

令和7年度村上市互近所ささえ～る隊合同学習会

今日からできる

10事例・パートⅢ

「ささえあい」

～ それなら私もできるかも！ ～



互近所フラワー

目次

今日からできる「ささえあい」～それなら私もできるかも！～
10 事例・パートⅢ ※令和7年11月現在の情報です。



No.	ささえあい活動	地域
1	「ふくちゃの活動」	荒川
2	金屋地区 子どもたちの見守り活動	〃
3	ひまわり会 ～ 地域の助け合いを育む ～	神林
4	持続可能な暮らしと農地を支える『小出草刈り協力会』発足！	〃
5	小学生の登校見守り活動	村上
6	マルジェ 萩原亭 空き家を活用した、多世代の交流する場	〃
7	岩沢区 災害時見守り合い	朝日
8	たかねクリスマス大作戦	〃
9	大毎集落 山北の食材を使った“大毎料理研究会”の立上げ	山北
10	勝木集落 茶の間のような集まり	〃

こちらの事例集を手にとったみなさんへ



からだの動きが悪くなったり、物忘れが多くなったり、年を取るとちょっとした困りごとが増えてきます。

「ちょっと助けて」と声が上がったとき、「どうした？いいよ」と、できる人が、できる範囲で手を差し伸べることができる地域であったなら、どれだけ安心して暮らせることでしょうか。

今年度も各地域から「それなら私もできるかも！」と思っていただけのような、そんなささえあいの事例を集めました。村上市互近所ささえ～る隊は、住民のみなさんと一緒に、「ささえあい、安心して暮らし続けられる地域」を目指し、これからも活動していきます。




村上市互近所ささえ～る隊

No.1


団体名や活動名	「ふくちゃの活動」 
代表者、連絡先 <small>(公表可能な場合のみ記載※1)</small>	一般社団法人 ふくちゃ 代表 富田 絵里子 TEL 080-2467-6816
活動内容 <small>(こんなことをしています)</small>	管理栄養士と保健師が運営する、心身の健康をテーマに誰でも安心して過ごせる場所づくり <ul style="list-style-type: none"> ●ふくちゃ Cafe ～地域のコミュニティカフェ(サードプレイス)として運営 ●ふくちゃ部 ～子どもの居場所づくり及び発達に不安を抱える子どもとその家族への支援 ●まちの保健室 ～こことからだの健康相談事業 ●校内居場所カフェ ～地元学校内に出張型ふくちゃカフェを設置・運営
会費や予算	各活動別に年会費、料金設定あり。 ※事前に電話やメールでお問い合わせください。 
自由記載	※「ごちピン」とは、飲食代金に 150 円をプラスしてお支払い頂くと、その分が、15:30～来店する子ども達の軽食となるシステムです。

※1 未記入の場合は、村上市地域包括支援センターを通してお問合せいただきます。

No.2

団体名や活動名	金屋地区 子どもたちの見守り活動 
代表者、連絡先 <small>(公表可能な場合のみ記載※1)</small>	遠山 三重子
活動内容 <small>(こんなことをしています)</small>	<ul style="list-style-type: none"> ●子どもたちの登校時声掛け。 ●雨の日は、びしょ濡れの子を拭いてあげる。 ●地域のつどいの場「おらだり基地」の鍵開け閉めと子どもたちの見守り(平日午後 3時から 5時)。イベント開催時のお手伝い。  
会費や予算	
自由記載	つどいの場での見守りボランティアが増えて心強いです。

No.3

団体名や活動名	ひまわり会 ～地域の助け合いを育む～	
代表者、連絡先 (公表可能な場合のみ記載※1)	発表者 田村 いづみ	
活動内容 (こんなこと しています)	<ul style="list-style-type: none"> ・お年寄りや一人暮らしの人への声掛け、安否確認を行う。 ・地域の行事にすすんで参加する。 ・ゴミステーションの活用をわかりやすく作成し、掲示する。 ・集落行事の芋煮会では、率先して準備をし、役割分担を決めて芋煮やおにぎりを作る。 	
会費や予算	町内会より1万円 その他集まった都度、自分たちで会費を出している。	
自由記載	<ul style="list-style-type: none"> ・始まりは、朝ゴミ捨てに行った時の立ち話から。話は尽きず気の合う人たちでランチに行くための会、ひまわり会を結成。 ・町内会から活動費をもらい自分たちで率先して、行事に参加し、ご近所さんで助け合っている。 ・町内が住みよくなるように、いいこと、役立つことを相談し活動している。 ・集まったついでに、普段思っていることや、困っていることを話し合い助け合っている。 ・芋煮会の準備をしながら、慰労会の話をしたりして、気軽に相談できる愉快的集まりです。 ・困りごと相談や相談しやすいよう普段からコミュニケーションを取り相談しやすい雰囲気づくりを心掛けている。 	

