

より良いまちを目指して意見交換 市自治会連合会による市政懇談会

つがる市自治会連合会（林嗣郎会長）は11月22日、柏ふるさと交流センターで「市政懇談会」を開催し、自治会長ら39人が福島市長や市執行部と協働のまちづくりに向けて意見を交換しました。懇談会では、林会長が「市も自治会も、より良いまちをつくりたいという同じ志のもと、建設的な意見を交わしましょう」とあいさつ。日頃抱えている課題や要望など3つのテーマについて福島市長、各部長らと話し合い、地域課題やまちづくりにおけるそれぞれの役割について理解を深めました。



あいさつを述べる林会長

市の道路施策について

千代田部落会 会長 須藤 源三郎氏



（北澤建設部長）

防雪柵の整備は、特別吹雪く交通量の多い路線から着手することとしていますが、国の補助事業や起債事業は道路の拡幅、交通量が事業採択の条件となっています。萩野下遠山線の防雪柵については、バス路線でもあり、必要性は十分理解しており、来年度の予算編成の中で早期着工に向けて検討します。

また、道路に穴や危険箇所を見つけた場合、あるいは道路に對する要望等は土木課へ連絡くださるようお願いいたします。

基幹道路であり、バス路線でもある道路が吹き溜まりにより寸断され、通行できない箇所があるので、せめて、バス路線だけでも優先的に防雪柵を設置できないものか。例えば、県道桑野木田南広森に通じる萩野下遠山線など。

市の主要路線の道路施策の取り組み状況について

つがる市長 福島 弘 芳

津軽自動車道について

鱈ヶ沢道路（木造広岡〜鱈ヶ沢町舞戸）3.7kmについては、今年度、測量や用地買収が予定されており、国によると平成27年度完成予定です。残っている柏地区から広岡地区までの12.5kmについては、基本計画から整備計画へ格上げし、つがる市ハイインターチェンジを設置するよう県に重点要望として働き掛けています。五所川原西バイパスについては、現在、五所川原北インターチェンジから国道101号線の柏桶盛地区（吉田産業）までの3.8kmを国の直轄事業で工事を進めており、平成26年度の完成となっています。また、昨年度から五所川原西バイパスの終点と県道妙堂崎五所川原線（日産サティオ）を結ぶ市道下古川6号線の拡幅工事を行っており、来年度完成の予定です。

県道について

安全確保のため木造平滝地区から牛潟地区へ「牛潟バイパス」の整備を県に要望しています。また、今年度、市役所前の柴田・相野方面までの県道の拡幅工事の設計を実施しています。一方、下車力地区と中泊町とを結ぶ「第二津軽大橋」は平成29年度の完成を目指しています。

主な市道について

豊富33号線、メロンロードと称する木造屏風山線を防衛省の民生安定事業により整備しております。その他、要望のあったものについては、緊急性、優先度を勘案しながら要望に応じてまいりたいと考えています。



文化ブランドについて

木作町内会 会長 白戸英行氏



つがる市には、亀ヶ岡石器時代遺跡、田小屋野貝塚があり、遮光器土偶「しゃこちゃん」は、北海道・北東北を中心とした縄文遺跡群の世界遺産登録を目指すシンボルである。景観に配慮し、地域の活性化、集客、歴史的遺産の情報発信ができる集合体を史跡のある地区に建設する計画はあるのか。

(三上文化課長)

つがる市には112の遺跡（木造46、森田47、柏1、稲垣3、車力15）があり、面積は計約987畝。うち、亀ヶ岡石器時代遺跡と田小屋野貝塚は約6畝で平成27年の世界遺産登録を目指しています。これらの遺跡内には住宅（私有地）が21軒、農地も耕作されているところがあります。史跡保存の円滑化を図る

ため、来年度より亀ヶ岡遺跡の低湿地から年次計画で公有地化を進める予定です。

ミュージアムの建設については、長期計画にはありますが予定地が未定です。市としては、地域住民の生活との協調を図り、史跡の本質的価値を適切に保存し、次世代へと確実に伝達していくことが史跡指定を受けた趣旨と考えています。今後、整備を進めるうえで遺構・遺物に影響を与える行為は極力避け、市民一丸となって史跡を保存していきたい所存ですので、ご理解ご協力をお願いします。



