

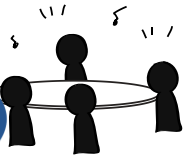
多摩市の自治ものがたり



た



ま



あ

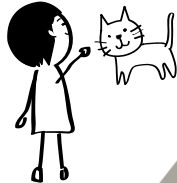
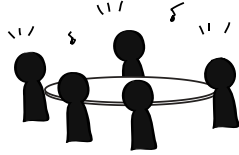
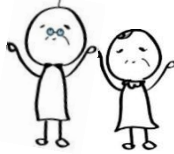


が

行

く

100円(税込)



# まぐじ



【プロローグ】きっかけは〇〇？（たまおが、まちに関わるまでのストーリー）… 4

～あらすじ～  
ある日、たまおの元に市から一枚のハガキ（市民ワークショップの参加のお願い）が届きます。  
最初は気が乗らなかつたたまお。ところが、実際に参加してみると、……？？？  
その後、思い切って一歩踏み出したところから、思わぬ展開に！

【インタビュー集】のぞいてみよう！～たまおが行く、まちのものがたり～ 20

Vol.1 無理せず楽しく雪かき …… 21

聖ヶ丘地区雪かきボランティア会長 ふかのや 古谷 義雄さん  
事務局 長久 豊さん ながひさ ゆたか

Vol.2 長続きの秘訣は“愉快で楽しいこと” …… 23

多摩市グリーンボランティア連絡会事務局長 あひはね 赤羽 誠さん まこと

Vol.3 「のまちにない“場”をつくる」 …… 25

株式会社たまらは代表 はまだ 浜田 健史さん けんじ

Vol.4 障がい者の居場所づくり …… 27

NPO法人多摩草むらの会代表理事 かさま 風間 美代子さん みよこ

**Vol.5** 子育てを楽しみ、自分らしく働く……………29

NPO法人シーズネットワーク副理事長 島田 良恵さん  
しまだ よしえ

**Vol.6** 人とつながって映画はできた……………31

映画「たぬきがいた(2014年)」監督 榎 祐人さん  
えのき ゆうと

**Vol.7** ぐんぐん時のために備える……………33

聖ヶ丘一丁目アパート自治会 自主防災本部役員 田村 藤子さん  
たむら ふじこ

**【まとめ】** おしえて！M先生 くまちに出る「ツ」……………35

**【巻末資料】** Tamao Scrap Book スクラップブック くたまおが集めたデータ集……………38

1 多摩市の概要……………39

2 多摩市のいい所(ハード編)……………41

3 多摩市のいい所(ソフト編)……………43

4 たまり場マップ……………45

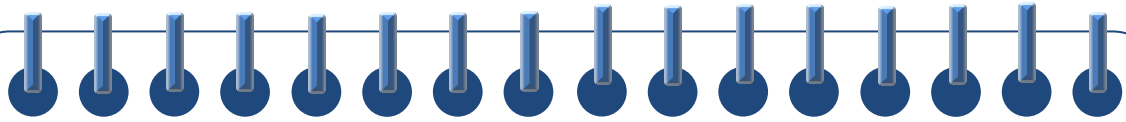
5 四季のイベント……………47

6 お役立ち情報……………49

**【エピソード】** 本冊子を編集するにあたって……………53

あとがき く多摩市自治推進委員会 委員からのメッセージ……………54





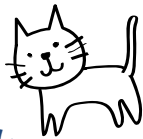
○○○○○○○○○○○○○○○○ **登場人物紹介** ○○○○○○○○○○○○○○○

NAME たまお *Tamao*

おもしろいものを見つけると  
アンテナのように髪が反応する

スクラップブックやノートを  
持ち歩く大切なリュック

最近買った  
一眼レフ



**たまねこめし**

たまおの住むシェアハウスに居つくネコ。  
実は多摩市のことを知り尽くした  
スーパーネコ。



note:

最近多摩市に引っ越してきた。  
市内の大学に通う大学生。  
趣味はカメラ。自宅の近く以外は、新宿に出  
てしまうので、あまり多摩市のことは知らない。  
ひよんなことから地域活動に興味を持つ。  
マメな方。割と怖がり。カワイイものが好き。

# きょかけ は〇〇？

## ～あらすじ～

ある日、たまおのもとに  
多摩市から1枚のハガキ(市民ワークショップの参加のお願い)が  
届きます。

最初は、ワークショップに気が乗らなかったたまお。  
ところが、実際に参加してみると、…???

その後、思い切って一歩踏み出したところから、  
思わぬ展開に！！

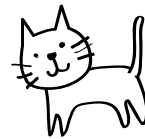
「おや?」

今日はたまおがなんだか悩んでいる様子だね。

いつもは元気にぴん! としている髪の毛も、

へた〜っ としているね。

どうしたのかな?」

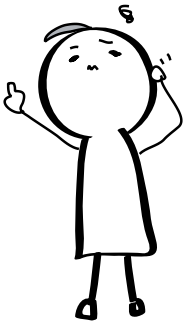


「あ、ぼくの話聞いてくれる?」

実は1ヶ月前、多摩市から

市民ワークシヨップの

案内ハガキが届いたんだ。」



### 多摩市のじふ

東京都心から約30〜35km、東京都の西部にある市。人口は約14万7千人。面積は約21km<sup>2</sup>。都心へのアクセスの良さと多摩丘陵の豊かなみどりが特徴。1965年から約40年間にわたって開発された多摩ニュータウンが、市の面積の約6割を占めます。

↓39ページ「Tamao Scrap Book 多摩市の概要」

「最初はね、

市民ワークショップ…？  
なんだろう…  
よくわからないな  
市のことを話すようだけど、  
なんだか行きツライな。

って思ったんだけど、

でもチラシをよく見てみたら  
面白そうだったし、

最近引越してきたばかりで  
多摩市のことをあまり知らないから

勇気を出して行ってみたらさ…。」

ムサクイチュウシヨツ？



市民の、  
市民による  
市民のための  
ワークショップ

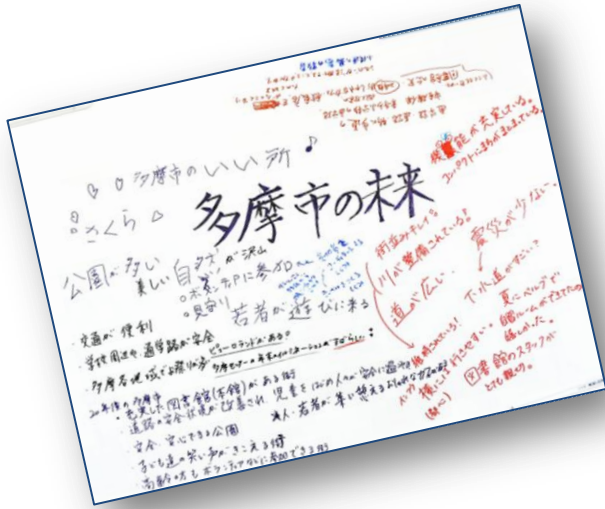
～お気軽にご参加  
ください～

 無作為抽出(ムサクイチュウシヨツ)とは？

住民基本台帳に登録のある方から男女比、年齢構成などを配慮した上でランダムに抽出することです。  
多摩市では、これまでまちづくりに関わる機会がなかった方から、多様なご意見を伺うため、無作為抽出のワークショップを実施しています(第五次多摩市総合計画、行政評価市民フォーラム、公共施設の適正配置、学  
校跡地の活用、都市計画マスタープランなどで実施)。

# 市民ワークショップ会場

「そこでは、  
高校生からお年寄りまで  
30人が5人1組になって  
まちの将来のことを話したんだ。」



「なかなか難しいテーマだったけど、  
テーブルを囲んで気軽に話せて、  
結構話は盛り上がったんだ！  
多摩市のいい所も発見できて  
意外と面白かったんだよ。」

## 丘のまち

～東京・多摩ニュータウンに暮らす～

はじめて知る 暮らしを知る 暮らしの魅力 丘のまち情報 交通・アクセス キャンプー  
見学・観光 かつらぎ 暮らし・楽しむ 住む・暮らす マップ 地図・レポート



特設サイト「丘のまち～多摩ニュータウンに暮らす～」  
(<http://www.tama-newtown.tokyo/>)



