

## 渡島【七飯町】

いわさき みの  
岩崎 美乃さん 1級建築士、レジデンシャルオーガナイザー

1961年生まれ、七飯町出身。函館工業高校建築科を卒業後、埼玉県の建築積算事務所を経て七飯町に戻り、1985年に結婚。実家の建設業を手伝いながら1級建築士、宅地建物取引主任者を取得。2009年に認定講師の資格マスターライフオーガナイザーを取得。



## 自分に合う片付けや暮らし方の仕組みを作り「ごきげんな家」に

## きっかけ

実家の建設業で住宅の設計をしていましたが、仕事では施主様に褒められても、自宅では思ったように片付かないことが気になっていました。その頃、ちょうど「日本ライフオーガナイザー協会」が設立されました。アメリカ発の片づけ術で、自分を知ることや思考を整理し仕組み化して暮らしがラクになることに興味を持ち、マスターライフオーガナイザーの資格を取得しました。今までの片づけ方は自分には合わないやり方で、それをずっと続けていたことを知りました。その後、間取りやインテリア等の住宅関係分野のレジデンシャルオーガナイザーも取得しました。

## 苦勞

ライフオーガナイザーは、単純に「不要な物は捨ててすっきりと片付ける」ということではなく、まずお客様自身のことを知り、思考を整理し、お客様に合った片付けの仕組みを作ります。この「思考の整理」は、片付けだけではなく日々の暮らしのこと、育児のこと、防災のこと等、生きること全般に活用することができます。一番苦勞していることは、ライフオーガナイザーという仕事の認知度が低いことです。これから、札幌市だけでなく各地域でも講座を開催して、広く普及させていきたいと考えています。

## 満足度

お客様に喜んでいただき、「どうして自分が片付けられなかったのかわかった!」と言ってもらえると、本当に嬉しいです。片付けられない原因は、モノの整理だけではなく、人間関係や心の悩み等もあり、お客様の話をじっくり聞くことでわかってきます。私は、「思考の整理」をして片付けの仕組みを作る時に、お客様にはこの部屋で何がしたいかという夢を描いてもらいます。自分が家に合わせるのではなく、家を自分に合わせるのです。なりたい自分になれるような仕組みを作って、「ごきげんな家」にするお手伝いをしていきたいです。

## これから

ライフオーガナイザーのことを多くの方に知っていただきたいです! 建築業界でもこの仕組みを広めて、住まいや町並みに生かすことで社会貢献したい、そして地元を盛り上げていきたいと思っています。2010年からライフオーガナイザー認定講座を実施し、現在北海道では札幌9期、受講者は90人以上になり、札幌市以外にも函館市、旭川市、北見市、網走市、帯広市など全道各地にプロの資格者が増えています。ライフオーガナイズの仕組みを知ること、みんなが笑顔で快適に過ごせるようになるので、これからも多くの人に伝えていきたいです。

北の★女性たちへの  
メッセージ

うまくできない自分でも、ありのままのあなたでいいの、そのままのあなたで十分素敵です。うまくいかない時は私に相談してもらえたら、一緒に考えて一緒に歩んでいきます。色々な分野のオーガナイザーがいるので、ぜひ相談してください。

## 渡島【北斗市】

## 有限会社緑友会 六輪村

北斗市内の農家6戸の女性たちが「規格外野菜を捨てるのがもったいない」という思いから、1997年に「六輪村」を立ち上げた。直売所をはじめ、そば・豆腐・味噌等の加工体験工房、ランチレストラン（金・土のみ）等を運営。現在のメンバーは4人。



## 農業を楽しみながら次世代への種まきを

## きっかけ

農業をやっている中で、農協の規格に合わない野菜が捨てられるのがもったないと、ずっと思っていました。それで、規格外野菜や花を道路脇で無人販売していました。そんな時、渡島支庁（現在の渡島総合振興局）の事業で青森県の農家に視察に行き、そこで直売所をやっている「これをやりたい！」と思いました。農家の女性って、外に出る機会も少なく、下を向いて仕事ばかりしているじゃないですか。それも変えたいと思って、農家の女性6人で、1997年4月に「六輪村」を立ち上げました。

