

安曇野市

「コミュニティ・マニュアル」

～一人ひとりが主役のまちづくり～



平成 29年 2月

安曇野市区長会

安曇野市コミュニティ・マニュアル

【安曇野市区長会】

安曇野市区長会が平成 26 年度に策定した「区マニュアル」では、「いざという時、区が頼りです」をキャッチフレーズに、今後の区のあり方を明確化し、希薄化するコミュニティの再構築に向けた取り組みを行うこととしています。

また、区の定義を「一定の区域内に居住する世帯及び事業所相互が年齢や性別を問わず、支え合い、助け合う連帯感により、安全・安心な地域を目指し、様々な地域課題を協働により解決するコミュニティの基盤となる自治組織」としています。地域課題が多様化、複雑化、また専門化してきている昨今、区民一人ひとりが主体的に課題解決に向けた活動に参画し、それぞれの能力を活かしながら一体となった取り組みが必要と考えます。

また、「区マニュアル」の区の役割では、「コミュニティの形成と地域力を高める機能」を掲げており、区民の安全・安心、また福祉向上など、区が担う役割を果たすため、区民一人ひとりの意識を高め、区の課題を区で解決する地域力を持つこととしています。

しかし、区は多様化する課題が山積する中で、解決のための財政的な余力もなくなってきており、さらには役員の負担も増大してきています。このことから、区長をはじめ役員だけでなく、すべての区民により役割分担を行い、地域ぐるみでより良い地域づくりを進めていきます。そのため、地域で暮らすすべての皆さんのためのコミュニティ・マニュアルを策定します。



平成 28 年度安曇野市区長会長 熊井 深男

コミュニティとは

「コミュニティ」とは、「生活の場において、市民としての自主性と責任を自覚した個人及び家庭を構成主体として、地域性と各種の共通目標を持った、開放的でしかも構成員相互に信頼感のある集団」と定義（1969 年「国民生活審議会調査部会コミュニティ小委員会報告」）されています。

近年の社会情勢の大きな変革や東日本大震災など災害により、お互いの支え合いや助け合いが重要であると考え、このコミュニティ・マニュアルでは地域における人と人との相互協力の関係（コミュニティ）についてまとめています。

安曇野市「コミュニティ・マニュアル」目次

- 1 安曇野市の地域コミュニティの現状と課題 P 3
- 2 安曇野市の地域コミュニティの今後の方向性 P 6

コミュニティ・マニュアル活動方針

コミュニティ編

第1章 家庭

- 1 各家庭におけるコミュニケーションのあり方 P10
- 2 家庭を支える地域コミュニティ P15

第2章 地域コミュニティ

- 1 近隣の支え合い P16
- 2 隣組の支え合い P17
- 3 常会・町内会等、区の支え合いシステム P18

第3章 市及びその他組織との連携

- 1 地域福祉計画及び地域福祉活動計画等 P30
- 2 地域包括ケアシステム P32
- 3 健康増進 P33
- 4 社会福祉協議会との連携 P34
- 5 安心して暮らせるまちづくり P34
- 6 区の環境美化等 P35
- 7 区への加入促進 P35
- 8 男女共同参画 P36
- 9 協働のまちづくりの推進 P36
- 10 市等との連携・協働及び委員等 P38

第1章 家庭

- 1 各個人及び各家庭における防災意識の高揚と備え・・・P44
- 2 家族のルール・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P48
- 3 災害時（地震）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P50
- 4 災害時（風水害、土砂災害）・・・・・・・・・・・・・・P52
- 5 災害後・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P55

第2章 地域

- 1 日常の防災のための地域コミュニティ・・・・・・・・・・P56
- 2 災害時の隣近所の支え合い・・・・・・・・・・・・・・・・・・P58
- 3 災害時の避難・収容・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P58

第3章 市等との連携

- 1 家族台帳等・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P62
- 2 災害協定・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P62
- 3 補助金・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P62

1 安曇野市の地域コミュニティの現状と課題

(1) 地域コミュニティを取り巻く現状

安曇野市の地域コミュニティを取り巻く課題は、人口減少、少子高齢化など社会情勢による課題と、それらを要因とした地域特有の課題があります。

① 人口減少、少子化、高齢化の課題

安曇野市の人口は平成 22 年度をピークに減少傾向に転じ、国立社会保障・人口問題研究所（以下「社人研」という。）の推計によると今後 30 年間（2010 年から 2040 年）で、総人口が約 18,000 人減少するとともに、年少人口が 2010 年の 13,430 人から 2040 年には 8,030 人になり約 5,000 人が減少、生産年齢人口が 2010 年の 57,976 人から 2040 年には 40,173 人になり約 16,000 人減少する見通しとなり、一方、老年人口（65 歳以上）は 2010 年に 25,003 人が 2040 年に 30,002 人と増加する見通しとなっています。

このように人口が減少する中で高齢化率がさらに高まる見通しとなっています。人口減少の要因として、自然動態の中での減少が年 200 人から 300 人台であり、社会動態では横ばいから若干の増加になっています。こうしたことから、本市でも出生数が上がらないことが人口減少の大きな要因となっています。

合計特殊出生率

	S58~62 年	S63 ~H4 年	H5~9 年	H10~14 年	H15~19 年	H20~24 年
安曇野市	1. 7 4	1. 6 0	1. 5 8	1. 5 0	1. 3 9	1. 4 4

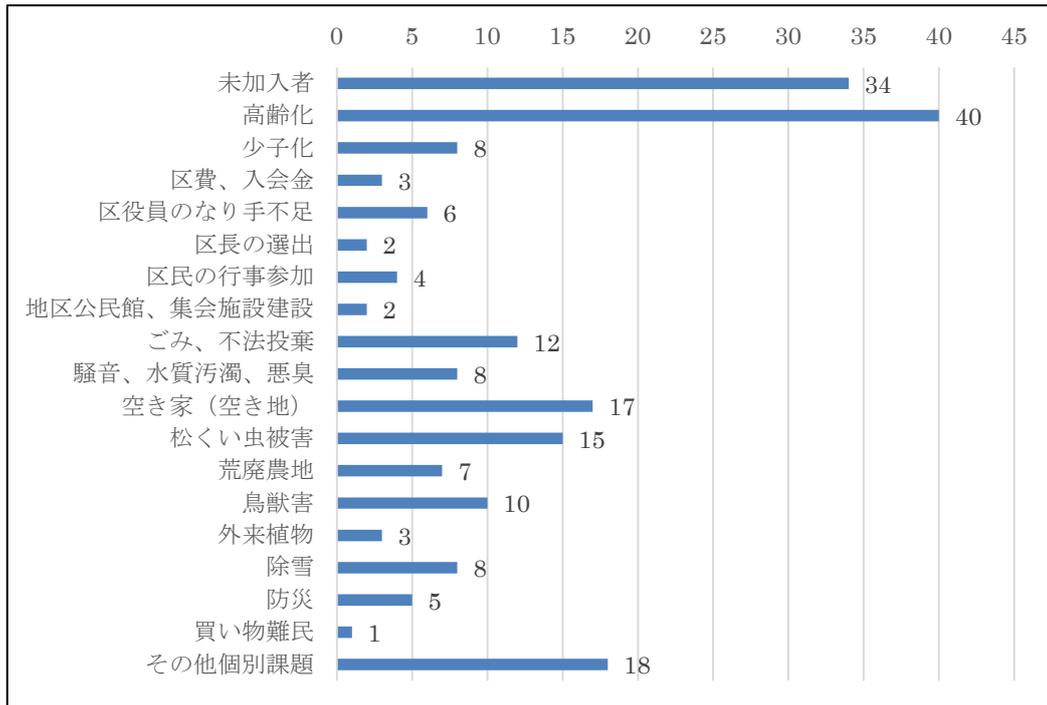
② 地域コミュニティの希薄化

市民の生活スタイルや核家族化など家族構成の変化などにより、従来培われた地域間による協力や連携が希薄になってきています。農業が主産業としていた昭和の時代、田植えや稲刈りなど、隣組など共同体により集団作業が行われてきました。また、現在ではセレモニーセンターなどを利用するケースがほとんどであります告別式などは、以前、隣組の協力により、自宅や地域の公民館で執り行われていました。このように、お互いが協力し合って生活をしてきましたが、高度成長時代を迎え、農業は大型機械化や集団営農に変わり、また冠婚葬祭も民間が請け負うなど変わってきました。

近年は、個人主義やプライバシーの問題などから、地域コミュニティも以前と比べ希薄化してきています。

③ 地域課題の多様化

人口減少、少子高齢化により、地域課題は多様化、複雑化するとともに、高度化してきています。このような中で、課題を解決するためには、地域の皆さんが主体的に地域活動に参画するとともに、様々な主体による協働システムの構築が求められます。



平成 26 年度安曇野市区長会アンケート「各区で抱える地域課題」(83 区対象:各区 3 つまで)

(2) 地域コミュニティ運営上の課題

少子高齢社会など社会構造の変化に伴い、区を中心とする地域コミュニティの運営上の課題も次のとおり山積しています。

① 無関心層の拡大

市民の生活スタイルや価値観が多様化してきています。このことから、地域コミュニティや人間関係が煩わしいなど、地域への無関心層が増大しています。特に若年層や新たに転入された一部の方々の地域コミュニティへの関心の低さが大きな課題となっています。

② 役員などのなり手不足

社会構造の変化に伴い、区など地域コミュニティの役員のなり手不足が深刻化しています。特に、若年層は日常の仕事に追われる中で、区など地域コミュニティの役を受けられないケースが見受けられます。このことから、役員のなり手不足とともに、役員の固定化（特に高齢者）が目立ってきています。

③ 区など地域コミュニティへの未加入

地域コミュニティへの無関心層の拡大や、役員や区費など自治会運営に関わることを負担と感ずることなどから、区など地域コミュニティへの未加入が大きな課題とな

っています。コミュニティへの参加は、負担と考えるだけではなく、いつ起こるかもしれない災害に備えて、お互いを支え合い、助け合う地域コミュニティへの加入が重要になってきました。

安曇野市区加入率 年度別推移

	平成 24 年度	平成 25 年度	平成 26 年度	平成 27 年度	平成 28 年度
区加入率	78.0%	77.4%	77.0%	77.1%	76.7%
区加入世帯数	28,665 世帯	28,745 世帯	28,883 世帯	28,868 世帯	28,973 世帯

(3) コミュニティにかかる課題

コミュニティを形成していくうえで、具体的な課題を挙げてみます。

① 家庭

- ・家族間の会話が少ない。
- ・家族それぞれの生活スタイルが異なる。(課題と決め付けられませんが)

② 高齢者

- ・独り暮らしの高齢者世帯が増加している。このことから、ごみ出し、除雪、通院や買い物の交通手段がないなど課題となっている。
- ・話し相手がない。
- ・助けてくれる人がいない、あるいはわからない。
- ・特殊詐欺被害など社会問題がある。
- ・家族間の虐待。
- ・近隣との関係の希薄化により、他人との交流が図れない。

③ 子どもを取り巻く課題

- ・引きこもり。
- ・外で遊ぶ場がない。
- ・核家族、両親の共働きなどにより一人であることが多い。
- ・高齢者や地域との関わりがない。
- ・部活などが忙しく、家族と話す時間がとれない。
- ・少子化に伴い、近所に友人がいない。



④ 地域コミュニティ

- ・隣近所なのに顔も名前も知らない。近所の家族を知らない。
- ・新しく引越ししてきた人を知らない。

- ・仕事に追われて近所付き合いができなかったため、定年後地域の方とうまくいかない。
- ・個人情報保護やプライバシー保護は重要であるが、隣近所とのコミュニティにおいてどこまで許されるのかがわからない。
- ・隣近所や地域でもあいさつを交わさない。
- ・相談できる人がいない。
- ・世話焼きがいなくなった。

⑤ 区

- ・区に入ると人間関係や区の慣習など煩わしいと感じている。
- ・区費や役員が負担と感じている。
- ・若い世代の区への参加が少ない、区に無関心である。若い人が参加しにくい。
- ・区の活動を知らない人がいる。
- ・役員のなり手がいない。
- ・区の運営のための資金が乏しい。
- ・社会構造の大きな変化により区が行うべき事業が増大している。
- ・区の活動への参加者が少ない、また固定化している。

2 安曇野市の地域コミュニティの今後の方向性

(1) お互いに支え合うコミュニティ

人口減少、少子高齢社会など社会情勢の大きな変化により、区における課題は、役員のなり手不足、若い世代の区への無関心、また区民においては、高齢者世帯のごみ出し、雪かき、草取り、樹木の剪定など支援が必要とされ、さらには近隣同士の間関係の希薄化により、非常時における区民相互の支え合いが危惧されるなど、地域が抱える課題は多様化、複雑化してきています。

こうした地域課題に対し、これまではどちらかと言うと、役員依存で、すべてをお任せしてきた風潮がありました。しかし、複雑化する課題の中で、そこに住む一人ひとりが主体となり、地域ぐるみでその解決に向けた取り組みを行うことが重要です。

このことから、区民が主役の区を目指し、またお互いが支え合い、助け合うコミュニティを形成していきます。

(2) 自律したコミュニティ

なぜ、区民一人ひとりが主体となるのでしょうか。それは、前述のとおり区長や役員だけでは解決できない課題が山積してきているからです。これまでのどちらかと言

うと他人任せから、一人ひとりが考え、そしてみんなで話し合い、合意形成の下、全体で行動することが必要な時代となってきました。このことから、区民同士の連帯感や親近感を取り戻し、区というコミュニティ組織の自律が生まれてきます。自治意識の高揚を図り、「自分の地域は自分で創る」「自分の地域の課題は自分たちで解決する」ことから地域力の向上につながります。その身近なコミュニティ単位が区、常会、隣組などです。コミュニティは人と人がつながる共同体です。

(3) 一人ひとりの幸せのため、家庭、地域、社会の役割分担

人口減少、少子化、高齢化の歯止めは、現状困難であり、そうした流れの中で、どのようにコミュニティを再構築していくかが喫緊の課題となっています。特に、これまで一番身近な家庭も核家族化などから、家族間の会話不足、コミュニケーション不足に陥り、従来、それをカバーしてきた隣近所や地域の関係も希薄化してきています。

様々な課題の解決のため、それぞれ個人には限界があり、家族でも解決できない課題は多くあり、そのため近隣や隣組などの支え合い、助け合い、更には常会や区などの支援システムの構築が望まれます。

(4) コミュニティは家族単位から

① 近年の家族の変化

一人ひとりの生活スタイルも変化し、家族間でもコミュニケーションがとりづらくなってきています。一人ひとりの生き方が尊重されなければなりません、一方でお互いが支え合い、見守り合う家族のあり方が問われています。

