

健康と温泉と食をつないだ「ヘルシーツアー」 ～青森県青森市浅虫温泉

青森市の浅虫温泉は、青森駅から電車でおよそ20分。海岸沿いに青森湾に面している。温泉は平安期から知られるところで、「浅虫」の名称は織布に使う麻を蒸していた「麻蒸」に由来するのだという。



この地域で町づくりを手がけてきたのが「NPO 法人活き粋あさむし」（以下、「あさむし」）だ。

地元の浅虫小学校との連携で、学校を使っての子どもたちのサマースクール、高齢者のコミュニティーの場としての食堂の運営、伝統文化の技術を学ぶコミュニティースクール、健康診断と里山歩きなどを組み合わせたヘルシーツアーなどだ。

これらの活動は、やがて里山歩きは地元の観光コースになり観光課が受け持つようになったり、子どもたちのスクールは、学校での新しい学習の場として定着したりと、確実に地域に根づいたものとなった。

食を通じた地域交流の場を創出

活動の中心になっている「あさむし」の事務局長は三上公子さん。ご主人で医療法人蛭慈会理事長で石木医院の医師・石木基夫さんは理事長である。

三上さんは青森生まれ。看護師の資格を取り役場に入り、健康づくりの担当として活動をした。青森市に「元気プラザ」の施設ができ、子どもや高齢者の健康づくりをサポートすることとなった。青森県は短命県で、全国最下位なのである。三上さんが浅虫温泉の担当になったのは1999～2002年。それまでは浅虫温泉には子どものころ遠足で行った程度で、ほとんど知らなかったという。

地域づくりの活動で石木さんと知り合い結婚した。そこから、「あさむし」としての食堂の運営や子どもたちの野菜作り体験などが始まった。

「仕事として、病気の予防や子どもたちのワークショップ（参加型講座）などをやってきました。でも、病気の予防のことをやっても地域はつくれないなあと感じた。農業や暮らしのことまで考えた活動が必要。地域の垣根のないNPO活動をしたいと思い、始めました」と三上さん。

というのも、浅虫地域の人口減と高齢化と少子



櫻庭功大さん(左)と斎藤聡さん(右)。ここで子どもたちの農業体験講座も開かれている



畑でとれた野菜が食堂で使われる



近くの保養施設には野菜作りの顔写真があった



浅めし食堂のスタッフ。右から2人目が三上公子さん



浅めし食堂ののぼり



浅めし食堂で人気の食事



毎日グループホームの職員のお弁当を届けるボランティアスタッフの村川さん

化が進んでいるという現実があった。05年度の国勢調査では、青森市の人口は31万1,508人、高齢化率は20.4%。浅虫地域の人口は1,877人で、高齢化率は36.8%にもなっていた。

三上さんたちは、毎年小さな助成金を申請し、地域の人たちが参加する社会貢献事業を実施してきた。たとえば、青森の祭り「ねぶた」で職人さんが先生になる講座や海外の人が先生になる英語教室、あるいは、小さな畑に子どもたちが花を植える活動、ホテルの飼育と観察と放流での里づくりなどである。なかでもユニークなのは、おばあちゃんの料理の聞き書きコンテストとレシピの作成だ。近所のおばあちゃんたちが持ってくる家庭料理がヒントとなって、持ち寄りのコンクールを開催。さらに、子どもたちがインタビューをしての料理作りや、レシピ集も生まれた。ふだんふれあうことのない子どもとおばあちゃんとの出会い、家庭料理の伝承が形になった。

こうして、さまざまな地域のボランティア、子どもたちが参加し大人や子どもの交流の場が広がり、つながりが生まれた。

NPOとして県内初の農業参入

02年には、経済産業省の委託事業で、みんなが

気軽に集まる場所としての「浅めし食堂」が生まれた。空き家になったスナックを改装して持ち寄りの食器を使うというあるものを生かしたお店だ。ここは「あさむし」の拠点として、パソコン教室やレストランの研修会も開かれた。パソコン教室に通っていた定年でUターンした村川秀三郎さんは、今では食堂のお弁当の宅配やコンピューターの管理を受け持っている。地元の三国亜希子さんは料理好きだったことから食堂の店長になり、知人の三国美保子さんと料理を提供するようになった。

