

北海道立市民活動促進センターは、営利を目的としない、地域の様々な課題を自ら解決しようとする道内の市民活動を応援しています。

特集

道内で活躍する市民活動を紹介します

平成 26 年度の当センター事業で、道内で活躍している市民活動団体の活動を集録した「活きいきまちづくり～北海道の市民活動レポート 2014」(当センターホームページで閲覧できます)を作成しました。その一部を抜粋して順次ご紹介しています。

今回は「千歳防災マスターリーダー会(千歳市)」「男性の料理サークルママジャマ会(室蘭市)」の 2 団体の活動をご紹介します。

千歳防災マスターリーダー会(千歳市) ～市民の命を守る防災組織を、市民の手で～

「AEDの使い方をご存知ですか？」

自主防災組織のリーダー養成を目的とする「千歳市防災マスターリーダー会」の山口満会長(66)に訊かれた。



ダミー人形で心臓マッサージのやり方を実演する山口会長

電源を入れると、器具から音声で指示が出る。その順番通りに進めていだけだ。「簡単でしょ。赤いボタンを押してください。あとは、救急車が到着するまで、ひたすら心臓マッサージを続けて」

2014 年版の「地震動予測地図」(文部科学省)によれば、今後 30 年以内に震度 6 弱以上の地震が発生する確率は、東京都心で 46%、横浜市 78%、さいたま市 51%となっており、前年度発表の数字よりも発生確率が上昇している。北海道では根室市が最も高く 68%、発生確率も上方修正された。

こうした状況において、災害時に素早い対応ができる自主防災組織の結成が急務だ。その必要性は、阪神・淡路大震災でも証明されている。震災で倒壊した家屋から救出された人の 8 割が家族や近隣住民の手によるもので、消防・警察・自衛隊による救出者

は 2 割にとどまっている。そのうえ、災害発生から 24 時間以内の救出であれば、生存率も高い。(平成 15 年度版防災白書より)

■ 自主防災組織の結成を目的に

千歳市では、災害に強い防災都市を目指して、2010 年に、市防災学習交流センター「そなえーる」を開設した。このセンターを中心に市民の防災意識を高め、自主防災組織の結成を促している。この後の 2011 年 3 月に東日本大震災が発生し、組織結成の機運が一層高まった。

そうした背景があり、防災組織リーダー育成のための組織作りは必要不可欠であった。2011 年 6 月 18 日、「千歳市防災マスターリーダー会」が発足。防災専門の知識を持った消防隊員、警察官、自衛隊員、そのOBや、防災指導の認定を受けた市民や市役所職員ら 24 人が会員となり、自衛隊OBの山口満さんが会長に選ばれた。

現在(2014 年 11 月)、会員は 36 人。うち 20 人は、防災指導の資格を持つ防災マスターだ。具体的な活動は、千歳市が実施する「市提案型協働事業」を受託、町内会や地域団体、企業などを対象に防災に関わる出前講習会を行っている。主なテーマは 3 種類。机上で行う模擬訓練「災害に備えて」、救命講習会「知っておきたい応急手当」、防災意識を高め自主防災組織の結成を促すことを目的にしている「自主防災

千歳市防災マスターリーダー会（千歳市）

会活動の推進」である。

「災害に備えて」は、模擬訓練を机上で行う災害図上訓練「DIG」（ディグ）と呼ばれるやり方で、災害が発生した場合の避難所までのルート作りや、病院の場所を確認するといった図上訓練。避難所運



災害図上訓練「DIG」（ディグ）について説明する山口会長

営訓練「HUG」（ハグ）もあり、これは、避難所で起こる様々な出来事にどう対処していくかの模擬訓練。応急手当の講習会では、AEDの使用

方法やダミー人形を利用した心肺蘇生法などの緊急救命措置について説明する。

平成25年度の事業報告書によれば、出前講習会の実績は25件、受講者数は727人に及んでいる。そのほか、防災フォーラムの実施、千歳市の防災訓練に指導員を派遣、「そなえーる」防災イベントの支援など積極的に活動を行っている。

こうした事業の運営費は、千歳市からの事業受託費の約150万円と、会費で賄われている。

■ 組織の結成率が上昇

防災マスターリーダー会では講習会の後、受講者にアンケート調査を毎回行いその都度、改善点を見つけ、講師の質の向上にも役立てている。

活動成果も数字として出ている。結成時57.7%であった千歳市の自主防災組織の結成率は、平成26年度には70.2%となっている。

■ 防災組織の重要性を痛感

山口会長は、「千歳にも必ず大きな地震がきます。私たちと市が連携して、防災リーダーを育てていくことが必要なんです」と、前を見据える。

山口会長は、元陸上自衛官。人命救助や災害派遣に多く出動した経験を持つ。とくに印象に残っているのは、2000年に発生した有珠山噴火だったという。「現地を回ると、火口付近では地盤が隆起して…、道路も寸断されて…、噴石が当たって建物が破壊されていました。泥流が、洞爺湖温泉街の近くまで迫ってきました」自然の力を思い知らされたと、語る。

