

一 上 上 式 を

た の し む

カ 7 8



いつもの地域で

いつまでも楽しく、

暮らしていけたら。

こんな思いは、

「少子高齢化」「人口減少」「地域のつながりの希薄化」などを迎える

大きな社会変化の中では、

決してあたりまえの願いではなくなっているのかもしれない。

それにもかかわらず、地域には、

町にどんな課題があってもその解決にむかって自分たちで考えて行動し、

自分たちの地元を楽しみながら暮らしつづける人たちがいます。

この冊子は、そんな人たちの活動を紹介したカタログです。

今はそれぞれの〈自分のエリア〉で暮らすみなさんが、

ここにある活動を知り、世代や分野をこえて地域の中でつながり、

一人でも多くの人と“自分たちのまちを自分たちで楽しく”していく思いを

育んでいけばうれしいです。

三股にあるたくさんの地域活動

支える

課題を抱えた人を支える活動

あそぶ

遊びの中で生きがいや交流を見つける活動



軽度生活援助事業（自治公民館）
→ P6



軽度生活援助事業（障がい者）
→ P6



不登校訪問支援
→ P7



学習支援
→ P7



子ども未来応援
→ P8



多様な働き方
→ P8



多様な働き方
→ P8



多様な働き方
→ P9



生活支援
→ P10



買い物ツアー型サロン
（商店送迎型） → P10



買い物ツアー型サロン
（福祉施設送迎型） → P11



ひきこもり就労支援
→ P12



多様な働き方
→ P12



物販型募金事業
→ P13



ごみ出し支援
→ P13



不登校体験支援
→ P14



生活支援
→ P14



不登校児の親の居場所
→ P15



社会問題井戸端会議
→ P15



歌声喫茶
→ P16



三股町ベタンク協会
→ P16



囲碁クラブ
→ P17



フットサル DE 国際交流
→ P17



ノルディックウォーキング
→ P18



こけないカラダ体操
→ P20



グラウンドゴルフ
→ P22



ひきこもりソトアソビ
きっかけ事業 → P24



大人のフィットネス
→ P24



野外活動体験
→ P25



スポーツのサードプレイス
→ P25



地域行事フェス化事業
→ P26



三股町舞台芸術振興事業
→ P26



DIY ボランティア
→ P27



多世代交流
→ P27



地域 DJ
→ P28



コメーカーキングスペース CO-ME
→ P29



NEXUS COFFEE TIME
PROJECT → P29



地域ふれあいサロン
→ P30



スナック型サロン
→ P32



あ頃の歌サロン
→ P32

出会う

居場所をつくり人や生きがいに会う活動

食べる

食を通して暮らしを豊かにする活動

伝える

町やそこに住む人の暮らしについて伝える活動



令和版サロン
→ P33



樺山購買部
→ P33



Glocal Guest House
WAJIMA → P34



フリースクール
→ P34



プレーパーク
→ P35



多様性の学校
→ P35



地球人 BASE
→ P36



日ほん GO 教室
→ P36



地域食堂
→ P37



こども食堂
→ P38



夜型地域食堂
→ P38



地域食堂
→ P39



こども食堂
→ P39



みまたん宅食どうぞ便
→ P40



フードロスランナー
→ P41



つながる味噌づくり
→ P41



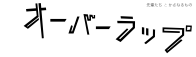
ドクターヤオヤ
→ P42



ドクターサカバ
→ P43



フリバーバーショップ
→ P44



フリバーバー
→ P44



暮らし BOOK
→ P45



三股町伝承シール事業
→ P45



コミュニティマップ事業
→ P46



多文化共生サポーター養成事業
→ P46



認知症支援フリバーバー
→ P47



インターネットラジオ
→ P47

活動へのお問い合わせについて

各ページお問合せ先情報の掲載がない活動については
三股町社会福祉協議会までお尋ねください。

☎ 0986-52-1246

地域で“できたひこ”だけの
支え合いです

地域できたひこ



ふたりで“できたひこ”だけの
支え合いです

ふたりできたひこ



お問合せ
三股町地域包括支援センター
☎ 0986-52-9063

地域
の課題

介護サービスを受けたいのにサービスを行う人がいない。人口減少や高齢化が著しい地方において、介護人材の確保は特に重要な課題です。

ストーリー

三股では古くより「できたひこ」という言葉があります。その言葉には「できただけでいいよ」と相手にノルマを与えない絶妙なやさしさと距離感があります。「できたひこ」を合い言葉にやれることをやっていきましょう。

内容

部屋の掃除や買い物など、ちょっとした生活の困り感を抱えた人を近所の人が応援してくれる仕組み。「できたひこ」なので支える人も気負わずできます。「ふたりできたひこ」は、障がいを持つ人と、支援する職員の「ふたり」で応援する仕組み。その取り組みは障がいを持つ人の就労支援にもつながります。



きっかけも出口も人それぞれ。
だからとりあえず会いにゆく

IN-OUT SUPPORTER



地域
の課題

令和4年度の文部科学省の調査によると、不登校は小学生が10万5,112人、中学生が19万3,936人といずれも過去最多を更新。半数以上が90日以上欠席しており、長期化する傾向もあります。

ストーリー

休養が必要な子どもには無理強いせず、将来的に本人が復学を希望した時は円滑に戻れるような環境が必要。教育現場からしかアプローチができなかった不登校問題に対して多様な大人が横の関係で寄り添います。

内容

不登校の原因や問題の出口は人それぞれ、子どもの性格に応じた不登校経験者や引きこもり経験のある地域の人たちによる訪問支援を行い、多様な価値観を尊重し出口をサポートしていきます。



「笑う、学ぶ、食べる」で
子どもは成長します

森の子学習塾



地域
の課題

高校に行きたい。けれど学力が…。学習に興味を持てなかったり、興味はあるけど学習に向き合う場がなかったり。多様化する子どもたちには、楽しくゆっくりと向き合える学びの場が必要ではないでしょうか。

ストーリー

兄弟が多く県立高校でなければ経済的に厳しい状況の中学3年生。ならば県立高校へ！ということで地域の有志が団結。いつしか勉強をするだけではなく夜ご飯も準備されるようになり、わいわいと楽しいみんなの居場所に。

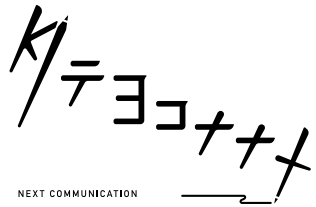
内容

笑う、学ぶ、食べるをセットに、地域の人たちと学習のコミュニティを育てています。毎週火曜日19時～21時に開催される森の子学習塾。教えるのは個性豊かな性格を持つ地域の人々です。



たて、よこ、ななめの関係で
子どもたちを応援する

タテヨコナナメ



気ままなモノづくりで
働くを考える

KIMAMA PRODUCTS



上下関係ではなく
よこの関係でキママに作業する

KIMAMA WORKS



気ままな野菜づくりで
働くを考える

KIMAMA VEGETABLE



工業用ミシンを使って“気まま”なモノづくりを展開するのはガレー
ジメーカーの「キママプロダクツ」。素材にはタイベックやスピナー
カーなど、軽く、水に強く、強度のあるアウトドアファブリックなど
を使用しています。モノづくりの楽しさに加え、ファッションアイテ
ムとしてのカッコよさやセンスも大切に製品を作っています。「キマ
マワークス」は、商品のパッケージ貼り付けや、裁断など簡単な
作業を行っています。あくまで気が向いた時に来ればいいという新
しい働き方です。「キママベジタブル」では、農業経験者と不登校
の子どもたちを中心に活動しています。暑い中の草刈りや、親に頼
んで買ってもらったマイ鎌で草を払う作業など、終わった後の達成
感は格別です。秋に獲れたサツマイモは、地元の酒屋さんが焼酎
にしてくれることになりました。



おこがましいけど、人助けしたいと
思っている人って、いるんです



おこがましいけど
人助け隊

地域
の
課
題

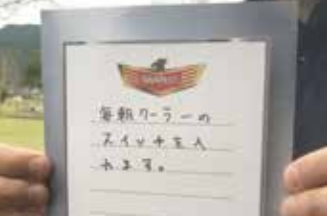
高齢者のちょっとした困り事は代表的なものでも約 60 項目もあり
ます。それらに対応していくには、既存のサービスだけではとても
対応できるはずありません。だからこそ柔軟な地域の支援が大切
になってきています。

ス
ト
ー
リー

「おこがましいけど人助けしたい」。そんな気持ちを持った地域の
方々は沢山います。これまでは、その気持ちと地域課題のマッチ
が困難でしたが、この活動で新たな地域支援が生まれています。

内
容

この活動は、思いとやさしさがあれば誰もが役に立てる時間。例
えば、認知症の方のテレビを付けてあげる。そんなちょっとしたこ
ともミッションカードに書いて渡せば立派な隊員です。



いつまでもショッピングを
続けてもらいたい



買い物ツアーヒロセ

地域
の
課
題

三股の免許返納者数は毎年 100 名を越えます。「運転免許を
返したら家で生活ができない…」そんな声も。社会問題になっ
ている移動の問題は三股でも起きています。

ス
ト
ー
リー

創業 50 年を越える老舗衣料品店『ひろせ本店』。「お洋服や
欲しい物の買い物は、何歳になっても大切なはずです」とい
う広瀬社長の一声で始まった企画。蓼池にある有料老人ホーム『至福の園』も同じく、原社長の「地域密着とは、地域が
本当に困っていることに対して、丁寧に関わっていくこと」とい
う思いで始まりました。

