

黒松市民センター

市民企画会議「女性のための講座企画会」事業計画概要書

「市民センターの施設理念と運営方針」の地区館の役割の（1）地域住民本位の生涯学習拠点機能〔市民参画の推進と市民活動の育成・支援〕（2）地域の交流・拠点機能〔地域住民の交流の場の確保〕を踏まえて、黒松市民センターの事業実施方針として、「市民自ら企画し実施することにより、地域で主体的に活動する人づくりに繋げる」「様々な世代の地域住民が気軽に集い、交流できる場を設ける」を掲げ、この事業を企画している。

<事業（講座）の背景と目的>

黒松・八乙女地区では、震災時に子ども会育成会の母親を中心とした女性たちのネットワークがとても助けになった。現在でも女性たちは地域活動の主要な担い手であり、地域と学校との橋渡しや、男性たちを様々な活動の場に呼び込むなど、地域を盛り上げる大きな力となっている。

この事業は地域の女性たちが交流を深めながら、地域の課題を掘り下げ、ニーズに合った講座を企画運営することで、女性たちのネットワークづくりを促進することを目的とする。

(地域で活躍している団体の特色)

①黒松校区子ども会育成会

- ・30代～40代の女性が中心、男性もいる。
- ・黒松小学校が開校（1969年、昭和44年）する前の1965年（昭和40年）に発足し地域で子ども達を育てるために活動をしている。
- ・自分の子供が小学校を卒業しても、地域の子どものために活動している女性が多い。
- ・この長い歴史があったことで、平成23年の東日本大震災時には、小学校の避難所運営で大きな力となった。

②黒松婦人の会

- ・黒松地区の70代の女性を中心（会員数約50名）にして、住みやすい住環境整備のために活動している。
- ・資源回収、花壇整備（地下鉄黒松駅前、黒松保育所隣接の歩道沿い）を始め講演会、会員親睦のための旅行会など幅広い活動を行っている。
- ・地域行事への支援・協力（黒松夏まつり、黒松学区民運動会、商工会花見など）も積極的に行っている。

③子育て支援クラブ

- ・70代の女性を中心としたグループと30代～40代のママさんを中心としたグループの2つがある。
- ・活動拠点は、黒松児童館である。

④黒松小学校放課後子ども教室「わいわいパーク黒松」

- ・平成17年（2005年）開設、地域のママさんがスタッフとして運営。
- ・地域の子どもを見守り育てるボランティア活動
- ・活動拠点は、黒松小学校わいわいルーム、校庭ほか
- ・保護者が就労などにより家庭にいない児童（1年生～3年生対象の登録制）と全校児童対象（自由来館）がある。

<事業（講座）の主な内容>

①昨年度の話し合いでた現状と課題

- ・地域（黒松地区、旭丘堤地区、南光台地区）は、高齢化が進み子どもが少ない。
- ・高齢化が進んでいるために、環境整備などの地域活動の担い手の世代交代が求められている。また、家に引きこもっている高齢者（特に、一人暮らし）をどうやって外に引っ張り出すか。
- ・子育てについては、防犯や虐待などの面から意見がでた。
- ・女性問題については、社会問題ともなっている虐待に対応する女性のためのかけこみ寺のようなシェルターが必要ではないか。
- ・気軽に入れるような場所、集える場所があるとよい。

②オリエンテーション・企画検討

- ・地域の現状は？（年齢構成や家庭環境など地域の特徴を共有する）
- ・昨年度の結果を分析・反省し、今年度の方向性を共有する。

③講座実施（3回）

- ・対象とする年代は、50代と60代
- ・地域各種団体の現状とこれから5年後、10年後を見据えて課題を解決するには、空白となっている50代を中心に「自分たちで」の意識醸成を育むことが必要である。

④反省会

<期待する事業効果>

黒松市民センター管内は、高齢化の進む黒松地区、南光台地区（4～6丁目）、旭丘堤と若い世帯が多い八乙女地区に大きく分かれる。世代が大きく異なれば地域ニーズや課題も違ってくる。この講座で女性たちが地域課題に向き合い解決する講座を企画運営することを通して、従来男性中心で行ってきた地域活動に女性の視点をいれ、自主的に地域活動に参画できるような市民力の向上とネットワークの充実が図れる。

