

資料編

- ①お手伝いパンフレット
- ②畑仕事補助教材 服装及び畑ごとの情報
- ③離島キッチンチラシ
- ④離島キッチンワークショップでの考案プラン案
- ⑤中間報告・最終報告プレゼン資料

モデルスケジュール例

<1日目>

昼	栗島港到着 昼食とレクチャー
午後	プログラム1 里山、畑、共同作業から季節に応じ て選択 ※雨天時はテコ編み作り
タ	プログラム2 郷土料理教室・会食

<2日目>

午前	プログラム3 里山、畑、共同作業から季節に応じ て選択 ※雨天時はテコ編み作り 乙姫の湯(温泉)入浴
昼	昼食・出発準備
午後	栗島港出港

持ち物・服装等

野外活動に適した服装(長袖長ズボン)、エプロン(郷土料理教室)
帽子・手ぬぐい・入浴道具等

栗島とは

栗島浦村は人口350人余り、日本海に浮かぶ周囲 20 km ほどの離島の村です。本土側からは新潟県最北端の市である村上市より汽船で1時間半ほどの位置にあり、澄んだ海と豊富な海産資源、そしてかつては野生馬を育んだ里山の恵みが魅力です。西海岸は日本海の荒波に洗われた岩礁地帯となっており、まさに絶景と呼ぶにふさわしい風光明媚な景観が広がっています。

あおしま

おじいちゃん・おばあちゃんとの
出会いと島のお手伝い

お手伝いプログラムの概要

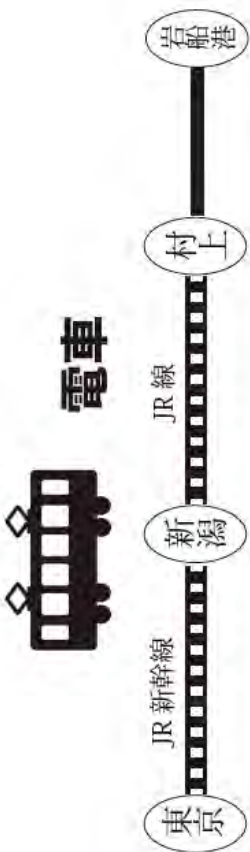
栗島の美しい海は、里山や畑でろ過されたミネラル豊かな島の沢水によつて育まれています。まさに栗島のおじいちゃん、おばあちゃんたちは、長年にわたつて里山の手入れを行い畑を耕すことで、この美しい海を耕してきたといえます。

このツアーは、島外からの来訪者と島の人たちがともに、里山、畑、共同作業、各種手仕事・伝統行事への参加など島伝統の暮らしのお手伝いに取り組むことを通じて、人と自然を元気にしていくプログラムです。



本パンフレットは平成27年度新潟県大学生の力を活かした集落活性化事業により作成されました。

東京から岩船港まで



村上駅から岩船港まで



バス



乗り合いタクシー※要予約

村上駅 約20分290円
岩船上大町 徒歩10分 岩船港

15分 中学生以上700円
小学生350円 (未就学児無料)
乗車30分前までに予約
予約先：栗島汽船株式会社 (tel0254-55-2131)



普通船「フェリー栗島」 新高速船「awaline きらら」
※高速船は要予約
予約・問い合わせ
観光案内所 tel0254-55-2146 受付 8:30~17:00
当日の問い合わせ先
栗島汽船
岩船 tel0254-56-7792 受付 7:30~17:00

本プログラムに関するご相談は、
離島と都市を結ぶ地域づくり学習研究会
(大正大学地域構想研究所・出川)まで。
tel 03-5394-3048
fax 03-5394-3055
mail s_degawa@mail.tais.ac.jp

島のおばあちゃん・おじいちゃんお手伝いプログラム

①春：畑仕事のお手伝い 3～10月

3月～5月種まき・6月～10月収穫

葉物類の収穫と、じゃがいも・えんどう・玉ねぎ・金時豆・かぼちゃ・さつまいも・長芋などの栽培のお手伝い。島のお母さんたちと一緒に畑仕事をして、採れた食材を使った伝統料理に親しむことができます。

