

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が、震災以前のように農業を再開した。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くる。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』と言うことが増え、『ありがとう』と言われることがなくなった」と話す。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、今度は伸びる前に声をかけてね」と言われた。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21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）での発言である。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あった。

2013年度から当法人では、福島県の障害福祉サービス基盤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た。主題は、障害者を支援する資源が少ないなかでサービスを増やすためには、サービスの対象の多い高齢者介護サービスとの相乗り型とも言える「共生型サービス」の整備を模索し、また実現の可能性を知るためだった。しかし、共生型サービスの整備を目的にするのではなく、まずは奥会津の人たちの暮らしぶりを知ることから始め、障害のある人も地域で共生することをめざして、この2年間は奥会津の人たちの豊かな暮らしぶりを知る時間となった。

そこで2015年度は、本事業である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、「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ることとした。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」の第5回検討会において、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」と提起したことにつながる。というのも、避難指示解除によつて、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の整備も重要であるが、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だからだ。奥会津の町村は人口2千人以下で、人口密度の低い町村や高齢化率100%の集落があるなど、帰還後の原発被災地の環境に近い。

東日本大震災の被災地は、奥会津同様の少子高齢化、人口減少のすむ地域でもあることから、原発被災地域に限らず、奥会津の知見が役立つものと思う。本書では奥会津の16の取り組みについて、「廃校活用」「環境・自然」「商店」「つどい場」「伝統・郷土」の5つのテーマに分けて紹介している。誰もが地域で暮らし続けられる社会をめざし、本書を活用いただけたら幸いである。

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

もくじ

01	三島町西方地区・森の校舎カタクリ ●町の顔は、平均70歳超えの会社組織	4
02	南会津町のせ地区・たのせふるさとづくり会 ●年間500人以上の来訪者！ 住民全員参加のまちおこし	8
03	下郷町大内区・大内宿 ●文化と結束力で地域の魅力を磨く	12
04	西会津町屋敷敷地域・屋敷サロン ●ものづくりで地域活性！ 40〜80歳代が憩うサロン	16
05	昭和村野尻地区・渡部商店 ●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	20
06	檜枝岐村下大畑地区・民宿ひらの家 ●熟年夫婦のセカンドステーション。自宅改装で開業。70歳代夫婦の民宿	22
07	喜多方市山都町沼ノ平地区・沼ノ平むらおこし実行委員会 ●まつりが元気の源！ そばや福寿草で地域交流	24
08	南会津町中小屋地区・中小屋福寿草保存会 ●住民と学生が協力し、福寿草でまちおこし！	26
09	南会津町中荒井地区 ●集落を見直し、住みよい地域づくりへ	28
10	南会津町多々石地区 ●同世代の男性による飲み会「千田の会」が、自治活動に発展	30
11	柳津町久保田地区・久保田グリーンツーリズム推進協議会 ●棚田のオーナー制の導入が、生きがいと交流に	32
12	昭和村佐倉地区・佐倉祭り愛好会 ●一度途絶えた盆踊りを復活。世代、地域を超えて交流	34
13	昭和村小野川地区・小野川農用地利用改善組合・食品加工グループ ●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	36
14	金山町橋立地区・橋立地区体操サロン ●体操とおしゃべりを楽しむ！ 徒歩で参加できる場	38
15	西会津町黒沢地区・サロン茶屋 ●空き家をつながりを深める	40
16	只見町布沢地区・森林の分校ふざわ ●豊かな自然のなかで山村の暮らしを体験	42
コラム	会津美里町の高齢者の暮らしから	44
●総括座談会	奥会津の知見を、原発被災地域に活かすために	45
●動画で「地域支え合い」の実践がわかる！		52

●表紙の写真について 菜の花畑：昭和村野尻地区／福寿草 全宅：南会津町中小屋地区
 凍み餅づくり（左）：昭和村小野川地区
 ●裏表紙の写真について サロン（上）：金山町橋立地区 サロン（中央）：西会津町屋敷敷地域
 郷土料理の店（下）：柳津町久保田地区

奥会津の知見を活かす!

「地域支え合い」実践 マップ

福島県奥会津エリア



01

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10000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。

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

※こづゆ…ホタテの貝柱でだしを取り、豆麩、人参、しいたけ、里芋、きくらげ、こんにゃくなどを加え、塩や醤油で味を調えたお吸い物を、会津塗りの椀で食す。会津の郷土食、代表的なおもてなし料理。



カタクリのメンバーによる夕食づくり



談話室



地元の食材で作られた夕食

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、都会に暮らす人々を対象に、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々もいる。

こうした活動から、地域の人たちは来町者のもてなしには不安をもっていなかった。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。

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々な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。



共用の洗面台



元教室を活かした客室



みそづくり体験



カタクリのメンバーと参加者と一緒にみそをつくる

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つたから行きます」といったりピーターの声を励みに、これからも訪れる人をていねいにもてなしていく。

(熊谷智美)

DATA

森の校舎カタクリ (福島県三島町)

- 代表：小柴ヨシノ
- 住所：福島県三島町大字西方字上原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



校舎の曇り気が残る

02

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！

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)や町の元気のである地域づく

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。

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



ヤマメを放流する館岩川と12戸の民家



たのせ地区 (2016年3月現在)

