



伊是名島（いぜなじま）は沖縄本島北西に浮かぶ人口約 1600 人の離島。近年、独自の島づくりが全国の注目を集めている。



とびしま未来 協議会通信

2013.2.15

第 6 号

とびしま未来協議会
Conference of the Tobishima island future
since 2011.5

TEL: 0234-26-2381

飛島総合情報サイトができました
<http://tobishima.info/>

facebook とびしま未来協議会

特集：島づくりと島の観光をかんがえる

いぜなじま 伊是名島の島づくりに想う — 観光客から感動客へ —

昨年末に、突然、南の島からうれしい知らせが舞い込んできた。南の島とは、今まで研究室の学生たちとの合宿でお世話になってきた、沖縄・伊是名島のことである。知らせとは、その伊是名島（いぜなじま）の島づくり活動で活躍している「NPO法人島の風」が、全国の地方新聞社と共同通信が共同で設けた「地域再生大賞」の第三回大賞を受賞したこと（準大賞は、山形国際ドキュメンタリー映画祭）。そして、その主要な活動の一つである「しまあかり」イベントのモニターツアーへ招待されたことだ。

伊是名島は、沖縄本島の北西部に位置する離島で、人口約一六〇〇人、周囲一六・七キロ、一島一村の島である。島の風は、十八年前にダイビングショップ経営で移り住んだ代表の納戸義彦さんが、八年前から島の若い人に声をかけ

小さな島の小さな挑戦

豪華ではないけれど、贅沢ではないけれど
暖かい島民の息遣いが伝わる島。

この島を旅人が訪れたとき

現代社会の中で

どこかに置き忘れてきた、

落っこちてきた

大切なものがみつかるような

そんな島づくりをめざします。

伊是名島「島の風」

活動をはじめた。活動メニューは、古民家を手作りで再生し宿泊施設を運営、そこに滞在しながらの農業などの体験ツアーの提供。国指定重要文化財の銘苅家住宅とその周辺の伝統的景観を、手作りの行灯でライトアップし、沖縄で活躍するミュージシャンを招いて幻想的な空間を演出する「しまあかり」のイベント（昨年で第六回）。精米過程などで出る規格外米といった割れたお米や小粒のお米米粉でつくった「太陽麵」など特産品の開発などである（関連合同会社「島の元氣研究所」で販売）。

今回の受賞の評価理由は「古民家を改装した宿泊施設で、島ならではのもてなしを提供。地元産品の販売も手掛け、自立経営を目指している」という活動内容もさることながら、その活動理念によるところが大きい。「島のこしが島おこし——島を残す。それは、景観としての島の風景だけではなく、それを支え維持してきた島民の生活やそこに流れるコミュニティの文化をも含め残し伝えるという考えである。それも硬直した復古主義に陥ることなく、現代社会の中で可塑的な柔軟性を持ちながら進めていこうとするもので、平易に言えば、生活実践の中で、オジイ、オバアの笑顔を残し、伝承していこうという考えである」など、全国各地の小さな島々が、グローバルな政治経済の波に翻弄されずに、身の丈に合った

島のこしが島おこし

島を残す——。

それは、景観としての島の風景だけではなく、それを支え維持してきた島民の生活やそこに流れるコミュニティの文化をも含め残し伝えるということ。



現在、第一棟目島暮らし体験の宿「がーペーちゃん」、第二棟目「あんじょーや」が運用されている。さらに本年7月には第3棟目「まーちぬしちや」が運用開始予定。



再生古民家「あんじょーや」の内部。明るく開放的。

独自の島のくらしの思想に基づいて、島を経営できないかと共通して感じていることを伊是名島が代弁してくれているように思う。

*

ところで、今回のモニターツアーは、たった三日間の企画で、山形からの参加は少々もったいない気もしたが、「観光客から感動客へ」「二〇〇人、一〇〇〇人を呼ぶのではなく、一人が一〇〇回、一〇〇〇回来たくなる島」のキャッチフレーズに相応しく、かけがえのない想い出の残るツアー内容となった。三日間といっても、朝一番に庄内空港を飛び立ち、お昼頃に那覇空港着、そこから車で一時間半をかけて運天港へ向かい、一五時三〇分のフェリーで一時間ほどで島へ到着。初日は、NPOの取り組みやイベントの趣旨についてのレクチャーのみ。ちなみにツアーの参加者は公益大メンバー八人の他、上智大の四年生三人、島出身の高校生が同級生を連れての六人組、その他数名の社会人の参加である。二日目の午前中は島内視察、午後からは、まずは行灯を並べる道の清掃、島の小学生たちとの二〇〇個の行灯づくり。それを並べて、夕方に点灯する。次の日は朝九時のフェリーで島をたち、学生たちは那覇観光を楽しんで山形への帰路についた。

