

平成 28 年度 第 10 回（震災後 第 74 回）

陸前高田市保健医療福祉未来図会議

平成 29 年 1 月 20 日(金) 13:30～15:30

市役所 4 号棟 3 階 第 6 会議室

次 第

◆テーマ

「**日々のはまかだをノーマライゼーションという言葉のいらないまちづくりへ
～第 2 回「(仮) はまかだスポットガイド」の作成に向けて～**」

1 あいさつ

陸前高田市民生部

2 内容

（1）未来図会議のめざすこと ～一人ひとりが元気になる地域づくりに向けて～

陸前高田市地域包括ケアアドバイザー 岩室紳也氏

（2）報告（話題提供：仮）

報告 「健康医療とまちづくりをつなぐはまかだ、震災から 6 年の活動で
見えてきたこと」

一般社団法人 SAVE TAKATA 代表理事 佐々木信秋氏、理事 吉田隆介氏

報告 「はまかだスポットガイド作成に向けて情報収集をしてみて」

陸前高田市民生部保健課 生活支援コーディネーター 金野康子

報告 「ユニバーサルデザインのまちづくりの取組みについて」

陸前高田市建設部都市計画課 計画係長 永山悟

（3）グループで「はまってけらいん、かだってけらいん」

⇒テーマ：ノーマライゼーションという言葉のいらないまちづくりにつながる、
仕掛けはまかだとしての「はまかだスポットガイド」の活用方法について

3 その他連絡・アナウンス

・陸前高田グローバルキャンパス 大学シンポジウム 2017

【事務局：陸前高田市民生部】

※次回（第 75 回）：平成 29 年 2 月 17 日（金）13：30～15：30

◆ 2 月メインテーマ（仮）：**（仮）住民と創る医療**

◆ 会場：市役所 4 号棟 3 階 第 6 会議室

平成28年度の陸前高田市保健医療福祉未来図会議（月1回）の予定

○日程と月別テーマ（予定）

H29年： 3/17（金）第76回

まとめ・振り返り

私から始める他人（ひと）ごと意識の解消

～ノーマライゼーションという言葉の知らない

まちづくりの実践～

第3回 はまかだスポットガイドの作成に向けて

○未来図会議の趣旨

住民の生活にかかわる関係者が集まり、住民一人一人の健康で文化的な生活及びノーマライゼーションという言葉の知らないまちづくりの実現を目指し、震災からの復興に向けた地域にとってよりよい体制づくりに寄与し続けられるよう、保健医療福祉分野の視点から中・長期的な展望を議論する。

○大きな方向性

- ・ノーマライゼーションという言葉の知らないまちづくりの推進
- 「はまってけらいん、かだってけらいん運動」の推進
- ・ハイリスクアプローチとポピュレーションアプローチの融合・実践
- ・市民・他分野機関との協働、未来図（計画）策定
- ・居場所づくり、相互の経験に学ぶネットワークづくり

○陸前高田市保健医療福祉未来図会議メーリングリスト

◆こちらまでお知らせください。

<http://goo.gl/forms/NFUsNqBn3c>

平成28年度 第10回
(震災後74回)
陸前高田市
保健医療福祉未来図会議

平成29年1月20日(金) 13:30~15:30
陸前高田市役所 4号棟3階 第6会議室

未来図会議は人と人をつなぎつづけています

東日本大震災直後より開催し続けている
陸前高田市を元気にする会です。

人に会い人を知る、情報や活動の共有、
新しい発見や気づき、めざすべき方向性の確認、
立場を越えて協働（できる人ができることから）
※詳細は本日の次第の裏面をご覧ください。

本日（H29.1/20）の会議の概要

◆テーマ

日々のはまかだを
ノーマライゼーションという
言葉のいらないまちづくりへ
～第2回「(仮) はまかだスポットガイド」
の作成に向けて～

はまかだスポットガイド？

はまかだスポット
↓
はまかだスポットマップ
↓
はまかだスポットガイド

東海新報や岩手日報に自分たちや知っている人の
活動が掲載されると嬉しい！ 元気になる！
「見て見て～」、「この前、新聞見たよ～」

「はまかだ」って？

はまってけらいん、かだってけらいん

= 集まって、一緒にお話をする事で
お互いが元気になっていくことを
推進している運動です。



誰かに会うこと＝居場所づくり

はまってけらいん

・・・みんなで集まって

かだってけらいん

・・・お話をしましょう

日々の生活の中（地域）で誰でもできる
居場所づくり、健康づくり

ノーマライゼーションという言葉の知らないまちづくり アクションプラン



平成27年6月
陸前高田市

C「保健、医療、福祉、介護」	
テーマ	2 楽しい、楽しい、自分らしく楽しく暮らそうまちづくり
現状と課題	
【現状】 東日本大震災の被災により長年継続してきたコミュニティが壊滅し、新しい個人、地域に馴染みのない、自分や他人が置かれた状況を理解または受け入れることが出来ず、スルースを拒んで生活している。	

30 はまってけらいん、かたってけらいん運動の推進★

お互いに自然な形で手を差し伸べ合い、お互いさまの精神と多様性を認め合う。
はまかだスポットの認定やマップの作成、はまかだデーの設定など、運動に触れる機会を増やし啓発に努める。

31 交流できる場の整備

市中心部には、誰でも気軽に立ち寄れる「市民交流プラザ」や商店街のフードコートなどを整備するとともに、周辺地域には、空き家や空き部屋を利用した交流のための居場所をつくる。

地域行事の中で花壇や公園管理などを行うことにより、コミュニティの連携を深める。

32 多様な住環境の整備
医療施設や空き家を利用しての、高齢者同士、または若者と高齢者との共同生活により、互いに自立し、助けあふコミュニティ構築による、新たな住まい方を創出する。医療施設や福祉施設などとの一体的なエリアを整備する。

(H28.7/22) の会議の結果概要

◆テーマ

通いの場づくり

～つながりを持ち続ける理由～①

※平成28年度未来図会議年間テーマ

私から始める他人(ひと)ごと意識の解消

～ノーマライゼーションという言葉の知らないまちづくりの実践～

…につながる地域の通いの場＝はまかだスポットを知らう

(H28.7/22) の会議の結果概要

◆「きょういく」ところ、「きょうよう」があるところ事例

活動事例③ 矢作町 男の通いの場

「精米所サロン」 ※ビデオ出演

- ・二又地区の精米所が、**気がつけば精米サロンとなっていた**
- ・昔からあり、ここに来れば**地域のさまざまな情報が得られた**
- ・定例活動日があるわけではなく、毎日、**誰でも来てもよい**
- ・「精米サロン」の看板も地域の誰かが設置していた
- ・**普段着で気軽に集まれる男性にとっても大事な通いの場**となっている(実際、男性が多く集まっている)

精米サロン(後方が精米機)



(H28.8/19) の会議の概要

◆テーマ

NPOのつよみを活かした地域づくり

H28.7月、8月、9月(シリーズ開催)

…日頃、通り過ぎて見過ごしていたかも知れない
地域の「宝物(活動)」を継続して確認しながら、
これからの元気づくりについて、**それぞれでできる
ことを仕掛け続けて行きましょう**

(H28.8/19) の会議の結果概要

市内では震災前から比べると法人格のある NPO だけを数えても1団体から、**約20団体まで活動団体の増え**
ており、町別に見ても多くの団体が活動を続けている。ただし、震災から時間が経つにつれて撤退している団
体もあり(当初からの時間型団体もある)、**現在おコミュニティづくりに関する活動内容が多くな**ってきている。

具体的な NPO 法人の紹介をしたい。①小友町の「陸前たがだ八起プロジェクト」、②震災前から高田町に活動
拠点のある「きらりんきつず」、③全町を対象としている「陸前高田市復興支援連絡会」である。②以外は震災
後の応急仮設住宅での活動から始まっているが、特徴は**仮設住宅を出られた後も行き先々の状況にかかわらず、**

人と人をつなぎ続ける関わりを継続していることにある。②も**震災前の人々も現在の人もつなげる場を提供し**続けて
おり、行政のように根拠事業目的の縛り等で**こぼれがちな部分を相互に補いながら誰にとっても暮らしやすい、**
まさしく**ノーマライゼーションという言葉の知らないまちづくりにつながる活動**を続けている。今後も NPO のつよ
み(現場の声に近い、専門・公益性の高さ、柔軟性、独自ネットワークなど)を活かしてつながっていきたい。

NPOは地域の中にある課題に対し、
よりよくしようという思いで活動

(H28.8/19) の会議の結果概要

① NPO とつながっていない理由

・目的の違い、NPOを知らない、情報にアクセスしにくい、何ができるかわからない、わからないから行動につながらない、名前が横文字（NPO）だから想像しにくい、陸前高田には震災前なかった文化、NPOの中の人を知らない、団体数が多い、特定の人同士しかつながっていないイメージ、高齢者にインターネットは難しい、新たににつながる意義が見いだせない、イベント開催がメインで日々の生活でつながるイメージが特ににくい、頼る必要がない、困っていない、自分たちでできる、気がついていない、直接的な被災者でなければ利用できないという感覚がある

② それを解消していくには？

・活動内容のわかりやすさ発信、インターネットやFacebookだけでなく、電話や紙ベースの内容も大事、伝言できる人の口コミによるような工夫をする、活動している人の顔が見えて、人がわかるような情報発信をする、中身も大事だが知っている人がやっているということを知ることが大事、イベントなどをNPO関係者だけがするのではなく地域住民と一緒にやる、はまかだして知り合う、その地域の人がその地域の課題を共有できる場をもつ、はまかだスポットを共有する、それをつなぐ人も大事、遊びやすい情報発信やチラシが必要、それぞれが情報発信・収集すること

(H28.9/16) の会議の概要

◆テーマ

通いの場づくり

～つながりを持ち続ける理由～②

H28.7月、8月、9月（シリーズ開催）

・・・地域の「宝物（活動）」を継続して確認し、これからの元気づくり、地域づくりにつながる「はまかだスポット」マップの作成を試み、みなさんとともに見える化を図ってみましょう。



