

6. 人口増加率の高い地域における住民がいきいきとするまちづくり

松本市地域づくりインターン第2期生・芳川地区担当 伊藤 実沙子

1. はじめに(本研究の背景)

現在、わが国においては人口減少、生産年齢人口の減少に伴い、世界に類を見ない速さで少子高齢化が進行している。また、首都圏への一極集中が進んでおり、バブル崩壊後顕著な傾向である。東日本大震災以降、東北からの人口流入は一層加速している。一方、地方においては人口減少・少子高齢化等の社会経済情勢の変化や地方分権の担い手となる基礎自治体にふさわしい行財政基盤の確立を目的として、平成の大合併が行われ、1,514市町村が統合または廃止となった。2014年(平成26年)東京一極集中を是正し、地方の人口減少に歯止めをかけ、日本全体の活力を上げることを目的として地方創生が政策としてあげられた。長野県においても平成25年度から5か年間しあわせ信州創造プランを推進している。時代の流れ、文化の変化により、生活環境、働き方なども多様化してきた。また、医療の進歩により寿命も長くなっており、暮らしやすいまちづくり、環境づくりに対する需要は高まっている。地域特性や持っている資源が異なり、それぞれに課題を持つ中、住みやすい地域にするためにはどうしたらいいのか、行政だけでなく、住民も考え、行動していくことが求められているのではないだろうか。

2. 本研究の目的

本研究は、人口増加する地区におけるコミュニティの在り方についてまとめる。

そもそも、コミュニティとはどういったものなのか、広井良典の「コミュニティを問いなおす」と奥田道大の「コミュニティ論」を中心に地域におけるコミュニティについて考察する。広井は、「コミュニティ」という言葉ないし概念についての理解や定義は多様であるが、ここでは暫定的に、「コミュニティ=人間が、それに対して何らかの帰属意識をもち、かつその構成メンバーの間に一定の連帯ないし相互扶助(支え合い)の意識が働いているような集団」と

している。戦後の日本は農村から都市に大移動する時代になったが、農村から都市に移った人たちは「カイシャ」と「核家族」という都市の中に農村(ムラ社会)を作っていく、会社や家族が閉じた集団になり、それを越えたつながりは極めて希薄化している。

また、コミュニティを3つの視点で捉えている。①「生産のコミュニティ」と「生活のコミュニティ」「コミュニティの中心」とコミュニティ政策、②農村型コミュニティと都市型コミュニティ、③空間コミュニティ(地域コミュニティ)と時間コミュニティ(テーマコミュニティ)である。①(生産のコミュニティと生活のコミュニティ)については、都市化・産業化が進む以前の農村社会においては、両者はほとんど一致していた。すなわち、稲作等を中心とする農村の地域コミュニティが、そのまま「生産のコミュニティ」でありかつ「生活のコミュニティ」でもあったのである。やがて高度成長期を中心とする急速な都市化・産業化の時代において、両者は急速に「分離」していくとともに、「生産のコミュニティ」としてのカイシャが圧倒的な優位を占めるようになっていった。現役のサラリーマンに“あなたの日々の生活にとってもっとも大きな意味をもつ集団は何か”と問えば、ほぼ確実に勤務先の会社と答えるという状況が、自明の事実となっていったのである。②の「農村型コミュニティと都市型コミュニティ」という視点は、人と人との「関係性」のあり方を象徴的に示したものである。端的に言えば、ここで「農村型コミュニティ」とは、“共同体に一体化する(ないし吸収される)個人”ともいうべき関係のあり方を指し、「都市型コミュニティ」とは“独立した個人と個人のつながり”ともいうべき関係のあり方を指している。戦後の日本社会とは、一言で言えば“農村から都市への人口大移動”の歴史といえるが、農村から都市に移った人々は、カイシャと核家族という“都市の中の農村(ムラ社会)”を作っていくといえる。そこでの最大の特徴は、「ウチ(身内)」と「ソト(他人)」の強い区別であった。こうしたあり方は、冒頭にも述べたように、大きな経済成長の時

代には、会社や家族（というコミュニティ）が“単位”となって競争しつつその利益を追求し、それが全体のパイの拡大にもつながるといった一種の好循環をもたらしたが、現在においてはかえって人々の孤立と（不安の中での）過当競争・生産過剰といった悪循環の根本的な背景になってしまっている。日本社会は、“自分の属するコミュニティないし集団の「ソト」の人との交流が少ない”という点において先進諸国の中で際立っている。

したがって、日本社会における最大の課題は、「個人と個人がつながる」ような関係性をいかに作っていただけるか、という点に集約される。これについては、一つには「規範」のあり方（集団を超えた普遍的な規範原理の必要性）という点が大きな課題となり、またもっと日常的なレベルでのちょっとした行動パターン（挨拶、お礼、見知らぬ者同士のコミュニケーション等）ということが同時に重要となると考えられる。

一方、奥田は「主体－客体」「特殊－普遍」の二軸により4つのモデルを提示しつつ、住民類型・住民意識・住民組織・地域リーダーの4点がそれぞれ異なっていることを指摘、「あるべき」コミュニティへの変化の内実を示した。

①「地域共同体モデル」、②「伝統的アノミーモデル」、③「個我モデル」、④「コミュニティモデル」の4つのモデルを提唱している。①「地域共同体モデル」は、いわばムラ社会的なコミュニティであり、構成員の参加意欲は高いが、多くの因習的制約もある上にプライバシーも確保されず、新たな成員の参加に対してきわめて高い閉鎖性を持つ。そのようなコミュニティでは住民意識もきわめて保守的で、古くからある慣習的住民組織が有力であり、有力者も世襲的である。

②「伝統的アノミーモデル」は、都市化しつつある郊外における旧住民と新住民の軋轢状況を想定したものである。参加に積極的な旧住民に対して、新住民は地域に関して無関心であるが、数の上では後者が大きい状況である。したがって、大勢としては多くの住民が静観・放任の姿勢となり、旧住民が、行政により任命されるさまざまな役職を通じてリーダーとなる。

