

市民食堂
プロジェクト



食と交流支援 プラットフォーム

生きがいある健康長寿を目指して



メンバー紹介

HELLO

青柳 義信

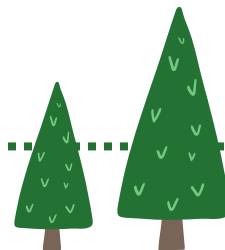
大野 達也

曾根田 敏治

大司 まり



目次



01

現状と課題

02

考察

03

提案

04

今後の取組

Table of
Contents

「佐伯の社会問題」って
どんなことがあるだろう？

01 現状と課題



美しく豊かな自然
温かなひとびと
紡がれる地域文化
街・浦・里
九州一広い佐伯市



地域文化の喪失

単身高齢者増加

佐伯版GDP低下

地域医療

地域交通
買い物難民など

空き家問題

インフラの維持

労働力不足

などなど...

佐伯市の社会問題

地域文化の喪失

単身高齢者増加

佐伯版GDP低下

地域医療

地域交通
買い物難民など

空き家問題

インフラの維持

労働力不足

などなど...

佐伯市の社会問題

01

現状と課題

総人口
64,778人

男 **30,320**人

女 **34,458**人

世帯数 **32,830**世帯

(2024年8月末現在)

佐伯市の人口



01

現状と課題

2024年:「1970年代は活気があってよかった。」

2050年:「2024年は〇〇〇〇だった」

2050年に私たちは
どうありたい？

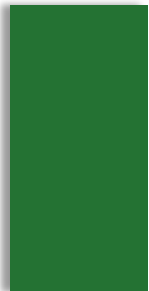


96,317 人



1975年

91,217 人



2000年

60,638 人



2025年(推計)

35,779 人



2050年(推計)

総人口指数
(1975年=100)

100



95



63



37

佐伯市の人口推計

出所:国立社会保障・人口問題研究所,都道府県・市区町村別の男女・年齢
(5歳)階級別将来推計人口『日本の地域別将来推計人口』(令和5(2023)
年推計)(2025年,2050年は、2020年国勢調査による実績値より推計)

01

現状と課題

	2020年	2025年	2030年	2035年	2040年	2045年	2050年	総人口指数 (2020年=100) 2050年
0～14歳	6,984	5,753	4,562	3,768	3,398	3,120	2,834	40.5
15～64歳	32,356	27,920	25,182	22,583	19,312	16,394	14,074	43.4
65～74歳	12,484	10,580	8,628	7,454	7,500	7,538	6,490	51.9
75歳以上	15,027	16,385	16,767	16,025	14,659	13,121	12,381	82.3

佐伯市の人口推計

出所：国立社会保障・人口問題研究所、都道府県・市区町村別の男女・年齢（5歳）階級別将来推計人口『日本の地域別将来推計人口』（令和5（2023）年推計）（2025年、2050年は、2020年国勢調査による実績値より推計）

65歳以上のみの
高齢者世帯

44%

14,388世帯
(総世帯数32,845世帯)



うち単身高齢者

60%

8,700人
男性 2,466人
女性 6,234人

佐伯市の高齢世帯

(2024年7月17日現在)
※ 総世帯数は2024年7月末現在

年を重ねても佐伯で
健康的で幸せだと思える人生を
送るにはどうしたらいいだろう？

02 考察



ChatGPTに聞いてみた

02 考察

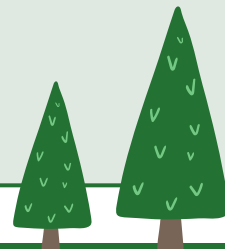




【ペルソナ】Aさん

佐伯市内で一人暮らしをする
75歳の男性

- 妻に先立たれ、子供は遠方に住んでいる。
- 年金で生活を送っているが、時々生活費が不安。
- 少し足腰が弱くなっているが、基本的には自立して生活している。
- 定期的に病院に通い、健康管理には気を使っている。
- 長年、会社員として家庭を支えてきたが、独りの生活にはまだ慣れていない。
- 近所の人とのつながりは薄く、孤独感を感じることも多い。
- 趣味の読書で時間を過ごすことが多い。
- デジタル機器の使用には不慣れ。
- 買い物や行政手続きに苦勞することがある。
- 急病や事故が起こった際の対応に不安を感じている。



ハーバード大による健康で幸せな人生の研究

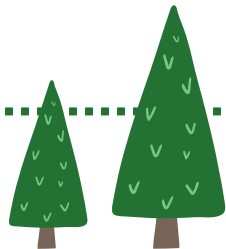
「ハーバード成人発達研究」は、人々の健康と幸福を維持する要因を解き明かすため、同一家族の2世代にわたる被験者群(1300人以上)を80年以上追跡調査をしてきた。