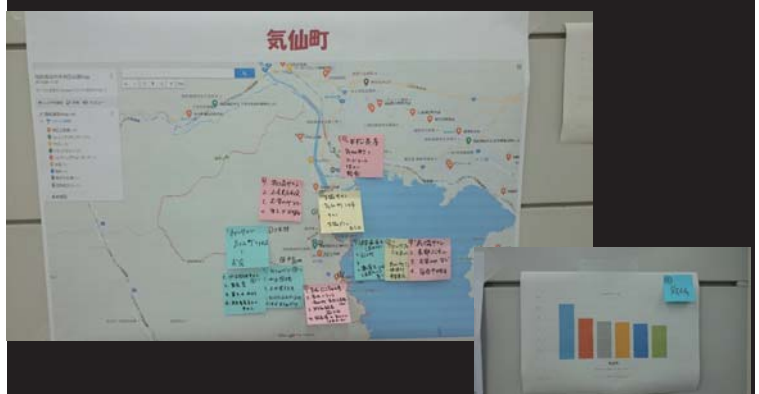
◆はまかだスポットの書き方

◎ポイント

日常的にある・・・ 日々ある・・・

- 1 活動名（スポット名）
- 2 住所（○○町）
- 3 種別（活動形態）
- 4 内容

2016. 9. 16 はまかだスポットマップづくり



グループではまだ①

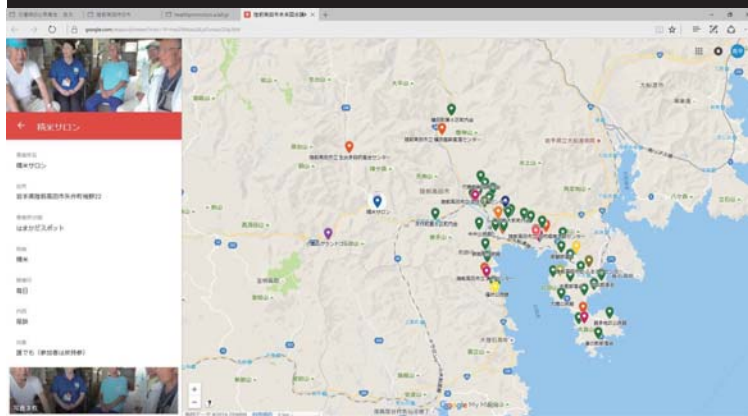
①やってみての感想

- ・矢作10、横田11、竹駒13、気仙9、高田43、米崎25、小友14、広田11 →合計136
- ・把握していないこと気づかされた
- ・スポット知らないな～
- ・地域によってかたよりあるな～

②完成に向けての意見

- ・参加している人が限られている
→地域の人にも参加してもらおう
- ・各ジャンル、団体など階層化していくのではないかな
- ・データで作るけれども、高齢者も見やすいようにはどうしたらいいか検討
→いくつかバージョンがあってもいいのでは
- ・公民館長、婦人部などからの情報収集
- ・有料が無料か、対象者もわかるといい
- ・アクセス方法(どうやったら行けるのか)などもあったら嬉しい
- ・活動名はないけれど、一つのカテゴリになっているもの(例:グラウンドゴルフ)を検索すると、市内の活動が出てくるように
- ・一目でわかる写真よい

はまかだスポットマップ 作成中



本日（H29.1/20）の会議の進め方（前半）

◆タイムスケジュール ～14:20

（1）未来図会議のめざすこと

～一人ひとりが元気になる地域づくりに向けて～
陸前高田市 地域包括ケアアドバイザー 岩室紳也氏

（2）報告（話題提供）

報告 「健康医療とまちづくりをつなぐはまかだ、震災から6年の活動で見えてきたこと」
一般社団法人SAVE TAKATA
代表理事 佐々木信秋氏、理事 吉田隆介氏

本日（H29.1/20）の会議の進め方（前半）

◆タイムスケジュール ～14:20

（2）報告（話題提供）

報告 「はまかだスポットガイド作成に向けて情報収集をしてみよう」
陸前高田市民生部保健課
生活支援コーディネーター 金野康子

報告 「ユニバーサルデザインのまちづくりの取り組みについて」
陸前高田市建設部都市計画課
計画係長 永山悟

本日（H29.1/20）の会議の進め方（後半）

◆タイムスケジュール 14:20～

（3）グループで「はまってけらいん、かだってけらいん」

⇒テーマ：ノーマライゼーションという言葉の
いらないまちづくりにつながる、仕掛け
はまかだとしての「はまかだスポットガイド」
の活用方法について

①あなただったら、どんな風に活用しますか？

②どんな形、どんな機能があると使いますか？

15:15～ 個別アナウンス・周知

未来図会議のめざすこと ～一人ひとりが元気になる地域づくりに向けて～

陸前高田市地域包括ケアアドバイザー
岩室紳也氏

未来図会議のめざすこと

住民の生活にかかわる関係者が集まり、**住民一人一人の健康で文化的な生活**及び**ノーマライゼーション**という言葉の**いないまちづくり**の実現を目指し、震災のからの復興に向けた、地域にとってよりよい体制づくりに寄与し続けられるよう、保健医療福祉分野の視点から中・長期的な展望を議論する。

地域づくりとは？

まちづくりとは？

コミュニティづくりとは？

誰かに〇〇~~を~~させること
気が付けば人と人がつながり
続けていること

大事なのは

コミュニティ

を堅苦しく考えず、いろんな人が
つながり続ける
環境を仕掛け続けること

未来図会議は

どうつながりを強化するか
どうコミュニティをつくるか
の考え方を共有する場

相談（雑談）自体も緩和ケア

⇒人は話すことによって癒される

カール・ロジャース



岩手県立大船渡病院緩和医療科
<http://coofmate-hp.com/ksmcare.php>
村上雅彦先生提供

急がば回れ

メタボもこころのトラブルも
ノーマライゼーションも
地域のつながりづくりから

健康日本21(第2次)概念図

健康寿命の延伸・健康格差の縮小

ソーシャルキャピタルの向上

①地域のつながりの強化

〈ソーシャルキャピタルの向上〉

①地域のつながりの強化

〈多様な活動主体による自発的取組の推進〉

②健康づくりに主体的に関わる国民の割合の増加

③健康づくりの活動に主体的に取り組む企業数の増加

④健康づくりに関して身近で専門的な支援・相談が受けられる
民間団体の活動拠点数の増加

〈健康格差の縮小〉

⑤健康格差の実態を把握し、対策に取り組む自治体の増加

「つながり」

たとえば

「絆」?

絆

はどう読みますか

絆(きずな)

つながり むすびつき

絆(ほだし)

手かせ 足かせ 迷惑 束縛

相反するから「お互い様」

プロフェッショナル
仕事の流儀

第232回 2014年7月7日放送

地域の絆で、“無縁”を包む
コミュニティソーシャルワーカー・勝部麗子



断らない福祉 断らない医療 断らない保健
排除しない地域の絆(きずな+ほだし)

絆(きずな)

つながり むすびつき

絆(ほだし)

手かせ 足かせ 迷惑 束縛

相反するから「お互い様」

ソーシャル・キャピタル(社会関係資本)の三要素

信 頼

3つは相互に関連

ネットワーク

規範(互酬性)
お互い様

絆(きずな: つながり, むすびつき)

絆(ほだし: 手かせ, 足かせ, 束縛, 迷惑)

http://www.pcha.or.jp/sch/mcsu04_10.html

ソーシャル・キャピタル(絆[きずな+ほだし])の効用

健康面の効用

総死亡率 ↓

自殺率 ↓

自覚的健康度 ↑

健康行動 ↑

喫煙率 ↓

運動習慣 ↑

健康以外の効用

行政効率

まちおこし

防災対策

治安・防犯

子育て

教育

就 労

経済成長

技術革新

ソーシャル・キャピタル(絆[きずな+ほだし])

平成26年度厚生労働科学研究(健康安全・危機管理対策総合研究事業)
「地域保健対策におけるソーシャルキャピタルの活用」に関する研究
http://www.pcha.or.jp/sch/mcsu04_10.html

ソーシャル・キャピタル(絆[きずな+ほだし])で自殺予防

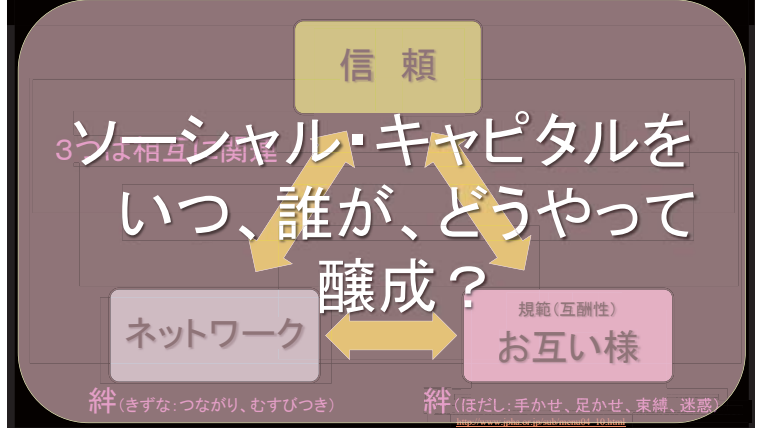
安心して子育てできる
障がい児支援
(民生部地域福祉課)



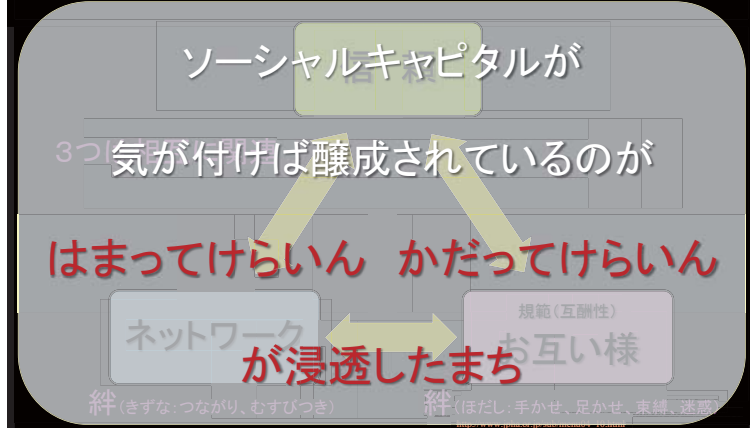
さまざまな人同士が
交流できる
雇用の促進
(企画部商工観光課)

ユニバーサルデザインで
地域への愛着を増やす
やさしいまちづくり
(建設部)