③「個我モデル」は、戦後民主主義教育の影響もあり、権利意識が高く、行政に生活改善を要求することを当然の権利と意識する住民によってコミュニティが構成される。政治的にも相対的に成熟しているため組織化も早く、集団として行政に働きか

けるスタイルを取る。リーダーは、高等教育を受けた人々や、労働組合活動などによって組織活動を学んだ人々である。

④「コミュニティモデル」は、さらに進んで、自らをまちづくりの主体と位置づけ、コミュニティに必要なさまざまな事柄を自らの手で実現していこうとする。組織化も、「なにが必要か」という観点からなされ、さらに進んで、課題ごとに組織化やリーダー創出がなされる。としている。

また、コミュニティへの参与態度を決定付ける要素として、定住意志の有無が重要であるとしている。その土地へ住み続けようとする意志は、多くの場合、地域への愛着や自己アイデンティティと結びつく。定住意思を持たせるためには、住みやすさを感じさせる、あるいは住み心地がよいと思わせる空間を形成することとしている。具体的には、快適な住居・適切なインフラストラクチャの配置・適度な人間関係などが考えられる。

快適さを生み出す要因については住民自身が、「自分たちがどんなまちに住みたいか」を考えながら、どんな道路を作るべきか、どんな公園を作るべきか等を主体的に構想していくことが必要である。としている。

最終的にはコミュニティの理想型は「自分たちの住むまちは自分たちで作る」ことである。客体であること、すなわち行政への依存意識を脱し、自らが「まちづくりの主人公」になるという意識の醸成が望まれる。その際に念頭においておきたいのは、すべての人が模範的住民になることが「理想」ではあるが、現実には、住民意識は多様であることが当たり前であるという事実を認識することである。多くの住民が強い主体性を持つことを目指すのを否定するものではないが、主体性に濃淡があってもよいということを承認することも必要である。まちづくりへの、総体的・主体的参加が可能な人もいれば、部分的な参加であれば可能な人もいる。それぞれのおかれた状況に応じて、なんらかの形でまちづくりに参加する人が増えることで、コミュニティは確実に活性化する。そのためには、いろいろな人が参加できるような、多様な仕掛け作り、多様なきっかけ作りが必要となるだろう。例えばそれは、子どもをきっかけとしたもの、リサイクルや福祉などの活動、公園や街路の花壇整備など、ある意味では「無限に」想定できる。折り合いのつく範囲で参加してもらえただけでも立派な参加であるということを認めることが必要である。としている。

時代の流れとともにコミュニティの在り方についても変化をし続けている。また、地域の特性やそこに住む人の考え方など、多様化している。これからの地域においては個々に違いを認め合いながら支えあえる関係性づくりを進めていく必要があると思う。

3. 活動内容

3-1 芳川地区の概要

私の担当する芳川地区は、松本市内で2番目に人口規模の大きな地区であり、地区内は商業、農業、工業とさまざまな特色を持っている。宅地造成も多く、医療や教育環境も整っているため他地域から移り住む人も増えている。古くから住む旧住人と移り住んできた新住民とが入り混じった多様な地区である。地区内にはJRの駅が2つ（平田、村井）あり、国道、高速道路が近くにあるということから、交通の要所として街中が栄えている。

世帯数や人口も年々増加し、発展し続ける地区ともいえる。

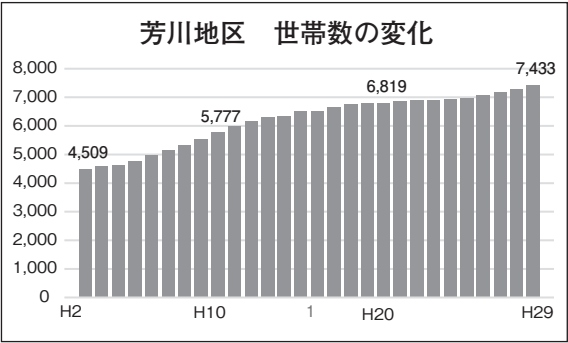
地区の概要

東経137度 北緯36度
人口：16,853人
男：8,420人
女：8,433人
世帯：7,397戸
高齢化率：22.1%（松本市 26.0%）
町会数：8町会
資料1 芳川地区概要（平成29年4月1日現在）

表1 芳川地区および町会別世帯数（平成29年4月1日現在）

町 会 名	人 口			
	世帯数	男	女	計
芳 川 地 区	7,433	8,420	8,433	16,853
芳川村井町	2,088	2,420	2,479	4,899
芳川村井町	1,070	1,229	1,225	2,454
芳川野溝	1,256	1,390	1,385	2,775
芳川平田	1,160	1,289	1,232	2,521
芳川美芳町	229	260	294	554
芳川長丘町	181	206	189	395
芳川北原町	800	949	948	1,897
芳川木工	649	677	681	1,358

図1 芳川地区の世帯数の移り変わり（平成29年4月1日現在）



松本市の東南部に位置する芳川地区は「芳川村」がルーツとなって今日の芳川地区に至る。明治初期の筑摩県時代、合併と分村を経て、町村制の施行により明治22（1889）年4月1日村井町村・小屋村・野溝村・平田村が合併して芳川村が誕生した。筑摩県時代に村井町村と小屋村は広丘村に、野溝村と平田村は信楽村に分けられており、先人たちが幾度にもわたり建白や願を出し続けてできた村であり、その先人たちの「想い」が「芳川」という2字に集約させている。4つの村は、四ヶ堰用水組合を基にして、「四ヶ村用水が今後益々芳しくなる」ようにとの想いを込めて「芳川」となった。中学校建設を前提にした昭和の大合併（昭和29年）に松本市に合併し、松本市大字芳川となった。歴史的背景から町会は村井町、小屋、野溝、平田、美芳町、長丘町、北原町、木工町の8町会からなる。また、8つの町会は本家、分家という関係性で、村井町－長丘町、小屋－北原町、平田－美芳町、野溝－木工町となっている。人口が多い地区でありながら町会数が少ないため、地区としての活動よりも町会としての活動も活発である。地区内には農業、商業、工業と異なる地域特性を持つ。

