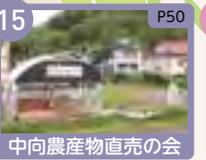
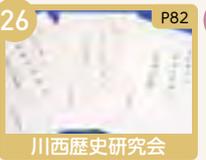


会津の知見を活かす！

「地域支え合い」 実践 ガイドブック

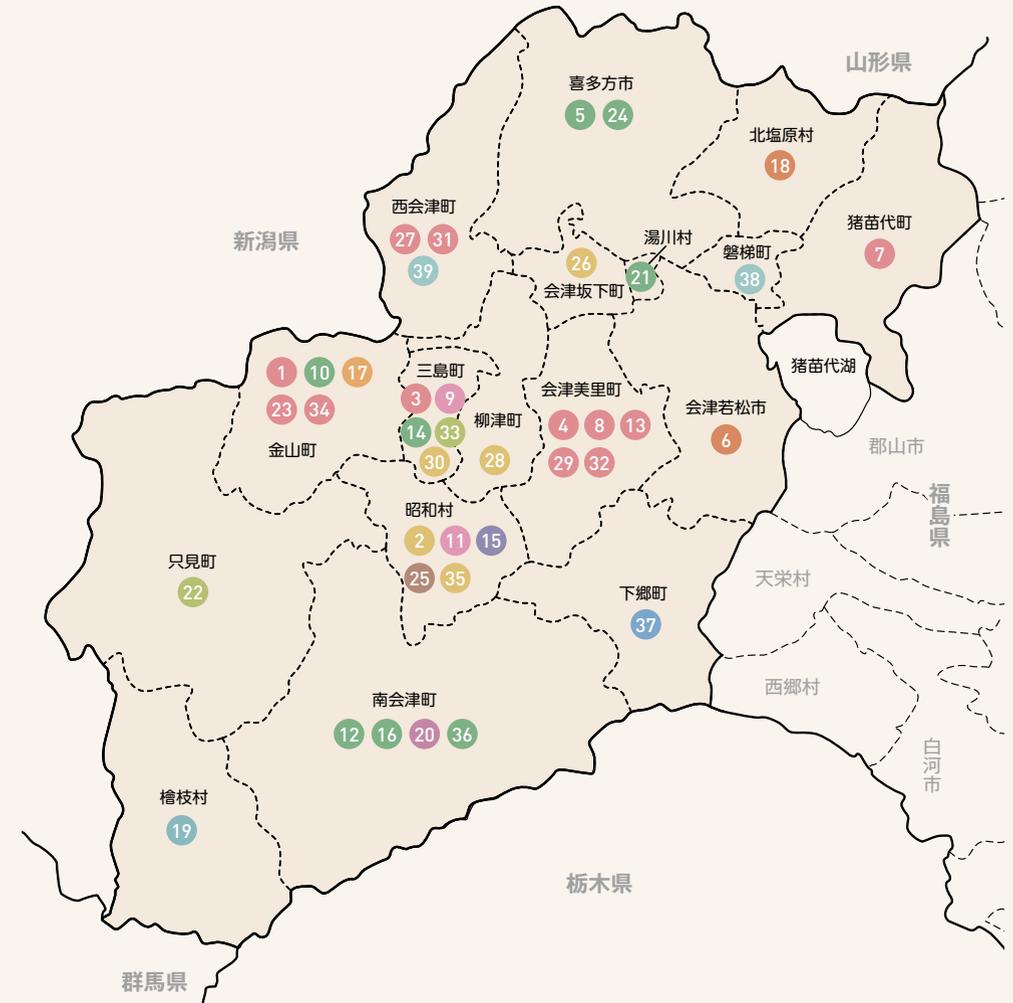


会津の知見を活かす！ 「地域支え合い」実践ガイドブック

会津の知見を活かす！

「地域支え合い」 実践 マップ

福島県会津エリア



はじめに

2013年4月に「避難指示解除準備区域」となった福島県浪江町で、障害者や高齢者を支援するNPO法人jinは、震災以前のように農業を再開しました。そこには、中通りの二本松市や本宮市に避難する高齢者が、時々草むしりの手伝いにやって来ます。80歳の女性3人は、「草むしりが大好き」と言いながら、「震災後、『ありがとう』と言う回数が増え、『ありがとう』と言われることがなくなった」と話します。そして、「私たちも『ありがとう』と言われるようなことがしたい」「草が伸びるとむしりにくいから、今度は伸びすぎないうちに声をかけてね」と言われます。これは、兵庫県が設置した公益財団法人ひょうご震災記念「世紀研究機構」による、復興庁の2013年度の委託事業「東日本大震災生活復興プロジェクト」のなかで、jin及び浪江町の協力を得て、南相馬市で開いた復興円卓会議（終了後に浪江町の現地視察を行った）での発言です。小さなことでも人の役に立つ、地域の役に立つことが、生きがいづくりやコミュニティづくりにつながることを実感する一場面でした。

2013年度から当法人では、福島県の障害福祉サービスマス整備のアドバイザー派遣事業で、奥会津の市町村を巡る機会を得ました。障害者を支援する資源が少ないなかでサービスマスを増やすためには、サービスマスの対象の多い高齢者介護サービスマスの相乗り型とも言える「共生型サービスマス」の整備の可能性を模索するためでした。まずは、障害のある人も地域で共生することをめざして、奥会津の人たちの暮らしを知ることから始めました。

2015年度、復興庁の新しい東北先導モデル事業「住民主体の地域支え合い活動と事業の立ち上げ支援事業」において、本誌

●本書の構成と使い方

福島県会津エリアでの住民による多様な取り組みの紹介をとおして、これからの「地域支え合い」のあり方や育むヒントを学びます。

それぞれの取り組みは、「住民の支え合い」「商店」「廃校利用」「つどい場」「伝統郷土」「地域交流」「生きがい仕事」のアイコンで、テーマ分けしています。また、その地区の人口・高齢化率とともに、注目すべき「活動のポイント」を添えて、活動内容がより理解できるようにしています。

住民の支え合い…住民個人、あるいは近隣での取り組み

商店…お店を拠点とした取り組み

廃校利用…廃校を拠点とした取り組み

つどい場…住民が集まり、談笑する取り組み

伝統郷土…地元の歴史や伝統、行事にもつどい取り組み

地域交流…多世代交流や、地域外の人を巻き込んで交流人口を増やす取り組み

生きがい仕事…生きがいをもって収入を得ながら働く取り組み

最後に、「総括鼎談」を載せました。ここを読むことで、住民の取り組みへの解説に加え、会津エリアに根づいた住民の営みから、これからの「地域支え合い」のあり方や育むヒントを得ることができます。

の原型となる「原発被災地域の復興に活かせる会津でのさまざまな実践の知見」を実践事例集としてまとめました。それは、同年5月に開催された復興庁の「福島12市町村の将来像に関する有識者検討会」において、当法人から「被災地域での介護・介護予防のあり方」として5つの提案をし、そのなかで「奥会津等中山間の町村や集落と12市町村や住民との実践交流が、相互の地域づくりや生活福祉に役立つのではないか」と提起したことに連なります。避難指示解除によって、住民の皆さんが帰還した場合、医療機関や介護保険サービスマスの整備も重要ですが、比較的元気な中高年齢の人たちが帰還するという状況にあつては、医療や介護以上に、従前の暮らしを取り戻し、困った際に支え合えるようなつながりづくり、コミュニティ形成が重要になるからです。

この2年は、奥会津の町村からの委託事業や福島県の「高齢者支え合いコミュニティ支援事業」や「地域創生総合支援事業（サポート事業）」などを通じて、住民の支え合いと暮らし方の発見に関わってきました。そこで気づかされたことは、奥会津の取り組みは、これから高齢化のすすむ自治体の地域づくりのヒントになるといえます。本誌で紹介させていただいた実践はほんの一部に過ぎませんが、ぜひこれをきっかけに、奥会津を訪ね、住民の皆さんと交流し、互いに学び合うことで、相互に活性することを望んでやみません。

特定非営利活動法人全国コミュニティライフサポートセンター

理事長 池田昌弘

2016年11月26日

- 31 サロン茶屋(西会津町黒沢地区)……………94
●空き家でつながりを深める
- 30 福一蕎麦そばクラブ(三島町大石田地区)……………92
●そばづくりが生んだ、地域への人の呼び込みと継続的な交流
- 29 駅前いきいき広場(会津美里町本郷地域)……………90
●健康と「近所づきあいをつくる」広場
- 28 久保田グリーンツーリズム推進協議会(柳津町久保田地区)……………88
●棚田のオーナー制の導入が、生きがいと交流に
- 27 屋敷サロン(西会津町屋敷地域)……………84
●ものづくりで地域活性！40～80歳代が憩うサロン
- 26 川西歴史研究会(会津坂下町川西地区)……………82
●歴史の掘り起しや道具の収集展示が地域を誇りに思うきっかけに
- 25 渡部商店(昭和村野尻地区)……………80
●小さな食料・雑貨店に住民が集う
●お互いを見守り、支え合う関係に
- 24 沼ノ平むらおこし実行委員会(喜多方市山都町沼ノ平地区)……………78
●まつりが元気の源！そばや福寿草で地域交流
- 23 サロン活動(金山町)……………74
●「私たちのサロン」をつくる
- 22 森林の分校ぶざわ(只見町布沢地区)……………72
●豊かな自然のなかで山村の暮らしを体験
- 21 浜崎壮健クラブ(湯川村浜崎地区)……………70
●老人クラブ発 公民館や介護予防教室、子ども会などを巻き込んだ地域活性化

- 37 大内宿(下郷町大内区)……………108
●文化と結束力で地域の魅力を磨く
- 36 中荒井地区(南会津町中荒井地区)……………106
●集落を見直し、住みよい地域づくり
- 35 佐倉祭り愛好会(昭和村佐倉地区)……………104
●一度途絶えた盆踊りを復活 世代、地域を超えて交流
- 34 橋立地区体操サロン(金山町橋立地区)……………102
●体操とおしゃべりを楽しむ！徒歩で参加できる場
- 33 森の校舎カタクリ(三島町西方地区)……………98
●町の顔は、平均70歳超えの会社組織
- 32 高田自治区5区の3(会津美里町)……………96
●健康を気遣いながら、茶話会でつながり深める

総括鼎談
「会津の知見を活かした『地域支え合い』」……………112

- 11 小野川農用地利用改善組合食品加工グループ(昭和村小野川地区)……………42
●食品加工で健康づくりと孤立防止。心と体と地域も活性化
- 10 小学校区の集落づくり(金山町中川、山入地区)……………38
●小学校閉校後も旧校区単位で住民活動
- 9 滝原地区(三島町滝原地区)……………36
●てわっさからせむらに広がる豊かな暮らし
- 8 瀬戸町de逢えくる(会津美里町本郷地域)……………34
●週2回はパン屋になる空き店舗を
●利用したコミュニティスペース
- 7 「オメ・げんぎ会」(猪苗代町八千代地区)……………30
●「オメ」元気でいだがよ、「と」声かけ合う場に！
●地域のつながり再定着
- 6 湊地区地域活性化協議会(会津若松市湊地区)……………26
●地域の課題を把握することから解決策を探り
●活性化につなげる
- 5 たかざと棚田ウォーク(喜多方市高郷町小土山地区)……………22
●地域にもともとあった良さ(気つき、活かす試み)
- 4 西宮商店街(会津美里町高田地域)……………18
●商店街全体がのんびり過「せる」お茶飲み場
- 3 お達者塾(三島町大谷地区)……………14
●10年を超えて続くサロンは
●地区全体の交流や健康の源に
- 2 普請(昭和村野尻、大昔地区)……………10
●共同作業がつながり育む
- 1 お茶飲み(金山町西谷、本名、越川、西部、宮崎地区)……………6
●「お茶飲み」がつながりと支え合いを生み出す

- 20 たのせふるさとづくり会(南会津町たのせ地区)……………66
●年間500人以上の来訪者！住民全員参加のまちおこし
- 19 民宿ひらの家(檜枝岐村下大畑地区)……………62
●熟年夫婦のセカンドステージ
●自宅改装で開業。70歳代夫婦の民宿
- 18 佐藤正義さん(北塩原村松原地区)……………60
●地域のためにできることを見つけて実践 仲間との活動を喜びに
- 17 日常の支え合い(金山町本名、大塩地区ほか)……………56
●「支え合い」は暮らしのなかに
- 16 多々石地区(南会津町多々石地区)……………54
●同世代の男性による飲み会「千円の会」が、自治活動に発展
- 15 中向農産物直売の会(昭和村中向地区)……………50
●畑仕事と直売でつくる健康、仲間、生きがい
- 14 美女婦の里まがた活性化事務局(三島町間方地区)……………48
●イベントで集落内のつながり強化と生きがいづくり
- 13 日々草クラブ(会津美里町新鶴地域)……………46
●集落に笑顔の花咲かすつどい場づくり
- 12 中小屋福寿草保存会(南会津町中小屋地区)……………44
●住民と学生が協力し、福寿草でまちおこし！

Column
会津の
人びと
高齢化率100%の集落「
住み続けるために」(西会津町泥浮山地区)……………65

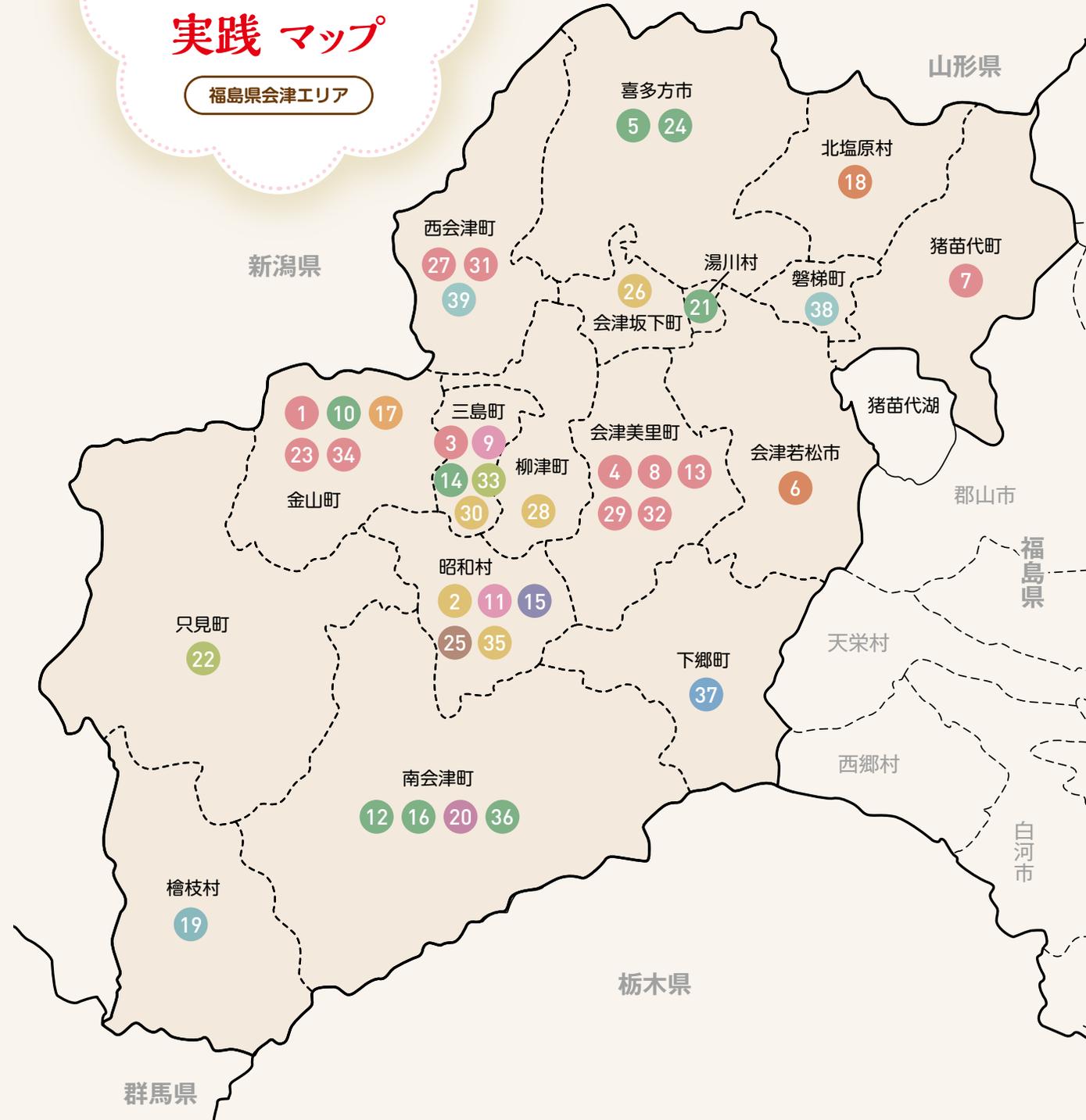
Column
会津の
人びと
野菜づくりや家事をしながらも
地域での役割を求めて(磐梯町布藤地区)……………64



会津の知見を活かす！

「地域支え合い」 実践 マップ

福島県会津エリア



お茶飲み (金山町西谷、本名、越川、西部、宮崎地区)

「お茶飲み」がつながりと 支え合いを生み出す

活動のポイント

- 支え合いの基盤となる「住民同士のつながり」の良さは、「お茶飲み」に端的に表れる
- 近所の仲間と喫茶・食事をともにし、社会性を維持することは、介護・認知症予防の効果も期待できる

西谷地区	●世帯数 53 世帯 ●人口 113 人 ●高齢化率 62.8%
本名地区	●世帯数 91 世帯 ●人口 186 人 ●高齢化率 67.2%
越川地区	●世帯数 27 世帯 ●人口 53 人 ●高齢化率 67.9%
西部地区	●世帯数 10 世帯 ●人口 20 人 ●高齢化率 40.0%
宮崎地区	●世帯数 31 世帯 ●人口 66 人 ●高齢化率 53.0%

(2016年10月1日時点)

序・お茶飲みの重要性

金山町に住む80歳代のひとり暮らし女性が、近所の人たちとお茶飲みの最中、こうつぶやいた。「皆でしゃべって笑うのが一番楽しい。モノやカネは遠くからでも送れるが、『楽しさ』は送れない。だから自分でつくらないといけない。毎日楽しく過ごせるのが、最高の幸せだ」。高齢

でも、ひとり暮らしでも、日々畑仕事に精を出し、いきいきと自宅での生活を続けられるのは、近所の仲間がいるからだ。この女性は繰り返し語っている。

西谷あゆみ会

2016年9月28日の午後。西谷地区の長谷川イツヨさん(86歳)宅に70〜90歳代の男女10人が集まった。長谷川さんをはじめ、

大半がひとり暮らし。テーブルには、それぞれ持ち寄った季節の料理や菓子、飲み物が並ぶ。これらを味わいつつ、世間話を思い出話に花を咲かせる。ときには冗談を言って大声で笑う。興が乗って歌や詩吟を披露する人も。長谷川さんがハーモニカで「星影のワルツ」を演奏すると、

集まった人たちが一人、二人と歌い出し、ついには全員で大合唱となった。「しゃべって、笑って、



長谷川イツヨさん

歌って、楽しく過ごせるのは本当に幸せ」「こういう場で気持ちよく会話をするのが、健康にいいんだ」。少し上気した顔をほころばせ、この日の午後の集まりを皆で喜び合った。10人は日常的に互いの家を行き来し、お茶飲みをする間柄。ただ、普段のお茶飲みはせいぜい2〜3人という。

宅に集合し、3時間近く過ごしたあと、誰からともなく「またこんなふうが集まりたい」と声が上がった。長谷川さんは「私の家に皆が集まるのはうれしい」と応じ、その場でお茶飲み親睦グループ「西谷あゆみ会」が結成された。月に1回程度、長谷川さん宅で気軽なお茶飲みを楽しむ緩やかな親睦の会だ。

「冬はここで百人一首をするのもいいんじゃないか」とのアイデアも飛び出した。

町の老人クラブが、冬に百人一首の大会を催すのに合わせ、各地区のクラブが練習会を開く。これが冬期の高齢者の「集い場」になっていたが、今回集まった10人のうち7人は、高齢や体調を理由にクラブを辞めて

いる。大会には出られなくても、百人一首は楽しみたい。会は、そんな希望を実現する枠組みにもなる。

「皆で楽しく一歩一歩、西谷で暮らすこの人生の旅路を歩んでいきたい」と長谷川さんは、会の名称に込めた願いを説明してくれた。明日への一歩を踏み出すその力を、お茶飲みで生み出すこともできる。

今回10人規模になったのは、今年6月に町の「生活支援コーディネーター」に就任した町社会福祉協議会の五十島寿子さんが、「西谷の人たちのお茶飲みにまけてほしい」と長谷川さんに持ちかけたことがきっかけ。長谷川さんは「せっかくだから大勢呼ぼう」と近所の仲間を誘った。



長谷川イツヨさん宅にお茶飲み仲間が集合



ハーモニカの伴奏に合わせ全員で「星影のワルツ」を熱唱



53世帯113人が暮らす西谷地区

金山町お茶飲み三景

〈本名地区〉

渡部ツトムさん（86歳）
は、夫を20年ほど前に亡くし、以来ひとり暮らし。天気が良ければ早朝に畑仕事と散歩をし、朝食をとってひと休みしたら、近所の仲間とお茶飲みをするのが日課だ。昼食はそれぞれの家に帰って済ませる。午後、家事などを片付け、再び夕方にかけてお茶飲み



渡部ツトムさん

に出かけたり、仲間を家に招いたり。

「ご近所というとき頼りになるのは近所の人たち。お茶飲みの習慣とその仲間は、大事にしないとイケない」と渡部さん。お茶飲み仲間の一人に自宅の合い鍵を預けてある。「私に何かあったらいい、つでも玄関を開けて入れるように」。入浴は朝と決めている。「風呂場で倒れても朝なら、午



渡部ツトムさん宅に集まったお茶飲み仲間

前中のうちにお茶飲み仲間がきつと異変に気づいてくれるから」。

近くの旅館「中村屋」の女将、栗田悦子さん（69歳）も渡部さんのお茶飲み仲間。料理の得意な栗田さんは、おかずをいつも少し余分につくって、渡部さんから高齢者数人に差し入れていく。夫の正則さん（69歳）は、雪かきなどの重労働を手伝っている。

お茶飲みと支え合いは、分かちがたく結ばれている。

〈越川・西部地区〉

横田ハル子さん（79歳、越川地区）と新國イワ子さん（83歳、西部地区）は、ともにひとり暮らし。それぞれ毎朝の畑仕事を済ませ



毎朝2人でウォーキング

ると、川沿いの道路を2kmほど一緒にウォーキングする。畑仕事は天候に左右されるが、ウォーキングは雨でも欠かさない。冬も、天候や路面の状態が良ければ歩く。歩いたあとは、新國さんの家でお茶飲みをする。

二人とも少し目が不自由で、回覧や郵便物があるときは、近所の誰かをお茶飲

お互いの見守りにもなっている。

〈宮崎地区〉

小林ミチ子さん（79歳）、佐藤イツさん（90歳）、長谷川ヒデ子さん（81歳）の3人は、毎日お茶飲みをしている。今日は小林さんの家なら、明日は佐藤さんの家、というふうには輪番でお互いの家を行き来するという。

「みんな畑をつくっていて、苗や種、収穫を分け合ったりする。畑仕事とお茶飲みは、私たちにあってたいせつな社交と情報交換の場なの」（小林さん）

3人のうち2人は、ひとり暮らし。

「ひとりになっても近所に仲間がいれば、安心して



ウォーキングの後はお茶飲み

みに招いて内容を読み上げてもらうことも。用事があつて朝のウォーキングができないときは、事前に連絡する。連絡がなく、いつもの時間に姿が見えなければ、自宅を訪ねて様子を確かめることにしている。

