

# 国東つながる暮らし

kunisaki life

海・山・川・歴史、そして繋がる人々の暮らし



しーちゃんも  
している  
情報発信



【活動報告】(大分県) 国東市 地域づくり支え合い活動 共通WEBサイト “国東つながる暮らし”

くにさき地域応援協議会“寄ろう会(え)”

# 報告者(報告順)

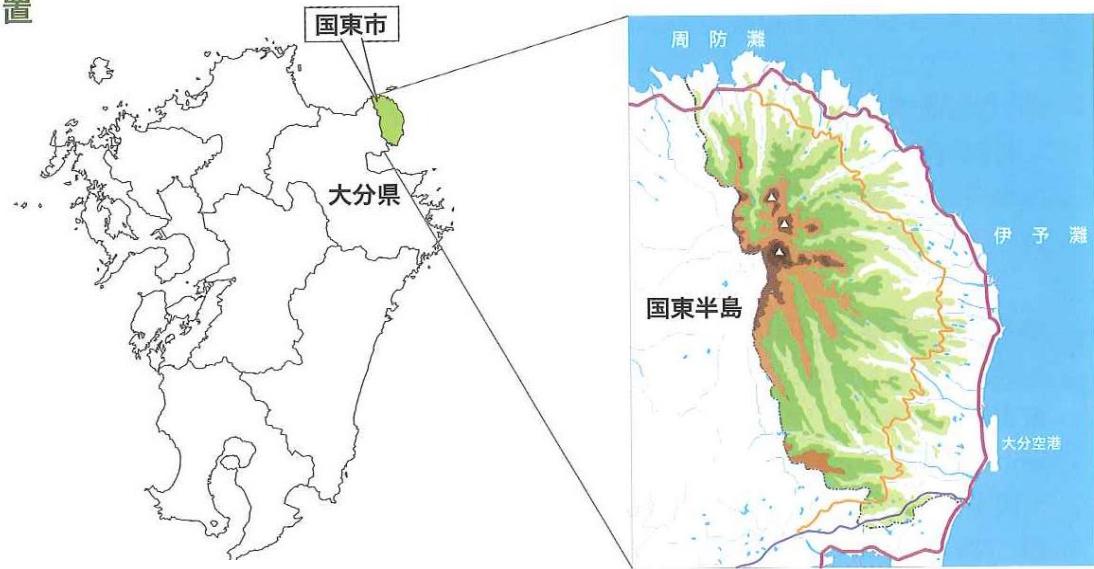
くにさき地域応援協議会 寄ろう会(え)  
委員長 野田 敏広

国東市社会福祉協議会 福祉支援課  
生活支援コーディネーター 松本 博晃

国東市準地域支援サポート  
武井 啓江(ひろこ)

# 大分県 国東市

## ■位置



## 【基本情報 令和2年9月現在】

### ●人口: 27, 240人

65歳以上人口 11,551人(42.4%)

85歳以上人口 2,840人(10.4%)

### ●面積: 318.10km<sup>2</sup>

※端から端まで車で 1時間程度

### ●地域づくり活動 基準エリア(市内16エリア)

※国東市総合計画に基づき、基準エリアは地区公民館(旧小学校圏域)



【基準16エリア】

# くにさき地域応援協議会“寄ろう会”

準備期間：平成28年3月7日～平成29年11月24日  
本格運用：平成30年3月1日～

国東市は27,240人、65歳以上11,551人(42.4%)“超高齢社会”。85歳以上も2,840人(10.4%)で約10人に1人が85歳以上。支援が必要な方は増える一方で、公的な支援は減少していく事が予測され、国東市では専門機関の支援だけではなく住民同士の支え合い活動(自分たちにできる介護予防や生活支援)が平成29年度より本格的にスタート。市内の各地域で全戸アンケート調査をするなどして、地域の方々の要望を洗い出すことから支え合い活動は始まりました。その結果、各地区で今できるところから支援の形(居場所づくりやちょい加勢支援)を実現化させていっています。高齢化、人口減少がとどまらない中、各地区で問題や課題も多くありますが、支援の形を広げていくべく、それぞれが模索、努力しております。また、その活動自体が地域の方々のやりがいや生きがいともなってきています。当初高齢者支援を主目的とした活動として始まりましたが、その土台ともなる地域活性に関しても関わり、活動を広げています。地域の子供から高齢者まで、皆が笑顔で国東市での暮らしを楽しめるよう、また楽しみながらこれからも活動して参ります。