●世帯数	12世帯
●人口	25人
●高齢化率	60.0%

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石地域にあることから生まれた縁だ。館石川に沿って民家の建つたのせ地区だが、

うと、2003～2004年に橋を整備する際、対岸に道と公園を整備し、地域活性にうながし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「ばんでい餅」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葎は、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。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。福島県のサポート事業を活用し、2008年に「たのせ地域づくり計画」を作成。



館石川でのヤマメのつかみどり体験

まずは試しに用水路で、その後は館石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り、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、館石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。

いま力を入れているのが、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



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）

会に「ぜんびん」を出展するなど、着々と研究を重ねる。

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。県のサポート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む。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、ばんでい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



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



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

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。大学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歳代の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かしていくとしている。集落の存続のために、事業の持続、継承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）

DATA

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/>

03

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メ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。時代の流れにもなつて、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・維持につながる取り組みが活発化している。

かやぶき屋根の維持・復活

結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勇さん(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む一方、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立ち、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



力を合わせて屋根ふき作業



祭りは子どもから大人まで皆で参加

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得した。屋根ふきのほかにも、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、しっかりとコミュニティをつくる



冬は雪がよく積もるが、コミュニティはあたたかい

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。

かやぶき屋根を残す環境が整ってきて、かやぶき屋根をトタンの屋根に変えていた11軒も、かやぶき屋根に戻した。かやぶき屋根の管理は、その家庭ごとの負担と町の助成金でまかなわれる。なかには、コンクリート造りに建て替えていた家を、再びかやぶき屋根に戻した世帯もあるという。か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。

子どもは、小学生から行事に参加することになっていて、「火の用心」の声かけをして区内を回ったり、冬に雪が積もった神社までの道を踏み固めたりする。そして、大人たちと作業するときに、伝統行事や地域の歴史を



協力作業のあとの食事会でも絆を深める



趣深く、年中愛される集落に



結いの会顧問の吉村徳男さん

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りに残るようにと考えているが、行事や生活をとおして力を貸し合おうのは当たり前のこと」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)

DATA

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

04

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・檜木平・熊沢)(2016年1月現在)

●世帯数	46世帯
●人口	114人
●高齢化率	42.1%

住民が運営する週1回のサロン

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らうと、2010年度より積極的に取り組んできた。

たとえば、老人クラブ活動がなくなった自治区や、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。

2014年1月から始まった「屋敷サロン」も、その一つだ。

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・檜木平・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。クラフト(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。台所を使って、ちまきやまんじゅうなどの料理



おしゃべりに花が咲く

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なっているが、あとは「自然とみんなで分担」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。最初の一歩が出れば、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46世帯が暮らす。「高齢のためにサロンに出てこれ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ん（65歳）は話す。屋敷出身の伊藤さんは、リタイヤ後にUター



サロンでものづくりを楽しむ

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。

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。

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」という声が返ってきた。「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、在宅介護中でも、ここに来れば仲間に見える。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

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」という声が広まったことだった。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



サロンで生み出された作品たち

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
り子をした」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



道の駅で販売されている手づくりのカゴバッグ

宿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たという。

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、

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。

いま屋敷サロンでは、解散した地元の老人
クラブが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、当時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。仲間とおしゃべりはもち
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。

(小野寺知子)



05

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、好きなき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。買いものに来ると言うより、お茶飲みに来て、ついでに買い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

ものに行かせるんだ。そうすればしばらくの間、店主やお茶飲み仲間と一緒に過ごせる。わたしは安心して外出することができる。この店があつて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ったりする。

「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



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



店内の様子

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
 いものをし、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つたり、何か
 気にかかることがあつたりすると、渡部さん
 は電話や訪問で様子をうかがうか、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」の關係
 が育まれている。

(木村利造)

06

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%

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る。「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。それが励さんの楽しみでもあり、宿泊客が常連になる理由の一つでもあるようだ。

励さんとはや子さんの口からは、あの人は今こうしている、この人とはこんなことがあったと、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装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。



雑誌に掲載された



平野励さん(右)とはやしさんご夫妻

地域の人が気軽に立ち寄り おしゃべりに花を咲かせる

はやしさんに元気に仕事をす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った。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ったという。村に飲み屋がないという環境もあったのだろうが、なじみの人同士が各家を訪問し合ってコミュニケーションをはかってきた。



民宿ひらの家の看板

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が、たとえば平野ようこさんも事前に連絡をせず立ち寄りすることがある。外から声をかけると励さんが「寄れ」と返事を

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られるのかわからないという。まもなく80歳になる励さんは、「おれもデイサービスに行こうかな」と言うが、二人にとって「は民宿で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がまた、二人から元気をもらっているようだ。」

(熊谷智美)

DATA

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



常連客が作成した旅のしおり

07

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。

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日ですべて全国から3000人ほどが同区を訪れる。

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、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い、さらに収入にもつながるため、活動をと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



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



区の集会所でお土産に特産品を販売



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



池に移る鏡桜も、同区観光名所の一つ

酒を持ち寄る。収穫に感謝したり、労をねぎらったり、会話を花を咲かせて親睦を深める。当初から沼ノ平地区の代表として参画してきた岩橋弘隆さん（82歳）と2代目で現委員長の大塚正澄さん（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）

