

社会貢献応援マガジン Vol.17

engawa

センター長の今中です。
今回の特集はこちら！

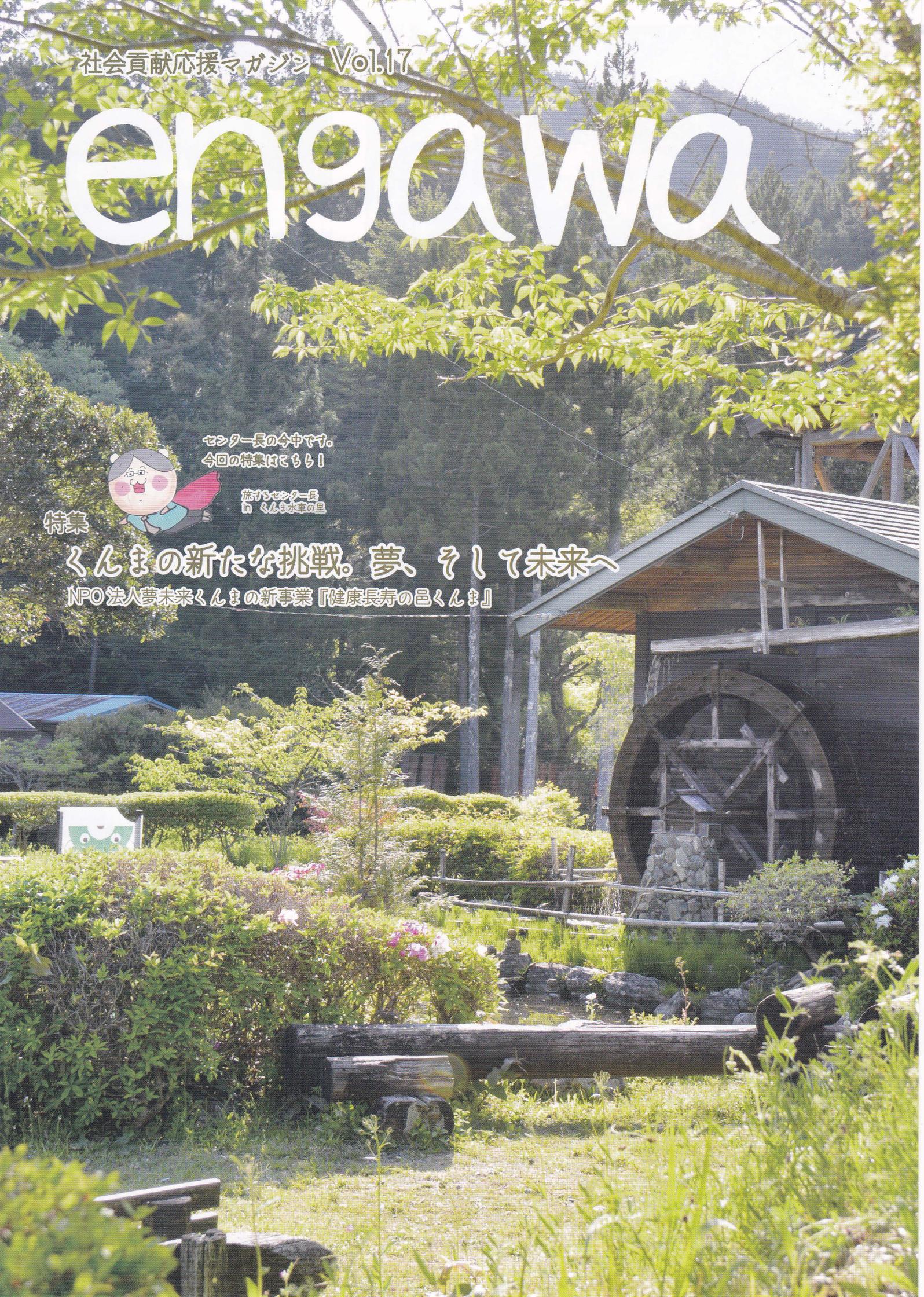


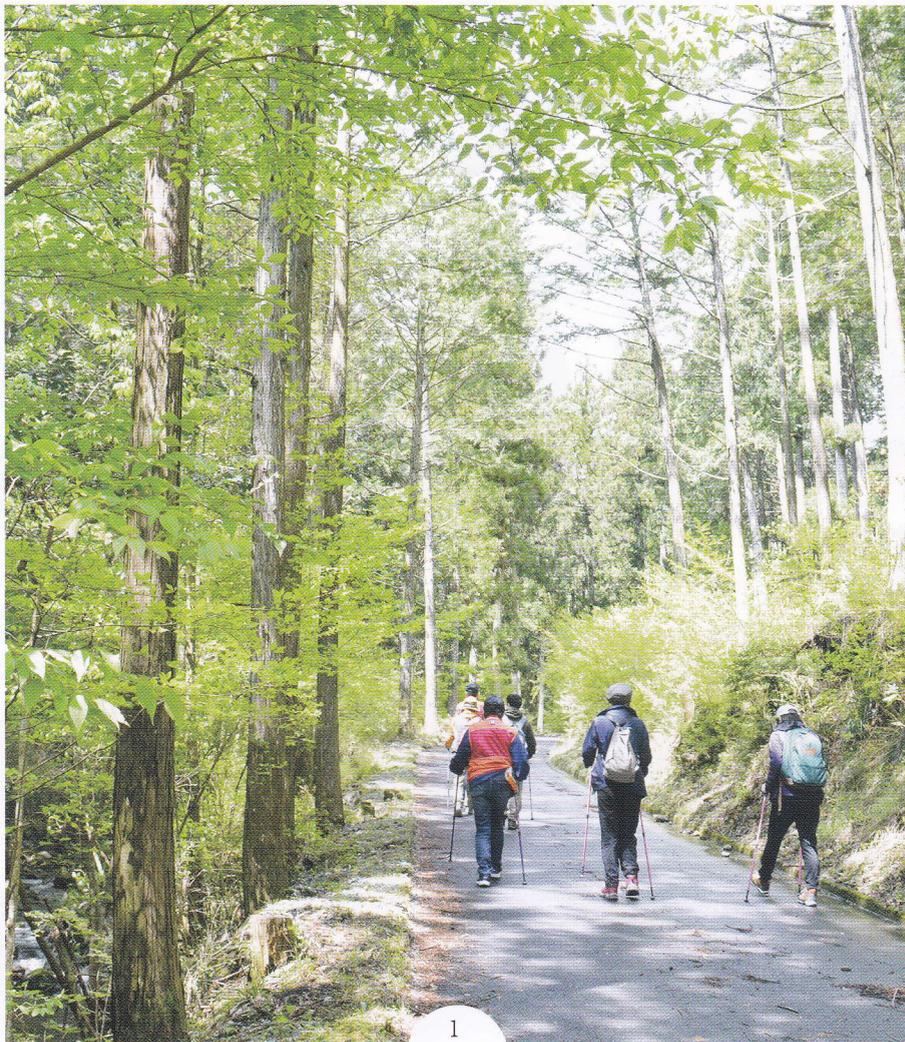
旅するセンター長
in くんま水車の里

特集

くんまの新たな挑戦。夢、そして未来へ

NPO法人夢未来くんまの新事業『健康長寿の邑くんま』





1

1.新緑の中をノルディック・ウォーク
3.参加者の皆さんに歩き方などをレクチャー

2.ガイドの皆さん
4.ヴェリーファームの梅の木剪定作業



2



3



4

Information 健康長寿の邑くんま

TEL:090-7956-3745 (平日のみ9時~16時)