② コミュニティの基盤となる家族の課題と今後のあり方

近年、少子高齢化や核家族化が進み、家庭内における課題も多様化してきています。孤独死、児童虐待、高齢者虐待、DV（ドメスティック・バイオレンス）、不登校、引きこもりなど社会的な問題も他人事ではなくなってきました。コミュニケーションは、人と人とのつながりであり、一番身近な単位が家族です。家族間の会話が家族のコミュニケーションの第一歩です。家族一人ひとりが抱える悩みや健康状態など、会話の中から発見することもでき、また日常の言葉のキャッチボールから家族のつながりが生まれます。

子どもを取り巻く環境は、ネット社会の進展、情報メディアの発達により、様々な情報が過多になってきており、子どもにとって必要な情報の取捨選択が自分ではできなくなってきています。核家族化が進むことによって、日頃からの家族による子どもの見守りが以前に比べてできなくなり、誤った情報やメディアを通じた風潮に流されていくケースも見受けられます。昭和の時代の子どもの遊び場は屋外であり、子どもたちの自主的な活動の場であり、生きていくことを学ぶ場ともなっていました。近年、

屋内に閉じこもり、ゲームやネットに夢中になり、結果、子ども同士や隣近所のつながりが失われてきました。

本来、子どもは家庭で育て、地域で見守ることが必要です。子どもの両親が共働きで忙しく仕事を休めないなどから、子どもにとって一番大切な家族との時間が不足していることが挙げられます。さらに、子どもの出産後、これまでは祖父母が子育てに参加してきましたが、核家族化が進行するにつれ、役割を担う人がいなくなり、保育施設への預かりなど、一番大切な時期の親子や家族の触れ合いが減少してきています。子どもの孤立はこうした背景も影響していますし、育児不安の高まりにより児童虐待など、大きな社会課題となっています。

一方、高齢者を取り巻く環境も、核家族化により高齢者だけの家庭も増加し、老老介護が当たり前になってきています。また、家族との関わりを持たない独り暮らし高齢者も増加し、認知症、孤独死などにつながる恐れがあります。さらに、二世帯、三世帯家族であっても、働き盛りの夫婦の共働きにより、高齢者の日常の見守りができなくなっているのが現状です。

こうした現状の中で、もう一度家庭を振り返るとともに、家族だけでは解決できない課題に対して隣近所、隣組、常会、区の役割が大切になっています。

コミュニティ・マニュアル 活動方針

一人ひとりの生活スタイルも多様化し、さらには地域が抱える課題も、人口減少、少子高齢社会の中で、一層複雑化、多様化し、さらにはそれぞれの課題が高度化してきています。

こうした社会状況の中で、私たち一人一人は、「誰かがやってくれる」「自分には関係ない」ではなく、一人ひとりが主体的に向き合い、行動することが重要です。この

「コミュニティ・マニュアル」は、これから地域でどのように生きていくのか、そのための家庭のあり方、隣近所や隣組、さらには常会・町内会や区の「支え合い、助け合う社会」のあり方について決めました。

また、いつどこで起こるかわからない災害に対して、一人ひとりの心掛け、家庭内で、隣近所で、隣組単位で、常会・町内会で、そして区としての防災に対する意識の共有や災害への備えをどうしていくのかをまとめました。

市民一人ひとりの問題としていただきたいと思います。



コミュニティ編

第1章 家庭

1 各家庭におけるコミュニケーションのあり方

核家族化や個人個人の生活スタイルの多様化から、コミュニティの最も核となる家庭においても会話が減り、家族間のコミュニケーションが図れていないことが問題視されています。このことから、まずは家族のあり方として次のとおり進めます。

(1) 家族間の会話

① あいさつの励行

コミュニケーションの第一歩は、どの場においても「あいさつ」からです。日常から、家族間の「あいさつ」を大切にします。

「おはよう」、「おやすみなさい」、「行ってきます」、「お帰りなさい」、「ありがとう」、・・・が家族の絆を強くします。

② 食事

家族間の会話は最も重要であり、それぞれが抱える悩みや健康状態をお互いで知る上でも、家族みんなで食事をとることが望まれます。家族で今日あった出来事や、明日の予定、また政治や社会情勢、学校や職場について話し合みましょう。



食事中でも、テレビを見ているだけ、携帯電話を操作しているだけでは、家族の絆づくりにはなりません。

③ 土日や休日の活用

勤めや学校行事（部活など）、あるいは地域の行事などでなかなか休みの日でも家族団らんというわけにいかないこともあります。そうした中でも、家族みんなが揃う土日など、できる限り家族のコミュニケーションを大切にします。

④ 家族団らんの日

日頃から家族みんなで食事をしたり会話することが大切ですが、様々な都合や環境で家族が揃うことが少ない場合は、曜日や日にちを決めて、「家族団らん」の日を設けます。その日には少なくとも家族全員がそろって話し合ったり、食事をします。



⑤ メディアからの話題

新聞やテレビは私たち市民の大きな情報源であります。家族に関わること、あるいは家族の共通の課題、趣味などメディアからの情報を通じて、話し合います。

(2) 家族間のルール

① 掲示板、伝言板

どうしても家族間の会話の時間がとれなかったりする場合は、家族の共通の場所に掲示板や伝言板を設置し、それぞれの現況や家族に伝えたいことを記入し、知らせます。

② 暗号

近年、特に高齢者を対象に、特殊詐欺被害をはじめとする事件が横行しています。一人ひとりが被害に遭わないための意識を高めることも重要です。しかし、ますますその手口も巧妙化してきていることから、オレオレ詐欺などの被害対策として、家族間の暗号を決めておくことも大切です。

③ 緊急連絡先の共有

昼間など外出先で事件や事故に巻き込まれたことを想定して、常に緊急連絡先を共有することが重要です。また、家族間で連絡が取れない場合の、連絡先も決めておくことが大切です。

④ 役割分担

家族であっても、得意な分野、苦手の分野があります。男性だから、女性だから、あるいは年齢によって役割を固定化させるのではなく、家庭内で役割を分担し、お互いに支え合います。また、家族であっても、それぞれの人権を大切にします。

⑤ 家族のスケジュールの共有

昼間など家族に至急連絡をしなければならない事態などに備えて、家族の日々のスケジュールをお互いが把握できるよう、スケジュール板を設置します。

⑥ 家族間の生活の把握

わたしたちはある程度規則的に生活しています。起床の時間も曜日によってある程度決まっていることもあり、いつもなら起きてくる高齢者の姿が見えない場合は、プライバシーに配慮しながらも寝室を確認する、また農作業に出かけて、いつも帰る時間に姿が見えない場合は作業の場を確認するなど、家族の生活パターンをある程度知っておきます。

また、日常的に飲んでいいる薬やその置き場所など、家族間で把握します。

⑦ 防犯対策

自宅に独りでいる場合、かかってくる電話や訪問者に注意するなど防犯対策を徹底します。

(3) 独り住まいの家庭

① 地域とのかかわり

ア 近隣との関係づくり

独り住まいの方は、いざという時に連絡するあてもなく困ることがあります。このためにも、区や常会に加入するとともに、隣近所との日常的なつながりを持つようにします。

イ 緊急時の連絡先

隣近所の顔の見える関係を持つとともに、緊急時(自身の病気など)にはどこに連絡をしてもらいたいかなど、信頼できる仲間や隣近所、民生児童委員に伝えておきます。



② 孤独からの解放(仲間づくり)

独りでいることで、会話もなく病気になりがちになります。こうしたことから、隣近所との日常のつきあいを大切にするとともに、区の行事などに積極的に参加します。また、自分の趣味や特技を活かして、仲間づくりを行います。

③ 要支援者台帳への登録

高齢者あるいは障がいを抱えている方は、区や市の要支援者台帳へ登録し、いつでも隣組などの支援が受けられるようにします。

(4) 高齢者家族

① 近隣との関係づくり

地域の見守りは、高齢者世帯だけでなく、昼間独りの方や独り住まいの方にとっても必要です。その上でも、近隣との日常の距離を近づけることが大切です。具体的には、健常な方はできるだけ、散歩など地域を回りながら、地域において自分の存在を知っていただきます。また、身体が不自由である、あるいは介護の必要がある場合には、民生児童委員や関係機関の方々との連携を密にし、いつでも連絡が取れる状況にします。

② 仲間づくり

高齢者にとって、介護予防、認知症予防や孤独からの解放のため、人とのコミュニケーションを大切にします。隣近所でも、なかなか気が合わないこともあります。こうしたことから、趣味や娯楽などにより生きがいを持つとともに、気が合う仲間をつくれます。

また、歩いて通えるところに集う場をつくることは、仲間づくり、助け合いにもつながります。

③ 緊急時の連絡先

災害など、いざという時のために、近隣の方や民生児童委員、関係機関へ緊急連絡先を教えておきます。また、要支援者台帳に緊急連絡先を登録します。

(5) 外国人世帯

外国人は、母国の文化や生活スタイルが日本人とは異なることから、言葉も通じづらく、意思疎通が困難であったり、なかなか溶け込むことが難しいことが多々あります。

このことから、日常的な会話や区の行事などへの参加を通じ、心と心の絆を深め、地域の一員として、お互いに協力し合う関係を築きます。

また、外国人も日本の文化やしきたりを地域から学ぶとともに、母国の良さも伝えながら、日本に暮らしてよかったと思える人間関係を築きます。そのためにも、日常のあいさつをはじめ、コミュニケーションを図ります。



(6) 介護

在宅介護は、介護者にとって心身ともに労力がかかり、ストレスも増幅します。家族の中で役割を分担するとともに、家族だけで抱えず、だれかに相談したり、関係機関との連携を図ります。



(例)

- ・家族間の介護の分担（家族で十分話し合い、負担を一人だけに集中しないようにできる限り役割を分担します。家族だけでは困難な場合は、近い親類など少しの時間でも手助けいただける方をお願いします。）
- ・介護プランを作成（介護は大変であることは間違いありませんが、だれかが犠牲を負うものでなく、家族や近い親類としっかり話し合い、将来の介護プランを設計します。）

- ・公共サービス等の活用（介護保険制度により市や民間によるサービスが充実してきています。こうしたサービスの活用も検討します。） など

(7) 救急法

家族が万が一、病気などで倒れたり、けがをした場合、まず家族の応急手当が重要となります。応急手当の講習を受けた方が家族に伝授します。救急車は通報を受けてから現場に到着するまで、全国平均 8 分かかると言われています。この 8 分が、傷病者の生命を大きく左右します。

(例)

- ・人工呼吸
- ・骨折手当
- ・やけど手当
- ・熱中症手当
- ・胸骨圧迫
- ・出血手当
- ・捻挫手当
- など

(8) 子育て

子育ての環境はそれぞれではありますが、子育ての基本は家庭であることを認識し、家族の子育ての役割分担を明確にします。大人の都合による教育は避け、子どもを優先に考えます。核家族や様々な理由により子育てに携われる家族が少ない場合は、親類や近所の方々の助けを受けましょう。子どもの健全育成を最優先とします。

(例)

- ・子育てプラン（子どもは未来を担う宝です。しかし、核家族化や共働きの進展により、子育てに悩む家庭も少なくありません。家庭で「子育て」のあり方や役割分担をしっかりと話し合ひましょう。）
- ・子育て支援（家庭によっては親だけでは子育てが困難な場合もあります。親類や隣近所にも実情を話しながら、理解をいただきサポートをお願いします。）



(9) 区への加入

① 自治意識の高揚

家庭においても地域においても、誰かがやってくれるなど他人任せではいけません。「自分でできることは自分でやる」という気持ちを持つことが大切です。仲間づくりも可能な人は自分から行動することです。また、そのことにより、自分の生きがいくくりにもつながります。

各地域にあるボランティアなど、高齢になってもできることもあるかも知れません。

受け身だけでなく、自らの行動が地域を変えていくことになります。ただし、体力面、体調面、家庭環境などによります。

② 区への加入

区は、区民一人ひとりの安全で安心な暮らしを守ることを目指し、様々な課題解決や各種事業を行っています。また、区における交流や親睦を通じて、仲間づくりや人間関係を形成することができます。

区の意義を十分理解し、区へ加入するとともに、区の中での積極的な参加を目指します。

(10) 近隣トラブル

近隣との顔の見える関係づくりは重要ですが、一方で近隣だからこそトラブルになることもあります。こうした場合、隣近所に対する苦情を市あるいは区長に言うケースが多く見受けられます。市は、法的根拠のない近隣トラブルに対して解決策を持ちませんし、第三者に言うことで、一層悪循環を招くことがあります。また、何でも区長へ連絡し、「何とかしてほしい」と訴えることもよく聞きます。区長は、あくまで区全体の住みやすい環境づくりのために、様々な調整や事業を行っているのであって、個人トラブルの解決者ではありません。



近隣トラブルの場合、まずはお互いで話し合い、譲り合い、歩み寄りが大切です。お互いが相手の立場に立って話し合うことが、一日も早い解決につながります。

2 家庭を支える地域コミュニティ

(1) 世代間交流

これまで、区などが行う行事など、子どもが主体のイベントは大人も参加することが多いですが、一般的には世帯主など世帯の代表者が参加するケースが多く、今後は各家庭2世代以上の参加ができる交流会、懇親会などを実施します。

(例)

- ・スポーツ大会
- ・焼肉会
- ・ゲーム大会
- ・歴史を学ぶ会 など

(2) 会議

家族のコミュニケーションを優先し、なるべく区などの会議は、家族の食事の時間

など団らんの時間帯をさけて設定します。

(3) 「〇〇区家庭の日」の設置

家族が揃って食事など話し合う時間を設けるため、区において「家庭の日」を設けます。

また、家族の代表だけでなく多くの家族が参加できる行事やイベントを開催し、家族間交流とともに地域の中のコミュニケーションづくりを進めます。

(例)

- ・第2日曜日は行事や会議を入れず、「〇〇区 家庭の日」とする など

(4) 相談窓口の設置

近隣とのトラブルはできるだけ、それぞれ個人で解決することが重要ですが、法的な課題が絡む場合は市の相談窓口へ問い合わせをします。

また、区などで専門的知識を持つ方がいる場合、相談窓口の設置も検討します。

(例)

- ・高齢者関係相談（民生児童委員、あるいは区を通じて市、社協など）
- ・障がい者関係相談（民生児童委員、あるいは区を通じて市、社協、医療機関など）
- ・子ども支援相談（民生児童委員、子育て経験者、あるいは区を通じて市、社協など）
- ・健康相談（健康づくり推進員、あるいは区を通じて医療機関、市保健師、社協など） など

第2章 地域コミュニティ

1 近隣の支え合い

(1) 声掛け

高齢者や障がい者、また子どもたちを地域で守るため、日頃からの声掛けに努めます。声掛けやあいさつから、近隣の距離を縮めます。一人ひとりの心掛けが大切ですので、隣近所ですべてのあいさつができる環境づくりを構築します。

(2) ある程度の「おせっかい」

昭和の時代には、向こう三軒両隣で、それほどプライバシーを気にせず、ある程度の「おせっかい」の関係が存在しました。近年は、なるべく余計なおつきあいをしない、あるいはプライバシーを守りたいなどから、「おせっかい」はなくなっています。「おせっかい」には、ある程度の信頼関係が必要で、その上でも「おせっかい」をや