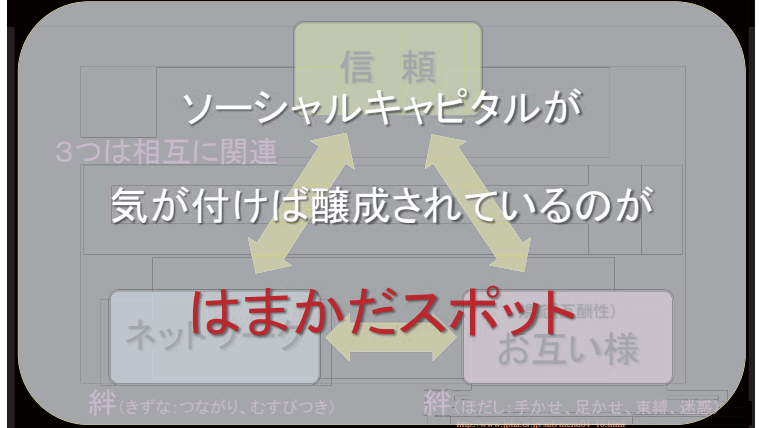
ソーシャル・キャピタル(社会関係資本)の三要素



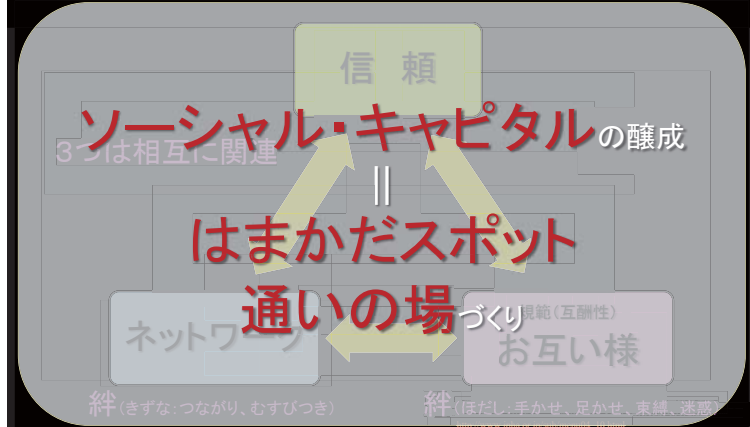
ソーシャル・キャピタル(社会関係資本)の三要素



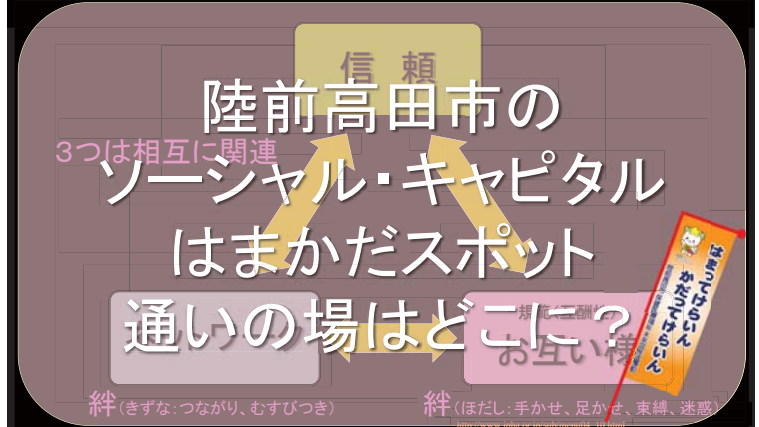
ソーシャル・キャピタル(社会関係資本)の三要素



ソーシャル・キャピタル(社会関係資本)の三要素



ソーシャル・キャピタル(社会関係資本)の三要素



陸前高田市保健医療未来図会議 ～はまかたとまちづくり～

2017年1月20日
一般社団法人SAVE TAKATA

1982年生まれ、34歳、陸前高田市高田町生まれ。
18歳まで高田で過ごし、上京。
2年間専門学校でプログラミングを学ぶ。
2006年(24歳)でイベント会社を起業したが、どうしても
プログラミングがしたく、辞任しWeb会社を2011年(28歳)に起業。
その直後に東日本大震災が発災し、故郷が大変だということで
ボランティア活動をしていたら、いろいろあって法人化、現在に至る。

<最近の出来事>

- ・2015年10月に結婚。
- ・2016年11月に陸前高田市広田町に引っ越す。

■自己紹介
□法人紹介
□はまかだの話

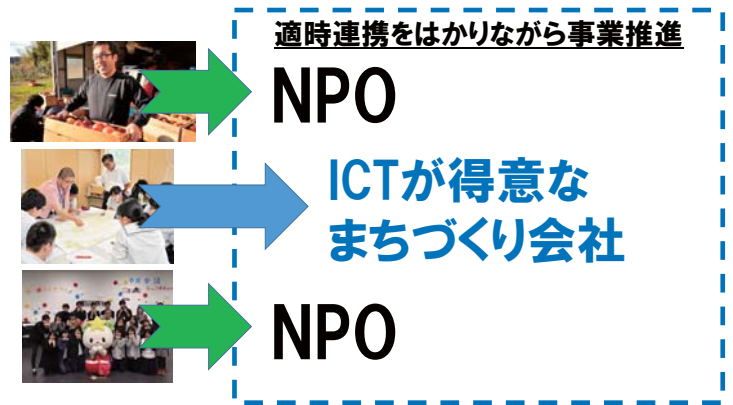
□自己紹介
■法人紹介
□はまかだの話



2011年～2014年 緊急・復興支援期



2015年～ 現在



- 自己紹介
- 法人紹介
- はまかだの話



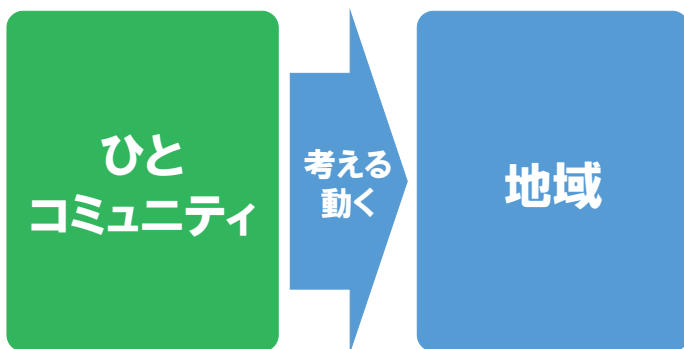
ひとづくり = コミュニティ支援??



ノーマライゼーションという言葉のいないまち

一人ひとりが、
自分自身の、
そして相手の、
障がい、年齢、セクシュアリティ、病気、国籍
といった個性を意識することのない、
誰もが暮らしやすい、住みやすいまち
を、みんなで作っている状況。

“ちいきごと”を”じぶんごと”と
考える・うごく
ひと、コミュニティを増やす



ひと・コミュニティをどのようにつくっていくか？
既存の方法や活動、政策はないのか？

ここがはまかだ活動との出会い。



いろいろときづきや発見がありました。

第一のきづき

心が健康でなければ
まちづくりに参加はできない

第二のきづき

健康医療の分野だからこそ
まちづくりを意識する
(逆も言えます)

私の考え

健康医療とまちづくり分野
ひとの交流と協働
(仕掛けはまかだ)

ちょっと変わったはまかだ

東京で「はまかだ」しました！



陸前高田応縁隊

陸前高田の物産展を開催

5
年

131
回

1147
人

「はまる」場所は物産展！



千葉



高田



東京



「はまかだ」



神奈川

気づくとそこは「はまかだ」だった



陸前高田市未来図会議

陸前高田市 ユニバーサルデザインの まちづくり

平成29年1月20日
陸前高田市建設部都市計画課
永山 悟

1

自己紹介

- 永山 悟（ながやま さとる）
宮城県宮崎市生まれ 32歳
- 高校卒業後、進学のため上京。
その後、東京のまちづくりの会社に勤務。
（震災時も）
- 2012年に陸前高田に来て、市役所職員。
鳴石在住。

2



「ノーマライゼーションという 言葉のいないまち」

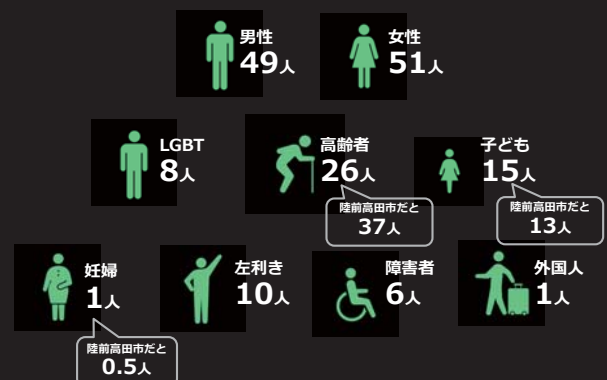


4



だれでも来たくなるまち 「ノーマライゼーションという言葉のいないまち」

もしも、日本が100人の村だったら…



6

施設のユニバーサルデザイン



7

ユニバーサルマナー



⑤ ユニバーサルデザインチェックリスト



9



お店や公共施設を集める



お店や公共施設を集める



12

移動を便利に



大型商業施設・図書館



健康医療とまちづくりをつなぐ はまかだ、 震災から6年の活動で見えてきたこと

一般社団法人SAVE TAKATA

代表理事 佐々木信秋氏

理事 吉田隆介氏

「はまかだ」で求人

はまってけらいん
かだってけらいん
運動を促進する
お仕事です。



求人票 (フルタイム)

1 求人事業所名
一般社団法人 SAVE TAKATA

〒029-2205
岩手県陸前高田市高田町字大隅93・1
高田つどいの丘商店街9号

2 仕事の内容等
コミュニティ形成・支援業務

※はまってけらいんかだってけらいん運動を促進するお仕事です。地域でも初めて取り組むことが多い業務ですが、一緒に学んでいきましょう。

◆具体的な業務は下記の通りです。
・市民への働き取り及び啓発
・イベントの企画及び実施
・保健医療福祉未来研究会への参加
・上記業務に付随する資料作成 等

雇用形態 正社員 雇用期間の定めなし

学歴 不問

必要な経験等 パソコンの基本操作 (メール送受信、エクセル、ワード等を使用した文字入力)

はまかだスポットガイド作成に向けて 情報収集をしてみよう

陸前高田市民生部保健課

生活支援コーディネーター 金野康子

ユニバーサルデザインのまちづくりの 取組みについて

陸前高田市建設部都市計画課

計画係長 永山悟

グループで「はまってけらいん、かだってけらいん」

◆テーマ：ノーマライゼーションという言葉の知らない
まちづくりにつながる、仕掛けはまかだとしての
「はまかだスポットガイド」の活用方法について

①あなただったら、どんな風に活用しますか？

②どんな形、どんな形、どんな機能があると使いますか？

→ iPadでさわってみましょう・・・

14:30~15:00 はまかだ

15:00~15:15 発表、今日のまとめ

グループではまかだ①

①あなただったらどんな風に活用しますか？	②どんな形、どんな形、どんな機能があると使いますか？
・足が必要だね →コミュニティバス、マイヤバス、ボランティアで運べる仕組み ・使える場所が少ないと使えない →市役所、コミュニティホール ・復幸マップのようなイメージ →ダウンロードできる ・行政サービス、民間サービスも見えるようになるとなおいいのではない	・デジタルとアナログをつなぐ形が必要 →印刷機能 →災害FM →はまかだ通信(広報)

グループではまだ②

①あなただったらどんな風に活用しますか？ ②どんな形、どんな形、どんな機能があると使いますか？

- ・はまかだスポットがまだまだある
→もっと議論を重ねましょう
- ・相談員、民生員の集まりで紹介する
- ・活動している顔が見える、電話番号がある
とつながりやすい
- ・活動のお知らせ、イベントの紹介に使える
といいのでは
- ・困ったことを解決できるマッチング

グループではまだ③

①あなただったらどんな風に活用しますか？ ②どんな形、どんな形、どんな機能があると使いますか？

- ・チラシ(紙)があってもいいのでは
→タブレットなど苦手な方があるので、チ
ラシから導入するとよい
- ・使うのにつなぐ人(若いひと)いるとよい
- ・窓口や訪問時の際に紹介できる
- ・ジャンルがあるとわかりやすい
→トイレなど
- ・市のホームページにリンクできるとよい

グループではまだ④

①あなただったらどんな風に活用しますか？ ②どんな形、どんな形、どんな機能があると使いますか？

- ・まずは見て満足したい
→お互いに見て
- ・できるだけ多くの人に使ってほしい
→市役所、病院
- ・高田を知らない人に案内する
- ・イベントを企画する際、人が集まっていると
ころなどを検索して、足を運んで仕掛けられ
る
- ・高齢者でもできるよう、音声ガイド、読み上
げ機能
- ・目的別の検索
- ・現時点で活動している(リアルタイム)

次回(平成28年度第11回)未来図会議予定

◆日時

平成29年2月17日(金)13:30~15:30

◆メインテーマ(仮)

(仮)住民と創る医療

◆会場:市役所4号棟3階第6会議室

◆次々回(平成28年度第12回)

