

未来の渋谷を動かすローカルアクションマガジン

# 渋谷カツナビ

TAKE  
FREE

2024

*Come and join us!*



特集

## 私の地域 デビュー



*Enjoy local action!*



渋カツナビ 2024

## 特集：私の地域デビュー

### 06 私たちのきっかけはこれでした!

- 08 近所の緑道が改修されると聞いて、会合に参加してみたんです——海上亜耶さん
- 10 子どもたちが集まる公園に蚊よけのハーブを植えたんです——牟田和貴さん
- 12 シンプルに言うと、きっかけはPTAですね——小池アミイゴさん
- 14 なにしろ、おもしろがり屋なんです——森下利江さん  
男の場合、地域デビューは妻の後をついていったら良いんじゃないかな?——森下利典さん
- 16 近所でシブヤ大学のゼミがあると知って、これは行かなくては!と思ったんです——村上美保子さん

18 坂倉杏介先生に聞く 地域デビューすると良いことがありますか?

20 コロナ禍で生まれたローカルアクション 渋谷らしい、楽しいな地域のつながり 文=家洞李沙

### 24 まちとつながるきっかけとしての町会

- まちに住むいろいろな層がつながれる場でありたい——富ヶ谷二丁目町会会長 渡邊貴司さん
- 26 みんなが顔馴染みになって、助け合えるような関係ができると良いね——初台町会会長 山崎 徹さん

28 伊藤香織先生に聞く 海外ではどんなローカルアクションがありますか?

30 ローカルアクションのコツ [地域デビュー編]

31 編集部から



渋谷の未来を動かしていくものだと信じているからです。

そして、その温かいつながりが、

なぜなら、ローカルアクションは地域の温かなつながりをつくるものだから。

たくさんの人にその歓びを知ってほしい。

そして、もっと広がってほしい。

これからもどんどん増えていってほしい。

渋谷区内では、すでに数々のローカルアクションが行われていますが、

「ローカルアクション」とは、住民が地域で行う自発的な活動のこと。

『渋カツナビ』は、渋谷に関わる方々の地域活動Ⅱローカルアクションを応援する冊子です。

『渋カツナビ』宣言



特集

# 私の地域デビュー

住んでいる地域にもっとかかわりたいと思っている人は多いはず。

「でも、きっかけがつかめない」ということもあるでしょう。

いま渋谷区には、さまざまな人々によるローカルアクションがたくさんありますが、  
そういう人たちだって、最初はもちろん“初めて”。

どんなきっかけで地域とかかわり始めたのでしょうか。

そんな人たちの「最初の一歩」を聞いてみました。

もしかしたら、あなたと同じ思いを抱いている人もいるかもしれません。

# 私たちのきっかけはこれでした!

いま渋谷で活動している人たちだって、最初の一步はあったはず。「きっかけは?」といろいろな年代のみなさんに聞いてみました。デビューのきっかけは本当にさまざまです。



**永井知佳子**(ながい・ちかこ)さんの場合

渋谷区地域子育てコーディネーター / 渋谷子育てmapp企画編集部

娘が生後6ヶ月の時に渋谷に戻ってきたんですが、核家族だったので子育てに関する情報がなにもない、知り合いも頼れる相手もない……そんな時、乳児教室でお母さんたちと知り合っ、「渋谷区ママ会」に誘ってもらった。そこで情報交換や手助けをしあえるようになり、困りごとや不安が解消したんです。レジャーで出会った仲間にも助けってもらった。自分に合ったコミュニティに出会えるって大事ですね。子育て中の親子と地域のつながりをつくりたいと、渋谷papanamaマルシェに参画したり、渋谷子育てmappや代々木深町フカマルシェを立ち上げましたが、それをきっかけに私自身も地域と人の輪が広がっています。



**金光七緒**(かねみつ・なお)さんの場合

大学1年生 / 渋谷新聞 編集長

中学3年生の時、学校で配られたチラシの中に学生を対象とした起業体験型人材育成プログラム「MANABUYA」があって、おもしろそうだからと参加してみたのがきっかけ。そこで出会ったのが後に『渋谷新聞』を立ち上げる鈴木大輔さんで、2021年の立ち上げ時にライターとして関わっているうちに、2023年4月、編集長になっていきます。ここでは授業では学べないことを学べるのがありがたいし、たくさんの方と一緒に活動できるのも良い。中高生もいるし、友だちが増えて楽しい。地域に興味を持っている人には「まず友だちをつくりに行こうよ」と伝えたいです。



**荒島智貴**(あらしま・ともき)さんの場合

つながる菜園プロジェクト / PTA など

渋谷区に住んで16年になる。子どもが保育園の時にパパ会の幹事をしていて、そこで地域のつながりができたのが最初かな。いまでも仲が良いです。PTAもやっています。「PTAは大変」というイメージがあるけれど、過度な負担のないことをやっていけば良い。僕は思いを持ってやっている人が好きだから、「つながる菜園」も自分ができる範囲で手伝おうと思った。なにか一つ始めると自然につながっていく。そうやってだんだんと地域活動の幅が増えていくんですよ。



**入江洋子**(いりえ・ようこ)さんの場合

渋谷の遊び場を考える会

子どもたちが生き生きと遊べる場をつくりたいという気持ちをいろんな人に話していたら、「せせらぎ冒険遊び場」「渋谷はるのおがわプレーパーク」、そして「えびすどろんどろん山プレーパーク」ができました。PTAを通じて、町会をはじめ、いろいろな人との出会いが広がったと思います。



**中村由理**(なかむら・ゆり)さんの場合

NPO法人Tamey / 渋谷papanamaマルシェ / うりママなど

祖父母が商店街の人だったから、もともと地域活動が好き。恵比寿に引っ越してきたのは2019年。当時育休中で、「引越しブルー」になりました。周りに知り合いがだれもいない環境が寂しかったから、いろんな活動に参加するようになったんです。「NPO法人Tamey(タメー)」には育休中にボランティアとして参加、仕事に復帰してから渋谷papanamaマルシェに参加。コロナ禍でもっと地域に関わらないとダメだと思って、個人で「うりママ」としての活動をスタート。一つの活動を始めてから徐々に仲間が増え、どんどんつながった感じがあります。



**横井征子**(よこい・まさこ)さんの場合

富ヶ谷二丁目町会活動 / ひだまりガーデン など

きっかけは、姑さんの跡を継いで、清掃活動など町会の活動に参加するようになったこと。もともとお節焼きで、体を動かすことが大好きなんです。自分が地域活動に参加した頃と比べると、いまはだいぶ参加の敷居が下がったと思います。



**佐々木桐子**(ささき・とうこ)さんの場合

つながる菜園プロジェクト

原体験は、保育園の時に、お祭りの子どもも神輿を引いて参加賞のお菓子をもらったこと。大きな転機は子どもが生まれた時。行政や保育士さんとかかわりができたり、子育て支援センターがあることを知ったり、初めて社会とつながった実感を持ちました。まさに「住む」から「暮らす」になった。地域で生きてるなと思いました。



**鏡理吾**(かがみ・りこ)さんの場合

高校3年生 / 渋谷新聞 副編集長

渋谷新聞の編集長をしていた父から声をかけられて、ライターをやってみようと思ったのがきっかけです。中高一貫の男子校に通っていて、中学1年生からずっとラクロスをやっているんですが、コロナ禍では授業はオンラインで、部活もあまりなくてつまらなかった。そんな時、渋谷新聞は学外で活動できる良い機会でした。もともと文章を書くのは好きでしたけれど、渋谷新聞に入ってから視野が広がったし、性別も年齢も超えて話す機会が持っていますので、もっと盛り上げて、いろんな人と活動できたらなと思っています。