## 多摩市のいい所って何？

たまたまが、ワークショップで話し合ったことをもとに、多摩市の魅力をハード面とソフト面で分けてくれました。多摩市 ↓41ページ「Tama Scrap Book 多摩市のいい所(ハード編・ソフト編)」

また、2015年1月には、「まちの魅力」を発信する特設サイト「丘のまち」が開設されていて、まちで暮らす人たちのインタビュー「丘のまち物語」や、日常の生活視点での多摩市内外のおでかけスポットなどが、紹介されています。



「でもね、いい所ばかりじゃなくて、多摩市にはいろいろ課題があることもわかったんだ。」

公園は多いけれど、安心して子どもが遊べる場所が少ない。

一人暮らしのお年寄りが増えている。

地域に出るきっかけがない。若者は地域に入りにくい。

他市の人から老朽化したままだと誤解されている。

良い所がたくさんあるのに、魅力をアピールできていない。

大人でも夜の帰り道が暗くて怖い。

知らないことがたくさんあるな。



### 多摩市の課題って何？

多摩市には色々な特色がありますが、いい側面ばかりではありません。例えば、多摩市は、市民一人あたりの市立公園面積が13.6㎡(2015年4月時点、多摩地域26市で1位)など、自然環境に恵まれています。緑が多ければ多い分だけ、維持管理が大変になります。また、子どもの数が減ったこともあり、寂しい雰囲気のパークが増え、「安心して子どもが遊べる公園が少ない。」といった声も聞きます。こうした課題に対し、みんなが解決手法を考えていく必要があります。例えば、公園に関しては、エリアを区切って地域住民が管理し、家庭菜園、畑、花壇やドッグランを整備したり、公園内に小さなカフェや花屋をオープンし、お母さんはお茶をしながら子どもが遊んでいるのを見守れるようにするなど、様々な公園のあり方が考えられます。

「それで、何かすこしでも良くなればって思うんだけど、何かできるのかな？何から始めればいいのかな...?」

「ひとりで悩んでないで、まちに出てみたらどうかな？たまおと同じような悩みを抱えている人がいるかもしれないよ。」



### 何か始めたい！という方へ

まちへ出る以外にも、情報を集めるのも一つの方法です。毎月2回発行のたま広報(スマホ用アプリ(無料)もあります。)や、多摩市役所職員にやんともTAMA三郎による多摩市公式ツイッターで情報を集めてみてはいかがでしょうか？  
↓49ページ「Tamao Scrap Book お役立ち情報」



「そつから、  
そついえば、  
この間のワークショップで、  
コーヒーがおいしくて、  
セミナーの話とかで盛り上げられる  
“たまり場”があるって言ってたなー。」



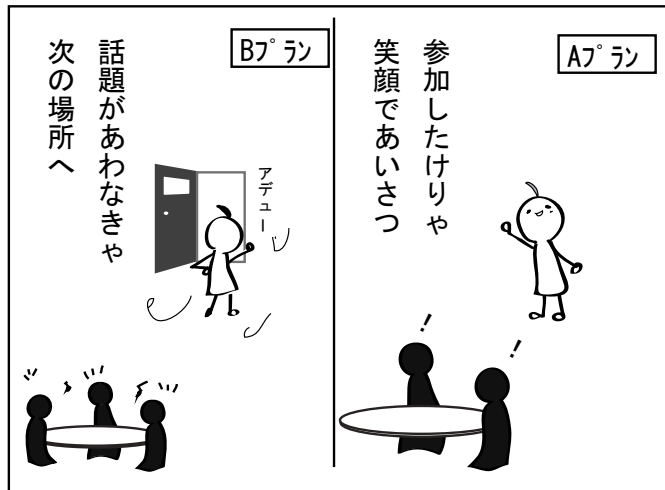
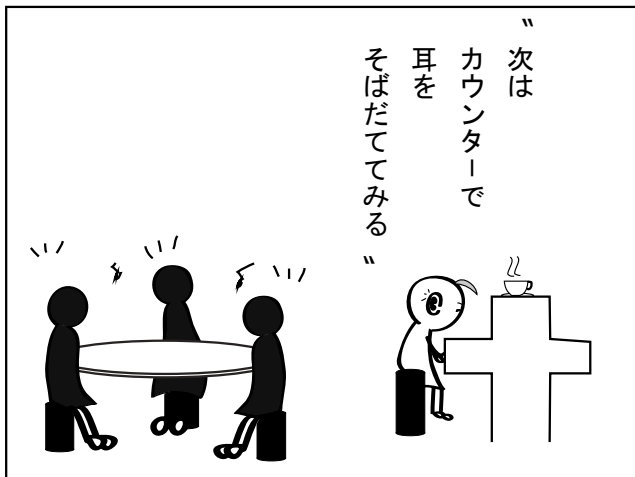
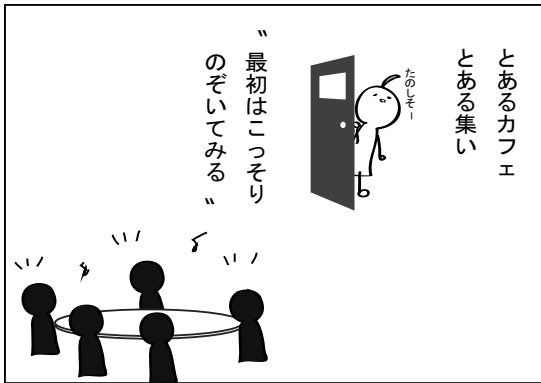
散歩がでら  
ちよつと行ってみよう。



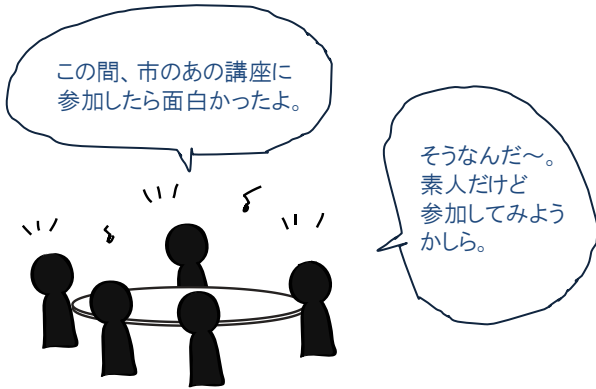
### たまり場について

家でも仕事場でもない居場所として、地域のコミュニティの拠点となり、人と人がゆるやかにつながれる場所。コミュニティカフェ、サロンなど民間のたまり場のほか、コミュニティセンター、公民館、図書館、児童館、公園など公的な場所もあります。お気に入りの場所を色々探してみよう。  
↓45ページ「Tamao Scrap Book たまり場マップ」

「ぼく一人で رفتても大丈夫かな？」  
うん、そっだ、こっしよう。」  
たまおはこんな作戦を考えました。



思い切ってお目当ての  
カフェに入ってみたら、  
楽しそうにまちの話題で  
盛り上がっていました。



たまおは耳をそばだてて、  
(なるほどなるほど...)



多摩市にはどんなイベントが  
あるの？

多摩市内では、1年を通して様々なイベントが開催されています。特に春の桜まつりや秋の紅葉(モミジ)、メタセコイヤなど、周辺からも多くの人を訪れる多摩センターのハロウィン、年末の多摩センターイルミネーションなどは一見の価値あり。多摩センターでは、キティちゃんが毎週土曜日の午後3時から、ハローキティストリートやパルテノン大通り周辺をお散歩します。  
↓42ページ「Tamao Scrap Book 多摩市のいい所(ソフト編)」、47ページ「Tamao Scrap Book 四季のイベント」

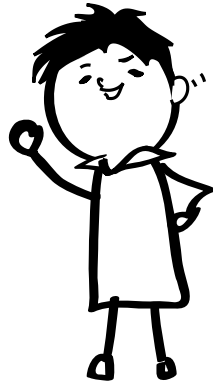
多摩市にはどんな講座があるの？

多摩市では、市民活動の一步を踏み出すきっかけとなるような講座を公民館などで実施しています。例えば、「わがまち学習講座」では、まち歩きやワークショップなどを通して、まちの現状や課題を学び、みんなでまちのために何ができるのかを考えます。また、多摩市グリーンボランティア講座は、多摩市のみどりを支えるボランティアの育成を市と市民団体が協働で行っています。  
↓49ページ「Tamao Scrap Book お役立ち情報」



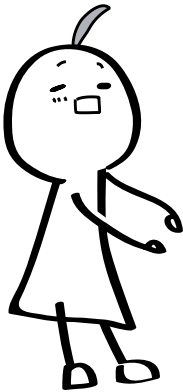
チリンチリン

ドアを開けて入ってきたのは、  
なんと、カフェを紹介してくれた  
お兄さんでした。



「おお たまお君！  
さっそく来たんだね！」

「わっ どうもー！」



悩みを打ち明けたら、  
思わぬ展開になりました。

「そっそう、

ぼくも何かやってみようと思ってね、  
先週から知り合いがやってる  
NPOに参加し始めたんだ。

今度イベントがあるらしいから、  
もし気が向いたら  
たまお君も一緒に  
受付係か何かやってみない?」

「うーん、どうしよう・・・。

ちよつと緊張するけど

一緒にあれば

ちよつとやってみようかな?」



多摩市にはどんな団体があるの?

