



「地域共生のいえ」とは、オーナー自らの意思により家・建物を地域の公益的かつ営利を目的としないまちづくり活動の場として地域に役立てる取り組みです。

地域共生のいえ かわら版

第6号

発行月：平成27年10月31日

発行：一般財団法人世田谷トラストまちづくり

ふ れ る ・ つ な が る ・ ひ ろ が る

今号でとりあげる“いえ” COS下北沢 1
野草の会・こめこめ庵 4

ケアラズカフェ KIMAMA 2 あかねこうぼう 3
岡さんのいえTOMO 5 えんがわぼっこの家 6



地域共生のいえ
かわら版
第6号

まじめに、地域に根付いて

1 COS下北沢 地域の「元氣」を育てる発信基地

集合体の豊かさが元気をくれる 地域貢献の場

カフェやショップが並ぶ街並みを抜けた住宅地の一角に見えてくる COS 下北沢。訪れた日は「こすきた祭り」の日。玄関先ではニットサークルが作った編みぐるみが入ったガチャガチャが迎えてくれる。中に入ると、防災グッズや手作り品が並び、あちこちで会話が弾む。



COS 下北沢の始まりは 2001 年に遡る。「まちづくりのことを考えた土地活用」という土地所有者の要望に、区内のいくつかの NPO 法人や、まちづくり実践者たちの力を集めて検討が進められた。話し合いが重ねられ、子育てや食事といった、地域で暮らしていくのに必要なことに関わるさまざまな団体が事業を行いながら、相互に協働して地域に必要な機能を果たすというスタイルが決まり、2004 年に建物が竣工した。

2015 年 9 月現在、一時預かり保育「キッズルーム ていんかあべる下北」、日本あみぐるみ協会が運営するギャラリー「スペーススプラウト」、建築設計事務所「U 設計室 一級建築士事務所」、主婦の感覚を活かした手作り総菜を届ける「グループ菜」、COS 下北沢の運営を行う「まちづくり広場 ザワーズ」の計 5 団体が入居している。入居者は NPO 法人コスファを組織し、オーナーから一括で借り上げている。建物の 2 階のキッチンと、1 階のホール・カフェスペースは時間貸しもしている。



佐藤さん(左)、青木さん

ほんの少し、家事を休んで 子どもと過ごす願いから

入居団体のひとつ NPO 法人「グループ菜」の代表で、今期の NPO 法人コスファ理事長の青木純子さんにお話を聞いた。青木さんたちの活動は、27 年前から行われている。当時はまだ幼い子どもを抱えた母親同士が集まって始めた惣菜作り。現在も当時のままの週 2 回、作って届けるというペースは変わらない。「週 2 回を守っているのは、自分たちの手に負えて、気兼ねがいらぬペースだと思うから。惣菜を受け取ったお母さんが、週に 2 回くらい家事の手を少し休めて、子どもを抱きしめてあげる時間が作れたら…ずっとそんな風に考えてきました」

当初はメンバー宅のキッチンを持ち回りで使用することもあったが、COS 下北沢と出会うことで拠点が定まった。「今は家賃のほか、10 名いるメンバーに時給を支払っています。誰が休むかというのを決めるのが大変なくらい、みんなが働きたいと言ってくれるんですよ」と青木さんは笑う。「今後は子ども食堂などの社会貢献的な活動にも少しずつ広がってほしい」と話す。

佐藤さんは「10 年目は折り返し地点でした。節目ということもあり、時間貸しの利用料金なども運営団体皆で考えて見直しました。ここの強みは、様々な団体が共につくる集合体としての場の豊かさです。これからは、さらにいろいろな人に参加してほしい。地域で同様な活動をしている人達にもこの場所を知っていただきたい」と話す。

小さな子を抱えたお母さんも、働くお父さんも、皆が暮らしやすいまちに。掲げるのは簡単なことだが、ちゃんと取り組むのは地道で、骨の折れることでもある。COS 下北沢はこれからも地域に必要とされていく場であるため、皆でまじめに楽しく、取り組んでいくことだろう。

■DATA
所在地 北沢 2-39-6
連絡先 03-3481-5340
活動日 お問い合わせください
<http://npocosfa.com>

つながることで 助け合えるまちに

2 ケアラズカフェ KIMAMA ケアラー（介護にたずさわる人）の集う自宅サロン

■DATA
所在地 桜丘 5-15-11
連絡先 03-3439-1650
活動日 第 3 木曜日 13:00~16:00

成り行きが必然が 生み出す、活動の幅



2014 年 3 月から地域共生のいえに加わった「ケアラズカフェ KIMAMA」。毎月第 3 木曜日に介護に関わる人たちに訪れてもらい、時にゆっくりとお茶を飲み、悩み相談や気軽な情報交換などをしてもらえればという願いを込めて開いて 1 年が経った。