②春：ワカメ採り・浜清掃・山道作り 3～4月

集落の大切な生業の一つワカメ採り。集落共同でワカメの収穫を行い、部位で分け、干していきます。作業後の交流会でいただく生ワカメのしゃぶしゃぶは絶品です。

また、浜清掃や大工仕事が必要な山道づくりなど、島の暮らしに欠かせない作業のお手伝いをします。

③春：山菜採りのお手伝い 3月～5月

里山を歩いて山菜の収穫、そして塩漬け・瓶詰などの加工のお手伝い。山菜は月によって採れるものが違い、様々な収穫物を味わうことができます。また、作った料理は食べたり、お持ち帰りしたりできます。



④春・秋・冬：郷土料理教室

山仕事や畑仕事の後は、その恵みを料理に。収穫したばかりの山菜や野菜を、栗島の海の幸と合わせていただくログラムです。島のおばあちゃんたちから郷土料理、手料理を学び、一緒に試食をします。



⑧冬：テゴ編みのお手伝い 12～2月

紐、カツラなどの植物で、ポシェットバッグのような万能物入れを編んで作るお手伝い。島のお母さんたちによく使われているテゴは、山菜採りや海藻採りにも役に立ち、カバンのように使うこともできます。

※雨天時のプログラムにもなります。



島外者もお手伝いできる島行事

島には100近い年中行事が存在していました。その中から島外の方も一緒に組める年中行事を5つ厳選。お手伝いプログラムと共に島人との交流を深めましょう。

- ① 乗り初め漁神楽(1月11日)
漁師の祭り
- ② セタ(8月6日)
舟を流す
- ③ 盆踊り(8月13・14日)
楽しくおどる。事前練習参加者は太鼓・うたいも可能
- ④ 釜谷六所神社祭礼(10月8日)
竹灯籠作り
- ⑤ 八所神社祭礼(10月26・27日)
灯籠やのぼりを立てたり、神輿を担ぐ



⑤秋：畑仕事のお手伝い 10～11月

大根・かぶ・大豆などの収穫と、にんにく・菜っ葉の種入れ、キャベツの植え付けをお手伝い。来春に向けて作物を植え付けたり、島の冬の間について体験することができます。また、冬ならではの郷土料理を楽しむこともできます。



いそみちぶしん

⑥秋：磯道普請のお手伝い 11月

冬の岩海苔つみのための道づくりのお手伝い。海の裏手の山にクワなどを使って通り道を作り、冬でも海におりられるようにします。また、磯道を使って収穫できる岩海苔・その他海産物を楽しめます。



⑧ 老人憩いの家・資料館(テゴ編み)

⑦秋：里山再生のお手伝い 9～11月

竹、杉、雑木林の手入れをお手伝い。竹の伐採、杉・雑木林での薪取りをした後、竹灯籠やおもちや、ストーブ・ポイラー用の薪を作ります。作った竹のおもちやを持ち帰ることができます。



● ① 牧平の畑

● ⑥ 磯道

● ③ 山菜採りの里山

● ⑧ 老人憩いの家・資料館(テゴ編み)

● ⑤ 内浦の畑

● ⑦ 宮口の里山
(竹林再生のお手伝い)

● ⑥ 磯道

● ⑤ 釜谷の畑

● ② ワカメ採り・浜清掃・山道作り

● ④ さっこい交流館
(郷土料理教室)

Aさん



— 手伝い内容 —

- ・とれた野菜を運ぶ
- ・果物の保護カバーつけ
- ・風で倒れた野菜を立て
- ・みんなで作業すると楽しい



— 道具 —
耕運機・鍬・鉋・鉄



- 50歳でとった自動車免許で車を運転し、畑には毎日必ず行き
- 野菜から果物まで幅広くやっている
- 畑のすぐ近くにある、耕運機や鍬、鉋などよく使う道具を置いており
- 余ったトタンとロープを使って棚を作るなど手作り要素が満載

