

健康
しが
みんなでつくろう!



令和3年度
滋賀県「健康しが」活動創出支援事業

一般社団法人
比良里山クラブ

里山でボラ活、健康な仲間づくり

比良スタイル事業

報告書

令和4年2月

目 次

1 はじめに	1
2 里山でボラ活、健康な仲間づくり「比良スタイル」事業について	2
(1) 事業概要	2
(2) 県民の健康づくりにどのように貢献するか	2
(3) 新規性・独創性・先駆性	3
(4) 継続性・発展性	3
(5) 事業実施体制	4
(6) 実施スケジュール	4
(7) 「健康しが」活動創出支援事業イメージ	5
3 活動報告	6
(1) サロン会議	6
(2) ボランティアイベント	9
I 比良まほろばの里での赤シソ収穫ボランティア入門	9
II 石窯づくりボランティア	12
III 獣害防除柵の修繕ボランティア①、里道クリーンウォーク	14
IV 獣害防除柵の修繕ボランティア②	17
(3) ボランティア団体登録	20
(4) ひら第一土曜体操	21
(5) 比良里山マルシェ	24
4 取組成果	35
5 今後の展望	36
一般社団法人比良里山クラブ 法人概要	38

Ⅰ はじめに

比良里山クラブが比良の地に誕生して、今年20年を迎えようとしております。発足当時は“里山”という言葉が流行り、環境保全活動が市民権を得て、琵琶湖の周りに100団体ものNPOが存在していました。参加した先々で行われている活動は、どこも自然の中で楽しめる大変のどかなものに映り、「これなら私にもできる!」そんな安易な選択から、仲間入りさせて頂くことに。ところが残念なことに、どの団体も横の関係性は皆無で、他団体への興味関心が薄く、協力意識もない。それぞれが“うちがうち”式で活動している状況に、一抹の寂しさと疑問を覚えたものでした。

やがて獣害問題と向き合う中で、被害に遭いにくいという観点から赤シソの栽培と飲料の製造販売に事業展開する機会を得て、活動と事業の二足の草鞋を履くこととなり、法人という人格を手にした途端、交際分野は一変し、組織は転換期を迎えます。これまでのように自分たちがしたいことだけをしていられた“気楽な平和さ”はなく、義務、責任、実績、保証…と、想像を超える事態に戸惑うばかりでした。メンバーはじめ多くのボランティアの方々にご支援ご協力を頂き、ここまで続けて来られましたこと、ここに改めて深謝申し上げます。

活動でも事業でも、課題は常に人材確保にあり、今後も後継者問題は最大のテーマです。会員やボランティアの高齢化、組織改革、事業拡張…、今まさにその局面にあります。ここ数年、自らも引退を自覚し、後継者の発掘と育成を真摯に意識する中で、比良の山神様の思し召しとも取れるいくつかの出会いがあり、其々の夢や地域への思いを傾聴するにつれ、彼らを支援する側に立つ決意を固めた矢先、絶妙のタイミングで「健康しが活動創出支援事業」を知りました。新たに結成した仲間は本事業を支えるコアメンバーとなり、企画から実施完了までを担いました。皆さんとは親子ほどの歳の差がありますが実に頼もしく、一人一人がパワフルで、全員に共通していたのは、「人のために真っ直ぐに行動できる感性の持ち主」という点です。

本事業のテーマは「健康づくり」。心と体、その両方がバランス良く健康であり続けることが「真の健やかさ」であると考え、これまでの実践と経験、繋がりを活かしながら、老若男女、障がいの有無、職業に関係しないユニバーサルなボランティア活動の場と機会づくりを計画しました。さらに、滋賀らしさ、滋賀ならではの取り組みという視点から、山と湖が接近する特徴的な地形や豊かな自然環境を盛り込んだ「比良スタイル」をイメージし、地域の民、団体、産業、作物、文化、観光、自然、…全てが本事業を形成する細胞となることを目指しました。作家・森村誠一氏の書に「誰かの役にたつことや小さな労働は、心の筋肉を動かす」という言葉があります。分け隔てなく、たくさんの人々の心の筋肉が、比良の自然の中で動き、太り、強くなることを祈って、私たちはこれからも健康なまちづくりに取り組んでいきたいと思ひます。

令和4年2月吉日

一般社団法人比良里山クラブ
代表理事 三浦美香

2 里山でボラ活、健康な仲間づくり「比良スタイル」事業について

(1)事業概要

一般社団法人比良里山クラブが活動の拠点としている大津市比良地区の里山や琵琶湖を、本事業のフィールドに設定。これまで活動実績のある環境保全や赤シソ栽培、農業体験などを通じて、地域の教育機関、観光協会、商工会、福祉関連事業所と連携し、分け隔てなく誰もが共に参加できる「ユニバーサルデザインのボランティア活動」による、「健康なまちづくり」を進めるためのネットワークづくりを行います。

2年目以降はさらに横展開し、リタイヤ層やシルバー層の特技や労働意欲を活かせる場や、社会参加し辛い人たちと地域事業者とのマッチングの場となる「働く力を応援するステーション」を同地の実現し、農福連携はもとより産・学・環境との接点も増やし心身共に健康的な地域の充実を深めていきます。

○対象

親子、学生、ひきこもりの成人、高齢者、公務員含む県民全般とし、障がいの有無に関係なくボランティアに参加できるよう、サポートが必要な場合は、専門の支援者を配置します。

○内容

当会がこれまでの活動で培ってきた人脈や地域資源を活かしながら、さまざまな人に均等なボランティア活動の場と機会を提供し、地域交流やネットワークづくりを強化推進する事業を実施します。

1年目は、同地域に居住し支援を必要とする子どもやひきこもりの方、またその家族を中心に既存のボランティアとの交流を図り、環境保全活動や農業体験を通じて、地域住民や公務員、学生等も共に巻き込んだボランティアネットワークの構築を行います。また、地域課題の現状把握をするためのオープンデータの取りまとめ（高齢化や人口・世帯数推移など）とグラフ化、解析を進め課題解決へ役立てていきます。具体的には8月から4回の野外ボランティア体験会を実施し、全参加者が交流するマルシェを12月に開催予定です。参加者の意識調査をアンケートや聞き取りで集積し、「比良スタイル」事業に反映させる。将来的に、支援が必要な人を地域の中で見守り、ボランティアの担い手を増やし、互いに支え合うことで、皆が安心して健やかに暮らせる「健康なまちづくり」のための一歩実現を目指します。

(2) 県民の健康づくりにどのように貢献するか

滋賀県はボランティア参加人口が全国レベルで多く、ボランティア活動に参加することが健康づくりに有意であることが「健康いきいき 21」でも報告されています。また、厚労省の国民健康・栄養調査報告の社会活動に関するデータから、サラリーマンの地域デビューはリタイヤ後ではなく現役時から情報収集し、意識的に助走しておくことが肝要であることが窺えます。本事業ではユニバーサルデザインのスタイルでボランティアを受け入れ、有資格者がコーディネーターを担い、安定的かつ安全なボランティア活動の場と機会の拡充に貢献することが可能です。もしこの先コロナ禍による行動制限が続く事態にあっても、感染対策を講じつつ、自然の中で展開できる事業であることが実施体制上の強みとなります。

さらに、びわこ成蹊スポーツ大学と連携し、「比良スタイル」の研究を継続することによって地域の健康促進につながるデータ集積を続け、県民の健康づくりに寄与するモデルケース構築にも貢献します。

(3) 新規性・独創性・先駆性

- I 比良まほろばの里で行う赤シソ栽培農業体験や、獣害対策柵の整備、石窯づくり、里道クリーンウォークなど、地域資源をフル活用しながら独自の活動を提供できます。（里山と琵琶湖が接近している地形、JR 湖西線比良駅から歩いて山や湖に行ける距離感。）
- II ボランティア活動をしたい人と、ボランティアを募集したい団体とのマッチングは年間を通じて安定的に行えます。今回、学生やひきこもり、社会的支援が必要な人たちをボランティアに迎えるにあたり、日本ボランティアコーディネーター協会認定資格を保有するスタッフを起用します。ボランティアが単に労働力でなく、地域・社会の重要な担い手となることを、広く深く参加者に実感してもらうことが最大のねらいです。また、年齢や障がいの有無に関わらず、すべての人が五感を解放し、自分らしく楽しくリフレッシュできる場と時間を共有できるように取り組みます。
- III 日常の中で支援される側にあった若者が支援する側に立ったり、子どもが大人と同じボランティア体験をすることの重要性を参加者全員が再認識し、次に繋げられるコーディネーション力を発揮できるよう取り組みます。

(4) 継続性・発展性

- I 当会の収益事業である比良ペリラ事業の赤シソ栽培に関わるボランティア参加者が増えれば、作業効率の向上につながり、赤シソの収穫量増加によって、比良ペリラ事業自体の売り上げ拡大が見込め、必然的に本事業の継続性の確実化に及ぶと見込んでいます。
- II 比良ペリラのパンフレットや法人パンフレット、HP 等において、「健康しが」事業のPRを全国に向けて広く発信することで、本事業に賛同・共感する仲間を増やし、ファンを拡張していきます。
- III 比良里山マルシェを毎年定例化し、個人や団体、企業から協賛金や参加費収入を安定的に得られるようにすることで、本事業の発展性を見込んでいます。
- IV びわこ成蹊スポーツ大学と共同研究を重ね、比良地域ならではの健康なまちづくりモデル「比良スタイル」を完成し先駆的・継続的・発展的に取り組んでいきます。
- V 安心して地域で暮らし続けられる地域づくりを行うべく、地元の見守りや健康、スポーツ関連の各団体も巻き込みながら事業を推進します。
- VI 毎年ボランティア活動メニューを増やすことで、コミュニティーを支えるボランティア人口を増やしていきます。
- VII 本事業を通じ、子どもや子育て世代、子どもと関わる団体とのコラボも視野に入れ、現在少子化やコロナ禍で休止している当会の「キッズクラブ」や「地域サロン」の再開を実現し、活動を充実させます。