内
容

毎月 1 回、買い物に困り感を持つ地区に対して行う買い物送
迎型のサロン。「買い物ツアーヒロセ」は、中心地から離れた
長田地区を中心に、免許返納された高齢者や、一人暮らし高
齢者等を都三シティーに送迎しています。「たでいけ至福の園
買い物ツアー」は、毎月 1 回、現在 6 地区で開催。至福の
園による無料送迎で展開しています。

各地区を巡回する
無料送迎買い物ツアー



たでいけ至福の園
買い物ツアー

たでいけ至福の園買い物ツアーの展開地区と日程

活 動 名	地 区	集 合 場 所	開 催 日	時 間
上米地区買い物支援	上米	新ちゃん サロン会場	毎月第 3 月曜日	10：40 ～ 12：00
寺柱地区買い物支援	寺柱	寺柱公民館	毎月第 3 水曜日	9：30 ～ 12：00
蓼池サロン送迎	蓼池	蓼池児童館	毎月第 1 第 3 木曜日	9：15 ～ 12：00
蓼池地区買い物支援	蓼池	蓼池児童館	毎月第 2 木曜日	9：15 ～ 12：00
下新地区買い物支援	下新	第 7 地区分館	毎月第 4 火曜日	10：40 ～ 12：00
東植木地区買い物支援	東植木	第 9 地区分館	毎月第 3 月曜日	12：45 ～ 14：00



やどかりのように
どんな場所でも輝くために

ヤドカリ インターンシップ



地域
の
課題

ひきこもりとは、仕事や学校には行かず、家族以外の人との交流もほとんどせずに、6ヶ月以上続けて自宅にひきこもっている状態のこと。きっかけを掴むことが難しく、悩んでいる人も多いのです。

ス
ト
ー
リー

“今ひきこもっているところは、仮の場所なんだ”。そんなメッセージをネーミングに込めた「やどかりインターンシップ」。町内事業所と連携して、働く体験を提供します。

内
容

町内の企業や事業所と連携して、一般雇用ではなくインターンシップという方法で仕事に参加する仕組み。様々な場所や人にお世話になって、自分にじっくりくる場所を見つけることも素晴らしいことだと思います。



廃棄資材の活用で
新たな働く場を

資 ZAIHAI 材



地域
の
課題

日本における産業廃棄物の排出量は、年間約 4 億トン前後を推移しています。東京ドームで例えると、1 年間で約 300 棟分の廃棄物が排出されています。

ス
ト
ー
リー

都城市に本社を持ち、ビニールシートの複雑な立体加工製品を国内外に供給する株式会社河宗。処分に多額の費用がかかる廃材を生かしたプロダクトライン、それが資 ZAIHAI 材です。

内
容

製造ラインで不要となり廃棄処分となってしまう資材を低価格でご提供いただき、KIMAMA PRODUCTS にてバックやポーチなどのアイテムとして再構築。新たな価値へと生まれ変わります。



地域型物品販売で
拓く未来

チャリティパック



地域
の
課題

増加し続けている日本の空き家。空き家の持ち主からは「何か地域のために使ってほしい」と声がある一方、地域を主体としてお金を集めるのは難しく、補助金等のバックアップもないのが現状です。

ス
ト
ー
リー

資金の目途が立たなくなった活動があった際、とある団体さんから「三股の地のものを使った寄付付き商品を販売してはどうか？」というアイデアをいただきました。そこで生まれたのがこのチャリティパックです。

内
容

チャリティパックを販売する過程で、地域の人とのコミュニケーションも生まれます。プロジェクトそのものや、背景にある課題を知ってもらうことで、地域について考える人を増やしたい。販売される商品にはそんな思いも込められています。



暮らしから支える
“ゴミ出し”

ゴミ出しグッジョブ



地域
の
課題

介護サービスを受けたいのにサービスを行う人がいない。人口減少や高齢化が著しい地方において、介護人材の確保は特に重要な課題です。

ス
ト
ー
リー

足腰が弱くなってくると、ゴミ捨て場まで重たいゴミ袋を抱えて行くのは重労働。ゴミ1袋といっても、場合によっては 20kg にも 30kg にもなります。

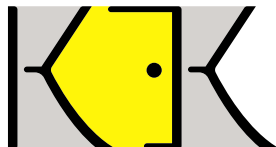
内
容

ただのゴミ出し。されどゴミ出し。ゴミ出しをきっかけに、地域の住民同士で見守りの機能も兼ねています。週 1 回 30 分。自己負担額は 100 円です。



経験が子どもに
与えるもの

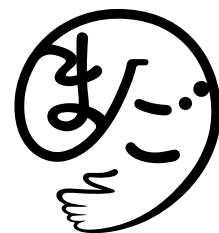
きっかけ基金



きっかけ基金

まごが来てくれたら
うれしい

まごの手



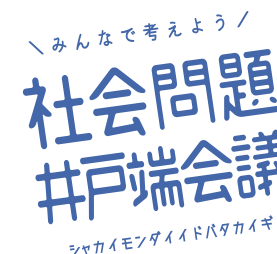
不登校の子を持つ親が
ほっと一息つける場所

faro



地域の問題。
まず知ることから

社会問題 井戸端会議



地域
の課題

令和 4 年度の文部科学省の調査によると、小・中学校における不登校児童生徒数は 299,048 人であり、前年度から 54,108 人増加し、過去最多であることが報告されています。

ストーリー

外に出るきっかけは人それぞれ。「どこにも行きたくないけれど、鬼滅の映画は観てみたい…」という小学生。きっかけ基金を活用して連れて行った映画鑑賞は、その子にとって生まれて初めての映画鑑賞となりました。

内容

外に出れない子ども達には、学習支援や居場所の提供といった固定化した活動ではなく、賛同事業者からの寄付による「きっかけ基金」を活用した、子どもが外に出たい“きっかけづくり”を大切にしています。



地域
の課題

高齢者のちょっとした困り事は代表的なものでも約 60 項目もあります。それらに対応していくには、既存のサービスだけではとても対応できるはずありません。だからこそ柔軟な地域の支援が大切になってきています。

ストーリー

子どもたちの手助けは、ヘルパーさんほど気が利くわけではないのに、いつもより笑顔が多い高齢者。きっと、自分の孫を思う気持ちと、目の前の困りごとに応える子どもたちの思いが重なったりと、お互いにとってうれしい景色がそこにはあるのでしょう。

内容

「雑誌が溜まって公民館のリサイクル置き場に持っていけない」「換気扇を洗ってほしい」など、一人暮らし高齢者などのちょっとした困り事を不登校の子どもたちがサポートする取り組みです。



地域
の課題

平成 24 年以降、右肩上がりの不登校児童生徒。実は子ども本人だけでなく、親御さんも苦しんでいます。親子ともに傷つき、自己嫌悪になったり、子どもを責めてしまったり、それぞれに抱える苦悩が多くあります。

ストーリー

学校に行けない・行かない子に対してフォローはあっても、保護者へのケアは放置されている現状があります。保護者の孤立、周りの心無い言葉、追いつめられる感覚、その様な経験をしている方がたくさんいます。

内容

同じ境遇にいる親御さんたちで集うコミュニティです。「faro」はイタリア語で灯台。先の見えづらい日常の中で、確かな灯りを頼りに前に進めるよう、苦悩や近況を共有しあい、希望を持てることを目的としています。



地域
の課題

今日もメディアから発信される社会問題。深刻な問題でも、なぜか自分事としては考えられない。そんな経験はありませんか？自分の地域で起きている身近な問題に振り向くのも、大切なことかもしれません。

ストーリー

社会問題としては遠くなりがちな問題も、地域で起きている個別の事例は自分事として考えるきっかけになります。「引きこもり 100 万人時代」と聞くより、「隣の A 君が不登校」の方が、近所の人とは動き出すかもしれません。

内容

隔月で開催する社会問題井戸端会議。地域で実際に起きている個別事例を参加者全員で検討し、課題の共有で閉じずに、アクションまでをみんなで考えています。



ピアノ伴奏付きの
いっぱい時間

歌声喫茶



地域
の
課題

地域にある〈居場所〉と言われる景色の中で、自分自身がビビビとくるものがない。その居場所自体が「サロン一択」では少し残念です。地域であるあるのこんな課題も、居場所づくりへの多様な工夫で選択肢を増やすことが大切です。

ス
ト
ー
リ
ー

歌声喫茶はひとつの歌をみんなで歌います。参加者みんなと一緒に歌うことで、歌う楽しみを大勢で共有でき、心地よい連帯感が生まれます。そして、歌唱の間のコーヒーや紅茶が格別に美味しいのです。

内
容

高校から東京の音楽学校に入学するなど、長年音楽家としての活動をされてきた中西さんの本格的な歌声喫茶。開催は毎月2回。全国的にも珍しいピアノ伴奏付の歌声喫茶です。



お問合せ

歌声喫茶ひだまり

☎ 090-7399-4086（中西）

全国大会優勝を目指している
三股の本格派

三股町 ペタンク協会



地域
の
課題

平均寿命と健康寿命との差は、日常生活に制限のかかる「健康ではない期間」を意味します。2019年において、この差は男性8.7年、女性12.0年。平均寿命は延びている日本において健康寿命の延伸も必要です。

ス
ト
ー
リ
ー

競技系通いの場である三股町ペタンク協会。20年以上の歴史があり、これまで全国大会に3度も出場するほどの強豪です。週3回、“楽しみながら勝つ”というチームコンセプトを体現し続けています。

内
容

陸上のカーリングと称されるペタンク。直径8mmの鉄球を、目標に向けて投げ合うスポーツです。休憩中はメンバー同志の絶妙なユーモアで緊張もほぐれます。毎週火・水・木曜日の午前中が活動時間。場所は第7地区分館です。