**石本景子**(いしもと・けいこ)さんの場合

恵比寿ママ食堂

仕事をしていた時は自分のために生きていたけれど、子どもが生まれてから地域を意識するようになりました。自分は広島生まれですが、子どもの地元は恵比寿。子どもに郷土愛をつくるためには自分も地域の一員にならないと、と思って、「恵比寿ママ食堂」を始めたんです。やって良かった。恵比寿ママ食堂の活動が、子育てするみなさんにとっての居場所にもなれば良いと思っています。地域って大事だと思う。

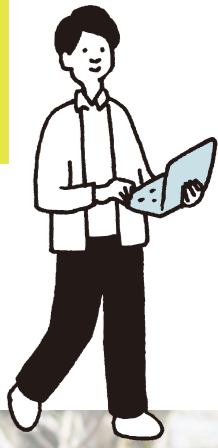


**山田実紀**(やまだ・みき)さんの場合

渋谷はるのおがわプレーパークなど

子どもと参加していた自主保育「原宿おひさまの会」がきっかけで「渋谷はるのおがわプレーパーク」と出会ったんです。自分の子どもは大きくなりましたが、プレーパークの活動が楽しいのと、子育ての大先輩に誘われたこともあり、いまはプレーパークの広報として参加しています。子どもたちが大きくなっても来てくれるのが嬉しいですね。





# 「近所の緑道が改修されると聞いて、 会合に参加してみたんです」

初台駅南口を出ると、緑豊かな遊歩道が甲州街道に沿って伸びる。歩くと、遊具や広場で遊ぶ子どもたちや散歩する人とすれ違う。玉川上水旧水路初台緑道は、40年ほど前に暗渠化された水路上に整備された都市公園。海上亜耶さんは、老朽化のため再整備計画が進むこの緑道で、「ハツマチ＊コミュニティトイレパーク 緑道発」がありがとうをつなぐプロジェクト」を行っている。建築設計事務所勤務するかたわら、仲間と花壇を手入れしたり、トイレ前の目隠し壁を「謎壁」と呼び、高圧洗浄しきれいにし、その壁で写真展や映画上映をした。これまでの緑道に感謝し最後まで使い続けることで、新しい緑道も地域の人々が使える場となるよう、関係性の土壌を育てている。

海上さんは、学生時代のほとんどを初台の実家で過ごし、働きはじめてから中国に渡って15年ほど生活。2019年に夫の転勤に伴って帰国し、再び初台で暮らし始めた。ちょうどその頃、「第1回ササハタハツ会議」※のチラシをSNSで見かける。

「大学の卒業制作で課題にしたほど、この緑道は私にとって身近な存在。リニューアルするなら説明を聞きたいと、会にオンライン参加してみたんです」。それが、地域デビューの入り口となった。

そこで「FARM」という緑道再整備の全体コンセプトが発表された。海上さんは、聞きなれないコンセプトに、少しとまどう会場の様子を感じたと言う。そして、渋谷区、コンサルタント、地域住民など、さまざまな立場の団体や個人の顔が見えた。「それぞれが緑道に対し具体的に何をやるかまではわからなかったけど、まちに起こる変化に対して働きかけたいと活動している人たちがたく



初台緑道にある公衆トイレの前に手づくりで花壇を設置。週3日水やりをし、春と秋に花を植え替えている。緑道沿いの地植え花壇も自主管理花壇として手入れをしている



トイレ前にある「謎壁」を複数回に渡って高圧洗浄し、落書きを消してきれいにした。写真は、2023年5月、壁を使って緑道の写真や地域活動の紹介パネル、落ち葉アート作品を展示した「388 art」の様子(写真提供 2点とも/海上亜耶)



さんいることがわかりました」。そして次に、地域団体の一つが主催する公開講座に参加し、さらに会合に顔を出してみた。そこで海上さんは、地域を良くしたいという思いで試行錯誤している人々と出会う。「緑道の再整備計画に対して細かく意見することよりも、自分たちがその場所を使いこなせるコミュニティを持つことが重要なのでは」と考え、「会議室の外に出てみよう」と呼びかけた。それに賛同した人たちと始めたのが、前述の緑道を舞台にした「ありがとうをつなぐプロジェクト」だ。建築設計を仕事にしてきた海上さんには、地域活動の原体験が二つある。大学院生の時、熊本

湯前で小さい駅舎をつくるためまちの人と行ったワークショップ。中国・雲南省の山村に小学校を設計したボランティア。それらを通じて、「まちをつくる。居場所をつくる。それが自分たちの仕事の意義だ」と思うようになりました」

一方、活動の背景には、この地域で暮らしている生活者としての思いもある。「私は夫と二人暮らしで、いつか独りになるかもしれないとふと思っただ瞬間があったんです。顔見知りを増やして、姿が見えなくなったら気づいてもらえるご近所関係を築いておきたいと。それに、年老いてもいろいろな年代の人とかかわりを持っていたい。私たちがみたいな子を持たない働く世代ってなものはないと、まちにかかわるきっかけはゼロなんです。でも次世代に対して貢献したい思いがある。まちに関わってそうしたチャンスをつくることではと考えるようになりました」。コロナ禍の在宅勤務が終わり、出社するようになったいまは、仕事と地域活動のバランスをどうしていくかを模索中だ。「日曜日の朝ごはんは緑道で食べてみようとか。そんなごく自然にまちに出る生活ができれば理想です」。

※ ササハタハツ会議  
京王線世塚・幡ヶ谷・初台駅周辺の地域の人々とまちづくりについて対話・検討を行う場。玉川上水旧水路緑道の再整備をテーマとしては、2020年度から整備に向けた情報共有ワークショップなどを、これまで8回実施している。





牟田和貴(むた・かずき)さんの場合

# 子どもたちが集まる公園に 蚊よけのハーブを植えたんです

牟田和貴さんは、IT企業で働きながら妻と小学生の息子と暮らしている。牟田さんのローカルアクションの舞台は、笹塚一丁目児童遊園地。通称「パンダ公園」と呼ばれる区立公園で、仲間と花壇の手入れを始めた。

きっかけは、2022年の初夏、当時息子が通っていた保育園の隣にある公園で、蚊よけのためのハーブを植えようと行動したことだ。園庭のない二つの保育園の間にあるパンダ公園は、保育園帰りの子どもと保護者が集まって遊ぶ場になっていた。牟田さんは、「学年や保育園の枠を超えたちよとしたコミュニティの場になっていて、それが良いなと思っていました。夏場は蚊が多く、最初は殺虫剤を撒こうかとも。でも、だれにも反対されない方法として、花壇にハーブを植えてみたらどうかと考えたんです」と振り返る。

牟田さんは以前、インターネット広告業界で働いていた。その頃は「この仕事でだけがハッピーになっているのか。なんのためにやっているのか。

別の方向の幸せがあるのではないか」という思いを悶々と抱えていたそうだ。いろいろな人の話を聞く中で、営利関係なく活動をしている人が生き生きとしていることに気づく。自分も仕事とは別になにか役割を持った方が良いのではと、チャンスを探しているうちに、いつも子どもと遊んでいる公園が、一步を踏み出す場となった。

最初は一人で始めたが、公園で仲良くなった保護者やそのつながりで知り合った人が、一緒にやりますと声をかけてくれた。そうして10人以上のメンバーを集め、「笹塚パンダガーデンプロジェクト」として、渋谷区の自主管理花壇制度※の団体登録をした。登録の次年度から、花壇の面積に応じて渋谷区より花の苗や土が支給されるが、初年度は支給がない。そこで、企画書をつくって保育



笹塚一丁目児童遊園地内、約30mの花壇にハーブなどを植え、月に1回手入れをしている



2022年11月には、苗購入の資金を集めるため、公園内でフリーマーケットを開催した(写真提供/笹塚パンダガーデンプロジェクト)

