

## ■みなみおばちゃん

おばちゃんは一時期アメリカにも住んでいました。そこを踏まえて「山梨県は財産がいっぱいあるのにわかっていない方が多いな」と思うときがあります。財産の一つとしては「組活動」ですね。地域の方がお互いに助け合うというのはもう都会にはないですから残していって欲しいと思います。

あとは、住んでいる方がその土地の財産をわかっていないと思うこともあります。例えば、おばちゃんは温泉ソムリエアンバサダーという肩書も持っていますので、北杜市の素晴らしい温泉についてもっと広めていただきたいと思います。温泉を筆頭に北杜市には心が豊かになるところがたくさんありますし、実は良いところだらけなので。あとは移住された方とか様々なバックボーンを持った方が混合で住んでいるので、みんなで仲良くしていただいて、お互いに助け合うということですね。

## □高木寛之先生

続いて鈴木さんにお聞きします。ママ友とつながるとか、仕事の関係で同世代とつながることが多いと思いますが、地域との関係、そしてその魅力についてどんなメッセージがあるでしょうか。

## ■鈴木春花さん

私は就職で山梨に来たので、昼間は家にいないし、結婚しても働いていたので、地域の人とほとんどお付き合いがありませんでした。子どもを産んで、子どもと少しずつ外に出ていくようになると、近所のおじいちゃんやおばあちゃん、ママ友たちをはじめとする、地域と繋がりができました。



フリーアナウンサー

### 鈴木春花さん

フリーアナウンサー、元 UTU アナウンサー、北杜市ふるさと親善大使、やまなし大使

ているおじいちゃんがスコップを貸してください雪かきができました。

近所の住人でも知らないと、いざというときに助け合えない。だから日頃から、近所や地域の方と交流することはとても大事なことだと感じました。都会だと隣に誰が住んでいるのかも知らないですが、近所にどんな人が住んでいるのか知っておくと、安心して暮らしていくと思います。移住組で近所付き合いが難しい方も多いかもしれませんが、普段から意識して、近所の方と挨拶を交わしていくのは大事だと、すごく思います。

カーライフをしてきたので、地域で保護者がサッカーを教えてくれたりする環境があり、温かい地域で育てられたと思っています。

なかなかコミュニティができるという問題も聞きますが、北杜市民はなんとかしてあげようという方が非常に多いので、遠慮せずにどんどん声をかけて、お互いに助けあうという関係性を作っていくのが良いと思います。

市としては、幸せを実感できる市を作りたいと考えています。幸せとは、お金がたくさんあれば良いものではなく、生きがいとか、健康とか、繋がりとか、家族の時間などがたくさん持てるような、ホッとくつろげるような場所を北杜市として作っていきたいと思っています。

そういうことが、地域の繋がりや人のやさしさに繋がると考えていますので、これからも、そこを大事にしながら、市政を推進していきたいと思っています。

## □高木寛之先生

ありがとうございます。今回は4人の方にお話を聞きましたが、皆さんもご自身の健康の秘訣があると思います。

歳をとればとるほど、自分の病気の話をしてしまいますが、そうではなく、自分の健康の秘訣とは何か、生きがいとか、楽しみとか、仕事とか、家族との関係とか。ぜひそういうことを皆さんに話す機会、場所を作っていただきたいと思います。市では、そういう機会や場所をたくさん用意してお待ちしていますので、少し足を外に向けて、「行ってみようかな」、あるいは「一緒に行かない?」と声をかけていただいて、まずは一步踏み出してください。

## □高木寛之先生

最後に市長。市長には2つお聞きします。1つは北杜市で育ったプライベートの自分について。もう1つは、地域との繋がりを市長の視線から。これから北杜市外から来る人たちも多いので、その人たちに向けて、プライベートの自分と、市長としての立場で、地域との関わりについてメッセージをいただきたいです。

## ■上村英司市長

個人としては、私は「地域で育てていただいた」ということです。

家は商売をしていたので、小さい頃から帰っても家に誰もいませんでしたので、隣のおばちゃんが面倒を見てくれました。それからサッ

## 令和4年度

北杜市健康福祉大会 市民公開講座「座談会」

# 生涯健康で生き生きと地域で暮らす

見てね!  
市民公開講座  
YouTube



## □高木寛之先生

北杜市の市民の皆さん、こんにちは。「地域で生きる私のかかわり方」ということで4人のゲストの方にお越しいただきました。北杜市では高齢者が増えていますが、介護を必要とする人は県内市町村の中では少ない方です。しかしながら、高齢者の増加によって、将来的には介護を必要とする方の増加が予想されます。そこで、私たちは「自身の健康」、「親の介護」、「地域での暮らし」をどのように考えていくのかをゲストの皆さんにお伺いしています。

## 自己紹介と自身の健康維持のために意識していることについて教えてください

## ■上村英司市長

就任して早いもので、丸2年となりました。運動をする機会が非常に減りましたので、朝5時に起き、30分くらい犬と一緒に散歩することを、毎日の日課にしています。それから食生活ですね。市では特産