多摩市内には、地域住民で構成する自治会・町内会、PTA、青少年問題協議会などの「地縁組織」と、専門分野の知識やノウハウを持つ有志が集まったNPO、ボランティア団体などの「志縁組織」があります。

多摩市内の団体情報については、多摩市が発行する「地域デビュー手引書(市民活動団体紹介編)」にも載っています。その姉妹編、事業・施設紹介編もあわせてご覧ください。

↓49ページ「Tamao Scrap Book お役立ち情報」



地域デビュー手引書  
(市民活動団体紹介編、事業・施設紹介編)

日記

3月10日

今日は初めて準備に参加！  
大学の先生とか市役所のお兄さんとか  
普段なかなか知り合う機会がない人が  
一緒だったから わくわくした。  
仲良くなれたかな？

4月27日

明日はイベントだ！楽しみだなー  
どんな格好で行こうかな？

4月28日

イベント、大成功！  
ちっちゃな子もいっぱい遊びに来てくれて  
楽しい一日だったなあ。。。  
打ち上げでいろんな話が聞けたよ。  
人と人とのつながりで、  
点・線・面って考え方があったって。





打ち上げの時は  
点・線・面って言われても  
よくわからなかったけれど…。

確かに今思い出してみると、

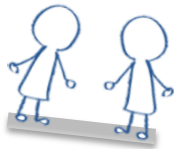
そうか！



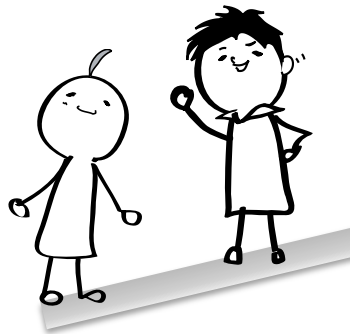
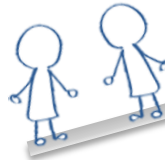
# 「点」