園の先生に説明に行き、苗を購入するための寄付をお願いした。また、2022年11月には、公園でフリーマーケットを開催。ヨーヨー釣りや射的、子ども服の交換、似顔絵コーナーなどを手づくりで設えた。「最初、資金は持ち出しでも考えたんですが、それだと続かないし、なにか違うなと思って。寄付やフリーマーケットで資金を集めました」。

2022年夏にゼラニウムやラベンダーなどのハーブ苗を植えて以来、毎月1回花壇の手入れの日を設け、剪定や植え替えなどのケアをしている。LINEグループで活動日を知らせ、参加できるメンバーが集まり土や植物に触れる。現在は、蚊よけ効果のあるものだけでなく、見ても楽しい草花の姿も。牟田さんの息子は保育園を卒業したが、花壇の手入れが、違う小学校に進んだ友だちと会

う機会になっているという。「僕は、仲の良い人や家族がバーベキューをしている様子を隣で見ているのが好き。フリマや花壇の手入れをみんながやっているのを見ると、それに似た感覚になります。こういう活動って、だれかとおつながっていることをダイレクトに感じやすいんですね」。

また続けるうちに、対価や契約をベースとする仕事とは異なる心持ちの大切さに気づいた。「こうした活動は、関わる人の善意やモチベーションだけで動く。仕事のようにとらえると、がんばらなきゃ、継続しなきゃ、広げなきゃと思ってしまうがちですが、そこは諦めた方がよい。自分ができる範囲で無理をしない。そっちの方が楽しいし、楽しくやらなければ意味がないと最近では思っています」と微笑む。

自分たちの好きな場所を、できる範囲で居心地良くしていく。いつでもその一步を踏み出せるのだと牟田さんの姿は教えてくれる。

※ 自主管理花壇制度  
区が管理する花壇のうち、区民などが自主的に管理する花壇を設けることで、公園に親しみを感じ身近なものとして捉える環境を整備し、公園の美化および公園機能の推進に資することを目的とした制度。自主管理花壇を管理できる対象団体は、継続的に自主管理花壇の管理ができる営利を目的としない団体。





小池（こいけ）アミイゴさんの場合

# 「シンプルに言うよ、 きっかけはPTAですね」

晴れた日の昼前、子どもたちの列が小学校の校門から出発した。近隣を歩く途中、パン屋や八百屋などに数人で入り店員に話しかける。その横で「僕は彼らの友だちです」と自己紹介するのが小池アミイゴさんだ。

これは、富谷小学校5年生の授業風景。生活する地域とつながり、課題を見つけ、自ら行動することを目指す「シブヤ未来科」という総合学習の授業で、小池さんは渋谷区の富谷小の地域学校協働活動推進員※として関わっている。今回は、まちなかの落書きを消す活動に協力した。子どもたち各々が富ヶ谷の良いところを描いた絵と言葉を集め、ポスターを作成。落書きの場所を確認しつつまちを歩き、子どもたちがポスターの掲示を地域の店にお願いしてまわる。小池さんはその様子を見守りながら、時に馴染みの店や商店会会長らと子どもたちをつないでいた。

イラストレーターとして活躍する小池さんは、渋谷区在住25年。いまは地域学校協働活動推進員

の他、青少年対策地区委員、富谷小学校運営協議会会長を担っている。地域活動のきっかけを聞くと、自身の半生を語ってくれた。

小池さんは、90年代後半に福岡・薬院のカフェカルチャーとその周辺の人々に出会った。「人と人がつながってまちを朗らかにしていく感じが、オープンで暖かくて、これを自分の住むまちにも投下したいという思いを持ちました」。毎月福岡に通ってイベントを手伝うようになり、そこで知り合った方と結婚した。そして2009年、妊娠と同時に妻の子宮頸がんが発覚。予定日より3ヶ月早く出産し、息子はNICUに入り、妻は治療を続けた。小池さんはその経験を通じて福祉のありがたさを実感した。妻子が退院し、平穏を取り戻しか



シブヤ未来科の授業の一環で、子どもたちを富谷小学校近隣を歩きながら落書きの場所を確認の様子



けた矢先の2011年、東日本大震災が発生。命の問題に向き合っていた小池さんは、すぐに東北に飛んだ。ボランティアから始め東北で作品制作をする中、ローカルに目を向けた活動への転換を決意する。

「自分の子どもが故郷といえる地域にしたい」。その思いで、息子の富谷小学校入学と同時にPTAに参加した。「僕のような商売をしていると都会の遊牧民みたいなしやれた連中とばかり付き合うんです。その関係はすごく楽しいけど、それだけでは地域をつくれな」。PTAとして青少年対策地区委員会に参加し、

地域に住む人々とながらを深めていく。2018年には、代々木八幡駅のガード下で壁画プロジェクト



子どもたちがそれぞれ地域の良いところを描いた絵を載せたポスターは、店に貼ってさまになるようデザイン

クトを始めた。当初は小池さんに絵を描いてほしいと依頼がきたが、「子どもたちと一緒にやらせてほしい」と提案。「子どもを中心に、親、学校、地域の人が協力するまちづくりの前例モデルをつくらう」と、「とみがやモデル」と名付けた。初回のセッションでは、代々木八幡宮例大祭に合わせ「祭」をテーマに、富谷小学校の5年生が壁面に自由に描いた。その後3年かけて全8回のセッションを行い、絵を塗り重ねたのが現在の壁だ。「目指すのは灰色。いろいろな人が塗っていくと色が重なり灰色になる。前を通る人の心持ちや時間で見え方が変わる。主役は絵ではなく、人なんだ」。小池さんは子どもたちにそう話してきた。「子どもがまちに出てなにかをやることで、それを見た人々がまちに子どもがいることを発見する。思いがけないものに出会う驚きや喜びがどう生まれるか興味を持つ。それを積み重ねていったり、良いまちになるんじゃないかな」。その行動はだれしもができることではないかもしれない。でも小池さんの言葉に、姿勢に、ローカルアクションのヒントがたくさんある。

※ 地域学校協働活動推進員  
地域住民と学校との情報共有を図るとともに、地域や学校の実情に応じた地域学校協働活動（地域住民やその他の関係者が学校と協働して行う活動）の企画・立案等を行う「地域と学校のつなぎ役」。





森下利江（もりした・りえ）さん／利典（としのり）さんの場合

「なにしろ、おもしろがり屋なんですね」——利江さん  
「男の場合、地域デビューは妻の後をついていったら良いんじゃないかな？」——利典さん

「ささはたカフェ」、「ささはたカフェガーデン」、こどもテーブル「ささはたっこ」、「オー！フレイルカフェ」など、幅広く地域で活動しているのが、森下利江さん・利典さん夫妻。

先に地域デビューしていたのは妻の利江さんの方。難聴の子どもがいたため、「まず、お母さんの声を聞き分けなければいけないって言われて」、38歳で退職。「とにかく地域に関わらないとその子のため情報が集まらない」と、当時通っていた医者に言われたこともあり、区役所とやりとりしたりPTAでもあれこれ楽しく活動したりしていくうちに、地域の知り合いもぐんぐん増えていった。いまでは渋谷区本町にキャンパスのある帝京短期大学の学生や先生と連携した地域活動や、短大での講義、区の人権擁護委員などを務めている。



一方、利典さんのデビューは、57歳で早期退職

してから。利江さんとは同じ職場で知り合ったデザイナー同士で、本当は「彼女に会社に残ってもらって、僕が先に辞めても良かったんだけどね（笑）」なのだとか。退職してからは作家活動をしつつ、帝京短期大学地域貢献推進室に所属し、地域とのコーディネートに携わることになった。「これが地域デビューのきっかけといえなきゃいけないけどね。僕の場合は、妻がずっと地域のことをやっていたので、後ろをついていっただけ」と話す。