男の居場所は、勝負の場所が
しっくりくるかも

三股棋友会



地域
の
課題

「男はサロンには行かない」と、どこの町でもよく聞かれます。でも、本当はきっとそうではなく、“男が行きたい場所”が少ないのだと思うのです。男性には多様な居場所が必要なのかもしれません。

ス
ト
ー
リ
ー

「勝負」という場所を好む、男という生きもの。風の日も雨の日も台風の日だって、必ず集まってくる三股棋友会のメンバー。きっと勝負の世界でしか生きられない人もいます。

内
容

棋友会は週2回開催されます。現在女性の会員も増加中。「和気あいあい」というよりは、真剣な眼差しで「しのぎを削る」という雰囲気がぴったりです。



フットサル DE
国際交流

MFA



地域
の
課題

地域福祉は、そこ（エリア）に住む人の参画が必要です。全国的に増え続けている外国人技能実習生もちろんその対象。彼らも含めて地域コミュニティをつくっていく必要があります。

ス
ト
ー
リ
ー

町内でも数が増えている外国人技能実習生。アジア圏の出身が多い彼らとの接点は『フットサル』でした。スポーツを通しての親睦は、コトバの壁を越えていきます。

内
容

町内スポーツ施設を活用して、外国人技能実習生や地域に住む外国籍の人たちと、フットサルの国際交流試合を開催しています。メンバー同士の緩やかなコミュニティや、地域内での国境を越えた顔見知りの関係を育んでいます。



いつもの散歩が
ポール 2 本で全身運動に

ノルディック
ウォーキング



地域の課題

地方では当たり前の、自家用車による『ドアツードア』の生活に慣れ親しんだ私たち。厚生労働省が推奨する一日 10,000 歩。いや、7,000 歩を歩いている人は、果たしてどれだけいるのでしょうか？

ストーリー

ヨーロッパでは、コンビニでもノルディックポールが売られるほどの人気っぷり。そんなノルディックウォーキングを三股でも！の掛け声で始まったこの活動は、少しづつその輪が広がっています。

内容

季節を問わず誰でも始められ、ポールを使うことで四足歩行となり、足首や膝、腰に負担をかけることなく全身運動ができます。みんなと楽しく運動することで、筋力維持、さらには生活習慣病の予防にもつながります。



地区	開催場所	開催日程	内容
中央	元気の杜	毎週木曜日 9：30 ～	毎週木曜日の中央教室、公認インストラクターの指導のもと実施。町内コースを巡回する。
上米	上米公園	毎月第 1 月曜日 11：00 ～	月 2 回の教室をおこないながら 日常的な活動をおこなう自主グループを立ち上げる。
寺柱	寺柱自治公民館	毎月第 1 水曜日 9：30 ～	月 1 回の教室をおこないながら 日常的な活動をおこなう自主グループを立ち上げる。
梶山	旧青年の家	毎月第 3 水曜日 10：45 ～	足もと元気教室後に実施、月 1 回の教室をおこないながら 日常的な活動をおこなう自主グループを立ち上げる。
轟木	4 地区公民館	毎月第 2 水曜日 10：30 ～	月 1 回の教室を①轟木、②仮屋、③大野・大八重の順番で 会場を変えて実施する。
仮屋	轟木集落センター	毎月第 2 水曜日 10：30 ～	月 1 回の教室を①轟木、②仮屋、③大野・大八重の順番で 会場を変えて実施する。
大野・大八重	仮屋農村広場	毎月第 2 水曜日 10：30 ～	月 1 回の教室を①轟木、②仮屋、③大野・大八重の順番で 会場を変えて実施する。
前目	大野・大八重地区	毎月第 3 月曜日 13：30 ～	月 1 回の教室をおこないながら 日常的な活動をおこなう自主グループを立ち上げる。
東原	前目営農研修センター	毎月第 1 金曜日 13：30 ～	月 1 回の教室をおこないながら 日常的な活動をおこなう自主グループを立ち上げる。

みんなでやるから
続けられる

こけないカラダ体操



地域の課題

平均寿命と健康寿命との差は、日常生活に制限のかかる「健康ではない期間」を意味します。2019 年において、この差は男性 8.7 年、女性 12.0 年。平均寿命は延びている日本において健康寿命の延伸も必要です。

ストーリー

普段の生活や移動の最中で、転びにくく活動的に動けるのはやっぱり理想ですね。体操を通して足や腰、肩の筋肉を鍛えることで、身体機能の改善だけでなく、筋力強化を保つことで生活に自信を取り戻します。みんなで運動すること自体も日常生活への活力に。

内容

地区ごとに週に 1 回集まって体操しています。椅子に座り、CD の音楽に合わせての筋力体操や、個人のレベルに合わせて 100 グラムから 1 キロの調整可能なおもりを手首や足首に巻き付け、ゆっくりと手足を動かしていきます。

お問合せ
三股町地域包括支援センター
☎ 0986-52-9063

地区		開催場所	開催日程	内容
1 地区	山王原	山王原児童館	毎週木曜日 9：30	山王原体操クラブ
2 地区	上米	個人宅	毎週月曜日 10：00	新ちゃんサロン
2 地区	上米	上米児童館（精米所前）	毎週水曜日 13：30	令和サロン
2 地区	谷	うえりんぐデイサービスココ	随時	デイサービス利用者
2 地区	谷	元うえりんぐデイサービス	第 2・4 土曜日 10：00	谷処（休止中）
3 地区	寺柱	寺柱自治公民館（旧青年の家）	毎週水曜日 8：30	サロンさくら
4 地区	梶山	山田営農研修館	毎週土曜日 9：00	あじさいの会
6 地区	前目	前目営農研修センター	毎週月曜日 13：30	前目サロン
6 地区	蓼池	たでいけ至福の園	第 2・4 火曜日 10：00	蓼池地区高齢者他（休止中）
6 地区	餅原	餅原営農研修センター	毎週金曜日 10：00	餅原元気会（休止中）
6 地区	三原	三原地区コミュニティセンター	月 2 回水曜日 10：00	三原（休止中）
6 地区	勝岡	勝岡地区コミュニティセンター	毎週木曜日 9：00	勝岡（休止中）
6 地区	前目	前目営農研修センター	毎週月曜日 13：30	のぞみ（休止中）
7 地区	中原	個人宅	不定期開催（月 1 回）	サロン花の会
7 地区	下新	第 7 地区分館	毎週火曜日 10：30	下新サロンいつまでも
8 地区	東原	第 8 地区分館	毎週木曜日 9：30	第 8 地区健康教室
8 地区	稗田	第 8 地区分館	不定期開催	ふれあいサロン稗田
8 地区	稗田	個人宅	不定期開催（月 2 回）	稗田 6 支部ふれあいサロン
9 地区	東植木	第 9 地区分館	毎週木曜日 13：30	サロンみどり

言わずと知れた
地域スポーツの王道です

グラウンドゴルフ



地域の課題

平均寿命と健康寿命との差は、日常生活に制限のかかる「健康ではない期間」を意味します。2019 年において、この差は男性 8.7 年、女性 12.0 年。平均寿命は延びている日本において健康寿命の延伸も必要です。

ストーリー

グラウンドゴルフ愛好者は、一般高齢者と比較して転倒予防に必要である「歩幅」が維持されているというデータがあります。競技性もあるので、居場所に行くことの少ない男性陣のプレイヤーは圧倒的に多いのです。

内容

各地区、20 箇所以上で開かれるグラウンドゴルフ。多いところは週 3 回以上開催される地区もあり、まさに地域の通いの場として機能しています。

地区とクラブ名		開催場所	開催日	時間	人数
1 地区	山友 GG	三股橋左岸下流	月 水 金	8：00～10：00	12
1 地区	仲町 GG	塚原児童公園	火 木 土	8：00～10：00	7
2 地区	上米 GG	上米公園池の下	月 水 金	8：00～9：00	10
3 地区	宮村 GG	一町田公園	月 火 水 木 金 土	8：00～9：00	10
4 地区	梶山 GG 愛好会	第 4 公民館	月 水 金	9：00～10：30	14
5 地区	轟木 GG 同好会	轟木	月 水 金	8：30～10：30	10
5 地区	轟木さんさんクラブ	轟木	土	8：30～10：30	15
5 地区	仮屋 GG	仮屋農村広場	月 水 金 日	8：30～10：00	14
6 地区	勝岡 GG	殿岡	月 水 土	夏 8：30～2 時間、冬 9：00～2 時間	20
6 地区	前目 GG	前目公園	月 水 金	8：30～10：00	10
6 地区	若藤会	前目公園	火 土	8：30～10：00	10
6 地区	蓼池 GG 愛好会	蓼池公園	月 水 金 土	7：00～12：00	44
6 地区	蓼池同好会 GG	蓼池公園	火 木	8：00～12：00	30
6 地区	三原 GG 愛好会	旭ヶ丘ゲートボール場	火 木 土 日	9：00～10：30	13
7 地区	上新 GG 同好会	岩下橋右岸、新馬場公園	土 / 岩下橋右岸 火 金 / 新馬場公園	8：00～10：00	30
7 地区	下新 GG 愛好会	新馬場公園	月 水 木	月・木 8：00～10：00、水 13：00～15：00	22
7 地区	今市 GG クラブ	新馬場公園	水 土	8：00～11：00	23
7 地区	花見原 GG 同好会	花見原児童公園	月 水 金	9：00～11：00	12
7 地区	こすもす	新馬場公園	月 火 木 金	13：00～15：00	8
8 地区	東原 GG 愛好会	榎掘児童公園	月 水 金	9：00～10：30	15
9 地区	植木 GG 愛好会	植木公園	火 金	8：30～10：30	13
9 地区	植木さくら GG 同好会	植木公園	水 金	水 8：00～10：00、金 10：00～12：00	31
9 地区	友愛会 GG クラブ	植木公園	月 木	8：30～10：30	20

