

青森県平内町

藤沢地区

# いん ねえが ふんちや

vol.2



明日を切り拓く、  
一年間の試み



# なんど どしてれ?

## はじめに・ご挨拶



藤沢地区町会長 伊瀬谷 登

集落経営再生・活性化事業の取組を始めてから約一年半が経過しました。この事業では「やれることから・楽しみながら・無理をせず・やれる人で」を合言葉に、健康で生き生きと輝く集落づくりを目指してきました。まだ取組は始まったばかりで、実績といえるものはないかもしれませんが、藤沢の中だけにとどまらず、県、町、大学の他たくさんの方々との出会い、交流し、巻き込んで力をお借りしながら、「自分たちも地域の将来のために何かできる、やってみよう」という気づきがあったことが一番の成果だと思っています。これからも地域に笑顔があふれるように、また進学や就職で外に出た子どもたちがいつ帰ってきてもいいように、「いでねえが”ふんちゃ”」「もっとよくなるぞ”ふんちゃ”」の気持ちでチャレンジしていきます。このパンフレットをご覧になり、藤沢に魅力を感じ、訪れてくださる方が増えていくことを楽しみにしています。

### 振り返り ～昨年度取り組んだこと～

昨年度は、町内会、子供会、消防団のメンバーを中心に集まって、これまでの様々な調査の結果、先進地視察、住民のアイデアを参考に、藤沢が目指すべき集落のイメージを描き、これから藤沢で取り組んでゆきたい、取り組んでゆけそうな活動を検討し、選んでみました（14ページ参照）。また、それらの活動をする上での「心構え」も考えてみました。

### 藤沢が目指すのはこんな集落!

- 住民がいつまでも若々しく生き生きと光り輝ける、しごと・ゆとりを持ち、健康である集落
- 皆で和気あいあいと楽しく、地域のつながりが絶えない集落
- 地区の外の人にも魅力的で、新しい人やアイデアを受け入れる開かれた集落

### 活動方針 ～活動をする上での心構え～

- ① やれる人達が、やれることを、無理をせずに
- ② 目の届く範囲の身近なものを活用して、いきがづくり
- ③ 多世代の人々が集まり、交流する機会を増やす
- ④ 藤沢にゆかりのある外の人との交流の機会を増やす、つながりを強くする

### 「青森県集落経営・再生活活性化事業」の紹介

～今回の一連の取組みで活用しました!～

県では「青森県基本計画 未来への挑戦」に基づき3つの戦略プロジェクトを進めており、その最初に掲げる「人口減少克服プロジェクト」事業の1つとして、「集落経営再生・活性化事業」を進めています。

この事業では、平成26～27年度の2年間、公募により決定した6つのモデル地区において、市町村及び大学等と連携しながら、集落の実態調査を行い、その結果に基づき住民の話し合い等により地域の目標・計画を定め、自ら実施する取組みを支援していくこととしています。(青森県庁ホームページより引用)

この小冊子は、平成26年8月から、藤沢地区が青森県、平内町役場、弘前大学とともに、藤沢の現在をくわしく調べ、将来がどうなったらよいか考え、行動してゆくことを目指して取り組んできた活動の記録です。

現在藤沢に住んでいる方はこの冊子をパラパラめくりつつ、これまでの取組みを振り返ったり、藤沢の未来に思いを馳せたりしてみてください。今は藤沢から離れて暮らしている方は、この冊子を眺めながら、故郷の人々や風景を思い出していただければ幸いです。

## 今年度はこんな事に取り組みました

昨年とりまとめた「取り組んでゆきたい・取り組んでゆけそうな活動」を中心に、以下の取組みをスタートさせました。また、冊子の最後で、今年度の取組みを評価し、今後に向けた展望をまとめました。(→14,15ページへ)