ウォーキングとお茶飲みが、健康づくりだけでなく、



3人の「女子会」。ほぼ毎日誰かの家に集まってお茶飲みをする

も打ち明け、話し合う。3人のお茶飲みは、いわば支え合いの女子会。孤立を防ぎ、困りごとを解決し、自宅で暮らし続けられる環境を整えてくれる。

（木村利浩）

金山町

福島県会津地方の南西部に位置。標高800～1300メートルの山々に囲まれた山間地で総面積約294キロ平米の9割を山林が占める。赤カボチャ（＝「奥会津金山赤カボチャ」）やエゴマの栽培が盛ん。町内7か所に温泉があり、うち5か所には共同浴場が設置されている。人口は1960年に1万119人（1845世帯）【国勢調査】でピークに。以降は減少傾向をたどり2016年10月1日時点では2189人（1096世帯）【住基台帳】。高齢化率は1960年当時7.3%だったのに対し、同日時点で58.0%となっている。

普請（昭和村野尻、大芦地区）

共同作業が
つながり育む

活動のポイント

- 伝統的な集落行事は老若男女が参加する「サロン」
- 共同作業には慰労名目の宴席を設けて「つながり」をつくる



野尻地区
●世帯数 48 世帯 ●人口 105 人 ●高齢化率 60.0%

大芦地区
●世帯数 99 世帯 ●人口 188 人 ●高齢化率 61.2%
(2016年9月30日時点)

序：「普請」とは

都市部で生まれ育った人には「普請」という言葉自体、なじみが薄いかも

ない。道路、水路、寺社、集会施設など地区の共有財産を維持するための整備・修繕の作業を指す。原則として地区内の全戸が参加する。住民主体の「小さな公共事業」と言える。

「結い」がある。結いは、田畑の耕作や収穫などの作業を共同で行うこと、あるいは共同作業の基盤をなす住民組織のこと。

結いは農業の機械化が進むにつれて廃れたが、普請は現在も続いている。都市部でも、普請という言葉は使わなくとも、公園や道路、排水路などの清掃活動は、自治会・町内会事業として行われている。

これらの共同作業は、祭りなどと同様に地区内の交流を創出し、住民同士の支え合いの前提となる「つながり」をつくる。

つながりづくりの効能は、祭りの場合、本番の運営より、恐らく、準備やあと片付け、打ち上げの祝宴の際に最大になる。同じように結いや普請も、作業後に宴席を設けることで、住民同士のつながりを深める。

〈昭和村野尻地区〉

2015年11月22日、冬の気配が濃い晩秋の日曜日。昭和村野尻地区では、この年の締めくくりとなる「全体普請」が行われた。



30人近い男女が集まる



雪囲い設置作業



取水堰の土砂撤去



作業が終われば慰労の会

朝8時、「高齢者コミュニティセンター」伝統織技能センターへ、手に手にスコップや鍬などを持つ男女30人近くが集まった。センターや神社の雪囲い、水路の清

掃、取水堰の土砂撤去、農道の敷砂利などを実施する。参加者で最も若い人は25歳、最年長は77歳。野尻では、70歳以上の高齢世帯は普請作業への参加が免除されているが、70歳以上の参

加者は少なくとも5〜6人いた。集合場所で作業分担が決められ、参加者はそれぞれの持ち場へと向かう。担当作業が早く終われば、まだ終わっていない現場を手伝う。3時間ほどですべての作業を終え、センターへ戻



水路の土砂撤去



作業後の「花見会」

いて、この男性は次のように話してくれた。
「普請に出ている人は皆、私のことを子どもの頃から知っている。普請に参加すれば私の元気な姿を皆に示すことができる。一方で私は、昔世話になった人たちが皆元気でいることを確かめられる。普段村を離れていても、こういうことは大事だと思う」
村にUターンする予定は

「今のところない」という。ただ、ふと「年を取ったら村に戻って、畑仕事をしながら暮らすのがいいかもしれない」とつぶやいた。
「村には元気な年寄りが多い。毎日畑に出たり、集落の行事に参加したりしているから元気なのかな…」
そう語る視線の先に、ともに作業に精を出す80歳近い参加者の姿があった。
この日、大芦の坪のひと

つ「山崎」の堰普請に参加したのは10人で、大半が60〜70歳代。最年少はこの帰省男性、最高齢は79歳男性だった。
作業は午前8時にスタートし、10時終了。その後、参加者は坪の世話役の家に集まり、慰労と懇親の「花見会」と称する祝宴を催す。宴席では初め、集落の行事や役職の割り当てなどについて話し合われた。杯が進むにつれて、話題は山仕事や農作業、昔の思い出話などに移っていった。
世話役は輪番制で、花見会のような行事の際には、参加者を自宅に招いて心づくしの料理と酒類でもてなす。世話役の負担は軽くないが、自宅に「招く・招かれる」を繰り返すことで、

日常的にもお互いの家を行き来できる「つながり」を育んでいる。
普請や花見会のような行事は、老若男女を問わず誰もが役割を持って参加し、美しい集落の維持に貢献できる最高の「サロン」であり、「地域づくり」なのだ。
(木村利造)



少人数のグループに分かれて作業

と力説する。
酒を酌み交わしつつ、集落の暮らし、農作業、村の将来などについてざっくばらんに語り合う。冗談も交えて、大いに笑う。
野尻の場合、原則全戸参加で女性も作業に加わる全体普請は、田植え前に行う水路の土砂撤去（堰普請）を皮切りに年間3〜4回。これに加えて、風水害などで道路や水路が傷んだ際の「当（あて）普請」が随時行われる。慰労の会は年2回、春・秋の全体普請の際に開かれる。
普請は楽な作業ではない。それでも参加者は、異口同音に「自分たちの集落は自分たちで守る」と言い切る。72歳の男性は、普請について、農業が機械化さ

れる前の共同作業の仕組み「結い」に通じるものがあるとし、こう話してくれた。「結いの精神をフル活用して、高齢になってもできる範囲で畑仕事をしたり、集落の行事に参加できるようにしたい。この素晴らしい村で、皆がいつまでも元気に暮らせるように」。

〈昭和村大芦地区〉

2016年5月初旬。村の各集落で農業用水路の土砂撤去や清掃が行われる。「堰普請」と呼ばれる春の恒例行事だ。大芦地区では、毎年5月5日に行われる。村のなかでも比較的面積が広く、集落としての規模の大きい大芦には4つの「坪」（＝区割り）があり、それぞれの坪ごとに作業を

行う。
原則として全戸参加で、男性だけでなく女性も参加する。高齢世帯を免除する規定もあるが、「90歳の人もスコップを杖の代わりにして出てくる」（地元住民）ほど、住民の参加意欲は高い。また、大型連休期間中のため、帰省している若い世代が高齢の親に代わって参加することも少なくない。
仕事の都合で宮城県北部に住む43歳男性は、連休を利用して大芦の実家に帰省。世帯主の70歳代の母の代理で堰普請に参加した。普請などの集落行事は時に、村外に暮らす村出身者の故郷とのつながりを保つ働きをする。
普請への参加の意義につ

お達者塾（三島町大谷地区）

10年を超えて続くサロンは
地区全体の交流や健康の源に

活動のポイント

- 10年以上続くサロン活動が、住民の健康維持につながっている。自治体と連携がとれた運営も長期継続の要因に。
- 参加者が行う昼食づくりが、住民同士の交流の場にもなっている。



大谷地区

(2016年10月1日現在)

- 世帯数 43世帯
- 人口 96人
- 高齢化率 54.17%

三島町大谷地区。町の中
心部からやや離れた山間部
にあるこの地区には、10年
以上の歴史を持つ住民サロ
ンがある。2003年春に
始まったそのサロンの名前
は「お達者塾」。毎回15〜
20人ほどの参加者が集ま
る。男女比はおおよそ2…
3と、やや女性が多い。年
齢は70歳代が中心。開催場
所は、同地区の「活性化セ
ンター」と呼ばれる集会所

だ。第二火曜日と第四火曜
日の月2回、10時から15時
ごろまで開かれる。
午前中は、昼食をつくる
組と、体操などの運動をす
る組の2組に、参加者が分
かれて活動する。昼食を食
べながら団らんのひととき
を過ごしたあとは、午後か
らは全員で輪投げやフロア
カーリングなどのゲームに
興じる。こうして身体を動
かすことが、健康づくりに

もなっている。参加者のな
かには現在デイサービスな
どを利用してはいる人はひと
りもないというが、十年
以上お達者塾でこうした健
康維持活動を行ってきた効
果は大きいだろう。なか
には、90歳を超えて、元気に
体を動かす参加者の姿も見
られた。最近では、町と提携
して「三島町健康づくりポ
イント制度」も導入。活動
に参加してたまったポイン

トは、町内の協賛店で商品
券として使えるため、さら
なる参加促進にもなってい
る。

お達者塾の特色と意義

このサロンの特色の一つ
は、参加者の女性が分担
して、昼食づくりをして
いることだ。大谷地区は、
本村、中際、鳥海の3地区
に細分化されるが、そのう
ち人口が多い本村の住民だ

けで1班をつくり、残りの
2地区住民が合同で1班と
して、2つの班が交代で料
理を担当している。なお、
食材の買い出し準備や献立
の作成は、地域包括支援セ
ンターに依頼している。住
民も、畑でつくった野菜を
持ち寄るなど、材料の一部
を提供している。

このように料理や運動が
しっかりできるの
は、地区の集会所
が広く、設備が充
実していることも
大きいだろう。お
茶飲みなどに使う
和室と運動用の洋
室、厨房が整った
料理部屋が整備さ
れているのだ。

いてきた秘訣を、代表の
二瓶譲さんに尋ねると、「特
に意識したことはないが、
来た人によるこんでもらう
ことをたいせつにしてい
る」と、参加者のために
と、心を砕いてきた姿が伺
えた。二瓶さんは、同地区
の住民で、三島町役場を定
年退職後、社会福祉協議会
の事務局長などを務めてき

た。そうした経歴を活かし
たりーダーシップや資金管
理力で、お達者塾を支えて
きたようだ。お達者塾は、
参加費として500円を集
めて昼食費に充てるほか、
赤い羽根共同募金やみずほ
財団、三島町から助成を受
け、備品などの購入をし、
運営を維持をしている。も
ちろん、ほかの住民も活発
に準備・活動に携わってお
り、それぞれの役割を果た
してお達者塾を支えている。

んなとおしゃべりできるの
が楽しみ」「ここに顔を出
すことで、地域の情報がわ
かる」などと話しており、
お達者塾は地区全体が集
まって話せる場・情報交換
の場になっている。

このように、人間関係を
柔和にして住民のつながり
を強固にすること、老後
の健康を維持することがお
達者塾の目的とするところ
だ。そんなお達者塾のはじ
まりは、三島町役場が、社
会福祉協議会に委託して地
区サロンを立ち上げる事業
を行っていたことから。そ
の先駆けとして、大谷地区
が選ばれ、03年から1年間
は社協主導でお茶会を運営
していた。社協の手を離れ
たあとも、お茶会が好評
だったことから継続。住民

これまで十年以
上変わらず会が統
理しているのだ。



お達者塾代表の二瓶譲さん

「普段から隣近所で集
まってお茶飲みすることは
ありますが、地域全体では
できていないので、こう
やって集まってお茶のみす
るのが大事なことだと思
います」と二瓶さん。参加者
も「家においても話す相手
がないので、ここに来てみ

たあとも、お茶会が好評
だったことから継続。住民



食事の準備風景。参加者同士の交流の機会にもなっている

大谷地区に根ざして

大谷地区では、おおたに新そば祭り^{かみち}と、山の神講^{かみち}やサイノカミという、地区を

あげての行事も活発で、そうした行事の準備・開催に住民が関わることで、より一層地区の絆が深まっている。特に毎年11月に行われ



運動の一環として行われた風船パレー

ティア、地域の行事などで盛んに住民同士の交流が行われており、そういった点に親しみを感じて地区外から移り住む人もいて、地区はにぎわっている。

(田中義則)

るそば祭りは、外から訪れる人に食べ放題のそばなどがふるまわれ、盛況を呈している。

お達者塾の参加者は昔からの大谷地区の住民が大半だが、最近他県から移住してきた60歳代の男性参加者もいる。もともと、町の復興事業で手伝いに入ったのがきっかけで、それから

定期的に地区の行事などに参加し、ここを気に入ったことから14年に定住を始めた。「移住を決めた理由は、つながりができたことと、大谷地区の自然の良さ、風土の良さからですね」と話してくれた。

ここ大谷地区でも高齢化率は54%と顕著だ。それでも、お達者塾やボラン



フロアカーリングの様子。ターゲットに近づくよう、各自のストーンを転がして遊ぶ

へと運営主体が移って現在まで続いてきた。初期にお達者塾の運営を担っていたのは、先代の代表である。先代の代表は大

谷地区のボランティア会長も務めていたことから、ボランティアに参加していた住民を誘って、同塾の参加者を集めていた。そ



食卓を囲んで。「こんなに大勢で食べる機会って普段なかなかないでしょう」と参加者

ういった経緯もあって、いまも同塾の参加者はボランティアと掛け持ちをしている人も多い。地区ボランティアは名称を「すみれ会」

と云い、花の植栽や河川沿いの清掃などを定期的に住民たちの手で行ってきた。

西宮商店街（会津美里町高田地域）

商店街全体がのんびり
過ごせる「お茶飲み場」

活動のポイント

- 商店は、好きな時間に行き、帰って来られる「交流サロン」
- 交流と支え合いの基盤としての商店を、地域全体で守っていかう



高田 5-1 行政区 ● 世帯数 29 世帯
 ※西宮商店街が立地 ● 人口 74 人
 (2016年10月1日現在) ● 高齢化率 36.5%

会津美里町の高田地域（旧会津高田町）の中心市街地には、昔ながらのたたずまいを残す小規模な商店が多い。そうした店に共通の要素として、「お茶飲み場」を挙げる事ができる。扱う品物はそれぞれだが、大抵の店に椅子と小さなテーブルが用意されている。テーブルの上にはポット、茶碗、菓子の盛られた器……。早朝に畑仕事を終え、

家で朝食を済ませてひと休みしたら、なじみの店へと出かけてお茶飲みをする。そんな高齢者の姿をよく見かける。買ひものの用事がなくても気軽に立ち寄り、好きなときに帰って行く。

「楽しい時間」が大事

JR只見線「会津高田」駅前の通りを南へ歩いて行くと、20軒近い商店が軒を連ねる「西宮商店街」に入

る。

「舟石書店」は、その一面に店を構える地元老舗の本と文具の店。

店は、高橋ミツさん（81歳）と息子夫婦の3人で切り盛りしている。

店の奥にはパイプ椅子が用意されており、なじみ客が来ると、高橋さんは売り



舟石書店

場の通路に椅子を並べ、お茶を勧める。通路が即席のお茶飲み場となる。店番をしている高橋さん

の気さくな人柄を慕って、ほぼ毎日4〜5人が入れ替わり立ち替わりやっている。



店番をする高橋ミツさん



店の奥がお茶飲み場に



代表の小林賢さん



事務所でお茶飲み

「お茶を飲んでおしゃべりをして、楽しい時間を過ごすことが、年を取っても元気に過ごすために大事だと思うの」と高橋さん。

時には店番を息子夫婦に任せ、同年代の仲間と一緒に旅行や買いいもの、食事にしかける。

「気が向いたときに電話で連絡を取り合って、『今日はレストランで一緒に食事しない？』『するする』って感じで、女3人でね。帰ってきたら誰かの家に寄って、またお茶飲み」。

近所の仲良し3人組の、いわば「女子会」を月に何度か開いている。



二木屋薬局

その仲間の一人、小林操さん(83歳)は、夫の賢さん(88歳)とともに「二木屋薬局」を営む。

商店街で「のんびり」

その薬局では、店内ではなく奥の事務所がお茶飲み場だ。

40年来の常連、佐藤光意さん(78歳)は「毎日来ているよ。ここでお茶飲みするの、私の元気の秘けつなんだ」と話す。

夕方から近くの小料理屋の手伝いをする。薬局は、日中の時間を過ごすたいせつな場所だ。

佐藤さんがお茶飲みに来るのが、小林さん夫妻も楽しみだという。

「佐藤さんは町の情報通。いろんな話を聞ける。買いたいものを頼んだりもできるし、もう親戚というか、家族みたいなものですよ」と操さん。

ほかにシニアカーで通う80歳代女性など、数人がほぼ毎日お茶飲みにやってくる。

「この商店街には、年寄

会津美里町

福島県西部の会津地方に位置。2005年10月に会津高田町・会津本郷町・新鶴村の3町村合併で誕生した。稲作を中心に野菜、果樹、工芸作物(朝鮮人参など)を組み合わせた複合経営の農家が多く、農業が町の基幹産業。伊佐須美神社など歴史ある寺社が多く、焼き物「会津本郷焼」でも知られる。町域面積2万7633ヘクタールの73%は山林、15%が農地となっている。人口は1950年の3万8779人(旧3町村合算)をピークに減少を続け、今年10月1日時点では2万1193人(7275世帯)、高齢化率は34.8%。

りがのんびり過ごせる店がたくさんある。うれしいことだよ(佐藤さん)

モノやサービスを売るだけでない、人と人とのつながりや支え合いを生み出す場としての商店は、貴重な社会資源のひとつ。地域全体で守り、残していきたい。(木村利浩)

たかさと棚田ウォーク（喜多方市高郷町小土山地区）

地域にもともとあった
良さに気づき、活かす試み

活動のポイント

- 当たり前だった棚田の眺望をイベントに活かすことで、他地域からの交流人口増加、地域活性化に。
- イベントの準備には、住民・行政・団体が重層的に関わる。準備のための集まりが、地域住民の結びつきを強める機会にもなる。



小土山地区
(2016年11月現在)

- 世帯数 20 世帯
- 人口 62 人
- 高齢化率 43.6%

喜多方市高郷町小土山地区は、起伏に富む中山間地帯のため棚田が多く、昔ながらの家屋（曲がり家）が建ち並ぶ。地区内にある立岩山と堤も、訪れた人の目を引く。

同地区では、2014年から「たかさと棚田ウォーク」という、集落をあげてのウォーキングイベントが行われている。当初年1回開催だったのが、16年から

は開催日を増やし、春夏秋冬の年4回の開催となった。

素敵なおもてなし

同地区内の温泉「ふれあいランド高郷」がスタート兼ゴール地点だ。参加者は歩きながら、季節ごとに違った色合いを見せる、棚田の織りなす原風景に癒されるはずだ。折り返し地点である小土山集会所は休

憩所となっており、住民から軽食のおもてなしがふるまわれる。そして、イベントが終わった帰りには、温泉に入り、汗と心地よい疲れを流す参加者も多い。県内にあるほかのウォーキン



たかさと棚田ウォーク実行委員会会長の天野光雄さんから開会の挨拶

からも「気軽に参加できる」と好評だ。16年秋の参加者は約150人。年齢は50歳代、60歳代が中心だが、10歳代の若い参加者もいる。参加者は県内の他地域が多い

が、東北の他県や関東圏域から訪れる人もいる。参加者からはイベントの魅力として、「景観の良さ」と「ウォーキングの楽しさ」とともに、「休憩所であるまわれる」おもてなしの良

さをあげる声が多かった。そのおもてなしのため、地区の女性を中心になって、当日の食事の支度はもちろん、開催の数日前から漬け物をつけたり、道の草を刈ったりして備えてい



地元の住民が料理の準備、配膳を担当。陰ながらイベントを支えている



棚田周辺の風景の美しさに参加者も思わず足を止める

る。地区の住民からは、田んぼの収穫作業の時期などと重なって準備がたいへんという意見もある。それでも、地区のなかで普段は離れていて行き来がない住民同士も、イベントの準備によって一堂に会する機会ができて、交流も深まったという。日々の農作業以外に棚田ウォークによって対外的に関わる機会ができ、「集落として必要とされているんだ、という生きがいのようなものも少し生まれていると思います」と語るのは、たかさと棚田ウォーク実行委員会会長で、喜多方観光物産協会高郷支部長の天野光雄さん。実際、準備に携わった住民からも「やりがいを感じている」という声が多く聞こえてきた。

地域の活性化へ向けて

もともと、小土山集落は一部地形的な問題で基盤整備が難しく、昔ながらの田んぼが並んでいた地域であった。少子高齢化が進み、「何とかしないと」と住民同士危機感を持って



休憩所では、おにぎりや漬け物、お茶などのおもてなし

に気づき、活用することを提案する。地元の人にとってはそこにある当たり前にあるものだったが、外の視点を取り入れたことで発掘された形となった。そこから、活性化を目指す事業の一つとして、棚田ウォークのプロ

た。そんな折、福島県の委託事業である、「大学生の力を活用した集落復興支援事業」の一環で、12年に法政大学の岡崎昌之教授とゼミの学生が小土山の調査に訪れたことが転機になった。岡崎教授と学生は、棚田や立岩山などの景観資源

ジェクトは動き出した。開催初年度は数十人だった参加者が、喜多方市や喜多方観光物産協会からの協力を得て、公共機関にポスターを掲示したり、市や協会ホームページに掲載したり、新聞で取りあげられたことで、人が集まり始める。参加者同士の口コミ効果もあって、今では常時100人を超えているほどに。

喜多方観光物産協会以外にも、「喜多方市ふるさと振興(株) 西部事業所」、「小土山行政区」、「小土山活性化実行委員会」、「きたかた商工会」、「会



参加者同士の憩いのひととき

して、おもてなしの準備にあたる住民の協力と理解を得てきた。小土山活性化実行委員会は、活性化に関わる事業を担当し、イベント参加者へ向けて地元住民が

つくった野菜や地元でとれた水などの販売会を開いている。「住民の畑でとれた野菜が余ってしまうことが多いので、そういったものも活性化実行委員会で集



棚田に沿って、道のりを行くウォーキングコース

約・保存して、漬け物などで販売することを考えています。その利益を住民に還元する仕組みをつくれたら」と活性化実行委員会委員長はしやだひろよしの橋谷田弘由さん。喜多方市ふるさと振興(株)西部事業所はスタート兼ゴール地点である温泉施設の運営に携わっている。このように、各団体が重層的に関わり、棚田ウォーク開催を支えてきた。

小土山活性化実行委員会

は15年からはNPO法人喜多方グリーン・ツーリズムサポートセンターと連携し、「農都交流プロジェクト」として東京などの都市企業から、棚田ウォークへの参加者を呼びこんでいる。同参加者には、ツアーというかたちで同イベント

以外にも、集会所での地元住民との交流会や農家での稲刈り体験なども行ってもらって、双方の連携や課題解決につなげることを模索している。

喜多方市高郷総合支所産業課の赤城孝夫係長は、「地域住民・行政・団体がかわり、高郷町を棚田のあるまちとして確立し、交流人口の拡大により観光振興および地域活性化を図りたいです」と話す。

小土山地区では、棚田

ウォークをきっかけとしてさまざまな取り組みを行い、今後は地域の定住者獲得や雇用の創出も見据えている。地区活性化を目指した確かな歩みは、これからも続いていく。(田中義則)

湊地区地域活性化協議会（会津若松市湊地区）

地域の課題を把握することから
解決策を探り活性化につなげる

活動のポイント

- 区長会が中心となり、住民主体で地域の文化観光、産業振興、生活福祉、教育環境などの自治に積極的に取り組む



会津若松市

(平成26年10月1日現在)

- 世帯数 48,379 世帯
- 人口 122,715 人
- 高齢化率 27.7%

湊地区は会津若松市の東部に位置しており、猪苗代湖に接している湖水浴場があることから、夏には観光客が多く訪れる。地区の主な産業は農業だ。

地区の大きな課題は人口減少で、2006年に比べ2016年の人口はマイナス16.4%となっている。会津若松市全体のマイナ

だ。

こうした現状に危機感をもった区長会が中心となって、2014年秋から地域を活性化させる動きが起った。翌年3月に地区内のさまざまな関係団体が集まり「湊地区地域活性化協議会」が設立された。

実践は特産品の販売から

協議会の活動は、身近な地域課題を出し合い、解決

策を探ることから始まった。月に1、2回会議を開いてきたが、時にはケンカをしているのかと思われるほど、熱が入った議論も行われたという。当初は文化観光部会、産業振興部会、生活福祉部会の3部会が組織され、その後自治部会と教育環境部会が増えて、現在は5部会体制となっている。