今回は体験ツアーだったために、コンサートや銘苅家住宅のライトアップは行われなかった(本番は一〇〇〇個の行灯)が、それだけに、自分たちによる、自分たちのための「しまあかり」となった。この本番のイベントには「来るなという誘客」と納戸さんが言うように、四〇〇人近くのうち三五〇人が島民で、島外からの参加者は五〇名に限られる。目的は、住民が共に汗を流し、準備段階から積極的に参加することにより、島の優れた景観は、残し、守り、伝えるべき大切な島の宝であることを自らが再認識すること。

ちなみに、再生された古民家は、外観はまさに沖縄らしい赤煉瓦の伝統的なものだが、中は適度に最新の設備が整い、何日も滞在したくなるような快適な居住空間を提供している。過疎化に伴い放置され、朽ち果てようとしている沖縄古民家を再生し、島の風景を守ると共に、それらを有効に活用し、収益性を担保しつつ、そこから派生するリネンサービス等様々な小さな仕事を住民にシェアしてもらうことで、地域にスモール・ビジネスを発生させ島の元気につなげよとする取り組みである。

*

島の風では、このように、古いものに新たに光をあてる島独自の地域づくりの



「しまあかり」の手づくり行灯は島全体をやさしい光で包み込んだ



理念を掲げ、それを島民や関係者と共有することで、質が高く、発信力のある活動を展開している。

納戸さんは、現在、那覇のシャッター街に、伊是名島の匂いのするアンテナショップを開設することを検討している。そこには、伊是名島だけではなく、全国で頑張っている島々の商品も置きたいという。もちろん飛島の天保そば&とび魚だしなどの産品もお願いし、飛島でもしま力フェなどで伊是名島の産品を扱って、この古くて新しい思想を共有する全国の島、地域のネットワークづくりを行っていきたい。山形を代表するアルケッチャーノの奥田政行シェフに伊是名島の太陽麺のレシピ開発をお願いする話も持ち上がっており、ますます庄内、飛島とのつながりも生まれ、面白い動きになっていきそうだ。①

美しい村などというのは
ありようがなくて

そこに住んでいる者が
美しく住もうと思っ

はじめて美しい村ができるのである

柳田国男

呉 尚浩 (ごなのおひろ)

とびしま未来協議会事務局／東北公益文
科大学准教授／山形県海区漁業調整委員

三島交流会、共通テーマは「観光と島づくり」

来年度の開催地は飛鳥、天気が安定している八月末頃の開催を予定

平成二十四年度で、六回目を迎える三島交流会は「観光と島づくり」をテーマに十一月五日（月）、六日（火）に粟島で開催されました。三島交流会は、平成十九年に飛鳥での開催が始まりで、佐渡・粟島・飛鳥の日本海に隣り合う三つの島で交流を持ち、共にがんばっていかうという思いで始まりました。飛鳥からスタートし、佐渡、粟島と毎年順番に当番の島を回り、分科会やグループに分かれての意見交換会をしたり、島の取り組みや観光スポットを見学したりして情報交換をしています。

三島交流会の効果は徐々に見えて来ました。例えば、平成十九年に粟島でクリーンアップ作戦が始まりましたが、これは飛鳥の事例を参考にしたものでした。また、飛鳥でも粟島の「おもてなし」を見習って新たに歓迎の看板を立てたりしています。粟島の漁師さんたちも飛鳥にマグロ漁の視察に来たりもしました。佐渡から

人口規模や生活スタイルなど共通点が多い飛鳥と粟島。1泊2日の三島交流会で多くの刺激を得てきました。

〔写真左〕 大謀網にはこのクラスの本マグロが入ることもあるそうです。

〔写真下〕 釜谷地区でわっぱ煮に舌鼓。



は、トビシマカンゾウの保全活動などを学びました。三島交流会を通して、それぞれの島が互いの良い点を学びあっています。

今回の粟島での三島交流会では、粟島の釜谷地区にある体験交流施設「さっこい交流館」や粟島で最近取り組んでいる馬を使った体験プログラム施設「ホースパーク」を見学しました。また、粟島名物の「わっぱ煮」（焼いた魚やネギが入った曲げわっぱに、真つ赤に焼いた石を落とし煮立たせ、味噌で味付けした豪快な漁師料理）も味わいました。

グループ討論会では、全体テーマの「島づくりと観光」から①漁業と観光・②自然資源の活用と観光・③定住者対策について四つの班に分かれ座長の進行で話し合いました。各班ともに活発な意見交換ができました。

次回平成二十五年度の三島交流会は、飛鳥が開催地となります。いつもは十月後半に開催してきた三島交流会ですが、船の欠航が心配されるため八月末頃の開催になります。佐渡や粟島からも多数の参加者が飛鳥を訪れますので、ぜひ飛鳥の皆さんにも参加してもらい、交流を深めていただきたいと思います。交流を通して、飛鳥の地域振興にも役立てばと思っていますのでご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

（とびしま未来協議会 林久美子）

三島交流会の意見交換から思うこと

漁業と観光を結び付けようとするとき、必ず「漁業権」の問題が出てきます。密漁を恐れて、あまりに厳しく観光客に接すると二度と来島しなくなるし、かといって緩くしては密漁がはびこって漁業者の生活を脅かす。