そこから、更に大きな地域課題に対して行政機関や市民センターと連携した市民協働の事業が計画、実行できる基盤が構築できる。

<開催時期>

平成28年6月～12月

<対象>

地域住民（成人女性）

<昨年度（平成27年度）の実施状況>

「市民企画会議 女性のための講座企画会」全7回実施

（企画会3回、市民企画講座の開催3回、反省会1回）

昨年は7名の方が企画員に応募し、出席率も良く企画員同士の交流も深まった。また市民企画講座に参加した方々からも、女性の企画会に対するニーズの高さが感じられる。

フラダンス、はらこ飯作り、フラワーアレンジと、女性が楽しく学べる講座を企画・実施している。

平成21年11月11日(水)～12月9日(水)実施

《講座レポート》

～市民企画講座～

ほほえみサロン あ・ら・か・る・と

高齢化により、地域には夫婦や単身女性のシニア世帯が増えてきています。こうした中で、地域と交流の少ない単身の方や、介護などで引きこもりがちな女性が多く見受けられるようになってきました。

そこで、本講座は、女性たちが気軽に集える学習の場を設けることにより、地域の女性たちの交流を促進することを目的として開催しました。

*この講座は、「女性のための講座企画会」の市民企画員が企画・運営しました。

*会場は、黒松市民センター 【全3回】

地図にひろがる 黒松市民センター

お問い合わせ

TEL 022-234-5346

■受付時間 9:00～21:00

■休館日 月曜日・祝日の翌日・年末年始

指定管理者(仙台市教育委員会指定)

公益財團法人仙台ひと・まち交流観察

第1回 ■実技「フラダンス」 11/11(水) 10:00～11:30

講師：フラスタジオ Mana 尾形 かおり氏

講師の模範演技を鑑賞するとともに、実技では上半身と下半身の振り付けをひとつずつ覚えながら、全員でフランダンスを1曲踊りました。実技の後には、市民企画員を交えてのお茶飲みタイムで交流を深めました。
(参加人数：女性 17人)

■参加者の感想

親の介護等をしていますので、あまり時間がなく予定も立てられないでの、気軽に参加出来ることが何より楽しく過ごさせていただきました。とても楽しかったです。/懇親会になりました。



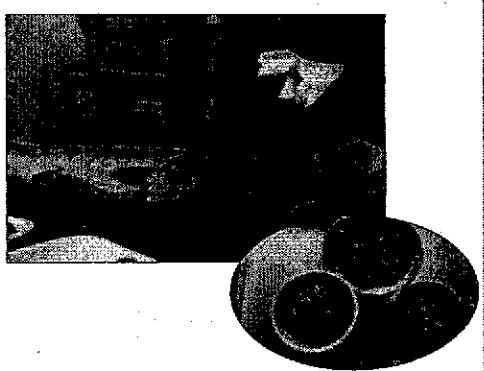
第2回 ■調理実習「旬のお魚を使った料理」 11/25(水) 10:00～13:00

講師：「和」俱乐部 高橋 二義氏・仙台おさかな普及協会

講師が鮭を丸ごと1匹捌いてみせるところから始まり、はらこ飯、生鮭の薄切りサラダ、あさりの味噌汁の3品を作りました。
(参加人数：女性 18人)

■参加者の感想

皆さんとわいわいにぎやかに楽しいひとときでした。/初めて参加しました。魚のさばき方が勉強になりました。とてもおいしくいただき、自分でも作ってみたいと思います。/皆で協力して出来る幸せを感じました。



第3回 ■実技「クリスマスのフラワーアレンジメント」 12/9(水) 10:00～11:30

講師：株式会社アジアナーセリー 大宮 英人氏

可愛いサンタの飾りがついた、クリスマスのフラワーアレンジメントを作りました。実技の後のお茶のみタイムは、最終回ということで、顔見知りの方が増えたせいか、賑やかに盛り上がりました。
(参加人数：女性 18人)