① 蕎麦・ハuckleベリー・さつまいもの栽培や収穫



4ページへ

② ハタケシメジ栽培と加工・販売に向けた研究



5ページへ

③ PPバンドを使った、かご編み講習会・教室



6ページへ

④ 健康教室の開催  
～健康寿命を延ばそう～



7ページへ

⑤ 地域内や世代間の交流の場づくり



8ページへ

⑥ 子ども達の様々な体験の機会づくり



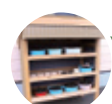
9ページへ

⑦ 獅子舞の継承に向けた取組み



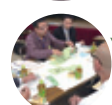
10ページへ

⑧ 農作物の無人販売所の設置に向けた検討



11ページへ

⑨ 他地域との交流



12ページへ

⑩ その他の取組みや出来事



13ページへ

# やってみだよ〜

## 今年度の取り組み紹介

### ① 蕎麦・ハuckleベリー・さつまいもの栽培や収穫

#### やったこと

- 栽培～種まきから収穫まで～
  - ・6月 蕎麦種まき、種芋の植え付け
  - ・7月 ハuckleベリーの苗植え（新郷村川代地区からもらったもの）、ハウスで苗の栽培も
  - ・手入れは草刈り程度（その方がよい!）
- 収穫・加工
  - ・10月 ハuckleベリーの収穫（約80kg）とジャムづくり、保育園児による芋掘り体験
  - ・蕎麦も4.5kg収穫したが、実に土が混入して食べられなかった（来年度として活用予定）



ハuckleベリーの苗



実ったハuckleベリー



ハuckleベリージャム



保育園児の芋掘り体験



蕎麦の種まき



蕎麦の収穫

#### やってみての感想、来年度以降に向けて

- 蕎麦栽培は上手いかず、反省ばかり
  - ・収穫に機械を使うべきではなかった
  - ・肥料をやり過ぎ、刈り取る時期も遅かった（9月中旬頃がよい）
- ハuckleベリーは上手いかった
  - ・加工したジャムはおいしい（食べた人から好評を得た）
  - ・シフォンケーキに入れるとおいしく、色もよい
  - ・収穫は大変だが、栽培は楽で手間がかからない
  - ・売り物になるのでは？

## 今年度の取り組み紹介

### ② ハタケシメジ栽培と加工・販売に向けた研究

#### やったこと

- 専門家に相談・栽培適地探し
  - ・6月 県研究所と打ち合わせ、研究員が来訪し栽培適地の下見
  - ・9月 菌床の購入と植え込み（4回）
  - ・手入れは乾かないように水やり
- 収穫・試食・加工
  - ・10月 収穫と試食、缶詰加工
  - ・1月 地区の新年会にて出席者に調理品を提供
- 商品化のための取り組み
  - ・10月 県産業技術センター弘前研究所へ訪問し、今後の商品化に向けた研究協力を依頼し承諾される



研究員の方と栽培適地下見



菌床の植え込み（コミセン裏）



成長したハタケシメジ



収穫したハタケシメジ



ハタケシメジの缶詰



弘前地域研究所にて相談

#### やってみての感想、来年度以降に向けて

- 試行錯誤しながら栽培方法が分かってきた
  - ・山砂よりもパーク（堆肥なし）栽培のほうが良かった
  - ・じょうろでの水やり程度でよく、手間はかからない
- 今後、継続していく上での課題など
  - ・菌床が高価である（施設がないと育てられない）
  - ・商品化・販売するには研究・工夫が必要である
  - ・調理方法（レシピ）や保存方法についても研究してゆきたい

今年度の取り組み紹介

**3** PPバンドを使った、  
かご編み講習会・教室

やったこと

- 7月 新郷村から講師を迎えて、かご編み講習会の開催 (2回)
- 10、12月 地区内でかご編み教室の開催  
・参加者は14,5名(他にもやりたい人は沢山いる)
- 11月 作品を町の文化祭に出展