## 苦勞

今まで無人販売はしていましたが、自分たちで売って初めてでしたから！まず「いらっしゃいませ」が言えませんでした（笑）。人気のトマトジュース「とってもしゃいませ」は、それまで農協の加工施設を借りて作っていたので、2005年に新たに自分たち用の加工施設や体験工房を建設し、有限会社化しました。そこからがまた大変！農家の経理はやったことがあるけど、会社の経理は初めてで知らないことだらけ。ポップ（広告）を作ったりパソコンで資料を作成したり…畑での野菜づくりだったら何でもできますが、それ以外のことは全部大変です（笑）。

## 満足度

生産者って、消費者の方とお話する機会が少ないんですよ。直売所で話すと、生産者が知っているおいしい野菜の食べ方と、消費者の方が持っている知識が案外違うことがわかりました。そこで2008年にランチレストラン「小屋（こびる）」をオープン、野菜のおいしいレシピ等も伝えています。最初の直売所は、夫たちが作ってくれた田んぼのはしのビニールハウスで、あまり人が来なかったので住宅地に近い今の場所に移りました。そしたら少しずつお客様が来てくれるようになり、夏場は道路に駐車が増えて！嬉しい悲鳴でした（笑）。

## これから

今、農業人口が減っています。地域の基幹産業が農業なのにこれではいけないと思って、市街地の子どもたちにも地元の産業に興味を持ってもらうため、2015年に「赤とんぼのまちプロジェクト」を立ち上げました。市街地の方や保育園、小中学校の子どもたちに農業を体験してもらったり、地元の農業高校や農業試験場に見学に行ったりと色々な活動をしています。一番の目的は、自分たちが引退してもこの素晴らしい農業がいつまでも続くことです。楽しみながら、次世代への種まきをしていきたいですね。

北の★女性たちへの  
メッセージ

私たちがこうして活動できるのは、仲間がいて地域の方々が協力してくれるからです。地元を盛り上げたいと思った時、野菜づくりと同じように周囲を気遣い、地域の方々と関わって育てていかなければなりません。周囲に頼ることも大事だけど、自立した自分の考えもしっかり持ってね。

## 檜山【厚沢部町】

あずま や やよい  
東谷 弥生さん あずまや 東谷農園

1967年生まれ、厚沢部町出身。北海道総合美術専門学校を卒業後、1988年に東京都内の版下製作会社に入社し、1990年にパッケージデザイン会社に転職。その後、札幌市内の会社で同様にパッケージデザインに従事し1997年に退職。1999年に帰郷して実家の農業を手伝う。



東谷さん(右)と母の静子さん

## 「母の味・育てた作物を大切に作る心や知恵」がヒントに

## きっかけ

実家の直売所を手伝い始めた当初、何か特色を…と思い、海外で買った種で珍しい野菜を育ててみたり、レシピを付けたり、野菜の栄養成分を調べたりと色々試しましたが、近郊のスーパーでも新鮮な地元野菜が並ぶようになると客足は減り、ただ野菜だけ売っていることに限界を感じるようになりました。まず、売り切れない生野菜を干すことから始め、数年後、農業改良普及センターの方にご協力いただきながら加工施設を作り、母の得意な味噌やこうれん(干し餅)など、田舎の農家の味を手づくりしています。

## 苦勞

加工用の原材料の作付けが増えてきているなか、作物を無駄なく利用するだけでなく、原材料を生産する農家としても、しっかりと利益につなげる工夫が必要だと実感しています。また、天候不順により予算どおりに野菜が育たないことも多く、十分な原材料の確保が難しくなってきました。安定した経営のため、様々な状況を想定しながら、商品をひとつひとつ手づくりする手間をどう価格に反映させるべきかいつも悩んでしまいます。一人でできる仕事量の限界も感じているところで、働き方や売り方を見直す時期なのかもしれません。