松本市の統計から、平成2年から平成29年の地区の世帯数の変動について調べてみたところ、平成2年では4,509世帯13,536人、平成10年、5,777世帯15,279人、平成20年、6,947世帯16,401人、平成29年4月現在は7,433世帯16,853人と右肩上がり世帯数および人口が増加している。8町会の中では小屋が1番増加率が高く、平成10年までの10年間で1.5倍、平成20年までで2.25倍に世帯数が増え、人口も1.82倍と2倍近く増えている。次いで木工町、野溝と続く。これには商業施設の建設や宅地増設の影響が大きく関わっていると考えられる。また、平成28年には200人近くの新たな命も誕生して益々

活気のある地区になっている。

18歳以下の子どもの割合は18.4%で松本市の平均の17.4%よりも高く、これからの地区を担う世代を育てていくのもこれからの課題の一つであると考え。芳川地区には「地区の子どもは地区で育てる」という文化が根付いており、学校だけでなく地区内で子どもと関わる機会も作っている。公民館や福祉ひろばもその一つである。また、芳川地区では独自に、「芳川人材バンク」というものをつくり、小学校のクラブ活動の講師や、中学校の放課後活動や住民向けに自分の得意なことを伝達するというボランティアも行っており、地区内の活動が活発になっている。

3-2 平成28年度の活動報告

栄養士の知識を活かし、食を通じた事業を実施

生きる上で大切な“食”を通して、仲間と一緒に作って食べることで食の楽しさを体感し、感謝の心を育むなど、心身の健全育成につながればと考えている。地区内に住む様々な世代に応じた献立の展開や、季節や地域食材を使って五感で感じられる食の実践を目的にする。

1) キッズクッキング

- ①芳川小学校3・4年生を対象とした料理教室、保護者対象の食のワークショップ
- ②芳川地区に住む児童を対象としたクリスマスカップケーキ、カード作り
- ③鎌田小学校の児童を対象にしたちぎりパン作り

①芳川小学校3・4年生を対象とした料理教室、保護者対象の食のワークショップ

松本大学人間健康学部健康栄養学科の学生との共同企画で、料理教室を通して仲間と一緒に作る楽しさを体感し、感謝の心を育むなど、児童の心身の健康育成につなげることを目的に行った。対象の選定の基準として、味覚がはっきりしてきて基本五味（甘味・塩味・酸味・苦味・うま味）をしっかりとあらわすことのできる年齢でもあり、味の感想を素直に表わすことができる。そして、家庭科の授業が5年生から始まることで、授業が始まる前に料理に興味を持ってもらうために3・4年生を対象とすることとした。

また、小学生における食事の管理は母親や家族が行っていることが多いため、保護者にも食の正し

い知識を知ってもらいたいと考え、子どもと保護者でそれぞれに学習の機会を設けることとした。小学生の調理実習は食事摂取基準をもとに9-10歳の摂取量等を選定して「バランスの良い食事」をテーマに主菜、副菜2品、汁物、デザートを作った。

（主食のごはんは各自で持ってきてもらった。）食物アレルギーを持つ児童も参加したことを受け、アレルギー原因食材を使用しないメニューに変更して料理を行った。保護者に対しては、「子どもの好き嫌いをなくすためには？」をテーマにワークショップを行った。募集の際、3年生126名、4年生119名の保護者を対象に好き嫌い、子どもとの食に関わるアンケート調査を実施し、8割の児童に好き嫌いがあることがわかった。それをもとにワークショップのテーマとした。14名の保護者が参加した。3グループに分かれて、時間を決めて2回グループを変えて行った。子どもの嫌いなもの、好き嫌いの度合い、普段やっている調理の工夫など自由に話をしてもらった。「井戸端会議」のような雰囲気を出して話し合いを行った。話し合いのポイントとしては、「相手の話を否定しない」「会話を楽しむ」ということを約束事として行った。子どもの年齢が近いこともあり、楽しんで話しており、終わってからは、「悩みを持っているのは自分だけではないということがわかった」や「新しいお母さん同士のつながりができてよかった」などの感想をもらうことができた。

調理実習後、親子そろって試食をしてもらい、子どもたちにも感想をもらった。普段からお手伝いをする子もいたが、全部を自分で作るのははじめての子も多く、「最初から最後まで自分でできて嬉しかった」、「大学生のお姉ちゃんと作れてよかった」、「うちでもまた家族に作ってあげたい」などの感想が出た。保護者としても子どもにどこまでやらせればいいのかという悩みをもっていたので、いい機会となったと思う。