玄関のドアを開けたとたん弾けるような笑い声が聞こえてきた。オーナーである岩瀬はるみさんお手製のケーキの味が忘れられないというファンも少なくない。部屋の中には花が生けられ、岩瀬さんの気遣いが満ちた空間には常に 10 人前後が訪れるそうだ。30 代の人も常連に加わっている。この日の最年少の藤井友香さんは「友人に自分が介護の話をすると、どうしてもその場が重くなってしまっ。でもここならば皆さんが共感してくれる。またがんばろうって思えるんです」と話してくれた。

「いつもね、成り行きなんだけど必然なんです」周りの人にヒントをもらっているだけと話す岩瀬さん。しかし、その時どきで「今、これが必要」と見極めることができるからこそ、人が集ってきて活動の幅が広がっていくのだろう。

「誰かのため」が「自分のため」につながっている

この秋から近くの施設で認知症カフェも始めるという。「認知症カフェを始めるのは来年以降にしようと思っていたのですが、ケアラズ

カフェの運営が軌道に乗るにつれ、専門職の方の関わりや体験講座の開催など、資金が必要な場面が増えてきました。そんな時、世田谷区で認知症カフェ開設支援事業が始まるという知らせが入りました。それで、予定を少し早めて申請をしたところ、8 月に審査が通りました」

認知症カフェ「オレンジカフェ KIMAMA」がスタートするのは 10 月。会場は自宅から歩いて数分のところにある介護付き有料老人ホーム。コミュニティルームの使用を快諾してもらえた。

自宅でのケアラズカフェ、そして一歩外へ出て認知症カフェへ。岩瀬さん突き動かしているものは何なのだろうか？

「ここまでくるとは思いもしなかったけれど、20 数年前に始めた自宅でのお菓子教室が全ての始まり。

でも 10 年後、もし自分が認知症になったり誰かの助けが必要になったときに、ゆるやかに力を借りられる地域ができていたら安心できる。自分の暮らしているまちがそんな風になれば私が安心できるからです」最初は他人のために成り行きで始めたとしても、この 20 数年の積み重ねの経験で、それはやがて自分のためになる。岩瀬さんが体感しているからこそ次へ進めるのだろう。

今は、さらに若い世代に活動が広がっていくように、人が集まる場所にはなるべく出るようにしているという。「一本釣りするんです（笑）。そうやって一緒にやっていける仲間を確実に増やしていけば、自然と助け合えるまちが生まれていくのではないかしら」岩瀬さんの一本釣りに乞うご期待だ。



最近のトピックス 世田谷トラストまちづくり 学生インターンシップを受け入れた“いえ”から

3 あかねこうぼう いわは、地域の笑顔工房

インターンシップを受け入れて 4 年目になり、今年は 5 人の学生がやってきました。毎年 8 月末に、インターン生が中心になり、子どもに教えるイベントを開催します。今回は万華鏡とプラ板づくりでした。半日で 50 人もの子どもが集り、びっく

りするやら、うれしいやら。インターン生は学生にとって初めての社会経験なので、相当疲れたかと思います。いつも学生さんには収支計画をしっかりと、と言うのですがなかなか難しいようです。（大嶋夕子）



■DATA
所在地 祖師谷 4-7-18
連絡先 03-3482-1818
活動日 お問い合わせください

4 野草の会・こめこめ庵 ご近所の集いの場

7 月からインターンで國學院大学の藤田さんを受け入れています。普段のこめこめ庵には若い方がいないので、皆さんいろいろと熱心に教えてくれて、藤田さんも真剣に料理作りや交流の場に参加されています。積極的に動いてくれ、

いろいろ覚えようとする気持ちが強く、皆さん教え甲斐があると喜んでいました。自分で動いてコミュニケーションを図れる方でしたので、今後もインターンシップ生を受け入れたいと盛り上がっています。（こめこめカフェ 藤田）



■DATA
所在地 弦巻 1-37-10
連絡先 03-3428-2284
活動日 水曜日 11:00~15:00
※5 週ある月は第 1 週が休み

小さなうちの大きな挑戦

5 岡さんのいえTOMO

まちのお茶の間



■DATA
所在地 上北沢3-5-7
連絡先 090-8332-7514
活動日 毎週水曜日、日曜日
(詳細はお問い合わせください)
HP <http://www.okasannoie.com>