平成29年3月17日(金)13:30~15:30

※3/17(金)会場変更:陸前高田市コミュニティホール

陸前高田市保健医療福祉未来図会議 メーリングリスト

◆こちらまでお知らせください。

<http://goo.gl/forms/NFUsNqBn3c>

陸前高田市保健医療福祉未来図会議
参加希望申し込みサイト

未来図会議への参加をご希望される方はこれから申し込みください。

*必須

氏名*

メールアドレス*

未来図会議

事後アンケートに

ご協力をお願いいたします。

今月の
ポイント

- 立場は手段、共通目標、共通理念でつながる
- 考え続けることを放棄しない
- 失って初めて気が付くつながり



佐々木亮平
(ささき・りょうへい)

岩手医科大学
衛生学公衆衛生学講座
●連絡先：〒028-3694
岩手県奥州市西徳田2-1-1
019-651-5111 (内線 5775)
ryou-hei-11115@topaz.ocn.ne.jp



岩室紳也
(いわむろ・しんや)

ヘルスプロモーション推進センター
(オフィスいわむろ)
●連絡先：〒241-0814
神奈川県横浜市旭区中沢
1-16-3-215
045-744-9166
iwamuros@gmail.com

第3回

つながりを厭わない仲間づくり

つながろうとすることを
厭わない仲間づくり

この連載をさせていただいている間も、陸前高田市だけでなく全国でのソーシャル・キャピタル醸成事業は日々続いています。陸前高田市が掲げている「ノーマライゼーションという言葉がいらないまちづくり(以下「ノーマ事業」)も結局のところ、全ての部局を巻き込んだムーブメント、すなわち陸前高田市のソーシャル・キャピタル醸成事業と捉えて推進しなければ成果

が上がりません。しかし、一方では「余計な仕事を増やして……」という思いを持ってしまっているのも事実です。先日、市役所庁内の全職員を対象とした研修会も、ノーマ事業を通じたソーシャル・キャピタル醸成の機運にどう結び付けられるかを考えていました。すなわち、この連載はわれわれにとってまさしく自分事であり、自己評価ツールでもあるのです。

成、人づくりは実は非常に難しく、ハードルが高いと実感しています。健康づくりでも「メタボになるとこんなトラブルが想定されます」と言われても、実際に自分自身がトラブルを経験するまで行動変容ができない方が少なくありませんし、知識があっても、仲間がいなければ行動は変わらなず、健康づくりが進まないというのは多くの人が経験してきたことです。健康づくりでの経験を生かし、今できていることが、視点を変えればノーマ事業でもあり、ソーシャル・キャピタル醸成事業でもあるというこ

とを意識してもらえそうな働き掛けを試みました。

ノーマ事業も視点を変えれば地域づくりであり、健康づくり事業です(表)。すなわち、まずは一人一人がつながり、そして、つながったときお互いの個性を意識することがない仲間づくりを進めることが、結果として一人一人のストレスが少なく、暮らしやすい、住みやすいまちづくりにつながります。これまで「人づくり」「人財育成」という視点を強調していましたが、「仲間づくり」、すなわちつながろうとすることを厭わないことを共有することが重要だと考えるに至りました。

立場は手段、共通目標、
共通理念でつながる

つながることを厭わないと新たな展開が生まれることを強く実感させられたのが一般社団法人SAVE TAKATAの皆さんとの出会いでした。震災後、農業を通じた復興やICTを活用した連携、若者の育成など幅広く活動を続けられてきた方々です。現在、陸前高田市で進めているノーマライゼーションという言葉のいらないまちづくりアクションプランに明記されている「は

表 ノーマライゼーションという言葉がいらないまちづくりとは

ノーマライゼーション という言葉のいらないまち	ノーマライゼーション という言葉が必要なまち
一人一人が、自分自身の、そして相手の、障がい、年齢、セクシュアリティ、病气、国籍といった個性を意識することのない、誰もが暮らしやすい、住みやすいまち	一人一人が、自分自身の、そして相手の、障がい、年齢、セクシュアリティ、病气、国籍といった個性を意識しながら、意識させられながら、暮らしを営む、ストレスの多いまち

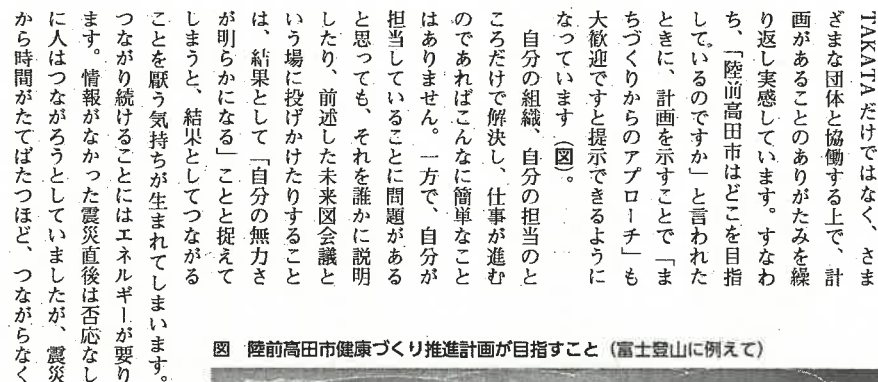
まかだスポーツマップ」の作成で協働できないかと働きかけた結果、地域づくりを通じて復興と一緒に進めてきた仲間としてつながることができました。

運動」は通称「はまかだ」³⁾、ソーシャル・キャピタルの醸成やノーマ事業といった理念を具現化していく上でははまかだスポーツの重要性を理解してくださいました。彼らも自分たちの事業や目標・ゴールである住民一人一人が元気になるまちづくりを模索し続ける中で、ソーシャル・キャピタルの醸成やノーマ事業といった理念に立ち返り、はまかだ運動という手段、実践が持つ意味を真剣なディスカッションの中から、それぞれ瞬時に理解いただきました。

そういう動きを目の当たりにしたとき、保健師や医師という立場や資格は手段の一つにすぎないと実感させられました。保健師、栄養士、医師、一般職、さまざまな地域の中で健康づくり、地域づくりを担う職種はあるわけですが、あくまでそれは一つの立場であり、立場は手段でしかないということです。

目的を見据え、
考え続けることを放棄しない

現在、健康増進計画の二次やデータヘルス計画など各種計画に携わっている方も多い半面、まったく携わられていない方もあると思います。陸前高田市ではSAVE



はまって、かだって、つながって
～みんなで輝く陸前高田～

陸前高田の海からのアプローチ
陸前高田の山からのアプローチ
陸前高田の川からのアプローチ
陸前高田の森からのアプローチ
陸前高田の町からのアプローチ
陸前高田の学校からのアプローチ
陸前高田の未来からのアプローチ

目標へのルートは自分に合ったもので

とも、考え続けなくともそれなりに毎日生活は過ごせるようになってしまっています。ですが、何より苦しい、考えること、考え続けることを放棄せず、他者、他機関、他地域、他文化とつながり続けることで生まれ

る「新しい気付き」を力に変えていくしかないようです。

考古学の世界の言葉に「愚者は経験に学び、賢者は歴史に学ぶ」というものがあります。そう考えるならば、人は経験にしか学べないと言い続けてきたわれわれは愚者なのか……と考えさせられました。しかし、現代社会のように多様な思いを持った住民を巻き込んで地域づくりを仕掛けた歴史はなく、ソーシヤル・キャピタルが醸成されたとくところでは人は健康になるというエビデンスを信じて前に進むしかありません。

考古学の世界の言葉に「愚者は経験に学び、賢者は歴史に学ぶ」というものがあります。そう考えるならば、人は経験にしか学べないと言い続けてきたわれわれは愚者なのか……と考えさせられました。しかし、現代社会のように多様な思いを持った住民を巻き込んで地域づくりを仕掛けた歴史はなく、ソーシヤル・キャピタルが醸成されたとくところでは人は健康になるというエビデンスを信じて前に進むしかありません。

震災からの時間がたつにつれ、震災前よりもよい形に、よりよいまちにという思いが萎み、震災前と同じ、震災前に戻ろうという思いに引つ張られてしまっている自分たちがいます。考えることから放棄し始めると簡単にそういう思考回路に陥ってしまいかねません。「できていたことはできる、できていなかったことはすぐにはできない」に立ち返る必要性を実感させられています。被災地に通い続けている人たちの声の二つに、「被災地の足が止まった」とい

うものがあります。それはいい意味で落ち着いてきたという、安心感につながるものもあると思いますが、半面、被災によりさまたげも動いていたものが、時間とともに動かなくなり、動かなくてもよくなり、動きがなくなっているのではないのか、という指摘だと受け止めています。

人は経験に学ぶと言いつつ、愚者は経験に学ばず、賢者は歴史にも学ぶ。震災前の歴史と震災後の経験を、被災地、非被災地に問わず大事にしていきたいと思ひます。

昨秋、陸前高田災害FMの一つの番組が約一年半ぶりに復活しました⁵⁾。震災1年後から「元気の達人講座」として60回以上、3年にわたって陸前高田のいま、そしてこれからを健康づくり、元気づくりの視点から発信し続けていた番組でした。不思議なもので、この番組を放送し続けていたときも市民の皆さんからお声掛けいただいていたのですが、番組が一度中断してからの方が、「あの番組どうなったの?」「いつも聞いてたよ」「もうやらないの?」と声を掛

けていたことが多くなっていました。気が付けば、番組が市民の皆さんの日常の中に溶け込み、当たり前のようにあつたことがうれしく思いました。と同時に失って初めて気が付く、つながりの場、仲間づくりの場、ソーシャル・キャピタル醸成事業だったようでした。ラジオという耳から入る媒体により、パーソナリティーとリスナーが、もしくはリスナー同士がいまという時間を共有し、共感したり疑問に思ったり、何らかの形で支え、支えられている、そういう時間（居場所）であつたのだと教えていただきました。

佐々木・岩室に限らず、多くの人がそれぞれの震災で大切な人を、つながりを、時間を失い、失って初めて気が付くつながりもあつたと思います。これは何も震災に限つたことではありません。佐々木は昨秋、学生時代から同級生の保健師を失い、このときもどれだけ彼女に支えられていたのか、つながりがあつたのか、教えられていたのか、失つた後で気付かされました。失うにはさまざまな形がありますが、仲間を失ふことほど悲しいことはありません。これからもうどうか、多くの皆さんとつながり続け、仲間づくりをお互いにし、苦しい

- 1) 佐々木亮平, 岩室紳也, 隔月連載 東日本大震災で求められている公衆衛生活動とは 復興を機会にノーマライゼーションの加速を 第3回, 『月刊地域保健』, 2014.vol.45.no.8,p.40-45.
- 2) SAVE TAKATA <http://savetakata.org/>
- 3) 佐々木亮平, 岩室紳也, 災害を支える公衆衛生ネットワーク 東日本大震災からの復興、復興に学ぶ・9, こころのケアとは ボランティアプロセッサーの視点から, 『月刊「公衆衛生」』, 2012.vol.76.no.12,p.61-66.
- 4) 佐々木亮平, 岩室紳也, 隔月連載 東日本大震災で求められている公衆衛生活動とは 東日本大震災から5年 昨日に感謝を、今日に情熱を、明日に希望を 第12回【最終回】『月刊地域保健』2016,vol.77,no.2,p.46-51.
- 5) 災害時の公衆衛生 陸前高田市のいま
<http://healthpromotion.a1a9.jp/saigai/rikuzentakata.html>