「ただ、救いは人的被害がなかったことです。住民につながりがあったからこそ、住民同士が協力して被害が軽減できたのです」こうした経験から、自主防災組織の重要性を痛感したという。

「市民の命を守る組織を、市民の手で作らなければいけないのです」メンバーで、北海道地域防災マスターでもある二ツ川憲昭さんは、説明する。

「救助を待つという意識、いわゆる『公助』ではなく、自分たちで助け合うといった『共助』『自助』を中心にした意識に転換することが大切なのです」

市民の意識は「公助」7割、「共助」2割、「自助」1割で、「きっと助けてもらえる」と心のどこかで思っている。しかし、災害発生時、そうした意識では助からない。「公助」1割、「共助」2割、「自助」7割と、その意識を逆転させなければならないと、力説する。「危機意識はあるのですが、まだまだ意識は低いのです。災害を遠い出来事のように感じているのですよ」と、二ツ川さん。

■ 質の高い指導者の養成を

今後の課題について尋ねると、「質の高い指導者の養成が目標です」明瞭に答えた。

防災組織がいろいろな場所で結成されれば、そのニーズも広がります。そうした幅広いニーズに対応するため、指導員の増員と資質の向上が急務であり、指導員養成研修会などを積極的に開催したいという。

「目標は、各町内すべてに防災リーダーを配置できること。それぞれリーダーがいれば、地域に応じた訓練が実施できます。地域ごとに防災意識が高まれば、千歳の防災力はさらに高まるはず」

山口会長は力強く語ってくれた。

■ 連絡先

〒066-0075
千歳市北信濃631-11
千歳市防災学習交流センター内
千歳市防災マスターリーダー会
会長 山口 満（やまぐち みつる）
TEL：0123-26-9991
FAX：0123-26-9992

男性の料理サークルママジャマ会（室蘭市）

男性の料理サークルママジャマ会（室蘭市） ～ 料理を学んで生き生きとしたシニアライフに～

「集中！」という大きな掛け声が響き渡ると、それまでの会話や作業の手をとめ、シニア世代の男性たち17人が一人の男性に視線を向ける。室蘭市内の胆振地方男女平等参画センター「ミンクール」の調理室で行われている料理教室でのひとコマだ。

この活動をしているのは「男性の料理サークルママジャマ会」。少子高齢化の昨今、“おひとり様”になっても困らないように男性講師の指導で、身近な食材を使って美味しい料理が短時間でできる技術を学んでいる。ユニークな名前の通り男性限定の会で、月に一度、原則第2日曜日に料理教室を開いている。



レクチャーを真剣に聞き入る会員たち

筆者が訪ねた日のメニューは、薄焼き卵でバターライスを含み、ポークハヤシと白菜のベーコンクリームソースが添えられた「オムロール・ハヤシライス」と「コンソメスープ」、「きゅうりと玉ねぎのサラダ」。

講師はきゅうり、玉ねぎの切り方や薄皮のむきかたなどを詳細に説明、「玉ねぎの辛みを取るには、市販のネットを使います。ボールにネットを入れてその中に玉ねぎを入れて塩でぬめりが出るようにもんで、水で流します。これは料理本には書いていません。私が現場で学んだことです」と裏ワザを披露すると会員たちは感心した様子だった。

一通り講師から説明が終わると会員たちは一斉に調理に入る。「〇〇さんこれ切って！」「味つけはどう？」「いいね！」など会話も弾むが作業の手は止まることがない。調理している人以外は、使ったフライパンや鍋を洗ったり、備え付けの棚から食器を出してきたりするから誰一人として休まない。

巻き簀を使って薄焼き卵でバターライスを包むのには苦戦する姿が見られたが、野菜の千切りやフライパンで炒めたりすることは手馴れたものだった。

作業が終了すると、味の批評をしながらの試食。

「ちょっと塩の分量を間違えて、しょっぱくなっちゃった」「少し焦がしてしまった」など反省の声もあがったが、身近な食材を使ったとはいえ味付けも盛り付けも手が込んでいる。筆者も十分堪能させてもらった。