## 満足度

最後はゴミになってしまうパッケージを作り続けることが空しくなり、何か残るものを丁寧に作る仕事かしたいとの思いで地元に戻りましたが、家業を手伝っているうちに気が付けば自ら商品づくりをし、デザインの重要性を再認識させられています。本当にこれで良かったのか分からなくなる瞬間もあります。でも、家族に必要とされ、私の好きなように、思い付くまま、いろんな挑戦をさせてもらえることに感謝しています。迷ったり失敗しながらも、お客様の「おいしい！」の声に励まされ、予想外の展開を楽しんでいきたいと思っています。

## これから

母に昔の話を聞くと、ほんの数十年前のこととは思えない程不便な生活の中で工夫し、手間をかけ、育てた作物を加工・保存していたそうです。そしてその方法がちゃんと理に合っていることにも驚かされます。我が家の商品の基本はそんな母の味なのですが、流行りの味がどんどん入れ替わる中、昔ながらの味の根強い人気にも正直驚いています。新しい商品を作り出す楽しさもありますが、まずは古くから伝わる地元の味を自分のものにして、無添加・手づくりにこだわりながら、次につながるような工夫をしていきたいと思っています。

北の★女性たちへの  
メッセージ

女性だからこそ知識も資金も無かった私でも、日々の暮らしの経験を生かしながら今こうして加工を生業としていられるように思います。田舎でも、女性でも、たとえひとりでも、必死にもがいていると誰かが気付いて助けてくれたり、背中を押してくれるようです。

## 檜山【上ノ国町】

いわた よしこ  
岩田 良子さん 旅館よ志栄

1941年生まれ。上ノ国町出身。地元の中学校を卒業後、家業のサイクルショップを手伝い、1964年に食堂を開業。1974年から旅館業に事業を拡大し、開業時から地元の伝統料理・伝統の味を守ってきた。上ノ国町商工会女性部長や上ノ国町観光協会会長を歴任。



## 祖母や母に感謝し、地元の伝統の味を次の世代へ

## きっかけ

22歳のとき、妹と一緒に12坪の小さな家で食堂をはじめました。何もわからず母から教わった地元の料理を提供してきましたが、流行の料理より伝統料理の方が、地元のお客様に喜んでいただけることを当時から感じてきました。後に宴会料理も提供できる20坪の小料理屋を始め、1974年に増築して旅館業も始めました。「ひやまの郷土食を食べてもらう会」メンバーとしても活動しています。3年前に妹が体調を崩し、息子のお嫁さんとお店を営業しており、いずれは伝統料理や接客のことを教えて、お店を継がせたいと考えています。

## 苦勞

親が経営していたサイクルショップが経営難で廃業となり、借金が残った状態で高齢の両親を養うため、22歳で商売を始めました。何もわからず、お客様に助けられたことが多くあり、今でも感謝しています。両親の在宅介護は、昔の時代では当たり前で苦勞と感じませんでしたが、今想えば、商売をしながらの介護はとても大変でした。親を特別養護老人ホームに入所させてもらう際には、「親を粗末にするな」と言われたこともありました。また、息子は友達から水商売の子とからかわれて嫌な思いをしたこともあるようです。

## 満足度

お客さんから料理を美味しいと評価されたときが一番嬉しいです。振興局の職員の方がお店に興味を持たれ、伝統料理に着目して食のイベントなどにお誘いいただく機会がありました。後に、それがホームページで紹介され、2年前には観光雑誌の取材もあり、掲載されてからは、地元以外の遠方からの観光客もたくさん来店されるようになりました。平成20年には「北海道らしい食づくり名人」に登録され、平成22年にはホスピタリティの向上や観光振興への貢献として知事感謝状をいただいたことも大変励みになりました。

