令和２年 佐久市地域おこし協力隊

大澤 美保
活動報告

Profile:

群馬県昭和村生まれ。
東京にて美術の専門学校卒業後、
Ｔシャツのグラフィックデザイナーとして１０年勤務。
その傍ら、フリーのイラストレーターとして活動。
環境イベント多数企画。
2011 年、福岡県うきは市に移住。
無農薬米を作りながら、
地産菜食レストランを３年経営後、
２児の母になり、仕事のあり方を考える。
2017 年７月、長野県佐久市地域おこし協力隊に任命。

Misson:

協西地区の荒廃農地の再利用として、
米やエゴマ栽培の手伝いと、農産物の商品化。
伝統食の継承支援、イベント企画等。

contents:

Misson1 協西地区の荒廃農地の再利用として、米やエゴマ栽培の手伝い

Misson2 農産物の商品化
・えごま油
・伝統味噌～もちづきツキヒト味噌プロジェクト
・販売先の開拓

Misson3 イベント企画
・伝統食の継承支援のイベント
・ツキヒトマルシェ
・SAKUSAKU マルシェ

Media & 地域おこし協力隊との繋がり メディアへの掲載履歴 地域おこし協力隊との連携

起業準備 おおさわみほ イラスト＆デザイン 農業＆体験農業

Misson1

協西地区の荒廃農地の再利用として、米やエゴマ栽培の手伝い

米の栽培

３年間通して協西の７～10 反ほどの田んぼの手伝い、主に畦草の草刈りを行いました。2018 年にはハザかけ無農薬の米つくりにも挑戦させていただきました。

収穫には子どもたちや他の協力隊員や地域の方も手伝ってくれました。

えごまの栽培

通年通して、２反ほどの苗の植え付け、草かき、土寄せ、刈り取りの手伝いを行いました。

鹿が多い地域なので電柵の設置も手伝いました。

Misson2

農産物の商品化

・えごま油

・伝統味噌～もちづきツキヒト味噌プロジェクト

えごま油の商品開発

えごまを収穫後、えごま油を搾りました。年間で２００本程度生産でき、パッケージデザイン、チラシデザイン等行いました。

えごま油のパッケージデザイン

↓

フードコーディネート

↓

写真撮影、イラスト作成

↓

カタログデザインをしました。

えごま油の梱包発送の仕方の提案

↓

発送作業、請求書作成を行いました。

もちづきツキヒト味噌プロジェクトにて

伝統的な味噌の商品化

地元の米や大豆を使用して、伝統的な味噌玉味噌や玄米味噌など商品開発しました。

３種のパッケージデザイン

↓

イラスト作成

↓

カタログデザイン２種、CM 制作をしました。

写真は地元のフォトグラファー滝澤さや香さんにお願いしました。

CM は協力隊員やもちづきツキヒト味噌プロジェクトのメンバーと協力して制作。

Misson2

農産物の商品化
・販売先の開拓をしました

えごま油や味噌の出店

佐久周辺
○アースデイ in 佐久出店
○ツキヒトマルシェ出店
○小諸ビオマルシェ　等にて出店

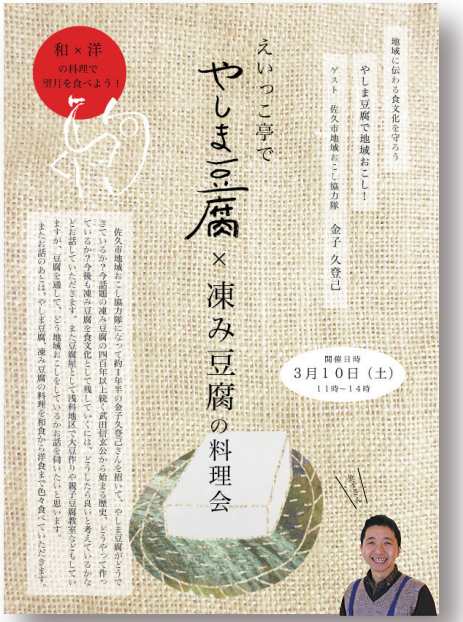
東京進出
○Gokigen3 に、望月を中心とした農作物や加工品業者を紹介
○品川区 天王洲マーケット出店
○移住雑誌 Turns 主催のイベントなど等にて出店

Misson 3

イベント企画

・伝統食の継承支援のイベント

企画、運営、チラシデザイン、広報、会計まで１人でやっていましたがとても１人ではできる仕事ではなく、少しずつ地元の方々や協力隊などの方々に協力していただきました。下記の他に、ますや、多津衛民芸館でも料理提供させていただき、最終年度では麹のワークショップで講師を勤めました。イベントでは沢山の出会いがあり、沢山の繋がりができました。



大人の昼のクリスマス会

2017 年 12 月

望月在住の英国チャトニーを作る方を招いて結農園の蕎麦とエゴマ使った料理を作り提供した。

多世代料理教室

2018 年～2020 年　年間２～３回開催　　計８回開催

もちづき ツキ・ヒト 満ちるプロジェクトの協力を得て地元の伝統食を学ぶため、地元講師（清水宣子さん、小池たきさん、おんなしょうの会味噌部のみなさん）を招き料理教室や味噌作り教室を開催。

