

2024年度(令和6年) 北九州市立熊西市民センター たらばる・わくわく塾

“土曜講座” (第5回目) が始まります!

健康寿命全国 NO1・山梨県に学ぶ!

～“ひまわり文庫”を更に活用しよう～

★情報提供者 金子 良憲

- ・北九州市男女共同参画審議会市民委員(5期)
- ・元九州大学農学部非常勤講師
- ・北九州ESD協議会会員(個人・団体)
- ・かがやき塾・運営委員

★ファシリテーター 中島浩史

- (熊西市民センター館長)
- ・後半は中島館長の進行役で  
楽しく語り合います!
- ・いろいろな事に“好奇心”を持つキッカケに

日時: 2024年 11月 30日(土) 10:00~12:00 (無料)

会場: 熊西市民センター (八幡西区幸神4丁目3-1)

お申込み: 熊西市民センター 電話:093-621-3182

<参加者> 7名 (寒波の為、当日の欠席者あり) (無料)

～今回は87歳の女性も参加～

(どなたでも参加できます)

<説明事項>

- 1 山梨県は全国で一番図書館が多く、図書司書が各図書館に完全に配置!
- 2 子どもの時から「読書の習慣」が身についている!
- 3 従って高齢者になっても“好奇心”が旺盛で、認知症になり難い
- 4 各県別図書館設置ランキング → 47都道府県中、福岡県は41位
- 5 しかし、北九州市には「ひまわり文庫」(市民センター貸出図書)がある
- 6 「ひまわり文庫」をもっと、活用しよう!
- 7 「ひまわり文庫」、利用の実態は !



土曜講座はリラックスした “集い・語らう場“

報告書作成: 熊西まちづくり協議会 事務局 金子良憲

## 健康寿命全国 NO1・山梨県に学ぶ!

～ “ひまわり文庫” を更に活用しよう～

2024年(令和6年) 11月30日(土) 10:00～12:00

北九州市男女共同参画審議会市民委員

北九州ESD協議会会員

元九州大学農学部非常勤講師

金子良憲



### <説明事項>

- (1) 世界保健機関(WHO)より提唱された新しい健康指標 “健康寿命”
- (2) 日本で実施された“健康寿命” 関連調査  
① NHK 特別番組 ② 厚生労働省の継続的な調査
- (3) 山梨県が“健康寿命全国 NO1”! 何故か!!  
全国で一番図書館が多く、図書司書が各図書館に配置
- (4) 「ひまわり文庫」を更に活用しよう!
- (5) 斎藤 孝 教授 (明治大学文学部)の提言  
心と人生を支えてくれる「マイ名言」を持とう!  
(著書:「読書力」大活字版)
- (6) 建築家・安藤忠雄氏の提言  
読書を通じて“考えて生きて” 自分の頭で考えてみよう!
- (7) 「ひまわり文庫」の利用者をいかに増やすか!  
その方策をみんなで考えよう
- (8) 「理想的本箱」 (DVD 紹介 30分、NHK)  
～君だけのガイドブック～

★ 皆さんとフリーに意見交換をしましょう!

<ファシリテーター>

熊西市民センター 中島浩史 館長



情報提供者・金子より説明



中島館長は進行役で、楽しく語り合う雰囲気づくり

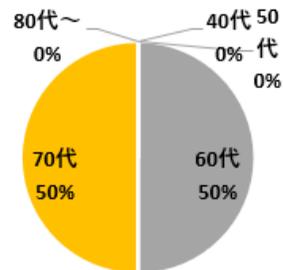
受講者 6名 (アンケート回収率66.7%)

1. あなたの年代を教えてください。

	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代～	合計
人数						2	2		4
構成比						50.0%	50.0%	0.0%	100.0%