二人での最初の活動は「ささはたカフェ」。笹塚・幡ヶ谷の商店街や渋谷区笹幡地域包括支援センターなどで毎月1回開かれる地域の居場所だ。このカフェを原点として、続々と新しい活動が展開

している。

「『ささはたカフェ』の食堂部が『ささはたっこ』、園芸部が『ささはたカフェガーデン』という感じですよ。ガーデンなんてともと包括支援センターの所長の『草ぼうぼうなんだけど、草刈ってくれない？』の一言から始まって。で、仲間と一緒に草を刈って水やりをした。なんだかんだやっているうちに、『じゃあ、ガーデンにしちゃおうか』みたいな感じで始まったんです。いろいろ植えていますよ。『植物の水やりができなくなったから捨ててくれ』っていうお年寄りの家からいただいたきた植物を植えたりしています。保護猫、保護犬ならぬ『保護植物』（笑）。みんな思い思いに植えるし、子どもたちも遊びに来るし」。2023年7月から



笹塚の渋谷区こどもテーブル「ささはたっこ」の様子。この日はビーフシチューがメニューとあって、子どもも大人も大喜び。森下夫妻はじめ、スタッフはてんでこま

は、認知症カフェも始めた。「オー！フレイルカフェ」っていうんですよ。帝京短大の先生に来ていただいて、フレイル予防体操を取り入れたカフェなんです。『重層的支援』という言葉があります。が、ガーデンなんて精神的にいろいろなことがある人も来てくれるから、私たちがやっていることってそれだと思っんですよ」と利江さん。「いやもう、本当についていくのが大変（笑）」と利典さん。小さい頃から言い出しついで、なにかやりたいことがずっとあるタイプだという利江さんは、「こ

うやったら良いんじゃない？」って毎回考えるのが好きなんです。なにしろ、おもしろがり屋なんだと思います。単純に。「一方、利典さんは「僕はこの人についていく」と言う。「会社のヒエラルキーからぼーん！と抜けられた人は、地域に出るのがラクだと思いますね。「一人でやってみよう」でももちろん良いんだけど、男はお婆さんたちと組んでデビューした方がラクかもよ（笑）」。

地域活動の楽しさとはなにかと聞くと「やっぱり、顔馴染みになること」と言う。「そんなに親しい知り合いじゃないんだけど、ささはたっこに来てお母さんや子どもたちと会うと、まちで『おっ！』ってなるんですよ。本当にそれだけなんです。それがデビューの醍醐味。







村上美保子（むらかみ・みほ）さんの場合

「仕事をしていると地域とのつながりがない。しかも、子どもがいないと全然つながらないんですね。だから、自分で地域とのつながりをつくった方が良かった」と。

# 近所でシブヤ大学のゼミがあるって知って、これは行かなくてはい！と思ったんです」



村上美保子さんのきっかけは、2019年にシブヤ大学※のゼミに参加したこと。「その頃、歳をとると行動範囲が小さくなるから、最後はまちに友だちがいっぱいいいた方が幸せに暮らせるかなと思っていたんです。マンションにも数人の友だちはいるけど、おはようございますの世界だけじゃなくて、やっぱりなにか一緒にやらないと輪を広げることはできないかなと思ってた。あとは、やっぱりなにか良いことをしたいな、と(笑)。そんな時、近所でシブヤ大学のゼミがあることを知って、『これは行かなくてはい！』と参加してみたいです」。

旧笹塚敬老館で行われたシブヤ大学のゼミは、四人一組のチームを組んで、自分たちで立案したプロジェクトを実施してみるもの。ゼミで感じたのは、「やりたい」という思いで自分が動くと、いろいろなことが動くんだ」ということ。「その感覚が

おもしろかった。楽しかったですね。その時組んだ「チームササ」のメンバーとは、ゼミ終了後も自主的に活動を継続しようとしていたが、折悪しくコロナ禍で中断。同じ頃、人から紹介された「ササハタハツまちづくりフェューチャーセッション」のワークショップに参加したことから「北沢フェスティバル」の創設メンバーとなり、現在も活動している。これがきっかけとなって、さまざまな活動にかかわるようになっていった。

「地域で活動をしている人はいっぱいいると知りました。やっぱり、商店をされていたり、PTAをされていたりと、昔から活動している人たちはつながりがあるけど、私みたいに会社員で仕事ばかりしていると、本当にまちには知っている人がいない。だけど、いったんつながりができるとどんどん増えていくんですよ」。SNSのやりとり

から、地元の人とつながることもある。「自然とリアルにつながっていくのはおもしろいですよね」。

ただ、仕事や体力、親の介護などもあって、活動が辛くなることもある。辞めようかと思った時に、「辛い時は少なめで、やれる時にがんばるで良いんじゃない？」という言葉で楽になったそうだ。

「親は5〜60年地元に住んでいて、まちに友だちがたくさんいます。ガーデニング仲間や犬友だちがいて、道を歩けば声をかけられる。やっぱり地元はずっと住んでいるってすごいなって思います。いま私が思うのは、私みたいに仕事ばかりしてきた、だれともつながっていない人たちをゆるく癒せるようなことをしたいなってことです」。

※シブヤ大学  
特定の校舎を持たず、渋谷区内の店や公共施設など、まちのあらゆる場所を教室として、多様な授業を無料で開催しているNPO法人。2006年の開校以来、開催した授業は1400講座以上。これまで36000人が参加している。

糸賀未己子（いとが・みきこ）さんの場合

渋谷の遊び場を考える会

「渋谷はるのおがわプレーパーク」はうちの子どもが生まれた年にできたからもう20年。子どもが小さい頃はしょっちゅう来てました。しばらく海外に住んで、戻ってきてから、当時のお母さん仲間から声をかけられて、いまやどっぶりプレーパークの運営に関わっています。



皆月美智子（みなつき・みちこ）さんの場合

ひだまりガーデン／どんぐりカフェ／たんぼカフェなど

アメリカにいた頃、友人の案内で参加した教会のボランティア活動で、寄付集めの案内とかをした経験があります。日本では、富ヶ谷二丁目に住み始めてから「どんぐりカフェ」や「たんぼカフェ」に参加して、どんどん活動が広がっています。障害者施設でもボランティア活動を始めたし、「ひだまりガーデン」では、土と触れるのが幸せ。まちに知り合いが増えていくのは、人生にとっても良いですね。



野澤陽子（のざわ・ようこ）さんの場合

渋谷の遊び場を考える会など

岩手でベンションを運営していた時は、地域の運動会とか小学校のPTAにも参加していたんですよ。楽しかったなあ。いまでも当時の仲間とは年に数回会ってます。そういう経験があったから、恵比寿でも同じ。恵比寿の豊神会の御神輿に夫の同級生がいて、夫からも手伝えと言われて、そこからいろいろな活動に関わっています。



池田敏昭（いけだ・としあき）さんの場合

ひだまりガーデンなど

きっかけは、地域のイベントやお祭りなどへの参加。町会で知り合った方の話を聞いて、いろんな活動に顔を出すようになったんですよ。「なにか手伝うことある？」って。いまでは社会福祉協議会の話し合いにも参加している。生きづらさを抱える子どもたちや向き合う親御さんのために、なにか活動をやろうと話してるとです。



池田礼子（いけだ・あやこ）さんの場合

富ヶ谷二丁目会／ひだまりガーデンなど

きっかけは幼稚園のバザー活動。綿あめ、焼きそば、お餅つき、焼き芋などをやって、嫌じゃなかったな。子どももいるし、親同士も知り合えるし。PTA活動もやったし、数年前からは町会の夏祭りとかお神輿、花壇のお世話もしています。





