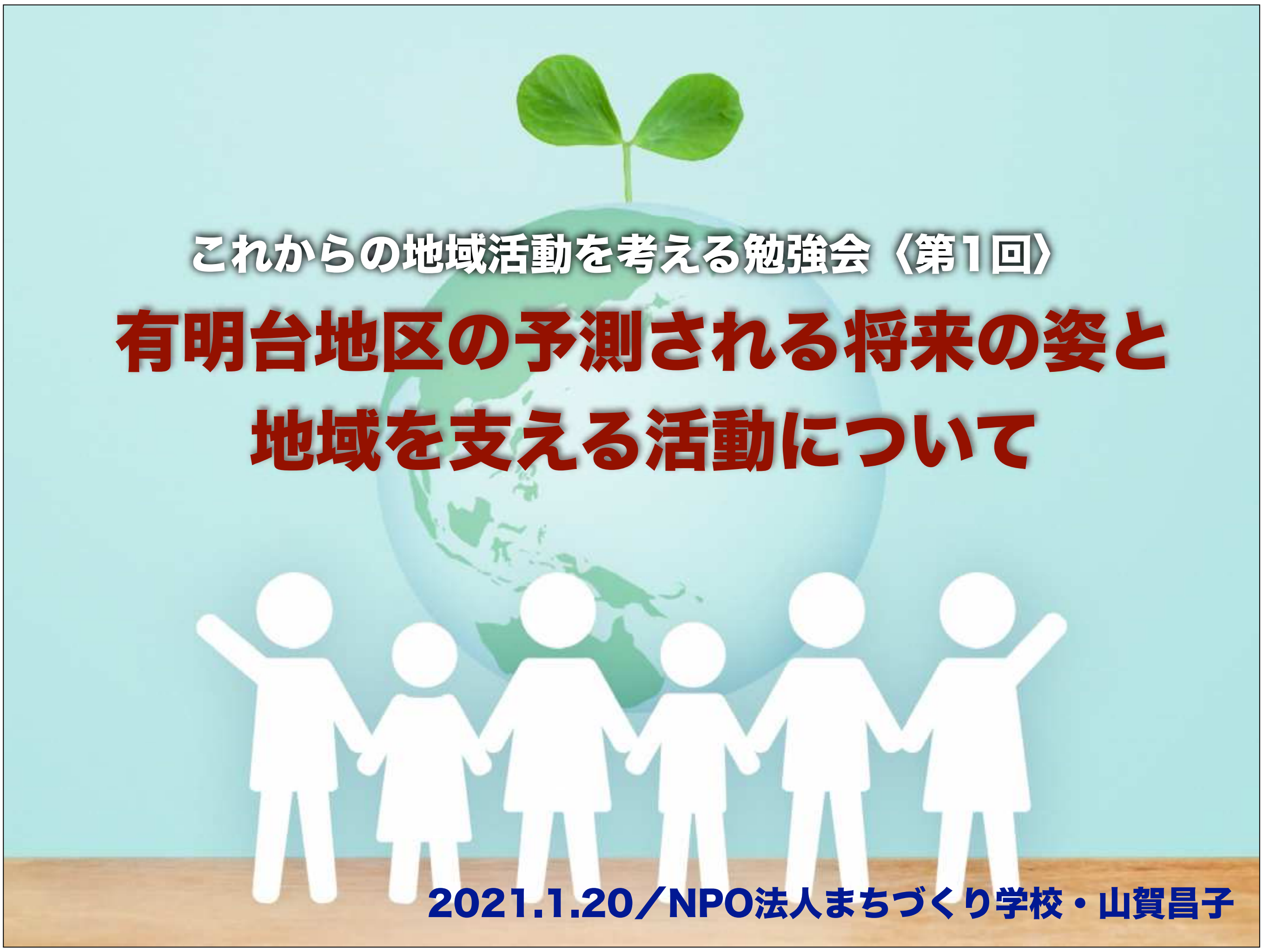


人口減少・超高齢社会

価値観やニーズの多様化

経済・財政縮小

気候変動

感染症

この先、わが地域は
どうなるんだろう

活動を
引き継いで
くれる人が
いない…

人口減少とか
高齢化の実態は？

地域活動が
辛くなってきた…

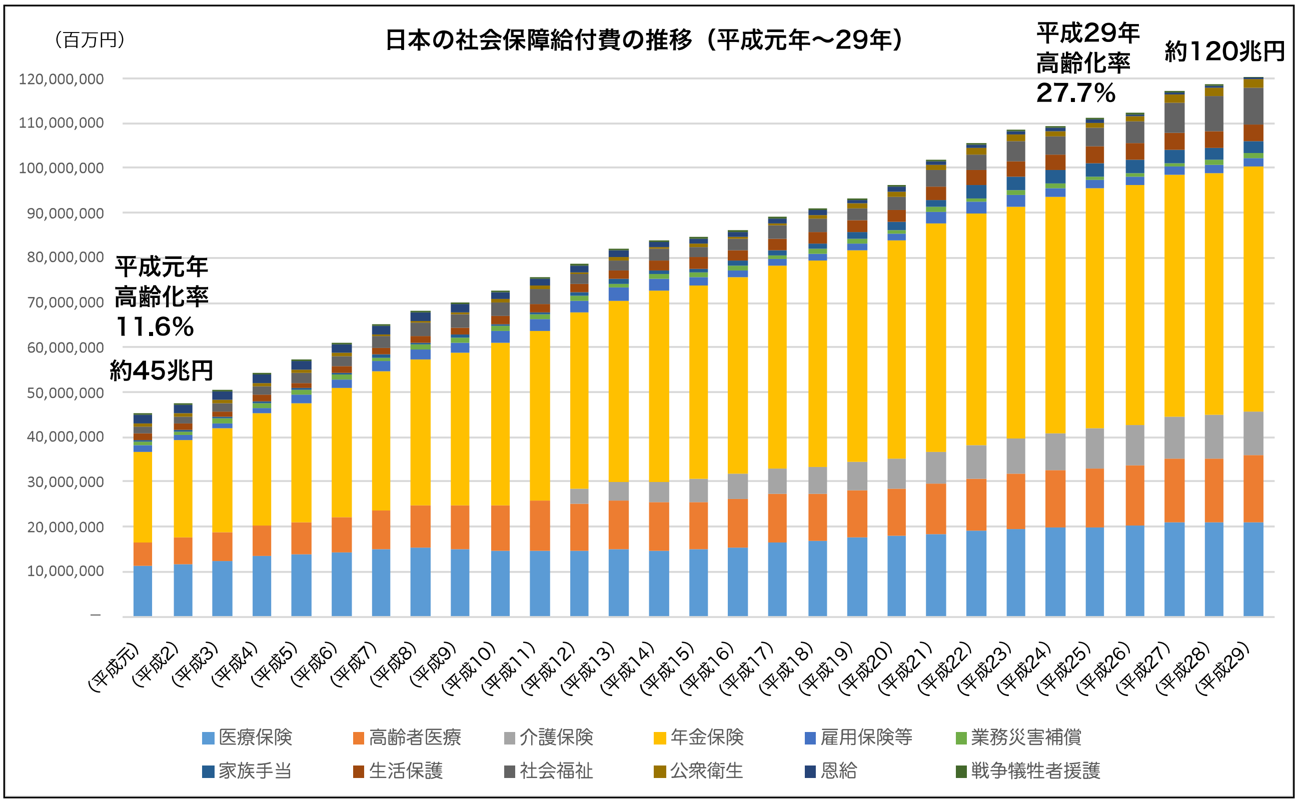
対応すべきことが
増えてきているなぁ

→

これまで
行政サービスだった
暮らしの支援が
縮小したり
できなくなる

↓ 自分たちで行う

地域を支える活動は
これからますます
必要かつ重要になる



国立社会保障・人口問題研究所「社会保障費用統計」より

有明台地区の地域活動の課題は…

子どもたちの安全を守る活動、交流や防災事業など、良い取り組みが行われていますが…

このままだと…

○地域を支える活動への住民の関心が薄い

・一部を除き、事業への参加者が少ない。

・重要な情報や連絡が行き届かない。

○一部の人に業務が偏っており、負担が大きい

・運営のしくみがあまり機能していない。

○運営側の人手が不足しているとともに、高齢化が進み、担い手が見つかっていない

良い取り組みもできなくなる

必要な取り組みができなくて困る人が出てくる

災害などの緊急時に、自分も含めた地域住民に危険が及ぶ可能性がある

社会の変化や地域の実状に応じた取り組みや方法へと活動を見直し、持続可能に！

地域を支える活動が持続可能となるには

■「めざす地域の姿」と地域活動の必要性を地域の人たちが理解・共有している

■地域のニーズに応え、めざす姿に向かう取り組みがなされている

■活動する人たちがいて、無理なくできる・楽しめている

■活動に必要なモノやお金がある、
または生み出すしくみや代わりとなるものがある

新潟市地域コミュニティ協議会育成モデル事業（令和元年度～）

コミ協結成から10年超
人口減少・超高齢社会
財政、経済の縮小

地域課題やニーズの多様化・複雑化
携わる人の負担増
地域活動を担う人がいない

↓

活動そのものやり方を見直して参加を促す
少ないマンパワーでも課題に取り組めるようにする

考えるためにまずは…

現在の活動実態を〝見える化〟
地域のニーズの把握

モデル事業で実施

「自治」の基本＝自分たちで考え、動く
持続可能な活動に転換

地域活動を見直し、必要な取り組みを考えるためのステップ

●地域の現状やこれからを学ぶ勉強会

めざす地域の姿や取り組みの方向性を探る

●現在の活動を見直す（活動の洗い出しや評価）