08

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、女性は五日御飯や唐揚げ、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。福島県のサポート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



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

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「あれをやるう」「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）。

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^{ひまち}」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、中小屋地区でお日待料理講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

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

担う。「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。

いまでは学生を孫のように思っていて接している住民が多い。「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、桜の植樹をしている。社会人となり、家庭をもつても、中小屋地区を思い出して桜を見に足を運んでほしいという願いが込められている。

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、地区住民だけで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）

DATA

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」



09

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ただ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。

地域をよく見る

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



中荒井区長 渡部雅俊さん

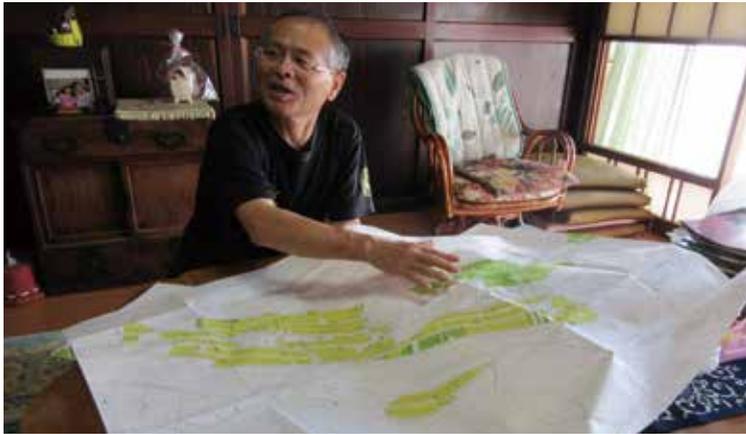
位置など、集落内にどのような人が生活しているか、どのようなものがあるかを再確認できる。災害時や積雪の時の助け合いにも生きるとして、区民にも喜ばれている。この地図をもとに、改めて集落内の状況を分析し、耕作放棄地に手を加えるようになった。しばらく使われずに雑草などが茂って

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。もてあましていた資源を再

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」という声が上がった。如活祭は



情報を整理した地図を活用し、集落経営に活かす



如活禪師の祭礼日には、各地から参拝者が絶えない



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

長く途絶えていたが、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、如活禪師の墳墓・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。

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)

10

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もう」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

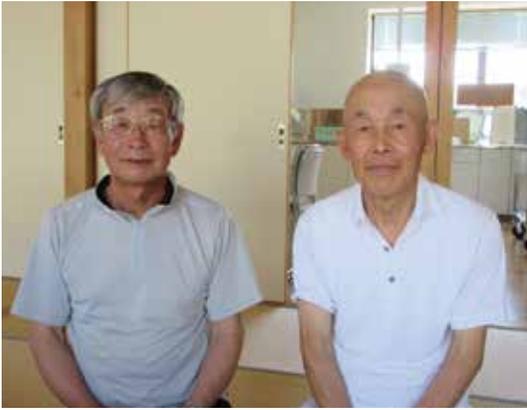
ようになった。「千円の会」と名づけられ、輪番で幹事となった2人が、会費でアルコールとおつまみを用意する。当時の集会所の土間にあったストープの上で、安くて量を食べられるマトンを焼いて、お酒を飲むのが定番だった。夏休みにマイクロボスを貸し切り、地域の子育て世帯で旅行に行った時期も10年間ほどあったという。そんな集まりがいまも続く。

現在は、2009年4月に新築された「山の学習体験交流センター」に、男性10人とその妻の合計15人ほどで集う。親世代は引退し、自分たちが地域の役職を担うようになった。

団結力で、多彩な活動

地域の同年代がつながって情報交換をするところが目的だったので、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。

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、



区長の林敏男さん（右）と区長代理の須江勇喜さん



山の学習体験交流センターは「そば道場」でもある



「多々石そば道場」の皆さん

町のイベントで腕をふるう。10月に田島地区で開かれる「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



「多々石そば道場」は大人気

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、いまだ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）

11

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。女性を中心にあって、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、収穫したお米をもらう。オーナーは年数回集落に足を運ぶプログラムの中で、山菜採りやジャガイモ掘り、郷土料理づくり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部主導の味



大勢が参加しても十分広い棚田で田植え体験

贈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。



ツーリズムの体験者と住民でにぎやかに食事

住民と参加者は互いにたいせつな存在

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て、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、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たちの成長をうれしく感じながら活動している。



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）



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

暮れには、餅や農産物の詰め合わせをオーナーへ贈り、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）

12

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%

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、盆踊り復活に向けて動き出した。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。

以来、荒天で中止した年を除いて、毎年8月16日に盆踊りを行っている。

盆踊りの日、会場となる広場は、地区人口を大幅に上回る人出でにぎわう。夏休みの婦省者や、ほかの地区の住民も大勢加わる。幼い子どもから押し車(シルバーカー)を押してきた高齢者まで、ともに夏の夜のひとときを楽しむ。盆踊りは、世代や地区を超えた住民交流の場であり、村を出た人と残っている人が、再会を喜ぶ貴重な機会となっている。

「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て本当によかった。一度中断したからこそ、そのたいせつさがわかる」