けるだけの関係づくりを持ちます。

(3) 近隣同士の家庭の把握

コミュニティの希薄化や個人情報保護の問題から、近隣同士の家族構成まで把握がなかなか困難になっています。このことから、近隣同士の日常の顔の見える関係づくりが重要です。助ける人も、助けてもらう人も、お互い同士の関係が重要となってきます。また、助ける人も、いつ助けられる立場になるかもしれません。「お互いさま」の気持ちを常に持ち、近隣の家庭環境や家族構成などプライバシーに配慮しながらも日常の関係の中から最低限の情報を把握し合います。

(4) 近隣の見守り

ある程度、プライバシーを考慮しながらも、隣近所の様子の変化などを気に向け、何かあった場合には声掛けするなど、お互いを見守り合う関係を形成します。

2 隣組の支え合い

(1) 隣組長と福祉員

多くの区において「隣組長」を輪番制で回しています。隣組長になった世帯によっては、勤務などから日々地域の見守りができない方も多くいます。安曇野市社会福祉協議会の「地域福祉活動計画」では、隣組長を「福祉員」として位置づけ、隣組単位における困りごとなどの情報を民生児童委員に、また区を通じて市、社会福祉協議会などにつなげる役割を担っていただいています。しかし、現状は地域や区によってその認識や活動に温度差もあり、改めて隣組単位の支え合い、見守る仕組みが重要となっています。隣組長（福祉員）に過度な責任や役割を持たせることは、その任務に就かれる方によっては担えないこともあり、また組内においての事故や事件などあった場合にその責任を押し付けることはできないため、あくまで知り得る情報の伝達や、できる範囲の見守り（回覧板や募金などにおいて）程度と考えます。そのためにも、組内のお互いの日常の見守り、支え合いが重要となります。

隣組長へ過度な責任や負担を持たせることはできませんが、区の組織の系列として、区民に一番近い役員が隣組長であり、その上でも区民の様々な課題や要望等を把握することも場合によっては必要とされます。

(2) 近所の支え合い

隣組単位あるいは常会単位における助け合いは、特に重要となっています。例えば、除雪、ごみ出し、草取り、枝の剪定などです。お互いの顔の見える関係づくりの中で、日頃から支え合い、助け合います。

また、散歩をする方が、隣近所の郵便受けに新聞や郵便物がたまっていないかなど、

時折確認します。たまっていたら、声がけをするなり、民生児童委員、隣組長、区役員などへ連絡をします。

(3) 地域の子どもは地域で育てる

昭和の時代は、隣近所の子どもの行動に関しては、親や家族でなくても叱ったりするなど、地域で子どもを見守っていました。近年は、なかなか他人の子どもに声をかける機会も少なくなっていますが、日常のあいさつなどにより隣近所との関係性を構築し、子どもを守り育てます。

(4) 隣組から特殊詐欺の被害者を出さない

近年、オレオレ詐欺をはじめとする特殊詐欺が後を絶ちません。「自分は絶対だまされない」、「我が家にはお金がない」などとは関係なく被害に遭っています。こうした犯罪を地域から撲滅させるためにも、日常からの隣近所の見守り合える関係が重要です。また、常に相談できる他人の存在も重要です。家族が留守をして自分だけにいるとき、詐欺などと思われる怪しい事態には、一人ひとりが遭わない知識を持つことが大切であるとともに、隣近所や隣組の中で信頼を置く友人を持ち、いつでも相談できる関係を確保します。

また、そうした事例があった場合は、隣近所や隣組長、あるいは区へ情報を流し、地域から被害者を出さない仕組みを構築します。

(5) 「近助」と「共助」

防災に関して「自助」「共助」「公助」と言われて久しくありませんが、近年、新たに「近助」の重要性が言われています。防災だけでなく、福祉や安全・安心の分野でも、自分の身は自分で守る「自助」が特に重要であり、その次は隣近所の支え合い、助け合う「近助」が、そして常会や区など「共助」が大切になります。

そのためにも、日頃から隣近所の顔の見える関係を築きましょう。

3 常会・町内会等、区の支え合いシステム

(1) 家族台帳の作成

近年、個人情報保護の問題もあり、それぞれの家にだれが住んでいるのか、その家族構成を知ることが難しくなっています。災害時における減災のためにも、支え合い、助け合う仕組みとして家族台帳の作成は重要です。当然、家族台帳を作成するためには、その目的（いざという時の援助や日常の見守りのため）を明確にして、さらにそれぞれの同意と適正な管理が必要となります。災害はいつ起こるかわからないことも踏まえて、家族台帳を作成しましょう。

(2) 要支援者台帳、支え合いマップの作成と更新

各区、地区社協、あるいは自主防災会において、要支援者台帳とともに、災害時支え合いマップを作成しています。このマップでは、形式的でなく、いざという時のために活用できなければいけません。また、その情報の管理体制も適切でなければなりません。区内において、そのルールを確立し、有効な台帳とマップの作成、毎年あるいは随時更新を行い、いざという時のために備えましょう。

(3) 健康支援

長寿社会の中で、私たちは健康での長生きが最も重要です。区では、健康づくり推進員を中心に、地区公民館、地区社協などとの連携の下、生活習慣病を予防し、生き生きと生活を送るための活動を行います。具体的には、健康体操教室、健康を維持するための出前講座や研修会の開催、ウォーキングなど、日常からできる健康増進のための活動を積極的に開催します。

(例)

- ・各地区で開催される健康教室、出前講座 など

(4) 支え合いの仕組み

常会・町内会及び区の支え合いの仕組みは今後特に重要となります。介護保険制度の中でもその仕組みづくりの構築を目指します。また、こうした区内の支え合いの活動は、社会福祉協議会においても進めていることから、連携・協力して推進を図っていきます。

① 支え合いの仕組み

高齢者、障がい者や独り住まいの世帯など、各世帯における日常生活の中で自分だけではできないこと、他人に支えられ、助けられることが多くあります。区や常会単位では、そうした世帯への支え合いの仕組みとして、区内の人材バンク等により専門的な知識や技能を持つ方の派遣を行います。

区を通じた人材派遣の場合、支援する側の生きがいづくりにもなることから、無償ではなく有償ボランティアとすることもできます。

② お助け隊の設置

前述①のとおり、区民の中で専門知識や技能を持つ方、あるいは公募などによる多くの区民のボランティアなどの人海戦術によりお困りの家庭の手助けを行う仕組みとして、「お助け隊」(仮称)を設置し、人材の確保を目指します。



(例)

- ・除雪隊（大学生、高校生をはじめ、若者が登録して、除雪を実施）
- ・除草隊（日常手が空いている方が登録して、除草を実施）
- ・買い物隊（交通手段を持たない高齢者などに代わり買い物をするなど）
- ・ごみ出し隊（高齢者世帯がごみを玄関先に置き、ごみ出し隊がごみ集積所へ出す）
- ・お話し隊（小中学生など子どもを中心に高齢者宅などを休日に回り、いろいろな話をしながら、交流を深める）
- ・家族介護者の手助け（日々介護に追われる家族に代わって、資格を持つ登録者が介護を行う） など

また、市社会福祉協議会では、支援会員が「お互いさま」の気持ちでサービスを行う住民参加型有償在宅福祉サービス「しあわせ・あづみん」を実施しています。この制度の積極的な活用に努めます。

③ 具体的な支援策

高齢者、障がい者または独り暮らしの方で、日常の生活で特に次のようなことに困っています。地域で支え合う仕組みの中で取り組みます。

(例)

- ・除雪
- ・ごみ出し
- ・草取り
- ・枝の剪定
- ・障子貼り
- ・自宅の清掃
- ・家事の手伝い
- ・野菜づくりや水やり
- ・回覧板を回す
- ・調理
- ・買い物、通院、市役所への移動 など



④ 区費や役員の免除

高齢化が進み、区費などの支払いが金銭的に困難な家庭や、区など役員などを受けられない方も今後さらに増加してきます。そうならば、区の役員の固定化やなり手不足が一層深刻化します。区の財政からも事業の効率化を図るとともに、区民全員による運営を目指すことにより役員の負担の軽減を図ります。

さらには、後期高齢者や身体の不自由な方の区費や役員などの免除も検討します。

(例)

- ・高齢者独り住まい世帯 区費減免、役員免除、出不足金免除
- ・生活困窮者 区費免除、出不足金免除
- ・独り住まいで勤務者 役員を先送り など

(5) 多様な主体による支援

多様化、複雑化する地域課題が山積し、区だけでは解決できなくなっています。多様な担い手による支え合いとして、区のボランティア組織や周辺の NPO 法人や民間との連携を図ります。

(例)

- ・〇〇区ボランティアの会
- ・NPO 法人
- ・(株) 〇〇
- ・民間との災害協定
- ・新聞配達、牛乳配達、郵便局等との見守り協定 など

(6) 居場所づくり

地域で生活していく上では、話し相手がいることが大切であり、特に高齢者にとっては、仲間づくりにつながる場所が必要です。各区においては、地区社協などによるサロンも開催しています。多くの皆さんが参加できるサロンなど居場所を確保します。サロンは、地区公民館のほか、身近な集会施設など集える場所を利用します。



サロンなどを開催するにあたり、なるべく区からの出費を削減するため、食べ物を持ち寄るなど工夫します。家庭の料理を他人に食べてもらうことは交流のきっかけとなり、提供した人にとっては生きがいにもなります。

(例)

- ・サロン
- ・お茶会
- ・カラオケ会
- ・健康体操教室 など

(7) 地域内交流

地域コミュニティが希薄化してきている状況の中で、区内における交流を促進させ、多くの皆さんが楽しく



過ごせる時間を確保します。

① 世代間交流

高齢者は人生における経験値から次世代に伝えることも多く、また子どもは子どもならではの得意分野があり、お互いにこれらを活かせる交流会など開催します。

(例)

- ・高齢者が講師となった学習
将棋、しめ縄づくり、餅つき、三九郎組み立て、
やしょうまづくり、七夕まんじゅうづくり、昔
の遊び など
- ・子どもが高齢者などに伝えるもの
スマートフォン、パソコン など

② 家族総参加のイベント

区などが主催する行事やイベント、また会議などへの参加は、1世帯1人がほとんどであり、できれば家族全員が参加できる行事なども考慮します。



(例)

- ・運動会
- ・焼肉会
- ・旅行
- ・ゲーム
- ・ワークショップ など

③ 仲間づくりのお手伝い

人は独りでは生きていけないものです。仲間がいて、刺激があることで、認知症の予防にもなります。区では、世代間交流事業や、皆さんの出会いの場、会話の場、交流の場を作ることにより、それぞれの仲間づくりのお手伝いをします。

また、区民が希望する趣味などを把握し、趣味や娯楽のサークル活動など、楽しめる場を設けます。

(例)

- ・サロン（地区社協）
- ・お茶会
- ・趣味の会

④ あいさつ運動

隣近所の触れ合いが減少してきている中で、気軽に声かけられる仕組みが必要となっています。このことから、全市的な取り組みが必要ですが、まずは区として「あ

いさつ、声かけ運動」に取り組みます。

(例)

- ・あいさつ運動の実施について回覧する
- ・会議や行事などで、参加者の自己紹介を促す など

⑤ 情報提供

地域の課題、行事や会議などの情報を提供することにより、区民の情報共有と、ふれあいの機会の周知に努めます。

(例)

- ・〇〇区新聞
- ・区報
- ・〇〇区〇〇部だより など

⑥ 人財バンク

区には多様な技術や知識を持つ方が存在します。その方々は区にとって大切な人財です。また、その方々の技能などが区で抱える課題解決に大いに役立つこととなります。あらゆる技術や知識を持つ方々を登録し、様々な機会に活動していただくための人財バンクを設けます。



(例)

- ・消防署 OB、消防団 OB（自主防災リーダーによる防災活動）
- ・パソコンの技能者（区などの広報、新聞、文書作成など）
- ・楽器演奏（区のイベントなど）
- ・福祉関係資格者（福祉相談、出前講座など）
- ・枝の剪定（お助け隊などによる地区公民館等剪定）
- ・野菜づくり（野菜づくり講座講師による高齢者宅支援など）
- ・郷土料理（親子料理教室、男性料理教室など） など

(8) 自立した生活を送るために

将来、だれもが独り暮らしになる可能性があります。趣味を持ったり、仲間づくりが大切です。また、男性でも万が一の場合に備えて、料理、掃除、洗濯など自立した生活が営まれるよう準備が必要です。区では、男性の料理教室などの開催により、自立支援を行います。

(9) 地域の子どもを育てる仕組み

子どもは地域の宝です。少子化が進む中で、さらに子どもは地域を支える力となります。子どもの声がする地域は活気が出ますし、何よりも子どもの周りに多くの大人が集まります。

子どもは家庭で育てることが第一ですが、地域で見守り育てることも重要です。子どもの大きな未来と可能性を最大限に拡大してあげるため、子どもたちの学びを通じたコミュニケーションを図ります。特に、世代間交流により、子どもたちも様々なことを大人から学ぶとともに、高齢者や大人にとっても役割を担うことによる生きがいづくりにもつながります。

(例)

- ・世代間交流事業
- ・高齢者と子どもがふれあう（勉強、将棋、歌、料理など）
- ・高齢者から学ぶ（昔話、地域の歴史など）、子どもから学ぶ（パソコン、ゲームなど） など

さらに、子どもの健全育成のため、区は学校、PTA、子ども会育成会などとの連携も必要です。

(10) 「できる人ができることを行う」仕組み

① 日常できる人が行う仕組み

地域の行事やイベントは、どちらかという役員を中心に企画し実践しているケースが多く見受けられます。また、お互いを支え合う社会を目指す上では、役になった方だけでは十分な活動は困難です。このことから、今後は「できる人が、できることをやる」という地域づくりが望まれます。

安全・安心な地域づくりには、毎日散歩する方や、時間の持てる方が無理なく、日常的に行うことが重要です。役員の中でも、勤め人や、家庭環境や体調面などから自由に活動できない方もいます。すべてを役員に任せるのではなく、日常的にできる人が行動する仕組みを作ります。また、福祉面でも、日常から散歩などを行う方が高齢者などのお宅の前を通り、変化がないか確認をする、あるいは声がけをします。また、小中学生の登下校の時間に合わせて散歩し、また同時に区内の道路や水路、防犯灯など危険な個所の点検も行います。



(例)

- ・小中学生の通学（登下校）時に散歩し、子どもたちの交通安全や防犯を見守る。
- ・通常の散歩をしながら高齢者宅などの様子を窺う、道路、水路などの危険個

所などをパトロールする。

- ・回覧板を回すときに隣近所に声がけする。 など

また、降雪による通学路の除雪は、区の役員だけが行うのではなく、除雪が可能な PTA など小中学生の保護者、また区民の中でできる人が行うようにします。

このようなことを区が区民へ広報することで、実践する人の意識を高めるとともに、その輪を広げていきます。

② 気が付いたら行う仕組み

道路にごみが落ちている、草が伸びている、水路が詰まっているなど、日常生活の中で気が付くことがあります。このような場合、すぐに区長へ、あるいは市へ連絡するのでなく、気が付いた人ができる範囲で行動しましょう。ただし、本人の体調など不可能な場合、あるいは危険が伴い独りでは困難な場合は、区役員などへ状況を連絡します。

