

“広島のこんなところにこんなものが”ガイドブックに載っていない広島の魅力を!! レポーター ひろ記者 津森正裕、高村秀樹

健康や環境に関心をもつ人が増え、自転車の人気が高まりをみせている。広島市で外国人向けに、五感で体験できるサイクリングツアーを企画・運営している株式会社mintの石飛聡司代表にsokoiko!事業の展開を聞いた。



▲株式会社mintの石飛聡司代表

「sokoiko!事業」

広島を訪れる欧米系の外国人観光客は、平和都市ヒロシマへの関心が高い。しかし、平和記念公園と宮島以外に何処に何があるのかを知ることは難しいのが現状。

県外での会社員経験と、Uターン後の仕事で広島中を走り回った経験をもつ石飛代表。自らの体験から、“広島のこんなところにこんなものが”と広島の魅力を改めて発見。ガイドブックには載っていない広島の魅力を外国人にも体験してほしいとの思いから2016年にsokoiko!事業を開始。事業開始時は年に60人程度の利用であったが、新型コロナウイルス感染症拡大前には約1,000人に拡大し、大手レビューサイトの高評価を受けている。



▲御幸橋の被爆写真のモニュメント

「ピースルート(平和を学び感じるルート)」

ツアーの中で、最も高い人気のピースツアー。広島城→平和記念公

園→東千田公園・原爆病院・広電本社→御幸橋のルートを、観光客とガイドが3時間で巡る。

広島は観光地を点から線・面に広げ、戦前～戦時中～戦後・復興の時間をつなげることで、平和都市ヒロシマを物語として体験できる。広島城では戦前の軍都広島の姿を率直に説明。平和記念公園では「今朝8時15分には何をしていましたか?」と参加者に問いかけ、当時の失われた日常に思いをはせる。

被爆電車を案内した後、御幸橋で被爆写真のモニュメントを確認。その後、広島駅方面に一斉に振り向いてもらうと、参加者は復興している今の広島の姿を体感。Wow! 涙を滲ませる参加者も。

「地域からの支援、地域への貢献」

新型コロナウイルスの影響で、海外からの参加者は減少したが、その間に「日本人向けツアー」や「オンライン・ツアー」を展開し、今後を見据えてsokoiko!事業の広島市以外での展開も企画。「街をめぐればめぐるほど、広島を好きになる。」と石飛代表。地域住民と一緒に魅力の発見と物語づくりに取り組んでいる。

秋の一日、ペダルを踏んで、広島を再発見してみたいいかがですか。

「ひろ記者」とは、市民自らが地域のまちづくり活動やイベントなどを取材し発信していく、広島市の市民レポーターです。

▶ <https://www.city.hiroshima.lg.jp/soshiki/14/7197.html>



▲平和記念公園

らっしゅくコラム

Rashikku column

地図の力を借りて身近なまちを再発見

旅行などで、初めてのまちを訪れる際、おそらく皆さんの手には「地図」があるかと思います。観光案内所で入手できる紙の地図かもしれませんが、スマホの中の地図かもしれません。観光マップ以外にも、グルメマップ、歴史探訪マップ、ウォーキングマップ、防災マップ、駐車場マップ・・・などなど、世の中は実に多くの種類の地図で溢れています。

そのような地図を見ている時のことを思い出してみてください。地図は私たちに「鳥の目(まちを空から俯瞰する目)」を与えてくれます。普段、まちの中で生活する私たちは「虫の目(まちの中の場所やモノを近い距離から見る目)」を使って、まちを見ているわけですが、「鳥の目」を使うことにより、まちの全体像を見ることができるようになり、様々な新しい発見をすることができます。例えば、ずっと行きたかったお店が、実は職場の近くににあったことに気づくかもしれませんし、今まで自分が通ったことがない面白そうな通りを発見することもあるかもしれません。地図をポーッと眺めて、そんな経験をしたことはないでしょうか?