神事のあとの直会なおらい。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



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



盆踊り会場の広場やぐらに櫓を建てる



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

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）

伝統
郷土

●小野川農用地利用改善組合・(昭和小野川地区)
食品加工グループ

13

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つき作業が続く。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



かつて教室だった場所が加工場になっている



食品加工グループの皆さん



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

DATA

小野川農用地利用改善組合・食品加工グループ (福島県昭和村小野川地区)

- 活動拠点：小野川生涯学習センター（旧昭和小・中学校小野川分校※2002年4月から休校、2012年3月末で廃校）
- 住所：〒968-0211 福島県昭和村大字小野川字後沢652

加工場はいつもにぎやか

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。

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従事する。休憩は午前と午後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)

14

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っ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、前回保健師が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つた」「ペットボトルのフタを開けにくくなつた」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う指標」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ツと片付け、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



イスを使って体操をする

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)



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！

15

空き家でつながりを深める

活動の
ポイント

- 仲良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、同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

渡部雅二郎さんと京子さん
ご夫妻



当番制の持ち寄りでたくさんの料理が並ぶ

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り、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、参加者のこと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。

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）

16

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



夏には川遊びなどアクティブな体験も



地元の食材をつかった食事を提供



囲炉裏でのイワナの炭焼きも好評

地元の人が喜ぶ拠点に

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。

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、男性が宿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に戻って喜んだのは、やはり地元の人たちだ。校舎に明かりがとることが地域の人の気持ちを明るくしている。

(熊谷智美)

DATA

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

会津美里町の高齢者の暮らしぶり

会津美里町地域包括支援センター
生活支援コーディネーター 新國智香



会津美里町は福島県の西部に位置し、東は会津若松市、西は柳津町、北は会津坂下町、南は下郷町・昭和村に接しています。高田梅や朝鮮人参など特徴的な農産物や「会津」発祥の期限に由来する伊佐須見神社、東北最古の焼き物として知らせる「会津本郷焼」や野口英世博士ゆかりの中田観音などがあり、古い歴史と美しい自然に恵まれた町です。2016年1月時点の人口は約21495人、高齢化率は33.8%と、全国平均よりも高齢化が進んでいます。私は町の地域包括支援センターに勤めており、2015年秋より「生活支援コーディネーター」として地域づくりに関わっています。

まずは地域を知ることから始めようと思い、町を歩いて、聞いて、顔見知りや顔なじみの人をたくさんつくることにしました。数えるほどの世帯しかない小さな渓谷沿いの集落から、数十軒もある平野部の集落まで、規模はさまざまです。集落の催しに出かけ、また自宅訪問を重ねることで、「この間はどうも……」とあいさつのできる人が増えました。「こういうのがあったらいいな」と少しずつさまざまな声が聞こえてくるようになり、お茶飲みの盛んな集落や体操の盛んな集落など、たくさんの“元気”を見つけています。集落のなかで住民の皆さんがどんなつながりをもって生活をしているのか、見知った一部を少しですがご紹介します。

「屋根の雪が道を塞いでしまうから、除雪のためにも元気なうちはここにいます」と話してくださったのは、自

宅の屋根が道路に面しているお宅です。高齢の女性ばかりの集落で、万年区長を務めている男性は、「みんなに毎朝、薪を焚くように声をかけている。煙があがったら元気な証拠!」と話します。街道沿いの大きな集落では、「地区も大事だが、隣組も大事にしよう」と声をかけています」というお話を聞きました。住民がお互いを気づかっている姿を知り、温かい気持ちになりました。

集ってサロンを楽しむ場では、「ここに来てと楽しい」「一年分笑った!」などの声から、「あの人は今日病院だから来ないって」とメンバーの出欠を気づかう声も。顔を合わせて話をするだけでなく、電話でつながりを密にとっていることも知りました。また、「お茶飲みをすれば元気になると思って始めました。みんなが集う、憩いの場になれば」と、自主的にサロンを立ち上げ、地域の人たちのために笑顔で頑張っている住民の姿を目にし、まだまだ町は元気になれる!と感じています。

町を歩いていて思うことは、住み慣れた地域で過ごしていけることのありがたさを感じている住民が多いということです。「昔と比べて、隣近所との付き合いがなくなった」と言いながらも、みんなどこかで気にかけて、心を配り、つながっているということを日々実感します。生活支援コーディネーターとして試行錯誤のなかですが、住み慣れた地域でその人らしく生活していけるように、これからも住んでいる皆さんの声をたいせつにしながら地域づくりに取り組んでいきたいと思っています。

総括座談会

奥会津の知見を、
原発被災地域に
活かすために



奥会津の知見を、 原発被災地域に 活かすために

●出席者

- 高橋誠一 (東北福祉大学教授
本事業実行委員会委員長)
- 大坂 純 (仙台白百合女子大学教授)
- 志水田鶴子 (仙台白百合女子大学准教授)
- 酒井 保 (近所福祉クリエーター・
近所福祉クリエーター)
- 池田昌弘 (全国コミュニティライフ
サポートセンター・理事長)

◆奥会津はすごい

大坂 純 いま日本は人口減少、少子高齢化がすすんでいます。その最前線が東北の被災地であり、この奥会津だと思います。特に、福島第一原発事故のあった福島県沿岸部には、放射能の影響から子育て世代は戻らず、中高齢者ばかりが戻るだろうと言われていきます。高い高齢化率であっても、いかに元気に暮らしていけるまじにするか。そのヒントが、制度やサービスに頼りすぎずに、地域でいきいきと生活している奥会津の

