



【テーマ】誰もがいつまでも安心して、自分らしく、暮らし続けられるまちを みんなでつくるには？

●人と人、人と地域のつながりを深める

- ・気軽に立ち話し、誰とでも挨拶できるイートインコーナーがあるコンビニ等でちょこっと体操
- ・まず、自身の健康管理が第一。地域の高年クラブ、その他にできる限り参加をして、人との交流に務める努力をする
- ・地域につながりを持てれば…
- ・近所付き合いを大切に
- ・地域との接点が見つからない
- ・地域との接点をどうしたら持てるのか…？
- ・業務を通じて地域とつながっていく
- ・趣味を同じくする者を多く集めること
- ・学校に行って新しい友達ができた
- ・困って、慌てて、地域に頼る。ではなく、日頃から関わる場が必要！（助けて！ではなく）
- ・人と人との交流の場づくり
- ・あいさつ、声かけをする
- ・マンション住民のつながりを深めること。総会出席100%
- ・マンション内でサロンに参加。
- ・ざっくばらんに集まって話ができたら
- ・出てこなくて、気がかりな人とつながれないか工夫し続ける
- ・いろんな所に出ていくことで、「実は近所に住んでいる人」と出会えてつながりができる
- ・前向きに外に出ていくことも大切
- ・いろんな場に出ていく→興味があること。関心があることに出かけていると出会いがある
- ・自分からコミュニティを求め、出ないといけない

●住民同士の支え合い

- ・ゴミ出し手伝い
- ・困っている、助けてと言え。それを誰かが助けられる
- ・困っている人を助けること
- ・行政サービスのすきまの支援（こどもの預かり、送り迎え等）は可能だけど、関係作りが難しい
- ・仲間づくり、高齢者でもお手伝いできるよ！
- ・高齢の方が特技・技術を生かせる場（薬剤師→投薬→薬を渡す）
- ・自分がある地区の住人の生活を良く知り、お互いの持ち合わせのない所を良く話し合いをする

- ・市と共に、進めてくださっている外出、人との出会いのために
- ・人とのつながり！ほっておけない
- ・近所の人とあいさつが出来ますように
- ・近所の人が無言でも声掛けできる。関係性がもてる。最近はなくなってもお知らせが来なかったりする。コロナだから
- ・近所の方と話し合っただけで交流をする
- ・誰とでも親しく話ができる
- ・楽しみ、地域（こども）とのつながり
- ・普段からの地域との関わり、続く続ける
- ・コミュニティ集まる事で困ってる！こうしたい！これがあったら便利！情報を話せる
- ・人と人とのつながり。今日の短い時間でも昔話が楽しかった
- ・人とのコミュニケーション。つながりが大切
- ・長年続けることでの、人と人とのつながり
- ・人と人をつなげる場
- ・人とのつながり→集まる場。きっかけづくり
- ・思い出は楽しい（知らないもの同士の）おしゃべりのスイッチになる。このおしゃべりから生まれてくるもの。期待感。この空気感
- ・コミュニケーション
- ・「おはよう」「ありがとう」毎日誰かにあいさつする！
- ・地域にある社会資源とつながる。店・会社など
- ・あかねが無くなり残念

- ・地域との共有
- ・高齢者に対するファミサポは必要
- ・校区の見守り（全世代…若い人、災害時など）
- ・ご近所で見守りサポート、声かけ訪問できたらいい
- ・こども110番＝見守り。高齢者110番必要。まとめる。一緒にやっていく。一人暮らしの老人の見守り
- ・知らない人にも（困っていきそうな人）気軽に話しかけられるように。そんな講座（話し方講座）ができたら参加したいな。
- ・講座、高齢者の対応、声のかけ方
- ・近所の人がかける