漁業があつてこそ観光の発展があると思いますので、両方の調整を図ることが大切です。

粟島では、スキューバダイビングを始めていますが、漁協が一手に管理して密漁を防いでいますし、秋のイベント「磯ダコ捕りツアー」は、各宿からのインストラクターがグループ毎について防いでいます。

「漁業権」については、漁業者及び観光業者ともに理解が足りないと思いますので、お互いが良く分かるような工夫をして事業を一緒に行えば、漁業者と観光業者の信頼関係ができて、島の発展に繋がるものと思います。

粟島では、アワシマカンゾウ（ヤブカンゾウ）を増やす取組、魚の干物造り、特産のジャガイモで造った焼酎（平成二五年に春完成）販売を計画していますが、佐渡・飛島から大きく出遅れている感じ



粟島で始まったホーストレッキング。浜辺、町中、山の中など初級者コースから上級者コースまであり、馬と一緒に粟島の自然と文化が楽しめる。



2012年5月2日に行われた「島開き」。粟島港に到着するフェリーに合わせ、大漁旗を掲げた漁船がパレードし、陸上では島の婦人会や小中学生らが地元民謡を披露した。

がします。

また、漁業の活性のため、磯焼け対策として漁協が使い捨てカイロの鉄を利用した取り組みを行っています。

自然資源を活用して観光の柱にするまでには、一朝一夕にはできないと思いますが、その他の資源（馬、オオミズナギドリ、真竹など）の活用も図りながら、産業を育てて行くことが大切だと思います。

定住者対策についてですが、「漁の仕事はすごく大変。魚はいても獲れない。漁業だけでは難しい。」との声がありました。島外の人が島で漁師として生活することは、大変だと感じています。

一方、佐渡では空き家の情報をHPにあげてイターンを誘致し、手に職を持っている人が移住して頑張っている事例があります。

島からの情報発信と島外者との様々なルートでの交流が大切と思っています。

粟島での三島交流会は、一つのテーマをいろいろな立場の人が自由に発言しました。

一つの問題を解決するには、関係する全ての機関の協力が不可欠であることから、立場の違う人の意見を聞くことはお互いの利益となり、一つの方向性が示せるのではないかと思います。①

（粟島浦村役場 渡辺文良）



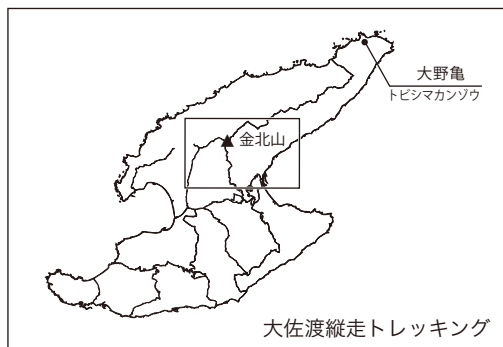
ユキワリソウ



シラネアオイ



オオイワカガミ



大佐渡縦走トレッキング

「大佐渡縦走トレッキング」の代表的な4つのコースは、アオネバ〜ドンデンコース(4 km / 3 時間)、ドンデン〜金北山コース(14 km / 7 時間)、白瀬〜ドンデンコース(12 km / 7 時間)、石花〜ドンデンコース(9 km / 5 時間)。

特集：島づくりと島の観光をかんがえる

観光と自然保護の両立にとりくむ

佐渡・花の島プロジェクト

花で佐渡島を元気にする活動を続けている団体、「佐渡・花の島プロジェクト」の久文勝巳さんに佐渡で進んでいる観光プログラムについてお話を伺いました。

最近佐渡で人気がある観光プログラムは、「トレッキング」です。とくに大佐渡を縦走するコースが流行っていますね。ドンデン山から金北山まで十四キロ、七時間を野草を見ながら歩きます。