(11) 区や地縁組織の役員

高齢社会を迎え、区では区、地区公民館、地区社協、自主防災会など組織の役員、民生児童委員、健康づくり推進員など行政との関係による委員など、その選出が一層困難になってきています。それぞれの役員の選出方法は区によって異なります。多くの区民ができることを行う仕組みにより、役員の負担も今までに比べ軽減させることになりまます。

役員に就くことで、区の中の仕組みや区民の皆さんの声を知ることになります。役員にあたることを、負担ではなく、区や区民を知るチャンスととらえ、区のために活動しましょう。

また、区の事業や課題解決に向けた話し合いの中で、区民も十人十色様々な意見がありますが、合意形成を図る上や、事業などの結果に対し、役員を責めるようなことはふさわしくありません。意見を出すことは重要ですが、すべての皆さんが役員のつもりで建設的な議論をしましょう。

さらに、区における事業の継続性の面から、役員の切り替え時には、十分な引継ぎを行うとともに、区の事業推進や、課題解決のための仕組みを構築することで、役員が替わってもその仕組みの中で運営をします。

(12) 役員の経験者のサポート

新しく就いた区などの役員は、その任務を覚えること、また区の実態や区民のニーズを把握するには時間を要します。このような場合、区の中で区長をはじめ役員経験者の培った実績や経験を活かしていくため、役員経験者を区運営のサポート役として位置付けることも必要です。

(13) 区への加入促進

区は任意組織であり、加入について強制はできません。しかし、防災面、福祉面からも、コミュニティは最も大切です。私たちは課題が多いとはいえ、日々暮らしているのも、区など自治会組織が構成員の力の結集と行政やその他の組織との連携・協力により、様々な課題を解決しているからです。改めて「区」の意義を共有し、区へ加入することにより、一人ひとりが主体的に地域活動へ参画していくことが重要です。

① 「区」の意義の共有

市区長会では、「区マニュアル」（平成27年1月作成）において「区」の定義を次のとおり定めています。

「区」とは、一定の区域内に居住する世帯及び事業所相互が年齢や性別を問わず、支え合い、助け合う連帯感により、安全・安心な地域を目指し、様々な地域課題を協働により解決するコミュニティの基盤となる自治組織であり、市とは特に重要な対等のパートナーです。

安曇野市には、83の「区」があり、市民に最も身近なコミュニティ組織として、それぞれの区の特性を活かした、防災・防犯、福祉、環境などの生活に密着した多様な活動や生涯学習を基盤とした活動など、自治活動を行います。

区は、私たちの暮らしを守る最も身近なコミュニティ組織です。一人ひとりが「区」の役割と意義を理解し、「負担が大きい」、「煩わしい」など区に対する誤った認識を改めていただき、区へ加入することが必要です。

② 区民総意でつくられる区

「区」は加入されたすべての皆さんの組織です。したがって、様々な課題を解決したり、区民の福祉向上、安全・安心の確保、交流・親睦など、区長や役員だけでなく、すべての区民が関わるのが肝要です。

特に、複雑、多様化する課題の解決には、すべての区民の皆さんの知恵を結集させて、みんなで取り組むことが重要です。

「区」は皆さんで運営するものです。他人任せで決められたことを、関わらなかった人が否定することはできません。すべての人が、最初から関わり、合意形成を図り、実践するまで参画します。

③ 区への加入

区への強制加入はできません。しかし、区は一人ひとりが心豊かに暮らしていくためにとっても重要な組織です。その意義を多くの皆さんが共有し、新たに転入された方へはコミュニティの重要性を、現在未加入の方へは、この地に住んでいる皆さんが地域を守り育てることの必要性を伝えます。様々な未加入の理由がありますが、一つ一つ地道に解決し、すべての皆さんが区へ加入し、一体となった地域づくりを目指します。

④ 新しい風を大切にする

安曇野は都会から見ると、自然豊かで大変暮らしやすいイメージが強いと聞いています。こうしたことから、多くの方々が安曇野を第二の居住地に選んで来られます。来られる方は東京圏だけでなく、名古屋圏、関西圏からもいます。

当然、来られる方々は今まで住んでいた地域の慣習やしきたり、生活環境の中で生きてこられたため、新たな安曇野市での生活は様々な分野でのギャップを感じています。特に、ごみ出しの決まり、区など自治会のしぼり、市の制度など、新たな地で戸惑う方がいます。こうした中で、新たに区に入っていたくことは、新しい生活スタイルや文化をそれぞれが理解しながら、自分のものとしていかなければならず、大変なストレスにもなります。「郷に入っては郷に従え」も大切ですが、私たち受け入れる側も、新たな文化や生き方の皆さんを快く受け入れるためには、この地の慣習やしきたりだけを押し付けるのではなく、新しい風を今後のこの地にとってプラスとなるよう受入れの体制と心がまえを備える必要があります。



新しく転入される方々も、私たちの一員であり、まちづくりを進めるパートナーです。現在、区に入らない方々も、そのギャップに悩まされていたかも知れません。みんな同じ地域に暮らす仲間です。人と人との間に境はありません。

また、新しく入られた方を多くの区民で迎え、皆さんに知っていただくため、歓迎会など交流を深める機会を設けます。

⑤ 緩やかな組織

区は任意組織であることから、区加入の義務化はできません。また、区は法的な根拠がないため、地域づくりや市政への関わりに関する規則もルールもありません。そのために、市区長会では「区マニュアル」を作成し、83区が目指すべき「区のあり方」を示してきました。

このような自治組織を市の条例などで規定する「地域自治区」などの手法を持つ自治体も少なくありませんが、安曇野市は「区と市は対等なパートナー」として、市の下請けなど主従関係でなく、市などと協働して地域づくりを進める組織と位置付けています。

区は、条例等のしぼりもないことから、83区が一つの決められた組織や形態の中で動くことは困難ですが、一方でしぼりのない分、柔軟に取り組めることも事実です。こうした緩やかな組織だからこそ、一人ひとりの参画が必要です。

参画は、会議や行事に出ることだけでなく、アンケートや人を介しての意見を述べるなど、その方法は多種あります。

(14) 区の会議など

① 若い世代が参加できるための会議の曜日、時間の設定

若い世代は、仕事や子育てなどに忙しく、役員を受けられないばかりか、会議等にも出席できないケースがあります。区などの会議は、若い世代も含め、より多くの人が出席できる時間帯や曜日などを設定します。

② 参加しやすい会議

区が抱える課題は簡単に解決できるものばかりではありません。課題の解決に向けては、多くの区民の皆さんで議論し、合意形成の上、実践することが大切です。そのためにも、通常の会議体だけでなく、アイスブレイキングを取り入れたり、場合によっては誰もが意見を述べられ、楽しめるワークショップなどにより話し合ひましょう。

③ 学びから課題解決を

区が抱える課題に対しては、その課題がなぜ起きているのか、その要因を探ることも大切なことから、課題に対する学習が重要となります。このことから、地区公民館を中心に、関係する組織との連携の下、学びの場を設けていきたいと思います。

「具体的な課題に対する学習会（例）」

- ・福祉に関する学習会（認知症予防、介護予防、健康増進、子育て支援、介護保険制度、医療制度、国民健康保険制度など）
- ・環境に関する学習会（地下水保全、自然環境保護、資源物・ごみ、景観など）
- ・防災、防犯、交通安全学習会（防災対策、特殊詐欺等消費者被害対策、交通安全対策など）
- ・農林学習会（松くい虫被害対策、多面的機能支払制度、鳥獣害対策、農業など）
- ・ボランティア学習会（地域ボランティアなど）
- ・地域づくり学習会（区マニュアル、協働のまちづくりなど）

市では、職員が地域に出向いて、市の制度や施策などを説明する「協働のまちづくり出前講座」制度を設けています。その活用も検討します。

④ 多くの区民の参画による合意形成と実践

区が抱える課題を解決するための話し合いや、様々な事業の企画など、多くの区民の参画により合意形成を図ることが大切です。このことから、出席したくても会場に行けない方へは、訪問して話を聞く、あるいはアンケートなどによって意見を聴取します。

なお、皆さんで合意形成を図った上は、一致団結して取り組みます。また、事業などの途中で、常に振り返りを行い、改善すべき点はさらなる合意形成を図り見直します。

(15) 区の横断的な組織化

区マニュアルに基づき、各区の様々な地縁組織（地区公民館、地区社協、子ども会育成会、自主防災会など）の横断的連携を進めます。市区長会では専門部会を設け、「部制度」の導入を目指しています。各区においてそれぞれの区の実情も考慮しながら部を創設します。

(16) 他の区との連携

区にはそれぞれ先人が培ってきた歴史や風土があります。また、各区では区の特有の財産や特性を活かしたまちづくりが行われています。しかし、自分の区以外の活動や取り組みは見えないものであり、地域課題の解決や今後のまちづくりを進めていく上で、近隣の区、あるいは先進的な区との連携により、新たな手法や取り組みを取り入れることも重要です。

(17) 地域資源の活用

地域には貴重な資源が存在します。その資源をみんなの共有財産として大切にするとともに、その活用に努めます。

(例)

- ・歴史、文化資源（道祖神、観音堂、寺院、神社、堰、歴史的建造物など）
- ・自然環境（田園、せせらぎ、里山、森林、公園など）
- ・施設（地区公民館、集会施設、児童館、小中学校、公園、遊具など）
- ・空き家（憩いの場、世代間交流の場など）
- ・エネルギー（小水力発電、太陽光発電など）
- ・人（すべての人が財産です） など



(18) コミュニティ・ビジネス

区マニュアルにも掲載しているコミュニティ・ビジネスは、地域の資源を活かしながら、地域課題の解決やまちづくりを進める一つのツールです。区民の生きがいつくりと、資源の有効活用のため積極的な取り組みを進めます。

(例)

- ・残った野菜の軽トラ市（規格外で出荷できないけれど新鮮でおいしい野菜を軽トラで販売する。農家にもお小遣い程度の収入も生まれる）
- ・地域通貨（お助け隊など隊員を募り、作業実施の対価として地域通貨を渡し、地元商店街の活性化につなげる） など

(19) お互いを認め合い、人権を尊重する地域づくり

区マニュアルにおける区の定義では、「一定の区域内に居住する世帯及び事業所相互

が年齢や性別を問わず、支え合い、助け合う連帯感により・・・」と掲げています。つまり、そこに住む皆さんは、性別や年齢に関わらず、また障がいがあるないに関わらず、さらには外国人であるないに関わらず、お互いは対等で、尊重し、信頼し合い、支え合い、助け合うパートナーとなります。

こうした中で、区民一人ひとりが主体的に考え、活動するとともに、自分の発言や行動に責任を持ちます。

第3章 市及びその他組織との連携

支え合い、助け合う社会に向けて「自助」「近助」「共助」とともに、「公助」の役割は重要です。また、行政だけではなく、社会福祉協議会や民間事業者との連携も必要です。市あるいはその他団体の現状の制度や事業との連携は次のとおりです。

1 地域福祉計画及び地域福祉活動計画等

(1) 地域福祉計画及び地域福祉活動計画

市では、行政や社会福祉協議会、福祉事業者、NPO 法人、地域の市民などが、障がいの有無や、年齢や性別などの枠を超えてそれぞれの役割を明確にし、地域での連携の仕組みや、地域活動を支援する行政や社会福祉協議会との連携の仕組みづくりを行い、安曇野市が目指す地域福祉のあり方を示す「地域福祉計画」を策定しています。

第2期安曇野市地域福祉計画（平成25年度～29年度）では、「地域福祉」の定義を次のように定めています。

「年齢や性別、障がいの有無などの枠を超え、暮らしの中で生じる生活上の課題や地域における課題（地域課題）を解決し、生活を豊かにする取り組み」

また、「地域課題」の定義は次のとおり定めています。

「暮らしの中で生じる課題、個々の生活上の課題から、地域内で共有している課題まで広く含む」

安曇野市社会福祉協議会では、地域福祉計画と連携・協働する位置づけにある「安曇野市地域福祉活動計画」（平成26年度～29年度）を策定しています。社会福祉協議会が目指す「地域福祉」は、「市民が抱える一つひとつの生活課題を解決すること」としています。

地域福祉活動計画では、全市的に取り組むべき地域課題を「重点計画」と位置づけ、次のとおり掲げています。

ア 総合相談支援

イ 「福祉センター」が地域福祉の拠点

ウ 住民参加型有償在宅福祉サービス「しあわせ・あづみん」

エ 安曇野市社協福祉員

オ 福祉学習の充実

カ 地区社協活動の推進

キ 「ふれあい・いきいきサロン」

各区では、地区社協と連携し、地域活動計画に基づく地域福祉の充実を図ります。

(2) 関連する各種計画

① 老人福祉計画・介護保険事業計画

「高齢者が生きがいを持ち、安心して暮らすことができる地域社会を目指すこと」を基本理念に、在宅医療・介護連携の推進、認知症施策の推進、生活支援・介護予防の基盤整備、並びに高齢者の住まいの安定的な確保を、一体的に推進する地域包括ケアシステム構築への取り組みや、安定的な介護サービスの提供及び高齢者の生きがいづくり支援など、高齢者福祉と介護保険事業を一体的に推進する計画です。

② 障がい者基本計画・障がい者福祉計画

「一人ひとりが輝き、心豊かに安心して暮らせる共生のまち 安曇野」を基本理念に、基本目標に「お互いを思いやり、ともに支え合う『共生』の環境づくり」「地域で『安心』して暮らし続けることができる支援づくり」「意欲と生きがいに満ちた『豊かな』暮らしづくり」を掲げ、必要な施策について示すとともに、相談支援体制、社会参加、就労支援、地域生活移行、サービス事業量や提供体制についての方針・目標を盛り込む、市の障がい福祉施策の基本的な方針を示すとともに、福祉サービス、相談支援、地域生活支援事業の提供体制の確保について示す計画です。

③ 健康づくり計画

「市民の健康の増進と健康長寿の実現を図る」ことを基本理念に、市の健康課題を明確にし、特に生活習慣病の発病予防、重症化予防のための実効性の高い取り組みと目標を盛り込む、「健康日本 21」や「健康グレードアップながの 21」に対応した市の総合的な健康づくりを推進する計画です。

④ 食育推進計画

「食ではぐくむ健康で豊かな人づくり」～子どもの頃からの基本的な食習慣の確立～を基本理念に、子どもの頃から基本的な食習慣を身につけ、大人も子どもも心や体が健康で豊かになる食生活を営むことができるよう基本目標に、「生涯にわたる健康づくり」「家庭における食育」「保育園・幼稚園・学校における食育」「食の理解と継承」を掲げ、各年代