である穀類を食べることで食生活を改善する事業を行っていますので、私自身も玄米を食べたりしています。北杜市は水が良く、お米もおいしいので、つい食べ過ぎてしまいますが、量もセーブしながら、しっかりと健康管理に心がけております。

## ■鈴木春花さん

私は20年くらい前にテレビ局入社のために山梨に移住しました。テレビ局を退職して10年になりますが、今は子育てをしながらフリーアナウンサーとして県内各地での司会や、みなみおばちゃんと一緒に番組を担当しています。万年ダイエッターでいつも健康について気にかけていますが、山梨は何を食べてても美味しいので、誘惑に負けてしまいます。健康の秘訣としては、食べ物に少し気をつけて、あとは仕事柄、声を出すということを、常に心がけています。

## ■竹内敬一さん

私は八ヶ岳で、山小屋を管理し

ています。他にも八ヶ岳の山岳ガイド協会の会長、日本山岳ガイド協会の副会長、そして北杜警察署の救助隊長をしております。北杜市の山は八ヶ岳、南アルプス、奥秩父と広いですが、遭難事故があれば、救助に駆けつけています。

健康の秘訣は、毎週末に山小屋へ行く時には、いつも30kgくらいの荷物を背負いますので、心臓、肺、脚が鍛えられます。それと週1~2回我が家トレーニングルームで筋トレをしています。そのおかげか、ここ40年病気をしたことがなくお医者さんと縁がない生活をしています。

## ■みなみおばちゃん

みなみおばちゃんでございます。妖怪でございます～。鈴木春花さんと一緒に山梨でテレビ番組をやっています。

健康の秘訣は、人の悪口を言うことでございます。ストレスを溜めない。だから悪口と言っても、陰口にならないようにご本人の前とかでバーンと言ってしまう。あとは大



**コーディネーター**  
**高木寛之先生**  
山梨県立大学 人間福祉学部  
福祉コミュニティ学科准教授  
研究分野：社会学、社会福祉学

さく笑うことが多いです。最近ですとヴァンフォーレ甲府の試合に行つてや～～って心の中で声をあげて、ストレスを発散しています。

**親の介護について、ご自身の経験から子どもの気持ちを親に伝えようとしたら、どんなことを伝えたいですか？**

### ■竹内敬一さん

私の母は癌で59歳で亡くなりました。8か月間の闘病生活、甲府の病院に入院して、最後は生まれた千葉に帰りたいということで、向こうで1～2カ月過ごしました。山から降りて弟と2人で交代しながら病院につきっきりでしたので自分も相当疲れました。でもやっぱり最期だと思って付き添いました。

父は前日まで元気だったのに夜少し具合が悪いと言うので、病院を受診しました。医師の診察も1週間ほどで回復することだったのですが、翌朝連絡がきた時には、既にほぼ意識がない状態で、病院に駆けつけると医師が心肺蘇生をしていました。そんな訳で、なんの前触れもなく逝ってしまったので、長年に渡り介護したという経験はないです。

周囲を見回すと今、近所では、遠方にいるご子息が頻繁に来て、残されたおじいちゃん、おばあちゃんたちの面倒を見ていますが、やはり見えていて何か悲しいですね。

普段一人で大丈夫かなと思うので、なるべく時間を作つて少しだけ顔を出していますが、私の世代としては一緒に暮らせれば良いのにと思います。自分の家族なら、できる限り施設に預けずに自分で面倒を見る。余裕があればそうできるかなと思います。昔は一つの家に三世代で暮らしていたわけですから、自然にできていたのだと思いまが、最近は世代でバラバラに暮らしているから、難しい問題ですね。

### ■鈴木春花さん

私は埼玉県出身ですが、両親、兄と弟がいまして、兄は両親と一緒に、弟は実家のすぐ近所に家族と住んでいます。父は4年前にステージ4の末期癌の宣告を受けました。

宣告の知らせを聞いたときには、もう、お先真っ暗な感じで、何も手につかない状況でした。でも現代の医療技術の進歩により、おかげさまで今は状態も安定しています。現在も治療を継続中ですが、長く付き合わなければならぬ病気だと感じています。私はずっと父のそばにいてあげたいと思いますが、新型コロナの感染拡大で、行きたくても行けなくなりました。では離れていても、私にできることはなんだろうと考えたときに、父の近くにいる家族と密に連絡を取ることや、父と頻繁に連絡をとることだと

思いました。今では息子たちにはなかなか言えない本音や弱音を娘の私にはたくさん話してくれるので、遠くにいて声を聞くだけでも、支えになれているのかなと感じています。

また母の悩み、兄・弟の悩みを私が聞いて、その間を取り持つといふことで、離れたところでもできる介護をしているのかなと思います。

でもこれから長く続くとなると、いろいろ困ることも出てくると思うし、すぐに自分が動ける状態で、元気でいなければとすごく思いますね。

### □高木寛之先生

そうですね。私たちの介護は、「身体的な」とか「移動」とかを中心に考えますが、一方で「声を聞く」とか「声をかける」ということは、距離が離れていてもできます。そういう「声の介護」があるだけでも全然違うと感じます。

