自治会・町内会でも進めよう
持続可能な地域づくり

最近よく耳にする「SDGs」という言葉。訳すと「持続可能な開発目標」です。
１７種類の目標を掲げ世界的に取り組まれています。
自治会や町内会の活動の中で「SDGs」を推進するには、どんなことができるのか今回は活動例をあげてみます。ぜひ、自治会で出来ることを話し合ってみてはいかがでしょうか。

１．貧困をなくそう

・<u>見守り活動を強化</u>し、行政など必要な機関へ<u>速やかに繋ぐ仕組みづくり</u>。
・自治会独自の<u>フードドライブ実施</u>。
　まだ食べられる食品や日用品等を集め、必要な方に配布する取組み。（定期開催）
・<u>老若男女が集える居場所づくり</u>。
例）空き家や自治会館を活用したサロンなど。（気づきの場）

３．すべての人に健康と福祉を

・<u>健康増進につながるベントの実施</u>。
例）オリエンテーリングやウォーキングイベント、体操教室やヨガ教室など。
　　老若男女問わず参加できるイベントを積極的に開催。
・<u>健康に関する啓発活動</u>。例）健康落語など（健康の話を落語で楽しく学ぶ）
・<u>ウォーキングや自転車の活用を推進</u>する。（健康寿命を延ばす取組み）

５．ジェンダー平等を実現しよう

・自治会活動の<u>男女共同参画を推進</u>する。
（女性の自治会への参画を推進する）
・女性や女児を狙った犯罪の防止に努める。（<u>見回りの強化</u>など）
・<u>LGBT（性的指向・性自認）への正しい理解と知識を持ち、差別や偏見をなくす</u>
　取組みをする。
例）アンケート等を取る際、性別を〝男〟〝女〟だけでなく〝その他〟を入れいる。

７．エネルギーをみんなに そしてクリーンに

- ゴミの削減に自治会として取組む。（イベント時のゴミの削減など）
- 集会所などの節電・節水に取り組む。（呼びかけをする）
- LED を活用する。（街頭や自治会館の電球を LED へ切り替えるなど）
- 公共交通機関の利用や徒歩・自転車の活用を進める！
- イベントの際、マイ箸・マイボトル・マイバックの活用。
- フードロスを減らす働きかけをする。
- 環境に配慮した製品やサービスを利用する。

１１．住み続けられる まちづくりを

- 「認知症」や「障がい」について正しく理解をし、地域住民で支え合えるやさしいまちづくりをする。

例）自治会で「認知症サポーター養成講座」を実施するなど。
（子どもから大人まで参加できる講座を開催）
※「認知症サポーター養成講座」開催をご希望の場合は、市社協へご相談ください。

- 災害弱者を守る取り組み。

例）災害弱者の把握と避難方法の確認などを定期的に行う。

- 安心・安全なまちづくりの充実を図る。（防犯・防災に強いまちづくり）
- 子どもから大人まで集える場所をつくる。（サロンやイベントの実施）

例）自治会館や空き家などを活用し、子どもから大人まで集える場を設置。

- 住民同士が顔見知りになり、挨拶を交わせる環境を整える。
- 近隣自治会との連携強化。例）災害時などを想定した合同避難訓練の実施など。
- 児童・生徒の登下校見守りボランティアへの参加。

SDGs（持続可能な開発目標）の目標達成には、一人ひとりの取組みが大切です。
自治会だけでも達成はできないですし、社会福祉協議会だけもできません。

皆様と一緒に取り組むことで子どもや孫たちにも安心して暮らしていける、より良い環境をつくることができます。

先ずは、１１番の目標（住み続けられるまちづくりを）を考えてみてはいかがでしょうか。
社会福祉協議会で策定した「第６次我孫子市地域福祉活動計画」でも SDGs を意識した内容になっています。目標達成に向けて、みなさんと一緒に取り組んでいきます！
「認知症サポーター養成講座」などの講座の開催についても、お気軽にご相談ください。
講師のご紹介などをさせていただきます。

問合せ　我孫子市社会福祉協議会　　７１８４－１５３９

コロナ禍で進む
ＩＣＴ（情報通信技術）の活用！！

ここ数年、国や行政等でもＩＣＴを導入しましょう！とよく耳にしますが、自治会で導入する場合、どのようなことが出来るか書いていきたいと思います。

ＩＣＴ（情報通信技術）とは…PC（パソコン）だけでなくスマートフォンなど、さまざまな形状のコンピュータを使ったコミュニケーションのことです。「ＩＣＴ」なんて難しい言葉だと取っ掛かりにくいですが、パソコンやスマートフォンを活用したコミュニケーション手段と考えると少し使えそうな気がしませんか。