坂倉杏介先生に聞く

## 地域デビューすると 良いことがありますか？



一人ひとりの地域での活動（ローカルアクション）は、私たち自身、そして地域にどんな良いことがあるのでしょうか？ コミュニティ活動を実践しながら研究している東京都市大学教授の坂倉杏介さんにお話をうかがいました。

すよ。海外に目を向けてみると、すごく楽しくそうに自分の住んでいる地域でいろんな活動をしている人が大勢います。

人生は仕事とプライベートの二つしかないわけじゃない。その二つの間にも自分らしさを発揮したり、楽しみを実現したり、人のためになったり、そうした領域があるはず。地域活動は仕事でもプライベートでもないんだけど、自分の住んでいる場所で人と交流することって、自分の暮らしを楽しくすることもあって、

### 「心が満たされた状態」につながるやすい

「地域のために」だれかのために」などの利他的

たされることを大事にして関わった方が長続きするし、自分にしかできないことができると思います。すると、「ありがとう」を言い合う関係もできやすい。地域では自分の持っているものを発揮するチャンスがふんだんにあるんです。

### 地域も楽しくなる

「暮らす」とは、近所に顔見知りがある、馴染みのお店がある、ゴミを拾うなど……寝る・食べる・住むの機能に収まらない雑多なことが広がっているということなんです。現代社会ではただ「住ん



坂倉先生は、自身の研究室を「おやまちりんぐラボ」として、世田谷区尾山台商店街の中に置いている。学生たちは地域住人とのプロジェクトを実践的に学んでいる

でいる」人が多いんじゃないかと思うんです。「気持ちとしては関わりたいんだけど、時間がないから関われない」人は多いです。目の前でおばあちゃんや大きな荷物を持って道を渡ろうとしている、会社に遅刻しないことを優先して先を急ぐ。そういう社会です。その中で、馴染みの喫茶店でゆっくり本を読む時間や、いろんな活動に参加して交流する楽しい時間など、それぞれ良い時間を地域で過ごす人の数と時間がどんどん増えていくと、地域に出る人の総量が増える。そうすると、手が足りない人を助けたり、子どもを見守るゆとりのある人が増えるから、おばあちゃんのお手伝いをするなど、ゆとりが生まれてくる。だから地域で過ごす一人ひとりのウェルビーイングを大事にすればするほど、地域に人がたくさんいる状態になる。そうしていろいろな問題も自然に解決していくような地域になっていくと良いと思うんですよ。

### では、地域デビューするにはどうしたら良いか？

簡単です。渋谷区には「渋谷おとなりサンデー」※があります。組織的に仕事をしなければいけない会社と違って、地域は水平的なネットワークでできていますから、自分がやりたければやれば良いし、やりたくなければやらなくて良い。フラットな関係性の中でみんなと一緒にやるのが、逆に仕事にも生かされたという人は多いですから、



※——渋谷おとなりサンデー  
ふだんあまり話さない近所と知り合っかけてとなれば、2017年から、毎年6月の第一日曜日を中心に、渋谷区内のあちこちでフリマやマルシェ、持ち寄りパーティ、ワークショップなどまちの人たちによるさまざまな催しが開催されます。このマークが目印！

### 坂倉杏介（さくら・きょうすけ）

東京都市大学都市生活学部教授。現在、世田谷区尾山台の商店街に研究室を置き、学生が地域と関わりながらプロジェクトを実践する「リビングラボ・プロジェクト」を行っている。主な共著に『わたしたちのウェルビーイングをつくりあうためにその思想、実践、技術』（エヌエヌ新社）、『コミュニティマネジメント つながりを生み出す場、プロセス、組織』（中央経済社）など。

# コロナ禍で生まれたローカルアクション

渋谷らしい、楽しげな地域のつながり

コロナ禍の緊急事態宣言では、ふだんの生活とは異なる状況の下で生活せざるを得ませんでした。だからこそ、地域での助け合いや心づかいがとても大切だと感じた方は多かったのではないのでしょうか。そんな状況の下で渋谷区で生まれたローカルアクションをご紹介します。

文・写真= 家洞李沙

## 新鮮な魚をテイクアウトして帰る まちの台所のような場所

神宮前の居酒屋「魚まみれ真吉」の日紫喜智さんは、店頭で魚の販売を始めました。外出自粛により居酒屋としては厳しい状況が続いていましたが、市場でも、飲食店との取引が激減したことで新鮮な魚を捨てざるを得なくなっていたのです。「自分たちが困っているということ、仲買さんや漁師さんも困っ

ているはず」。少しでも彼らの役に立とうと、売れ残っている新鮮な魚を買い付けて、ほぼ原価で販売することにしました。その日のお魚の情報は「LINEオープンチャット」にて発信。するとお客様からは「スミイカーフ、イカ墨バスタ用にお願いします」「金目鯛を二匹、三枚におろしていただけませんか？ 息子が取りに伺います」と続々と注文が入りました。現在は居酒屋のみで営業していますが、オンラインでも地域ならではの気さくなやりとりが行われ、お店とお客さんとの新しいつながりが生まれました。

## 地域にあかりを灯した オンライン盆踊り大会

2020年の夏。「せんだがや盆踊り大会」は、初めてオンラインで開催されました。当日は鳩森八幡神社から盆踊りする様子が生中継され、遠方から参加した人たちが「懐かしい」と盛り上がり、お馴染みの音頭を見て聞いてお祭り気分を味わったりと、画面越しでの新しい楽しみ方が生まれました。さらに、商店街を巻き込んだ大抽選会の様子も中継。コロナ禍でほとんどのお店が休業を続けていた中、抽選券を配ることが、商店街全体で営業を再開するきっかけになりました。盆踊り大会の運営をしている岡崎千治さんは「長い間営業できなくて困っている店主の方々が気掛かりだった」とおっしゃいます。2023年からは



【左】「魚まみれ真吉」を営む日紫喜智さん。【右】LINEオープンチャットでは、仕入れたての新鮮な魚の情報を発信。2021年5月の取材時には261名も登録していた

「渋谷区には、ユニークな地域活動をしているおもしろい人たちがいる」。そんな噂を聞きつけて始まった「PICK UP! LOCAL ACTION」※というウェブサイトの連載。渋谷といえば、世界各地からたくさんの方が集まる大都会の印象。でもそんな大都会渋谷にも、実は半径数メートルのローカルなつながりがあります。

そんなつながりは、特にコロナ禍のような、社会の混乱の中ではますます大事。そして緊急事態宣言が発令される中、身の回りで困っている方々の声や自分自身の違和感と向き合い、活動を起こした人たちがいました。今回は、そうして始まった渋谷のローカルアクションをいくつか紹介したいと思います。



【左】踊り連・三睦会のみなさん。毎年盆踊りを披露している【上】境内に中継ブースを設置し、盆踊りや抽選会の様子を配信した(写真提供/千駄ヶ谷大通り商店街)

現地で開催できるようになりましたが、自粛ムードが漂う中でも新しい形で伝統を継承することで、地域全体がお祭りムードに包まれました。

## ラジオ体操で 心身ともにすこやかに

富ヶ谷を中心にさまざまな地域福祉活動をされている中島珠子さんは、富ヶ谷三本杉公園でラジ



取材日に参加されていた方の最高齢はなんと101歳！手押し車や杖を使って公園までいらっしゃる方も

オ体操を主催しました。きっかけは、仲の良い高齢者の方からの「ずっと家にいたら、すっかり歩けなくなってしまった」という相談の電話。外出自粛が、高齢者の筋力低下や認知機能低下を引き起こすのではないかと不安を感じていた中島さんは、さっそく地域の民生委員とともに「歩こう会」を結成し、さらにたくさん歩けない人たちのためにラジオ体操を実施することにしたのです。公園に来ておしゃべりをするだけでもオッケー。始めてみると、公園という公共性からか、たくさんの方が集まるようになりました。現在はこの活動の役割を終えているようですが、外出自粛時、とりわけ高齢者の心身の健康に役立ちました。