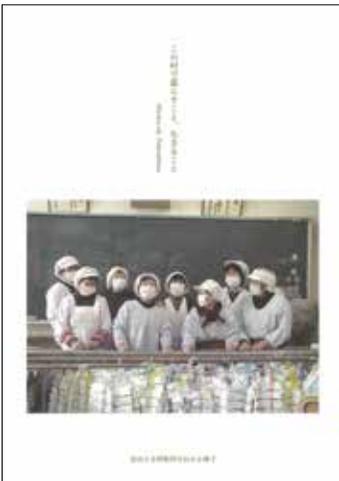
営みに隠されています。たとえば昭和村は人口1344人、高齢化率は55・1%なのですが、数字から浮かぶイメージと村の暮らしぶりが、いい意味でかけ離れていることに驚いています。酒井さんは、収穫祭にも招待されたそうですね。

酒井 保 2015年9月に、この事業の現地視察でお邪魔したあと、収穫祭に誘われてうかがいました。そのときに、現地視察で発表された皆さんが、言っていたのは「9月の現地視察は、昭和村の高齢者の暮らし方を全国に広める

という意図だったんだろうけど、一番よかったのは全国の人に知ってもらったことではなくて、村の人に知ってもらったこと」ということでした。自分たちの村もまんざらでもないという声が、現地視察翌日から聞こえ始めて、自分たちが元気でないとも元気にならないぜ、これからどうしていくべみたいな話が始まっているのです。まじづくりの基本は、きつとこんな単純なことなん

だなど僕は思いました。これは昭和村独特なかもしれませんが、人とのつき合い方の理屈をよくわかっているという印象を受けました。村は閑散としているのに、じっちゃん、ばっちゃんが元気！

昭和村のNPO法人「苧麻倶楽部」の和泉朋子さんが、なりわいと仕事の違いについてこんなことを言っていました。なりわいは、大根やニンジン売ってその日の食いぶちを稼ぐこと。一方、仕事は「今」ではなくて、10年後、20年後、30年後を考えることだと。自分が死んだあとに残る土地を意



苧麻倶楽部発行の写真集
『この村で暮らすこと、
生きること』

識して守る、そういうことが昭和村の人たちは理屈としてわかっているんじゃないかな……。

池田昌弘 この「芋麻俱樂部」

が、村の委託を受けて写真集をつくったのですが、それを見た住民が10ある集落ごとに写真集をつくりたいとなって、さらに自分たちの土地への関心が広がっていると聞きました。

酒井 あの写真集はいいですね。

昭和村に行きたくなりますもん。まちづくりの話が、小難しくなくて、ストーンと理解できる。

志水田鶴子 住民は、お茶飲みな

どふだんの暮らしのなかで、村のことを考えてしゃべっているのに、たとえば、今年度改正された介護保険のなかで設置が求められている「協議体」のことをいきなり言われても、住民のみなさんは、村のふだんの暮らしのことはまったく別のもののように思っていますよ。

◆気にかける「つながり」

酒井 昭和村のある商店にかが

たときのことです。茶の間の壁にデイサービス予定表が貼ってあるのです。訳を聞いたら、近所ならばあちゃんから息子から施設に入れと言われていたのだけど、ばあちゃんは入りたくないという相談を受けたそうで、まずはデイサービスを利用してみようということで、一緒に送迎車に乗ってデイサービスに行っているというのです。

また、何年か前の温泉旅行で偶然知り合った女性の身の上話に同情して、おはぎを送るなど交流を続けているという話も聞きました。

何でそこまで関わるのだろうかと思議に思っ尋ねたら、「だってかわいそうじゃない」という返事でした。僕たち専門家は、人に対してかわいそうと思っちゃいけないという教育を受けてきたように思うのですが、「かわいそうじゃないの」という感覚はすごく

大事だと思っただけです。

池田 「気にかかる」というのはそういうことなんでしょうね。そういう意味では、「ボランティアグループすずの会」（神奈川県川崎市宮前区）の鈴木恵子さんと同

じ。住んでいる地域のありようが

違うだけで、やっていることはあまり変わらないように思います。

一方で、地域では、お正月の新巻き鮭はその商店で買ってあげなきゃいけないという雰囲気になっ



昭和村の個人商店でのお茶飲み



昭和村のミニスーパーでのお茶飲み



ているというのです。お店の売り上げへの貢献も気遣いの対象というのが、お店と顧客が一体化化していて、物々交換の文化のようにも思います。

酒井 キーワードは「つながり」ですね。

高橋誠一 昭和村は10の集落ごとに固まっているので、つながりやすいでしょう。たとえば、あるミニスーパーには、元店員が毎日のように通ってきています。店員だった人が今度はお客さんになるなど、辞めたあとも関係が続いているわけです。ただ集まっているだけのように見えるけど、何かあったら手伝ったり、おそらく子どもや親の面倒をみたりとかしているんじゃないかと思う。僕たちは、つい生産者・消費者と役割を分けてしまいがちだけど、昭和村はそこが混然一体なので、「つながり」が成り立っているのでしょう。