日 時：平成28年9月18日（日） 10:00～13:00

場 所：芳川公民館 料理実習室、和室

テーマ「大生と作ろう！キッズクッキング」

小学生：大学生と作る調理実習

メニュー 主菜：和風ハンバーグ

副菜1：マカロニサラダ

副菜2：白菜の浅漬け

汁物：わかめと麩の澄まし汁

デザート：豆乳のフルーツポンチ

保護者：「好き嫌いをなくすためには？」をテーマにしたワークショップ

対 象：芳川小学校3・4年生 親子20組

参加者：3年生7名、4年生7名、1、2年生2名

保護者14名（うち1名はワークショップには不参加） 計14組の親子

*対象は3・4年生だったが、下の弟、妹も参加可にした。

参加費：500円／家庭

スタッフ：地域づくりインターン1名、健康栄養学科4年生5名、教員1名 計7名

備 考：松本市地域づくりインターン芳川地区担当 伊藤 実沙子和松本大学人間健康学部健康栄養学科4年生井悠菜との共同企画で行った。

キッズクッキング実施風景



写真1：第1回キッズクッキング
調理実習風景①



写真2：第1回キッズクッキング
調理実習風景



写真3：第1回キッズクッキング
ワークショップ風景①



写真4：第1回キッズクッキング
ワークショップ風景②



写真5：第1回キッズクッキング
試食風景



写真6：第1回キッズクッキング
集合写真

反省点としては、大学との共同企画で、学生に調理を任せて行ったが、対象が3・4年生ということで、初めて包丁を握る子もいて子ども一人ひとりのレベルが違い、品数も多かったので、予想以上に時間がかかってしまった。保護者のワークショップは時間通り進んだので、子どもの様子を見学してもらったが、長時間待たせてしまい、アンケートでも「子どもだけで2時間以上調理室に立たせるのは大変なのではないか」という意見もいただき、献立作成段階でももう少し考慮する必要があると感じた。しかし、家庭科の授業はこれからという学年で、どの程度お手伝いさせたら良いか迷っている保護者も多く、一から最後まで自分ひとりでやらせる経験がなかった家庭が多く、子どもたちの感想では「自分で最初から最後まで作れて楽しかった」や「楽しかったので家でも同じメニューを作ってあげたい」という感想ももらったのと、保護者からも調理をしている子どもの姿を見て、「初めから全て自分でできて自信がついたようだった」という感想もいただき、内容については良かったと思う。調理工程については子どもたちだけで行うには少し難しかったので、調理しやすいように下ごしらえ等の事前準備を多くしておく必要があるとも感じた。今後は学年でできることも考慮しながら子どもたちのレベルに合わせた内容にしていく必要があると感じた。

②芳川地区に住む児童を対象としたクリスマスカップケーキ、カード作り

内容：キッズクッキング クリスマスを作ろう！

クリスマスにちなみサンタとトナカイのカップケーキ作りを行った。小学生を対象に行ったが、学年によりできることが異なる、全学年共通で作業できるようにメニューを考えた。また、ケーキの焼き時間を利用してクリスマスカード作成をした。20人で募集をしたが、10人の参加だった。クリスマスイヴということもあり、急に予定が入ったりしてしまったのが問題と考える。また、1回の回覧のみで募集をしたため、今後周知のやり方を考える必要がある。少人数ではあったが、子どもたちには楽しんでもらえ、家族にプレゼントとして持っていく子どもたちもいて、後日参加したお子さんのご家族から「孫が『楽しかったよ』と言っていたよ」と感想を教えてもらいやったかいがあったと思った。

日 時：平成28年12月24日（土）

場 所：芳川公民館 料理実習室、和室

対 象：芳川地区に住む小学生20名

参加者：1年生3名、2年生2名、3年生2名、4歳1名、3歳1名、保護者3名

キッズクッキング実施風景



写真7：第2回キッズクッキング 調理風景①



写真8：第2回キッズクッキング 調理風景②



写真9：第2回キッズクッキング
出来上がったカップケーキ



写真10：第2回キッズクッキング 集合写真

③鎌田小学校の児童を対象にしたちぎりパン作り

内容：キッズクッキング 工作みたいな料理教室

人口が多く、子どもも多く住んでいるという地域特性の似た鎌田地区との共催事業で食に興味を持ってもらうためにちぎりパン、牛乳パックで型づくりを行った。

子どもたちが参加しやすいように春休みに講座を開催した。開催の1ヶ月前に地区の回覧にてイベントの告知をしてもらった後、開催する3月になって本申し込みの覧を行った。2度の告知もあったことから、より多くの人に興味を持ってもらえ、募集開始1週間経たないうちに対象人数を超えた。「次回はいつやる予定ですか」という問い合わせも多く、1回目の開催にしてはとても好感触だった。内容は小学校1～6年生までできる内容を行った。兄弟、姉妹での参加も多く、上の学年が下の学年に対して教えながらやっている姿が印象的に思えた。また、松本大学人間健康学部健康栄養学科の学生の協力により、円滑に進めることができた。先生という立場ではなく、より身近な「年上のお姉さん」と一緒にできたことは子どもたちにとっても学生にとってもいい経験になったと思う。

春休みに合わせて開催したことにより、募集開始からすぐに定員に達した。募集終了後も多くの問い合わせがあり、次の開催も早々に考える必要があると思った。事前準備などを行い、比較的流れよくできたが、パンの上にキャラクターを作ることを忘れており、生地を分け終わってから工程を追加したので、時間内には終わったものの、慌しくなってしまった。始める前の確認が甘かったので、自分自身での確認だけでなく、周りにも確認をしてもらってから行うことを徹底する必要があると感じた。

日 時：平成29年3月21日（火）

場 所：鎌田公民館 調理室 小会議室

対 象：鎌田小学校20名

参加者：1年生5名、2年生3名、3年生2名、4年生4名、5年生4名、6年生1名、保護者1名、学生1名、インターン生3名

キッズクッキング実施風景



写真11：第3回キッズクッキング 調理風景①



写真12：第3回キッズクッキング 調理風景②



写真13：第3回キッズクッキング 調理風景③



写真14：第3回キッズクッキング 集合写真

3回のキッズクッキングの実施により、子どもたちの食への関心を高めるにつながったと思う。仲間と一緒に作って食べるという経験を通して作ることの楽しさを体感したり、普段料理をしている家族への感謝の気持ち、食材を通して生産者への感謝の気持ちが芽生えたらと思い活動を行っている。また、栄養学を学んでいる学生が関わることで、学校で学んでいることを“教える”ということを通して、学びを深めたり、地域に出て活動することを通して、人の気持ちを考えられる栄養士になっていけばという思いも込めて今後も実施をしていく予定だ。今後の展望としては、食を通して世代を越えた交流ができるようにしたり、地区の方に講師として地区の伝統料理等を教えてもらったり、逆に子どもたちから教えるという活動も増やしていきたいと考えている。

2) 食育学級

未就園親子を対象に行っている芳川公民館と芳川地区保育ゆりかご会（地区内保育ボランティア団体 ＊以下、ゆりかご会）との共催事業。芳川地区野溝公民館、芳川公民館にて実施。野溝公民館に隣接する畑での野菜作り、収穫体験、料理をすることで、世代を越えた文化の伝承、食への関心、生産者への感謝の気持ちが芽生えることがねらい。平成28年度には9回実施し、芳川地区内外から毎回20組を超える親子が参加した。子どもたちも一緒に畑に行って土をいじり、遊びながら学ぶことができる。また、乳児に関しては、ゆりかご会の会員が子守りをするので、お母さんたちも安心して事業に参加することができて大変好評の事業の一つである。平成29年度からは栄養士としてのスキルを活かして料理の内容を追加してもらったので、更に積極的に関わっていききたいと思う。