に応じた目標と具体的施策を盛り込む市の食育を推進する計画です。

2 地域包括ケアシステム

(1) 地域包括ケアシステム

高齢者の皆さんが、可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしをできるだけ長く続けることができるよう、医療・介護・予防・住まい・生活支援が包括的に確保される「地域包括ケアシステム」の構築を目指しています。

医療と介護の両方を必要とする高齢者が増える中、在宅医療・介護関係者と連携を図るための事業や情報共有のための支援など、市医師会等との連携により推進します。

介護予防の推進としては、教室・講座・講演会・訪問などの事業や、介護予防拠点事業などにより、地域における自主的な介護予防活動の拡大にむけた支援に取り組みます。

また、生活支援や介護予防の基礎づくりのために、日常生活圏域に生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）を配置するとともに、多様な主体による協議体を設置し、地域における支え合い、助け合いの取り組みを推進します。

認知症施策としては、認知症地域支援推進員を地域包括支援センターに配置し、認知症の方とその家族を支援する相談支援や、関係機関とのネットワークの形成のための取り組みを行います。また、平成 27 年度に作成した「認知症ガイドブック」の普及を図ります。

高齢者、障がい者の地域見守り活動では、賛同いただける団体との協定を結び、高齢者等の孤独死の未然防止や徘徊による事故防止に努め、だれもが住み慣れた地域で安心して暮らすことのできる地域づくりを目指していきます。

(2) 地域包括支援センター

高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう、介護・福祉・健康・医療などの様々な面から高齢者やその家族を支えるための機関です。本人や家族、地域住民、ケアマネジャーなどから受けた相談に対し、適切な機関と連携して解決に努めます。市には中央地域包括支援センター（豊科・明科地域担当）、北部地域包括支援センター（穂高地域担当）、及び南部地域包括支援センター（三郷・堀金地域担当）があり、主任ケアマネジャー・保健師・社会福祉士などが中心となり、相談支援や高齢者の生活を地域のネットワークで総合的に支えるための活動をしています。

センターの機能は次のとおりです。

ア 総合相談

介護や福祉、医療などに関することや、心配ごとなど、高齢者やそのご家族、ご近所の皆さんからの相談を受けています。

イ 介護予防ケアマネジメント

要介護認定で「要支援 1」「要支援 2」と判定された方及び事業対象者と判定された方が、「介護予防サービス」や「介護予防・生活支援サービス事業」を利用することにより、自立した生活が送れるよう「介護予防ケアプラン」等を作成したり、生活機能の低下が見られた方へ、介護予防のための相談支援をしています。

ウ 権利擁護

警察署や消費生活センターなどとの連携の下、悪質な消費者被害に遭わないよう相談を受けています。その他「成年後見制度」「虐待」に関する相談の受付のほか、これらに関する個人情報を保護しながら高齢者の方々が暮らしやすい地域をつくります。

(3) 介護予防・日常生活支援総合事業

介護保険法の改正により、平成 29 年度から、一般の高齢者を含む軽度者の方の生活支援や介護予防については、市が地域の実情に応じて実施する地域支援事業の中で、介護予防・日常生活支援総合事業として実施されます。



このため平成 28 年度から生活支援や介護予防サービスにつながる地域づくりを支援する生活支援コーディネーターを 5 地域に配置しています。また、介護サービス事業者、NPO 法人、社会福祉法人、地縁組織、ボランティアなどとの連携強化を図るため、5 地域に協議体を設置しています。

3 健康増進

市総合計画後期基本計画の重点施策に「健康長寿のまちづくり」を掲げています。市では、「安曇野市健康づくり計画（第 2 次）」（平成 25 年度～平成 34 年度）において、生活習慣病と重症化予防及び発症予防を重視し、乳幼児から高齢期までの生涯を通じた健康づくり施策の展開を目指しています。



健康増進を推進するためには、一人ひとりの生活スタイル、能力、ライフステージに応じた取り組みが必要で、個人の生活習慣や価値観の形成の背景となる、ともに生活を営む家族や、地域の習慣や特徴などの共通性の把握に努め、地域の健康課題に対して取り組むこととしています。

私たちの生涯を通じた健康の実現を目指し、一人ひとりが主体的な健康づくり活動を行うとともに、医師会、歯科医師会、薬剤師などとともに健康づくり推進員等で組織する協議会などとの連携を図ります。

4 社会福祉協議会との連携

社会福祉法に基づき各自治体に設立されている社会福祉協議会は、地域福祉を推進する唯一の組織です。行政とは地域福祉を推進するパートナーであり、また各区に地区社協が組織化されており、地域福祉の推進を図っています。

5 安心して暮らせるまちづくり

(1) 防犯対策

近年、架空請求やオレオレ詐欺をはじめとする特殊詐欺被害が多発しており、その手口も巧妙化してきています。地域で消費者被害を出さない取り組みが必要で、家庭や地域における意識の高揚や、そのための啓発活動など地道な活動が必要とされています。市では、消費生活センター条例に基づく消費生活センターを設置し、市民の被害防止のための相談窓口の充実、また各家庭訪問による啓発、広報などによる呼びかけをしています。また、各区など特に高齢者の集まる機会に、消費者被害に遭わないための「出前講座」や「寸劇」を開催しています。このような行政の取り組みを活用し、一人でも地域から被害者を出さない地域づくりを進めます。

また、地域防犯の一環として、平成 26 年度から全市の防犯灯の LED 化更新を行い、環境負荷の少ない、明るく防犯性の高い地域づくりを目指す取り組みを行っています。さらに、防犯灯の維持管理として球切れ等、区あるいは市民からの連絡により、確認の上修繕を行います。また各区では、毎年区長を通じて、区内の防犯上の危険個所のパトロールにより必要な防犯灯の新規設置の要望を年度初めに市へ提出します。市では、防犯灯設置条件を満たしているかを判断し設置しています。



(2) 交通安全対策

市では、安曇野市交通安全計画（第 3 次交通安全計画は平成 29 年度から平成 33 年度が推進期間）に基づき、交通事故の少ない、死亡事故 0 の地域づくりを目指した取り組みを行っています。また、市交通安全条例に基づく「交通安全推進協議会」を設置し、市全体の交通施策を展開していきます。

高齢者に関わる交通事故が全体の 4 割を超えています。市では高齢者の交通事故防止対策の一環として、自主的に運転免許のすべてを返納した場合、デマンド交通乗車券を交付し、高齢者の運転免許の返納の促進を図っています。

また、定期的な高齢者交通安全教室を開催しており、区など地域ぐるみによる積極的な活用を促進しています。さらに、関係区長との連携により、高齢者宅を中心に定期的な家庭訪問を



安曇野警察署、交通指導員または交通安全協会との連携のもと実施しています。

(3) 道路安全

区では市民が安心して通行できる道路行政を目指し、毎年度当初に各区から道路維持、交通安全施設等の要望を市へ提出します。区内の危険個所を区内の関係する組織などにより、定期的にパトロールし、安全で安心な道路環境を築きます。

6 区的环境美化等

(1) 区内の清掃美化

市内一斉清掃が年 2 回設けられています。各区において、環境部を中心に区内のごみ拾い、川普請、草刈、また地区公民館など公共的な施設の清掃を行います。区内の環境美化に努めるとともに、区内や団体の交流の機会の際にもなります。

また、環境部では、各ごみ集積所や資源ステーションの管理を行うとともに、ごみの減量化に努めています。

(2) 特定外来植物等の駆除

アレチウリ、オオキンケイギク、オオカワジシャなど、特定外来植物に指定されている植物の繁茂が著しく、大きな問題となっています。市では、特にアレチウリの一斉駆除を、繁茂する区を中心に、年 3 回ほど実施しています。

アレチウリ駆除は、行政からの依頼によるものでなく、繁茂することは地域の大きな問題となることから、区と市の共催事業としています。一斉駆除に多くの区民が参加することが望まれます。また、日頃から、気が付いた方が抜き取るような意識づけも大切です。

(3) アメリカシロヒトリの駆除

アメリカシロヒトリは、年 2～3 回の発生で卵で越冬し、卵は数百個単位で巣網の中で成長し、成虫は 5 月中旬から 6 月、7 月下旬から 9 月頃羽化します。桜、柳、柿などの樹木に大きな影響を及ぼします。早めに観察や見回りなどを行い、病害虫や被害の早期発見に努め、初期の段階では農薬の使用による環境への負荷を考慮し、焼却捕殺による防除を行います。発生すると、拡がりも早いことから一斉の駆除が望まれます。

7 区への加入促進

(1) 転入者への区加入促進の案内

転入手続きをされる転入者の皆さんに、本庁舎及び各支所の地域づくりの窓口では、安曇野市における「区」について、その意義や取り組みなどを紹介するとともに、将来にわたって「高齢社会の中でお互いを支え合う社会が必要である」こと、「いつ起こ

るかわからない災害にコミュニティが重要である」ことなど、区への加入を促します。手続きの際に、安曇野市区長会が作成した「区加入促進」のチラシを配布するとともに、区長を紹介し、連絡をしていただくよう勧めます。

(2) 加入促進の啓発

区への強制的な加入促進はできませんが、「お互い様」の地域づくりを進めていくため、広報紙などにより、随時区への加入について啓発します。また、安曇野市区長会が作成する「コミュニティ・マニュアル」に基づく啓発を行い、市民一人ひとりがお互いを支え合い、助け合う地域づくりの主役であることの意識を高めます。

(3) 市区長会との連携

区への加入促進のための方策は、各区の実情に沿った形が望まれます。市は各区との連携により、「区マニュアル」や「コミュニティ・マニュアル」などの出前講座の開催、あるいは未加入世帯との懇談など、必要に応じて各区の要請に応えます。

また、市区長会及び地域区長会の事務局を務めることから、各区との協働により、加入促進のための相談あるいは取り組みを行います。

8 男女共同参画

すべての人の人権が尊重され、男女が共に個性と能力を発揮できる男女共同参画社会を目指し、市では「第2次安曇野市男女共同参画計画（ウィズ安曇野プラン）」（平成25年度～平成29年度）を策定しています。

この計画では、地域活動へ参加しづらい、あるいは異性が多い地域活動へは尻込みをしてしまうことがある

中で、誰もが参加しやすい行事の工夫や環境づくりを行うことが必要であるとしています。また、区など女性の役員も少ないことから、積極的に参画し女性ならではの発想やアイデアを、区の事業やまちづくりに活かしていくことも重要です。



9 協働のまちづくりの推進

人口減少、少子高齢社会とともに、市民のライフスタイルや価値観が多様化する中で、地域課題は行政だけでは解決できなくなり、新しい公共の創出とその担い手になる主体による役割分担を明確にし、お互いが連携する「協働のまちづくりの推進」が必要となっています。また、地域コミュニティが希薄化してきている昨今、区を中心に、地域の持つ財産（人、絆、先人の功績、文化、歴史、環境、施設など）を活かしながら、様々な課題に対して、お互いに信頼し合い、協力し合い、支え合う社会を形成することが重要となっています。

「安曇野市協働のまちづくり推進基本方針」（平成26年度～平成30年度）における協働のまちづくり推進の基本は、「みんなが主役のまちづくり」であり、また「協働のまちづくり」の定義を、「私たち一人ひとりが心豊かに幸せに暮らすため、環境や考え方が異なる主体同士が、目的や課題を共有し、それぞれの特性を活かし、主体的・自発的に、役割を担い合い、対等な立場で連携すること」としています。

協働のまちづくり推進の主体とは、「市民」「区など自治会」「市民活動団体」「企業」「教育機関」「市」の6つとしていますが、「安曇野市協働のまちづくり推進行動計画」（平成26年度～平成30年度）（以下、「協働推進行動計画」という。）では、特に「区など自治会」を協働推進における特に重要な主体と位置付けています。

協働推進行動計画では、市は市区長会との連携により、次に掲げる事項について、区など自治会の活動が円滑に推進できるよう支援することとしています。

- ・地域コミュニティの再構築

地域内の人間関係が希薄化してきている中で、隣組など小さなコミュニティ単位において、親睦・交流などを通じた顔の見える関係づくりを構築し、コミュニティの基礎づくりを行う

- ・区など自治会の事業及び組織の見直し

区などが実施する行事などがマンネリ化、また区内の地縁組織の縦割りによる事業の非効率化になってきていることから、時代に合った効率的で効果的な事業推進を行う

- ・役割分担と自治意識

地域課題の解決には、役員だけでなく多くの区民等が関わるとともに、お互いに役割を分担し合い、一人ひとりの主体性、自発性を高める

- ・地域の課題を地域で解決する

多くの区民等が参画し、地域課題に対して、「学び」から「地域の課題を地域で解決する」仕組みを構築する

- ・コミュニティ・ビジネスの創出

地域課題の解決や地域づくりによる地域の生活や福祉の向上を目指すため、利益のみを目的としないコミュニティ・ビジネスを取り入れる

- ・位置づけの明確化

区など自治会の意義や役割など、「区のあり方」を研究し、「区マニュアル」を策定する

新しい公共とは、多様化、高度化する市民ニーズにきめ細かく応えるために、これまでの「公共的なことはすべて行政が担うべき」との考え方を改め、あらゆる主体が担い手として、積極的に地域づくりに参画し、それぞれの担う役割と責任を果たすとともに、連携・協働しながら行う領域です。人口減少、少子高齢による多様化する地域課題に対して、区と行政、また関係機関やNPOなどとの協働が必要不可欠となっ

ています。

10 市等との連携・協働及び委員等

(1) 補助金・交付金

区民の福祉向上、安全・安心で暮らしやすい生活環境を守るため、市では区や区に関わる組織への各種補助金・交付金があります。次に掲げる助成制度は平成 28 年度現在のものであります。

① 区等交付金

市が安曇野市区長会との合意のもとで各区へ依頼する事項に対して、均等割りのほか、各年 4 月 1 日現在の区加入世帯数などにより算出した交付金を交付します。

地区のとりまとめ、調整等に関する事業
委員等人選に関する事業
募金に関する事業
広報に関する事業

② 地域力向上事業交付金

各区が「地域の課題を地域で解決する」仕組みづくりと、「多くの区民でまちづくりを進める」体制づくりを目的とし、3 年間、各年 20 万円を限度に地域力向上事業交付金を交付します。

③ つながりひろがる地域づくり事業補助金

地域コミュニティの形成や各種公益活動に対し、区や区に関わる組織、また NPO 法人やボランティア団体など市民活動団体に対し、1 事業 3 年間、補助率 1/2 以内、各年 20 万円を限度に補助します。

④ コミュニティ助成事業

コミュニティ活動または自主防災活動の促進に必要な備品の整備、あるいはコミュニティ施設の整備に対して、(財)自治総合センターまたは(公財)長野県市町村振興協会が助成します。

