

3. 安心して暮らせるまちをめざして

ボランティア展が繋げてきた地域活動

ボランティア展実行委員会 委員長 菊池 洋子

■「ボランティア展2016」ファイナル



「ボランティア展2016」1階広場でのバザー

12月3日（土）、20周年記念の「ボランティア展2016」は、最後のボランティア展になりました。当日は、冬の足音もちょっとお休みしてくれたような穏やかな日になり、地域の方々やボランティアの皆さんなど800名程の参加者を迎え、10時のオープンから17時の終了まで、会場の中は笑顔がいっぱいで、温かい1日を作ることができました。

サンプラザ1階広場では、特別支援学校や実行委員会の「パネル展」、社会福祉協議会の「ボランティア相談」、障がい者作業所やボランティア団体の「バザー」、折り紙などを楽しむ「ふれあいコーナー」、しめ飾りの作業所実演などを行いました。そしてまた、今回のポスターの原画を描いてくれた北九条小学校の特別支援学級の子どもの絵も展示しました。本人や家族も見に来てくれましたし、地域のお年寄りも、障がいのある子どもたちも、キラキラした表情で楽しんでくれたと思います。

コンサートホールでは、ステージ開始前の時間を利用して、手話と盲導犬の体験講習を行いました。子ども達の参加が多く、手話の歌を学んだり、盲導犬と一緒に広い会場を一回りしたりして、良い経験になったことと思います。その後のステージでは、障がいのある子どもたちのダンスの発表やバンドの演奏などが続き、障がいも個性である

ことを実感させてくれるような、いきいきとした姿が素敵でした。

■先駆者としての地域活動

発端は、北区の小中学校PTAの親たちが、いじめや不登校などの心の問題を考えようと、委員会を作って研修を開始したことでした。「一緒にやりましょう」という声が広がり、北区や教育委員会のバックアップのもと、社会福祉協議会や、豊明高等養護学校、障がい者親の会など、どんどん仲間が増えて行きました。そして、サンプラザも、印刷会社も「一緒にやりましょう」と言ってくださり、「官民一緒に」開始できました。まだ、「協働」という言葉が浸透していなかった時代でした。

世界中の人はどんな人も

輝く個性を持った大切な一人一人です

これからの社会が温かさに満ち

子どもたちに「思いやりの心」を伝えて行けるよう

ボランティアの心を見つめてみませんか

1997年12月9日、障がい者の日。メッセージを会場入口に大きく掲げ、親たちと参加14団体の「ボランティア展」を開催しました。この年の様子は日本PTA実践事例集に載り、全国の小中学校で紹介されました。テレビや新聞等の報道でも新しい地域活動として話題になり、一回の成功に喜んだ私たちでしたが、地域や各組織、会場アンケートなどから「続けて行って欲しい」という声が非常に多く、継続していくことを決めました。

■「育てよう思いやり」に込めた20年の軌跡

- ・1997年～ボランティア展「育てよう思いやり」開始。以後、12月の障がい者の日の前後に毎年開催。
- ・1999年～市民活動団体として開催。ホームページを開設し、以後2015年度まで運営。

◆ボランティア展が繋げてきた地域活動

- ・2000年～まちづくりに関する「発見」、「学習」、「交流」を目的として行われたまちづくり活動コンテストに参加し、北区のまちづくり活動団体との交流が盛んになる。
- ・2001年～ボランティア講習（後には「はじめの一步講習」）開始。社会福祉協議会と一緒に、手話・点字・体験ボランティア・折り紙・バルーンアートなど、ボランティアのきっかけづくりを担う。
- ・2002年～出前講座開始。小中学校や地域などに出向いて地域福祉や障がい者理解、ボランティアについての講義と体験をセットした講習を始めた。初年度実績は小中学校8校。以後継続中。
- ・2003年～北区まちづくりネットワークの代表として、まちづくり団体の会議を運営。3月には札幌市「元気活動プロポーザル事業」で、2日間のブース活動を行い市民に向けて活動をPR。
- ・2004年～「北海道福祉のまちづくり優秀賞」受賞。また、仙台で行われた「ボランティア文化フェスティバル東北北海道地区大会」で地区代表に選出され、東京での全国大会で、札幌のボランティア活動を全国に伝える。
- ・2006年～「ボランティア展10th」。10周年を記念して広場と音楽ホールとで同時開催。
- ・2016年～20周年、ファイナル。