アウトドアは
きっかけに強い

OUTING

OUTING

体操習慣で何歳になっても
ぴしゃっと

ぴしゃトレ

ぴしゃ
トレ

心の中に
自分の太陽を

てい〜だ



ただゆるく
スポーツするだけでいい

ゆるスポ



地域
の課題

不登校・ひきこもりは、全国で推計 100 万人存在すると言われています。しかし、そういった課題の有効な解決策はまだ十分とはいえず、大きな社会問題となっています。

ストー
リー

「登山する人」「キャンプする人」といった、いわゆる“外を楽しむ人”の力で、当事者本人たちが楽しめるアウトドア活動を提案し、解決策を探るプロジェクトです。

内容

アウトドア事業者と地域活動団体で連携して、外に出るきっかけとなるアウトドアアクティビティを企画。ソトアソビをきっかけに関係性をつくり、伴走型の応援を実践していきます。

地域
の課題

最近よく耳にする「フレイル」とは、加齢によって全身の機能が低下した状態のことを指します。体が思うように動かない、社会から切り離され孤独を感じる。そんな日々が続くとフレイルはますます加速してしまいます。

ストー
リー

元気なうちから身体を動かす習慣を身に付け、健康的な状態をできるだけ長く続けて欲しい。そんな思いから生まれたぴしゃトレは、今では毎週 200 人近くの人に参加中。きつい体操の後の達成感がクセになるんです。

内容

幅広い年齢層の方が気軽に楽しく体を鍛えられるフィットネス教室。負荷の異なる 2 つのクラスから自分に合ったメニューを選べます。指導される先生の軽快なトークと的確なアドバイスも人気の秘密。毎週木曜午前中に武道体育館にて開催中。

地域
の課題

不登校児童の中には、外出ができない子たちがいます。運動不足や日照時間不足からくる、成長障害などの問題も起きています。骨の生成にはビタミン D が必要で、日光に当たることで合成されます。

ストー
リー

てい〜だとは、沖縄の方言で「太陽」を指します。太陽の下で遊んでるときって元気いっぱい力が湧いていますよね。いつか心の中に自分の太陽を持てるようになれば、前向きな気持ちで自分らしく成長できると信じています。

内容

毎月 2 回程度、日曜日に活動しています。季節を感じるができる野外での活動を主に、大人も子どもも自分らしくのびのび過ごせる時間を意識して開催しています。

地域
の課題

ある調査によると、日本は他国と比べると、孤独・孤立度が高く、家族以外との付き合いがほとんどない人が全体の約 15% にも昇るようです。地域でのつながりが薄くなっている今、新しい形のつながりの場が必要とされています。

ストー
リー

「子ども」や「高齢者」といった属性ごとの居場所ではなく、そもそも人の興味・関心のあるものを接点にした居場所の方が、人は来たいのでは？そんな発想から生まれたのがゆるスポです

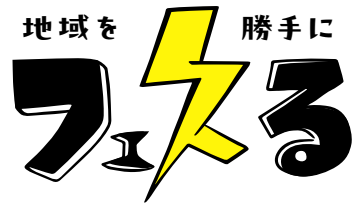
内容

年齢や属性に関係なく、スポーツが好きな人、体を動かしたい人は誰でも歓迎。子どもから大人まで、ゆる〜くスポーツを楽しんでいます。毎週金曜 18 時半から 20 時まで開催。場所はひかりの森こども園学童施設。1 時間半があっという間です。



いつもの道で
いつのまにかフェス

地域を勝手に フェスる



小さな町にも
音楽を

風呂上がりの音楽会



「つくれる」の
先にある物語

ローカル DIY



長田のひと
想いを結ぶ

長田むすびの会



地域
の課題

孤独・孤立が進んでいる日本。当然ながら、昔に比べ地域の集まりや催しも減っています。そんな時こそ、誰でも気軽に楽しめる地域のパラダイスな空間が必要ではないでしょうか？

ストーリー

「ちょっとフェス行ってくるわ!」と、家族や友人、ご近所の方と音楽に遊びに出かける景色っていいですね。新しい出会い、感動、笑顔もいっぱい生まれそうです。

内容

毎回季節に合わせ趣向を凝らした催しやダンス・音楽を楽しむフェスティバル。規模は小さくても、ちょっとした地元のネタや行事ごと、いちいちフェスにしちゃいます。過去には雛祭りや雛フェス、新年の餅つきは餅フェスとなり、現場は大いに盛り上がりました。

地域
の課題

コロナ過のようなパンデミックで大変なのは、飲食業や観光業だけではなくありません。地域のアーティストも自己表現の場が失われています。小さくても表現できる場づくりが求められます。

ストーリー

お風呂あがりにちょっとそこまで…。そんなノリで心地よい音楽に会いにいけたら、日々の疲れも内側から癒されそう。そんなコミュニティはいかがでしょう？

内容

町内在住のクラシックギタリスト、愛川さんを中心に毎月様々なジャンルのアーティストをゲストに迎えています。奏でられる音に身を任せに、気軽においでください。場所はコワーキングスペース コメにて開演。

地域
の課題

あなたは、地元特別な気持ちや思い出が残る場所はどれくらいありますか？休みの日に町外の総合商業施設に遊びに行く人も、最近では少なくないようです。

ストーリー

地域のどこかに、自分が手を加えた場所がある。そんな思い出があったら素敵ではないでしょうか。そんなロマンで始まったのがローカル DIY です。

内容

この活動では、町内に住む1級建築士の方を筆頭に、自分たちの手で改装やリノベーションを実践していきます。地域住民の方々も交えながらの DIY では、新たなつながりや思い出もたくさん。五本松地区では、空き家だった建物を古着屋兼カフェとして蘇らせることができました。

地域
の課題

2022 年の総務省の調査によると、全国の 1,718 市町村のうち 885 市町村が人口減少の進む「過疎地域」に指定され、全国の市町村の半数を超えました。その一方、地域にはたくさんの活発なプレイヤーがいるのも事実です。

ストーリー

サロン活動や地域行事などが盛んで、活発な人が多い長田地区。そこで活躍する様々な世代や団体がもっとつながる場をつくりたいと、子育て世代の大人たちの想いから始まりました。

内容

ある催しでは、都城工業高校インテリア科の学生たちと、小学校で廊下アートを制作。お昼は地域のサロンや自治会の方々が作った豚汁をみんなで一緒に食べました。自然と多世代が交わる空間が生まれています。



音で地域を沸かす
アウトリーチ型 DJ

地域 DJ



地域の課題

厚生労働省の調査によると、1997年から2004年の7年間で、ご近所同士で親しい近所付き合いをしている人の割合は、ピーク時の約半数の22.3%まで減っています。一方で、地域活動が重要だと考える人の数は、大きく変遷していないことが報告されました。

ストーリー

「音楽には人を集める力がある」。その思いを胸に地域の色々な活動にDJが出没し始めました。ある時は近くにいたおばあちゃんがDJをしたり、ある時は小学生もターンテーブルを回しています。

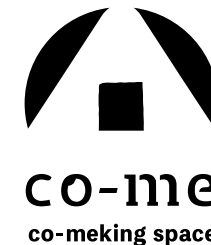
内容

三股で行われる様々な活動をDJによる音楽で彩っています。Dr.YAOYAやDr.SAKABAなどの定期的にあるイベントや、地域フェスなどにも出没するので、興味のある人はチェックしてみてくださいね。声も気軽にかけてください。



地域課題と
人をつなぐ場

コメーキング
co-meking
スペース コメ
space co-me



地域の課題

地域コミュニティでは、高齢者のみならず、困り事のある方々への手助けとして、多様な人々のチカラを必要とする潜在的ニーズが高まっています。人と人をつなげたり、さまざまな立場や世代の人々が集まる場所も、その大きな役割となります。

ストーリー

もともと空き家だった空間をリノベーションして誕生した、多世代が集う地域カフェです。ネーミングは、come（来る）meking（創る）co-me（米）の組み合わせからできています。

内容

営業時間は11時～18時。火曜が定休日です。ここを拠点に集まる人々の交流から、これまで想像のつかなかった新しいコトやモノが生まれたり、世代間を交えるたくさんの活動も行われています。もちろん普通のカフェとしても営業中。おにぎりも美味しいです。



アウトリーチ型
認知症カフェ

ネクサス
NEXUS COFFEE
TIME PROJECT



繋がり広がる世界

NEXUS
COFFEE TIME
PROJECT
ネクサス コーヒータイム プロジェクト

地域の課題

認知症に関する当事者と家族へのケアやサービス・支援の仕組みは日々進化しているものの、複雑多様化したニーズにはまだまだ対応しきれないのも事実。介護が長期にわたるケースも多く、関係者だけでは抱えきれない問題も続いています。

ストーリー

介護生活や普段の日常からの息抜き時間に、コーヒー1杯をお届けできないか。そんな考えに賛同いただいた地域事業者の方々より、コーヒーチケットの寄付をいただいています。

内容

町内の認知症介護世帯や閉じこもりがちな方などにコメーキングスペース コメで使えるコーヒーチケットを配布。訪れた方は、傾聴ボランティア経験のあるスタッフに介護の悩みを聞いてもらったり、普段とは違った時間を楽しまれています。



歩いて行ける
地域の居場所

地域ふれあいサロン



地域ふれあいサロン



地域
の課題

社会問題となっている高齢者の社会的孤立。三股町でも 7,000 人を
超える高齢者の中で、一人暮らし世帯が多く広がっています。年々
増加する孤立化は決して他人事ではありません。