●地域で集える場所の充実

- ・行ける場所、集える場所が欲しい
- ・みんな食堂が行政とつながっているコミュニティの場+発信の場
- ・皆で気楽に話せる場所
- ・人が集える場所づくり
- ・知らない人同士が集まって意見交換できる、集会場が欲しい。新しい人脈ができる
- ・教えてほしい→助け合い・どうしたらいい→解決できる場
- ・マンションが多いので、人と人との交流が少なく、災害時など何かあったら助け合うことができにくい。ふれあいの里のような場所を多く作ってほしい。西明石には是非設置してほしい
- ・好きな時に参加できる場。しぼりなく気軽に
- ・集まれる場所がたくさんできるといいなあ。「うたえる場所を作りたい^^」
- ・近所に気軽に寄れる場所、またランチ等が楽しめる場所があったら嬉しい
- ・気楽に行ける通いの場
- ・「行ってみたい」と思える場所・づくり

●空き家の活用を

- ・空き家。コミュニティスペースとして。子育て世代+α
- ・公民館、集まる場がない。空き家の借り上げ
- ・空き家が多いので、一人暮らしができるようにしてもハコばかり作るより、空き家の活用を
- ・空き家を利用して、高齢者が気楽に集まれて行きやすく、高齢者もひとり暮らししやすいまちづくり

●自治会の役割

- ・自治会の役割
- ・自治会はメリットがない
- ・自治会の役員も高齢化していて、役員のなり手がないが問題と思う。退会する人も出てきている



【テーマ】誰もがいつまでも安心して、自分らしく、暮らし続けられるまちを みんなでつくるには？

●世代を超えた関わりの強化

- ・もっと高齢者の方とそれ以外の年代の方が一緒に学べる講座があったらいいな
- ・色々な年齢の方が一緒に関われる
- ・年代を問わず、人と人が「交わり合いの場」がある明石市であるといいな！
- ・みんなで年齢関係なくお話ができたらいいな
- ・こどもから高齢者まで、全ての世代が気軽に関わりができるようにすることが大事
- ・高齢・障害・子どもを問わず、みんなが一緒にいられる居場所が増える
- ・こどもも高齢者も関わりながら暮らせるまちへ、集まる場所、居場所づくりを
- ・年代関係なく関われる場
- ・年齢その他違いを感じないまちづくり
- ・若い人が関わる場
- ・若い人はいろいろ大変。生きるのに精一杯。地域活動（スクールガード）も負担。できることをできる時間で

●地域活動への積極的な参加

- ・男性の地域活動への参加をどう促すか、楽しそう行ってみようかなと思われる
- ・まちづくりに関わってくれる人を発掘すること（ただし、強制感を持たせないように）
- ・自分で声を上げる。振り向いてもらう
- ・参加できる、しやすい
- ・趣味を持って活動する人はいいが、出てこない人が気になり→自治会長が声かけしても出てこない→自宅にいながら参加できる活動を考える→スマホ・パソコン・ペーパー・訪問→訪問すると結構話してくれる。実は話したい
- ・高年クラブ→60歳まだ働いている→旅行クラブ
- ・高年クラブ、スクールガード
- ・地域への積極的参加
- ・地域の活動に参加する
- ・小学生の見守り、集団登校、下校時
- ・人と人との交流を持ちたいけど、素人だと何かあったら（怪我など）どう責任をとるの？とか

●誰もがもっと外出しやすく

- ・一人でも気軽に出かけておしゃべりしたい。作業したりできるところがある
- ・高齢者の外出が経済につながる
- ・普段から外に出るのが好きじゃない人。家から外に出て行きたくなるきっかけ作り
- ・自分から外出できる支援を
- ・高齢者の移動手段問題
- ・交通の便、高齢者の足の便
- ・移動が気軽に！
- ・グリーンモビリティ
- ・移動手段
- ・介護タクシー費用
- ・小回りを聞く交通手段があればいい！
- ・免許返した後、不安
- ・ひきこもり老人が少しでも少なくなればいいなあ

●バリアフリー化の促進

- ・トイレ使える？工夫
- ・段差
- ・坂道に手すりを

●公園をもっと利用しやすく

- ・保育園ばかり増えている（小さいところが多い）。遊び場が少ない。小さくてもいいから公園を増やしてほしい
- ・公園が必要（遊ぶ場所）
- ・みどりの公園
- ・西明石北エリア活性化の話し合い →公園の利用しやすいようにという話が出た。朝＝散歩、昼＝グラウンドゴルフ、夕方＝子供のサッカー
- ・明石城の活用を見直し
- ・県政との交渉（例えば競輪場など）。旧図書館の活用を見直しと有効活用