普段、生活している広島の地図を、ポーッと眺めてみることをお勧めします。おそらく多くの皆さんが、新しい発見をすることと思いますし、おそらくそれは皆さんにとって楽しい場所になることと思います(私の経験則なので保証はできませんが...)。ですので、そんな発見をしたら、休日や空いた時間に、是非行ってみてください。今より少し広島のまちに詳しくなり、今より少し好きになることと思います。10数年前、縁あって広島に住み始めた私は、そうやって少しずつ広島のことを好きになっていきました。

また、地図は私たちの想像力をかき立ててくれます。特にお勧めは「古地図」と呼ばれる、昔の地図です。最近ではインターネットでも古地

図を見ることがのできる、今や身近な存在です。普段、通勤・通学や散歩で通る道が、江戸時代から残る街道かもしれません。もしそんなことに気づいたら、その道をよく見てみてください。建物や石碑、道路の曲がり方など、昔から引き継がれてきたものを発見できる可能性大です。それらを手掛かりに昔の様子を想像しながら、普段歩く道を歩くのは、とても楽しいものです。

少しまじめな話になりますが、私の専門のひとつはまちづくりで、その取り組みの中では、地域の皆さんと地図づくりを行うことが少なくありません。それは新しい発見の可能性が極めて高いからです。例えば、生きもののマップをつくって、みんなでマップを眺めていると、それぞれの生きものが好む環境が、科学的に理解でき、自然と共生するまちづくりのアイデアが浮かんで来たりします。

「鳥の目」を与えてくれ、想像力を駆り立ててくれ、さらに科学的理解を促してくれる、そんな地図を是非ポーッと眺めてみてください。今より、もっと広島を好きになるきっかけが、地図の中に潜んでいるはずです。



Profile

広島大学大学院 先進理工系科学研究科
建築学プログラム 都市・建築計画学研究室 教授
田中 貴宏

1974年埼玉県生まれ。横浜国立大学大学院修了。民間企業勤務、神戸大学研究員、横浜国立大学研究フェロー、広島大学准教授等を経て、2017年より広島大学教授。専門は建築・都市計画・まちづくり・GIS(地理情報システム)。広島市都市計画審議会副会長等を務める。

ようこそ! 公民館へ

～佐伯区内公民館～

地域のみなさんの学習活動を応援する最も身近な施設「公民館」でまちづくりに関する活動をしているグループをご紹介します。

1 キラリ～スタンドグラス～

湯来西公民館

湯来西公民館で、毎月第3金曜日を基本に活動しています。現在会員は女性8名です。昨年、公民館のロビー展で作品を出させて頂いたところ、いろいろな方に興味を持って頂いて、新しい会員が増えました。皆様々な作品を作っています。全員最初は初心者でした。はじめはガラスを切るところから...基礎中の基礎から先生に教えてもらえるので、段々と自分の作りたい作品が作れるようになります。どんな作品が良いか考えたり、一緒に難しいパターンにチャレンジしてみたりなど、和気あいあい皆で色々な話をしながら活動しています。活動時間は10時から15時ですので、活動日は先生と一緒にお昼ご飯を食べながら、一日中スタンドグラスに浸ることが出来ます。公民館の一室が、小さな工房のようです。まさかこんな素敵な作品が自分で作れるようになるなんて...という日を夢見て、今日も自分好みの作品作りを楽しんでいます。結成5年目にして、日々成長中のグループです。



2 皆賀ウォーキング

皆賀公民館

皆賀ウォーキングは、平成27年度皆賀公民館の主催事業「坂道ウォーキング講座」から立ち上がったグループです。

五日市東学区は坂道の多い地域です。その住み慣れた場所で、いつまでも楽しく元

気に過ごせるよう、健康寿命の延伸を図るため、毎月第4水曜日午前10時に皆賀公民館に集合し、1時間半程度のオリジナルコースを歩いています。また、夏の猛暑時、冬の極寒時には、公民館の会議室を利用し、初心に帰りウォーキングの基礎的な内容を学習しています。昨年夏のコロナ禍の中の講座では、ウォーキング前の準備段階としての「ラジオ体操」の特長と効用を学びました。未だ、存続している制限のある生活の中でも、ウォーキングは、屋外で密を避け、運動不足を解消し、ココロもリフレッシュできる活動です。

「この坂道を百歳まで歩きたい」を目標にレッツ・ウォーキング!!