やるべきことを実行するための体制・体力を生み出す

●他地域から学ぶ（地域内で活動を学び合い磨き合う発表会）

取り組みのポイントやアイディアのヒントを得る

●住民の声を聴く・地域のニーズを把握する（アンケートやヒアリング）

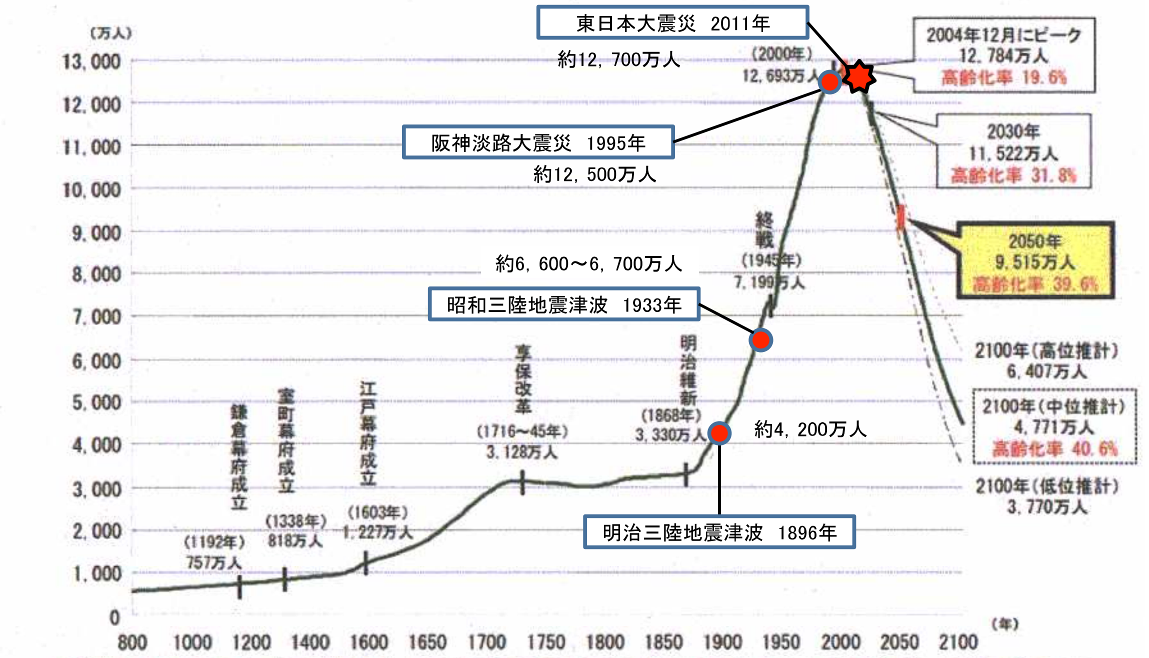
真にやるべきことを判断する

人口の推移と将来予測

～地域はこれからどうなるか～

長期の人口推移

○日本の総人口は、2004年をピークに、今後100年間で100年前（明治時代後半）の水準に戻っていく可能性。
この変化は千年単位でみても類を見ない、極めて急激な減少。



（出典）総務省「国勢調査報告」、同「人口推計年報」、同「平成12年及び17年国勢調査結果による補間推計人口」、国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口（平成18年12月推計）」、国土庁「日本列島における人口分布の長期時系列分析」（1974年）をもとに、国土交通省国土計画局作成

資料ー国土交通省作成資料

人口減少は避けられない現実

↓

人口減少よりも大きな問題は

人口構成の変化

	各年の国勢調査データ			社人研予測ver2018	
新潟市	1995年	2005年	2015年	2025年	2035年
人口（人）	796,456	813,847	810,157	788,987	746,719
0〜14歳	129,120	109,251	98,367	88,654	78,489
	20年間で23.8%減少			今後さらに20.2%減少	
15〜64歳(A) (生産人口)	546,361	534,104	488,815	453,594	412,742
	20年間で10.5%減少			今後さらに15.6%減少	
65歳〜 (高齢者率)	120,408 15.12%	166,995 20.52%	217,107 26.77%	246,739 31.27%	255,488 34.21%
	20年間で80.3%増			20年間で17.8%増	
65〜74歳	73,117	88,415	110,208	101,995	97,201
75歳〜	47,291	78,580	107,691	144,744	158,287
85歳〜(B)	10,108	20,440	34,901	51,105	71,015
※85歳以上の４人１人が要介護３以上／要介護３以上の2人に１人が85歳以上（国勢調査より）					
A÷B	54.1人	26.1人	14.0人	8.9人	5.8人