**子ども世代に対するメッセージ、一方で、介護を必要とする親世代に対してのメッセージをお願いします。**

### ■みなみおばちゃん

おばちゃん、実は終活カウンセラーをやっています。終活とは、高齢者にも若者にも当てはまるところで、残念ながら、高齢者よりも若者が先に逝くこともあります。両方の立場から言わせていただくと、やはり人間はいつ死ぬかわからないということ。そのときに、残された方がどうしたら困らないか、ということを考えることが大事。終活というのには、今まで自分がどう生きてきたのかということを振り返ることです。

今はエンディングノートと言うものがあります。これは生まれたときからの自分に関するさまざまな情報を書き記すためのノートです。残された方はノートを読んで、先に逝った方が何を望んでいたかがわかるのです。知っていますか？「うちは

そんな財産ないから自分が死んでから、遺産相続で揉めないよ」と話しても揉めるのです。終活を考えると自分が亡くなつてから遺産相続で揉めたりしないようにすることが大事だと思います。

高齢者も若者も一緒になりましたけど、そういうメッセージでございます。

### □高木寛之先生

市長にお聞きます。北杜市の高齢化率が40%を超え、ある意味、健康で長く暮らせるまち、というふうにも見えますし、一方で高齢化問題最前線、というふうにも見えます。その中で、北杜市の介護はどう考えていいべきでしょうか？

### ■上村英司市長

北杜市は高齢化が進んでいますが、要介護の方が非常に少ないのが特徴です。その要因は、畠仕事など、生涯働いている方が非常に多いことだと考えています。生涯生きがいを持って生活することが介護にならない状況に繋がりますので、そういう機会を多く作ることが必要だと思っています。

私の父は4年前に、突然癌になりました。1年ほど闘病生活の後、亡くなりました。全ての介護を母がしていましたが、もし母がいなければ、働いている私たちの世代が介護しなければならないことになります。



**芸人**  
**みなみおばちゃんさん**  
山梨県在住、大阪出身  
県内テレビ局などに出演中  
防災士

こういう場合には若い世代の生活が成り立たなくなるので、介護離職を起こさずしっかりと働き続けられるような介護制度を構築しなければならないと思っています。

もう一つ、高齢者の中には、施設に入所せず、住み慣れた自宅で最期を迎えたい方も多いと思います。自宅にいながら、しっかりと介護が受けられ、生活できる体制にも北杜市として取り組みたいと考えています。

### □高木寛之先生

そうですね、北杜市の特徴として、会社で働き続けるというよりも、自分がこう動く（働く）・遊ぶ・楽しむことができる環境が整っています。高齢になってもボートといふない生活ができるることは、高齢者は多くても、要介護の方が少ないとこの一つの要因かもしれません。

また介護予防以外の集まりが多いのも特徴だと思います。介護予防では、「介護が必要だから」と先に暗い思いがあるわけです。そうではなく、「みんなで楽しもう」で集まりますから、先にあるのは「楽しみ」ですよね。「楽しみ」で集まる中で、結果として介護予防になっている。北杜市ではそういった「楽しみ」が、自然に生まれてきていると見ています。

**北杜市で暮している中で地域との関係について、その良さや魅力について教えてください。**

### ■竹内敬一さん

私は家族を連れて、年に3回は旅行に行っています。山登りでは世界中の山にも行きました。海外の山は確かに標高はすごく高いですが、色彩がないのです。

例えばチベットの山で5,000m以上の景色は、青空と、山の雪の白と、大地の黄色の3色しかありません。日本の山は色彩のバランスがちょうど良く、綺麗な森があつて、森のおかげでおいしい水が湧



**登山家**  
**竹内敬一さん**  
北杜警察署山岳救助隊長、北杜市ふるさと親善大使。国際山岳ガイド、八ヶ岳の山小屋「青年小屋」の管理者

き、その水を基に農作業をするように様々な要素が循環しています。

だから日本の山は美しい。中でも、北杜市の山は日本で一番綺麗だと思います。

私たちは八ヶ岳が130万年もかかって作り上げた裾野で四季折々の自然を楽しみ、美しいと感じて暮らしています。たぶんそういう要素が知らないうちに子どもたちに浸透しているのです。僕は小学校で年に1回、授業をしてきました。そこで山の動物とか植生とかの話をじて、北杜市がどれだけ美しく素晴らしい場所かを3年生から6年までの4年をかけて伝えています。

子どもたちが将来都会に行っても、恋しくなって北杜市へ帰ってくるようにと願いを込めているのです。

私の息子は7・8年間東京にいますが、来年山に入る前に北杜市へ戻ります。娘は1年で都会に我慢できなくて帰ってきました。成功例ですよね。子どもたちがなるべく北杜市から出ていかないように（笑）。

### □高木寛之先生

いいですね。続いてみなみおばちゃんに聞きたいと思います。みなみおばちゃんは、日本国内の様々な場所へ行っているなかで、北杜市の暮らしの魅力、ご近所との関係性も含めて教えてください。