

発行/流山市  
編集/秘書広報課

〒270-0192 千葉県流山市平和台1-1-1 流山市のホームページアドレス  
☎04-7158-1111(代表) http://www.city.nagareyama.chiba.jp/



リハーサルの様子



本番の様子

### 市民合唱による第九コンサート

昨年12月15日・16日、1,600人の市民がベートーヴェン作曲交響曲第九番を堪能しました。これは文化会館において、市制施行40周年記念第九演奏会実行委員会の主催で行われたもので、合唱は公募により、中高年の方々を中心に280人が参加。6月から半年間練習を重ね、当日を迎えました。実行委員長の唐沢昌伸さん(65)は外資系企業を退職後、合唱一筋の生活に。「合唱にはこの音がよく溶け合う」と、自宅にパイプオルガンを自らの手でつくってしまうほどの熱の入れようです。



自作のパイプオルガンの前に座る唐沢さん



### 自分たちのまちは自分たちの手で守ろう!

平成17年4月に発足した「流山市民安全パトロール隊」。67人からなる隊員は、流山警察署の協力のもと訓練を積んだ市民で、制服に身を包み、青色回転灯をつけたパトロール車3台に乗り、ボランティアで市内を巡回しています。根田力夫隊長(68)は「親子で参加している人もいます。安全で安心して暮らせるまちのためにみんなで力を合わせていきたい」と胸を張ります。



右が根田隊長

# シニア世代よ、出番です。まちを、人生を、楽しもう!

**8万時間をどう生きる?**  
8万時間。これはいったいなんの時間だと思えますか? 1日24時間のうち、睡眠、食事、入浴などの時間を差し引くと約11時間。これに20年をかけるると約8万時間という数字が出てきます。つまり、これは定年後80歳までの余暇時間なのです。

8万時間。この時間を活動的に、そして生きがいを持って過ごしてほしい。流山市ではこう考え、シニア世代を応援するための取り組みを行っています。もちろん生きがいとは一人ひとり感じ方は違いますが、まずは一番身近にある地域へ、まちへ目を向けてみてください。

オープンガーデン



市民も参加してインフィオラータ(花絵)を制作

### 流山を花と緑でいっぱいのまちに

「ながれやまガーデニングクラブ花恋人(カレント)」は、会員92人の愛好者サークルです。個人の庭を一般に公開するオープンガーデンを行っている会員は52庭、NHKや専門誌などでも紹介されました。またゴールデンウィークに行われる「流山グリーンフェスティバル」では、インフィオラータという花絵づくりの中心的な役割を担っています。会長の國府田誠さん(66)は、62歳で金融関係の仕事を引退してから、ご夫妻でガーデニングを楽しむようになったそうです。「花樹ある(カジュアル)シティ流山」をコンセプトにさまざまな活動を展開中です。

#### Interview

### 定年を迎えた夫とガーデニングを楽しむ

「ながれやまガーデニングクラブ花恋人(カレント)」  
國府田尚美さん(64)

平成15年のガーデニングコンテストの表彰式と一緒に行ってもらったのですが、表彰式後の受賞者交流会でサークルをつくることになりました。男性は夫ひとりでしたので目立ったのでしょうか。会長に推挙されてしまいました(笑)。

現役時代の夫は仕事で忙しく、ほとんど一緒に過ごす時間がありませんでした。ただ退職後をどうするか夫婦でよく話し合い、私は夫の定年を楽しみに待っていました。夫は写真が好きだったので、退職後にパソコンで写真の加工などを学び、それが今、花恋人の『オープンガーデンブック』の編集に役立っています。今春には第3弾が出版される予定で、いま、その編集に追われています。男性の「地域デビュー」がうまくいく秘訣は、周囲が定年退職を歓迎することだと思います。



國府田ご夫妻(ご自宅の庭で)



オープンガーデンブック

昨年、流山おおたかの森駅前  
の広場で行われた「ウィン  
ターファンタジア2007」に  
自治会として参加。餅つきと  
和太鼓を披露した。写真は  
餅つきの様子