●バスをもっと利用しやすく

- ・高齢者がもっと外出できるようにバスをもっと多くお願いしたい
- ・バス、利便性悪い。時間
- ・高齢者の運転が問題となっている。家から出られなくなるのは不安。Tacoバスの路線を増やして外出しやすい環境に
- ・明石市の財政、どこにどれだけお金をかけるのか、バス・移動手段にお金かけられない
- ・ふれあいの里行きの循環バスがあるといいな。朝・夕だけで良いので。できればスマホ（LINE）で場所をリクエストできるとベスト！
- ・公共交通機関が南北移動に弱いので、子育て世代や高齢者に向けて不便→公共交通機関の強化
- ・高齢者にとって移動手段はバスが重要。本数が少なすぎる！渋滞の問題
- ・アップ・ダウンが激しい地域。障害がある人、高齢の人も困っている。行く場所があるのが大事。市には言ったがお金がかかる。でも本数が…無理を言っても仕方ない。途中下車したいな～
- ・Tacoバスの中では市民の声が聞こえる（ぜひ、行政の人が乗って聞いてほしい）
- ・Tacoバスで市内を見学できるような政策を
- ・Tacoバスのルート見直し
- ・Tacoバスの利用
- ・Tacoバスの本数を増やしてほしい。せめて30分に1本ぐらい
- ・交通の便の悪いところでのTacoバス拡充
- ・Tacoバス、本数少ない。ルートが一方通
- ・Tacoバスが少ない
- ・移動→Tacoバス。通れない道。坂道。手すりもない
- ・Tacoバス、どこでも乗れるように！
- ・高齢・障害者が多く座席、もう少し大きく
- ・Tacoバスの利用ができない。停留所がない。どこでも止めたり乗ったりできるとよい
- ・旅行クラブがあるんですが、行く場所に車（バス）が必要なんです。Tacoバスなどを利用させていただきたい（お金を出してでも）市内見学などもして欲しいです
- ・朝霧方面、Tacoバス必要
- ・明石駅へ行くバスが少ない



【テーマ】誰もがいつまでも安心して、自分らしく、暮らし続けられるまちを みんなでつくるには？

●休憩できる場所が欲しい

- ・熱中症の避難所
- ・木陰ベンチ。公園に東屋が少ない。熱中症
- ・いつでも立ち寄れる避難所があれば、猛暑の中、外出中に熱中症を防げるのではないか
- ・猛暑で外出命がけ→クーラーある立ち寄れる場所が欲しい
- ・立ち寄ったり、休める場所、イスだけでもよい
- ・椅子が少ない
- ・高齢者にとって、やはり足腰が弱くなってきます。ぜひ5脚ほどのベンチを各場所に設置してほしい
- ・ベンチの設置が少ないように思う。ちょっと歩き疲れたと思う時にベンチがあれば、私たち高齢者は嬉しいです
- ・休憩する場所
- ・木陰に椅子
- ・公園や道ばたに休憩できる椅子があれば。木陰が欲しい
- ・藤江の浜側にベンチがあれば…。ちょっと休める場所が欲しい

●安心・安全に暮らせるように

- ・災害時に助け合いできる地域づくりを
- ・安心・安全なまちづくり（人と人とのつながり、こどもから大人まで）
- ・災害の時（まちづくり）
- ・「誰ひとり取り残さない」⇒災害時など特に重要。一人ひとりが何ができるか、常に考えて、必要時に動けるようにしておく
- ・自分で困った時のカードを携帯してる
- ・電話連絡取る場所
- ・安心・安全のまち
- ・リフォームトラブルに合いそうに。点検商法？

●道路の安全対策とインフラ整備

- ・大久保町茜～山手台の新しい道路の交差点。信号がなく危険
- ・歩道が貧弱。土山、大久保近辺、歩道がない方がまし。段差（車道との）。平坦ではない。
- ・補手押し車など、車道を歩いている人がいる
- ・インフラ、道路・歩道状況。西方面が特に悪い
- ・インフラ整備