くにさき地域応援協議会“寄ろう会”は上記地域づくりを実践されている地域や団体、行政機関など一堂に会し、国東市全域で地域づくりを応援する会になります。

“寄ろう会(え)”は、暮らしの“支え合い”を国東一丸となって応援する会です。“寄ろうえ”は、国東の方言で“集まろう”という意味になります。会の名称を決める際、「みなで集まって暮らしの“支え合い”を話し合おう！」と親しみを込めて『寄ろう会(え)』と名付けました。みなが集まりそしてつながることから国東の支え合いがはじまります。

## コロナ禍前



## コロナ禍後



# 国東市支え合い活動 きっかけ “平成27年度 介護保険法改正



市内には地域の人々でつくった地域のことを協議する会があります。

各会では地域を元氣にする地域おこし活動をはじめ、高齢の方など

暮らしの困りごとを支援する活動など、地域の特性を活かした取り組みが行われています。

地域の人々にとってとても大切な居場所を是非のぞいてみてください。

会の活動や人々の表情、暮らしぶり

「要支援者」が利用している  
「訪問介護(ホームヘルプ  
サービス)」「通所介護(デイ  
サービス)」について、平成29  
年度末までに市町村が実施  
主体となる「新しい介護予防・  
日常生活支援総合事業」に  
移行。地域支援事業拡充。

## 平成28年より、支え合い活動アプローチ (自分たちにできる介護予防・生活支援)



- A あらたに会
- B かもめ
- C 大輪
- D あさひネット
- E 武渓の会
- F 一村一心の会

- G くのうらサンサン
- H 文渓里の会
- I 西武藏ネット
- J 朝来ネット
- K 南安岐活性化協議会
- L にしあきネット

# “国東市 地域支援サポーター”

## 令和3年度版

試験期間：令和2年9月1日～令和3年3月31日  
本格運用：令和3年4月1日～

### サポーター(委嘱3名)



【氏名】越名さん

【職業・経歴】

デザイン事務所経営  
(元地域おこし協力隊)

【メッセージ】

現在、コロナウイルス感染拡大の状況下で地域の支え合いの取組み（カフェ、食事会）が休止しています。このような状況だからこそできる取組み（ミニお助け隊等）をもう少し工夫して地域の活性化につなげていきたいと思います。



【氏名】熊田さん  
と娘さん

【職業・経歴】

専業主婦をしながら怪談師やイベント企画等参加(元広告代理店勤務)

【メッセージ】

国東の魅力(伝統や文化・モノ・人)を日本中そして世界中に発信していきたいです。3歳の娘の子育てをしながら活動させていただけたいと思います。賑やかになってしまふこともあるかもしれません...娘共々どうぞ宜しくお願い致します。お気軽に声掛けいただけましたら嬉しいです。



【氏名】武井さん

【職業・経歴】

体験型民宿経営  
(商社勤務など)

【メッセージ】

国東市の課題は人口増の推進です。そのためにも暮らしを楽しめる地域にすることが発信力を持ちます。国東は豊かな自然と人のつながりが残っている希少な地域であり最大の資源です。その資源を生かす地域づくりを皆さんと共に考えていきたいです。

### 准サポーター(登録3名)



今田さん



原さん



浅野さん

### ●地域支援サポーター連絡会(月1回開催)



月1回の「生活支援サポーター連絡会」で、行政各関係課の職員(課長含)も同席いただき、地域活性化に向けた提案を行います。WEBサイト制作(案)についてもこの連絡会からスタートしました。サポーターの皆さん提案は毎回とても斬新で具体性のある内容となっています。

# “国東市 地域支援センター”

## 令和4年度版

### 地域支援センター (3名)

新人



【お名前】

たに ともひで

谷 知英 さん

【お仕事】

カメラマン

【お住まい】

国見町竹田津

【ひとこと】

国東市で生まれ育ち、学生時代は故郷を離れてましたが、地元にある自然の豊かさや人の温かさを国東に戻って改めて知りました。年齢関係なく一人ひとりが持つ力を組み合わせて、国東に住んでいること誇れるような地域づくりと一緒に取り組んでいけたらと思います。