— 畑の様子 —




— 作物 —




Bさん



— お手伝い要素 —

- ・除草作業
- ・ジャガイモの収穫

— 道具 —
・鍬（大・小）




— 道具小屋 —
よく使う道具は、畑の近くにある道具小屋に置いてある。



— 特技 —
ジャガイモを上手に作ること

— 作物 —

- ・かぼちゃ
- ・オクラ
- ・じゃがいも



Cさん



お手伝い要素
・シーツの張替え
・障子の張替え

— 道具 —
・障子を張る際の糊は、小麦粉と水を煮詰めたものを使った。
・ナイフ（余った紙を切る）
・剃刀

— 道具小屋 —
畑もやっていて、その道具のほとんどは畑の近くにある道具小屋に置いてある。奥のタルには自家製の漬物が。



雨天版

Dさん



— お手伝い要素 —
・除草作業
・野菜の収穫

— 道具 —
・鎌
・てごのかご
・かご

— 作物 —
・かぼちゃ
・玉ねぎ
・キャベツ
・だいこん
・にんじん
・ブロッコリー



Eさん

左：落ち葉を集める人 右：落ち葉を拾う人

倉庫内の写真

お手伝い要素

- ・ 椿の葉の落ち葉集め、腐葉土を畑の肥料にしている。
- ・ 定期的に行いたい、時間も人も足りない

熊手、ほうき、ゴム手袋、スコップ、カマ、鍬、足袋、籠

服装

- ・ 麦わら帽子
- ・ 手ぬぐい
- ・ 山シャツ
- ・ てご
- ・ 前掛け
- ・ ウデノニ
- ・ ゴム手袋
- ・ キャハン
- ・ 長靴



離島研究 × 離島キッチン

—大学生とめぐる「離島」2泊3日ランチ会—

小さな離島を美味しく体験する

トーク & ランチ

離島キッチン 神楽坂店で開催

粟島

特別粟島
ランチ御膳
付き



11:45～
受付開始

2017年

2/25 土

12:00～14:00

■会場

離島キッチン 神楽坂店

東京都新宿区神楽坂5-2-3

■参加費 2,500円

離島キッチン特別企画ランチ御膳付き

定員 / 20名

2014年より大学で離島・粟島を研究している「離島と都市を結ぶ地域づくり学習研究会」と「離島キッチン」がコラボしました。

離島と都市を結ぶ地域づくり学習研究会は、粟島の魅力を語ります。

お食事は、離島キッチンが毎月行っている「今月の島企画」と連動して、島の食材を使った限定メニュー「特別粟島ランチ御膳」をご用意します。

東京にいながら粟島を美味しく体験できるランチイベントです。

※今日の島企画とは、離島キッチンでは毎月「その島の企画」を開催しています。2月の「今月の島」は「粟島」です。

この企画は月に1回開催する「その島の企画」を離島と都市を結ぶ地域づくり学習研究会と連携して開催します。2月の「今月の島」は「粟島」です。

その企画とは、粟島の魅力を語り、その食材を使った限定メニュー「特別粟島ランチ御膳」をご用意します。

※今日の島企画とは、離島キッチンでは毎月「その島の企画」を開催しています。2月の「今月の島」は「粟島」です。



お申し込み

事前申し込みが必要となります。
右記サイトより事前にお申し込みください。

→ <http://peatix.com/event/235480>

(イベントに関するお問い合わせ先) 離島と都市を結ぶ地域づくり学習研究会 担当: 横野 Eメール: ga1401234ed@peaia.or.jp



～大學生とめぐる「聖島」2時間ランチ会～

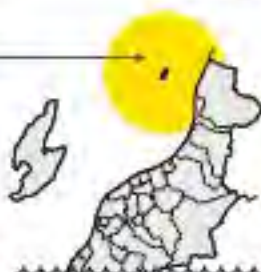
要島の写真、研究室で集めた資料も合わせて展示し、このイベントをとおしてインターネット情報だけでは得ることが難しい要島の魅力を皆様にお伝えします。



