

# 地域おこし協力隊 活動報告書

---

臼田地区担当

加藤 夕紀子

# My Mission

## 健康メニュー・商品開発と地域の賑わいの創出等

A:地元農産物等を活用した健康メニュー・商品の開発と販売促進

B:核施設（うすだ健康館）を中心とした商店街の賑わいの創出と地域の活性化につながる事業の企画及び実施

C:地域行事等への参画及び地域情報等の発信



テーマは「食」と「健康」

# 1年目主な活動 健康メニュー開発・情報発信



臼田商工会女性部からヒントを得て、うすだ健康館カフェ・ベルフラワーのスタッフと共にレシピ開発。商品化へとこぎつけました。プルーンペーストは臼田商工会女性部が作っているものを利用。大好評につき販売開始。約1ヵ月で完売。カフェ売り上げ内訳ではコーヒーに次ぐ売り上げ。臼田商工会女性部と、臼田健康館と地域おこし協力隊の魅惑のコラボとなりました。



【臼田人（うすだびと）】と称し、佐久市地域おこし協力隊のページで臼田で活動されている方を紹介しています。地域活性化には欠かせない、地域住民各々の地元愛。地元にはこんな凄い人達がいっぱいいる事を是非知って欲しい。こんなに凄い人達が沢山いる地元にもっと誇りを持って欲しいとの思いからこのシリーズを企画しました。フォロワー数は452名（2017年3月現在）→1072（2019年3月現在）目標値としては任期が終わる2年後迄にフォロワーを佐久市の人口1%以上に増やす事でしたが見事達成しました。

## 生み出したい地域の未来像。

- ①一人ひとりが得意を持ち寄り、支え合う地域になる。
- ②自分は自分のままで良いのだという安心感の持てる地域になる。
- ③自分が満たされる事で、周りに対しても手を差し伸べる余裕のある地域となる。互助の自然発生。
- ④「循環型社会」を地域住民が意識して行動する地域になる。



地域住民が地域の事を自分事として捉える事

地域の活性化＝まずはそこに根付く人がいきいきと輝く事



地域住民総主役になれる地域になる事

## 2年目 テーマは小さな地域内循環

やりがいの創出 地域住民総主役



自主企画講座を市内の講師を探し実施

# 自主企画講座



全7回開催

## 薬に頼らない身体づくり講座

ご存じでしたか？食事で治せない病気は医者にも治せないって

第3回：アトピー・アレルギー性喘息を食事で改善！  
 日時：11月19日（日）  
 時間：10:30-12:00  
 うすだ健康館にて  
 参加費：¥2,000（ドリンク付き）  
 ＊予約制。健康館にてお申込み下さい。

今後の予定  
 【薬に頼らない身体づくり講座 全4回】  
 各回毎にそれぞれ講座料¥2000が掛かります。  
 第1回「食事で改善！認知症」→終了！  
 第2回 8/27（日）「ミネラルバランス（酵素断食）で腸内環境をリセット」→終了！  
 第3回 11/19（日）「アトピー・アレルギー性喘息を食事で改善！」  
 第4回 2/25（日）「ガンになる要因と対策」  
 皆様の疑問を分子整合医学の観点から解決！

講師：高洲 亜子  
 Ako Takasu  
 長女のアトピーから食や環境に気を取られ、2009年自然の中で子育てをはじめ、1ヶ年で2人へ増え、同年4人目妊娠中自分の中で育ち上げる。食と薬で子どもを育て、食・体形に自信を持ちたいと願っている。長女専科。本場の食文化の重要性を体感し、子育てに活かす。