一般コミュニティ助成事業
コミュニティセンター助成事業
地域防災組織育成助成事業 など

⑤ 環境活動交付金

区の環境部などが実施する市民主体のごみ減量化や清掃、生活環境保全活動に対し、均等割りとし世帯数に応じて算出した額を交付します。

環境部活動交付金
指定集積所管理交付金

⑥ ごみ集積所新設等補助金

ごみ集積所または資源ステーションの設置に対して、補助率 1/2 以内により 10 万円を限度に補助します。

⑦ 地区公民館施設整備補助金

地区公民館の新築、改築、増築、改造、水洗化工事、耐震補強工事に要する経費に対して補助率 1/3 以内（耐震補強工事は 1/2 以内）により次の上限額で補助します。

新築または改築 1,500 万円
増築 200 万円
改造 200 万円
水洗化工事 200 万円
耐震補強工事 500 万円

⑧ 集会施設整備補助金

集会施設の新築、改築、増築、改造、水洗化工事に要する経費に対して補助率 1/3 以内により次の上限額で補助します。

新築または改築 500 万円
増築または水洗化工事 200 万円
改造 100 万円（50 万円以上の事業）

⑨ 地区公民館活動補助金

地区公民館が実施する事業に対し、次のとおり補助します。

事業推進に係る役員手当相当分
均等割・戸数割（5 割）
事業実績割事業（5 割）

⑩ 地区子ども会育成活動補助金

地区子ども会育成会の活発な事業推進を図るため、次のとおり補助します。

基本的活動補助

地区子ども会育成会活性化補助金

子どもたちが企画運営に関わり、その活動が区の活性化につながる事業に対して補助率 2/3 以内、上限 5 万円で補助します。

⑪ 高齢者の生きがいと健康づくり推進事業補助金

・生きがいと健康づくり推進事業補助金

高齢者の生きがいと社会参加を促進し、健康増進及び介護予防に資する目的で地区公民館が実施する事業に対して補助します。

2万円+参加者（70歳以上）数×500円

・生きがい講座支援事業補助金

高齢者の健康づくりや生きがい対策の一環として、65歳以上が10人以上で構成するグループ等が実施する研修会、学習会、講演会などに要する経費に対して補助します。

講師謝礼 5,000円+会場使用料 5,000円

⑫ 健康長寿のまちづくり推進事業補助金

健康寿命を延伸することにより、活力あるまちづくりを推進することを目的として、高齢者の健康長寿のための次の要件を満たす事業の実施に対して、補助率2分の1、年6万円を限度として補助します。

・60歳以上の市民が8割以上含み、2月に1回以上の活動実績のある事業

⑬ 支え合い事業施設整備補助金

高齢者の皆さんが、住み慣れた地域でいつまでも自立した生活が続けられるよう、既存施設等を活用し、高齢者サロン、地域支え合い活動などの生活支援サービスの事業を実施する団体に対して、経費の一部を助成します。

1か所あたり、補助率は対象経費の2分の1以内、上限50万円

(2) 市等との連携・協働のための委員等

区は、市等との協働により、市民の福祉向上、安全・安心な地域づくりを目指すため、様々な組織の委員を市や社会福祉協議会へ選出、あるいは区内において選出しています。

① 民生委員、児童委員（市）

民生委員は、民生委員法に基づき、厚生労働大臣から委嘱された非常勤の地方公務員です。また、民生委員は、児童福祉法に基づく児童委員を兼ねることとされています。

民生委員・児童委員は、全国すべての自治体において設けられ、各委員が担当する区域において、市民の生活上の様々な相談に応じ、行政や社会福祉協議会など、適切な支援やサービスへのつなぎ役として役割を果たすとともに、高齢者や障がい者、また子どもたちの見守りや安否確認など重要な役割を果たしています。

② 健康づくり推進員（市）

「自らの健康は自らつくる」意識の高揚と、保健福祉事業の拡充強化を図ることを目的に、各区において保健福祉活動の啓発、健康づくりのための学習の実践、集団検診や健康相談などの啓発と協力、健康知識普及のための講習会など、区民の健康増進の推進の旗振り役として務めています。

③ 赤十字奉仕団 班長及び役員（市）

赤十字奉仕団は、日本赤十字社法に基づき、赤十字の人道、博愛の精神のもとに、赤十字の使命とする人道的な諸活動を実現しようとする人々が集まって結成された日本赤十字社におけるボランティア組織で、明るく住みよい地域社会の構築を目指した活動を行っています。

④ 地区社会福祉協議会会長（市社会福祉協議会）

地区社協は、福祉コミュニティづくりに欠かせない組織で、各区に組織化されています。地区社協は、区単位で地域福祉を推進するほか、区内の地域課題を解決する担い手となっています。市社会福祉協議会では、地区社協との連携により、地域福祉の推進を図るとともに、各地区社協の会長の選出をお願いしています。

⑤ 人権教育推進委員・人権教育指導員（市教育委員会）

人権教育推進委員とは、市における人権教育の推進・徹底、各地域における人権教育推進組織の育成・強化、各人権教育推進組織相互の連携を行うため、各区及び団体等から推薦し、教育委員会が委嘱する委員です。

人権教育指導員は、人権教育に関する指導及び助言、または人権教育団体の育成に関する事務に従事します。

それぞれ、各区から選出をお願いしています。

（3）地区担当職員制度

市職員は、日常の職とは別に、市民の福祉向上や安全で安心して暮らせる地域を目指し、居住する区の地域づくりのコーディネートを行うため、区担当職員制度を設けています。

市の正規職員は、基本的に全員区担当職員としての自覚と責任を持ち、また各区に居住の職員の中から2人を選出し、その2人が区担当職員として、区長などとの連携を図り、同区の他の職員に伝達、徹底を行います。また、各区に居住またはその区の出身の職員が1人またはいない場合には、隣接区またはそれに準ずる区に居住の職員、若しくは市外に居住の職員の中から選出されます。

市のすべての正規職員は次の事項を行うよう努めるものとします。

- ア 居住する区の事業（総会や区から出席要請される区の会議または自主防災会に関わる会議等）に参加する
 - イ 居住する区の会議などに積極的に出席し、実情及び課題、並びに市政に対する意向を把握するとともに、区長などからの地域課題等の相談に応じる
 - ウ 居住する区の課題解決のための支援として、解決に向けたコーディネートを行う、また解決ができない事項について担当部署等へつなぐほか、区などの事業の企画・立案・運営など、区からの相談に応じる
 - エ 居住地に属する自主防災組織が実施する訓練に参加する
 - オ その他、市長が指示する事項について行う
- 各区において、市職員の積極的な参加を促します。

防 災 編

安曇野市区長会では、平成 27 年度、全国各地の被災地を巡り、また防災のあり方や日常の備えについて各地で講演をされておられる、防災システム研究所 山村武彦氏をお招きし『「自助」、「近助」、「共助」でつくる災害に強い安全・安心のまち』と題した防災研修会を開催しました。

山村先生からは、『各地域で実施している防災訓練について、内容がマンネリ化し、災害を想定した訓練でなく、本来は災害による被害を軽減するための訓練が大切であること』、『震度 6 強の地震が起きれば、人は何もできなくなるけれども、自分の命は自分で守らなければならない。したがって、家族で安全に避難できる場所を確保すべきこと』、また『平成 26 年 11 月 22 日に発生した白馬村神城断層地震で犠牲者がゼロであったことは、自分の命を自分で守る「自助」、隣同士で助け合う「近助」、地域住民による迅速救助の「共助」の三助が白馬の奇跡をもたらしたこと』などのお話をいただきました。

これまで災害が起きたらどうするかを考えていた私たちには大変ショッキングなご講演となりました。一人ひとりが防災・減災の意識を高めるとともに、まずは大地震に備えて被害を少しでも軽減する取り組みを家庭で行うことが重要であることを教えていただきました。これまでは、「自助」、「共助」、「公助」と言われてきましたが、近年では「近助」という考え方が加わってきました。つまり、隣近所の程よいおつきあいの中で、いざという時にお互いに支え合い、助け合うことです。

山村先生の講演から、いくつかのヒントをいただき、防災と減災のために、個人、家庭、隣近所から区に至るまで、その取り組むべきことをマニュアル化しました。

～防災の基本は、「自助」「近助」「共助」～

東日本大震災において被災した岩手県釜石市では、死者・行方不明者が 1,000 人以上にのぼりました。しかし、市内の小・中学校の児童・生徒は、高台へ避難をして、生き残ることができました。「釜石の奇跡」と呼ばれています。

釜石市では日常的に、避難三原則として「①想定にとらわれるな、②その状況において最善を尽くす、③率先避難者たれ」を掲げ訓練を重ねてきたそうです。日頃から、一人ひとりが意識を高め、そして家庭で、地域で、学校で一つのルールを決めていくことはとても重要なことです。

私たちも、多くの教えを参考に、いざという時に行動できるよう、このマニュアルを作成します。

第1章 家庭

1 各個人及び各家庭における防災意識の高揚と備え

(1) 防災意識の高揚

地震をはじめ、災害はいつどこで起こるかわかりません。家庭内で「防災」について話し合う機会を定期的に持ちます。

(例)

- ・防災に関する話をする曜日を決めます。(土曜日は家庭防災会議)
- ・防災訓練にみんなで参加し、その成果を話し合います。
- ・学校や職場における防災訓練について報告をします。 など

(2) 日常の備え

① 非常持出品と災害備蓄品

いつ起こるかわからない災害に備え、非常持出品と災害備蓄品を備えておきます。

(例)

【非常持出品】～できるだけコンパクトにし、非常持出袋にまとめましょう～

- ・水 (水ペットボトル 500ml 数本)
- ・非常食 (クラッカー、チョコレートなど)
- ・救急箱 (常備薬、絆創膏、三角巾、包帯、ガーゼ、脱脂綿、はさみ、消毒薬、ピンセット、整腸剤、日常の飲み薬など)
- ・電灯 (懐中電灯、ろうそく・マッチ、電池など)
- ・ラジオ (携帯ラジオなど)
- ・雨具 (傘、カッパ)
- ・衣類 (下着類、防寒具、軍手など)
- ・貴重品 (印章、通帳、免許証、個人番号カード、保険証、お金、携帯電話など)
(日頃から管理をしっかりとって、いざという時すぐに持ち出せるようにします)
- ・眼鏡、コンタクトレンズ、入れ歯
- ・衛生用品、生理用品
- ・おむつ、離乳食、乳児用ミルク
- ・笛
- ・トイレットペーパー、ティッシュ、ウェットティッシュ
- ・携帯カイロ
- ・タオル

【災害備蓄品】～避難所等で必要なもの～

- ・水（3日分）
- ・食料（レトルト食品、缶詰など3日分、いつもの食品ストックに備蓄分を補充します）
- ・缶切り、栓抜き、ナイフ
- ・スプーン、はし
- ・ラップ、アルミホイル
- ・簡易食器（紙皿、紙コップ）
- ・ライター類
- ・簡易トイレ（5回／人／日）
- ・携帯電話バッテリー、乾電池
- ・日用品（オムツ、タオル、ウェットティッシュ、ビニール袋、ガムテープなど）
- ・洗面用品
- ・応急医薬品（絆創膏、傷薬、胃腸薬、風邪薬、目薬など）
- ・燃料（卓上コンロ、固形燃料、ガスボンベなど）
- ・筆記用具、メモ帳
- ・着替え、スリッパ
- ・毛布、寝袋、座布団
- ・アイマスク、耳栓、補聴器、入れ歯用洗浄剤、コンタクトレンズ洗浄液 など



② 笛の用意

家屋の倒壊や家具の下敷きになった場合の備えとして、自分の居場所を伝えるための「笛」を用意しておきます。できれば各部屋に置くことが望まれますが、日頃利用が多い部屋に設置しておきます。

③ 救急箱の点検等

救急箱の場所を家族全員が知っておきましょう。救急箱はできるだけわかりやすく、持ち出しやすい場所に置きましょう。また、救急箱の中身も定期的に確認します。三角巾や包帯など、日頃から誰もが使えるように練習をします。

④ 消火器の点検

火が発生した際に、消火器の場所がわからないのでは困ります。日頃から、すぐ使えるように家族で消火器の場所や使い方、また有効使用期限を確認しておきます。

⑤ 寝室にスリッパを設置

深夜の災害に備え、寝室には割れたガラスを踏んでも怪我しないためのスリッパ等

履物を備えます。

⑥ 家具などの固定

地震の場合、家具などの下敷きになり命を落とす、あるいは大けがをするケースが多いことから、家具や冷蔵庫などを固定しておきます。また、家具を配置換えするなど、いざという時の避難経路を確保しておきます。

(例)

- ・家具や冷蔵庫など大きなものは倒れないよう固定します。
- ・家具やピアノなどの上に落ちやすく重いものを置かないようにします。
- ・テレビなど不安定なものが倒れないよう低い場所に置くなど工夫します。
- ・窓、ガラス戸、額縁などガラス面には飛散防止フィルムを貼ります。
- ・食器棚はL字型金具で壁に固定し、開き戸に止め金具をつけます。
- ・家具などにもものを収納するときは、重いものを下に、軽いものを上にして重心を下げます。 など

⑦ 寝室の場所

高齢者や障がい者など、災害時に避難が困難な家族は、寝室を避難しやすい場所にするなど配慮します。

⑧ 居宅内の避難経路の確保

居宅内の「避難経路は命の通り道」であることから、玄関までの避難経路には物を置かないようにします。

⑨ 建物の耐震性のチェック

自宅の建物の耐震性のチェックをしましょう。市では、昭和56年5月31日以前に建築された木造在来工法住宅の耐震診断を無料で実施する制度があります。また、木造在来工法以外の住宅でも耐震診断の補助があります。このような制度を活用するとともに、必要に応じて補助制度を活用して耐震補強を施します。

※制度は平成28年度現在です。

⑩ 屋外の対策

地震による建物やその周辺での被害を最小限にするため、次のとおり心がけます。

(例)

- ・居宅などの外壁は亀裂などが点検します。
- ・ベランダの物干し竿など落下しないよう工夫します。
- ・ベランダや高い場所の植木鉢などは、落下を防ぐため低い場所へ移動します。

- ・ブロック塀にひび割れや傾きがないか確認します。 など

⑪ 情報

日常から、災害時に備えて情報の入手先を確認しておきます。

(例)

- ・テレビ・ラジオ
- ・携帯電話、スマートフォン、パソコンなどによるインターネット
- ・安曇野市メール配信サービス（事前登録制）
- ・防災行政無線、広報車
- ・防災ラジオ（あづみ野FM）
- ・防災行政無線テレホンサービス（デジタル防災行政無線の放送をもう一度聞きたい場合は、フリーダイヤル 0120-27-1313 へかけます）
- ・市公式ホームページ、ツイッター
- ・その他

(3) 区への加入

防災に対しては、暮らしている一人ひとりが「自分たちの地域は自分たちで守る」という「自主・自立」の精神と「協働」の仕組みが重要です。

いざという時のために、日頃からの地域内のふれあいが大切となります。日常的な地域での人間関係を構築するため、区へ加入しましょう。

(4) 避難訓練や自主防災訓練への参加

自主防災会あるいは区が実施する避難訓練や防災訓練に家族で参加します。家族で参加することにより、家族全員の防災意識を高めることができ、災害に備えた準備を整えることができます。また、訓練参加により隣近所と顔の見える関係を築くことも重要です。