始まりは誰でも一人。  
何かを始めるきっかけは、  
課題を感じた、好きなこと  
をしたいなど、人それぞれ。

一番最初は  
たった一人で  
悩んでいたけれど……

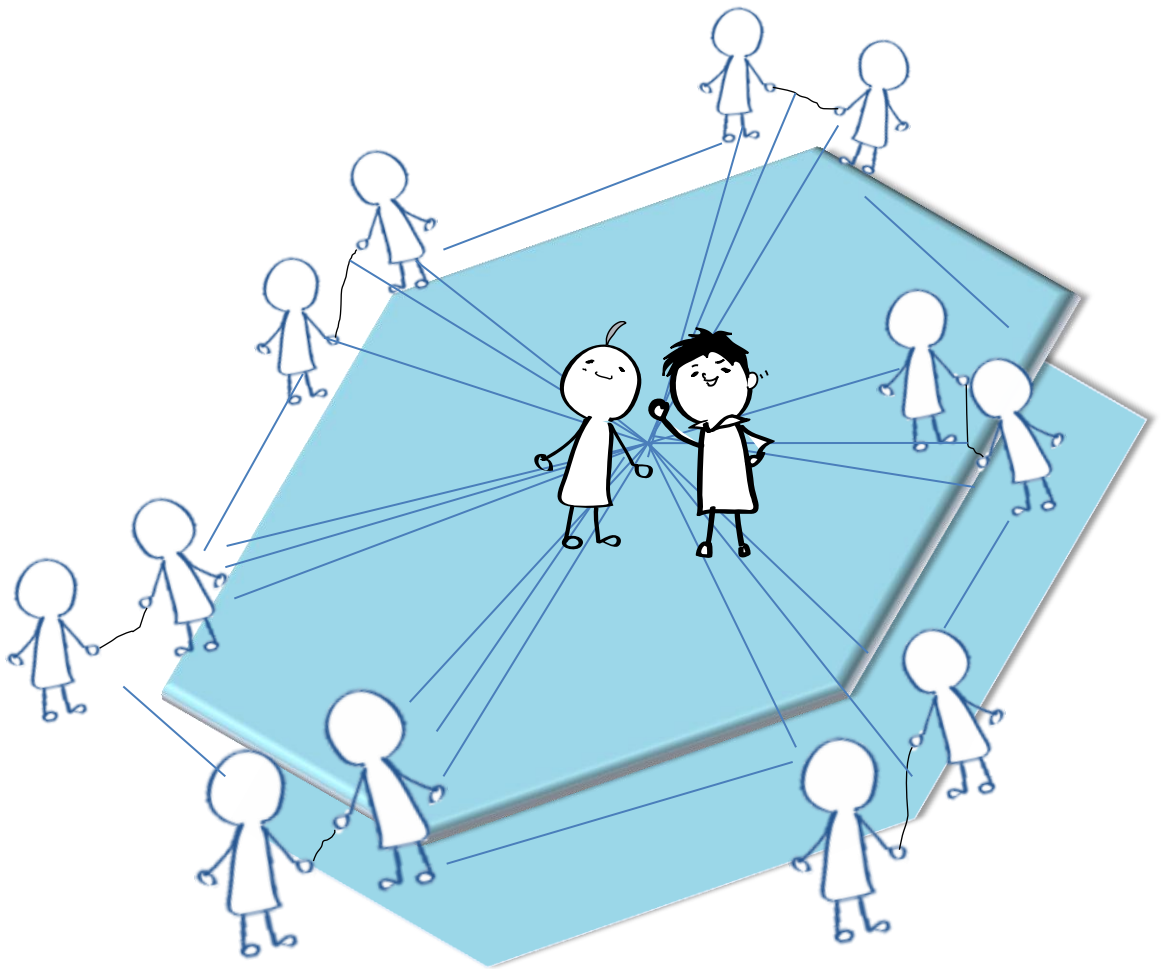


カフェでお兄さんに  
出会ってから  
一歩踏み出そうという  
気持ちになって……



# 「線」

何かしたい。そう思ったとき、  
人と出会い、“行動”に変わって  
いく。

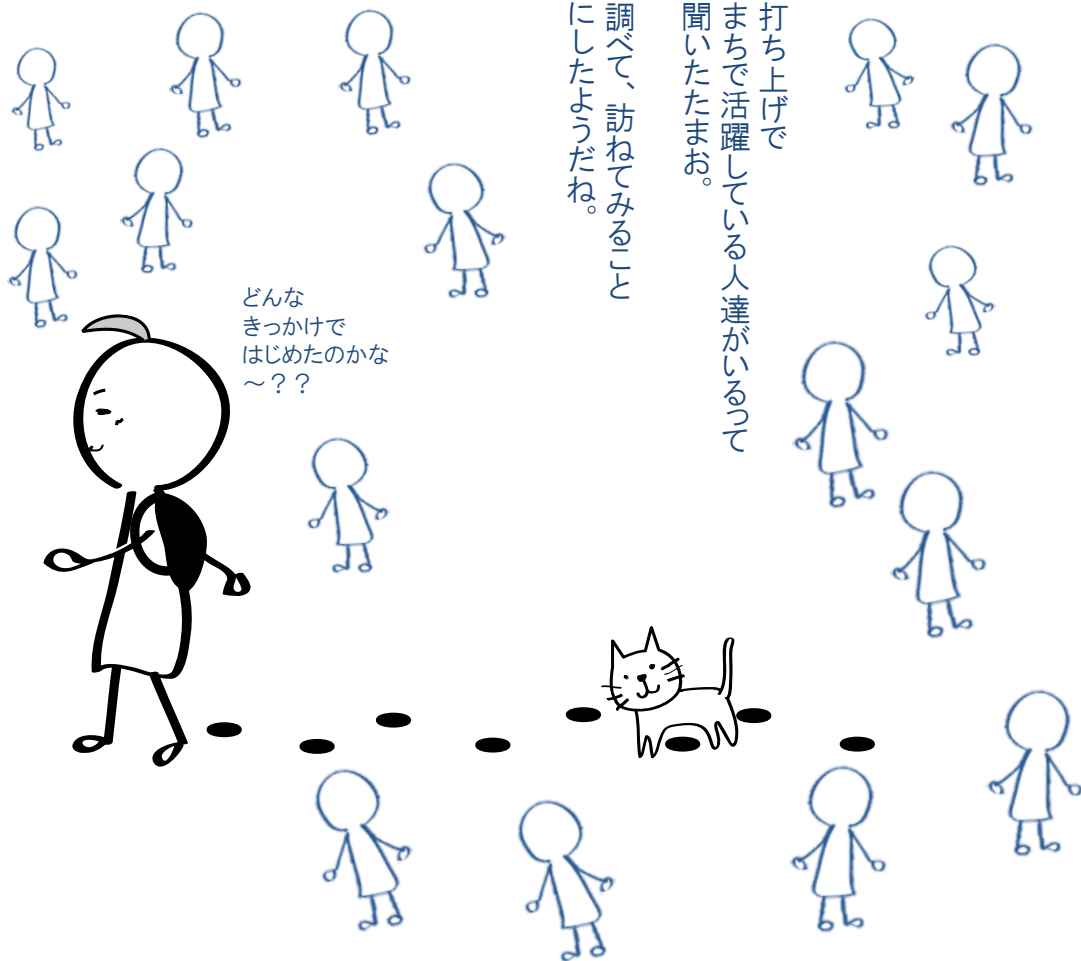


## 「面」

行動して人と出会ると、その先には別の行動をしている人たちがいる。そのつながりが段々と広がっていき、いくつもの面が重なり合ってまちができる。

一気に人とのつながりが  
広がったなあ。

これが点・線・面ってことなのかな！



どんな  
きっかけで  
はじめたのかな  
～??

打ち上げで  
まちで活躍している人達がいるって  
聞いたまお。  
調べて、訪ねてみると  
にしたようだね。



# のぞいてみよう!

～たまおが行く、まちのものがたり～



Vol.1 無理せず楽しく雪かき…………… 21

聖ヶ丘地区雪かきボランティア会長 ふるや よしお 古屋 義雄さん・事務局 ながひさ ゆたか 長久 豊さん



Vol.2 長続きの秘訣は“愉快で楽しい”こと…………… 23

多摩市グリーンボランティア連絡会事務局長 あかばね まこと 赤羽 誠さん



Vol.3 このまちにない“場”をつくる…………… 25

株式会社たまらば代表 はまだ けんじ 浜田 健史さん



Vol.4 障がい者の居場所づくり…………… 27

NPO法人多摩草むらの会代表理事 かざま みよこ 風間 美代子さん



Vol.5 子育てを楽しみ、自分らしく働く…………… 29

NPO法人シーズネットワーク副理事長 しまだ よしえ 島田 良恵さん



Vol.6 人とつながって映画はできた…………… 31

映画「たぬきがいた(2014年)」監督 さかき ゆうと 榊 祐人さん



Vol.7 いざという時のために備える…………… 33

聖ヶ丘一丁目アパート自治会自主防災本部役員 たむら ふじこ 田村 藤子さん

## 無理せず 楽しく雪かき

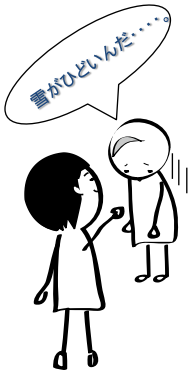


プロフィール□2013年12月に結成した  
聖ヶ丘地区雪かきボランティアの  
会長(古谷さん)、事務局(長久さん)。

### ■自治会に寄せられた要望

結成のきっかけは、2012年度に自治会に「雪かきをお願いできないか。」という要望が寄せられたことです。当時私達は自治会の役員をしていました。多摩市聖ヶ丘は山の上に位置し、積雪量が多いうえ、雪が降ると危険な階段や斜路が多いため、対応する必要があると考えていました。

そこで、2013年12月に雪かきボランティアを結成しました。2015年3月現在、登録者は19人です。



活動内容は、聖ヶ丘地区の階段3箇所、斜路1箇所の雪かきをすることです。通勤通学時間帯の安全を確保するため、原則として夜間または早朝に活動します。スコップなどの道具や保険は全て自己負担です。

2014年2月9日・15日の大雪がデビュー戦となり、延べ25人が活動しました。2015年は雪があまり降らず出勤はありませんでした。雪が少し積もったときに3名が自主的に活動をしました。

ボランティアメンバーには「ボランティア通信」で、また、近隣にお住いの方には自治会報を通して、活動の結果などをお知らせしています。

### ■自治会とは別に、ボランティアとして進める

活動を始める前は、「多摩市役所に依頼すれば良い。」といった意見も出ましたが、市役所にも優先事項があり、頼むのは現実的ではないと考えました。また、自治会の仕事とするのも高齢化しつつある役員の負担になり難しいと考え、ボランティア組織を立ち上げることにしました。

悩んだことは、保険、道具類に関するです。自治会に負担してもらったことも考えましたが、自治会の負担とするとボラン

ティアではなく、自治会に対する圧力団体のようになってしまつと考え、最終的にボランティアの自己負担で進めることにしました。

ただし、自治会の協力は得られていて、「実務的な応援はできないが、活動をサポートをする。」と言われています。2014年度には、ソリのように雪を押して運ぶことができる「スノーダンプ」を2台購入してもらい、活動時にはお借りできる予定です。



### ■雪かきの範囲を限定し、約1時間で作業を終える

雪かきの範囲を決める時、メンバー間で意見が分かれました。理想を言えば、空き家や一人暮らし高齢者の住居周辺なども雪かきをしたいのですが、そこまではできなかったのです。現実的なマンパワーを考えて、通勤通学路の階段、斜路などの危険箇所範囲を限定することにしました。

その結果、雪かきが約1時間の活動でできるようになりました。

## ■雪かきから始まるつながり

雪かきの必要な期間は限られていますので、ホタルや野草の観察会、花見などで交流を深めています。

今後、雪かきだけではなく、防災・防犯の取り組みなど、より住みやすい地域をつくるため、様々な活動に繋がっていくといいと考えています。

(2015年3月)



お二人に、質問があります！

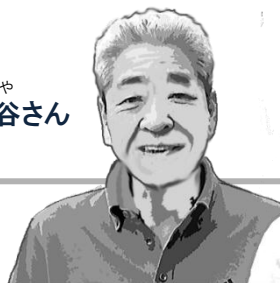
Q 雪かきはぼくの近所でも困っていたけど、友人と会えるチャンスだと考えると、楽しみになりそうです！ボランティアは、最初にメンバー登録しないといけないのですか？飛び込みで参加してもいいのですか？

A 雪かきの開始時間などを連絡するために、メンバー登録をお願いしています。雪かきのスコープの音を聞いて手伝いに出てくださる家族もあり、それは大歓迎です。同じ時間に活動していると仲間意識のようなものを感じて、とても心強いですね。

Q 自治会の役員としての経験もあるとのことですが、ボランティアと自治会の役員どう違うのですか？

A 自治会の役員は、持ち回りで担当する地域のための責務というイメージがありますが、ボランティアは自分のためにするものだと考えています。皆さんに少しでも喜んでいただいていると思うと活動にも熱が入りますし、また、同じ価値観を共有しているせいでしょうか、メンバーとの意見交換も大変に盛り上がり、それも楽しみの一つになっています。

