

# コロナに負けず！限界集落で実践！

## 食を通じて推進 暮らしパワーアップ



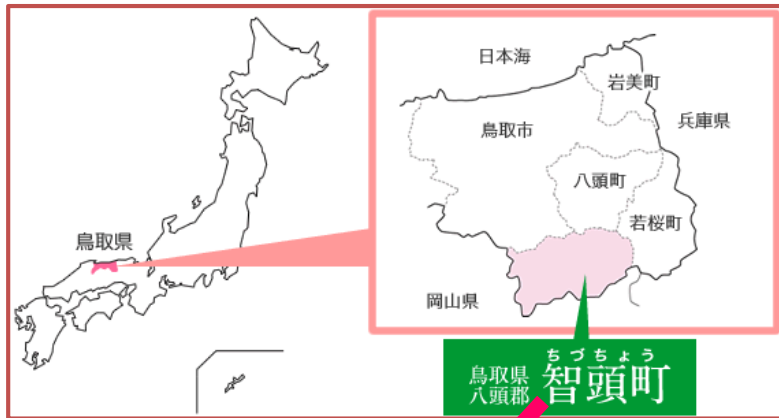
2022.1.11

令和新時代  
創造県民運動



# 八頭郡智頭町

# 芦津・八河谷集落



## 2017年 大雪で集落孤立



## 2018年 台風・土砂災害で 生活道路が寸断



しかも  
限界  
集落





# 良菜会メンバーは、多彩で多才！

芦津10人・八河谷4人・町内6

直売所への出荷9軒

森のミニデイ  
調理担当3名(週1)

三世帯同居2軒

専業米農家

民泊受入れ4軒

食生活改善推進員

移住3軒

婿取り2人

Uターン1軒

広告・IT経験者

自然栽培

敬老会会員5人

年金受給7人

独居3人

アレルギー  
対応可

介護経験者多数

子育て中 1家庭  
孫育て中 2家庭





# 良菜会の活動

町内産80%以上使用  
塩分制限規定を遵守



森のミニデイ昼食  
(住民主体の居場所づくり)



返礼品  
(疎開保険等)  
学校給食  
(味噌・野菜)



セラピー  
弁当

イベント  
出店



智頭宿ハイカラ市  
醇風小学校他



会食料理



会合用盛皿  
(平均4皿/回)

直売所出荷  
個人販売など  
**個人活動**  
情報交換&協力体制  
＜月1回定例会＞

特産品  
づくり



昨年の仕込み  
味噌約4トン



宅配/通販  
町外・県外

ゆうパックでの  
野菜や加工品の定期便



みたき園  
(味噌・野菜)

生産物  
出荷協力

令和新时代  
創造県民運動



メンバー自身が実感！

美味しいと言ってくれる

懐かしい/新しいと喜ばれる

→やりがいや自信、意欲アップ

県に活動を後押ししてもらえた

- ・ 周囲の認知度UP
- ・ ツール類が充実し、活用できた



# 県の推進補助が活動の後押し！

平成28年（2016）

鳥取県トットリズム推進補助事業

**スタートアップ型**

のぼり、エプロン、  
バンダナキャップ  
ロゴシール



平成29年（2017）

スタートアップ型（**継続支援**）

加工品ラベル  
真空パックシーラー  
イベント用調理器具の充実

平成30年（2018）

**ステップアップ型**

県内先進地事例の視察  
Facebookでの活動発信  
地域の配食サービスや盛り皿づくりを  
有償ボランティアで請け負い開始

平成31年/令和元年（2019）

前）鳥取県トットリズム推進補助事業  
令和新時代創造県民運動推進補助金

**トットリズム推進型**

新商品開発、勉強会  
既存商品やサービスの充実  
味噌・麴など  
交流・イベントニーズの増加に対応

**着実に活動範囲が広がってきた...が！**

2020-2021（令和2年～）

# 新型コロナウイルス感染拡大での 長引く活動自粛・新しい生活様式

- ◆地域ニーズの減少
- ◆高齢化と活動機会の喪失による、ムードや意欲の低下



## 新型コロナの影響・高齢化に伴う 活動の変化をプラスの方向へ

- ◆通販の拡充 首都圏と鳥取県内への月1～2回の発送
  - ◆森林セラピー弁当づくり
  - ◆ニュースレターの自主作成・広報活動
- これまで活動があったからこそできた

# 情報発信・活用



お便り



連絡・共有





# 宅配便（通販）の工夫

視察見学等からの  
アイデア

真空パック

オリジナル  
シール

新商品・アレンジ

伝統の味

パッケージ  
の工夫



# 「野菜宅配便」都会女性癒やす

## 「おいしい」が励み LINEで交流も

### 智頭の「良菜会」

丹精込めて育てた野菜便を箱詰めする「良菜会」の  
綾木代表＝智頭町芦津



智頭町の野菜作りグループ「良菜会」（綾木貞子代表）が朝どれの野菜や加工品を箱詰めし、消費者に直接送る「野菜宅配便」が、関東や関西で暮らす女性の間で人気を呼んでいる。新型コロナウイルスの影響で自宅で料理を作る人が増えたことや、スーパーへの出控え、野菜の高騰などが背景にある。会員らは「愛情をかけて育てた安心安全な野菜を届けたい」と張り切っている。（三野夏美）