(5)事業実施体制

事業統括：一般社団法人比良里山クラブ

事業推進員・事務局：一般社団法人比良里山クラブより1名

ボランティアコーディネーター：社会福祉士1名

活動リーダー：子ども部門1名、障害者部門1名

健康づくり「比良スタイル」研究、レクレーション指導：びわこ成蹊スポーツ大学

石窯築窯：おうみ木質バイオマス利用研究会

獣害柵設置指導：隅谷建築設計事務所

就労継続支援事業所連携：働き教育センター大津（B型事業所）

こども若者支援連携：特定非営利活動法人こどもソーシャルワークセンター

地域連携：南比良自治会、大津市社会福祉協議会など

(6)実施スケジュール

	日付	実施内容
1	2021年8月18日（水）	比良まほろばの里での赤シソ収穫ボランティア入門
2	2021年8月29日（日）	サロン会議①
3	2021年9月19日（日）	サロン会議②
4	2021年10月10日（日）	石窯づくりボランティア
5	2021年10月17日（日）	獣害防除柵の修繕ボランティア①、里道クリーンウォーク、サロン会議③
6	2021年11月6日（土）	ひら第一土曜体操①
7	2021年11月21日（日）	獣害防除柵の修繕ボランティア②、サロン会議④
8	2021年12月4日（土）	ひら第一土曜体操②
9	2021年12月12日（日）	サロン会議⑤
10	2021年12月26日（日）	【延期】比良里山マルシェ（寒波襲来が予測されたため）
11	2022年1月8日（土）	ひら第一土曜体操③
12	2022年1月15日（土）	サロン会議⑥
13	2022年1月16日（日）	比良里山マルシェ開催
14	2022年2月5日（土）	【中止】ひら第一土曜体操④（新型コロナウイルス感染拡大防止のため）
15	2022年2月6日（日）	サロン会議⑦（オンライン開催）



写真：比良ペリラ／赤シソの刈り取り作業の様子

(7)「健康しが」活動創出支援事業イメージ



写真:比良まほろばの里 赤シソ栽培地とボランティアのみなさん

3 活動報告

(1) サロン会議

I 開催概要

	開催日時	会場	主な議題	出席者
1	2021年8月29日(日) 13:30~15:30	地域サロン 比良ラボ	・「健康しが」事業について ・比良里山マルシェの企画 提案を持ち寄り	三浦、白井、杉田、 國安、越村 (オンライン) 水津、奥田
2	2021年9月19日(日) 13:30~15:30	地域サロン 比良ラボ	・比良里山マルシェの企画 案を検討	三浦、白井、奥田、 杉田、國安、越村
3	2021年10月17日(日) 13:30~15:30	地域サロン 比良ラボ	・比良里山マルシェの企画、 広報の検討、担当を決定	三浦、越村、白井、 國安、水津、奥田
4	2021年11月21日(日) 13:30~15:30	比良まほろばの里	・比良里山マルシェの準備 状況共有、今後の事業につ いて	三浦、白井、奥田、 杉田、國安、越村
5	2021年12月12日(日) 13:30~15:30	比良まほろばの里	・比良里山マルシェの直前 準備、確認	三浦、奥田、國安、 越村
6	2022年1月15日(土) 13:30~15:30	比良まほろばの里	・比良里山マルシェの前日 準備、最終確認	三浦、白井、奥田、 國安、越村
7	2022年2月6日(日) 10:00~12:00	(オンライン開催)	・比良里山マルシェの総括 ・事業報告とりまとめ、今後 の活動について	三浦、奥田、 國安、白井、越村

II 会議の経過

本事業の企画立案、実行部隊としてサロン会議メンバーが京都・滋賀・奈良・愛媛から集まりました。本事業で比良の地域をフィールドとして捉えた時、それぞれの専門分野の視点から「健康」をテーマに、何に取り組めばよいか企画案を提案し合い、「比良里山マルシェ」、「ひら第一土曜体操」の企画が生まれました。

獣害柵の修繕ボランティアや石窯移築ボランティアは、参加者へのアンケートを取り、集計、分析を行いました。アンケートの反応を参考にマルシェの当日ボランティアのスタッフを確保し、物販ブースやイベント部分の出展者を募りました。これまで当会とつながりのあった方々とのつながりを本事業でつなぎ直すきっかけとなりました。

それぞれが得意なことを活かし合いながら、参加者が楽しめる企画、比良の魅力を伝える、里山の恵みを共有するさまざまな要素を比良里山マルシェに詰め込み、さまざまな協力者を得て、準備を進めました。12月は寒波の襲来が予測され、延期せざるを得ませんでした。1月に無事に開催することができました。

2月のサロン会議では比良里山マルシェの反省、本事業の総括、今後の展望を話し合いました。

(当日の様子)

サロン会議① 初回の打ち合わせ



サロン会議② 会議の前に、「肩こり解消&疲労回復」をテーマにヨガの体験をしました。



Ⅲ サロン会議メンバー (profile/コメント)



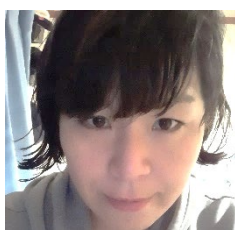
三浦美香

- ・比良里山クラブ設立者、代表理事。
- 比良の里山保全と環境学習・自然体験、地域サロン「比良ラボ」の運営。
- ・これからも比良里山の愉快的仲間たちと共にやらかしていきます！



白井恭子

- ・NPO 法人まちづくりスポット大津スタッフ。仕事をはじめてからずっと人と人をつなぐボランティアコーディネーターをしています。
- ・たくさんのわくわくや笑顔が生まれる場をつくっていきたいです。



國安紗世

- ・大阪府豊中市生まれ、現在は京都を拠点にだれもが外に出てみようと思える居場所づくりやイベント企画・運営に携わる。
- ・比良の方、比良にご縁のある方が穏やかに過ごせるきっかけになれば良いな



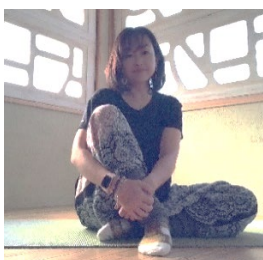
奥田彩

- ・普段は会社員として勤務。結婚を機に比良に移り住み、山と湖の美しい景色に魅了されています。
- ・事業を通して、地域を歩く楽しさに改めて気づきました。



片岡千枝

- ・自然活動と教育に興味関心があるアラサー剣士。
- ・今回は非常に残念ながら、マルシェへの参加は叶いませんでしたが、サロンメンバーのみなさんのことがだいすきですっ!!



杉田知子

- ・ヨガやタイマッサージを通して女性の体と心に寄り添い、産後ケアや更年期症状ケアに重点を置いて活動中。
- ・水も山も人も優しく巡る里山。その豊富な自然の恵みを全国の方に知ってもらいたいと思います!



水津真委

- ・外遊び好きの幼少期を過ごし、学生時代に出会った野外教育の経験を活かして、周りの人達を笑顔にするため現在に至る。
- ・今回、比良里山クラブの一員として地域との繋がりを大切に、地域から地域へ還元したいという気持ちで取り組みました。今後も仲間と共に、地域との繋がりと地域を大切にできる人材となって行きたいです。



越村美保子

- ・地域の観光、まちづくりを応援する活動をしています。
- ・20年近くご縁のある滋賀県大津市比良の地域が、ないものねだりではなく、“地域にあるもの”を活用して活性化するために、これからも通います。

(2) ボランティアイベント

I 比良まほろばの里での赤シソ収穫でボランティア入門

第1回は、赤シソの収穫作業を行っている、「比良まほろばの里」で、ボランティア入門のイベントを開催しました。ボランティアのみなさんに摘み取っていただいた赤シソは、比良ブランド飲料の「比良ペリラ（赤シソジュース）」になりました。

日時:2021年8月18日(水)9時30分～12時

	時間	内容
	9時30分	比良まほろばの里作業場に集合 ・あいさつ、参加者の紹介(三浦) ・オリエンテーション(注意事項・施設案内)(越村・山本) ・比良里山クラブの紹介(比良里山クラブ・三浦) ・本日の活動説明(比良里山クラブ・三浦)
	9時45分	活動開始(赤シソ刈取準備、刈取、選別、仕上げ) ・適宜休憩をとりながら、話しながら作業
	11時30分	活動終了、片付けアンケート記入(バインダー、ペン)／感想のシェア(越村)
	12時	解散／お見送り

参加者数 大人16名、高校生1名、子ども3名

(働き教育センター大津より指導者1名、利用者4名を含む)

(当日の様子)

・新型コロナウイルス感染防止対策として、受付時に検温、消毒を行いました。



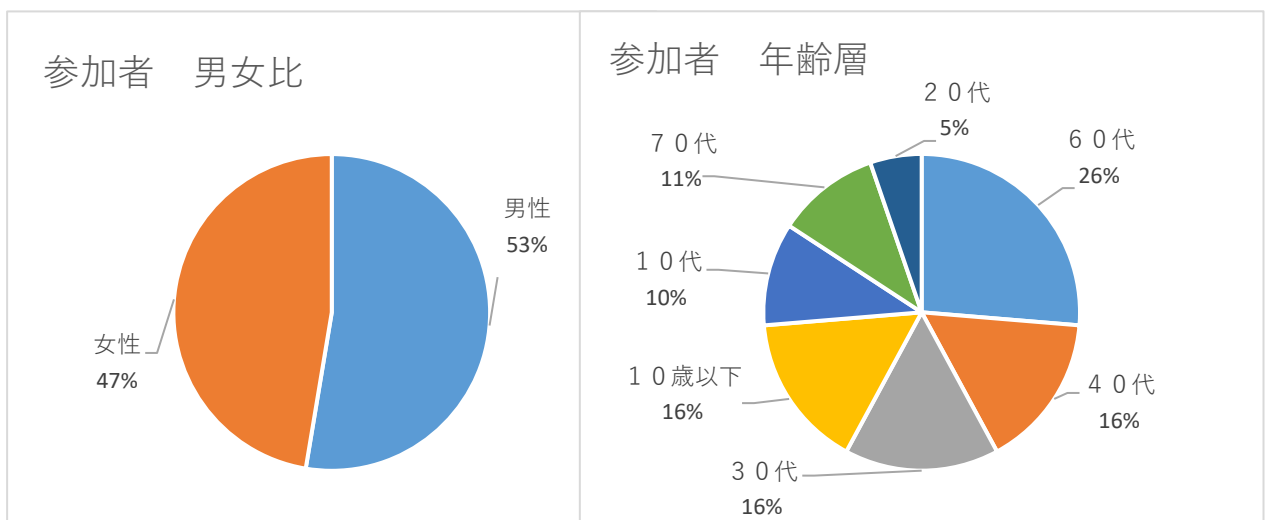
- ・刈り取った赤シソの葉と茎やゴミの選別作業をしていただきました。



(アンケート結果)