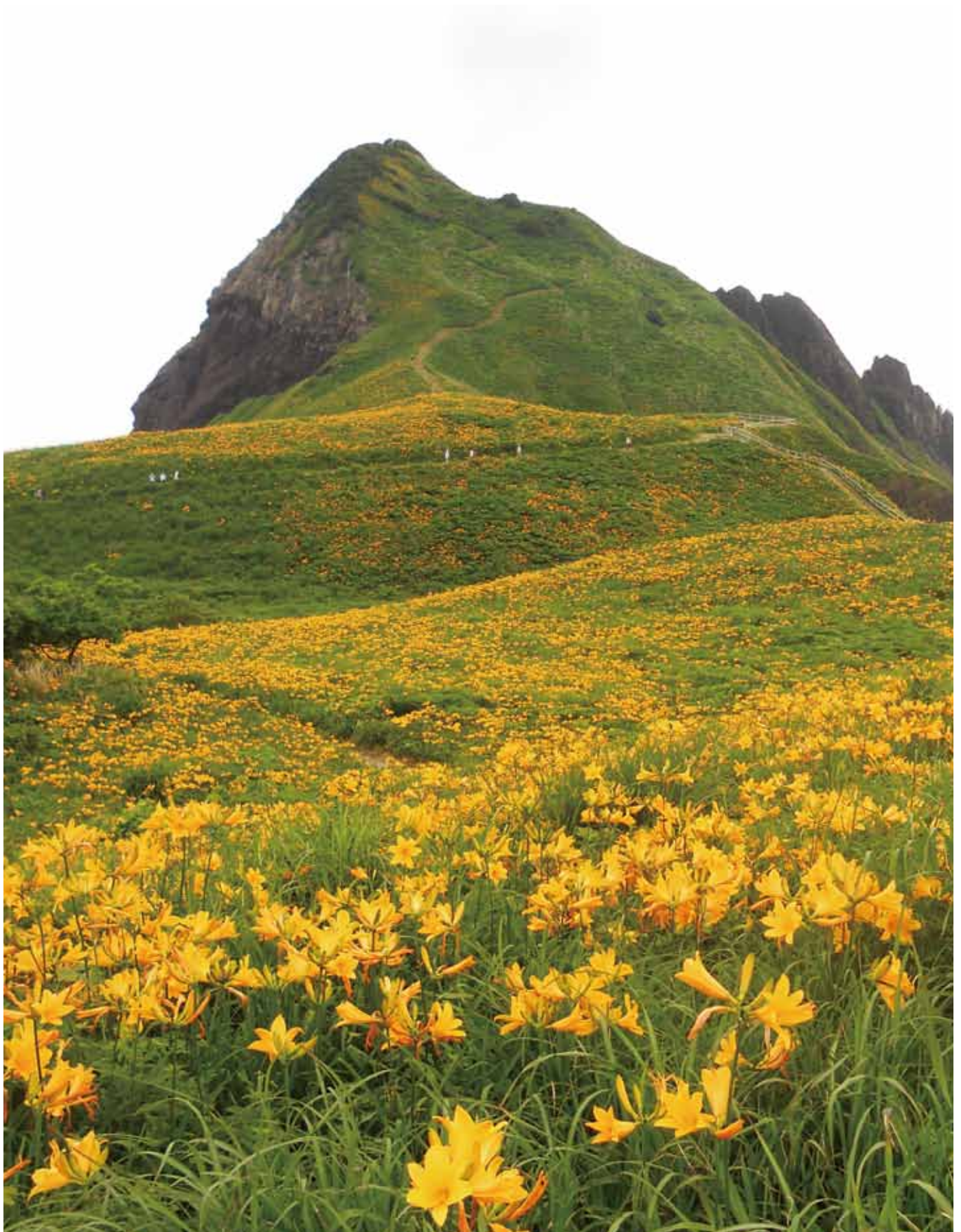
昨今は「山ガール」ブームですからトレッキングには若い方もいらつしやいますし、団塊の世代も多いですね。やはり女性が多く、最近では関西方面からのお客さんがたくさん来ます。山歩きはほとんどしたことがないという方、体力のない方でも、コースによって三〜五時間くらいで花を見ながら歩くことができます。自然に触れることが目的で参加する人が多いですね。お客さんのニーズにあった

案内をするようにしています。

トレッキングの案内は、佐渡のトレッキング協会です。佐渡の島プロジェクトでも少人数の案内などを受けています。

たくさんお客さんが来て、佐渡の魅力を知っていただけるのは良いことなんですが、自然を荒らされないように気をつけています。佐渡には貴重な植物もたくさんあるので、乱獲されないようにルールづくりをするのも大切だと思います。実際に、昔から比べると野生のランなんかはかなり減っているようです。販売されている野草も「佐渡」の名前が入ると二倍以上の値段で取引されているといいます。インストラクター側から積極的にお客さんに自然保護の大切さも伝えていかなければならないと思っています。

(佐渡・花の島プロジェクト 久文勝巳)



佐渡島大野亀のトビシマカンゾウ群生地には多くの観光客が訪れる。佐渡ではトビシマカンゾウを「ヨーラメ」と呼ぶ。「ヨー」は魚、「ラメ」は卵をはらむという意味。開花によって漁の時期の始まりを知らせる花として親しまれている。(写真提供：佐渡両津海府観光協会会長 北澤博満氏)



インタビュー

栗島の「磯ダコ捕りツアー」 はなぜ成功しているのか？

ここでは新潟県栗島の「磯ダコ捕りツアー」を紹介します。この「磯ダコ捕りツアー」は、観光シーズン以外でも何とか人を呼びたいという意見が多く、役場からの提案で平成十三年からスタートしたツアーだそうです。現在は栗島の旅館組合の主催で開催しています。

当初役場の観光係でツアーの提案をした脇川裕文さん、現在ツアーの窓口となっている栗島観光協会の松浦拓也さん、ツアーの支える栗島旅館組合からは民宿与平の女将本保由美子さんにお話を伺いました。聞き手はとびしま未来協議会の林久美子です。