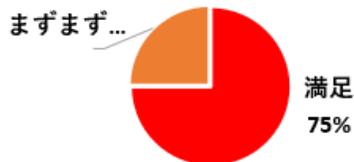
2. あなたの性別を教えてください。

	男	女	計
人数	2	2	4
構成比	50.0%	50.0%	100.0%



3. 今回の講座の満足度を下記よりお選びください。

	満足	まずまず	普通	今一步	不満	計
人数	3	1				4
構成比	75.0%	25.0%				100.0%



## <参加者の感想>

- ・一つ一つ心に残る事例を紹介して下さい、私の脳は若返った思いです。家族はみんな本好き。私は全くと言っていいほど読まないのですが、図書館で1～2時間過ごす生活をしたいと思い返しました。
- ・改めて、私にとっての本とは？ と、向き合う時間を頂きました。私にとっての本とは心の教科書です。人として、母として、女として・・・。
- ・色々なお話が出来ました。
- ・「脳は自分の体重の中で2%しか占めていないが、エネルギー消費では身体全体の20%を占めており、燃費の悪い臓器→サボリ癖→直ぐやる脳へ」というお話が特に印象に残った。今日出来ることを明日に伸ばすという甘えは、本当の覚悟になっていないと自戒した。

★ 2グループに分かれて、活発に意見交換

<主なる話題>

- ① 今日一番参考になったこと！
- ② 私はこれから、これを心掛けたいです！

★ 今まで5回実施した土曜講座の感想

- ・本音で話せて楽しかった
- ・グループミーティングでお話が聞けて良かった
- ・ほかの人のお話を聞けて良かった



◎ 今後もこの方式の土曜講座を継続する予定！

土曜講座の活動計画一覧表 (2024年7月～12月)

★ いろいろなテーマに関心を持とう！ ”脳の刺激“に効果的！ どなたでも参加できます！

日程	テ ー マ	参加者
7/27 (1)	幸運な人と不運な人とを隔てるものは何か！ ～“超高齢社会“ あなたにもっと、活躍の場が～	11名
8/31 (2)	ESD～SDGSをよく理解しよう！ ～地域活動との関連で学ぶ～	(台風の影響あり)→ 8名
9/28 (3)	誰一人取り残さない社会を実現する為に！ ～障がい者の支援活動から学ぶ～ 講師:小島 瞬氏、北里聖子氏(里親)	約25名 (多目的ホール)
10/26 (4)	愛されるジイジ・バアバの作り方！ ～ “超高齢社会“ あなたにもっと、活躍の場が～	13名
11/30 (5)	健康寿命全国NO1・山梨県に学ぶ！ ～ひまわり文庫を更に活用しよう～	(寒波の影響あり)→ 7名
12/14 (6)	幸福度全国NO1・福井県に学ぶ！ ～地域の教育力を発揮しよう～	次回開催予定

★ すべて土曜日、10:00～12:00 熊西市民センター(第1会議室)

どなたでも参加できます！

◎ 健康で長生きしている県に学ぶ事が重要！

- ① 健康寿命 (厚生労働省の調査)  
全国NO1の山梨県に学ぶ！ “健康で長寿”  
(福岡県は“不健康で長寿”)

★ 土曜講座・第5回目で説明(11/30)

- ② 幸福度 (日本総合研究所の調査)  
全国NO1の福井県に学ぶ！  
“愛されているジイジ・バアバ”が多い！  
(福岡県は33位)

★ 土曜講座・第6回目で説明(12/14)

## 次回の開催案内(土曜講座・第6回目)

2024年度(令和6年) 北九州市立熊西市民センター たらばる・わくわく塾

“土曜講座”(第6回目)が始まります!

幸福度全国 NO1・福井県に学ぶ!