木造亀ヶ岡地区のしゃこちゃん広場

集中豪雨に対する防災対策について

下古川自治会 会長 小野巖氏



近年、集中豪雨（ゲリラ豪雨）が全国各地に大きな被害を及ぼしている。以前、各家庭に配布された洪水ハザードマップは、岩木川の堤防が決壊した場合を想定して作成されたものと思うが、つがる市は岩木川沿いに集落が点在しており、万一決壊した場合、甚大な被害が出るおそれがあると思う。局地的な集中豪雨があった場合の防災対策について伺いたい。

柏地区の一部は、2本の排水路が合流しているため、毎年、雪解け水や台風等により田畑への冠水が見受けられる。80〜100ミリの豪雨に見舞われれば、床上浸水が予想され、局地的集中豪雨対策として排水路等の整備計画があるのか。また、避難場所の指示場所は適切かどうか検討再考願いたい。

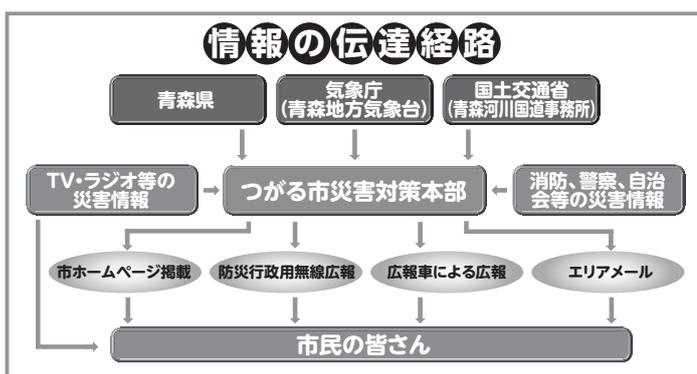
(山本総務部長)

集中豪雨の防災対策については、気象庁などによる観測や予測するシステムの開発と集中豪雨に対応した防災体制の構築が今後の課題であると考えます。

市では、国土交通省で調査した岩木川浸水想定区域図のデータに基づき洪水ハザードマップを平成21年度に每户配布しました。マップには、万一、岩木川が氾濫した場合の浸水の深さや、指定避難場所の情報などが掲載されていますが、集中豪雨となった場合は、想定された浸水深以上の冠水が予想されます。対策として、岩木川については、国土交通省東北地方整備局青森河川国道事務所が所管となっていることから施設整備の充実を図るよう要望するとともに、集中豪雨対策を念頭に置き、関係機関と防災体制の連携を強化し、防災無線等による迅速な情報伝達、避難場所の選定について対応していきたいと思っています。

また、集中豪雨などで岩木川が氾濫し、避難勧告等が発令された場合、遠くの避難場所より高台か近くの鉄筋コンクリートの2階建て以上の建物に避難した方が安全な場合もありますので、市民の皆様には、状況に応じた避難を心掛けていただきませうお願いします。

柏地区の当該水路については、既に農村総合整備モデル事業（県）、は場整備事業（国）で整備していることから、現在の整備の予定はありませんが、今後、国庫補助金、県補助金を見込める事業等がないか関係機関と相談しながら検討していきたいと考えています。



思い出語り合い元気に

「回想法」で認知症予防



積極的に過去を振り返ることで、仲間の新たな一面を発見することも



教室のスナップ写真で「思い出色紙」を作成



昔の教科書を見て幼少時代を思い出す

つがる市の65歳以上の高齢者の割合は年々増加し、平成23年における高齢化率は29.6%、およそ3人に1人が高齢者という状況に加え、介護を必要とする高齢者の割合も増加傾向にあります。今、高齢者が自分らしく生きがいをもって生活できる地域づくりの取り組みが求められています。地域包括支援センターでは高齢者の介護予防事業として認知症対策に取り組んでおり、平成21年度から23年度まで市内3老人クラブを対象に、過去の思い出を互いに語り合う「回想法」を取り入れた「いきいき教室」を開催しました。元氣な高齢者を増やすことで地域や世代間交流の活性化を目指している取り組みを紹介します。

老人クラブをモデルに

「いきいき教室」は、平成21年度に富岡町清水地区、22年度に木造福原地区をモデル地区として各老人クラブを対象に実施。今年度は、森田町大館地区の老人クラブ（鳴海忍会長）を対象に、9月21日から週1回のペースで計8回行われ、68歳から78歳の男女7人が大館集会所を主会場に受講しました。

