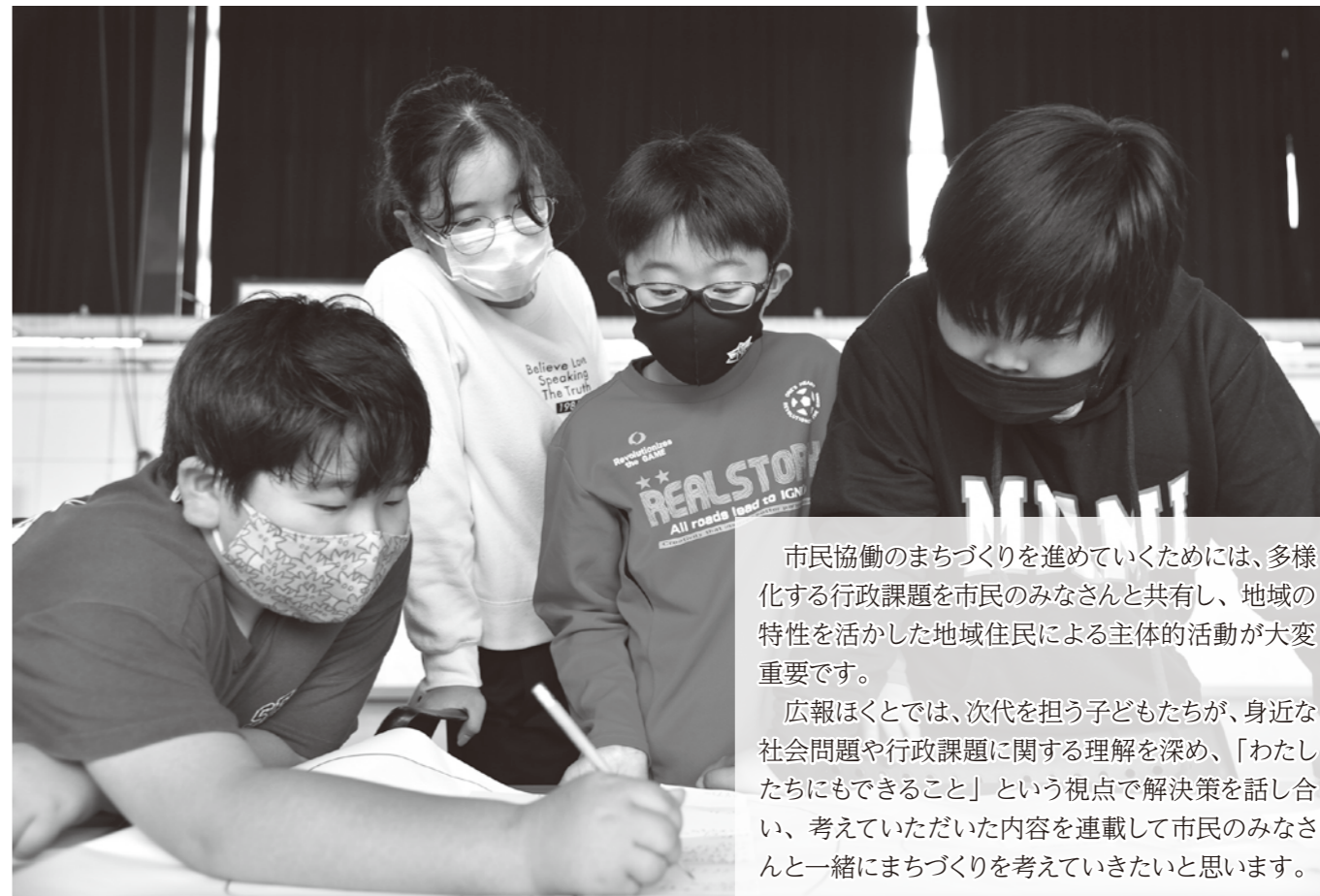


上：模造紙に付箋を貼りながら意見を出し合う島川小学校のみなさん  
右：積極的に手を上げて、考えたアイデアを発表してくれました



### みんなが思う「自分が住んでいる地域(島川地区)のいいところ」

- 〈子どもたちからの意見〉
- ・豊かな自然が身近にある。
  - ・いつでも美味しい野菜が採れる。
  - ・田んぼでの収穫体験など、色々な体験ができる。
  - ・人が集まる地域のお祭りがあがる。
  - ・まちの人が優しく話しかけてくれる。
  - ・下校時にあいさつをしてもらえる人がいる。
  - ・都会に比べて、うるさい音が少なく、静かで過ごしやすい。



市民協働のまちづくりを進めていくためには、多様な行政課題を市民のみなさんと共有し、地域の特性を活かした地域住民による主体的活動が大変重要です。  
広報ほくとでは、次代を担う子どもたちが、身近な社会問題や行政課題に関する理解を深め、「わたしたちにもできること」という視点で解決策を話し合い、考えていただいた内容を連載して市民のみなさんと一緒にまちづくりを考えていきたいと思ひます。