圖書と環境を結ぶ地域づくり学習研究会

新潟県

栗島



ご用意しました。

鳥の語や音楽とともに
翼の魅力を楽しんで
いただければ幸いです。

「お手さは悪いが、間違いない
美味しい」

れ、日本酒類各地の文化も持ち込まれています。

地下水の湧き出るこの泉は、北前船の寄港地として重要さ

す。また、類書の中では珍しく

島海城は、北方系、南方系の

暖流である対馬海流と黒潮

う供養を目的として多くの板

薬師土への入り口」とされ、聖

人もいます。一頁金色の夕日の

粟粒のように小さいことから

□370人ほどが暮らしている

新潟本土からフエリーで乗り

離島キッチン

■定期的にピクニックする島を巡る。1つ訪れても新鮮な気持ちで地域の風物・食が楽しめます。

WEB: rilokitchen.com/ Facebook: [fb.com/rilokitchen](https://www.facebook.com/rilokitchen/)

「鹿児島県庁・神楽座店への行き方」

東京外口、青函線、旭川駅、出立1台8時高2分

恒豐輪大江戶輪 今迄神戶開航 4月6日午後5時5分

東京から 東北線、有楽町線、東西線、都営大江戸線、都営有楽町線、9分30秒から6分45秒7分

以氣自勝 商口方4, 聖堂6片



神樂坂店

36

離島キッチンワークショップで考案したプログラム案

※移動は東京から新幹線、新潟津川間は電車、津川から港まではタクシー、港から栗島までは、通常のフェリー利用を想定。

プラン 1

1 日目	2 日目
昼過ぎ栗島着	畑お手伝い
↓	↓
自転車 で	郷土料理体験
宿まで移動	↓
↓	昼頃栗島出発
釣り	
↓	
クルージング	
↓	
天体観測	
↓	
就寝	

プラン 2

1 日目	2 日目
昼過ぎ栗島着	二日目
↓	↓
クルージング	畑&竹林体験
↓	↓
釣りをしつつ	郷土料理
夕焼け観賞	↓
↓	昼頃栗島出発
天体観測	
↓	
就寝	

プラン3

1日目

昼過ぎ栗島着

↓

サイクリング

↓

釣り

↓

クルージングをしつつ、夕焼け観賞

↓

天体観測

↓

就寝

2日目

山手伝い

↓

海遊び

↓

温泉

↓

就寝

3日目朝 栗島出発



1 集落の概要と課題

- 粟島浦村内浦集落・釜谷集落は、人口350人余り、日本海に浮かぶ周囲20kmほどの離島。
- 人手不足により環境の劣化や生業の低迷が危惧。
- 島外に暮らす地元出身者や島暮らしに興味をもつ若者等協力した地域おこしによる地域経済の活性化。