- ・当日のアンケート調査でボランティア活動への意欲や、今後やってみたいことを調査しました。

調査対象(参加者 大人15名、高校生1名、属性のみ子ども3名を加えた)



Q.本日のボランティア活動に参加した感想(印象に残ったこと)

- ・大変だった。
- ・シソの葉っぱとり、楽しかった。
- ・シソの選別楽しかったです。
- ・シソの選別で虫がいっぱいいましたが、楽しかった。
- ・刈り取りの量は少なかったが、多くの人と協力して作業ができて楽しかった。体を動かせてリフレッシュできた。
- ・作業の度にシソの豊かな香りに包まれ、リトリートすることができた。シソジュースが出来るまでのプロセスに携われたのが単純にうれしい。
- ・お茶と似た工程で面白かった。とても良い香りでした。
- ・とても疲れたが、達成感があってよかった。こつこつやってシソが減っていく達成感が楽しかったです。
- ・シソのよい香りがした。生き物がたくさんいた。
- ・みなさん明るく楽しそうに作業しておられるところがよかった。

- ・来年も来ます。
- ・汗を流しての作業が楽しいです。
- ・皆が一生涯懸命に作業している姿に感動。
- ・暑かった。センターの人たちが頑張ってくれた。

Q.今後のボランティア活動イベントに参加したいもの(いくつでもあてはまるものに○)

- | | |
|---------------------|-----|
| ①10月 石窯づくりボランティア | 10名 |
| ②11月 獣害防除柵の設置ボランティア | 4名 |
| ③12月 比良里山マルシェ | 10名 |

Q.あなたが関わりたいことは何ですか

- | | |
|-----------------------|----|
| ①比良里山マルシェに出展者として参加したい | 5名 |
| ②ボランティアスタッフとして参加したい | 7名 |
| ③参加者として遊びに来たい | 5名 |

Q.比良まほろばの里でやってみたいことは何ですか

- | | |
|-------------|----|
| ①野外料理 | 8名 |
| ②野外レクリエーション | 9名 |
| ③ヨガ | 2名 |
| ④農作業・栽培 | 5名 |
| ⑤その他 | 0名 |

Q.あなたの得意なことは何ですか？

スポーツ／料理とバスケット／農作業／イベント、企画、広報／広報、健康、美容、プロモーション／体を使った事、周知／マーケティング／田舎料理や伝統的な行事については一通りできと思っています。(おはぎやよもぎもち、野菜を炊くとか)／山遊び、山菜とり／いかようにもお応えします／アロマトリートメント、ハーブ利用イベント、ハーブづくり／なし5名

Q.あなたのお手伝いできることは何ですか？

何でも OK／企画、事務作業／広報、健康、美容、プロモーション／友達を呼ぶこと、商品を購入すること／単純作業／何でもやりたいです／力作業以外／作業や行事のスタッフ／シソの刈り取り、選別／体を使うこと／友人に誘われた時に参加します／いわれたことをします／ハーブティ、そば打ちをしたい／なし3名

(まとめ)

ボランティアに参加くださったみなさまは、それぞれに何かしらの特技や楽しめることをお持ちで、それを活かせる場を探されています。ボランティアの機会があれば参加したい、マルシェにも出展、ボランティアスタッフをしたいという方々への参加の案内、企画の取りまとめ状況を共有し、この比良まほろばの里を活かしてさまざまな活動を展開していきたいと思いました。

Ⅱ 石窯づくりボランティア

第2回目は「比良まほろばの里」に設置されていた石窯を移設するため、作業ボランティアイベントを実施しました。秋晴れでお天気が良く、とても暑い日でしたが、たくさんのレンガや土を運び、レンガをきれいに洗い選別することで、多くのレンガを再生することができました。

日時:2021 年 10 月 10 日(日)10時~12 時

	時間	内容
	10時	比良まほろばの里 集合 ・あいさつ、参加者紹介 ・オリエンテーション(活動の注意事項) 寺尾理事 ・本日の活動説明 //
	10時30分	活動開始 ・適宜休憩・給水しながら、話しながら…
	11時50分	午前の部終了／感想のシェア／片付け
	12 時~	昼食交流 ★午前のみの参加確認、アンケート回収

参加者数 大人10名

(当日の様子)

・オリエンテーションののち、形状を確認してレンガを仕分けし、川で洗いました。たくさんのレンガを再生して、新しい場所への移築作業を開始することができました。





(アンケート結果)

・当日のアンケート調査でボランティア活動への意欲や、今後やってみたいことを調査しました。

調査対象(参加者 大人3名)

参加者男女比 男性2名、女性1名／参加者年齢層 40代 3名

Q.本日のボランティア活動に参加した感想(印象に残ったこと)

- ・風と川の水が気持ちよかった
- ・有意義な仲間づくりの時間となった
- ・いい汗をかくことができました。チーズケーキ美味しかったです。

Q.今後のボランティア活動イベントに参加したいもの(いくつでもあてはまるものに○)

- | | |
|---------------------|----|
| ①11月 獣害防除柵の設置ボランティア | 1名 |
| ②12月 比良里山マルシェ | 3名 |

Q.あなたが関わりたいことは何ですか

- | | |
|-----------------------|----|
| ①比良里山マルシェに出展者として参加したい | 0名 |
| ②ボランティアスタッフとして参加したい | 2名 |
| ③参加者として遊びに来たい | 3名 |

Q.比良まほろばの里でやってみたいことは何ですか

- | | |
|-------------|----|
| ①野外料理 | 3名 |
| ②野外レクリエーション | 1名 |
| ③ヨガ | 1名 |
| ④農作業・栽培 | 1名 |
| ⑤その他 | 0名 |

Q.あなたの得意なことは何ですか?

人集め／力仕事／農作業

Q.あなたのお手伝いできることは何ですか？

軽作業／イベントボランティア／農作業

(まとめ)

・今回の参加者は10名で少人数でしたが、手分けをして作業を進めることができました。参加者のほとんどが公務員でした。今後予定している事業について話をしながら、いろいろなアイデアを出すこともでき、単純作業をしながらのミーティングのような形になりました。ボランティア参加者がやりたいことを形にしていけることが、当会に求められている活動だと感じました。

Ⅲ 獣害防除柵の修繕ボランティア①、里道クリーンウォーク

第3回目は「比良まほろばの里」の赤シソ栽培地の外周に設置されている、獣害防除柵の老朽化のため、古い支柱の撤去、新しい支柱の設置の作業を進めました。雨の降る日ではありましたが、ボランティアの方々の作業スピードが速く、想定の2倍は作業を進めることができました。

日時:2021年10月17日(日)10時～12時

	時間	内容
	10時	比良まほろばの里 集合 あいさつ、参加者紹介／オリエンテーション(活動の注意事項) 本日の活動説明(隅谷)
	10時30分	活動開始 ・適宜休憩・給水、話しながら安全に
	11時50分	活動終了／感想のシェア／アンケート記入、回収／片付け
	12時	お時間がある方は、里道クリーンウォーク

参加者数 大人11名、大学生2名、小学生2名、未就学児1名

(当日の様子)

オリエンテーションののち、まずは木柱とメッシュの解体から始めました。参加者同士の協力もあり、雨の中にも関わらず、作業はどんどん進み、担当者も驚くほどスムーズに作業を終えることができました。小学生の参加者もペンチを使って針金を外したり、解体した支柱を運んでくれました。びわこ成蹊スポーツ大学の野球部員2名が新しい支柱の打ち込み作業で力を発揮してくれました。また、作業後に里道クリーンウォークで周辺道路のごみ拾いを行いました。



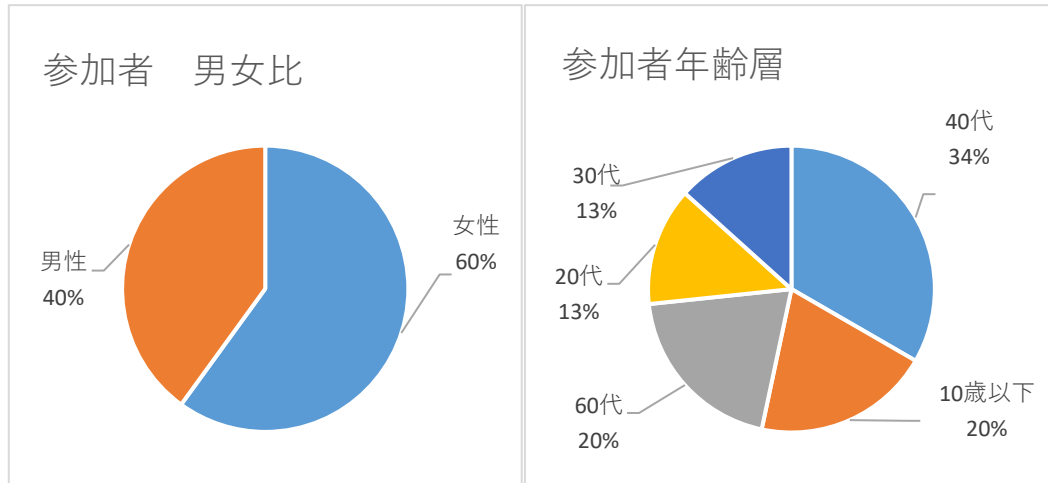
(アンケート結果)

・当日のアンケート調査でボランティア活動への意欲や、今後やってみたいことを調査しました。

調査対象(参加者 大人10名、大学生2名、小学生2名、未就学児1名)

参加者男女比 男性6名、女性9名

参加者年齢層 40代5名、10歳以下3名、60代3名、20代2名、30代2名



Q.本日のボランティア活動に参加した感想(印象に残ったこと)