「花が嫌いな人はいないで  
しょう」。駅前の花壇の手入  
れも自治会で行う

# 楽しく、仲良く過ごせる コミュニティづくりを

小泉 勲さん(西初石在住)

昭和20(1945)年生まれ

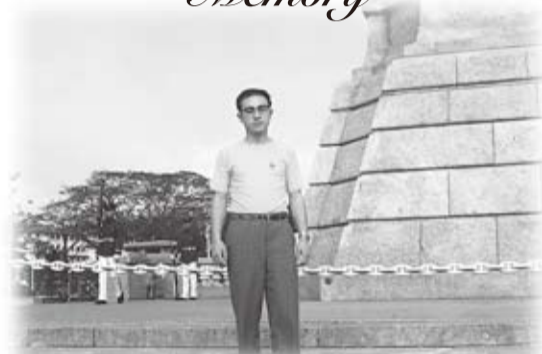
西初石6丁目自治会で自治会長を務める小泉さん(62)。  
仕事を持ちながら自治会の活動に奔走する。柔らかい笑顔  
の奥に強い信念を持ち、自治会活動に情熱を燃やす。その原  
動力はどこから来るのだろうか。

ここ西初石6丁目に越してきたのは昭和62年。当時家のまわり  
には畑や雑木林が広がっていて、よくタヌキやウサギを見かけま  
した(笑)。今では想像もできないことですね。転居前も自治会の班  
長などをやっていましたので、ここでも自然に自治会の活動に携  
わり、平成10年から自治会長を務めています。

現在も損保代理店の仕事をしていますが、サラリーマンを辞め  
たのは26歳の時です。地域に目を向けるようになったのはそれか  
らのようです。地域で商売をするようになって、意識が変わってき  
ました。それまで地域活動や地域のおつき合いはすべて妻任せ。多  
分サラリーマンを続けていたら現在のように、地域に関わること  
もなかったと思います。

自分たちの住んでいるまちが、誰にとっても「楽しく仲良く、そ  
して安全に過ごせるまち」であってほしい。その思いが、新年会や  
納涼祭の開催、流山おおたかの森駅南口広場のイベントへの参加  
など、さまざまな活動につながっています。特にこれからは地域に  
入居してくる方たちとの交流、子どもたちの心に「ふるさとと思  
い」を芽生えさせるまちづくりを積極的に行っていききたいと思っ  
ています。

## — Memory —



「勤めていた地方銀行を辞めて牛乳屋をしていた頃の写真です。30歳です  
ね。乳業メーカーの旅行でフィリピンへ行った時に撮りました。その後牛  
乳屋は立ちゆかなくなりましたが、サラリーマンに戻りたいと思ったことは  
ありません。自分の身は自分で処す。それが私の性に合っているのでは  
しょうね」

## — Memory —



「40代前半の写真です。新潟支社とのオンライン開通式の時のものです。一  
番左が私です。仕事はもちろん、ゴルフに飲み会にと忙しく、家庭のことは妻に  
任せっきり。典型的な会社人間でした。この頃は太っていますが、退職してから  
病気を患って痩せました。病気になって初めて残された時間を意識しましたね」

## 地域活動

自分の住んでいる  
まちを意識する

## 泳ぎだそう!~

埋まっていた現役時代。それが定年という  
ジュールが大海原のごとく広がっています。  
たり前かもしれませんが、ただただそれを

男性が登場します。泳ぎ方は千差万別、正  
たら会社本位でも、仕事本位でもない、自  
焦る必要はありません。時間はたくさんあ



## ボランティア

好きなことから  
活動を広げる

## 好きな世界を つきつめていけば...

土井 理さん(平和台在住)

昭和16(1941)年生まれ

定年を迎えて思うことは、人によってさまざま。「定年を  
迎えて嬉しかった」という土井さん(66)は、「誰にでも好き  
なことはあるはず。それをつきつめていけば定年後の時間  
は充実する」と語る。

定年、私にとっては「待ってました!」という感じでしたね。当然  
年金だけで生活していけるかどうかといった不安はありまし  
たが、会社から解放され、これで自分の好きなことをできるとい  
う気持ちの方が大きかったですね。