～“地域の教育力”を発揮しよう～

★情報提供者 金子 良憲

- ・北九州市男女共同参画審議会市民委員(5期)
- ・元九州大学農学部非常勤講師
- ・北九州ESD協議会会員(個人・団体)
- ・かがやき塾・運営委員

★ファシリテーター 中島浩史

- (熊西市民センター館長)
- ・後半は中島館長の進行役で  
楽しく語り合きましょう!
- ・いろいろな事に“好奇心”を持つキッカケに

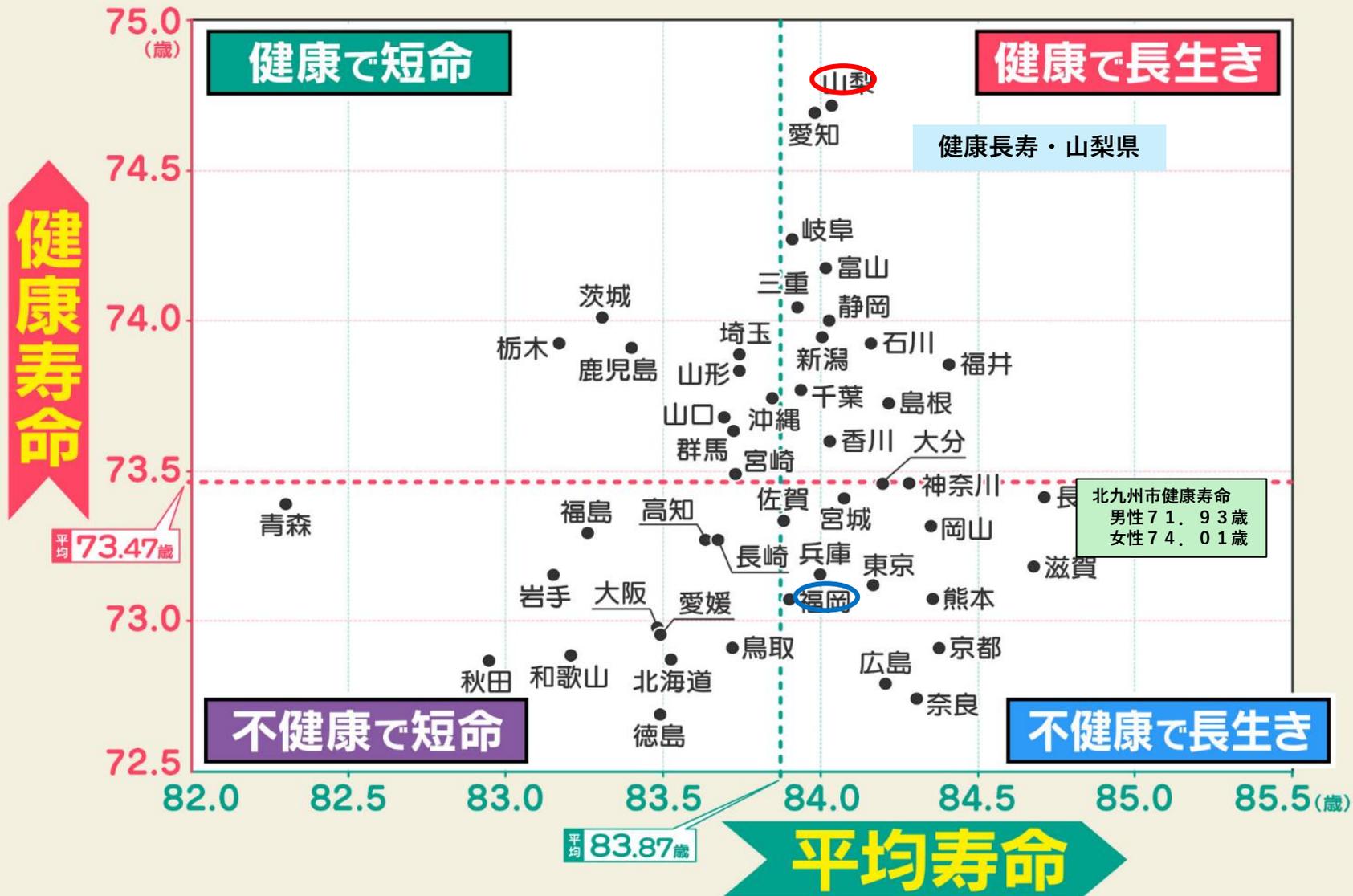
<説明事項>

- 1 福井県は全国幸福度NO1! 約40年前、普通だった3世代同居が今も!
- 2 福井県から何を学ぶか! → “地域の教育力”
- 3 “地域の教育力”とは?  
校区の子どもたちの支援活動、校区に住む高齢者の孤独・孤立防止・・・
- 4 具体的な地域活動事例を紹介します
- 5 我々は何が出来るか・・・みんなで考えてみましょう!!



こどもまんなか!