初年度は現状把握、目標

や行動計画の策定、学びの期間としていたが、それだけではモチベーションが足りないということもあり、実際の活動もスタートさせた。

2015年8月、湊地区の西側にある背あぶり山のレストハウスで野菜を直売する「青空軽トラ市」を開催。このときは観光客だけでなく、地元の人たちも足を運んでくれた。ほかに会

津若松市内で開催される十日市や、鶴ヶ城で催される會津十楽でも「湊茶屋」として、豆腐餅や山菜の天ぷらなどの湊地区ならではの食品の販売を行った。

こうした活動をきっかけにも、「湊のために自分たちにもできることがある」と思う人たちが増えてきたという。そして、自分たちでイベントを開催しようとい

う運氣が高まり、青空軽トラ市の常設直売所の設置や、新たなご当地グルメイベント「湊もちそばまつり」の開催につながっている。

住民が自由に移動
できる環境づくり

湊地区の課題の一つに交通手段がある。路線バスは国道のみの運行で本数も少ない。買いものや通院など

は自家用車で行くしかないのが現状だ。協議会では生活福祉部会が交通手段について検討を行っており、取り組みの一つとして、運動会などの地域行事にあわせ、試験的に無料の送迎バスの運行を行っている。

バスを運行してみると、利用者は自家用車などの交通手段がなくても目的の場所に行くことができるだけ

でなく、一緒に乗る人たちのおしゃべりを楽しめることがわかった。また、普段出かけない地域をまわることで、久しぶりに訪れる景色を眺めることもできる。移動の手段としてはもちろん、出かけることを楽しむという新たな可能性が見えてきた。

送迎バスの利用者からニーズの聞き取りを行い、



青空軽トラ市の常設直売所



湊茶屋(青空軽トラ直売所併設)



青空軽トラ市



湊茶屋(絵ろうそく祭り出店)

将来的には路線バスが運行していない地域での通院や買い物のための新たな交通の導入につなげるなど、需要が増えるであろう10年後、20年後を見据えて整備しておく必要があると生活福祉部会では考えている。

オリジナルソングでPR

教育環境部会では、「住民がのびのびと成長する生涯学習が盛んなまちづくり」を目標に活動している。スポーツ少年団のサポート制度をつくったり、学校教育と地域の活動をつなげる支援などを行っている。

このように目標や活動領域を設定して独自の活動を行っている5部会のほか、協議会には青年会やPR隊

がある。PR隊は、湊地区のイメージソング「Minatoの私のふるさと」を演奏しながら情報発信と地区の魅力をアピールしている。隊員はイメージソングを作曲した歌手の遠藤静香さん、人形劇サークルに所属しPR隊長を務める小椋山ミネ子さんの2人。PR隊は「県うたごえ合唱発表会」に出場し、オリジナル曲部門で入賞、2016年11月に愛媛県で開催された「日本のうたごえ祭典inえひめ」にも出場した。ふるさとへの想いを込めた曲は評判を呼び、地域のイベントにももちろん、地域の外にも認知されてきて、地域のPRに効果を上げている。

学生との連携で新たな風を

協議会では福島県の「大津大学短期大学部と連携して、全世帯を対象としたアンケート調査や地域資源調査を実施し、調査報告会やワークショップを行った。こうした取り組みは、2016年2月に行われた県の活動報告会の実態調査の部で1位の評価を得ている。

学生に話を聞くと、「情報発信の必要性を感じています」「湊地区のみならずは仲がいいと思います。その仲の良さを活かした活動ができればいいのではないのでしょうか」などと話して

くれた。

部会やPR隊が独自に活動を行っているほか、学生と連携した取り組み、地域づくりコアリーダー養成講座、広報戦略会議など、各種の会議や講習会が行われている。2015年に発足した協議会は、地区外から講師を招いたり他団体と連携を深めたりしながら、各セクション、各メンバーが地域を見つめ直し、活性化に向けて活動している。

(熊谷智美)



地域づくりコアリーダー養成講座



湊PRバンド (湊地区文化祭)



山形県のNPO法人きらりよしまネットワークを講師に招いての勉強会

「オメ・げんき会」(猪苗代町八千代地区)

「オメ、元気でいなののがよ?」と
声かけ合う場に!
地域のつながり再定着

活動のポイント

- 「地域の一人ひとりが対等な関係で、活躍し輝けるように」との会の理念があり、参加者同士話し合いながら活動内容も決めている。
- 独自の回覧板により、地域全体に伝達しつながる。



八千代地区

(2016年8月31日現在)

●世帯数 173 世帯
●人口 435 人
●高齢化率 19.8%

「我が姿 見ないで友の老けを見る」「ガラケイと笑うな わしの命綱」福島県猪苗代町八千代区にある公民館を訪れると、高齢者の日常を、ユーモアを込めてつづった川柳が飾られているのが目に留まる。

川柳は高齢者らが集うサロン、「オメ・げんき会」の2周年記念川柳大会で詠まれたもの。オメ・げんき会は毎月1回(最終月曜

日)、午前9時から12時まで開かれている。対象者は65歳以上で、参加者は70歳代の人が中心。現在の参加人数は20人から、多い時は30人にのぼる。会では、毎回お茶を飲みながらおしゃべりをし、ピアノ教師のキーボード生演奏付きで歌を歌う。誕生月の参加者には、ささやかなプレゼントとともにハッピーバースデーをみんなて歌って祝って

いる。ちなみに、会の名称は、地域の人が公募し、多数決で決めた。「地元の人同士、『おめ、元気でいなののがよ?』と声をかけ合えたらいいね」、との願いが由来になっている。



ミニ運動会として玉入れ競争(子ども用ボールなので座って)

参加者一人ひとりの良さを認めて、多彩な活動

「オメ・げんき会」が始まったのは2014年7月。地域包括支援センターの勧めもあって、地区の民生委員を務めていた柳原律子さん(60)が、当時の保健協力委員2人と、地域の

ピアノ教師に声をかけ、区長の賛同も得て、会を設立させた。設立当初は10人ほどだった参加者も、ここ2年で2倍以上に増えた。会の和気あいあいとした雰囲気の良い良さが参加者が増えるきっかけとなっている。町の社会福祉協議会会長が視察に訪れて気に入り、退職後には自らサロンの輪に加

わっているほか、八千代区外からの参加者もいる。「参加したい人は、いつでもだれでも参加できるように間口を広げたい」と柳原さん。そのほか、会員数の増加に一役買ったのは、「オメ・げんき会」独自の回覧板の存在だ。通常の町内会の回覧板とは別に、会のお知らせだけをまとめたものをつ

くり、町内会の班ごとに回して、今後の活動予定や結果報告を共有している。この回覧板のおかげで、区内で会の存在が広く知られるようになった。回覧するなかでふれあいや見守りにもつながっている。柳原さんは、参加者それぞれに声をかけながら、「自分自身も楽しんでいきます。



世話人で、地区の民生委員も務める柳原律子さん



昼食の料理も参加者同士で積極的に行う



この日は次回の芋煮会の行き先や日時を話し合った



会で行われたふる里カルタ取り大会の光景

にアンケートをとるなど、参加者一人ひとりが活動の決定に関わることができる仕組みだ。オメ・げんき会は、「一人ひとりが活躍できる」ことをたいせつにしている。

参加者が講師となり、得意なことを披露したり、自分のもつ技術を教え合ったりもしている。「そうして

だれかの役に立てることが参加者の生きがいにもつながる」という柳原さんたちの想いが背景にある。環境が違って、「対等な立場」でふれあえることも大事にしている。「年齢などを気にせず、なんでもごつくばらんに話せる、居心地のよい場にしたいです」と柳原さんは語る。

会が地域にもたらしたもの

こうした気兼ねなく話せる場だからこそ、「変な電話が来た」「みんなも気をつけろ」など、ちょっとした困りごとにも共有することができ、防犯にもつながっている。「高齢者が日常のできごとを発信できる場所が必要でした」と柳原さんは話す。この地区では昔から近くに住んでいる知り合い同士も多い。(なかにはほかの地区のサークルと掛け持ちして元気に動き回る人もいるが)「年を重ねると、きつかけがないと家から出なくなる。近くに住んでいてもなかなか会えないので、こういう会はありがたい」と、住民は毎月の会

を心待ちにしている。会有一些ことで、近所同士誘い合って出かけるなど、出かけるきっかけが生まれている。地区のつながりを、再定着させる役目も果たしているようだ。

(田中義則)



久しぶりに顔をあわせ、話題は尽きない



会のなかでつくった小物入れ。チラシを編んだもの



企画された男性だけの集会。ここから「28会」が誕生

無理にまとめず、自由なかでやっていきたいです」と自然体で会のサポートを担う。自由な会らしく、特段決まりごともなく、心の負担のない範囲で飲食の持ち込みなども可。男性の参加者は持ち寄りのお酒を嗜み、話に花を咲かせる。ここで盛り上がったことがきっかけで、男性だけの集

まり「28(にはち)会」も生まれた。2月28日と8月28日の半年に一回、集会所に集まってお酒を楽しみながら、語らう。「オメ・げんき会」は、お茶飲みのほかに、毎月趣向を凝らした試みを行っている。これまでも、猪苗代町の歴史を読み札にしたふる里カルタ取り大会、チ

ラシを使ったカゴづくりなどの手仕事、健康体操、川柳の詠み合いなどを行ってきた。カルタ取りのような競技は、特に白熱した様子で、参加者は本気になって競い合って、楽しんでいて。こうして本気で遊び、笑い合うことが健康の秘訣かもしれない。

春は花見、晩夏は地区のお祭りへのバザー出店、秋は芋煮に運動会(ボーリング、パターゴルフ、輪投げ)、冬には地域の子どもたちとの「三世代交流クリスマス会」など、四季折々の行事も取り入れている。こうした行事の行き先や日程は、参加者同士がサロンのなかで話し合って決める。そのほか、会の活動内容も事前

瀬戸町 de 逢え〜る (会津美里町本郷地域)

週2回はパン屋になる空き店舗を
利用したコミュニティスペース

活動のポイント

●空き店舗を活用して、パンを販売しながらお茶飲みスペースに。



本郷地域
(平成28年10月1日現在)

- 世帯数 32世帯
- 人口 67人
- 高齢化率 53.7%

瀬戸町の通り沿いにある「瀬戸町 de 逢え〜る」は、水曜と金曜の昼時にパン屋になる。菓子パンや調理パンなど、さまざまな種類が並び、なじみの客が「今日は何にしようかな」とか「まだある?」と声をかけながら入ってくる。

店内ではドリンクコーナリーの飲み物を100円で自由に飲むことができるので、パンを買ってその場で

昼食にする人たちもいる。お茶を飲みながら通りを眺め、知り合いが通ると声をかけて招き入れ、おしゃべりの輪が広がる日も少なくない。

お茶飲みの場をつくりたい

会津美里町は2005年に会津高田町、会津本郷町、新鶴村が合併して誕生した。「瀬戸町 de 逢え〜

る」は旧会津本郷町のメインの商店街に面した衣料品店「松葉屋」だった店舗。商店街は閉店が続き、にぎやかだった通りの面影が薄れてきている。かつては買いたいものに出かけると、「お茶飲んでがせ」と声が掛り、買いたいものをしなくても、店内でお茶飲みするのが自然だったという。しかし相次ぐ閉店でお茶飲みの機会も減った。



菊地利子さん(左)と阿部明子さん



地元の人の手作りの品やNPO法人の商品が並ぶ



お客様のポイントカードはお店で保管

「瀬戸町 de 逢え〜る」は、地域包括支援センターの認知症講話や予防体操の会場として利用されているほか、1時間200円で貸し出しもしている、小物づくりのワークショップなどさまざまな形で利用されている。

菊地さんは「お年寄りが元気なまち。町外に出た人もリタイヤ後に帰ってこられるようなまちが理想」と言う。そのためにも、いろんな人と出会えて、さまざまな話を聞くことができるスペースを目指している。

今後は、商店街の昔の地図をみんなでつくって、思い出を語り合うという計画もある。すでに菊地さんは地図の作成を始めており、今後の展開が楽しみだ。

(熊谷智美)

るといい」という声があったが、店舗の構造上パンを焼いたり喫茶店はできないため、パンを仕入れて販売することにした。店頭に並ぶのは、障がい福祉サービス事業所コパンのパンやNPO法人希来里がつくっている菓子やドレッシングなど。品数は次第に増え、現在は野菜やお米、手づくりの雑貨なども並んでいる。

社会とのつながりを求めて

菊地さんは孫の世話のた

た。子どもや孫と一緒にできる活動がないか考え、「おはなしほけつ」という読み聞かせサークルを立ち上げたりもした。その後、子育てサポートを立ち上げたが、病気などの理由もあって自身の活動は休止していた。



お茶を飲んでおしゃべりも



パンは種類豊富で選ぶのが楽しい

瀬戸町 de 逢え〜る

●住所：会津美里町字本郷上甲 3141

滝原地区（三島町滝原地区）

てわっさから
さらに広がる豊かな暮らし

活動のポイント

- 何歳になっても打ち込める手仕事で、生活を豊かに
- 手仕事をとおして、さらに人とつながる



滝原地区
●世帯数 15世帯
●人口 39人
●高齢化率 51.2%
(2016年10月1日現在)

木の皮や草を用いた編み組細工が昔から親しまれ、てわっさの里と呼ばれる三島町。てわっさとは、「手わざ」を意味する方言で、

町内のあちこちの地区に、手編みによる伝統工芸にそしむ人たちがいる。滝原地区の板橋サガミさん（78歳）も編み手のひとり。自宅の車庫2階へ上がると、「ひろろ」や「もわだ」などという、植物を乾燥させ、

細長いひも状にした材料が積み重ねられて、そこでそれを編み込み、籠や鞆などを手づくりする。

編み組細工のある暮らし

編み組細工は、材料があればひとりでもできる手仕事だ。もともとは、農作業などが休みになる冬の時期に、家の居間で行われたりしていた。原料となる植物

の状態など、時期を見て山へ入り、編み手や、その家ごとに材料を調達する。板橋さんの使う材料は、ご主人の光雄さん（82歳）が集めてくれる。伐採した木から剥いだ皮を水に浸け、再び乾燥させたりして使う。材料の用意も、足腰に負担がかかる体力のいる仕事だが、作品づくりのために苦勞もいとわない。



シンプルな材料も技と工夫で素敵な作品に

近所の千葉アキ子さん（79歳）もときどき訪れて、一緒にそれぞれの鞆づくりをする。3日に1回くらいの頻度でお茶飲みをする仲の2人。大がかりな機材は不要で、気軽に足を運んで一緒に作業をすることができ。もくもくと打ち込む時間が長い。編み方を相談したり、生活のことなどを話したり、手を休めるときには話題は尽きない。

工芸を通じて生き生きと

作業は毎日進めるわけではないが、鞆がひとつ完成するには1か月ほどかかる。できたものを三島町生活工芸館に預けると、工芸館がその仕上がりを見合う価格設定で販売する。鞆ひとつにつき数万円の値がつくことは珍しくなく、売り上げの9割が編み手の収入になる。



千葉アキ子さん（左）と板橋サガミさん（右）

「編み組細工はたの趣味なの」と、採算をとることが目的ではないが、自分の作品が地域内外の人に向けて評価され、値段に納得して使ってもらえることはうれ

しい。買い物もまた、購入する品の作成者の名前を知ることができると、千葉さんは、自分の編んだものを使っている人から手紙や電話をもらうこともある。使ってもらうなかで傷んだところがあれば、預かって修繕もする。もともと板橋さんは工芸館で習って編み組細工を始めた。「友だちから声をかけられて、行ってみっかーって。そうしたら面白くて、いまも続けているの」。板橋さんも千葉さんも、工芸館で開かれる編み組細工の教室に、毎年、新しい編み方を教わりに行く。東北6県や全国の編み組細工が集まる展示



気持ちを入れて、ていねいに編む

会にも出品し、ほかの人の作品を見ながら、「これはどうやって編んでいるんだろう?」と刺激を受ける。生活のなかに編み込まれた伝統工芸が、自宅でのひとりの楽しみにとどまらず、ほかの人とのつながり、生きがいづくりにまで発展している。
(清野哲史)

小学校区の集落づくり（金山町中川、山入地区） 小学校閉校後も 旧校区単位で住民活動

活動のポイント

- 小学校が閉校したとき、旧校区単位の住民活動組織を立ち上げ
- 単独集落では不可能なイベントも、旧校区単位なら運営、継続が可能



中川地区

●世帯数 192 世帯 ●人口 331 人 ●高齢化率 61.9%

山入地区

●世帯数 37 世帯 ●人口 76 人 ●高齢化率 59.2%

(2016年10月1日時点)

序：「閉校」の危機に

小中学校の閉・廃校は、地域の衰退を示す衝撃的な出来ごとと言える。その衝撃を受け止め、危機感を共有することで、住民主体の優れた地域づくりが生み出される例がある。金山町では中川、山入の両地区で、地元の小学校および小学校分校が廃止された際、PTAに代わる旧小学校（分校）

の校区単位の地域活動の枠組みが、住民の手で立ち上げられた。

〈中川小校友会〉

「廃校が決まったときはショックでした。小学校を核に、集落を越えた住民同士つながりがあったんです。それをなくしてはならないという思いがありました」

こう語るのは、「中川小

校友会」の会長、星徹さん（72歳）。

会は、地元の中川小学校が閉校した1981年、旧校区Ⅱ中川地区内の4集落（大志・板下・宮崎・上田）の全戸が加入する新たな地域活動組織として発足した。

会の目的は、従来PTAが主催していた観桜会、運動会、文化講演会、文化祭、研修旅行などの行事を継続

し、それまでに培われた集落間の交流と住民関係を壊さず、維持、発展させること。運営費は世帯ごとに徴収する年会費（500円）のほか、各行事の参加費や寄付でまかなう。

会結成から35年。これらの活動は、集落間、住民間、そして世代間の交流促進とつながりづくりに計り知れない効果を上げてきた。

特に、毎年9月に旧小学

校グラウンド（現「中川運動場」）で開かれる運動会は、同じく4集落の枠組みで活動する中川地区老人クラブも参加するなど、子どもから高齢者まで「中川地区で動ける人は全員出る」（星さん）、会最大の行事として続けられてきた。地区の人口約330人のうち、半数以上に当たる約180

人に、準備・運営上の何らかの役割が割り振られる。「単独の集落ではこれほどの規模の行事は無理」（同）で、会の存在意義を端的に示している。

今年の運動会は9月3日に開催され、約100人が出場した。準備から運営、出場、閉会後の慰労会まで含めた参加延べ人数は、数

百人規模となった。

普段は地区外に暮らす子や孫も加わり、両親・祖母の故郷での貴重な交流の時間を過ごす。また、運動場近くの特別養護老人ホームの入居者は、見物するだけでなく「宝ひろい」に参加できる。

この運動会の競技のひとつに、「庄作綱引き」がある。

庄作とは、50年ほど前に綱引き用の綱を寄贈した中川小学校長の名前という。綱は、閉校まで小学校の運動会で使われ、子どもたちが引き合っていた。これが中川小校友会に受け継がれ、地区の老若男女がともに引き合うようになった。

綱と綱引きはまるで、会が守ってきた住民同士の温



中川小校友会主催の運動会（写真提供：星佐益氏）

かなつながらの象徴のようでもある。これからもきつと途切れることなく受け継がれるだろう。

〈山入近隣会〉

平家物語を基にした古典歌舞伎の名作「二谷嫩軍記（いちのたにふたばぐんき）」。金山町山入地区の芸能伝承館での上演がクライマックスに差し掛かると、



農作物品評会の様子

会場を埋め尽くした観客からすすり泣きが漏れる。閉幕のとき、出演者に万雷の拍手が贈られた。

毎年9月5日、「山入近隣会」が主催する芸能発表会の出し物の最後を飾るのが、この「山入歌舞伎」。いわゆる農村歌舞伎のひとつで、山入地区では江戸時代に盛んに演じられたが、やがて下火となり廃れた。昭和初期に地元青年団が復活させたものの、戦中戦後の混乱で途切れた。

1990年になって同会が、集落づくりの一環として再度の復活に取り組み、実現させた。舞台のしつらえから演者の化粧や衣装、浄瑠璃（語りと音曲）まですべて本格的で、町内外から多くの観客を引きつけ

る。

同会はもともと、地元の横田小学校山入分校が77年を最後に廃校となったのを受け、分校に通う子ども親たちが、PTAのような校区単位で山入地区の交流の枠組みを残そうと89年に立ち上げた。

山入地区には石塚、新遠路、鮭立、藤倉の4集落があり、石塚と新遠路で「山入一」、鮭立と藤倉で「山入二」の2行政区を構成する。同会は、4集落がまとまる唯一の組織だ。芸能発表会のほかに、そば打ち講習会（2月）、ゲートボール大会（6月）、磨崖仏祭り・農作物品評会（11月）などを主催する。いずれも集落や行政区が単独で運営するのは容易ではない。同会が

あることで、継続できていると云っていい。

農作物品評会は、農家はもちろん、自家用の畑作だけを続けている高齢者らも自慢の作物を多数出品する。地区の人口は80人ほどだが、多い年で200点近い出品がある。審査を経て各賞が決まり、展示・表彰が済むと即売される。また、出品された作物でキノコ汁などが料理され、会場で振る舞われる。即売などの売り上げは、同会の収入となる。高齢になっても畑仕事を続けていけば、同会の地域づくりに参画し、資金面でも貢献できる仕組みだ。

会長の須佐政孝さん（72歳）は、「この地区には80歳を超えても元気に畑仕事を続ける人が多い。野菜づ

くり自体が生きがいになっていると思うが、品評会がさらに高齢者のやる気を引き出している面はあるだろう」と語る。

いわゆる元気高齢者が多いとはいえ、人口減と高齢化の進展は、会の活動にも

影響を及ぼしている。かつては地区の住民だけで運営していた山入歌舞伎は、今年9月の公演では、スタッフ16人のうち7人は他地区からの「助っ人」だった。これについて須佐さんは、「必ずしも悪いことでは

はない。従来の『オール山入』から『オール金山』体制にしていければ、町全体の活性化にも寄与できる。賑やかに交流することが最大の目的だし、歌舞伎の伝統を守ることもつながる」と

分校の廃止をきつかけに、集落づくりを前進させた知恵と実行力があれば、将来の展望はきつと開ける。

（木村利造）



9月5日の山入近隣会芸能発表会で披露される山入歌舞伎

小野川農用地利用改善組合
食品加工グループ

(昭利村小野川地区)

食品加工で健康づくりと 孤立防止。心と体と地域も活性化

活動のポイント

- 食品加工場が農閑期の女性の集い場に
- 孤立防止と健康維持だけでなく、お金も稼げる「究極のサロン」



小野川地区
(2016年3月現在)

- 世帯数 46世帯
- 人口 109人
- 高齢化率 54.1%

福島県昭和村の小野川地区は、豪雪の村のなかでも標高が高いため、特に寒さが厳しい。その寒さを逆手にとった、農家女性の活躍の場がある。

2006年冬、小野川農用地利用改善組合の下部組織として、女性たちが「食品加工グループ」を結成した。以来毎年、伝統食品の凍み餅の揚げ菓子づくりを行っている。現在のメン

バーは50〜70歳代の8人。

毎年2万個あまりを製造

同グループの取り組みは、村の特産品開発と、冬の農閑期の女性たちの孤立防止や健康維持を兼ねたものとなっている。

2013年には、加工場を休業中の飲食店から生涯学習センター（旧昭和小・中学校小野川分校）に移転。

廃校施設の有効活用にもつながっている。

凍み餅は、ある程度寒さが厳しいほうが品質のよいものができる。厳冬期の1月下旬から2月上旬にかけて餅をつき、固めて小さく切り分け、センター2階のベランダ軒下にする作業が続く。毎年2万個あまりを製造する。

4月下旬には餅を揚げる作業に入り、5月の大型連



食品加工グループの皆さん

休前後から村内のイベントや道の駅、宿泊施設での販売を始める。6枚入り1パック550円で、塩味と醤油味の2種類。サクサクとした食感が観光客に好評で、毎年10月頃までには売り切れてしまう。