銀行に就職したのですが、26歳の時に配属されたのがシステム  
開発室。企業内のオンライン化を始めようという頃で、そのプログ  
ラムやシステムづくりが仕事でした。それは忙しかったですね。  
まったく新しい仕事ですから「プログラムを作る」「テストする」の  
くり返しで、徹夜で仕事をすることも少なくありませんでした。そ  
んな中でも、私は仕事以外の楽しみ方を知っていたといえるで  
しょうか。座っていることの多い仕事ですので、自然と休日はず  
くようになりまして、現在はウォーキングの会の事務局もやって  
います。また「流山パソコンボランティア」は、市が主催する「パソ  
ンボランティア養成講座」を受講しまして、そのときの仲間たちと  
2005年から始めた活動です。好きなことを押し広げていって、  
それが社会の役に立つような活動につながれば…。そうやって自  
分の関心事に突き進んでいくことが、定年後の時間を充実させる  
秘訣だという気がします。



「流山パソコンボラン  
ティア」は月2回、文  
化会館のパソコン室  
で活動している。ほ  
ぼマンツーマンによ  
る指導が特徴。「友  
だちが教えてくれる  
感覚を大切に、パソ  
コン初心者への支  
援を行う」



ご夫妻でウォーキングを楽しむ

# いくつになっても 新しいことに挑戦

三澤 正明さん(南流山在住)

昭和15(1940)年生まれ

65歳から乗り始めたハーレー。三澤さん(67)は、アクセサリーの重量も入れると400kg以上になるといふ愛車を駆って、毎週ツーリングを楽しむ。新しいことに挑むそのきっかけは地域の仲間だった。

40歳を過ぎて独立しまして、服飾製造の仕事をしています。一代がぎりの自営ですが、体力の続くかぎり、仕事の受注が来るかぎり、働いていきたいですね。仕事って何か？うん、今の私にとってはリズムですかねえ。生活のリズムというのがあって、仕事がないとそれが狂ってしまうという気がしますね。ただ若い頃から仕事だけの生活ではだめだ、という思いがあります。好きな釣りの会に入って仲間と出かけたり、ジョギングからウォーキングに移りましたが、こちらは30年続いています。仕事と趣味。この二人三脚がいいのではないですかね。

バイクを始めたのは地域の仲間がいたからです。昔から通っている船屋で「ハーレークラブ」という会をやっています。見ていると楽しそうなんです(笑)。それで65歳で大型免許を取って、参加するようになりました。バイクを始めて良かったのは、妻と一緒に参加できることですかね。ツーリングでは妻を後ろに乗せて走り、その後は反省会で盛り上がりです。メンバーのほとんどが私より下の年代ですが、いつも刺激を受けています。今の夢はバイクで日本一周すること。いくつになっても新しいことにチャレンジしていきたいですね。



職場で知り合い結婚。独立してからは妻の秀子さんも仕事を手伝い、正明さんを支えてきた

## Memory



「29歳の時、故郷の長野で撮った写真です。結婚したばかりで、アパレルメーカーに勤めて生産管理の仕事をしていました。その後製造の拠点は中国などに移り、会社は販売の方に力を入れるようになったので独立したんです。妻も両親も反対しましたが、結果としては辞める決断をして良かったですね」



## 趣味

地域の仲間との輪

### ～大海原に泳ぐ

1日「仕事」というスケジュールで埋まっていたライフラインを越えたとたん、真っ白なスケジュール。突然現れた大海原を前に戸惑うのが当たり前。見つめているわけにもいきません。

ここには大海原に泳ぎだした4人の男性がいます。解はありません。ただ一ついえるとしたら全分本位の泳ぎ方を見つけることです。焦るのですから。

## 国際貢献

現役時代の仕事のスキルを生かして

# 「仕事」を通じた社会との つながりを求めて

日野 義則さん(西初石在住)

