

しあわせてなに？

人とツナガルこと

人に必要とされること

誰かに感謝されること

Let's Action



じぶんたちができること

高浜市しあわせづくり計画 実践編

CONTENTS

- 01 しあわせづくり計画
- 02 「昔」のたかはま
- 04 「未来」のたかはま
- 06 未来の人口
- 08 未来の年齢構成
- 10 自分たちが「今」からできること
- 12 しあわせづくり計画ワークショップ
- 13 しあわせにつながるちょっとしたこと
- 26 自分(たち)ができること(活動リスト)のつくり方
- 28 本編 × 別冊
- 30 この本の使い方

しあわせづくり計画

しあわせづくり計画が描き示したいこと。それは、市民の方たちの中にある、まちづくりへの参加のしかたや想い、地域の“こうしたい”や“できる”こと。

しあわせづくり計画をとおして、まちのことに對して、自身が主体になってかわれることを見つけてほしい。

「楽しさを自分たちで作らだせる力」が生まれ、「まちを盛り上げるために自分にはこれができる。」みたいに、まちを一人称で語ってくれる方が増えてくれればいいなと思っています。

高浜市は、市民一人ひとりが自分のしあわせを決めていけるよう、まちに愛着を持ち、自分のまちのために「自分ができること」を考えるきっかけや一歩踏み出すための基礎を作っています。

「昔」のたかはま

昔、たかはまには瓦の工場がたくさんあった。

昔は今より便利じゃなかった。

便利じゃないからみんな助け合っていた。

これから20年後、たかはまはどうなっている
でしょう。


わたしたちが生きている「今」。こどもたちが生
きていく「未来」を考えてみましょう。





A child is sitting on the grass, surrounded by numerous glowing lanterns. The lanterns are made of metal cans and have various designs cut into them, some resembling faces. The scene is set at night, with a large tree trunk on the left and a building with a blue awning in the background. The overall atmosphere is warm and festive.

「未来」のたかはま



「しあわせ」ってなんだろう。

「楽しい」ってなんだろう。

「楽しい」ことをしているときつて、きつと「しあわせ」。

「楽しませてもらう」のではなく、「楽しい」を自分たちで創りだせたら、きつとずっと「しあわせ」。

自分たちができる・創りだす「楽しい」が誰かのためになつたら、「ありがとう」って言ってもらえたら、自分のまちのためになつたら、きつともっと「しあわせ」。

自分のまち「たかはま」のために自分ができることをしている人でいっぱい。

未来のたかはまを、そんなまちにしていきたい。



未来の人口

日本の人口は、2008年をピークに約1億2,800万人いた人口が減少し始め、今から45年後の2060年では、約8,600万人になると予想されています。

高浜市はどうかというと、2015年10月1日時点で46,633人の人口は、20年後の2035年には49,145人、つまり20年間で約2,500人の人が高浜市ではまだまだ増えると予想されています。

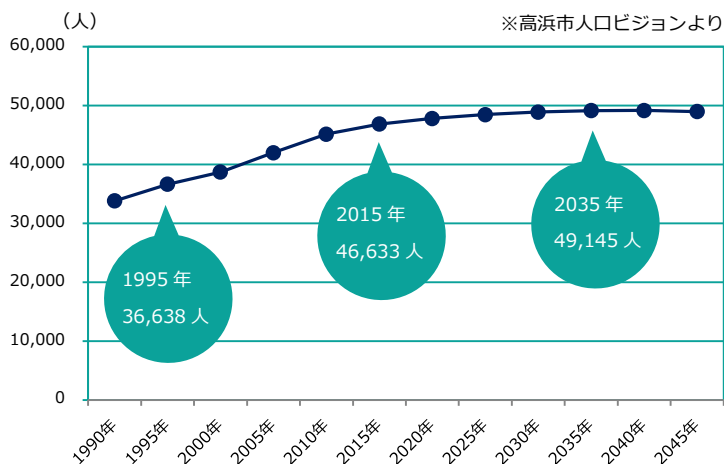
しかしながら、今から25年後の2040年をピークに人口は減少に転じるという予想もされています。