加工場はいつもにぎやか

メンバーに真冬の作業はつらくないかと尋ねると、こんな答えが返ってきた。

「たいへんな仕事だけど地区のためになるし、なにより、こうして仲間と集まって作業するのが楽しい。だから続けられるんだね。つらいのも忘れて毎日働いているよ」

餅について軒下につるす最も多忙な3週間ほどは、連日朝から夕方まで作業に



毎年2万個あまりの凍み餅をつくる。春には揚げ菓子への加工が始まる



かつて教室だった場所が加工場になっている

従事する。休憩は午前と午後に1回ずつ。ストーブを囲んで、お茶飲みを楽しむ。昼休みは、各自弁当を持参し、一緒に食べる。ときには食材を持ち寄り、皆で昼食をつくることもあるという。加工場はいつも、にぎやかなおしゃべりと明るい

笑い声に満ちている。メンバーのなかには、ひとり暮らしや夫婦二人暮らし、日中ひとり暮らし状態の人もいる。農作業のない冬の一時期、仲間とともに食品加工に取り組むことは、適度な運動と交流で心身の健康を保つことにつな

がる。毎日のように顔を合わせるため、お互いの見守りにもなる。さらに、いくばくかの収入が得られ、村の活性化にも貢献する。同グループの凍み餅づくりは、よいことづくめの、究極の交流サロンと言える。

(木村利造)

中小屋福寿草保存会（南会津町中小屋地区）

住民と学生が協力し、福寿草でまちおこし！

活動のポイント

- 福寿草と学生の力を活かし、23人の地区に約500人が訪れるまつりを住民が開催。
- 途絶えていた地域の伝統料理を復活させた！



中小屋地区
(2016年2月現在)

●世帯数 12世帯
●人口 23人
●高齢化率 78.3%

南会津町の旧南郷村にある中小屋地区は、春に黄色い花を咲かせる福寿草の群生地として知られる。会津大学の若い力を借りて、遊歩道を整備し、4月に福寿草まつりを開催するようになって3年。まつりの日は、地元の人いわく「一番不便で、23人しかいない小さな地区」に約500人が訪れるというから華々しい。

まつりの前には、学生たちと除雪機で何日もかけて「雪消し」を行い、遊歩道に木チップを敷きつめる。住民総出で準備にあたり、男性はテントを借りて会場設営を、女性は五目御飯や唐揚げ、豚汁などの出店を担当する。最も若い世代が50歳代、最年長は96歳という中小屋地区だが、皆元気に働く。ふだんは町外にいる息子もまつりの手伝いに戻り、会津大学の学生15人の協力も得て、地域はより活気づく。

まつりのあとは、集会所で慰労会を開く。人口の倍の50人ほどが集まる。「やったあとに、みんなでお酒を飲むのがまた楽しい。それがよくて毎年、福寿草まつりを開いている」と中小屋福寿草保存会会長の大桃幹一さん（66歳）は笑う。

途絶えていた 伝統料理が復活

中小屋出身の大桃さんは、消防長を務めたのち、農業に従事した。そのとき、「このまま人生が終わるのは寂しい。みんなが一生懸命に暮らしていることを残すべきだ」と思ったことが、活動の源となっている。

地元出身で、4年前に集落支援員となった齋藤雅之さんがよき相棒だ。福島県のサポーター事業を中小屋地区に活用できないかと模索するなかで、県から大学生の力を借りて地域おこしをする取り組みを紹介された。住民の多くは最初「面倒だ」と乗り気ではなかったが、「やってみてダメだったらやめればいい」という

賛同者が4～5人出てきたことから、県のコーディネートで2012年度から県費で3年間、ITを得意とする会津大学と協力することになった。

「まずは学生に中小屋の生活を見てもらい、楽しんでもらおう」と考えた大桃さんたちが、郷土料理で学生をもてなしたところ、お返しに留学生在がベトナム料理をつくって住民を招待するなど、少しずつ心の距離が近づいた。一緒に飲み食いを重ねるなかで、「何をしようか」から「あれをやる」「これやりたい」と話

が膨み、まずは学生が中小屋地区の歴史や郷土料理を調べることになった。その成果を、会津大学のホームページに「ようこそ中小屋集落へ」と題してアップした（現在も学生が管理する）。

中小屋地区でお日待料理解習会を開いて女性陣に味付けを覚えてもらいつつ、学生がレシピの記録を残した。

学生がもたらす活気

2013年度は、地域の宝である福寿草を活用したおまつりを視野に入れ、学生や業者と遊歩道づくりに乗り出し、翌年4月に第1回福寿草まつりの開催にこぎつけた。学生たちは、中小屋地区で20年前に途絶えた伝統行事のひとつ「お日待料理」や「水あめ」づくりの復活にも貢献。「お日待」とは田植えや稲刈りが終わった時など、農作業の節目に慰労と懇親を深めるために行うもので、年に3～4回行う。当番制で料理をして、地区民を招く。お日待料理を知っている人が1人しかいなかったため、

学生たちにも変化が生まれた。中小屋地区で野菜をつくり始め、大学祭で野菜を販売するようになった。初めて農業に携わる学生ばかり。鍬の持ち方や肥やしの撒き方の指導をはじめ、日常の栽培管理を地元のベテランが担当。「自分でつくった野菜は格別の味だ」と学生が話すたびに、中小屋地区の人たちの顔が輝く。

今後の課題として、大桃さんは福寿草まつりを継続するために、中小屋地区だけでなく、南郷全体にある福寿草の群生地を見て歩けるようなネットワークを構築できればと考えている。また、地区住民だけの開催は無理なので、運営をサポートしてくれる「中小屋応援隊」を組織できればと夢を語る。（小野寺知子）



左から、齋藤雅之さん、大桃幹一さん、町南郷総合支所振興課企画観光係主査の水上千恵さん

いまでは学生を孫のように思っている住民が多い。「わざわざ中小屋に若い人が来るなんて、普通は考えられない」と交流を喜ぶ。学生たちと毎年、桜

中小屋福寿草保存会 (福島県南会津町)

●会長：大桃幹一
URL「ようこそ中小屋集落へ」



日々草クラブ（会津美里町新鶴地域）

集落に笑顔の花咲かす
つどい場づくり

活動のポイント

- 楽しいこと、必要なことを自分たちで考え、活動内容を決定
- 気楽に参加して世代間の交流も



蕎麦ノ目地区
（2016年10月1日現在）

- 世帯数 22世帯
- 人口 67人
- 高齢化率 37.3%

住民主体のにぎやかなサロン

会津美里町蕎麦ノ目地区のコミュニティセンターには、毎月「日々草クラブ」という会が開かれている。地域住民が身近な場所に集まり、介護予防などの出前講座、料理づくり、手芸、健康体操、歌、お茶飲みなどを楽しむ。そして、ふれあいを通じた仲間づくり、生きがいをづくりを目的としている。費用はかけないことを基本とし、各々の興味・

関心に合わせて楽しめる活動内容を話し合っって決める。

ふだんは数人で集まることが多いが、最大で12人が参加したこともある。手ぬぐいを裁縫でリメイクしたり、伝統料理をつくったり、毎回異なる活動内容を楽しみながら、交流を深める。皆で調理をしたときは、「これ見て！」「味見して！」と、ワイワイガヤガヤ盛り上がった。料理の方法や細かなさじ加減などを、80歳

代の先輩が先生役になり、60歳代の主婦たちに教える。参加者のなかには、嫁姑の2人組で参加する人たちもいる。集落の外から来たお嫁さんも、地域の先輩たちと過ごし、知恵をもらうことができる。

野菜づくりやおかずの工夫など、話の花が咲いて話題は尽きない。たくさんの情報を共有する場にもなっている。

不足しがちな集まりを補うように

かつて同地区には、男性同士の伊勢つこ仲間や、女性同士の観音講というグ



常連の一部メンバー。コミュニティセンターの前で（左：斉藤やよいさん）

ループを組み、一緒にお参りなどに出かける慣習があったという。集落に暮らす人が少なくなるにつれて、その仕組みはなくなつた。祭りの行事は行われているものの、婦人会や老人会もなくなり、活気が低迷するなかで、「楽しく気軽に、無理なく集落内にたまり場をつくり、交流を育み、縛りのないオープンな仲間づくり」を目指して、2014年11月に同クラブ

が発足した。クラブの発足前、コミュニティセンターにしばらく足が遠のいていたことから、「センターをちゃんと利用して活性化を図りたい」と強く感じた斉藤やよいさん（68歳）。もともとお茶飲みやサロンといったものに関心があり、集落内の住民が集まる場を設けようと立ち上げた。初回はセンターの大掃除に集まって、障子を張り替

えたりしながら話し合い、会の名前を考えた。名前が決まっただけでは、広報紙を作成して連絡員が2人で全戸配付し、常に内容を試行錯誤しながら活動してきている。お茶飲みは毎回行っているが、当初は会費を集めず、手作り料理を差し入れすることで軽食をまかなっていた。

集落全体への呼びかけや、町内会への活動報告もすることで、クラブの存在も評価された。集落から活動費をもらい、センターの利用費や諸経費も無料で借りることができている。

集まりの魅力は自分たちでつくりだす

「人数は焦らず増やしていきたいが、人数よりも活動の内容を重要視している」と話す斉藤さん。「みんなに来てもらうには、何かをつくる集まりがいいん

じゃない？」「前にものづくりをしたときは若い人もきたね」と、翌月やその先の活動を毎回話し合うところも参加者全体の楽しみになっている。

「食べたいものを自分でつくって食べるのが生きがい」「元気で長生きしねばな（しなくては）」「ここに来れば、話をしたり、健康について指導してもらったりしてありがたい」。

それぞれの楽しみのある場を、自分たちでつくっていく同クラブ。初夏から晩秋の時期に花を咲かせ、こぼれ種で翌年も花をつける日々草のいじらしさにあやかっ、日々を積み重ねていきたいという思いから名付けられた。今後もさらに生きいきと活動し、支え合いの輪がますます地域に根付いていくだろう。

（清野哲史）



毎回、お茶飲みをしながらのおしゃべりは欠かさない



教え合いながら郷土料理のやせうまづくり

美女帰の里まがた活性化事務局(三島町間方地区)

イベントで集落内のつながり強化と生きがいづくり

活動のポイント

- イベントの企画・運営をとおして、住民が力を合わせてつながりを強める
- 地域外の人をもてなし、喜ばれることは、地域内での生きがいに



間方地区

(2016年10月1日現在)

- 世帯数 34 世帯
- 人口 61 人
- 高齢化率 60.6%

三島町には、宮下駅などのある街場から山中を通って昭和村野尻地区へと続く細い道がある。途中の間方地区という集落では、過疎・高齢化が進んでも元気に暮らしているこうと、地域外の人たちとの交流を楽しみながら、住民自ら地域を活性化させている。活動の主体は、町内会のなかの取り組みとして2012年に立ち上げられた「美女帰の里まがた活性化事業」だ。かつてこの集落の近くに平家の落人

で身を隠して暮らしていた高姫という美女の言い伝えからその名をとり、地区に暮らす60歳以上の男性10人ほどが中心になっている。

大自然・集落とふれあうイベント開催

同事業は、年に数回。花植えや盆踊りのほか、地域外からも参加者を募って、夏の終わりに森林浴、冬にかんじきをつくり雪道を散策する。語り継がれている「かしゃ猫」という妖怪の

物語にちなんだ「かしゃ猫ロードトレッキング大会」は、16年10月の開催で第5回を迎えた。集落近くから入れる志津倉山の国有林を、50人の参加者が各班10人程度のグループに分かれて歩く。

山に慣れている地域住民が先頭を歩き、ときおり「昔はこの木の皮を巻いて、火を灯すたいまつにした」あの岩壁の穴に風が吹き込んで、猫が鳴いているような音が響く」など、山や集落



足を止め、ガイドの話聞きながら周りの木々を眺める

は何の木の葉？」などと気軽に質問し、おしゃべりを楽しむ。初めは、あまり人前に出たがらず、トレッキングのガイド役を避けたが男性メンバーも少なくなかった。しかし、いざやり始めると、それぞれが伝えたいことを、楽しみながら堂々と言葉にできるようになった。

休憩も挟みながら2時間ほど山を満喫したあとは、地区の集会所で昼食をとる。地区内で育てたお米のおにぎりや、郷土料理のどろろ煮、近くの川で養殖

しているイワナの塩焼き、煮ものや漬けものといった家庭料理がテーブルに並ぶ。地区の主婦たち10人ほどが調理を担当し、遠くから訪れる参加者にも味わってもらえるため、うきうきしながら腕を振るう。

食後には、かしゃ猫伝説と美女帰りの伝説を紙芝居で上演。地域の言い伝えを紹介して、同地区をより身近なものに感じてもらおう。集会所前には、地区内のお米・野菜、工芸品を販売するコーナーを用意し、売り上げは、その商品をつくった人の収入となる。

参加者も「大勢で食事が



トレッキング後に土地の味覚とおしゃべりを楽しむ



会長の久保田孝雄さん(68歳・右)と菅家壽一さん(左)

できて良かった」「地域の人の一生懸命さが伝わってきた」などと満足し、「また来たい」と話す。関東地方から同地区のイベントに何度も参加しているリビーターや、イベント当日にスタッフと久々の再会を喜び女性同士で抱き合うほどの間柄の人たちもいる。

元気に暮らし続けられる集落に

同地区の区長は、定期的に集落内で交代することになっている。そこで、区長が替わっても一貫した取り組みを続けやすいよう、同事務局を設け、その代表役員が継続的に活性化活動に力を入れ始めた。特に活動を始めたのは、イベントの企画のために夜の話し合いを重ねた。新たな取り組みを始めたことで、さまざまな意見を交換し合い、地域の魅力や自分たち住民の生活を見つめなおした。

同地区の現在の人口は61人。100〜200人ほどが暮らしていた頃の地域の様子を知る人は、そのにぎわいを取り戻したいという気持ちで特に強い。事前の準備や当日の調理などは決して簡単ではないが、それでも人をもてなそうという心意気が、自分たちの生きがいづくりにもつながっている。

また、イベント当日は40歳前後の同地区出身者も手伝いに帰ってくる。事務局の菅家壽一さん(63歳)は「若い人たちにも応援してもらいたいから、任せきりにはできないから、一緒に続けていきたい」と語る。家族のように集落を好いてくれる人たちと関わることで、ますます活性化に励み、世代間の交流も紡ぎなおす。活動をとおして、地域の暮らしに彩りが加わり、地域の力が蓄えられている。(清野哲史)

中向農産物直売の会（昭和村中向地区）

畑仕事と直売でつくる健康、仲間、生きがい

活動のポイント

- 直売を行うことで畑仕事の介護予防効果（健康、生きがい、仲間づくり）を最大限に引き出す
- 商店がない集落に買いものを楽しめる場を創出。品揃え充実を目的に耕作放棄地再生も



中向地区	●世帯数	55世帯
(2016年9月30日時点)	●人口	96人
	●高齢化率	67.7%

国道400号で金山町を經由して昭和村へ入ると、まもなく赤や青のトタン屋根に葺き替えられた古い農家造りの家々が現れる。昭和村には大きく分けて10の集落があり、多くは国道沿いに点在している。そのひとつ「中向地区」は、北から三つめの集落だ。幅広され真っ直ぐ延びる道路の両側に田畑が広がり、少し奥まった山裾に民家が肩

を寄せ合うように建ち並ぶ。55世帯、96人が暮らす。高齢化率は67・7%（2016年9月末時点）。

夫婦4組で直売会結成

まだ梅雨が明けない7月初め。国道沿いに「野菜直売」「営業中」などと大書したのぼり旗が翻る。2坪ほどの小さなパイプハウスに「農産物直売所」の看板が掲げられている。

営業は10月末までの4か月間。毎月第2・第4水曜を除く毎日午前7時半から午後6時までオープンしている。無人販売方式で、客は値札に書かれた金額（100円〜500円程度）を店内に置かれた箱に投入する。

売り場の棚には、その日の朝収穫した野菜をはじめ、豆類や米、干し餅などが所狭しと並ぶ。新鮮で市



畑地の一面に建つパイプハウスが直売店舗



毎朝の品出しの様子



売り場の棚に新鮮な野菜が並ぶ

価よりだいぶ手頃とあって、早朝から客が訪れる。ここでよく買いものをするとという地元住民の一人は、「中向には商店が一軒もないから、野菜や豆類だけでも買える店が近くにあるのは助かる」と話す。ほとんどの世帯が自家用の畑を持っているが、それですべてまかなえるわけではない



営業期間が終われば「反省会」を開く



村のイベントにも出店（「第31回からむし織の里フェア」2016年7月23、24日）

ほかのメンバーも「いまではもう、直売が私たちの生きがい」と口を揃える。売り上げは二の次とはいえ、商品の質には気を遣っている。良いものをつくれれば売れるという手応えがある。売れ行きは好調で、日によっては夕方までにほとんど売り切れてしまう。品揃えを充実させようと、メンバー各自が畑の面

積を少しずつ拡大してきた。耕作放棄地を借り受けるなどして、スタートから3年目に当たる16年の夏までに、計約3000平米の農地を再生した。

メンバー同士の近所づきあいはもともと活発だったが、直売に取り組むことでさらにつながりが深まったという。たとえば、「家をちよつと留守にするような

ときも、仲間を声を掛けていくようになった」。毎日少なくとも朝夕の2回、顔を合わせることも、お互いを気遣い、見守り合うことにもなっている。

高齢の夫婦4組で始めた小さな直売所が、健康づくりや仲間づくり、集落づくりの大きな力を生み出している。

（木村利造）

➤ 中向農産物直売の会（中向地区）

- 所在地＝福島県昭和村大字野尻字原地内（中向地区）の国道400号沿い。のぼり旗と「農産物直売所」の看板が目印。店舗脇に駐車スペースあり。
- 営業期間＝7月1日～10月31日。営業時間＝午前7時～午後6時。休業日＝毎月第2・第4水曜（その他臨時休業あり）



7月1日の営業開始に向け、6月下旬、店舗を設営する

い。「たとえ同じものを育てていても、同じ時期に安定して収穫できるわけじゃないし、子や孫や親戚、友人に野菜を送りたいとき、自分の畑だけでは足りないこともある。そんなときでも、ここで地元の新鮮な野菜を調達できる」。直売所は、車などの移動手段を持たない地区の高齢者が、徒歩で気軽に買いたい

のに行ける貴重な場になった。休日や行楽シーズンには、車で通りかかった観光客が足を止め、土産物として野菜類を買い求める姿もよく見受けられる。運営しているのは、「中向農産物直売の会」。60～80歳代の夫婦4組が、2014年7月に結成した。

会長の齋藤悌三郎さん

（81歳）は、「私たちの健康づくりと生きがいづくりが第一。丹精込めてつくった野菜が売れるのはもちろん嬉しい。でも、お金は二の次です」と会の目的を説明する。

齋藤さんは、かつては花卉（かすみ草）や米、葉たばこ栽培を手がける専業農家だった。高齢になり農業の負担が重くなってきたことや、体調を崩したことなどを理由に、12年に営農から撤退。自家用の小規模な畑作だけが続けることにした。ところが、「人生の目標を見失って、私も妻もすっかり気が滅入ってしまった」。このままでは心も体も弱って病気になるかもしれないと心配した齋藤さんは、自家用の畑の余剰作物

の活用を思い立つ。同じように本業からリタイヤした近所の仲間呼びかけ、会を発足させた。

耕作放棄地の再生も

「私と妻だけではとても無理だったが、4組8人の夫婦で協力すれば、店舗の設営も品揃えもしっかりできる。毎朝早起きして畑に出て、収穫を袋詰めして店に陳列し、夕方には片付けの作業がとて楽しい」と齋藤さん。

妻・ハルイさん（80歳）は「直売を始めてからは、いい野菜を育てて店に出そう、あれもつくろう、これもつくろうと、気持ちがあつと前向きになりました。本当に良かった」と喜ぶ。

多々石地区（南会津町多々石地区）

同世代の男性による飲み会
「千円の会」が、自治活動に発展

活動のポイント

- 同世代の男性による飲み会「千円の会」で、30年以上交流。
- そば打ちや花木植栽など、自立した多彩な自治活動を展開している。



多々石地区
(2016年2月現在)

- 世帯数 26世帯
- 人口 63人
- 高齢化率 60.3%

南会津町の旧伊南村にある多々石地区では月1回、住民による飲み会が開かれている。その歴史は、30年以上前というから驚く。当時30〜40歳代だった男性15人ほどが、地域で情報交換する機会をつくろうと「月1回、千円の会費で酒を飲む」と集まるようになったのがきっかけだ。

地域の同年代が月1で飲む

当時、地域の役職を務める親世代は集まる場があったが、30〜40歳代の人たちは職業もバラバラでつながる機会がなかったため、消防団のメンバーを中心に、男性だけで集まるようになった。「千円の会」と名づけられ、輪番で幹事となった2人が、会費でアル

コールとおつまみを用意する。当時の集会所の土間にあったストーブの上で、安くて量を食べられるマトンを焼いて、お酒を飲むのが定番だった。夏休みにマイクロスバスを貸し切り、地域の子育て世帯で旅行に行っていた時期も10年間ほどあったという。そんな集まりがいまも続く。

現在は、2009年4月に新築された「山の学習体



山の学習体験交流センターは「そば道場」でもある



区長の林敏男さん（右）と区長代理の須江勇喜さん

年代がながって情報交換をすることが目的だったので、難しいルールはない。上下関係もない。メンバーもほぼ同じ。「それが今も続く秘訣」と、区長の林敏男さんと区長代理の須江勇喜さんは声をそろえる。この会があったことで、Uターンした人たちも地域にすんなり溶け込むことができた、と語る。

団結力で、多彩な活動

酒を飲みながら、自然と話題は地域おこしにつながり、いろんな取り組みをしている。たとえば、そば打ち。宝くじの助成金で道具を揃え、そば打ちの有段者2人を中心に、町のイベントで腕をふるう。10月に田島地区で



「多々石そば道場」の皆さん



「多々石そば道場」は大人気

開かれる「南会津新そばまつり」には毎年出店して評判となり、1日1200食を販売するまでに。翌週には伊南地区で開催される「あゆまつり」にも出店。12月には収穫祭を開き、区民に新そばをふるまっている。

山の学習体験交流センターから見える旧多々石スキー場は、子どもの頃スキー体験をした愛着のある山だ。この山の景観をきれいにしようと、2014

年に町の土地を借り上げて、桜やこぶしなど約80本を植樹した。やがて花見の楽しめる山になれば、と期待する。

高齢者向けのお茶会も月1回、2時間程度開いている。冬には1.5mの積雪となるため、2013年に「除雪隊」を結成して、75歳以上の世帯や空き家の除雪を請け負う。一度途絶えた1月15日の歳の神行事は、いま地区の行事として執り行う。地域の花壇づくりも、このメンバーで担う。

いろんな企画を立てても反対する人がいないから、ものごとがすすむ半面、「自分たちがやりすぎて、上の世代の活躍の場を奪っているかもしれない」という思いもある。
(小野寺知子)

日常の支え合い（金山町本名、大塩地区ほか）
 「支え合い」は
 暮らしのなかに

活動のポイント

- 井戸端会議のような場も、交流と支え合いを生み出す「サロン」のひとつ
- メーター検針などの戸別訪問型の業務には、生活支援の要素を含ませることができる



本名地区
 ●世帯数 91 世帯 ●人口 186 人 ●高齢化率 67.2%
大塩地区
 ●世帯数 79 世帯 ●人口 164 人 ●高齢化率 61.6%
 (2016年10月1日時点)

集合型の新聞受け

金山町では、大半の地区で新聞の戸別配達が行われていない。その代わり、地区内の数か所に集合型の新聞受けが設置され、毎朝ほぼ同じ時刻に販売店の配達員が新聞を投函する。購読している住民は、各自都合のいいときに取りに行く。

91世帯186人が暮らす本名地区には、3か所に集合型新聞受けがある。そのうちの1か所「沖ノ原」集落の集合型新聞受けは、約40世帯分。かつて民家の車庫だった建物のなかに設置されている。