調査の結果から、健康的で喜びに満ちた幸福な人生を送り続けるための条件とは、

「友好的な人間関係を育むこと」

であることが分かった。

『グッド・ライフ 幸せになるのに、遅すぎることはない』
ロバート・ウォールディングー (著), マーク・シュルツ (著)



友好的な人間関係を育むこと



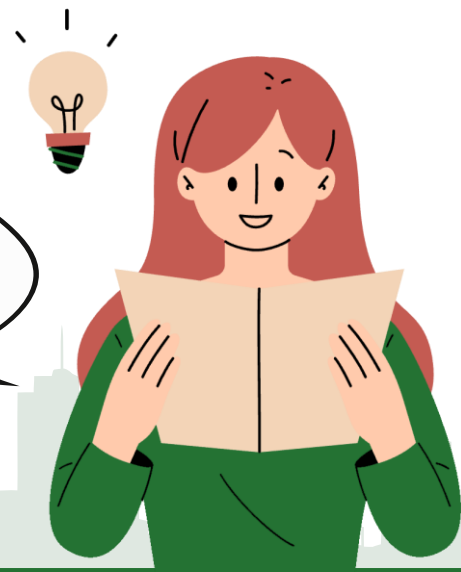
食で絆を育む



市民食堂を核とした 食と交流支援プラットフォームの 構築

市民食堂があったら
幸せな人生が送れるかも！！

03 提案



03

提案



みんなの市民食堂：イメージ

☑ 健康食堂

- ・管理栄養士のレシピ
- ・みんなの社員食堂
(福利厚生を経費処理)