- ・初めての作業で楽しく取り組みました。会話しながらできてよかったです。
- ・柵のお手伝いに来ました。微力ながら少しは役に立っていると嬉しいです。畑にはいろいろなハーブや作物が宝物のように育っており、見ていて楽しかったです。
- ・滋賀の地域の方はもちろん、県外の方も参加されていて、交流の輪が広く良い経験だと思いました。
- ・久しぶりに身体を動かして気持ちよかった。
- ・初めての活動ですが楽しくできました。活動の間のおしゃべりが楽しかったです。
- ・力を使うのでたいへんな仕事だと思った。
- ・やりがいがある。楽しくできた。
- ・すごく力仕事が多いイメージだった。周りに気を付けて作業を進める必要があると思った。
- ・管の打ち込みなどが農業を行う上で大切だと思った。
- ・みんなで力を合わせて作業することが楽しい。
- ・小雨だったけど柵を外してスッキリした。

Q.今後のボランティア活動イベントに参加したいもの(いくつでもあてはまるものに○)

- | | |
|---------------------|----|
| ①11月 獣害防除柵の設置ボランティア | 7名 |
| ②12月 比良里山マルシェ | 7名 |

Q.あなたが関わりたいことは何ですか

- | | |
|-----------------------|-----|
| ①比良里山マルシェに出展者として参加したい | 4名 |
| ②ボランティアスタッフとして参加したい | 10名 |
| ③参加者として遊びに来たい | 4名 |

Q.比良まほろばの里でやってみたいことは何ですか

- | | |
|-------------|-----|
| ①野外料理 | 10名 |
| ②野外レクリエーション | 7名 |
| ③ヨガ | 3名 |

④農作業・栽培	4名
⑤その他	0名

Q.あなたの得意なことは何ですか？

仲間集め／体力仕事／野外活動、子どもと遊ぶ、人との交流／福祉の相談に乗れます。SNS で活動の予定などチェックしたいと思います。／算数／細かい作業、ワイヤーを切る／草抜きなど力があること／力仕事／多少の作文や事務作業など／なし3名

Q.あなたのお手伝いできることは何ですか？

草刈り、木を切ること／ワイヤーを切る／ワイヤーを切る、持ち運び等／いつでも必要な時に手伝います。／時間があればいつでもお手伝いさせていただきたいです。／なし6名

(まとめ)

今回の参加者は小さなお子さんから小学生、大学生、20代から40代の若手中心で、作業を進めることができました。小学生のおさんは、今日体験したばかりの「ワイヤー切り」をまたやりたいとアンケートにも書いてくれました。普段の生活ではなかなかできない体験を大人と一緒にすることで、自分の得意なことになり、またやりたいと思ってくれたことが素晴らしいと感じました。

小雨の降る寒い中でしたが、作業に取り組んでいただきまして、ありがとうございました。

IV 獣害防除柵の修繕ボランティア②

日時:2021 年11月21日(日)10時～12 時

	時間	内容
	10時	比良まほろばの里 集合 あいさつ、参加者紹介／オリエンテーション(活動の注意事項) 本日の活動説明(隅谷)
	10時30分	活動開始／適宜休憩・給水、話しながら安全に
	11時50分	活動終了／感想のシェア／アンケート記入、回収／片付け
	12 時	解散 ★電車の方は、湖西線「比良駅」発時刻の確認をお願いします！

参加者数 大人10、大学生2名

(当日の様子)

オリエンテーションののち、10月の作業をした続きで、古い支柱の撤去、新しい支柱へメッシュの取り付け、メッシュに巻き付いたつるを取る作業を行いました。また作業がスムーズに進んだため、石窯移築場所での作業も合わせて行いました。



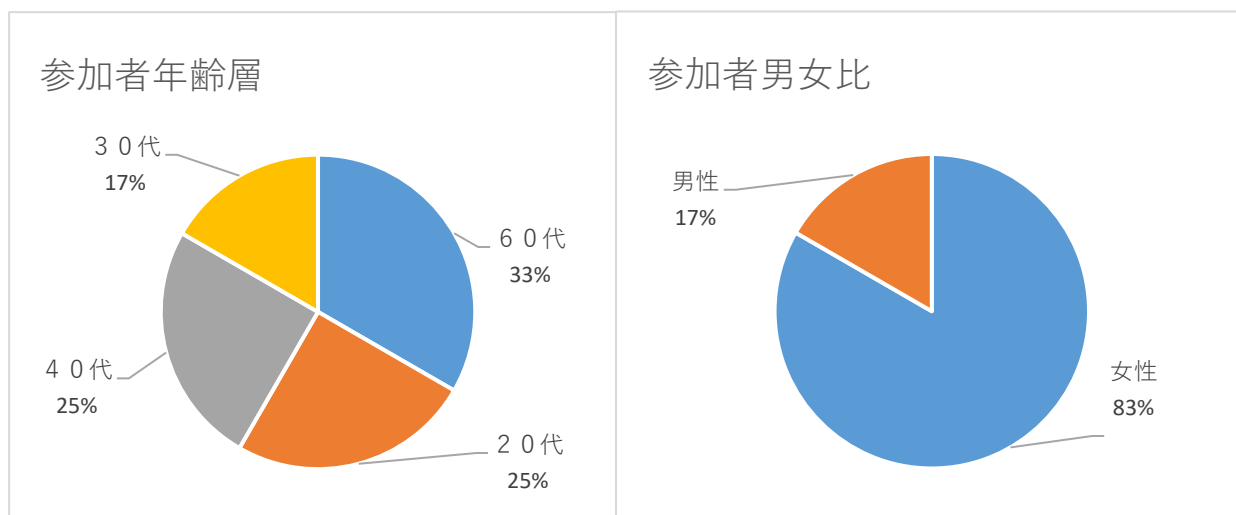
(アンケート結果)

・当日のアンケート調査でボランティア活動への意欲や、今後やってみたいことを調査しました。

調査対象 回答数8名／12名(参加者 大人10名、大学生2名)

参加者男女比 男性2名、女性10名(属性のみ未回答者を加えた)

参加者年齢層 60代4名、20代3名、40代3名、30代2名



Q. 本日のボランティア活動に参加した感想（印象に残ったこと）

- ・柵のつるを取る作業でこんなにも木みたいに固くなることを初めて体感しました。大人数で作業するとすぐに終わるという、人数の重要さがわかりました
- ・敷地が広くて色んなワクワクが詰まっているようなステキなところでした！ 網に絡んだつるが枯れていてもなかなか取れず、植物の生命力を感じた。シソの枝をも休費が大きくて、暖かくてほっこりしました。
- ・粘土をこねるのには力が結構いるなと思いましたまたそのほかの作業でも力があるなと思いました。力は要りましたが、楽しかったと思います。
- ・地道な作業（つるを取り除くことなど）も1人でするよりも人の手がある事のすばらしさを感じました。スピード感とともに心のゆとりができる
- ・2時間気持ちよく、からだを動かし、あっという間だった！
- ・外周柵作りの活動、今日はまたやったことのない活動で手順を含めて学びになりました。学生たちも頑張ってくれていて良かったです。
- ・秋晴れの中、楽しく作業ができました

Q. 今後のボランティア活動イベントに参加したいもの（いくつでもあてはまるものに○）

① 12月 比良里山マルシェ 7名

Q. あなたが関わりたいことは何ですか

① 比良里山マルシェに出展者として参加したい 2名
 ② ボランティアスタッフとして参加したい 6名
 ③ 参加者として遊びに来たい 1名

Q. 比良まほろばの里でやってみたいことは何ですか

① 野外料理 5名
 ② 野外レクリエーション 3名
 ③ ヨガ 4名

④農作業・栽培	6名
⑤その他(キャンプファイヤー)	1名

Q.あなたの得意なことは何ですか？

細かい作業が得意です／力関係／ヨガ、占い、マッサージ／もくもくと作業すること／事務、ライティングなど／人をつなぐ／事務局／なし2名

Q.あなたのお手伝いできることは何ですか？

多少の力仕事／力関係／また不定期で参加協力できたらうれしく思います。ありがとうございました／作業、イベントの企画、お手伝い／作業も広報的なことなども／PR、広報／なし3名

(まとめ)

今回も20代から60代まで、幅広い年齢層のボランティアが集まりました。10月とは打って変わって秋晴れのさわやかな中、作業を進めることができました。木製の古い支柱は劣化が激しく、冬場の強風に耐えられないのでは、と思うほどでした。本格的な冬が来る前に、撤去作業を進め、新しい支柱を設置することができ、今後の作業を安全に実施できることが、ボランティアの受け入れを進めるうえで、とても重要でした。ボランティアにいられた方がこれからの当会の事業のヒントになることをたくさんお話して下さることも、作業を進めている中での楽しみでもあります。

(3) ボランティア団体登録

立命館大学、龍谷大学で学生ボランティア募集を行うため、ボランティア団体登録、「比良里山マルシェ」への協力依頼を行いました。おかげさまで、比良里山マルシェには、立命館大学3名、龍谷大学2名の学生さんが、ボランティアスタッフとして参加して下さることになりました。

左) 立命館大学 教学部 共通教育課(BKC) サービスラーニングセンター 主事 横関つかさ 様

右) 龍谷大学 ボランティア・NPO 活動センター ボランティアコーディネーター 國實紗登美 様



立命館大学サービスラーニングセンターBKC 学生コーディネーターの川戸さん、石井さんにも対応いただき、11月のボランティアイベントや比良里山マルシェの学生ボランティアに参加いただきました。

(4) ひら第一土曜体操

「ひら第一土曜体操」は、当初の事業計画にはありませんでしたが、サロン会議を経て開催を決定しました。地域の高齢者をはじめ、老若男女が比良の自然を感じながら体操・ウォーキングを行いました。月1回の開催が、参加いただく方にとって定期的な健康づくりとなることをねらいました。

体操後には、地域サロン 比良ラボで毎回健康にまつわる企画を行い、希望者は血圧測定・パルスオキシメーターで血中酸素濃度を測定しました。開催にあたり、びわこ成蹊スポーツ大学の協力で学生による運営協力・参加者へのストレッチのアドバイスや、地域の助産師に健康指導の企画協力をいただきました。

(開催概要)

実施日	内容	進行スケジュール
2021年11月6日(土)	ひら第一土曜体操①	8:00 ストレッチ、ラジオ体操 8:15 ひら制作所でのレクチャー 血圧計測等、茶話会
2021年12月4日(土)	ひら第一土曜体操②	
2022年1月8日(土)	ひら第一土曜体操③	
2022年2月5日(土)	【中止】ひら第一土曜体操④ (新型コロナウイルス感染拡大防止のため)	

(会場)JA レーク滋賀 志賀カントリー(体操)、地域サロン 比良ラボ(茶話会)

(参加者数)

実施日	健康サロン企画	参加者数
2021年11月6日(土)	ハーブティー	14人
2021年12月4日(土)	タオル体操	14人
2022年1月8日(土)	健康スープ	12人

(参加者にはびわこ成蹊スポーツ大学の学生、スタッフを含む)

(広報)

(チラシ) 南比良地区を対象とした回覧

(HP) 比良里山クラブ Facebook ページでの告知

(口コミ) 当会とつながりのある地域の方、ボランティア参加者への案内

ひら第一土曜体操の開催にあたり、南比良地区への回覧は下記チラシのとおり4回行いました。当会の活動の様子もご案内する機会となりました。

(初回)

回覧

ひら第1土曜体操～1回目(毎月実施予定)

11月6日(土)8時～ 一緒にラジオ体操を楽しみましょう!