ふれあいコーナーで折り紙

■ボランティア展が繋げてきたもの

20年前は、障がいのある人が地域で暮らし難い時代でした。今は、障がい者作業所や養護学校への理解も進んできて、市内各所で展示や販売も見かけるようになりました。協働の精神も、出向いていく出前講習も、「20年前には例を見なかったものたち」が社会に浸透してきました。先駆者としての一定の役割は果たせたかなという思いがします。



手話のボランティア講習（2008年度）

毎年の会場アンケートからは、「感動をありがとう、また来年来ます」、「大きくなったら、私も手伝います」というような嬉しい声がたくさんでした。繋ごうとして繋いできたものは、「地域の中での人と人との心の繋がり」や「組織を超えた繋がり」、「年代を超えた人と人との繋がり」という横の流れでした。でも、ふと気づいたときに繋がりを感じたのは、子どもから青年になって大人になっても続いていく縦の流れでした。小学生の時の出前講習を覚えていて、「大学生になったので、お手伝いします」と連絡をくれた人もいました。学生ボランティアたちが、卒業しても「今年も行きます」と連絡をくれて、遠くの街からボランティア展に駆けつけてくれたり、子ども連れで一緒に参加してくれたりなど、年月を経た繋がり気付きされ、逆に私たちが温かさを受け取ったような気持ちになりました。

20年前の地域社会は、どう繋がって行くかが解らなかったのですが、繋がり方を理解してきて、ぐんぐん社会参加の意識も濃度も増して行ったのですが、20年経った今感じるのは、繋がり方の質が希薄になってきたことであり、異なった切り口での活動も必要になっているように思います。会場に掲げた最後のメッセージです。

皆さんの参加を励みとして続けてきて
「ボランティア展」も20歳の大人になりました
これからも、温かな心を大事にしてください
これまでの「応援」ありがとうございました

○ お問い合わせ

ボランティア展実行委員会

FAX.011-736-1645

Eメール

BRB12036@nifty.ne.jp

3. 安心して暮らせるまちをめざして

「とくとく教室」

～地域のサポーターも活躍～

新琴似西連合町内会 会長 伊藤 長八郎

「とくとく教室」とは、地域住民が主体的に健康づくりについて考え、学ぶことができるきっかけづくりの場であり、多くの住民が参加できる教室として企画し、平成26年度から実施しています。

北区新琴似西地区の健康課題として、①高齢化率が区内で最も高く、今後認知症高齢者も増える可能性があること、②血圧有所見者割合が区内で最も高いことが明らかになっています。

今年度で3年目となるこの「とくとく教室」は、こうした課題の解決を図るために、住民自らで健康づくりを進めていこうということで開催に至ったもので、当連合町内会が主催し、新琴似西地区の専任の保健師である松下さんと松岡さんの「マツ・マツ」コンビを始めとする北区保健福祉部、新琴似西地区社会福祉協議会、新琴似西まちづくりセンター、北区第3地域包括支援センター、北区介護予防センター新川・新琴似の皆さんにご尽力いただいて、開催できているものです。



今年度の1回目は、6月27日に双葉福社会館で有限会社リズムーの松平 修子先生まつだいらしゅうこの指導のもと「リトミック体操」を、また、介護予防センター茨戸

のおぐらりえ小倉理恵先生、介護予防センター篠路よしざわたかの吉澤尚志先生の指導のもと「ふまねっと体操」を行いました。集まった参加者の皆さんと体を動かしましたが、軽く汗ばむほどで、随所で笑顔に包まれて、楽しい時間を過ごせました。

平成26年度に1回、平成27年度に4回開催しましたが、これまでは企画・運営に地域住民の関わりが少なかったため、地域の自主的な健康づくりの場へとパワーアップさせようと、今年6月のとくとく教室の後に地域の皆さんにサポーターとして一緒に協力していただけないかと募集を行いました。

その募集に対して、よしの吉野よし子さん、かとうかずえ加藤和枝さん、しもむらよしこ下村嘉子さん、こばやしのおこ小林信子さんの4人の方が手を挙げ、サポーターとして手伝ってくれることになりました。何度か行った事前の打ち合わせにもサポーターの皆さんが参加してくれて、数々のアイデアを持ち寄って、とくとく教室の開催前から精力的に活動をしてくれたと聞いています。

また、サポーターの皆さんからのアイデアで教室開催時にスタッフは赤いハートのワッペンをつけることになりました。ワッペンにはそれぞれに異なる可愛らしい表情もついていて、参加者も笑顔になるような楽しい工夫が凝らされていました。