2 調査研究の目的

- 「あわしま おじいちゃん・おばあちゃんとの出会いとお手伝い」
(※参考資料参照、以下「お手伝いプログラム」)を試行実施し、プログラムの課題抽出・修正を行う。

→観光・産品開発・首都圏連携活動の創出へとつながる事業化



3

3 調査研究の概要

- 「お手伝いプログラム」を島民と島外者が効果的に協働・実践できるように修正を行い、ネットワーク型の運営体制づくりを事業化に向けたプロセス構築を行う。



4

4 調査研究計画



7月上旬:粟島 お手伝いプログラム試行実施



9月上旬:粟島 お手伝いプログラム試行実施



10月上旬:粟島 お手伝いプログラム試行実施



11月上旬:首都圏 豊島区生涯学習施設や大正大学鴨台祭でのPR活動



11月下旬:首都圏 離島物産展アイランダー2016への協力・PR活動

5

(1)子ども達との地元学 あるものの探し

島民・島外者・子どもたちとで、粟島にはどんなものがあるのか、再発見することで、地域に対する愛着や理解を深める。



6

島歩き



7

地元の方の話や写真をもとに地域情報をまとめていく



8

気づいたことを発表



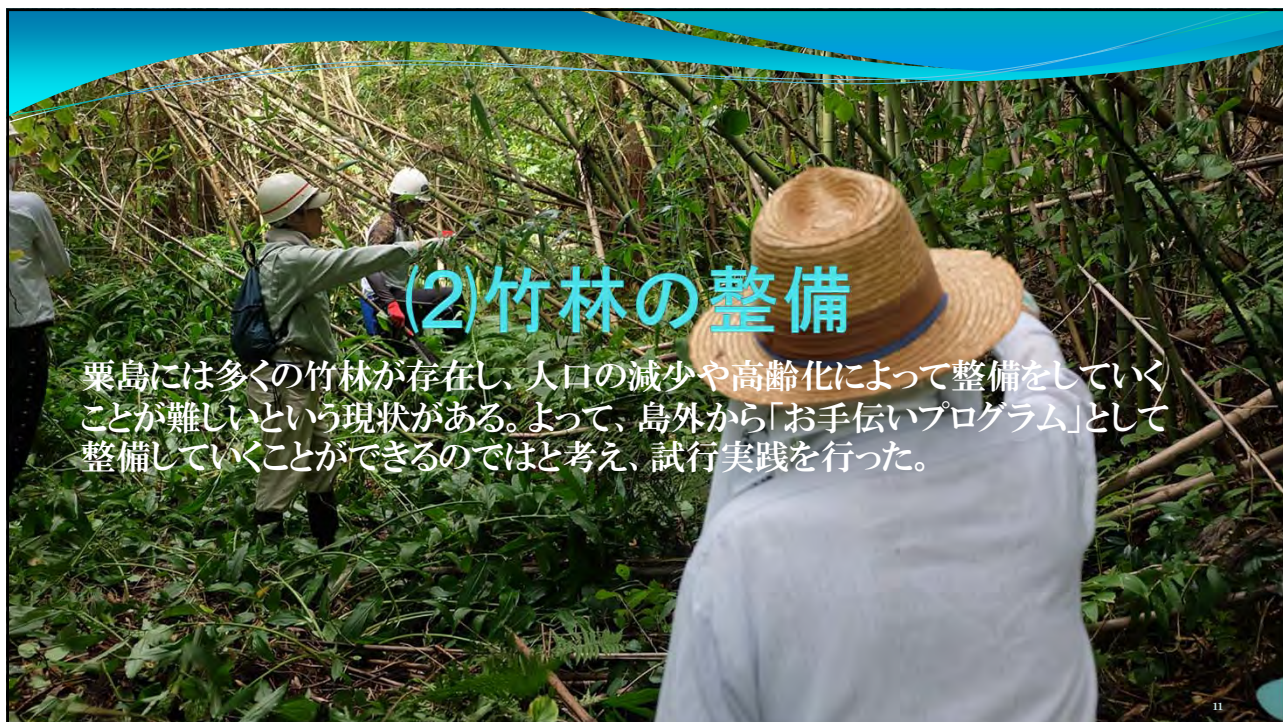
9

成果

- 地元学を通して、この島の子どもたちの姿を垣間見ることができた。
- 島歩きをすることで、この島にあるもの・その背景を再認識し、理解することができた。
- 子どもたち向けのプログラムを構築するに当たって、新たな課題が浮上した。



10



伐採



12

運び出し



13

加工



14

柏葉丑之祐さん・神丸正己さん

- 栗島で伝統的な竹林整備を知っている。
- 今回整備したことにより、来年以降は筍がとれるかもしれないとおっしゃっていた。
- 栗島では竹を畑を守るために、竹垣を利用しているところがある。



15

伝統的な竹の伐採



16

成果

- 伝統的な竹の切り方を学ぶことができ、かつ、受け継いでいくことが可能である技術であることがわかった。
- 竹は竹垣やクラフトなど、様々な形で活用していくことができることを理解した。
- 真夏以外の季節に運用可能であるプログラムであった。