(雨天は翌日に延期、**ラジオ体操のぼり**が出ていれば実施)

※場所: JAレーク滋賀カントリーエレベーター

※時間: 8時～

※模範体操: びわこ成蹊スポーツ大学

※アフター: 徒歩で比良ラポに移動、健康茶話会
(希望者のみ検温、血圧、血中酸素濃度計測、アンケートなど)

※参加費: 無料

※予定: 2回目12/4(土)、3回目1/8(土)、4回目2/5(土)、5回目3/5(土)

※この事業は滋賀県「健康しが」活動創出支援事業として、地域のみなさまの健康づくりをテーマに、スポーツ大学と連携して取り組まさせていただきます。



南比良の皆さまへ

平成31年5月に開所致しました南比良地域サロン「ひら制作所」(通称: 比良ラポ)は、コロナ禍一年半ほどの間休所しておりましたが、ようやく再開の運びとなりました。これからいろいろと楽しい場所にしていきたいと思っておりますので、どうぞ末長くご活用ください。

管理者: 一般社団法人比良里山クラブ
大津市横木2丁目25-12
077-527-2833



(2回目案内)

回覧

ひらラポ通信 ～ひら第一土曜体操のお知らせ～

こんにちは、ひら制作所(通称: 比良ラポ)です。
11月6日(土)から「ひら第一土曜体操」が始まりました!
朝のラジオ体操で、清々しいひとときが過ごせます。



開催の目印のぼりです

第2回は **12月4日(土) 8:00～** 開催
お散歩やお出かけついでに、お立ち寄りください

次回は…
寒さによる肩コリや
背中へのハリに効く

タオル体操も

特別レクチャー! 講師は今枝千賀子さん 南比良在住

集合場所 JAレーク滋賀カントリーエレベーター

持ち物 バスタオル

プログラム ①ストレッチ・ラジオ体操
②ひら制作所へウォーキング
③タオル体操・茶話会
希望者のみ血圧・血中酸素濃度計測



※雨天時は翌日に延期。開催時はラジオ体操のぼりが出ています。

参加された方には、スタンプカードをお渡し!
スタンプが貯まると **プレゼント** がもらえます

▼今後のスケジュール
第3回1月8日(土)
第4回2月5日(土)
第5回3月5日(土)

滋賀県「健康しが」活動創出支援事業として
地域のみなさまの健康づくりをテーマに、
スポーツ大学と連携して取り組んでいます。

管理者: 一般社団法人比良里山クラブ
大津市横木2丁目25-12
077-527-2833



(3回目案内)

回覧

ひらラポ通信 ひら第一土曜体操のお知らせ

こんにちは、ひら制作所(通称: 比良ラポ)です。
12月4日(土)第2回「ひら第一土曜体操」を開催しました。
びわこスポーツ成蹊大学の学生ご協力のもと、
ストレッチもレクチャーいただきました!

ひらラポでは、
身体のコリをほくす
タオル体操も

第3回は **1月8日(土) 8:00～** 開催
※雨天時は翌日に延期。開催時はラジオ体操のぼりが出ています。

新春企画
食からの健康づくり
比良産野菜で身体を温める養生スープのご試食、レシピ付!

講師は 南比良在住・今枝千賀子さん

集合場所 JAレーク滋賀カントリーエレベーター

プログラム ①ストレッチ・ラジオ体操
②ひら制作所へウォーキング
③スープ試食・茶話会
希望者のみ血圧・血中酸素濃度計測
&参加者によるピアノ演奏が聴けるかも!? お楽しみに♪



参加された方には、スタンプカードをお渡し!
スタンプが貯まると **プレゼント** がもらえます

▼今後のスケジュール
第4回2月5日(土)
第5回3月5日(土)

滋賀県「健康しが」活動創出支援事業として
地域のみなさまの健康づくりをテーマに、
スポーツ大学と連携して取り組んでいます。

管理者: 一般社団法人比良里山クラブ
大津市横木2丁目25-12
077-527-2833



(4回中止案内・マルシェ開催報告)

回覧

ひらラポ通信 ～比良里山マルシェの開催報告～

南比良のみなさま、こんにちは、比良里山クラブです。
1月16日(日)に「比良里山マルシェ2022」を無事開催することができました。ご参加頂きました皆様、ありがとうございました!
比良地域、滋賀県内、京都、大阪からもお越しいただき、雪景色の中、
ぽかぽか陽気に恵まれ、比良の自然の恵みを楽しむ企画となりました。



比良の
美味しいものが
集まった
物販コーナー



毛糸の作品が
里山を彩る。
ヤーンボミング
展示



比良のハーブで
入浴剤をつくる
ワークショップ



里山の薪で
暖を取りながら
ほっこり



手打ちそば
(比良まほろばの
里産そば)
大好評!



比良の野菜
いっぱい!
芋煮も大好評!

重要 次回、2月5日(土)のひら第一土曜体操と健康サロンは、新型コロナウイルス感染防止対策のため、中止いたします。
3月の開催については改めて回覧でご案内いたします。

滋賀県「健康しが」活動創出支援事業として
地域のみなさまの健康づくりをテーマに、
スポーツ大学と連携して取り組んでいます。

管理者: 一般社団法人比良里山クラブ
大津市横木2丁目25-12
077-527-2833



(当日の様子)

自然の中でラジオ体操。びわこ成蹊スポーツ大学の学生による模範体操も行いました。



地域サロン 比良ラボでの健康サロン企画「タオル体操」や茶話会



(アンケート結果)

初回の開催時に、健康に関する興味関心について調査しました。

調査対象(8名/14名) 参加者男女比 男性2名、女性6名

参加者年齢層 40代1名、50代2名、60代3名、70代1名、80代1名

年代	性別	感想
70代	女性	いろんな話が聞けて楽しいひと時でした
80代	女性	お若い人にお出会えてきて大変楽しいでした。今後楽しみにしています
60代	男性	運動も良いかと
60代	男性	次はおぼえていたら来ます
50代	女性	心拍数の話が聞けて良かったです。
40代	女性	朝からラジオ体操をして気持ち良かったです。レモングラス、すっきりした味でおいしかったです。

60代	女性	眺めよい場所で体操できて気持ちのよい一日がスタートできそうです!レモングラス、飲みやすく感じました
50代	女性	いいお天気でさわやかな空気を吸い、体操は良かったと思います。茶話会も楽しかったです。

Q.今後「健康」をテーマとして、どんな企画に参加してみたいですか？

正しい歩き方教室	3
健やかダンベル体操	4
頭と心の健康体操	5
メンタルに効くハーブのお話	3
間違わない靴選び	4
身体作りに大切な食事・栄養のお話	3
ぐっすり睡眠のためのポイント	3
その他	1

(まとめ)

「朝からの少しの運動と談話で、1日を爽快な気持ちで始められる」ことを実感できる企画となりました。寒い時期に向かったの試みで心配しましたが、意外と時雨たり、荒天にも遭わず日程通り3回は実施できました。

今後、地域の方の参加を増やし、比良地域での健康習慣として定着させていきたいと思います。

(5) 比良里山マルシェ

(開催日時)

2022年1月16日(日)比良里山マルシェ開催(10:30~13:30)

*2021年12月26日(日)は寒波襲来が予測されたため延期

	時間	内容
	9:00~	比良まほろばの里集合、代表からのあいさつ
	9:10~	比良里山マルシェ会場の確認
	9:20~	担当場所へ移動
	9:30~	会場設営、ボランティア活動内容の説明
	10:00~	順次活動開始
	10:30~13:30	マルシェ実施
	13:30~15:30	撤収、解散

(会場)

比良まほろばの里(主会場)、JA レーク滋賀 志賀カントリー(駐車場)

(企画内容)

- ・企画については、サロン会議メンバーが中心となり、比良まほろばの里でやってみたい案を持ち寄り、サロン会議での検討を重ねて準備を進めてきました。
 - ・8月から実施したボランティアイベントの参加者にアンケートを行い、当日ボランティアを募りました。
 - ・12月実施予定から1月延期開催になり、一部、予定していた企画が実施できなくなりました。
- (モルック体験、おさんぽ剣道)

(広報)

(チラシ)

- ・12月開催予告チラシを500部(延期1月分は200部)作成
- ・南比良自治会館の協力を得て、地域への回覧
- ・大津市社会福祉協議会、大津市市民活動センター、淡海ネットワークセンター、まちづくりスポット大津、ほっとすていしょん比良、BSC、立命館大学、龍谷大学、道の駅妹子の郷、木戸市民センター等での配架、児童養護施設への送付

(当初)開催予告チラシ



比良里山マルシェ ~2021~

場所 比良まほろばの里(大津市南比良の里山)

日時 2021年12月26日(日)
午前の部 10:30~12:30
午後の部 12:30~14:30

※雨天・荒天は、2022年1月16日(日)に延期。
延期の場合は、前日 18:00 までに、
ご登録のメールアドレスへご連絡いたします。

受付 & 駐車場 JA レーク滋賀 志賀カントリー (大津市南比良 1427)

企画が盛りだくさん!