編み始め



まだまだこれから



徐々に形に



もう一息



合間のおしゃべり



作品とともに記念撮影



町の文化祭に出展



今度は自分たちで

やってみての感想、来年度以降に向けて

- 感想など
  - ・町の文化祭で「売ってほしい」との声があった
  - ・クチコミで、参加希望者が増えている
  - ・手先を動かすので「脳活」効果もある
  - ・一人の方が作業ははかどるが、朝から昼食を挟んで夕方まで、皆とおしゃべりしながら作業でき、「ほけ防止」になる
- 今後に向けて
  - ・教室は今後も継続(材料費は結構かかるが予算的にOK、やりたい人は自分でお金出してもやりたい)
  - ・今後は販売できればよい、研修して質を高めたい
  - ・販売のためには、PPテープの他、労働コストの計算も必要

今年度の取り組み紹介

**4** 健康教室  
～健康寿命を延ばそう～

やったこと

- 平内中央病院と町役場の協力を得ながら、7回の教室を開催
  - ・5月 第1回 普段の食事を振り返ってみよう
  - ・6月 第2回 認知症を予防しよう
  - ・7月 第3回 親子で食育～食の大切さについて知る～
  - ・9月 第4回 おいしく無理なく減塩  
野菜をたっぷりにとって生活習慣病を予防しよう
  - ・11月 第5回 骨粗鬆症を予防しよう
  - 第6回 病院が教える「自宅でできる健康法」
  - ・12月 第7回 メタボにならない上手な間食・嗜好品の取り方
- 医師、栄養士や理学療法士の講演に加えて、各種の測定「食」に関連するプログラムを実施
- 毎回25-30名が参加



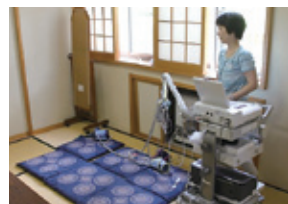
認知症予防の講義



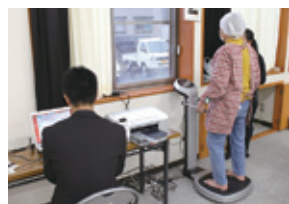
体を動かしましょう



我が家の味噌汁の塩分濃度は？



血圧・動脈硬化の測定器も持込



体脂肪率・筋肉量を測る



メタボにならない間食の試食

やってみての感想、来年度以降に向けて

- 感想として
  - ・健康は最も大事なこと
  - ・予想以上に参加者が多く、好評だった
  - ・中央病院がとても協力的でありがたかった
  - ・講師も地区側の姿勢や反応を評価してくれた
- 来年度に向けて
  - ・「集落再生特区」として健康事業を継続したい
  - ・コストは「食」体験の材料費程度で済むので、関係機関の協力が得られれば来年度以降も継続したい

今年度の取り組み紹介

5 地区内や世代間の交流の場づくり

やったこと

- 蕎麦打ち体験と試食
  - ・6月 道具を購入し、市販の粉を使って蕎麦を打ち、皆で試食
  - ・昨年の新郷村視察の体験者が先輩として、他の人にやり方伝授
- 親子で食育～食の大切さについて知る～
  - ・健康教室の一環として実施、地区の婦人の方々が協力
  - ・地区の保育園児、小中学生とその保護者を対象に、バランスのとれた調理についての授業、実習と試食
  - ・包丁を使って材料の下ごしらえや、「おにぎらず」づくり体験など
- お餅つきと蕪玉づくり
  - ・1月 大人と子どもと一緒に、ついたお餅で蕪玉づくり



こねます



伸ばします



試食してみました



バランスのとれた食事とは？



「おにぎらず」もつくろう



自分で作ったものはおいしい



力を込めて、よいしょ！



蕪玉つくってみよう

やってみての感想、来年度以降に向けて

- ・次年度は藤沢の畑でとれた蕎麦で収穫祭として蕎麦打ちをやりたい
- ・「脳活」として大人と子供と一緒にできる綾取り、囲碁、将棋などやるのもいいのでは？
- ・子どもたちに「地域を好きになってもらえる」ような取り組みをやっていききたい