17

(3)おばあちゃんの畑

粟島において、畑仕事はおばあちゃんの仕事である。おばあちゃんの畑は手作業で行うものが多いという特徴がある。このことから、おばあちゃんの負担を軽減するために、島外から手伝えることがあるのではないかと考え、試行実践を行った。

18

脇川イツさん

民宿：治郎作さん(内浦)

- 実践した際、南瓜・ソーメン 南瓜・豆類・ネギ・サトイモ・オクラ等を畑で育てていた。
- 大変な作業として、じゃがいもの収穫・除草・夏野菜の収穫を挙げてもらった。
- 頭の中に畑の年間スケジュールが完璧に入っている。



19

服装

- 麦わら帽子
- 手ぬぐい
- 山シャツ
- てご
- 前掛け
- ウデノ二
- ゴム手袋
- キャハン
- 長靴



20

畑の作業



21

渡辺佑香さん

民宿:渡佐さん(釜谷)

- 畑もやっているが、今回は悪天候だったため椿の木の落ち葉集めの手伝いを行った。
- 山にある腐葉土を集め、畑の肥料にしている。
- 定期的に落ち葉を集めたいと考えてはいるが、時間も人手も足りていないという状況。



22

落ち葉集め



23

本保マツコさん

民宿：権太郎さん(内浦)

- 50歳で運転免許を取得し、毎日欠かさず畑に行っている。
- 果物から野菜まで幅広く育てており、頭の中に畑の年間スケジュールが完璧に入っている。
- お手伝い要素として、野菜運び・果物の保護カバーつけ・風で倒れた野菜を立てることを挙げてもらった。



24

畑の整備と種まき



25

料理も教わりました



26

いただいたもの



27

お手伝いプログラムを具現化するためのおばあちゃんプロフィール作成(作業中の参考イメージ)

本保 マツコさん。	道具 服装。		
	 耕運機。 鍬。 鉋。 鋏。 鉄。		 帽子。 ゴム手袋。 脚絆。 腕の二。 長靴。 前掛け。
特技。	畑。	道具小屋。	作物。
50 歳でとった自動車免許で車を運転し、畑には毎日必ず行く。			 玉ねぎ。 キュウリ。 トマト。
手伝い要素。	畑のすぐ近くにあり、耕運機や鍬、鎌などよく使う道具を置いてある。	畑のすぐ近くにあり、耕運機や鍬、鎌などよく使う道具を置いてある。余ったトタンとロープを使って棚を作るなど手作り要素が満載。	ごはん。 
- とれた野菜を運ぶ。 - 果物の保護カバーつけ。 - 風で倒れた野菜を立てる。 - みんなで作業すると楽しい。			

28

脇川 イツ。 	道具 服装。  ● 表わら帽子。 ● 手ぬぐい。 ● 腕の二。 ● 前掛け。 ● ゴム手袋。 ● 脚絆。  ● 鎌(大・小)。		
特技。 ● 上手に作れるのはジャガイモ。	畑。 	道具小屋。 	作物。  今の時期は、カボチャとオクラとジャガイモ。
手伝い要素。 ● 除草作業。 ● ジャガイモの収穫。		服は自宅準備して、よく使う道具は、畑の近くにある道具小屋に置いてある。	こはん。

29

成果

- おばあちゃんは、私たち以上にキビキビと動くことができるので、「お手伝いプログラム」というよりは、「体験プログラム」と表現したほうが正しいと考えられる場面が多く存在した。
- 短期的ではなく、長期的に実行していく必要があるプログラムだと改めて実感した。

30

5 全体のまとめ

- 今回、「お手伝いプログラム」を試行してみたことで、そのまま実行可能なものと、もう少し深く掘り下げ、修正していく必要があるものがあった。
- 島外から人を呼ぶだけでなく、地域の子ども達のためのプログラムについて考えることも重要であることを認識した。