ストー
リー

三股町で着実に増えている地域ふれあいサロン。通いの場に頻繁
に参加している人は、5 年間のうちに要介護認定を受ける可能性
が 5 割低くなるんだそうです。交流って大切ですね。

内容

サロンを訪れる方々は、友人同士の会話や日常の出来事、近況報
告など、身の回りの世間話に花を咲かせています。長年積み上げ
られてきた料理の腕をあますことなく発揮し、家庭料理から手打ち
そば、郷土料理まで、食堂さながらの出来栄えでみんなと食事を
楽しむサロンもあるようです。

	公民館	サロン名	会員	開催場所	開催日	時間	会費	内容
1	山王原	みなづきの会	23	第 1 地区分館	第 1 火曜日	13：30～15：00	100 円（1 回）	レクリエーション、 創作活動、体操
2	山王原	あそぼ会	11	小倉邸	第 2・4 水曜日	9：00～12：00	100 円（1 回）	麻雀、茶話会、オセロ
3	仲町	仲町ふれあいサロン	12	三股町研修センター	第 1 水曜日	9：30～11：30	1,000 円（年）	運動、茶話会、創作活動
4	仲町	エクササロン仲町	14	社協小会議室	第 3 土曜日	13：00～16：00	なし	折り紙、体操
5	仲町	歌声喫茶ひだまり	17	個人宅	第 2・4 木曜日	10：00～12：00	200 円（1 回）	歌、体操、茶話会、演奏会
6	上米	新ちゃんサロン	11	個人宅	毎週月曜日	10：00～12：00	100 円（1 回）	体操、茶話会、季節行事
7	上米	令和サロン	15	上米児童館	毎週水曜日	13：00～15：00	なし	体操、踊り、茶話会、季節行事
8	小鷺巣	小鷺巣にここ会	20	小鷺巣集落センター	第 3 土曜日	10：00～12：30	100 円（1 回）	体操、レクリエーション、講演会、 みんなと食事
9	寺柱	サロンさくら	28	寺柱自治公民館（旧青年の家）	毎週水曜日	8：30～11：00	200 円（1 回）	体操、茶話会、ノルディックウォーキング、 みんなと食事
10	大鷺巣	サロン若鷺	18	宮村児童館	第 2 木曜日	10：00～12：00	100 円（1 回）	体操、歌、茶話会、踊り、レクリエーション
11	梶山	たのもし会	10	中野地区集落館	第 2 土曜日	13：00～15：30	なし	茶話会、食事、創作活動、季節行事
12	梶山	オミナエシ会	14	個人宅・下之馬場集落館	第 1 土曜日	10：00～14：00	100 円（1 回）	茶話会、音楽鑑賞、季節行事、 みんなと食事
13	梶山	梶山あじさいの会	14	山田営農研修館	毎週土曜日	10：00～12：00	200 円（1 回）	季節行事、講座、創作活動
14	梶山	梶山ももの会	18	上の馬場集落館	第 1 火曜日	13：00～16：00	100 円（1 回）	創作活動、季節行事
15	梶山	梶山さくらの会	28	上の馬場集落館	第 4 月曜日	13：00～16：00	100 円（1 回）	楽器、踊り、講演会、創作活動、季節行事
16	轟木	きゃんせ轟木	45	轟木集落センター	第 4 木曜日	9：30～12：00	200 円（1 回）	鑑賞、楽器、創作活動、季節行事、 みんなと食事
17	勝岡	集まっひろ会	16	勝岡地区コミュニティセンター	第 1 火曜、 第 3 月曜日	10：00～12：00	行事内容による	レクリエーション、講座、創作活動、季節行事、 みんなと食事
18	前目	前目サロン	25	前目営農研修センター	毎週月曜日	13：30～15：00	なし	健康体操、脳トレ、創作活動、季節行事
19	前目	スナックサロンひるま	10	個人宅	第 3 火曜日	10：00～13：00	なし	茶話会、食事、季節行事
20	夢池	ふれあいサロン夢池	28	夢池児童館	第 1 木曜日	9：30～11：30	300 円（年）	茶話会、料理作り、季節行事、 みんなと食事
21	下新	下新馬場サロンいつまでも	24	第 7 地区分館	第 1 金曜日	13：30～15：00	100 円（1 回）	屋外研修、講演会、 鑑賞、創作活動、季節行事
22	今市	今市サロン絆	21	今市児童館	第 1・3 月曜日	9：30～11：30	100 円（1 回）	体操、茶話会、歌、季節行事
23	中原	花の会	12	個人宅	第 1・3 水曜、 第 1・2・4 土曜日	9：30～12：00	600 円（半年）	茶話会、食事会、創作活動
24	花見原	花見原サロンひまわり	28	花見原地区コミュニティセンター	第 3 水曜日	10：00～12：00	200 円（1 回）	茶話会、食事、季節行事、 みんなと食事
25	東原	駅っ茶ゆるり庵 （よつばのくろーばー）	10	三股駅多目的ホール	第 2・4 土曜日	10：00～14：00	100 円（1 回）	レクリエーション、講座、創作活動、季節行事
26	東原	東原いきいきサロン	27	第 8 地区分館	第 1 金曜日	9：30～11：30	200 円（1 回）	レクリエーション、脳トレ、茶話会、体操、歌
27	稗田	ふれあいサロン稗田	15	第 8 地区分館	第 1・2・3 水曜日	10：00～12：00	100 円（1 月）	体操、茶話会、創作活動、季節行事
28	稗田	あの頃のうたサロン	10	稗田地区コミュニティセンター	偶数月 第 4 水曜日	10：00～11：30	なし	歌、茶話会
29	東植木	サロンみどり	28	第 9 地区分館	第 3 水曜日	13：00～15：30	100 円（1 回）	鑑賞、創作活動、季節行事
30	稗田	稗田 6 支部ふれあいサロン	10	個人宅	第 1・3 月曜日	10：00～12：00	100 円（1 回）	茶話会、季節行事

ひるまにだけ現れる
幻のスナック

スナックサロン ひるま



あの頃の歌を
もう一度、みんなで

あのころの歌サロン



ひとりじゃないを
感じられる居場所

Eetoko



今、ときどき
ノスタルジー

樺山購買部

樺山購買部

地域
の
課題

日本は世界でも孤独・孤立の割合が高く、日本人の約 15.3%が家族以外との付き合いがないのだそう。たまに人と話したいけど、地域の集まりには参加しにくい…。そんな声も聞こえてきます。

ス
ト
ー
リー

たくさんのお客さんに惜しまれつつ、30 年の歴史に幕を閉じた、とあるスナックの元ママ。自宅の庭ではまさにスナックのような集いが開かれており、長年スナックを続けてきたママの人柄や経験が存分に発揮されています。

内
容

毎回季節に合わせた趣向を凝らした料理をみんなで囲みながら、話に花を咲かせます。夏には流しそうめんをしたり、春には梅の花を見たり、時にはカラオケをしたり。ママの手料理はどれも逸品。



地域
の
課題

高齢者の閉じこもりは年々増加傾向です。外に出たいけど運動は苦手という気持ちも、当然理解できます。誰でも気軽にゆるっと外出できるようなきっかけがあれば…。

ス
ト
ー
リー

年齢を重ねても外に出かけたい!という地域へのきっかけづくりを考えていた町議会議員さん。元昭和歌謡のラジオ DJ さんとタッグを組んで、昭和歌謡でつながる気軽なコミュニティを作られました。

内
容

2 カ月に 1 回、稗田コミュニティセンターにて開催される歌声喫茶。昭和歌謡の元ラジオパーソナリティによる歌の解説には、参加者も全員興味津々に耳を傾けます。懐かしの名ソングを聴きながらその舞台裏の話や当時の話題が聞ければ、それは出かけたくなります。



地域
の
課題

令和 4 年の内閣官房孤独・孤立対策室の調査によると、孤独・孤立状態にあると感じている人の割合は 36.4%であり、実際にその状態にあっても自覚のない人の割合も 43.4%いることが報告されています。

ス
ト
ー
リー

「様々な悩みを抱える人たちが、気楽に集える場所をつくりたい」。地域で活躍されている歯科医師さんが、そんな思いを形にしたのがこのプロジェクトです。

内
容

毎月第 1 日曜日の 15 時から、樺山購買部内で開催しています。呼び名と好きな事を書いた札を持ち、好きな事を話したりお菓子を食べたりして、日曜日のお昼をまったりと過ごせます。



地域
の
課題

減少する地域の小規模商店。少し前の時代、よくある〇〇商店と呼ばれていたお店は、生活必需品の供給を支えながら、人と人の距離をつなぐ暮らしの共有地だったのかもしれませんが。お互いが自然と顔見知りになるお店、今の時代にこそぴったりです。

ス
ト
ー
リー

樺山購買部は「買い物の場」「コミュニケーションが自然と生まれる場」を再現すると同時に、令和ならではの『新しい場所』を目指します。コンセプトはズバリ、令和レトロ。

内
容

お惣菜の販売に加え、寄付で集めた文具を気廉な価格で購入できる「BUNGOO」、本を軸に地域のつながりを紡いでいく「convey books」など、購買部ならではの親しみやすい取り組みも展開。11 時～18 時半、樺山にて営業してます。日曜祝日は定休日です。



元横綱輪島が泊まった
由緒ある古民家を再生

Glocal Guest House WAJIMA



地域
の課題

日本全国で問題視されている「地域の空き家問題」。総務省の調査では1988年～2018年の20年で、約1.5倍に増加。三股も例外ではなく、多くの空き家が当時の空き家のまま残されています。