今年度の取り組み紹介

6 子ども達の様々な体験の機会づくり

やったこと

- 親子で野外教室～ダンボールオープンを作ってピザづくり～
  - ・10月 県立梵珠少年自然の家から講師を招聘
  - ・ダンボールとアルミ箔を材料に簡易オープンづくり
  - ・炭火で焼き上がったピザを皆で会食
- 藤沢アウトリーチ教室
  - ・クリスマスイブに、県立三沢航空科学館から講師を招聘
  - ・風船を使った「サイエンスショー」やコマづくりでアニメの原理を学ぶ工作体験など



先生から作り方の説明



ちゃんと聞いています



段ボールに両面テープをつけ



アルミ箔を貼って組み立て



焼きます



焼きたてのピザは格別



風船の動きに注目



こうやって見えるのか！

やってみての感想、来年度以降に向けて

- ・ダンボールオープンを完成させるまで、子ども達は大変そうだったが、それで焼いたピザを食べるときの顔は、いつも以上にうれしそうで、やった甲斐があった
- ・針を刺しても割れない風船をみて、とても驚き、講師のお話を興味津々に聴いていたのが印象に残った。

今年度の取り組み紹介

# 7 獅子舞の継承に向けた取り組み

やったこと

- 藤沢獅子舞保存会による門付けや演舞
  - ・8月 獅子舞門付け
  - ・1月 新年会における初演舞
- 獅子舞保存会の児童メンバー用絆纏の制作と贈呈（新年会）
- 今後の継承に向けた会議の開催
  - ・弘前大学の郷土芸能の専門家を招いてミーティングを実施



8月の獅子舞の門付け



8月の獅子舞の門付け



保存会メンバーで記念撮影



新年会での獅子舞演舞



新年会で保存会の絆纏贈呈式



なかなか似合ってるね



今後の継承に向けた会議



弘前大の専門家による笛の実演

やってみての感想、来年度以降に向けて

- ・現在の獅子舞継承における最大の課題は「笛の吹き手の育成」であることを再確認
- ・次年度以降、弘前大の芸能の専門家を交えた定期的練習会を催し、楽譜の制作などを通じた、吹き手人数の増加と8月の獅子舞門付け時のお披露目を目指すことに

今年度の取り組み紹介

# 8 農作物の無人販売所の設置に向けた検討

やったこと

- 岩手県紫波町の産直施設の視察
  - ・昔から産直施設経営が盛んな紫波に行き、運営者にお話を伺う
  - ・置いてある商品の質、値段やパッケージなども見学
- 無人販売用の雨よけの付いた棚の制作
  - ・試験的に藤沢コミセン入り口脇に設置
- 来年度の無人販売所開設に向けた会議の開催
  - ・弘前大学から専門家を招いて具体的な検討



産直あぐり志和の方より説明



オガール紫波の店内



ルート396長岡の店内



産直センターあかさわの外観



「あかさわ」の方から説明



制作した無人販売用の棚



販売所設置予定の小屋



販売所開設に向けた検討

やってみての感想、来年度以降に向けて

- 視察後の感想
  - ・紫波町の産直施設を見学して自信がついた
  - ・JAに出せない規格外品など出品に工夫も必要
- 販売所の開設に向けて
  - ・野菜の収穫が始まる7月の本格オープンを目指して必要事項を話し合うため、定期的に集うことを決定

今年度の取り組み紹介

9 他地域との交流

やったこと

- 新郷村川代地区との交流（昨年度末から継続）
  - ・7月 夜越山でのパークゴルフ大会に招待
  - ・8月 新郷村川代地区の夏祭りではホタテ貝焼きブース出店
  - ・10月 おいC-1まつり2015への応援参加
- 「青森県地域づくりネットワーク推進協議会研修交流会」に参加
  - ・11月に野辺地中央公民館で開催
  - ・10名が参加し、他地域でまちづくりに取り組む団体と交流
- 秋田県井川町から初めての視察の受け入れ
  - ・10月 20名程度が来訪
  - ・藤沢が取り組んでいる各活動について紹介