■参加者の感想

とても楽しく参加させていただき、楽しい講座でした。/高齢者にとってとてもうれしい行事です。



「富沢アクティブエイジングサロン」事業計画概要書

「市民センターの施設理念と運営方針」の地区館の役割の（1）地域住民本位の生涯学習拠点機能〔市民参画の推進と市民の活動の育成・支援〕、（3）地域のコミュニティづくり機能の〔地域活動を担う人材の育成〕を踏まえて富沢市民センターの事業実施方針として「地域の喫緊の課題である地域の人材の発掘・育成事業に注力する」を掲げ、この事業を企画している。

＜事業（講座）の背景と目的＞

平成25年度より、複数年事業として、地域のシニア世代の交流、地域リーダーとなる人材の発掘・育成を目的に本事業を実施してきた。シニア世代が気軽に集まれるサロンを開催するために、企画運営に関する様々なスキルを学ぶ場を提供し、平成27年度は実際にサロンを開催した。今年度は「人とのつながりながらまちをつくる」コミュニティデザインを意識し、地域団体との連携を視野に入れた企画を考え実施しながら、地域に貢献する活動を行う人材育成を目指す。

＜事業（講座）の主な内容＞

① 今年度の目標「前年度に学習したスキルを更に深化させる」

運営員が地域に戻って地域リーダーとして地域を活性化するために活躍することを想定しつつ（コミュニティデザイン）、講座を自ら企画運営する。市民センターは、この中で運営員が活躍するまでの離陸期間において相談や助力を行うプラットホームとしての役割を果たしていく。

② 年間計画の策定および講座の開催

運営員が自ら企画会議を開き、講師、費用、スケジュール調整等の準備を進めて講座を実施する。運営員各々が担当を変えながら、概ね月一回のペースで実施する。

・「誰でもできる簡単ヨガ」「歌声喫茶」「調理ハット汁」「館外学習」他

③ 運営員の研修および地域団体との交流

今年度は運営員だけで実施研修（OJT）を兼ねて館外学習を実施したり、地元の農業団体や市民センターまつりに参加することで地域の各団体との交流も図る予定である。

④ 講座の反省、次年度への課題の話し合い

今年度の活動を総括し、地域リーダーとして自立するために必要な課題等を運営員間で話し合う。市民センターは後方支援の役割を認識しつつ適切な助言を行う。

＜期待する事業効果＞

・地域リーダーとしての技（わざ）の修得

自ら講座を実践することにより、地域リーダーとしての、調査および情報収集方法、企画、広報、人を巻き込むコーディネートの力をつけられる。

・市民センターで定期的に開催する講座の企画運営を通してメンバー同士が情報交換しながら、地域コミュニティについて学び、次の行動を起こすきっかけとなる。

＜開催時期＞

平成28年5月～平成29年2月

＜予定対象＞

地域住民（シニア世代）

<昨年度までの（平成 25, 26, 27 年度）の実施状況>

①平成 25 年度 「地域シニアの交流」、参加者 21 名

楽しみながら、人との交流や地域での繋がりを学び、地域の中で魅力的な生き方のきっかけ作りをする。初年度なので、まずは、運営員の関係作りを主眼とする。

・「宮城検定を媒介とした交流会」「メイドイン富沢の野菜で調理」等

② 平成 26 年度 「運営員が市民センターと一緒に講座の企画運営」 参加者 15 名

市民センターが音頭をとり、運営員が実施したいこと、得意なこと（運動系、料理系、学びー講座、学びー体験等）で講座を企画実行する。運営員に講座の流れ、ポイントを学んでもらう。