No.4




団体名や活動名	持続可能な暮らしと農地を支える 『小出草刈り協力会』発足！
代表者、連絡先 (公表可能な場合のみ記載※1)	発表者 佐藤 善則
活動内容 (こんなこと しています)	<p>1、地域の課題 少子高齢化や人口流出等により、生活様式が変化したことに伴い、不耕作地が増え、その維持管理が課題となっている。</p> <p>2、課題解決の取組 小出区では、個人で維持管理することが難しい耕作地を維持管理していくことを目的に、区や農家組合が中心となって賛同者を募り、「小出草刈り協力会」を結成し、課題解決に向けて取り組むことにした。</p> <p>3、活動内容 区、農家組合の関係者が中心となり、この取組の賛同者を含め、現在15名で活動している。小出区内にある耕作地約 3.5 ヘクタールを対象として、自力で管理できない方も含め「申込方式」によって、春・秋の2回実施することになっている。</p>
会費や予算	会費や予算は無く、草刈り等の委託料として「1㎡あたり10円」(1反だと1万円の計算になる)を所有者からいただくことにし、これを出動した会員で分配はせずに、草刈り機の燃料費や会の運営費等に充てることにしている。
自由記載	<ul style="list-style-type: none"> ・今年度は、会の発足が7月で初回が8月下旬だったこともあり、約 0.3 ヘクタールの実施にとどまったが、来年度は、市外在住の所有者の理解を得て、早めに申込を受け付けて活動していき、熊、猿、イノシシ等の鳥獣被害にあわないための緩衝地帯としての役割も果たしていきたい。 ・小出区では、数年前から畑地を含む不耕作地、特に畑地の維持管理について検討してきたが、なかなか前進しない状況が続いていた。 <p>区内の各団体(区、農家組合、生産森、消防団、老人クラブ、婦人会等)の連携や情報共有等を目的に発足した「各団体連絡会議」の中で、この課題について意見交換等を行ったことが「草刈り協力会」の結成に繋がった。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・この会は、未来永劫に渡って続けることを目的とはせず、今できることを5年後、10年後に如何に負の部分の少なく引き渡せるかを考えながら、各団体と協議を重ねている。

No.5

団体名や活動名	小学生の登校見守り活動
代表者、連絡先 (公表可能な場合のみ記載※1)	村上小学校区有志
活動内容 (こんなこと しています)	<ul style="list-style-type: none"> ・朝の登校見守りや学校までの付き添い ・交通安全のため、交通量の多い交差点などに立っての誘導 ・メンバーは青少年健全育成センターの育成委員や民生委員など、ボランティアのメンバーが自主的に活動している ・各町内ごとに取り組みは違う
会費や予算	
自由記載	

※1 未記入の場合は、村上市地域包括支援センターを通してお問合せいただきます。

No.6

団体名や活動名	マルジェ 萩原亭 空き家を活用した、多世代の交流の場	 <p>マルジェ 萩原亭 全景</p> 
代表者、連絡先 (公表可能な場合のみ記載※1)	大用 菜穂子 井上 健一 (090-2218-6021) 長谷部 千弘 (080-2108-0841)	
活動内容 (こんなこと しています)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 茶の間の的に、世代交流の場として開放 2. 趣味を楽しむための場所(ログハウス)の提供 <ul style="list-style-type: none"> ・バンドの練習 ・健康麻雀など 3. 気軽に参加できる体験教室を企画し開催 <ul style="list-style-type: none"> ・お茶会(月 2~4 回) ・ヨガ体験教室(月 2 回) 4. 楽しめる・ためになるイベントを企画開催(マジックショーなど) <ul style="list-style-type: none"> ・万葉集の講演会 ・マジックショー ・認知症サポーター養成講座 	
会費や予算	建物の維持管理費・講師謝礼として参加費を徴収 1名 200 円~700 円程度	
自由記載	もっと多くの方に利用してもらいたいと思っておりますが、地域の集会場などがあるため利用は限定的で少ない状況です。将来的には、フードバンクや子ども食堂も行き、地域および多世代交流の場として貢献したい。	