ストーリー

手付かずのまま残されていた空き家を、地域の人たちと約半年かけて改装しました。地元の板金職人や家具職人、学生や子育て世代の親御さんたちなど、多くの人が協力しあっての完成。その道のりの話を聞いてみるのも、新しい出会いになるかもしれません。

内容

ここは様々な地域活動の交流拠点として担われています。外国人の日本語教教室、フリースクールの活動場所、不登校児の親の会、よる学校のパソコン教室など、多くの景色が行き交うWAJIMA。陳列された膨大な本も、知性の刺激に役立ちます。



こども真ん中
自由なまなびや

ひる学校



地域
の課題

全国で毎年過去最多を更新している不登校の数…。それは、三股町も例外ではありません。多様な学びの場が求められている今、私たちの住む三股でも、その課題に向き合う必要があります。

ストーリー

日中の居場所を必要とする子どもたちや、保護者さんとのつながりから生まれた新しい学校。安心できる居場所を目指し、健やかな子どもたちの成長を願って、多くの地域住民が広く関わりながら運営しています。

内容

「今日はひる学校、明日は所属の学校に!」。こんな気楽な気持ちで来れる学校です。先生たちの思いは、自分の素直な気持ちを最優先に、“やってみたい”と“自分らしさ”を取り戻してほしいこと。平日9時半～15時半で開校。土日祝日はお休みです。



こども真ん中
冒険遊び場

ゆう学校



地域
の課題

ユニセフのデータでは、日本の子どもの身体的健康は1位でありながら、精神的幸福度は最下位に近いという結果が出ています。不安定で苦しい状況が続く日本の社会情勢の中、居場所を失っている子どもたちも増えています。

ストーリー

子どもたちの精神的孤立を防ぐためにも、家庭や学校以外の場で信頼できる大人や友達と過ごし、思い存分遊ぶことで〈生きる力〉を育める『第三の居場所』が必要です。

内容

子ども自身の“やってみたい”が実現できる遊び場や空間を作り、自分の責任で自由に遊ぶという「体験」で、主体的な〈生きる力〉の成長を意識して触れ合っています。



夜な夜な開校
幻のまなびや

よる学校



地域
の課題

日本の人口の15.3%は孤独・孤立の状態にあり、その数字は、三股町の人口に対すると約3,900人が該当するということになります。人口流出や過疎化の課題と並べると、違う角度からの対策が必要だと感じます。

ストーリー

日常の学校や職場の時間は、誰もが似た環境の人と多く接すると思いますが、それ以外の時間で多様な人（個性）と接点を持つことは意外に少ないのでは。時間外での関わりこそ、自分の持つ興味・関心を一緒に楽しんでもらえる関係性が生まれると思うのです。

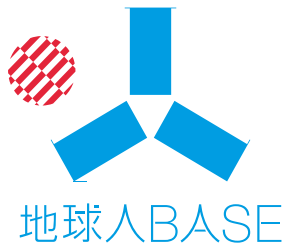
内容

樺山エリアにて夜な夜な開校される、多様な個性が飛び交う自由参加型の学校。音楽や運動、食事など、それぞれの興味・関心で集まった多様な人たちの混ざり合いは、超刺激的。毎週月曜～金曜日、18時半～20時半開校。土日祝日は基本お休みです。



多文化共生の
プラットフォーム

地球人 BASE



地域
の
課
題

外国人技能実習制度などを活用し、地域で生活する外国籍の方々
は増え続けています。これまで、国際交流の機会が少なかった地
方では、新しい共生のカタチが求められています。

ス
ト
ー
リ
ー

地域に住んで1年以上経った、モンゴル人の女性。技能実習生と
して介護現場で実習していますが、まだどこへも遊びに行っていま
せん。“日本人の友達がほしい” そんな一言から始まった緩やかな
コミュニティーです。

内
容

地域に住む外国籍の方や日本人が緩やかにつながるプラットフォー
ム。コワーキングスペース コメや Glocal Guest House WAJIMA
を拠点にイベントの開催や情報発信を行い、地域とのつながりを
つくっています。



「日本語」をフックに
つながる

日ほン GO 教室



地域
の
課
題

国際交流を図っていく上での身近な壁はやはり、〈言語のちがい〉
ではないでしょうか。同じ地球人なんだけど、言葉で伝えられない
シーンはやっぱりもったいないですね。

ス
ト
ー
リ
ー

日本に住む外国籍の方との共通言語は「日本語」です。彼らは日
本語検定試験の合格を目指していることも多く、日本語教室の必
要性が高まっています。この背景は、私たち地域住民にとって彼ら
との“距離”を縮めるチャンスではないでしょうか。

内
容

毎月一回の日本語教室や、日本語を教えたいボランティアが1対
1で個別にサポートする日本語勉強会を開催。それぞれが楽しく学
びながらコミュニティをつくっています。



みんなで食べるとおいしいって
本当です

地域食堂



地域
の
課
題

70代女性の4人に1人は、ほとんど毎日一人でご飯を食べている
という日本。誰かのために食事を用意するということがないため、
栄養バランスも偏りがち。そもそも、独りで食べる習慣がつづくと
食欲がわきにくく、食事量も低下しやすくなり栄養に偏りでてくると
いう悪循環も。「共働き世帯」「一人親世帯」「通塾する子ども」「高
齢者の貧困」なども増加している近年。家族世帯にあっても、経
済的背景や時間の都合で共食の機会を毎日設けるのは難しい一面
もあります。ここでは、今にも冷め切ってしまいそうなそんな食卓
の風景に、みんなで食べる『地域食堂』のあったかい活動をご紹介。
お腹が空いたら覗いてみましょう。



地域の食材をいかした
体にやさしい子ども食堂



りんりん食堂

ストーリー

全国で 3,000 箇所を超える『こども食堂』。2016 年に誕生した「りんりん食堂」は、地域からいただいた食材を活かし、子どもだけでなく、多様な世代が集うみんなの居場所を目指した、共生型のこども食堂です。

内容

年齢を問わず地域の方々が集まる美味しい場です。ご寄付いただいたお米やお野菜で体にやさしい料理を作っています。毎月第 1・3 土曜日 12 時から開催。

一人よりも皆で食べた方が
おいしい



よる食堂

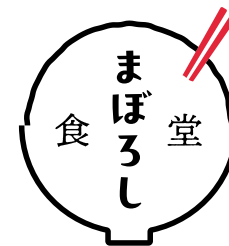
ストーリー

すぐご近所に、パートナーを亡くされて自暴自棄になっていた高齢者がいました。地域の社会福祉法人の理事長の一言「高齢者が気軽に食事できる場所があればいいね」をきっかけに生まれた地域活動です。

内容

コマーキングスペース コメの営業時間後に開催され、楽器演奏や歌を披露される方もいます。毎週土曜 18 時半から。料金は寄付 BOX に善意の金額を入れてください。毎月最終土曜は風呂上がりの音楽会のためお休みです。

年金支給前だけに
現れる幻の食堂



まぼろし食堂

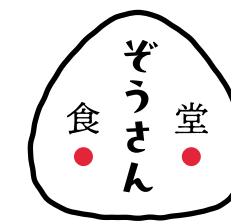
ストーリー

45 年以上続く老舗和風レストランの店主の「地域の人に何か恩返ししたい」という想いと、“こんな食堂あったらいいな”のアイデアから生まれたハートフルな食堂です。

内容

年金支給日突如に現れるまぼろしの食堂。地域に愛されてきた食堂の本格的な定食を、1 食 100 円程度で食べることができます。メニューはその日次第。ボリューム満点の食事に自然と笑みがこぼれます。

老舗和風洋食屋の
粋なこども食堂



ぞうさん食堂

ストーリー

まぼろし食堂の店主により誕生したこども食堂。育ち盛りのお腹に愛情たっぷりの手料理が行き渡れば、地域の未来もすすくと明るく広がっていきそうです。

内容

開催は毎月一回。ふ〜っと一息つきたくなるような老舗レストランならではの落ち着いた雰囲気の中、手伝いに来ている店主の友人のおばあちゃんたちが、どんどんおかわりを進めてくれますよ。



食材でつながる
新たな応援のカタチ

みまたん宅食 どうぞ便



地域の課題

家族の多様化に伴い、孤独な子育て世帯が増えています。「地縁がない」「経済的に苦しい」。そして、そういった悩みを相談する相手もいない。親子が抱える困難は様々です。

ストーリー

東京都文京区で始まった『こども宅食』。自治体や企業とタッグを組み、困り感を抱えた世帯に向けて寄付をいただいています。食材を届け、社会との安心できるつながりを作っているこの事業を、三股町版にアップデートしたのが「みまたん宅食 どうぞ便」です。

内容

三股町にお住いの18歳以下のお子様のいる「生活が大変…」と感じる家庭に対して、定期的に無料で食材（世帯の10食分）をお届けします。配達先で顔見知りな関係が生まれたり、元気よくあいさつを交わす子どもたちともつながりが芽生えます。



フードロスがある限り
走り続けます

フードロスランナー



地域の課題

日本では、品質や安全性に問題がないにも関わらず処分されている「食品ロス」が年間500～800万トンあります。賞味期限内の食品であっても印字ミスや箱が壊れたり、あるいは規格外として販売できないためです。

ストーリー

どうぞ便の食材を善意の寄付でいただく中、生鮮食品の数量が数百キロ単位もあつたりと、配送の仕組みなどを見直す必要性も感じていました。そんな時に、軽トラ所有の地域のプレイヤーが「俺、走ろうか?」といって始まったプロジェクトです。