林「磯ダコ捕りツアー」が始まった経緯について教えてください。



「磯ダコ捕り」にチャレンジするツアー参加者たち

脇川 どの島もそうだと思いますが、栗島も観光シーズンは夏です。ゴールデンウィークの時に「島びらき」があり、その後は釣り客とバードウォッチング、そして夏の海水浴にはファミリー層がやって来ます。秋には、釣り客も来ますが、お盆明けから九、十月の時期はやはりお客さんは少ないですね。そこで、その時期に何とかお客さんと呼ばないかということで、旅館組合のほうに「磯ダコ捕りツアー」の提案をしました。最初は役場からの提案だったわけですが、その後旅館組合の事業として進めることにし、当日の運営は全部旅館組合に任せるようにしました。やっぱり、宿の人たちが思い入れをもってやっていかなければ成功しませんから。だから、タコを捕る道具の準備もすべて宿に任せました。参加宿が責任を持つてやることで、イベントの反響が直接宿に跳ね返ってきますから、お客さんの反応を感じ取れるわけです。

「磯ダコ捕りツアー」のルールを決めていく際にも、一回限りのイベントではなく、これからも継続してやっていくことを念頭において皆で話し合っていました。

林「磯ダコ捕りツアー」の効果は感じられましたか？

脇川 はい、秋にも子ども連れのお客さんが来るようになりました。家族で秋に遊びに来るというのは以前ではあまりありませんでしたから。

新潟県粟島 冒険島の宝探し

磯ダコ捕りツアー 2012

賞品 豪華景観を堪能
いたしてあります。
おたのしみください。

●実施日
9/15(土)
9/22(祝土)
9/29(土)

●参加費
おとな: 7,500円
こども: 6,500円

8/20日より募集開始!
(募集人員各100名ずつ)

●ツアーメニュー

- タコ捕り 13:30~15:30
- ワッパ煮(昼食) [翌日] 11:00~
(内浦・釜谷両地区にて、表参式も兼ねる)

●募集締切日

- 各実施日の5日前
*定員に達し次第、締め切らせていただきます。

●タコ捕り場所

- 内浦…茂崎〜テロウ、ショウドビシ、海の前〜ウノシリ
- 釜谷…オナマチ、アカシ、山崎

●タコ捕り実施時間

- 13:30~15:30

●集合場所

- 内浦…青い海ワッパーク前
(13:00まで集合)
- 釜谷…公園前 (13:00まで集合)

【ご注意】海上シチュエーションの場合は、実施日2日前にご連絡をいたしますが、当日の天候急変等により、やむを得ず中止することもあります。
【持ち物】スニーカーまたは長靴(足元は濡れます。)、ヤック等の軽い服装。

お問い合わせ先
粟島観光案内所 タコ捕りツアー係まで TEL.0254-55-2146
FAX.0254-55-2323
主催: 粟島旅館組合 協賛: 粟島観光協会

「磯ダコ捕りツアー」のチラシ。タコ漁の盛期は10月だが、船の運航を考慮して9月のうちに3度開催されている。

ツアー参加者の昼食は、大人気の「わっぱ煮」



林 「磯ダコ捕りツアー」には粟島のどのくらいの宿が参加しているのですか？

松浦 ツアーは平成十三年からスタートし今まで十二回実施しました。粟島には旅館組合があり、現在は三四軒の民宿・旅館があります。その中で、「磯ダコ捕りツアー」に協力してくれる宿を募集しています。実際には、内浦地区・釜谷地区を合わせて二三軒ほどの宿が参加しています。ツアーは期間中三回ありますが、そのうち全部参加する宿とそうでない宿があります。

林 お客さんの人数と年齢層は？

松浦 三回とも定員が一〇〇名ですが、ほとんど毎回定員に達していますね。安全確保のためにも一軒の宿で十名ほどと人数を制限しています。子ども連れの家族での参加もかなり多く、リピーターのお客さんもいます。

林 ツアーの参加費はいくらですか？

松浦 参加費は、一泊二日三食付きで大人が七五〇〇円、子どもが六五〇〇円です。旅行傷害保険料込みの値段です。定期船代は入っていませんが、お昼には粟島名物の「わっぱ煮」が食べられます。これを楽しみで来るお客さんもいるようです。

林 ツアーでは賞品もあるそうですね？

松浦 はい、獲ったタコの総重量で一位から三位には賞品を用意しています。参加賞は全員にあります。それから、抽選会もやりますよ。賞品はすべて島の特産品やグッズです。ほとんどの人が当たるようになっているので大変好評です。獲ったタコはお土産として持ち帰る事ができます。

林 ツアーを開催するにあたって、密漁など漁業者からの反対はなかったのですか？

松浦 粟島もやはり漁業の島ですから、それはありました。でも、きちんとルールを作ってやることで了解してもらいました。各宿の方にタコ捕りのインストラクターとして付いてもらい、安全確認と密漁防止も合わせてやってもらっています。タコを捕る時の服装は事前に案内を送ってはありますが、参加者に任せています。しかし、初めて参加するお客さんにはわからないことが多いかと思うので、最終的には宿の方に確認してもらっています。