・「ジャズ鑑賞会」「大人のスポーツ」「私の趣味発表会」等

③平成 27 年度 「運営員が前面に立って講座の P D C A」 参加者 12 名

運営員が自ら企画会議を開き、地元講師、広報、スケジュール等の準備調整を進めて、講座を実施する。市民センターは原則として後方支援とする。

・「ニュー・スポーツ」「食育講話」「歌の会」「地域探索」等（別紙参照）

講座レポート

市民企画講座

富沢アクティブライジングサロン

平成25年5月11日～平成25年10月12日(全6回)実施

富沢は古の昔より人びとの集うところ…

富沢市民センター

●お問い合わせ

TEL 022-244-3977

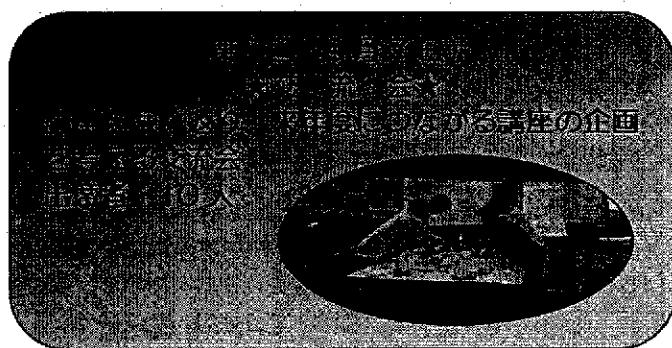
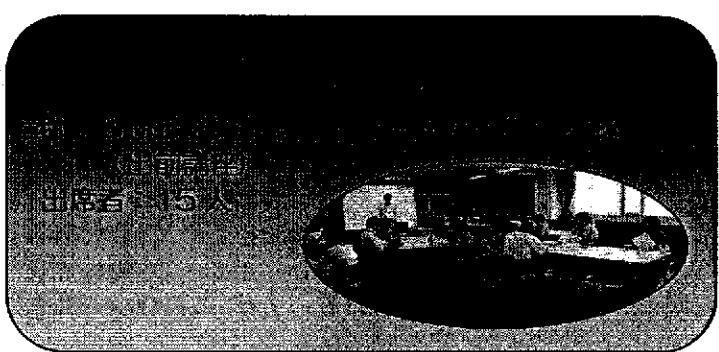
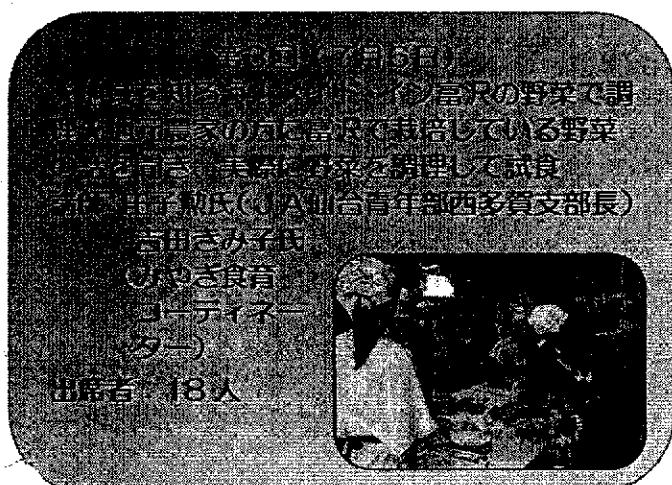
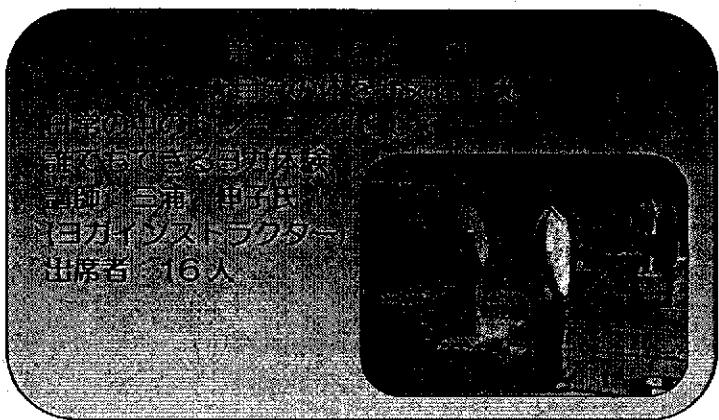
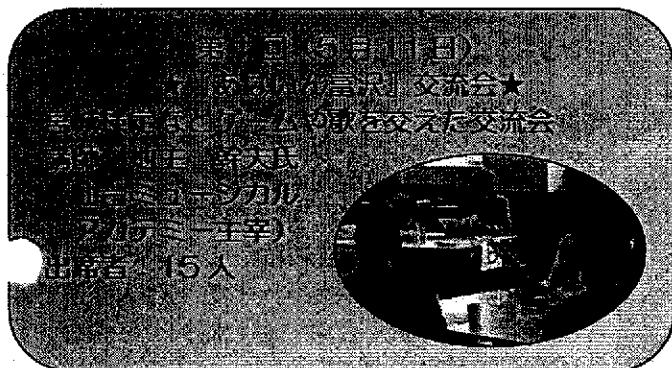
■受付時間 9:00～21:00