実際、どんなことに活用すれば良いの？

1．コロナ禍で住民同士の繋がりが停滞していると思います。大勢集めての会議にも不安…

そんな時は…オンライン会合（WEB 会合）

メリット：★お手持ちのパソコンやスマートフォンで気軽に参加できる★
★直接接触しないので、マスクも必要なし！自宅以外からも参加できる★
★対面式の会議より、早い時間で終わり充実した会議になる★（経験談）
※ハードルが高いイメージがありますが、実際にやってみるとそんなに難しくはありません。

2．紙の書類って保管や処分に困るのよね…
昨今、ＳＤＧｓ（再生可能エネルギー）で紙削減の動きもあるし

そんな時は…書類を電子データ化して
ネット上に保存（クラウドの活用）

メリット：★紙の書類が減り管理が楽になる★
★写真や文書をネット上に保存して必要な時に確認ができる★
★情報共有が楽にできる★

3．コロナ禍で回覧板を回すのも気が引けるのよね…いろいろな方が触るし感染が心配…

そんな時は…ＳＮＳの活用！
（Facebook や Instagram、LINE）

メリット：★自治会のホームページを作成しなくても、スマートフォン等から気軽に情報発信ができる★
★コロナ禍で人と接触しなくても情報共有ができる★
★自分の都合のいい時に情報の確認ができる★

昨今、自治会の高齢化等が課題とされている中、ICT（情報通信技術）を導入するのは難しい…という、お声が聞こえてきそうです。自治会内には、若い人材がたくさんいます。回覧板等でお声かけしたら、主婦の方等、SNS等を生活に取り入れている方が講習会をしてくれるかもしれません。
社協でも、ボランティアをご紹介することができますので、お気軽にお問合せください。

問合せ先：ボランティア市民活動相談窓口　て・と・り・あ　７１８５－５２３３

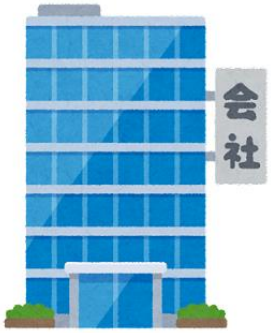
自治会費の集金業務 大変ですよね？

◎何度、集金に行っても住人と会えない…
◎留守電に残しても返事がない…
◎ポストにお手紙を入れても音沙汰がない…
◎集金に来てもらったのに留守して申し訳なかった…等、

双方に負担やストレスを感じますよね！

こんなお悩み解決に朗報！！

代金収納企業（銀行や銀行子会社）を活用して、口座振替にすればストレスフリーに♪



代金収納企業とは…銀行や銀行の子会社が自治会に代わり、登録された「口座振替依頼書」に従って集金してくれるサービスです。
代金収納企業によっては、コンビニ決済サービスを行っているところもあり、手軽に支払いが出来ます。コンビニ決済サービスなら名義変更や口座変更等の手続きをしなくてすみ、とても楽に集金が出来ます。

	メリット	デメリット
代金収納サービス	★集金業務の負担軽減（役員）	★会員への周知が大変
	★現金管理トラブルの回避ができる	★手続きが難しい世帯がある（高齢者・外国人世帯等）
	★コンビニ決済サービスも対応	★代金収納企業を使う手数料がかかる ※手数料は会社により違いあり
	★コロナ禍、非接触で集金が出来る	★転入・転出の手続きがある