2坪ほどに区切られたスペースには、壁に掛けられた新聞受けのほかに、壁際にベンチが2脚置かれてい

の住民が一人、また一人と、やってくる。

あつという間に10数人が集まる。ほぼ全員高齢者で、ほとんど男性。5〜6人がベンチに腰掛け、残りは立ったまま。地区の行事やお互いの生活ぶり、健康状態、友人知人や親類縁者の消息などについて、盛んに会話を交わす。



かつて車庫だった建物



5分ほどで配達を終え、次の場所へと向かう。集まっていた人たちも自宅に引き上げ、迎りは再び朝の静けさを取り戻す。

この光景は、新聞の休刊日以外、毎朝繰り返される。ときには、休刊日であることを失念した数人が、30分以上ベンチに座ってのんびり過ごすこともあるという。



世間話に花を咲かせる

「ここに来るのは、一日の最初の楽しみ。いろんな人と会って話ができる。雨が降ろうが槍が降ろうが、毎日来る」（80歳代女性）

「集落の人たちとゆっくり話をする機会が、なかなかない。ここに来れば新聞を受け取るついでに話ができるから、ありがたいよ」（70歳代男性）

「町や集落の行事とか、誰が入院したとか亡くなっ

たとか、ここに来れば何でもわかる。情報交換と社会勉強の場だ」（80歳代男性）

集まる顔ぶれは、いつも同じ。来るはずの人が来ていないと、近所の誰かがその人の自宅に新聞を持って行き、様子を確かめる。

「おい、いたのかー？」と玄関を開けて気軽に家に入っているだけの住民同士のつながりが、その背景にある。

つながりがあれば、単に「不便」と見なされかねない集合型新聞受けも、交流と見守りを兼ねた小さな、しかしたいせつな「サロン」となる。



なかには集合型の新聞受け



徐々に人が集まってくる



新聞が到着



ガスメーターの検針

渡部英雄さん(81歳)は、プロパンガスのメーター検針員として働いている。金山町の約200世帯と隣の只見町の約100世帯、計約300世帯を担当。メーターの検針とガス料金の收受を行う。



渡部英雄さん

料金收受は、自動振り込みの手続きをしていない200世帯ほどが対象。渡部さんの訪問を心待ちにしている、あえて自動振り込みの手続きをしない人が多い



大塩温泉

訪問の際、電気製品の電池交換や照明器具の電球交換、買いものなどを頼まれることもある。また、ガス器具の不調には24時間体制で対応する。

渡部さんは、金山町大塩地区で食品・雑貨・プロパンガスの販売店を50年以上にわたって経営してきた。店は10年ほど前に畳んだが、大手石油会社系のガス販社から代理店業務を打診され、引き受けた。現在の訪問先は、店を営んでいた頃からのなじみ客。

一日の仕事を終えたあと、渡部さんは大塩地区の共同浴場「大塩温泉」へ車で向かう。このとき、移動手段を持たない近所のひと

いという。そうすれば検針と料金收受で月2回の訪問を受けられる。渡部さんによると、この200世帯のほとんどはひとり暮らしや夫婦二人暮らしの高齢者世帯、もしくは日中ひとり暮らし状態の高齢者がいる世帯。

そうした人たちと「お茶飲み」をするのが、渡部さんの仕事の一部分になってい

る。「検針と料金收受だけでなく毎月の仕事は10日もあれば終わる。あえて20日ほどかけて、客先でゆっくり会話する時間をつくっている」。

渡部さんは毎日のように町を巡り、多くの人と接する。各集落の行事や住民の動静・消息などの情報を豊富に持つ。「その話を聞くのを皆楽しみにしている」。

り暮らし高齢女性2人を同乗させている。2人は以前、自転車やバイクで温泉通いをしてきた。ともに高齢や体調不良を理由に、これらの乗り物の使用を控えるようになった。当然温泉にも行けなくなったが、事情を察した渡部さんが「一緒に行くこう」と声を掛け、3人での温泉通いが始まった。

また、渡部さんは、毎週水曜日に会津若松市のガス販売に出向くのに合わせ、近所のひとり暮らし高齢者数人に「病院に行く用事はあるか、買いたいものはあるか、声を掛ける。通院や買い物への希望があれば、車に同乗させる。「私も仕事のほかに通院や買いたいものをそのついでだから」。

手助けを受ける人たちは、お礼として野菜や米を渡部さんに差し入れる。「ほとんどの人は年を取っても畑仕事をしている。私はずっと商売人で畑をやっていない。だからみんな米や野菜を分けてくれる。ありがたいよ」。

「妻は20年もリウマチに苦しんだが、周囲の人たちにだいぶ助けられた」。その恩返しをしたい気持ちがある。「私を頼りにしてくれる人たちがいる。あと10年はがんばりたい」。仕事、暮らし、支え合いは、渡部さんの人生のなかでひとつの輪のようになっていく。(木村利造)



自力で温泉に来られない人たちを車に乗せる



風呂上がりにひと休み

佐藤正義さん（北塩原村松原地区）

地域のためにできることを見つけ て実践 仲間との活動を喜びに

活動のポイント

●地域のリーダー的存在として、高齢者への弁当配達のほか、みんなで地域で暮らし続けるために除雪や除草、荒地の開墾などに積極的に取り組む。



北塩原村

(平成28年11月1日現在)

●世帯数 1,079 世帯
●人口 2,907 人
●高齢化率 32.1%

北塩原村の高齢化率は約32%だが、佐藤正義さんが暮らす松原地区内にある集落は32戸で、高齢化率は90%近い。小中学生は4人だけで、一人暮らしの高齢者も増えている。

集落は松原湖に面しており、春から秋にかけての美しい景観が魅力だが、冬には2mを超える積雪が地域の大きな課題となっている。佐藤さんは早起きして

自宅の除雪を済ませると、近隣の高齢者宅の除雪を行う。シーズンに何度かしなければならぬ屋根の雪下ろしも手伝っている。雪がなければ自宅で暮らし続ける人はもっと多いだろうと佐藤さんは言う。

年3回弁当を届ける

佐藤さんは北塩原赤十字奉仕団の委員長を務めている。団員は約30人で、高齢

者に誕生カードを配付したり、弁当を届けるなどの活動をしている。年2回だった弁当の配達は、好評につき年3回に回数を増やしている。

弁当配達にかかる経費は1回あたり4万円ほど。この予算は年1回のバザーの売り上げのほか、会費と村と赤十字からの助成金でまかなっている。野菜は団員が持ち寄るものが多く、主



佐藤正義さん

る。

弁当はすべての対象者に届けるわけではない。まずチラシを配付して、必要かどうか確認する。場合によっては、「その日は留守にするから」という断りもある。チラシを配って会話を交わすことも見守りの一つだ。佐藤さんは、「小さな村だからできるのかな。みんな助け合いの気持ちがある」と活動を振り返る。

荒れ地をソバ畑に

50年ほど前、集落の近くの中荒木という地域で開墾が行われ、大根が栽培された。大根の評判はよかったが、10年間ほどの連作で病気が発生すると、畑はそのまま放置されてしまった。

佐藤さんは荒れた土地をなんとかしたいと考え、若者たちと一緒に畑を耕してソバの栽培を始めた。大根の連作の轍を踏まないよう、栽培する場所を少しずつ変えるなどの工夫をしながら栽培しているソバは人気で、現在は8月中旬に予約で完売となる。

集落に1軒あるソバ店は、以前は別のソバ粉を使っていたが、現在はこのソバ粉を使っている。ソバ

店は人気で、シーズンには行列ができるほどだ。

地区内には首都圏にある大学の施設があり、夏になると陸上部が合宿を行う。佐藤さんたちは学生が来る前に、練習しやすいようにと道路の除草を行う。草刈り機の燃料などは持ち出しで、「村に燃料代だけでも出してもらえないか言ってみなければダメだった」と笑う。

佐藤さん夫妻は、村を出た子どもたちから引越してくるよう誘われているが、「ここでやることがあるから」と断っている。高齢者の見守りやサポート、荒れ地の活用や環境整備など、本人は「たいたはしたことはしていない」と謙遜するが、地域にとって必要なことを見つけ今日もまたこつこつと活動している。

(熊谷智美)



村の赤十字奉仕団のお弁当配布を知らせるチラシ



荒れ地をソバ畑に



仲間たちと自主的に道路の除草を行う

民宿ひらの家（檜枝岐村下大畑地区）

熟年夫婦のセカンドステージ 自宅改装で開業。70歳代夫婦の民宿

活動のポイント

- 自宅で始めた民宿に、リピーターが集う。



下大畑地区
(2016年3月1日現在)

- 世帯数 39世帯
- 人口 96人
- 高齢化率 28%

ひのえまた
檜枝岐村は尾瀬国立公園

への入り口として毎年多くの観光客が訪れる。宿泊のメインは民宿で、人口約600人209世帯（2014年1月）の村に30軒以上の民宿が点在する。

個性豊かな民宿のなかにあつて、平野励さんとはや子さんが営む「ひらの家」は常連の客が多い。リピーターの多さは宿と二人の魅力

力を物語る。

遠方からの客が「ただいま」とやってくる宿

民宿の開業は1993年5月。きっかけは励さんの病気だった。林業に従事していた励さんが病気を患い、以前のように働けなくなった。そこで、はや子さんが姉の民宿を手伝っていたこともあり、自宅で民

宿を始めることにした。

オープン当初は観光協会から宿泊客を斡旋してもらった。一晩に泊まれるのは2組ほどなので、お客さんは個人の客や小グループがほとんど。大人数のお客さんが数軒にわたって分宿することもあった。「よその宿の客がうちで酒を飲んでいくこともあった」と励さん。夕食後は励さんも一緒に晩酌をする。それが励さ



雑誌に掲載された

ことがあつたと、宿泊客のエピソードが次々と出てくる。なかには、ペット同伴を許可していない「ひらの家」に、どうしても犬と一緒に泊まりたいからと、物置にしていた小屋の2階を自ら資材を持ち込んで改築してしまった人もいたらしい。

頻繁に泊まりに来なくても電話で連絡を取り合っている人もいるし、地元の名産品などが送られてくることもある。遠くは九州や四

国など遠方からの来客も多く、まるで全国に親戚がいるようだ。

地域の人同士が気軽に立ち寄りおしゃべりに花を咲かせる

はや子さんに元気に仕事をやる秘訣を聞いたところ、「友だちとおしゃべりをしたりお酒を飲むとストレスがたまらない」と教えてくれた。檜枝岐村には、お正月に明るい時間か

ら女性同士でお酒を飲む習慣があつた。また、同村社会福祉協議会の平野陽子さんによると、村の人たちは夜、明かりがついている家に気軽に立ち寄ってお酒を酌み交わす習慣があつたという。村に飲み屋がないという環境もあつたのだろうが、なじみの人同士が各家を訪ね合せてコミュニケーションをはかっていた。

その習慣が今でも色濃く残るのが「ひらの家」だとい

う。宿泊客でなく地域の人、たとえば平野ようこさんも事前に連絡をせず立ち寄ることがある。外から声をかけると励さんが「寄れー」と返事してくれる。居間にあがりこんでおしゃべりに花が咲く。年齢も仕

事も関係ない。この温かみが初めて訪れる宿泊客をも虜にするのだろう。二人とも歳を重ねたため、いつまで民宿をやっているのかわからないという。まもなく80歳になる励さんは、「おれもデザイナーに行こうかな」と言うが、二人にとっては民宿がお客様を向かい入れることが元気の源であり、全国から平野夫妻に会いに訪れる人たちもまた、二人から元気をもらっているようだ。

(熊谷智美)



民宿ひらの家の看板



常連客が作成した旅のしおり



平野励さん（右）とはや子さんご夫妻

民宿ひらの家 (福島県檜枝岐村)

- 住所：福島県檜枝岐村 字上ノ台212
- TEL：0241-75-2126
- 料金（税込）：1泊2食 7,500円

高齢化率100%の集落に 住み続けるために

伊藤悦子さん (西会津町泥浮山地区)



西会津町の泥浮山地区は標高400mの、美しい田園風景が広がる集落だ。現在は70歳以上の3世帯4人が暮らす。高齢化率は100%。地元の役員を務めてきた伊藤光希さんの妻、悦子さん(70歳)は、「お嫁に来て50年。ほかの地域に行つて気を遣うより、これからもここでのびのびと暮らしたい」と話す。

昔から、隣接する程達地区・長桜地区との3地区合同で活動をしてきた。5年



前から民生委員の呼びかけで始まったのが、泥浮山地区にある旧分校の集会所で開くサロンだ。月1回、11人ほどが集まり、棒状に丸めた新聞紙を持って体を動かす棒体操や輪投げ、床で行うカーリング「カローリング」などを楽しむ。お茶菓子代としての会費は200円で、そのほか一品を持ち寄るのが恒例だ。ときには、みんなで日帰り温泉やお参りに行くなど外出も楽しんでおり、「おしゃべりがなによりも楽しみ」と

慰間は自分たちが食べる程度の農作業を行い、あとはお茶飲みに呼ばれたり、おすそ分けをし合ったり。子どもさんが買ってもらったものとか、何曜日はデイサービスの日だという情報は、お互いに把握している。伊藤さん夫妻が暮らす家は百年が経過しており、維持に手間がかかるが、それでも泥浮山地区での暮らしが一番だという。「住み続けるために足腰を鍛えて頑張るの」と悦子さんは微笑む。

(小野寺知子)

西会津町	●世帯数	2,721世帯
(2016年11月1日現在)	●人口	6,788人
	●高齢化率	43.46%

野菜づくりや家事をしながらも 地域での役割を求めて

五十嵐スミヨさん (磐梯町布藤地区)



美味しくても形もきれいな野菜づくりをしている五十嵐スミヨさん(72歳)。かつては主婦として、嫁ぎ先の農業の稼ぎ手として、家族の介護者として睡眠時間を惜しんで働いてきた。

今は収穫した野菜を近所やお世話になった人たちに分けている。「販売したらいいの」と言われると、「若い人たちが頑張つて野菜づくりをしているから、その邪魔はしたくないの」と笑う。栽培方法は人によって違つていながらも、アド

バイスを求められると自分のやり方を惜しみなく教えている。

スミヨさんは又雄さんが101歳。ビニールテープを使った籠づくりが得意で、手際よくさまざまな大きさの籠やバッグをこしらえている。

スミヨさんは又雄さんが年齢を重ねても元気でいられるようにと、あれこれ工夫をしてきた。その一つが籠づくり。ほかに、一緒に農作業をしたり、ドライに誘ったりと、細やかな心配りを欠かしていない。



家族のためだけに過ごしてきたスミヨさんだが、最近では趣味としてゲートボールを始めた。チームワークが必要で、みんなと一緒に楽しめるのが嬉しいという。また、老人クラブの女性リーダー研修に参加して、多くの刺激を受けてきたと言つ。今後はもっと地域の人たちのためになることをしたいと明るく話してくれた。

(熊谷智美)

磐梯町	●世帯数	1,119世帯
(平成25年4月1日現在)	●人口	3,646人
	●高齢化率	32.4%

たのせふるさとづくり会（南会津町たのせ地区）
 年間500人以上の来訪者！
 住民全員参加のまちおこし

活動のポイント

- 全戸12世帯参加のまちおこし。「生涯現役」が合言葉。
- 体験学習プログラムや物産で、交流人口を増やす！



たのせ地区
 (2016年3月1日現在)

- 世帯数 12世帯
- 人口 25人
- 高齢化率 60.0%

栃木県との県境に位置する南会津町は、田島町、館岩村、伊南村、南郷村の1町3村が合併して2006年に誕生した。トマト、アスパラガス、そば、地酒が自慢で、溪流釣りやトレッキング、スキー・スノーボードを楽しめる。

人口は16818人で、96の集落がある（2016年3月現在）。町では地域活性をサポートするため

に、行政職員に地区担当制を敷くとともに、旧3村に集落支援員各1人を、前沢・永田・たのせ集落に地域おこし協力隊4人を配置。福島県の地域創生総合支援事業（サポート事業）や町の元気のでる地域づくり支援事業などを活用して、地域づくりを進める各団体の発表会を年1回開き、評価と啓発をすすめる。

なかでも、農家民泊や教

育拠点づくり、六次化産業など幅広い活動で注目を集めるのが、旧館岩村にある「たのせ地区」だ。全戸12世帯で組織した「たのせふるさとづくり会」（代表&区長・星利一さん）の活動により、人口25人の地区に年間400〜500人の子どもたちが体験学習に訪れる。



ヤマメを放流する館岩川と12戸の民家

川を活かした
 景観整備

たのせ地区では、2004年から芝浦工業大学の志村研究室と、地域づくり計画を練ってきた。大学のセミナーハウスが同町館岩地域にあることから生まれた縁だ。館岩川に沿って民家の建つたのせ地区だが、当時は川に葦が茂り、対岸の萩ノ倉山は耕作放棄地で荒れていて、川を渡るための橋もなかった。川を活かした景観整備をしようと、2003〜2004年に橋を整備する際、対岸に道と公園を整備し、地域活性につなげたいと考えたことから、住民と学生による地域づくりが始まった。2005年に、「花の

御宿の里づくり」というかけ声のもと、萩ノ倉山の手入れと、桜やつつじなどの植栽を実施。さまざまな大学の学生ボランティアの協力や、企業の支援を受けて整備することができ、お昼

には、うるち米の餅に甘味噌を塗って焼いた「ぼんδει餅」や、かぼちゃのお汁粉のような「ぜんびん」などの郷土料理を住民がふるまった。川に生い茂っていた葦は、住民が3年かけて

除草した。勢いを得て、全戸住民で地域づくりに取り組もうと「たのせふるさとづくり会」が2006年に発足。会では「このままでは高齢化で誰もいない荒廃地になる。



館岩川でのヤマメのつかみどり体験

集落の存続のためには、自分たちが主体となり、外から人が遊びに来る場所にしよう」と、2007年に県の支援を受け、公園内に公衆トイレと東屋を設置。福島県のサポーター事業を活用し、2008年に「たのせ地域づくり計画」を作成。

まずは試しに用水路で、その後は館岩川でヤマメの放流とつかみどり体験を始めたところ、子どもたちの体験学習として人気に。また、公園にテントを張って、8月のお盆と10月に農産物や郷土料理の直売所を開いてみたところ手ごたえをつかみ、大学の学園祭でも農産物を販売。自分のつくったものが売れる喜びや、きれいに整備すればたのせ地区にお客さまが来てくれる

ことを知り、「シーズンをとおして販売してみよう」と毎週土・日曜日に直売所を開くことにした。

体験プログラムと特産品開発

2009年から3軒で農家民泊を始め、ヤマメのつかみどりや川遊びを体験したあと、公園でバーベキューを楽しむ教育旅行体験プログラムを開始。夏休みはほぼ毎日利用があるため、朝に川の掃除と、数百人分のバーベキューの下準備を住民がローテーションで担う。東日本大震災後は利用者が減ったが、現在6割程度まで回復。福島市を中心に、仙台市などからも小中学生の体験学習を受け入れ、年間400〜500

人が訪れる。

さらに、たのせ特別漁区として5月1日〜9月末まで、館岩川にヤマメを放流している。釣りを楽しんだあと、直売所でお土産を買って帰る人ばかり。この期間は公園のトイレ掃除を住民が2人1組で担当する。震災後も釣り客の数は落ちなかったという。

いま力を入れてるのが、特産品開発だ。女性たちが郷土料理の商品化に取り組み、2014年2月に県が行った六次化商品品評会に「ぜんびん」を出展するなど、着々と研究を重ねる。



ヤマメの塩焼きで昼食のバーベキュー



たのせふるさと祭り（毎年10月に開催）

会では、食品加工販売を通年で行うならば保健所の許可が必要だと考え、2015年に集会所を改修して食品加工場を新設。県のサポーター事業の特産品開発に手を挙げて、コンベクションオーブンや急速冷凍のできるフリーザー、真空包装やラベル作成のできる機械を購入し、郷土料理や漬け物の商品化に取り組み。食品衛生責任者の講習を住民9人で受講し、ヤマメをさばいたり、ぼんδει餅を調理する許可も得た。

生涯現役

次々と新たな取り組みを生み出せるのは、それぞれの得意分野を活かし、集落総参加のもと区長と事務局の折衝や資金繰りなどの連

携による手腕が大きい。大と協働でブログを立ち上げ、情報発信にも力を注ぐ。「ここはまとまりのある地域。生涯現役が合言葉」と事務局の星廣政さんは熱を込める。

たのせ地区では10年以上、全住民による収穫祭と視察研修を年1回開いている。埼玉県まで直売所の視察に行ったときには、80歳代の人を連れて、70歳代

人が運転して行った。移動販売も公共交通機関もないエリアだが、住民が団結して、外部から訪れる人とのふれあいを楽しみ、郷土の味を守り広めることを生きがいとしている。集落の存続のために、事業の持続、継続をどう考えていくか。たのせ地区では近隣の集落の人材活用を視野に入れ、会の法人化を目指す。

（小野寺知子）



集会所を改修して、食品加工場を新設



開発中の六次化商品。パッケージも学生と考えた



星廣政さん（左）と、町館岩総合支所振興課企画観光係主査の星一伸さん

たのせふるさとづくり会 （福島県南会津町）

- 代表&区長：星 利一
- 住所：福島県南会津町たのせ 84 番地
- TEL：0242-85-7703
- <http://tanose.hatenablog.com/>

浜崎壮健クラブ（湯川村浜崎地区）

老人クラブ発 公民館や介護予防教室、子ども会などを巻き込んだ地域活性化

活動のポイント

●老人クラブが、公民館や介護予防教室、子ども会などと連携して、多岐にわたる交流事業を展開



浜崎地区	●世帯数	84世帯
(2016年3月1日現在)	●人口	244人
	●高齢化率	42.4%

米どころの湯川村には、約3千3百人が暮らし、32の行政区がある。そのなかで、老人クラブを中心に活発に活動しているのが、浜崎地区だ。84世帯が住み、高齢化率は42%。地域の活性化を願う櫻井憲幸さん（69歳）のかけ声で、賛同した仲間6人と「浜崎壮健クラブ」は2012年に発足した。公民館を活動拠点とし、60以上の住民を対象に会員は50人。村内にあ

る老人クラブ6団体の全会員数の3分の1を占める。浜崎壮健クラブは、公民館・子ども会や介護予防体操教室を月2回行う「すこやか浜崎」と協働し、四季をつうじて高齢者が頻繁に顔を合わせる機会を設けている。また、学習会やスポーツ、ボランティア活動、多世代交流にも積極的に取り組み、活動が多岐に渡っているのが特徴だ。

公民館・介護予防教室や子ども会と連携

春は西山温泉まで足を伸ばして「観桜会」を開いたり、グラントゴルフ大会を主催したり、公民館や水路、介護施設の除草作業も行う。また、子ども会と連携して、公民館のまわりに花を植える活動や納涼流しそうめん、絵画教室、しめ縄づくり、手打ちそばづくりなども企画。「子どもと



櫻井憲幸さん（右）と、東条千代昭さん

ムの入居者をイベントに招いたり、訪ねたりという交流も行っている。

櫻井さんは6年前にUターンしてきた。一足先に湯川村に来て両親を介護していた妻から、「介護中は地域の人にお世話になったのだから、恩返しをしてね」と諭され、周囲に推されて行政区長を3年務めた。その後を浜崎壮健クラブの会計を務める東条千代昭さん（73歳）が引き継ぎ、行政区・公民館とともに浜崎壮健クラブ会員一同が「心の汗」

「知恵の汗」「体の汗」を皆でかこうをモットーに地域の活性化を目指す。

「無償の活動をとおして自分だけでなく、会員が喜ぶ姿が励みになっていく」と話す櫻井さん。国道沿いに花壇をつくる女性学習グループ「さわやか学級」から、「高齢で花壇づくりがたいへんになってきたので、浜崎壮健クラブで事業を引き継いでもらえないか」と相談を受けたときには、「サポートするから一緒に活動しよう」と誘