## 都会的なシニアの パワフルでポジティブな写真展

富ヶ谷二丁目町会会館では「Tomigaya 2chome Style」という写真展が開かれました。参考にしたのは、ニューヨークのおしゃれなシニアの写真集『アドバンス・スタイル』。会場には、おしゃれで、自立していて、豊かで、カッコいい、そんな都会的なシニアの方々の写真がずらり。写真に映るのは、富ヶ谷二丁目在住の方々です。撮影したのはフォトグラファーのボクダ茂さん。それぞれが好きなメイク、服に身を包み、おしゃれをして撮影にのぞきました。ふだんは行動範囲が限られているシニアにとって、この撮影そのものがフレッ



[上] フォトグラファーのボクダ茂さん(左)と中島珠子さん(右)。中島さんが手に持っているのは、参考にした『アドバンスド・スタイル』の写真集 [右] 一人だったり夫婦だったりで撮影。すべて富ヶ谷二丁目で撮影した

という場所柄、実は大学教授をしていたという方、企業で責任ある役職を任されてきた方なども参加されています。仕事では肩書きを前提に関係性を築くことが多い一方で、ペタンクの前では関係性がフラット。引退後も地域に集える場所があることは、長い目で見ると孤立を防ぐことにつながります。

### 子ども服のリユースで 子育ての応援の輪が広がる

「NPO法人ふれあい子育てサロンスイミー」の住井美由紀さん、志間文さんは、子どもの成長にともないサイズアウトした子ども服を渋谷区内で循環させる「リサイクくるん」の活動を続けています。リサイクくるんとは、子ども服を寄付する代わりに、必要なサイズの服を持ち帰ることができるという活動。ここでは子ども服という共通の話題があることで同じような悩みを抱える仲間を見つけることもできますし、住井さんや志間さんのお人柄によって、新たな交流も生まれています。コロナ禍でも、必要としている人を思い活動を継続。渋谷区には地元を離れて子育てをしている方もたくさんおり、その不安は大きいものです。子ども服の寄付には、次の使い手へのエールも込められているように感じました。



[上] ペタンクに参加されたみなさん [下] ペタンクにはこの公園の平坦なグラウンドが最適。日差しが強い夏場は木陰で開催できる

シュな気持ちを再確認できる場。発起人となった中島珠子さんは「口紅を付けただけで、気持ちは変わるもの」とおっしゃいます。現在は、この素敵な写真をまとめた写真集ができ上がり、活動が広がっています。

### 地域コミュニティとしての ペタンク

### 「良いね。やろう！」と言い合える 渋谷カルチャー

これまでいくつもの活動を取材してきましたが、こうして記事にまとめる中で改めて感じたのは、どの活動も最初は一人の熱い思いから始まったということ。思いを口にし、協力してくれる人を集め、呼びたい人を呼び、地域に開く。地域は、言ってみれば自分のひと回りだけ大きな範囲。地域だ

からこそ参加してほしい人の存在が明確で、だからこそ、活動を続ける理由も明確なのかもしれません。

さらには、だれかが旗を掲げた時、「それ、良いね。やろう！」と言い合える人たちがいるのは、きつと渋谷らしさ。コロナ禍というみんなが困っている状況でも、物事を前向きにとらえ、楽しく巻き込んでいく。渋谷には、そんなカルチャーがあるのだと思いました。



[上] フリーマーケットのようなワクワクした雰囲気。着る期間が短いため、きれいな状態の子ども服がたくさん寄付されている [左] 子育てサロンスイミーの代表、住井美由紀さん(左)と志間文さん(右)



※「PICK UP! LOCAL ACTION」は、毎年6月の第1日曜日に開催されている「渋谷おとなりサンデー」の番外編コンテンツとして、2021年4月から不定期で更新している連載。過去の記事はこちらのウェブサイトからご覧いただけます。  
[https://shibuya-otonari.jp/report/category/pickup\\_local\\_action/](https://shibuya-otonari.jp/report/category/pickup_local_action/)



まちとつながる  
きつかけ  
としての  
**町会**

渋谷区には105の町会があります。町会は、まちとつながるきつかけの一つ。富ヶ谷二丁目町会、初台町会のそれぞれの会長に、町会とは地域にとってどんなものなのか、その考えを聞きました。

富ヶ谷二丁目町会

会長 渡邊貴司(わたなべ・たかし)さん

# 「まちに住むいろいろな層が つながれる場でありたい」

——渡邊さんは、富ヶ谷で生まれ育ったんですよね。はい。東海大学通り商店会にあった蕎麦屋の二代目で、80年以上この地域に住んでいます。

——まちは、どう変化してきましたか。

戦前は近くに軍のお偉いさんの邸宅がたくさんあって、山手通りを戦車や馬が走ってたと聞いています。戦争に負けて、米軍の総司令部が駒場公園内にできて。うちの蕎麦屋は毎日その辺に出前に行ったけど、みんな怖くてじゃんけん当番を決めましたね。GHQによって町会活動が禁止され、再開されたのが1947年。戦後の治安の悪い時、富ヶ谷二丁目町会がまずなにをしたかという点、土地を買って駐在所を建てたんですよ。その次に電柱を立てた。

——町会がまちの整備をしたんですね。

それがこの町会の自慢なんです。平成の頃までは

と相談に来たことがきっかけです。会館の管理は、近所の「理容室みき」の店主に任せてます。

——若い人たちも町会活動に参加しているんですね。

はい。インターネットは大事ですね。23年5月に代々木八幡宮で金魚祭りを行った時、人手が足りなくてSNSで募集したところ、たくさんの方が手伝

たかさんの個人商店があり、木造住宅を町内だけで建てられるほど店と職人が揃ってましたね。だんだん個人商店が減り、お屋敷がマンションや建売住宅に変わっていった。富ヶ谷は近年、若年層の人口が増えているんですよ。

——町会長になったのはいつですか。

9年前、大手術をきっかけに店を閉めたら「まちのことをやってくれないか」と人に誘われて。町会デビューは72歳です。その時「若手が入りました」と紹介されたのは、笑い話。町会の活動は苦ではなかったです。商売をやってまちのことをよく知っていたんですね。

——渡邊さんは、東海大学通り商店会会長でもあ

るんですよ。商店会の会長になったのは、20年ほど前。町会は昼の時間帯の活動が多いですから。商売をやって

いに来てくれました。それを機に「富ヶ谷二丁目ポータル」として、インスタグラムとフェイスブックで情報発信を続けてます。まちの電柱に、QRコードを貼ってポータルの案内してるんですよ。

——新しい試みで広がっているんですね。この地域がどうなっていくと良いと考えますか。

まちづくりの意見交換会を開いた時、「静かで住みやすい。多くの人があるまちじゃなくて良い」という声が多かった。だからこのままで良いかなって思ってます。

——地域にとって町会はどんな存在でありますか。

町会員のいろいろな層がコミュニケーションを築ける場でありたい。新しく引越してきてどう参加して良いかわからない人も、SNSなどがあると参加しやすいようですね。そういうのは若い人に任せてどんどんやっていかないと。