(5) 独り住まいの方

独り住まいの方は、日常から「自分の身は自分で守る」ことを意識します。前述(1)から(4)のすべての事項に努めるとともに、親類との関係、隣近所との顔の見える関係を日常的に構築します。

(6) 子どもの安全

子どもは地域の宝です。子どもが災害に遭わないよう日頃から努めます。



(例)

- ・子どもがいる場所の安全を確保します。
- ・子どものいる部屋には、大きな家具など置かない、重いものはできるだけ低い場所に置く、家具やテレビなどは固定する、窓やガラス戸には飛散防止フィルムを貼りできる限りカーテンを閉める、避難路となるドア付近に物を置かない、など留意します。 など

(7) 旅行にでかけるときに

旅行先で災害に遭うことも予想されます。そのためにも旅行にでかける際にはできるだけ次のものを所持しましょう。

- ・家族の連絡先
- ・保険証
- ・携帯電話の充電器
- ・懐中電灯
- ・ラジオ
- ・一日分の食料
- ・お薬手帳

2 家族のルール

震災はいつどこで起こるかわかりません。日常の生活の中で、災害を減少させる、あるいは被災しないため、家族でルールを決めましょう。

(1) 防災を知る

日常的に家族で「防災」について学びましょう。区や自主防災会が実施する防災訓練に家族で参加する、防災に関する新聞記事などを用いて話し合うなど、日頃から家族で防災意識を高めましょう。

また、地域の特性を知り、どこに危険があるのか（災害時にどこに避難すればよいか、どういった経路で向かえばよいか）確認しましょう。

(2) 自宅からの避難

① 安全ゾーンの確保

避難とは「命を守るための行動」です。それぞれの家庭の中で、いざ災害が起きたときの家の中の安全ゾーンを決めておきます。特に玄関スペースは建物の構造上強いことから、安全ゾーンに適しています。さらには自宅からの避難について、日頃から地図上で確認する、または歩いてみるなどして、指定緊急避難場所を家族で確認しておきます。

② 避難準備・高齢者等避難開始、避難勧告、避難指示（緊急）

災害時に人命、身体の保護または災害の拡大防止のため、市から地域の皆さんに対して避難準備情報・高齢者等避難開始、避難勧告、避難指示（緊急）が出されます。この勧告や指示に対して協力をすることが重要です。

【避難準備・高齢者等避難開始】

避難準備情報は、高齢者、障がい者、乳幼児を連れてきた方など避難に時間を要する方が避難行動を開始するものです。それ以外の方は避難準備をします。

【避難勧告】

避難勧告とは、地域の皆さんが避難のための立ち退きを勧め又は促す行為です。

【避難指示（緊急）】

避難指示とは、被害の危険が目前に切迫している場合等に発せられ、「勧告」よりも拘束力が強く、地域の皆さんを避難のため立ち退かせるためのものです。

(3) 災害時の家族への連絡手段

災害時に家族が別々の場所で被災することもあります。家族の安否は最も知りたい情報ですが、災害によっては携帯電話やメールなどが利用できないことも想定されます。家族の安否が心配で自宅に戻り、二次被害にもつながりかねません。被災時における、家族の連絡手段を決めておきます。

(例)

・災害用伝言ダイヤル「171」

災害発生時提供される「声の伝言板」です。携帯電話、固定電話、公衆電話から利用できます。ただし有料となります。

・公衆電話

災害時、固定電話や携帯電話はつながりにくくなりますが、公衆電話は一般回線より優先的に回線が確保されます。また、災害時には被災地での公衆電話は無料で使えます。ただし、旧型の公衆電話機は10円やテレホンカードを入れないと通話できません。

・携帯電話用「災害用伝言板」

携帯電話会社が提供するサービスで、自分の安否について100文字程度のメッセージを残すことができます。消息を知りたい人の電話番号を入力して安否を確認します。

・被災地以外の親類を基地にします

災害時には電話がつながりにくいと言われていますが、被災地以外へは比較的つながりやすいと言われていています。したがって、離れた親類等を基地として家族がそれぞれ電話をする、あるいはその親類から家族へ連絡をとってもらうなどして安否を確認します。

(4) 災害後、家族を見つけに行かない

大地震はいつ、どこで襲ってくるかわかりません。家族と一緒にいないときに起こることも考えられます。家族間の約束として、災害時にはまず自分の安全を確保することを優先します。

家族それぞれが今いる場所で自分の身を守っていることと信じ、決して探しに行ったりしません。子どもたちは、幼稚園や保育園、学校の先生の指示の下、安全確保をしています。自宅にいる家族も、日頃から決められた避難場所に避難している、また介護などが必要な家族も隣近所の助けを借りて避難していることなどを信じ、自分の避難場所へ向かいます。

3 災害時（地震）

大きな地震に見舞われた場合は、あわてず次の行動に移ります。

【地震発生時行動手順】

(1) 地震 ～まず自分の身を守る（シェイクアウト）

大きな揺れを感じたり、緊急地震速報が鳴ったら、まずは落ち着いて、『自分の身を安全な場所（家庭では丈夫なテーブル等の下、できる限りガラスの破片が飛ばない場所）に移り、揺れがおさまるまで「まず低く、頭を守り、動かない」行動』（シェイクアウト）をとります。

- ・布団、クッションなど手近にあるもので頭やからだを保護します。
- ・丈夫なテーブルや机の下にもぐり、脚をしっかりとつかみます。

(2) 揺れがおさまった ～火の始末

大きな揺れがおさまったらまず火の元の点検をします。台所やストーブなどの火を安全に消火し、さらには使用中の家電などのコンセントを抜きます。

室内の移動には、事前に用意したスリッパや靴など着用し、ガラスの破片でけがをしないようにします。



(3) 正しい情報をつかむ

ラジオやテレビ、スマートフォンなどにより地震の正しい情報を把握します。

(4) 避難 ～安全な場所へ家族とともに避難

大きな地震の揺れで家が大きな損壊を受けたり、家具などが転倒したりして、自宅

にすることが危険と判断した場合は、「指定緊急避難場所」へ避難します。また火事などの危険が迫ってきた場合や、避難指示が出された場合にも同様に行動します。

屋外へ避難する場合には、できるだけ次のとおり行動しましょう。

- ・ガスの元栓を切る。
- ・電気のブレーカーを落とす。
- ・家族が無事であった場合は、玄関に「家族全員無事」である旨を貼っておく。

また、避難経路でも、建物やブロック塀の倒壊など危険が待ち受けているため、そのようなところへ近づかないよう注意します。

自分や家族の誰かがけがで動けない場合は、移動できる家族がけが人の安全を確保し、隣近所の協力あるいは避難場所の自主防災会に応援をお願いします。独り住まいの方で家の中で動けなくなった場合は、笛を吹いたり、物を叩いたりして大きな音を出し、助けを呼びます。また、災害用伝言ダイヤル（声の伝言板）を活用します。

避難をする場合の服装は、最低でも次のものを用意しておきましょう。

- ・ヘルメットまたは防災ずきん
- ・手袋
- ・厚底の靴
- ・マスク

(5) 隣近所の安全の確認

自分自身や家族が無事で避難できた場合は、隣近所に声かけをして、お互いの安否を確認します。また、自分や家族の誰かが「支援者」の場合は、要支援者の安否の確認をします。隣近所や要支援者の安否を確認するには、日常の生活状況や普段寝ている場所などを知っておくことが大切です。そのためにも、支え合いマップを作成しておくことが重要になります。

隣近所で家屋などの下敷きになっている場合は、近所の協力により助け出します。ただし、数人の手では救出が無理な場合は消防署へ連絡をするとともに避難場所へ行き応援を求めます。

(6) 火災 ～消火活動

火災を発見した時は、まず 119 番通報をします。しかし、大災害時には、電話が通じないあるいは道路事情、火災の多発などにより消防車両が来られない場合があります。

このような時、早めの消火活動が必要となるため、自主防災会の消火班などと協力して消火活動を行うこととなります。

普段から、消火栓の位置の確認や使用方法を訓練しておくことが重要です。また、地震による断水により消火栓が使用できない場合を想定して、防火水槽や自然水利か

らの消火活動（バケツリレーなど）を体験しておくことも大切です。

【子どもと一緒にいるときの地震】

子どもと一緒にいるときに地震が襲ってきたら、まず子どもの安全を確保します。

（例）

- ・子どもに「慌てず、自分の身を守る」よう大きな声で伝えます。
- ・小さな子どもは、大人のお腹で頭をかばい、お尻を抱きかかえて守ります。
- ・ドアを開けて、避難経路を確保します。 など

【車の運転時の地震】

（1）停車する

地震が起きたら、ハザードランプを点灯し、道路の状況から安全な場所（左側）に寄せて、ゆっくり停まります。

（2）車を離れるとき

車を離れる場合には、エンジンを切り、鍵を付けたままにします。

4 災害時（風水害、土砂災害）

雨や風などの気象状況は、刻々と変化していきます。そのため、正確で最新の情報に基づき、一人ひとりが安全を確保し、身を守りましょう。また、家族であるいは隣近所、また区が力を合わせて対応しましょう。

（1）風水害

気象庁の最新情報に留意し、風水害などから身を守りましょう。気象に関する情報のうち、注意報以上の情報については、市のメール配信サービスでもお知らせします。



現象の種類は大雨、暴風、高潮、波浪、暴風雨、大雪の6種類です。

現象の種類	基準	
大雨	台風や集中豪雨により数十年に一度の降雨量となる大雨が予想され、若しくは、数十年に一度の強度の台風や同程度の温帯低気圧により大雨になると予想される場合	
暴風	数十年に一度の強度の台風や同程度の温帯低気圧により	暴風が吹くと予想される場合
高潮		高潮になると予想される場合
波浪		高波になると予想される場合
暴風雨	数十年に一度の強度の台風と同程度の温帯低気圧により雪を伴う暴風が吹くと予想される場合	
大雪	数十年に一度の降雪量となる大雪が予想される場合	

安曇野市における警報及び注意報の主なものは次のとおりです。

【特別警報】

- 暴風特別警報** 暴風により重大な災害が発生するおそれが著しく大きいとき
(特別警報基準) 数十年に一度の強度の台風や同程度の温帯低気圧により暴風が吹くと予想される場合
- 暴風雪特別警報** 雪を伴う暴風により重大な災害が発生するおそれが著しく大きいとき
(特別警報基準) 数十年に一度の強度の台風と同程度の温帯低気圧により雪を伴う暴風が吹くと予想される場合
- 大雨特別警報** 大雨により重大な災害が発生するおそれが著しく大きいとき
(特別警報基準) 台風や集中豪雨により数十年に一度の降雨量となる大雨が予想され、若しくは、数十年に一度の強度の台風や同程度の温帯低気圧により大雨になると予想される場合
- 大雪特別警報** 大雪により重大な災害が発生するおそれが著しく大きいとき
(特別警報基準) 数十年に一度の降雪量となる大雪が予想される場合

特別警報は、気象警報の発表基準をはるかに超える豪雨、豪雪等が予想され、重大な災害の危険性が高まり、また人命に関わる人災につながるものが危惧される状況です。「特別警報」が発令された場合には、直ちに命を守る行動をとりましょう。

【警報】

- 暴風警報 暴風により重大な災害が発生するおそれがあると予想されたとき
- 暴風雪警報 雪を伴う暴風により重大な災害が発生するおそれがあると予想されたとき
- 大雨警報 大雨により重大な災害が発生するおそれがあると予想されたとき
- 洪水警報 大雨、長雨、融雪などにより河川が増水し、重大な災害が発生するおそれがあると予想されたとき
- 大雪警報 大雪により重大な災害が発生するおそれがあると予想されたとき

【主な注意報】

- 強風注意報 強風により災害が発生するおそれがあると予想されたとき
- 風雪注意報 雪を伴う強風により災害が発生するおそれがあると予想されたとき
- 大雨注意報 大雨により災害が発生するおそれがあると予想されたとき
- 洪水注意報 大雨、長雨、融雪などにより河川が増水し、災害が発生するおそれがあると予想されたとき
- 大雪注意報 大雪により災害が発生するおそれがあると予想されたとき
- 雷注意報 落雷により災害が発生するおそれがあると予想されたとき
- 霜注意報 霜により災害が発生するおそれがあると予想されたとき

台風などによる大雨が降っている場合は、できる限り不要な外出はやめましょう。特に、水路の確認などをしているときに、足をすくわれて転落し、水路の急流に流されて命を落とす痛ましい事故が発生しています。まずは、自分の安全を第一に考えます。

また、運転になれた道路や歩きなれた道でも冠水すると、縁石や水路などの凹凸、ふたが流されたマンホールなど、水面下の状況がわからなく、危険がいっぱいです。不要な外出を避けるとともに、冠水した道路などは避けましょう。

大雨により洪水の危険も考えられます。川が決壊した場合、濁流に巻き込まれる危険性があります。この場合は、少しでも高い位置へ移動します。

(2) 土砂災害

土砂災害にはがけ崩れ、土石流、地滑りがあり、がけ崩れは、地中にしみ込んだ水分により斜面が崩れ落ちる現象です。土石流は、土石と水が一体となって流れ落ちる現象で「山津波」「鉄砲水」と言われます。また、地滑りは、滑りやすい地層を一気に土が流れ落ちる現象です。

土砂災害に関する警戒避難情報に注意し、避難勧告、避難指示が出された場合には、

迅速に避難をします。

また、大雨などで、がけから水が湧いてくる、ひび割れを発見した、山から流れる川の水が濁っている、流木が流れている、地面が陥没するなど、異常事態が見受けられた場合には十分気を付けましょう。

5 災害後

災害後は、心身ともに疲れ、また地震の影響がストレスとして心に残り、さらには余震などが続く場合は、精神状態が不安定になります。災害後の心のケアはとても重要です。

(1) 大人

(例)

- ・大人の心の余裕がなくなることで、子どもにあたってはいけません。
- ・すべてを背負っていると思うととても苦痛です。気分転換を図りましょう。
- ・人と話すことが煩わしい思いになることもありますが、できるだけ家族や友達と声を掛け合いましょう。
- ・ストレスで食事もうを咽を通らない状況にも陥ります。少しでも食べ物を口にしましょう。
- ・寝てばかりいると気力も体力も落ちてしまいます。適度な運動の時間をとりましょう。
- ・体調が悪い場合は、遠慮なく避難施設などに常駐の医療機関で受診しましょう。 など



(2) 子ども

災害発生後は、子どもは特にストレスを感じます。子どもの変化に充分気を付けましょう。

(例)

- ・ぐずる。
- ・泣き止まない。
- ・わがままを言う。
- ・母乳やミルクを飲まない。
- ・食欲がなくなる。
- ・夜に目を覚ます、うなされる。 など

このような場合は危険信号です。

子どもとは次のようにしっかり向き合いましょう。



(例)