- スウェーデントーチ
- メキシカンファイヤーボット
- 絵本の読み聞かせ
- おさんぽ剣道
- 勇気の出るライブ
- 手打ちそば
- 芋煮
- 切り干し大根作り
- ハーブを使った手作り体験
- モルック体験

物販コーナー

- 冬野菜
- 天然酵母パン
- ヒラペリラ
- など

参加方法

- 事前申込み制(午前の部、午後の部とも定員各50名)※入れ替え制はグループやご家族...代表者がお申込みください。
- 入場料:1人1,000円 ※未就学児以下は無料。
- ◎全企画にご参加いただけます。
- ◎当日受付にてお支払いください。
- 事前申込みQRコードURL: <https://forms.gle/gHnUjAixWcKAcn99>
- <申込締切: 2021年12月25日(土) : 定員になり次第、締め切ります>

感染症対策について

- ・当日、咳・発熱などの症状、37.5度以上の発熱がある方は、ご来場いただけません。
- ・会場ではマスクの着用にご協力をお願いします。

主催 一般社団法人 比良里山クラブ

協力 「健康しが」活動創出支援事業

TEL: 077-527-2833
Email: info@furusayama@gmail.com

(延期)開催予告チラシ



比良里山マルシェ ~2022~

会場 受付 比良まほろばの里(大津市南比良の里山)
駐車台数が限りますので、随時誘導に従ってください。

日時 2022年1月16日(日) ※雨天・荒天時は中止
10:30~13:30

中止の場合は、前日18時までに比良里山クラブのホームページ・Facebookに掲載し、お申し込み者様にはご登録のメールアドレスへご連絡します。

企画が盛りだくさん!

- スウェーデントーチ
- メキシカンファイヤーボット
- 絵本の読み聞かせ
- おさんぽ剣道
- 勇気の出るライブ
- 手打ちそば
- 芋煮
- 切り干し大根作り
- ハーブを使った手作り体験

物販コーナー

- 冬野菜
- 天然酵母パン
- ヒラペリラ
- など

参加方法

- 事前申込み制 グループやご家族の代表者がお申込みください。
- 入場料:1人1,000円 ※未就学児以下は無料。
- ◎全企画にご参加いただけます。
- ◎当日受付にてお支払いください。
- 事前申込みQRコードURL: <https://forms.gle/gHnUjAixWcKAcn99>
- <申込締切: 2022年1月14日(金)>

感染症対策について

- ・当日、咳・発熱などの症状、37.5度以上の発熱がある方は、ご来場いただけません。
- ・会場ではマスクの着用にご協力をお願いします。

主催 一般社団法人 比良里山クラブ

協力 「健康しが」活動創出支援事業

TEL: 077-527-2833
Email: info@furusayama@gmail.com

(HP)

- ・比良里山クラブ Facebook ページでのイベント告知
- ・「健康しが」HP での告知

・滋賀県内のおでかけ情報サイトでの告知

(新聞)

・12月23日朝日新聞滋賀版朝刊に開催案内掲載(当初の日程)

(来場者数)

大人39名／小学生3名／未就学児3名 合計45名

(会場案内マップ)



(当日の様子)



9:00 スタッフ集合
三浦代表あいさつのち、
各ブースの設営・準備を開始



比良まほろばの里 入口ゲート付近

マルシェののぼりを見て、地域の人も飛び入り参加してくれました。



比良里山マルシェ 受付

駐車場のJAレーク滋賀 志賀カントリーから比良山の麓を目指して歩いて来ていただくと、来場者のみなさんもリフレッシュされた様子でした。



物販コーナー

比良まほろばの里でとれた菊芋詰め放題、比良のたまご、パン、冬野菜が所せましと並び、早々と完売する商品もありました。





メキシカンファイヤーポット

ワークショップブースの近くで、暖かな火をともししていました。



ヤーンボミング

まちづくりスポット大津の協力で、ヤーンボミングの展示を行いました。
カラフルで可愛い編み物たちが里山を彩り、ほっこり心も温まる風景となりました。



スウェーデントーチ

比良まほろばの里の枯れ木を伐採し、スウェーデントーチとして活用しました。
小さなお子さんにとっては初めての「火遊び」体験となりました。



ハーブクラフト

まほろばの里でとれたハーブを活用し、入浴剤を作るハーブ体験を行いました。
さまざまなハーブの効能を学び、香りに癒されながら、体験いただきました。



勇気の出るライブ

京都を中心に「勇気の出るライブ」活動をしている田中きょうさんとともに、飛び入りありで音楽を楽しむためのライブ。みなさんと過ごすこのひととき、一緒にゆったりと音楽を楽しみました。



切り干し大根づくり

冬の野菜の代表選手、大根をひと手間かけて、切り干し大根にすると栄養価もアップ!昔ながらの生活の知恵をみなさんと共有する機会となりました。



芋煮

比良まほろばの里でとれた菊芋、滋賀の赤こんにゃくをはじめ、季節の野菜たっぷりの芋煮をおなか一杯いただきました。雪の残る日でしたが、芋煮のおかげで温まりました。



手打ちそば

比良まほろばの里でとれたそばの実を、祇園蕎麦塾のみなさんが手打ちそばにしてくれました。来年度はもっとたくさんそばを育てたい!!と思いました。



絵本読み聞かせ

小さなお子さんの来場が少なく、1組だけとなりました。ベテランパパさんが落語調で読み聞かせをしてくださり、お子さんもお家族みんなが楽しまれていました。

(スタッフ数)

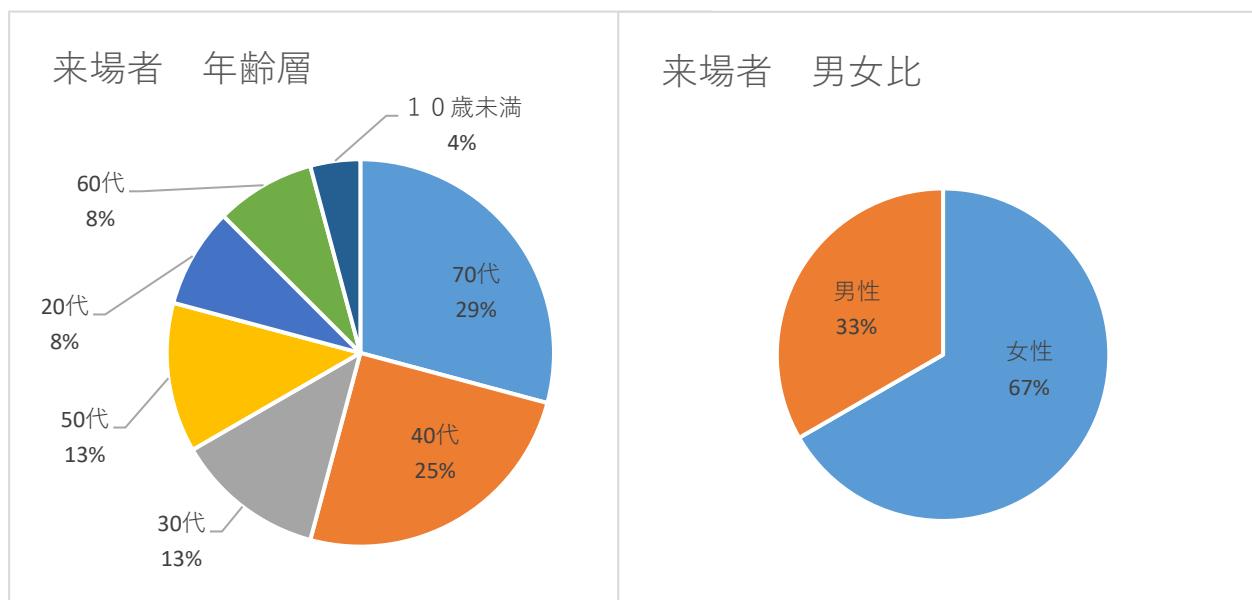
学生ボランティア 8名(立命館大学3名、龍谷大学2名、びわこ成蹊スポーツ大学3名)

一般ボランティア24名

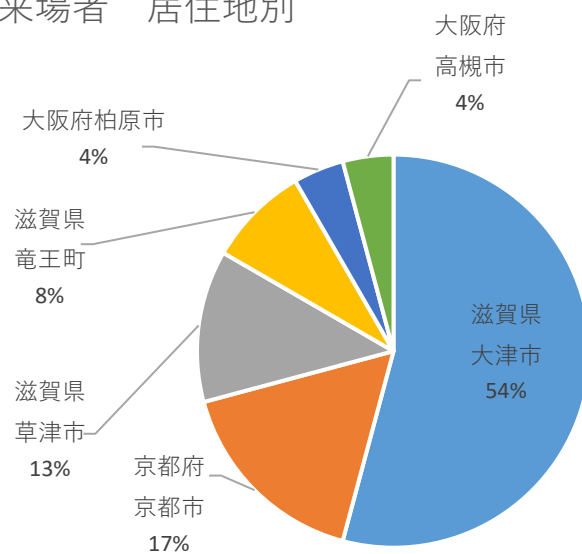
(アンケート結果)

- ・来場者アンケート 24名/45名
- ・学生ボランティアアンケート 8名/8名
- ・一般ボランティアアンケート 10名/20名

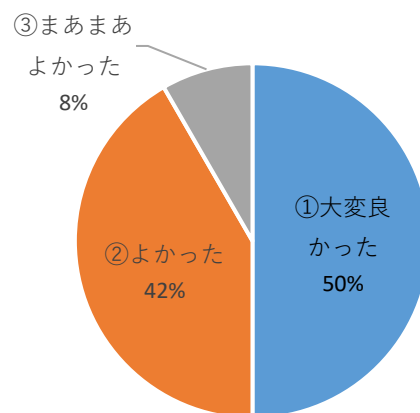
年代別割合、男女比、居住地別、感想、企画でよかったものをグラフ化し、感想等は別表に取りまとめました。