志水 本事業で実施している「支援合い活動や生きがい仕事、生活支援サービス事業の立ち上げ支援

講座」の受講生から、「うちは自治会もないんです」などと言われているのですが、つながることはそんなに難しいことなのかと思う。自分のためというより、孫がこの土地で暮らしていくためには自分がいかなとつながっていたほうがいいのだという意識さえあれば、意外と簡単なんじゃないかと思ったりするので、この違いは何なんでしょうね……。

大坂 地域ごとに論理にかなった自然な暮らしがあるのだけど、住民がそれを意識していないということは往々にしてあります。環境条件が厳しいところほど、知恵と工夫と技が磨かれていると感じます。必要なものだけがしつかりと残っている。人と人との関わりのなかに暮らしが上手に織り成されているのです。

今、私は大学のゼミで仙台市の泉区長命ヶ丘地区でフィールドワークを行っているのですが、雪が降った翌日、ひとり暮らしのおばあさんの家を訪ねたら雪がきれ

いに片づけられていました。向かいの奥さんが掃いてくれたということです。うちの地域には助け合いがありませんという声をよく聞きますが、おそらくこんなふうな自然な形での支え合いは行われているのではないのでしょうか。

◆オープンにすることがセキユリティを保つ

高橋 宮城県石巻市の網地島あじしまに行つたときに、「ここは何度も人が

いなくなっている」と言われました。「だから、われわれは人がいなくなっても大して心配もしない。また時期が来れば人が住むようになる」とも。もしかしたら、われわれは人口が減ることに過敏になつているのかもしれない。確かに人口は基盤ではあるけれども、高齢化率55・1%の昭和村がこんなに豊かな暮らしをしているのですから。

もうひとつ、昭和村は思っていた以上にオープンで、いろいろなた人を受け入れることが印象的

でした。

酒井 どの家も玄関の戸が10cmぐらい開いているんです。すべての家がそうなのかと尋ねると、芋麻俱樂部の和泉さん曰く「そうです。あれはセキユリティなんです」ということでした。10cmくらい開けておくことで、外が見えるし中も見えるから。見慣れない人が来るとすぐに村のうわさになる、これが昭和村のセキユリティなんです。

大坂 電話もよくかけ合っていますね。冬になるとその傾向が強まるとか。外に出られなくなるからでしょう。

池田 これは隣町の話ですが、玄関の鍵のかけ方を尋ねたら、そこに落ちていた釘が鍵だというのだそうです。玄関を開けておくぐらいだから、思わず「鍵かけるんですか?」と言ったら、「鍵をかけるのとクマが入るから……」と。

なるほど、納得しますね。
高橋 侵入者が人間じゃないんだ。ちゃんとした鍵ではなくて釘



左より、酒井保さん、高橋誠一さん、大坂純さん、志水田鶴子さん、池田昌弘

で十分な理由は、クマには釘はわからないから……。セキユリティーの意味が変わってきますね。

◆高齢者の力をまっちづくりに活かす

池田 20年近く前の話ですが、網地島は、若い世代は陸のほうに行ってしまうって、高齢者だけが残っていました。寂しくなったという一方で、しけの日は朝4時からだれかの家に集まってカラオケをしたり、孫に合わせて食べていた脂っこいものではなく、自分たちの好きなものを食べるなど、自由な生活を楽しめるようになったとも話していました。

高橋 子どもが多ければ子ども中心の社会ができるし、高齢者が多ければ高齢者中心の社会ができるのでしよう。昭和村には居場所だけでなく、小仕事というか、ちょっと頼まれる仕事があるんですよ。

池田 昭和村の人は、そのちょっとした小仕事とセットで地域を残

したいという意識がかなり高い感じがしました。若い人に託せないというのは、若い人が頼りなくて託せないんじゃないかと託せがきちんとやっておかないと託せないというニュアンスなんです。

大坂 芋麻倶楽部のやり方を見ていて、おもしろいと思ったことがあります。最初は外国人に田舎の暮らしを体験してもらっていたのですが、最近は日本の学生がターゲットになっています。それは、暮らしを伝えるためには文化が理解できることと何度も足を運んでもらう必要があるからです。村になじむまでには時間が必要だし、それは受け入れる側も同じこと。

新しく入ってきた人を、村の人がすぐに受け入れるわけではないのです。芋麻倶楽部の和泉さんは、写真集を撮り始めるまで2年かかったそうです。和泉さんは、その2年間で、「地域のことを、地域の人の目として、少しわかるようになるまでの時間だった」と言っています。同時に、村が「か

らむし織り体験生（織姫）」など外部の人を入れていくことで、自分たちの暮らしを意識化することにつながっていますね。昭和村の人たちが日々の暮らしをいかにたいていせつにしているかが伝わってきます。

酒井 秋田県湯沢市で助け合い活動をしているグループの人と話したことがあるのですが、世代交代は考えていないということでした。若い者は若い者の都合があるから消滅してもかまわない、今役に立っているからそれでいいと。役割を押しつけないというか、それぞれの都合をちゃんと受容しているのです。昭和村でも、若い者が云々という話は出てこないですね。