※2015年の高齢者率　新潟県平均：29.85%　全国平均：26.63%

数字の意味を知ると、見えてくるものが変わる

地域における年齢層・世代の意味

65歳以上 → **高齢者**　でもお元気な方たくさんいらっしゃいますよね？

65〜74歳 → いま地域の**住民自治**を**支えている**世代

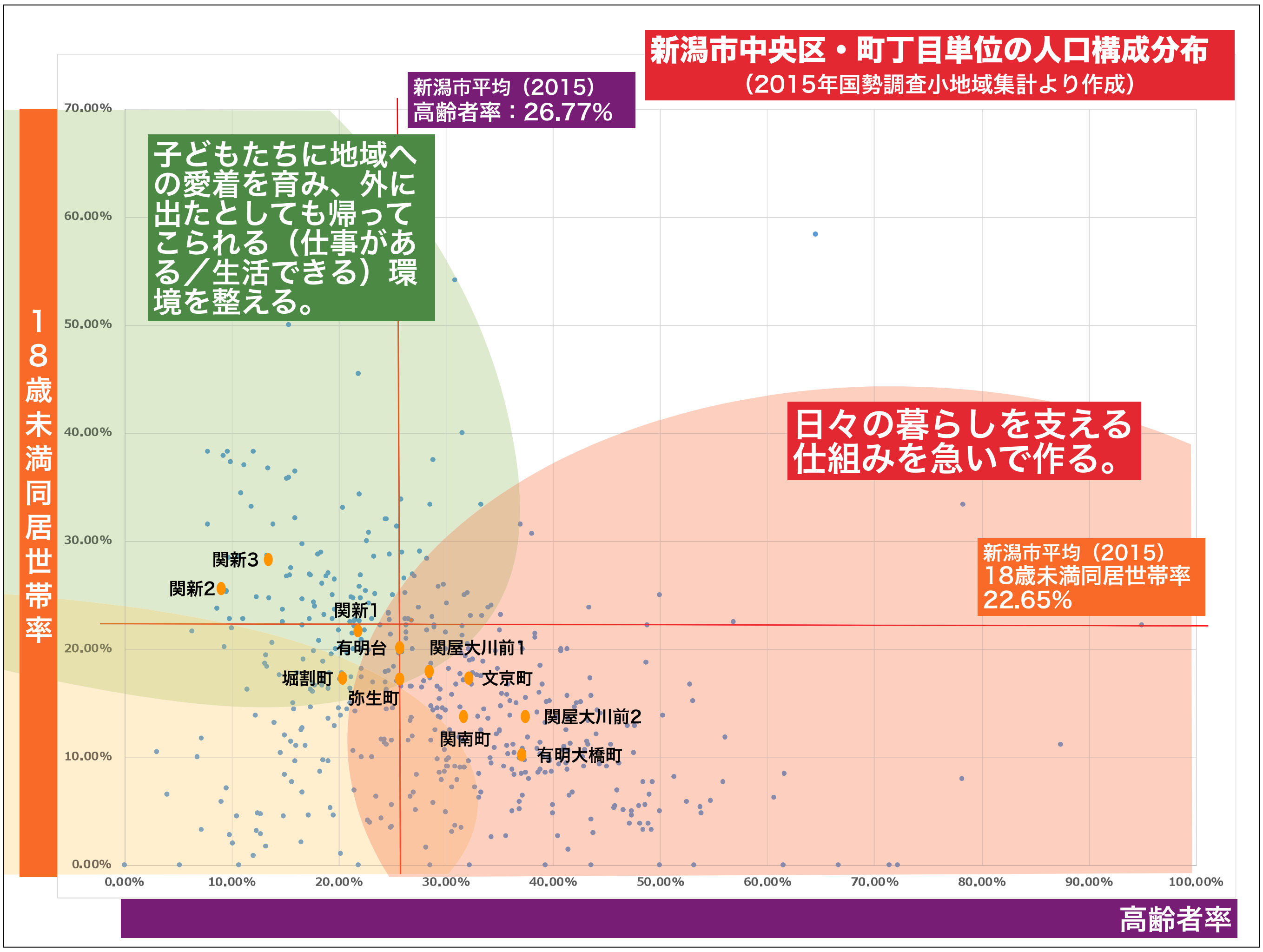
75歳以上 ＝後期高齢者 → 地域を支える側から自らが**支えられる**側に

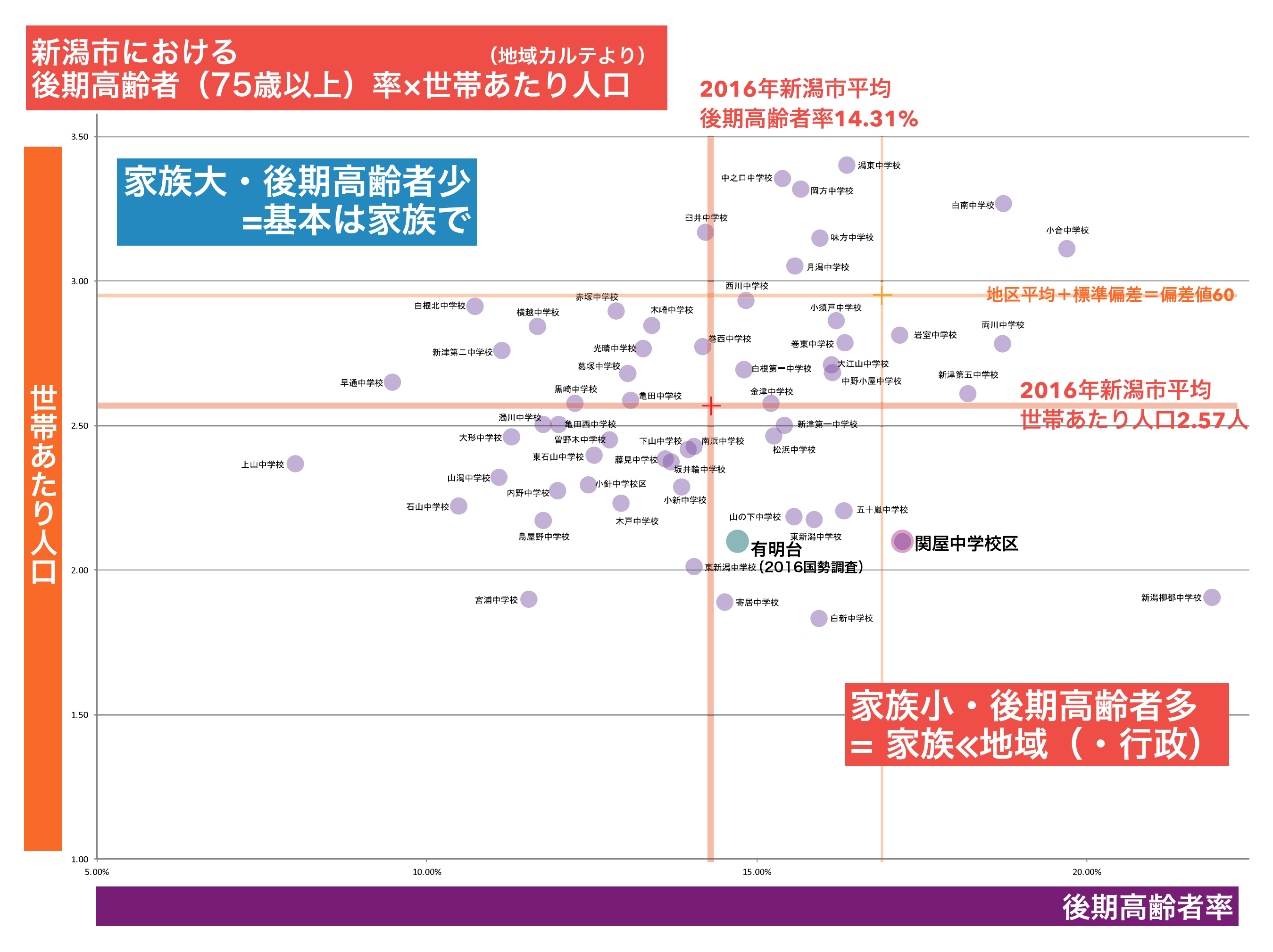
85歳以上 → ４人に１人が**要介護３以上**

※要介護３以上の2人に１人が85歳以上というデータも（国勢調査より既に明らかになっている事実）

	各年の国勢調査データ				増減率から算出		
有明台	2000年	2005年	2010年	2015年	2020年	2025年	2030年
人口（人）	8,136	7,654	7,251	7,222	6,778	6,345	5,921
0〜14歳	1,063	910	874	777	715	681	638
	15年間で約300人、26.9%減少				今後は17.9%減少		
15〜64歳 (A) (生産人口)	5,325	5,136	4,619	4,430	4,082	3,720	3,372
	15年間で約1000人、16.8%減少				今後は23.9%減少		
65歳〜 (高齢者率)	1,748 21.5%	1,608 21.0%	1,758 24.2%	2,015 27.9%	1,981 29.2%	1,944 30.6%	1,911 32.3%
	15年間で15.3%増				地域活動の担い手の世代は減少		
65〜74歳	987	855	788	959	940	879	867
75歳〜	761	753	970	1,056	1,041	1,065	1,044
85歳〜(B)	215	143	258	372	388	333	334
※85歳以上の４人１人が要介護３以上／要介護３以上の2人に１人が85歳以上（国勢調査より）							
A÷B	24.8人	35.9人	17.9人	11.9人	10.5人	11.2人	10.1人