## これから

これからも伝統料理にこだわってお店を続けていきたいと思えます。インターネットをご覧になった方や遠方のお客さんから、作り方を教えて欲しいと言われることがあります。ですが同じ材料があっても本物の味を出すのは無理ですよと伝えます。特に発酵食品などは温度管理などが難しいです。伝統料理はレシピに頼らず、人から人へ伝承してはじめて本物の味が出せるものです。今があるのは祖母や母のおかげと感謝しつつ、次の世代に伝統料理を伝えていきたい。今後も息子のお嫁さんと一緒に、お客さんに喜んでいただけるよう頑張ります。

北の★女性たちへの  
メッセージ

女性ならではの気配りは、まわりの空気を和ませることができます。イベントなどでは、お手伝いしてくれた方々のために、さりげなく、おにぎりなどを準備しておく、皆さんから「胃袋をつかまれてるぞ」と笑いがこぼれます。人それぞれの個性や感性を大切に。

## 檜山【せたな町】

おおつ みほこ  
**大津 美保子**さん 大津牧場 ミルク茶房ひそっぴ 代表

1958年生まれ、宮城県仙台市出身。宮城県農業短期大学（現・宮城大学）を卒業。上川町で農業実習に従事し、同級生だった夫と出会う。二人で新規就農を目指して結婚、1985年にせたな町に入植し酪農を開始。



## 酪農からいろんな世界へ広げたい！

## きっかけ

サラリーマン家庭で育ち、父は単身赴任が長かったため、将来は夫婦で働ける農業やお店をやりたいと思っていました。その後、酪農をやるには、酪農家のお嫁に行けばできると思っていましたが、農業実習で夫と知り合い、27歳のときにせたな町に入植して、離農した方の設備等を買取り、新規就農しました。現在30頭の牛を飼っており、搾乳のほか、アイスクリーム、ヨーグルト、チーズなどの加工品の製造・販売を行い、また、地域交流牧場全国連絡会に所属し、地域住民との交流などを目的とした体験牧場も行っています。

## 苦勞

新規就農で地域になじむのには時間がかかります。体験牧場の仲間との交流はありましたが、地域の方々と接する機会が少なく、また、外から来た自分たちと地元の方とは、田舎の良さや自然のすばらしさへの関心に温度差を感じることもありました。搾乳は朝と夜の作業で、生活のリズムが他の家庭と違うところがあり、家も市街地から離れているため、親が送り迎えをしなければ友達と遊ぶこともできず、子ども達には我慢してもらうことが多々ありましたが、大自然の中での子育ては、やりやすいと感じていました。

## 満足度

牛乳は、ホクレンで製品化する際に他の酪農家さんの牛乳とブレンドされるため、自分の牧場の牛乳の味を感じる機会が少ないのです。5番目の子どもが小学生になると、育児の負担が減り働きやすくなったので、事業拡大することを決め、消費者とふれあう機会を持ちたいという思いから、加工品の製造・販売を始めました。お客さんが商品を美味しいと言ってくれたときや、特にチーズは製造が難しいため美味しくできたときが嬉しいです。お店をやることで地域との交流機会も増え、やって良かったと感じています。

## これから

20年前に勉強したとき、ファームステイなどは旅館業法の適用があり難かったが、最近は規制が緩和されたようなので、ファームインをはじめてみたいです。夫が生産した野菜と、私が製造した乳製品を料理してご馳走したい、調理したものを直ぐに食べてもらいたいという思いがあります。ピザ窯も造る予定です。それから、今となっては地域の方々と交流も深まり、夫は地元の駅伝大会、私はバレーボール大会のそれぞれ主催者としても活動しています。昨年の「北の★女性からのメッセージ」を見せていただき、改めて、私も頑張ろうと思いました。

北の★女性たちへの  
メッセージ

アイスクリームの直売所を始める時は、色々な人に、自分がやりたいことを話しました。そうすると、色々な方々が力を貸してくれました。そして、奇跡が起きたのです。皆さんも、自分の夢を、周りの人に話してみませんか？余談ですが、我が子はアイス食べ放題でした。(笑)