- ・優しい言葉をかけてあげます。
- ・気持ちが通じ合うまで抱きしめてあげます。
- ・子どものわがまを聞いてあげます。 など

第2章 地域

1 日常の防災のための地域コミュニティ

地域における防災、減災のための取り組みの中心となるのが各区の自主防災会です。自主防災会は、「防災思想の普及や地域の皆さんの連帯意識と防犯意識を高め、地震などの災害による被害の防止や減災など、日常の防災活動を通じた取り組みを行う組織」であり、地域の皆さんが組織結成に合意し、規約、活動内容を定めているものです。

各区において、一番大切なことが「みんなの命を守る」ことです。そのための取り組みが次のとおりです。

(1) 防災意識の高揚(いざという時のため、一人ひとりが何をすべきかを知っておく)

防災で一番大切なことが、「自分の地域は自分たちで守る」という意識と備えと行動です。一人ひとりの防災に関する意識を高めるため、啓発のチラシの作成、配布、また防災に関する講習会や研修会を開催します。

また、多くの区民が自主防災訓練に参加し、防災の意識の高揚に努めます。

いざ災害という時に、一人ひとりがどのような行動をとるべきかを、常に頭に入れておきます。

(2) 日常の支え合い

想定を超える災害が起こったとき、一人ひとりの力ではどうしようもない状況に直面します。このような時、隣近所の助け合いや区など地域の支え合いが最も重要になります。いざという時のため、家庭内、隣近所、隣組単位の支え合いや助け合いができる人間関係を日常的に築いておくことが必要です。

特に、高齢者、障がい者、傷病者、乳幼児、外国人など、災害時に自分の身を守ることが困難な方々には、周りの皆さんの支え合いが必要です。

① 高齢者、独り住まい、障がい者など要支援者宅

支え合いや助け合い、見守りは重要ですが、一方でプライバシーの保護も表裏一体の関係です。ある程度のプライバシーを守りながらも、いざという時のための人間関係を構築することが重要です。

特に高齢者、障がい者、また独り住まいの方など支援が必要な人に対して、隣近所が常に声かけや、様子の変化などが察知できるよう見守りをします。また、お互いに

有事の際には、どうするのかを日常的に話し合うことも大切です。

近所に誰が住んでいて、その家族構成はどのようなのか、隣近所同士の関係づくりが防災の第一歩と考えます。

② 外国人世帯

外国人は日本語がわからない方も多く、また日本人も外国の方の言葉がわからないため、なかなか日常の意思疎通ができないケースがあります。いざという時に、言葉が通じなくても、適切な誘導ができることが重要です。そのためにも、日常的なコミュニケーションを図り、よりよい人間関係を築くことが大切です。

また、災害に対するお互いのルールを作ることも必要です。例えば、日本語キーワードで、「あぶない」「にげろ」「だいじょうぶ」など話しやすい単語で、その意味を知らせておきます。

(3) 防災訓練への参加の促進

「自分たちの地域は、自分たちで守る」意思を持つとともに、有事の際にそれぞれが迅速に、臨機応変に役割を担えるよう、自主防災会あるいは区が中心となり防災訓練を実施します。

代表的な訓練として、個別訓練、総合訓練、体験イベント型訓練及び図上訓練があります。個別訓練では、情報収集・伝達訓練、消火訓練、救出・救護訓練、応急手当訓練、避難・誘導訓練、給食・給水訓練などがあります。総合訓練は個別訓練を複合的に実施するもの、体験イベント型訓練は、他の行事に合わせて実施するもの、図上訓練は、だれでも参加でき、大きな地図を囲んで災害対応を考えるものです。

また、防災訓練を実施するにあたっては、地域で想定される災害に対する訓練を取り入れる、あるいは様々な時間帯やシチュエーションの中で実施することも必要です。

このような訓練に、積極的に参加し、防災意識を高めるとともに、いざという時に対応できる知識を身につけます。



(4) 災害協定

災害対策基本法により、市町村長は避難施設への避難の指示を行うことができますが、災害によっては、避難施設への経路が危険であったり、施設そのものが被災して避難者を受け入れられない状態に陥るなど、想定できない事態が起こりうることもあります。こうした事態に備えて、区や自主防災会と民間企業などが災害時援助協定（覚書）などを締結することも検討します。

(5) 日常の区内の安全確認

災害に強い地域づくりを目指して、日常的に区内の防災上の危険個所を確認します。

- ・定期的な区内の安全パトロールを実施します。
- ・避難経路など防災上の危険個所のマップ作成と区民への周知を行います。
- ・危険個所の改善を行います。

2 災害時の隣近所の支え合い

災害時は、隣近所の支え合いや助け合いが欠かせません。日頃からの顔の見える関係により、いざという時お互いで支え合います。

(1) 正しい情報を共有する

地震の情報や災害の状況などの情報を得るため、ラジオ、テレビあるいは行政機関からの正しい情報を得ます。とかく、うわさやデマが飛び交うことがあります。隣近所で正しい情報を共有して行動します。

(2) 近助による支え合い、助け合い

災害時、隣近所で声がけをして、お互いの安否を確認します。倒壊した家屋に閉じ込められたりしている場合には、周辺の皆さんの協力により助け出す、あるいは消防署へ連絡をするとともに避難場所へ行き応援を求めます。災害時、隣近所でけがをしている人がいる場合など、隣近所で協力して応急処置を施します。

(3) 避難の支援

避難が必要な場合は、隣近所に声がけをします。すべての人が避難できるよう、隣近所で支え合います。

3 災害時の避難・収容

(1) 指定緊急避難場所及び指定避難所等

災害対策基本法の改正（平成 25 年 6 月）により、異常な気象の種類ごとに、切迫した当該災害の危険から命を守るために避難する場所を「指定緊急避難場所」、災害等により住宅を失った場合等において、一定の期間避難生活をする場所を「指定避難所」として定められました。

ここで言う「異常な現象の種類」とは、地震、洪水・内水氾濫、がけ崩れ・土石流・地滑り、高潮、津波、大規模な火事、噴火に伴う火山現象です。

指定緊急避難場所は、安全な構造で避難が可能で速やかに開設できる施設としています。指定避難所は、被災者等が滞在できる規模で、生活関連物資を配布できる構造・

設備で、安曇野市では、指定緊急避難場所に地区公民館、保育園、公園、グラウンドなど、また、指定避難所に小学校、中学校、市の地域公民館などの施設を指定しています。

さらに、特別な配慮が必要な人のために福祉避難所も指定されています。

また、災害時援助協定を締結している民間企業などとの連携も欠かせません。

(2) 指定緊急避難場所への避難

指定緊急避難場所は、災害が発生し、又は発生するおそれがある場合にその危険から逃れるため、災害の種類ごとに一定の基準を満たす施設または場所をいいます。

指定緊急避難施設へは、隣近所で声を掛け合い、特に高齢者や障がい者などをみんなですべて支えて避難します。

(3) 指定避難所の開設・運営

指定避難所とは、災害の発生後において、市民の安全を確保して、一定期間生活をする施設となります。指定避難所での避難生活が長期になる場合は、市との連携の下、地域の皆さんで管理運営を行う「避難所運営委員会」を設置することが必要となります。指定避難所では、お互いに役割分担して避難所の管理運営を行います。役割分担の例は次のとおりです。

- ・食事の用意、配給、洗い物、かたづけ
- ・支給された物資の整理と配給
- ・施設内やトイレの清掃
- ・ごみの分別、搬送
- ・衛生管理

また、複数の区が同じ指定避難所で合同生活をする場合は、お互いに連携を図ります。

(4) 指定避難所での生活

指定避難所では、限られたスペースで共同生活をするようになります。ルールやマナーを守るとともに、お互いの立場を理解します。指定避難所では運営組織を立ち上げ、できるだけ多くの皆さんで協力します。

① 高齢者、障がい者などへの配慮

だれもが避難所生活の中で、精神的に不安を持ちます。特に高齢者や持病を持っている方、また障がい者などには気を配ることが大切です。日常の生活が一変し、不慣れな生活になりますので、少しでも話し相手になるなど、声をかけましょう。

また、避難所では体調を崩しやすいこともあり、室内の保温、また寝具や食事などに配慮します。

高齢者や障がい者のために、避難所内をバリアフリー化し、ベッドや車いすトイレを設置します。

② 子どもとその家族への配慮

子どもは子どもなりにストレスを抱えます。遊び場の確保や遊び相手になるボランティアなどにより、ストレスをためない環境づくりに配慮しましょう。また、乳幼児は夜泣きをするなど、環境の変化を肌で感じ取ります。子どもの心の問題を相談できる窓口を設置します。



また、特に乳幼児の親が周りに気を使い、ストレスを感じます。避難者がみんなで見守ることが大切ですし、子育ての家族をまとめることも必要となります。

また、乳幼児に必要なミルクやオムツなどの物資の支給確保は大切です。

③ 耳の不自由な方への配慮

様々な状況や連絡など、周りの皆さんで筆談などにより伝えます。

④ 目の不自由な方への配慮

周りの皆さんで掲示板や情報など、読み上げましょう。

⑤ 女性への配慮

避難所における女性への配慮の不足は、過去の災害における避難所の課題となってきました。次の点に配慮しましょう。

ア プライバシーを確保できる仕切りの工夫をします。

イ トイレは、男女別にし、明るく安全な場所に設置します。また、女性のトイレを増やします。

ウ 着替えや赤ちゃんへ授乳する場の確保として、女性専用のスペースを設けます。

エ 女性専用スペースには、行政やNPOなどの相談窓口を設置（女性の相談員）し、体や心の悩み、生活や経済面の不安といった様々な場面に応じるとともに、避難所において女性を暴力から守ります。また、育児相談を設置し、保健師や助産師などその対応をします。

オ 支援物資を男性が主に配ることが多い傾向にありますが、生理用品や下着などは女性が配ります。

カ 炊き出しなどを女性だけに任せません。

キ 下着類などサイズが合わないため使えないこともあり、家族全体に必要な物資やそのサイズなど、利用する女性の個人の特



定ができないよう依頼します。

ク 化粧品などは女性にとって必需品です。避難生活の中で頼みづらいこともありますが、みんなで理解・協力をします。

ケ 女性専用の洗濯物干し場を設けます。

コ 避難所の運営責任者に女性が参画します。 など

⑥ みんなで協力

避難所における生活は、受け身にならず、できる人がみんなで協力し合うことが大切です。たとえば、食事の準備や配給、またかたづけ、支援物資の搬入や配給、あるいは清掃当番など、助け合いの気持ちを持ってみんなで協力します。

また、高齢者、障がい者、子どもなどの立場に立って、みんなで支え合い、助け合う心を持ちます。

⑦ 飲酒

避難生活ではストレスもたまり、飲酒がその解消の手伝いをしてくれることもあります。しかし、昼間からの飲酒や、子どもたちの前での多量の飲酒は控えましょう。

⑧ エコノミー症候群

車中における避難で、長時間同じ姿勢でいると足の血液の流れが悪くなり、血の塊ができてしまうエコノミー症候群になることがあります。場合によっては、血管が詰まって死に至ることもあります。

避難所で長い避難生活を送る際には、エコノミー症候群にならないために以下のことに気をつけましょう。

- ・こまめに水分を補給します。
- ・ふくらはぎのマッサージ、ストレッチなどの軽い運動を行います。
- ・足を伸ばした生活を送ります。 など

(5) 避難しない場合

① 自宅での生活

災害後、自宅で生活する場合は次の点に気をつけましょう。

- ・水道の復旧に時間がかかることも想定されるので、節水に努めます。
- ・下水管が壊れていることがあり、汚水が逆流することがあるので気をつけます。
- ・食料や飲料水など物資の支給は、指定避難所の支給の時間を把握し取りに行きます。 など

② 近所同士の生活

近所同士で、住居や車庫などで避難する場合は、相手のプライバシーにも配慮しながら、お互い協力し合って生活します。

また、食料や飲料水など指定避難所からの支給は、お互いに協力し合い受け取りに行きます。

第3章 市等との連携

1 家族台帳等

(1) 家族台帳の作成

お互いを支え合い、助け合う仕組みとして、家族の把握は重要であり、個人情報保護に留意し、家族台帳の作成を検討します。そのため、各区における作成への支援を市に要望します。

(2) 要支援者台帳、支え合いマップの作成と更新

各区、地区社協、あるいは自主防災会において、要支援者台帳及び災害時支え合いマップを作成しています。市でも、避難行動要支援者名簿について、年度当初に本人の同意を得たものを各区等に提供していただいています。その情報も活用し、一人でも多くの方々の登録を促進します。

また、いざという時のため、要支援者の積極的な登録もお願いします。

2 災害協定

大規模災害発生時、被災自治体ではライフラインの停止や情報通信網途絶などにより、著しく災害対策能力が低下することが想定されます。災害発生時には、市民の生命、財産を守るため、迅速な対応が不可欠となり、そのための準備や体制の整備を図っています。しかし、想定を超える災害時には、被災自治体をサポートする他の自治体や民間事業者などの支援が必要となります。

このことから、市では国土交通省をはじめ、友好都市、民間事業者など数多くの災害時応援協定を締結しています。

3 補助金

市は、各区の自主防災組織の活動に対し、必要な資機材、訓練実施への補助金を交付します。

※制度は平成 29 年度現在です。

(1) 自主防災組織防災活動支援補助金

- ① 防災資機材の購入に要する経費に対し、補助率 2 分の 1 以内、当該年度から起算して過去 5 年間に交付を受けた補助金額（平成 28 年度以前は考慮しない）を 50 万円から除いた額を限度として補助金を交付します。

- ② 防災訓練に要する経費に対し、補助率 2 分の 1 以内、上限 1 年間につき 3 万円の補助金を交付します。

また、市社会福祉協議会では、「災害時住民支え合いマップ」の作成あるいは見直しに係る経費に対する補助制度があります。作成に係る経費に対し 10 万円を上限にその作成年度に、また見直しに係る経費に対し、3 万円を上限に見直す各年度に交付されます。

(2) コミュニティ助成事業（地域防災組織育成助成事業）

財団法人 自治総合センターあるいは公益財団法人 長野県市町村振興協会により、自主防災組織を対象に、災害の被害防止活動及び軽減活動に必要な備品購入に対して、上限 200 万円まで（30 万円以上の事業費）補助金を交付します。

(3) 安心・安全なまちづくり活動支援公募配分

社会福祉法人 長野県共同募金会が、赤い羽根共同募金の配分事業として、区あるいは自主防災会などに対し、避難所用物品、負傷者・障がい者等移動用物品、救命物品、避難誘導用物品、護身用物品及び防災物品保管庫の整備事業メニューのいずれか 1 つを対象に、上限 20 万円で交付します。窓口は安曇野市社会福祉協議会です。

安曇野市「コミュニティ・マニュアル」

発行編集 安曇野市区長会・安曇野市
安曇野市区長会事務局 市民生活部地域づくり課
〒399-8281 安曇野市豊科 6000 番地
電話 0263-71-2000 FAX 0263-72-3176