3 こども英会話

利松公民館

国際化が進む時代において、地域の中で児童期からその感覚を養い、いろいろな体験を積む機会になればと、今年3月、利松公民館の主催事業から派生した「こども英会話」グループです。

対象を小学校低学年として、月に2回、第2・4水曜日の午後16:15分～約1時間定例活動を行っています。

毎回、子ども達は、ABC...ABC...と、リズムカルな音楽に合わせ、楽しみながら英語に親しんでいます。

先生は、ネイティブの方で、時にバリバリの速さの英語で子ども達に接することがありますが、子ども達は、英語という未知の言語に臆することなく順応し、同席している私達保護者は、その吸収していく能力の高さに驚愕しつつも、あっという間の1時間を過ごしています。

また、学年が近い子どもをもつ保護者同士、色々な情報交換の機会にもなり、心地よい繋がりが育めています。

活動にあたっては、コロナの影響もあり、自粛モードですが、今後、地域の八幡東ふれあいまつりなどで、地域の皆さんとも交流できる機会があればと思っています。

興味のある方は、是非見学にお越しください。



4 吉見園句会

吉見園公民館

五日市駅南口を出るとそこは宮島街道です。宮島街道を広島方面に歩き、最初の交差点が吉見園の入口です。海方向に延びる道の中央に松並木が植えられ、その光景は普通の住宅地とは違う雰囲気を感じ出しています。昭和の初め、広島市の別荘地として200坪(約612平米)単位で分譲されたそうで、松並木はその名残を残しています。そして、松並木に沿って歩くこと、ほんの数分のところに吉見園公民館があります。赤い郵便ポストが設置され、さながら郵便局の様相。実際間違われることもあるそうです。

平成10年7月「明るく楽しく」をモットーに俳句の会が誕生しました。毎月1回第2金曜日の午後メンバーが集まります。合間にティータイムをはさみ「ワイワイ、ガヤガヤ」やるのも楽しいひとときです。

テレビ番組にもなる人気の俳句は、紙と鉛筆1本で自然を楽しむことができ認知症予防にもなるとブームになっています。

駅から5分とアクセスも良く環境も抜群(近くにみずとり公園もあり)、是非見学にお越しください。老若男女問わず、お気軽にどうぞ。



グループへのお問合せについては、各公民館へお願いします。

- ① 湯来西公民館 ☎0829-85-0087
- ② 皆賀公民館 ☎082-922-6656
- ③ 利松公民館 ☎082-928-8687
- ④ 吉見園公民館 ☎082-923-3880

さまざまな分野の達人たちが登録しているまちづくりボランティア人材バンク。
地域活動やまちづくりのお手伝いに、
今日も、あなたのまちを達人たちがおうかがいしています。

色彩心理セラピスト まつだ^{はるみ} 晴美さん

色の力で人を元気にしたい、 そして日常に彩りを

私たちが暮らす世界は多様な「色」で溢れています。自然、生活、衣服など、自分で選べるものから決められている色まで、その形態はさまざま。そんな、あまりにも当たり前で、生活に溶け込んでいる「色」に、時には生き方さえも変えてしまうほどの力があることに引かれ、色彩心理セラピストとなったまつだ晴美さん。人は視覚から得る情報が8割だと言われています。それほどまでに、私たちに関わりがある色のことをもっと知りたい、と思ったそうです。

まつださんは勉強を進めていくうちに色の持つ力、社会・生活環境への必要性に感動したそうです。そして「思い悩んでいることを、うまく言葉にできない子どもたちに色を選んでもらうことで、何かメッセージが受け取れるのでは」と思い、セラピストとしての活動を始めました。子どもたちが描く絵には、色使いや塗り方に多くのメッセージが込められており、それを分析し保護者と共有することで健全な生活環境への改善につながったり、本人さえ気づいていなかった悩みにも、そっとアプローチできるといいます。