住所:浜松市天竜区熊2100-1

メール:kunma@kunmakenkou.com

Web:https://kunmakenkou.com

Feature 特集

くんまの新たな挑戦。夢、そして未来へ

~ NPO法人夢未来くんまの新事業『健康長寿の邑くんま』 ~

熊地区について

浜松市中心部より、車で北に約1時間30分のところにある、浜松市天竜区「熊(くま)」地区。山々に囲まれ、「平成の名水百選」にも選ばれた清流「阿多古川」が流れる、自然豊かな地域です。地名は「熊」ですが、地元では愛着を込めて「くんま」と呼んでいます。

地区面積の87%を山林が占め、古くから林業が盛んです。人口は507人(※2021年3月現在)。

地区には、幼稚園が1校、そして全校生徒13名が通う小学校が1校あります(※2021年4月現在)。地区にあった中学校は、2005年に地域外の学校に統合され閉校。中学生はスクールバスで約40分かけて通っています。

NPO法人 夢未来くんま

熊地区の人口は、昭和30年(1955年)に、2,512人ありましたが、林業の衰退をうけて、減少の一途をたどり、昭和60年(1985年)には、1,205人にまで減少しました。

「人口が減っていくのを何とかしなくては」と、昭和61年(1986年)に全戸加入の『熊地区活性化推進協議会』を設立し、村おこし事業を展開しました。

その後、平成12年(2000年)に、『NPO法人夢未来くんま』を設立。「安心して歳をとれる地域でありたい、この豊かな緑と森を守り、子どもたちにふるさとの誇りを持たせたい」という地域ビジョンを掲げ、道の駅『くんま水車の里』の運営をはじめ、都市部との交流、環境教育などの事業を通して、地域の活性化に取り組んでいます。



浜松市地図

お話をうかがいました

健康長寿の邑くんま 事業運営委員



海老原 政彦さん



藤原 博俊さん



ノルディック・ウォークのコースには、「道標」が残っている。石碑には『右信濃善光寺有』などと、案内が書かれている。



昔、旅館だった空き家を事務局として改装。

地元ジビエを使った「アウトドア・ランチ」

「私たちが作っています！」

「くんま」に住む
子育て中のお母さんたち



酒井 綾子さん



鈴木 翔子さん



石野 美由紀さん

新事業を開始

熊地区では、年4回程、『くんまの明日を語る会』という、寄り合いが開かれています。地域の有志が10名～20名集まり、「くんまでこんなことできたらいいな!」「あんなことやってみてほしいな!」を、ざっくばらんに語り合う場です。『NPO法人夢未来くんま』の設立から20年を前に、「新しい事業に挑戦しよう!」という話が持ち上がり、2019年の夏に準備会を立ち上げ、事業について検討を始めました。

「熊には80歳を超えても、山の中で斜面を登ったり、下ったり...自然の時間に合わせて元気に暮らしている人がたくさんいる。それはまさに健康長寿そのもの。人々が共通して抱く『健康長寿』に着目して事業を展開していこう」と、方針がまとまりました。

活動資金として、市が実施する「浜松市中山間地域まちづくり事業」を活用し、2020年4月から、『健康長寿のくま事業』を開始。都市部住民との人的交流を通して、「くま」の豊かな自然と、地域住民の健康長寿を持続可能なものにするため、大きく分けて2つの事業を展開しています。

①ノルディックウォークイベントの開催

②ヴェリーファームの管理、運営

集まった事業メンバーは、約20名。準備会から現在まで、週1回の会合を重ね、形にしてきました。

ノルディック・ウォーク in くま

ノルディック・ウォークは、1997年に北欧フィンランドで生まれた2本のポールを使って歩く運動です。ポールを使う事による全身運動で、普通のウォーキングよりも消費カロリーが20%アップすると言われ、世代を超えて多くの人が楽しんでいます。

メンバーがノルディック・ウォークに着目した理由としては、「くま」の四季折々の

自然を五感で感じられることや、坂道が多いため、ポールを使うことで、足への負担が緩和されることなどがあります。

まずはメンバー7名が、インストラクターの資格を取るため、自費で1泊2日の講習会に参加しました。全員初心者で、何も知らない状態でしたが、(一社)全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員に認定されました。

