

7月～12月

北山地区 各区・自治会の  
主な行事等 こよみ表

活動時期	活動団体	実施行事等
7月	子	かまんぼう(糸)
	子	花火大会(車)
	子	夏のイベント(中)
	子	天神様・花火大会・肝試し大会(芹)
	子	魚つかみ取り大会(湯)
	子	育成会花壇作り(柏)
	子	ラジオ体操(夏休み期間中)(柏・湯・糸)
	高	バスハイク(柏)
	保	ニュースポーツ「ポッチャ」体験講座(柏)
	公	「笑顔で体操をしよう」体験講習会(湯)
	公	地区球技大会(柏・湯・芹・糸)
	区	支え合いマップ配布(湯)
	ホ	柏原バイパス草刈(柏)
	区・他	ビーナスライン輝く道づくり(蓼)
高	公共用地の剪定等(湯・糸)	
環・区	夏のクリーンウォーク(芹・中)	
8月	公	夏祭り・花火大会(柏)
	区	映画上映会及び花火大会(糸)
	区・他	夏イベント(緑)
	子	天神様・度胸試し・花火大会(湯)
	子	トマト狩り(中)
	区・他	子供クラフト教室(緑)
	公	区民祭り(芹)
	公	盆踊り大会(湯・芹)
	公・子	糸萱歴史探訪(糸)
	公	市野排球大会(柏・湯)
消	消防盆夜警(北山分団)	
高・区	草刈作業(芹・糸)	
9月	公	敬老会(柏・芹)
	高	敬老の日プレゼント(湯)
	福	高齢者親睦会(柏)
	区	ほろ酔い座談会(湯・柏)
	他	女子会(緑)
	保	大腸集団検診(地区保健補導員)
	高	朝の子どもの通学見送り(芹)
	区	防災訓練(柏・湯・糸)
	区・公	区民運動会(柏)
	高	草刈作業(柏・芹・糸)
環	秋のクリーンウォーク(芹・中)	
10月	子	お楽しみ会(白)
	子	トマト狩り(中)
	子	ハロウィン(車)
	子	乗馬体験(糸)

活動時期	活動団体	実施行事等
10月	高	日帰旅行(湯)
	福・ボ	高齢者宅配弁当(柏)
	高	温泉保養(芹)
	他	歩歩路秋企画(緑)
	保	「アロマオイルでヘルスケア」講座(湯)
	公	区民コンペ(湯)
	区	防災訓練(車・緑)
	消	救護大会(北山分団)
	子	資源物回収(北山小)
	環	秋のクリーンウォーク(柏)
	ホ	柏原バイパス草刈(柏)
	環	花壇片付け作業(芹)
	公	映画鑑賞会(芹)
	子	乗馬・清掃活動(中)
子	遠足(車)	
11月	公	しめ飾り講習会(芹・糸)
	高	定期総会及び忘年会(湯)
	高	温泉保養(芹)
	ボ	高齢者配食弁当(湯)
	高	研修旅行(糸)
	他	茅野高校演劇公演(全)
	区	防災訓練(蓼)
	区	防災講演会(白)
	区・公	区民祭(湯)
	区・他	ビーナスライン支障木伐採(蓼)
12月	子	クリスマス会(柏・湯・芹・糸・中・車・緑)
	福・公	しめ飾り講習会(柏・湯)
	他	女子会(緑)
	高	定期総会・親睦会(柏)
	高	忘年会(糸)
	消	年末夜警(北山分団)
	高	防災講習会(糸)
	消	消火器配布(糸)
	区	花壇整備(糸)
	他	あいさつ運動(北山地区社協)
通年又は一定期間の活動	公	習字教室(糸)
	他	フラワー倶楽部(緑)
	保・福	おたっしや教室(柏・湯・芹・糸・蓼・白・緑)
	公	ストレッチ教室(糸)
	他	運動教室(柏)
	他	ピラティス教室(白)
	消	月例夜警(北山分団)
	区・他	ビーナスライン草刈(蓼)