【お名前】

まだ けいこ

熊田 圭子 さん

【お仕事】

専業主婦 他

【お住まい】

国東町富来浦

【ひとこと】

地域の皆さんのがんばり活動の様子に毎回驚かされます。

国東の素晴らしいところをたくさん学びつつ、お手伝いできることに全力で取り組ませていただきたいと思います。共通WEBサイト『国東つながる暮らし』で活動を紹介していますので是非ご覧ください。

【お名前】

ぬしな ひでき

越名 秀樹 さん

【お仕事】

デザイン事務所

【お住まい】

武蔵町手野

【ひとこと】

今年度も武渓の会を中心に武蔵西地区、武蔵町を元気に盛り上げて、少しでも皆さまのお役にたてる活動をコロナ禍でもできる事を探しながら行っていきたいと思います。



### 準センター (7名)



新人



【お名前】

浅野 千愛 さん

今年度も引き続き皆さんとスマホ教室を通してお話を出るのが楽しみです。地域の昔話なども大好きなので、お会いした際はぜひ色々教えて下さい！

新人



【お名前】

河原 紗希 さん

はじめまして！ 宇宙港に惹かれて国東市に移住し、ヨガサロンをオープンしました。地域の皆さんと笑顔あふれる楽しい時間を、沢山作っていきたいと思います。よろしくお願いいたします。

新人



【お名前】

三浦 尚子 さん

国東へ来て一年、地域の人や自然、歴史や文化を知るたびに、どんどん国東を好きになっていきます。これからも、ここが素敵な場所であり続けるよう、自分にできることをやっていきたいです。