また、高浜市の特徴として、高浜市では毎年、多くの方が引っ越してきて、多くの方が引っ越されていきます。1年間で約5%の方が入れ替わっているという状況です。

毎年行っている市民意識調査の結果から、居住年数が長いほど地域活動への関心が高いという傾向があります。

20年後、人口は増えているかもしれませんが、高浜市に暮らす人のまちや地域に対する想いはどうなっているのでしょうか。

高浜市の人口推移予想



高浜市の転入・転出の現状



高浜市に
引越してくる人
年間 2726 人
(平成 27 年実績)



※住民基本台帳人口より

転入してくる人、
転出していく人、
最も多いのは、
25 歳～29 歳の方

高浜市から
引越していく人
年間 2334 人
(平成 27 年実績)





未来の年齢構成

20年前、高浜市の高齢化率（65歳以上人口÷総人口）は12.4%でした。

今の高浜市の高齢化率は18.8%です。

そして20年後の高浜市の高齢化率は、24.7%になると予想されています。

人口が増え続けると予想されている高浜市。実際には2025年以降は、65歳以上の老年人口が増加するのみなんです。

経済を支える生産年齢人口（15歳～65歳未満）と高齢者（65歳以上）を比較すると、20年前（1995年）は、5.6人で1人の高齢者を支えていたのが、20年後（2035年）では、2.5人で1人、40年後（2055年）では1.6人で1人を支えなくてはならない構図になります。

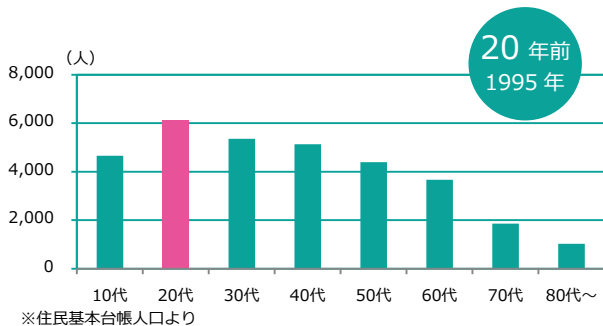
自分が自分の親を介護する歳になったとき、自分が支えてもらうような歳になったとき、たかはまに広がる風景はどうなっているのでしょうか。

