住まいの方ならどなたでも気軽に来て、楽しく過ごせるカフェを行っています。お茶やコーヒーなどはセルフサービスです。前半はギターとアコーディオンが得意な方の演奏に合わせて、懐メロや童謡をみんなで歌います。後半はカフェタイムで“ほっこり”してもらっています。

少人数で、これまで知り合いじゃなかった人とも仲良くなり、新たなつながりも生まれています。とりとめのないおしゃべりばかりですが、それが心地よくて、気楽で、自由で、つながりが生まれる、そんな場になっています。

#### information

開催頻度 月2回（第2、4水曜日）  
開催時間 9：30～11：30  
参加人数 13人



「今日さみしないで、しゃべりに行って良いか？」と誰かが自然に言い出して、「ほな集まろか」となります。グラウンドゴルフの仲良しメンバーが昼間ひとりの家に集まって、茶菓子を持ち寄っておしゃべりをしています。昔はこの仲間で旅行へ行ったり、ご飯を食べに行ったりしていました。年代も同じくらいなので、話題も同じで集まると地域の情報がよくわかります。このメンバーだから気楽で、気を遣うこともありません。週に何度も顔を合わせるので、顔を見ない時は心配になって家に様子を見に行ったりもしています。

これからもお互いに助け合って、「みんなデイサービスに行っても集まろうな」と話しています。

#### information

開催頻度 週2回くらい  
開催時間 13：30～16：00  
参加人数 5人



ミュージックベルの響きで心癒され楽しい時間を過ごしてもらえるように活動しています。サロンや福祉施設などを訪問し、童謡や懐かしいメロディーを演奏しています。みなさんに歌を口ずさみながら楽しんでもらえるように心がけています。他にもみんなで工夫をして、歌に合わせた野菜体操を考えたり、『村まつり』の歌で踊ったりと楽しんでもらえる出し物も練習しています。

発表の機会をいただき、訪問先で喜んでもらえることが何よりうれしく、やりがいにつながっています。おしゃべりをしながらの練習は、楽しいのはもちろん、ベルの演奏が頭の体操にもなっています。参加者募集中です。

#### information

開催頻度 月2回（月曜日）  
開催時間 9：30～12：00  
参加人数 9人



#### information

開催頻度 月2回（水曜日）  
開催時間 13：30～15：30  
参加人数 10人



音楽が  
人をつなぐ



コーラスグループ『サンデーエコー』の仲間が、歳を重ねても、楽しく気楽に活動できる機会を作りたくて立ち上げました。サロンや集いの場などにボランティアで歌を届け、みんなで歌って、手遊びをして、ゆっくり歌を聞いてもらうという三部構成で毎回選曲や構成を変えています。模造紙に大きく歌詞を書き、参加者に前を向いて姿勢を正して声を出してもらうことを意識しています。みなさんに喜んでもらえることはとてもうれしいし、何より自分たちも楽しんで続けていくことを大切にしています。また、みなさんの地域のサロンや集いの場には是非、呼んでください。



たすけあい中野 代表 小嶋 栄一さん

東中野の「えいちゃん」です。現役で仕事をしていた頃、地域のことは放ったらかしで仕事漬けの毎日でした。退職してから、昔遊んでもらったおじいさん、おばあさんへの恩返しに「何かできないか」と考えていました。東近江市社協の『生活支援センター養成講座』を受講し、講座に参加したみなさんと「自分たちに何ができるのか」を話す中で、『たすけあい中野』ができ、気づいたら代表に。話し相手や通院や買い物の送迎などの活動をしていますが、人によってお手伝いのカタチが違い、会って話してみないとわからないこともあります。お手伝いをして喜んでもらえることが自分の何よりの喜びでもあります。



CAFE HAPPY TODAY 小原 日出美さん

もともとケアマネジャーの仕事をしており、介護者や福祉の専門職が気楽に相談し合える機会『スマイル シェア カフェ』をしていました。中野ヴィレッジハウスの場所を貸してもらえないかと相談したのが縁で、令和2年6月から親子でカフェをしています。中野へ転入してきたので知らない人も多い中、中野のみなさんのつながりに支えられ何とかここまでやってきました。

介護の仕事は好きなのに人間関係で辞めてしまう人が多く、職場では言えないけど同じ仕事をしている仲間と話せば変わるかもしれない、楽しい介護を伝えいけたら数珠つなぎに拡がっていくかもしれないという思いで活動しています。

## “なかのよいひと” に聞いてみました！



中野ヴィレッジハウス 理事長 西川 勉さん

人と人の交流が薄れてきている中、気楽に入りできる交流の場をつくりたいと近所に住むメンバーで協力して、平成29年に「中野ヴィレッジハウス」をオープンしました。もともと自分も中野に転入てきて、地域に馴染めなかったことがあります。新興住宅が増え同じ気持ちの人もいるのではないか、「あっ、あそこで出会った人やな」という顔見知りが拡がっていけば、中野がもっと良いまちになるのではないかと思っています。まさか自分が理事長になるとは思っていませんでしたが、みんなが助けてくれるから出来ています。助け合える仲間が何人かいればできることも多いなと実感しています。