ふるや  
古谷さん



ながひさ  
長久さん



# 長続きの秘訣は “愉快で楽しい” こと



あかばね まこと  
赤羽 誠さん

プロフィール□2001年から多摩市の  
雑木林の保全・育成活動を始める。  
2011年から多摩市グリーンボラン  
ティア連絡会事務局長。

## ■20年以上、活動してきました

私は、元々、電機メーカーのエンジニアで自然とは無縁の仕事をしていました。

しかし、休日に子どもと近くの公園に遊びに行っていたことや、小さい頃の長野県での原体験があったことから、やがて里山や緑の保全・育成活動に関心を持つようになりました。そして、長野県の山仕事の講座に参加したり、飛騨高山など遠くへ行って活動したりしましたが、ある時、近くの公園で同様の活動ができることになり、地域での活動に入り込むようになりました。それ以来、20年以上活動を続け、現在は、多摩市グリーンボランティア連絡会の事務局長として、市民の立場で、公園緑地の管理保全を行うグリーンボランティアの活動をサポートしています。

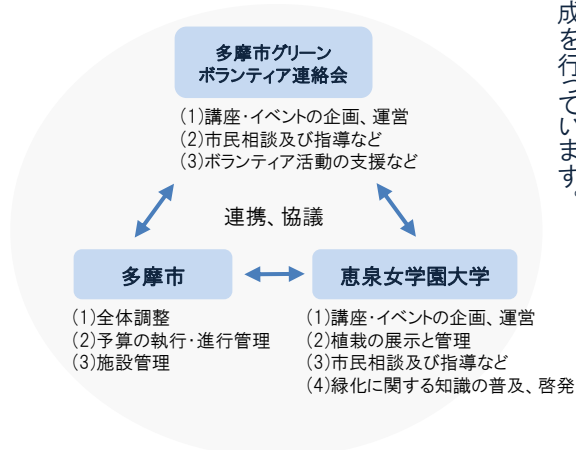
## ■最初はネーミングに惹かれ、講座に参加

関心を持ち始めた頃、最初は長野県の講座に参加しました。講座にはじめて参加する時は勇気が要るものですが、なぜその講座に参加できたかというところ、講座名が面白かったからです。「愉快な山仕事」といって、地域の人と都会の人が半分ずつのメンバーの構成で、女性の参加もありました。一度講座に参加すると、チェンソーの扱い方などの基礎的な知識が身に付き、活動を始められるようになってと同時に、人間関係が広がり、段々と活動が楽しくなってきました。私たちグリーンボランティアの活動にも、「愉快に楽しく」という言葉がベースにあります。自分が楽しくて、さらに何か人の役に立つということが、長く続けられるコツだと思います。

## ■広がる活動の幅〜大学や行政との連携〜

2011年4月から、多摩市と恵泉女学園大学と当連絡会の3者連携により、多摩市立グリーンライブセンターを管理運営していくことになりました。より多くの市民の皆さんに利用していただくために、3つの事業を行っています。

## ■多摩市立グリーンライブセンターの運営イメージ



まず、グリーンボランティアを養成する講座の実施です。市と協働して、雑木林の育成管理、竹林整備、苗木やキノコ菌の植え付け、腐葉土づくりなどを学ぶ初級講座とチェンソーの扱い方・剪定・救命救急・リスクマネジメントなどを学ぶ中級講座を実施しています。

次に、市民や市民団体と一緒に企画して、講座、イベント、工作教室、自然観察会などを行っています。手作りですが、講師・スタッフは市民の専門家や技能者が担当しますので、内容は充実しています。

最後に、水とみどりに関するボランティアグループの活動をサポートすることも、グループの結成の支援やボランティアの人材育成を行っています。

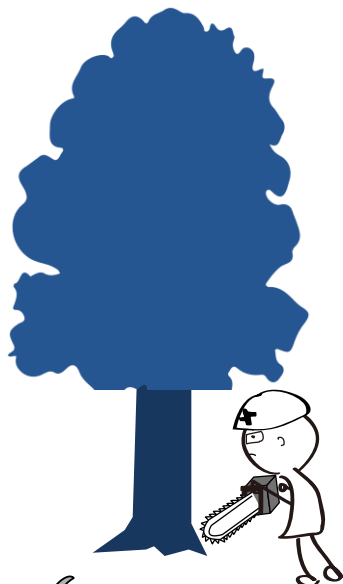


## ■森をつくる面白さ・人の輪をつくる面白さ

私の場合、森をつくっていくという面白さが原動力となりました。草刈りなどの作業は汗をかきますが、作業を終えると、清々しい気分になります。また、木を切ると、太陽の光が差し込んできて、春になるのが楽しみになります。切り終わった後の充実感は何にも代えられません。緑を通して人の輪ができた、メンバーと一緒に苦労しながら、完成を目指して作業を進める連帯感も魅力の一つです。

グリーンライブセンターは、多摩センター駅から徒歩7〜8分で、四季折々の草花が楽しめたり、植物の相談ができるほか、ゆったりと過ごせるカフェスペースもあります。是非一度いらしてください。

(2015年2月)



赤羽さん、質問があります！

Q 雑木林に光が差し込んできた時のお話から面白さがじんわり伝わってきました。グリーンボランティア以外の活動にも多く関わられているようですが、最初からそんなにアクティブだったのですか？

A はじめは、月1回子どもと近くの公園での里山活動に行くことを習慣にしていたら、そこで知り合った人達から誘われて、だんだんと色々なことをお願いされるようになり、「しょうがないな〜。」と引き受けていたら、活動が楽しくなって、のめり込むようになったんです。

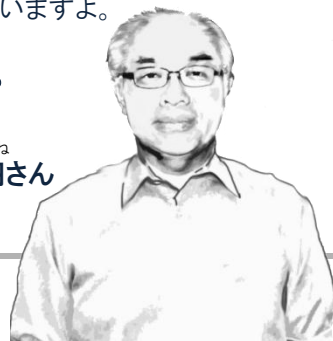
Q 現在は事務局長として日々多くの人と接していると思いますが、コミュニケーションを取るうえで、心がけていることはありますか？

A ボランティアと仕事は異なりますので、仕事のように明確に「ここに向かってやるんだ。」ということはない方が良いと思います。私は元々口ベタなのですが、何かお願いするような時は「こういう目的で協力をお願いできませんか？」と柔らかい言い方をするように心がけていますよ。

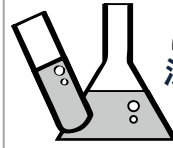
Q 事務局長の仕事は忙しそうですが、ご家族はどうおっしゃってますか？

A 妻や子どもは応援してくれていますが、「毎日自分の好きなこと  
やっているなあ。」と思われてるんじゃないかな(笑)。

あかばね  
赤羽さん



# このまちにない “場”をつくる



はまだ けんじ  
浜田 健史さん

プロフィール□2013年から株式会社た  
まらば代表。2014年3月、諏訪団地  
の商店街にコミュニティーカフェ「タマ  
ラボ」をオープン。多摩大学の客員  
研究員。

## ■はじめて意識した「地域」

元々、兵庫県出身で多摩市には縁もゆかりもなく、大学時代に、多摩市内のスーパでアルバイトをした程度でした。

大学卒業後、結婚して双子が生まれ、多摩市に住み、都心の会社に勤める日々を送っていました。3・11の大震災で、家族の安否もわからないという経験をしました。それまでは地域との関わりはななく、単に寝に帰る場所でしたが、震災を通して心境が変化し、何か子ども達のためにできることをしたいと思うようになりました。

私は、多摩市には本当の意味で、大人も子どもも楽しめるイベントがないと感じていました。また、私たち若い世代は横のつながりが少ないと感じていました。

そこで、「東京にしがわ大学」(※1)と連携して、多摩センターで「大人の夜の紙芝居シアター授業」と題して、屋外で子ども連れの観客も楽しめる上映型の紙芝居を開催してみました。それが地域を意識した第1のタイミングでした。

## ■多摩ニュータウンに親子が集まれる「たまり場」を

その後、地域を盛り上げるために多摩センターの街コンを企画したりする中で、多摩大学の客員研究員としてお誘いいただくとともに、2013年3月に一人で、子育てしながらはたらくパパとママの創業を支援する、「株式会社たまらば」を立ち上げました。