31

6 今後の展開

- 引き続きプログラムの修正や新たな「お手伝いプログラム」について模索していきたい。
- 島外者だけでなく、地域の子どもたちのためにできるプログラムはないかと考え、「離島人材育成構想」について考えていきたい。

32





新潟県粟島浦村《AWASIMA》

- ・人口約**370**人
- ・全国で**4番目**に人口が少ない
- ・毎年約2万人が訪れる観光島
- ・環境の劣化や生業の低迷が危惧



調査研究の目的・概要

「あわしま おじいちゃんおばあちゃんとの出会いとお手伝い」
 （参考資料参照。以下「お手伝いプログラム」）
 を試行実施し、プログラムの課題抽出・修正を行う。
 →観光・産品開発・首都圏連携活動の創出へとつながる事業化を模索



試行実践1 おじいちゃんの竹林



伐採→運び出し→加工（クラフト）

切り出した竹で島の皆さんと流しそうめんを楽しむ



試行実践2 おばあちゃんのはたけ

- 50歳で運転免許を取得
- 毎日畑に行く
- 家では膝が痛いですが畑に来ると
治ってしまう体質

- お手伝い要素として、野菜運び・果物の保護カバーつけ・台風被害防止



芽が出るよろこび共に味わう



試行実践3 郷土料理



おいしいものをたくさんいただいた！



試行実践4 首都圏でのPR活動 ー離島キッチンでのワークショップー



実施可能な「お手伝いプログラム」の構築

- ・ 指導手引・説明教材の取りまとめ
- ・ 継続的な実施運営体制の検討

画像 マツコさん。 	道具 鋤。 	耕運機、鋤、鋤、鋤。 	帽子、ゴム手袋、園鋤、鋤の二、長靴、前掛け。 
特長 50歳でとった自動車免許で車を運転し、畑には毎日必ず行く。	畑 	道具小屋 	作物 玉ねぎ、キュウリ、トマト。 
手伝い要素 - とれた野菜を運ぶ。 - 果物の保護カバーつけ - 風で倒れた野菜を立てる。 - みんなで作業すると楽しい。	野菜から果物まで幅広くやっています。	畑のすぐ近くにあり、耕運機や鋤、鎌などよく使う道具を置いてある。余ったトタンとロープを使って棚を作るなど手作り要素が満載。	ごはん 

明らかになったことと課題

- ・ 高齢者の担う知恵や技術を生かした活動には、周りの学習を促進する魅力がある。
- ・ 一方で、島の子どもたちは島の自然・文化に対する関心が必ずしも高いわけではなく、島の良さや島に根差した知恵・習慣を知らない面がある。
- ・ 今後、構想したプログラムを地域に根差して実質化していくためには、子ども達をはじめとした若手島民が、高齢者が受け継いできた島の自然・文化の魅力と価値を再認識できる具体的な取り組みや環境づくりが必要。

※粟島浦村の政策においても「島民による粟島創生戦略」(H28.3)において「島の子どもが先輩と遊び、学べる機会づくり」を掲げている。

今後の展開についてー島内コミュニティと人材育成を応援するためにー

- ①子どもたちが活用できる島の高齢者の知恵・技術の発掘調査
- ②「島の高齢者と子どもたちをつなぐ学習プログラム」の実践

島に根差した育ちを支援する

- 高齢者と子どもたちをつなぐ島の資源活用の展望 -

おじいちゃんおばあちゃんの
知恵・技術（例）

子どもの学び・遊びへの活用
（例）

畑・食

キャンプ

竹林作業

基地に利用する

★高齢者の知恵と技術を子どもの学び・遊びにつなげて互いを「知る」機会を設定したい。

③島内の若手組織を軸とする新たな多世代協働のしくみ作りの検討・構築

多世代が協働する島の人材育成

おじいちゃん
おばあちゃん
島の知恵・技術担
い手

栗島

島内外の若者
高齢者と子どもを
つなぐ支援者

島の子どもたち
島の魅力への気づ
きと新たな継承

それぞれの世代が自分を再
発見・再評価し成長できる

新たな島の価値づくり



コミュニティ再構築