今後の展望としては、料理教室を担当させてもらうに当たり、子育てをしている母親が簡単に調理ができたり、幼いうちから好き嫌いせず何でも食べる健康な子を育てるための料理、アレルギーを持っていたとしても食べることができることを考えながら進めていきたい。生きていく中で欠かすことのできない“食”遊びながら食べるのが楽しいと思える経験を増やしていきたい。

また、「食」がもつ多様な役割の大切さを伝える「食育」を強化して「食」を支える根本である農業に関する知識・体験も含んだ「食農教育」という観点でも関わっていききたいのと、地区内で採れた野

菜を食べることで、地元の生産者への感謝の気持ちを育み、地域の生産者との関わりを通して、農業を通じた地域内交流、世代間交流が深まっていければと考えている。



写真15: 食育学級①



写真16: 食育学級②



写真17: 食育学級③



写真18:食育学級④



写真20:男厨会①



写真19:食育学級⑤



写真21:男厨会②

3) ひろば事業

福祉ひろばにて行っている男性の料理教室「男厨会」やわいわいサロンにて、芳川地区に住むシニア世代を対象に料理の指導を行っている。男厨会ではお酒のつまみになるような料理や一人ひとりで作れるものを基本に、わいわいサロンでは主婦の方が多く、困ったときのもう一品をテーマに家にあるもので簡単に作れるようなメニューを基本にしている。ひろば事業ではサークルのような位置づけとなっており、毎月、隔月で季節に合わせたテーマを設定して開催している。平日の午前中の開催ということもあり、シニア世代の参加が多いのが特徴だが、みんなでわいわいと楽しんでできているので、生きがいにもつながっていくのではないだろうか。



写真22:わいわいサロン①



写真23:わいわいサロン②

4. おわりに

4-1 今後の課題

1年目はキッズクッキングなどを中心に子ども特に小学生を中心に食に関わる事業を展開してきた。体験をすることにより、子どもの主体性や想像力を育むことを狙いとして事業を行ってきたが、今後は小学生だけでなく、保護者や家族に対する食育も同時に行っていきながら家庭での実践を強化していきたい。また、実施回数についても、地区内2回、地区外1回だったため、地区内での継続的な実施も考えていきたい。その中で、一番の課題はどのように情報を伝えれば興味を持ってもらえるのか、地区内への周知方法や開催時期について考える必要がある。また、参加者の状況に合わせて時間内にできるようにをしっかりと行い、初めての人にもできるようにするくふうする必要性を感じている。

4-2 次年度以降の展望

私は、「食を通して地域に関わる」ということで活動を行っている。1年目は新たに事業を立てて、自分が講師になって事業を進めてきたが、2年目以降は地区の方々に講師をしてもらったり、異なる世代と一緒にできる事業を考えている。また、子どもとシニア世代をつなげるために、1年間で地区の方ともコミュニケーションがとれるようになってきたので、今後は更に連携していきたいと思うとともに、子どもとシニア世代をつなげるために小中学校や育成会との関わりも更に強化をして事業につなげていきたいと考えている。そして、地区内で動が続いていけるしくみを作っていくための行動をしていきたいと考えている。

4-3 まとめ

芳川地区は、商業施設、教育施設、医療施設等の環境が地区内に整っており、交通の便も良く、宅地増設も多く行われていることから、新しく移り住む人も多い。松本市の統計によると現在までの30年で世帯数および人口が右肩上がり増加している。地区では農、工、商業が盛んで、場所により異なる地域特性を持つ。元々村だったため歴史的背景を大事にしている傾向も強く残っており、広い地区でありながら、8町会で構成されており、本家、分家という関係性になっている。町会数が8つというのは松本市内でも少なく、人数が多い「村井町、小屋、野溝、平田」の町会は1つの町や村程度の規模

を有する。そのため活動を行う際も町会単位で進めていくことも多い。

また、地区内には、先祖代々住んでいる人たちや、別の場所から移ってきた新住民も入り混じっており、多様な人が生活する環境にある。町会が独立していたり、新旧住民が入り交ざる中では、地区として1つにまとめるということは容易なことではない。

しかし、地区内には互いに多様性を認めながら、既存の物事だけでなく、新しい風も吹き込もうとする柔軟な考えを持つ住民が多くいる気がする。多様性を認めながらも、「個人と個人がつながる」という関係性の再生も求められていると思う。そして、「新しいコミュニティの形成」が芳川地区では求められていると考える。

私は「食で地域をつなぐ」という考えで活動をしているが、「食」は生きる基本であり、年代や性別関係なく、どんな人にも関わることであり、興味も持ちやすいテーマだと思う。決まったやり方があるわけではないので、どんな人を対象にするか、地域特性を活かして取り組むことができる。食には様々な可能性があると思う。インターン1年目は「食への興味、関心」という点から地区に関わってきた。小学生を中心に行ってきたキッズクッキングでは、住んでいる地区で学ぶということで事業展開をした。大学生と一緒にすることで、「少し年の離れたお姉さん」という感じで、子どもたちもすぐに打ち解けることができた。終始和やかな雰囲気で行えたのと、「自分でできた!」という自信を持ち、家に帰ってから家族に同じものを作るなどの実践にもつながった。子どもから家族に話して、作ってあげることにより、家族内の交流の1つになれたのではないかと考える。また、保護者同士のつながりができ、地区での新たなコミュニティ形成にもつながったのではないかと考える。

また、公民館事業の食育学級では、幼児期から遊びながら食に関わることで、食べ物に興味を持つきっかけになったり、母親や家族以外の大人に子守りをしてもらうことで、人との関わり方を勉強する。親は、子どもを介して自分自身の交友関係も広げられるのと、先輩お母さんたちから昔ながらの子育てや農業や食事についても学ぶことができる。親子で学ぶことができ、親子の絆や地域との関わりを増やすことができ、「地域で育てる」ということにつながっていると思う。ひろばの男厨会などの事業では、食のサークルのような関わり方で、仲間意識が芽生え、町会を超えての知り合いが増えること