和氣あいあいと語り合う

教室では、毎回「遊び」「小学校」「食事」などのテーマを設定。受講者たちが保健師を交えて輪になって座り、テーマに沿って思い出を語り合いました。安心して語り合いに参加できるように回想法では次の4つの「約束ごと」を定めています。

- ① お互いの秘密は守る。
- ② 人の話を否定しない。
- ③ 言いたくないことは話さなくてもよい。
- ④ 人の話を聞いて自分の思いを巡らせる参加でもよい。

時間は約1時間で、保健師は受講者の質問に対する態度や発言量など毎回観察。昔の大変だった生活やつらい体験を交え

「回想法」とは

自分が体験した子どもの頃の遊びや昔の生活を思い出し、仲間と語り合うことで脳や心の働きを活性化させる手法。1960年代にアメリカの精神科医ロバート・パトラー氏が提唱した心理療法で、日本でも臨床等に取入れられたりしている。

回想のきっかけとしては、「子供時代」や「歴史的出来事」などが一般に用いられる。昔の道具や玩具など具体的な物を持ち出して五感を刺激するのも効果的。ただし、重度の認知症や過去の記憶によって傷ついている人には適さない場合もある。



ながらも表情はにこやかで、回を重ねるごとに笑顔があふれ、和気あいあいとした雰囲気包まれるようになりました。

受講者からは「昔のことをいろいろ思い出し懐かしく話すことができた」「他の人がいきいき話している姿が良かった」「家族の中での話題が多くなり、夫婦の会話も増えた」などと感想が寄せられ、大館老人クラブの鳴海会長は「楽しかったこと、つらかったこと、いろいろな思い出を語り合うことで一体感が生まれ、お互いの絆が深まった。自分自身も穏やかな気持ちになった。回想法の体験を他の会員たちにも伝えたい」と振り返りました。



初回にはゲームで親睦を深める



童心に返ってお手玉遊びに夢中

語り合うことで脳の活性化に

教室初回と最終回の保健師による観察結果を比較したところ、3地区いずれも「発音量」「情緒的表出」「他参加者への配慮」「満足度」など6項目すべてにおいて増加および質的变化がみられ、活動意欲、交流の活性化が確認されました。また、認知機能を調べる記憶力テストの比較分析でも記憶力の改善に結びついている結果が認められました。

さらなる地域の輪を広げ

教室の最終回には、受講者が今後、地域の人々に回想法の効用を伝える役割を担ってもらえることに期待を寄せ、同センターの前田とみえ所長から受講

者一人一人に「いきいき隊員証」が手渡されました。

前田所長は「受講者から回想法の体験を自分たちだけでなく、他の人にも伝えたいという声が寄せられた。高齢化対策を自分たちの地区の問題として考えてもらえるようになったことは大きな成果といえる。高齢者が元気になるれば、その家族、そして地域、市が元気になる。回



わら細工に触れ昔の生活を懐かしむ

想法をきっかけに高齢者の仲間づくりやまちづくりへの参加につなげたい」と今後の展望を話しました。

7月には清水、福原地区の「いきいき隊員」同士の連携を図るための交流会も実施され、来年度は大館地区も加入予定。同センターでは、今後、「いき



毎回の思い出を記録した「出席簿」

いきいき隊員」と協力しながら回想法による認知症対策を普及・啓発し、高齢者が精神的に自立し、主体的な生活を送り、主人公となる環境づくりの支援に取り組んでいきます。



清水、福原地区のいきいき隊交流会

思い出話に花を咲かせて

どの地区も回を重ねるにつれ、参加者の発言がだんだん増え、表情も豊かになっていくことがわかりました。

回想法によって受講者は昔の思い出を語り、同世代の間とこれまでの経験を共有することで、お互いを認め合い、これまでの人生を肯定的に受け止められるようになりました。このような前向きに生きようという意欲が認知症の予防につながることでしよう。

日頃の生活の中でも回想法は応用できます。自分の気持ちを言葉で伝え、相手の話を心で聴き、話し手の気持ちをしっかりと受け止めて共有することでお互いの理解が深まり、心の安定や元気につながれるものと思います。思い出は誰にでもあるもの。まずは楽しかった思い出を見つけて身近な方とお話することから始めてみてください。



市地域包括支援センター 対馬 寿子 保健師