昭和19(1944)年生まれ

定年後も仕事をしたい。仕事を通じて社会とつながりたい。そんな思いを強く持っていたという日野さん(64)。現役時代は商社に勤め、イギリスやベトナムでの駐在経験もあるという日野さんの選択は…。

4年前に定年を迎えて、一番怖かったのは社会とのつながりをなくしてしまうのではないかとということでした。それで商社を退職後、しばらくの充電期間をおいてシニア求人に応募し、人材派遣会社で営業として2年間勤めました。いろいろな生き方があると思うのですが、私の場合は仕事を通じて「社会と接したい」という思いが強かったですね。端的にいえば、外で働くのが好き、家でじっとしてられないというたちなんです。

そのうち心境の変化とでもいうのでしょうか。企業活動から離れた社会との関わりを持ちたいと思うようになったんです。企業のための利益を生み出すという仕事ではなく、公の役に立つ仕事をしてこそ、働くことに充実感を得られるのではないかと。そしてできれば、もともと海外志向が強くて商社に入ったくらいですから、定年後も経験を生かして海外で仕事をしたい。そんな折、JICA(独立行政法人国際協力機構)の「シニア海外ボランティア」に「ベトナム・貿易促進」という要請の募集がありまして「まさにこれは私のためにある！」と(笑)。というのは現役時代ベトナムに8年間駐在して、日本向けに農水産物などの買い付けをしていたんです。そう考えていくと現役時代は助走期間、これからが本番と言えなくもありませんね。

## Memory



「30代中頃のイギリス・ロンドン駐在時代の写真です。北欧を中心に毛皮原料の買い付けをしていました。若くてバイタリティがあって、仕事も面白く、一番いい時代ですかね。当時は日本とのやりとりもテレックスや手紙が中心で、時間的余裕もありました。ゆっくり考える時間というものがあった気がしますね。後ろの一番右が私、前に座っているのが妻です」



「シニアボランティアを選んだのは、長年地域ボランティア活動をしている妻の影響もあるのかもしれない」

## 😊 ご利用ください! 😊

事業所の送迎バスが市内移動の“足”に  
高齢者移動支援事業

市内を巡回する事業所の送迎バス。これを高齢者の移動の“足”として使う「高齢者移動支援事業」が昨年7月からスタートしました。高齢者が気軽に外出し地域活動や社会参加促進、健康増進を図れるよう支援するとともに、生きがいのある地域づくりを進めます。

利用できる送迎バス/流山中央病院(松ヶ丘コース)、流山総合病院(市役所ルート)

※運行ルートについては「市ホームページhttp://www.city.nagareyama.chiba.jp/」から各課のページ→高齢者生きがい推進課→高齢者移動支援事業でも検索することができます。

※送迎バスに空席のない場合は、利用できないこともあります。

利用可能日/月～金曜日(祝日を除く)

流山中央病院:午前8時10分病院発から午後2時30分病院発までの6便

流山総合病院:午前7時30分病院発から午後5時30分病院発までの11便

※病院の都合などにより運休となる場合もあります。

利用方法/市が発行する「パスカード」を乗車時に運転者に提示する

パスカードの申し込み方法/申込書に必要事項を記入の上、高齢者生きがい推進課窓口へ。

申込書は高齢者生きがい推進課、各出張所に設置。また、市ホームページからもダウンロードできます。なお、各出張所でも申し込みの取り次ぎを行っています。

問い合わせ先/高齢者生きがい推進課 ☎7150-6080

一人ひとりに即したプログラムで健康づくり  
ヘルスアップ事業

一人ひとりに適した運動プログラムを作成し、それに基づいて体力アップやメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の予防・改善に取り組んでいく「ヘルスアップ事業」。プログラムはNHK「ためしてガッテン」「きょうの健康」などでおなじみの医学博士・筑波大学大学院久野譜也准教授が開発したもので、エアロバイクやゴムバンドなどを使って、運動が苦手な人でも楽しく続けられる内容となっています。



開催場所/生涯学習センター、江戸川台東口商店街ふれあいホール  
参加費/12,750円(高機能歩数計5,250円、システム使用料1,250円/月)  
問い合わせ先/国保年金課 ☎7150-6077、保健センター ☎7154-0331