最初は保育園をつくることを計画しましたが、事業採算が合わない判断しました。その他の可能性を探っていたときに、多摩市には「コミュニティーセンター」など高齢者の居場所は多くありますが、親子が集まれる場所は少ないことに気づき、多摩ニュータウンで一番歴史のある諏訪団地の商店街で、「コミュニティーカフェ」を2014年3月にオープンすることにしました。

## ■私自身が「紹介屋」として人と人をつなぐ架け橋になりたい

カフェでは地元の野菜をたっぷり使った日替わりのランチやスイーツなどを提供しています。また、小さいお子さん連れの方のために、キッズメニューをはじめ、キッズスペースには玩具やお絵かきセットなどを用意しています。

オープンから一年が経過し、徐々に人と人のつながりができてきました。当初は、「acebook」上の知人など、比較的遠くから来られる方が多かったのですが、最近では、近隣の幼稚園や集合住宅から「コミ」で来られる方が多いです。20〜40代位のママさんが中心ですが、高齢の方もいらつやいます。インターネット環境を整備しているため、パソコンで仕事をするために訪れる方もいらつやいます。時には、学校帰りの小学生が寄ってくれたりもします。この場所があることによって、ゆるいつながりができて、必要な情報が得られたり、いざというときに助け合えたり、何か活動を始めるきっかけとなったりすれば良いと考えています。

そのために、私自身が「紹介屋」として人と人をつなぐ架け橋になることを意識しています。



## ■補助金に頼らず、このカフェを成功させたい

「コミュニティカフェをオープンするにあたり、NPOなどの非営利組織にはしませんでした。なぜなら、運営にあたり行政からの補助金に頼る可能性が高くなり、自由で柔軟な活動ができなくなると考えたからです。

しかし、当初の予想どおりではありませんが、飲食業だけの経営では厳しいものがあり、経営上様々な工夫をしています。創業支援施設「ビジネススクエア多摩（※2）」と連携し、同施設の利用者に会員の制の社員として来てもらうほか、同施設の卒業生の創業者にカフェの2階スペースを貸すことで家賃を分割しています。

もう1〜2年後までに、結果が出なかったらどうしようかと考える時もあります。が、多摩ニュータウンの危機を感じ、私がやるしかないと感じています。後に続く人や、子ども達のためにも、ぜひ成功させたいと思っています。

（2015年2月）

（※1）東京しがわ大学  
多摩地域をフィールドに、街をキャンパスに見立て、誰もが参加できるユニークな学びの場を通して、興味でつながる新しいコミュニティを支援し、「自分らしく過せる時間」を大切にしているネットワークです。

（※2）ビジネススクエア多摩

多摩市が設置し、多摩大学総合研究所が運営主体となり、多摩信用金庫を運営パートナーとする創業支援施設。



浜田さん、質問があります！

Q ぼくが行ったときは、生演奏イベントのお知らせをいただきましたが、他にはどんなイベントを開かれているのですか？

A 「ビジネススクエア多摩」の卒業生の方々などにご協力いただきながら、女性のためのメイク教室や、パソコンのわからない所をお互いに学び合える「パソコン自習室カフェ」など様々なイベントを開催していますよ。また、日替わりのシェフ(味噌ソムリエ、パティシエの方々など)による手作りランチやデザートも自慢です。

Q こうしたカフェにはあまり入ったことがないのですが、勉強、読書などで長居しても大丈夫ですか？

A 全く構わないですし、いつでもお待ちしております。実際にお一人で来られる方も多くいらっしゃいます。より多くの方にお店にお越しいただけるように、店の前に足湯をつくったりもしているのですよ(笑)。



はまだ  
浜田さん

# 障がい者の居場所づくり



かざま みよこ  
風間 美代子さん

プロフィール□NPO法人多摩草むらの会の代表理事。障がい者とその家族に対して、地域支援を行っている。

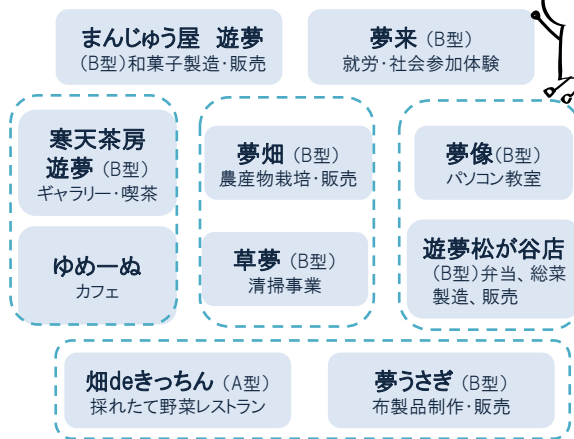
## ■「草むら」をたくさん作りたい

「この活動を始めたきっかけは、息子が20代の時に精神の病気になったことです。退院後、精神障がい者が安心できる場所や夢を持って働ける場所がほとんどないことに気がつきました。彼らは「一生親の世話になりたくない。」「生活保護は受けたくない。」「働いて、自立をしたい。」という想いを持っています。居場所がないことよりも辛いことはありません。何とかして居場所を作りたいと切実に感じました。

そこで、デイケア施設に通所していた障がい者の家族で「親の会」の設立の後、1997年に任意団体「草むらの会」をつくりました。2004年には、NPO法人として認可され、現在、八王子市・多摩市を拠点として、下図の事業所で障がい者の就労支援を行っているほか、グループホーム

いっぱいお店があるね。

## ■就労支援(就労継続支援事業※1)の事業所



による共同生活援助、「家族の相談支援」などを行っています。現在の登録メンバーは約380名で、中には1時間以上もかけて通所してくる方もいらっしゃいます。「草むらの会」という名前は、神戸大学名誉教授で精神科医の中井久夫先生の言葉が由来です。力の弱い野うさぎが遠くの畑のニンジンをとって帰ってくるためには、途中で出会う外敵から身を隠すための「草むら」が必要です。その「草むら」がひとたび安心できる場所になれば、そこを拠点にさらに広い場所を探索できる可能性が高まります。まずは「草むら」をたくさん作るうと考えたのです。

## ■多摩ニュータウンの特性 多様な人を受け入れやすい土壌

当初、子ども達との関わりを築くために幼稚園や学校と連携を試みましたが、精神病については誤解が多く、ハードルが高いと感じました。一方、高齢者は比較的偏見が少ない上、ゆつくりと話してきて、障がい者のテンポと合わせやすいことに気づきました。また、多摩ニュータウンは、全国から色々な人達が集まっている地域であり、多様な人を受け入れやすい土壌があるのではないかと思います。

## ■ゼロからのスタート、給付金よりも、メンバーの想いを優先

そこで2002年、多摩ニュータウンの貝取商店街で、自分達で働いて収入を得られるよう、三障がい(身体障害、知的障害、精神障害)共働の店として、寒天中心の甘味処「遊夢」をオープンしました。多摩市から家賃と光熱費として年間約300万円、3年間の期限付補助金を受けましたが、運営費が無いので工賃はメンバーに払うのみで親はボランティアでした。その後、親の方々に一日千円を払えるようになった時は嬉しかったです。お店の開店資金を貯めるため、バザーをしたり、水餃子を皮から作って様々なお祭りに出店した

り、公園清掃を多摩市から請け負ったりと本当によく働きました。実は、作業所を開設すれば約900万円の補助金を受けることもできました。しかし、作業所ではない一般のお店として皆が明るくプライドをもって働ける場所にしたかったので、自立して運営することになりました。その後順調に売り上げることができ、開店13年目を迎えようとしています。現在では自立支援事業所として国の認定を受け、30名の障がい者の方々が頑張っていて、店頭販売や外販弁当・ケータリングも行っています。

## ■とにかく声を上げてみる

私は超がつくほどで楽天的で、とにかく声を上げると、解決手法を知っている方々があつという間に集まってきました。当初は資金も場所もありませんでしたが、仲間には恵まれていました。食材の確保にあたっても、民間企業へ飛び込みで価格交渉を行った結果、社会貢献の一環で無料で提供して下さったりもしました。想いを共有することで、仲間は集まってくると感じています。(2015年2月)