で、サークル以外のことでもお互いに助け合うことができており、地区の活性化につながっていくと思う。

インターンとして地区に関わることで、自分自身も住民との交流が深まり、信頼関係も少しずつ形成されるようになってきた。“食”というツールを使うことにより、「この前教えてもらったの家でも作ったら高評だったよ」や、「孫がすごく楽しかったって言ってたよ」と話しかけてくれる機会が増え、コミュニケーションの1つとして関係を築きやすくなったと感じている。今後は、世代を限定せず、住んでいるどんな人にも対応できるようになっていきたいし、地区に住んでいる人たちが互いに自分の知っていることを教えあえたり、協力しあえる思いやりの和が広がっていけばよりよい環境になっていくと思う。そして、子どもたちも住んでいる地域、地区に誇りを持てる場所にしていける必要もある。既存の良い文化は絶やすことなく、持続しながら、未来に向けて新しい取り組みも一緒に行うことで、地区に住む人一人ひとりが住みやすい場所になっていくと思うので、私もその一員になっていければと思う。

参考文献

- ・広井良典(2009)『コミュニティを問いなおす一つながり・都市・日本社会の未来―』ちくま新書
- ・伊豫谷登士翁 斉藤純一, 吉原直樹(2013)『コミュニティを再考する』平凡社新書
- ・奥田道大, 1983, 『都市コミュニティの理論』東京大学出版会.
- ・神谷国弘／中道實編, 1997, 『都市的共同性の社会学 コミュニティ形成の主体要件』ナカニシヤ出版.
- ・松原治郎, 1978, 『コミュニティの社会学』東京大学出版会.

[添付資料]




松大生と作ろう！キッズクッキング

松本大学 人間健康学部健康栄養学科 4年 室井
松本市地域づくりインターン(芳川地区担当) 伊藤

「みんなで楽しくバランスの良い食事を作ろう」をテーマにキッズクッキング教室を開催したいと考えています。
みなさんの参加をお待ちしています！

日 時 場 所 内 容 持 ち 物 材 料 費 対 象 申し込み方法 申し込み締切り	9月18日(日) 10:00～ 芳川公民館 調理室(お子様:調理実習) 芳川公民館 和室(保護者様:食に関するワークショップ) お子様:大学生と作る「バランスのよい食事」調理実習 保護者様:「子どもの苦手食材を克服する?!!」ワークショップ ハンカチ、おはし、ご飯、お茶(調理ではおかずを作ります。) ※お子様用のエプロン、コックコート、コック帽はこちらで用意します。 500円 芳川小学校4年生と保護者様の先着20組 クラスの先生に申込用紙を提出してください。 7月25日(月)
---	--



*別紙アンケートを配布いたしますので、保護者の方は当日参加の有無に関わらず協力よろしくお願いします。

きりと線

参加するお子様の氏名をご記入ください。

() 年() 組 () 番 性別() 名前()

参加人数 _____ 人

参加するお子様にお聞きします。どんなものを作りたいですか?

[]

平成28年9月1日

キッズクッキング参加の皆様

松本大学 人間健康学部健康栄養学科 4年 室井
松本市地域づくりインターン(芳川地区担当) 伊藤

松大生と作ろう！キッズクッキング開催について

長かった夏休みも終わってしまいましたが、楽しい思い出はできましたか? 9月に入り、朝晩は涼しくなり、少しずつ秋という感じになってきましたね。これからの時期、「食欲の秋」とも言われるくらい食材が豊富で、おいしいものも増えてきます。秋の味覚も味わってみてください。

今回のキッズクッキングでは、子どもたちの食への関心を高め、みんなで作る楽しさや、感謝の心が芽生え、家庭でも親子で料理をする機会が増えればと思います。

記

日 時 場 所 対 象 内 容 持 ち 物 材 料 費	9月18日(日) 10:00から14:00(終了時間は目安の時間です。) (受付 9:30から) 芳川公民館 料理実習室(お子様の調理実習) 芳川公民館 和室(保護者様のワークショップ、昼食) 芳川小学校3・4年生とその保護者様20組 ※年少のお子さんのコックコートも若干用意がありますので、下のお子様もお連れいただいても大丈夫ですが、小学生未満のお子様は保護者様の目が届くようにお願いします。 ・お子様:大学生と作る「バランスのよい食事」調理実習 メニューは事前アンケートをもとに考えさせていただきました。 当日楽しみにしていてください。 ・保護者様:「子どもの苦手食材を克服するためには?」ワークショップ ハンカチ(タオル)、おはし、飲み物、ご飯(人数分の量をご用意ください) 持ち帰り用の容器 ※ お子様用のコックコート、エプロン、コック帽はこちらで用意します。 500円(1家庭)
--	---

【お問い合わせ先】
電話番号 **58-2034**
担当 伊藤(実)

キッズクッキング 事前アンケート(保護者用)

松本大学人間健康学部健康栄養学部 室井
松本市地域づくりインターン(芳川地区) 伊藤

お子さん () 年 () 組 () 番 性別 男 ・ 女
当日はキッズクッキングに 参加する ・ 参加しない

問1. お子さんは嫌いな食べ物がありますか？

はい ・ いいえ

問2. 問1で「はい」と答えた方にお聞きします。
お子さんの嫌いな食べ物を教えてください。(複数記入可能)

[]

問3. 普段、食事を作るときに気をつけていること、悩みがあれば教えてください。

[]

問4. お子さんと一緒に食事する時、食に関わる話をしますか。

はい ・ いいえ

問5. 問4で「はい」と答えた方にお聞きします。
食についてどのようなことを話すのか教えてください。

[]

問6. お子さんと一緒に料理はしますか？

はい ・ いいえ

次の問7、問8に関しては、問6で「はい」と答えた方のみお答えください。

問7. 1週間のうちお子さんと一緒に料理する頻度を教えてください。

1～2日 ・ 3～4日 ・ 5～6日 ・ 毎日

問8. お子さんと一緒に作るものを教えてください。

[]

ご協力ありがとうございました。

キッズクッキング クリスマスを作ろう！

松本市地域づくりインターン(芳川地区担当) 伊藤

12月は師走と表わすように忙しくてあっという間に過ぎてしまいますよね。
みなさんのおうちではクリスマスの準備は整っていますか？
簡単に作れて、クリスマスに使えるカップケーキを作ります。兄弟、姉妹や、
お友達と一緒に参加してくださいね♪