# 都道府県 どこが健康で長生き？



北九州ESD協議会登録出前講座 実施テーマ一覧 ～（2024年）

講師：北九州ESD協議会会員 金子良憲

日時	場所	主催者	テーマ	参加者(人)
1月19日(金) 10:00～12:00	北九州市立年長者 研修大学校 穴生学舎	穴生学舎・シニアライフデザインコース (2023年度受講生対象)	幸運な人と不運な人とを隔てるものは何か！ ～“超高齢社会”あなたにもっと、活躍の場が～	約30名
1月20日(土) 14:00～15:30	コムシティ (八幡西区)	北九州エンジョイント事業 かがやき塾(八幡西区)	幸運な人と不運な人とを隔てるものは何か！ ～“超高齢社会”あなたにもっと、活躍の場が～	約30
2月29日(木) 10:00～12:00	筒井市民センター (八幡西区)	筒井市民センター 文化セミナー	悲鳴をあげている地球環境！ ～もっと、もっと、もったいないを習慣化しよう～ ★	18
4月26日(土) 10:00～12:00	北九州市立年長者 研修大学校穴生学舎	穴生学舎・シニアライフデザインコース (2024年度受講生対象)	幸運な人と不運な人とを隔てるものは何か！ ～“超高齢社会”あなたにもっと、活躍の場が～	約30
6月 6日(土) 10:00～12:00	筒井市民センター (八幡西区)	筒井市民センター 文化セミナー	幸運な人と不運な人とを隔てるものは何か！ ～“超高齢社会”あなたにもっと、活躍の場が～ ★	約20
6月29日(木) 13:00～15:00	熊西市民センター (八幡西区)	熊西市民センター たらばるわくわく塾	悲鳴をあげている地球環境！ ～もっと、もっと、もったいないを習慣化しよう～ ★	18
7月27日(土) 10:00～12:00	熊西市民センター (八幡西区)	熊西市民センター 「土曜講座」	幸運な人と不運な人とを隔てるものは何か！ ～“超高齢社会”あなたにもっと、活躍の場が～	11
10月 7日(月) 10:00～12:00	筒井市民センター (八幡西区)	ESD推進いきいきシニア塾	女と男 なにが違う？ なぜ違う！ ～主として脳の働き方に注目～	約30
10月16日(水) 10:00～12:00	大里南市民センター (門司区)	大里南市民センター 人権講座	愛されるジイジ・バアアバの作り方 ～「幸福度全国NO1・福井県」に学ぼう “地域の教育力”～ ★	約10
10月26日(水) 10:00～12:00	熊西市民センター (八幡西区)	熊西市民センター 「土曜講座」	愛されるジイジ・バアアバの作り方 ～“超高齢社会”あなたにもっと、活躍の場が～	13
11月29日(金) 10:00～12:00	大里南市民センター (門司区)	大里南市民センター 人権講座	幸運な人と不運な人とを隔てるものは何か！ ～“超高齢社会”あなたにもっと、活躍の場が～ ★	

★：北九州ESD協議会の出前講座

## 情報提供用の資料の一部をご覧ください！

### ◎ 高齢者は社会発展の主役！

- ★ 高齢者は守られる側ではなく、高齢社会の主役にならないと社会は発展しない！
- ★ 高齢者の持つ能力を生かして、社会をいかに発展させるか！

### ◎ 人生100歳時代を前向きな気持ちで明るく、元気に！

- ★ 「もう年だから」は禁句
- ★ 「人は何歳になっても変わり続けることができる」

## 「土曜講座」の狙い！

### 1. 健康寿命全国NO1は山梨県

- ① 図書館数が全国1位(10万人あたり)、「図書司書」が完全に配置されている
  - ・子どもの頃から“読書する習慣”が定着
  - ・認知症になり難い！ (高齢になっても好奇心が旺盛！) (脳の刺激が活発！)
- ② 国民健康・栄養調査によると、山梨県は全国と比較して1日の平均歩数が少ないです。また、国民健康・栄養調査と県民栄養調査の結果から、運動習慣がある方の割合は男女ともに低くなっています。