8年が経ち、多世代が交わり活躍するいえに

京王線上北沢駅を降りて数分の住宅街の中にある「岡さんのいえTOMO」は築70年、昔ながらの前庭と縁側がある木造の小さなおうち。

ここは、明治生まれの2人の女性が地域の子もたちに英語を教えた家。そのうちのひとり、岡ちとせさんは「この家を地域の人に使ってもらえたら」と生前から希望していた。岡さんの親族にあたる小池良実さんが遺志を継ぎ、地域共生のいえとして開設した。

開設から8年。「まちのお茶の間」として、小さな子どもから高齢者まで幅広い世代が出入りする場になった。毎週水曜日はだんらんの場である「開いてるデー」、日曜日は囲碁や手芸などの教室「サンデークラブ」、さらに季節のイベントなど様々な活動を展開している。こうした活動を担うのは、オーナーだけではない。まちづくりの育成の場であるトラストまちづくり大学の修了生、デザイン等の様々なスキルをもった社会人、大学生などが「見守り隊員」となり、それぞれの得意分野を活かして活動と運営を進めている。今年度からは、世田谷区子ども若者支援課と日本大学文理学部との官学連携による中高生の居場所としても使われるようになり、注目を浴びている。

耐震改修&みんなのキッチンづくりプロジェクト

しかし、築70年の建物は、老朽化が進み、耐震が大きな課題となっていた。そこで、耐震と合わせてキッチンをより使いやすいようにするために、「耐震改修&みんなのキッチンづくりプロジェクト」が進んでいる。昨年度末から、見守り隊員を中



心に、これからどのような場にしたいか、そのためには何が必要かといったことを検討してきた。

プロジェクトのポイントは、次の3つ。第一に、利用者であるママさんたちも参加しやすい「みんなのキッチン」とすること。第二に、活動日である水・日曜日は養生をして工事をせず、時間貸しの利用にも工事を調整する等、工務店の大きな協力を得て、通常の活動を継続しながらの工事という異例の形態とすること。第三に、資金調達としてクラウドファンディング(インターネットを通じて不特定多数の人から資金を集める仕組み)に挑戦し、地域の信用金庫に融資の相談もトラストまちづくりを通して行っていること。

一般社団法人東京都建築士事務所協会世田谷支部 地域貢献チームも設計等に全面的に協力、工事はすでに始まっている。クラウドファンディングの岡さんのいえTOMOのページは10月16日から来年1月13日までWeb上に公開される予定だ。

小池さんは、「自分でもリスクがあることに挑戦することになった、と感じています。けれど、熱心な建築士や工務店のおかげで腐食部分が見つかったりと、着手してみると『時は今』だったのだと実感しています。たくさんの知恵の結集こそこのいえの宝物。プロジェクトに共感してくださった人はぜひ温かいご支援をお願いします」と話す。小さなうちの大きな挑戦を見守りたい。



阿佐谷 おたがいさま食堂 (杉並区阿佐ヶ谷)

■全国商店街振興組合連合会(全振連)の助成事業
国からの補助金を受けて全振連が基金を造成。商店街組織等が地域コミュニティの担い手として実施する集客促進、需要喚起、商店街等の体質強化に効果ある取組みに要する費用を助成する事業。

■お問い合わせ
阿佐谷 おたがいさま食堂 主催
齊藤 志野歩 (まち暮らし不動産)
活動場所 阿佐ヶ谷市庭スタジオ (杉並区阿佐ヶ谷南3-38-32) okattelにしおぎ (杉並区宮前5-9-8)
連絡先 shinobu@n95.jp
活動日 月1~2回程度



■みんなで作ってみんなで食べる場のきっかけは「子どもと二人きりの食卓」

阿佐ヶ谷の「おたがいさま食堂」。この日は「栗ごはん」。決まっていることは3つだけ。

「栗ごはんを作る」「いただきますの時間」「撤収さようならをする時間」。友人同士、親子、一人、年齢もバラバラ、きっかけも口コミだったり Facebook だったり。もちよった食材を皆で話しながらメニューや調理方法を大まかに決めて、にぎやかに調理が始まる。

主催する齊藤志野歩さんがこのかたちを考え出したきっかけは子どもの「たそがれ泣き」だった。赤ちゃんが夕暮れ時に泣き出すという生理現象だが、部屋の中で泣いている我が子と2人、世の中から取り残されたような孤独感とともに、ご飯を作り食べる。この「ツラさ」は何かおかしい。