高齢化社会は避けることはできません。

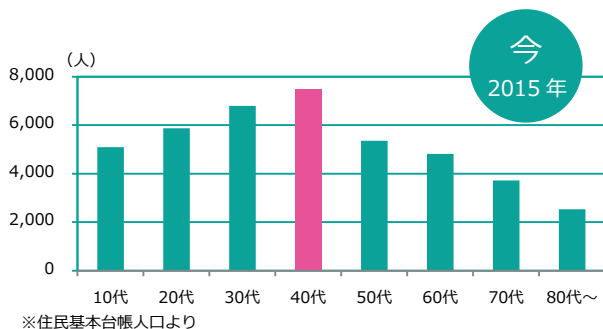
歳をとってもしあわせに暮らせる未来のためにできること。

今から考えていかなきゃいけないことです。

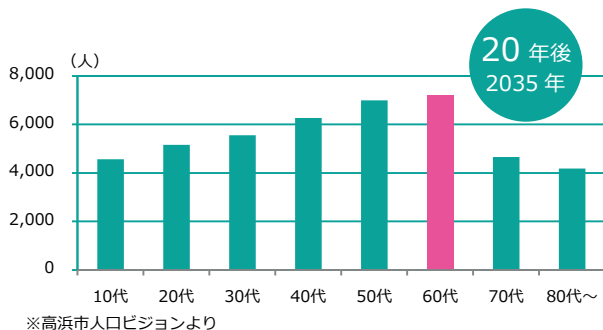
高浜市在住者の年齢推移



今の大学生が生まれた頃
団塊の世代ジュニアは社会人に



団塊の世代ジュニアは働き盛り
年少人口（15歳未満）はピーク
を迎え減少傾向



人口構成は20年前とはさかさ
まになってくる



自分たちが「今」からできること

未来のために「今」からできること。

自分には関係ない。誰かがやってくれる。ではなく、自分がまちにかかわることで、ヒトが、まちが、自分がしあわせになる。

そんな想いが広がるように。

たかはまの未来のために「自分たちができること」みんなで考えました。





高橋 大空 5歳 東京都目黒区



高橋 大空 5歳 東京都目黒区

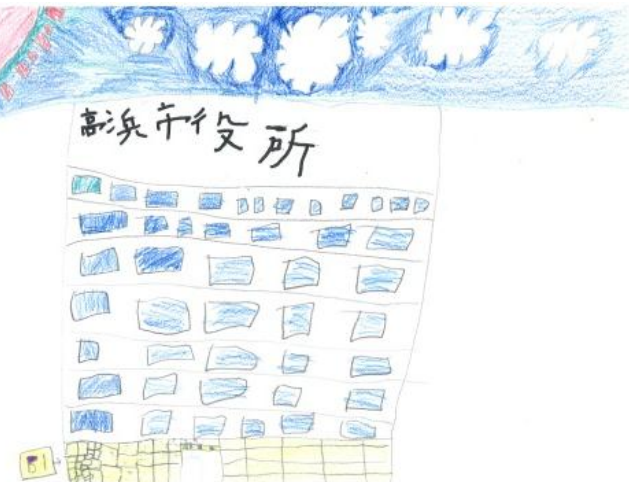


高橋 大空 5歳 東京都目黒区



高橋 大空 5歳 東京都目黒区

こどもたちが描いた「たかはまのいいところ」。
たかはまにはいいコト・モノがいっぱいあります。
ヒトとヒトのつながりを大切にしています。
それがわたしのまち「たかはま」です。





しあわせづくり計画ワークショップ

～たかはまのミライをつくる～

ワークショップの目的は、市民が主体となつてすぐに取り組める内容の検討・実践をすること。

ワークショップでは、自分たちができることをリストにし、実践している様子を撮影・編集し、映像化しました。

動画を作ったのは、文字だけでは伝わりにくい部分を実際に活動している映像で見ることで、多くの方に「自分ができること」を理解してもらいたいからです。

活動リストや活動動画を通じて、活動の楽しさを感じてもらい、多くの人に「自分ができること」を実践してもらいたい！一緒に実践していく人が増えれば、その延長には、顔見知りが増え、災害時の助け合いや子育ての相談相手などにも繋がる効果が期待できます。





しあわせにつながるちょっとしたこと

活動リストは、ワークショップメンバーの「自分が身近な人のためにできること」から、6つのテーマに分類し、作成しました。活動リストの内容を紹介します。



食 楽しく食事をしましょう 15

音楽・踊り 楽しく音楽・踊りを披露しましょう 17

健康・スポーツ 楽しく健康を維持しましょう 19

教育 楽しく教えあいましょう 21

文化・芸術 楽しく文化とふれあいましょう 23

アウトドア 楽しく野外で遊びましよう 25





おいしいものを食べながら、ときにはお酒を飲みながら、だれかと過ごす楽しい時間はとても
しあわせ。

「食」は生きるために必要なだけでなく、人と人をつなぐ大切なコミュニケーションを生み出すものなのです。

「地域活動に参加しよう」って言っても、普通は参加しないよね。でも「つまみ食いしながらおしゃべりしよう」ならちよつと行ってみようかなってなるかもしれない。

そんなゆるやかなつながりと喜びを「食」を通じてつくっていきましょう。



楽しく食事をしましょう

高浜の食再発見！

高浜のことをあまり知らない人に市内の食事処を紹介しましょう

19日は家族そろって食べる日！

毎月19日はコショコショ(個食・孤食)しないで家で家族そろってご飯を食べましょう

レッツ コミュニケーション

地域で酒をくみかわすことで、仕事のストレス発散や新たな人脈づくりをしましょう

キッチン、つまみ good eat

キッチンや野外で調理しながらつまみ食いやおしゃべりして楽しみましょう

カレーぜんまい (三昧)