松本玄太／事務局長 兼 理事（米崎りんごの収穫作業風景）

理念 SAVE TAKATAは、挑戦の地「陸前高田」で、
日本の未来を創る地域づくりを目指します。

陸前高田にある地域課題を解決すること、それは日本の未来を創ること

2011年3月11日の東日本大震災により、壊滅的な津波被害を受けた岩手県陸前高田市。
当時は人口24,000人ほどの小さな市でしたが、この災害により1,800人近くの方が犠牲になるという、
大変な惨事にみまわれました。また、「高齢化」、「若者流出」、「一次産業の衰退」など、
元々あった地域としての課題はよりいっそう顕著になりました。この災害により、
「さらに20年分の過疎化が進んでしまった」とも言われています。
そしてこの課題は、陸前高田だけでなく全国どこにでもある課題でもあります。
現在の陸前高田の姿は、まさに20年後の日本の未来をあらわしていると私たちは考えています。

復興のその先へ・・・

現在陸前高田は、日本そして世界中からあたたかいご支援をいただき、
新しいまちづくりに向けて一歩一歩進んでいます。ここ陸前高田は大きな悲しみが落ちた地ではありますが、
「震災前より良い街に!!」という前向きなエネルギーがあふれている場所でもあります。開かれた土地として、
地域内外から多くの人たちがつどい新たな地域づくりを始めている、
そんな「挑戦の地」とであると、私たちは考えています。

お問い合わせ先

メールアドレス: info@savetakata.org

TEL: 0192-47-3287, FAX: 0192-47-3289

URL: <http://savetakata.org>, Blog: <http://blog.savetakata.org>

Facebook: <https://www.facebook.com/SAVETAKATA.PAGE>

Twitter: <https://twitter.com/SaveTakata>

Facebook



挑
戦
の
地
「
陸
前
高
田
」



農業

Agriculture

農業の6次化 + 担い手づくり = 7次化

陸前高田市米崎地区を中心に栽培されるりんごの生産～加工～販売(6次化)を行い、さらに若年無業者へ自立支援としての就農体験を提供、就農者を創出する。

米崎りんごアラカルト : <http://yonesakiapple.com/>



IT事業

IT Business

ITを活用した人材育成

地域の情報発信強化としてホームページ制作や運営を実施、その収益の一部を活用し、高校生ICT教育や情報発信サービス及びアプリを開発、テレワーク普及を行い、就労者を創出する。

陸前高田復幸マップ : <http://fukkomap.net/>



若者事業

Young business

若者流出の逆、若者流入をするまち

首都圏の大学生と協働し、陸前高田市内にある築50年以上の平屋住居を改修、若者が集まる拠点「若興人の家」をつくり、若者自身が地域の魅力を発見・発信、移住及び定住者を創出する。

若興人の家 : <http://wakodohouse.org/>

就農者 + 就労者 + 定住者 = 人の創出

寄附の方法

寄附で応援!

継続的な活動を実現するため、みなさまにご寄附のご協力をお願いしております。

お振込先は下記の通りでございます(領収書が必要な場合はご連絡ください)

銀行でのお振込

銀行名: 気仙沼信用金庫 口座番号: 普通 2011912

支店名: 高田支店

口座名義: シヤ)セーブタカタ(一般社団法人SAVE TAKATA)

代表理事: 佐々木 信秋

古本で寄附!

チャリボンはいらなくなった古本を社会貢献団体へ

寄附として提供出来る仕組みです。ご自宅で眠っている、

いらなくなった古本をSAVE TAKATAへご寄附いただけませんか?

チャリボン詳細 : <http://www.charibon.jp/about/>

SAVE TAKATA寄附ページ : <http://www.charibon.jp/partner/takata/>



クリックで応援!

gooddo は応援したい社会貢献団体を、誰でも、簡単に、

無料で支援することができるプラットフォームです。

毎日のクリックで得られたポイントに応じて支援金が届けられます。

SAVETAKATA の応援ページはこちら!

<http://gooddo.jp/gd/group/savetakata/>



陸前高田応援隊 活動実績

2017/1/20
SAVE TAKATA 吉田隆介

SAVE TAKATA では、2012 年 2 月から現在まで約 5 年間、首都圏で陸前高田物産展を月に 1～2 回開催しており、2016 年 4 月からは「陸前高田応援隊」として活動しております。開催場所は全て出展のご提案をいただいたイベント会場で、販売は首都圏在住の支援者が実施しております。当日の販売は首都圏在住で陸前高田に関心や愛着をもった支援者の方々が協力して運営しており、多くの方に陸前高田市に興味をもってもらい、さらに販売ボランティアや陸前高田市に関わりのある支援者同士気軽に「はまって、かだる」コミュニティの場所として、現在開催数 131 回、参加ボランティア数 1,147 名、物産販売数約 50,000 個の実績を達成しており、皆さまのご協力のもと継続して開催しております。

活動実績概要（詳細は別途添付資料参照）

期間	2012 年 2 月～2016 年 12 月 約 5 年間
回数	131 回
ボランティア数	延べ 1,147 名
場所	町田、鎌倉、柏、宇都宮、秋葉原、横浜日産スタジアム、東北六魂祭、川崎フロンターレ、日比谷公園、阿佐ヶ谷、新橋、江古田、中野、明治神宮、豪徳寺、赤堤、金沢、所沢、横浜、福生、調布、池袋サンシャイン、御殿山、荻窪、リビエラ東京・青山、いわて銀河ブラザ、椎名町、東京武道館、東京駅前、企業様社内販売（リクルート、三菱電機、日本マイクロソフト、日清製粉）、沖縄、名古屋、新潟、静岡など
ウェブサイト	http://takaentai.org/
プロボノ支援	日本マイクロソフト、salesforce
運営体制	事業統括：SAVE TAKATA 吉田隆介 ボランティア受付・広報：支援者 A 現場担当・営業：支援者 B
活動概要	物産販売、パネルで陸前高田写真紹介、チラシ配布、募金活動（七夕松原組、2013 年フィリピン台風被害）
今後の活動	陸前高田×首都圏 交流会の実施、陸前高田での周知活動、首都圏での陸前高田説明会、料理教室（支援者の結束力強化含む）

1

② 鎌倉

鎌倉市の生涯学習センター前で開催している『東北物産展 in 鎌倉』に参加させていただいております。2016 年 7 月には 100 回開催を達成しております。

1. 参加ボランティアの皆さま



2. 会場の様子



3

① 町田

現陸前高田市長の出身地でもある町田市。
町田パークアベニュー商店会様に毎年お声がけいただいてイベントにご招待いただいております。

1. 会場周辺の様子



2. 販売ボランティアの皆さま



2

3. 販売商品（海鮮おやき、がんづき）



4. 販売しているボランティアの様子



4

③ 鎌倉・町田以外

鎌倉と町田以外の地域からも沢山のお声がけをいただき出展しております。また企業さまにお声がけをいただくこともあり、企業さまでの社内物産展も実施しております。

1. マイクロソフト FEST2015 に出展



2. 三菱電機社内販売に出展



3. 東京丸の内で開催した『たかたのゆめウィークス』で戸羽陸前高田市長と撮影



4. 『まっぼくりちゃんのえほん』を鎌倉市に贈呈、松尾鎌倉市長と撮影



④ 陸前高田と首都圏の交流

陸前高田の事業者さんが物産展会場に参加し、ボランティアと一緒に販売や会話をすることで交流を深めております。

1. 事業者さん参加の様子



2. 物産展後の交流会



⑤ プロボノ支援

企業プロボノ支援を下記 2 回実施していただき、現在次年度の計画も立てております。

2013 年：日本マイクロソフト

陸前高田物産展の業務改善フローの作成、陸前高田訪問

2015 年：日本マイクロソフト、salesforce（セールスフォース）

Office365（日本マイクロソフト）の導入、物産展管理システム（salesforce）の導入

2017 年：日本マイクロソフト、salesforce（セールスフォース）

システムメンテナンス、陸前高田応援隊の活動に参加

1. 日本マイクロソフト、salesforce とのプロボノ会議



2. 2013 年の日本マイクロソフト 陸前高田訪問の様子





みんなにやさしいお店づくり

ユニバーサルデザイン チェックリスト

陸前高田市



目次

1. みんなにやさしいまちづくり・みせづくりを目指して……………P1
2. ユニバーサルデザインチェックリストの活用方法……………P1
3. ユニバーサルデザインチェックリストの概要……………P2
4. ユニバーサルデザイン配慮のための必須項目……………P3
5. より利用しやすい店舗として求められる推奨項目……………P5

ユニバーサルデザインとは

ユニバーサルデザインとは、文化や言語、国籍の違い、年齢、男女といった差異、障害や能力に関わらず、誰もが利用することができる施設・製品・情報のデザインをいいます。

1. みんなにやさしい まちづくり・みせづくりを目指して

新しい中心市街地は、みんなにやさしく、あたたかい、「ノーマライゼーションという言葉のいないまち」を目指しています。そのためには、誰もが使いやすい、ユニバーサルデザインに配慮したまちにしていくことが大切です。

このたび、それぞれの店舗がユニバーサルデザインに配慮したものとなるように、確認事項をまとめた「ユニバーサルデザインチェックリスト」を作成いたしました。ぜひ、建築計画・設計時などにこのチェックリストをご利用いただき、みんなにやさしいまちづくり・みせづくりにご協力いただきますようお願いいたします。

このチェックリストの項目を満たした店舗については、ユニバーサルデザインに配慮した店舗として市が認証し、その取り組みを広くお知らせしていきます。

2. ユニバーサルデザイン チェックリストの活用方法

店舗設計時のセルフチェック

店舗の設計時に、出店する事業者によりセルフチェックをして下さい。チェック項目に従って店舗の設計を確認し、適合していない場合は、設計の見直しをお願いします。

店舗完成時のセルフチェック

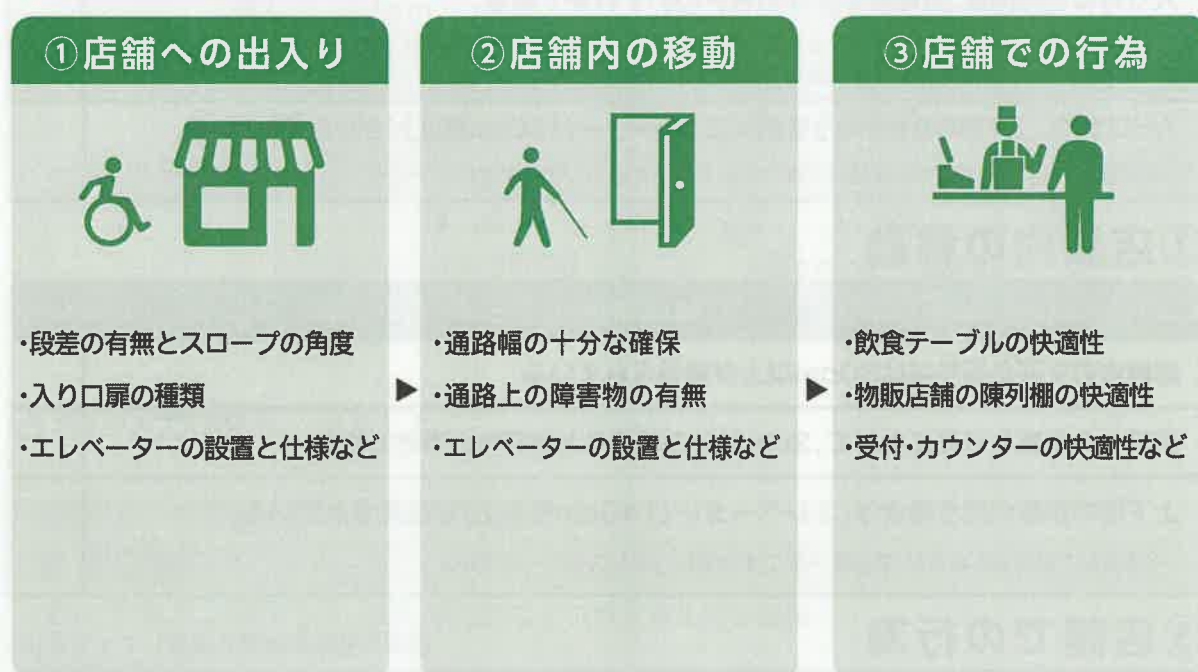
店舗が完成した際に、再度セルフチェックを行い、項目に適合した場合は、市に対して認証の申請をして下さい。