◆「とくとく教室」

準備も整い、平成28年10月3日に双葉福社会館で、また、10月17日は三和福社会館で平成28年度2回目・3回目の「とくとく教室」を行いました。両会場とも内容は同じもので、まず開会前の準備体操として、サポーターの吉野よし子さんが、自ら考案した頭と心と体を使った体操を披露してくれました。吉野さんの体操は覚えやすくて継続して続けられそうなものでしたし、その話ぶりも快活で聞きやすくユーモラスでもあって、会場を和やかな雰囲気にしてくれました。

その後、歯科衛生士の渡会 恵^{わたらいめぐみ}先生がお口の健康管理についての講話と「口腔体操」を、こちらも分かりやすく噛み砕いて、楽しく指導してくれました。口の体操は、人に見られるのは気恥ずかしいようにも思いましたが、口の健康は長生きの秘訣であるとのことでしたので、しっかり習得しようと真剣に取り組みました。



その次は、牧田病院で作業療法士の山口竜矢^{やまぐちたつや}先生の歌に合わせた「生活体操」でした。始まる前はどのようなものかと気になっていましたが、始まってみると時間が過ぎるのも忘れるようなものでした。特に「津軽海峡冬景色」の歌に合わせて、全身で体を動かす体操は、はじめは曲に合わせて踊るのが大変でした。それでも踊るうちにうまく体を動かすことができるようになり、楽しく運動できるものだと感心させられました。



「とくとく教室」は、平成28年度中に4回開催します。4回目も、関係する団体、そしてサポーターの皆さんが協力して、さらに楽しく役に立つものにしようと呼びを絞っているところです。石のうえにも3年という言葉がありますが、「とくとく教室」もこの3年で地域に馴染んできました。「マツ・マツ」コンビ始め関係されている皆さんのご尽力に心から感謝いたします。企画から運営まで、大変忙しい思いをさせていると思いますが、新琴似西地区では着実に健康づくりへの意識が高まってきたと思います。

今後、この取り組みをどのように地域に根付かせていくかが課題ですが、意義ある取り組みだと思えますし、ここまで育ててくれた皆さんの努力を無駄にしないためにも、地域や関係機関でこれからも協力し合って、末永く継続していきたいと考えているところです。



○ お問い合わせ

新琴似西まちづくりセンター
TEL.011-762-8767

3. 安心して暮らせるまちをめざして

コラム⑤ 新琴似西地区から広げよう健康の輪！



北区保健福祉部保健師 松岡 加小里
松下 果

皆さんお馴染みの、私達マツマツコンビ（松岡・松下）は、北区保健福祉部で新琴似西地区を担当している保健師です。今年で担当3年目になりました。いつもお世話になっています！

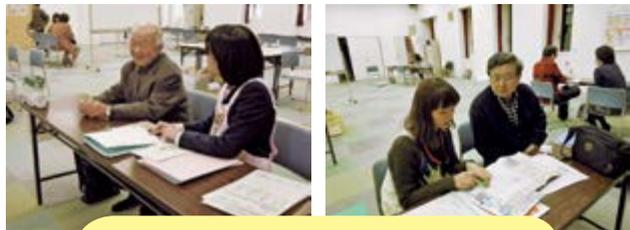
新琴似西地区には【血圧が高い人が区内で最も多い】という特徴があります。高血圧に自覚症状はありませんが、そのまま放置しておく、血管はボロボロ…脳梗塞や心筋梗塞を引き起こし、最悪の場合は死に至ることも…と、決してあなどることはできません。新琴似西地区の皆さんの血管を守り、いつまでも住み慣れた地域で元気に生活してもらうため、私達が行っている様々な作戦を紹介します。

【作戦① とくとく健診受診率アップ！作戦】

本当の健康状態は健診を受けてみないとわかりません。今までのとくとく健診は平日の昼間に実施しており、働き盛りの人が受診しづらいことが課題でした。そのため、夜間・休日に健診を実施したところ、「初めて受診しました」という働き盛りの人がたくさん来てくれました。

【作戦② 結果説明会で自分の身体の状態を知ってもらう作戦】

健診結果をもらっても、「英語ばかりで意味がよくわからない…」ということはありませんか？実は検査データには、自分でも気付かない身体からの大切なメッセージがたくさん詰まっています。健診受診後に、保健師・栄養士から難しいデータの読み方をわかりやすく解説することで、自分の健康管理に役立ててもらっています。