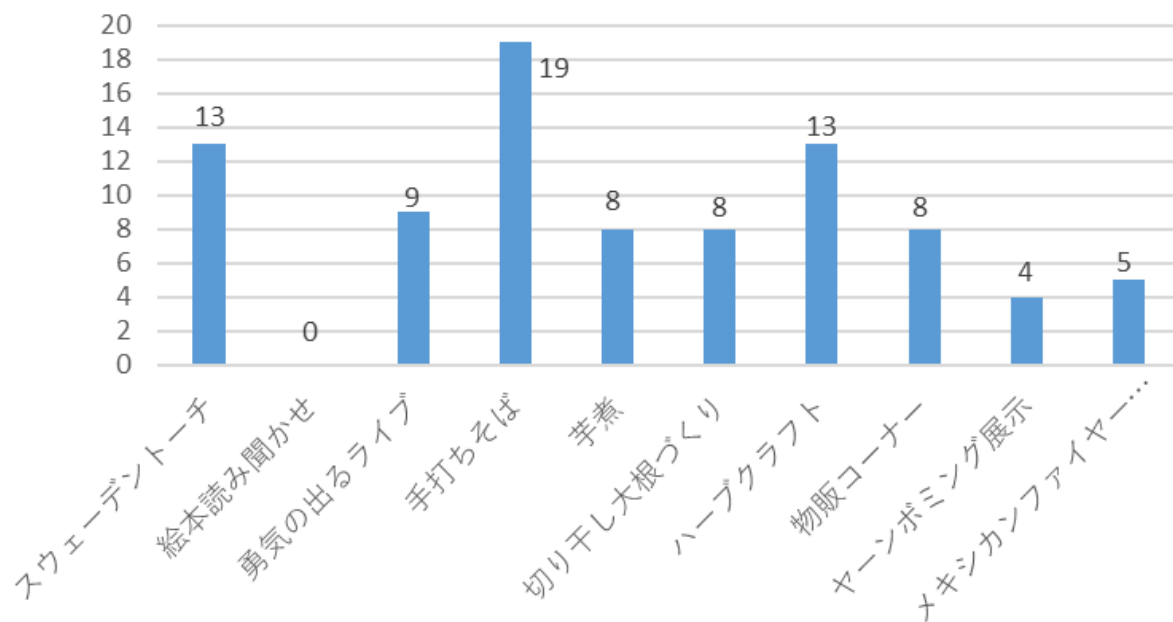
来場者 居住地別



来場者 感想



2 企画でよかったもの



3.感想／4.ボランティアの活動内容、頻度／5.比良里山クラブでの活動希望

	年齢	性別	居住地	3. 感想	4. ボランティア活動の内容、頻度	5. 比良里山クラブでの活動希望
1	49	男性	京都府京都市	切り干し大根が簡単にできたこと	していない	したいです
2	45	女性	京都府京都市	ハーブや切り干し大根など、持って帰られる&体験できたのがよかった	していない	自然と触れ合えるような体験、子連れで参加できるものがあれば!!
3	7	女性	京都府京都市	ハーブがいい匂いだった	していない	本屋さん、あすすけーと(記載のまま)
4	31	女性	大阪府柏原市	オープンマイクに参加させていただきました。ありがとうございました。	参加しておりません	勇気の出るライブをお願いします
5	45	女性	京都府京都市	雪の中のイベントが新鮮でした	特になし	無回答
6	45	女性	大阪府高槻市	外でのライブや飲食は気持ちよかったです。	参加していません	またこのようなイベントがあれば参加したいです。
7	50	女性	滋賀県草津市	雪いっぱい子どもは楽しかったようです。ハーブクラフトは私も楽しませてもらいました	以前は参加していたが今は子どもが小さいため難しい。清掃登山をしました。	子どもと共に参加できるイベントがあればうれしい。屋外なら安心して来られる。
8	63	男性	滋賀県大津市	楽しそう	していない	無回答
9	35	男性	滋賀県大津市	自然と人の温かさに触れてとても心地よい時間を過ごせました。	里山クラブ、年に5回ほど	今回のようなマルシェ、地域の未来を考えるワークショップや交流会。ステキな時間をありがとうございました。
10	47	男性	滋賀県大津市	ゆったりと落ち着ける空間、会場の雰囲気	地域での健康増進(体操など)の活動を時々している	自然で学べるもの、コンサート♪
11	77	男性	滋賀県大津市	雪を踏みながら、いい日差しの中で。		ピザ窯づくり
12	70	女性	滋賀県大津市		大津市湖南学園でお手伝い(手芸的なもの)週1回	
13	71	女性	滋賀県大津市	風景と雪の冷たさと工夫したマルシェの内容	月2回まちづくりに関するまちの和会議	比良ペリラづくり
14	64	女性	滋賀県竜王町	最高のお天気に恵まれ、気持ちよかったです。スタッフの皆さんの頑張りに感謝です。	まったくボランティアはしていません。恥ずかしながら...	キャンプの仕方
15	40	男性	滋賀県大津市	無回答	無回答	無回答
16	39	女性	滋賀県大津市	無回答	無回答	無回答
17	72	女性	滋賀県竜王町	みなさん気楽におしゃべりができました	無回答	無回答
18	70	女性	滋賀県草津市	自然とすべての企画、すばらしい!	週1回、地域活動	自然とのかかわり、ピザ窯
19	50	男性	滋賀県草津市	自然豊かで人と交流すると心が和む	無回答	無回答
20	73	女性	滋賀県大津市	雪の中での参加で、久しぶりに長靴を履いて楽しかった。若い人がたくさん加わっている頼もしく思った。続けてください。	近くの障がい者の活動の手伝いで、さおり織を商品にする活動に週1回いっている	里山のあり様を知らせてくださる活動
21	76	女性	滋賀県大津市	雪の後、天気が良かったこと。前の日か朝に雪かきをしてくださったこと。若い人がいきいきとされていたこと。	ママ友広場や児童館での赤ちゃんの見守り、子ども食堂など月4回ほど	無回答
22	26	女性	滋賀県大津市	地元の食材を食べられたのでよかった。	無回答	キャンプ
23	57	女性	滋賀県大津市	いろいろと楽しい企画があり楽しかった。	参加していない	無回答
24	26	男性	滋賀県大津市	そばがおいしかった	無回答	キャンプ

比良里山マルシェ 学生ボランティアアンケート						回答者8名/8名	
	年齢	性別	居住地	1. 参加のきっかけ	2. 活動の印象、感想	3. 地域で気になる事、地域課題、比良里山クラブでできそうなこと	4. 比良里山クラブで発揮できそうな得意なこと
1	21	男性	滋賀県大津市	昨年からボランティア活動として何度か参加しており、今回のイベントのお話をいただいたため。	農業に関わりのある人や、興味を持っている人の年齢を鵜が非常に広く、いろいろな人に愛されていること	子どもに農業にもっと興味を持ってもらう必要があると思う。子どもに対するイベントが開ければよいと思う。	近くの大学生の知識を活かした運動のイベント、それを通じた食について学ぶイベント
2	21	男性	滋賀県大津市	地域貢献	自然豊か	わからない	運動指導
3	21	男性	滋賀県大津市	何回か里山でボランティア活動をしており、今回もイベントのお話をいただいたため。	年齢層が幅広く、たくさんの人が参加していたことが印象に残った。	若い世代の人があまり様々な活動に活発ではない印象があるので、若い人が前に立って健康づくりのイベントができそうだと考えた。	運動指導
4	20	女性	滋賀県草津市	大学のボランティアセンターにあったチラシを見て、面白そうだったこと。	芋煮の菊芋と赤こんにやくを初めて食べて、すごくおいしかったです。物販コーナーで皆さん喜んで買い物してくれたり、楽しそうに話をしていた、スタッフの皆さんもフレンドリーに接してくれて良かったです。	食品ロスに興味があるのでフードドライブができないか。	勉強を教える。ゲームが得意。
5	19	女性	京都府亀岡市	前回参加した柵の取り付けが楽しかったから。また今回、たくさんの方がイベントを盛り上げてくれると聞いたから。	芋がとてもおいしかった。参加してくださるみなさんがすごくあたたかかった。	地域の子どもが外で遊ぶやんちゃな子が多かったが、おとなしくなってきたこと。	細かい動きが必要なもの。誰とでも話せます。
6	19	男性	滋賀県草津市	自然と触れ合えたから。	スウェーデントーチの火をつける作業が印象に残った。		
7	19	女性	大阪府高槻市	先輩が誘ってくれた。	みなさんととても親切にしてくださって、すごく楽しかったです。		誰とでも話せます。
8	20	男性	滋賀県草津市	自然と触れ合う機会がなかったため	スウェーデントーチづくり。木自体に久しぶりに触れた。	SDGs関連	力仕事関係

比良里山マルシェ 一般スタッフアンケート								10/20名
	年齢	性別	居住地	1. 参加のきっかけ	2. 活動の印象、感想	3. ボランティアの活動、頻度	4. ボランティア活動に参加する理由	5. 比良里山クラブでどんな活動があれば参加したいか
1	33	女性	愛媛県今治市	比良の地が好きなので。出逢い。	・地域の方との交流 ・地域産の食材（ハーブ）を利用した料理など	参加可能な時		年齢幅問わず、さまざまな活動
2	62	女性	京都府京都市	三浦さんに誘われて	参加者の方が自主的にきびきびと動いてくれたこと	月1～2回	楽しいから	親と子どもと一緒に楽しむ活動
3	43	女性	滋賀県大津市	スタッフとして参加していたから	自然体験や伝統的なことに興味を持っていると思った	月1くらい	地域に貢献したい、自分の得意なことを活かしたい	自然体験、からだを動かすこと、人との出会いが楽しめること、ワークショップ
4	57	男性	京都府京都市	家族に誘われて	読み聞かせは子どもが少なく、人気がなかった	最低月2回（消防団）	楽しいから	読み聞かせ以外
5	44	女性	滋賀県大津市	ボランティア活動に興味があるので	雪が積もっている中、天気が良くて、素敵な環境でいろいろなイベントに参加できて楽しかった。	ほとんど参加していません	興味はありますが予定が合わない。	参加させてもらえるのであればなんでもやりたい
6	12	女性	滋賀県大津市	お母さんのお手伝い	お客さんが楽しんでいる姿	月1	経験をつくるため	今回みたいなマルシェです！
7	55	女性	滋賀県大津市	里山クラブの援助会員だから	雪で大変でしたが、当日は暖かく恵まれたと思います。	月1～2回	自然の中でリフレッシュできる	里山ならではのワーク
8	53	女性	滋賀県大津市	スタッフの方に誘われたので	スウェーデントーチ、ストーブで芋煮が案外早く煮えて、お客さんに案外早く提供できたこと	年4～5回	絆	芋煮会
9	40	女性	京都府京都市	わくわくするようなイベントになると思って	雪かきが大変だった	月1回	楽しそうだから	
10	46	男性	京都府宇治田原町	声をかけていただきました	良い場所	ひきこもりの居場所等	やれることはやりたいと考えているから	仲間が増えるような企画