### 2. 高齢者の徘徊

- ① 警察庁の発表では、2023年度、全国の警察に届出があった徘徊からの行方不明者数は年間19,039人にも上っています。(死亡 553人)  
(統計を2012年に取り始めてから11年連続で増えてほぼ2倍)
- ② 脳の機能が低下(悪玉コレステロール・アミロイドβの蓄積)
- ③ しかし、本人に“歩く能力”はある！(脚力の低下は抑えられている)

★ 「健康寿命」を伸ばすためには、足腰の鍛錬は重要だが、脳の活性化(刺激)がもっと、効果的！

# 認知的焦点化理論

(週刊ポスト2011年9月2日号)



←○利他的

★ 良い意味でのおせっかい！

★ 他人を思いやる心！

×利己的

関係軸 → 社会関係を持つ

★他人のために動けば（利他的な行動で）“運”が良くなる

## “読書” が健康寿命を延ばす為に極めて有効！（調査結果）

情報入手先	調査結果
<p>「NHK特別番組」 AIに聞いて見た どうすんのよ！？ニッポン</p>	<p>★ 全国の高齢者41万人の「生活習慣」や「行動」データをAIで解析 ↓ 「本や雑誌を読むこと」が「健康寿命」とつながっている</p>
<p>「厚生労働省の報告書」  (2010年以降、3年おきに 調査した結果)</p>	<p>★ 約30万人の調査結果 山梨県は 健康寿命が全国で一番！ ・公立図書館数が全国1位(10万人あたり) （福岡県は47都道府県中、41位） ・図書司書が全図書館に配置されている</p> <p>★ 子どもの頃から本を読む習慣が出来ている！ ★ 高齢になっても認知症になり難い！</p>

## 山梨県・健康寿命全国NO1の背景

対策	推進者	特記事項(推進事業)
ハード面	甲州財閥 根津嘉一郎	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1930年(昭和5年) 山梨教育委員会に図書館を寄付</li> <li>・山梨県立図書館として開館</li> </ul>
ソフト面	1929年昭和(4年)生まれ (93歳)  渋川玲子 (図書館司書)  現在も 山梨県立子ども図書館顧問	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1953年(昭和28年) 学校図書館法が新しく制定 ↓ 速やかに司書資格を取得</li> <li>・県立図書館で永年にわたり勤務 (26年間) 県内全域に子どもの読書を普及 する仕事に徹して働く</li> </ul>

## 図書館数ランキング (10万人あたり 2021年発表)

ベスト10			ワースト10		
1	山梨県	6.49	47	神奈川県	0.93
2	長野県	6.11	46	愛知県	1.30
3	島根県	5.88	45	宮城県	1.51
4	高知県	5.81	44	大阪府	1.67
5	富山県	5.43	43	兵庫県	1.95
6	鳥取県	5.36	42	茨城県	2.22
7	秋田県	4.89	41	福岡県	2.23
8	福井県	4.78	40	千葉県	2.30
9	山口県	4.01	39	埼玉県	2.35
10	鹿児島県	3.90	37	奈良県	2.46