林 「磯タコ捕りツアー」では各参加宿でインストラクターを自分たちですることになっているんですね？

本保 それぞれの宿でインストラクターを出すことになっています。高齢化などで宿で出せない時には親戚の人を頼んだり、



粟島名物「いもたこ」、これは飛島でもよく食べる料理ですね。



竿の先にカニをつけ、タコをおびき寄らせて獲る。

「緑のふるさと協力隊」にお願いしたりしています。

うちでは、お客さんの安全確認のために二人で行く事になっています。それから、自分の宿以外のお客さんでも危険だったら注意するし、安全確認や密漁防止は自分のところのお客さん以外のことも見てあげるように旅館組合全体で注意しています。自分たちでやることで、お客さんとの交流もあり、とても楽しいです。

林 実際に秋にツアーをやってみてどうですか、お客さん増えましたか？

本保 リピーターも多いですし、新規のお客さんにとっても粟島のPRになって良いと思っています。ツアーに参加したお客さんの中には他の時期にも来てくれる方もいます。でも、安全確保のためにも自分たちで見られる範囲の数しか受け入れはできません。あまり無理せずにやっています。タコが獲れなくても、お昼には粟島名物のわっぱ煮をみんなで食べるのでそれを楽しみに来るお客さんも多いです。

林 今後もこのツアーを続けていきたいと思っていますか？

本保 そうですね。タコ獲りは楽しいのでツアーがなくなったとしても、宿のプログラムとしてやっていきたいくらいです。①



フォトレポート

飛島の磯とタコ



なぐなぐなぐあちゃんがよく言ってたなや、「オバダコつかしは三国一の祭りより面白しえあんだ」って。男だちもすっけど、オバダコつかしは女だちが好きな漁だやなの。すかーっと晴れた日に磯を歩くのはほんとで気持ちいいなや。



私が高校時代のこと。夏になると親父を慕って遊びに来る大人たちの目的は、毎年恒例の飛島ツアー。県内外から来る大人たちが、出発前日から私の家で酒を飲み、男女入り混じって雑魚寝して出かけるものでした。

市職員だった父が趣味で始めたダイビング。三〇名余りのクラブチームを率いていましたが、十年前、父が他界したことをきっかけに解散。クラブはレジャーダイビングが浸透するまで、島民から座談会を開いてもらったり、水中クリーンアップ活動をしたり交流を深めてきました。

一方、泳ぎが苦手な私もある年、気まぐれにダイビングをはじめました。「飛島は最高だぜ。」それしか言わない親父に連れられて、初めて飛島に潜ったのが二五歳のとき。衝撃的な海の美しさ、島全体の豊かな自然と温かな人情味が印象的でした。新鮮な海の幸とアツアツのごとも、トビウオ出汁のつゆですするソーメンが美味しいこと。

「飛島は最高だぜ！」父は飛島がまるごと好きだったんですね。

父が他界した翌年、私は会社を辞めダイビングインストラクターになりました。父が好きだった飛島がいろんな意味で豊かであり続けて欲しい。そんな単純

息子よ、 飛島は最高だぜ !!!



平成五年に実施された水域環境クリーンアップ事業。島民を中心に立ち上げられた実行委員会によって実施された。右から二番目が私の父。この頃、私はまだダイビングを始めていない。

【コラム】

前略 海のなかから



Fail.1

佐藤一道（藻場再生研究クラブ）



な想いから八年前に開いたダイビングショップ。相手にしてもらえないか不安に思いながら、各地区の区長さんや漁業代表者のお宅を訪問し、交流を持つことから始めました。

今では島の皆さんをはじめ、さまざまな人との関わりを持って事業を行い、主にレジャーダイビングと併せて海岸クリーンアップ活動や、海洋生物の再生や研究活動をしています。近ごろは、環境活動をするダイバーの育成にも力を入れているところです。

また、二年前から県立加茂水産高校の航海実習において、飛島に滞在する二日間を担当し、藻場再生活動を実施しています。教育機関と学校生徒の若いパワーが加わって、今後楽しみな活動のひとつでもあります。

今、ダイバーを含めた海に関わる人たちはレジャーだけではなく、海岸のごみ対策や海洋生物の保護や再生への関心が強くなっていて、海に対して何か良いことをしたいという需要が高まっています。長く続けていくためにもボランティア活動で終らせず、関係者に利益をもたらす経済活動に乗せていくことが大事だと思っています。

ところで、私は東北公益文科大学で海のレジャー活動をする部活の指導を担当



加茂水産高校の生徒と先生達。飛島の航海実習でダイビングと藻場再生活動を実施している。日本の漁業の未来も明るい！



御積島（おしゃくじま）と烏帽子群島。魚が豊富でダイバーや釣り客に人気の場所。水底までくっきり見えるほど水が澄んでいる。

勝浦漁港の湾内で一般のダイバー達と記念撮影。湾内なのにすばらしい透明度。

しています。一期生はもう三十路。私が独立したときと同じ年頃です。学生達と島の未来について語り合っていたのが、ついこの間のことと思っていましたが、その若者達がいま島民と一緒にとびしま未来協議会を立ち上げています。