コースの開拓もメンバーが実際に歩いて行きました。「くま」はかつて、秋葉山・鳳来寺街道と、善光寺・奥山街道が交わる交通の要衝として賑わった宿場町でした。今でも、街道筋が多く残っており、コースも豊富にあります。選定のポイントとして、道中にトイレがあるか、ある程度整備された道で高齢者や子どもたちが安全に歩けるか、などを考慮し、約4km～10kmまでの多彩な6コース用意しました。

2020年7月から2021年3月まで、毎月2回『ノルディック・ウォークinくま』を企画。2020年度は、全部で14回実施し、延べ179名が参加しました。少しずつリーダーも増えてきています。歩いた後に、地元ジビエを使ったランチが味わえる「アウトドア・ランチプラン」も人気です。

そして何より、「地域の人に元気に楽しく暮らしてほしい、車で通る風景と全く違う景色を感じてほしい」と、月に1回、地域の人々が無料で参加できる『ノルディック・ウォーク愛好会』も実施しています。事業運営委員の海老原さんは、「地域の人々が気軽に参加できるよう、敷居を下げて、オープンにするよう心がけています。高齢になると地域との繋がりが薄れてきたり、家から出ない人も増えてきたりするので、ノルディック・ウォークが外に出るきっかけになれば」と話します。

今年度(2021年度)は、イベントの開催頻度を毎月3回に増やし、コースも夏から1コース追加される予定です。今後もコース開拓を行いながら、「くま」でノルディック・ウォークを広めていきます。

ヴェリーファーム

新事業のもう1つが、「ヴェリーファーム」の運営です。「くま」には、梅・ゆず・ブルーベリーなどの果樹が、自宅や畑に植えられています。そのような果樹を活用し、「くま」全体を農園に見立てて、植え付け・収穫・加工などが体験できる取り組みです。

また、獣害などにより、山菜が減ってきていることに着目し、高齢化で手入れが大変になってきている畑を3ヶ所借りて、山菜や果樹を植えています。

2020年度は、コロナ禍ということもあり、集客イベントができませんでしたが、今年度(2021年度)は、梅やブルーベリーの収穫イベントを計画しています。

収穫や加工体験などを通して、自然の恵みをいただき、「くま」の暮らしと「健康長寿」との深い繋がりを伝えていく予定です。

地域の変化とこれから

事業運営委員の藤原さんによると、『健康長寿のくま事業』を始めてから、少しずつ地域に手が入ってきたことを感じているようです。都市部の人々が、自宅の前を歩いている姿を見て、「ちょっと手を入れておかないと!」と意識する人が出てきています。

「今後ますます人は減るかもしれない。でも、残って暮らす人たちが寂しくならないように、楽しく暮らせるように、事業を展開していきたいです。また、都市部の人々には、のびのびと暮らしている人たちがいることを感じてもらいたい、『こんな暮らし方もあるのか』と、頭ではなく肌感覚で気づいてもらえたら嬉しいです」と藤原さん。

『健康長寿』をキーワードに、「くま」の暮らしの良さや、魅力を地域内外だけでなく、次の世代にも伝えていく。くまの挑戦は続きます。

参加者募集 『ノルディック・ウォーク in くんま』

ノルディック・ウォークのイベントを毎月3回企画しています。
短距離と中距離を組み合わせた多彩なコースと、
アウトドア・ランチが楽しめるプランにより組み立てられています。
(一社)全日本ノルディック・ウォーク連盟の公認指導員がガイドをするので、
初心者や経験の浅い方も安心して参加できます。
山あいの里くんまの四季折々の自然をお楽しみください！
ベースプラン:1,000円 / アウトドア・ランチプラン 3,000円
※小学生以下 無料 ※ポールは無料レンタル



公式LINEアカウント出来ました！

「お友達募集中です！」
イベントのお知らせなど、
お得な情報をお送りする予定です♪



Check!!!