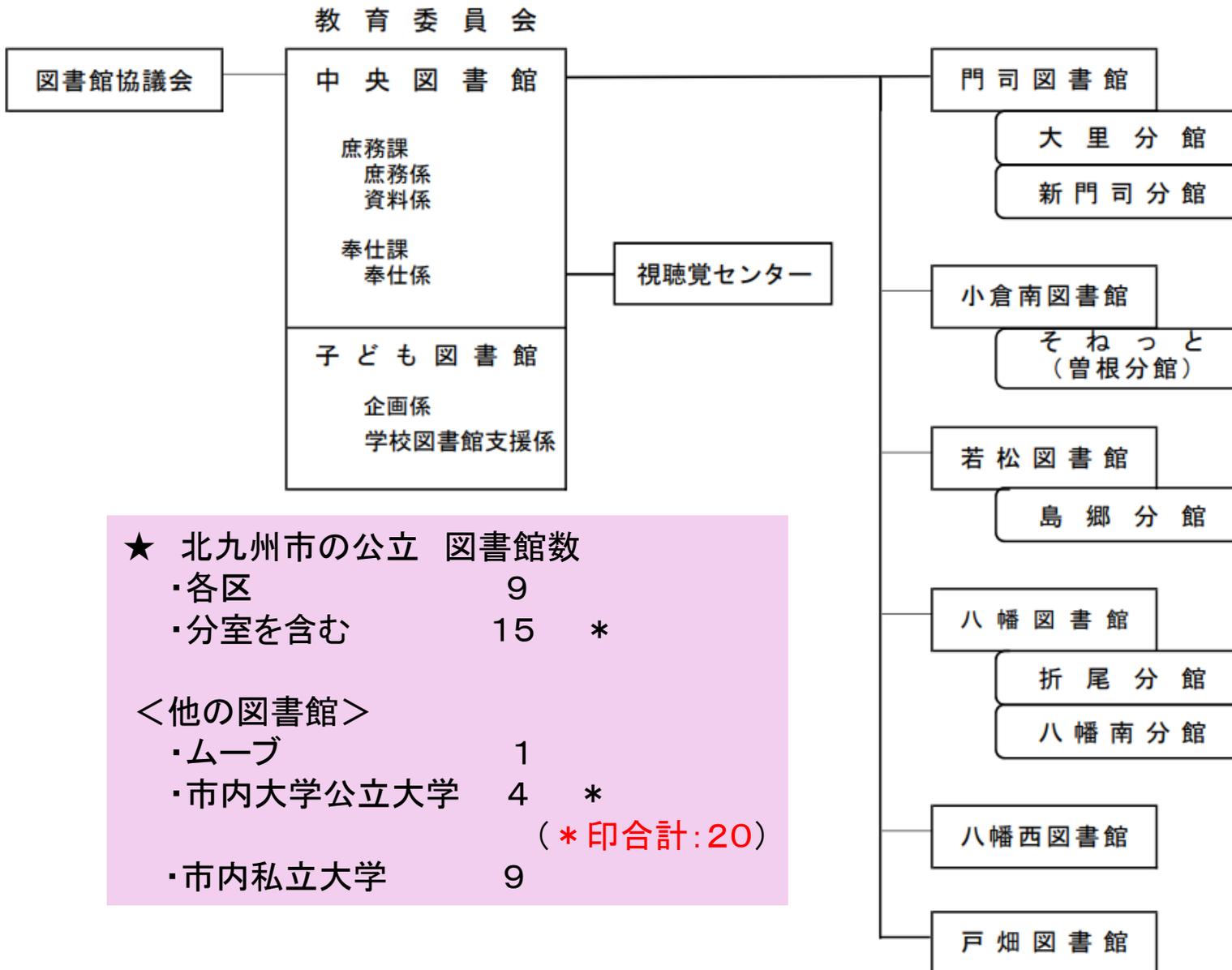
★北九州市の人口  
923,342人  
(2022年12月1日)  
★人口換算  
 $2.23 * 9.23$ 倍  
=20.6(図書館数)

★北九州市の公立 図書館数  
・各区 9  
・分室を含む 15 \*

<他の図書館>  
・ムーブ 1 \*  
・市内大学公立大学 4 \*  
(\*印合計:20)

福岡県は「公立図書館」で検索すると、ワースト10に入る

## 北九州市は「ひまわり文庫」を加えると全国1位



- ★ 北九州市の公立 図書館数
- ・各区 9
  - ・分室を含む 15 \*
- <他の図書館>
- ・ムーブ 1
  - ・市内大学公立大学 4 \*
  - ・市内私立大学 9
- (\* 印合計: 20)

★ 市民センター数 130  
市民サブセンター 6  
(合計: 136)

◎ 八幡西区  
市民センター 33  
市民サブセンター 1  
(2023年5月)



★ 市民センター数 130を  
10万人あたりに換算  
14.08カ所

★ 図書館数ランキング41位  
2.23

★ ひまわり文庫  
14.08  
(合計: 16.31)

★ ランキング1位 (山梨県)  
6.49

“超高齢社会”の先取り！～1995年(平成7年12月)開設～  
(自動車文庫が終了し、ひまわり文庫に移行)

## ひまわり文庫とは

自宅や勤務地から遠いため、直接図書館を利用することが困難な人でも、図書館の図書を借りられるように、市民センターや類似公民館などの公共施設に、一部の図書を貸出文庫として設置しているものです。