お問い合わせ うすだ健康館 TEL 0267-81-5541 休館日：火曜日・祝日

親子豆腐教室  
 小学生対象  
 日時：11月25日（土）  
 時間：10:00-11:30  
 参加費：大人¥500 子供 無料  
 定員：10組  
 場所：うすだ健康館  
 申し込み締め切り：11月22日（水）  
 予約制となります。下記うすだ健康館へお申込み下さい。定員になり次第締め切らせて頂きます。  
 講師：\*食育豆腐インストラクター 金子 久恵己 Kanae Hironori  
 凍み豆腐で有名な佐久の「矢島豆腐」を使った親子体験型の食育教室です。地域の食文化を伝えていきましょう！！  
 参加費はSKO百景レシビプレゼント。今夜のおかずはこれだ！  
 (S→スピーディー K→簡単 O→美味しーい)  
 お問い合わせ うすだ健康館 TEL 0267-81-5541 休館日：火曜日・祝日

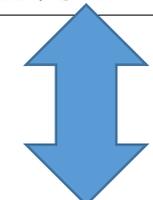
# 企画趣旨

地域住民が稼げるシステムを作る。「知識をビジネスへ」をスローガンに知識・知見を拡散させる事により昔からの佐久地方の文化の継承。様々な知識を取り入れ、地域全体のボトムUPを図る。自由に様々な働き方ができる地域になる。誰もが講師に成り得る土壌、ステージ、システムが整っている地域を目指し、地域内でお金を循環させる。

## <循環一例>



参加者  
 鍼灸・カイロの知識  
 +体験を得る



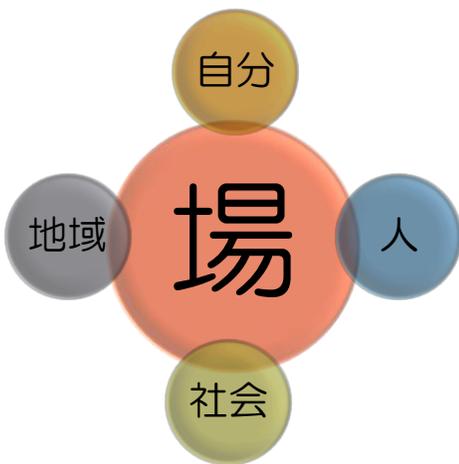
登壇者  
 顧客獲得

薬に頼らない身体づくり講座  
 東洋・西洋の自然療法を語らう会  
 【鍼灸師とカイロプラクターからのそれぞれの見解】  
 浅岡 隆志 院長 「東洋の自然療法」  
 小池 真志 院長 金子 久恵己 Kanae Hironori  
 日時：7月1日（土）  
 時間：10:00-12:00  
 場所：うすだ健康館  
 費用：¥500（ドリンク付き）  
 予約制  
 \*ご予約はうすだ健康館まで  
 身体の本質からゆっくりと治していく自然療法。2000年以上の歴史のある鍼灸療法、世界中の善き地域では第一級治療者として認められているカイロプラティック。それぞれの研究から現代医学を語って頂きます。  
 【第一部】 09時 鍼灸とは？カイロプラティックとは？  
 根本治療をそれぞれの療法から考える。その根本に必要なのは？本当に得るのは何ですか？  
 【第二部】 鍼灸のアプローチ、カイロのアプローチのデモンストレーション  
 主催：旭あおこし隊九隊  
 お問い合わせ うすだ健康館 TEL 0267-81-5541 休館日：火曜日・祝日

# うすだの街づくり実験室（ラボ）の事務局担当



2017年3月よりスタートで現時点で23回開催。  
(2019.3月現在)



臼田地区の有志が設立したNPO法人うすだ美図日本生命財団高齢社会地域福祉チャレンジ助成による活動の一環。助成終了後もうすだ健康館の自主事業の一環として継続中。

医療や介護や行政等のフォーマルネットワークだけでなく、NPOや地域住民を主体としたインフォーマルなネットワークともつながり、人と人を繋げて、社会参加を促すような活動を目的としている。

「ラボ」は「実験室laboratory」。まちづくりのアイデアを皆で出し合って、ちょっとした実験と一緒に進め、地域に役立つ活動を小さくはじめて大きく育てていくのを目的とした団体です。