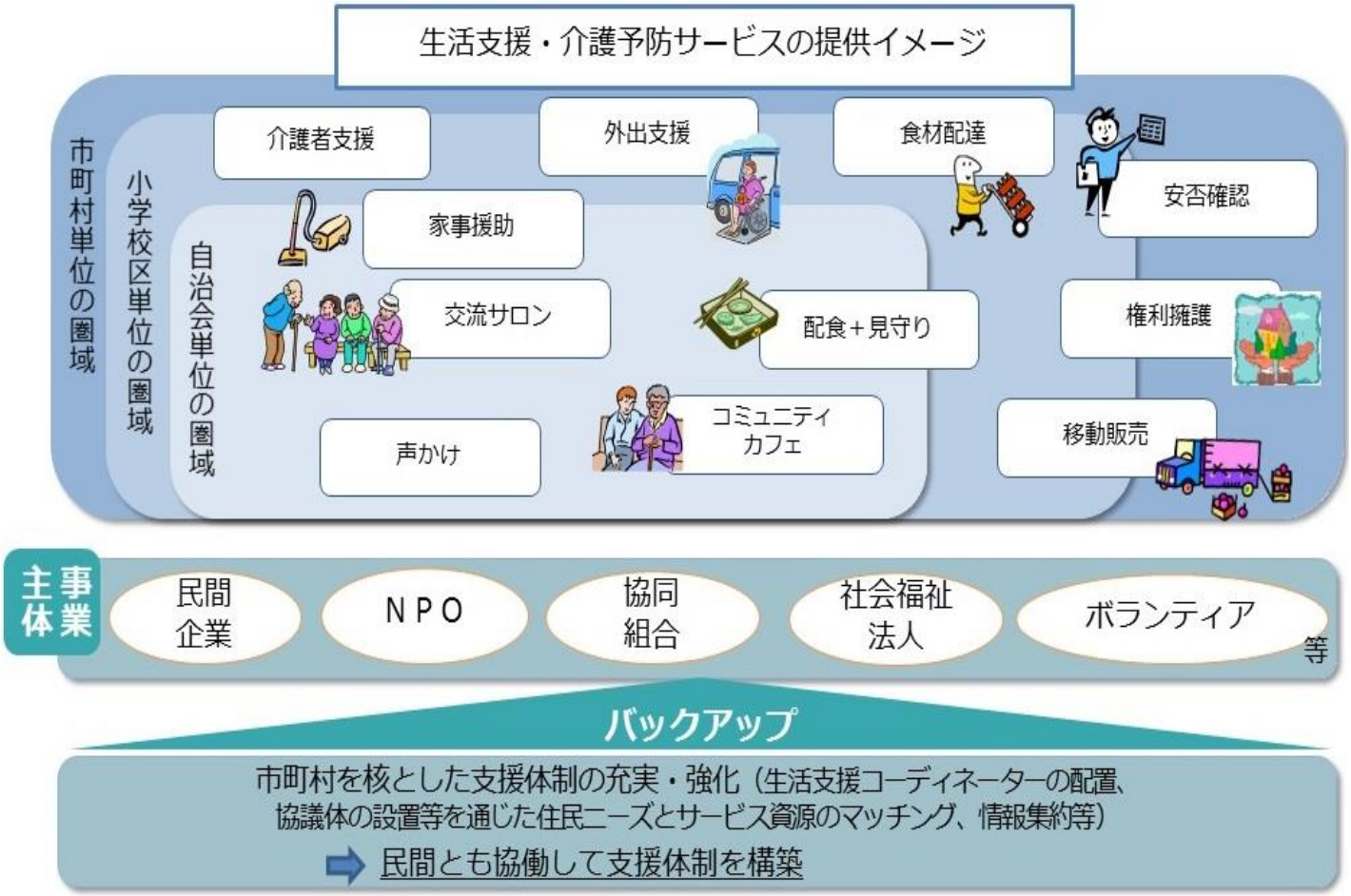
自治会費の支払いに「ペイペイ」や「LINE ペイ」等の電子決済システムを導入している自治会もあるようです。
若い世代は、生活の一部として活用している「電子決済システム」を自治会費の支払いに活用できたら、加入者も増やせるかもしれませんね。
ぜひ、各自治会に合ったシステムを検討してみてください。

住民の高齢化
地域で支え合うまちづくり

会員の高齢化や核家族の進行に伴い、自治会でも支援を必要とする高齢者が増加していることと思います。今回は、住民主体の生活支援サービスについてお話をしてみたいと思います。

生活支援サービスとは…行政などが提供する公的（福祉・保健・医療）サービス以外のサービスを言います。高齢者の方等が日常生活を営むうえで必要なサービスのことです。

例:簡単な家事支援(買い物支援、電球交換、ごみ捨て等)



出典：厚生労働省「地域包括ケアシステム」

今後、認知症の方や核家族の進行に伴い、お一人暮らしの高齢者の増加が見込まれます。
住み慣れた地域で安心していつまでも生活するには、身近な方々の助けが必要です。

自助・公助・互助、ぜひ、“互助„の部分を自治会で担って頂ければ幸いです。
交流サロン等、高齢者の社会参加も大変必要とされています。
コロナ禍で人が集まる場所等の心配や問題はありますが、家に籠りがちな方が増え、フレイル（虚弱）も心配されている今日この頃…。

短時間でも外出する機会を自治会活動としてご提供いただければ幸いです。

2018年にご紹介をした活動の一例を再掲します。氷川台自治会では、障がい者施設の車両を活用し、買い物支援を行っています。

先進的な取り組みを行っている
東久留米市 氷川台自治会（355 世帯 高齢化率 33.4%）

多岐にわたる事業を展開している氷川台自治会の活動を、シリーズでお伝えしていきます。（空き家対策など）今回は、「買い物支援」についてお伝えします。

地域の課題…東久留米市は、東京都多摩地域東部にあります。氷川台自治会は、道路が狭く、坂があり、住宅地と公共施設・医療施設、商店街、駅を結ぶ交通機関が無い交通不便地域で、高齢者は、日常的にタクシーを利用しないと不便な地域です。