セラピストの資格取得とほぼ同時期に人材バンクへも登録し、広島市内の公民館を中心
に子育て世代の母親や、
高齢者などを対象に「色の
力を上手に活用して自分ら
しくいきるには」というテー
マのもと、定期的にセミ
ナーを開催しています。

セミナーでは、まず色を

選んでもらい、色のもつ意味を伝えながら、自分でも意識していなかった気づきに出会います。セミナーの参加者からは、「自分でも気づいていなかった感情が、選ぶ色に出ているなんて」と驚きの声もあがるそうです。

「色にはポジティブとネガティブ、両方の意味があるんです。悩みのない人なんていませんから、ネガティブな感情も必要なんです。その改善策のひとつとして、色使いをアドバイスしています。一日を多く過ごすリビングに明るい色の小物や花を置いてみる。これだけでも気持ちが変化するのは、皆さんにすぐわかっていただける効果のひとつです。せっかく美しい色で溢れている世界ですから、もっと意識してみたら毎日が何倍も楽しくなると思います。好きな色、気になる色、嫌いな色。これらにはすべて意味があり、それを理解することで、周りの環境に振り回されることなく、自分軸で前に進めます。落ち込んだ時にこそ活用してほしいですね」とまつださん。

今後はオンラインセミナーも定期的に開催する予定で、子育て世代や第二の人生をスタートさせた世代などに寄り添っていきたいそうです。「気分が晴れない時には花を飾ってみる、こんな一歩から」と話す笑顔が印象的でした。



▲まつだ晴美さん



▲色と心理の話に使う道具



▲色彩心理とインテリアについてのセミナー

まちづくりボランティア人材バンク 達人を紹介してもらうには・・・

まちづくりボランティア人材バンクは「自分の知識や技術を生かしてボランティア活動をしたい」達人と「ボランティアで来てほしい、教えてほしい」団体・グループをつなげるシステムです。
現在160名の達人が190件のボランティア活動で登録しています。地域活動や手作りイベントなど市民の皆さんが活動する中で、「お願い! 達人」という時は、お気軽にご相談ください。
1. 人材バンク紹介申込書の作成
どういう団体・グループが、いつ、どこで、誰を対象

に、何を行事なのか、希望する達人を所定の申込書へ記入します。決まっていらない項目は空欄のまま大丈夫です。
※紹介申込書は、人材バンク登録内容リストや当ブラザHP、ひろしま情報a-netから入手できます。
※申込書の作成が難しい場合はご相談ください。
2. 合人社ウエンディひと・まちプラザへ申込み
当プラザへ、FAX、Eメール、郵送、窓口へ持参のいずれかで申込書を提出します。初めて申し込まれた団体や詳しいことを確認したい時には、当プラザより連絡をさせていただくことがあります。
3. 当プラザから達人へ連絡・調整
紹介申込書の提出後、希望する達人へ当プラザから打診の連絡をし、紹介の可否を確認します。(連絡・調

整には、1週間程度かかります。)
4. 申込団体へ達人の連絡先をお知らせ
達人紹介の内諾が得られたら、達人の連絡先をお知らせします。達人との直接のやり取りのスタートです。速やかに正式な依頼の連絡を取りましょう。
5. 活動・イベント等の準備と実施
実施に向けて、達人との十分な打合せを行いましょう。しっかり相談すれば、お互いに良いアイデアが生まれます。いよいよ、活動・イベントの実施です。
6. 活動報告アンケートのお願い
活動終了後、当プラザよりアンケートをお送りします。実施結果や感想、写真、配布資料等を報告してください。その後の紹介に大変役立ちますので、ご協力お願いします。

歩き方改善・体や心のセルフケア ^{わたなべ まさひろ} 渡邊 政宏さん

高齢により弱くなる歩き方を改善することで、 身体の不調を取り除き、健康な時間を長く過ごしてほしい

大学卒業後、販売員として働いていましたがスポーツに関わる仕事に憧れ、選手をケアするトレーナーを目指し、専門学校で学んだ渡邊政宏さん。平成24年に鍼灸師の国家資格を取得、平成26年に安佐北区亀山南に自身の鍼灸院を開業しました。