最寄の連絡先	茅野市役所 72-2101	北山地区 コミュニティセンター 71-5009	北部保健福祉 サービスセンター 77-3000	茅野市社協北部 (北部SC) 77-3172
こども	北山地区こども館 71-5009	北山保育園 78-2330	北山小学校 78-2234	北部中学校 78-2244
医療	北山診療所 78-2310	諏訪中央病院 72-1000	リバーサイド クリニック 72-7010	小児夜間急病 センター 54-4699
防火・防犯	茅野消防署 北部分署 78-2001	北山駐在所 78-2110	尖石縄文交番 72-2203	茅野警察署 82-0110
交通	アルピコ交通 路線バス 72-2151	アルピコ タクシー 71-1181	第一交通 タクシー 72-4161	茅野駅 問合せセンター 050-2016-1600
消費	ピアみどり 82-2200	ザ・ビッグ茅野店 82-3211	消費生活センター (市役所内) 75-8188	
区・自治会	柏原区 78-2214	湯川区 78-2119	芹ヶ沢区 78-2023	
	糸萱区 78-2204	蓼科区 67-4815	白樺湖自治会	
	蓼科中央高原自治会		車山高原自治会	緑の村自治会

計画の実施と進行管理

実施にあたっては、各区・自治体、各種団体、地域住民が主体となって、みんなで考え、できることから取り組んでいきたいと思っております。  
実施主体の各区・自治会、各種団体からは、年1回(11月)に、「ずくだしプランに係る事業等実施報告書」をコミュニティ運営協議会に提出していただきます。  
事業等実施報告書は、翌年度の事業・行事に反映させるため、各区・自治会、各種団体にお知らせし、事業等の実施状況の共有化を図ります。

北山地区コミュニティ運営協議会

(第3次北山地区地域福祉行動計画策定委員会)

茅野市北山4340番地1(北山地区コミュニティセンター内)

TEL.0266-71-5009 FAX.0266-71-5019 Mail:kitayama.bo@city.chino.lg.jp

第3次(令和2年度～令和6年度)

北山地区地域福祉  
ずくだしプラン  
行動計画

行動のスタートは、「声かけ」や「あいさつ」から  
さあ!始めましょう!



北山地区地域福祉行動計画「ずくだしプラン」は、  
北山地区に暮らす住民が、「北山に住んでよかった」と  
思うような地域をめざして、お互いに助け合い、支え合いをするための  
「具体的な取り組み」を示した計画です。

北山地区コミュニティ運営協議会



蓼科山の青空のもと  
縄文人も暮らした素敵な北山

行動計画

私たちにできること・私たちが取り組もうとすること

1「人のつながりを大切にする地域づくり」

- ① あいさつや声かけを積極的に行う。
- ② 地域で声をかけあい、買い物のお手伝いをするなど助け合いに努める。
- ③ 回覧板や配布物を通じて、隣近所と顔を合わせる機会をつくる。
- ④ 地域の行事などに参加して、仲間づくりや世代間交流に努める。
- ⑤ 自分の身の回り、できることは自分でする。
- ⑥ 隣近所や身近に居る人へ相談しやすい環境づくりに努める。

2「健康で活気があふれる地域づくり」

- ① 日常、バランスのよい食事や生活に気を配る。
- ② 講習会には、積極的に参加する。
- ③ 適度な運動を心がける。(散歩・スポーツ・作業など)
- ④ ウォーキングを定期的に行い、仲間づくりに努める。
- ⑤ 地域の運動行事などへの、積極的な参加に努める。
- ⑥ 行事を開催するにあたり会場までの移手段の配慮に努める。
- ⑦ 定期的に健康診断を受け、自己管理に努める。
- ⑧ 高齢者クラブの活動の理解と周知を行い会員の加入促進に努める。