日 時 12月24(土) 10:00～12:00
(受付は9:30～)

場 所 芳川公民館 調理室・和室
内 容 サンタとトナカイのカップケーキ作り
持 ち 物 エプロン、バンダナ
材 料 費 一人200円
対 象 芳川地区に住んでいる小学生 10名

講師 松本市地域づくりインターン 伊藤 実沙子

★作ったカップケーキはおうちに持ち帰ってもらいます。
★参加してくれた方には、クリスマスで使える
簡単レシピを差し上げます。



お問い合わせ
芳川地区地域づくりセンター
伊藤(実)

TEL: 58-2034

キッズクッキング 事後アンケート(保護者用)

先日は、キッズクッキングにご参加いただきありがとうございました。
キッズクッキング後の食生活についてお尋ねいたします。
お手数おかけしますが、アンケートにご協力をお願いいたします。

お子さん () 年 () 組 () 番 性別 男 ・ 女

問1. お子さんと料理する回数についてお聞きします。
参加前と比べてどうなりましたか？

増えた ・ 変わらない ・ 減った

問2. 参加前と参加後の料理回数を教えてください。

参加前 毎日 ・ 5～6回/週 ・ 3～4/週 ・ 1～2/週 ・ 月に2・3回 ・ それ以下
参加後 毎日 ・ 5～6回/週 ・ 3～4/週 ・ 1～2/週 ・ 月に2・3回 ・ それ以下

問3. お子さんの好き嫌いは減りましたか？

増えた ・ 変わらない ・ 減った

問4. 参加前と比べて食に関する話をする頻度は増えましたか？

増えた ・ 変わらない ・ 減った

問5. キッズクッキングに参加したことによって、お子様が食に興味・関心を持つきっかけに繋がったと感じますか？

はい ・ いいえ

問6. キッズクッキングに参加して良かったですか？

はい ・ いいえ

問7. 問6ではいと答えた方はどのようなところが良かったか、いいえと答えた方はどのようなところが悪かったか教えてください。

[]

ご協力、ありがとうございました。
本アンケートは卒業研究として使用させていただきます。

サンタとトナカイのカップケーキ



材料 (4～5 個分)

・ 米粉 150g
・ ベーキングパウダー 小さじ2
・ 豆乳 200ml
・ 油 大さじ3
・ 砂糖 50g



写真はイメージです

作り方

カップケーキ生地

- ① オープンを170℃で予熱しておく
- ② ボウルに材料を入れて混ぜ合わせる
- ③ 半分はココアパウダーを入れて混ぜ合わせる
- ④ スプーンなどを使ってカップの2/3くらいまで生地を入れる
(サンタはプレーン、トナカイはココアの生地を入れる)
- ⑤ 天板にのせて20～25分焼く
- ⑥ 焼きあがったら、トッピングをする

サンタ：クッキーのほうし、粉糖のひげ、チョコチップの目
トナカイ：クッキーの角、チョコの鼻、チョコチップの目

トッピング

サンタ…三角のクッキーにイチゴジャムを入れて、160℃のオーブンで15分焼いておく
トナカイ…角の形のクッキーを焼いておく、160℃のオーブンで15分焼いておく

クッキー生地
米粉 100g
砂糖 30g
サラダ油 大さじ3
ベーキングパウダー 小さじ1/2





Happy
Merry Christmas

**クリスマス
簡単レシピ**

2016.12.24

あなたにとって素敵な
クリスマスになりますように☆

クリスマスリースサラダ



材料

- ・ブロッコリー
- ・ミニトマト
- ・にんじん(薄切りにくり抜く)
- ・黄パプリカ

マヨネーズドレッシング
・マヨネーズ
・ケチャップ
・めんつゆ

作り方

- ① ブロッコリーは茹でて小房に分け、塩の入った熱湯で2分ほど茹でる。
- ② パプリカは種を取り、星型にする
- ③ にんじんは厚さ3mmの輪切りにして熱湯でゆで、星型にする
- ④ ミニトマトは洗ってへたを取っておく
- ⑤ 野菜をゆでてから時間を置いてマヨネーズドレッシングを作る。
- ⑥ 真ん中にマヨネーズドレッシングの飾を置き、周りにブロッコリー、パプリカ、にんじん、ミニトマトを盛り付ける(他飾が好きなものでいいので、バランスを崩さず盛り付け)

お好みで粉チーズを周りに振りかけると見た目も良くなるので、見た目に合わせて飾り付けをしてみてください。

マヨネーズドレッシング以外のおすすめドレッシング
和風、カレー風味、野菜ペースのドレッシング

トナカイサンドイッチ



材料 (1個分)

- ・ロールパン 1個
- ・のり (白濁) 少々
- ・ミニトマト 1/2個

具材 (お好みの具材をはさんでください)

- ① レタス、ポテトサラダ
- ② ハム、レタス、チーズ
- ③ ゆでたまごまたはスグランブルエッグ、レタス、など

作り方

- ① ロールパンの上の部分を取り、中をくりぬく。パンの上の部分を縦半分に切ってから、中をくりぬく。パンの上の部分を取り、中をくりぬく。
- ② くりぬいたところに好きな具材を入れて丸く形を整える
- ③ ミニトマトは半分切っておき、パンの表面にハサミで描く
- ④ のりを丸く切り、目を作る
- ⑤ パンの表面に目と鼻をつけ、上に角をつけて完成

お好きな具材を入れて自分のオリジナルトナカイを作ってみよう。

サンタちらしずし



材料 (ココット型 4個分)