## ひまわり文庫の利用について

- ・お近くの市民センターや類似公民館等で、施設に備え付けの「ひまわり文庫図書貸出申込書」に必要事項を記入して、係員に提出してください。
  - ・このとき、住所・氏名を確認できるもの(運転免許証、健康保険証等)をお持ちください。
  - ・なお、利用者は、申込書を提出した施設のみ利用いただけます。
- 他の施設をご利用いただく場合は、ご希望する施設の窓口で、新しく申込書を提出してください。

## ひまわり文庫図書の貸し出しについて

貸出し冊数 …… 一人、4冊以内で、  
貸出し期間 …… 2週間以内としています。

その他、詳細については「ひまわり文庫」を設置している、お近くの市民センターまたは、類似公民館等にお問い合わせください。

## このページの作成者

[教育委員会中央図書館運営企画課](#)

〒803-0813 北九州市小倉北区城内4番1号 (TEL:093-571-1487, FAX:093-571-1484)

## 八幡西区市民センターひまわり文庫 「貸出件数・冊数」

<ul style="list-style-type: none"> <li>● 調査担当： 八幡図書館 （期間：2023年4月～10月）</li> <li>● 対 象： 八幡西区内・33市民センター</li> </ul>		
	件数	冊数
Min (4月～10月合計) (1か月あたり)	30 (4. 2)	64 (9. 1)
Max (4月～10月合計) (1か月あたり)	322 (46. 0)	662 (94. 6)
全平均 (1か月)	(15. 1)	(31. 5)

注：「ひまわり文庫」の利用啓発関連資料  
熊西市民センターのホームページ(ひまわり文庫欄)に掲載

ご存じですか？

# ひまわり文庫



実は、図書館に行かなくても図書館の本が借りられるんです。

現在、市内に128か所、主に市民センターに設置しています。

図書館では、予約がいっぱいで数か月待ちの本に *もしかしたら* 出会えるかも！？

## 〈ご利用方法〉

### ●貸出冊数、貸出期間

1人4冊以内、2週間まで

### ●手続き

- ・窓口備え付けの申込書にご記入、ご提出ください。
- ・このとき住所・氏名を確認できるもの(運転免許証、健康保険証等)をお持ちください。図書館カードでの貸出は行っておりません。
- ・返却は、必ず貸出を受けた施設でお願いします。他の施設や市立図書館の窓口で返却することはできません。



図書館スタッフが人気の時代小説やベストセラーなどを選んで定期的に本の入替えを行っています。



## 最近ひまわり文庫に入った本の例

書名	著者名
成瀬は天下を取りにくい	宮島未奈
クスノキの女神	東野圭吾
未だ謎	佐伯泰英
世界一簡単！70歳からのスマホの使いこなし術	増田由紀
ちよっぴりながもちするそうです	ヨシタケシンスケ

ひまわり文庫

設置場所一覧



北九州市立中央図書館作成

2024年9月

各区市民センターに配布

# 毎日を少し変え 笑って健康に

北九州市のアドバイザーで、医師で作家の鎌田実さん(76)による「毎日を少し変える！」と題した講演会が21日、八幡西区の黒崎ひびしんホールであり、約520人が出席した。

講演は「健康に生きる、笑って活きる」をテーマに、スライドを使いながら進められた。鎌田さんは健康の秘訣について①脳卒中にならないこと②認知症にならないこと③(加齢で身体機能などが低下する)フレイル対策——を挙げた。



身ぶり手ぶりを交えて講演する鎌田さん

## 鎌田実さん 秘訣語る 八幡西で講演

その上で、認知症対策として「自宅から週1回歩いて図書館で本を読むといい。軽い運動や野菜の摂取、高血圧予防(減塩)なども重要な予防対策になる」と指摘。「トイレから出る時に1回スクワットすることで筋肉の衰えを防げる」などとアドバイスした。

講演後、鎌田さんと武内和久市長による「毎日を少し変える」と題したトークセッションもあった。

【城井謙治】

2024年11月22日(金)  
毎日新聞

鎌田 実  
(北九州市のアドバイザー)  
医師 で 作家  
(長野県在住)