大坂 さきほどの長命が丘の高齢者に、奥会津の三島町には70歳にならないと入れない村民中心の合同会社があると話したら、皆さんの表情がパツと明るくなったんです。その合同会社は、若者がいないから自分たちでやっているの

ですが、それを長命が丘の高齢者は、「たいへんだ」ではなくて「うらやましい」と受け止めたのです。高齢者も何かしたいと思っている。それを教えてくれたのがこの奥会津での経験でした。

志水 70歳になるのを楽しみにしていたというおじさんがいましたから。

池田 網地島の老人クラブは90歳にならなきゃ入れないと、20年前にうかがった際に、島民からよく聞きました。60歳は青年団とも言っていましたね（笑）。

昭和村も、高齢者にとつては暮らしやすいのではないのでしょうか。むしろ、子どものほうが孤立しがちで、どうすれば集まって遊べるかが課題になっています。学校にもスクールバスで行くなど、昭和村という農村での暮らしを子どもたちが体感していかないという話も聞きます。子どもや子育て世代には案外住みにくさもあるのかもしれません。ただ、少ないからつながりやすいともいえるわけ

です。108万都市仙台市では、子どもも高齢者も埋もれてしまう。都会はどこに誰がいるか見えません。そこを「見える化」しないとつながっていきないうね。

◆新しい尺度 —腹のくくり方

大坂 都会はお金で済ませるようには押しつけられているのかもしれませんが。結果、お金で済むからつながりは要らないと思っている。**高橋** むしろ、お金でつながって



郡山市の「ラジオ体操&歩こう会」

いるんじゃないかな。お金でつながるといことは、顔は見えなくてもいいというつながりなんです。**志水** 田舎で暮らす人は、都会の人との関わりをとおして、自分たちがもっているレジリエンス（心の回復力）を発見し意識化できれば、おのずと元気になっていくようになります。都会で暮らす人のほうが不安は強いし、苦勞しているように思います。

池田 都会に暮らしながら、つながることでお互いに暮らしを支えている実践を見つけました。郡山市で行われている「ラジオ体操&歩こう会」という高齢者中心のグループですが、聞いてみると、自分たちのためにその活動をしているというのです。自分らしくここで生きていこうと思ったら、仲間を自らつくり、困ったときにはその仲間を助け合う、そういう関係をつくらないとやっていけない、これは自己防衛だ。でも、それはこの活動が周囲から注目され、評価されたことでより意識化され



昭和村の「中向農産物直売の会」



山形市の「第3地区サロンきじま」

て、より具体的な言葉になって発言されたのだと思う。他者に見てもらえる「見える化」の効果は大きいなど改めて思います。それは昭和村も同じだと思います。

大坂 昭和村の人たちに「すごいですね」と言うと、「そんなのは当たり前のこと、今さら言うようなことじゃない」と言いながら、似たような話が芋づる式に出てくるのです。実は、皆さん自分たちの村の暮らしを自慢したいからしゃべっているのですが、それが

とてもいいなと思いました。田舎だからできたのではなくて、郡山でもできているし、「ずずの会」や「ボランティアアグループ沖代すずめ」（大分県中津市）、「つどい場さくらちゃん」（兵庫県西宮市）など、全国各地にあります。

「いい暮らし」とは、自然の中でいろんな人とつながり、おもしろおかしく暮らせること、暮らし自体が豊かであるということでしょう。暮らし自体が豊かというのは、「どうしよう？」と思った

ときに手を差し伸べてくれる人がいることであり、必要なものが必ずある暮らしです。そのために、自分たちも工夫するし、お互いさまでやるという別の尺度が必要なのだと思います。金持ちかとか、勉強ができるとか、立派な家に住んでいるとかではなくて、暮らしの目線での評価軸です。最新のテクノロジーで何とかしようというより、この自然な支え合いを引き出す力、意識化できるやり方を推し進めていきたいですね。

酒井 昔はありましたね、土間でパイプイスに座って、魚肉ソーセージをかじりながらワンカップをじっちゃんたちが飲み交わしているみたいな場が。

池田 山形市内の団子屋が中心になって始まったサロンがそれに近いかもしれません。餅屋で食堂もやっていたのですが、奥さんが骨折していったん店を閉じたのです。その後、このままでは奥さんが引きこもりになってしまうと心配したご主人が、店をバリアフ

リーにして、サロンにしました。地域包括支援センターや社協、町内会も応援していて、地域の健康体操教室や町内会のサークルなどの会場にもなっています。お客さんが来ると奥さんが出てきておしゃべりを楽しんでいきます。昭和村では、うつ状態の奥さんを心配しただんなさんがご近所の4組の夫婦で農産物の直売所を始めましたが、ここは団子屋をサロンにしちゃったわけです。

酒井 お互いに関心をもち合うということ、きれいに聞こえますけど、それはつまりお互いに干渉し合うことになるわけで、当事者自身が腹をくくらないとできないことでもあると思います。昭和村も山形市の団子屋さんもその腹のくり方が非常にうまくできていると感心しました。住民それぞれの「おたがいさま」への覚悟が、今問われているのではないのでしょうか。