各家庭のカレーを持ち寄って味比べしてみましょう

ピクニックだよ！ 全員集合！！！！

外で食事を持ち寄って、日光を浴びながら食べましょう



音楽や踊りには、世代や文化を超えて、笑顔やつながりを生みだし、ときには元気や勇気だつて与えてくれるパワーがあります。

お祭りやイベントブースなどで「場」があれば、自分の得意なこと（歌や踊りなど）を披露してみませんか。

同じ趣味を持った人に出会えることもあるし、高浜の新しい文化が生まれるかもしれません。

自分の得意なコト・好きなコトで、他の人が笑顔になったりするってすごいですよね。

まずは、家族や友人、会社の仲間の誕生日を祝う。そんなことから始めてみませんか。



楽しく音楽・踊りを披露しましょう

ふらっと 高浜でダンスしよう

市内のいたるところでダンスを行い、周りの人と一緒にダンスを楽しみましょう

ふらっと カラオケで集まろう

カラオケ好きのグループが集まって合同でカラオケを楽しみましょう

ふらっと 特技を披露しよう

お祭りやイベントのブースで歌や踊りなどの特技を披露しましょう

ふらっと 校歌を歌おう

イベントの最後にはみんなで一緒に母校の校歌を歌ってみましょう

ふらっと 誕生日を歌で祝おう

職場や家で誕生日の人に対してハッピーバースデーを歌いましょう

ふらっと 楽器を奏でよう

カスタネットやトライアングル等だれでも演奏できる楽器で音楽に合わせて鳴らしてみましょ



毎日を健康に過ごせること。それってあたりまえのようだけど、とてもしあわせなことですね。

みんなが健康に暮らすことができればみんなしあわせ。

そんな毎日を過ごしていくために、ウォーキングしたり、体操したりしませんか。自分だけの楽しみ方やみんなでワイワイ楽しみながら、いつまでも続けられそうですね。

自分だけのコースをみんなで歩けば、健康になるし、ひよっとしたら観光コースになるかも。あいさつしながら歩けば防犯効果もありますね。



楽しく健康を維持しましょう

みんなで大なわとび

公園で遊んでいる人たちと一緒に大なわとびをしてみましょう

てつぼう先生

公園で遊んでいる子どもたちに鉄棒を教えてみましょう

あなたの ウォーキングコース

市内のスポットを回るあなただけのウォーキングコースをつくりましょう

いつでもどこでも ラジオ体操

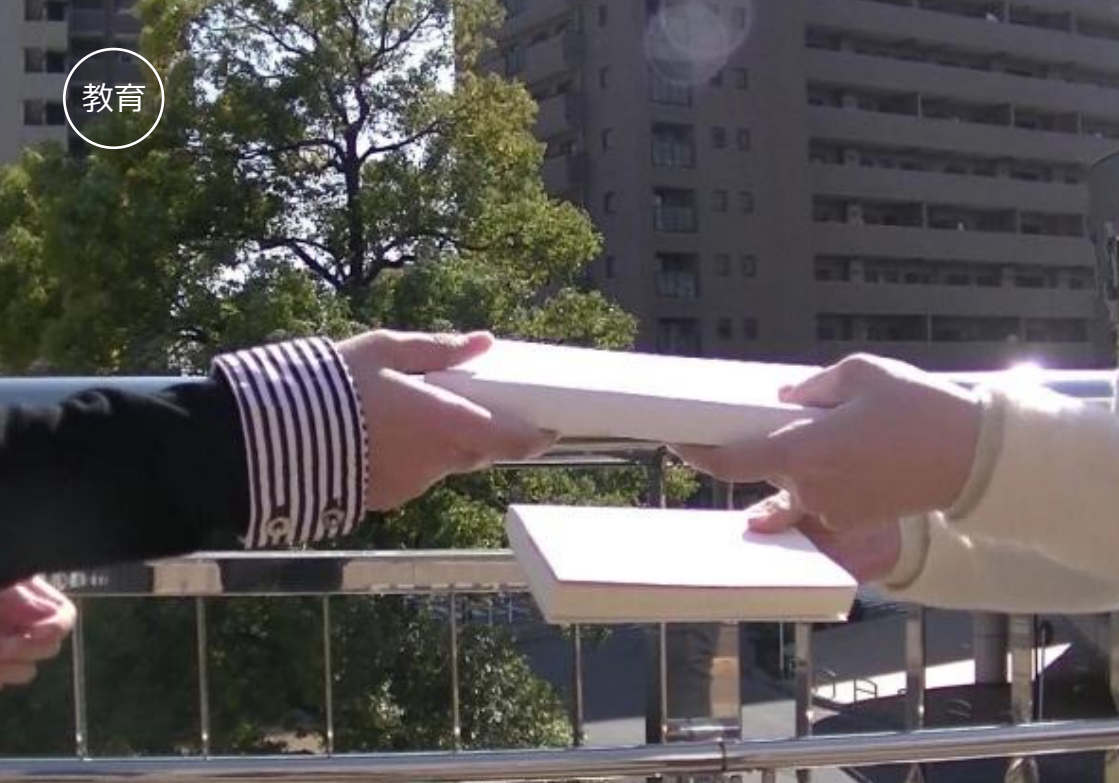
朝・昼・晩のいずれかに、公園・学校・会社・家のどこかでラジオ体操をしましょう

万歩計で世界を歩く

万歩計で歩いた距離と同じぐらい離れた場所へ旅行にいきましょう

3万円の服より 3kgやせる