※2015年の高齢者率　新潟市平均：26.77%　新潟県平均：29.85%





人口は減る。
だけど大切なことは
そこに住む人が幸せ
であること

↓

有明台でどんな暮らしをしたいか？
＝どんな地域にしたいか

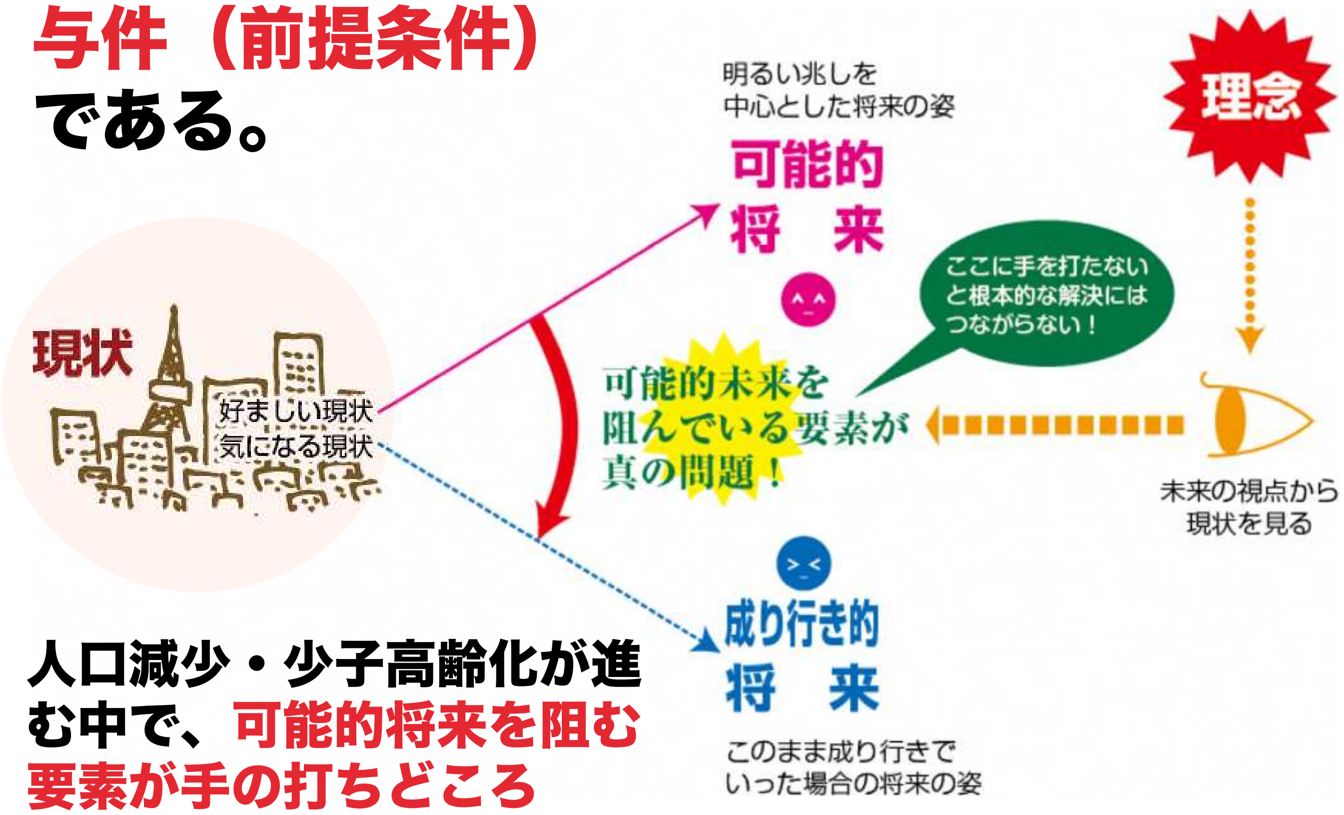
困りごとを解決する（または将来困りそうなことに備える）

地域住民のニーズに応え、ありたい地域の姿に向かう

負担にならず、やっていて楽しい

という取り組みにしていく

人口減少・少子高齢化は課題ではない！
与件（前提条件）
である。



人口減少・少子高齢化が進む中で、可能的将来を阻む要素が手の打ちどころ

高齢者には、できるだけ長く元気でいてもらう（活躍の場がある）ことは不可欠！

愛着や住み良さは次世代の定住につながる

若い世代の声を聴く
任せてみる

日常的な
健康づくり

顔が見える
関係性づくり

人の目が
行き届いている
→防犯

他には？

めざす姿に向け、何に手を打っていくか

現在の活動を見直す

～まずは自治活動の全体量の把握を～

行事・会議・組織の洗い出し

地域にとって必要な活動を行うために

困りごとを解決する・住民ニーズに応える
めざす姿に向かう

↓ 活動や作業を増やすわけではない

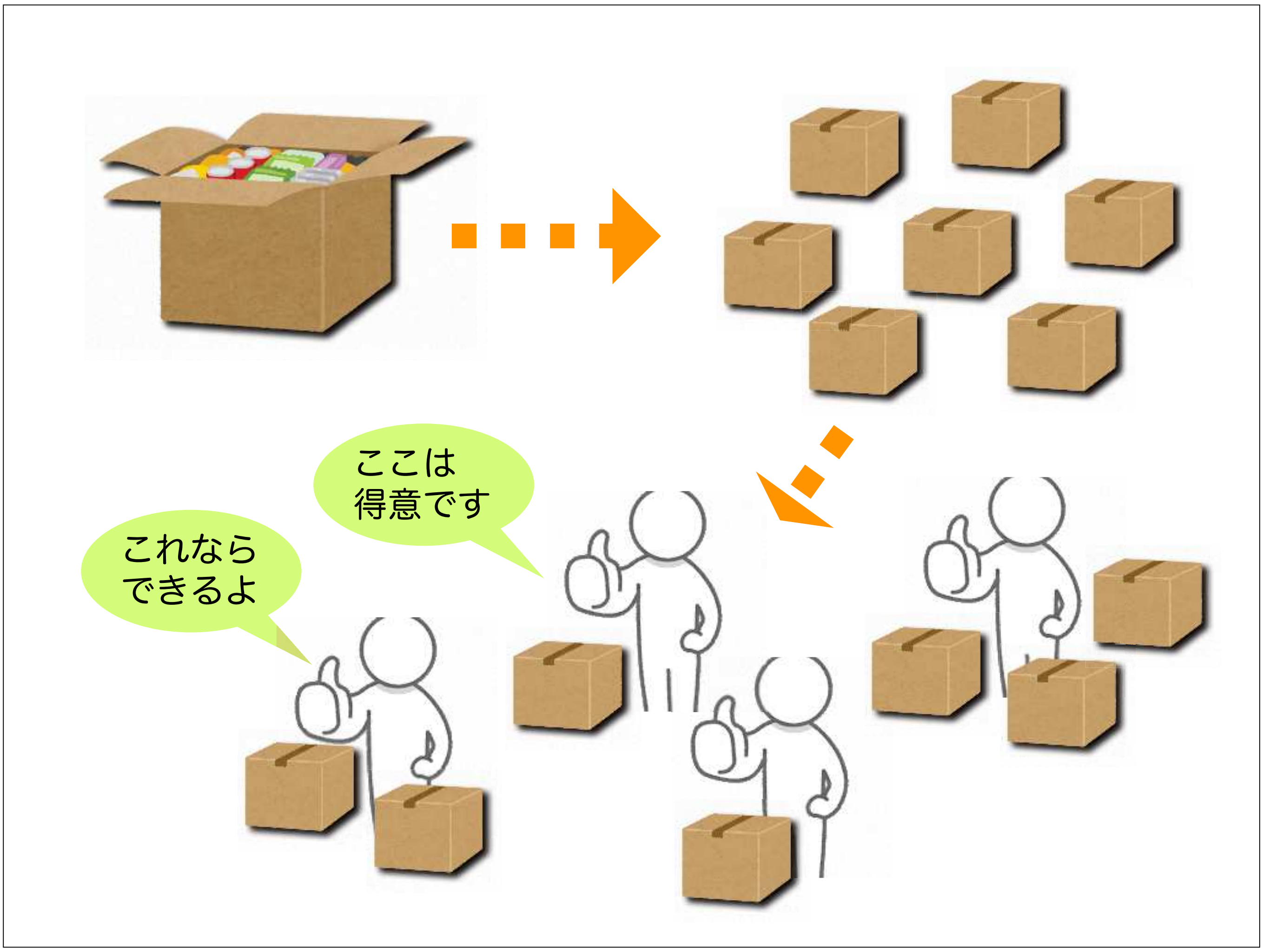
今の活動がどんな状態で、受け継ぎたいこと・改善すべきことを明らかにする

↓

活動そのものやり方（内容・時間のかけ方）を見直す
実行体制を見直す
大きな負担を分散する（作業分担する）

↓

人手が足りなくても必要なことに取り組めるようにする
関わりや参加のしやすさを生み出す

活動や役職を
引き継がれたけど…
役職
作業
うわぁ…
こんなに
たくさん
あるの…
時間がない
から無理
よく
わからないよ
同じようには
できない
自分だけ？
うまくできなくて
批判されるのはイヤ
人づきあい
苦手です

ここは
得意です
これなら
できるよ

事例：事業や関わる会議の棚卸し（洗い出し）～コミ協の運営部署

◎行事・会議・組織の棚卸し～年間の活動と関わる会議や作業を洗い出してみましょう～　団体名：○○コミ協（運営関係）　記入者名：コミ協役員　記入日：R1年12月9日

事業・会議名等（打合せや地区外での開催も含む）	関わっている人数	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	小計
		表の上段;活動の回数（企画から準備、実施、事後作業） 表の下段;所要時間												
役員会(毎月) 担当;○○	6	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