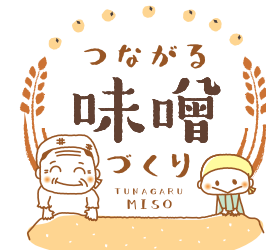
内容

大きな保管施設や冷蔵施設など、いわゆる『フードバンク』ではなくても、軽トラック一つでスピーディーにロスを解決。翌日までにどうぞ便やこども食堂などの関係者に食材を届ける「フードロスランナープロジェクト」を展開しています。



ひとつひとつがつながっている
奇跡の味噌

つながる味噌づくり



地域の課題

ご近所づきあいや多世代居住が減少している近年。地域では、赤ちゃんからおじいちゃんおばあちゃんまでが会いするようなく多世代が集う場が少なくなっています。名月の十五夜や正月のお餅つきのような、世代間を自然と交えるようなきっかけが望まれます。

ストーリー

食卓にあると何かとうれしい「味噌」。実は、みんなで楽しく作るのにもってこいの食材なんです。一緒に作業すれば、やっぱりその後の時間もおいしく香ばしいものです。

内容

食育支援に取り組む子育て団体が中心となり、幅広い世代の人たちが一緒に味噌を作っています。毎月第3土曜日の9時半～12時半にて開催。地元食材を活かした味噌づくりは格別です。作った後はみんなで昼食会。出来上がった味噌はどうぞ便利用者の元にも届けられます。



お医者さんが八百屋？
八百屋がお医者さん？

Dr.YAOYA



地域
の
課
題

超高齢化社会の問題が多発する中、地域内での医療・福祉分野との関係性はやはり欠かせません。安心して住み慣れた場所での生活を継続させていくためにも、今ある医療・福祉の専門職の方々との接点作りも、新しい試みが必要ではないでしょうか

ス
ト
ー
リ
ー

「医者のお世話にはならん」。そんな人ほど医者が必要なのはよくある話。“医者嫌いでも野菜は好きでしょう？”という声から生まれた Dr.YAOYA です。小松菜を買ったら病院の予約までとれた嘘みたいな本当の話もあったり。

内
容

その名の通り、お医者さんによる野菜や果物の八百屋市です。いつも通り白衣を着た先生が、訪れる方々とおしゃべりしながら営業します。駄菓子や日用品の販売などもあり、医療や福祉側の人を身近に感じ、ほんのりつながる場です。毎月第2火曜日、16時～17時30分から地域のどこかで開催。



お医者さんが居酒屋？
居酒屋がお医者さん？

Dr.SAKABA



地域
の
課
題

かつての地域では、子どもや若者、働いている大人たち、ご高齢の方々多くの住民がみんな顔見知りで会話もたくさんありました。個性や価値の多様化を重要とした現代、お隣近所の関係性でさえ希薄になっています。

ス
ト
ー
リ
ー

交流がないことのそもその要因は、地域に楽しみがない、人との関わりが苦手、きっかけがなかったりなどなど。でも、お酒と美味しい手料理が楽しめるオープンな場が誕生すればどうでしょう。しかも、オーナーがまたまたお医者さん。

内
容

樺山購買部にて夜間開催。誰でもふらっと立ち寄れるので、日頃のストレス発散にもよし、ただ呑みたいだけでもよし。普段の頑張ってる自分はおいとして、気負わず地域の酒場に甘えればいいのです。飲んでも飲まなくても食事だけでも大歓迎。開催は不定期なので三股社協へ随時問い合わせを。



地域活動型の本屋です

只本屋 宮崎三股店



只本屋

tadahon-ya

— 宮崎三股店 —

先輩たちと重なり、
つながっていく

オーバーラップ

先輩たちとかなるもの
オーバーラップ

簡単、楽しく、豊かな毎日に
つながる活動

暮らしBOOK

簡単・楽しく・豊かな毎日
暮らしBOOK

思わずニヤリとしたくなる
レトロ風シール

三股町伝承シール



地域
の
課題

2018 年、三股町にある唯一の本屋が閉店しました。まちの本屋は、地域の文化を下支えする大切な場所です。そんな場所が地方ではなくなりつつあります。

ス
ト
ー
リー

子どもたちにも本屋を楽しんでもらいたい。また、本屋としての機能だけでなく、芸術やカルチャー、独創的なことに関心を持つ人々の交流の場など、狙いは様々です。思った時にふらっと立ち寄れる場所が理想です。

内
容

京都の東山五条にあらわれる幻の本屋『只本屋』の暖簾分けをいただき、全国のフリーペーパーを扱う「只本屋宮崎三股店」として、町民との協働型で開店しています。場所はコマーキングスペース コメの店内です。

地域
の
課題

現在、全国で 1,500 万人程の後期高齢者人口が、2025 年には約 2,200 万人まで増加し、全人口の 4 人に 1 人は後期高齢者という超高齢化社会となります。

ス
ト
ー
リー

ご高齢の方はその長い年月で様々な経験を積み、戦後激動の時代を生き抜いた「競争意識」「多様な価値観」「革新性」を持たれている方も多いです。そんな先輩方の想いや姿勢は、幅広い世代への生きる刺激となるはずで

内
容

オーバーラップと名付けたこの冊子は、三股で暮らす先輩たちの「いくつになっても自分らしく純粋に生きている姿」を映しています。日常の向き合い方・考え方から、ずっと大切にしている宝物まで、読み応えたっぷり。只本屋でももちろん配布中

地域
の
課題

共働き世帯や、一人親世帯、通塾する子どもが増加している近年は、〈共食の時間〉を設けることが難しいとされています。忙しい現代において、食事を作る時間もなく外食やコンビニなどに頼り過ぎる日常は、経済的な負担も増加させています。

ス
ト
ー
リー

家庭の料理や食事・家事などの負担を減らすことを目的に、家庭料理のテクニックや時短テクニックを冊子にして配布。料理時間の短縮で、家庭のふれあいの時間をもっと増やそうと発行しています。

内
容

ただの料理本じゃないんです。家庭料理のハードルが下がるように、テクニックや考え方を簡単わかりやすくまとめました。大切なのは手間暇かけることよりも、食卓に家族のみんなの笑顔が増えることです

地域
の
課題

全国どんな地域であっても、そこには人々が暮らしてきた歴史や風習があり、様々な伝承や言い伝えも残っています。しかし、地縁型のコミュニティが薄れていく現代は、そんな“紡がれてきた地域の個性”を、後世に伝えていくことが難しくなっています。

ス
ト
ー
リー

三股には、カップや天狗、はたまた鬼の話まで、昔話にも出てきそうな謎めかれる言い伝えや伝説がたくさん残っています。しかも、目撃したり実際に知っているという住民さんもいたり…。

内
容

地域のシンボルや言い伝えを擬人化し、手の平サイズのレトロ風オリジナルシールに昇華。三股のとおきキャラクターとなった伝説たちは、多くの世代を楽しませながら地域を深掘りしています。



地域には伝えたいことが
たくさんあるのです

MIMAP PROJECT



地域
の
課題

地域に伝わる言い伝えや伝説といった“紡がれてきた地域の個性”を、もっと手に取れる形にできないか。そこにもっと広い関わりが持てればいいですね。

ス
ト
ー
リー

「あそこには昔、カップが住んでいた」「ここに特攻隊の飛行機が隠されていた」など、地域の先輩たちの魅力的な言い伝えを、エリアごとのマップに落とし込もうと考えました。

内
容

A3 サイズのマップには、言い伝えや伝説をイラストと簡単な解説付きで掲載。もちろん実際に歩いたり散策できる内容です。今ではその面影すら残ってないエリアもあったりするので、ぜひ妄想を膨らませてくださいね。



その壁、壊してみよう。
世界は意外と近い

セカチカ

地域
の
課題

三股町・都城市圏域には、約 2 千人の外国人が住んでおり、その数は年々増え続けています。町内で暮らす外国人には、習慣や文化の違いで暮らしに困りごとがあると感じる一方で、単純に“日本人と交流したい”と考える人も少なくないようです。

ス
ト
ー
リー

地域社会と外国人。一見違う世界に見えても、お互いがお互いを知り合うことで、いろんな発見や気づきが溢れているはず。まずは「知ってみる」ということに少しでも興味を持ってもらいたい。そんな願いから生まれたフリーペーパーです。

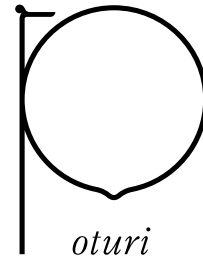
内
容

セカチカでは、今いる地域と異なる文化的背景を持つ中で、「同じこと」「違うこと」両方を楽しみながら、共に暮らしている人々の横顔や日常を探っています。彼らとのきっかけに、勉強になる一冊です。



ぼつりとこぼれた
言葉を集めて

Poturi



地域
の
課題

認知症は、今や社会全体の課題ではありますが、当事者本人の症状や進行の問題だけではなく、そもそも、『認知症』というものへの周囲の理解や知識が浸透されていないのも、これからの地域共生の前では大きな壁となっています。

ス
ト
ー
リー

介護やそこに向き合う人たちの現場には、そこで起こっていた当事者との経過や情景が必ずあります。本人たちだけが経験したそんな実体験のストーリーは、この先、誰かの力や勇気になるはず。

内
容

認知症を抱える当事者や介護をした方の“当時のつぶやき”を綴っています。会話や情景の文章にはなるべく大袈裟な編集をせず、そのままのリアリティで構成。現場からぼつりとつぶやかれた声には、力強いメッセージさえも感じ取れます。



地域共生社会の
今を発信する

宮崎コミュラジ



地域
の
課題

厚労省が掲げている「地域共生社会」。言葉のニュアンスは感じ取れても、その景色を想像するには、ちょっと難しい言葉かもしれません。実際、この現場にいて、この実態をタイムリーに発信しているメディアはほとんどありません。