児童のみなさんには、家族や友達などとも相談してもらい「地域(島川地区)の良さを活かした健康づくり」という視点でさらに考えてもらいました。

### 健康のためにできること 周りのみんなと 元気に過ごすための工夫

- 〈子どもたちからの意見〉
- ・月に1回くらい、学校の行事で健康の日をつくり、地域の人に参加してもらってラジオ体操や、かくれんぼで体を動かす。
  - ・日光を浴びる日をつくる。その日は日光を浴びるような遠足などして体を動かす。
  - ・朝早くから地域の人々とラジオ体操すれば、健康づくりも交流づくりもできる。
  - ・オンライン(ズームなど)で地域の人たちとのお茶会を開きたい。
  - ・昔の遊びを高齢者に教えてもらって、高齢者の人と交流してみる。
  - ・カードゲームなど、体が不自由な人でも簡単にできるゲームをして交流する。
  - ・わからないことは、わからないと素直に言ってお教えてもらう。
  - ・困っている人がいたら、積極的に声をかけてみる。

## 第1回 小・中学生と考える 「北斗市のまちづくり」 健康について考えてみよう！

考えてもらった  
地域課題

島川小学校5・6年生のみなさん

健康づくりは、生涯にわたり元気に過ごすためだけではなく、心のケアを含めて一人ひとりが完全に良好な状態を保つための取組みであり、医療費や介護保険料の抑制にも寄与します。

今後さらに超高齢社会が進んでいく中では、少しでも長く健康で自立した生活を送ることができる「健康寿命」をどれだけ延ばすことができるかが、これからの健康づくりには、とても大切なキーワードになってきます。

北斗市は、豊かな自然と温暖な気候に恵まれ、栄養価の高い食材が身近に溢れています。高齢者福祉サービスや体育施設も充実しており、スポーツも盛んです。また検診事業や健康診断などの予防対策のほか、高齢者サロンの開設やラジオ体操コンクールの実施など健康増進を図っています。

今回、島川小学校のみなさんには、少しでも長く健康で元気に過ごすた

### 地域の良さを活かした 健康づくりの取組み

〈子どもたちからの意見〉

- ・北斗市で採れる野菜を使って、食事大会。栄養豊富で健康になると思う。
- ・子どもと高齢者の料理対決。そのあと料理を教えてもらいたい。
- ・お祭りなど地域の行事を増やす。
- ・おばあちゃんと漬物づくり。
- ・お店で買うよりも美味しい漬物を作ってみよう。
- ・室内や屋外で高齢者や子どもと一緒に遊べるイベントを開く。

めには、どんなことが必要かを考えてもらうため、市役所の保健福祉課長による市の事業に関する現状や課題についての説明を行い、社会福祉協議会からは、高齢者が心身ともに元気に過ごすためには、地域の協力や孤立化させない環境づくりも大切なことをお話ししました。

まずは健康づくりに大切なことは何か話し合ってもらいました。

- 〈子どもたちからの意見〉
- ・運動する。早寝早起きをする。
  - ・毎日を気持ちよく過ごす。
  - ・家族や地域の人たちと会話する。
  - ・何かしてもらったら、きちんと感謝の気持ちを伝える。

次に、地域の魅力と健康との関わりを考えてみよう。「自分が住んでいる地域の魅力はどんなところ？」と、子どもたちに聞くと、次のような意見がありました。

生涯にわたり元気に過ごすための健康づくりは、高齢になってから慌て取り組むものではなく、若いころからの運動習慣の定着や予防対策が大切だということを考えました。  
また、体の健康だけではなく、地域の人たちと楽しく過ごすための心の健康づくりの重要性を学び、子どもたちからもたくさんの意見がありました。  
このように、少しでも長く健康で自立した生活を送るために何が必要なのか、日頃から考えることは大切なことですね。

### 高齢者になっても幸せに暮らし続けられるために

あとがき

北斗市では、高齢者になっても住み慣れた地域で幸せに暮らし続けられ、地域の人とのつながりなどで、いつまでも元気に健康で安心して暮らせるよう、介護予防事業や健康推進事業に取り組んでおります。今回、島川小学校のみなさんが、地域のなかで困っている姿を見かけた時にお手伝いをしたり、声をかけたりすることができるようにしたい、と答えていただき嬉しく思っています。

子どもたちの発想豊かな考えと、歴史と地域の特性を尊重し、今ある地域のものをどう活かしていくのか、そのために地域の大人と行政・民間が連携し、何をし

てあげられるのかを色々考える機会になりました。地域住民に寄り添った有効な支援ができるのは、そこに携わる「地域の人」です。100人100通りの生活があり、一人ひとりに必要な支援は何か、臨機応変に対応できるよう心と時間をかけていかなければ良い結果は出ません。労力や時間がかかりますが、先延ばしにせず、また計画を立てて満足することなく、少しずつ実行に移し、有効に活用していくかを考え、地域のみんなとゆっくり育てていけるよう、今後しっかりと取り組んでいきたいと思ひます。

(保健福祉課長 田中 宏)