	コミ協役員（6）	30	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	151
会長書類確認 担当;○○	1	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240
	コミ協会長（1）	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	720
企画委員会 担当;○○	18	1												1
	コミ協役員(6)、専門部正副部長(10)、事務員(2)	32												32
常任運営委員会 担当;○○	22	1		1						1	1		2	6
	コミ協役員(6)、自治会町内会長(14)、事務員(2)	44		44						44	44		88	264
会計監査(4/12) 担当;△△	7	1												1
	コミ協役員(2)+会計監査委員(3)+事務員(2)	18												18
代議員総会(4/20) 担当;○○	60	1												1
	コミ協役員(6)、会計監査委員(3)、事務員(2)他	120												[illegible]
コミ協まつり(8/4) 担当;△△	100			5	8	7	4							[illegible]
	コミ協役員（6）＋事務員（2）他			34	100	560	12							[illegible]
コミ協芸術祭(11/10) 担当;☆☆	8						2	2	2					[illegible]
	コミ協役員（6）＋事務員（2）他						16	16	166					[illegible]
地域探訪(7/13) 担当;◇◇	12			3	2									[illegible]
	コミ協役員(6)、文化教養部(4)、事務員(2)			72	72									[illegible]
学校行事 担当;○○	行事内容	5小中学校入学式 27中学校歓送迎会	18中学校ウォーキング 25小学校運動会 29育成会総会	7育成会関係者会議			7中学校体育祭	26育成会懇談会&合唱祭	3中学校グリーンボランティア	6子どもまつり 11小学校評議会	中学校評議会		3中学校卒業式 19小学校卒業式	
	1	4	3	1			1	1	1	2	1		2	16
	コミ協役員（1）	7	10	2			3	4	3	2	2		4	37
合計	活動回数	30	24	31	31	28	28	24	24	24	23	21	25	313
	活動時間	311	81	223	243	631	102	91	240	117	117	71	163	2,390