ス
ト
ー
リー

様々な人とヒト、人とコト・モノとの化学反応が起き、今日もたくさんのミラクルが生まれている「THE 地域」。その現場での体験や体感した気持ちを、できるだけタイムリーに伝えたいんです。

内
容

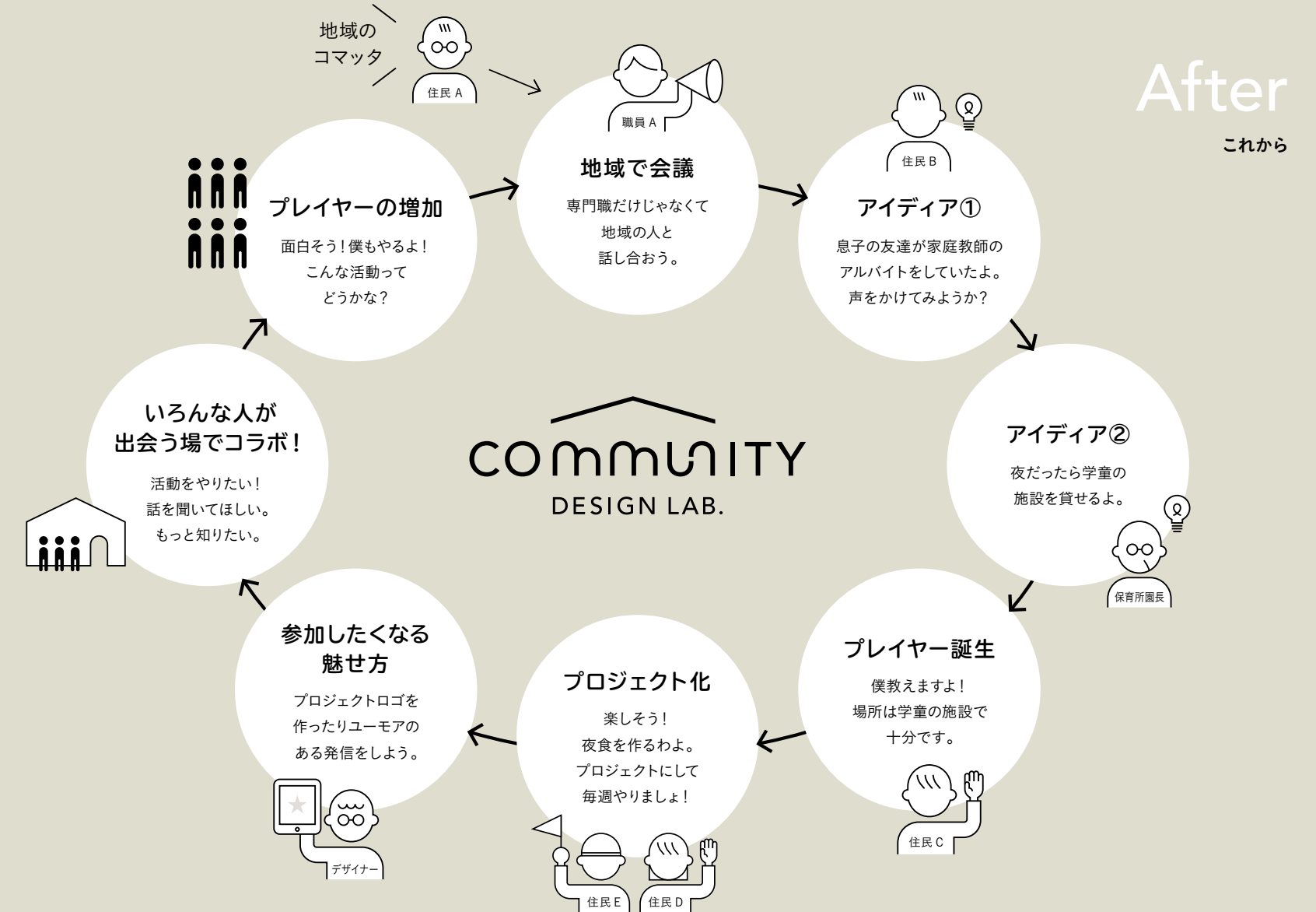
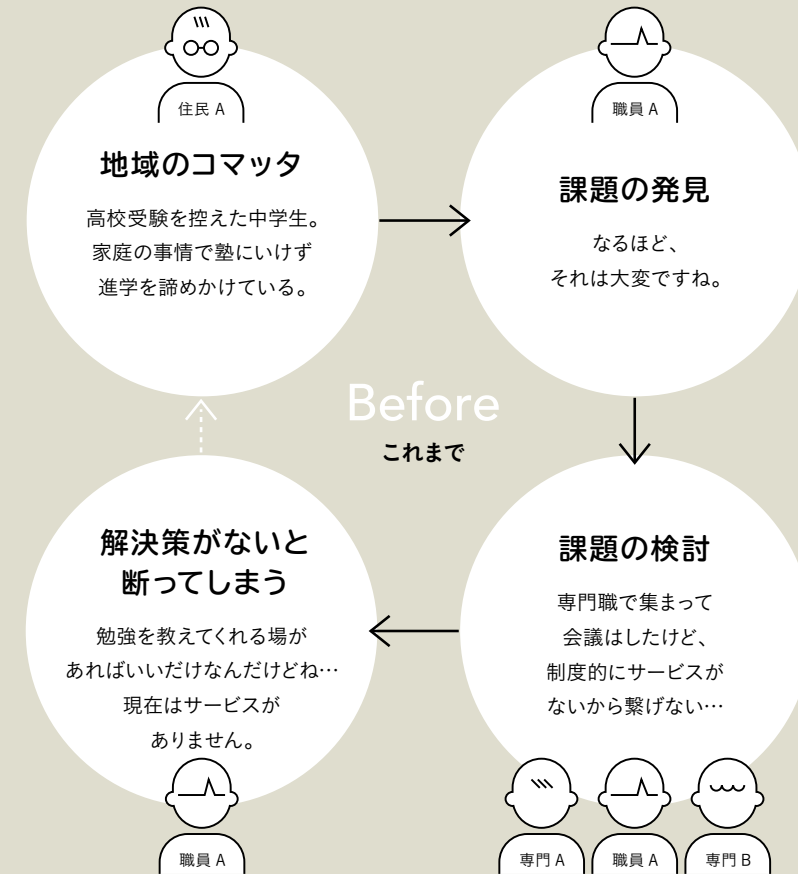
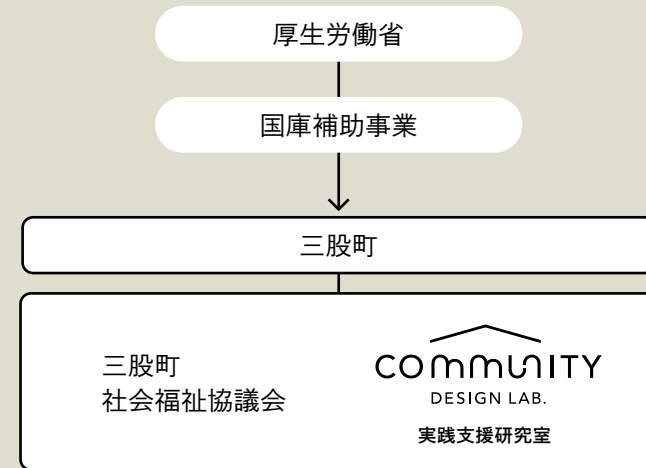
地域の活動やおもしろい取り組みの渦中によくいる人間たちが、音声メディアでその背景をお届け。現在進行形で進んでいるプロジェクトの狙いや裏話など、電波にのせています。あのイベントのあの場面やあの場所のあんなことまで、ニッチなローカル談をぜひ。



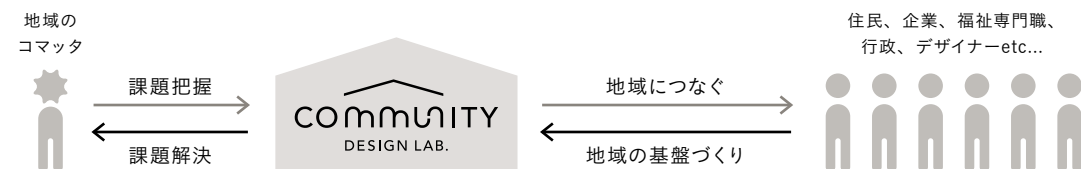
「地域活動」を応援する コミュニティデザインラボって？

コミュニティ デザイン ラボ
Community Design LAB. は

厚生労働省「地域共生社会の実現に向けた
包括的支援体制構築事業」のもと設置された組織です。
「地域の課題」に即した「活動」と「プレイヤー」を
生み出すことで地域の困りごとを「解決」していきます。



「住民」「企業」「福祉専門職」「デザイナー」「行政」等で
地域課題に対してプラットフォームな実践支援研究室を運営します。



「考える場」「魅せる場」「出会う場」を積極的につくります。



考える場

自分の住むエリアで、課題検討の場をつくります。各種福祉の相談窓口やコミュニティデザインラボに寄せられた地域の困りごとを集約し、「地域支援会議」や「テーマ型地域会議」など、専門家や住民、畑ちがいの人たちも集まり解決策を考えます。



魅せる場

コミュニティデザイナーによる住民活動の魅せる場をつくります。地域活動全ロゴ化プロジェクトや地域活動に参加したくなるイベントの企画、活動にエントリーしやすいWEBサイトの運営など、地域活動をブランディングしていきます。



出会う場

地域課題と住民をつなぐ新しいスペースをつくります。地域課題をもっと分かりやすく、もっと身近に、誰もがコラボレーションしながら、地域でのチャレンジをサポートするメイキングスペースを設置運営します。