新人

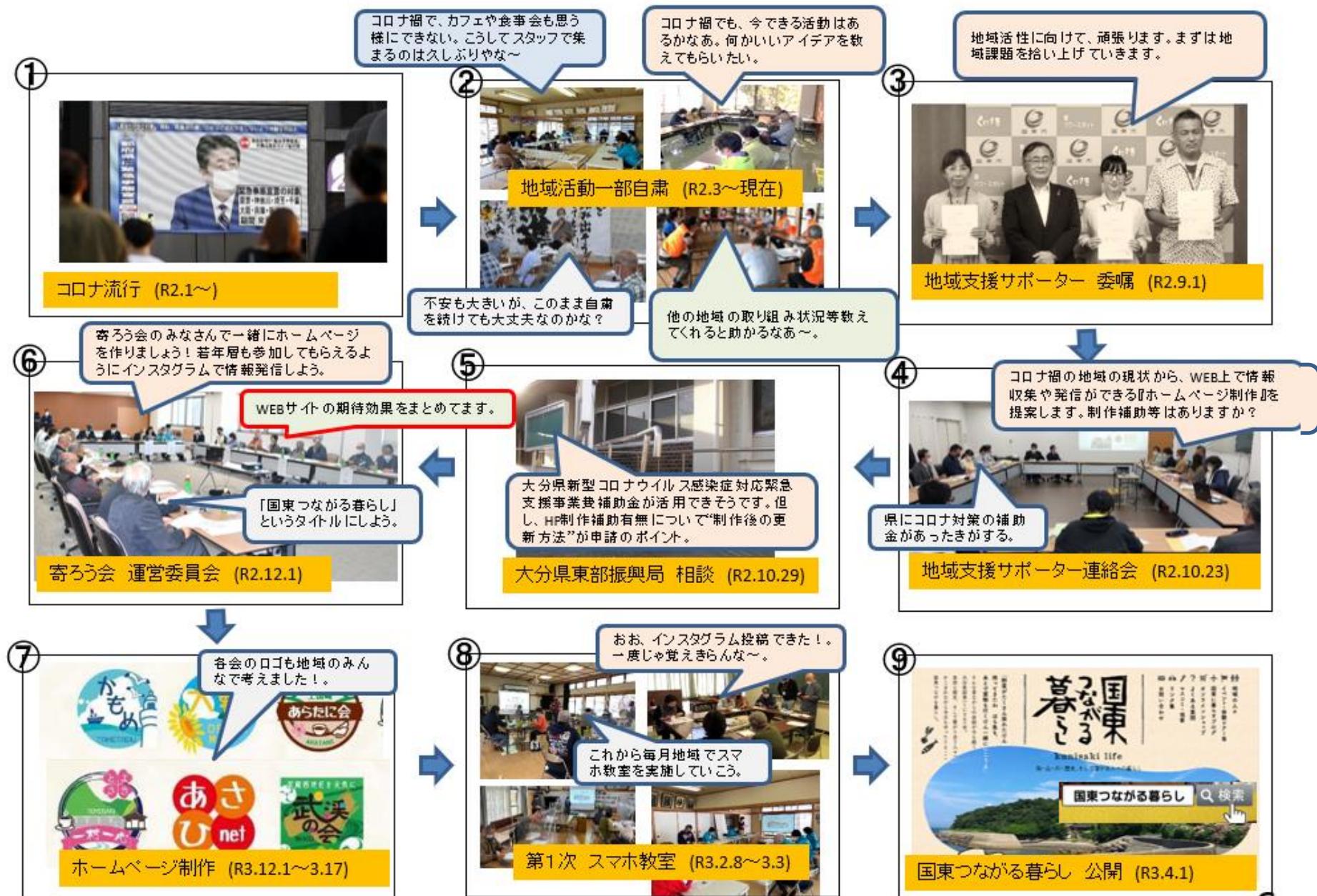


【お名前】

福田 愉美 さん

安岐町に住んでいます。7年前に鹿児島から国東市に引っ越し今は6歳と5歳の2人の子育てに奮闘しています。地域交流をしながら国東の良いところを子供達ともっと知りたいと思っています。

# 公開までの流れ(制作まで)



## 制作後の展望と課題

### ①制作後の予算(行政支援)



●国東市役所 活力創生課  
福田主幹

国東市役所では、令和3年度に新たに『国東市デジタル化推進支援補助事業』を創設、スマート教室やタブレット整備、オンラインショッピング開設等に役立ててほしい。

### ②WEBサイトの周知啓発の促進



●全国へ周知啓発  
ポスターセッション



●国東市内へ周知啓発  
100部掲示

### ③スマート教室開催(継続性と若年層参加)



●新規地区開催の様子①



●新規地区開催の様子②



●若年層 講師参加



●スマート教室 開催  
お互いで教え合う様子

### ④各地域協議会の介入や協働



●国東市役所 活力創生課  
福田主幹

『国東つながる暮らし』  
でこれまで停滞していた  
地域や介入が難しかった  
地域にも入るきっかけ  
となった。

実際に新たな団体も活  
動するようなり、今後も  
一緒に活動できればと思  
う。



●全戸アンケート調査(R4:1地域協議会)

# 制作後の展望と課題

## ⑤環境整備(各拠点のWi-Fiスポット化、タブレットの整備)



## ⑥体験イベントラリー開催(若年層の参加)



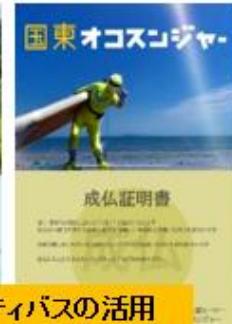
区民開放

### 空き家調査

令和3年4月～  
龍毛地区の子供たちが空き家調査にまいり

この度、既老地区の子供たち(現国見中学校1年生、4月より2年生)が地城を回ることとなりました。  
伊東市はご存の通り人口が伸び難く、移住定住に向けて市も努力します。  
その一環として「空き家バンク制度」を設けておりますが、近年物置を把握しきれない込んだ問題を抱えております。  
そのため、市おへおけ支えあい活動と併せて、大輪も少ない現状、スクーブを活用してまいります。  
そこで、これを機に大輪より既老地区の子供たちが地城を回ることとなりました。

### ●空き家調査(中学生)



## ⑦オンラインショップ開設(R4.4～)



●国東市地域おこし協力隊  
浅野さん

オンラインショップ開設に向けて、地域おこし協力隊として、受注管理や商品発送等できることを協力していきたい。また、それぞれの地域の商品についても国東らしさを地域のみなさんと一緒に考えたいと思う。