運営に関わる
仕事だけで
年間のべ313回
2,390時間
（6.5時間/日）

坂井輪中学校区まちづくり協議会

活動実績評価シート

記入日：　令和2年1月18日

活動名	防災訓練	担当部会	坂井輪連合自主防災会 防火・防災部
目的	・防災意識の啓発 ・実際の避難や救助、避難所運営が円滑に行われるよう、訓練において課題を洗い出す		
実施内容	地区内の小中学校3つに分かれ、避難所運営の訓練を個別に実施する（別紙チラシ参照）。		
実施期間と開催日	（実施期間）9月～10月 令和元年10月20日（日）9:30～12:00	実施場所	坂井輪中学校・坂井東小学校・新通小学校の各体育館
対象者	坂井輪中学校区の各自治会、町内会	参加人数	約800名
かけている時間	約1ヶ月　／　運営に関わる人数：約20名	事業費	0円
協力者・協力団体	協力者名・団体名：（訓練指導）新潟市西消防署・新潟市防災士の会西区支部	連絡先	―
実施までの作業手順（事後も含む）	※準備やまとめなどをスケジュール形式で記入 ・防火部員を中心に、避難所別の内容を決定（約1カ月前） ・各学校単位で自治会長等役員会で説明会を開催（受付担当決定） ・案内チラシの作成、配布準備 ・当日必要となる機材を準備 ・各自治会へ案内チラシを全戸配布し、参加人数を把握 ・当日お手伝いいただく防災士の方々に派遣依頼し、各避難所へ割り振る ・当日の運営準備（段取り確認、道具類の準備） ・実施後の片付け、反省会		
成果（目的の達成度）	・約800名の住民が参加し、半日をかけ防災訓練を行うことで、一定の意識啓発につなげることができた。 ・訓練の結果、○○や○○といった課題を新たに見つけることができた。	数値等	―
参加者からの感想や意見	消防、行政依存から住民主体の訓練に移行しつつあるのでは、という声も聞かれた。		
評価：良かった点・引き継ぐこと	・毎年、自己満足ながらある程度の手応えはある。 ・参加人数が増加した。 ・今までの講演を聞くだけの訓練に対する不評の反省から、参加型の訓練に変更したことでマンネリ化から脱却することができた。		
評価：残念だった点・改善点	・毎年自治会長等が交代しており、過去に達成したつもりの課題が達成できなくなっている。 ・もっと実践にそった方法もあったのではと反省している。伝統ある事業でもあるし、先人の方々のやり方を変化させることは難しい。		
人材の発掘	今後、参加や協力の可能性がある人材名を書いてください。	○○　○さん（△△町内会）、◇◇　◇◇さん（☆☆団体）	
申し送り事項 次回への提案	上記のことを踏まえて、担当するメンバーの一部刷新もカンフル剤になるかと。 ただ、根本的にやり方を変えるのではなく、新風を吹き込んでくれる担当メンバーの参加が欲しい。一部の担当者だけへの負担増では変革は難しいかと。		

※記入できるデータがない箇所は横線（ー）を入れてください。

坂井輪中学校区まちづくり協議会では
各部会の活動に対して
「活動実績評価シート」を作成
全体会で発表し、内容を共有・意見交換

活動を〝見える化〟するシートは
活動の「引き継ぎ書」にもなる

●どんな活動で何をやるかが誰でもわかるので、取り組みやすい。
新たな人が参加するなど、担当者が変わってもすぐに対応できる。

●大切にすること、改善点が伝わりやすく、そこに対応することで質を高めることになり、対象者に喜ばれる。

書くだけでなく、活かすことが重要

9部会の活動発表 ～寄せられた付箋のコメントと意見交換した内容のまとめ（抜粋・要約）

連合自治部「広報誌 大道 発行」
- 昭和48年から79号も発行しているのはすごい
- 子どもや一般住民の声を掲載したら良いと思う
- 「大道」と「さかい輪かわら版」の一本化を検討したい

広報部「さかい輪かわら版 発行」
- まちづくり事業、活動がよく分かる広報だと思っている
- WEB、SNS、インスタなどの活用で細かく発信できる
- 高齢の方には紙面も必要

防火防犯部「坂井輪レスキュージュニア講座」
- 早くからの意識づけは大いに良い
- 小中学校との連携が弱い・3校連携を
- 防災訓練の一部として炊き出し訓練を取り入れた方が良い

福祉部「三者合同研修会」
- ケアシステムの事業・活動が理解できた
- 他地域にも知られる良い事業
- いい研修ですが4回目になると…研修内容を再検討

防犯交通安全部「防犯ボランティア活動」
- 暑い中、寒い中、地道な活動に感謝
- 高齢化が問題のようだが、気軽に短期間参加できるようにして地域全員が協力してみては

子ども部「あいさつ運動」
- 子どもと共に大人達も挨拶してくれるようになった
- 期間中は挨拶してくれるが普通はなかなか返ってこない
- あいさつ取組みチェックシートを活用し、各家庭で話をしてもらうのはどうか

生活環境部「坂井輪を花で飾ろう」
- 地域が花で彩られ、とても良いと思います
- 水やり延35回：人手必要。近隣自治会に根気よく案内を出していく
- 他部からの協力も検討していきたい

文化スポーツ部「さかい輪健康づくり教室」
- ぜひ参加したい。参加費をとってもいいのでは
- 他の健康教室との連携は？
- 参加者アンケートをとっているのはすばらしい