公民館前に花壇を新設



手打ちそばづくりは、老若男女で大入り満員

い、いまでは30人ほどが参加する大きな事業となっている。「みんなで担えば負担が減り、楽しさ

地域で暮らし続け、支え合う原動力

が増える」と櫻井さんは話す。毎年11月の浜崎壮健クラブ恒例行事「大感謝祭」では、女性陣によるスコップ三味線が披露され、文化祭、餅つき大会も行われて、大いに盛り上がった。子どもたちも含め浜崎地区全世帯に参加を呼びかけ、また、湯川村長・議会議員・教育長も参加しにぎやかな交流会となった。

み合わせ、充分に体操を行ったあと、さまざまなレクリエーションを楽しむ1時間半から2時間のプログラムだ。今年度から村が年2〜3万円の助成金を用意。地区によっては、バス旅行などの外出も楽しむ活動へと広がっている。これらの活動や、浜崎壮健クラブの取り組みが、湯川村で住民が暮らし続け、支え合うための大きな原動力となっているのは間違いない。

（小野寺知子）



介護予防体操を月2回行う「すこやか浜崎」では、参加者が自主的に準備・片付けを担う

森林の分校ふざわ (只見町布沢地区)

豊かな自然のなかで
山村の暮らしを体験

活動のポイント

- 10年以上使われていなかった校舎を、山村の暮らし体験施設に活用。
- 運営する「森林の里応援団」のメンバーにとって、利用者との交流が大きな喜びに。



布沢地区
(2016年3月現在)

- 世帯数 58世帯
- 人口 132人
- 高齢化率 50.0%

只見町は面積の94%を森林が占める自然豊かな町だ。人口は約4500人で高齢化率は約44%(2016年1月)。町の東側、山間部を流れる布沢川に沿って家々が建つ布沢の集落に、「森林の分校ふざわ」がある。

山村の暮らし体験施設として、川遊びや田植え、稲刈りなどの農業体験、餅つきなどの食文化体験、伝統

工芸体験、きのこ採り体験や雪上トレッキングなどを楽しめる。特に、ブナの原生林がある「恵みの森」や「癒しの森」の散策ツアーは人気だ。山菜やキノコなど地元の食材がふんだんに使われた献立も、魅力の一つとなっている。

利用者の60〜70%は県外からで、ブナが芽吹く頃から紅葉のシーズンまでが繁忙期。年間1300〜

1400人の宿泊客がある。「やんちゃな子どもたちと活動するのは楽しいですよ」と支配人の齋藤政信さんは話す。

地域の有志が集って
結成した
「応援団」の活躍

「ふざわ」は、1958年に建てられた明和小学校布沢分校の木造校舎を利用した施設だ。1982年3

月、本校に統合され閉校したあとはしばらく利用されていなかったが、地域の住民から校舎を残してほしいという要望があり、1996年度に町が国土庁(当時)の「過疎地域活性化施設整備事業」の認定を受けて、校舎を改修・整備した。

1997年のオープン当初は町直営で、調理などの管理運営の一部が布沢集落

の住民に委託されていた。しかし、集落の人たちだけでは難しく、町が布沢集落を含めた布沢川流域の住民に声をかけ、集まった人たちによって結成された「森林の里応援団」が運営をサポートすることになった。

2007年に指定管理制度となり、「森林の里応援団」が受託した。応援団には町から年間約42万円の助

成がある。それ以外の人件費や経費は、利用者の宿泊費や体験プログラムの利用料でまかなっている。

地元の人が喜ぶ拠点に

応援団のメンバーは仕事をリタイヤした人がほとんどだ。代替わりを重ね、後継者の問題を抱えながらも現在の登録メンバーは女性12人、男性6人の計18人。

主に女性が調理、男性が直と施設管理を担っている。

メンバーの仕事は時給制で、調理や管理運営に時給700円が支払われる。メンバーは収入以上に利用者との交流やもてなす喜びなど、それぞれが満足を得ているという。

10年以上使われていなかった校舎にぎやかな声



地元の食材をつかった食事を提供



夏には川遊びなどアクティブな体験も



囲炉裏でのイワナの炭焼きも好評

森林の分校ふざわ (福島県只見町布沢地区)

- 支配人：齋藤政信
- 住所：福島県只見町布沢字大久保 544
- 問合せ：森の里応援団 TEL 0241-71-9511
- https://www.tadami.gr.jp/tourism/facility/000582.html
- 施設の内容：客室3部屋、体育館、グラウンド、会議室
- 料金：1泊2食付 大人5,800円、小学生4,800円、幼児3,800円
- 各種体験料金は、事前にご相談ください。
- 交通アクセス：最寄り駅・会津鉄道「会津田島駅」から車で45分、東北自動車道の白河ICから車で約2時間

サロン活動(金山町)

「私たちのサロンをつくる」

活動のポイント

- 「支え合い」の関係づくりを視野に住民交流のサロンを開く
- 体操だけが介護予防ではない。楽しく過ごさせる集いの場こそ最高の「介護予防サロン」



(写真提供・金山町役場)

越川地区
●世帯数 27 世帯 ●人口 53 人 ●高齢化率 67.9%

西部地区
●世帯数 10 世帯 ●人口 20 人 ●高齢化率 40.0%

(2016年10月1日時点)

序・お茶飲みとサロン

住民同士の親しい関係のなかで行われる日常的な「お茶飲み」は、孤立防止や見守り、介護予防に役立つだけでなく、生活上の困りごとが生じたとき、お互いに支え合う基盤ともなる。しかし、誰もが「お茶飲み仲間」を持っているとは限らない。持っていない関係の悪化や転居、死別な

どで失う可能性は常にある。そうした場合、住民グループや社会福祉協議会などが主催する「サロン」への参加が、従来のお茶飲み

の代わりになったり、新しいお茶飲み仲間の獲得につながる可能性がある。

雪つばき倶楽部(越川・西部地区)

毎週月曜の午後1時。金山町越川地区の集会所に60

〜80歳代の男女10人あまりが集まってくる。

20分ほど世間話に興じたあと、参加者全員で介護予防体操に取り組む。

約30分間の体操が終わると、続く30〜40分程度は、皆が持ち寄った菓子や漬け物などでお茶飲みを楽しむ。3時

ごろ解散となる。

このサロンは、越川と隣接する西部地区の60歳以上の住民24人(男性13人、女性11人)で構成する「雪つ



代表の齋藤勇一さん

ばき倶楽部」の活動の一環として開かれるもの。

ときには体操とお茶飲みだけでなく、保健師などを招いての健康講習会や、地元出身大学生との懇談会を行うなどしている。

このほか月に1回程度、倶楽部の活動や地区の行事、健康づくりなどに関する情報を掲載した会報を発

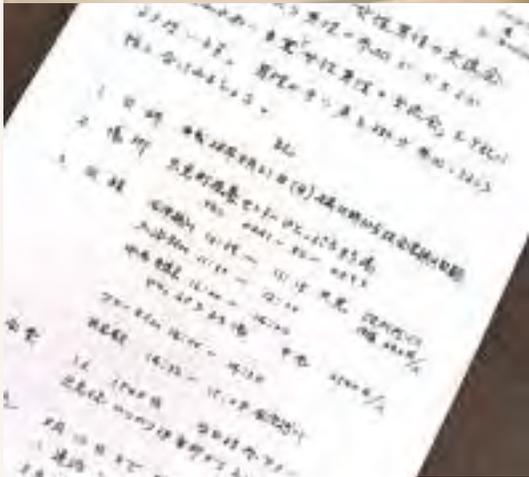
行。また、年に一度は町外への日帰りの旅行会を催す。

倶楽部の結成は2015年4月。代表の齋藤勇一さん(77歳)は、その経緯をこう説明する。「この地区では10年ほど前に老人クラブが解散し、高齢者活動の場がなくなってしまった。仲間とともに介護予防や支

え合いの活動に気軽に取り組み、楽しく過ごせる新たな活動の枠組みが求められていた。

地区の人口減と高齢化が進み、高齢者のひとり暮らしや夫婦二人だけの世帯が増えている。「私も4年前からひとり暮らし。引きこもりや孤立に陥らないようにすることが肝要だ」。

齋藤さんは1998年10月から2期8年にわたって町長を務めた。その後は、主に自身が暮らす越川とその周辺地区で、県の「地域創生総合支援事業」(サポート事業)の補助を活用するなどしながら、集落づくりに関わり続けている。倶楽部もその成果のひとつ。現在、倶楽部の活動の軸



足は「元気でまっせ体操」の実践による介護予防に置いている。体操にお茶飲みを組み合わせるのは、無理なく楽しみながら続けよう工夫だが、「お茶飲み話で仲間の困りごとを知ることもある。そこから支え合いの機運が自然に生まれてくるといい」との期待も。

集落づくりについて齋藤さんは、「住民一人ひとりが外に向かって自分の力を生かし、周囲の人びととながってこそ真に意義深い活動となる」と説く。健康とつながりをつくる場としての倶楽部は、集落づくりの基礎。この上にはいつか『高齢になっても暮らしやすい集落』が築かれるだろう。今後の展開に注目したい。

ゆうゆうの会(町全域)

「月2回のこの集まりがとても楽しみ。普段はなかなか会えない人にも、ここに来れば会えるし、食事やお茶をいただきながら、おしゃべりしたり笑ったりできるから」(90歳代女性)

「この集まり」とは、金山町社会福祉協議会が町内2か所で毎月各1回ずつ開く高齢者向けサロン「ゆう



ゆうの会」のこと。お茶飲みと昼食、軽体操、歌、ゲームなどを楽しみながら、午前10時から午後3時までゆったりと過ごすことができる。昼食後は、畳敷きの床に横になって昼寝をしてもいい。会場によっては入浴も可。参加費は送迎と昼食が付いて1回850円。

参加者は少ないときで10人程度、多いと20人ほどになる。2か所両方に参加する人も少なくない。年齢層は80〜90歳代が中心で、ほとんど女性。

会は昨年7月にスタートした。町内5か所で週1回開かれている介護予防教室「いきいき生活倶楽部」が2015年度、従来の軽体操やゲーム、ものづくり、お茶飲みなどを組み合わせ

たものから、介護予防体操を主体とした内容に改められたのに伴い、参加者が比較的若い年齢層にシフト。主に80歳代半ば以上で、体操についていくのが難しい人たちが出てきた。

「そうした人たちの受け皿が必要になり、かつての倶楽部の内容をほぼ踏襲した新たなサロンをつくることにしたんです。それが『ゆうゆうの会』です」

こう説明するのは、町社協事務局長の加藤ゆきさん。

なお、倶楽部は前年度は町の直営で、今年度は町から町社協への委託事業。一方、会は町社協の自主事業として運営されている。

高齢で耳が遠くなったり、ときに心身の状態が

多少不安定になってしまったりしても、デイサービスなどの介護制度を使うほどではない、あるいは「使いたくない」という人たちに

とって、会は大事な集いと社交の場になっている。また、90歳前後になると、自宅周辺や地区単位のサロンには、同年代の人が極端に少ないか、まったくいないことも珍しくない。会は町

全域から80〜90歳代の人が集まるため、思い出話もしやすい。91歳の常連参加者の女性は「同じ年頃の人と話せて嬉しい」と喜ぶ。

課題もある。会の運営に当たる町社協のスタッフは、通常1人だけ。高齢化の進展に伴い、参加者は今後増えると見込まれる。「一人ひとりに目が届かなくな

る恐れがあります」(加藤さん)。

スタッフ不足は頭の痛い問題だが、参加者が運営を手伝う余地をつくり、ボランティアの活躍を引き出す面もある。

会の運営には、地区の民生・児童委員のほか、一般住民がボランティアとして加わっている。そのうちの一人で、障がいのある女性は「運営に関わるのは楽しい。家にばかりいるより、ずっといい」と語ってくれた。

のんびり過ごしつつ、時にはできる範囲で運営を手

伝う。あるいはボランティアとして役割を担う。これもまたサロンの楽しみであり、社会参加のあり方だろう。

(木村利造)

沼ノ平むらおこし実行委員会（喜多方市山都町沼ノ平地区）

まつりが元気の源！ そばや福寿草で地域交流

活動のポイント

- 国内最大級の福寿草群生地を活かしたお祭りの開催で、交流人口が増！
- ふれあいと収入が、地域の元気につながっている。



沼ノ平地区
(2015年4月時点)

- 世帯数 23世帯
- 人口 51人
- 高齢化率 56.9%

2006年の5市町村合併により、広大な土地を有する喜多方市。そばの里とも呼ばれた山都町（当時）も同市と合併した。旧山都町の山間部に位置する沼ノ平行政区は、人口58人の集落であり、国内最大級の福寿草群生地のひとつとして知られる。住民も、そばや福寿草といった地域の資源を活用した「福寿草まつり」を開催するなど、むらおこ

しとして、年間を通じて地域内外の交流を図っている。

する。開催年次によっては、写真・絵画・川柳を募集して掲示したりもしてきた。福寿草の広がる風景をきっかけに、さまざまなかたちで来場者に楽しんでもらえるよう努めている。休日など、にぎわう日には1日で全国から300人ほどが同区を訪れる。

年以降、住民主体の「沼ノ平むらおこし実行委員会」が主催している。同会は、

地域の魅力で 交流人口増加

福寿草まつりは、毎年3月中旬から約1か月間開催される。福寿草の観賞コースを整え、そばだけでなく、餅や山菜、漬け物など、住民が収穫・調理・加工した特産品をお土産として販売

まつりは、1997年に山都町商工会主体のイベントとして始まり、2010



区の集会所でお土産に特産品を販売

現在46人で構成しており、集落内の各世帯から1人以上が委員を務めるほか、集落外に暮らす人が委員全体の約3割を占める。そば打ちや店番をこなすのは、区内に住む80歳前後のメンバーが中心だ。運営には、隣の集落の住民や、同区出身で遠くに住む若い人たちも力を合わせる。

絆で地域をより活発に

まつりによる収益は、商品を用意した人と同会に還元される。地元の大自然とともに生き、たくさんの人とふれあひ、さらに収入にもつながるため、活動をおして得られる喜びもひとしおだ。

11月には蕎麦の実の収穫祭を開き、食事と酒を持ち寄る。収穫に感謝したり、労をねぎらったり、会話に花を咲かせて親睦を深める。

をもって頑張って活動していきたい」と話す。同区では、喜多方市過疎集落支援員2人が支援を行っている。支援員の岩橋松吉さん（57歳）、高野進さん（64歳）は、住民が集落外の人向けに開催する花見イベントや、子ども向けのサマーキャンプ、草刈りや除雪などの手伝いもして、集落活性化や環境整備に尽力している。集落の人たちにとって心強い大きな支えだ。

（清野哲史）



左から岩橋松吉さん、大塚正澄さん、岩橋宏隆さん、高野進さん



使われなくなった棚田に住民が植えた桜も見事に咲き誇る



池にうつる鏡桜も、同区観光名所の一つ

（63歳）は「一年一年、住民は皆まつりを楽しみに過ごしている。それが元気の源で、これからもつながり

渡部商店(昭和村野尻地区)

小さな食料・雑貨店に住民が集う
お互いを見守り、支え合う関係に

活動のポイント

- 営業時間中ならいつでも気軽に行き、好きなときに帰られるサロンのようなもの。
- 客と店主、客同士が連絡を取り合って気がかりな人の見守りも。



野尻地区
(2016年3月1日現在)

- 世帯数 48世帯
- 人口 108人
- 高齢化率 58.3%

昭和村の野尻地区にある渡部商店は、現在、同地区で食料品を扱う唯一の店となっている。10坪ほどの売り場には菓子、缶詰、レトルト、乾麺、調味料、清涼飲料水などのほか、日用雑貨品が並ぶ。

「いだがー(いるかー)、買いに来たー」と近所の住民が店にやって来る。店主の渡部静子さん(81歳)は、「いだよー(いる

よー)、上がってお茶でも飲んでいがっせー(飲んでいってー)」と応え、店舗兼住宅の売り場の奥にある居間に、客を招き入れる。

「村の第二の
デイサービス」

毎日朝8時ごろから夕方まで、多いときで7〜8人が入れ替わり立ち替わり、居間でのお茶飲みを楽しむ。常連はほぼ全員高齢者。

毎日決まった時間に来る人もいれば、週に何度か顔を出す人もいる。買い物ものに来ると言うより、お茶飲みに来て、ついでに買い物ものをするといった感じだ。

この店を「村の第二のデイサービス」と評するのは、近所に住む70歳代の男性。90歳代の母親と二人暮らしだ。「母を日中家に一人きりにしておくのが不安なときなどは、買い物ものに行か



店内の様子

せるんだ。そうすればしばらくの間、店主やお茶飲みたしは安心して外出することが出来る。この店があった本当によかったと思う」。

見守りと
支え合いの拠点

渡部さんは、いつも少し多めにご飯を炊き、おかずをつくっておく。料理の苦手な人や、一人暮らしの男性高齢者が来れば、お茶飲みだけでなく食事を取らせたり、おかずをパックに詰めて持たせてやつたりする。

「私は料理するのが大好き。皆に食べてもらえるのがうれしいの。皆がここで楽しく過ごしてくれるのも、とてもありがたい。こ

れが私の生きがい」と渡部さん。

店を一人で切り盛りし、畑仕事もこなす。80歳を超えているが、年齢よりずっと若く見える。

客は、お茶や料理をいただく一方、店で買いたいものを、野菜や山菜を差し入れ、畑仕事や雪かきを手伝うなど、何かしら自分にできることでお返しをしている。

常連がしばらく姿を見せなかったり、何か気にかかることがあったりすると、渡部さんは電話や訪問で様子うかがうか、別の常連に連絡し、その人の家に立ち寄って来るよう頼む。

小さな食料・雑貨店が、住民の集いの場、見守りと支え合いの拠点になっている。そして渡部さんもまた、

客から見守られ、支えられている。一方通行ではない、

「お互いさま」の関係が育まれている。(木村利造)



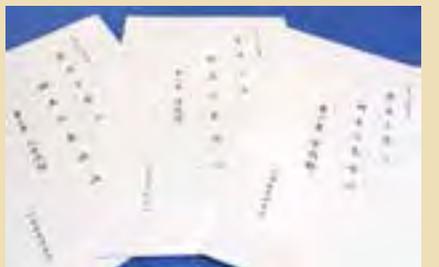
売り場の奥にある居間では毎日、客たちと店主がお茶飲みをしている。右が店主の渡部静子さん

川西歴史研究会（会津坂下町川西地区）

歴史の掘り起しや道具の収集展示が
地域を誇りに思うきっかけに

活動のポイント

●地元の歴史・伝統文化の継承をととして、住民が誇りをもてる地域に。



会津坂下町 ●世帯数 5,396
●人口 16,812人
(平成25年4月1日現在) ●高齢化率 30.2%

地域の歴史を学ぶことを目的に1997年に活動が始まり、翌年8月に正式に発足した「川西歴史研究会」。歴史好きのメンバーが集って、約20年間活動を継続している。当初は講師を招いた勉強会や、学んだことを発表し合う活動が主だったが、ここ数年は活動の幅を広げ、地域の人たちとの関わりを深めている。

歴史を伝える冊子を
無料配布

会津坂下町は1955年に6町村が合併して誕生したが、そのなかの一つ旧川西村にはかつて6つの村があった。しかし、その6村についてあまり資料が残っておらず、言い伝えにすぎないことも多いという。

川西歴史研究会では、歴史書などの資料を探して読

み解いたり、言い伝えを集めるなどしながら地域の歴史の掘り起しを行っている。そして、村史など収集した資料をもとに、古い文献であれば古文書研究会に訳を依頼したり、口伝を文章に書き起こすなどしてかつての村ごとに冊子にまとめて発行している。これまでに6村のうち宇内村、津尻村、八日沢村の3編を発行し地域の各世帯に無料配布



会長の齋藤宣詔さん（右）と事務局長の佐藤正芳さん

1編ほどだ。

地域の人たちに読んでもらうにあたって、読み物として興味を持ってもらえるように、それぞれの特色を出すようにまとめている。なかには個人名が出てくるが、子孫に確認を取るなどの細かな作業もおこならない。

冊子の作成と発行は会員の年会費でまかなっている。この冊子を喜んでくれる人も多く、なかには「無料は申し訳ないから、いくらか支払わせてくれない

か」という声もあるそうだ。

蔵や倉庫に眠る
お宝を展示

文献として残すだけでなく、失われつつある文化や生活を反映させる道具を集める活動も始めた。

チラシを配って協力を募り、連絡があった家に会員が出向く。道具を借りるだけでなく、提供者や実際に使っていたという年長者に、何に使う道具で、どのように使うのかなどの聞き取りを行う。



各戸に配った道具を募集するチラシ

集まっているのは、田畑を耕す農具や馬具、糸を紡いだり織物をする機械、当時の商売道具



集められた道具が分類され、出番を待っている

早くなくなり、老人クラブがない地域もある。そうした環境のなかで、冊子の配布や文化祭での道具の展示が、地域の特徴や魅力を再発見させ、住民たちを結びつけるきっかけの一つになるかもしれない。

（熊谷智美）

などさまざまだ。集めた道具は文化祭で披露するのだが、展示の仕方にも工夫をこらし、実際の用途がわかるようにこのこだわりようだ。たとえば物づくりの道具は、製作物を途中までつくって展示する。「その作業がなかなかたいへんでね」と会長の齋藤宣詔さんと事務局長の佐

藤正芳さんは言う。その道具を使って作業できる人を見つけることもそうだが、材料を集めるなどの下準備にも手間がかかるそうだ。

川西歴史研究会は、地域の歴史を伝えることで、住んでいる人たちに地域への誇りを持ってほしいと考えている。川西地区は青年会や婦人会などが他地区より

屋敷サロン(西会津町屋敷地域)

ものづくりで地域活性！
40〜80歳代が憩うサロン

活動のポイント

- 40〜80歳代の幅広い参加者が、週1回交流する。
- 手づくり品の販売をとおして、売上金以上に、ものをつくる楽しさと売る喜びを得ている。



屋敷地域
(屋敷・楢木平・熊沢)
(2016年1月現在)

●世帯数 46世帯
●人口 114人
●高齢化率 42.1%

新潟県との県境に位置する西会津町は、江戸時代に越後街道の三大宿場として栄えた歴史をもつ。2016年1月現在、人口は6927人、高齢化率は42%と高く、町では地区ごとに高齢者主体のつどいの場をつくろうと、2010年度より積極的に取り組んできた。

サロン活動を始めたいがきっかけがつかめない自治区を対象に、区長や民生・児童委員、保健指導員と話し合ったうえで、町主催の「健康教室」を3回シリーズで開き、参加者からの「楽しいから続けて開催したい」という声を町社会福祉協議会につないで、地域で住民たちが継続開催できるように後方支援する体制を整えた。町社協が、年4回

以上開くつどいの場に年間1万円の助成を行うほか、地元のケーブルテレビが各地区のつどい活動を紹介したり、町内のサロン活動の研修交流会を開くなどして機運を高めた結果、90ある自治区のうち、54自治区につどいの場ができた。

住民が運営する週1回のサロン
屋敷サロンは、毎週火曜日の9時から12時に、屋敷集会所で開かれる。一本道でつながる屋敷・楢木平・熊沢の3集落の住民、男女13人ほどが参加する。地元の人であれば誰でも参加ができ、年代は40〜80歳代と幅広い。体操をしたり、ものをつくったり。クラブト

(紙)のカゴや、ナイロンたわし、編み物、折り紙、つるし飾りなどを作成。ものづくりの盛んな地域柄、各自が特技をもっており、みんなが先生役になって教え合うという。台所を使つて、ちまきやまんじゅうなどの料理教室を開くこともある。

トイレ掃除だけは輪番で当番を決めて、前日に掃除をすることにしているが、あとは「自然とみんなが分担」してサロンを運営する。参加費は月100円で、町社協の助成金とともに、お茶代や電気代に充てている。「なんぼ急がしくても、火曜は空けておく」と、サロンに参加する意気込みは皆さん十分!「ここで1週