☑ 安さの仕組み

- ・もったいない食材
(飲食店の売れ残り、家庭菜園)
- ・お手伝い割引

☑ マッチング

- ・【ヒト】趣味・仲間募集
- ・【コト】できます/困りごと

☑ アイテムシェアリング

- ・車/自転車/工具 & etc
- ・あげます/ほしいです掲示板

みんなの市民食堂：4つの魅力

03

提案



食×交流の場
ライフシェアリング

みんなの市民食堂

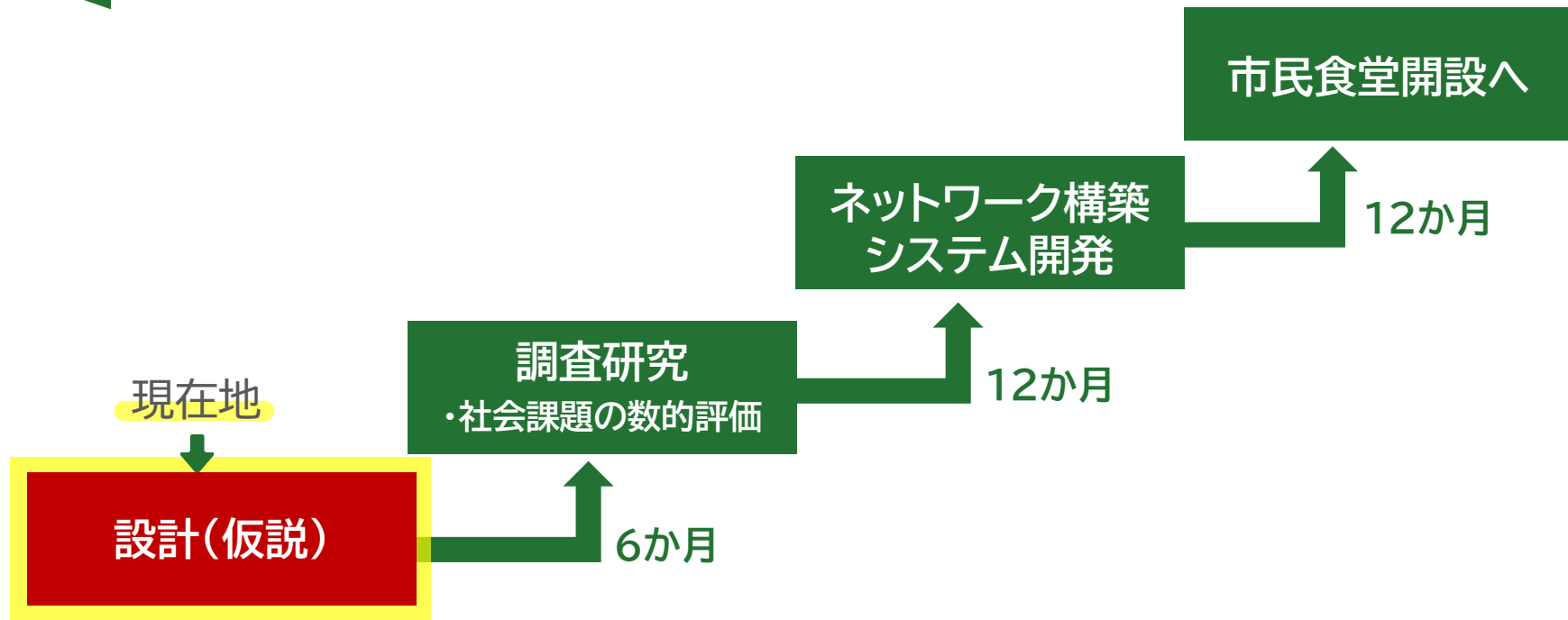
市民食堂を核とした 食と交流支援プラットフォームの 構築

04 今後の取組



04

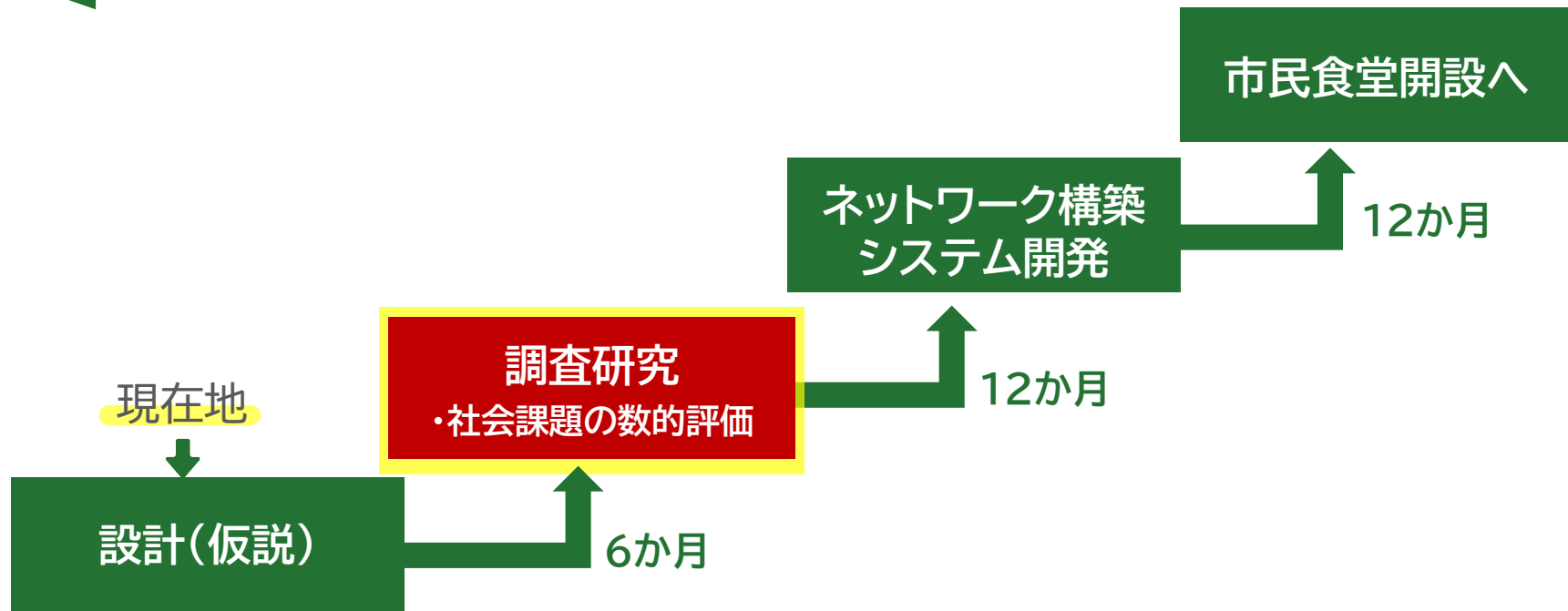
今後の取組



ロードマップ

04

今後の取組



ロードマップ

アンケートとインタビュー実施

目的

社会問題の存在を再確認するためのアンケートを実施

対象

一人暮らし世帯

内容

例えば、「食事状況」、「毎月の食費」など個々の現状の問題とニーズを収集する質問。

“おため市民食堂”リバサパ佐伯

@さいき城山桜ホールキッチンコート



調査項目

- ①交流の場としての食事会場へのニーズ
- ②サービス検証(価格、各種掲示板)
- ③レシピ開発
- ④ネットワーク調査(もったいない食材の提供)