やしま豆腐＆凍み豆腐の料理会

2018 年３月

望月でも昔からよく食べられていた凍み豆腐を使った料理を作り提供しました。伝統的な食べ方から、洋風の食べ方も紹介しました。

Misson 3

イベント企画
・ツキヒトマルシェ

ツキヒトマルシェ

もちづき ツキ・ヒト 満ちるプロジェクト主催の Organic,Natural,Handmade, をテーマで行われたツキヒトマルシェ。
旧春日小学校で２回、Pure Plants で２回行われたマルシェの手伝いと、チラシデザイン、当日に配る出店や出演者、ワークショップ紹介のチラシデザインをいたしました。
また当日のレイワークショップを担当させていただき、スタッフの T シャツのデザインをさせていただきました。旧春日小学校で行われたマルシェは 500 人程の来場者で沢山の笑顔に出会えました。

Misson 3

イベント企画
・SAKUSAKU マルシェ

SAKUSAKU マルシェ

2020 年３月７日（土）佐久市の市民交流ひろばにて佐久市民の日（３月９日）に、佐久地域にありがとうを込めて、SAKUSAKU マルシェが開催予定でした。地域おこし協力隊４名で運営企画などを全面協力をしましたが新型コロナウイルスの影響で開催が中止になりました。

2019 年台風１９号が各地に被害をもたらし、台風も地球環境の変化などが大きく関わっていることを踏まえ、これから私たちができることをもう一度考えられたらと思いマルシェを開催予定でした。新型コロナウイルスのことも踏まえ、私たちがこの地球で生きていくために何が必要なのか？また大きく考えるきっかけになりました。機会を頂けるチャンスがあれば､改めて挑戦したいです。

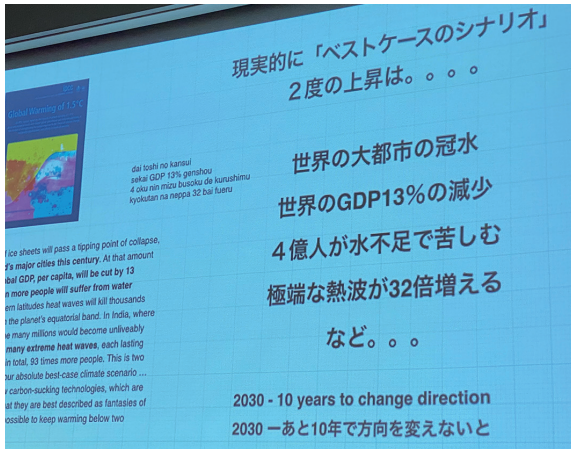
Sakusaku マルシェのロゴデザイン、告知用チラシデザイン、会場で配る予定だったチラシデザイン、会場配置デザインや看板、デザイン制作、フラッグ制作などを行いました。

Media
&
地域おこし協力隊との繋がり

地域おこし協力隊との連携

望月アレコレ大学

長野県佐久市の望月地域を中心に、佐久地域の歴史文化を学ぶ市民大学。「望月アレコレ大学」を協力隊同士の連携として、望月の歴史勉強会のサポートをした。主に、ロゴ制作、イベントのチラシデザイン、SNS バナー制作を担当しました。現在の活動は、もちづきツキ・ヒト満ちるプロジェクトが引き継ぎ、地球環境をテーマに勉強会を開催。【気候変動と私たちの暮らし　～気候危機についてコミュニティーで考え、取り組む～】は、ロジャー・マクドナルド氏によるレクチャーを開催した。今後は、市民大学としての「望月アレコレ大学」の継続と並行して、気候危機問題に特化したアクショングループ「MOACA」(モアカ) としても活動していく予定だそうです。



Media
&
地域おこし協力隊との繋がり

地域おこし協力隊との連携

ついでネット佐久

地域おこし協力隊の連携活動として、ついでネット佐久のロゴデザイン、チラシデザインをさせていただきました。ついでネットとは「ついで」を合言葉に、小さな困りごとをたすけあうコミュニティ＆ネットワークです。現在も会員募集中ですのでご興味がある方は事務局にて連絡してみてください。

ふるさと CM 大賞 NAGANO に応募

長野県内の市町村が 30 秒の手作り CM を制作し〝ふるさとの魅力〟を PR する第１８回「ふるさと CM 大賞 NAGANO」に地域おこし協力隊３名で制作、応募を行いました。、「望月の味噌」をテーマに制作し、望月の多くの方にご出演いただきました。そしてアイディア賞をいただき、TVCM として abn で放送されました。

望月の方々 17 名に出演、音楽制作、衣装協力していただきました。

起業準備

おおさわみほ イラスト＆デザイン（グラフィックデザイナー）
農業＆体験農業

地域おこし協力隊として、活動していく中で１年半ほどは自分自身が地域に何を求められているか探る時期でした。協力隊の活動の中で、自分が得意としていたデザインやイラストの仕事をするととても喜ばれたので、まずは生業に戻りグラフィックデザイナーとして地域貢献していきたいと思っています。