▲「歩き方改善」講座の様子

普段は、かつて祖父母が住んでいた家を改築した鍼灸院を拠点に、安佐北区全域の高齢者、1日7組前後の訪問鍼灸リハビリを行っています。

「鍼灸院だけで診察していると、ほかに広く発信できず、出歩けず自宅にこもりがちなる高齢者のサポートができません。そういった方々のサポートをどうすればいいのか悩んでいた時に、知人から人材バンクの存在を紹介してもらいました」。例えば、湿布の貼り方や薬や漢方の飲み方など、気になるけど誰に聞いていいのかわからない。ちょっとしたこともかもしれないけど、そんな体や心のセルフケアに役立つ情報を、もっと周知して役立ててもらいたい。そんな思いを胸に、渡邊さんは人材バンクに登録。西区、己斐上公民館や、安佐北区、可部公民館で、自分でお灸体験など、セルフケアを中心にした「心と体のセルフケア」講座を、年に1〜2回開いています。「まだまだ人材バンクでの活動は数えるほどですが、講師を務めるのは楽しくてやりがいがあります。普段は診る側と診られる側で関係



▲「心と体のセルフケア」講座の様子(己斐上公民館)

性も分かりやすいのですが、仕事ではない関係の人に分かりやすく物事を伝えるのは難しいです。でも、さまざまな人に情報を発信できるのは楽しいですね。私の人材バンクとしての取り組みが、高齢の方々が少しでも長く健康で生活するためのサポートになると思うと、やりがいを感じます」と渡邊さん。

令和3年11月には新たな講座として、可部公民館で「歩き方改善」を開催しました。この講座は以前から渡邊さんが患者に個別にアドバイスしていたことを、公民館の職員と話す中で生まれました。「人は、歩き方を誰からも教わらずにずっと歩いています。訪問鍼灸リハビリで診ている高齢者の話を聞くと、年を重ねる中で、転んだり躓いたりして自力での歩行が困難になっている方もいらっしゃいます。そこで、まだ自力で歩ける間に歩き方を改善することで、少しでも長く自力で歩いてもらえるようになればと思います。講座を始めました」。コロナ禍を配慮し、20人ほどの高齢者を対象に、じっくり個別に歩き方をアドバイスしました。

鍼灸師としての経験はまだまだ浅く、学ぶべきことは多いと言う渡邊さんですが、自身の知識を、これからの高齢社会、地域の人たちのために少しでも役立てたいという熱い思いが、伝わってきました。



▲「心と体のセルフケア」講座の様子(己斐上公民館)

まちづくりボランティア人材バンク発表会

ボランティア登録者が自らの達人ぶりを披露します。どうぞご参加ください!

●日時/毎月第4土曜日 午後2時〜3時半
※時間は変更になる場合がございます。

●場所/北棟6階マルチメディアスタジオ
(無料:要事前申込)

※当バンクは、政治、宗教、営利目的の活動での利用はできません。
※達人紹介は、団体・グループからの単発な活動に限ります。個人活動や長期継続活動への紹介はできません。
※達人は、実費弁償ボランティアとして活動します。交通費、資料代、材料費等の実費は、申込団体にご負担いただきます。

開催日時	内 容	出演者名
1月22日(土)	生きがい講演「輝いて生きる」「この街を居場所に」	宮田 晃
2月26日(土)	日常生活に溶け込んだ防災活動への取り組み	柳迫 長三
3月26日(土)	令和3年度人材バンク発表会総集編	——

【お願い】 新型コロナウイルス感染症予防について、開催予定の催しなどが中止になる可能性があります。詳しい開催状況は、当プラザ HP やチラシ等でご案内いたしますのでご確認ください。

ボランティア紹介・登録などのお申込・お問い合わせは・・・

合人社ウエンディひと・まちプラザ ☎(082)545-3911 ㊟(082)545-3838