No.7

団体名や活動名	岩沢区 災害時見守り合い
代表者、連絡先 (公表可能な場合のみ記載※1)	岩沢区長(岩沢区自主防災会長)
活動内容 (こんなことしています)	岩沢区自主防災会では、全家庭を対象に隣り合う2~3軒の家庭でバディ(災害時に助け合う家庭)設定しています。 今年度は、更に取り組みと周知徹底を図るために、バディを日常眼にしやすい回覧板に添付しています
会費や予算	なし
自由記載	

※1 未記入の場合は、村上市地域包括支援センターを通してお問合せいただきます。

No.8

団体名や活動名	たかねクリスマス大作戦
代表者、連絡先 (公表可能な場合のみ記載※1)	一般社団法人 わあら ※詳細は、朝日支所地域振興課、自治振興室にお尋ねください。
活動内容 (こんなことしています)	クリスマスに合わせて、集落全戸にプレゼントを配布します。プレゼントは、毎年相談して決めていて、各家庭の遠方にいる親戚・家族を探し出し、高根に住む家族に向けた手紙を内緒で集めたり、最近子どもたちと事前に作った「正月飾り」と「テーマを決めて集落の昔の写真でつくるカレンダー」を用意したりしています。配布時には集落の子どもたちと、プレゼント製作など手伝いに来てれる大学生、集落の大人など、複数のチームを作って「全戸」を回ります。
会費や予算	20万円~30万円 ※高根フロンティアクラブからの援助を受けています
自由記載	一番大事にしているのは、集落全戸を回ること。「どの家庭も疎外感なく、温かい気持ちに触れて年末を過ごしてもらいたい。その気持ちのやり取りに子どもたちには触れてもらいたい。」をメインに、子育て支援×集落点検×高齢者見守り(クリスマス×子どもたちだから怪しまれない)という風に、一度に複数の要素を掛け合わせながらも、決して無理はせず、できる時に、できる人が、できる範囲で活動しています。

No.9

団体名や活動名	【山北地域・大毎集落】 山北の食材を使った“大毎料理研究会”の立上げ
代表者、連絡先 (公表可能な場合のみ記載※1)	興味のある方は、山北支所地域振興課地域福祉室までご連絡ください。
活動内容 (こんなことをしています)	料理って難しいけれど、おもしろい…。人と繋がるきっかけになる！ 一人暮らしの男性も、気軽に集まれる会にしたい！ ある男性の想いから、月に一度 20 名程が集まる“料理研究会”が始まりました。のっぺ汁やサーターアンドン、手打ちそば、きりたんぽ鍋…。「次は、〇〇に挑戦しよう！」と、メニューはみんなで考えます。 老若男女集まって、美味しい料理と時々お酒を楽しんでいます。
会費や予算	一人 500 円前後
自由記載	

※1 未記入の場合は、村上市地域包括支援センターを通してお問合せいただきます。

No.10

団体名や活動名	【山北地域・勝木集落】茶の間のような集まり
代表者、連絡先 (公表可能な場合のみ記載※1)	本間 薫 ☎090-9015-1506
活動内容 (こんなことをしています)	祭やこども会等の集落活動が多くあり、防災訓練にもたくさん集まるか…と思いきや、集落センターがやや遠い勝木駅前の住民は、ほとんど集まりませんでした。そこで、“駅前の人”に限らず、茶の間のような集まりを復活させてみよう、自宅の開放を始めました。 ご近所のご婦人たち+下校後の小・中学生+子育て世代の多世代交流。お茶とお菓子とおしゃべりを楽しみながら、こどもたちが学習しているそばで、編み物も…。そんな日常の雰囲気を目指して、のんびり実施しています。
会費や予算	開催内容によって、お茶菓子代をもらう(予定)
自由記載	編み物、PP バンド作り

※1 未記入の場合は、村上市地域包括支援センターを通してお問合せいただきます。



毎月8日は、ささえ♡愛♡の日

発行 村上市介護高齢課 高齢者支援室 地域包括支援センター
令和7年11月