——町会長をやって良かったなと思うことありますか。

知らなかった人との関わりが増えたことがとても嬉しい。世間が広がったというかね。売人なんて、顔を合わせればだれでも挨拶しちゃうし。町会は地域のつながりだもんね。



いると深く関わることはできないんですね。でも店をやったからこそ、私はこの地域に前から住んでる方をほとんど知ってます。町会にデビューした時、顔が知られてるのは大事だなと感じましたね。町会活動で、一人暮らしのお宅に煙探知器を取り付けに行ったら、なかなか家に人を入れないうお年寄りも私の顔は分かかってどうぞと入れてくれました。

——地域のお店って大事ですね。町会はどんな活動してるんですか。

毎年やるのは夏祭り、ラジオ体操、餅つき。それから毎月の一斉清掃。歳末防犯パトロールと定期的な防災訓練。10月には町会連合会運動会があります。一番盛り上がるのが町会対抗リレーですね。それから、2016年から渋谷区の土地を町会で借り、「ひだまりガーデン」という自主管理花壇を世話してます。ガーデンのベンチは私の手づくりなんですよ。

——町会会館は、どのように使われているのでしょうか。

私が会長になってから、地域の若い人に「町会はこのようにものだ」と知ってもらうためにも、やりたいことがあれば会館を使ってもらうように心がけてます。例えば、体操や映画上映などを行う「どんぐりとちびどんぐり」の会を月2回。2023年9月からは、隔月で学校に行くのが難しい子どもたちの保護者が集まって話す会をやっています。町会の夏祭りをやった時、顔見知りのお母さんが「こういう会を開きたいから、会館を使わせてほしい」



富ヶ谷二丁目町会のメンバーによる自主管理花壇「ひだまりガーデン」の前で。薔薇の季節には、フラワーフェスティバルを開催する



富ヶ谷二丁目町会会館を利用管理する「理容みき」の店主三木隆行さん(写真右)は、東海大学通り商店会で長年続く理容室の3代目

# みんなが顔馴染みになって、 助け合えるような 関係ができるの良いね



とを自主的に解決する活動をする団体。でも私が思っているのは、初台に住む人同士が顔見知りになって、ことが起こったら助け合える関係につながる活動をするのが町会ということですね。町会そのものが地域の自主防災組織の役割を担っている。災害時はまず自助と共助が大事で、町会は共助の核になるという意識があるんですよ。お互いに少しでも顔を知ってる間柄にならないと、助け合うのはなかなか難しい。

—— 具体的には、どんなことをしているのでしょうか。初台町会は、結構真面目に活動してる方だと思ってるんです。「親睦・文化」「福祉・厚生」「安心・安全」「健康」「美化」というテーマがあって、「親睦・文化」の活動が最も多い。やっぱり顔見知りになる機会をたくさんつくろうということですね。一つは、「初台町会機関紙 さわやか初台」という広報誌を年4回発行しています。

—— 町会の活動だけでなく、初台地域のことも載ってるのが良いですね。

初台地域のミニコミ誌という意識でつくっているんです。それから、毎月1回、音楽会や講演会などのサロン「さわやかスペース初台」を開いています。民生委員と見守りサポート協会員、初台町会の3者合同で実行委員会をつくり始めました。毎回50人から60人は集まるんですよ。2018年からは町会だけでなく、この辺りで地域活動している人とグループを組んで「渋谷おとなりサンデー」に参加しています。8月は映画上映会。2月は新年会と餅つき大会。若い人にお餅をついてもらい、あ



—— 初台町会は、初台二丁目、二丁目全域にわたりますね。この地域の特徴を教えてください。この地域に近くて便利な住宅地だけど、昔の村落だった頃の雰囲気が残っている。代々木八幡宮のお祭りの時などに、特にそう感じます。最近マンションが増え、若い人たちが多く住んでいるから少しずつ変わっていくんですけど、私はそう思っています。

—— 山崎さんはいつ町会長になったのですか。

2012年からのので、11年経ったところ。そろそろ交代を考えると時期ではありますね。

—— ずばり、町会ってどんなものでしょうか。

会則に書いてあるのは、「地域のこ

んこ、きな粉と胡麻をまぶしてパックにして売って、緑道にテーブルを並べ、食べながら話ができる場をつくっています。毎月第二土曜日には、美化活動として緑道の清掃。幡代小学校が休みの日は子どもが50人から60人来て、全体で100人を超える人数で活動します。これも顔見知りになる場だと私はとらえています。雑談しながら、ゴミ拾いの方はあまり熱心じゃなくても良いかなって(笑)。でも子どもたちは真面目にゴミ拾いをしてくれますね。

—— 山崎さんは、初台まちづくり協議会の会長でもあるんですよね。

元々は初台に住んでる方から、「まちづくり協議会をつくりたい、町会として力を貸してもらえないか」と話があったんですよ。「じゃあ考えましよう」と、その人に町会の役員になってもらい、町会のプロジェクトグループとして「まちづくり勉強会」を始めました。いろいろな講師に話を聞く勉強会を年に3、4回ほど開いて、4年くらい続けた。それから、その勉強会で会則の案づくりなど、まちづくり協議会をスタートする準備をやったんです。初台町会会長の私と初台商盛会会長、代々木防犯協会会長が発起人になって、2019年に設立総会をした。私がまちづくり協議会の会長も兼任した方が良いかと思い、自分からやると言ったんです。大変だったのですが、やめときや良かったと思ってるんだけど(笑)。町会とまちづくり協議会の共催で説明会を開くこともあるし、防災や交通安全の視点でのまち歩きを町会と一緒にできる。それは会長が同じだとやりやすいですね。



2018年渋谷区おとなりサンデーの様子。「ササハタハツまちづくりフューチャーセッション」に参加する住民が発案した企画を、初台町会がバックアップした(写真提供/渋谷おとなりサンデー運営事務局)

—— それは、新しい人とのつながりや新しい視点をもたらしきつかけになりそうですね。

町会をやっているのは、壁をつくるのではなく、なるべくオープンにした方が良いということ。サラーマンの関係とは違うから、上下関係は意識せず、なるべくフラットな形で運営したいと思っています。私がこうやろうと言うことは多いですけど、ある所で次の世代に引き継いでいかないといけない。町会費の支払い方や活動の周知の仕方、若い人に相談しながら選択肢を増やしていけたらなと思っています。

—— 町会に入ることが地域デビューの第一歩でしょうか。

そうですね。ぜひですね。



2019年2月に、初台町会が主催した「梅花もちつき大会」の様子。ついた餅を買って食べられるよう、緑道にテーブルを並べた(提供/初台町会)



毎月1回行っている、美化活動の様子。渋谷区初台出張所の前に集合し、山崎会長の挨拶の後、30分程度緑道のゴミ拾いを行う(提供/初台町会)

# 海外ではどんなローカルアクションがありますか？



海外でもあちこちでローカルアクションは盛んな様子です。どんなアクションがあるのか、都市と人の関わりについて研究されている東京理科大学教授の伊藤香織さんに聞いてみました。

そもそも自分たちの地域、身の回りの環境を自分たちでなんとかしていくというのは基本的なことだと思います。昔は殿様や王様がいて統治されてきましたけれど、いま主権は市民にあります。とはいえ、納税選挙での参加だけでは、自分で地域にかかわっている実感を持ちにくいのではないのでしょうか。また、日本では行政や民間のサービスもある程度充実していますから、それで十分と考えがちでした。でも世界を見渡しても、「自分たちで暮らす場所は自分たちで心地良くする」ことは生活の基盤であり、この認識は日本でも改めて広がってきていると思います。町会のような組織だけでなく、SNSやクラウドファンディングなどを使って有志をつのるなどして個人でもできることも増えているので、手軽に一人ひとりがローカルアクション