また、中山間地の農業は動物被害も多く、重労働のわりに収入も少なく、次世代に農業が受け継がれていかないということもあり、女性でも出来て、動物被害の少ない農業を活動の中で探りました。協和の地域でも栽培しているカモミールやズッキーニは、動物被害も少なく、肥料も自然なもので栽培でき、緑肥などを活用すると病害虫も防げ、収穫も軽量なので女性でも運べるというメリットがあり、この品目を選びました。

また、世話人が体験農業の受け入れをしていて、都会の子どもたちは、近所迷惑になるという理由で外で歌も唄えず、駆け巡ることができないという話を聞いて、子どもたちが子どもらしく、野山を駆け巡ることができればと農業体験を開催していけたらと思っています。子ども頃、自然の中で楽しく遊んだという記憶は、その後の人生に土に触れられるか触れられないか大きく影響してくるようです。また活動の中で実際に大人の方にカモミール刈りをしてもらいましたが、香りがよく花畑に癒されたという声を多く聞きました。植物に触れると参加者たちも心が開き、自然と会話も多くなるので、移住定住の促進、地域の困りごとにも相談にのり、役立てていけたらと思っております。

協力隊の活動の中や農業研修で学んだ農業を融合し、
荒廃農地を再生し、農業をやっていけたらと思っております。
活動の最終年度は、農業研修をさせていただき、農地開拓などをしました。

起業準備

おおさわみほ イラスト＆デザイン（グラフィックデザイナー）
農業＆体験農業

＜起業におけるコンセプト＞

農的暮らしを軸に持続可能な暮らし、健康や地域循環を考える。
また、クリエイティブな心を忘れず、生活に潤いを与え、心豊かになる提案をする。地域に小さな雇用を生み出す。

＜ぽからか社＞

「ぽからか」とは、ネパールの聖地ポカラから頂いた造語です。
人々がぽかぽか朗らかな毎日が過ごせますようにという思いを込めました。

ぽからか社

おおさわみほ
デザイン＆イラスト部

・地域の農産物などのパッケージデザイン
・地域のイベントのチラシデザインなどを
　行っていく予定です。

Pokaraka Farm
農業部

＜現在の主な研修先＞

けんの農醸、長谷川治療院農業部、藤井農園にて研修させて頂いています。

＜主な作物＞

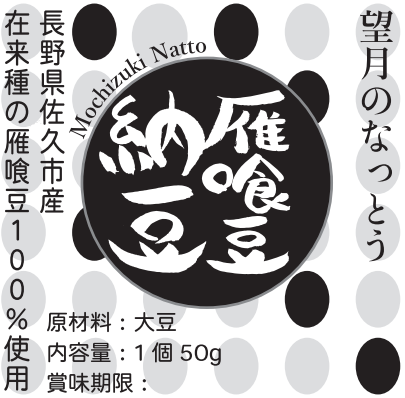
佐久が力を入れている作物、カモミール、ズッキーニをはじめ、米、
サツマイモなどを農薬や化学肥料を使わず栽培。
3 年後を目安に品目を増やしていく予定です。

＜農業体験＆料理教室、地域循環、移住定住を考えたイベント企画＞

体験農業、料理教室、田舎体験などで地域の繋がりを作り、佐久を知って
もらうきっかけを作ります。これらによって、荒廃農地の再生及び、地域
の生産物を市内外に発信し、地域の活性化を図りたいと思っております。

おおさわみほ
デザイン＆イラスト部

実際に活動期間中に公務外で頂いた仕事



Pokaraka Farm
農業部

準備として最終年度してきたこと（写真は公務外の作業も含む）

テスト栽培したサツマイモの収穫祭を行いました。

カモミール、冬の間にマルチが剥がれてしまいましたが
その後直し、満開の花を見せてくれました。

３ｍほどあった草を刈り、秋と春に燃やし、マルチや石拾いを５ヶ月費やし、
５月中頃やっとズッキーニの植え付けができました。

自分自身で初めて田植機を使った田植え。夫や地域の方々に教えていただきました。

最後に

３年間、地域の方々、市役所の方々、地域おこし協力隊の方々、大変お世話になりました。
一人で困っている時、皆さんのお声がけが本当に力になりました。

また、地域をデザインの力で PR をしていきたいと活動してまいりましたが
皆様のご理解とお力があっての仕事でした。
一人では到底できない仕事が皆様のおかげでできたことを深く感謝いたします。

これから私は佐久市布施に住居を構え、家族で暮らしていくわけですが
本当にこの場所を選んで良かったと思っております。

佐久地域は、人の宝庫です。
ひとつ繋がると大きな広がりになり、素晴らしいエネルギーを生み出します。
様々な難局もこの地域なら人の力で乗り越えられると思っております。
私もその佐久市民の一委員として、これからも尽力を尽くして行きたいと思っております。

これからもどうぞよろしくお願いいたします。

2020 年 6 月　大澤 美保