イベントのスケジュールや
詳細についてはホームページ
をご確認ください

<https://kunmakenkou.com>

健康長寿の邑くんま

検索

市民協働センターだより



最新情報は、浜松市市民協働センターの
ホームページをご確認ください →→→
<https://www.machien-hamamatsu.jp/>



予告 出会い、つながり、活動広がる パートナーシップ・ミーティング2021

9月4日(土)、5日(日) 開催決定！(オンライン併用)

社会課題に取り組むNPO団体、企業、行政などが一堂に
会し、ともに課題解決に向けての「協働のパートナー」との
出会いと交流を目的に毎年実施しているイベントです。

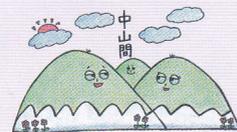
- テーマ(仮)：パートナーシップ(協働)こそSDGs!!
- 9/4(土) 10:00~11:30 講演 13:00~16:30 事例発表
- 9/5(日) 10:00~12:00 事例発表 13:30~ 交流会

講演講師：浜松いわた信用金庫
SDGs推進部 副部長 竹内 嘉邦 氏

サポーター募集

『中山間地域サポーター』に登録しませんか？

人手を必要としている浜松市内の
中山間地域のイベントなどに、ボラ
ンティアとして協力できる方を募集
しています！登録費、年会費は無
料です。



- ◆ 山里の暮らしに興味がある
- ◆ ボランティアなどで地域に貢献したい
- ◆ 自然に癒されたい！

などの思いを持つ方は、ぜひご登録ください♪

ご案内 活動のオンライン化を応援します！



Zoom会議や、オンラインでのイベント
のやり方、YouTubeの配信の仕方な
ど、各団体のオンラインのお困りごと
に応じたサポートを実施しています。

また、当センターは全館、Wi-Fi環境が整っています。
ネット環境や、オンラインの会議・イベント開催にお困り
の団体は、ご相談ください。

【相談日】 事前予約をお願いします

【相談費】 無料

ご案内 大型カラー印刷機

A1判、A0判のカラー印刷がで
きます。1枚から印刷可能で、イベ
ントや講演会のポスター印刷にオ
ススメです。また、紙の横断幕や垂
れ幕の印刷も対応可能です。どな
たでも利用できます。



【A1判】 1枚：1,500円 (594×841mm)

【A0判】 1枚：2,000円 (841×1189mm)

※横断幕や垂れ幕などは長さに応じた料金となります。

- ・10枚以上の印刷をご希望の方は、事前にご連絡ください。
- ・印刷データはPDFにし、USBメモリに入れてお持ちください。
- ・印刷機：インクジェットプリンター / 用紙：普通紙(高発色)

NPO法人の皆様へ ※浜松市が所轄庁の場合

事業報告書類の受付が可能になりました

NPO法人は毎年度、所轄庁に事業報告書類を提出しな
ければなりません。これまで、事業報告書類は浜松市役所
で受け付けていましたが、今年4月から、「浜松市市民協
働センター」でも受付が可能になりました。年末年始を除
き、土日祝も開館しており、夜も21:30まで受付がで
きます。ぜひご利用ください！

※3月31日に事業年度を終えた法人は7月7日までが提出期限です。

事業報告書類の提出先 (提出方法: 持参 or 郵送)

【浜松市役所 市民協働・地域政策課】

(住所) 浜松市中区元城町103-2 本館3階

(時間) 8:30~17:15

(休日) 年末年始(12/29~1/3)、土・日・祝

【浜松市市民協働センター】

(住所) 浜松市中区中央一丁目13番3号

※駐車場はございません。公共交通機関をご利用いただくか、
付近の有料駐車場をご利用ください。(費用はご負担願います)

(時間) 9:00~21:30

(休日) 年末年始(12/29~1/3)



受入団体募集 中学生対象『ボランティアクエスト2021』

浜松市内の中学生・高校生を対象に、1年間を通
して、ボランティア活動に参加し、市民協働や社会
貢献について学ぶプログラムです。中高生の受け
入れを希望するNPO団体を募集しています。

