

いつまでも元気でいるために
～高齢者の引きこもり防止～

邑南町市木公民館

1. 市木地区の概要

(1) 戸数・人口・高齢化率

市木地区は、戸数 2 1 1 戸・人口 4 5 7 人
高齢化率 4 4. 0 % となっており、少子高齢
化が進んだ典型的な中山間地域である。

(2) 市木地区の紹介

人口 4 5 7 人の小規模地域ながら、地区内
には自治会・保育園・小学校・公民館が各一
つずつあり公的施設は充実している。

江戸時代には参勤交代の宿場町として栄
えていた。神楽や田植え囃子などの伝統芸能
も伝承されており、歴史や文化のある地域と
なっている。

これらの歴史や文化・伝統を後世に残すた
め、自治会が中心となって『市木カルタ』を
製作した。このカルタの絵札は地域住民が描
いている。また裏面には事柄の経過や地域の
思い願いが書かれており、後世に伝承するこ
とができるようになった。



完全手作りのカルタ、これで
地域の歴史や文化伝統を後世
に残すことが可能となった

2. 事業の趣旨

高齢化がすすむにつれ、特に一人暮らしの
高齢者の引きこもりが地域の大きな課題の
一つとなってきた。

公民館では、この地域課題を解決するため

に、既存の事業に高齢者の知恵や知識・
技術を活かした地域の伝統継承事業、保
育園児や小学校児童とふれあう交流事業
などに取り組み、高齢者を積極的に地域
へ出かけてもらうことで、引きこもり解
消を図った。

3. 具体的な取組内容

(1) 伝統技術

市木地区で古くから食されてきた伝統
料理を教える料理教室や、しめ縄を作る
伝統技術継承、また 3 月に催すビッグひ
な祭り文化展への竹細工の装飾など、高
齢者の知恵や技術を駆使した作品展示や
継承事業に取り組んだ。

また、将来の隣人となり得る子ども達
に地域の自然を体験させる地域学校事業
でも、高齢者に講師や見守り役になっ
てもらい、役割を担うことで積極的に地域
へ出かけてもらうようにした。

今年度は島根大学へ留学している外国
人学生との交流イベントもあり、しめ縄
づくりや田舎料理教室など、日本の伝統
文化を広く伝えることができた。



オリジナルのしめ縄を作れると好
評の伝統工芸教室



角ずしや酢の物など、伝統的な田舎料理を外国人留学生と一緒に作った

4. 評価と成果

(1) 評価

新規事業を企画するのではなく、引きこもりがちな高齢者の視点にたって、参加しやすい環境を整え、既存事業の中に興味を持つ内容を取り込んで事業を行った。



地域学校“川釣り”で竹竿の作り方を指導する高齢者

(2) 成果

公民館が取り組んだ事業に参加された方が中心となって、近所同士に参加を呼びかけた結果、徐々にではあるが地域行事への参加や協力してくれる人数が増えつつ

ある。

5. 今後の課題と見通し

(1) 課題

昨年度と比べると、今年度は各事業に参加される方は増えてきてはいるが、事業着手初年度なので、まだ十分な成果は得られていない。

地域内各種団体とより一層、連携を深め、地域内におられる引きこもりがちな高齢者が積極的に行事に参加するよう声かけや見守りを強化する必要がある。



地域の一大行事として、準備から積極的に協力してくれる高齢者

(2) 見通し

地域行事や公民館行事を通して、地域内のつながりを深めていく。それによって引きこもりがちな高齢者を地域全体で把握し、率先して声かけや見守りを行っていく。

地域に出かける楽しさを体感することで、地域や公民館の行事に積極的に参加するようになり、いつまでも元気に過ごせる地域を作っていきたい。

(文責：高橋 創)