●休館日 月曜日・祝日の翌日・年末年始

指定管理者(仙台市教育委員会指定)

公益財団法人仙台ひと・まち交流財団

富沢アクティブライジングサロンは、地域活動や社会貢献を考えているシニア世代が交流や学びを通して、地域で生きるきっかけ作りを体験する講座です。受講生は21人、企画・運営委員を中心に交流の輪がひろがりました。



受講生の感想～1年間を振り返って～

- ・せっかく顔見知りになれたのに、あと2回では淋しいです。やっていただきたい（できればお手伝いもしたい）こともあります。
- ・毎回、何かを学ぶことができて楽しかったです。
- ・月一回、地域の方々と交流できるのはとても楽しみでした。来年度も講座が開催されるなら、ぜひ、参加してみたいと思います。

講座は6回で終了しましたが、受講生同士の交流が進み、これから月1回程度、市民センターに集まり、お茶っこサロンを自主的に開くことになりました。

平成 26 年 8 月～12 月実施

富沢アクトイエイジングサロン

～青年シニア、ワクワク遊ぼう～

富沢は太古の昔より人びとの集うところ…

富沢市民センター

●お問い合わせ
TEL 022-244-3977
■受付時間 9:00～21:00

●休館日 月曜日・祝日の翌日・年末年始
指定管理者（仙台市教育委員会指定）
公益財団法人仙台ひと・まち交流財団



知的好奇心が旺盛で多趣味、元気で活動的な「青年シニア」世代が、楽しいこと、ワクワクすることをしながら、自分らしい社会参加のきっかけを見つけることを目指し、8月から12月まで毎月1回、土曜日の15時～17時に、5回連続で講座を開催しました。

1回目
8/9

始まりの会～ジャズを聴きながら



地域にお住まいの若手演奏家による軽快なジャズの演奏が響く中、第1回目の講座が始まりました。講座の参加者は、50代～70代の男女15人（男性5人・女性10人）です。生演奏を堪能した後、自己紹介とこれからの予定を確認しました。

2回目
9/20

ニュースポーツで
コミュニケーション



4チームの対抗戦で、「フロアカーリング」という新しいゲームに挑戦しました。賞品もあるということで、夢中になってゲームを進め、一喜一憂しながら、お互いの距離が縮まりました。

3回目
10/25

食べて知る富沢の味



富沢で栽培されている野菜を使って、エコクッキング。みんなで楽しく料理して、バイキング形式で食べながら、会話も弾みました。

喜び！
ここが一番本領に入り



4回目
11/22

新たなステージへの
出発点

この講座は、複数年事業で、今年度は2年目です。1～3回目は、受講生同士のコミュニケーションを図りながら企画の面白さを体験してもらい、4・5回目は、各自興味があるものや好きなことを話題にしながら、自分たちがサロンを開くとしたらどんなものがいいのか、具体的に話し合いました。来年度は、この話し合いを基に実際にサロンを開催する予定です。どんなサロンになるか、楽しみにしていてください。

<参加者の感想>

- ・楽しいこと、ワクワクすることをさらに皆さんと経験していきたいと思っています。・転勤族にとっては富沢を知る上でも心強いサロンで、いつも楽しみにしています。
- ・仲間意識が出てきたので、一回一回の参加が楽しみだ。
- ・色々と勉強になったし、他の人の交流が楽しみ。