特記事項

※事前予約制

※参加費は高卒以上お達者未満から徴収

※高卒未満/お達者以上は付き添い人必要

※お手伝い割引を設ける

※参加人数を30名上限とする。



調査研究～社会課題の数的評価～

“おため市民食堂”リバサパ佐伯

@さいき城山桜ホールキッチンコート



リバサパ佐伯 事業費概算 ※詳細別紙参考資料

収入 **34,800円**(参加費15人想定、寄付)

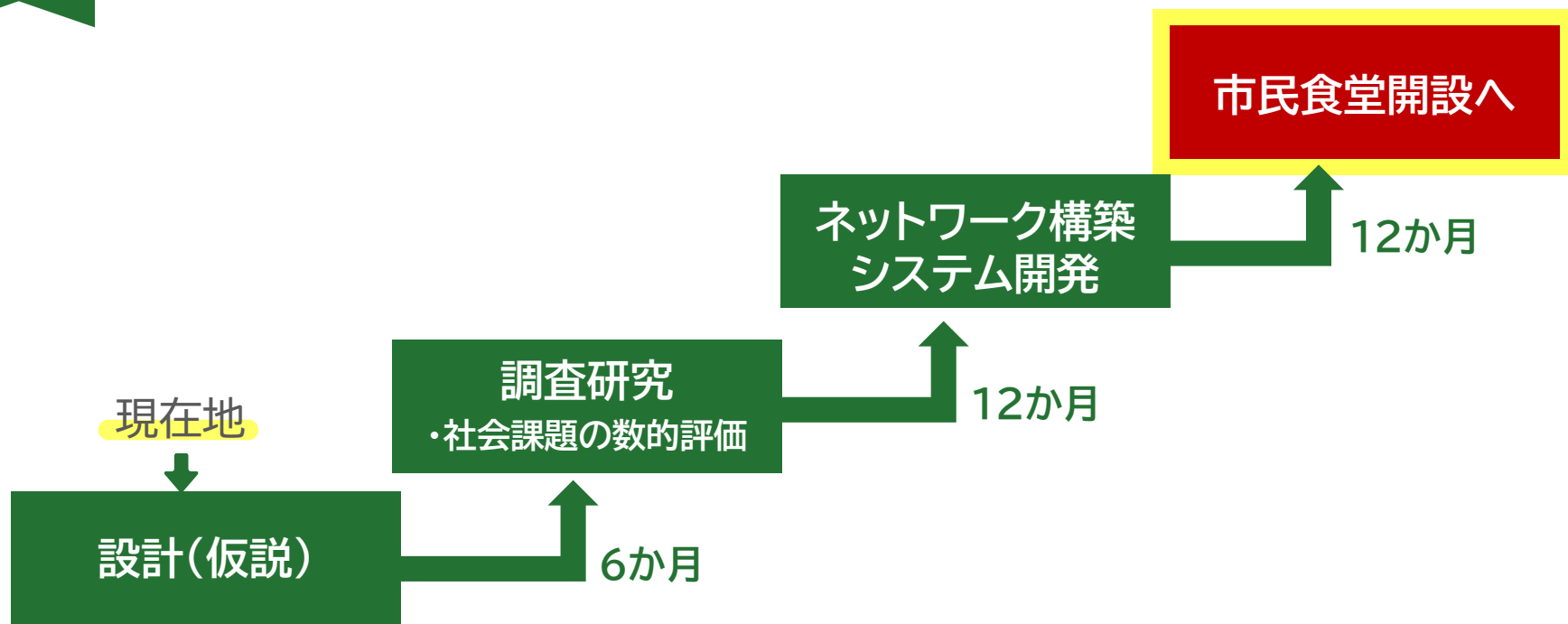
支出 **34,800円**(会場費、食材費、雑費)

☑今秋計画中
参加・寄付お願いします！！

調査研究～社会課題の数的評価～

04

今後の取組



ロードマップ

市民食堂開設後のAさんの変化



市民食堂開設後のAさんの変化



イメージ

リバサパ佐伯 事業費概算

収入	項目	単価	数量	単位	小計	備考
①	参加費	1,500	15	人	22,500	高卒以上-お達者未満
②	事業費(寄付)	12,300	1	式	12,300	
	小計				34,800	
支出	項目	単価	数量	単位	小計	備考
①	会場費	4,650	4	時間	18,600	※家賃, 水光熱費, 什器等相当
②	食材費	400	28	人	11,200	18歳以下10名、お達者3名想定
③	雑費	5,000	1	式	5,000	
④	労務費		1	式		今回は計上なし
	小計				34,800	