## はじめの一步を踏みだそう!

## 地域デビューのための見本市 2月2日(土) 午後1時～5時

地域で活動してみたいけれど、どうしたらよいか分からない…。地域に関心があるけれど、何から始めたらよいか分からない…。こうした方たちへ向け、市内で活動するNPO団体や市民活動団体の情報発信を行うイベントです。当日は、参加団体が展示ブースを設置。来場者は各ブースをまわって情報収集や交流を図り、自分に向けた活動を探することができます。また、バンド演奏や落語家の三遊亭らん丈さんによる講演もあります。

場所/生涯学習センター(つくばエクスプレス「流山セントラルパーク」駅から徒歩3分)

内容/バンド演奏(午後1時～1時20分)、基調講演「これからの日本を支える団塊の世代」(午後1時25分～2時35分)、1分間プレゼン(午後2時45分～3時55分)、出展ブース見学(午後3時55分～5時)

問い合わせ先/市民活動推進センター ☎7150-4355



三遊亭らん丈 落語家(真打)、町田市議会議員。講演実績として「市民が主役の協働&自治」(岐阜市)、「団塊シニアの地域デビュー」(横浜市)など多数

NPO・市民活動の拠点施設  
市民活動推進センター

市民活動を応援する施設として平成18年4月にオープン。市民活動の場として、施設の貸し出し、市民活動に関する情報の収集・発信、行政との協働支援などを行います。

所在地/中110(生涯学習センター3階)

開館時間/午前9時～午後5時

休館日/土・日曜、祝日、第3水曜日

※土・日曜、祝日、夜間(平日の午後5時～9時)につきましてはお問い合わせください。

※会議室や作業室の利用は登録が必要です。

問い合わせ先/市民活動推進センター ☎7150-4355



市民活動団体の「活動紹介シート」による情報収集や図書資料などを閲覧できる交流サロン。交流サロンは登録の有無にかかわらず、団体・個人どなたでも利用できます

## 男性も料理の楽しみを!

## 男の料理教室

料理を学びたいという男性のニーズが高まっています。「食」はだれにとっても関心のあるもの。仕事中心の生活から家庭や地域に視線を向けると、取り組みやすいのが料理といえるでしょう。また料理を通じた仲間づくりへと発展もしているようです。市では男女共同参画室や保健センター、公民館などで男性対象の料理教室を開催しています。



京和ガスのショールーム「ジー・モア」で開催している男性のための料理教室。問い合わせ先/京和ガス本社 ☎7155-1500

## 中高年者に人気の炭焼き体験

日時/3月15日(土)午前9時～午後4時(雨天の場合は16日)

場所/流山高校(東初石2-98)

定員/15人 ※20歳以上の市民。多数の場合抽選

内容/竹炭づくり

参加費/無料、軍手と弁当持参

申し込み方法/講座名、住所、氏名、年齢、電話番号、ファックス番号を明記の上、3月9日(必着)までにファックスで文化会館へ。

問い合わせ先/文化会館 ☎7158-3462、☎7158-3442

生きがいに関する事業や施策などについての問い合わせは・・・

高齢者生きがい推進課 ☎7150-6080

## 井崎市長からのメッセージ

## 市民の力が活きる街づくりを



先日、都内で経済同友会の学習会にお招きいただき、日本の経済界をリードする方々を前に、流山市の経営戦略についてお話をさせていただきました。

その席で、流山市も、日本、そして世界を視野に、10年後、20年後をしっかりと見据えて行政運営をしていかなければいけないと再認識いたしました。

今回の特集は、現役時代の体験を地域に活かして生きがいを見いだされている中高年男性などにスポットを当ててみました。

流山市は、首都近郊の住宅都市として発展を続けてまいりました。団塊の世代が定年退職を迎え、各分野で活躍されていた方々が地域に帰って来る時代、流山市をより元気な街にするために、皆様のノウハウを活かしていただくことが不可欠です。私も市民の皆様の知恵と力が活きる街づくりに向け全力で取り組んでまいります。