市による店舗チェック及び認証

事業者が申請した店舗に対して、チェック項目に適合しているか市が確認を行います。適合している場合はユニバーサルデザインに配慮した店舗であることを認証し、市のホームページ等で広くお知らせします。

3. ユニバーサルデザイン チェックリストの概要

ユニバーサルデザインに配慮した店舗とは
①店舗への出入り、②店舗内の移動、③店舗での行為が
問題なく行えるお店です。



チェックリストは必須項目と推奨項目があります。

必須項目 …すべての必須項目を満たした店舗は、ユニバーサルデザインに配慮した店舗として市が認証します。→3ページ

推奨項目 …認証のための条件ではありませんが、より利用しやすい店舗とするために推奨する項目です。→5ページ

チェックの種類

「○」…確認項目の内容を満たしている。

「／」…確認項目が該当しない。

「×」…確認項目の内容を満たしていない。

4.ユニバーサルデザイン配慮のための 必須項目

① 店舗への出入り

下記チェック欄に「○」「／」「×」のいずれかを記入してください。
なお、認証のためには全ての項目が「○」または「／」となる必要があります。

確認項目	チェック
入り口に段差がない。またはスロープの場合、勾配角度4.7°(1/12)以下である。 ※高さ16cm以下の段差の場合7.1°(1/8)を可としてください。角度に関してより詳しい情報を確認したい方は、次頁の補足事項をご覧ください。	
入り口は常時開放、自動扉または引き戸のいずれかである。 ※引き戸とは、左右にスライドさせる種類の扉です。開き戸は90°回転する扉で、身体への負担が伴うため、適切ではありません。扉の形状は次頁の補足事項をご覧ください。	
入り口までに上下階の移動が伴う場合は、エレベーター(140cm角以上)が設置されている。 ※店舗が1階のみの場合は、評価は不要ですので「／」を記入してください。	

② 店舗内の移動

確認項目	チェック
店舗内の主要な通路幅は80cm以上が確保されている。	
店舗内の主要な通路において、2cm以上の段差など障害物が存在しない。	
上下階の移動が伴う場合は、エレベーター(140cm角以上)が設置されている。 ※店舗が1階のみの場合は、評価は不要ですので「／」を記入してください。	

③ 店舗での行為

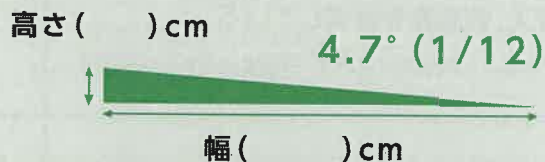
店舗の分類は次頁を参照してください。

分類	確認項目	チェック
飲食店舗	食事用の椅子の高さは40～50cm、机の高さは60～75cmである。	
	食事用の椅子は固定式ではなく、可動式の椅子が設置されている。	
	レジカウンター、券売機などの高さは、70～100cmで、金品のやりとりが可能である。 ※多くの利用者が手に取りやすい高さに設置されていることが求められます。	
物販店舗	商品の棚が50～150cmの高さで、商品を手に取ることが可能である。 ※主要な商品の棚・ディスプレイを対象とします。	
	レジカウンターの高さは、70～100cmで、金品のやりとりが可能である。	
窓口店舗	対応用カウンターは、60～75cmの高さが最低限1箇所は設置されている。	
	対応用の椅子は、可動式の椅子が最低限1箇所は設置されている。	

補足事項

スロープの勾配角度について

スロープの角度を測る際には、勾配器を用いることで、角度を図ることができます。これらの機器がない場合は、下記の計算式に当てはめることで、基準に満たしているか確認できます。



高さの記入

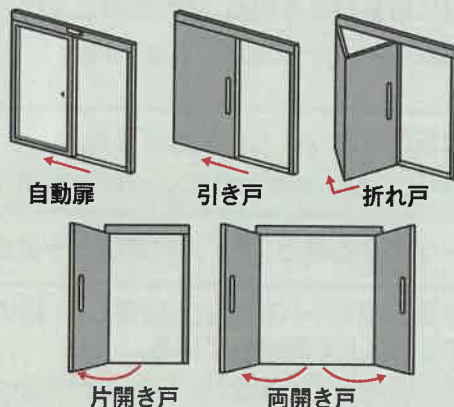
幅の記入

$$\leq \frac{1}{12}$$

高さ16cm以下の場合
1/8以下で○とする。

扉の種類について

扉の種類は下記の5種類が普及しています。それぞれの特徴について解説しています。



店舗の分類について

建築物の主要用途をもとに、下記の通り分類をしています。

飲食店舗

・飲食店：食堂、レストラン、酒場、喫茶店などの飲食業を営む店舗

物販店舗

・食料品や身の回り品等の商品の小売りを行う店舗：コンビニエンスストア、百貨店、スーパーマーケット、ホームセンター、本屋、文具、薬局、パン屋、米屋、豆腐屋、菓子屋などの店舗

窓口店舗

- ・各種サービス業：理美容店、クリーニング取次店、調剤薬局、などに準ずる店舗
- ・金融関係：銀行の支店、損害保険代理店などの各種金融窓口
- ・不動産関係：不動産会社、宅地建物取引を営む業者
- ・学習塾、書道、囲碁などに類する施設

その他

店舗の分類で、ご不明な点などがありましたら、市役所の建設部都市計画課までご連絡ください。

5. より利用しやすい店舗として 求められる **推奨項目**

① 店舗への出入り

下記チェック欄に「○」「／」「×」のいずれかを記入してください。

確認項目	チェック
入り口に段差がある場合、段の先端と上面の色を変え、視認性を確保している。 ※色の違い以外に「滑りどめ」として、細かな溝(ノンスリップ)があることが推奨されます。詳細は次頁を参照してください。	
通路の表面は滑りにくい仕上げである。 ※滑りにくい素材の種類については次頁補足事項記載をご覧ください。	
スロープがある場合、サインと照明で十分な視認性を確保している。	
階段は通路幅を140cm以上確保し、1段の高さ(蹴上げ)16cm以下、1段の奥行き(踏面)30cm以上で構成している。 ※段差がない場合は、評価は不要ですので「／」を記入してください。	
階段の手すりは、70～85cmの高さに設置され、次頁の補足事項に準ずる、円形で掴みやすい形状である。 ※店舗が1階のみの場合は、評価は不要ですので「／」を記入してください。	

② 店舗内の移動

確認項目	チェック
通路は、足元が視認できるように、照度が確保されている。	
階段は通路幅を140cm以上確保し、1段の高さ(蹴上げ)16cm以下、1段の奥行き(踏面)30cm以上で構成している。 ※身体的な負担を低減するために、蹴上げ、踏面を緩やかにする必要があります。 ※段差がない場合は、評価は不要ですので「／」を記入してください。	
階段の手すりは、70～85cmの高さに設置され、次頁の補足事項に準ずる、円形で掴みやすい形状である。 ※段差がない場合は、評価は不要ですので「／」を記入してください。	

③ 店舗での行為

確認項目	チェック
聴覚障害者とコミュニケーションができるように、補足事項記載の「耳マーク」を用意し、意思表示を行っている。 ※次頁補足事項記載の耳マークなどを掲載することで、円滑なコミュニケーションができます。	
お手洗は、多目的トイレ、またはそれに準ずる80cm以上の扉幅のトイレが設置されている。 ※多目的トイレでなくても、広い扉幅であることで、車椅子を接近することができます。	
駐車場には、身体障害者用駐車場が用意されている。	

補足事項

ノンスリップと素材について

踏面の境界が明確になり、滑り止めとなるノンスリップの設置が求められます。

また、滑りにくい素材の例として、木材、コンクリート、レンガの床材が挙げられます。反面、タイルや磨かれた石、金属は滑りやすい場合が多いため、危険性の有無を確認してください。



※ノンスリップは写真の灰色のゴム部分です。

手すりの形状と材質

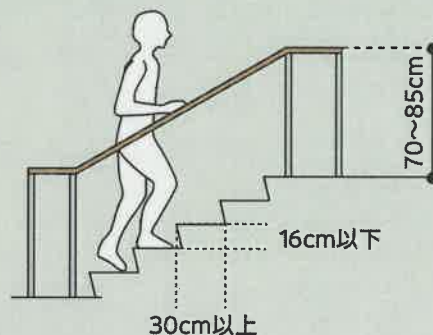
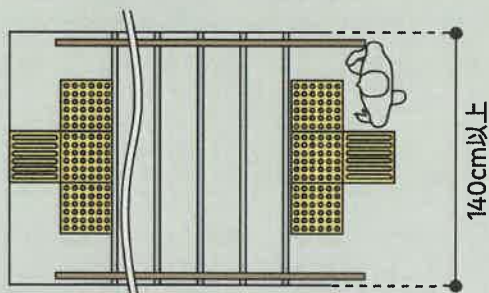
力強く握ることを想定し、手すりは角が無い、形であることが推奨されます。

手すりは冬や夏に冷たく、熱くなりすぎないように木材や樹脂性の熱伝導率が低い素材で仕上げられていることが求められます。



階段と手すりについて

手すりは両側に設置されることで、片麻痺の方でも利用することができます。



耳マークについて

これらの表示をすることで、聴覚障害のある方への受け入れの意思表示になります。



ひとにやさしい駐車場

岩手県では、身体障害者用駐車場の適正利用を図るため、「ひとにやさしい駐車場利用証」を発行しています。制度の詳しい紹介は岩手県のホームページを参照してください。

ユニバーサルデザインチェックリスト

平成29年1月発行

発行 | 陸前高田市 建設部 都市計画課
〒029-2292 岩手県陸前高田市高田町字鳴石42-5
TEL:0192-54-2111
<http://www.city.rikuzentakata.iwate.jp/>