飛島の過疎高齢化や経済低迷を憂う話題は、ここ十数年変わりませんが、島の未来を語り合うコミュニティが形成されたことは一番の変化で夢が膨らむ面白い話題です。

自分より若い大人たちを引き連れて飛島を自慢していた父、その姿を追いかけて飛島に潜り続けてきた私は学生や一般のお客さんを相手に島の未来を語り、学生だった若者達にはいつの間にか追い越され（巻き込まれ？）私も協議会の一員になっています。さて、このサイクルはいつまで続いて誰が引き継いでいくのか。私たちが想像する未来のとびしま像にかかっているのだと思います。①

佐藤 一道（さとう かずみち）

一九七〇年生まれ／酒田市出身／ダイビングインストラクター／山形海区漁業調整委員会委員／藻場再生研究クラブとしてとびしま未来協議会に参加している。

果樹

のおはなし

File.2



梅津 智恵
うめつ ちえ



冬のデザートに欠かせないかんきつ類。口に含むと、冬の寒さや暗さを吹き飛ばしてくれるような、爽やかな酸味が魅力的です。皆さんは、どんなかんきつ類がお好きですか？今回は健康維持と暮らしに役立つ、かんきつ類の効用について見てみましょう。

かんきつ類はビタミンCやカロテン、クエン酸が豊富に含まれています。薄皮にもいろいろな効果があり、薄皮と一緒に丸ごと食べるのが身体に一番良いようです。詳しく見てみると…

風邪予防 かんきつ類のビタミンCが免疫力を向上させ、風邪を防止。薄皮にはビタミンCの損失や酸化を防ぐ物質があり、水溶性でビタミンCを無駄なく身体に取り入れる働きがあります。風邪のひき始めには「焼きみかん」がおススメ。みかんを良く洗って水気をふき、丸ごと焼き網にのせ、時々転がしながら皮が黒くなるまで弱火でじっくりと焼くのがコツ。皮をむいてそのまま食べます。

がん予防 かんきつ類の果肉に含まれているカロチノイドの一種、β-クリプトキサンチンが、発がん物質を抑制。特に

かんきつの効能を知って健康・長生き

温州みかんに多く、ほかのかんきつ類の約百倍の含有量。一日に温州みかん一、二個食べることで、予防に必要な量をしつかり摂れるそうです。

動脈硬化予防 皮の内側の白い部分や袋や筋に含まれるビタミンPが、毛細血管を強化。

整腸作用 薄皮に多く含まれるペクチンが腸内水分を調整し、便秘や下痢の解消に役立ちます。

このほかにも美肌づくりや疲労回復、感染症や脳卒中予防などの効果があります。



山口県周防大島のでウワサの「みかん鍋」。
飛鳥（ひやどり）島ですら、「みかん納屋汁」かな…。

また、かんきつ類を食べ終わった後の皮も、さまざまな利用方法があります。

鍋についた魚の臭み取り なかなか取れない時は、みかんの皮と水を入れ、そのまま煮立たせます。この煮汁に含まれるみかんの皮の精油でイヤな臭いを撃退。みかんの皮だけではなく、オレンジ、はっ

さく、伊予かんでも可能です。

食器洗いにみかんの皮 洗剤がなくても、みかんの皮があればピカピカに。汚れを皮の白い部分でふき取った後、表の皮の方でもう一度こすります。あとはお湯で洗い流すだけ。油料理のお皿も、この方法で汚れが残らず、環境にも優しい方法です。

畳の黄ばみ落としにみかんの煮出し汁 食べ終わったみかんの皮五、六個分、水に加えて火をかけ、十五分ほど煮出します。この煮汁を入れたお湯で雑巾を絞り、畳を拭くと黄ばみが少し解消されます。

この方法で、私はフローリングを拭くのが好きです。準備の時からみかんのいい香りがして、拭き終わったあとも爽快。床の汚れもキレイに落ちます！他のかんきつ類でもできるので、ぜひお試し下さい。

ここに挙げたのはごく一部で、調べるとまだ沢山あります。かんきつ類を利用した民間療法や家事の方法が多いのは、かんきつ類が昔から日本人の暮らしに深く根ざしていた証拠ではないでしょうか。先人達の暮らしの知恵の奥深さに、心惹かれるこの頃です。🍊

梅津 智恵（うめつ ちえ）

北海道生まれ。十歳まで道内で過ごし、その後は山形で育つ。趣味は自然散策、美術、音楽鑑賞、料理。家族は夫と私、息子の三人、みんな飛鳥が大好き！

離島活性化事業

要求額1,250百万円

目的

平成25年度から全面施行される改正離島振興法を踏まえ、離島における地域活性化を推進し、定住の促進を図るため、離島活性化交付金を新たに創設し、海上輸送費の軽減等戦略産業の育成による雇用拡大等の定住促進、観光の推進等による交流の拡大促進、安全・安心な定住条件の整備強化等の取組を支援する。併せて、離島の流通効率化に効果のある施設の整備等に対しても支援を行い、離島の活性化を図るための離島活性化事業を推進する。