<これからやってみたいこと>

- ・富沢を歩く
- ・音楽を楽しむ
- ・富沢地区のマップ作り
- ・散歩やウォーキング
- ・体操
- ・自分史等

平成27年5月～28年1月実施

富沢アクティブライジングサロン

～サロンを開こう～

富沢は古より人びとの集うところ…

富沢市民センター

●お問い合わせ

TEL 022-244-3977

■受付時間 9:00～21:00

●休館日 月曜日・祝日の翌日・年末年始

指定管理者（仙台市教育委員会指定）

公益財団法人仙台ひと・まち交流財団

「富沢アクティブライジングサロン」は、地域のシニア世代が気軽に集まれる場づくりのために、12人の運営委員が話し合いを重ね、講座を企画し、開催しました。

癒しのオカリナコンサート

6/20
(土)

第1回目となる6月は「オカリナコンサート」です。オカリナの澄んだ音色が流れる中、演奏者の高橋佐知子さんからは、オカリナの新しい魅力や「ヴィオリラ」という新しい楽器も紹介してもらいながら、癒しの時間を過ごしました。

ニュースポーツを体験しよう！

2回目は、ニュースポーツの「ディスコン」を体験しました。ニュースポーツというとどんなものかわからぬ方が多いようですが、「いつでも」「どこでも」「だれでも」「すぐに」参加できる新しい競技のことです。いろいろな種類がありますが、今回体験した「ディスコン」は、赤と青の2チームに分かれて、CDに似た円盤を投げ、どちらがポイントに近づいているかを競う簡単なスポーツです。

単純なだけに、すぐにコツをつかめ、年齢や各自の体力、もちろん運動神経にも関係なく、白熱したゲームになります。暑い時期での開催でしたが、進行した運営委員がおなじみのラジオ体操を京都弁で行うなど工夫し、ゲームに参加した方々は、和気あいあいと楽しく競技を進め、心地よい汗をかきました。

歌で伝える～食べ方上手は生き方上手

8/22
(土)

地域の方々が気軽に集まれる「富沢アクティブライジングサロン」、8月は♪食育コンサート♪を開催しました。

「おなかに脂肪がついてきた！疲れやすくなった…」と感じている年代の皆さん、管理栄養士の飯渕由美さんから、体にちょうどいいものを食べて、貴く年を重ねる「ナイスエイジング」のお話を聞きました。その後は、歌で「食育」の大切さを伝えているリバースファイブの皆さんの楽しい歌とパフォーマンス、和やかな雰囲気の中で改めて「食」の大切さを学びました。

地域散策～仙台市電保存館見学～

地域をみんなで歩きたいという企画を考えましたが、実現するのは多くの課題が見つかりました。受講生を集めて実施するにはまだまだ不安があるので、今回は内部研修としました。

目的地は、市民センターから歩いて10分ほどのところにある「仙台市電保存館」に決まりました。担当者は、保存館と連絡を取ったり、道順を確かめたり、雨天の時を考えたりしました。当日は、車いすの方の参加想定し、実施しました。運営委員は、それぞれに、多くのことを学びました。

貴重な経験になりました。



マイドイン made in 富沢の野菜で講理

11月は、地元の野菜を使った料理を作る講座です。教えてくださるのは地元農家おばさん「若草会」の皆さん。富沢で採れた野菜を主に使い、メニューも豊富に、いろいろ教えていただきました。

和気あいあいと作業を進め、みんなで協力して出来上がった料理はどれも大変おいしく、笑顔でいただきました。地元農家の方のお話も聞き、地産地消の大切さを学びました。



みんなで歌いましょう♪

1月は、「みんなで声を出して歌いましょう」という講座を開催しました。

初めに、「トーニング」という声だしをしました。まだ緊張している様子の参加者。まずは、司会者のリードで季節の歌を歌いました。小林康浩さんのピアノ伴奏に合わせて歌うとなかなかいい感じです。



その後は、参加者からリクエストを出してもらい、会場は歌声に包まれました。途中「ジージーズ」という男声合唱団の歌声披露もあり、和やかに会は進みました。「楽しかった」「声を出すのは久しぶり」「また参加したい」との声をいただき、会場に集まった約50人の参加者は笑顔で会場を後にしました。

この企画は、仙台市電保存館見学と併せて実施されました。運営委員による企画運営の実習として、運営委員が企画運営を行なうことで、運営委員の成長をめざす企画です。