夜越山でパークゴルフ大会



ゴルフ大会後の懇親会



川台地区の夏祭りへの参加



焼きホタテの振る舞い



県内の他団体と交流



他団体へ藤沢の取り組み紹介



秋田県井川町視察団をお迎え



ハタケシメジ栽培場所のご案内

やってみての感想、来年度以降に向けて

- ・川代地区との交流は今後も積極的に続けてゆきたい。
- ・交流が「進化」している感じがする。

今年度の取り組み紹介

10 旧藤沢小学校が一日だけ復活?!

やったこと

- 新年会に旧藤沢小学校教諭の齋藤二郎氏を招待
  - ・「第2のふるさと藤沢の思い出を語る」というテーマで講演
  - ・特大の、旧藤沢小学校校舎のイラストを披露
  - ・先生の演奏の下、小学校の校歌を卒業生達が熱唱



旧藤沢小学校のイラスト



旧藤沢小学校の校歌

こんな行事・出来事もありました



8月：町内会全員参加の草刈り



8月：子供会ねぶた運行



8月：藤沢八幡宮夏祭り



8月：藤沢八幡宮夏祭り



10月：咲き乱れた秋桜



1月：新年会でねぶた囃子の演奏



1月：新年会で平内出身の「HIROMASA」横笛演奏

# けっぱるど〜！！

## 一年間の活動の評価と今後に向けて

昨年度末に選んだ、「自分たちでやりたい・すぐできそうな取り組み」のリストのうち、どのくらいのことができたかについて評価してみました。



### ● 今年一年間の取り組みの進みぐあい

昨年度末に選んだ  
「自分たちでやりたい・すぐできそうな取り組み」

目標	取り組みの内容(☆のついた活動は特に力を入れるもの)	現在までの進捗状況(平成28年3月末)
農業収入を増やす (農業の後継ぎ確保!?)	☆野菜や山菜などの無人販売所を設置する (国道沿いがいい)	設置に向けた具体的な検討段階(春にオープン予定)
耕作放棄地の活用	☆休耕地・耕作放棄地にそばを栽培し、 そば打ちを通じて交流する ○畑をつくり、夏と秋に収穫祭を行う	ハックルベリーの栽培と収穫・加工品の試作、 蕎麦打ち体験と試食、保育園児の芋掘り体験
	☆山菜や舞茸などを栽培して皆で食べる	ハタケシメジの栽培と収穫、商品化に向けた研究スタート
交流の場・機会をつくる	○子どもやお年寄りの集まる機会を増やす ☆娯楽・交流のため「どっぶ引き」の復活	子供会育成会との協力の下、自然体験教室を2回実施、 その他交流の場の設定
	○公民館以外に近所で集まれる場所をつくる	候補地探し完了
高齢者の健康維持 (地区の人口の維持!?)	○前高森山(神社や湧水がある)の林道整備	※今年度は取り組みなし
	☆健康教室を実施する	町や病院の協力下で7回開催
獅子舞の 後継者の育成	☆獅子舞の継承に取り組む	次世代を担う子ども向けの絆纏の制作・贈呈と 今後の継承に向けた検討

### ● 取り組みのまとめと評価

上の表をみると、昨年度末に「自分たちでやりたい・すぐできそうな取り組み」と考えていたことの大半をスタートすることができました。その中でも、「健康教室」、「かご編み」、「蕎麦打ち」、「蕎麦・キノコの栽培」、「子どもやお年寄りの集い・交流の場づくり」等については、本格的にスタートすることができました。