## ■取り上げたテーマ■

- ①うすだ健康館をどの様に地域住民に使ってもらえるか
- ②臼田の高齢者実態調査から見える課題
- ③余った夏野菜を使った地域交流はできないか
- ④回覧で双方向コミュニケーションは取れるか
- ⑤男性の孤立化をどうにかできないか
- ⑥古き良きを知り地元愛を醸成できないか

# 街づくりラボから生まれたアクション①～サラダバー編～

## 企画趣旨

「余った夏野菜は地域を救う～お裾分けから始まる地域づくり」から生まれた企画。地域内の需要と供給のマッチング、また野菜の行き来を通じて、地域コミュニティの再構築の一助に。8月9日、8月10日の2日間に渡り開催。余った野菜を頂き、カットして提供。孤食を減らしたいとの思いもある。

うすだの街づくりラボ・ワークショップに自治区の区長さんのご協力があったのが成功の要因。「うすだ健康館ツアー」と称し、臼田地域包括支援センターとのヒアリング、街づくりラボのworkshop参加を区長さんへ提案。結果、地域住民の方と8名でご参加頂きワークショップご参加後、そこで企画したイベントの開催にもご協力下さる事となった。イベント当日はサラダバーに付随してCafé内のパン類、ドリンク類の売り上げも伸び、Café日割り平均売上196%UPと健康館の売上にも貢献。

野菜持ち込み：46名      サラダバー参加者：71名



# 街づくりラボから生まれたアクション②～うすだ漬物横丁編～

## 企画趣旨

「うすだ健康館あなたならならどう使う？」のテーマから生まれた企画。長野県のソウルフードを使い、漬物の作り方や味の品評をネタに漬物トークで人の繋がりを創出。理想は多世代交流。近年健康食品として見直され、再注目されている発酵食品の漬物を年配者から若い世代へと継承する。人との繋がりと、食を通し健康の創出を図る

参加者がレシピを提供者から聞いたり、趣旨通りの光景が見られた。漬物提供者への条件でレシピの提供を謳っていたが、レシピを作るのがネックで出場しなかったとのお声も。優勝は「白瓜と大根の初恋」課題点は漬物提供者の確保。次回以降は早目の告知の徹底を心掛ける。好評の為、第2弾野沢菜漬のイベント実施決定。アドバイザーとして、丸二食品株式会社上原浩社長の協力を得る事ができたのは大きかった。第2弾開催へ繋げる事ができた。

漬物持ち込み：6名/参加者 40名



# 3年目テーマ まこもの6次産業化



出雲大社 もこも祭り



根っこの部分まこもたけ



ともせん考案 まこも御前



加工品のまこも茶

回てわもれ  
とっ使草こわ  
在かに霊ま言  
現分事のをと  
らが仏代人た  
かこや古病し  
前る事「が治  
年い神「様を  
億て、草迦気  
3しくの釈病  
約育強神おせり。  
で生が「かあり  
物で力ら、「寝話  
植ま命かれに逸  
のま生とわ上の  
科の、こ言の々  
ネ姿のるも葉数  
イじおれとのる

イ食物くくと  
ケ食除多ると  
にりにある  
ン特取ムが  
ミ。をウ果  
タ品物リ効  
ビ食廃力る  
質、康老たげ  
くむ内。を  
ぱを腸る庄  
んを、き血  
たムで、為  
やウ豊待る  
維リ豊期  
織力ががで  
食物、維果ん  
食素、織効言  
言われている。

害もさ  
阻に目  
成症注  
細胞粗  
骨として  
破り、食  
原因、お健  
のれら、年  
症めれ、植  
鬆認め、物  
粗が言る  
骨性があ  
また活効  
もの有れつ