交通不便地域こその発想！高齢者の買い物支援

～自治会と障がい者施設が手を結び実現へ！！

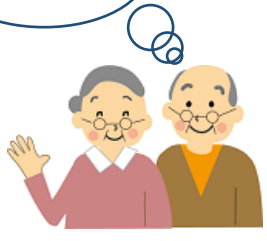
氷川台自治会は、高齢者の利便性を確保するために、日頃からお付き合いのあった障がい者施設のワゴン車を使用し、自治会会員の運転による外出支援サービスを行っています。

◆

取組名称	高齢者移動お助け隊
取組内容	週１回、毎週火曜日
対象者	氷川台自治会の高齢者 （75 歳以上で、独り暮らしの方や高齢者のみ世帯）
運行コース及び時間	午前 10 時発：自治会（公園前）～ 駅 ～ イトーヨーカ堂 ～イオン 午後　２時発：イオン ～ イトーヨーカ堂 ～ 駅 ～自治会（公園前）
利用料金	ガソリン代等の実費負担。行先、利用人数により変動あり。 １回あたり 100 円～300 円
利用方法	事前予約制（定員６名） 自治会見守りネットワーク委員会事務局へ申込む。

買い物支援 利用者の声

ネットスーパーや宅配弁当に頼っていたけど、献立を考えながらの買い物って楽しい。



今後の生活に楽しみが増えました。

地域の応災力をアップデートするアプリ「Metell LIFE-ミテルライフ」

Metell LIFE -ミテルライフ-とは…「体調管理アプリ Metell-ミテル-」を運営する株式会社アップリーチ（本社：千葉県浦安市　代表取締役：原康則）が、地元浦安市の自治会および老人クラブ連合会と共同開発した「安否確認アプリ」です。

地域から、こんな声聞こえてきませんか？

高齢化でアナログでの活動に限界を感じている

地域での見守りが難しい・・・

掲示板や回覧板だとお知らせが伝わったかわからない

アプリを活用すると

こんなことが出来ます！！（アプリの特徴）

コミュニケーション

- **メッセージ機能**で地域のコミュニティを活性化。
- **お知らせ機能**をデジタル回覧板に。確認スピードアップ！
- 組織運営に便利な**アンケート機能**を搭載。

防災（安否確認）

- 緊急時には、ボタン１つで**安否確認**を一斉送信！
- 回答内容は**自動集計！**リアルタイムで救助者を可視化。
- **お知らせ機能**で避難指示や災害情報をすばやく発信。

タイムライン防災

- 事前の備えで**逃げ遅れゼロ**を目指す。
- 市区町村で策定された防災計画等をアプリ上で共有。**いつでもどこでも確認可能。**

災害が起こったとき、最後に頼れるライフラインはご近所さん！平時から、ご近所同士のコミュニケーションが大切です。また、新たなコミュニケーションツールとしてアプリやＳＮＳを活用するのも良いかもしれません。阪神淡路大震災では、35,000 人が瓦礫の中から助け出され、うち 27,000 人は隣近所、自治会、町内会など、地域コミュニティによって助け出されたそうです。実に約 77％！！共助の役割が高まる中、共助の仕組み強化がカギとなりそうです！ぜひ、地域で話し合ってみてください。

ミテルライフアプリの便利なところ！！

☆高齢者でも使いやすい、シンプル設計・簡単操作！

＊はい／いいえのどちらかを選ぶだけの簡単返信

☆メッセージ送受信

＊LINE グループと同じ使用方法が可能、1対1で見守りのツールとして利用も可
＊事前に作成した安否確認メールをボタン1つで一斉送信が可
＊自動集計し、リアルタイムで集計、すぐさま見える化

☆お知らせ通知

＊デジタル回覧板やデジタル掲示板として活用できる

☆自治会・町内会の運営の強い味方、アンケート機能

＊多数決やアンケートの集計も簡単にできる

画面イメージ

〈安否確認配信時〉　〈お知らせ配信時〉　〈アンケート配信時〉　〈トーク機能使用時〉

アプリ利用料金

初期費用	0円
月額基本料金	0円
月額利用料	４，９５０円(税込)
主な導入対象	自主防災組織 （自治会、老人クラブ、管理組合等）
基本機能数	４機能（コミュニケーションツール、防災（安否確認）ツール、タイムライン防災ツール、ヘルスケア機能（開発中）
その他	課金によるオプション機能あり

ミテルライフアプリ
ホームページ

自治体と高齢者団体×民間企業が共同開発したアプリは全国的にも珍しく、千葉県内で運用されていることから今回のご紹介に至りました。ご参考にしていただければ幸いです。