監修 | 株式会社ミライロ
制作 | 株式会社オリエンタルコンサルタンツ

本丸公園



問い合わせ先 企画部商工観光課商工労働係（内線381）・建設部都市計画課計画係（内線302）

陸前高田グローバルキャンパス 大学シンポジウム 2017

日 時：平成29年1月21日（土）11時～18時（受付開始：10時30分）
22日（日）10時～15時（受付開始：9時30分）

会 場：陸前高田市コミュニティホール

主 催：岩手大学、立教大学

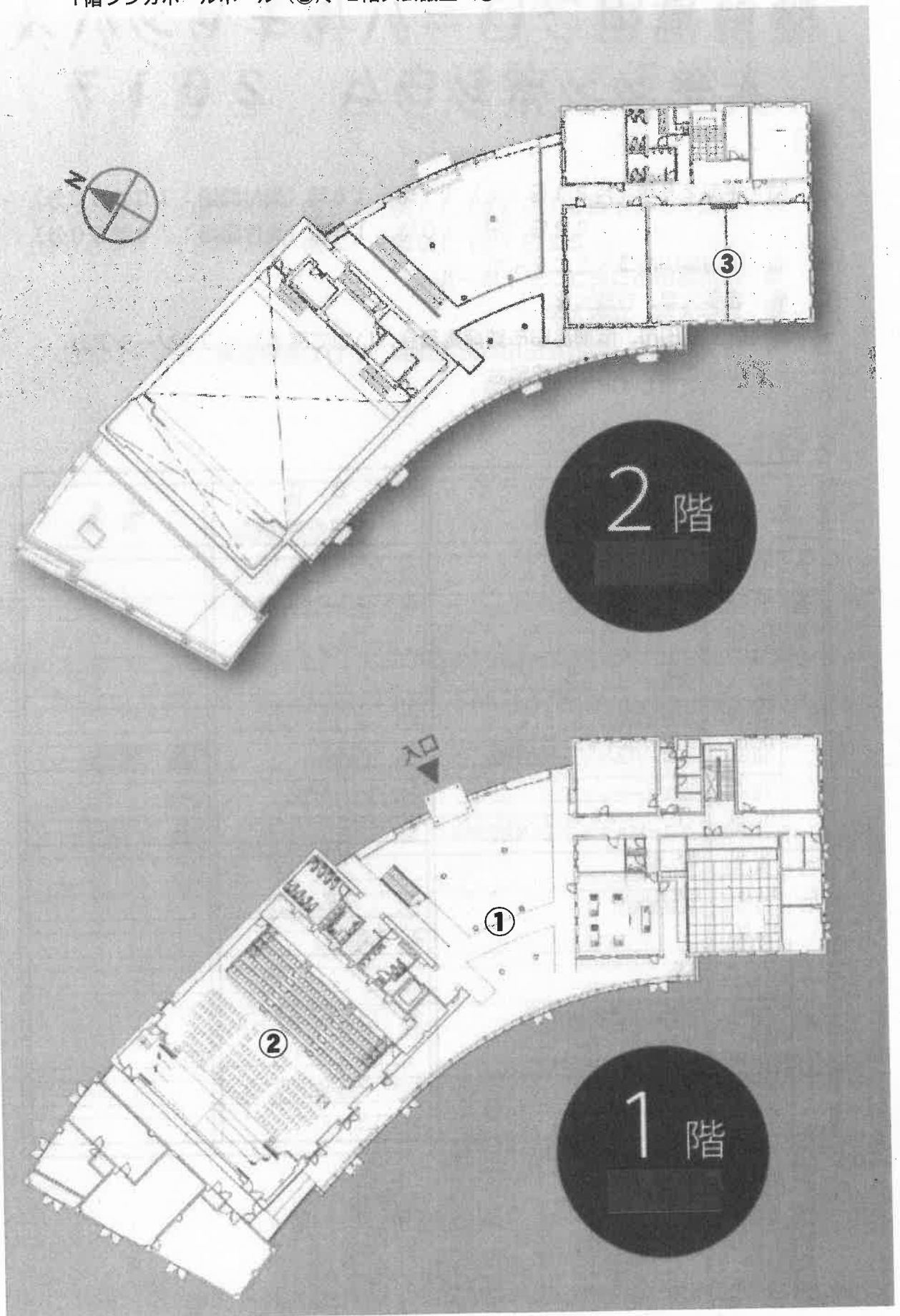
後 援：陸前高田市、陸前高田市教育委員会、いわて高等教育コンソーシアム、
ふるさといわて創造協議会

タイムテーブル

日 時		内 容	会 場 ※○数字は案内図の番号	備 考
21 日	11:00	開会	② シンガポールホール	
	11:10- 12:50	取組発表①	② シンガポールホール	
		休憩		
	14:20-	取組発表②	② シンガポールホール	
	16:00	グローバルキャンパス説明会	③ 大会議室	対象：一般市民
	18:00	ポスターセッション	① エントランス	
	16:30-	グローバルキャンパス利用説明会	② シンガポールホール	対象：大学関係者
22 日	9:30	受付開始		
	10:00-	取組発表③	② シンガポールホール	
	12:00		③ 大会議室	
		休憩		
	13:30- 15:00	取組発表④及び全体討論	② シンガポールホール	
	15:00	閉会	② シンガポールホール	
	15:45	盛岡行バス出発	入口前	

会場案内図

1階シンガポールホール(②)、2階大会議室(③)内での飲食はご遠慮ください。



取組発表スケジュール【21日】

◆ 11:10 - 12:50 取組発表① @シンガポールホール（案内図②）

氏 名	所 属	発表タイトル
松山 真	立教大学コミュニティ福祉学部	陸前高田交流プログラムにおける教育効果
宮城 孝	法政大学・明治大学・東京大学・ 工学院大学・帝京大学陸前高田地 域再生支援研究プロジェクト	陸前高田市の仮設住宅における暮らしの変 遷、そして地域再生
藤室 玲治	東北大学高度教養教育・学生支援 機構 課外・ボランティア活動支 援センター	東北大学・神戸大学・岩手大学の3大学連携 での陸前高田市支援活動と学生への教育効果
中原 美香	明治学院大学ボランティアセン ター	陸前高田市内での活動と日頃の防災意識・市 外での災害復興支援活動への意識の関連性に ついて

◆ 14:20 - 16:00 取組発表② @シンガポールホール（案内図②）

氏 名	所 属	発表タイトル
森本 涼	ハーバード大学ライシャワー日本 研究所	
倉島 栄一	岩手大学農学部	震災後の標高データによる気仙川下流左岸側 の河川氾濫についての一考察
金山 素平	岩手大学農学部	カキ殻を用いた土の固化処理技術に関する 研究
山本 清仁	岩手大学農学部	津波により被災した水田とため池の塩分濃度 調査

取組発表スケジュール【22日】

◆10:00-12:00 取組発表③ @シンガポールホール(案内図②)

氏名	所属	発表タイトル
榊 泰輔、間間 理	九州産業大学希望のあかりプロジェクト	希望のあかりプロジェクトの活動を通じて(仮)
柳田 泰樹	青山学院大学ボランティア・ステーション 東北部陸前高田プロジェクト	青山学院大学ボランティア・ステーション 陸前高田プロジェクト
今本 亘	東北大学陸前高田応援サークル ぽかぽか	陸前高田応援サークル「ぽかぽか」の活動 —寄り添いとコミュニティ形成支援
井手 菜摘	お茶の水女子大学文教育学部 グローバル文化学環	つながりを考える
鈴木 光	岩手大学三陸復興サポート学生委員会	1件

◆10:00-12:00 取組発表③ @大会議室(案内図④)

氏名	所属	発表タイトル
大須賀 匠	東京農業大学総合研究所 両角研究室	『グスコブドリの伝記』を例とした賢治の 理想世界—被災地の今・陸前高田より—事例報告
広田 純一ほか	岩手大学地域創生・三陸復興推進 機構	森の前地区の花壇を通してコミュニティ再生 の取組について(仮)
佐々木 誠	岩手大学三陸復興・地域創生推進 機構 心のケア班	岩手大学心のケア班復興支援活動報告
井上 博夫	岩手大学COC推進室	復興政策とまちづくりの課題
松嶋 卯月	岩手大学三陸復興・地域創生推進 機構 三陸復興部門園芸振興班	三陸被災地域における園芸振興 —がんちゃん の三陸野菜畑の試み—

◆13:30-14:45 取組発表④ @シンガポールホール(案内図②)

氏名	所属	発表タイトル
船戸 義和	岩手大学三陸復興・地域創生推進 機構 地域コミュニティ再建支援 班	災害公営住宅におけるコミュニティ形成支援
河野 哲也	立教大学文学部	多世代哲学対話とプロジェクト学習による地方 創生教育の創出
熊谷 圭知	お茶の水女子大学文教育学部 グローバル文化学環	お茶大「陸前高田実習」で何を学んだか、わ たしたちに何ができるか?

ポスター発表 タイトル等一覧

ポスターセッション中（21日 16:30-18:00）は、発表者による説明が受けられます

◆エントランス（案内図①）

No.	氏 名	所 属	発表タイトル
1	五味壮平、嘉村祐人、武田桜、 小山内慈ほか	岩手大学 岩大 E_code	岩大 E_code プロジェクトについて
2	榊泰輔、間間理、学生代表	九州産業大学希望のあかりプロジェクト	希望のあかりプロジェクトのあゆみ
3	柳田泰樹、岡林真琴、津嶋優奈	青山学院大学ボランティア・ステーション 東北部陸前高田プロジェクト	青山学院大学ボランティア・ステーション 陸前高田プロジェクト
4	熊谷圭知 ^① 、中村雪子 ^① 、 小田隆史 ^②	①お茶の水女子大学 ②宮城教育大学	Fieldwork Practice and Commitment at Tsunami-hit Area: Ochanomizu University's Students in Rikuzentakata-city, Iwate Prefecture, Japan
5	小林大一郎	東北大学陸前高田応援サークル ほかほか	「動くセタ」支援の意義
6	今本亘	東北大学陸前高田応援サークル ほかほか	陸前高田市での経験を熊本へー 東北からの熊本地震被災地支援活動
7	藤室玲治	東北大学高度教養教育・学生支援機構 課外・ボランティア活動支援センター	陸前高田市内での「まちづくりワークショップ」の実施
8	長谷川伸	関西大学商学部	陸前高田と縁結ぶプラットフォームとしての「聞き書き」
9	長谷川伸	関西大学商学部	陸前高田の農業女子と産地直売所の魅力を 発信する国際プログラム eJIP.jp
10	牧野友紀	名古屋工業大学創造工学教育推進センター	東日本大震災と女性の復興支援のあり方 —陸前高田の学びから—
11	崎坂香屋子	帝京大学大学院公衆衛生学研究科	未定
12	藤室玲治	東北大学高度教養教育・学生支援機構 課外・ボランティア活動支援センター	海外学生の学びの場としての陸前高田市
13	岡田益己	岩手大学三陸復興・地域創生推進機構 三陸復興部門園芸振興班	夏秋イチゴ用高設栽培装置の開発と三陸沿岸への普及
14	加藤一幾	岩手大学三陸復興・地域創生推進機構 三陸復興部門園芸振興班	三陸沿岸農家が受け入れやすい新農業技術とは
15	西川尚男	岩手大学生産技術研究センター	岩大生産技術研究センターの活動事例紹介
16	小野寺純治	岩手大学 COC 推進室	仮) COCの被災地学修