一人ひとりの健診結果を見ながら、わかりやすく説明していきます！

【作戦③ 高血圧ハイリスクの方へ直接アプローチ作戦】

血圧160/100mmHg以上の重症高血圧の方は、重大な病気を引き起こす可能性が高いのです！少しでも早く病院で受診していただき、適切な治療を受けていただけるよう、対象の方お一人ずつに個別にお電話をしたり、家庭訪問をさせていただいています。

【作戦④ 企業巻き込み作戦】

高血圧予防に最も効果的なのは減塩です。ポッカサッポロ北海道株式会社やキッコーマン食品株式会社といった企業に呼び掛けてご協賛をいただき、減塩教室の協力や減塩調味料の提供を受け、大変好評でした！



減塩調味料を上手に使って、おいしく簡単に減塩しましょう！

【お問い合わせ】 北区保健福祉部保健福祉課 TEL.011-757-2465
北区保健福祉部健康・子ども課 TEL.011-757-1181

コラム⑥ 熊本地震に係る支援について

平28年4月14日及び16日に、熊本において、いずれも震度7を記録する大地震が起きました。住宅は倒壊し、数多くの被災者が出ました。

当地震を受け、札幌市より職員を派遣し、建物被害調査、避難所運営、罹災証明の発行等、復興の支援を行うこととなりました。ここでは、実際に熊本に派遣された札幌市職員が避難所運営を行った様子をそれぞれご紹介いたします。

■第1班派遣職員

私は、熊本地震の発生から13日が経過した平成28年4月27日から5月1日の5日間、札幌市職員派遣の第1班として、熊本市内の小学校で避難所運営を行いました。

多くの避難所には熊本市職員と派遣職員が配置されていましたが、各避難所で運営状況が異なり、運営の中心が学校職員であったり、地域のボランティアであったりと様々でした。

私が派遣された小学校では熊本市職員が全体の運営調整を行っていましたが、避難者の要望、苦情、話し相手等、その役割は多岐にわたり、職員だけの運営には限界がありました。

そんな中、避難された方はごみの管理やトイレ等の清掃を、また、震災により休校中の児童のみなさんは食事や備品の管理等を自発的に行っていたことによつて、円滑な避難所運営を行うことができました。

今回の職員派遣を通して、災害に備えることとは物資の備蓄等もそうですが、町内会やこども会、地域での様々なイベントやご近所付き合い、学校での交流などといった日常生活での関わりそのものが、地域の連携力を高めると同時に、災害への最大の備えとなることを学びました。

札幌市は比較的災害の少ない街だといわれていますが、日頃から地域のコミュニケーションを密にして連携を高めることがなにより重要であると考えさせられた貴重な経験でした。この経験を今後の職務に生かしていきたいと思つています。



■第5班派遣職員

私は第5班ということで、5月13日～18日まで支援を行いました。避難所運営としての最後の班でもあり、かなり状況が落ち着いてきて、避難所も何箇所か閉鎖になっている状況でした。避難されている方々の表情も思ったより明るく、支援もスムーズに行える環境でした。一方、熊本市の職員は、毎日、通常勤務を行いながら交替制で対応しており、疲れた表情を浮かべておりました。

本来、避難所の運営については、初期段階で市職員が避難者に運営の仕方を教示し、その後、避難者が自主的に運営することが望ましいのですが、私が支援を行った避難所では、職員が、そのまま運営していました。これは、突然の大地震に遭遇し、今回の避難所運営が初めてということで、避難者に教示するタイミングが中々つかめなかったようです。確かに、震度7が2回というのは、予想もしていないことで、職員も避難者もパニックになり、何をどうしていいのかわらなくなってしまったというのが現状のようです。

避難所での主な支援は、食事の配分、備蓄品の整理でした。食事については、朝は菓子パン、おにぎり、野菜ジュース等、昼は、カップ麺とおにぎり、夜は、炊出しに来てくれる団体が多く、おでんやうどん、親子丼など、朝、昼に比べ、少し豪華な食事になっていました。

炊出しの来ない避難所では、朝・昼・夜、アルファ化米や菓子パン、缶詰というように同じメニューの繰返しのところが多く、避難者から、「飽きたー」、「もう食べたくない」といった声も聞か

3. 安心して暮らせるまちをめざして

れたようです。そういう意味で、炊出しというのは非常に貴重で、できる限り多くの避難所に回ることができれば、避難者にとっては、かなり喜んでもらえるものと感じたところです。