# 圃場は佐久市臼田北川



2019年は3反部に広げる予定

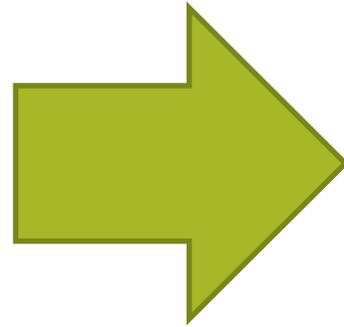


この赤丸内、白い部分がまこもたけ

健康食品を探していると「まこも」に出会いました。色々調べていく内に、10年程前に佐久市農業委員さんが減反対策でまこもの栽培を推奨していた時期があると伺い、佐久市での栽培が可能だと言う事がわかりました。しかし、生産者を佐久市内で見つける事ができませんでした。そこで、まこもに魅了された私は自分で生産からやってみようと思ったのです。田んぼ未経験、農器具もなしで尻込みしていた私の背中を押してくれたのが地域の方の、「手伝ってやるからやりな」の一言と、他の協力隊員の援助でした。2018年は五畝分からスタートする事にしましたが、販売に関して惨敗。しかし、9割の株はまこもたけを実らせました。2019年はこのまこもを使った6次産業化を目指し、事業化する予定です。

# 課題点

- ① 販路確保
- ② 加工開発
- ③ 生産
- ④ 収穫



- ① 販路拡大の人脈が少ない。  
食材自体を食べた経験がない方がほとんどであり、食材自体がないと販売が難しい。然し食材がある時期は収穫時期である為、営業活動に限界がある。
- ② 商材が通年を通してあるものではないので開発の期限が限られている。商材がある＝自分も収穫期である為、加工開発をする時間と体力確保が難しい
- ③ 田んぼ初体験であり、農業初体験で知識不足、技術不足。いかに美しく形を整えて商品化するかがわからない。
- ④ 一斉に芽吹いてしまい、日持ちしない。  
機械が一切使えず、水がある中での手作業となる為、非効率。

スケジューリングが Key!

# これからの時代に合った地域への変容の為、コミュニケーション講座講師担当@佐久農業改良センター

昨今、時代は急速に変化してきています。その変容の最たるものが、多様性を受容して行こうという流れではないでしょうか。「人と違って当たり前」これこそが人間本来の姿であると私は感じています。「貴方は貴方のままで良い」と思える環境にいる事は、大きな安心感を人に与えてくれます。これからの地域は、この多様性の受容ができるかどうかで大きく格差がでてくるのではないかと地域お越し協力隊としての活動を通じて感じております。

年代・業種・会社・性別・集落・肩書き、各々の立場での考えや想いは各々で違うでしょう。お互いに否定するのではなく対話しながら認め合う、理解する、そして時に融和する。その為にも人と違って自分の意見や想いが言い易い土壌にする事、それが地域の活性化に通ずる道と信じております。そういった地域にしていきたい為、「コミュニケーション講座」の講師として佐久農業改良センターにて前期・後期で講座を通じ多様性に関してお伝えしてきました。今後このような活動は企業した会社でも行っていく予定です。



## まとめ

地域づくりの活動を、主体的に動く機関がボランティアではなく仕事としてできる事が持続可能な必須条件。対価を頂きながら引き続きこういった活動を続けられる様になりたいと思った事が起業に繋がりました。

**主体的な役割をボランティア頼みにするのは、働き世代地域プレイヤーの質と量を減らしかねない。**

という事で、任期終了後は、協力隊の仲間金子 久登己、金井 聡、加藤 夕紀子3名で立ち上げた任意団体TEAM3939（チーム・サンキューサンキュー）を法人化致します。まだ結果は出していませんが、こまわりの効く民間でこういったソーシャルビジネスで生活が成り立つかどうか挑戦したいと思います！

私達はまちおこしに寄与する事業を行う事を目的としています。地域の「古き良き」を継承しつつ地域の発展に貢献致します。佐久地域を今後とも盛り上げていきたいと思っておりますので、引き続きのご指導ご鞭撻賜ります様お願い申し上げます。



TEAM3939

左から金子・加藤・金井