宿のおしゃべりお茶飲み会 今宿 美代さん

グラウンドゴルフへ行く近所の仲間で「元気にしてる？今日行って良いか？」という感じで、昼間ひとりの家の家に週1～2回集まって、お茶を飲みながらおしゃべりをしています。仲が良い気の合う仲間で集まるゆるさが良いなと感じています。本当に自分が好きなことをしているだけで、集まれば同じことばかりしゃべっています。若い人にはなかなかわからないかもしれませんけど、そこには安心感があります。最近、尼講の役員をしていて連絡を伝えに各家を訪問すると、ついつい話してしまいます。でも、自分にとっても、相手にとっても「しゃべれて良かった」となります。それで良いと思っています。毎日楽しいです。



### «みんなにお話いただいた内容»

- ・なぜ、今の活動をはじめて、続けているのか
- ・活動で大事にしていること、心がけていること
- ・中野地区のまちについて思うこと



御代参街道～昭和の記憶～ 作成者 小島 隆夫さん



もろて～な市 廣田 博文さん



中野地区社会福祉協議会 谷口 和男さん

中野にきて45年になります。仕事をしていた時は地域に顔を出せていないかったので、まずは地域の人と仲良くなれたらと思い、まち協でウォーキングの企画をしたことがきっかけで様々な活動に関わるようになりました。「もろて～な市」は、おそらくを通じて近所付き合いの大切さを感じもらえる機会になればとはじめました。おそらく手段で、つながりの輪が拡がることが目的です。中野以外の人も参加されており、いつか東近江市各地区でこんな機会が持てたら、そして一つにつながれたら良いなと考えています。散歩をしていて「ここにちは」と声をかけたら、大人も子どもも返してくれる、これが地域の財産だと思います。つながりを増やしていくことをモットーに友達を増やし、元気に100歳まで生きることが目標です。

退職し61歳で宿の自治会長になり、自分が地域のことを全く知らないことに気付かされました。宿の各家を回って名前を覚えたのが今に活きてています。自治連会長、民生委員・児童委員を9年して、これからは自分の好きなことをしようと思っていた矢先に地区社会協議会があたりました。他にも50年森の整備や宿のサロン、たすけあい中野など、様々な活動を通して、人とのつながりが拡がること、人に喜んでもらえることが本当にうれしいです。積極的に自分が何かはじめることはできないけれど、言われたことはできる限りやることを大切にしています。在職中はよく体調を崩していたのですが、退職して地域の活動に関わるようになってからはずっと元気です。今思うように活動できているのは、家内をはじめ家族のおかげと感謝しています。

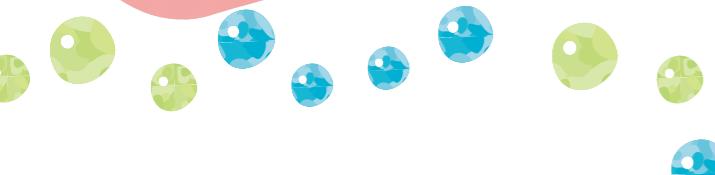
### 『恋するようにボランティアを！』の人たち

「ボランティア」の日本語訳の中で、私がもっとも素敵だと思うのは、「ほっとかれへん」「がまんできへん」だと、ジャーナリストで国際医療福祉大学院教授の大熊由紀子さんは自著の「恋するようにボランティアを」の冒頭で書かれています。

また、「ボランティア」は火山を意味する「ボルケイノ」と同じで、中から噴き出してきて、止めようにも止められない思いを表しているとのことだそうです。正にここで登場する人たちの「思い」ではないでしょうか。



自分の好きが  
誰かのために



### 畑会議&畑作業 創る会



社会福祉法人蒲生野会『障害者支援施設あかね』の大規模改修の時に、様々なイベントを企画して募金活動に協力した市民が『みんなのあかねを創る会』を立ち上げました。施設改修後は、創る会として、様々な形であかねを応援しています。その活動の一つとして、創る会・施設職員・利用者が一緒に綿花や大豆、ヘチマなどを栽培しています。毎月の畑会議では畑の状況を共有し、次の作業予定を決めています。畑ではそれぞれの利用者が自分できることを活かして作業しています。創る会にとっても、利用者にとっても作業日には出会って話すことが楽しみで、畑作業がお互いのいきがい・やりがいにつながっています。