備蓄品の整理ですが、思うようには進んでおらず、各備蓄品の数量を数えることから始まりました。支援物資を含め、一度に大量に来ることもあり、数量の把握が困難だったようです。備蓄品の置き場所は、広いホールだったので問題は無かったのですが、いざ、避難所が閉鎖となり片付けることを考えると、大変な作業になるなど感じました。

この支援の期間中に、地震被害の一番大きかった益城町に行かせていただく機会がありました。車で町の中に入ると、がらりと雰囲気が変わりました。家は殆どが倒壊し、石像なども崩れ落ちておりました。総合運動場にある避難所を訪問しましたが、まずは、屋外のテントの多さに驚きました。運動場一面びっしりと張ってあり、また、駐車場での中泊をしている人もかなりいて、屋外で避難生活を送る人が、ここまで多いということに驚きを感じました。

その理由について、集団の生活が苦手、ペットを飼っている等ありましたが、「建物の中にいると、余震の揺れが怖い。外の方が、あまり揺れを感じない。」という人も、かなり多く、改めて、何度も来る余震の怖さを感じたところです。

一方、屋内の避難所については、通路にもダンボールによる簡易ベットが敷き詰められ、スペース的にも精神的にも余裕の無い生活を送っているのが伝わってきました。突然、住んでいるところを奪われ、今までの生活環境とは全く違う避難所での生活を余儀なくされるわけですから、精神的な苦痛は計り知れないものとなるでしょう。

私の担当した避難所でも行っていたことですが、精神的な苦痛をやわらげる方法の一つとして、避難者の話を聞いてあげるといっても、非常に大事な役割の一つであると感じました。日常生活でもそうですが、愚痴の一つでも言ってスッキリすることは多々あると思います。ましてや、避難所では愚痴しか出ないような状況が何日も続くわけですから、その愚痴を少しでも吐き出せる環境をつくるのが非常に大切なことだと感じました。

最後になりますが、札幌市でも熊本と同様の地震が起こる可能性が十分にあります。普段から、防災訓練、備蓄品の確保、テレビ・ラジオ等からの気象情報の収集等を行い、地震を始め、突発的な災害に対応できるよう心がけるようにしましょう。

●避難所運営支援場所（託麻総合出張所）



託麻総合出張所



備蓄品



炊出し

●益城町



倒壊した家屋



運動場（テントでの避難生活）



屋内での避難生活

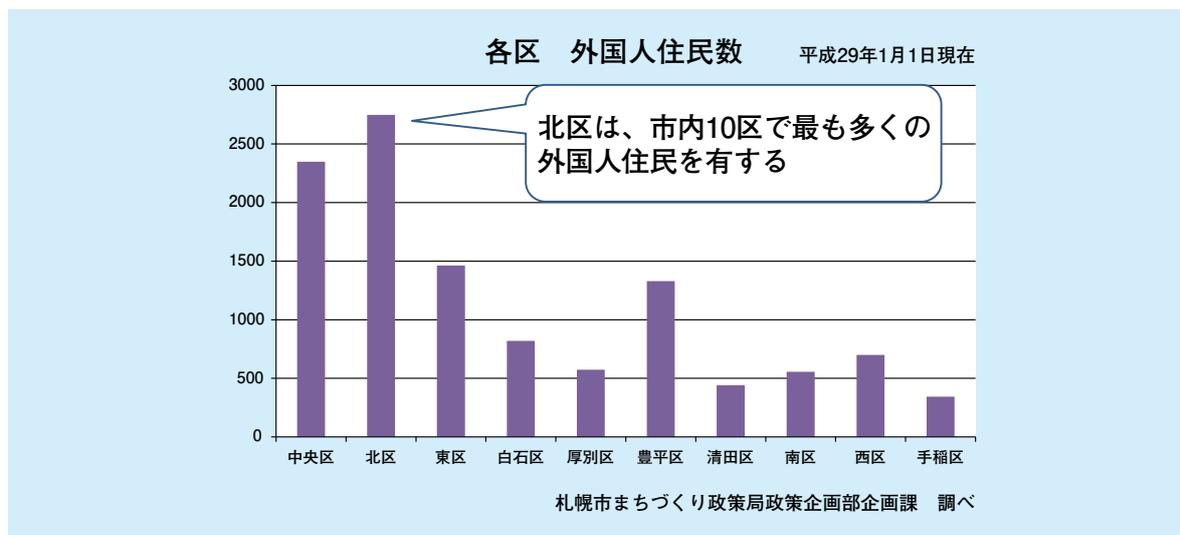
【お問い合わせ】 北区市民部総務企画課 TEL.011-757-2403

コラム⑦ 北区役所 外国人住民への来庁時サポート

1. はじめに

北区では、北海道大学をはじめとする大学や専門学校が数多く設置されていることから、多くの留学生やその家族が区内に在住しており、区役所にも多くの外国人住民が来庁します。