離島活性化交付金(新規)

- ◆事業主体:都道府県、市町村、民間団体
- ◆対象事業:以下の事業メニューに該当するもの
- ◆補助率:都道府県、市町村、一部事務組合
...予算の範囲内で各事業の1/2以内
- ◆事業期間:原則として3年間

民間団体...予算の範囲内で各事業の1/3以内(ただし、国の負担額は、地方公共団体の負担額と同額までとし、都道府県、市町村、一部事務組合を通じた間接補助とする。)

離島流通効率化 事業費補助金(継続)

海上輸送、保管、荷さばき、流通加工の過程で流通効率化に効果のある、冷蔵倉庫・荷さばき所等の施設整備(改築等を含む)又はコンテナ・フォークリフト等の機材導入を支援

「定住促進」事業

産業活性化事業

雇用機会の創出のための戦略産品開発
戦略産品の移出に係る輸送費支援

定住誘引事業

U・J・Iターン希望者のための情報提供
空家改修等の人材受入れのための施設整備



戦略産業の育成

戦略産品の輸送費支援

「交流促進」事業

離島における地域情報の発信

交流拡大のための仕掛けづくり

島外住民との交流の実施の推進



観光メニュー開発

「安全安心向上」事業

災害時の孤立防止のための防災体制の見直し

離島のエネルギー自立のための調査、計画策定



エネルギー自立のための調査

25年度の拡充内容

○以下を対象に追加

1. 対岸本土側での施設整備等
2. 物資運搬船等の改良(保冷施設の設置等)



荷さばき・保管倉庫

とびしま寒鰯ばなし

今週、酒田で「寒鰯まつり」開催すんなんや。にんぎやかだんでの。

庄内でいちばん食ってる寒鰯、飛島でもいっぺえとれんなやの。なんべかの船で鰯場で刺し網でとってんなやの。

どんがらじる、飛島では「納屋汁」でもよく食ったなやの。納屋汁っていうのは、納屋でつくる鰯汁のことだなやの外で食べる食事だの。

ぶつ切りしたどんがらとあぶらわた煮あがったら、どんぶりさ盛って、ねぎと岩のりといれつとできつぞ。家によつては酒かすや岩のり入れて食うなやの。さんぶときは酒のかすいれつと味もいしあつたまんやの。んめせえ。あつちやうちけえ。

岩のりも島の磯でいっぺとれんなやの。磯のかおりあつてうめなやの。

鰯は三平汁や煮付けにしても食うなやの。鰯の子は糸こんにゃくに入れてねぎのみじんぎりにんじんほそぎりにして、だみを小さく切つて、醤油と酒いって、こげないようにけもして煮んやの。だみはあぶらわたと煮付けるとうめつぜ。

定期船欠航すつから酒田の人、冬の飛島あまりわからねえでねえな。晴れた日は島から鳥海山がいちばんきれいに見えんだやの。なぎいいと鰯やカニもいっぺあがつておんぴやおだこ、なまこ、岩のりとつたりと商売もいそがしくなんなやの。

これからも飛島の海のもの、いっぺ食つてくれの。せはの。



飛島蟹



かんだら



ずわいがは



いわのり



なまこ



おんぴ

今週酒田では「寒鰯まつり」が開催するんだつてね。賑やかなんでしょうね。

庄内でよく食べられている寒鰯は、飛島でもたくさん獲れるんですよ。何隻かの船が鰯の漁場で刺し網で獲っているの。

「鰯汁」は飛島では「納屋汁（なやじる）」でも良く食べたもんだね。「納屋汁」というのは、納屋でつくる鰯汁のことなの。屋外で食べる食事だね。ぶつ切りにした鰯のアラと肝臓を煮て味噌仕立

てにして、どんぶりに盛って、ネギ入れたら出来上がり。家によっては酒粕や岩海苔を入れて食べるんだね。寒いときは酒粕を入れると身体が温まるんだね。美味しいよ。温かいうちに食べな。

岩海苔も島の磯でたくさん採れるんだね。磯の風味があって美味いんだね。

鰯は三平汁（潮汁）や煮付けにしても食べるよ。鰯の子は糸こんにゃくに入れて、刻みネギや細切りした人参をと、鰯の白子を小さく切つて、醤油を

酒を入れて焦げないように混ぜながら煮るんだね。鰯の白子は肝臓と煮付けると美味しいよ。

定期船が欠航するから酒田の人は冬の飛島をあまり知らないだろうね。晴れた日は島から鳥海山がそれは綺麗に見えるんだよ。天気がいいと鰯やカニもたくさん揚がって、鮑やミズダコ、ナマコ、岩海苔を採ったりと漁も忙しくなるんだね。

これからも飛島のお土産物をたくさん食べてください。それじゃあね。

※ 酒田日本海寒鰯まつりのブース「庄内ネタはなし亭」の資料として作成したものです。