女性支援隊「女性活動ネットワークづくり支援」
- 炊き出し出前講座、すばらしいです
- 運営人数4人がオドロキです。運営側の負担が心配…
- 大学生との協働活動を継続していきたい

「ほめる」が励みになる・わかる喜び・知恵による助け合い

➡ 見直しの契機、多様な人の知恵を活かす

これからの地域運営、課題への対応には時間の使い方を変えるしかない。

活動を見直ししよう

見直しはダメ出しや廃止、切り捨てではない。

「再構築」「再編成」 すること

分かち合う　たくさん抱えている役割や作業を分担する

統合する　単独でやるのではなく「他と一緒にやる」（より効果的に実施→これも一つの進化）

現行の目的を再設定（変更）する　例：防災訓練＝炊き出し訓練＋住民交流
＝避難や救助訓練＋運動会
地域の茶の間
＝高齢者サロン＋放課後の学童保育

各地でさまざまな取り組みが
始まっています
～事例紹介～

山潟地区コミュニティ協議会
健康福祉部

山潟地区コミュニティ協議会では、平成25年度中央区役所から「超高齢地域支えあい事業」のモデル地区に指定され、新潟市中央区健康福祉課、中央区社会福祉協議会、山潟地区民生・児童委員協議会、新潟市地域包括支援センター姥ヶ山の協力及び山潟地区の自治会のご理解、ご協力をいただきまして、現在活動しています。

「お互いさま」の温かい心で、ぜひともご参加をお願いいたします。

《目　的》

誰もが住み続けたい"元気で安心な山潟地区"を実現するために、一人ひとりが支え合い、助け合うことが主な目的です。

「お互いさま」を合い言葉に仲良く楽しいまちづくりを目指し、身近なことから始めませんか？

～ 申し込み・お問い合わせ先 ～

やまがたお互いさま　TEL 070-6485-1665

山潟会館（長潟827番地）　FAX 025-286-0245

（日曜・祝祭日を除く午前9時から午後5時まで）

ちょこっとお手伝いいたします。

こんなことでお困りの皆様へ

朝のごみ捨て（無料）
（山潟中学校生徒が参加）
ごみステーションへ燃えるごみを出してもらいたい。

料金 30分以内500円

庭先の草取り
ご自宅の玄関先や、庭先の雑草取り、片付けなどやってほしい。
（庭木の剪定は行いません。）

電球取り替えなど
手のとどかない高い所の作業。狭い所の簡単な作業のお手伝い。
（電球等の備品は実費です。）

だれかとお話しがしたい

天気の良い日の散歩

玄関先の雪のけ

その他、お困りごとがありましたら声をかけてください。
私たちボランティアができる範囲以内のことをお手伝いいたします。

お手伝いをご希望の方は利用者登録が必要です。まずはお電話ください。
または民生委員にご相談ください。

申し込み・お問い合わせ　（受付時間：午前9時から午後5時まで。日曜・祝祭日を除く）

・やまがたお互いさま　TEL 070-6485-1665

・山潟会館（長潟827番地）　FAX 025-286-0245

ボランティアさんも募集！

性別、年齢は問いません

《ご協力くださる方は「ボランティア登録」をお願いします》

※山潟地区コミュニティ協議会がボランティア活動保険に加入します。

十日町市新宮集落　壮年の会

地区内には
・20～50歳前後の若者が集まる会
・70代以上の老人会
はあるが…

◇50歳～70歳の間の男性が集まる会がない
◇退職後、人と会話する機会が減る
◇地域とのつながりを持ちにくい

この世代の「居場所づくり」が必要

「壮年の会」を設立

２ヶ月に１回程度、集落センターで楽しく酒を飲み交わし、情報交換をする場

つながりができる
仲間ができると一緒に何かやりたくなる→地域へ
引きこもりにならない

新潟市 寺地中自治会

寺中サロン
～居場所開催に合わせた美化活動で男性大活躍！～

対象地域（日常生活圏域）
寺地中自治会内（黒埼圏域）

事業内容
月に１回、サロンを開催。以下の活動を合わせて行っている。
・地域活動　･･･随時、自治会内の清掃活動を行う。
・健康づくり･･･近隣の公民館にて卓球を楽しみ、汗を流す。
・他者交流　･･･夜はカラオケや食事で、地域での親睦を深める。

事業を始めた理由・きっかけ
新聞に投稿されていた「晩酌の会」を見たことがきっかけで、そこからヒントを得て自治会内での活動を始めた。

事業実施までのプロセス
平成２５年、自治会内の有志１０名ほどでサロンを開始。サロンの活動に合わせて、地域のクリーン活動や公民館での卓球を行うようになった。
現在では女性参加者も加わり、地域での交流が進んでいる。

地域活動

健康づくり

他者交流

静岡市瀬名川一丁目自治会のブログ

～自治会活動を知ってもらう「活動の見える化」

※紙の広報誌もあります

新潟市内のコミ協でもSNS活用が進んでいます

小合地域コミュニティ協議会の
フェイスブックページ

坂井輪小新まちづくり協議会の
インスタグラム

組み合わせ（掛け算）から
新しい価値が生まれる

何と何を掛け算するか？

↓

全く違う（または接点のない）分野・領域を
掛け合わせてみる

活動の組み合わせの例

これまでのイベントや行事から
困りごとを楽しみながら解決できる知恵と工夫が求められる

課題から考えるのも大切ですが、

結果として解決される

であってもよい。

最初は
妄想
でOK。
→
構想
を練る。
→
歩きながら考えるやってみる

妄想：思いつきのまま
構想：実現の手順もある

地域の中には必ず

希望の種がある

地域の資源、暮らしの中の知恵、行動力など

★良いことは伸ばす
★やり方を改善して負担を減らす
（活動の組み合わせ、役割分担など）
★楽しさを生み出す
★選択と集中

→

担い手確保と
満足度の向上

未来に向けた
課題解決・
自治活動を実行