4 取組成果

(全体)

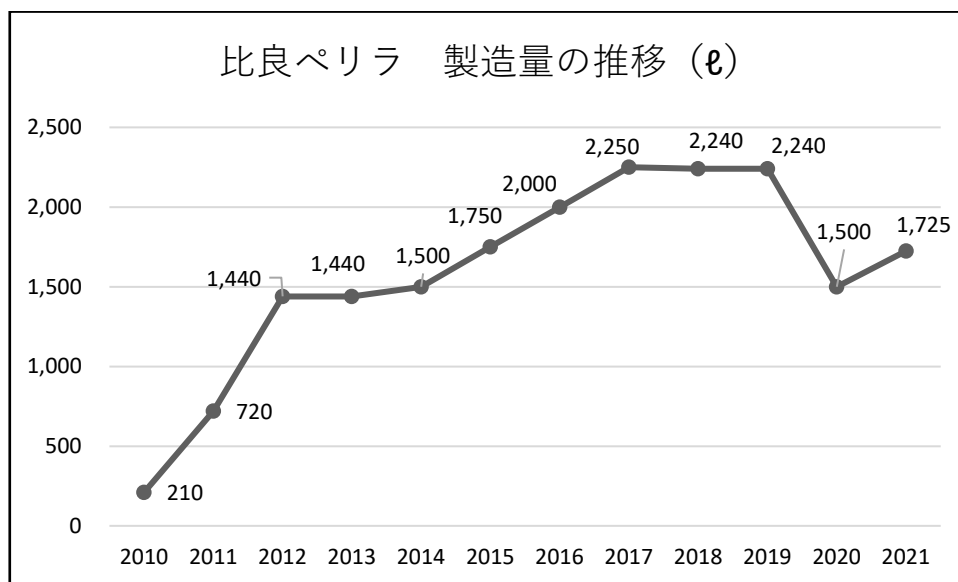
- ・コロナ禍でも屋外での企画が中心だったため、事業を計画通りに進めることができました。

(サロン会議)

- ・毎月1度の会議を定例化し、年間スケジュールに合わせてボランティアの募集や広報、比良里山マルシェの企画運営を行いました。赤シソ栽培や比良ペリラの製造販売ではよく知られている当会が「地域の困りごと」をキャッチし、どのように解決していくかを可視化することで、より広く多くの方に当会の存在や活動内容を認知いただく機会にもつながりました。

(ボランティアイベント)

- ・当会とご縁があったボランティアメンバーが、赤シソの摘み取り以外で、秋から冬にかけて新たにボランティアをする機会を作ることができました。
- ・比良に立地するびわこ成蹊スポーツ大学だけでなく、県域に立地する立命館大学、龍谷大学の学生にも新たにボランティア参加の機会を作ることができました。
- ・多くのボランティアの参加によって、2020年度は落ち込んでいた比良ペリラの製造量を2021年は増加させ、当会の収益事業を盛り立てることができました。



(ひら第一土曜体操)

- ・びわこ成蹊スポーツ大学の学生には、重い機材を一輪車で運んでもらい、準備や模範体操に活躍しました。さらに、2回目から学生によるストレッチ指導を加えて、参加者からも大変好評でした。

(比良里山マルシェ)

- ・比良里山マルシェは、ただモノを売る場ではなく、誰かと誰かの夢を繋いだり、新しい出会いが生まれ、

わくわくできる場所となりました。

- ・誰もが自分の得意なことや楽しみを活かして「誰かの役に立てる」と実感することが、心身の健康づくりにつながり、さらに地域の活性化に寄与できることを目指しました。
- ・勇気の出るライブにはひきこもりの青年と母親や、他府県から演者のファンで生きづらさを抱えた若者が参加し、外出や地域との交流の機会を作ることができました。
- ・比良里山マルシェに向けて、比良まほろばの里でそばを栽培し、そばの実を脱穀し、そば粉にして手打ちそばとしてマルシェで振る舞いができました。担当者は来年度に向けて作付面積を倍にしたいとモチベーションアップにつながっています。
- ・かねてからつながりがあった団体と、比良里山マルシェを通じてつながりを深め、今後の連携を加速させるきっかけを作ることができました。
- ・比良まほろばの里で育った野菜等を活用して、特産品の開発、加工品製造を進めていきたいと目標ができました。

5 今後の展望

(全体)

- ・比良の地域の活性化につながるために地域の個人・団体・企業と連携して「地域の困りごと」を軽減できるような場所として当会のフィールドを活用できるように取り組んでいきます。
- ・子ども向けにサッカーを教えている団体が、スポーツ以外の野外レクリエーションをできる場を探されています。当会のフィールドを活用してイベント等の検討をされており、連携を深めていきます。
- ・びわこ成蹊スポーツ大学のサッカー部と連携し、SDGsや環境に注目した事業に取り組んでいきます。
- ・地域サロン比良ラボでは、3G携帯からスマートフォンへの切り替えが必要な高齢者向けに講習会を開催し、高齢者の情報格差解消や健康づくりにつながるよう取り組んでいきます。
- ・本事業で移設した石窯を活用した米粉パンづくりや、ファームで育てたそばをつかった、手打ちそば教室を開催したいという声が出ており、実施に向けて取り組んでいきます。

(サロン会議)

- ・次年度以降、引き続き「健康しが」共創会議に参加し、情報収集を行いながら、サロン会議メンバーを中心に比良の地域のみなさまと楽しく地域づくりを行えるよう、企画・運営に取り組んでいきます。

(ボランティアイベント)

- ・ボランティアさんへの声かけはスタッフとのつながりが中心でしたが、Facebook ページのイベントなどで広く告知し、この地域で活動していきたいボランティアを募集していきます。
- ・当会が活動する事業に関してだけボランティアを募集するのではなく、ボランティアが自発的に取り組みたい活動をヒアリングし、地域課題や地域の困りごと解決につながるような活動の場を作っていきます。

(ひら第一土曜体操)

- ・ひら第一土曜体操は新年度以降も継続させて、月に何度か開催できるように主要スタッフやびわこ成蹊スポーツ大学の学生の参加を増やし、内容を充実させていきます。
- ・JR 湖西線から体操会場の JA レーク滋賀 志賀カントリーがよく見渡せるため、鉄道利用者に PR を行います。
- ・始まる前の BGM が程よい雰囲気作りに貢献していました。参加しやすい環境づくりを進めていきたい。
- ・体操の会場からサロンまでの距離も歩くには程良く、今後は正しいウォーキングの方法を取り入れていきたい。
- ・健康づくりサロンでの談話には、これからの取り組みへのヒントがありました。参加者との談話について、今後の事業で取り入れていきます。
- ・2 駅向こうからわざわざ早朝に参加頂いた方は、健康志向が強いだけではなく、自主的にアンテナを張って健康長寿を追求されておられました。今後も広報の工夫をして、参加者を増やしていきます。

(比良里山マルシェ)

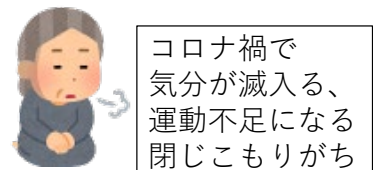
- ・今後開催を定例化するために、運営スタッフの育成やボランティア参加者を増やしていきます。
- ・様々な特技をお持ちの方を開拓し、ブース出展につながるようなネットワークづくりに取り組みます。

今後の比良スタイル事業イメージ

「健康しが」の活動を通じて
わかった「**地域の困りごと**」を
軽減する取組を進めたい。



スマホや
パソコンに
触ったこと
がない



目標
健康な
まちづくり
滋賀モデル
創出



事業者・団体・大学との連携!

- ・ひら第一土曜体操の継続
- ・高齢者向け、**スマホ教室**の開催
- ・子どもの**野外レクリエーション活動**
- ・**石窯**を活用した米粉パンづくり
- ・そばの栽培と**手打ちそば教室**
- ・**比良里山マルシェ**の定例開催
- ・**里山の自然を生かした体験型事業**
- ・地域の作物で**地域ブランド創り**

一般社団法人比良里山クラブ 法人概要

大津市南比良地域にある「比良まほろばの里」は豊かな自然が残る里山で、比良山系とびわ湖が東西に一望できる場所です。比良里山クラブはこの里山を拠点とし、2003 年から里山環境保全や子どもたちの自然体験・環境学習、農地の活性化などをテーマに活動を続け、2009 年法人化を経て今年 13 期目を迎えます。

現在、地域課題は里山の荒廃化、空き家の増加、遊休農地の拡大、担い手・後継者不足など多岐に渡り、①耕作放棄地の活用と獣害に強い赤シソ栽培、②地域ブランド商品開発「比良ペリラ」事業、③地元の大人による中高生向け環境学習、大学生のインターンシップ受け入れ④地元の空き物件を改装した地域サロンの運営など複合的な活動に取り組んでおります。

活動の様子はホームページや Facebook で発信しておりますので是非ご覧ください。

名称	一般社団法人比良里山クラブ
所在地	〒520-0063 滋賀県大津市横木2-25-12
TEL/FAX	077-527-2833
ホームページ	https://hira-satoyama.net/
mail	info@hira-satoyama.net
代表者	代表理事 三浦美香
設立年月日	2003年(平成15年)11月23日
法人格取得年月日	2009年(平成21年)10月26日

令和3年度 滋賀県「健康しが」活動創出支援事業
「里山でボラ活、健康な仲間づくり 比良スタイル事業」
報告書

令和4年(2022年)2月 印刷発行

編集・発行：一般社団法人比良里山クラブ

〒520-0063

滋賀県大津市横木2-25-12

印 刷：キンコーズ・四条烏丸店