## ⑧市役所内の連携



●国東市役所 高齢者支援課  
溝部係長

コロナ禍で住民主体の居場所づくりも自粛している。

『国東つながる暮らし』を活用して地域の連携や高齢者向けスマホ教室に発展した。

なお、市役所内の地域づくり関係課とも具体的に協議・連携し、地域共生社会を目指していく。

# 「国東つながる暮らし」 制作経緯

武井 啓江

## 活動

## 課題

2017 熊毛地区 全戸ニーズ調査

要望 第一位 気軽に立ち寄れる場所作り  
第二位 生活支援(食事提供、草刈り)

2018 くまげ支えあいの会「大輪」発足  
週2回のカフェ、月2回の食事会  
健康づくり教室(体操など) 開始

●ホームページ制作提案 → 資金がない

2020 ●1月及び2月 日曜カフェ開催 地域の子供たちによる出店 100名を超える来場  
→ 効果:保護者がカフェスタッフとして参加

●薬草茶の商品化 提案

3月 ちょい加勢(生活支援)開始

3月よりコロナによりカフェ、食事会の活動休止  
ちょい加勢(生活支援)のみ継続

4月 薬草採取

5月より見守り宅配弁当活動 開始

→ 効果:食事会では30名ほどの利用者が宅配では100名に

2020 9月 社協より「地域支援ソーター」委嘱

国見担当として「くまげ支えあいの会大輪」「竹田津くらしのサポートセンターかもめ」担当

- ・カフェの利用者の低迷、固定化
- ・地域における大輪の存在、活動の認知度の低迷
- ・後継者が増えない

- ・地域における大輪の存在、活動の認知度の低迷
- ・ウイークデーのカフェ利用者の低迷、固定化
- ・役員・スタッフ間の情報共有が難しい
- ・後継者が増えない
- ・自主財源の確保の問題
- ・スタッフのモチベーションの低下
- ・他の支え合いの会との情報共有手段がない
- ・迅速な対応ができない

2020 10月 ●市役所での地域支援センター連絡会議において共通ホームページ制作 提案

狙い ・会内外の情報共有、情報発信

・モチベーションの維持(SNSの活用、イベント・商品への反応)

・自主財源の確保(イベント化、商品化及び販売)

・国東市のアピール → 移住促進

・スタッフ(高齢者予備軍)にインターネット、スマホに親しんでもらう → 将来的なネット活用

10月 買物支援活動 開始

薬草茶 道の駅での販売開始

→ 自主財源へ

2021 4月 ●「国東つながる暮らし」完成

スマホ教室 開始

・支え合い組織に依頼しない、馴染まない高齢者の存在

・移動困難者の増加

・買い物困難者の増加

・地域だけで支えるにはマンパワー的に限界が近い

・最も望まれた「気軽に立ち寄れる場所」がない

6月～●古代米作りイベント開始

狙い・効果 ・多世代交流

・若年層への活動の宣伝、周知 → 後継者作り

・出張カフェとして新規利用者開拓

・自主財源確保(イベント化することによる参加費収入、カフェ同時開催収入、生産物の販売による収入)

2022 4月 ●「国東つながる暮らし」ショップページ完成

薬草茶・古代米の販売開始

→ 自主財源へ

まだ支え合いの会がない地域でもスマホ教室を開催

→ 関係性ができたことにより支え合いの会へ発展

2023 4月 スマホ教室継続に向け補助金探し

●ネットシステムの構築を提案

# 多世代交流の場 (スマホ教室、各種イベント)



# 「国東つながる暮らし共通WEBサイト」 ご紹介

「野菜がたくさん採れたけん  
持ってきたわ ほら魚も。  
あとで買物も行くけん一緒にいこうえ」  
そんな昔ながらの会話が今も続く  
大分県国東（くにさき）市。  
自然と歴史、そして繋がり合う人々に  
かこまれながら今日もゆったりと…  
国東つながる暮らし。

# 国東 つながる暮らし

## kunisaki life

海・山・川・歴史、そして繋がる人々の暮らし

お知らせ  
news

2021.3月23日 あらたにフットパスマップが完成しました。  
観光課、アスト、あらたにカフェなどに置いてありますので、春の散策には  
是非お越しください。