●買い物支援の充実

- ・健康になる→行く場所が増える（ふれあいの里とか病院とか）でも、スーパーがなくなっている（目で見て買える）→移動販売（高齢者がスマホで利用。身近なところで目で見て買う）→移動と買い物（楽しい）
- ・スーパーがない地域がある。移動販売があれば。市には言ったけど
- ・他の市でやっている買い物支援・移動支援を調べて、明石に合う方法を考えたい！！
- ・ネットスーパーを利用するための支援が必要
- ・大観小校区。明石で5番目に高齢者の多い地区。相談と買い物できる場所がない
- ・移動スーパー
- ・高齢者が買い物できる支援
- ・自分の目で確かめて買いたい
- ・買い物弱者
- ・コープ買い物行こカー→移動買い物軽トラ（スーパー）
- ・買い物→自分の目で見て買いたい。スーパーも営業的に難しい
- ・買い物支援
- ・買い物に行けない人のためにお買い物カーで住宅地をまわってほしい
- ・買い物の交通手段が不自由

●認知症の人も暮らしやすく

- ・自治会内で集いの場。認知症の人も参加される工夫
- ・奥様86歳。90歳の認知症の夫の世話

●一人暮らしでも生活しやすく

- ・一人暮らしの認知症の方が、病院や買い物に行くための移動や手伝いがあると良いと思う
- ・一人暮らしの高齢者の見守りを強化をお願いします。連絡方法等で
- ・様々なお一人様（動物も含む）が、肩ひじはらずにくらせる町になるといいな
- ・1人暮らしになってからのサポート

●いつまでも健康に暮らせるように

- ・健康年齢が高くなるよう、地域で何か出来ることはないか
- ・夫婦の時は元気。一人になると元気でなくなる。特に男性
- ・元気な高齢者を目指す。自助・共助・公助
- ・介護にならないよう自分のことを自分でできるように
- ・健康寿命を少しでも延ばす意識を。みんなが持てるモチベーションづくりの実現
- ・健康寿命を伸ばす→YouTube で勉強
- ・市の健康診断聴力視力を測定してほしい（緑内障など）。自分では自覚しづらいから社会参加に必要なこと
- ・健康一番
- ・自分が寝たきりにならない。受診する
- ・健康
- ・フレイル→介護、支援になる手前の予防活動
- ・フレイルを予防する
- ・安心して医療を受けられる環境
- ・安眠妨害、日常生活、窓を開けたい。洗濯物を干したい。年寄りの最後の言葉が「洗濯物、まだ汚れるか」でした。企業の換気扇をしっかりと付けて、周りの人、住宅に迷惑をかけないで下さい。時間も決めてください

●自分らしく生きがいをもって暮らす

- ・毎日笑って暮らせたらいいな
- ・自分で存在を示す
- ・明石の昔のことを知っていて伝えることができる。昔話が話せる→学校での出来事を今の学校行事で活かせるのでは？ 昔の絵本や漫画は何があった？ 昔はあって今はないものについて。例）電話
- ・自分らしさを出して、お互いが認め合う（自分の得意を活かす）昭和の雰囲気のある空間を楽しむ
- ・シルバー人材センターを便利な所へ
- ・持っている特技を生かせる場
- ・自分らしく暮らせる時間を長く
- ・働けるうちは働く
- ・家の外回りの掃除、道路をきれいに
- ・自分のことはできるだけ頑張る



【テーマ】誰もがいつまでも安心して、自分らしく、暮らし続けられるまちを みんなでつくるには？

●介護サービスの充実

- ・介護者・専門職の数が足りない。もっと増えるような市としての取り組み
- ・介護保険が高くなっている
- ・仕事と介護の両立へのブログを書き込んでいる
- ・介護者・ケアラーが不足？
- ・持続できない。お金…国からも↓若い人は結婚しない
- ・家での介護で、介護機器を補助できないか。風呂～リフトなど床に設置
- ・介護保険など、1年使わなかった人にはポイントとか、何かおマケがあれば嬉しいです
- ・介護保険料高い。ポイントなり、何か見返りがあれば！
- ・介護保険の値上がりがありますが、見直しを希望します。安心・安全のまちが遠ざかる
- ・在宅介護の見直し必要（ポイントを付けてほしい）
- ・介護保険、高い