そして05年には、特区の申請で、遊休農地を「あさむし」で50a借り受けて野菜作りも始めた。NPOでの農業参入は県内では初めてである。浅虫温泉は半漁半農の地域であったが、今は農業をする人もなく、せいぜい家庭菜園程度になっている。かつてあった農地は遊休地になっており、耕作する人さえいなかった。

畑の運営は、青森県営農業大学校からきた櫻庭功大さんと転職して参加した斎藤聡さんが担当。「あさむし」から農業への雇用が生まれた。トマト、レタス、キャベツを始め、季節の野菜を栽培している。ここの野菜が食堂や宅配のお弁当、病院の料理、旅館の食材として使われている。

「あさむし」の後に、県内では「菜の花トラストIN横浜町」「あおもりNPOサポートセンター」も参入



石木医院で料理を手がける江戸真理子さん

し、農業参入をしている青森県の民間団体は計3か所となった。また、「あさむし」にかかわる支援メンバーの「農を考えるネットワーク会議」も立ち上がり、一般の市民や地域の人たちに広がっていた。そこから浅虫温泉にやってくる人が出てきたり、ほかの地区でのシンポジウムに呼ばれたり、これまでとは異なる連携も広がり始めた。

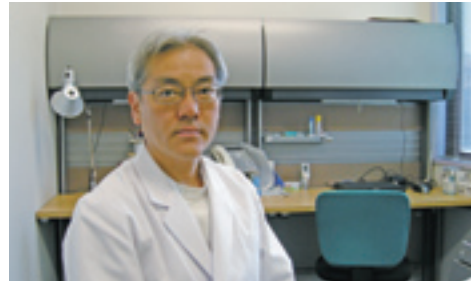
医療と食を結び、短命県を脱却

「あさむし」の理事長の医者石木さんは2代目。東京で勤務していたが、親の病院の後を継いだ。しかし、かつてのにぎわいのある温泉町とは違い、人口減と高齢化が始まっていた。これ以上人口が減っていくと、地域そのものの存続が危うくなってしまふ。そこから地域活動が始まった。

「食堂は高齢者支援で始めたものです。安心して住める場をつくりたかった。青森県は短命県ですが、その要因は食事の面が大きい。高齢者の一人暮らしは、1日2食しかとっていない。しかも偏った食事という人が少なくない。1日1度でもきちんとした食事をしてもらえれば、健康を保たれるのではないかと。それで食堂をやってみたらどうかと思ったんです」と石木さん。

食堂が始まって病院の食事も院内で作ることに

石木医院の料理



石木基夫さん

なり、評判もよくなった。これに、地域の野菜が加わった。

「最初は小さな畑でやっていたのですが、県の人から、特区できちんと農業者になったらどうかということで始まった。遊休農地も多いし、それが有効活用にもなる。雇用の創出にもなるし、安全・安心を提供することもできる。私自身も野菜を食べるわけですから、よいことだと思います」

今、石木さんと三上さんが計画中的なのが、健康と温泉と食をつないで宿泊をしての健康プランのツアーである。すでに4年前にヘルシーツアーとして、青森県のモデル事業として実施してきたものだ。それを今後本格的に地域をつなぐものとして、食・健康・医療・温泉・里山歩きなどを組み込んで、健康プランとして売り出す。ぜひ発展してほしい。



金丸弘美

(かなまる・ひろみ)

食総合プロデューサー。食のワークショップのプランニング、幼稚園から大学まで各学校での食の講座などを手がける。総務省地域力創造アドバイザー。著書に『創造的な食育ワークショップ』（岩波書店）、『給食で育つ賢い子ども』（木楽舎）ほか多数。