巻き簀を使って薄焼き卵でバターライスを包むのはちょっと難しかったようで苦戦する姿も

会員の中には少し食べて、残りを容器に入れて持って帰る人も。「妻に評価してもらいたいからね」と。その姿を見て「俺も今度、妻に味見してもらおうかな」と言う会員も。

■ 制限人数こえるほどの人気

設立は2007年11月。料理教室の修了生7人が、「これで解散するのはもったいない。もっと料理技術を身につけよう」と有志で立ち上げた。

現在の会員は60歳代から80歳代までの21人。設立当初は人数を確保するため、室蘭市の広報を通じてメンバーを募集。講師の目が届く範囲で行えるようにと制限人数を25人にしている。代表を務める山崎忍さんは市の広報を見て応募したが、人数はすでに埋まっており、2008年の1月に申し込んだにもかかわらず、その年の12月にようやく入会できたという。

会に入った理由は「1人になっても困らないため自主的に」「趣味の一つとして楽しみたいと思って」「妻に勧められて」「レパートリーを増やしたいから」「妻の入院をきっかけに」などさまざまだ。山崎さんは30年以上大型車を販売する営業マンとして働き、包丁はほとんど握ったことがないほど料理経験は乏しかったが、97才の母親と2人暮らしで「いずれ一人になるのだからレシピを集めて整理しておいて、いざという時にそれを見て作ろう」と参加を決めた。

運営は会費の月1500円のみでまかなわれ、この中から材料費、会場費、講師料などが支払われる。

毎回、身近な食材を使ったメイン料理、前菜、汁物といったメニュー3品を作る。これまで「鶏肉と

男性の料理サークルママジャマ会（室蘭市）

きゅうりの冷菜」「中華ラーメンスープ」「麻婆豆腐」などの中華料理、「ハイカラちらし寿司」「だし巻き卵」、なめこや真だちの「味噌汁」などの和食や洋食などバラエティに富んだ料理を作ってきた。さらにかきご飯や鯛ご飯など自宅ではなかなか作ることのない料理や「イチゴババロア」や「蒸しようかん」などのデザートも作ったことがある。

レシピにはこうした料理の材料や詳細な作り方の手順が書かれている。「これは2冊目なんです」といって山崎さんが手に持っていたファイルは、8年分のレシピがおさめられているため分厚くなっていた。



講師の金子さんが料理作りに入る前に、作る手順について黒板を使って細かく説明

毎回のメニュー決めやレシピを作るのは、講師で、北斗文化学園インターナショナル調理技術専門学校（室蘭市）・調理師学科専任教員の金子久さん。優しく丁寧な口調でメンバーから信頼を集めている。

■ 上達して料理時間が短縮

会もスタートしてから9年目、料理の初心者ばかりだったメンバーも、皮むき、包丁さばきなど手際がよくなった。分担もしっかりできているため、これまで、試食して午後1時ごろに解散していたが、今は12時30分までに終わることが多く、30分も調理時間が短縮されているという。

「千切りなど細くきれいに包丁で切る作業が得意になった人もいますし、皆さん上達していますね」と山崎さん。自身も最初は包丁をもつ手もおぼつかなかったが、今では、玉ねぎのみじん切りもスムーズになったそうで「少しは上達したかな」と笑う。



きれいな盛り付けにもこだわる

技術が上達しただけではなく「仲間ができたことの喜びを感じます。また家に帰ってきてからは家内と料理の話をするとも多くなりましたね」と事務局長の古川寿雄さん。

■ 包丁研ぎ講習会も好評

2012年には、市民向けに包丁研ぎ講習会を実施するなど活動の幅も広がっている。包丁研ぎの技術をもつメンバーがいて、サークルの会員向けに講習会を行ったところ好評を博したことから、一般参加者を募って開催したもの。会員9人と一般参加者11人が「ノウハウを身につけたい」と真剣に実演に見入り、ぎこちない手つきながらコツをマスターしようと集中していたという。

このほか、東日本大震災の募金の呼びかけを行い、会員、講師からの義援金を寄付したり、依頼を受けて他のサークル向けの昼食用にお弁当を振る舞ったこともある。

さらに、「自分たちだけでどれぐらい料理が作れるか腕試ししてみよう」とレクリエーションの一環として宿泊しながら会員だけで料理に挑戦したこともあった。以前の講師を招待して料理を披露したこともある。

山崎さんは、「今後も長く会を続けたいですね。レシピだけを見てもどれだけ一人で料理ができるかわかりませんが、もっと料理の腕をあげられるように皆さんと食べて、語って、楽しみながら参加していきたいですね」。

一人世帯の高齢者が増える中であってこうした料理教室のニーズはますます増えるだろう。会には年齢制限は設けておらず、30代の男性が参加したこともある。料理をしてこなかったシニア世代と、料理をすることに抵抗感のない若い世代が加わることで世代を超えて何か学ぶことができるかもしれない。

■ 連絡先

〒059-0014
登別市富士町3丁目6-7
代表 山崎 忍（やまざき しのぶ）
問い合わせ先
役員 竹内 勉（たけうち つとむ）
TEL：0143-85-3499
Email：t.tkuc@nifty.com