1日3km歩いて3kgやせて3000円の服を3万円に見せましょう



学び合うから「気づく」ことがある。教えあうから新たな「発見」がある。

知らないことは教えあえないから、自分が知ってるちよつとしたコト。心に残ったモノ・コトを共有しましょう。

ちよつとクスッ😊としてしまふようなことやちよつと得した気分になれるようなこと。

大人が率先してあいさつすることで、子どもたちにもあいさつの大切さを教えられます。

教えあうことでつながれる。そんなまち「高浜」がいいですね。



楽しく教えあいましょう

教えて！あいさつ

毎月0(ゼロ)のつく日は、大人が率先してあいさつする日にしましょう

教えて！ 「かわら」はどこから

瓦の由来や豆知識を教えあいましょう

教えて！ 近所の楽しいところ

SNSなどを使って近所の楽しいところを伝えあいましょう

教えて！ 今さら聞けないスマホ

おじいさん、おばあさんにスマホの基本を教えてみましょう

教えて！ あなたの心に残った本

身近な人に心に残った本を紹介しあいましょう

教えて！ ゴミはどうなる

ゴミをゴミにしない方法を勉強して解決策をみんなで考えましょう



高浜市には「瓦」や「細工人形」、「おまんまとまり」など、多くの伝統的な文化があります。

同じように、写真に写る何気ないまちの風景や好きな歌や本もその人にとっては大切な文化ですよね。

自分だけの文化を持ち寄って、そのモノやコトにつまっている思い出を話し合い、共感する。

ヒトの文化にふれることで、その人の魅力も発掘できるかも。当時を振り返れば、回想法にもつながります。

100年先の未来に、自分だけの文化を伝えていきましょう。



楽しく文化とふれあいましょう

高浜の文化と食のおしゃべり会

高浜の文化を話しながら、とりめしやきらず揚げを食べるお茶会をしましょう

探せ！！ 私だけのかわらスポット

高浜市内にあるかわらを発見してスマホで撮影・発信しましょう

未来へ語り継げ！！ 高浜の文化

お祭りの話を様々な世代の人に聞きに行きましょう

イチオシ！！ 私の愛読書

オススメの本をPOPにして、お気に入りの場所で紹介しましょう！

笑撃！！ ビフォーアフター

昔の写真と同じ構図で撮ってみて、身近な人に紹介してみましょう

よみがえれ！！ 私の青春時代

青春時代の「私にとってのアイドル」をCDやレコード、写真を持ち寄って語り合しましょう



『The Happiness Advantage』という本によれば、天気の良い日には「少なくとも20分以上外で過ごすことで、ポジティブな気分を高め、思考の幅を広げ、記憶力まで向上させてくれる」んだとか。