携わっている仕事不動産業だったこともあり、周囲と隔絶された現代の「いえ」の在り方そのものに問題意識を抱く。齊藤さんは、仲間とともに「作戦会議」と称して「みんなで食べる」場とかたちを摸索し始める。そこで出たアイデアが「もちより食堂」。地元阿佐ヶ谷の空き店舗を利用して商店街で買ったものを持ち寄って食べる。このアイデアに「全国商店街振興組合連合会」の助成金交付が認められ、2013年に3ヶ月期間限定で「阿佐谷もちより食堂」をオープンすることができた。

時を同じくして阿佐ヶ谷でキッチンスタジオを所有するビルのオーナーから申し出があり、2013年7月からは「おたがいさま食堂」も始めることになった。こちらは冒頭のように、月に一度のペースでにぎやかに開かれている。

2015年5月からは杉並区宮前に「okatte にしおぎ」をオープンした。オーナーから依頼を受け、一軒家をまちにひらかれたキッチン(お勝手)とリビングを備えたシェアハウスに改修した。

皆で作って皆で食べる。お互いの違いを尊重し、無理のないかたちでつながる場合は、豊かで楽しい時間になる。最近は「おたがいさま食堂をパクる会」なるワークショップを開き、食を通じた豊かなつながりの場を広げることに力を注いでいる。

クロスロード

杉並区にある「おたがいさま食堂」。 「孤食」など食に対する色々なことが言われている昨今だが新しいかたちの「まち食」をご紹介します。

6 えんがわぼっこの家の縁側

縁側でほっこりしたひとときを



今日も、いい陽ざしが4尺の縁側に当たっています。4尺?今ではあまり聞かれない「尺」という言葉ですが、昭和の香りがするこの家にはよく似合います。ちょっと広めの縁側で叔母のお気に入りだった籐のイスに腰掛け、庭の水盤で水浴びする小鳥たちに時々目をやりながらおしゃべりを楽しむ…。そんな何気ないホッとすると時をもたらししてくれる縁

いえ ♡ モノノコト

側は、ご家族の介護に携わる方々の気分転換に大きな力を貸してくれています。日向ぼっこでうつらうつらしたり、葉から落ちる雨の雫に心を洗われたり…の「えんがわぼっこの家」です。(長谷川明美 荒木悦子)

■DATA
所在地 豪徳寺1-32-14
連絡先 070-1423-0501
活動日 第2水曜日 10:00~14:00

まちのお茶の間 岡さんのいえTOMO
上北沢三丁目の小さいおうち
~耐震改修&みんなのキッチンづくりプロジェクト~
建物の改修のため、クラウドファンディングを始めました!
ご支援をお願いします。
<https://motion-gallery.net/projects/okasan-no-ie>

■DATA
所在地 上北沢3-5-7 連絡先 090-8332-7514
HP・Facebook「岡さんのいえTOMO」で検索ください

大正から引き継がれる空間 読書空間みかも
読書空間みかも一箱古本市
12月20日、2月21日、4月17日(偶数月第3日曜)
いずれも11時~17時 ★出店者も募集しています

■DATA
所在地 奥沢2-33-2 連絡先 03-3718-2011
<http://www.tamamati.com/network/net6.html>

掲示板

いわば、地域の笑顔工房 あかねこうぼう
手しごとを楽しむ会 ハンドメイド展
12月4日(金)~6日(日)10時~17時
手しごとを楽しむ会の先生と生徒たちが、クリスマス前に作品を展示いたします。
小物から大作までいろいろあります。ぜひ見に行ってください。

■DATA
所在地 祖師谷4-7-18
連絡先 03-3482-1818

「トラまち」から 地域共生のいえづくり 支援事業の近況

地域共生のいえは現在18ヶ所。同じものはひとつもなく、多様な共生の場が区内に生まれています。「いえ」の開設までの大まかな流れは、①オーナーさんから相談、②構想支援(いえをひらくイメージづくり)、③試行支援(お試し活動)、

④開設支援(オープニングイベント)となっています。今年度は新たに「ぬくぬくハウス」がオープンしました(詳しくは次号で紹介いたします)。その他には10月末現在は構想支援中が1件、試行支援中が1件で、開設を目指してオーナーさんと共に歩んでいます。

「いえ」とは別に、トラストまちづくりは世田谷区の「空き家等地域貢献活用相談窓口」を2013年度から開設し、地域活用のために空き

家・空き部屋等を提供しても良いとお考えのオーナーさんの相談を受け付けています。空き家窓口で受けた結果、「いえ」として進む場合もあります。オーナーさんとお話すると、実は自分自身がいえをひらいて活動したい人も。現在支援中の1件は当初、空き家窓口として相談を受けたものでした。空き家窓口を開設したことで「いえ」の周知の幅が広がったと感じています。(担当 SY)



空き家等地域貢献活用
世田谷区 一般財団法人 世田谷トラストまちづくり