「蕎麦の栽培」等、上手くいかなかったこともありましたが、実際に行動することにより、もっと上手くやるためのコツや手がかりを得ることができました。

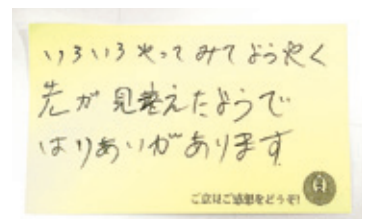
また、全ての取り組みについて、労力上も予算上も、今後も継続していける確信を持つことができました。

他地域との交流という点でいえば、昨年末から続いている新郷村川代地区との頻繁な往来を通じて、沢山の新しい取り組みが始まりました。

この二年間の活動を通じて、「とてもいいスタートが切れた」といってよいのではないのでしょうか？

### ● 今後に向けて

2年間にわたる青森県の集落経営・再生活活性化事業による藤沢地区の活性化に向けた取り組みへの支援は、3月末をもって、ひと区切りを迎えることになりました。藤沢地区は、この事業を最大限に活用することができた、といっても言い過ぎではないと思われます。ただし現在は、あくまでも「スタート」段階であり、「人口減少の抑制」や「雇用の創出」など、地区にとっての重大な課題の解決に向け、今回生まれた様々な取り組みを大きく育ててゆくことが大切になってきます。そのためには、取り組みの「副産物」である、他の地域、行政や大学との関係を豊かに保ちながら、地区の内外を問わず、沢山の人たちに活動に加わってもらうことが望まれます。この冊子を読んでくださった方、ぜひ一緒にこれからの藤沢をつくっていきませんか？





## 藤沢への交通アクセス

- 電車 青森駅より  
青い森鉄道で小湊駅下車  
約30分
- 車 青森市より  
国道4号経由で  
約35分



## 遠方の方もぜひいらしてください

### 藤沢地区の年間行事予定

- 4月 ..... お花見  
下旬 ..... 子供会 清掃奉仕
- 5月 ..... 田んぼで多忙
- 6月 ..... 花壇づくり
- 7月 ..... パークゴルフ大会（夜越山）  
下旬～ ..... 子供会 扇ねぶた作り
- 8月 ..... 町内会全員参加の草刈り  
13日 ..... 子供会 子どもねぶた運行  
14日午前 ..... 獅子舞の門付け  
14日午後 ..... 八幡宮夏祭り
- 9月 ..... 町内会役員 視察研修  
下旬～10月上旬 ... 八幡神社新嘗祭
- 12月 ..... 町内会総会
- 1月 ..... 藤沢多世代交流新年会（旧新年を語る会）  
下旬～2月上旬 ... コミュニティセンターの雪下ろし

#### ●編集後記

本冊子の制作はこの1年半の取り組みの締めくくりの仕事です。各ページから読み取れるとおり、今年度藤沢ではたくさんの新たな活動をスタートさせました。隣を歩いていて感じたのは、地区の皆さんの「何はともあれ、やってみよう」という姿勢と「自分たちが楽しみ、他の誰かを楽しませたい」という気構え。知らぬ間に新しい取り組みが始まっていることもあり、応援する側であるはずの我々が逆に元気をいただいたり、勇気づけられたりしました。まだまだ続いてゆく「ふんちゃの挑戦」、今後も応援してゆきたいと思います。（土井良浩）

### いんでねえが ふんちゃ

～青森県平内町藤沢地区 明日を切り拓く、一年間の試み～

〔発行日〕平成28年3月30日

〔発行〕藤沢町内会

弘前大学 大学院地域社会研究科 藤沢プロジェクトチーム

（佐々木純一郎、土井良浩、竹ヶ原公、下田雄次、小野恭子、葛西崇文、工藤洋司、李洪旭）

〔編集〕土井良浩

〔デザイン〕デザイン工房ESPACE

〔印刷〕青森コロニー印刷

#### ●お問い合わせ

平内町役場 企画政策課 TEL:017-755-2111

弘前大学 学務部教務課 TEL:0172-39-3960