良菜会は同町芦津、八河谷集落の30～80代の住民15人で構成。住民が生産した野菜や加工品の販売、イベントへの出店などを行う。

月1回の野菜宅配便は7月に開始。民泊で智頭町を訪れた関東在住の人に送ると口コミで広まり、現在10～15箱の注文がある。宅配便がきっかけで、無料通信



ナス美味しい  
生産者と消費者をつなぐLINE

アプリLINE（ライン）で生産者と消費者がレシビ交換するなど新たな交流も生まれた。野や畑に咲く花

も添えており、消費者から「コロナ疲れが癒やされた」との連絡も届いた。3回目の発送となった今

月8日は、大根やサトイモ、サツマイモ、栗など旬の野菜をはじめ、米や手作りコンニャク、やたら漬けなど会員が持ち寄った12種類を詰め込んだ。都会の人になじみが薄いそうめんカボチャにはレシビを添えた。

「旬のみずみずしい野菜がこんなにおいしいなんて」。7カ月以上在宅勤務が続く東京都豊島区の会社員、高野友紀さん(42)はこれまで2回、野菜宅配便を利用。送られた野菜でラッキョウ甘酢漬け入りポテトサラダ、ナスとシントウの揚げ浸しなどを作り、写真をLINEにアップして楽しんでる。「以前より健康を意識するようになったので次回も楽しみ。コロナ収束後は智頭町を訪れたい」と願う。

「おいしかったという声が届みになって」と綾木代表(69)。高齢化や後継者不足など悩みは尽きないが「今後は会員に限らず家庭で食べきれない野菜を持ち寄ってもらうなど、活動の裾野を広げていきたい」と話す。

# 令和3年度のおもな活動（個人活動を除く）

コロナ禍中での活動	実績	備考
森のミニデイ昼食提供	年間856食 (自粛期間あり)	週1回 1~2名で担当 1食500円
森林セラピー弁当 松花堂弁当 (持ち帰り等)	12月予約分まで196個	口コミで3月迄の見通し 約250個程度
宅配便（通販）	売上実績 344,250円 (送料抜267,550円)	首都圏・県内 3,500円コース 5,000円コースを設定 (冬場は休み)
手作り味噌ほか	仕込み約4トン	給食・加工委託・直売・ 自家消費、返礼品等含む
智頭図書館 イベント出店	売上実績 約6万円	町内イベント 実質4時間

## ◆潜在的なニーズの発見と対応

ご家族の介護で新鮮な野菜が買いに出られない等、個人のニーズに合わせた対応へ。

申込者からの希望する品物に変更やアレンジも可能な限り対応し、より身近に利用してもらえた。

## ◆地域の味を継承

柿の葉寿司の予約注文→地域の祭りやお祝い事にて高齢世帯や日頃忙しいご家庭に喜ばれた。

## ◆地域の新たなつながりと メンバー同士の声掛け（介護予防）

地区や集落内での声掛け（農作物や料理等）をよりいっそう心がけ、メンタルの低下や認知症予防、役割づくりでやりがいやモチベーションの維持に努めている。



**住民目線  
×  
現場優先**

**個人尊重  
×  
仲間づくり**

**心豊かな日常  
×  
柔軟な変化**

**これからも続く、中間山地の暮らし**



↓2021.12.28



ご清聴ありがとうございました。



# 良菜会とは？



**活動10年、芦津・八河谷集落の女性が中心**  
**個々の能力・経験・センスを活かす任意のグループ**

- ・各自が家庭用につくっているお米や野菜を、子供や孫にも食べさせたい。
- ・お米は麴に加工、その麴から自家製味噌づくり。余ったお野菜を町内外におすそわけ。
- ・規格外の野菜も無駄なく活かして、お惣菜やご飯ものに美味しくアレンジ。

**品**物

本物の米と野菜  
自家製加工品

**人**脈

13人 + aの仲間

**場**所

新たな加工所



## 新たな課題と目標 ①



# 良菜会の活動を 地域にもっと活かす。

田畑が  
荒れない

お小遣い  
稼ぎ

やりがい  
生きがい  
づくり

共助  
と  
介護予防



## 新たな課題と目標 ②



# 若手の新規加入を 図りたい

新たな  
商品開発

将来の  
担い手

伝統の味  
を継承

新しい風  
若い感性

## 新たな課題と目標 ③

お金  
時間  
家事両立  
労力



子育てや介護中

でも、

障がいがあっても

ムリせず  
楽しく

地域内で稼げるしくみ。

あくまでも個人がベース。

## 良菜会は「持ち寄り」 & 「担当制」

良菜会の売り上げは、  
経費を引いた残りを  
「会費」へ歳入

+

イベント販売では、各  
自が販売した品物の売  
り上げの1割を会費へ

車借り上げ、出店料、  
施設使用料などは会で  
負担。懇親会などは個  
人負担額を決めて徴収

共有するものを補助金や自己資金  
(会費)で補充。

- ・調理器具や道具
- ・イベント用具の充実(照明器具)
- ・講師謝金、委託料
- ・印刷費
- ・燃料費(暖房費・ガソリン代)

個々の強みや個性をいかして  
**公平かつ満遍なく**  
活躍できるよう、役割分担や  
スケジュールを互いに調整。