(区内 外国人住民数：2,769人。平成29年1月1日現在)



そこで、北区では、区役所に来庁した外国人住民が必要となる行政サービスを受用することのできる環境づくりとして、来庁時サポート事業を平成27年から行っており、ここではその取り組みをご紹介します。

2. サポート事業の経緯

留学生やその家族をはじめとする外国人住民は、日本語を母語としておらず、言語や文化の違いは、市内で様々なサービスを利用する際に大きな影響を与えることとなります。

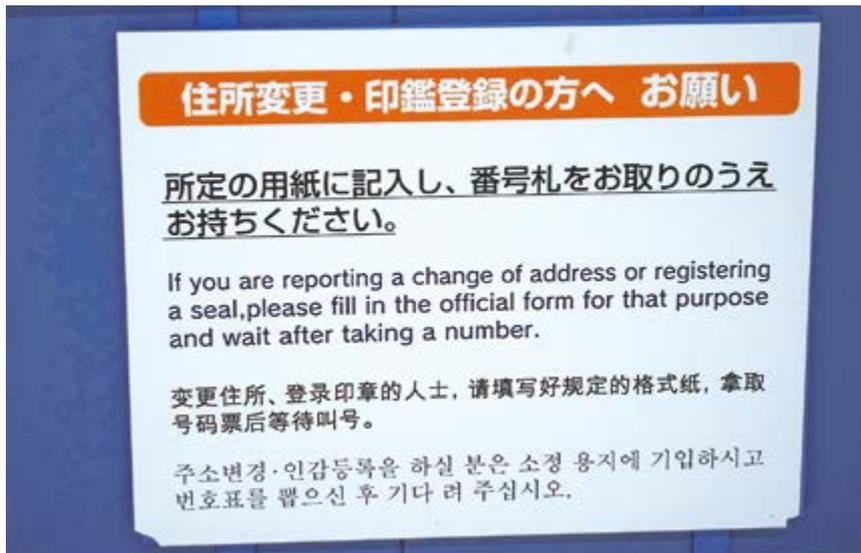
特に、行政サービスは、国々によって制度が異なるものが多い一方で、住民票や戸籍、税、健康保険など多岐にわたるうえに、生活と密接に関連することから、言語や文化の違いに関わらず、市民一人一人に公平に受用されることが必要です。こうした現状を踏まえ、北区では、区役所での行政サービスを外国人来庁者が十分に利用することのできるよう、サポート事業を実施することといたしました。

3. サポート事業の内容

当区では、従前から多言語版の区役所案内看板を設置したほか、住民票・戸籍、健康保険等の窓口での指さし会話帳や英語版の届出書様式を作成するなど、外国人住民がよりスムーズに区役所を利用することのできる環境づくりに努めてまいりました。

新入学時期である春季及び秋季には、多くの留学生が区役所を訪れ、諸手続きを行うことから、

3. 安心して暮らせるまちをめざして



さらにサポート体制を充実させるため、平成27年にスタートしたのがボランティアによるサポート事業です。

具体的には、3・4月及び9・10月に外国語対応可能なボランティアが外国人来庁者に対して、区役所内の総合案内や窓口での通訳サポートを行うものです。

地域国際化協会である公益財団法人札幌国際プラザと連携し、延べ100名以上のボランティアにご参加いただき、利用者アンケートでは、9割以上の留学生からボランティアによるサポートに満足している回答を得られたことから、本事業の成果は高いものといえます。



4. 今後の方向性

札幌市は、現在目指す国際都市像として、「創造性と活力あふれ、誰もが住みたくなる国際都市さっぽろ」を掲げており、こうした都市像を実現させるためには、言語や文化の違いを超えて誰もが安全・安心に生活を送るための環境づくりが必要となります。

市内で最も多くの外国人住民が居住する北区では、今後も様々なニーズをくみ取りながら、サポート体制を充実し、北区の魅力をより高めることにつなげてまいりたいと考えています。

【お問い合わせ】 北区市民部総務企画課 TEL.011-757-2403