外に出て、ブラブラしたり、のんびりしたり、高浜版バーベキューでワイワイしたり、家から外に出てみることでできるつながりがあるはずです。

友だち、家族、ご近所さん、いろんな人を誘って、みんなで暮らしをシェアしながら楽しみをつくってみましょう。

※参考文献

『The Happiness Advantage』 Shawn Achor 編 Crown Business



楽しく野外で遊びましょう

子ども遊び

休日の公園でみんなと一緒に
子ども遊びをしましょう

自然のなかで のんびり

晴れた日に自然のなかでみんな
でゴロゴロしましょう

高浜版 バーベキュー

高浜の食材を使って、屋外で調
理して食べてみましょう

ブラ高浜

高浜をブラブラ歩いて、知らな
かった高浜の一面を発見しま
しょう

会話をしながら ゴミを拾おう！

まち歩きして出会った地域の
人と会話(カンパセーション)を
楽しみながら、ゴミ拾いをしま
しょう

秘密基地づくり

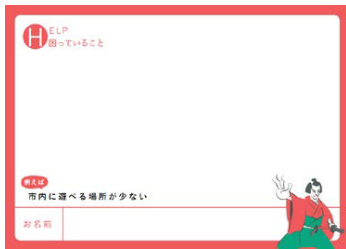
自然の地形と材料を使って自
分たちだけのアジトをつくら
てみましょう

自分（たち）ができること（活動リスト）のつくり方

まず、

自分が困っていること
自分ができること（楽しいこと）を書き出す

●自分が困っていること



×

●自分ができること（楽しいこと）



例えば・・・

- ◎ 市内に遊べる場所が少ない
- ◎ 家の近くのごみステーションのマナーが悪い など

例えば・・・

- ◎ 草取りができる
- ◎ おしゃべりすること など

困りごとを解決できる人が見つければ、それが自分ができること

でも、

近くにいる人で解決できないときもあります。
そんなときは、もう少し多くの人に聞いてみます。



身近にいる人で解決できないときは、もう少し多くの人に「自分ができること（楽しいこと）」を聞いてみます。

でも、

それでも解決できない難しい困りごともあります。
そんなときは、何人かで集まって考えてみます。

Hが 困っていること

4-10 市内に建てる場所が少ない

お名前:

困りごとの背景

自分たちができること

解決できない困りごと

- なぜその困りごとが起こっているのかを考える。
- 自分だけでは難しいけど、何人か集まった自分たちならでき
ることがあるかを考える。

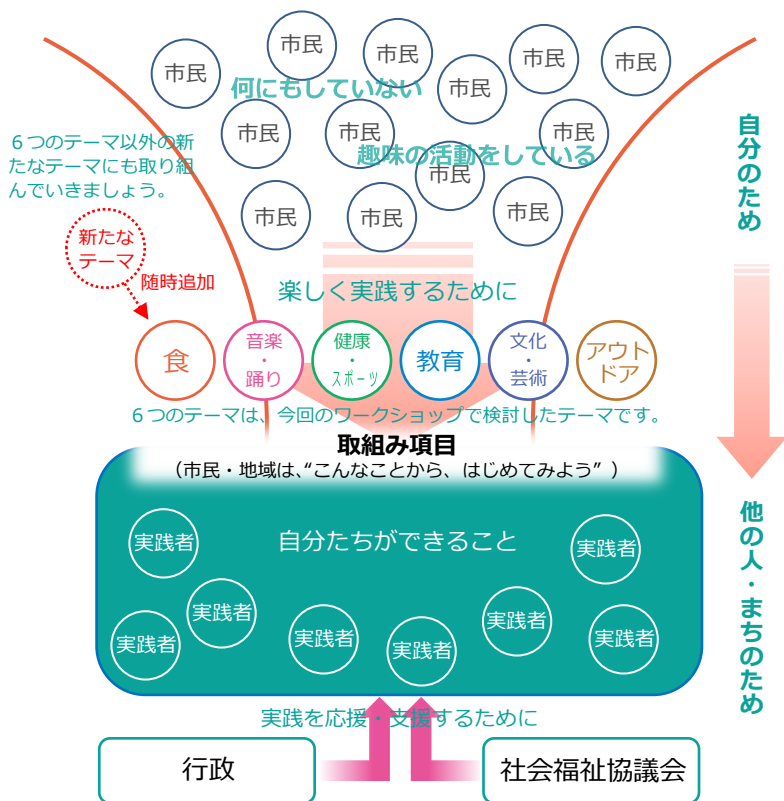
1人では難しいことも2人ならできるかも。2人でも難しいなら5人、10人。人数が増えればできることも増えていく。

何人かで集まって困りごとを解決する。
それが自分たちができること

しあわせづくり計画 本編 × 別冊

しあわせづくり計画には、市民一人ひとりや地域、企業、行政、社会福祉協議会などが1つの家族のようにみんなで協力・役割分担してできることを盛り込んだ『本編』があります。

『本編』では市民・行政・社会福祉協議会のそれぞれが「できること」を、この『実践編』では「自分たちができること」を楽しく実践するためのやり方が載っています。この2つが折り重なって高浜市に暮らすしあわせをつむぎあっていきます。



参加する
＝自分ができること
につながる

「できること」考えてみた。
まわりをみたら同じ「できること」やっている人達がいた。

活動に参加する＝「自分ができること」したことになる。
仲間がいれば「できること」広がる。



「本編」67～69ページと関連

「本編」では、他にも多くの活動を
紹介しています。



この本の使い方

読む

この本には、わたしたちが高浜でしあわせに暮らしていくために、自分ができることを楽しく実践していくための方法が書いてあります。
楽しい活動を自分の視点から考えてみてください。

やってみる

自分ができることがみつかったら、まずはやってみよう。

失敗してもいいんだから。

参加してみる

楽しく活動している仲間が見つかったら、その活動に参加してみよう。

勇気を出してまず一歩。

広める

やってみたこと。参加した活動のこと。
自分たちの活動をどんどん発信して広めていってください。
そして、楽しく一緒に活動する仲間をどんどん増やしていきましょう。

しあわせづくりの情報はコチラに掲載しています

ホームページ

<http://www.city.takahama.lg.jp/grpbetu/seisaku/shigoto/kenkyujyo/index.html>

Facebook

<https://www.facebook.com/city.takahama.happiness/>



しあわせづくり計画ワークショップメンバー

(2016/3/19 しあわせづくりフォーラムにて)

高浜市しあわせづくり計画 実践編

発行年月

2016年3月

発行

高浜市役所企画部総合政策グループ

〒444-1398

愛知県高浜市青木町四丁目1番地2

TEL 0566-52-1111 (代表)

URL <http://www.city.takahama.lg.jp>

笑顔になれること

家族ができたとき

人に必要とされ、感謝されること

家族がいること・家族でいられること

自分の祖母と話すこと

当たり前前が当たり前前のできること

おいしいご飯が食べられること

しあわせってなに？

元気で生きていられること

他の人に知識を伝えられること



生きていること

自分のできることを他人と共有して楽しむこと

いろんな人とツナガルこと

“みんなでわいわいおしゃべりすることは楽しい”

仕事にやりがいを持ってていること

自分のできることをみんなで活かしあえること

家族のしあわせが自分のしあわせ