（2016年1月14日・アーバンホテル二本松にて）

動画で



『地域支え合い』の 実践がわかる！

福島県内外の5つのまちの活動を、動画で紹介するDVDを作成しました。各地の地域支え合いの実践を、映像でわかりやすく理解することができます。

地域の勉強会などでご利用いただく、希望者に配付します。

ご希望の方は、CLCC TEL 0222-727-8730 までご連絡ください。



◆福島県昭和村での実践

人口1344人、世帯数661、高齢化率55・1%の昭和村では、高齢者が元気に活動し、日常生活のなかで支え合っている(2016年3月現在)。たとえば、野尻地区では毎朝8時15分になると、新聞販売店の人が集合型新聞受けに新聞を持って来る。購読している周辺の十数世帯の住民が、一斉に集まって来て、ちよつとした井戸端会議の場になり、また新聞を取りに來ない家には新聞を持って様子をつかがうなどの見守り活動になっている。

そのほか、商店でのつどいの場や、農産物・伝統工芸の生産・特産品の開発・販売など、仲間と集つてこごとごと暮らしたの孤独感を減らし、生きがいひらりや地域おこしにつながつてくる取り組みを紹介している。



野尻地区の集合型新聞受け

◆福島県郡山市での実践

福島県中通りに位置する郡山市は、人口約33万人、高齢者率は23・8%。郡山市には、市役所そばの池ノ台地区にある市中央公民館で週1回サロンを開いている「いきいき友和会」や、毎朝麓山公園で、ラジオ体操を行ったあとに周辺をウォーキングする365日型の「ラジオ体操&歩こう会」などの活動がある。

ラジオ体操&歩こう会のメンバーは、歩いたあとにコンビニのイトインコーナーでお茶を飲むのが日課で、たまにアルコール会を開いたり、メンバーが経営していた元スナックで月に2〜3回持ち寄り飲み会を開いたり、これが日常をゆるやかに見守り支え合つ仲間づくりにつながっている。



ラジオ体操&歩こう会

◆秋田県湯沢市での実践

秋田県東南端に位置する湯沢市は、人口4万7955人、世帯数1万8107、高齢化率32%で、向こう三軒両隣の精神が息づく（2016年2月現在）。宇留院内地区では、60歳から80歳までが老人クラブに強制加入となっており、1回300円会費のサロンを月1回開催して、持参したおかずで昼食をとり談笑する。家では「おじいちゃん、おばあちゃんはゆっくりしていて」と家族に言われがちな高齢者も、老人クラブでは食事の用意や片付けなどで活躍し、それが生きがいとなっている。また、御嶽町にある、豆腐が「一丁あればお酒が飲める」という男性だけの「とごふの会」や、西新町内で毎月10日・20日・30に集う「ほっとする会」、10世帯の若畑集落住民総出で交流イベントや郷土料理づくりの励む「若畑里づくり協議会」を紹介する。



とごふの会

◆下矢部西部地区社会福祉協議会

熊本県山都町の山間部に位置し、過疎と高齢化がすすむ下矢部西部地区は、人口537人、世帯数197、高齢化率45・6%（2016年2月現在）。「子どもに呼び寄せられて、つながりのない土地の高齢者施設に入所するよりも、この地で支え合って最期まで暮らせるようにしたい」という思いから、同地区社会福祉協議会会長のリーダーシップのもとで積極的に活動している。

廃校となっていた旧下矢部西部小学校を改修し、「小規模多機能ホーム絆」と命名して、災害時のための一泊宿泊体験などを実施する一方、小集落4か所の公民館で「コミュニティカフェ」を開く。カフェ開催日には、移動販売車での買い物を楽しむほか、保健師、歯科衛生士、理学療法士などに来てもらい、一日でも長くこの集落に暮らし続けるため、自分たちに必要な知識や介護技術等を学び生活の質を高め合っている。



災害時のための一泊宿泊体験

◆まおちゃんのおつかい便

三重県南部に位置する紀北町は、人口1万6959人、世帯数8225、高齢化率40・4%のまちだ（2015年1月現在）。ここで暮らす東真央さんは、大学3年のときに中古トラックを購入して、移動販売を始めた。「まおちゃんのおつかい便」は、個人の家の軒先や軒下、あるいはデイサービスセンターなどで、生鮮品から生活用品までを販売して歩く。足腰が弱って外に出られない世帯には、自宅に品物を持ち込んで選んでもらったり、なかには家上がって冷蔵庫に品物を入れたり、買い物の支援に留まらない細やかな生活支援で、高齢者の暮らしを支える。ケアマネジャーなどの専門職から訪問を依頼されることもある。常連は300人



まおちゃんのおつかい便

「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」
講座・研修プログラム実行委員会 委員名簿

委員長	高橋 誠一	東北福祉大学 総合福祉学部 教授
委員	大坂 純	仙台白百合女子大学 人間福祉学部 教授
委員	志水 田鶴子	仙台白百合女子大学 人間福祉学部 准教授
委員	酒井 保	ご近所福祉クリエーション 主宰
委員	川村 博	特定非営利活動法人Jin 代表
委員	元持 幸子	特定非営利活動法人つどい 事務局長
委員	池田 昌弘	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

平成27年度 復興庁「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」

奥会津の知見を活かす！
東日本大震災被災地復興における
『地域支え合い』実践ガイドブック

2016年3月25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 七七舎／表紙デザイン 有限会社 マルブデザイン 宮崎 萌美