◆ 助成金情報 ◆

●日本経済新聞社●

第4回「日経ソーシャルイニシアチブ大賞」

日本経済新聞社は、ソーシャルビジネスの健全な発展と一層の理解促進のため、当分野の優れた取り組みを表彰する「日経ソーシャルイニシアチブ大賞」を実施します。

■募集対象

2015年度中に活動実績があり、2016年度以降も事業の継続を予定しているソーシャルビジネスへの取り組み。次の3つの要件を満たしている事業を対象とします。

- ① 社会性：社会的課題の解決を事業のミッションとしている
- ② 事業性：ビジネス的手法を用いて継続的に事業活動を進めている
- ③ 革新性：新しい事業モデルや社会的価値を創出している

■応募資格

- ① 社会的課題の解決を主な事業目的とする、NPOや株式会社などの法人
- ② 収支情報をインターネット上に公開していること

■表彰内容

日経ソーシャルイニシアチブ大賞：賞金 100万円
国内部門賞・国際部門賞・企業部門賞：賞金 50万円
新人賞・クリエイティブ賞・地域賞：賞金 25万円
各賞には、賞楯、副賞があります

■応募期限：2016年1月31日（日）

■お問合せ：日本経済新聞社

日経ソーシャルイニシアチブ大賞 事務局

※ 詳しくは、次のホームページをご参照下さい

<http://social.nikkei.co.jp/>

●一般財団法人ハウジングアンドコミュニティ財団●

第24回「住まいとコミュニティづくり活動助成」

住まいづくり・まちづくり・地域づくりのNPO・市民活動助成金・支援プログラム

■内容

年度を単位とした活動を支援するもので、1年間の活動に助成を行います。

■金額

1件あたり100万円を上限とします。

■対象団体

営利を目的としない民間団体（特定非営利活動法人もしくは任意団体）

■助成対象

住まいとコミュニティづくりに関わる以下のような分野についての活動。

- 社会のニーズに対応した住まいづくり
- 住環境の保全・向上
- 地域コミュニティの創造・活性化
- 安全で安心して暮らせる地域の実現
- その他、豊かな居住環境の実現につながる活動

■応募期限：2016年1月20日（水）必着

■お問合せ：一般財団法人ハウジングアンドコミュニティ財団

TEL：03-6809-1408

FAX：03-6809-1438

※ 詳しくは、次のホームページをご参照下さい

<http://www.hc-zaidan.or.jp/>

●独立行政法人 環境再生保全機構●

平成28年度地球環境基金助成金

民間の非営利団体（NGO・NPO）が行う環境保全活動へ助成します。

■助成メニュー

- ・入門助成：50～300万円
- ・一般助成：200～800万円・200～600万円
- ・復興支援助成：100～500万円
- ・プラットフォーム助成：200～800万円
- ・フロントランナー助成：600～1,200万円
- ・特別助成：200～600万円
- ・地域環境基金企業協働プロジェクト：総額900万円以内

※ 各メニューの内容は、ホームページでご確認下さい

■応募期限：2016年1月13日（水）必着

■お問合せ：独立行政法人 環境再生保全機構

地球環境基金部地球環境基金課

TEL：044-520-9505

FAX：044-520-2190

※ 詳しくは、次のホームページをご参照下さい

<http://www.erca.go.jp/jfge/index.html>

●一般社団法人アクト・ビヨンド・トラスト●

2016年度「ネオニコチノイド系農薬に関する企画」公募助成

一般社団法人アクト・ビヨンド・トラストは、自然環境と人間生活の調和を目的とした市民の主体的活動を支援する、独立した民間基金です。

■応募資格

ネオニコチノイド系農薬（フィプロニルを含む）に関する問題提起や、使用の削減ないし中止に取り組む個人および団体（ボランティアグループ、NPO/NGO、公益法人、研究機関、生産者など。地域、法人格、活動実績は不問）

■助成金額：総額300万円

- a) 調査・研究部門（合計100万円）
- b) 広報・社会訴求部門（合計100万円）
- c) 市場“緑化”部門（合計50万円）
- d) 政策提言部門（合計50万円）

■対象期間：2016年4月1日～2017年3月31日の間に実施される活動

■応募期限：2016年1月29日（金）

■お問合せ：一般社団法人アクト・ビヨンド・トラスト

助成係 担当：八木

TEL：070-6551-9266

※ 詳しくは、次のホームページをご参照下さい

<http://www.actbeyondtrust.org/>

◎北海道立市民活動促進センターのホームページ

では、助成金情報や北海道庁からの役立つ情報などを随時更新中です。ぜひアクセスして下さい。

<http://www.do-shiminkatsudo.jp/>