### (※1)就労継続支援事業

障害者自立支援法で定める就労支援事業の一つ。就労が困難な障がい者に就労の機会を提供し、作業を通じて知識・能力の向上を図る。利用者と事業所が雇用契約を結び、就労継続支援A型と、雇用契約を結ばない就労継続支援B型がある。



風間さん、質問があります！

Q この間お邪魔させてもらったお店「寒天茶房 遊夢」で食べた、寒天冷やし中華がとても美味しかったのですが、料理のアイデアはどのように思いつくのですか？

A 私は旅行先で素敵なレストランを食べ歩くことが好きで、そこから料理のアイデアを得たり、調味料を仕入れて帰ったりしています。また、家族会のメンバーは、日頃から料理をしている主婦の方が多く、メンバーのみんなに美味しいと言ってもらえたものを確信を持って提供しています。

Q 今後はどのような活動をしたいと考えていますか？

A 今後、小・中学校や大学などの運動会への出店や職場体験の受け入れなどで交流を進めていけないかと考えています。また、重い障害を抱えている方のための居場所づくりをしたいと考えています。

かざま  
風間さん



## 子育てを楽しみ、自分らしく働く



しまだ よしえ  
島田 良恵さん

プロフィール 〇大学卒業後、流通企業勤務。退職後の1995年から育児相談レターカウンセラー。2006年からNPO法人シーズネットワーク副理事長。

### ■子育て中のママを応援したい

2人の娘の子育てをしながら1995年から育児相談レターカウンセラーを始めました。手紙を通して育児の悩みに答える中で、「直接、子育て中のママや子どもたちと触れ合える子育て支援がしたい。」「子育て中のママや子どもが遊んだり相談したりできるような場所をつくりたい。」と思うようになりました。

そして、3人目を妊娠中の2000年、30代の時に、同じように子育てをしながら自分らしい働き方をしたいという想いを持つていた仲間と一緒に、任意団体「自分らしい働き方を見つけるネットワーク Seeds」を立ち上げました。その後、連続講座、親子参加型イベント、サロン(交流会)を開催したり、子育てひろば「Seedsひろば」を開設しました。

地域でのネットワークは、仕事と平行して、公民館の講座や地域の自主保育サークル、子育て情報誌の編集作業に参加する中でできていきました。何か目的を持って活動をしている方とのネットワークが、現在も生きていると感じています。そして、2006年にNPO法人シーズネットワークとなり、現在は正会員12人と登録メンバー約40人で活動しています。

### ■団体の活動〜3本の柱〜

団体の活動の柱は、「子育て支援」、「女性の社会参画支援」、「まちづくり」です。

子育て支援では、ママが外へ目を向けるはじめての一步になるように、親子で楽しめる子育てひろばやイベントの開催、ママが主体となって運営する「Beatsプロジェクト」、「赤ちゃんや幼児がいる家庭の防災啓発プロジェクトAB」などを行っています。女性の社会参画支援では、子育てや働くことについて、ざっくばらんに語り合う「Seedsサロン」や講座の開催、講座やおしごと情報の発信などを行っています。

まちづくりでは、「ガーデンシティ多摩センター」こどもまつり、「ハロウィン多摩センター」の一部催事の企画・運営のほか、永山駅の「多摩市&長野県富士見町 共同アンテナショップ Pote」の運営もしています。また、多摩市からは、「多摩市の農

産物応援サイト agri.agri」などを受託しています。

### ■女性のステップアップを応援

これらの活動は、ホップ、ステップ、ジャンプの3段階で表すと、ホップとステップの部分を担っていると考えています。

ホップとは、はじめての一步を踏み出す段階で、そのきっかけとして、親子で楽しめる子育てひろばや各種イベント・講座の運営などを行っています。

次にステップとは、「自身のやりたいことや、特技や趣味を活かして、主体的に関わる段階。例えば、子育て経験を活かして一時保育スタッフや子育てひろばのコーディネーターになったり、趣味や特技を活かしてカルチャー講座の講師やミニイベントの出演者になったりしています。

大切なことは、ホップからステップへとステップアップできるように工夫すること。例えば、講座の参加者だった方が、次は講座の企画運営をするようなきつかけづくりをしています。

最終的に、ホップ、ステップの各段階を経て、「ジャンプ」に「子育てを楽しみながら、自分らしい生活、活動、働き方」ができるよう応援できれば、と思っています。

## ■何から始めればよいかわからない方へ

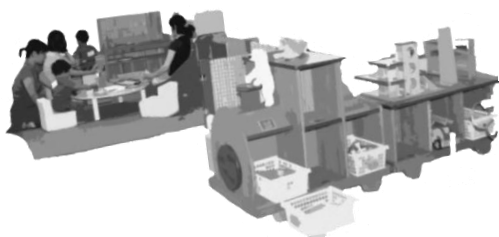
「経験・スキルはないけど何かしたい、でも何をしたらよいかわからない。」という方は多いと思います。そんな方には、まずは、アクティブメンバーへの登録を呼びかけます。

アクティブメンバーとは、社会参画、就労への「はじめの一步」を踏み出してみたい方や、ネットワークづくりをしたい方のためのメンバー制度です。

「子どもが幼稚園や学校に行っている時間内に何かできるかな。」「特技や資格を活かして地域で活動したい。」といった方が集まっています。

特別な経験や特技がなくてもできることはありますよ。ぜひ登録をお待ちしています。

(2015年4月)



島田さん、質問があります！

Q アクティブメンバーには、どんな形で参加される方が多いのですか？

A ホームページにアクセスしたり、直接来られたり、友人からの紹介でという方も多いです。子育ての空いた時間にできるような活動もあります。一時保育スタッフやイベントスタッフなど、子育て中のママさんには、楽しみながらちょっとしたお小遣いかせぎにもなり、達成感もあるということで人気があるんですよ。

Q 多くの方に参加してもらえるように工夫していることはありますか？

A 受け身ではなく、企画運営に携わってもらうことがポイントです。一度参加したら楽しくなって、また参加してもらえるような工夫をしています。最初はお手伝いのつもりで、気が付いたら担当者みたいな流れが理想です。

しまだ  
島田さん



# 人とつながって 映画はできた

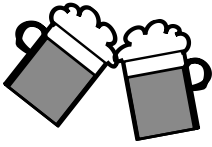


さかき ゆうと  
榊 祐人さん

プロフィール 多摩市出身。多摩市を舞台に、地域の人達と一緒に製作された映画「たぬきがいた(2014年)」の監督。

## ■いつのまにか...

元々映画が好きで、映画監督になりた  
いという夢がありました。専門学校を卒  
業後、二十代前半の頃から短編映画を  
作っていて、漠然と三十歳までに長編映画  
を作つてみたいと思つていました。この映画  
を作ることにしたきっかけは、アルバイト  
先の知人から、地域の自主上映会のお手  
伝いに誘われたことです。軽い気持ちで  
行つてみたら、良い人が多くて意外に楽し  
かったことを覚えています。その後もイベン  
トが2〜3ヶ月に1回あり、参加してい  
うちに、イベント後の  
飲み会などを通して、  
いつのまにか多くの  
人とのつながりが  
できていきました。



## ■応援団のいる映画

そして、2年前のある時、この人間関係  
をベースにすれば、多くの人手が必要  
な長編映画を作るのではないかと思いま  
した。そこで、ボランティアに誘ってくれた  
人や飲み友達に勇気を出して相談して  
みたところ、快く応援してくれたのです。  
この映画の特色は、地域の人達と一緒に映  
画をつくつたことです。多くの人の応援が  
あつたからこそ完成させることができました  
。約40人の応援団の皆さんが映画の出  
演交渉から撮影、自主上映会に及ぶまで  
手伝つてくださいました。出演交渉では、  
これまで自主映画に出演したことがなかつ  
た女優さんが、多摩市民の皆さんが応援  
している映画であるならば...ということ  
で出演してくださつたのです。

撮影は2013年6月にスタートして、  
全14日間かかり、90分の映画ですが、撮  
影したすべての映像は60分テープ9本分、  
9時間に及びました。映画の撮影にはト  
ラブルがつきもので、悪天候で撮りきれな  
いシーンがあつたり、小学校や図書館など  
公共施設の使用許可が下りないかもしれ  
ないといったこともありました。そうした  
時にも応援団の方達が、車を出してくれ  
たり、場所を借りてくれたり、飲食物の  
差し入れをしてくれたり、エキストラの子