- ・にんじん 1本
- ・ちま 1/2本
- ・きゅうり 1本
- ・ごま 少々

トマトサンタ
・ミニトマト 6個
・モッツアレラチーズ 3個
・プロセスチーズでもよい
・チーズは半分にカットする

※サンタクロースのフカフカレーゼを作る

作り方

- ① にんじんをすりおろし、油を混ぜる。
- ② きゅうりを細切りにし、油を混ぜる。
- ③ ちまを細切りにし、油を混ぜる。
- ④ ココット型にラップをし、きゅうりを細切りにし、油を混ぜる。
- ⑤ その中にちらし寿司を盛り付け、ラップをかけて15分ほど蒸らす。
- ⑥ 蒸らしたものをココット型から取り出し、ラップを外す。
- ⑦ ちらし寿司の上にトマトでサンタクロースを作る。
- ⑧ トマトの上1/4の所でスライスし、モッツアレラチーズにこまめな網をのせ、トマト(1/4カット)、チーズ、トマト(3/4カット)でサンタクロースの顔を作る。
- ⑨ ちらし寿司を盛り付けて、ラップを外す。
- ⑩ ちらし寿司を盛り付けて、ラップを外す。
- ⑪ トマトで作ったサンタを一皿の上にのせて完成。

今回は一人ずつの小さいちらし寿司を作りましたが、ケーキ型などを使って、大きなものを作ることもできます。

サンタとトナカイのカップケーキ



材料

- ・アレルギーがある人も食べられます(小麦、卵、牛乳不使用)
- ・米粉 150g
- ・ベーキングパウダー 小さじ2
- ・豆乳 200ml
- ・油 大さじ3

作り方

カップケーキ生地

- ① オープンを170℃で予熱しておく
- ② ボウルに材料を入れて混ぜ合わせる
- ③ 手はココアパウダーを入れて混ぜ合わせる
- ④ スプーンなどでカップの2/3くらいまで生地を入れる(サンタはプレーン、トナカイはココアの生地を入れる)
- ⑤ 天板にのせて20〜25分焼く
- ⑥ 焼きあがったら、トッピングをする

サンタ・クッキーのほし、砂糖のひげ、チョコチップの目
トナカイ・クッキーの角、チョコの鼻、チョコチップの目

トッピング
サンタ 三色のクッキーにイチゴジャムを入れて、160℃のオーブンで15分焼く
トナカイ 角のクッキーを焼く、160℃のオーブンで15分焼く

クッキー生地

- 米粉 100g
- 砂糖 30g
- サラダ油 大さじ3
- ベーキングパウダー 小さじ1/2

第1回

キッズクッキング

工作みたいに楽しくおやつを作ろう!

『牛乳パックでちぎりパンを作ろう!』というテーマで料理教室を開きます。今回は、牛乳パックを切ってパンの型も作ります。男の子も女の子も楽しめる内容になっていますので、兄弟・姉妹やお友達と一緒に参加してくださいね。みんなで楽しく作りましょう。

日時 3月21日(火) 10:00~12:20まで

場所 鎌田地区公民館 調理室、小会議室

内容 **工 作:「牛乳パックで型づくり」**
お料理:「ちぎりパンを作ろう!」
※小麦粉、卵を使用します。あらかじめご了承ください。

講師 伊藤美沙子さん(松本市地域づくりインターン)
※松本大学健康栄養学科の学生さんと一緒にやります!

持ち物 エプロン、パンダナ、ハンカチ、牛乳パック、はさみ

参加費 300円(材料代)

対象 鎌田地区に住む小学生 20名

申し込み 電話または窓口にてお申し込みください。
※先着順となりますのでご了承ください。

締め切り 3月17日(金) 17:00まで

お問い合わせ
鎌田地区公民館
電話:0263-(26)-0206



ちぎりパン

ちぎりパン 材料(1人分)

- 強力粉 100g
- ベーキングパウダー 小さじ1(4g)
- 塩 ひとつまみ
- 砂糖 大さじ2
- サラダ油 大さじ1
- お湯 50ml

材料

- 甘い具 あんこ
- しょっぱい具 鶏ひき肉の味噌で煮る

作り方

- ① オープンを200℃にあたためる(オープンは大人の人にやってもらいましょう)
- ② 厚めのポリ袋に小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩を入れてよく混ぜる
- ③ 粉がよく混ざったら、油とお湯を加えて袋の外から混ぜる。
- ④ 様子を見ながらお湯を加え、生地を耳たぶくらいの固さにする。ベタベタくっつくようだったらお粉を足す
- ⑤ 生地を4等分に分ける。
- ⑥ 丸く形を作って、伸ばして具を入れて包む。
- ⑦ 具を入れて形を整えたら、牛乳パックの型に入れる。
- ⑧ オープンを180℃に下げて20分ほど焼く



市民タイムス 平成28年12月25日 掲載

(第3種郵便物認可)

市民タイムス

クリスマスに菓子作り

芳川「キッズクッキング」

松本市の芳川公民館は24日、子供を対象にした「キッズクッキング」を開いた。3歳から9歳までの9人が参加し、クリスマスらしく帽子と角のクッキーを載せてサンタクロースとトナカイに見立てたカップケーキ作りを楽しんだ。

子供たちはグループに分かれて生地を作り、一人一人スプーンですくっては型に流し入れていった。芳川小学校2年生の松田柚夏さん(8)は「お菓子作りは好きなので楽しい。かわいく作ってお母さんに見せたい」と張り切っていた。

栄養士の資格を持ち、同地区を担当する市の地域づくりインテ

リン・伊藤実沙子さんがレシピを考案。27日は9月に続く2回目



で、松本大学の学生たちが手伝った。
(鎌倉 希)

市民タイムス 平成29年2月24日 掲載

芳川食育学級 おやき作り

本年度の最終回

松本市の芳川公民館は24日、未就園児と保護者を対象にした「食育学級」の本年度最終回を開いた。畑での野菜づくりから料理までを体験する通年事業の

締めくくりとして、母親ら約20人が昨年収穫したジャガイモなどを使った伝統食のおやき作りを習った。グループに分かれ、カレー味のジャガイモやひき肉などを具にした「野菜まんじゅう」と、切り干し大根を生地で包み焼いてから煮た「善光寺おやき」の2種類を作った。料理は母親中心に和気あいあいと進められ、中には一緒に生地を丸めるなど、手伝う子供の姿も見られた。食育学級は毎年人気の企画で、本年度は野



おやきづくりを楽しむ参加者たち