3「安全・安心な地域づくり」

- ① 日頃から近隣や地域の人とのふれあいを大切にする。
- ② 防災ガイドブックなどにより危険箇所を把握する。
- ③ 避難経路の安全を確認する。
- ④ 災害に備え、防災意識を高めるため、防災訓練を実施する。
- ⑤ 家庭の防災対策を進め、日頃から災害時の家族の行動を確認しておく。
- ⑥ 災害時要援護者支え合いマップを策定、又は更新し活用する。
- ⑦ 防犯対策に結びつける空家活用を検討する。

4「北山に愛着がもてる地域づくり」

- ① 一人ひとりが自分の住んでいる所に関心をもつ。
- ② 北山の四季や魅力的なところの発見に心掛ける。
- ③ 地域の伝統行事を守っていく。
- ④ 人材や資源を活かした地域づくりを進める。
- ⑤ 地域のボランティア活動に進んで参加する。
- ⑥ 北山の自然を守るため環境美化に努める。

行動の実践

各区・自治会、各種団体、地域住民が取り組んでいる事業・行事

●交流事業

かまんぼう、どんど焼き、しめ縄・書道・絵画教室、囲碁、魚つかみ取り大会、花火大会、肝試し、天神様、子ども夜警、クリスマス会、お楽しみ会、研修旅行、ゲートボール、カラオケ大会、茅野高校演劇公演、北山地区の盆踊り、文化祭、北山地区での高齢者クラブ及びボランティアグループの交流、定期総会 など