ンを始められる状況になっているとも言えます。

例えば、旧東ドイツのライプチヒでは、空き家や空き地を市民が整備し始めたことをきっかけに、行政がなにかをやりたい市民と空き家や空き地をマッチングする事業を始めてサポートするようになりまし。ボランティアに参加した人たちが主体的にアイデアを出して文化や観光を支えようとするデンマーク第二の都市オーフス、まちなことを

話し合う集まりがあちこちで行われているアメリカの都市ポートランドなど、海外でも市民のローカルアクションは盛んです。

「アクション」すると「リアクション」を得られる。これが大事

人はだれでもそれぞれの誇りや矜持を持つて生きたいと思うものですが、社会では、他者がいて他者に認められるというのが大事で、それが矜持や誇りになるんですね。都市・地域でのそうした誇りを「シビックプライド（Civic Pride）」と言います。自分の住む地域に対して愛着を持ち、好きだからこそ「もっとうこうしていきたい」というアクションを

することによって、「リアクション」を得られるというのが大事だと思います。共感されてお礼を言われた、などの人からのリアクションや、地域が変わっていったというような地域からのリアクションがあると、それが自分に「恩恵」として戻ってくるんです。私たちは他者がいる中で暮らしているわけですから、社会と社会を構成している人々に対して「どうやって自分の存在を使ってコミュニケーションしていくのか、より良くしていくのか」がどうしても根本にあるのだと思います。

**伊藤香織**（いとう・かおり）  
東京理科大学創理工学部建築学科教授。専門は都市空間の解析およびデザイン。特に公共空間と都市生活の関わり方に着目する。2002年より東京ビクニッククラブを共同主宰し、国内外の都市で公共空間の創造的利用促進プロジェクトを実施する。シビックプライド研究会代表。著書に「シビックプライド」シビックプライド2国内編（宣伝会議）など。



旧東ドイツのライプチヒでは、中心街の裏手の地区の7割が空き家で、行政も手を打てず放置されていたが、ある住民たちが空き地を掃除して畑をつくったりベンチを置いたりしてきれいにしていった。住民たちはこれを「近所の庭」と呼び、他の空き地もプレイパークや農園などにする人たちが現れ、まちは住みやすくなっていった。「そんなふうに分たちでやろうという人たちがいるなら」と、行政は空き地を持っている人と使いたい人のマッチングの仕組みを始めてサポートしてくれた。写真の「近所の庭」では、建物も自転車も遊具も自分たちの手で修理していく（撮影／伊藤香織）



デンマークの都市オーフスでは、2017年の欧州文化首都イベントをきっかけにボランティアを募り、彼らを「リシンカーズ（再び考える人たち）」と呼んだ。リシンカーズはその後活動も継続して、「オーナーシップ（主体的に取り組むマインド）」を持って主に観光や文化イベントを支えている。写真の港湾施設をリノベーションしたリシンカーズの拠点「ゲレンデ」では、リシンカー同士のコミュニティも形成される（撮影／伊藤香織）



イギリス・ロンドンの下町パーモンジー地区の中心には「ブルー・マーケット」という広場がある。この広場に毎日ワゴン車で魚屋を開いているラッセルさんは、まちな人たちにいつも声をかけられる。2019年に広場の改修計画のリーダーとなり、まちな人たちと計画を練り、行政と専門家のサポートを得てワークショップなどを行った。2023年に改修が終了。「これからもやっていくよ」と語ってくれた（撮影／紫牟田伸子）

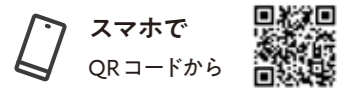


イタリアには、トリノやアレクサンドリアなどいくつかの都市に「地区の家」という民設民営の公民館のような場所がある。ここでは困った状況にある人々を支援するのが主な活動だが、それを通じて、まちなさまざまな活動をしている人々や行政とつながり合っている。アレクサンドリアの地区の家の代表であるファビオさんはアレクサンドリアのまちじゅうの人たちと知り合いで、まちを歩けばいろいろな人に声をかけられる（撮影／左京泰明）

### お便りお待ちしております！

『渋カツナビ』はいかがでしたか？

今後の『渋カツナビ』をさらに楽しいローカルアクションを応援する冊子にするために、楽しかったこと、失敗したこと、“ローカルアクションあるある”など、みなさんからのご意見やご感想、お便りをお寄せください。お待ちしております！



スマホで  
QRコードから



郵送で

〒150-8010 渋谷区宇田川町1-1 渋谷区役所 地域振興課



### 取材を終えて

- 今回は「地域デビュー」をテーマに特集してみました。地域とかわるようになった動機もさまざま、きっかけもさまざまでしたが、「自分からアクションしてみる」ことから生まれる人との出会いから広がっていくんですね。お会いしたどの方も笑顔がとても素敵でした。(紫牟田)
- これまで私にとって渋谷は、レストランや美術館を訪れる「お出かけ先」でした。でも『渋カツナビ』の取材を通じて出会った方々に「暮らすまち」としての素敵なお話をたくさん教えてもらい、何度も訪れたはずの道が、いまでは違う色に見えています。(玉木)
- 1人でやるには大変すぎることも、誰かと一緒だと案外できることも多くて、1人でやって楽しいことは、みんなで行うのもっと楽しくなったりする。そんな素朴なことが何かを続けていくエネルギーになるのかなと、写真に写った皆さんの表情を見て感じました。(橋本)
- みなさんは自分の住んでいるまちを「私のまち」とさらっと言えますか？僕はまだ、自然に言えません。「私のまち」という言葉には、愛着とか思い出とか責任とか誇りとか、そんな感情が詰まっています。今回登場して下さった皆さんは、多分渋谷を「私のまち」とさらっと言えるのではないのでしょうか？ステキですね。僕も自分の住んでいるまちを「私のまち」と言えるように、まずは挨拶から始めてみます！（阿部）

### 渋カツナビ 2024

- 発行 渋谷区役所
- 発行日 2024年3月15日
- 制作 渋谷区役所区民部地域振興課
- 企画 一般社団法人マネージング・ノンプロフィット (左京泰明、加藤房秀)
- 編集 株式会社 Future Research Institute (紫牟田伸子、玉木裕希)
- 取材・文 紫牟田伸子 (p6~7、14~19、28~29)  
玉木裕希 (p8~13、24~27)
- デザイン 阿部太一 (TAICHI ABE DESIGN INC.) + 田村京太
- 撮影 橋本貴雄
- イラスト 加納徳博

## ローカルアクションのコツ 地域デビュー編

ローカルアクションに興味があるけれど、「きっかけがないな」と思っている方々に、ちょっとしたコツをお伝えします。どれもすぐにできることばかり。地域デビューしたみなさんのお話からまとめてみました。

### まちに出よう

まちをぶらぶらしてみたり、お店をのぞいたり、掲示板を眺めてみたり……。初めてのところにもふらっと入ってみる。ローカルアクションの第一歩は、まちにちょっと意識を向けてみる。そこにはわくわくする発見があるかもしれません。

### 試しに参加してみよう

まずは一回、試してみれば良いんです。楽しかったら続けられるし、合わないなと思ったらさよならもオッケー。「こういうことがやりたいな」と思っていたことも、「こんなことがあるんだ!」と思ったことも、お試しから始めてみてはいかがですか。

### 好奇心を持つ

大義名分がなくても良いんです。自分の好奇心がコンパス。まちを「おもしろがる」こと、予期せぬできごとを楽しむことが大事かもしれません。

### いろいろな人と出会おう

「いつものあの人」ができるもよし。ふだんなら出会わないだろう人と知り合うのもよし。まちを旅するように出会いを楽しみましょう。

### 一緒にやろう

一人で遊ぶのも楽しいけれど、だれかと一緒に遊ぶのもやっぱり楽しい。だれかを誘ってみてください。きっと次々にまちに顔見知りが増えていくでしょう。