～発災6年からの家庭と地域の協働を考える～

子どもの心とあゆみを支える シンポジウム

と き▶平成29年2月11日(土)

ところ▶岩手県釜石地区合同庁舎・4F大会議室

(所在地：岩手県釜石市新町6-50)

主催：岩手大学三陸復興・地域創生推進機構心のケア班

共催：子どもグリーフサポートステーション

後援：復興庁、岩手県教育委員会、岩手県沿岸広域振興局、釜石市

入場無料：高校生以上であればどなたでも参加できます。

定 員：講話各30名・基調講演とシンポジウム100名

※ 席に余裕があれば当日参加もできます。

9:30～開場・受付け

10:00～講話 1 「喪失について」

講師：大塚 光太郎 (子どもグリーフサポートステーション 陸前高田スタッフ)

11:00～講話 2 「トラウマについて」

講師：佐々木 誠 (岩手大学三陸復興・地域創生推進機構 特任准教授)

13:00～基調講演「地域のつながりで支える子どもの育ち」

講師：福地 成 (みやぎ心のケアセンター 地域支援部長)

14:30～シンポジウム

発表者：高橋 紀子 (福島大学子どものメンタルヘルス支援事業推進室 特任准教授)

発表者：大塚光太郎 (NPO法人子どもグリーフサポートステーション 陸前高田スタッフ)

発表者：福地 成 (みやぎ心のケアセンター 地域支援部長)

発表者：佐々木 誠 (岩手大学三陸復興・地域創生推進機構 特任准教授)

司 会：山口 浩 (岩手大学人文社会科学部 教授)

指定討論者：織田 信男 (岩手大学人文社会科学部 教授)

17:00 閉会

福島・宮城・岩手
で行われている
子どもへの支援活動を
通して、東日本大震災の
これまでとこれからの
心の支援を考える
シンポジウムです。



<申込み・問合せ>

・次のいずれかでお申し込みください。

メール：heart@iwate-u.ac.jp

FAX：0193-36-1610

電 話：0193-55-5691

・申込みの際、以下についてご明記・ご回答ください。

①件 名：「子どものこころ参加希望」

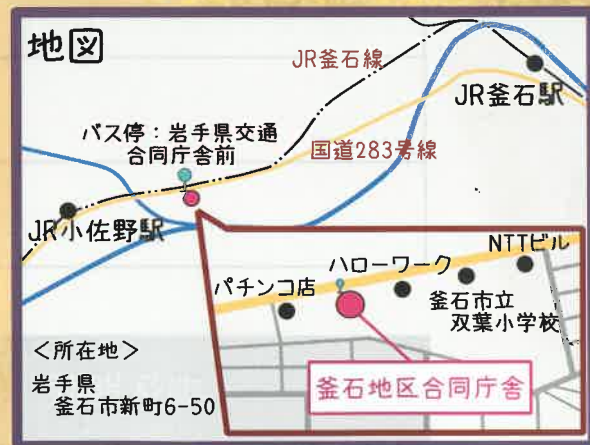
②参加別：全日／講話 1・2／基調講演／シンポジウム

③氏 名：(連名の場合は全員の氏名)

④連絡先：(電話/携帯番号または携帯メール等)

・しめきり：平成28年2月9日(木)

・問い合わせ：0193-55-5691 (岩手大学釜石サテライト)



このシンポジウムは、音楽グループ「スターダスト☆レビュー」とファンの皆様の寄附をうけて取り組んでいます。

送 付 状

送付先

岩手大学三陸復興・地域創生推進機構 心のケア班

住所：〒026-0001 岩手県釜石市平田3地割75-1
(岩手大学釜石サテライト内)

FAX：0193-36-1610 電話：0193-55-5691

子どもの心とあゆみを支えるシンポジウム 参加申込書

氏 名：

参加の別を○で囲んでください。

参 加 別： 全日 講話1・2 基調講演 シンポジウム

FAX 番号：

連 絡 先： 中止等の緊急連絡ができる電話/携帯番号・メールアドレス等をご記入ください。

連名の場合以下にご記入ください。

参 加 希 望 者 名	参加の別（○で囲んでください。）
	全日 講話1・2 基調講演 シンポジウム
	全日 講話1・2 基調講演 シンポジウム
	全日 講話1・2 基調講演 シンポジウム
	全日 講話1・2 基調講演 シンポジウム
	全日 講話1・2 基調講演 シンポジウム

不足の場合、コピーしてご利用ください。

申込期限 平成29年2月9日（木）

健康寿命をのばそう!

りくカフェ スマートクラブ

「楽しければ続けられるし、続けることで人生が楽しくなる」



生きがい
仕事 ボランティア 趣味

三原則

- 一、正しい食習慣を身につけよう
- 二、短時間の運動を毎日続けよう
- 三、生きがい創りは幸せ作り

りくカフェでは、「地域の皆さんに、いつまでも元気で長生きしていただきたい」という願いを込め、「健康づくり」をテーマに「りくカフェ・スマートクラブ」を開催しています。



秋のスマートクラブ楽しく終了しました♪

次回募集・冬コース (毎週水曜日)

- ・始まりの会・これからの話
- ・簡単ゆっくりヨガ
- ・栄養のお話
- ・減塩料理教室
- ・ツボを知ろう
- ・お口のケアでイキイキと
- ・ふり返りの会

1月11日より
スタート!

参加者募集中! (随時受付 お声掛けください)



◎お問合せ りくカフェ TEL: 0192-22-7311

りくカフェ オリジナル商品のご紹介

りくカフェ オリジナルブレンドコーヒー

岩手県の就労支援施設「たけとんぼ」で、丁寧に選別された、キリマンジャロなど4種の豆をブレンド! 深みのある、まろやかな口当たりです。



レギュラー(粉)
100g 450円



レギュラー(粉・豆)
200g 800円



ドリップ
5杯入 550円



マグネット

陸前高田市の木
から生まれました。

2種セット 500円



キーホルダー

ライト付のロゴ
キーホルダー。

1ヶ 300円



ボールペン&メモコースター

ロゴが入ったボールペンと、
メモがけできるコースター
のセット商品。

500円

☆電話・FAXでもご注文承ります!

りくカフェサポーター募集

りくカフェは皆様のご支援によって成り立っております。皆様からの温かいご支援をお待ちしております。

【お振込み先】

銀行名: ゆうちょ銀行 店番838 口座番号: 普通2408475
名義: 特定非営利活動法人 りくカフェ

※お振込後、ご連絡いただけますと幸いです。

※恐れ入りますが、お振り込み手数料はご負担くださいますようお願い申し上げます。

りくカフェ

レンタルの
ご相談承ります!
ポイントカードも◎

営業時間

月～土 10:00～16:00

定休日 日曜・祝祭日



〒029-2205 岩手県陸前高田市高田町字鳴石22-9

TEL: 0192-22-7311 FAX: 0192-22-7317

陸前高田市役所前 徒歩5分

<http://rikucafe.jp>

rikucafe@dream.ocn.ne.jp

Facebook 更新中! <http://www.facebook.com/rikucafe>

りくカフェ通信

2016年 冬号

<http://rikucafe.jp>

Rikucafe Community Garden

今回は菜園くらの冬畑から...♪



スマートクラブ 課外活動

スマートクラブ終了後、月に1回の活動です!



玉入れタイムレース
2度目の挑戦!



体力測定
つい負けん気が...



桂文生師匠の
落語の世界

りくカフェ会員募集中!

会員になられた方にはイベント情報などをお知らせいたします。
下記にご記入後、りくカフェスタッフへお渡しください。

(フリガナ)

氏 名:

住 所:

電話番号:

メールアドレス:

生年月日:

<イベント会員>通信費として年会費 ¥1,000 <サポート会員>¥1,000より

季節のrecipe

～スマートクラブ かんたん!レシピから～

「けんちんうどん」

お鍋ひとつで調理、
バランス献立です!



398kcal
塩分1.3g

<材料1人分>

鶏もも肉2cm角切り	30g	ごま油	5g
木綿豆腐	40g	冷凍うどん	200g
大根	20g	だし汁	100ml
人参	20g	酒	5g
乾燥さがきごぼう	3g	しょうゆ	5g
長ねぎ	5g	塩	0.2g
干切干しいたけ	5g	みりん	5g
里芋	30g		

1. 大根・人参は、いちょう切り。里芋は1cm程の輪切り。
2. 鶏肉は一口大に。ねぎはななめ切り。
3. ごま油を熱し、鶏肉、野菜を炒める。豆腐を手で崩し入れる。
4. だし汁と酒を加え、干切干しいたけ、乾燥さがきごぼうを加え野菜がやわらかくなるまで、アクをとりながら煮る。
5. 調味し、うどんを加え、ねぎをちらして出来上がり。

「青菜ゆずばん和え」

16kcal 塩分0.9g

<材料1人分>

小松菜	50g
のり	1g
ゆずばん	5g

簡単一品で、
バランスよく!



1. 小松菜は、2cm幅に切り、フライパンに少量の水を入れ蒸す。
2. ゆずばん、のりである。

「りんごヨーグルト」

58kcal 塩分0.1g

<材料1人分>

りんご	50g	1. りんごは、一口大に切る
ヨーグルト	50g	2. ヨーグルトを添える。



レシピ監修: 管理栄養士 菅原由紀枝

健康コラム 第12回

呼吸法は誰にもできる健康法

NPO法人 日本YOGA連盟 理事長 宇部実智子

人は何も食べなくても、水だけで2か月程度生きることができるそうです。しかし呼吸は違います。呼吸が停止すると、誰もが数分も生きてはいられません。つまり呼吸は生命の根源であり、生きることそのもののなのです。

ヨガや気功で行う「呼吸法」はとても奥が深く、現代社会に生きる私達にとって有用な効果をもたらす心身健康法と言えます。例えば、腹部の筋肉を伸縮させて行う「意識的腹式呼吸法」をある一定のリズムで繰り返すと、脳内にセロトニンというホルモンが程よく分泌されて、自律神経失調症に陥っている人には効果的です。寝る前に行う意識的腹式呼吸法で質の良い睡眠が得られることは、すでに脳科学の世界では証明されています。

呼吸法は、肥満予防にも効果的です。肥満の主な原因として食生活のアンバランスや運動不足があげられますが、じつは呼吸が深く関わっています。浅く短い呼吸は自律神経の機能を低下させて食欲中枢に悪影響を及ぼし、満腹感が得られない状態を作り出します。さらに食べたものがエネルギーに変わる効率も低くなり脂肪燃焼量が減っていくので肥満街道まっしぐらです。ところが呼吸法を習慣化すると、細胞の基礎代謝が上がり太りにくく痩せやすい体質へ変わることができます。

細胞が必要としている酸素量にしても、手指の筋肉細胞を1とすると、心細胞はその5倍、脳細胞は20倍も必要そうですから、正しい呼吸を身につけることが若さを保ち健康を維持する為に非常に重要であるかがわかります。

「呼吸法」で毎日の暮らしがイキイキ、息息、活き活きとなりますように!

おすすめ呼吸法

腹式呼吸法(下肺)

胸式呼吸法(中肺)

肩式呼吸法(上肺)

この3つを
意識した
完全呼吸法