●高齢者施設の充実

- ・年金で入所できる老人ホームがあれば安心
- ・年金で入れる老人ホームがない

●安心して暮らせる家が欲しい

- ・安心して暮らし続けられる家があれば
- ・高齢者の市営住宅入居に優先権はないか

●職人の高齢化に伴う技術の継承

- ・大工や職人さんの高齢化対応
- ・高齢の職人から若い人への技術の伝承

●子育て、孫育て

- ・保育所が小さい、狭い
- ・高齢者が孫世代のお世話をする

●高齢者への支援の充実

- ・高齢者への策が明石市は不十分では？
- ・既存のサービスでは充たされなかったこと。ほかの自治体や地方でやっていることを情報を市が集めてほしい
- ・既存のものに乗っかっていく

●年金に関する不安

- ・年金
- ・年金が少なくなるのでは？生活できる？

●デジタル化への対応

- ・デジタル化推進に向けて、市の方でも最低、スマホの使用法ぐらい無料で覚えたりできる制度を作ってくださいませんか
- ・高齢者（私）。情報⇒アナログorデジタル=共有手段LINE（最低限の繋がり）
- ・高齢者のスマホ教室があれば。デジタルに取り残される高齢者。タブレット・スマホで便利に
- ・情報⇒高齢者はデジタルに取り残される
- ・デジタルがいい、アナログがいい、ではなくどちらの良いところうまく使えれば
- ・ライン利用（安否確認）

●事業者による支援

- ・個人事業者のフォロー
- ・やさしい明石になるように、企業とともに協力して支援することで安心して暮らせればと思い行動していければと考えています。地域の社会課題解決に取り組みます

●市民の声や提案を聞いてほしい

- ・まるちゃんポストが高齢の方が立ち寄りやすい、スーパーなどたくさん場所に設置していただくと助かります
- ・自分の考えを主張できる場を
- ・タクシー券、バス利用などを全く使われていない。市民の声を聞いてほしいと思います
- ・気付いた事を提案する
- ・50代の声を大きくまとめていく必要性

●情報の充実

- ・住んでいる町を知る
- ・回覧板。今はデジタル化、配布なし。掲示板に貼っている。できれば簡易版でもいいから配ってみては
- ・助けてもらえる情報が集まる場
- ・情報⇒ここに行けば分かる場。意外と皆分からん
- ・地域の情報がまだまだ知らない
- ・行政サービスを知る

●相談窓口の充実

- ・声かけするのは難しい
→地域包括支援センターを頼る
- ・個別の相談ができる
- ・介護保険やサービス系が難しく、市民センターに行くことがハードルが高く感じ、内々だけでの介護になってしまう
- ・ひきこもりの人→出ていきたくても体が動かない
→会いに行く→人と会うのが嫌。
総合支援センターに相談
- ・皆で、楽しく、何でも相談できればと
- ・専門職とつなげる場
- ・訪問・アウトリーチ
- ・小さな困り事を届ける人・場所が必要！

●行政文書を分かりやすく

- ・書類は西暦で表記できるようにしてほしい
- ・介護保険資格者証の文字が薄くて見えにくい

●タウンミーティングの実施方法の見直し

- ・高齢者とひとくくりするのが難しい。幅の広さ
→元気な高齢者。足が不自由になった高齢者など
- ・もっとテーマを絞って集まる場→昔話
- ・色々な曜日、時間の運営も期待します
- ・参加できる方が限られている
アウトリーチの活動が必要
- ・意見交換の時、行政の方はどこかのテーブルに入ってほしい（声を。次回カフェから）

●参加して楽しかった

- ・えんたくん面白い。エンターテイメント的な、創造的おしゃべり
- ・今日は楽しかった。ありがとう
- ・一人暮らしです。昔の話ができて懐かしく友達を思い出しました
- ・今日の少しの時間でも話しあえて楽しめました。幅広い年代でしたが、知ってること知らないことを話せてよかったです