### ★健康の秘訣

- ① 脳卒中にならないこと
- ② 認知症にならないこと
- ③ フレイル対策  
(加齢で身体機能が低下すること)

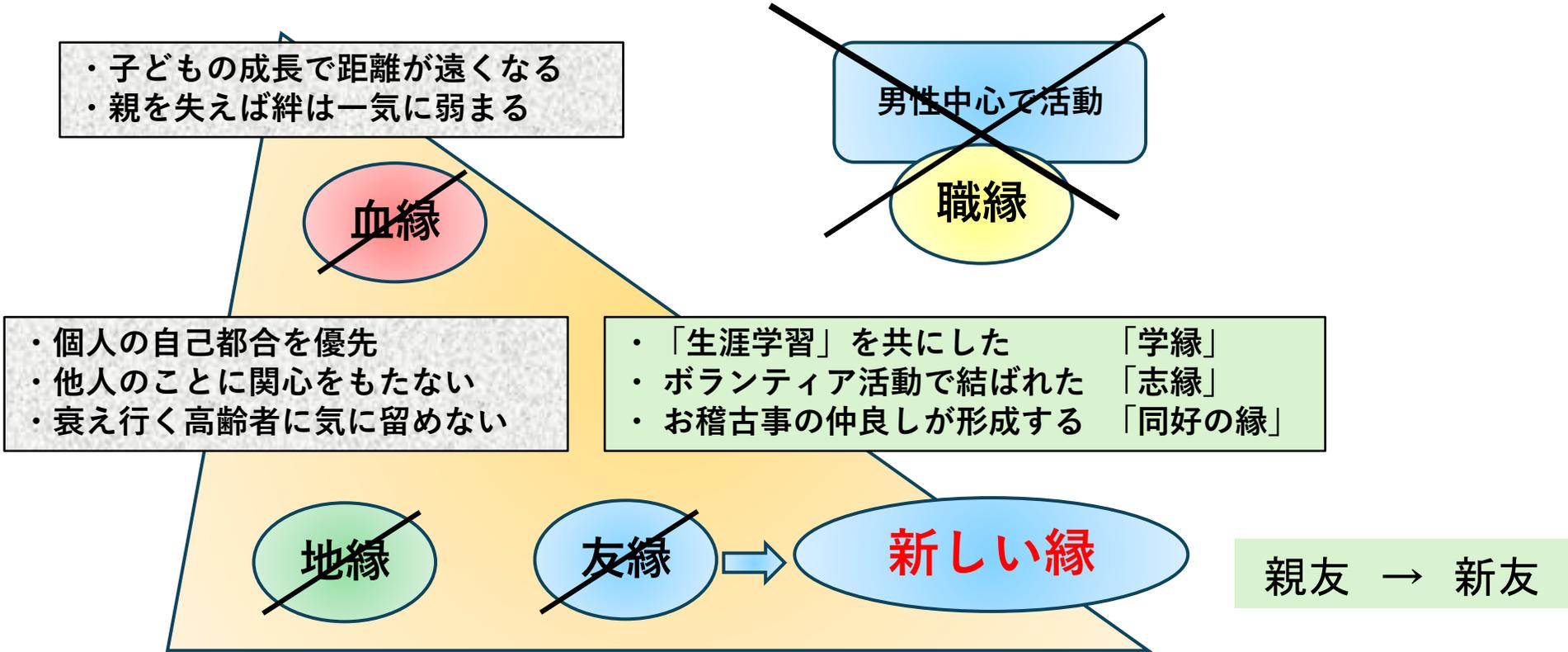
# 鎌田実さん 秘訣語る 八幡西で講演

その上で、認知症対策として「自宅から週1回歩いて図書館で本を読むといい。軽い運動や野菜の摂取、高血圧予防（減塩）なども重要な予防対策になる」と指摘。「トイレから出る時に1回スクワットすることによって筋肉の衰えを防げる」などとアドバイスした。

講演後、鎌田さんと武内和久市長による「毎日を少し変える」と題したトークセッションもあった。

【城井謙治】

超高齢社会では従来の「友縁」に代わる「新しい縁」を探す必要がある！



「新しい縁」とは高齢者自身の「活動」によって創り出す縁のことです！