●見守り活動

あいさつ運動、街頭指導、ふらっとながら見守り中 など

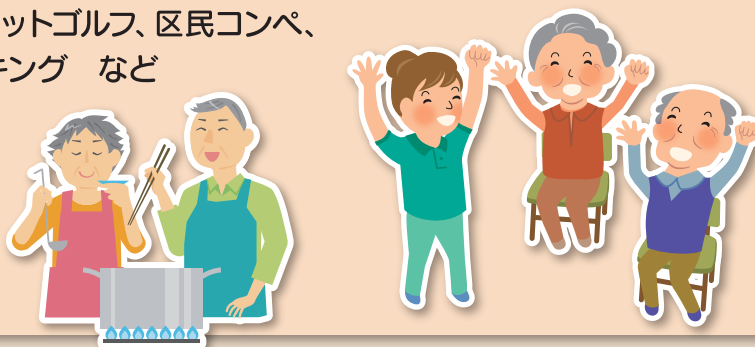
●支援事業

敬老会、高齢者食事会、高齢者宅配弁当、いきいきサロン、日頃の見守り、ほろ酔い座談会 など



●スポーツ関連事業等

健康教室、茶話会、おたっしゃ教室、区民運動会、地区球技大会 ラジオ体操(夏休み中)、マレットゴルフ、区民コンペ、ニュースポーツ体験、ウォーキング など



●食生活改善事業

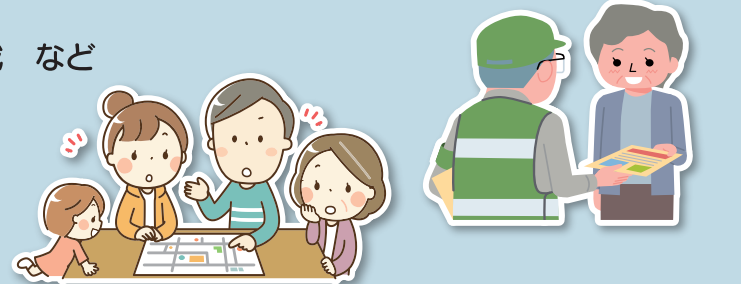
料理教室 など

●防災活動

防災訓練、夜警、災害時特別警戒 など

●防犯活動

古民家活用、駐在所広報 など



●支え合い事業

災害時要援護者支え合いマップの策定、災害時の安否確認 など

●交流事業

魚釣り・魚つかみ取り、バーベキュー大会、マレットゴルフ など

●環境美化活動

クリーンウォーク、ごみ拾い、道路沿いなどの草刈り、花壇作り、空き缶拾い、資源物回収、里山整備、公民館清掃、公共施設の草刈り など

●地域行事

区民運動会、防災訓練、無病息災祈願、農作物豊穰祈願、農作物豊穰感謝、盆踊り、区民祭、とうろう祭り、出払い など



1月～6月

北山地区 各区・自治会の  
主な行事等 こよみ表

活動団体	区・自治会
区-区・自治会	柏-柏原
公-公民館	湯-湯川
子-子ども会・育成会	芹-芹ヶ沢
高-高齢者クラブ	糸-糸萱
福-福祉推進委員	蓼-蓼科
保-保健指導員	白-白樺湖
環-環境自治会	中-蓼科中央高原
ボ-ボランティアグループ	車-車山高原
消-消防団	緑-緑の村
他-その他	全-全区・自治会

活動時期	活動団体	実施行事等
1月	子	どんど焼き(柏・湯・芹・糸・蓼・白・中)
	子	お楽しみ会(湯)
	高	新年会(糸)
	区	新年会・餅つき(緑)
2月	子	お楽しみ会(芹)
	公	囲碁大会(糸)
	高	親睦会等(柏・芹)
	高	日帰り研修会(糸)
	高	高齢者宅訪問(柏)
3月	他	入笠山スノーシューハイキング(緑)
	子	お楽しみ会・6年生を送る会(柏・糸・白・中)
	他	ひな祭り会(緑)
	公・保	料理教室(芹)
	高	定期総会(芹・糸)
	公	敬老会(糸)
4月	ボ	高齢者宅配弁当(柏)
	子	かまんぼう(柏・湯・芹)
	子	子ども会はじまりの会(車)
	子	集団登校(糸)
	公	書道教室(芹)
	高	定期総会(芹・糸)
	区・福	支援マップ見直し・名簿の確認(柏・湯)
	公・子	公園祭(糸)
	公	文化祭(糸)
	区	河川葎焼き(湯)
区・他	ビーナスライン支障木伐採(蓼)	
高・子	清掃活動(糸・中)	
環・区	春のクリーンウォーク(芹・中)	

掲載している行事等は、各区・自治会から令和元年(平成31年)に実施された一覧となります。他に実施され掲載されていない行事等につきましては、ご容赦願います。

活動時期	活動団体	実施行事等
5月	子	かまんぼう(中)
	子	お楽しみ会(白)
	子	新一年生歓迎会及び親子レク(糸)
	区	バードコール作り(緑)
	他	お花見会(緑)
	区	区民ゴルフコンペ(蓼)
	他	守屋山ハイキング(緑)
	保	胸部レントゲン検診(地区保健指導員)
	消	水防訓練(芹)
	高	公共用地除草(糸)
6月	環・区	春のクリーンウォーク(柏)
	他	花壇整備(糸萱)
	子	かまんぼう(車)
	子・他	灯籠祭(柏)
	子	すずらん祭り(白)
	子・区	紙ヒコーキ大会(車)
	公	敬老会(湯)
	高	親睦会(柏)
	高	定期総会(湯)
	福	高齢者宅訪問(柏)
子・高	高齢者クラブとの花壇づくり(糸)	
ボ・福	高齢者対象食事会・宅配弁当(柏・湯・蓼)	
区	蓼科いきいきサロン昼食会(蓼)	
区	ほろ酔い座談会(芹)	
区	ずくだしプラン交流会	
保	郷土料理教室(緑)	
保	ニュースポーツ「ポッチャ」体験講座(糸)	
公	区民コンペ(湯・芹)	
区	防災訓練(中)	
消	総合訓練(北山分団)	
ボ	柏原バイパス草刈(柏)	
高	国道美化(糸)	
高	草刈作業(柏・芹・糸)	
区	クリーンウォーク(車)	