箕作小学校ができ、学童ができたことをきっかけに、荒れた竹林だった山を植生観察ができる、子どもたちの遊び場になるよう整備をはじめました。樹木札をつけたり、伐採した木をチップにしてカブトムシを呼び寄せたり、女性会員は様々な種類の紫陽花を植えたりしました。整備をはじめてから、雑草が伸びてくると気になりますが、紫陽花が綺麗に咲くと嬉しいものです。また、樹木札をつけることで今まで全く知らなかった木や植物をることができます。『みつくり君広場』で子どもたちが遊んでいると、やりがいを感じます。整備の日はメンバーみんなが顔を合わせる良い交流の機会にもなっています。

### information

開催頻度 月1回（第2土曜日）  
開催時間 午前中  
参加人数 10～20人



### information

開催頻度 畑会議 月1回  
畑作業 隨時  
開催時間 18:30～19:30  
参加人数 10人

### 鎮守の杜を守る会



平成25年4月より中野神社への奉仕活動として、氏子の有志9名が始まりました。4月から12月まで、毎月7のつく日に中野神社に集まり。境内の鎮守の杜の整備や植林を中心活動しています。また、中野神社の祭事である「虫送り」に使う「松明づくり」や、お正月前には神社に必要な多数の「注連縄づくり」にも中野神社の長老衆の有志とともに協力しています。会員も少しづつ増え、春祭りの宵宮で桜見を兼ねた懇親会などお互いの親睦にもつとめています。中野の氏神様である中野神社を中心に、地域の交流が深まることが期待されています。今回は、12月に行われた「注連縄づくり」を取材させていただきました。



### キャロット里



小脇町今里に住む仲間3人で、にんじんを栽培しています。JAグリーン近江にすすめられて、始めてから10年程になります。収穫したにんじんは、近江八幡市にある「きてかへな」などに出品しています。その収益で、栽培を手伝ってくれている家族と一緒に旅行へ行ったり、食事に行ったり、3家族が交流しながら楽しんでいます。にんじんの種まきから収穫までの作業を通して、自分たちのいきがいづくり、健康づくりにつながると思い取り組んでいます。また畠で作業していると道を通るご近所さんが声をかけてくれます。にんじん畠が、自分たちの情報交換や元気を確認し合う場所にもなっています。



### information

開催頻度 不定期  
開催時間 午前中  
参加人数 3～6人

一人ではできないことが  
仲間とならできる



介護・医療の職に関わる方などがテーマを決めずにフリースタイルで、想いを共有する場です。悩んだり、迷ったり、モヤモヤしたり、自分の職場だけでは見えないことをワイワイと共有することで、新しい何かが生まれると良いなと思いました。また、他愛もないことをリラックスして話すことで、普段の仕事に活かしてもらえたたらとも考えています。

場所は中野ヴィレッジハウスですが、不定期でオンラインでも開催しています。介護・医療の職に関わる方なら誰でも参加OKです。是非、ご参加ください。ただし愚痴や悪口は厳禁です。みんなの笑顔がシェアできる場所を提供します♥

## TOPICS

## 悠々クラブがはじまつたきっかけ インタビュー



語り手 饗場 勉さん 紀美さん

## インタビューしてみて

饗場さんに言うたら何とかしてくれると思ったご近所の方の気持ちがよくわかります。90歳を過ぎてもお元気で、突然伺ったにも関わらず夫婦で丁寧に迎え入れてくださいました。奥様もステキな方で、夫を支え一緒に歩んでこられた年月が見えるようなあたたかい時間でした。



詳しくはこちちら→

## information

開催頻度 月1回（第4土曜日）

開催時間 19:00～21:00



中野地区の  
シンボル  
- むくの木と太郎坊山 -

## 編集後記

今年もステキな活動がいっぱい詰まった「なかのがいいね」が出来上りました。中野に住むみなさんのちょっとした活動が宝です。コロナ、コロナで生活が一変していましたが、そのおかげで今まで当たり前に集まっておしゃべりしたり、みんなでおいしいご飯を食べたりすることがとても楽しく、大事なことだと気づいた1年ではなかったでしょうか。

なかなかこれまでと同じように戻れないかもしれません、今できるカタチで工夫をして繋がりが切れないように活動している中野の仲間がたくさんいます。きっかけはちょっとしたことで良いのです。「最近ちょっと気になるわ～。声か

けてみようか？」とご近所の方と訪問したら、もうそれが中野の宝『なかのがいいね』なのです。

『お一人様』は自分の意志で一人になることを選びますが、『ひとりぼっち』は自分ではどうしようもないことだと思います。中野に住む私たち住民が人の変化や困りごとに気づいて、「これくらいなら自分にもできるかも」と思えることが、『なかのよいまち』を作っていく原動力になります。「何かしたいけど、どうしたら良いかわからない」という方、「こんな町になって欲しい」と思っている方、お手伝いします。これからの中野について一緒に考えていきましょう。

連絡先 中野地区社会福祉協議会（事務局：小島）  
MAIL nakano41machi@outlook.jp



Facebookでも中野の魅力と取り組みを発信しています。

<https://www.facebook.com/nakano41machi/>



聞き手 小島聰子さん