間分笑う」「自分ひとりではしないことも体験できる」「つくった作品を子どもや兄弟に贈っている」「ここで手先を使ったり、笑ったりしなければ、ほけていたかも」「家にひとりであるよりいい。最初の一步が出れば、なんともない」。85歳の最年長者も「ここで笑うと楽しい」と話す。近くに嫁いだ娘も屋敷サロンに参加しており、「親子で参加できるのは幸せなこと」と周囲は歓迎する。

迎え入れられる安心感

3集落には、現在お世帯が暮らす。「高齢のためにサロンに出てこられない世帯もあるため、集落で見守っていかねければ」と、サロン世話人の伊藤優一さ



おしゃべりに花が咲く



サロンで生み出された作品たち



道の駅で販売されている手づくりのカゴバッグ



(小野寺知子)

み会を開くが、毎回指名して仲良くなったバスの添乗員も、反省会に来て泊まっていくという。

さらに、「年1回の旅行では足りないから」と、日帰りの遠足を年2回企画するようになり、バスで新潟や那須に出かけた。今年の春は、福島市の花見山公園へお花見に行く予定だ。往復のバスの車内はカラオケ

を楽しむのがお決まりで、日帰りでも70曲は歌うほどの盛り上がりを見せる。

そして、屋敷サロンでは昨年、つくった作品を販売するという試みを行った。2015年7月、道の駅のイベントに初めて出店して、クラフトでつくったカゴや帽子を並べ、対面販売をしたところ、思いがけず3万円もの売り上げがあっ

たという。当初は2人で行くはずが、「私も売り子になりたい」という話になり、結局11人で売りに行ったのだが、お化粧をしておしゃれをしてみんなで外出し、お客様との会話を楽しめたことが、売上金以上に大きな喜びと自信につながった。

10年前まで作成していた、2連のかざぐるまづくりの復活を目指している。縁起物として、当初は初市の際に販売し、大人気だった。かざぐるまの見本や、つくり方を覚えている「先生役」も見つかり、準備は着々とすすんでいる。仲間のおしゃべりはもちろんのこと、ものをつくる楽しさと売る喜びを得て、さらに3集落が活気づくことは間違いない。

ん(65歳)は話す。屋敷出身の伊藤さんは、リタイア後にUターンして地域活動に携わり、民生・児童委員を務める。妻のひろ子さん(65歳)はものづくりが得意で、クラフトのカゴづくりの講師も務める腕前だ。

在宅介護中でも、ここに来れば仲間会える。迎え入れられる安心感とおしゃべりの楽しさが、火曜日を待ち遠しくさせる。

ものづくりで地域活性

春と秋には、熊沢地区で出張サロンを開き、「歩いて行ける距離だから」と初参加した人もいて好評だったという。

3集落では、5年前からお金を積み立てて、旅行に出かけている。きっかけは、3集落合同の体育祭や消防団の集まりで、「お伊勢参りに行きたいね」という声が多まったことだった。

週1回のサロン開催が続く秘訣を参加者に尋ねたところ、「みんなが協力的」「カラオケが共通の趣味」という声が多ってきた。「週に1回会っているから、お互いに気にかけて合う」「きついことを言っても、笑い飛ばす仲間」という声も。耳が遠くても、病気があっても、

2010年6月、バス1台をチャーターして出かけた2泊3日の伊勢旅行には、28人が参加。それが楽しくて、その後も年1回泊まりがけの旅行をするようになり、長野の善光寺、金沢、花巻、伊豆と巡った。旅行後には、反省会と称して飲



サロンでものづくりを楽しむ

久保田グリーンツーリズム推進協議会(柳津町久保田地区)

棚田のオーナー制の導入が、
生きがいと交流に

活動のポイント

- 棚田のオーナー制導入で、地域外の人が定期的に集落に訪れ、交流。
- 農作業が活性化。



久保田地区
(2016年3月現在)

- 世帯数 40世帯
- 人口 81人
- 高齢化率 64.2%

道の駅、会津柳津で毎年

2月に開催される「会津やないづ冬まつり」で、柳津町内の20店舗以上の商店がテントで食品販売をしているなか、唯一婦人会名義で出店しているのが「久保田地区」だ。女性が中心になって、お米を使った会津地域の郷土料理「しんごろう」を調理し、男性が力仕事を手伝う。同地区では、ふだんから暮らしのなかで協力

し合うことが多い。

棚田を生かして人を呼び込む

久保田地区では2008年、行政区委員、婦人会、老人会などの代表者を中心に、15戸21人の会員からなる「久保田グリーンツーリズム推進協議会」を発足し、体験交流型グリーンツーリズムを展開するようになった。都会に住んでいる人な

ど、ふだんあまり自然とふれあう機会のない人たちが、緑に囲まれた集落内での農業体験に集まる。

集落外から棚田のオーナーになりたい人を募り、オーナーは参加費を支払って、田植えや稲刈りなどを体験し、収穫したお米をもろう。オーナーは年数回集落に足を運ぶプログラムのなかで、山菜採りやジャガイモ掘り、郷土料理づくり



大勢が参加しても十分広い棚田で田植え体験

や収穫祭なども行う。試行錯誤のなかで、廃校を利用した婦人会主導の味噌づくりや老人会主導の草履づくりも行われた。さらに、廃校の教員宿舎を自炊型宿泊施設に改築。都会の人や、集落出身者も滞在しやすくなった。

住民と参加者は互にたいせつな存在

グリーンツーリズムを始めて8年、住民はオーナーとの交流を何よりもたいせつにしている、棚田オーナーのリピート率は9割以上。オーナー歴の長い人は、

オーナーへ贈り、とても喜ばれる。これらの活動は、会員に限らず、集落全体で取り組んでおり、震災で県内のほかの地域から避難してきた人が田植えに参加するなど、ツーリズムや集落の行事が住民のふれあいや生きがいづくりにつながっている。

区長の山内柳一さん(64歳)は、「一人暮らしも多いが、皆仲がよく、ふだんからお茶飲みなどでもよく顔を合わせていて、おだやかに暮らせています」と話す。

(清野哲史)



ツーリズムの体験者と住民でにぎやかに食事

集落で行われる観音まつりや運動会に参加するなど、住民と親戚同様の仲だ。新しく生まれた赤ちゃんを連れてきたり、子どもが体験活動のなかで手伝いをしてくれたり、住民側もオーナーの子どもの成長をうれしく感じながら活動している。暮れには、餅や農産物の詰め合わせを



皆が参加する地区運動会の種目には、わらで縄をなう伝統作業も



会津やないづ冬まつりに久保田地区婦人会として毎年出店(右から3人目、白い作業服を着ているのが山内区長)

駅前いきいき広場（会津美里町本郷地域）

健康とご近所づきあいを
つくる「広場」

活動のポイント

- 介護予防体操や脳トレのゲームのあと、ゆっくりおしゃべりと食事ができる時間を設けている
- サロンはそれ自体が目的ではなく、住民同士のつながりをつくる手段のひとつ



本郷 25 区	●世帯数	47 世帯
(2016年10月1日現在)	●人 □	133 人
	●高齢化率	25.6%

「ご近所づきあいは、実は元気に過ごせる一番の秘けつなんですよ！」

会津美里町の住民が自主的に取り組むサロン活動のひとつに「駅前いきいき広場」がある。そのPRチラシに躍るキャッチフレーズが、冒頭の言葉だ。

駅前いきいき広場（以下、広場）は、JR只見線会津本郷駅前の「本郷25区」に暮らす65歳以上を対象とし

たサロン。2015年12月にスタートした。

47世帯133人（2016年10月1日時点）が暮らす地区の高齢化率は、町全体と比べ9ポイントあまり低い25・6%に留まる。近年宅地開発が行われ、若い世代の流入があったことが主な要因とされる。

それでも「ひとり暮らしや日中ひとり暮らし状態の高齢者が目立つようになって

てきた」と、広場の主宰者、

長谷川緑さん（66歳）は話す。地区には、家に引きこもりがちの高齢者が少なくないと見ている。高齢夫婦の二人暮らし世帯でいずれか一方が亡くなると、残された人がすぐに介護施設に入居してしまうといった話も耳にするという。

「この地区はもともと、住民同士のつながりが薄い。会社勤めの人が多く、



駅前いきいき広場の主宰者・長谷川緑さん

と期待。そのために「まずはつながりづくりの場が必要だ」と思い立ち、広場の設立へとこぎ着けた。

老人クラブは20年ほど前に解散しており、広場は貴重な高齢者活動の基盤となっている。

広場の開催は毎月第2・第4木曜日の、午前10時から午後1時まで。会場となる地区集会所「駅前会館」には、毎回60〜80歳代の男女10数人が集まる。参加者

は弁当代500円を負担する。

運営には町の「地域リハビリテーション活動支援事業」を活用。高齢者あんしんセンター（町地域包括支援センター）の支援を受け、理学療法士や看護師などの専門職らの指導の下で、参加者は介護予防体操や脳トレのゲーム・レクリエーションなどに取り組む。

これらの活動は正午まで、続く1時間程度は、昼

食とおしゃべりをゆったりと楽しむ。

昼食は、仕出し弁当と長谷川さん手づくりの汁物。季節によっては会津の郷土料理「くじら汁」などを振る舞う。参加者が菓子や果物、漬け物、料理を持ち寄ることもあって、テーブルも会話もにぎやかになる。

「将来的には、地区住民が特技を生かして講話や教室を開くといったこともできるといい。『高齢者』の



駅前いきいき広場のサロン活動の様子

入り口に立つ60歳代の人たちへの参加の働きかけも強めたい。同年代の知り合いにギターの得意

な人がおり、広場で「歌声喫茶」を開くアイデアもあるという。

「住民同士のつながりづくりは、決して他人ごとじゃない。私自身のためでもあるんだ」と長谷川さんは声に力を込める。

広場は、住民同士のつながりと「ご近所づきあい」を生み出す手段。真の目標は、高齢になっても元気を保ち、自宅で暮らし続けられる環境を地域につくっていくことだ。（木村利造）



活動拠点の集会施設「駅前会館」

福一満そばクラブ（三島町大石田地区）

そばづくりが生んだ、地域への人の呼び込みと継続的な交流

活動のポイント

- そばづくりをとおして、参加者と地区の住民が、年間を通じて家族ぐるみで交流。
- 大石田地区の住民同士でも、準備などで集まる機会が増え、やりがいにっている。

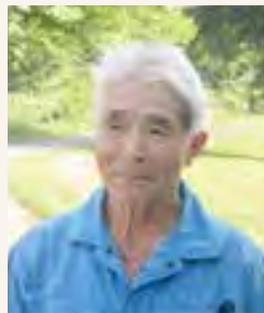


大石田地区
 (2016年10月1日現在)

- 世帯数 52世帯
- 人口 126人
- 高齢化率 58.73%

大沼郡三島町の大石田地区にある福一満そばクラブに入ると、夏に種をまくことから始まって、秋にはそば狩り、そば打ちまで、本格的なそばづくりを体験できる。春にはじゃがいもの種もまき、夏に収穫する。時期をずらして、同じ1反の畑でそばとじゃがいもを育てている。事業は5月から11月まで年5回。オーナー制となっており、参加者は、毎年3万円の会費を払って参加。県内のほかの

地域や東京などから、同地区へと訪れる。オーナーの年齢は70歳代が中心。参加人数は現在14人だが、ほか4人までは同行できるため、家族を連れて参加する人も多く、毎回50人近くが集まってくる。当日は、集落内にのぼり旗を立てて歓迎。「イベントが増えたのと同じで、活気づきます」とは、同クラブ代表の秦庄栄さんの弁。



そばクラブ代表の秦庄栄さん

そばクラブをつくった人たち

そばクラブは、ほかの地域から人を招いて地区の人と交流を深める目的で、2012年に始まった。秦さんや同地区の住民はもと

もと畑仕事を生業にしており、会津大学の森文雄教授（当時）に地域活性化の助言を受けたこともきっかけとなった。作物にそばを選んだのは、比較的容易に育てられることからだ。始まった当初は、ナスやトマトの栽培も行っていた。ところが、オーナーが頻繁に畑を訪れることが難しいことや、作物そのものの管理の難しさもあって、いまはじゃがいもとそばに絞って育てている。必要な備品な



そばクラブのオーナーと運営側の住民とで昼食会

どの購入は、会費に加え、町からいただいた補助金の一部を充てて運営している。オーナーを集めるため、道の駅などに、パンフレットをおいて告知してきた。オーナー同士の口コミでも参加者は増えていった。そばクラブを運営する会員は、大石田地区の住民たち24人。60歳代が大半で、残りも70歳以上の退職した人たち。全員がボランティアという形で支えている。そばクラブの内容を話し合うなど、定期的に住民同士が集まる機会も増えた。「地



オーナーに同行した家族。若い人たちも集まってくる。にぎやかな畑仕事

域の達成感にも少しづつながっているのかな」と秦さんは考えている。

冠婚葬祭など、地区の急なイベントで人がとられ、会員が減った時は、準備のたいへんさなどで苦労もある。それでも、「オーナーさんが来て喜んで帰ってくれることが何よりです」と秦さんたちはひたむきに準備に勤しむ。そうした準備の甲斐もあって、「うれしいことに、そばクラブに入ったオーナーさんには、

ずっと参加していただいています」と確かな成果にも結び付いている。

参加者と地区住民との交流の輪

そばクラブでは、畑仕事をはじめての人のために、ノウハウに詳しい住民が、一から丁寧に教えている。畑仕事に訪れた人には、そばクラブからの、地元食材を使った昼食のまかないが出る。住民たちの畑で採れた野菜の直売会も行われている。雨で畑仕事ができないときには、同クラブの運営メンバーが講師となつて、ストラップなどのものづくり教室なども行う。11月には収穫祭を行い、みんなでお酒を飲み、カラオケをして楽しむ。

事業のある時以外でも、同クラブから、季節の野菜をオーナーの家に送るほか、毎回の事業前に案内状

を送っている。また、毎年12月31日に届くよう、収穫したそばを自宅へ届けており、オーナーにとってそういった心配りはうれしはず。オーナーからも、「今年はどう?」とそばクラブへ連絡があるなど、互いに定期的なやりとりをしている。こうしたそばクラブの活動をとおして、同地区住民とオーナーとの家族ぐるみの関係が育まれている。

今後は、「住民に新しい会員がまた加わって、長く続けていければいいですね。オーナーさんもあと2、3組増えてくれればいいです」と秦さんは展望を話す。そばの種とともにまかれた「縁」は確かに根を張りつつある。この先、たとえば、そばクラブの活動をきっかけに定住する人があらわれるなど、実り多い未来を願う。
 (田中義則)

サロン茶屋 (西会津町黒沢地区)

空き家で

つながりを深める

活動のポイント

- 仲よしサロンが元気な暮らしづくりにつながる。
- 空き家状態の家が支え合いで満たされる。



黒沢地区
(2016年1月現在)

- 世帯数 40世帯
- 人口 100人
- 高齢化率 53.0%

西会津町、山間部の6つの集落が集まる黒沢地区は、40世帯100人が暮らしている。高齢化率は50%を超えるが、老人会で旅行に行ったり、ゲートボール、輪投げの練習や大会などがあつたり、元気に暮らしている人ばかりだという。約20人が毎週、「サロン茶屋」と呼ばれる家に集まり、頭の体操、体の体操、心の栄養のためにサロンを開催し

ている。

心身の健康を基本に

サロンは午前中の2時間ほど開催する。血圧測定、ラジオ体操、棒体操が必須プログラム。それから勉強会、小物づくりなどをし、お茶飲みをしながらおしゃべりを楽しむ時間になる。勉強会では、元高校教諭で西会津町老人クラブ連合会長の渡部雅二郎さん(77歳)

が先生役となり、百人一首などの古典文学作品を読んでいる。

参加者は、約5人ずつの班に分かれ、当番の班が、畑や山で採れたものなどで漬け物、煮ものなどの得意料理を各自1・2品ずつ用意する。サロンの掟は、噂話や悪口を言わないこと。手づくりの料理に舌鼓を打ちながら、楽しく仲良く話を聞き合う。

空き家でつながりづくり

サロン茶屋として利用している家は、空き家に近い状態だった。もともとその家に住んでいた家族は、町内の離れたところに住んでいて、年に1回お盆くらいしか帰省することができない状態だった。この家を何かに活用できないかと考えた親族が、渡部さんの妻で福島県老人クラブ連合会

女性部長でもある京子さん(77歳)に提案したことが、サロン茶屋の始まりだ。京子さんは、「自発的に外出しない人が足を運んだら、皆で支え合うための何かができれば……」と考え、町の保健師に相談。町社会福祉協議会の協力も得てサロンを開催するようになると、参加者がよくわかるようになり、「これまでは地域で皆ばらばらで、本当の意味でのつながりはなかったのかもしれない」と思ったという。「ふだんは楽しい話ばかりだけど、相談ごとがあれば解決の場にもなるかもしれない」とサロンがもつ可能性も感じている。



渡部雅二郎さんと京子さんご夫妻

サロン茶屋の場所代や電気代が免除されている代わりに、参加者などが草取りや雪かき、盆と正月の大掃除などを行う。家が傷みにくくなるだけでなく、地域の暮らしが豊かになり、地域出身者が戻ってきやすい環境づくりにもつながっている。

(清野哲史)



当番制の持ち寄りでたくさん料理が並ぶ

高田自治区5区の3（会津美里町高田地域）

健康を気遣いながら、茶話会でつながり深める

活動のポイント

- せつかくある立派な集会所を活用し、心と身体の健康を支える
- 定期的なお茶飲みは地域住民をつなぐたいせつな時間



高田自治区5区の3
(2016年10月1日現在)

- 世帯数 98世帯
- 人口 231人
- 高齢化率 26.8%

会津美里町では、町の助成で派遣される福祉施設職員などが、住民向けに体操や講座を通じて、認知症対策のための指導などを行う、介護予防事業がある。同町布才地の「高田自治区5区の3」では、それを利用して、2015年12月から毎月2回、第2・第4水曜日に、集会所に集まっている。65歳以上の住民を参加対象として、3時間ほどの集まりの前半に体操をし、最後はお茶飲みをしながらおしゃ

べりを楽しむ。会の責任者で5区の3の区長眞鍋浩さん（63歳）のほか、4人の男女が常連メンバーだ。

健康維持とつながりの強化

13時30分からの会に合わせ、13時頃に区長の眞鍋さんが集会所に来て準備をし、集まってくる参加者と話をしながら、メンバーが揃うのを待つ。会が始まると、輪になって畳の上に腰

を下ろし、施設職員の声かけに合わせて体操をする。腕や足の上げ下げ、曲げ伸ばしで、全身の機能が衰えてしまうのを軽減させる。体力測定も実施している。室内の一定距離を早歩きで移動する時間や握力などを計測することで、体の状態を把握できる。体の筋肉だけでなく、口まわりや頭の活性化も目指す。唇・舌・頬を意識的に動かす体操や、言いたい言葉を声に出さず、口の動きだけで

言葉を伝えていく無言の伝言ゲームなどを行うこともある。体操やゲームのでき、不できも、和やかな雰囲気では参加者同士が楽しむ要素になる。自分たちで無理なく身体を動かす、笑い合いながら、明るく健康を気遣うことができている。



区長の眞鍋浩さん

参加者の1番の楽しみ

は、最後のお茶会。テーブルの上に、飲みものやお菓子が並ぶ。「畑に何植えた？」「白菜植えたよ」「白菜を鍋にしたら美味いべ」。隣り合う人同士でも会話を楽しめるし、参加者全体で話題共有もする。同じ地区に住む人同士、話が盛り上がる。

度皆で何をしよう？」「どこへ行こうか？」と、楽しみを分かち合う話題も挙がる。頻繁に顔を合わせる間柄でも、おしゃべりの時間はあればあるほど楽しいもので、ときには16時頃まで続くこともある。

楽しい時間が地域生活を支える

この集まりは、もともと「せつかくある立派な集会所を活用したい」という思いから、区長の眞鍋さんと役員が計画して進めてきた



茶話会は楽しい情報共有の場



ご近所が集えば笑顔があふれる

もの。同区には20年以上続いている老人会があり、65歳以上の住民が年1回、弁当を発売してカラオケなどをしながらおしゃべりをして過ごす日がある。より広範囲の地域の行事で、世代を問わず集まる秋の芋煮会やふれあい運動会もある。しかし、こまめに集会所に集まる機会がほとんどなく、眞鍋さんがそこに目を向け、活用したいと考えた。町営の集合住宅が区内に建ったことで、顔見知りでない人が地域内に増えた。まじわっていくために住民同士が交流し、顔の見える関係づくり、場所づくりの必要性も高い。この集まりに参加している人は、ほとんどがひとり暮らし。地区内の高齢化率は26・8パーセントと低めだが、常連メンバーは皆60〜70歳代で、16年9月には、新たに80歳代の2人組も参加した。「近くのスーパーまでは歩

けるようでありたい」と話す参加者。生活用品などを自分で買いに行けるといふことだけでなく、夕方にスーパーマーケットへ行けば、よく顔見知りとも会っておしゃべりすることができるといふ。ご近所と集まることと個人の健康に気を遣うことがかけ離れたことではなく、どちらも地域の支え合いに役立っている。

眞鍋さんも「皆で茶話会を開き、顔を合わせることにしたいせつ」と語る。継続的に集まる場を設けることで、だんだんと地域の関心も高まり、参加してみようという気持ちも強くなってくる。そこで住民同士がつながり、生きいきと過ごせる時間は、地域生活の基盤を整える。健康や暮らしぶりを気にかけて合い、困りごとがあれば助け合い、ますます地域での過ごしやすさが高まってくるだろう。

（清野哲史）

森の校舎カタクリ(三島町西方地区)

町の顔は、平均70歳超えの
会社組織

活動のポイント

- 地元住民の手で、廃校が地域おこしの拠点に!
- 住民たちで合同会社を組織。助成金なしでも時給1000円。高齢にかかわらず、年収50万円を超えるメンバーも。



西方地区
(2016年3月1日現在)

- 世帯数 108 世帯
- 人口 274 人
- 高齢化率 51.8%

尾瀬を源流とする只見川沿いにある三島町は、18か所の集落が点在する山間の町だ。人口は約1800人で高齢化率は約50%となっている。

「森の校舎カタクリ」は1995年に廃校になった西方小学校の校舎を活用した宿泊研修施設だ。建物は3階建て鉄筋コンクリート造りで、木造の小さな校舎を想像して訪れる人には

「思ったより立派だね」と言われることもあるという。宿泊可能人数は最大108人。食堂では50人が一緒に食事できる。会議室のほか、体育館、グラウンド、夏にはプールも利用できる。部員約50人の運動部の合宿を受け入れるなど、学校の長期休暇中には合宿や体験学習に利用されることも多い。近年は家族連れや三島町で開催されるイベ

ント参加者の利用も増えている。体験メニューも豊富で、郷土料理のこづゆや笹まきなどの調理体験、餅つき、野菜の収穫、干し柿づくりなどができる。夏には竹を使った流しそうめんも好評だ。



地元の食材で作られた夕食

1974年からの「ふるさと運動」が
宿泊施設の運営の
自信につながった

町は校舎の利用にあたり、1997年度過疎地域活性化施設整備事業(旧国土省)の「ふるさとC&Cモデル事業」の採択を得て改修などを行った。「森の校舎カタクリ」のオープンは1998年で、7年間は町が直営した。小学校の閉校により、周辺がさびれたように感じていた地域の人たちは、廃校の利用を応援しようと考えた。そして「西方カタクリの会」を結成し、宿泊管理と食事提供を町から受託した。

西方カタクリの会のメンバーは、実際の取り組みを

学ぶために、新潟県内の廃校を利用した施設に宿泊体験した。先進地の活動を視察しての率直な感想は「これなら自分たちにもできる」だった。というのも、三島町は1974年から「ふるさと運動」という事業に取り組んでいたからだ。この事業は、都会に暮らす人たちを対象に、三島町を第二のふるさとにしてもらう取り組みで、訪れた



談話室



カタクリのメンバーによる夕食づくり

三島町の旬の情報を発信して来町者そして宿泊者を増やしたい

かつて、干し柿づくりツアーを企画して首都圏に向けて情報発信したところ、多くの参加者があった。今後もこうした情報発信が課題となっている。春に咲き誇るカタクリ、山菜やキノコなどの山の幸、農業体験など、三島町の今をタイムリーに発信していくことが