- 地域の人々
- イベント・体験ツアー等
- 国東に暮らすブログ
- オンラインショップ
- よくある質問
- マスコミ・視察
- リンク集
- お問い合わせ

14

# 各協議会 ページ



市内には地域の人々でつくった地域のことを協議する会があります。

各会では地域を元気にする地域おこし活動をはじめ、高齢の方など暮らしの困りごとを支援する活動など、地域の特性を活かした取り組みが行われています。  
地域の人々にとってとても大切な居場所を是非のぞいてみてください。  
会の活動や人々の表情、暮らししぶりに直接ふれることができます。



## あらたに会



▼ お知らせはここをクリック！

▼ 活動内容はここをクリック！

▼ カレンダーはここをクリック！

▼ 活動場所はここをクリック！

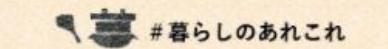
上国崎は、国東半島中央から東方に4地区が細長く伸びた過疎高齢地域である。H24年に地区社協が発足し、4年後地域支え合い推進事業を受け「あらたに会」になる。全戸にニーズ調査を行い、翌年集いの場「あらたにカフェ」を開設。ここを拠点に住民が互いに支え合い、健康で活力ある住みよい地域づくりを推進している。



# 各協議会 インスタグラム



※写真をクリックするとインスタに飛びます



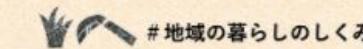
行入ダムの桜 その2  
3月25日（木）の様子。



今日は子供たちによる第一回空き家調査でした！  
まずは区長さんに情報を伺い、いざ出発。  
地域の方に聞き取りをしながら2時間半ほど歩いて回り、計27軒の空き家を調査しました。  
我が家のある地区だけでもまだ全部終わらなかつた



A group of students, mostly boys, are gathered around a wooden table outdoors. They are looking down at a large sheet of paper spread out on the table, which appears to be a map or a technical drawing. One student in the foreground is pointing at a specific area on the paper. The setting is outdoors, with trees and a fence visible in the background.



過疎化の象徴です。  
昭和20年4月から75年間にわたって地区民  
の足となってくれた国東一上成仏線が3月  
31で廃止になります！  
大分交通さんのご好意で午後の2便は無料  
になります。懐かしみながら思い出を共有  
したいと思います！



# イベント・体験ツアー



## 【お知らせ】あらたに 魅力再発見 Foot path(フットパス) マップ完成

3月 24日 – 3月 31日



あらたに会では、上国崎地区の魅力を再発見してもらうため風景を楽しみながら歩く Foot path(フットパス)MAPを作成しました。

アスト、観光協会(サイクリングターミナル)、あらたにカフェ、里の駅むさし、道の駅くにみ、大分空港などに置いてあります。

[続きを読む →](#)

# 移住者ブログ



移住者が国東での暮らしを綴るブログです。  
田舎暮らしに興味がある方は是非ご覧ください。



## 職

《サラリーマンの職は少ないけれど》移住でネックになるのは「職探し」という方も多いかと思います。はっきり言って、国東市にサラリーマンの職は選ぶほどないかもしれません。でも市民3万人近くが住んでいるのですから、皆さん何かしらの職についているわけです。地元の若いご夫婦はほとんどが共働きです。60代以上のご夫婦も共働きであったり、兼業されている方がほとんどに見えます。ご主人がサラ [...続きを読む](#)



## 空き家バンクで家探し

《空き家バンク》東京から移住して5年になります。日本中あちこち移住地を探しましたが、古い家に自分で手を入れて（リフォームして）住みたい、というのが必須条件だったので、国東市に空き家バンク制度があるのは助かりました。この制度がない所はまず古い空き家情報を見つけるまでが大変なのと、そういうところは価格が購買にしても賃貸にしても非常に高い、という所ばかりです。その点、国東市の空き家バ [...続きを読む](#)

# いいじこ 国東市！



私たちの活動はまだまだ現在進行中です。これからも地域のみなさんと一緒に挑戦していきます。

誰でもどこでも**気軽**にはじまる『介護予防・生活支援』を目指して！ぜひ一緒に頑張りましょう。

ご静聴ありがとうございました。