ども達(多摩市の子どもが多数出演)のお  
世話をしてくれたりしました。

撮影後、2014年12月に映画の上映  
会がありました。宣伝・チラシ配りなど全  
て応援団の人達が力を貸してくれました。  
応援団がこのような形で映画づくりに関  
わつてくれたことは、他の自主制作映画に  
はない特色だと思つています。

## ■知り合った方から学んだこと

映画を作る上では、地域の人との関係  
性を築けたことが大きかつたと思います。  
いくら自分自身が「こんな映画をつくりた  
い。」という大きなビジョンを持っていても、  
思いだけでは実現することはできません。  
地域で知り合った人達からは、人間関係  
の作り方を学びました。地域で世代の異  
なる人と話すのは勉強になりました。

私は元々人付き合いが苦手だったので  
が、今では人間関係を築くためのコツとし  
て、2つのことを心がけています。

1つ目は、一回会つた人は  
忘れないこと。2つ目は、  
次に会つたら必ず自分から  
挨拶をすること。最初は  
勇気が要りましたが、  
最初の5回位成功して、  
できるようになりました。





協力していただくにあたっては、無理にお願ひせず、時間の取れる人にお願ひして、時間の取れない人には他の形でバックアップしてもらったことにしました。

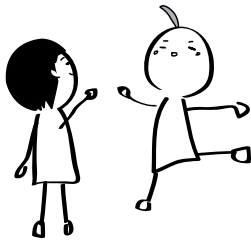
## ■今後も多摩市で映画を撮り続けたい

この映画は、単にまちに人を呼び込むことを目指し、多摩市の良い所だけを集めたものではなく、団地での一人暮らし高齢者の増加など、多摩市の課題に焦点を当てています。その中で、「人と人が出会う」とで未来が拓かれる」というメッセージを込めています。

映画と市民のつながりを考えたときのキーワードは、「人とのつながり」です。多摩市は、元気な高齢者が多いと感じています。今後もそうした人達とのつながり、また、映画の好きな人とのつながりを大切にしながら、映画を作っていきたいと思っています。

(2015年4月)

# 絆



## 榎さん、質問があります！

- Q 市民応援団の方たちと一緒に映画を作っているのが面白いと思いました。これからどんな活動を予定されていますか？
- A 視覚障がいがある方もない方も、一緒に映画を楽しめるようなイベントを企画しています。イヤホンを通して字幕の朗読と映像の説明の音声ガイドを、スクリーンの映像と同じタイミングで流し、視覚障がいの方は頭の中で映像をイメージすることができ、また、視覚障がいのない方も同じ環境で音声ガイド付きの映画を観ていただきたい。これは以前からやりたいと思っていたイベントで、ぜひ多くの人に体験していただきたいと考えています。
- Q 映画を作るには多くの費用がかかるかと思いますが、どうやってやりくりをしたのですか？
- A 作成費用の内訳は、6割が自費、3割が応援団からのカンパ(フリーマーケットの売上など)、1割が企業からのスポンサー料です。撮影については、専門学校時代の友人が、現在は技術スタッフ(商業映画の助手など)の仕事をしていて、映画の録音や照明を手伝ってくれたのですよ。

さかき  
榎さん



# いざという時のために備える



たむら ふじこ  
田村 藤子さん

プロフィール 聖ヶ丘一丁目アパート自治会の自主防災本部長。合計16年間、ご主人と一緒に会長職の仕事をこなしている。

## ■自治会にできるだけ長くいたい

私は、多摩市にある都営聖ヶ丘一丁目アパートができた当初(1988年)に入居してきました。私自身、早くから母親がいなく、若い頃は美容師として住み込みで修行するなど、色々な人に助けられて育てられました。子どもと高齢者が好きで、日中は保育園の仕事をしつつも、できるだけ長い時間、高齢者をサポートする活動をしたいと考えています。子どもでも高齢者でも一目見ると、体調の良し悪しがわかりますし、元来おせっかいな性格ですので、放っておけないのです。

この自治会では、都営住宅の抽選で101号室を引いた人が役員をするという定めがあり、偶然、会長を務めることになりました。普通は自治会長は夫が務め、妻はあまり表に出ない場合が多いかと思

ますが、私達は二人で一人前だという認識があり、二人で一緒に会長職の仕事をこなしています。入居当初の

1年間と、2000年から現在に至るまでの合計で、16年にもなります。



## ■いざという時のために「自主防災組織」を設立

このアパートができた当初は、自治会の規約づくり、自治会費を集めるための名簿づくりなど、一からスタートしました。その後、自治会とは別に、自主防災組織を3人で立ち上げました。毎年30人の自治会役員が順番に選ばれますが、その中で活躍していただいた方に声をかけて、自主防災組織に入ってもらい、現在では31人のメンバーで活動しています。

自主防災組織の取り組みとして、要援護者リストの作成、夜間パトロールの実施、祭りやイベントの企画運営、一人暮らしのお困りごとを助ける活動、資源回収の手伝いなどがあります。そうした取り組みにより、東京都から表彰も受けました。この組織があることで、いざという時の助け合いができるようになりました。メンバー

は東京都消防庁の「災害時支援ボランティア講座」を受講しているほか、防災訓練では、要援護者をおぶつて階段を下りたり、ロープの使用法を和気あいあいと学び合うなどして、知識・技術の向上を目指しています。

## ■「要援護者リスト」を使って1時間安否確認

「要援護者リスト」とは、高齢者、障がい者、外国人の方など、いざという時に自力で避難することが困難な方に、ご本人からの同意を得て、個人情報提供をお願いし、リスト化するものです。多摩消防署、多摩中央警察署、東京都住宅供給公社などと情報を共有します。このおかげで、東日本大震災の時にも、要援護者に、メガホンを使って「落ち着いて。」と呼びかけながら、住居の下からリストのお名前を読み上げ、返事をしてもらい、1時間以内で安否確認をすることができました。

## ■毎日の夜間パトロール

1988年から毎日午後9時に夜間パトロールを実施しています。自治会役員及び自主防災組織を中心に、環境、防災・防犯、会計、集会所、子ども会といった班ごとに分担して行っています。

パトロール時には、ごみ拾いをしながら、要援護者宅の洗濯物や灯りなどをチェックしています。その他にも、夜間パトロールとは別に、災害時に無料で使える自動販売機の場所をまち歩きをしながら確認したりしています。

### ■160キロの餅をつき、ふるまう

祭りやイベントも自主防災組織が企画・運営しています。餅つき大会では、160キロの餅をつき、全世帯に配っています。また、一人暮らし高齢者の方などのお困りごとを助ける活動もしています。具体的には、ごみ出しや、電球の交換、つっぱり棒の設置などをボランティアで行っています。シルバー人材センターにも同様の取り組みはありますが、身近な場所にもこうした活動は必要だと考えています。

### ■自治会の加入率は100%

この自治会では、自治会への加入を条件としており、加入率は100%となっています。回覧板で主旨を周知したり、自治会の階段委員を通じた働きかけのほか、こうした自主防災組織の一連の活動により、自治会の必要性は納得していただけていると思います。

(2015年4月)



田村さん、質問があります！

Q 自主防災の取り組みがすごいと感じたのですが、若い人の参加はありますか？

A 特に平日の昼間に災害が起きた場合、中学生など若い世代の力が必要になります。ですので、自治会のイベントなどには、ぜひ顔を出して欲しいと伝えています。地域のソフトバレー大会にも一緒に参加しているんですよ。私は長年、保育園に勤めているので、中には保育園時代から知っている子もいたりして面白いんです。

Q ごみ出しやつっぱり棒の設置まで手伝われているのはびっくりしました。一人暮らし高齢者の方とはどんな風につながっているのですか？

A 高齢者の方、障がい者の方などとは、24時間携帯電話でつながっています。電話がかかってくれば、昼夜問わずすぐに駆けつけるようにしています。救急車よりも早く駆けつけて、救命救急したこともあるんですよ。結婚当初は、夜に一人でゴミを出すだけでも危ないからと夫に止められていたんですけどね(笑)

たむら  
田村さん