カタクリのメンバーと参加者と一緒にみそをつくる

森の校舎カタクリ (三島町西方地区)

- 代表：小柴ヨシノ
- 住所：福島県三島町大字西方上原 3580
- TEL：0241-48-5577
- 施設の内容：宿泊人数 108人 (和室2、洋室8)、体育館、グラウンド、プール、音楽ホール、会議室
- 料金 (外税)：宿泊費1泊あたり大人 5,400円、高校・大学生 2,800円、小中学生 2,200円
- 夕食 1,260円、朝食 840円
- 交通アクセス：最寄り駅・JR只見線・「会津西方駅」から、車で5分／最寄りIC・会津坂下ICから、車で25分

来町者そしてカタクリの宿泊客を増やすことにつながると期待される。

また、高齢化率の高い三島町において、「カタクリ」は地域おこしの拠点としてだけでなく、地域の高齢者が気軽に集ってお茶を飲めるような憩いの場にできればというアイデアもある。

オープンから20年近い活動実績をもつ森の校舎カタクリはまだまだ工夫し、進化しようとしている。そして、「こづゆが食べたくなってきたから行きます」といったリピーターの声を励みに、これからも訪れる人をしていねいにもてなしていく。

(熊谷智美)



みそづくり体験

賄っている。町からの助成金がないばかりか、施設費として月に30500円(年間366000円)を支払っている。このような状況で、これまで一度の赤字を出すことなく運営を継続している。



元教室を活かした客室

人たちに民泊してもらい、町を知り町民と親しくなってもらおうという企画だ。「特別町民」には町の広報誌や特産品を送るほか、町内の施設利用の条件や料金なども町民と同一にした。特別町民の人数は減少しているが、今でも三島町民と親戚のような付き合いをしている人たちもいる。

こうした活動から、地域の人たちは来町者のもてな



共用の洗面台

町に施設利用料を払いながら経済的にも自立した活動を展開

2006年、町直営から指定管理制度に変更とな

しには不安をもっていた。西方カタクリの会のメンバーはオープン当初から宿泊施設として生まれ変わった旧西方小学校を盛り上げた。



校舎の雰囲気が残る

り、これまで関わってきた西方カタクリの会が指定管理者になった。2012年には「合同会社西方カタクリの会」として法人格を取得し、現在も運営を継続している。資本金220万円で現在の社員は11人だ。

西方カタクリの会には「70歳にならないと就職できない」といわれている。これは必須条件ではないが、ほとんどが退職や農業

を後継者に任せられた人たちのので社員の平均年齢はおのずと高くなる。

業務の時給は1000円で、オープン当時から変わっていない。当初年間30万円ほど稼いでいたメンバーが、現在は50万円を超えるという。やり甲斐は収入だけではない。メンバーは「カタクリがなかったら、家ではすることがない」「田舎料理を美味しいと食べてもらえて嬉しい」と話す。

ちなみに、森の校舎カタクリの建物は町の施設であるため、10万円以上の物品購入や施設修理については、申請書を町に提出し受理されることで町の予算が充てられる。それ以外の人件費、暖房光熱費、修繕費等の諸経費は事業収入で

橋立地区体操サロン(金山町橋立地区)

体操とおしゃべりを楽しむ！
徒歩で参加できる場

活動のポイント

- 体操をきっかけに、地域の女性たちに談笑する場ができた！
- 徒歩圏内で無理なく参加できる



橋立地区
(2016年2月現在)

- 世帯数 9世帯
- 人口 22人
- 高齢化率 63.6%

かつて金・銀・銅を産出した金山町は、面積の9割が森林地帯だ。高齢化率は59・5%で、2010年の国勢調査で全国2位となった。

町では、高齢者が地域で元気に暮らすための体力づくりを応援しようと、住民を対象に大阪府大東市が考案した「元気でまっせ体操」の集まりの場を2015年に支援した。このとき、ほ

かの地区でやっていた集まりに参加して楽しいと感じた橋立地区の女性たちが、「送迎のいらない自分たちの地区で体操をしたい！」と町の保健師にかけ合い、同年10月から地元の橋立集会所で週1回、自主的に集うようになった。橋立地区の体操サロンの誕生だ。

体操とお茶飲み

毎週木曜日、13時半にな

ると、メンバーの女性8人が橋立集会所に集まる。平均年齢は75歳。3人はひとり暮らしだ。町から提供されたビデオを、集会所のテレビに映しながら体操を始める。「元気でまっせ体操」は、座って行う体操や立つて行う体操などで構成されるが、5か月活動してきた皆さんは身体で覚えてしまっているようで、ビデオを見るまでもなく次の体勢

をとり、スムーズに身体が動いていく。この日は町の保健師が同席しており、15分程度で体操が終わると、前回保健師と行った体力測定の結果が全員に配られた。握力の項目では、「灯油タンクのフタが回せなくなった」「ペットボトルのフタを開けにくくなった」という声が相次ぐ。「5m歩行は、隣の家にお茶飲みに行けるとい

指標」という保健師の言葉に、深く頷く皆さん。体力を維持できるように、町では今後も6か月ごとに体力測定をしていく方針だという。

そのあとは、お待ちかねのお茶飲みタイム。体操に使ったパイプイスをサッと

片付け、長机と座布団を引っ張り出し、持ち寄ったお菓子や漬け物を並べる。手際の上さは、さすが主婦。「ここに来るのはボケ防止」「バカ話もできるし、情報も入ってくる」「ひとりでの体操は続かないけれど、ここは皆で集まってできるからいい」と笑顔があふれ

る。解散は16時が目安だが、その後も残って談笑していることがあるという。

被災後、再び集うきっかけ

只見川沿いにある橋立地区には、現在9世帯が暮らす。2011年7月に発災した新潟・福島豪雨では、只見川が氾濫し、橋立地区

の家は全壊・大規模半壊となった。唯一無事だった民家に2日間避難したのち、4〜5日間は橋立集会所で炊き出しをして過ごした。被災後はカラオケなどの集まりが途絶えたため、再び体操をきっかけに集まるようになった喜びはひとしおだ。

メンバーは、赤そという草の繊維で編んだカゴバックづくりや、パッチワーク、わらじづくりなどの特技をもつ。豪雪地帯の金山町では、冬季は外出する機会が減少する傾向にあるなか、冬も変わらずに集まる意義は大きい。徒歩で来られる距離と、気のおけない仲間とおしゃべりが、週1回の開催の継続につながっている。(小野寺知子)



イスを使って体操をする



お茶飲みで団らん



体操後は、サッとお茶飲みの準備。あうんの呼吸！

佐倉祭り愛好会（昭和村佐倉地区）

一度途絶えた盆踊りを復活
世代、地域を超えて交流

活動のポイント

- 盆踊りなどの地域行事が住民同士の関係を育む。
- 若い世代を頼れない状況は、高齢者の活躍を引き出す面もある。



佐倉地区
(2016年3月現在)

- 世帯数 28世帯
- 人口 58人
- 高齢化率 50.0%

前のことだ。

愛好会方式で復活、継続

当時すでに村には人口減・高齢化の波が押し寄せていた。村の地区のなかでも規模の小さな佐倉では、特にその影響が大きかった。盆踊りを主催していた佐倉行政区（＝自治会）が中止を決定し、少なくともその後4～5年の間、盆踊

りが行われなかった。地区衰退を象徴するような事態に、当時30歳代だった男女12人が奮起、盆踊り復活に向け動き出した。親の世代が役員を務めていた行政区を頼るのではなく、自分たちが盆踊りの運営主体となるべく「佐倉祭り愛好会」を結成。地区全体の理解と協力も得て、再開にこぎ着けた。



盆踊りの日（8月16日）の午前中に行われる神事。神主がいないため、行政区長が大幣を振る

を除いて、毎年8月16日に盆踊りを行っている。

福島県昭和村では、10の集落のうち3か所で、伝統行事としての盆踊りが続いている（2015年8月時点）。かつてはほぼすべての地区で行われていたが、人口減と高齢化で運営が難しくなり、次々に中止へと追い込まれていった。

現在まで盆踊りを継続する3か所のひとつ、佐倉地区でも一時期、中断を余儀なくされている。35年ほど

「体力が続く限りやる」

愛好会メンバーの一人は、「盆踊りを復活させることができると本当によかった。一度中断したからこそ、そのたいせつさがわかる」と語る。

盆踊りなどの地域行事は、準備や運営を共同で行

うことで住民同士のつなが

りを育む母胎となる。これにより日常の近所づきあいも円滑になる。日常の関係が良好なら住民活動、行事、地域づくりも進めやすい。

佐倉地区の人口は58人（28世帯）、高齢化率は50・0%に達している（2016年3月1日時

点）。それでも、盆踊りを

継続できている。若い世代を頼れない状況は、むしろ高齢者の活躍を引き出す面がある。メンバーは今では60～70歳代だが、「地区の住民が笑顔になれることを、体力の続く限りやっていく」（73歳男性）と意気盛んだ。（木村利造）



神事のあとの直会。お供えした御神酒や赤飯などをいただきながら懇談する

会を喜ぶ貴重な機会となっている。



盆踊り会場の広場に檣を建てる



2015年8月の盆踊りには、子どもから高齢者まで、集落人口の倍近い100人あまりが集まった

中荒井地区（南会津町中荒井地区）

集落を見直し、
住みよい地域づくり

活動のポイント

- 地域の状況を分析して、長期的な課題を見ずえる。
- お祭りを復活させ、地域内外の交流の機会に。



中荒井地区
(2016年2月現在)

- 世帯数 135 世帯
- 人口 363 人
- 高齢化率 38.8%

2016年2月時点で、人口363人、うち高齢者141人が住む南会津町中荒井地区は、2019年には高齢化率が50%を超える

地域をよく見る

と予測されている。集落の持続的な維持に努め、いつまでも暮らしていける地域づくりに向けて、区長の渡部雅俊さん（72歳）を中心に住民が力を合わせている。

渡部さんは、地域の状況を把握するために、測量会社に委託して、集落の情報を地図に整理した。高齢者のいる世帯、独居世帯、空き家、文化財、優良農地、消火栓・防火水槽の位置など、集落内にどのような人が生活しているか、どのようなものがあるかを再確認できる。災害時や積雪の時



中荒井区長 渡部雅俊さん

などの助け合いにも生きるとして、区民にも喜ばれている。

この地図をもとに、改めて集落内の状況を分析し、

耕作放棄地に手を加えるようになった。しばらく使わずに雑草などが茂っていた田畑の土をトラクターで耕起し、整備することで、その農地を使いたいという人も現れた。もてあましている資源を再活用できる状態にすることで、農業と集落の再生を図る。ゆくゆくは、農業生産グループを設立し、雇用創出、若者の定住支援などに取り組みたい

と考えている。

学生や集落外の人とも
交わりながら

2015年、県の集落復興支援事業として、福島大学と連携した地域づくりを始めた。学生からは、「農業・林業、郷土料理づくりを体験し、地区の文化を学んで、地域行事『如活祭』の手伝いなどをおして地域活性化策を考えたい」という声



情報を整理した地図を活用し、集落経営に活かす

が上がった。如活祭は長途絶えていたが、2009年に区民総参加で復活させた祭りだ。江戸時代に禅や東洋医学を広めた僧侶、如活禅師の墳墓・仏塔が同地区にあることから、供養のために開催しているもので、同区最大の行事だ。歴史を語り継ぎ、郷土料理「しんごろう」を提供する場でもある。地域外から毎年400人ほどの参拝客が訪れるほか、地域内の多世代交流の機会にもなっている。



如活禅師の祭礼日には、各地から参拝者が絶えない

たくさんの人とふれ合い、協力しながら、自然や文化、自分たちの集落の暮らしを積極的に見つめなおす。渡部さんは、「まずは自分たちが動かなければ、よい地域づくりはできない」と、集落一丸となつての地域づくりに意気込んでいる。（清野哲史）



大きな地図に農地などの情報を整理し、耕作放棄地を再生

大内宿（下郷町大内区）

文化と結束力で
地域の魅力を磨く

活動のポイント

- かやぶき屋根を維持・復活させ、宿場町を観光化。
- 伝統を守りつつ、雇用を生み出す。



大内地区
(2016年2月現在)

- 世帯数 49世帯
- 人口 174人
- 高齢化率 35.6%

昔ながらのかやぶき屋根が連なる、江戸時代の宿場町「大内宿」の名で知られる下郷町大内区は、年間120万人が訪れる観光名所だ。2月に2日間連続で開催する「雪まつり」だけでも、毎年1万人が訪れる。49戸174人が暮らす大内区のマインストリートをはさむように、40軒のかやぶき屋根が並んでいるが、この景観は江戸時代か

ら順調に維持されてきたわけではない。時代の流れにともなう管理が難しいかやぶき屋根は減少していたが、1981年に、国の重要伝統的建造物群保存地区に選定されて以降、地区内で話し合い、かやぶき屋根の保存に力を入れた結果だ。さらに、住民組織「結いの会」が発足するなど、コミュニティの強化、文化の再生・維持につながる取

かやぶき屋根の
維持・復活

り組みが活発化している。結いの会の設立を地域に働きかけてきたのは、同会顧問を務める吉村徳男さん（65歳）。同区出身で、以前は下郷町役場に勤務し社会教育に取り組み一方、大内宿保存会の事務局を担っていた。20歳代後半から地域づくりに関わり、特に30歳

代後半からは大内区のある方について深く考えるようになった。かやぶき屋根を守らなければならないと思いつき、1997年、45歳のときに、かやぶき職人になるために役場を退職し、かやぶき職人に弟子入りした。生計を立てるために実家でそば屋を開業しながらも、地元はもとより県内外あちこちの現場で屋根ふきの修業を積み、一人前と認

められるまでに9年間かかった。

1998年に結いの会を立ち上げ、既存の自治会、婦人会、青年会、老人会などをかけもちしながら、環境整備や美化活動に取り組み、住民による地域づくり

や助け合い活動を増やしてきた。

結いの会には、現在20〜60歳代の20人ほどが所属。吉村さんから屋根ふきの技術を教えられ、吉村さんのほかに区内で6人が屋根ふきの技術を会



祭りは子どもから大人まで皆で参加



力を合わせて屋根ふき作業



協力作業のあとの食事会でも絆を深める

るときに、伝統行事や地域の歴史を教えてもらうことで、むらへの理解を深める。また、子どもたちが地域のためになる行為をしたときに、大人がほめることで、子どもたちは、自分に自信をもち、地域への愛着、地域の構成員としての自覚をもつようになる。

吉村さんが幼いときは、むらで商売を営む人はいなくて、農業やほかの地域へ



越深く、年中愛される集落に

働きに出ることで、むらでの生活が保たれていた。吉村さんが始めたそば屋1軒で、数人の雇用が生まれ、土産店なども次々とでき、200人ほどの雇用も創出された。今では観光で生計を立てることができ、ここで生きていく術があるため

に、若い人も多く残ることができているという。次の世代が生きていくためにも、地域づくりに励んでいるという吉村さん。「世代が変わっても大内宿が残っているようにと考えているが、行事や生活をとおりて力を貸し合うのは当たり前

前のこと」と話す。地域内のつながりがしっかりと保たれることで、愛着のある故郷で暮らし続けることができている。

(清野哲史)



結いの会顧問の吉村徳男さん

▶ 大内宿 (福島県下郷町)

- 住所：〒969-5207 福島県下郷町大字大内字山本
- 大内宿観光協会：http://ouchi-juku.com
- 交通アクセス：最寄駅・会津鉄道「湯野上温泉駅」から車で10分／最寄りIC・新鶴スマートICから車で50分

得した。屋根ふきのほかに、荒れた水田に菜の花の種をまいたり、桜を植えたり、会員外の住民と協力しながら活動している。吉村さんは、よりよい地域をつくるには、しっかりとしたコミュニティをつくること

が先決だと考え、ボランティア活動のなかで、住民同士のつながりを強めたいという思いが強い。

やぶき屋根の修繕には、結いの会や区全体の住民が手を貸し合って作業している。

伝統を守り、雇用を生み出す

同区には昔から伝わる伝統行事が多く残る。婦人会が観音講のために集まり、青年会が盆踊りを行い、老人会が神社仏閣の整備をする。誰かが亡くなれば、その家で祭壇をつくって告別式を開くなど、地域で葬儀を執り行う。



冬は雪がよく積もるが、コミュニティはあたたかい

「会津の知見を活かした『地域支え合い』」

東北福祉大学 社会福祉学部 教授 高橋 誠一さん
 仙台白百合女子大学 人間学部 教授 大坂 純さん
 特定非営利活動法人全国コミュニティライフサポートセンター 理事長 池田 昌弘さん

◆会津の魅力

高橋 誠一 会津と聞くと、歴史を感じる一方で、高齢者の多い地域というイメージがあります。しかし昨年度、奥会津を中心にヒアリングを行うなかで、住民による暮らしのなかに根づいた活動をたくさん発見し、高齢者が多くて暗く停滞した地域というイメージは払しょくされました。さらに今年度は、広く会津エリアを巡り、さらなる住民活動を知ることができました。大坂先生は、会津美里町にたびたび足を運ばれていますが、どんな感想をお持ちですか？

大坂 純 改正介護保険にともなう生活支援体制整備事業の一環で、まずは地域の実情を知ろうと、会津美里町内を歩いています。町の生活支援コーディネーターと一緒に地域を歩くと、これまで役場が把握していなかった住民同士の助け合いやエピソードが見えてきます。

ある一人暮らしの高齢者が骨折した際、心配した町地域包括支援センターが2日後に自宅を訪問したら、「サロンの仲間が食事も洗濯もしてくれるから、生活に困っていない」



と言われたそうです。実際、地域の友だちが連日面倒を見ながらお茶飲みをしに訪ねて来ていました。そうした取り組みは、暮らしのなかにまだたくさん隠れているはずですよ。

高橋 普段の生活に溶け込みすぎて、住民の営みに周囲が気づいていないだけでなく、気づいていてもこれが「支え合い活動」であり「生活支援サービス」であるとは思っていない人が多いと思います。



高橋 誠一さん

改正介護保険では、人口減少・少子高齢化で介護の専門職が減るなか、たとえば掃除、洗濯、食事、ゴミ出しなどの「生活支援」があれば自宅で暮らし続けられる人を、地域住民で支えることが期待されています。「生活支援」という言葉は特別なものを感じますが、おかずをおすそ分けしたり、隣の家の前も雪かきしてあげるなども生活支援です。これまで無意識でしてきたことなので、「仲間が食事も洗濯もしてくれる」ことの素晴らしさや価値を伝えると、皆さん驚かれますよ。

◆住民が気にかける地域

大坂 会津を歩くと、暮らしに根づいた自然な支え合い活動がたくさんあって、住民がお互いを「気にかけること」を無意識に行っていると感じます。役員職員は地域を歩くなかで、それまで対応に困ると感じていた声の大きい住民が、実は地域の支え合い活動に裏打ちされた発言をしていたことに気づき、地域活動の奥深さも感じているようです。



大坂 純さん

会津美里町で開かれた住民活動発表会に参加したときに、82歳の公民館の管理者に会いました。その方は「管理者を辞めたいけれど、町長に言われて引き受けている」と言いながら、地域の高齢者の居場所づくりなどに活発に取り組む、とても生き生きと働いていました。年を重ねても地域に出て役割をまっとうし、輝ける場があることはたいせつです。地域とつながり輝いている人、輝く場があることは、まちの宝物です。過疎のまちであっても、宝物はたくさんあって、お互いに無意識で支え合い活動をしているのです。

池田昌弘 地域を歩くときに、「困っていることはなんですか」と聞くよりも、「毎日誰と会いますか」「地域のひとどんなつながりがありますか」と聞いて歩くほうが、宝物を発見できて、その価値を共有することができます。

高橋 「高齢者」へのイメージも変わってきました。65歳以上が高齢者というのは、昔の話です。いまの65歳は元気で、現役です。「後期高齢者」と言われる75歳以上は、「前期高齢者」の間違いではないかと思えます。

奥会津ではサラリーマンが少なく、第一次産業に従事する人が多いので、引退の時期がはつきりせず、また生活と仕事がつながっている人が多くいます。いつまでも現役でいようと思えばいられるし、畑作業など自分のできることに応じて細く長く取り組める環境があります。地域の単位が小さく、お互いの家のことを知っていて人の家にあがる敷居も低く、農業や地域行事などの共同作業などをとおして自然な助け合いが生まれやすい。ふらつと立ち寄れる家や、おかずを食べに集うお店の奥の交流スペースなど、みんなを受け入れる拠点や人が地域には点在しています。田舎は閉鎖的な場所だと誤解している人もいますが、会津を巡るとオープンだと感じます。

は、超高齢社会を迎える日本の地域づくりを考えるための大きな観光資源ではないかと思えます。ぜひ「地域支え合いの交流観光」を会津から発信してほしい。

高橋 昭和村には、村出身者の会が県外にあります。会員たちの親は、いまも村に住み続けているわけですが、離れて住んでいるため、自分の親が地域のなかでうまく生活できているのかわからず心配しているそうです。そこで役場職員は、村の高齢者が地域のつながりのなかで支え合い、暮らし続けられていることを、会員に発信していきたいと考えています。コンビニエンスストアもなく、不便だと思われるがちな村ですが、むしろ住民同士のつながりがあって暮らしやすいと言っています。

池田 金山町のスナックで、「高齢者が飲み屋に行きたいと言っている」という声を聞きました。私は「スナックで、送迎付きのナイトサロンを開いたらどうか。そうすれば、孤立しがちな男性のつながりづくりにもなるのではないかと提案しました。既存の制度を越えて、必要と思われることを自由に発想し、工夫していけば、いろんな取り組みが生まれます。

大坂 地元の文化と伝統をたいせつにして住民がつながれ

◆高齢化率が高くても活性化する地域

池田 昭和村の協議体^{※1}に参加した際、地元の高齢男性が「ここでの生活が不便だと思ったことは一度もない」と発言していました。昭和村は高齢化率が55%を越えています。よそ者が思うほど住みにくい場所ではないのです。しかしながら、いま日本で生まれた子どもたちが、現在の高齢者と同じような暮らしを享受できる未来にするためには、支え合う社会づくりを広げていかなければなりません。

たとえば、200人弱が暮らす下郷町の大内宿は、年間120万人が訪れる観光名所です。それは、集落を維持するために、かやぶき屋根を守り、住民による地域づくりや助け合い活動を増やしてきた結果でもあります。地域活性は、福祉的な活動だけでなく、農産物の加工・販売や田舎体験など多様なジャンルで取り組まれているので、多角的にその地域を見て評価していくことが求められます。高齢化率が高くても地域を活性化していこう！という住民の動きに、もっと陽をあてる必要があります。

この冊子で紹介しているような住民による地域支え合い

ば、中山間地域であっても、過疎であっても人は住み続けられるし、それを実現できたらと願っています。

高橋 会津の住民の営みから、多くのヒントと学びをいただきました。地域には、住んでいる人たちが気づいていない日常のなかに、宝物が潜んでいます。それを、第三者などと一緒に歩くことで発見し、みんなで取り組みを意図して、より活性化していく循環をつくり出していかれたらと思います。



池田 昌弘さん



※1 協議体とは、地域での支え合い活動を活発にしていく仕掛けとして、住民リーダーや役場などを中心に構成される話し合いの場。2015年4月の改正介護保険により、市町村への協議体の設置がすすめられています。

平成28年度 福島県地域創生総合支援事業（サポート事業）
「地域支え合いを基盤にした介護予防の実践を、会津圏域の暮らしに学び、発信する事業」

会津の知見を活かす！
『地域支え合い』実践ガイドブック

2016年11月26日
特定非営利活動法人 全国コミュニティライフサポートセンター（CLC）
〒981-0932 宮城県仙台市青葉区木町16-30 シンエイ木町ビル1F
TEL 022-727-8730 FAX 022-727-8737
<http://www.clc-japan.com/>

制作・印刷 東北紙工株式会社